

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد مصطفى بن بو لعيد باتنة -2-

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

السنة : الثالثة

تخصص :التدريب الرياضي

مقياس : كرة القدم



من اعداد:

د/ قاسمي عبد المالك

السنة الجامعية : 2020-2019

محاضرات التدريب الرياضي لكرة القدم معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

جامعة باتنة -2-

د. قاسمي عبد المالك

السنة الثالثة تدريب رياضي

تخصص: كرة القدم

محاضرة 01: مدخل التدريب الرياضي

محاضرة 02: مبادئ التدريب الرياضي

محاضرة 03: حمولة التدريب

محاضرة 04: متطلبات لاعبي كرة القدم الحديثة

محاضرة 05: متطلبات الاعداد المهاري في كرة القدم

محاضرة 06: طرق ومراحل تعلم الأداء المهاري

محاضرة 07: المتطلبات النفسية للاعبي كرة القدم

محاضرة 08: المتطلبات التكنيكية

محاضرة 09: مميزات كرة القدم الحديثة

محاضرة 10: الإعداد الحططي

محاضرة 11: مدخل إلى تدريب الناشئين



ISTAPS UNIVERSITY BATNA 2

محاضرة رقم 01: مدخل التدريب الرياضي

مفهوم التدريب الرياضي

1-1 تعريف التدريب الرياضي:

إن التدريب الرياضي كعملية بيداغوجية تمثل سيرورة تحضيرية مختلفة الجوانب (بدنية، تقنية وذهنية) للرياضيين الذين يطمحون للوصول إلى أعلى المستويات.

حسب (CARL) "التدريب الرياضي هو عملية معقدة تطبق بصفة خاصة على مستوى التفوق الرياضي وقدرة الإنجازات المحققة خلال الاختبارات والمنافسة.

حسب (مفتي إبراهيم) "التدريب الرياضي هو عملية معقدة تطبق بصفة خاصة على مستوى التفوق الرياضي وقدرة الإنجازات المحققة خلال الاختبارات والمنافسات".

حسب (مفتي إبراهيم) "التدريب الرياضي العلمي الحديث هو العمليات التعليمية و التنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين، واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى و نتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".

فالتدريب الرياضي هو عبارة عن أنشطة وعمليات تربوية مخططة يقودها مدرب متخصص وتنفذ على المدى القصير والمدى الطويل طبقا لأسس وقواعد علمية وينفذها اللاعب واللاعب بفعالية بهدف تطوير مستواه الرياضي لأعلى مدى ممكن.

إن علم التدريب الرياضي هو علم مبني على الخبرة و استعان بالعلوم الأخرى وتعاون معها تعاوناً وثيقاً حتى يتوصل إلى قواعده وأسسها، فلقد استعان علم التدريب الرياضي بعلوم متنوعة منها: علم الفسيولوجية وعلم البيولوجية وعلم الكيمياء الحيوية وعلم التربية وعلم النفس والبيوميكانيك... الخ.

ويعرف (Platonov) التدريب الرياضي "بأنه عملية بدنية تربوية خاصة تهدف إلى تحقيق النتائج العالية".

وبناء على ذلك فإن التدريب الرياضي الحديث يعتبر الجزء الأساسي من عملية الإعداد الرياضي باعتبارها العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية.

ويعرفه (Harre) أيضا بأنه "عملية خاصة مقننة للتربية البدنية الشاملة المتزنة تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من نوع النشاط الرياضي المختار والتي تساهم بنصيب وافر في إعداد الفرد الرياضي للعمل والإنتاج والدفاع عن الوطن" ويعرفه أيضا بأنه: "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى".

## 1-2 محتوى التدريب الرياضي

إن تدريب الرياضي يتكون مما يلي:

1- التدريب يأتم معنى الكلمة (إنجاز حصص تدريبية حسب قواعد بيداغوجية باستعمال تمرينات موجهة نحو هدف معين).

2- المشاركة في المنافسات.

3- استعمال التدريب بالاعتماد على وسائل الاسترجاع (Matveiv)

## 1-3 اتجاهات وإستراتيجية التدريب الرياضي:

تم دورة التوجيه والتصحيح لعملية التدريب الرياضي لتحقيق إستراتيجية منهجية وعملية حسب ما يلي:





إن إستراتيجية إتباع اتجاهات منهجية وعلمية مخططة في التدريب الرياضي الحديث تهدف إلى تحقيق الوصول إلى الفورمة الرياضية (la forme sportive) للرياضيين في التوقيتات التي تناسب المواسم التنافسية وبالأخص المرحلة المناسبة بالضبط لتحقيق النتيجة والبقاء عليها لأطول فترة ممكنة.

ولكي تتحقق هذه الإستراتيجية لابد من توفير العوامل التالية:

- 1- امتلاك الرياضي للموهبة والمواسفات التي تؤهله للتفوق في الرياضة المختار.
- 2- توفر الإمكانيات اللازمة لتحقيق هذه العملية التدريبية.
- 3- جهاز فني متكامل (مدربين، طبيب... الخ) يمتلك التأهيل العلمي والخبرة المناسبين للمستوى التنافسي. ( و تسمى بقيادة فنية تطبيقية ظاهرة).
- 4- الإدارة الرياضية العلمية للمهتر على هذه العملية الاستراتيجية والعملية في كل كبيرة وصغيرة ( و تسمى قيادة فنية إدارية مستترة).

## 2- أهداف ومهام التدريب الرياضي:

### 1-2 أهداف التدريب الرياضي

يتميز العصر الحالي بزيادة شعبية الرياضة التنافسية وزيادة رقعتها على المستوى العالمي ويدل على ذلك زيادة أعداد البطولات العالمية وزيادة أعداد الدول المتنافسة في الألعاب الأولمبية دورة تلوى الأخرى وزيادة عدد الاختصاصات الرياضية التنافسية، كما ارتفع المستوى الرياضي والإنجازات الرياضية وزاد عدد الأرقام العالمية التي تتحقق عام بعد عام وإن دل هذا على شيء فإنما يدل على أن الهدف من التدريب الرياضي يكمن حسب المختصين في الوصول إلى تحقيق النتائج العالية في المنافسات الرياضية وتقبل حمولات التدريب العالية التي يفضلها يصل الرياضي إلى أعلى المستويات في المنافسات.

### 2-2 مهام التدريب الرياضي:

تكمن مهام التدريب الرياضي لتحقيق الهدف... ما يلي:

- 1- تربية، تنمية وتطوير الخصائص البدنية (مداومة، قوة، سرعة، مرونة...) مع المحافظة على صحة الرياضي خلال تطوير بنيتة الجسمية والوظيفية.
- 2- تعلم واستيعاب تقنية حركية محكمة.
- 3- تعلم واستيعاب خطة محكمة في الرياضة المختارة.
- 4- تربية وتحضير بسيكولوجي خاص بالرياضيين لمواجهة وتقبل حمل التدريب.
- 5- التعرف والتحكم في المعطيات النظرية والقانونية للرياضة المختارة.

- إن المهام الرئيسية للتدريب الرياضي المذكورة أعلاه يمكنها أن تكون أكثر وضوح وأكثر تفصيلاً لما ترتبط  
بالعوامل التالية:

- أ- الخصائص الفردية للرياضيين (جنس، سن، مستوى، تأهيل، حالة صحية.. الخ)
- ب- خصائص الرياضة المختارة.
- ج- فترات ومراحل التدريب المقصودة .

### 3- رياضة المنافسة وعوامل التفوق الرياضي:

إن تحليل العوامل المتعلقة بالتفوق الرياضي وتحقيق النتائج العالية جلبت انتباه المختصين وحتى المفكرين أيضاً والفلاسفة  
الذين يخلطون بعض الأسلحة المتعلقة بالنشاطات الإنسانية المتنوعة والعديدة.

فمنذ فجر الإنسان كانت الدراسات المتعلقة بالإنجازات والفعالية الحركية ذات اهتمام المختصين من الفلاسفة في  
العصور القديمة الذين كانوا يعطوه أهمية بالغة لقدرات البدنية فمثلاً غالين « Galien » في القرن الثاني الميلادي  
تمكن من لتوصل إلى أن الحركة ثلاث أنواع " متحركة وثابتة ومزدوجة".

بعد الحرب العالمية الثانية، عرفت رياضة المستوى العالي تطوراً مذهلاً بسبب تحسن مستوى التدريب والقيام بعملية  
وكل هذا الفضل يعود إلى المدربين الذين اعتنوا واعتمدوا في التدريبات الرياضية باستعمال علوم الحياة والعلوم الإنسانية  
لتحسين وسائل وطرق التدريب، فحسب ( Weineck ) أعاد نفس تعريف (Rofling) المتعلق برياضة المستوى  
العالي بحيث أعطى مرادف "رياضة النخبة" لرياضة المستوى العالي للتفوق" والذي هو رياضة المنافسة" الذي يمارس  
على المستوى الجهوي، الوطني والدولي بهدف الوصول إلى أعلى المستويات في التفوق الممكن إنجازها وتعتبر خصائص  
هذه الأخيرة هي الأرقام القياسية المحققة والنتائج والتفوق الدولي المحقق.

### 3-1 خصائص رياضة المنافسة:

في تحليله "لطبيعة الرياضة" وصف (Matveiv) "الرياضة التنافسية عرف بمجموعة من الخصائص الحديثة تختلف  
عن باقي أشكال النشاطات البدنية.

ومن بين خصوصياتها ذكر ما يلي:

- 1- البحث المستمر في رفع النتيجة.
- 2- توحيد شروط الإنجاز لنستطيع تحديد وتقييم النتيجة المحققة.
- 3- احترام المشاركين لمجموعة القوانين المحددة لتنظيم المعمول به.

### 3-2- عوامل التفوق الرياضي:

#### تعريف التفوق الرياضي:

التفوق الرياضي هو إنجاز وتحقيق نفسي حركي (psychomoteur) يعكس القدرات التقنية والبدنية القصوى للرياضي في وقت معين.

#### عوامل التفوق الرياضي:

حسب (Hahn 1982) نقلا عن (wieneck) "هي مجموعة العوامل التي تخصص الموهبة الرياضية وتكمن في النقاط التالية:

- 1- التأهيل والقابلية الأثروبومترية مثل القامة- الوزن- المكونات الجسمية... الخ.
- 2- الخصائص البدنية مثل المداومة الهوائية، القوة الثابتة والمتحركة، سرعة الحركة وسرعة رد الفعل، المرونة.. الخ.
- 3- التأهيل والقابلية (Prédisposition) الحركية والتقنية: خصائص التوازن، تقدير حركة الجسم في الوقت وفي الجو.
- 4- قدرات التعلم: قدرة لملاحظة، قدرة الإهراك... قدرة التحليل.. الخ.
- 5- قدرة تحقيق التفوق: قدرة بدل الجهد - التطبيق في التدريب.
- 6- القدرات المعرفية (Cognitives): التركيز- الذكاء الحركي - الخلق والإبداع الخططي.
- 7- العوامل العاطفية (Affectifs) الثبات النفسي، القدرة والتأهيل للمنافسة، قدرة إدارة و تسيير القلق.
- 8- العوامل الاجتماعية: قدرة التسيير، قدرة الاندماج، قدرة التعاون.. الخ.

خلاصة القول هو أن هذه العوامل تنحصر في عوامل بيولوجية، نفسية واجتماعية.



محاضرة رقم 02: مبادئ التدريب الرياضي

مبادئ التدريب الرياضي

إن عملية التدريب الرياضي هي عملية منظمة لا تستعمل مجموعة من الوسائل والطرق لتحسين القدرات البدنية، الفيزيولوجية، السيكولوجية التقنية والخططية لتحقيق أحسن النتائج في وقت معين.

بصفة عامة التدريب الرياضي يهدف إلى تحسن ورفع مستوى لياقة الرياضي للفعالية الخاصة أو النشاط المختار وتتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات على أساس هذه المبادئ ولهذا يشترط تخطيط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب والمربي مع وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

وتعتبر هذه المبادئ مبادئ عامة نفسها في كل الاختصاصات الرياضية وفي كل مستويات ومراحل التطور في النتائج (مبتدأ - رياضي عادي - مستوى عالي) ولكن يجب أن لا تخلط بين مبادئ التدريب الرياضي والمبادئ البيداغوجية أو مبادئ التعليم في التربية البدنية والرياضية ويمكن تلخيص هذه المبادئ فيما يلي:

1- مبدأ الحمولة الفعالة: (principe de la charge efficace)

حتى يكون المؤثر فعال لا بد أن يكون حمل العمل مثالي أو أن يتجاوز مستوى معين من التطوير فتحدث استجابة تكون بمثابة تكيف الجسم لمثير حمل التدريب، ويتوقف هذا المستوى حسب القدرة المراد تطويرها، حسب مستوى التدريب وحسب اللياقة البدنية الخاصة بالرياضي وحسب خصوصيات الاختصاص الرياضي.

"إن حمولات التدريب الموحدة نفس الحجم ونفس الشدة في كل مرة تؤدي لا مجال بسرعة على توقف تحسين النتائج". (weineck).

- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب المختلفة.

- إن أحمال التدريب بالشدة و التوقيت الصحيح تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء.

- إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب، تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.



- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار وكانت أحمال التدريب على فترات متباعدة.

إن التدريب الزائد والتكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا ومتقاربة جدا.

إذن في مبدأ الحمولة الفعالة لا بد أن تكون هناك علاقة في كيفية زيادة الحجم والشدة.

إن طبيعة تركيب جسم الإنسان تسمح له بإحداث تغيرات في أعضائه وأجهزته إذا ما تعرض لجهد بدني مؤثر (تكيف) هذه التغيرات تهدف إلى رفع كفاءة الجسم لمقاومة هذا الجهد، فانطلاقا من عملية التكيف فإن التدريب الرياضي يحدث ارتفاع مستوى الأداء.

فالتغيرات الحادثة في أجسام الرياضيين من جراء تنفيذ وحدة (جرعة) تدريبية ضئيلة جدا ويصعب ملاحظتها بالحواس العادية، لكن تراكم هذا التغير يمكن لمسه بعد مرور فترة مناسبة في الاستمرار في التدريب قد تتطلب أسابيع وفي بعض الأحيان قد نصل إلى شهور حتى يمكن لمس التقدم وقياس بعض التكيفات.

فالإسراع بدرجات كبيرة في التدريب قد يؤدي إلى الإصابة أو المرض ولذلك فالتكيف النموذجي لجسم الرياضي الناتج عن التدريب يعني تحسين وظائف القلب والتنفس والدورة الدموية وحجم الدم المدفوع وكذلك تحسين القوة العضلية والقدرة العضلية ولتحمل العضلي وزيادة كفاءة عمل العضلات والأربطة والعظام فخلاصة القول هو أن جسم الرياضي محدود القدرات فعليه يحتاج إلى تخطيط لكل الجوانب (بدنية، مهارة، نخطوية، ... الخ) فإذا ما حاول تحقيق ذلك فإن المشكلات الصحية تكون في انتظاره.

بالإضافة إلى ما تم ذكره فهناك قوانين أساسية للتكيف وهي:

- قانون زيادة الحمل.

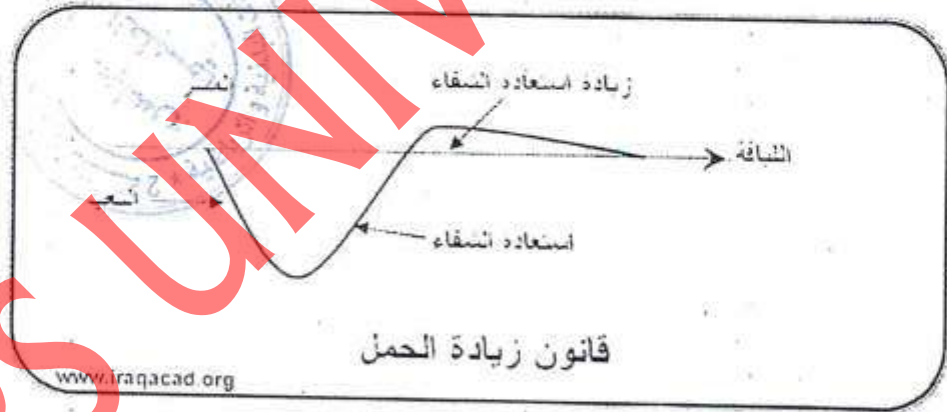
- قانون المردود العائد

## 1-1 قانون زيادة الحمل:

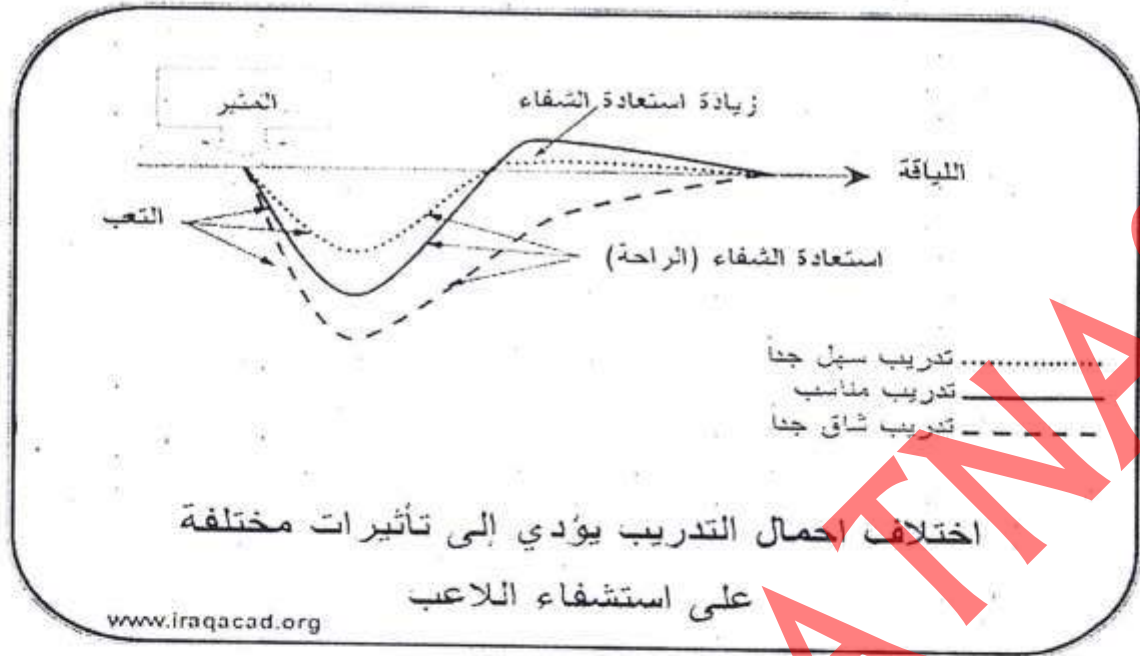
إن جسم الإنسان بني من ملايين الخلايا الحسية الدقيقة وكل نوع أو مجموعة من الخلايا تؤدي وظيفة مختلفة وجميع الخلايا لها القدرة على التكيف مع كل ما يحدث للجسم ولهذا لتكيف العام يحدث داخل الجسم بصفة مستمرة.

وحمل التدريب هو العمل الذي يقوم فيه الرياضي في الوحدة التدريبية ولتحميل هو الوسيلة التي تستخدم في تنفيذ أعمال تدريبية، فعندما يواجه الرياضي تحديا للياقة البدنية بمواجهة حمل تدريبي جديد تحدث استجابة من الجسم وهذه الاستجابة تكون بمثابة تكيف الجسم لمثير حمل التدريب، وأولى هذه الاستجابة هي التعب، وعندما يتوقف الحمل تكون هناك عملية الاستشفاء من التعب والتكيف مع حمل التدريب.

والتكيف (والاستشفاء) لا يعيد الرياضي إلى مستواه الأول فقط بل إلى مستوى أفضل ويكون ذلك المستوى الأعلى يحدث نتيجة الزيادة الحاصلة في فترة استعادة الشفاء وتحقيق مستوى أفضل لياقة البدنية مثل ما هو موضح في (الشكل 01):



إن قدرة الجسم على التكيف مع أحمال التدريب وزيادة استعادة الشفاء في وقت الراحة توضح كيف يؤثر التدريب فإذا كان حمل التدريب ليس كبيرا بدرجة كافية فلن تتحقق مرحلة زيادة استعادة الشفاء أو تتحقق بدرجة قليلة والحمل الكبير جدا سوف يسبب للرياضي مشاكل في الاستشفاء، وربما لا يعود إلى مستوى لياقته البدنية الأصلية، وهذه الحالة تحدث بسبب التدريب الزائد مثل ما هو موضح في الشكل (2).

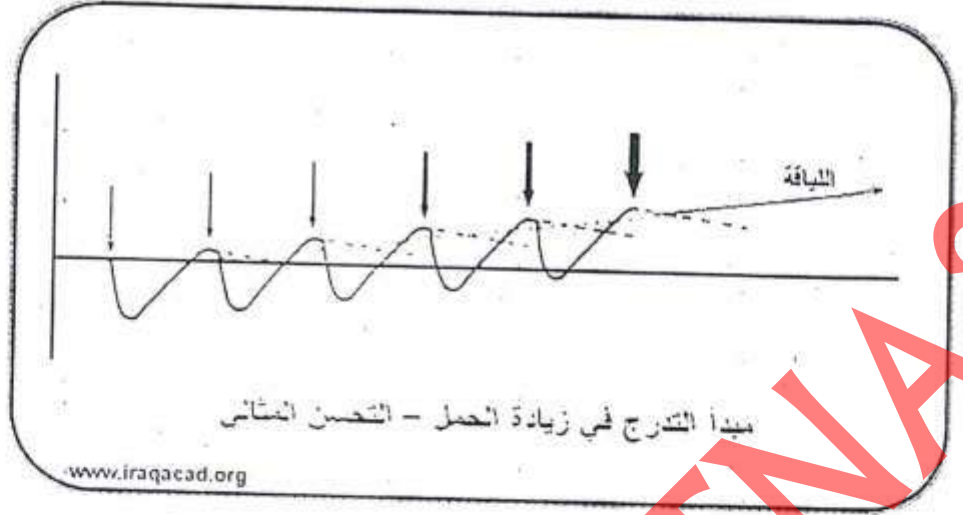


## 2-1 قانون المردود العائد: (إذا لم تستخدمه فسوف تفقده):

إذا لم يتعرض الرياضي إلى عملية تدريب منتظمة فلن يكون هناك تحمل وبالتالي لا يكون الجسم في حاجة على التكيف ويتضح ذلك في الرسم التوضيحي الخاص بقانون زيادة الحمل (الشكل 03) بحيث نجد أن مستوى اللياقة الفردية تعود ببطء على المستوى الأصلي ويكون التدريب فعالاً يجب على المدرب فهم العلاقة بين التكيف وقانون زيادة الحمل، وقانون المردود العائد حيث تتحسن اللياقة البدنية كنتيجة مباشرة للعلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة.

ومصطلح الزيادة التدريجية في الحمل يستخدم للإشارة إلى أن الزيادة في مستوى الحمل سوف تؤدي إلى زيادة التكيف وزيادة استعادة الشفاء لمستويات أعلى من اللياقة البدنية ويجب أن تضمن الزيادة في الحمل بعض المتغيرات كزيادة عدد التكرارات وتقليل فترات الراحة وزيادة الأثقال.

(الشكل 03)



عندما يطبق المدرب نفس حمل التدريب باستمرار فإن مستوى لياقة اللاعب سوف يرتفع إلى حد معين لم يتوقف عند هذا المستوى، ذلك لأن الجسم قد تكيف على حمل التدريب المستخدم وبالمثل إذا كان حمل التدريب غير منتظم (متباعد) فإن جزء من لياقة الرياضي البدنية سوف تعود إلى مستواها الأصلي وعلى ذلك فإن استخدام أحمال تدريبية متباعدة سوف يؤدي إلى زيادة قليلة أو عدم تحسن مستوى اللياقة .

إن اختلاف الأحمال التدريبية كما رأينا لها تأثيرات مختلفة على استشفاء الرياضية، وعلى ذلك فإن الزيادة في حمل التدريب سوف تؤدي إلى تكيف غير كامل وتحدث بالطبع مشاكل في الاستشفاء من مثيرات التدريب (الأحمال) هذه المشاكل بإمكانها أن تتراكم، يحدث هذا إذا كان تكرار التحميل كبير جداً، أو متعاقباً على فترات قريبة جداً.

إن هبوط مستوى الأداء يكون بسبب عدم التكيف الكامل لحمل التدريب الذي يُعد واحداً من أهم أسباب حدوث ظاهرة الحمل الزائد وفي هذه الحالة يجب على المدرب أن يتيح الفرصة للرياضي لراحة حقيقية وأن يقوم بإجراء عملية تقييم وتقليل أحمال التدريب المختلفة.

إن العلاقة بين الحمل والاستشفاء تسمى بمعدل التدريب وعلى ذلك فإن تحديد معدل التدريب الصحيح الفردي للرياضي يعد أحد الطرق التي يحقق المدرب من خلالها المستوى المثالي لتحسين كلاً من مستوى اللياقة والأداء.



## 2- مبدأ التدرج في الحمل: (principe de progressivite)

يجب أن يتم تصعيد حمل التدريب بالتدرج بعد تثبيته مدة تتراوح بين 14 إلى 21 يوم حتى يحدث التكيف ويثبت التقدم في مستوى إنجاز الرياضي الوظيفي وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما البعض:

اكتساب تكيف جديد.

ثبيت التكيف الحديث التعلّم

وكل هذا قد أثبتته البحوث العلمية والخبرات الميدانية حسب (البشتاوي.م والخواجاء.)

إذن فالأنظمة الحيوية تستطيع أن تتكيف على أحمال كبيرة وأكبر من متطلبات الأنشطة اليومية العادية، فالأحمال يجب زيادتها بالتدرج لجعل الجسم يتكيف بشكل أفضل ويتفادى الإصابات لأن نتيجة زيادة الحمل بسرعة وعدم ثبوت حالة التدريب بوقت كاف تظهر الظواهر التالية:

- سرعة تذبذب مستوى إنجاز الرياضي.

- عدم القدرة على الاحتفاظ بمستوى الإنجاز الوظيفي للرياضي لمدة طويلة.

- هبوط مستوى الأداء بالرغم من زيادة حمل التدريب دفعة واحدة.

- سرعة تعرض الرياضي للإصابات والمرض.

فبالرغم من البحوث العديدة في مجال الطب الرياضي لم يستطع أحد أن يحدد بالضبط المقدار الخاص بزيادة حمل التدريب الشخصي لكل رياضي، لذلك يجب على المربي والمدرّب أن يقوم بعملية المتطلبات الخاصة لكل رياضي ولا يغيب عن ملاحظة لاعبيه وتسجيل كل ما يطرأ عليهم من تغيير قبل برمجة حمل التدريب المناسب كما يجب أن تكون للمدرّب شجاعة كافية في الهبوط بمستوى حمل التدريب عندما يجد أن الرياضي لا يستطيع مواصلة التدريب تحت وطأة هذا الحمل ويبدأ بالتدرج من جديد حتى يحدث التقدم وتطور لمستوى الرياضي الوظيفي مع زيادة الحمل بانتظام.

ملاحظة:

التدرج أو زيادة الحمل يجب أن تكون في مرحلة التطوير وليست مباشرة قبل المنافسة لأن ذلك يؤثر بالسلب على الرياضي ويجعله يفقد اتزانه من حيث:

- انخفاض مستوى ومردود النتائج بسبب الإرهاق.
- انخفاض المستوى التقني وتشوه التقنية.
- انخفاض المستوى البيكولوجي (تذبذب).

### 1- مبدأ تداول الحمل والراحة pr. d alternance travail-repos

إن الجسم بحاجة إلى راحة حتى يجد مستواه الطبيعي بعد حمولات العمل المختلفة فالتدريب الرياضي يجعل قدرات المدرب تنخفض بعد مدة زمنية لأن الجسم بحاجة إلى راحة واسترجاع، فبعد مرحلة تدريبية معينة يجب إعطاء وقت زمني مناسب للجسم ليخلق ظروف التكيف حتى يتمكن من زيادة استعادة الشفاء ( Sur compensation)

كيف يجب تطبيق هذا المبدأ ؟

يجب أخذ بعين الاعتبار وقت الاسترجاع اللازم (أقل وأقصى) لمباشرة العمل التالي الجديد.

إن عملية تداول العمل (الحمل) والراحة هو مفتاح التدريب الرياضي فيمكنه أن يكون الأحسن كما بإمكانه إن لم يستغل بطريقة صحيحة أن يكون هو الأسوأ.

فلقد أكد (fox et mathew) بأن مستقبل التدريب الحديث يتطلب التأكيد في البرامج على كيفية إراحة العضلة مثل كيفية إثارتها وتقويتها، وإحدى مميزات جسم الإنسان هي أنها لا يمكن أن تبقى باستمرار فعالة ولكن تتطلب الراحة على فترات تصل إلى توقف لكل النشاط.

أن اشتراط الراحة الإيجابية أثناء التدريب اليومي خلال تغيير نوع من النشاط البدني بنوع آخر وتبادل الأنشطة الذهنية والبدنية لسرعة الاستشفاء هي ذات فائدة كبيرة لجميع مجالات التنمية في الرياضة.

و تكمن أنواع الراحة فيما يلي:

1- راحة كاملة Repos complet

2- راحة غير كاملة Repos incomplet

### 3- راحة متناقصة .Repos réduit

ان الراحة بإمكانها أيضا ان تكون نوعية بمعنى :

- راحة ايجابية .(repos actif)

- راحة سلبية .(repos passif)

### 4- مبدأ الاستمرارية (Principe de coninuité):

إن عملية التكيف في التدريب الرياضي لا يمكن أن تستمر وتتطور إلا عن طريق التدريب المستمر المتواصل على مدار السنة أو السنين، فالصفات البدنية، المهارات الحركية تقل إذا لم تثبت في حالة التدريب لمدة طويلة عندما يقف التدريب تماما.

ولتطبيق هذا المبدأ يجب الاعتماد على المعطيات التالية:

- 1- يجب أن يكون التدريب الرياضي بصرينات كطريقة تدوم وتمتد لمدة سنة أو لعدة سنوات.
- 2- تأثير كل حصة تدريبية قادمة يتم بعينه حسب تأثير الحصة السابقة وهذا للتدعيم في التحضير.
- 3- فترات الراحة (les intervals de repos) التي تربط الحصة السابقة بالحصة القادمة يجب أن تكون منظمة وهذا لتنمية الصفات والقدرات المهمة لرفع المستوى وتحسين النتائج الرياضية.

ملاحظة:

خلال مرحلة المنافسة يجب المحافظة على تنمية الخصائص البدنية وعدم إهمالها كليا.

### 5- مبدأ الاستجابة الفردية (Principe d'individualisation)

إن الاستجابة لحمل التدريب تختلف من رياضي إلى آخر، وترجع هذه الاستجابة الفردية في التدريب لعدة أسباب منها الاختلاف في كل من:

- السن

- الجنس

- الوراثة

- البيئة و التغذية
- مستوى الرياضي (اللياقة البدنية)
- النوم والراحة
- الحالة الصحية
- قدرة الاسترجاع عند كل رياضي
- الدوافع

كيف يجب تطبيق هذا المبدأ ؟ .

إن عملية التدريب الرياضي تأخذ بعين الاعتبار المعلومات النظرية، إن الخبرات الميدانية وكذا ردود الافعال الخاصة بكل رياضي من جراء التدريب وهذا باستعمال الملاحظة (ملاحظة الإرهاق البدني والنفسي..). ولذلك يجب على كل من المدرب (والتدريب الرياضي) أن يقوموا بتحليل المعلامات الخاصة بتكييف جسم الرياضي مع الحمل المعمول به، إذن فالتدريب الفردي في الرياضي هو عملية حتمية لأن كل رياضي له استجابة وتكيف خاص بمحولات العمل المتنوعة.

#### 6- مبدأ الخصوصية Principe de spécificité:

إن خطوط إنتاج الطاقة وأنظمة الأنزيمات وأنواع الألياف العضلية والاستجابات العضلية العصبية تتكيف بشكل محدد وخاص لنوع التدريب المستخدم.

