

# وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجزائر 03

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

## محاضرة مقياس كرة القدم

د. عبودة ربيع  
رئيس المجلس العلمي



- إعداد الأستاذ: غير الحاج
- الدرجة العلمية: أستاذ محاضر - 1
- الموسم الجامعي: 2019-2020
- المستوى: السنة الثانية ليسانس ل م د
- السداسي: الأول

# وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

--\*--\*--\*--\*--\*--\*--

جامعة الجزائر 03

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

## محاضرات مقياس كرة القدم

- إعداد الأستاذ: سفير الحاج
- الدرجة العلمية: أستاذ محاضر - أ -
- الموسم الجامعي: 2019-2020.
- المستوى: السنة الثالثة ليسانس ل م د
- السداسي: الخامس

## مقدمة:

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

حينها كان يقسم المشاركون في اللعبة عشوائياً إلى فريقين، بحيث يضم كل فريق المئات من اللاعبين، لكي يسجل الفريق هدفاً عليه إيصال الكرة لموضع معلوم، الذي قد يبعد عنه عدة أميال، فكان الكل يلاحق الكرة ويقاذفونها عبر الأنهار والمستنقعات والمزارع مثل الرعاع، حيث لم يعرفوا أولئك اللاعبين الأوائل سوى قاعدة واحدة وهي أن يجعلوا الكرة في مرمى هدف الفريق المنافس بأية طريقة، بل إن اللعبة كثيراً ما كانت تصير إلى مصارعة جماعية،

ولم يكن للمباراة زمن محدد فقد تستمر لأيام دون ختامها، كان الأمر أشبه بمظاهرات حماسية. ورغم أن العنف والشغب لا زال حاضرين في رياضة كرة القدم حتى يومنا هذا، إلا أنه يبقى أمراً استثنائياً، عكس تلك الفترة فقد كان الأمر شائعاً وطبيعياً. واستمر الأمر على هذا النحو إلى بدايات القرن التاسع عشر، حينما أصبح الشبان المتعلمون بالمدارس الخاصة في إنجلترا يمارسون كرة القدم أيضاً، ولم تعد اللعبة حكراً على الجماهير الغفيرة، وكان يعرف شباب المدارس الخاصة آنذاك بأسلوب خاص بهم، طبعهم الاستقامة والتأدب واللطف وقدرتهم على كبح جماح غضبهم، هؤلاء (الجتلمان) هم من أدخلوا مفهوم الروح الرياضية إلى كرة القدم، شعارهم "اللعبة هو كل شيء، وليس الغلبة، بل الأسلوب"، ومن ثم بدأت فكرة "اللعبة النقي المستقيم" أو "الفير بلاي" تنتشر بين الأقطار.

## 1) تاريخ كرة القدم :

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



### منمنظر عام لمباراة بين فريقي توتنهام وبيرنلي سنة 1962

بعدها أصبحت اللعبة تتخذ تدريجيًا الملامح التي نراها اليوم، فبدأ اعتماد ركلات المرمى في 1869، والركنيات في 1872، وفي 1878 استخدم حكم الصافرة لأول مرة. أما ركلة الجزاء فلم تبصر النور حتى عام 1891، كما أصبح للملعب خطوط وحدود مرسومة ووقت محدد للمباراة، وأصبح العنف محظورًا في اللعبة، فيما أضحت الرياضة تنتشر في كل القارات، وتجذب نحوها مزيدًا من الجماهير للاستمتاع بمشاهدة مباريات كرة القدم، ما دعا إلى تحضير مساحات تحيط بالملعب للمتفرجين. وفي سنة 1904، تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA في باريس مع أعضائه السبعة الأساسيين: فرنسا، بلجيكا، الدنمارك، هولندا، إسبانيا،

السويد، سويسرا، لينضم الاتحاد الإنجليزي IFAB للفيفا سنة 1913، قبل أن تلتحق باقي بلدان العالم بالاتحاد. وابتداء من النصف الثاني للقرن العشرين، أصبحت رياضة كرة القدم تكتمل شيئاً فشيئاً، فوضعت القوانين التفصيلية المحكمة، وبرعت الفرق الرياضية في التفنن بلعب الكرة بمهارات عالية خلال مباريات كأس العالم، وتزايدت التغطيات الإعلامية لمجرياتهما، ما جعل جماهير العالم تزداد عشقاً لهذه اللعبة. شكل الكرة المستعملة في اللقاءات الدولية هي الأخرى شهدت تطوراً ملفتاً، فقد استخدمت كرة جلدية ذات وزن ثقيل في الثلاثينات حتى السبعينات من القرن الماضي، وبدأ سنة 1986 استخدام المواد الصناعية في صنع الكرة، وفي عام 1970 شرعت شركة "أديداس" بالتكفل بصنع كرات كأس العالم حتى يومنا هذا، حيث أصبحت الكرة في وقتنا الحاضر تصنع بتقنيات دقيقة وبوزن أخف.

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

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



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

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

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

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

**1873** : أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

**1882** : عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء

هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله ، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة .

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

**1904** : تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم .

**1925** : وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل .

**1930** : أول كأس عالمية فازت بها الارغواي .



4) كرة القدم في الجزائر : تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي رايس " ، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليلة الحياة في الهواء الكبير ) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة ( CSC ) هو أول نادي تأسس سنة 1913م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها : غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي لوهران ، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر .ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك ، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تقطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من ( سانت اوجين ، بولوغين حاليا ) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18أفريل 1958م ، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان ، وسوخان ، كرمالي ، زوبا ، كريمو ، ابرير ... وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية ، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى ، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م ، وكان " محند معوش " أو رئيس لها ، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن

48 ولاية و6 رابطات جهوية .وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 - 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية ، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني ، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية .



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

**الإطار القانوني للنادي :** النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990م ، المتعلق بالجمعيات ، وبموجب الأمر رقم : 95 - 09 في 23 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها ، وخاصة المواد 17-18 منه ، وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996م ، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة ، وبمقتضى المرسوم التنفيذي 118/90 المؤرخ في 30 أفريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى

المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري .

## 5) قوانين كرة القدم:

### المادة الأولى الملعب:

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

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

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

ث- **منطقة الجزاء:** عند نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على خط المرمى وعلى بعد 16.5 م من قائمي الهدف يمتدان لنفس المسافة ويوصلان بخط متواز لخط المرمى بحيث تسمى المساحة المحصورة بين تلك الخطوط وخط المرمى بمنطقة الجزاء وتوضع علامة مناسبة داخل كل منطقة من منطقتي الجزاء على خط وهمي (غير مرسوم) عمودي على

منتصف خط المرمى وعلى بعد 11م منه وتسمى هذه العلامة بعلامة ضربة الجزاء (البنالتي).ويرسم من كل علامة جزاء خارج منطقة الجزاء قوس نصف دائري قطره 9.15 يتصل طرفاه بالخط الموازي لخط المرمى.

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

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

#### المادة الثانية - الكرة:

يجب أن تكون الكرة كروية الشكل (كاملة الاستدارة) وغطاؤها الخارجي من الجلد ولا يجوز أن يدخل في صناعتها أي مادة ينجم عنها خطر على اللاعبين ويجب أن لا يزيد محيطها عن 70 سم ولا يقل عن 67.5 سم ولا يزيد وزنها عند ابتداء اللعب عن 453 غ وألا يقل عن 396 غ أما الضغط فيتراوح بين 600 و1100 غ لكل سم 2 ولا يسمح بتغيير الكرة أثناء اللعب.

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

اللاعبين الذي يصابون أثناء اللعب بغيرهم من الاحتياطين في الفريق الآخر بشرط أن يتفق الفريقان على هذا قبل بدء المباراة.

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

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

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

**عقوبة المخالفة:** في كل المباريات سواء كانت ودية أو في مباريات الدوري أو الكأس على الحكم قبل بدء المباراة تفحص أحذية اللاعبين ويمنع كل لاعب من الاشتراك في المباراة إذا

كانت مواصفات حذاءه لا تنطبق على المواصفات المطلوبة والمحددة في المادة الرابعة ولا يسمح الحكم له باللعب إلا بعد التأكد من تنفيذ الشروط المطلوبة وعلى الحكم أن يخرج اللاعب عند اكتشاف أي مخالفة من هذا النوع على أن يسمح الحكم للاعب بالعودة إلى اللعب بعد إزالة هذه المخالفة على أن يتقدم الحكم ليطمئن إلى أن ملابسه موافقة للشروط. لا يسمح للاعب بالاشتراك في اللعب إلا بعد أن تكون الكرة متوقفة.

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

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

**المادة السابعة-مدة اللعب:** تقسم المباراة إلى شوطين يستغرق كل منهما 45 دقيقة مع مراعاة الآتي:

يضاف إلى كل شوط الوقت الضائع منه من جراء حادث أو لأي سبب آخر ويترك للحكم تقدير ذلك.

يمدد الوقت ليمسح بتنفيذ ضربة الجزاء سواء أكان تنفيذها عند نهاية الوقت المحدد لأي من النصفين أو بعده مباشرة.

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

**المادة الثامنة-بدء المباراة:** قبل بداية المباراة تجري قرعة بواسطة قطعة معدنية بين رئيسي الفريقين (الكابتن) والفريق الذي يكسب القرعة يصبح له حق الاختيار بين ضربة البداية أو اختيار إحدى ناحيتي اللعب.

عندما يعطي الحكم الإشارة لبدء اللعب تبتدئ المباراة بقيام أحد لاعبي الفريق الذي اختار ضربة البداية بضربة موضعية (أي يلعب الكرة في حالة وجودها ثابتة على وسط الملعب) في اتجاه الجانب الآخر من الملعب وأن يبقى كل لاعبي الفريق المنافس على بعد لا يقل عن 9 أمتار من الكرة حتى تلعب ولا تعتبر الكرة صحيحة حتى تقطع مسافة قدر محيطها ويجب ألا يلعب الضارب الكرة مرة ثانية حتى يلعبها أو يلمسها لاعب آخر.

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

**المادة التاسعة-الكرة في اللعب وخارج الملعب:** تكون الكرة خارج الملعب في الأحوال التالية: عندما تجتاز خط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء. وعندما يوقف الحكم المباراة. وتعتبر الكرة في كل الأحوال الأخرى من بدء المباراة حتى نهايتها بما في ذلك.

إذا ارتدت إلى ميدان اللعب من قائمي المرمى أو العارضة أو قائم الزاوية الركنية. وإذا ارتدت نتيجة لاصطدامها بالحكم أو أحد مراقبي الخطوط وهو داخل الملعب. في حالة حدوث أية مخالفة للقانون حتى يصدر الحكم قراراً.

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

**المادة الحادية عشرة-التسلل:** يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب لخط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة إلا في ما يلي: إذا كان في نصف الملعب الخاص بفريقه. إذا لعبت الكرة بطريق الخطأ من لاعب في الفريق المنافس أثناء التسديد. إذا وصلت الكرة إلى لاعب من ضربة مرمى أو ضربة ركنية أو رمية تماس أو عند إسقاطها من قبل الحكم.

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

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

1- ضرب أو ركل أو محاولة ذلك للاعب الخصم.

2- إيقاع اللاعب الخصم أو محاولة ذلك باستعمال الرجلين أو الانحناء أمامه الخ....

3- القفز على اللاعب الخصم.

4- دفع اللاعب الخصم بطريقة خطيرة وغير قانونية.

أضاف الاتحاد الدولي تعديلات جديدة على قانون اللاعب سوف نعرضها في نهاية هذا القانون وينذر لاعب الكرة إذا: انضم إلى فريقه بعد ابتداء اللاعب أو عاد إلى الملعب أثناء المباراة دون استئذان الحكم أو بغير انتظار توقف اللعب وإذا أوقف الحكم اللعب بسبب توقيع عقوبة على اللاعب المخالف فإنه يستأنفه بأن يسقط الكرة في مكان حدوث المخالفة ولكن إذا ارتكب اللاعب مخالفة أخطر منها فإنه يعاقب تبعاً للجزاء الذي خالفه من المادة الأخيرة.

1- إذا أصر على مخالفة القانون.

2- إذا اعترض على قرارات الحكم بالقول أو الإشارة.

3- إذا ارتكب عملاً غير لائق.

وعلاوة على الإنذار تعطى ضربة حرة غير مباشرة للفريق الخصم من مكان حدوث المخالفة في حالة المخالفات الـ 3 الأخيرة. ويطرد اللاعب من الملعب إذا: تلفظ بكلام بذيء (السب والشتم) أو سلك مسلكاً خشناً أو ارتكب خطأ يشكل خطورة على اللاعب الخصم. وأصر على تصرفه السيء بعد نيئه إنذاراً أول.

دفع اللاعب الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترضه. استعمال العنف أو الضرب للاعب الخصم.

إمساك اللاعب الخصم من اليد أو بجزء من الذراع.

دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.

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

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

أما اللاعب الذي يرتكب إحدى المخالفات الخمس التالية:

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

-تعمد اللاعب إعاقة اللاعب الخصم من دون كرة كأن يجري بينه وبين الكرة أو أن يتعمد الوقوف معترضاً بالجسم ليحول بين الكرة واللاعب الخصم. دفع حارس المرمى بالكتف إلا إذا كان حاملاً الكرة

يعرقل لاعباً منافساً تجاوز محيط منطقة الجزاء إذا كان حارساً للمرمى وقام بعمل ما يلي:

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

-إذا استمر في محاولات تأخير اللعب وتعطيله ليحقق لفريقه كسباً غير مشروع.

-يعاقب بإعطاء الفريق المنافس ضربة حرة غير مباشرة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.

إذا أوقفت المباراة بسبب طرد لاعب من الملعب لارتكابه مخالفة ففي هذه الحالة تستأنف

المباراة بضربة حرة غير مباشرة تعطى للفريق المنافس من مكان حدوث المخالفة.

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

الضربة الحرة المباشرة - وهي لتي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المسبب للضربة مباشرة (أي بدون أن يلمس الكرة لاعب آخر). ضربة حرة غير مباشرة - وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لمس الكرة لاعب آخر غير المسدد لها. عند لعب الضربة الحرة المباشرة أو الغير مباشرة يجب ألا يقترب أي لاعب من الفريق المنافس لأقل من 9 أمتار من الكرة إلا إذا كان واقفاً على خط مرماه بين قائمي المرمى وإذا اقترب لاعب من الفريق الخصم أقل من المسافة المحددة قبل لعب الكرة يجب على الحكم ألا يعطي الإشارة قبل تنفيذ ما تقضي به هذه المادة.

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

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

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

**المادة الخامسة عشر-رمية التماس:** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء أكان ذلك على الأرض أم في الهواء تعطى ضربة التماس إلى الفريق المنافس يلعبها لاعب من أفرادها على أن يستعمل كلتا يديه وأن يواجه الملعب في لحظة رميه الكرة وأن يكون جزء من قدميه إما على خط التماس أو خارجه وأن يرمي الكرة من فوق رأسه.

تعتبر الكرة في اللعب بمجرد رميها ولكن يجب ألا يلمسها اللاعب الرامي للكرة مرة ثانية حتى يلمسها أو يلعبها لاعب آخر. لا يمكن إحراز هدف مباشر من رمية التماس.

### عقوبة المخالفة:

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

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

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

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

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

**المادة السابعة عشر-الضربة الركنية:** لدى اجتياز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين قائمي المرمى سواء في الهواء أم على الأرض ويكون آخر من لعبها لاعب من الفريق المدافع تحتسب رمية ركنية ويقوم لاعب من الفريق المهاجم بأدائها من داخل الدائرة المرسومة على الأرض عند أقرب قائم راية ركنية ويجب عدم إزاحة القائم من مكانه. لا يحق للفريق المدافع أن يقترب لمسافة تقل عن 9 أمتار لدى لعب الفريق الخصم الضربة الركنية.

لا يمكن للاعب الضربة الركنية أن يلعب الكرة مرة ثانية حتى يلمسها أو يلعبها لاعب آخر.

**عقوبة المخالفة:** عند أية مخالفة لهذه المادة تعطى ضربة حرة غير مباشرة للفريق المضاد وتتم من مكان حدوث المخالفة.

**التعديلات الجديدة:** أدخل الاتحاد الدولي تعديلات على بعض قوانين كرة القدم بعد أن كاد

عرش اللعبة يتعرض للاهتزاز نتيجة للأساليب الملتوية التي لجأ إليها اللاعبون أثناء

المباريات كالإصرار على إرجاع الكرة إلى الحارس واللجوء إلى العنف لإيقاف خطورة لاعبي

الفريق المنافس مما يعرض اللاعبين الموهوبين للإصابات الشديدة ويهددهم باعتزال الملاعب

مبكراً مما يحرم المستطيل الأخضر من إبداعات هؤلاء النجوم..من أجل كل هذه الأسباب قام

الاتحاد الدولي بمحاولة القضاء على هذه السلبيات فأصدر القرارات التالية:

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

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

كان هذين القرارين من أجل القضاء على ظاهرة لجوء المدافعين إلى إضاعة الوقت عن طريق

تبادل الكرة مع حراس المرمى.

