

معهد التربية البدنية والارياضة



جامعة الجزائر 3



مطبوعة السداسي الأول والثاني

مقياس: كرة القدم

السنة: الثالثة LMD

التخصص: التدريب الرياضي

من إعداد:

الدكتور بسكري مصطفى

للسنة الجامعية: 2021/2020



رخصة لإبداء مكتبة المعهد

رخصة لإبداء مكتبة الجامعة

رخصة الإبداء المجلس العلمي للمعهد



محتوى المطبوعة السداسي الأول والثاني

- 1) مدخل إلى رياضة كرة القدم
- 2) قوانين لعبة كرة القدم
- 3) مهام التحضير الرياضي في كرة القدم
- 4) الانتقاء في رياضة كرة القدم
- 5) تقييم وتقويم الصفات البدنية
- 6) التخطيط والبرمجة الرياضية في كرة القدم

مصطفى





1

الى رياضة كرة القدم





1) مدخل الى رياضة كرة القدم

○ تمهيد:

كرة القدم نشاط مركب والنتيجة تتحكم فيها مجموعة من المتغيرات مثل المتغير السيكلوجي والتقني للاعبين والتكتيكي للفريق والحالة البدنية وفي دراستنا نحاول أن نتناول طريقة التدريب الفكري القصير المرتفع الشدة على السرعة الهوائية القسوى والانفجارية لدى لاعبي كرة القدم.

ونظرا للأهمية الكبيرة لكرة القدم في مختلف البلدان المتقدمة منها والنامية جعلت أصحاب الخبرة يفكرون دائما في إيجاد أفضل الأساليب العلمية التي تعمل على تطوير اللعبة وانتقاء البرامج التدريبية اللازمة للوصول لمستلزمات العالية.

ولهذا فإن عملية إعداد الرياضيين للمشاركة في المسابقات الرياضية عملية بالغة الأهمية تتركز على عدة عوامل من هذه العوامل كيفية اختيار البرنامج التدريبي الفعال.

إن التغيرات الإنجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عالي من القوة فضلا عن ارتفاع المستوى المهاري للاعبين واعتماد أسلوب الكرة الشاملة، فأصبح اللاعب يشغل أكثر من مركز في الفريق أي أننا نرى المدافع يساهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن المرمى وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي فإن عليه الاحتفاظ بلياقته البدنية طيلة فترة المباراة¹Mambert.

وعليه يجب أن يقوم اللاعب بتطوير لياقته البدنية وكفاءته البدنية التي تتماشى مع متطلبات النشاط البدني فكرة القدم الحديثة تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة فالتقدم المذهل الذي عرفته كرة القدم في العقد الأخير جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطوير الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علميا وعمليا.

وفي التدريب الحديث لكرة القدم يجب مراعاة متطلبات النشاط التي هي عبارة عن تناوب لفترات عمل قصيرة ومحدودة مع فترات راحة كبيرة هذا يستوجب قدرة عالية من التحمل وقدرة عالية من القوة والسرعة وتحمل القوة والسرعة وعلى هذا فإن النشاط البدني يجب أن يبنى على صفة النشاط الحركي للاعبين ولذلك يجب اختيار التمارين الخاصة للإعداد الرياضي بدنيا بحيث يكون محتواها وسرعتها متطابقين مع الحركة التي يؤديها اللاعب وتعد القوة والسرعة والتحمل من العناصر الأساسية التي يعتمد عليها الإعداد البدني للاعب كرة

¹B.GODARD, football, solar, 2006.





القدم²Bangsbo إن التدريب التبادلي من الوسائل المستخدمة بشكل واسع في أوروبا وأمريكا الجنوبية في المجال الرياضي وخاصة الرياضات الجماعية إذ يؤكد , Astond et Coll أنه يتميز بكمية عمل أكبر من الطريقة المستمرة وكذلك هناك دراسات عديدة أثبتت نجاحه في تنمية وتطوير القدرة العضلية³Cometti فالتدريب هو عبارة عن وسيلة نستطيع أن نظور بها أكثر من صفة يبقى علينا كيفية بناء الحمص ومجالات التدريب باستعمال تمرين الوثب الذي يعد تدريبا خاصا يهدف إلى تعزيز القدرة الانفجارية وتحسين وتطوير العلاقة بين القوة القصوى والقدرة الانفجارية لذا فقد برز هذا النوع من التدريب بسرعة. فأصبح من أشهر الوسائل التدريب لكل المستويات والأعمار.

ولقد أصبح مقبولا بوصفه وسيلة من وسائل التدريب المناسبة لقطاع عريض من الأنشطة الرياضية فالتدريب باستعمال تمارين الوثب يقرب الفجوة بين القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وهذا يعزز الحركات الانفجارية. حيث يحرك إطالة العضلة أثناء التدريب تم تقتصر وتدعى هذه العملية منعكس التمدد وهو الشيء الأساس والجوهري في البليومتري وعليه تكون تدريبات البليومتريك طريقة تدريب صممت للاستفادة من الطاقة المطاطية للعضلة وبالتالي الطاقة المخزونة في العضلة من خلال دائرة التطوير والتقصير.⁴Bosco فإن تكرار هذه التمارين البليومترية في الطريقة التبادلية يسمح بتنمية قدرة التحمل ومقاومة التعب فباختلاف مجالات التدريب التبادلي تسمح بالتنوع في العمل العضلي وتسمح في التنوع في شدة العمل وهذا ينتج عنه كمية من العمل النوعي⁵.Dellal et al.

1- تعريف رياضة كرة القدم:

كرة القدم هي لعبة جماعية يتقابل فيها فريقان يضم كل منهما (11) لاعب على الأكثر و(7) لاعبين على الأقل ويهتم كل فريق بتسجيل أكبر عدد من الاهداف في شبك الخصم والحفاظ على شبكته نظيفة، والفريق الذي يسجل أكبر عدد ممكن من الاهداف يفوز بالمباراة، تتضمن هذه الرياضة (17) قاعدة اسست من طرف اللجنة الدولية بوار international وبمرور الوقت وتطور اللعبة، صححت واثريت العديد من هذه القواعد بفضل الاتحادية الدولية لكرة القدم.⁶

تلعب كرة القدم على بساط بشكل مستطيل بطول يتراوح ما بين 90 الى 120م وعرضه ما بين 45 الى 90م اما خلال المباريات الدولية فيشترط ان يكون طول الملعب ما بين 100 الى 110م وعرضه من 65 الى 75م، كما

²BANGSBO J, NORREGAARD, THORSO F. Activity profile of competition soccer. Can. J. Sport Sci. 2001

³GILLE COMETTI l'évaluation des capacités Physiques 2007

⁴BOSCO C, LUHTANEN P, KOMI P. a simple method for measurement of mechanical power in jumping. Eur. jappl physiol.1983

⁵ALEXANNDRÉ DELLAL. De l'entraînement a la performance en football

المذكرة الرياضية: المركز الوطني للاعلام والوثائق الرياضية، 1998، ص 6.





تستعمل خلال المباراة كرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد ويبلغ محيطها من 68 سم الى 72 سم ويوزن بقدر 410 الى 450 غ، تجري المباراة بين فريقان يرتديان البسة مختلفة اللون وتتكون هذه الاخيرة من شورتر، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة.⁷

ويدوم وقت اللقاء 90 الى 120 دقيقة في حال وجود وقت اضافي وتعطي مدة 45 دقيقة لكل شوط يتخللها وقت راحة قدره 15 دقيقة يعطي في كرة القدم اسلوبين في اللعب، الاسلوب الاوربي و الامريكي فالاول يتميز بالدقة في العب، والانضباط التكنيكي وخطط اللعب التالى في الجانب التقني والتحضير البدني الجيد، اما الثاني فيعتمد على المواهب الفردية وحسن الابتكار لدى اللاعب مع العمل على رفع مستواه الفني بالدرجة الاولى وهذا ما يصعب من تحقيق الاهداف الجماعية ومتطلبات الفريق ككل.⁸

2- رياضة كرة القدم عبر التاريخ:

1-2- تاريخ ظهور وانتشار رياضة كرة القدم:

لقد اطلقت عن كرة القدم في ازمة مختلفة واماكن متعددة اسماء و القاب كثيرة ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد ان اليونان قديما كانوا يسمونها بيس كروس "episkyros" وكان الرومان يقبونها هاربارستوم. ويذهب البعض ان كرة القدم وجدة في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كاسلوب تدريب عسكري في الصين، بالتحديد في الفترة ما بين 206 قبل الميلاد وسنة 25 بعد الميلاد كما ورد في احد مصادر التاريخ الصيني انها تذكر باسم صيني تسو تشو "tshu-geu" اي بمعنى كل الكرة وكان ما عرف منها بتفاصيل انها كانت تتالف من قائمتين عظيمتين يزيد ارتفاعها عن ثلاثين قدما مكسوة الحرائر المزركشة وبينهما سكية من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحدة.⁹

وكان هذا الهدف يوضح امام الامبراطور في الحفلات العامة¹⁰ ويتبارى مهرة الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب وكانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطي بالشعر، ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الان وكان الفائز منهم يصرف له كمية من الفواكه والزهور والقبعات، وهناك في ايطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم كالتشييو (CALCIO) كانت تلعب في فلورنسا في ايطاليا مرتين في السنة الاولى في اول يوم احد من شهر مايو والثانية في اليوم الرابع والعشرين من يونيو بمناسبة عيد سان جون (SAN JHON) في فلورنسا وكانت هذه الايام بمثابة العيد... وكانت المنافسة تقام بين فريقين الاول الابيض يسمى بيانكي والثاني باسم روسي، وضم كل فريق واحد وعشرين لاعبا يلعبون في بياتزا، وكان المرمى هو عبارة عن عرض الملعب وكان اللعب خشنا وكان الملعب يغطي بالرمال. وهناك من قال ان اصلها يوناني وانها كانت قديما تسمى ابيسكيروس ويجمع الكل على ان نشر

⁷B.GODARD, football, solar, 2006.

⁸ Abed Rahmani : détermination de certaines caractéristiques morphologiques des footballeurs de haut niveau, cas championnat du

, p 20. monde, mémoire D.E.S, INFS/ISTS, 199

⁹ ابراهيم غلام: كاس العالم لكرة القدم، الدار القومية للطباعة والنشر، 1960، ص 32.

¹⁰ مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، ط3، بدون سنة، ص 10.





كرة القدم كرياضة للشباب كان في جزر بريطانيا حيث اخذت من واقع الفكرة القومية التي بنيت على هزيمة الدنمركيين للغزاة والتنكيل براس القائد الدنمركي وبعد الخلافات والمناقشة حول ملامح لعبة كرة القدم الى ان تم الاتفاق سنة 1930 على ان تكون هذه الكرة لعبتين الاولى باسم سوكو والثانية باسم رجبي، وبعدها اسس قانون كرة القدم الانجليزية يوم 26 اكتوبر 1863م.¹¹

وعاد جايلز استاذ جامعة اكسفورد وذكر ان احد شعراء الصين تحدث عن كرة القدم ولكن اتضح بعد ذلك ان هذه اللعبة لم تذكر باسمها في الشعر، وانما ترجمها الاستاذ بهذا الاسم ويقول ان الكرة كانت مستديرة صنعت من ثمانية اجزاء من الجلد، وانها كانت محشوة بالشعر ولم تعرف الكرة التي تحشى بالهواء الا في سنة 500 بعد الميلاد هذه الافكار ناقشتها كثير من المؤرخون وقلدوها.

وذهب البريطانيون المؤرخون الى القول ان كرة القدم من نبات افكارهم استدلوا على ذلك بواقعة تاريخية وهي انهم لما قتلوا القائد الدنمركي الذي احتل بلادهم داسوا راسه باقدامهم كالكرة ومن هذا بعد ذلك تقليدا قوميا علامة على الثار والانتقام واستبدلوا مع الوقت الراس البشرية بالكرة واعتبروا هذا هو نجز ظهور اللعبة اكتشافها.¹² وحول انتشار هذه اللعبة، فكانت بريطانيا البلد الام لكرة القدم، انتشرت هذه اللعبة في الولايات المتحدة الامريكية بعد ذلك لدرجة انها صارت لها في نيويورك وحدها 405 ملعب في انحاء حدائقها، وتأثر شباب كندا لكرة القدم الامريكية بحكم جيرتهم لشباب امريكا وايضا بحكم صلتهم ببريطانيا فتأثر بعضهم بما اتبعه شباب بريطانيا ثم دخلت هذه اللعبة الى استراليا عام 1858م عن طريق عمال مناجم فيكتوريا. وهكذا استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الانجليزي عام 1982.¹³

ان طبيعة الحياة عند الانجليز التي تتطلب الاسفار في البحار للتجارة بحكم ان بريطانيا دولة استعمارية الى درجة ان بعض الساسة اطلقت عليها لقب عجوز الاستعمار ولكثرة مستعمراتها، سهل نقل لعبة كرة القدم الى هذه المستعمرات والانجليز من المعروف عنهم انهم حين يضعون ارجلهم على ارض يلهوا شباب جنودهم بلعب كرة القدم وسرعان ما تنتقل عنهم للشباب الذين يتصلون باعمالهم وهم بدورهم ينقلونها الى شعبهم لان الشباب كما هو معروف مغرم بالتقليد، وهكذا تم نقل هذه اللعبة عن طريق الشباب الانجليزي، قبل ان ينشأ لها القانون فكانت في ذلك الوقت في ايشع صور بعيدة عن اهدافها وبمرور الوقت تم وضع قانون وتشريعات وتشكيلات ادارية وفنية لتقلها الى اوضاعها الصحيحة.¹⁴

2-2- نظرة عابرة عن كرة القدم في العالم والجزائر:

2-2-1- في العالم:

حسن عبد الجواد: كرة القدم، دار العلم للملايين، ط7، 1984، ص 11.15

12 Kamel Lemoui . Football , technique, entraînement, unité de reghaia, Algérie, 1989, p 6.

ابراهيم علام: كاس العالم لكرة القدم، الدار القومية للطباعة والنشر، 1960، ص 13.50

ابراهيم علام: كاس العالم لكرة القدم، الدار القومية للطباعة والنشر، 1960، ص 14.51

حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، 1988، ص 14.23





ان كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة لكل اربع سنوات وحدث خارق للعادة، ويجلب له انظار العالم السيدة الكاس العالمية لكرة القدم حيث هذه الاخيرة تشير توترا حادا في الاشهر التي سبق مبارياتها التي تحقق لها القلوب وتحبس الانفاس، فمنذ اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسة على المستوى العالمي فهذه اللعبة تحتل الصدارة.

وفكرة اقامة مسابقة كاس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة في عام 1904م عقبه تاسيس الاتحاد الدولي عن تنفيذها وفي عام 1920م اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وايطاليا على الاتحاد الدولي اقامة بطولة كروية للمحترفين لان الالعاب الاولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة لكن هذا الاقتراح لم يلقي الدعم الكامل من الدول الاعضاء.

وفي عام 1929 وبعد اقامة دورة الالعاب الاولمبية في امستردام، طرح الموضوع مجددا من قبل سويسرا، المجر، ايطاليا، السويد، اسبانيا والاروغواي، فوافق الاتحاد الدولي وطلب من الاروغواي تنظيم المسابقة الاولى عام 1930.

جدول رقم (1): يوضح تسلسل دورات كاس العالم سنة (1930-1994)

اهداف الدورة	نتيجة اللقاء النهائي	عدد البلدان المشاركة	السنة	مكان الدورة
تشايل 8 اهداف	الاروغواي-الارجنتين (2-4)	13	1930	الاروغواي
نيجدي 5 اهداف	ايطاليا-تشكوسلوفاكيا (1-2)	15	1934	ايطاليا
ايونيداس 7 اهداف	ايطاليا - المجر (2-4)	16	1938	فرنسا
ادمير 9 اهداف	الاروغواي - البرازيل (1-2)	13	1950	البرازيل
كوكشيش 11 هدف	المانيا - المجر (2-3)	16	1954	سويسرا
فوتان 13 هدف	البرازيل - السويد (2-5)	16	1958	السويد
قارينشا 4 اهداف	البرازيل - تشكوسلوفاكيا (1-3)	16	1962	تشيلي
اوزويو 9 اهداف	انجلترا-المانيا الغربية (2-4)	16	1966	انجلترا
مولي 10 اهداف	البرازيل - ايطاليا (1-4)	16	1970	المكسيك
لاطو 7 اهداف	المانيا - هولندا (1-2)	16	1974	المانيا
كامبيس 6 اهداف	الارجنتين - هولندا (1-3)	16	1978	الارجنتين
روسي 6 اهداف	ايطاليا - المانيا (1-2)	24	1982	اسبانيا
لينيكير 6 اهداف	الارجنتين - المانيا الغربية (2-3)	24	1986	المكسيك
سكيلانشي 6 اهداف	المانيا - الارجنتين (0-1)	24	1990	ايطاليا
شينشكو 6 اهداف	البرازيل - ايطاليا (0-0) ضربات الجزاء (3-4)	24	1994	الولايات م.ا.

2-2-2- في الجزائر:





طويل هو تاريخ كرة القدم الجزائرية، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الاسماء التي ترمز لعروبته ودينها وصول وتحول في الملاعب وتذكر منها على سبيل المثال: مولودية الجزائر، وشباب قسنطينة، الاتحاد الرياضي الاسلامي لوهران وانضمام فرق عديدة اخرى للمجموعة مكونت جمعيات رياضية وطنية حقيقية في لعبة كرة القدم متخذة ابعاد سياسية لم ترضها قوات الاستعمار.

ولقد ولد فريق جبهة التحرير الوطني في خضم الثورة المسلحة لاسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم.

وكانت تشكيلة هذا الفريق تتكون في اغلبها من لاعبين نشؤ في ذلك الوقت تحت لواء الاحتراف وفي ظرف اربع سنوات تحول فريق جبهة التحرير الوطني الى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات وسماع صوت الجزائر في ابعد نقطة في العالم، وبدأت مسيرة فريق جبهة التحرير الوطني في تونس ونجحت عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني والتعريف بالقضية الوطنية.¹⁵

وبعد الاستقلال كان لزاما عليهم مواصلة الكفاح من اجل تطوير الرياضة الوطنية، ان: بن فضة وكرمالى وعربي ومخلوفي وغيرهم هم خير مثال لشبابنا الرياضي، هاهلوم يهيتون انفسهم وارواحهم لاجل كرة القدم الوطنية ومن اجل التاثير الحسن للجيل الرياضي الجديد وبعد كل هذا العمل وتضافر الجهودات في فترة الستينات والسبعينات تليها مرحلة الاصلاح الوطني الرياضي من 1978 الى 1985م التي شهدت فقرة نوعية في مجال تطور كرة القدم في بلادنا بفضل ما وفر لها من امكانيات مادية، الشيء الذي اهلها لبلوغ درجة كبيرة من الازدهار ويكفي انها احتلت لسنوات عرش الكرة الافريقية وباتت المثال الحي والقدرة الحسنة للعديد من البلدان الافريقية والبداية كانت سنة 1975م والحصول على الميدالية الذهبية في العاب البحر الابيض المتوسط في الجزائر.

كذلك سنة 1978 الحصول على الميدالية في الالعاب الافريقية التي اقيمت في الجزائر مما فسح لها طريق العالمية حيث مثلت الجزائر احسن تمثيل في نهائيات كاس العالم سنة 1982 م و1986 م وكان ختامها الحصول على كاس افريقيا سنة 1990م في الجزائر.

وبعد هذه المرحلة مرحلة العمل والجد والنتائج المشرفة والمقنعة اتت مرحلة الانحطاط حيث ومنذ سنة 1990م حتى يومنا هذا فريقنا الوطني لم يصبح ذلك الفريق الذي يهابه الافارقة والعالم ويحسب له الف حساب وخير دليل على كل هذا الاقصاء المرّ في الدور الاول من تصفيات كاس العالم والاقصاء الاول من نهائيات كاس افريقيا بيوركينافاسو بثلاث انهزيمات وهذا لم يحدث اطلاقا في السباق مما جعل الغيورين على الكرة الجزائرية في حيرة وقلق على مستقبلها ولعل اهم اسباب هذه الاخفاقات الجو المشحون السائد داخل فدرالة رابطة كرة القدم حيث كثيرا ما توقفت البطولة لاتفه الاسباب ولمدة غير محدودة، وبالتاليالتاثير على الفريق الوطني والحالة التي هو عليها الان هو خير مثال حي.

4- الاتجاهات الحديثة لكرة القدم:

مجلة الوحدة، الرياضية، عدد خاص، الجزائر، 18 جوان 1982، ص 10.





كرة القدم ما تزال تعرف تقدما مستمرا في عدة جوانب رغم ان مهمة اللاعب لم تتغير والتي تتمثل في محاولة تسجيل اكبر عدد ممكن من الاهداف دون التلقي.

كرة القدم ما تزال تعرف تقدما مستمرا في عدة جوانب رغم ان مهمة اللاعب لم تتغير والتي تتمثل في محاولة تسجيل اكبر عدد ممكن من الاهداف دون التلقي.

4-1- اتجاهات عامة:

من المعروف انه من اجل تحديد معايير ومقاييس موازية لوجهة الاهداف في كرة القدم العصرية نقاط الانتباه تعود بالاولوية الى السنوات القليلة الماضية اثناء كاس اوربا (1996) وكاس العالم (1990-1994) وكذلك بالنسبة الى النوادي (90-91-92) فمن اجل تطوير كرة القدم يجب ان نأخذ بعين الاعتبار اهمية تقديم معارف القاعدية، مثل: التحسين في استقرار العوامل المحددة للمستوى العالى وما شابهها التقني التكتيكي والنفسي واعطائها مستوى كامل من التطور.¹⁶

وكذلك يتضح لنا الامثلة الدولية تبين ان التجديد والابداع في محتويات التدريب تؤدي الى تحسين المستوى في وقت قصير جدا فالمدربون انطلاقا من التعرف على اللاعبين اثناء المنافسة من مختلف مراحل اللعب الملاحظة وكذلك تحليل الكلي للمنافسات الدولية والوطنية والتحقيقات المفصلة يتصورون في انجاز سيورة التدريب واهمية مختلف العناصر التالية: " اللياقة البدنية، التقنية، التكتيكية، والسيكولوجية "، والتصرف الفعال اثناء المنافسة يكون حسب:

- استعمال يحتوي اللعب الهجومي في اطار تحضير لعب حركي لتجاوز اسالب اللعب العنيف.
- تركيب شامل بين المستوى الفردي والجماعي كنتيجة اتصال وتنظيم لاعطاء الروح الجماعي.
- ايقاع اللعب العالى يتركز على قدرات مداومة السرعة ومداومة قوة السرعة.
- الحيوية الكبيرة والنشاط الحركي لكل لاعب.

4-2- اتجاهات خاصة:

اتجاهات لتسطير التدريب الحديث يتميز بالتقرب من شروط المنافسة وكذلك توجيه المنافسة اثناء التدريب، هذه الاتجاهات تعطي الاسس القاعدية المتصلة المطابقة لشروط المنافسة وتعطي تشكيل تدريب عن طريق تنوع المحتويات المتعلقة في التطوير المتواصل للتدريب مع ذكر:

- الرفع من الوسائل الخاصة بالتدريب السنوي الخاص.
- الاستقرار العقلاي لوسائل التدريب في اطار متابعة التأثيرات المتبادلة لعناصر التدريب.
- خاصية قوية لسيورة التدريب.
- تسطير التدريب على اشكال قريبة من المنافسة.¹⁷

¹⁶J. PAUL ANCIAN, **football- le mental en action**, @mphora

احمد ابو الطيب: كيف انتقلت الرياضة من هواية الى احتراف، الاهداف التجارية للقنوات التلفزيونية تنافس المتعة والفرجة في كرة القدم، 2004/10/06.¹⁷





5- جوانب اخرى لكرة القدم:

5-1- الجانب الاقتصادي لكرة القدم:

تحولت الرياضة مع التطورات الحديثة الى ظاهرة اجتماعية كبيرة واحد المحركات الاقتصادية في العالم المتقدم بعد ما طغى المال على عالمها مع الانتقال من مجرد الهواية والمتعة الى الاحتراف الذي يعود على اصحابه بالاموال الطائلة تعود بالملايين.

فخبير الاقتصاد الفرنسي "فرنسوبورغ" قد أكد ان الرياضة اصبح رقم اعمالها العالمي يقدر بـ 400 مليار دولار امريكي منها 4.3 مليار دولار لكرة القدم وحدها وبذلك اصبحت الرياضة نشاطا اقتصاديا شانه بقية القطاعات الاخرى الشيء الذي يفسر التخلي عن المبادئ الاولمبية واعادة تنظيم هذا المجال كقيمة تجارية جديدة ولم يكن هذا التوسع المالى لولا وسائل الاعلام التي عرّفت طفرة في الميدان مع انتشار البث عبر الاقمار الصناعية حيث اصبح التلفزيون يهتم بالعروض الرياضية بمختلف انواعها والتي تعود عليه بالاموال الطائلة.

وفي عام (1982) اطلق برنامج التسويق مما فتح الباب امام الشركات امثال "كوكاكويبيسي" او الشركات المصنعة للمستلزمات الرياضية كالاديداس Adidas ونايك Nike للدخول عالم الرياضة كمختصين او مستمرين بعد عام (1922) سمح في جميع انواع الرياضة بالاحتراف حيث اصبحت هذه الاخيرة موضع مزايدات من طرف محطات تلفزيون عالمية حيث تعكس عنها حقوق البث التلفزيوني ما يقارب 3,6 مليار اورو على اندية كرة القدم في اوربا وهذا الرقم مدعو للارتفاع خلال السنوات القادمة وذلك نظرا للاهمية التي تعطيها القنوات التلفزيونية الهامة والساخنة مما سيؤدي مستقبلا للانتقال الرياضة الاكثر شعبية في العالم من ميدان الفرجة الى مجال الصناعة الرياضية.

