

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضة



مطبوعة كرة القدم

الوحدة التعليم الأساسية

المستوى ليسانس

السنة أولى جذع مشترك

السداسي الثاني

الحجم الساعي: 14 أسبوع 49 ساعة

د. مسالتي لخضر أستاذ محاضر قسم أ

د. حمزاوي حكيم أستاذ محاضر قسم أ

اد. بن لكحل منصور أستاذ التعليم العالي

السنة الجامعية 2019-2020

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الاشكال

تمهيد

المحور الاول: كرة القدم و قوانين وقواعد اللعبة

01	1-1- التعريف اللغوي
01	1-2- التعريف الاصطلاحي
01	1-3- التعريف الإجرائي
01	1-4- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
02	1-5- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم
03	1-6- خصائص كرة القدم
04	1-7- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم
05	1-8- أهداف رياضة كرة القدم
05	1-9- قوانين كرة القدم
14	1-10- قواعد اللعبة كرة القدم

المحور الثاني: الصفات البدنية المرتبطة بلاعبي كرة القدم

19	2-1- التحمل
20	2-2- السرعة
21	2-2-1- أنواع السرعة
23	2-2-2- الأسس الفنية لقواعد تحسين أنواع السرعة
23	2-2-3- السرعة والطرق والوسائل التدريبية لتنميتها
26	2-2-4- أهمية السرعة

26	5-2-2-العوامل المؤثرة في السرعة
28	3-2- القوة
28	1-3-2-أهمية القوة العضلية
29	2-3-2- أنواع القوة العضلية
31	3-3-2-تزاوج القدرات البدنية (القوة والسرعة)
33	4-2- المرونة
33	5-2- الرشاقة

المحور الثالث: المهارات الأساسية في كرة القدم

34	1-3- مفهوم المهارة في كرة القدم
34	2-3- أهمية المهارات في كرة القدم
35	3-3- خصائص المهارات في كرة القدم
35	4-3- أقسام المهارات في كرة القدم

المحور الرابع: التخطيط الحديث للتدريب في كرة القدم

52	1-4- تعريف التخطيط
52	1-1-4 أهمية التخطيط في كرة القدم
52	2-4-1- فوائد التخطيط في كرة القدم
52	3-4-1- خصائص التخطيط الفعال في كرة القدم
52	4-4-1- التخطيط والخطوة
54	5-4-1- مراحل وضع الخطوة في كرة القدم
54	6-4-1- محتويات الخطوة في كرة القدم
52	2-4- أسس بناء البرامج التدريبية
59	1-4-2- خطوات تصميم البرامج التدريبية
59	2-4-2- أهداف الوحدة التدريبية
59	3-4-2- أنواع الوحدات التدريبية

المحور الخامس: الاعداد البدني في كرة القدم

- 62 5-1- لمحة عن الاعداد البدني
- 62 5-2 مفهوم الاعداد البدني في كرة القدم
- 63 5-3 أنواع التحضير البدني
- 64 5-4 أهمية الاعداد البدني للاعب كرة القدم
- 64 5-6 الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم
- 65 5-6-1 تعريف اللياقة البدنية
- 65 5-6-2 مكونات اللياقة البدنية
- 66 5-6-2-1 القوة
- 71 5-6-2-2 السرعة
- 72 5-6-2-3 المرونة
- 73 5-6-2-4 التحمل
- 75 5-6-2-5 الرشاقة
- 76 5-6-3 الاختبارات البدنية

المحور السادس: الإعداد المهاري في كرة القدم

- 81 6-1 مفهوم الإعداد المهاري
- 81 6-2 مراحل الإعداد المهاري
- 82 6-3 طرق تعلم المهارة
- 82 6-4 أهم الأسس التطبيقية التي يمكن إستخدامها في التعلم والتدريب الحركي
- 83 6-5 أنواع المهارات الأساسية
- 83 6-5-1 المهارات الأساسية بدون كرة
- 84 6-5-2 المهارات الأساسية بالكرة
- 87 6-6 الاختبارات المهارية في كرة القدم
- 93 6-7 علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية

93 8-6. أهمية التدريب على المهارات الأساسية

المحور السابع: الإعداد الخططي

93 7-1- الإعداد الخططي

94 7-2- الإعداد الخططي في خطة التدريب السنوية

94 7-2-1- الإعداد الخططي في مرحلة الإعداد العام

94 7-2-2- الإعداد الخططي في مرحلة الإعداد الخاص

94 7-2-3- الإعداد الخططي في مرحلة المباريات التجريبية

94 7-2-4- الإعداد الخططي في مرحلة المباريات الرسمية

95 7-2-5- الإعداد الخططي في فترة الانتقال والترويح

95 7-3- مراحل التعلم الخططي

95 7-3-1- اكتساب المعارف والمعلومات الخططية

95 7-3-2- اكتساب وإتقان الأداء الخططي

96 7-4- طرق اللعب في كرة القدم

المحور الثامن الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم:

97 8-1- أنواع الإعداد النفسي

97 8-1-1- من حيث المدة

98 8-1-2- من حيث النوعية

المحور التاسع: أساليب الاكتشاف و التوجيه و الانتقاء الرياضي

100 9-1- التوجيه في المجال الرياضي

100 9-2- الانتقاء الرياضي

101 9-3- تعريف الانتقاء والانتقاء الرياضي

101 9-4- أهداف الانتقاء الرياضي

101 9-5- أنواع الانتقاء

102 9-6- معايير الانتقاء في كرة القدم

103	7-9- مراحل الانتقاء
104	8-9- أغراض الانتقاء
105	9-9- المبادئ والأسس العلمية لعمليات الانتقاء

الخلاصة

المصادر

قائمة الجداول

الصفحة	قائمة الجداول
67	الجدول رقم (01): يبين شدة تدريب القوة القصوى للناشئين
68	الجدول رقم (02): يبين الطرق المختلفة لتدريب أنواع القوة.

قائمة الاشكال

الصفحة	قائمة الاشكال
15	الشكل رقم (01): يوضح ملعب كرة القدم
15	الشكل رقم (02): يوضح كرة القدم
18	الشكل رقم (03): يوضح رمية التماس
25	الشكل (04): يوضح أنواع السرعة وطرق تدريبها.
36	الشكل رقم (05): يوضح المهارات الأساسية بدون كرة
37	الشكل رقم (06): يوضح الجري بالكرة
38	الشكل رقم (07): يوضح ضرب الكرة بالرجل
39	الشكل رقم (09): يوضح ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي
40	الشكل رقم (10): يوضح ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي
41	الشكل رقم (11): يوضح ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي
42	الشكل رقم (12): يوضح الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي
43	الشكل رقم (13): يوضح الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي
44	الشكل رقم (14): يوضح استلام الكرة بباطن القدم
45	الشكل رقم (15): يوضح استلام الكرة بوجه القدم الخارجي
46	الشكل رقم (16): يوضح امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي
47	الشكل رقم (17): يوضح امتصاص الكرة بالفخذ
48	الشكل رقم (18): يوضح امتصاص الكرة بالصدر
49	الشكل رقم (19): يوضح صرب الكرة بالراس
51	الشكل رقم (20): يوضح رمية التماس

52	شكل رقم (21):: يوضح حارس المرمى
77	الشكل رقم (22) : يوضح رمي الكرات الطبية أماما .
77	الشكل رقم (23) : يوضح اختبار المضخة.
78	الشكل رقم (24): اختبار الشد على العلقة
78	الشكل رقم (25): اختبار البطن (استلقاء – جلوس)

تمهيد:

إن رياضة كرة القدم بلغت حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى كما اكتسبت شهرة كبيرة، و ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها و التسابق مشاهدة مبارياتها، لقد مرت لعبة كرة القدم بتطورات عديدة منذ القدم إلى أن استطعنا أن نراها في هذه الصورة، و كان في جميع النواحي سواء كانت بدنية أو مهارية ومن جميع النواحي، و يعتبر الجانب البدني و المهاري عنصريين هامين يؤثران على أجهزة الجسم و أعضائه مما يضمن له التناسق و التكامل .

المحور الاول: كرة القدم و قوانين و قواعد اللعبة:

1-1- التعريف اللغوي :

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Regby " أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer " ...

1-2- التعريف الاصطلاحي :

كرة القدم هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل ، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع ...

وقبل أن تصبح منظمة ، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة ، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء ، حيث رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقا من قاعدة أساسية .
ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة. (سالم مختار، 1982، 23)

1-3- التعريف الإجرائي :

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف ، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعدل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين ، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين .

1-4 نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم ، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين .
نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية ، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوارد الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - و ردمارد الثاني وهنري الخامس (1373 - 1453م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة . (سالم مختار، 1982، 23)

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جازز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (إتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئى وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Haour) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان " اللعبة الأسهل " ، حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها ، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين . (سامي الصفار، 1987، 03) في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا ، هولندا ، بلجيكا سويسرا ، دانمرك ، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها .

5-1- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس ، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائد في جميع المنافسات ، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم

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

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

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

1873 : أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا .

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

1904 : تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم .

1925 : وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل .

1930 : أول كأس عالمية فازت بها الارغواي .

1935 : محاولة تعيين حكمين في المباراة .

1939 : تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين .

1949 : أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط .

1950 : تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم .

- 1963 . أول دورة باسم كأس العرب.
- 1967 : دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعاب كرة القدم .
- 1970 : دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها البرازيل .
- 1974 : دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا .
- 1975 : دورة البحر المتوسط في الجزائر .
- 1976 : الدورة الأولمبية مونتريال .
- 1978 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم .
- 1980 : الدورة الأولمبية في المكسيك .
- 1982 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا .
- 1986 : دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها الأرجنتين .
- 1990 : دورة كأس العالم في إيطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا .
- 1994 : دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل .
- 1998 : دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخباً .
- من بينها خمسة فرق من أفريقيا .

2002 : دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل ، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية. كأس العالم لكرة القدم 2006، الذي أقيم في ألمانيا، قدر عدد من تابع المباراة النهائية بـ 715 مليون شخص.^[1] حامل اللقب الحالي هو منتخب ألمانيا لكرة القدم، والذي فاز بالنسخة الأخيرة في 2014، و التي أقيمت في البرازيل. تقام البطولة المقبلة في حزيران/يونيو عام 2018 في روسيا. (عبد الجواد، 1982، 7،)

6-1 خصائص كرة القدم :

" تتميز كرة القدم بخصائص أهمها: (سامي الصفار، 1987، 12)

1. الضمير الجماعي : وهي أهم خاصية في الرياضات الجماعية ، إذ تكتسي طابعا جماعيا ، بحيث يشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومتداخلة، لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي .
2. النظام: تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم، وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء و الاحتكاك بالخصم، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب، يتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.
3. العلاقات المتبادلة : تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق ، إذا تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء، وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات و التنسيقيات خلال معظم فترات المنافسة .
4. التنافس : بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم ، كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم و الدفاع والهجوم والمرمى، كل هذه العوامل تعتبر حوافر مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحتة ، إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حوكة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم، ولكن في إطار مسموح به تحدده قوانين اللعبة.

5. التغيير : تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها ، وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

6. الاستمرار : مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها ، إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي ومستمر) كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد. (سامي الصفار، 1987، 17)

7. الحرية : اللاعب في كرة القدم، رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلى أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا يرتبط بإمكانيات ومهارات كل لاعب (الفردية) ، إذ أنه ليس مقيدا بأداء تقني ثابت كما هو الحال، في أغلب الرياضات الفردية، بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم و هذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا " .

7-1- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم :

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير و إقبالهم المتزايد على ممارستها ، والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن، انطلاقا من هذا لاحظنا أنه من الضرورة توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد، منها الجانب النفسي والبدني، الصحي والعقلي، الاجتماعي والتربوي، ومن هذه التأثيرات نذكر مايلي :

- ✓ تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب وذلك بتحسين وتطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة ، القوة ، التحمل، المرونة، الرشاقة، وهي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة .
- ✓ انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم، مما يعطي للشباب مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني و المظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جدا، مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائما يطمح إلى الظهور بأحسن صورة.
- ✓ بصفتها نشاطا جماعيا، فهي تخلص الرياضي من العمل لصالحه الخاص وتدفعه إلى العمل لصالح الجماعة .
- ✓ تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقا من قيامه بدوره داخل الفريق.
- ✓ تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقا من احتكاكهم ببعضهم البعض خلا المنافسة.
- ✓ تربي لدى الشاب القدرة على التقييم الذاتي، إذ من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء، يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب.
- ✓ تنمي عنده روح تقبل النقد، والاعتراف بالخطأ من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى الزملاء.
- ✓ تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإرادة، من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأنانية.
- ✓ تعود اللاعب على النشاط والحيوية ، وتبعده عن الكسل والخمول .
- ✓ تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة .
- ✓ تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي، إذ يمتص ما لديهم من فائض في الطاقة، الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة (الجنسية والعدوانية) والتي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.

- ✓ تساعد على تنمية الذكاء والتفكير، وهذا انطلاقاً من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء المنافسة، إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبراً على:
 - ✓ استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه.
 - ✓ تعتبر نشاطاً ترويحياً مهماً يساعد الشباب المراهق بالخصوص على التخفيض من حدة الاضطرابات النفسية، وتخلصه من العزلة والانطواء والتي قد تكون نتيجة الضغوطات المفروضة عليه بسبب الملل الناتج عن الفراغ السلبي الكبير.
 - ✓ تعتبر كذلك عاملاً يساعد الشباب على اكتساب مهارات وخبرات جديدة تعطيه دفعا قويا للمتعلم أكثر في شتى مجالات الحياة .
 - ✓ تكسب اللاعب الثقة بالنفس والأمن والتقدير الاجتماعي من خلال إحساسه بأداء دوره كما ينبغي داخل الفريق .
 - ✓ تعود الشباب على حياة الجد والمقاومة والتحمل، وتبعده على حياة الرفاهية والكسل ، و الاتكال على الغير .
- تعلم اللاعبون روح القيادة بتحملهم بعض المسؤوليات داخل الفريق. (سامي الصفار، 1987، 17)

8-1 أهداف رياضة كرة القدم:

- يجب على مدرب كرة القدم أن يقترح أهدافاً أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي وتلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي :
- ✓ فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
 - ✓ التنظيم الجماعي مثل الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم.
 - ✓ الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم .
 - ✓ تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
 - ✓ إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي و استيعاب الوضعيات المختلفة.
 - ✓ إدماج وإدراك العلاقات اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ". (زهران، 1984، 29)

9-1- قوانين كرة القدم :

واهم 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 بأحاطته بستی 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 لد 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 لإكنية 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 1901 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: المرمى

1. في عام 1870 كان يسمح له بمسك الكرة باليد في اي مكان بالملعب.

2. في عام 1887 كان يسمح له بالجري خطوتين والكرة في يده دون تنطيطها ولكن يجب عليه ان ينططها على الأرض بعد ذلك وكان مصرخاً 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 المرمية بان 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 (ا دون تركها في اللعب) يعاقب بركلة حرة غير مباشرة.
8. في عام 1966 عندما اقيمت نهائيات كأس العالم في إنجلترا تعادل ارجواي وإنجلترا (صفر - صفر) وعندما اتقربت المباراة من نهايتها اراد منتخب ارجواي انهاء المباراة بالتعادل فاخذ حارس المرمى الكرة وسار بها داخل منطقة جزاءه اربع خطوات ثم ينططها على الأرض فيتجد حقه في اربع أخرى واستمر في ذلك يميناً ويساراً حتى انتهت المباراة بالتعادل بعد أن ضاع معظم الوقت.
9. في عام 1968 فطنت اللجنة الأولمبية إلى ماحداث لحارس الارجواي فاصدرت تعديلاتها إلى ان تقضي بان حارس المرمى بعد أن يسير بالكرة اربع خطوات لايجوز 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 الذي يعيدها له ويكررون ذلك، فاصدرت تعديلات عام 1982 على ان الحارس لايجوز له مسك الكرة بيديه بعد اربع 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 لايحوز استردادها الا إذا لمست زميلاً اخر خارج منطقة الجزاء.
12. والان أصبح حارس المرمى لايحوز له استرداد الكرة من زميله بيديه انما بقدمه، وهذا يسمح للمهاجمين بالضغط على الحارس واسترداد الكرة، وحددت فترة لايحوز الحارس الكرة بيده. (كمال محمود، 1999، 38)

سابعاً : حارس المرمى

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 لاحديه 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 وبنطلون قصير وشراب طويل وواقي للساق وحذاء.

ثامنا: الحكم

1. قبيل عام 1873 لم يحدد في القانون وجود حكم او ان يلعب الفريق بدون حكم.
2. في نفس العام حدد القانون ان يكون حكم للمباراة.
3. في عام 1881 ألزم القانون ان يحكم المباراة حكم
4. قبل عام 1890 كان المساعدان يصدران قرارات (احكام) كالحكم.
5. في عام 1890 أصبح للحكم مساعدا
6. قبل عام 1892 كان من حق رئيس الفريق ان ينادي الحكم وان ينبهه 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 بمجرد 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 باحضر 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 بمندبل
6. في عام 1938 تقرر ان يحمل مراقب الخطوط رايه.

عاشراً: وقت المباراة

1. من عام 1863 إلى عام 1897 - يحدد الفريقان ويتفقان 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 الاصلي.
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 اضافياً مدته نصف ساعة على شوطين, وفي حالة تعادلهم يلعبان وقتاً اضافياً لمدة 30 دقيقة أيضاً, ولكن إذا سجل احد الفريقين هدفاً تنتهي المباراة اما اذا تعادل الفريقان للمرة الثالثة فان المباراة تعاد من جديد في موعد آخر.

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 يصح لأي لاعب من الفريق الدخول إلى نصف ملعب الفريق الآخر 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 الأقل.
6. في عام 1937 يجب أن يكون الخصوم بعيداً عن لاعب ضربة البداية بمسافة 9,15 متر على الأقل.

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 أن 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 ولا تصبح الكرة في اللعب إلا بعد لمسها الأرض.
3. في عام 1906 تغير الحال وأصبحت الكرة تضرب لأسفل 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 بكاملها بين القائمين ولاي ارتفاع تحتسب هدفاً حيث لم يكن توجد عارضة افقية.
2. في عام 1883 - يحتسب الهدف إذا دخلت الكرة بكاملها بين القائمين وتحت العارضة في هذا العام أصبحت للمرمى عارضة افقية.
3. في عام 1908 أكد قانون الكرة ما كان جارياً وسارياً منذ عام 1883.

الخامس عشر: التسلل

1. في عام 1863 - أي 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

مرواهم

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 للملعب 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 الاعاقه عن لعب الكرة ممنوع
8. في عام 1951 مسموح بمكافته الخصم في كتفه دون خطورة أو عنف.

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 ولايلعب الكرة لاعباً مرة ثانية حتى يلمسها أو يلعباً 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 الأقل, وكان مسموحاً للخصوم ان يقفوا على مسافة 6 ياردات سابقاً.
6. في عام 1937 عند اخذ الضربات الحرة يقف الخصوم على مسافة لاتقل عن 9,00 متر من الكرة (سلامة، 1997، 22،

الثامن عشر: ضربة الجزاء:

1. في عام 1890 نص على ضربة الجزاء في القانون.
2. في عام 1981 يقف حارس المرمى على مسافة لاتقل 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 واذا لم تسفر عن هدف تعاد الضربة. اما إذا كان الخطأ من الفريق المهاجم فيكون الامر بالعكس اي تعاد الضربة إذا اسفرت عن هدف 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 الأقل 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

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 بقدميه على خط لتمام.
7. في عام 1898 لايجتنب الهدف من رمية التماس إذا دخلت الكرة في المرمى مباشرة منها.
8. في عام 1920 تقرر الا يكون اللاعب متسللا 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.
- 11.

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 الركنية ولايمسح بنزعها لاختذ 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 تحكيميه مختلفه

- 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 لا تعتبر كذلك
- إذا خرج لاعب إلى خارج الملعب لظروف طارئة أو بدون قصد هل يعني ذلك انه خروج بدون اذن الحكم؟
لا.
- اذا كانت الكرة بمتناول أحد اللاعبين ورغبة منه في المراوغة خرج إلى خارج الملعب ثم عاد اليه هل يعتبر ذلك مخالف 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 وطرد اللاعب وإسقاط الكرة من حيث حدوث الإصابة ,وبعد المبراة يجب عليه رفع تقرير إلى اللجنة المختصة.
- اذا 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 فخلع 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.
- اصدمت 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 ولا تحتسب ضربة جزاء لان الكرة خارج الملعب.
- اذا تعدت الكرة الملعب جزئيا (نصفها) هل يحتسب خروجها من الملعب؟
لا، بل يجب أن تتعدى الكرة الخط بكاملها.
- هل يجوز لاختذ ركلة الجزاء دفع الكرة للامام لزميل يجري 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 وحكمي الراية

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. اذا 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..

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. الاصابة 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.

*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 وحقت 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.

-ولقد وضعت هذه القوانين على شكل مواد وعددها سبعة عشر مادة وستتطرق إليها بالتفصيل: (سلامة، 1997، 22)

10-1-قواعد اللعبة كرة القدم

القانون الأول: الملعب "الميدان"

طوله من (90 إلى 120م) وعرضه من (45 إلى 90م)، أما في المباريات الدولية فيكون طوله محصور بين (100 و 110 متر وعرضه محصور بين (64 و 75 متر)).

يجب أن يكون الملعب أو ميدان اللعب مستطيل ، ويكون مخطط بخطوط واضحة عرضها 12سم، حيث يقسم الملعب إلى نصفين متساويين بخط يرسم في منتصف هذا الخط دائرة نصف قطرها (12،9م)، كما أن هذه الخطوط تعين لنا منطقة المرمى ومنطقة الجزاء على النحو التالي:

منطقة المرمى تحدد عند كل نهايتي ميدان اللعب حيث يرسم خطان عموديان بزوايا قائمة على مسافة (5،5م) من الحافة الداخلية لكل قائم هذان الخطان داخل ميدان اللعب بمسافة (5،5م) ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى. (الاتحادية الجزائرية لكرة) منطقة الجزاء : تحدد منطقة الجزاء عند كل من نهايتي ميدان اللعب كمايلي: (سلامة، 1997، 22)

يرسم خطان عموديان على خط المرمى على مسافة (16,5م)، ويمتد هذان الخطان داخل الملعب بنفس المسافة (16,5م)، ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى، وداخل منطقة الجزاء توضع علامة جزاء على بعد (11م) من نقطة المنتصف بين القائمين، ويرسم قوس خارج منطقة الجزاء من نقطة الجزاء ونصف قطرها (9,15م)، كما يحدد الملعب بأربعة قوائم توضع في زواياها وارتفاعها (1,5م) على الأقل برأس غير مدببة وراية وترسم ربع دائرة نصف قطرها (01م) من قائم راية لإكنية داخل ميدان اللعب.

الشكل رقم 01: يوضح ملعب كرة القدم



-القانون الثاني: الكرة

يجب أن تكون الكرة مستديرة ومصنوعة من الجلد أو مادة مناسبة، محيطها لا يزيد عن 71,3سم ولا يقل 68,2سم وزنها عند ابتداء المباراة لا يزيد عن 440غرام ولا يقل عن 400 غرام. (علي خطاب، 1972، 08، 13) وضغط الهواء داخلها عند مستوى سطح البحر يكون مساويا لـ 0,6 إلى 1,1 ضغط (600 إلى 1100 غ/سم²).

الشكل رقم 02: يوضح كرة القدم



-القانون الثالث: عدد اللاعبين

تلعب مباراة بين فريقين يتكون كل فريق من 11 لاعب ويكون احدهم حارسا للمرمى ويحمل ملابس تميزه عن باقي اللاعبين والحكم، ويمكن تعويض حارس المرمى من احد رفاقه أثناء اللعب ويجب أن يعلم الحكم من طرف قائد الفريق وفي حالة الطرد قبل بدأ المباراة فإن اللاعب الذي طرد يمكن تعويضه بأحد البدلاء ولكن في حالة طرد أحد البدلاء فلا يمكن تعويضه بأحد اللاعبين.

-القانون الرابع: معدات اللاعبين

يجب على اللاعب ألا يستعمل أي معدات أو يلبس ما يشكل خطورة عليه أو للآخرين وتكمن المعدات الأساسية

إجبارية للاعب في:

- قميص، تبان، "سروال قصير أو شورتر".

- جوارب وأحذية.

- واقي الساقين والذي يجب أن يكون مغطى بالجوارب ويكون مصنوع من مادة ملائمة (مطاط أو بلاستيك أو ما يشبه ذلك)، بحيث يضمن نسبة معقولة من الحماية. (سلامة، 1997، 22)

-القانون الخامس: الحكم

كل مباراة تدار بواسطة الحكم وهو الذي له السلطة الكاملة لتنفيذ قانون اللعبة ويتخذ القرارات في كل الحالات وقراراته غير قابلة للنقاش ، وهو الوحيد من يحتسب وقت اللقاء ، كما يمكنه إيقاف اللقاء مما وجد أن صلاحيته وسلطاته بدأت تضعف ، وله الحق في منح إنذار إلى لاعب عند سلوك غير رياضي كما له الحق في الطرد ، ويسمح أو يمنع أي أحد من الدخول إلى أرضية الميدان وهو الذي يقوم بإيقاف اللقاء عند إصابة أي لاعب إصابة خطيرة كما يسمح باستمرار اللعب عند خروج اللاعب المصغر ، كما يجب أن يتأكد من شخصية اللاعبين ، ولا يترك اللاعبين يلعبون في حالة ما إذا كانت شخصية غير موثقة بالوثائق الرسمية كما يسمح بتسجيل احتياطين مؤهلين قبل بداية اللقاء، كما أنه يراقب اللعب ويسهر على سلامة اللاعبين دائما، يدل على هدف ويحترم أولويات الأفضلية ، كما يعتمد على نصيحة الحكام المساعدين بخصوص الوقائع التي لم يراها كما يخطر الجهات المسؤولة بتقرير عن المباراة الذي يتضمن عن أي قرار تأديبي اتخذ ضد اللاعبين والجهاز الفني وأي وقائع أخرى حدثت قبل أو أثناء أو بعد المباراة.

-القانون السادس: الحكام المساعدون

يكون حكام التماس اثنان يساعدون الحكم الرئيسي، وبدونهما لا يمكن لعب اللقاء وتكمن مهمتها في إعلان بخروج الكرة كلية ، وأي فريق له الحق في ركلة ركنية ، ركلة المرمى أو رمية التماس ، كما يعلن عن تواجد اللاعب في موقف التسلسل وهو الذي يطلب التبديل من الحكم الرئيسي ، كما يمكن إيقاف اللعب بإعطاء إشارة للحكم الرئيسي إذا ما لاحظ حدوث سلوك غير رياضي خارج نطاق رؤية الحكم الرئيسي ودورهم معتبر ولقيامهم البدنية هي الأمور التي يتوقف عليها السير الحسن للقاء .

-القانون السابع: مدة المباراة

تستمر المباراة لفترتين متساويتين مدة كل منهما 45 دقيقة وتختلف مدة المباراة حسب الصنف والجنس ، وبين فترتين توجد استراحة مدتها 15 دقيقة ، كما يتم التعويض في أي شوط من شوطي المباراة من الوقت الضائع وهذا من خلال حدوث الاستبدال وإصابة اللاعبين ونقلهم إلى خارج الميدان أو تضييع الوقت من طرف اللاعبين وغيرها ، وهذا الوقت يتم وفقا لتقدير الحكم له، كما يمتد الوقت للسماح بتنفيذ ركلة الجزاء عند نهاية كل من فترتي المباراة ، كما أنه يمكن تمديد الوقت وهذا عند انتهاء اللقاء بالتعادل والذي يسمى بالوقت الإضافي ويقسم على شوطين كل شوط 15 دقيقة و لا يتم استراحة ما بين الشوطين . (كمال محمود، 1999، 38)

-القانون الثامن: بدء واستئناف اللعب

عند بدء المباراة يتم إجراء قرعة باستخدام قطعة النقود والفريق الذي يكسب القرعة يختار إما المرمى أو الكرة، وضربة البداية يجب أن تمرر في جهة ميدان الخصم الذي يتواجد على بعد 9,15م من الكرة والتي يقوم بها اللاعبون في بداية اللقاء أو عند تسجيل الهدف أو عند بداية الشوط الثاني من المقابلة أو عند بداية كل شوطين من الوقت الإضافي عند اللجوء إليه، كما يمكن إحراز الهدف مباشرة من ركلة البداية ولا تتم هذه الضربة إلا إذا توافرت الشروط الآتية .

- تواجد لاعبي كل فريق في نصف ملعبهم.

- تكون الكرة ثابتة على علامة المنتصف .

- يعطي الحكم الإشارة لبدء اللعب .

- لا يلمس اللاعب ضربة بداية الكرة مرة ثانية إلا إذا لمسها لاعب آخر.

ولو لمس لاعب ركلة بداية الكرة مرتين متتاليتين تحسب ركلة حرة غير مباشرة يلعبها الفريق من مكان ارتكاب المخالفة.

وعند إيقاف الحكم للمباراة لأي سبب من الأسباب فإنه يتم إستئنافها وذلك بإسقاط الكرة بين لاعبين

من مكان الذي توقفت عنده اللعبة ولا يبدأ اللعب إلا عندما تلامس الكرة الأرض.

-القانون التاسع: الكرة في اللعب وخارج اللعب

تكون الكرة في اللعب في جميع أوقات المباراة بما في ذلك عندما ترتد من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية وتبقى داخل الملعب و تكون الكرة خارج اللعب عندما تعبر بأكملها خط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو الهواء وعندما يوقف الحكم اللعب.

-القانون العاشر: طريقة تسجيل الهدف

يسجل الهدف عندما تعبر الكرة بأكملها من على خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة، بشرط ألا يسبق تسجيل الهدف ارتكاب مخالفة لقوانين اللعبة بواسطة الفريق الذي سجل هدف.

-القانون الحادي عشر: التسلسل

التسلسل: هو تواجد اللاعب في وضعية على الميدان بالنسبة لجهة مرمى الخصم وتكون الكرة في هذا الوقت مرسله لهذا اللاعب من طرف أحد مرافقيه، كما أن مبدأ الأفضلية يطبق على وضعيات التسلسل. (كمال محمود، 1999، 38)

-القانون الثاني عشر: الأخطاء وسوء السلوك

إن الدور الرئيسي للحكم يتمثل في كبح أو منع بأفضل الوسائل كل حركة أو تصرف غير قانوني أو الأخطاء أو عنف ولا يعاقب على الخطأ إلا عندما يكون معتمدا ، وتختلف نوع العقوبة وحسب نوع الخطأ ويمكن كذلك أن تكون العقوبة إدارية وتقنية على حسب حجم الخطأ وحسب الكرة إذا كانت ضمن اللعب أو خارج اللعب .

-القانون الثالث عشر : الركلات الحرة

تكون الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة وفي الحالتين يجب أن تكون الكرة ثابتة ،ففي حالة الركلة الحرة المباشرة فإذا ركلت الركلة داخل الفريق المنافس فإن الهدف يحتسب ، أما إذا ركلت الكرة داخل مرمى نفس الفريق تحتسب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس، أما في حالة الركلة الحرة غير مباشرة فيحسب الهدف فقط إذا لمست الكرة لاعب آخر قبل دخولها المرمى ، فإذا دخلت الكرة مرمى المنافس مباشرة تحتسب ركلة مرمى ، أما إذا دخلت الكرة مرمى نفس الفريق تحتسب ركلة ركنية . وفي كلا الحالتين فإنه تصبح في اللعب فور ركلها أو تحركها، وعلى اللاعبين أن يقفوا بصورة إجبارية على المسافة المقدرة لذلك أي على مسافة 9,15م من الكرة بالنسبة للفريق الخصم ، وإذا اقترب الخصم من الكرة أقل من هذه المسافة فإنه يعاد تنفيذ هذه الركلة ، وإذا لمسها اللاعب المنفذ للركلة مرتين متتاليتين قبل أن يلمسها لاعب آخر فإنها تحسب ركلة غير مباشرة لصالح الفريق المنافس من مكان حدوث الخطأ.

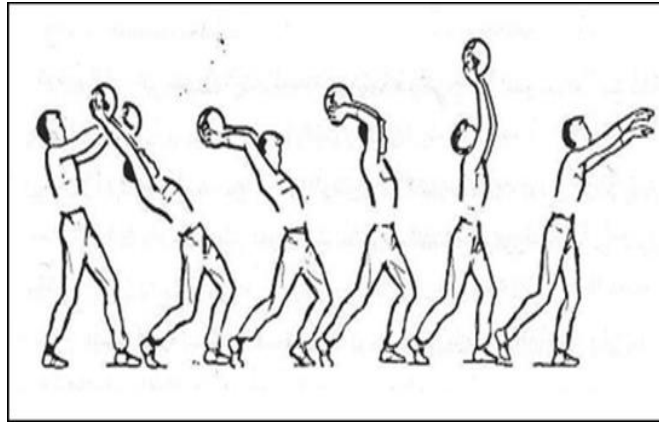
-القانون الرابع عشر: ضربة الجزاء.

تحتسب ركلة جزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء التي يعاقب عليها بركلة حرة مباشرة داخل منطقة جزائه والكرة في الملعب، ويمكن تسجيل هدف مباشر من ركلة الجزاء، وتقذف الكرة في ضربة جزاء من المكان المخصص لذلك، ويمتد الوقت لأخذ ركلة جزاء عند نهاية كل شوط من الوقت الأصلي أو الوقت الإضافي. يجب أن يتواجد اللاعبون خارج منطقة الجزاء وخلف نقطة الجزاء على بعد لا يقل عن 9.15م من نقطة الجزاء، ويجب أن يكون آخذ الركلة معروف. أما حارس المرمى فيكون على خط مرماه في مواجهة آخذ الركلة بين القائمين حتى تركل الكرة.

-القانون الخامس عشر: رمية التماس (كمال محمود، 1999، 38)

عندما تحتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء فإنها ترمى إلى داخل الملعب من النقطة التي اجتازت فيها الخط وفي أي اتجاه بواسطة لا عب من الفريق المضاد لأخر لا عب لمس الكرة يجب على الرمي لخطوة رمي الكرة أن يواجه الملعب وأن يكون جزء من كتلتها قديمه إما على خط التماس أو على الأرض خارج التماس ، يجب أن يستعمل الرامي كلتا يديه وان يرمي الكرة من خلف وفوق رأسه تعتبر الكرة في اللعب فور دخولها الملعب ولكن لا يجوز للرامي أن يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لا عب آخر ، ولا يجوز تسجيل هدف مباشرة من رمية التماس .

الشكل رقم 03: يوضح رمية التماس



-القانون السادس عشر: ركلة المرمى

عندما تحتاز بكاملها خط المرمى فيها عد الجزء الواقع بين قائمتي المرمى سواء الهواء أو على الأرض ويكون آخر لعبها أحد لا عبي الفريق المهاجم فإنه يقوم أحد لا عبي الفريق المدافع بركلها مباشرة في اللعب إلى خارج منطقة الجزاء من نقطة الجزاء من نقطة داخل نصف منطقة المرمى الأقرب للنقطة التي خرجت منها الفترة الخارجية للملعب ، فلا يجوز أن يمسك حارس المرمى الكرة بيديه من ركلة المرمى بغرض ركلها بعد ذلك في الملعب وإذا لم تركل الركلة خارج منطقة الجزاء أي مباشرة في الملعب فإنه يجب إعادة الركلة ، لا يجوز أن يلعب الراكل الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها آخر ، لا يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة ، يجب على لاعبي الفريق المضاد لفريق اللاعب الذي يلعب ركلة المرمى أن يكونوا خارج منطقة الجزاء حتى يتم ركل الكرة وتصبح حتى يتم ركل الكرة وتصبح خارج منطقة الجزاء.

-القانون السابع عشر: الركلة الركنية

عندما تحتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيها عد الجزء الواقع بين قائمتي المرمى في الهواء أو على الأرض ويكون آخر لعبها لاعب من الفريق المدافع ، فغنه أحد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية ، أي يوضع الكرة بكاملها داخل ربع الدائرة لأقرب قائم راية ركنية وأندي يجب عدم تحريكه ثم تركل من هذا الوضع ، يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة، يجب على لاعبي الفريق المضاد للاعب الذي يؤدي الركلة الركنية عدم الاقتراب (تخطي) مسافة أقل من عشر باردات (9,15م) من الكرة حتى تكون في الملعب، يجب على لاعب الركلة أن لا يلعب الركلة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لا عب آخر.

المحور الثاني الصفات البدنية المرتبطة بلاعبي كرة القدم:

إن ممارسة كرة القدم تتطلب من دون شك الإلمام بعدة صفات بدنية ضرورية .

1-2-التحمل :

يعتبر التحمل أحد مكونات الأداء البدني والتي لها أهمية لأغلب الرياضيين في مختلف الأنشطة ، ويعرف التحمل على أنه :
(قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية) كما يعرف أيضا (قدرة الفرد في التغلب على التعب) وكذلك أنه :

(قدرة الفرد في الاستمرار لأداء نشاط رياضي لأطول فترة وأكبر تكرار بإيجابية دون هبوط مستوى الأداء) .
وكما يرى خبراء التدريب أن التحمل يعد أحد العوامل الرئيسية للفوز وذلك يعني قدرة الفرد على المحافظة على مستواه بمعدل ثابت تقريبا فترة التنافس .

• أشكال التحمل:

أ. التحمل العام :

ويعرف بكونه (قدرة الفرد على أداء نشاط بدني بشدة مناسبة لمدة زمنية طويلة ، وهذا يتطلب العمل بأكبر جزء من الجهاز العضلي) ويذكر " عصام عبد الخالق" أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية للتحمل الخاص (الصفار،1984،24)
ويعرفه (شتيلر) بإمكانية مقاومة التعب عند الأداء الحركي لمدة طويلة ، أما (سيميك) فيعرفه بإطالة الفترة التي يحتفظ بها الفرد بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم.

ب. التحمل الخاص :

"تختلف الأنشطة الرياضية من حيث متطلبات التحمل طبقا للخصائص المميزة له والتحمل الخاص هو نتيجة ارتباط التحمل العام مع مكون من المكونات البدنية الأخرى بعضها ببعض (تحمل السرعة – تحمل القوة) . (بسطويسي،1997،15)
-أهمية التحمل:

المظاهر الفيزيولوجية التي تؤكد قدرة اللاعب على التحمل:

1-زيادة دفع الدم المحمل بالأكسجين إلى الخلايا العضلية

2-انخفاض دقة سرعة القلب "النبض" عند اللاعب مما يعطي وقتا أطول للبطين للاسترخاء والامتداد.

3-انخفاض ضغط الدم عند اللاعب

4-زيادة سطح الرئتين ومن ثم زيادة السعة الحيوية عند اللاعب، مما يساعد على توفير كمية من الأكسجين.