فالتحميل الزائد لأي نظام يجب أن يكون خصوصي بطبيعة الحركة وبشدتها في الممارسة، وهكذا فإن خصوصية التدريب، تشير إلى حدوث تكيفات خاصة على وفق الجهد المفروض على الأجهزة العاملة وعليه يجب أن تدرب وفق مبدأ الخصوصية فإذا كنا نرغب في تنمية القوة العضلية العامة يجب أن نمارس تمارين المقاومة التي تنمي القوة العضلية العامة للجسم ككل أما إذا أردنا مثلا تطوير القوة العضلية للعضلات التي تعمل في كرة السلة مثلا علينا بتطوير العضلات المستولة عن القفز العمودي مثلا وهكذا فيجب أن يضع المدرب مبدأ الخصوصية أما وهو يخطط الجرعات التدريبية وحتى داخل الرياضة الواحدة (مراكز اللعب) أو خصوصية لتدريب لكل رياضة على حدى أو خصوصية التدريب في الرياضات المشابهة الأداء.

فحسب رأي (مفتي. ا) فإن هناك عناصر رئيسية يجب إخضاعها لخصوصية التدريب منها ما يلي:



- 1- نظم إنتاج الطاقة.
- 2- نوع القوة العضلية المطلوبة لإنجاز الأداء الحركي.
- 3- نوع المهارة المطلوبة للأداء الحركي.
- 4- طبيعة تنفيذ الأداء الحركي في المواقف المختلفة.

ادن فالتدريب الخاص يؤدي إلى نتائج خاصة، فتطبيق هذا المبدأ "خصوصية التدريب" لا يعني تجنب تدريب العضلات المتقابلة أو المجاورة بالقطع لا فالعضلات الأخرى مطلوب تدريبها لإحداث التوازن المطلوب حتى لا تتعرض العضلات للإصابة ولكن كلها جوانب يجب مراعاتها بدقة.

وختلاصة القول هو أن مبدأ التخصص يقصد به الاستجابة الخاصة لنفس متطلبات المثير بمعنى آخر أن حمل العمل (التدريب) بتمرينات مشابهة لحمل المنافسة بكل ما يتعلق ب:-

وقت الجهد المبدول "تركيبية الحركة، والجو والظروف التي تتم فيها هذه العملية يشترط أن تكون مشابهة لظروف المنافس كما يمكننا أن نقول بأن كل ما هو خاص في بعض الأحيان لدى المبتدئين فهو عام بالنسبة لرياضي من مستوى عالي.

ولذلك فكلما زاد مستوى الحصة من حيث التخصص كلما أصبحت مشابهة لظروف المنافسة يأتم معنى الكلمة.

#### 7- مبدأ التناسب بين وحدة العمل العام والخاص:

#### (PROPORTIONNALITE ENTRE CHARGE GENERALE ET SPECIALE)

إن التدريب الرياضي لغرض المشاركة في المنافسات يتطلب تخصص دقيق في الفعالية الرياضية ولكن هذا الأخير لا يحدث إلا إذا استند على إعداد مسبق لأجهزة الجسم المختلفة وتم تنميتها عبر فترة بداية المنهاج السنوي وتعرف عادة بالإعداد العام.

إن هذا المبدأ يوضح العلاقة الموجودة بين التخصص والتنمية العامة المتعددة الجوانب، وهذه العلاقة الموجودة بين النتائج الرياضية تجاه التنمية المتعددة للأفراد وتتمثل في:

1- وحدة الجسم: وتمثل في العلاقة المتبادلة بين كل أعضاء وأجهزة ووظائف الجسم أثناء الأداء الحركي، فالجسم هو شكله الإجمالي لا يمكن أن يؤدي بعض القدرات البدنية عند تنميتها عن الأخرى منفردة ولا يخصص نمو وتطوير صفة إلا عندما يواصل تطوير ونمو صفات أخرى.

إن تنمية صفة بدنية يتم تحقيقها بشرط أن تكون لها علاقة معينة و الوصول بها إلى أعلى مستوى من التطوير.

2- العلاقة الموجودة بين مجموعة المهارات الحركية والتعلم الحركي الآلي فهي متعددة ومتنوعة ويجب:

- استيعاب الحركات الجديدة.

- تحسين وإتقان المهارات الحركية المكتسبة سابقا.

فعندما يطبق المدرب هو هاته المبادئ فعليه أن يعتمد على المقاييس التالية:

1- السهر على إعطاء أهمية بالغة لعملية التدريب واحتوائه على التحفيز العام والخاص.

2- محتوى التحضير العام لا بد أن يضمن تمارين لها علاقة بالتخصص (التحضير الخاص للدورة يعتمد على التحضير العام).

3- أثناء التدريب الرياضي على الفرد أن يحترم إلى حد ما التحضير العام والخاص وهذا لتفادي كل العراقيل التي يمكن أن تبطن وتوقف سير التكوين البناء للفرد الرياضي.

وخلاصة القول هو أن مبدأ التناسب بين حمل العمل العامل والخاص في موسم رياضي أو في الحياة الرياضية كلما تقدمنا نحو المستوى العالي كلما زادت نسبة العمل الخاص وأصبحت جد مهمة وكذلك بالنسبة لنسبة العمل العام تكون متنوعة في بداية المشوار الرياضي فكلما كانت الفرصة للرياضي للوصول إلى أعلى المستويات لكون القاعدة العامة في المنطلق متينة ولهذا السبب يشترط مع المتدربين توزيع التخصصات الرياضية في بداية المشوار الرياضي في إطار تحضير مختلف الجوانب.

محاضرة رقم 03: حمولة التدريب الرياضي

حمولة التدريب (La charge d'entraînement)

1- مفهوم حمل التدريب:

إذا قام الرياضي بتمارين بدنية كانت، مهارية أو خطوية فإن هذا الأداء يؤثر بصورة ودرجة معينة على الأجهزة الوظيفية المختلفة لجسمه فمثلا على مستوى الجهاز العضلي تحت تأثيرات بحيث تزداد درجة توتر العضلات (درجة الانقباض) بدرجة تناسب مع الشدة المودى بها التمرين، وفي نفس الوقت تزداد خفقات معدل ضربات القلب ويزداد تنبيه الجهاز العصبي بدرجة تناسب مع شدة أداء التمرين وهكذا.

إن حمولة التدريب هي الأسلوب والمدخل الطبيعي الذي يستخدمه المدرب لأحداث المتغيرات الفيزيولوجية والنفسية لجسم الرياضي عن طريق استخدام التدريبات البنائية كمثيرات (Stimulus) حركية هادفة بمجهود بدني وعصبي على أجهزة الجسم ويؤدي تنظيم هذا المجهود عن طريق توجيه الحمولة إلى هدف معين (حسن السيد أبو عبده، 2001).

ويرى أيضا (Matveiv, A983) أن حمولة التدريب هي نوعين:

1- حمولة للتأثير (stimulation)

2- حمولة للتدعيم (conSolidation)

تعريف حمولة التدريب:

إن الحمولة هي الثقل والعبء البدني والعصبي الواقع على كاهل الرياضي والذي ينجم بسبب بالمثيرات الحركية المقننة والهادفة للنشاط الرياضي؛ " وهناك تعريف آخر يعرف الحمولة بأنها "كمية التأثيرات التي تحدث على الأعضاء الداخلية على هيئة ردود أفعال وظيفية معينة (حسن السيد أبو عبدة 2001) ويعرفها إنياسيفسكي (Inasevski) الحمولة هي مقدار تأثير التدريبات البدنية والمهارية ونظام أدائها على الناحية الوظيفية الحيوية للاعب!

وعرفها أيضا (Matveiv 1977) "الحمولة هي تأثير حجم معين من التمرينات البدنية على المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم الداخلية.

وعرفها عن (المدرسة الأمريكية) (councilman) "بمجم المجهود البدني والمهاري الخاص بالوحدات تدريبية للاعب والمقننة من حيث الشدة، الراحة والحجم".

إذن فحمل التدريب يمثل الوسيلة الرئيسية لتأمين حدوث التعب المؤدي إلى عمليات التكيف ثم الارتقاء بالمستوى. والشيء الملاحظ في التعريفات السابقة لمفهوم الحمل قد تركزت على مسميات منها الجهد والعبء أو النشاط البدني إلا أن ذلك لا يتعارض مع كون جزء من هذا الأداء فرديا، مهاريا أو حططيا.

## 2- أنواع حمل التدريب:

لحمل التدريب نوعان رئيسيان (مفتي إبراهيم) هما:

1-2 حمل التدريب الخارجي.

2-2 حمل التدريب الداخلي

1-2: حمل التدريب الخارجي.

هي كل التمرينات والأنشطة المقدمة التي يقوم بها الفرد الرياضي والتي يتم تنفيذها وهذا حسب الهدف مهنيا، فقد يكون الهدف منها بدني يكمن في تطوير بعض الصفات والخصائص البدنية مثل المداومة، القوة، السرعة، المرونة، الخ... أن تكون هذه التمرينات الغرض منها تحسين منهجية الارتقاء الأفقي في القفز الطويل أو الإرسال في التنس.. الخ أو أن يكون تعلم حططيا.

إذن فحمل التدريب الخارجي المتمثل في التمرينات المتطابقة يتعلق بالبيئة التدريبية.

2-2 حمل التدريب الداخلي:

إن حمل التدريب الداخلي هو التأثير الناتج عن حمل التدريب الخارجي وهذا على كافة الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي.

ويعتبر (HARRE) أن الحمولة لداخلية مؤشرا ودالة تقويمية للحملة الخارجية والذي يظهر من خلال درجة إجهاد الرياضي في التدريب فالرياضي الذي يتكيف مع حملة خارجية مقننة بشدة معينة دون شعوره بإجهاد يذكر؛ هذا دليل على تناسب وانسجام بني حملة التدريب الخارجية والداخلية من جهة، وإن هذا الرياضي في حالة تدريبية جيدة من



جهة أخرى، وعلى ذلك يمكن تقويم مستوى الحمولة الداخلية للرياضي بواسطة التعرف مثلا على مؤشرين مهمين في تحديد الحمولة وهما:

- معدل النبض (Fréquence cardiaque)
- الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (Vo2 max)

### الحمولة والتكيف:

من الناحية البيولوجية فإن التدريب بصفة عامة هو عملية تأقلم وتكيف مع الحمولة المستعملة في المجهود البدني (Weineck)

والتكيف هو "عملية توازن وتوافق وانسجام بين ظروف ومتطلبات في الجهد والقدرة على مواجهة التعب وارتفاع مستوى الأداء (بسطويسي)".

كما يقصد بمصطلح التكيف هو "درجة التقدم الذي يطرأ على طريقة عمل الأجهزة الفيزيولوجية والنسبة تحت تأثير الحمولة الخارجية، وكما سبقت الإشارة فإن حملة التدريب تؤدي إلى حدوث تغيرات وظيفية وتكوينية وتغيرات في القيم الكيميائية الحيوية في أعضاء الجسم الداخلية كذلك فإنه يساهم في تكوين الصفات الإرادية والنفسية التي تساعد وتؤهل الرياضي بذلك أقصى جهد ممكن.

### 3-1- العلاقة بين الحمولة والتكيف:

وتبرر العلاقة بين الحمولة والتكيف من خلال عدة نقاط هامة يجب أن يراعيها المدرب وهي:

1- إن التكيف يحدث نتيجة تناسب بشدة التأثيرات تناسب جيدا مع مستوى مقدرة الرياضي، لأن لكل رياضي قيمة مثالية من الحمولة تؤدي إلى حدوث أقصى تكيف ممكن وبالتالي كلما كانت الحمولة قريبة من قيمة الحمولة المثالية لمستوى الرياضي كلما تمت عملية التكيف بسرعة، وكلما بعدنا عن معدل هذه القيمة المثالية كلما فقد التدريب قيمته وأثره (حسن السيد أبو عبده).

2- تتحدث عملية التكيف للرياضي نتيجة تبادل بين فترات الحمولة وفترات الراحة و تؤدي حمولة التدريب إلى وصول الرياضي إلى مرحلة التعب والإجهاد وذلك نتيجة لاستهلاك مصادر الطاقة والقوى الوظيفية للجسم ما يؤدي إلى هبوط مؤقت في الأجهزة الحيوية الداخلية للرياضي، ويكون ذلك سببا مباشرا في حدوث

التكيف أثناء فترة الراحة، بحيث يقوم جسم الرياضي بإنتاج كمية من الطاقة أكبر من التي استهلكها أثناء المجهود وخلال الحمولة التدريبية المبرجة وهذا ما يسمى بالتعويض الزائد (La surcompensation) (Entraîneur، 1985)

3- إن عملية التكيف تؤدي إلى زيادة مقدرة الرياضي الفيزيولوجية والنفسية وكذلك قدرته على أداء الجهد والتقليل من شعوره بالتعب والإرهاك.

إن الانقطاع عن الاستمرار في التدريب يؤدي إلى هبوط في عملية التكيف الناتج عن التدريب الرياضي وينعكس ذلك سلباً على مقدرة الرياضي الفيزيولوجية والنفسية ولذلك يجب على المدرب أن يراعي عند التخطيط للموسم التدريب يعدم إطالة الفترة الانتقالية، وعدم وجود فترات زمنية طويلة للراحة بين الوحدات التدريبية. (كمال جمال الرياضي 2004).

ويتضمن التكيف الثالث:

- زيادة الأثرجات الروتينية أو البروتينات الانقباضية.
- تحسين التنفس ووظيفة القلب والدورة الدموية.
- تحسين المداومة العضلية و القوة.
- مزيد من صلابة العظام والأربطة والأوتار والنسيج العظام (أميرة ماهر حسن محمد، 2007).

ويرى (Matveiv، 1983) أن حمولة التدريب هي نوعين:

- 1- حمولة للتأثير (Charge de stimulation)
- 2- حمولة للتدعيم (charge de consolidation)

إن حمولات التأثير (Stimulation) هي الحمولات التي تؤثر في جسم الرياضي وتخلق تغيرات وظيفية وعضوية وهذا باستعمال حمولات إلى غاية ظهور التعب هذه الحمولات بإمكانها إعادة تحديد قدرات العمل العالية.

أما الحمولات الخاصة بالتدعيم (Consolidation) لهم هدف أول هو تثبيت التغيرات الناجمة عن الحمولات السابقة ولكن تأثيرها يكون على جسم الرياضي بأقل تكلفة.

#### 4-مكونات حمل التدريب:

يتكون حمل التدريب من ثلاثة مكونات أساسية هي:

1- الحجم

2- الشدة.

3- الكثافة (الراحة)

4-1 حجم الحمولة:

حجم الحمل ويعب رعب بعد أو زمن أو مسافة أو ثقل الأداء وتكرارها خلال أداء جهد بدني.

ويعني بالحجم هو كمية العمل (La quantité).

فمثلا: الجري على مسافة 10 كلم بإيقاع معين (حجم العمل هو 10 كلم).

4-2 شدة الحمولة:

ويقصد بشدة الحمل درجة الصعوبة أو القوة التي يؤدي بها التمرين،

فمثلاك جري 10 كلم بإيقاع 3 د و 20 ثا في كلم سرعة النقل (هي شدة العمل).

ويعني بالشدة كيفية العمل (La quantité).

وتكون بالأشكال التالية:

- سرعة الأداء في الجهد.

- المسافة المقطوعة في الجهد البدني.

- المقاومة خلال الجهد البدني.

تحدد شدة الحمل أو الجهد المبذول عن طريق خفقات القلب وتعتبر أسهل طريقة يمكن استخدامها بدون استعمال

عتاد.

فمعدل النبض لها علاقة كبيرة بشدة حملة التدريب والذي يعرفه (Zaciorskij، 1978) حسب الجدول التالي (جدول 1).

معدل النبض ن/د	متوسط شدة الحمل	نظام الطاقة
125 فما فوق	أقل من المتوسط	هوائي
فوق 125 إلى 150	متوسط	هوائي
150 إلى 165 متوسط	عالية	هوائي لا هوائي
165 إلى 180	أقل من القصوى	هوائي لا هوائي
فوق 180	قصوى	لا هوائي

جدول يوضح معدل نبضات القلب حسب شدة الحملات المختلفة (Zociorskij، 1978)

ويعتبر أيضا الاستهلاك الأقصى للأكسجين (Vozmax) مؤثرا مهما لتحديد شدة العمل ولكن يتطلب عتاد فمثلا استهلاك الأكسجين بانتظام كلما زادت شدة المترين ولكن هذه الزيادة لها حدود حتى ولو بقيت شدة التمرين في الزيادة.

#### 3-4 كثافة الحمل (الراحة):

هي مدة طول أو قصر فترة أو الفترات الزمنية التي تستغرقها في الراحة بين إعادة التكرار الجهد البدني (التمرين) أو مجموعات التكرار المتكونة للحمل.

فمثلا: في حصة تدريبية تقوم بالجري 3(5×400م) بشدة 90% الكثافة (الراحة) بين التكرارات 3 دقائق وبين المجموعات 6 دقائق (للعلم في المثال التكرارات هي 5 و المجموعات هي 3).

ولكثافة الحمل أنواع:

#### 2-3-4 أنواع كثافة الحمل:

هناك ثلاثة أنواع من كثافة الحمل (الراحة):



#### 4-3-1-1 الكثافة القصيرة (interval de repos rigide)

يتميز هذا النوع من الكثافة بإعادة تكرار الحمل أثناء عملية الاستشفاء أو الاسترجاع بمعدل نبضات القلب 140 د/د

#### 4-3-1-2 الكثافة العادية (Interval de repos ordinaire)

تميز هذه الكثافة بضمان استرجاع واستشفاء كامل خلال إعادة تكرار الحمل الموائي (تكون نبضات القلب قبل تكرار التمرين الموائي في حدود 100 د/د)

#### 4-3-1-3 الكثافة القصوى (Interval de repos extrême)

في هذه الحالة تكون الأهمية البالغة أكثر منها للراحة من شدة العمل في حد ذاتها وتستعمل هذه الكثافة لما تكون الحمولات قصوى وكبيرة جدا تضمن استرجاع كبير جدا خلال تكرار الحمل الموائي، معدل نبضات القلب لمزاولة النشاط الموائي أقل من 100 د/د.

#### 4-3-2: الراحة البينية:

هي فترة الراحة التي يقضيها الفرد الرياضي بين حملين وتنقسم الراحة البينية من حيث أسلوب تنفيذها إلى نوعين رئيسيين هما:

#### 4-3-2-1 الراحة الإيجابية: (repos actif)

وتمت بعدم القيام بأي نشاط حركي ويتمثل ذلك في الرقود أو الوقوف أو الجلوس إلى غاية تكرار التمرين من جديد.

وتنقسم الراحة البينية من حيث مستوياتها إلى نوعين هما:

#### 1- الراحة الكاملة (repos complet)

#### 2- الراحة الغير كاملة (repos incomplet)

## 5-درجات الحمل:

هناك آراء مختلفة حول تحديد المستويات الخاصة بشدة ودرجة الحمل ، فسحب (Karl) في رفع الأثقال و (Makarinka) في اختصاص السباحة و (Yavotisky) في التدريب العام فإن المستويات هي:

1- درجة الحمل القصوى.

2- درجة الحمل الأقل من القصوى

3- درجة الحمل المتوسطة.

4- درجة الحمل الأقل من المتوسطة.

5- درجة الحمل القليلة (الخفيفة)

(نقلا عن بسطويسي 2008).

ويمكن تلخيص ذلك بتفصيل في الجدول (رقم 02) الذي يوضح ذلك:



درجات الحمل	في السرعة %	في القوة %	الزمرة الطاقوية	الراحة البيئية	مرحلة الاستعمال	مجالها	مستوى الرياضي	مستوى التقدم
الشدّة القصوى	100-90	90-80	عمل لا هوائي (دين كبير)	طويلة 15-45 د للسرعة و القوة تكون من 2-3 د	موسم المنافسات	المستوى الرياضي المتقدم	المستوى الرياضي المتقدم	تحمّل السرعة تحمّل القوة التحمّل العام
الأقل ثم القصوى	95-80	80-70	لا هوائي (دين) O <sub>2</sub> (أقل)	أقل نسبياً من راحة الشدّة القصوى	موسم المنافسات	المستوى الرياضي المتقدم	المستوى الرياضي المتقدم	تحمّل السرعة تحمّل القوة التحمّل العام
المتوسطة	80-70	70-60	هوائي + لاهوائي دين O <sub>2</sub> قليل جدا	قصيرة نسبياً	موسم الإعداد الخاص	المستوى الرياضي المتقدم	المستوى الرياضي المتقدم	تحمّل السرعة تحمّل القوة تحمّل السرعة
الأقل من المتوسطة	70-50	60-40	هوائي بدون دين أكسجين	قصيرة جداً أو معدومة	موسم الإعداد بصورة أساسية	كل المستويات	كل المستويات	الحمل العام الدوري النفسي
الخفيفة أو القليلة	50-30	40-20	هوائي بدون دين أو أكسجين	معدومة	في بداية الموسم الرياضي	كل المستويات	كل المستويات	الحمل العام الدوري النفسي

وحسب (م-تي إبراهيم حماد، 2008) تلخص درجات الحمل حسب الجدول رقم 3:

الراحة اللازمة	عدد تكرار الحمل	الدرجة الفرعية للحمل	درجات الحمل
5-4 دقائق	5-1 مرات	100-90%	القصوى
4-2 دقائق	10-6 مرات	90-85%	الأقل من القصوى
2-1 دقائق	11-20 مرة	75-50%	المتوسطة
45 ثا- 1 دقيقة	30-16 مرة	50-35%	الخفيفة (الأقل من المتوسطة)
هي أقل درجات الأحمال تسهل عملية استعادة الشفاء.			الراحة الإيجابية

جدول رقم 3 (مفتي إبراهيم حماد، 2008) يوضح درجات الحمل.

#### 5-1 ضبط الحمل والتحكم فيه:

إن المدرب بإمكانه التحكم في حمولة التدريب وذلك بالتغيير بالزيادة أو النقصان في أي مكوناته (الحجم، الشدة، الراحة).

الذي يؤدي بدوره إلى تغيير درجته:

ونستطيع استعمال طرق لضبط هذا الحمل حسب ما يلي:

#### 5-1-1- باستخدام الشدة:

(أ) بالتغيير في سرعة الأداء خلال إنجاز التمرينات.

(ب) بالتغيير في المسافة المحددة لأداء التمرين.

(ج) بالتغيير في درجة المقاومة.

(د) إضافة بعض العتاد لزيادة الصعوبة مثلاً: استخدام حواجز.



### 5-1-2- باستخدام الحجم:

أ- التغيير في عدد مرات أداء التمرين الواحد أو في زمن أدائه.

ب- التغيير في عدد مرات تكرار أداء التمرين أو في أزمدة تكراراته.

### 5-1-3- باستخدام الكثافة (الراحة):

1- التغيير في زمن الراحة بين كل تمرين والتمرين الموالي له بدرجة متساوية.

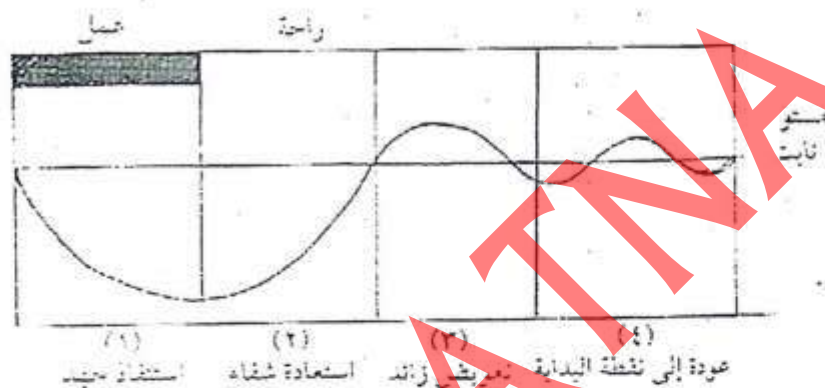
2- التغيير في زمن الراحة بين كل تمرين والتمرين الموالي له بدرجة متناقصة.

### 6- علاقة الحمولة بالراحة (الاسترجاع):

يعتبر التكيف مع حمل التدريب والراحة الإيجابية المستحسنة عنصرين هامين بالنسبة للتأثير الفيزيولوجي لتحسين أجهزة الجسم الداخلية بما فيها من تأثير كبير على تقدم مستوى الرياضي بعيدا عن حدوث الحمل الزائد الذي يعتبر عاملا معيقا لتقدم الرياضي ولهذا السبب يكون المدرب ساهرا دائما على تقنين التنسيق بين نسبة العمل بالشدة والحجم مع الراحة المناسبة لذلك.

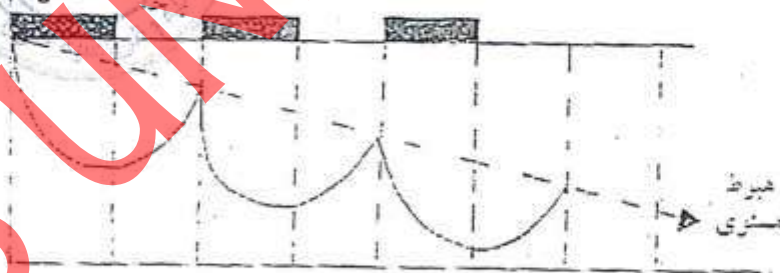
فتعتبر الراحة (الاسترجاع) بأشكالها المختلفة أمرا ضروريا لحياة الإنسان، فكل يوم من أيام السنة يعاقبه راحة وكل عمل يجب أن يعقبه راحة حتى يستعيد الجسم نشاطه ويتكيف على أعمال أكثر جهدا ليعاود العمل وتزداد كفاءته، وعلى ذلك يجب أن تتناسب الراحة مع شدة العمل وحجمه من ناحية وإمكانيات الفرد وعمره البيولوجي من ناحية أخرى، فثمانية ساعات نوم تمثل الراحة بالنسبة للإنسان ثلث عمره وحياته، هذا في الحياة اليومية فما بالك في التدريب الرياضي خطورة الراحة للرياضي تكون أكثر أهمية حتى يتمكن من التقدم في المستوى وهذا بتقنين النسب الخاصة لمكونات حمل التدريب (الحجم والشدة) ويؤكد ذلك (Platonov) بأن التقنين فترات الراحة الإيجابية بصفة عامة وشدة مثيرة التدريب من أهم العوامل المؤثرة على الناحية الوظيفية للأجهزة الحيوية للرياضيين

ويرى أيضا (Matveive، 1977) بأن "الديناميكيات المنسجمة بين العمل والراحة في مجال التدريب الرياضي تعمل على تقدم المستوى بين العمل والراحة في مجال التدريب الرياضي تعمل على تقدم المستوى ليس فقط في كل وحدة تدريبية ولكن على مواسم التدريب السنوي، وعلى ذلك يوضح الشكل الأول (1)، عدم تقدم المستوى عند التوقف عن التدريب او عندما يبقى الحمل ثابتا دون زيادة مقننة في كل مرة.



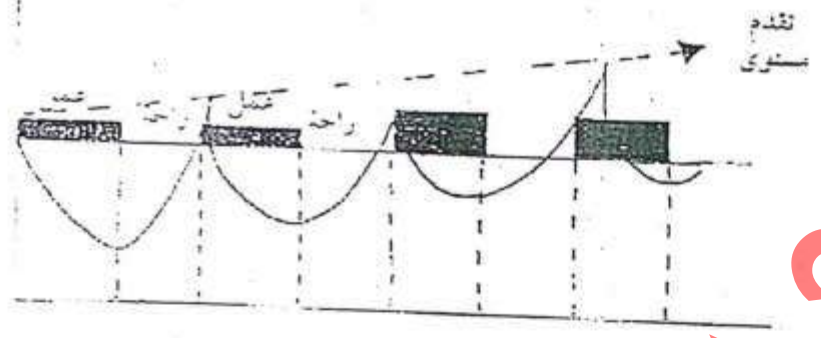
الشكل رقم (1): علاقة الحمل بالراحة عند التوقف عن التدريب (عدم تقدم المستوى).

أما إذا قنن حمل التدريب، والتدرج به في كل مرة مما يجعله يتقدم في المستوى وهذا ما يوضحه الشكل (2)



الشكل (2): علاقة الحمل بالراحة عند تقنين الحمل (تقدم المستوى)

الشكل (3) يبين هبوط المستوى في حالة عدم تقنين وانسجام العالقة بين الحمل والراحة



الشكل (3): علاقة الحمل بالراحة مع عدم تقنين الحمل (هبوط المستوى).

محاضرة رقم 04: متطلبات كرة القدم الحديثة

1- متطلبات لاعب كرة القدم الحديثة:

1-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم (الإعداد البدني):

1-1-1- مفهوم الإعداد البدني:

يعني الإعداد البدني للاعب كرة القدم في أبسط صورة تلك التمرينات التي تعطي للاعبين بهدف اكتسابهم أعلى مستوى ممكن في عناصر اللياقة البدنية الضرورية، والأساسية للعبة. كما يقصد بالإعداد البدني كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات البدنية العامة والخاصة، ورفع كافة أجهزة الجسم الوظيفية، وتكامل أداؤها؛ وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة، بكاملها، حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب.

ويعرف (حنفي محمود مختار) الإعداد البدني أنه كل الإجراءات والتمارين المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى اللياقة البدنية، والتي من دونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والمخطط المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة فالأداء المهاري والمخطط يعتمد إلى حد كبير على مدى كفاءة اللاعب بدنيا؛ إذ أنه مهما بلغت مهارة اللاعب وإجادته لخطط اللعب فإنه لن يستطيع تنفيذها في المباراة إلا من خلال لياقة بدنية عالية.

ويعرف تلمان (1991 Taelmane) الإعداد البدني كل التمرينات التي يضعها المدرب في اتجاه تنمية وتطوير مجموعة من الصفات البدنية (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة والمرونة) وبدون هذه الصفات البدنية لا يمكن في أي حال من الأحوال أن يتماشى اللاعب مع المتطلبات للعبة.

فاللاعب الذي لا يتمتع بلياقة بدنية عالية يصل إلى التعب في أسرع وقت، فعندما يصل اللاعب إلى درجة متقدمة من التعب فإن مستوى أدائه البدني ينخفض وبالتالي ينخفض معدل جري اللاعب، وتقل سرعته، ويقل كفاءته للالتحام مع المنافسين وبالتالي سيؤثر على المستوى المهاري يظهر ذلك في انخفاض دقة التمرير والتصويب وعدم مقدرة المراوغة وكذلك السيطرة على الكرة، ومتابعتها وخاصة في وجود المنافسين وبالتالي فلا يستطيع اللاعب أداء التحركات المخططة سواء الهجومية الدفاعية، فخطط اللعب تحتاج إلى حركة دائبة وواعية مستمرة، فترى أن تحول من الدفاع للهجوم والعكس يتطلب الالتزام لنجاحه ومما سبق يتضح أهمية الإعداد البدني للاعب كرة القدم.

ويضيف "محمود حنفي مختار" أنه هناك عدة عوامل تفرض على المدرب القيام بتطوير الإعداد البدني

نذكر منها:

- بيعة اللعبة التي تقتضي من اللاعب أن يقوم بحركات كثيرة مختلفة ومتنوعة أثناء المباراة نتيجة لتعدد المهارات الأساسية وتفرعها.

- ما تتطلبه طبيعة اللعبة من تكرار قيام اللاعب ببداية جري سريعة ومفاجئة



- تتطلب اللعبة من اللاعب أن يكافح للاستحواذ على الكرة من الخصم أو الجري السريع للإلحاق بالكرة أو بالخصم
  - تستدعي اللعبة أن يبذل اللاعب مجهودا عصبيا ناجحا عن تغيير مكان الكرة، مع كثرة تغيير وتبديل اللاعبين لأماكنهم دفاعا وهجوما نتيجة لاتساع الملعب مع دوام ذلك لفترة طويلة 90 د.
  - يضاف إلى ذلك أثر المحيط الخارجي (كالجمهور) على الجهاز العصبي للاعب.
- وعليه يمكن أن نعتبر أن الإعداد البدني أحد عناصر مكونات اللاعب الحديث، ويهدف أساسا إلى رفع وتحسين وتنمية وتطوير الصفات البدنية (التحمل، القوة، السرعة، المرونة والرشاقة) العامة والخاصة من خلال التمرينات.