فالصراع بين القنوات التلفزيونية من اجل الوصول على حقوق البث قد تجاوز خلال العشرية الاخيرة (06 مليار اورو) وما يزال الرقم مدعو للارتفاع بشكل مستمر مما ادى بالكثير من المهتمين الى انتقاد هذه اللاعقلانية في التنافس لكن هذا الامر لم يحسم مستقبلا خصوصا اذا علمنا ان كاس العالم سنة 2002 الذي جرت اطوارها النهائية بكل من اليابان وكوريا الجنوبية عرف ارتفاعا في البث حسب ما جاء على لسان مدير العمليات الرياضية حيث وجدت القنوات المجانية صعوبة في مجراه استراتيجية والقنوات الخاصة في ميدان البث التلفزيوني.¹⁸

و من اجل خلق استراتيجية موحدة تكتلت مجموعة من القنوات في اطار "شركة ميديا بارتنر" لحماية مصالحها الاقتصادية اخذين كنموذج ما يحصل في الولايات المتحدة الامريكية او بذلك تكون القنوات التلفزيونية قد دفعت بكرة القدم الى الدخول في ثورة اعلامية هدفها تحقيق اكبر مكسب على حساب الرياضة ويظهر هذا الامر حليا عندما اقترح مشروع احداث الممتازة، مشروع تجاري في الاساس لم يجد تجاوبا هدفه اشتراك "18 ناديا" يضاف اليهم "18 اخرين" تتم دعوتهم حسب النتائج المحصل عليها في بطولتهم الوطنية.

احمد ابو الطيب: كيف انتقلت الرياضة من هواية الى احتراف، الاهداف التجارية للقنوات التلفزيونية تنافس المتعة والفرجة في كرة القدم، 2004/10/06.¹⁸





وقد جاء هذا الاقتراح على لسان رئيس "ميدبا بار، هيتس" رجل اعمال ايطالي ومساعد سابق لسيلفيوريسكوي الذي وجد دعما من طرف رؤساء مجموعة من القنوات التلفزيونية العالمية كالامريكية "روبير مردخ" والالماني "كيوكيرش" والايطالييريسكوي"، ولكن هذا المشروع لقي اعتراضا من طرف الفاعلين في الميدان الرياضي ومن بينهم المعلنين الذين اشرطوا في دعمهم لكرة القدم ان تمر المباريات بدون تشفيرة لان احتكار كرة القدم من طرف المؤسسات الخاصة سيجعلها رياضة محبوبة بدل منها شعبية.

ولكن هذا لا ينفي ان بعض الفرق تنتفع اكثر من غيرها من حقوق البث التلفزيوني وعلى راسها "جيفتوس" التي تحصد ثلث مداخيل من القنوات التلفزيونية كما ان هذه الاخيرة ابتكرت طرقا جديدة للرفع من مداخيلها مستغلة القاعدة لمحبي كرة القدم فمثلا "كنال بلوس" حققت 200 الف اورو "من الارباح عن طريق بيعها تذاكر المباريات عن طريق البطائق، لكن رقمها يبقى دون ما تحصلت عليه القنوات الايطالية التي تغزو خزائنها مداخيل اكبر من القنوات الفرنسية.¹⁹

كما ان نفس المكتب اجرى دراسات تخص البطولة الايطالية اظهر ان الاندية السبع الفنية في البطولة الايطالية تحصل على ما مجموعه ثلاث مرات ما يحصل عليه الاحدى عشر (11) ناديا الاخرون في البطولة و كمثال فان "جوفنتوس" يحصل على 20 مليون اورو كحقوق البث التلفزيوني ومساهمات من طرف المعلنين في حين لا تحصل اندية الصفوة الاخرى سوى على 5 ملايين اورو.

ومرد هذا الامر ان "جوفنتوس" هو مقابلة للفرجة ولا تنحصر استراتيجية الرفع من مداخيله عن هذه الجوانب بل رؤية مستقبلية تتجلى في جعل النادي ملتقى سياحيا وترفيهيا، حيث يسعى الى امتلاك عقارات ومنضمها ملعبه الحالى الذي هو ملك للبلدية، ليشيد حوله مركب سياحيا يشمل فنادق ودورا للسينما والمطاعم... الخ.

ومن خلال الجريدين نلاحظ ان العلاقة بين القنوات التلفزيونية والفرق الكروية هي علاقة تجارية تخرج عن الاطار التقليدي الضيق حيث اصبحت كرة القدم نشاطا اقتصاديا منتجا اكثر منه رياضيا وترفيهيا، وبالتالي اصبحت كرة القدم وغيرها من الرياضيات تطفى على كل شيء واصبحت اسهمها التجارية مبالغ خيالية تتداول في البورصات كاي شركات انتاجية، واصبحت الاموال تتدفق على النجوم من كل الاتجاهات فقد اصاب الرياضة واصحابها لعدة افات قد تكون قاضية عليها في المستقبل كالفساد المادي، والعنف، وتناول المنشطات، وتعالى حالما اصوات منادية باعادة تنظيم الرياضة مع مطلع الالفية الثالثة وفي حال لم يتم فقد تتعرض الرياضة الى مهزلة بفقدانها اديباتها والمبادئ التي انشئت من اجلها، وهذا ما اصبحت يتضح حالما خلال المنافسات، حيث اصبحت العديد يلجئون الى استعمال المنشطات لتحقيق نتائج خيالية تضمن لهم استمرارية العقود التي تربطهم، وتدفق الاموال عليهم مادامت النتائج التي يحققونها تساعدهم على فرض شروطهم على من اراد الاستفادة من اسمهم لاغراض تجارية.²⁰

احمد ابو الطيب: كيف انتقلت الرياضة من هواية الى احتراف، الاهداف التجارية للقنوات التلفزيونية تنافس المتعة والفرجة في كرة القدم، 2004/10/06.¹⁹
احمد ابو الطيب: كيف انتقلت الرياضة من هواية الى احتراف، الاهداف التجارية للقنوات التلفزيونية تنافس المتعة والفرجة في كرة القدم، 2004/10/06.²⁰





2

قوانين لعبة كرة القدم





(2) قوانين لعبة كرة القدم

○ تمهيد:

كرة القدم هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب بكرة مُكوَّرة. يلعب كرة القدم 250 مليون لاعب في أكثر من 200 دولة حول العالم، فهي بهذا الرياضة الأكثر شعبية وانتشاراً في العالم. تُلعب كرة القدم في ملعب مستطيل مع مرميين في جانبيه. الهدف من اللعبة هو إحراز الأهداف عبر ركل الكرة داخل المرمى.

حارس المرمى هو اللاعب الوحيد الذي يُسمح له أن يلمس الكرة بيديه أو ذراعيه، بشرط أن يكون داخل منطقة الجزاء الخاصة به. يستخدم اللاعبون غير الحارس أرجلهم غالباً في الهجوم أو تمرير الكرة كما يمكنهم استخدام رأسهم لضرب الكرة. الفريق الذي يحرز أهدافاً أكثر يكون هو الفائز. إذا أحرز الفريقان أهدافاً متعادلة في نهاية المباراة، فتكون نتيجة المباراة إما التعادل أو تدخل المباراة في نظام الوقت الإضافي وبعد ذلك إذا استمر التعادل في الأشواط الإضافية تذهب المباراة إلى ضربات الترجيحية ويعود ذلك إلى نظام البطولة. وضعت قوانين لعبة كرة القدم في إنجلترا بواسطة الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم في سنة 1863. يتأسس لعبة كرة القدم دولياً بالاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا). تنظم بطولة كأس عالم لهذه الرياضة مرة كل أربع سنوات وهي البطولة الأهم دولياً. التعديلات في كرة القدم كثيرة وهذه هي بعض التعديلات التي اختصت في أغلب مجالات هذه اللعبة:

الملعب

- في عام 1863 كان طول الملعب 180 وعرضه 90 متراً
- في عام 1906 حدد الطول بين 100 إلى 110 متر والعرض من 65 و 75 متراً.
- أما بخصوص التحديد ففي عام 1863 كان يحاط الملعب بستة اعلام فقط وفي عام 1898 حدد بخطي تماس ومرمى وفي عام 1913 وضعت دائرة نصف الملعب.

المرمى

- في عام 1863 كان المرمى عبارة عن قائمين بدون عارضة المسافة بينهما 7,30 متر
- وفي عام 1866 وضعت عارضة أفقية ولم يحدد ارتفاع القائمين.
- في عام 1894 تم تحديد سمك القائمين والعارضة ليكون 12,5 سم.
- في عام 1925 بدأ وضع الشباك
- في عام 1937 حددت أبعاد المرمى بالضبط وكان العرض 7,33 والارتفاع 2,44 متراً

مناطق اللعب والمنطقة الركنية

- في عام 1898 حددت المنطقة الركنية بنصف دائرة قطرها متر واحد
- في عام 1903 حددت منطقة المرمى ومنطقة الجزاء ونقطة الجزاء





- في عام 1937 تم تحديد قوس خارج منطقة الجزاء
 - في عام 1970 حُدد قوس ضربات الجزاء كمنبه لعدم اقتراب المدافعين أثناء تسديد الخصم لضربة جزاء
 - في عام 1875 أصبح مسموحاً بتسجيل الأهداف من ركلة ركنية
 - في عام 1830 أصبح ممنوعاً لمس الحارس للكرة خارج مربع العمليات حتى لو كان بالخطأ ويعاقب بالبطاقة الحمراء مباشرة للكرة
 - في عام 1871 كان محيط الكرة بين 68,5 سم و 71 سم
 - في عام 1898 كان وزنها بين 370 جرام و 425 جرام
 - في عام 1906 أصبحت الكرة المصنوعة من الجلد
 - في عام 1937 تم تعديل الكرة ليصبح وزنها بين 396 و 453 عدد اللاعبين
 - في عام 1853 كانت دون تحديد عدد معين من اللاعبين
 - في عام 1863 تم تحديد 28 لاعبا لكل فريق
 - في عام 1871 أصبح عدد اللاعبين 10 أو 11 أو 12
 - في عام 1897 أصبح عدد اللاعبين 11 تطور قوانين كرة القدم
- 1-تطورقوانين لعبة كرة القدم عبر الزمن**

أولاً

قبل عام 1863 كانت لعبة كرة القدم تلعب بدون نظام أو قانون موحد، وكانت تشبه لعبة الرجبي وبعد ذلك تم تقسيمها إلى قسمين:

1. الرجبي وتلعب بالقدم واليد
2. كرة القدم وتلعب بالقدم فقط وتعتبر مخالفة إذ تم لعبها باليد

ثانياً

في عام 1863 تم اصدار أول قانون للعبة كرة القدم في إنجلترا.

ثالثاً

كان القانون يتضمن ثمانية قواعد وهي:

1. عرض المرمى 7,30 متراً وكان الارتفاع غير محدد ولم تكن له عارضة افقيه.
2. كان ممنوعاً لعب الكرة باليد أو ضربها باليد ولكن كان مصرحاً بتوقيف الكرة باليد وتثبيتها للعبها بالقدم كما في لعبة الهوكي الآن، ثم عدلت وأصبحت الكرة تلعب بالقدم فقط ماعدا حارس المرمى داخل منطقة جزائه.





3. لايسمح للاعب ان يلعب الكرة بقدمه وهي في الهواء ولكن يجب أن تلمس الأرض اولا قبل وصولها إلى اللاعب.
 4. عندما تخرج الكرة من لاعب خارج خط التماس يرمى هو نفسه رمية التماس ولكن بضررها بالقدم إلى اتجاه الوسط ويرميها مستقيماً للامام.
 5. إذا تم احراز هدف يبدأ الفريق للعب مرة ثانية بضرية مرمى.
 6. لاتوجد ضربة ركنية
 7. إذا تقدم لاعب بالكرة يكون الخضم بعيدا عنه بمسافة 6 خطوات على الاقل
 8. عند وقوف مهاجم خلف الكرة في انتظارها في نصف ملعب الفريق الاخر يحتسب ذلك تسلا، حتى لو كان جميع مدافعي الخضم خلفه، اي انه يجب أن يذهب المهاجم خلف الكرة ولاينتظرها.
- الكثف ودفع اللاعب ممنوع، وذلك إذا كانت الكرة مع اللاعب، اما إذا لم تكن معه فيصرح بدفعه ومكاتفه.

2. التعديلات في مواد قوانين كرة القدم

أولاً: الملعب

1. في عام 1863 كان طول الملعب 180 متراً والعرض 90 متراً ولم يكن هناك نص في القانون بهذا ولكن كانت هذه هي المساحة الفعلية.
2. في عام 1906 كانت ابعاد الملعب كما يلي:
 1. الطول من 100 إلى 110.
 2. العرض من 65 إلى 75.
3. في عام 1920 كانت ابعاد الملعب كما يلي:
 1. الطول من 90 إلى 120 متراً
 2. العرض من 50 إلى 90 متراً.
4. وكان تطور تحديد الملعب كالتالي:
 1. في عام 1863 كان الملعب يحدد فقط باحاطته بستة أعلام.
 2. في عام 1898 حدد الملعب بخطي تماس وخط مرمى
 3. في عام 1909 انتقلت رايتا خط منتصف الملعب للخارج على مسافة متر واحد من الجهتين
 4. في عام 1913 وضعت دائرة المنتصف في الملعب بنصف قطر 9 متر

ثانياً: المرمى

1. في عام 1863 كان المرمى عبارة عن قائمين المسافة بينهما 7,30 متر بدون عارضة افقية





2. في عام 1866 وضعت عارضة افقية فوق القائمين، ولم يحدد ارتفاع القائمين وكانت العارضة الافقية عبارة عن حبل أو اي شيء مشابه.
3. في عام 1883 وضعت القوائم والعارضة من الخشب.
4. في عام 1894 تم تحديد سمك القائمين والعارضة ليكون 12,5 سم
5. في عام 1925 وضع الشبكة خلف المرمى
6. في عام 1937 حددت ابعاد المرمى بالضبط وكان العرض 7,32 متراً والارتفاع 2,44 متراً.

ثالثاً: مناطق اللعب

1. في عام 1898 حددت المنطقة الركنية بحيث تكون ربع دائرة نصف قطرها متر واحد.
2. في عام 1903 حددت منطقة المرمى ومنطقة الجزاء ونقطة الجزاء بنفس ابعادها الحالية
3. في عام 1937 تم تخطيط قوس خارج منطقة الجزاء وكان هذا اقتراح الحكم العربي المصري عثمان نوري.

رابعاً: الكرة

1. في عام 1871 كان محيطها بين 68,5 سم و 71 سم.
2. في عام 1871 كان وزنها بين 370 جرام و 425 جرام
3. في عام 1906 تم النص على ان يكون الغطاء الخارجي للكرة مصنوعاً من الجلد
4. في عام 1923 تم تعديل وزن الكرة ليصبح بين 370 و 450 جرام.
5. في عام 1937 تم تعديل محيط الكرة ليصبح من 68 سم إلى 71 سم (كما هو حالياً)
6. في عام 1937 تم تعديل وزن الكرة ليصبح وزنها 396 جرام إلى 453 (كما هو حالياً)

خامساً: حارس المرمى

1. في عام 1870 كان يسمح له بمسك الكرة باليد في اي مكان بالملاعب.
2. في عام 1887 كان يسمح له بالجري خطوتين والكرة في يده دون تنطيطها ولكن يجب عليه ان ينططها على الأرض بعد ذلك وكان مصرحاً بتغيير حارس المرمى مع باقي اللاعبين.
3. في عام 1892 يسمح بكتف حارس المرمى عندما تكون الكرة معه.
4. في عام 1903 لايسمح بمكاتفة حارس المرمى داخل منطقة مرماه الا إذا كان ممسكاً بالكرة كما هو متبع الآن ولكن مسموح بمكاتفته في اي منطقة أخرى.
5. في عام 1912 أصبح مسموحاً لحارس المرمى بأن يلعب الكرة بيده في منطقة جزاءه
6. في عام 1931 أصبح مسموحاً لحارس المرمى بالجري بالكرة وهي في يده 4 خطوات وهو ينططها على الأرض.





7. في عام 1941 حارس المرمى إذا سار اربع خطوات ثم وضع الكرة على الأرض دون تنطيطها وكان هناك اتصال بالكرة وجسمه (دون تركها في اللعب) يعاقب بركلة حرة غير مباشرة.
8. في عام 1966 عندما اقيمت نهائيات كأس العالم في إنجلترا تعادل منتخباً أوروغواي وإنجلترا (صفر - صفر) وعندما أقتربت المباراة من نهايتها اراد منتخب أوروغواي انهاء المباراة بالتعادل فأخذ حارس المرمى الكرة وسار بها داخل منطقة جزاءه أربع خطوات ثم نططها على الأرض فله حقه في أربع أخرى وأستمر في ذلك يميناً ويساراً حتى إنتهت المباراة بالتعادل بعد أن ضاع معظم الوقت.
9. في عام 1968 فطنت اللجنة الأولمبية إلى ما حدث لحارس الأوروغواي فاصدرت تعديلاتها إلى أن تقتضي بأن حارس المرمى بعد أن يسير بالكرة أربع خطوات لا يحق له ان يأخذها مرة أخرى بيديه الا إذا لمسها لاعب آخر.
10. وقد تم التلاعب في هذا القانون أيضاً حيث كان الحارس يمشي اربع خطوات ويعطي زميله الكرة الذي يعيدها له ويكررون ذلك، فأصدرت تعديلات عام 1982 على أن الحارس لا يحق له مسك الكرة بيديه بعد أربع خطوات ويجب تمريرها لزميله.
11. وهنا زاد ذكاء الحراس حيث يتقربون بالاربع الخطوات إلى الزميل ليمرونها له ثم يعيدونها مرة أخرى، وفي عام 1985 اصدر الاتحاد الدولي قانوناً ينص ان الحارس إذا مرر الكرة إلى زميله لا يجوز استردادها الا إذا لمست زميلاً اخر خارج منطقة الجزاء.
12. والان أصبح حارس المرمى لا يجوز له إسترداد الكرة من زميله بيديه انما بقدمه، وهذا يسمح للمهاجمين بالضغط على الحارس وأسترداد الكرة، وحددت فترة لأخذ الحارس الكرة بيده.

سابعاً: قواعد اللباس

1. في عام 1863 لم يكن مسموحاً بلبس الاحذية ذات المطاط الناشف.
2. في عام 1887 تم النص على ان الحكم يقوم بالتفتيش على ملابس اللاعبين وتم التصريح لعمل مساطر لاحذية اللاعبين على ان يكون عرض المسطرة 1,3 سم.
3. في عام 1925 أصبحت ملابس اللاعبين يجب أن تكون من لون واحد.
4. في عام 1990 أصبحت تجهيزات اللاعب تتكون من: فانيلة أو قميص وتبان أو سروال قصير وجوربين طويلين إلى الركبة وواقي للساق وحذاء.

ثامناً: الحكم





1. قبل عام 1873 لم يحدد في القانون وجود حكم أو ان يلعب الفريق بدون حكم.
2. في نفس العام حدد القانون ان يكون حكم للمباراة.
3. في عام 1881 الزم القانون ان يحكم المباراة حكم
4. قبل عام 1890 كان المساعدان يصدران قرارات (احكام) كالحكم.
5. في عام 1890 أصبح للحكم مساعدان
6. قبل عام 1892 كان من حق رئيس الفريق ان ينادي الحكم وان ينهه إلى الضربات الحرة أو ضربات الجزاء.. الخ.
7. في عام 1892 أصبح لايحق لرئيس الفريق ان ينادي الحكم وان يتدخل.
8. في عام 1895 أصبحت سلطة الحكم على اللاعبين تمتد سواء كانت الكرة في الملعب أو خارج الملعب.
9. قبل عام 1925 كان مصرحاً للفريقين بالخروج من ارض الملعب بعد انتهاء المباراة من اي مكان.
10. في عام 1925 أصبح الحكم يخرج من مكان محدد وخلفه اللاعبين.
11. في عام 1938 أصبحت السلطة للحكم على اللاعبين مجرد نزولهم ارض الملعب.

تاسعاً: مراقبا الخطوط

1. في عام 1873 كان مراقبا الخط يساعدان الحكم في احكامه.
2. في عام 1887 أصبح لكل مساعد جانب من الملعب وكان كل من الفريقين باحضار مراقب خط.
3. في عام 1889 حدد للمباراة مراقبان للخطوط
4. في عام 1891 أصبح للحكم الحق في الاستغناء عن مراقب الخطوط إذا لم يؤد واجبه كما يجب.
5. قبل عام 1938 كان مراقب الخطوط يشير بيده أو بمنديل
6. في عام 1938 تقرر ان يحمل مراقب الخطوط رايه.

عاشراً: وقت المباراة

1. من عام 1863 إلى عام 1897 - يحدد الفريقان ويتفقاً على الوقت الذي تستغرقه المباراة.
2. في عام 1897 حدد وقت المباراة ليكون ساعة ونصف على شوطين متساويين.
3. في عام 1903 نص على ان يضاف بدل الوقت الضائع إلى وقت المباراة الاصيلي.
4. في عام 1906 نص على انه في حالة تعادل الفريقين يلعبان وقتاً اضافياً مدته نصف ساعة على شوطين متساويين، وفي حالة التعادل مرة أخرى يستمر الفريقان في اللعب حتى يسجل احدهما هدف الفوز ثم تنتهي المباراة.
5. في عام 1909 نص على ان إضافة بدل الوقت الضائع بسبب اصابة اللاعبين.





6. في عام 1925 أصبح الفريقان يلعبان وقتاً إضافياً مدته نصف ساعة على شوطين، وفي حالة تعادلها يلعبان وقتاً إضافياً مجدداً لمدة 30 دقيقة أيضاً، ولكن إذا سجل أحد الفريقين هدفاً تنتهي المباراة اما إذا تعادل الفريقان للمرة الثالثة فإن المباراة تعاد من جديد في موعد آخر.

7. ضربات الترجيح - :الحكم سوف يقوم بإجراء قرعة بواسطة عملة معدنية لتحديد المرمى الذي سيتم التصويب عليه، كما سيتم إجراء قرعة أخرى لتحديد الفريق صاحب التصويبة الأولى. - يمكن تغيير حارس المرمى في أي وقت أثناء ركلات الترجيح. - بإمكان أي لاعب المشاركة في ركلات الترجيح، حتى وإن كان خارج الملعب أثناء نهاية وقت المباراة وقبل تنفيذ الركلات. - يجب أن يكون عدد لاعبي كل فريق مساوٍ للفريق الآخر قبل وأثناء تنفيذ الركلات. - الحكم ليس مطالباً بمعرفة أسماء أو أرقام اللاعبين الذين سيقومون بتسديد الركلات. - الركلة تنتهي عندما تتوقف الكرة تماماً عن الحركة. - لا يمكن تأخير الركلة إذا كان اللاعب خارج الملعب، وإذا لم يبدأ في تنفيذها خلال الوقت المحدد فإن الركلة تعتبر مهدرة.

الحادي عشر: ابتداء المباراة

1. في عام 1863 يلعب الفريق صاحب الملعب ضربة البداية ولأي اتجاه يريد.
2. في عام 1887 تلعب ضربة البداية للامام ويكون المخصوم على مسافة 5,5 متر من اللاعب آخذ ضربة البداية، لا يحتسب الهدف إذا جاء من ضربة بداية مباشرة.
3. في عام 1903 إذا أخطأ لاعب في ضربة البداية تعاد الضربة من جديد.
4. في عام 1906 لا يصحلاي لاعب من الفريق الدخول إلى نصف ملعب الفريق الاخر قبل ضربة البداية وتعمل قرعة لاختيار ضربة البداية
5. في عام 1913 يجب أن يكون الخصوم بعيداً عن لاعب ضربة البداية بمسافة 9 متر على الاقل.
6. في عام 1937 يجب أن يكون الخصوم بعيداً عن لاعب ضربة البداية بمسافة 9,15 متر على الاقل.

الثاني عشر: الكرة في اللعب وخارج اللعب

1. في عام 1887 كانت الكرة تعتبر خارج الملعب إذا خرجت بكاملها من الملعب سواء على الأرض أو في الهواء.
- وتعتبر الكرة في اللعب إذا اصطدمت بالرايات الركنية أو العارضة وعادت للملعب.
1. في عام 1898 تعتبر الكرة في اللعب إذا اصطدمت بالحكم أو مراقبي الخطوط وهم داخل الملعب مع ملاحظة ان سمك خطوط الملعب تعتبر من مساحة الملعب.

الثالث عشر: إسقاط الكرة

1. في عام 1887 كان الحكم يرمي الكرة لأعلى.
2. في عام 1903 كان الحكم يرمي الكرة لأعلى ولاتصبح الكرة في اللعب الا بعد لمسها الأرض.





3. في عام 1906 تغير الحال وأصبحت الكرة تضرب لاسفل إلى الأرض

4. في عام 1920 أصبح الحكم يمسك الكرة بيده إلى ارتفاع وسطه تقريباً ثم يسقطها كما هو الحال الآن.

الرابع عشر: احراز الهدف

1. في عام 1863 - إذا دخلت الكرة باكملها بين القائمين ولاي ارتفاع تحتسب هدفاً حيث لم يكن توجد عارضة افقية.