5-زيادة عدد كريات الدم الحمراء ونسبة الهيموغلوبين في الدم لدى اللاعب مما يساعد أيضا على توفير كمية أكبر من الأكسجين التي تصل إلى الأنسجة.

2-2- السرعة:

تعتبر السرعة من المكونات الأساسية للأداء البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى تحقيق أعلى أداء حركي في معظم الأنشطة الرياضية ، ويعرفها هارة بأنها " القابلية العالية ل سرعة الحركة الانتقالية، (البساطي،2002،162) ويرى البعض بأنها " القدرة على أداء حركات معينة في أقصى زمن ممكن " (البساطي،2001،60) وينظر إلى السرعة كمؤشر لمدى توافق الاستجابات العضلية مع الاستجابات العصبية اللازمة للتوقيت والمدى الحركي الخاص للمهارات الرياضية المختلفة، حيث يتطلب ذلك كفاءة الجهازين العضلي والعصبي ، فيرى درهوف على أنها " قابلية الفرد لتقليل العمل في أقل زمن ممكن وتتوقف على سلامة الجهاز العصبي العضلي عند الرياضي " (Dumhorff,1993,82) وبذلك يفهم تحت مصطلح السرعة التعاريف التالية:

القدرة على حركة أو حركات مكررة متتالية بإيقاع سريع، أو القابلية العالية ل سرعة الحركة الانتقالية " (عبد الجبار،1984،118).ومن خلال التعاريف السابقة و يستخلص الباحث أن السرعة هي المقدرة على تكرار الأداء الحركي المتشابه في أقل وقت ممكن.

وحول موضوع بحثنا الذي يتضمن تنمية القدرة العضلية للاعب كرة القدم يتطلب معرفة العلاقة بين القوة والسرعة ، كما أشار كل من جنسون وفيشر وهارة (1982) إلى أنه تختلف المتطلبات من القوة العضلية اختلافا شديدا تبعا لطبيعة النشاط الممارس ،وطبقا للعلاقة بين القوة والسرعة، حيث يمكن استخدام القوة بأسلوب انفجاري، سريع، بطيء.

(حسنين،2004،45) ويتطلب الأداء في بعض الأنشطة القدرة على سرعة إنتاج القوة ، حيث ترتبط السرعة بالقوة العضلية ارتباطا كبيرا، حيث " لا توجد سرعة دون قوة عضلية" ، حيث لا تكون الرمية في كرة القدم ذات أداء مهاري عال وتحقق هدفها دون أن يكون الرمي سريعا وقوة.

إن السرعة في كرة القدم هي القدرة على تحريك المجاميع العضلية القصيرة أو الكبيرة في زمن قصير تحت تسلط قوة عضلية صغيرة كانت أم كبيرة وهذا يختلف تماما عندما تكون السرعة مطلوبة لمسافة طويلة . (الخياط،2000،30)

تعد السرعة واحدة من أهم عناصر اللعب الحديث وصفة مهمة جداً في التحضير والإعداد الخاص بلعبة كرة القدم ، ومن الصعب جداً تطوير سرعة اللاعب إلى أعلى من المستوى المتوسط إن لم تكن لدى اللاعب الفرص الفطرية المطلوبة فليس من الممكن تطوير سرعة اللاعبين في الانطلاق والركض أكثر من الحدود المعينة لقابلية اللاعبين أنفسهم ومن الممكن تطوير السرعة بدرجة كبيرة للاعبين الذين تتراوح أعمارهم بين 10 – 14 سنة (الصفار،1987،235).

لذا فإن تطوير عنصر السرعة يتم من خلال استعمال طريقة التدريب الملائمة وأكثر الطرق ملائمة في تطوير عنصر السرعة هي الطريقة التكرارية ومن هنا يلعب التدريب (في تنمية وزيادة قدرة اللاعب في تطوير هذه الصفة إلى جانب المهاري الجيد الذي يمكن اللاعب من الركض والانتشار في كافة أرجاء الملعب والبدء والتوقف وتغيير الاتجاه.(ابو عبده،2008،110)

والسرعة في كرة القدم تعتمد على عدة عوامل أهمها:

- سرعة الاستجابة للأعصاب (رد فعل السرعة).
- احتكاكية العضلات (اللزوجة).

-نوعية التغذية الرياضية.

1-2-2 أنواع السرعة:

يمكن تقسيم السرعة في كرة القدم إلى ثلاث أنواع رئيسية هي (الحشاش، 1988، 72-73)

1- سرعة الانطلاق: وهي القوة الانفجارية التي تساعد اللاعب في الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة بالكرة وبدونها وفق متطلبات المباراة.

2- سرعة الركض (الانتقالية): ويقصد بها السرعة المكتسبة بعد سرعة الانطلاق والتي يحاول اللاعب فيها المحافظة عليها لأطول مدة ممكنة وحسب المسافة.

3- سرعة رد الفعل (الاستجابة) : (هي قدرة اللاعب على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن) (الصقار، 1987، 235) وان هذه الاستجابة تختلف من لاعب لآخر وان الفترة الزمنية أيضا تختلف من مثير إلى آخر. وتعرف بأنها الفترة الزمنية بين استخدام منه والاستجابة له (شمشوم، 1989، 15)

4- السرعة الحركية مع الكرة وبدونها: يقصد بها السرعة الحركية مع الكرة وقابلية اللاعب للقيام بحركات اللعب بأقصى سرعة ممكنة والكرة في حوزته وان السرعة الحركية مع الكرة تعتبر واحدة من العوامل الأساسية في كرة القدم الحديثة وان هذه السرعة لا تتوقف على السرعة الحركية للاعب في خط مستقيم او بدون كرة ولكنها تتوقف كذلك على قدرة السرعة لتقييم ظروف اللعب ووضع الحلول المناسبة لها وان صفة السرعة الحركية مع الكرة يحددها مستوى تطور الصفات البدنية للاعب وسرعة التفكير وسرعة التبديل من حركة إلى أخرى وتحسن السرعة الحركية مع زيادة التدريب (إسماعيل، 199)

2-2-2 الأسس الفنية لقواعد تحسين أنواع السرعة :

يجب على أخصائي الأحمال التدريبية ومدربي كرة القدم مراعاة ما يلي عند وضع البرامج التدريبية الخاصة بتنمية وتحسين أنواع السرعة : (أبو عبده، 2008، 122)

1. اختيار التدريبات التي يمكن توظيفها في البرنامج، مع مراعاة البدء بتدريبات السرعة الأقل من القصوى ثم التدرج بسرعة الأداء حتى الوصول إلى السرعة القصوى في غضون خطة التدريب السنوية.

2. تحتاج السرعة إلى قيام اللاعب بعمل فترة إحماء جيد قبل الأداء، ويعمل ذلك على تحسين مطاطية العضلات ومرونة المفاصل وتنمية الجهاز العصبي والوقاية من الإصابات .

3. يجب العمل على تقوية عضلات الرجلين والجذع والذراعين أثناء فترة الإعداد لما لها من تأثير ايجابي في تحسين السرعة الانتقالية والسرعة الحركية.

4. نظرا لاعتماد السرعة على الجهاز العصبي مسترخيا والعضلات العاملة غير مجهددة، فيجب أن تعطي تدريبات السرعة في بداية الجزء الرئيسي من وحدة التدريب اليومية بعد المقدمة والإحماء مباشرة .

5. خلال التدريب على السرعة يجب تأني دقة الاداء أولا قبل السرعة ومع زيادة دقة الأداء تزداد سرعة الأداء، مع ملاحظة أن السرعة تنقسم عند الأداء إلى مرحلتين الأولى مرحلة تزايد السرعة حيث تزداد السرعة تدريجيا، والثانية هي مرحلة تثبيت السرعة نسبيا.
6. يجب ملاحظات تنمية السرعة الانتقالية أولا بدون استخدام الكرة ثم يلي ذلك تنمية السرعة الانتقالية باستخدام الكرة في أداء التدريبات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية .
7. يجب تنمية أنواع السرعة واحدا تلو الأخرى بالتتابع قبل أن تنمي السرعة كقدرة بدنية حركية، لأن مستوى تطور سرعة الأداء كقدرة بدنية مركبة تعتمد بالدرجة الأولى على مستوى تطور أنواع السرعة المنفردة.
8. ترتبط السرعة بمرونة المفاصل ومطاطية العضلات وخاصة بالنسبة للسرعة الانتقالية وتصبح ذات فائدة كبيرة للاعبين، كذلك في حالة مقدرة اللاعبين على الاسترخاء العضلي
9. تبدأ تدريبات السرعة في الأسبوع الثالث من فترة الإعداد، ويجب أن يراعى التدرج في شدة الحمل عند التدريب على السرعة ، والبدء بشدة متوسطة وأقل من الأقصى ومسافات من 100 - 40 متر لمدة تتراوح ما بين 4:2 أسابيع.
10. يجب على أخصائي الأحمال التدريبية والمدربين أن يفرقوا بين التدريب على السرعة القصوى وتحمل السرعة من حيث قوة وسرعة الأداء وفترات الراحة البينية بين التكرارات .
11. مراعاة تأثير التدريب على السرعة من الناحية الفسيولوجية بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة والبطيئة وما يتبع ذلك من تكوين عدد الوحدات الحركية.
12. مراعاة زيادة شدة تدريبات الجري بالتدرج حتى تصل ما بين 85:100% من أقصى مقدرة للاعب ومسافات تتراوح ما بين 20:50 متر بدون كرة وبالكرة، مع التنوع في تدريبات السرعة مع تقدم مراحل التدريب وإدخال غرض التشويق وزيادة حماس اللاعبين وزيادة دافعيتهم لتكملة أداء التدريبات بسرعة عالية وبأعلى جهد حتى نهاية الوحدة التدريبية.
13. أن تشمل مجموعات الوحدات التدريبية اليومية على 3:6 مجموعات تتخللها فترة راحة بعد كل مجموعة تصل إلى 2:6 دقائق والتكرار من (2:4) مرات أسبوعيا في فترة المنافسات تناسب مع مراعاة تناسب عدد التكرارات مع مستوى اللاعبين، مع ملاحظة ضرورة عدم الاستمرار في أداء تدريبات السرعة في حالة شعور اللاعب بالتعب والإجهاد حتى لا يصاب اللاعب .
14. يجب الاستفادة من فترات الراحة بين فترة عمل وأخرى لتنفيذ تدريبات إطالة واسترخاء العضلات لأن هذه التدريبات تساعد على الحفاظ على مطاطية العضلات.
15. في مرحلة الإعداد للمباريات تدمج تدريبات التحمل والسرعة معا في تدريبات واحد تؤدي غرضا واحدا وتؤدي التدريبات المركبة والتمرينات بهدف تنمية السرعة في بدء مرحلة الإعداد للمباريات، بعد الانتهاء من التدريب على المهارات الفنية، ويتم التركيز على تدريبات الكرة التي تساهم في زيادة قوة التحمل والسرعة معا.

تستمر تدريبات السرعة طوال فترة المباريات وبشدة قصوى ولا يجب أن تعطى تدريبات السرعة نهائيا خلال الفترة الانتقالية نظرا للمجهود البدني الكبير الذي تتطلبه تدريبات السرعة.

3-2-2- السرعة والطرق والوسائل التدريبية لتنميتها:

تظهر سرعة لاعب كرة القدم على شكل قدرته على الانطلاق السريع والجري لمسافات قصيرة في حدود 60 متراً على وجه التقريب . وبما أن حالات اللعب متغيرة باستمرار أثناء المباراة فيجب أن يتمكن لاعب كرة القدم من التوقف المفاجئ بعد الجري السريع ومن تغير سرعة الجري واتجاهه بما يلائم حالة اللعب ويتوقف مستوى اللاعب من حيث السرعة على مايلي: (البساطي، 2002، 18)

1- مستوى القوة المميزة بالسرعة.

2- فعالية التفاعلات العصبية أي خصائص الجملة العصبية.

3- مطاطية ومرونة العضلات خاصة عضلات البطن والرجلين (عضلة الفخذ القابضة والعضلات المقربة) وقدرة هذه العضلات على الارتخاء.

4- القدرة على تهيئة النفس في اللحظات المطلوبة.

5- اختيار التدريبات التي يتمكن توظيفها في برامج مع مراعاة البدء بتدريبات السرعة الأقل من القصوى ثم التدرج بسرعة الأداء حتى الوصول الى السرعة القصوى.

6- تحتاج السرعة إلى قيام اللاعب بعمل فترة إحماء الجيد قبل الأداء.

7- خلال التدريب على السرعة يجب ان تأتي دقة الأداء أولاً قبل السرعة و مع زيادة دقة الأداء تزداد سرعة الأداء مع ملاحظة ان السرعة تنقسم عند الأداء إلى مرحلتين الأولى مرحلة تزايد السرعة حيث تزداد السرعة تدريجياً و الثانية هي مرحلة تثبيت السرعة. 8- يجب ملاحظة تنمية السرعة الانتقالية أولاً بدون الاستخدام الكرة ثم يلي ذلك تنمية السرعة الانتقالية باستخدام الكرة في أداء التدريبات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية.

9- في مرحلة الإعداد للمباريات تدمج تدريبات القوة و السرعة معا في تدريبات واحدة تؤدي عرضاً واحداً و تؤدي تمرينات المدجة و التمرينات بهدف تنمية السرعة في بدء مرحلة الإعداد للمباريات. بعد الانتهاء من التدريب على مهارات الفنية يتم تركيز على التدريبات بالكرة التي تساهم في زيادة القوة و السرعة. (أبو عبده، 2008، 116)

10- يجب ملاحظة تنمية السرعة الانتقالية أولاً بدون استخدام الكرة ثم يلي ذلك تنمية السرعة الانتقالية باستخدام الكرة في أداء التدريبات الخاصة و المهارات الأساسية.

11- يجب تنمية أنواع السرعة واحداً تلو الأخرى بالتتابع قبل اتن تنمي السرعة كقدرة بدنية حركية . وانطلاقاً من هذه المقومات يتم اختيار الطرق والوسائل التدريبية الملائمة لتنمية سرعة اللاعب وتعتبر الطريقة التكرارية أكثر ملائمة من غيرها من الطرق التدريبية لأنها تضمن سرعة العودة إلى الحالة الوظيفية الطبيعية بعد فترات العمل دون أن تنخفض استشارة الجهاز العصبي المرغوب فيها لفترات العمل اللاحقة (المولى، 2008، 334).

القاعدة هي أن تعطي فترة راحة 4 دقيقة بعد كل مرة من جري مسافة 60 متر وفترة راحة 2 دقيقة بعد كل مرة في الانطلاق يجري مسافة 10 - 30 متر وعند تقصير فترات الراحة تكون النتيجة تنمية تحمل السرعة وليس السرعة بالدرجة الأولى. هذا ويجب ان يستفيد اللاعب في فترات الراحة هذه للمشى أو الهولة ولتأدية تمارين الارتخاء مثل:

- مرحة الرجلين للجانبين.
- الوقوف المقلوب الارتكاز على الساعدين.

- التكور مع الارتكاز على الساعدين.
 - دوران الجذع وثني الجذع أماماً.
 - الوقوف المقلوب على الكتفين مع تحريك الرجلين بطريقة راكب الدراجة.
- يشترط الوصول إلى السرعة القصوى تعبئة القوة الإرادية قدر المستطاع لضمان ذلك بفضل إجراء تمارين السرعة على نحو يمكن اللاعب من المقاومة بين مستواه ومستوى زملائه بواسطة تحديد زمن معياري للاعبين أو سبق الحد اللاعبين فأما إن يكون عليه إبقاء المساحة بينه وبين زميله لو أن يكلف زميله بأن يلحق به.
- وفيما يخص توزيع المهام التدريبية الأسلوب التدريبي فينبغي إن تكون السرعة في اليوم الأول الثاني بعد الاستراحة على أن لا تستغرق الوحدة التدريبية المكرسة لتنمية السرعة لوقت أطول 30 – 40 دقيقة علماً أن تنمية السرعة تشترط انعدام التعب فيما إن كان الهدف رفع مستوى السرعة القصوى اللاعب فيجب أن تزيد مساحة الجري 30 متر تكون ظاهرة (حاجز السرعة) يجب استخدام تمارين تسارع وتمارين جري سرعات متغيرة ، لا يمكن أن يتصف جري لاعب كرة القدم بمواصفات جري العداء علماً أن مركز ثقل الجسم لاعب كرة القدم يجب أن يكون منخفض نسبياً وفي حالات معينة قد يكون ضرورياً إن يبعد اللاعب ذراعيه عن جسمه أثناء الجري ويعني ذلك بأنه لا فائدة من تنمية سرعة لاعب كرة القدم من خلال تحسين تكتيك الجري إلى أن يكون مشابه تماماً لتكتيك جري العداء في ألعاب القوى.
- وهذا ابتداء من السن 23-24 لعمر اللاعب فصاعداً يكون الهدف من تدريبية على السرعة في مثل هذه الأعمار الحفاظ على مستوى السرعة.

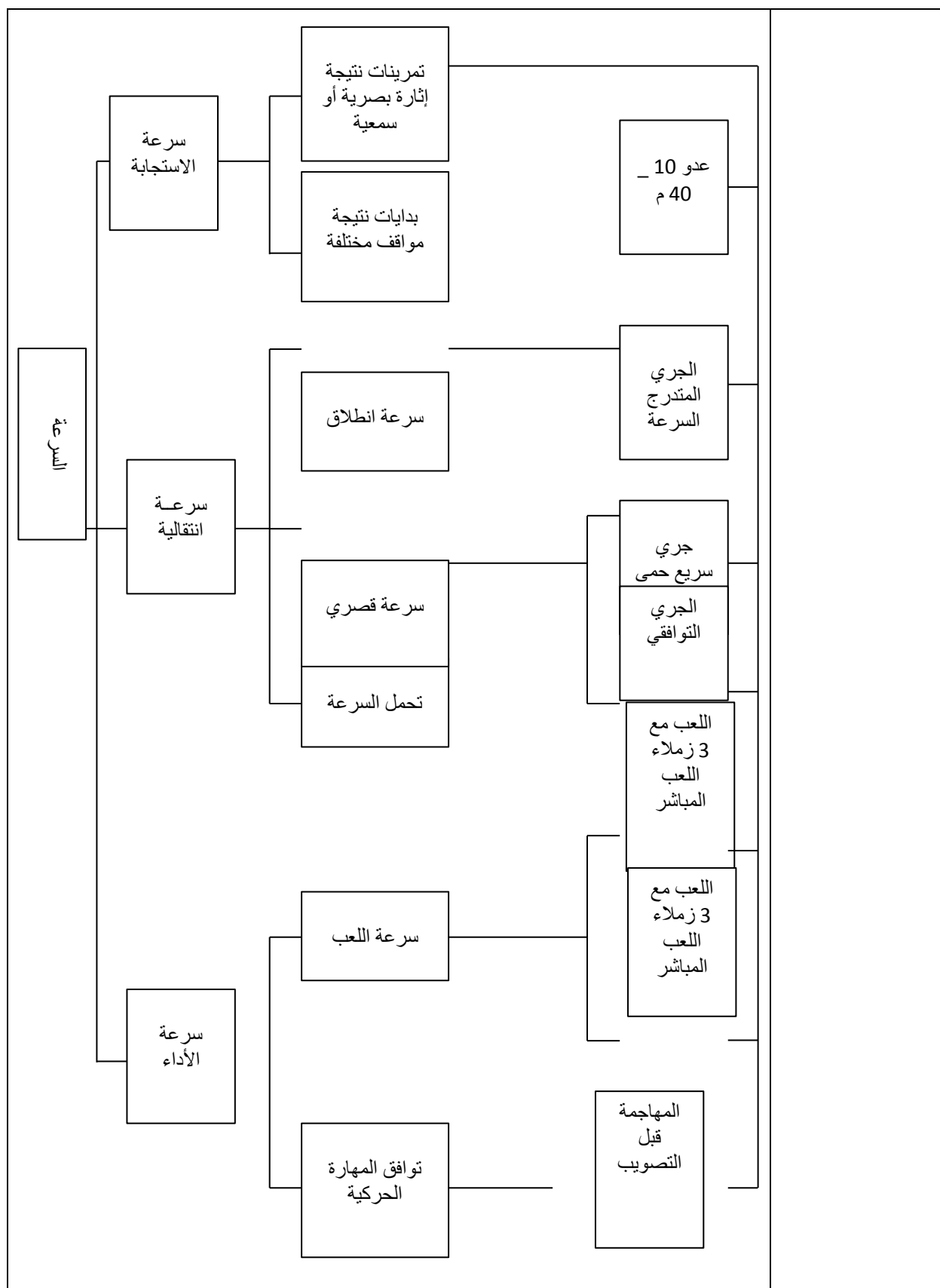
* ان التمارين التمهيدية والمساعدة لتنمية السرعة هي :-

- تحريك مفاصل القدمين.
- الجري مع رفع الركبتين إلى مستوى أفقي تقريباً.
- الخطوات العملاقة.
- الجري السريع في نفس المكان.
- تمرير الكرات بين اللاعبين.
- الألعاب الجماعية التي تمتاز باستخدام السرعة كالسرعة الانتقالية .

* وتستخدم التمارين التالية لتنمية السرعة :-

- جري تسارع لمسافة 60 – 100 متر.
- الجري السريع لمسافة اقصاها 60 متر بعد البرد الطائر.
- الجري مع تغيير السرعة.
- الانطلاق من أوضاع مختلفة.
- الجري السريع و عند سماع إشارة المدرب التوقف و الدوران للجهة مقابلة.
- الجري السريع بالكرة عبر الشاخص مع التسديد نحو المرمي.
- تمرير السريع بالكرة بين اللاعبين مع الانتقال السريع.

- الشكل (04): يوضح أنواع السرعة وطرق تدريبها. (أبو عبده، 2008، 129)



4-2-2 أهمية السرعة: (أبو عبده، 2008، 115)

السرعة تعد أحد أهم عوامل الأداء الناجح في نشاط كرة القدم لأنها تؤثر بصورة مباشرة في جميع مكونات اللياقة البدنية الأخرى، فهي ترتبط بالقوة فيما يعرف بالقدرة العضلية Muscular Power كما أن الرشاقة تتطلب أن يكون اللاعب قادراً على تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهاته بسرعة عالية كذلك التحمل والمرونة لهما اتصال وأساس مباشر مع السرعة . وتعتبر السرعة من مكونات اللياقة البدنية Physical Fitness وأيضاً من مكونات اللياقة الحركية Motor Fitness وكذلك من مكونات القدرة الحركية Motor Ability ، والسرعة تتأثر بوزن الجسم ولزوجة العضلات والصفات الميكانيكية والتكوينية للجسم كطول الأطراف ومرونة المفاصل.

وتعتبر السرعة أحد المتطلبات الرئيسية للأداء في كرة القدم الحديثة لما لها من أهمية في ارتباطها بباقي عناصر القدرات البدنية الخاصة الأخرى حيث تؤثر فيها وتتأثر بها، كذلك فإن المتطلبات الفنية والمهارية والخططية تعتمد اعتماداً كبيراً على عامل السرعة . وتظهر أهمية السرعة في كرة القدم في قدرة اللاعب على أداء المهارات الأساسية والحركية بسرعة كبيرة حسب ظروف المباراة ومدى قدرته على سرعة العدو لمسافات بعيدة سواء بالكرة أو بدونه وسرعة الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس سواء بغرض التمرير أو إصابة الهدف أو حماية المرمى من إحراز هدف للفريق الخصم، كذلك سرعة تغيير اتجاه اللاعب وسرعة الاستجابة لمواقف اللعب المختلفة، وبذلك يمكن القول أن جميع أنواع السرعة يحتاج إليها لاعب كرة القدم للوفاء بالقدرة على أداء متطلبات المواقف اللعبة المختلفة بالسرعة اللازمة لكل موقف.

5-2-2 العوامل المؤثرة في السرعة : (أبو عبده، 2008، 116)

يرى علماء التدريب أن هناك بعض العوامل الهامة المؤثرة في تنمية وتطوير السرعة، ومن أهم هذه العوامل ما يلي :

1- الخصائص التكوينية للألياف العضلية: (أبو عبده، 2008، 117-118)

يتفق الفسيولوجيون بأنه إذا تواجدت ليفتان عضليتان من نفس النوع وكان طول إحدهما ضعف طول الأخرى، فإن الليفة العضلية الأطول تستطيع أن تقصر أثناء انقباضها ضعف ما تستطيعه الليفة العضلية الأقل طولاً في نفس المدة الزمنية، وذلك يعنى أن العضلات ذات الألياف العضلية الطويلة تتميز بسرعة انقباض عضلي أكبر من العضلة ذات الألياف القصيرة بالإضافة إلى ذلك فإن العضلات التي تمتد أليافها متوازية على طول المحور الطولي الممتد بطول العضلة تتميز بالسرعة أكثر من العضلات التي تمتد أليافها مائلة قطرياً بالنسبة إلى المحور الطولي للعضلة.

كذلك فإن خصائص العضلات الهيكلية تؤثر بدرجة كبيرة على السرعة ومن خلال توضيح خصائص وعمل كل الألياف العضلية البيضاء والحمراء يمكن تحديد معدلات ومستوى السرعة حيث أن سرعة الانقباض العضلي من خصائص الألياف البيضاء والألياف الحمراء تتميز بالانقباض البطيء وتعتمد كفاءة السرعة القصوى للاعبين على السرعة الحقيقية للنسيج العضلي والتي تتطلب سرعة الأداء الحركي أثناء المباراة.

ونتيجة لذلك يصبح من الصعوبة على المدرب أن ينمي مستوى السرعة لدى اللاعبين الذين يتميزون بزيادة نسبة الألياف الحمراء في معظم عضلاتهم نتيجة للخصائص الوراثية التي يتسم بها جهازهم العضلي .

2- نمط الجسم:

من الصعب أن نربط بين سرعة حركة أي عضو من الجسم بنمط ذلك الجسم، إلا أن اللاعبين من ذوي الوزن الزائد بالدهون يفقدون المقدرة على سرعة الحركة ويرجع ذلك إلى :

أ. الوزن الزائد يسبب تراكم الدهون في الجسم يمثل عبئا يحتاج اللاعب إلى قوة كبيرة لتحريكه.

ب. الأنسجة الدهنية داخل العضلات لا تنقبض بل تسبب الاحتكاك الداخلي في العضلة وتعوق الانقباض العضلي .

وللحري بسرعة حركية أفضل يفضل اللاعبون من ذوي الجسم المتوسط ممن يصنفون بالنمط العضلي الرفيع، ولكن تلك متطلبات لها استثناءات كثيرة وخاصة بالنسبة لمرحلتي السرعة والسرعة القصوى .

3- النمط العصبي :

من أهم العوامل التي يتأسس عليها قدرة اللاعب على السرعة أداء الحركات المختلفة بأقصى سرعة عملية التحكم والتوجيه التي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي من العوامل الهامة التي يتأسس عليها قدرة اللاعب على سرعة أداء الحركات الرياضية بأقصى سرعة، نظرا لأن مرونة العمليات العصبية في تنظيم التبادل السريع بين عمليات الكف (التثبيط) والإثارة (التهيج) أي إعطاء إشارات لعضلات معينة بأن تكف عن العمل وتكليف عضلات معينة بالعمل تعتبر الأساس لقدرة اللاعب على أداء الحركات الرياضية بسرعة وبتردد كبير وبأقصى زمن ممكن ، لذلك نجد أن التوافق التام بين الوظائف المتعددة للمراكز العصبية المختلفة من العوامل التي تسهم في تنمية وتطوير صفة السرعة.

4- المرونة وقابلية العضلة للامتطاط: (أبو عبده، 2008، 119)

من المعروف أن نقص مرونة حركة مفاصل الجسم يمكن أن تعوق سرعة الجري لأن نقص المرونة يزيد من المقاومة التي تقوم بها العضلات المقابلة للعضلات العامة عند نهاية مجال الحركة، إلا أنه ليس هناك دليل بأن تنمية مرونة مفاصل الجسم المختلفة أكثر من مدى حركتها الطبيعية يمكن أن يؤدي إلى تنمية السرعة (أي أن نقص المرونة تؤثر سلبا على السرعة، وزيادة المرونة عن المدى الطبيعي للحركة لا يؤدي إلى زيادة السرعة)

والقدرة على استرخاء العضلات لها أثرها في زيادة السرعة، وأن الاسترخاء السليم يكون نتيجة التوافق العضلي العصبي، ولذلك الوحدات التدريبية وذلك للتغلب على إزالة التوتر المصاحب للمجهود البدني العنيف الذي يبذل أثناء التدريب والمباريات.

5- التركيز وقوة الإدارة: (أبو عبده، 2008، 120-121)

يجب أن يكون أمام اللاعبين هدف واضح يعملون بأقصى جهد لتحقيق هذا الهدف من خلال التصميم والإدارة والمثابرة والذين يعتبرون من العوامل الهامة لتنمية مستوى قوة وسرعة اللاعبين.

فقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية للقيام بنشاط يتجه للوصول إلى الهدف المراد تحقيقه من العوامل الهامة لتنمية صفة السرعة، ويعتبر عامل فقد الثقة والشعور بالخوف وعدم التركيز وضعف الإدارة من العوامل التي تعوق اللاعب من الاستمرار في بذل الجهد.

6- السن والجنس:

يعتبر السن والجنس من العوامل الهامة المؤثرة بصورة مباشرة على السرعة، إذ تختلف مستوى السرعة باختلاف الجنس وأن سرعة الرجال تزداد بجميع أشكالها حيث يصل الفرد منهم إلى حوالي سن 20 سنة وعندها يصل إلى قمة سرعته. ويستطيع الفرد

أن يحتفظ بقمة السرعة في نفس المستوى لمدة ثلاث أو أربع سنوات وبعدها تميل السرعة إلى الانخفاض تدريجياً بمعدل ثابت مع تقدمه في العمر .

أما السيدات فتصلن إلى قمة السرعة عندما تصل الأنثى إلى سنة 16-18 سنة تقريباً، وإن أقصى سرعة رد الفعل الحركي تحتفظ بها النساء فترة أطول من الرجال، وأن أقصى سرعة يحتفظ بها الرجال فترة أطول من النساء، وتدل الأبحاث والتقارير عن سباقات العدو والسباحة (سباقات السرعة) أن سرعة المرأة تصل إلى حوالي 58% من سرعة الرجل ، ويرجع ذلك إلى الفرق بين الرجال والمرأة في القوة العضلية حيث أن القوة تؤثر على سرعة الحركة ضد مقاومة، كما قد يرجع الفرق في سرعة الجري بينهما إلى أن تركيب حوض المرأة أعرض من حوض الرجل وذلك يعوق الحركة الميكانيكية للجسم عند الجري .

3-2- القوة :

القوة البدنية صفة أساسية هامة في جميع النشاطات الرياضية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب ،ومن العوامل الجسمية الهامة للإنجاز)، وبالتالي فهي من الصفات الهامة للنشاط الرياضي ،ومن العوامل المؤثرة لممارسة الألعاب.

ويعتبر الكثير من العلماء الرياضيين أن القوة الفعلية مفتاح النجاح والتقدم وأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية)، وهي إحدى الصفات البدنية التي يتمتع بها الفرد والتي يمكن أن ينميها لديه ، ويرى البعض أن عدم القدرة على إظهار القوة يؤثر في إتقان وتطوير الأداء المهاري ،وعلى هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس لنشاط رياضي، أو يود إكسابها من خلال الممارسة وتبقى له مدى حياته).

ونظراً للأهمية الكبرى لهذه الصفة فقد تعددت تعاريفها ، وتنوعت بحيث يرى (هارة) القوة على أنها أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمحاكمة أقصى قوة عضلية خارجية (،) ويتفق كل من "كلارك" و " مابتوس" و "جيتشل" و " أناريتور" و " فانيار" في تعريف القوة العضلية بأنها "القوة القصوى المستخدمة أثناء انقباضات عضلية واحدة" .

أما (ما تفيف) فيعرفها بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة وتختلف هذه المقاومات من حيث النوع والمقدار تبدأ لطبيعة ونوع النشاط الذي يزاوله الفرد كما نجد كل من

(دو كوالتر) و (هوكس) و (ريان) يتفقون على التعريف التالي للقوة العضلية ، هي مقدار ما تبذله العضلة من قوة لمقاومة الجاذبية الأرضية والقصور الذاتي أو قوة عضلة أخرى ، وعادة ما تتناسب القوة مع الحجم والمقطع المستعرض للعضلة .

1-3-2- أهمية القوة العضلية :

تعتبر القوة العضلية من مظاهر النمو البدني الهامة، وتعتبر أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصراً حركياً بين الصفات البدنية الأخرى (الدين، 2004، 29) لذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح للتقدم في الأنشطة الرياضية المختلفة والتي تتطلب التغلب على مقاومات معينة ولكونها تساهم بقدر كبير في زيادة الإنتاج الحركي في مجال الرياضي عامة حيث يتوقف مستوى الأداء على ما يتمتع

به اللاعب من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدى احتياج الأداء لعنصر القوة العضلية (حماد، 2001، 167) ، وتمثل أحد الأبعاد المؤثرة في تنمية بعض المكونات البدنية والأخرى كالسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة. (سلامة، 1980، 133) ويرى كثير من العلماء أن الأفراد الذين يتصفون بالقوة العضلية يكونون أقدر من غيرهم على سرعة التعلم الحركي وإتقان مستوى الأداء الحركي، وإمكانية الوصول للمستويات الرياضية العالية. (خريط، 1989، 31) فيرى جنسن وفيشر (Janson et Fisher 1972) أن المستوى العالي من القوة العضلية يساهم بشكل فعال في تحقيق الأداء الجيد، وأنها الواحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي ومن أسباب تحسينه وتقدم. (سلامة، 2000، 107) كما يضيف كل من محمد حسن علاوي ومحمد رضوان (1989م) بأن هناك علاقة إيجابية عالية بين القوة العضلية والقدرة على التعلم الحركي، وأن هناك ارتباطا وثيقا ومباشرا بين القوة العضلية والمهارة في الأداء الحركي، وأن أي لاعب تتوافر لديه القوة والمهارة يستطيع بسهولة أن يتفوق على اللاعب الذي يمتلك أحد هذين العنصرين فقط دون العنصر الآخر. (رضوان، 1994، 103) ويؤكد ذلك محمد صبحي حسانين (1982م) كون القوة العضلية أهم القدرات البدنية على الإطلاق، فهي أساس تعتمد عليه الحركة والممارسة الرياضية والحياة عامة لارتباطها بكل من القوام الجيد والصحة والذكاء والتحصيل والإنتاج والشخصية ، إذ يتوقف الإنجاز الحركي الشامل.

بدرجة كبيرة على مستوى ما يتمتع به الفرد من القوة العضلية حيث اتضح أن القوة من أهم العوامل الديناميكية لإتقان الأداء المهاري ذو المستوى العالي في جميع الألعاب والمنازلات التنافسية. (سلامة، 1994، 236)

2-3-2- أنواع القوة العضلية :

تعددت الآراء حول أنواع القوة العضلية فقد أشار البعض إلى تقسيمها من حيث ارتباطها بعناصر أو قدرات بدنية أخرى كالقوة السريعة ، وتحمل القوة وكذلك صنف تبا لمقدار المنتج من القوة ، كذلك تم تصنيف القوة على أساس القوة العامة والقوة الخاصة .
* ارتباط القوة العضلية ببعض القدرات البدنية :

ترتبط القوة العضلية بكل من عنصري السن ، والتحمل على شكل قدرات لها شكل جديد ومميز ، وذو علاقة رة وثيقة بالنشاط الممارس ، وبصفة عامة يقسم فاينيك القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع كما يلي : (Weineck, 1997, 177)

✓ القوة المميزة بالسرعة

✓ القوة الانفجارية

✓ تحمل القوة العضلية

أ- القوة المميزة بالسرعة : تعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة كأهم صفة للاعب كرة القدم وتكون أنها تجمع بين صفي السرعة والقوة وينظر إليها على أنها ارتباط القوة X السرعة = القوة المميزة بالسرعة وقد عرفها هارا (Harra 1979) بكونها " قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركة مرتفعة، وهي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة" (البساطي، 2002، 120).

ويعرفها أيضا على أنها " مقدرة العضلة أو مجموعات عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في أقل زمن ممكن " ويضيف هارا تعريف آخر بأنها " إمكانية الجهاز العصبي العضلي في إنتاج أقصى قوة في أقل وقت ممكن " ويرى بارو أن " الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعد من متطلبات الأداء الحركي في المستويات العليا، حيث يعرف القوة المميزة بالسرعة على أنها قدرة الرياضي على إخراج أقصى قوة في العضلة أو العضلات في أقل زمن ممكن " (البساطي، 2001، 87)، ويسمى بعض خبراء التدريب الرياضي بالقدرة "power" كمصطلح فيزيائي ، بينما ينظر البعض إلى القدرة كمرادف للقوة الانفجارية " Explosive Power" وهو ما يعني إخراج أقصى قوة بأسرع أداء حركي ولمرة واحدة كما يحدث عند تنفيذ رمية جيدة

وتحسب نقطة كاملة لسرعتها وقوتها حيث أنفق كل من لارسون ويوكل على تعريفها بكونها " القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت بسرعة حركة مرتفعة (علاوي، 1994، 99) أي استخدام معدلات عالية من القوة في شكل تفجر حركي، حيث يؤكد والتحقيق ذلك يتطلب مايلي : (البصير، 1999، 108)

- 1- درجة عالية من القوة
- 2- درجة عالية من السرعة
- 3- القدرة على دمج القوة بالسرعة (استخدام السرعة لتوليد القوة أو استخدام القوة لتفجير السرعة).
- 4- التفجير الحركي والذي يكون في وقت محدود للغاية .

ويستخلص الباحث مما سبق أنه القوة المميزة بالسرعة على مقدرة الرياضي على الأداء الحركي المتميز بأقصى قوة وفي أقصى سرعة ممكنة وهذا ما يتطلبه هذا النشاط حيث سنتطرق لاحقا إلى أهمية هذه الصفة (القوة المميزة بالسرعة أو القدرة) للاعب كرة القدم .