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

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

**1) الإعداد البدني :** تحتاج كل حركة من حركات الإنسان سواء كانت من خلال ممارسته حياته الطبيعية أو كانت خلال أدائه نشاط رياضي إلى تريك جزء أو أكثر من أجزاء جسمه ؛ ويتطلب أداء الحركة عملاً عضلياً بقوة معينة وأن تؤدي الحركة بسرعة معينة وأن يتحمل الإنسان أداء حركة جسمه لفترة محددة وكل هذا يطلق عليه اسم ( القدرات البدنية ) ، وتتمثل في ( القوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة والتوازن والتوافق )

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

### **1-1) مفهوم الإعداد البدني :**

يذكر ( حنفي محمود مختار 1988 ) أن الإعداد البدني هو " كل الإجراءات والتمرينات التي يضعها المدرب ويحدد حجمها وشدتها وزمن أدائها وفقاً للبرامج التي يضعها والتي سيقوم بتنفيذها يومياً وأسبوعياً وفترياً " .

كما يرى ( طه إسماعيل وعمرو أبو المجد وإبراهيم شعلان 1989 ) أن الإعداد البدني هو " هو ذلك المحتوى من التدريبات مقننة الحمل والموضوعة وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين الى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم وبما

يتطلبه الأداء المهاريوالخططي والذهني والإرادي في مختلف مراحل الموسم الرياضي "

### 1-2) أهمية الإعداد البدني :

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

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

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

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

#### خصائص الإعداد البدني العام :

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

#### ثانياً : الإعداد البدني الخاص :

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

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

#### خصائص الإعداد البدني الخاص :

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

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

أولاً :

## تدريب المداومة

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

### 1- أشكال المداومة:

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

#### • المداومة العامة (l'endurance musculaire générale) :

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

#### • المداومة المحلية (الموضعية) (l'endurance locale) :

و هي مداومة لا علاقة لها بالاختصاص الرياضي الممارس

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

تكون بعض الأحيان مشابهة للمداومة الموضعية المحلية ، وتندمج في بعض الأحيان

المداومة الموضعية مع المداومة الخاصة

• المداومة الهوائية : ترتبط المداومة الهوائية بالأنشطة الرياضية التي تستغرق أداؤها أزمنة

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

### • المداومة اللاهوائية **l'endurance anaérobie** :

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

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

تحت هذا النوع من المداومة المجهودات (**efforts**) البدنية التي يستمر أدائها من 45 ثا إلى 02د و هنا الاحتياجات الطاقوية العضلات مغطاة مبدئيا من خلال النظام اللاهوائي

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

تكون هنا المساهمة الطاقوية من خلال النظامين الهوائي و اللاهوائي خلال الحمولات التي تتراوح من 2 إلى 08د

المداومة ذات الزمن الطويل **ELD** : وهي تغطي الحمولات ( المجهودات) التي تتعدى 8د و هي مضمونة شبه كليا بإنتاج الطاقة الهوائية.

#### - المداومة ذات الزمن الطويل 1 (**ELDI**) : تغطي كل المجهود الذي لا تتعدى مدتها 30 د

و هي التي يتدخل فيها نظام الجلوكوز -جليكوجين المداومة ذات الزمن الطويل 2 :  
(**ELDII**)

و هي التي تغطي المدة ما بين 30 إلى 90د ويدخل هنا النظام الغذائي للجليكوز و الدهون

## les graisses

- **المدائمة ذات الزمن الطويل 3 (ELDIII) :** الحملات التي تتعدى 90 د و هنا يكون

التمثيل الغذائي الدهني هو النظام الرئيسي

- **أهمية المدائمة : l'importance de l'endurance :**

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

و أخيرا في إطار الرياضة من أجل الصحة فإن المدائمة تلعب دورا هاما في التصدي إلى

أمراض الجهاز القلبي الدوراني

**طرق تدريب المدائمة في كرة القدم:**

**طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر:**

تهدف هذه الطريقة الى التدريب باستخدام الحمل المستمر (الدائم) لتنمية وتطوير التحمل العام

(التحمل الدوري التنفسي) وفي بعض الاحيان تسهم في تنمية التحمل الخاص لدرجة معينة

ولطريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر اثار فسيولوجية ونفسية هامة. فمن النواحي الفسيولوجية تسهم في ترقية عمل الجهاز التنفسي وتعمل على زيادة قدرة الدم على حمل كمية اكبر من الأوكسجين و الوقود (الطاقة) اللازمة للاستمرار في بذل الجهد والامر الذي يسهم بدرجة كبيرة في زيادة قدرة اجهزة واعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني الدائم.

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

### خصائصها:

تتميز طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر بالخصائص التالية:

- بالنسبة لشدة التمرينات: تتراوح شدة التمارين المستخدمة ما بين 25-60% من اقصى مستوى للفرد

- بالنسبة لحجم التمرينات: تتميز بزيادة مقدار حجم التمرين عن طريق زياد طول فترة الاداء سواء بواسطة الاداء المستمر او عدد التكرارات

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

الشكل يوضح بعض التمارين بالطريقة المستمرة.



الشكل رقم 16 يوضح بعض التمارين بالطريقة المستمرة.

### طريقة التدريب الفتري:

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

في الوقت الحالي تستخدم طريقة التدريب الفتري كطريقة هامة من طرف التدريب في معظم انواع الانشطة الرياضية لتنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل وكذلك الصفات البدنية المركبة من الصفات السابقة مثل تحمل القوة، تحمل السرعة، القوة المميزة بالسرعة التدريب الفتري طريقة من طرق التدريب بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة ويرى بعض العلماء ان المصطلح التدريب الفتري نسبة الى فترة الراحة التي تتخلل بين تمرين والتمرين الذي يليه

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

### التدريب الفتري المنخفض الشدة:

#### أ- اهدافها وتأثيرها:

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

- التحمل العام

- التحمل الخاص

- تحمل القوة

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

#### ب- خصائصها:

تتميز طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة بالخصائص التالية:

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

قد تصل في تمرينات الجري الى حوالي من 20-60% من اقصى مستوى الفرد، وتصل في

تمرينات التقوية باستخدام الاثقال الاضافية او باستخدام ثقل جسم الفرد نفسه الى حوالي 50-

60% من اقصى مستوى الفرد.

- بالنسبة لحجم التمرين: في هذه الطريقة تسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة.

- بالنسبة لفترات الراحة البينية: فترات الراحة تكون قصيرة غير كاملة تتيح للقلب على

العودة الى جزء من حالته الطبيعية. ويرى بعض العلماء انه يحسن استخدام مبدا الراحة

الإيجابية في غضون فترات الراحة البينية مثل تمرينات المشي اتو الاسترخاء.

### طريقة التدريب الفتري العالي الشدة:

#### أ- اهدافها وتأثيرها:

تهدف طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة الى تنمية الصفات البدنية التالية:

- التحمل الخاص (مثل تحمل السرعة او تحمل القوة)

- السرعة

- القوة المميزة بالسرعة

- القوة العظمى.

وفي طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة نجد ان عضلات الجسم تقوم بالعمل في غياب الأوكسجين كنتيجة لشدة الحمل المرتفعة، وهذا يعني حدوث ما يسمى بظاهرة دين الأوكسجين عقب كل اداء واخر.

**ب- خصائصها:**

تتميز طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة بالخصائص التالية:

- **بالنسبة لشدة التمرين:** تتميز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المرتفع ، اذ قد تبلغ في تمرينات الجري الى حوالى من 80-90% من اقصى مستوى الفرد، وتصل في تمرينات التقوية باستخدام الانتقال الاضافية او باستخدام ثقل جسم الفرد نفسه الى حوالى 75 % من اقصى مستوى الفرد.

- **بالنسبة لحجم التمرين:** في هذه يرتبط حجم التمرين بصورة مباشرة بشدة التمرين المستخدم، اذ نجد ان حجم التمرين يقل كنتيجة لزيادة الشدة وذلك بالمقارنة بطريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة.

- **بالنسبة لفترات الراحة البينية:** فترات الراحة تزداد نسبيا ولكنها تصبح ايضا فترات غير كاملة للراحة لكي تتيح للقلب على العودة الى جزء من حالته الطبيعية. ويرى انه يحسن استخدام مبدا الراحة الإيجابية في غضون فترات الراحة البينية مثل تمرينات المشي اتو الاسترخاء.



الشكل رقم 17 يوضح بعض التمارين بالطريقة الفترية..

ب- خصائصها:

تتميز طريقة التدريب التكراري بالخصائص التالية:

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



الشكل رقم 18 يوضح بعض التمارين بالطريقة التكرارية.

### طريقة التدريب الدائري:

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

وبمرور الزمن تناول العلماء هذه الطريقة بالتعديل و التنقيح لكي يمكن استخدامها بدرجة كبيرة من الفعالية و في التدريب الرياضي لاكتساب الصفات البدنية الاساسية والضرورية ولإتقان المهارات الحركية والقدرات الخطئية

وفي الوقت الحالي يرى الكثير من العلماء ان طريقة التدريب الدائري في حد ذاتها ليست طريقة للتدريب تتميز بخصائص معينة تفرقها عن طرق التدريب الاخرى (كالتدريب المستمر او التدريب الفتري او التدريب التكراري)، ولكنها عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات يراعي فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمارين وترتيبها وعدد مرات تكرارها وشدتها ويمكن تشكيلها باستخدام اسس ومبادئ اي طريقة من طرق التدريب السالفة الذكر بهدف تنمية و تطوير صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل والصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل السرعة وتحمل القوة والقوة الانفجارية.

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

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

وينبغي عند تشكيل تمرينات الوحدة التدريبية مراعاة

- اشراك جميع عضلات الجسم الرئيسية بصورة متتالي وهي عضلات الرجلين والسادين والبطن والظهر

- ترتيب تمارين الوحدة الدائرية بحيث يهدف كل تمرين الى اشراك مجموعة من العضلات الغير العاملة في التمرين السابق

- يمكن في بعض الحالات اشراك نفس المجموعات العضلية في تمرينين او اكثر لرفع من التأثير عليها.

**ب- انواع التمارين المستخدمة في طريقة التدريب الدائري:**

- تمرينات لتغلب على مقاومة ثقل جسم الفرد نفسه

- تمرينات باستخدام الاثقال المختلفة (الكرات الحديدية، الكرات الطبية..)

- تمرينات مع اجهزة الجمباز

- تمرينات مع ادوات واجهزة خفيفة مثل الاقماع الاخشاب .....

**ج - انواع التدريب الدائري:**

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

2- التدريب الدائري بطريقة التدريب الفتري: يهدف التدريب الدائري بالطريقة الفتري الى استخدام ازمة للراحة بينية تكون بين كل تمرين.

#### د- الخطوات التريجية لتشكيل التدريب الدائري:

تحديد الجرع المناسبة لكل تمرين (الحمل).

تحديد الزمن المناسب لكل تمرين وزمن الراحة البينية.

التدريب مع التدرج بحمل التدريب.



الشكل 19 يوضح بعض التمارين بالطريقة الدائرية.

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



الشكل 20 يوضح بعض التمارين بالطريقة الدائرية.

وهي طريقة تستخدم لتنمية صفة أو عدد من الصفات البدنية وذلك باستخدام أنشطة حركية يغلب عليها طابع اللعب بشكل منظم أو غير منظم. ومن مزايا هذه الطريقة، إمكانية تطبيقها بشكل واسع، وذلك لتنوع الألعاب وكثرتها (مثل الكرة الطائرة، كرة السلة،... إلخ)، وأما عيوبها

فإنه لا يمكن تحديد الحمل ولا جرعاته بالإضافة إلى عدم التحكم في التأثير المباشر على العضلات بعينها، وتعرض اللاعبين إلى إصابات مختلفة.

### ثانياً : القوة في كرة القدم :

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

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

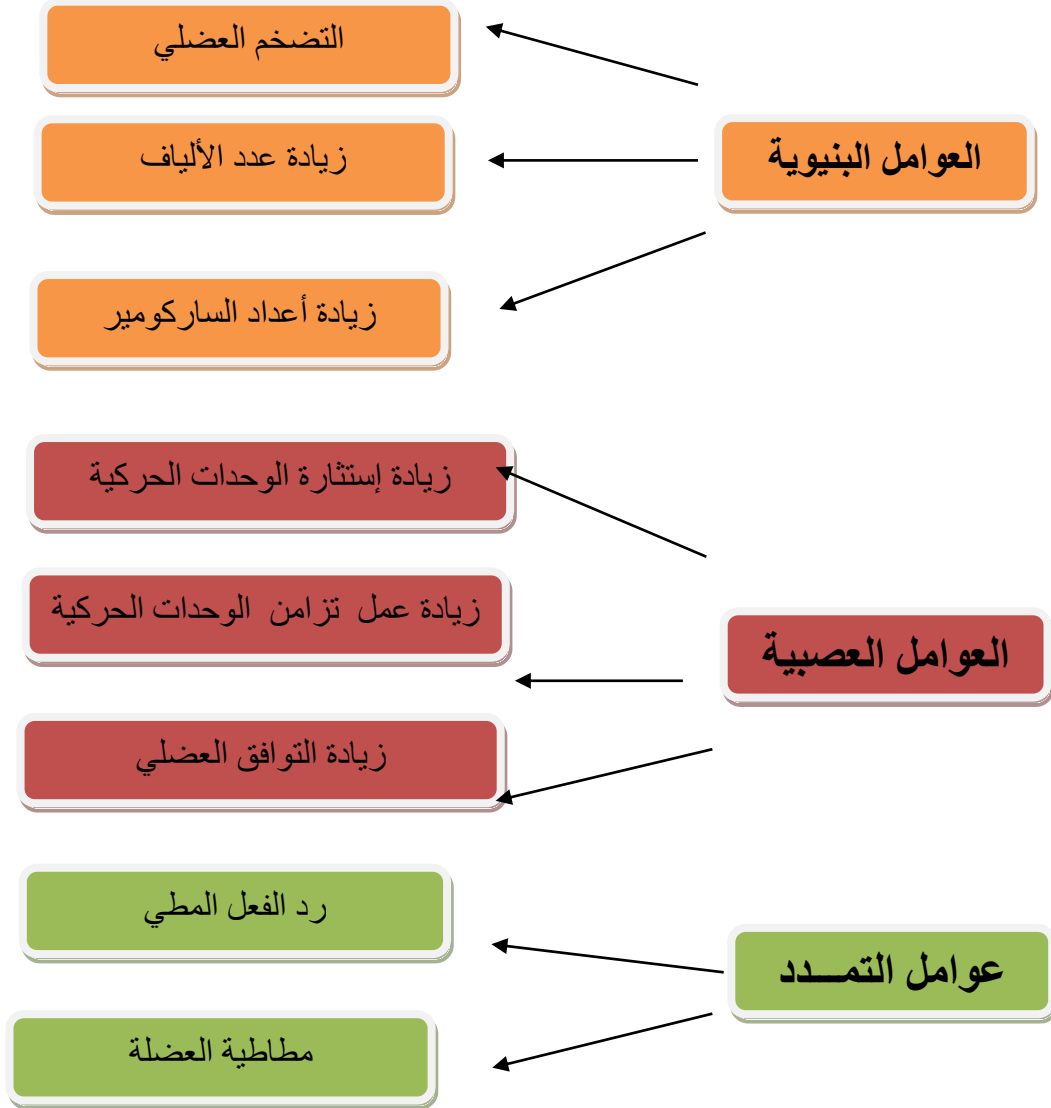
### القوة كمعظم الصفات البدنية الأخرى تتميز بجانبين هما:

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

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

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

بالظواهر التي تتماشى الانقباض العضلي ومدى علاقتها بتدريب هذا الجانب ،فقدره الرياضي على تنمية القوة تخضع لمجموعة من العوامل الأساسية وهي موضحة في الشكل التالي:



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

القواعد البيداغوجية لتدريب القوة في كرة القدم : إن اختيار الطريقة المناسبة في تدريب القوة العضلية لا زال إشكالية كبيرة في مجال كرة القدم ، لذا يجب أن تخضع الطريقة المناسبة ل:

. سن اللاعب

. الهدف من التدريب .

. زمن التدريب

. الفترة الزمنية (فترة الإعداد أو أثناء المنافسة)

. مستوى اللاعبين

. الإمكانيات و الوسائل الموجودة في الفريق.

**أنواع القوة وطرق تنميتها في كرة القدم : يتفق كل من فاينيك ( 1986) وكروسر (1984)**

أن لاعب كرة القدم أثناء القيام بأدائه يحتاج إلى ثلاث ثلاثة أنواع للقوة وهي:

. القوة القصوى

. القوة المميزة بالسرعة

. مداومة القوة

**القوة القصوى أو القوة العظمى:** هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي

إنتاجها في حالة أقصى انقباضي إرادي ، وقد تكون هذه القوة القصوى :

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

الجدار

ب- متحركة (ديناميكية): تكون أقل المقاومة أقل قوة أي يمكن التغلب عليها عن طريق

إنتاج الحركة (فراي(1977)،فاينيك(1986)).

لا يستعمل هذا النوع من القوة في الغالب مباشرة في كرة القدم لكنها تعد قاعدة أساسية

لتأثيرها و مدى ارتباطها مع الأنواع الأخرى (القوة المميزة بالسرعة ،القوة الانفجارية ، مداومة

القوة ) لا يحتاج لاعب كرة القدم إلى كتلة عضلية كبيرة ، فاككتساب حجم عضلي كبير غير

مرغوب فيه لتأثيره السلبي على بعض الصفات الأخرى كالتناسق و المرونة ،لكن ذلك لا يمنع

من القيام بحصص خاصة في بعض الحالات منها: (بيرلوشميدت (1981)  
،دروست(1988)،بوردي(1995))

. تمارين خاصة بالاسترجاع مثل العودة من الإصابات.