2. في عام 1 - 883 يحتسب الهدف إذا دخلت الكرة بكاملها بين القائمين وتحت العارضة في هذا العام أصبحت للمرمى عارضة افقية.

3. في عام 1908 اكد قانون الكرة ما كان جارياً وسارياً منذ عام 1883.

الخامس عشر: التسلل

1. في عام 1863 - اي لاعب يكون امام اللاعب الذي معه الكرة يكون في موقف تسلل حتى إذا لم تصله الكرة.

2. في عام 1866 - إذا وجد خلف اللاعب لاعبان فقط أو اقل يعتبر متسللاً (كما في قانون الهوكي الآن)

3. في عام 1872 - لا تسلل من ضربة ركنية.

4. في عام 1887 - لا يعتبر اللاعب متسللاً إذا جاءته الكرة من الخصم (كما هو الآن)

5. في عام 1905 - لا يعاقب اللاعب على التسلل إذا لم يستفد من وجوده متسللاً.

6. في عام 1907 - لا يحتسب اللاعب الموجود في نصف ملعبه متسللاً.

7. في عام 1920 - لا تسلل في رمية التماس.

8. في عام 1925 - عدلت قاعدة التسلل وأصبحت تستدعي وجود لاعبين اثنين بدلاً من ثلاثة لاعبين اقرب إلى خط مرماهم

9. في عام 1940 - لا تسلل عندما يسقط الحكم الكرة

السادس عشر: الأخطاء

1. في عام 1870 الكتف من الخلف ممنوع.

2. في عام 1877 صرح بكتف الخصم من الخلف إذا كان الخصم مواجه الملعب ويعوق اللاعب عن الكرة.

3. في عام 1879 ممنوع القفز على الخصم.

4. في عام 1881 إذا عاق اللاعب خصمه عن لعب الكرة جاز له القانون كتفه من الخلف.

5. في عام 1899 ممنوع عرقلة الخصم أو عمل قنطرة له.

6. في عام 1906 ممنوع دفع الخصم

7. في عام 1950 الإعاقة عن لعب الكرة ممنوع

8. في عام 1951 مسموح بمكاتفة الخصم دون عنف ودون تعريضه للخطر.





السابع عشر: الضربة الحرة

1. في عام 1871 لم يرد في القانون على الضربة الحرة غير المباشرة
2. في عام 1878 إذا سار حارس المرمى أكثر من أربع خطوات تحتسب ضربة حرة غير مباشرة ضده.
3. في عام 1887 اعتبرت الضربة الركنية وضربة البداية وضربة المرمى ضربات غير مباشرة ويقف الخصوم على بعد 5,50 متر من الكرة ولا يلعب الكرة لاعباً مرة ثانية حتى يلمسها أو يلبعا للاعب آخر وكانت جميع الضربات الحرة الغير مباشرة.
4. في عام 1903 قسمت الضربات الحرة إلى مباشرة وغير مباشرة.
5. في عام 1913 عند اخذ الضربات الحرة يقف الخصوم على مسافة 10 ياردات من الكرة على الاقل، وكان مسموحاً للخصوم ان يقفوا على مسافة 6 ياردات سابقاً.
6. في عام 1937 عند اخذ الضربات الحرة يقف الخصوم على مسافة لا تقل عن 9,00 متر من الكرة

الثامن عشر: ضربة الجزاء

1. في عام 1890 نص على ضربة الجزاء في القانون.
2. في عام 1981 يقف حارس المرمى على مسافة لا تقل عن 5,50 متر من الكرة عند اخذ الضربة ويمد وقت المباراة لتكملة الضربة.
3. في عام 1896 تلعب الضربة للامام.
4. في عام 1903 إذا أخطأ الفريق المدافع واسفرت الضربة عن هدف فانه يحتسب وإذا لم تسفر عن هدف تعاد الضربة. اما إذا كان الخطأ من الفريق المهاجم فيكون الامر بالعكس اي تعاد الضربة إذا اسفرت عن تهداف ولن تعاد إذا لم تسفر عن هدف.
5. في عام 1906 يقف حارس المرمى على خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة عند اخذ الضربة وكان قبل ذلك يسمح له بمسافة حتى 6 ياردات.
6. في عام 1913 يكون جميع اللاعبين على مسافة 9 امتار على الاقل من الكرة خلال الضربة.
7. في عام 1923 تسري قواعد التسلل عن اخذ ضربة الجزاء.
8. في عام 1929 قيود اضافية بالنسبة لحارس المرمى، لايتحرك من تحت العارضة وعلى خط المرمى حتى نفذ الضربة.
9. في عام 1937 وضع قوس خارج منطقة الجزاء ليساعد على وقوف اللاعبين بعيداً عن الكرة 9,15 متر خارج منطقة الجزاء.
10. في عام 1938 لايسمح لحارس المرمى بتحريك قدميه حتى تصبح الكرة ملعوبة.
11. في عام 2000 أصبح ممنوعاً على الحارس التقدم على خط المرمى قبل تسديد اللاعب لضربة الجزاء





12. في عام 2016 أصبح ممنوعاً لعب ضربة الجزاء كتمهيرة لزميلك

التاسع عشر: رمية التماس

1. في عام 1863 رمية التماس عبارة عن ضربة حرة واي لاعب من الفريقين له الحق في لعب الكرة.
2. في عام 1864 أصبحت رمية التماس ترمى باليد وعمودية للامام وتصبح الكرة في اللعب بعد أن تلمس الأرض
3. في عام 1869 ممنوع رمي الكرة بيد واحدة.
4. في عام 1877 ترمى رمية التماس لاي اتجاه في الملعب.
5. في عام 1886 الفريق الذي لم يتسبب في إخراج الكرة من الملعب هو الذي يرمي رمية التماس، واللاعب الذي يرمي رمية التماس لايسمح له بلعب الكرة مرة ثانية حتى يلمسها أو يلعبها لاعب اخر.
6. في عام 1893 يقف اللاعب بتقديمه على خط التماس.
7. في عام 1898 لايجتسب الهدف من رمية التماس إذا دخلت الكرة في المرمى مباشرة منها.
8. في عام 1920 تقرر الا يكون اللاعب متسللاً من رمية التماس
9. في عام 1925 يقف اللاعب اخذ رمية التماس خارج خط التماس
10. في عام 1936 يسمح بان يكون جزء من كلا لقدمين على خط التماس أو خارجه أثناء الرمية.

العشرون: ضربة المرمى

1. في عام 1872 تحتسب ضربة المرمى إذا خرجت الكرة من خط المرمى من أحد الخصوم فقط
2. في عام 1887 لا تحتسب ضربة المرمى هدفاً إذا دخلت الكرة منها في مرمى الفريق الاخر ويجب أن يقف الخصوم على مسافة 5,50 متر أثناء الضربة
3. في عام 1903 توضح الكرة عند ضربها في اي نقطة داخل منطقة المرمى
4. في عام 1906 إذا لعبت الضربة خطأ تعاد مرة أخرى.
5. في عام 1913 عند اخذ الضربة يقف الخصوم على مسافة 9 امتار.
6. في عام 1936 يجب أن تخرج الكرة خارج منطقة الجزاء عند ضربها حتى تصبح الكرة في اللعب.
7. في عام 1948 يقف جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء عند اخذ الضربة.

الواحد وعشرون: الضربة الركنية

1. في عام 1872 نص عليها القانون وكانت ضربة حرة غير مباشرة
2. في عام 1887 يقف الخصوم على مسافة 5,50 متر من الكرة أثناء الضربة
3. في عام 1903 رسم القوس في اركان الملعب الاربعة.
4. في عام 1910 وضعت الراية الكرنية ولايمسح بنزعها لاخذ الضربة.





5. في عام 1913 يقف الخصوم على مسافة 9 امتار أثناء التنفيذ.
6. في عام 1924 تقرر ان تكون الضربة الركنية كغيرها من الضربات الحرة بمعنى انها مباشرة.
7. في عام 1937 يقف الخصوم على مسافة 9,15 متر من الكرة.

اسئلة تحكيمية مختلفة

- حالة كسر العارضة ولم ينفع إصلاحها هل تنتهي المباراة؟
نعم تنتهي.
- هل من الضروري وضع رايات في منتصف الملعب؟
لا هذا الوضع اختياري
- هل يجوز تخطيط الملعب بخطوط مقطعة ؟
لا يجوز ذلك
- هل تعتبر المساحة الموجودة بين خط المرمى والشباك جزءاً من الملعب؟
لا لاتعتبر كذلك
- إذا خرج لاعب إلى خارج الملعب لظروف طارئة أو بدون قصد هل يعني ذلك انه خروج بدون اذن الحكم؟
لا.
- إذا كانت الكرة بمتناول أحد اللاعبين ورغبة منه في المراوغة خرج إلى خارج الملعب ثم عاد اليه هل يعتبر ذلك مخالفاً للقوانين؟
لا ولكن يستحسن ان يبقى اللاعبون داخل نطاق الملعب.
- هل يسمح للاعب المطرود الجلوس على مقاعد البدلاء؟
لا بل يجب عليه الذهاب إلى غرفة تبديل الملابس ثم الجلوس مع الجمهور.
- هل يسمح لحارس المرمى ان يرمي رمية التماس؟
نعم يجوز ذلك.
- في حالة طرد 5 لاعبين من المباراة ماذا يحدث؟
يتم ايقاف المباراة واعتبار الفريق المطرود منه خاسراً بنتيجة 3-0
- ماذا يفعل الحكم إذا دخل بديل إلى أرضية الملعب وضرب أحد اللاعبين من الفريق المنافس أثناء اللعب؟ يقول الحكم بايقاف اللعب وطرده اللاعب وإسقاط الكرة من حيث حدوث الإصابة، وبعد المباراة يجب عليه رفع تقرير إلى اللجنة المختصة.
- إذا رفض البديل من الخروج من الملعب ماذا يفعل الحكم؟
لاشيء لان ذلك من اختصاص إداري الفريق.





- قام لاعبين بخداع الحكم حيث لبس اللاعب لباس الحارس والحارس لباس اللاعب وقاما باللعب ولمس اللاعب(الحارس) الكرة بيده ماذا يحصل؟ لا شيء ولكن ينذر اللاعبين بعد ايقاف اللعب.
- اصطدم لاعبان فحلَّع حذاء أحد اللاعبين وفورا اكمل الكرة في الهدف وهو حافياً هل يحتسب اي خطأ ضده؟ لا، لان سقوط الحذاء كان غير متعمد ولكنه فقد الحذاء لامر طارئ والهدف يحسب مائة بالمئة.
- اصطدمت الكرة بالحكم أثناء تسديد أحد اللاعبين للكرة ودخولها المرمى هل يحسب؟ نعم يحسب بقرار من الحكم المساعد إذا كان صحيحاً ام لا.
- خرجت الكرة خارج الملعب وعرقل المدافع المهاجم في المنطقة ماذا يحتسب على ذلك؟ ضربة مرمى أو ركنية ولاحتسب ضربة جزاء لان الكرة خارج الملعب.
- إذا تعدت الكرة الملعب جزئياً (نصفها) هل يحتسب خروجها من الملعب؟ لا، بل يجب أن تتعدى الكرة الخط بكاملها.
- هل يجوز لاختذ ركلة الجزاء دفع الكرة للامام لزميل يجيري ويجرز هدفها؟ نعم وبشروط:

1. جميع اللاعبين يجب أن يقفوا خلف نقطة الجزاء ببعد لا يقل عن 10 ياردات.
2. اللاعب يجب أن لا يكون في موقف تسلل
3. اللعبة تكون في الوقت الاصلي للمباراة

حكم الساحة وحكمالرايه

يتسائل الكثيرون عن الحوارات التي تدور بين حكم الساحة وحكام الخطوط(الراية) قبل وأثناء وبعد المباراة وهذه قائمة خاصة بذلك:

1. التفتيش على بطاقات اللعب ومهمة كل مراقب نحو كل فريق
2. التفتيش على الملعب وتحديد اي من الجهتين لكل مراقب
3. رايات مراقبي الخطوط والكرة
4. رمية التماس ومكان الرمية والأخطاء الجانبية
5. التسلل ومكانه والإشراف على تنفيذه
6. الإشارة إلى اتجاه الرمية
7. الأخطاء وضربات الجزاء وصف الحائط البشري
8. الركلة الركنية.
9. طريقة الإشارة إذا خرجت الكرة من على الخط (ركلة ركنية أو ضربة مرمى)





10. مكان مراقب الخطوط في ركلة الجزاء.
11. عند احراز هدف وتجاوز الكرة الخط يخبر الحكم بذلك
12. عن اجراء تبديل على حكم الراية الإشارة لحكم الساحة
13. إذا اشار الحكم إلى ضربة حرة يجب ايضاح نوعها مباشرة أو غير مباشرة.
14. الإشارة إلى ضربة الجزاء في حالة وقوف حكم الساحة في مكان بعيد أو زاوية رؤية معدومة.
15. خروج الحكام مع بعضهم عند انتهاء المباراة..

3. حالات توقف اللعب

اصابات الملاعب كثيرة ومتعددة وللحكم الحق في ايقاف اللعب لمعالجة لاعب وكذلك له الحق في عدم ايقافه فماهي الحالات التي يحصل فيها كل من الحالتين الماضيتين؟

1. لوقوع على الظهر أو الاصطدام من ناحية العمود الفقري
2. الكسور بأنواعها أو الكسر المصحوب بجرح (المضاعف)
3. كسر الترقوة عند الوقوع على الأرض.
4. ارتجاج المخ عند تصادم لاعبين في الهواء وتصادم رأسيهما ويمكن معرفة الحالة بتحريك اليد امام وجه اللاعب فلا يستجيب.
5. كسر الأسنان أو الانف.
6. النزيف الداخلي ويصحبه لون ازرق مكان النزيف
7. الإصابة في العين
8. ورم شديد بالجسم نتيجة خلع بالمفاصل.
9. عدم القدرة على التنفس وغياب الوعي لمدة تزيد عن 25 ثانية.
10. الإرهاق الشديد للاعب لدرجة انه لا يستطيع النهوض
11. حالات موت اللاعبين.

4. السبب الرئيسي وراء استخدام الكروت الصفراء والحمراء

في احدى المباريات الدولية اعطى الحكم لاحد اللاعبين الأسباب إنذارا وقد كان سابقا يعطى بالكلام وكان الحكم يجيد الإنجليزية فقال للاعب الإنذار باللغة ذاتها ولم يفهم اللاعب، فجاءت لعبة كان يستحق عليها الطرد فقال له الطرد وأمره بالخروج إلى خارج الملعب بيده ولكن جميع الأسباب احتجوا على أساس ان اللاعب لايعرف الإنجليزية وبالفعل اجتمع الاتحاد الدولي بعد هذه الحادثة وأقر خطأ حكم المباراة. فاضطر الاتحاد للتفكير وكان الحل على يد السيد ستانلي رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم السابق فقرر استخدام البطاقات الأحمر للطرد والأصفر للإنذار. البداية: جاءت بداية وتطبيق هذه التجربة في عام 1968 وبالتحديد في دورة الألعاب الأولمبية في المكسيك وحققت نجاحا كبيرا جدا خصوصا ان العملية لم تستغرق سوى وقتا قليلاً وعلى ذلك اجتمع الاتحاد الدولي بتاريخ





20 سبتمبر من عام 1969 وقرر استخدام البطاقات في جميع المسابقات العالمية. حالة استثنائية: بالرغم من أن العالم كله بدأ بتطبيق هذا النظام إلا أن الاتحاد الدولي الإنجليزي له وجهة نظره الخاصة ولكن وبعد محاولات تم استخدام النظام عام 1976 ولكن عاد الاتحاد ولغى أمر البطاقات بسبب كثرتها حيث بلغ عددها عام 1980 3520 إنذارا و 114 حالة طرد ويأتي ذلك لاستخدام الحكام للبطاقات بطريقة استفزازية! ولكن وفي النهاية وفي عام 1988 عاد الاتحاد الإنجليزي إلى استخدام البطاقات بعد الحاح من الاتحاد الدولي نظرا لاشتهار الدوري ومتابعته من جميع أنحاء العالم.

5. قوانين التحكيم في كرة القدم

التحكيم

قوانين التحكيم في كرة القدم نقدمها لكم بالتفصيل. يدير مباراة كرة القدم حكم رئيسي وحكمان مساعدان وتمثل مهمة الحكم الرئيسي في التحكم في تقدم اللعبة وفقاً لقانون اللعبة وإجراء التحكيم المتعلقة بالانتهاكات والركلات الحرة وركلات الجزاء وحسابات إضاعة الوقت وغيرها من عمليات التحكيم ذات الصلة اثنان من الحكام المساعدين مهمتهما توفير الدعم الفني للحكم الرئيسي لأداء واجباتهم إلى أقصى حد؛ لأن مهمة هذين الحكامين هي التحكم في حالات التسلل ومراقبة خروج الكرة من الملعب؛ خط جانبي أو فوق خط المرمى.

- قد يستخدم حكم المباراة قوانين التحكيم في كرة القدم للإعلان عن الكروت الصفراء والحمراء كعقوبة لأي لاعب يرتكب غلطات فنية أو سلوكية.
- البطاقة الصفراء تعتبر تحذيراً يعطى للاعب نتيجة المخالفات التي تبرره، وفي حالة تلقي اللاعب بطاقتين صفراوين في نفس المباراة، يتم طرده.
- إظهار كرت أحمر عندما يلعب اللاعب بصورة خطيرة مقابل لاعب آخر أو يهينه أو يتدخل عن قصد؛ عندما يتم إعطاء كارت أحمر للاعب، يتم طرده من اللعبة وإخراجه من الملعب.

قانون التسلل

- من قوانين التحكيم في كرة القدم التي اللاعب في موقف تسلل عندما تواجهه الكرة بأي قطعة من جسمه سواء الرأس أو القدم عند خط المرمى الخاص بالفريق المنافس ويشترط عدم ملامسة الكرة لليد والأذرع وينطبق أيضا على حارس المرمى.
- لا ينسب للاعب مخالفة تسلل إذا كان في صف أي لاعب معارض باستثناء حارس المرمى.
- يحسب التسلل إذا كان لاعب الفريق من المشاركين للعب بالفعل، ويعطى اللاعب الذي ارتكب المخالفة ركلة حرة غير مباشرة إذا ثبت التسلل.

ركلات الجزاء

- من قوانين التحكيم في كرة القدم أن تُستخدم ركلات الجزاء في الوقت الإضافي أو ضربات الجزاء الترجيحية أو كليهما.





- عندما تتطلب قواعد كرة القدم من الفريق الفوز بالمباراة ويتم تنفيذ ركلات الجزاء من علامة الجزاء في نهاية وقت المباراة الأصلي.
- عندما يكون الحكم مقيماً لتحديد الفريق الذي سيبدأ ركلات الجزاء، يحق لجميع اللاعبين أو البدلاء التسديد، وبعد تسديد الكرة، يجب أن يكون جميع اللاعبين في دائرة الدعم، باستثناء حارس المرمى واللاعب الذي يشارك في ركلات الجزاء.
- تعتبر تسديدة الجزاء كاملة عندما تقف الكرة أو عندما تغادر الملعب، أو حتى عندما يتوقف الحكم عن اللعب نتيجة مخالفة معينة، وإذا كان حارس المرمى هو المخالف، يعاد تسديد الرمية ويكون للحكم الحق في التحذير أو طرد أي من اللاعبين أثناء تنفيذ ضربات الجزاء.

لمسة اليد

- قام المجلس الدولي لكرة القدم (IFAB) في 2 مارس 2019 بتعديل قانون لمس الكرة باليد أثناء إحدى المباريات ووجه اتحاد الكرة باعتماد قواعد جديدة للمس الكرة، وتنص هذه التعديلات على أن تحتسب الركلات الحرة.
- عندما تتحرك اليد أو الذراع في اتجاه الكرة ثم تلمس الكرة، أو عندما يتحكم اللاعب في الكرة أو يمتلك الكرة بعد لمس يده أو ذراعه.
- ينص تعديل لمس الكرة الجديد على أن اللاعب يسجل أو يحاول التسجيل مباشرة بيده تعتبر الأفعال مخالفة وينطبق الشيء نفسه إذا لمست الكرة يد اللاعب أو ذراعه عند وضع الكرة، مما يجعل الكرة تبدو أكبر منه، أو إذا كانت اليد أو الذراع مرفوعة فوق كتف اللاعب، فإنها تلامس اليد أو الذراع، ثم يحسب انتهاك لقوانين اللعبة.

وقت المباراة

- يتم لعب المباراة شوطين وزمن لعبة كرة القدم خلال الشوط 45 دقيقة، مما يعني أن زمن المباراة كاملة 90 دقيقة، وبحسب قرار حكم المباراة، قد يزداد زمن المباراة.
- يطلق الحكم صافرة نهاية المباراة، والفريق الذي حقق أكبر انتصارات في اللعبة هو الفائز في اللعبة.
- قد تكون نتيجة اللعبة التساوي بين الفريقين فيضيف الحكم دقائق إضافية أو ضربات جزاء لتعيين الفريق الفائز.

الملعب وعدد الكرات وعدد اللاعبين

- تقام مباريات كرة القدم في ملعب بطول 90 إلى 12 متر وعرض 45-90 متر ويحتوي كل جزء من الملعب على مرمى ويكون موقع المرمى في زاوية الملعب. أعلام الزاوية متساوية، وكل هدف متضمنًا هذه الأعمدة متصل بقضيبين عموديين، المسافة 7.30 متر، وارتفاع العارضة الأفقية 2.45 متر أو أكثر.
- فريقان، كل فريق يتكون من 11 لاعبًا، بما في ذلك حراس المرمى، الذين يلعبون على الأرض.





• أسطوانة دائرية بوزن 140 : 450 جرام ومحيطها من 68 : 70 سم.

الضربة الركنية أو التماس

- إذا أخذ لاعب من الفريق الآخر الكرة من على الهامش، يتم منح الفريق رمية إدخال وركلة ركنية ورمية حرة، ولا يلمسها أحد لاعبي الفريق المنافس قبل مغادرة الملعب.
- إذا تم إطلاق الكرة من جانب خط المرمى لأحد الفريقين خارج الملعب، عندما يرتكب لاعب من الفريق المنافس خطأ في منطقة جزاء فريقه أثناء المباراة، سيحصل أحد الفرق على ركلة جزاء.

الركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة

- عندما يرتكب لاعب من الفريق المنافس خطأ في الملعب، تحسب الركلة الحرة المباشرة والركلة الغير مباشرة لصالح الفريق، وعند حدوث خطأ في مكان ما في الملعب، يتم احتساب ركلة حرة غير مباشرة، لذلك من الواضح أنه يتم تنفيذ ركلة أخرى.
- لا يمكن للاعب الفريق التسجيل عندما يتم تنفيذ ركلة حرة غير مباشرة من هذا الموضع، يجب أن تكون على اتصال بلاعب من الفريق بعد استلام الكرة؛ إذا دخلت الكرة المرمى مباشرة، لا يتم احتساب الهدف.
- إذا ركل اللاعب الكرة بطريقة خطيرة أو اعترض لاعباً منافساً دون أي اتصال أو أساء إلى لاعب بأي شكل من الأشكال، يُمنح اللاعب ركلة حرة غير مباشرة، وعندما يؤخر حارس المرمى المباراة ويحافظ على استحواذ الكرة أو يدخل اللعبة، سوف تحصل أيضاً على هذا النوع من الركلات الحرة أو عندما يقوم أحد لاعبيه بتمرير الكرة إليه، أو إذا لمس الكرة بيده.
- يتم التعبير عن الركلة الحرة المباشرة على أنها ركلة حرة يتم تنفيذها عند حدوث خطأ في أحد الأماكن التي يمكن فيها تسجيل هدف مباشر.
- إذا دفع لاعب أو قفز أو ركل لاعباً من فريق آخر أو حاول ركله أو ضربه أو صده أو مراوغته بشدة.

قوانين كرة القدم الحديثة

تغيرت كرة القدم إلى حد ما تماشياً مع القواعد الحديثة التي صدرت خلال موسم كرة القدم 2019-2020 م، تظهر التغييرات التالية التغييرات التالية:

إسقاط الكرة

- هي العملية التي يتم من خلالها إعادة اللعبة وتعديلها بحيث تنص على ذلك في حال توقف اللعب في الملعب في منطقة الجزاء فقط حارس المرمى هو الذي سيسقط الكرة، ولكن إذا حدث التوقف خارج منطقة الجزاء، فإن آخر لاعب يلمس الكرة قبل المقاطعة سيتم إسقاطها.

الركلات الحرة





- تم تغيير قواعد الركلات الحرة تشترط ألا يكون مهاجمي الفريق الذي سجل الركلة الحرة على بعد متر واحد من جدار دفاعي مكون من 3 أو أكثر من المدافعين.
- الاحتفال بالهدف
- تبقى عقوبة إذا فرضها الحكم ضد لاعب معين خلال الاحتفال بالهدف حتى لو تم إلغاء الهدف بسبب احتسابه الخطأ.
- ركلة الهدف
- يمكن للاعب التقاط الكرة من حارس فريقه، حتى في مكان الجزاء.
- اللمس اليدوي
- يعتبر أي لمسة يدوية خطأ، حتى لو كان غير مقصود.
- التعادل
- يحق للفريق الفائز أن يقرر ما إذا كان سيبدأ المباراة أو ينتقل إلى جانب المرمى.
- خلاصة الموضوع
- تتمثل مهمة الحكم الرئيسي في التحكم في تقدم اللعبة وفقاً لقانون اللعبة.
- قام المجلس الدولي لكرة القدم (IFAB) في 2 مارس 2019 بتعديل قانون لمس الكرة باليد أثناء إحدى المباريات ووجه اتحاد الكرة باعتماد قواعد جديدة للمس الكرة.
- يكون اللاعب في موقف تسلل عندما تواجهه الكرة بأي قطعة من جسمه سواء الرأس أو القدم عند خط المرمى الخاص بالفريق المنافس.
- يمكن للاعب التقاط الكرة من حارس فريقه، حتى في مكان الجزاء.
- الهيئة الرسمية هي التي تحدد قوانين وقواعد لعبة كرة القدم حول العالم ومن ثم التأكد من أن اتحادات كرة القدم تنفذ هذه القواعد.