ب- القوة الانفجارية : ويطلق عليها البعض القوة القصوى أو القوة العظمى وتعرف " بأعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها لمرة واحدة " .(البساطي، 2002، 120)

وتعرف أيضا " بأنها أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء الانقباض الإداري " (حسين، 1990، 328) مع ملاحظة أن هناك عدم تفريق في بعض المراجع العربية ووصف كلا النوعين بالقدرة، ولكن القوة الانفجارية تظهر، ويمكن التعرف عليها من خلال ما تتميز به بأعلى قوة وأقصى سرعة ولمرة واحدة.(طرفة، 1999، 144)

أما القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على التغلب المتكرر على المقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وتكون القوة والسرعة عند ذلك أقل م القسوة ، ويؤكد ذلك علي فهمي البيك 1992 . أن القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون ما برهنة انتظار لتجميع القوى (الحري الريع) أما القوة الانفجارية فهي القدرة على قهر مقاومة قصوى أو أقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن.(الروبي، 1999، 130)

فيستخلص الباحث أن القدرة العضلية هي القوة الانفجارية وخاصة عند أداء مهارات الرمي الكرة للأبعد مسافة ممكنة التي تتطلب حركة وحيدة لإنجاحها، وسنتطرق بالتفصيل إلى هذا في موضوع القدرة العضلية، وفيما يلي بعض التعريفات التي وصفها العلماء للقوة الانفجارية : حيث يرى بارو (Barrow) " أن القوة القصوى تتطلب من الفرد إخراج الحد الأقصى من القوة التي يمتلكها والذي تخرجه العضلة ضد مقاومات تتميز بارتفاع شدتها".(معاني، 1993، 22)

وعرفها كلارك (Clarke) بأنها: " أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضات عضلية واحدة "، وعرفها هارا بأنها: " أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية مضادة "، ويعرفها هتتجر (Hettinger) بأنها: " القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إداري " (عبد المقصود، 1997، 98)، وعلى ذكر التعاريف السابقة يرى الباحث بأن القوة الانفجارية هي أقصى قوة التي يمكن للرياضي إنتاجها خلال أقصى انقباض عضلي إرادي.

ج- تحمل القوة : تعرف في كثير من المراجع " بالتحمل العضلي " أو الجهد العضلي " بمعنى قدرة الفرد على بذل جهد بدني مستمر أثناء وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعنية لأطول فترة معينة " (حسين، 2004، 68)، بحيث يقع العبء الأكبر للعمل على الجهاز العضلي، ويذكر بسطويس عن هارا: " هي القدرة على مقاومة التعب أثناء أداء مجهود بدني يتميز بحمل عال على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزائه أو مكوناته (علي، 2004، 135)، ويعرف أبو العلا عبد الفتاح بكونه: " قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبيا بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي " (نصرالدين، 1993، 85)، ويعرفه مايتوز بكونه: " مقدرة العضلة على أن تعمل ضد مقاومات متوسطة لفترة طويلة من

الوقت "، ويعرفه بارو بكونه : " مقدرة التغلب على العمل العضلي المفروض أداؤه أثناء فترة زمنية مستمرة " ، ويعرفه كلارك بكونه : " المقدرة على الاستمرار في القيام بانقباضات عضلية لدرجة أقل من القصوى " . (معاني، 1993، 24)

يستخلص الباحث أهمية الحيوية لأنواع القوة العضلية في رياضة كرة القدم ، وأن لاعب يستطيع تنفيذ معظم الحركات الهجومية والدفاعية ، والهجوم المضاد كما يحتاج إلى بذل درجة عالية من أنواع القوة للتغلب على مقاومات العنيفة والمستمرة لفترة طويلة من الوقت وهذا ما يميزه عن منافسه في هذا العنصر الحيوي من خلال امتلاكه لأنواع القوة العضلية .

كما ذكرنا سابقا يتم تصنيف القوة على أساس القوة العامة والقوة الخاصة :

1- القوة العامة: والتي تختص بكل الأنظمة والتي تعتبر أساس برامج القوة العضلية والتي يتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأولى أو في السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب ، والمستوى المنخفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر ومحدد لكل مراحل تقدم اللاعب . (الجبالي، 2001، 359)

2- القوة الخاصة: ويقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط (المشتركة في الأداء) وترتبط بالتخصص في الأداء التي ترتبط بنوع الرياضة وبطبيعة النشاط . فإن تنمية القوة الخاصة والوصول بها للأقصى حد ممكن يجب أن تكون مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص .

(الجبالي، 2001، 360)

3-2-3-تزاوج القدرات البدنية (القوة والسرعة) : (بسطوي، 1996، 36)

إن ارتباط وتزاوج عنصري القوة العضلية والسرعة ينتج عن ذلك الصفات التالية:

- تتزاوج صفة القوة العضلية كعنصر أساسي مع السرعة كعنصر ثانوي وبذلك تكون نسبة القوة أكبر من السرعة وينتج القوة المميزة بالسرعة كعنصر يظهر أهميته في الجري بالكرة.
- كما يتزاوج عنصر السرعة كعنصر أساس مع القوة كعنصر ثانوي، وبذلك تكون نسبة السرعة أكبر من القوة وينتج عن ذلك (قوة السرعة) حيث يظهر أهمية هذا العنصر لمسابقة العدو بشكل خاص.
- وعندما يكون هذا الارتباط بين صفتي القوة والسرعة في أعلى شدته أي بأقصى قوة وسرعة ممكنة ينتج عن ذلك عنصر في غاية الأهمية في مجال التدريب ، ويلعب دورا كبيرا في أداء المهارات الحركية الوحيدة وهو ما يعرف بالقوة الانفجارية أو القدرة الانفجارية حيث يظهر أهمية هذا العنصر مثل رياضة كرة القدم وأنواع رياضات المصارعة.

وبمعنى آخر يعرف عن تزاوج القوة العضلية والسرعة بمصطلح " القدرة العضلية" وهذا ما يتفق عليه في العديد من المراجع.

***تعريف القدرة العضلية وأهميتها للاعب كرة القدم :**

تعد القوة العضلية والسرعة من أهم عناصر اللياقة البدنية التي يجب أن تتوفر لدى لاعبي كرة القدم حيث تتميز هذه اللعبة عن باقي الرياضات بأنها نزال بين متنافسين متحركين تتخللهما حركات الدفع والقذف للكرة ، وكلها تتطلب عمل سريع وقوة عضلية حتى يمكن للاعب من السيطرة على الخصم أثناء تنفيذ الحركات السابقة والتي تحتاج في تنفيذها أقل من ثانية (ابو عبدو، 2008، 85) ، وهذا ما يعرف بمصطلح القدرة العضلية، فيتفق الكثير من العلماء أن القدرة العضلية تعتبر من أهم الخصائص البدنية للأنشطة الرياضية التي تتطلب إخراج أقصى قوة في أسرع وقت ممكن، حيث أنها قدرة مركبة وتعد القوة والسرعة مكونات أولية.

يشير نصر الدين رضوان (1985) إلى أن القدرة العضلية هي قدرة الفرد على تحقيق أقصى قوة عضلية بأعلى معدل من السرعة، وذلك لأداء أنماط من السلوك الحركي تتطلب استخدام العضلات بأقصى قوة وبأقصى سرعة في أن واحد (منصور، 1999، 99)، كما يرى محمد حسن العالوي (1982) وعصام عبد الخالق (1978) أن القدرة العضلية تتعلق بمقدرة

اللاعب على بذل قوة كبيرة بأقصى سرعة والقدرة على الربط بينهما. كما يمكن أن تعرف بأنها حاصل ضرب القوة في السرعة ويمكن التعبير

عنها بالمعادلة التالية: **القدرة = القوة x السرعة**. (الدين، 1996، 16)

ويذكر نصر الدين رضوان وأحمد المتولي منصور (1999) أن القدرة العضلية (القوة السريعة أو المتفجرة) عبارة عن مكون حركي ينتج عن طريق الربط بين مكونين اثنين هما : القوة العضلية والسرعة الحركية حيث تختلف الأهمية بالنسبة لكل مكون من هذين المكونين وفقا لاختلاف وزن الأداة أو الثقل أو القوة المراد استخدامها في الأداء الحركي. (رضوان، 1999، 10) ومن ناحية أخرى يرى بعض العلماء في المجال الرياضي أن القدرة العضلية قدرة حركية مركبة قد تنتج عن الربط بين ثلاثة مكونات أولية هي : القوة والسرعة والتوافق العضلي الذي يتحسن ويتطور بالتدريب والممارسة، ولهذه الأسباب يشير كل من بارو (1974 Barrow) وجونسون (1984 Jonson) وغيرهما إلى أن القدرة العضلية خاصة تتطور بالتدريب على الربط بين القوة والسرعة، ولهذا يعتبرون هذه القدرة من أهم ما يميز الأفراد المتدربين لأنهم يعملون على تدريب كل من القوة والسرعة، ويعملون في نفس الوقت على تدريب قدراتهم التوافقية التي تتمثل في الربط بين هذين المكونين في إطار حركي توافقي واحد. (البساطي، 2002، 56)

وتعتبر القدرة العضلية من وجهة نظر المتخصصين في مجال القياس في التربية الرياضية قدرة مركبة حيث تمثل القوة والسرعة مكونات أولية بالنسبة لهذه القدرة، ولا يعني القول بأن القدرة العضلية تتضمن القوة والسرعة أنها تساوي القوة والسرعة وإنما تعني ذلك المكون الحركي الذي ينتج من الربط بين القوة والسرعة في إطار حركي توافقي " الحركات القوية السريعة"، يتطلب استخدام القوة القصوى والسرعة القصوى للفرد (الخطيب، 1996، 65) ترتبط القدرة العضلية بدرجة إتقان الأداء المهاري ، فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الألياف وبين العضلات وتحسين التوزيع الزمني الديناميكي للأداء الحركي، ولذلك لا يحقق الرياضي مستوى عاليا من القدرة العضلية إلا في حالة ارتفاع مستوى الأداء المهاري. (سلامة، 2000، 115) يشير موريتاني (1992) أن نتائج الأبحاث تشير إلى أن تحسن القدرة يأتي بتحسين القوة أكثر منه بتحسين السرعة. (حسنين، 2004، 15)

إن العديد من المراجع اتفقت على أن القدرة العضلية عبارة عن صفة مركبة من القوة العضلية والسرعة معا ، وأن تنمية القدرة العضلية عن طريق تمارين تجمع في طبيعة أداؤها بين صفتي القوة العضلية والسرعة معا أفضل من تدريب عنصري القوة والسرعة. (جابر عبد الحميد، 2001)

ويشير نصر الدين رضوان أن لضمان الحصول على القدر العضلية (القوة المتفجرة أو القوة السريعة) يجب أن تؤدي جميع التمارين بالأنقال والتي يتضمنها هذا البرنامج بحركات متفجرة وبأقصى سرعة ممكنة. (المنصور، 1999، 11) أن القدرة العضلية هي إمكانية بذل درجة عالية من القوة العضلية بمستوى عال من السرعة، والقدرة على دمج القوة بالسرعة، لذا فإن مصطلح القدرة لا يرتبط في الأداء الرياضي إلا بالأداء التي تتميز بإطلاق أقصى قوة ديناميكية انفجارية، القدرة الانفجارية، القوة السريعة. القوة المميزة بالسرعة.

لذا رأى الباحثين إلقاء الضوء على مدى التغيرات التي تحدثها البرامج التدريبية بتمارين الأنقال للاعبين كرة القدم في تنمية القدرة العضلية وخاصة خلال هذه المراحل الهامة من مراحل النمو حيث لم يحظى هذا النوع (من الناشئين أو لاعبي الأواسط) من الدراسات بالاهتمام الكافي رغم أهميته في كيفية بناء أجسامهم والحصول على البطولات. قل التطرق إلى تنمية القوة العضلية يجب معرفة بعض الخصائص الوظيفية والتركيبية للعضلات ، وأنواع الانقباضات العضلية ونوع الألياف العضلية فتعتبر هذه من العوامل الفسيولوجية المؤثرة على القوة العضلية .

4-2- المرونة :

المرونة الحركية هي القدرة على تحريك الجسم أو أجزائه خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق للعضلات أو الأربطة، ويرى العديد من الباحثين أن المرونة الحركية من بين الصفات الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الكمية، كما أنها مع بقية مكونات الأداء الحركي أو البدني كالقوة العضلية أو السرعة أو التحمل والرشاقة الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي .

كما أنها تسهم بقدر كبير في التأثير على التطور للسمات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس وغيرها من السمات الإرادية (الأخرى).

والمرونة هي صفة التي تسمح باستعمال أحسن وأوسع لكل قدرات الرياضي، حيث تساعد على الاقتصاد في الجهد والوقت أثناء التدريب وتشمل المرونة من الناحية التشريحية مرونة حركة المفاصل مرونة العضلات (قابلية العضلة على الاستطالة والمطاطية)، ويؤكد البروفيسور الألماني " ماينز " أستاذ علم التكنيك الرياضي في أوروبا الشرقية : أن صفة المرونة هي عامل جوهري للأداء الحركي من الناحية العلمية ولها مكانة بين الخصائص الحركية لجسم الإنسان، وللمرونة تأثير نفسي على اللاعب وكلما كانت المرونة عالية لدى اللاعب أو الرياضي كلما تولدت لديه الشجاعة.

إن انعدام المرونة في الجسم الرياضي يؤدي إلى نشوء الصعوبات التالية :

- ✓ عدم قدرة الرياضي على سرعة اكتساب وإتقان وأداء المهارات الأساسية .
- ✓ صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى ، القوة - الرشاقة - السرعة - التحمل .
- ✓ سهولة الإصابة بالتمزقات في العضلات والأربطة .
- ✓ بذل الكثير من الجهد عند أداء بعض الحركات المعينة.

5-2- الرشاقة :

الرشاقة قدرة بدنية حركية خاصة ، كما ترتبط ارتباطا وثيقا بالناحية المهارية والقدرة البدنية، وتعتبر أساسا مهما لتحسين مهارات الحركات ويشير " جونسون " و " تيلسون " إلى أنه يمكن اعتبار الرشاقة قدرة مركبة لأنها تتضمن في رأي الكثير من الباحثين مكونات القوة العضلية، وسرعة رد الفعل الحركي، والسرعة الحركية، والقدرة العضلية، والدقة، والتحكم والتوافق، ويرى (باردوجي) و (جونسون) و (ليكرت) أن الرشاقة هي إحدى المكونات الأساسية للأداء البدني، وتعني القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة ودقة ، وبتوقيت سليم ، سواء كان ذلك بكل الجسم أو بجزء منه على تغيير أوضاعه في الهواء () . ويعرفها (هيرتز) " المقدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا المقدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة على إعادة تشكيل الأداء تبعا لهذا الموقف بسرعة " () . أما (مانين) " فيعرف الرشاقة على أنها المقدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه " () .

المحور الثالث: المهارات الأساسية في كرة القدم

1-3- مفهوم المهارة في كرة القدم:

يتفق كل من أشرف جابر وصبري العدوي (1996)، حنفي مختار (1994)، محمد عبدو صالح ومفتي إبراهيم (1984)، على أن المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة.

إن الهدف من التعلم المهارات الأساسية هو جعل اللاعب قادرا على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة في أي وقت من أوقات اللعبة، الأمر الذي يجعله قادر على تنفيذ الخطط الدفاعية و هجومية بكفاءة و ايجابية، و عندما يصل اللاعب إلى مرحلة أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بدقة و إتقان، و يمكن أن يعتمد عليه في التعاون مع أعضاء الفريق في تنفيذ الواجبات، و تطبيق الخطة المعتمدة).

فالمهارات الأساسية هي القاعدة العامة في لعبة كرة القدم فبدونها لا يتمكن اللاعب من تنفيذ الخطط و القيام بواجباته كما هو مطلوب منه، والوصول إلى إتقان هذه المهارات يتطلب عمل طويل قد يستمر لسنوات خاصة للمبتدئين الصغار، وعليه فالمهارات الأساسية هي الحركات التي يؤديها اللاعب سواء كان بالكرة أو دونها بهدف مزاولتها، و الهدف من تعلم المهارات الأساسية للعبة هو جعل اللاعب قادرا على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة في أي وقت ممكن من أوقات المباراة، الأمر الذي جعله قادرا على تنفيذ الخطة.

ومما سبق فإننا نعتبر المهارات الأساسية هي تلك الحركات التي يؤديها اللاعب سواء كانت بالكرة أو دونها بهدف مزاولتها و تعلمها حتى يتوصل اللاعب إلى إتقان المهارة بشكلها الصحيح والسليم، و الذي يساعد اللاعب على تنفيذ خطط اللعب المختلفة الهجومية والدفاعية و ايجابية وفعالية و التعاون مع أعضاء الفريق لتحقيق الفوز في المباراة.

2-3- أهمية المهارات في كرة القدم:

تتوقف نتائج أي فريق في كرة القدم على مدى إجادة لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه الرياضة وتوظيفها لصالح جهود الفريق لتحقيق هدفه في الفوز بالمباراة.

إن درجة أو مستوى إجادة لاعبي الفريق تحدد بدرجة كبيرة مستوى تعامل كل لاعب مع الكرة وكيفية التحكم فيها، أو توصيلها، أو أسلوب الاستحواذ عليها من المهاجم، وكذلك كيفية تصويبها إلى المرمى والتحرك بدون الكرة وينطبق ذلك كله على حارس المرمى.

إن ممارسي رياضة كرة القدم كثيرون جدا، ولكن كلما ارتفع مستوى إجادة اللاعب للمهارات كلما زادت قيمته في الفريق، إذ ذلك ينطبق على أي مستوى من مستويات ممارسة كرة القدم في العالم، ففي فرق الصغار البراعم أو الناشئين أو الشباب أو الدرجة الأولى أو الفرق القومية كلما ارتفع مستوى اللاعب في مستوى أدائه للمهارات كلما زادت أهميته في الفريق شريطة أن يكون متمتعا بقدر مناسب من باقي العناصر الأخرى كاللياقة البدنية، حتى اللاعب الذي يكون يتميز بأداء مهارة واحدة أعلى من مستوى زملائه فإنه يصبح مميزا في الكثير من المواقف، فاللاعب الذي يتميز بارتفاع في مستوى أدائه في المراوغة، أو الذي يمتاز في نوع معين من أنواع ضربات الكرة عن باقي زملائه يكون سلاحا مميزا داخل هذا الفريق.

وكرة القدم رياضة تربية جماعية يتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها أداء باقي زملائه في الفريق، إذ ذلك ينطبق أيضا على المهارات الأساسية حتى يصبح لدى كل فريق تنوعا وتكاملا في مستويات أداء لاعبيه، وبذلك يصبح مستوى أداء الفريق جيدا.

3-3- خصائص المهارات في كرة القدم:

للمهارات في كرة القدم عددا من الخصائص يمكن تلخيصها فيما يلي:

التعدد: إن أمل خاصة في مهارات كرة القدم هي تعددها فبالإضافة لعددتها الكبير نجد أن كل واحدة منها لها فروع.

التنوع: كرة القدم تؤدي مهاراتها بكافة أجزاء الجسم باستثناء الذراعين، أن ذلك أدى إلى تنوع كبير في تنفيذها، إذ يستخدم في ذلك القدمين والرأس والركبة والفخذ والصدر.

وقطعا تختلف طبيعة استخدام كل جزء من أجزاء الجسم السابقة في شكل الأداء وقوة التعامل مع الكرة وغيرها).

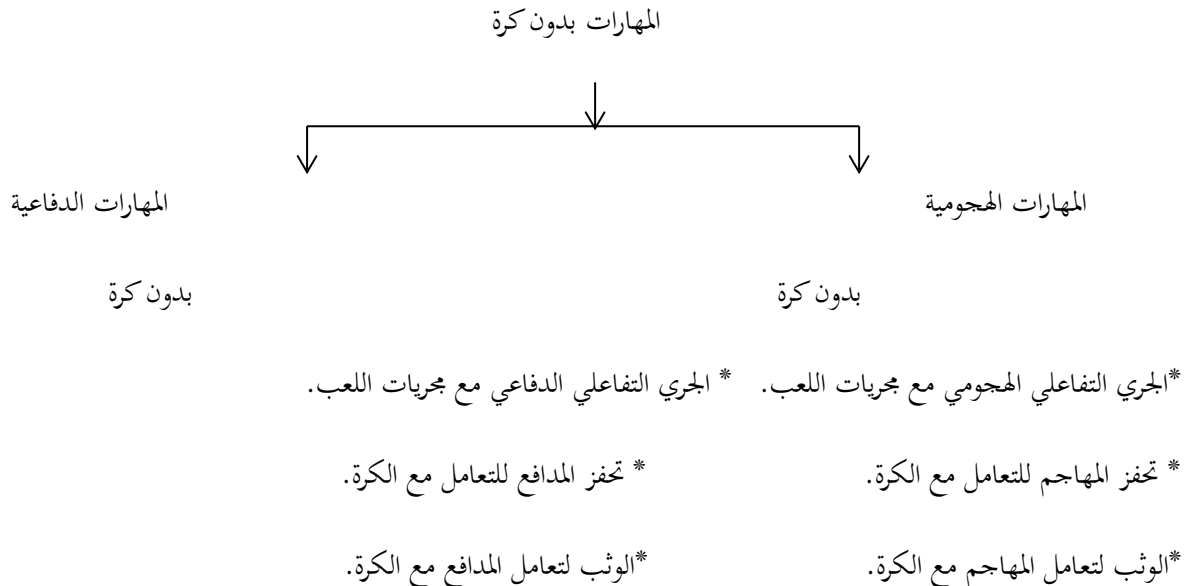
إن التعدد والتنوع كخصائص مميزة لأداء المهارات في كرة القدم هو السر الأول في تلك الشعبية الجارفة لهذه الرياضة سواء كان ذلك على مستوى ممارستها أو مشاهدتها، ففي ظل هذا الكم الكبير من المهارات وتفرعاتها واختلافها يكون من الصعب على اللاعب أو المشاهد أن يتنبأ بأسلوب تعامل لاعب أو آخر مع الكرة خاصة في المستويات العالية من كرة القدم، إن ذلك يزيد هذه الرياضة متعة وتشويقا ويعمل على إكساب ممارستها إشباعا حركيا سواء بالأداء أو المشاهدة.

3-4- أقسام المهارات في كرة القدم:

ويتفق كل من محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم (1984)، فرج بيومي (1989)، حنفي محمود مختار (1984)، اشرف جابر وصبري العدوى (1996) أن المهارات الأساسية في كرة القدم تقسم إلى:

* المهارات بدون كرة:

الشكل رقم (05) يوضح المهارات الأساسية بدون كرة وأقسامها.



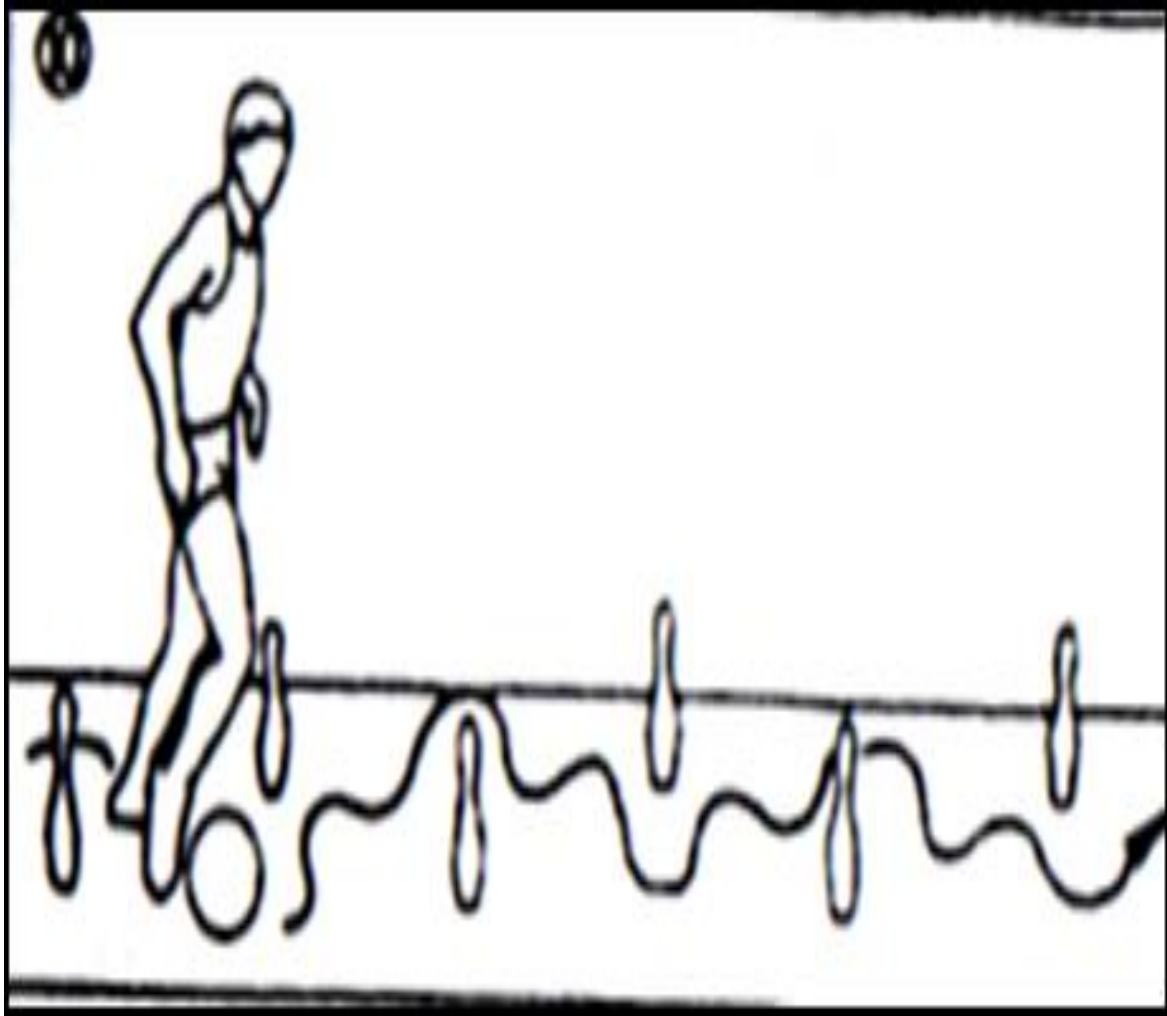
يتحرك لاعب كرة القدم في أغلب أوقات المباراة بدون كرة نظرا لاتساع مساحة الملعب وكثرة عدد اللاعبين، فماذا يفعل اللاعب خلال باقي الوقت؟. إنه يؤدي المهارات بدون كرة أو قد يكون يلتقط أنفاسه.

* المهارات باستخدام الكرة:

1- الجري بالكرة:

تعتبر مهارة الجري بالكرة من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين بدون استثناء سواء المدافعين أو المهاجمين، وهي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسبة له، والتي تناسب أيضا مع طبيعة الموقف المهاري والخططي أثناء تأديته للمهارة، والجري بالكرة يتطلب قدر كبير من السرعة والقدرة على الانطلاق مع الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم. وتتضمن مهارة الجري بالكرة الاحتفاظ بها تحت سيطرة اللاعب لكي يتمكن من التخلص لاعب أو أكثر من الخصم بالمرور بالكرة بينهما وهذا يتطلب من اللاعب القدرة على تغيير اتجاه وسرعته في استخدام حركات جسمه في الخداع أثناء الجري، كما تعتمد هذه المهارة أيضا على شخصية اللاعب وفرديته وهي تتطلب مهارات فنية عالية يجب التدرب عليها بجدية. ويجب على المدربين الاهتمام بتعليم مهارة الجري بالكرة بأنواعها المختلفة في سن مبكرة للناشئين حتى يتمكنوا من إجادتها، ويجب أن يعلموا لاعبيهم ضرورة استخدام القدمين في أداء المهارة وكيفية استخدام جسم اللاعب كعائق بين اللاعب والمنافس للاحتفاظ بالكرة بعيد عن متناول الخصم".

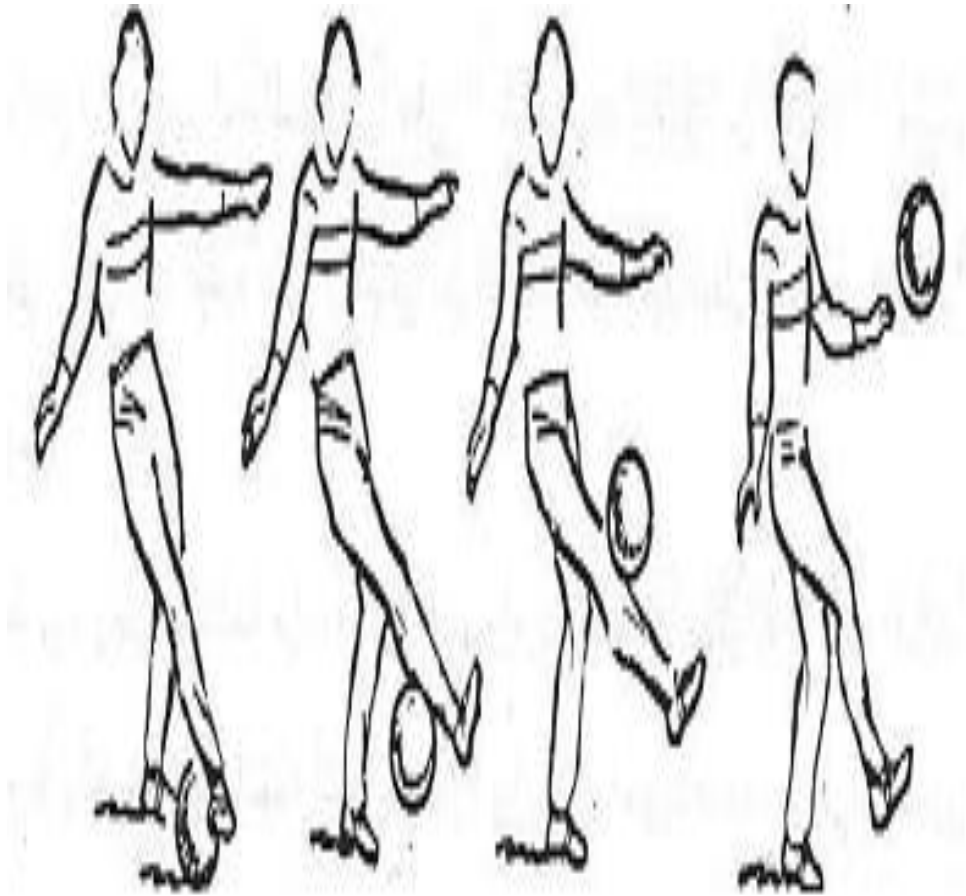
الشكل رقم 06 :يوضح الجري بالكرة



2-ضرب الكرة بالقدم : وتنقسم جميع الضربات المألوفة في أربع خطوات ميكانيكية

- ✓ الاقتراب .
- ✓ أخذ وضع الضرب (وضع القدم الثابتة).
- ✓ المرجحة (مرجحة الرجل الضاربة).
- ✓ الضرب مع المتابعة .

الشكل رقم 07 :يوضح ضرب الكرة بالرجل



أنواع ضرب الكرة بالقدم:

1ضرب الكرة بباطن القدم

الأداء المهاري

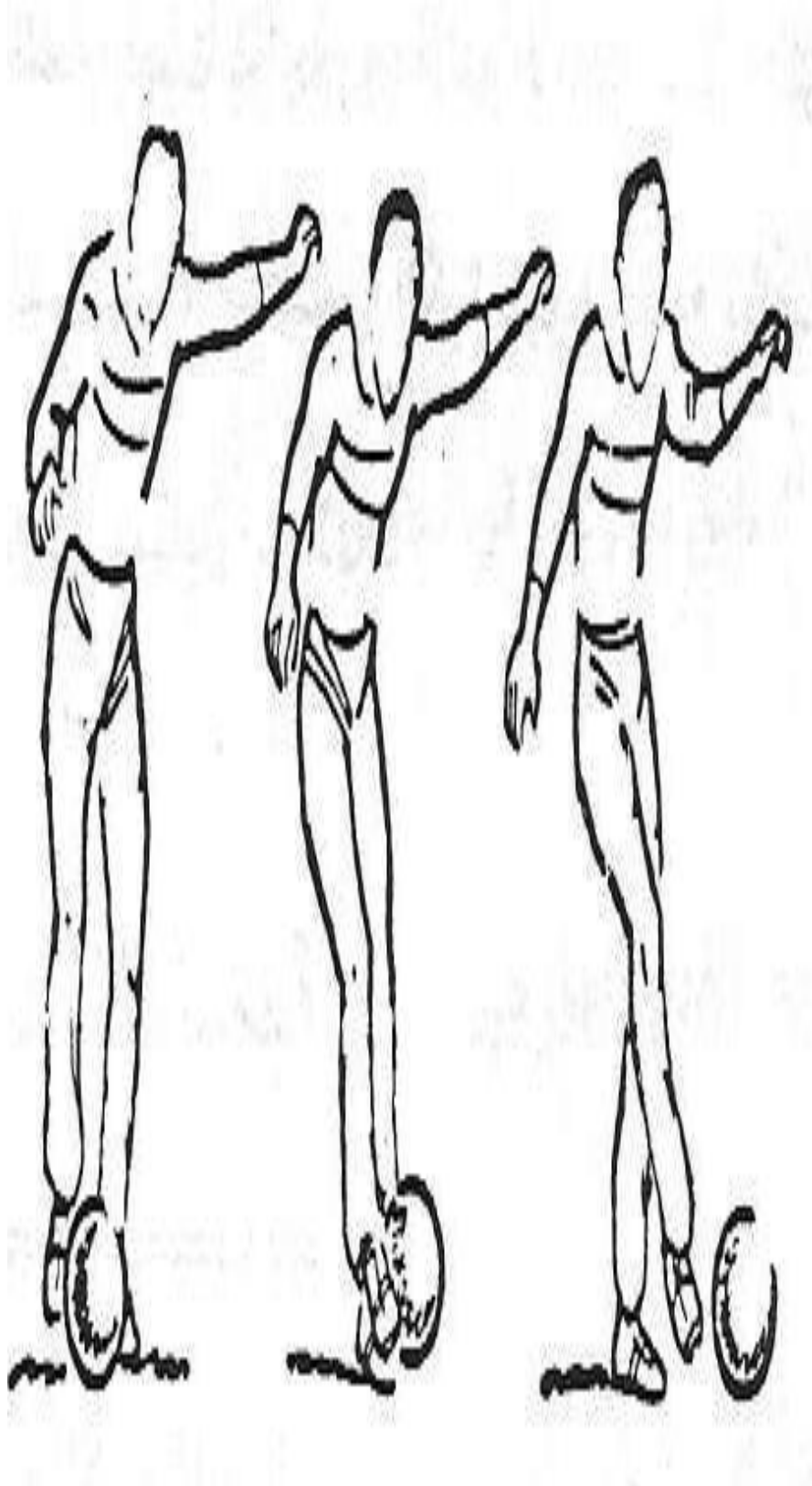
1/ الاقتراب المناسب إلى الكرة في خط مستقيم.

2/ وضع القدم غير الضاربة بجانب الكرة.

3/ مرجحة القدم الضاربة للخلف من مفصل الفخذ.

4/ ميل الجذع للإمام قليلا في حالة الضرب.

الشكل رقم 08 :يوضح ضرب الكرة بالرجل

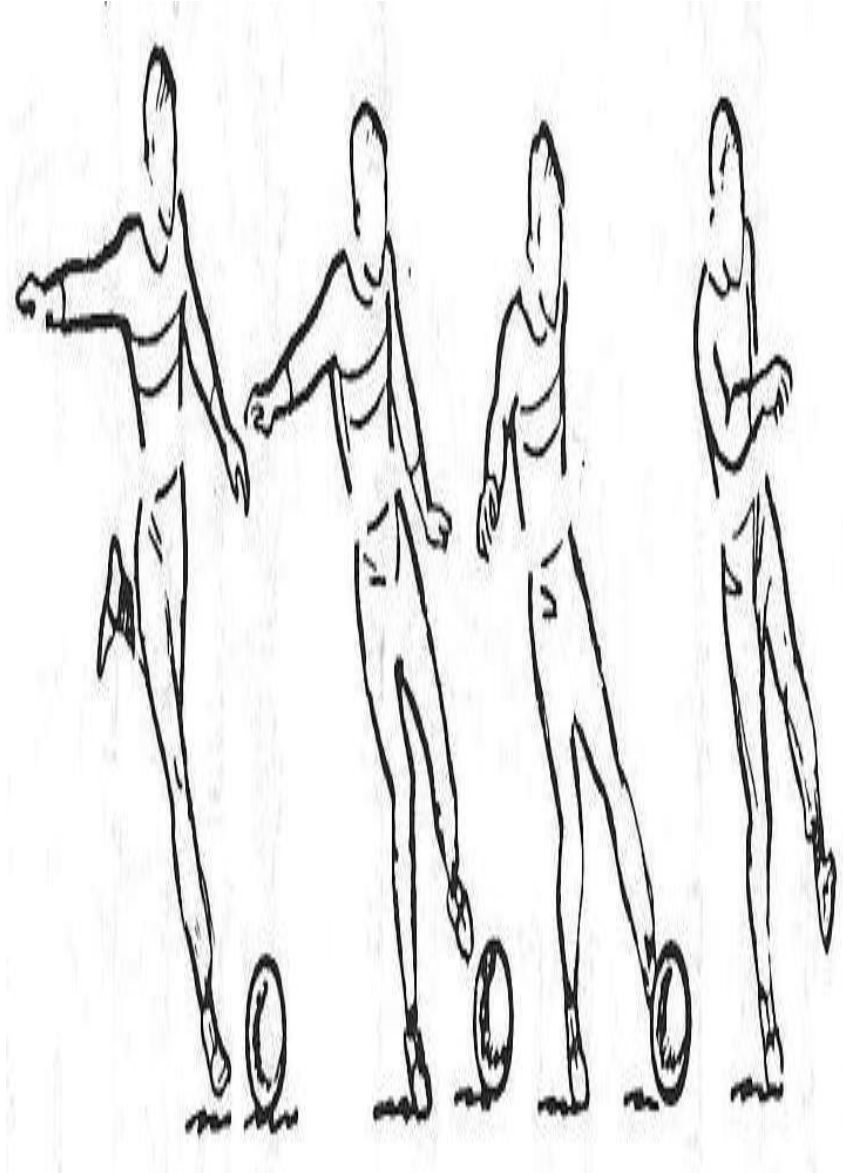


2- ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي

الأداء المهاري

- 1/ يكون الاقتراب مناسباً بين الكرة والرجل الضاربة.
- 2/ توضع قدم الرجل غير الضاربة بجانب الكرة .
- 3/ في لحظة ضرب الكرة يتجه الكتف المقابل للرجل غير الضاربة للإمام قليلاً.