### 1-1-2- أنواع الإعداد البدني

ينقسم الإعداد البدني إلى:

**1- الإعداد البدني العام:** ويقصد به التنمية المتزنة والتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية، وتكيف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء البدني الواقع عليه. ويقصد به أيضا تنمية أجزاء المختلفة من الجسم من الناحية البدنية بصفة عامة وذلك عن طريق الحركات والنشاطات باستخدام التمرينات البدنية والحركات الرياضية بدون أدوات أو بالأدوات والأجهزة مثل الجمال، المقاعد والأنتقال، وعن طريق جري مختلفة المسافات، بغرض اكتساب الصفات البدنية بصفة عامة.

ويهدف هذا الإعداد إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لدى لاعب كرة القدم بشكل متزن وشامل، وهو أساس الإعداد الخاص، ويعني ذلك أن الغرض من التدريب والإعداد العام هو التوصل إلى التعود على حمل التدريب والسرعة وهما مرتبطان بتحسين قابلية الجهاز العضلي العصبي للجسم والأعضاء الداخلية كافة.

**2- الإعداد البدني الخاص:** ويهدف الإعداد البدني الخاص إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات الأداء في نشاط كرة القدم، والوصول به إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم، والعمل على دوام تطورها.

وله حتى يستطيع لاعب كرة القدم أن يشارك في المباراة بإنجازية فعالة على المدرب أن يبنى في اللاعب الصفات البدنية الأساسية بكرة القدم من تحمل، القوة، السرعة، الرشاقة والمرونة.

### 3- الصفات البدنية (اللياقة البدنية)

إن الصفات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية، وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية - اللياقة البدنية - الكفاءة البدنية)، بعض هذه التعاريف متشابهة، وبعضها يخلف من عدد الصفات ومدى ارتباطها بعضها البعض.

وفي بحثنا هذا يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على أنها القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس تطور الشامل والمرتبط للصفات البدنية كالتحمل، القوة، السرعة، الرشاقة والمرونة، و من الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية. والجدول التالي يوضح النسبة المئوية لكل من الإعداد العام والخاص على مدار العام.

جدول 01: يوضح النسبة المئوية لكل من الإعداد العام والخاص على مدار السنة

الخاص	النسبة المئوية لإعداد		الفترة التدريبية
	العام	الخاص	
%20-%5	%95-%80		(فترة الإعداد) - المرحلة الأولى
%70-%65	%35-%30		- المرحلة الثانية
%80-%65	%35-%20		- المرحلة الثالثة
%85-%70	%30-%15		فترة المنافسات
%5	%100-%95		فترة الانتقال

#### تعريف اللياقة البدنية

اللياقة البدنية إحدى أوجه اللياقة الشاملة وهي القاعدة التي تبنى عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، فعليها تبنى اللياقة البدنية الخاصة والتقدم بالمهارات الأساسية والخطط وطرق اللعب وبدونها تصبح إمكانية تحقيق هذه الأبعاد أمراً صعباً بل قد يكون مستحيلًا، وتظهر أهمية اللياقة البدنية من خلال ارتباطها الطردي بعدد من المجالات الحيوية كالذكاء والتحصيل والضحك الاجتماعي والقيام الجيد والصحة البدنية والعقلية والنمو ومواجهة الطوارئ غير المتوقعة.

يذكر (تشارلز بيوكر) أن اللياقة البدنية "هي إحدى أوجه اللياقة الشاملة وتتوقف هذه اللياقة على الإمكانيات البدنية للشخص في ضوء تأثير العوامل الأخرى الاجتماعية والثقافية والنفسية". كما حددها (هادسون) كلاك بأنها "المسافة التي يبعد بها الفرد عن الموت" وبهذا ترتبط اللياقة البدنية بصحة الفرد والمجتمع وتعتبر من مقومات الحياة الضرورية لارتباطاتها بالجانب الصحي والإنتاجي. وعرفها العالم الفسيولوجي (كلافج أندرسون) "بأنها قدرة جهاز التنفس والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين"، من خلال هذه التعاريف نرى أنه مفهوم كبير وواسع وملئ بالآراء والاجتهادات وذلك لاختلاف المدارس والآراء إلا أن المحصلة النهائية لمفهوم اللياقة البدنية هي سعيها إلى نمو الصفات الخاصة بالنشاط الممارس وهي تهدف إلى إبراز صفات بدنية خاصة في ضوء ما يتطلبه النشاط البدني الممارس.

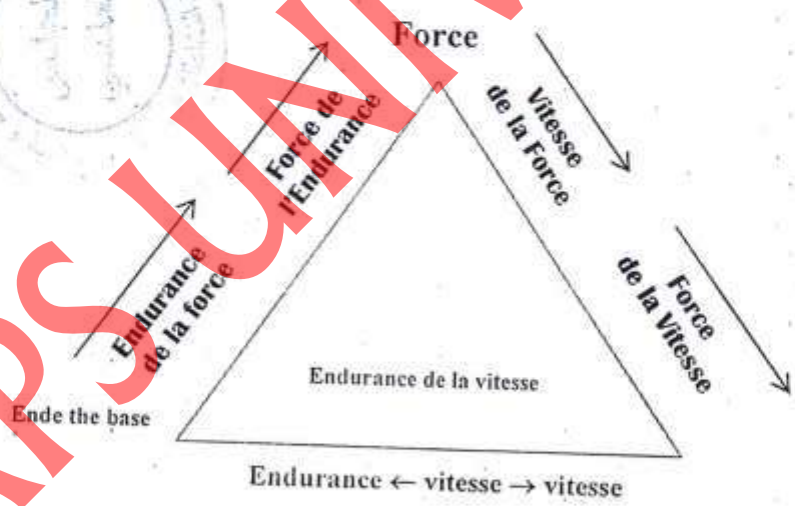
فالفكرة القدم تطلب من ممارستها مجموعة من الصفات البدنية التي تكون ضرورية للقيام بمختلف الأعمال القصيرة والطويلة المدى كالفجر، تغير السرعة والاتجاهات خلال 90 دقيقة وأحيانا 120 دقيقة من اللعب، ولتحقيق ذلك لا بد من تطوير هذه الصفات والحفاظ عليها، لإشارة فان الصفات البدنية تنقسم إلى

قسمين:

- القدرات البدنية الشرطية **capacités conditionnelles**
- القدرات البدنية التنسيقية **capacités coordinat ives**

القدرات البدنية الشرطية: إن تحقيق تنمية الصفات البدنية الشرطية على الأقل تكون متصلة بالتححر الطاقوي وهذه الأخيرة يمكن أن تكون هوائية ولا هوائية في الجسم وخاصة في العضلة وهي على النحو التالي وعلى الشكل تداخله.

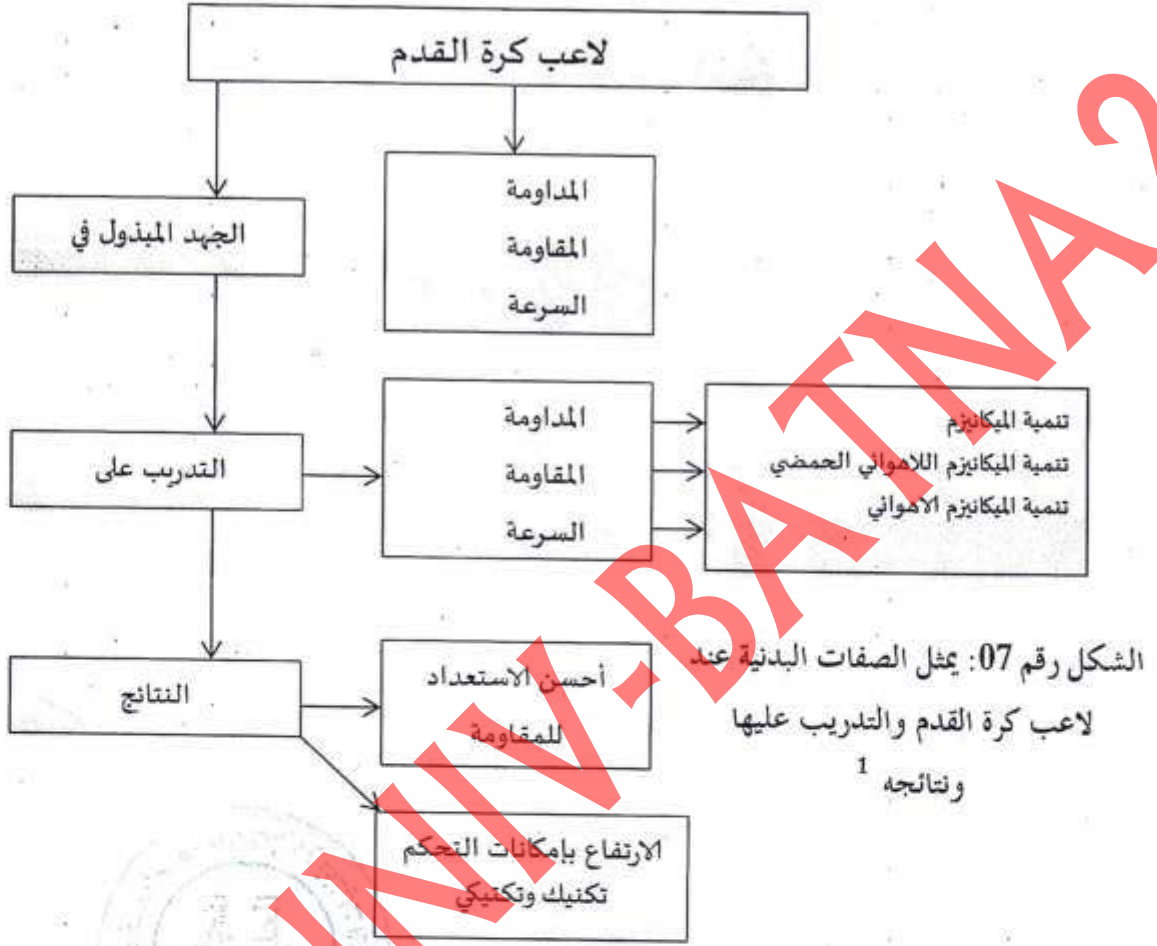
- مداومة القوة **endurance force**
- مداومة السرعة **endurance de vitesse**
- قوة السرعة **force de la vitesses**
- المقاومة **endurance spéciale**



الشكل رقم 06: يوضح علاقة الممكنة بين القدرات الشرطية،



## La relation entre les capacités conditionnel



4- القدرات البدنية الشرطية:

4-1- السرعة أنواعها وطرق تدريبها:

4-1-1- تعريف السرعة:

نقوم من السرعة صفة حركية، قدرة الإنسان على القيام بالحركة في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر.

ومن الجانب الفيزيولوجي يرى (Bernard.T 1990) "أنه تحت اسم السرعة يتعرف عالم كرة

القدم على مسار اللاهوائي اللاحمضي".

وفي كرة القدم هي قدرة اللاعب على أداء حركات اللعب المطلوبة في أقصر وقت ممكن إذا تعتبر

السرعة من الصفات الأساسية والضرورية في كرة القدم، وهي من الصفات اليراثية بحيث لا يمكننا تطويرها

إلا قليلا عن طريق التدريب إذا ما قورنت بالمداومة والقوة ويمكننا تحديد حمل السرعة كما يلي:



- مدة العمل من 03 إلى 08 ثواني.
- شدة العمل ما بين 95 % إلى 100 %
- تناوب العمل في الحصة التدريبية بين العمل والراحة (استرجاع كامل).
- 4-1-2- خصائص عمل السرعة:
  - ارتفاع دقات القلب إلى أكثر من 180 دقة/ دقيقة
  - العضلة تعمل تحت النظام اللاهوائي لا حمضي ، وتسجل ارتفاع نسبة التخصص.
  - السن المناسب لتطوير سرعة السرعة هو 11 سنة إلى 12 سنة.
- 4-1-3- أنواع السرعة:
  - سرعة الانتقال: كما في الجري السريع للالتحاق بالكرة قبل الخصم، أو المشاركة في الدفاع والمهجوم،
  - تبديل المراكز والهروب من الرقابة
  - سرعة الحركة: وتتمثل في سرعة التصويب أو الجري بالكرة أو المحاورة بأنواعها.
  - سرعة رد الفعل: تعني سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي مثل الكرة أو المنافس أو الزميل، أي حسن التصرف في أقل زمن ممكن.

#### 4-1-4 طرق تدريب السرعة:

##### تدريب سرعة رد الفعل:

- الانطلاق على 05 إلى 10 م الراحة من 20 إلى 30 ثا.
- الانطلاق على 05 إلى 10 أمتار انطلاق واقف.
- الانطلاق على 5 إلى 10 أمتار وضعية واقف.
- تدريب سرعة الحركة: الانطلاق على 15 إلى 30 م الراحة 45 ثا
- تدريب سرعة الانتقال: تمارين تقنية تكتيكية باستعمال الكرة مع الزميل.

#### 4-2- المداوم \_\_\_\_\_ة:

##### 4-2-1- تعريف:

المداومة هي الحالة الفترة التي يحتفظ بها الجهد للتعب مقابل الجهد أو الحافز الخارجية. " فتعرف المداولة في كرة القدم : بقدرة اللاعب في الاستمرار والحفاظ على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة.

#### 4-2-2- أنواع المداومة (التحمل، المطاولة):

- تحمل عام: يعتمد على تحسين عمل الأجهزة الوظيفية والمجموعات العضلية الكبيرة لفترة طويلة.
- تحمل خاص: ويعني ارتباط التحمل بأحد الصفات الأخرى اللازمة لتحقيق متطلبات الأداء في النشاط التخصصي المباراة في كرة القدم.

#### 4-2-3- أهمية المداومة في كرة القدم:

تظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية تحول اللاعب من المجوم للدفاع والعكس وباستمرار مع أداء عمل كبير مما تطلبه المباراة من رقابة محكمة وانجاز حركي بالكرة وبدون كرة ، تؤكد ذلك دراسات التحليل الحركي المدارس الشرقية والغربية للاعب كرة القدم حيث بلغ حجم العمل أثناء المباراة إلى 20 كيلو متر (جري ومشى).

#### 4-3- القوة:

#### 4-3-1- تعريف القوة:

عرف القوة العضلية بقدرة العضلة أو مجموعة عضلية للتصدي إلى مقاومة وذلك في جهد واحد وتستطيع تعريفها أيضا بقدرة الرياضي على جسمه أو قطعة من جسمه ضد مقاومة فسيولوجيا تستطيع تعريف القوة بأنها التورن الأقصى الذي تحته العضلة أثناء التقلص، فالقوة هي مقدرة الإنسان على تحطى مقاومة أو على الأقل تحملها مرتكزا على التبادلات البائية ، فتستطيع العضلة أن تبرز قوة استطالتها أو انقباضها (قوة ثابتة) وهذا ما يسمى بالقوة الديناميكية كوسونثريك أو باستطالة العضلة وتسمى قوة ديناميكية اكوسونثريك.

#### 4-3-2- أنواع القوة:

هناك ثلاثة أنواع للقوة وهي:

- القوة العضلية القصوى (القوة العظمى).
- القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية).
- القوة المميزة بالمطاولة (مطاولة القوة).
- القوة العضلية القصوى "القوة العظمى" : وهي القوة الكبيرة التي يمكن أن ينتجها الجهاز العصبي العضلي.
- القوة المميزة بالسرعة " القوة الانفجارية:" وهي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على الحمل بتقلص سريع.
- القوة المميزة بالمطاولة "مطاولة القوة" : وهي القدرة التي تسمح للجسم بالتغلب على التعب في التمرينات التي تكون فيها القوة مرتبطة بالزمن.

#### 4-3-3- أهمية القوة:

بما أن القوة غير مختلف عناصرها تعتبر في كل الرياضة عامل جد مهم في تحديد النتائج الرياضية يجب إعطائها دور هام لتطويرها حسب الرياضة المعنية وهذا يتجلى بوضوح حين نرى عدة مهارات حركية لتقنية في رياضة كرة القدم وعدة مناهج تدريبية لا نستطيع أن نطبق دون مستوى معين من القوة. مستوى القوة يؤثر فوراً على فعالية الوحدة التدريبية على المدى الطويل وهذا بعرقلة تطوير القدرة على الحصول على نتائج رياضية عالية.

#### 4-4- القدرات البدنية التنسيقية:

القدرات البدنية التنسيقية هي التفاعل المتبادل بينهما بين المهارة الحركية حسب (dorhoff-1993) وهي غير فعالة في النتائج الرياضية إلا إذا امتزجت بالقدرات البدنية الشرطية وهي توضح أثناء التمارين الرياضية صفات الحركة المكتسبة بطريقة فردية. إن شرح بنية القدرات التنسيقية صعب جداً، حيث أن هناك عدة بحوث علمية عالجت الموضوع لكن دون جدوى.

والخلاصة التي يمكن أن نخرج بها أن مختلف القدرات التنسيقية غير متساوية فيما بينها وهذا راجع إلى درجة الاهتمام ، المعرفة .. الخ.

#### 4-4-1- المرونة:

#### 4-4-2- تعريف المرونة:

تعد المرونة أحد العناصر البدنية التي يتصف بها لاعب الكرة، حيث أن نموها يتيح للاعب أداء جميع المهارات المختلفة (بالكرة وبدون الكرة) بصورة اقتصادية وفعالة في نفس الوقت، والمقدرة على مطالبة العضلات لأداء الحركات في الاتجاهات والمدى المناسب للموقف عامل أمان، يجب للاعب كثيراً من إصابات الملاعب كتمزق العضلات، أربطة المفاصل بأنواعها. يعرف هارة المرونة بأنها " قدرة الفرد على أداء الحركة لمدى واسع"، ويعرفها (بيوكر) بأنها "مدى سهولة الحركة في مفصل الجسم المختلفة"، ويرى (لارسون) أن المرونة عبارة عن " توافق فسيولوجي ميكانيكي للفرد."

أما مفهوم المرونة في مجال التربية الرياضية فهو يعني قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة، وتعرف بأنها " أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين".

#### 4-4-3- أهمية المرونة:

تتضح أهمية المرونة في كرة القدم كأحد العوامل المحددة والرئيسية لانجاز المهارات المختلفة خلال المباريات، وتظهر جالية في أداء اللاعب أثناء رفع الرجل عالية لاستلام الكرة والسيطرة عليها أو تقويس الجذع خلفاً لاستلام الكرة بالصدر ومرجحات الذراعان لأداء رميات التماس وفي جميع الأداءات التي تحتاج إلى مرجحة الرجلين كما في التصويب أو التمير ونخاصة أثناء الجري.



وصفة عامة يتطلب أداء جميع المهارات حركة المفاصل العامة ويستوجب ذلك بالإضافة للقوة مستوى مناسب من المرونة والمطاطية للعضلات العاملة على هذه المفاصل، فضلا عن أهمية المرونة في تأثيرها على مستوى العناصر البدنية الأخرى إذ أن عدم توفرها يحدد مدى الحركة مما يعوق تدريبات العناصر الأخرى.

#### 4-4-4- تقسيم المرونة:

##### • تقسيم المرونة من حيث الشمولية والخصوصية:

- المرونة العامة: وهي تعني القدرة على أداء الحركات لمدى واسع في جميع مفاصل الجسم طبقا لأنواعها المختلفة.

- المرونة الخاصة: وهي تعني القدرة على أداء الحركات في الاتجاه والمدى المحدد والمطلوب.

##### • تقسيم المرونة من حيث العمل العضلي:

- مرونة حركية: قدرة اللاعب على تكرار الحركة لأقصى مدى ممكن في مفصل ما نتيجة انقباض عضلي إرادي، وتحتاج إلى طاقة كبيرة مقارنة بالمرونة الثانية حيث إتمامها يكون بفعل الانقباض العضلي ومن ثم فهي ترتبط بقوة العضلات المقابلة.

- مرونة ثابتة: قدرة اللاعب على إطالة العضلات العاملة على المفاصل إلى أقصى مدى ممكن والثبات بمساعدة اللاعب نفسه أو قوة خارجية (إيجابية - قصيرة) ولذلك فهي لا تحتاج إلى بذل طاقة كبيرة وغير مرتبطة بقوة حركية للعضلات المقابلة، ولذا يفضل استخدامها في بداية فترات الإعداد، وافتقار اللاعب لصفة المرونة ينتج عنه:

- عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان أداء المهارات الأساسية

- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة، السرعة، الرشاقة

- تحديد مدى الحركة في نطاق ضيق

ولتنمية المرونة يقوم المدرب بإعطاء اللاعب التمرينات التي تعمل على الارتقاء بمستوى المرححات وتمرينات الإطالة للعضلات والأربطة والأوتار، ويستحسن أن يكون التمارين يوميا حتى يصل اللاعب إلى المرونة، ويجب تكرار التمارين لعدد كاف من المرات، كما تأخذ التمرينات التخصصية للمرونة الشكل المميز للمهارات الأساسية.



#### 4-5- الرشاقة (الدقة الحركية) وطرق تنميتها:

##### 4-5-1- تعريفه:

هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهومها نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتكتيك من جهة أخرى، لذا تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء كما تتضمن أيضا مصير تغير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة. ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين من، ويعتبر التعريف الذي يقدمه "هرتز" من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب إذ يرى أن الرشاقة هي:

أولا: القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

ثانيا: القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

ثالثا: القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة وصفة الرشاقة مثل كل الصفات البدنية ذات الارتباط الوثيق بالصفتين الحركية الأخرى مثل، القوة... الخ. وكذلك الصفات الإرادة عند الأطفال والذين يؤديون الحركات بسرعة وإتقان.

##### 4-5-2- أنواع الرشاقة (الدقة الحركية): تستطيع ملاحظة نوعين:

- قدرة الدقة العامة.
- قدرة الدقة الخاصة.

فالأولى: هي نتيجة تعلم حركة نجدها في جميع الرياضات وتظهر لنا في حياتنا اليومية والرياضية. والثانية: تتطور خاصة في رياضة معينة بقدرة تغير الحركات في التقنية الرياضية المستعملة.

##### 4-5-3- وسائل وطرق تنمية الرشاقة: تعبر المرحلة العمرية 12 إلى 14 سنة هي المفضلة لما تتميز به

من القابلية الجيدة للتشكيل والإستعاب لمختلف العناصر التقنية.

##### 4-5-4- وسائل تطوير الرشاقة: عند تطوير الرشاقة نستطيع أن نستعمل مختلف التمرينات مع العناصر

الجديدة.

- التمرينات على الاستجابة الفنية في الوضعيات التي تتطلب تعبير مفاجئ لكرة القدم، كرة اليد، المصارعة... الخ بدون توجيه أو تطوير الدقة الحركية كوسيلة للإعادة الترتيب السريع المنجز للنشاط الحركي.

- استعمال الألعاب الصغيرة دون إعطاء أهمية لبناء القدرات التوافقية.

##### 4-5-5- طرق تطوير الرشاقة: عادة يتم تنمية صفة الرشاقة في إطار المسابقات أو عن طريق تمرينات

معدة خصيصا.

- التغير في وسائل تنفيذ التمرينات تغير المقاومات

- التعقيد في وضع التمرينات

- إستمرارية التدريب في مختلف المهارات الحركية الرتبة مع التحديد والتوزيع الدائم في وسط مختلف المهارات الحركية.

4-6- التوافق وأنواعه:

4-6-1- تعريف التوافق: يعرف كل من لارسون "larsen" ويوكر "yockour" التوافق بأنه "قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد". كما يعرفه بارو "Barrow" ومك جي "marcree" بأنه قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات ف إطار محدد". وحسب برناتوربان "Bernard Turpin" بأن التوافق يتواجد في القاعدة أو الأساس للقدرات العامة للتعليم الحركي للحركات الرياضية وكذلك للتحكم في اللقطات الحركية للتعود على حالات جديدة والتوافق هو:

- توازن.

- المرونة الديناميكية.

- الرشاقة: سقوط ثم دوران.

- لأكروباي (البهلوانية)

- اتجاه الإيقاع الركائز

- التحكم في الجسم لزم من ما في الفضاء

- توافق عين / قدم

- التوافق عين / يد

4-6-2- أنواع التوافق:

أولاً: التوافق العام والتوافق الخاص: هناك التوافق العام الذي يمكن ملاحظته عند المهارات الحركية الأساسية كالمشي والجري والتسلق... الخ، وهناك التوافق الخاص الذي يتمشى مع طبيعة النشاط فمثلاً في كرة القدم يبرز التوافق الخاص من خلال تبادل الكرة بين الرجل الواحدة أو الرجلين معاً.

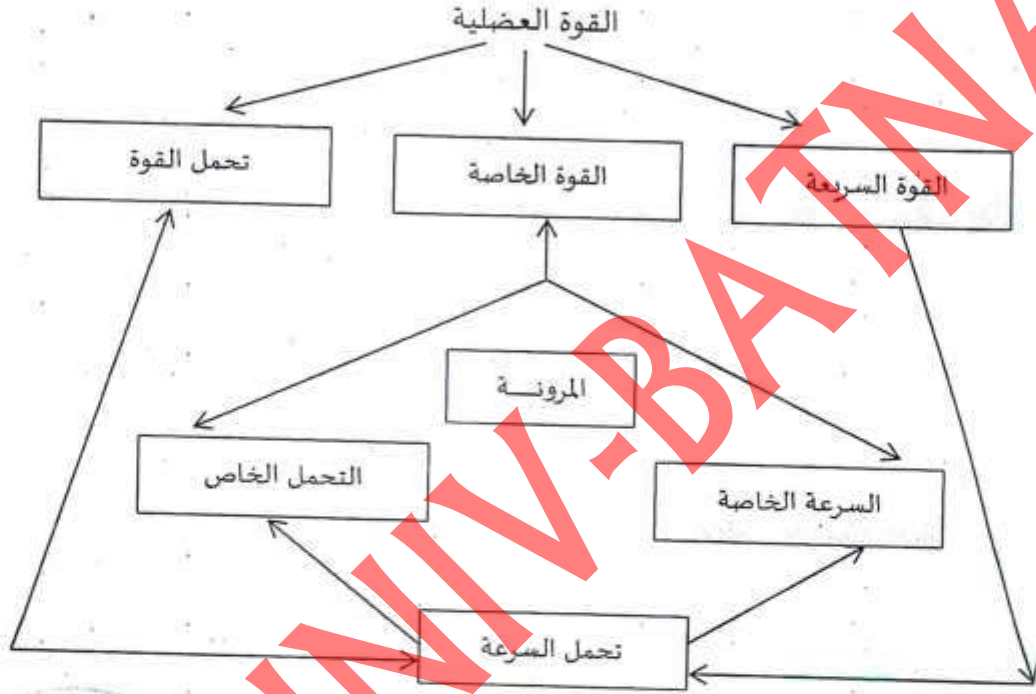
ثانياً: توافق الأطراف و التوافق الكلي للجسم: يعرض فليشمان "FLEICHMAN" نوعي التوافق

هما:

- توافق الأطراف : أثبت الدراسة التي قام بها كل من فليشمان وهميل عام 1956 باستخدام أسلوب التحليل العملي للقرارات الحركية وجود عامل أطلق عليه اسم "توافق الأطراف".

- التوافق الكلي للجسم: أثبتت الدراسة التي قام بها (كمبي) "CUMBEE" عام 1941 ولدراسة التي قام بها (لارسون) 1941 وكذا دراسة (وندلر) "WENDLER" عام 1988 على وجود عامل أطلق عليه اسم التوافق الكلي للجسم ويبدو أن هذا العامل يعكس النشاط العام للجسم.

ثالثا: توافق الذراع والعين وتوافق القدم والعين:  
يعرض كلارك "CLARKE" تقسيما آخر للتوافق ورد ضمن تحديده لمكونات.



شكل 08: يمثل العلاقة بين المكونات الأساسية لعنصر اللياقة البدنية العامة والخاصة للفرد الرياضي (ديك 1992)

## 2- المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم (الإعداد الفني أو التقني):

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها وقواعدها الأساسية، وتتميز هذه اللعبة عن غيرها بكثرة المهارات الأساسية وتنوعها، فالكرة تلعب بكل جزء من أجزاء الجسم ما عدا اليدين وبطرق مختلفة، فهي تلعب بالقدم وبالفتخز والصدر والرأس.

كما تتطلب لعبة كرة القدم أن يكون أداء اللاعب للمهارات سريع ودقيقا، مع القدرة على تغير سرعته واتجاه جريه، وفي نفس الوقت الاستمرار في السيطرة على الكرة. وعليه وجب على المدربين العناية بهذا الجانب (الجانب التقني) وخاصة مع الفئات الصغرى، وهذا بناء برامج تدريبية مبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث.



## 1.2. مفهوم الإعداد المهاري:

يعرف أيضا بالإعداد التقني أو الفني، ويقصد به كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف الوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم، بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من الظروف المباراة. ويعرف مفتي إبراهيم الإعداد المهاري "بأنه اكتساب اللاعب المهارات الأساسية من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان في أدائها.

كما يعني الإعداد التقني اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية بخلاف التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف التوصل إلى الدقة والإتقان في الأداء، ويقصد بالإعداد المهاري الفني كذلك كل الإجراءات التي يضعها المدرب أو المدرس ويقوم بتنفيذها بهدف تعليم اللاعب المهارات الأساسية والتدرج بها حتى يصل اللاعب إلى أدائها بطريقة آلية مقننة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

وتهدف عملية الإعداد المهاري إلى تعليم المهارات الحركية التي يستعملها اللاعب في المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى تحقق أعلى المستويات الرياضية، والإتقان التام للمهارات الحركية.

## 2.2. المهارات الأساسية:

### 1.2.2. مفهوم المهارة:

المهارة هي كل الحركات الرياضية التي يؤديها اللاعب بهدف خدمة أي لعبة في إطار قوانينها، كما تعتبر المهارة في كرة القدم فن ونوعية التحكم في الكرة، والمهارة هي تلك الفعاليات التي يقوم بها اللاعب مع الكرة مباشرة، أو في المنطقة القريبة منها، ولو حللنا طبيعة هذه الفعالية، نرى أنها في الأساس تركز عليها الفعاليات الأخرى لكرة القدم كالتكتيك، وبات مؤكداً أنه بدون الفعاليات الفنية لا يستطيع الفريق كالفرد والجماعة تادية واجباته وتحقيق الفوز على الخصم، وليس تعلم المهارات هدفها في حد ذاته، وإنما هي وسيلة لتنفيذ خطط اللعب، فكل خطة تتطلب مهارة أساسية لتنفيذها أو أكثر؛ فإن إتقان المهارة ضروري لنجاح الخطط وهذا ما يساعد اللاعب على الملاحظة بدقة حركات زملائه أو خصمه في الملعب، وأن يتصرف تصرفاً سليماً أثناء المباريات وأن متطلبات اللعب المعاصر تضع أمام اللاعب ضرورة قصوى لتحقيق مستوى فني متقدم لأنها الأساسية لتحقيق الانجاز في مباراة كرة القدم.



محاضرة رقم 05: متطلبات الإعداد المهاري لكرة القدم

2.2.2. مفهوم المهارات الأساسية:

يتفق كل من اشراف جابر وصبري العدوي، محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم؛ على أن المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل التحركات الضرورية المهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون الكرة.

إن الهدف من التعلم المهارات الأساسية هو جعل اللاعب قادرا على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة في أي وقت من أوقات اللعبة، الأمر الذي يجعله قادر على تنفيذ الخطط الدفاعية وهجومية بكفاءة واحتمالية، وعندما يصل اللاعب إلى مرحلة أداء جميع المهارات الأساسية اللعبة بالدقة وإتقان يمكن أن يعتمد عليه في التعاون مع أعضاء الفريق في تنفيذ الواجبات، وتطبيق الخطة المعتمدة.

3.2.2. أقسام المهارات الأساسية:

- ويتفق كل من محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم، فرج بيومي، حنفي محمود مختار أن المهارات الأساسية في كرة القدم تنقسم إلى: مهارات أساسية بالكرة، مهارات أساسية بدون كرة.



الشكل رقم 09: يوضح المهارات الأساسية بأقسامها.