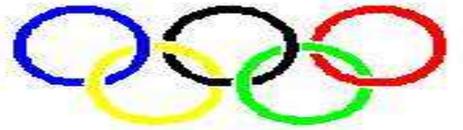




3



مهام التحضير الرياضي في كرة مدخل





(3) مهام التحضير الرياضي في كرة القدم

(1) متطلبات كرة القدم ذات المستوى العالي

لقد اختلف اسلوب كرة القدم منذ عشرين عاما عن اسلوب اللعب حاليا، فمنذ سنة (1972م) تدرج اسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز افراد الفريق الجيد خططيا بالقوة والفهم الصحيح على الاداء القوي والمتوالى على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب الى الخلف او اللعب في عرض الملعب او البطء في تحضير الهجمات والمراوغات الغير مجدبة، وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس، ولقد ترتب على قرار الاتحاد يجعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاث نقاط (3) ونقاط والفريق المتعادل على نقطة (1) واحدة، فمنذ ذلك الوقت اصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة الى مرتبة عالية كما ان الخسارة تجعله في مرتبة ادنى .
واثناء المقابلة يكون اللاعبين على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب ايجاد الحل المناسب والفعل وباسرع وقت ممكن، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الاخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة او المشي او التوقف او القفز .

ويشير الاخصائيون الى ان جزءا كبيرا من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء الى السريع، اضافة الى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ او تغير خاطف للسرعة او الاتجاه.
وحاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الاخرى، كرة السلة، كرة اليد، فالكمل يهاجم ويدافع في ان واحد وهذا ما اجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني، التقني، التكتيكي، النظري، والجانب النفسي، وهذا استجابة لمتطلبات الاستراتيجية الحديثة .
ونسجل في منافسة اخرى زيادة في شدة اللعب تترجم بارتفاع عدد العمليات التكتيكية وسرعة التنفيذ والجري لمسافة اطول، واستنادا لدراسات اخصائيون امثال "اكرموف" سنة (1975) والتسجيلات التي قام بها "لوكشيفوف" سنة (1981) موضحة في الجداول التالية.

الجدول رقم (2): يوضح اهم المهارات التي يقوم بها لاعبي كرة القدم وهذا في السبعينات حيث تخضع هذه المتغيرات لمراكز اللعب، والمهمة التي تم التخطيط من قبل المدرب، حين الوقت الفعلي خلال المباراة يتراوح ما بين (60.55 دقيقة).





(2) متطلبات كرة القدم الحديثة للاعبين

الجدول رقم (2): اهم مهارات لاعبي كرة القدم في السبعينات

الملاحظات	التقدير	المهارة
/	من 07-05 كلم	مسافة التنقل
ما يناسب مسافة 900-600م	من 80-30 انطلاق	عدد الانطلاقات
/	من 06-02 قفزة	قفزات عمودية
/	من 42-14 صراع	صراع من اجل الكرة
/	من 45-29 تمريرة	عدد التمريرات
/	من 30-18 مرة	عدد مرات مراقبة الكرة
/	من 07 02 مراوغة	عدد المراوغات
/	من 16-03 مرة	عدد مرات صد الكرة
/	من 07-04 قذفات	قذف اتجاه المرمى

الجدول رقم (3): يوضح اوقات الجري حسب خطوط ومراكز اللعب

الوقت	خطوط ومراكز اللعب
23 دقيقة و 37 ثانية	مهاجمو الوسط
22 دقيقة و 07 ثواني	مهاجمو الجناح
22 دقيقة و 7 ثواني	لاعبى وسط الميدان
20 دقيقة و 4 ثواني	لاعبى وسط الدفاع

حسب قول الاخصائي (N-M-lukchivov) "1981" ان اللاعبين الذين يملكون هذه الصفات يستطيعون في المستقبل لعب (60-70) مقابلة وتحمل (520) تدريبا خلال الموسم.²¹

الجدول رقم (4): مكتسبات اللاعبين الناجحين مستقبلا

القيمة	الخصائص
من 11.00 الى 11.30 م/ث	السرعة القصوى للجري
47.00 الى 54.90 م/ثا بمعدل 3000م في 09 و 40 ثا	سرعة المتداومة
10 دقائق	الاستهلاك الاقصى للاكسجين
من 60-70 مل/كغ/دقيقة	القفز نحو الاعلى في وضعية الوقوف
75-80 سم	نسبة الدهون في الكتلة الجسدية
07 الى 09% من 05 الى 54 كغ	الكتلة العضلية

²¹Batte.A : le football est devenu meilleur, édition vigot, Paris, 1969, p 14.





الشكل رقم(01): صورة تمثل ترتيب أسرع لاعبي كرة القدم في العالم



1-5- متطلبات كرة القدم الحديث حسب مراكز اللعب

2-5- متطلبات لاعبي الدفاع

- يقوم افراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة.
- استخدام طرفي الوسط خاصة الظهر الحر.
- الدفاع القوي ضد الجناحين ومراقبتهم اللاصقة.
- المراقبة اللصيقة للمهاجمين الخطرين.
- عدم التهور والاندفاع عند القلة العددية.





- يعود لاعبو الوسط لغلق منطقة اللعب المباشرة الخطرة.²²

5-3- متطلبات لاعبي الهجوم

- ان يعمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدربوا عليها.
- العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة.
- جري اللاعب الحر (المهاجم) مائلا امام وخلف المدافعين.
- جري المهاجم في داخل الملعب للاهداف التالية:
 - * مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط.
 - * خلق مساحة فارغة في الجناح.
 - * فسح المجال الهجومي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته، القادم من الخلف.
 - * المشاركة في انهاء الهجوم لأكبر عدد ممكن من اللاعبين.²³

5-4- متطلبات لاعبي الوسط

تضع كرة القدم الحديثة متطلبات كثيرة على اللاعبين وعلى الخصوص على بعض اللاعبين في المناطق الحاسمة من الملعب، فخط الوسط يشكل الخط الاول للتكتل الدفاعي ويعتبر حلقت وصل بين الهجوم والدفاع، وتعتبر منطقة الوسط المنطقة التي يمر منها اكثر اللاعبين ذهابا وايابا، بالاضافة الى كل هذا فان لاعبي الوسط هم احسن اللاعبين المساندين لخط الهجوم، وبناء على ذلك يوزع اغلب المدربين احسن لاعبيهم في هذا الخط باعتبار ان كرة القدم الحديثة لمن يمتلك منطقة الوسط، ولكي يكتمل هذا المفهوم يجب على لاعبي الوسط العمل كوحدة واحدة، وان اولى مهمات لاعبي الوسط هو تقديم العمق الدفاعي والذي يرتبط بمسؤولياتهم في تشكيل نقاط الانحراف في لعب المثلثات الدفاعية.

ويمكن ترتيب التكتيك للاعبي الوسط كالآتي:

- تحويل اتجاه اللعب من جانب لآخر.
- تطبيق مبدا الاحتفاظ بالكرة والبدء بتطبيق الخطط الهجومية.
- القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كاسلوب لهزيمة الدفاع.
- التهديد والهجوم المباشر.
- تشكيل جدار الدفاع الاول (الدفاع المتقدم).
- المراقبة القوية للاعبي الخصم.²⁴

5-5- متطلبات مدافعي الجناح

حنفي محمود: التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص 32.²²

H.VERMUEULEN, football-entrainement a la zone, @mphora.2005.²³

C.DOUCET, football-perfectionnement tactique, @mphora.2005.²⁴





التقدم في خطط اللعب الزم المدافعين المشاركة في الهجوم وانجاحه باعتبارهم يتقدمون من الخلف حيث تصعب مراقبتهم وحررهم من فكرة الالتزام بالدفاع فقط.

وتعتبر منطقة الجناح من المناطق الحيوية وذلك للأسباب التالية:

- الفراغات الواسعة عند الاجنحة باعتبارها مناطق هجومية غير مباشرة.
- قلة المدافعين في المناطق الجانبية.
- صعوبة التغطية من المدافعين انفسهم.

ولذلك تتلقى كرة القدم الحديثة واجبات اضافية لمدافعي الجناح بتحويلهم الى مهاجمين جناح وحتى الى مهاجمين انحاء الهجوم ويتم هذا خاصة اذا اراد المدرب الاحتفاظ بلاعبي خط الوسط كاملين حتى يتمكن من التحكم في وسط الملعب. ومن اهم الخطط التكتيكية الهجومية الملقاة على عاتق مدافعي الجناح هي "التغطية"²⁵.

1. المكونات الأساسية للتدريب الرياضي في كرة القدم

1.1. الإعداد البدني للاعب كرة القدم:

للإعداد البدني أربع مراحل:

1.2. الإعداد البدني العام:

تبدأ تدريبات الإعداد البدني العام في بداية فترة الإعداد، و تختلف نسبة توزيعها الزمني على مدار فترة الإعداد، و يزداد زمن تدريبها في المرحلة الأولى و الثانية من المرحلة الإعدادية و تقل في المرحلة الأخيرة من فترة الإعداد حيث تنشأ المقدمات الضرورية في تطوير الإعداد الخاص بمساعدة الإعداد العام، و هي مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج التدريب و الغرض منها رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب بصفة عامة بالتنمية الشاملة و المتزنة للعناصر البدنية لتحمل متطلبات المباراة و القدرة على استعادة الشفاء برفع كفاءة الأجهزة الوظيفية من خلال التمارين ذات الصفات التطويرية العامة و التي تتم في الملعب أو الصالات (البساطي أ.)، الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم، (2001)

و من الوسائل المهمة في الإعداد البدني العام استخدام تدريبات لتطوير البدني العام من الألعاب الرياضية الأخرى المساعدة في تطوير القدرات البدنية العامة و التي تؤثر في جسم اللاعب و تعمل على تقوية الجهاز العصبي العضلي و تحسين كفاءة وظائفه الداخلية و كذلك تطوير التوافق الحركي بهدف رفع المستوى العام للقدرات الحركية الأساسية و ذلك باستخدام التمرينات البنائية العامة

1.3. الإعداد البدني الخاص:

و هو موجه نحو تقوية أنظمة و أجهزة الجسم، و زيادة القدرة الوظيفية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم أي تطوير الصفات المميزة للاعب مثل التحمل الدوري التنفسي و سرعة رد الفعل و المرونة الخاصة و السرعة لمسافات قصيرة و القوة المميزة للسرعة الرجلين، و الرشاقة و تحمل السرعة و هذه الصفات مرتبطة مع بعضها

²⁵C.DOUCET, football-perfectionnement tactique, @mphora.2005.





فمثلا العدو لمسافة 30 متر لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة، بطريقة التناوب و تقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في فترة الإعداد مقارنة بالإعداد العام حيث تصل لأعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص، الاستعداد للمباريات

و مقارنة بالإعداد العام تزداد تدريجيا و يقل حجم الإعداد العام بنسب متفاوتة حسب مراحل الإعداد. كذلك يعمل الإعداد البدني الخاص في كرة القدم على تحسين الصفات و القدرات الحركية للاعب لتعود جسمه التكيف على الجهد البدني العالي في ظروف المباراة، و أن هذا الهدف يتحقق من خلال تخطيط التدريب للموسم التدريبي، في فترة الإعداد الخاص للفترة الإعدادية و في بداية مرحلة المنافسات، و التي يجب المحافظة فيها على مستوى الإعداد البدني الخاص إلى نهاية فترة المنافسات، و بصورة عامة لا يجب الفصل بين كل من الإعداد البدني العام و الخاص لأن كلا منهما يكمل الآخر من خلال تخطيط الموسم التدريبي الذي يبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام ثم إلى الإعداد البدني الخاص للارتقاء بالقدرات البدنية و الحركية الخاصة بلاعبي كرة القدم

1.4. الإعداد البدني في مرحلة المسابقات:

و في هذه المرحلة يكون الاهتمام موجها نحو تطوير الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم بشكل رئيسي و تصل نسبة الإعداد العام من 10-20%، بينما الإعداد الخاص من 80-90% من الإعداد البدني، و على المدرب التأكيد على التدريبات البدنية المهارية حيث دمج بينهما، كما يجب عليه مراعاة توزيع عناصر اللياقة البدنية عند تنمية الخصائص البدنية في دورة الحمل الأسبوعية بما يتناسب و معطيات علوم لضمان التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب. و من النقاط العامة و الهامة التي يستخدمها مدربي كرة القدم للمستويات العالية خلال فترة المسابقات، و هي على النحو التالي:

- يفضل تخصيص الوحدات التدريبية في الأسبوع لتنمية عناصر اللياقة البدنية و المهارية.
- تخصيص جزء من الوحدات التدريبية الأخرى لتنمية الرشاقة و المرونة و السرعة.
- يحدد نصيب تدريبات السرعة و القوة و الرشاقة في النصف الأول من الدورة.
- التدريب على تحمل السرعة مرة واحدة في الأسبوع. بينما التحمل العام مرة كل أسبوعين.
- التدريب على السرعة بأنواعها مرتين في الأسبوع.
- التدريب على القوة المميزة بالسرعة يوميا بحيث تكون ذات طابع مهاري.
- التدريب على الرشاقة الخاصة مرتين في الأسبوع. أما التدريب المرونة فيكون يوميا (عبده، الإعداد البدني للاعبي كرة القدم، 2008)

1.5. الإعداد البدني في المرحلة الانتقالية:

و هي المرحلة الأخيرة من إعداد لاعب كرة القدم و يرافقه هبوط في مستوى شدة التدريب، و في هذه المرحلة تأخذ تمرينات الإعداد البدني طابعا خاصا و مشوقا من خلال الألعاب الترفيهية كالسباحة... إلخ. و مما سبق يستخلص أن الإعداد البدني يعد واحدا من أهم متطلبات الإعداد للاعب كرة القدم و التي تتجه نحو تطوير





النوعيات و القدرات البدنية الأساسيين كما يؤكد على ذلك ياسر حسن نقلا عن أنا اسكار وديموفا و إن مستوى تطوير هذه النوعيات يتم خلال مراحل الإعداد للاعبين و الذي يكون ضمن قياسات موضوعية موحدة بمساعد الاختبارات المقننة

2. : الإعداد المهاري للاعب كرة القدم

يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم، و يمثل مستوى إتقان الأداء المهاري أحد مؤشرات القدرة مهارية العامة أو الإنجاز المهاري للاعب و خاصة إذا تماثل أو تشابه هذا الأداء مع متطلبات مواقف اللعب خلال المباريات.

و الأداء المهاري في كرة القدم يمثل مجموعة من الأداءات الحركية الفردية المندمجة بالكرة و بدونها يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية و نفسية تتكامل معا لإخراج هذا الأداء بالصورة و الشكل المناسب لموقف اللعب (البساطي م.، 2000)، و القدرة الخاصة للاعب في كرة القدم في المستوى العالي لا ترتبط فقط بامتلاكهم لمهارات اللعب، و لكن بقدرتهم على الاختيار المناسب و الدمج لتلك المهارات مع بعضها البعض و أدائها تبعا لمتطلبات موقف اللعب من حيث المساحة المتاحة وضع المنافس و قوته وضع الزميل ، السرعة و الدقة و التوقيت المناسب مع الاقتصاد في الجهد، هذا و يتحدد المستوى المهاري للاعب بقدرته على تنفيذ الأداءات الحركية و مهارية بالكرة بصورة مندمجة تحت ضغط المنافسين خلال المباراة و ليس أثناء التدريب فقط.

يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لتطوير الحالة الرياضية حيث يهدف إلى حدوث تغير إيجابي في السلوك الحركي من خلال تعلم و إتقان و تثبيت الأداء المهاري. و يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعب أسس تعلم المهارات الحركية و يهدف إلى وصولهم لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي مواصفات الآلية و الدقة و الانسيابية و الدافعية تسمح له قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بمهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد ، و يعتبر الإعداد المهاري إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمارين و المعلومات و المعارف بمهدف الوصول إلى الدقة و الإتقان في أدائها .

و من خلال ما ذكره آنفا، يعتب الإعداد المهاري وسيلة من وسائل إعداد اللاعب من كل الجوانب منها البدنية و التكتيكية .. إلخ و الوصول به إلى مستوى الفورية الرياضية. و الأداء المهاري في ضوء المفهوم السابق له يعتبر عنصرا حاسما يشكل مع فرض توافر عناصر و الإعداد الأخرى أساسا هاما للاعب في كرة القدم في التحكم و السيطرة على مجريات اللعب أثناء سير المباريات.

تنفيذ الأداء المهاري تحت ضغط المنافسين و ذلك بزيادة اكتساب اللاعب عدد كبير من المهارات الخاصة بالكرة و بدونها ذات الأشكال و التركيبات المختلفة و بتكرارات كبيرة تمكنه من زيادة مقدرته على اتخاذ القرار Making Dissition- خبرة مهارة- و كذا التنوع في استخدام تلك المهارات طبقا لاختلاف ظروف و مواقف اللعب، فضلا عن حسن تصرفه مع المنافس خلال مواقف اللعب المتغيرة في ضوء قانون اللعب و من هنا





فهو يسعى دائما للارتقاء بمستوى إتقان و تثبيت الأداءات المهارية للاعب خلال الجوانب الأساسية لمفاهيم الأداء المهاري

2.1. أهمية الإعداد المهاري للاعب كرة القدم:

يعد الإعداد المهاري من الوسائل المهمة في تنفيذ خطط اللعب المختلفة، و يعد الأساس في بناء الخطط و كل خطة تستوجب استخدام مهارة أو أكثر، إذن أن الأداء المهارات الأساسية من قبل اللاعبين بأسلوب بسيط و متقن يساعدهم على الاقتصاد في الجهد ، و يلعب الإعداد المهاري في كرة القدم الحديثة دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، حيث الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية يستطيع أن يأخذ زمام المبادرة دائما، و الوصول إلى مرمى الخصم و إحراز الأهداف ، و فيما يأتي أهم الأسس للأداء المهاري: التكنيك، اللياقة، التفهم، التركيز الذهني، النظر و التفكير، اتخاذ القرارات المناسبة، الأداء. أما عن الجانب المهاري فلعبة كرة القدم الحديثة أصبحت جملة من المهارات الأساسية نذكر منها:

- ضرب الكرة بالقدم(المنابرة و التهديف و الإخماد)
- الدحرجة بالكرة، مع المراوغة و الخداع.
- السيطرة بالكرة ، مع المهاجمة و قطع الكرة.
- ضرب الكرة بالرأس، و رمية التماس.

2.2. الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية:

خلال مرحلة الإعداد العام يغلب على تمارينات الإعداد المهاري ثبات الشروط المحددة للتمرين و لعدد مرات للتكرار مناسب و خاصة للناشئين و أن نراعي فترات الراحة بين تمارينات الإعداد المهاري ، و تتراوح مدتها بين 2 إلى 3 أشهر. و يتم في هذه المرحلة تعلم المهارات الجديدة، و تمهيد لمرحلة اكتساب باقي المهارات. أما في مرحلة الإعداد الخاص فيلجأ المدرب إلى تطوير الأداء المهاري و العمل على تثبته عن طريق استخدام تغيير الظروف الخارجية للتمرين المستخدمة مدة هذه المرحلة من 3 إلى 4 أسابيع، بينما في مرحلة المباريات التجريبية يعمل المدرب على الاستمرار في تطوير المهارات الأساسية و محاولة تثبتها في كافة الظروف و المواقف قدر الاستطاعة هادفا للوصول إلى آلية أدائها، و استعمال المنافسة التجريبية في حين خلال فترة المباريات يشير مفتي إبراهيم على حرص المدرب في المحافظة على ثبات الأداء المهاري و ذلك باستعمال التمارينات المختلفة و المشوقة. أما خلال فترة الانتقال. فيكون محتوى التدريب كله مركزا على تدريب المهارات الأساسية في صورة ترويجية بحتة مثل التصويب في صورة الألعاب و تكثر الألعاب المهارية التنس بالرأس أو القدم أو كرة الطاير.

2.3. مكونات الإعداد المهاري باستخدام التمارين:

تحدد مكونات الإعداد المهاري من خلال مفاهيم أساسية و يجب على المدرب إدراكها جيدا لاكتساب لاعبيه المهارات المتعددة و إعدادهم بشكل يتناسب و متطلبات مواقف اللعب المتغيرة و يمكن حصر هذه المفاهيم في النقاط الثلاث التالية:





أ - شمولية و زيادة حجم الإعداد المهاري : و يعني هنا حجم الإعداد المهاري في كرة القدم و تشمل مجموع الأداءاتالمهارية الفردية و المندجة للاعبين في مركز و خطوط اللعب المختلفة، و يتضمن الإعداد المهاري هنا ضرورة معرفة كم هذه المهارات و من ثم وضع هيكل عام يشملها جميعا بحيث يتم تخطيط التدريب و تنظيم محتوى وحداته بالشكل المتسلسل و الذي يضمن احتوائها جميعا.

ب - تنوع محتوى الإعداد المهاري : ان يراعي في عملية الإعداد المهاري بالإضافة إلى ما سبق التركيز على وضع المحتوى المناسب لكل مركز أو بمعنى آخر عدم الاكتفاء بزيادة ثروة المهارات فقط بل يجب توظيف المهارات بما يتناسب مع متطلبات كل مركز من مراكز اللعب أي يربط التدريبات المهارية التي يمتلكها اللاعبون بالمركز الذي يلعب فيه مع رفيقه مع مراعاة تنوع نهايتها من حيث الشكل و الهدف.

ت - ربط تنفيذ الأداء المهاري بمواقف اللعب التنافسية : و يرتبط ذلك مما سبق حيث يجب على المدرب هنا و دائما و أبدا أن يعد تدريباته بحيث يمكن توظيفها لتحقيق الهدف المنشود. و هو أداء هذه المهارات في مواقف تنافسية

متشابهة لما يحدث في المباريات من خلال وضع منافس متدرج الإيجابية بداية من التركيبات الثنائية (1 ضد 1، 2 ضد 2، 3 ضد 3.. إلخ) و حتى المباريات المصغرة أو تدريبات خطوط اللعب.

3. الإعداد الخططي:

مفهومه : يعتبر الإعداد الخططي هو المركب الذي يمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي، فهو محصلة تطوير حالة الفرد البدنية المهارية و الفكرية و النفسية، و التطبيقية في ترابط و تكامل للمساعدة على اتخاذ القرار و التصرف المناسب في مواقف المنافسة المختلفة في حدود قانون اللعب ، و يعرفه حسن السيد بأنه"تطبيق الرياضي لميزاته البدنية و المهارات الحركية و قدراته العقلية و استعداداته النفسية و تنسيقهما تبعا لظروف المنافسة مع الحد من ميزات المنافس و للاستفادة من نقاط ضعفه (البساطي م.، 2000). و يتطلب الأداء الخططي دائما و في كل وقت إسهام العمليات التفكير المتعددة أثناء الأداء تبعا لطبيعة المواقف المتعددة و المتغيرة أثناء المنافسة الرياضية.

3.1. الخطوات المتبعة في تعلم خطط اللعب:

تعلم خطط اللعب من الجوانب التي يجب أن تنال الزمن المناسب في محتوى خطة التدريب السنوية حيث يجب أن يتعلم اللاعبون الخطة طبقا للخطوات التي تؤدي إلى أفضل النتائج في التعلم خاصة إذا ما كان في مرحلة عمرية صغيرة حيث تكون خيالاته و قدراته الذهنية لا تساعد كلاعب في مرحلة العمرية الكبرى ، و بشكل عام يقسم الإعداد الخططي إلى ثلاث مراحل، و هي مرحلة فهم و اكتساب المعارف و المعلومات الخططية، و مرحلة تنفيذ الأداء الخططي و إتقانه و أخيرا مرحلة التفاعل المبدع مع المواقف الخططية.

أ - مرحلة فهم و اكتساب المعارف و المعلومات الخططية : الشرح النظري للخطة: إن أولى الخطوات التي تتبع عند تعليم خطط اللعب غالبا هي أن يستعين المدرب بالسبورة أو برسم مصغر للملعب أو أي وسيلة أخرى متاحة





و إعطاء اللاعبين المعلومات الكافية و يقصد منها هدف الخطة، و الوقت المناسب لتنفيذها في الهجوم أو الدفاع و على المدرب أن يعطي الوقت الكافي للشرح المفصل للخطة لكي يستوعب اللاعبون الخطة جيدا و أن يجيب المدرب على تساؤلات اللاعبين.