الشكل رقم 09 يوضح ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي

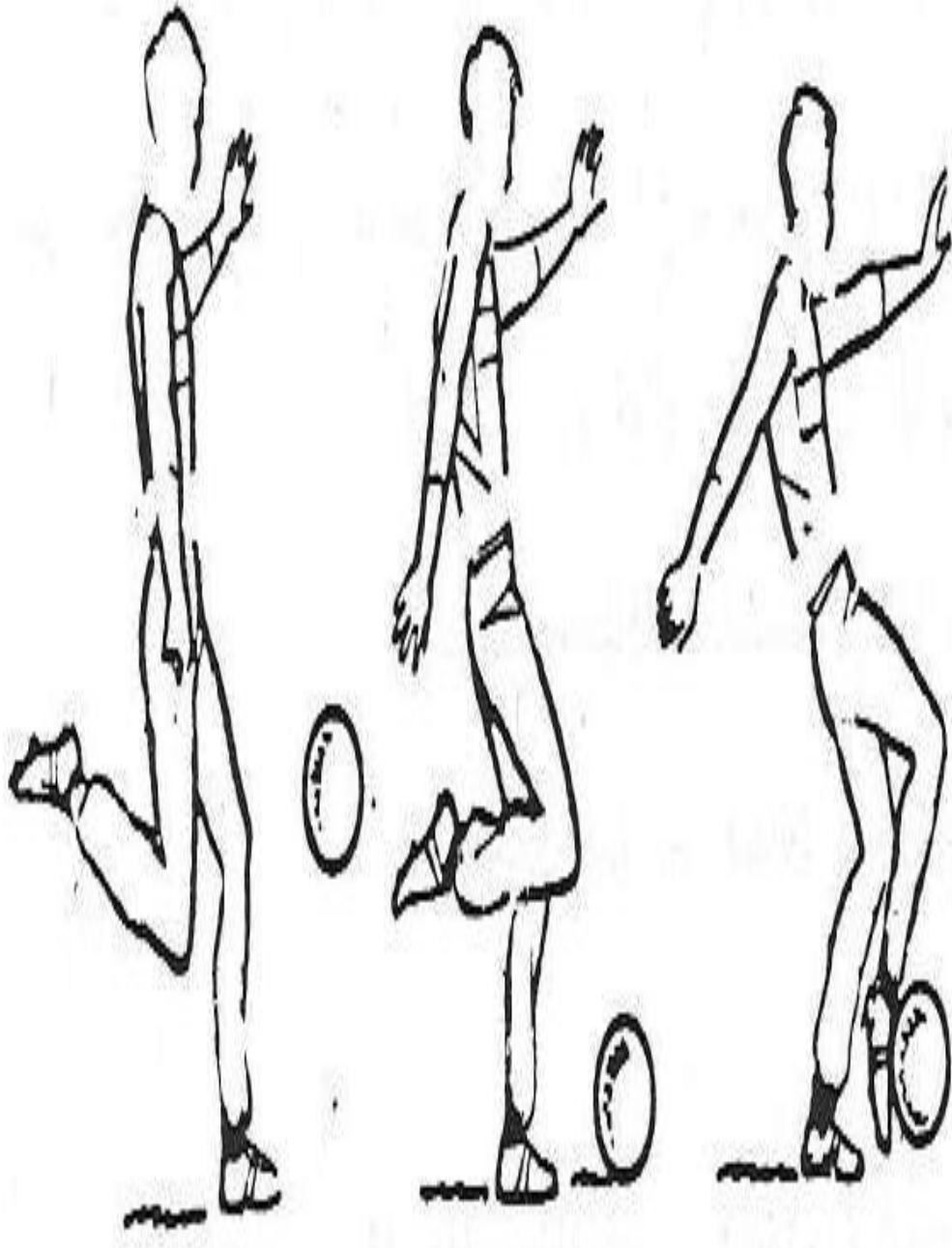


3-ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي

الأداء المهاري

- 1/ يقترب اللاعب في اتجاه مستقيم من الكرة والخطوة التي تسبق الضربة تكون أطول لحد ما .
- 2/ توضع القدم غير الضاربة بجانب الكرة.
- 3/ يميل الجذع أماما قليلا في لحظة ملامسة الكرة.

الشكل رقم 10 يوضح ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي

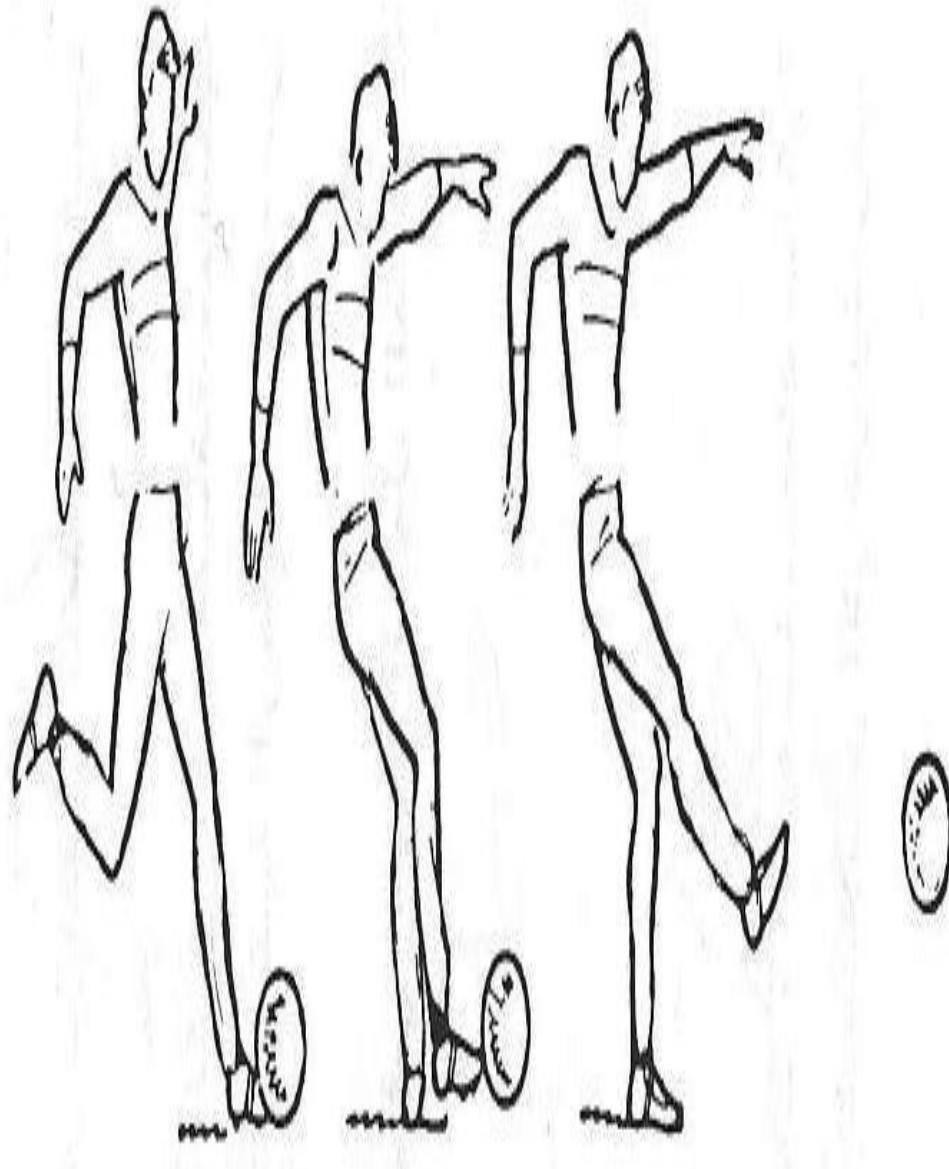


4- ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي

الأداء المهاري

- 1/ يمكن أن يكون الاقتراب على خط مستقيم أو بالانحراف.
- 2/ توضع القدم غير الضاربة إلى الخلف قليلا إلى جانب الكرة.
- 3/ يميل الجزء العلوي للجسم قليلا للإمام وإلى الجانب وفي اتجاه الرجل الضاربة .
- 4/ يأخذ اللاعب الضارب عددا من الخطوات لضرب الكرة .

الشكل رقم 11 يوضح ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي



5- الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي

الأداء المهاري

- 1/ يقترب اللاعب من الكرة وهو مواجه لمكانها .
- 2/ توضع القدم غير المستلمة الكرة على الأرض .
- 3/ تنثني الرجل المستلمة من مفصل الفخذ والركبة كما يستدير سن القدم للداخل قليلا بتصدي وجه القدم الخارجي للكرة.

الشكل رقم 12 يوضح الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي



6- الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي

الأداء المهاري

- 1/ توضع الرجل غير الضاربة للكرة للخلف قليلا وإلى جانب الكرة وهي مشنية مع الركبة وينقل عليها وكر ثقل الجسم.
 - 2/ تتحرك الرجل الدافعة للكرة من الخلف للأمام.
 - 3/ يميل الجذع للإمام قليلا على أن تعمل الذراعان على توازن الجسم وتركيز النظر على الكرة.
- الشكل رقم 13 يوضح الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي



7- استلام الكرة بباطن القدم

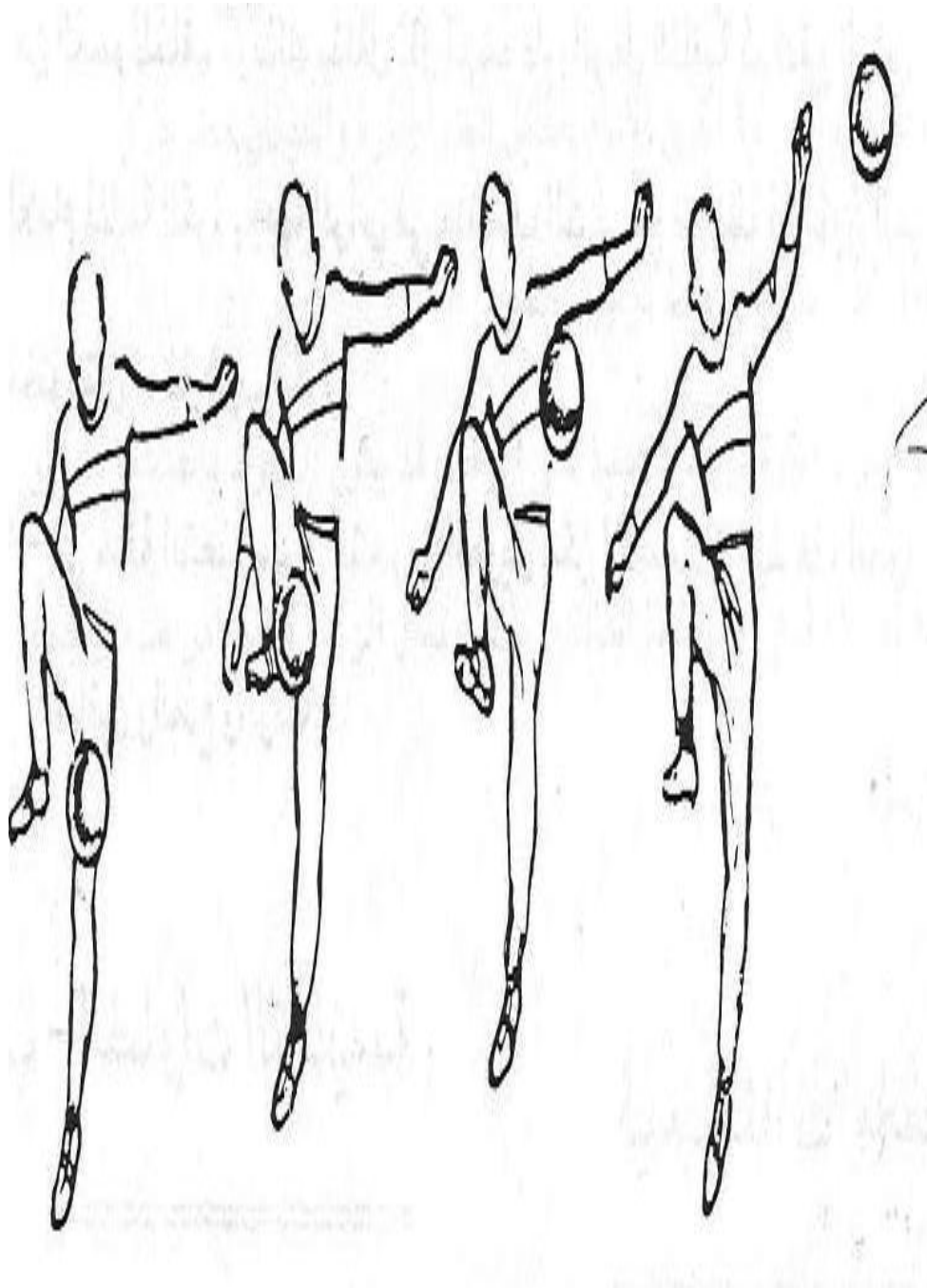
الأداء المهاري

1/ يقترب اللاعب من الكرة وهو مواجه لها إلا أن كتفه الأيسر يكون في اتجاه الكرة قليلا.

2/ القدم غير المستلمة توضع على الأرض وتشير إلى اتجاه الكرة.

3/ في لحظة ملامسة الكرة بباطن القدم تسحب لامتصاص قوة الكرة وإيقافها.

الشكل رقم 14 يوضح استلام الكرة بباطن القدم

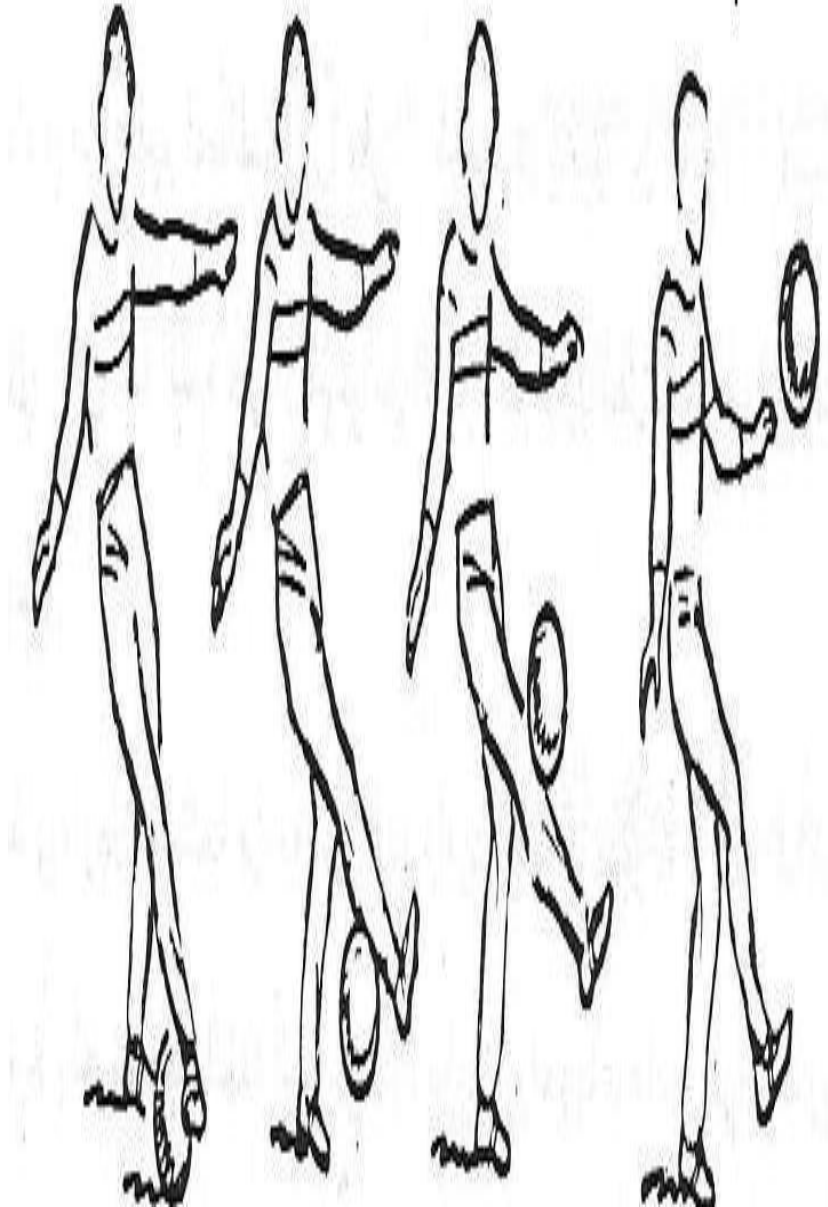


8- استلام الكرة بوجه القدم الخارجي

الأداء المهاري

- 1/ يقترب اللاعب من الكرة وهو مواجه لمكانها .
- 2/ توضع القدم غير المستلمة الكرة على الأرض .
- 3/ تنثني الرجل المستلمة من مفصل الفخذ والركبة كما يستدير سن القدم للداخل قليلا بتصدي وجه القدم الخارجي للكرة.

الشكل رقم 15 يوضح استلام الكرة بوجه القدم الخارجي

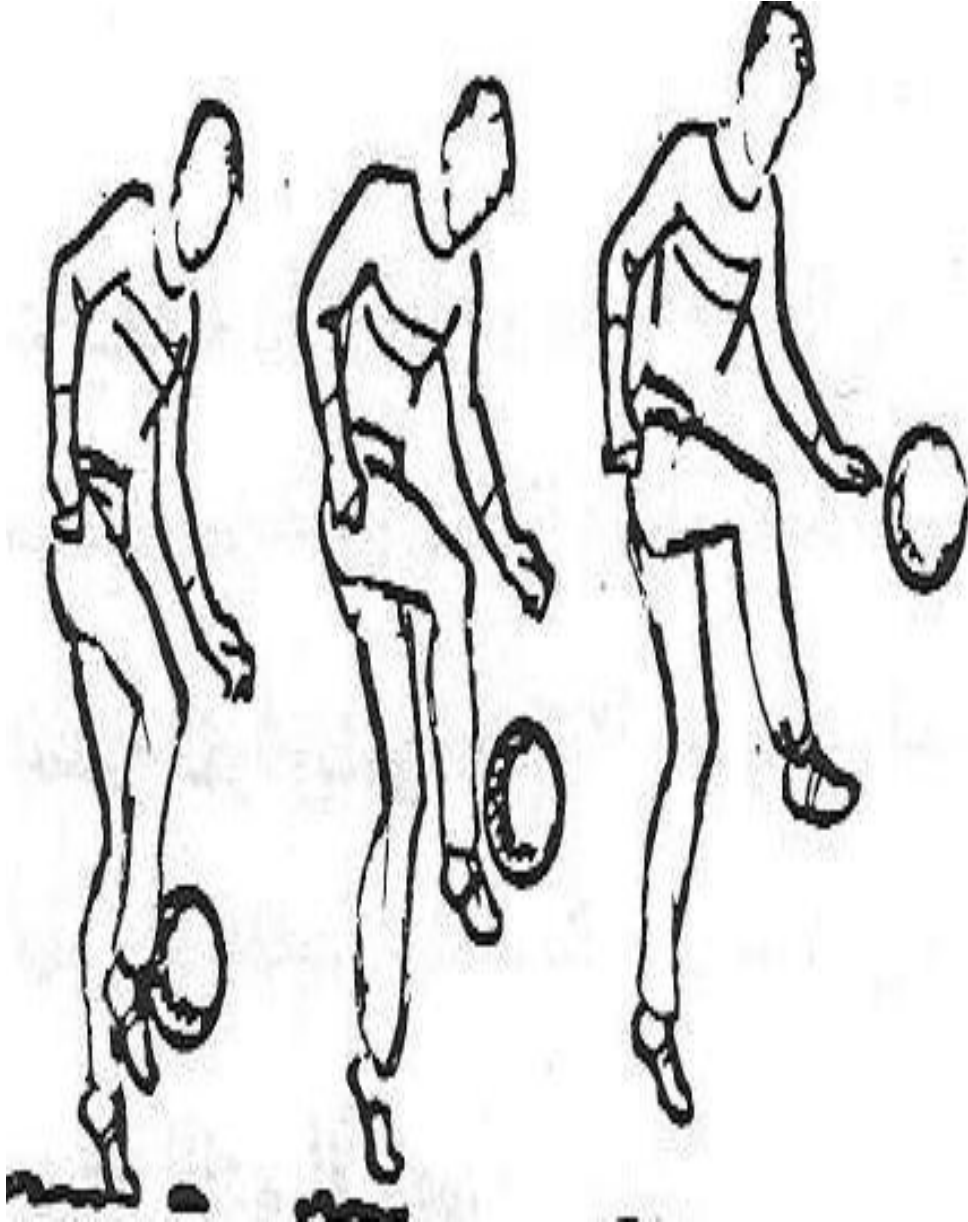


9- امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

الأداء المهاري

- 1 / يقترب اللاعب بالجري إلى المكان المتوقع السقوط فيه الكرة
- 2 / الرجل الغير ممتصة للكرة يرتكز عليها اللاعب بحيث ينتقل عليها مركز الثقل ويكون الارتكاز على مشط القدم على أن تثني الركبة قليلا
- 3 / ترتفع القدم الممتصة للكرة لأعلى و ذلك بثني مفصل الفخذ
- 4 / في اللحظة التي تسبق ملامسة الكرة بوجه القدم, تنخفض القدم للأسفل لامتصاص اندفاع الكرة وتقليل سرعتها

الشكل رقم 16 يوضح امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

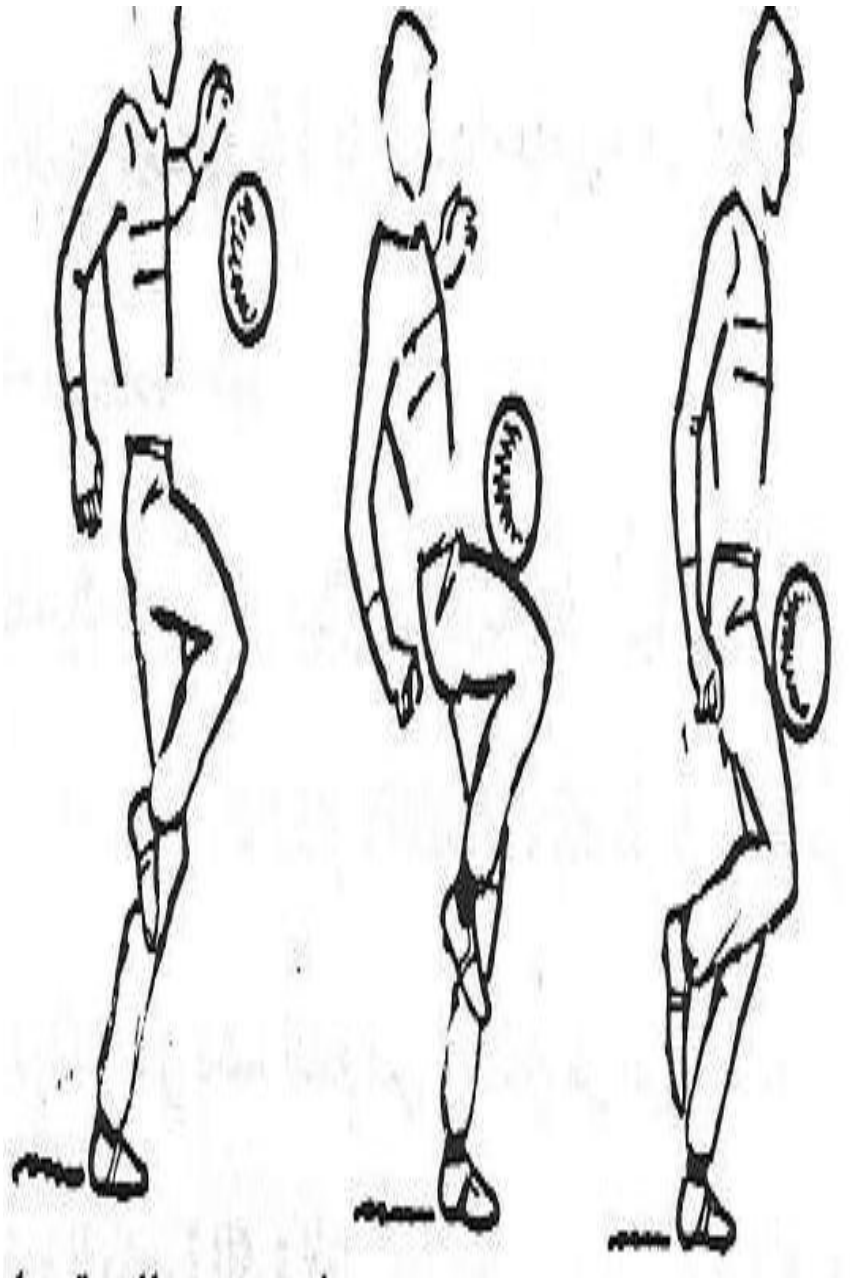


10- امتصاص الكرة بالفخذ

الأداء المهاري

- 1/ يتجه اللاعب للكرة وهو مواجه لها.
- 2/ ينقل اللاعب ثقل جسمه على الرجل غير الممتصة للكرة.
- 3/ ترتفع ركبة الرجل الممتصة للكرة لأعلى.
- 4/ يجب أن تكون عضلات الفخذ الأمامية مرتخية.
- 5/ ينخفض الفخذ لأسفل عند ملامسة الكرة.

الشكل رقم 17 يوضح امتصاص الكرة بالفخذ

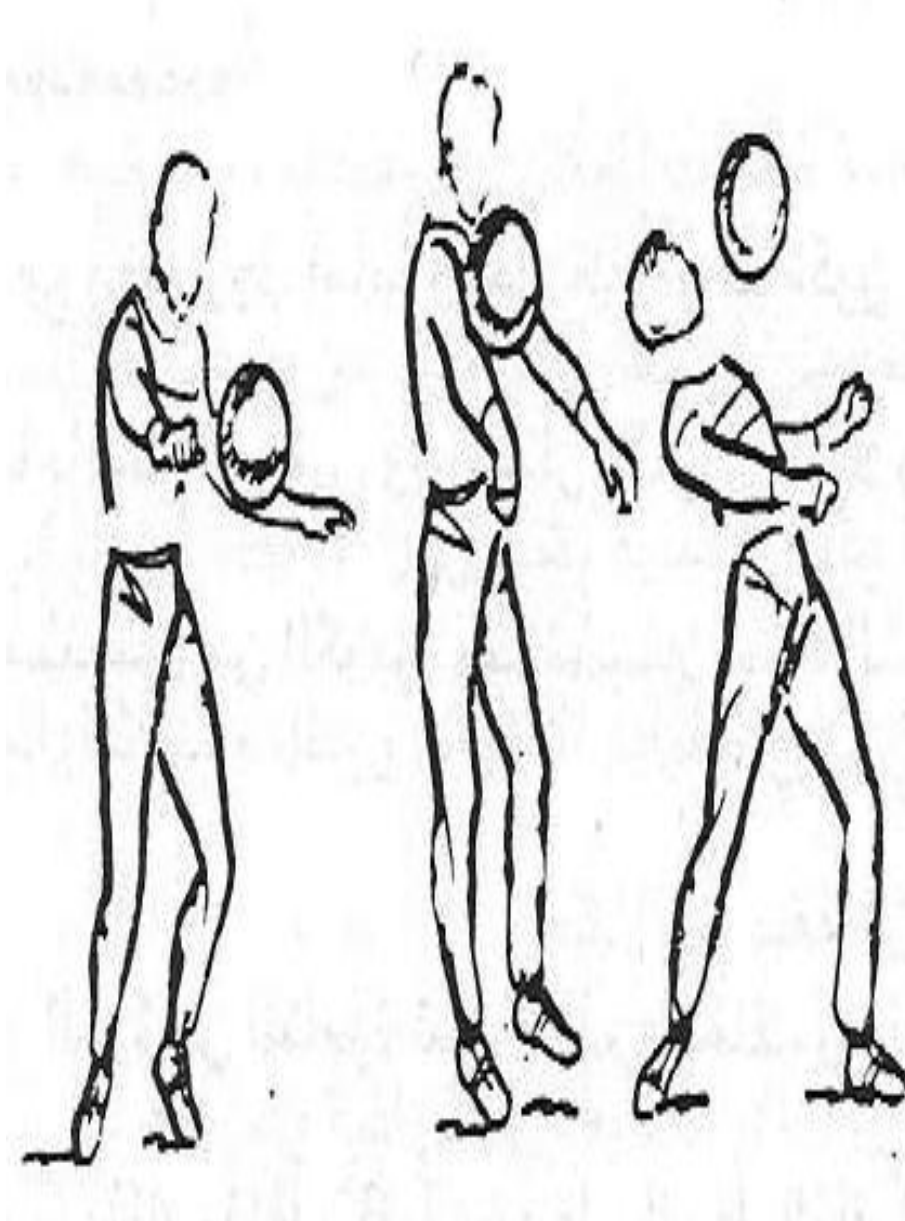


11- امتصاص الكرة بالصدر

الأداء المهاري

- 1/ يقترب اللاعب في اتجاه سير الكرة على أن يقطع خط سيرها
- 2/ يتباعد الساقان عن بعضهما بالمسافة التي تريح اللاعب والركبتين مثنيتان قليلا ويتوزع ثقل الجسم على الساقين
- 3/ يميل الجذع للخلف قليلا ويتم ذلك برجوع الرأس للخلف و بروز الصدر للأمام
- 4/ في لحظة ملامسة الكرة للصدر يرتخي الصدر لامتصاص سرعة الكرة وتعمل الذراعان أيضا على حفظ التوازن

الشكل رقم 18 يوضح امتصاص الكرة بالصدر



12-ضرب الكرة بالرأس:

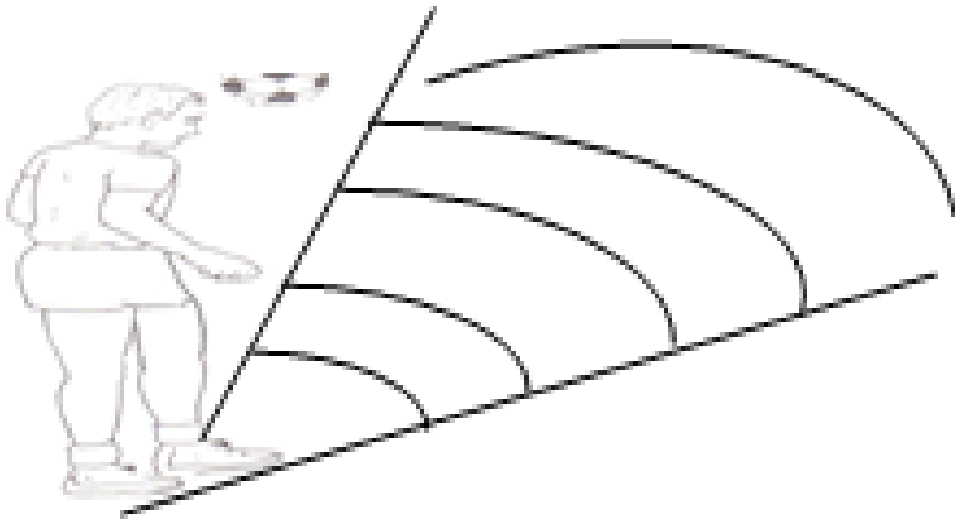
تعتبر مهارة ضرب الكرة بالرأس من أهم المهارات الأساسية للعبة التي يجب على لاعب كرة القدم أن يجيدها سواء كان مدافعا أو مهاجما، حيث يعتبر الرأس رجلا الثالثة للاعب خصوصا إذا وضعنا في الاعتبار أن الكرة لا تكون على الأرض لفترات طويلة أثناء فترات المباراة، واللاعب الجيد هو ذلك اللاعب الذي يستطيع توجيه ضربات الرأس في قوة تعادل قوة توجيهه لضربات الكرة بالقدم.

وتظهر أهمية مهارة ضرب الكرة بالرأس للاعب كرة القدم في أنها تحقق :

- ✓ التصويب على المرمى للمهاجمين في حالة الهجوم.
 - ✓ التمرير للزميل في اتجاه اللعب .
 - ✓ لتشتيت الكرات العالية من أمام المرمى في حالة الدفاع .
- وكل هذه الشروط يجب إن تتوفر في اللاعب حتى يجيد ويتقن أداء هذه المهارة وهذه الشروط هي:
- ✓ القدرة على الوثب لمسافة عالية .
 - ✓ التمتع بقدر كبير من الرشاقة للأداء المهارة .
 - ✓ التوقيت السليم للتحرك لضرب الكرة بالرأس .
 - ✓ الشجاعة الكافية أثناء الالتحام مع المنافس لضرب الكرة بالرأس.
- والمنطقة الصحيحة لضرب الكرة بالرأس هي الجبهة وتفضل هذه المنطقة لأسباب عدة منها:
- وجودها فوق العينين فيسهل رؤية الكرة وتوجيهها للمنطقة الصحيحة .
 - قوة عظام الجبهة وتسطحها .

ولكي يكون التوجيه سليم في ضرب الكرة بالرأس يجب أن تكون الجبهة والكرة والهدف على خط واحد مستقيم، ومن المهم أن يتعلم الناشئين هذه المهارة في سن مبكرة مع تعليمهم ضرورة استغلال جميع العضلات العاملة في لحظة ضرب الكرة (أبو عبده، 2002، 99).

الشكل رقم 19 يوضح صرب الكرة بالراس



-13 السيطرة على الكرة :

السيطرة على الكرة هي إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب وهيمنته وجعلها بعيدا عن متناول الخصم ، وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع المستويات والارتفاعات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة , كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كل من اللاعب المدافع والمهاجم بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب)

-14 المراوغة (المحاورة):

تعتبر فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه , وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية. والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم, لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة, ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المروغ بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة ومن أهم القدرات البدنية التي تحقق ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية والتي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة (لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب , ولها هدف لفائدة الفريق وليس للاستعراض ونسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعبي الهجوم , وتقل بالنسبة لمساعدى الدفاع و أقل لباقي أفراد الدفاع, وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة، ومن أهم صفات المراوغة الناجحة ما يلي:

- ✓ اختيار الطريقة المناسبة لموقف اللعب والتي غالبا لا يتوقعها المنافس.
- ✓ قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك الخداع.
- ✓ أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجئة.
- ✓ قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
- ✓ قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من طريقة للمراوغة.
- ✓ قدرة اللاعب على تغيير سرعة رقم الأداء.
- ✓ حسن اختيار اللاعب للتوقيت السليم للمراوغة.

-15 المهاجمة:

هي فن استخلاص الكرة من الخصم الحائز عليها، أو عدم تمكين الخصم من الاستحواذ عليها بشق الطرق حتى تصبح تحت سيطرة اللاعب ، والمهاجمة من أسلحة الدفاع المهمة والضرورية جدا لأنها أحد أسباب الفوز للفريق لو أحسن المدافعين والمهاجمين على حد سواء القيام بدورهم الدفاعي بمهاجمة الخصم في المكان والتوقيت المناسب للاستحواذ على الكرة ومنع الخصم من تسجيل هدف) ، وهناك بعض الصفات التي يجب أن يتميز بها اللاعب المدافع حتى يحقق سمة المهاجمة بنجاح:

- ✓ التوقيت السليم.
- ✓ الجرأة والشجاعة والتصميم.
- ✓ سرعة الانتباه.
- ✓ القدرة على التوقع السليم.
- ✓ القوة عند الانقضاض على الكرة .

✓ التوازن والرشاقة. (الثلجي، 1980، 65)

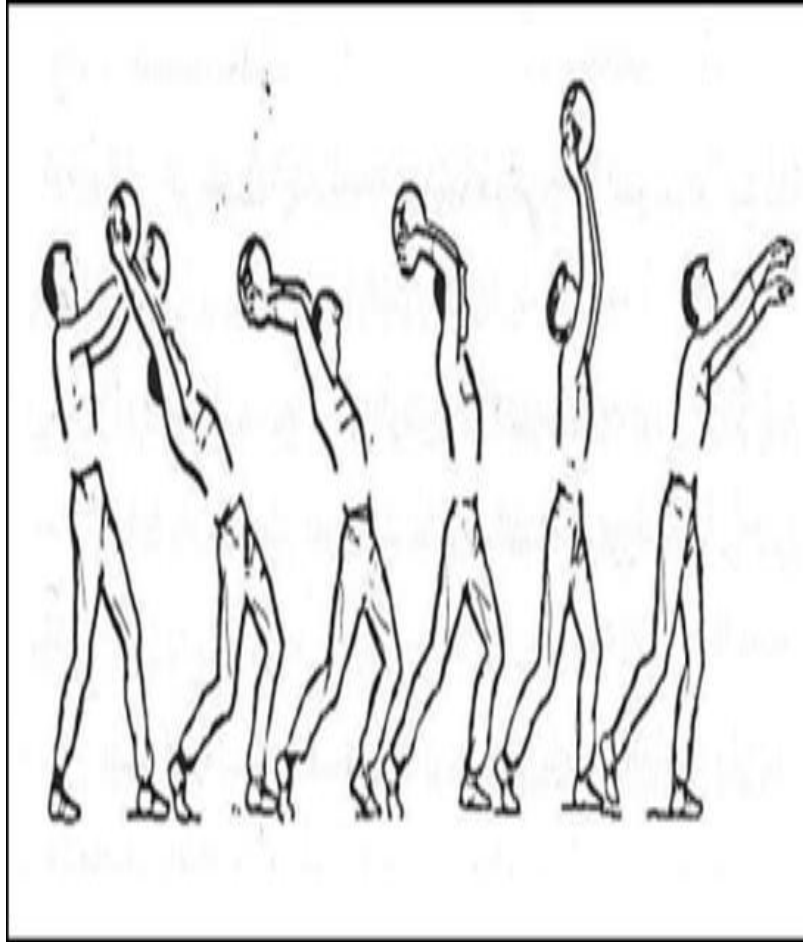
وهناك عدة أنواع للمهاجمة:

- ✓ مهاجمة الكرة للسيطرة عليها وهي ملعوبة من مهاجم آخر.
- ✓ مهاجمة الكرة لتشتيتها وهي ملعوبة من مهاجم آخر.
- ✓ مهاجمة الكرة لاستخلاصها وهي في حوزة المهاجم المنافس.
- ✓ مهاجمة الكرة لتشتيتها وهي في حوزة المهاجم المنافس.

16-رمية التماس:

أولاً: مفهوم رمية التماس: هي رمية للكرة إلى داخل الملعب بكلتا اليدين على أن يواجه الرامي الملعب وأن يكون جزءاً من كلا قدميه إما على خط التماس أو على الأرض خارجه، وهي تؤخذ حينما تحتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء من النقطة التي اجتازت فيه الخط، ومن أي اتجاه بواسطة لاعب لمس الكرة ولا يجوز للرامي أن يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها لاعب آخر ولا يجوز تسجيل هدف مباشرة منها، وإذا ما استخدمت رمية التماس استخداماً جيداً يمكن أن تشكل خطورة كبيرة على المرمى المنافس خاصة في ثلث الملعب الهجومي للفريق الرامي، وقد اعتاد الكثير من مدربي كرة القدم إهمال التدريب عليها خلال وحدات التدريب لدرجة أن الكثير من هؤلاء البعض لا يخصصون لها أي وقت يذكر في برامج التدريب).