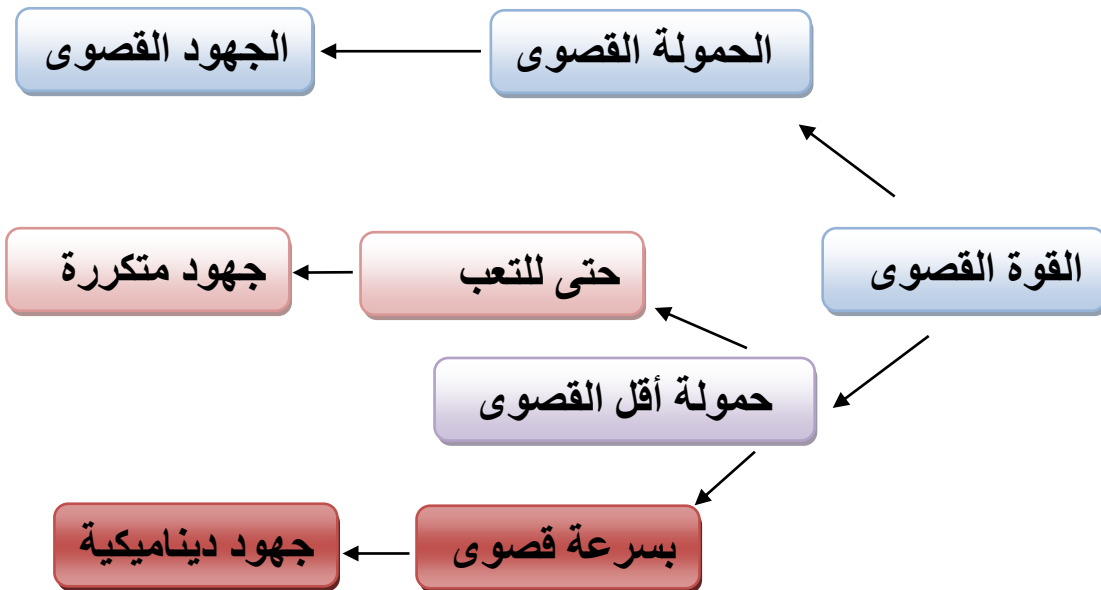
. تنمية الجهاز العضلي خاصة في الأطراف العليا عند اللاعبين الذين يعانون من نقص في  
هذا الجانب لتمكينهم من تحسين أداءهم في الصراعات الفردية بفعالية.

. التنمية العضلية الخاصة للأطراف العليا عند حارس المرمى.

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

ج- طرق تنمية القوة القصوى في كرة القدم:

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



**الشكل (13): طريقة زاتيورسكي لتنمية القوة**

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

1. التدريب بالأحمال القصوى:

شدة الجهد: 90 إلى 95% من القوة القصوى.

زمن الجهد: 2 إلى 7 ثواني .

عدد التكرارات في المجموعات: من 1 إلى 3 .

زمن الراحة: 2 إلى 3 د.

طبيعة الراحة: إيجابية.

الحجم الكلي للعمل: من 6 إلى 7 مجموعات.

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

شدة الجهد: 60 إلى 75% من القوة القصوى .

زمن الجهد: 10 إلى 30 ثانية.

عدد التكرارات في المجموعات :أقل من 10.

زمن الراحة : 1 إلى 1 د و 30 ثانية.

طبيعة الراحة: إيجابية.

الحجم الكلي للعمل: 10× 10.

### 3- التدريب بالأحمال أقل من القصوى مع سرعة قصوى:

شدة الجهد: 50 إلى 70 من القوة القصوى.

زمن الجهد: 5 إلى 7 ثواني.

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

زمن الراحة: 2 إلى 3 د.

طبيعة الراحة: إيجابية.

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

ويمكن كذلك استعمال طرق أخرى مثل:

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

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

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

أما فاينيك (1992) يعرفها بأنها صفة مركبة من القوة و السرعة و تعرف بقدرة إظهار القوة بأسرع وقت ممكن. وهي قدرة الجهاز العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية

من سرعة الانقباضات العضلية وتعرف كذلك بكفاءة الفرد في التغلب على المقاومات المختلفة في عجلة تزايدية عالية و سرعة حركية مرتفعة .

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

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

ج- سلبية (لامركزية):

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

كما تنقسم القوة المميزة بالسرعة إلى:

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

.درجة عالية من القوة العضلية و السرعة.

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

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

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

. قدرة تقلص الألياف العضلية

. درجة التناسق الداخلي ما بين العضلات

. قوة الانطلاق .

. سرعة تقلص الألياف العضلية المستثارة

. درجة التناسق الخارجي ما بين العضلات. ويمكن استخدام عدة طرق في تنمية القوة المميزة

بالسرعة ومن بينها:

#### 1- التدريب بالأحمال القصوى :

شدة الجهد: سرعة القصوى

زمن الجهد: 4 إلى 7 ثواني

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

زمن الراحة: 3 إلى 5 د

طبيعة الراحة: إيجابية (تمارين المرونة)

الحجم الكلي للعمل: 5 إلى 6 مجموعات .

2- التدريب الدائري: التدرج بأحمال مختلفة لكن بطريقة انفجارية ب4 إلى 10 تكرارات،

يكون زمن الراحة معادل لزمن العمل أو ضعف العمل (1×1 أو 2×1 ) أما زمن الراحة ما

بين الدورتين يكون من 2 إلى 4 د

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

#### التمارين حسب أشكال أو وسائل التنفيذ:

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

. القفز الطويل أو الوثب العمودي.

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

. العمل بحبل القفز.

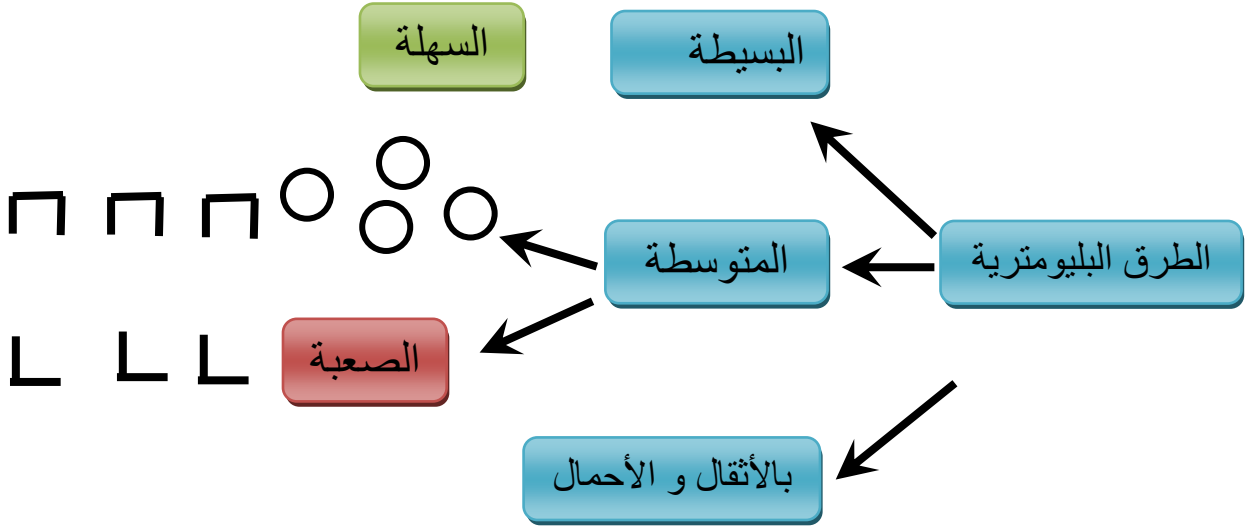
. العمل بالإطارات و الألواح.

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

التمارين البسيطة، ذات شدة ضعيفة (القفزات بين الشواخص و الألواح و الإطارات)، تستعمل بإرتفاعات مختلفة ما بين ( 60 إلى 100سم) بإنشاءات مختلفة قرفصاء أو نصف قرفصاء... الخ.

. التمارين المتوسطة، ذات شدة متوسطة (القفز بين الحواجز و المقاعد و المصطبات).

. تمارين الصعبة، ذات شدة قوية ( القفز بحمل الأثقال) بإدماج وقت النابض .



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

4

- **التمرينات الخاصة : (قوة + مهارات):** يقصد بالتمرينات الخاصة إدماج المهارات الأساسية في تمارين القوة، وذلك بتحويل القوة المكتسبة في تنفيذ وتحسين فعالية المهارات الأساسية بالكرة أو بدون كرة.

**القوة المميزة بالمطاولة أو مداومة القوة:** وهي القدرة التي تسمح للجسم بالتغلب على التعب في التمرينات التي تكون فيها القوة مرتبطة بالزمن. وهي قابلية الأجهزة في مقاومة التعب عند استخدام معين من القوة ولفترة زمنية طويلة. (هار (1976) و فاينيك (1986) ترتبط بـ:

. شدة الإستثارة (نسبة القوة القصوى)

. عدد تكرارات الإستثارات

. زمن التمرين

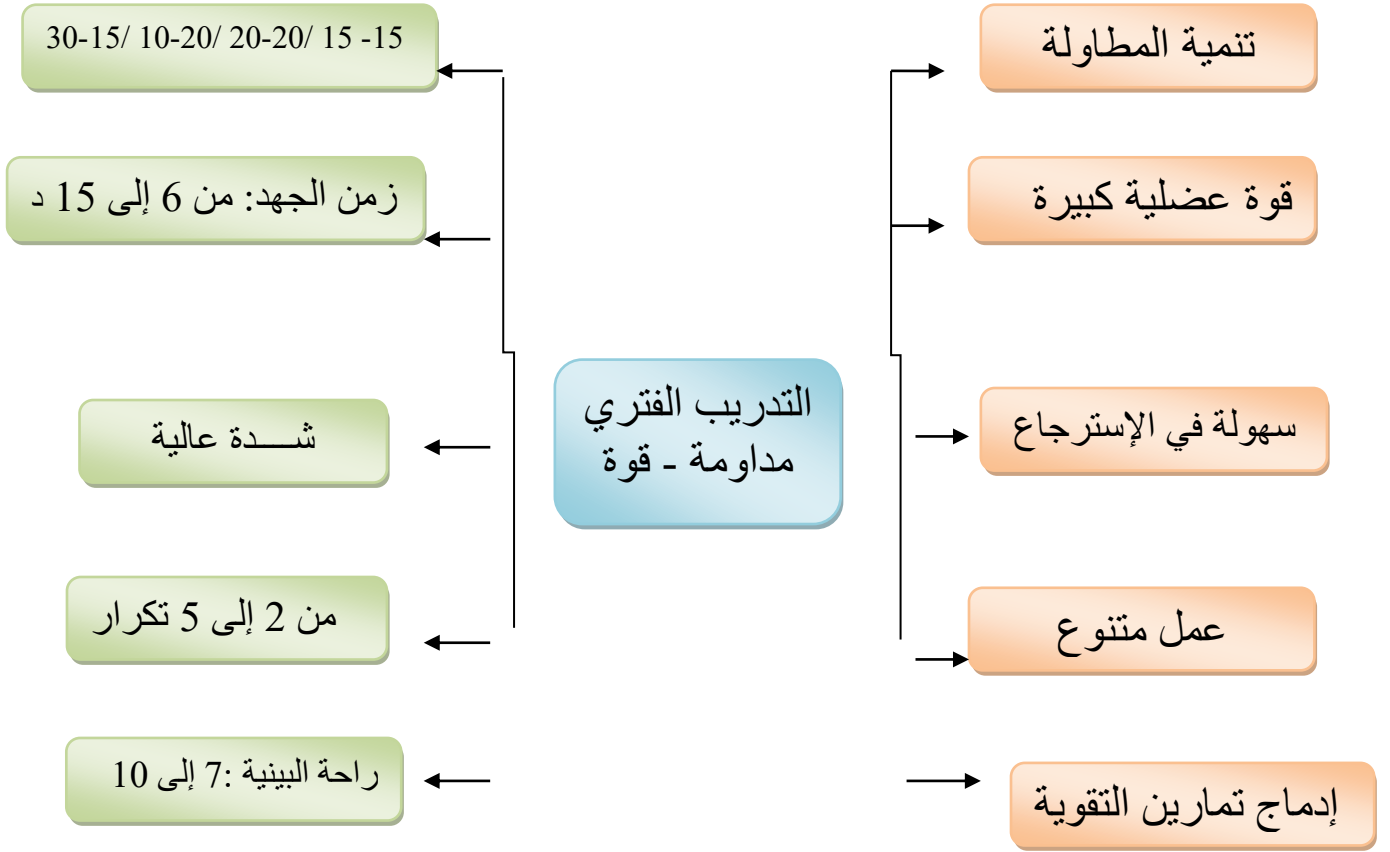
ويرى بيسانز (1990) أن مطاولة القوة تلعب دورا هاما في أداء لاعبي كرة القدم، خاصة عن طريق مطاولة قوة السرعة التي تعتبر عامل محدد و ذلك في السماح للاعب بالمحافظة على نشاطه البدني ومردوده الحركي طوال 90د ودون تأثير سلبي على مختلف المهارات الأساسية (الإنطلاقات أو التصويبات....الخ)

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

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

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

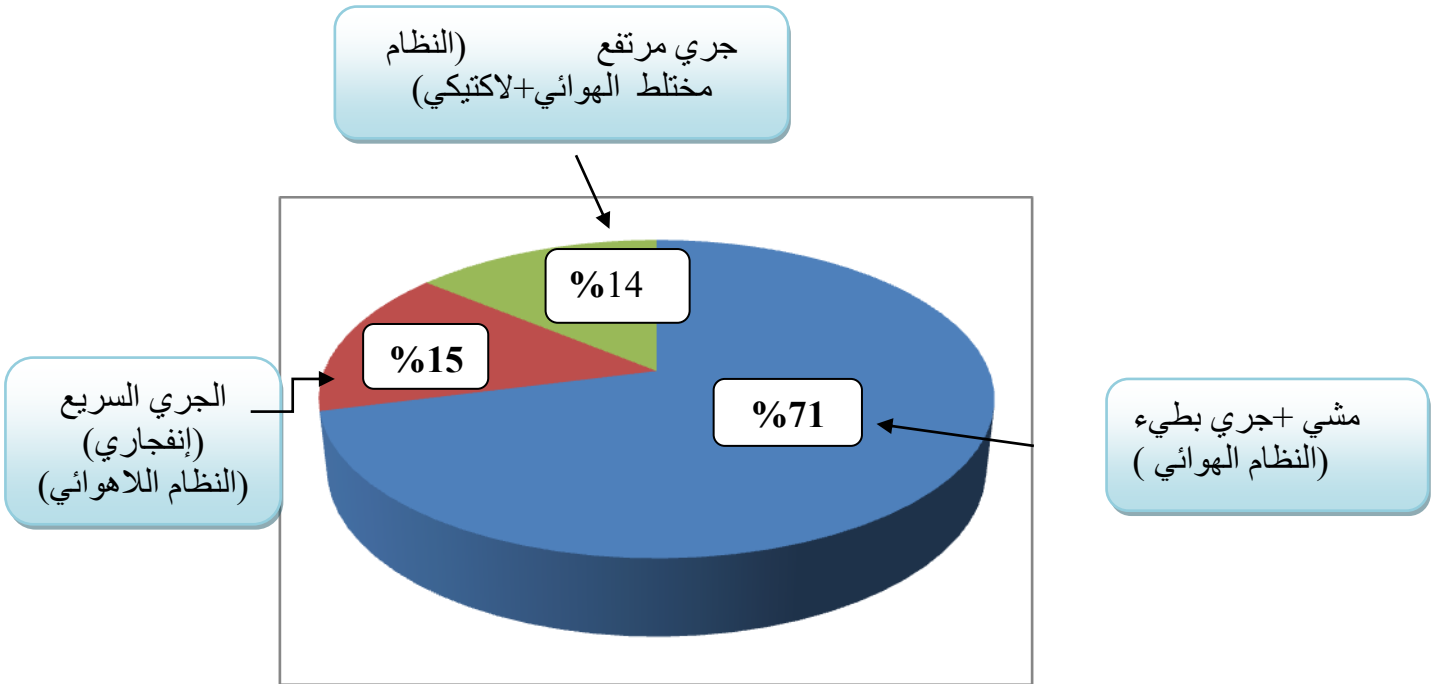
4-التدريب الفتري: يستعمل هذا النوع من التدريب لأنه يتماشى مع الجهد الحقيقي المبذول من طرف اللاعب في المباراة ، ويقوم هذا التدريب على مبدأ التناوب بين المطاولة و القوة .و يلخص الشكل ( 16 ) أهمية هذه الطريقة مع مختلف مكونات الحمل التدريبي لها في كرة القدم.



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

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

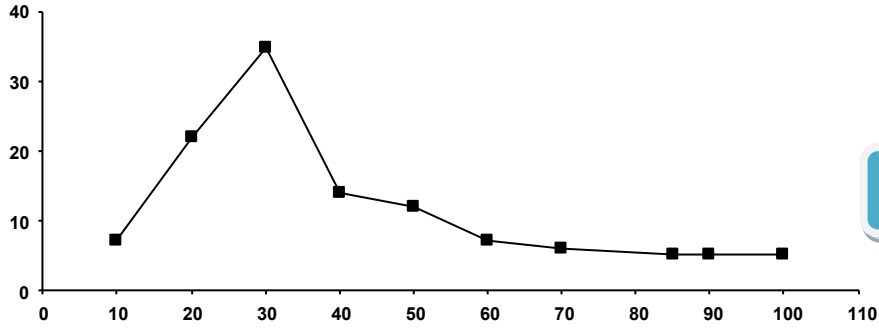
الانطلاقات المتكررة المنفذة من طرف اللاعب خلال المباراة فوقاً لكازورلا (2006) عمل على تحديد بعض المتطلبات الفسيولوجية و البدنية عند لاعبي كرة القدم ، يوضح لنا من خلالها نوعية وعدد الجهود المبذولة من طرف اللاعبين حسب المراكز، فأظهرت النتائج ما يلي:



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

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

عدد الجهود



المسافة

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

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

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

من 0 إلى 5 م ←	40 %
من 5 إلى 10 م ←	30 %
من 10 إلى 20 م ←	20 %
أكثر من 20 م ←	10 %

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

. وفي الأخير يجب معرفة التأثير الفسيولوجي لعملية تدريب السرعة على الجسم وهي كالتالي:  
. الزيادة في عدد المكونات الإنقباضية.

. الرفع من مستوى مخزون ال ATP/ CP

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

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

حسب سرعة الحركة إلى:

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

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

حسب سرعة رد الفعل: و يمكن أن تكون:

- الاستجابة بسيطة لمثير سمعي أو بصري محدد

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

السرعة بالكرة أي الجري بالكرة.

السرعة بدون كرة

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

. سرعة التنقل.

. سرعة رد الفعل.

. سرعة الإدراك.

. سرعة التحليل.

. سرعة التنفيذ.

. دقة الحركة.

كما يقسم السرعة في كرة القدم إلى :

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

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

تقدر **370 م/ثا** في سن السابعة لتصل إلى حوالي **210-220 م/ثا** في سن الـ **20** ، وأن سرعة الاستجابة السمعية أصغر بـ **40** إلى **50 م/ثا** مقارنة مع الاستجابة البصرية.

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

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

- . مستوى عالي من التركيز .
- . مسافة تقدر ما بين 5 إلى 30 متر.
- . مبدأ تنويع المثير من حيث الطبيعة ( سمعي أو بصري ).
- . مبدأ تنويع الشدة (أقل أو أكبر).
- . الانطلاق من وضعيات مختلفة (الجلوس، الوقوف .....الخ).
- . شدة قصوى.
- . مبدأ التكرار.
- . مبدأ التوقع.

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

. إدراجها في التمارين الخاصة بتحسين المردود المهاري و الخططي .

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

**السرعة الانتقالية:** تعتبر من أهم المتطلبات البدنية في كرة القدم ، و يظهر ذلك واضحا في استخدامها في مختلف المهارات التكنوتكتيكية، كالانتقال من وضعية الدفاع نحو الهجوم .

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

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

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

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

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

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

العمل بشدة قصوى 100 %

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

**التكرار:** مجموعتان لـ 4 إلى 6 تكرار

**طبيعة الراحة:** سلبية بين المجموعات ( 5 د)

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

**تمارين القوة:** بواسطة:

**أ- مختلف تمارين القوة المميزة بالسرعة:** بشدة تساوي 100%، لـ 3 إلى 7 ثواني وراحة

ما بين 1د و 30 ثانية إلى 3 د، يجب أن تكون الراحة إيجابية حتى تسمح بالمحافظة على

الاستثارة العصبية العضلية لبدأ النشاط القادم.

**ب- تمارين حمل الأثقال:** العمل بشدة قصوى مع أحمال ما بين 30 إلى 50 % لزمن يقدر

ما بين 2 إلى 15 ثانية ، زمن الراحة من 1 د و 30 ثانية إلى 5 د تكون إيجابية .

**ج- التمارين الخاصة:** يرتكز هذا النوع من التدريب على أساس استغلال القوة المكتسبة

وتحويلها إلى سرعة بأقصى شدة ممكنة عن طريق تجنيد أكبر عدد ممكن من الألياف

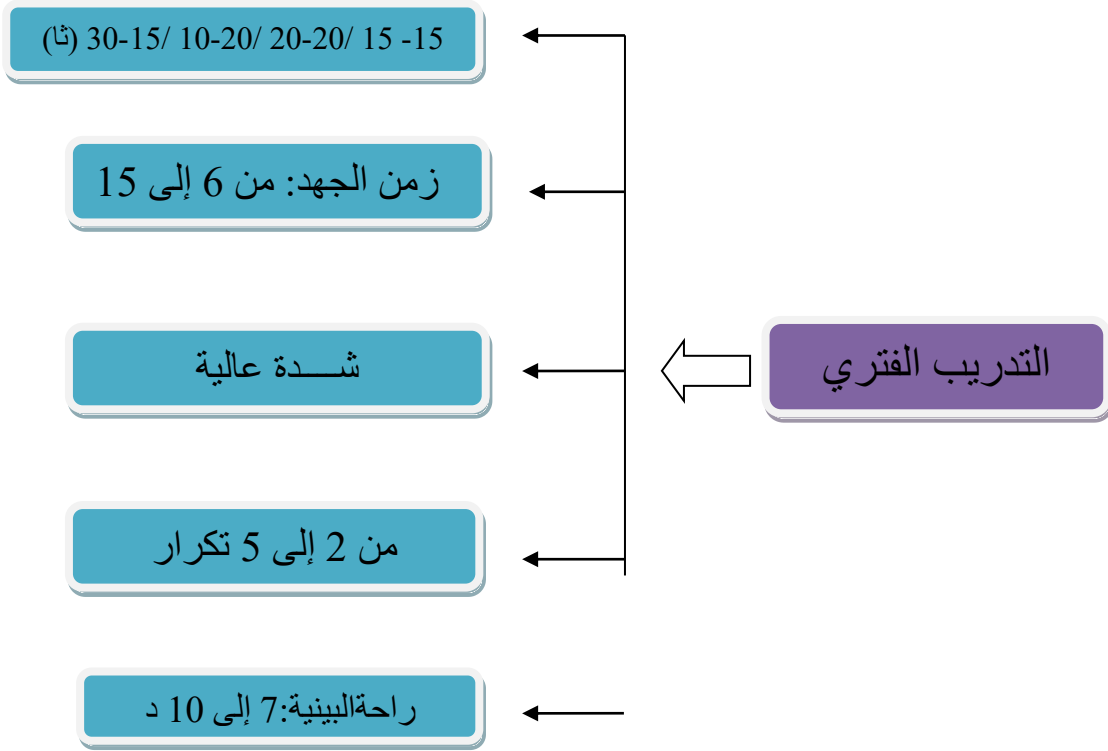
السرعية مثل: رفع الأثقال في وضعية قرفصاء ثم الانطلاق بأقصى سرعة لـ 10 أمتار .

**تحمل السرعة:** تتميز كرة القدم الحديث بانطلاقات لمسافات قصيرة ، فتلعب صفة تحمل

السرعة عاملا هاما في المحافظة على فعالية مختلف الانطلاقات طوال المباراة ، و يمكن

تطوير هذا الجانب عن طريق التدريب الفتري المرتفع الشدة ( 15 - 15 / 20-20/ 10-20

/ 30-15/ ) ( 4، 144 ).



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

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

هي تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البليومترزك في نفس Ebben et watt (1998) ويذكر المجموعة التدريبية كما أنها تتشابه بيوميكانيكيا إن الشيء المهم في التحضير البدني هو ان تستطيع ونعرف تسيير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة، التقييم الفيسيولوجي بتمارين خاصة يجب ان تكون معروفة، ادماج الكرة في العمل البدني سمح اكتساب قدرات تقنية، تكتيكية وبدنية للاعب، وزيادة على ذلك المدرب يجب عليه ان يتاقلم

مع الثقافة الكروية والتكتيكية للاعبين والنادي، التي تكون تحت وصايته لكي يتحكم في التدريبات.

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

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

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

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

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

**أشكال وأنواع التدريبات المدمجة:** يعد هذا الاسلوب مزيجا من نماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية المهارية والبدنية او كليهما من الناحية الخطئية ،ويتوقف ذلك على محتواها وهدفها الاساسي والفرعي الذي يضعه المدرب وتتناسب ذلك مع مرحلة وفترة التدريب

وهذه التدريبات ذات أثر جيد لتنمية الاحساس الحركي ورفع درجة تكيف اللاعب لمتطلبات المباراة في أقل وقت فضلا عن تحسين القدرات البدنية والخطئية الخاصة وذلك بتنمية تقدير المسافات وسرعات العدو وتوقف الدورات وربطها بحركات الزملاء المنافسين ، وزيادة قدرة اللاعب على الاستجابة الصحيحة والتوقعات التي تتميز بها طبيعة الالعب الجماعية (كرة القدم) ،ولذا فان هذا الاسلوب يعتبر اكبر الاساليب فعالية للاعبين الكبار وذوي المستوى العالي لرفع مستوى الاداء التنافسي ،وترقية اداء المهارات الخاصة تحت ضغط الخصم وتصحيح الالخطاء ،وتنمية القدرات الخطئية والتفكير الابتكاري للاعب ويتجه المدرب الى اعداد الوحدات التدريبية لتحقيق الالغراض السابقة مع مراعاة دمج التمارين البدنية مهارية ،التدريبات المندمجة المهارية البدنية ،كذلك التدريبات المدمجة المهارية الخطئية والمهارية الخطئية البدنية.

#### عناصر تقنين حمل التدريب البدني المدمج :

التكرارات في التدريب البدني المدمج :ان عملية تحديد العدد الامثل من المجموعات والتكرارات لكل تمرين نالت قدرا عظيما من الالاهتمام للحصول على أفضل تنمية للقوة اذ أن عدد المجموعات له علاقة مباشرة بنتائج التدرّب وان عدد تكرارات المجموعة يتحدد تبعا للهدف من التدريب على ان الحد الادنى للتنمية المؤثر للقوة في مراحل الالاعداد يتم باستخدام 3 الى 6 مجموعات و6الى 10 تكرارات .

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

ان اغلب الدراسات التي استخدمت التدريب المدمج استخدمت تشير إلى 5 تكرارات عند رفع الثقل بشدة 85 بالمئة من الحد الاقصى للاعب،وبعض الدراسات أشارت الى ان حمل تدريب

المقاومة (5) تكرارات يؤثر ايجابيا على أداء تدريب البيلومتر ك . وبعض الدراسات أشارت الى أن 5 تكرارات من الحد الاقصى لا تؤثر بالإيجاب على المتغيرات التابعة والمرتبطة بتدريب البيلومتر ك ، وبالرغم من ذلك فالباحثون يروا أن 5 تكرارات اذا لم تؤثر بالإيجاب فهي لا تؤثر بالسلب على أداء البيلومتر ك .

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

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

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

**(2) مفهوم الإعداد المهاري:** يذكر وجدي مصطفى الفاتح ، ومحمد لطفي السيد ( 2002 ) أن الإعداد المهاري هو " كافة العمليات التي تبدأ بتعليم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية ، وتهدف الى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة ، بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة والانسائية والدافعية بما تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل

النتائج مع الاقتصاد في الجهد " . كما يذكر حنفي محمود مختار أن الإعداد المهاري هو " كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بآلية وإتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة " . كما يذكر إبراهيم شعلان ، ومحمد عفيفي (2001) أن الإعداد المهاري هو " إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التدريبات والعمل على إتقانها ثم استخدامها بتحكم ودقة خلال مواقف اللعب وأثناء المباراة " .

كما يذكر محمد رضا الوقاد ( 2003 ) أن الإعداد المهاري هو " تجهيز اللاعب لأداء المهارات الأساسية للعبة على أعلى مستوى خلال المواقف التنافسية " .

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

## **2-2) الأداء المهاري في كرة القدم :**

يرى مفتي إبراهيم حماد ( 1998 ) أن الأداء المهاري في كرة القدم " كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم ، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها "

كما يذكر بطرس رزق الله ( 1994 ) أن الأداء المهاري في كرة القدم هو " كل الحركات التي يؤديها اللاعب سواء كانت بالكرة أو بدونها بهدف مزاوله رياضة مفيدة للجسم محببة لدى جموع المشاهدين في إطار قانون يحدد ما هو مشروع وما هو غير مشروع "

## **2-3) أهمية الإعداد المهاري :**

الإتقان التام للمهارات الحركية . من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري يتأسس على الوصول الى أفضل المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ، ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم

يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه .

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

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

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

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

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

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

1. مرحلة التوافق الأولي أو البدائي .

2. مرحلة التوافق الجيد .

3. مرحلة تثبيت وإتقان المهارة .

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

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

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

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

**ثانياً :** مرحلة التوافق الجيد: مع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طرقتي الفهم والمحاولة وحذف الخطأ في التعلم ، يقوم اللاعب بالارتقاء بمستوى أدائه حتى يصل الى اكتساب المقدرة

والدقة في أداء الحركة ، وهنا يجب على المدرب أن يوجه اللاعب دائماً الى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة وشرح دقائقها وإصلاح الأخطاء باستمرار.

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

#### **طرق تعليم المهارات الأساسية :**

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

#### **مزايا الطريقة الكلية :**

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

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

3. استخدام هذه الطريقة يحتاج الى وقت قصير .

#### **عيوب الطريقة الكلية :**

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

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

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

### مزايا الطريقة الجزئية :

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

2. تناسب الحركة التي تتميز بالصعوبة والتعقيد .

3. تساعد على تفهم كل جزء على حدة وإتقانه .

### عيوب الطريقة الجزئية :

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

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

3. تحتاج الى وقت طويل لتعليم المهارة .

**ثالثا : الطريقة الكلية والجزئية :** في كثير من الأحيان يفضل استخدام الطريقتين السابقتين

معاً حتى يمكن الاستفادة من مزايا كل منهما وفي نفس الوقت تلافي عيوب كل طريقة .

وقد اتفق العديد من الخبراء على أن التعلم بالطريقة الكلية الجزئية يحقق أحسن النتائج بالنسبة

لمعظم المهارات الحركية، وعند استخدام المدرب الرياضي لهذه الطريقة ينبغي عليه مراعاة

تعليم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة ثم تعلم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط

ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية مع مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية الى وحدات متكاملة

ومترابطة عند التدريب عليها كأجزاء .

**خطوات التدريب علي المهارات الأساسية :** هدف التدريب علي المهارات الأساسية في كرة

القدم هي :

1. الوصول إلي الكمال ودقة الأداء .

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

**أولاً : التدريب علي المهارات الأساسية للوصول إلي الأداء الدقيق تحت ظرف بسيطة وثابتة :**  
يصل اللاعب بسرعة إلي تعلم المهارة الأساسية إذا بقيت ظروف التمرين ثابتة وبشرط أن يقتضي التمرين من الناشئ قوة صغيرة أو متوسطة أثناء التدريب، ويمكن أن يكرر التمرين أو جزء منه مرات ومرات إذا اقتضي الأمر علي أن يكون الحمل ملائماً لقدرات اللاعب .  
وفي هذه المرحلة تعطي طرق التدريب الآتية : ( تمرينات الإحساس ، تمرينات فنية إجبارية، تمرينات بالأجهزة ) .

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

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

**رابعاً : تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة :** بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء المباراة يجب أن يؤدي المدرب مع تقدم التدريب علي المهارات علي أن تؤدي هذه المهارات

في ظروف تشبه ظروف المباريات مثل التدريبات المركبة مع زميل أو أكثر والتدريبات في المساحات الصغيرة في الملعب ترفع من قدرة اللاعب لي الأداء ودقته خاصة أن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداء سريعاً وصحيحاً للمهارات تحت ضغط اللاعبين المضادين في حيز ضيق من الأرض ، يضاف إلي ذلك عامل مهم له تأثير كبير علي أداء اللاعب وهو الثقة بالنفس وفي هذه المرحلة تعطي تمارينات مركبة وتمرينات التي تشبه الذي يحدث في الملعب .

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

**سادساً : التدريب على المهارات الأساسية خلال الخطة السنوية :** نظراً لصعوبة التدريب على المهارات الأساسية في محاولة الوصول الي إتقان اللاعب لها يجب أن يضع المدرب خطته السنوية للتدريب بحيث تشمل على مجموعة كبيرة متنوعة من التمارينات ومن المستحسن أن يكون لدى كل لاعب كرة أثناء التدريب على المهارات وقد أظهرت الخبرات والتجارب لربط التمرين على اللياقة البدنية بالتدريب على المهارات الأساسية يكون محبباً للاعبين ويشد من قدرتهم ويزيد من مجهودهم وتستخدم هذه الطريقة خلال فترة الإعداد .وفي مرحلة المباريات يكون التدريب أيضاً على المهارات الأساسية يكون من خلال التمارينات المركبة ويجب أن يربط التدريب على المهارات بالتدريب على واجبات كل لاعب في مركزة ومع التحركات الخطئية .أما في نهاية فترة المباريات وفي فترة الراحة الإيجابية فيكون التدريب على المهارات الأساسية على شكل مباريات مرحة .ومن الواجب على المدرب أن يحرص على إصلاح أخطاء اللاعب أثناء تعلم المهارات الأساسية خاصة عندما تكون هذه المهارات تستخدم في التحركات الخطئية.

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

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

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

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

\* تعلم سرعة أداء المهارات الأساسية بدقة تامة .

\* ترفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب .

\* تنمي سرعة تلبية اللاعب .

ث- **تعليم المهارات الأساسية مع ربطها بتنمية الصفات البدنية** :تمرينات هذه الطريقة تعتبر مدخلاً للتمرينات المركبة ، وكما أنها تخدم في الإعداد للمباريات التي تتطلب مع أداء المهارات الأساسية صفات بدنية محدد ترتبط بها ارتباطاً وثيقاً ، مثل الرشاقة ، السرعة ،

التحمل ، ويجب أن يضع المدرب في اعتباره أن يلاحظ دائماً الدقة التامة التي يؤدي بها اللاعب المهارة الأساسية تحت ضغط الحمل الواقع عليه أثناء التمرين ، حتى يمكن أن يحقق التمرين الهدف منه كاملاً وهو الأداء المهاري الدقيق المتكامل مع تطوير الصفات البدنية المطلوبة .

ج- التمرينات المركبة :يستخدم المدرب التمرينات المركبة لكي يثبت دقة أداء اللاعب للمهارات الأساسية ( خاصة المستخدم منها في المباريات بكثرة ) ، ويربط ذلك بتعليم الخطط مع العمل على تنمية الصفات البدنية للاعب ، ولما كانت هذه التمرينات مركبة فهي تنمي التوافق الحركي ، ويمكن استخدام هذه التمرينات لتعليم المهارات الأساسية ، وفي الوقت نفسه يتدرب اللاعب على متطلبات وواجبات مركزة ويمكن أن تؤدي هذه التمرينات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي ويمكن أيضاً تقسيم هذه التمرينات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهاراته .

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

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

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

- النواحي الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب :إذا ما كان اللاعب يندرج تحت المعادلات الطبيعية للقياسات الوظيفية والتشريحية فإنه يمكن أن يتعلم المهارات الحركية ، ولكن لن

يستطيع الوصول الى المستويات العالية من كفاءته الأداء المهاري ما لم تكن كافة الوظائف الحيوية للجسم والقياسات المورفولوجية له تتناسب مع المعدلات النموذجية للأداء المهاري في الرياضة التخصصية . وتطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية بالجسم لأقصى درجة كي تتناسب مع متطلبات الأداء المهاري خطوة أساسية لتحقيق أهداف تطوير كفاءته الأداء المهاري .

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

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

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

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

**2-7) العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم:** من المعروف أن إتقان المهارات الأساسية يتم من خلال ثلاث مراحل للتعلم ويتم التركيز على استخدام التدريبات الخاصة بالناشئين والمبتدئين في مراحل التعلم حتى تتوكل مع كيفية استخدام تلك المهارات خلال الأداء التنافسي .بمعنى آخر لابد وأن تعد التدريبات الخاصة بتطوير الأداء المهاري بالشكل الذي تتطلبه مواقف اللعب خلال المباراة ، حيث يقع الناشئين تحت تأثير عوامل تفرض عليه

نوعاً من الأداء المهاري يختلف عن الأداء الحر بعيداً عن الضغوط وتتحد هذه العوامل فيما يلي :

1. عوامل المساحة بين الاتساع والضيق أو الصغر .
2. المكان أو المنطقة من الملعب كالجانبين والعمق أو منطقة الجراء أو الثلث الدفاعي والأوسط والهجومى .
3. موقع الزميل وتحرك الزملاء في الأماكن المناسبة .
4. ضغط المنافسين من حيث المراقبة الفردية والتغطية .
5. اتجاه ومسار وقوة وسرعة ومستوى الكرة .

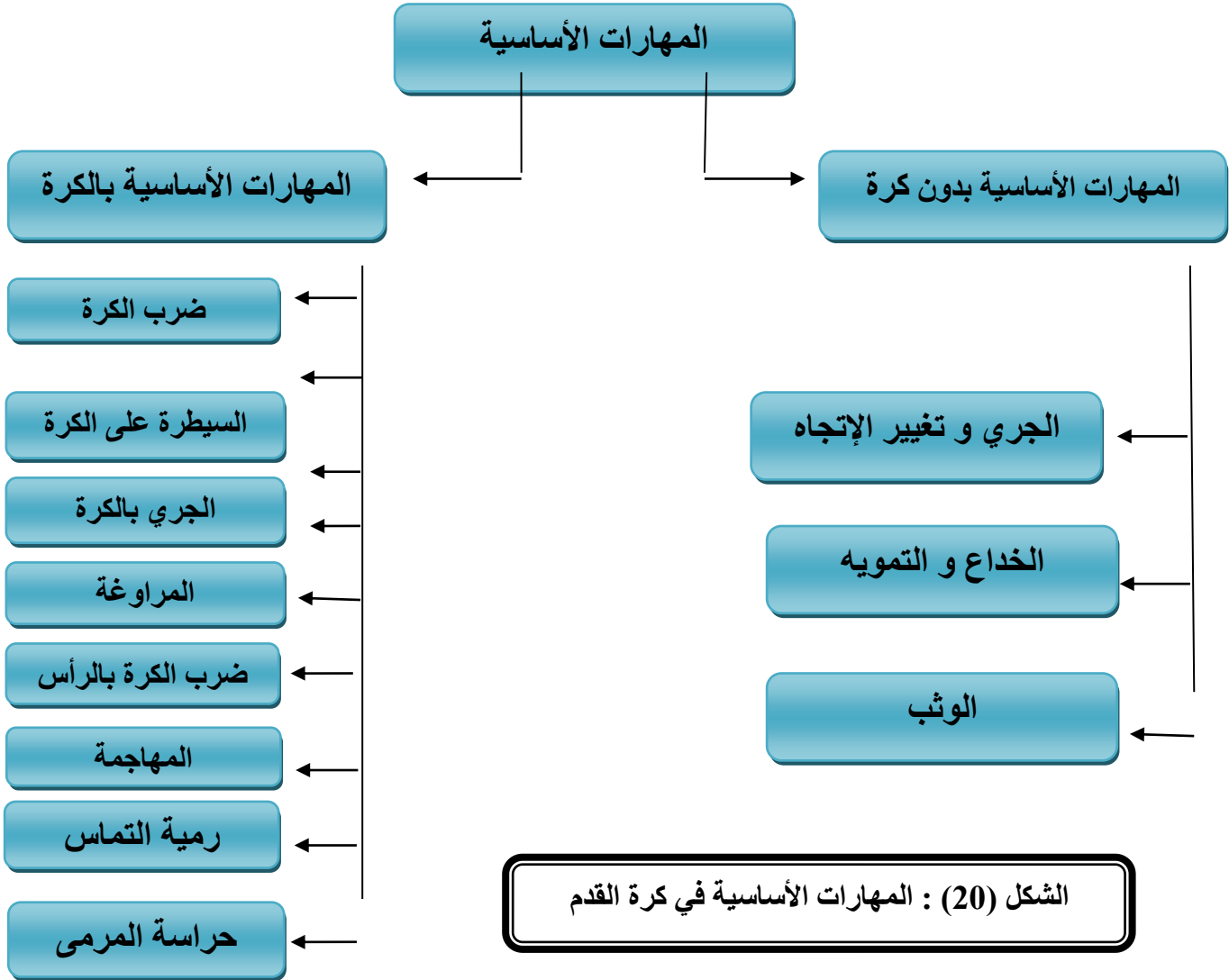
❖ **دور المدرب في الأداء المهاري** :يحدد مفتى إبراهيم دور المدرب الرياضي في الأداء المهاري

للاعبين في النقاط التالية :

1. اكتشاف الأسباب التي ينتج عنها الأداء المهاري الخاطئ للعمل على تلافيها وتصحيحها .
2. العمل على انتظام وحدات التدريب وانتظام اللاعب للارتقاء بمستوى الأداء المهاري .
3. تخصيص فترات للعب كجانب تطبيقي لكي يسهم في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري .
4. توضيح النقاط الفنية الخاصة بالمهارة أو جزئياتها وللاعبين بكل دقة .
5. تناسب محتوى التمرين مع أهمية المهارة ذاتها .
6. تحديد عدد مرات تكرار أداء المهارة بدقة في كل تمرين مستخدم، وكذلك تكرارها في الوحدات التدريبية التالية، وأن يتناسب هذا العدد مع المراحل السنوية للاعبين ومستوى أدائهم وأيضاً مع درجة صعوبة التمرين وكذلك تراعى فترات الراحة .
7. بناء التمرين الذي سيؤديه اللاعب لتنمية المهارة الأساسية , بحيث يكون محتواة وسرعته ودرجة قوته تتناسب مع يمكن أن ينفذه اللاعب في المباراة .

8. مراعاة الفروق الفردية في المستوى بحيث يكون تطوير الأداء المهاري لدى اللاعبين من خلال تمارين تتناسب مع مستواهم من حيث درجة القوة والصعوبة وأهداف التمرين .
9. العناية بتدريب الطرف غير المستخدم كثيراً مثل القدم اليسرى عند معظم اللاعبين في أغلب الألعاب , وتخصيص وحدة تدريب أسبوعية . على الأقل . لتنمية أداء هذا الطرف في المرحلة الأولية للناشئين .
10. التنوع في اختيار التمارين .
11. بالنسبة للفرق التي تشترك في مسابقات يفضل أن يكون عدد مرات التدريب على المهارات خلال الأسبوع وقد يزيد عن ثلاث .
12. مراعاة عنصر التشويق في اختيار محتويات التمرين المهاري .
13. استخدام الإحماء بالقدر الكافي المناسب .
14. التركيز على أن يكون تعليم المهارات الجديدة في الثلث الأول من وحدة التدريب اليومية.

## 2-8) تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم :



2-8-1) المهارات الأساسية بدون كرة: تعرف بالحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة بدون استعمال الكرة ومن أهم هذه الحركات مهارة الجري و تغيير الاتجاه سواء كان الجري أمامي أو جانبي أو خلفي إضافة إلى مهارة الوثب و مهارة التمويه و الخداع بالنظر و بالجدع. وتعتبر هذه المهارات الأساسية بدون كرة أو المهارات البدنية مهمة جدا عند لاعبي كرة القدم إذا علمنا أن يجري بدون كرة حوالي 98 من زمن المباراة أي أن اللاعب يلمس الكرة حوالي 90 ثانية إلى 150 ثانية حسب دوبلر (1988)، مومبارتس (1996) من مجموع الوقت المخصص للمباراة.

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

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

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

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

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

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

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

## أ - التمرير بباطن القدم الداخلي:

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

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

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

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

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

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

....

### تنقسم التمريرات من حيث الطول إلى:

-التمريرات القصيرة

-التمريرات المتوسطة

-التمريرات الطويلة

### و تنقسم التمريرات من حيث الإرتفاع إلى :

-التمريرات العالية

-التمريرات النصف عالية

-التمريرات الأرضية

-الجري بالكرة:

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

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

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

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

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

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

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

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

#### الوصف الحركي للأداء:

أ - يتقدم اللاعب نحو الكرة بالجري العادي.

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

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

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

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

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

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

**ج - الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي :** يعتبر الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي من

المهارات التي تستخدم عند التصويب على المرمى أكثر من بقية المهارات الأخرى لما لها من

مميزات عديدة في قوة التصويب ( التسديد ) على المرمى.

**الوصف الحركي للأداء :**

أ - على اللاعب أن يقوم بالجري العادي وبتجاه الكرة.

ب - يجب أن تلامس القدم الكرة في نهاية الخطوة.

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

ترتفع للأعلى.

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

تقريباً.

هـ - يجب أن لا تدفع الكرة للأمام لمسافة بعيدة.

- **السيطرة على الكرة:** تعتبر السيطرة على الكرة من المهارات الهامة في كرة القدم ، إذ لا

يمكن للاعب أداء أية مهارة أخرى ما لم يتمكن من إتقان هذه المهارة على أكمل وجه.

أ - **امتصاص الكرة بمشط القدم :** لا يختلف امتصاص الكرة بمشط القدم الأمامي عن بقية

المهارات المتعلقة بالسيطرة على الكرة ، إلا أن الخلاف ينحصر في الجزء المستخدم من القدم

## الوصف الحركي للأداء :

- أ - الوقوف مواجهاً للكرة القادمة.
- ب - تشير القدم المستخدمة في امتصاص الكرة نحو الاتجاه القادمة منه مع انثناء قليل في الركبة.
- ج - تحريك الرجل المستخدمة في امتصاص الكرة أماماً عالياً في الاتجاه القادمة منه الكرة ، يراعى أن يكون مشط القدم مشدوداً والذراعان جانباً.
- د. - بمجرد لمس الكرة لمشط القدم تحسب الرجل للأسفل لامتصاص قوة الكرة القادمة على أن تسقط الكرة إلى الأمام.
- ب - امتصاص الكرة بالصدر : ان امتصاص الكرة بالصدر يتكرر بصورة مستمرة في معظم حالات اللعب ، فهذه المهارة أهمية لذا لا يمكن للاعب الاستغناء عنها.
- ج - امتصاص الكرة بالفخذ : يعتبر امتصاص الكرة بالفخذ من ضمن المهارات الأساسية الخاصة بالسيطرة على الكرة ، حيث يستخدمها اللاعب في حالات كثيرة مثل ( قرب الخصم - عدم صلاحية الأرض - عدم اجادة اللاعب الامتصاص بأجزاء الجسم المختلفة. )
- الوصف الحركي للأداء : ان هذا النوع من السيطرة غالباً ما يستخدم في الحالات التي لا يحسن ويجيد فيها اللاعب استخدام قدمه ، حيث يتم الاستعانة في مثل هذه الحالة بجزء آخر من الرجل وهو الفخذ ، وفيه يستند اللاعب على قدم الارتكاز بصورة متوازنة ويبعد اليدين جانباً عن الفخذ ، وفي لحظة ملامسة الكرة يكون الفخذ في وضع متوازي للأرض ، وعند الملامسة يخفض اللاعب الرجل للأسفل باتجاه الخلف ويتم ذلك بامتصاص الكرة عن طريق سحب الفخذ ونزول الكرة ببطء.

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

### -التصويب

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

### الوصف الحركي:

- أ - الاقتراب إلى الكرة في خط مستقيم من مسافة مناسبة.
- ب - وضع القدم الثابتة بجانب الكرة وعلى بعد مسافة مناسبة منها ، على أن يشير سن القدم إلى المكان الذي ستوجه إليه الكرة.
- ج - أثناء أداء الخطوة السابقة تكون الرجل التي ستقوم بأداء التصويب قد مرجحت للخلف من مفصل الفخذ على ان يكون بها انثناء من مفصل الفخذ وكذلك من مفصل الركبة ، وفي نفس الوقت يميل الجزء العلوي من الجسم ( الرأس والصدر ) إلى الخلف قليلاً.
- د - مرجحة الرجل الضاربة للأمام على أن يضرب وجه القدم الأمامي منتصف الكرة وهو مدور ومشدود وثابت في الوقت الذي يندفع فيه الجزء العلوي من الجسم للأمام.

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

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

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

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

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

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

### الوصف الحركي للأداء:

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

يراعي عند تنفيذ الخداع ما يلي:

- أ - تغيير سرعة الجري من البطيء للسريع أو العكس.
- ب - تغيير اتجاه الجري.

ج - استخدام الضربات المختلفة كأن يتظاهر اللاعب بضرب الكرة مثلاً بشدة ثم لا يقوم بذلك أو يلمسها بخفة أو العكس.

د - عند دحرجة الكرة يغير اللاعب الكرة يساراً أو يميناً ليجعل الخصم في حيرة.

أ - **الخداع بالجسم:** ان الغاية الأساسية من المحاورة والخداع هو الابتعاد عن المنافس أو تحييره بقدر الامكان ، خصوصاً عندما يكون هذا المنافس ( اللاعب ) حائزاً على الكرة.

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

ج - **الخداع المركب:** للخداع المركب عدة أنواع:

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

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

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

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

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

قطع الكرة.

المهاجمة الأساسية والجانبية.

المهاجمة من الجانب أو من الخلف.

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

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

استقبال الكرة.

التقدم للكرة باليدين.

إرسال الكرة باليدين.

**(3) الإعداد الخططي في كرة القدم:**

**(1-3) ماهية الاعداد الخططي:** تهدف عملية التدريب الرياضي أساسا الى تحقيق أفضل

المستويات الرياضية بحيث تعمل على الارتقاء بمستوى مجموعة من اللاعبين الى اقصى ما

يمكن ، وذلك باستخدام كافة امكانات هؤلاء اللاعبين سواء كانت تلك الامكانات بدنية أو مهارية أو خطوية أو ارادية ونفسية وتطبيقها من خلال المنافسة .

ويعتبر الاعداد الخططي هو محصلة لاستغلال كافة أنواع الاعداد للاعب خلال الموسم التدريبي بهدف اكساب اللاعبين المعلومات والمعارف والقدرات الخطوية واتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتغيرة أثناء المباراة .

### 3-2) مفهوم الإعداد الخططي :

يذكر ( مفتي حماد 2002م ) أن مصطلح الإعداد الخططي يعني (تعلم وإتقان اللاعبين للمعارف والمعلومات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقاً لطبيعة متطلبات المنافسة لتحقيق التفوق والفوز في إطار قواعد الرياضة التخصصية ) .

كما يذكر ( وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد 2002 ) أن الإعداد الخططي هو " كل الإجراءات والتمرينات الخطوية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها داخل الملعب بهدف وصول اللاعب إلى أفضل مستوى رياضي ممكن تحت ظروف المباراة " .

يذكر " محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم" أن الإعداد الخططي يعني " إكساب اللاعب المعلومات والمعارف والقدرات الخطوية وإتقانها عملياً بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة

❖ **الإعداد الخططي العام:** هو تلك العمليات التي تهدف الى إكساب اللاعبين المقدرة على التفكير والسلوك الخططي بصورة عامة ومرتجة في الرياضة بشكل عام .

❖ **الإعداد الخططي الخاص:** هو تلك العمليات التي تهدف الى إكساب اللاعبين المقدرة على إجادة الخطط الخاصة بالرياضة التخصصية .

### 3-3) العوامل التي تراعى عند وضع واختيار خطة المباراة: يجب على المدرب عند القيام

باختياره لخطة اللعب التي يشارك بها فريقة في مباراة ما ان يراعى عدة نقاط وعوامل هامة

تساعده على تحقيق الفوز في المباراة من هذه العوامل :

- 1- النواحي البدنية للاعبي الفريق والفريق المنافس .
- 2- النواحي البدنية للاعبي الفريق والفريق المنافس .
- 3- مدى اهمية المباراة والمطلب الحقيقي من نتائجها .
- 4- حالة الملعب ومساحته .
- 5- مكان اقامة المباراة على ملعب الفريق او خارج ملعبه .
- 6- حالة الطقس التي تقام فيها المباراة .
- 7- مرونة الخطة ومدى اجراء تعديلات عليها وفقا لسير المباراة .

### 3-4) أهداف الإعداد الخطي: كما يشير ( مفتي حماد 1998م ) أن الإعداد الخطي

يهدف إلى :

1. تحقيق أعلى درجات الانتباه لمجريات التنافس .
2. تحسين مستوى التوقع خلال المنافسة .
3. رفع المقدرة على الملاحظة الموضوعية خلال المنافسة .
4. تحسين كفاءة الإدراك بالمسافة والمساحة واللون والصوت ومعدل تناقص الزمن خلال التنافس
5. تحليل المواقف المتغيرة بصورة مستمرة خلال التنافس في ضوء هذه المعلومات والمعارف الخطئية والظروف المحيطة .

6. اتخاذ القرارات والاستجابة المتعلقة بالأداء الخططي بأفضل صورة ممكنة في ظل الظروف المحيطة بالتنافس .
7. الوصول إلى درجة الاستخدام الأمثل لكافة وسائل تنفيذ خطط اللعب وفي الوقت المناسب .
8. العمل على حفظ أكبر عدد ممكن من الحلول المهارية الحركية للاستعانة بها في تنفيذ خطط اللعب .
9. الاستخدام الايجابي للسماة الإرادية كالمثابرة وضبط النفس والجرأة والكفاح خلال تنفيذ الخطط وبدرجة عالية من الدافعية .
10. التفاعل الايجابي والتعايش مع مجريات التنافس .

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

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

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

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

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

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

أ) تعلم الأداء الخططي في ظروف سهلة مبسطة .

ب) تعلم الأداء الخططي مع التغيير في طبيعة المواقف .

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

3-7) تنمية وتطوير القدرات الخلاقة ( التفاعل الخلاق مع المواقف الخططية): يتطلب

تعلم وإتقان اللاعب للأداء الخططي أنماط سلوكية إبداعية يكون قادراً على تغييرها وتعديلها طبقاً لمواقف اللعب المتغيرة في أثناء المنافسة الرياضية . وتتأسس القدرات الخلاقة على ما لدى اللاعب من معارف ومعلومات مهارية وخبرات حركية وخططية اكتسبها أثناء عملية التعلم إذ أن إسهام القدرات الخلاقة ينحصر في محاولة الفرد استخدام ما لديه من خبرة سابقة بصورة ملائمة ومناسبة لمواقف اللعب المختلفة لكي يحقق ما يمكن من فائدة .

3-8) تقسيم خطط اللعب: يتفق كل من "وجيرو بيزانتس ، وجونار جريش "

GeroBisanz & Gunnar Gerisch و "وجيرهارد باور Gerhard Bauer " و"محمد

عبد صالح ومفتى إبراهيم" ، و " طه إسماعيل وإبراهيم شعلان وعمرو أبو المجد " على أن

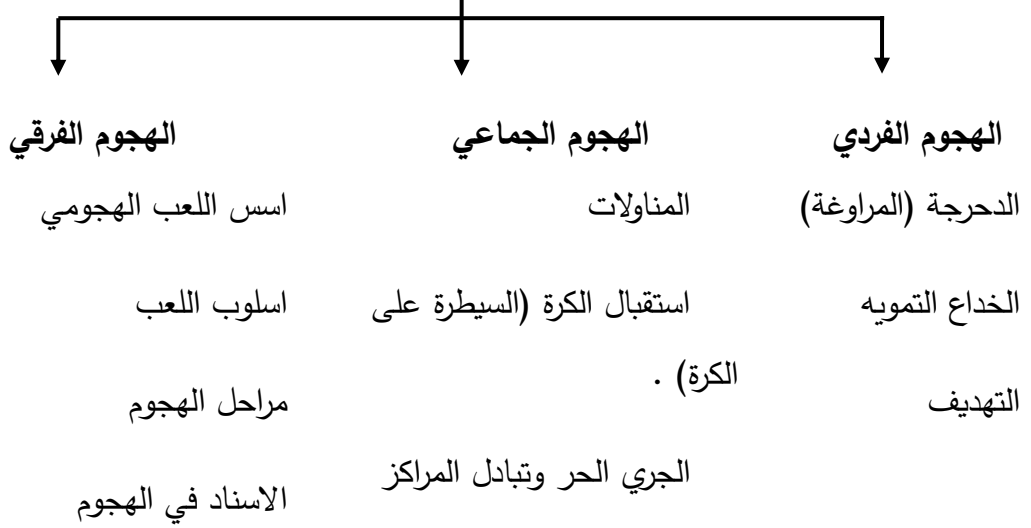
خطط اللعب يمكن تقسيمها إلى جزئيين رئيسيين هما :

1. خطط اللعب الهجومية .

2. خطط اللعب الدفاعية .

والمخطط (1) يوضح ذلك .

### خطط اللعب الهجومية (خطط الهجوم)



الهجوم في حالة العدد الزائد او  
الناقص للفريق

اللعب ضد مصيدة التسلل

المناولة المرتدة (الدبل-باص)

الهجوم السريع والبطيء للفريق  
(الاختراق)

الواجبات الخطئية للاعبين من  
الجانب الهجومي .

خطط الحالات الثابتة الهجومية

تشكيلات الفريق الهجومية

## المخطط (1)

### يوضح تقسيم خطط اللعب الهجومية (خطط الهجوم)

أولاً: خطط الهجوم الفردي:

1-المحاورة: تهدف المحاورة الى عدة اغراض :

- 1- اجتياز الخصم والمرور والتخلص منه.
- 2- وضع الخصم في وضع يسمح للمهاجم بالتمرير الناجح لزميله.
- 3- عندما يصعب تنفيذ التمرير للزميل في الوقت المناسب.
- 4- سحب الخصم من اجل تنفيذ خطة متفق عليها.

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

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

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

**ثانيا : خطط الهجوم الجماعي :** تعتبر كرة القدم لعبة جماعية تعتمد على مدى تعاون افراد الفريق كوحدة واحدة لتنفيذ متطلبات الخطة الهجومية للفريق وهي محصلة لبذل الجهد الفردي من مجموع اللاعبين لتنفيذ تلك المتطلبات واخذاعها للعمل الجماعي في صورة منظمة متفق عليها وتم التدريب عليها لتحقيق هدف الفريق في احراز اهداف في مرمى الفريق المنافس .  
وتعتمد خطط اللعب الهجومي الجماعي على مدى تحقيق نجاح لاعبي الفريق في تحركاتهم عند استحواذهم على الكرة من الخصم وتحولهم من الدفاع الى الهجوم في اماكن اللعب المختلفة وتطوير هذا الهجوم في الثلث الهجومي وذلك عن طريق الثغرات بالتحركات الواعية والتمريرات البينية والجري المنظم الهادف للاعبي الفريق بسرعة تمنع الفريق المنافس من تنظيم صفوفه وخطته لمواجهة هذه الخطط الهجومية الجماعية وهذا يتطلب قدرا كبيرا من التكامل والتعاون بين اللاعبين كأفراد وكمجموعات في خطوط الفريق المختلفة ( حراسة المرمى - خط الظهر - خط الوسط - خط الهجوم )

#### ❖ وسائل تنفيذ خطط الهجوم الجماعي:

##### 1-التمرير :

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

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

##### 3- الجري الحر وتبادل المراكز :

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

- 1- أخذ المهاجم للمكان المناسب بدون رقابة من الخصم.
- 2- استقبال الفراغ الأكثر خطورة .
- 3- التوقيت الجيد للانطلاق نحو المكان الخالي .
- 4- سحب المهاجم للدفاع وتحريكه لمكان بعيد عن مكان زميلة الذي يتحرك بدون رقابة لاستلام الكرة .
- 5- خلخلة دفاع الفريق المنافس.

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

#### ❖ خطط الهجوم المركب ( الجمل الخطئية ) :

هي عبارة عن مجموعة من التحركات التي يؤديها مجموعة من اللاعبين في شكل أداء خططي هجومي بهدف بناء وتطوير وانهاء الهجوم في مساحات الملعب المختلفة ويتطلب ذلك

قدرا كبيرا من تكرار الأداء والتدريب عليـة وشرح دور وواجبات كل لاعب فيالتنفيذالخططي في الهجوم المركب ويعتمد نجاح تنفيذ خطط الهجوم المركب على فهم وترابط واتقان اللاعبين لتلك الخطط ومدى التزامهم بحسن التنفيذ والتحركات حسب مواقف اللاعب واستجابات وتحركات لاعبي الفريق المنافس مع وجود بعض المرونة في التطبيق حسب الظروف .

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

#### - العوامل التي تساعد على نجاح الهجوم الخاطف المرتد:

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

#### ❖ **خطط المواقف الثابتة الهجومية :**

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

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

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

#### أ- الركلة الركنية :

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

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

- 5- استغلال اللاعب الطويل القامة داخل منطقة الجزاء والذي يجيد ضربات الرأس .
- 6- التغيير والتنويع المستمر فى أداء الركلة الركنية ففيمفاجأة دفاع الفريق المنافس وعدم تركيزه في الدفاع عن طريقة واحدة للركلة الركنية .

#### ب- الركلات الحرة المباشرة والغير مباشرة :

هي الركلة التي يمكن ان تحدد نتيجة المباراة لصالح الفريق المهاجم اذا احسن التصرف في ادائها بذكاء ومهارة وبصورة عامة يجب ان تؤدي هذه الركلة الحرة بصور سريعة قبل ان ينظم

الفريق المدافع اماكنهم ويساعد على تنفيذ ذلك مساعدة الزميل بالجري الحر لفتح ثغرات في الدفاع والتمرير الدقيق في الوقت المناسب خاصا اذا كانت الركلة الحرة في منطقة منتصف الملعب وبعيدا عن المنطقة المؤثرة على حدود منطقة الجزاء امام اذا كانت الركلة الحرة قريبة على حدود منطقة الجزاء يقوم الفريق المدافع بعمل حائط دفاعي امام المرمى مما يتطلب اختيار لاعب ذو مهارة خاصة للعب الركلة الحرة لإحراز هدف منها .والحائط الجيد الذي يقوم به الدفاع يذيد من صعوبة الموقف بالنسبة للاعب الذي يريد احراز هدف مباشر من الركلة الحرة لذلك يجب على المدرب ان يدرب لاعبيه المنفذين للركلة الحرة على الاتي :

- 1- اجادة الركلة اللولبية المباشرة في مرمى الخصم .
- 2- اجادة الركلة اللولبية خلف الحائط الى الزميل الذي يجيد ضربات الرأس .
- 3- اتقان اداء التحركات الخطئية لتنفيذ الركلات الحرة امام المرمى ويحتاج ذلك الى استمرار التدريب عليها وقتا كافيا لإتقانها وادائها بصور الية .

#### ت- رمية التماس :

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

- 1- مكان تنفيذ رمية التماس ( بعيدة او قريبة من المرمى ) .
- 2- التفوق العددي للمهاجمين .
- 3- عدم تطبيق قاعدة التسلل اثناء رمية التماس .

#### ث- ركلة الجزاء :

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

1- التركيز على الزاوية والتصويب فيها بقوة ودقة .

2- التصويب عكس ثبات قدم مركز ثقل حارس المرمى .

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

### ج-ركلة المرمى :

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

### ح- إسقاط الكرة من قبل الحكم :

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

### 3-9: وسائل تنفيذ الهجوم :

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

- **الأتساع في الهجوم**: يلجأ اليها الفريق المهاجم المستحوذ على الكرة عندما تكتل دفاعي وكثرة عددية من الفريق المنافس المدافع وهنا يجب ان يقوم اللاعبون بالانتشار السريع بعرض الملعب في مسافات ومساحات في الاجناب بعيدا عن هذا التكتل الدفاعي وبالتالي يسمح لهم باستقبال الكرة في المساحات الخالية وبدأ الهجوم بفاعلية مما يصعب من دور المدافعين في امكانية القيام بواجبات التغطية والمراقبة ويعتبر استخدام التمريرات البينية والطويلة العرضية من جانب الى جانب او تغيير مكان الكرة وجانب الملعب وجانب الى جانب اخر عن طريق التمرير السريع لخلخلة دفاع الخصم المتكثف او سحبة خارج منطقة الجزاء احد عوامل الاتساع الهجومى زيادة الثقة في امتلاك الكرة والاحتفاظ بها .

-**السند في الهجوم**: يعنى السند في الهجوم تحرك لاعب مهاجم الى مكان في مساحة تسمح للاعب المهاجم المستحوذ على الكرة ان يمررها اليه عندما يواجه ضغط دفاعي من لاعبي الفريق المنافس ويعتبر السند الهجومى احد الارقان الاساسية لبناء الهجوم واستمرار وتطويرة بنجاح وفاعلية ويتوقف نجاح السند على توقيت أدائه وزاوية مسافة السند من زملاء المهاجمين وكذلك أهمية التحرك أمام الكرة والى الفراغ خلف المنافسين .

-**الاختراق في الهجوم ( الجري الحر )**: يعنى الاختراق في الهجوم استغلال المساحات الخالية في دفاعات الفريق المنافس عن طريق الجري الحر بين اللاعبين المهاجمين نتيجة مجموعة من التمريرات البينية السريعة والدقيقة والتي تستغل عدم قيام المنافس بالضغط المباشر للاستحواذ على الكرة مما يسهل نقل الكرة في مناطق اللعب المختلفة للوصول الى مرمى الخصم واحراز الأهداف والاختراق قد يكون بلاعب واحد او بعشرة لاعبين وقد يكون بطيئا او سريعا حسب ظروف الهجمة التكتيكية وحسب عدد مدافعي الفريق المنافس وطريقة دفاعهم وكيفية توقعهم وعدد وكفاءة لاعبي الفريق المهاجم .

-الكثافة والزيادة العددية في منطقة الكرة :وتعنى وجود عدد أكبر من اللاعبين المهاجمين عن عدد اللاعبين المدافعين في مكان وجود الكرة مما يسهل من تناول تمرير الكرة وخلخلة دفاع الخصم وتشتيت انتباههم مما يسهل فتح ثغرات يمكن استغلالها في تطوير وانهاء الهجوم بصورة ايجابية ويساعد على نجاح الكثافة العددية في مكان وجود الكرة سهولة تحرك المهاجمين وسرعة انتشارهم في عدة مساحات عرضية وطولية بكثافة عددية جماعية كخطة هجومية ويلعب التامين الهجومي دورا هاما في تطوير الهجوم بعدم الاندفاع والمخاطرة بضياح الكرة تجنباً للهجوم المضاد من الفريق المنافس .

-تبادل المراكز :إن سرعة تحركات اللاعبين المهاجمين وتبادلهم لمراكز اللعب في مناطق اللعب المختلفة تعتبر احدى وسائل الضغط وتشتيت انتباه وارباك دفاع الخصم وإعاقته عن القيام بالدور الدفاعي الناجح من حيث واجبات المراقبة والضغط والتغطية مما يسهل من دور الفريق المهاجم والمستحوذ على الكرة من تطوير الهجوم وإنهائه بكفاءة وفاعلية .

-بطء توقيت الأداء مع الاحتفاظ بالكرة : إن بطء الأداء والاحتفاظ بالكرة لفترة من الزمن تعتبر احدى مبادئ الهجوم التي يلجأ اليها الفريق عند الاستحواذ على الكرة من الفريق المنافس والتحول من الدفاع الى الهجوم وهي تتطلب اعادة تنظيم خطوط الفريق حسب مكان وجود الكرة المستحوذ عليها ويتم تبادل تمرير الكرة من اللاعبين بحرص شديد وسيطرة كاملة مع تحركات واعية يسهل معها بناء الهجوم ثم تطويره وإنهائه حسب الخطة المتفق عليها كذلك يمكن أن تستخدم ايضا لاستهلاك واطاعة الوقت في حالة تقدم الفريق بعدد من الأهداف في محاولة للاحتفاظ بالنتيجة وللتأثير على الناحية النفسية للفريق المنافس بعدم تمكنه من الاستحواذ على الكرة .

-المتابعة في الهجوم :إن اليقظة والانتباه للاعب المهاجم وحسن التوقع مثلا يساعده على القيام بدور إيجابي فعال في انهاء الهجمة بتسجيل هدف نتيجة المتابعة للكرة المرتدة من العارضة أو حارس المرمى أو خطأ المدافع أثناء التمرير او التشتيت وتلعب المتابعة

الجماعية لأكثر من مهاجم دورا هاما في زيادة فرص احراز الأهداف خصوصا داخل منطقة الجراء .

**-التغلب على مصيدة التسلل:** تعتبر خطة نصب مصيدة التسلل احدى الطرق الدفاعية التي تلجأ اليها بعض الفرق خصوصا اذا كانت امكانية لاعبيها البدنية والفنية أقل من الفريق المنافس لذلك فان وضع الخطط الهجومية البديلة للتغلب على مصيدة التسلل احدى الأدوار الهامة لدور المدرب الذي يقوم بتدريب لاعبيه سواء كأفراد أو جماعة على كيفية التغلب على هذه الخطة الدفاعية وضربها اما بالتمرير ( خد وهات ) مع الزميل المهاجم أو باندفاع أحد لاعبي الفريق المستحوذ على الكرة من الخلف وتمرير الكرة الية أو سرعة المحاورة والانفراد بالمرمى لإحراز الهدف أو بالجريالعرضي والتمرير العكسي أو بالتمرير القطري للزميل .

### **3-10) خطط اللعب الدفاعية :**

هي خطط يشارك فيها أعضاء الفريق سواء كأفراد أو جماعات أو كفريق جماعي عن طريق تنفيذ مجموعة من الواجبات والاجراءات في اماكن الملعب المختلفة عندما يمتلك الفريق المنافس الكرة بهدف افشال هجمات المنافس ومنعة من احراز وتسجيل هدف .  
والدفاع الجيد المنظم يعطى الثقة لأفراد الفريق في الذود عن مرماهم ومنع الفريق المنافس من احراز أهداف بل والعمل على استرجاع الكرة بسرعة عندما يفقدها الفريق والتحول من الدفاع الى الهجوم المضاد بطريقة منظمة وناجحة ولا يقتصر مطلب اجادة واتقان خطط اللعب الدفاعية على لا عبي خط الدفاع والوسط فقط وانما ينطبق ايضا على اللاعبين المهاجمين عندما يفقدون الكرة ويتطلب الموقف مواجهة المدافعين والضغط عليهم ومهاجمتهم بغرض استعادة الكرة .

### **3-11) أقسام خطط اللعب الدفاعية :**

أولا - خطط الدفاع الفردي .

ثانيا - خطط الدفاع الجماعي .

## أولاً - خطط الدفاع الفردي :

ان خطط الدفاع الفرديهيالتي يتمكن فيها اللاعب من اختيار الموقع والمكان المناسب في التوقيت والوقت المناسب للدفاع واستخلاص الكرة من المنافسين وكذلك القيام بالمراقبة والتغطية والضغط في أماكن الملعب المختلفة أثناء الدفاع ويتوقف نجاح الفريق في تنفيذ الدفاع الفردي على قدرة كل لاعب في تفهم دورة وواجبات مركزة وأدائها بإتقان داخل اطار الخطط الدفاعية .

## - وسائل تنفيذ خطط الدفاع الفردي :

- ✓ اختيار المواقع المناسبة .
- ✓ المراقبة والتغطية .
- ✓ المهاجمة وتشيتت الكرة .
- ✓ الضغط الفردي.

**اختيار المواقع المناسبة:** ان اختيار المدافع للمكان السليم بالنسبة لتحرك الكرة يعتبر اساس الدفاع الناجح لمشاركة المدافع بطريقة فعالة من خلال تضيق مجال تحرك المنافس والقيام بواجبات التغطية في اقل زمن ممكن مما يؤدي ارباك الخصم ومحاولة افشال محاولاته الهجومية .ويساهم اختيار المواقع المناسبة فما يلي

- 1- تقليل وتضييق المساحة التي يستطيع المهاجم المنافس ان يتحرك فيها وبالتالي منعه من بناء وتطوير هجماتة .
- 2- الدفاع عن المرمى ومنع الفريق المنافس من احراز اهداف وذلك من خلال قطع وتشيتت الكرة المتجهة الى المهاجم .
- 3- تحويل اتجاه هجوم الفريق المنافس الى منطقة غير مؤثرة وخطورة بالنسبة للمرمى .

4- المساهمة في التغطية من خلال التعاون بين لاعبي الفريق المدافع في حالة مرور المهاجم من المدافع عند المهاجمة او خروج حارس المرمى لمقابلة احد المهاجمين او لتشتيت الكرة .

**المراقبة والتغطية :** عندما يفقد الفريق المهاجم الكرة يصبح في حالة دفاع عن مرماة ويبدأ في اتخاذ الوسائل الدفاعية لاسترجاع الكرة مرة اخرى وذلك عن طريق قيام اللاعبين بتأدية واجبه الدفاعي من حيث المراقبة والتغطية في خطوط اللعب المختلفة ويتحمل خطى الدفاع والوسط عبئ اكبر واثقل من خط الهجوم لطبيعة واجبات المراكز في هذه الخطوط وسرعة الانتقال من الدفاع للهجوم والعكس وهذا يتطلب قدرة بدنية عالية من لاعبي الفريق سواء المدافعين او المهاجمين حتى يتمكنوا من سرعة الحصول على الكرة وذلك من خلال طريقتين للمراقبة هما :

أ - **تغطية فرد لفرد ( المراقبة )**: تتحدد مهام وواجبات اللاعب المدافع اثناء المراقبة في إمكانياتهم تشتيت الكرة او الاستحواذ عليها مع ملاحظة المهاجم الغير مستحوذ على الكرة اثناء تحركاته .

**المراقبة المباشرة :** وهي ان يبقى المدافع ملاصقا للمهاجم باستمرار ويلتزمه في كل تحركاته خصوصا اذا كان الفريق المنافس به مهاجم خطير يجيد فن المراوغة والتصويب على المرمى مما يستلزم تخصيص مدافع لملازمة هذا المهاجم طوال وقت المباراة .

**المراقبة الغير المباشرة :** وهي ان يراقب المدافع المهاجم الذي يأتي لمنطقته خصوصا عندما يغير المهاجمين مراكزهم وهذا ما يسمى بالدفاع الفردي لمنطقة محدودة وهي تتطلب من المدافع حسن التوقع وسرعة البديهة .

**تغطية المنطقة :** تعتبر التغطية من الواجبات الدفاعية الفردية والجماعية لخطوط اللعب المختلفة ويتحمل المدافعون عبأ الدفاع وتغطية المنطقة عندما يكون هناك زيادة عددية من

المهاجمين اكبر من لا عبي الدفاع ويتوقف نجاح التغطية السليمة للاعب المدافع على ما يلي :

01- متابعة سير الكرة وتحديد موقعها بالنسبة للاعبين فعندما تكون الكرة قريبة من المهاجم يجب على المدافع الاقتراب من الخصم .

02- تركيز اللاعب المدافع على المهاجم المستحوذ على الكرة .

03- كفاءة اللاعب المدافع نفسة ومجال التحرك المتاح له للقيام بواجبات المراقبة والتغطية .

04- المعرفة الجيدة لصفات اللاعبين المنافسين من حيث قدراتهم البدنية والفنية واتخاذ المواقف التي تواجه هذه القدرات .

**المهاجمة وتشتيت الكرة :** هي فن التصدي للاعب المهاجم المستحوذ على الكرة ومحاولة منعه من الاستفادة من وضعة عن طريق قطع او تشتيت الكرة وتتوقف المهاجمة المؤثرة للمدافع ضد المنافس على نقطتين هامتين هما :

1- موقف اللاعب المدافع من المهاجم والمسافة بينهم.

2- تغطية المدافع للاعب بكل جسمه ( المراقبة ) ويقوم اللاعب المدافع بمهاجمة المنافس لتحقيق احد الهدفين هما:

1- تشتيت الكرة بضربها او دفعها عن متناول الخصم .

2- محاولة استخلاص الكرة وانتزاعها من المهاجم لبدأ هجوم مضاد.

**طرق المهاجمة وتشتيت الكرة :** تنقسم طرق المهاجمة وتشتيت الكرة الى ثلاث طرق وذلك وفقا للزمن وتوقيت أداء المدافع لمهاجمة وتشتيت الكرة من المهاجم عند استقبال الكرة وهذه الطرق هي :

تشيت الكرة قبل ان تصل الى المهاجم :وهى افضل حالات الاستحواذ على الكرة وفيها  
يجرى المدافع لتشيت الكرة من امام المهاجم في لحظة استقباله للكرة وكلما جرى المهاجم  
لاستقبال الكرة كلما صعبت مهمة الدفاع في تشيت الكرة ومهاجمة اللاعب المهاجم .

تشيت الكرة لحظة استلام المهاجم لها :تعتبر ايضا من الطرق الجيدة لنجاح الاستحواذ على  
الكرة لان المهاجم المنافس يركز كل اهتمامه على استقبال الكرة والسيطرة عليها وهنا يلعب  
الحذر والتوقيت المناسب وتقدير الموقف من المدافع دورا كبيرا في نجاح تشيت الكرة  
خصوصا اذا كان المهاجم يجيد الخداع والسرعة والتمويه .

تشيت الكرة بعد استقبال المهاجم للكرة :يعتبر هذا النوع اصعب الانواع الثلاثة وهى تتطلب  
قدرات بدنية ونفسية عالية من المدافع وكذلك حسن التوقع والمبادرة بالمهاجمة بعد اجبار  
المهاجم على القيام بالحركة اولا ثم يعقبها الانقضاض على الكرة وتشيتها .

الضغط الفردي :الضغط هو قيام المدافع بالاقتراب من المهاجم لتضييق الوقت والمساحة التي  
تسمح له بتمرير الكرة او السيطرة عليها او المراوغة بها مما يشكل عبئ على لاعبي الدفاع  
والضغط الناجح هوة الذى يحقق للاعب المدافع الاستحواذ على الكرة من المهاجم او تشيتها  
او ارغام المهاجم على التصرف في الكرة بسرعة بدون فاعلية مما يسبب ارباك لزملائه .

#### أهداف الضغط الفردي :

- 1- محاولة استخلاص الكرة قبل السيطرة عليها .
- 2- تشيت الكرة من امام المهاجمين في حالة الفشل في استخلاصها .
- 3- ارباك المهاجم وإرغامه على التصرف في الكرة بشكل غير مثمر لفريقه .
- 4- حرمان المهاجم من رؤية زوايا الملعب وتحركاته وتحركات زملائه .
- 5- التأثير على العوامل النفسية للمهاجم مما يؤدي الى إرباكهوتوتره .

**ثانيا : خطط الدفاع الجماعي :** تحتل خطط الدفاع الجماعي دورا بارزا في برامج اعداد المدربين لفريقهم لتشييد دفاع جيد لمواجهة متطلبات وظروف المباريات المختلفة ويتطلب تعليم خطط الدفاع الجماعي تفهما واضحا من لا عبى الفريق لطرق الدفاع نظريا وعمليا وكيفية تحرك الفريق في الدفاع كوحدة واحدة بالإضافة الى تعليم كل لاعب في الدفاع لواجباته الاساسية التيطلبها واجبات مركزة ضمن خطة الفريق .

### وسائل تنفيذ خطط الدفاع الجماعي :

- خطة رقابة رجل لرجل.
- خطة رقابة المنطقة .
- خطة الدفاع المركب.
- خطة مصيدة التسلل .
- الخطط الدفاعية من المواقف الثابتة.

**خطة رقابة رجل لرجل:** فيهذه الخطة يكون على كل لاعب مدافع ان يراقب لاعب مهاجم طول الوقت وفي اى مكان من الملعب يذهب الية في محاولة لاستخلاص الكرة منة او منعة من الاستحواذ عليها بتشتيتها من امامة وهذا يتطلب تحديد المسؤولية الدفاعية لكل لاعب اتجاه المهاجم الذى يقوم بمراقبته وكذلك التمتع بقدر كبير من اللياقة البدنية والخبرة الميدانية .

**خطة رقابة المنطقة:** فيهذه الخطة يحدد لكل لاعب منطقة محددة تكون مسؤوليتها الدفاع عنها وهى بالتالي تحدد المسؤولية وتوزيعها على افراد الفريق اثناء الدفاع وغالبا ما تستخدم هذه المنطقة في حالة الكثرة العددية للاعبى الهجوم للمنافس عن عدد اللاعبين المدافعين ويكون الهدف الاساسيفيهذه الحالة هو محاولة تعطيل سرعة هجوم وتطوير وانهاء الهجوم المضاد للفريق المهاجم حتى يتمكن باقيلبا عبى الدفاع من العودة والارتداد السريع للمساعدة في الدفاع .

**خطة الدفاع المركب :**الدفاع المركب هو خليط بين دفاع رجل لرجل ودفاع المنطقة وفيها يحدد للمدافع منطقة محددة يلتزم فيها بالدفاع بشكل اساسي بحيث يراقب فيها أي مهاجم

يدخل اليها للحد من حركته وخطورته والدفاع المركب يعتبر مقياس حقيقي للكشف عن قدرات المدافعين ومدى تفهمهم لتنفيذ واجبات خطط الدفاع الجماعي وهو يتطلب قدرا كبيرا من اللياقة البدنية وحسن التعاون الجماعي بين افراد الفريق .

**خطة مصيدة التسلل**: تهدف خطة مصيدة التسلل الى محاولة وضع لاعبي الفريق المهاجم المنافس في موقف تسلل ولكن ينجح الفريق المدافع في تحقيق ذلك يجب عليه اتباع الاتي :

- ان يكون اللاعب المهاجم للفريق المنافس في نصف ملعب الفريق الذي ينفذ خطة مصيدة التسلل .

- ان يكون المهاجم الذي يتسلم الكرة اقرب لخط مرمى الفريق الذي ينفذ خطة التسلل من الكرة لحظة لعبها اليه وهناك مدافع واحد فقط بينه وبين هذا الخط .

ويعتبر استخدام هذه الخطة سلاح ذو حدين لأنه عدم ايجاد التنفيذ خطة التسلل بكفاءة تعنى احراز الفريق المهاجم هدف ففي مرمى الفريق المدافع الذي يفشل في تطبيق مصيدة التسلل اما نجاح الفريق في تطبيق خطة مصيدة التسلل عن طريق القيادة الواعية والتطبيق الجماعي وحسن تحديد التوقيت المناسب لتنفيذ الخطة ويؤدي الى ارباك هجوم الخصم المهاجم ومنعة من احراز اهداف .

**الخطة الدفاعية من المواقف الثابتة**: تشكل خطط الدفاع عن المرمى اثناء المواقف الثابتة دورا بارزا في نجاح الفريق في التغلب على مشاكل الخطط الهجومية لتلك المواقف من الفريق المنافس اذا ما تم تنفيذها بنجاح من المدافعين وبالتالي ينعكس ذلك على حفاظ الفريق المدافع على شبكة نظيفة بدون اهداف تنتج من هذه المواقف الثابتة .

وتؤكد الاحصائيات ان اكثر من 40 % من الأهداف التي سجلت خلال البطولات الدولية والعالمية كانت من المواقف الهجومية الثابتة وبالتالي كان الواجب على المدرب ان يعطى عناية خاصة لتلك المواقف الثابتة ويخصص جزء كبير من الوحدات التدريبية للتدريب عليها

حيث انها تشكل صعوبة كبيرة للفريق اثناء المباراة خصوصا تلك الركلات الثابتة امام المرمى وذلك لسببين هما :

• الزيادة العددية للاعبين المهاجمين عند اخذ وتنفيذ تلك الركلات .

• ابتعاد اللاعبين المدافعين عن الكرة 10 ياردات حسب قانون اللعبة .

وبالتالي يصبح دور المدرب واللاعبين العمل مقابلة تلك الصعوبات بالتركيز على عدة نقاط هامة هي :

1- مراقبة اتجاه سير الكرة ولاعب الهجوم في نفس الوقت.

2- مراقبة المساحات الشاغرة التي يمكن ان تمرر فيها الكرة خصوصا في الركلات الحرة الغير مباشرة .

3- وضع خطط تفصيلية منظمة للدفاع يحدد فيها دور كل لاعب ومكان تواجه اثناء هذه الركلات .

4- اليقظة والتركيز التام اثناء تنفيذ المنافسين لهذه الركلات .

**الدفاع اثناء الركلات الحرة :** تنقسم خطط الدفاع من الضربات الحرة الى قسمين هما :

• الركلة الحرة المباشرة .

• الركلة الحرة الغير مباشرة .

وبصورة عامة هناك عدة مبادئ دفاعية هامة يجب ان يراعيها المدرب اثناء تدريب لاعبيه على التصديلهذه الركلات الحرة منها :

1- التواجد السريع بالقرب من الكرة لأخذ المواقف الدفاعية المناسبة .

2- تنظيم حائط الصد بحيث يغطي جزءا من مرمى الفريق المدافع .

3- ان يتخذ حارس المرمى المكان المناسب حتى يمكن ان يرى الكرة .

4- التوزيع العادل للاعبين المدافعين على كل من حائط الصد ولاعبي الخصم المهاجم والمساحات الشاغرة الطي قد تشكل خطورة على مرمى الفريق المدافع .

أ - **الركلات الحرة المباشرة** : عند احتساب ركلة حرة مباشرة على الفريق المدافع عليه ان يشكل حائط صد دفاعي يبعد عن الكرة بمسافة 10 ياردات ويجب ان ينظم حائط الصد بحيث يعطى مهام محددة للاعبي بحيث يقف احدهما على طرف الحائط ليغطي القائم البعيد عن حارس المرمى وعلى حارس المرمى ان يعطى تعليماتللابقي اللاعبين المدافعين المشاركين في حائط الصد لاتخاذ مواقعهم الصحيحة ويجب ان يتم توزيع اللاعبين المدافعين على حائط الصد وعلى بقية اماكن الملعب المتواجد فيها مهاجمي الخصم ويتوقف عدد لاعبي حائط الصد على مكان وجود الكرة ومسافة الركلة الحرة المباشرة .

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

كذلك فانه كثيرا ما يحتسب الحكم ركلة حرة غير مباشرة داخل حدود منطقة الجزاء وبالتالي

يختلف موقع حائط الصد بناء على مسافة احتساب الخطأ وفقا للتالي :

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

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

والاختلاف هنا يحدد مكان وقوف حائط الصد في الحالة الاولى يقف المدافعون على خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة ويقف حارس المرمى أمامهم استعدادا لمهاجمة اللاعب المهاجم الذي سيركل الكرة . وأما في الحالة الثانية فيقف المدافعون على بعد 10 ياردات

بحيث يغطون مساحة كبيرة من المرمى ومن خلفهم حارس المرمى مع تحديد مسئولية اللاعب الذى يهاجم من سيركل الكرة بعد تمريرها اليه .

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

**العمق في الدفاع:** ان الهدف من العمق في الدفاع هو مراقبة المناطق المختلفة من الملعب مع مراقبة المهاجمين من خلال تناسق بين المسافات والزوايا بين المدافعين بعضهم وبعض بما يشكل العمق الدفاعي المناسب لتنفيذ الواجبات الدفاعية والمراقبة اللصيقة والتغطية الجيدة أمام مهاجمي الخصم مع حسن الانتشار والقدرة على التحول من الدفاع الى الهجوم . ويراعى عند تطبيق العمق الدفاعي تحقيق الأهداف التالية:

- ✓ الانتشار الجيد والتوزيع المناسب في مساحات الملعب.
  - ✓ سهولة مراقبة المساحات المختلفة في أماكن اللعب عند الدفاع .
  - ✓ أن تكون أماكن المدافعين على مقربة من المهاجمين في أماكن اللعب.
  - ✓ أن تكون المسافات البينية ملائمة ومتقاربة بما يعيق أنواع التميرير وصعوبة ايجاد مساحات خالية للتحركات الهجومية للمنافسين .
  - ✓ التركيز على التغطية والرقابة وتنفيذهم بسهولة وبأقل جهد ممكن.
- الاتزان في الدفاع:** كثيرا ما يحاول مهاجمي الفريق المنافس العمل على خلخلة دفاع الفريق وابعادهم عن القيام بالدور الدفاعي من حيث المراقبة والتغطية عن طريق سحب المدافعين الى مناطق بعيدة عن الثلث الدفاعي بغرض خلق مساحات خالية من الرقابة والمدافعين تؤدي

الى حدوث خلل دفاعي للفريق يسهل للمهاجمين الاندفاع من الخلف للاختراق في هذه المساحات وخلق فرص للتهديف .

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

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

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

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

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

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

وأهم النقاط في التعليم النظري للخطة هي :

1. عمل نماذج وأشكال للخطة وشرحها علي السبورة أو ماكيت الملعب .

2. ملاحظات تعطي أثناء التدريب العملي .
  3. تحليل التمرينات العملية والتعليق عليها ( تحليل التدريب السابق ) .
  4. تحليل كيفية تصرف كل لاعب في مركزه حتى يمكن أن يتعلم اللاعبون حسن التصرف ، وأن تخلق فيهم روح المسؤولية كي يمكنهم تأدية واجبهم كاملا تلقائيا بدون إرشاد .
  5. يجب أن يدرك اللاعبون تماما الطريقة التي سيلعبون بها ، فيشرح المدرب لكل مركز واجباته إجمالاً مثل واجبات خط الظهر والدفاع والهجوم ، وكذلك كيف يمكنهم أن يتحولوا من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس ، وكيف ينوعون طريقة لعبهم وفقا لتغيير طريقة وخطة لعب الفريق المضاد ، ويعطي المدرب ملاحظاته علي نقاط ضعف وقوة الفريق ، وكذلك الفريق المنافس .
  6. مشاهدة مباريات الآخرين وتحليلها ، فيقوم اللاعب بملاحظة اللعب عامة ثم اللاعب الذي يلعب في مركزه ، ثم مجموعة من اللاعبين ، وأخيراً يراقب بعض التحركات الخاصة التي تقوم بها بعض الفرق الممتازة .
  7. يقوم المدرب بوضع مشكلة علي السبورة ويطلب اللاعبين بشرح كيف يتصرفون في مثل هذه المشاكل ، مما ينمي قدراتهم الابتكارية والخطية واكتسابهم خبرات قد لا تحدث كثيرا أثناء المباريات ولكنها ذات أهمية .
- ثانيا : التدريب في الملعب :** بعد أن يأخذ اللاعب فكرة نظرية واضحة عن تحركاته الخطية يقوم المدرب بوضع التمرينات موضع التطبيق في الملعب ، ويجب أن تكرر التمرينات الخطية مرارا وتكرارا حتى يتقنها اللاعبون وتثبت وتصبح تحركاتهم في الملعب مدروسة ومتمنه وتؤدي بالية .
- ثالثا : التطبيق في المباريات التجريبية :** بعد أن يقتنع المدرب بأن الخطط التي وضعها تنفذ بدقة ، ينظم مباريات تجريبية أولاً مع فرق متوسطة ، حتى يستطيع أن يري مقدار استيعاب اللاعبين للخطط تحت ظروف ملائمة نوعا ، وحتى يكون تركيز اللاعبين منصبا علي تنفيذ

الخطط ، ثم يتدرج بجعل فريقه يتقابل مع فرق قوية ، وخلال كل ذلك يقيم المدرب واللاعبون الخطط ، ومقدار تنفيذهم لها ، وإصلاح ما يجب إصلاحه ، وتثبيت وتقوية الخطط الناجحة .  
رابعاً : **التطبيق في المباريات** : هذه هي الخطوة الأخيرة وعلي المدرب أن يلاحظ أثناء المباريات مقدار تطبيق اللاعبين للخطط الفردية والجماعية ، الدفاعية والهجومية ، ويقوم بتحليل المباراة وكل لاعب علي حدة .

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

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

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

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

يغير من طريقة اللعب التي اعتاد أن يلعب بها الفريق طبقا لظروف بعض المباريات .

**أهمية طرق اللعب:** يتفق كل من " عمرو أبو المجد وإبراهيم شعلان " ، " مفتى إبراهيم " ،

على أن أهمية ومميزات طرق اللعب تتلخص في النقاط التالية :

1. إمكانية تعود كل لاعب على اللعب بطريقة منظمة أثناء التدريب ، وينعكس هذا التعود

المنظم في التدريب على قدرته على تنفيذ واجباته بكفاءة أثناء المباريات .

2. تساهم طرق اللعب في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وكيفية التحول إلى تنظيم الصفوف

أثناء الدفاع ، وهذا يعنى أن كل لاعب في الفريق مهما كان مركزة يجب أن يستفيد من طريقة

اللعب في معرفه وإدراك التحول من الدفاع إلى الهجوم والعكس.

3. زيادة القدرة الجماعية والفردية للفريق مع الوعي الكامل بطبيعة الأداء الخططي وعلاقته

بمناطق الملعب سواء في الشق الهجومي أو الدفاعي .

**أسس اختيار طريقة اللعب:** هناك عدة أسس وعوامل هامة يجب أن يراعيها المدرب عند

اختياره لطريقة اللعب، حيث يذكر " حنفي محمود مختار " تلك الأسس وهي :

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

خطط اللعب أثناء المباراة .

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

3. موائمة طريقة اللعب مع إمكانيات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية والإرادية ، وأن

يراعى المدرب مواطن القوة والضعف بين أفراد فريقه .

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

الأمر .

**أنواع طرق اللعب:** يذكر " حنفي مختار " بأنه ظهرت في الآونة الأخيرة العديد من طرق

اللعب المختلفة في كرة اليد ويرجع ذلك إلى الأسباب الآتية :

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

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

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

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

- طريقة 4 / 2 / 4 .

- طريقة 4 / 1 / 4 / 1 .

- طريقة 3 / 3 / 4 .

- طريقة 2 / 4 / 4 .

- طريقة 2 / 5 / 3 .

- طريقة 1 / 2 / 4 / 2 / 1 .

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

1. طريقة 3 / 3 / 4

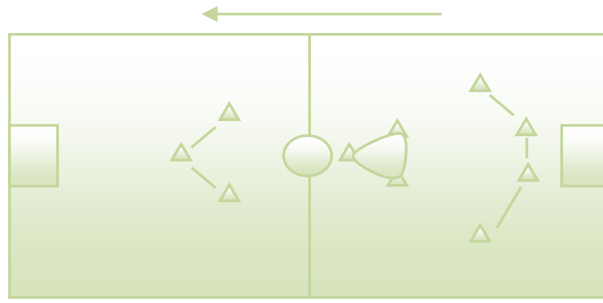
2. طريقة 2 / 4 / 4

3. طريقة 2 / 5 / 3

4. طريقة 1 / 5 / 4

أولاً : طريقة ( نظام ) 3 / 3 / 4 : يرى البعض بأن هذه الطريقة مشتقة من طريقة 4 / 2 / 4 برجع احد لاعبي الهجوم إلى منطقة الوسط على أساس زيادة عدد اللاعبين إلى ثلاثة بدلا من اثنين ، ويرى البعض الآخر بأن هذه الطريقة هي بمثابة الأصل لطرق اللعب الحديثة ، وذلك بإضافة أو حذف لاعب أو أكثر من أي خط من خطوط اللعب المختلفة . فنزول لاعب

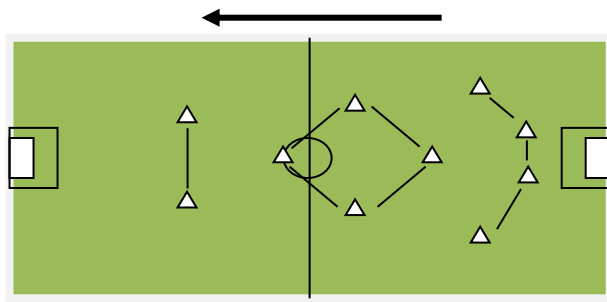
من خط الهجوم إلى خط الوسط تصبح طريقة 2/4/4. ونزول لاعبين من خط الهجوم إلى خط الوسط نحو الجناحين تصبح طريقة 1/5/4. وبتقدم أحد لاعبي خط الدفاع إلى منطقة الوسط وسقوط إحدى رأسي الحربة لخط الوسط ، تصبح هذه الطريقة 2/5/3. وتتميز هذه الطريقة بتكثيف لاعبي خط الدفاع أثناء هجوم الفريق المنافس من خلال رجوع ثلاثي خط الوسط للمساعدة في عملية الدفاع ليصبح عدد لاعبي الدفاع ( 7 ) لاعبين وفي حالة الهجوم يمكن أيضا لثلاثي خط الوسط القيام بأداء الواجب الهجومي من خلال مساندة زملائهم في خط الهجوم .



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

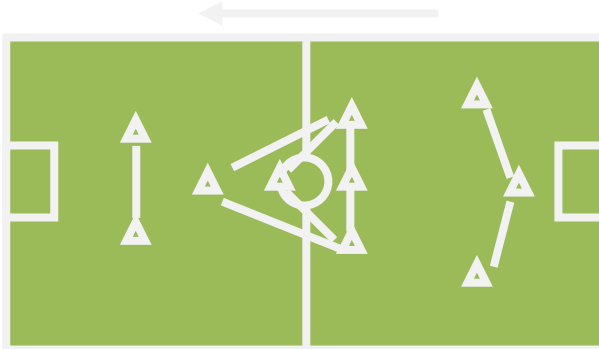
**ثانياً : طريقة ( نظام ) 2/4/4:** أهم ما تتميز به هذه الطريقة هي صلابه خط الدفاع وتماسك وثبات اللعب في منطقة خط الوسط. ففي هذه الطريقة يدافع الفريق بثمانية لاعبين هم رباعي خط الدفاع ورباعي خط الوسط ، وكذلك في حالة الهجوم يهاجم الفريق بلاعبي خط الهجوم ، ويشارك في الهجوم رباعي خط الوسط ، وفق الخطة المعدة لذلك من قبل

المدرّب .



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

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



رابعاً : طريقة ( نظام ) 1/5/4: تتميز هذه الطريقة بصلاية خط الدفاع المكون من أربعة لاعبين إلى جانب المساندة من خط الوسط في الشق الدفاعي ، وأيضاً من خلال الكثافة العددية في منطقة وسط الملعب والثلث الأوسط والمكون من خمسة لاعبين والخاص ببناء مراحل الهجوم المختلفة . مع وجود لاعب واحد يمثل رأس الحربة للفريق . وذلك من خلال الاعتماد على اللاعب الصاعد من الخلف للأمام نحو المساحات الخالية من منطقة وسط الملعب الأمر الذي يصعب على لاعبي الفريق المنافس مراقبته من منطقة وسط الملعب . ويختلف توزيع مستويات اللاعبين في خط الوسط من فريق إلى آخر حسب خطة اللعب الموضوعية من قبل المدرب ، وحسب قوة الفريق المنافس . فتارة ينتشرون في خطين أو مستويين ( 1 ، 4 ) أو ( 2 ، 3 ) مثلاً ، وأخرى ( 1 - 3 - 1 ) أو ( 2 - 1 - 2 ) وذلك وفق الخطط الموضوعية مسبقاً .



#### 4) الإعداد الذهني :

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

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

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

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

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

- 1- يعطي اللاعب واجبا معينا ليقوم بملاحظة أثناء التدريب .
- 2- يطلب المدرب من اللاعب أن يقوم بالملاحظة الذاتية أثناء التدريب أو المباريات التجريبية ثم المباريات الرسمية .

**ثالثاً : التفكير :** يلعب التفكير دوراً هاماً في أداء اللاعب أثناء المباراة فعن طريقه يستطيع أن يدرك اللاعب المواقف المتعددة أثناء المباراة ثم يقوم بتحليلها ويعقب ذلك الاستجابة الخطئية لهذه المواقف تستدعي المواقف المتغيرة في مباراة كرة اليد سرعة تفكير اللاعب لاتخاذ القرارات الواجبة وتتوقف صحتها علي خبرات اللاعب السابقة وشدة تركيز انتباهه علي ما يحدث في الملعب

فالمدرّب يعمل دائماً علي وضع اللاعب أثناء وحدة التدريب في مواقف مختلفة تجعله يفكر في التحرك الخطئي المطلوب والتكرار المستمر لهذه المواقف ينمي في اللاعب المقدرة علي الفهم والإدراك الصحيح للمواقف المختلفة التي تنشأ أثناء المباراة وكيفية الاستجابة لها وبذلك

يكتسب اللاعب قدرات ومعرفة تجعله قادراً علي التفكير والتصرف السليم والسريع أثناء المباراة بالدقة والثبات والصقه والتوقيت السليم .

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

#### **خامساً : سرعة التصرف :**

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

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

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

1. التكرار المستمر للتمرينات لتثبيت المعرفة .

2. تنوع وكثرة المشاكل والمتطلبات .

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

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

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

1. أن الإعداد الذهني يرتبط ارتباطاً مباشراً بالتدريب العملي .
2. أن التوجيه يخدم عامة جوانب المعرفة والخبرات العلمية .
3. أن والتدريب عليه ها تناسب الفروق الفردية لكل لاعب .

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

1. المناقشة الهادفة الدقيقة لواجبات اللاعبين مع وضوح الهدف من هذه المناقشة.
2. استثارة وتوجيه عمليات التفكير للاعبين في محاولة إيجاد الحلول للواجبات .
3. التقييم للنتائج وتوفير خبرات النجاح بهدف إيجاد الرغبة لدي اللاعب في التحسين بالارتقاء لما هو أحسن .

قائمة المراجع :

أمر الله البساطي: الإعداد البدني-الوظيفي في كرة القدم ، دار الجامعة الجديدة للنشر

لإسكندرية، 2001

ثامر محسن اسماعيل، موقف مجيد المولي-التمارين التطويرية لكرة القدم. - دار الفكر

الطباعة والنشر والتوزيع، عمان 1999.

حسن سيد أبو عبده:"الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم"، مكتب ومطبعة الإشعاع الفنية،

ط8، الإسكندرية، 2008.

حنفي محمود المختار ومفتي ابراهيم ، الاعداد البدني في كرة القدم ،دار الفكر العربي القاهرة

1989،

مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم ،دار الفكر

العربي، القاهرة، 1994

موفق أسعد محمود :التعلم و المهارات الأساسية في كرة القدم، دار دجلة ، الأردن 2009

**Dellal, A :** *De l'entraînement à la performance en football*, Ed. De

boeck, Paris, 2008.

**Leroux, P :** *Football, planification et entraînement*, Ed. Amphora

Paris, 2006.

**Doucet, C :** *Football, entraînement tactique*, Ed. AMPHORA, Paris,

2000.

محاضرات مقبلات كرة القدم- الدكتور سفير الحاج- معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة الجزائر -3-

### المصادر والمراجع:

- أمر الله الساطي: الإعداد البدني-الوظيفي في كرة القدم ، دار الجامعة الجديدة للنشر لإسكندرية، 2001
- ناصر محسن اسماعيل، موقف مجيد المولي-التمارين التطويرية لكرة القدم - دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان 1999.
- حسن سيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعب كرة القدم"، مكتب ومطبعة الإشعاع الفنية، ط8، الإسكندرية، 2008.
- حفي محمود المختار ومفتي ابراهيم ، الإعداد البدني في كرة القدم ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1989
- مفتي إبراهيم حماد: الجديدي في الإعداد المهاري و المنطقي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994
- موفق أسعد محمود: التعلم و المهارات الأساسية في كرة القدم، دار دجلة ، الأردن 2009

**Dellal, A : De l'entraînement à la performance en football, Ed. De boeck, Paris, 2008.**

**Leroux, P : Football, planification et entraînement, Ed. Amphora Paris, 2006.**

**Doucet, C : Football, entraînement tactique, Ed. AMPHORA, Paris, 2000.**

د. عبودة رابح  
مدير رئيس المجلس العلمي