ب - مرحلة تنفيذ الأداء الخططي و إتقانه : يشرع في هذه المرحلة المدرب و اللاعبون بالعمل التطبيقي في الميدان للخطة و هذا لتوضيح كيفية التصرف و مواجهة كافة الاحتمالات و المواقف و تطبق في هذه المرحلة الخطة بدون منافس بالحركة البطيئة ثم التدرج في سرعة الأداء مع الاهتمام بتطوير مختلف القدرات البدنية المهارية و النفسية اللازمة لتحقيق الأداء على أحسن و دوام إصلاح الأخطاء .

ت -مرحلة التفاعل المبدع على المواقف الخططية : يقوم المدرب في هذه المرحلة بتطبيق الخطة على لاعبيه مع وجود منافس سلبي ثم إيجابي مع التدرج في الظروف من السهل إلى الصعب لمعرفة مقدرة اللاعب على مواجهة الصعوبات و العراقيل التي يتلقاها، و على المدرب التوجيه و علاج الأخطاء ثم تنفيذ الخطة في مباراة تجريبية و هذا حتى يتسنى للاعب تنمية قدراته على الإحساس على روح المنافسة، و للمدرب معرفة مدى فهم لاعبيه و تطبيقهم للخطة

4. الأعداد النفسي و التربوي:

الأعداد النفسي : هو تلك العمليات التي تسهم في تطوير وتعديل سلوك اللاعب والفريق بما ينعكس ايجابيا على كلا من الأداء البدني و المهاري و الخططي بغية الوصول به الى قمة المستويات .

من خلال ما سبق ذكره نفهم بان الأعداد النفسي عملية مكملة و لا تنفصل عن الأعداد المتكامل للاعب و التي تضم في جنباتها كلا من الأعداد البدني و المهاري و الخططي و المعرفي ,اذ ان الحالة النفسية للفرد الرياضي تعتمد على الجانب الأخلاقي من شخصيته, (البساطي أ., الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم، 2001) وهو ما يتطلب توافر الإحساس بالزمالة والتعاون مع الآخرين فضلا عن تنمية الروح الوطنية والانتماء للفريق او النادي او المنتخب و العمل بروح الفريق الجماعي المشترك ,و بلا شك فان الأعداد النفسي يتزامن مع الحالة التربوية اذ ينحصر هدف الجانب التربوي في خلق المواطن الصالح عن طريق استخدام النشاط الرياضي فضلا عما تسعى إليه في تطوير السمات الشخصية للاعب الرياضي والتي تتمثل بالإرادة و الشجاعة و التضحية والتحدي التي يكتسبها اللاعب خلال عمليات التدريب والممارسة .

4.1. أهمية الأعداد النفسي:

1- الحالة النفسية للاعب قد تكون ايجابية فتعزز من الأداء و قد تكون سالبة فتعوقه لذا فان الأعداد النفسي المبني على الأسس والمبادئ العلمية يسهم في ان يخرج اللاعب أفضل مستوى بدني و مهاري و خططي .

2- الأعداد النفسي يقي اللاعب من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي قد يتعرض لها (اكتساب خبرة نفسية)

3 - الأعداد النفسي يقلل من الجهد و الوقت المبذولين في التدريب و يقلل من احتمالات هبوط المستوى .





4- الأعداد النفسية يشكل ركنا أساسيا في أعداد اللاعب مثله مثل الأعداد البدني و المهاري و الخططي .
5. الإعداد المعرفي النظري:

ان من الضروري ان يلم كل لاعب بالمعلومات و المعارف الرياضية التي تخص اللعبة التي يمارسها من اجل الإتقان لهذه اللعبة اذ ان النجاح الحقيقي لرفع مستوى أداء اللاعب يكون من خلال الجمع بين الممارسة للعبة والمعرفة النظرية لها حتى يستطيع الاحتفاظ بالمعارف و المعلومات و هذا يعني ان الأعداد المعرفي يجب ان يسير جنبا الى جنب مع الأعداد النفسية و البدني و المهاري و الخططي

5.1. أهمية الأعداد المعرفي:-

- 1 - ان المعرفة المكتسبة من خلال عمليات التعلم تخزن في الذاكرة لتساعد في عمليات التفكير الرياضي وهي الأساس في توجيه و تنظيم السلوك .
- 2- ان الأعداد الفني الصحيح للمهارة الحركية يتطلب وجود المعرفة الرياضية
- 3- يمكن تطوير و تنمية المستوى الرياضي لدى اللاعبين بحدوده القصوى عن طريق زيادة وإتقان المعارف النظرية
- 4- إنها تمثل إحدى الدعائم الهامة لتنمية برامج التربية البدنية والرياضية.

مصطفى

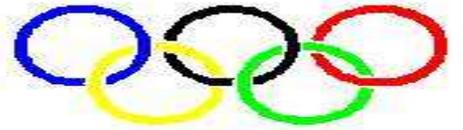




4



الانتقاء في رياضة كرة القدم





4) الانتقاء في رياضة كرة القدم

1. مفهوم الانتقاء:

هو الأسلوب العلمي والتخطيط المدروس للوصول إلى أفضل الخانات المباشرة بالنجاح المستقبلي، وأيا كانت الإمكانيات المادية والبشرية المتوافرة فإن لن تجدي نفعاً إذا لم توجه عبر عناصر بشرية مباشرة بنجاح²⁶. ويعرف الانتقاء بأنه "اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في نشاط رياضي معين²⁷

2. مفهوم الانتقاء في المجال الرياضي :

الانتقاء الرياضي هو عملية اختيار انطباق العناصر من بين الرياضيين ممن يتمتعون باستعدادات وقدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي أي اختيار من تتوفر لديهم الصلاحية ويمكن التنبؤ لهم بالتفوق في ذلك النشاط²⁸. بينما يرى البعض الآخر بأنه "عملية يتم فيها اختيار أفضل العناصر من اللاعبين أو اللاعبات من خلال عدد كبير منهم خلال برنامج زمني يتوافق و مراحل برامج الإعداد²⁹

3. أهمية عملية الانتقاء:

:تستهدف عملية الانتقاء في المجال الرياضي بصفة عامة اختيار لأفضل الرياضيين لممارسة نشاط رياضي معين و الوصول إلى مستويات عليا في هذا النشاط وقد ظهرت الحاجة إلى هذه العملية نتيجة اختلاف اللاعبين في استعداداتهم النفسية والبدنية والعقلية وقد أصبح من المسلم له أن إمكانيات وصول الرياضي إلى المستويات العليا في المجال الرياضي تصبح أفضل إذا أمكن من البداية انتقاء الرياضي وتوجيهه إلى نوع الرياضة المناسبة والتي تتلاءم مع استعداداته وقدراته المختلفة و التنبؤ بدقة بمدى تأثير عملية التدريب على نمو وتطوير تلك الاستعدادات و القدرات بطريقة فعالة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر في نشاطه الرياضي وذلك هو جوهر عملية³⁰.

4. هدف عملية الانتقاء :

يشير عادل عبد البصير "أن الهدف من عملية الانتقاء ما يلي

- الاكتشاف المبكر للموهوبين في مختلف الأنشطة الرياضية
- توجيه الراغبين في ممارسة الأنشطة الرياضية إلى المجالات المناسبة لقدراتهم وميولهم
- تحديد الصفات النموذجية لكل نشاط
- تكريس الوقت والجهد و التكاليف في تدريب من يتوقع لهم تحقيق المستويات العالية
- توجيه عملية التدريب لتنمية وتطوير اللاعب في ضوء ما يجب الوصول إليه"

26 -هاشم احمد سليمان. "مقالة بعنوان الانتقاء في المجال الرياضي، أكاديمية كرة القدم". أظن http www.net.badnia ص1

27 محمد محمود عبد النام، محمد صبحي حسنين: الحديث في كرة السلة، الأسس العلمية والتطبيقية، دار الفكر العربي، ط2 القاهرة، 1999

28 محمد لطفي طه: الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين، القاهرة، الهيئة العامة المطابع الأميرية، 2002 ص 13

29 هدى محمد محمد الحضري: التقنيات الحديثة لانتقاء الموهبين الناشئين في السباحة، المكتبة المصرية، 2003 ص 19

30 -هاشم أحمد سليمان: نفس المرجع





5. الواجبات المرتبطة بالانتقاء الرياضي:

- ✓ التحديد الجيد للصفات النموذجية التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي ويتم ذلك من خلال وضع نماذج لأفضل مستوى من الرياضيين في كل نوع من النشاط الرياضي حتى يمكن الاسترشاد منها في عملية الانتقاء
- ✓ التنبؤ ويعتبر من أهم واجبات الانتقاء حيث أننا إذا لم نستطع التنبؤ بالاستعدادات التي لم يمكن التعرف عليها في المراحل الأولى (مراحل اكتشاف المواهب) فلا فائدة من عملية الانتقاء
- ✓ العمل على رفع فاعلية عمليات الانتقاء من خلال إجراء الأبحاث والدراسات المتخصصة
- ✓ مراعاة التنظيم الجيد لخطوات عملية الانتقاء وذلك في ضوء الأسس العلمية بمختلف جوانبها).

6. أنواع الانتقاء في النشاط الرياضي:

تهدف عملية الانتقاء في المجال الرياضي دراسة أوجه النشاط البدني والنفسي التي يشترك فيها أفراد المجتمع جميعاً، أي أوجه الشبه بينهما كالإدراك والتفكير والتذكر والتعلم والتدريب، ومن ضوء الأهداف السابقة يمكن إجراء أنواع الانتقاء إلى³¹:

- ✓ الانتقاء بغرض التوجيه إلى اللعبة الرياضية التي تناسب المواهب
- ✓ الانتقاء لتشكيل الفرق المتجانس ومن هنا يتطلب استخدام الدراسات النفسية للفرق الرياضية.
- ✓ الانتقاء للمنتخبات القومية من بين الرياضيين ذوي المستويات العليا
- يرى محمد لطفي طه: "أن أنواع الانتقاء الرياضي تنقسم إلى أربعة أنواع كما حددها "بولجوكوفا" 1986 وهي:
- ✓ الانتقاء بغرض الاستدلال على نوع النشاط الرياضي المناسب للمبتدئ، وفيه ينصح الوالدين بالتعرف على قدرات أبنائهم من خلال إتاحة الفرصة أمامهم لممارسة مجموعة من الأنشطة الرياضية المتشابهة وليست نشاطاً لذاته (مجموعة الألعاب الجماعية، مجموعة المنازلات الفردية، مجموعة الأنشطة الدورية، مجموع الأنشطة ذات التوافق الصعب)
- ✓ الانتقاء بغرض الكشف عن الاستعدادات الخاصة للعبة لدى الطفل الناشئ، ويجري هذا الانتقاء في المراحل الأساسية من الإعداد طويل المدى ضماناً لتحقيق أفضل النتائج الرياضية في نشاط رياضي معين
- ✓ الانتقاء بغرض تشكيل فريق (جماعة) رياضي للاشتراك في المنافسات كمجموعة متجانسة كتشكيل فرق الألعاب الجماعية وفرق التجديف... الخ، ويساعد هذا النوع من الانتقاء على تجنب الكثير من المشكلات المرتبطة بالتوافق النفسي التي قد تنشأ بين أعضاء الفريق.

31 - قاسم حسن حسين وفتحي المهشيش يوسف: "الموهوب الرياضي سبته وخصائصه في مجال التدريب الرياضي" دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط 1، عمان، الأردن، 1999، ص، 95.





✓ الانتقاء يهدف تشكيل المنتخبات الرياضية على المستوى القومي والاولمبي من بين مجموع اللاعبين ذوي المستويات العليا، وتكمن صعوبة هذا النوع من الانتقاء في التقارب بين هؤلاء اللاعبين من حيث المستوى والحالة التدريبية.³²

7. مراحل الانتقاء الرياضي:

1.7. مرحلة انتقاء الرياضي

تعني هذه المرحلة محاولة جذب اهتمام اكبر عدد ممكن من الأطفال الناشئين والموهوبين نحو إمكانية ممارسة الفعاليات الرياضية، ويتم ذلك من خلال السباقات والمنافسات الرياضية وذلك من خلال الاختبارات التي تجري عليهم لغرض التعرف على مستويات ومعدلات نموهم البدني والمهاري، وتنحصر هذه المرحلة بالفئة العمرية (6-8 سنوات) لغرض فحصهم وانتقاء من تتوفر لديهم المتطلبات الأساسية للفعاليات الرياضية مستعينا بالوسائل الفعالة التالية:

- الملاحظة التربوية
- الاختبارات
- المسابقات والمحاورات التجريبية
- الدراسات والفحوص النفسية
- الفحوص الطبية والبيولوجي

2.7. مرحلة الفحص المتعمق:

وتعني هذه المرحلة تعميق الفحص بالنسبة للناشئين الذين يرغبون في التخصص في نشاط رياضي محدد، وتبدأ هذه المرحلة بعد فترة تتراوح بين (03 إلى 06) أشهر من بدء المرحلة الأولى، ويتم الانتقاء لهذه المرحلة المتعمقة وفقا للمرحلة التمهيديّة، بتسجيل الناشئين بمركز الأندية والمدارس بغرض التدريب وتخضع هذه المرحلة لنفس الوسائل المستخدمة للمرحلة الأولى في الانتقاء.

3.7. مرحلة التوجيه الرياضي:

وتشمل الناشئين بعمر (12 إلى 15 سنة) يخضع الناشئين إلى دراسة مستديمة طويلة من خلال الوسائل المستخدمة في الانتقاء الذي سبق ذكره في المرحلة الأولى لغرض التحديد النهائي للتخصص الفردي إذ تعد هذه المرحلة مرحلة بطولة في بعض الفعاليات الرياضية كالسباحة، الجمباز.

4.7. مرحلة انتقاء المنتخبات:

تعني هذه المرحلة انتقاء الناشئين الشباب للمنتخبات الوطنية ممن تتوفر فيهم المواصفات البدنية، النفسية، العقلية والمهارية من مراكز الأندية الرياضية، وتنحصر هذه الفئة العمرية بين (15 إلى 18 سنة)، وتخضع إلى الوسائل المستخدمة في الانتقاء الرياضي للمرحلة الأولى.³³





-ويرى الدكتور "يحي السيد الحاوي" أن عملية الانتقاء تتمثل في ثلاث مراحل هي:

أ- المرحلة الأولى الانتقاء المبدئي:

:تهدف هاته المرحلة إلى تحديد الحالة الصحية العامة، تحديدا دقيقا من خلال الكشف الطبي الشامل على جميع أجهزة الجسم الحيوية للناشئ، وكذلك تحديد الخصائص الجسمية والوظيفية والسمات الشخصية الخاصة به.

ب- المرحلة الثانية الانتقاء الخاص:

ودف هذه المرحلة إلى انتقاء أفضل العناصر الناشئين من بين من نجحوا في المرحلة الأولى، وتوجيههم إلى نوع النشاط الرياضي المناسب والذي يتلاءم مع إمكانياتهم وقدراتهم، وفي هذا يكون الناشئ قد مر بفترة تدريبية كافية لا تقل عن مدة عام

ج - المرحلة الثالثة الانتقاء التأهيلي:

:تهدف هذه المرحلة إلى تحديد أفضل العناصر بعد تدريبهم وذلك لتحقيق المستويات العالية، ويكون التركيز في هذه المرحلة إلى تنمية الاستعدادات الخاصة لدى الناشئ والتي تغلبها الرياضة الممارسة، كما يؤخذ في الاعتبار قياس الجانب الاجتماعي والنفسي كالثقة بالنفس والشجاعة في اتخاذ القرارات.

8. العوامل النفسية ودورها في عملية الانتقاء:

1.8. دور العوامل النفسية في عملية انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي:

إن العوامل النفسية تعني القدرة في استثمار المميزات الجسدية والوظائفية والحركية حسب درجة الجهد التي تحتاجها الرياضية المعنية، ونظرا لتعدد الأنشطة الرياضية، فقد أصبح لكل نشاط رياضي متطلباته النفسية التي ينفردا عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى، سواء بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخططية المطلوبة لتنفيذه، أو بالنسبة لما يتطلبه النشاط من عمليات عقلية، أو بالنسبة لما ينبغي أن يتميز به الرياضي من سمات نفسية معينة وتعد القدرات العقلية مثل الانتباه، الإدراك، الذكاء، التوقع، رد الفعل، و العوامل الوجدانية من أهم الموضوعات التي يجب الاهتمام ا وذلك للدور الكبير الذي تؤديه في السلوك الحركي وفي انفعالات الرياضي واستجاباته خلال اشتراكه في النشاط الرياضي، إذا أن استخدام القدرات العقلية و العوامل الوجدانية من وإلى أقصى درجة يزيد من اهود المبدول من قبل الرياضي سواء في التدريب أو في المنافسات الرياضية .وفي مجال الانتقاء فتحمل العوامل النفسية أهمية واسعة في مراحل الاختبار المختلفة فهي تمثل مقياسا ومؤشرا يمكن من خلالها التنبؤ بقدرة الرياضي الموهوب وإمكانياته في المستقبل لتحقيق الانجاز العالي .ويؤدي التشخيص النفسي دورا مهما خلال مراحل الاختبار المختلفة دف تقويم الخصائص النفسية للناشئ الموهوب، ومدى استعداداته للمنافسة، وترتبط هذه الخصائص و الاستعدادات بالمتطلبات النفسية لممارسة النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الرياضي، وتحدد العوامل النفسية بعملية انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي بالنقاط التالية:





أ- السمات الشخصية الرياضية:

لكل رياضي شخصيته المتميزة عن وزملائه على الرغم من اتفاهه معهم في بعض الجوانب لكن عند تناول البنية الكلية لسمات وخصائص شخصية الموهوب نجده مختلفا عن أقرانه بالشخصية، ويمكن تقسيم هذه السمات إلى:

ب- سمات عقلية و المعرفية:

وهي ترتبط بالذكاء و القدرات العقلية وإدراك الرياضي للعالم الخارجي (قدرات الإدراك البصري- السمعي - الخ

ج- سمات انفعالية ووجدانية:

تظهر في أساليب النشاط الانفعالي و دوافع الرياضي و ميوله واتجاهاته وأسلوب مواجهته للمواقف الاجتماعية و التكيف معها سمات مزاجية، السمات الخلقية والإدراكية (مثل الجرأة، التصميم، المثابرة، ضبط النفس... الخ و الميول والاتجاهات.

د- توافر الإدارة القوية:

مما لا شك فيه أن التركيز على السمات الشخصية والإدارية يحقق الوصول للمستويات الرياضية العليا للرياضي الذي يستخدم كل طاقته في الكفاح ولديه الإصرار و العزيمة على الوصول للبطولة، لذا تؤدي الإدارة دورا مهما في ذلك، ولهذا يجب العمل على زيادة الدافعية نحو ممارسة النشاط الرياضي عن طريق المعرفة والاقتناع لإدراك الهدف، وللتغلب على ما يعترضه من صعوبات، إذ أن الدافع القوي يزيد من اليقظة وتركيز الانتباه ويؤخر ظهور التعب، ويعد ظاهرة الملل، ويزيد من مثابرة الرياضي وبذلك يسهم في نجاح عملية التدريب، وخلال مراحل الانتقاء تستخدم البيانات النفسية لتحقيق عدة أهداف أهمها.

- التنبؤ بمعدل سرعة التقدم في أداء المهارات الحركية مستقبلا، إذ يشير المستوى العالي لنمو عمليات التنظيم النفسية إلى سرعة إتقان هذه المهارات و العكس صحيح.
- توجيه عمليات الإعداد للناشئ ورفع مستوى نمو وظائف الجهاز العصبي وتنمية السمات النفسية المطلوبة لنوع معين من النشاط الرياضي.
- زيادة فاعلية الاختبارات النفسية وعمليات التشخيص النفسي خلال مراحل الانتقاء، إذ يستفاد كمن البيانات المجمعة من مرحلة إلى مرحلة أخرى³⁴.

9. المبادئ و الأسس العلمية لعمليات الانتقاء:

هناك بعض المبادئ التي يجب مراعاتها عند إجراء عمليات الانتقاء لتقرير صلاحية اللاعب، وقد حدد "ميلينكوف" 1987 تلك المبادئ على النحو التالي:

1.9. الأساس العلمي للانتقاء:





إن صياغة نظام الانتقاء لكل نشاط على حدة، أو لمواقف تنافسية معينة يحتاج إلى معرفة جيدة للأسس العلمية الخاصة بطرق التشخيص والقياس التي يمكن استخدامها في عملية الانتقاء، حتى نضمن تفادي الأخطاء التي يقع فيها البعض

2.9. شمول جوانب الانتقاء:

إن مشكلة الانتقاء في المجال الرياضي متشابكة ومتشعبة الجوانب، فمنها الجانب البدني والمورفولوجي والنفسي ولا يجب أن تقتصر عمليات الانتقاء على مراعاة جانب دون آخر، فعند تقرير صلاحية اللاعب يجب الانطلاق من قاعدة متكاملة بحيث تضمن كافة جوانب الانتقاء.

3.9. استمرارية القياس والتشخيص:

يعتبر القياس والتشخيص المستمر من المبادئ الهامة حيث أن الانتقاء في المجال الرياضي لا يتوقف عند حد معين، وإنما هو عملية مستمرة من الدراسة والتشخيص للخصائص التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي، تلك الدراسة تجرى بانتظام خلال مختلف مراحل الحياة الرياضية للاعبين بغرض تطوير وتحسين أدائهم الرياضي.

4.9. ملائمة مقاييس الانتقاء:

إن المقاييس التي يعتمد عليها في تقرير الصلاحية يجب أن تتسم بالمرونة الكافية وإمكانية التعديل، حيث أن المتطلبات المفروضة على اللاعب سواء في ارتفاعها وانخفاضها، تظهر مرحليا بتغيير ما يطلب منه من حيث ارتفاع وانخفاض حلبة المنافسة الرياضية سواء في الداخل أو خارج الوطن.

5.9. البعد الإنساني للانتقاء:

إن استخدام الأسلوب العلمي في عمليات الانتقاء والحصول على نتائج تتسم بالدقة والموضوعية أمر ضروري لحماية اللاعب من الآثار السلبية للأعمال البدنية والنفسية التي قد تفوق قدراته وطاقاته أحيانا، فضلا عن حمايته من الشعور بالإحباط وخيبة الأمل ناتجة عن الفشل المتكرر، الذي قد يتعرض له في حالة اختيار نوع النشاط الرياضي الذي لا يتناسب مع استعداداته وقدراته.

6.9. العائد التطبيقي للانتقاء:

حتى يتحقق العائد التطبيقي المطلوب يجب أن تكون الإجراءات الخاصة بعملية الانتقاء اقتصادية من حيث الوقت والمال الذي ينفق على الأجهزة والأدوات وإعداد الكوادر، حتى يمكننا من ذلك استمرار الفحوصات وتكرارها بين الحين والآخر لإعطاء التوجيهات اللازمة على أساس نتائج تلك الفحوصات.

7.9. القيمة التربوية للانتقاء:

إن نتائج الفحوصات لا يجب الاستفادة منها في عملية انتقاء الرياضيين الأفضل استعدادا فحسب، وإنما يجب استخدامها كذلك في تحسين ورفع فعالية عمليات التدريب عند وضع وتشكيل برامج الإعداد وتقنين الأحمال، وكذلك تحسين ظروف ومواقف المنافسات..... الخ





10. محددات عملية الانتقاء:

1.10. محددات بيولوجية:

وتشمل على العوامل والمتغيرات البيولوجية التي يتركز عليها التنبؤ الجيد في عملية الانتقاء بمراحله المختلفة .

2.10. محددات سيكولوجية:

وتشمل على العوامل و المتغيرات النفسية التي تتركز عليها التنبؤ الجيد في عملية الانتقاء بمراحله المختلفة.

3.10. الاستعدادات الخاصة:

وتشمل على الاستعدادات الخاصة بأنواع الفعاليات و الألعاب الرياضية المختلفة، إذ لكل نشاط رياضي متطلبات تختلف عن متطلبات النشاط الأخر وهذه الاستعدادات قد تكون بيولوجية أو سيكولوجية .فالتقسيم السابق لمحددات الانتقاء لا يعني عزل الواحد عن الآخر لان هناك علاقة تفاعل متبادلة بينها وتتأثر جميعها بالتدريب والظروف البيئية المحيطة باللاعب.

11. العمر المناسب للانتقاء في كرة القدم:

تشير بعض آراء الخبراء إلى أن العمر المناسب للانتقاء الناشئين في كرة القدم هو من 08-10 سنوات، بينما تشير آراء أخرى إلى أن العمر المناسب هو (9-12 سنة) على أساس أن هذا العمر يسمح للناشئين بإتقان المهارات الأساسية لكرة القدم . كما أن إعداد اللاعبين بعد ذلك يتطلب فترة من 8 إلى 10 سنوات، وخلال هذه الفترة يمر الناشئ بالمراحل المختلفة للانتقاء للتأكد من مستويات تقدمه وعلى ذلك بمحكم اعتبار عملية الإتقان مستمرة من سن العاشرة إلى اية مرحلة الناشئين 18 سنة.

12. العوامل الأساسية لانتقاء الرياضيين:

حسب "هان" سنة 1982 فإن انتقاء اللاعبين المميزين يجب أن يؤخذ بالحسبان عوامل وخصائص عديدة وهي المحددة للنتائج المستقبلية المتمثلة.