الشكل رقم 20 يوضح رمية التماس



17 حراسة المرمى:

يعتبر حارس المرمى اللاعب الذي يشغل المنصب الأكثر حساسية في الفريق وهو الذي يسمح له القانون باستخدام يديه في مسك الكرة أو صدها في حدود منطقة العمليات ، و مركزة في مؤخرة الدفاع يتيح له توجيه زملائه في عمليات الهجوم , سريع الاستجابة ، يتمتع بلياقة بدنية معتبرة و مهارات نفسية عالية.ومن واجبات حارس المرمى أن يقف في المكان الصحيح، و يتحرك بدقة و بطريقة خططية مدروسة، و هذا يتطلب منه مراقبة دائمة، و اكتساب مهارات أساسية به كمسك الكرة الأرضية و العالية من ارتفاع البطن، أو الصدر، أو الرأس. و مهارة ضرب الكرة باليد، أو تحويلها جانبية أو عالية كما يحتاج الحارس إلى مهارة ضرب الكرة

شكل رقم 21 :يوضح حارس المرمى



ارثاء على الكرات الجانبية



المحور الرابع: التخطيط الحديث للتدريب في كرة القدم:

1-4- تعريف التخطيط:

التنبؤ عما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد له أو التنبؤ بالأحداث المستقبلية بناء على التوقعات، وعمل البرامج التنفيذية لها كما يعرف على أنه مرحلة التفكير التي تسبق تنفيذ أي عمل والتي تنتهي باتخاذ القرارات المتعلقة بما يجب عمله وكيف يتم؟ ومتى يتم؟ .

1-1-4 أهمية التخطيط في كرة القدم:

رياضة كرة القدم، كأحد أنواع الرياضة خضعت للأسس والمبادئ العلمية وهذا هو السر في حدوث هذا التطور السريع المتلاحق في الأداء فإذا ما عقدنا مقارنة بين كرة القدم في الستينات على سبيل المثال وبين التسعينات سنجد أن هناك فارقا كبيرا في كافة أنواع الأداء البدني والمهاري والخططي، إذا ازداد مدى حركة اللاعبين في الملعب، كما تداخلت المساحات التي تغطيها المراكز المختلفة في طرق اللعب، كما تقدم مستوى الأداء المهاري بدرجة ملحوظة، وظهرت خطط لعب جديدة سواء كانت هجومية أو دفاعية (حماد، 1997، 257) ويلعب التخطيط دورا كبيرا وهاما في عملية التدريب الرياضي، حيث يتوقف نمو وتطور مستوى الأداء للاعب أو الفريق على التخطيط العملي الدقيق لبرامج التدريب (أبو زيد، 2005، 24)، ويجب الالتزام بالإجراءات المحددة في البرنامج لضمان تطوير حالة التدريب عند اللاعب والفريق والوصول به إلى أعلى المستويات، وفي أي مجال يضمن دائما الحصول على أعلى النتائج، ويسهل تبعا لذلك وضع البرامج وتعديلها وتقييم العمل بصفة عامة، والتخطيط في كرة القدم يضمن دون شك الوصول إلى أعلى المستوى. (بن قوة ، 2010)

2-1-4- فوائد التخطيط في كرة القدم:

يحتوي التخطيط عددا من الفوائد منها ما يلي :

- تشجيع النظرة المستقبلية.
- تجنب الارتجال والعشوائية.
- يعمل على تحديد أهدافها واضحة نحاول أن نحققها.
- يحدد مراحل العمل في الخطوة.
- يحدد الموازنات و الإمكانيات وسبل الحصول عليها وتوزيعها.
- نوعا من أنواع الاقتصاد حيث يقلل من فقد الموارد.

3-1-4- خصائص التخطيط الفعال في كرة القدم:

ليس كل أنواع التخطيط فعالة دائما ولكي يتصف التخطيط بالفعالية لا بد من توافر عدد من الصفات نذكر منها ما يلي:

- العمل على تحقيق الأهداف الموضوعية في ظل الواقعية والشمول.
- الكفاءة والدقة، مع المرونة والتدرج، والتنسيق الفعال.
- الوضوح والبساطة، وتوفير الوقت والمال والجهد (الاقتصادية)

4-1-4- التخطيط والخطوة:

كثيرا ما يخلط البعض بين مفهوم التخطيط والخطوة ويعبروا عن التخطيط بأنه وضع خطة ولكن الحقيقة أن عملية التخطيط عملية أشمل وأعم من مفهوم الخطوة وإن كانت الخطوة نتیجتها مهمة، ويمكن تعريف الخطوة بأنها " الإطار العام الذي يحدد المعالم الأساسية

للمشروع أو المنهاج " كما يمكن تعريفها أيضا بأنها " الخطوط العريضة الأساسية لأي مشروع " ، وبدرجة أكثر تفصيلا تكون الخطة " تحديد للمستهدف في مدة محددة، وتحديد كيفية تحقيقه من أنشطة من خلال توظيف مجموعة (البيك، 2008، 28-30) الموارد المتاحة عملا على تحقيق الأهداف الموزعة على مدة زمنية، وذلك كله في إطار السياسات والإجراءات المحددة " أما التخطيط فهو عملية تنبؤ للمستقبل واستعداد لهذه المستقبل بخطة، أي تحديد الأهداف وتحديد طرق تحقيقها في ضوء التغيرات المستقبلية، لذلك فالتخطيط عملية شاملة ممتدة زمنيا وعمليا ومما سبق نجد أن الخطة هي العنصر الثاني في عملية التخطيط أو هي الخطوة الثانية بعد التنبؤ، وبعبارة أخرى هي أحد أنواع عملية التخطيط وهي تشمل:

5-1-4- مراحل وضع الخطة في كرة القدم:

وتتضمن ما يلي :

- تحديد الأهداف ووسائل تنفيذها مع جمع البيانات والإحصائيات.
 - وضع مجموعة من الخطط البديلة والمفاضلة بينها.
 - تقسيم الخطة المختارة إلى خطط فرعية وتحديد المدة الزمنية لتنفيذ كل منها وحسب الأولوية.
 - الإعلان عن الخطة لمنفذها داخل النادي أو الهيئة، متابعة الخطة وتقييمها.
- (البيك، 2008، 30-32).

6-1-4- محتويات الخطة في كرة القدم:

يستخدم البعض " محتويات الخطة " بمصطلح " عناصر التخطيط " إذ لا بد عند وضع الخطة أن تحتوي على العناصر التالية: الأهداف، السياسات، الإجراءات، الموازنات، برامج العمل الزمنية (حبيب، 2010).

* خطة العمل السنوية:

وتعتبر خطط التدريب السنوي خطة قصيرة المدى ويعتبرها البعض أهم دعائم الإعداد الرياضي، نظرا لأن الموسم الرياضي يشكل دورة زمنية مغلقة تقع خلالها فترة المنافسات، وتعني خطة التدريب السنوية بالإضافة إلى تدريب الفريق ككل بالتدريب الفترى . (حماد، 1997، 270) فالبرنامج الذي تتضمنه خطة العمل السنوية يجب أن يتضمن:

أ. إجمالي عدد المباريات المقررة للفريق (سواء الجدول الرسمي أو المباريات الودية) وكيفية توزيعها في البرنامج وفق الأسس العلمية، فالزيادة في عدد المباريات يكون عبئا على البرنامج واللاعبين والنقص في عددها يقلل من قيمة البرنامج ويهبط بمستوى اللاعبين، فكما هو معروف أعداد المباريات لا يمكن تعويضه بزيادة التدريب.

ب. إجمالي عدد فترات التدريب خلال الموسم وكيفية توزيعها وحمل كل فترة ما بين الحمل العالي والمتوسط والخفيف، وفق الأسس العلمية أيضا، وكيفية توزيع الحمل خلال، الدورة التدريبية الصغيرة (أسبوع أو ستة أيام أو خمسة أو أربعة...الخ)

ج. توزيع أيام الراحة بالنسبة للفريق خلال البرنامج، فالراحة بالنسبة للاعب أو الفريق لا تقل أهمية عن التدريب والمباريات ، وتوزيع أيام الراحة في البرنامج يجب أن يتم في تناسق وترتيب يرتبط ارتباطا وثيقا، وعلميا- بتوزيع فترات التدريب والمباريات، فإذا أدى اللاعب أو الفريق مباراة فلا بد من أن يخلد للراحة لمدة 24 ساعة كاملة قبل أن يقوم بأي نشاط آخر، وإذا ما شارك في تدريب بحمل عال فإنه من اللازم عدم المشاركة في أي نشاط آخر قبل القضاء 18 ساعة كاملة، كما يجب أن يتمتع بالراحة الكاملة أيضا لمدة 12 ساعة إذا كان قد تدرب تدريبا بحمل متوسط، لمدة 8 ساعات إذا شارك في تدريب خفيف.

د. وما قبل عن عدد المباريات وعدد فترات التدريب يجب أن يترجم في الخطة السنوية بالزمن ، أي يجب أن تتضمن الخطة إجمالي الزمن المخصص للمباريات وكذلك للتدريب ونصيب كل نوع من أنواع التدريب (بحمل عال، متوسط، خفيف) في الخطة وبالتفصيل .

ذ. الزمن المخصص لتدريبات جوانب الإعداد المختلفة (البدني، المهاري، الخططي) فيجب أن يخصص لكل جانب من هذه الجوانب نصيبه من الخطة وموقعها في البرنامج بدءا من فترة التدريب الواحدة ومروا بالدورة التدريبية الأسبوعية، ثم البرنامج الشهري.

ر. الزمن المخصص لكل عنصر من عناصر الإعداد البدني (الصفات الأساسية)، فلا بد من أن يحدد البرنامج نصيب كل لاعب (أو الفريق) من الإعداد البدني بصورة دقيقة وفق الأساليب العلمية، فتحدد الخطة الزمن اللازم لتدريبات القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة بشقيها العام والخاص في كل فترة من فترات الموسم الرياضي .
(الوقاد، 2003، 281-282) .

وتقسم الخطة السنوية إلى الفترات الآتية : فترة الإعداد، فترة المنافسات وفترة الانتقال أو الراحة الإيجابية، ومن الأهمية مراعاة أن كل فترة تمهد للفترة السابقة لها بصورة متدرجة .

أولا : فترة الإعداد:

تتراوح الفترة الزمنية لهذه المرحلة ما بين 2-3 أسابيع، تبدأ فترة الإعداد من اليوم الأول الذي يعود فيه اللاعب إلى ناديه للممارسة التدريب استعدادا لموسم الرياضي، وتنتهي فترة الإعداد ببداية المباراة الرسمية الأولى في الموسم الرياضي، وتستغرق هذه الفترة من 20 إلى 30% من إجمالي الفترة المخصصة للموسم الرياضي كله (حماد، 1997 ، 270) ويشمل التدريب في هذه الفترة على تنمية الصفات البدنية، ورفع الروح المعنوية للاعبين واستعادة النشاط والتدريب على المهارات الأساسية وتنميتها وتطويرها، وبرنامج الإعداد في هذه الفترة لا يتغير سواء بدأ ذلك بمعسكر، داخل النادي أو خارج النادي أو حتى بدون معسكر، وإنما يفضل المعسكر وخاصة الخارج لما له من آثار اجتماعية ونفسية، وخاصة إذا كان في جو طبيعي وفي درجة حرارة مناسبة ثم يتوالى البرنامج وفق ما هو معد له في الخطة فيزيد المدرب من اهتمامه بالنواحي البدنية والمهارية وكذلك الخطط، وقبل انتهاء فترة الإعداد تبدأ المباريات الودية التجريبية التي يتولى من خلالها اختيار التشكيل المناسب الذي يرشحه لخوض المباريات الرسمية (الوقاد، 2003 ، 282-283) وتقسم هذه مرحلة إلى فترتين:

أ. فترة الإعداد العام:

فيها يعمل المدرب على رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية، حيث يعتبر قياس الحد الأقصى من استهلاك الأكسجين، إحدى أهم المقاييس المقننة كمؤشر لتحديد مقدار العبء الفسيولوجي والحمل البدني في تدريبات التحمل خلال فترة الإعداد البدني العام (فتحى، 2009، 45) إلى جانب والعمل خلال هذه الفترة على رفع مستوى المهارات الأساسية ومراجعتها.

ب. فترة الإعداد الخاص:

وتستغرق لهذه الفترة ما بين 2-4 أسابيع تقريبا وطبقا لنوع اللعبة أو الرياضة وظروف كل لاعب وفريق، ويهدف التدريب في هذه الفترة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين، ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد البدني والمهاري والخططي وذلك حسب المتطلبات المقابلات (البيك، 2008، 95-97).

ثانيا : فترة المباريات (المنافسات) الرسمية:

الهدف الأساسي لمرحلة المباريات يتلخص في إمكانيات المستوى الذي تحقق من الإعداد الخاص (أبوزيد، 2008، 98-103)، كما أن من أهم أهداف هذه الفترة أيضا تفاعل المدرب مع مجريات المباريات، فهو يعمل على إصلاح الأخطاء التي أظهرتها المباريات السابقة (إسماعيل، 1989، 27)، و يجب مراعاتها أثناء الدور الأول من فترة المباريات أن لا يزيد حمل التدريب في المرحلة الثانية عن المرحلة الأولى مع الاهتمام بالإعداد الذهني والنفسي للاعبين ولذا يجب على المدرب مراعاة قيمة الحمل النفسي وتأثيره على مستوى أداء اللاعب وحثه دائما على استخدام قدراته العقلية لأقصى درجة لتحقيق الهدف من التدريب ،

باستشارته لاستخدام القدرات الكامنة (البساطي، 1998، 44) كما يجب التركيز على التقييم المستمر لمستوى اللاعبين بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا وذهنيا حتى يستطيع تخطيط برامج التدريب لهذه الفترة بواقعية، مع التقليل من النمطية في التمرينات المستخدمة (حماد ، 1997، 273) أما الدور الثاني فهو يهدف إلى استئناف جو المباريات، عن طريق المشاركة في مباريات ودية مع الفرق الأخرى المختلفة وبالكم المناسب، ليستقر أيضا على التشكيلة التي سوف يستأنف بها مباريات الدور الثاني (الوقاد، 2003، 285) و الإكثار من النشاط الترويحي للعمل على تجديد النشاط ورفع معنويات اللاعبين وحتى يقبلوا على التدريب بروح طيبة، والتخطيط للتقليل من درجة التعب لدى اللاعبين خلال البرنامج التدريبي ، مع الإقلاق من المباريات التحريية حتى لا يمل اللاعب الكرة والتنافس وحتى تؤدي المباريات الرسمية بجدية والرغبة في الإجابة إلى جانب إجراء الاختبارات والمقاييس لتقويم مستوى الأداء (حماد ، 1997، 274) وفي هذا الشأن ينصح خلال عملية تقنين الحمل التدريبي العمل بالنبض المستهدف لكل حمل مبرمج باعتباره أحد أهم المؤشرات الفسيولوجية لتحقيق أهداف الوحدة التدريبية (بسطويسي، 1999، 73)، ومن هنا يمكن الحصول على عدد ضربات القلب المناسبة للنسبة المستهدفة من ضربات القلب، فإذا كانت المستهدفة لضربات القلب هي 80% من أقصى معدل لضربات القلب فإن النبض المستهدف = احتياطي أقصى معدل للنبض x % المعدل النبض المستهدف + أقصى معدل للنبض أثناء الراحة .

(لطفي، 2002، 38)

ثالثا: فترة الانتقال (الراحة الإيجابية)

بعد انتهاء آخر مباراة في الموسم تبدأ فترة الراحة، والتي يتوقف فيها اللاعبون عن ممارسة التدريب ويتمتعون بأجازة إجبارية (راحة سلبية) ويتعدون عن ممارسة كرة القدم، ويفصل أن تكون فترة استحمام واستمتاع وسفر (الوقاد، 2003، 286) وتمتد هذه الفترة ما بين 4-8 أسابيع أو قد تزيد قليلا في الفرق الهواة كما تقل هذه الفترة في فرق المحترفين و يجب مراعاتها وإجراءات يجب أن تتم خلال فترة الانتقال:

أ. إجراء فحص طبي شامل على كافة اللاعبين في بداية هذه الفترة، ثم يجري العلاج اللازم من النواحي الطبية والغذائية والترويجية والنفسية والاجتماعية.

ب. مناقشة جميع الأخطاء الإدارية والفنية التي حدثت خلال الموسم براحة وود كاملين وبروح رياضية مع استخدام النق، والبناء على أن يتقبله كل طرف بروح رياضية مع تقرير العلاج اللازم لهذه الأخطاء حتى لا يبدأ اللاعبون الفترة التالية بوجود رواسب وتفاديا لعدم حدوث هذه الأخطاء مرة أخرى (حماد، 1997، 274) .

* خطة التدريب الشهرية في كرة القدم :

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الملفات ولهذا فإن المنهاج الشهري هو عملية استمر لتطبيق المنهاج الأسبوعي، وفي هذا المنهاج يضع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها وهي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية، ويرى كل من عباس أحمد السامرائي أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريسه مرة واحدة، لهذا السبب وجب تقسيمه إلى منهاج منفردة ومنها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى وحتى هذا المنهاج لا يمكن تطبيقه مرة واحدة وبالتالي تم تقسيمه إلى أقسام صغرى، أي إلى مراحل تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة، هي المنهاج اليومي، ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمنهاج اليومي، لذلك فإن المدرب في كرة القدم يسعى دائما للوصول إلى أعلى المستويات للاعبين في مختلف جوانب اللعبة، ومستوى اللعب مهما كان جيدا فإنه بحاجة إلى التطور والتقدم لذلك فإن تمارين الأسابيع التي تضم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث التطور والتدرج والارتقاء ومحتويات الأسبوع الأول من الشهر يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية وأثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الاسترداد بعين الاعتبار أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحية حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب ويمكن أن يكون الاسترداد في اللياقة البدنية مثلا، ويمكن أن يكون الجهد عاليا في ثلاثة أسابيع ليأتي الاسترداد في الأسبوع الرابع إن ذلك يتأثر بنوع التدريب (شدة وحجم) التمارين التي تنفذ، وبقابلية اللاعبين و الموسم التدريبي السنوي (سلامة ، 1997، 20).

*خطة التدريب الأسبوعي في كرة القدم :

وحسب تامر محسن وسامي الصفار، فإنه يجب أن تعطى أسبوعيا من 5 إلى 4 وحدات تدريبية للمبتدئين ومن 6 حتى 8 وحدات تدريبية للمتقدمين، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين بإعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية والتطبيقية بإعدادهم لمواجهة متطلبات اللعب الحقيقية، علما أن اللاعب قد يكون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريب ولكنه يعجز عن أدائها، خلال المباراة (الصفار، 1988، 150)، فعلى المدرب في هذه الحالة جعل التدريب أكثر مشابها بالمنافسة عند وضع المنهاج الأسبوعي، كما يجب أن يراعي في التدريب طريقة نموذجية من حيث الحجم والشدة (بن قوة ، 2010).

وتعتبر المباراة وسيلة لإعداد اللاعب والفريق لذلك، فكما كانت المسافة الزمنية بين كل مباراة وأخرى قصيرة، فإن ذلك يدعونا إلى استخدام أحمال عالية كما هو موضح في الحالة الثالثة مباراة كل خمس أيام، إذا ما زادت المسافة الزمنية قصرا بين كل مباراة وأخرى فإن ذلك يدعو إلى تقليل الحمل التدريبي بين المبارتين اعتمادا على تأثير حمل المبارتين كما هو الحال في الحالات 4 و 5 ، ورغم ذلك فإن في بعض الحالات يمكن للمدرب أن يجري تدريبا خفيفا بغرض إصلاح بعض الأخطاء واستكمال بعض النقص دون بذل مجهود يؤثر على عطائه في اليوم التالي (الوقاد، 2001، 340).

*خطة التدريب اليومية:

وتسمى أيضا وحدة التدريب اليومية وهي الخلية الأولى لخطة التدريب السنوية، أي أنها تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط حيث يعمل المخطط أو المبرمج أو المدرب من خلالها على تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية للعملية التدريبية من خلال عدد التمرينات هي التي تكون محتوى هذه الوحدة ، ويمكن التفريق بين وحدات التدريب طبقا للسمة المميزة لها والتي تنبع أصلا من الهدف الرئيسي لها، فهناك وحدات تدريب تغلب عليها السمة البنية وأخرى السمة المهارية والثالثة الخططية وهكذا، وقد تكون هناك وحدتان تدريبيتان يوميا أو ثلاثة وفي مثل هذه الحالة يطلق على كل منها وحدة تدريبية (حماد، 1997، 279)، فجرعة التدريب هي الحجر الأساسي للتخطيط الكامل لدورة الحمل الكبرى أو الموسم التدريبي، فهي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي ، وهي عبارة

عن التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم اللاعب بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة . (البيك، 2008، 177)

وفي هذا الشأن هناك اعتبارات هامة يجب أن تراعي عند تخطيط وحدة التدريب في كرة القدم:

- يجب تحديد واجبات وحدة التدريب اليومية، فقد لوحدة التدريب هدفا واحدا أو أكثر، وقد يقسمها المدرب إلى هدفا رئيسيا وآخر فرعية.

- أن تسهم كافة محتويات وحدة التدريب في تحقيق أهدافها بما في ذلك الإحماء والتهدئة.

- تحديد أزمدة كل جزيئية في الوحدة وكذلك كل تمرين وزمن دوامة وفترة راحته.

- تحديد درجات الحمل وأسلوب تشكيلة وأهدافه بكل دقة.

- تحديد الأدوات المستخدمة في كل جزء من أجزاء الوحدة.

2-4- أسس بناء البرامج التدريبية :

يتفق كل من محمد الحماسي وأمين الخولي (1990) وكذا كل من عمرو أبو المجد وجمال النمكي (1997) ومفتي إبراهيم حمادة (1997)، بأن الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية للناشئين و خاصة في كرة القدم هي:

- ✓ أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.

- ✓ تنظيم البرنامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.

- ✓ أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم والتي تؤدي إلى النمو المتوازن.

- ✓ أن يبنى البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية و الشخصية للناشئ، و فلسفة المجتمع.

اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدني - المهارات - المعلومات الرياضية - المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنية .

- يقدم البرنامج أنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية.

- يجب إدخال التكامل كعملية تربوية كمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية.

ويشير عمرو أبو المجد وجمال النمكي (1997) ومفتي إبراهيم حمادة (1997) أنه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعي المدرب مايلي :

- ✓ يجب أن ينمي لدى الناشئين الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال

التعلم والتدريب وأن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلي درجة عالية من الأداء.

- ✓ يجب أن يتعود الناشئ على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب.

- ✓ يجب أن يتضمن البرنامج التدريب التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل

والسأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجدي والذي يتطلب التصميم والعطاء.

- ✓ لا بد وأن يحتوى البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين، فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين

في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله، ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم، ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط.

- ✓ يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات وأماكن التدريب، وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه وفقا لبرامج الموضوع في إطار خطة التدريب السنوية.
- ✓ يجب أن يتسم البرنامج الخاص بالناشئين بالمرونة وقابليته للتعديل وفقا للظروف الطارئة التي تقابل المدرب و وفقا لما تظهره عملية التقويم بعد كل فترة.
- ✓ يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج الأعداد المتكامل للناشئين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية.
- ✓ يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي.
- ✓ يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تضيف عليها عامل البهجة والسرور والمتعة .
- ✓ يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج.
- ✓ يجب أن يتم الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب الناشئين.

1-2-4 خطوات تصميم البرامج التدريبية:

- يرى مفتي إبراهيم (1997)، حنفي محمود مختار (1992) أنه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل، فإن من الأهمية أن يشتمل على العناصر التالية :
- ✓ المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج .
 - ✓ الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي.
 - ✓ تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي .
 - ✓ تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي .
 - ✓ الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي.
 - ✓ تقوم البرنامج التدريبي.
 - ✓ تطوير البرنامج التدريبي.

2-2-4- أهداف الوحدة التدريبية : (حماد،1994،10)

- ✓ يجب أن تحدد الأهداف التي يرجى تحقيقها من وحدة التدريب، وهي تكون نابعة من أهداف الأسبوع التدريبي.
- ✓ تقسيم أهداف وحدة التدريب إلى هدف رئيسي أو أكثر وهدف فرعي أو أكثر.
- ✓ مكونات الإعداد الرئيسي هي كل من : الإعداد البدني ، المهاري ، الخططي ، النفسي ، الذهني ، المعرفي والأخلاقي.

3-2-4-أنواع الوحدات التدريبية:

- تنقسم أنواع الوحدة التدريبية إلى ما يلي :
- أنواع الوحدات التدريبية تبعا لأهدافها .
 - أنواع الوحدات التدريبية تبعا لاتجاه تأثير حمل التدريب.
 - أنواع الوحدات التدريبية تبعا لطريقة التنفيذ.

/ أنواع الوحدات التدريبية لاختلاف أهدافها وفقا لما يلي :

أ. الوحدة التعليمية :

وتهدف الوحدة التعليمية إلى تعلم الرياضي خبرة جديدة مثل مختلف المهارات الأساسية أو خطط اللعب أو المكونات المهارية المركبة أو المعلومات النظرية في مجال التدريب أو المنافسة .

ب . الوحدة التدريبية:

مفهوم الوحدة التدريبية : وحدة التدريب تعرف بأنها مجموعة الأنشطة الحركية التي يتحقق من خلالها بعض الأهداف التربوية أو التعليمية أو التنموية من خلال عددا من التمرينات المتسلسلة والمخططة طبقا للأسس والمبادئ العلمية.(حماد،1994،05).

• أجزاء الوحدة التدريبية : وحدة التدريب تتكون من ثلاث أجزاء هي: الإحماء والجزء الرئيسي والتهدة كمايلي :

(حماد،1994،13).

1- الإحماء : يهدف إلى أن يتقبل جسم اللاعب جهد التدريب ويتراوح زمنه ما بين 10-20% الزمن المخصص للوحدة ويتحقق هذا الهدف من خلال مايلي :

- ✓ الزيادة التدريجية في سرعة ضربات القلب وما يدفع من الدم من في كل ضربة وزيادة اتساع الأوعية الدموية.
- ✓ زيادة سرعة الرؤية وذلك من خلال زيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أعمق وأسرع.
- ✓ إكساب العضلات الاستثارة والاسترخاء والاستطالة المطلوبة للأداء.
- ✓ رفع درجة حرارة الجسم للاعب.
- ✓ الوصول لأقصى استعداد نفسي للتدريب أو المباراة .
- ✓ الوصول لأفضل استثارة انفعالية ايجابية لممارسة أنشطة التدريب والمباراة.

2-الجزء الرئيسي : يتحقق من خلاله أهداف وحدة التدريب وزمنه يعدل من 70-80% من الزمن المخصص للوحدة التدريبية ويراعي فيما يلي :

- ✓ البدء بالتمرينات التي تتطلب أفضل استجابة وانتباه وجهد.
- ✓ تمرينات التعليم المهاري والخططي تتم عقب الإحماء مباشرة ، لأن ذلك يتطلب أقصى درجة من تركيز الانتباه وينطبق ذلك على تمرينات الاستجابة الحركية.
- ✓ تمرينات السرعة تتم بعد تمرينات التعلم المهاري ضمانا لعدم الإرهاق.
- ✓ ينتهي الجزء الرئيسي بأقصى درجة من درجات الأداء.

3- الجزء الختامي : وهو يهدف إلى العودة باللاعبين إلى الحالة الطبيعية تقريبا بعد أن وصلت أجهزتهم الحيوية إلى درجات عالية من معدلات العمل خلال بذل الجهد من الزمن المخصص للوحدة ويراعي مايلي :

- ✓ يحتوي على تمرينات الاسترخاء.
- ✓ تكون تمريناته متدرجة من الأصعب إلى الأسهل عكس تمرينات الإحماء.
- ✓ زمنها يتناسب طرديا مع درجة حمل وحدة التدريب .

ج-الوحدة التعليمية - التدريبية:

ويتميز العمل في هذه الوحدات بالمزج بين النوعين السابقين لتحقيق هدفين في وقت واحد مثل تعليم مهارة جديدة والتدريب عليها لتثبيتها، ويكثر استخدام هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال المرحلة الثانية من مراحل التدريب طويل المدى، وكذلك خلال النصف الثاني من فترة الإعداد في خطة الموسم التدريبي.

د. الوحدة التقويمية:

وتهدف هذه الوحدة إلى التحكم في فاعلية عمليات إعداد الرياضي وتقويم فاعلية وسائل الإعداد البدني والمهاري والخططية والنفسية، وهي تحتل مكانا هاما في مراحل التدريب طويل الأمد، وكذلك في مختلف مراحل الرسم التدريبي، وتشمل هذه الوحدات مجموعات الاختبارات والمقاييس المختلفة، كما يمكن استخدام مجموعات للتمرينات التي تسجل نتائجها لاستخدامها عند المقارنة في جرعات تؤدي خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة.

/ أنواع الوحدات التدريبية تبعا لاتجاه تأثير حمل التدريب :

يوجد نوعان من الوحدات التدريبية تبعا لاختلاف تأثير حمل التدريب إحداهما الوحدة ذات الاتجاه الموحد والوحدة ذات الاتجاه المتعدد.

1. وحدة التدريب ذات الاتجاه الموحد:

يقصد بالوحدة ذات الاتجاه الموحد أن يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه تنمية صفة واحدة ، بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة، وتختلف أنواع هذه الوحدات تبعا لاختلاف الصفات البدنية المستهدفة تنميتها (البليك، 2008، 187) وعند استخدام الوحدة ذات الاتجاه الموحد يراعى الالتزام بالتوجيهات الآتية:

- استخدام مبدأ التنوع وتطبيق ذلك على طرق التدريب ووسائله حيث إن هذا النوع من وحدات التدريب يؤدي إلى سرعة التعب.
- التركيز على استخدام حجم حمل تدريبي أكثر وزيادة فاعلية التأثير الفسيولوجي من خلال مراعاة التمرين ما بين الارتفاع والانخفاض في شدة الحمل والتغيير ما بين العضلات المستخدمة .
- إمكانية استخدام هذه الوحدات لتحقيق أهداف محددة مثل زيادة قدرة الرياضي على الاقتصاد في الجهد أو لزيادة التحمل في مواجهة العمل البدني لفترة طويلة.
- ينصح بعدم استخدام هذه الوحدات في بداية الموسم التدريبي أو مع الرياضي بعد الانقطاع لفترة عن التدريب، ويفضل في هذه الحالة الاعتماد على الوحدات ذات الاتجاه المتعدد.

2. وحدات التدريب ذات الاتجاه المركب: يقصد بوحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد أن تشمل الوحدة الواحدة على تنمية

عدة صفات بدنية في نفس الوقت وفي إطار نفس الوحدة، وهناك طريقتان لترتيب وضع هذه التمرينات تبعا لاختلاف أهدافها ، منها طريقة الترتيب المتتالي، والطريقة الأخرى طريقة الترتيب المتوازي .

أ. وحدة التدريب ذات الاتجاه المركب المتتالي :

ويستخدم هذا النوع عدة تشكيلات كما يلي :

- تمرينات تنمية مكونات السرعة يليها تمرينات تنمية التحمل اللاهوائي .

- تمارين السرعة ويليها تنمية تمارين التحمل الهوائي .
- تمارين السرعة يليها تمارين القوة يليها تمارين التحمل.
- تمارين تطوير المهارات الفنية مع تحسين المهارات الخططية.
- تمارين تحسين التوافق يليها تمارين زيادة التحمل التنفسي يليها تمارين التحمل.
- تمارين تحسين المهارات الفنية يليها تنمية السرعة ثم تمارين تنمية المهارات الخططية.
- تمارين تنمية السرعة يليها تمارين تنمية المهارات الخططية يليها تنمية متكاملة

(النعيمي، 2010)

ب. وحدة التدريب ذات الاتجاه المركب المتوازي:

وتهدف طريقة تشكيل هذه الوحدة إلى تنمية أكثر من صفة بدنية في شكل متواز، وتستخدم عادة لتنمية الصفات البدنية المندمجة مثل القوة المميزة بالسرعة، التحمل اللاهوائي والتحمل الهوائي ، تنمية تحمل السرعة، تنمية تحمل القوة ، تنمية التحمل الخاص، ويستخدم الترتيب المتوازي عادة في الوحدات التدريبية الأساسية خلال مراحل الإعداد الأولية، نظرا لما تتيحه هذه الطريقة من فرصة زيادة حجم حمل التدريب، وبصفة عامة تستخدم وحدات التدريب ذات التأثير المتعدد في بداية الموسم التدريبي، ومع الرياضيين، ذوي الإعداد غير المتكامل أو بعد الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة، كما تستخدم خلال فترات المنافسة الطويلة ، كما يمكن أيضا استخدامها كنوع من التغيير لاستعادة الشفاء بين وحدات التدريب ذات الاتجاه الموحد (البيك ، 2008 ، 198).

المحور الخامس: الاعداد البدني في كرة القدم

1-5-لمحة عن الاعداد البدني:

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطورات المجتمعات البشرية، لقد بدأ الإنسان حتى عصرنا هذا على الاعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق مختلفة. فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم إلا أن هناك اتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة الأنشطة الحركية المختلفة أو التدريب عليها.

وبمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة، ومما أكتشف في مقابر بني حسن، ومقابر وادي الحلو، والمعبد بجوار بغداد، وحضارة ما بين الرافدين لدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر.

وخلال العصر الحديث شهد العالم تطور في مختلف الميادين الصناعية الاقتصادية، الاجتماعية، العلمية والتقنية مما انعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجابا، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهموا في تقدم علوم التربية الرياضية، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية.

2-5 مفهوم الاعداد البدني في كرة القدم:

ونقصه به كل الإجراءات والتمرينات، والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية ويدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة، تحمل ومرونة ويهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا، وظيفيا، نفسيا، بما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم، والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب، وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة.

(ابوعبدو، 2001، 13)

3-5- أنواع التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة (شعلان، 1994، 367)

فعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات فمن الأهداف العامة لهاته الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة البدنية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين. ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي: (حماد، 39)

1- مرحلة الإعداد البدني العام:

وفقا للهدف منه ونوعية العمل بها تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة، ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين (70%-80%) مندرجة العمل الكلية.

تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (3-2) أسابيع، ويجري التدريب من (3-5) مرات أسبوعيا.

تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات، بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة.

(حماد، 39)

ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة.

ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب.

2- مرحلة الإعداد الخاص: (إسماعيل و اخرون، 1989، 27)

تستغرق هذه المرحلة فترة ما بين (4-6) أسابيع وتهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري، والخططي وتطويره، واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس. إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللباقة البدنية الخاصة باللعبة، مع التركيز بدرجة كبيرة على

الأداء المهاري والخططي.

فالعامل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات (مفتي ابراهيم، 2001 ، 145)

* خصائص الإعداد البدني الخاص:

من بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة نذكر منها مايلي:

- يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
- الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
- كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.
- تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفتري والتكراري (مفتي ابراهيم، 2001 ، 41)

3 مرحلة الإعداد للمباريات:

تستغرق هذه المرحلة من (3-5 أسابيع) وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين، مع العناية بالأداء المهاري. خلال الأداء الخططي تحت ضغط ما مع الإكثار من تمرينات المنافسة والمشاركة في المباريات التجريبية. إن حجم العمل التدريبي الخططي في هذه المرحلة يأخذ النصيب الأكبر يليه الإعداد المهاري، ثم الإعداد البدني الخاص. (إسماعيل و اخرون، 1989، 35).

5-4- أهمية الإعداد البدني للاعب كرة القدم:

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات ،لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب المهاري والخططي والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام فأتثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل، تعطي التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات.

وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنها غير متناسبتين نظرا لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضا، ولقد ثبت علميا أن السرعة لا تبقى ثابتة بل إن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها، ومن هنا فقد أصبح لزاما على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعته أو على الاحتفاظ بها خلال فترة المباريات. ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت، بالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عن ما يهدف إلى تنمية صفة بدنية واحدة.

(مختار، 1988، 54)

5-6- الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم:

1-6-5- تعريف اللياقة البدنية:

وردت عدة تعريفات للياقة البدنية ففي بعض الأحيان نجد اللياقة البدنية تعطي معنى أوسع وأعمق حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني حيث يعرفها كل من "جارلس بوخير ولارسون" على أنها مجموعة من القدرات العقلية والنفسية والخلقية والاجتماعية والثقافية والفنية والبدنية".

ويعرفها "هارسون كلارك" على أنها "القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة، دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كاف للتمتع بمزايا وقت الفراغ، ومقاومة الطوارئ غير المتوقعة.

ويعرفها "كوباتوفسكي" السوفيتي "اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية"، كما أن الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، والغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي.

(مختار، 1988، 63)

لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعاً بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم إحدى العمد الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية، ولقد إرتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة إرتفاعاً واضحاً، إن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب والرجولة في الأداء والمهارة العالية في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك.

2-6-5- مكونات اللياقة البدنية:

اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية، فالبعض يرى أنها عشرة والبعض الآخر يرى أنها خمسة مكونات، وهذا الاختلاف وارد بين معظم علماء العالم، سواء كان ذلك من نطاق المدرسة الغربية التي تتزعمها أمريكا، أم على مستوى المدرسة الشرقية بزعماء الإتحاد السوفيتي وألمانيا الشرقية.

* صورها "هارسون كلارك" في ثلاثة مكونات أساسية هي: . (طرفة، 1999، 83)

- القوة العضلية.

- الجلد العضلي.

- الجلد الدوري.

* في حين إعتبر أن اللياقة الحركية أكبر في مكوناتها من اللياقة البدنية، حيث ضمنها بالإضافة للمكونات السابقة مايلي:

- القدرة العضلية.

- الرشاقة.

- المرونة.

- السرعة.

كما إعتبر القدرة الحركية العامة "General motor ability" أكثر هذه اللياقة شمولاً، حين ضمنها بالإضافة إلى مكونات

اللياقة البدنية واللياقة الحركية العنصرين التاليين :

- توافق الذراع والعين.

- توافق القدم والعين.

1-2-6-5- القوة:

القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب، وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز.

(الصفار و اخرون، 1989، 199)

وبالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية. ويعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية.

(سلامة، 1980، 133)

وعلى هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس للنشاط الرياضي وللاعب كرة القدم على وجه الخصوص وأن يسعى إلى اكتسابها من خلال ممارسته للنشاط.

-أنواع القوة:

تقسم صفة القوة إلى قسمين أساسيين هما:

- القوة العامة.

- القوة الخاصة. (بسطويس، 1999، 83)

أولاً : القوة العامة:

ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام، والتي تشمل عضلة الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة، وتقوية هذه المجموعات من العضلات هو الأساس للحصول على القوة الخاصة.

ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

- تمارين الجمباز بأنواعها المختلفة.

- التمارين بواسطة الكرات الطبية. (بسطويس، 1999، 83)

- التدريب الدائري.

ثانياً: القوة الخاصة:

ونقصد بها تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية وخاصة لمتطلبات اللعبة حيث تمثل هذه الصفة القاعدية الأساسية التي يبني عليها صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكبر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عن أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة.