### 1.3.2.2. المهارات الأساسية بدون كرة:

هي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة في إطار اللعبة بدون استعمال الكرة ومن أهم هذه الحركات التي يمكن ملاحظتها مهارة جري وتغيير الاتجاه سواء كان الجري أمامي أو جانبي أو خلفي زيادة في مهارة الوثب ومهارة الخداع بالنظر أو الخداع بالخدع، كما يصطلح تسمية المهارات الأساسية بدون كرة بالمهارات البدنية.

ومن المعروف أنه عندما يمتلك اللاعب مهارات حركية متنوعة متعددة ينعكس ذلك على صفاته البدنية ويصبح من السهل عليه إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم، أي هناك ارتباط بين المخزون من المهارات والصفات البدنية من الجانب وبين المهارات الجديدة الواجب تعلمها من جانب آخر؛ ونوع النشاط الحركي الذي يؤديه لاعب الكرة في الملعب بدون الكرة هو عبارة عن جري بأنواعه وما يعرف بالجري المتغير الشدة، جري أمامي أو جانبي أو خلفي. دف إلى ذلك مهارة الوثب ومهارة الخداع والتمويه بالجسم وذلك عن طريق الخداع بالنظر والخداع بالخدع وأيضا وقفة اللاعب الدفاع لأخذ الوضعية الجيدة التي تساعد على المهارة بسرعة جيدة.

إن المهارات الأساسية التي يمكن إن نلاحظها على اللاعب كرة القدم بدون كرة هي مهارة الجري وتغيير الاتجاه، وذلك بالجري الأمامي والجانبي والخلفي، دف إلى ذلك مهارة الوثب ومهارة الخداع والتمويه وذلك عن طريق مهارة الخداع بالنظر والخداع بالخدع.

**1.1.3.2.2. مهارة الجري والتغيير الاتجاه:** إن اللاعب يغير من سرعته كثيرا أثناء جريه، فهو لا يجري بإيقاع منتظم، وإنما يغير من سرعته باستمرار وفقا لمقتضيات تحركه في الملعب وأخذ الأماكن، يضاف إلى ذلك أن يغير توقيف اللاعب هو خداع للخصم، كما يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة فهو يقوم باستمرار بعمل بدييات كثيرة طوال المنافسة كما أنه يجري أثناء المنافسة بدون الكرة وإن مجموع الوقت الذي يلمس فيها للاعب الكرة أثناء المنافسة لا يزيد عن دقيقتين لإدراكنا أنه يجري بدون الكرة باقي التسعين دقيقة 90د و 30متر ويكون من المهم دائما أن اللاعب يعود بأقصى سرعته كثيرا خلال مسافة تتراوح بين 5-30 ويكون من المهم دائما أن يصل قريبا من أقصى سرعته خلال الأمتار الأولى من عدوه حتى يمكنه الوصول إلى الكرة قبل خصمه المنافس له محاولة الاستحواذ على الكرة.

كما تشير الدراسات إلى أن زمن لمس الكرة والجري بها لا يزيد عن 10 ثواني وقد بلغ زمن لمس الكرة عند أفضل اللاعبين في العالم خلال المباراة الواحدة من 03 الى 04 دقائق، وعليه فإن اللاعب يجري بقية التسعين دقيقة يعدو بأقصى سرعة خلال مسافات تتراوح من 5 الى 30 م قصد الوصول إلى الكرة والاستحواذ عليها قبل خصمه المنافس له ويمتاز جري اللاعب كرة القدم بالتغيير في السرعة والاتجاه أثناء خداع الخصم واللاعب الممتاز هو الذي يستطيع تغيير اتجاه الجري دون التقليل من سرعته.

**2.1.3.2.2. مهارة الوثب:** أصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم الحديثة عاملا مهما جدا، ويتطلب ذلك حسن ومقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان والكمال المطلوب إلى قدرته على الوثب بالطريقة السليمة للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن، وقد يكون الوثب من الوقوف الجيد لوثب اللاعب أو بعد الاقتراب جريا، أو بعد الجري جانبا أو الخلف، وإن عدم التوقيت الجيد لوثب اللاعب يؤدي به إلى عدم ضرب الكرة برأسه أو على الأكثر سيضر بها بطريقة غير دقيقة.

بالإضافة إلى الجري فان الوثب يحتل مكانة هامة خاصة قلب الدفاع وقلب الهجوم حيث يبلغ عدد وثبات كل منهما من 20 إلى 25 تقريبا خلال المباراة، بينما حارس المرمى من 15 إلى 30 وثبة؛ ويتطلب الوثب من اللاعب حسن الأداء والمقدرة على إتقان هذه المهارة للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن، وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جريا أو بعد الجري جانبا أو خلفا.

**3.1.3.2.2. مهارة الخداع والتمويه:** من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديثة هو القدرة على أداء حركات الخداع بالجذع والرجلين، ويقوم بالخداع والتمويه لاعبو الهجوم والدفاع، فتغيير اللاعب المهاجم لسرعته أو اتجاه جريه أو الخداع بأخذ خطوة جانبا ثم التحول إلى الجهة الأخرى يتطلب منه أن يكون على جانب كبير من الرشاقة والمرونة والتوافق العضلي.

وعليه يكتسب اللاعب مهارة الخداع والتمويه من صفتي الرشاقة والخفة في التعامل مع متغيرات اللعب لإيجاد حلول مناسبة لمختلف المواقف أثناء المباراة ولتفادي لاعب الخصم. ومن هذا نستنتج إن أداء المهارة بدون كرة يتطلب من اللاعب أن يكون سريعا ودقيقا مع القدرة على الوثب وتغيير سرعته أو اتجاه جريه، والخداع بالجسم والقدمين ويتطلب هذا كله من اللاعب أن يكون على درجة كبيرة من الرشاقة والخفة والمرونة والتوافق العضلي بالإضافة إلى مقدرة اللاعب على التوقع الحركي السريع وفي الغالب تعتبر إحدى وسائل تنفيذ الخطط وذلك من خلال تنقلات اللاعبين داخل إلى ميدان.

### 2.3.2.2. المهارات الأساسية بالكرة:

وهي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة أثناء المباراة وتشمل الطرق المختلفة للعب بالكرة، وتشمل المهارات الأساسية بالكرة على مهارة ضرب (ركل) الكرة بالقدم، السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، المراوغة، ضرب الكرة بالرأس، المهاجمة، رمية التماس وحراسة المرمى.

**1.2.3.2.2. مهارة ضرب الكرة بالقدم:** إن ضرب الكرة هي عملية ناتجة عن حركة جميع أعضاء الجسم، وكتيجة لحركة عضلات الجذع تنتقل القوة الكامنة في عضلات الجسم إلى القدم عن طريق الساق الضاربة. إن استخدام القدم لضرب الكرة يؤدي ثلاثة أغراض هي التميرير أو المناولة بين أعضاء الفريق الواحد، التصويب هو ضرب الكرة باتجاه هدف الخصم لغرض التهديف والتسجيل وأخيرا لتشتيت أو تخليص الكرة من



أمام لاعب الخصم أو أبعادها عندما يكون المرمى مهدداً من طرف الخصم زيادة على الضربة الخاصة مثل ضربة الجزاء، ضربة الزاوية أو الضربة الحرة.

وتضرب الكرة بطرق مختلفة فنجد.

- ضرب الكرة بوجه القدم.

- ضرب الكرة داخل القدم.

- ضرب الكرة خارج القدم.

- ضرب الكرة مقدمة القدم.

- ضرب الكرة بكعب القدم.

وتعتبر مهارة ضرب الكرة من أهم المهارات الأساسية بالكرة، والتي تستعمل لأغراض تمرير الكرة

لزميل بأنواعها:

- التمريرات القصيرة.

- التمريرات المتوسطة.

- التمريرات الطويلة.

2.2.3.2. مهارة السيطرة على الكرة: وتعني تحكّم اللاعب في الكرات القادمة إليه سواء كانت الكرة

القادمة أرضية أو عالية أو نصف عالية، في إطار قانون اللعبة، ويمكن تقسيم السيطرة على الكرة إلى ثلاثة

أقسام هي استلام الكرة وكنمها وامتصاص سرعتها، حيث يتم الأولى باستعمال باطن القدم أو وجهه أو

بخارجه؛ في حين أن العملية الثانية تتم إما بباطن القدم أو خارجه أو من أسفله أو القصبة أما الثالثة فتتم بوجه

القدم أو باطنه أو أعلى الفخذ أو الصدر أو الرأس.

ويمكن السيطرة على الكرة كما يلي:

- إيقاف الكرة أو امتصاص الكرة المتدحرجة حتى تسكن.

- إيقاف أو امتصاص الكرة سواء على الأرض أو في الهواء حتى تصل إلى حالة السكون.

- السيطرة على الكرة العالية المتدحرجة أثناء جري اللاعب مع عدم توقفه وهذه من سمات لاعب كرة

القدم الحديثة.

ويمكن تقسيم السيطرة على الكرة إلى ما يلي:

أ) استلام الكرة: وهي عبارة عن إخضاع كل كرة تأتي للاعب تحت سيطرته وذلك بإضعاف سرعتها

عن طريق تعريض الجزء المستخدم في استيلاء للكرة وسحبه بمجرد ملامستها و الأجزاء المستخدمة في

الاستلام باطن القدم- وجه القدم- خارج القدم.



- استلام الكرة بباطن القدم: استخدام باطن القدم في استلام الكرة هو أكثر ضمانا من الطرق الأخرى وذلك نظرا لكبر المساحة المستخدمة في عملية الاستلام وهو باطن القدم.

- استلام الكرة بوجه القدم: يستعمل وجه القدم للاستلام الكرة المنخفضة التي في مستوى أعلى من الأرض وتحت مستوى الركبة ولكنها لا تصلح للكرات الأرضية.

- استلام الكرة بخارج القدم: يستعمل خارج القدم لاستلام الكرة الأرضية الآتية ما اتجاء جانبي ويتم ذلك بعد الرجل للاعبة جانبا في اتجاه الكرة ثم تسحب عند ملامستها للكرة لامتصاص سرعتها.

ب) كتم الكرة: وهي عبارة عن إخضاع كل كرة تأتي للاعب باستخدام الأرض كعامل يساعد مع الجزء المراد كتم الكرة به في السيطرة عليه.

وتنقسم المهارة إلى ثلاثة أقسام:

- كتم الكرة بباطن القدم: تؤدي بتني ركبة الثابتة وتشير قدمها لاتجاه سير الكرة وتوضع القدم الثابتة أمام مكان سقوط الكرة بمسافة مناسبة، حيث تثني الرجل للاعبة قليلا مع رفع الساق للخارج لتكون مع الأرض زاوية مقدارها 45°.

- كتم الكرة بخارج القدم: يلجأ اللاعب إلى كتم الكرة بهذه الطريقة إذا كان في مكان لا يمكنه فيه مواجهة الكرة لوجود منافس بجانبه مثلا، وتؤدي باستخدام الجزء الجانبي الخارجي من القدم.

- كتم الكرة بالبطن: تستخدم منطقة البطن أسفل الضلوع لإخضاع الكرة بعد ارتدادها من الأرض في ارتفاع الوسط وغالبا ما تستعمل في الجو الممطر عندما تكون الأرض مبللة.

ت) امتصاص الكرة: عملية امتصاص الكرة عبارة عن إخضاع كل كرة عالية أو هابطة تحت سيطرة اللاعب وذلك عن طريق امتصاص سرعتها برفع الجزء المستخدم في عملية الامتصاص إلى أعلى نقطة يمكنه لمقابلة الكرة والمهيوط بها إلى الأرض والأجزاء التي يمكن استخدامها في امتصاص الكرة هي وجه القدم الأمامي، باطن القدم، أعلى الفخذ، الصدر والرأس.

وتنقسم المهارة إلى خمسة أقسام:

- امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي: تحتاج هذه الطريقة إلى حساسية خاصة في رجل اللاعب وتحتاج لفترة طويلة من التدريب لإتقانها ويلجأ اللاعب لاستعمال هذه الطريقة في حالات اللعب على الأرض صلبة أو أراد السيطرة على الكرة بسرعة.

- امتصاص الكرة بباطن القدم: في هذه الطريقة لا يستطيع اللاعب رفع الرجل للاعبة عن الأرض بدرجة كبيرة لأنه سيلقيها إلى الخارج من مفصل الفخذ حتى يواجه باطن القدم الكرة ويستعمل باطن القدم لامتصاص الكرات الآتية من ارتفاع بسيط فوق مستوى الركبة.

- امتصاص الكرة بأعلى الفخذ: يستعمل الفخذ في السيطرة على الكرة في الحالات التي لا يمكن فيها اللاعب في استخدام القدم بسبب وجود الخصم قريب منه أو بسبب عدم ملائمة الأرض للسيطرة على الكرة.

- امتصاص الكرة بالصدر: للسيطرة على الكرة الآتية إلى اللاعب في ارتفاع الصدر ولم تمكنه ظروف اللعب من التفهق خلفا للسيطرة عليها بقدمه فيمكنه في هذه الحالة استعمال الصدر لامتصاص الكرة وهذه شائعة الاستعمال في الملاعب نظرا لكير المساحة المستعملة مما يسهل تحكم اللاعب في الكرة.

- امتصاص الكرة بالرأس: هذه الطريقة من أصعب الطرق للسيطرة على الكرة علاوة على ما يتطلبه أداءها من مستوى عال من الكفاءة الفنية وقد يصعب على اللاعب الممتاز السيطرة على كرة قوية برأسه.

**3.2.3.2.2. مهارة الجري بالكرة:** والمقصود به هو تحريك اللاعب بالكرة وطرته عليها، ويستخدم الجري بالكرة في الحالات التالية:

- عندما يكون أمام اللاعب فرصة للتمرير إلى زميل.

- عندما يريد اللاعب جذب مدافع إليه لإبعاده عن التغطية.

- عندما يريد التقدم بالكرة في مساحة خالية.

- لإبقاء الكرة مع الفريق.

- تنظيم لعب الفريق.

- عند استعمال الخصم خطة التسلل.

يتم الجري بالكرة بطرق ثلاثة إما الجري بالكرة بالجزء الخارجي من القدم، أو الجزء الداخلي منه، أو بوجه

القدم.

**4.2.3.2.2. مهارة المراوغة:** يمكن القول أن الخداع بالكرة أو المراوغة هي الوسيلة التي تجعل الخصم يتوقع

حركة اللاعب توقعا خاطئا، وبذلك تكون استحابة الخصم بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية استجابة خاطئة،

مما يسمح للاعب الذي قام بالخداع أن يكون لديه الوقت والمساحة في الملعب اللذان يمكنانه من التصرف

الخططي بأسلوب جيد، وتستخدم المراوغة في عدة مواقف بذكر منها.

- عندما يجد المهاجم نفسه تحت مراقبة شديدة من المدافع.

- عدد المدافعين أكثر من المهاجمين.

- أو تكون إمكانية التمرير إلى الزملاء فيها المخاطرة بفقد الكرة.

ويمكن أن نجد المحاورة على ثلاثة أشكال:

- المحاورة من الأمام.

- المحاورة من الجانب.

- المحاورة من الخلف.

**5.2.3.2.2. مهارة ضرب الكرة بالرأس:** إن الكرة في كرة القدم لا تكون على الأرض طيلة المباراة فكثير ما تطير عاليا نتيجة الضربات العالية وأحسن سلاح يستخدمه اللاعب في هذه الحالة مدافعا كان مهاجما هو الرأس. فمهارة ضرب الكرة بالرأس تعتبر من المبادئ الأساسية الصعبة لكرة القدم، والتي يحتاج إتقانها إلى تدريب متواصل، وتحت مختلف الظروف، بحيث يصبح أدائها آليا، يرد فعل مكتسب، وتعود صعوبة هذا المبدأ إلى كون ضرب الكرة بالرأس يحتاج إلى المقدرة فائقة على التوقيت ملازمة الكرة الرأس في المكان الصحيح، بالإضافة إلى الثقة الواجب توفرها عند اللاعب لكي يؤدي الحركة بالرأس باتزان ومرونة، خاصة وإن العينين تغمضان بصورة آلية في لحظة ملازمة الكرة للرأس نتيجة الصدمة؛ لذلك يجب التدرج في تعلم هذا المبدأ بشكل يتيح للاعب تكوين هذه الثقة أولا، وبإبقاء العينين مفتوحتين ثانيا.

وعليه فإن مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية التي يجب للاعب أن يجيدها، وهي من المستلزمات للاعب الممتاز سواء كان مهاجما أو مدافعا، ويعتبر الرأس قدما ثالثا يستعملها اللاعب في ضرب الكرات العالية التي تعجز القدم عن الوصول إليها. وتستعمل مهارة ضرب الكرة بالرأس:

- التسديد صوب المرمى.

- التمرير بين أفراد الفريق الواحد.

- الدفاع عن المرمى الفريق.

ويمكن أن تتم هذه المهارة بشكلين وهما:

- ضرب الكرة بالرأس واللاعب متصل بالأرض.

- أو ضرب الكرة بالرأس واللاعب في الهواء.

**6.2.3.2.2. المهاجمة (القطع):** ومعناه محاولة أخذ الكرة من الخصم في الحالة حيازته لها، أو قطعها قبل الوصول إليه، وتعتبر المهاجمة سلاح المدافع ضد المهاجم وتهدف المهاجمة إلى:

- استخلاص اللاعب المدافع الكرة من المهاجم المنافس.

- إبعاد المنافس المستحوذ على الكرة منها.

- تثبيت الكرة من أرجل المهاجم المنافس.

- قطع الكرة قبل أن تصل إليه.

وتتم المهاجمة بالطرق التالية:



- المكافئة

- المهاجمة من الأمام

- المهاجمة من الخلف

- المهاجمة بالزحلقة من الجانب أو الخلف أو الأمام

7.2.3.2.2. رمية التماس: إن مهارة رمية التماس تدخل في الخطة الهجومية كون قاعدة التسلسل لا تطبق

عند رمية التماس، وتتم رمية التماس بأن يقوم اللاعب برمي يديه الاثنتين من فوق الرأس وقدماه على خط

التماس ملاصقان الأرض، وذلك حتى تصبح الكرة في الملعب مرة أخرى.

ويجب تعلمها لدى المبتدئين والتركيز على أدائها باحترام القواعد التالية:

- استعمال اليدين.

- أن تكون القدمان على أو خارج التماس.

- استعمالها ورميها من وراء الرأس (الرفعة).

وحتى تكون الرمية الجانبية جيدة يجب:

- تهيتها برجوع الجذع إلى الخلف.

- تقدم الجذع إلى الأمام.

- مسك الكرة بإحكام وهذا بتوزيع الأصابع.

- ثني حيوي للذراعين إلى فوق أماميا.

ومما سبق نجد أن القانون قد حدد أسلوب أداء رمية التماس في أنه لم يحدد لها أسلوب التصويب أو

التمرير، ويمكن أن تؤخذ رمية التماس بأسلوبين.

➤ رمية التماس من الثبات: و يستخدم هذا النوع عادة عندما يريد اللاعب توصيل الكرة إلى مسافة

قصيرة.

➤ رمية التماس من الاقتراب: و يستخدم هذا الأسلوب عادة عندما يريد اللاعب توصيل الكرة إلى

مسافة بعيدة.

8.2.3.2.2. حراسة المرمى: يعتبر حارس المرمى اللاعب الذي يشغل المنصب الأكثر حساسية في الفريق

وهو الذي يسمح له القانون باستخدام يديه في مسك الكرة أو صدّها في حدود منطقة العمليات ومركزة في

مؤخرة الدفاع يتيح له توجيه زملائه في عمليات الهجوم، سريع الاستجابة، يتمتع بلياقة بدنية معتبرة ومهارات

نفسية عالية. ومن واجبات حارس المرمى أن يقف في المكان الصحيح، ويتحرك بدقة بطريقة خطوية مدروسة،

وهذا يتطلب منه مراقبة دائمة، واكتساب مهارات أساسية به كمسك الكرة الأرضية والعالية من ارتفاع



البطن، أو الصدر أو الرأس ومهارات ضرب الكرة باليد أو تحويلها جانبية أو عالية، كما يحتاج الحارس إلى  
مهارة ضرب لكرة.



ISTAPS UNIV-BATNA2

محاضرة رقم 06: طرق ومراحل تعلم الأداء المهاري

يعتبر موضوع التعلم محور الاهتمام الرئيسي في العملية التربوية حيث عرفه "جيتكس" بأنه تغيير السلوك له صفة الاستمرار وصفة بذل الجهد متكرر حتى يصل الفرد إلى استجابة ترضي دوافعه وتحقق غايته. ويعرفه محمد حسن علاوي "بأنه عملية معقدة ومركبة ولا يكاد أن يخلو أي نوع من النشاط. البشري من التعلم بصفة عامة أساسي في حياة الفرد وفي تطوير الشخصية الإنسانية".

ضيف احمد زكي صالح في هذا المجال أن التعلم تغيير في الأداء تحت شروط الممارسة وأن التعلم تغيير ثابت نسبيا لا يكون ناتج عن عملية النمو والتعب لذا فإنه يتوقف على نمو الأجهزة الجسمية والوظائف العقلية التي تعتبر مسؤولة عن أداء الفرد في تعلمه ومن هنا يعتبر النضج شرط التعلم كما أنه غير كاف وحده بحدوث التعلم بل لا بد من توفر شرط الممارسة والخبرة. ويعتبره محمد صبحي حسين هو التغيير في تبني سلوك أثناء نشاط الرياضي يغلب عليه طابع التكرار أي تعديل السلوك عن طريق الممارسة.

3-2- نظريات التعلم: تحتل نظريات التعلم مكانة الصدارة بين النظريات السيكولوجية لأنها أساس في فهم سلوك الكائنات الحية، وتعتبر نظريات التعلم إحدى نتائج البحث العلمي وهي وسيلة من الوسائل لتعلم وبناء النتائج العلمية. ويرى "محمد حسن علاوي" أنه هناك ثلاثة نظريات لها أهمية كبيرة في مجال التعلم للمهارات الحركية الرياضية وهي:

- نظرية التعلم الشرطية.

- نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ.

- نظرية التعلم بالاستبصار.

3-2-1- نظرية التعلم الشرطي:

يفسر "بافلوف" عملية التعلم تفسيراً فسيولوجياً على أساس تكوين نوع من الارتباط العصبي بين "المثير والاستجابة".

ويؤكد حسن علاوي بأن اكتساب المتعلم للسلوك المطلوب إذا ما اقترن ذلك بتغيرات شرطية معينة، فيتمكن الفرد من التصويب على الهدف في الكرة السلة بيد واحدة بالاقتران الوقوف في مكان معين (ركن الملعب مثلاً)

أو شرط اللعب السلوك التعاوني مثلاً، فبذلك يمكن تعلم المهارات الحركية و الأنماط المطلوبة بالتكرار والاقتران.

كما يرى "بافلوف" إن عملية التعلم تحدث نتيجة نوع من الارتباط بين المثير والاستجابة، ولكن الارتباط هنا لا يحدث بين المثير والاستجابة الطبيعية الخاصة بالمثير الأصلي، هذه الاستجابة التي تحدث لمثير غير مثيرها الأصلي في الاستجابة الشرطية.

### 3-2-2- نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ:

أجريت تجارب عديدة لإثبات نظرية التعلم عن طريق تكوين الروابط أي المحاولة والخطأ حيث يرى ثروندايك "إن التعلم سواء في الإنسان والحيوان يحدث عن طريق المحاولة والخطأ، فالكائن الحي في سلوكه إزاء مختلف المواقف يقوم ببذل العديد من الاستجابات أو المحاولات الخاطئة قبل أن يصل إلى الاستجابة الصحيحة. وفي هذا المجال أن نظرية المحاولة والخطأ تمثل ظاهرة ملموسة لدى كل من المدرس والتلميذ حيث تستخدم من قبل المتعلم عند بداية التعلم، فعندما يشرح المدرس مهارة ما يحاول المتعلم أداء المهارة مصيباً تارة ومخطئاً تارة أخرى، إلى أن يتمكن في النهاية من السيطرة على هذه المهارة.

3-2-3- نظرية التعلم بالاستبصار: دلت التجارب التي قام بها "كوهلر" على أن الإنسان يمكن أن يتعلم عن طريق الإدراك المفاجئ للموقف الخير أو المربك الذي يتعرض له، وحل المشكلة عن طريق البصيرة كثيراً ما يعتمد على الخبرة والنضج، ويعتبر التعلم بهذه الطريقة أصعب أنواع التعلم.

### 4-2- مراحل التعلم الأداء المهاري: أنه للوصول إلى المستوى الأمثل للأداء بدرجة الكامل والإتقان

يعر تعلم MAINELE يرى المهارات بثلاث مراحل أساسية متداخلة لا يمكن الفصل بها.

- المرحلة الأولى: مرحلة التعلم الخام للحركة.

- المرحلة الثانية: مرحلة التوافق الجيد للحركة.

- مرحلة الثالثة: مرحلة التوافق الآلي للحركة.

### 4-2-1- مرحلة التعلم الخام للحركة (التوافق البدائي):

عند تعلم اللاعب مهارة جديدة نجد حركاته ليست سليمة الأداء تماماً إذ أنه يدخل عليها حركات مختلفة من جسمه لا ضرورة لها، ويعني هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في المجهود كما هو مطلوب. إن التعرف الجيد من اللاعب على مهارة جديدة يعتد على الشرح أو مشاهدة الأفلام التعليمية أو الصور أو النماذج حيث أنه كل ما توفرت الخبرة السابقة ارتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب وكان التصور لها واستيعابها أسرع، ويجب على المدرب ملاحظة تبسيط المواقف التعليمية حتى يتمكن اللاعبون من استيعاب المهارات.

عند تعليم اللاعب مهارة حركية جديدة، نجد إن الحركة ليست سليمة الأداء تماماً، إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه ضرورة لها ومن هذا لا بد على المدرب في هذه المرحلة مراعاة الخطوات التالية:

- عمل نموذج الحركة وإن أمكن استخدام الصور والأفلام.

- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك من خلال عمل نموذج الحركة.



#### 4-2-2-2- مرحلة التعلم الجيد للحركة (التوافق الجيد):

إن مع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طريقتي الفهم والمحاولة، وحذف الخطأ في التعلم يقوم اللاعب بالارتفاع بمستوى أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة والدقة في أداء الحركة، هنا يجب على المدرب إن يوجه اللاعب دائما إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة، وشرح دقائقها وإصلاح الخطأ باستمرار. وإن المطلب الأساسي والرئيسي في هذه المرحلة هو محاولة الوصول بالأداء دون الوقوع في خطأ، حيث تدرج في التقدم بالأداء المهاري الذي يجب أن يكون مناسباً لإمكانية اللاعبين مستواهم الفني ويمكن التركيز على أداء المهارة في مسارين متوازيين.

- تنمية المهارة من خلال التمرينات.

- تنمية المهارات من خلال اللعب ذاته في التقسيمات الصغيرة والمتوسطة والكبيرة.

#### 4-2-3-3- مرحلة التعلم الآلي للحركة (التوافق الآلي):

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد ليستطيع أن يؤدي المهارة بدقة، ولكن لا بد عليه أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادراً على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة، تحت أي ظروف من ظروفها، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء ألياً متقناً، عندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذ الناحية الخطئية المعينة.

#### 4-2-4-4- طرق التعلم الأداء المهاري:

هناك عدة طرق لتعلم المهارات الحركية المختلفة ولكل واحدة منها الأساليب التي يمكن استخدامها، ويحدد مفتي إبراهيم حمادة وبصورة عامة ثلاث طرق رئيسية وهي:

- الطريقة الجزئية لتعلم المهارات.

- الطريقة الكلية لتعلم المهارات.

- الطريقة الكلية الجزئية لتعلم المهارات (طريقة مختلطة).

#### 4-2-4-1- الطريقة الجزئية:

وهي الأكثر شيوعاً في تعلم المهارات الصعبة المركبة من بعض الأجزاء المعقدة، وتناسب المهارة التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء. بينما يضيف مفتي إبراهيم حمادة بأن في هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية المطلوب تعلمها إلى عدة أجزاء حيث يقوم المدرب بتعليم الناشئين الجزء الأول وبعد إتقانهم له ينتقل إلى الجزء الثاني ليقيم بتعليمه وبعد إتقانهم للجزء الثاني ينتقل إلى الجزء الثالث، وهكذا حتى يتعلم الناشئين كل أجزاء المهارة، وبعد ذلك يقوم الناشئين بأداء المهارة كوحدة واحدة، وإن استخدام الطريقة الجزئية في تعلم المهارات الحركية، يتم بمراعاة الشروط التالية:

- عندما تكون المهارة طويلة وصعبة الأداء.



- عندما تكون أجهزة المهارة معقدة.
  - عندما يكون الوقت كافياً لتجزئة المهارة والسيطرة على تلك الأجزاء ثم أداء المهارة ككل.
  - عندما توفر وسائل الإيضاح المناسبة.
  - عندما يكون المتعلمون صغاراً في السن.
- 4-2-4-2- الطريقة الكلية:**

يقول عصام عبد الحق في هذه الطريقة أنها لا تتجزأ فيها المهارة بل تعرض ويدركها المتعلم كوحدة غير مجزأة ثم يتدرب عليها كذلك دون تقسيم، ومن مميزات هذه الطريقة أنها تساعد المتعلم على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية وبخصوص علاقة نوع المهارة الحركية وما يناسبها من الطرق. ويذكر "عفاف عبد الكريم" على أن يجب أن تعلم المهارات المختلفة بشكل كلي قدر الإمكان لأن إيقاع الحركة التي تؤدي في الأجزاء لا يتماثل مع إيقاع الحركة الكلية فكل جزء من الحركة هو الحقيقة تمهيد للجزء الموالي وهكذا.

وبخصوص المفاضلة بين استخدام طرق تعلم المهارة الحركية يوضح "مفتي إبراهيم حمادة" حيث يذكر على المدرس أن يقيم اختياره للطرق من جانبين أساسيين هما:

أولاً: درجة تعقيد المهارة الحركية.

ثانياً: درجة تكامل وترابط أجزاء المهارة.

**4-2-4-3- الطريقة الكلية-الجزئية (المختلطة):**

يقول إبراهيم حمادة من الطبيعي أن الطريقتين الجزئية والكليتين مميزاتا وعيوبها، لذلك هناك بعض المهارات التي يفضل استخدام الطريقتين معاً، حتى يمكن الاستفادة من مزايا كل منهما، وفي نفس الوقت تفادي عيوب كل طريقة، وبهذا يمكن أن نعتبر الطريقة الكلية الجزئية حلاً وسيطاً للطريقتين حيث توضح عفاف عبد الكريم ذلك بقولها "يوصي الكثير من أصحاب الفكر في التعلم بأنه يجب أن يتاح للمتعلم فرصة العمل بالحركة الكلية قبل العمل بالأجزاء ويكون التقدم هنا (كلي- جزئي- كلي)، وعند استخدام الطريقة الجزئية الكلية لتعلم المهارات الحركية لا بد من مراعاة الشروط التالية:

- تعلم المهارات الحركية ككل مبسطة في أول الأمر.
  - تعليم الأجزاء الصعبة بصورة مفصلة مع ربط ذلك بالأداء الكلي بالمهارة الحركية.
  - مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومتراصة عند تدريب عليها كأجزاء.
- 4-3- طرق التدريب على المهارات الأساسية:**
- 4-3-1- تمارين الإحساس بالكرة:**

إن الإحساس بالكرة يعتمد على قدرة الناشئ على التميز الدقيق لمنبهات المختلفة التي يتلقاها عند لعبه الكرة ويستطيع الجهاز العصبي تحليل هذه المنبهات البصرية والحركية واللمسية بواسطة جملة من الخطوات والمراكز العصبية، وانه يمكن تنمية الإحساس بالكرة بواسطة تمارين خاصة تعطي عادة في بداية الحصص التدريبية، وللتمارين الإحساس بالكرة أهمية خاصة بالنسبة للناشئين والشباب فينبغي أن تعطي أهم هذه التمارين في كل حصة من الحصص التعليمية والتدريبية.

#### 4-3-2- التمرينات الفنية الإجبارية:

توضح هذه التمرينات للمدرب دقة الناشئ في أداء المهارات الأساسية، توضع هذه التمرينات في برنامج التدريب لتساعد على تنمية مهارة اللاعب مع وضع واجبات معينة للناشئ، ويجب ملاحظة صحة أداء الناشئ للمهارة الأساسية، تلي هذه التمرينات تمرينات الإحساس بالكرة، تعطي هذه الطريقة أثناء التدفئة أو بعدها.

#### 4-3-3- التمرينات بأكثر من كرة:

تفيد هذه التمرينات التي تستخدم فيها أكثر من كرة واحدة في أن واحد لتنمية قدرة الناشئين على تأدية الحركات بسرعة ودقة، كما تجبر الناشئ على انصاف إلى أكثر من كرة واحدة وأكثر من زميل واحد، وبذلك تنمو قدرة اللاعب الحركية، وفي نفس الوقت تزداد كفاءته الخططية على رؤية للملعب، وتعطي هذه التمرينات غالبا في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

#### 4-3-4- تعلم المهارات الأساسية مع ربط ذلك بتنمية الصفات البدنية:

يرى حنفي محمود مختار أن هذه الطريقة تعتبر مدخلا للتمرينات المركبة لأنها تستخدم في الأداء للمباريات التي تتطلب مع أداء المهارات الأساسية لصفات البدنية محددة ترتبط معها ارتباطا وثيقا مثل الرشاقة، السرعة والتحمل؛ تعطي هذه التمرينات في أول أو آخر الفترة الأساسية من التدريب اليومي، وتدرب المهارات الأساسية المرتبطة بتطوير السرعة أو زيادة الرشاقة، تعطي في أول الفترة الأساسية، أما تمرينات التحمل فتعطي في الجزء الثاني من الفترة الأساسية.

#### 4-3-5- التمرينات المركبة:

إن التمرينات المركبة عبارة عن تحركات خاصة لتنمية المهارات الأساسية والخططية وقدرات بدنية معينة في أن واحد، يتم تشكيل التمرينات المركبة بناء على:

- تحيل حالات اللاعب الحاسمة مثل احتتام الهجوم.
- تدريب اللاعبين على هذه التحركات المركبة إلى درجة إتقانها بصورة آلية.
- تنظيم التمارين المركبة مع المنافس أو بدون منافس مع تحديد الواجبات الحركية للاعبين دون تدخل المدرب كثيرا في الجانب التنفيذي.

- عند تدريب اللاعبين على رفع اللياقة البدنية بواسطة تأدية مهارات معينة يجب أن يشابه السير الحركي لمتطلبات العمل أثناء المباراة.

#### 4-3-6- التدريب على المهارات الأساسية باستخدام الألعاب الصغيرة:

إن الألعاب الصغيرة تخدم تنمية قدرات ومهارات وصفات اللاعب الضرورية لمباراة كرة القدم بصورة مركزة كما تستخدم كوسيلة تربية للاعبين لعودتهم على الالتزام والانضباط والوعي والإخلاص واللعب النظيف، كما يجب أن تكون أشكال الألعاب المستخدمة مشابهة للعبة كرة القدم من حيث القواعد للعب وطبيعته وسره بشكل عام.

#### 4-3-7- التدريب على المهارات الأساسية باستخدام الأجهزة:

كثيراً ما تستخدم الأدوات في التدريب على المهارات الأساسية نظراً لما من فائدة في تعلم الدقة في الأداء لجميع المهارات وعن طريق الأدوات يستطيع المدرب أن يعطي التمرينات السهلة أو الصعبة والتدرج من السهل إلى الصعب، وكذلك يستطيع تنمية النواحي المهارية والخطئية وينمي في نفس الوقت الصفات البدنية.

وعادة الأجهزة التي تستخدم في التدريب نجد حائط الصد الحواجز، الكرات الطبية، الكرات المعلقة، حائط التمرير، القوائم الخشبية، الشواخص والأهداف المربوطة. الخ.

#### 4-4- خطأ الأداء المهاري وإصلاحه:

4-4-1- أخطاء الأداء المهاري: يرى محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم أنه لكي يتقدم الناشئ في مستواه على المدرب إصلاح الأخطاء المرتبطة بالأداء إذا لا يجب أن يتعاضى عند إصلاح الأخطاء التي تظهر لدى اللاعب.

ويرى محمد حسن علاوي أن من أسباب التي تؤدي إلى ظهور بعض الأخطاء في الأداء المهارات الحركية بشكل عام ما يلي:

- التصور الخاطئ أو سوء فهم للمهارات الحركية.
  - عدم مناسبة المهارة لمستوى اللاعب أو لسنه.
  - انخفاض مستوى الحالة البدنية للاعب التي تمكنه من أداء المهارة ذاتها.
  - عدم مناسبة الأجهزة والأدوات المستخدمة.
  - الإحساس بالتعب والإرهاق أو الخوف وعدم الثقة بالنفس.
  - الانتقال السلبي لمهارة حركية سبق تعلمها وإتقانها على المهارة المطلوب تعلمها.
- 4-4-2- إصلاح أخطاء الأداء المهاري: أهم القواعد التي يتأسس عليها إصلاح الأخطاء ما يلي:
- الإسراع في تعريف اللاعب الخطأ عقب أدائه مباشرة حتى لا يثبت الخطأ يصبح عادة لديه.



- البدء في إصلاح الأساسية ثم يلي ذلك الأخطاء الفرعية.
  - مواجهة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح وذلك من خلال نموذج للأداء الصحيح.
  - استخدام بعض التمرينات التي تمد للأداء الصحيح للمهارة.
  - استخدام بعض الكلمات التوجيه المناسبة أثناء أداء اللاعب المهارة.
- 3-4-4- علاقة الصفات البدنية بالمهارة الأساسية:** لم يعد هناك مجال للاعب كرة القدم الذي يتمتع بمستوى عالي من المهارات الأساسية بدون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية كما أن اللياقة البدنية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى النتائج حسنة في العبه دون مستوى من الناحية الفنية وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والمهارة لا يمكن فصلها في أي مرحلة من مراحل الإعداد.
- حسب (ماتيفيف، نيوفيكوف، شبلمن، داتشكوف) فإن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية والقدرة الحركية لدى اللاعبين.
- ومن هذا التطور يمكن اعتبار يمكن اعتبار الصفات البدنية الركيزة الأساسية في قدرة اللاعب والرياضي على أداء المهارات الأساسية بكل دقة وفعالية وقدر ما يكون لياقة الرياضي البدنية عالية بقدر ما يمكنه الاحتفاظ بمستواه الفني عالية طوال فترة اللعب والعكس إذا كانت لياقته ضعيفة أو نوعا ما ناقصة فإنه لا يمكن على أداء المهارات الأساسية بالصورة المطلوبة خلال اللعب ولا يحافظ على مستواه الفني خلال كامل مجريات المباريات وتحت ظروف اللعب الحقيقية.
- و من المعروف أنه عندما يمتلك اللاعب مهارات حركية متنوعة ومتعددة يعكس ذلك على صفاته البدنية ويصبح من لسهل عليه إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم أي أن هناك ارتباط بين المخزون من المهارات والصفات البدنية من جانب وبين المهارات الجديدة الواجب تعلمها من جانب آخر وأقد تؤكد علميا وعمليا أهمية توفير اللياقة البدنية للاعب إلى الجانب لياقته البدنية، فلم يعد هناك مجال للاعب الكرة الذي يتمتع بمستوى عال من المهارات أن يكون على المستوى مماثل من الناحية البدنية.
- وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والمهارة (الفنية) لا يمكن فصلها في أي مرحلة من المراحل الإعداد، وفترة المباريات.
- 4-4-4- أهمية الإعداد المهاري:** إن من أهم أهداف الفريق في كرة القدم تحقيق الفوز على الخصم وهكذا الهدف لا يمكن أن نحققه الا اذا يتقن تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية بكفاءة وإيجابية، هذه الخطط التي تعتمد على المهارات الأساسية وتعتبرها الأساس الذي تركز عليه ومن هنا يتضح ويتجلى أهمية التدريب على المهارات الأساسية بالنسبة للاعب كرة القدم وهذا ما يؤكد (نامر محسن) حين يقول إن المحجودات الفريق الهجومية تركز في فعالية واحدة هي إدخال الكرة في الهدف الخصم، من هنا تظهر أهمية الفعاليات التكتيكية لمؤدي هذه الفعالية.



إن المهارات الأساسية لا يتم في مدة زمنية قصيرة، بل تتم عملية التدريب عليها زمنا طويلا قد يصل إلى سنتين حتى يصل اللاعب إلى إتقان الكامل المطلوب، لذا أصبح اليوم التدريب على المهارات متزامنا مع تطوير الصفات البدنية، وإن تعلم اللاعب للمهارات الأساسية يسمح له بخلق ظروف جيدة للعب وبالتالي خلق فرص للتسجيل تكون هي أساسا في الحصول على نتائج الجيدة، وعلية ما ذكرناه سابقا فإن المهارات الأساسية تلعب دورا هام في عملية الإعداد الشامل والمتكامل للاعب كرة القدم الناشئ، ولا يأتي هذا إلا من خلال البرامج التدريبية المبنية على الأسس العلية في مجال التدريب الرياضي الحديث وكذا متابعة المدرب الطرق الحديثة في عملية تعلم وإتقان المهارات الأساس.

#### 4-5- المتطلبات النفسية ل لاعب كرة القدم ( الإعداد النفسي):

#### 4-5-1- مفهوم الإعداد النفسي:

إن الإعداد النفسي يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم، كما يخطط الإعداد البدني والمهاري والخططية؛ والإعداد النفسي يعني كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية وتثبيت الصفات الإرادية لدى اللاعب، ويعرف الإعداد النفسي حسب مفتي إبراهيم حمادة " على أنه تلك العمليات التي من أنها إظهار أحسن السلوك كالا من الأداء البدني، المهاري والخططية للاعب والفريق والوصول به إلى قمة المستويات.

ويعرف الإعداد النفسي حسب غزت محمود كاشف " إلى تنمية الصفات الإرادية وتنمية عملية الإحساس والانتباه والملاحظة التي تظهر في القدرة على ذكر خصائص الأداء في المواقف اللعب المختلفة، والمقدرة على التصور والتوقع الخططي الصحيح"، كما يهدف الإعداد النفسي أيضا إلى تنمية المقدرة على التحكم في الانفعالات خلال موافق اللعب المختلفة.

محاضرة رقم 07: المتطلبات النفسية للاعب كرة القدم

-5-2- واجبات الإعداد النفسي:

إن من أهم واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم:

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تهدف إلى الحصول إلى الوصول أعلى مستوى من المهارات الأساسية والخططية لكرة القدم.
- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا، والاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاءة الحيوية والحركية وخاصة في ظروف الصعبة أثناء المباريات والتدريب.
- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات.
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
- المساعدة في الإعداد المعرفي والوعي الكامل بمتطلبات المباراة.
- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق.

-4-5-3- أنواع الإعداد النفسي:

ويمكن أن تقسم الإعداد النفسي إلى:

- 1) الإعداد النفسي العام: ويهدف إلى تنمية وتطوير السمات الشخصية العامة المكونة للاعب كرة القدم.
- 2) الإعداد النفسي للمباريات ويشمل على نوعان:

- الإعداد النفسي المباشر.

- الإعداد النفسي لمباراة واحدة.

والإعداد النفسي المباشر ينقسم إلى:

- البناء النفسي.

- تنظيم الحالة النفسية.

وكلاهما يتم قبل المباريات بفترة كافية طبقا لنوع المباراة أو البطولة، إما قبل المباراة مباشرة أو في أثنائها فتقسم إلى:

- الفعالية النفسية في بداية كل مباراة.

- الفعالية النفسية في الراحة البينية.

وكل جزء من هذه الأجزاء له واجباته الخاصة، وتنفيذها لا يفصل عن بعضها البعض ولا يتجزأ إلا نادرا. والإعداد النفسي للاعب كرة القدم موجه للتعامل مع المهام السيكلوجية التي تعمل للوصول للاعب إلى حالة الإعداد النفسي المؤثر والايجابي والاشترك في المباريات.

#### 4-5-4- مكونات عملية الإعداد النفسي في كرة القدم:

وتشتمل عملية الإعداد النفسي في كرة القدم على المكونات التالية:

4-5-4-1- العمليات العقلية العليا: الإحساس، الإدراك، التصور، التخيل، التذكر، التفكير والانتباه، والتي نظمن سرعة اكتساب المهارات والخطط ودقة التطبيق لها في المواقف المختلفة من المباراة والتدريبات. والعمليات العقلية العليا تلعب دورا هاما في امتلاك الكفاءة الرياضية كأحد أسس الانجاز الرياضي.

4-5-4-2- السمات النفسية المكونة لشخصية اللاعب: هذه السمات التي يجب أن تتميز بالثبات

والصدق أثناء المباريات والتدريب على احتمال

مختلفة الحجم والشدة، يحددها إلى درجة كبيرة سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة والحرجة ويمكن تحديدها

فيما يلي:

- القدرة على التنافس والسعي إليه.
- صلابة الشخصية.
- القدرات العصبية (الاستعداد لاستثارة).
- السمات الإرادية.
- المظاهر الانفعالية.
- الحالة المزاجية.

وأهم صفة تميز شخصية اللاعب هي مستوى الثبات النفسي الذي يجب أن يتوفر عند اللاعب

بمستوى مرتفع من الكفاية الحيوية والقدرة على الحسم والتقرير عند تحمل المسؤوليات والواجبات

في أقصى الظروف الانفعالية توترا:

4-5-4-3- الحالة النفسية: وهي تعتبر أكثر الإشكالات النفسية تغيرا واهتزازا، وهي عملية نفسية مركبة

من الانفعال، الانتباه، التفكير؛ وهي تنصف بمستوى محدد من الفعالية والشدة، وطبيعة مستوى الحالة النفسية

تؤثر بدرجة كبيرة جدا في النشاط أثناء المباراة وبعدها، وترتبط بتحسينه أو تدهوره، وامتلاك اللاعب المقدرة

على تنظيم حالته النفسية يعتبر أحد الأسس في بناء الشخصية المتكاملة.

4-5-4-4- المهارات النفسية: تلعب المهارات النفسية دورا هاما في تحقيق الانجازات الرياضية، حيث أن

المهارات النفسية يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة، ومن الأهمية الإشارة إلى تعلم هذه

المهارات النفسية لا يؤثر فقط في تطوير الأداء الرياضي ولكن ينتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في



الطاقة النفسية، والضغط العصبي، ووضع أهداف واقعية، وتركيز الانتباه في مهارات نافعة في إبعاد الحياة المختلفة.

وتتعدد المهارات النفسية لتشمل:

- مهارات التصور.
- الاسترخاء.
- تركيز الانتباه.
- التحكم في الطاقة النفسية.
- مهارات وضع الأهداف.
- التحكم في الضغط العصبي.

وتجدر الإشارة على أهمية التخطيط المكبر لتنمية المهارات النفسية السالفة الذكر مع الناشئين من خلال برامج طويلة المدى. ويمكن أن نتطرق إلى أهم المهارات النفسية وهي:

**4-5-4-5- الاسترخاء**: يمثل الاسترخاء بوجه عام أحد المحاور الرئيسية في إزالة التوتر والقلق بما يتميز بغياب النشاط والتوتر، وهو فترة من السكون وإغفال الحواس ويعرف الاسترخاء بأنه انسحاب مؤقت ومعتمد من النشاط يسمح بإعادة شحن والاستفادة من الطاقة البدنية والعقلية والانفعالية. كما عرفه أسامة راتب وعلي زكي بأنه مقدرة اللاعب على التحكم والسيطرة في أعضاء جسمه لمنع أو التخفيف من حدوث التوتر.

ويمكن أن نقسم الاسترخاء إلى نوعين هما:

**أولاً- الاسترخاء العضلي**: ويقصد به انخفاض التوتر في العضلات إلى درجة القرب من غياب النشاط العضلي وذلك عن طريق التمييز بين الانقباض والانبساط العضلي والتركيز على عملية الزفير في التنفس للوصول إلى درجة المناسبة من الاسترخاء.

**ثانياً- الاسترخاء العقلي**: يأتي الاسترخاء العقلي بعد الانتهاء من الاسترخاء العضلي الذي يساهم في خفض التوتر العضلي وبالتالي خفض التوتر العقلي، ودرجة من الاسترخاء العميق الذي يعمل على انخفاض التوتر والتحكم في الانفعالات عن طريق التنفس العميق.

وتكمن أهمية الاسترخاء في:

- خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة إيجابية قبل المنافسة وكذلك أثناء وبعد المنافسة.
- تقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي.
- العودة إلى نقطة الاتزان.



- التغلب على الحالات المصاحبة في اليوم السابق على المنافسة وكذلك الفترة الأولى من المنافسات.
- استخدام المنافسات في الفترات البنية التي تسمح طبيعة التنافس بذلك ازالة التوتر في مجموعات عضلية محددة أثناء المنافسات.

- الاسترخاء هو مدخل الرئيسي إلى الاسترخاء العقلي الناتج لاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور الإيجابي.

4-5-4-6- التصور العقلي: التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق الفرد إدراكها، والتصور أكثر من مجرد الرؤية فهو يستخدم مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها؛ والتصور وظيفة وهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء، بحيث يلعب دورا هاما في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي.

ويمكن أن نقسم التصور العقلي إلى:

أولاً: التصور الخارجي: يعد هذا النوع من التصور بصريا أي اللاعب يرى أدواته من الخارج كما لو يشاهد فلما سينمائيا ويوجه ويتوقف عند نقطة معينة من الأداء ليؤكد على الجوانب الفنية و المهارية الصحيحة.

ثانياً: التصور الداخلي: تميز التصور الداخلي بأنه ذو طبيعة حسية فهو نابع من داخل الفرد وليس كنتيجة مشاهدته للأشياء خارجية، ويساهم الإحساس الحركي بفعالية مقارنة بالحواس الأخرى في هذا النمط من التصور، حيث يشعر الرياضي أثناء التصور بأنه داخل جسمه وانه يقوم بالأداء ويشعر بالجسم يؤدي ولكن لا يؤدي ولكن لا يرى جسمه نفسه وبذلك يسمح التصور الداخلي باكتساب الخبرة الحسية الصحيحة لتنفيذ المهارة المستخدمة. ومن خصائص التصور العقلي:

- استخدام لخبرات السابقة وتصميم خبرة بشكل جديد، كما أن له قدرة على إعادة عرض الخبرة السابقة.
  - التصور خبرة حسية وعلى ذلك فان استخدام أكثر من الحاسة ينمي القدرة على التصور.
  - لا يحتاج التصور إلى مثيرات داخلية دون العودة للبيئة الأصلية.
  - التصور أساس فسيولوجي يحدث بأجزاء الحواس الموجودة بالمخ، لذلك التصور يعتبر وظيفة تذكر.
  - التصور يتميز بعدم الثبات وبأنه أقل وضوحا من الإدراك لأنه يعتمد على التصور السابق إدراكها، إذا يجب أن تبدأ التدريب على التصور بالأجزاء ثم الكلليات لزيادة القدرة على الحفظ والاستيعاب.
- تكمن أهمية التصور العقلي:

- يساعد في الوصول للاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات.
- يساعد اللاعب على التصور الأداء مباشرة قبل الدخول في المنافسات.

- يساهم في الاستدعاء الإحساس بالأداء الأفضل وتركيز الانتباه على المهارة الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف.

- استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية و بناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف.

4-5-4-7 تركيز الانتباه: في المجال الرياضي على نحو (Attention) الانتباه concentration قد نستخدم مصطلح التركيز مترادف والواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع، فالانتباه أهم من التركيز و الآخر نوع من تطبيق الانتباه وتثبيته على مثير معين، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتهاء انتباه انتقالي يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه ودرجة شدته، وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل.

حيث يعتبر تركيز الانتباه أحد المهارات العقلية الهامة للرياضيين، وهو الأساس لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة حيث تبنى عليه العمليات الأخرى كالإدراك، التفكير والتذكر والتوقع ويتمثل مفهومه العم في القدرة على التركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الانتقاء في الشعور، وهذا ما أكدته (شلنبرجر، 1990) على أن التركيز الانتباه وظيفة انتقائية وتوجيه منظمة من وظائف الشعور الإنساني تتضمن العلاقة بين الفرد والبيئة إلى ما بين الشعور والنشاط ويمكن أن نقسم من حيث النوع إلى بعدين أساسيين:

- البعد الأول: سعة الانتباه والذي ينقسم إلى انتباه الواسع والانتباه الضيق.

- البعد الثاني: اتجاه الانتباه والذي ينقسم إلى الانتباه الداخلي والانتباه الخارجي.

ومن المهارات الأساسية لعملية الانتباه نجد "انتقاء الانتباه"، "تحويل الانتباه"، "شدة الانتباه" "تركيز الانتباه" "اليقظة".

ومن أهمية الانتباه تتفق آراء العلماء على أن حدوث الإنجازات الرياضية العالية يرتبط بوجود اللاعب في المنطقة الطاقة النفسية المثلى حيث يكون الانتباه قد قام بتوجيه كلية إلى الأداء، وفي هذا الصدد يشير (Denfir) إلى أن انتباه مهارة يمكن تعلمها وتنميتها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل، حيث أنه غالبا ما يتقرر مصير مباراة من خلال الأخطاء الصغيرة التي في بعض الأحيان يمكن إرجاعها إلى فقدان الانتباه.

4-5-5-5- الصفات الإرادية للاعب كرة القدم:

إن تنمية الصفات الإرادية يجب أن تكون دائما في ذهن المدرب أثناء وضعه لخطة التدريب السنوي، وخلال وحدة التدريب اليومية، ومن أهم الصفات الإرادية.

4-5-5-1- الثقة بالنفس: يكتسب اللاعب الثقة بالنفس نتيجة التدريب العلمي المنظم والتمارين المتدرجة وفق قدرات اللاعب الحقيقية، فعندما يطمئن إلى قدرته في الأداء أثناء التمرين والمباريات أداء سليما يشعر قطعاً بالثقة بالنفس، كلما نجح اللاعب في أدائه زادت ثقته بنفسه.

4-5-5-2- الشجاعة وعدم الخوف: عندما تكون الكرة عند اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته لأخذها منه يحتاج إلا الشجاعة وجرأة حتى يقوم بذلك، وكلما أحسن اللاعب بقوته ومقدرته ازدادت جرأته، والتمارين المركبة على المدافع ايجابي تنمي لدى اللاعبين صفة الجرأة.

4-5-5-3- الكفاح: هذه الصفة مهمة جدا فهي تسمح للاعب على فرض نفسه، فقد أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة أحد الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها اللاعب الجيد، ولا يتم هذا إلا بتطوير الجوانب النفسية الأخرى كعدم التردد والتصميم.

4-5-5-4- التصميم: ويعني إصرار اللاعب على أداء واجباته الهجومية والدفاعية في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثير بالصعوبات التي تقابله أثنائها خاصة إذا لم تكن نتيجة المباراة في صالحه، إن التصميم والإصرار على تحقيق الهدف يرفع من معنويات الفريق، وبالتالي رفع التحدي.

4-5-5-5- عدم التردد: إن سرعة التصرف من أهم مكونات الصفات الإرادية للاعب لكي يستطيع اللاعب أن يتصرف بسرعة يجب إن يتحلى بصفة عدم التردد، وهذه الصفة مهمة جدا للاعب المحجوم خاصة في عملية التصويب، إما لاعب الدفاع فتنظره عند مهاجمته للخصم فان التردد يكون حينئذ خطر على الفريق.

4-5-5-6- المبادرة: إن اللاعب الذي يقوم بالمبادرة في التحريك الخططي يجعل الخصم دائما لا يفكر إلا في محاولة إفساد خطط اللاعب الهجومية، وبذلك يفقد عنصر المبادرة.

4-5-5-7- المثابرة: وهنا يجب إعداد اللاعبين على عدم التخاذل والاستسلام، والاستمرار في واجهم الدفاعية والهجومية ومحالات متكررة للوصول إلى المرمى الخصم وتسجيل الأهداف.

#### 4-5-6- طرق الإعداد النفسي:

تعتبر الطرق التالية -"الطريقة الشفهية"- "الطريقة التأملية"- "طريقة خلق عقبات خاصة"- "طريقة الجزاء والعقاب"- "طريقة المباريات" من أهم طرق الإعداد النفسي.

4-5-6-1- الطريقة الشفهية: إن استعمال الكلمة لها أهميتها في الإعداد النفسي وتأثيرها على شخصية اللاعب، الحوار بأسلوب تربوي بين المدرب واللاعب يؤثر إيجاباً على اللاعب.

4-5-6-2- الطريقة التأملية: وتتم هذه العملية عن طريق التوضيح للاعب ايجابيته سلبياته في تنفيذ الواجبات المطلوب منه، إذا أصبح من الضروري مشاهدة المقابلات والصور وتحليل الفيديو لما له من أهمية في الإعداد النفسي للاعبين.



4-5-6-3- طريقة خلق عقبات خاصة: وتعتمد هذه الطريقة على خلق أعباء إضافية كإجراء مقابلة بقوانين مكيفة، كان تجري مقابلة بين فريقين غير متساويين عددياً أو في ميدان لكرة القدم يصعب اللعب فيه. 4-5-6-4- طريقة الجزاء والعقاب: وتعتبر طريقة عامة في الإعداد النفسي غير أنه قد يكون لهذه الطريقة تأثيرات سلبية.

4-5-6-5- طريقة المباريات: هذه الطريقة مهمة في الإعداد النفسي، وتستخدم لتطوير الحيوية والبادرة والحفاظ على ريثم الفريق وتصحيح سلبياته وتدعيم إيجابياته. 4-5-7- الضغوط النفسية للاعب كرة القدم:

كثيراً ما يشاهد الانسحاب المبكر لرياضي ناشئ واعد، وعندما نسأل عن سبب الانسحاب نجد إجابات متنوعة ومن نماذج هذه الإجابات، أن ضغوط حمل التدريب أكثر من قدرتي البدنية ولم أستطيع التكيف معها؛ إن ضغوط الأسرة والمجتمع حول أهمية الفوز والمكسب والنتيجة تسبب لي الكثير من التوتر والقلق؛ لقد أدركت أن الفوز الكبير المنتظر لا يستحق تحمل الجهد البدني والعناء النفسي؛ إن ضغوط التدريبات جعلتني لا أتمشى والدراسة، لذلك كله فضلت الانسحاب للتخلص من الضغوط.

4-5-7-1- مصادر الضغوط النفسية: يرى (كامل راتب) أن مصادر الضغوط النفسية للاعب عديدة ومتعددة نذكر أهمها:

- بداية التدريب والمنافسة في عمر مبكر.
- الارتفاع المبالغ فيه في حمل التدريب.
- تكرار خيرات الفشل والهزائم المتكررة.
- الاهتمام الزائد بالنتائج مقابل نقص الاهتمام بالأداء.
- عدم التوفيق بين متطلبات التدريب والدراسة.
- الوعي بالنتائج السلبية للضغوط.

4-5-7-2- مواجهة الضغوط النفسية: ويمكن مواجهة أهم الضغوط النفسية للاعب عن طريق:

- أولاً: ملاحظة السلوك: إذا أمكن ملاحظة أعراض الضغوطات أمكن معالجتها والمتمثلة في:
  - الأعراض النفسية : منها زيادة التوتر- القلق- الخوف- البرفرة- الضيق- حساسية- التعامل السليبي مع الآخرين ونقص الحماس- الرغبة- الثقة- الروح المعنوية- التفاعل الإيجابي مع الآخرين.
  - الأعراض الفيزيولوجية: منها زيادة في فترة استعادة الشفاء- التعب والألم العضلي- درجة حرارة الجسم صعوبة التنفس- القابلية للإصابة بالعدوى- اضطرابات المعدة- الإحساس بالدور و نقص في النوم العميق - الشهية للطعام.



- الأعراس في الأداء الرياضي: منها زيادة في الأخطاء الأداء ونقص في المقدرة على التحمل - القدرة على سرعة الاستجابة- التوافق العضلي والرشاقة- القدرة على التركيز والأداء الخططي.
- ثانيا: تنظيم فترات الراحة: إن بعض المفاهيم الشائعة الخاطئة التي تؤكد على أن الارتفاع في حمل التدريب يضمن النتيجة الرياضية العالية، بل العكس يكون زيادة في التعب والإجهاد وإنهاك اللاعب، فلقد أكدت الدراسات العلمية على ضرورة منح اللاعب فترات الراحة لحل مشكلة الإجهاد والتدريب الزائد واستبدال ذلك بتوفير الجرح جديد للاستشفاء والعودة إلى الحالة الطبيعية.
- ثالثا: تنظيم أهداف التدريب: جب أن تتناسب أهداف التدريب مع المراحل العمرية للناشئين وتحقق أغراض وواجبات العملية التدريبية، عبر مراحلها وفتراتها، وبالتالي يتوقع تطوير الأداء و النتيجة الرياضية.
- رابعا: تقييم قدرات الناشئين: يعتبر التقييم المستمر لقدرات الناشئين من العوامل الهامة لاقتراح الأهداف للعملية التدريبية، وبالتالي مساندة التطور الحادث خلال التدريب والعمل على تحسنه دون الزيادة وتجاهل قدرات اللاعبين.
- خامسا: الإمكانيات المادية والبشرية: يجب أن يؤكد في الاعتبار نوع الإمكانيات المادية و البشرية المتوفرة عند تخطيط الأهداف، وهذا متعلق بتأهيل المدربين، تمويل المادي، المنشآت ووسائل الاسترجاع المتوفرة، وأدوات وأجهزة التدريب.
- سادسا: تدعيم الثقة: تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها حركات النجاح والفشل، ويلاحظ أن الرياضي الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه أهدافا واقية تتماشى مع قدراته وتجعله يشعر بالنجاح عندما يصل أعلى مستوى لقدراته، والعكس من ذلك فالرياضي الذي لا يتمتع بثقة بالنفس يخاف من الفشل بدرجة كبيرة مما يولد لديه ضغوطات نفسية كزيادة التوتر والقلق ونقص في تركيز الانتباه.
- 4-5-7-3- أهمية الإعداد النفسي للاعب كرة القدم:
- أصبح اليوم الإعداد النفسي مثله باقي الإعدادات الأخرى، كإعداد البدني، الإعداد المهاري، الععداد الخططي، لأنه تأكد أنه لا يكفي الفريق أن يتمتع لاعبه باللياقة البدنية العالية، وأداء المهارات الأساسية، وتنفيذ الواجبات الخططية بفعالية وإيجابية، دون الصفات الإرادية التي تكون بمثابة العاصل في النتيجة الرياضية والفوز في المباراة لذا وجب الربط في تنمية الصفات البدنية و المهارية والخططية بالصفات الإرادية للاعبين.
- ولما كانت هناك عوامل كثيرة تؤثر في الأداء اللاعب أثناء سير اللعب في الملعب ونوعية الأرض والجمهور والفريق المضاد وطبيعة المقابلة، لذلك أصبح من الواجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب على هذه المؤثرات أثناء التدريب وإلا أصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب والأداء أثناء التدريب والأداء أثناء المباراة، من هنا ترجع أهمية الإعداد النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على المؤثرات حتى لا يكون عائقا لأدائه أثناء المباراة.



محاضرة رقم 08: المتطلبات التكتيكية

كرة القدم الحديثة:

1.2. متطلبات كرة القدم الحديثة:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين عاما، عن أسلوب اللعب حاليا فمنذ عام 1972 تدرج أسلوب اللعب الهجومى حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب بعرض الملعب أو البطيء في تحضير الهجمات أو المراوغات الغير مجدية وهذا محاولة للتغلب على التكتل يجعل الفريق الفائز يتحصل على FIFA الدفاعي للفريق المنافس، ولقد ترتب على قرار الاتحاد الدولي ثلاثة نقاط والفريق المتعادل على نقطة واحدة، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز. الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الحسارة يجعله في مرتبة أدنى بكثير وأثناء المقابلة يكون اللاعبين على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة، وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعال وبأسرع وقت يمكن أن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة على الأخرى، فالجري متنوع بالعمل بكرة أو المشي أو التوقف أو القفز.

ويشير الأخصائيون إلى أن جزءا كبير من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله بالجري الذي يتطور من البطيء إلى السرعة إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول إلى توقف مفاجئ أو تغير لحاظف للسرعة أو الاتجاه.

وحاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يطغى عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى، كرة السلة، كرة اليد، فالكل يهاجم، ويدافع في آن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللعب في شتى جوانبه البدني، التقني، التكتيكي، النظري والجانب النفسي، وهذا استجابة لمتطلبات الاستراتيجية الحديثة.

ونسجل من منافسة لأخرى زيادة في شدة اللعب، تترجم بارتفاع عدد العمليات التكتيكية - تكتيكية وسرعة التنفيذ والجري لمسافات أطول. في التسجيلات التي قام بها akramov استنادا لدراسات أخصائي سنة 1975 ذكر "أكراموف أن لاعبي كرة القدم في السبعينات يتنقل مسافة تتراوح ما بين lukchianov " 5 "لوكشيانوف 1981 إلى 7 كلم والقيام بـ 30 إلى 80 انطلاقا، ما يناسب مسافة 600 إلى 900 م ومن 2 إلى 6 قفزات عمودية، و 14 إلى 42 صراع من أجل الكرة، إنجاز 29 إلى 45 تمريرة وعدد المرات التي يراقب بها في شكل مراوغة لخصمه، وعدد مرات مد الكرة من 3 إلى 16 مرة، والقذف اتجاه المرمى من 4 إلى 7 قذفة، فكل هذه المتغيرات حسب مراكز اللعب والمهمة التي تم تخطيطها من قبل المدرب، في حين الوقت الفعلي خلال المباراة تتراوح ما بين 55 إلى 60 دقيقة.



كما تمكن من تعيين أوقات الجري حسب الخطوط ومراكز اللعب كما يلي:

- مهاجم الوسط 23 د و 37 ثا.
- مهاجم الجناح 22 د و 07 ثا.
- لاعبي وسط الميدان 22 د و 07 ثا.
- لاعبي وسط الدفاع 22 د و 07 ثا.
- مدافعي الجناح 20 د و 04 ثا.

الملاحظات تبين لنا سمات وحجم المهام الحركية والمنجزة ليست متجانسة وإنما متفاربة فيما بينها. وخير دليل على ذلك الدراسات التي قام بها مول "mollie" سنة 1981 والتي صف فيها نشاط لاعبي كرة القدم بما يلي:

خلال المباراة يقطع اللاعب مسافة 9000 إلى 12500 م، وفيها 800 إلى 1300 م سرعة، وينجز اللاعب 30 إلى 50 انطلاق، و 17 إلى 30 صراع على الكرة، و 2 إلى 45 مراقبة للكرة، ومن 5 إلى سنة 1981 والتي وصف فيها "mollie" وخير دليل على ذلك الدراسات التي قام بها مول نشاط لاعبي كرة القدم بما يلي:

خلال المباراة يقطع اللاعب مسافة 9000 إلى 12500 م، وفيها 800 إلى 1300 م سرعة، وينجز اللاعب 30 إلى 50 انطلاق، و 17 إلى 30 صراع على الكرة، و 2 إلى 45 مراقبة للكرة، ومن 5 إلى 12 قذفة مصوبة نحو المرمى والوقت الفعلي خلال المباراة من 63 إلى 75 دقيقة، مع استهلاك 1300 إلى 1500 كيلو حريرة وبالنسبة (اللاغورت Laourt) 84، 125 الوقت الفعلي الذي تلعب به فيه الذي تلعب فيه الكرة خلال المباراة، مدة 70 إلى 80 دقيقة في حين يستحوذ على الكرة مدة 2 إلى 4 دقيقة، وينجز من 100 إلى 120 جري بسرعة لمدة تتراوح ما بين 3 إلى 6 ثا، مما يعادل 3000 إلى 3500 م.

أما بالنسبة للجانب الفيزيولوجي للاعب، ذو مستوى عالي فمجهده قد يستهلك نسبة كبيرة من بدرجة 600 إلى 650 ميلي لتر/د /كلغ، وحوالي 5 إلى 5.4 لتر من الأوكسجين بدرجة 600 إلى 650 ميلي لتر/د/كلغ، وحوالي 5 إلى 4.5 كلغ من الأوكسجين و 3000 إلى 3500 كيلو حريرة مستهلكة كعمل ميكانيكي 1000 كيلو حريرة تقدر بالصودا (Evaluation par sudation)، كل هذه النتائج تبين لنا مدى تطور كرة القدم بخطوات عملاقة وحسب (m.a.godik)، في المستقبل، النجاح سيكون من طرف اللاعبين بملكون المعطيات الآتية للحالة البدنية:

- السرعة القصوى للجري 11.0-11.3 م/ثا.
- سرعة المتداومة 47.0-54.9% للسرعة القصوى وهذا يسمح بقطع مسافة 3000 م في 9 د، و 40 ثا إلى 10 دقائق.
- الاستهلاك الأقصى للأوكسجين 11.0-11.3 م/ثا
- القفز نحو الأعلى في وضعية الوقوف 75-88 سم



- نسبة الدهن في الكتلة الجسمية 7-9%

- الكتلة العضلية 5-45%

ويقول هذا الاختصاصي أن اللاعبين يملكون حالة بدنية كهذه، يستطيعون في المستقبل دون أية صعوبة لعب 60-70 مقابلة، 5520-550 تدريب خلال موسم (Iukchinov. 1981) يعتبر الفرديات الشخصية في كرة القدم تكون دائما مهمة وتعطي إسهاما خلال التنافس بين الفريقين.

### 1.1.2. متطلبات اللاعب الدفاعي

- يقوم كل أفراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة.
- استخدام ظهيرا الوسط خاصة الظهر القشاش والحر.
- الدفاع القوي من الجناحين ومراقبتهم اللاصقة.
- المراقبة اللصيقة للمهاجمين الخطرين.
- عدم التهور والاندفاع عند القلة العددية.
- يعود لاعبر الوسط لغلغ منطقة اللعب المباشر الخطرة.

### 2.1.2. متطلبات اللاعب الهجومى

- أن يعمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدربوا عليها.
- العمل على مساعدة زميل المستحوذ على الكرة.
- جري للاعبى الحر (المهاجم) مائلا أمام وخلف المدافعين.
- جري المهاجم لداخل الملعب لأهداف التالية:
- مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط.
- تحلف مساحة فارغة في الجناح.

- فسح المجال الهجومى لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته من الخلف.

- المشاركة في إنهاء الهجوم بأكر عدد ممكن.

### 3.1.2. متطلبات لاعبي الوسط :

تضع كرة القدم الحديثة متطلبات كثيرة على اللاعبين وعلى الخصوص على بعض اللاعبين في المناطق الحاسمة من الملعب، فخط الوسط يشكل الخط الأول للتكتل الدفاعي ويعتبر حلقة وصل بين الهجوم والدفاع وتعتبر منطقة الوسط التي يمر منها أكثر اللاعبين ذهابا وإيابا وبالإضافة إلى كل هذا فان لاعبي الوسط هم أحسن اللاعبين المساندين لخط الهجوم وبناء على ذلك يوزع اغلب المدربين أجسن لاعبيهم في هذا الخط بالاعتبار أن كرة القدم الحديثة لمن يمتلك منطقة الوسط، ولكي يكتمل هذا المفهوم يجب على لاعبي الوسط

العمل كوحدة وان أولى مهمات لاعبي الوسط هو تقلص العمق الدفاعي والذي يرتبط بمسئولياتهم في تشكيل نقاط الانحراف في لعب المثلثات الدفاعية ويمكن تأثير ويمكن ترتيب الواجهات التكتيكية للاعب الوسط كالآتي:

- تحويل اتجاه اللعب من جانب آخر.
- تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة والبدء الخطط الهجومية.
- القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع.
- التهديد والمجوم المباشر.
- تشكيل جدار (الدفاع الأول) الدفاع المتقدم.
- تقدم الإسناد الكامل للمهاجمين والمدافعين.
- تقدم التغطية عند تقدم المهاجمين.
- المراقبة القوية للاعبين الخصم.

#### 4.1.2. متطلبات مدافعين الجناح:

التقدم في سلوكية وخطط اللعب، ألزم المدافعين ليس على أساس الفنية التكتيكية الدفاعية فقط بل على أساس المجوم الناجح باعتبار المدافعون يتقدمون من الخلف حيث تصعب مراقبتهم.

وتعتبر منطقة الجناح من المناطق الحيوية للمجوم وذلك للأسباب التالية:

- قلة المدافعين في المناطق الجناحية.
- صعوبة التغطية من المدافعين أنفسهم.

ولذلك تلتقي كرة القدم الحديثة واجبات إضافية لمدافعي الجناح لتحويلهم الى مهاجمين جناح، وحتى الى مهاجمين أثناء هجوم، ويتم هذا خاصة إذا أراد المدرب الاحتفاظ بلاعبى خط الوسط كاملين حتى يتم التحكم في وسط الملعب

ومن أهم الخطط التكتيكية الهجومية الملقاة على عاتق المدافع الجناح هي التغطية (overlap).

#### 3. مميزات كرة القدم الحديثة:

لتلبية متطلبات تطوير كرة القدم، يجب توسيع وظائف اللاعبين وتقديم تكوين محكم ومنسجم ومتعدد الأشكال، لان مجموعة معقدة كفريق كرة القدم يحتاج إلى درجة عالية من التنظيم الذي أن يلبي فيه توزيع المهام المتطلبات الخاصة بالوظيفة التي يقوم بها اللاعب. وتعطي هذه المعطيات العامة نظرة حول الطابع الجيد معقد لأداء اللاعب المنوط أساسا بالعلاقة الوثيقة التي تربط العوامل الخاصة التي تحدد مدها. وبالفعل، تعتبر

العوامل البيوية قدرات الرياضي المعين) والعوامل المعرفية (التقنية والتكتيكية) والعاطفية (السلوك الخلقى والمؤهلات العقلية اعتبارات تؤدي إلى تحقيق نتائج جيدة إذا تم التوفيق بينها بصفة ذكية، غير أن ذلك غير كاف، لأنه إلى جانب الحالة الصحية للاعب، يجب أن تلي الوسائل الهيكلية والمادية ووسائل الراحة متطلبات كرة القدم عالية المستوى.

### 1.3. المميزات المورفولوجية:

بالرغم من أن القامة والوزن ليس عاملين أساسيين بالنسبة ل لاعب كرة القدم أظهرت التجربة الميدانية أن هذين العاملين يريدان من فعالية اللاعب في مواضيع محددة كحارس المرمى ولاعبي قلب الدفاع ووسط الميدان، والتي تتطلب قدرات فردية عالية للتغلب على الخصم في حالة مواجهة.



ISTAPS UNIV-BATNA2





محاضرة رقم 09: مميزات كرة القدم الحديثة

مميزات كرة القدم الحديثة:

لتلبية متطلبات تطوير كرة القدم، يجب توسيع وظائف اللاعبين وتقديم تكوين محكم ومنسجم ومتعدد الأشكال، لأن مجموعة معقدة كفريق كرة القدم يحتاج إلى درجة عالية من التنظيم الذي أن يلي فيه توزيع المهام المتطلبات الخاصة بالوظيفة التي يقوم بها اللاعب. وتعطي هذه المعطيات العامة نظرة حول الطابع الجيد معقد لأداء اللاعب المنوط أساسا بالعلاقة الوثيقة التي تربط العوامل الخاصة التي تحدد مدها. وبالفعل، تعتبر العوامل البيئية قدرات الرياضي المعين) والعوامل المعرفية (التقنية والتكتيكية) والعاطفية (السلوك الخلفي والمؤهلات العقلية اعتبارات تؤدي إلى تحقيق نتائج جيدة إذا تم التوفيق بينها بصفة ذكية، غير أن ذلك غير كاف، لأنه إلى جانب الحالة الصحية للاعب، يجب أن تلي الوسائل الهيكلية والمادية ووسائل الراحة متطلبات كرة القدم عالية المستوى.

1.3. المميزات المورفولوجية:

بالرغم من أن القامة والوزن ليس عاملين أساسيين بالنسبة ل لاعب كرة القدم أظهرت التجربة الميدانية أن هذين العاملين يزيدان من فعالية اللاعب في مواضع محددة كحارس المرمى ولاعب قلب الدفاع ووسط الميدان، والتي تتطلب قدرات فردية عالية للتغلب على الخصم في حالة مواجهة.

2.3. المميزات البدنية:

تطلب كرة القدم الحديثة درجة عالية من تطور القدرات البيئية، مع وجود اختلاف طفيف بينها، تبعاً لوضعية اللاعب في الفريق والحالات الواجب التحكم فيها أثناء المقابلة الرياضية. وانطلاقاً من العمل الأساسي الذي يتبعه اللاعب، وبالحصر على اللاعب بدون كرة والذي يجعل من اللاعب عداء بسرعات متفاوتة، وأخذ بعين الاعتبار العمليات التقنية والتكتيكية الذي يؤديها اللاعب بالكرة والواجب أدائها في فترات زمنية مختلفة، يصبح المستوى العالي للقدرة على التحمل، أساساً بالنسبة للاعب بغية تلبية المتطلبات المسالفة الذكر. ومن جهة أخرى، يلتزم كل من الانفراد بالكرة والتسجيل وتحرير الكرة وملاحقة الخصم واعتراض تمريراته، قدرات عالية من السرعة، والشيء نفسه ينطبق على سرعة التحمل التي تظهر جلياً من خلال سرعة انطلاق اللاعب الانفراد المتكرر بالكرة على الأضحية وكذا صعود وتراجع لاعبي وسط الميدان والمهاجمين.

وتعتبر طاقات القوة التي على اللاعب استغلالها بطرق مختلفة، أساسية للقيام بالعمليات التقنية والتكتيكية. وفي هذا المجال، يلعب انفجار الطاقات الكامنة في اللاعب دوراً هاماً، وحاسماً وبالفعل تتجلى هذه الطاقات خصوصاً من خلال قوة (القذفة قذفة دقيقة اتجاه المرمى أو رميات طويلة) ومن خلال القفز (الكرات العلية وعمل حارس المرمى). وبالإضافة إلى ذلك، تعتبر نسبة عالية من القوة المسخرة أثناء المواجهات أساسية للفوز في المنافسة سواء كانت أرضية أو في الكرات العالية.



وتحملنا هذه النظرة الشاملة لشروط الأداء البدنية، مرة أخرى، على التذكير أن استغلال النوعي للقدرات البيوية أثناء المباراة يتم بطريقة مختلفة ومعقدة وفي هذا الإطار يجب أن نشير إلى العلاقة المتواجدة بين القدرات التنسيق، وبالخصوص قدرات التأقلم وتغيير الأماكن.

### 3.3. المميزات التقنية التكتيكية:

يدعو طابع كرة القدم إلى توفير عدة خصائص مرتبطة بنوعية عمل الأعضاء الحسية التي تكون مجموعة معقدة تضم عدة عناصر ذات علاقة بحاسة السمع والبصر وداهليز الأذن وبصفة ذاتية التقبل وحاسة اللمس. وفي كرة القدم، يؤدي التركيز البصري الموجه أساسا نحو الكرة، عاملين حاسمين في علاقة الانتباه، وهذه العملية أكثر تعقيدا في الكرة القدم، حيث لا يمكن مسك الكرة أو الاحتفاظ بها، بل لمسها لوقت قصير من حيث الأخر، بأعضاء الجسم المحددة في قانون اللعبة، وتبين هذه الخاصية أهمية تطوير الإحساس بالكرة في تحضير القدرات التقنية. ويستلزم التغيير السريع لوضعية وحركة اللاعب والكرة وكذا الاختبار المتغير للحلول (الوقت والتقنية)، بغية تسيير اللعب، مستوى عال من تطوير قدرات التنسيق استباق اللعب وعلى القدرات تقدير بصرية حركية، وكذا إمكانيات تقنية تكتيكية واسعة للتأقلم والتغيير، وإلى كل هذه الجوانب، يمكن إضافة الاختلافات المرتبطة بكل وضعية، كوضعية وسط الميدان الذي يجب أن يزخر بسجل غني بالعمليات التقنية التكتيكية.

وفي هذا المجال المواجهة، والتي تمثل أهم عمل في المقابلة، تعتبر التحكم في المراوغة ومخادعة الخصم خاصية لازمة في كل لاعب ذو مستوى جيد والمجال مناسب للإشارة إلى أن القدرات البيوية والتقنية للاعبين، يجب أن تتجاوب وتتأقلم مع خطة اللعب، ولهذا السبب، ما فانت ترداد المتطلبات في ميدان المعارف التكتيكية والتفكير التكتيكي.

وعلى أساس معرفة أسس ومقاييس السلوك التكتيكي للفريق، تمثل الخبرة التكتيكية (خبرة اللاعب عاملا حاسما في أداء اللاعب. وإلى جانب ذلك، يتطلب هذا الأخير، انضباطا تكتيكية خاصة بالنسبة للاعب الدفاع ووسط الميدان، وكذا قدرات عالية على الارتجال بالنسبة للمهاجمين و منظمي اللعب.

### 4.3. المميزات النفسية والحلقية:

يعتمد أداء لاعب كرة القدم كثيرا على سلوكه النفسي الحلقى، وانطلاقا من الطابع الخاص الذي يميز مقابلة كرة القدم، يتجلى السلوك الحلقى من خلال ثلاث جوانب:

1. من خلال مستوى إظهار اللاعب لخصائص إرادته التي يميزها حب بذل مجهود في منافسة الخصم في الجري وراء الكرة، وفي المواجهات وكذا أخذ كرة الخصم والاحتفاظ بها، بالإضافة إلى المثابرة للقيام بالمهام الموكلة له.
2. من خلال السلوك (عمل مساندة اللاعب الذي يحوز الكرة) بعدوانية متماشية مع القانون الرياضي، والتحكم في النفس في حالة وقوع تجاوزات من قبل الخصم.





#### 4. مراحل اللعب في كرة القدم الحديثة:

تعتمد كرة القدم الحديثة على أنظمة لعب جديدة مما أدى إلى ظهور طرق لعب مختلفة وما ترتبط بها من تنوع في الخطط الهجومية والدفاعية وكذا كيفية الانتقال الفعال عبر مختلف مراحل اللعب التي تنقسم إلى مرحلتين:

1.4 المرحلة الدفاعية: هذه المرحلة هي مرحلة مهمة تقوم من خلالها باسترجاع الكرة و انطلاق من ثم في بناء الهجوم.

2.4 المرحلة الهجومية: هذه المرحلة مهمة جدا لأن نجاحها وفعاليتها يحدد الفرق بين الفريقين، وهي تبنى على مبادئ وتسعى إلى تحقيق أهداف تنطرق إليها فيما يلي.

#### 5. مبادئ المرحلة الهجومية في كرة القدم الحديثة:

إن الهجوم يعد من المراحل الأساسية لتحقيق الأهداف وتحسيد الغايات التي وضعت قبل المواجهة وهو أيضا تكملة منطقية للمجهودات المبذولة من طرف اللاعبين أثناء المواجهة لاستحواذ على الكرة وبناء اللعب في ظل الصرع المتواصل مع الخصم، يخلق هذا الصراع الذي تحدته عملية الاحتكاك بين الفريقين حالة من الحركة في اللعب والتدافع المتضارب والمطرد في اتجاهه يتأرجح كفة الغلبة فيما درجة الفعالية التي تميز مبادئ تسيير اللعب لكلا الفريقين، وانطلاقا من نوعية الأدوات التكتونية المستعملة من قبل لاعبيهما، يخلق التفاعل بين هذه العناصر التكتونية ما يسمى بالديناميكية الهجومية التي تعكس المجهودات الخاصة التي يفترض فيها التنظيم المحكم والتخطيط المتناهي وتعكس أيضا الخطوط الطويلة والعريضة لمبادئ اللعب المعتمدة وعليه فكلما كانت قائمة المعارف التكتونية، والنسوج التكتونية وخاصة اللعب المعتمدة متنوعة، كانت إمكانية فرض طريقة اللعب أكبر والفوز بالمواجهة أضمن، من هنا تمكن أهمية العملية التدريبية والتعليمية في تلقين اللاعبين الأمثل لمبادئ الكرة الحديثة وخاصة في قسمها الهجومي: تأخذ هذه الأخيرة عدة أشكال وتفرعت في اللعب، نعرفها كما يلي:

#### 1.5 مبادئ الهجوم:

1.1.5 السرعة في الأداء: فالمهاجمون يحرصون على هذا المبدأ بهدف تشتيت الانتباه تسهيل فتح الثغرات في الدفاع وخاصة في الثلث الدفاعي حيث تركيزهم على تبادل التمير المباشر والسريع وتجنب الكرة العديدة لدى المدافعين وخلف المساحات.

2.1.5 الدقة في التنفيذ: فالرقابة الفردية من المدافعين أصبحت تلزم المهاجمين بدقة الأداء المهاري حيث يلجأ المهاجمون إلى مفاجئة المدافعين بأداء أكثر من مهارة في توقيت واحد تجنباً لضغط و لتغطية، وكذا الأداء المباشر ذو التفكير المسبق والمتفق عليه سلفاً خلال التدريب على الأداء الخططي الهجومي.



3.1.5. مرونة التنفيذ: قد يظهر للمدافعين معرفتهم بأساليب وخطط الفريق المنافس فرديا وجماعيا إلا أنهم يفاجئون في التنفيذ حيث هناك مبدأ يحتم المرونة في تنفيذ الأداء الخططي تأثير صفة قوة السرعة على فعالية تنفيذ اللقطات التكتوتكتيكية لدى لاعبي كرة القدم الهجومي وهي صفة من الصفات الهامة في الهجوم وهي عكس الثبات في الدفاع ويقصد بها أن كل اللاعبين لا بد أن يكونوا في حركة مستمرة طوال المباراة ولن تكون لهم وظائف ثابتة ومحددة بصفة دائمة فالمهاجمون مكلفون باستغلال جميع أجزاء ومناطق اللعب سواء عرضها أو في العمق.

4.1.5. المبادأة: ويعتبر من المبادئ الهامة في الهجوم والدفاع وهو يعتمد على السرعة في اتخاذ القرار والبدء قبل المنافسة في تنفيذ هذا القرار.

5.1.5. المفاجأة: إن محركات المهاجمين غالبا ما تتصف بالخداع سواء من خلال الأداء المهاري أو التحرك الخططي أو حتى أثناء الجري الحر يهدف تصويب مهمة المدافعين وجعل توقعاتهم خاطئة.

6.1.5. المنجزة بضائع الكرة: عنصر أساسي من عناصر الهجوم وهو عكس مبدأ الدفاع والذي يحرص على اللعب بأمان وهذا يعني أن المهاجمون لا بد أن يجازف في الحالات التي تتطلب منه ذلك بإصراره على المراوغة والمرور من المدافع لإحراز الأهداف.

7.1.5. الهروب من الرقابة: يلجأ المهاجمون إلى الهروب من الرقابة لتوفير عامل الوقت والمساحة لأداء الخطط الفردية والجماعية وغالبا ما يكون الهروب بالتحركات للخلف والأمام وعلى الجانبين وتبادل المراكز والخداع أثناء استلام الكرة.

8.1.5. تغيير ريثم الأداء: لا بد أن يعرف المدافعين أن ريثم المهاجمين يتغير وفق مناطق الملعب حيث يكون بطيئا في الثلث الخلفي ويزداد في ريثم الأداء وسرعته في الثلث الأوسط ويبلغ أقصى سرعته له في الثلث الهجومي الأمامي وخلال ذلك يزداد عدد المهاجمين والمساعدين لتلك المنطقة وهذا التسلسل في زيادة سرعته ريثم الأداء بين البطء والسريع يعطي الفرصة للزيادة العددية للمناطق المؤثرة لإحراز الأهداف.

6. مراحل ووسائل اللعب الهجومي:

إن هجوم الفريق المنافس يتم وفق مراحل أساسية وهي (مراحل التمهيدي، البناء والتنفيذ) وأن وسائله الجري بالكرة المجاورة، الخداع، التميرير والتصويب.

6-1- أسس اللعب الهجومي الجماعي:

يتخذ الهجوم في العمق وتوسيع جبهته عرضا والاختراق أماما والمساعدة بتقديم الزملاء من الخلف وتوفير الكثافة العددية والمتابعة والمشاركة للمدافعين والحارس المرمى عقب التصويب أو التميرير في اتجاه المرمى وداخل منطقة المرمى.

6-2- أداء التحركات المتكررة:

يغلب على أداء المهاجمين استمرارية أداء بعض التحركات التي يجب على المدافعين التعرف عليها والتهوي والتصدي لها وهي التمريرة الحائطية والتمريرة الثلاثية لاختراق والتمرير المتنوع وتغيير اتجاه اللعب والتمريرات العرضية والسقوط للسند والجري بالكرة تبديل للتمرير بهدف الوصول للمناطق المؤثرة لتطوير الهجوم وانتهائه.

### 6-3- أهداف المرحلة الهجومية في كرة القدم:

بالإضافة إلى المبادئ التي تعتمد عليها كرة القدم الحديثة فإنها تسعى هذه الأخيرة إلى تحقيق أهداف وهي كالتالي:

### 6-4- تحقيق الترابط بين مرحلة الدفاع والهجوم المضاد:

فعلى اللاعبين أثناء بنائهم للعب حسب أهداف الكرة الحديثة الانتقال بسرعة من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم، وبالقيام بهجمات مضادة مباشرة حسب الخطة المسطرة بعد استرجاعهم للكرة، وعليهم الابتعاد على اللعب على الجنب والتمريرات إلى الوراء في حالة الخوف من ضياع الكرة.

### 6-5- خلق حالة فقدان التوازن الفردي عند لاعبي الخصم:

يتم ذلك بتحميد اللاعب الخصم عن طريق المخادعة في ظروف تتسم بضيق المكان والزمان، الأمر الذي يجعل رد فعل هذا الأخير متأخر وبالتالي غير فعال للوصول إلى هذا الملحق بأمل يجب السرعة القصوى، Fixation على اللاعب المهاجم (حامل الكرة) إن يعطي لحركات الثبيت أو التحميد للتمكن من زعزعة توازن المدافع، بالإضافة إلى ذلك يلجأ المهاجم إلى خلق من التفوق العمودي عن طريق لقطات خذ وهات (1-2) أو اللعب الثلاثي (1-2-3) التي تتميز بالتحرك المميز للمهاجمين لفتح مجالات وأورقة لعب أخرى للوصول إلى فعالية أكبر في تحقيق هذا الهدف يجب حسب (E.Mombearts) على اللاعب حامل الكرة أن يستدرج المدافع بواسطة دحرجة الكرة ببطء ويغير اللعب بسرعة متناهية والابتعاد عن الإفصاح عن نيته في اللقطة المقبلة النظر إلى الزميل المراد التمرير له، التوجه نحو الزميل، ثقل تنفيذ التمريرة بل يجب عليه البقاء دائما مقابل للمدافع لاختفاء نيته واستعمال التمرير نحو الزميل بواسطة باطن القدم في حالة إرسال الكرة في الاتجاه المعاكس للقدم. يقابل هذا التصرف لحامل الكرة تصرف آخر لزميل المساعد، فيجب على هذا الأخير التنسيق بين إيقاع جريه وإيقاع جري زميله للتمكن من استقبال الكرة في ظروف جيدة لتمرير على الخط المنحرف من المدافع الخصم.

### 6-6- المحافظة الجماعية على الكرة:

يتحقق هذا الهدف على شكل التمريرات المتعددة بين الزملاء وانتشارها في شتى أرجاء الميدان الأطول فترة ممكنة، فكلما كان فضاء اللعب واسع بواسطة تعدد نقاط ارتكاز الهجوم بلاعبين أو أربعة كلما كانت إمكانية الحفاظ على الكرة أكبر، ويتم تحقيق هذا الهدف أيضا، عن طريق التحميد الجماعي للمدافعين

باستعمال التمريبات الكثيفة والمزدوجة والمتنوعة ذات اتجاهات المختلفة، بالإضافة إلى ذلك يلتحق اللاعبون لتحقيق هذا الهدف إلى التحرك الكثيف على مستوى الميدان سواء باللعب المعتمد على الدعم أو على الارتكاز أو المناداة من الورا نحو الأمام أو على الجانب.

#### 6-7- خلق حالة فقدان التوازن الجماعي:

ويتم ذلك بواسطة التنفيذ السريع للقطات والاعتماد على التغيير الأمكنة والمناداة وإعطاء الأولوية في التمير نحو زملاء الذين يقومون بعملية المناداة من الورا نحو الأمام ثم الانتقال نحو الآخرين الذين يقدمون بالمناداة المعكوسة.



محاضرة رقم 10: الإعداد الخططي

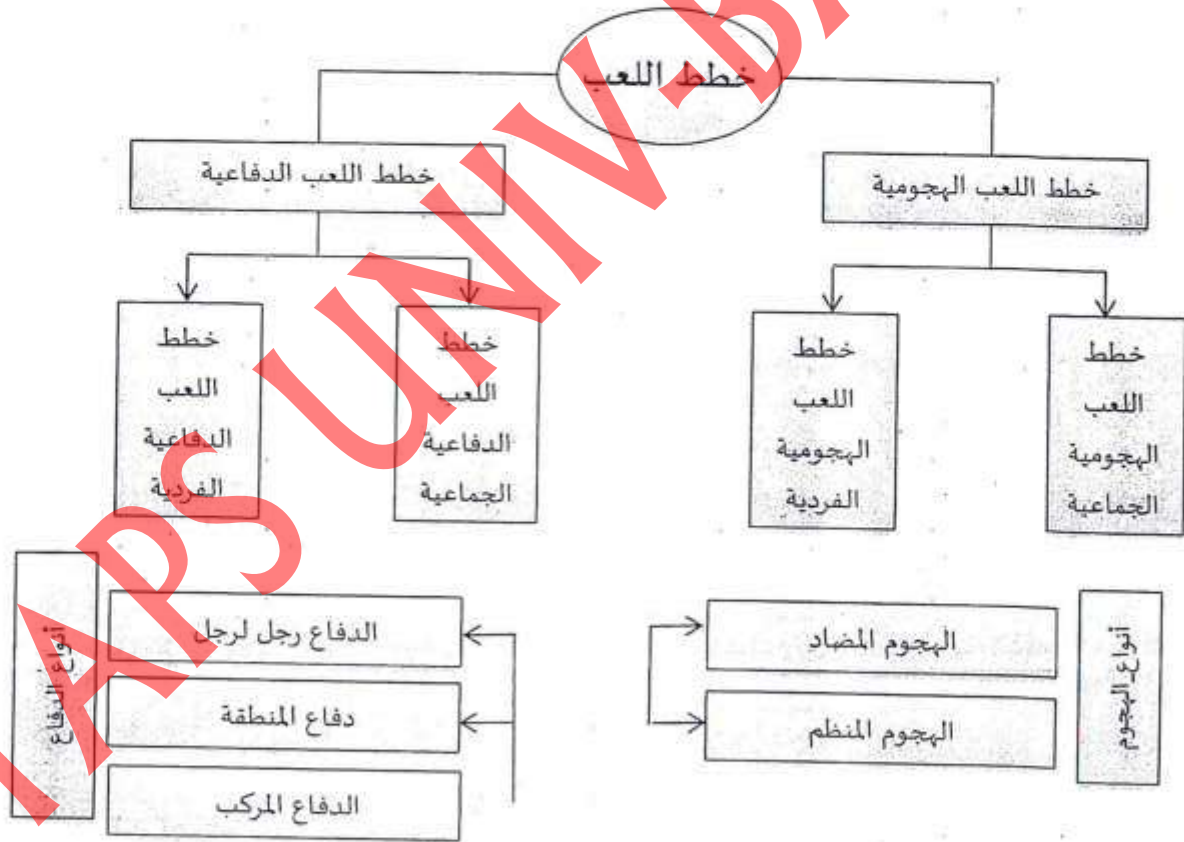
المطلوبات الخططية للاعب كرة القدم الحديثة (الإعداد الخططي، الإعداد التكتيكي):

7-1- مفهوم الإعداد الخططي:

الإعداد الخططي هو حلقة في سلسلة إعداد فريق كرة القدم، كما أنه جزء من البناء المتكامل للمراحل الحالية التدريبية، حيث يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية ويزيد من لياقتهم البدنية بالإضافة إلى الأثر التربوي والنفسي على الفري ويعني الإعداد الخططي حسب مفتي إبراهيم حمادة " اكتساب اللاعبين القدرة على أداء خطط اللعب المختلفة، وكذلك المعلومات والمعارف المتصلة بها بالقدر الكافين والذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة.

7-2- أقسام خطط اللعب:

تفق كل من حفي محمود مختار، محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم حمادة، ومحمود أبو العينين، على تقسيم خطط اللعب إلى: خطط اللعب الهجومية - خطط اللعب الدفاعية.



شكل رقم 01: يوضح أقسام خطط اللعب

## 7-2-1- خطط اللعب الدفاعية:

من المؤكد قطعاً أن الدفاع أهمية واضحة في هجوم الفريق المضاد تسجيل أهداف في مرمى الفريق، وإن الدفاع المنظم المتين يبعث الثقة في هجوم الفريق، بل إنه كلما كانت وسائل الدفاع تؤدي بطريقة سليمة استطاع الدفاع بمفرده الاستحواذ على الكرة، وأن يبدأ في بناء الخطط الهجومية المضادة بطريقة سليمة ومنظمة، ويمكن تقسيم خطط اللعب الدفاعية إلى:

7-2-1-1- خطط اللعب الدفاعية الفردية: يجب على لاعب الدفاع أن يدرك ويتوقع سير اللعب وتحرك الكرة بين لاعبي الفريق المنافس حتى يتمكن من التصرف بطريقة سليمة سواء في أخذ المكان المناسب في الدفاع أو تغطية الرميل أو المهاجمة في الوقت المناسب. ويرى حنفي محمود مختار " أن من أهم وسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية الفردية نجد:

- اختيار الموقع المناسب.

- المراقبة والتغطية.

- تحركات مضايقة المنافس.

7-2-2- خطط اللعب الدفاعية الجماعية: أما خطط اللعب الدفاعية الجماعية فهي التي تعتمد على مقدرة كل لاعب التحرك على أداء واجباته والعمل الجماعي والعمل الجماعي على تغطية المنطقة لتفادي الأهداف؛ نجد اليوم المهاجم يرجع لمساعدة الدفاع حتى يصبح عدد اللاعبين المدافعين أكثر من عدد اللاعبين المهاجمين، ويفتضي تعلم الدفاع الجماعي تفهما دائماً من تعلم الدفاع لطرق الدفاع نظرياً من خلال الشرح على السبورة، وعملياً في مكان الملعب وكيف يتحرك الدفاع كمجموعة. ويرى حنفي محمود مختار أن من أهم وسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية نجد:

- التغطية.

- تنظيم الدفاع.

ونجد ثلاثة أنواع من الدفاع:

➤ الدفاع رجل لرجل: وهذه الطريقة يكون كل لاعب مدافعاً ويرافق مهاجماً معيناً وأن ترجع الكرة منه أو يحمي هدفه.

➤ الدفاع المنطقة: وتقسّم منطقة الدفاع إلى مناطق يعمل اللاعبون على الدفاع عليها، وتدخل هذه الطريقة في أغلب طرق اللعب المختلفة، ويكون أساس الدفاع هنا تعطيل هجوم الفريق المضاد حتى يتمكن باقي المدافعين من العودة لمساعدة.

➤ الدفاع المركب: وهذا النوع من الدفاع ما هو إلا الربط بين المنطقة ودفاع رجل.

### 7-2-3- خطط اللعب الهجومية:

وتهدف أساسا الى تمكين الفرق من اصابة الفريق المضاد بأكبر ممكن من الأهداف، وكقاعدة تستدعي الخطط الهجومية أن يكون لاعبو الفريق على أعلى مستوى عالي من المهارات الأساسية أكبر من لاعبي الدفاع. وتنقسم الخطط اللعب الهجومية الى:

- خطط اللعب الهجومية الفردية.

- خطط اللعب الهجومية الجماعية.

7-2-3-1- خطط اللعب الهجومية الفردية: وهي كل التحركات والمهارات التي يقوم بها اللاعب بمفرده

داخل الاطار العام لخطط اللعب الهجومية.

ومن أهم وسائل تنفيذ الخطط اللعب الهجومية الفردية:

- المراوغة.

- الخداع والتمويزه بالكرة وبدون كرة.

- التصويب.

- الجري بالكرة.

7-2-3-2- خطط اللعب الهجومية الجماعية: أن اللعب الجماعي يتطلب تعاون مساعدة كل الفريق،

وهذا يعني تكاتف الأحد عشرة لاعبا في الفريق في تناول الكرة بينهم بالسرعة والدقة والحرص على فقدانها

حتى يتقدموا الى الهدف الفريق المضاد لغرض التسجيل ان أمكن.

وتنقسم وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الجماعية الى اللعب الجماعي على ما يلي:

- تمرير الكرة.

- أخذ الفراغ.

- التحركات المتكررة.

- تبادل تمرير الكرة (تمرير واحد- اثنين).

- الوصول الى خط المرمى ولعب الكرة خلفا.

- تحويل اللعب من الجهة الى أخرى.

- تمرير الكرة عكس اتجاه الجري.

اما أنواع الهجوم فهناك نوعان:



➤ الهجوم المضاد: وهو الهجوم المفاجئ أو السريع للفريق من حالة الدفاع الى حالة الهجوم، كتمرير كرة طويلة في العمق الى لاعب مهاجم متقدم.

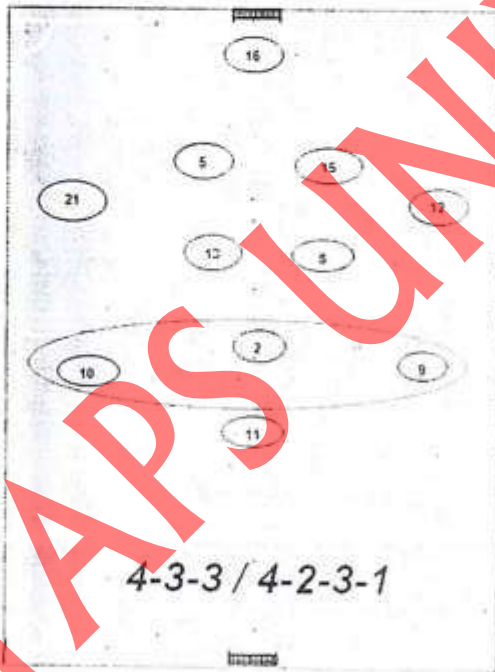
➤ الهجوم المنظم والمتدرج: وهو الذي يقوم به الفرق بطريقة منظمة بينائه عندما يكون دفاع الخصم مركزا، وعلى الفريق المهاجم حينئذ أن يقوم بعمل خطط منظمة لمحاولة فتح الثغرات في الدفاع.

### 7-3-3- أهم طرق اللعب الحديثة:

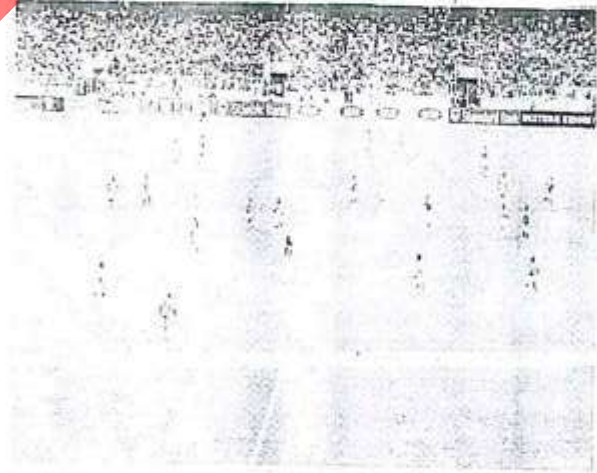
يجب أن نعلم أن لكل مدرب طريقته الخاصة في اختيار طريقة اللعب، وذلك وفقا للإمكانيات البدنية والمهارية والخططية والنفسية للاعبين، ورغم كثرة طرق اللعب عبر تسلسلها الزمني الا أننا سوف نقوم بشرح أهم الطرق اللعب الحديثة والتي هي تمارس على مستوى أرقى مدارس كرة القدم العالمية، وعليه فان أهم طرق اللعب الحديثة نجد حسب الكثير من الباحثين.

### 7-3-1- طريقة اللعب 4-3-3:

في هذه التشكيلة يكون وسط الميدان متكونا من ثلاثة لاعبين بنائين في لياقة جيدة لخلق ريثم الفريق، أما لاعبو وسط الدفاع فالهدف منهم تغطية المنطقة، اما الظهيران فيدافعان ضد هجمات الخصم ويساعدان الهجوم، أما المهاجمون فيجب أن يكونوا سريعين ومدعين بزملائهم.



### 3-3-4

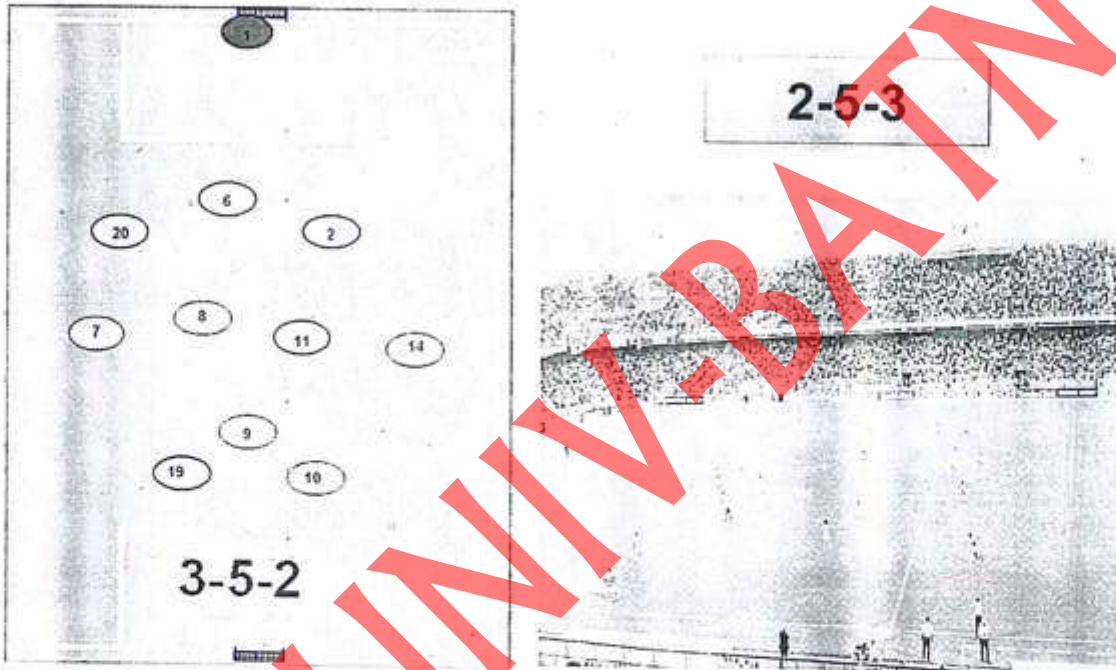


الشكل رقم 02: توزيع اللاعبين في طريقة يكون كما هو موضح في اتجاه اللعب (3-3-4)

### 7-3-2- طريقة اللعب 3-5-2:

وتعتبر طريقة دفاعية وذلك لضمان الحرص، وسط الميدان قوي ويغل ساحة خط الوسط، والمشاركة في الهجوم تتم تدريجياً أو بطريقة سريعة، وذلك حسب ظروف المباراة، أما الهجوم فيعتمد على الخصوصيات الفردية للاعبين في الخطوط الأخرى، أما المدفوعون بالإضافة الى المهمة الدفاعية فيقومون بالمشاركة في الهجمات خاصة الظهرين.

ويكون توزيع اللاعبين في طريقة لعب (3-5-2) كما هو موضح في الشكل رقم: 08

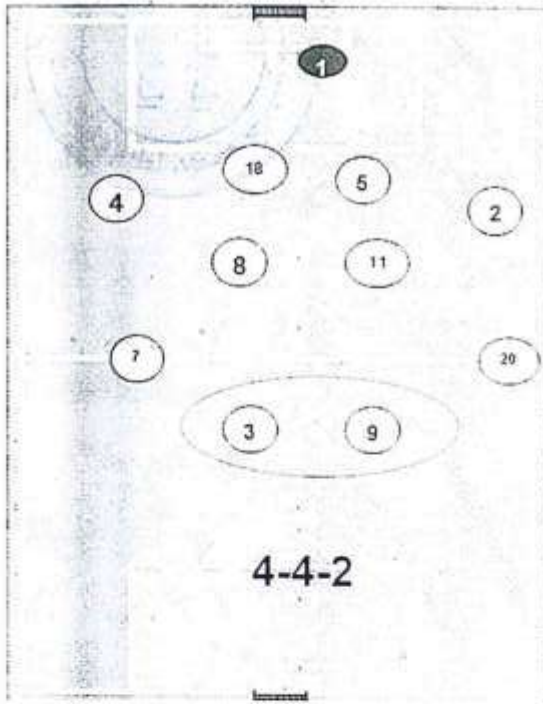


شكل رقم 03: يوضح توزيع اللاعبين في طريقة لعب 3-5-2

### 7-3-3- طريقة اللعب 4-4-2:

وتهدف بصورة رئيسية الى التكتيف العددي للاعبين في منطقة وسط الملعب والسيطرة عليه عمقا واتساعا، مما يساعد على الدفاع المبكر والمنظم بواسطة لاعبي اوسط وانطلاقات الهجوم من الخلف للأمام واستغلال المساحات الخالية في منطقتي الجناحين أثناء الهجوم.

ويكون توزيع اللاعبين في طريقة لعب (4-4-2) كما هو موضح في الشكل رقم: 09



2-4-4



شكل رقم 04: يوضح توزيع اللاعبين في طريقة لعب 2-4-4

وعليه مما تم ذكره) أنفا" (فالمدرّب هو الوحيد الذي له مسؤولية التنفيذ واختيار، طريقة لعب الفريق و ذلك حسب المكانيات الفردية و الجماعية للفريق، كما أن هناك طرق أخرى، مشتقة من طرق اللعب المذكورة مثل طريقة اللعب، (4-2-4) طريقة لعب، (3-3-3-1) طريقة (1-5-4)، وطريقة لعب (1-3-6) كما أن هناك اختلاف حتى في توزيع اللاعبين داخل الملعب حسب كل طريقة و أخرى.

#### 4-7- تقسيم اللاعبين من حيث أداء الواجبات الخططية حسب المراكز:

يرى الكثير من المدربين أن لكل لاعبي الفريق أدوار وواجبات خططية مرتبطة بطبيعة المركز الذي يلعبه، وعليه وجب على كل مدرّب أن يوضح لكل لاعب خاصة الناشئين أهم الواجبات الخططية الدفاعية والهجومية المنتظر منهم.

ويرى مفتي ابراهيم أن أهم الواجبات الخططية الدفاعية والهجومية التي يجب أن يتجلى بها لاعب كرة القدم حسب كل مركز هي:



#### 7-4-1- حراسة المرمى:

إن الحارس المرمى في كرة القدم واجبات وصفات مميزة تناسب والدور الكبير الذي يديه الفريق اذ يمثل آخر خط من الخطوط الدفاع وأول خط من الخطوط الهجوم وعليه يتقرر في الكثير من الأحيان مصير المباراة ويتطلب من الحارس المرمى واجبات عديدة وهي:

أ) من الناحية الدفاعية:

- صد وتشتيت تصويبات الخصم.
  - مراقبة لاعبي الخصم القريبين من المرمى.
  - اتخاذ القرار بقدر حروجه من المرمى لأية مسافة.
  - توجيه زملائه المدافعين وتنظيم صفوفهم وتصحيح أخطائهم.
  - يجب على الحارس المرمى أن يقف ييب قائمين المرمى في مكان يستطيع فيه أن يقفز نحو اليمين أو اليسار.
- ب) من الناحية الهجومية:
- يقوم بالخطوة الأولى في الهجوم فهو الذي يحدد نوعه بين الهجوم السريع والمنظم.
  - اتخاذ الوضع الابتدائي لتنفيذ الخطة.
  - استخدام الطرق الصحيحة لتنفيذ الهجوم لأن حركاته الهجومية في الفريق ترفع من روحهم المعنوية.

#### 7-4-2- لاعبو خط الدفاع:

أولاً: الظهير الجانب (الظهير الأيمن والظهير الأيسر): ان المهمة الأولى لظهيري الجانب سواء الأيمن أو الأيسر هو الدفاع أما المهاجمين للفريق المنافس في منطقة الأجنحة ويجب أن يتميز الظهير بالجزأة والتصميم وعدم التخاذل.

ومن أهم واجباتهم الخططية:

- أ) من الناحية الدفاعية: يأخذ المكان الصحيح الذي يراعي فيه النقاط التالية:
- يقف اللاعب على امتداد الواصل بين الكرة والمرمى.
  - يقف الظهير بحيث يستطيع اعاقه تمريرات المهاجم المستحوذ على الكرة الى المهاجم الآخر.
  - يضيق الظهير المساحة التي يستطيع فيها المهاجم المتواجد في منطقة القيام بالمرأوغة و التقدم الى الأمام.
  - يستطيع الظهير من هذا المكان التحرك السريع الى وضع تغطية.
  - يعمل على دفع الهجمات وابقاء الكرة بالقرب من خط التماس مع العمل على ترجمة لاستخلاصها.
  - وتحديد سرعة رد الفعل ودقة نجاح مهمة مهاجم بإضافة الى تعرف الظهير على أفضل أسلوب لمهاجمة الكرة التي في حوزة المهاجم.

- الاحتراس من الحركات الخداعية التي يقوم بها الجناح فبعضهم يحاول المرور بالكرة الى الداخل والبعض الأخر يهدف الى المرور للخارج وعلى الظهير أن يكون حذرا من التمريبات الطويلة الى الجناح حيث يحاول زملائه الاستفادة من سرعته.

- القيام بجميع واجبات التغطية على بقاء زملاء خط الظهير.  
(ب) من الناحية الهجومية:

- مراعاة الأمن في التمير حيث تشكل التمريبات الأرضية الطويلة وخاصة الأرضية منها في ثلث الملعب الدفاعي خطورة على المرمى الفريق، وعلى هذا أنه يفضل الابتعاد على التمريبات العرضية لقرب من منطقة المرمى أو في داخل منطقة الجزاء بصفة عامة.

- اذا ما تطلب الأمر الجري بالكرة على اللاعب أن يؤدي ذلك دون أدنى مخاطرة من قطعها أو اعاققتها بواسطة أحد المنافسين، لذلك يجب أن يكون المدافع متأكد من وجود المساحة الخالية والوقت الكافي لأداء ذلك على أن يراعي أن يعود المدافع بالجري السريع أو الى مكان التغطية المفروض أن يوجد فيه اذا ما انتهت المحطة سواء بخروج الكرة خارج الملعب أو باستحواذ المنافسين عليه.

ثانيا: ظهير الوسط (رقم 04): هو اللاعب الذي يتخذ موضعه بين الظهيرين حيث يلعب مدافعا أمام قلب هجوم الفريق المضاد أو من محل محله في المنطقة المحددة له، ويجب ان يتميز اللاعب بقدرته على مهاجمة الكرة على الأرض، وفي الهواء واجاد ضربات الرأس من الكرات الطويلة سواء كانت أتية اليه عرضية أم امامية. وكذلك إيجاد الرقابة والضغط على المهاجم والتغطية السليمة ويفضل أن يكون هذا اللاعب متميزا بطول القامة.

ومن أهم واجباته الخططية:

أم من الناحية الدفاعية: إن الواجبات الخططية الدفاعية لظهير الوسط تشبه الى حد كبير واجبات الخططية الدفاعية لظهير الجناح حيث يجب أن يراقب المهاجم الذي يلعب في المنطقة مراقبة كاملة وذلك بقطع التمريبات التي تلعب اليه الى الواجبات التالية:

- قطع أي تمريرات عرضية بينية تلعب في منطقة سواء كانت على الأرض أو في الهواء.
- اذا تحرك رأس الحربة في أثناء اللعب الى منطقة الجناح وكل من الواجب على الظهير الوسط أن يتبعه فعليه أن يفعل ذلك أن يفقد واجبات ظهير الجناح في هذه الحالة.
- العمل على تغطية الثلث الدفاعي للفريق بتنسيق كامل مع الظهير الجناح والظهير الحر سواء كان بدفاع رجل لرجل أو دفاع المنطقة.

ب) من الناحية الهجومية:

- الاشتراك في الهجوم عندما تتاح له فرصة التقدم الى الأمام حيث يكون تمريراته الحائطية أثر كبير في تشكيل خطوة على مهارة المنافسين ويجب مراعاة قيام ظهير الوسط بالدور الهجومي يتحدد بمدى التنسيق بينه وبين لاعبي خط الظهير وخط الوسط حتى لا يمكن للهجوم المضاد للمنافسين الاقتراب الى المرمى.
- أداء التمريرات الطويلة سواء على الأرض أو في الهواء الى المنطقة الجناحين سواء بهدف تغيير اتجاه الهجمات أو بهدف استغلال المساحة الخالية.

ثالثا: الظهير الحر (رقم 05): ظهر هذا المركز منذ فترة قصيرة اذا ما قيس بتاريخ كرة القدم ويتخذ اللاعب الذي يشغل هذا المركز وضعه خلف لظهير الوسط وظهير الجناح الى مسافة مناسبة منهم. ويجب ان يميز هذا اللاعب بالمهارات العالية والخبرة الطويلة والمقدرة على القيادة بالإضافة الى تكوين بدني متكامل ويفضل أن يكون طويل القامة من أهم واجباته:

أ) الواجبات الدفاعية:

- يلعب حرا خلف زملائه لاعبي خط الظهير يغطيهم من خلال وضعه العميق ويكون مستعدا لقطع التمريرات الاختراقية خلالهم.
- العمل على تغطية المساحات خلف الزملاء والعمل على مهاجمة الكرة التي بحوزة المهاجمين اذا ما مر أحدهم من زملائه المدافعين.
- يتولى مهمة اللاعب الذي يسبب الزيادة العددية على دفاع الفريق حيث يعمل الى اعراضه بمهاجمة الكرة التي في حوزته أو يقوم بمراقبته عندما يتطلب ذلك وعليه في ذلك أن يخرج له في الوقت المناسب حتى يحد من تورطه بعيدا عن الرمي فالخروج المبكر لإعاقة المهاجم أو التأخر في يؤدي الى سهولة التخلص منه، وقيادة الفريق أثناء الدفاع حيث يقوم بتوجيه زملائه وارشادهم وتصحيح أخطائهم كما يعتبر همزة وصل بين لاعبي خط الظهير جميعا.

ب) الواجبات الهجومية:

- القيام بالدور الهجومي واجب أساسي له حيث يسبب اشتراكه في الهجوم المضادة على المرمى المنافسين ويستطيع الظهير الحر تنفيذ الاختراق وعمل التمرير الحائطية والتصويب على المرمى، ويلاحظ التنسيق الكامل بينه وبين باقي زملائه في هذه الحالات.



### 7-4-3- لاعبو خط الوسط:

تعتبر منطقة وسط الملعب هي العمود الفقري الذي يتحكم في مجريات مباريات كرة القدم لذلك فالتحكم فيه مطلب أساسي للفريق.

بالرغم من أن لاعبي خط الوسط واجبتهم هجومياً إلا أنه يمكن تقسيمه إلى ثلاثة أنواع رئيسية كما

يلي:

1) لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي الذي رقمه 06

2) لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي الذي رقمه 08

3) لاعب خط الوسط صانع الألعاب الذي رقمه 10

**أولاً: لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي (رقم 06):** هو اللاعب الذي يكلفه واجبات

دفاعية بنسبة كبيرة وغالباً ما يكلفه مراقبة المهاجم الذي يشكل مع قلب الفريق المنافس رأس حربة ثاني.

ويجب أن يتصف اللاعب بمقدره على أداء الواجبات الدفاعية بكفاءة عالية ويتميز بالأداء القوي مع

ارتفاع لياقته البدنية. ومن أهم واجباته الخططية:

(أ) من الناحية الدفاعية:

- يعمل على القيام بالواجب الدفاعي من خلال المنطقة أو دفاع رجل لرجل انضمام للاعب خط الظهر

التحرك أمامهم عند وجود الزيادة العددية من الفريق المهاجم.

- قد يكلف بمراقبة مهاجم بأسلوب رجل لرجل.

- تغطية لاعب الوسط وتغطية عند ارتداد الهجمة على الفريق.

(ب) من الناحية الهجومية:

- التصويب من خلال وضعه العميق خلف زملائه المهاجمين .

- المساعدة في بناء الهجمات وتنظيمها.

- القيام بالجري الاختراقي بالكرة لتنفيذ تمرير حائطي أو الجري الأمامي بدون الكرة لحقق الزيادة

العديدة أو خلف المساحات الخالية على أن يراعي تأمين المنطقة نصف الملعب من الناحية الدفاعية.

**ثانياً: لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي (رقم 08):** يلعب هذا اللاعب في الطريق العادية

خاف قلب الهجوم وهو يقوم بأداء الهجومي من خلال مساحات كبيرة من الملعب بالإضافة لدوره الدفاعي

الفعال.

ومن أهم واجباته الخططية:

أ) من الناحية الهجومية:

➤ المشاركة في الهجوم كأى لاعب م لاعبي خط الهجوم.

- اتخاذ الأماكن الملائمة عندما يستحوذ فريقه على الكرة وذلك باستغلال المساحات الخالية بالإضافة العمل على إيجادها تبادل المراكز مع زملاء.

- الاستفادة بوضعه المتأخر نسبيا خلف المهاجمين حيث بالجري الاقتراب والتصويب.

ب) من الناحية الدفاعية:

- يعمل على تأمين خط الوسط في حالة اندفاع أحد لاعبي الوسط الآخرين أو لاعبي خط الدفاع لأداء الواجبات الهجومية.

- عرقلة هجمات المنافسين بتعطيل اللعب أو بهاجمه المنافس المستحوذ على الكرة بالإضافة إلى الانضمام للبناء الدفاعي للفريق في حالة هجوم المنافسين على المرمى

ثالثا: لاعب خط الوسط صانع الألعاب (رقم 10): اللاعب الذي يبدأ ويدير الهجوم في أغلب الأحيان ويقوم بتحركات أثر واضح في بناء وإنهاء الهجمات ويجب أن يتميز هذا اللاعب بالمهارات العالية، بالإضافة إلى القدرة على أخذ الأماكن التي تمكنه من النجاح في أداء هذا الدور، كما يجب أن يتميز بقدرته على التصويب القوي المتقن؛ كما تكمل إجادته للمهام الدفاعية الدور الأساسي الذي يلعبه إذ يبدأ من موقعه الدفاعي تحركاته في صنع الهجمات.

و من أهم واجباته الخططية:

أ) من الناحية الهجومية:

- العمل على البناء الهجمات من خلال التفكير الخلاق والاستفادة لأقصى درجة ممكنة من المواقف المختلفة لتحديد سرعة الهجوم واتجاهه واختيار أنواع التمريرات التي تؤثر تنهرا مباشرا في تشكيل الخطوة على مرمى المنافسين.

- تحديد اتجاهات بناء الهجمات من خلال رؤية واضحة لمواقف اللاعب المختلفة.

- التعاون مع باقي لاعبي خط الوسط والمهاجمين على اختراق دفاع المنافسين.

- التصويب المتقن على المرمى.

ب) من الناحية الدفاعية:

- الانضمام للمدافعين لقيام بالواجب الدفاعي من خلال دفاع المنطقة أو دفاع رجل لرجل طبقا لخطة الفريق الدفاعية.

- قد يكلف بمراقبة لاعب معين من اللاعبين الفريق المنافس.

#### 7-4-4- لاعبوا خط الهجوم:

أولاً: الجناحين (رقم 07 و 11): يجب أن يتميز من يشغل هذا المركز بالسرعة وأداء مهارة المراوغة بمستوى عال بالإضافة إلى عمل التمريبات العرضية القوية المتقنة والتصويب القوي الدقيق من جميع الزوايا، وتعتبر المنطقة التي يشغلها الجناح منطقة هامة وأساسية في التغلب على كثافة عدد المدافعين وتكتاتهم أمام المرمى.

ومن أهم واجباتهم الخططية:

أ) من الناحية الهجومية:

- فتح الثغرات في منطقة الجناح وامتداد باقي المهاجمين بالكرات العرضية للمرمى.
  - العمل مع لاعبي خط الوسط ورأس الحربة والظهير على خلق المساحات الخالية واستغلالها استغلالاً هجومياً مفيداً بالإضافة إلى الجري الحر وتبادل المراكز.
  - استخدام على خط التماس في المواقف المناسبة لذلك.
  - العمل على إنهاء الهجمات بالتصويب القوي مع زملاء المهاجمين .
- ب) من الناحية الدفاعية:

- مراقبة الظهير في حالة تقدمه أو من يحل هذا المكان.
  - ينظم إلى التشكيل الدفاعي لفريقه وذلك من خلال منطقة حيث يعمل بالتعاون مع الظهير ولاعب خط الوسط على تغطية اللاعبين المنافسين المتواجدين فيها.
- ثانياً: قلب الهجوم رقم 09: هو اللاعب الذي توكل إليه أساساً مهمة التهديد ويجب أن يتميز بالمقدرة على خلق فرص التهديد واستغلالها استغلالاً مفيداً، والطريقة في ذلك في تلك المهارات العالية والتفكير الخلاق، ولا بد لمن يشغل هذا المركز أن يتقن المراوغة والتصويب من جميع الأوضاع والزوايا سواء بالقدم أو بالرأس وتحت ضغط المنافس.

ومن أهم واجباته الخططية:

أ) من الناحية الهجومية:

- إحراز الأهداف من خلال التحركات غير المحمودة في ثلث الملعب المحجومي للفريق.
- العمل على استغلال جميع التمريبات العرضية والأمامية التي تلعب إليه داخل منطقة الجزاء وذلك بتصويبها إلى المرمى.
- يقوم بجميع التحركات التي يكون هدفها مساعدة باقي زملائه اللاعبين على نجاح الخطط الهجومية الاختراقية من حيث الجري الحر وتبادل المراكز وخلق مساحات الخالية.



## ب) من الناحية الدفاعية:

- العمل على عرقلة تقدم الخصم بالكفاح على الاستحواذ على الكرة منه اذا أصبحت في حوزة المنافسين في غضون المنطقة التي تحددها له الخطة الدفاعية الجماعية للفريق.

خطوات التدريب على خطط اللعب:

يمكن لنا نظور الجانب الخططي للاعبين عن طريق تدريس خطط اللعب من الناحية النظرية والتطبيق العملي.

### 7-4-5- الناحية النظرية:

تسبق دائما الناحية العلمية، وفيها يقوم المدرب بشرح التمرينات الخططية، شرح خطة اللعب وتحركات اللاعبين، بحيث يدرك كل لاعب واجباته في اللعب، ويقتنع بها تماما، عندئذ يكون لديه صورة واضحة لما سيقوم به، كما يقوم المدرب بإعطاء ملاحظة حول ضعف وقوة الفريق المنافس.

### 7-4-6- 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 حتى يتقنها اللاعبون وتثبت وتصبح حركاتهم في الملعب مدروسة ومتقنة وتؤدي بالية.

### 7-4-7- المباريات التجريبية:

بعد أن يقتنع المدرب بأن الخطط المدربة التي وضعها تنفذ بدقة، ينظم مباريات تجريبية حتى يستطيع أن يرى مقدر استيعاب اللاعبين للخطط وإصلاح ما يجب إصلاحه، مع تثبيت وتقوية الخطط الناجحة.

### 7-5-5- مراحل التعلم الخططي:

### 7-5-1- اكتساب المعارف والمعلومات الخططية:

ينصح (شوتكا) " باستخدام التدرج التعليمي لضمان اكتساب جيد للمعلومات التكتيكية والقدرة على الأداء الأولى لخطة اللعب، ويمر اكتساب المعارف والمعلومات الخططية بمراحل نذكر أهمها.

- المرحلة الأولى: شرح قواعد وقوانين اللعب الأساسية.
- المرحلة الثانية: وصف طريقة اللعب مع شرح مراكز اللاعبين وواجبات كل منهم.
- المرحلة الثالثة: تحليل كل مرحلة من مراحل اللعب وتوجيه النظر إلى الأخطاء التي يحدثها أو التي حدثت بالفعل.

المرحلة الرابعة: معالجة بعض المواقف التكتيكية التي تختلف في درجة صعوبتها ووضع أسس وأنسب الحلول مع توجيه النظر إلى أهم الأخطاء الشائعة ولا بد على المدرب التعرف على إقناع اللاعبين أتم الإقناع بالخطط والتعرف على وجه نظرهم ومناقشتها.

### 7-5-2- اكتساب وإتقان الأداء الخططي:

عن طريق أداء نموذج يوضح طريقة الأداء الصحيح مع الشرح ثم يعقب ذلك الممارسة العلمية للاعب وتنقسم عملية أداء المواقف التكتيكية إلى مراحل.

- المرحلة الأولى: تعلم الأداء التكتيكي تحت ظروف سهلة مبسطة.

- المرحلة الثانية: تعلم نفس الأداء التكتيكي مع تغيير طبيعة المواقف.

- المرحلة الثالثة: تعلم اختيار نوع معين من الأداء التكتيكي المناسب لبعض المواقف المعينة.

7-5-3- تنمية وتطوير القدرات الخلاقة:

إن التعلم السلوك التكتيكي وإتقانه يتطلب من اللاعب تكوين أنماط سلوكية، فيجب عليه أن تكون لديه قدرة اللعب على تغيير سلوكه وتعديله طبقاً لمواقف لعب المتغيرة خلال المباراة كالسرعة، الدقة والاستجابة صحيحة.

7-5-4- العوامل المحددة في اختيار خطط اللعب:

يرى الكثير من الباحثين أن هناك عدة عوامل تحدد طبيعة ونوعية خطط المختلفة والمتنوعة والتي يجب على المدرب أن يتنبه إليها عند تنفيذها أثناء المباراة.

7-5-4-1- اللياقة البدنية وخطط اللعب:

من الصعب على اللاعب أن يقوم بتنفيذ الواجبات الخططية بطريقة ملائمة إذا كانت لياقته البدنية ناقصة. وإن اللياقة البدنية تحدد إمكانية اللاعب الخططية إذا أن اللاعب مهما كان مستواه المهاري عالياً واعتباراته الخططية ذكية لا يستطيع أن ينجح في تنفيذ نواياه إلا إذا توفرت لديه لشروط بشكل كاف.

7-5-4-2- الأداء المهاري وخطط اللعب:

إن المهارات الأساسية هي جوهر اللعب، فكل خطة تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها لذلك فإن إتقان المهارات الأساسية ضرورة ملحة لنجاح الخطط.

ويرى الكثير من الدربين أنه هناك علاقة وطيدة بين الأداء المهاري والخططي خاصة في مجال خطط اللعب الفردية، الأمر الذي يتطلب أن يرتبط التدريب المهاري بمتطلبات التصرف الخططي.

7-5-4-3- الصفات النفسية وخطط اللعب:

إن الصفات الإرادية تلعب دوراً في الأداء اللاعب والفريق، فالتصميم، المثابرة، الثقة بالنفس، التعاون والإحساس بالمسؤولية، العمل الدائم بهدف الانتصار والعزيمة كلها صفات نفسية تساعد اللاعب على تنفيذ خطط اللعب المختلفة بفعالية وإيجابية.

#### 7-5-4-4- الظروف الخارجية وخطط اللعب:

تختلف الشروط والظروف الخارجية من مباراة لأخرى ومن العوامل التي تؤثر على خطة اللعب وعلى اختيار الوسائل الخططية المناسبة للشروط والظروف الخارجية نجد طبيعة أرضية الملعب، الظروف الجوية، الجمهور وسعة المباراة (مباراة كأس أو مباراة بطولة).

#### 7-5-4-5- قانون كرة القدم وخطط اللعب:

إن دراسة اللاعب لقانون كرة القدم تساعد مساعده فعالة في تنفيذ كثير من الخطط، فإدراك اللاعب لقاعدة التسلل تجعله يستطيع أن يأخذ المراكز الملائمة ويتحرك التحركات الواعية خلال رميات التماس، وكذلك يعرف توقع المنافس في مصيدة التسلل عند الدفاع والاستفادة من القانون التسلل في الهجوم، واستخدام الكتف بقوة وبطريقة قانونية مع المنافس يستدعي أن يدرك اللاعب الطريقة الصحيحة لذلك. كما يدرك الناشئ متى تكون الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة حتى يتصرف اللاعب وفقا لذلك.



محاضرة رقم 11: مدخل إلى تدريب الناشئين



مدخل إلى تدريب الناشئين:

مخطط الدرس:

مقدمة:

العوامل التي تؤثر في تدريب الناشئين:

- 1- الاستجابة الفردية للتدريب.
- 2- التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين.
- 3- التقدم المناسب بدرجات الحمل.
- 4- التكيف.
- 5- الموازنة بين التمرينات العامة و التمرينات الخاصة.
- 6- تنوع التمارين.
- 7- تخطيط البرمجة.

ISTAPS UNIV. BATNA 2

## مدخل الى تدريب الناشئين.

مقدمة:

يهدف تدريب الناشئين في المقام الأول إلى تهيئتهم وإعدادهم لرفع مستواهم وفقاً لخصائص المرحلة السنية التي يمرون بها، حتى لا تتنافى مع خصائص مرحلة النمو البيولوجي، من أجل تنمية وتطوير قدراتهم البدنية والفسولوجية والنفسية بطريقة فعالة. وتعتبر مرحلة تدريب الناشئين، قائمة بذاتها حيث لا تعتبر تدريب مصغر لتدريب البالغين.

4

يشير عصام عبد الخالق (1994) إلى عدة عوامل تؤثر في عمليات تدريب الناشئين منها:  
✓ مراعاة الخصائص السنية للناشئ إذ تتأثر طرق رفع المستوى الرياضي للفرد بدرجة كبيرة بالتطور البيولوجي له وبمقدرته على التكيف والملائمة لمتطلبات المستويات العليا.

✓ مميزات النشاط الرياضي حيث يتسم كل نشاط بصفات خاصة تتطلب مدة زمنية معينة لتشكيل التدريب الذي يحقق ارتفاع المستوى المطلوب.  
✓ بناء مرحلة إعداد الناشئين طبقاً لمتطلبات المستويات العالية (كنموذج) مراعيًا في ذلك النمو الطبيعي، التطور التدريجي لامكانيات الناشئ ومستواه واتجاهه المطور الذي سارت إليه المستويات العالية.

كما يشير عصام عبد الخالق، إلى أن إعداد الناشئين هو تهيئة الناشئ للوصول إلى المستويات الرياضية العالية المناسبة لخصائص مرحلته السنية ومميزاته الفردية وإمكانية التطور البيولوجي لديه وقدرته على التلاؤم والتكيف لمتطلبات المستويات العالية.

يذكر مفتي إبراهيم (1996)، أن مبادئ التدريب الرياضي تعتبر هي الأساس الذي تبنى عليه عملية التدريب ككل ويجب أن يلم بها المدرب حتى يستعين بها في تنفيذ البرامج التدريبية المختلفة. لذلك يؤكد أسامة كامل راتب (1997) على ضرورة عدم النظر إلى هذه المبادئ على أنها منفصلة عن بعضها البعض حيث تشكل فيما بينها وحدة واحدة.

## العوامل التي تؤثر في تدريب الناشئين:

يتأثر هدف وواجبات والمحتويات التنظيمية لتدريب الناشئين بثلاثة عوامل هي:

أ- التطور الذي تم التوصل إليه و كذا اتجاه التطور فيما يخص بتدريب المستويات العالية، حيث تحددت متطلبات تدريب المستوى العالي وإتجاهات التطور المعروفة والمنتظر حدوثها في هذا المجال شكل وملامح تدريب الناشئين.

5

ب- خصائص مراحل النمو المختلفة للأطفال، إذ تتأثر طرق تنمية المستوى الرياضي بدرجة كبيرة بالنمو البيولوجي، ولكل مرحلة من مراحل النمو أثر خاص على مقدرة التكيف وكذا على مقدرة الرياضي على أداء الجهد وعلى مقدرة التعلم الحركي، وعلى مقدرة النمو النفسي للأطفال.

ج- خصائص نوع النشاط الذي يمارسه الناشئ، حيث يشكل الصفات المحددة للمستوى والتي بناء عليها يتم تشكيل التدريب وكذا تحديد فترة إستمرارية تدريب الناشئين.

ويمكن توضيح الأسس العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب الناشئين من الجنسين في النقاط التالية:

- 1- الاستجابة الفردية للتدريب.
- 2- التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين.
- 3- التقديم المناسب بدرجات الحمل.
- 4- التكيف.
- 5- الموازنة بين التمرينات العامة و التمرينات الخاصة.
- 6- تنوع التمارين.
- 7- تخطيط البرمجة.



## 1- الاستجابة الفردية للتدريب:

من الطبيعي أن يكون الناشئين غير متشابهين في القدرات حتى في المراحل السنوية الواحدة، ويرجع ذلك إلى العديد من الأسباب منها: الوراثة Heredity ، التغذية Nutrition، النضج Maturity، البيئة Environment. و بالتالي فإن استجابتهم وتقبلهم واستفادتهم من التمرين الواحد تكون مختلفة.

6

ومن أهم ما تتميز به عملية التدريب الناشئين هي مراعات الفروق بين اللاعبين في النشاط الرياضي الواحد وخلال نفس وحدة التدريب، والفروق الفردية لا تراعى فقط في الألعاب الفردية ولكن أيضاً أثناء تدريب الألعاب الجماعية.

يذكر عماد الدين عباس (2005)، أن التدريب الفردي يستخدم لتطبيق مبدأ الفروق الفردية، ويتم في الجانب البدني بزيادة أو نقصان لحمل التدريب بما يتوافق مع حالة كل لاعب على حدة وأيضاً في الجانب المهاري والخططي.

ويشير ويستكوت (2009) W L. westcott ، إلى أن الإستجابة الفردية للتدريب ترجع لعدة أسباب منها الإختلاف في كل من النضج والوراثة وتأثير البيئة والتغذية والنوم والراحة ومستوى اللياقة البدنية والإصابة بالأمراض، والدوافع.

### 1-1- النضج Maturity :

كلما زاد النضج الفرد كانت هناك فرض أفضل للمشاركة في التدريب والاستفادة منه، فالجسم الناضج يحتاج إلى طاقة ومتطلبات أكثر للتطور. و يجب أن يراعى المدرب أن اللاعب صغير السن يعطي حملاً يختلف من حيث الشدة والحجم عن اللاعب الأكبر منه سناً مع مراعاة أن الصغار يعطون حملاً ذا حجم كبير وشدة منخفضة.

## 2-1- الوراثة Heredity :

كافة أعضاء وأجهزة جسم الإنسان تتحدد خصائصها من خلال الوراثة، فحجم الرئة والقلب والألياف العضلية وغيرها من العناصر الأخرى التي تتأثر بالتدريب الرياضي مشكلة طبقاً للصفات الوراثية، 25% من التدريب الهوائي والتحمل تحدد الصفات الوراثية أما الـ75% الأخرى فهي تتأثر بالبيئة.

## 3-1- تأثير البيئة:

المؤثرات النفسية والبدنية المحيطة بالناشئين/الناشئات تؤثر بصورة مباشرة على تدريبهم، إلى جانب أنه يجب مراعاة الضغوط النفسية الواقعة على كاهل الناشئ/الناشئة ووضع ذلك في الاعتبار عند تخطيط برامج التدريب.

## 4-1- التغذية Nutrition :

يحدث التدريب الرياضي تغيرات في أنسجة الجسم وأعضاء اجسام الناشئين/الناشئات وهو ما يتطلب البروتين وباقي عناصر الغذاء الأخرى.

## 5-1- الراحة والنوم Rest and Sleep :

تدريب الصغار يتطلب مزيداً من الراحة والنوم عن البالغين، على المدرب مراقبة التعب والخمول والكسل لدى اللاعبين، وتقديم النصح بساعات إضافية من النوم أو الراحة.

## 6-1- مستوى اللياقة البدنية Level of physical fitness :

يحدد مستوى اللياقة البدنية الذي يكون عليه الناشئ معدل تطور المستوى، يحدث أن يكون لدى المدرب لاعبان في سن واحد وعمرهما الرياضي واحد ومستوى أدائهما واحد تقريبا، ولكن المدرب الواعي يقوم بتدريب كلا منهما بطريقة مختلفة نظراً لاختلاف طريقة الأداء لتمييز كلا منهما بقدرات حركية تختلف في الشكل العام لأداء المهارات. ومن هنا كان

الواجب على المدرب تطوير القدرات الضعيفة لكل لاعب حتى في الفرق الجماعية عن طريق التدريب الفردي.



### 7-1- المرض والإصابة Illness and Injury :

المرض والإصابة تؤثر على مدى إستجابة الرياضيين للتدريب، والأفضل هو تفادي المشكلة قبل حصولها، والعديد من المشاكل الصحية والعجز يحدث خلال تنفيذ المجهود الشديد خلال التدريب الرياضي، لذا فعلى المدربين تفادي المشاكل التي يتوقع حدوثها، وعلى المدربين التأكد من شفاء الإصابة أو المرض تماماً قبل إشراك الناشئ في التدريب أو المنافسة.

### 8-1- دافعية الانجاز الرياضي Sport Motivation Acompliment :

الناشئين من الجنسين يؤدون رياضياً ويحرزون تقدماً إذا كانت لديهم درجة عالية لدافعية الانجاز الرياضي، لذلك تعتبر دافعية الانجاز الرياضي من اهم الخصائص النفسية للرياضي عالي المستوى.

### 2- التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين:

يؤدي التدريب الرياضي المنتظم إلى التكيف وتحسين الاستجابات الفسيولوجية للجسم. ويذكر عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (1996) أن التدرج بالحمل التدريبي أحد العوامل الأساسية عند تصميم أي برنامج تدريبي. ويؤكد ذلك مفتي إبراهيم (2001) في أن درجة الحمل يجب ألا تكون ثابتة ولكن يجب أن تزداد بمرور الوقت وطبقاً للقدرات والتكيف. وتؤكد نبيلة عبد الرحمن و سلوى عز الدين (2004)، أنه لإنجاز التكيف باستخدام مبدأ زيادة الحمل فإن التدريب يجب أن يتبع مبدأ التدرج و عندما يزداد حمل التدريب بسرعة كبيرة فإن الجسم لا يستطيع التكيف، بل يحدث له هبوط في المستوى.



ويشير يحيى السيد الحاوي (2002) نقلا عن ماتيفيف بأن حمل التدريب هو العبء البدني والعصبي الذي يقع على جسم اللاعب نتيجة المثير الحركي الهادف. ويعرفه مفتي إبراهيم (1996) بأنه كمية التأثير المعينة الواقعة على أعضاء وأجهزة أجسام الناشئين عند ممارسة تمرين أو أداء بدني بشكل عام. ويعتمد التدرج في شدة الحمل على عاملين هامين، الأول مستوى اللاعب و الثاني الفترة من الموسم الرياضي التي يتم فيها زيادة مكونات الحمل.

9

ان مبدأ التدرج يعني أن الأحمال التدريبية يجب أن ترتفع بشكل تدريجي مناسب بحيث تطابق الأحمال التدريبية مقدرة اللاعب الحيوية لحظة التدريب. حيث يشير أسامة كامل راتب (1997) على ضرورة أن يوضع في الاعتبار مبدأ التدرج عند تصميم أي برنامج تدريبي حيث أن الزيادة السريعة المفاجئة تؤدي إلى حدوث التدريب الزائد ويصبح جسم اللاعب غير قادر على التكيف مع حمل التدريب.

والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يأتي:

-من السهل إلى الصعب.

-من البسيط إلى المركب.

يذكر مفتي إبراهيم (1996) ضرورة التحكم في درجة حمل التدريب المقدم للناشئين من

خلال عدة أساليب كالآتي:

1- التغيير في سرعة الأداء.

2- التغيير في صعوبة الأداء البدني.

3- التغيير في عدد مسارات الجري والعوائق.

وذلك على النحو التالي:

• التكرار - بزيادة عدد الفترات التدريبية.

• الشدة - بزيادة الحمل.

• الزمن - بزيادة الدوام (الاستمرارية).

ويشير بهاء الدين إبراهيم سلامة (2001)، أنه يجب مراعاة عاملين أساسيين في هذا المبدأ هما التدرج بزيادة حمل التدريب واستمرار التدريب. وطبقاً لذلك فإن نجاح البرنامج التدريبي يتوقف على تطبيق هذا المبدأ عند الانتقال من مرحلة إلى مرحلة أخرى أكثر تقدماً. ومبدأ التدرج لا يقتصر تطبيقه عند الارتقاء وتطوير الجوانب البدنية فقط، بل يطبق أيضاً عند الارتقاء بالجوانب المهارية والخطوية.

### 3- التقدم المناسب بدرجات الحمل:

يشير أبو العلا عبد الفتاح (1997) إلى أن حمل التدريب يمثل القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي، ومفهوم حمل التدريب هو:

- (1) جميع الأنشطة التي يمارسها الرياضي في التدريب والمنافسة.
- (2) مقدار تأثير هذه الأنشطة على جسم الرياضي.

#### أ. مكونات حمل التدريب:

- (1) شدة الحمل.
- (2) حجم الحمل.
- (3) فترات الراحة البينية.

#### ب. درجات حمل التدريب:

- (1) الحمل الأقصى.
- (2) ب- الحمل دون الأقصى.
- (3) ج- الحمل المتوسط.

(4) د- الحمل الخفيف.

(5) الراحة الإيجابية.

(1) الحمل الأقصى:

هذا المستوى من الحمل يعني أقصى درجة يستطيع الناشئين تحملها، حيث يتميز العبء الناتج عن عن هذا الحمل بشدة عالية جداً، وكي يصل الناشئون إلى هذه الدرجة لابد أن يكونوا في قمة تركيزهم، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة عليهم الأمر الذي يتطلب فترة راحة طويلة كي يستطيعوا العودة إلى حالتهم الطبيعية (استعادة الشفاء). وتقدر درجة الحمل الأقصى بنسبة مئوية قدرها من 90:100% من أقصى ما يستطيع الناشئون أداءه، وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات تتراوح ما بين 1:5 مرات ولفترات أداء قصيرة.

(2) الحمل دون الأقصى:

وهذه الدرجة من الحمل تقل بنسبة بسيطة عن درجة الحمل الأقصى وبالتالي فإنها تحتاج إلى متطلبات أقل منه. وتقدر درجة الحمل دون الأقصى بحوالي 75 إلى 95% من أقصى ما يستطيع الناشئون تحمله، أما عدد التكرارات المناسبة فإنها تتراوح ما بين 6 إلى 10 مرات.

(3) الحمل المتوسط:

وتتميز هذه الدرجة من الحمل بالتوسط من حيث العبء الواقع على مختلف أجهزة وأعضاء الجسم، ويشعر الناشئون بعد الأداء بدرجة متوسطة من التعب. وتقدر درجة الحمل المتوسط بحوالي من 50 إلى 75% من أقصى ما يستطيع الناشئون تحمله، التكرارات المناسبة في حالة التمرينات تكون كبيرة نسبياً وتتراوح ما بين 10 إلى 15 مرة.



#### (4) الحمل الخفيف:

يقل العبء البدني الواقع على الأجهزة الفسيولوجية للناشئين في درجة الحمل هذه عن المتوسط وهو لا يتطلب درجة كبيرة من التركيز ويكاد الناشئ لا يشعر بتعب بعد الأداء. وتقدر درجة الحمل الخفيف بحوالي من 35 الى 50% من أقصى ما يستطيع الناشئون تحمله، والتكرارات المناسبة في حالة التمرينات هي ما بين 15-20 مرة.

#### (5) الراحة الإيجابية:

وفها يكون العبء البدني الوظيفي ضئيلا جدا ومعظم تمريناته من المشي أو الجري الخفيف أو المرجحات وغيرها. وتقدر درجة الحمل فيه بأقل من 35% ما يتحمله الناشئون والتكرارات المناسبة له تتراوح ما بين 20-30 مرة.

ويمكن التحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين من خلال التغيير في المكونات الثلاثة لرئيسية للحمل كما يلي:

أ- من خلال التحكم في شدته كما يلي:

- التغيير في سرعة الأداء.
- التغيير في صعوبة الأداء البدني.
- التغيير في مقدار المقاومة التي تواجه عضلات الناشئين.
- التغيير في عدد مسارات الجري والعوائق.

ب- من خلال التحكم في حجمه:

- يمكن التحكم في درجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال التحكم في حجمه كما يلي:
- التغيير في فترة دوام التمرين الواحد أو عدد مرات أداء الحركات فيه.
  - التغيير في مجموع فترات دوام التمرين الواحد أو عدد مرات تكرار التمرين الواحد.

ج- من خلال فترات الراحة البيئية:

يمكن التحكم في درجات حمل التدريب من خلال التحكم في فترات الراحة البيئية كما يلي:  
• التحكم في الفترة الزمنية التي تقضي في راحة سلبية أو إيجابية بين كل تمرين والتمرين التالي له.

13

• التحكم في الفترة الزمنية التي تقضي في راحة سلبية أو إيجابية بين عدد التمرينات، فكلما قلت هذه الفترة الزمنية التي تقضي في راحة سلبية أو إيجابية بين عدد التمرينات كلما زادت شدة الحمل.

يجب عند تحديد جرعات الأحمال الرئيسية لكافة مراحل الإعداد البدني أن تتناسب مع القدرات البدنية للأعضاء الداخلية لأجسام الناشئين، وبما يضمن حدوث ردود أفعال إيجابية، وهذا الأمر يعتبر ضرورياً بصفة خاصة بالنسبة للمراحل السنوية التي تظهر فيها اختلافات ملحوظة في مستويات الناشئين نتيجة للنمو المبكر أو النمو المتأخر لدى البعض.

#### 4- التكيف:

يعرف عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (2000) التكيف أنه الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب، يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم، فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجياً بالتدريب.

إن الحمل الذي يعطى للاعب يسبب إثارة لأعضاء وأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية وتغير فيها، ويظهر ذلك في شكل تحسن في كفاءة الأعضاء والأجهزة المختلفة، بالإضافة إلى تميز الأداء بالاقتماد في الجهد نتيجة لاستمرار أدائه للحمل رغم بدء شعوره بالتعب، ومن ثم يبدأ تكيفه على هذا الحمل.

والتكيف يجب أن يتم بطريقة متسلسلة وعلى فترات زمنية تسمح للأجهزة الحيوية بالتكيف من هذه الأحمال، ولتحقيق هذا التكيف يجب أن يمتد التدرج في مكونات حمل التدريب لفترة مناسبة تبعاً لتخطيط برامج التدريب لأن التدرج غير المنتظم لا يساعد على حدوث التكيف وبالتالي لا ينمي الوظائف الحيوية.

ويشير مفتي إبراهيم (2001) إلى أن التدريب الرياضي المقنن يحدث تغيرات في الأجهزة الوظيفية لأجسام اللاعبين/اللاعبات للتكيف مع متطلباته.

وأهم الإرشادات الخاصة بمبادئ التكيف لدى الناشئين من الجنسين هي:

(1) أن تؤدي التمرينات الجديدة إلى تقدم ملحوظ بالنسبة للمبتدئين عن الناشئين المتقدمين في المستوى.

(2) المدة المناسبة لحدوث التكيف لدى الناشئين ما بين 10 إلى 15 يوم

(3) تناسب حمل التدريب لكل لاعب حتى يمكن التقدم بالمستوى بالسرعة المثالية المطلوبة.

(4) عند تقنين حمل التدريب للناشئين في المراحل الأولى يجب أن يميل الحجم إلى الكبر والشدة إلى التوسط حتى يتناسب ذلك مع مراحل نموهم.

(5) أن يتناسب عدد وحدات التدريب مع سن الناشئ بحيث لا يقل عن 3 وحدات ولا يزيد عن 6 وحدات في الأسبوع حتى تحدث عملية التكيف بدرجة مناسبة.

(6) يراعى عدم إعطاء الناشئين فترات راحة طويلة بين وحدات التدريب المختلفة حتى لا تفقد أجسامهم التكيف السابق اكتسابه.

ويشير عماد الدين عباس (2005) إلى أن عملية التكيف هي نتاج للتبادل الصحيح بين الحمل والراحة وينظر إليها كوحدة، فعند إعطاء حمل أثناء وحدة التدريب اليومية فإن هذا الحمل مع تكراره يؤثر في أعضاء وأجهزة الجسم ويصل بها إلى مرحلة التعب المؤثر وهذه هي اللحظة التي يبدأ فيها الجسم في عملية التكيف والتي تكتمل أثناء فترة الراحة (الاستشفاء) ويعقب هذه الفترة فترة زيادة استعادة الاستشفاء (التعويض الزائد) وفيها



يرتفع أداء اللاعب، لذا يجب على المدرب أن يراعي مقدار الراحة المناسبة وتوقيتها عند تشكيله لحمل التدريب حتى لا يصل اللاعب إلى عدم القدرة على التكيف نتيجة قلة تأثير الأحمال التدريبية، أو المبالغة في زيادة حمل التدريب، الأمر الذي يصل به إلى مرحلة الإجهاد.

- ومن أهم مظاهر التكيف الناتج عن التدريب المنتظم ما يلي:
- التحسن في التنفس ووظائف القلب والجهاز الدوري وكمية الدفع القلبي.
  - التحسن في التحمل العضلي والقوة والقدرة.
  - التحسن في صلابة العظام وقوة الأربطة والأوتار والأنسجة الضامة.

#### 5- الموازنة بين التمرينات العامة والتمرينات الخاصة:

الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته واحدة من أهم أساسيات تدريب الناشئين إذ أن خصوصية التدريب أمر وارد في المراحل السنوية التالية بعد تخطي المرحلة الأولى. ويشير عبد العزيز النمر، وناريمان الخطيب (1996) أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس وهناك ثلاثة عناصر أساسية للخصوصية يجب أن توضع في الاعتبار وهي:

- خصوصية نظم إنتاج الطاقة.
- خصوصية النشاط الرياضي.
- خصوصية العضلات العاملة واتجاهات العمل العضلي.

خلال المراحل السنوية المبكرة، يكون المحتوى التدريبي يغلب عليه الشمولية، وهكذا إلى أن يأتي عمر الناشئين في المرحلة السنوية (11 سنة تقريباً) حيث يكون هناك تساوي تقريباً بين شمولية التدريب وخصوصيته، وبعد هذه المرحلة يبدأ محتوى التدريب تغلب عليه

الخصوصية، حيث كلما تقدم الناشئون في السن إلى أن يصلوا إلى ما بعد 15 سنة تظهر خصوصية التدريب بشكل يكاد يكون مطلقا.

#### 6- تنوع التمارين:

إن برامج التدريب لا بد وأن تتنوع وتختلف لتجنب الملل والسأم، وللاحتفاظ بلهفة اللاعبين وعنايتهم، ومبدأ التنوع يشمل نقيضين أساسيين في الجهد البدني المبذول: العمل مقابل الراحة، والصعب مقابل السهل.

ويشير بعض الباحثين إلى ضرورة التنوع في استخدام التمرينات نفسها أو في أسلوب أدائها حيث أنه يرى أنه من أكثر الأخطاء التدريبية انتشارا بين المدربين هو اغفال عملية التغيير في الإثارة التدريبية وقد ظهرت عدة نظريات في هذا الاتجاه تناولت الكيفية التي يتم على أساسها عمليات التغيير ومن أهمها:

#### 1. الجدولة الفردية المتموجة: Undulating Periodization

تعتمد هذه النظرية على التنوع بين أحمال حقيقية تؤدي لأكبر عدد من التكرارات وتعرف بتدريبات الحجم والأحمال العالية التي تؤدي بتكرارات منخفضة وتعرف بتدريبات الشدة ويتم التغيير كل أسبوعين أو ثلاثة أسابيع.

#### 2. الجدولة الفردية الخطية: Linear Periodized Model

حيث يمكن التدرج باستخدام أوزان أو أحمال قليلة بحجم كبير للوصول إلى أحمال ثقيلة بحجم صغير وشدة عالية.

وتشير بعض الدراسات أن التنوع يستخدم لتقليل الرتابة وتخفيف العبء البدني والنفسي المصاحب للتدريب العالي الشد، ويستطيع المدرب أن يؤدي تنوعا بتغيير الروتين في التدريب من خلال الأداء في أماكن متعددة، ويجب أن يكون هناك تعاقب لعمل قصير بعد

عمل طويل، وعمل استرخائي بعد عمل شديد ونشاط عالي السرعة بعد تمرين سهل المنافسة.

التنوع يجدد نشاط اللاعب والدافعية لاستمرارية الأداء، كما يمنحه فرص مواجهة مواقف اللعب المتغيرة التي تحدث في المنافسة، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب على تجنب الإصابة التي قد تنتج عن كثرة استخدام أجزاء أو مجموعات عضلية أو مفصل معين لفترة طويلة. ويمكن تحقيق تنوع وتغيير في التدريب من خلال عدة نقاط هي:

- التنوع في زمن دوام وحدة (جرعة) التدريب.
- تغيير رتبة التدريب والتمرينات التي يحتويها.
- التنوع في الأجزاء المكونة لوحدة (جرعة) التدريب.
- التنوع في شدة حمل الوحدات (الجرعات) التدريبية.
- التنوع في سرعة أداء التمرينات.
- التنوع في المسافات المقطوعة.
- استخدام الألعاب الصغيرة.

#### 7- برمجة تدريب الناشئين:

يذكر مفتي إبراهيم (1996) أن برمجة تدريب الناشئين هي أن تنبثق عملية تدريبهم من خلال برامج عملية منظمة تنطلق من خطط طويلة ومتوسطة وقصيرة كما يقسم الموسم التدريبي إلى فترات، وتقسم الفترات إلى مراحل والمراحل إلى أسابيع والأسابيع إلى وحدات تدريبية لأن العمل بالأسلوب المنظم العلمي يضمن الإرتقاء بمستوى الناشئين والوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكن.

ويجب أن تصمم البرامج التدريبية للناشئين بطريقة تحاكي تصميم البرامج التدريبية للمستويات العليا ولكنها تختلف عنها في درجة التقويم وذلك من خلال:

- الاهتمام بنظم الطاقة والتركيز عليها في المجالات الرياضية المختلفة.



• المسار الحركي للأداء ويقصد به اختيار التمرينات التي يتشابه فيها المسار الزمني للقوة خلال الأداء مع المسار الزمني للقوة خلال التمرين وكذلك المجموعات العضلية العاملة أثناء الأداء.



18

- ويشير عماد الدين عباس (2005) إلى ان السبب في استخدام مبدأ تشكيل الدورات هو
- إمكانية التكرار المنتظم للمكونات الأساسية والواجبات التدريبية يكون أسهل إذا ما تم خلال دورات تدريبية قصيرة أو متوسطة أو طويلة.
  - إمكانية تحقيق الإستخدام الأفضل للتمرينات وطرق التدريب والوسائل المختلفة في التوقيتات المناسبة.
  - إمكانية تقنين حمل التدريب في شكل تموجات ما بين الارتفاع والانخفاض على مدار الدورات المختلفة.
  - إمكانية دراسة أو معالجة أي مقطع أو جزء ضمن خطة أو برنامج التدريب ومقارنته بالمقاطع أو الأجزاء الأخرى.

المراجع:

- 1- ابوالعلاء عبد الفتاح: التدريب الرياضي، الاسس الفسيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 2- اسامة كامل راتب: نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
- 3- بهاء الدين ابراهيم سلامة: فسيولوجيا الرياضة و الاداء البدني (لاكتات الدم)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.

- 1- Thomas/ I-P/ eclache/J/KellerM les aptitudes matrices, vigots 1989.
- 2- L.P Matveiv : Aspects fondamentaux de l'entrainement, vigot, 1983.
- 3- J.weineckM Bilogie du sport vigot 1992.

- 4- د.مفني إبراهيم: الشامل في التدريب الرياضي، التطبيقات العملية، دار الكتاب الحديث 2010.
- 5- مفني إبراهيم، التدريب الرياضي الحديث، (تخطيط وتطبيق وقيادة)، دار الفكر العربي .2008.
- 6- م.ح. البشاوي و أ. الخواج، مبادئ التدريب الرياضي، الطبعة الثانية، دار أوائل للنشر، 2010.
- 7- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي 2012.