- **المعطيات الانثروبومترية:** القامة، الوزن، الكثافة الجسمية(العلاقة بين الأنسجة العضلية والأنسجة الدهنية)، مركز ثقل الجسم.
- **خصائص اللياقة البدنية:** مثل المداومة الهوائية واللاهوائية، القوة الثابتة، الديناميكية، سرعة رد الفعل والفعل(سرعة الحركة...الخ.
- **الشروط التقنية الحركية:** مثل التوازن، قدرة تقدير المسافة، الإيقاع، قدرة التحكم في الكرة...الخ
- **قدرة التعلم:** سهولة اكتساب قدرة الملاحظة والتحليل والتعلم والتقييم
- **التحضير أو الإعداد للمستوى:** المواظبة أو الانضباط والتطبيق في التدريب
- **القدرات الإدراكية والمعرفية:** مثل التركيز، الذكاء الحركي(ذكاء اللاعب)، الإبداع، القدرات التكتيكية





■ **العوامل العاطفية:** الاستقرار النفسي، الاستعداد والتهيؤ للمنافسة، مقاومة التأثير الخارجي، التحكم في توتر القلق

■ **العوامل الجسمانية:** مثل قبول الدور في اللعب، مساعدة الفريق

واقترح الباحث الدكتور "عماد صالح عبد الحق" خلال بحثه المطروح في الانترنت أهم القياسات التي يجب مراعاتها أثناء عملية الانتقاء هي:

- ✓ أ- القياسات الجسمية
- ✓ ب- القياسات الفيزيولوجية
- ✓ ت- القياسات البدنية
- ✓ ث- القياسات المهارية والحركية
- ✓ ج- القياسات النفسية.

13. الدلائل الخاصة بالانتقاء:

هناك طريقتان للبحث عن المواهب الرياضية وهما:

- **الطريقة الطبيعية:** والتي تعتمد على الملاحظة.
- **الطريقة العلمية:** والتي تعتمد على أسس علمية، وهي تتعلق بالعالم البولندي "بليك"

14. الأسلوب العلمي وانتقاء اللاعبين:

- ❖ مازال الكثير من مدربي الرياضات المختلفة يستمسكون بالأساليب غير العلمية والتي تعتمد على الخبرة الذاتية والصدفة والملاحظة وغيرها بالرغم من توافر العديد من نماذج الانتقاء في الكثير من الرياضات.
- ❖ مازالت الإجابة على كافة أسئلة الانتقاء في الال الرياضي غير تامة منها على سبيل المثال تحديد نوعية الصفات البدنية والنفسية والمهارية وخصائص اللاعبين في مرحلة التفوق الرياضي، واستخدام هذه البيانات في تحديد نموذج للانتقاء والتوجيه أو ما اصطلح على تسميته (نماذج أفضل اللاعبين).

❖ يحقق انتقاء اللاعبين بالأسلوب العلمي المزايا التالي:

- ✓ يقلل الوقت الذي يستغرقه اللاعب في الوصول لأفضل مستوى ممكن
- ✓ يحقق عمل المدربين مع أفضل الخامات المتوافر
- ✓ يوفر للناشئين فرصة للتدريب مع مدربين أفضل
- ✓ يتيح الفرصة للناشئين الموهوبين فعلا للوصول إلى المستويات العالي
- ✓ توفير درجة تجانس واحدة بين الناشئين مما يحفزهم على الارتقاء بمستوى الأداء
- ✓ الاختيار بالأسلوب العلمي يوفر للناشئين ثقة أكبر مما ينعكس ايجابيا على التدريب والأداء الرياضي

15. مزايا انتقاء الناشئين بالأسلوب العلمي:

إن إتباع الأسلوب العلمي في انتقاء الناشئين الموهبين عدد من المزايا هي كما يلي:





أ- إن الانتقاء الأسلوب العلمي يقصر الوقت الذي يمكن أن يستغرقه الناشئ للوصول إلى أفضل مستوى ممكن للأداء.

ب- إن الانتقاء من خلال الأسلوب العلمي يساعد المدربين في العمل مع أفضل الخانات المتوفرة من الناشئين.

ت- إن انتقاء الناشئين بالأسلوب العلمي يمكن أن يوفر الفرصة للعمل مع مدربين أفضل.

ث- إن انتقاء بالأسلوب العلمي يتيح الفرصة للناشئين الموهوبين فعلا للوصول إلى المستويات العالية.

ج- إن درجة تجانس الناشئين الموهوبين تكون واحدة تقريبا مما يحفزهم مع تقدم مستويات الأداء.

ح- إن انتقاء الناشئين من خلال الأساليب العلمية يعطيهم الثقة أكبر حيث يؤثر ذلك ايجابيا في التدريب و الأداء.

16. فوائد الانتقاء:

لا تقتصر وظيفة الانتقاء على اختيار أكفأ الرياضيين الموجودين في الال الرياضي، بل يفيد أيضا في توزيع الأعمال على المدربين و المدلين في مكاتب اللجنة الدولية والاتحاديات الرياضية، كما يفيد تطور الرياضيين الناشئين إلى المستويات أعلى ونقلهم من مستوى أو درجة إلى أخرى، أما الفوائد التي يجنيها الرياضي الناشئ من اختيار الفعالية أو اللعبة، وبكفي أن بعض الخسائر التي يمكن أن تتكبدها الحركة الرياضية تمكن في إساءة الاختبارات الرياضية:

- فالرياضي الناشئ غير الكفاء أقل تطور أو مستوى من غيره، ولقد دلت بحوث ودراسات عديدة لايرقى إليها الشك على أن استخدام الطرق المورفولوجية و الفيزيولوجية والسيكولوجية في الاختبار يؤدي إلى تحسن هائل في المستويات الرياضية، وهذا ليس بمستغرب، فالفوارق بين الأفراد هي القدرة على أداء عمل معين شائع.
- والرياضي الضعيف يحتاج إلى مدة أطول من التدريب، ومن ثم إلى عقبات أكبر، ومع هذا فليس هناك ما يضمن وصوله إلى مستوى المهارة المطلوبة.
- إن الرياضي الناشئ الضعيف في مستواه يتطلب وقتا وجهدا أكثر من ذي المستوى الجيد وتلك خسارة غير منتظرة تتحملها الحركة الرياضية
- وكم من الأخطاء يرتكبها الرياضي الناشئ غير الكفاء مما يؤدي إلى تلف الأدوات والأجهزة الرياضي.
- والرياضي الناشئ القاصر مصيره في أكبر الظن أن يترك عمله طائعا أوكارها مما يظهر النادي أو المؤسسة أو الاتحاد إلى التفتيش من البديل و الإنفاق على تدريبهم لفترة تطول أو تقصر.
- هذا وان توافق الرياضيين معه فعاليتهم، ولعبهم قد يجعله مصدرا للمشاكل و المتاعب و انخفاض الروح المعنوية للآخرين.





- وترى بعض الدراسات أن أكثر الاختبارات استعمالاً في التوجيه و الانتقاء هي مقياس الكفاية و الاستعداد والميل و المزاج و الخلق و الاتجاهات.

17. نماذج برامج انتقاء الناشئين:

تعددت وجهات النظر في وضع برامج انتقاء الناشئين إذ لا يوجد برنامج محدد للانتقاء يمكن تطبيقه في كافة الرياضات. نقصد بالبرنامج المراحل التنفيذية المتسلسلة التي تستخدم في انجاز عملية الانتقاء بشكل عام في أي رياضة بغض النظر عن نوعها. في مايلي سوف نعرض بعض وجهات النظر في الخطوط الرئيسية لبرامج الانتقاء بشكل عام:

1.17. نموذج جيمبل "GIMBLE":

باحث ألماني بحث على انتقاء الناشئين ويرى أهمية تحليل الناشئين من خلال ثلاثة عناصر مهمة وهي:

- القياسات الفزيولوجية والمرفولوجية
- القابلية للتدريب.
- الدوافع.

اقترح جيمبل تحليل الناشئين المطلوب الانتقاء من خلال عوامل داخلية وأخرى خارجية كما يلي:

- تحديد العناصر الفزيولوجية والمرفولوجية والبدنية التي تؤثر في الأداء الرياضي.
- إجراءات الاختبارات الفزيولوجية والمرفولوجية و البدنية في المدارس ثم الاعتماد على نتائجها في تنفيذ برامج تدريب تناسب كل ناشئ.
- تنفيذ برنامج تعليمي للرياضة التخصصية يتراوح زمنه ما بين 12 إلى 24 شهر، ويتم خلاله إخضاع الناشئ للاختبارات ورصد و تحليل تقدمه و التتبع.
- إجراء دراسات تنبؤية لكل ناشئ وتحديد احتمالات نجاحه مستقبلاً في الرياضة التخصصية طبقاً للمؤشرات الايجابية و السلبية التي تتضح من الدراسة.

2.17. نموذج "دريك" DRIKE

اقترح دريك ثلاثة خطوات للانتقاء الناشئين في الرياضة وهي كما يلي:

- **الخطوة الأولى:** تتضمن إجراء قياسات تفصيلية في الجوانب التالية:

- 1- الحالة الصحية العامة.
- 2- التحصيل الأكاديمي.
- 3- الظروف الاجتماعية و التكيف الاجتماعي.
- 4- النمط الجسمي.
- 5- القدرات العقلية.





■ الخطوة الثانية:

أطلق عليها مرحلة التنظير، وتتضمن مقارنة سمات و خصائص جسم ناشئ في النمط وتكوينه بالخصائص المطلوبة في الرياضة التخصصية و في الرياضة بشكل عام.

■ الخطوة الثالثة:

وتتضمن هذه المرحلة تخطيط برنامج تدريبي ينفذ قبل بدء الموسم، ويتم تتبع أداء الناشئين في كافة الجوانب البدنية والمهارية و الخططية و النفسية ودرجة تكيفهم للتمرين، ثم بعد ذلك تتم عملية التقييم التي يتم من خلالها الانتقاء.

3.17. نموذج بار- أور BAR-OR

اقترح بار أور خمس خطوات لانتقاء الناشئين كما يلي:

- 1- تقييم الناشئين من خلال الخصائص المورفولوجية و الفيزيولوجية و النفسية و متغيرات الأداء.
- 2- مقارنة قياسات أوزان وأطوال الناشئين بمجداول النمو للعمر البيولوجي.
- 3- وضع برامج للتدريب ذات ضغط يتميز بالشدة لفترة قصيرة ثم دراسة تفاعل الناشئين معه.
- 4- تقويم عائلة كل ناشئ من حيث القياسات المورفولوجية وممارسة الأنشطة الرياضية.
- 5- إخضاع الخطوات الأربع السابقة لتحليل علمي من خلال نماذج الأداء.

18. نهج التدريب:

إذا كانت المجموعة متجانسة فان عملية التدريب تكون أسهل والنجاح عما إذا كانت المجموعة متباينة من حيث القدرات البدنية

19. علاقة انتقاء بالتنبؤ:

إذا كانت عملية الانتقاء للاعبين في المراحل الأولى تمكن من التعرف على استعداداتهم وقدراتهم البدنية فإن التنبؤ لما ستؤول إليه هذه الاستعدادات والقدرات في المستقبل يعد من أهم أهداف الانتقاء، حيث يمكن إلى حد كبير تحديد مستقبل الرياضي للناشئين ومدى ما يمكن أن يحققه من نتائج، وعلى سبيل المثال إذا كانت حراسة المرمى في كرة القدم تستلزم بالضرورة انتقاء الناشئين أطول قامة، فهل يعني أن أصحاب أطول القامة الذين تم انتقائهم سيظلون في نفس موقعهم بين أقرانهم بالنسبة للطول بعد عشر سنوات مثلاً.

وتعتمد التساؤلات على مدى ثبات نمو الصفات البدنية في مراحل النمو المختلفة، ومتى ظلت معطيات النمو ثابتة خلال مراحل النمو لفرد منذ الطفولة المبكرة وحتى الطفولة المتأخرة، فإنه يمكن التنبؤ بالنمو. إذ يمكن القول إذا لم يكن ثبات في النمو فإنه لا يمكن التنبؤ، فعامل الثبات يعد من أهم أسس التنبؤ بالنمو البدن.

20. علاقة الانتقاء ببعض الأسس العلمية:

ترتبط مشكلة الانتقاء ببعض النظريات والأسس العلمية مثل الفروق الفردية والاستعدادات ومعدل ثبات القدرات والتصنيف، وجميعها ذات قيم متباينة وهامة لمشكلة الانتقاء مما يستوجب إلقاء الضوء على المجالات المرتبطة.





1.20 علاقة الانتقاء بالفروق الفردية:

إن اختلاف الأفراد في استعداداتهم وقدراتهم البدنية وميولهم واتجاهاتهم في الممارسة الحركية، يتطلب أنواعا مختلفة من الأنشطة الرياضية تناسب كل فرد، وذلك ما يسمح بتغطية الميول و الرغبات بما يتماشى مع قدرات الأفراد وإمكانياتهم البدنية والعلمية، وبالتالي العملية التدريبية لم يعتمد فيها الأساليب و البرامج الموحدة لكل الأفراد، و اللاعبين ليسوا قوالب ذات أبعاد موحدة تصب فيها العملية التعليمية و التدريبية، فالأمر يتطلب برامج متنوعة تناسب الطبيعة المختلفة للأفراد وهذا ما يحدث بالفعل في التدريب الرياضي للمستويات العالي.

2.20 علاقة الانتقاء بالتصنيف

التصنيف (classification) له أهداف عدة أهمها

تجميع الأفراد أصحاب القدرات المتقاربة في مجموعات متقاربة وتنظيم لهم برامج خاصة م وهذا يحقق عدة أغراض هي:

- 1- **زيادة الإقبال على الممارسة:** فوجود الناشئ داخل مجموعة متجانسة يزيد من إقباله على النشاط، وبالتالي يزداد مقدار تحصيله في هذا النشاط.
 - 2- **زيادة التنافس:** إذا اقتربت مستويات الأفراد أو الفرق سيزداد تبعاً لذلك التنافس بينهم، فالمستويات شديدة التباين بين الفرق أو الأفراد قد تولد اليأس أو الاستلام
 - 3- **العدالة:** كلما قلت الفروق الفردية بين الأفراد أو الفرق، كلما كانت النتائج عادلة والفرص الممنوحة متساوية.
 - 4- **الدافعية:** فالمستويات المتقاربة تزيد من دافعية الأفراد والفرق في المنافسة.
21. **الصعوبات التي تواجه عملية انتقاء وتشجيع المواهب الرياضية**

هناك عدة صعوبات ونذكر منها:

- ✓ الاعتماد على الخصائص الجسمية الثابتة لتحديد والتنبؤ بالرياضي الموهوب أثناء عملية التقييم في حين أن هناك عوامل أخرى نفسية، اجتماعية... وهي متغيرة.
- ✓ عدم وجود قياسات ومعايير ثابتة تحدد قدرات الرياضي الموهوب، فالاختبارات التي تجرى أثناء الانتقاء لا تعبر سوى عن نسبة قليلة من قدرات الرياضي الحقيقية.
- ✓ أثناء عملية الانتقاء من الصعب الحكم على الرياضي الموهوب نظراً لأن الموهبة هي حالة نادرة.
- ✓ عدم وجود سن ثابت بالنسبة لظهور الموهبة، فهي مرتبطة بتطور قدرات الرياضي المختلفة والمتواصلة (جسمية، نفسية، حركية...) مما يطرح مشكلة اكتشافها وانتقائها وتوجيهها نحو التخصص.





الخلاصة:

إن عملية الانتقاء وخاصة انتقاء الناشئين هي عملية جد حساسة ومهمة لأنها كلما كانت دقيقة كانت الفرصة أكبر لظهور وبروز الناشئ. وتعتبر عملية الانتقاء أساس التطور في لعبة كرة القدم إذا أعطيت لها مكانتها حسب التطور العلمي لتكنولوجيا الرياضة والعناية بها. إن الانتقاء عملية مهمة جدا، حيث يتطلب عملا جماعيا يشترك فيه المدرب والطبيب وعالم النفس على مدى مراحل، ويقوم المدرب هنا بالدور الأساسي لأنه يكون على اتصال دائم ليكشف من بينهم الموهوبين ولا ينتظر بروزهم وتقدمهم إليه من تلقائي أنفسهم.

بسكري مصطفى





5

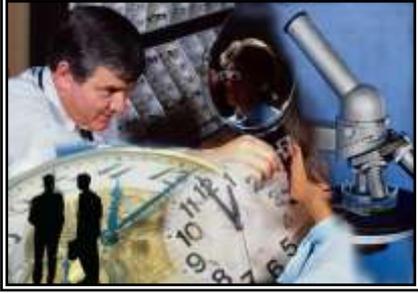


تقييم وتقويم الصفات البدنية





5) تقييم وتقويم الصفات البدنية



!الاختبارات والقياس والتقويم

المبحث الأول: الاختبارات

مفهوم الاختبار

فوائد الاختبارات

الأسس التربوية للاختبارات

الأسس العلمية للاختبار

الإجراءات المستخدمة في تصميم الاختبارات

المبحث الثاني: القياس

مفهوم القياس

العوامل المؤثرة في القياس

أنواع القياس

المبحث الثالث: التقويم

مفهوم التقويم

أنواع التقويم

بسكري
مصطفى





الفصل الأول

الاختبارات والقياس والتقييم

المبحث الأول:

الاختبارات

مفهوم الاختبار:

لكي يتعرف المدرب على إمكانيات وقابليات اللاعب بشكل منفرد، والفريق بشكل جماعي، عليه إجراء اختبارات وقياسات للتعرف على هذه المستويات؛ لأن هذه الاختبارات من الوسائل المهمة في تقييم اللاعبين، والتعرف على مستوياتهم باستخدام الأساليب والوسائل والأجهزة المتطورة للوصول إلى نتائج دقيقة.

يعد الاختبار المؤشر الحقيقي لحالة التدريب (مستوى اللاعب) في مفردة أو عدة مفردات في كرة القدم، وهنا يتمكن المدرب أو القائم. على الاختبار من معرفة المستوى، ومن خلاله يمكن وضع الحكم على المفردة قيد الاختبار.

- الاختبار: هو الاستجابة الحقيقية من قبل اللاعب لحركات مقننة يتوجب أداؤها بأسلوب وطريقة محددة وذلك للوقوف على مستوى اللاعب في حالة معينة في كرة القدم.
- أو هو: مجموعة من التمرينات أو الأسئلة أو المشاكل التي تقدم للفرد بهدف التعرف على استعداداته أو كفاءته أو معارفه أو قدراته.
- كما يعرف بأنه: طريقة منظمة لمقارنة سلوك شخصين أو أكثر.
- ويشار للاختبار على أنه: قياس نوعي وخاص تقع مسؤوليته على الشخص المقاس.

تعد الاختبارات إحدى أدوات البحث العلمي، ولا يقتصر استخدامها على البحوث التربوية بل استخدمت في المجالات الإنتاجية (الصناعية والزراعية والتجارية) فضلا عن استخدامها بشكل كبير في المجالات الرياضية المختلفة.

فوائد الاختبارات:

1. التعرف على ما وصل إليه اللاعبون من تقدم وتطور أي معرفة الحالة التدريبية العامة والخاصة.
2. تساعد المدرب في وضع مفردات البرنامج التدريبي بأسلوب علمي دقيق.
3. يتمكن المدرب من إجراء تعديلات في مفردات البرنامج التدريبي وذلك في ضوء النتائج التي أفرزتها الاختبارات بعد مدة زمنية معينة من البدء بتنفيذ البرنامج.
4. تفيد الاختبارات في تحديد أوجه الضعف لدى اللاعبين وبالتالي يستطيع المدرب وضع برنامج خاص لعلاج هذا الضعف.
5. من خلال الاختبارات تتمكن من معرفة معدلات التطور والإخفاق لدى اللاعبين خلال مدة معينة.
6. تعد الاختبارات دافعا وحافزا للاعبين لتجاوز الضعف والارتقاء بمستواهم البدني والمهاري والخططي.





7. تستخدم الاختبارات الرياضية لغرض التنبؤ عن مستوى الفرد.
8. تساعد المدرب في تنظيم وتخطيط عملية التدريب.
9. من خلال الاختبارات يمكن قياس المعرفة والإدراك التخطيطي للاعب.

الأسس التربوية للاختبارات:

يجب مراعاة الأمور الآتية عند وضع الاختبارات:

1. إن الاختبار الجيد هو الاختبار الذي يراعى فيه الجانب المهاري والعمر والجنس لكي تتساوى جميع الفرص للمختبرين (ضمان حالة التكافؤ في العينة المختبرة).
2. أن توضع أهداف الاختبار ومدى ارتباطها بالأهداف العامة وتوضيح هذه الأهداف للعينة قبل بدء الاختبار.
3. استخدام الاختبارات سهلة التنفيذ وقليلة التكاليف والاقتصادية في بذل الجهد وتحقيق الهدف من الاختبارات.
4. استخدام الاختبارات الواضحة والمحددة بخطوات تنفيذ مفهومة للاعبين.

الأسس العلمية للاختبار:

إن معرفة إمكانيات وقدرات اللاعب تعطي صورة واضحة لمستوى اللاعب من النواحي البدنية والمهارية والخطوية وذلك باتباع الأساليب العلمية الصحيحة في الاختبارات وتطبيقها، وتحقيق الهدف من جراء تنفيذ هذه الاختبارات يعتمد على توافر الشروط العلمية للاختبار نوضحها فيما يأتي:

أولاً: صدق الاختبار *Validity*:

هو الاختبار الذي يقيس ما وضع من أجله ويقاس صدق الاختبار بمقياس خارجي مثل اختبار آخر تم إثبات صدقه ويحسب معامل الارتباط بين نتائج الاختبار والمحك الخارجي المستقل فإذا كان معامل الارتباط عالياً كان الاختبار صادقاً.

ولصدق الاختبار أنواع عديدة هي:

1. الصدق الظاهري.
2. الصدق المنطقي.
3. الصدق العملي.
4. الصدق التلازمي.
5. الصدق التجريبي.
6. الصدق الذاتي.
7. الصدق التنبؤي.
8. الصدق الفرضي.

ثانياً: ثبات الاختبار *Reliability*





إن الاختبار الذي يمتاز بالثبات هو الذي يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد على الأفراد أنفسهم وفي نفس الظروف، ويجب أن يكون الاختبار ثابتاً حتى يكون صادقاً، والاختبار الثابت هو الاختبار الذي يقيس المهارة المزمع قياسها بشكل ثابت، ويحدد معامل الثبات للاختبار بالطريقة الآتية:

1. طريقة إعادة الاختبار.

2. طريقة تحليل التباين.

3. طريقة الصور المتكافئة.

وتستخدم طريقة إعادة الاختبار وتحليل التباين كثيراً في الاختبارات الحركية في النشاطات الرياضية المختلفة، في الوقت الذي تستخدم فيه طريقة الصور المتكافئة والتجزئة النصفية في مجالات اختبارات الذكاء وسمات الشخصية والتحصيل.

ثالثاً: موضوعية الاختبار:

وهي الدرجة التي نحصل عليها من مجموع النتائج باستخدام نفس الاختبار ونفس المجموعة. وتحدد موضوعية الاختبار عن طريق معامل الارتباط بين درجة الحكم الأول ودرجة الحكم الثاني. إن المختبر هو العامل الذي يحدد موضوعية الاختبار، ومهما اختلف الممتحن وتم استخدام نفس الاختبار على نفس المجموعة تكون النتائج نفسها، والدرجة النهائية التي يثبتها الحكمان بشكل مستقل الواحد عن الآخر تعد درجة موضوعية.

الإجراءات المستخدمة في تصميم الاختبار:

يعتمد المدربون كثيراً على استخدام الاختبارات لغرض التعرف على مستوى اللاعبين وتحليل مستوى الفريق من أجل معرفة نقاط الضعف والقوة في الفريق وبالتالي وضع الحلول لتجاوزها، وفي مجال البحث العلمي تطرق العديد من الباحثين إلى هذا الجانب الأساسي في كرة القدم، حيث تم تحديد بعض العناصر المهمة في الإنجاز الرياضي، وهذه العناصر تعتمد على نوع الاختبار المستخدم وطبيعة العناصر المستخدمة في ذلك الاختبار، وهنا يمكن ذكر النواحي الأساسية التي يجب التأكيد عليها وهي:

1. الناحية النوعية: أي نوعية هذه العناصر والمعروفة بصفات السرعة، القوة، المطاولة، التوافق الحركي، المرونة، الرشاقة.

2. الناحية الجسمية: القياسات الجسمية التي تشمل الطول والوزن والصفات الانثروبومترية والتركيب الفسلجي للجسم.

3. الناحية النفسية: والتي تشمل الحاجات والاتجاهات والميول والرغبات والدوافع والحوافز .. الشجاعة، الإرادة.





إن هذه النواحي الثلاثة تؤثر بشكل كبير في نتائج الاختبارات. حيث لا يمكن فصل أي ناحية عن الأخرى، لذا وجب على مصمم الاختبار أن يراعي ذلك عند الاختبارات، ونذكر في أدناه أهم الإجراءات اللازمة في تصميم الاختبار.

تحديد الغرض من الاختبار.

1. تحديد أهداف الاختبار.
2. إعداد وتهيئة الأمور الأساسية للاختبار (العناصر المراد قياسها).
3. تحديد الزمن المستغرق لإجراء الاختبار.
4. تحديد مفردات الاختبار.
5. وضع تعليمات للاختبار.
6. تحديد طريقة وأسلوب تسجيل الاختبار.
7. إجراء تجربة أولية للاختبار (تجربة استطلاعية).
8. إجراء اختبار نهائي في المفردات وعناصر الاختبار.
9. التأكد من صدق وثبات وموضوعية الاختبار.

المبحث الثاني:



القياس *Measurement*

مفهوم القياس:

بسبب تطور العلوم المختلفة ومنها علم التدريب الرياضي المرتبط بجميع العلوم، تطورت المستويات وتحسنت الأرقام في الفعاليات المختلفة.

وأن ما يشغل بال المدربين والباحثين في المجال الرياضي هو التنافس من أجل تحقيق مستوى جيد والفوز بالنتيجة. ويأتي ذلك عن طريق استخدام أفضل الوسائل والطرائق التدريبية، فضلا عن القياسات المهمة التي يجريها المدرب بهدف الوقوف على مستوى اللاعبين والفريق وقد زادت أهمية القياسات بسبب التطور الكبير في مجالات البحث العلمي التي ساعدت على إيجاد وسائل وأدوات قياس متطورة ساهمت بشكل كبير في عملية القياس والاختبار في مجالات مختلفة ومنها كرة القدم.

- يعرف القياس إحصائياً بأنه تقدير للأشياء والمستويات تقديراً كمياً وفق إطار معين من المقاييس المدرجة.
- وهو العملية التي يمكن من خلالها الحصول على صورة كمية لمقدار ما يوجد في الظاهرة عند الفرد من سمة معينة.
- كما يعني القياس تقدير الظواهر موضوع القياس تقديراً كمياً.





العوامل المؤثرة في القياس:

1. السمة المقاسة.
2. وحدة القياس المستخدمة.
3. أهداف القياس.
4. أنواع القياس.
5. طرائق القياس.
6. طبيعة المقياس وعلاقته بالسمة المقاسة.
7. عدم فهم واستيعاب العينة لطريقة إجراء الاختبار.
8. عملية التهيئة والتنظيم لإجراء القياس.
9. الشخص القائم على الاختبار.
10. الظروف المكانية والزمانية التي يجري فيها القياس.
11. التحيز من قبل المحكمين.

أنواع القياس:

1. القياس المباشر.

2. القياس غير المباشر.

أولاً: القياس المباشر:

هو القياس الذي يستخدم الأداة مباشرة للحصول على بيانات رقمية مثل قياس الطول والوزن والسرعة وقوة القبضة بوساطة جهاز الدينامومتر.

ثانياً: القياس غير المباشر

هو القياس الذي يعتمد على السلوك الخاص بالظاهرة ويقاس بالمظاهر التي تدل عليه، مثل الدوافع والميول والاتجاهات وفي كرة القدم مثلاً الدرحة بالكرة بشكل غير مباشر. إن المهارات الفردية بكرة القدم لا يمكن قياسها مباشرة، لعدم وجود الأجهزة التي يمكن أن نستخدمها في القياس المباشر مما يجعلنا نستخدم القياس غير المباشر لهذه المهارات بواسطة وضع اختبارات مقننة. ويمكننا تحديد المجالات التي تصنف ضمن أنواع القياس فاختبارات عناصر اللياقة البدنية للاعب كرة القدم تقاس بشكل مباشر والمهارات والخطط والجوانب النفسية تقاس بشكل غير مباشر.

المبحث الثالث:



التقويم Evaluation

مفهوم التقويم

هو إصدار الأحكام واتخاذ القرارات حول الجوانب المراد تقويمها لتحديد السلبيات والإيجابيات لأجل تجاوز السلبيات وتعزيز الإيجابيات.

أو هو إصدار أحكام قيمة عن الأفكار والخطط والمشروعات والأعمال والحلول المقترحة، أو الطرق والوسائل والموارد والأدوات وهو يشتمل على المحكات مثل المعايير والمستويات لتقدير دقة وفاعلية تلك الأفكار والخطط





والمشروعات، وقد تكون هذه الأحكام كمية أو كيفية، وقد نشق المحكات من داخل الموضوع الذي يتم تقييمه أو توضيح له من الخارج.

ويعرف أيضا بأنه التوصل إلى اتخاذ قرارات خاصة بدقة البيانات وجودتها وصلاحيتها.

يقول بيوتشر Bucher عن التقييم في المجال الرياضي: (إن استخدام التقييم أمر يبدو حتميا، إذا ما أردنا أن نعرف مدى فائدة أو فاعلية البرامج التي تدرس وما يتم عن طريقها، وإذا ما أردنا التحقق من أن هذه البرامج تحقق الأغراض الموضوعية من أجلها، وكذلك يساعد التقييم على التعرف على مواطن الضعف والقوة في الأفراد والبرامج).

أنواع التقييم

أولا: التقييم الذاتي *Egocentric Evaluation*

وهو التقييم الذي يعتمد على الذات وأن اتخاذ القرارات. وإصدار الأحكام يستند على المعايير الذاتية، وهي قرارات سريعة، تعبر عن آراء واتجاهات لا شعورية، (ويسمى هذا التقييم بالتقييم المتمركز حول الذات).

ثانيا: التقييم الموضوعي *Objective Evaluation*

يعد التقييم الموضوعي أكثر استخداما من التقييم الذاتي، لأنه يعتمد على المقاييس الموضوعية الدقيقة للحصول على المعلومات والبيانات كمقاييس الطول والوزن والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والسعة الحيوية.. الخ، واتخاذ القرارات والأحكام حول الموضوع المراد تقييمه لا يستند على الآراء الذاتية وإنما يعتمد على ما يأتي:

أ. المعايير *Norms*

إن الدرجة التي يحصل عليها الفرد من جراء الاختبار (تعد الدرجة الخام)، ليس لها أي مدلول إلا إذا حولت من الدرجات الخام إلى الدرجات المعيارية بواسطة إجراء بعض العمليات الإحصائية. والمعايير عبارة عن جداول توضع فيها الدرجات التي حصل عليها اللاعبون، وتعرض هذه المعايير (الدرجات الخام والدرجات المحولة) في شكل أعمدة متوازية فيما يحصل التحويل إلى الدرجات المشتقة سهلا والدرجات التي تضمنتها جداول المعايير تبين فيما إذا كان الأداء جيدا أو غير جيد.

ب. المستويات *Standards*

تشابه المستويات مع المعايير في كونها أسسا داخلية للحكم على الظاهرة المراد تقييمها، إلا أنها تختلف عن المعايير في نقطتين هما:

1. تأخذ الصورة الكيفية.

2. تحدد على ضوء ما هي عليه الظاهرة.





ج. المحكات Criteria

إن النتائج التي يحصل عليها القائم بالاختبار أو القياس تكون غير ذات فائدة إذا تركت كأرقام دون أن تجري عليها عملية تقويم، والتقويم يعد أشمل من الاختبار أو القياس، والقياس جزء من الاختبار، وعملية التقويم تتضمن (الاختبار والقياس) معاً، وأن نتائج عملية التقويم تعتمد على دقة الاختبارات والمقاييس المستخدمة، ويمكننا أن نقول أنه لا يمكن فصل (الاختبار والقياس والتقويم) عن بعضها، وكل منها يكمل الآخر، فضلاً عن اعتماد الواحد على الآخر.

بسكري مصطفى





6

التخطيط والبرمجة الرياضية في كرة القدم





6) التخطيط والبرمجة الرياضية في كرة القدم

1. أهمية التخطيط للتدريب الرياضي

لم يعد خافيا ان التخطيط قد اصبح جزءاً اساسياً من حياتنا اليومية، فنحن نسمع الان أكثر من اي وقت مضى عبارات مثل " الخطة الخمسية " او " خطة التنمية " او " ادارة التخطيط " وهكذا ، اذ لم يعد الانسان الحديث يسير في حياته على اساس المحاولة والخطأ ، بل اصبح يخطط ، اي يرسم لنفسه مقدماً خط السير ثم يسير على هديه. ويعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الاسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي. (المجد، 1997) فالوصول الى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافاً، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا مما يعطي اهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضي. والتخطيط للتدريب الرياضي ، من حيث انه وسيلة ضرورية فاعلة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي ، يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى الى تحقيقه ، على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف. ويجب ان لا يفهم ان التخطيط يرتبط دائما بالفقرات الطويلة ، بل انه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة ، والتي يمكن فيها تحديد الاهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة .

1.1. التخطيط والخطة

التخطيط يتعلق بالمستقبل مستندا الى الحاضر ومتخذا من الماضي تجربة حية فهو لا يقوم على افتراضات عشوائية وإنما يستند الى الاحتمالات العلمية المدروسة. وقد حقق التخطيط نجاحا في مجال الإنتاج، الأمر الذي يدعو الى التخطيط في المجالات الرياضية مثل وضع خطة للنهوض بالرياضة في نادي أو اتحاد أو دولة . ويجب التمييز بين التخطيط والخطة.

التخطيط = تنبؤ + خطة

وعليه فالتخطيط أشمل وأعم، أما الخطة فهي جزء مهم من التخطيط ففضلا عن التنبؤ بما سيحدث أو ستكون عليه عملية التخطيط وما هي النتائج المرجوة من ذلك، وعليه فالتخطيط عملية اشمل وأعم من مفهوم الخطة اذ يعبر عن التخطيط بأنه وضع خطة والخطة تعد ناتج مهم للتخطيط لذا تعرف الخطة: - "هي الإطار العام الذي يحدد المعالم الأساسية للبرنامج التدريبي".
إما التخطيط:

- فهو "عملية تنبؤ بالمستقبل واستعدادا لهذا المستقبل بخطة إي تحديد الأهداف وتدعيم طرائق تحقيق هذه الأهداف على ضوء المتغيرات التي ستحدث في المستقبل".

1.2. مفهوم التخطيط والتخطيط الرياضي:





إن التخطيط هو القاعدة الأساسية لمراجعة وتحديد مستوى التقدم وتحليل الأسباب المحتملة للأخطاء في أي مجال من مجالات الحياة. يعني التخطيط في المفهوم العام "أية توجيهات منظمة تهدف الى زيادة كفاءة الفرد وتفوقه في أي عمل كان"

التخطيط:- هو "تحديد وتجميع لما تريد أن تقوم به وتنفيذه من أعمال وأنشطة وحصره ووضع في منظومة متراسة. (إبراهيم، 1997) وتقدير وجمع الإمكانيات البشرية و المادية المطلوبة لتنفيذ هذه الأنشطة، وما هي أفضل السبل لاستخدام هذه الإمكانيات من أجل تحقيق الهدف الذي نسعى له و المطلوب الوصول إليه." التخطيط - هو "التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل والاستعداد لهذا المستقبل."

1.3.1.3. تخطيط التدريب الرياضي

هو "اقصر الطرائق وأكثرها ضمانا واقلها تكلفه لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة على وفق الأهداف المحددة في مختلف انواع الرياضة." تخطيط التدريب الرياضي هو احد الإجراءات التنبؤية التي تعتمد على دراسات كثيرة للواقع التدريبي وما يحيط به من علوم مساعدة، مع الأخذ بالحسبان الخبرة وما هو متوفر من إمكانيات وقدرات لتحقيق هدف معين إلا وهو التدريب الرياضي للوصول بالرياضيين الى اعلي المستويات.

1.4. خصائص التخطيط الرياضي

1- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي.

يتميز تخطيط التدريب الرياضي بالنظرة المستقبلية لمستوى التنافس إذ يهدف الى تحقيق أهداف مرغوبة في تاريخ مقبل أو في مدة زمنية تطول أو تقصر منذ إعداد الخطة. فبدلاً من إن يعمل على تحقيق مستويات حالية ستصبح ضعيفة مستقبلاً فإنه يتنبأ بالمستويات التي سيصل إليها المنافسون ويعمل على تحقيق مستويات تنافسها أو تتماشى معها.

2- الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب.

تخطيط التدريب الرياضي عملية متسلسلة ومتراطة من الأنشطة التي تبدأ بتحديد الأهداف ومرورا بتحديد السياسات والإجراءات والمفاضلة بين البدائل والوصول الى البرامج الزمنية والميزانيات وتوفير الأوضاع المساعدة على تحقيق الأهداف وتطوير الخطط والبرامج.

3- تكامل جوانب اعداد الخطة.

عند التخطيط للتدريب الرياضي فأن على المخططين مراعاة تكامل هيكلية خطط التدريب من إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي وذهني ومعرفي لتحقيق أفضل مستوى في الرياضة التخصصية.

4- وجود خطة لأعداد اللاعب.

ان تخطيط التدريب الرياضي عبارة عن عملية تفكير ومفاضلة واختيار بين البدائل وصولا الى الهدف، لذا فأن خطة التدريب ذاتها هي نتاج عملية التخطيط وهي عبارة عن التزام بأساليب عمل وإجراءات محددة.

2. أسس ومبادئ التخطيط الرياضي:





1- تحقيق الهدف :

- يجب ان تتجه كافة عمليات تخطيط التدريب الى تحقيق الأهداف الموضوعية ابتداء من الأهداف الصغيرة الى الأكبر

2- العلمية

يجب أن تستند الخطة على الأسس و المبادئ العلمية المستمدة من خلاصة البحوث والدراسات العلمية المرتبطة بالتربية الرياضية وعلومها المختلفة كالإدارة والإحصاء و الاقتصاد وعلم الاجتماع الرياضي و فسيولوجيا الرياضة والميكانيكا الحيوية والغذاء و الصحة العامة والاختبارات

3- البيانات والمعلومات الصحيحة :

حتى لا يكون التخطيط الرياضي مضببا يجب الانطلاق من قواعد بيانات ومعلومات وإحصاءات سليمة.

4- الواقعية:

يجب ان ينطلق التخطيط الرياضي من واقع المعطيات البشرية والمادية على ان يتسم بالطموح غير المبالغ فيه حتى لا يفاجئ المخطط بالنتائج غير المقبولة .

5- الشمول :

يجب أن تتسم الخطة بالشمول، ويعني ذلك أن تهتم الخطة بإعداد الرياضي من جميع الجوانب (البدنية و المهارية والخطية والنفسية والعقلية والغذائية) بهدف الوصول إلى قمة المستوى.

6- التدرج:

يقصد به التدرج في تحقيق الأهداف والإجراءات والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمني امثل.

7- المرونة :

يجب أن تتسم الخطة بالمرونة واستيعاب المزيد من المتغيرات التي تظهر نتيجة للتطبيق وتغير الظروف بما يحقق الأهداف العامة للخطة، وكذلك للعمل على تحسين و تطوير الخطة بصفة مستمرة.

8- الاستغلال الامثل للإمكانات :

يجب ان يتم التخطيط في إطار ما هو متاح من إمكانات وما سيتم تديره من موارد.

9- التنسيق :

يجب ان يتم التنسيق بين الأجهزة الفنية والإدارية القائمة على التخطيط والتنفيذ لضمان نجاح التخطيط.

10- المشاركة الجماعية:

يجب ان يشارك في التخطيط (خاصة طويل المدى) ممثلون من المستويات العاملة في مجال التدريب الرياضي لتزويد التخطيط بخبرات تمثل كافة مستويات التدريب.





-11 الاقتصادية:

توفير الجهد والمال والوقت مبدأ أساسي في التخطيط للتدريب الرياضي لمقاييس والطب الرياضي

3. عوامل نجاح التخطيط الرياضي

1- ان تكون الخطة مستهدفة:

أي ان تكون الاهداف واضحة ومحددة تحديدا دقيقا وتكمن اهمية ذلك في سهولة الوصول الى المعلومات التي يجب الحصول عليها وكذلك يساعد تحديد الهدف الى معرفة انسب الطرائق لتحقيقه وهنا يجب التاكيد على ضرورة ان تكون الاهداف واقعية وليست خيالية وهذا يعني قابليتها للتحقي

2- الاعتماد على الدراسة العلمية:

من المعروف ان الخطة يتم وضعها على اساس ما يتوفر من معلومات وبيانات وكلما اتصفت هذه المعلومات والبيانات بالدقة والموضوعية وكلما ساعدت على نجاح الخطة ولكي تكون هذه المعلومات دقيقة وموضوعية فيجب الاعتماد على الدراسة العلمية .

3- تصميم الخطة في حدود الامكانيات:

من المؤكد ان الخطة تحتاج الى امكانيات وموارد بشرية ومالية لذلك من الضروري مراعاة ان تكون الخطة متناسبة مع الامكانيات المتاحة وعندما لا تكون الخطة متكاملة مع الامكانيات والموارد البشرية والمالية فان ذلك يعني عجز هذه الخطة عن تحقيق الاهداف .

4- يجب اسناد مسؤولية وضع الخطط وتنفيذها ومتابعتها الى من تتوفر لديهم الخبرة والدراية من اصحاب : فالنشاط الرياضي ليس مجرد نشاط يمكن لأي فرد ممارسته ولكنه اصبح نشاطا مخططا مقصودا وهادفا وهذا يتطلب الاعتماد على الاسلوب العلمي المدروس وهذا الاسلوب يمارسه من تتوفر فيه الخبرة والمعرفة.

5- مراعاة الوقت المناسب لتنفيذ الخطة:

ان برنامج الخطط لا يتوقف على الاعداد الجيد فقط وانما يتوقف على الرياضي الذي يتلقى هذه البرامج لذلك ينبغي اختيار الوقت المناسب لتنفيذ هذه البرامج بحيث يكون الرياضي على استعداد لتقبله.

استخدام الوسائل الاعلامية المناسبة

يختلف تأثير الوسائل الإعلامية على نفوس الرياضيين كذلك تختلف من حيث مدى تناسبها مع الرياضيين الذي توجه اليهم وهذا يتطلب مراعاة الدقة في اختيار هذه الوسائل.

6- أهداف التخطيط للتدريب الرياضي

للتخطيط الرياضي عدة أهداف وهي:

- 1- أهداف مهارية : تتعلق بفنون الأداء المهارى والحركي للرياضة التخصصية.
- 2- أهداف بدنية : تتعلق بأعداد اللاعب بدنيا للتدريب والمنافسات.
- 3- أهداف خطوية : تتعلق بكيفية استخدام كافة أنواع فنون الأداء في المواقف المختلفة للمنافسة





4- أهداف نفسية : تتعلق بتهيئة اللاعب نفسيا للمنافسة.

5- أهداف معرفية : تتعلق باكتساب اللاعب المعارف وقواعد اللعب وقوانينه.

6- أهداف أخلاقية : تتعلق بتعليم اللاعب الروح الرياضية ومسئوليته تجاهها.

7- معوقات التخطيط الرياضي

-التغيير المستمر

يتعرض الرياضي لمؤثرات متعددة تلاحقه وتؤثر فيه خاصة مع التقدم والتطور في وسائل الاتصال المختلفة والظروف البيئية والاقتصادية وهذا التأثير يشكل صعوبة في عملية قياس وتحليل النتائج من فترة الى اخرى والتي تؤثر على الخطة الموضوعة.

-عدم توفر الوقت للتخطيط

ان عملية التخطيط تحتاج الى التفرغ والتعمق لأنه عمل دقيق وتحتاج الى الوقت والجهد الذي قد لا يكون متوفرا عند المسؤولين على وضع الخطة، وهذا يؤثر او

- صعوبة تقييم واختبار النتائج:

ان برامج الشباب الرياضي تستخدم وسائل الاعلام المختلفة التي اصبحت سلاحا ذو حدين .لأن هذه الوسائل تتفاوت في درجة تأثيرها الامر الذي يتطلب من المسؤولين توجيه جهودهم نحو اجراء الدراسات حول هذه الوسائل ومدى تأثير كل منها وهذا الامر يشكل أعباء على المسؤولين ويزيد من صعوبة هذه العملية مما يؤثر على اجراءات التقييم واختبار النتائج والذي ينعكس بالتالي على عملية التخطيط.

-عدم توفر الخبرة الفنية:

ان عملية التخطيط يجب ان تستند الى خبراء لديهم المعرفة والدراية لذا فأن عدم توفر هذه الخبرة وأسنادها الى جهات وأشخاص غير ملمين يعوق عملية التخطيط.

- الفهم الخاطئ لأهمية النشاط الرياضي :

تعرض الرياضة والرياضيين الى فهم خاطئ من جانب بعض الجهات ويعتبرونها مجرد تسلية ولعب وبالتالي فأن مساندتهم ودعمهم للحركة الرياضية قد لا يكون بالمستوى المطلوب وعليه ان هذا الفهم الخاطئ يشكل عقبة أمام المسؤولين عن الشباب والرياضة وتكون انعكاساته سلبية الى درجة يصعب فيها الحصول على القناعة بأهمية الشباب الرياضي

- التخفيض المستمر في الميزانية :

تواجه بعض الاجهزة الرياضية زيادة في نفقاتها وفق متطلبات الظروف الاقتصادية الامر الذي يحتم رفع شعار الترشيد في الانفاق عن طريق خفض الميزانية المحددة للرياضة والرياضيين دون ادراك لأهمية نشاطات الشباب الامر الذي يؤثر على عملية التخطيط.

يعوق التخطيط طويل الامد للبرامج الرياضية ومتابعتها خطوة بخطوة





8- نظرية تخطيط التدريب الرياضي

يجب على المدرب ان يقوم بتنظيم التخطيط نظرا ل:

6.1. أهمية التخطيط ودوره في التدريب:

من اجل ضمان تحقيق أهداف وأغراض التدريب الرياضي يجب على المدرب ان يقوم بتنظيمه وتخطيطه بصورة جيدة لذلك فأن عملية التخطيط في التدريب تمثل الإجراءات العلمية المخططة والمنظمة بصورة دقيقة جدا والتي تساعد الرياضي لتحقيق مؤشرات عالية في التدريب بناء على ذلك فالتخطيط هو الأداة المهمة التي يستخدمها المدرب في مسعاه لأداره برامج التدريب المنظمة، فالمدرب الكفاء والفعال هو المدرب المنظم. (المجد ع، 2001) ومن اجل ان يكون المدرب كفاء في التخطيط يجب ان يمتلك مستوى عال من الخبرة العلمية والميدانية، من جهة أخرى فأن خطة التدريب يجب ان تكون موضوعية وان تعتمد على انجاز وأداء الرياضي في الاختبارات او المسابقات وأهمية تواريخ المسابقات والأكثر من ذلك يجب ان تكون خطة التدريب بسيطة ذات معنى (موضوعية) إضافة الى ان تكون مرنة من اجل تحويل او إعادة تنظيم محتوياتها طبقا لمعدل تقدم الرياضي وزيادة معلومات المدرب في استخدام طرائق وتراكيب جيدة.

6.2. المتطلبات العامة في التخطيط

عندما يضع المدرب خطة يجب عليه اتباع بعض المتطلبات التي تمثل أساس عملية التخطيط، ويجب ان تأخذ المتطلبات التالية بنظر الاعتبار عند وضع خطة التدريب.

9- مستويات تخطيط التدريب الرياضي

-التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي :

وهو التخطيط للتدريب الرياضي الذي يتراوح زمنه ما بين (8-15) عاما .

تخطيط التدريب للبطولات الرياضية

وهو التخطيط للتدريب الرياضي للأستعداد لخوض بطولات مهمة ويتراوح زمنه ما بين (2-4) سنوات مثل خطط الأعداد الاولمبي أو بطولة العالم او البطولة القارية

تخطيط التدريب السنوي :

السنة التدريبية تعتبر سنة تدريبية مغلقة وهي في نفس الوقت إحدى حلقات خطط الأعداد للبطولات (2-4) سنوات التي تشكل بدورها التخطيط طويل المدى

تخطيط التدريب الفتري

تقسم خطة التدريب السنوية الى فترات اذا ما كانت تحتوي على منافسة واحدة او منافستين.-

تخطيط التدريب المرحلي

هو تخطيط يتم فيه تقسيم الفترة الى عدد من المراحل لسهولة تحقيق اهداف فرعية لتحقيق أهداف فترية

تخطيط جرعة التدريب





(وحدة التدريب) وهي الخلية الأولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي حيث تضم تمارين وأنشطة التدريب الرياضي -

10- الاعتبارات عند وضع خطة التدريب

وهي الخطط طويلة الأمد يجب أن تكون مرتبطة مع الخطط الحالية. تثبيت وتركيز عامل أو عنصر التدريب الرياضي. إنجاز أو اتمام ايقاعية الخطة.

11- أنواع تخطيط التدريب الرياضي

تخطيط طويل المدى :

هذا النوع من التخطيط يتم لسنوات طويلة ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والمدة تكون هذه المدة 4 سنوات وهي الفترات بين الدورات الاولمبية او بطولات العالم في كثير من الالعاب او قد تكون سنتان كالفتره بين بطولة اوربا مثلا او قد تكون لسنة واحدة وهي الفتره بين بطولة العالم في بعض الالعاب ويجب ان يراعى التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة هذه الدورة تمتد عدة شهور ويجب ان تشمل الفترات الثلاثة وهي الاعدادية والمنافسات والانتقالية(التي تلى انتهاء موسم المنافسات وتعتبر كالراحة النشطة او الإيجابية)

- التخطيط قصير المدى :

وهو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير ومحدد ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط قصير المدى لفترة تدريبية واحدة ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد والواقعية ولذلك يلزم ان يكون ملائم للممارسين من كل الجوانب .

التخطيط الجارى :

يعتمد التخطيط الجارى اساسا على التخطيط طويل المدى ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجارى تنفيذه في المرحلة الراهنة كذلك يحدد الطرق والوسائل اللازمة للعمل ويتاثر التخطيط عموما بعاملين اساسيين هما الواقعية ودقة المتابعة.

12- البرمجة في كرة القدم

وهذه المراحل متصلة كل منها تكمل الأخرى , وهي مرنة يمكن تداخل إحداها في الأخرى وامتدادها أو تكرارها , باستثناء المرحلة الأولى الخاصة بالتكوين والإعداد البدني , نظراً لتأثيرها القوي على أجهزة الجسم المتخلفة وأعصاب اللاعب وقوة تحمله , لذا كان من الخطأ تكرارها في الموسم الرياضي الواحد.