-طرق تنمية القوة العضلية:

* تنمية القوة القصوى (العظمى) : (عبد المقصود، 2003، 98) تتلخص أهم الطرق التي تعمل على تنمية القوة القصوى (العظمى) في استخدام أنواع المقاومات التي تتميز بزيادة قوتها مع الأداء الذي يتسم ببعض البطء، ومن أهم الملاحظات التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها لضمان تنمية القوة القصوى مايلي :

1- بالنسبة لشدة الحمل: استخدام مقاومات تتراوح ما بين الحد الأقصى والحد الأقل من الأقصى لمستوى الفرد ، أي حوالي 90-100% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله .

1- بالنسبة لحجم الحمل : تتراوح عدد مرات تكرار التمرين الواحد ما بين مرة واحدة إلى 10 مرات ، وتكرار كل تمرين ما بين

2-4 مجموعات.

2- بالنسبة لفترة الراحة بين المجموعات: فترة راحة حتى استعادة الشفاء.

- **تنمية القوة القصوى للناشئين** : يشير محمد حسن علاوي (1994) إلى ضرورة التأكيد لعمليات التدريب والتي تهدف لتنمية القوة العضلية للناشئين ويقترح نموذجاً يوضح تطور شدة الحمل بالنسبة لعلاقته بسن الفرد الرياضي من الناشئين وبعدها السنوات التي قضاها في التدريب وذلك بالنسبة

لعمليات التدريب لمحاولة تنمية القوة القصوى للعضلات. (علوي، 1994، 136)

الجدول رقم (01): يبين شدة تدريب القوة القصوى للناشئين

العمر الزمني	شدة الحمل بالنسبة للحد الأقصى لمستوى الفرد
15 سنة	من 20 - 50 %
16 سنة	من 30 - 60 %
17 سنة	من 40 - 70 %
18 سنة	من 50 - 80 %
19 سنة	من 60 - 90 %
20 سنة	من 80 - 100 %

من خلال الجدول يستخلص الباحث إمكانية تنمية القوة العضلية للاعبين الأواسط (17 - 19 سنة) بشدة الحمل تتراوح بين 40-90% من الحد الأقصى مع التدرج بمستويات الحمل .

- وفيما يلي عرض نموذج لتنمية القوة العظمى (القصوى) حسب متطلبات نشاط كرة القدم الذي يتطلب درجة عالية من القوة القصوى بالإضافة إلى القوة المميزة بالسرعة وحسب متطلبات المرحلة العمرية من الناشئين (الأواسط) بما يلي :

(محمود، 2003، 101)

1- **شدة الحمل** : حمل أقل من الأقصى 80-90%.

2- **حجم الحمل** : تكرار التمرين من 03-10 مرات مع تكرار كل تمرين من 04-06 مجموعات (مع مراعاة التدرج في سرعة الأداء).

3- **فترة الراحة بين المجموعات** : راحة حتى استعادة الشفاء الكاملة (حوالي من 2-4 دقائق)

* **تنمية القوة المميزة بالسرعة :**

إن تدريب القوة المميزة بالسرعة يمكن أن يتم بأسلوبين ، فما أن تطور القوة القصوى أو أن ترتفع سرعة التقلص العضلي ، إن المشكلة تكمن في طريقة ربط المكونات الاثنتين للقوة السريعة وكذلك في تحميل القوة القصوى لرفع مستوى القوة السريعة ، فارميان الأمريكيان (Mattsen و Steinhauer) يستعملان على سبيل المثال 50 إلى 60% من تدريبهم بتدريب القوة حيث يكون الوقت الغالب ضمن تدريب القوة موجهة لتحسين القوة المميزة بالسرعة تحت شروط متطلبات المنافسة.

والتأثير الإيجابي يتم عندما يكون التدريب متوازي لطور العام مع أخذ زمن سير القوة لحركات المنافسة كمقياس لتوزيع نسبة الحمل ، ويجب هنا عدم الخروج كثيراً عن المتطلبات عند زيادة التحمل بوزن إضافي كبير أو قليل جد (البساطي، 62، 2001) ، وهذا يشمل التمارين الخاصة وكذلك تمارين المنافسة فعلى سبيل المثال لوداي تمرين المنافسة بوزن إضافي كبير (صدرية بوزن ، القذف، الرمي ، ... الخ) يتغير التكتيك كما برهن ذلك Nicklas في القفز العالي ، وإذا كان نمو القوة غير كاف عن طريق تدريب القوة

المميزة بالسرعة فيجب والحالة هذه استعمال تدريب القوة القصوى بتمارين خاصة .

إن تدريب القوة السريعة يتطلب أيضا توزيعا جيدا للحمل الخارجي ويتطلب (Grundlach) بحق استعداد القوى السريعة يتطلب أيضا توزيعا جيدا للحمل بحق استعداد القوى الجسمية والنفسية ثي البداية إلى النهاية الطريق من أجل العمل على التقلص العضلي المفاجئ ، وذلك لأن تأثير تدريب القوة السريعة متعلق بالاستعداد المناسب للجهاز العصبي كذلك وجب تجنب ظواهر التعب التي تقلل من سرعة الحركة ولذلك فإن السعة الكلية لحمل القوة المميزة بالسرعة في الوحدة لتدريبية وكذلك عدد مرات الإعادة في الوجبة الواحدة تحدد طبقا لذلك، إن الفترة بين وجبة وأخرى يجب أن تكون طويلة نسبيا (تتراوح بين 3-4 دقيقة) من أجل إعادة قابلية المستوى كاملا قدر الإمكان ، وإذا أريد تطوير القوة لحركات المنافسة الثنائية وجب والحالة هذه العمل على زيادة سرعة ارتداد الحركات. (البساطي، 2001، 63)

تعتبر سرعة الانقباضات العضلية (Explosive) من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة ومن أهم الملاحظات التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها لضمان تنمية القوة المميزة بالسرعة مايلي:

- 1- بالنسبة لشدة الحمل : استخدام مقاومات تتراوح ما بين 40-60 % من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.
- 2- بالنسبة لحجم الحمل : لا يزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن 20 مرة، وتكرار التمرين الواحد من 3-5 مجموعات مع مراعاة الأداء باستخدام أقصى سرعة ممكنة مع مراعاة أن تكون مجموعة التمرين التالية مناسبة ، بحيث يستطيع الفرد تكرارها دون هبوط ملحوظ في درجة السرعة.
- 3- بالنسبة لفترات الراحة بين المجموعات: حتى استعادة الشفاء الكاملة (حوالي من 3-4 دقائق) . (البساطي، 2001، 62)

* تنمية تحمل القوة :

إن أهم الطرق الرئيسية لتنمية تحمل القوة تتلخص في زيادة عدد مرات تكرار التمرينات أو المجموعات تميز الحمل بالشدة المتوسطة، بالإضافة إلى محاولة العمل على تقصير فترات الراحة تدريجيا، ومن أهم الملاحظات التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها لضمان تنمية تحمل القوة مايلي:

- 1- بالنسبة لشدة الحمل: استخدام مقاومات متوسطة أو مقاومات فوق المتوسط (حوالي من 50-70% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله).
- 2- بالنسبة لحجم الحمل : تكرار التمرين الواحد من 20-30 مرة (وأحيانا أكثر من ذلك) وتكرار التمرين الواحد من 3 إلى 5 مجموعات.
- 3- بالنسبة لفترة الراحة بين المجموعات :

فترات الراحة غير الكاملة (حوالي من 1-2 دقيقة) . (الخطيب، 2001، 218)

الجدول رقم(02): يبين الطرق المختلفة لتدريب أنواع القوة.

نوع القوة	القوة القصوى	القوة المميزة بالسرعة	تحمل القوة
الحمل	عالي	متوسط - منخفض	متوسط
التكرار	منخفض	متوسط	عالي
الراحة	عالي	متوسط	منخفض
إيقاع الأداء	منخفض	عالي	منخفض - متوسط
الراحة البينية	عالي	عالي - متوسط	منخفض

- العوامل المؤثرة في القوة العضلية :

إن تنمية القوة العضلية يؤدي إلى زيادة في مساحة مقطع العضلة، وبالتالي فإن هناك ارتباطاً قوياً بين مساحة مقطع العضلة والقوة التي يمكن أن تنتجها العضلة . (البساطي، 2002، 42)

* **التضخم العضلي** : تعتمد الطريقة الأولى على تنمية القوة عن طريق زيادة التضخم العضلي بزيادة مساحة المقطع العرضي للليفة العضلية، حيث يزيد حجم كل ليف من ألياف العضلية، زيادة حجم وقوة الأوتار والأربطة والنسيج داخل العضلة عن طريق تنشيط بناء البروتين بالعضلة والمكونات المسؤولة عن الانقباض داخل الليفة العضلية. (عبد الفتاح، 2003، 231)

تتطلب تنمية القوة القصوى عن طريق التضخم العضلي مراعاة بعض الخصائص بحيث لا تستخدم الشددة القصوى بالرغم من استخدام شدّة عالية في حدود 75% - 90% من القوة القصوى، وعند استخدام التدريب الأيزومتري تظهر الفائدة الأكبر عند استخدام الشدّة 90% - 100% مع مراعاة أن سرعة الانقباض لا ترتبط بطريقة التدريب بقدر ما ترتبط بتنمية كل من السرعة والقوة كمكونات للأداء السريع، ويجب أن تستمر التكرارات في كل دورة لفترة 25-30 ثانية ويرى البعض أن أفضل طريقة هي التكرار حتى حالة الرفض. (عبد الفتاح، 1985، 128)

كما تتعلق ضخامة العضلة بدرجة مباشرة لكثافة حمل العمل ، كما ترتبط أيضاً بعمليات بيولوجية للجهاز العضلي للفرد ويأتي نتيجة لتدريبات الطويلة المدى لرفع مستوى القوة العضلية (عبد المقصود، 1997، 102).

-التكيف العصبي العضلي:

تعتمد الطريقة الثانية على تحسين كفاءة العمل العصبي ورفع مستوى نظم إنتاج الطاقة دون زيادة حجم الكتلة العضلية، وذلك من خلال تحسين عمل الألياف العضلية بأنواعها المختلفة، حيث تنتج القوة العضلية بمقدار ما أمكن تعبئة من الوحدات الحركية التي تشترك في الانقباض العضلي، وكذلك زيادة مخزون مصادر الطاقة الفوسفاتية وكفاءة عمل الإنزيمات لزيادة إنتاج الطاقة المطلوبة للانقباض. (عبد الفتاح، 2003، 92)

ويحدد استخدام أي من الطريقتين أو الدمج بينهما بناءً على عدة عوامل منها نوع التخصص الرياضي والخصائص الفردية للرياضي، ومستوى القدرة لديه. فيذكر أبو العلا أحمد عبد الفتاح (2003) على سبيل المثال أن بعض الأنشطة الرياضية مثل تطويع المطرقة ودفع الجلة، يتطلب تنمية القوة بزيادة الحجم والكتلة والتضخم العضلي لذلك تستخدم الطريقة الأولى. كما تتطلب بعض الأنشطة الرياضية تنمية القوة العضلية مع عدم زيادة كتلة الجسم، مثل كرة القدم، ففي مثل هذه الحالة تستخدم الطريقة الثانية لتنمية القوة العضلية.

كما أن بعض الأنشطة الرياضية تتطلب زيادة القوة عن طريق العامل العصبي والتضخم العضلي معاً مثل متسابقين العدو والتجديف وبعض الأوزان المتوسطة والثقيلة في رياضة الجيدو.

-تنمية القوة العضلية دون زيادة في التضخم العضلي : (عبد الفتاح، 2003، 233)

وهذا هو مبتغى الباحث ففي رياضات متعددة يتطلب الأمر حداً أدنى من القوة العضلية وأن أي زيادة في القوة العضلية عن هذا الحد لا تؤدي إلى تحسين في مستوى الأداء، وخاصة في رياضة كرة القدم.

يتطلب تنمية القوة العضلية للناشئين دون زيادة التضخم العضلي حيث تكون تدريبات الأثقال اتجاه تنمية القدرة العضلية كما يلي :

- يرتبط مفهوم تدريب القدرة العضلية بدون زيادة في التضخم العضلي باستخدام أحمال منخفضة نسبياً في الأداء بسرعات عالية.
- يؤدي التدريب باستخدام الحد الأقل من الأقصى إلى إثارة الوحدات الحركية المختلفة حيث أن السرعة الأولية للقوة بواسطة التدريب بالأثقال قد تعزوا إلى زيادة محددة للوحدات الحركية وليست زيادة في حجم العضلة (تضخم

العضلة). (شحاته، 2003، 20)

- إن التدريب الثابت (الايزومتري) يؤدي إلى زيادة التضخم العضلي مقارنة بالتدريب الديناميكي. (حماد، 2001، 67)
- إن التدريب في حدود 30 إلى 60 % من الحد الأقصى يؤدي إلى زيادة تنمية القدرة العضلية، أما التضخم العضلي يهدف إلى رفع ثقل في حدود أقل من القصوى بتنفيذ بطيء وتكرارات أكبر، بالإضافة إلى رفع ثقل حدود تفوق القوة القصوى (120 إلى 130 %) من الحد الأقصى .

تؤدي تدريبات الانقباض العضلي بالتطويل إلى حدوث تضخم في العضلات بنسبة تفوق ما يحدث في حالة الانقباض بالتقصير (دادلي -Dudley 1991). (حسام الدين، 2001، 64)

التضخم العضلي يحدث عادة في كلا نوعي الألياف العضلية السريعة والبطيئة، لكن تشير نتائج الدراسات أن النسبة الأكبر للتضخم العضلي تحدث عادة في الألياف العضلية السريعة ، ففي حالة التدريب باستخدام شدة عالية كتدريبات السرعة والقوة المميزة بالسرعة يزداد تضخم الألياف السريعة، وفي حالة استخدام الشدة المنخفضة والتكرارات الأكثر يزداد تضخم الألياف البطيئة وأن زيادة تضخم العضلات يأتي نتيجة تضخم الألياف السريعة والبطيئة وهذا ما نشاهده عند لاعبي رفع الأثقال وكمال الأجسام. (عبد الفتاح، 2003، 110)

إن التدريبات التي تهدف إلى تنمية القوة العضلية لفترات تدريبية معينة أو الموسم الرياضي معين تؤدي إلى تنمية القوة دون زيادة في تضخم العضلي أما تدريبات القوة الطويلة المدى تؤدي إلى التضخم العضلي .

مما سبق يستخلص الباحث إمكانية تنمية القوة والقدرة العضلية للناشئين دون حدوث زيادة في حجم العضلة أو التضخم العضلي وهذا عند استخدام الشدة أقل من القصوى (50-80 %) من الحد الأقصى بتكرارات متوسطة وسرعة الأداء عالية. (عبد الفتاح، 2003، 110)

- مستويات حمل تدريب القوة العضلية:

يتضمن حمل تدريب القوة العضلية درجات متعددة، إن هذه الدرجات تنقسم إلى خمس مجالات تبعاً لما تبذله العضلة أو العضلات العاملة من قوتها وهي كما يلي :

(البساطي، 2001، 64)

- 1- حمل بشدة قصوى من 90 إلى 100 %.
- 2- حمل بشدة أقل من القصوى من 80 إلى 90 %.
- 3- حمل بشدة عالية من 70 إلى 80 %.
- 4- حمل بشدة متوسطة من 50 إلى 70 %.
- 5- حمل بشدة بسيطة أو خفيفة من 30 إلى 50 %.

أ - يتبين من الحمل ذا الشدة القصوى : أنه يتميز بعبء قوي جدا الذي يقع على العضلة أو العضلات المشتركة في العمل، ويظهر على اللاعب الممارس مظاهر التعب بصورة واضحة كما يتطلب فترات طويلة للراحة لاستعادة الشفاء.

وبذلك يمكن القول أن الحمل ذات الشدة القصوى هو عبارة عن أقصى ما يستطيع اللاعب بذله من جهد لعدد ضئيل من التكرارات أو الثبات في الوضع لفترة قصيرة من الزمن .

ب- أما الحمل ذا الشدة الأقل من القصوى: فهو شدة حمل تقل عن السابق، وبذلك يقوم فيه اللاعب بأقصى ما يستطيع من التكرارات لعدد متوسط من المرات أو الفترة زمنية متوسطة طبقاً للنسبة المئوية المقررة لها.

ج- الحمل ذا الشدة العالية: فإن اللاعب يقوم بإنجاز التدريب بأقصى ما يستطيع من التكرارات لعدد من المرات في حدود من

70 إلى 80 % ،أو الثبات في الوضع لفترة زمنية كبيرة نسبيا .

د- **الحمل ذات الشدة المتوسطة :** فإن اللاعب يؤدي التمرين فيه بدون الإحساس بالتعب حيث يقوم بأقصى ما يستطيع من جهد بتكرارات كبيرة من المرات وفي حدود النسبة المئوية لأقصى مجهود يقوم به من 50 إلى 70 % .

هـ- **والحمل ذا الشدة البسيطة أو الخفيفة:** فيتميز حمل تدريب القوة العضلية هنا بأنه حمل بسيط جدا لا يزيد عن 50% من أقصى حمل ينجزه اللاعب .(شحاته،1997،128)

– أهمية القوة:

للقوة أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم فهي تعني التقوية العامة لجسم اللاعب بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللاعب.

تزيد من المدخرات الطاقوية للجسم :مثل الفوسفو كرياتين والجليكوجين.

تربي لدى الرياضي الصفات الإرادية المطلوبة في اللعبة (الشجاعة، الجرأة، العزيمة).

تسهم في تطوير عناصر الصفات البدنية الأخرى التحمل والسرعة والرشاقة.

تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي كما أنه كلما كانت عضلات اللاعب قوية فإنها تقلل من فرص إصابات المفاصل.

2-2-6-5- السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية.

بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدّة حركات معينة في مدّة زمنية قصيرة.

–أنواع السرعة

للسرعة عدّة أقسام وهي:

أولاً: سرعة الإنطلاق:

إن سرعة الإنطلاق للاعب هي القوة الانفجارية التي تساعد على الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى، وتعتمد سرعة الإنطلاق على قوة اللاعب وسرعة ردّ فعله.

كما تعتمد على تكتيك أو تقنية الركض الصحيح الذي يساعد على القيام بالانطلاقات الصحيحة، هذا بالإضافة إلى القوة الإرادية التي تلعب دورا مهما لإدامة الانطلاقات السريعة، فسرعة الإنطلاق مهمة بالنسبة للاعب حيث يحتاج إليها عند الانتقال من مكان لآخر وفي مدّة زمنية قصيرة.

ثانياً: سرعة الحركة:

ونقصد بهذه الصفة أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدة مرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة ، وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشمل المهارات المعلنة التي تتكون من مهارة حركية واحدة ،والتي تؤدي مرة واحدة مثل ركل الكرة ،تصويب الكرة ،المحاورة بالكرة.

وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح "سرعة حركة الجسم " نظرا لأنه بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع أو السرعة الحركية للرجل ،وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة.

ثالثا سرعة رد الفعل :

إن سرعة ردّ الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرف "بالزمن الواقع ما بين أول للحركة حتى اكتمالها".

فلجسم الإنسان قابلية على اكتساب صفة إرادية بتغيير وضعه من حالة إلى أخرى، وبالتكرار تكون تلك الحركات لا إرادية كالقفز أو الركض والضرب والانتباه نحو المثيرات الخارجية ويمكن أن تطلق على هذه الاستجابة ردّ الفعل المكتسب، أما ردّ الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية وهي أساس ردّ الفعل المكتسب.

– طرق تنمية السرعة:

يمكن تطوير السرعة بشكل منفصل أو بشكل عام في القسم الثاني من المرحلة التحضيرية وخلال مرحلة المنافسات، ويتم تطوير السرعة من خلال مايلي: (البساطي، 2001، 62)

أ- **طريقة التكرار بأقصى جهد:** وفيها يتم تكرار الحركة البسيطة والمعقدة مع أقصى قوة ممكنة وفترة استراحة يجب أن تكون كافية للعودة إلى الحالة الطبيعية.

ب- طريقة تنفيذ ردّ الفعل على حافز غير متوقع:

تتطور سرعة ردّ الفعل عند اللاعب بتقويم الحالة التي تساعده بسرعة وبشكل مؤثر على حل الواجب المطلوب في اللعب و يستخدم لذلك ردّ الفعل البسيط وردّ الفعل المعقد.

ج- طريقة إعادة الحركة في الظروف السهلة:

تستخدم هذه الطريقة لتطوير السرعة الثالثة (انطلاقات ورفع مقدرة نسبة التكرار الحركي للقدم أعلى من) وفي هذه الظروف تتطور ما يسمى (السرعة العليا) والتي تكون على حافز السرعة ويتخطى السرعة المتطورة للاعب.

– أهمية السرعة:

إن السرعة تعمل على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين فوسفات (CP)، وأدينوزين ثلاثي الفوسفات (ATP).

3-2-6-5- المرونة:

هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم، فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدراته حيث تساعده على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب كما تساعده في:

– قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما.

– قدرة اخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.

– قدرة التكرار لتمارين الدقة.

وقد ظهر أن الأنشطة الرياضية التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستوى من المرونة أعلى من المتوسط أو المستوى الطبيعي لبعض المفاصل خاصة مفصل الركبة، حيث أن المرونة تحد من وقوع الإصابات المختلفة. (حماد، 2001، 167)

– أنواع المرونة:

تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي وهما:

أولاً: المرونة الديناميكية:

ويطلق على هذا النوع من المرونة مصطلح المرونة الإيجابية، ويقصد بها القدرة في الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل من

مفاصل الجسم من خلال نشاط العضلات العاملة على هذا المفصل ،ويكون ذلك واضحا مد ودحرجة الأطراف العليا والسفلى في الحركات المختلفة.

ثانيا: المرونة السلبية:

ويقصد بها المدى الواسع للحركة والتي تحدث نتيجة لبعض القوى الخارجية باستعمال الأدوات، ولها أهمية كبيرة لدى لاعب كرة القدم خاصة عند تعامله مع الكرة وضد الخصم.

ويحدد المدى الحركي في المصل على عدة عوامل مختلفة

- التركيب التشريحي لعظام المفصل.
- الأربطة المحيطة بالمفصل.
- تأثير عمل القوة على مدى أطول، فالأفراد الذين يمتلكون صفة المرونة يمكنهم توليد قوة أكبر.

- طرق تطوير المرونة:

يتم تطوير المرونة ضمن حدود المدى التشريحي للمفصل حيث يتطابق مع مستلزمات مسار الحركة أو الأداء الحركي دون صعوبة في تكرار الحركة، ويعتمد تطوير المرونة على الجانب التشريحي والجانب التوافقي والذي يتطلب التركيز عليها خلال عملية التدريب الرياضي ويجب مراعاة القواعد اللازمة عند تطوير المرونة.

- أن يكون اختبار التمارين طبقا لمستلزمات المنافسات ومستوى الرياضي.
- تغيير التمارين إلى مختلف الجهات وزيادة توسيع مجال الحركة لدى الرياضي وأن يتمكن من استعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة.
- يجب وضع خطة علمية مبرمجة عند تطوير المرونة.
- إعادة الحركة عدة مرات الذي يؤدي على تسارع الحركة.
- استعمال سلاسل التمارين إلى الحد الأقصى للمدى الحركي بالتدرج والتدريب الدائم ضمن مجال الجلد الأعلى للحركة الذي يحقق تقدم المستوى ويعمل في الوقت نفسه على بناء الأداء الأمثل ذو النوعية الجيدة.
- تستمر الفترة الزمنية بين السلاسل باستعمال تمارين الاسترخاء.
- يستمر التدريب على المرونة في حال الوصول إلى درجة من المرونة. (حماد، 2001، 167)

- أهمية المرونة:

- إن انعدام المرونة في جسم الرياضي يؤدي إلى نشوء الصعوبات التالية:
- عدم قدرة الرياضي على إكساب وإتقان وأداء المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها.
- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة.
- سهولة الإصابة بالتمزقات في العضلات والأربطة.
- بذل الكثير من الجهد عن أداء بعض الحركات المعينة.

4-2-6-5 التحمل:

ويعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية وكذلك قدراته المهارية والخططية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة.

-أنواع التحمل: (إسماعيل و اخرون، 1989، 27)

يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين:

- تحمل عام.
- تحمل خاص.

أولاً: التحمل العام:

وهو أن يكون الرياضي قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة للمباراة، دون صعوبات بدنية، وعليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طيلة فترة المباراة ويكون الاهتمام بالتحمل العام في الفترة الإعدادية الأولى في مرحلة الإعداد البدني، ويعتبر التحمل العام أساس التحمل الخاص.

ثانياً: التحمل الخاص:

ويقصد به الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخططية متقنة طول مدة المباراة دون أن يطرأ على اللاعب التعب.

ومن الممكن أن تقتزن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز أو بالسرعة لفترة طويلة، من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة، وهذا لا يعني أن يستطيع أن يجري بأقصى سرعة ممكنة له في أي وقت خلال زمن المباراة.

- طرق تطوير التحمل:

إن الوصول إلى مستوى بناء وتطوير صفة التحمل يتطلب استعمال طرق ووسائل رئيسية مختلفة واختيار واحد مكن الطرق ونسب حصتها في التدريب الفردي ومقدار البناء ومرحلة التدريب، فهناك طرق ووسائل مباشرة وغير مباشرة، بحيث إذا توفرت مستلزمات الألعاب والفعاليات الرياضية يؤدي ذلك إلى استعمال واجبات البناء والتطور المناسب في الإعداد العام والخاص، ويظهر الترابط الأمثل بين الطرق والوسائل لبناء التحمل وتطويره عند التدريب الرياضي، حيث يجب انسجام صفة التمرين مع تبادل العلاقة بين مسار مكونات التحمل وعناصره، وأكد الباحثون أهمية طرائق التدريب في زيادة بناء التحمل العام والخاص وتطويرها.

إن التغيرات الإرادية للشدة والوزن الحركي تؤدي إلى إزالة التعب خلال التحمل، بينما تؤدي تغيرات المسار الحركي إلى بناء قابلية التحمل وتطويره، حيث تؤكد الدراسات على أهمية تكيف الأجهزة الوظيفية من أجل الحصول على المستوى العالي في الألعاب وفعاليات التحمل.

كما تؤكد على توافر علاقة وثيقة بين تطور التحمل الخاص وزمن التدريب الفترتي، إذا تم تحقيق نظري التكيف، ففي حالة صعوبة انسجام وظيفة الأجهزة جميعاً يجب تغيير الشدة وتكيف الأجهزة الوظيفية على الحمل الدائم).

- أهمية التحمل:

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنياً حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (O_2) كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الإنزيمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها. (إسماعيل و اخرون، 1989، 27)

كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب.

5-6-2-5- الرشاقة:

تعرف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليد أو القدم أو الرأس. وبحسب "وحيد محبوب" فالرشاقة هي استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب، وهي إستعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء. ويمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدار اللاعب على إستخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير إتجاهه وسرعته بطريقة انسيابية.

-أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي:

- رشاقة عامة.
 - رشاقة خاصة.
 - أولا: الرشاقة العامة: هي نتيجة تعلم حركي متنوع إي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية.
- ثانيا: الرشاقة الخاصة: وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة.

- مكونات الرشاقة:

- أ-الدقة:هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء معين، هذه الصفة مرتبطة بصفات أخرى مثل الإدراك الإيقاعي والتميز.
- ب- التوازن:يعني المقدرة على الإحتفاظ بثبات الجسم عند إتخاذ أوضاع معينة (أي توازن الثبات) والإحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة(أي التوازن الحركي).
- ج-التوافق:يعرف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد.

-طرق تطوير الرشاقة:

ما من شك في أن تعدد طرق تدريب الرشاقة من الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والطرق الرئيسية التي تستخدم في تدريب الرشاقة هي الطرق الشائعة لطريقة التدريب الدائم والفتري والتكراري إلا أن هناك أساليب تستخدم من أجل تنفيذ هذه الطرق وتحصل زيادة في زمن الجهد المبذول عند تكامل الحركة وتزداد الصعوبة بصورة دائمة في زمن إضافي للحصول على التمارين الإضافية.

كما يحصل تداخل بين التصرفات التيس يتم التكيف عليها مع التصرفات التي يتم التكيف عليها في بناء الرشاقة وتظهر الطرق التي تحقق مسار بناء الرشاقة وفق ثلاثة أساليب هي:

1- تغيير كل صفة من الصفات بشدة أو جميع التصرفات الحركية التي يتم التكيف عليها بحيث يتم تنفيذ حركات الرشاقة.

2- القيام بربط التصرفات التي يتم التكيف عليها مع التي لم يتم التكيف عليها.

3- يجب تنويع حركات الرشاقة التي يتم التكيف عليها. (إسماعيل و اخرون، 1989، 27)

إن أي أسلوب من الأساليب السابقة يمكن تنفيذه وفق طرق متعددة، ويجب التركيز في فن الأداء الحركي على الحركات التي يتقنها الرياضي والتي تدخل تحت نطاق اللعبة الرياضية فضلا عن الحركات التي تدخل في نطاق الصفات البدنية والتي يزاؤها الرياضي وفق ظروف ثابتة.

إن أهم الوسائل لتطوير الرشاقة تتم بواسطة الآتي:

-مقدار المقاومة التي يتم التسلط عليها في المنافسة الرياضية طبق لوزن الرياضي.

-تغيير شدة الرياضي لتمرين المنافسات والتمارين المساعدة.

-مقدار المقاومة أثناء استعمال التمارين الخاصة ،الثابتة والمتحركة وخلال تطوير الرشاقة الجديدة يجب الإنتباه إلى:

أ-ضبط حركات الرشاقة الجديدة وإضافة بعض تمارين الرشاقة باستمرار لضمان رصيد عدد الحركات حيث يؤدي تعلم التوافق الحركي الجديد إلى زيادة علاقته بالحركات القديمة.

ب-تعلم حركات جديدة دون إنقطاع بينما تضعف الرشاقة عند تعلم حركات جديدة خاصة في الألعاب والفعاليات التي تحتاج على ضبط تمارين صعبة.

ج-تطوير القوة والسرعة التي يتطلبها الأداء الحركي طبقا لقواعد تنميتها.

د- وضع تمارين تطوير الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية.

-أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة خاصة التي تتطلب الإدراك الحركي فيها،التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الإتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدانه توازنه كالإصطدام. ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات وإقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي ،كما تساعده على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك

3-6-5-الاختبارات البدنية : (فرحات،2005،198)

- اختبار الرمي الأمامي للكرة الطبية:

الغرض لقياس قوة الذراعين

العتاد : الكرة الطبية (5 كلغ) منطقة أو مجال للرمي مسطح ، صافرة، جير شريط للقياس.

أداء الاختبار: يقف الرامي على الخط الذي نقيس منه المسافة (خط بداية الرمي) يأخذ الكرة الطبية فوق الرأس وعند الإشارة

يقوم برمي الكرة بأكبر قوة ممكنة دون تغيير حركة الرجلين ثم تحسب المسافة بين الخط وبداية مكان السقوط.

أما بالنسبة للرمي الخلفي نفس طريقة الأداء لكن تتم برمي الكرة بالذراعين خلفا دون تغيير في حركة الرجلين.

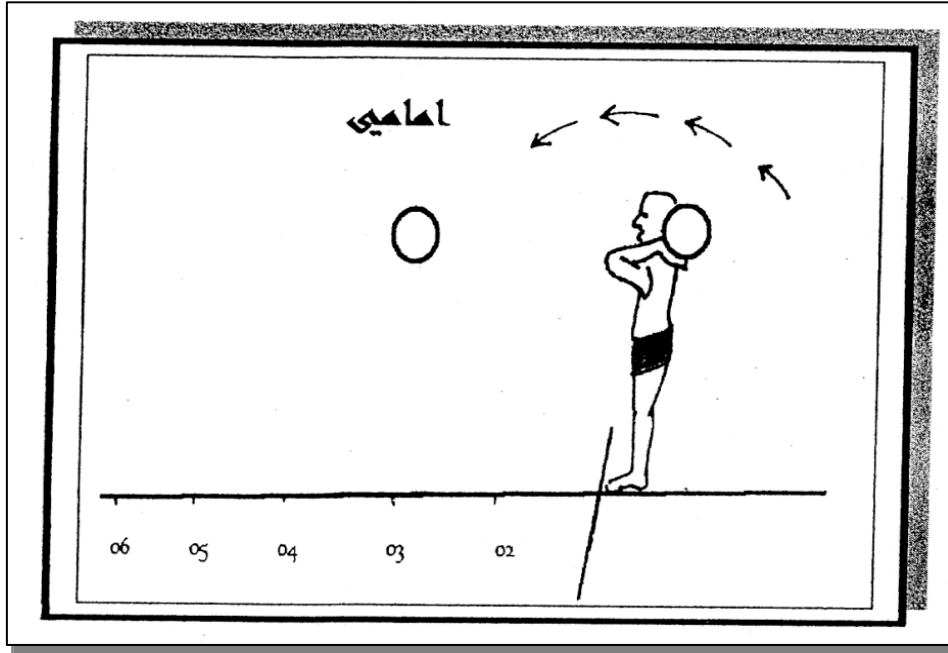
تعليمات الاختبار :

- تعطى محاولتين أو ثلاثة وتحسب الأفضل

- التسخين الجيد للأطراف العليا

- على الرياضي عدم ثني الجذع

الشكل رقم (22) : يوضح رمي الكرات الطبية أماما .



2- اختبار المضخة :

الغرض : لقياس عضلات الصدر

العتاد :

- استمارة لتسجيل عدد الضخات لكل لاعب
- أرضية مسطحة

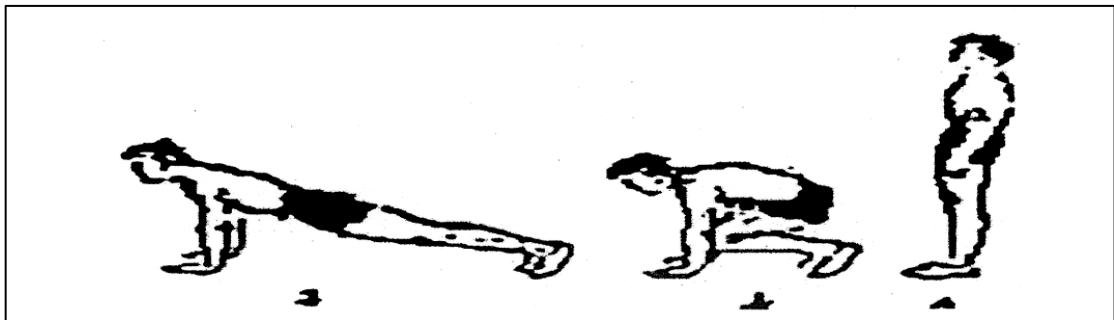
أداء الاختبار

- يستوي لاعب في الوضعية المناسبة للمضخة
- يبدأ بقيام التمرين أثناء سماع الإشارة

تعليمات الاختبار:

- يجب أن تكون المسافة بين اليدين هي مسافة الذراعين
- يؤدي التمرين بعد التسخين الجيد

الشكل رقم (23) : يوضح اختبار المضخة.



3- اختبار من وضع الشد على العقلة (أكبر عدد من المرات ثني ومد الذراعين في 10 ثا) :

الهدف : قياس القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا .

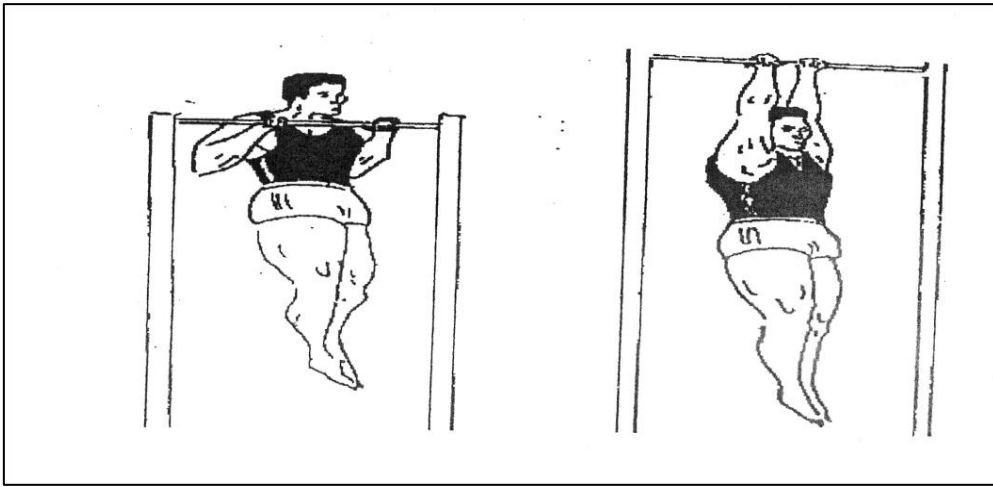
الأدوات : العقلة ، الميقاتي .

التعليمات : يقوم المختبر بالتعلق على العقلة ويبدأ بالصعود والهبوط مع ثني الذراعان لأعلى ولأسفل بدون لمس الرجل على الأرض وأن تصل منطقة أسفل الذقن على مستوى العقلة .

حساب الدرجة :

- حساب المحاولات الصحيحة بالعدد التكرارات خلال 10 ثانية .

الشكل رقم (24): اختبار الشد على العقلة



4- اختبار البطن (استلقاء - جلوس):

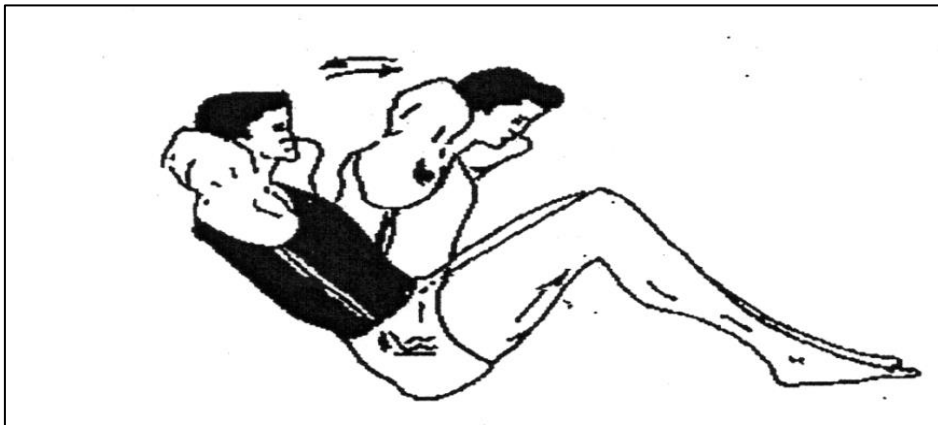
الهدف : قياس قوة عضلات البطن .

الأدوات : بدون وسائل (وزن الجسم)

التعليمات : من وضعية الرقود، الذراعان خلف الرأس، ثني ومد الجذع بزاوية قائمة أماما لاتخاذ وضع الجلوس مع الاحتفاظ بثني الركبتين ثم العودة للوضع الابتدائي .

