

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجزائر - 3-

معهد التربية البدنية والرياضية

محاضرات مقياس إختصاص كرة القدم

إعداد الأستاذ: خروبي محمد فيصل

الدرجة العلمية: أستاذ محاضر - أ -

الموسم الجامعي: 2019-2020.

المستوى: السنة الثالثة ليسانس ل م د .

السداسي: الأول و الثاني.



مقدمة:

تعود أصول رياضة كرة القدم إلى حضارات قديمة عاشت خلال 2500 سنة قبل الميلاد ومارست أشكالاً أولية لهذه الرياضة، حيث كان الصينيون القدامى يمارسون شكلاً يسمونه "تسوشو"، كانوا يركلون كرة جلدية مملوءة بالريش والشعر عبر فتحة صغيرة، فكان يجب تسديدها إلى داخل شبكة مثبتة على قضبان طويلة من الخيزران، وعلى اللاعب أن يدافع عن نفسه بجسده أمام الخصم. أما اليابانيون فقد عرفوا لعبة يسمونها "كيرامي"، كان اللاعبون ينتظمون في شكل دائرة ويمررون الكرة فيما بينهم داخل مساحة صغيرة للحيلولة دون أن تلمس الأرض، كما كانت تعرف الحضارة اليونانية لعبة "إيسكيروس"، وهذه الأخيرة تُلعب بكرة صغيرة بين فريقين على ملعب مستطيل مزين بخطوط حدودية وخط أوسط، وكان الهدف هو إيصال الكرة إلى ما وراء خطوط حدود الخصم عن طريق تقاذفها بين اللاعبين، بواسطة جميع السبل والحيل. وبشكل عام كان الإنسان القديم يستمتع بكل شيء يشبه كرة حجرًا كان أم جلدًا أم رأس بشر، إلا أنه لم يعرف قواعد معينة أو انتظام على شكل مجموعات. وعندما حلت العصور الوسطى حققت لعبة كرة القدم نقلة في تاريخ تطورها، حيث كان من عادة إسكافيي المدن كل سنة وفي الأعياد الخاصة أن يقدموا كرة جلدية كهبة منهم إلى تجار الأقمشة والذهب، كي يلعبوا بها قدر استطاعتهم قبل أن يشترك معهم جميع سكان البلدة أو المدينة.

حينها كان يقسم المشاركون في اللعبة عشوائيًا إلى فريقين، بحيث يضم كل فريق المئات من اللاعبين، لكي يسجل الفريق هدفًا عليه إيصال الكرة لموضع معلوم، الذي قد يبعد عنه عدة أميال، فكان الكل يلاحق الكرة ويقاذفونها عبر الأنهار والمستنقعات والمزارع مثل الرعاع، حيث لم يعرفوا أولئك اللاعبون الأوائل سوى قاعدة واحدة وهي أن يجعلوا الكرة في مرمى هدف الفريق المنافس بأية طريقة، بل إن اللعبة كثيرًا ما كانت تصير إلى مصارعة جماعية، ولم يكن للمباراة زمن محدد فقد تستمر لأيام دون ختامها، كان الأمر أشبه بمظاهرات حماسية. ورغم أن العنف والشغب لا زال حاضرين في رياضة كرة القدم حتى يومنا هذا، إلا أنه يبقى أمرًا استثنائيًا، عكس تلك الفترة فقد كان الأمر شائعًا وطبيعيًا. واستمر الأمر على هذا النحو إلى بدايات القرن التاسع عشر، حينما أصبح الشبان المتعلمون بالمدارس الخاصة في إنجلترا يمارسون كرة القدم أيضًا، ولم تعد اللعبة حكرًا على الجماهير الغفيرة، وكان يعرف شباب المدارس الخاصة آنذاك بأسلوب خاص بهم، طبعهم الاستقامة والتأدب واللفظ وقدرتهم على كبح جماح غضبهم، هؤلاء (الجتلمان) هم من أدخلوا مفهوم الروح الرياضية إلى كرة القدم، شعارهم "اللعبة هي كل شيء، وليس الغلبة، بل الأسلوب"، ومن ثم بدأت فكرة "اللعبة النقية المستقيمة" أو "الفير بلاي" تنتشر بين الأقطار.

نشأة رياضة كرة القدم: لكن التأسيس الفعلي لرياضة كرة القدم لم يبدأ إلا في سنة 1863 بإنجلترا، وذلك عندما اجتمع مندوبو الأندية التي كانت تحتضنها المدارس الخاصة الإنجليزية، وتشكل أول مجلس يعنى بكرة القدم حينئذ، وهو IFAB المكون من ممثلين اثنين لكل من الاتحادات البريطانية الأربعة (إنجلترا، إسكتلندا، ويلز، وايرلن) مهمتهم تأطير هذه الرياضة، فكان أبرز تطور حصل لكرة القدم هو فصلها عن كرة الريجي والاعتماد على الساقين فقط للتحكم بالكرة، وهو الأمر الذي لم يكن حينئذ.



منظر عام لمباراة بين فريقَي توتنهام وبيرنلي سنة 1962

بعدها أصبحت اللعبة تتخذ تدريجيًا الملامح التي نراها اليوم، فبدأ اعتماد ركلات المرمى في 1869، والركنيات في 1872، وفي 1878 استخدم حكم الصافرة لأول مرة. أما ركلة الجزاء فلم تبصر النور حتى عام 1891، كما أصبح للملعب خطوط وحدود مرسومة ووقت محدد للمباراة، وأصبح العنف محظورًا في اللعبة، فيما أضحت الرياضة تنتشر في كل القارات، وتجتذب نحوها مزيدًا من الجماهير للاستمتاع بمشاهدة مباريات كرة القدم، ما دعا إلى تحضير مساحات تحيط بالملعب للمتفرجين. وفي سنة 1904، تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA في باريس مع أعضائه السبعة الأساسيين: فرنسا، بلجيكا، الدنمارك، هولندا، إسبانيا، السويد، سويسرا، لينضم الاتحاد الإنجليزي IFAB للفيفا سنة 1913، قبل أن تلتحق باقي بلدان العالم بالاتحاد. وابتداء من النصف الثاني للقرن العشرين، أصبحت رياضة كرة القدم تكتمل شيئًا فشيئًا، فوضعت القوانين التفصيلية المحكمة، وبرعت الفرق الرياضية في التفتن بلعب الكرة بمهارات عالية خلال مباريات كأس العالم، وتزايدت التغطيات الإعلامية لمجرياتهما، ما جعل جماهير العالم تزداد عشقًا لهذه اللعبة. شكل الكرة المستعملة في اللقاءات الدولية هي الأخرى شهدت تطورًا ملفتًا، فقد استخدمت كرة جلدية ذات وزن ثقيل في الثلاثينات حتى السبعينات من القرن الماضي، وبدأ سنة 1986 استخدام المواد الصناعية في صنع الكرة، وفي عام 1970 شرعت شركة "أديداس" بالتكفل بصنع كرات كأس العالم حتى يومنا هذا، حيث أصبحت الكرة في وقتنا الحاضر تصنع بتقنيات دقيقة وبوزن أخف.

هكذا إذن تطورت كرة القدم عبر الحقب التاريخية المختلفة من نشاط همجي مهمل إلى لعبة رياضية محكمة وممتعة، حتى أضحت شبكة ضخمة يصعب حصرها في مجال الرياضة، إذ تخترق الاقتصاد والمجتمع والسياسة، وتحظى بترسانة من القوانين والكوادر ورؤوس الأموال التي تشغلها، مثلما أصبحت محل اهتمام الجماهير والإعلام في كل بقاع العالم.

1) **تعريف كرة القدم :** كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Regby " أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer " ... وكرة القدم هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل ، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع .



2) **نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :** تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم ، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين . نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية ، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوارد الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - و رشارد الثاني وهنري الخامس (1373 - 1453م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة . لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جازيز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (إتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Haour) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان " اللعبة الأسهل " ، حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها ، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفرة وفي عام 1889م تأسس الإتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين . في عام 1904 تشكل الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا ،

هولندا ، بلجيكا سويسرا ، دانمرك ، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها . التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم : إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس ، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائد في جميع المنافسات ، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم .

1845 : وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.

1855 : أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد)

1873 : أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

1882 : عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله ، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة .

1883 : أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم)

1904 : تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم .

1925 : وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل .

1930 : أول كأس عالمية فازت بها الارغواي .



3) كرة القدم في الجزائر : تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي رايس " ، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 07أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس سنة 1913م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها : غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي لوهرا ، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر .ونظرا

لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك ، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18أفريل 1958م ، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان ، وسوخان ، كرمالي ، زوبا ، كريمو ، ابرير ... وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية ، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى ، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م ، وكان "محمّد معوش " أو رئيس لها ، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية .وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 – 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية ، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني ، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية .



النادي الجزائري لكرة القدم : جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير وجعله يتلائم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية .

الإطار القانوني للنادي : النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04ديسمبر 1990م ، المتعلق بالجمعيات ، وبموجب الأمر رقم : 95 – 09 في 23فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها ، وخاصة المواد 17-18 منه ، وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01

المؤرخ في 05 جانفي 1996م ، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة ، وبمقتضى المرسوم التنفيذي 118/90 المؤرخ في 30 أبريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري .

4) قوانين كرة القدم:

المادة الأولى الملعب:

أ- الأبعاد: يجب أن يكون ملعب كرة القدم مستطيل الشكل لا يزيد طوله عن 120 م ولا يقل عن 90 م وعرضه لا يزيد عن 90 ولا يقل عن 45م.

ب- **تخطيط الملعب:** يجب أن يحدد الملعب بخطوط واضحة مرسومة بمادة الكلس الأبيض ولا يجب أن يزيد عرض هذه الخطوط عن 12.5 سم ويمنع أن تحفر الخطوط حفراً بدلاً من رسمها. أما الخطان الطويلان على طول الملعب فيسميان بخطي التماس، أما الخطان القصيران على عرض الملعب فيسميان بخطي المرمى. يوضع في كل زاوية من زوايا الملعب راية مثبتة على قائم لا يقل ارتفاعه 150 سم على ألا يكون أعلاه مدبباً. ويرسم خط منتصف الملعب بشكل تعامدي مع خطي التماس وموازي لخط المرمى.

ت- **منطقة المرمى:** عند نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على خط المرمى وعلى بعد 5.5 م من كل قائم يمتدان داخل الملعب لنفس المسافة ويوصلان بخط مواز لخط المرمى بحيث تسمى المساحة المحصورة بين تلك الخطوط وخط المرمى بمنطقة المرمى.

ث- **منطقة الجزاء:** عند نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على خط المرمى وعلى بعد 16.5 م من قائمي الهدف يمتدان لنفس المسافة ويوصلان بخط متواز لخط المرمى بحيث تسمى المساحة المحصورة بين تلك الخطوط وخط المرمى بمنطقة الجزاء وتوضع علامة مناسبة داخل كل منطقة من منطقتي الجزاء على خط وهمي (غير مرسوم) عمودي على منتصف خط المرمى وعلى بعد 11 م منه وتسمى هذه العلامة بعلامة ضربة الجزاء (البنالتي). ويرسم من كل علامة جزاء خارج منطقة الجزاء قوس نصف دائري قطره 9.15 يتصل طرفاه بالخط الموازي لخط المرمى.

ج- **المنطقة الركنية:** يرسم عند كل قائم راية ركنية داخل الملعب ربع دائرة قطرها 91 سم وتسمى هذه المنطقة بالمنطقة الركنية.

ح- المرمى: يوضع المرمى في منتصف خط المرمى ويتكون من قائمين عموديين على بعدين متساويين من رايتي الركن بحيث تكون المسافة بينهما 7.32 م وتثبت في أعلاهما بواسطة عارضة أفقية ترتفع حافتها 2.44 م عن الأرض ويراعى أن لا يزيد سمك وعرض العارضة وقائمي المرمى عن 12.5 سم. ويجب وضع شبكة في كل مرمى تصل بين العارضة الأفقية والقائمين العموديين والأرض خلف المرمى مع مراعاة أن يترك داخل المرمى فراغ مناسب يمكن التحرك فيه بسهولة.

المادة الثانية- الكرة:

يجب أن تكون الكرة كروية الشكل (كاملة الاستدارة) وغطاؤها الخارجي من الجلد ولا يجوز أن يدخل في صناعتها أي مادة ينجم عنها خطر على اللاعبين ويجب أن لا يزيد محيطها عن 70 سم ولا يقل عن 67.5 سم ولا يزيد وزنها عند ابتداء اللعب عن 453 غ وألا يقل عن 396 غ أما الضغط فيتراوح بين 600 و 1100 غ لكل سم 2 ولا يسمح بتغيير الكرة أثناء اللعب.

المادة الثالثة- عدد اللاعبين: تلعب المباراة بين فريقين لا يزيد عدد كل منهما عن أحد عشر لاعباً على أن يكون أحدهم حارساً للمرمى ويجوز لأحد اللاعبين العشرة الآخرين في الفريق أن يشغل مركز حارس المرمى بالتبادل معه أثناء اللعب مع تكرار ذلك عند الضرورة بشرط إخطار الحكم بالتغيير قبل حدوثه وفيما عدا المباريات المقامة وفقاً لأي مسابقة يجوز تغيير اللاعبين الذي يصابون أثناء اللعب بغيرهم من الاحتياطيين في الفريق الآخر بشرط أن يتفق الفريقان على هذا قبل بدء المباراة.

عقوبة المخالفة: إذا ما تبادل لاعب مع حارس مرمى مركزه دون إخطار الحكم بذلك ولعب الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء يحتسب الحكم ضربة جزاء للفريق الآخر.. كل لاعب يخرج من الملعب أثناء المباراة بدون إذن الحكم يعتبر مرتكباً عملاً غير لائق (فيما عدا الإصابة).

المادة الرابعة- الألبسة: لا يسمح لأي لاعب أن يلبس شيئاً تكون فيه خطورة على لاعب آخر ويجب أن تتوفر في أحذية اللعب المواصفات التالية: مساطر النعل والأبزاز يجب أن تكون مصنوعة من الجلد أو المطاط اللين على أن تكون المسامير المثبتة لها مدغومة داخل الجلد أو المطاط. ويجب أن تكون مساطر النعل مستعرضة ومسطحة بحيث لا يقل عرضها عن نصف بوصة وأن تمتد بعرض الحذاء كله. كذلك يجب أن تكون الأبزاز أسطوانية الشكل لا مخروطية ولا مسننة ولا يقل قطرها عن نصف بوصة ويجوز لبس أحذية ذات مساطر وأبزاز مجمعة بشرط إستيفائها للشروط المذكورة في هذه المادة. يجب ألا تبرز المساطر أو الأبزاز عن نعل الحذاء أو كعبة ثلاثة أرباع البوصة 12 ملم وغير مسموح مطلقاً وضع المعدن من أي نوع في الحذاء ولو كان مغطى بالجلد أو المطاط.

ملابس اللاعبين: يجب أن يلبس اللاعب ملابس عادية على ألا يكون فيها أي شيء يشكل خطورة على لاعب آخر والملابس المعتادة تتكون من: كتنزة (فانيلة) من القطن سروال قصير (بنطلون، شورت) كلسات (جوارب) حذاء يجب أن تكون ألوان ثياب حارس المرمى تختلف عن ألوان بقية اللاعبين.

عقوبة المخالفة: في كل المباريات سواء كانت ودية أو في مباريات الدوري أو الكأس على الحكم قبل بدء المباراة تفحص أحذية اللاعبين ويمنع كل لاعب من الاشتراك في المباراة إذا كانت مواصفات حذاءه لا تنطبق على المواصفات المطلوبة والمحددة في المادة الرابعة ولا يسمح الحكم له باللعب إلا بعد التأكد من تنفيذ الشروط المطلوبة وعلى الحكم أن يخرج اللاعب عند اكتشاف أي مخالفة من هذا النوع على أن يسمح الحكم للاعب بالعودة إلى اللعب بعد إزالة هذه المخالفة على أن يتقدم الحكم ليطمئن إلى أن ملابسه موافقة للشروط. لا يسمح للاعب بالاشتراك في اللعب إلا بعد أن تكون الكرة متوقفة.

المادة الخامسة-الحكام: يجب على كل حكم يعين لإدارة مباراة أن يتبع الآتي: ينفذ القانون ويطبقه بحذافيره ويفصل في أي نزاع وقراراته نهائية في الأمور التي تتصل باللعب بالغض عن أثرها في نتيجة المباراة وتبدأ سلطته منذ انطلاق صفارته إيداناً ببدء اللعب وله حق توقيع الجزاءات على المخالفات المرتكبة حتى ولو كانت أثناء إيقاف اللعب مؤقتاً أو عندما تكون الكرة خارج الملعب ويحق له أن يتجاوز عن العقوبة إذا ما رأى أن احتسابها سيكون في مصلحة الفريق المخطئ وعندما يقرر تطبيق قاعدة العقوبة الأفضل تاركاً اللعب مستمراً لا يستطيع الرجوع عن قراره ما لم تتحقق الفائدة المطلوبة من القرار وحتى لو لم يعلن عن قراره بالإشارة. يسجل نتيجة المباراة ويعمل مقيماً لها على أن يحافظ على الوقت المتفق عليه.

المادة السادسة-مراقبا الخطوط: يعين مراقبان للخطوط في كل مباراة وواجبهما أن يبينوا خروج الكرة من الملعب ولأي من الفريقين الحق بالضربة الركنية أو رمية التماس (وهما خاضعان لموافقة الحكم الرئيسي) كما أن عليهما مساعدته (أيالحكم الرئيسي) على إدارة المباراة طبقاً للقانون. وفي حالة حدوث تدخل غير لائق أو سوء تصرف من أحد مراقبي الخطوط فللحكم أن يستغني عن خدماته ويعين بديلاً له على أن يبلغ الاتحاد التابع له مراقب الخطوط. يجب تزويد مراقبي الخطوط برايات يقدمها النادي أو الفريق الذي تقام على أرضه المباراة.

المادة السابعة-مدة اللعب: تقسم المباراة إلى شوطين يستغرق كل منهما 45 دقيقة مع مراعاة الآتي: يضاف إلى كل شوط الوقت الضائع منه من جراء حادث أو لأي سبب آخر ويترك للحكم تقدير ذلك. يمدد الوقت ليسمح بتنفيذ ضربة الجزاء سواء أكان تنفيذها عند نهاية الوقت المحدد لأي من النصفين أو بعده مباشرة.

يجب ألا تزيد فترة الاستراحة بين الشوطين عن خمسة عشرة دقيقة إلا بموافقة الحكم.

المادة الثامنة-بدء المباراة: قبل بداية المباراة تجري قرعة بواسطة قطعة معدنية بين رئيسي الفريقين (الكابتن) والفريق الذي يكسب القرعة يصبح له حق الاختيار بين ضربة البداية أو اختيار إحدى ناحيتي اللعب. عندما يعطي الحكم الإشارة لبدء اللعب تبتدى المباراة بقيام أحد لاعبي الفريق الذي اختار ضربة البداية بضربة موضعية (أي يلعب الكرة في حالة وجودها ثابتة على وسط الملعب) في اتجاه الجانب الآخر من الملعب وأن يبقى كل لاعبي الفريق المنافس على بعد لا يقل عن 9 أمتار من الكرة حتى تلعب ولا تعتبر الكرة صحيحة حتى تقطع مسافة قدر محيطها ويجب ألا يلعب الضارب الكرة مرة ثانية حتى يلعبها أو يلمسها لاعب آخر.



عقوبة المخالفة: عند أي مخالفة لهذه المادة تعاد ضربة البداية ما عدا حالة لعب الضارب الكرة مرة ثانية قبل أن يلعبها أو يلمسها لاعب آخر فعقوبتها أن تعطى الكرة للفريق المنافس مكان وقوع المخالفة. يستأنف اللعب بعد إيقافه مؤقتاً لأي سبب غير منصوص عليه في هذه المواد بواسطة الحكم الذي يسقط الكرة في المكان الذي كانت فيه عند إيقاف اللعب وبشرط ألا تكون الكرة قد اجتازت خط التماس أو المرمى قبل الإيقاف فوراً.

المادة التاسعة-الكرة في اللعب وخارج الملعب: تكون الكرة خارج الملعب في الأحوال التالية: عندما تحتاز خط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء. وعندما يوقف الحكم المباراة. وتعتبر الكرة في كل الأحوال الأخرى من بدء المباراة حتى نهايتها بما في ذلك. إذا ارتدت إلى ميدان اللعب من قائمي المرمى أو العارضة أو قائم الزاوية الركنية. وإذا ارتدت نتيجة لاصطدامها بالحكم أو أحد مراقبي الخطوط وهو داخل الملعب. في حالة حدوث أية مخالفة للقانون حتى يصدر الحكم قراراً.

المادة العاشرة-طريقة احتساب الهدف: فيما عدا ما هو مبين في هذه المواد يحتسب الهدف عندما تتعدى الكرة كلها خط المرمى بين القائمين العموديين وتحت العارضة الأفقية بشرط ألا تكون قد رميت أو حملت أو دفعت بيد أو ذراع لاعب من الفريق المهاجم. وإذا خلعت العارضة لأي سبب من الأسباب خلال المباراة وعبرت الكرة خط المرمى في نقطة يعتقد الحكم أنها أقل ارتفاعاً من مكان العارضة فعليه أن يحتسبها هدف

عقوبة المخالفة: لدى مخالفة هذه المادة تعطى ضربة حرة غير مباشرة يلعبها لاعب من الفريق المنافس من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.

المادة الثانية عشر-الأخطاء وسلوك اللاعبين: يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد اللاعب ارتكاب أي مخالفة من المخالفات التسع الآتية:

- 1- ضرب أو ركل أو محاولة ذلك للاعب الخصم.
 - 2- إيقاع اللاعب الخصم أو محاولة ذلك باستعمال الرجلين أو الانحناء أمامه الخ....
 - 3- القفز على اللاعب الخصم.
 - 4- دفع اللاعب الخصم بطريقة خطيرة وغير قانونية.
- أضاف الاتحاد الدولي تعديلات جديدة على قانون اللاعب سوف نعرضها في نهاية هذا القانون وينذر لاعب الكرة إذا:
- انضم إلى فريقه بعد ابتداء اللاعب أو عاد إلى الملعب أثناء المباراة دون استئذان الحكم أو بغير انتظار توقف اللعب وإذا أوقف الحكم اللعب بسبب توقيع عقوبة على اللاعب المخالف فإنه يستأنفه بأن يسقط الكرة في مكان حدوث المخالفة ولكن إذا ارتكب اللاعب مخالفة أخطر منها فإنه يعاقب تبعاً للجزاء الذي خالفه من المادة الأخيرة.

- 1- إذا أصر على مخالفة القانون.
 - 2- إذا اعترض على قرارات الحكم بالقول أو الإشارة.
 - 3- إذا ارتكب عملاً غير لائق.
- وعلاوة على الإنذار تعطى ضربة حرة غير مباشرة للفريق الخصم من مكان حدوث المخالفة في حالة المخالفات الـ 3 الأخيرة. ويطرد اللاعب من الملعب إذا: تلفظ بكلام بذيء (السب والشتم) أو سلك مسلكاً خشناً أو ارتكب خطأ يشكل خطورة على اللاعب الخصم. وأصر على تصرفه السيء بعد نبيله إنذاراً أول.

دفع اللاعب الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترضه. استعمال العنف أو الضرب للاعب الخصم. إمساك اللاعب الخصم من اليد أو بجزء من الذراع.

دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.

لعب الكرة باليد من خلال حملها أو ضربها أو دفعها أو منعها من الوصول إلى اللاعب الخصم (وهذا لا ينطبق على حارس المرمى داخل منطقة جزائه).

يعاقب اللاعب بإعطاء ضربة حرة مباشرة للفريق الخصم من مكان وقوع المخالفة وإذا تعمد اللاعب ارتكاب إحدى المخالفات التسع السابقة داخل منطقة جزائه فإنه يعاقب بضربة جزاء.

أما اللاعب الذي يرتكب إحدى المخالفات الخمس التالية:

- اللعب بشكل يعتبره الحكم خطراً كأن يحاول ضرب الكرة بينما يكون حارس المرمى ممسكاً بها الدفع الخفيف بالكتف بينما لا تكون الكرة في متناول اللاعب المدفوع كما أنه لا يحاول قطعاً لعبها.

- تعمد اللاعب إعاقة اللاعب الخصم من دون كرة كأن يجري بينه وبين الكرة أو أن يتعمد الوقوف معترضاً بالجسم ليحول بين الكرة واللاعب الخصم. دفع حارس المرمى بالكتف إلا إذا كان حاملاً الكرة يعرقل لاعباً منافساً تجاوز محيط منطقة الجزاء إذا كان حارساً للمرمى وقام بعمل ما يلي:

- سار أكثر من 4 خطوات وهو يحمل الكرة أو ينططها أو يقذفها في الهواء ثم يلتقطها دون أن يتركها ليلعبها للاعب آخر.

- إذا استمر في محاولات تأخير اللعب وتعطيله ليحقق لفريقه كسباً غير مشروع. يعاقب بإعطاء الفريق المنافس ضربة حرة غير مباشرة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة. إذا أوقفت المباراة بسبب طرد لاعب من الملعب لارتكابه مخالفة ففي هذه الحالة تستأنف المباراة بضربة حرة غير مباشرة تعطى للفريق المنافس من مكان حدوث المخالفة.

المادة الثالثة عشر- الضربة الحرة: تنقسم الضربة الحرة إلى قسمين:

الضربة الحرة المباشرة - وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المسبب للضربة مباشرة (أي بدون أن يلمس الكرة لاعب آخر). ضربة حرة غير مباشرة - وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لمس الكرة لاعب آخر غير المسدد

لها. عند لعب الضربة الحرة المباشرة أو الغير مباشرة يجب ألا يقترب أي لاعب من الفريق المنافس لأقل من 9 أمتار من الكرة إلا إذا كان واقفاً على خط مرماه بين قائمي المرمى وإذا اقترب لاعب من الفريق الخصم أقل من المسافة المحددة قبل لعب الكرة يجب على الحكم ألا يعطي الإشارة قبل تنفيذ ما تقضي به هذه المادة.

عقوبة المخالفة: إذا لمس اللاعب الكرة مرة ثانية قبل أن يلمسها لاعب آخر تعطى ضربة حرة غير مباشرة للفريق المنافس من مكان وقوع المخالفة.

المادة الرابعة عشر-ضربة الجزاء: تلعب الكرة من نقطة الجزاء وعند لعبها يجب أن يكون جميع اللاعبين (فيما عدا اللاعب الذي سيلعب الكرة وحارس مرمى الفريق المنافس داخل منطقة الجزاء) خارج المنطقة وعلى بعد لا يقل عن 9 أمتار من نقطة الجزاء. على حارس المرمى أن يقف على خط مرماه بين قائمي المرمى (دون أن يحرك قدميه) حتى تلعب الكرة.

عقوبة المخالفة: تعاد ضربة الجزاء عند أي مخالفة من الفريق المدافع كتحرك حارس المرمى أو دخول أحد لاعبي الفريق منطقة الجزاء.

المادة الخامسة عشر-رمية التماس: عندما تحتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء أكان ذلك على الأرض أم في الهواء تعطى ضربة التماس إلى الفريق المنافس يلعبها لاعب من أفرادها على أن يستعمل كلتا يديه وأن يواجه الملعب في لحظة رميه الكرة وأن يكون جزء من قدميه إما على خط التماس أو خارجه وأن يرمي الكرة من فوق رأسه. تعتبر الكرة في اللعب بمجرد رميها ولكن يجب ألا يلمسها اللاعب الرامي للكرة مرة ثانية حتى يلمسها أو يلعبها لاعب آخر. لا يمكن إحراز هدف مباشر من رمية التماس.

عقوبة المخالفة:

- إذا رمى اللاعب الكرة بطريقة غير صحيحة تعطى ضربة التماس إلى الفريق المنافس.

-إذا لعب اللاعب رامي الكرة مرة ثانية قبل أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر تعطى ضربة حرة غير مباشرة للفريق المنافس إذا تم لعبها من مكان يبعد عن مكان خروج الكرة وتنتقل ضربة التماس إلى الفريق المنافس.

-إذا تم لعبها من مكان يبعد عن مكان خروج الكرة.

المادة السادسة عشر-ضربة المرمى:عندما تحتاز الكرة خط المرمى-فيما عدا الجزء الواقع بين قائمي المرمى-سواء في الهواء أو على الأرض ويكون آخر من لعبها لاعب من الفريق المنافس فإنها تلعب مباشرة في الملعب عبر منطقة الجزاء بواسطة لاعب من الفريق المدافع من نقطة داخل نصف منطقة المرمى الأقرب لناعية خروجها عن الخط. ولا يجوز أن يتلقى حارس المرمى الكرة بيديه من ضربة مرمى لكي يلعبها بعد ذلك في الملعب وإذا لم تلعب الكرة خارج منطقة الجزاء أي مباشرة في الملعب يجب إعادة الضربة يتوجب ألا يلعب اللاعب نفسه الكرة مرة ثانية قبل أن يلمسها لاعب آخر ولا يجوز إحراز هدف مباشر من هذه الضربة كما يجب على لاعبي الفريق المنافس لفريق اللاعب الذي لعب ضربة المرمى البقاء خارج منطقة الجزاء أثناء لعب الضربة.

عقوبة المخالفة:تعطى ضربة حرة غير مباشرة للفريق المنافس إذا لعب لاعب الكرة من ضربة مرمى مرتين دون أن يلمسها لاعب آخر من مكان المخالفة.

المادة السابعة عشر-الضربة الركنية: لدى اجتياز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين قائمي المرمى سواء في الهواء أم على الأرض ويكون آخر من لعبها لاعب من الفريق المدافع تحتسب رمية ركنية ويقوم لاعب من الفريق المهاجم بأدائها من داخل الدائرة المرسومة على الأرض عند أقرب قائم راية ركنية ويجب عدم إزاحة القائم من مكانه.

لا يحق للفريق المدافع أن يقترب لمسافة تقل عن 9 أمتار لدى لعب الفريق الخصم الضربة الركنية. لا يمكن للاعب الضربة الركنية أن يلعب الكرة مرة ثانية حتى يلمسها أو يلعبها لاعب آخر.

عقوبة المخالفة:عند أية مخالفة لهذه المادة تعطى ضربة حرة غير مباشرة للفريق المضاد وتتم من مكان حدوث المخالفة. **التعديلات الجديدة:**أدخل الاتحاد الدولي تعديلات على بعض قوانين كرة القدم بعد أن كاد عرش اللعبة يتعرض للاهتزاز نتيجة للأساليب المتنوية التي لجأ إليها اللاعبون أثناء المباريات كالإصرار على إرجاع الكرة إلى الحارس واللجوء إلى العنف لإيقاف خطورة لاعبي الفريق المنافس مما يعرض اللاعبين الموهوبين للإصابات الشديدة ويهددهم باعتزال الملاعب مبكراً مما يحرم المستطيل الأخضر من إبداعات هؤلاء النجوم..من أجل كل هذه الأسباب قام الاتحاد الدولي بمحاولة القضاء على هذه السلبيات فأصدر القرارات التالية:

- منع على حراس المرمى السير بالكرة لأكثر من 4 خطوات ولا يسمح لهم بالإمساك بالكرة باليد أكثر من مرة.

- منع كذلك على حارس المرمى عند إعادة الكرة بالقدم من زميل له أن يستقبلها بيديه.

كان هذين القرارين من أجل القضاء على ظاهرة لجوء المدافعين إلى إضاعة الوقت عن طريق تبادل الكرة مع حارس المرمى.

- تنفذ ضربة المرمى من أي مكان من منطقة الجزاء دون الالتزام بالناحية التي خرجت منها الكرة.

- طرد اللاعب الذي يمنع منافسه المنفرد بالمرمى من إحراز هدف مؤكد.

متطلبات كرة القدم الحديثة :

إن الملاحظ لكرة القدم الحديثة يكشف مدى التطور الملحوظ في الجهد المبذول من قبل اللاعب الذي يجب عليه أن يتميز بالقدرة الكبيرة على التسارع وسرعة التنفيذ، إضافة إلى إيجاد الحلول السريعة لتنفيذ الخطط الهجومية، فالضغط على المنافس و الإنطلاق في الهجمات المعاكسة أصبحت أكثر من ضرورة و أصبحت فترات الراحة قليلة، لذا فكرة القدم أصبحت تخضع لمؤشرات و متطلبات دقيقة لتحقيق أعلى المستويات.

إن مستوى الإنجاز في كرة القدم ما هو إلا نتيجة لتظافر مجموعة من العوامل والتي يمكن تلخيصها في العوامل الفسيولوجية و البدنية (القوة، السرعة، المداومة، الرشاقة، الخ) و الجوانب التقنية و التكتيكية المتمثلة في الصفات المهارية للاعب و مدى توظيفها في اللعب الجماعي إضافة إلى العوامل النفسية كالدافعية والثقة في النفس، التحكم في الذات دون أن ننسى العوامل الخارجية التي يمكن أن تؤثر في الأداء.

1-1 المتطلبات الفسيولوجية و البدنية :

على الرغم من إتفاق المدربين و المحضرين البدنيين على بعض المبادئ الأساسية حول ماهية التدريب إلا أن ذلك لم يمنع من ظهور الكثير من الاختلافات في وجهات النظر و التصورات لبعض جوانب التدريب في كرة القدم الحديثة، وذلك نتيجة للتغير الجذري في خصائص الجهد المبذول من طرف اللاعبين و الذي أدى إلى إعادة النظر في طرق وأساليب التدريب و نوعية الإعداد الذي أصبح يركز أساسا على المتطلبات البدنية للأداء.

إن تحديد الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم يفرض علينا معرفة دقيقة و تحليلًا معمقًا للمؤشرات الداخلية للمنافسة (نبض القلب،نسبة تركيز اللاكتات في الدم.....الخ) إضافة إلى العوامل الخارجية كزمن الجهد و وقت الراحة ،عدد الإنطلاقات والتي تمكننا من تقدير جميع موارد الطاقة و طبيعة الصفات البدنية المبذولة في نشاط كرة القدم.(36،337).

إذا قمنا بتحليل أنواع الجهود المبذولة من طرف اللاعبين فإننا نرى أنها تخضع لمجموعة من المعايير و التي تختلف من حيث:

- شدة المواجهات و درجة دافعية اللاعبين
- كثافة الرزنامة و عدد المباريات
- ضرورة تحقيق النتائج (76، 161)
- كما توجد عوامل أخرى حددت من طرف ديسالفو و كول (2007) وهي:
- . مراكز اللاعبين أثناء المباراة .

- الفئة العمرية.
- درجة الممارسة و اللياقة البدنية أو الفورمة الرياضية للاعبين.
- مكان المنافسة (في ميدان الفريق المحلي أو في ميدان المنافس).
- طريقة و نظام اللعب المتبع من طرف الفريق.

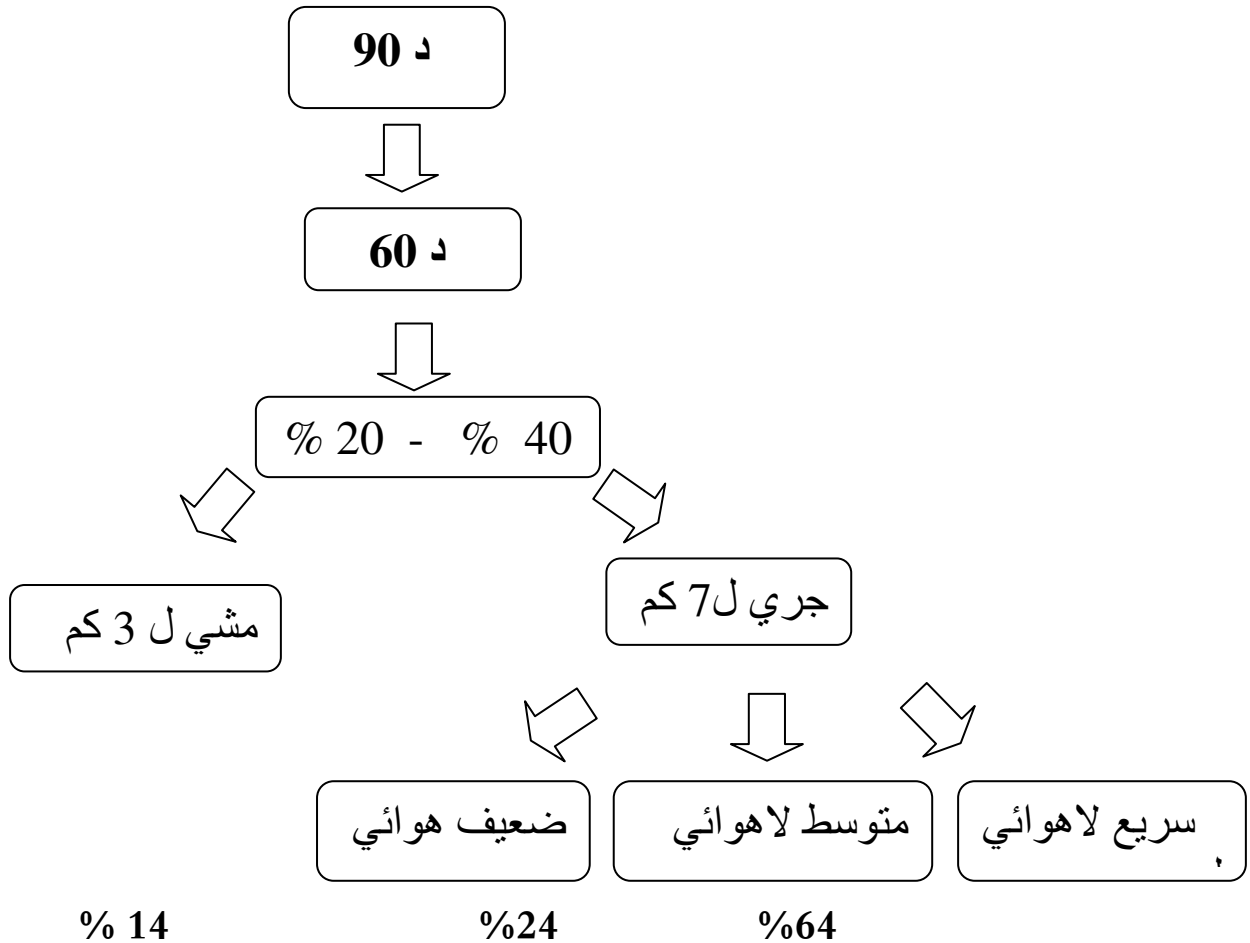
1-1-1 المؤشرات الخارجية (الجانب البدني)

المسافة المقطوعة من طرف اللاعبين: 11-1-1-

وفقا لديفور (1990) فإن عدد المسافات القصيرة المقطوعة ذات الشدة القصوى (10 إلى 15 م خلال

2 إلى 3 ثا) إرتفعت في غضون 42 سنة أي من سنة 1947 إلى غاية 1989 من 70 إلى 195 و التي

تمثل حوالي 14% من الجهود ذات شدة قصوى و هي التي تحدد في الغالب مسار المباراة .



الشكل(01): المسافة المقطوعة من طرف اللاعبين (ديفور، 1990)

يمثل الشكل (01) نوعية و زمن مختلف المسافات التي يقطعها اللاعب أثناء المباراة والتي تمثل 40 % تكون

جري ، و 20 % تكون على شكل مشي (3 كم) ، تقدر مسافة الجري التي يقوم بها اللاعب ب 7 كم منقسمة

إلى 64% ذات شدة ضعيفة ذات طابع هوائي و 24% ذات شدة متوسطة ذات طابع لاهوائي وأخيرا

14% ذات شدة قصوى و ذات طابع لاهوائي.(54، 14) .

وفي دراسة أخرى لكازورلا و فرحي (1998) تم خلالها تحليل المتطلبات البدنية و الفسيولوجية في كرة

القدم إضافة إلى القدرات الطاقوية للاعب كرة القدم المحترف، وهي ممثلة في الجدول التالي (01):

نوع الإنتقالات	المدافعين الظهريين	السن	المدافعين	السن	وسط الميدان	السن	المهاجمين	السن
المشي	2768	36	2356	29	2775	31	2247	29
الجري البطيء	3152	41	3331	41	3401	38	2712	35
الجري المرتفع	1307	17	1625	20	1790	20	1726	23
الجري السريع	461	6	812	10	984	11	1007	13

الجدول (1):المسافة المقطوعة من طرف اللاعبين حسب السن وحسب مناصب اللعب
(كازورلا و فرحي، 1998)

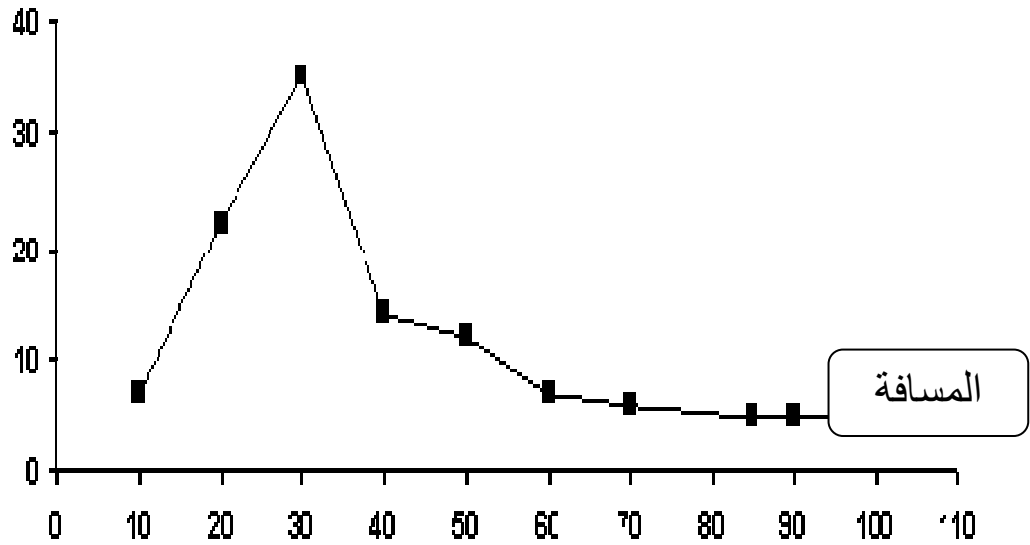
يمثل الجدول(01) نوعية المسافة المقطوعة من طرف اللاعبين المحترفين أثناء المباراة ، و نلاحظ إختلاف واضح بين اللاعبين سواء من حيث السن، أو من حيث مناصب اللعب مثل قطع لاعبي وسط الميدان أكبر مسافة مقارنة مع المدافعين أو المهاجمين .(60 ، 161)

1-1-2 عدد و زمن الجهود المبذولة :

في دراسة مومبارتس (1991) التي حدد فيها عدد و زمن مختلف الجهود المبذولة أثناء اللعب هذه الدراسة أظهرت إختلافات في زمن الجهد بحيث أن فترات الزمن من 0 إلى 30 ثا تتكرر بكثرة و التي قدرت حوالي 73 % و أظهرت كذلك أن حوالي 33% من الجهود المبذولة تقدر ب 15 ثا و أقل

المسافة المقطوعة من طرف اللاعبين (ديفور، 1990)

عدد الجهود



الشكل(02): عدد الجهود المبذولة إرتباطا بالمسافة المقطوعة (ديفور، 1990)

يمثل الشكل (02) عدد الجهود المبذولة إرتباطا بالمسافة المقطوعة المحصورة ما بين 10 و 110 متر وتظهر النتائج أن معظم المسافات المقطوعة أو المسافات الأكثر تكرارا من طرف اللاعب تنحصر ما بين 10 إلى 30 متر (52، 16- 54، 26).

وقد وضع شويت (2005) من خلال مرجع فيفا و كازورلا (2006) بعض المعايير الأساسية للاعب

كرة القدم بعد تحليل مجموعة من المتطلبات البدنية و الفسيولوجية للاعب كرة القدم محترفين

و بصفة عامة يجب على لاعب كرة القدم أن يتمتع بالقدرات التالية:

- ✓ سرعة جري قصوى 11.0-11.3 متر/ ثا.
- ✓ سرعة المطاولة (fond) 45.9-47.0 % من القصوى.
- ✓ هذا ما يسمح بجري 3000 متر في وقت قدره 9 دقائق و 40 ثانية – 10 دقائق.
- ✓ استهلاك أقصى للأكسجين : 60 – 70 مللتر/ كلغم/ ق
- ✓ تركيز أقصى للاكتات 18 – 22 ملمول.

✓ ارتفاع عمودي: 79 – 85 سنتمتر.

✓ كتلة شحمية (دهنية) : 7 – 9 %

✓ كتلة عضلية : 52 – 54 % .

✓ يجب على اللاعب أن ينطلق بسرعات كبيرة ما بين 72 و 109 بمعدل 88 إنطلاقة.

✓ القدرة على التوقف فجأة و تغيير إتجاهاته ما بين 40 و 70 مرة بمعدل 54 إضافة إلى 11 ضربة بالرأس و

14 مراوغة، 29 صراع بدون كرة و 26 بالكرة.

✓ يكون قادرا على قطع مسافة 3200م خلال 12د

✓ مستهلك أقصى أكسجيني يقدر ب 65 إلى 70 مل/كغ/د، و سرعة هوائية قصوى ب 20 كم/سا و حد

لا هوائي ب 16 كم/سا . (52، 79)

1-1-2 المؤشرات الداخلية للجانب البدني:

1-1-2-1 نبض القلب ونسبة تركيز اللاكتات:

إن الإلمام بالمؤشرات الفسيولوجية كنبض القلب أو نسبة تركيز اللاكتات في الدم تمكننا من معرفة شدة

الجهود المبذول من طرف الأجهزة الوظيفية إضافة إلى نوع الأيض الطاقوي المستخدم أثناء مختلف الجهود التي يقوم

بها اللاعب.

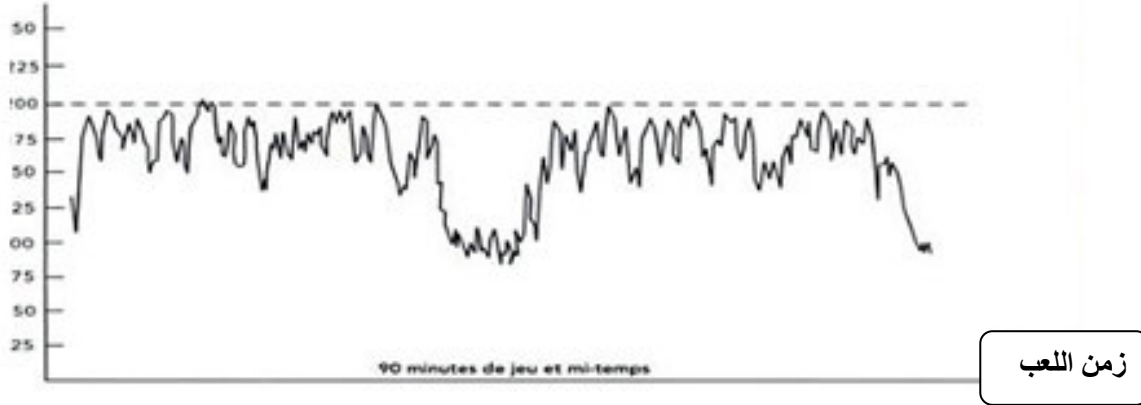
إن معرفة معدل نبضات القلب تكتسي أهمية بالغة في مرحلة الإعداد البدني في كرة القدم حيث تقدر بمعدل ما بين

170 و 175 ن/د، لكن أحيانا تصعد إلى حدود 200 ن/د. (27، 45)

ويوضح الشكل (03) درجة نبض اللاعب خلال المباراة:

د/ نبض

FRÉQUENCES CARDIAQUES MOYENNES ÉLEVÉES EN MATCH



الشكل(3): درجات نبض اللاعب خلال المباراة (أنسيان، 2008)

يوضح الشكل (03) درجة نبض لاعب كرة القدم خلال المباراة أي طوال 90 د، فنلتبس أن درجات النبض تختلف طوال المباراة، إضافة إلى أن نبضات القلب تنخفض في الغالب من 20 إلى 30 نبضة عن النبضة القصوى .

1VO2 max -1-2-2 المستهلك الأقصى الأكسجيني:

يعرف المستهلك الأقصى الأكسجيني بالكمية القصوى من الأكسجين التي يمكن للشخص أن يستهلكها

أثناء القيام بمجهود ما ، تقاس اللتر في الدقيقة أو بالمليتر في الدقيقة لكل كيلوغرام، يرتبط بالقدرات الهوائية

للاعب، فمباراة كرة القدم تكون نسبة استهلاك الأكسجين ما بين 75 % إلى 80 %

من VO2max.

و تقدر نسبة إستهلاك الأكسجين عند لاعبي كرة القدم المحترفين ما بين 50 إلى 75 مل/كغ/د بمعدل

60مل/كغ/د. (50،81)

1-1-2-3 توزيع الألياف العضلية:

تتكون العضلة من مجموعة كبيرة من الألياف التي تختلف من حيث الخصائص و المهام، فتنقسم الألياف

العضلية إلى: (2،186-3،200)

الألياف البطيئة:

هي ألياف عضلية حمراء تتميز ببطء سرعة الانقباض إلا أنها تتميز بقابليتها لتحمل نظرا لما تحتويه من كميات كبيرة من الميوغلوبين و الميتوكوندريا.

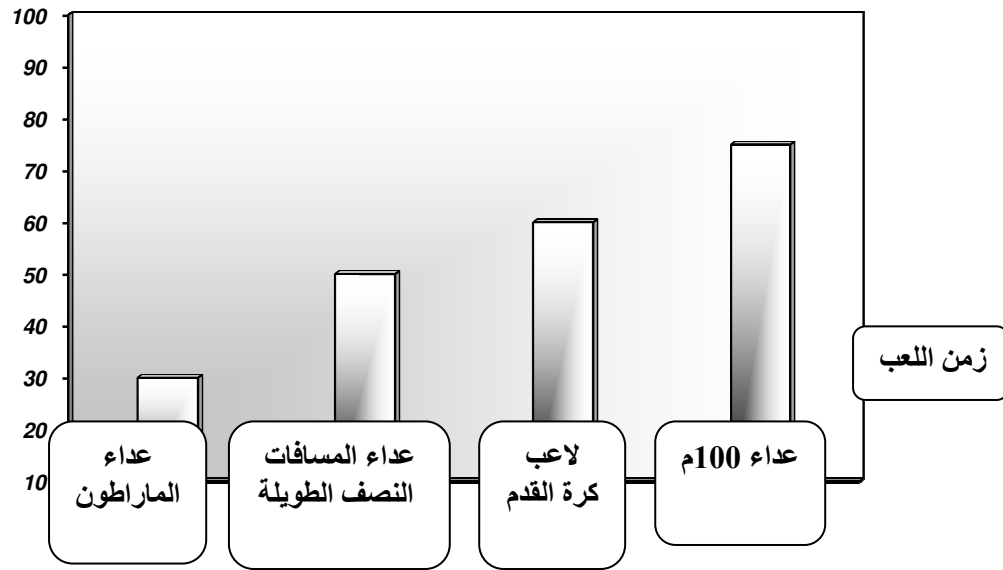
الألياف السريعة:

هي ألياف تتميز بقدرتها على الانقباض السريع ، تنقسم إلى نوعان، أحدهما ألياف بيضاء لا تحتوي على نسبة كبيرة من الميوغلوبين و الآخر ألياف حمراء تحتوي على نسبة أكبر من الميوغلوبين و لكنها تتميز بسرعة الانقباض.

لقد حاولت بعض الدراسات العمل على تحديد نسبة الألياف عند لاعبي كرة القدم ، فأظهرت نتائج

جاكوبسن و (1982) أن نسبة الألياف البطيئة تقدر ما بين 40 إلى 45% في حين وجد ابور (1988) أن

نسبة الألياف السريعة



الشكل(04): نسبة الألياف السريعة عند لاعبي كرة القدم مقارنة مع عدائي مختلف المسافات (ديفور، 1990)

نلاحظ من خلال الشكل(04) أن نسبة الألياف السريعة تقدر ب 60% عند لاعب كرة القدم ،فهو يتركز ما بين عداء الـ 100 متر و عداء المسافات النصف الطويلة ، مع العلم أن هذه الدراسات لا تأخذ بعين الاعتبار مراكز اللاعبين ، فمن الواضح أن المهاجمين يقتربون إلى عدائي الـ 100 متر، في حين لاعبو وسط الميدان يتصفون بخصائص عدائي المسافات النصف الطويلة (32، 54)

1-1-2-4 الإستهلاك الطاقي :

كرة القدم لعبة تتميز بجهود متقطعة تكون في الغالب إنفجارية فقد أظهرت قياسات معدل ضربات القلب و درجة حرارة الجسم أن مستوى المتطلبات الطاقوية تكون في الغالب عالية، فمثلا يؤدي اللاعب المحترف في المستويات العليا حوالي 150 إلى 200 جهد قصير و ذو شدة قصوى أثناء المنافسة ،تتطلب هذه الجهود إلى متطلبات طاقيّة من الطاقة اللاهوائية أي نسبة عالية من الغلوكوز و الفوسفوكرياتين أثناء المباراة.

يستهلك الإنسان العادي يوميا حوالي 2500 كيلوجريفة في حين أن لاعب كرة القدم يستهلك حوالي

1600 كيلوجريفة أثناء المباراة لتلبية حاجياته الطاقوية. (80، 9)

إن تحليل جميع المؤشرات المعروضة سابقا يفرض علينا إعداد اللاعب جيدا من الناحية البدنية من خلال

تحسين قدراته البدنية العامة و الخاصة و رفع من كفاءة جميع الأجهزة الوظيفية ، و تكامل أدائها و ذلك من خلال الإعداد البدني للاعب.

1-1-3 الإعداد البدني في كرة القدم:

يعني الإعداد البدني للاعب كرة القدم تلك التمرينات التي تهدف إلى إكساب اللاعبين أعلى مستوى ممكن من

اللياقة البدنية الضرورية و الأساسية للعبة. (36، 337)

كما يقصد بالإعداد البدني كل العمليات الموجهة لتحسين القدرات البدنية و رفع كافة الأجهزة الوظيفية ، و

تكامل أدائها، و تؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة ، بحيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب

و يعرف حنفي محمود مختار الإعداد البدني أنه كل الإجراءات و التمارين المخططة التي يضعها المدرب

، و يتدرب عليها اللاعب ليصل إلى اللياقة البدنية ، و التي من دونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء

المهاري و الخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة (60، 20)

في حين يعرف باردي (1996) الإعداد البدني بأنه مجموعة من العمليات و الإجراءات المنظمةة التي تهدف إلى

تنمية وإستعمال الصفات البدنية للاعب، و التي أن تتم بصفة دائمة خلال مختلف مستويات التدريب و تعمل

على خدمة الجوانب الفنية و التكتيكية الخاصة بالنشاط. (84، 12)

أما تالمان (1991) فيعرف الإعداد البدني بأنه كل التمارين التي يضعها المدرب في إتجاه تنمية و تطوير

مجموعة من الصفات البدنية التي يجب أن تتماشى مع متطلبات اللعبة. (85، 53)

يرتبط الإعداد البدني ويتحدد وفقا للمتطلبات البدنية الخاصة بكرة القدم (عناصر اللياقة البدنية)، تدوم فترة الإعداد البدني في كرة القدم حوالي 40 إلى 45 يوم، وهي من الفترات الأكثر أهمية حيث يحتاج لاعب كرة القدم إلى مستوى عالي من اللياقة البدنية تسمح له بالاستفادة من المهارات بدرجة عالية وتنفيذ الواجبات الخططية بكفاءة عالية طوال زمن المباراة.

يتفق كل من زاتينورسكي و بلاتونوف و باردو و توربان على تقسيم مرحلة الإعداد البدني إلى: (74 87- 88 ، 42).

1-1-3 الإعداد البدني العام:

تدوم هذه المرحلة حوالي 10 أيام، يكون الإعداد البدني حوالي 70% من الإعداد العام ، تهدف إلى تطوير جميع الصفات البدنية القاعدية، أما النسبة الباقية فتقسم ما بين العمل التقني و الخططي، يكون العمل البدني غالبا مايلي:

. العمل الهوائي (السعة).

. القوة العضلية (تقوية عامة).

. تمارين التوافق و الرشاقة و المرونة .

. تنمية المهارات الفردية.

كما تحتوي هذه الفترة على مجموعة من الإختبارات البدنية .

1-1-2 الإعداد البدني العام – الخاص:

تدوم هذه المرحلة حوالي 10 أيام يتم خلاله بتطوير:

. القدرة الهوائية عن طريق التدريب الفكري.

. القوة العظمى.

. إدماج الألعاب الجماعية.

1-1-3 الإعداد البدني الخاص :

تدوم هذه المرحلة حوالي 10 أيام ، يتم خلالها :

. التدريب الفتري (القصير – القصير) .

. القوة الخاصة (القوة المميزة بالسرعة).

. الألعاب الجماعية.

1-1-3-4 مرحلة إكتساب إيقاع اللعب :

تدوم هذه المرحلة حوالي 15 يوم يتم فيها العمل بالأسلوب الفتري ، إضافة إلى إدماج تمارين السرعة تتميز هذه

المرحلة المحافظة على الشدة العالية مع خفض في الحجم التدريبي التدريب أي ما يعرف

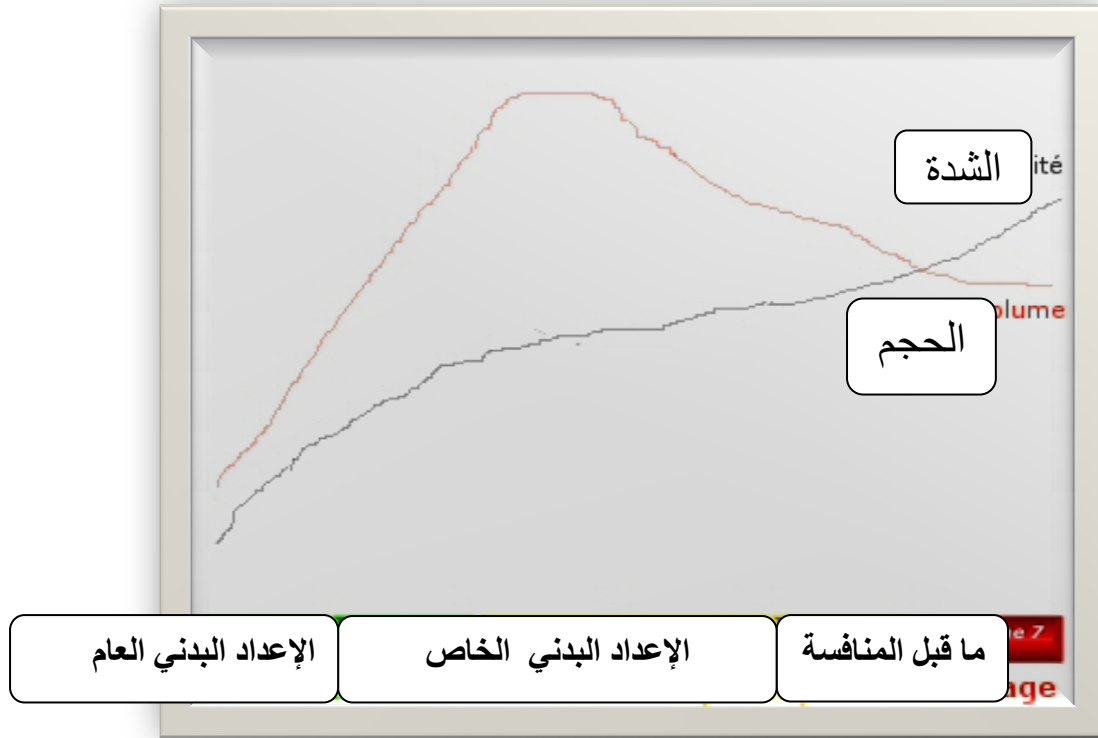
(87، 78). Affutage ب

و يمكن أن يقسم الإعداد البدني حسب فيرشويسكي (1992) إلى :

. مرحلة الإعداد البدني العام.

. مرحلة الإعداد البدني الخاص:

(Affutage) . مرحلة ما قبل المنافسة أو أسبوع



الشكل : العلاقة بين الشدة و الحمل في الفترة الإعدادية في كرة القدم توربان (2002)

يمثل الشكل(05) العلاقة الطردية بين الشدة و الحجم أثناء الفترة الإعدادية في كرة القدم ، فنلاحظ أن

الحجم التدريبي في منحنى تصاعدي منذ بداية المرحلة ثم يبدأ في الإنخفاض مع المرحلة الثانية للإعداد البدني

الخاص، أما فيما يخص الشدة فتبدأ بتصاعد تدريجي منذ بداية الموسم حتى تحقق أعلى مستوياتها قبل بداية

المنافسة.

1) الإعداد البدني : تحتاج كل حركة من حركات الإنسان سواء كانت من خلال ممارسته حياته الطبيعية أو كانت خلال أدائه نشاط رياضي إلى ترك جزء أو أكثر من أجزاء جسمه ؛ ويتطلب أداء الحركة عملاً عضلياً

بقوة معينة وأن تؤدي الحركة بسرعة معينة وأن يتحمل الإنسان أداء حركة جسمه لفترة محددة وكل هذا يطلق عليه اسم (القدرات البدنية) ، وتمثل في (القوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة والتوازن والتوافق)

وتتطلب كرة القدم الحديثة أن يكون اللاعب على أعلى مستوى بدني ممكن لذلك فان تنمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم تعتبر هدفاً رئيسياً في تخطيط التدريب في جميع مراحله وفي أي فترة من العام والهدف من إعداد اللاعب هو تأهيله لتحمل العب البدني والفني والنفسي لأداء المباريات ووقيته من الإصابات خلالها .

1-1) مفهوم الإعداد البدني :

يذكر (حنفي محمود مختار 1988) أن الإعداد البدني هو " كل الإجراءات والتمرينات التي يضعها المدرب ويحدد حجمها وشدتها وزمن أدائها وفقاً للبرامج التي يضعها والتي سيقوم بتنفيذها يومياً وأسبوعياً وفتحياً " . كما يرى (طه إسماعيل وعمرو أبو المجد وإبراهيم شعلان 1989) أن الإعداد البدني هو " هو ذلك المحتوى من التدريبات مقننة الحمل والموضوعة وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين الى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم وما يتطلبه الأداء المهاريوالخططي والذهني والإرادي في مختلف مراحل الموسم الرياضي "

1-2) أهمية الإعداد البدني :

1. يعمل الإعداد البدني علي تنمية الصفات البدنية " اللياقة البدني " من سرعة وقدرة ومرونة وتحمل ورشاقة .
2. تنمية الكفاءة الفسيولوجية لدي الفرد الرياضي .
3. يعمل علي تنمية المستوي المهاري لدى اللاعب .
4. يساعد في تنفيذ النواحي الخططية .
5. يعمل علي تطوير وزيادة اللياقة الطبية من خلال المحافظة علي سلامة أعضاء الجسم .
6. تطوير وزيادة اللياقة الحركية من خلال زيادة مستوي الأداء .
7. تطوير القدرات العقلية من خلال تنمية الإدراك والتفكير السليم .
8. تطوير وزيادة اللياقة الوظيفية للجسم من خلال رفع كفاءة الجسم وأجهزته للقيام بوظائفه .
9. إكساب الفرد القوام الجيد والمناسب .
10. إكساب الفرد المعارف والمعلومات التي تساعد على اتخاذ القرارات السليمة .
11. إكساب الفرد القيم والاتجاهات الإيجابية .
12. إكساب الفرد الوعي الصحي .
13. إكساب الفرد القدرة على مواجهة ضغوط الحياة والتكيف مع الظروف المختلفة .

1-3) أنواع الإعداد البدني : ينقسم الإعداد البدني إلى :

أولاً : الإعداد البدني العام : يذكر (محمد رضا الوقاد 2003) أن الإعداد البدني العام هو " تنمية الأجزاء المختلفة من الجسم من الناحية البدنية بصفة عامة وذلك عن طريق الحركة والنشاط باستخدام التمرينات البدنية ، والحركات الرياضية بدون أدوات أو بالأدوات والأجهزة ، بغرض اكتساب الصفات البدنية بصفة عامة .

كما يذكر (وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد 2002) أن الإعداد البدني العام هو " تنمية وتحسين حالة الفرد بإعدادة بدنياً وحركياً لإنجاز متطلبات النشاط الرياضي في عملية التدريب والمنافسة بأقل مجهود جسماني مع القدرة على سرعة العودة الى الحالة الطبيعية للفرد " .

خصائص الإعداد البدني العام :

1. شمولية عناصر اللياقة البدنية من خلال الإعداد البدني العام .
2. اختلاف طول الفترة الزمنية المخصصة له من رياضة الى أخرى .
3. التدرج خلال الارتفاع بدرجات الحمل من الأقل الى الأكبر .
4. التمرينات المستخدمة فيه غير تخصصية .

ثانياً : الإعداد البدني الخاص :

كما يذكر (وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد 2002) أن الإعداد البدني الخاص هو " تنمية القدرات البدنية والحركية الخاصة والضرورية بنوع النشاط الممارس لدى الفرد الرياضي "

كما يذكر (محمد رضا الوقاد 2003) أن الإعداد البدني الخاص هو " التنمية البدنية للجسم بما يخدم نوع النشاط الممارس مثل أداء لعبة أو مهارة أو نشاط معين يشتمل على عنصر أو مجموعة من العناصر البدنية "

خصائص الإعداد البدني الخاص :

1. الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية المؤثرة على نوع النشاط الممارس .
2. الأحمال المستخدمة تتميز بدرجات أعلى من المستخدمة في الإعداد البدني العام .
3. التمرينات المستخدمة تكون ذات طبيعة تخصصية.
4. الزمن المخصص له يكون أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام .

1-4) مكونات اللياقة البدنية الأساسية في كرة القدم :

أولاً :

تدريب المداومة

تعريف : عموماً يفهم من المداومة قدرة الرياضي النفسو - بدنية لمقاومة التعب و حسب (fray 1977) هناك المداومة النفسية التي تحدّد بأنها قدرة الرياضي على تحمل تنبيه (excitation) يؤخر توقف المجهود لوقت أطول ممكن، بينما المداومة البدنية فهي قدرة كامل الجسم أو جزء منه مقاومة التعب.

1- أشكال المداومة:

إن المداومة حسب وجهات النظر يمكن تقسيمها إلى عدة أشكال فمن الجانب العضلي يتبين لنا المداومة العامة والمداومة المحلية ، ومن زاوية الاختصاص الرياضي يتبين لنا المداومة العامة والخاصة ، وعندما نتكلم من وجهة نظر التمثيل الغذائي الطاقوي العضلي تكون لدينا المداومة الهوائية و المداومة اللاهوائية وعندما تنطلق من مدة المجهود (التمرين) يكون لدينا المداومة قصيرة المدى ، متوسطة ، وطويلة المدى ، و أخيرا ، إنطلاقا من الأشكال الرئيسية للخصائص البدنية يكون لدينا مداومة القوة ، مداومة السرعة.

• المداومة العامة *l'endurance musculaire générale* :

يقصد من ذلك إشراك أكثر من 6/1 بحجم عضلات العامة بالجسم في النشاط الرياضي البدني أو الحركي الممارس مع العلم أن عضلات الساق الواحدة تمثل حوالي 6/1 حجم عضلات الجسم

• المداومة المحلية (*l'endurance locale*) : موضعية

و هي مداومة لا علاقة لها بالاختصاص الرياضي الممارس

• المداومة العامة : (*l'endurance de base*) القاعدية

تكون بعض الأحيان مشابهة للمداومة الموضعية المحلية ، وتندمج في بعض الأحيان المداومة الموضعية مع المداومة الخاصة

• **المداومة الهوائية** : ترتبط المداومة الهوائية بالأنشطة الرياضية التي تستغرق أداؤها أزمنة طويلة و التي تستمر أكثر من (2د) حيث تسمى بالأنشطة الهوائية و التي يعتمد إنجازها على توافر الأوكسجين لإنتاج الطاقة ، وبذلك يمكن الاستمرار في الأداء مع تأخر ظاهرة التعب أو التغلب عليه ، حيث يقوم جهاز القلب و الدوران و من ثم الدم بالمهام الرئيسية في نقل الأوكسجين إلى العضلات مع أنه يمكن قياس المداومة الهوائية بحجم أقصى الأوكسجين المستهلك و الذي يقدر (لتر/ق) ، وتمثل المواد الكربوهيدراتية و الدهون بالنسبة للأنشطة الهوائية المصدر الأساسي للطاقة حيث بعد بناء أدينوزين ثلاثي الفوسفات (ATP) المركب العضوي الهام و السريع لإمداد العضلات بتلك الطاقة.

• المداومة اللاهوائية *l'endurance anaérobie* :

و هي مشروطة بنقص الأوكسجين في العضلات و خير مثال على ذلك التمارينات ذات الشدة العالية أو تمارينات القوة العضلية و هناك طبعاً المداومة قصيرة ، متوسطة ، و طويلة المدى

- المداومة ذات الزمن القصير (*l'endurance de courte duree* (ECD) :

النوع من المداومة المجهودات (efforts) البدنية التي يستمر أداؤها من 45 ثا إلى 02د و هنا الاحتياجات

الطاقوية العضلات مغطاة مبدئياً من خلال النظام اللاهوائي

- المداومة ذات الزمن المتوسط (*l'endurance de moyenne durée* (EMD) :

هنا المساهمة الطاقوية من خلال النظامين الهوائي و اللاهوائي خلال الحملات التي تتراوح من 2 إلى 08د
المداومة ذات الزمن الطويل ELD : وهي تغطي الحملات (المجهودات) التي تتعدى 8د و هي مضمونة شبه
كليا بإنتاج الطاقة الهوائية.

-المداومة ذات الزمن الطويل 1 (ELDI) : تغطي كل المجهود الذي لا تتعدى مدتها 30 د و هي التي
يتدخل فيها نظام الجلوكوز -جليكوجين المداومة ذات الزمن الطويل 2 (ELDII) :
و هي التي تغطي المدة ما بين 30 إلى 90د ويدخل هنا النظام الغذائي للجليكوز و الدهون les graisses
- المداومة ذات الزمن الطويل 3 (ELDIII) : الحملات التي تتعدى 90 د و هنا يكون التمثيل الغذائي
الدهني هو النظام الرئيسي

-أهمية المداومة l'importance de l'endurance :

إن المداومة على مختلف أشكالها تلعب دورا هاما في أغلبية الاختصاصات الرياضية فهي ذات أهمية في تحقيق
أحسن النتائج خلال المنافسة (المداومة العامة و الخاصة) ، كما أنها ذات أهمية كبيرة في تحمل عبئ لتدريب
(المداومة العامة) ، فأى تنمية ناقصة (غير كافية) للمداومة القاعدية يؤثر بالسلب ليس فقط على فعالية
التدريب (ظهور حالة التعب المبكر التي تقلص من المجهود و التي تجعل تطبيق برنامج التدريب ذا الشدة العالية
مستحيلا) و لكن كذلك تؤدي إلى عدم إدراج بعض المحتويات (contenus) و طرق التدريب ، فوضع خطة
تدريب بإنتهاج طريقة التكرار في سباقات السرعة مثلا مرتبط بالاستعدادات الاسترجاع (les facultes de
récupération) ، كذلك تنفيذ تدريب ذا شدة منخفضة أو مرتفعة باستخدام طريقة التدريب الفترى
يتطلب قدرة عالية لتحمل المجهود (efforts) و عليه تحسين عام لعمل الجهاز القلي الوعائي système
cardio-vasculaires و التمثيل الغذائي العضلي مصحوب بمداومة قاعدية نامية بشكل كافي يسمح
بالتخلص السريع من الفضلات الوسطية و النهائية للتمثيل الغذائي ”وتقلل من ظهور ”مواد التعب و منها
الحامض اللكتيك.

و أخيرا في إطار الرياضة من أجل الصحة فإن المداومة تلعب دورا هاما في التصدي إلى أمراض الجهاز القلي
الدوراني

طرق تدريب المداومة في كرة القدم:

طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر:

تهدف هذه الطريقة الى التدريب باستخدام الحمل المستمر (الدائم) لتنمية وتطوير التحمل العام (التحمل الدوري
التنفسي) وفي بعض الاحيان تسهم في تنمية التحمل الخاص لدرجة معينة
ولطريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر اثار فسيولوجية ونفسية هامة. فمن النواحي الفسيولوجية تسهم في
ترقية عمل الجهاز التنفسي وتعمل على زيادة قدرة الدم على حمل كمية اكبر من الأكسجين و الوقود (الطاقة)

اللازمة للاستمرار في بذل الجهد والامر الذي يسهم بدرجة كبيرة في زيادة قدرة اجهزة واعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني الدائم.

اما من الناحية النفسية فان قدرة على الكفاح في سبيل بذل الجهد الدائم تعتبر من النواحي النفسية الهامة التي تعمل على ترقية السمات الارادية التي يتأسس عليها التفوق في انواع الانشطة الرياضية وخاصة الانواع التي تتطلب توافر صفة التحمل بصورة اساسية

خصائصها:

تتميز طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر بالخصائص التالية:

- بالنسبة لشدة التمرينات: تتراوح شدة التمارين المستخدمة ما بين 25-60% من اقصى مستوى للفرد
- بالنسبة لحجم التمرينات: تتميز بزيادة مقدار حجم التمرين عن طريق زياد طول فترة الاداء سواء بواسطة الاداء المستمر او عدد التكرارات

- بالنسبة لفترات الراحة البينية: تؤدي التمرينات بصورة المستمرة لا تتخللها فترة راحة بينية ملاحظة: ينبغي على المدرب مراعاة عند تشكيل حمل التدريب بصورة تسهم في عدم حدوث ظاهرة دين الأكسجين اي قيام العضلات بالعمل في غياب الأكسجين المر الذي لا يستطيع فيه الفرد الاستمرار في بذل الجهد لفترة طويلة نظرا لان الجسم يصبح بذلك مدانا للعضلات بكمي من الأكسجين ثم يعوضها في اثناء فترة الاستعداد اي اثناء فترة الراحة بعد مجهود البدني وهي فترة التي تعود فيها المركبات الكيميائية والتنفس وسرعة القلب الى مستواها الطبيعي.

الشكل يوضح بعض التمارين بالطريقة المستمرة.



الشكل رقم 16 يوضح بعض التمارين بالطريقة المستمرة.

طريقة التدريب الفتري:

ارتبطت طريقة التدريب الفتري قديما برياضة العاب القوى وبصفة خاصة باسم البطل العالمي الاسبق اميل زاتوبيك (القاطرة البشرية) اذ يرجع اليه الفضل في تطبيق العملي لتأسيس طريقة التدريب الفتري.

في الوقت الحالي تستخدم طريقة التدريب الفتري كطريقة هامة من طرف التدريب في معظم انواع الانشطة الرياضية لتنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل وكذلك الصفات البدنية المركبة من الصفات السابقة مثل تحمل القوة، تحمل السرعة، القوة المميزة بالسرعة

التدريب الفتري طريقة من طرق التدريب بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة ويرى بعض العلماء ان المصطلح التدريب الفتري نسبة الى فترة الراحة التي تتخلل بين تمرين والتمرين الذي يليه

تنقسم طريقة التدريب الفتري الحديثة الى نوعين تختلف كل منهما عن اخرى طبقا لدرجة الحمل كما تختلفان في درجة تأثيرهما على تنمية الصفات البدنية ويطبق على النوع الاول من التدريب الفتري مصطلح التدريب القتري المنخفض الشدة ويتميز بزيادة حجم الحمل وقلة الشدة، اما النوع الثاني من التدريب الفتري فيطلق عليه التدريب الفتري المرتفع الشدة ويتميز بزيادة شدة الحمل وقلة حجمه

التدريب الفتري المنخفض الشدة:

أ- اهدافها وتأثيرها:

تهدف طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة الى تنمية الصفات البدنية التالية:

- التحمل العام

- التحمل الخاص

- تحمل القوة

وتؤدي طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة الى ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي وذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للرتتين وسعة القلب بالإضافة الى العمل على زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأكسجين.

ب- خصائصها:

تتميز طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة بالخصائص التالية:

- بالنسبة لشدة التمرين: تتميز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المتوسطة، اذ قد تصل في تمرينات

الجرى الى حوالى من 20-60% من اقصى مستوى الفرد، وتصل في تمرينات التقوية باستخدام الاثقال الاضافية

او باستخدام ثقل جسم الفرد نفسه الى حوالى 50-60% من اقصى مستوى الفرد.



- خصائصها:

تتميز طريقة التدريب التكراري بالخصائص التالية:

- بالنسبة لشدة التمرين: تتميز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المرتفع ، اذ قد تبلغ في تمرينات الجري الى حوالى من 80-90% من اقصى مستوى الفرد، الى اقصى مستوى 100 %
- بالنسبة لحجم التمرين: في هذه الطريقة تتميز بقله الحجم، اي قصر فترة الاداء وقله عدد مرات التكرار، اذ تتراوح عدد مرات التكرار بالنسبة لتمرينات الجري ما بين حوالى من 1-3 مرات وبالنسبة للتمارين باستخدام الاثقال ما بين 20-30 رفعة في الفترة التدريبية الواحدة اة تكرار ما بين 3-6 مجموعات.
- بالنسبة لفترات الراحة البينية: فترات الراحة تكون طويلة وبالنسبة لتمرينات الجري تتراوح الراحة البينية تكون تامة حسب وقت استرجاع الرياضي كل فرد على حدة (حسب قدرة الاسترجاع للرياضي)



طريقة التدريب الدائري:

في بداية تشكيل هذه الطريقة لم يكن الغرض منها متجها نحو استخدامها في عملية التدريب الرياضي بهدف الارتفاع بالمستوى الفرد الى اقصى درجة ممكنة، بل كان الغرض الاساسي منها منصبا على استخدامها في مجال التربية البدنية بالمدارس بهدف زيادة مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ والطلاب ومحاولة اكسابهم الدوافع نحو ممارسة النشاط الرياضي.

وبمرور الزمن تناول العلماء هذه الطريقة بالتعديل و التنقيح لكي يمكن استخدامها بدرجة كبيرة من الفعالية و في التدريب الرياضي لاكتساب الصفات البدنية الاساسية والضرورية ولإتقان المهارات الحركية والقدرات الخططية وفي الوقت الحالي يرى الكثير من العلماء ان طريقة التدريب الدائري في حد ذاتها ليست طريقة للتدريب تتميز بخصائص معينة تفرقها عن طرق التدريب الاخرى (كالتدريب المستمر او التدريب الفترى او التدريب التكراري)، ولكنها عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات يراعي فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمارين وترتيبها وعدد مرات تكرارها وشدتها ويمكن تشكيلها باستخدام اسس ومبادئ اي طريقة من طرق التدريب السالفة الذكر بهدف تنمية و تطوير صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل والصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل السرعة وتحمل القوة والقوة الانفجارية.

أ- طرق تشكيل وتنظيم التمارين في الوحدة التدريبية باستخدام طريقة التدريب الدائري:

يطلق اسم وحدات التدريب الدائرية او باختصار دائرة تدريبية على كل مجموعة من التمرينات التي يقوم بادائها الفرد والتي تتراوح ما بين 4-15 تمرين.

وينبغي عند تشكيل تمرينات الوحدة التدريبية مراعاة

- اشراك جميع عضلات الجسم الرئيسية بصورة متتالي وهي عضلات الرجلين والسادين والبطن والظهر
- ترتيب تمارين الوحدة الدائرية بحيث يهدف كل تمرين الى اشراك مجموعة من العضلات الغير العاملة في التمرين السابق
- يمكن في بعض الحالات اشراك نفس المجموعات العضلية في تمرينين او اكثر لرفع من التأثير عليها.

ب- انواع التمارين المستخدمة في طريقة التدريب الدائري:

- تمرينات لتغلب على مقاومة ثقل جسم الفرد نفسه
- تمرينات باستخدام الاثقال المختلفة (الكرات الحديدية، الكرات الطبية..)
- تمرينات مع اجهزة الجمباز

- ترمينات مع ادوات واجهزة خفيفة مثل الاقماص الاخشاب

ج - انواع التدريب الدائري:

1- التدريب الدائري المستمر: يهدف التدريب الدائري بالطريقة المستمرة الى ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي، وزيادة القدرة على مقاومة التعب، بالضافة الى تنمية وتطوير التحمل العام وتحمل القوة ومن ناحية اخرى يسهم في تنمية وتطوير السمات الارادية.

2- التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترتي: يهدف التدريب الدائري بالطريقة الفترية الى استخدام ازمنا للراحة بينية تكون بين كل تمرين.

د- الخطوات التريجية لتشكيل التدريب الدائري:

تحديد الجرع المناسبة لكل تمرين(الحمل).

تحديد الزمن المناسب لكل تمرين وزمن الراحة البينية.

التدريب مع التدرج بحمل التدريب.



الشكل 19 يوضح بعض التمارين بالطريقة الدائرية.

طريقة الالعب: باستعمال الالعب الرياضية والشبه الرياضية وهي تخص عادة الاطفال الصغير او تنتهج في مراحل معينة من مراحل التريب الرياضي كالمرحلة الانتقالية.



الشكل 20 يوضح بعض التمارين بالطريقة الدائرية.

وهي طريقة تستخدم لتنمية صفة أو عدد من الصفات البدنية وذلك باستخدام أنشطة حركية يغلب عليها طابع اللعب بشكل منظم أو غير منظم. ومن مزايا هذه الطريقة، إمكانية تطبيقها بشكل واسع، وذلك لتنوع الألعاب وكثرتها (مثل الكرة الطائرة، كرة السلة،... إلخ)، وأما عيوبها فإنه لا يمكن تحديد الحمل ولا جرعاته بالإضافة إلى عدم التحكم في التأثير المباشر على العضلات بعينها، وتعرض اللاعبين إلى إصابات مختلفة.

السرعة الهوائية القصوى :

هي السرعة التي من خلالها يستهلك الشخص أقصى أوكسجين أي عند مستوى المستهلك الأقصى الأوكسجين (VO_{2max}) فمن خلال هذا الحد يزداد استهلاك الـ O_2 مع شدة الجهد فعالية الطاقة تنتج عن طريق النظام الهوائي ، فبعد هذا يحدث ثبات في استهلاك الأوكسجين في حين القدرة الزائدة تعتمد على النظام الهوائي اللكتيكي من خلال هذا الايقاع 85 % من الطاقة تنتج عن طريق النظام الهوائي و 15 % من النظام الهوائي اللكتيكي. فإن انتاج هذا الحمض هن طريق هذا النظام ، سوف يؤدي إلى انخفاض في قدرة التقلص العضلي و بالتالي يؤدي إلى التعب فالسرعة الهوائية القصوى تستعمل في المجال الرياضي مثلا : في العدو ، يمكن للرياضي المحافظة عليها ما بين 4 - 8 د .¹

حسب غاكون فإن السرعة الهوائية القصوى هي سرعة انتقال الرياضي و ترتبط بـ 100 % من المستهلك الأقصى الاكسجيني . تقاس بـ كلم /سا ، و شدة العمل التي يتم العمل بها خلال الجهد أين يكون الاستهلاك الطاقوي مرتبط بالاستهلاك الأقصى الاكسجيني أو القدرة الهوائية القصوى .²

2.3. طرق التقويم :

يجب على المدرب بتحديد قيم رقمية للياقة البدنية للاعبين عن طريق مجموعة من الاختبارات ليست خاصة بكرة القدم فقط ، يوجد نوعين ، أحدهما بعين الاعتبار .
النوع الأول : الاختبارات التي تجري على مستوى المخابر .
النوع الثاني : الاختبارات التي تجري في الميدان .

1.2.3 طرق التقويم في المخابر :

على مستوى المخبر نستعمل ثلاث طرق لتحديد قدرة التمرين : الجري على البساط المتحرك ، الدراجة الأرجومترية و صعود و الهبوط الدرج (step-test).³

هذه الاختبارات تمتاز بدرجة كبيرة من الفعالية تسمح بتحديد بصفة دقيقة و مختلف العناصر التي تحدد حالة اللياقة البدنية للاعب ، شدة العمل يشار إليها بالواط مثل حالة الدراجة الأرجومترية عن طريق قوة الكبح خلال التدوير و عدد الدوران خلال الدقيقة ⁴.

2.2.3 طرق التقويم في الميدان :

اختبارات تقويم السرعة الهوائية القصوى في الميدان تتركز في الغالب على نفس المبادئ المستعملة في المخبر ، لكن تختلف في كيفية أدائها ، فهي اختبارات بمستويات متدرجة تكون بوقت مستقطع للراحة أو لا ، فتوجد اختبارات التي تتميز بمستوى واحد و بشدة كبرى في حين الزمن و المسافة متغيرة .

- اختبارات مستمرة :

إن العديد من المختصين قاموا بمجموعة من البروتوكولات التي تسمح بقياس السرعة الهوائية القصوى ، يمكن الإشارة إلى كوبر ، نصف كوبر اللذان يقام بهما بعد الاحماء.

- اختبارات متدرجة :

يوجد العديد منهم فحهي الاختبارات التي تجرى في أرضية محددة بمجموعة من الأقماع بمسافات متساوية ، فالمبدأ بسيط أي أن الرياضي بواسطة صافرة يقوم بتنبيهات صوتية خلال كل منبه ، يجب أن يكون الرياضي موجود على مستوى القمع و بالتدرج فإن زمن ما بين المنبهين يبدأ بالانخفاض و بالتالي الرياضي يكون له أقل زمن لقطع المسافة . سرعة الجري ترتفع بالتدرج لذا يجب على الرياضي متابعة الإيقاع المفروض خلال أطول فترة ممكنة خلال قياس معين ، يصبح غير قادر على متابعة الجري ، فالسرعة الهوائية القصوى هي السرعة المقطوعة خلال آخر مستوى .

من الأفضل بأن لا يتجاوز الاختبار من 20 إلى 25 دقيقة ، يوجد العديد من الاختبارات التي انجزت اتقويم السرعة الهوائية القصوى ، فهذه الاختبارات الأكثر استعمالا :

- الجري ذهاب و إياب léger.
- اختبار فميفال vamival (cazorla).
- اختبار برو brue.
- اختبار جامعة بوردو النوع الثاني .
- اختبار بيلات .
- اختبار 15-45 غكون Gacon.⁵

3.3. تغيرات السرعة الهوائية القصوى :

إن معدل السرعة الهوائية القصوى هو 12 كلم/سا حسب أسترونند و رودال⁶ ، ففي كرة القدم الحديثة السرعة الهوائية القصوى أصبحت مؤشر مرجعي مع العلم بأن المعايير تتراوح ما بين 16 إلى 19 كلم/سا عند لاعب ذو مستوى عالي و حتى بالنسبة للمبتدئين (16-17 سنة) ، سرعة هوائية قصوى ب 16.5 إلى 17 كلم/سا تعتبر قيمة جيدة إضافة إلى هذا فهي تختلف تبعا للعمر ، الجنس بالإضافة إلى درجة التحضير البدني⁷ . ترتفع في مرحلة الطفولة و المراهقة لتحصل إلى مستوى أقصى في العشرينات ، ثم تقوم بالثبات ما بين ال 20-30 سنة لتتخفض بالتدرج لتصل في 60 سنة إلى 70% مقارنة مع الشاب البالغ⁸ .

إن هذا الارتفاع لا يرتبط بالجنس الذي يمكن أن يتأخر بتدريبات مستمرة لكن هذا الاختلاف الفردي يرجع إلى :

- العامل الوراثي .
 - التدريب .
 - السرعة الهوائية القصوى ترتبط بمجموعة من العوامل الداخلية و الخارجية .
- العوامل الداخلية:

- التهوية الرئوية
- نبض القلب .
- القدرى القصوى لتنقل الأوكسجين في الدم .
- الاستهلاك الأوكسجيني العضوي (العضلات) .
- توزيع الألياف العضلية .

العوامل الخارجية :

- نوعية الجهد
- حجم الكتلة العضلية المستعملة .
- الوضعية الجسمية (رقود –وقوف) .
- الضغط الجزئي للأوكسجين في الهواء الخارجي .
- المناخ .

إن من المهم الاستعانة بـ كازورلا و آخرون (1998) عند التحدث بالعوامل المحددة للسرعة الهوائية القصوى .
إن السرعة الهوائية القصوى لا ترتبط فقط بالحالة الوظيفية لكن كذلك بالقدرة القصوى لكل العناصر المشاركة في سلسلة نقل الأوكسجين من الوسط الخارجي إلى الخلايا العضلية ، فهذه العناصر هي كالاتي :

- الرئتين ، لكن لا تمثل عامل محدد بدرجة كبيرة .
- تركيز الهيموغلوبين .
- قدرة و كثافة ما بين العناصر الموجودة ما بين الشعيرات الدموية و الخلايا العضلية .
- النفاذ الكيميائي و طبيعة الألياف العضلية التي تستعمل الأوكسجين المنتقل .

4.3. أهمية السرعة الهوائية القصوى :

تعتبر السرعة الهوائية القصوى قاعدة أساسية لتقدير و حساب مسافات الجري خلال العملية التدريبية و يعبر عليها بالنسبة المئوية .

عند مستوى السرعة الهوائية القصوى ، يمكن للرياضي البقاء في هذا المستوى ما بين 4 إلى 8 دقائق ، فعند هذا الإيقاع حوالي 85% من الطاقة يتم إنتاجها هوائيا في حين 15% لا هوائيا التي سوف تؤدي إلى انخفاض في انقباض العضلة و بالتالي حدوث التعب .

إن معرفة السرعة الهوائية القصوى للاعب جد مهمة بحيث تمثل مؤشرا أساسيا لأداء الجهود المرتفعة و الشديدة و كذلك تكرارها بفعالية طوال زمن المباراة .

فهي تعتبر معلم ممتاز ووسيلة فعالة في التدريب الهوائي إضافة إلى هذا فدرائتها على المستوى الميداني تسمح بالتدريب الفردي لكل شخص من خلال اقتراح إيقاعات جري مناسبة مع مسافات الجري⁹.

ثانياً : القوة في كرة القدم :

تعتبر القوة العضلية هي الصفة البدنية التي تتعلق بالعضلات وعملها ، والقوة يعرفها الأخصائيون بأنها مقدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة ولما كانت العضلات هي التي تحرك المفاصل ليقوم الإنسان بأداء الحركات المختلفة .

ويعرف فوكس و ماتيسوس (1982) و باردي (1996) القوة بمقدرة أو سعة العضلة أو مجموعة من العضلات في الوقوف ضد مقاومة خارجية من خلال أقصى جهد . كما عرف فاينيك القوة بمقدرة العضلات على تنفيذ متطلبات الجهود ضد مقاومات مهما كان نوعها و التغلب عليها بكفاءة عالية إضافة إلى أنها تضم كلا من الجوانب البدنية والنفسية فالقوة العضلية و التقلص العضلي بالخصوص يعتمد على عوامل كثيرة و معقدة.

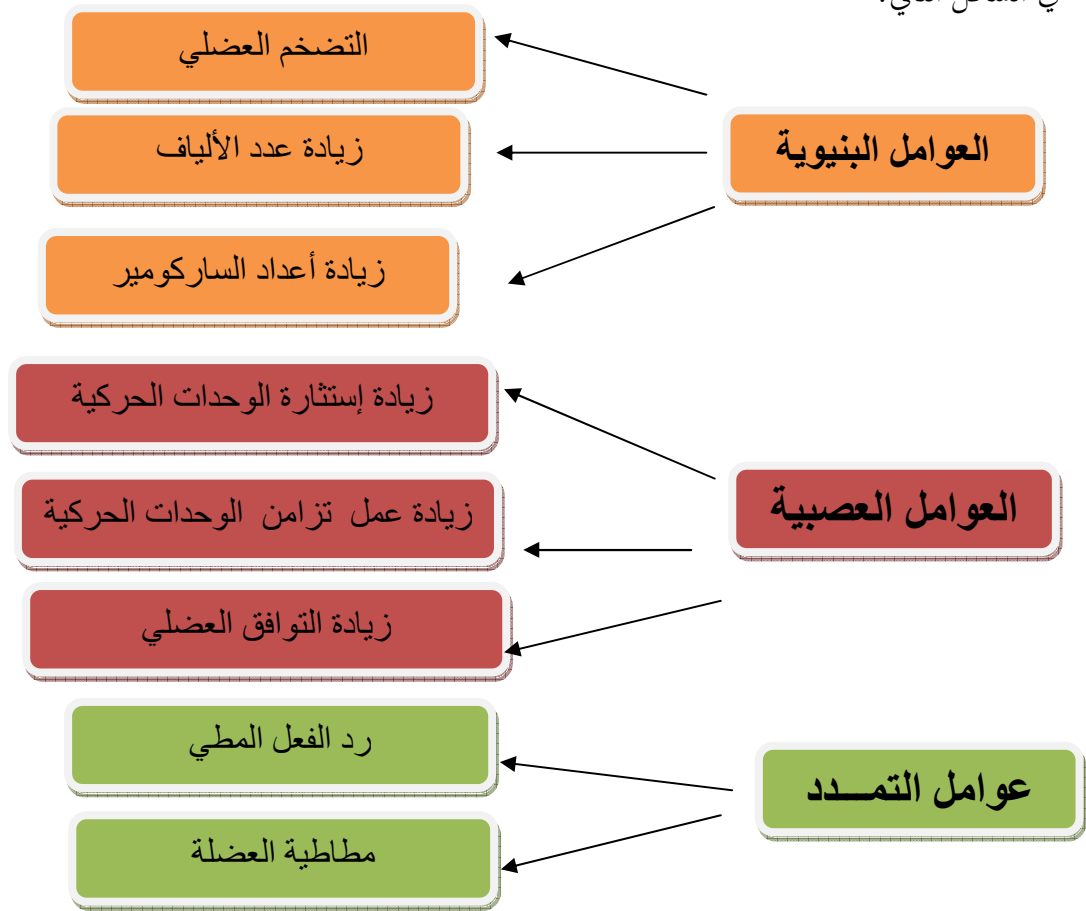
القوة كمعظم الصفات البدنية الأخرى تتميز بجانبين هما:

أ- القوة العامة : وتتمثل في استعمال جميع العضلات أثناء النشاط البدني أي تكون مرتبطة بالحركات العامة.

ب- القوة الخاصة : وهي التي تتمثل في استعمال فقط للعضلات الخاصة بالنشاط البدني المعين أي ترتبط بالحركات الخاصة بنوع النشاط ككرة القدم التي تتميز بضربات الكرة بالقدم أو اللعب بالرأس..... الخ . كما يمكن أن تكون القوة:

ميكانيزمات القوة العضلية في كرة القدم : لقد حاول في السنوات الأخيرة عدد كبير من الاختصاصيين (زاتيورسكي(1975)، فاينيك(1990)، كوميتي(1994،2002)) في تسليط الضوء على مدى تأثير تنمية القوة في تطور النتائج من خلال البحث في معلومات متعلقة بالظواهر التي تتماشى الانقباض العضلي ومدى

علاقتها بتدريب هذا الجانب ،فقدرة الرياضي على تنمية القوة تخضع لمجموعة من العوامل الأساسية وهي موضحة في الشكل التالي:



الشكل (11): ميكانيزمات القوة العضلية (كوميدي، 1994)

القواعد التي يجب مراعاتها في تدريب القوة العضلية هي:

إشكالية كبيرة في مجال كرة القدم ، لذا يجب أن تخضع الطريقة المناسبة ل:

- . سن اللاعب
- . الهدف من التدريب .
- . زمن التدريب
- . الفترة الزمنية(فترة الإعداد أو أثناء المنافسة)
- . مستوى اللاعبين
- . الإمكانيات و الوسائل الموجودة في الفريق.

أنواع القوة وطرق تنميتها في كرة القدم : يتفق كل من فاينيك (1986) وكروسر (1984) أن لاعب كرة القدم أثناء القيام بأدائه يحتاج إلى ثلاث ثلاثة أنواع للقوة وهي:

. القوة القصوى

. القوة المميزة بالسرعة

. مداومة القوة

القوة القصوى أو القوة العظمى :هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباضي إرادي ، وقد تكون هذه القوة القصوى :

أ- ثابتة (الإيزومترية): أي تكون المقاومة الخارجية كبيرة جدا و لا يمكن تحريكها كدفع الجدار

ب- متحركة (ديناميكية): تكون أقل المقاومة أقل قوة أي يمكن التغلب عليها عن طريق إنتاج الحركة (فراي(1977)، فاينيك(1986)).

لا يستعمل هذا النوع من القوة في الغالب مباشرة في كرة القدم لكنها تعد قاعدة أساسية لتأثيرها و مدى ارتباطها مع الأنواع الأخرى (القوة المميزة بالسرعة ، القوة الانفجارية ، مداومة القوة) لا يحتاج لاعب كرة القدم إلى كتلة عضلية كبيرة ، فاكترساب حجم عضلي كبير غير مرغوب فيه لتأثيره السلبي على بعض الصفات الأخرى كالتناسق و المرونة ، لكن ذلك لا يمنع من القيام بخصص خاصة في بعض الحالات منها: (بيرل وشميدت (1981)، دروست(1988)، بورد (1995))

. تمارين خاصة بالاسترجاع مثل العودة من الإصابات.

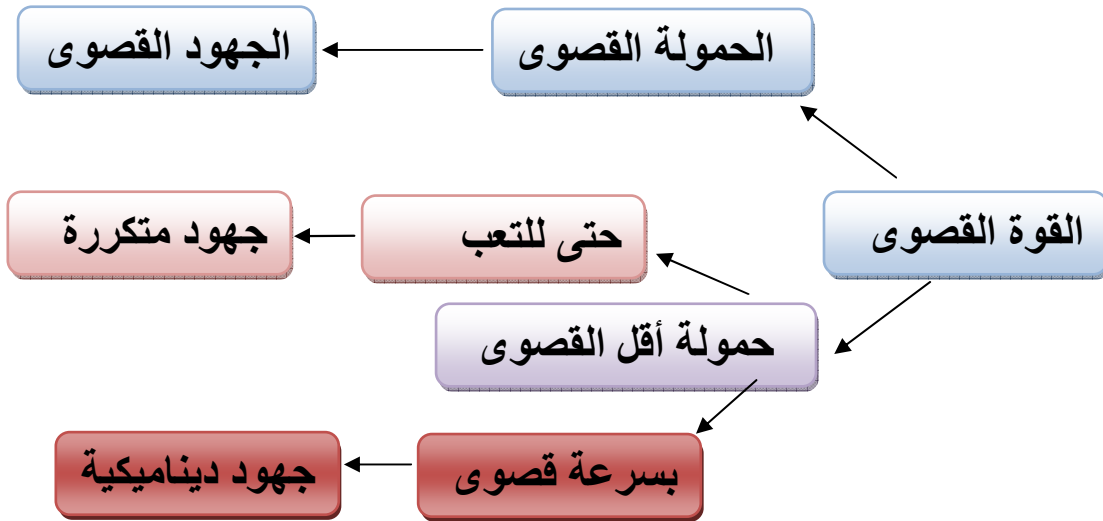
. تنمية الجهاز العضلي خاصة في الأطراف العليا عند اللاعبين الذين يعانون من نقص في هذا الجانب لتمكينهم من تحسين أداءهم في الصراعات الفردية بفعالية.

. التنمية العضلية الخاصة للأطراف العليا عند حارس المرمى.

كما تستعمل القوة القصوى في الصراعات الفردية (في حالات الوثب، المحافظة على الكرة)

ج- طرق تنمية القوة القصوى في كرة القدم:

تنقسم القوة القصوى إلى القوة الإيزومترية أو الثابتة وإلى متحركة أي ديناميكية ، تخضع الأولى خاصة إلى الجهاز العصبي العضلي ، بينما يمكن تنمية الثانية بواسطة الطريقة المركزية (الإيجابية) و اللامركزية (السلبية). (54 ، 50)



الشكل (13): طريقة زاتيورسكي لتنمية القوة

تعتبر طريقة زاتيورسكي من أكثر الطرق إستعمالا في تطوير القوة من خلال :

1. التدريب بالأحمال القصوى:

شدة الجهد: 90 إلى 95% من القوة القصوى.

زمن الجهد: 2 إلى 7 ثواني .

عدد التكرارات في المجموعات: من 1 إلى 3 .

زمن الراحة: 2 إلى 3 د.

طبيعة الراحة: إيجابية.

الحجم الكلي للعمل: من 6 إلى 7 مجموعات.

2- التدريب بالأحمال أقل من القصوى مع تكرار كبير (حتى التعب).

شدة الجهد: 60 إلى 75% من القوة القصوى .

زمن الجهد: 10 إلى 30 ثانية.

عدد التكرارات في المجموعات: أقل من 10.

زمن الراحة : 1 د إلى 1 د و 30 ثانية.

طبيعة الراحة: إيجابية.

الحجم الكلي للعمل: 10×10 .

3 –التدريب بالأحمال أقل من القصوى مع سرعة قصوى:

شدة الجهد: 50 إلى 70 من القوة القصوى.

زمن الجهد: 5 إلى 7 ثواني.

عدد التكرارات في المجموعات: يساوي زمن العمل ثم ينخفض مع مرور الوقت.

زمن الراحة: 2 إلى 3 د.

طبيعة الراحة: إيجابية.

الحجم الكلي للعمل: 6 تكرارات ل 5 إلى 7 ثواني.

ويمكن كذلك استعمال طرق أخرى مثل:

4- الطريقة الهرمية: تقوم في هذه الطريقة بالعمل بأحمال مختلفة سواء من الانتقال من الأحمال المتوسطة إلى الأحمال القصوى أو العكس عن طريق العمل من 2 إلى 3 مجموعات مع 4 د راحة بينية يمكن فيها تغيير العضلة أو المجموعة العضلية.

5- التدريب الدائري: نقوم ببرمجة نظام تدريبي على شكل محطات في شكل دائري، فإذا كان الحمل من 80 إلى 95% مع 2 إلى 4 تكرارات لتنمية التناسق العضلي ،أما إذا كان حمل ما بين 60 إلى 70% مع 10 تكرارات لتنمية الكتلة العضلية ، يكون زمن الراحة 2 د بين كل دورة ، وبعد القيام بدورتين تكون الراحة تامة ل 3 إلى 5 د.

القوة المميزة بالسرعة: يعرف فراي(1977) القوة المميزة بالسرعة بقدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على الحمل بتقلص سريع.

أما فاينيك(1992) يعرفها بأنها صفة مركبة من القوة و السرعة و تعرف بقدرة إظهار القوة بأسرع وقت ممكن. وهي قدرة الجهاز العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وتعرف كذلك بكفاءة الفرد في التغلب على المقاومات المختلفة في عجلة تزايدية عالية و سرعة حركية مرتفعة .

وتعتبر القوة المميزة بالسرعة من الصفات الأكثر أهمية و إرتباطا بالأداء في كرة القدم ، و يظهر ذلك جليا في مختلف المهارات التي يقوم بها اللاعب ،ويمكن أن تكون القوة المميزة بالسرعة:

أ- إيجابية(مركزية): و تظهر عند استعمالها في الاتجاه الإيجابي كالوثب ، الانطلاقات، التسارع...الخ

ج- سلبية (لامركزية):

و تظهر عند استعمالها في الاتجاه السلبي كحالات التوقف المفاجئة، تغيير الاتجاهات،الثبات بعد الوثب وكذلك في التمويه)

كما تنقسم القوة المميزة بالسرعة إلى:

القوة الانفجارية(La forceexplosive): القدرة على إنتاج أقصى قوة بأعلى سرعة أي في أقل زمن ممكن عن طريق إنقباض عضلي واحد كما هو الحال في الارتقاء إلى الأعلى . ويعرف كل من علاوي و تشالزبيوكر يبرزان العوامل المحددة للقوة الانفجارية ب :

. درجة عالية من القوة العضلية و السرعة.

. درجة عالية من المهارة الحركية التي تنهيا أسبابها بالتكامل بين عامل القوة و السرعة

قوة الانطلاق(Laforcededémarrage):القدرة على إنتاج قوة أقل من القصوى بانقباضات عضلية قوية و سريعة ، تتطلب أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في بداية التقلص ، وتتمثل خاصة الصعود الأقصى لإنتاج القوة في انطلاق الحركة.

د- طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة في كرة القدم: تخضع القوة المميزة بالسرعة لمجموعة من العوامل هي:بيرل وشميدت (1981)

. قدرة تقلص الألياف العضلية

. درجة التناسق الداخلي ما بين العضلات

. قوة الانطلاق .

. سرعة تقلص الألياف العضلية المستثارة

. درجة التناسق الخارجي ما بين العضلات. ويمكن استخدام عدة طرق في تنمية القوة المميزة بالسرعة ومن بينها:

1- التدريب بالأحمال القصوى :

شدة الجهد : سرعة القصوى

زمن الجهد: 4 إلى 7 ثواني

عدد التكرارات في المجموعات: يساوي زمن العمل ثم ينخفض مع مرور الوقت.

زمن الراحة: 3 إلى 5 د

طبيعة الراحة: إيجابية (تمارين المرونة)

الحجم الكلي للعمل: 5 إلى 6 مجموعات .

2- التدريب الدائري: التدرب بأحمال مختلفة لكن بطريقة انفجارية ب 4 إلى 10 تكرارات، يكون زمن الراحة معادل لزمن العمل أو ضعف العمل (1×1 أو 2×1) أما زمن الراحة ما بين الدورتين يكون من 2 إلى 4 د

3- طريقة البليومتري :تعتبر هذه الطريقة من أهم الطرق المستعملة حديثا في مجال تنمية و تطوير القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية في كرة القدم ، لدورها الهام في تحسين التزامن و التوافق الداخلي و الخارجي ما بين العضلات. يوجد العديد من الطرق البليومترية المستخدمة التي تختلف من حيث درجة الصعوبة و من حيث الأشكال التي سوف نحاول توضيحها:

التمارين حسب أشكال أو وسائل التنفيذ:

. القفز بقدم واحدة. والقفز بالقدمين (مجمعتين أو متباعدين).

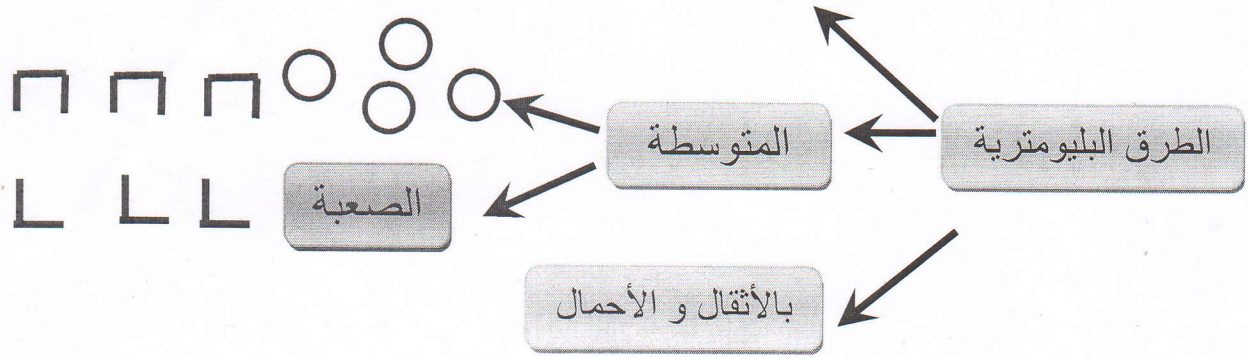
. القفز الطويل أو الوثب العمودي.

. القفز من خلال الحواجز (الشواخص، الحواجز المنخفضة و المرتفعة، المقاعد، المصطبات، الحبل المطاطي).

. العمل بحبل القفز.

. العمل بالإطارات و الألواح.

التمارين حسب طريقة أو معالم التنفيذ: تصنف التمارين حسب نوعية الاستثارة :



الشكل (14) : أهم الطرق البليومترية المستعملة في كرة القدم (كوميدي ، 1994)

4

- التمرينات الخاصة : (قوة+ مهارات): يقصد بالتمرينات الخاصة إدماج المهارات الأساسية في تمارين القوة، وذلك بتحويل القوة المكتسبة في تنفيذ وتحسين فعالية المهارات الأساسية بالكرة أو بدون كرة. القوة المميزة بالمطاوله أو مداومة القوة: وهي القدرة التي تسمح للجسم بالتغلب على التعب في التمرينات التي تكون فيها القوة مرتبطة بالزمن. وهي قابلية الأجهزة في مقاومة التعب عند استخدام معين من القوة ولفترة زمنية طويلة. (هار (1976) و فاينيك (1986) ترتبط ب:



. شدة الإستشارة (نسبة القوة القصوى)

. عدد تكرارات الإستشارات

. زمن التمرين

ويرى بيسانز (1990) أن مطاوله القوة تلعب دورا هاما في أداء لاعبي كرة القدم، خاصة عن طريق مطاوله قوة السرعة التي تعتبر عامل محدد و ذلك في السماح للاعب بالمحافظة على نشاطه البدني ومردوده الحركي طوال 90د ودون تأثير سلبي على مختلف المهارات الأساسية (الإنطلاقات أو التصويبات.... الخ) أ- طرق تنمية مطاوله القوة في كرة القدم :لا ويمكن تنمية مطاوله القوة خاصة ب: . طريق الألعاب (مع أو بدون الزميل)

1. التدريب الدائري: التدرب بأحمال مختلفة 5 إلى 10 تكرارات، وقت الراحة بين المحطات د 1 و 2 إلى 4 د

ما بين الدورات

2- التدرب بالأثقال: التدرب بحمل ضعيف (أقل من 40 %) لأكثر من 15 تكرار .

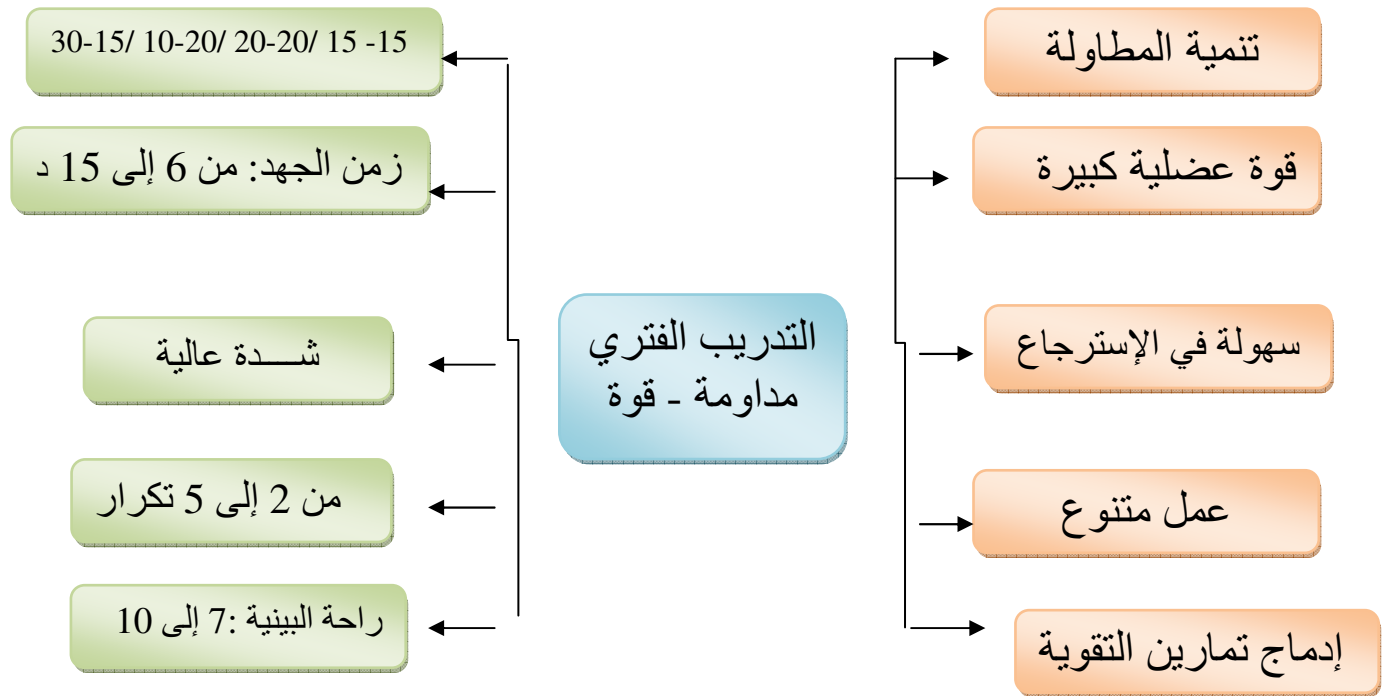
4- التدريب الفترى: يستعمل هذا النوع من التدريب لأنه يتماشى مع الجهد الحقيقي المبذول من طرف اللاعب في المباراة ، ويقوم هذا التدريب على مبدأ التناوب بين المطاوله و القوة . و يلخص الشكل (16) أهمية هذه الطريقة مع مختلف مكونات الحمل التدريبي لها في كرة القدم.

أ- طرق تنمية مطاولة القوة في كرة القدم :لا ويمكن تنمية مطاولة القوة خاصة ب: . طريق الألعاب (مع أو بدون الزميل)

1. التدريب الدائري: التدرب بأحمال مختلفة 5 إلى 10 تكرارات، وقت الراحة بين المخطات د 1 و 2 إلى 4 د ما بين الدورات

2- التدريب بالأثقال: التدرب بحمل ضعيف (أقل من 40 %) لأكثر من 15 تكرار .

1- التدريب الفتري: يستعمل هذا النوع من التدريب لأنه يتماشى مع الجهد الحقيقي المبذول من طرف اللاعب في المباراة ، ويقوم هذا التدريب على مبدأ التناوب بين المطاولة و القوة .و يلخص الشكل (16) أهمية هذه الطريقة مع مختلف مكونات الحمل التدريبي لها في كرة القدم.



الشكل (15): طريقة التدريب الفتري لمداومة القوة في كرة القدم (كومي، 2005)

العوامل المرتبطة بحماية اللاعب من الإصابات:

إن الجهاز العضلي إذا كان مطور بصفة جيدة سوف يكون كنوع من الحماية للجهاز الحركي (الأوتار و الأربطة...الخ) من الحمولات الناتجة عن التدريب أو المنافسة التي يمكن أن تؤثر عليها بصفة سلبية وبالتالي حدوث إصابات.(ليمان 1987 ،دينر 1987) .

لقد أكد كل من ديون و فارين (2009) أنه أصبحت تنمية القوة عند لاعبي كرة القدم جد ضرورية ، وذلك عن طريق :

. تقوية الأعضاء العليا ل:

تحقيق توازن منسجم ما بين الأعضاء العليا و السفلية عند اللاعب .

. لتجنب اللاعب من عدم التوازن العضلي

. لتمكين اللاعب من تحسين نفسه في الصراعات بالذراعين و الصراعات الهوائية . . لكي

يكون أكثر كفاءة في تنفيذ ضربات التماس.

تقوية الأطراف السفلية ل:

. لتمكين اللاعب من ضرب الكرة بأكبر قوة، و إلى أبعد مكان (التمريرات الطويلة ، تغيير إتجاه

الكرة....الخ)

. للجري بأقصى سرعة ممكنة ولتغيير الإتجاهات بسرعة (التوقف ثم الإنطلاق....الخ) إضافة إلى

الإقتصاد في الجري من 5 إلى 15% من السرعة الهوائية القصوى.

. الارتفاع إلى أعلى مسافة (في حالات ضربات الرأس).

. النجاح في الصراعات الفردية الأرضية (لاعب ضد لاعب).

. الحماية من عدم التوازن العضلي كالتمزق العضلي إضافة إلى العمل على تثبيت الأربطة .

يعتبر جيل كوميتي من أبرز المنادين على أهمية القوة في كرة القدم وذلك بناء على نظراته المختلفة إلى

فلسفة و طريقة الإعداد البدني في كرة القدم و يركز في ذلك على تحليل لمميزات و خصائص الجهد البدني المبذول من طرف اللاعب ، ويؤكد في ذلك على مختلف الدراسات التي أجرت في هذا الجانب (ديفور (1990) ، مومبارتس (1991) ، كازورلا (2006) ، دلال (2008)) والتي لأظهرت أن الجهود المبذولة من طرف اللاعب تكون بطيئة إلى متوسطة السرعة ، في حين تقدر الجهود الانفجارية (قصيرة و ذات شدة قصوى) ما بين 5 إلى 15% من الوقت العام الذي يبذله اللاعب. (55 ، 13)

وفي هذا الإطار يرى كوميتي بأنه لا يجب الوقوع في الخطأ بالنظر إلى الكمية 95% من الجهود البطيئة و المتوسطة لأن 5% من الجهود الانفجارية هي التي تحدد مسار المباراة ،لذا يجب الإهتمام بتنمية الصفات الانفجارية المتمثلة في السرعة بمختلف أنواعها و الإرتقاء إلى الأعلى التي تعتبر ذات أولوية والتي يمكن تنميتها عن طريق القوة عامة و تمارين التقوية (التدريبات بالأثقال) بصفة خاصة .

. يمكن القول أن القوة تلعب دور بالغ الأهمية في أداء اللاعب وذلك من خلال إستعمالها في مختلف

مواقف اللعب و تظهر جليا في مختلف المهارات التمريرات الطويلة و التصويب نحو المرمى إضافة إلى الإنطلاقات و تغيير الإتجاهات دون أن ننسى أهميتها الواضحة في الإحتكاكات والصراعات الفردية سواءا الهوائية أو الأرضية ودورها في حماية الجهاز الحركي من الإصابات.

2-3-6 القواعد البيداغوجية لتدريب القوة في كرة القدم: (41 ، 19)

إن إختيار الطريقة المناسبة في تدريب القوة العضلية لا زال إشكالية كبيرة في مجال كرة القدم ، لذا يجب

أن تخضع الطريقة المناسبة ل:

- . سن اللاعب
- . الهدف من التدريب .
- . زمن التدريب
- . الفترة الزمنية(فترة الإعداد أو أثناء المنافسة)
- . مستوى اللاعبين
- . الإمكانيات و الوسائل الموجودة في الفريق.

2-3-7 العضلات الأساسية عند لاعبي كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم في الغالب إلى مجموعة من العضلات خلال نشاطه و القيام بأدائه الحركي ، فتعتبر عضلات الكتف و الجذع و خاصة الأطراف السفلية المتمثلة في الورك، الفخذ، القدم) للقيام بالإنطلاقات، الوثب ، تغيير الاتجاهات، التوقيفات المفاجئة، الدوران، ضربات الكرة بالقدم....الخ.

تلعب العضلات المادة للركبة و المادة للفخذ و القابضة دورا هاما و أساسيا في معظم ركلات الكرة سواء بإستخدام الناحية الداخلية أو الخارجية ،أما عن القوة المندفعة فهي تتمثل في الأداء الذي يستلزم القدرة (القوة×السرعة) كالتصويب بمختلف أنواعه و الوثب..(23، 135)

وبمثل الجدول رقم(03) أهم العضلات الأساسية في كرة القدم:(53، 15)

الرقم	العضلة	الإستخدام	الوظيفة الأساسية
1	العضلة الدالية	التمفصل العلوي للذراع	تثبيت أربطة الكتف
2	العضلة المسننة الكبرى	من الضلع رقم 1 إلى الضلع 9	الحركة الأمامية و التوقيف بالصدر

	من الزاوية السفلية للوح الكتف		
3	عضلة البطن الكبرى المنحرفة	من القص إلى العمود الفقري	التحكم في البطن و ثني العمود الفقري
4	العضلة المنحرفة الخارجية	المفاصل السفلية	تثبيت و ثني الجذع
5	العضلة الموترة العريضة (الفخذية)	المفاصل السفلية للورك	ثني الورك (الجري ، القفز ، التصويب)
6	العضلة المقربة	المفاصل العلوية للساق	تقريب و تباعد الورك (الجري، تغيير الإتجاه ، ضرب الكرة)
7	العضلة رباعية الرؤوس	مفاصل الورك (الجهة الأمامية للفخذ)	بسط الركبة و ثني الورك (الجري، القفز و التصويب)
8	ربلة الساق	تمفصل العرقوب و الركبة	بسط العرقوب و ثني الركبة (الجري و القفز)
9	عضلة الساق الأمامية	تمفصل العرقوب و الركبة	بسط الركبة و ثني العرقوب (الجري و القفز)
10	العضلة الصدرية الكبرى	المفاصل العلوية للذراع	حركة الذراع (التماس و حارس المرمى)
11	عضلة معينية منحرفة	التمفصل العلوي للذراع	حركة الكتف و العمود الفقري
12	العضلة الظهرية الكبرى	الفقرات القطنية	حركة الكتف و العمود الفقري (البسط)
13	العضلة الأليوية الكبرى	مفاصل الورك	بسط الورك (ضرب الكرة و القفز)
14	العضلة الفخذية	مفاصل الركبة	بسط الورك (الجري و القفز)

يمثل الجدول(03) مختلف العضلات المستخدمة في نشاط كرة القدم، ويبرز لنا الأهمية الكبرى للأطراف السفلية و بوجه الخصوص العضلات الباسطة للساق (العضلة رباعية الرؤوس) و العضلات الباسطة للقدم (العضلة التوأمية) و العضلات الباسطة للجهاز العضلي(العضلات المقربة).

الإرتقاء في كرة القدم :

3-2-1 مفهوم الإرتقاء:

يعرف توربان (1998) و لوغوايدر (2005) الإرتقاء بالمقدرة الخاصة في التقلص الفجائي للعضلة أو مجموعة من العضلات، غالبا ما تطور في نفس الوقت مع السرعة، ويجب الإشارة أنه يوجد نوعين من الإرتقاء:

. الإرتقاء العمودي أو إلى الأعلى مثل الإرتقاء في الكرة الطائرة.

. الإرتقاء الأفقي أو إلى الأمام مثل القفز الطويل في ألعاب القوى.

يرتبط الإرتقاء بـ:

. عدد وقوة الألياف .

. سرعة التقلص.

كما يعرف دريسي(2003) الإرتقاء صفة عصبية عضلية تتطلب سرعة الإشتارة وتقلص عصبي كبير و فجائي.

كما يعرف كل من فيري،فيليب،لورو،سانو (1998) (الإرتقاء بأنه صفة إنفجارية (القوة المميزة بالسرعة) تنسب في الغالب إلى الأطراف السفلية و تترجم في دفع الجسم نحو الأعلى (الإرتقاء العمودي) أو إلى الأمام (الإرتقاء الأفقي). (66،84)

ويعرف فاينيك الإرتقاء بالخاصية التي تسمح للعضلات بالإمتداد برفع مركز جاذبية الجسم في وحدة زمنية و في أقصى علو ممكن.

3-2-2 الإرتقاء من وجهة النظر الفسيولوجية:

يرى كل من زاتيورسكي 1966 وبوسكو 1990 و حديثا كوميدي(2002) بأن الإرتقاء ما هو إلا

عبارة عن تقلص بليوميتري و الذي يمكن أن يفسر من سببين رئيسيين هما:

3-2-2-1 تدخل رد الفعل المطي:

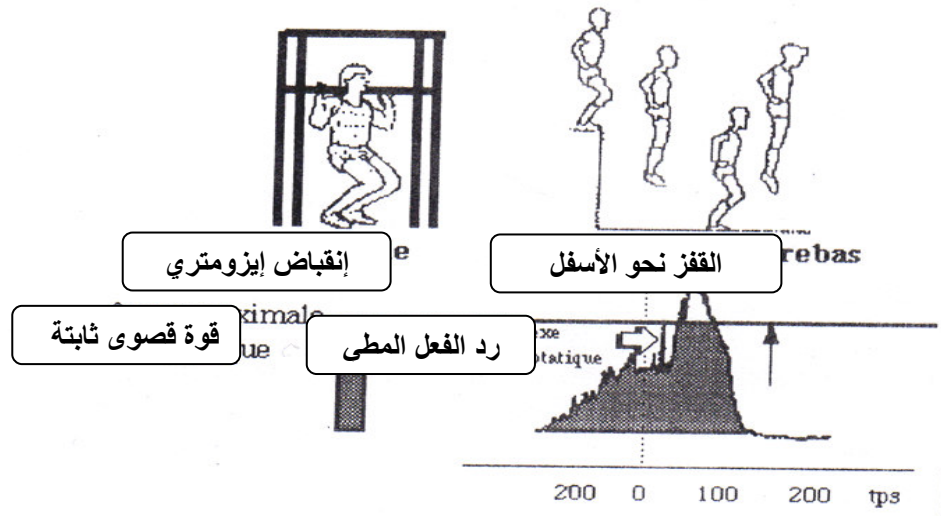
يتمثل التفسير الفسيولوجي للرد الفعل المطي أو الميوتاتيك في النموذج المقترح (الشكل رقم 20) من طرف

شميدت و الذي يبرز من خلاله الأثر الناتج من طرف النشاط الكهربائي للعضلة أي درجة الإستثارة العصبية أثناء القفز مقارنة مع الإنقباض العضلي الثابت.

فتمثل السينيات الزمن المقدر بالجزء من الثانية، في حين تمثل الخطوط الأفقية لحظة إحتكاك الرياضي بالأرض، فمن أهم الملاحظات الموجودة في الشكل ما يلي:

. تجاوز للقوة القصوى الثابتة.

. مشاركة رد الفعل المطي. (34، 58)

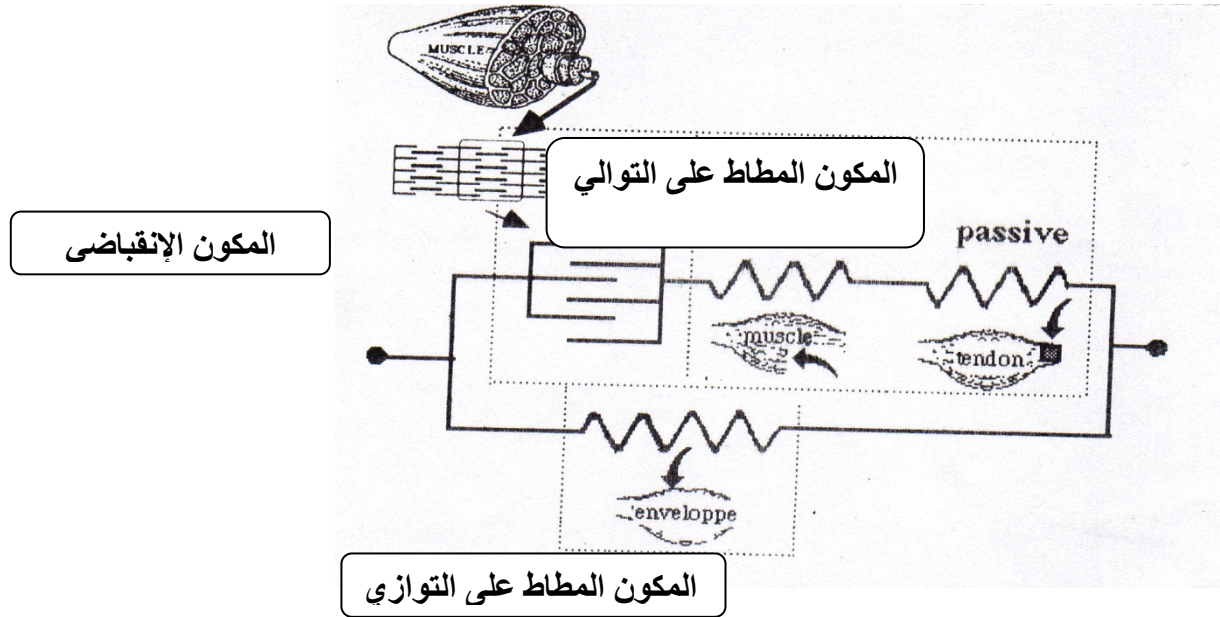


الشكل (20): القوة القصوى بين الإنقباض الإيزومتري و الإنقباض البليومتري
شميدت (1985)، تورتورا و غرابوسكي (1994)

3-2-2-2 مطاطية العضلة: (58,74)

تفسر المطاطية العضلية من طرف النموذج الذي إقترحه "هيل" و الذي عدل و طور في ما بعد من قبل شورتر (1987) أين يشير أن مفهوم المطاطية العضلية لا يتضح النسيج العضلي و الخصائص الأساسية امكونة له و التي تتمثل في:

- . المكون الإنقباضي (الأكتين و الميوزين) .
- . المكون المطاط على التوازي (الأنسجة الضامة و غشاء الخلية).
- . المكون المطاط على التوالي (الأوتار).



الشكل (21): نموذج هيل الممثل للمطاطية العضلية

إن هذه المكونات الثلاثة لا توضح البناء التشريحي الخاص ، و لكن توضح بعض الخصائص الميكانيكية للعمل العضلي ، فهي تشير إلى دور مكونات النسيج العضلي عندما تقع العضلة تحت شد (إطالة) سواء كانت في حالة راحة أو خلال نشاط حركي فإن كل من المكون المطاط على التوازي و المكون المطاط على التوالي يبذلان قوة كبح تشبه الزنبرك و تتحد مع القوة الناتجة من المكون الإنقباضي في العضلة كما يقوم المكون المطاط على التوازي بعدة أغراض أهمها أن يستخدم كمصدر (خافض للصدمة) بين العضلة و منشأها لحمايتها من أي خطر مفاجئ يحول العضلة من شكل الراحة إلى نشاط الإطالة الزائدة التي تحدث أثناء الإرتقاء ، كما يخزن المكون المطاط على التوالي الطاقة الميكانيكية التي تسمح للعضلة أن تنقبض أسرع عند إعتادها على المكون الإنقباضي و الذي يظهر خلال الوثب و الإرتقاء . (71، 27)

3-2-3 الإرتقاء من وجهة النظر الميكانيكية:

لكل مهارة هدف ميكانيكي محدد والمهم أن يتمكن اللاعب من تحقيق هذا الهدف بالتغلب على مشكلات الأداء ، والهدف الميكانيكي مثلا لمهارة التهديد بالرأس هو القفز لأعلى نقطة لضرب الكرة بسرعة عالية ومستوى عالٍ من الدقة وذلك من خلال استثمار المبادئ البيوميكانيكية ذات الأولوية في التأثير على فاعلية الأداء ، وهذه المبادئ تعتمد على القدرات البدنية والمهارية والتعرف على المحددات التي تحكم الأداء لتوليد السرعة الحركية المقرونة بالدقة بأفضل أسلوب اقتصادي.

يتصف الإرتقاء بأنه أسلوب تكتيكي معقد ويمتلك خصائص بيوميكانيكية كثيرة ومتنوعة ، ومن أجل أن يكون الأداء متكاملًا يجب تقسيمه إلى مراحل فنية متسلسلة هي:

3-2-3-1 مرحلة الاقتراب :

تعد خطوات الاقتراب للقفز ذات أهمية في زيادة تعجيل الأداء ، إذ يحتاج اللاعب إلى كثير من الدقة والعناية والتوافق ، ويتحدد عدد الخطوات التي يؤديها اللاعب تبعا لحالة اللعب وموقف دفاع الخصم والمسافة بين اللاعب المصوب والمرمى من جهة وبين اللاعب والكرة من جهة أخرى.

أن مرحلة الاقتراب تهيأ اللاعب لأداء القفز والتماس مع الكرة وهذه المرحلة تخدم القسم الرئيسي من الواجب الحركي وتعمل للحصول على ظروف اقتصادية لخدمة الواجب الحركي وتهيئة القوة اللازمة للأداء الحركي.

لذا فإن مرحلة الاقتراب التي يحتاجها اللاعب للقيام بعملية الإرتقاء هي مرحلة مهمة جداً من وجهة النظر

الميكانيكية لأنها مسؤولة مسؤولية مباشرة عن توليد السرعة النهائية التي من خلالها يمكن الحصول على سرعة لانطلاق مركز ثقل الجسم أثناء عملية النهوض والقيام بعملية التهديد ، والناجمة عن حصول أقل مقدار لتناقص الطاقة الميكانيكية بين لحظتي الاستناد والدفع والتي تعطي مؤشر جيد للنقل الحركي لمركز ثقل الجسم وبالتالي القدرة

على التهديف بسرعة وقوة كبيرتين ، فمن الضروري أن تكون حركة الركضة التقريبية بإيقاع موزون وبسرعة وهذه السرعة تعتمد على عضلات الرجل والسرعة الحركية لذا فمع تزايد سرعة الاقتراب يزداد ناتج قوة دفع القدمين ، لذلك فأن الاقتراب السريع من أهم العوامل المؤثرة في أداء القفز أو الإرتقاء.(43, 67)

3-2-3 مرحلة القفز :

يعرف القفز بأنه المقدرة على التغلب على قوة جذب الأرض المؤثرة على مركز كتلة الجسم بواسطة العمل الديناميكي للعضلات المعنية بنقله للأعلى ، ففي نهاية الإقتراب توضع القدم الدافعة بفعالية ومرونة على مكان الإندفاع مع خفض مركز ثقل الجسم بحدود معينة من خلال إثناء مفاصل الرجل الدافعة. وتوجد أنواع خاصة لكيفية وضع الرجل في مختلف القفزات في كرة القدم فبعض اللاعبين يقفزون بكلتا القدمين والبعض الآخر بقدم واحدة وهو الأكثر استخداماً وهذا ما أكدت عليه مؤسسة Pekka Luhtanen للبحث والتطوير في الألعاب الرياضية الأولمبية ، فنلندا (2002) بأن أغلب القفزات التي يؤديها اللاعب بضرب الكرة بالرأس تتم من رجل واحدة ، بينما نؤكد من أن ظروف الموقف هي التي تحتم على اللاعب الاستخدام الأمثل بحيث يختار الرجل الأنسب إلى الوضع.

وكذلك فهناك أساليب مختلفة لتنفيذ القفز لضرب الكرة بالرأس منها وضع الرجل عن طريق الكعب ثم التدرج على كل القدم أو وضع القدم بشكل مسطح وعلى كل القدم ، ورغم هذا وذاك ألا أن الاندفاع يبدأ منذ لحظة لمس مكان الدفع بالقدم الدافعة وفيها يقوم اللاعب بالبداية بتقليل قوة الجذب الأرضي بالامتصاص التدريجي لهذه القوة بالعضلات العاملة على المفاصل عند وضع الرجل الدافعة المرتكزة ويزداد بسرعة الحمل الواقع على هذه الرجل وتسترخي العضلات المنقبضة ويساعد في التأثير بعد اثناء مفاصل الرجل الدافعة بحدود معقولة بعدها يبدأ الاندفاع المؤثر في تلك اللحظة عندما تنتهي الرجل الدافعة من الانثناء في مفاصلها .

عند القفز ينتج اللاعب سرعة عمودية لمركز ثقل الجسم من خلال امتداد أخمص القدم في الكاحل للرجل

الدافعة وامتداد الورك وحركات الجذع والرأس والذراعان ، أثناء النهوض يكون العامل الرئيسي هو استخدام كل تأثيرات الدفع الإيجابي لإنتاج سرعة عمودية عالية لمركز ثقل اللاعب.

ففي إحدى الدراسات التي قامت بها مؤسسة Pekka Luhtanen للبحث والتطوير في الألعاب الرياضية الأولمبية ، فنلندا(2002) وجد أن مساهمات مكونات الجسم لرفع مركز ثقل الجسم في القفزات العمودية

المستخدمة لضرب الكرة بالرأس هي الأعلى في تمدد مفصل الركبة للرجل الدافعة حيث بلغت 55% ومن ثم

تمدد أخمص القدم في الكاحل حيث بلغت 25% بينما كان دور تمدد الجذع وحركة الذراعين هي حوالي 10%.

وعلى المدربين معرفة هذه النسب المهمة وذلك بإعطاء أولويات المفاصل المختلفة التي تشترك في عملية

القفز وضرب الكرة بالرأس ولو أن أي واحدة من هذه المفاصل لم يتم استعمالها فأن ناتج أداء القفز سوف لن

يكون في أقصى حد له وهذا ما يؤثر سلباً على فاعلية مهارة التهديف بالرأس.

بعد الاندفاع يصبح الجسم طليقاً في الهواء بفعل دفع القوة وعلى حساب السرعة الابتدائية للطيران وزاوية الطيران

ومقاومة الهواء وفعل قوة الجاذبية الأرضية ، وحسب قوانين الديناميكا فأن أي حركة يقوم بها اللاعب خلال القفز

لا يمكنها تغيير مسار مركز ثقل الجسم.

لذلك فأن أي انتقال لأية حلقة من حلقات الحركة في جسم اللاعب تتم فقط حول مركز ثقل الجسم

وتستدعي حركة بعض أجزاء الجسم في اتجاه معين موازنة حركة أجزاء الجسم الأخرى في اتجاه معاكس ، لذلك

تتمثل المهمة الأساسية للاعب هو الوصول إلى الكرة بأفضل وضع مناسب وذلك عن طريق حركات مقتصدة

ومنضبطة ، ولما كان غير مسموح قانوناً للاعب أن يمرجح رجله عالياً أثناء وثبه للأعلى في حركة كرة مشتركة مع

لاعب منافس أثناء تلامس اللاعبين فقد تتطلب الوثبة أن تتميز عضلات اللاعب بالمطاطية مع القدرة على

الانقباض السريع حتى يستطيع اللاعب أن يصل إلى أعلى ارتفاع ليتمكن من ضرب الكرة بشكل مناسب.

إضافة إلى ما تقدم فأن التوقيت الصحيح والمضبوط للحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء عملية القفز

وضرب الكرة بالرأس يؤدي إلى إنجاز جيد وقد يكون سبباً في فوز الفريق في حال إحراز هدف ، فمن الضروري التدريب المستمر على القفز وتطوير مقدرة اللاعب في القفز وذلك لأن قوة القفز عند اللاعب تنمو بشكل بطيء الأمر الذي يدعو إلى التأكيد على تمارينات القفز من قفز لأعلى ما يمكن من الثبات ومن الحركة.

وقد وجد أن التدريب المنتظم باستخدام الأثقال لمدة ستة أسابيع يؤدي إلى زيادة ارتفاع الوثب العمودي من الثبات بمقدار (3.3سم) وأن التدريب البليومتري يؤدي إلى زيادة مقدارها (3.8سم) في حين أن التدريب المركب من كلا النوعين ولنفس المدة يؤدي إلى زيادة مقدارها (10.7سم).

3-3-2-3 مرحلة الضرب:

تعتبر مرحلة ضرب الكرة بالرأس بوجه عام من المراحل التي تظهر فيه أهمية توافر دقة حركة الجسم المقذوف مع وجود مستوى محدد من السرعة في حركة الجسم لتعزيز فرص نجاح الأداء.

حيث نلاحظ أثناء عملية ضرب الكرة بالرأس أن اللاعب يحتاج إلى حركات كثيرة وإضافية ومشاركة بقية أجزاء الجسم لإنجاح مهمة التفاعل مع الكرة لإيصالها إلى المكان المناسب بالسرعة والدقة المطلوبة ، فيحتاج اللاعب إلى ثني الجذع إلى الخلف قبل وصول الكرة لإعطاء الدفع القوي عند اللعب بالرأس وأن هذه العملية يتبعها عملية دفع الجسم إلى الأمام .

وعند اتصال الكرة بالرأس فأن الجزء العلوي من الجسم يندفع إلى الأمام لإعطاء زخم أكبر وذلك لأن شدة ضربة الرأس تعتمد على الجذع حيث يتم النقل الحركي من الجذع إلى الرأس بحيث يحصل الرأس إلى قوة إضافية لأداء الواجب الحركي.

3-3-2-4 مرحلة الهبوط:

وهو الجزء الأخير من مهارة الارتقاء وتختلف أهميته باختلاف أنواع الضربات المستخدمة وأداء مهارة جديدة للمتابعة في حال فشل اللاعب في إصابة الهدف ، فعندما تنطلق الكرة بمسار طيران محدد باتجاه الهدف وبعد وصول اللاعب إلى سرعة صفر أي مرحلة الطاقة الكامنة فانه سيهبط بفعل تأثير الجاذبية الأرضية وتنخفض سرعته لحين اصطدامه بالأرض والتي تتطلب منه الهبوط السليم من خلال امتصاص صدمة الهبوط ، لذلك يقوم اللاعب أثناء القفز بخلق توازن جيد للجسم بحركات من الذراعين والقدمين كي يضمن هبوطاً جيداً وذلك لأن تزامن الاستخدام الرديء للهبوط والقوى التي تتولد عن الهبوط تؤدي إلى إصابات في الأطراف السفلى ، وهذا ما أثبتته بعض الدراسات الحديثة

لذلك فإن القوى المترتبة على الجسم أثناء هبوطه وجب امتصاصها ابتداءً بواسطة المجمع الميكانيكية للأطراف السفلى من خلال المحافظة على اتزان جسم اللاعب واتخاذ الوضع المريح كما يجب أن يكون لديه تحكم كامل في حركة جسمه. ففي لحظة الهبوط تقدم سرعة الطيران على حساب العمل العضلي المؤدي لحركة أو مهارة جديدة حيث عند الهبوط يتعرض اللاعب عادة إلى حمل كبير على عضلات وروابط المفاصل فيتحمم على اللاعب أن يؤدي الهبوط بقوة قليلة وزمن طويل.

3-2-4 أهمية الارتقاء في كرة القدم:

تجلى أهمية الارتقاء في كرة القدم بوجه الخصوص عند حارس المرمى فتعتبر هذه الصفة من أهم متطلباته لإستخدامها في التصدي لمختلف التصويبات و السماح له بالإستحواذ على الكرات العالية ، لكن لا تقتصر هذه الصفة على حارس المرمى فقط بل تعتبر كذلك من إحتياجات اللاعبين فعالم ما تستعمل في اللعب في الرأس كالإرتقاء و ضرب الكرة بالرأس سواء في الصراعات الفردية الهوائية أو في التصدي للكرات العالية بالنسبة للمدافعين في منطقة الدفاع في حالات مثل الركنيات أو في الضربات الحرة الغير المباشرة ، كما تعتبر قدرة

الإرتقاء من المميزات الأساسية لقلب الهجوم). (Timing التي يجب أن يتصف بها إضافة إلى إدراك الزمان المكان

لقد إ تفق الكثير من المختصين(شاتار (1991)، غارغانتا (1992)، كازورلا(2006)) على أهمية الإرتقاء في كرة القدم بإعتباره من العوامل المحددة للأداء في كرة القدم، فقدرت الصراعات الفردية بالكرة و بدون الكرة بحوالي 54 صراع وغالبا ما تستعمل صفة الإرتقاء خلالها و قد أثبتت العديد من الدراسات أنه توجد علاقة إرتباطية بين النجاح في الصراعات و الإحتكاكات الفردية و نتيجة المباريات فمعظم الفرق التي تفوز بمبارياتها هي التي تنجح في التعامل بصفة إيجابية مع هذه الصراعات.(52، 22)

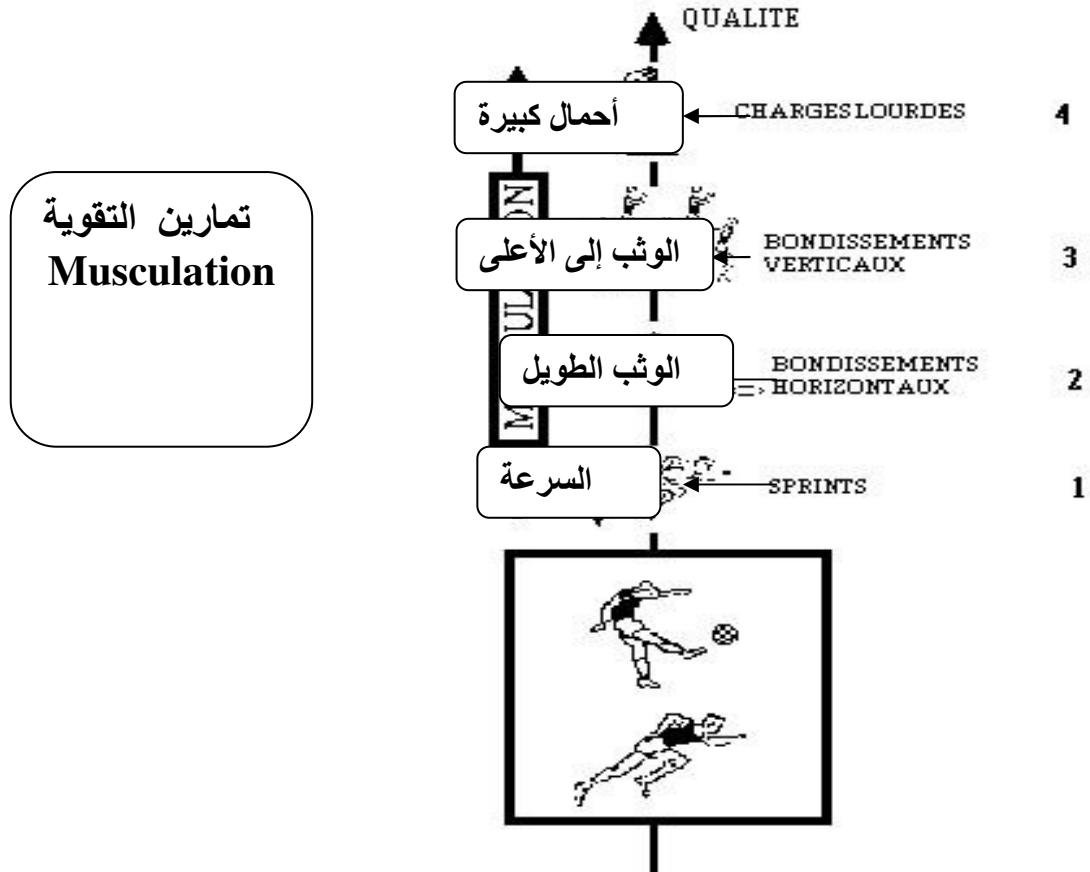
ويستعمل الوثب كذلك في مهارات التصويب، التنطيط و إيقاف الكرة ويمكن أن يكون بتحريك أو من الثبات وقد يكون برجل واحدة أو بالرجلين مع وكل ذلك يخضع للوضعية التي يوجد فيها اللاعب.(دريسي 2003). كما أكد كومي تي(2002) من خلال نظريته الجديدة في الإعداد البدني في كرة القدم على تنمية الصفات الانفجارية بالدرجة الأولى في إعداد اللاعبين، إضافة إلى صفة السرعة بمختلف أنواعها يجب أن تكون الصفات الأخرى المتمثلة في القفز و الوثب و الإرتقاء في المقام الأول بإستعمال تدريبات القوة و خاصة عن طريق التمارين البليومترية و تمارين تقوية العضلات والتي يجب أن تكون القاعدة الأساسية للإعداد البدني في كرة القدم. (55،23)

إن أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس يتطلب قدرته على الوثب بطريقة سليمة للإرتقاء إلى أعلى إرتفاع وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الجري جانبا أو خلفا كما يختلف الوثب على قدم واحدة أو من خلال القدمين معا ، ويعتبر الوثب أو الإرتقاء من شكل من أشكال القوة الانفجارية تكتسب هذه الصفة نتيجة التدريب على إكتساب اللاعب القوة و السرعة و الرشاقة و التكنيك إضافة إلى المرونة العالية في المفاصل و العضلات في جميع أجزاء الجسم و خاصة مفاصل و عضلات الرجلين (حنفي...)

3-2-5 طرق تنمية الإرتقاء في كرة القدم:

تنمية الصفات الانفجارية (السرعة و الإرتقاء) جد ضرورية في كرة القدم ، فتعتبر تمارين تقوية العضلات وسيلة

مهمة في تطوير كل من الصفتين أي الإنطلاق بأقصى سرعة و الإرتقاء إلى أعلى نقطة). كومي (2006)



الشكل (22): التمارين التي تسمح بتنمية الإرتقاء في كرة القدم (كومي،1994)

كما تعتبر التمارين البليومترية من أنجع الطرق في تنمية و تحسين الإرتقاء في كرة القدم و التي يمكن

تقسيمها إلى:

حسب نوعية التمرين :

(Bondissement verticaux). الوثبات العمودية

(Bondissement horizontaux). الوثب الطويل أو القفز نحو الأمام

(Bondissement latéraux). الوثبات الجانبية

(Bondissement diagonaux). الوثبات المائلة أو المنحرفة

(Bondissement à contre bas). القفز نحو الأسفل

حسب زاوية الهبوط : 90°، 60°، 150°

حسب طريقة الهبوط : رجلين أو برجل واحدة

حسب المجموعة العضلية: الفخذ، الساق.

حسب تنوع الإرتكازات: من الإرتكاز الصغير إلى الإرتكاز الكبير

كما تنقسم حصص الإرتقاء إلى: (58 ، 131)

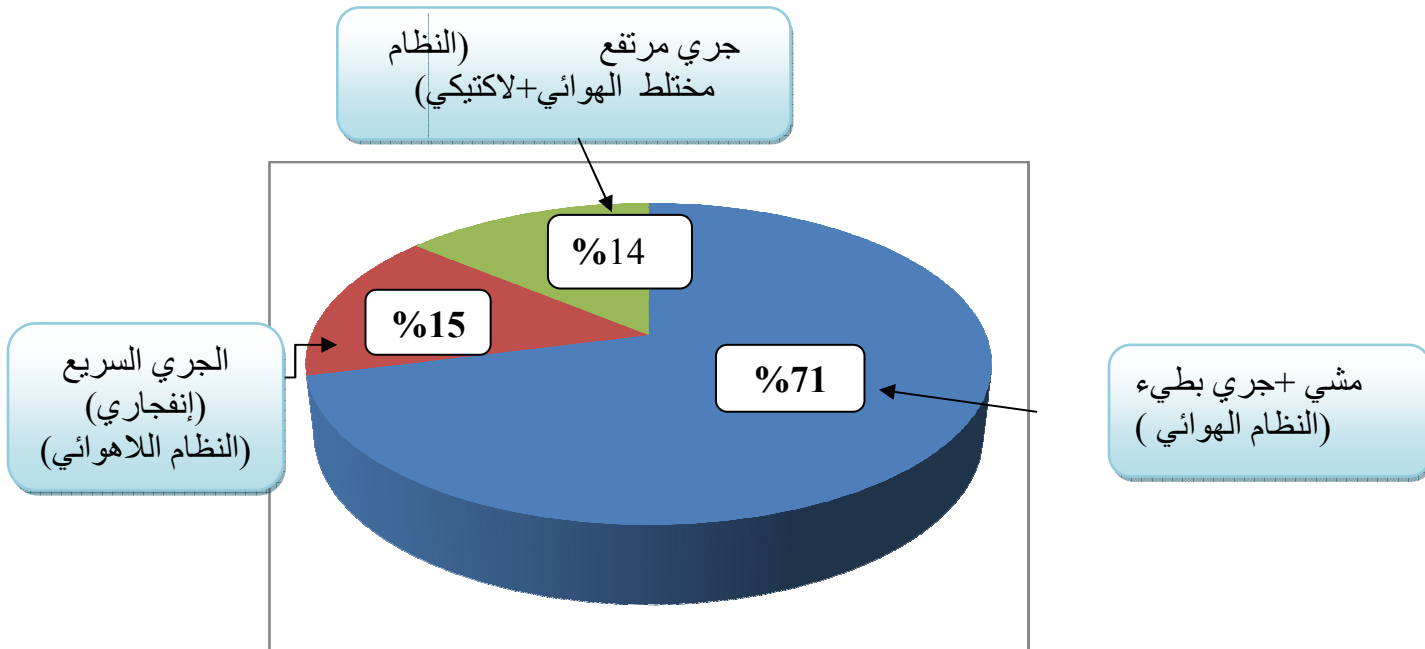
. حصص خاصة الوثبات العمودية.

. حصص خاصة الوثبات الطويلة.

- الحصص المختلطة.

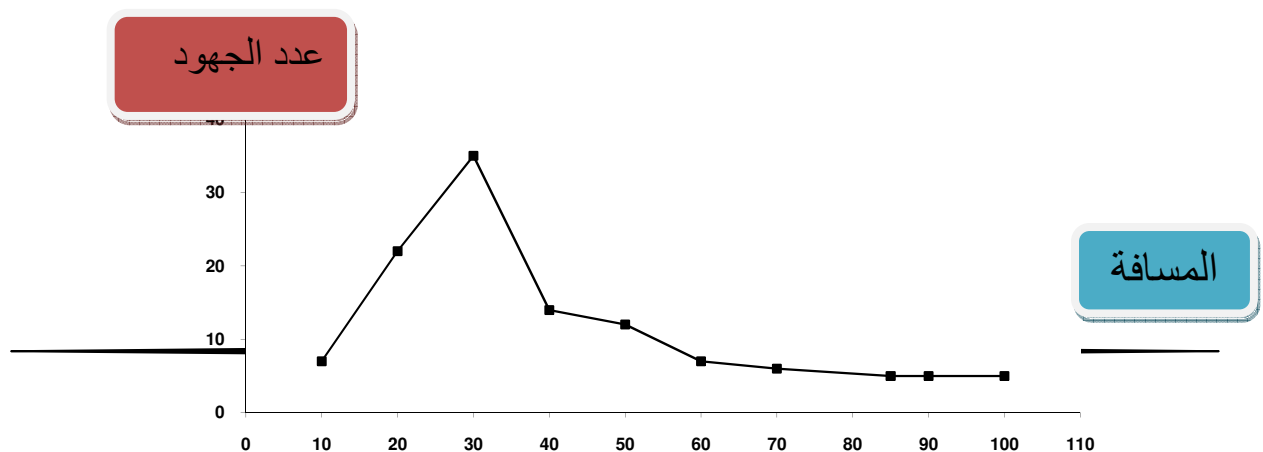
أهمية السرعة في كرة القدم: تعتبر السرعة من أهم الصفات الأساسية في كرة القدم ،و يظهر ذلك واضح في الأداء الحركي للاعب في تنفيذه لواجبات الحركية المطلوبة بالسرعة المناسبة، فلاعب كرة القدم حاليا يجب أن يمتاز بسرعة حركية كبيرة لأدائه مهاراته بدقة إضافة إلى سرعة الانتقال و سرعة التنفيذ مصاحبة بتحكم مهاري في المستوى والقدرة على كبيرة من ناحية الاسترجاع لتمكينه من إعادة القيام بحركات قصيرة قصوى في العديد من المرات و طوال وقت المباراة. (لومبارتان(2000)وكوميتي (2002) وكازورلا (2006) (وتتجلى أهمية السرعة كذلك باعتبارها من الجهود المتكررة التي يقوم بها لاعب كرة القدم فقد أظهرت معظم الدراسات الارتفاع الملحوظ في الجهود الانفجارية بصفة عامة و الانطلاقات المتكررة المنفذة من طرف

اللاعب خلال المباراة فوفقا لكازورلا(2006) عمل على تحديد بعض المتطلبات الفسيولوجية و البدنية عند لاعبي كرة القدم ، يوضح لنا من خلالها نوعية وعدد الجهود المبذولة من طرف اللاعبين حسب المراكز، فأظهرت النتائج ما يلي:



الشكل (17):نوعية الجهود المبذولة من طرف لاعبي كرة القدم المحترفين (كازورلا، 2006)

يمثل الشكل (17) نوعية الجهد المبذول و النظام الطاقوي المستخدم من طرف اللاعب خلال المباراة



الشكل (18): المسافات المقطوعة في كرة القدم (مومبارتس، 1991)

يمثل الشكل (18) أكثر المسافات القصيرة تكرارا التي يؤديها اللاعب أثناء المباراة ، فمن خلال هذا الشكل نلاحظ بأن الجري السريع ل30 م هي المسافة الأكثر تكرارا من طرف اللاعب ثم تليها مختلف المسافات الأخرى و التي تنحصر ما بين 5 و 40 م.

أما توربان (2002) فقد أكد على أن المسافات في كرة القدم تكون بالنسب التالية:

من 0 إلى 5 م ← 40 %

من 5 إلى 10 م ← 30 %

من 10 إلى 20 م ← 20 %

أكثر من 20 م ← 10 %

خصائص السرعة في كرة القدم: يختلف الجري في كرة القدم عن ألعاب القوى، فمميزات كرة القدم تتطلب نوع خاص في السرعة فيتميز لاعب كرة القدم بخطوات قصيرة نوعا ما بدون رفع الركبتين إلى مستوى أعلى لتمكين مركز الثقل في البقاء في الأسفل وبالتالي بالاستغلال السريع للكرة و السماح له بالارتكاز و الدوران و تغيير الاتجاه كما أن لاعب كرة القدم يقوم بانطلاقات متنوعة ،تسارع، تغيير الاتجاهات وذلك لمسافات مختلفة تتراوح في الغالب ما بين 5 إلى 30متر و تتميز أيضا بحركات مركبة كالانطلاق ثم التصويب أو الانطلاق ثم الارتقاء لضرب الكرة بالرأس

. وفي الأخير يجب معرفة التأثير الفسيولوجي لعملية تدريب السرعة على الجسم وهي كالتالي:

. الزيادة في عدد المكونات الانقباضية.

. الرفع من مستوى مخزون ال ATP/ CP

. الرفع من مستوى تركيز الأنزيمات في الأيض اللاهوائي اللايني : الكرياتين فوسفوكيناز و الميوكيناز .. تدريب السرعة تتماشى كذلك للعوامل المتمثلة في المرحلة التدريبية، و السن و الجنس.

أنواع السرعة في كرة القدم وطرق تنميتها: تعتبر السرعة من الصفات المركبة و المعقدة في كرة القدم، فقد ظهرت تقسيمات عديدة في هذا الإطار، فقد قسمت إلى:

حسب سرعة الحركة إلى:

أ- بسيطة: عن طريق تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم كتحريك الرجل لضرب الكرة.

ب- المركبة: وهي الحركات المركبة كالقفز أو الجري مع القيام بمهارة.

حسب سرعة رد الفعل: و يمكن أن تكون:

- الاستجابة بسيطة لمثير سمعي أو بصري محدد

- اختيار نوع الاستجابة ، كالانطلاق نحو اليمين أو اليسار أو إلى الأمام أو إلى الوراء، أي دراسة الاختيار الأمثل. ويمكن أن تكون:

السرعة بالكرة أي الجري بالكرة.

السرعة بدون كرة

أما يرى أن السرعة في كرة القدم تتمثل في العوامل التالية:

. سرعة التنقل.

. سرعة رد الفعل.

. سرعة الإدراك.

. سرعة التحليل.

. سرعة التنفيذ.

. دقة الحركة.

كما يقسم السرعة في كرة القدم إلى :

سرعة رد الفعل: وهي الزمن بين إدراك المعلومة و بداية تقلص العضلي، تلعب سرعة رد الفعل دورا مهما في الأنشطة الرياضية التي تتميز بسرعة تغيير مواقف اللعب مثل الألعاب بأنواعها المختلفة ، وتعد كرة القدم واحدة من الأنشطة الرياضية التي نجد فيها هذا النوع من الصفات بنوعيه المختلفين وخاصة بسرعة رد الفعل المركب لارتباطها بسرعة إنجاز القرار واختيار استجابة معينة تتناسب مع الموقف الموجود فيه اللاعب .

ويجب الإشارة أن سرعة رد الفعل ترتبط بالعامل الوراثي بدرجة كبيرة، فتنمية هذه الصفة يكون بدرجة ضئيلة إضافة إلى ذلك لقد أثبتت بعض الدراسات أن سرعة رد الفعل تنخفض مع السن لتستقر نحو 18 إلى 20 سنة ، فمثلا أن

تعتبر سرعة الاستجابة المركبة أو المعقدة أطول مقارنة مع سرعة الاستجابة البسيطة، لكن يمكن تنميتها من خلال التقصير في زمن رد الفعل خلال مراحل النمو مقارنة مع الأولى، ولقد حدد بعض المختصين أنه يمكن تنمية سرعة رد الفعل البسيط بنسبة 10 إلى 15 %، في حين نسبة تطوير سرعة رد الفعل المركب بـ 30 إلى 40 % . تلعب التجربة دورا هاما في نوعية سرعة الاستجابة، فيظهر ذلك جليا في سرعة اللاعب الخبير في اتخاذ القرار و الحل الأصح مقارنة مع اللاعب المبتدئ .

طرق تنمية سرعة رد الفعل البسيط: تتطلب تنمية هذا النوع من السرعة مجموعة من الشروط هي:

. مستوى عالي من التركيز .

. مسافة تقدر ما بين 5 إلى 30 متر .

. مبدأ تنوع المثير من حيث الطبيعة (سمعي أو بصري) .

. مبدأ تنوع الشدة (أقل أو أكبر) .

. الانطلاق من وضعيات مختلفة (الجلوس، الوقوف الخ) .

. شدة قصوى .

. مبدأ التكرار .

. مبدأ التوقع .

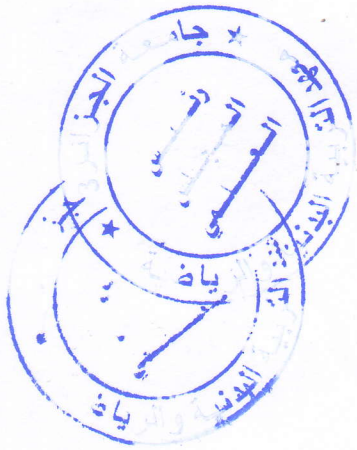
طرق تنمية سرعة رد الفعل المركب: ترتبط تنمية سرعة رد الفعل المركب بالإعداد المهاري والخططي للاعب خاصة في اختيار الحل الأمثل من مجموعة من الخيارات و يتجلى ذلك واضحا في خصائص كرة القدم الحديثة و يمكن تنمية هذا النوع خاصة عن طريق:

. إدراجها في التمارين الخاصة بتحسين المردود المهاري و الخططي .

. خلق وضعيات مختلفة و كثيرة بمراعاة مبدأ من السهل إلى الصعب .

السرعة الانتقالية: تعتبر من أهم المتطلبات البدنية في كرة القدم ، ويظهر ذلك واضحا في استخدامها في مختلف المهارات التكتيكية، كالانتقال من وضعية الدفاع نحو الهجوم .

مكونات السرعة الانتقالية: تتكون هذه السرعة من ثلاث مراحل أساسية:



السرعة الانتقالية: تعتبر من أهم المتطلبات البدنية في كرة القدم ، ويظهر ذلك واضحا في استخدامها في مختلف المهارات التكتوتكتيكية، كالانتقال من وضعية الدفاع نحو الهجوم .

مكونات السرعة الانتقالية: تتكون هذه السرعة من ثلاث مراحل أساسية:

أ- مرحلة الاستجابة: هو الزمن المحصور بين لحظة ظهور مثير واحد معروف ولحظة الاستجابة لهذا المثير يقدر عند لاعب كرة القدم بحوالي 100/20 مقارنة 100/10 برياضي 100 متر، فسرعة رد الفعل لمثير بصري أطول من مثير سمعي ، لا يمكن تنمية هذا الجانب من السرعة إلا بحوالي 5 % حسب كومي (1994).

ب- مرحلة الانطلاق: وهي التي تهمنا بكثرة في كرة القدم ، تتمثل في الانطلاقات لمسافات قصيرة، يمكن للتدريب تنميتها بحوالي 10% ، يجب الإشارة أن بالنسبة لرياضي 100م يصل إلى السرعة القصوى غالبا في 30 إلى 35 م .

ج- مرحلة المحافظة على السرعة: في هذه المرحلة ، يقوم اللاعب بالمحافظة على السرعة و المقاومة ضد انخفاض السرعة.

طرق تنمية السرعة الانتقالية: توجد طرق عديدة لتنمية السرعة الانتقالية و التي يجب أن تكون بشدة قصوى و أحيانا أكبر من القصوى مع تحكم محكم في زمن الراحة ويمكن تنميتها عن طريق العمل النوعي :

الطريقة الهرمية: الانطلاق لمسافات تتراوح ما بين 5 إلى 25 متر

العمل بشدة قصوى 100 %

وقت الراحة : زمن الجهد $15 \times$ (إيجابية)

التكرار: مجموعتان ل4 إلى 6 تكرار

طبيعة الراحة: سلبية بين المجموعات (5 د)

يستحسن أن تؤدي التمارين على شكل ثنائي بالنسبة للاعبين لكي يخلق نوع من التنافس وبالتالي تكون هناك سرعة قصوى.

تمارين القوة : بواسطة:

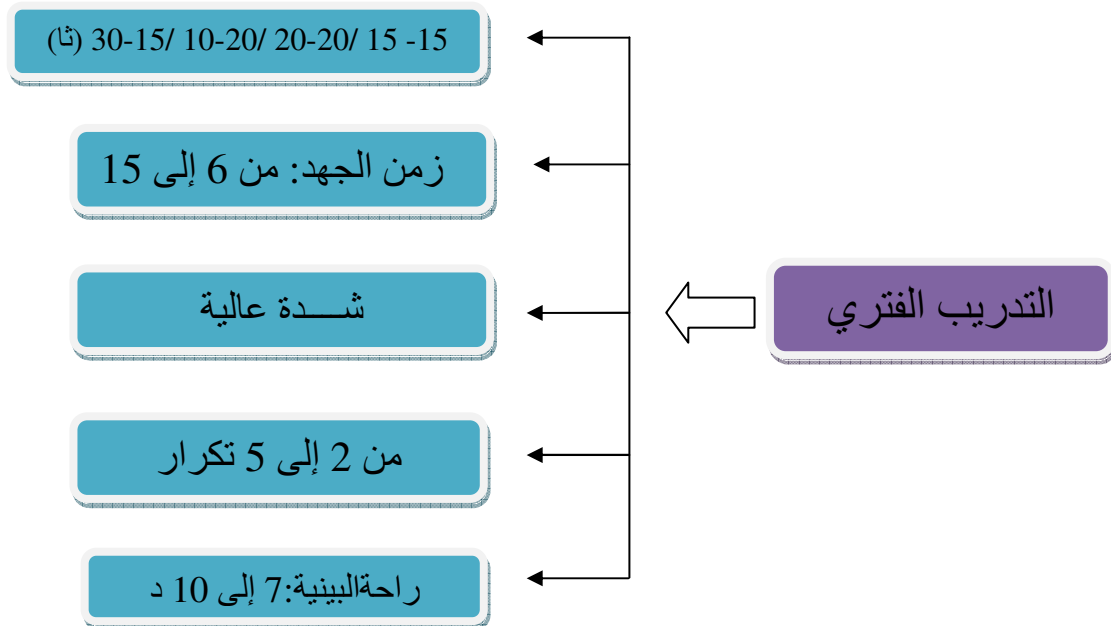
أ- مختلف تمارين القوة المميزة بالسرعة: بشدة تساوي 100%، ل3 إلى 7 ثواني وراحة ما بين 1 د و 30 ثانية إلى 3 د، يجب أن تكون الراحة إيجابية حتى تسمح بالمحافظة على الاستثارة العصبية العضلية لبدأ

النشاط القادم.

ب- تمارين حمل الأثقال: العمل بشدة قصوى مع أحمال ما بين 30 إلى 50 % لزمن يقدر ما بين 2 إلى 15 ثانية ، زمن الراحة من 1 د و 30 ثانية إلى 5 د تكون إيجابية .

ج- التمارين الخاصة: يركز هذا النوع من التدريب على أساس استغلال القوة المكتسبة وتحويلها إلى سرعة بأقصى شدة ممكنة عن طريق تجنيد أكبر عدد ممكن من الألياف السريعة مثل: رفع الأثقال في وضعية قرفصاء ثم الانطلاق بأقصى سرعة ل 10 أمتار.

تحمل السرعة: تتميز كرة القدم الحديث بانطلاقات لمسافات قصيرة ، فتلعب صفة تحمل السرعة عاملا هاما في المحافظة على فعالية مختلف الانطلاقات طوال المباراة ، و يمكن تطوير هذا الجانب عن طريق التدريب الفتري المرتفع الشدة (15 - 15 / 20-20 / 10-20 / 30-15 / 4، 144) .



الشكل (19): التدريب الفتري لتنمية تحمل السرعة في كرة القدم

3 التوافق الحركي :

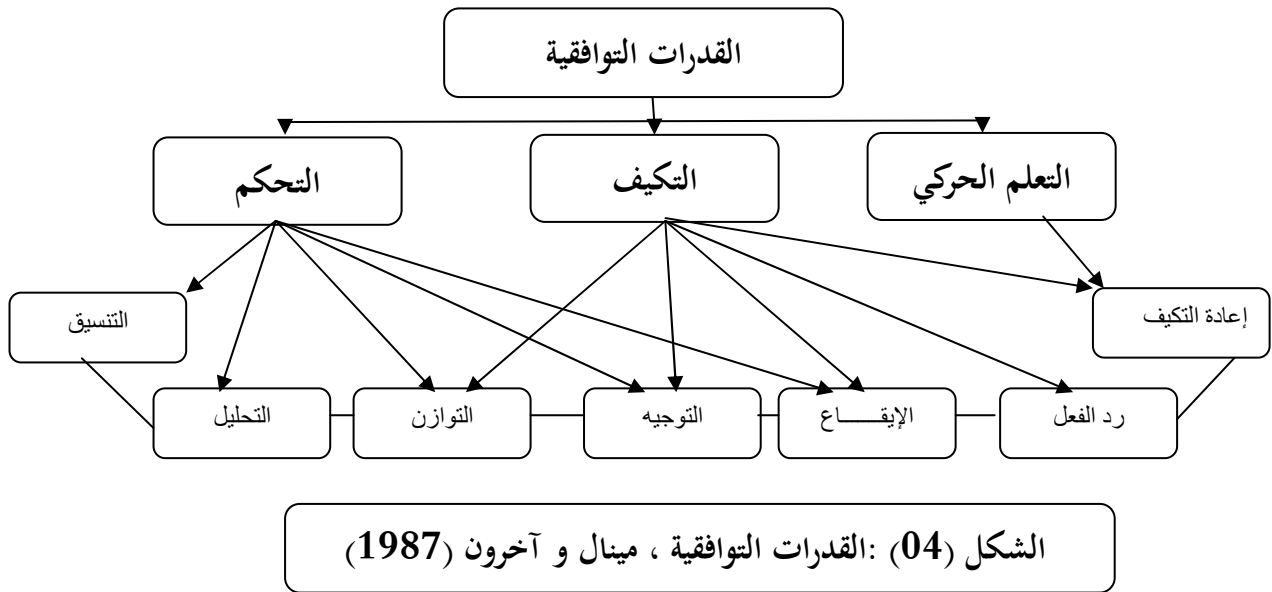
1.5.3. تعريف التوافق الحركي :

حسب دريبيني و كول (1992) عرفوا التوافق على أنه عامل مساعد لربط مجموعة من حركات بسيطة بطريقة متناغمة للحركة .

تورين (1990) التنسيق هو أساس القدرات العامة للتعليم الحركي و الحركات الرياضية من أجل الأداء الحركي و التكيف مع الأوضاع الجديدة.¹

حسب هاوكينس (2004) فإنه لاحظ خلال مباراة كرة القدم يقوم اللاعبون بأكثر من 450 تغيير للاتجاه لزاوية أكبر من 90° ، ووثبات و زحلقات ، تمريرات طويلة و قصيرة ،جري خلفي ، تصويبات ، ضرب الكرة بالرأس ، فكل هذه العناصر تحدث بطريقة عشوائية خلال المباراة و تستدعي درجة من التوافق لأنها تتم بوجود المنافس ، لذا فإن صفة التوافق جانب مهم عند لاعب كرة القدم فكل حركة أو تسلسل حركي يرتبط بالتوافق الجيد ، يتم تنميتها في الغالب خلال مرحلة ما قبل البلوغ و مرحلة البلوغ ، ففي المستوى العالي يمتلك اللاعبون توافق كبير و الذي يحافظ عليه طوال الموسم.²

إن مفهوم التوافق جد معقد ، نشير إلى مختلف العناصر المكونة لها في الشكل التالي :



الشكل (04) : القدرات التوافقية ، مينال و آخرون (1987)

إن التوافق أو التناسق خاص بكل شخص فهي عنصر أساسي للأداء لجميع الرياضات و في أي مستوى منافسة ، فحسب الجانب الفردي ،فالتناسق يرتبط بالجانب المهاري و الأداء يرتبط بمختلف العناصر

النفسية الحركية : الإدراك ، التوقع ، معالجة المهلومات ، التغذية الرجعية ، الخبرة ، المجال الزمني ، المكاني ، التعلم ...

في التوافق الحركي يمكن ذكر خمس عناصر أساسية تساعد اللاعب في تحقيق الأداء الحركي و هي :

- التوجيه :

هو الاستعداد لنقطة النظر للاتجاه العام و الادراك للاستعداد في فضاء اللعب . يعطي جمالية للتمرين .

- رد الفعل :

التصرف أو السلوك استجابة للحالة المقدمة . يمكن أن يكون قوة لاتجاه الكثافة متساوية للحركة ، والحركة تسبق رد الفعل بمعنى رد فعل يعتمد على الفعل .

- التمايز :

في التمرين الحركات يجب أن تتميز بغية الاستجابة لجميع الحالات . التمايز في التدريب القتالي وهو عنصر واحد فقط .

- الإيقاع :

في كرة القدم التابع منظم و مدة الحركات مرتبطة بوتيرة العمل .

- التوازن :

لتحقيق التوازن ونجاح أي عمل جيد لاعب يجب أن يكون في وضع مستقر . في كرة القدم سيكون في غاية الأهمية لأنها تحقيق النجاح للاعب في الحركات المعقدة مثل القفزات والسيطرة بالصدر ولكن أيضا في مراكز الجري .

- العمل مع المعارضة، تعزيز الكثافة بصعوبة غير عادية (الجري على الجانبين، على أرضية تتحرك).

- العمل بمعنى 'تقسيم'، حيث أنه يتم إنجاز هذا الجهد على جزء صغير من المسافة أو المدة الزمنية للمنافسة.

التنسيق كرة القدم يسمح الخدع وأيضا المراوغة.

2.5.3 أنواع التوافق :

1.2.5.3 التوافق العام :

حسب هاري وآخرون، (1970) نشأ من التعلم الحركي ، كان موجودا في الألعاب الرياضية المختلفة ، في الحياة اليومية . وتسمح بتنفيذ بطريقة اقتصادية و كيفية للحركات المطلوبة .

2.2.5.3 التوافق الخاص :

يتطور أكثر حسب نوع النشاط الرياضي . ويتميز هذه القدرة على تغيير تراكيب الحركات المهارية للنشاط الممارس .

6.3 التعلم و الأداء الرياضي :

إن صفة التوافق تخص خاصة المبتدئين أو الأصناف الصغرى للاعبين كرة القدم فهي تعد قاعدة للتعلم الحركي و تحسين الأداء . فهي حاضرة في جميع الحركات الرياضية الناتجة عن المكتسبات الحركية حسب أي نمط تدريبي (معرفي ، ديناميكي أو طبيعي) طوال مشواره الرياضي ، فخلال المراحل العمرية الصغرى ، يجب على الطفل إكتساب حركية خاصة بالنشاط مثل الجري بالكرة ، الربط ما بين الأطراف العلوية و الأطراف السفلية، التحكم في الكرة حسب الزميل و المنافس، فالطفل يصبح قادرا على التناسق بواسطة تدريبات ترفيهية بالنشاط .³

1.6.3 التوافق و الرشاقة :

التوافق يرتبط بالرشاقة فهي عنصر مهم في الحركات المهارية البسيطة و المعقدة أو المركبة فبدونها يلتقى اللاعب المبتدئ صعوبة في القيام بالمهارة الحركية البسيطة كالتنطيط مثلا . ففي الأول يجب عليه إكتساب هاته المهارة ، لذ يجب على المربين و المدربين إيجاد تدرج في عملية التعلم من البسيط إلى المعقد فاللاعب يجب أن يحس بالحركة و يكتن قادرا على تحليلها و إعدادتها لذا عليه أن يستعمل عدد من التقنيات و التغذية الراجعة حتى يتم تصحيح طريقة أداء الحركة ، إن تكرار الحركات يجب أن يدمج طوال مشوار الرياضي . إضافة إلى أن هذا التناسق سوف يسمح بالتعلم و المحافظة على مختلف المهارات الحركية الفردية لغرض القيام بها في إطار خاص بنشاط كرة القدم خلال التمارين أو المباريات .⁴

2.6.3 الاقتصاد في الطاقة :

إن التوافق الحركي الجيد يسمح بالاقتصاد في الطاقة . فاللاعب سوف يقوم بحركة بفعالية قصوى و باسترخاء عضلي فهاته العناصر تسمح بالاقتصاد في الطاقة المستعملة كما يشير " جاكون " (بصفة عامة فإن الاقتصاد الطاقوي للحركة يرتبط بمردود العضلة و قدرة اللاعب في توجيه قواه في الاتجاه المناسب و بدون القيام بتقلصات عميقة) فهاته التقلصات الزائدة و المعيقة يجب عدم إهمالها ، إن القيام بأي حركة يستدعي مجموعة من العضلات لذا يجب أن يكون هناك الاقتصاد في الجهد .⁵

3.6.3 التكيف حسب المحيط و الصعوبات :

إن التوافق عنصر أساسي في القدرة على التكيف التي هي موجودة لكثرة في كرة القدم من خلال العدد الكبير لتغيير الاتجاهات إضافة إلى مختلف المعلومات التي يجب إدراكها و معالجتها و تحليلها ، فاللاعب عليه أن يتكيف حسب اتجاه الكرة ، سرعة الكرة ، حركات زملائه و منافسيه ، حدود الملعب ، حسب المعطيات الخططية (التنشيط الهجومي أو الدفاعي ، نتيجة المباراة) ، حسب الحالة المدنية ، فكل هاته الجوانب تستدعي الإدراك الجيد و التحرك الأمثل تبعا للمعلومات الكثيرة التي يشخصها اللاعب لكي يقوم بالحركة بصعوبة كبيرة إذ لا يتم معالجة هذه المعلومات في أقل زمن ممكن ، فإن اللاعبين الذين يمتازوا بدرجة كبيرة من التوافق في مختلف المهارات الحركية قادرين على إدراك و معالجة أكثر للمعلومات و لهم القدرة على التكيف الأكثر سهولة .⁶

7.3. تدريب صفة التوافق عند الأكابر :

إن لاعب كرة القدم في صنف الأكابر لا يعمل على تطوير التوافق كما في الأصناف الصغرى (المبتدئين) ، فالعمل عند هذه الفئة يكون من خلال إدماجها في مختلف الألعاب مع الأخذ بعين الاعتبار عدد الوحدات التدريبية ، كما أن حركات الرشاقة يمكن إدراجها بصفة دائمة في عملية الإحماء من حيث العمل على تحسين الارتكاز ، زمن وضع الرجل على الأرض ، تمارين رد الفعل ، قدرات التكيف ، التوقع ، يمكن برمجتها خلال الحصة الأخيرة ما قبل المنافسة لذا يمكن العمل على تحسين السرعة الحركية و سرعة التنفيذ عن طريق عمل خاص بمناصب اللعب من خلال تمارين دائرية أو ألعاب مصغرة .

عند اللاعبين المحترفين أين يكون لدينا الوقت الكافي لمعرفة احتياجات كل فرد و بالتالي التصحيح الفردي أو عن طريق أفواج مصغرة فإنه يمكن العمل في نفس الوقت التوافق البدني (القوة العضلية ، تدريب السرعة ، القوة المميزة بالسرعة ، نوع وضع الرجل ، التسلسلات الحركية ، العمل بالمناصب حسب مختلف الوضعيات و الصعوبات) أو الجانب البدني- الحركي (التسلسلات المهارية -البدنية) إن العمل الخاص حسب مناصب اللعب يجب أن يكون على الأقل حصة خلال الأسبوع من مختلف التمارين و الألعاب المصغرة بوجود أو بدون الحارس أو عن طريق التدريبات الدائرية .⁷

⁶ Dellal Alexandre : Une saison de préparation physique en football ,p48.

⁷ Dellal Alexandre : Une saison de préparation physique en football ,p47.

التدريب المدمج: طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة ،وتهدف في النهاية Brad mcgregor الى تحسين القدرة العضلية .

هي تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البليومتر في نفس (Ebben et watt 1998) ويذكر المجموعة التدريبية كما أنها تتشابه بيوميكانيكا إن الشيء المهم في التحضير البدني هو ان تستطيع ونعرف تسيير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة ،التقييم الفيسيولوجي بتمارين خاصة يجب ان تكون معروفة ،ادماج الكرة في العمل البدني سمح اكتساب قدرات تقنية ،تكتيكية وبدنية للاعب ،وزيادة على ذلك المدرب يجب عليه ان يتاقلم مع الثقافة الكروية والتكتيكية للاعبين والنوادي ،التي تكون تحت وصايته لكي يتحكم في التدريبات .

مثلا هناك الذي يشاهد التمارين وينفذه وهو يختلف عن Bobby night ويقول Dellal 2008 الذي يراه ويفهمه ثم يطبقه وأيضا هناك فرق بين سماع التعليمات أو الإصغاء إليها .

يلقب بالقلب الكامل ويجمع بين الجوانب السلوكية الثلاثة : Integration ومصطلح المندمج المعرفة (العقلية) ،الحركة (البدنية) ،الوجدانية (الانفعالية) ،(الحوالي 1994، ص153) التدريب المدمج يسمى مجمعا وايضا مختلط او تدريب المقاومة الخاصة نحن نسعى لتحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية الى التدريبات .

مثال الكرة .(Vitulli 2010) باستخدام لذلك الدمج او التكامل هو التدريب الممزوج باللياقة والذي يبقى عليه لفترة محددة من الوقت (3 د) او حتى تسجيل مجموعة من الاهداف (3 نقط بالترتيب وتسجيل بدون خطأ) (الضرب الساحق المتصعب على الشبكة) .

-نستخلص من خلال التعاريف السابقة الذكر ان التدريب المدمج هو خلط بين التمارين البدنية والمهارية والتكتيكية من أجل تحقيق الهدف المرجو.

أهمية التدريب المدمج: يعتبر التدريب المدمج وسيلة مهمة من وسائل الحديثة في تدريب كرة القدم،فهو كسر لقاعدة ونمط التدريب اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالإحماء ثم تمرين التكتيك ثم تمارين اللعب المصغر ،وهو مناسب جدا للاعبين الذين يتدربون لفترات تدريبية أكثر من خمس وحدات أسبوعية كما في المدارس والاكاديميات الكروية ،والذي يعتبر من أهم عناصر جذب اللاعبين وتحليلهم عن تمارين الروتين المملة . (Mouwafak.2010)

أشكال وأنواع التدريبات المدمجة: يعد هذا الأسلوب مزيجاً من نماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية المهارية والبدنية أو كليهما من الناحية الخططية، ويتوقف ذلك على محتواها وهدفها الأساسي والفرعي الذي يضعه المدرب وتتناسب ذلك مع مرحلة وفترة التدريب، وهذه التدريبات ذات أثر جيد لتنمية الاحساس الحركي ورفع درجة تكيف اللاعب لمتطلبات المباراة في أقل وقت فضلاً عن تحسين القدرات البدنية والخططية الخاصة وذلك بتنمية تقدير المسافات وسرعات العدو وتوقف الدورات وربطها بحركات الزملاء المنافسين، وزيادة قدرة اللاعب على الاستجابة الصحيحة والتوقعات التي تتميز بها طبيعة اللاعب الجماعية (كرة القدم)، ولذا فإن هذا الأسلوب يعتبر أكبر الأساليب فعالية للاعبين الكبار وذوي المستوى العالي لرفع مستوى الاداء التنافسي، وترقية اداء المهارات الخاصة تحت ضغط الخصم وتصحيح الاخطاء، وتنمية القدرات الخططية والتفكير الابتكاري للاعب ويتجه المدرب الى اعداد الوحدات التدريبية لتحقيق الاغراض السابقة مع مراعاة دمج التمارين البدنية مهارية، التدريبات المندمجة المهارية البدنية، كذلك التدريبات المدمجة المهارية الخططية والمهارية الخططية البدنية.

عناصر تقنين حمل التدريب البدني المدمج :

التكرارات في التدريب البدني المدمج: ان عملية تحديد العدد الامثل من المجموعات والتكرارات لكل تمرين نالت قدراً عظيماً من الاهتمام للحصول على أفضل تنمية للقوة اذ أن عدد المجموعات له علاقة مباشرة بنتائج التدريب وان عدد تكرارات المجموعة يتحدد تبعاً للهدف من التدريب على ان الحد الأدنى للتنمية المؤثر للقوة في مراحل الاعداد يتم باستخدام 3 الى 6 مجموعات و6 الى 10 تكرارات .

ان المجموعات والتكرارات تحدد حسب الفترة التدريبية ففي التضخم العضلي تكون المجموعات من 5 والتكرارات من 8-12 اما في مرحلة القوة من 3-5 مجموعات والتكرارات من 5-6 تكراراً اما في مرحلة القدرة فتكون المجموعات من 3-5 مجموعات والتكرارات من 2-5 تكرار .

ان اغلب الدراسات التي استخدمت التدريب المدمج استخدمت تشير إلى 5 تكرارات عند رفع الثقل بشدة 85 بالمئة من الحد الأقصى للاعب، وبعض الدراسات أشارت الى ان حمل تدريب المقاومة (5) تكرارات يؤثر ايجاباً على أداء تدريب البيلومتر .وبعض الدراسات أشارت الى أن 5 تكرارات من الحد الأقصى لا تؤثر بالإيجاب على المتغيرات التابعة والمرتبطة بتدريب البيلومتر، وبالرغم من ذلك فالباحثون يروا أن 5 تكرارات اذا لم تؤثر بالإيجاب فهي لا تؤثر بالسلب على أداء البيلومتر .

الشدة في التدريب البدني المدمج : ان الشدة أو المقاومة المؤثرة أو الحمل الزائد كلها مترادفات تعبر عن مقدار المقاومة الذي يجب ان يتدرب به اللاعب وتعد الشدة واحدة من أكثر متغيرات التدريب القوة أهمية وتعرف الشدة في مجال تدريب الاثقال بأنها "أقصى ثقل يمكن رفعه لعدد محدد من المرات" والشدة تزيد باستخدام أثقال أكثر وزناً أو بتحريك ثقل محدد بدرجة أسرع أو خفض فترات الراحة .

الراحة في التدريب البدني المدمج: عندما يتم استثارة عضلة بمقدار يقوق قدرتها الطبيعية فالأنسجة العضلية تحتاج الى وقت مناسب لتستعيد شفافها ويحدث التكيف الفيسيولوجي الايجابي ولو كان الوقت المنقضي بين الواجبين الحركيين قصيرا جدا فإن العضلة لا تتمكن من استعادة الشفاء وتؤدي الى التعب العضلي .

الكثافة في التدريب البدني المدمج: ان عدد مرات التدريب في الاسبوع تستخدم في تحديد الوقت المطلوب والاهمية النسبية للرياضة المعينة وتحتاج معظم الرياضات في تدريبها الى مرتين أو ثلاث مرات تدريب المقاومات في الاسبوع .وتشير الى ضرورة ان تؤدي التدريبات المدمجة من 1-3 مرات اسبوعيا مع فترة استعادة استشفاء تتراوح ما بين 48-96 ساعة بين الوحدات التدريبية التي تستخدم تمرينات لتقوية نفس المجموعات العضلية .

(2) مفهوم الإعداد المهاري: يذكر وجدي مصطفى الفاتح ، ومحمد لطفي السيد (2002) أن الإعداد المهاري هو " كافة العمليات التي تبدأ بتعليم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية , وتهدف الى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة , بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية بما تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد " . كما يذكر حنفي محمود مختار أن الإعداد المهاري هو " كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بآلية وإتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة " . كما يذكر إبراهيم شعلان ، ومحمد عفيفي (2001) أن الإعداد المهاري هو " إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التدريبات والعمل على إتقانها ثم استخدامها بتحكم ودقة خلال مواقف اللعب وأثناء المباراة " . كما يذكر محمد رضا الوقاد (2003) أن الإعداد المهاري هو " تجهيز اللاعب لأداء المهارات الأساسية للعبة على أعلى مستوى خلال المواقف التنافسية " .

(1-2) المهارات الرياضية : هي الحركات البدنية التي تؤدي بغرض تحقيق هدف معين وفقاً لقانون اللعبة. وهي تلك الحركات الضرورية الهامة واللازمة لإنجاز أداء رياضي "

(2-2) الأداء المهاري في كرة القدم :

يرى مفتي إبراهيم حماد (1998) أن الأداء المهاري في كرة القدم " كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم ، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها " كما يذكر بطرس رزق الله (1994) أن الأداء المهاري في كرة القدم هو " كل الحركات التي يؤديها اللاعب سواء كانت بالكرة أو بدونها بهدف مزاوله رياضة مفيدة للجسم محبة لدى جموع المشاهدين في إطار قانون يحدد ما هو مشروع وما هو غير مشروع "

(2-3) أهمية الإعداد المهاري :

الإتقان التام للمهارات الحركية . من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري يتأسس على الوصول الى أفضل المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ، ومهما اتصف به من سمات

خلقية إرادية، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه .

فالمهارات الأساسية هي وسيلة تنفيذ الخطط، وبدون المهارات الأساسي لدي لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط وبالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة.

إن تطوير وتحسين الصفات البدنية العامة والخاصة وربطها مع المهارات الحركية والقدرات الخططية هو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي ، وذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية وتمرينات المنافسة مما يؤدي الى إكساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة ، ولما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت بأداة أو بدون أداة ، لذا وجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي فالمهارة هي وسيلة تنفيذ الخطة .

2-4) خصائص المهارات الأساسية في كرة القدم: للمهارات في كرة القدم مجموعة من الخصائص يتم تحديدها فيما يلي:

- التعدد (الكثرة) : إن أول خاصية في مهارات كرة القدم هي تعددها فبالإضافة للعدد الكبير لها نجد أن كل واحدة منها لها فرعيات فمهارة ضرب الكرة بالقدم وحدها يمكن تقسيمها على سبيل المثال لعدة أنواع منها (ضرب الكرة بباطن القدم ، ضرب الكرة بخارج القدم ، ضرب الكرة بداخل القدم ، ضرب الكرة بباطن القدم ، ضرب الكرة بكعب القدم) ، ويمكن أن نعمم تقسيمات مشابهة على باقي المهارات .

- التنوع : كرة القدم تؤدي مهاراتها بكافة أجزاء الجسم باستثناء الذراعين ، وذلك أدى الى تنوع كبير في تنفيذها ، إذ يستخدم في ذلك القدمين والرأس والركبة والفخذ والصدر ، وقطعاً تختلف طبيعة استخدامات كل جزء من أجزاء الجسم السابقة في شكل الأداء وقوة التعامل مع الكرة وغيره ، ويعد ذلك التنوع والتعدد في المهارات الأساسية لكرة القدم هو سر الشعبية الجارفة لها .

2-5) مراحل التعلم الحركي للمهارات الأساسية: لما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة، وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمناً طويلاً قد يصل اللاعب الى الإتقان الكامل المطلوب، لذلك يجب على المدرب أن يعلم أن تعليم المهارات الحركية يمر بثلاث مراحل متداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب الى الدقة والكمال في الأداء .

1. مرحلة التوافق الأولي أو البدائي .

2. مرحلة التوافق الجيد .

3. مرحلة تثبيت وإتقان المهارة .

أولاً : مرحلة التوافق الأولي : عند تعلم اللاعب مهارة حركية جديدة نجد حركته ليست سليمة الأداء تماماً إذ أنه يدخل حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها ، ويعني هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في المجهود كما هو مطلوب ، كما أن انسياب الحركة لا يكون سلساً ، بل بها تشنجات عضلية ، وتكون الحركة متقطعة ، لذلك يكون واجب على المدرب في هذه المرحلة للقيام بالخطوات التالية.

1. عمل نموذج للحركة وإن أمكن استخدام الصور والأفلام السينمائية .

2. الشرح باللفظ بطريقة سهلة ومبسطة وشاملة للمهارة، بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك خلال عمل النموذج للحركة .

3. يقوم اللاعب بأداء المهارة، ومن خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعب في الإحساس بالحركة ويزداد توافقه العضلي العصبي، وأثناء أداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ وشرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة .

ثانياً : مرحلة التوافق الجيد: مع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طريقي الفهم والمحاولة وحذف الخطأ في التعلم ، يقوم اللاعب بالارتقاء بمستوى أدائه حتى يصل الى اكتساب المقدرة والدقة في أداء الحركة ، وهنا يجب على المدرب أن يوجه اللاعب دائماً الى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة وشرح دقائقها وإصلاح الأخطاء باستمرار.

ثالثاً : مرحلة تثبيت المهارة : لا يكفي أن يصل اللاعب الى التوافق الجيد فيستطيع أن يؤدي المهارة بدقة ، ولكن لابد له أن يصل بهذه الدقة الى الدرجة التي يصبح فيها قادراً على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظرف من الظروف ، أي يصل الى أن يصبح هذا الأداء آلياً متقناً بدون تفكير ، وعندئذ ينحصر تفكيره في أن المهارة وسيلة لتنفيذ ناحية خطوية معينة ، ولكي يصل اللاعب الى هذه المرحلة يتمرن على المهارة تحت ظروف تقرب من ظروف المباراة ، وبذلك تثبت المهارة ويصل اللاعب الى أعلى مستوى من الأداء الدقيق المتقن .

طرق تعليم المهارات الأساسية :

أولاً: الطريقة الكلية: ويقصد بها تعليم المهارة ككل دون تقسيمها لوحدات صغيرة مع التركيز على التقدم بشكل المهارة وعدم فقد الحركة لوحدها وتوافقها، ويفضل استخدام الطريقة الكلية في تعلم المهارات الحركية التي تمثل وحدة متكاملة .

مزايا الطريقة الكلية :

1. تسهم في غرس أسس التذكر الحركي للمهارة نظرا لأن الفرد يقوم باستدعاء واسترجاع المهارة الحركية كوحدة واحدة.

2. تناسب المهارات الحركية السهلة غير المركبة التي يصعب تجزئتها.

3. استخدام هذه الطريقة يحتاج الى وقت قصير .

عيوب الطريقة الكلية :

1. يصعب استخدامها عند تعلم المهارات الحركية المركبة التي تتميز بالصعوبة .

2. يصعب على الرياضي التركيز بصفة دائمة على كل الأجزاء الحركية المركبة .

ثانيا : **الطريقة الجزئية** : هي تجزئة الحركة الى وحدات تعليمية صغيرة يقوم اللاعب بأداء كل منها على حدي , ثم ينتقل الى الأجزاء التالية بعد إتقان أدائها كوحدة واحدة نتيجة لتعلم مختلف الأجزاء المكونة والتدريب عليها .

مزايا الطريقة الجزئية :

1. تساعد على كشف مواطن الضعف في الحركة والصعوبة من خلال تقسيم الحركة الى أجزاء .

2. تناسب الحركة التي تتميز بالصعوبة والتعقيد .

3. تساعد على تفهم كل جزء على حدة وإتقانه .

عيوب الطريقة الجزئية :

1. تفقد الحركة بعض الترابط الصحيح بالأداء الكلي مما يعمل على تأخير إتقان المنشود للحركة

2. ظهور بعض العادات الحركية الخاطئة كنتيجة لربط الأجزاء المنفصلة ببعضها البعض .

3. تحتاج الى وقت طويل لتعليم المهارة .

ثالثا : **الطريقة الكلية والجزئية** : في كثير من الأحيان يفضل استخدام الطريقتين السابقتين معاً حتى يمكن الاستفادة من مزايا كل منهما وفي نفس الوقت تلافي عيوب كل طريقة .

وقد اتفق العديد من الخبراء على أن التعلم بالطريقة الكلية الجزئية يحقق أحسن النتائج بالنسبة لمعظم المهارات الحركية، وعند استخدام المدرب الرياضي لهذه الطريقة ينبغي عليه مراعاة تعليم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة ثم تعلم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية مع مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية الى وحدات متكاملة ومتراصة عند التدريب عليها كأجزاء .

خطوات التدريب علي المهارات الأساسية :هدف التدريب علي المهارات الأساسية في كرة القدم هي :

1. الوصول إلي الكمال ودقة الأداء .

2. العمل علي تثبيت هذا الكمال وتلك الدقة حتى تؤدي المهارة بطريقة آلية سليمة أثناء المباريات تحت كل الظروف ومن واجب المدرب عند التدريب علي المهارات الأساسية أن يحدد الطريقة التي سيتبعها ، ويدقق في اختيار التمرينات التي توصله لتحقيق أهدافه من التدريب ، ويمكن تلخيص خطوات التدريب علي المهارات الأساسية بغرض وصول اللاعب إلي الدقة والكمال والتثبيت ، ثم الوصول إلي الأداء الآلي المتقن فيما يلي :

أولاً : التدريب علي المهارات الأساسية للوصول إلي الأداء الدقيق تحت ظرف بسيطة وثابتة : يصل اللاعب بسرعة إلي تعلم المهارة الأساسية إذا بقيت ظروف التمرين ثابتة وبشرط أن يقتضي التمرين من الناشئ قوة صغيرة أو متوسطة أثناء التدريب، ويمكن أن يكرر التمرين أو جزء منه مرات ومرات إذا اقتضي الأمر علي أن يكون الحمل ملائماً لقدرات اللاعب .

وفي هذه المرحلة تعطي طرق التدريب الآتية : (تمرينات الإحساس ، تمرينات فنية إجبارية، تمرينات بالأجهزة) .
ثانياً: تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة أثناء التمرين : ومثال لذلك التمرين الضاغط الذي يتطلب سرعة وقوة في الأداء في وقت محدد علي أن تراعي دائماً الدقة في الأداء الحركي للمهارة ويمكن إضافة حركات الأداء مع الارتفاع المتدرج في دقة الأداء . وفي هذه المرحلة تعطي التمرينات المرتبطة باللياقة البدنية والألعاب الصغيرة وتمرينات بأكثر من كرة وتمرينات فنية إجبارية متقدمة .

ثالثاً : تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغيير الظروف الخارجية : مثلاً : اختلاف وزن مرونة الكرة يؤثر في مهارة الناشئ وفي التوافق العضلي العصبي له وتغيير اللاعب المضاد أثناء التدريب له قيمته كذلك فإن زيادة ضغط اللاعب المضاد أثناء التدريب يصعب من الأداء الحركي للاعب ويمكن أن يكون المدافع سلمي في أول التدريب ثم إيجابياً وتعطي في هذه المرحلة الألعاب الصغيرة والتمرينات المركبة .

رابعاً : تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة : بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء المباراة يجب أن يؤدي المدرب مع تقدم التدريب علي المهارات علي أن تؤدي هذه المهارات في ظروف تشبه ظروف المباريات مثل التدريبات المركبة مع زميل أو أكثر والتدريبات في المساحات الصغيرة في الملعب ترفع من قدرة اللاعب لي الأداء ودقته خاصة أن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداء سريعاً وصحيحاً للمهارات تحت ضغط اللاعبين المضادين في حيز ضيق من الأرض ، يضاف إلي ذلك عامل مهم له تأثير كبير علي أداء اللاعب وهو الثقة بالنفس وفي هذه المرحلة تعطي تمرينات مركبة وتمرينات التي تشبه الذي يحدث في الملعب .

خامساً : مراجعة وتثبيت المهارات الأساسية في المباريات التجريبية : يجب علي المدرب أن يعلم اللاعب منذ البداية الطريقة الصحيحة لأداء المهارات الأساسية حتى يستطيع اللاعب أن يقوم بالتدريب عليها بفهم واضح ويكون في إمكانه إصلاح أخطائه ذاتياً بدون مساعدة المدرب .

سادساً : التدريب علي المهارات الأساسية خلال الخطة السنوية : نظراً لصعوبة التدريب علي المهارات الأساسية في محاولة الوصول إلى إتقان اللاعب لها يجب أن يضع المدرب خطته السنوية للتدريب بحيث تشمل علي مجموعة كبيرة متنوعة من التمرينات ومن المستحسن أن يكون لدى كل لاعب كرة أثناء التدريب علي المهارات وقد أظهرت الخبرات والتجارب لربط التمرين علي اللياقة البدنية بالتدريب علي المهارات الأساسية يكون محبباً للاعبين ويشحذ من قدرتهم ويزيد من مجهودهم وتستخدم هذه الطريقة خلال فترة الإعداد . وفي مرحلة المباريات يكون التدريب أيضاً علي المهارات الأساسية يكون من خلال التمرينات المركبة ويجب أن يربط التدريب علي المهارات بالتدريب علي واجبات كل لاعب في مركزة ومع التحركات الخطئية . أما في نهاية فترة المباريات وفي

فترة الراحة الإيجابية فيكون التدريب على المهارات الأساسية على شكل مباريات مرحة .ومن الواجب على المدرب أن يحرص على إصلاح أخطاء اللاعب أثناء تعلم المهارات الأساسية خاصة عندما تكون هذه المهارات تستخدم في التحركات الخططية.

2-6) طرق التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم :

أ- **تمارين الإحساس والتعود على الكرة :** هذه الطريقة أساسية ومهمة لتعليم المهارات الأساسية ، وهي التي توجد الصداقة القوية بين اللاعب والكرة ، وتزداد هذه الصداقة عندما يتعرف اللاعب على أسرار الكرة من (حجمها وشكلها ووزنها ومرونتها عند الجري بها وسرعتها واتجاهها في الهواء) الأمر الذي يساعد اللاعب على أن يجعل الكرة دائما تحت سيطرته سواء وهي في الأرض أو في الهواء ، وتستخدم هذه الطريقة مع المبتدئين في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ومع الكبار في جزء الإحماء من الوحدة التدريبية .

ب- **التمارين الفنية الإجبارية :** توضح هذه التمرينات للمدرب مستوى دقة اللاعب في أداء المهارة الأساسية ، وتوضع هذه التمرينات في برنامج التدريب لتساعد على تنمية مهارة اللاعبين. وفي هذه الطريقة توضع واجبات معينة للاعب ، بمعنى أن يختار المدرب تمريناً معيناً لكي يتعلم اللاعب مهارة معينة أو أكثر ، سواء كان ذلك من الوقوف أو من الحركة ، ويتحتم في هذه الطريقة أن يلاح المدرب بدقة صحة أداء اللاعبين للمهارات الأساسية وإلا انتفى الغرض من التمرين ، وتعطى في التدفئة أو بعدها .

ت- **التمرينات بأكثر من كرة :** هذه الطريقة لها طابع خاص في تعليم المهارات الأساسية ، وفي هذه الطريقة يعطى تمرين يؤدي بأكثر من كرة واحدة وتستدعى هذه الطريقة من اللاعب تحكماً ، ودقة ، وتكاملاً في أداء المهارات الأساسية، وتتميز هذه الطريقة بالآتي :

* تعلم سرعة أداء المهارات الأساسية بدقة تامة .

* ترفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب .

* تنمي سرعة تلبية اللاعب .

ث- **تعليم المهارات الأساسية مع ربطها بتنمية الصفات البدنية :** تمارين هذه الطريقة تعتبر مدخلاً للتمرينات المركبة ، وكما أنها تخدم في الإعداد للمباريات التي تتطلب مع أداء المهارات الأساسية صفات بدنية محدد ترتبط بها ارتباطاً وثيقاً ، مثل الرشاقة ، السرعة ، التحمل ، ويجب أن يضع المدرب في اعتباره أن يلاحظ دائماً الدقة التامة التي يؤدي بها اللاعب المهارة الأساسية تحت ضغط الحمل الواقع عليه أثناء التمرين ، حتى يمكن أن يحقق التمرين الهدف منه كاملاً وهو الأداء المهاري الدقيق المتكامل مع تطوير الصفات البدنية المطلوبة .

ج- **التمرينات المركبة :** يستخدم المدرب التمرينات المركبة لكي يثبت دقة أداء اللاعب للمهارات الأساسية (خاصة المستخدمة منها في المباريات بكثرة) ، ويربط ذلك بتعليم الخطط مع العمل على تنمية الصفات البدنية للاعب ، ولما كانت هذه التمرينات مركبة فهي تنمي التوافق الحركي ، ويمكن استخدام هذه التمرينات لتعليم المهارات الأساسية ، وفي الوقت نفسه يتدرب اللاعب على متطلبات وواجبات مركزة ويمكن أن تؤدي هذه

التمرينات مع وجود مدافع سلمي أو إيجابي ويمكن أيضاً تقسيم هذه التمرينات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهاراته .

ح- التدريب على المهارات الأساسية باستخدام الألعاب الصغيرة : الألعاب الصغيرة هي تلك التمرينات المحببة الى نفس اللاعبين والتي يقوم المدرب بإعطائها في خطة التدريب اليومية ، واضعاً نصب عينيه تحقيق هدف أو عدة أهداف تدريبية في وقت واحد .

خ- التدريب على المهارات الأساسية باستخدام الأجهزة والأدوات : كثيراً ما تستخدم الأدوات في التدريب على المهارات الأساسية لما لها من أهمية وفائدة في تعليم الدقة في الأداء ، فعن طريقها يكون في استطاعة المدرب أن يجعل الكرة في الوضع الذي يريده باستمرار ، مما يجعل اللاعب يستطيع أن يكرر التمرين مراراً بنفس الأوضاع الثابتة للكرة بنفس الطريقة المطلوب تعليمها حتى يجيد اللاعب أداء المهارة بدقة .

2-6) العوامل المؤثرة في تطوير الإعداد المهاري ووصوله للآلية : يشير مفتي إبراهيم إلى أن تطوير الأداء المهاري ووصوله للآلية يرتبط بعدة عوامل :

- النواحي الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب : إذا ما كان اللاعب يندرج تحت المعادلات الطبيعية للقياسات الوظيفية والتشريحية فإنه يمكن أن يتعلم المهارات الحركية ، ولكن لن يستطيع الوصول الى المستويات العالية من كفاءته الأداء المهاري ما لم تكن كافة الوظائف الحيوية للجسم والقياسات المورفولوجية له تتناسب مع المعدلات النموذجية للأداء المهاري في الرياضة التخصصية . وتطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية بالجسم لأقصى درجة كي تتناسب مع متطلبات الأداء المهاري خطوة أساسية لتحقيق أهداف تطوير كفاءته الأداء المهاري .

- الصفات البدنية : من الأهمية في هذه المرحلة تنمية الصفات البدنية حتى يمكن تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري ، مع التوازن التام بين هذه العناصر البدنية الضرورية للرياضة التخصصية ، مع ملاحظة أن ورقة الاستجابة الإيجابية لتطوير تلك العناصر البدنية تسهم إيجابياً في تطوير مستوى الأداء المهاري ، ولذلك يجب الوصول لأفضل تناسق للانقباض والاسترخاء العضلي خلال الأداء المهاري .

- السمات النفسية : من الأهمية العمل على تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الانتباه والإدراك والتركيز وتكامل أدوارهما معاً لتحقيق أفضل كفاءة مهارة ، والوصول الى أفضل استثارة انفعالية خلال الأداء وكذلك الوصول الى أفضل درجة ممكنة .

- الفروق الفردية في الإمكانيات ومدى توافر الخبرات الحركية : يتطور الأداء المهاري بدرجة أسرع إذا ما توافره قاعدة عريضة من الأداء الحركي المتنوع المتعدد الاتجاهات والمختلف في شدة الأداء وفقاً للفروق في قدرات اللاعب .

- توافر خبرات حركية متنوعة : يتطور الأداء المهاري بدرجة أسرع إذا ما توافرت قاعدة عريضة من الأداء الحركي المتنوع المتعدد الاتجاهات والمختلفة في شدة الأداء .

2-7) العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم: من المعروف أن إتقان المهارات الأساسية يتم من خلال ثلاث مراحل للتعليم ويتم التركيز على استخدام التدريبات الخاصة بالناشئين والمبتدئين في مراحل التعلم حتى تتواءم مع كيفية استخدام تلك المهارات خلال الأداء التنافسي . بمعنى آخر لابد وأن تعد التدريبات الخاصة بتطوير الأداء المهاري بالشكل الذي تتطلبه مواقف اللعب خلال المباراة ، حيث يقع الناشئين تحت تأثير عوامل تفرض عليـة نوعاً من الأداء المهاري يختلف عن الأداء الحر بعيداً عن الضغوط وتتحد هذه العوامل فيما يلي :

1. عوامل المساحة بين الاتساع والضيق أو الصغر .

2. المكان أو المنطقة من الملعب كالجانبين والعمق أو منطقة الجزاء أو الثلث الدفاعي والأوسط والهجوم .

3. موقع الزميل وتحرك الزملاء في الأماكن المناسبة .

4. ضغط المنافسين من حيث المراقبة الفردية والتغطية .

5. اتجاه ومسار وقوة وسرعة ومستوى الكرة .

❖ **دور المدرب في الأداء المهاري :** يحدد مفتي إبراهيم دور المدرب الرياضي في الأداء المهاري للاعبين في النقاط التالية :

1. اكتشاف الأسباب التي ينتج عنها الأداء المهاري الخاطئ للعمل على تلافيتها وتصحيحها .
2. العمل على انتظام وحدات التدريب وانتظام اللاعب للارتقاء بمستوى الأداء المهاري .
3. تخصيص فترات للعب كجانب تطبيقي لكي يساهم في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري .
4. توضيح النقاط الفنية الخاصة بالمهارة أو جزئياتها للاعبين بكل دقة .
5. تناسب محتوى التمرين مع أهمية المهارة ذاتها .
6. تحديد عدد مرات تكرار أداء المهارة بدقة في كل تمرين مستخدم، وكذلك تكرارها في الوحدات التدريبية التالية، وأن يتناسب هذا العدد مع المراحل السنية للاعبين ومستوى أدائهم وأيضاً مع درجة صعوبة التمرين وكذلك تراعى فترات الراحة .
7. بناء التمرين الذي سيؤديه اللاعب لتنمية المهارة الأساسية , بحيث يكون محتواة وسرعته ودرجة قوته تتناسب مع يمكن أن ينفذه اللاعب في المباراة .
8. مراعاة الفروق الفردية في المستوى بحيث يكون تطوير الأداء المهاري لدى اللاعبين من خلال تمارين تناسب مع مستواهم من حيث درجة القوة والصعوبة وأهداف التمرين .
9. العناية بتدريب الطرف غير المستخدم كثيراً مثل القدم اليسرى عند معظم اللاعبين في أغلب الألعاب , وتخصيص وحدة تدريب أسبوعية . على الأقل . لتنمية أداء هذا الطرف في المرحلة الأولية للناشئين .

10. التنوع في اختيار التمرينات .

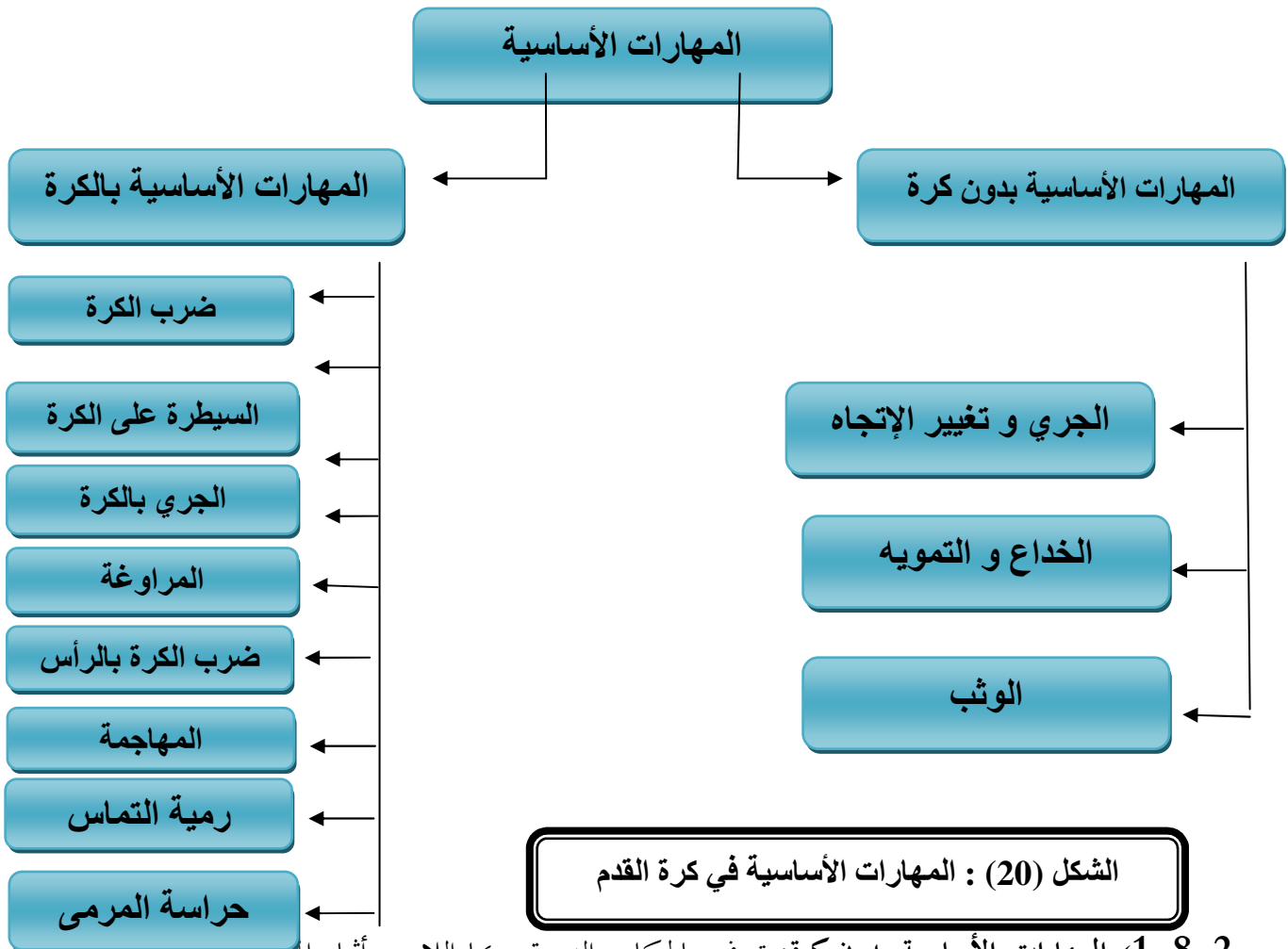
11. بالنسبة للفرق التي تشترك في مسابقات يفضل أن يكون عدد مرات التدريب على المهارات خلال الأسبوع وقد يزيد عن ثلاث .

12. مراعاة عنصر التشويق في اختيار محتويات التمرين المهاري .

13. استخدام الإحماء بالقدر الكافي المناسب .

14. التركيز على أن يكون تعليم المهارات الجديدة في الثلث الأول من وحدة التدريب اليومية.

2-8) تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم :



2-8-1) المهارات الأساسية بدون كرة: تعرف بالحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة بدون استعمال

الكرة ومن أهم هذه الحركات مهارة الجري و تغيير الاتجاه سواء كان الجري أمامي أو جانبي أو خلفي إضافة إلى مهارة الوثب و مهارة التمويه و الخداع بالنظر و بالجذع. وتعتبر هذه المهارات الأساسية بدون كرة أو المهارات البدنية مهمة جدا عند لاعبي كرة القدم إذا علمنا أن يجري بدون كرة حوالي 98 من زمن المباراة أي أن اللاعب يلمس الكرة حوالي 90 ثانية إلى 150 ثانية حسب دوبلر (1988)، مومبارتس (1996) من مجموع الوقت المخصص للمباراة.

أ- مهارة الجري : تتميز مهارة جري لاعب كرة القدم بمميزات خاصة فخطوات تكون قصيرة دون رفع الركبة لكي تسمح لمركز ثقل الجسم من تسهيل عملية الإستعمال السريع للكرة .

إن اللاعب يغير من سرعته كثيراً أثناء جريه ، فهو لا يجري بإيقاع منتظم ، وإنما يغير من سرعته باستمرار وفقاً لمقتضيات تحركه في الملعب لأن جري اللاعب يكون متنوع يتميز بالانطلاقات، التسارع، الجري بشدة عالية لمسافات تقدر في الغالب ما بين 5 إلى 30 متر.

ب- الوثب : يتطلب ضرب الكرة بالرأس مقدرة عالية من الإتقان ، إضافة إلى قدرته على الوثب بطريقة سليمة للوصول إلى أقصى إرتفاع ممكن ، وقد يكون الوثب من الوقوف أو من الوثب جرياً، أو بعد الجري جانباً أو إلى الخلف.

ج- الخداع و التمويه: تعتبر مهارة الخداع و التمويه من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديثة و هي القدرة على أداء حركات الخداع بالجدع و الرجلين ، و يخص خاصة لاعبو الدفاع و الهجوم ، فتغيير المهاجم لسرعته و إتجاه جريه أو الخداع بأخذ خطوة جانباً ثم التحول إلى الجهة الأخرى يتطلب منه أن يكون على جانب كبير من الرشاقة و المرونة و التوافق العصبي العضلي .

د- وقفة لاعب الدفاع : إن الوضعية الدفاعية المثالية للاعب أثناء الوقوف يجب أن تكون رجليه مفتوحة قليلاً و الساقان مثنية على الركبة و الكعبين مرفوعين عن الأرض و بالتالي يكون مركز الثقل متجه نحو الأسفل إضافة لتمكين العضلات بأن تكون مهيئة لأخذ جميع الإتجاهات و بدون تضييع الوقت.

2-8-2) المهارات الأساسية في كرة القدم بالكرة:

- التمرير : يعتبر التمرير من أكثر المهارات الأساسية استخداماً في كرة القدم ، حيث تستخدم هذه المهارة وبكثرة في المباريات ، والفريق الذي يجيد المهارة يستطيع وبدرجة كبيرة من أداء واجباته الدفاعية والهجومية في الملعب وبشكل سليم.

أ - التمرير بباطن القدم الداخلي:

الوصف الحركي للأداء : التمرير بباطن القدم يعتبر من أكثر أنواع التمرير شيوعاً نظراً لأن اللاعب يستطيع التحكم في تقعر باطن القدم وتحذب الكرة ، الأمر الذي يزيد من دقة التمرير ، ويستخدم هذا النوع في التمريرات القصيرة ، وأحياناً يمكن استخدامه في التمريرات المتوسطة.

ب - التمرير بوجه القدم الخارجي : يستخدم هذا النوع من التمرير لاتمام التمريرات الطويلة ، كذلك يمكن استخدامه في التهديف من مسافات بعيدة.

الوصف الحركي للأداء: عند تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي يقوم اللاعب بالاقتراب من الكرة وفي خط مستقيم ، بحيث توضع القدم الثابتة بجانب الكرة ويشير مشط القدم إلى الاتجاه الذي تمرر اليه الكرة ، وترجح الرجل الضاربة للخلف والأمام لضرب الكرة بالوجه الخارجي للقدم من منتصفها ، هذا وتستمر الرجل الضاربة للكرة في مرجحتها بعد ضرب الكرة ، على ان يقع النظر على الكرة لحظة ضربها.

ج - التمرير بوجه القدم الداخلي : تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي في حالات لعب الكرات العالية ، إذ يستخدم فيها اللاعب الجزء الداخلي الأمامي من القدم التي تمرر الكرة والتي غالباً ما يتميز بأدائها وبإتقان تام لاعبو الأجنحة ، هذا ويمكن استخدامها في الركلات الركنية.

الوصف الحركي للأداء : يراعى الالتزام بجميع ما ورد في المهارة السابقة ، غير ان وجه الاختلاف ينحصر في تعديل وضع القدم بحيث يكون التمرير بباطن القدم ، هذا مع ضرورة الاحتفاظ بالتوازن وتعديل وضع حركة مفصل القدم حيث اتجاهه للخارج.

إن ضرب الكرة هي عملية ناتجة عن حركة جميع أعضاء الجسم، و كنتيجة لحركة عضلات الجذع تنتقل القوة الكامنة في عضلات الجسم إلى القدم عن طريق الساق الضاربة. تستعمل مهارة ضرب الكرة بالقدم لغرضين أساسيين ، أولهما التمرير و المناولة بين اللاعبين و ثانيا للتصويب في المرمى للتسجيل ، كما تستخدم أحيانا في إبعاد الكرة عند التهديد من طرف الخصم دون أن ننسى إستعمالها في تنفيذ الضربات الخاصة كضربة الجزاء و الضربات الحرة

تنقسم التمريرات من حيث الطول إلى:

-التمريرات القصيرة

-التمريرات المتوسطة

-التمريرات الطويلة

و تنقسم التمريرات من حيث الارتفاع إلى :

-التمريرات العالية

-التمريرات النصف عالية

-التمريرات الأرضية

-الجري بالكرة:

أ - الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي: يعتبر الجري بالكرة من أهم المبادئ الأساسية التي يجب الاهتمام الكافي بها، نظراً لممارستها من قبل جميع اللاعبين في كرة القدم اختلاف مراكزهم في اللعب سواء كانوا مهاجمون أو مدافعون أو في خط الوسط.

الوصف الحركي للأداء: يلاحظ عند أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي فإن الكرة تبتعد بسرعة عند ملامستها لمقدمة القدم لذلك يجب أن يكون اللاعب حذراً عند استخدام هذا النوع من الجري حتى لا تخرج الكرة عن سيطرته ، وعند الأداء يراعى الآتي:

أ - ربط العلاقة بين سرعة جري اللاعب وتحكمه في الكرة خلال الجري بها.

ب - يفضل ملامسة مقدمة القدم للكرة في نقطة أعلى من وسط الكرة بقليل حتى لا ترتفع عن الأرض عند لمسها.

ج - رفع النظر عن الكرة بعد لعبها مباشرة والنظر للملعب والزميل ثم معاودة النظر للكرة كي لا تخرج عن سيطرة اللاعب.

د - عدم دفع الكرة إلى الأمام لمسافة بعيدة كي لا تنحرف ويفقد اللاعب السيطرة عليها.

هـ - عندما تكون هناك فرصة ومساحة فراغ من الملعب أمام اللاعب فإنه يستطيع الاعتماد على هذا النوع من الجري بالكرة ليصل إلى هدفه بسرعة.

ب - الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي: غالباً ما يستخدم هذا النوع من الجري لانتقال أو تحريك اللاعب بالكرة وباتجاه الأمام.

الوصف الحركي للأداء:

أ - يتقدم اللاعب نحو الكرة بالجري العادي.

ب - في اللحظة التي تسبق ملامسة وجه القدم الخارجي للكرة ، على اللاعب أن يدير (يلف) قدمه باتجاه الرجل الأخرى.

ج - بعد الانتهاء من ملامسة الكرة بوجه القدم الخارجي ، يتابع الجري بصورته العادية الطبيعية.

د - تتم عملية لمس الكرة بإحدى الطريقتين وعلى النحو التالي:

1- أما لمس الكرة في اللحظة التي تسبق ملامستها للأرض أي عند نهاية الخطوة.

2- أو في بداية الخطوة ، أي تلمس الرجل الكرة أولاً ثم تعمل الخطوة.

3- على اللاعب أن يوزع نظره بين لحظة وأخرى حتى يستكشف الملعب.

ج - **الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي** : يعتبر الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي من المهارات التي تستخدم عند التصويب على المرمى أكثر من بقية المهارات الأخرى لما لها من مميزات عديدة في قوة التصويب (التسديد) على المرمى.

الوصف الحركي للأداء:

أ - على اللاعب أن يقوم بالجري العادي وباتجاه الكرة.

ب - يجب أن تلامس القدم الكرة في نهاية الخطوة.

ج - يجب أن تلامس مقدمة الكرة في نقطة أعلى من مستوى وسط الكرة بقليل حتى لا ترتفع للأعلى.

د - يجب أن يرفع اللاعب نظره لأعلى لاستكشاف الملعب بعد كل لمسة للكرة بالقدم تقريباً.

هـ - يجب أن لا تدفع الكرة للأمام لمسافة بعيدة.

- **السيطرة على الكرة**: تعتبر السيطرة على الكرة من المهارات الهامة في كرة القدم ، إذ لا يمكن للاعب أداء أية مهارة أخرى ما لم يتمكن من إتقان هذه المهارة على أكمل وجه.

أ - **امتصاص الكرة بمشط القدم** : لا يختلف امتصاص الكرة بمشط القدم الأمامي عن بقية المهارات المتعلقة بالسيطرة على الكرة ، إلا أن الخلاف ينحصر في الجزء المستخدم من القدم.

الوصف الحركي للأداء:

أ - الوقوف مواجهاً للكرة القادمة.

ب - تشير القدم المستخدمة في امتصاص الكرة نحو الاتجاه القادمة منه مع انثناء قليل في الركبة.

ج - تحريك الرجل المستخدمة في امتصاص الكرة أماماً عالياً في الاتجاه القادمة منه الكرة ، يراعى أن يكون مشط القدم مشدوداً والذراعان جانباً.

د - بمجرد لمس الكرة لمشط القدم تحسب الرجل للأسفل لامتصاص قوة الكرة القادمة على أن تسقط الكرة إلى الأمام.

ب - امتصاص الكرة بالصدر : ان امتصاص الكرة بالصدر يتكرر بصورة مستمرة في معظم حالات اللعب ، فلهذه المهارة أهمية لذا لا يمكن للاعب الاستغناء عنها.

ج - امتصاص الكرة بالفخذ : يعتبر امتصاص الكرة بالفخذ من ضمن المهارات الأساسية الخاصة بالسيطرة على الكرة ، حيث يستخدمها اللاعب في حالات كثيرة مثل (قرب الخصم - عدم صلاحية الأرض - عدم اجادة اللاعب الامتصاص بأجزاء الجسم المختلفة.)

الوصف الحركي للأداء : ان هذا النوع من السيطرة غالباً ما يستخدم في الحالات التي لا يحسن ويجيد فيها اللاعب استخدام قدمه ، حيث يتم الاستعانة في مثل هذه الحالة بجزء آخر من الرجل وهو الفخذ ، وفيه يستند اللاعب على قدم الارتكاز بصورة متوازنة ويبعد اليدين جانباً عن الفخذ ، وفي لحظة ملامسة الكرة يكون الفخذ في وضع متوازي للأرض ، وعند الملامسة يخفض اللاعب الرجل للأسفل باتجاه الخلف ويتم ذلك بامتصاص الكرة عن طريق سحب الفخذ ونزول الكرة ببطء.

د - تنطيط الكرة على مشط القدم: تعتبر هذه المهارة من أحد أركان تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم لما تحدثه من علاقة قوية بين اللاعب والكرة ، حيث تقوي تلك العلاقة وتزداد كلما تمكنا تمكن اللاعب من تقوية مهاراته بشكل عام يجعل سيطرته على الكرة بشكل اوتوماتيكي آلي.

-التصويب

أ - التصويب بإحدى القدمين : يعتبر التصويب على المرمى من أهم أساسيات لعبة القدم ، إذ أن اللاعب يصل إلى مرحلة متقدمة في اجادة اللعبة لا بد وأن يبلغ مرحلة الإتقان في مهارة التصويب من مختلف المناطق في الملعب سواء كان بالقدمين أو بالرأس ، وذلك بتسجيل الأهداف بقوة وعناية في مرمى الفريق المنافس.

الوصف الحركي:

أ - الاقتراب إلى الكرة في خط مستقيم من مسافة مناسبة.

ب - وضع القدم الثابتة بجانب الكرة وعلى بعد مسافة مناسبة منها ، على أن يشير سن القدم إلى المكان الذي ستوجه إليه الكرة.

ج - أثناء أداء الخطوة السابقة تكون الرجل التي ستقوم بأداء التصويب قد مرجحت للخلف من مفصل الفخذ على ان يكون بها انثناء من مفصل الفخذ وكذلك من مفصل الركبة ، وفي نفس الوقت يميل الجزء العلوي من الجسم (الرأس والصدر) إلى الخلف قليلاً.

د - مرحلة الرجل الضاربة للأمام على أن يضرب وجه القدم الأمامي منتصف الكرة وهو مدور ومشدود وثابت في الوقت الذي يندفع فيه الجزء العلوي من الجسم للأمام.

هـ - أثناء ضرب الكرة يجب أن تعمل الذراعين على حفظ اتزان الجسم ويكون النظر موجهاً على الكرة لحظة ضربها.

ب - **التصويب بالرأس:** يعتبر التصويب بالرأس بمثابة السلاح الثاني للاعبين في كرة القدم ، كما يعتبر العامل الأول عندما تكون الكرة مرتفعة سواء كانت بالنسبة للاعب الدفاع أو الوسط أو الهجوم ، إذ إنه من الصعوبة الوصول للكرة العالية بالقدم ، وعليه فان اجادة هذا النوع من المهارات في كرة القدم يعتبر شرطاً ضرورياً وأساسياً لكل من يريد أن يتعلم ويتقن مهارات تلك اللعبة ويمارسها.

الوصف الحركي للأداء : هناك عدة أساليب للتصويب بالرأس وقبل التطرق لها يجب توضيح الوصف الحركي لمهارة ضرب الكرة بالرأس بشكل عام ، إذ تضرب الكرة بمقدمة الرأس (الجبهة) ، وهي تلك المنطقة المحصورة بين المساحة فوق الحاجبين وأسفل منبت الشعر ، غير ان هناك مواقف متغيرة تحدث على اللاعب استخدام الجزء الجانبي من الجبهة أو قمة الرأس عند تصويب الكرة.

ضرب الكرة بالرأس : تعتبر مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة القدم ، حيث غالباً ما تسجل اهداف جميلة من ضرب الكرة بالرأس ومن مواقف صعبة ، لذلك يقوم اللاعبون من مختلف المراكز الدفاعية بمحاولة قطع الكرات العالية بواسطة الرأس خصوصاً عندما تشكل مثل هذه الكرات خطورة واضحة على المرمى.

الوصف الحركي للأداء: تمسك الكرة باليدين أمام الرأس مع وضع إحدى القدمين أماماً والأخرى خلفاً ، يحرك الجذع للخلف مع ثني خفيف في الركبتين ، ثم يميل الجذع للأمام أثناء ضرب الكرة بالجبهة ، مع استمرار حركة الجذع للأمام لمرحلة ما قبل فقدان الاتزان.

-رمية التماس: ان الاستفادة من رميات التماس في الخطط الدفاعية أم الهجومية لها شأن كبير ، لذلك يتقن اللاعب تلك المهارة وفقاً لقانون اللعبة والتدريب على رميها بالقوة المناسبة لتذهب للزميل المطلوب إيصالها إليه لامكانية الاستفادة منها في أداء جمل خططيه تنتج عنها أهدافاً في مرمى الفريق المنافس.

الوصف الحركي للأداء:

- أ - مسك الكرة من جزئها الخلفي وأصابع اليدين منتشرة بحيث يكون الابهامان متقاربين.
 - ب - سحب الكرة وراء الرأس بحيث تصل اليدين إلى أقصى ما تستطيع والمرفقان بجوار الرأس.
 - ج - انثناء خفيف في الركبتان ، يعقبه مد في الركبتين ثم الجذع والرأس ثم تنطلق اليدين إلى الأمام ، أي أن الحركة تكون من أسفل إلى أعلى.
 - د - تنتهي حركة اليدين عند الرمي قبل أن تعبر مستوى الرأس ويمر المرفقان بجانب الرأس ، مع اتجاه راحتا اليدين عند الرمي للخارج.
- الخداع المحاور: الخداع هو الوسيلة التي تجعل المنافس يتوقع حركة اللاعب المستحوذ على الكرة توقعاً خاطئاً ، وعليه تكون استجابة المنافس بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية خاطئة ، مما يمكن اللاعب من القيام بالتصرف الخططي بالأسلوب المناسب الذي يختاره.

يراعي عند تنفيذ الخداع ما يلي:

- أ - تغيير سرعة الجري من البطيء للسريع أو العكس.
 - ب - تغيير اتجاه الجري.
 - ج - استخدام الضربات المختلفة كأن يتظاهر اللاعب بضرب الكرة مثلاً بشدة ثم لا يقوم بذلك أو يلمسها بخفة أو العكس.
 - د - عند درجة الكرة يغير اللاعب الكرة يساراً أو يميناً ليجعل الخصم في حيرة.
- أ - الخداع بالجسم: ان الغاية الأساسية من المحاور والخداع هو الابتعاد عن المنافس أو تهيئته بقدر الامكان ، خصوصاً عندما يكون هذا المنافس (اللاعب) حائزاً على الكرة.

ب - الخداع بالكرة : ويهدف هذا النوع إلى احداث نوع من الائماء والتظاهر للمنافس بأن اللاعب المستحوذ على الكرة سيقوم بالمرور من جهة ثم المرور من الجهة العكسية .

ج - الخداع المركب: للخداع المركب عدة أنواع:

1-الخداع بإيقاف الكرة ويتمثل في التظاهر للمنافس بأن اللاعب المستحوذ على الكرة سوف يقوم بإيقافها أسفل قدمه ثم ينطلق بها .

2-الخداع عن طريق الدوران بالكرة بدائرة أصغر من دائرة دوران المنافس .

3- الخداع عن طريق التظاهر بضرب الكرة بوجه القدم وعند الاقتراب من المنافس أداء عكس ذلك، حيث يقوم اللاعب المستحوذ على الكرة بالتظاهر بركل الكرة بوجه القدم ، غير أنه يقوم بركلها بوجه القدم الخارجي إلى الجانب عندما يقترب منه المنافس.

المهاجمة: يقصد بالمهاجمة محاولة أخذ الكرة من الخصم والاستحواذ عليها في حالة حيازته لها أو قطعها قبل الوصول إليه، وتعتبر المهاجمة سلاح المدافع ضد المهاجم، ويمكن للمدافع المهاجمة بعدة طرق.

1. المتكاتف: أن يقوم المدافع بإبعاد الخصم المستحوذ على الكرة باستعمال ضربة الكتف وبطريقة قانونية.

2. قطع الكرة.

3. المهاجمة الأساسية والجانبية.

4. المهاجمة من الجانب أو من الخلف.

تهدف المهاجمة إلى استخلاص اللاعب المدافع للكرة من الخصم لإبعاد الكرة عن الخصم المستحوذ عليها، وتشيت الكرة من بين أرجل الخصم، و قطع الكرة قبل الوصول إلى الخصم.

حراسة المرمى: يعتبر حارس المرمى اللاعب الذي يشغل المنصب الأكثر حساسية في الفريق، وهو الذي يسمح له القانون باستخدام يديه في مسك الكرة أو صدها في حدود منطقة العمليات، ومركزه في مؤخرة الدفاع يتيح له توجيه زملائه في عمليات الهجوم السريع الاستجابة، يتمتع بلياقة معتبرة ومهارات نفسية عالية وتتلخص تقنية حارس المرمى فيما يلي: استقبال الكرة.التقدم للكرة باليدين.إرسال الكرة باليدين.

تأخير اللعب باحتفاظ المهاجم بالكرة والمحاورة لا عطاء فرصة لزملائه بالتحرك لأخذ مكان مناسب لاستلام الكرة.

2- الخداع والتمويه: يعتبر الخداع والتمويه احدى الوسائل التي تستخدم في الأداء الخططي الهجومي وبدون اجادة للاعب المهاجم لتأدية الخدع بصورة وكفاءة عالية يصعب على التغلب على المدافع والمرور والتخلص منه ، ويجب أن يجيد المهاجم عدة طرق وأنواع من الخداع يختار احداها في التنفيذ حسب ظروف ومواقف اللعب المختلفة أمام الفريق المنافس وفقا للقدرات البدنية والفنية والذهنية .

3- التصويب: هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتغلب على التكتلات والكثرة العددية للاعبين الفريق المنافس داخل منطقة الجزاء وهوة السلاح القوى الذي يستخدم لإحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس مستغلا قابليته البدنية والفنية والنفسية والذهنية ضمن اطار قانون اللاعب، ويأخذ التصويب على المرمى حاليا حيث كبير من اهتمام المدربين وتخصيص أوقات للتدريب على سواء داخل الوحدة التدريبية اليومية أو من خلال الواجبات والتدريبات الفردية الاضافية .

ثانيا : خطط الهجوم الجماعي : تعتبر كرة القدم لعبة جماعية تعتمد على مدى تعاون افراد الفريق كوحدة واحدة لتنفيذ متطلبات الخطة الهجومية للفريق وهي محصلة لبذل الجهد الفردي من مجموع اللاعبين لتنفيذ تلك المتطلبات واخذاعها للعمل الجماعي في صورة منظمة متفق عليها وتم التدريب عليها لتحقيق هدف الفريق في احراز اهداف في مرمى الفريق المنافس .

وتعتمد خطط اللعب الهجومي الجماعي على مدى تحقيق نجاح لاعبي الفريق في تحركاتهم عند استحواذهم على الكرة من الخصم وتحولهم من الدفاع الى الهجوم في اماكن اللعب المختلفة وتطوير هذا الهجوم في الثلث الهجومي وذلك عن طريق الثغرات بالتحركات الواعية والتمريرات البينية والجري المنظم الهادف للاعبين الفريق بسرعة تمنع الفريق المنافس من تنظيم صفوفه وخططه لمواجهة هذه الخطط الهجومية الجماعية وهذا يتطلب قدرا كبيرا من التحمل والتعاون بين اللاعبين كأفراد وكمجموعات في خطوط الفريق المختلفة (حراسة المرمى - خط الظهر - خط الوسط - خط الهجوم)

❖ وسائل تنفيذ خطط الهجوم الجماعي:

1- التمرير :

يعتبر التمرير احدى الوسائل الفعالة لنجاح الخطط الهجومية الجماعية اذا تم أدائه بدقة وسرعة في اتجاه مرمى الفريق المنافس ويعتمد التكنيك الحديث على سرعة ودقة التمريرات حيث انه من المعروف ان تمرير اسرع من الجري بالكرة واسرع من المحاورة .

2- استقبال الكرة: - تعتبر السيطرة على الكرة واخضاعها لسيطرة اللاعب بعيدا عن متناول الخصم احدى اسس نجاح الفريق في تنفيذ الواجبات الخططية الهجومية وذلك لقيام اللاعب المستقبل للكرة في الوقت والمكان المناسب بواجباته الهجومية سواء بالتمرير عقب الاستقبال او بالجري والتصويب على المرمى للفريق.

1- حالة الملعب ومساحته .

2- مكان اقامة المباراة على ملعب الفريق او خارج ملعبه .

3- حالة الطقس التي تقام فيها المباراة .

4- مرونة الخطة ومدى اجراء تعديلات عليها وفقا لسير المباراة .

3-4) أهداف الإعداد الخططي : كما يشير (مفتي حماد 1998م) أن الإعداد الخططي يهدف إلى :

1. تحقيق أعلى درجات الانتباه لمجريات التنافس .

2. تحسين مستوى التوقع خلال المنافسة .

3. رفع المقدرة على الملاحظة الموضوعية خلال المنافسة .

4. تحسين كفاءة الإدراك بالمسافة والمساحة واللون والصوت ومعدل تناقص الزمن خلال التنافس

5. تحليل المواقف المتغيرة بصورة مستمرة خلال التنافس في ضوء هذه المعلومات والمعارف الخططية والظروف المحيطة .

6. اتخاذ القرارات والاستجابة المتعلقة بالأداء الخططي بأفضل صورة ممكنة في ظل الظروف المحيطة بالتنافس .

7. الوصول إلى درجة الاستخدام الأمثل لكافة وسائل تنفيذ خطط اللعب وفي الوقت المناسب .

8. العمل على حفظ أكبر عدد ممكن من الحلول المهارية الحركية للاستعانة بها في تنفيذ خطط اللعب .

9. الاستخدام الايجابي للسماح الإرادية كالمثابرة وضبط النفس والجرأة والكفاح خلال تنفيذ الخطط وبدرجة عالية من الدافعية .

10. التفاعل الايجابي والتعايش مع مجريات التنافس .

3-5) واجبات الإعداد الخططي : يذكر (عادل عبد البصير 1999م) أنه يجب تحقيق الواجبات الرئيسية التالية للاعب :

أولاً : تحصيل المعلومات الخططية : حيث تلعب المعلومات أساس هام لتنظيم المنافسة ولاتخاذ الإجراءات المناسبة وتشمل تلك المعلومات الخططية المعلومات المتعلقة بقانون اللعبة ، والتنافس ومعلومات عن خطط اللعب وأنواعها وأفضل طرق تنفيذها كذلك المعلومات المرتبطة باقتصاد الجهد والعمل الجماعي .

ثانياً : اكتساب المهارات والقدرات الخططية : يحتاج اللاعب لأداء واجباته الخططية إلى أن يكون في وضع يمكنه التركيز خلال المنافسة على واجبات التنافس الخططية ولكي يتم ذلك يجب استخدام مقرته البدنية ومهاراته الحركية واستعداداته النفسية بما يتلاءم ومتطلبات المنافسة .

3-6) مراحل الإعداد الخططي: يشير (وجدي الفاتح) محمد لطفي 2002م أن العديد من المراجع اتفقت على أن عملية الإعداد الخططي تتضمن المراحل :

- **مرحلة فهم واكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططي:** تظهر أهمية اكتساب اللاعب للمعلومات الخططية في تمكين اللاعب من حسن تحليل مواقف اللعب المختلفة واختيار أنسب الحلول لمعالجة مثل هذه المواقف ، وبالتالي الإسراع في الأداء والتنفيذ ، فالمعارف والمعلومات يقصد بها التعرف على كل من الهدف من الخطة وكيفية وتوقيت أدائها والتحرك من خلالها بالإضافة إلى معرفة قواعد التنافس .

- **تنفيذ وإتقان الإعداد الخططي:** يشكل إتقان الفرد أو الفريق للإعداد الخططي الصحيح ركناً رئيسياً هاماً بالنسبة للمستوى الرياضي ولضمان تنفيذ ذلك يجب إتباع الخطوات التالية :

أ) تعلم الأداء الخططي في ظروف سهلة مبسطة .

ب) تعلم الأداء الخططي مع التغيير في طبيعة المواقف .

ج) تعلم اختيار نوع معين من الأداء الخططي المناسب لبعض المواقف المعينة .

3-7) تنمية وتطوير القدرات الخلاقية (التفاعل الخلاق مع المواقف الخططية): يتطلب تعلم وإتقان اللاعب للأداء الخططي أنماط سلوكية إبداعية يكون قادراً على تغييرها وتعديلها طبقاً لمواقف اللعب المتغيرة في أثناء المنافسة الرياضية . وتتأسس القدرات الخلاقية على ما لدى اللاعب من معارف ومعلومات مهارية وخبرات حركية وخططية اكتسبها أثناء عملية التعلم إذ أن إسهام القدرات الخلاقية ينحصر في محاولة الفرد استخدام ما لديه من خبرة سابقة بصورة ملائمة ومناسبة لمواقف اللعب المختلفة لكي يحقق ما يمكن من فائدة .

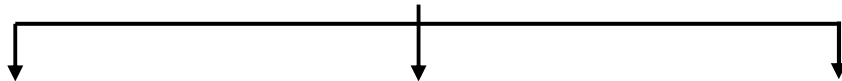
3-8) تقسيم خطط اللعب: يتفق كل من "وجيرو بيزانتس ، وجونار جريش & GeroBisanz " و Gunnar Gerisch و "جيرهارد باور Gerhard Bauer " و "محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم " ، و " طه إسماعيل وإبراهيم شعلان وعمرو أبو المجد " على أن خطط اللعب يمكن تقسيمها إلى جزئين رئيسيين هما :

1. خطط اللعب الهجومية .

2. خطط اللعب الدفاعية .

والمخطط (1) يوضح ذلك .

خطط اللعب الهجومية (خطط الهجوم)



الهجوم الفردي	الهجوم الجماعي	الهجوم الفرقي
1. الدرجة (المراوغة)	1. المناولات	1. اسس اللعب الهجومي
2. الخداع التمويه	2. استقبال الكرة (السيطرة على الكرة)	2. اسلوب اللعب
3. التهديف	3. الجري الحر وتبادل المراكز	3. مراحل الهجوم
		4. الاسناد في الهجوم
		5. الهجوم في حالة العدد الزائد او الناقص للفريق
		6. اللعب ضد مصيدة التسلل
		7. المناولة المرتدة (الدبل-باص)
		8. الهجوم السريع والبطيء للفريق (الاختراق)
		9. الواجبات الخططية للاعبين من الجانب الهجومي .

خطط الحالات الثابتة الهجومية
تشكيلات الفريق الهجومية

المخطط (1)

يوضح تقسيم خطط اللعب الهجومية (خطط الهجوم)

أولاً: خطط الهجوم الفردي:

1-المحاورة: تهدف المحاورة الى عدة اغراض :

1- اجتياز الخصم والمرور والتخلص منه.

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

3- عندما يصعب تنفيذ التمرير للزميل في الوقت المناسب.

4- لسحب الخصم من اجل تنفيذ خطة متفق عليها.

تأخير اللعب باحتفاظ المهاجم بالكرة والمحاورة لا عطاءفرصة لزملائه بالتحرك لأخذ مكان مناسب لاستلام الكرة.

2-الخداع والتمويه: يعتبر الخداع والتمويه احدى الوسائل التي تستخدم في الأداء الخططي الهجومي وبدون اجادة للاعب المهاجم لتأدية الخدع بصورة وكفاءة عالية يصعب على المدافع والمروء والتخلص منه ، ويجب أن يجيد المهاجم عدة طرق وأنواع من الخداع يختار احداها في التنفيذ حسب ظروف ومواقف اللعب المختلفة أمام الفريق المنافس وفقا للقدرات البدنية والفنية والذهنية .

3- التصويب:هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتغلب على التكتلات والكثرة العددية للاعبى الفريق المنافس داخل منطقة الجزاء وهوة السلاح القوى الذى يستخدم لإحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس مستغلا قابليته البدنية والفنية والذهنية والذهنية ضمن اطار قانون اللاعب، ويأخذ التصويب على المرمى حاليا حيث كبير من اهتمام المدربين وتخصيص أوقات للتدريب على سواء داخل الوحدة التدريبية اليومية أو من خلال الواجبات والتدريبات الفردية الاضافية .

ثانيا : خطط الهجوم الجماعي :تعتبر كرة القدم لعبة جماعية تعتمد على مدى تعاون افراد الفريق كوحدة واحدة لتنفيذ متطلبات الخطة الهجومية للفريق وهي محصلة لبذل الجهد الفردي من مجموع اللاعبين لتنفيذ تلك المتطلبات واخذاعها للعمل الجماعي في صورة منظمة متفق عليها وتم التدريب عليها لتحقيق هدف الفريق في احراز اهداف في مرمى الفريق المنافس .

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

❖ وسائل تنفيذ خطط الهجوم الجماعي:

1-التمرير :

يعتبر التمرير احدى الوسائل الفعالة لنجاح الخطط الهجومية الجماعية اذا تم أدائه بدقة وسرعة في اتجاه مرمى الفريق المنافس ويعتمد التكنيك الحديث على سرعة ودقة التمريرات حيث انه من المعروف ان تمرير اسرع من الجري بالكرة واسرع من المحاورة .

2-استقبال الكرة: - تعتبر السيطرة على الكرة واخضاعها لسيطرة اللاعب بعيدا عن متناول الخصم احدى اسس نجاح الفريق في تنفيذ الواجبات الخططية الهجومية وذلك لقيام اللاعب المستقبل للكرة في الوقت والمكان المناسب بواجباته الهجومية سواء بالتمرير عقب الاستقبال او بالجري والتصويب على المرمى للفريق

3- الجري الحر وتبادل المراكز :

تعتمد الكرة الحديثة على سرعة تحركات اللاعبين بدون كرة وشغلهم لاماكن تسمح لهم باستقبال الكرة والقيام بالاختراق السريع لتحقيق هدف الفريق في احراز هدف في مرمى الفريق المنافس ويمكن تحقيق ذلك عن طريق التميريات الطويلة بين لاعبين او ثلاث لاعبين بفاعلية وكفاءة وفي توقيت مناسب مع التخلص من المدافع والهروب رقابته اللصيقة مما يؤدي الى خلخلة دفاع الخصم وتفكيكه. ويتوقف نجاح الجري الحر وتبادل المراكز على:

- 1- أخذ المهاجم للمكان المناسب بدون رقابة من الخصم.

- 2- استقبال الفراغ الأكثر خطورة .

- 3- التوقيت الجيد للانطلاق نحو المكان الخالي .

- 4- سحب المهاجم للدفاع وتحريكه لمكان بعيد عن مكان زميلة الذي يتحرك بدون رقابة لاستلام الكرة .

- 5- خلخلة دفاع الفريق المنافس.

4) خطط خلق المساحات الخالية: يلجأ الفريق المهاجم المستحوز على الكرة الى محاولة إيجاد ثغرة في مساحة خالية لتطوير وانهاء الهجمة في الثلث الهجومي من الملعب حينما يحاول الفريق المدافع زيادة الكثافة العددية والتكتل في الدفاع بتضييق المسافات بين اللاعبين وخطوطهم في محاولة لا عادة الاستحواذ على الكرة .ونجاح الفريق المهاجم في تحقيق زيادة يعتمد على كفاءة ومهارة اللاعبين سواء الفردية أو الجماعية من خلال التحركات السليمة والواعية للتغلب على محاولة واستعادة الكرة كلما أمكن ذلك

❖ خطط الهجوم المركب (الجمل الخططية) :

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

أ-خطط الهجوم الخاطف المرتد: يعتبر هذا النوع من الخطط احد الدعائم والركائز الاساسية للفوز بالمباراة اذا ما احسن الفريق تنظيم صفوفه الدفاعية بصلابة وثبات وقيام المدافعين بواجبهم على الوجه الاكمل ومن ثم سرعة الانتقال والتحول من الدفاع الى الهجوم الخاطف المرتد عند استخلاص الكرة من المنافسين وذلك عن طريق فتح الثغرات في دفاع الفريق المنافس بحسن التحركات بدون كرة لخلق مساحات خالية في العمق الدفاعي مما يسهل سرعة ودقة وتوقيت التمير في هذه المساحات المؤثرة في انهاء عملية الهجوم الخاطفة المرتد بكفاءة وفاعلية .

- العوامل التي تساعد على نجاح الهجوم الخاطف المرتد:

- أ - عدم وجود عمق دفاعي مناسب للفريق المنافس.
- ب- ضعف المراقبة والتغطية من مواقف الفريق المنافس.
- ج- القلة العددية للاعب الفريق المنافس في الثلث الدفاعي.
- د- عدم التنسيق بين خطوط الدفاع واتساع الفراغات بين المدافعين .
- هـ- اهمال رقابة الجانب الاعمى في مكان عدم وجود الكرة .
- ز- قلة وصعب الرقابة للصيقة لمهاجمي الخصم في مناطق اللعب المختلفة .

❖ خطط المواقف الثابتة الهجومية :

هي عبارة عن كل الخطط التي يتبعها الفريق والكرة متوقفة أي خارج اللعب نتيجة حصول خطأ او خروج الكرة خارج حدود اللعب وهي احدى الوسائل الهامة التي تتحدد احيانا الفريق الفائز لو تم استغلالها استغلالا جيدا وتم التدريب عليها بكفاءة واقتدار .

ولقد اثبتت نتائج الدراسات التي قامت بتحليل نتائج مباريات كأس العالم الاخيرة ان نسبة تتراوح بين 40 : 50 % من الاهداف يمكن ان تسجل من هذه الضربات الثابتة .

وتحتوى الخطط الهجومية من المواقف الثابتة على كل من الركلة الركنية والركلة الحرة المباشرة والغير مباشرة ورمية التماس وركلة المرمى وركلة البداية وركلة الجزاء واسقاط الكرة من قبل الحكم وسوف نتعرض هنا لمواقف الثابتة المهمة والتي كثيرا ما تتحدد نتيجة المباراة .

أ- الركلة الركنية :

تعتبر الركلة الركنية من الركلات المهمة للفريق القائم بتنفيذها لاما كان احراز هدف مباشر منها في مرمى الفريق المنافس كما انا قانون كرة القدم يسمح للاعبين المهاجمين في الوقوف خلف المدافعين وعلى خط مرمى الخصم دون احتساب قاعدة التسلسل ويتوقف نجاح خطة الركلة الركنية على الاتي :

- 1- ركل الكرة بعيدا عن متناول حارس المرمى.
- 2- استغلال الزميل الغير مراقب من دفاع الخصم.
- 3- حسن انتشار اللاعبين المهاجمين امام الفريق المنافس .
- 4- تشتيت الانتباه لدفاع الخصم بحسن التحركات داخل منطقة الجزاء قبل اداء الركلة الركنية .
- 5- استغلال اللاعب الطويل القامة داخل منطقة الجزاء والذي يجيد ضربات الرأس .

6- التغيير والتنويع المستمر في أداء الركلة الركنية ففيمفاجأة دفاع الفريق المنافس وعدم تركيزه في الدفاع عن طريقة واحدة للركلة الركنية .

ب- الركلات الحرة المباشرة والغير مباشرة :

هي الركلة التي يمكن ان تحدد نتيجة المباراة لصالح الفريق المهاجم اذا احسن التصرف في ادائها بذكاء ومهارة وبصورة عامة يجب ان تؤدي هذه الركلة الحرة بصور سريعة قبل ان ينظم الفريق المدافع اماكنهم ويساعد على تنفيذ ذلك مساعدة الزميل بالجري الحر لفتح ثغرات في الدفاع والتمرير الدقيق في الوقت المناسب خاصا اذا كانت الركلة الحرة في منطقة منتصف الملعب وبعيدا عن المنطقة المؤثرة على حدود منطقة الجزاء امام اذا كانت الركلة الحرة قريبة على حدود منطقة الجزاء يقوم الفريق المدافع بعمل حائط دفاعي امام المرمى مما يتطلب اختيار لاعب ذو مهارة خاصة للعب الركلة الحرة لإحراز هدف منها . والحائط الجيد الذي يقوم به الدفاع يذيد من صعوبة الموقف بالنسبة للاعب الذي يريد احراز هدف مباشر من الركلة الحرة لذلك يجب على المدرب ان يدرب لاعبيه المنفذين للركلة الحرة على الاتي :

1- اجادة الركلة اللولبية المباشرة في مرمى الخصم .

2- اجادة الركلة اللولبية خلف الحائط الى الزميل الذي يجيد ضربات الرأس .

3- اتقان اداء التحركات الخططية لتنفيذ الركلات الحرة امام المرمى ويحتاج ذلك الى استمرار التدريب عليها وقتا كافيا لإتقانها وادائها بصور الية .

ت- رمية التماس :

هي احدى الحالات الثابتة التي تشكل خطورة على مرمى الفريق المنافس اذا كان مكان ادائها قريبا من الثلث الهجومي للفريق خصوصا اذا تم استغلالها بشكل صحيح ومخطط لها بدقة فانه يمكن ان يحرز منها هدفا خصوصا وان قانون كرة القدم لا يطبق قاعدة التسلل اثناء اداء رمية التماس ويتحدد موقف اللاعبين المدافعين اثناء رمية التماس على كل من :

1- مكان تنفيذ رمية التماس (بعيدة او قريبة من المرمى) .

2- التفوق العددي للمهاجمين .

3- عدم تطبيق قاعدة التسلل اثناء رمية التماس .

ث- ركلة الجزاء :

هي احدى الركلات الثابتة التي تؤدي منطقة الجزاء وعلى بعد 12 ياردة من خط المرمى وهي تتطلب قدرا كبيرا من الاعداد المهارى والنفسي للاعب الذى يؤديها خاصا في مواقف اللعب التي تتطلب حسم نتيجة المباراة سواء الدقائق الاخيرة من عمر المباراة او اثناء ركلات الترجيح التي تحدد الفريق الفائز . ويمكن للاعب الذى يقوم بتنفيذ هذه الركلة ان يؤديها مباشرة بإحدى الطريقتين .

1- التركيز على الزاوية والتصويب فيها بقوة ودقة .

2- التصويب عكس ثبات قدم مركز ثقل حارس المرمى .

كذلك يمكن للاعب المنفذ لركلة الجزاء بدفع كرة للأمام الى اخذ زملائه الذى ينطلق من الخلف لتنفيذ الركلة في مرمى الخصم .



ج-ركلة المرمى :

هي عملية ادخال الكرة الى الملعب من الفريق المدافع من على خط منطقة المرمى بعد خروجها بواسطة الفريق المهاجم خارج الملعب من على خط المرمى وهي تعتبر احدى الوسائل التي يبدأ بها الفريق تنفيذ بدأ الهجوم على الفريق المنافس بإحدى الاساليب التي يراها الفريق المهاجم سواء كان المطلوب اسراع اللعب او إبطائه وتلعب تحركات المهاجمين في احتلال مناطق ومساحات اللعب الخالية احدى وسائل تسهيل استلام الكرة عن اللاعب المنفذ لركلة المرمى .

ح- إسقاط الكرة من قبل الحكم :

ان هذه الحالة تعتبر مهمة جدا للاعب خط الهجوم خاصا عندما يتم اسقاط الكرة قريبا من منطقة مرمى المنافس وهذا يتطلب قدرا كبيرا من الاستعداد والتركيز للمهاجمين والمدافعين على حد سواء لإمكان احراز هدف منها بعد ارتداد الكرة من الارض مباشرة .

3-9: وسائل تنفيذ الهجوم :

-العمق في الهجوم :العمق في الهجوم يعنى دائما معاونة اللاعب الزميل الذى يمتلك الكرة بإمكانية قيامة بالتمرير الى زملائه الذين يتحركون بدون كرة في مكان خالي من الرقابة يمكنهم من حرية استلام التمريرات بعيدا عن متناول الخصم وهم في تشكيل مثلث او مربع .

- الأتساع في الهجوم :يلجأ اليها الفريق المهاجم المستحوذ على الكرة عندما يجد تكتل دفاعي وكثرة عددية من الفريق المنافس المدافع وهنا يجب ان يقوم اللاعبون بالانتشار السريع بعرض الملعب في مسافات ومساحات في الاجناب بعيدا عن هذا التكتل الدفاعي بالتالي يسمح لهم باستقبال الكرة في المساحات الخالية وبدأ الهجوم بفاعلية مما يصعب من دور المدافعين في امكانية القيام بواجبات التغطية والمراقبة ويعتبر استخدام التمريرات البينية والطويلة العرضية من جانب الى جانب او تغيير مكان الكرة وجانب الملعب وبجانب الى جانب اخر عن طريق التمرير السريع

- ✓ سهولة مراقبة المساحات المختلفة في أماكن اللعب عند الدفاع .
- ✓ أن تكون أماكن المدافعين على مقربة من المهاجمين في أماكن اللعب.
- ✓ أن تكون المسافات البينية ملائمة ومتقاربة بما يعيق أنواع التمير وصعوبة إيجاد مساحات خالية للتحركات الهجومية للمنافسين .
- ✓ التركيز على التغطية والرقابة وتنفيذهم بسهولة وبأقل جهد ممكن.

الاتزان في الدفاع : كثيرا ما يحاول مهاجمي الفريق المنافس العمل على خلخلة دفاع الفريق وابعادهم عن القيام بالدور الدفاعي من حيث المراقبة والتغطية عن طريق سحب المدافعين الى مناطق بعيدة عن الثلث الدفاعي بغرض خلق مساحات خالية من الرقابة والمدافعين تؤدي الى حدوث خلل دفاعي للفريق يسهل للمهاجمين الاندفاع من الخلف للاختراق في هذه المساحات وخلق فرص للتهديد .

ويتطلب ذلك من المدافعين التركيز في السيطرة على المساحات التي يحاول فيها مهاجمو الفريق المنافس تطبيق تحركاتهم الهجومية سواء بالكرة او بدونها دون حدوث خلل دفاعي صفوف الفريق المدافع وما يسمح لهم بأداء واجبه الدفاعي الهجومي. ويراعى عند تطبيق الاتزان الاندفاعي تحقيق الأهداف التالية:

- احكام السيطرة على المساحات التي يتم الدفاع عنها .
 - احكام السيطرة على تحركات اللاعبين المهاجمين سواء باستخدامهم للكرة أو بدون الكرة.
 - الالتزام بأداء الواجبات الدفاعية من خلال الحفاظ على توزيع اللاعبين في أماكن تواجدهم.
- التأخير في الدفاع :** يلجأ الفريق الى استخدام أسلوب تعطيل الكرة وتحركات مهاجمي الخصم عندما يكون الفريق في حالة هجوم ويفقد الكرة مما يتطلب حسن تنظيم صفوفه وسرعة الارتداد الى الأماكن الدفاعية في محاولة لإعادة استخلاص الكرة لأن المجازفة بالاندفاع والتسرع في محاولة استرجاع الكرة بدون تنظيم دفاعي قد يكلف الفريق الكثير، ويتوقف زمن تعطيل وتأخير الهجوم على مكان فقد الكرة من مرمى المدافعين.
- السند (المساعدة) في الدفاع :** في مواقف اللعب الدفاعية كثيرا ما يحتاج اللاعب المدافع الذي يقوم بواجبه الدفاعي الى لاعب مدافع زميل له يقوم بمساعدته بالسند في الدفاع عن طريق اتخاذ موقع قريب منه يغطي مساحة خلف المدافع وتمنع المهاجم المستحوذ على الكرة من التمير لزميل مهاجم في هذه المساحة. ويراعى عند تطبيق السند (المساعدة) تحقيق الأهداف التالية :

- تحقيق مبدأ الدفاعية الجماعية التعاونية بين اللاعبين فيالدفاع.
- تغطية المساحة الخالية خلف المدافع في حالة مرور المهاجم.
- توفير السند الدفاعي للمدافع الأول في حالة احتياجه اليها .

الضغط الجماعي: المقصود بالضغط الجماعي هو محاولة استخلاص الكرة من الفريق المنافس وذلك عن طريق قيام المدافعين بمراقبة لاعبي الفريق المنافس المهاجم أو مراقبة منطقة محددة من الملعب يتوقع ذهاب الكرة إليها ويبدأ الضغط الجماعي بمهاجمة اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة بواسطة أقرب مدافع إليه والذي يحاول منع المهاجم من السيطرة على الكرة أو تمريرها لزميل مع مراقبة باقي زملائه المدافعين لباقي زملاء المهاجم المتواجدين بالقرب من الكرة مع إيجاد كثافة عددية في منطقة تواجد الكرة تساعد على سرعة استرجاع الكرة والاستحواذ عليها. ويراعى عند القيام بالضغط الجماعي أن يندفع أقرب مدافع للاعب المستحوذ على الكرة بسرعة وقوة في اللحظة التي تمرر الكرة على أن يعقب ذلك اندفاع باقي اللاعبين المدافعين للمراقبة والضغط على باقي زملاء المهاجم القريبين من مكان الكرة. والضغط الجماعي الناجح يؤدي إلى تأثير نفسي سلبي على الفريق المنافس يفقده فيه القدرة على التركيز والأداء الناجح للمهارات والأداء التكتيكية مما ينعكس بالسلب على الفريق المنافس.

خطوات التدريب علي خطط اللعب: تشمل خطوات تدريب خطط اللعب الناحية النظرية والتطبيق العلمي :

أولاً : الناحية النظرية: تسبق دائما الناحية النظرية الناحية العملية ، ففي الناحية النظرية يقوم المدرب بشرح التمارين الخطئية ، وشرح خطة اللعب ، وتحركات اللاعبين ، بحيث يدرك كل لاعب واجباته في الملعب ويقتنع بها تماما ، عندئذ يكون لدى اللاعب وضوح رؤية لما سيقوم به ، وبدون هذا يصعب علي اللاعب تنفيذ ما يطلب منه أدائه في الملعب ، والناحية النظرية والشرح علي السبورة ينمي قدرة اللاعب علي التصور الحركي التي هي من أهم العوامل في التعليم وخاصة التعليم الحركي .

وأهم النقاط في التعليم النظري للخطة هي :

1. عمل نماذج وأشكال للخطة وشرحها علي السبورة أو ما كيت الملعب .
2. ملاحظات تعطي أثناء التدريب العملي .
3. تحليل التمرينات العملية والتعليق عليها (تحليل التدريب السابق) .
4. تحليل كيفية تصرف كل لاعب في مركزه حتى يمكن أن يتعلم اللاعبون حسن التصرف ، وأن تخلق فيهم روح المسؤولية كي يمكنهم تأدية واجبهم كاملا تلقائيا بدون إرشاد .
5. يجب أن يدرك اللاعبون تماما الطريقة التي سيلعبون بها ، فيشرح المدرب لكل مركز واجباته إجمالا مثل واجبات خط الظهر والدفاع والهجوم ، وكذلك كيف يمكنهم أن يتحولوا من الدفاع إلي الهجوم وبالعكس ، وكيف ينوعون طريقة لعبهم وفقا لتغيير طريقة وخطة لعب الفريق المضاد ، ويعطي المدرب ملاحظاته علي نقاط ضعف وقوة الفريق ، وكذلك الفريق المنافس .
6. مشاهدة مباريات الآخرين وتحليلها ، فيقوم اللاعب بملاحظة اللعب عامة ثم اللاعب الذي يلعب في مركزه ، ثم مجموعة من اللاعبين ، وأخيراً يراقب بعض التحركات الخاصة التي تقوم بها بعض الفرق الممتازة .

7. يقوم المدرب بوضع مشكلة علي السبورة ويطالب اللاعبين بشرح كيف يتصرفون في مثل هذه المشاكل ، مما ينمي قدراتهم الابتكارية والخططية واكتسابهم خبرات قد لا تحدث كثيرا أثناء المباريات ولكنها ذات أهمية .

ثانيا : التدريب في الملعب : بعد أن يأخذ اللاعب فكرة نظرية واضحة عن تحركاته الخططية يقوم المدرب بوضع التمرينات موضع التطبيق في الملعب ، ويجب أن تكرر التمرينات الخططية مرارا وتكرارا حتى يتقنها اللاعبون وتثبت وتصبح تحركاتهم في الملعب مدروسة ومتقنة وتؤدي بالية .

ثالثا : التطبيق في المباريات التجريبية : بعد أن يقتنع المدرب بأن الخطط التي وضعها تنفذ بدقة ، ينظم مباريات تجريبية أولاً مع فرق متوسطة ، حتى يستطيع أن يري مقدار استيعاب اللاعبين للخطط تحت ظروف ملائمة نوعا ، وحتى يكون تركيز اللاعبين منصبا علي تنفيذ الخطط ، ثم يتدرج بجعل فريقه يتقابل مع فرق قوية ، وخلال كل ذلك يقيم المدرب واللاعبون الخطط ، ومقدار تنفيذهم لها ، وإصلاح ما يجب إصلاحه ، وتثبيت وتقوية الخطط الناجحة .

رابعا : التطبيق في المباريات : هذه هي الخطوة الأخيرة وعلي المدرب أن يلاحظ أثناء المباريات مقدار تطبيق اللاعبين للخطط الفردية والجماعية ، الدفاعية والهجومية ، ويقوم بتحليل المباراة وكل لاعب علي حدة .

ثالثاً : طرق اللعب : لا يمكن لأي فريق أن يلعب بدون وجود طريقة لعب معينة متفق عليها من قبل المدرب ، وقد تم التدريب عليها مرارا . فهي الإطار أو الهيكل أو الشكل الذي يتوزع فيه اللاعبون داخل الملعب طبقا لإمكانات كل لاعب ، بحيث يستطيع الفريق أداء الخطط الدفاعية والهجومية بشكل جماعي من خلال التحركات المدروسة لمجموعات اللعب المختلفة .

حيث يذكر "محمد رضا الوقاد " بأنه من خلال طريقة اللعب يستطيع أن يبدأ الفريق في رسم وتنفيذ الخطط الدفاعية والهجومية التي تقرر تطبيقها خلال اللعب. كما يعرف " مفتي إبراهيم " طرق اللعب بأنها " توزيع لاعبي الفريق في مساحات الملعب توزيعا أمثل يسمح بإمكانية استخدام قدرات كل منهم ليتمكنوا من تنفيذ الخطط الهجومية والانتقال منها إلى الخطط الدفاعية والعكس بسهولة ويسر .

يشير " عمرو أبو المجد وإبراهيم شعلان " أن المقصود بطرق اللعب " هو ذلك التشكيل الذي يتخذه اللاعبون في الملعب بما يسمح لهم الاستخدام الأمثل لإمكاناتهم البدنية والمهارية والخططية في الواجبات الدفاعية والهجومية في مساحة الملعب من خلال أداء متزن ومتناسق " .

ويذكر " حنفي مختار " بأنه على المدرب أن يدرس تطور طرق اللعب ومميزات وعيوب كل منها حتى يستطيع أن يختار أنسب طريقة تتمشى مع إمكانات وظروف الفريق ، فالطريقة التي تصلح لان يلعب بها الفريق قد لا تصلح بالضرورة لفريق آخر، وقد يلجأ المدرب إلى أن يغير من طريقة اللعب التي اعتاد أن يلعب بها الفريق طبقا لظروف بعض المباريات .

أهمية طرق اللعب : يتفق كل من " عمرو أبو المجد وإبراهيم شعلان " ، " مفتي إبراهيم " ، على أن أهمية ومميزات طرق اللعب تتلخص في النقاط التالية :

1. إمكانية تعود كل لاعب على اللعب بطريقة منظمة أثناء التدريب ، وينعكس هذا التعود المنظم في التدريب على قدرته على تنفيذ واجباته بكفاءة أثناء المباريات .

2. تساهم طرق اللعب في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وكيفية التحول إلى تنظيم الصفوف أثناء الدفاع ، وهذا يعني أن كل لاعب في الفريق مهما كان مركزة يجب أن يستفيد من طريقة اللعب في معرفه وإدراك التحول من الدفاع إلى الهجوم والعكس.

3. زيادة القدرة الجماعية والفردية للفريق مع الوعي الكامل بطبيعة الأداء الخططي وعلاقته بمناطق الملعب سواء في الشق الهجومي أو الدفاعي .

أسس اختيار طريقة اللعب : هناك عدة أسس وعوامل هامة يجب أن يراعيها المدرب عند اختياره لطريقة اللعب، حيث يذكر " حنفي محمود مختار " تلك الأسس وهي :

1. يجب أن لا تكون طريقة اللعب صعبة ، وذلك حتى يتمكن اللاعب من التركيز في تنفيذ خطط اللعب أثناء المباراة .

2. يجب أن تتناسب طريقة اللعب مع الهدف المراد من المباراة .

3. موثمة طريقة اللعب مع إمكانيات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية والإرادية ، وأن يراعى المدرب مواطن القوة والضعف بين أفراد فريقه .

4. يجب أن تتصف طريقة اللعب بالمرونة ، مع إمكانية التعديل أثناء المباراة طبقا لمجريات الأمور .

أنواع طرق اللعب : يذكر " حنفي مختار " بأنه ظهرت في الآونة الأخيرة العديد من طرق اللعب المختلفة في كرة القدم ويرجع ذلك إلى الأسباب الآتية :

1. اتساع ملعب كرة القدم جعل التنافس بين لاعبي الفريقين شديدا وذلك يتطلب لياقة بدنية عالية .

2. كثرة عدد لاعبي الفريقين نسبيا (22 لاعب) .

3. ازدياد التنافس بين اللاعبين وبذلك أصبح على كل لاعب أن يرتفع بمستواه البدني و المهارى والخططي حتى يستطيع التغلب على منافسه .

ويشير " محمد عبده صالح ، مفتي إبراهيم " بأن طرق اللعب التي ظهرت بعد تعديل مادة التسلل في قانون كرة القدم عام (1925) تنقسم إلى عدة طرق هي :

- طريقة 4 / 2 / 4 . - طريقة 4 / 1 / 4 / 1 .

- طريقة 3 / 3 / 4 . - طريقة 2 / 4 / 4 .

- طريقة 2 / 5 / 3 . - طريقة 1 / 2 / 4 / 2 / 1 .

وسوف نستعرض بالشرح بعض طرق اللعب الشائعة الاستخدام في الفترة الأخيرة . كما يذكرها كل من " إيرشكولات Erich Kollath " ، " جيرهارد باور Gerhard Bauer " وهي

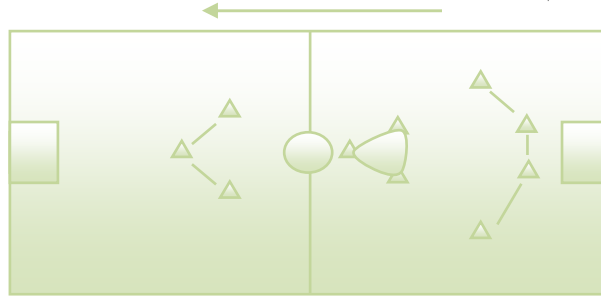
1. طريقة 3 / 3 / 4

2. طريقة 2 / 4 / 4

3. طريقة 2 / 5 / 3

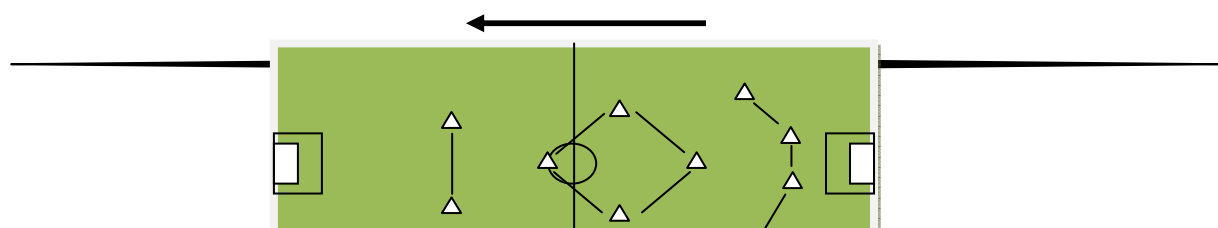
4. طريقة 1 / 5 / 4

أولاً : طريقة (نظام) 3 / 3 / 4 : يرى البعض بأن هذه الطريقة مشتقة من طريقة 4 / 2 / 4 برجع احد لاعبي الهجوم إلى منطقة الوسط على أساس زيادة عدد اللاعبين إلى ثلاثة بدلا من اثنين ، ويرى البعض الآخر بأن هذه الطريقة هي بمثابة الأصل لطرق اللعب الحديثة ، وذلك بإضافة أو حذف لاعب أو أكثر من أي خط من خطوط اللعب المختلفة . فنزول لاعب من خط الهجوم إلى خط الوسط تصبح طريقة 2/4/4. ونزول لاعبين من خط الهجوم إلى خط الوسط نحو الجناحين تصبح طريقة 1/5/4. ويتقدم أحد لاعبي خط الدفاع إلى منطقة الوسط وسقوط إحدى رأسي الحرية لخط الوسط ، تصبح هذه الطريقة 2/5/3. وتتميز هذه الطريقة بتكثيف لاعبي خط الدفاع أثناء هجوم الفريق المنافس من خلال رجوع ثلاثي خط الوسط للمساعدة في عملية الدفاع ليصبح عدد لاعبي الدفاع (7) لاعبين وفي حالة الهجوم يمكن أيضا لثلاثي خط الوسط القيام بأداء الواجب الهجومي من خلال مساندة زملائهم في خط الهجوم .



كما أنه يمكن لظهيري الأجناب القيام بالواجب الهجومي من خلال تحركاتهم نحو الجناحين بالتنسيق مع لاعبي خط الوسط لتشكيل قوة هجومية فعالة ضد مرمى المنافس .

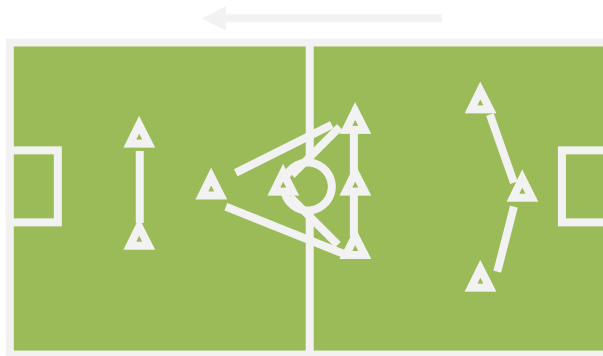
ثانياً : طريقة (نظام) 2/4/4 : أهم ما تتميز به هذه الطريقة هي صلابة خط الدفاع وتماسك وثبات اللعب في منطقة خط الوسط . ففي هذه الطريقة يدافع الفريق بثمانية لاعبين هم رباعي خط الدفاع ورباعي خط الوسط ،



وكذلك في حالة الهجوم يهاجم الفريق بلاعي خط الهجوم ، ويشارك في الهجوم رباعي خط الوسط ، وفق الخطة المعدة لذلك من قبل المدرب .

وفي هذه الطريقة أيضا تنطلق الهجمات من الخلف إلى الأمام عن طريق جبهة عريضة يكون لمنطقتي الجناحين فيها الدور الفعال والرئيسي في معظم الهجمات من خلال استغلال المساحات الحالية في منطقتي الجناحين أثناء الهجوم. ويرى الباحث بأن الفرق التي تلعب بهذه الطريقة تلجأ إلى تأمين الجانب الدفاعي خاصة عندما يلعب الفريق مع فرق أخرى أعلى منه مستوى وذلك بغرض تحقيق التعادل أو الخروج بأقل الخسائر .

ثالثا : طريقة (نظام) 2/5/3: تهدف هذه الطريقة إلى الكثافة العددية للاعبين والتحكم والسيطرة في منطقة وسط الملعب من خلال وجود خمسة لاعبين ، مما يساعد على انطلاق الهجمات من الخلف للأمام بواسطة لاعبي الوسط الخمسة نحو العمق الأمر الذي يصعب مراقبتهم ، كما يمكنهم من سرعة استغلال المساحات الحالية في منطقتي الهجوم في الجانبين . كما أن هذه الطريقة تسمح بإغلاق المنطقة الدفاعية من خلال وجود كثافة عددية من لاعبي خط الوسط والدفاع وتوفير أسلوب دفاعي آمن . ويختلف توزيع مستويات اللاعبين في خط الوسط من فريق لآخر حسب خطة اللعب الموضوعة من قبل المدرب وحسب قوة الفريق المنافس . فتارة ينتشرون في خطين أو مستويين (3 ، 2) مثلا . وتارة أخرى على ثلاثة مستويات (3 - 1 - 1) ، وأخرى (2 ، 3) أو (4-1) وفق الخطط التي يستخدمها الفريق .



رابعاً : طريقة (نظام) 1/5/4: تتميز هذه الطريقة بصلاصة خط الدفاع المكون من أربعة لاعبين إلى جانب المساندة من خط الوسط في الشق الدفاعي ، وأيضا من خلال الكثافة العددية في منطقة وسط الملعب والثلث

الأوسط والمكون من خمسة لاعبين والخاص ببناء مراحل الهجوم المختلفة . مع وجود لاعب واحد يمثل رأس الحربة للفريق . وذلك من خلال الاعتماد على اللاعب الصاعد من الخلف للأمام نحو المساحات الخالية من منطقة وسط الملعب الأمر الذي يصعب على لاعبي الفريق المنافس مراقبته من منطقة وسط الملعب . ويختلف توزيع مستويات اللاعبين في خط الوسط من فريق إلى آخر حسب خطة اللعب الموضوعة من قبل المدرب ، وحسب قوة الفريق المنافس . فتارة ينتشرون في خطين أو مستويين (1 ، 4) أو (3 ، 2) مثلا ، وأخرى (1 - 3 - 1) أو (2 - 1 - 2) . وذلك وفق الخطط الموضوعة مسبقا .

4) الإعداد الذهني :

4-1) مفهوم الإعداد الذهني : يذكر حنفي محمود مختار أن الإعداد الذهني يعتبر واجب هام من واجبات المدرب التعليمية ، وهو يرتبط ارتباطا وثيقا بالإعداد الخططي . وهو إعداد مكمل للإعداد الخططي والاثنان معا يمثلان مقدرة اللاعب على التصرف الخططي السليم .

ويشير كل من وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد ، أن الإعداد الذهني " هو كل الإجراءات التي يتخذها المدرب تجاه لاعبيه لإكسابهم القدرات التي تمكنهم من أداء المهام التدريبية بكفاءة عالية والتي ينعكس أثرها على تحقيق أفضل المستويات في المنافسات الرياضية "

4-2) أهم مكونات المقدرة الذهنية للاعب كرة القدم :

أولاً : تركيز الانتباه : تستدعي المباراة أن تكون لدى اللاعب مقدرة ذهنية هي تركيز الانتباه الذي له شأنه أثناء المباراة رغم تغير المواقف وتعدداتها وهو مهم جداً ليس فقط أثناء التمرين وبشكل واضح أثناء المباراة حتى يتمكن اللاعب من الإدراك الحقيقي والدقيق للمواقف بحيث يستطيع أن يؤدي العمليات الذهنية التالية بالسرعة المطلوبة وبالطريقة السليمة والتدريب عليه يكون مستمر من خلال وحدة التدريب ولذلك تكون أهم متطلبات التدريب أن يركز اللاعب انتباهه خلال التوجيه الدائم لأهداف التدريب ومن خلال التفهم للواجبات المعينة التي يطلبها المدرب من اللاعب .

ثانياً : الملاحظة : تعتبر أحد المكونات الهامة للمقدرة الذهنية فهي تعطي اللاعب المعلومات عن سير اللعب أثناء المباراة مما يكون أكبر الأثر على تحرك اللاعب أثناء المباراة وبالتالي على أدائه الرياضي ولتنمية الملاحظة يقوم المدرب بعمل الآتي :

1- يعطي اللاعب واجبا معينا ليقوم بملاحظة أثناء التدريب .

ب- **الركلة الحرة الغير مباشرة**: تختلف الركلة الحرة غير المباشرة عن الركلة الحرة المباشرة في أنه يجب أن تلمس الكرة لاعبا آخر غير اللاعب المهاجم منفذ الضربة الحرة حتى يمكن أن يحتسب الهدف ، وبالتالي يصبح واجب المدافعين أكثر صعوبة في مدى مراقبتهم للمهاجمين الذين يمكن أن يصوب احدهم الكرة على المرمى بعد تمريرها من منفذ الركلة الحرة غير مباشرة .

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

1- اذا كانت المسافة بين حدوث الخطأ وبين المرمى 10 ياردة .

2- اذا كانت المسافة بين حدوث الخطأ وبين المرمى أكثر من 10 ياردة .

والاختلاف هنا يحدد مكان وقوف حائط الصد في الحالة الاولى يقف المدافعون على خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة ويقف حارس المرمى أمامهم استعدادا لمهاجمة اللاعب المهاجم الذي سيركل الكرة . وأما في الحالة الثانية فيقف المدافعون على بعد 10 ياردات بحيث يغطون مساحة كبيرة من المرمى ومن خلفهم حارس المرمى مع تحديد مسؤولية اللاعب الذي يهاجم من سيركل الكرة بعد تمريرها اليه .

مبادئ وأسس خطط الدفاع الجماعي: هي التحركات الخططية الدفاعية التي يشارك فيها مجموعة من اللاعبين المدافعين تتحدد فيها أدوارهم وواجباتهم حسب ظروف المباراة ومكان تواجدهم ومكان تواجد الخصم والكرة ومراحل تنفيذ الدفاع الجماعي من خلال التعاون المشترك والتركيز في التغطية في المناطق القريبة من المرمى بهدف صيد هجمات المنافس ومنعه من احراز أهداف .

العمق في الدفاع: ان الهدف من العمق في الدفاع هو مراقبة المناطق المختلفة من الملعب مع مراقبة المهاجمين من خلال تناسق بين المسافات والزوايا بين المدافعين بعضهم وبعض بما يشكل العمق الدفاعي المناسب لتضييق الواجهات الدفاعية والمراقبة اللصيقة والتغطية الجيدة أمام مهاجمي الخصم مع حسن الانتشار والقدرة على التحول من الدفاع الى الهجوم .

ويراعى عند تطبيق العمق الدفاعي تحقيق الأهداف التالية:

- ✓ الانتشار الجيد والتوزيع المناسب في مساحات الملعب .
- ✓ سهولة مراقبة المساحات المختلفة في أماكن اللعب عند الدفاع .
- ✓ أن تكون أماكن المدافعين على مقربة من المهاجمين في أماكن اللعب .
- ✓ أن تكون المسافات البينية ملائمة ومتقاربة بما يعيق أنواع التمير وصعوبة إيجاد مساحات خالية للتحركات الهجومية للمنافسين .

✓ التركيز على التغطية والرقابة وتنفيذهم بسهولة وبأقل جهد ممكن .

- ✓ سهولة مراقبة المساحات المختلفة في أماكن اللعب عند الدفاع .
- ✓ أن تكون أماكن المدافعين على مقربة من المهاجمين في أماكن اللعب.
- ✓ أن تكون المسافات البينية ملائمة ومتقاربة بما يعيق أنواع التمير وصعوبة إيجاد مساحات خالية للتحركات الهجومية للمنافسين .
- ✓ التركيز على التغطية والرقابة وتنفيذهم بسهولة وبأقل جهد ممكن.

الاتزان في الدفاع : كثيرا ما يحاول مهاجمي الفريق المنافس العمل على خلخلة دفاع الفريق وابعادهم عن القيام بالدور الدفاعي من حيث المراقبة والتغطية عن طريق سحب المدافعين الى مناطق بعيدة عن الثلث الدفاعي بغرض خلق مساحات خالية من الرقابة والمدافعين تؤدي الى حدوث خلل دفاعي للفريق يسهل للمهاجمين الاندفاع من الخلف للاختراق في هذه المساحات وخلق فرص للتهديد .

ويتطلب ذلك من المدافعين التركيز في السيطرة على المساحات التي يحاول فيها مهاجمو الفريق المنافس تطبيق تحركاتهم الهجومية سواء بالكرة او بدونها دون حدوث خلل دفاعي صفوف الفريق المدافع وما يسمح لهم بأداء واجبه الدفاعي الهجومي. ويراعى عند تطبيق الاتزان الاندفاعي تحقيق الأهداف التالية:

- احكام السيطرة على المساحات التي يتم الدفاع عنها .
 - احكام السيطرة على تحركات اللاعبين المهاجمين سواء باستخدامهم للكرة أو بدون الكرة.
 - الالتزام بأداء الواجبات الدفاعية من خلال الحفاظ على توزيع اللاعبين في أماكن تواجدهم.
- التأخير في الدفاع :** يلجأ الفريق الى استخدام أسلوب تعطيل الكرة وتحركات مهاجمي الخصم عندما يكون الفريق في حالة هجوم ويفقد الكرة مما يتطلب حسن تنظيم صفوفه وسرعة الارتداد الى الأماكن الدفاعية في محاولة لإعادة استخلاص الكرة لأن المجازفة بالاندفاع والتسرع في محاولة استرجاع الكرة بدون تنظيم دفاعي قد يكلف الفريق الكثير، ويتوقف زمن تعطيل وتأخير الهجوم على مكان فقد الكرة من مرمى المدافعين.
- السند (المساعدة) في الدفاع :** في مواقف اللعب الدفاعية كثيرا ما يحتاج اللاعب المدافع الذي يقوم بواجبه الدفاعي الى لاعب مدافع زميل له يقوم بمساعدته بالسند في الدفاع عن طريق اتخاذ موقع قريب منه يغطي مساحة خلف المدافع وتمنع المهاجم المستحوذ على الكرة من التمير لزميل مهاجم في هذه المساحة. ويراعى عند تطبيق السند (المساعدة) تحقيق الأهداف التالية :

- تحقيق مبدأ الدفاعية الجماعية التعاونية بين اللاعبين فيالدفاع.
- تغطية المساحة الخالية خلف المدافع في حالة مرور المهاجم.
- توفير السند الدفاعي للمدافع الأول في حالة احتياجه اليها .

الضغط الجماعي: المقصود بالضغط الجماعي هو محاولة استخلاص الكرة من الفريق المنافس وذلك عن طريق قيام المدافعين بمراقبة لاعبي الفريق المنافس المهاجم أو مراقبة منطقة محددة من الملعب يتوقع ذهاب الكرة إليها ويبدأ الضغط الجماعي بمهاجمة اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة بواسطة أقرب مدافع إليه والذي يحاول منع المهاجم من السيطرة على الكرة أو تمريرها لزميل مع مراقبة باقي زملائه المدافعين لباقي زملاء المهاجم المتواجدين بالقرب من الكرة مع إيجاد كثافة عددية في منطقة تواجد الكرة تساعد على سرعة استرجاع الكرة والاستحواذ عليها. ويراعى عند القيام بالضغط الجماعي أن يندفع أقرب مدافع للاعب المستحوذ على الكرة بسرعة وقوة في اللحظة التي تمرر الكرة على أن يعقب ذلك اندفاع باقي اللاعبين المدافعين للمراقبة والضغط على باقي زملاء المهاجم القريبين من مكان الكرة. والضغط الجماعي الناجح يؤدي إلى تأثير نفسي سلبي على الفريق المنافس يفقده فيه القدرة على التركيز والأداء الناجح للمهارات والأداء التكتيكية مما ينعكس بالسلب على الفريق المنافس.

خطوات التدريب علي خطط اللعب: تشمل خطوات تدريب خطط اللعب الناحية النظرية والتطبيق العلمي :

أولاً : الناحية النظرية: تسبق دائما الناحية النظرية الناحية العملية ، ففي الناحية النظرية يقوم المدرب بشرح التمارين الخطئية ، وشرح خطة اللعب ، وتحركات اللاعبين ، بحيث يدرك كل لاعب واجباته في الملعب ويقتنع بها تماما ، عندئذ يكون لدى اللاعب وضوح رؤية لما سيقوم به ، وبدون هذا يصعب علي اللاعب تنفيذ ما يطلب منه أدائه في الملعب ، والناحية النظرية والشرح علي السبورة ينمي قدرة اللاعب علي التصور الحركي التي هي من أهم العوامل في التعليم وخاصة التعليم الحركي .

وأهم النقاط في التعليم النظري للخطة هي :

1. عمل نماذج وأشكال للخطة وشرحها علي السبورة أو ما كيت الملعب .
2. ملاحظات تعطي أثناء التدريب العملي .
3. تحليل التمرينات العملية والتعليق عليها (تحليل التدريب السابق) .
4. تحليل كيفية تصرف كل لاعب في مركزه حتى يمكن أن يتعلم اللاعبون حسن التصرف ، وأن تخلق فيهم روح المسؤولية كي يمكنهم تأدية واجبهم كاملا تلقائيا بدون إرشاد .
5. يجب أن يدرك اللاعبون تماما الطريقة التي سيلعبون بها ، فيشرح المدرب لكل مركز واجباته إجمالا مثل واجبات خط الظهر والدفاع والهجوم ، وكذلك كيف يمكنهم أن يتحولوا من الدفاع إلي الهجوم وبالعكس ، وكيف ينوعون طريقة لعبهم وفقا لتغيير طريقة وخطة لعب الفريق المضاد ، ويعطي المدرب ملاحظاته علي نقاط ضعف وقوة الفريق ، وكذلك الفريق المنافس .
6. مشاهدة مباريات الآخرين وتحليلها ، فيقوم اللاعب بملاحظة اللعب عامة ثم اللاعب الذي يلعب في مركزه ، ثم مجموعة من اللاعبين ، وأخيراً يراقب بعض التحركات الخاصة التي تقوم بها بعض الفرق الممتازة .

7. يقوم المدرب بوضع مشكلة علي السبورة ويطالب اللاعبين بشرح كيف يتصرفون في مثل هذه المشاكل ، مما ينمي قدراتهم الابتكارية والخططية واكتسابهم خبرات قد لا تحدث كثيرا أثناء المباريات ولكنها ذات أهمية .

ثانيا : التدريب في الملعب : بعد أن يأخذ اللاعب فكرة نظرية واضحة عن تحركاته الخططية يقوم المدرب بوضع التمرينات موضع التطبيق في الملعب ، ويجب أن تكرر التمرينات الخططية مرارا وتكرارا حتى يتقنها اللاعبون وتثبت وتصبح تحركاتهم في الملعب مدروسة ومتمكنة وتؤدي بالية .

ثالثا : التطبيق في المباريات التجريبية : بعد أن يقتنع المدرب بأن الخطط التي وضعها تنفذ بدقة ، ينظم مباريات تجريبية أولاً مع فرق متوسطة ، حتى يستطيع أن يري مقدار استيعاب اللاعبين للخطط تحت ظروف ملائمة نوعا ، وحتى يكون تركيز اللاعبين منصبا علي تنفيذ الخطط ، ثم يتدرج بجعل فريقه يتقابل مع فرق قوية ، وخلال كل ذلك يقيم المدرب واللاعبون الخطط ، ومقدار تنفيذهم لها ، وإصلاح ما يجب إصلاحه ، وتثبيت وتقوية الخطط الناجحة .

رابعا : التطبيق في المباريات : هذه هي الخطوة الأخيرة وعلي المدرب أن يلاحظ أثناء المباريات مقدار تطبيق اللاعبين للخطط الفردية والجماعية ، الدفاعية والهجومية ، ويقوم بتحليل المباراة وكل لاعب علي حدة .

ثالثاً : طرق اللعب : لا يمكن لأي فريق أن يلعب بدون وجود طريقة لعب معينة متفق عليها من قبل المدرب ، وقد تم التدريب عليها مرارا . فهي الإطار أو الهيكل أو الشكل الذي يتوزع فيه اللاعبون داخل الملعب طبقا لإمكانات كل لاعب ، بحيث يستطيع الفريق أداء الخطط الدفاعية والهجومية بشكل جماعي من خلال التحركات المدروسة لمجموعات اللعب المختلفة .

حيث يذكر "محمد رضا الوقاد " بأنه من خلال طريقة اللعب يستطيع أن يبدأ الفريق في رسم وتنفيذ الخطط الدفاعية والهجومية التي تقرر تطبيقها خلال اللعب. كما يعرف " مفتي إبراهيم " طرق اللعب بأنها " توزيع لاعبي الفريق في مساحات الملعب توزيعا أمثل يسمح بإمكانية استخدام قدرات كل منهم ليتمكنوا من تنفيذ الخطط الهجومية والانتقال منها إلى الخطط الدفاعية والعكس بسهولة ويسر .

يشير " عمرو أبو المجد وإبراهيم شعلان " أن المقصود بطرق اللعب " هو ذلك التشكيل الذي يتخذه اللاعبون في الملعب بما يسمح لهم الاستخدام الأمثل لإمكاناتهم البدنية والمهارية والخططية في الواجبات الدفاعية والهجومية في مساحة الملعب من خلال أداء متزن ومتناسق " .

ويذكر " حنفي مختار " بأنه على المدرب أن يدرس تطور طرق اللعب ومميزات وعيوب كل منها حتى يستطيع أن يختار أنسب طريقة تتمشى مع إمكانات وظروف الفريق ، فالطريقة التي تصلح لان يلعب بها الفريق قد لا تصلح بالضرورة لفريق آخر، وقد يلجأ المدرب إلى أن يغير من طريقة اللعب التي اعتاد أن يلعب بها الفريق طبقا لظروف بعض المباريات .

أهمية طرق اللعب : يتفق كل من " عمرو أبو المجد وإبراهيم شعلان " ، " مفتي إبراهيم " ، على أن أهمية ومميزات طرق اللعب تتلخص في النقاط التالية :

1. إمكانية تعود كل لاعب على اللعب بطريقة منظمة أثناء التدريب ، وينعكس هذا التعود المنظم في التدريب على قدرته على تنفيذ واجباته بكفاءة أثناء المباريات .

2. تساهم طرق اللعب في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وكيفية التحول إلى تنظيم الصفوف أثناء الدفاع ، وهذا يعني أن كل لاعب في الفريق مهما كان مركزة يجب أن يستفيد من طريقة اللعب في معرفه وإدراك التحول من الدفاع إلى الهجوم والعكس.

3. زيادة القدرة الجماعية والفردية للفريق مع الوعي الكامل بطبيعة الأداء الخططي وعلاقته بمناطق الملعب سواء في الشق الهجومي أو الدفاعي .

أسس اختيار طريقة اللعب : هناك عدة أسس وعوامل هامة يجب أن يراعيها المدرب عند اختياره لطريقة اللعب، حيث يذكر " حنفي محمود مختار " تلك الأسس وهي :

1. يجب أن لا تكون طريقة اللعب صعبة ، وذلك حتى يتمكن اللاعب من التركيز في تنفيذ خطط اللعب أثناء المباراة .

2. يجب أن تتناسب طريقة اللعب مع الهدف المراد من المباراة .

3. موثمة طريقة اللعب مع إمكانيات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية والإرادية ، وأن يراعى المدرب مواطن القوة والضعف بين أفراد فريقه .

4. يجب أن تتصف طريقة اللعب بالمرونة ، مع إمكانية التعديل أثناء المباراة طبقا لبحريات الأمور .

أنواع طرق اللعب : يذكر " حنفي مختار " بأنه ظهرت في الآونة الأخيرة العديد من طرق اللعب المختلفة في كرة القدم ويرجع ذلك إلى الأسباب الآتية :

1. اتساع ملعب كرة القدم جعل التنافس بين لاعبي الفريقين شديدا وذلك يتطلب لياقة بدنية عالية .

2. كثرة عدد لاعبي الفريقين نسبيا (22 لاعب) .

3. ازدياد التنافس بين اللاعبين وبذلك أصبح على كل لاعب أن يرتفع بمستواه البدني و المهارى والخططي حتى يستطيع التغلب على منافسه .

ويشير " محمد عبده صالح ، مفتي إبراهيم " بأن طرق اللعب التي ظهرت بعد تعديل مادة التسلل في قانون كرة القدم عام (1925) تنقسم إلى عدة طرق هي :

- طريقة 4 / 2 / 4 . - طريقة 4 / 1 / 4 / 1 .

- طريقة 3 / 3 / 4 . - طريقة 2 / 4 / 4 .

- طريقة 2 / 5 / 3 . - طريقة 1 / 2 / 4 / 2 / 1 .

وسوف نستعرض بالشرح بعض طرق اللعب الشائعة الاستخدام في الفترة الأخيرة . كما يذكرها كل من " إيرشكولات Erich Kollath " ، " جيرهارد باور Gerhard Bauer " وهي

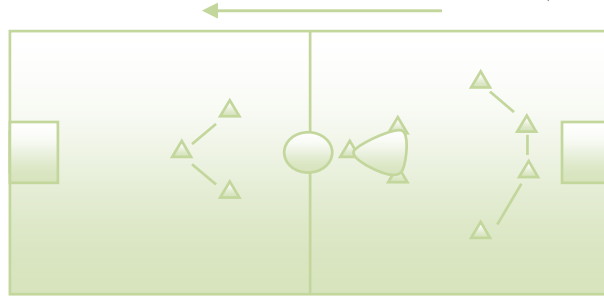
1. طريقة 3 / 3 / 4

2. طريقة 2 / 4 / 4

3. طريقة 2 / 5 / 3

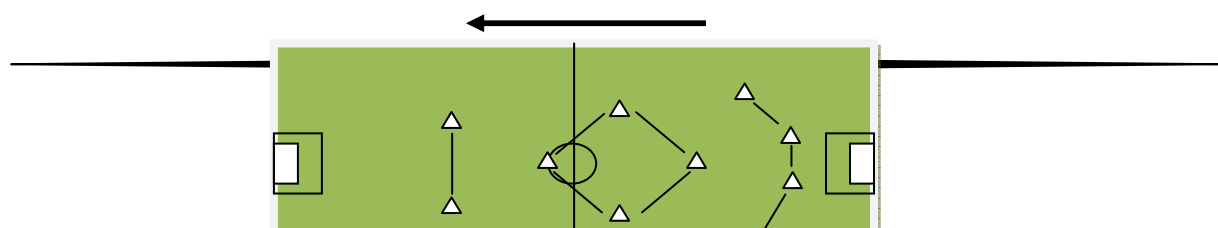
4. طريقة 1 / 5 / 4

أولاً : طريقة (نظام) 3 / 3 / 4 : يرى البعض بأن هذه الطريقة مشتقة من طريقة 4 / 2 / 4 برجع احد لاعبي الهجوم إلى منطقة الوسط على أساس زيادة عدد اللاعبين إلى ثلاثة بدلا من اثنين ، ويرى البعض الآخر بأن هذه الطريقة هي بمثابة الأصل لطرق اللعب الحديثة ، وذلك بإضافة أو حذف لاعب أو أكثر من أي خط من خطوط اللعب المختلفة . فنزول لاعب من خط الهجوم إلى خط الوسط تصبح طريقة 2 / 4 / 4. ونزول لاعبين من خط الهجوم إلى خط الوسط نحو الجناحين تصبح طريقة 1 / 5 / 4. ويتقدم أحد لاعبي خط الدفاع إلى منطقة الوسط وسقوط إحدى رأسي الحرية لخط الوسط ، تصبح هذه الطريقة 2 / 5 / 3. وتتميز هذه الطريقة بتكثيف لاعبي خط الدفاع أثناء هجوم الفريق المنافس من خلال رجوع ثلاثي خط الوسط للمساعدة في عملية الدفاع ليصبح عدد لاعبي الدفاع (7) لاعبين وفي حالة الهجوم يمكن أيضا لثلاثي خط الوسط القيام بأداء الواجب الهجومي من خلال مساندة زملائهم في خط الهجوم .



كما أنه يمكن لظهيري الأجناب القيام بالواجب الهجومي من خلال تحركاتهم نحو الجناحين بالتنسيق مع لاعبي خط الوسط لتشكيل قوة هجومية فعالة ضد مرمى المنافس .

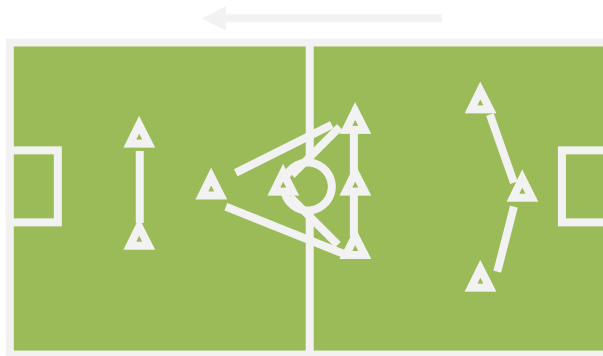
ثانياً : طريقة (نظام) 2 / 4 / 4 : أهم ما تتميز به هذه الطريقة هي صلابة خط الدفاع وتماسك وثبات اللعب في منطقة خط الوسط . ففي هذه الطريقة يدافع الفريق بثمانية لاعبين هم رباعي خط الدفاع ورباعي خط الوسط ،



وكذلك في حالة الهجوم يهاجم الفريق بلاعي خط الهجوم ، ويشارك في الهجوم رباعي خط الوسط ، وفق الخطة المعدة لذلك من قبل المدرب .

وفي هذه الطريقة أيضا تنطلق الهجمات من الخلف إلى الأمام عن طريق جبهة عريضة يكون لمنطقتي الجناحين فيها الدور الفعال والرئيسي في معظم الهجمات من خلال استغلال المساحات الحالية في منطقتي الجناحين أثناء الهجوم. ويرى الباحث بأن الفرق التي تلعب بهذه الطريقة تلجأ إلى تأمين الجانب الدفاعي خاصة عندما يلعب الفريق مع فرق أخرى أعلى منه مستوى وذلك بغرض تحقيق التعادل أو الخروج بأقل الخسائر .

ثالثا : طريقة (نظام) 2/5/3: تهدف هذه الطريقة إلى الكثافة العددية للاعبين والتحكم والسيطرة في منطقة وسط الملعب من خلال وجود خمسة لاعبين ، مما يساعد على انطلاق الهجمات من الخلف للأمام بواسطة لاعبي الوسط الخمسة نحو العمق الأمر الذي يصعب مراقبتهم ، كما يمكنهم من سرعة استغلال المساحات الحالية في منطقتي الهجوم في الجانبين . كما أن هذه الطريقة تسمح بإغلاق المنطقة الدفاعية من خلال وجود كثافة عددية من لاعبي خط الوسط والدفاع وتوفير أسلوب دفاعي آمن . ويختلف توزيع مستويات اللاعبين في خط الوسط من فريق لآخر حسب خطة اللعب الموضوعة من قبل المدرب وحسب قوة الفريق المنافس . فتارة ينتشرون في خطين أو مستويين (2 ، 3) مثلا . وتارة أخرى على ثلاثة مستويات (3 - 1 - 1) ، وأخرى (2 ، 3) أو (1-4) وفق الخطط التي يستخدمها الفريق .



رابعاً : طريقة (نظام) 1/5/4: تتميز هذه الطريقة بصلافة خط الدفاع المكون من أربعة لاعبين إلى جانب المساندة من خط الوسط في الشق الدفاعي ، وأيضا من خلال الكثافة العددية في منطقة وسط الملعب والثالث

الأوسط والمكون من خمسة لاعبين والخاص ببناء مراحل الهجوم المختلفة . مع وجود لاعب واحد يمثل رأس الحربة للفريق . وذلك من خلال الاعتماد على اللاعب الصاعد من الخلف للأمام نحو المساحات الخالية من منطقة وسط الملعب الأمر الذي يصعب على لاعبي الفريق المنافس مراقبته من منطقة وسط الملعب . ويختلف توزيع مستويات اللاعبين في خط الوسط من فريق إلى آخر حسب خطة اللعب الموضوعة من قبل المدرب ، وحسب قوة الفريق المنافس . فتارة ينتشرون في خطين أو مستويين (1 ، 4) أو (3 ، 2) مثلا ، وأخرى (1 - 3 - 1) أو (2 - 1 - 2) . وذلك وفق الخطط الموضوعة مسبقا .

4) الإعداد الذهني :

4-1) مفهوم الإعداد الذهني : يذكر حنفي محمود مختار أن الإعداد الذهني يعتبر واجب هام من واجبات المدرب التعليمية ، وهو يرتبط ارتباطا وثيقا بالإعداد الخططي . وهو إعداد مكمل للإعداد الخططي والاثنان معا يمثلان مقدرة اللاعب على التصرف الخططي السليم .

ويشير كل من وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد ، أن الإعداد الذهني " هو كل الإجراءات التي يتخذها المدرب تجاه لاعبيه لإكسابهم القدرات التي تمكنهم من أداء المهام التدريبية بكفاءة عالية والتي ينعكس أثرها على تحقيق أفضل المستويات في المنافسات الرياضية "

4-2) أهم مكونات المقدرة الذهنية للاعب كرة القدم :

أولاً : تركيز الانتباه : تستدعي المباراة أن تكون لدى اللاعب مقدرة ذهنية هي تركيز الانتباه الذي له شأنه أثناء المباراة رغم تغير المواقف وتعدداتها وهو مهم جداً ليس فقط أثناء التمرين وبشكل واضح أثناء المباراة حتى يتمكن اللاعب من الإدراك الحقيقي والدقيق للمواقف بحيث يستطيع أن يؤدي العمليات الذهنية التالية بالسرعة المطلوبة وبالطريقة السليمة والتدريب عليه يكون مستمر من خلال وحدة التدريب ولذلك تكون أهم متطلبات التدريب أن يركز اللاعب انتباهه خلال التوجيه الدائم لأهداف التدريب ومن خلال التفهم للواجبات المعينة التي يطلبها المدرب من اللاعب .

ثانياً : الملاحظة : تعتبر أحد المكونات الهامة للمقدرة الذهنية فهي تعطي اللاعب المعلومات عن سير اللعب أثناء المباراة مما يكون أكبر الأثر على تحرك اللاعب أثناء المباراة وبالتالي على أدائه الرياضي ولتنمية الملاحظة يقوم المدرب بعمل الآتي :

1- يعطي اللاعب واجبا معينا ليقوم بملاحظة أثناء التدريب .

رابعا : المقدرة علي الاستنتاج :كقاعدة يجب أن يقوم المدرب بتمرين اللاعبين علي الاستنتاج السليم واتخاذ القرارات أثناء التمرين لما لذلك من أهمية كبرى خلال سير المباراة ، وإن اللاعب الذي تكون لديه المقدرة علي الملاحظة ثم التفكير السليم لابد أن يعقبهما قدرته علي الاستنتاج السليم لما لاحظته حتى يتخذ القرار الصحيح.فيما يجب عليه ، ويجب أن يعطي المدرب اللاعبين تمارينات متنوعة حتى تنمي هذه المقدرة .

خامساً : سرعة التصرف :

تتطلب مقدرة اللاعب علي هضم المعلومات التي تصل إليه عن طريق الملاحظة للمواقف المختلفة أثناء المباراة وكلما كان اللاعب قادراً علي سرعة الملاحظة للمعلومات وتفهمها متمكناً من التفكير السريع ومنفذاً التحرك المطلوب في الوقت المناسب تماماً كان لذلك أثره الفعال في أدائه السليم أثناء المباراة ، ويجب علي المدرب أن يعلم اللاعب المقدرة علي سرعة فهم أوضاع اللاعب وسرعة التصرف السليمة ومع تكرار التكرارات التمرينات الخططية التي تشبه ما يحدث في الملعب وتنوعها يمكن تقصير زمن إدراك اللاعب للمواقف وزيادة قدرته علي التصرف السريع .

4-3) طرق تدريب المقدرة الذهنية :هناك ثلاث طرق من أشكال تدريب المقدرة الذهنية :

أولاً : التعليم النظري (قبل التدريب) :وذلك من خلال الإرشادات النظرية التي تعطي خلال المحاضرات تعليم خطط اللعب أو عد تقييم المباريات أو أثناء المناقشات النظرية وذلك بهدف اكتساب اللاعب المعرفة الخططية والفنية بحيث يمكن تنظيمها وترتبط هذه الطريقة مع واجبات وإجراءات خطة التدريب وأثناء التعليم النظري يجب أن يلاحظ المدرب ما يلي :

1. التكرار المستمر للتمرينات لتثبيت المعرفة .

2. تنوع وكثرة المشاكل والمتطلبات .

3. المحاولة الذاتية لكل لاعب في المعرفة والمحاولة الدائمة في الابتكار .

4. ضمان القياس المنظم للمعرفة لدي اللاعب هو دوام ملاحظة تطبيقها أثناء تدريب المباريات .

ثانياً : التوجيه النظري خلال التدريب :ويعني هذا أن تستثار رغبة اللاعب خلال عملية التدريب فيقوم بتحليل ما يقوم به من نشاط وبوجهه ويكون ذلك عن طريق التطبيق العملي للمعرفة التي حصل عليها نظرياً من قبل وأن يحاول التحقق من قدرته الذهنية وتنميتها وتثبيتها وهنا يلاحظ ما يلي :

1. أن الإعداد الذهني يرتبط ارتباطاً مباشراً بالتدريب العملي .

2. أن التوجيه يخدم عامة جوانب المعرفة والخبرات العلمية .

3. أن والتدريب عليه ها تناسب الفروق الفردية لكل لاعب .

ثالثاً : تنظيم الإعداد الذهني بعد التدريب :ويعني هذا أن المدرب يعطي نشاطاً يسعى إلي تعليم المقدرة علي التطبيق

ويلاحظ هنا :

. تنوع وكثرة المشاكل والمتطلبات .

3. المحاولة الذاتية لكل لاعب في المعرفة والمحاولة الدائمة في الابتكار .

4. ضمان القياس المنظم للمعرفة لدى اللاعب هو دوام ملاحظة تطبيقها أثناء تدريب المباريات .

ثانياً : **التوجيه النظري خلال التدريب** : ويعني هذا أن تستثار رغبة اللاعب خلال عملية التدريب فيقوم بتحليل ما يقوم به من نشاط ويوجهه ويكون ذلك عن طريق التطبيق العملي للمعرفة التي حصل عليها نظرياً من قبل وأن يحاول التحقق من قدرته الذهنية وتنميتها وتثبيتها وهنا يلاحظ ما يلي :

1. أن الإعداد الذهني يرتبط ارتباطاً مباشراً بالتدريب العملي .

2. أن التوجيه يخدم عامة جوانب المعرفة والخبرات العلمية .

3. أن والتدريب عليه ها تناسب الفروق الفردية لكل لاعب .

ثالثاً : **تنظيم الإعداد الذهني بعد التدريب**: ويعني هذا أن المدرب يعطي نشاطاً يسعى إلى تعليم المقدرة علي التطبيق ويلاحظ هنا:

1. المناقشة الهادفة الدقيقة لواجبات اللاعبين مع وضوح الهدف من هذه المناقشة.

2. استشارة وتوجيه عمليات التفكير للاعبين في محاولة إيجاد الحلول للواجبات .

3. التقييم للنتائج وتوفير خبرات النجاح بهدف إيجاد الرغبة لدى اللاعب في التحسين بالارتقاء لما هو أحسن .

5) الاعداد النفسي في كرة القدم :

تعريف الاعداد النفسي :

الاعداد النفسي أو السيكلوجي معناه مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين وبعض الخصائص الشخصية الرياضية التي تشترط الانهاء الجيد والمناسب للرياضة في شروط المنافسة أو التدريب الرياضي، فالتحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل منهجية معينة وموجودة وموجهة نحو التكوين النفسي الرياضي.¹

ويرى لوصيف رابع ان الاعداد النفسي هو خلق الدوافع الاتجاهات الايجابية التي تؤثر وترتكز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف والسمات والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية اخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الارادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه والارشاد النفسي للرياضيين²، كما انه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة في النفس

والادراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الارادية بالإضافة إلى التوجيه والارشاد التربوي للرياضيين.³

أهداف الاعداد النفسي وأهميته:

ان التحضير النفسي عملية تربوية يسير شانه شان التدريب النفسي والمهاري والخططي جزاً لا يتجزأ من عملية التعليم والتدريب والتربية بشكل عام الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضية. ويسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية التي تركز على المعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة كما يسعى إلى تشكيل وتطوير السمات اللاإرادية العامة والخاصة لدى الرياضيين⁴، كما يستعمل المدربون الاعداد النفسي أو البسيكولوجي قبل اي لقاء مهما كان مستوى المنافسين إلا ان المشكل يخلق بطبيعة الحال ويمكن القول ان الاعداد النفسي للمنافس يبدأ عند نهاية المنافسة السابقة ويمكن ان نلخص اهمية الاعداد النفسي فيما يلي:

- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة.
- اكتساب امكانيات الاسترجاع دون مساعدة المدرب لاسيما التركيز على النشاط.
- خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد الفريق في الفوز.
- دعم اللاعبين حتى تكون لديهم الثقة في النفس لقدراتهم على تحقيق النتائج ونظرة الخاصة بالسلوك اثناء المنافسة.
- تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين المنافسة.
- تكوين ارادة لتطوير القدرات النفسية.
- الاعداد النفسي هو شيء رئيسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا الاعداد لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك خلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق نتائج مرضية.⁵

3-4 عوامل الاعداد النفسي:

- العوامل النفسية هي التي لا يمكن الاستغناء عنها اثناء المنافسات الرياضية والتي تضمن أساسا 3 اقسام تلعب دور مهم في ضمان نجاح عملية التدريب من الناحية النفسية والبيسكولوجية:
- أ/ المكونات النوروبولوجية: وتؤدي إلى تكوين القدرات مثل التذكر والتعلم.
- ب/ المكونات العقلية: النفسية تتعلق اساسا من الناحية التشجيعية والتحفيز للموضوع اذن تخطيطا لإرادتها بالفوز.
- ج/ المكونات الاجتماعية: وهذا يؤخذ بعين الاعتبار مكانة الفرد في الجماعة وهذه الوجهة الاخيرة تأخذ كل الاهمية داخ الرياضات الفردية.⁶
- #### 4-4 أنواع اعداد النفس في المجال الرياضي:

1-4-4 الاعداد النفسي طويل المدى:

من خلال التجارب والخبرات التي قام بها الباحثون في الميدان ثبت أنه يجب الاهتمام بضرورة اتباع منظمة لعملية الاعداد النفسي لكونها عملية تربوية مهمة ،حيث انه لمقابل التعليم والتدريب البدني والمهاري الذين يسيرون وفق مخطط لفترات مختلفة ،يجب ان يكون الحال كذلك بالنسبة للإعداد النفسي ويكون الاعداد الطويل المدى عندما يدرك الرياضي انه سيشترك في منافسة ذات مستوى عال، وهذا يعني ان الاعداد النفسي قد يحدث في عدة شهور أو سنوات قبل المنافسة كما يسعى من اجل خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية والعمل على تطوير وتشكيل السمات الارادية والشخصية للرياضي.⁷ بحيث تستغرق عادة مسابقات كرة القدم وبطولاتها فترات طويلة تستمر لعدة أشهر قد تكون متواصلة (كما هو الحال في الدوري المحلي) وهي على العموم متنوعة، وقد لا يتحصل اللاعب في كرة القدم إلا على وقت أو فترة محدودة لا ينشل بها في التحضير أو في خوض هذه المسابقات، لذا كان من المهم ومن الضروري ان يكون الاعداد النفسي الطويل الأمد، والذي يبنى في الواقع الحال على عدة مبادئ أهمها:

- ضرورة اقناع اللاعب بأهمية المباراة أو المسابقة التي سوف يشترك فيها.

- مراعاة المدرب للفروق الفردية والجماعية.

- تنمية وتطوير الصفات النفسية الملائمة وتطوير الانتباه والتذكر والدقة وتقدير المسافة والزمن والتوافق العضلي العصبي وغيرها من مكونات الاعداد النفسي الطويل الامد التي لها أثر في تطوير مستوى الانجاز.⁸
- ضرورة تقويم حالة التدريب بين فترة وأخرى لكي يعلم المدرب مدى تأثير الوحدات التدريبية في اللاعبين ومدى تطورها ويمكن مراجعة هذا الموضوع في باب التحليل والاختبارات.
- الاطمئنان على اتزان الحالة النفسية عند اللاعب خلال الاعداد الطويل المدى والتأكد من سلامة الاعداد النفسي يتطلب اجراء بعض الفحوص والاختبارات النفسية.⁹

4-4-2- الاعداد النفسي القصير المدى:

- يقصد بالإعداد النفسي قصير المدى التحضير النفسي المباشر قبيل المشاركة الفعلية في المنافسات الرياضية بهدف التركيز على تهيئة وإعداد وتوجيه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدة ممكنة اثناء المنافسة الرياضية ويبدأ هذا الاعداد من تأكد مشاركة الرياضي في منافسة ما وهذا يعني معرفة التاريخ والمكان والمنافس اما المهام التي يجب الاجابة عنها في المدى القصير هي:
- جمع المعلومات حول الخصم.
 - يجب تعويد الرياضيين على المحيط (الجمهور، الوقت، المناخ).
 - يجب التقييم الواضح لصعوبات المنافسة التي يتعرض لها الرياضي كذلك لا يجب فقدان الشجاعة عند رؤية المنافس.
 - يجب ان يتجنب التفكير في المنافس.
 - يجب الاستيقاظ في الوقت المحدد إلا إذا كانت المنافسات في الوقت المبكر في هذه الحالة على الرياضي ان يستيقظ ساعتين أو 3 ساعات قبل المنافسة،¹⁰ وقد رأى بعض العلماء في مجال سيكولوجية التدريب الرياضي انه يمكن ان يقسم الاعداد النفسي القصير المدى إلى ثلاث مكونات رئيسية يمكن جمعها فيما يلي:

4-4-2-1- الاجتماع الفريق الاخير:

يعقد هذا الاجتماع اما في اليوم الذي يسبق المنافسة أو في صباح يوم المنافسة وفي هذا الاجتماع توزع المسؤوليات والواجبات على الفريق ويشرح المدرب الخطة المطلوبة وكيفية استغلال نقاط ضعف الخصم كما يتحدث المدرب في هذا الاجتماع على اهمية المنافسة وضرورة تحقيق نتيجة جيدة وأثر الفوز في تسلسل الفريق وسمعته.

4-4-2-2- قبل دخول الساحة :

بعد شرح المدرب الخطوط العامة للخطة ولأسلوب بل النزول على الساحة يقوم المدرب بتهيئة لاعبيه نفسيا للعب بكلمات مركزة وقوية يحاول فيها اثارة حماس اللاعبين وشد انتباههم وتحفيزهم للعطاء وفي هذه اللحظات يجب ان يراعي جيدا الفروق الفردية، ويتحدث مع بعض اللاعبين.¹¹

4-4-2-3- في فترة الراحة :

يقع كثير من المدربين في الخطأ عندما يتعامل مع لاعبيه بشدة وعنف خلال فترة الاستراحة عندما يفشل في تنفيذ الطلبات، فمن الممكن جيدا تصحيح الاخطاء وتغيير النتيجة في فترة الاستراحة وذلك من خلال شرح حدث في الشوط الاول وتشجيع اللاعبين على العطاء الافضل في لحظات سريعة وهناك بعض المؤشرات التي تعمل على زيادة أو نقص التوتر العصبي عند اللاعبين خلال المنافسة أو قبيل المنافسة وأهمها:

- الاستعداد التدريبي الجيد.

- اهمية المنافسة

- قوة الخصم أو ضعفه.

- قوة الحوافز.

- التحليل والتقويم.¹²

وفيما يلي سوف نسرد بعض الطرق للإعداد النفسي القصير المدى:

أ/الابعاد: يقصد به مختلف الوسائل والطرق التي تبعد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافس الرياضي.

ب/الشحن: من طرق الشحن النفسي للاعبين التي يقوم بها المدرب توجيه انتباه اللاعبين لأهمية المباراة والتكرار الدائم للنقاط المهمة التي يجب مراعاتها وتذكيرهم بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز.

ج/استخدام التدليك: استخدام التدليك الرياضي كعامل مساعد في التهيئة نظرا لإسهامه في استرخاء العضلات وتحسين عمل الدورة الدموية، كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للفرد اذ يكسبها الشعور بالراحة النفسية ويسهم في ابعاد القلق.

د/الاهتمام بتخطيط حمل التدريب: التخطيط الجيد لحمل التدريب في الاسابيع الاخيرة لفترة الاعداد للمنافسات حتى لا يستظهر على اللاعب لأعراض الحمل الزائد وما يرتبط بذلك من اثار نفسية واستخدام تدريبات الراحة الايجابية خلال الايام الاخيرة للمنافسة.¹³

5- عناصر الصفات النفسية قبل المنافسة:

هي مجموعة من الصفات التي تلعب دورا هاما في التأثير على المردود الرياضي خلال المنافسة والتي يجب مناقشتها وتوضيحها للرياضي وهي:

1-5 الالمبالاة:

يشعر الرياضي بعدم الاهتمام والاثارة بالمسابقة، فالمنافسة لا تمثّل أهمية بالنسبة له وعندما يخسر المنافسة أو المباراة لا يبدي اية ردة فعل سلبية تجاه الخسارة أو الهزيمة.

2-5 الاعداد الغير ملائم:

ليس عند الرياضي الوقت والمقدرة بدنيا وعقليا للمسابقة وهنا يولد له الشعور ان هناك خطأ في اجراءات الاعداد للمسابقة ونتيجة ذلك يولد لديه شكوك في الاستعداد للمنافسة.

3-5 عدم الصبر:

يرغب الرياضي في بدا المسابقة أسرع مما هو ان الرياضي الذي يتسم بهذه الصفة لا يحب المنافسين الآخرين، اي انه يفقد التعامل مع المنافسين بروح الصداقة والحب.

5-5 الارتعاش:

يلاحظ عند الرياضي ارتعاش اليدين والرجلين وبعض اجزاء الجسم وهذا راجع في العديد من الاحوال إلى القلق والتوتر الذي يصيب الرياضيين قبل المنافسة الهامة.¹⁴

5-6 التفكير السلبي:

والذي يولد عدم الاداء الجيد بحيث عادة ما يكون الرياضي متوقعا لأدائه سواءً بطريقة ايجابية أو العكس سلبيًا.

5-7 الافتقار إلى الثقة:

يشعر الرياضي انه لم يستعد أو يفتقد القدرة على أداء جيد خلال المنافسة الرياضية.

5-8 عدم الشعور الجيد:

يشعر الرياضي بانه مريض مما يؤدي إلى مرضه وتزداد حدة المرض بحسب شعوره. تعتبر هذه الحالات النفسية من المؤثرات وبشكل سلبي على الرياضي ويمكن ان يؤدي البعض إلى التخلي عن ممارسة الانشطة الرياضية وتسمح له بفقدان الرغبة والثقة في النفس وانخفاض مستوى الاداء الرياضي. لكن علماء النفس اقترحوا بعض الطرق واساليب للتقليل من هذه الحالات النفسية، وأصرّوا على تعليمها وتعريفها للرياضي، وهذه الطرق والأساليب هي ما يعرف بالمهارات النفسية¹⁵.

6- المهارات النفسية:

6-1 تعريف المهارة النفسية:

هي عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب، فالرياضي لن يستطيع اكتساب وتعلم وإتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو الارسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلمها وتدرّب عليها لدرجة الإتقان، وينطبق ذلك ايضا على المهارات النفسية، فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تدرّب عليها وتعلمها.

ومن ناحية اخرى هي قدرة الرياضي على مواجهة الضغوط المصاحبة لعمليات التدريب والمنافسات، وكذلك القدرة على الاسترخاء والتركيز والتصور الجيد ووضع الاهداف بواقعية¹⁶.

6-2 تحديد المهارات النفسية المتعلقة بالرياضي:

اشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى ان هناك عددا كبير من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة ومن بينها نذكر ما يلي:

6-2-1 التركيز:

يعرفه البعض انه تضيق الانتباه، وتثبيته على مثير معين ويرى البعض ان مصطلح التركيز يجب ان يقتصر المعنى التالي: المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما يسمى هذه الفترة بمدى الانتباه.

6-2-2 الانتباه:

يعني التركيز لعقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة، لو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الافكار ويتضمن الانتباه، الانسجام أو الابتعاد عن بعض الاشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الاخرى، التي يركز عليها الفرد اما عكس الانتباه فهو الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني¹⁷.

6-2-3 التصور العقلي:

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة، أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الاعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هناك الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن ذلك المخ من ارسال اشارات واضحة لباقي الجسم. والتصور العقلي على النحو السابق ليس مجرد رؤية بصرية، بالرغم من ان حاسة البصر تمثل دورا هاما، ولكن تعتمد على استخدام الحواس الاخرى مثل اللمس، السمع، الشم والتركيبات الاخرى من هذه الحواس.

6-2-4 الثقة بالنفس:

الثقة في النفس هي التوقع النجاح، والأكثر اهمية الاعتقاد في امكانية التحسن، ولا يتطلب بالضرورة وتحقيق المكاسب، فبالرغم من عدم تحقيق مكاسب أو الانتصار يمكن الاحتفاظ بالثقة في النفس وتوقع النجاح¹⁸.

6-2-5 الاسترخاء:

هي المتاحة للاعب لإعادة تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعدم القيام بنشاط، وتظهر مهارة اللاعب في الاسترخاء بقدرة في التحكم وسيطرته على اعضاء الجسم المختلفة لمنع الجسم من حدوث التوتر والدخول في دوامة من القلق.

7- المسؤول عن تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي:

ان التدريب من الناحية النفسية هو مهمة تحتاج إلى الخبرة والتخطيط الجيد، وتحتاج ايضا إلى مشرف اخصائي نفسي يسهر على اتباع اللاعبين طوال الوقت من اجل السهر على حالتهم النفسية والعمل على زرع الثقة وإبعاد الشك على نفسية اللاعبين وسنذكر في هذه الفقرة المسؤول على هذه الوظيفة الحساسة خاصة في رياضة كرة القدم:

7-1 اخصائي نفسي تربوي:

تتضمن هذه الفئة الاشخاص الذين لديهم خبرة وخلفية علمية متسعة في المجال العلوم الرياضية والنشاط البدني، اضافة إلى دراسات مكثفة في بعض فروع علم النفس مثل علم النفس الرياضي وعلم النفس الارشادي.

7-2 الاخصائي النفسي الالكتيكي الرياضي:

تتضمن هذه الفئة الاشخاص المختصين في علم النفس الالكتيكي أو الطب النفسي ولديهم اجازة ممتدة لهذا النوع من العمل كما يجب ان يكون لديهم الخبرة وفهم عميق بالخصائص النفسية المرتبطة بالرياضة من خلال الدراسات العلمية مكثفة لعلوم الرياضة، ويتعامل الاخصائي الالكتيكي النفسي الرياضي عادة مع نسبة ضئيلة من الرياضيين الذين قد يعانون من مشكلات واضطرابات نفسية كالخوف والاكتئاب.

7-3 الاخصائي النفسي للبحث الرياضي:

يعتمد تطور العلم النفسي الرياضي باعتباره أحد فروع العلوم الانسانية على استمرار النمو المعرفي من خلال اجراء دراسات وبحوث لتدعيم البنية المعرفية (النظرية) لمواجهة المشاكل التطبيقية وإيجاد الحلول لها، وذلك حتى يحظى بالمزيد من الاعتراف والتقدير له¹⁹.

8- واجبات الاعداد النفسي:

من الضروري على المدرب في كرة القدم ان يعلم بوجود مجموعة من الواجبات التي تعمل على زيادة مردود اللاعب لخوض المنافسة، وان هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب ان يتميز بها اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل اداء ونتيجة ومن بين هذه الواجبات نجد:

- تكوين وتحسين السمات الشخصية التي تأثر بوضوح على مردود اللاعب.
- تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق من خلال دعم ومساعدة الجمهور ووسائل الاعلام.

¹⁹ محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، مرجع سابق ص206-207

- التخطيط الجيد لحمل التدريب وفترة الراحة والتهدة التي تسبق المنافسة بما يسمح باستعادة الطاقة الكاملة يوم المباراة.
- القابلية على التحكم في الانفعالية خلال اللعب²⁰.
- المساعدة على تحسين الحالة النفسية التي تعتبر سببا مباشرا في تحسين المستوى المهاري عند لاعبي كرة القدم.
- مساعدة اللاعب على انجاز اهدافه وزرع شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة خلال التنافس²¹.

9- علاقة الشخصية بالأداء الرياضي:

يعتقد بعض الباحثين المهتمين بدراسة الشخصية في المجال الرياضي ان التفوق في الرياضة معينة مرهون إلى حد كبير بمدى ملائمة السمات الشخصية للفرد بطبيعة المتطلبات والخصائص النفسية المميزة لنوع الرياضة ،فعند تحليلنا لطبيعة الخصائص النفسية لرياضة التنس مثلا نجد انها رياضة فردية تعتمد على الاداء الفردي ولا تعول بدرجة كبيرة على تضافر الجهود أو التعاون مع الاخرين مثل الرياضات الجماعية ،كذلك فان نتيجة المباراة في الرياضات الجماعية تتوزع مسؤولياتها بين افراد الجماعة ،ويمكن ان تتوقع عند اللاعب التنس ارتفاع سمات النفسية مثل السيطرة وتحمل المسؤولية وفي المقابل نتوقع انخفاض سمات الانبساطية والاجتماعية بالنسبة له.

وقد اظهرت مجموعة من الدراسات والبحوث الجزئية ان الرياضيين يتميزون عن غيرهم في السمات الانفعالية التالية : الثقة في النفس ،القلق المنخفض ،الانبساطية ،الرغبة في التنافس ،كما اكدت دراسات اخرى انه تختلف السمات الشخصية باختلاف نوع الرياضة بحيث يتميز رياضي الانشطة ذات الاحتكاك الجسماني المباشر بارتفاع سمات الانفعالية خاصة بالإصرار والمسؤولية الشخصية ،والضبط الذاتي مقارنة برياضي الانشطة الموازية ،بينما يتميز رياضي الانشطة الفردية بارتفاع سمة قلق المنافسة الرياضية والاستشارة الانفعالية مقارنة برياضي الانشطة الجماعية بالثقة ونقص التوتر والقلق²².

²⁰ حسن السيد ابو عبدة، اتجاهات حديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، دار المعارف، مصر، ص 270-271

²¹ اسامة كامل راتب، الاعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الامور، دار الفكر العربي 1997

²² الدكتور بوطالبي بن جدو، محاضرات في مادة علم النفس قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،جامعة سطيف2

10- نتائج الاعداد النفسي:

ان الاعداد النفسي يساعد الرياضي على الوصول إلى اعلى المستويات وثبات ادائه ومردود ويمكنه من اكتساب عدة صفات نذكر منها:

- الاهتمام بالمنافسة حيث يشعر الرياضي انه لديه القدرة على التركيز على المنافسة.
- الشعور بالصبر.
- الشعور بالقدرة.
- الشعور بالثقة التامة وروح الامل.
- الشعور بالتحضير الجيد قبل المنافسة.
- عدم الخوف من المنافسة.

رفع مستوى ومردود الرياضي وتقضي على الخوف والارتباك والقلق

1-3-2 المتطلبات الإجتماعية:

تعتبر كرة القدم رياضة جماعية تتشكل من مجموعة من الأفراد تربط بينهم مجموعة من المقومات

الإجتماعية كالتفاعل الإجتماعي و ديناميكية الجماعة فنجاح أي فريق مرتبط بتوفر العديد من المعطيات ومن أهمها وجود التماسك و الترابط و الوحدة بين أفراد الفريق.

يعرف محمد علاوي الفريق الرياضي بأنه فردين أو أكثر يسلكون طبقا لمعايير مشتركة ، ولكل فرد في

الفريق دور يؤديه ، مع تفاعل الأدوار بعضها البعض للسعي لتحقيق هدف مشترك.

وقد أشار كل من ديفيد فرانسيس و دونالد يونغ (1992) إلى أن الفريق الرياضي ليس عبارة عن مجموعة من

اللاعبين يرتدون رداء موحدًا ، بل أنه أبعد من ذلك ، فالفريق الرياضي هو مجموعة نشطة من الأفراد الذين إلتزموا

بإنجاز أهداف معينة و الذين يعملون معا بصورة متفاعلة و يستمتعون بذلك و يقدمون نتائج مرتفعة القيمة.

فبناء على التعريفين السابقين للفريق الرياضي فنلتمس أن نجاح الفريق يخضع بالضرورة على تماسك أعضاء

الفريق و ديناميكية جماعته.

عندما نتكلم عن تماسك الفريق و ديناميكية جماعته يقفز إلى الخاطر عدد من الخصائص و المعاني كشعور

اللاعبين شعورا قويا بإنتمائهم إلى الفريق ، إضافة إلى شعور كل لاعب من لاعبي الفريق بالمشاعر الودية نحو

زملائه ، كما يعرف الفريق التماسك بالفريق الذي يكون فيه كل لاعب على أتم الإستعداد لتحمل المسؤولية

المشتركة للفريق و الذي يتميز أفراداه بالروح المعنوية العالية التي تتمثل في إستعداد كل لاعب بالتضحية بالمصالح

الشخصية في سبيل تحقيق المصلحة العامة للفريق. (26، 52)

و يخضع تماسك الفريق و ديناميكية جماعته إلى مجموعة من الشروط منها :

. الشعور بالإنتماء للفريق

. إشباع الحاجات الفردية

. الشعور بالنجاح

. المشاركة

. وجود قوانين و معايير و تقاليد الفريق

. توفر القيادة الصالحة

. توفر العلاقات التعاونية

1-2-3-1 أهم العوامل المؤثرة في تماسك الفريق الرياضي :

يعرف كارون و كول (1998) التجانس بعملية ديناميكية تتمثل في الإتجاه نحو البقاء على إرتباط قوي من الناحية الإجتماعية للعمل على مواصلة العمل لتحقيق الأهداف المرجوة ، يمكن أن يحدث التجانس بين اللاعبين داخل الفريق أو خارج الفريق.

لقد أثبتت العديد من الدراسات السوسيوومترية (براولي، 1990، ويدماير و كول، 1985) أن الفرق التي يكون فيها اللاعبين أكثر تجانسا فيما بينهم هي الأكثر نجاحا في تحقيق النتائج الإيجابية فالتجانس أو التماسك يؤدي إلى إرتفاع درجة الإتصال و الإتساق في الفريق فضلا عن بذل المزيد من الجهد لتحقيق الهدف المشترك.

(51، 203).

لقد قدم كارون 1982 نموذجا لمحاولة تحديد أهم العوامل المؤثرة في تماسك الفريق الرياضي و يتكون هذا النموذج من أربعة عوامل:

أ- العوامل البيئية :

وهي العوامل التي تربط بطبيعة وجود الفريق ، يجمع المحيط كل من الظروف الإقتصادية و الإجتماعية، الجغرافية، لقد كانت لدراسات فستينغر و كول (1950) أثبتو فيها أن الأفراد الذين يقيمون معا يكونون فيهم بينهم علاقة ودية قوية فكانت عامل مهم في مجال الأنشطة البدنية و الرياضية و هو ما يتجلى في قيام بعض فرق كرة القدم حاليا بإقامة تريضات مطولة نوعا ما لتقوية التجانس في الفريق . (77، 296)

ب- العوامل الشخصية :

وهي الخصائص الفردية لأعضاء الفريق مثل دوافع الإشتراك في الفريق أو الإنضمام إليه، إضافة إلى مختلف الأدوار التي يقوم بها كل فرد من أفراد الفريق الرياضي .

ت- عوامل القيادة:

تعتبر القيادة محور الإهتمام في مجال علم الاجتماع الرياضي، و ترتبط بنوعية سلوك القيادة نحو أعضاء الفريق و

الأساليب المستخدمة في عملية القيادة و مدى مناسبتها لمختلف المواقف المختلفة .(77، 315)

ث-عوامل الفريق :

وهي العوامل المرتبطة بخصائص مهمة الفريق و معايير إنتاجيته و إستمراريته و توجهاته و قدرته على تحقيق

الأهداف ،إضافة إلى وضعية و مكانة و دور كل شخص داخل الفريق أي التنظيم الداخلي للفريق . وتتأثر هذه

العوامل ببعضها البعض . (77،297)

كما حاول فيليب لورو(2008) في تحديد بعض العوامل الأساسية لنجاح فريق كرة القدم وهي كالتالي :

1-عوامل المحيط :

وهي جميع العوامل التي يمكن أن تؤثر مباشرة على المدرب و على التصرفات النفسية الحركية و على الإنفعالات

العاطفية للاعبين و حتى على محيط الفريق ، ويمكن ذكر هذه العوامل في :

2-العوامل المادية :وتتمثل في :

الوسائل المادية و الهياكل القاعدية للتدريب (الملاعب ، الوسائل البيداغوجية ، مراكز الإسترجاع.....)

3-العوامل النفسية الاجتماعية :

تتمثل في المناخ السائد و العلاقة داخل الفريق و التي لها علاقة وطيدة بالنتائج.

4-العوامل البيداغوجية :

وتتمثل في نوعية الحصة و الجو السائد أثناء سيرها كالعلاقة بين المدرب و اللاعبين

5-العوامل الموضوعية :

منطق المنافسة و أصناف اللاعبين و مستوى المنافسة.

ولا تعتبر العوامل المحيطة ممثلة في الفريق داخليا فقط بل تتعدى ذلك في العلاقة مع النسيج الاجتماعي و الثقافي و التي يمكن أن تكون في :

6- العوامل البنيوية:

أي طريقة تنظيم الفريق و ديناميكيته و الإتصالات الداخلية و الخارجية.

7- العوامل الثقافية:

تتمثل في تاريخ الفريق و هويته و مختلف تقاليده و ثقافته الفريق و مدى تمثيله لمختلف القيم كأهداف إجتماعية أو سياسية... الخ

8- العوامل الإجتماعية :

- المكانة الجغرافية للفريق (المدينة، الريف...) و مدى علاقته مع مختلف الهيئات

- المستوى المعيشي للمحيط

- مدى إدماج اللاعبين الأجانب في الثقافات المختلفة .

- التطور الثقافي للمجتمع و مكانة كرة القدم في هذا المجال.

1-4 المتطلبات المكملة:

هناك الكثير من العوامل التي ينبغي معرفتها مدى تأثيرها على الأداء الرياضي للاعب كرة القدم و من

الأمر المتفق عليها أن العوامل السابق ذكرها تلعب دوراً إيجابياً في التأثير على نتائج المنافسات الرياضية، فيبذل

لاعب كرة القدم جهود جبارة أثناء قيامه بمهامه الحركية سواء خلال التدريب أو أثناء المنافسة و ما ينتج عنها من

لتعب و إرهاق على جميع المستويات ، بدنيا، فسيولوجيا، عقليا و نفسيا والتي يمكن أن تؤثر سلبيا على أدائه .لذا

تلعب التغذية المتوازنة وسيلة أساسية لتمكين اللاعب من تزويده بالطاقة إضافة إلى مختلف وسائل الإسترجاع كالنوم و الإسترخاء التي تسهل عملية الإسترجاع .

1-4-1 التغذية في كرة القدم:

الطعام هو الوقود الذي يكمن الرياضي من الحصول على الطاقة اللازمة لإتمام الأنشطة اليومية لحياته، علاوة على ما يحتاجه من طاقة إضافية لممارسة نشاطه الرياضي. ولا تختلف عناصر الطعام اللازمة للاحتفاظ بالصحة و الوقاية من الأمراض عن تلك اللازمة للأداء الرياضي المرتفع.

وقد إتفق معظم العاملون في مجال التدريب الرياضي على أن تغذية الأداء المرتفع تحتوي في تركيبها:

الكربوهيدرات، الدهون، البروتينات، الماء، الفيتامينات و المعادن، وقد إقترحوا النسب التالية للمكونات الرئيسية للتغذية: (07,55)

الكربوهيدرات أو السكريات 55 إلى 60%

الدهون 25 إلى 30%

البروتينات 12 إلى 15%

يقدم مارك (2005) الدور الإيجابي للتغذية المتوازنة في مايلي : (7،80)

. تحسين عملية الإسترجاع أثناء و ما بين التدريب و المنافسة.

. المحافظة على الوزن و اللياقة البدنية المثالية

. التقليل من خطر الإصابات و الأمراض

. ضمان أحسن إعداد للمباريات

. القدرة على إنجاز نتائج إيجابية

تبنى التغذية المتوازنة أو التوازن الغذائي على خمسة مقاييس أساسية هي: (39، 50)

(1-1-4-1 Hydratation السوائل أو الماء:)

يعتبر الماء العامل الأول و الأكثر تأثيرا في أداء الرياضي ،فالإحساس بالعطش مؤشر فقدان الجسم للسوائل

، لذا يجب ينصح بشرب المياه بكميات كافية قبل و أثناء و بعد التدريب أو المنافسة. .

(Quantité) 2-1-4-1 الجانب الكمي:

يجب أن يتأقلم الإحتياج الطاقوي مع السن و الجنس و نوع النشاط إضافة إلى الظروف و التغيرات المناخية،

يتراوح هذا الإحتياج الطاقوي الكلي يوميا ما بين 2200 إلى 5000 كيلوحيرة .

(Qualité) 3-1-4-1 الجانب الكيفي:

يتمثل في :

الكربوهيدرات أو السكريات ← 55 إلى 60 %

الدهون ← 25 إلى 30%

البروتينات ← 12 إلى 15%

(Répartition) 4-1-4-1 مبدأ التوزيع:

تمر التغذية المتوازنة بأربعة إلى خمسة مراحل أساسية في اليوم هي:

. فطور الصباح.

. وجبة الغذاء .

. .وجبة المساء.

. وجبة العشاء .

تجدر الإشارة أنه يجب إحترام مهلة 3 ساعات بين آخر وجبة و بداية النشاط البدني .

(Diversité) 5-1-4-1 التنوع :

تختلف الأغذية من حيث مكوناتها ،فلا يوجد غذاء كامل يحتوي على جميع العناصر، لذا ينصح بتنوع الطعام لتمكين الجسم من تغطية جميع احتياجاته.

تختلف الإحتياجات الطاقوية للتدريب في كرة القدم من حيث الشدة، الحجم و زمن التدريب، فيحتاج لاعب كرة القدم لتغطية إحتياجاته الطاقوية على :

أ- الكربوهيدرات أو السكريات:

تمثل السكريات العنصر الغذائي الأكثر أهمية بالنسبة للاعب كرة القدم ،فتعتبر أكبر مصدر للطاقة السريعة، ومن مميزاتا أنها إقتصادية في إستهلاك الأكسجين أثناء عمليات التمثيل الغذائي ،فالسكريات تمكننا من إستعمال الجليكوجين الموجود في الكبد و العضلات وبالتالي إعادة إنتاج الطاقة .(07، 56)

لقد أظهرت العديد من الدراسات أنه عندما تكون نسبة الجليكوجين ضعيفة عند اللاعب قبل بداية المباراة

فتؤثر سلبيا على أدائه، فحسب كارلسون (1982) أن اللاعبين الذين عندهم نسبة قليلة من الجليكوجين

يقطعون مسافات أقل ، و يتنقلون بإيقاع منخفض مقارنة بزملائهم.

ب- الدهون:

تستخدم الطاقة الأولية للدهون على شكل أحماض دهنية ، تستعمل في الغالب كوسيلة للطاقة أثناء العمل الهوائي ، تعتبر الدهون مصدر كبير للطاقة حيث عند أكسدة غرام واحد من الدهون ينتج 9.3 سعر حراري. يحتاج لاعب كرة القدم مثل أغلب الرياضيين 25 إلى 30 الإحتياج الطاقوي اليومي .(11،80)

ج-البروتينات:

تلعب البروتينات دورا هاما في عملية تأقلم الجسم أثناء التدريب، فالأحماض الأمينية تستعمل خاصة في تنمية و إعادة بناء الأنسجة العضلية ،إضافة إلى الإنزيمات و الهرمونات التي تعمل على تنظيم العمليات الحيوية أثناء بذل الجهد.

ويحتاج اللاعب كذلك إلى مواد غذائية مكملة أخرى تتمثل في الفيتامينات بمختلف أنواعها و بعض المعادن كالحديد و الزنك و الكالسيوم...الخ.(60، 07).

د-أهمية السوائل (الماء):

يعد الماء أهم المكونات العضوية، فهو يشكل 60 إلى 70% من وزن الجسم، فتتجلى أهميته في جميع العمليات الحيوية و البيولوجية القاعدية (الخلايا، الجهاز الدوري- القلبي، تنظيم درجة حرارة الجسم، ...الخ). إن إستهلاك المياه بدرجة كافية يمنع من فقدان الماء أثناء التدريب و المباريات الذي يؤثر سلبيا على مردود اللاعب فأثبتت مختلف الدراسات أن في حالة العطش الأولية يفقد اللاعب 1 %من وزنه و يؤدي إلى ذلك إلى انخفاض 10 %من قدراته البدنية ، فيجب على اللاعب أن يتبع نظام محكم في شرب الماء قبل و أثناء و بعد المباراة أو التدريب .(34، 45)

1-4-2 العوامل المساعدة على الإسترجاع:

إن طبيعة الجهد في كرة القدم المتميز بجهود كبيرة على جميع المستويات يفرض عليه إيجاد وسائل جديدة و

أكثر فعالية لتسريع عملية الإسترجاع، يمكن تقسيم وسائل الإسترجاع إلى : (223،50)

1-4-2-1 الراحة الإيجابية:

ينصح بهذا النوع من الإسترجاع مثلا في كرة القدم بعد يوم من المباراة ،تكون على شكل جري بشدة

منخفضة لزمان يقدر ما بين 10 إلى 30 د أي من خلال العمل الهوائي الذي يسمح لنا بالإسترجاع بسرعة أكبر

.

1-4-2-2 تمارين المرونة:

تؤدي بعض الحصص التي تكون عالية من حيث الشدة نوع من الإختلال العضلي، فمثلا تحدث بعض

التغيرات على مستوى العضلة كتقلص في طولها ،لذا تعمل تمارين المرونة على إعادة هذه العضلات إلى حالتها

الأولية و الطبيعية .(51، 70)

1-4-2-3 التدليك : تعمل التدليك على:

. التخلص من كل البقايا الناتجة عن العمليات الأيضية.

. عامل نفسي مهم لإدراك الإسترجاع.

. التقليل من الآلام العضلية.

1-4-2-4 الراحة من خلال النوم:

يعتبر النوم وسيلة جد فعالة للإسترجاع، فهو يجعل كل الجسم في حالة إسترخاء تام ، وبالتالي إعادة إنتاج وتخزين الطاقة إضافة إلى التخلص من جميع البقايا. و أثناء النوم يزداد طرح هرمون النمو الذي يعمل على إعادة بناء الأنسجة العضلية.

1-4-2-5 الإسترخاء :

تعد طرق أو تقنيات الإسترخاء من أكثر الطرق إستعمالا في علم النفس الرياضي ،يسمح الإسترخاء من مواجهة الضغوط الناتجة عن المنافسة فيكون اللاعب في حالة من التوازن النفسي مع إسترخاء عضلي كبير مع نوع من الصفاء الذهني و الهدوء العقلي .

وتستعمل في هذا المجال العديد من الطرق من أهمها:(65، 72)

الإسترخاء التدريجي لجاكيسون (1924) .

(. Le training autogène . طريقة الإسترخاء لشولتز)

. التحكم في التنفس.

(La sophrologie) . التدريب العقلي

. التغذية الرجعية .

الإنتقاء في كرة القدم:

يعرف الانتقاء الرياضي بكونه اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في النشاط الرياضي المعين . وتمثل "نظرية الانتقاء " الأسلوب العلمي والتخطيط المدروس للوصول إلى الخامات المبشرة بالنجاح المستقبلي ، وإذا كانت الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة فإنها لن تجدي إذا لم توجه غير عناصر بشرية مبشرة بالنجاح غير ذلك سيكون مضيعه للوقت والجهد (علي مصطفى طه،مرجع سابق،ص273) .

كما يعرفه فولكوف "Volkov" 1997 ، بأنه عملية تحديد ملائمة استعدادات الناشئين مع خصائص نشاط رياضي معين ، فالانتقاء بهذا الشكل يعتمد نوعا من التنبؤ المبني علي أساس علمي سليم ,من خلاله

يمكن استدلال عما سيكون عليه الناشئ مستقبلا بمعنى تحديد استعداداته (قدرات الكامنة) التي تسمح له بتحقيق إنجازات عالية فان الانتقاء الرياضي هو عملية في غاية الصعوبة نظرا لان المدرب عليه أن يتنبأ للطفل بقدراته الرياضية المستقبلية التي لم تظهر بعد⁽¹⁾ محمد لطفي طه, مرجع سابق, 13).
كما يذكر "زاتسيوركي" بأن الانتقاء الرياضي هو عملية يتم من خلالها اختيار العناصر من اللاعبين في فترات زمنية متعددة ، وفقا مراحل الإعداد الرياضي المختلفة⁽²⁾ (الحاوي يحي السيد, مرجع سابق , ص 29).
ما يتضح هو أن عملية الانتقاء هي عملية علمية و ممنهج يهدف من خلالها المدرب إلى التنبؤ بمستوى الرياضي المستقبلي.

1-2-2-أهداف الانتقاء:

- الاكتشاف المبكر للمواهب .
- صقل المواهب و إظهار مكنون موهبتها .
- رعاية المواهب و ضمان تقدمها حتى سن البطولة.
- توجيه عملية التدريب الرياضي نحو مفردات التفوق في الفرد الرياضي لحسن الاستفادة منها.
- مكافحة تسرب المواهب.
- توجيه الطاقات من الناشئي إبل نوع من انواع الرياضة املنا سبة واليت توافق قدراتهم وميوهلم واجتاهاتهم (مفتي ابراهيم حمادة 1996, ص310).

1-2-3-أنواع الانتقاء الرياضي

تهدف عملية الانتقاء في المجال الرياضي دراسة أوجه النشاط البدني والنفسي التي يشترك فيها أفراد المجتمع جميعا أي أوجه الشبه بينهم كالإدراك والتفكير والتذكر والتعلم والتدريب ومن ضوء الأهداف السابقة يمكن إجراء أنواع الانتقاء إلى :

- لانتقاء بغرض التوجيه إلى نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية التي تناسب الموهوب.
 - الانتقاء لتشكيل الفرق المتجانسة وهنا يتطلب استخدام الدراسات النفسية للفرق الرياضية
- الانتقاء للمنتخبات القومية من بني الرياضيين ذوي المستويات العليا (قاسم حسن حسني 1999, ص95).

1-2-4-أساليب الانتقاء الرياضي

هي جميع المناهج المستعملة في قياس المعايير في ميدان الانتقاء وتستعمل الأساليب التالية

- طريقة الانتقاء التجريبي
- طريقة الانتقاء العفوي
- طريقة الانتقاء المعد المركب

1-4-2-1 الانتقاء التجريبي

هي الطريقة الأكثر استعمالا من قبل المدربين عن طريق البحث البداغوجي أو التقييم التجاربي حيث أن التجربة تلعب دورا هاما بالنسبة للمدرب الذي يقارن اللاعب بالنسبة لنموذج ، أو لاعب معروف على الصعيد العالمي . حيث طابع هذا النوع من الانتقاء يعتمد أساسا على المعارف وخبرة المدرب ونظرته ، كما أنها تعتمد على الاختبارات والقياس والإحصاء.

1-4-2-2 الانتقاء العفوي

بدأ مبكرا بمجرد ظهور الميل والاهتمام بالكرة فالاختيار من خلال تحسين الحركات الأساسية خلال التدريب أو المباراة وبالتالي يزيد اهتمام اللاعب خاصة عند الفوز وعادة يتم انتقاء اللاعبين بمقارنتهم بعضهم البعض أو بمقارنتهم بلاعب مشهور، كما أن هذا الانتقاء يفتح المجال لذاتية المدرب

1-4-2-3 الانتقاء المعقد

وهي الطريقة الأكثر تعقيدا والأكثر موضوعية من حيث النتائج ، حيث أنها تسمح بتقييم الفرد من كل الجوانب. عند اختيار عملية لانتقاء يجب أن تحرص على أن تكون مكونة من عدة طرق بيداغوجية ، طبية ، فزيولوجية وبسيكولوجية.

1-5-2-1 فوائد الانتقاء

لا تقتصر وظيفة الانتقاء على اختيار أكفأ الرياضيين الموجودين في المجال الرياضي، بل يفيد أيضا في توزيع الأعمال على المدربين و العاملين في مكاتب اللجنة الدولية و الاتحادية الرياضية، كما يفيد تطور الرياضيين الناشئين إلى مستويات أعلى و نقلهم من مستوى أو درجة إلى أخرى، أما الفوائد التي يجنيها الرياضي الناشئ من اختيار الفعالية أو اللعبة ،ويكفي أن بعض الخسائر التي يمكن أن تتكبدها الحركة الرياضية تكمن في إساءة الاختبارات الرياضية .

فالرياضي الناشئ غير الكفاء أقل تطور أو مستوى من غيره ولقد دلت بحوث عديدة ليرقى إليها الشك على أن استخدام الطرق المرفولوجية و الفيزيولوجية و السيكلولوجية في الاختيار يؤدي إلى تحسن هائل في المستويات الرياضية و هذا ليس بمستغرب ، فالفوارق بين الأفراد هي القدرة على أداء عمل معين شائع .

والرياضي الضعيف يحتاج إلى مدة أطول من التدريب و من ثم نفقات أكثر و مع هذا فليس هناك ما يضمن وصوله إلى مستوى المهارة المطلوبة. (قاسم حسن حسين ,مرجع سابق ,ص35)

1-2-6-محددات الانتقاء الرياضي

محددات الانتقاء لها مصدرين أساسيين هما:

أولا : تحليل مفردات ومتطلبات الأداء قي النشاط الرياضي التخصصي وهذا يسمى في مناهج الحث العلمي "تحليل العمل أو الوظيفة "

ثانيا : التعرف علي مواصفات الأبطال البارزين في اللعبة ،حيث تفوقهم في النشاط الرياضي التخصصي يعني أنهم يملكون مواصفات ومتطلبات هذا التفوق ، ويعتمد الانتقاء في تحديد محدداته علي تلك المحددات الثابتة أو ذات الثبات النسبي و يقصد بالثبات أو الثبات النسبي هو أن تكون الصفة أو القدرة أو السمة المختارة كأحد محددات الانتقاء لها صفة الاستمرارية دون تأثير سلبي بالمتغيرات البيئية وهي :

- محددات البناء الجسمي :تعد أكبر محددات الانتقاء ثباتا إلا أنها لا تتساوي في درجة ثباتها ،فمثلا نمط الجسم أكثر ثباتا من تكوين الجسم .

- المحددات الأنتروبومترية :بما تتضمنه من أطوال (طول العلوي والسفلي) و المحيطات (محيط الفخذ ، محيط الذراع ،محيط الرقبة) و العرض (عرض الصدر عرض الكتف). (علي مصطفى طه , مرجع سابق, ص 274)

- المحددات النفسية : إن هذا الموضوع يتضمن الخصائص العقلية للناشئين وسمات شخصيته ، وقد أثبتت التجارب أن سمات الشجاعة و قوة الإرادة ضرورية عند الانتقاء كما أن المدعمات السلوكية بما تتضمنه من سمات شخصيه ،مستوي الطموح و المثابرة و الدافعية تعد قاعدة الهرم الذي ينعكس عليه كل من الخصائص و المواصفات البدنية و طرق التدريب .(محمد الحماحي,1996,ص26).

1-2-7-المبادئ والأسس العلمية لعمليات الانتقاء الرياضي

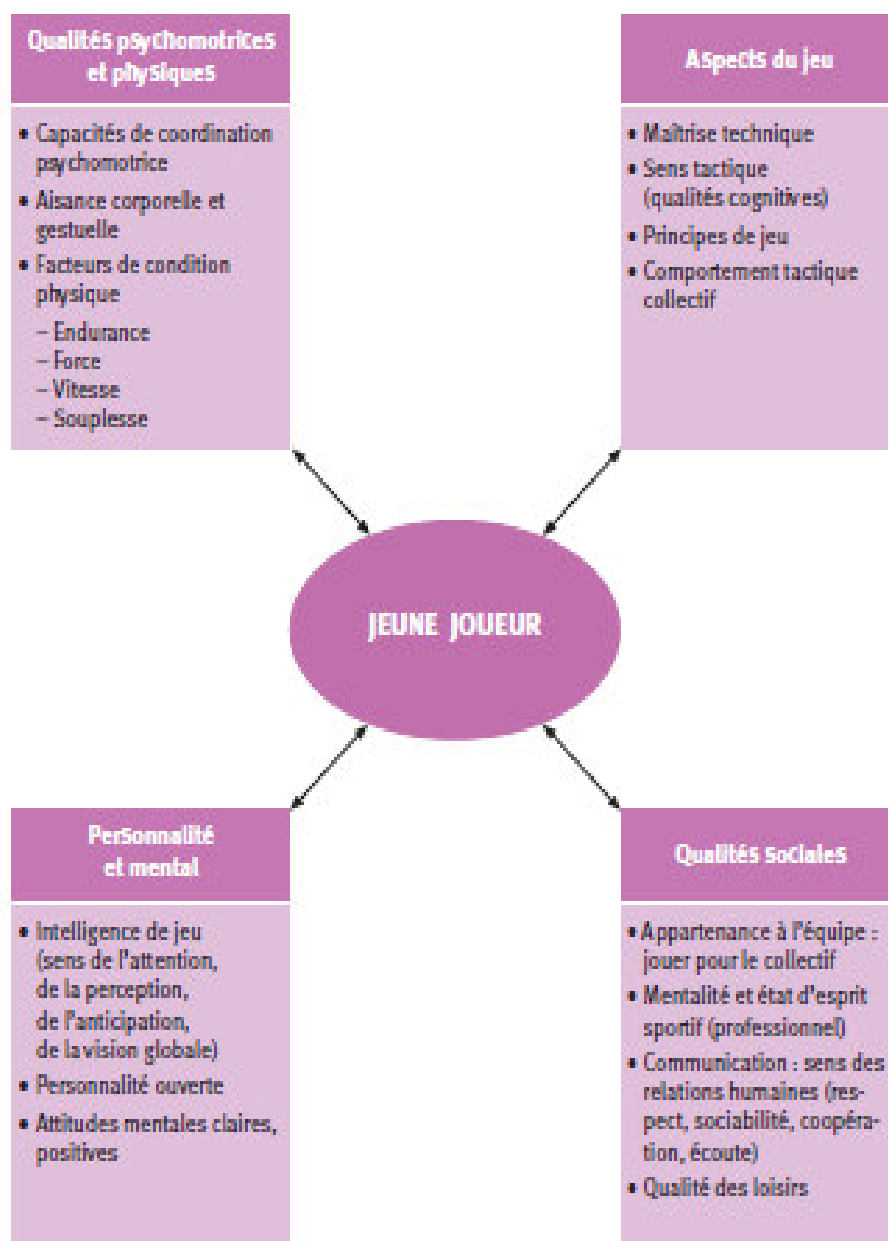
هناك بعض المبادئ التي يجب مراعاتها عند إجراء عمليات الانتقاء لتقرير صلاحية اللاعب وقد حدد ميلنيكوف Melinkou 1987 تلك المبادئ على النحو التالي: (محمد لطفي طه 2002، ص1)

1-7-2-1 الأساس العلمي للانتقاء

إن صياغة نظام الانتقاء لكل نشاط رياضي على حدى، أو لمواقف تنافسية معينة، تحتاج إلى معرفة جيدة للأسس العلمية اخلاصة بطرق التشخيص والقياس التي يمكن استخدامها في عملية لانتقاء حيث تضمن تفادي الأخطاء التي يقع فيها البعض

1-7-2-2 شمول جوانب الانتقاء

إن مشكلة لانتقاء في المجال الرياضي متشابكة ومشعبة الجوانب فمنها الجوانب البدنية المرفولوجية والفسولوجية و النفسية ولا يجب أن تفتصر عمليات لانتقاء على مراعاة جانب دون الآخر، فعند تقرير صلاحية اللاعب يجب الانطلاق من قاعدة متكاملة حيث تتضمن كافة جوانب لانتقاء. فكما تطرقنا له في الاسطر السابقة فإن عملية الانتقاء تتطرق لعدة جوانب بقدر الصفات المكونة للأداء الرياضي و بهذا الصدد ارتأينا تقديم مكونات التفوق الرياضي الخاصة بلاعبين كرة القدم الناشئين و المقترحة من طرف الفيفا و المتمثلة في الشكل التالي:



شكل رقم 1 يمثل مكونات التفوق الرياضي للناشئين في كرة القدم. (p. 2009. fifa coaching. 4)

1-2-7-3 استمرارية القياس و التشخيص

يعتبر القياس والتشخيص المستمر من المبادئ العامة , حيث أن انتقاء في المجال الرياضي لا يتوقف عند حد معين، وإنما هو عملية مستمرة من الدراسة والتشخيص للخصائص التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي ، تلك الدراسة تجري بانتظام خلال مختلف مراحل الحياة الرياضية للاعبين بغرض تطوير أدائهم الرياضي.

1-2-7-4 ملائمة مقياس الانتقاء

إن المقاييس التي يعتمد عليها يف تقرير الصاحية جيب أن تتسم بالمرونة الكافية وإمكانية التعديل حيث أن المتطلبات المفروضة على اللاعب سواء في ارتفاعها أو انخفاضها ، تظهر مرتبطة مرحليا بتغيير ما يطلبه منه من حيث ارتفاع أو انخفاض مستوى المنافسة الرياضية سواء في داخل أو خارج الوطن.

1-2-7-5 العائد التطبيقي للانتقاء

حتى يتحقق العائد التطبيقي المطلوب يجب أن تكون الإجراءات الخاصة بعملية لانتقاء اقتصادية من حيث الوقت والمال الذي يتفق على الأجهزة والأدوات وإعداد التقنيين ، حتى يمكننا بذلك استمرار الفحوصات وتكرارها بين الحين و الآخر لعطاء التوصيات اللازمة على أساس نتائج تلك الفحوصات. من خلال كل ما تطرقنا له في الأسطر السابقة يتضح أن عملية الانتقاء ليست بالعملية السهلة ، و في نفس الوقت ليست بالأمر الهين ، كما أنها ليست بمتناول الجميع ، فعلى المدرب المكلف بالانتقاء الدراية التامة بالأسس العلمية التي قمنا بعرضها في الفقرات السابقة ، ما يشير و بإلحاح على أنه يتوجب على المدرب المكلف بالانتقاء أن يتمتع بمستوى علمي ذو قيمة كبيرة في المجال الرياضي عامة و في أسس و علوم التوجيه خاصة.

1-2-8 النماذج المختلفة لانتقاء الناشئين والموهوبين

توجد العديد من النماذج المخصصة و المعدة خصيصا لاتقاء الموهوبين ولا يمكننا تجاهلها أو عدم التطرق إليها و ذلك لما لها من أهمية و ارتباط بموضوع دراستنا، و لعل أشهر هذه النماذج هي تلك التي سنتطرق إليها فيما يلي:

1-2-8-1 نموذج "هافليشيك" :

اقترح هافليشيك وآخرون عدة مبادئ عند القيام بانتقاء الناشئين وفيما يلي ملخص بهذه المبادئ:

- التأكد من أن الناشئين الذين سوف يتم اختيارهم يعترفون مواهب سوف يتمكنون من الاستمرار في التدريب في ذات الرياضة .
- إتباع الخطوات الضرورية التالية :
- التعرف على الناشئين المميزين في دروس التربية الرياضية المدرسية.
- فحص الناشئين في رياضة من الرياضات .
- تحديد مدى احتمالات وصول الناشئين في رياضة إلى المستويات العالية .
- يجب مراعاة عدم تخصيص الناشئين في رياضة واحدة مبكرا بل يجب مراعاة ممارستهم لعدد كبير من أنواع الرياضة في سن مبكر.

- يجب اختيار الناشئ أو الناشئة من خلال تتبع التأثير الوراثي و مدى النمو و التطور الثابت له و التأكيد من أن له قيم جيدة .
- إن الأداء الرياضي له مؤثرات متعددة و متداخلة إذ لابد أن تقول علوم الرياضية كلمتها وتتسم في انتقاء الناشئين الموهوبين .
- يجب أن يختار الناشئين الموهوبين من بين عدد كبير منهم .
- يجب أن يتم اختيار الناشئين الموهوبين من خلال غدد المنافسات لفترات طويلة(مفتي إبراهيم حماد :مرجع سابق ،ص307)

1-2-8-2 نموذج ديرك لانتقاء الناشئين الموهوبين

إقترح ثلاث خطوات و هي كما يلي :

الخطوة الأولى :و هي تتضمن إجراءات قياسات تفصيلية في العناصر التالية:

- الحالة الصحية العامة.
- التحصيل الأكاديمي.
- الظروف الاجتماعية و التكيف الاجتماعي.
- النمط الحسي.
- القدرة العقلية.

الخطوة الثانية:ويطلق عليها مرحلة التنظير و هي تتضمن ما يلي:

مقارنة سمات و خصائص جسم الناشئ من نمطه و تكوينه بالخصائص المقابلة المطلوبة من الرياضة التخصصية و كذلك مقارنتها بالخصائص ذاتها في الرياضة بشكل عام.

الخطوة الثالثة:

وتتضمن هذه المرحلة تخطيط برنامج تدريبي ينفذ قبل بدئ الموسم و يتم تتبع أداء الناشئين في كافة الجوانب و كذلك الجوانب النفسية لهم و درجة تكيفهم للتمرين ثم بعد ذلك تتم عملية التقسيم التي من خلالها يتم الانتقاء(هدي محمد محمد الحضري : مرجع سابق ، ص 64)

1-2-8-3 نموذج " جونز و واطسون :

لقد ركز كل من جونز و واطسون على إمكانية التنبؤ بأداء الناشئين مستقبلا اعتمادا على المتغيرات النفسية أولا ثم بعد ذلك باقي العناصر الأخرى كالبدينية و المهارية و غيرها و لكنهما يقدمان لنا نموذج للانتقاء في حين قدما اقتراحا بعدة خطوات وهي كما يلي:

- تحديد هدف الانتقاء.
- اختيار العناصر التي سيتم من خلالها الانتقاء.
- إجراء التنبؤ من خلال نماذج الأداء و التأكد من قوتها.
- تطبيق النتائج والتأكد من قوة التنبؤ من خلال تفاصيل الأداء بواسطة التحليل المتعدد(هدي محمد محمد الحضري , مرجع سابق، ص 64)

1-2-8-4 نموذج جيمبل GIMBLE

أشار إلى أهمية تحليل الناشئين من خلال ثلاثة عناصر هامة وهي:

- القياسات الفيزيولوجية والمرفولوجية.
- القابلية للتدريب.
- الدوافع

وقد اقترح جيمبل الخطوات التالية:

تحديد العناصر الفيزيولوجية والمرفولوجية والبدنية التي تؤثر في الاداء الرياضي في عدد كبير من انواع الرياضة
اجراء الاختبارات الفيزيولوجية واملورفولوجية والبدنية في المدارس ثم الاعتماد على نتائجها في تنفيذ برامج تدريب تناسب مع كل ناشئ.

تنفيذ برنامج تعليمي للرياضة المعنية يتراوح زمنه من 12 إلى 24 شهرا ويتم خلال ذلك اخضاع الناشئ للاختبارات ورصد وتحليل تقدمه وتتبعه.

في نهاية البرنامج التعليمي يتم إجراء دراسة تنبؤية لكل ناشئ وتحديد احتمالات جناحه مستقبلا في الرياضة التخصصية طبقا للمؤشرات الايجابية والسلبية التي اتضحت من تلك الدراسة (مفتي ابراهيم حمادة 1996، ص 316-317 .)

1-2-8-5 نموذج بار – أور OR BAR

اقترح بار- أور خمس خطوات لعملية لانتقاء ومنها:

- تقييم الناشئين من خلال الخصائص المرفولوجية و الفزيولوجية والنفسية و متغيرات الاداء
- مقارنة قياسات أوزان الناشئين و أطوالهم بجدول النمو للعمل البيولوجي.
- وضع الناشئين في برامج تدريب ذات ضغط يتميز بالشدة لفترة قصيرة ، ثم دراسة تفاعلهم معه
- إخضاع الخطوات الأربع لتحليل علمي من خلال نماذج الاداء.

الفئات العمرية و مراحل الانتقاء

1-3-1 المرحلة الأولى : الإنتقاء الأولي (8-9) سنوات

- التأكد من النضج البدني بما يسمح بأداء الحركات الطبيعية
- سلامة القوام وخلوه من التشوهات
- المحددات المرفولوجية
- الحالة الصحية العامة مثل (الكفاءة القلبية، سلامة النظر)

2-3-1 المرحلة الثانية الإنتقاء الخاص (9-12) سنة

- قياسات اللياقة البدنية العامة. (علي مصطفى طه :مرجع سابق ،ص275)
- القياسات الأنثروبومترية ونمط الجسم.
- الكفاءة الوظيفية.
- محددات النفسية (سمات الشخصية).
- اختبارات معملية (تحليل الدم ، أشعة العظام).
- اختبارات المهارات الأساسية.
- اختبارات خطط وطرق لعب مبسطة.

1-3-4 المرحلة الثالثة الانتقاء النهائي (13-16) سنة

- اختبارات المهارات وخطط طرق لعب متقدمة.
- اختبارات اللياقة البدنية الخاصة.
- الموصفات المورفولوجية الخاصة.
- اختبارات الكفاءة الفسيولوجية والنفسية . (علي مصطفى طه :مرجع سابق ،ص275)

ويعطي اهتمام خاص في مرحلتي الإنتقاء التخصصي و التأهيلي لعوامل ثلاثة وهي:

- المقومات النفسية للموهوبين. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص312)
- القدرات والاستعدادات الخاصة.
- سرعة ونوعية العمليات الرجعية (كيفية العودة للحالة الطبيعية) .

و تكمن أهمية دراية المدرب بهذه المراحل في قدرته على ملاحظة أي فروق فردية و البدئ مباشرة بالعمل على تطوير الصفات التي تتماشى مع الفئة العمرية التي يتزامن مع سنه ،خاصة وأن لكل مرحلة عمرية صفات تميزها و لابد من تطويرها في فترة معينة ، و هذا ما يمكننا توضيحه في الشكل التالي:

Age	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Coordination												
Capacité aérobie												
Puissance aérobie												
Vitesse												
Force												
Souplesse												

شكل رقم 2 يمثل نموذج للمراحل الحساسة لتطوير الصفات البدنية لدى الناشئين.

1-3-4 خصائص فئة ال 9-12 سنة

من أهم مميزات هذه المرحلة نجد

اكتساب المهارات اللازمة لألعاب العدية

إدراك دوره مذكر أو مؤنث.

تنمية المهارات الأساسية للقراءة، والكتابة والحساب

تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية.

سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية .

اقتراب في مستوى درجة القوة بين الذكور والإناث ، كما أن الاختلاف بين الجنسين غير واضح (سيد خيرى

,1976, ص20.21)

ويعتبر العلماء أن في هذه المرحلة يتحسن التوافق العضلي والعصبي لدى الطفل وكذلك الإحساس بالاتزان ،

ويمكن القول أن النمو الحركي يصل إلى ذروته ، كما تعتبر أنها المرحلة المثلى للتعلم الحركي واكتساب المهارات

الحركية . (محمد مصطفى زيدان, 2001, ص 39.)

المصادر والمراجع:

- أبو علا أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة،

1993.

2- أبو العلا عبد الفتاح و إبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994

دار الفكر العربي، القاهرة، 2003. 3- أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب و الرياضة ،

4-أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.

5- أسامة كامل راتب: النشاط البدني و الإسترخاء، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة، 2004

6- أمر الله البساطي: الإعداد البدني-الوظيفي في كرة القدم ، دار الجامعة الجديدة للنشر لإسكندرية،

2001.

7- السيد عائشة عبد المولى: الأسس العلمية لتغذية الرياضيين و الغير رياضيين، الدار العربية للنشر و التوزيع، القاهرة، 2000.

8- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي – تدريب و فسيولوجيا القوة-، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.

9- الشافعي حسن أحمد ، عايددين محمد حسين ،سوزان أحمد علي مرسى: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية و العلوم الإنسانية و الإجتماعية، دار الوفاء للعالم و الطباعة النشر الإسكندرية، 2009 .

10- إخلص محمد عبد الحفيظ و باهي مصطفى حسين: طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية، دار الفكر العربي ،القاهرة، 2000.

11- بريق محمد جابر: المنظومة الكاملة في تدريب القوة و التحمل العضلي، منشأة المعارف ، القاهرة 2005

12- بسطويسي أحمد: أسس و نظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي ،القاهرة، 1999.

13- بسيوني محمود و باسم فاضل: الإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم ، دار المعرفة ،القاهرة، 1994

14- بطرس رزق الله: متطلبات كرة القدم البدنية و المهارية، مطبعة الإسكندرية ،مصر، 1994 .

15- بوحوش عمار و دنيبات محمد: علم الاجتماع و المنهج العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.

16- جبالي عويس: التدريب الرياضي – النظرية و التطبيق، دار الطباعة للنشر و التوزيع، القاهرة، 2001.

17- حسن السيد أبو عبده: الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، الفتح للطباعة و النشر، الإسكندرية، 2008

18- حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعبين في كرة القدم النظرية و التطبيق، طبعة ثامنة ،مكتبة الإشعاع الفنية، 2008 .

الإعداد البدني في كرة القدم دار الفكر العربي ،القاهرة، 1989 19- حنفي محمود مختار و مفتي إبراهيم

الأسس العلمية في تدريب كرة القدم دار الفكر العربي ، القاهرة، 1980 . 20- حنفي محمود مختار

كرة القدم للنشئين، دار الفكر العربي ،القاهرة، 1984 . 21- حنفي محمود مختار:

22- شريم رغدة: سيكولوجية المراهقة، دار الميسرة للنشر و التوزيع و الطباعة ،الأردن، 2009 .

23- شعلان إبراهيم، عمرو أبو المجد : أسس بناء كرة القدم الشاملة، العربية للطباعة و النشر، 1996 .

24- طه إسماعيل ،عمرو أبو المجد ،شعلان إبراهيم: كرة القدم بين النظرية و التطبيق " الإعداد البدني "

دار الفكر العربي ،القاهرة، 1989.

25- عبد البصير علي عادل و عادل عبد البصير علي إيهاد: تدريب القوة العضلية التكامل بين النظرية و

التطبيق المكتبة المصرية الإسكندرية 2004 .

26- علاوي محمد حسن: سيكولوجية الجماعات الرياضية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.

27- علاوي محمد حسن : علم النفس الرياضي، دار المعارف ، القاهرة، 1992 .

28- عمرو أبو المجد و شعلان إبراهيم: طرق اللعب الحديثة في كرة القدم ،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة،

1997.

29- عياش فيصل الديلمي و لحمر عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية

،مستغانم، الجزائر، 1997.

30- فاروق أيمن: اللياقة البدنية، أهميتها و تدريبها، مكتبة و مطبعة الإشعاع، القاهرة، 1990 .

31- فوزي أحمد أمين: سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2001.

32- كشك محمد: الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998.

33- محسن ثامر و تاجي واثق : كرة القدم و عناصرها الأساسية المطبعة الجامعية ،بغداد، 1976.

، دار الفكر العربي، 34- محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم: الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم
1984.

35- محمد علي محمد علم الاجتماع و المنهج العلمي دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، 1986

36- محمد زكي سيد: تأثير إستخدام ملاعب مصغرة على بعض الجوانب البدنية و المهارية ، جامعة حلوان،
القاهرة، 1996.

37- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث –تخطيط – تطبيق- قيادة، دار الفكر العربي
القاهرة، 1997.

38- مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي
القاهرة، 1994.

39- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ،طبعة ثانية ،دار الفكر العربي، 2001 .

40- موفق أسعد محمود: الإختبارات و التكتيك في كرة القدم دار دجلة ، الأردن 2007 .

41- موفق أسعد محمود: التعلم و المهارات الأساسية في كرة القدم، دار دجلة ، الأردن 2009 .

42- موفق مولى جيد: الإعداد الوظيفي لكرة القدم- فسيولوجيا- تدريب- مناهج – خطط ، دار الفكر،عمان ،
1999.

43- هاشم ياسر حسن: أسس التدريب المهاري للاعب كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2008 .

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- 44– **AKRAMOV.R** : Sélection et préparation des jeunes footballeurs »
Ed, O.P.U, Alger,1990.
- 45– **ANCIAN.J.P** : Football, préparation physique programmée, Ed.
AMPHORA, Paris, 2004.
- 46– **ARNAUDY .M, DYON.N, GADEN.Y** : Football, étirements et
échauffements musculaires des footballeurs » Ed. AMPHORA, Paris,
2004.
- 47– **ASTRAND.P.O ; RODAHL.K** : Précis de physiologie de
l'exercice musculaire »Ed. MASSON, Paris, 1998.
- 48– **BILLAT.V** : Physiologie et méthodologie de l'entraînement Ed.
DEBOEK, Bruxelles, 2003.
- 49– **CABALLERO. E** : Football pour les seniors, Ed, AMPHORA, ,
Paris, 2008
Paris, 2007.
- 50– **CASCUA.S, ROUSSEAU.V** : Alimentation pour le sportif, de la
santé à la performance » Ed. AMPHORA, Paris, 2005.
- 51– **CAYLA.J ; LACRAMP.P** : _Manuel pratique de l'entraînement,
Ed. AMPHORA, Paris, 2007.

- 52- **CAZORLA.G** « Expertise des exigences physiques et physiologiques du football de haut niveau » Laboratoire Evaluation Sport et Santé, Bordeaux 2006.
- 53- **CHAREF.B** : Méthodologie de l'entraînement de la force chez les footballeurs, Ed I.S.T.S, Alger, 1998.
- 54- **COMETTI .G** : Football et musculation, Ed. ACTIO, Paris, 1993.
- 55 - **COMETTI .G et D** : Aspects nouveaux de la préparation physique en football, Ed .UFR STAPS de Dijon, Bourgogne ,2005.
- 56 - **COMETTI .G** : La préparation physique en football, Ed .Chiron, Paris, 2005.
- 57 - **COMETTI .G** : L'entraînement de la vitesse, Ed .Chiron, Paris, 2006.
- 58- **COMETTI .G** : La pliométrie, Ed .Chiron, Paris, 2007
- 59- **DEKKAR. N ; BRIKSI. A ; HANIFI. R** : Techniques d'évaluation physiologique des athlètes, Ed. C.O.A, Alger, 1999.
- 60- **DELLAL.A**: De l'entraînement à la performance en football» Ed, 2008,DEBOEK, Paris
- 61 - **DELLAL.A**: Entraîner les jeunes footballeurs, Ed, AMPHORA, Paris 2009.

- 62- **DOUCET .C** : Football, entraînement tactique, Ed. AMPHORA, Paris, 2000.
- 63- **DOUCET .C** : Psychomotricité du jeune joueur, de l'éveil à la préformation, Ed. AMPHORA, Paris, 2007.
- 64- **DRISSI.B** : Football, concept et méthode » Ed, O.P.U, Alger, 2003.
- 65- **EBOUMOUA. D** : La préparation physique spécifique du Ed. THOT EXPERT, Paris, 2004. footballeur par compartiment de jeu
- 66- **FERRE J et d'autres** : Dictionnaire des Activités Physiques et Sportives, Ed. AMPHORA, Paris, 1998.
- 67- **FOX. E.L; MATHEWS.D.K**: Bases physiologiques de l'activité physique , Ed. VIGOT, Paris, 1984.
- 68- **KALLAB. D.K** : Anatomie du corps humain, Ed. Dar El Houda, Alger, 2000.
- 69- **KUNZ.H.R** : L'entraînement de la force, théorie et pratique, Ed. MASSON, Paris, 1991.
- 70- **LAMBERTIN. F** : Football préparation physique intégrée, Ed. AMPHORA, Paris, 2000.

71 – **LECHEVALIE.J, PRADET.M** : La force, Ed. REVUE, Paris,
2003 .

des sportifs, Ed. 72 – **LEDEUFF.H** : Entraînement mentale
AMPHORA, Paris, 2002.

73– **LEGEADR. E** : Force entraînement et musculation de la théorie à la
pratique, Ed. AMPHORA, Paris, 2005.

74– **LEGUYADER.J** : Préparation physique du sportif, Ed .Chiron,
Paris, 1990.

75– **LEGUAYDER. J** : Manuel de préparation physique, Ed.
CHIRON, Paris, 2005.

76– **LEROUX.P**: Football, planification et entraînement, Ed.
AMPHORA, Paris, 2006.

77– **LESCANF.C** : Manuel de la psychologie de sport » » Ed,
VIGOT ,2003.

78– **LOUIS.J** : Football passion et plaisir par le jeu, Ed. AMPHORA,
Paris, 2000.

79– **LETZELTER .H, LETZELTER.M** : L'entraînement de la force,
Ed. VIGOT, Paris, 1990.

80– **MARK .F** : L'alimentation de jeune footballeur Ed .FIFA ,2006 .

81-MOMBAERTS. S: Entraînement et performance collective en football

Ed. VIGOT, Paris, 1996.

82-MONOD. H ; FLANDROIS. R : Physiologie du sport, Ed. MASSON, Paris, 1996.

83- PASQUET .G «L'échauffement du sportif» Ed. AMPHORA, Paris, 2004.

84- PRADET.M : La Préparation physique, Ed. INSEP, Paris, 1996.

85- TAELEMANE.R : Football et performance, Ed. AMPHORA, Paris, 1991.

86 - THILL.E, THOMAS .R,CAJA.J : Manuel de l'éducateur sportif , Ed. VIGOT, Paris, 1997.

87- TURPIN. B : Préparation et entraînement des footballeurs, Tome 1, Ed. AMPHORA, Paris, 1998.

88- TURPIN. B : Préparation et entraînement des footballeurs (préparation physique), Tome 2 Ed. AMPHORA, Paris, 2002.

89- VERHEIJEN.:La condition physique du footballeur, Ed. BROODCOODER, Belgique, 1997.

90- WEINECK.J : Manuel de l'entraînement, Ed. VIGOT, Paris, 2003

91- WEINECK.J : Biologie de sport, Ed. VIGOT, Paris, 1992.

92- WILMORE.H ;COSTILL .D ;KENNEY .L : Physiologie du sport et de l'exercice, Ed, DEBOEK, Bruxelles ,2009

المذكرات باللغة العربية:

تأثير صفة قوة السرعة على فعالية تنفيذ اللقطات التكتوتكتيكية لدى لاعبي كرة القدم «» أونادي مجيد

رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، 2008 .

تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في « بوكراتم بلقاسم كرة القدم »

رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، 2008 .

صفا فتحي رزق أحمد باشا "تأثير التدريب بأسلوبي الأيزوكيتيك، البليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة على

مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة" رسالة ماجستير منشورة ، جامعة المنصورة، مصر ،2005.