1- التكوين والإعداد البدني , المرحلة الأساسية

2- الإعداد للمباريات .

3- المباريات .

4- الترويح والانتقال من موسم الى آخر.





وهذه المراحل متصلة كل منها تكمل الأخرى , وهي مرنة يمكن تداخل إحداها في الأخرى وامتدادها أو تكرارها , باستثناء المرحلة الأولى الخاصة بالتكوين والإعداد البدني , نظراً لتأثيرها القوي على أجهزة الجسم المتخلفة وأعصاب اللاعب وقوة تحمله , لذا كان من الخطأ تكرارها في الموسم الرياضي الواحد. وتتناول فيما يلي الغرض من هذه المراحل وخطط التدريب فيها :وتتناول فيما يلي الغرض من هذه المراحل وخطط التدريب فيها :يشمل البرنامج السنوي للتدريب أربع مراحل أساسية تختلف كل منها عن الأخرى من حيث النوع والغرض.. هذه المراحل هي:

10.1. مرحلة التكوين والإعداد البدني

كرة القدم الحديثة لعبة شاقة مجهددة تحتاج إلى مجهود بدني كبير والى سرعة ولياقة بدنية عالية . وقد تطور تنظيم المباريات وزاد عددها حتى بلغ 50 إلى 70 مباراة يؤديها الفريق في الموسم الرياضي الواحد. لذلك أصبح من الواجب إعداد اللاعب لهذا المجهود البدني العنيف , ولما كانت مرحلة الإعداد والتكوين هي المرحلة الأساسية التي تعد اللاعب لمواجهة وتحمل المباريات والمنافسات . فإن هذه المرحلة تأتي في المقدمة من حيث الأهمية في برنامج التدريب , إذ يتوقف عليها نجاح الفريق ويؤدي إلى استمراره في المباريات وظهوره بالمظهر المشرف , والفريق الذي يؤدي هذه المرحلة بطريقة صحيحة يكون في مرحلة المباريات أكثر استعداداً وتفوقاً , ويجرز نتائج أفضل من الفرق التي لم تهتم بإعداد فريقها إعداداً كاملاً منذ البداية. ومع أن المسابقات في الكرة الحديثة تنظم بحيث تؤدي على قسمين إلا أن مرحلة الإعداد البدني والتكوين لا تتكرر , بل تجرى مرة واحدة في الموسم الرياضي وقبل بدء المباريات . وينظم برنامج التدريب في مختلف المراحل بحيث تمهد كل مرحلة للأخرى بطريقة متدرجة سوف نوضحها فيما بعد. والغرض الأساسي من مرحلة الإعداد والتكوين هو رفع لياقة اللاعب البدنية (القوة .. التحميل .. السرعة .. المرونة .. المهارة) وإعداده إعداداً بدنياً كاملاً . كذلك المساهمة نسبياً - وابتداء من النصف الثاني من المرحلة - في إعداد اللاعب إعداداً فنياً من حيث المهارات الأساسية وتنفيذ خطط اللعب. ولم تكن هذه المرحلة تلقى في الماضي الاهتمام المناسب . وكانت مدتها تتراوح بين 3 و 4 أسابيع , أما في الكرة الحديثة وبعد دراسة وأبحاث طويلة عرفت لهذه المرحلة أهميتها ووضعت لها البرامج والتدريبات الحديثة وطالت مدتها الى 4 او 6 أسابيع , تبدأ بعد نهاية مرحلة الانتقال والترويح , وتستمر حتى بداية الإعداد للمباريات. ويجب في مرحلة الإعداد والتكوين البدني , وتنقسم المرحلة إلى 4 أقسام , ويقع الحمل الأكبر في قوة التدريب في القسم الثالث منها وهو يعتبر أكثر مراحل التدريب مشقة خلال الموسم الرياضي كله , إن عدد مرات التدريب الأسبوعية في هذا القسم يرتفع إلى ما بين 8 و 10 مرات , ولا خوف من ذلك , لأن اللاعب يكون مازال مستعداً وقادراً على بذل المجهود البدني , والغرض من الارتفاع بقدرات اللاعب البدنية هو مساعدته على أداء المهارات الفنية مثل الانطلاق السريع والتغير المفاجئ للاتجاه , وسرعة التوقف من الجري والوثب والسرعة في الجري مع تغيير الاتجاه , والحركات المختلفة بالكرة ومتابعة الخصم في تحركاته بأقل جهد.



السنة: الثالثة LMD
التخصص: التدريب الرياضي

وفي بداية النصف الثاني لهذه المرحلة يبدأ الاهتمام بالناحية الفنية بجانب الناحية البدنية , مثل أداء بعض المهارات الأساسية والتكتيكية وإصلاح الأخطاء.

وحتى تؤدي هذه المرحلة بنجاح يجب تقييم اللاعبين ومقدرتهم البدنية والفنية في نهاية مرحلة الانتقال والترويح , حتى يمكن التدرج السليم في مرحلة الإعداد والتكوين , ووضع البرنامج المسلسل الهادف لها. ويجري التدريب خلال مرحلة الإعداد من 3 إلى 5 مرات أسبوعياً بالنسبة لفرق الناشئين ومافي مستواها , بحيث لا يكون حمل التدريب ثقيلًا.

وتنقسم مرحلة الإعداد والتكوين البدني الى أربعة أقسام:

* القسم الاول من 7 الى 10 أيام.

* القسم الثاني من 7 الى 10 أيام

* القسم الثالث من 10 الى 15 يوماً.

* القسم الرابع من 7 الى 10 أيام.

ويراعى في القسم الأول منها التدرج في التدريب ويؤدي خلاله تدريبات الجري واختراق الضاحية والعب تمهد لكرة القدم , وتمرنات لتنمية القوة العضلية , ويراعى في هذا القسم تجنب الناحية الفنية ومشتقاتها , وهذا لا يعني منع استعمال الكرة في التدريب , بل يمكن استخدامها في الترويح خلال تدريبات اللياقة , ويستحسن أداء تدريبات هذا القسم في صالة مجهزة بالأدوات المساعدة إذا توافرت مثل هذه الصالة.

ويكون الجري في بداية المرحلة بطريقة بطيئة لزيادة مسافته عن 1000 متر , ثم تزداد تدريجياً بمعدل 300 الى 400 متر في كل تدريب , وتقسّم المسافات في البداية الى أجزاء كل منها بين 300 و 400 متر , بحيث تتخلل كل جزء راحة كافية يقضيها اللاعب وهو يمشي أو يؤدي بعض التمرينات الخفيفة المهدئة , وبمرور الوقت تتسع خطوة الجري ويقل زمن الراحة.

وفي القسم الثاني من مرحلة الإعداد والتكوين البدني , تزيد التدريبات على الجري حتى يجري اللاعب في نهاية هذا القسم 3000 و 4000 متر في كل تدريب , مع ملاحظة الإقلال من فترات الراحة والاستمرار في أداء التمرينات التي تزيد القوة العضلية.

وفي القسم الثالث تقلل تدريجياً من تمرينات القوة وتبرز على تدريبات الجري واللياقة البدنية التي تزيد السرعة وقوة التحميل بجانب الألعاب التي تمهد لكرة القدم , وفي هذا لقسم يجري اللاعب مسافات قصير سريعة (سبرنتات) من 100 الى 120 متراً لعدة مرات مع الإقلال من فترات الراحة.

وتهتم هذه المرحلة بالناحية الفنية والمهارات الفردية والتكتيكية بجانب تدريبات اللياقة البدنية التي تساعد اللاعب على تنفيذ الحركات المختلفة اللازمة لأداء المهارات الفنية , ويتدرب اللاعبون في هذا القسم على الضربات المختلفة بالقدمين واستعمال الكرة والسيطرة عليها والتموه.





وتؤدي هذه المهارات بطريقة سهلة غير معقدة حتى يتمكن اللاعب من تنفيذها بطريقة صحيحة مع مراعاة إصلاح الأخطاء أولاً بأول , والمهارات الفنية التي يؤدي اللاعب تستغرق ربع فترة التدريب الأسبوعي , ثم تزداد حتى تصل الى 60%.

وفي القسم الرابع يراعى التركيز على النواحي الفنية والتكتيكية مع تدريبات اللياقة البدنية كوحدة واحدة , بحيث يؤدي اللاعب المهارة خلال جريه وحركاته المفاجئة , حتى يصل في نهاية المرحلة الى أداء المهارات الفنية والتكتيكية مع التركيز على توفير القدرات البدنية المختلفة التي تؤهله للاشتراك في المباريات , ويكون ذلك على وجه خاص بتدريبات السرعة والتحمل والمرونة والمهارة.

وتؤدي التدريبات المتعلقة بخطط اللعب بشكل مبسط في البداية , خلال أداء المهارات الفنية مثل التميريرات البينية والعكسية , وتدريبان مشتركة يؤديها لاعبان أثناء الجري وتبادل المراكز , والقيام بالمهاجمة والانتقاض , ويزداد التركيز على الناحية التكتيكية تدريجياً مع الاهتمام بالخطط الجماعية التي يؤديها الفريق كوحدة واحدة , وذلك في مباريات تجريبية بين فريقين تبدأ بوقت قصير , يطول تدريجياً 2×5 , 2×25 , 2×35 قبيل نهاية المرحلة . وشعور اللاعب بالتعب في مرحلة الإعداد أمر طبيعي ويرجع إلى تجمع فضلات التعب بين ألياف العضلات , وغالباً ما تختفي هذه الظاهرة بتكرار التدريب مع أداء بعض التدليك الخفيف والحمامات الساخنة. أما اذا طالت مظاهر التعب فيستحسن عرض اللاعب على الطبيب المختص.

ويراعى زيادة الغذاء الذي يتناوله اللاعب , وخاصة الفيتامينات , وعلى رأسها فيتامين ب , ج , حتى يمكنه تحمل الجهود البدني خلال الإعداد والتدريب الشاق.

ملاحظات يجب إتباعها خلال مرحلة التكوين والإعداد البدني:

- *يجرى فحص طبي لجميع اللاعبين في بداية المرحلة ويتابع الكشف الطبي خلالها.
- * يفضل قضاء الجزء الأكبر من هذه المرحلة (3 أسابيع) في معسكر خاص , يعد وينظم جيداً بحيث يوفر للاعب الراحة الكافية والغذاء المناسب الذي يساعده في تحمل الجهود الكبير الذي يبذله في هذه المرحلة.
- * يجب الاهتمام بالناحية الترويحية خلال المعسكر.
- * يعد البرنامج والجدول التدريبي الخاص بالمرحلة التالية (الإعداد للمباريات) على ضوء ملاحظات المدرب خلال مرحلة الإعداد والتكوين.
- * الاهتمام في نهاية المرحلة بإعداد اللاعبين للاشتراك في المباريات التي سيؤدونها في المرحلة التالية.
- * يراعى الاهتمام بالناحية النظرية بجانب العملية في القسم الرابع من المرحلة
- * يجب الاهتمام بإطالة العضلات القصيرة المنتشرة بين لاعبي الكرة التي كثيراً ماينجم عنها التمزق العضلي (مثل تمزق او شد العضلات الخلفية للفخذ نتيجة للانقباض المفاجئ للعضلات الأمامية المقابلة) .





10.2. مرحلة الإعداد للمباريات

الغرض من مرحلة الإعداد والتكوين البدني هو إعداد اللاعب بدنياً حتى يمكنه أداء المهارات الفنية والتكتيكية وربطها معاً لتنفيذ نواحي اللعب المختلفة غير أن تلك المرحلة لا تكفي لإعداد اللاعب والفريق للاشتراك في المباريات الرسمية.

لذلك روعي في نهاية فترة الإعداد والتكوين الاهتمام بعض الشيء بالناحية الفنية والتكتيكية ثم يزيد التركيز عليها في مرحلة الإعداد للمباريات , مع الاهتمام بدراسة وتنفيذ الطريقة التي يلعب بها الفريق وتجربتها , ويمكن تقصير هذه المرحلة (2-3) أسابيع إذا كان الفريق منظماً ومكتمل اللاعبين , أما إذا كان الفريق ناقصاً وفي حاجة إلى التدعيم ببعض اللاعبين الشبان والناشئين , أو كانت طريقته في اللعب غير ناجحة أو تحتاج إلى تعديل , فإن الفترة التي تستغرقها هذه المرحلة تطول لتكوين 3 أو 4 أسابيع مع تجرية اللاعبين الجدد في مباريات ودية.

والغرض من مرحلة الإعداد للمباريات تنمية جميع المهارات والقدرات الفردية , واللعب الجماعي للفريق , لتنفيذ طرق اللعب وخططه , ويراعى تخفيف حمل التدريب في هذه المرحلة نسبياً , مع زيادة الاهتمام بالناحية النظرية وتطبيقها عملياً.

ولما كانت كل لعبة تحتاج إلى تدريبات خاصة للإعداد البدني تناسب تحركات اللاعبين إلى جانب الناحية الفني التكتيكية الخاصة بالعبة , لهذا فإن كرة القدم تحتاج إلى إعداد خاص يتماشى مع احتياجات اللعب من حيث السرعة و التحمل و القوة والمهارة مع اختيار التدريبات المناسبة لتمتية هذه القدرات.

طريقة التدريب في مرحلة الإعداد للمباريات :

يراعى في مرحلة الإعداد للمباريات الاهتمام بتنمية السرعة و التحمل بصفة أساسية بجانب تدريبات المهارة والرشاقة والمرونة. وتزيد عدد مرات الجري السريع (سبرنت) لمسافات من 80 إلى 100 متر مع تقصير فترات الراحة قدر الإمكان, والتنويع في تدريبات الجري , بحيث يجري اللاعب مع الدوران للخلف أو للجانبين , أي نفس حركات الجري التي يؤديها أثناء المباراة , ويخفض في هذه المرحلة المجموع الإجمالي للمسافة التي يجريها اللاعب في مرانه.

وتؤدي المهارات الفردية والمركبة لإعداد اللاعب للاشتراك في المباريات مع استعمال الكرة أو بدونها , ويراعى في هذه المرحلة الاهتمام بطريقة اللعب وتنفيذها في مباريات تدريبية ودية متعددة لتطبيقها وتنفيذ الخطط الفردية والجماعية للفريق ودراسة مدى صلاحيتها , ويهتم المدرب بأخذ اللاعبين للمراكز المناسبة ويكون زمن المباريات التجريبية 90 دقيقة فقط.

ويراعى خلال ذلك إعداد الفريق لمواجهة بعض الاحتمالات التي قد تحدث خلال موسم المباريات , كان يشترك الفريق في مبارتين متتاليتين في أسبوع واحد , وذلك بإشراك اللاعبين في مبارتين أو ثلاث مباريات متتالية في أسبوع واحد.





ويجب الاهتمام بالناحية البدنية خلال التدريبات الفنية والتكتيكية بان تؤدي أصعب المهارات الفنية خلال التدريبات المشتركة , او مع مواجهة خصم مدافع , أو وضع بعض الصعوبات التي تزيد من التدريب على أداء المهارة في الظروف المختلفة.

ويجب التأكيد في توضيح الخطط الفردية والجماعية في الناحيتين النظرية والعملية , مثل الضربات الركنية والضربات الحرة وضربات الجزاء ورميات التماس . كذلك تنمية التعاون والترابط في تنفيذ الخطط الموضوعية بين الجناحين , وبين ساعدي الدفاع والهجوم , وبين ساعدي الدفاع وخط الظهر , وبين خط الظهر وحارس المرمى . ويأتي في النهاية تنفيذ الفريق لطريقة اللعب كوحدة واحدة.

وفي تنفيذ الخطط الجماعية تختار مجموعة من الزملاء الذين يشتركون في تنفيذها في المباريات للتدريب عليها. وفي نفس الوقت يختار الخصم المناسب من اللاعبين للتدريب على الناحية الدفاعية .

وعند التدريب على تنفيذ خطة هجومية معينة يختار الدفاع الذي يمثل الخصم , كيف يلعب الفريق بالخطة المطلوب التغلب عليها , مثال:

عند تنفيذ خطة هجومية مبنية على السرعة والمفاجأة , يختار فريق يلعب مدافعه بطريقة التقدم لمتابعة زملائهم المهاجمين ولا يتأخرون كثيراً للخلف أمام مرماهم , ويلعب أمامهم المهاجمون المطلوب اعدادهم لتنفيذ الخطة التي توضع لمقابلة هذه الخطة الدفاعية .

10.3. مرحلة المباريات

يوضع برنامج المباريات عادة بحيث يلعب الفريق مباراة رسمية واحدة في الأسبوع , باستثناء بعض الظروف القليلة التي تؤدي إلى اشتراكه في مبارتين , هذه المباريات على درجات متفاوتة من حيث المستوى وقوة الفريق المقابل. ويوضع البرنامج التدريبي في مرحلة المباريات لإعداد الفريق والوصول به إلى المستوى الكامل ثم المحافظة عليه طوال المرحلة .

وتنقسم هذه المرحلة الى ثلاثة أقسام:

أ) مباريات الدور الاول , وقد يتخللها بعض المباريات التمهيدية للكأس او بعض المباريات الدولية ومدتها 4 شهور .

ب) فترة الراحة بين الدورين وهي بين أسبوعين وثلاثة أسابيع .

ج) مباريات الدور الثاني وتخللها المباريات النهائية للكأس او بعض المباريات الدولية ومدتها 4 شهور .

والغرض الأساسي من تدريبات هذه المرحلة هو التأكيد على اكتمال مستوى اللاعبين الفني والبدني وبلوغهم قمة التأهيل للاشتراك في المباريات الرسمية والمحافظة على هذه القمة , وبذلك تكون هذه المرحلة استمراراً لإعداد اللاعب البدني والفني وتأهيله للاشتراك في المباريات على المدى الطويل .

وفي بداية هذه المرحلة يقوم المدرب بتقييم مستوى اللاعبين ليقدر مدى قوتهم وحمل التدريب اللازم للمحافظة على قدراتهم وما وصلوا إليه من لياقة بدنية وفنية .





ومقدار التدريب في هذه المرحلة أقل عادة منه في النصف الثاني من مرحلة الإعداد والتكوين البدني ومرحلة الإعداد للمباريات , أما عدد مرات التدريب الأسبوعية فثابت في هذه المرحلة (4-5 مرات) بالنسبة لفريق الدرجة الأولى ويراعى إن حمل التدريب وقوته نسبياً في الدور الأول للمباريات عنه في الدور الثاني , ويخطئ بعض المدربين عند وضع برنامج التدريب في هذه المرحلة بزيادة زمن التدريب الواحد (ساعتين ونصف إلى ثلاثة ساعات) ظناً منهم أن هذا يزيد من لياقة ومقدرة اللاعبين , مع ان هذا قد يؤثر تأثيراً عكسياً مباشراً أو غير مباشر على درجة تحمل اللاعب . وقد يكون سبباً في إجهاده فيضطر المدرب إلى إعطاء اللاعب فترة من الراحة لعلاجه , ويكون ذلك سبباً في انخفاض المستوى خصوصاً في لياقته البدنية والفنية , وبالتالي انخفاض مستوى الفريق و يجب اختيار كمية وحمل التدريب بحيث تناسب مع درجات التحمل والقدرات الفردية للاعبين.

وقد أثبتت التجارب العملية والأبحاث العلمية إن أحسن وسيلة لأداء البرنامج التدريبي بنجاح وخاصة في هذه المرحلة هي زيادة عدد مرات التدريب الأسبوعية مع تخفيف كمية الحمل وقوته , إن هذا أفضل واسلم من تخفيض عدد مرات التدريب مع زيادة كميته وقوته .

10.4.مرحلة الترويح والانتقال

كرة القدم من الألعاب المجهدة التي تؤثر على اللاعب وترهقه بدنياً ونفسياً بسبب الاشتراك المستمر في المباريات والتدريبات خلال الموسم الطويل . ويظهر هذا التأثير واضحاً في أواخر الموسم , حين يصيب اللاعب الملل من التدريب ومتابعة المباريات , حتى انه يعبر عن هذه الفترة بـ غثيان.

والغرض من مرحلة الانتقال هو الترويح عن اللاعب ونقله من مرحلة الشعور بالملل إلى مرحلة يشعر فيها بالمرح , حتى يقبل الموسم الرياضي التالي مستعداً تماماً لاستعداد .

وتتمد هذه المرحلة بين 4 و 6 أسابيع تقل الفترة في فرق المحترفين وتزيد تدريجياً في فرق الدرجة الأولى ثم الثانية والثالث.

وتبدأ المرحلة بانتهاء مباريات الموسم , وتنتهي عند ابتداء التكوين والإعداد البدني للموسم التالي.

إجراءات تتم خلال المرحلة الانتقال : يجرى فحص طبي شامل على جميع اللاعبين في بداية المرحلة , ثم يجري العلاج اللازم من النواحي الطبية والغذائية والترويحية والعمليات الجراحية اللازمة , وتعالج الإصابات التي حدثت خلال الموسم .

تناقش جميع الأخطاء الإدارية والفنية التي حدثت خلال الموسم بصراحة كاملة , مع استخدام النقد البناء الهادف , على إن يتقبله اللاعبون بطريقة صحيحة.

تعد الخطة الفنية والإدارية للموسم التالي بحيث تكون متدرجة ومناسبة لمستوى الفريق ولإظهاره بالمظهر اللائق.

تم تحصيل هذه المعلومات من - كتاب كرة القدم تدريب وخطط - بكتابة عبد الحميد نعمان ومحمد عبده صالح الوحش.





المصادر العربية

1. إبراهيم أحمد سلامة: الاختبار والقياس في التربية البدنية، منار العلم، الإسكندرية، 1979.
2. أحمد محمد خاطر، فهمي علي البيك: القياس في المجال الرياضي، مصر، دار المعارف، 1984.
3. الفريد كوزنة: كرة القدم، ترجمة ماهر البياتي وسليمان علي حسن، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1980.
4. تزب وآخرون: نظريات وطرق التدريب الخاصة في رياضة كرة القدم، ترجمة سلايف، كلية العلوم الرياضية، جامعة لايبزيك، ألمانيا، ب.ت.
5. ثامر محسن: الإعداد النفسي بكرة القدم، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990.
6. ثامر محسن وآخرون: الاختبار والتحليل بكرة القدم، مطبعة جامعة الموصل، 1991.
7. جارلس هيوز: كرة القدم الخطط والمهارات، ترجمة موفق مجيد المولى، مطابع التعليم العالي، بغداد، 1990.
8. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1977.
9. ريسان خريبط مجيد: موسوعة الاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1، مطابع التعليم العالي، بغداد، 1989.
10. ريسان خريبط مجيد، ثامر داود سلمان: طرق تصميم بطاريات الاختبار والقياس في التربية الرياضية، مطبعة دار الحكمة، جامعة البصرة، 1992.
11. زكريا محمد الظاهر وآخرون: مبادئ القياس والتقييم في التربية، دار الثقافة، عمان، 1991.
12. زهير الخشاب وآخرون: كرة القدم، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1999.
13. سامي الصفار وآخرون: كرة القدم، ج1، مطبعة جامعة الموصل، 1987.
14. صباح رضا جبر وآخرون: كرة القدم للصفوف الثالثة، كتاب منهجي لطلاب قسم التدريب، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، 1991.
15. عبد المجيد نعان، ومحمد عبدة صالح: كرة القدم - تدريب وخطط، دار الفكر العربي، القاهرة، ب.ت.
16. عمرو أبو المجد، وإبراهيم شعلان: طرق اللعب الحديثة في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، ب.ت.
17. علي سلوم جواد: ألعاب الكرة والمضرب التنس الأرضي، مطبعة الطيف، بغداد، 2002.
18. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات - تطبيقات، ط1، منشأة المعارف، القاهرة، 2003.
19. قاسم المندلاوي وآخرون: الاختبارات والقياس والتقييم في التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي في الموصل، 1989.
20. قاسم حسن حسين: الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، 1990.
21. قيس ناجي، بسطويسي أحمد: الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، 1984.
22. كمال عبد الحميد، محمد نصر الدين رضوان: مقدمة التقييم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، 1994.
23. محمد صبحي حسانين: التقييم والقياس في التربية البدنية، ج1، ط2، دار الفكر العربي، 1987.
24. محمد صبحي حسانين: التقييم والقياس في التربية البدنية، ج2، ط2، دار الفكر العربي، 1987.
25. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1979.
26. محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
27. محمد عبدة صالح، مفتي إبراهيم: الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985.
28. مفتي إبراهيم حماد: الإعداد المهاري والخططية للاعب كرة القدم، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984.
29. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
30. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
31. معيوف دنون حنتوش، علم النفس الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1987.
32. موفق أسعد محمود: برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1989.
33. موفق أسعد محمود: تأثير بعض طرائق التدريب الدائري المختلفة في بعض المتغيرات الوظيفية والنواحي المهارية للاعب كرة القدم الشباب، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1997.
34. نزار الطالب، ومحمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1981.
35. وجيه محبوب: جدولة التدريب، مكتب العادل للطباعة الفنية، العراق، بغداد، 2000.
36. يوسف لازم كاش: برنامج تدريبي مقترح لتطوير المعرفة الخططية عند لاعبي كرة القدم بأعمار 17-19 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1988.

1. Jürgen. Weineck (1997) : Manuel d'entraînement 4 ème ed, vigot. Paris.

2. Tudo O. Bompa, G. Gregory Haff (2009): Perodization; Theory and Methodolgy of Training, 5 th Ed.