حساب الدرجة: حساب عدد المحاولات الصحيحة (عدد التكرارات الممكنة)

الشكل رقم (25): اختبار البطن (استلقاء - جلوس)



-اختبار الجري 30م :

الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى :

أداء الاختبار: يقف اللاعب على خط البدء الأول والذي يبعد عن خط البدء الثاني بـ 10 متر وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بسرعة تزايدية حتى يصل إلى أقصاها عند خط البدء الثاني الذي يقف عنده مراقب رافعا ذراعه لأعلى وعندما يقطع اللاعب الخط يقوم المراقب بخفض ذراعه لأسفل بسرعة .
وفي نفس الوقت يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة وعندما يقطع اللاعب خط النهاية يوقف الميقاتي الساعة ويكون هو زمن الجري لمسافة 30 م

العناد: استمارة للتسجيل لكل لاعب

أرضية سطحه

تعليمات الاختبار: تعطي محاولتين وتحسب الأفضل

-التسخين الجيد للأطراف السفلي

-على الرياضي استخدام أقصى سرعته

-اختبار الجري 50م :

أداء الاختبار : يقف اللاعب على خط يبعد عن خط البداية بـ 10 متر وعند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري بسرعة تزايدية حتى يصل إلى أقصاها عند خط البداية حسب الشكل (أ) ناه حيث يقف زميل رافع ذراعه لأعلى وعندما يقطع اللاعب خط يقوم بخفض ذراعه للأسفل وفي نفس الوقت يقوم المدرب الواقف على خط على خط النهاية بتشغيل الساعة وعندما يصل اللاعب الى خط النهاية يوقف الساعة .

تعليمات الاختبار: .

-تعطي محاولتين وتحسب الأفضل.

-التسخين الجيد للأطراف السفلي.

-على الرياضي استخدام أقصى سرعته.

-اختبار العدو 6 ثوان:

غرض الاختبار:

قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات الأزمة:

- مضمار لألعاب القوى مقسم إلى حارات، أو ملعب كرة القدم أو منطقة فضاء من الأرض مستوية طولها لا يقل عن

65 متر، وعرضها لا يقل عن 3 متر.

- ساعة إيقاف .

الإجراءات:

- يتم تخطيط مكان أداء الاختبار إلى عدد مناسب من الحارات (2 : 5) حارة ويتوقف ذلك على الإمكانيات المتاحة

خاصة عدد المحكمين.

- بعد مسافة 30 متر من خط البداية تقسم المنطقة بخطوط عرضية متقطعة من الجير بين كل خط والآخر مسافة 2 متر، وتستمر هذه الخطوط من 54:30 متر .

- يمكن تخطيط أكثر من منطقة واحدة لتطبيق الاختبار على أكثر من مجموعة في نفس الوقت.

وصف الأداء:

- يقف اللاعب بكلتا قدميه خلف خط البداية في الحارة المخصصة له من وضع البدء العالي.
- ينادي الأذن بالبدء بالإشارة التالية (خذ مكانك، استعد، أجري) .
- عندما يسمع اللعب الأمر بالجري ينطلق بأقصى سرعته في خط مستقيم ويستمر كذلك حتى تنطلق الصفارة معلنة انتهاء الزمن المقرر وهو 6 ثوان.

يكون هدف اللعب هو قطع أطول مسافة ممكنة خلال زمن الاختبار (محمود، 2009، 74)

-اختبار الرشاقة :

الغرض من الاختبار :

قياس الرشاقة

الأدوات :

ساعة إيقاف ، ملعب نظيف

وصف الأداء :

يتخذ المختبر وضع الوقوف على الأرض (وضع البدء) عند إعطاء الإشارة يقوم بثني الركبتين كاملاً لوضع الكفين على الأرض بحيث تكون المقعدة على الكعبين والركبتين بين الذراعين ويتم قذف الرجلين خلفاً للوصول إلى وضع الانبطاح المائل ثم قذف الرجلين أماماً للوصول إلى وضع ثني الركبتين ثم مد الركبتين للوصول إلى وضع الوقوف ، ويقوم المختبر بتكرار الأداء السابق أكبر عدد ممكن خلال دقيقة .

حساب الدرجات :

تحتسب عدد التكرارات الصحيحة خلال الزمن المحدد .

-اختبار التحمل :

الغرض من الاختبار :

قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي (التحمل)

الأدوات :

ساعة إيقاف ، شريط قياس ، خط البداية ، وخط النهاية ، مضمار الجري

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع البدء العالي خلف خط البداية في المكان المخصص له
- يتم النداء (استعد - أجري)
- عندما يسمع المختبر الأمر بالجري ينطلق بأقصى سرعة في خط مستقيم ويستمر في الجري دورتين كاملتين 800 م حتي خط النهاية

حساب الدرجات :

درجة المختبر هي زمن وصول كل مختبر منذ إعطاء إشارة البدء حتي خط النهاية في 800 المتر .

المحور السادس. الإعداد المهاري في كرة القدم:

1-6- مفهوم الإعداد المهاري:

يعني الإعداد المهاري اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية بخلاف التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف التوصل إلى الدقة والإتقان في الأداء.

ويقصد بالإعداد المهاري الفني كل الإجراءات التي يضعها المدرب أو المدرس ويقوم بتنفيذها بهدف تعليم اللاعب المهارات الأساسية والتدرج بها حتى يصل اللاعب إلى أدائها بطريقة آلية مقننة تحت أي ظرف من ظروف المباراة وتحذف عملية الإعداد المهاري إلى تعليم المهارات الحركية التي يستعملها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يصل إلى تحقيق أعلى المستويات الرياضية والإتقان التام للمهارات الحركية من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الإعداد المهاري الذي يتأسس عليها للوصول لأعلى المستويات الرياضية.

2-6- مراحل الإعداد المهاري:

وتنقسم إلى ما يلي:

• مرحلة بناء الشكل الأول لأداء المهارة الأساسية:

إن التعريف الجيد من جانب اللاعب على المهارة الجديدة يعتمد على الشرح أو مشاهدة الأفلام التعليمية والصور أو نماذج حيث أنه كلما توفرت الخبرة السابقة ارتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب وكان التصور لها واستعمالها أسرع، ويجب ملاحظة تبسيط المواقف التعليمية حتى يتمكن من استيعاب المهارات. (مفتي إبراهيم، 1984، 116)

• مرحلة اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية:

إن المطلب الأساسي والرئيسي في هذه المرحلة هو محاولة الوصول بالأداء إلى الخلو من الأخطاء حيث نتدرج في التقدم المهاري الذي يجب أن يكون مناسباً لإمكانيات اللاعبين ومستواهم الفني.

إن الأداء في هذه المرحلة هو التركيز على أداء المهارة في مسارين متوازيين هما:

أ- الأول هو تنمية المهارة من خلال التمرينات. (مفتي إبراهيم، 1994، 32)

ب- الثاني هو أثناء اللعب.

ودور المدرب في هذه المرحلة هو العمل على تحليل أداء الناشئين باكتشاف أخطاء الأداء والتعرف على أسبابه وعليه أن يقدم المعلومات الفنية اللازمة من خلال تغذية راجعة ومؤثرة، وكذلك يقوم المدرب الرياضي بالتوجيه والإرشاد وإصلاح الأخطاء في حين يقوم الفرد الرياضي بتكرار الأداء ومحاولة الارتقاء به حتى يستطيع اكتساب الأداء والتوافق الجيد.

(أبو عبده، 2002، 36).

• مرحلة الوصول إلى آلية أداء المهارة الأساسية:

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية، ويصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم للأداء وباستخدام التمرينات المتنوعة، وبعد أن يكتسب اللاعبون التوافق الجيد للمهارة حيث يصبحون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورة أكثر تنظيماً وانسياباً يستطيع المدرب الاستفادة من المنافسات التجريبية لاستكشاف عيوب أداء المهارة الحركية التي تظهر من خلال مرحلة التعلم والتدريب عليها. (أبو عبده، 2002، 42).

3-6- طرق تعلم المهارة:

- الطريقة الجزئية لتعلم المهارات:

وهي الأكثر شيوعاً في تعلم المهارات الصعبة المركبة من بعض الأجزاء المعقدة وتتناسب المهارات التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء وهذا حسب خصام عبد الخالق

بينما يضيف مفتي إبراهيم حماد بأن هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية المطلوب تعلمها عدة أجزاء، حيث يقوم المدرب بتعليم الناشئين الجزء الأول وبعد إتقانهم له ينتقل إلى الجزء الثاني ليقوم بتعليمه وبعد إتقانه الجزء الثاني ينتقل بهم إلى الجزء الثالث، وهكذا حتى يتعلم الناشئين كل أجزاء المهارة، وبعد ذلك يقوم الناشئين بأداء المهارة كوحدة واحدة.

- الطريقة الكلية لتعلم المهارات:

وتذكر عفاف عبد الكريم "يجب أن يتعلم المهارات المختلفة بشكل كلي قدر الإمكان لأن إيقاع الحركة التي تؤدي في الأجزاء لا يتماثل مع إيقاع الحركة الكلية فكل جزء من الحركة تمهيد للجزء الموالي وهكذا وبخصوص المفاضلة بين استخدام طرق تعلم المهارة الحركية يوضح مفتي إبراهيم حماد حيث يذكر "على المدرس أن يقيم اختياره للطرق من جانبين أساسيين هما: أولاً: درجة تعقيد الحركة المهارة.

ثانياً: درجة تكامل وترابط أجزاء المهارة. (البساطي، 2000، 33)

فإذا كانت المهارة الحركية منخفضة في درجة التعقيد ومرتفعة في درجة التكامل وترابط أجزائها ففي هذه الحالة من الأفضل أن يتدرب المتعلم بطريقة كلية، وإذا كانت درجة تعقيد المهارة مرتفعة وكانت درجة ترابط وتكامل أجزائها منخفضة فإنه من الأفضل أن يتدرب المتعلم على المهارة بالطريقة الجزئية. (أبو عبده، 2002، 36).

- الطريقة الكلية الجزئية لتعلم المهارات الحركية:

يقول إبراهيم حماد "من الطبيعي أن للطريقتين الجزئية والكليّة مميزاتهما وعيوبهما، لذلك هناك بعض المهارات التي يفضل استخدام الطريقتين معاً، حتى يمكن الاستفادة من مزايا كل منهما وفي نفس الوقت يتفادى عيوب كل طريقة

4-6- أهم الأسس التطبيقية التي يمكن إستخدامها في التعلم والتدريب الحركي:

يختصر حسن علاوي على عرض الأسس المعتمدة في التعلم والتدريب الحركي للمهارات الحركية وهي كالتالي:

• الدافعية وسبل استغلالها.

• انتقال أثر التدريب.

- التكرار.
- النضج.
- الطريقة الكلية والجزئية في التعلم والتدريب. (رزق الله، 187، 1992)

5-6- أنواع المهارات الأساسية:

تعريف: تعني المهارات الأساسية كل الحركات الضرورية الهادفة والتي تؤدي لغرض معين في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بكرة أو بدونها وعليه يمكن تقسيم المهارات الأساسية إلى قسمين:

1-5-6. المهارات الأساسية بدون كرة:

تحتوي المهارات الحركية على مجموعة المهارات التالية: الجري، القفز، الوقوف، الدوران والتي تستخدم خلال اللعب في ظروف مختلفة، حيث تتغير وتنوع حركات اللاعب من المشي البطيء إلى مشي عاد إلى جري خفيف والجري العادي، ثم الجري بسرعات مختلفة حتى الوصول إلى السرعة القصوى، كما يصطلح على تسمية المهارات الأساسية بدون كرة بالمهارات البدنية وتمثل في:

أ- الجري وتغيير الاتجاه: . (البساطي، 2000، 33)

تشير الدراسات إلى أن زمن لمس الكرة والجري بها لا يزيد عن 10 ثواني وقد بلغ زمن لمس الكرة عند أفضل لاعب في العالم خلال المباراة الواحدة 3 د إلى 4 دقائق، عليه فإن اللاعب يجري بقية 90 دقيقة حيث يعدو اللاعب أقصى سرعة خلال مسافات تتراوح ما بين 5 إلى 30 متر قصد الوصول إلى الكرة والاستحواذ عليها، قبل خصمه المنافس، ويمتاز جري لاعب كرة القدم بالتغير في السرعة والاتجاه أثناء خداع الخصم واللاعب الممتاز هو الذي يستطيع تغيير اتجاه الجري بدون التقليل من سرعته.

ب- الوثب:

بالإضافة إلى الجري فإن الوثب يحتل مكانة هامة خاصة قلب الدفاع وقلب الهجوم، حيث يبلغ عدد وثبات كل منهم من 20-25 تقريبا خلال المباراة بينما حارس المرمى من 15-30 وثبة في حين باق المدافعين وخط الوسط من 10-15 وثبة، ويتطلب أقصى ارتفاع ممكن وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جريا أو بعد الجري جانبا أو خلفا.

ج- الخداع والتمويه:

يكتسب اللاعب مهارة الخداع والتمويه من صفتي الرشاقة والخفة في التعامل مع متغيرات اللاعب لإيجاد حلول مناسبة في مختلف المواقف أثناء المباراة ولتفادي اللاعب الخصم، حيث يقول حنفي مختار: "من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديثة هو القدرة على الخداع بالجذع والرجلين ويقوم بالخداع بأخذ خطوة جانبا ثم التحول إلى الجهة الأخرى و يتطلب منه أن يكون على جانب كبير من الرشاقة والمرونة والتوافق العضلي والعصبي.

(رزق الله، 187، 1992).

2-5-6-المهارات الأساسية بالكرة:

هي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة أثناء المباراة، وتشكل الطرق المختلفة للعب بالكرة مثل السيطرة على الكرة.

ضرب الكرة بالقدم، المراوغة، ضرب الكرة بالرأس، تمرير الكرة، المهاجمة، رمية التماس، حراسة المرمى.

أ-ضرب الكرة بالقدم:

إن إستخدام القدم لضرب الكرة يؤدي ثلاث أغراض هي التمرير أو المناولة بين أعضاء الفريق الواحد، التصويب هو ضرب الكرة باتجاه هدف الخصم لغرض التهديف والتسجيل، وأخيرا التثبيت أو تخليص الكرة من أمام اللاعب الخصم أو إبعادها عندما يكون المرمى مهددا من طرف الخصم زيادة على الضربة الخاصة مثل ضربة الجزاء، ضربة الركنية، الضربة الحرة، وفي كل الأحوال يتم ضرب الكرة بالقدم إما ضربات اعتيادية أو غير اعتيادية.

1-الضربات الاعتيادية تشمل:

- ضرب الكرة بوجه القدم.
- ضرب الكرة بجانبي القدم الداخلي (بداخل القدم)
- ضرب الكرة بجانب القدم الخارجي (بخارج القدم)
- ضرب الكرة بباطن القدم .(البساطي ،2000، 33)

2-الضربات غير الاعتيادية:

- ضرب الكرة بمقدمة القدم
- ضرب الكرة بكعب القدم
- ضرب الكرة بنعل القدم
- ضرب الكرة بالفخذ.

(أبو عبده،2002،153)

ب-السيطرة على الكرة:

يقول رزق الله "مهارة السيطرة على الكرة يعني التحكم الجيد للاعب بالكرات القادمة إليه، سواء كانت أرضية أو عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة، ويمكن تقسيم السيطرة على الكرة إلى ثلاثة أقسام:

- استلام الكرة. (أبو عبده،2002،153)

- كنم الكرة وامتصاص سرعتها، حيث أن استلام الكرة يتم ببطن الكرة أو بوجهه أو بخارجه في حين كنم الكرة بباطن القدم أو بخارجه أو بأسفله، أما امتصاص سرعة الكرة فيتم بواسطة باطن القدم بوجهه أو بأعلى الفخذ أو بالصدر أو بالرأس

ج-المراوغة:

من أهم المهارات الأساسية يستخدمها اللاعب المهاجم في الأوقات التي يكون فيها محاصرا بمدافع ولا يستطيع تمرير الكرة إلى زملائه، كما تعتبر وسيلة لتمويه الخصم يجعله يتوقع حركة اللاعب توقعًا خاطئًا، وبالتالي تكون الإستجابة بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية استجابة خاطئة، مما يسمح للمهاجم بتفادي المدافعين واستغلال الكرة في بناء الهجوم بشكل جيد، وتوقف المراوغة الجيدة والناجحة على قدرة اللاعب الفردية.

د-ضرب الكرة بالرأس:

ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية الهامة في كرة القدم، فمهارة ضرب الكرة بالرأس تستخدم لعدة أغراض كالتصويت، التسديد نحو المرمى، أو التمرير وتبادل الكرات بين الفريق أو الدفاع عن المرمى وإبعاد الخطر، وتتم هذه العملية بشكّلين أساسيين، ضرب الكرة بالرأس من الثبات أي اللاعب متصل بالأرض أو ضرب الكرة بالرأس بعد الارتقاء أي واللاعب في الهواء.

هـ-التمرير:

يعتبر التمرير من أهم الفنون في كرة القدم على الإطلاق نظراً لأنه الأكثر استعمالاً في المباراة وهو أحسن وسيلة في بناء الهجوم وتطويره وإنجاءه زيادة على أنه أسهل طريقة لإخفاء تحركات معينة، وتجاوز لاعبي فريق الخصم، ويقسم التمرير في كرة القدم حسب المسافات إلى 3 أقسام:

1. التمريرات القصيرة.

2. التمريرات المتوسطة.

3. التمريرات الطويلة.

أما من حيث ارتفاع الكرة عن الأرض فيقسم إلى 3 أقسام:

1. تمريرات أرضية.

2. تمريرات نصف عالية.

3. تمريرات عالية.

و-رمية التماس:

رمية التماس من المهارات التي يجب على كل لاعب أن يحسن تنفيذها وذلك عندما تتجاوز الكرة الخط الجانبي للملعب، سواء كانت عالية في الهواء أو على الأرض لذا يجب إعدادها إلى الداخل من النقطة التي اجتازت فيها الخط وبأي اتجاه، وعلى اللاعب أدائها باحترام القواعد التالية:

1. أن يكون اللاعب مقابل للملعب.
 2. أن تكون القدمان على الخط الجانبي أو خارجه.
 3. على الرامي استخدام كلتا يديه.
 4. أن ترمى الكرة من وراء الرأس (خلف الرقبة).
- تعتبر الكرة في اللعب مباشرة بعد تنفيذ رمية التماس إذا أصبحت من المهارات التي يستعملها الفريق للهجوم المباغت إذ لا يستجوب التسلل من رمية التماس، كما أصبحت تستعمل شكل ركنية، وذلك باستغلال قدرات اللاعب في رميها لأبعد مسافة، ولكي تكون الرمية ناجحة يجب:

- تهيئتها برجوع الجذع إلى الوراء.
- مسك بإحكام بتوزيع كل الأصابع.
- ثني حيوي للذراعين إلى فوق أماميا.

ر-الجري بالكرة:

يطلق عليها بالدرجة بالكرة ويقصد بها تحرك اللاعب وسيطرته على الكرة أثناء الجري، ويلجأ اللاعب إلى استعمال هذه المهارة في حالة عدم وجود فرصة لتمرير الكرة إلى الزميل، أو عندما يريد اللاعب جذب مدافع لإبعاده عن منطقة التغطية، كما يستخدم الجري بالكرة أثناء التقدم واستغلال المسافات الخالية، الجري بالكرة يتم بثلاث طرق حسب الجزء المستخدم من القدم.

1. الجري بالكرة بالجزء الخارجي من القدم.
2. الجري بالكرة بالجزء الداخلي من القدم
3. الجري بالكرة بوجه القدم (أبو عبده، 2002، 153)

ح-المهاجمة:

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

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

3. المهاجمة الأساسية والجانبية.

4. المهاجمة من الجانب أو من الخلف. (حماد، 2000، 279)

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

ط-حراسة المرمى:

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

- استقبال الكرة.
- التقدم للكرة باليدين.
- إرسال الكرة باليدين. (حماد، 2000، 279)

6-6-الاختبارات المهارية في كرة القدم

1-اختبار التمرين الحائطية على حائط التدريب:

غرض الاختبار:

قياس سرعة الأداء.

الأدوات اللازمة:

- حائط التدريب - ساعة إيقاف

الإجراءات:

- يحدد خط على بعد 6 ياردات من حائط التدريب ويعتبر بمثابة خط البدء.

- تضع كرة على خط البدء.

- يستخدم حائط التدريب خلف خط المرمى كحائط صد.

وصف الأداء:

يقف اللاعب خلف خط البدء الذي يبعد عن حائط التدريب بمسافة 6 ياردات أمام الكرة وعند سماع إشارة البدء يبدأ اللاعب في التمرين على الحائط ومن خارج خط البداية لعدد (8) ثمانية تمريرات صحيحة. (أبو عبده، 2002، 100).

2-اختبار الكرة المعلقة:

غرض الاختبار:

قياس سرعة الأداء.

الأدوات اللازمة:

- جهاز ضرب الكرة بالرأس.

- عدد 2 كرة قدم.
- رايتين (علميين).
- ساعة إيقاف.

الإجراءات:

- يتم تثبيت جهاز ضرب الكرة بالرأس ويعلق به كرتين قدم إحداها في مستوى الرأسوالأخرى في مستوى القدم.

وصف الأداء:

يتخذ اللاعب مكانه عند نقطة البداية (إحدى العلمين) كمكان لبدء الاختبار وعند سماع إشارة البدء ينطلق اللاعب من نقطة البداية لضرب الكرة بالرأس وهو على الأرض ثم يلف حول العلم الثاني لركل الكرة الأخرى بباطن القدم ويكرر الأداء لعدد (5) خمس مرات لكل أداء بالرأس والقدم.

3- الجري الزجاجي بالكرة بين الأعلام:

يحدد خط البداية للاختبار من مسافة 35 م عن خط الجزاء على ملعب كرة القدم، بعد ذلك تثبت على الأرض 4 شواخص بحيث يبعد العلم الأول بمسافة 15 م عن خط الجزاء والثاني 20 م والثالث 25 م والرابع 20 م تستخدم أعلام كههدف بعرض 1 م (يمكن استخدام حاجز) وتوضع بمسافة 7ر5 م عن خط الجزاء و 5 م عن طرف المحاولة. مع إشارة المدرب يبدأ اللاعب الجري بالكرة بين الأعلام حيث يبدأ في المحاولة الأولى من جهة اليمين وفي المحاولة الثانية من جهة اليسار وعند اجتيازه للعلم الأخير يمرر الكرة بأي جزء من القدم (بحرية) إلى الأهداف الصغيرة (حيث يوجهها في المحاولة الأولى إلى الهدف الموجود على جهة اليسار وفي المحاولة الثانية إلى الهدف جهة اليمين) ثم بعدها بدون توقف يجرى سريعا إلى خط النهاية (خط الجزاء). (محمود، 2009، 74)

4-التسديد على المرمى :

أمام المرمى في ملعب كرة القدم ومن مسافة 12 م، 15م، 19م على التوالي من خط المرمى نرسم 2 خطوط بعرض 2 متر والتي تكون موازية لخط المرمى، بعد ذلك يعلق حبلان على عارضة الهدف وإلى الأرض ويعلق بها أثقال ويعدان بمسافة 5 ر1م عن العمودين الأيسر والأيمن.

يقف اللاعب المختبر والكرة عند قدمه عند خط البداية ويدحرج الكرة بسرعة إلى المنطقة المحصورة بين الخطين اللذين يبعدان 15م و 13 م ومن هذه المنطقة يجب التسديد نحو المرمى فقط بوجه القدم الأمامي ينفذ اللاعب 10 تسديدات بالقدم اليمنى ثم 10 تسديدات بالقدم اليسرى، تحسب التسديدة صحيحة فقط عندما تدخل الكرة من المنطقة المحصورة بين الحبل وقائم المرمى أو عند لمسها بالعارضة أو قائم المرمى أو الحبل، التسديدة الأرضية لا تحتسب هدفا وتحسب عدد الإصابات المحققة

5-اختبار ضرب كرة لأبعد مسافة ممكنة :

تحديد مساحة بخط موازي لخط الجانب و على بعد 20 متر لداخل الملعب تقسم هذه المسافة كما هو موضح في الشكل و يكون أول خط موازي لخط المرمى و على بعد 4 متر حيث توضع كرة القدم على منتصف هذا الخط .

- يبدأ الاختبار بجري اللاعب من على الخط المرمى لمسافة أربعة أمتار تجاه الكرة الموضوعية على منتصف أول خط لضربها بأي جزء من القدم عدا طرفه .

- يعطي اللاعب ثلاثة محاولات يسجل له أفضل مسافة

- تقاس المسافة من نقطة البداية إلى نقطة سقوط الكرة بالمتر.

6- اختبار ضرب الكرة بالرأس :

يهدف الاختبار إلى قياس طول المسافة التي يحققها اللاعب عند ضرب الكرة برأسه، ومدى قدرته على توجيه الكرة عند ضربها برأسه.

مواصفات الاختبار:

يقف اللاعب خلف خط البداية ممسكا الكرة بيديه ثم يرميها عاليا ويقوم بضربها برأسه باتجاه الأمام محاولا بذلك رميها لأبعد مسافة ممكنة، تحتسب المسافة بين نقطة سقوط الكرة وخط البداية تمنح لكل لاعب محاولتان وتحتسب الأحسن.

7- اختبار جري متعرج بالكرة:

قياس الرشاقة الخاصة للاعب

الأدوات :

ساعة إيقاف - صفارة - كرة القدم

طريقة أداء الاختبار يقف لاعب عند القائم -أ- و عند سماع صفارة البدء يجري اللاعب بالكرة إلى نفطه -ب- ويلف حوله و يجري نحو القائم -خ- ويلف حوله و يجري نحو القائم -د- ويلف حوله و يجري نحو القائم -ه- ويلف حوله و يجري نحو القائم -أ- و يلمسه مع ملاحظة أنه أثناء جري اللاعب يجب ان لا يلمس القوائم مطلقا سواء بجسمه أو باليدين .

- يعطى للاعب ثلاث محاولات .

التسجيل :

يقاس زمن أداء الاختبار منذ لحظة إشارة البدء حتى لحظة لمسة العلم -أ- مع نهاية الاختبار يحسب للاعب أحسن زمن في المحاولات الثلاث و تحسب أجزاء ثانية .

8-اختبار تهديف الكرات

الهدف من الاختبار : قياس دقة التهديف

الأدوات المستعملة : سبع كرات قدم ، شاخص جبل مرمى مقسم الى ثلاث مناطق محددة

طريقة الأداء :

توزع 7 كرات على خط منطقة الجزاء (16) ويبدأ اللاعب بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص ثم يتجه إلى الكرة الثانية وهكذا مع الكرات كلها ويكون لتهديف أعلى من مستوى الأرض وللاعب الحرية باختيار أي قدم على أن يتم الأداء من وضع الركض. (أبو عبده، 2002، 36).

طريقة التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من التهديف الكرات السبعة وعلى النحو التالي :-

- يمنح اللاعب 3 درجات إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (3-1)

- يمنح اللاعب درجة واحد إذا دخلت الكرة في المنطقة (2)

- يمنح اللاعب صفرا إذا خرجت الكرة خارج المرمى

- في حالة ارتطام الكرة بالعارضة او العمود ولم تدخل تحسب للاعب درجة تلك المنطقة المحددة التي ارتطمت بها الكرة.

9- اختبار دقة التصويب

الغرض من الاختبار - قياس دقة الرجل

الأدوات المستعملة : خمس كرات قدم - حائط أمام ارض ممهدة - يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة أبعادها كما في الشكل 5 أدناه.

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف الخط المواجه للحائط ثم يقوم بتصويب الكرات الخمسة (متتالية) على المستطيلات محاولا إصابة المستطيل الصغير - للمختبر الحرية في استخدام أي من القدمين .

التسجيل:

1. إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر ثلاث درجات.
2. إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر درجتان.
3. إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر درجة واحدة.
4. إذا خرجت الكرة خارج المستطيلات الثلاثة تحتسب للمختبر صفر.

وقد أعطى ثبات 0.883 وموضوعية 0.994 وصدق عند مستوى معنوية 1%.

10- اختبار التسليم والمناولة على هدف صغير:

هدف الاختبار : قياس دقة التسليم والمناولة

الأدوات المستعملة :

1. شواخص عدد 5
2. كرات قدم عدد 5
3. أهداف صغيرة بعرض 1م وارتفاع 50سم عدد 5
4. شريط لقياس المسافة
5. بورك
6. صفارة.

طريقة أداء الاختبار :

يقف (5) لاعبين بخط عرضي والمسافة بين لاعب وآخر (2م) ويكون مقابل كل لاعب من اللاعبين الخمسة هدف صغير والمسافة بين اللاعب المختبر والهدف المقابل (30م) ويقف اللاعب المختبر في وسط المسافة في منطقة تحدد على طول الخط

العرضي والأهداف المقبلة بعرض (2م) وعند سماع إشارة البدء يقوم كل لاعب بالتسلسل بإعطاء مناوله إلى اللاعب المختبر الذي يقوم بإخمادها والسيطرة عليها ضمن المنطقة ومن دون أن تخرج والدوران بالكرة إلى جهة اليسار وإرسال الكرة على شكل مناوله نحو الهدف الصغير ويتحرك ليكون أمام اللاعب رقم (2) ليفعل العمل نفسه، ولذلك إلى أن يكمل اللاعب المختبر الاختبار بتسليم الكرة من اللاعبين الخمسة وتسديدها نحو الأهداف الخمسة وهكذا لبقية اللاعبين يسمح للاعبين الخمسة بمناولة الكرة بوضعيات مختلفة (أرضية - متوسطة الارتفاع - عالية).

التسجيل: بالنسبة إلى تسلم الكرة وإخمادها تعطى درجة واحدة للإخماد والذي داخل المنطقة المحددة بمسافة 2م ولا تعطى درجة للإخماد الذي تخرج فيه الكرة خارج المنطقة ، أما بالنسبة للمناولة فيعطى درجة للمناولة التي تصيب الهدف، ولا تعطى أية درجة في حالة عدم إصابة الهدف

11- اختبار الإحساس بالكرة . (أبو عبده، 2002، 108).

* هدف الاختبار :

يقيس هذا الاختبار مقدرة اللاعب على السيطرة على الكرة والتحكم فيها .

* الملعب والأدوات :

ملعب كرة قدم ، كرة قدم ، ساعة إيقاف ، صفارة .

* طريقة أداء الاختبار :

مع إشارة المدرب يقوم اللاعب برفع الكرة على الرأس لتنطيطها مرتين ثم إسقاطها على الفخذ لتنطيطها على كل فخذ مرة واحدة ثم يتم تنطيطها بكل قدم مرة واحدة ثم يتم رفعها على الرأس لتنطيطها مرتين ثم الاستمرار في الأداء حتى المدة المحددة ، ويمكن البدء بالعكس .

* زمن الاختبار :

زمن الاختبار دقيقتين للكبار ودقيقة للناشئين .

* التسجيل :

تسجيل نقطة لكل مرة تصل فيها الكرة إلى وضع تنطيط الكرة بالرأس ، يحسب عدد النقاط خلال الزمن المحدد مع ملاحظة :

1. مع الكبار إذا سقطت الكرة على الأرض يعاد العد من الأول .

2. مع الناشئين إذا سقطت الكرة يستمر العد .

12- اختبار ركل الكرة المباشرة .

* هدف الاختبار :

قياس قدرة اللاعب على اللعب المباشر الدقيق .

* الأدوات والملاعب :

حائط التدريب ، كرة القدم ، صفارة ، ساعة إيقاف .

* طريقة أداء الإختبار :

يركل اللاعب الكرة عالية نحو الحائط لترتد من الحائط نصف عالية ، يركلها اللاعب قبل أن تسقط على الأرض لترتد مرة ، وهكذا يستمر الاختبار بكل الكرة عالياً قبل أن تلمس الأرض حتى ينتهي زمن الإختبار .

* زمن الإختبار :

زمن الإختبار دقيقة واحدة .

* التسجيل :

يحسب للاعب عدد مرات ركل الكرة خلال زمن الإختبار .

* ملاحظة :

(أ) مع الناشئين إذا وقعت الكرة يستكمل الإختبار مع استمرار الركلات .

(ب) مع اللاعبين الكبار إذا وقعت الكرة على الأرض يبدأ العد من البداية مع استمرار زمن الإختبار ، وتحسب للاعب أحسن محاولاته .

13- اختبار التمريرة المتوسطة

الهدف من الاختبار : قياس دقة التمريرات المتوسطة

الأدوات :

- منطقة محددة لإجراء الاختبار - 5 كرات أو أكثر - شريط قياس - بورك

- ترسم ثلاثة دوائر متداخلة أقطارها على التوالي (2م-4م-6م) وتعطى درجات على التوالي (2-4-6) حيث يكون مركز الدوائر نقطة البعد بين خط البداية والدوائر الثلاثة والتي تكون بمسافة 20م

طريقة التسجيل:

- تعطي للاعب 5 محاولات متتالية

- تحتسب عدد الدرجات التي حصل عليها اللاعب من المحاولات الخمس

ملاحظات:

- في حالة وقوع الكرة على خطوط الدوائر تعطى الدرجات التالية وحسب التسلسل للدوائر (1-3-5)

- تعتبر المحاولة فاشلة في حالة سقوط الكرة خارج الدوائر (أبو عبده، 2002، 103).

7-6- علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية:

تعد الصفات البدنية الركيزة للمباراة كما يتطلبه جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، لذا يجب على اللاعب أن يتصف بدرجة عالية من الكفاءة البدنية حتى يتمكن من تنفيذ المهارات الأساسية المختلفة حيث لا يستطيع اللاعب الذي يتمتع بمستوى عال من المهارات الأساسية من استغلالها دون أن يكون على قدر مماثل من الناحية البدنية وهذه الأخيرة لا تكفي ولا يمكن أن تؤدي إلى نتائج طيبة في المباراة دون مستوى مماثل من الناحية الفنية، وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية لا يمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الأداء في فترة المباريات

ومن هذا المنطلق يمكن اعتبار الصفات البدنية الركيزة الأساسية في قدرة اللاعب على أداء المهارات الأساسية بكل دقة وفعالية فإمكانية احتفاظ اللاعب بمستواه الفني مرتبط بقدراته البدنية العالية، أما إذا كانت لياقته البدنية ضعيفة أو ناقصة فاللاعب يجد صعوبة كبيرة في أداء المهارة الأساسية على أكمل وجه.

8-6- أهمية التدريب على المهارات الأساسية:

من أهم أهداف الفريق في كرة القدم تحقيق الفوز على الخصم وهذا الهدف لا يمكنه أن يتحقق إلا إذا أتقن تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية بكفاءة وإيجابية، هذه الخطط التي تعتمد على المهارات الأساسية وتعتبرها الأساس الذي يركز عليه ومن هنا تتضح وتتجلى أهمية التدريب على المهارات الأساسية بالنسبة للاعب كرة القدم وهذا ما يؤكد تامر محسن حين يقول: "إن مجهودات الفريق الهجومية تتركز في فعالية واحد هي إدخال الكرة في الهدف وبدون هذه الفعالية لا يمكن للفريق أن يحقق الفوز على الخصم، من هنا تظهر أهمية الفعاليات التكتيكية بالنسبة لمؤدي هذه الفعالية".

إن تعلم اللاعب للمهارات الأساسية يسمح له بخلق ظروف جيدة للعب وبالتالي خلق فرص للتسجيل تكون هي الأساس في الحصول على نتائج جيدة (أبو عبده، 2008، 89).

المحور السابع الإعداد الخططي:

1-7- مفهوم الإعداد الخططي:

يعني الإعداد الخططي إكساب اللاعب المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها عمليا بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة.

والإعداد الخططي هو حلقة في سلسلة إعداد فريق كرة القدم، كما أنه جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية، حيث يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية ويزيد من لياقتهم البدنية بالإضافة إلى الأثر التربوي والنفسي على الفريق.

أ- التخطيط:

هو مرحلة تضمن اختيار الخطط المناسبة للفريق والفرق المنافسة وأساليب تعليمها والتدريب عليها ومن خلالها يتم اختيار القدرات المناسبة أثناء المباراة لتنفيذها كما يراعي هذا التخطيط أو اختيار اللعب عناصر هامة وتتماشى مع المرحلة العمرية للاعبين حيث تختلف كل مرحلة عن الأخرى من حيث القدرات البدنية والحركية والذهنية. (أبو زيد، 2005، 56)

ب- تعليم الخطط:

وهي المرحلة التنفيذية للخطط حيث تخرج من ذهن المدرب إلى ذهن اللاعبين.

ويكون الهدف الأساسي للإعداد الخططي هو أن يحصل اللاعبون على عنصرين أساسيين.

1-عنصر يتعلق بالعقل والتفكير حيث يهتم باكتساب اللاعب المعارف والمعلومات المتعلقة بكل ما يحيط بالخطوة وهو هام وضروري لنجاح العنصر الثاني.

2-عنصر يتعلق باكتساب القدرة على التنفيذ العملي ميدانيا وهو ما يمكن وضعه بالجانب التطبيقي في الملعب والذي يركز على العنصر الأول. (عماد الدين عباس، 2005، 65)

2-7- الإعداد الخططي في خطة التدريب السنوية:

يدخل الإعداد الخططي في كل مرحلة من مراحل إعداد الرياضي.

1-2-7- الإعداد الخططي في مرحلة الإعداد العام: (عماد الدين عباس، 2005، 65)

هذه المرحلة تركز على تأسيس الجوانب البدنية والمهارية والإرادية لدى اللاعبين.

حيث الإعداد الخططي فيها بنسب ضئيلة جدا. والتي قد تتبلور في بعض تمرينات القواعد الخططية مثل الجري وراء الكرة أو تبادل المركز مع الزميل أو سند الزميل في صورة سهلة وبسيطة.

2-2-7- الإعداد الخططي في مرحلة الإعداد الخاص:

من الواضح أن التدريب على الخطط الأساسية يسير جنبا إلى جنب مع الخطط العامة وخطط المواقع الثابتة سواء كان ذلك هجوما أو دفاعيا.

ويجب أن ينال الإعداد الخططي الدفاعي نفس القدر في الأهمية مع الإعداد الخططي الهجومي. فكرة القدم دفاع وهجوم حيث ينطلق الهجوم من الدفاع وينطلق الدفاع من الهجوم. (مفتي إبراهيم، 1994، 33)

ونؤكد هنا على أهمية التعليم والتدريب على خطط اللعب السهلة والبسيطة أولا ثم الخطط ذات المتطلبات المهارية الأعلى والمعقدة.

3-2-7- الإعداد الخططي في مرحلة المباريات التجريبية:

وهي مرحلة الذروة في الإعداد بالنسبة لتكثيف الإعداد الخططي في البرنامج التدريبي حيث يتم التركيز في هذه المرحلة على الخطط، بعد أن يكون المدرب قد وضع الأساس القوي لدى اللاعبين في اللياقة البدنية والوصول بهم إلى درجة جيدة من حيث إتقان المهارات الأساسية، فهذه الأخيرة تستخدم كوسائل لتنفيذ خطط اللعب. (أبو زيد، 2005، 56)

4-2-7- الإعداد الخططي في مرحلة المباريات الرسمية:

تعتبر فترة المباريات فترة استكمال للإعداد الخططي، هذا بالإضافة إلى أن من أغراض فترة المباريات محاولة المحافظة على المستوى العالي الذي وصل إليه اللاعبون في الأداء الخططي وبشكل عام يصبح من الأهداف العليا لهذه الفترة التدريب على الخطط التي تتطلبها طبيعة كل مباراة. (حماد، 1994، 266)

فالفرق تختلف من حيث المستوى والأمر يتطلب إعدادا خططيا مختلفا كل مرة، بالإضافة إلى الإعداد الخططي للمواقف الذي يتوقع المدرب أن يواجهها الفريق وهذا يتطلب رؤية جيدة من جانب المدرب ومن جهة خلال هذه الفترة يجب أن يهتم المدرب بالأخطاء الخططية التي تظهر في أداء الفريق في مختلف المباريات.

المحاضرات النظرية وتطبيقاتها العملية هامة جدا في هذه الفترة، نشير هنا إلى أهمية راحة اللاعبين وقدرة الجهاز الطبي على سرعة استعادة اللاعبين لشفتائهم من التعب وخاصة بعد كل مباراة فهذا يلعب دورا مهما ومؤثرا في الإست عاب والتنفيذ الخططي وإصلاح الأخطاء.

كما تلعب الإصابات دورا سلبيا في التأثير على قوى خطط اللعب لدى الفريق فالاهتمام بالبدل وإعداداته نفسيا وإشراكه في مباريات ودية يضيف إيجابيات لخطط لعب الفريق. (حماد، 1994، 266)

5-2-7. الإعداد الخططي في فترة الانتقال والترويح:

الإعداد الخططي يتلأشى في هذه الفترة نظرا لاختلاف أهدافها عن أهداف مرحلة الإعداد والمباريات.

3-7- مراحل التعلم الخططي:

1-3-7. اكتساب المعارف والمعلومات الخططية:

ينصح "شوتكا" باستخدام التدرج التعليمي لضمان اكتساب جيد للمعلومات الخططية والقدرة على الأداء الأولي لخطة اللعب.

- المرحلة الأولى: شرح قواعد و قوانين اللعب الأساسية. (حماد، 1994، 223)
- المرحلة الثانية: وصف طريقة اللعب مع توضيح مراكز اللاعبين وواجبات كل منهم.
- المرحلة الثالثة: تحليل كل مرحلة من مراحل اللعب وتوجيه النظر إلى أهم الأخطاء التي يحتمل حدوثها أو التي حدثت.
- المرحلة الرابعة: معالجة بعض المواقف الخططية التي تختلف في درجة صعوبتها، ووضع انسب الحلول مع توجيه النظر إلى أهم الأخطاء الشائعة ويجب على المدرب إقناع اللاعبين أتم الإقناع بالخطط، ولا بد من التعرف على وجهة نظرهم ومناقشتها.

2-3-7. اكتساب وإتقان الأداء الخططي: (عماد الدين عباس، 2005، 56)

عن طريق أداء نموذج يوضح طريقة الأداء الصحيح مع الشرح ثم يعقب ذلك الممارسة العملية للاعب وتنقسم عملية تعلم أداء المواقف الخططية إلى مراحل:

- المرحلة الأولى: تعلم الأداء الخططي تحت ظروف سهلة مبسطة.
- المرحلة الثانية: تعلم نفس الأداء الخططي مع تغيير طبيعة المواقف.
- المرحلة الثالثة: تعلم اختيار نوع معين من الأداء الخططي المناسب لبعض المواقف المعينة.

4-7- طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم : لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد ، وهو المصلحة العامة للفريق ، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق .

-طريقة الظهير الثالث (WM) :

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم ، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلسل عام 1925م ، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم ، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية ، ومن إيجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب ، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعنى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد ، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكانهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا ، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي ، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعد الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب ، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين (WM) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة (WM) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريبا كاملا على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه .

-طريقة 2-4-4 :

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م ، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية ، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع ، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع ، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم.

-طريقة متوسط الهجوم المتأخر (MM) :

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام ، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم .

- طريقة 3-3-4 :

تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية ، وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط ، ومن الممكن للظهري أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم ، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة التدريب .

- طريقة 3-3-4 :

وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث ، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا ، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط

- الطريقة الدفاعية الإيطالية :

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكوهريرا Helinkouherera) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-3-2).

-الطريقة الشاملة :

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت ، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع .

-**الطريقة الهرمية :** ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم ، (حارس المرمى ، اثنان خط الدفاع ، ثلاثة خط الوسط ، خمسة مهاجمين)

المحور الثامن الإعداد النفسي للاعب كرة القدم:

إذا تتبعنا بدقة منافسات كرة القدم الحديثة وما يبذله اللاعب خلالها من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة وإذا ضبطنا طريقة تدريب اللاعب وإعداداته من حيث الحجم والشدة وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة وأهمية المباراة نقول: لو وضعنا كل ذلك أمام أعيننا لأحسنا إعداد اللاعب إعداد نفسيًا سليمًا وعلميًا من أجل أن نستطيع مجابهة كل السلبات والتغلب عليها وإحراز الفوز المنشود.

وعند الحديث عن موضوع الإعداد النفسي لكرة القدم علينا أن نتذكر النقاط التالية:

أ- لا نقصد بهذا الإعداد الكلمات الحماسية والخطب الرنانة التي يطلقها المدرب أو الإداري لإدارة حماس اللاعبين لجعلهم يتقاتلون من أجل تحقيق الفوز بأي ثمن.

ب- لقد أصبح موضوع الإعداد النفسي لكرة القدم أحد العناصر الأربعة للعبة.

ج- لا يمكن لأي شخص أن يتولى مسألة الإعداد النفسي وهو لا يحمل المؤهلات العلمية والخبرة في هذا المجال.

د- لا نستطيع أن نتصور ونحن نتحدث عن الأهمية البالغة لإعداد النفسي أن هذا الإعداد سيكون بديلاً للعناصر الأخرى.

هـ- إن الهدف الأساسي لكرة القدم هو جعل اللاعب قادراً على تحمل التدريب وخوض المباريات بالشكل المطلوب.

1-8-أنواع الإعداد النفسي:

يمكن تقسيم الإعداد النفسي إلى:

1-1-8- من حيث المدة:

أ-الإعداد لنفسي الطويل المدى:

يمكن أن وضع هذا الموضوع المهم على شكل نقاط محددة:

1. إن إعداد الفريق في المشاركة في البطولات المهمة يتطلب الآن إعداد وتدريباً يستمر لفترة زمنية طويلة كإعداد لبطولات كأس العالم أو الدورات الأولمبية أو القارية وإن مفردات هذا الإعداد الطويل لا تحتوي فقط على عناصر اللياقة البدنية والمهارات والخطط وإنما يتعدى ذلك إلى الإعداد النفسي الذي يتلازم بقية العناصر في الإعداد والتهيئة.

2. هناك جانب في التحضير الطويل المدى وهو ضرورة إجراء الفحوصات الطبية على اللاعبين بين فترة وأخرى لأن عدم الإهتمام بهذه الناحية وإهمالها يسبب آثار نفسية سلبية كثيرة على اللاعبين.

3. إن الاطمئنان إلى اتزان الحالة النفسية عند اللاعب خلال الإعداد النفسي الطويل والتأكد من سلامة الإعداد النفسي يتطلب إجراء بعض الفحوص والاختبارات النفسية على اللاعبين إن النظرة الفاحصة والمتابعة السليمة من قبل المدرب للاعبين في هذا الجانب وتفسير سلوكهم وانفعالاتهم تتيح له الفرصة على التعرف على حالاتهم النفسية خلال إعدادهم الطويل.

ب- الإعداد النفسي القصير المدى:

هو محاولة إعداد الفريق أو اللاعب للمنافسة القادمة ورفع درجة استعدادهم لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز ويمكن توضيح هذا النوع من الإعداد النفسي من خلال ما يلي:

يرى بعض علماء النفس في ألمانيا الغربية أن الإعداد النفسي القصير المدى في المنافسات الهامة يتركز في ثلاث مراحل هي:

- مرحلة التوقع.
- مرحلة المواجهة.
- مرحلة الاسترخاء.

وهذه التقسيمات الثلاث مستمدة من آراء العالم النفسي الأمريكي "الازاراس" في أبحاثه عن حالات الشدة أن مرحلة التوقع تعني الفترة التي تبدأ من زمن إدراك الحدث الذي يعتبره الفرد مهددا له (موقف الشدة) حتى بداية الموقف المخفف للشدة هذه الفترة ترتبط ببعض التوترات المختلفة مثل القلق، الخوف، عدم الطمأنينة والتوقع السلبي.... الخ.

2-1-8- من حيث النوعية:

أ- الإعداد النفسي العام:

يمكن تلخيص هذا النوع من الإعداد فيما يلي:

1- تطوير العمليات النفسية للاعب:

ويقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الانتباه والتصور والحركي والتفكير وكذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة.

2- الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب:

وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره للحالة الدافعية لديه والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديه.

3- تثبيت الحالة النفسية للاعب:

حيث تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حيث أن ثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية (التفكير، الانفعال، الإرادة) وهي تؤثر على حد كبير على نشاط اللاعب سلبيا وإيجابيا ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها يجب أن تسير هذه المبادئ جنباً إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عملية التدريب.

ب- الإعداد النفسي الخاص:

هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها:

1- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة.

2- الإعداد النفسي للاعب واحد.

3- الإعداد النفسي الخاص ضد خصم معين.

4- الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد.

- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة:

يحتاج المدرب في بعض الأوقات إلى أن يعد فريقه إعداداً نفسياً خاصاً لمنافسة واحدة معينة لها خصوصياتها وأهميتها على الفريق.... الخ.

مثال:

1- تحليل كامل عن الفريق الخصم.

2- أهمية نتيجة المنافسة وأثر نقطتي الفوز أو الثلاث نقاط.

3- كيف سيصبح ترتيب الفريق بعد نهاية المنافسة

4- أرضية الملعب الذي تقام عليه المنافسة

5- الهيئة التحكيمية التي ستدير المنافسة وصفات الحكم.

6- طبيعة الجمهور وانفعالاته وسلوكه.

7- الحالة الجوية المتوقعة في يوم المنافسة هل تسقط الأمطار؟ ما هي درجة الحرارة؟.... الخ.

8- محاولة التدريب على الظروف المتوقعة في يوم المنافسة كإجراء منافسة ودية مع فريق آخر بين جمهوره المتحمس

للتعود على اللعب في المنافسة الرسمية القادمة أمام جمهور متحمس

المحور التاسع: أساليب الاكتشاف و التوجيه و الانتقاء الرياضي:

1-9- التوجيه في المجال الرياضي

التوجيه التربوي وهو أحد أنواع التوجيه الأكثر ارتباطا بمجال التربية الرياضية للمربي الرياضي يستطيع أن يسهم إسهاما كبيرا في عمليات التوجيه التربوي إذ نعمل مع التلاميذ طوال الفصل الدراسي نستطيع ملاحظتهم

وبتحليل هذا التعريف نري أن التوجيه عملية ترمي إلى مساعده الفرد لتحقيق عده عوامل وهي:

- 1- فهم لنفسه عن طريق إدراكه لمدى قدراته و مهاراته و استعداداته وميوله .
- 2- فهم المشاكل التي تواجهه مهما كان نوعها .
- 3- فهم بيئته المادية و الاجتماعية بما فيها من إمكانيات.
- 4- استغلال إمكانياته الذاتية و إمكانيات بيئته.
- 5- تحديد أهداف له في الحياة علي أن تكون تلك الأهداف واقعية يمكن تحقيقها و تتفق و فكرته السليمة عن نفسه.
- 6- أن يرسم الخطط السليمة التي تؤدي به إلى تحقيق تلك الأهداف .
- 7- أن يتكيف مع نفسه ومع مجتمعه فيتفاعل معه تفاعلا سليما

*أسس ومبادئ التوجيه التربوي:

من أهم هذه الأسس و المبادئ ما يلي:

- 1- مبدأ استعداد الفرد للتوجيه.
 - 2- مبدأ حق الفرد في تقرير مصيره بنفسه.
 - 3- مبدأ تقبل العمل.
 - 4- مبدأ اعتبار التوجيه عملية تعلم.
 - 5- مبدأ الاهتمام بالفرد لعضو في جماعة.
 - 6- مبدأ استمرارية التوجيه.
- دور المربي الرياضي في التوجيه:-
- مستوى الحصول علي معلومات .
 - 2- مستوى المساعدة في حل المشاكل التربوية.
 - 3- مستوى المساعدة في الاختيار .
 - 4- مستوى المساعدة في حل المشاكل الشخصية .(طه ، 2002 ، 58)

2-9-الانتقاء الرياضي:

يعد موضوع الانتقاء من الموضوعات الهامة في المجال الرياضي حيث يختلف الافراد فيما بينهم في القدرات العقلية والبدنية والحركية والنفسية والجسمية لذلك كان لا بد من اكتشاف الخصائص الفسيولوجية والقدرات الحركية التي يتميز بها كل انسان ثم توجيهه لممارسة نوع معين من الانشطة الرياضية بحيث تتلاءم مع ما يتميز به الفرد من خصائص وصفات تجعله يتفوق في لعبة رياضية معينة توظف هذه الخصائص الفسيولوجية بشكل صحيح، فالانتقاء في المجال الرياضي احد النقاط الاساسية للوصول الي المستويات المتقدمة التي تتناسب مع اختلاف خصائص الافراد في القدرات البدنية والعقلية والنفسية وذلك تطبيقا للنظرية الرياضية

التي تنص علي ان (لكل نشاط رياضي او لعبة رياضية متطلبات او مواصفات نموذجية يجب توافرها في الرياضي حتي يتمكن من تحقيق المستويات المتقدمة).

3-9-تعريف الانتقاء والانتقاء الرياضي :

كلمة الانتقاء في اللغة هي مشتقة من الفعل انتقي ، ينتقي ، انتقاء ويعرف الانتقاء بانه عملية يتم من خلالها اختيار افضل العناصر من اللاعبين من خلال عدد كبير منهم طبقا لمحددات معينة ويعرف ايضا الانتقاء بانه اختيار اللاعبين واللاعبات في المجموعة المتاحة منهم من خلال الدراسة المتعمقة لجميع الجوانب المؤثرة في المستوى الرياضي واعتمادا علي الاسس والمبادئ والطرق العلمية . (البصير علي ، 1999 ، 499)

4-9-اهداف الانتقاء الرياضي :

تهدف عملية الانتقاء الرياضي الي اكتشاف الموهوبين وتوجيههم الي ممارسة الرياضة التي تتناسب مع قدراتهم وقابليتهم لتعلمها وهذه الاهداف هي :-

- أولاً- التعرف المبكر علي الاشخاص الموهوبين الرياضيين وخاصة حراس المرمي في مجال كرة القدم .
- ثانياً- التوجيه المثلر للأفراد الموهوبين نحو الانشطة الرياضية التي تتناسب مع قدراتهم وامكانياتهم .
- ثالثاً- الاقتصاد في الجهد والمال في عملية التدريب الرياضي .
- رابعاً- زيادة الدافعية عند حراس المرمي خاصة في رياضة كرة القدم .
- خامساً- تطوير عملية اختيار حراس المرمي من خلال الدراسات والبحوث العلمية المتواصلة.
- سادساً- تحديد الصفات المورفولوجية والبدنية والحركية التي يجب توافرها للحراس المتفوق في النشاط الرياضي .

5-9-انواع الانتقاء :

- يمكن التعرف علي الالية التي يتم من خلالها تقسيم الانتقاء من خلال النقاط التالية وهي :-
- أولاً- الانتقاء بغرض التوجيه الصحيح للإمكانيات والقدرات . (البصير علي ، 1999 ، 499)
 - ثانياً- الانتقاء لإعداد مجموعات متجانسة في التدريب لاستمرارية عملية التدريب بكفاءة .
 - ثالثاً- الانتقاء لكي يتم تكوين مجموعات متكافئة ومتنافسة لزيادة الدافعية مراعي للحالة النفسية للأفراد.
 - رابعاً- تحديد المنتخبات الوطنية من بين اللاعبين الذين يتمتعون بمستويات عالية لذلك فان الانتقاء بأنواعه هو عملية منظمة متسلسلة يمر بها الناشئون عبر المراحل التدريبية للانتقاء ابتداء من التوجيه للناشئ الي النشاط الذي يمارسه مروراً بعملية الانتقاء لأجل التجانس ثم التكافؤ لغرض التنافس وصولاً للمستويات العليا .

6-9- معايير الانتقاء في كرة القدم:

من واجبات الانتقاء الجيد هو تحديد إمكانيات الناشئ التي يمكن من خلالها التنبؤ بالمستوى الذي يمكن أن يحققه خلال سنوات عمره التي سيقضيها في ملاعب كرة القدم، وتستهدف عملية الانتقاء في مجال كرة القدم الوصول إلى مستويات عالية في هذا المجال، وقد ظهرت الحاجة إلى هذه العملية نتيجة اختلاف الناشئين في استعداداتهم البدنية والعقلية والنفسية، وقد أصبح من المسلم به إمكانية وصول الناشئ إلى المستويات العالية في المجال الرياضي تصبح أفضل إذا أمكن من البداية انتقاء الناشئ وتوجيهه للخانة المناسبة التي تتلاءم واستعداداته وقدراته الفنية والبدنية والتنبؤ بدقة بمدى تأثير عمليات التدريب على نمو وتطوير تلك الاستعدادات والقدرات بطريقة فعالة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر في كرة القدم وذلك هو جوهر عملية الانتقاء .

كما ترتبط عملية الانتقاء للناشئين ارتباطاً وثيقاً بظاهرة الفروق الفردية، وتقوم أساساً على تحديد الفروق الفردية بين الناشئين في الاستعدادات والقدرات المختلفة الخاصة بالناشئ كفرد .

وهناك مراحل للتعرف على الناشئين الموهوبين، أهمها المرحلة الأولى، وهي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين، وتهدف هذه المرحلة إلى تحديد الحالة الصحية العامة للناشئ، واستبعاد من لا تؤهلهم لياقتهم الطبيعية لممارسة كرة القدم. وتتعرف هذه المرحلة على المستوى الأولي للصفات البدنية والنفسية والبيولوجية (فسيولوجي، مورفولوجي)، حيث يتم من خلال هذه المرحلة "الفرز الأولي للناشئين الموهوبين في كرة القدم، واختيار الناشئين الذين يظهرون استعدادات رياضية عامة. وتستهدف هذه المرحلة تحديد :-

أولاً- الحالة الصحية العامة للناشئ من خلال الفحوص الطبية .

ثانياً- استبعاد من لا تؤهلهم لياقتهم الطبية لممارسة الرياضة .

ثالثاً- الكشف المبدئي للصفات البدنية والخصائص المورفولوجي ، والوظيفية .

رابعاً- الكشف على سمات الشخصية لدى الناشئين .

ومن ثم يتم انتقاء أفضل الناشئين من بين من نجحوا في الاختبارات الأولية، وتنحصر أهمية هذه المرحلة في كونها تمكن الناشئ من ممارسة كرة القدم، كما تسمح بمعرفة الموهوبين لتوجيههم وخلق الرغبة في نفوسهم لممارسة كرة القدم، وعند إجراء عملية الانتقاء للمرحلة الأولى يجب أن تحدد المواصفات الآتية كمحددات :-

أولاً- الحالة الصحية العامة للناشئ، وتشمل جميع الأجهزة الوظيفية للجسم كالجهاز التنفسي، وجهاز الدوران، وضغط الدم، ووظائف الأجهزة الداخلية الأخرى، وعملية التمثيل الغذائي . (البصير علي ، 1999، 499)

ثانياً- القياسات الجسمانية مثل طول وعرض وسمك ووزن ومحيط الجسم وأجزائه قياساً بمن حوله من الناشئين ، ومعرفة التميز في أي القياسات لتحديد خانة اللعب التي يمكن أن يبرز فيها .

ثالثاً- النمط الجسمي الذي يلعب دوراً مهماً، فالجسم النحيل يحتاج إلى جهد كبير لزيادة الوزن، والجسم الضخم يحتاج إلى جهد مضاعف من جميع الأطراف حتى ينزل للوزن المثالي، وكلتا الحالتين تضيعان الجهد والوقت والمال، وربما لا تأتي النتائج المرجوة إذا تقاعس أي طرف من الأطراف .

رابعاً- الظروف الاجتماعية لكل لاعب كمستوي الاجتماعي والاستقرار المادي .

خامساً- مستوى القدرات البدنية من حيث اللياقة البدنية ودرجة تفوقه علي اقرانه .

سادساً- السمات النفسية والارادية . (طه ، 2002، 35)

7-9-مراحل الانتقاء :

نظرا لوجود فروق فردية بين الأفراد في جميع الجوانب البدنية والعقلية والمهارية والنفسية، يحتم علينا اختيار الأفراد الذين تتوفر فيهم شروط ممارسة النشاط الرياضي الذي يتناسب مع قابليتهم وقدراتهم، ومن هنا ظهرت الحاجة إلى عملية الانتقاء التي تتم على ثلاث مراحل هي :-

-المرحلة الأولى (12-8) سنة :-

وتهدف إلى الكشف على المستوى المبدئي للصفات الآتية :-

أ- القدرة البدنية والمهارية .

ب- الخصائص المورفولوجية والوظيفية .

ج- اختيار مرونة المفاصل .

د- السمات الشخصية .

-المرحلة الثانية (14-12) سنة :-

وهي مرحلة تستهدف اختيار أفضل الناشئين من بين من نجحوا في اختبارات المرحلة الأولى وتوجيههم إلى الذي يلاءم مع إمكانياتهم، وتتم هذه المرحلة بعد أن يكون الناشئ قد مر بمدة تدريب طويلة نسبياً قد تستغرق ما بين عام وأربعة أعوام، وتستعمل في هذه المرحلة الملاحظة المنظمة وتستعمل الاختبارات الثانية من الانتقاء لتقوم الجوانب الآتية :-

أ- مستوى تطور القدرات البدنية العامة والخاصة (قوة، سرعة، تحمل، مرونة، رشاقة)

ب- معدل تطور القدرات العامة والخاصة .

ج- تحديد مستوى الانجاز وفيه يحقق الناشئ المستوى المؤهل في مجال اللعبة .

د- تحديد ثبات الانجاز عندما يحقق الناشئ مستوى الأداء الأمثل في المنافسات .

-المرحلة الثالثة (16-14) سنة :-

وتستهدف هذه المرحلة التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئين وقدراتهم بعد انتهاء المرحلة الثانية وانتقاء الناشئين الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات العليا .

ففي هذه المرحلة يمكننا التحديد بشيء أكثر دقة لخصائص الناشئ وقدراته بعد المرحلة السابقة الثانية من التدريب وانتقاء الناشئين المتميزين الذين هم أكثر كفاءة لتحقيق المستويات العليا، مع التركيز والاهتمام في هذه المرحلة على قياس مستوى نمو الخصائص المورفولوجية والوظيفية اللازمة لتحقيق المستويات العليا .

وخلال هذه المرحلة يمكن انتقاء الناشئين بهدف أعدادهم للمنافسات الدولية، وتعد المقدرة على تحمل التدريب وكفاءة الجهاز العصبي من العوامل المهمة في هذه المرحلة .

8-9- أغراض الانتقاء :

1- الاطلاع على حقيقة المستويات :

إن إجراء الاختبارات الخاصة للناشئين أو المبتدئين تحدد وبشكل دقيق المستويات الحقيقية والإمكانات الواقعية لمتطلبات الأنشطة الرياضية .

2- تحديد المشكلات :-

عندما تنجح الاختبارات في تحديد المستويات ستظهر نقاط القوة والضعف في العملية التدريبية وستظهر الفروق الفردية وسيجد المدرب نفسه أمام بعض المشكلات الفردية والجماعية إذ أن لغة الأرقام التي تضعها الاختبارات أمامه تجعل المشاكل أكثر وضوحاً أمام المدرب .

3- الاطلاع على الفروق بين الناشئين :-

يكون هدف الاختبارات في هذه الناحية هو معرفة نقاط الضعف والقوة عند الناشئ ذاته، إذ أثبتت نظرية الفروق الفردية أن الأفراد يختلفون في قدراتهم واستعدادهم، وهنا تلعب الاختبارات دوراً فعالاً في اكتشاف الفروق الفردية، إذ أن معرفة المدرب وإطلاعه على الفروق الفردية بين اللاعبين سوف يجعل الصورة واضحة أمامه ويكون تصرفه مبنياً على وفق هذه القابليات وستكون العملية التدريبية أكثر دقة وقدرة على تحقيق الأهداف الموضوعية مسبقاً . (طه ، 2002 ، 34)

4- تقويم العملية التدريبية والمنهاج التدريبي :-

أن المدرب بحاجة إلى الاطمئنان إلى عمله التدريبي وأنه يخطو بخطوات متسلسلة على وفق الأسلوب العلمي الصحيح الذي يعمل على تطور الناشئين وتقدم الفريق ولا يوجد سبيل أفضل من الاختبارات لتقويم العملية التدريبية، إذ تعد الاختبارات والقياسات إحدى الطرائق العلمية التي يمكن أن تبين مدى صلاحية أي منهج تدريبي من خلال استخدامها وسائل تقويمية في المجالات الرياضية المختلفة.

5- زيادة التشويق والدافعية :-

تعد الاختبارات أداة فاعلة لزيادة التشويق وتعمل على الاستمرار بالجد والمثابرة في التدريب وكذلك فأن عنصر التشويق والدافعية للناشئين يكون قوي لتحسين مستواه وهذا يشمل الفريق بأكمله.

6- الكشف عن الموهوبين :-

وهنا تلعب الاختبارات دوراً كبيراً في الكشف عن هذه الفئة العمرية بصورة علمية صحيحة لما توفره عملية الاكتشاف الصحيح من جهد ومال وكذلك الاقتصاد بالوقت.

7- تقويم الخصم :-

إن للاختبارات أهمية كبيرة أيضاً من خلال الكشف عن إمكانيات الفريق الخصم والاطلاع على مستوى فريق الخصم واين تقع نقاط القوة والضعف إذ يساعد ذلك على وضع خطط مستقبلية . (طه ، 2002 ، 25)

9-9-المبادئ والأسس العلمية لعمليات الانتقاء:

هناك بعض المبادئ التي يجب مراعاتها عند إجراء عمليات الانتقاء لتقرير صلاحية اللاعب وقد حدد "ميلنيكوف" (1987) (melnikov) تلك المبادئ على النحو التالي:

أ. **الأساس العلمي للانتقاء:** إن صياغة نظام الانتقاء لكل نشاط رياضي 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.

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

ت. **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 تجري بانتظام خلال مختلف مراحل الحياة الرياضية للاعبين بغرض تطوير وتحسين أدائهم الرياضي. (طه ، 2002 ، 87)

ث. **ملائمة مقاييس الانتقاء :** إن المقاييس التي يعتمد عليها في تقرير الصلاحية يجب أن تتسم بالمرونة الكافية وإمكانية التعديل ،حيث إن المتطلبات المفروضة على اللاعب سواء في ارتفاعها أو انخفاضها تظهر مرتبطة مرحلياً بتغير ما يطلب منه من حيث ارتفاع وانخفاض حلبة المنافسة الرياضية، سواء في داخل أو خارج الوطن.

ج. **القيمة التربوية للانتقاء:** إن نتائج الفحوص لا يجب الاستفادة منها في عملية انتقاء الرياضيين الأفضل استعداداً وموهبة فحسب، وإنما يجب استخدامها كذلك في تحسين ورفع فاعلية عمليات التدريب عند وضع و تشكيل برامج الإعداد وتقنين الأعمال، وكذا تحسين ظروف ومواقف المنافسات....الخ.

ح. **البعد الإنساني للانتقاء:** أن استخدام الأسلوب العلمي في عمليات الانتقاء و الحصول على نتائج تتسم بالدقة والموضوعية أمر ضروري لحماية اللاعب من الآثار السلبية للأحمال البدنية والنفسية التي قد تفوق

قدراته وطاقته أحياناً فضلاً عن حمايته من الشعور بالإحباط وخيبة الأمل الناتجة عن الفشل المتكرر الذي قد يتعرض له حالة اختيار نوع النشاط الرياضي الذي لا يتناسب مع استعداداته و قدراته.

خ. **العائد التطبيقي للانتقاء:** حتى يتحقق العائد المطلوب التطبيقي المطلوب، يجب أن يكون الإجراءات الخاصة بعملية الانتقاء اقتصادية من حيث الوقت والمال الذي ينفق على الأجهزة والأدوات وإعداد الكوادر حتى يمكننا بذلك استمرار الفحوصات وتكرارها بين الحين والآخر لإعطاء التوصيات على أساس نتائج الفحوصات.

الخلاصة:

إن حصول الرياضي أو لاعب كرة القدم على نتائج جيدة يتطلب منه لياقة بدنية عالية واكتساب مهارات تساعده على تحكم أثناء المنافسات، والدورات و لذا تعتبر كرة القدم و صفات البدنية مرتبطة بها، والمهارات الأساسية ذات إيجابيات عديدة و ضرورية في حياة الفرد أو المراهق خاصة لفريق كرة القدم حيث تساعده على تحقيق غايات تربية سامية بالإضافة إلى أنها تسهم في تنمية صفاته البدنية، وتحسين مهاراته .

المراجع و المصادر:

1. أثر صبري و عقيل عبد الله (1980): التدريب الدائري الحديث، مطبعة علاء، بغداد .
2. السيد عبد المقصود (1997): نظريات التدريب الرياضي . تدريب و فسيولوجيا القوة، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
3. السيد عبد المقصود (2003): نظريات التدريب الرياضي، تدريب و فسيولوجيا القوة، دار الطباعة للنشر والتوزيع، المنصورة.
4. السيد عبد المقصود (1985): تطور حركة الإنسان وأسسها، دار المعارف، بالإسكندرية.
5. أبو العلا أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين 1993: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
6. أبو العلا عبد الفتاح (2003): فسيولوجيا التدريب والرياضة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
7. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1985): التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة .
8. امر الله احمد البساطي (2001): الإعداد البدني و الوظيفي في كرة القدم، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية.
9. امر الله احمد البساطي (2002): التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية.
10. امر الله احمد البساطي (1995): التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم القاهرة منشأة المعارف الإسكندرية.
11. امر الله احمد البساطي (1998): قواعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية.
12. أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلان 1994: فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر.
13. إبراهيم أحمد سلامة (1980): الاختبارات والقياس في ت.ب.ر، دار المعارف، القاهرة .
14. إبراهيم أحمد سلامة (1980) : للاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضة، الطبعة الأولى، دار المعارف، القاهرة.
15. أسامة كمال راتب (1994): النمو الحركي، دار الفكر العربي، الطبعة الثانية، مدينة النصر.

16. أشرف جابر و. صبري العدوى (1996): كرة القدم ، مطبعة كلية التربية الرياضية للبنين حلوان ، مصر
17. بسطويسي أحمد بسطويسي (1997): سباقات المضمار ومسابقات الميدان ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي، القاهرة.
18. بسطويسي أحمد بسطويسي (1999): أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة
19. بطرس رزق الله (1992): متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية ، مطبعة الإسكندرية ، مصر .
20. بسطوسي أحمد بسطويسي و قاسم حسن (1978): التدريب العضلي الايزومتري ، الطبعة الاولى، جامعة بغداد.
21. بسطويسي أحمد بسطويسي (1999) : أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
22. تامر محسن و وافق ثلجي (1989): كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة جامعة بغداد .
23. زكي محمد حسنين (2004): من أجل قدرة عضلية أفضل لتدريب البليومترك، المكتبة المصرية، القاهرة.
24. ليلي السيد فرحات (2005): القياس والاختبار في التربية الرياضية .
25. حنفي محمود مختار (1974): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، الهرم .
26. حسين عبد الجواد (1982): كرة القدم ، دار الملايين ، بيروت .
27. حنفي محمود مختار (1980): مدرب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر.
28. حنفي محمد مختار (1992): برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي ، مصر.
29. حسن السيد أبو عبدو (2002): الإعداد المهاري للاعب كرة القدم ، الطبعة الأولى ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الاسكندرية.
30. حسن السيد أبو عبدو (2001) : الاتجاهات الحديثة في التخطيط و تدريب كرة القدم ، الطبعة الأولى الإسكندرية.
31. حسن السيد أبو عبدو (2008): الإعداد البدني للاعب كرة القدم كلية التربية البدنية و الرياضية للبنين السكندرية .
32. حارس هيوز (1990): كرة القدم الخطط المهارية ، ترجمة موفق المولى و ثامر محسن ، مطبعة العالم ، بغداد ، العراق.
33. حنفي محمود مختار (1988): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، بدون طبعة، دار الفكر العربي، مصر.
34. حنفي محمود مختار (1994): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة .
35. خليل خليل (1988): الناشئة في كرة القدم ، مطبعة سلمى، بغداد .
36. سالم مختار (1994) : كرة القدم الملايين، الطبعة الثالثة، مكتبة المعارف ، بيروت.
37. سامي الصفار (1984): الإعداد الفني في كرة القدم ، جامعة بغداد .
38. سامي الصفار وآخرون (1987): كرة القدم ، الطبعة الثانية، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .

39. شعلان ، إبراهيم وآخرون (1997) :أسس بناء كرة القدم الشاملة . المكتبة الأكاديمية ، القاهرة.
40. صلاح السيد حسن قادوس (1993) :الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي ، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
41. طه إسماعيل وآخرون(1989): كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر .
42. طلحة حسام الدين وآخرون (2001): الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي (1) ، الطبعة الثانية ،دار الفكر العربي ، القاهرة .
43. عادل عبد البصير(1999) : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الاولى،مركز الكتاب للنشر، القاهرة
44. علي فهمي البيك و عماد الدين عباس ابو زيد و محمد عبده خليل (2008):تخطيط التدريب الرياضي من سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي ،الطبعة الرابعة.
45. عبد الحميد سلامة كرة القدم (1997) :قانون و فن التحكيم ،ط3 ،مطبعة دار الشباب ،تونس.
46. عبد علي نصيف (1990) : أصول التدريب، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
47. عماد الدين عباس أبو الزيد(2005) :التخطيط و الأسس العلمية لبناء و الإعداد الفرق الألعاب الجماعية نظريات تطبيقاً ،الطبعة الأولى ، منشأة المعارف، الإسكندرية .
48. قاسم حسن حسين (1998): أسس التدريب الرياضي ،الطبعة الأولى،دار الفكر العربي، الأردن.
49. قاسم حسن المندلاوي، و أحمد سعيد (1979): علم التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، مطبعة الجامعة ، بغداد .
50. قاسم حسن و. بسطويسى أحمد (1978): التدريب العضلي الايزومتري ،الطبعة الأولى، جامعة بغداد.
51. كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين (1978): اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، مطابع الجدوى ،القاهرة .
52. كمال درويش و محمد صبحي حسنين (1984): التدريب الدائري ،دار الفكر العربي، مصر .
53. كمال جميل الربضي (2004): التدريب الرياضي في القرن الواحد والعشرين، الطبعة الثانية، الجامعة الأردنية.
54. مفتي إبراهيم حماد (2001): التدريب الرياضي الحديث،الطبعة الثانية ،دار الفكر العربي،القاهرة .
55. مفتي إبراهيم حماد (1994): قواعد التخطيط للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ،القاهرة .
56. مفتي إبراهيم حماد (2001) : أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال ، الطبعة الثانية،دار الفكر العربي،القاهرة.
57. مفتي إبراهيم حماد (1978): الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
58. مفتي إبراهيم حماد(1997):البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة.
59. مفتي إبراهيم حماد (1994): سجل التخطيط العلمي للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ،القاهرة .
60. مفتي إبراهيم(1994):الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة.

61. مفتي إبراهيم حماد (1996): التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي القاهرة.
62. محمد نصر الدين رضوان ، أحمد المتولي منصور (1999): 99 تمريناً للقوة العضلية والمرونة الحركية لجميع الأنشطة الرياضية ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
63. محمد حسني حسانين (1995): القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي ، القاهرة.
64. مأمور بن حسين آل سليمان (1998): كرة القدم بين المصالح و المفسدات الشرعية ، دار الحرم، بيروت.
65. محمد كشك و أمر الله البساطي (2000): أسس الإعداد المهاري و الخططي في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
66. محمد رضا الوقاد (2003): التخطيط الحديث في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
67. موفق اسعد محمود (2009): اختبارات و تكتيك كرة القدم ، الطبعة الثانية، دار دجلة ، بغداد.
68. موفق مجيد المولي (1999): الإعداد الوظيفي لكرة القدم الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة .
69. موفق اسعد محمود (2007): الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، دار دجلة ، بغداد.
70. محمد حسن علاوي (1994): علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة .
71. محمد حسن علاوي (1991) : علم النفس الرياضي، الطبعة السابعة، دار المعرفة ، القاهرة .
72. محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان (1994): اختبارات الأداء الحركي ، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
78. محمد حسن العلاوي، أبو علاء أحمد عبد الفتاح (2000): فزيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة،
79. محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان (1988): القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي ، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي ، القاهرة .
80. محمد صبحي حسانين و أحمد كسري معاني (1993): موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، دار الفكر العربي ، القاهرة
81. محمد صبحي حسانين (1979): التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
85. محمد إبراهيم شحاتة (2003): التدريب بالأثقال، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي ، القاهرة.
86. محمد إبراهيم شحاتة (1997): التدريب بالأثقال ، منشأة المعارف، الإسكندرية .
87. مروان عبد المجيد ، صبحي حسانين (1978): اللياقة البدنية ومكوناتها ، الأسس النظرية ، الإعداد البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
88. مروان عبد المجيد إبراهيم (1999): اختبارات والقياس والتقويم في التربية البدنية ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان .
89. مهند حسين و إبراهيم خوجا (2005) : مبادئ التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دائل للنشر، الأردن.

- محمد الحماحمي وأمين الخولي (1990): أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي ، القاهرة .
90. محمد عبده صالح و مفتي إبراهيم(1984):الإعداد المتكامل للاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة.
91. منذر هاشم وعلي الخياط(2000):قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم ،دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان.
92. مصطفى كامل محمود وآخرون (1999):الحكم العربي و قوانين كرة القدم ، مركز كتاب للنشر، القاهرة.
93. نبيل عبد الهادي (1999):القياس و التقويم التربوي و استخدامه في مجال التدريب الصفي، الطبعة الأولى ،دار وائل للنشر، الأردن.
94. هناء الدين سلامة(1994): فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
95. وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد(2002): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر .