

IFMIS

الدورة التدريبية لمدربي كرة القدم للمبدئين (رجال - نساء)

المشروع الوطني للتعلم الحركي والتوجيه الرياضي

والاكاديميات الرياضية لأعداد البطل الرياضي

(المؤلفين للكتاب)

الكاتب : إسحاق سراج لاعب نادي الوحدة السعودي سابقاً السعودية مكة المكرمة



الدكتور : احمد فرج الله من جمهورية مصر العربية القاهرة



IFMIS

المقدمة :

أن أهمية المدرب الاكاديمي الرياضي في بلادنا الحبيبة والذي يجد اهتمام مباشر من صاحب السمو الملكي الأمير عبدالعزيز بن تركي وزير الرياضة السعودية حفظه الله ورعا ، واهتمامه بالاستراتيجيات والخطط المستقبلية التي تحقق الاهداف التي تضع المملكة في مكانة دولية عالية في الرياضة ، ويعتبر الجانب الاكاديمي الرياضي أهمها لكي يحقق ما تطلبه المرحلة ومواكبة التحول الوطني (2020) والمدرج من (ضمن برامجه خصخصة) للأندية السعودية . ولما تمر به مملكتنا بعصر الازدهار والتحول تنبوا مكانة على المستوى المحافل المحلية والدولية في الاكاديميات الرياضية فقمنا بتأسيس هذا البرنامج ليوكب مكانة المملكة ، و رغبته منا في تفعيل دور مؤسسة - الاتحاد الدولي - IFMIS . في رفع وتطوير دورات المدربين للأكاديميات الرياضية ، و دور الاتحاد ورؤيته وأهدافه والاثار المترتبة على وجود هذا الكيان في دعم البنية الاساسية للأكاديميات السعودية .

برنامج دورات الاتحاد

أولا : التأسيسية

المحتوى

- 1- المدرب
(وجباته - سماته)
- 2- الاعداد المهاري
(المهارات الاساسيه - مراحل و خطوات التدريب على المهارات الاساسيه :

1- وسماته المدرب وحياته

واجبات المدرب الرياضي:

يلعب المدرب الرياضي الدور الأول في وصول اللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية ويرتبط ذلك بمدى قدرات هذا المدرب في إدارة عملية التدريب (تخطيط - تنفيذ - تقويم) وعلى قدراته في إعداد اللاعب من الناحية النفسية ورعاية وتوجيه وإرشاد اللاعب قبل وأثناء وبعد المنافسة .

أ - تخطيط التدريب :

التخطيط العلمي للتدريب يضمن الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراته واستعداداته، وهذا يتطلب من المدرب الإلمام بأسس علم التدريب ومبادئه وتخطيطه .

ب - أداء وتنفيذ عملية التدريب:

IFMIS

وهي قدرة المدرب على إكساب اللاعب الأسس الفنية والبدنية والخططية وهذا يتطلب من المدرب أن يكون ملماً بالمعارف العامة والخاصة لطرق التدريب وكيفية إكسابها للاعب .
كما لابد من تقديم محتويات التدريب بصورة صحيحة وبسيطة بهدف الارتقاء بمستوى تركيزه وانتباهه وبالارتقاء بمستوى قدراته الفعلية.

ج- تقويم النجاح في عملية التدريب :

إن الاختبارات المختلفة (بدنية - مهارية - خططية - نفسيه - اجتماعية) يجب أن يستخدمها المدرب لتحديد مدى انحراف الخطة الموضوعية عن تحقيق الأهداف الخاصة بهذه الخطة وبذلك يمكن تعديل عملية التدريب بصفة مستمرة.

د - رعاية اللاعب :

يجب أن يستجيب اللاعب ويساعده المدرب في ذلك للعديد من المواقف التي تحتاج إلى المزيد من اللعب، العصبي ويتطلب الأمر تعبئة طاقات وقدرات اللاعب وذلك بأن يتعرف المدرب على **المؤثرات المتعددة التي تؤثر على اللاعب ومنها:**

- 1- الاشتراكات الخارجية : السفر، النوم، الإقامة، التغذية، تشكيل وقت الفراغ.
- 2- محاولة تحقيق الرغبات : والتمنيات الشخصية الفردية المشروعة.
- 3- الرعاية في مراحل ما قبل المنافسة .
- 4- الرعاية في أثناء المنافسه : (تحليل الأحداث وسلوك المنافسين وإعطاء اللاعب المعلومات الصحيحة).
- 5- الرعاية بعد المنافسة: (تقويم النجاح وال فشل بعد التحليل والتخطيط لمرحلة مستقبلية).

هـ- توجيه وإرشاد اللاعب :

- مساعدة اللاعب أن يفهم نفسه ومشاكله.
- أن يستغل إمكاناته الذاتية ومهاراته وقدراته واستغلاله الاستغلال الأمثل.
- أن يستغل إمكانات بيئته ليحاول تحقيق الأهداف التي تتفق مع هذا الإمكانيات.
- يمكن استخدام التوجيه والإرشادات العامة والخاصة في المجالات التالية:
 - 1- أثناء المراحل الأولى لتطوير المستوى والتي تتطلب تحديد جرعات حمل التدريب المناسبة.
 - 2- عند وجود مشاكل وأزمات وصعاب تؤثر على مستوى اللاعب (مشاكل دراسية، مشاكل عائلية ... الخ).
 - 3- في مراحل هضاب التعلم والتي تتسم بتذبذب مستوى اللاعب وثباتها.
 - 4- خبرات النجاح والفشل وكيفية التعامل الإيجابي مع كل منها.
 - 5- تنمية سمة الثبات الانفعالي وتجنب الخوف من الإصابة أو الهزيمة والارتقاء بالروح الرياضية وتنمية قوة الأداء.

IFMIS

- 6- تنمية التفاعل الاجتماعي مع المدرب وزملاء والمنافسين (أثناء الرحلات، الشدادة، داخل الفريق الواحد).
- 7- استخدام التوجيه والإرشاد في مجال أسرة اللاعب ودراسته وعمله وصدقاته الشخصية.

سمات المدرب الناجح

1 - دافعية المستوى :

السعي المستمر والدائم إلى دفع لاعبين وتوجيههم وحفزهم لتحقيق أعلى مستوى ممكن.

2 - المرونة :

قدرة المدرب على التكيف مع الظروف المختلفة والمتغيرة سواء في التدريب أو المنافسة .

3 - الإبداع :

الابتكار المستمر في عملية التدريب، واستخدام العديد من الإمكانيات الملائمة، والتشكيل والتنويع في برامج ووحدات التدريب مع استخدام الأنواع المتجددة والمبتكرة أثناء التدريب مما يخلق جوا متفائلا ومتجددا للاعبين يحفزهم على بذل المزيد من الجهد في التدريب .

4 - التنظيم :

القدرة على التنسيق والترتيب المنظم للمجهودات الجمالية من أجل تطوير مستوى قدرات ومهارات اللاعبين إلى أقصى درجة.

5 - المثابرة :

القدرة على الصبر والتحمل والتكرار في شرح وإيضاح الأداء بأسلوب سهل وتصحيح الأخطاء وتحمل التمرينات ذات الطابع الروتيني مع عدم فقد الأمل في تحقيق الهدف النهائي.

6 - موضع ثقة :

إن اللاعب يخدم وثيق في الذي يبذل جهدا كبيرا ويتفاني في عمله في محاولة تطوير وتنمية مستوى اللاعب الأمر الذي يسهل مهمة التعاون بينهما، وفي الوقت نفسه تصبح هناك صداقة حميمة

بين المدرب ولاعبين تتأسس على الثقة والاحترام والحب المتبادل، كما أن مشاركته لهم في أفراحهم وأحزانهم ومشاكلهم الشخصية تساعد إلى حد كبير في توطيد هذه العلاقة بشرط أن تتم مشاركته الوجدانية لهم بالإيجابية والفاعلية.

7 - تحمل المسؤولية :

إن المدرب الناجح يكون مستعدا دائما لتحمل المسؤولية في جميع الحالات والأوقات خاصة في حالات الفشل، كما يسعى إلى ممارسة النقد الذاتي قبل انتقاد الآخرين.

8 - القدرة على النقد :

IFMIS

المدرّب الناجح لا يخشى نقد اللاعب في الوقت المناسب، ولا يد من ضرورة قيامه بالنقد في الحالات الفردية وتوقيع بعض العقوبات أو حرمان اللاعب من بعض الامتيازات مع توضيح كامل للأسباب الموضوعية لذلك والتأكد من فهم اللاعب لهذه الأسباب ومحاولة إقناعه بها.

9 - القدرة على إصدار الأحكام :

يتمثل ذلك في القدرة على سرعة ملاحظة مواقف التدريب أو المنافسة والحكم عليها بطريقة موضوعية، والقدرة على سرعة تغيير النواحي الخطئية أو المواقف الخطئية أثناء المباراة، والقدرة على تحليل الأداء وتحديد لكمية الأخطاء.

10 - الثبات الانفعالي:

- 1- التحكم في الانفعالات بسبب (الهدوء والاستفزاز في نفوس اللاعبين، يعطى نصائحه وتعليماته في صورة واضحة وبذات هادئة خاصة في مواقف المنافسات ذات الانفعال الشديد.
- 2- سرعة الانفعال والغضب وسرعة التغلب والحدة من العوامل التي تضر بالعمل التربوي للمدرّب وتساعد على التأثير السلبي لنفوذه وسلطته.

11 - الثقة بالنفس :

- الثقة في إصدار الأحكام والقرارات تكسب المدرّب مركزاً قوياً لدى اللاعبين .
التعليمات الواضحة والحازمة بعيداً عن العنف والعدوانية يجبر اللاعبين على احترامها والالتزام بها.

2- الاعداد المهاري

(المهارات الأساسية - مراحل و خطوات التدريب على المهارات الأساسية)

مراحل التدريب على المهارات الأساسية

أن التعلم المهاري يمر بثلاثة مراحل متداخلة قبل أن تصل مهارة الناشئ إلى الدقة والكمال في الأداء هذه المراحل هي :

1 - مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية:

تكمّن أهمية هذه المرحلة في أنها تشكل الأداء الأولى لتعلم المهارة الحركية وإتقانها وأن المهارة الحركية قد اكتسبت في صورتها البدائية أي دون أي اعتبارات بالنسبة لجودة أو مستوى الأداء، وأن هذه المرحلة تتميز بزيادة مفرطة في بذل الجهد وعدم القصد في الجهد وبالتالي سرعة حدوث التعب، كما تفتقد المهارة الحركية بالدقة المطلوبة وتتصف الحركات التي لا تتفق مع الهدف المنشود من المهارة الحركية

- يجب على المدرّب في هذه المرحلة القيام بالخطوات التالية:
أ- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة وذلك من خلال عمل نموذج للمهارة.

IFMIS

ب- عمل نموذج للحركة وإن أمكن الصور والأفلام السينمائية.
ح- يقوم اللاعب بأداء المهارة من خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعب في الإحساس بالحركة ويزداد توافقه العضلي العصبي وأثناء أداء اللاعبين للمهارة ويقوم المدرب بإصلاح الخطأ وشرح الطريقة الصحيحة في الأداء المهاري.

2 - مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية:

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

3- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية:

لا يكتفى أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد فيستطيع أن يؤدي المهارة بدقة، ولكن لا بد له أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادراً على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظرف من ظروفها، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء آلياً متقناً بدون تفكير، وعندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذ ناحية خطوية معينة ولكي يصل اللاعب إلى هذه المرحلة يتمرن على المهارة تحت ظروف تقرب من ظروف المباراة، وبذلك تثبت المهارة ويصل اللاعب إلى أعلى مستوى من الأداء الدقيق المتفق.

ثانياً :- خطوات التدريب على المهارات الأساسية:

أولاً: التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظرف بسيطة وثابتة.

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

ثانياً: تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة أثناء التمرين:

ومثال لذلك التمرين الضاغط الذي يتطلب سرعة وقوة في الأداء في وقت محدد علي أن تراعي دائماً الدقة في الأداء الحركي للمهارة ويمكن إضافة حركات الأداء مع الارتفاع المتدرج في دقة الأداء .

وفي هذه المرحلة تعطي التمرينات المرتبط باللياقة البدنية والألعاب الصغيرة وتمرينات بأكثر من كرة وتمرينات فنية إجبارية متقدمة .

IFMIS

ثالثاً : تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغيير الظروف الخارجية

مثلاً : اختلاف وزن الكرة يؤثر في مهارة الناشئ وفي التوافق العضلي العصبي له وتغيير اللاعب المضاد أثناء التدريب له قيمته كذلك فإن زيادة ضغط اللاعب المضاد أثناء التدريب يصعب من الأداء الحركي للاعب ويمكن أن يكون المدافع سلبى في أول التدريب ثم إيجابياً وتعطي في هذه المرحلة الألعاب الصغيرة والتمرينات المركبة .

رابعاً : تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة

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

خامساً : مراجعة وتثبيت المهارات الأساسية في المباريات التجريبية

يجب علي المدرب أن يعلم اللاعب منذ البداية الطريقة الصحيحة لأداء المهارات الأساسية حتى يستطيع اللاعب أن يقوم بالتدريب عليها بفهم واضح ويكون في إمكانه إصلاح أخطائه ذاتياً بدون مساعدة المدرب . ومن هنا يجب الاهتمام بالملاحظات الهامة عند التدريب على أداء المهارات الأساسية في كرة القدم :

- يجب أن يضع المدرب في اعتباره عندما يعطي تمرينات مهارية ألا تكون مملّة من حيث إخراجها ، وأن ينوع في أشكال وأوضاع التمرين الواحد وأن يذكر روح المنافسة الشريفة المحبوبة المرحّة بين اللاعبين كأفراد ومجموعات.
- يجب أن يراعى المدرب أيضاً أن يعطي تمرينات مهارية خاصة لكل مركز من مراكز اللعب ، وهذه التمرينات يمكن أن يعطي للاعبين كأفراد أو داخل مجموعات.
- أن يعتنى المدرب بتدريب اللاعبين على اللعب بكلتا الرجلين ، وأن يعطي عناية خاصة للرجل الضعيفة ، وكثير من المدربين يخصص وحدة تدريب كاملة خلال الأسبوع في فترة ما بين الموسمين وفترة الإعداد لتدريب الرجل الضعيفة.
- يلاحظ المدرب أن يعطي مع اللاعبين الممتازين والقدامى تمرينات مهارية مركبة كالخداع ثم التصويب ، السيطرة من الحركة ثم المحاور مباشرة ، السيطرة مع الحركة في الخداع ثم التصويب .
- إن مهارة السيطرة على الكرة أثناء الحركة والتمرير المباشر الدقيق والتصويب من جميع الأوضاع والأماكن ، يجب أن يعتنى المدرب بتحسينها بحيث يصل بها إلى أن تؤدي بنفس السرعة والقوة التي تؤدي بها أثناء المباراة.

IFMIS

المهارت الأساسية

المهارات الأساسية في كرة القدم بدون استخدام الكرة :

- 1- الجري للأمام ، ثم للخلف
- 2- الجري ثم الوقوف المفاجئ ثم متابعة الجري
- 3- الجري ثم الوثب لأعلى
- 4- الجري ، وعند الإشارة اللف للخلف ، ثم متابعة الجري
- 5- الوثب في المكان
- 6- الحجل بقدم واحدة
- 7- الوثب على ارتفاعات مختلفة
- 8- القفز على ظهر الزميل
- 9- الجري مع تغيير الاتجاه
- 10- الجري مع الوثب فوق حاجز كمقعد سويدي ، وحبل ، وعارضة
- 11- الجري المتعرج " زجاج "
- 12- الجري المتعرج " زجاج " مع تغيير الاتجاه .
- 13- تدريبات على بدايات مختلفة للجري في مراكز مختلفة للعب .

المهارات الأساسية بالكرة :

أولاً ضرب الكرة بالقدم :

أ- ضربات غير شائعة :

- 1- ضرب الكرة بالسن .
- 2- ضرب الكرة بكعب القدم .
- 3- ضرب الكرة بأسفل القدم
- 4- ضرب الكرة بالركبة
- 5- ضرب الكرة بأعلى الفخذ .
- 6- الضربة الخلفية .
- 7- الضربة الخلفية المزدوجة .

ب- الضربات الشائعة :

ضرب الكرة بباطن القدم :

وهي أكثر الضربات استخداماً في المباراة نظراً لسهولة أدائها ودقة واتقان المهارة لأن السطح المحذب للكرة يشكل وحدة واحدة مع السطح المقعر لباطن القدم ويفضل في تعليم الناشئين البدء بهذه الضربة وهي تستخدم في :

IFMIS

- التمريرات من 8 : 20 ياردة
 - التصويب في ضربات الجزاء
- طريقة الأداء :

1- الاقتراب :

يكون اقتراب اللاعب في الاتجاه الذي ستمرر إليه الكرة .

2- الرجل الثابتة (الارتكاز)

توضع قدم الرجل الثابتة بجانب الكرة بحيث تكون الكرة بجانب باطن القدم وعلى بعد 15 سم وأن يشير مشط القدم إلى الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة ، ثني ركبة الرجل الثابتة بخفة ، يقع ثقل الجسم على الرجل والقدم الثابتة .

3- الرجل الضاربة :

يتجه مشط القدم الضاربة للخارج بحيث يعمل زاوية قائمة مع قدم الرجل الثابتة - يثني مفصل القدم قليلاً ويرفع المشط لأعلى بـي يكون أسفل القدم موازياً للأرض تقريباً - يثبت مفصل القدم دائماً خلال حركة الرجل ، تمرجح الرجل خلفاً مع انثناء الركبة ثم تمرجح الرجل أمام لتضرب الكرة من منتصفها بباطن القدم - تستمر مرجحة الرجل أمام بعد ضرب الكرة .

4- الجذع والذراعان :

يكون الجذع منثنياً فوق الكرة ، والذراعان مرفوعان خفيفاً لحفظ التوازن .

5- النظر :

يقع نظر اللاعب دائماً على الكرة أثناء ضربها .

الخطوات التعليمية :

- 1- ضرب الكرة من الوقوف .
- 2- الاقتراب خطوة ثم خطوتين ثم ثلاثاً قبل ضرب الكرة الثابتة .
- 3- ضرب الكرة القادمة من الزميل .
- 4- مسك الكرة ثم إسقاطها ثم ضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض مباشرة

5- ضرب الكرة نصف العالية

6- ضرب الكرة العالية .

الأخطاء الشائعة

طريقة تجنب الخطأ

الخطأ

IFMIS

القدم الثابتة لا تقع بجانب الكرة لذلك ترتفع
الكرة عن الأرض ولكن خلفها
لاحظ ضرورة أن تكون الكرة في باطن الرجل
الثابتة ، وضرورة أن يثني الجذع فوق الكرة

لا تشير القدم الثابتة نحو الاتجاه الذي ستوجه
إليه الكرة فهي مائلة بالنسبة للكرة وهذا الوضع
يجعل اتجاه الركلة غير سليم ودقيق .
وضع القدم الثابتة بحيث يشير مشط القدم إلى
الاتجاه الذي ستسير فيه الكرة وتدار القدم
الراكلة من الحوض بحيث تعمل زاوية قائمة مع
القدم الثابتة

لا تترك الكرة ببطن القدم- لا تقابل القدم الكرة
في منتصفها لذلك فإن الكرة تسير في اتجاه غير
المطلوب وبحيث دوران للكرة أثناء سيرها .
لا تبعد القدم الثابتة كثيراً عن الكرة

ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي :

ضرب الكرة بالوجه الداخلي للقدم من أهم الضربات وأكثرها استعمالاً وتستخدم في :

- 1- الضربة الركنية
- 2- الضربة العالية الطويلة والعكسية
- 3- الضربة الحرة
- 4- ضربة المرمي

طريقة الأداء

1- الاقتراب

يكون اقتراب اللاعب من الكرة بميل نحو الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة

2- الرجل الثابتة

توضع القدم الثابتة بجانب خلف الكرة

3- الرجل الضاربة :

يتجه مشط القدم الضاربة إلى أسفل ويثبت مفصل القدم تماماً ولا يثني

تقابل الكرة مع الجزء الداخلي الأمامي من القدم – تستمر مرجحة الرجل أماماً بعد ضرب الكرة .

4- الجذع والذراعان

ينقل مركز ثقل اللاعب على الرجل الثابتة وتكون القدم الثابتة قاعدة الارتكاز – وبمقدار رغبة
اللاعب في سير الكرة عالياً في الهواء يميل الجذع للخلف .

5- النظر :

IFMIS

يكون نظر اللاعب واقعاً على الكرة عند ضرب الكرة

الخطوات التعليمية :

- 1- يقف اللاعب المتعلم بجانب الكرة بحيث يواجه كتف الرجل غير الضاربة المكان المطلوب تحصيل الكرة إليه ويأخذ الوضع الصحيح دون ضربها ويكرر الأداء .
- 2- يؤدي اللاعب المتعلم التمرين السابق لكن بعد الاقتراب 4-5 ياردات
- 3- نفس الخطوات السابقة على أن يحاول اللاعب أن يضرب الكرة من أسفلها لتعلو فوق رأس الزميل
- 4- يدحرج اللاعب المواجه للزميل الكرة على الأرض حيث يقوم بضربها بوجه القدم الداخلي بعد أن يتخذ الوضع السليم .

الأخطاء الشائعة

الخطأ	طريقة تجنب الخطأ
لا يكون اتجاه اقتراب اللاعب بميل يصعب وضع وجه القدم الداخلي لكل الكرة بطريقة صحيحة ويترتب على ذلك أن تتجه الكرة في اتجاه غير المطلوب	يقوم المدرب برسم خط يمثل اقتراب اللاعب جرياً نحو الكرة - ويقوم اللاعب بالجري فوق الخط
وضع القدم الثابتة بجانب الكرة وليس خلفها جانباً - وهذا الوضع يمنع القدم الراكلة من الأداء بالطريقة السليمة	يكون اقتراب اللاعب في بدء التمرين بخطوات صغيرة وبطيئة
عدم اتجاه مشط القدم الراكلة إلى أسفل مما يتسبب عنه ملامسة الكرة للوجه الخارجي للقدم ولكن - بسن (بوز) القدم ويحدث هذا كثيراً مع المبتدئين	غالباً ما يكون سبب ذلك عدم مرونة القدم - على المدرب أن يعطي اللاعب تمرينات لمرونة مفصل القدم تكرر لمدة كافية
دوران القدم الراكلة للخارج أكثر مما يجب مما يتسبب عنه لمس الكرة لباطن القدم وبذلك لا ترتفع عن الأرض في الهواء	يلاحظ المدرب دائماً أن يلامس وجه القدم الداخلي الكرة من أسفلها ، يدقق المدرب في صحة اقتراب اللاعب مع صحة وضع القدمين عند الركلة .

IFMIS

ضرب الكرة بالوجه الخارجي للقدم

وهي أهم المهارات التي تستخدم في التمرير بدقة ولمسافات بعيدة ويستخدم في

- 1- التصويب على المرمي
 - 2- ضربة الجزاء
 - 3- الضربات العالية العكسية
 - 4- التمرير
- طريقة الأداء

1- الاقتراب

يكون اقتراب اللاعب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة

2 - الرجل الثابتة

توضع قدم الارتكاز بجانب الكرة بعيداً عنها بمسافات تسمح للقدم الضاربة بحرية الحركة ولا تعوقها - وضع هذه القدم بالنسبة للكرة يحدد مسارها في الهواء ، فإذا كانت بجانب الكرة كانت الضربة أرضية ، أما إذا كانت خلف الكرة نوعاً فإن الكرة ترتفع في الهواء ، ثني ركبة الرجل الثابتة بخفة ليقع ثقل الجسم على هذه الرجل .

3 - الرجل الضاربة :

تمرّج خلفاً أماماً - يوجه مقدم الرجل الضاربة إلى أسفل وتدار القدم من مفصلها إلى الداخل ، ويثبت المفصل في هذا الوضع بقوة عند ضرب الكرة ، تتابع الرجل الضاربة الممرجة أماماً بعد ضرب الكرة

4 - الجذع والذراعان

يميل الجذع للأمام قليلاً عند ضرب الكرة وترتفع الذراعان جانباً لحفظ التوازن ، يقع نظر اللاعب على الكرة دائماً أثناء ضربها .

الخطوات التعليمية :

- 1- ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي من الوقوف والكرة ثابتة على الأرض .
- 2- ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي والكرة ثابتة على الأرض بعد الاقتراب بعدة خطوات .
- 3- ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي وهي متدحرجة في اتجاه اللاعب .
- 4- يسقط اللاعب الكرة من يديه في اتجاه الرجل الضاربة وللخارج قليلاً وقبل أن تلمس الكرة الأرض يبدأ اللاعب بضربها بالوجه الخارجي للقدم .

IFMIS

الأخطاء الشائعة

طريقة تجنب الخطأ

الخطأ

عدم اقتراب اللاعب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة كالاقتراب بميل مما يسبب صعوبة في دوران القدم الراكلة للداخل

وضع علامات لتحديد اقتراب اللاعب وتكرار الاقتراب للتعود على الطريقة السليمة مع وضع القدم الراكلة بطريقة صحيحة عند ركل الكرة

وضع القدم الثابتة قريباً من الكرة مما يعوق القدم الراكلة في ملامسة الكرة بطريقة صحيحة ولا يسمح للاعب بركل الكرة

يمكن تجنب هذا الخطأ عن طريق التمرين المستمر حتي يأخذ اللاعب الإحساس السليم بوضع القدم الثابتة في المكان المناسب بالنسبة للكرة

ابتعاد القدم الثابتة عن الكرة خلفاً مما يسبب ضعف وفشل الركلة وعدم إمكانية ميل الجذع فوق الكرة

نفس الطريقة السابقة في محاولة لتجنب الخطأ

عدم اتجاه مقدم القدم لأسفل مع عدم إدارة مفصل القدم للداخل وتثبيت المفصل مما يتسبب عنه ركل الكرة بالجزء الخارجي وليس بالوجه الصحيح .

تعطي تمارينات لمفصل القدم بحيث تحدث له المرونة الكافية حتي يستطيع اللاعب أخذ الوضع الخارجي للقدم

ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي :

يعتبر ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي من أهم الضربات وأقواها ويستطيع اللاعب التحكم في اتجاهها وتستخدم في :

- 1- التصويب على المرمي
- 2- التمرير لمسافات طويلة

طريقة الأداء

الاقتراب :

يكون اقتراب اللاعب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة

الرجل الثابتة :

IFMIS

توضع قدم الرجل الثابتة بجانب الكرة بحيث يشير مشطها إلى الاتجاه الذي ستوجه إليه الضربة
تثني الركبة بخفة وينتقل مركز ثقل الجسم على هذه الرجل

الرجل الراكلة :

تمرّج الرجل خلفاً ثم أماماً لضرب الكرة - يلاحظ أن يتجه مشط القدم إلى أسفل ويثبت مفصل
القدم بقوة أثناء الحركة .

الجذع والذراعان :

يميل الجذع قليلاً فوق الكرة أثناء ضرب الكرة ترفع الذراعان خفيفاً لحفظ التوازن .

النظر :

يقع نظر اللاعب على الكرة أثناء ضربها

الخطوات التعليمية :

- 1- يجلس لاعب على ركبتيه ممسكاً أمامه الكرة من خلفها بحيث تواجه الكرة لاعب مبتدئ
آخر سيقوم هذا اللاعب بأخذ الوضع المناسب للتمرير ثم تمرّج رجله للخلف ثم للأمام
لضرب الكرة وهي في يد زميله
- 2- نفس التمرين السابق ولكن بالاقتراب عدة خطوات
- 3- يرمي اللاعب الكرة لنفسه وبعد أن ترتد من الأرض يقوم بضربها بالوجه الأمامي للقدم
- 4- يضرب اللاعب الكرة الثابتة مرة على الأقل نحو المقعد السويدي الموضع على جانبه أو
الحائط مع ملاحظة وضع القدم وميل الجذع
- 5- توجه الكرة نحو منطقة محددة من المقعد السويدي يكرر التمرين 50 مرة ، ويعد المدرب
عدد المرات الصحيحة (25مرة لكل قدم) .

الأخطاء الشائعة

كيفية تجنبه

الخطأ

عدم وضع القدم الثابتة بجانب الكرة ، عدم
توجيه مشط القدم نحو الاتجاه الذي ستوجه
إليه الكرة
يتدرب اللاعب على وضع القدم الثابتة بالنسبة
للكرة الساكنة ويتدرج التمرين بالاقتراب خطوة
ثم أكثر من الملاحظة المستمرة لوضع القدم
الثابتة قبل ركل الكرة

IFMIS

عدم الاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه توضع علامات لتعليم اللاعب الاقتراب
الركلة لذلك فإن الركلة لا تكون بوجه القدم أو الصحيح يقوم اللاعب بالجري فوق التخطيط
كما يجب ثم يصوب في نفس اتجاه الجري

عدم اتجاه مشط القدم الراكلة نحو الأسفل يقوم اللاعب بعمل تمرينات للقدم وذلك
بالقدر المطلوب - كثيراً ما يخاف المبتدئون بتوجيه مشط القدم نحو الأسفل يقوم اللاعب
من أخذ مشط القدم للوضع الصحيح مما بركل الكرة حوالي 50 مرة للتغلب على الخوف
يترتب عليه ركل الكرة بمقدم القدم بدلاً من مشط القدم

ثانياً السيطرة على الكرة :

السيطرة على الكرة تعني امتلاكها للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ما يقتضي الموقف وتتطلب
السيطرة توقيتاً دقيقاً وحساسية بالغة من أجزاء الجسم التي تقوم بالأداء . إن طابع كرة القدم الحديثة
هو السرعة في الأداء إلا أن كثيراً من المواقف في كرة القدم تتطلب السيطرة عليها حتي يكون التصرف
أدق وأسلم ، فاللعبة السليم دون مراعاة الدقة يؤدي إلى فقدان الكرة مما يتطلب جهداً كبيراً لإعادة
امتلاكها مرة أخرى .

أنواع السيطرة على الكرة :

- 1- إيقاف الكرة أثناء دحرجتها على الأرض
- 2- كتم الكرة بعد أن ترتطم بالأرض
- 3- امتصاص قوة الكرة وهي آتية للاعب في الهواء .

إيقاف الكرة المتدحرجة (بباطن القدم - بوجه القدم الخارجي - بأسفل القدم)

طريقة الأداء :

- النظر :
يقع النظر على الكرة قبل إيقافها وأثناء إيقافها
- الجذع والذراعان :
الذراعان جانباً لحفظ التوازن والجذع يميل خفيفاً للأمام
- الرجل الثابتة :

IFMIS

يشير مشط القدم الثابتة إلى الاتجاه القادمة منه الكرة ، ثني ركبة الرجل الثابتة بخفة يقع مركز ثقل الجسم عليها .

الرجل الموقفة للكرة :

أ- بباطن القدم :

تمرجح الرجل التي ستوقف الكرة في اتجاهها وفي لحظة لمس الكرة للقدم تسحب للخلف برفق بحيث تقف الكرة بجانب القدم الثابتة وتعمل الرجل الموقفة للكرة زاوية قائمة مع الرجل الثابتة .

ب- بوجه القدم الخارجي :

تثني الرجل من مفصلي الفخذ والركبة ، يستدير سن القدم للداخل قليلاً ليتصدي وجه القدم الخارجي بحيث يواجهها للجانب على أن يكون مفصل القدم مرتخياً لامتصاص قوة اندفاع الكرة

ج-بأسفل القدم :

يشير طرف قدم الرجل الأخرى التي تستقبل الكرة إلى أعلي بحيث تعمل القدم زاوية مائلة مع الأرض – تتحرك الرجل إلى الأمام في الاتجاه القادم منه الكرة المتدحرجة ، وبمجرد لمس الكرة لأسفل القدم تتحرك الرجل خلفاً ، وذلك عن طريق ثني ركبة الرجل بقوة .

الخطوات التعليمية :

- 1- يؤدي اللاعب حركة استلام الكرة بدون كرة
- 2- لاعب معه الكرة يدحرج الكرة للاعب المتعلم ببطء ، حيث يقوم باستلامها بباطن القدم وهو واقف في مكانه .
- 3- الخطوة السابقة ولكن تدحرج الكرة بسرعة
- 4- الخطوة السابقة ولكن يجري اللاعب المتعلم إلى الكرة ويستلمها .

الأخطاء الشائعة :

الخطأ	طريقة تجنب الخطأ
عدم توجه مشط القدم الثابتة إلى الاتجاه القادم منه الكرة	يتدرب اللاعب على صحة وضع القدم الثابتة مع ثني الركبة حتي تصبح الحركة آلية تماماً
عدم تكوين القدم الثابتة والقدم اللاعبة قائمة مما يترتب عليه عدم السيطرة والتحكم في الكرة	يقوم اللاعب بالتدريب على أخذ الوضع السليم للقدمين
مشط القدم لا يشير إلى الاتجاه القادم منه الكرة	عند استقبال الكرة يجب أن يلاحظ المدرب وضع القدم الثابتة واتجاه مشطها نحو الكرة القادمة ضرورة إنثناء ركبة الرجل الثابتة يتدرب

IFMIS

اللاعب كثيراً على الوضع حتي يصبح آليا

عدم اتجاه طرف القدم المستقبلية للكرة لأعلى
بدرجة كافية مما يجعل الكرة تلمس مشط
القدم ولا تستقبل بأسفل القدم ويترتب على
ذلك ارتداد الكرة من القدم ولا تقف مما
يتسبب عنه استحواذ الخصم على الكرة

كتم الكرة باستخدام الأرض :

ويتم فيها السيطرة على الكرة العالية بواسطة جزء من الجسم واستخدام الأرض عامل
مساعد وتكتم الكرة بثلاث أجزاء رئيسية هي :

- 1- كتم الكرة بباطن القدم
- 2- كتم الكرة بأسفل القدم
- 3- كتم الكرة بوجه القدم الخارجي
- 4- كتم الكرة بالساقين

طريقة الأداء

- الاقتراب :
يقترب اللاعب إلى المكان الذي سوف تسقط فيه الكرة
- النظر :
يقع النظر دائماً على الكرة
- الذراعين :
جانباً لحفظ التوازن
- الجذع :
في (باطن القدم - أسفل القدم) يميل للأمام قليلاً على الرجل الغير كاتمة بحيث يقع مركز ثقل
الجسم على الرجل الغير كاتمة .
- في (وجه القدم الخارجي) يستدير الجسم بحيث يواجه اللاعب الكرة بجنبه ويميل الجذع للأمام
قليلاً .



IFMIS

- الرجل الثابتة :

يشير مشط القدم إلى الاتجاه القادم منه الكرة ، ثني ركبة الرجل الثابتة بخفة بحيث تسحب مركز ثقل الجسم ليقع عليها

- الرجل الكاتمة :

في (باطن القدم) تدار الرجل التي ستلعب الكرة للخارج بحيث يشير مشط القدم للخارج ، ثني ركبة الرجل ويرفع القدم لأعلى ليكون فراغاً مع الأرض بحجم الكرة .

في (أسفل القدم) ترفع الرجل لأعلى قليلاً منثنية من مفصلي الركبة والفخذ كما ينثني مفصل القدم وهو مرتخ بحيث يكون على الأرض زاوية مناسبة تساعد على ارتداد الكرة إلى الأرض مرة أخرى بعد الارتطام بها .

في (وجه القدم الخارجي) تتحرك لتتقاطع مع الرجل الثابتة ، يستدير مشط القدم للخارج - يهبط جانب القدم الخارجي خفيفاً على الكرة وتسحب الكرة أمام اللاعب (6 ، 4 ، 2)

كتم الكرة بالساقين :

قد يلجأ اللاعب إلى كتم الكرة بالساقين عندما لا يتمكن من كتمها بطريقة أخرى ، وتتطلب هذه الطريقة تحكماً وحساسية وتوقيتاً سليماً ، ويجب ألا يستعملها اللاعب إلا إذا كان على مستوى عال من الناحية الفنية .

طريقة الأداء :

- يكون ثقل الجسم على القدمين ، وتثني الركبتان قليلاً
- ينثني الجذع قليلاً إلى الأمام مع رفع الكعبين والذراعين للجانب لحفظ التوازن
- في هذه الحالة يراعي أن تسقط الكرة بين الأرض وساق القدم التي ستقوم بكتم الكرة .
- في كتم الكرة بالساقين نتبع نفس خطوات كتمها بساق واحدة .

الخطوات التعليمية لكتم الكرة :

- 1- يؤدي اللاعب الحركة بدون الكرة
- 2- يسقط اللاعب الكرة من يده أمامه مباشرة ثم يكتمها
- 3- نفس الخطوات السابقة ولكن اللاعب يسقط الكرة من ارتفاع صدره
- 4- اللاعب يرمي الكرة أعلى من الرأس ثم يقوم بكتمها
- 5- يقف زميلاً أمام اللاعب ممسكاً بالكرة وعلى بعد 2م منه - يرمي الكرة أماماً للاعب الذي يقوم بكتم الكرة .

الأخطاء الشائعة :

IFMIS

طريقة تجنب الخطأ

الخطأ

يلاحظ المدرب واللاعب بدقة الوضع السليم للرجل الثابتة للاعب ، يقوم اللاعب بتكرار الأداء بدون كرة ثم بالكرة حتي يتعود على الوضع السليم بالنسبة لنقطة هبوط الكرة .

وضع القدم الثابتة بحيث تكون خلف نقطة هبوط الكرة بمسافة كبيرة - وفي هذه الحالة لا يستطيع اللاعب كتم الكرة إلا بمد مفصل الركبة التي ستستقبل الكرة وهذا الوضع لا يجعل تحكم اللاعب في الكرة مثالياً

تعطي تمارينات مرونة لمفاصل القدم - تعطي تمارينات مرونة حتى يتعود اللاعب على ثني الركبة

عدم ثني ركبة الرجل التي ستلعب الكرة بما فيه الكفاية ، عدم توجه مشط القدم ليشير لأعلى - وهذا الوضع يجعل من الصعب كتم الكرة مما يترتب عليه ارتداد الكرة

يقوم اللاعب بأداء التمارينات التي تجعل حركة اللاعب انسيابية .

عدم انثناء ركبة الرجل الثابتة مما يتسبب في تشنج حركة اللاعب أثناء كتم الكرة ، كذلك توجد خطورة احتمال ارتداد الكرة عالياً ، وهذا الوضع لا يسمح للاعب بتكملة اللعب بسرعة وهذا الوضع يأخذه كثير من المبتدئين

يقوم اللاعب بأداء تمارينات الإحساس ، راقب جيداً طيران الكرة في الهواء حتي يمكن وضع القدم الثابتة في المكان السليم مما يساعد الرجل التي ستلعب الكرة على أداء الحركة بالطريقة الصحيحة

رفع الرجل التي ستلعب الكرة عالياً أكثر مما هو مطلوب مما يجعل الكرة ترتد من تحت القدم

امتصاص الكرة ببعض أجزاء الجسم :

ويتم فيها السيطرة على الكرة العالية في الهواء مباشرة بواسطة جزء من الجسم وتمتص الكرة بأربعة اجزاء رئيسية هي :

- 1- امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي
- 2- امتصاص الكرة بباطن القدم
- 3- امتصاص الكرة بالفخذ
- 4- امتصاص الكرة بالصدر
- 5- امتصاص الكرة بالرأس

امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي :

IFMIS

طريقة الأداء :

- الاقتراب :

يقرب اللاعب بالجري إلى المكان المتوقع سقوط الكرة فيه .

- الرجل غير الممتصة للكرة :

يرتكز عليها اللاعب بحيث ينتقل عليها مركز ثقل جسمه ويكون الارتكاز على مشط القدم على أن تثني من الركبة

- الرجل الممتصة للكرة :

ترفع لأعلى وذلك بثني مفصل الفخذ كما يثني الركبة ويفرد مفصل القدم بحيث يواجه وجه القدم الأمامي مسار الكرة وهو مرتخ ، وفي اللحظة التي تسبق ملامسة الكرة بوجه القدم تنخفض القدم لأسفل لامتنصص اندفاعها وتقل سرعتها بالتدريج لوضعها على الأرض أمام اللاعب .

- الجذع والذراعان :

أثناء رفع الرجل الممتصة للكرة يميل الجزء العلوي من الجسم للأمام قليلاً ، كما تعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم وتثبيت الرأس ويرتكز النظر على الكرة

- النظر :

يقع نظر اللاعب على الكرة طوال الوقت .

امتصاص الكرة بباطن القدم :

طريقة الأداء :

- الإقتراب :

يكون الاقتراب بالجري إلى خط اقتراب الكرة .

-الرجل غير الممتصة للكرة-

تثني من الركبة وينتقل عليها مركز ثقل الجسم ويكون الارتكاز على مشط القدم

- الرجل الممتصة للكرة :

ترفع للجانب وهي منثنية من الركبة بحيث يستدير سن القدم للخارج ليواجه باطن القدم مسار الكرة وهو مرتخ لامتنصص قوة اندفاعها على أن تتراجع القدم للخلف قليلاً لحظة ملامستها مما يساعد على امتصاص قوتها أيضاً

- الجذع والذراعان والرأس :

IFMIS

يكون وضع الجذع طبيعياً وتعمل الذراعان على حفظ التوازن للجسم وتثبت الرأس لحظة ملامسة الكرة .

- النظر :

يقع نظر اللاعب على الكرة طوال الوقت .

امتصاص الكرة بالفخذ

طريقة الأداء

- الاقتراب :

يتجه اللاعب إلي خط سير الكرة ليواجهها .

- الرجل غير الممتصة للكرة :

ينقل اللاعب ثقل جسمه علي الركبة غير الممتصة للكرة والتي تكون منثنية من الركبة .

- الرجل الممتصة للكرة :

ترتفع ركبتها لأعلي بحيث يكون الفخذ زاوية قائمة مع الأرض وتكون عضلات الفخذ الأمامية مرتخية بقدر المستطاع ، وفي لحظة ملامسة الكرة للفخذ ينخفض لأسفل بسرعة تتناسب مع سرعتها لامتصاص قوتها لتسقط علي الأرض أمام اللاعب .

- الجذع والذراعان والرأس :

يتخذ الجذع وضعه الطبيعي وتميل الرأس للأمام وتعمل الذراعان علي حفظ اتزان الجسم.

- النظر :

يكون النظر مركز علي الكرة

امتصاص الكرة بالصدر :

طريقة الأداء

- الاقتراب :

يقترب اللاعب في اتجاه خط سير الكرة

علي أن يقطع صدره خط سير الكرة .

- الرجلان :

IFMIS

تتباعد الساقان عن بعضهما بالمسافة المناسبة وقد تكون هناك ساق متقدمة عن الأخرى
علي أن تثني الركبتان ويتوزع ثقل الجسم عليهما .

- الجذع :

يميل الجذع للخلف قليلا إذا كانت الكرة آتية للاعب عالية ويكون الجذع في وضعه الطبيعي إذا
أتت الكرة مستقيمة وفي لحظة ملامسة الكرة للصدر فإن عضلات تكون مرتخية تماما .

- الذراعان :

تعمل الذراعان علي حفظ التوازن للجسم

- النظر :

يكون النظر مركز علي الكرة

امتصاص الكرة بالرأس :

هذه الطريقة من أصعب الطرق للسيطرة علي الكرة علاوة علي ما يتطلب أداؤها مستوي عال من
الكفاية الفنية ، وقد يصعب علي اللاعب الممتاز السيطرة علي كرة قوية برأسه .

طريقة الأداء

- يحرك اللاعب مواجهها للكرة والقدمان متباعداً بنسبة أكبر من اتساع الحوض مع وضع
رجل إماما .
- يحرك اللاعب رأسه للأمام لاستقبال الكرة مع النظر إليها .
- في لحظة ملامسة الكرة للجبهة نسحب الرأس خلفا مع ثني الركبتين في حركة امتصاصية
لسرعة الكرة فتسقط أمام اللاعب .

الخطوات التعليمية لامتصاص الكرة

- 1- يؤدي اللاعب الحركة الصحيحة بدون الكرة .
- 2- يمسك اللاعب المتعلم بالكرة في يديه ويقوم برميها إلي أعلي ويقوم بامتصاصها .
- 3- يقف لاعبان أمام بعضهما يرمي أحد اللاعبين الكرة إلي الآخر الذي يقوم بامتصاص الكرة.

ثالثا : الجري بالكرة

يعني الجري بالكرة استخدام أجزاء من القدم للتحكم في الكرة أثناء دحرجتها علي الأرض وتقدمه بها
ويجب اللاعب أثناء الجري بالكرة أن يوازن بين سرعة انطلاقه بالكرة ودرجة تحكمه فيها والإ أصبح

IFMIS

يجري بها بسرعة كبيرة دون سيطرة عليها الأمر الذي لا يمكنه من توجيهها طبقا لمل يريد مما يسهل على المدافعين اقتناصها .

أهمية الجري بالكرة :

في كرة القدم الحديثة المراوغة (Dribbling) دورا هاما ، فقد أصبح من أهم ما يتميز به اللاعبون الدوليون الممتازون قدرتهم الفائقة علي المراوغة مما يصعب من مهمة المدافعين ويريك الدفاع والمراوغة (المحاورة) - كوسيلة من وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية - أساسها مهارة الجري بالكرة ، بمعنى هذا أن الجري بالكرة مهارة أساسية ، فإذا أداها اللاعب بهدف خططي معين تسمى المراوغة أو المحاورة .

طريقة الجري بالكرة :

- 1- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي .
- 2- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي .

الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي :

وهي أشيع الطرق المستخدمة في الجري بالكرة ومن خصائص هذه الطريقة في الجري بالكرة أن اللاعب يستخدم جسمه كحاجز بين الكرة والمنافس .

طريقة الأداء :

- الرجل غير الراكلة للكرة :
توضع للخلف قليلا وإلي جانب الكرة وهي منثنية من الركبة وينتقل عليها مركز ثقل الجسم
- الرجل الراكلة للكرة :
تتحرك من الخلف للأمام علي أن يدور سن القدم للداخل قليلا حتي يمكن أن يواجه وجه القدم الخارجي الكرة مع ملاحظة ارتخاء القدم بصورة مناسبة أثناء دفع الكرة للأمام متخذة خطوة عادية .

- الجذع والذراعان والرأس :

IFMIS

يميل الجذع للأمام قليلا كوضع الجري العادي علي أن تعمل الذراعان علي الاحتفاظ باتزان الجسم وتكون العينان موجهتين للكرة لحظة ملامستها علي أن ترتفعا لتكتشف الملعب كله بعد ذلك .

الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي :

ومن مميزاتها أنها تحافظ علي بقاء الكرة بين قدمي اللاعب فيسهل حجزها عن المدافع بكتنا القدمين .

طريقة الأداء

- الرجل غير الراكلة للكرة :

توضع قدم الرجل غير الراكلة للكرة للخلف قليلا .

وإلي جانب الكرة منثنية من الركبة وينقل عليها مركز ثقل الجسم .

- الرجل الراكلة للكرة :

تتحرك الرجل الراكلة للكرة من الخلف للأمام عيل أن يدور سن القدم للخارج قليلا حتي يسمح بوجه القدم الداخلي بمواجهة الكرة علي أن يلاحظ هذه الرجل وخاصة القدم يكون مرتخية الارتخاء المناسب أثناء دفع الكرة للأمام ليكون دفعها بقوة مناسبة فلا تبعد كثيرا عن اللاعب ثم تتابع الرجل الراكلة للكرة متخذة خطوة جري طبيعية .

- الجذع والذراعان والرأس :

يميل الجذع للأمام قليلا كوضع الجري العادي علي أن تعمل الذراعان علي الاحتفاظ باتزان الجسم وتكون العينان موجهتين للكرة لحظة ملامستها علي أن ترتفعا لتكتشف الملعب كله بعد ذلك .

الخطوات التعليمية :

- 1- توضع الكرة أمام اللاعب ويتخذ الوضع الصحيح للجري بالكرة .
- 2- يتخذ اللاعب الوضع الصحيح للجري بالكرة ثم يمشي بها للأمام برجل واحدة .
- 3- الجري بالكرة ببطء بقدم واحدة .
- 4- الجري بالكرة باستخدام القدمين بالتبادل .
- 5- الجري بالكرة للأمام بسرعة أكبر من الخطوات السابقة مع دفع الكرة بقدم واحدة .
- 6- الجري بالكرة للأمام بسرعة مناسبة مع استخدام الجري المتعرج .

الأخطاء الشائعة :

IFMIS

طريقة تجنب الخطأ

الخطأ

عدم لف القدم للداخل وتوجيه المشط لأسفل عن ملامسة الكرة إذا كان اللاعب يستخدم وجه القدم الخارجي في الجري بالكرة ، ويترتب علي ذلك أن تركز الكرة بمقدم (بوز) القدم ، وبذلك تبتعد الكرة عن اللاعب .

يقوم اللاعب بأداء تمرينات مرونة لمفصل القدم فترة كافية ، ويقوم اللاعب بأداء الجري بالكرة ببطء ولكن مع دقة وضع القدم حتي يتعود اللاعب علي الإحساس السليم وبالأداء الصحيح .

عدم وضع اللاعب جسمه بين الكرة والمنافس ولعب اللاعب الكرة بالرجل القريبة من الخصم مما يترتب عليه إمكانية المنافس من الأستحواذ علي الكرة .

يقوم اللاعب والمدرّب بالتدريب علي هذا الوضع لفترة طويلة حتي يتعود عليه اللاعب مع ملاحظة ذلك باستمرار .

ركل الكرة إماما بقوة أكثر مما يجب يكون من ثم يتدرب اللاعب أولا علي الجري بالكرة ببطء

السهل علي الخصم الوصول إليها عند مهاجمة اللاعب .

تزداد سرعة الجري مع ملاحظة أن تكون الكرة دائما تحت السيطرة للاعب - كذلك يجب أن يتدرب اللاعب مع الإحساس بركل الكرة بحيث لا تبتعد عنه كثيرا .

رابعا : ضرب الكرة بالرأس

مع أن هذه اللعبة تسمى كرة القدم إلا أنه يمكن أن تلعب الكرة بالرأس أيضا وفقا لقانون اللعبة وضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية التي يجب علي اللاعب أن يجيدها وقد اتفق العديد من خبراء كرة القدم أن الرأس تعتبر قدما ثالثة للاعب فالكرة لا تكون علي الأرض طوال زمن المباراة بل تلعب في الهواء فترات كثيرة منها لذلك فلعب الكرة بالرأس يهدف إما للتمرير أو التصويب علي المرمي أو تشتيت الكرة في حالة الدفاع لذلك استخدام ضرب الكرة بالرأس يعتبر أمرا حيويا وضروريا .

أنواع ضرب الكرة بالرأس

IFMIS

- 1- من الثبات
- 2- من الحركة (الارتقاء) .
- 3- من الطيران

ضرب الكرة بالرأس من الثبات

وتؤدي هذه الضربة عندما تكون الكرة في مستوي الرأس بالنسبة للاعب .

طريقة الأداء :

- 1- يقف اللاعب مع وضع رجل إماما ورجل خلفا أو قد يكون القدمان متجاوران والمسافة بينهما باتساع الحوض وفي كلتا الحالتين تنثني الركبتان قليلا وترفع الذراعان جانبا لحفظ التوازن .
- 2- عندما تقترب الكرة من اللاعب تميل الرأس للخلف وبذلك يميل الجزء العلوي من الجسم خلفا وبذلك ينتقل مركز ثقل الجسم علي الرجل الخلفية .
- 3- يندفع الجسم للأمام لحظة رمي الكرة لمقابلة الكرة بجهة الرأس في منتصف الكرة مع ملاحظة أن تكون العينين مفتوحتين لحظة ضربها .
- 4- يتابع اللاعب حركة الكرة وينتقل مركز ثقل الجسم علي القدم الأمامية .

ضرب الكرة بالرأس من الحركة (الارتقاء) :

تؤدي هذه الضربة في حالة وصول الكرة عاليا إلي اللاعب فوق مستوي الرأس مما يضطره إلي الوثب عاليا لضربها بالرأس .

ضرب الكرة بالرأس من الحركة (الارتقاء)

تؤدي هذه الضربة في حالة وصول الكرة عالياً إلي اللاعب فوق مستوي الرأس مما يضطره إلي الوثب عالياً لضربها بالرأس

طريقة الأداء :

- 1- يتحرك اللاعب للأمام بحيث يدفع الأرض بقدم واحدة أو القدمين معاً للوثب لأعلى .
- 2- يحرك الجذع للخلف قبل ضرب الكرة والذراعان للأمام
- 3- يندفع الجذع للأمام لضرب الكرة بالجهة مع سحب الذراعين خلفاً وتحريك الرأس بقوة وسرعة بواسطة الرقبة
- 4- ضرب الكرة بالجهة والعينان مفتوحتان والنظر في اتجاه الكرة
- 5- الهبوط على القدمين فتحاً وذلك لحفظ التوازن .

ضرب الكرة بالرأس من الطيران :

IFMIS

تؤدي هذه الضربة في حالة وصول الكرة في مستوى أسفل منطقة الصدر مما يضطر اللاعب لعملية الطيران للأمام لضرب الكرة بالرأس .

طريقة الأداء :

- 1- يقف اللاعب ويحاول أن يقرب مركز ثقل الجسم من الأرض
- 2- يدفع اللاعب الأرض ويوجه ذراعيه للأمام ويميل الجسم للأمام أيضاً ليصل اللاعب لمرحلة الطيران بالتدريج
- 3- يقوم اللاعب بضرب الكرة بجبهة الرأس من الطيران على أن يهبط على الأرض مستخدماً كلتا يديه بحيث يمتصان صدمة الارتطام بالأرض على أن تساعد القدمان وباقي الجسم في امتصاص الصدمة أيضاً .

الخطوات التعليمية لضرب الكرة بالرأس من الثبات :

- 1- يمسك اللاعب المتعلم الكرة بكلتا يديه ويضربها بالرأس مرة واحدة ثم يمسك بالكرة مرة أخرى وهكذا
- 2- تكرر الخطوات السابقة ولكن اللاعب يضرب الكرة بالرأس مرتين قبل أن يمسكها بيديه
- 3- يكرر التمرين السابق أكبر عدد من المرات
- 4- ضرب الكرة بالرأس باستخدام الكرة المعلقة على أن يكون ارتفاع الكرة يسمح للطلاب بضربها بجبهة رأسه في الثلث العلوي من الكرة .
- 5- يرمي الطالب لنفسه الكرة عالياً بشكل عمودي مما يجعله يقوم بحركة ميل للخلف تمهيداً لتوجيه الكرة بضربة الرأس لزميله .
- 6- من وضع الوقوف العادي يقوم الطالب بإرجاع جذعه للخلف وهو ممسكاً الكرة بيديه ثم يتحرك بجعه للأمام لضرب الكرة برأسه للأمام من منتصفها ، على أن يتابع الكرة بجعه بعد عملية الضرب .

الأخطاء الشائعة

الخطأ	طريقة تجنب الخطأ
وقوف اللاعب وقدميه متلاصقتين مما يساعد على تجميع القوة لضرب الكرة بالرأس بدقة واتقان وهذا الوضع لا يساعد اللاعب كثيراً على حفظ التوازن وخاصة إذا كان هناك منافس	يجب أن تكون وقفة اللاعب بحيث تكون رجل أماما ورجل خلفاً - وهذا الوضع يمكنه من لف الجذع يميناً ويساراً
عدم ميل الجذع خلفاً لضرب الكرة مما يجعل الضربة ضعيفة إذ أنها ترتد فقط من الرأس	يقوم اللاعب بأداء حركة ميل الجذع خلفاً عدد من المرات حتى يتعود اللاعب على أداء الحركة ، يلاحظ ثبات عضلات الرقبة
عدم ضرب الكرة بالجبهة ولكن بأعلى الرأس	يجب على المدرب أن يجعل اللاعب يتغلب

IFMIS

وهو ما يؤديه غالباً المبتدئون ويترتب على هذا على خوفه من ضرب الكرة بالجبهة - يلاحظ الأداء أن الكرة ترتفع عالياً ولا تتجه إلى الهدف المدرب عدم غلق اللاعب لعينه مع متابعة المطلوب ويحدث هذا الخطأ أيضاً عندما لا سير الكرة - تدريب اللاعب على الوثب عالياً يثب اللاعب للكرة لضرب الكرة بالجبهة .

رمية التماس

تعتبر رمية التماس من المهارات الأساسية التي يجب على اللاعب أن يجيدها حتى يتمكن من استغلال قدرته في رمي الكرة بأكبر مسافة ممكنة للعمل على نجاح خطة فريقه في الملعب .

طريقة الأداء :

- يجب أن ترمي الكرة باليدين معاً من خلف الرأس
- تكون راحة اليدين والإبهامين خلف النصف الخلفي للكرة ممسكة للكرة جيداً .
- يميل الجذع خلفاً بقوة
- توضع القدمان فوق أو خلف الخط الجانبي (خط التماس)
- يجب ألا تترك القدمان الأرض عند رمي الكرة .

الخطوات التعليمية:

- 1- يمسك اللاعب الكرة بيديه بحيث تنشر أصابعه خلف الكرة مع تقارب الإبهامين وملامسة باطن الكف تماماً الكرة .
- 2- تكون القدمان متباعدتان أو مضمومتان عند الرمي لعمل قاعدة ارتكاز أكبر عند الرمي
- 3- يواجه اللاعب الرامي الملعب في لحظة رميه للكرة بحيث يكون جزء من كليات قدميه إما على الخط أو خارجه .
- 4- يرفع اللاعب الكرة أعلى رأسه ويميل بالجذع خلفاً مع ثني الذراعين والركبتين
- 5- تستعمل عضلات الذراعين والرجلين والجذع لرمي الكرة فوق الرأس
- 6- يمكن أن يجري اللاعب رميه للكرة ليستفيد من القوة الناتجة عن جريه مع ملاحظة ملامسة قدميه الأرض لحظة الرمي
- 7- تتابع الذراعان الكرة بعد الرمي لإعطائها القوة اللازمة لتوجيهها إلى الغرض المطلوب

الأخطاء الشائعة

طريقة تجنب الخطأ

الخطأ

عدم مسك الكرة باليدين معاً وعدم رميها من فوق الرأس - إن رمي الكرة بيد واحدة يكون أقوى ولكن ذلك غير مسموح به في قانون كرة

يقوم اللاعب بأداء تمارين بدنية يقوم فيها الجذع بالميل خلفاً بقوة ثم رمي الكرة بقوة للأمام ، يمكن استخدام كرات طبية

IFMIS

القدم

يقوم اللاعب بوضع الكرة على الأرض ومسكها من فوقها بحيث تكون راحة اليدين والإبهامين في الوضع الصحيح ثم ترفع الكرة فوق الرأس

يقوم اللاعب بالتمرين على رمية التماس مع استخدام قوة بسيطة مع عدم ميل الجذع للخلف بقوة ومع التدرج تستخدم قوة أكبر ويميل الجذع للخلف أكثر

المراوغة :

هي من حركات التمرين والتمويه والخداع التي يؤديها اللاعب بهدف التخلص من مدافع الفريق المنافس إذ كثيراً ما يصبح اللاعب المستحوذ على الكرة مضغوطاً بمدافع الأمام الذي ينتج عنه عدم إتاحة أى فرصة للتمرير إلى زميل أو التصويب إلى المرمى ، فلا يكون هناك بديل آخر من العمل على التخلص من هذا المنافس إلا باستخدام مهارة المراوغة .

أنواع المراوغة :

1- المراوغة إذا ما كان المهاجم يواجه المدافع المنافس (الأمامية)

أ- المراوغة بدفع الكرة للأمام من جانب قدم ارتكاز المدافع

ب- المراوغة بالتمويه إلى جانب المرور من الجانب العكسي

ج- المراوغة بالتمويه مرتين في اتجاهين عكسيين والمرور في المرة الثالثة

د- المراوغة بخداع تمرير الكرة بجانب القدم الخارجي

هـ- المراوغة بسحب الكرة ثم دفعها من جانب المدافع

و- المراوغة بالتمويه للتصويب .

2- المراوغة إذا ما كان المهاجم بجانب المدافع (الجانبية)

أ- المراوغة بتغيير سرعة الجري

ب- المراوغة بإيقاف الكرة فجأة بأسفل القدم ثم دفعها مرة أخرى في نفس اتجاه الجري

IFMIS

ج- المراوغة بإيقاف الكرة بوجه القدم الخارجي واستكمال الجري في الاتجاه العكسي

3-المراوغة إذا ما كان المدافع خلف المهاجم (الخلفية)

أ- المراوغة بخداع تمرير الكرة إلى اتجاه ثم المرور من الجانب العكسي

ب- المراوغة بدفع الكرة خلفاً بالكعب من بين قدمي المدافع

أ-المراوغة بدفع الكرة للأمام من جانب قدم ارتكاز المدافع

طريقة الأداء :

عند اقتراب المدافع من المهاجم بمسافة تتراوح ما بين 2 : 3 ياردات يميل اللاعب بالجزء العلوي من الجسم إلى أحد الجانبين مع نقل ثقل جسمه على قدم هذا الجانب ، ثم يقوم بدفع الكرة بوجه القدم الداخلي أو باطنها للأمام إلى جانب المدافع في اتجاه الساق التي انتقل عليها مركز ثقل جسمه فيدفع اللاعب بأقصى سرعته خلف الكرة لاستكمال سيطرته عليها .

ب- المراوغة بالتمويه إلى جانب المرور من الجانب العكسي

طريقة الأداء :

عند اقتراب المهاجم المستحوذ على الكرة من المدافع يمويه على انه سوف يمرر من أحد جانبي المدافع وذلك بدفع جسمه كله في هذا الاتجاه عن طريق نقل ثقل جسمه على القدم القريبة من هذا الجانب إذ يميل الجذع وكأن اللاعب سيمر فعلاً في هذا الاتجاه ، وفي اللحظة التي يستجيب فيها المدافع لسد الطريق على المهاجم يقوم الأخير بدفع الكرة إلى الاتجاه العكسي بجانب جسم المدافع وخلفه والمرور منه ليلحق بالكرة ، ويلاحظ أن تكون حركة التمويه إلى الجانب مقنعة تماماً وكأن اللاعب سيجري بالكرة فعلاً إلى هذا الاتجاه .

ج- المراوغة بالتمويه مرتين في اتجاهين عكسيين والمرور في المرة الثالثة

طريقة الأداء :

عند اقتراب المهاجم بالكرة من اللاعب المدافع (1) يقوم بأداء حركة خداعية بالتمويه على أنه سوف يمرر من أحد الجانبين (إلى اليمين مثلاً) ويتم ذلك بميل الجسم ودفع ثقله على وفي اتجاه الساق اليميني (2) يعدل اللاعب من وضع جسمه بحيث يقرر هذا التمويه في الجانب العكسي (اليسار) وبنفس الطريقة (3) ثم بعد ذلك يعود اللاعب ليمرر من الجانب الأيمن مرة أخرى (4) وينطلق في اتجاه الكرة لتخطي المدافع (5)

IFMIS

ويلاحظ أن هذا النوع من المراوغة يستخدم في حالة عدم استجابة المدافع التمويه في طريقة المراوغة السابقة حيث يضيف المهاجم التمويه للمرة الثانية حتي يتمكن من المراوغة منه .

د- المراوغة بخداع تمرير الكرة بجانب القدم الخارجي

طريقة الأداء :

يجري اللاعب بالكرة على بعد مسافة مناسبة من المدافع ينقل ثقل جسمه على القدم اليسري بفرض أن اللاعب يستخدم القدم اليميني ، ثم يمويه بأنه سيمرر الكرة بجانب القدم الخارجي وذلك بتمرير القدم من فوق الكرة للأمام وللخارج دون ملامستها ثم هبوطها على الأرض لنقل ثقل الجسم عليها واستمرار الجري والمرور من المدافع في الجانب العكسي لاتجاه التمويه .

يلاحظ أن اللاعب يمكنه بعد أداء التمويه بأنه يسحب الكرة بالقدم العكسية في الجانب العكسي لاتجاه التمويه .

هـ- المراوغة بسحب الكرة ثم دفعها من جانب المدافع

طريقة الأداء :

عندما يقترب المهاجم من المدافع ينقل ثقل جسمه على القدم الثابتة ويوقف تحرك الكرة بوضع أسفل القدم على قممها ثم يسحبها لخلف في اللحظة التي يحاول المدافع مد قدمه إليها لإستخلاصها ثم يدفعها سواء بنفس القدم أو بالقدم الأخرى إلى جانب المدافع ويندفع في اتجاهها ليمر من جانبه .

و- المراوغة بالتمويه للتصويب .

طريقة الأداء :

عند اقتراب اللاعب المهاجم من اللاعب المدافع يأخذ الأول وضع التصويب ثم يمرج الساق للخلف وبذلك ينتقل ثقل الجسم على القدم الثابتة ويمرغ الساق المموهة بقوة للأمام وفي اللحظة الأخيرة وبدلاً من ضرب الكرة في الاتجاه الذي يريد المرور منه في الوقت الذي يكون المدافع قد انحنى خوفاً من تصويب الكرة لجسده .

2- المراوغة إذا ما كان المهاجم بجانب المدافع (الجانبية)

أ- المراوغة بتغيير سرعة الجري

طريقة الأداء :

IFMIS

أثناء جري اللاعب بالكرة عليه أن يعمل على تقليل سرعة جريه بها ، والأمر الطبيعي أن يقلل المدافع سرعته بالتالي ، وفي هذه اللحظة يدفع المهاجم الكرة للأمام للانطلاق بها متخلصاً من المدافع .

ب - المراوغة بإيقاف الكرة فجأة بأسفل القدم ثم دفعها مرة أخرى في نفس اتجاه الجري

طريقة الأداء :

أثناء جري اللاعب المهاجم بالكرة وبجواره المدافع فجأة يوقف اللاعب المهاجم الكرة وذلك بوضع أسفل القدم عليها ، إن ذلك يجعل المدافع يعتقد أن المهاجم سيستدير بالكرة في الجهة الأخرى فيؤدي ذلك إلى تقليل سرعة المدافع وفي تلك اللحظة يدفع المهاجم الكرة بأسفل القدم للأمام دون أن يكون قد رفعها من عليها ويستمر في جريه .

ج- المراوغة بإيقاف الكرة بوجه القدم الخارجي واستكمال الجري في الاتجاه العكسي

طريقة الأداء :

أثناء جري اللاعب المهاجم بالكرة وبجواره المدافع يقوم المهاجم بدوران مقدم قدم القدم البعيدة عن المدافع بحيث يتعرض جانب القدم الكرة ويدفعها في الاتجاه العكسي لمسارها ويندفع خلفاً مغيراً بذلك طريق الجري في الاتجاه العكسي .

3-المراوغة إذا ما كان المدافع خلف المهاجم (الخلفية)

أ- المراوغة بخداع تمرير الكرة إلى اتجاه ثم المرور من الجانب العكسي

طريقة الأداء :

عندما يكون المدافع خلف المهاجم فجأة ينقل اللاعب المهاجم ثقل جسمه على القدم الثابتة ثم يموه على أنه يمرر الكرة بباطن القدم إلى الجانب حيث يمرر القدم فوقها دون ملامستها ثم ينزلها إلى الأرض

ب- المراوغة بدفع الكرة خلفاً بالكعب من بين قدمي المدافع

طريقة الأداء :

عند ضغط المدافع الشديد على المهاجم المستحوذ على الكرة يتحين المهاجم الفرصة المناسبة التي يكون فيها المدافع فاتحاً ساقيه لأكثر مسافة ممكنة ويقوم بدفع الكرة بكعب القدم من بينها ويستدير سريعاً للإلحاق بها .

الخطوات التعليمية :

IFMIS

- 1- يؤدي اللاعب المتعلم المهارة بدون قدم
- 2- يؤدي اللاعب المتعلم المهارة بدون قدم في اتجاه قائم
- 3- يؤدي اللاعب المتعلم المهارة بالكرة في الثبات
- 4- يؤدي اللاعب المتعلم المهارة بالكرة من الحركة
- 5- يؤدي اللاعب المتعلم المهارة بالكرة بالاقتراب عدة خطوات من قائم
- 6- يؤدي اللاعب المتعلم المهارة أمام منافس.

المهاجمة :

هي محاولة الاستحواذ أو تشتيت الكرة التي في حوزة الخصم أو قطعها خلال ذهابها إليه ولم تعد إجابة هذه المهارة قاصرة على المدافعين ولكن أصبحت إجادتها أمراً أساسياً للاعب الهجومي والدفاع حتى تكتمل لدي اللاعب المهارات الأساسية . يجب على المدافع معرفة التوقيت الصحيح لقطع الكرة أو مهاجمتها وهي في حوزة المنافس .

أنواعها :

يمكن تقسيم مهاجمة الكرة إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي :

- 1- مهاجمة الكرة من الأمام
- 2- مهاجمة الكرة من الخلف
- 3- مهاجمة الكرة من الخلف بالزحلق

1-مهاجمة الكرة من الأمام

يستخدم هذا النوع من مهاجمة الكرة حينما يكون اقتراب اللاعب المستحوذ على الكرة من أمام المدافع مباشرة

طريقة الأداء :

- الاقتراب :
- يقترّب اللاعب المدافع على المهاجم المستحوذ على الكرة من الأمام .

- الرجل غير المهاجمة :

توضع قدم الرجل غير المهاجمة للكرة بجانب المكان المتوقع مهاجمة الكرة فيه بحيث تثني من الركبة وينتقل عليها ثقل الجسم

- الرجل المهاجمة للكرة :

تستدير قدم الرجل المهاجمة للكرة للخارج من مفصل الفخذ وتشد مفاصل وعضلات الجسم

IFMIS

على أن تثني من الركبة بحيث يواجه باطن القدم وفي لحظة الالتحام معها فإن مركز ثقل الجسم المنتقل عليها ليدفع الكرة بقوة للأمام

- الجذع والذراعان والرأس :

يميل الجذع للأمام أثناء ملامسة باطن القدم بالكرة وتعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم والنظر عليها يكون مثبتاً على الكرة والرأس تميل إلى الأمام .

- مهاجمة الكرة من الجانب :

تستخدم هذه الطريقة من المهاجمة عندما يواجه اللاعب خصمه وهو في أحد الجانبين يميناً أو يساراً

- طريقة الأداء :

- الاقتراب :

يجري مدافع بجانب اللاعب المستحوذ على الكرة حتى يجاريه في السرعة ويصبح متمكناً من الكرة .

- الرجل الغير مهاجمة للكرة :

تأخذ الرجل الغير مهاجمة للكرة حركة الجري العادي

- الرجل المهاجمة للكرة

بعد الخطوة الأولى قبل مهاجمة الكرة مباشرة تسحب الرجل من على الأرض ويفرد مشط القدم في اتجاه الكرة لتضربها بوجه القدم الأمامي أو باطن القدم للجانب .

- الرجل والذراعان والرأس :

يتخذ الجذع وضع الجري العادي وتعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم والنظر يكون مركز على الكرة

- مهاجمة الكرة من الخلف بالزحلق

وتستخدم هذه الطريقة من المهاجمة عندما يكون الخصم على وشك المرور النهائي من اللاعب بحيث لا تبقى أمام اللاعب فرصة لمهاجمته إلا عن طريق الزحلق على الكرة .

- طريقة الأداء :

- الاقتراب :

يجري المدافع خلف المهاجم المستحوذ على الكرة حتى يصبح متمكناً منها ومستعداً لأداء الزحلق ويتحين لحظة خروج الكرة من قدم المهاجم .

- الرجل غير المهاجمة للكرة :

IFMIS

يثني اللاعب ركبة الرجل غير المهاجمة للكرة وينتقل عليها ثقل الجسم حتى تقترب مقعدته من الأرض

- الرجل المهاجمة للكرة

تفرد الرجل المهاجمة في اتجاه الكرة على آخرها على أن تشد عضلاتها ومفاصلها حتى نضربها بوجه القدم الأمامي إلى الجانب وبذلك يصل اللاعب لوضع الزحلقة .

- الجذع والذراعان والرأس :

يميل الجذع للخلف أثناء امتداد الرجل لمهاجمته وتفرد ذراعها في اتجاه الأرض لامتناس صدمة ارتطام الجسم بالأرض والذراع الأخرى فتفرد لأعلى للاحتفاظ باتزان الجسم وتأخذ الرأس وضعها الطبيعي في حين يرتكز النظر على الكرة .

الخطوات التعليمية :

- 1- يؤدي اللاعب المتعلم المهارة بشكلها الصحيح بدون الكرة
- 2- يقترب اللاعب من الكرة التي أمامه وعلى بعد 3 ياردات ويأخذ الزحلقة ويهاجمها
- 3- الخطوة السابقة ولكن اقتراب اللاعب يكون من 6 ياردات
- 4- يدفع المهاجم الكرة أمامه بعيداً من سيطرته لمسافة 5-6 ياردات على أن يؤدي اللاعب المتعلم الكرة .
- 5- يؤدي المدافع المتعلم مهارة مهاجمة الكرة مع مهاجم مستحوذاً على الكرة بصورة طبيعية

ثانياً : المتقدمه

البرنامج او المحتوى

- 1- العمل التربوي مع البراعم
- 2- الانتقاء
- 3- أساليب التدريب الفني - الخططي الفردي والجماعي
- 4- التقسيمات التكتيكية المصغرة small side games

1- صور وأشكال العمل التربوي مع البراعم

إن مجتمعنا يحتاج في الوقت الحالي إلى الشخصية الناضجة فعلى التركيز في تدريب البراعم علي مضمون ومحتوي عملية التربية والتدريب فالجزء الهام من عمل المدرب التربوي يتم دون أدنى شك في التطبيق العملي في الملعب أثناء العمل الجماعي مع الفريق، بالإضافة إلى ذلك لابد في هذه المرحلة السنوية من العمل مع البراعم إلى إلقاء محاضرات نظرية تهدف في المرتبة الأولى إلى توصيل المعلومة وزيادة المعرفة وذلك لان زيادة المعرفة شرط هام لتكوين وجهة النظر والافتناع عند البراعم. في هذا السن، ويلعب المدرب دورا كبيرا

IFMIS

ومؤثرا علي البرعم كمثل أعلي يحتذي به البرعم، فشخصية المدرب وقوة تأثيره يؤثران بدرجة كبيرة علي سلوك وتصرفات البراعم. والمدرب لا يستطيع ممارسة عمله وحده منعزلا. فهو لابد أن يعمل متعاوناً مع زملاء آخرين عن قرب وذلك لأن كثيرا من المسائل التربوية يتم تحقيقها بالتعاون مع المحيطين بالطفل كأولياء الأمور، ومدرسي المدرسة، والمشرفين، والأخصائيين.

وفيما يلي بعض المبادئ التربوية المنظمة التي يجب مراعاتها عند الإعداد، وتنفيذ وتقييم التدريب، والمباريات:

- التدريب والتربية لازمان لبعضهما ولا يمكن فصلهما عن بعض فعلي سبيل المثال يتأثر مستوي التعلم إذا ما أهملت التربية أو إذا كان هناك تقصير في التربية.
- الشخصية تحتاج في نموها وتطورها المتكامل إلي الجماعية وهذه الجماعية تحيا وتعيش من الثراء البشري لأعضاء الجماعة أو المجموعة (مزيج من النمو والتطور الجماعي ونمو وتطور الشخصية)
- تدريب وتربية لاعب كرة القدم الناشئ تتم تحت رعاية وقيادة المدرب ومع ذلك لابد أن تتاح الفرصة والوقت للناشئين دون رقابة مباشرة من المدرب لكي يتصرفوا مستقلين ويتحملوا المسؤولية وتنموا لديهم العزيمة والمبادأة (مزيج من القيادة والعمل المستقل).
- إن المبادئ التربوية تتحقق أفضل وبسرعة عندما تكون مدعمة ومؤيدة من كل الأطراف المشتركين في التربية وهذا العمل الجماعي لابد أن يكون منظما (موقف موحد لكل المشتركين في العمل التربوي).
- الأهداف المراد الوصول إليها أو تحقيقها في التدريب لمرحلة الطفولة يتطلب قيام المدرب بعمل عام وموحد لكل الأطفال وحيث أنه لا يوجد طفل مثل الآخر (فالأطفال مختلفون عن بعضهم) فالفروق الفردية التي يمكن ملاحظتها بالعين بين شخصيات الأطفال تجعل من الضرورة تحقيق الأهداف الموحدة من خلال برامج وطرق مختلفة (المزج بين قيادة أو توجيه موحد ومختلف).

إن الوصول إلي أهداف تربوية محددة يتضمن وضع مطالب يجب مراعاتها وأخذها في الحسبان وهي:

- صياغة المطالب بوضوح بما يتناسب مع درجة نضج البراعم ومفهومهم.
- في غالبية الحالات لا يكفي فقط المطالبة بقضاء أو تحقيق المطالب. فالبراعم لابد أن يعلموا لماذا ينبغي عمل الشيء ؟
- الطلب لابد أن يكون ممكنا قضاؤه أو فعله وهذا معناه أن الطلب لابد أن يكون في حدود إمكانيات وقدرات البرعم والشروط والظروف اللازمة لقضاء الطلب لابد أن تكون متاحة وموجودة فعلا منذ أن نربي ونعلم الرياضيين البراعم ليس فقط لظهورهم في ملعب كرة القدم، ولكن تربيتهم وتعلمهم للحياة وللمستقبل .

لذلك فإننا نربي أن الصفات التالية ذات قيمة وأهمية خاصة:

IFMIS

- الأمانة، الاستعداد للمساعدة، الوضوح، الصدق، تقبل النقد، التعاون.
- التواضع، المرح، التفاؤل، الأخلاق.
- الالتزام، الانتباه، المداومة، الاجتهاد.
- الدقة، مراعاة الضمير، الاستقلال بالنفس، الثقة بالنفس، الشجاعة، الالتزام، مراعاة اللوائح والقوانين.

وهذا يتطلب من المدرب ضرورة مراعاة الواجبات الآتية:

- تعليم البراعم وإطلاعهم باستمرار علي القواعد الهامة واللوائح ودواعي الأمن والسلامة ويجب علي المدرب مراعاتها والعمل بها (علي سبيل المثال تأمين نقل المرمي من مكان لمكان).
- يجب علي المدرب شرح واطلاع لاعبيه البراعم علي نظم وقواعد المرور في الشارع.
- تأمين سلامة الأطفال عند السير في الشوارع التي بها صعوبة ومشاكل في المرور. وذلك بأن يصاحب البراعم لاعبون كبار من لاعبي الفرق الكبيرة الذين يسكنون بالقرب من هذه المنطقة أو من خلال مساعدة أولياء الأمور أو الأخوة.
- تأمين وجود العدد القانوني من مشرفي فرق البراعم وخاصة عند لعب المباريات علي ملاعب الفرق الأخرى (أن إهمال الإشراف والمراقبة كان دائما سبب لوقوع حوادث).

الهدف من تدريب البراعم في كرة القدم:

إن تدريب البراعم يهدف للوصول إلي مستوي عال من قدرة ومهارة اللعب وتنمية الشخصية، ويقوم تدريب البراعم علي التخطيط المنظم لرفع قدرة الأداء والاستعداد للعطاء عند الرياضي وهذا يتطلب مراعاة مبدأ وحدة التدريب الرياضي والتربية لأنه بجانب المهارات والإمكانيات الكروية تؤثر نوعية الشخصية علي الوصول إلي الأداء الرياضي العالي لكرة القدم.

وإن تربية البراعم الشغوفين بكرة القدم تكون في نطاق ضيق بالتعليم والتدريب الرياضي لكرة القدم، فالجزء الهام من عمل المدرب التربوي يتم دون أدني شك في التطبيق العملي بالملاعب أثناء العمل الجماعي مع الفريق.

والقدرة والصفات المراد تنميتها في التدريب لا تظهر عند كل برعم بنفس القدر والنوعية فهي تتعلق بتكوين شخصية كل برعم علي حدة.

فيما يلي ذكر الأهداف العامة للتربية التي يمكن تنميتها عند استغلال التمارين الموضوعه في تدريب كرة القدم :

○ السلوك الاجتماعي :

الفريق عندما يكون متحدا يشعر بالالتزام وأيضا كل لاعب له نصيب أو جزء من انتصارات الفريق، وبذلك ينمو وينضج اللاعب كشخصية تكون علاقة أو ظاهرة اجتماعية للاعب كرة القدم، وإذا كان

IFMIS

اللاعبون يريدون المتعة في اللعب فلا بد من تطبيق فكرة اللعب الجماعي بنجاح وهي أن كل واحد يحتاج إلى الآخر.

○ الروح الرياضية :

إن التنافس مع الفرق الأخرى يكون مرتبطاً دائماً بصراعات للاستحواذ على الكرة لتسجيل أهداف في مرعي المنافس ومنع تسجيل أهداف في المرعي الخاص بالفريق وخلال تلك المواقف والصراعات الشريفة تظهر مدي تمتع اللاعب بالروح الرياضية والمتمثلة في احترام المنافس والتقدير والاعتراف بأدائه كما يجب عدم إرجاع فوز المنافس القوي إلى أسباب أخرى مثلها قرارات الحكم، الجمهور، عوامل الطقس، الملعب، السفر المرهق، أحذية اللاعبين.. الخ ولكن إذا اقتضى الأمر يمكن إرجاع الفشل إلى تقصير اللاعبين أنفسهم وأيضا فإن تعبيراً "يمكن الخسارة" أو "الخسارة ممكنة" ما هو إلا تعبيراً أو مصطلحاً عن الروح الرياضية.

حالات الانفعال بعد الهزيمة يجب أن تكون مناسبة لسن الأطفال ومحاولات الانفعال لا يجب بأي حال من الأحوال أن تسفر عن أي حقد أو سب وقذف أو عدم احترام المنافس فاللاعب يجب أن يتعلم تقبل وتحمل الفوز وكذلك الهزيمة بأدب وسلوك حسن.

○ صفات معنوية:

عندما يمتلك اللاعب قدر غير محدود من المهارات الفنية والخططية تكون التقسيمات بصفة خاصة مناسبة لتنمية التصرف بعزيمة عند اللاعب وكذلك لتربية البرعم على قدرة اتخاذ القرار وذلك لأنها تتطلب دائماً أن يكون اللاعب عنده التصرف البديل، والرغبة في الفوز والكفاح يجب تنميتها في التدريب وفي المباراة وذلك من خلال التغلب على صعوبات وتحديات التي تواجههم بزيادة الاهتمام والانتباه وكذلك سرعة رد الفعل والاستجابة عند تنظيف أو تطهير المواقف الخطرة على المرعي وبصفة خاصة عند تسيد المنافس للعب نتيجة الكثرة العددية للمنافس.

○ ضبط النفس عند الانفعال الشديد:

من أهم صفات لاعب كرة القدم هو القدرة على التحول السريع من الأحداث الانفعالية السلبية والإيجابية. الفرحة بتنفيذ مجموعة جمل خططية بنجاح أو محاولات فردية أو إنهاء مهاجمة بنجاح ويتبع ذلك غالباً ومباشرة خيبة أمل أو صدمة نتيجة أداء سيء أو يأس بسبب الوقت القصير المتبقي من المباراة والذي لا يتمشي مع نتيجة المباراة الغير ملائمة، ولعبة كرة القدم بها العديد من المواقف التنافسية و يكون اللاعب دائماً في مواجهة مباشرة مع اللاعب المنافس بما تقدم في هذا الأمر مساحة اختبار ممتازة لمدي قدرة اللاعب على ضبط النفس، كما أن قرارات الحكام، تصريحات الناس أو اللاعب الزميل أو الجمهور، الإخفاق والفشل، الشعور بضعف الأداء الشخصي كل هذه توظف مشاعر وأحاسيس معينة عند اللاعب. هذه المشاعر والأحاسيس يمكن تفرغها في تصرف أو سلوك غير محكوم أو غير منضبط على سبيل المثال في حالة غضب، وسب عند مغادرة الملعب، اشتباك أو مشاجرة في هذا السن (11-12 سنة) يلعب المدرب دوراً هاماً حيث أنه يؤثر على اللاعب كقدوة ومثل

IFMIS

أعلي يحتذي به في كيفية ضبط النفس ويوضح جدول (1) النقاط الأساسية للتربية والواجبات أو المهام التربوية للمدرب.

جدول (1)

النقاط الأساسية للتربية والواجبات أو المهام التربوية للمدرب

النقاط الأساسية للتربية	مهام أو واجبات المدرب (المربي)
- الحضور قبل موعد بدأ التدريب.	- المدرب يقدم نفسه للاعبين.
- ارتداء ملابس تدريب نظيفة (الحذاء يكون نظيفاً).	- يتعارف المدرب علي لاعبيه.
- النظام والنظافة في غرفة تغيير الملابس والحمامات.	- يخطط العمل التربوي ويضع أهدافاً قصيرة المدى يمكن تحقيقها والوصول إليها.
- الالتزام ومراعاة مبادئ الصحة الرياضية الأساسية (ارتداء ملابس ملائمة للطقس)-مراعاة نظافة الجسم بعد التدريب..(الخ).	- يعطي البراعم الثقة في النمط التربوي ومهام التدريب.
- المعاونة والمساعدة في إجراءات الإعداد للتدريب (حمل الكرات - الأدوات - الأقماع.. الخ).	- ملاحظة ومراقبة اللاعبين في التدريب وفي المباريات (يسجل مذكرات يومية تربوية).
- الصدق مع النفس ومع الآخرين.	- يشكل فريقاً من أفضل اللاعبين وأكثرهم دقة ومن اللاعبين الذين يعتمد عليهم.
- اللعب النظيف وتقدير احترام أداء اللاعبين الزملاء ولاعبي الفريق الخصم والحكم.	- يحدد الواجبات والمسئوليات مثل كابتن الفريق، تعيين لاعب من الفريق مسئول عن أعياد ميلاد اللاعبين.. الخ.
- ترتيب جماعي وطاعة جماعية.	- يراقب باستمرار إذا كان اللاعبون أدوا المتطلبات التي وضعت وطلبت منهم وعليه أن يقيّمها علانية وأمام كل

IFMIS

النقاط الأساسية للتربية	مهام أو واجبات المدرب (المربي)
	اللاعبين.
- تنفيذ مطالب وتعليمات المدرب.	- يراعي أن مبدأ المدح والتحفيز يكونان أكثر تأثيراً من اللوم والتوبيخ.
- التطبع بالشجاعة والاستعداد للمخاطرة والمداومة والمثابرة.	- يوجه البراعم دائماً إلى المثل العليا من الكبار (باستخدام جرائد علي الحائط، أفلام).
	- يضع نصب أعينه تطور ونمو الأداء وقيمه باستمرار.
	- يعمل في تعاون متناسق مع أولياء الأمور والمدرسة.

إن المهمة الرئيسية لعملية التربية والتدريب في مرحلة الطفولة تنبع من أنه في هذا العمر بصفة عامة تكون بداية تدريب كرة القدم وفيه يتم خلق ووضع شروط ومبادئ أساسية متعددة النواحي في تدريب كرة القدم تكون الأساس للبراعم في المراحل السنوية التالية عندما ينمو ويكبر وتهدف إلي تمكين وتحسين مقدرة البراعم من تعلم لعب كرة القدم.

ومن خلال ذلك يمكن استنتاج الواجبات والمهام التالية لمرحلة الأطفال (البراعم):

- خلق شروط ومبادئ عامة بدنية وتوافقية للأداء.
 - تنمية الإحساس بالكرة.
 - تدريب وتعليم قدرات اللعب المناسبة للمرحلة السنوية وتطبيع البراعم بالمبادئ الأساسية لطرق اللعب والسلوك الخططي.
 - تنمية وتطوير المهارات الأساسية الفنية والخططية.
 - خلق أساس متين من قوة التحمل ملائمة لنوع الرياضة.
- مما يزيد عن ذلك يمكن تفسيره علي أن التدريب هو عملية اختيارية وهذا معناه أن المديرين مهمتهم هي كشف وانتقاء البراعم الموهوبين وتأهيلهم وإعدادهم ليكونوا نجوماً في المستقبل.

2- الانتقاء

{ انتقاء اللاعب الناشئ }

معايير انتقاء اللاعب الموهوب فوق 10 سنوات:

IFMIS

Tom Turner, OYSAN Director of Coaching and Player Development

هناك العديد من المعايير التي يجب أن يراعيها المدرب عند انتقاءه لمجموعة من اللاعبين المميزين من هذه المعايير ما يلي :

1. الانتشار SPREAD OUT

- هل يفهم اللاعب كيف ينتشر؟
- أين يجب إن يتحرك لخلق مساحات خالية بين المدافعين و استغلالها ؟
- هل ينتشر لاعبي الفريق انتشاراً جيداً في أرجاء الملعب المختلفة؟

2. إيجاد فراغ لاستقبال الكرة

CREATE SPACE TO RECEIVE A PASS

- هل يفهم اللاعب كيف يوجد فراغ لاستقبال الكرة ؟
- هل يتحرك لمساعدة اللاعب الذي يمرر الكرة؟
- هل يتحرك اللاعب المدافع إلي المكان المناسب الذي يتيح له قطع الكرة؟

3. خلق الفراغ في اللحظة المناسبة

CREATE SPACE AT THE RIGHT MOMENT

- هل يفهم اللاعب متى يوجد فراغ في اللحظة المناسبة لاستقبال التمرير؟
- هل حركة اللاعب تساعد الذي يمرر الكرة ؟

4. مساندة اللاعب لفريقه وتشتيت الفريق الأخر

SUPPORT A TEAMMATE AND WHEN TO RETCH THE OTHER TEAM?

- هل يفهم اللاعب متى يساند فريقه ومتى يشتت الفريق الآخر؟
- هل يفهم اللاعب متى الوقت المناسب الذي يسحب فيه المدافع بعيدا عن منطقة الكرة لإتاحة الفرصة لزملائه لاتخاذ مواقف أفضل؟
- هل يفهم اللاعب متى يستقبل التمرير بالقدم أمام الدفاع؟
- متى يستقبل الكرة في المسافة خلف الدفاع؟

5. تحركات اللاعب خلال المباراة MOBILE

- هل يعتبر اللاعب متحركا خلال المباراة؟
- هل يغطي اللاعب مساحة كبيرة من أرض الملعب بطريقة هادفة؟
- هل يتحرك اللاعب فقط عندما تكون الكرة قريبة منه؟

IFMIS

- هل يتحرك اللاعب تبعاً لتوقعات زملائه؟

6. معدل التنقلات TRANSITION WORK-RATE

- هل يتميز اللاعب بمعدل عالٍ من التنقلات؟
 - هل يبذل جهد كبير؟
 - هل ينتقل بسرعة من الهجوم إلى الدفاع والعكس من الدفاع إلى الهجوم؟
7. الرؤية VISION
- هل لدى اللاعب رؤية للمباراة؟
 - هل يدير اللاعب رأسه أو يطلق نظره لرؤية زملائه قبل أن يحصل على الكرة؟
 - حينما يؤدي زملائه مهارة بمستوي سيئ هل يكتفي بالنظر إليهم وهم يصارعون للسيطرة على الكرة؟
 - هل يتطلع لفرص تسجيل الأهداف أم يمرر بسرعة الكرة لزملائه عندما تكون فرصهم أفضل منه؟

8. سرعة اللعب وصنع القرار

SPEED OF PLAY AND DECISION MAKING

- هل يفهم اللاعب متى وقت الاستحواذ على الكرة والتحرك الأمام أو للخلف أو للجانب؟
- هل يفهم اللاعب متى يمرر أو يجري أو يصوب الكرة؟
- هل يقرأ مواقف زملائه وتحركاتهم والمدافعين وبناء عليه يحدد موقفه؟
- كم عدد لمسات الكرة التي يحتاجها للتمرير أو للجرى أو لتصويب الكرة؟

9. مهارات الدفاع الفردية INDIVIDUAL DEFENDING SKILLS

- كيف يدافع اللاعب أمام خصمه؟
- هل يعترض التمريرات؟
- هل يفهم كيف يغلق على المنافس المساحات ويحافظ على التوازن الدفاعي؟
- هل يظهر سيطرة على العدوانية عندما يتعامل مع الكرة؟
- هل يمنع الخصم من الدوران في المساحات الخالية؟
- هل يتخذ مواقف تبعد الخصم عن المناطق الخطرة؟
- هل يتخذ مواقع تمنع التمريرات الأمامية عندما يكون في وسط الملعب؟
- هل يعرف كيف يستخدم منطقة الدفاع الفارغة؟

10. مهارات الدفاع الجماعية GROUP DEFENDING SKILLS

- هل يساعد زملائه في الدفاع؟

IFMIS

- هل يفهم كيف يغطي زملائه؟
 - هل يفهم كيف يغلق مسارات التمرير؟
 - هل يتابع المنافسين بالجري لمواجهة المواقف الخطرة؟
 - هل يفهم كيفية اللعب داخل المنطقة؟
- 11. الخصائص البدنية PHYSICAL QUALITIES**
- هل اللاعب يساعد الفريق من اجل إحتاجهم أو سرعتهم، أم لانهم يتميزون بالمهارات العالية والإحساس بالكرة؟
 - علي المدى البعيد هل سوف تساعده إمكاناته التكنيكية ليكون لاعبا متميزا، بصرف النظر عن حجمها الحالي؟
 - هل سوف تساعده إمكاناته البدنية مستقبلا في تعويض النقص المهاري؟
 - هل لديهم التحمل للعب فترات طويلة بدون اخذ فترات راحة طويلة أو طلب التغيير؟
 - هل هو خفيف الحركة ومتوازن أم ثقيل الحركة ومتعب في تحركاته؟
- 12. الخصائص النفسية PSYCHOLOGICAL QUALITIES**
- هل اللاعب منافس؟
 - هل يسهل تدريبه؟
 - هل يتحمل المسؤولية؟
 - هل هو مؤثر إيجابي أم سلبي علي الفريق؟
 - هل لديه الدافع؟
 - هل يظهر أهمية الفوز؟
 - ما هو هدفه من لعب الكرة وأين يتمني أن يكون خلال 5 - 10 سنوات؟
 - هل يدرب مهارته وحده؟
 - هل هو موهوب في مجال آخر أو اهتمامات أخرى في حياته؟

3- أساليب التدريب الفني - الخططي الفردي والجماعي

إننا نطلب ونؤكد بوعي كامل ضرورة مراعاة الوحدة والإدماج بين الخطط والمهارات الفنية لأن درجة التطبع بالمهارات الفنية في المباريات يقاس فقط بقوة تأثير وفاعلية الخطط الفردية والجماعية، وللخروج من مواقف اللعب بنجاح فإنه لا يكفي فقط التنفيذ الحركي الصحيح للقدرات والمهارات الحركية.

IFMIS

ومن الضروري مراعاة أن المهارات ليست المطلوب فقط تأديتها تماما ولكن لا بد أن تكون دائما متنوعة ومناسبة مع مواقف اللعب والأكثر من ذلك أن تتوافق مع المتطلبات الخططية. إن المحاولات الأولى للتعامل مع الكرة تخدم في التعود علي الكرة وتعلم المهارات الأساسية واكتساب تنفيذ وتأدية الحركة باقتصادية. وهنا ننصح من البداية إعطاء البراعم الثقة بتوضيح طرق التصرف الخططي الأساسي (المبادئ الأساسية للتصرف أو التحرك الخططي). علي سبيل المثال تأمين الكرة مباشرة من الخصم بمجرد استلام الكرة أو عند المشي بالكرة وكذلك الخداع عند لعب الكرة وبذلك يكون البرعم مدعو إلي الملاحظة والتفكير وضبط النفس والمدرّب ليس واجبه فقط التركيز علي تعليم وتدريب التحركات والحركات الظاهرة ولكن عليه أيضا مراعاة الناحية الداخلية أي ما يفكر فيه اللاعب اللاعب لكي يجعل حركة اللاعب وتصرفه ممكناً .

إن تعلم مبادئ لعب كرة القدم حسب الطريقة المركبة كان سهل التعلم وذلك حسب الرأي الشخصي للبراعم فهي أيضا طريقة تعلم تناسب البراعم ولكن عند تطبيق طريقة التعلم المركبة فإنها لا تنمي تنوع وتثبيت المهارات بالقدر الكافي.

إن المدرّب يمكنه تحقيق القيمة المرتفعة لعنصر أداء المهارات الفنية / التناسق الحركي إذا استطاع باقتدار الإدماج والتوافق بين الطريقة المركبة والطريقة المجزأة. إن الطريقتين لا بد أن يكونا في علاقة تناسبية صحيحة عند تطبيقهما ويتم إدخالهما في مراحل تعليمية منفردة .

وهذا معناه علي سبيل المثال حوالي 50% إلى 60% من التدريب المهاري الفني والخططي يخصص لتطبيقه صور لعب (تقسيمات صغيرة).

وحيث أن التطبع بقدرة ومهارة اللعب تأتي في المرتبة الأولى في هذا الجزء التعليمي أو التدريبي فلذلك يكون تطبيق القدرات والمهارات الأساسية الفردية الفنية والخططية في اللعب أ وفي صور تمرينات أو تقسيمات مشابهة ومطابقة لنفس ظروف اللعب في المباريات. ولذا يجب إعطاء أهمية وقيمة لتشابك وتداخل كل العناصر المحددة والمؤثرة علي الأداء وهذا يمكن تحقيقه والوصول إليه من خلال تشكيل عملية التعلم أو التدريب بصورة مشابهة تماما للمباراة (المنافسة). إننا نري أن تصرفات اللعب المبسطة كأهداف جزئية تصلح لتحديد الهدف التدريبي أو التعليمي للوحدة التدريبية أو المرحلة التدريبية في تدريب المبتدئين . وإن الترتيب المنطقي المنظم للأهداف المجزأة (أو الجزئية) يتبع المبدأ التعليمي من السهل إلي الصعب. وحتى يمكن التغلب علي أولوية التمرين المنفرد للعناصر الفنية ولتحقيق المفهوم أو الفكر الحديث لكرة القدم توجد صور أو صور تدريبية كثيرة تتضمن علي المفهوم الأساسي لكرة القدم (وهو إحراز الأهداف).

بناءً علي الهدف الموضوع يحدد المدرّب محتوى التعليم المطلوب وخطوات التعليم المطلوبة ويحدد أيضا قواعد اللعب التي تخدم هدف التعليم مع مراعاة مستوي إنجاز اللاعبين، الخصائص السنوية، الظروف المحلية (ظروف المكان).

IFMIS

فبالنسبة إلى الهدف الجزئي يكون معناه انه في وحدة تدريبية يتم التدريب علي كل من الشروط الفنية (المهارية) وكذلك علي الوسائل الفردية الفنية والتكتيكية والوسائل الجماعية التكتيكية عند اختيار وسيلة التدريب الملائمة (لا توجد وحدة تدريبية بدون تقسيمة أو تقسيمات صغيرة) يضمن وجود علاقة مركبة ديناميكية في كل وحدة تدريبية بين لاعبين - لاعبين زملاء - لاعبين خصوم - أدوات اللعب التي تمثل الشرط الأساسي لتحقيق أو للوصول إلي مواقف وتصرفات اللعب ومما لا شك فيه أن التطبيق أو الاستخدام القوي لصور اللعب أو التقسيمات يتطلب درجة عالية من التفكير الواضح في الأهداف التي ستنتج وهذا معناه أن المدرب يضع مضمون ومحتوي التدريب والتعليم بناءً علي الهدف ويحقق تنفيذها.

يجب علي المدرب أحيانا أن يتدخل في التدريب ففي المباراة عليه الإرشاد وذلك من أجل تصحيح وتحسين القدرات والمهارات الفنية والتكتيكية الفردية والجماعية وكذلك تحسين قدرات التصرف واللعب عند البراعم.

إنه من الضروري أن يوضع الناشئون الصغار في مكان تسمح لهم وتمكنهم من تطبيق ما يتعلمونه في التمرين في المباريات والمنافسات بنجاح وهذا الهدف يمكن للمبتدئين تحقيقه والوصول إليه عن طريق الخطوات التعليمية التالية:

- 1- إحراز أهداف، ومنع دخول أهداف في موقف اللعب 1 ضد 1
 - 2- إحراز أهداف بعد نقل الكرة في لعب جماعي 1 أو 2 بين زميل او زميلين.
 - 3- إحراز أهداف بعد تناقل الكرة مع أكثر من 2 لاعبين زميلين.
 - 4- إحراز أهداف وكذلك منع دخول أهداف بإشراك لاعبي خصوم إيجابيين.
 - 5- لعب كرة قدم حسب قواعد الملعب الصغير أو قواعد الصالات المغلقة.
 - 6- لعب كرة قدم حسب قواعد الملعب الكبير.
- إن تركيب وتوفيق الأهداف الجزئية علي مواقف لعب أساسية بسيطة ليس معناه التخلي عن تدريب القدرات والمهارات الفنية والخطوية (التكتيكية).

إن العناصر الفنية والمهارية يفضل تعليمها بقدر الإمكان في مواقف مشابهة تماما لمواقف المباريات. كذلك فإن أهم المهارات الفردية الفنية والخطوية يتم تعلمها والتدريب عليها بناء علي وجود مبادئ وإحساس جيد بالكرة عند الناشئين.

○ كرة القدم لا تلعب بالقدمين فقط :

إن معلم كرة القدم ليست مهمته فقط أن يركز علي تعليم وتدريب الحركات - التحركات الخارجية الظاهرة ولكن يجب عليه أيضا أن يراعي الناحية الداخلية وأن يركز علي ما يحدث ويدور في رأس اللاعب وعلي المعلم أو المدرب أن يراعي ويركز علي ما يحققه تحركات وتصرفات اللاعب عند اللعب. فالشيء المقرر أو المحدد لحدوث تقدم في التعليم هو أن طرق التصرف الأساسية والمعرفة الخطوية (التكتيكية) تم إتقانها بسرعة من خلال وحدة أو إدماج أو ارتباط التعليم النظري والتدريب العملي. في نفس الوقت مع تعليم وتثبيت العناصر الفنية (المهارية) يتم إعطاء اللاعبين الناشئين الثقة بأنفسهم

IFMIS

وبمبادئ طرق التصرف الخطئية (التكتيكية) علي سبيل المثال تأمين الكرة بعد استلامها والسيطرة عليها من الخصم (أو عند الجري بالكرة)، والخداع عند التمرير. وهذا يدفع اللاعب من البداية إلي الملاحظة والتفكير والتحكم في النفس؛ هذا الاتجاه في تدريب المبتدئين علي التصرف الخطئي (التكتيكي) المقيد يجب أن يظهر بوضوح أكثر مما هو عليه في طريقة تصحيح المدرب. فالمدرب يجب أن يراعي أن المهارات المتنوعة (التحركات) في كرة القدم تتحقق دائماً بمواقف لعب مركبة وغالبا بمواقف لعب مرئية أو منظورة.

إن العمليات الذهنية المطلوبة لملاحظة وتحليل مواقف اللعب ولحل أو لتنفيذ الواجب الخطئي (التكتيكي) يجب بأي حال من الأحوال ألا يقلل من أهميتهم ويجب عدم إهمالهم أو إغفالهم في التدريب وإلا سجد أن اللاعب يستطيع الجري والقفز والمشي بالكرة والتسديد واستقبال الكرات والسيطرة عليها ولكنه لا يستطيع اللعب؛ إن مراعاة وتقنين إعطاء أو توسيط المبادئ الأساسية والملاحظات الأساسية المعروضة في الجداول التالية أثبتت صلاحيتها ونجاحها في مرحلة البراعم 8 - 10 سنوات، و 10-12 سنة .

جدول (1)

مبادئ أساسية للتسديد علي المرمي وتعليمات أساسية تكتيكية

مبادئ أساسية	تعليمات أساسية
أقدم علي التسديد (جازف بالتسديد) عندما:	-أنظر إلي حارس المرمي قبل أن تسدد علي المرمي.
-إذا كان التسديد يشكل خطورة حقيقية علي مرمي الخصم (من داخل منطقة الجزاء أو بالقرب منها - التسديد من مسافات بعيدة خاصة في حالة الدفاع المكتمل - إذا كان الخصم يلعب ضد الهواء - سقوط الأمطار - الأرض المبللة - الشمس).	-أنظر علي الكرة عندما تسدد علي المرمي.
-إذا كان تصرف إنهاء الهجمة يتحتم التسديد علي المرمي (المراوغة بالقرب من المرمي - تمريرة الكرة إلي الخلف).	-سدد بقوة ودقة بقدر الإمكان.
-إذا تحققت فرصة مناسبة للتسديد علي	-التسديد الأرضي هو الفعال غالباً.
	-تظل الكرة علي الأرض إذا وضعت القدم الثابتة بجوار الكرة وإذا تم ركل الكرة من منتصفها أو من نصفها العلوي (أي القدم التي تسدد تلتقي مع الكرة من منتصفها أو في نصفها العلوي)

IFMIS

<p>-تقبل بترحيب ورضي مسئولية التسديد علي المرعي. -تعلم التسديد المباشر. -التسديد في الزاوية البعيدة يكون صعباً علي حارس المرعي.</p>	<p>المرمي (بسبب تأخر دخول اللاعب الخصم - أو اللاعب الخصم يجري خطأ - أو اللاعب الخصم يقف خطأ - أو حجب الرؤية عن حارس المرعي).</p>
---	--

(تابع) جدول (1)

مبادئ أساسية للتسديد علي المرعي وتعليمات أساسية تكتيكية

مبادئ أساسية	تعليمات أساسية
<p>-حركات التمويه والخداع (مثل التمويه كما لو كانت الكرة ستمرر) تجعل لاعبي الخصم لا يتوقعون التسديد علي المرعي كما لو كانت الكرة ستمرر) تجعل لاعبي الخصم لا يتوقعون التسديد علي المرعي.</p> <p>-إذا أمكن استغلال لحظات المفاجأة (الهروب والتسلل إلي المساحات الغير مراقبة من الخصم - الجري بأقصى سرعة إلي داخل منطقة الجزاء أو منطقة المرعي).</p>	<p>-أكثر من 60% من التسديد يكون بوجه القدم الأمامي لذلك عليك التدريب علي ذلك. -بعد التسديد علي المرعي لا تظل واقف في مكانك ولكن إجر علي المرعي للمتابعة. -من لا يسدد علي المرعي لا يمكنه تسجيل أهداف</p>

جدول (2)

IFMIS

مبادئ أساسية للاستخدام الأمثل للمهاجمة والدخول علي الخصم

وكذلك التغطية والتأمين للأعمار من (11-12 سنة)

التغطية والتأمين	مهاجمة ومكافحة الخصم
<p>اللاعبون يتصرفون تصرفا صحيحا عندما:</p> <p>-ضمان رقابة اللاعب الخصم من خلال الجري أو الوقوف في الوضع الصحيح.</p> <p>-تغطية ورقابة ضيقة لصيغة للاعب الخصم كلما زاد اقترابه من المرمي.</p> <p>-تغطية ورقابة متواصلة وبإصرار للاعب الخصم المتميز بخطورة التسديد علي المرمي أو كفاءته في المشي والجري بالكرة وذلك دون أن يفقد اللاعبون ا لمدافعون لمهامهم في الرقابة والتغطية بأن يتم جذبهم خلف المهاجم وتركهم لأماكنهم خالية.</p> <p>- في حالة هجمات الخصم بزيادة عددية يركز المدافعون بالدرجة الأولى علي تغطية لاعب الخصم الذي يقف في أماكن أو مراكز تشكل خطورة علي المرمي.</p>	<p>فرص النجاح والتوفيق تكون أكبر ما يمكن عندما:</p> <p>-علي الفور عند فقدان الكرة يقوم كل لاعب بتعطيل لعب الخصم والاشترك معه في محاولة الاستحواذ علي الكرة. أو عليه المساعدة ودعم زملائه من خلال التصرف التكتيكي الصحيح.</p> <p>-الكفاح والصراع المباشر علي الكرة يكون قويا، ومن مركز أو مكان مناسب، وفي الوقت الملائم، وكذلك باستخدام الطرق والوسائل المفيدة والمسموحة.</p> <p>-بالقرب من المرمي يكون الهجوم علي الخصم ومهاجمته وتغطيته بإصرار ومتواصل. وإبعاده من الداخل إلي الخارج علي الأطراف.</p>

(تابع جدول (2)

مبادئ أساسية للاستخدام الأمثل للمهاجم والدخول علي الخصم

IFMIS

وكذلك التغطية والتأمين للأعمار من (11-12 سنة)

التغطية والتأمين	مهاجمة ومكافحة الخصم
<p>-تأمين اللاعب الزميل الذي يواجه أو يقاوم اللاعب الخصم الذي معه الكرة أو تغطية وتأمين المنطقة التي خلفه والمعرضة للخطر.</p> <p>-اللاعب الذي تمت مراوغته عليه مواصلة المتابعة علي الفور. أو عليه استلام مركز زميله الذي تولي مهام التغطية بدلا منه بعد مراوغته.</p> <p>-وقاية وتغطية لاعبي الخصم بإصرار داخل منطقة الجزاء ومنطقة المرمي وذلك إذا تمكن لاعب الخصم من الاقتحام والمرور حتى خط المرمي.</p> <p>-توزيع واجبات التغطية والتأمين بسرعة وبتنظيم واضح محدد في الضربات الركنية والضربات الحرة (الكرات الثابتة).</p>	<p>-الدخول علي الخصم (إعاقة الخصم) يحدث قبل أو عند استلامه الكرة علي أن يكون انتباهه مركز وموجه علي الكرة</p> <p>-يجب عدم مهاجمة اللاعب الخصم بتسرع وبدون تفكير ولكن المهاجم إذا شعر اللاعب بدرجة كبيرة من الاطمئنان إلي أنه سيلعب الكرة</p> <p>-عند الاستحواذ علي الكرة يجب مواصلة اللعب بشن هجمة سريعة مضادة. عند الاستحواذ علي الكرة يجب مواصلة اللعب بشن هجمة سريعة مضادة.</p>

جدول رقم (3)

مبادئ أساسية للاستخدام الأمثل لمهارة الجري بالكرة

للأعمار (11 - 12 سنة)

تعليمات (ملاحظات) أساسية	مبادئ أساسية
<p>-عند المشي بالكرة لا يكون النظر فقط إلي الكرة (الرأس في الأرض) ولكن أيضا</p>	<p>المشي بالكرة يكون مفيدا عندما تكون:</p>

IFMIS

<p>يجب ملاحظة ومتابعة الخصم والزميل.</p> <p>- عند المشي بالكرة يجب وضع الجسم في المنتصف بين الخصم والكرة (تغطية أو التحجيز علي الكرة).</p> <p>- في حالة ضغط اللاعب الخصم أو حدوث مشاركة ومضايقة من اللاعب الخصم يجب ألا تبعد الكرة عن القدم.</p> <p>- عند الجري بالكرة في مساحات خالية تلعب الكرة للأمام بعيدة عن القدم حتى تكون خطوات الجري واسعة.</p> <p>- يجب تجنب المشي أو الجري بالكرة في الدفاع المتكامل وذلك في منطقة الجزاء الخاصة باللاعب الذي معه الكرة.</p>	<p>- مواصلة اللعب بالتمرير غير ممكنة (لا يمكن تمرير أو لعب الكرة). عند مواصلة المشي بالكرة يتم أخذ أو شغل مدافع من الخصم وبذلك يتم خلق إمكانية للتمرير أو خلق مساحة للهجوم.</p> <p>- عند المشي بالكرة ومراوغة الخصم يتم تحقيق زيادة عددية أو يمكن خلق فرصة للهروب في مساحة خالية من الرقابة.</p> <p>- من خلال المراوغة يتم تحقيق أو خلق إمكانية للتسديد علي المرمي أو إحراز هدف</p> <p>- إذا كان سير المباراة أو نتيجة المباراة يسمحان بالاحتفاظ بالكرة لتنظيم الصفوف وتنظيم اللعب أو التحضير لشن هجمة سريعة في عمق منطقة جزاء الخصم.</p>
--	---

(تابع جدول (3)

مبادئ أساسية للاستخدام الأمثل لمهارة الجري بالكرة

للأعمار (11 - 12 سنة)

مبادئ أساسية	تعليمات (ملاحظات) أساسية
<p>- إذا كان اقتحام منطقة الجزاء يجبر اللاعب الخصم علي ارتكاب خطأ (الضرب-العرقلة) مما يؤدي إلي احتساب ضربة جزاء</p>	<p>- يجب تجنب المشي بالكرة الغير ضروري في منتصف الملعب.</p> <p>- المشي أو الجري بالكرة في موقف 1 ضد 1 أمام مرعي الخصم ترفع من نسبة</p>

IFMIS

الخطورة علي المرمي. - إن أفيد مواصلة للعب بعد نجاح الجري بالكرة هما التمرير والتسديد علي المرمي.	
---	--

وتضاف النقاط التالية للأعمار السنوية من 13-14 سنة:

- إجبار اللاعب الخصم باستمرار علي أن يعدل ويغير من وضعه وذلك باللعب السريع والمباشر.
- استخدام اللعب المباشر عند الهجوم بكثرة عديدة.
- تأخر أو إبطاء وتعطيل اللعب عند الهجوم بعدد قليل وذلك بالتمرير العرضي أو للخلف أو التمرير الطويل لتغيير الملعب.
- أحجاب اتجاه اللعب أو التمرير في حالة دفاع الخصم المتكثل وذلك من خلال تمريرات تلعب من مفصل القدم، أو بوجه القدم الخارجي، أو من خلال الخداع، أو من خلال النظر كما لو كنت ستلعب الكرة في هذا الاتجاه، ثم الجري بالكرة في عكس اتجاه اللعب والنظر.

جدول (4)

ملاحظات أساسية تكتيكية لتعليم التمرير

11 سنة - 12 سنة	10 سنوات وأقل
- التمريرات العرضية يجب أن تكون سريعة (قوية) ومتقنة وتلعب بحيث تكون بعيدة عن الخصم.	- التمرير سريع وقوي ودقيق بقدر الإمكان
- التمريرات العرضية ممنوعة أمام أو داخل منطقة الجزاء.	- التمرير علي الأرض بقدر الإمكان وفي اتجاه جري اللاعب الزميل.
- يجب تمرير الكرة قبل الوقوع تحت ضغط من الخصم وكذلك قبل أن تتم مراقبة زملاء.	- اللاعب الزميل الذي يجري خال من الرقابة يحدد اتجاه التمريرة ولكن أيضا التمريرة قد تطلب من اللاعب تحديد اتجاه الجري (التمريرة تحدد اتجاه جري اللاعب).
- يجب التمرير بقدر الإمكان إلي الزميل الغير مراقب قرب مرمي الخصم	- خداع الخصم وذلك بلعب الكرة في عكس اتجاه جريه.
- يجب أن يتميز التمرير بالقرب من المرمي بالدقة والقوة.	- التفكير قبل استلام الكرة في

IFMIS

<ul style="list-style-type: none"> - يجب التمرير مباشرة (أي لعبة واحدة) إذا كان التمرير قصيرا - لا يجب التمرير ولعب الكرة فقط من أجل التخلص من الكرة والهروب من المسؤولية. 	<ul style="list-style-type: none"> - إمكانية لعب أو تمرير الكرة. - عند بناء الهجمة يجب لعب الكرة لأقرب لاعب زميل خالي من الرقابة - تجنب تمرير الكرة للاعب زميل مراقب.
--	--

جدول (5)

ملاحظات وتعليمات أساسية تكتيكية لتعليم الجري بدون كرة

11 سنة - 12 سنة	10 سنوات وأقل
<ul style="list-style-type: none"> - إذا كان اللاعب الزميل الذي معه الكرة تحت ضغط أو في موقف حرج عليك مساعدته بخلق محطات يمكنه لعب الكرة وتمريرها إليها (2 قصيرة، واحدة طويلة). - أظهر نفسك لزميلك وخذ مكان علي الأطراف الجانبية وبذلك يمكنك خلق مساحة وأيضا إمكانية لتغيير ناحية اللعب. - يجب أن يكون الجري بدون كرة منظم (أي أنه لا يجب أن يجري كل لاعب بعيدا وكذلك لا يجري كل اللاعبين إلي اللاعب الذي معه الكرة لأن ذلك يحد ويقلل من إمكانية تطوير وبناء اللعب). - يجب دائما تكوين مثلثات لأن ذلك يخلق فرص للتمرير الأمامي وبالعرض - اهرب من الخصم واجري في المساحة خلف ظهره. - إذا وقع زميلك تحت ضغط الخصم فابق خلف الكرة لتتيح لزميلك فرصة التمرير. 	<ul style="list-style-type: none"> - اجري إلي اللاعب الذي معه الكرة. - اجري علي التمريرة (الكرة). - حقق أو اخلق للاعب الزميل الذي معه الكرة علي الأقل محطتين للتمرير ولعب الكرة (واحدة قصيرة وواحدة طويلة) - إذا كان اللاعب الزميل الذي معه الكرة عنده محطة أو محطتين بالقرب من التمرير الكرة. في هذه الحالة فعليك أن تجري في المساحة الخالية. - يجب الاحتفاظ بمكان أو مركز ولا يجري الجميع خلف الكرة - يجب الاحتفاظ بالنظر على اللاعب الزميل الذي معه الكرة. - اجري وتحرك دائما للهروب من الرقابة وتكون غير مراقب حتى ولو لم تكن معك الكرة.

إن التدريب العملي اليومي يتطلب عملا شاقا من المدرب وذلك لتوصيل أساسيات لعب كرة القدم مع الأخذ في الاعتبار الخصائص السنوية، مستوي حالة التعلم أو التدريب الفردي، الهدف والنقاط

IFMIS

الأساسية للوحدة التدريبية وكذلك الأحوال الجوية وحالة الملعب وهذا معناه وضع وتطبيق الوسائل والأساليب التي تضمن تحقيق للنجاح التعليمي الأمثل، وفي مرحلة البراعم تكون الأولوية والأفضلية لأشكال التقسيمات والمباريات والمنافسات وكذلك التمرينات الأساسية

وبصفة خاصة فإننا ننصح أيضا باستخدام الأجهزة والأدوات المساعدة التي تكون مناسبة وملائمة لظروف وشروط التدريب السهلة والثابتة. وذلك خلال إدخال وسائل التدريب العامة مثل الألعاب الصغيرة وتمارين مختارة من رياضات أخرى خاصة رياضات المباريات مثل كرة اليد وكرة السلة لابدأن بتحقيق الشروط العامة في مفهوم الموهبة الحركية المتعددة وتنمية قدرة وكفاءة الأداء الحركي واللعب. ومن هذا المنطلق يمكن إكمال وإتمام موضوعات التدريب الفني والخططي الشاملة في مراحل التعليم والتدريب التالية (فيما يسمي بأفضل سن تعليمي حركي من 11 سنة إلى 14 سنة). متطلبات الأداء يمكن تصعيها بانتظام من خلال رفع درجة الصعوبة، وسرعة الحركة والمسافة وكذلك من خلال تضيق وتصغير حجم مساحة التصرف عند تشكيل أو تقسيم الحمل يجب أن يقسم الحمل بحيث أن عدد مرات تكرار التمرين لا تفوق ولا تتعدى قدرة التركيز المحدودة عند البراعم. إننا ننصح ونفضل إدخال أو تكرار تمرينات معينة في وحدات تدريبية مختلفة بدلا من تدريبها في وحدة تدريبية واحدة لفترة طويلة وهذا يجعل التدريب يجاوز الحد ويتسم بالملل. إن نوعية التنفيذ أو الأداء الحركي هي المقياس الحاسم والمقرر في التدريب أو التعليم الفني والخططي وحدث تقدم في خطوات التعليم يتحقق فقط عند توافر النوعية الجيدة لتنفيذ الأداء الحركي. وسرعة تنفيذ الأداء يسمح لها أن تكون عالية بدرجة تضمن الأداء الحركي وهنا ينطبق مبدأ أن تتصرف بدقة وبسرعة بقدر الإمكان.

4- التقسيمات التكتيكية المصغرة small side games

هي عبارة عن نسخة معدلة من لعبة 11 × 11 لاعب فيها عدد اللاعبين أقل ومساحة الملعب أصغر والأهداف أصغر والتغير في القواعد يكون تبعاً للهدف المراد تحقيقه .

فوائد الملاعب المصغرة .

لها فوائد كثيرة جداً تبدأ من مئات اللمسات للكرة إلى الوصول إلى المستوى العالي من اللياقة البدنية بالإضافة إلى التحرك في الوقت المناسب سواء بكرة أو بدون كرة وامتلاك الكرة السيطرة عليها .

و تدريبات الملاعب المصغرة أو أسلوب اللاعب تعمل على زيادة دوافعه وحماسة نحو الأداء ذلك لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المشابه للأداء الفني للمهارات الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة.

ويشار الى ان التدريب على الملاعب المصغرة يساعد على إتقان الأداء المهارى نظراً لظروف الحول السريع والمستمر من خلال الأداء الجماعي هذا بالإضافة إلى تنمية الرشاقة وسرعة رد الفعل ودقة الأداء.

IFMIS

و ايضا يمكن استخدامها في تثبيت أداء المهارات الأساسية تحت ظروف تثبت ما يحدث في المباريات مثل موقف 2x2 ، 3x3 ، 4x2 ، 3x3+1.

كما أن اللعب على الملاعب المصغرة أساس لاكتساب اللاعبين العديد من التكتيكات التكتيكية المختلفة وإتقان التمرير السريع المناسب وكذا كيفية المحافظة على الكرة وتغيير الأماكن وحجز الخصوم واليقظة بكل خصم وزميل قريب حيث أنها دائماً ما تتم في مساحات صغيرة حيث يرتقى مستوى الأداء البدني والتكتيكي ويمكن أن تتم هذه المباريات بأعداد متساوية 2x2 أو 3x3 أو تتم بأعداد مختلفة 2x3 أو 3x5. (23:23)

وتدريبات الملاعب المصغرة هي أحد وسائل تثبيت وتطوير المهارات الأساسية فمثل هذه التدريبات تضمن مواقف لعب كث3يرة مثل ما يحدث في المباريات من وجود زملاء ومساعدين ومنافسين ومواقف متغيرة ومتباينة وعبء بدني ومنافسة حقيقية كذلك فإن عدد مرات أداء المهارات في .من يسير في مثل هذه الملاعب المصغرة يعتبر كبيرة جداً مما ينتج تكرارات مؤثر.

كما ان امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الأداء الحركي بما يشابه متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضل موقف من مواقف اللعب الفعلية وتزيد من قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجأ بمواقف لم يتم التدريب عليها ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق في تنفيذ الواجب المهاري والخططي ، حيث أن استيعاب الخطة أمراً سهلاً من الناحية العقلية والأهم لنجاح تلك الخطة هو التطبيق العملي الذي يعتمد أساساً على امتلاك اللاعب لهذه الأدوات المختلفة .

تعمل على المدرب أن يعمل على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء المباراة وإن تؤدي هذه المهارات في ظروف تشبه المباريات مثل المركبة مع زميلاً وأكثر وكذلك فإن المباريات في مجموعات صغيرة 3x3 أو 6x6 (استخدام الملاعب المصغرة ترفع من قدرة اللاعب على الأداء ودقة ، خاصة وأن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداءً صحيحاً وسريعاً للمهارات تحت ضغط المنافس في حيز ضيق هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطي اللاعب الخبرات التي تجعله يختص في مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف وهدوء الأعصاب أثناء اللعب.

وتعتبر تدريبات الملاعب المصغرة هي أحد أهم الجوانب في كرة القدم الحديثة حيث يمكن تشريح المواقف و معالجتها والتركيز على جوانب وأهداف ومساحات بحرية ووضع الضوء على مكن عيوب ومميزات الفريق كذلك الأعداد الفردى والمجموعات والجماعي والفريق لمواجهة خصوم أهم مميزات خاصة .

وإذا استعرضنا بعض المزايا لهذا الأسلوب فنجد أنها :-

-تحسين عناصر اللياقة البدنية .

IFMIS

- تحسين السيطرة على الكرة والتمرير بأنواعه .
- رفع معدلات سرعة الاستجابة والقدرة على مواجهة المواقف المتغيرة .
- زيادة التركيز والانتباه .
- التدريب على التوافقية .
- تدريب التصرف الجيد الهجومي والدفاعي في حالة نقص أو زيادة العدد.
- التصرف تحت الضغط .
- تنظيم الدفاع .
- تأكد أهمية التحرك بدون كرة
- تنمية العناصر البدنية والخططية والذهنية المهارية .

إن التدريب على الملاعب المصغرة يساعد في تنمية مستوى أداء اللاعبين ولذين يجادلون في أن تدريبات الملاعب المصغرة 4x4, 3x4, 2x5 وغيرها من الأعداد المختلفة . تختلف ولا تصلح فعلياً للمباريات 11x11 أقول لهم أن يشاهدوا مباراة عالية المستوى ويسجلوها وعندما يأخذ اللاعب وضع معين وقف الصورة ثم أحسب عدد اللاعبين اللذين يقفون بجوار اللاعب وفي محيطه، سوف تكتشف أن المباراة تتكون من سلسلة متتابعة من 1x1, 2x1, 3x1 وغيرها من التركيبات التي تتغير في الملعب كله، ونجد في مباريات الشباب أن هذه التركيبات لا تكون عملية وأيضاً في صورة بطيئة ، ولكنها أشياء هامة تحدث أثناء المباراة. ولو كان هؤلاء اللاعبون يتدربون على هذه المواقف ويتدربون في ملاعب مصغرة لكان عندهم فرصة أكبر ليكونوا بجانب الكرة بصورة أسرع ، وستكون عندهم فرصة أكبر لمواجهة المواقف التي تقابلهم عندما يكونوا في وضع معين ، وتعريضهم لهذه المواقف بصفة مستمرة هو السبب ليصبحوا جيدين في حل جميع المواقف .

في المباريات 11x11 اللاعبون دائماً يلقون اللوم على زملائهم بسبب الارتباك ويكون الارتباك ناتجاً عن عدم تعرض اللاعبين لمواقف أثناء التدريب تحدث في المباراة والتنوع في هذه المواقف. وتدريب الملاعب المصغرة تسمح للاعبين بلمس الكرة أكثر وهي أيضاً تضع اللاعبين في نسبة عالية من لحظات التدريب وهذا معناه أن اللاعب ليس فقط يتعامل بدنياً مع الكرة ولكنها أيضاً يتفاعل مع الكرة مهارياً وعقلياً ويزداد تركيزاً نظراً لزيادة سرعة التحركات فلا يوجد مكان للبطء أو الاختباء وهذا عنصر هام لتنمية اللعبة عقلياً.

إن هذه التدريبات تشجع المدربين في جميع المستويات على التطوير من خلال المستويات المختلفة والمتدرجة للتدريبات مثل (3x2, 2x2, 3x3, وغيرها من الأعداد) وأيضاً من مميزات تدريبات

IFMIS

الملاعب المصغرة فرص السماح لتدريب عدد أكبر وزمن أطول ويؤدي هذا إلى الاحتفاظ بنشاط اللاعب وزيادة اشتراكهم في اللعب .

وتتطلب تدريبات الملاعب المصغرة التقدم المنهجي للأنشطة وهذا يكون درس واضح ومركز.

وإذا بنيت تدريبات الملاعب المصغرة بناءً سليماً فإنها تعطي تقدم كبير غالباً ما يكون مفقود في التخطيط بالإضافة أهميتها في زيادة فاعلية إحراز الأهداف.

فوائد التدريب على الملاعب المصغرة 4x2، 4x4.

- 1) تطوير المهارات الأساسية للاعب خلال الحركة.
- 2) سرعة التفكير الخططي وسرعة التصرف في الكرة واخذ الأماكن الشاغرة.
- 3) كثرة استحواذ اللاعب على الكرة فكلما نقص عدد اللاعبين زاد الزمن الذي يلعب فيه اللاعب الكرة .
- 4) تعود اللاعبين على اللعب المباشر من لمسة أو اثنين ومن ثم تعلمهم كيفية الانتشار في الملعب.
- 5) تعود اللاعبين كيفية التصرف في الكرة تحت ضغط المنافس.
- 6) تعلم اللاعبين سرعة التحرك لملاحق المنافس.
- 7) تنتج فرصة أكثر للتصويب على المرمى.
- 8) تدرّب اللاعبين جميعاً على أن يقوموا بالهجوم عند استحواذهم على الكرة وفي نفس الوقت يقوم كل الفريق بالدفاع عند فقدهم الكرة.
- 9) تساعد اللاعبين على التدريب على قواعد الخطط كاللعب المباشر ثم سرعة الجري لأخذ المكان ثم الجري إلى الكرة الممررة للاعب - خلق المكان.

ثالثاً: المتخصصة او الدبلومه

البرنامج او المحتوى

- 1- **التخطيط الرياضي لبرامج التدريب**
(سيتم شرح نموذج للخطة السنويه كاملاً عملياً)
- 2- **خطوات بناء خطط اللعب الجماعي للفريق في كرة القدم**
- 3- **بناء منظومة اكاديميات كرة القدم**
(سيتم شرح كيفية بناء المنظومه وماهى مقومات المنظومه والمحاور الاساسيه في منظومه الاكاديميات مع ذكر امثله من انظمه دوليه بالاكاديميات)

1- التخطيط الرياضي

تخطيط التدريب

IFMIS

البرامج التدريبية للبراعم والناشئين :

أسئلة توضع في الاعتبار قبل قراءة هذا الفصل :

- ما هي أسس تنظيم برامج الناشئين والبراعم ؟
- ما هي الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج؟
- ما هي خطوات تصميم البرنامج؟
- كيف يمكن تحقيق أقصى استفادة من نماذج البرامج التدريبية؟

التخطيط للتدريب في مجال الناشئين والبراعم في كرة القدم كما ذكرنا أصبح وسيلة ضرورية للتقدم بحالة التدريب للاعبين حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلى تقدم مستوى الناشئين ووصوله إلى أعلى مستوى خلال السنوات التالية :

ولكي يمكن الوصول بالناشئين في مجال التدريب إلى المستويات العالية فإن ذلك يتم خلال وقت طويل ولا بد من التحكم في هذا الوقت، ولهذا نجد أن الأهمية وضع خطط لفترات أقصر (سنوات، فترة، مرحلة، أسبوع) والتي يتم فيها تحديد الأهداف والواجبات، تدرجها من أهداف وواجبات فرعية إلى أهداف أكبر منها، وهكذا حتى يتم تحقيق الهدف النهائي من الخطة العامة.

وعند التخطيط للتدريب للبراعم والناشئين لابد وأن تطبق القواعد الصحيحة والمعلومات الحديثة في نظريات وطرق التدريب، وأن تتصف الخطة بالمرونة نظرا لعدم التحكم في جميع العوامل المحيطة عند التنفيذ وأن ترتبط عملية التخطيط بالتقييم المستمر والذي يظهر من مواطن الضعف ومدى التقدم في حالة التدريب .

كما أن من أهم أسس التخطيط لبرامج التدريب في كرة القدم مراعاة ترتيب الواجبات الرئيسية وتربطها وتناسقها حيث تزرع تلك الواجبات والمتطلبات على فترات .

وتعتبر خطة التدريب السنوية من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب نظرا لأ، عام يمثل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات وأزمنة معينة ومحددة.

أسس تنظيم البرامج في كرة القدم:

IFMIS

يقصد بتنظيم البرامج ضمان تسلسل وحدات التدريب وفقا لأهداف وأغراض الخطة، أى يكون هناك اتصال واستمرار فيما يتم التدريب عليه داخل وحدات التدريب المتتالية وتهدف عملية التنظيم إلى تحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء لدى اللاعبين وعلى أسس علمية، وأيضا تحقيق الحالة التدريبية وفقا لما تهدف إليه كل مرحلة من مراحل التدريب السنوي .

ولكى يتم النجاح للبرنامج يجب أن يراعى الآتى:

- 1- يجب أن ينمى لدى الناشئين والبراعم الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعليم والتدريب وأن يقتنع كل ناشئ بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.
- 2- يجب أن يتعود البراعم على التركيز الكامل فى الأداء أثناء التديب.
- 3- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي، التمرينات والألعاب التى تجدد من النشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أى يجب الخلط بين البرنامج المشوق والترفيهي والبرنامج الجدى والذى يتطلب التصميم والعطاء.
- 4- لابد وأن يحتوى البرنامج على وسائل القياس التى توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين، فهناك اختلاف فى تفاعل اللاعبين مع أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله، ومقياس النجاح الذى يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط.
- 5- يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات، وأماكن التدريب، وعدد اللاعبين، والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبى والدورى والإصابات وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه وفقا للبرامج الموضوعه فى إطار خطة التدريب السنوية.
- 6- يجب أن يتسم البرنامج الخاص بالبراعم بالمرونة وقابليته للتعديل وفقا للظروف الطارئة التى تقابل المدرب ووفقا لما تظهره عملية التقويم بعد كل فترة.
- 7- يجب أن يراعى عند التخطيط للبرنامج الأعداد المتكامل للبراعم لكل من الجوانب البدنية و المهارية و الخططية والنفسية والذهنية.

IFMIS

- 8- يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل ناد.
- 9- يجب ألا تقل عدد مرات التدريب عن 4 مرات أسبوعياً.
- 10- يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن يضمن عليها عامل البهجة والسرور والمتعة التي يجدها البرعم في الملعب الحر خارج النادي مع اقرانه.
- 11- يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج.
- 12- يجب أن يتم الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب البرعم والتركيز عليها قبل البدء في تعليم مهارات كرة القدم.

الاحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج :

هناك مجموعة من الاحتياجات والإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي وهي:

- 1- ضرورة إجراء عمليات فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج.
- 2- الاهتمام بالإحماء قبل بدء أى تمرين.
- 3- مراعاة التدرج في حمل التدريب.
- 4- مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ.
- 5- تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب.
- 6- تجنب الإسراع غير المدروس في عملية تطبيق البرنامج أو جزئيات التدريب.
- 7- مراعاة عوامل الأمن والسلامة في تعليم البراعم للمهارات ذات الصعوبة.

خطوات تصميم البرنامج للبراعم والناشئين:

- 1- تحديد بدء ونهاية الفترة الزمنية للبرنامج .
- 2- إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين.
- 3- تكليف المساعدين والمعونين بمهامهم
- 4- تحضير الأدوات المساعدة

IFMIS

- 5- تحديد اسابيع فترات بداية ووسط ونهاية البرنامج.
- 6- تحديد دورات الحمل والساعات التدريبية وفقا لدرجة الحمل.
- 7- تحديد الزمن الكلي للتدريب داخل البرنامج . - الحمل الأقصى، الحمل العالى، الحمل المتوسط، وتوزيع الزمن على الأعدادات المختلفة.
- 8- تقسيم أزمناة كل إعداد على المحتوى الفنى للبرنامج وفقا لما يراه المدرب .

مزايا التخطيط في التدريب الرياضي :

- التدرج المنظم في اختيار التمرينات التي تنمي صفة بدنية أو مهارة معينة بحيث تزداد تدريجيا صعوبة التمرينات وبحيث يكون كل تمرين مبنيا على التمرين الذي يسبقه .
 - يجب أن توضع دورات الحمل وفقا لأسس علمية معروفة يضعها المدرب لخبراته ودراساته ولا يعتمد على أساس المدرب .
 - التخطيط المعنى به يتطلب تحليلا دقيقا لحالة الحمل مما يسهل معرفة نقط القوة والضعف فيه .
 - يجب أن يراعى المدرب العلاقة الوثيقة بين اللياقة البدنية والمهارات الأساسية والخطط وان يتدرب عليها اللاعبون في وقتها من فترات التمرين .
 - ويستدعي التخطيط تقويم العمل من فترة إلى أخرى وتعديل مسار الخطة لتحقيق أهدافها .
 - عن طريق الإعداد الجيد يمكن أن تشكل الطريقة المناسبة للتدريب التي تسمح بحسن سير التمرينات .
 - عن طريق التخطيط يمكن تقسيم مستوي أداء اللاعب في أي لحظة خلال الموسم .
 - يعطي التخطيط الثقة بالنفس والاطمئنان عند اللاعب والمدرب بسبب النتائج التي يصلون إليها في التدريب بسبب العمل المنظم زمن ثم تنعكس هذه الثقة على اللاعب أثناء المباراة .
 - **تحديد أهم واجبات التدريب الرياضي واسبقايتها عند القيام بتخطيط التدريب .**
- إن التدريب الرياضي لأعوام طويلة عملية مركبة ومعقدة وتتطلب الكثير من الواجبات وبذلك لا يمكن تحقيق كل هذه الواجبات دفعة ومن هنا تظهر أهمية تحديد أهم الواجبات وتوزيعها على مراحل اصغر (سنة - ستة أشهر - ثلاثة أشهر) فيجب مراعاة أن يسبق الإعداد البدني العام الخاص ويكون أهم الواجبات في مرحلة معينة العمل على تنمية وتطوير القوة وفي مرحلة أخرى تنمية السرعة وهكذا أو بذلك يجب تحديد أسبقيات الواجبات وأهمها وتحديد الزمن المناسب .
- **الارتباط بالتقويم :**
- يجب أن يرتبط التخطيط بالتقويم في مختلف المراحل حتى يمكن معرفة مدي النجاح أو الفشل ودراسة مختلف النتائج التي تسفر عنها عملية التخطيط حيث إن التقويم يساعد على حسن سير العمل والتقويم وهم بدرجة كبيرة عند الحاجة إلى تعديل الخطة .

IFMIS

خصائص تخطيط التدريب الرياضي :

- النظرة المستقبلية للمستوي التنافسي .
- الترابط والتسلسل والاستقرار في إعداد اللاعب .
- تكامل جوانب إعداد اللاعب .
- وجود خطة لإعداد اللاعب .

العوامل الأساسية لنجاح تخطيط التدريب الرياضي :

أولا : العوامل الفنية لنجاح التدريب

وتلعب العوامل الفنية دورا كبيرا في نجاح عملية التخطيط للتدريب حيث تعتبر العمود الفقري في تحقيق الأغراض والأهداف الموضوعية ومن أهم هذه العوامل مراعاة حمل التدريب مع ملاحظة العلاقة المتبادلة بين الحمل والراحة هذه إلي جانب التقويم الموضوعي علي مدار الموسم الرياضي .

ثانيا : العوامل الإدارية لنجاح تخطيط التدريب :

وهي تمثل أهمية كبيرة فالإدارة بمفهومها الجديد عملية تنفيذ للأعمال المقترحة عن طريق تنبؤ وتنظيم وتوجيه ورقابة مستمرة ودائمة وعلي ذلك ولأهمية الإدارة بالتخطيط في مجال التدريب الرياضي ومدى ارتباط ذلك بتقدم المستوي كان من الأهمية مراعاة دراسة الإمكانيات في ضوء إدارة رياضية لتخطيط ناجح من تنظيم جيد وقيادة تختص بالتأثير الفعال والذي يتم التنبؤ به بدراسة مرجعية .

التخطيط لتطوير أهم الواجبات الأساسية :

هناك واجبات تحتوي عليها الخطط لا بد أن تقوم بها المدرب واللاعبون لتحقيق هدف هذه الخطة ومن أمثلة ذلك :

- خطط خاصة لتنمية وتطوير أهم الصفات البدنية الأساسية والضرورية وتشتمل علي خطط لتطوير القوة العضلية والسرعة والتحمل (خطط الإعداد البدني العام والخاص)
- خطط خاصة لإتقان المهارات الحركية (خطط الإعداد المهاري) .
- خطط خاصة لإتقان القدرات الخططية (خطط الإعداد الخططي) .
- خطط خاصة لاكتساب المعارف والمعلومات (خطط الإعداد النظري) .
- خطط خاصة لتطوير السمات الخلقية (خطط الإعداد التربوي والنفسي) .

تخطيط التدريب وفقا للموسم التنافسي :

IFMIS

هناك واجبات يجب علي المدرب أن يقوم بها قبل بداية موسم التدريب وهي :

أولاً : التعرف علي العناصر المؤثرة في تخطيط برنامج التدريب ومنها :

- مستوي حالات التدريب (بدنية - مهارية - خططية - نفسية - ذهنية)
- الامكانيات المتاحة من منشآت رياضية - وأدوات وأجهزة وكوادر فنية واعتقادات مالية.
- الأزمنة المتاحة والمنافسة ومواعيد من حيث عدد الوحدات التدريبية وعدد المنافسات .
- الحالة الصحية لإفراد الفريق من توافر التغذية السليمة والنوم الكافي والراحة وعدم تناول المكيفات .
- مشكلات اللاعبين النفسية وسماتهم الشخصية والتركيز الذهني .
- مستويات الفرق المنافسة .

ثانياً : تحديد أهداف البرنامج التدريبي للخطة السنوية :

وهذه الأهداف تنقسم الي :

- المهارات الأساسية .
- المعلومات والمعارف (القوانين - التغذية - الأمان - التكنيك - المهارات) .
- اللياقة البدنية (القوة - التحمل - السرعة) الخ .
- المهارات الشخصية والاجتماعية (المجموع زمن الحمل المتوسط فعلية - دوافع الممارسة - النظام - الروح الرياضية) الخ .

كما أن البرامج التدريبية تتضمن نوعين من الأهداف هما :

- (أ) **الأهداف التعليمية :** هي صياغات لما نأمل أن يتعلمه اللاعب بحيث يكون قادرا علي تنفيذه وهي خاصة بمرحلي الطفولة حتي ما قبل المراهقة .
- (ب) **أهداف الأداء البار :** هي صياغات لما نأمل أن يصل إليه اللاعب لما ثم تعلمه سابقا بمستوي رفيع من الإجادة والبراعة والابتكار وهي خاصة بمرحلة المراهقة وما بعدها .

هناك 6 أنواع رئيسية لكل من الأهداف التعليمية وأهداف الأداء للبار كما يلي :

- **أهداف مهارية :** تتعلق بفنون الأداء المهاري والحركي للرياضة التخصصية .
- **أهداف بدنية :** تتعلق بتعليم وإعداد اللاعب بدنيا للتدريب والمنافسات .
- **أهداف خططية :** تتعلق بكيفية استخدام كافة أنواع فنون الأداء في المواقف المختلفة للمنافسة .
- **أهداف نفسية :** تتعلق بتهيئة اللاعب نفسيا للمنافسة .
- **أهداف معرفية :** تتعلق باكتساب اللاعب للمعارف وقواعد اللعب وقانونه .
- **أهداف أخلاقية :** تتعلق بتعليم اللاعب الروح الرياضية ومسئولية تجاهها .

IFMIS

وبمجرد أن يحدد المدرب الأهداف المختلفة التي يسعى لتحقيقها في الموسم فإنه يجب عليه توزيع هذه الأهداف على فترات الموسم قبل ، بداية ، منتصف ، نهاية الموسم .

- أهداف قبل الموسم تختص بالقوانين والسياسات .
- أهداف في بداية الموسم تخصص من خلال مدي تحقيق اللاعبين لأهداف ما قبل الموسم والنتائج المنطقي لها .
- أهداف منتصف الموسم والتركيز على تعليم المهارات الفردية خلال سياق ومجريات اللعب .
- أهداف نهاية الموسم من خلال التقويم والممارسة التطبيقية .

ثالثا : تحديد محتوى البرنامج التدريبي :

إن عملية تحديد محتوى الأنشطة يجب أن تنال عناية كافية لأنها تحتاج إلى دراسة عميقة متأنية وينصح بإتباع الخطوات التالية :

- طرح كل المحتوى الذي يحقق كل هدف .
- المفاضلة بين أنشطة المحتوى .
- التوصل لمحتوي أنشطة البرنامج التدريبي .
- مراجعة محتوى الأنشطة .

رابعا : ترتيب محتوى أنشطة البرنامج التدريبي :

هذه الخطوة تعني بترتيب الأجزاء المكونة لمحتوي أنشطة البرنامج التدريبي طبقاً لأولوية تنفيذها وذلك من خلال عمليتين أساسيتين هما :

- ترتيب محتوى الأنشطة التي تحقق كل هدف من الأهداف الستة .
- ترتيب محتوى الأنشطة للأهداف الستة معا في قائمة واحدة .

تخطيط التدريب وفقا للموسم التنافسي (أثناء الموسم التنافسي)

أولا : الإجراءات الضرورية للبرنامج خلال مرحلة العمل الأولي مع الفريق .

وذلك باستيعابه لمعظم قدرات اللاعبين والفريق من كافة الجوانب وذلك منذ تنفيذ تخطيطه للبرنامج التدريبي وحتى نهاية فترة الإعداد نظراً لأن بعض اللاعبين قد تظل بعض إمكاناتهم مخفيه حتى يكتسبوا الجرعة المناسبة من الإعداد البدني والمهاري التي تمكنهم من إظهار قدراتهم بوضوح .

ثانياً : الإجراءات الضرورية للبرنامج التدريبي خلال مرحلة العمل المتقدمة مع الفريق :

- يمكن تحديد مرحلة العمل المتقدمة مع الفريق بالمرحلة التي تبدأ بعد مرور 4 أسابيع (بدء مرحلة المباريات التجريبية تقريبا) وحتى نهاية الموسم 0

IFMIS

- كما أوضح حنفي مختار أن هناك دور كبير للمدرب الرياضي يجب أن يقوم به من خلال مرحلة العمل مع الفريق وهو ملاحظة اللاعبين خلال التدريب والمباريات والتعاون مع الطبيب إلى جانب تقويم وقياس التدريب والمباريات 0

ثالثا: الإجراءات الضرورية للبرنامج خلال مرحلة العمل الخلاق :

وهي المرحلة التي منذ إمام المدرب بكل صغيره وكبيرة عن اللاعبين والفريق وحتى تركه العمل مع الفريق .

ويري مفتي إبراهيم أمه من الصعوبة تحديد نهاية هذه المرحلة خلال عمله مع الفريق وهي تبدأ غالبا بعد مرور موسم كامل من عمل المدرب مع الفريق أو قد تبدأ بعد ذلك بقليل .

إن معايشة المدرب للفريق خلال مراحل عمله السابقة تسهم في إمكانية الخلق والابتكار باستغلال إمكانيات اللاعبين بهدف تطوير أدائه والارتقاء بمستواه .

أما أثناء الاستعداد للمباراة فيجب علي المدرب أن يراعي ما يلي :

- التحديد وبشكل نهائي لصورة الإعداد البدني - المهاري - الخططي - النفسي) .
- المطلوب اللاعب أو الفريق إنجازاه .
- تجنب تعليم اللاعبين لحركات أو مهارات جديدة لم يتدربوا عليها من قبل نظرا لإمكانيات الارتباك والتشتت لفكر اللاعب وجهوده .
- التحديد والتدقيق مع اللاعبين في التفاصيل المرتبطة بظروف المسابقات والتحدث معه أثناء أدائه .
- يجب أن يكون لدي المدرب معرفة كاملة بقواعد المسابقات والتحكيم .
- يجب علي المدرب أن يقوم بتتبع لاعبيه ليس في ظروف التدريب والمسابقات بل طوال اليوم .
- العمل علي توفير الظروف الطبيعية للاعبين من حيث النوم العميق والراحة الكافية والتغذية الرشيدة .

- وقبل المسابقة يجب علي المدرب الرياضي أن يقوم بالآتي :

- اختيار اللاعب أو اللاعبين الأساسيين الذين سيشاركون في المباراة وكذلك اللاعبين الاحتياطيين .
- اختيار كافة ملابس اللاعبين وأحذيتهم وأدوات الوقاية التي سيستخدمونها .
- التأكد من أن ملابس اللاعبين متفقة مع القواعد الرياضية والصحية ويعاونه في ذلك الإداري المختص للفريق ، والذي يقوم بمسئوليته في سبيل تجهيز بطاقات اللاعبين الأساسيين والبدلاء .
- إذا كانت المباراة ستبدأ في النصف الثاني من اليوم فان المدرب يجب أن ينظم وقت الإحماء بحيث الحمل الواقع علي كاهل اللاعبين غير مجهد .
- إذا كان اللاعب يقوم بالإحماء بقصد التجريب قبل المباراة فعلي المدرب أن يتدخل في الوقت المناسب بهدف منع لاعبيه من الخروج عن القواعد السلوكية المعروفة .

IFMIS

- وبصفة عامة هناك عددا من الإجراءات الضرورية ومنها : [1] التسجيل :

تدوين كل ما يتعلق باللاعبين والفريق من أداء وملاحظات بصورة شاملة ومتكاملة وهو إجراء يجب أن يكون مستمر منذ أول لحظة يتسلم فيها المدرب الفريق وحتى انتهاء مهمة عمله معه .
إذ أن التسجيل العلمي لكافة الأنشطة في البرامج تساعد في التخطيط العلمي للبرامج وتسهم في استرجاع المعلومات لاستخدامها وتعتبر مصدرا هاما لها وتعمل علي تطوير البرامج وتقديمها .
كما تسهم ايضا في الارتقاء بمستوي المدرب ذاته .

[2] التقويم :

يجب علي المدرب تقويم العمل باستمرار ويستقبل التقويم علي الأداء البدني والمهارى الخططي بصورة مستمرة .

دور المدرب الرياضي في التخطيط :

تقع علي المدرب المسئولية الرئيسية والأساسية في عملية التخطيط حيث أنه هو المخطط وهو الذي يصمم البرامج التدريبية ولقد اتفق العديد من الخبراء علي أنه لا بد للمدرب مراعاة عدة نقاط عند قيامه بالتخطيط للتدريب الرياضي وهي :

- الإلمام بالمعلومات والمعارف المتصلة بعملية التخطيط في المجال الرياضي والإطلاع علي الدراسات والبحوث الحديثة في هذا الصدد .
- المواظبة علي حضور الدورات التأهيلية التثقيفية التي تعدها الهيئات المختلفة المتصلة بالعملية الرياضية .
- إتباع الأساليب العلمية في عملية التخطيط في المجال الرياضي .
- الاعتماد علي الأساليب العلمية في التفكير والاعتماد علي الحقائق وليس التخمين .
- استخدام طرق ووسائل مختلفة في تنفيذ عمليات التخطيط وكذلك في تنفيذ البرامج التدريبية .
- تدوين البيانات والمعلومات الحقيقية وصدق حتي يمكن التقدم في عملية التدريب الرياضي .
- التقويم المستمر لخطط التدريب وأساليب تنفيذها ومدى تحقيق الأهداف الموضوعه في الخطط التدريبية .

خطط التدريب اليومية:

تهدف عملية التدريب إلي وصول اللاعب إلي الفورمة الرياضية الممتاز ، ونعني الفورمة الرياضية الممتازة " حالة الاستعداد المثالية لتحقيق أفضل النتائج الرياضية المنافسات.

IFMIS

وهي نتاج حالات اللاعب البدنية والمهارية والخطوية والذهنية والنفسية مرتبطة بعضها ببعض وحالة استعداد اللاعب المثالية هامة جدا وتتطور تلك الحالات السابقة مع التقدم في زمن التدريب حتي يصل اللاعب الي الحالة التدريبية الممتازة .

معايير تقييم الفورمة الرياضية :

- مقدار الفرق بين النتائج الحالية التي حققها اللاعب وبين أحسن نتائج سابقة خلال الموسم السابق .
- مقدار الفرق في زيادة مستوي أداء اللاعب عند نهاية فترة الإعداد عنه عند بداية الفترة- ويلاحظ أنه كلما كان مستوي اللاعب الي الدرجة المطلوبة عند نهاية الفترة ، وقبل بدء فترة المنافسات .
- كلما كانت نتائج اللاعب الممتاز ، متقاربة الزمن من بعضها كان معني ذلك أن اللاعب في فورمة رياضية ممتازة .
- مقدار الزمن الذي تستغرقه فترة أداء اللاعب الممتاز خلال فترة المسابقات .
وهذه المعايير تكون مؤشراً للفورمة الرياضية إذا كان المباريات التي يشارك فيها اللاعب أسبوعياً .

مراحل تطور الفورمة الرياضية :

[1] المرحلة الأولى : مرحلة تكوين الفورمة الرياضية .

[2] المرحلة الثانية : مرحلة ثبات الفورمة الرياضية .

[3] المرحلة الثالثة : وهي مرحلة هبوط أو كسر الفورمة الرياضية .

المرحلة الأولى : (تكوين الفورمة الرياضية) :

وفيهما يعمل المدرب علي رفع مستوي حالات اللاعب البدنية والمهارية والخطوية والذهنية والنفسية وإرادية وفي هذه المرحلة يكون المدرب قد حدد المستوي الذي يصل إليه اللاعب في مختلف الصفات البدنية العامة والخاصة باللعبة مع الاهتمام برفع مستوي الأداء المهاري للاعب وفي نهاية هذه المرحلة يكون اللاعب قد وصل إلي الحالة التدريبية الممتازة أي أصبح في فورمة رياضية ممتازة .

المرحلة الثانية (ثبات الفورمة الرياضية) :

وتتميز هذه المرحلة بثبات الفورمة الرياضية نسبياً وفي هذه المرحلة يكون اللاعب لديه الاستعداد المثالي للأداء الممتاز وهذا يعني أن اللاعب يستطيع خلال المنافسة تحقيق الأداء المثالي أفضل النتائج وعلي المدرب في هذه المرحلة لا يحاول تشكيل حالته التدريبية مرة ثانية حتى لا يفقد اللاعب فورمته الرياضية تماماً وقد يصاب بظاهرة التدريب الزائد .

IFMIS

المرحلة الثالثة: (هبوط أو كسر الفورمة الرياضية):

وفيه يهبط مستوي أداء اللاعب نوعا وتكون جميع أجهزته الحيوية في حاجة إلي الاستشفاء من اثر المجهود العنيف الذي بذل في المرحتين السابقتين.

العلاقة بين الفورمة الرياضية وفترات التدريب:

هناك ارتباط بين الثلاث فترات التدريبية وبين مراحل تكوين الفورمة الرياضية ولا بد أن تكون متمشية مع متطلبات مراحل الفورمة الرياضية من هذا المنطلق فإن عملية التدريب تمر بثلاث فترات متعاقبة.

الفترة الأولى :

وفيه يعمل المدرب علي تطوير متطلبات الفورمة الرياضية مباشرة وتسمي (فترة الإعداد) وهي ترتبط مباشرة بالمرحلة الأولى للفورمة الرياضية أي مرحلة التكوين .

الفترة الثانية :

وترتبط بالمرحلة الثانية من مرحلة الفورمة الرياضية وهي مرحلة الاحتفاظ بالفورمة الرياضية وفي هذه المرحلة يستطيع اللاعب أن يحقق أحسن النتائج لذلك فهي أفضل فترة للتنافس ولذلك تسمي هذه الفترة (فترة المباريات) .

الفترة الثالثة :

ترتبط هذه المرحلة بالمرحلة الثالثة من الفورمة الرياضية والتي فيها يفقد اللاعب نسبيا فورمته ويحدث فيها استشفاء للأجهزة الحيوية من أثر المجهود العصبي والبدني الشديد خلال فترتي الإعداد والمسابقات بحيث يمكنها أن نقوم بعملها بقوة في الموسم التدريبي التالي وتسمي هذه الفترة (الفترة الانتقالية) .

وحدة التدريب اليومية :

تعتبر هي الجزء الصغير من دورة الحمل الصغيرة (الأسبوعية)

وهي وحدة مخططة قائمة بذاتها تختلف محتوياتها وطريقة تحسين أهدافها وفقاً لكل مرحلة أمنية خلال الموسم الرياضي .

واجبات وحدة التدريب :

1- الارتفاع بالحالة الصحية للاعبين

IFMIS

- 2- تنمية وتطوير وتحسين الصفات البدنية – تحديد التمرينات الخاصة بذلك
- 3- تطوير دقة وتكامل الأداء المهاري واختيار التمرينات المناسبة
- 4- إجادة الكفاءة الخططية وزيادة خبرات اللاعبين
- 5- تنمية القدرات العقلية للاعب والمرتبطة بالنشاط الرياضي
- 6- تنمية الصفات الإرادية للاعب
- 7- تثبيت النواحي الخلقية الرياضية

أجزاء وحدة التدريب :

- أ- الجزء الإعدادي (المقدمة)
- ب- الجزء الأساسي (الرئيسي)
- ج- الجزء الختامي

الجزء الإعدادي (المقدمة) : فهو تهيئة وتدفئة الجسم للأداء القوى في الجزء الأساسي ويهدف إلى :

- الإحماء وإعداد الأجهزة الحيوية لاستقبال الحمل القوى خلال الجزء الرئيسي عن طريق إعداد الأجهزة الدوري والعضلي والعصبي
- الاسترخاء ويعني هذا وصول اللاعب إلى المرحلة التي تكون فيها مطاطية العضلات ومرونة المفاصل وصلت لمداها الأمثل.
- التنظيم الحركي ويعني ذلك أن التمرينات المهارية المعطاة خلال الجزء الإعدادي توجد في اللاعب الإحساس بالأداء المهاري التخصصي .

ويجب أن نفرق بين نوعين من الإعداد وهما :

أ - الإعداد العام ويهدف إلى تهيئة جميع عضلات وأجهزة الجسم للاعب ويؤدي ذلك عن طريق التمرينات البنائية .

ت- الإعداد الخاص وفيه نقطة التمرينات البنائية الخاصة بغرض تهيئة اللاعب للنشاط التخصصي – ولتحسين ذلك تعطى تمرينات للمهارات الأساسية للاعب والتي تعطى خلال الجزء الرئيسي من وحدة التدريب وهذه تمرينات إعداد ومواجهة لتثبيت الأداء المهاري .

والتمرينات التي تعطى في جزء المقدمة :

- 1- تمرينات الجري بالكرة في الألعاب الجماعية – في الألعاب الأخرى يمكن أن تعطى تمرينات الجري ولعبة بالكرة ، لتطوير التحمل العام .
- 2- تمرينات مرونة ورشاقة عامة .
- 3- تمرينات مهارية مختلفة للنشاط التخصصي ولكن بدون التركيز على دقة الأداء المهاري كثيراً .
- 4- تمرينات تدفئة كالألعاب الترويحية أو التمهيدية للألعاب .
- 5- تمرينات بدنية عامة للجذع .

IFMIS

ويلاحظ في جزء الإعداد ما يأتي :

- أ- يستغرق جزء الإعداد حوالي خمس زمن وحدة التدريب ويتوقف زمن هذا الجزء على المناخ وحالة اللاعبين التدريبية والهدف من فترة التدريب
- ب- التصاعد التدريجي بالحمل من الإعداد العام إلى الإعداد الخاص ، وتعطي تمارينات تدفئة المفاصل في بداية الجزء الإعدادي .

الجزء الرئيسي :

يعتبر أهم جزء في وحدة التدريب فهو الجزء الذي تعطي فيه التمارينات التي تحقق أهداف وحدة التدريب المحددة .

وتعمل تمارينات هذا الجزء على تطوير حالة التدريب لدى اللاعب ولذلك يجب أن يعطي المدرب هذه التمارينات :

- 1 - التمارينات التي تطور الصفات البدنية وتعمل على وصول اللاعب إلى الحالة البدنية الممتازة وتثبيتها والمحافظة عليها خصوصاً في الأنشطة التي تعتمد على الحالة البدنية كألعاب القوى والسباحة .
- 2 - التمارينات المهارية لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية خصوصاً الأنشطة التي ترتبط بالأداء الفني للمهارات كالجمباز والغطس .
- 3 - التمارينات الخططية للألعاب الجماعية والمنازلات .

ولأن هذا الجزء يحتوي على واجبات متعددة لا بد من تحقيقها لذلك يجب ملاحظة الآتي:

- أ- أن يأتي التدريب المركز على تحسين دقة الأداء المهاري أو السرعة مباشرة بعد الجزء الإعدادي في بداية الجزء الأساسي للأسباب الآتية :
- يتطلب التدريب على المهارات الأساسية بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان بهدف تحديد مدي حركة كل جزء من أجزاء الجسم
- التطوير الإيجابي للاستجابات المركبة الجديدة لا يمكن الوصول إليها إلا عندما تكون الإثارة للجهاز العصبي مثالية
- تعطي تمارينات القوة بعد تمارينات السرعة أو التمارينات المهارية .
- التدريب على تحمل الأداء يكون خلال التدريب على المهارات الأساسية
- يفضل ألا يضيع المدرب واجبات كثيرة بل يستحسن أن يركز المدرب على هدف لوحدة التدريب .
- يلاحظ عند إعطاء التمارينات وتكرارها حالة اللاعب والفروق الفردية .

الجزء الختامي :

وفيه تعطي تمارينات تهدئيه إذ يجب الا تنتهي وحدة التدريب مباشرة بعد تمارينات مرتفعة الشدة يمكن إعطاء لعبة خفيفة .

IFMIS

أسس تنظيم وحدة التدريب :

- لكل وحدة تدريب هدف أساسي
- يجب على المدرب أن يختار التمرينات التي تحقق هذه الأهداف وعليه أيضاً الشرح والتوضيح
- يجب أن تعد وتنظم وحدة التدريب بعناية
- أهم جزء في وحدة التدريب هو الجزء العملي في الملعب أو الصالة ومن المهم جداً أن يكون هناك جزء نظري يشرح فيه المدرب قبل النزول إلى الملعب .
- يقوم المدرب أثناء الأداء في الملعب بتوجيه اللاعبين وإرشادهم لتطبيق المعلومات النظرية التي أعطيت لهم .
- 6 - يجب ألا تسير وحدة التدريب على وتيرة واحدة ، ألا يسرع المدرب ليتغير التمرينات بحيث لا يحقق التمرين الغرض منه .
- 7 - المدرب الجيد هو الذي يستطيع الربط الجيد بين التمرينات المختلفة المرتفعة الشدة والتمرينات التي تعمل على الاسترخاء .
- 8 - ليتوقف زمن وحدة التدريب على فترة التدريب ومراحله .

2- خطوات بناء خطط اللعب الجماعي للفريق في كرة القدم

خطط اللعب:

يقصد بخطط اللعب تلك التحركات والوسائل التي يقوم بها الهجوم والدفاع خلال زمن المباراة، وهي الطرق الأساسية الفردية والجماعية التي يمكن استخدامها في الهجوم والدفاع بالكرة وبدونها واللازمة للسيطرة المباشرة على مجريات اللعب .

متطلبات الأداء الخططي :

يعتمد الأداء الخططي الحديث بصفة عامة على اللعب الجماعي المباشر وكذا سرعة التصرف واتخاذ القرار في المواقف التي يتعرض لها لاعب الكرة خلال زمن المباراة.

وتتحدد متطلبات الأداء الخططي بصفة خاصة فيما يلي:

إتقان المهارات الأساسية:

إن إتقان المهارات الأساسية يعتبر أمر هام لنجاح خطط اللعب المختلفة نظراً لأن التركيز في طريقة أداء تلك المهارات يقلل من التركيز على الواجبات الخططية أثناء اللعب لذا فلا بد من التدريب على المهارات الأساسية في إطار تحرك خططي معاً أي يتحرك اللاعب في الملعب وفقاً لخطة فردية أو جماعية مع تنفيذ الأداء المهاري بدقة وحسن تصرف ومن خلال مواقف مشابهة لما يحدث في المباراة.

IFMIS

درجة عالية من اللياقة البدنية :

من الصعب على لاعب الكرة تنفيذ الأداء الخططي المطلوب خلال زمن المباراة دون اكتسابه لدرجة عالية من اللياقة البدنية الخاصة التي تؤهله لأن يكون سريع التنفيذ دائم التحرك في مناطق اللعب قوي في التحاماته على الأرض أو في الهواء للاستحواذ على الكرة وعدم فقدها، ويتمتع بجوانب من الرشاقة والمرونة تساعد على دقة الأداء الخططي، وكل ذلك له دلالاته النفسية على أداء لاعبي الفريق المنافس لشعورهم بالتفوق البدني مما يضعف من إرادتهم ومعنوياتهم.

اختيار طرق اللعب المناسبة:

يعتبر اختيار طرق اللعب المناسبة للأداء الخططي إحدى متطلبات نجاح التطبيق الصحيح لخطط اللعب الفردية والجماعية هجومية كانت أم دفاعية، بمعنى أن تكون طرق اللعب متوافقة مع إمكانيات وقدرات اللاعبين البدنية والمهارية.

القدرات الذهنية والتربوية (الإرادية):

تلعب القدرات الذهنية والتربوية مثل التصميم، المثابرة، المبادرة، الإحساس بالمسئولية، العزم والكفاح دوراً هاماً في تنفيذ خطط اللعب وتعتبر تلك الصفات من القدرات الخططية للاعبين والتي يجب أن يتصفوا بها أثناء المباريات.

تناسب الواجبات الخططية لاستعدادات وإمكانيات اللاعبين:

من المهم جداً أن تتناسب الواجبات الخططية التي يعطيها المدرب للاعبين أثناء المباراة مع إمكانيات واستعدادات لاعبي الفريق كل على حدة، وكذا الفريق ككل وأن تكون تلك الواجبات واضحة ومفهومة لكل لاعب، كما يجب أن تستغل خطة المباراة مواطن الضعف للفريق المضاد، وأن تواجه نقاط القوة وتتغلب عليها.

الأخطاء المتحمل وقوعها أثناء تعليم الجمل الخططية

أولاً: أخطاء في مرحلة البناء:

عدم دقة التمرير إلى اللاعب الزميل وتتمثل في الآتي:

- التمريرة بعيدة عن الزميل سواء كانت أمامه أو خلفه.
- التمريرة قوية أو ضعيفة.
- التمريرة عالية ويأخذ الزميل وقت أكبر في السيطرة عليها.

IFMIS

- التمريرة متأخرة بعد مراقبة المنافس للزميل (مشاركته).
- التمريرة غير سهلة (الكرة تنط على الأرض خاصة إذا كانت من حارس المرمى).

عدم الدقة في الاستلام من اللاعب المستلم:

- الاستلام بعيداً عن حركة الجري الأساسية.
- الاستلام غير دقيق مما يؤدي إلى تعديل الاستلام أكثر من مرة.
- التركيز في إيقاف واستلام الكرة أولاً ثم البدء في التفكير في التحرك والجري بها.
- التحرك إلى مكان الاستلام مبكراً فيتبعه من يراقبه.
- التأخر في التحرك للكرة فتذهب بعيداً.

ثانياً: أخطاء في مرحلة تطوير الهجمة:

أخطاء أثناء عمل الأوفرلاب:

- يتحرك اللاعب الممر للكرة من أمام اللاعب المستلم.
- الجري مسافة أكبر بالكرة للاعب الممر، فيتعطل اللاعب المنتظر للتمريرة (وأحياناً يقع في التسلل).
- التمريرة لا تتناسب مع سرعة وتحرك الزميل (توقيت التمريرة).
- السيطرة على الكرة يأخذ وقت طويل قبل التمريرة العكسية.

ثالثاً: أخطاء في مرحلة الإنهاء:

- التمريرة الأخيرة العكسية غير دقيقة فتذهب الكرة للمدافعين أو الحارس أو خارج الملعب.
- استلام غير صحيح للاعب الممر له الكرة.
- سرعة المهاجمين أسرع من سرعة اللاعب الممر فيصلون للمرمى قبل التمريرة فيقعون في أحضان المدافعين.
- التمريرة أسرع من وجود المهاجمين (الكثافة العددية - الانتشار الجيد داخل منطقة المرمى).
- عدم التفكير في الزملاء القادمون من الخلف لتمرير الكرة لأحدهم في حال صعوبة التمرير لزميل داخل منطقة المرمى.

IFMIS

خطوات بناء خطط اللعب الجماعي للفريق

خطوات تعليم الجانب الخططي

أولاً: تعليم المبادئ (القواعد) الخططية للاعبين :

- على اللاعب أن يتقرب من حوله وأن يتحرك للكرة ولا ينتظرها.
- أن يلعب الكرة أثناء الحركة والجري بسرعة وسهولة.
- أن يجري بطريقة مفاجئة عقب التمرير مباشرة لأخذ مكاناً مناسباً.
- أن يهاجم منافسة بقوة بمجرد فقد الكرة وأن يأخذ مكاناً مناسباً لتغطية زملاؤه في الوقت المناسب (العودة على خط التغطية).
- أن يقترب من زميله المستحوذ على الكرة للمساعدة.
- عند القيام بأداء مهارة المحاورة يجب على اللاعب حماية الكرة وذلك بوضع جسمه بين الكرة والمنافس.
- مرور الكرة أمام الزميل بحيث يتمكن من السيطرة عليها أثناء جريه ودون توقف.
- أن المهاجمة السريعة في الوقت الصحيح تضطر المنافس إلى لعب الكرة بدون تحكم وتركيز مما يجعل تمريراته غير دقيقة بسبب عدم وجود الوقت والمساحة المناسبة للعب الكرة بإتقان .

ثانياً: الشرح النظري:

الاستعانة بالرسم والسمبورة مع إعطاء الوقت الكافي للشرح والاهتمام بسرد فائدة الخطة وهدفها وأسلوب تنفيذها.

ثالثاً: التنفيذ من خلال مساحة صغيرة (ملعب صغير) 20م×30م بالخطوات التالية:

- التنفيذ بدون وجود منافس مع استخدام الظروف السهلة وتصحيح الأخطاء.
- التنفيذ بدون وجود منافس مع التركيز على سرعة الأداء.
- التنفيذ مع وجود منافس سلبي.
- التنفيذ مع وجود منافس إيجابي (عدد منافسين أقل في البداية).

IFMIS

- زيادة عدد المنافسين مع إعطاء واجبات أكثر فاعلية إلى أن تصل للظروف الطبيعية.

خامساً: التنفيذ من خلال ظروف تتشابه مع ظروف المباريات:

بالخطوات التالية:

- تناسب مساحة اللعب مع عدد اللاعبين.
- مراعاة اختيار تدريبات متنوعة بأشكال مختلفة.
- زيادة المساحات مع اختلاف التدريبات وعدد اللاعبين.
- الوصول في النهاية إلى العب على الملعب الكبير.

سادساً: التنفيذ من خلال المباريات التجريبية:

الختام

المشروع الوطني للتعلم الحركي والتوجيه الرياضي

والاكاديميات الرياضية لأعداد البطل الرياضي

(برنامج القرن للبنية التحتية للاعبين الصغار لكرة القدم)

المؤلفين للبرنامج

الكابتن : إسحاق سراج نور الدين شمس الدين

د / احمد فرج الله اسماعيل

IFMIS

المقدمة :

لكي تتمكن رياضة (المملكة العربية السعودية) من تحقيق أعلى مستويات النجاح والتفوق في ساحات الرياضة الدولية ، فنحن في حاجة إلى تطوير رياضتنا وتطوير الرياضيين ، من خلال إتاحة الوقت الكافي لهم للتدريب والتوعية والتعلم . ومرحلة التعليم والتعلم هي أهم مراحل تحقيق النجاح والتفوق وهي الطرق السليم لأعداد الابطال الرياضيين الصغار .

وأهم وأخطر هذه المراحل هي مرحلة الطفولة حيث أنها أهم المراحل في حياة الإنسان ففي هذه المرحلة تنمو قدرات الطفل وتتضح مواهبه ويكون قابلاً للتأثير والتوجيه والتشكيل لذا فإن العناية بالطفولة والاهتمام بأنشطتها من أهم المؤثرات التي تسهم في تقدم المجتمعات .

فتعلم المهارات الحركية لدى الطفل بالصورة الصحيحة يتطلب استغلال مرحلة الطفولة من خلال التبكير في توجيه وتعليم هذه الحركات وتنميتها وتطويرها بالصورة السليمة ليكون لها دور هام في تنمية قدرات الطفل واكتشاف ذاته وتنمية قدراته ومعلوماته

حيث انه من الممكن ان تنمو هذه الحركات في اتجاهات خاطئة بشكل غير سليم يؤثر على الطفل وعلى قوامه مما يؤدي الى عسوائية الحركة وعدم توافقها .

فالأطفال هم اساس المجتمع لذا وجب الاهتمام الرياضي بهؤلاء الاطفال كي نساعد على تأسيسهم حركياً وقوامياً ونفسياً لكي نحصل على جيل صحيح جسمانياً مما يؤدي الى جيل صحيح فكرياً وعقلياً ومهارياً فالعقل السليم في الجسم السليم وقد أثبتت الخبرات أن من أهم وسائل النهوض بالرياضة هي الاهتمام بالبراعم والناشئين فنا شؤا اليوم هم لاعبو الدرجة الأولى وعماد فريقها الوطني غداً لذلك فالعناية بتنشئتهم تنشئة سليمة يعني الاطمئنان على مستقبل الرياضة في الدول .

ويعتبر النشء في مجتمعنا الحديث قاعدة البناء وعدة الأمة في استمرار مسيرتها عبر التاريخ ورعايتهم هدفاً هاماً من بين أهداف التنمية الاجتماعية والاقتصادية باعتبار أن الإنسان هو وسيلة التنمية وغايتها بما يملكه من طاقات وخلاقة وإمكانات هائلة تشارك في صنع الحاضر وحمل مسئولية المستقبل .

، لذا ومن هذا المنطلق فقد رأينا انه من واجبنا تقديم صورة لمشروع وطني للتعلم الحركي للأطفال يؤهلهم لان يكونوا ابطال ويشاركوا في المنافسات الدولية .

IFMIS

لذلك هذا المشروع سوف ينقسم لأربعة اقسام :-

اولاً:- التعلم الحركي للأطفال من سن 3 سنوات الى سن 6 سنوات

ثانيا:- الانتقاء والتوجيه

ثالثا :- الاعداد التخصصي (الإعداد البدني والنفسي والذهني والفني العام بالأكاديميات
المختلفة)

رابعا :- مرحلة الانتقاء النهائي لتحديد وإعداد البطل.

الهيكل التنظيمي للمشروع

IFMIS

1

• في الجهة الرياضية المختصة

2

- القائمين على المشروع
- انشاء الادارة المختصة بالتوجيه والاكاديميات
- انشاء ادارة مختصه باعداد البطل الرياضى

3

- لجنة التعلم الحركى
- لجنة الانتقاء والتوجيه
- لجنة الاكاديميات
- لجنة الاعداد التخصصى للبطل
- لجنة الاستثمار والتسويق الرياضى

رسالة المشروع :

يقدم هذا المشروع الفرصة لتعليم الاطفال المهارات الأساسية بصورة صحيحة عن طريق برامج علمية ثم توجيه هؤلاء الاطفال الى ممارسه النشاط الرياضي المناسب للطفل ثم انتقاء العناصر المتميزة والموهوبة رياضياً من الاطفال الموهوبين بالمملكة وفق اختبارات ذات معدلات معيارية مناسبة للتدريب والإعداد البدني والفني تحت إشراف علمي ، حتى يمكن انتقاء أفضل العناصر منهم وإحاقهم بالفرق المختلفة

رؤية المشروع .:

IFMIS

يأمل هذا المشروع في بناء قاعدة عريضة من حيث الكم والكيف من الاطفال الرياضيين بل انه يساعد على اعداد جيل يتميز بالقوام والحركة الجيدة التي تساعده في اوجه الحياه وذلك من خلال اعداد جيل يمكنه اداء جميع الحركات الأساسية من (مشى وركض وجرى وحجل ووثب ودحرجه وتعلق الخ) بشكل صحيح مما يساعد على تطوير الاداء لدى اللاعب بالإضافة الى انها تساعد الفرد العادي للحفاظ على القوام السليم ويصبح تعرضه للإصابة اقل من الفرد الغير متدرب ويتخلل ذلك اجراء القياسات والاختبارات اثناء تطبيق المشروع للوقوف على مدى تطور الاطفال بالإضافة الى عمليه التقييم والتقويم للمشروع

ويتم ذلك من خلال انشاء عدد من المراكز الرياضية في المحافظات المختلفة ويقترح في البداية بأثناء اربعة مراكز في كلا من (المدن التي يتم تحديدها) وتكون تابعه للجهة الرياضية المختصة بالإضافة الى انشاء عدد من الاكاديميات للألعاب المختلفة التي يتم انشاؤها طبقا للمعايير العلمية والتي تستقبل الاطفال بعد مرحلة التعلم الحركي والتوجيه

ويتم ايضا إعداد جيل من المدربين للمراحل السنوية الصغيرة وتطوير العمل الفني والبدني بأسس علمية للارتقاء باستعداد اللاعبين الذين يتم اختيارهم وفق (بطارية انتقاء) تمثل أعلى معدلات للتنبؤ بالتفوق في الأنشطة الرياضية المرتبطة بمخرجات المشروع ثم الوصول إلى تكامل المنظومة لصناعة البطل الاولمبي ورفع اسم المملكة عاليا في المحافل الرياضية الدولية

هدف المشروع .:

محو امية الرياضة واعداد جيل صحيح بدنيا وقوامياً مما يعود بالنفع على زيادة الاداء المهاري لدى الطفل وايضا المساعدة في توجيه الطفل الى النشاط الامثل له سواء بدنيا او مهارياً ليتمكن فيما بعد بالالتحاق بالفرق الرياضية المختلفة لكونهم الركيزة الأساسية لتمثيل الدولة في المحافل الدولية بالإضافة الى تطبيق منظومة علمية للأكاديميات الرياضية وذلك لزيادة قاعدة البراعم المنتقاة بأسلوب علمي وبأعين خبيرة وبأسلوب موحد ووضعتها في مناخ جيد بين مدربين مُعدين إعداد مميّزاً لينفذوا برامج موحدة ومقننة يضمن التمسك بها الوصول إلى آليات التدريب على المستوى الدولي . بالإضافة الى تخفيف العبء المالي الواقع على ولي الامر وتوفير الوقت الذي يستهلك في البحث عن رياضة مناسبة لقدرات الطفل .

وصف المشروع :-

يعتبر هذا المشروع احد مشروعات النهوض والتطوير والاهتمام برياضة الطفل لجعله فيما

IFMIS

بعد مشروع بطل رياضي والتي يتبناها الجهة المختصة الرياضية بالتنسيق مع الاتحادات المختلفة -

ويتكون هذا المشروع من اربعة مراحل اساسيه هم:

المرحلة الأولى : (مرحلة التعلم الحركي للأطفال من سن 3 سنوات الى سن 6 سنوات) وهي بمثابة مرحلة بنائية يتم فيها تعلم الطفل المهارات الحركية الأساسية وذلك وفق برامج تدريبية مقننة علميا وممثلة في مجموعة وحدات تدريبية تستغرق من عاما الى ثلاثة اعوام ويتم التدريب على أيدي نوعية مؤهلة ومنتقاة ومعدة لذلك من المدربين ويتم متابعة مستوى اللاعبين من خلال مجموعة قياسات تتبعيه وفق بطارية اختبار ذات معدلات معيارية مناسبة تنتهي بتوجيه اللاعب الى الرياضة المناسبة له لبدأ المرحلة الثانية .

المرحلة الثانية : (الانتقاء والتوجيه)

ومدتها من شهر الى شهرين وفيه يتم انتقاء اللاعبين وتوجيههم إلى النشاط الرياضي التخصصي المناسب لهم ويرجع الى القياسات والاختبارات التي يتم تطبيقها في نهاية المرحلة الأولى بالإضافة الى التقارير الموضوعه خلال تنفيذ المرحلة الأولى :

المرحلة الثالثة: (الاعداد التخصصي الاعداد البدني والنفسي والذهني والفني العام بالأكاديميات المختلفة)

وفيه يتم التدريب على يد مجموعة منتقاة من المدربين من الالعب المختلفة يتم اختيارهم من خلال اللجنة العليا للمشروع في إطار نظامي يتسم بالأسلوب العلمي (ويقترح ان يتم تحديد عدد من الرياضات مبدئيا وفيها يتم التحاق الاطفال بالأكاديميات المختلفة للألعاب ويتم تدريبهم لمدة عامين على الاقل ثم تحدث عملية الانتقاء ..

شكل تخطيطي يوضح مسار المرحلة الثالثه التحاق البراعم باكاديميات الانشطة الرياضي

التحاق البراعم بأكاديميات الانشطة الرياضي
ابتداء من سن 6 سنوات



البدء في تطبيق برامج الإعداد البدني والمهاري لإكساب البراعم مهارات حركية
ثم إجراء مجموعه منتقاة من الاختبارات والمقاييس



IFMIS

المرحلة الرابعة : (مرحلة الانتقاء النهائي لتحديد وإعداد البطل.)

هذه المرحلة تعتبر المرحلة النهائية للمشروع حيث يتم اجراء عمليه الانتقاء النهائي لاختيار اللاعبين الابطال والبدء في عمليه اعداد البطل وهي الثمرة التي سوف يتم قطفها وفيها نصل الى قمة الهرم في الاعداد الفني والمهارى وتبدأ مرحلة اخرى هي مرحلة المنافسة العالمية وتكون هذه المرحلة تكون لها مدربين متخصصين على مستوى عالي وايضا اداريين على مستوى متميز يتم اختيارهم من خلال اللجنة العليا للمشروع بالتنسيق مع الاتحادات المعنية

مكان التنفيذ :-

IFMIS

(الأستاذات الرياضية ، الصالات المغطاة ، الأندية الرياضية) بأربع مدن

أعداد المراكز بمراحل المشروع .:

المرحلة الاولى من المشروع ولتكن مثلا 4 مركز على مستوى الدولة

المشرفين علي المشروع:-

- الجهة المختصة الرياضية بالتعاون مع الاتحادات المحلية المعنية
- لجنة عليا للأشراف على المشروع

هيكل المشروع في كل مركز تدريب:

- اللجنة العليا المشرفة على المشروع
- المشرف العام علي المشروع بالمنطقة
- المشرف الفني بالمنطقة للإعداد البدني العام
- المشرف المالي
- الإداري
- طبيب المركز
- الأخصائي النفسي
- المشرف الفني

المدرين والمدربين المساعدين :-

IFMIS

- يتم اختيار المدربين بواسطة لجنة مشكلة من (لجنة المشروع - المشرف الفني من الاتحاد - ممثل الجهة المختصة الرياضية)
- يتم إعداد كراسات تدريبية استرشادية لمدربي المشروع للاسترشاد بها في إعداد اللاعبين ، عمل قياسات شهرية تتبعه بكل مركز للتعرف علي مستوي التقدم لكل لاعب .
- يتم إعداد برامج تدريبية من قبل الفنيين بالمشروع .
- تنظيم الزيارات الميدانية وخطط المتابعة من قبل لجنة المشروع لضمان حسن سير المشروع ومواجهة السلبيات وحل المشاكل وإزالة الصعوبات.

اعداد اللوائح:-

يتم اعداد اللوائح الخاصة بالمشروع وهي تكون كالتالي :-

- 1- اللائحة المالية
- 2- اللائحة التنظيمية للأكاديميات
- 3- لائحة اختصاصات المدربين والعاملين بالمشروع
- 4- لائحة المكافآت والحوافز للاعبين

وما يترتب عليه المشروع الاتي :-

1. نشر الوعي بين صغار ممارسي الرياضة واهمية هذه الممارسة على اسس علمية وتربوية تكون قادرة على خلق قاعدة من البراعم والناشئين بالأكاديميات لها القدرة على إمداد المنتخبات القومية للناشئين بصورة مستمرة لا تتأثر بالتغيرات التي تصاحب تغيير المسؤولين في مجال الإشراف عليها .
2. توسيع قاعه الممارسة تحت مظلة الاعداد العلمي مما يؤدي إلى زيادة فرص انتقاء اللاعبين المتميزين
3. انتقاء العناصر الجيدة التي تتمتع بمواصفات الاستعداد الخاص لممارسة اللعبة (صحية - موهبة - رغبة) يمكن بعد ذلك صقلها وتنميتها ورعايتها على مستوى الاعمار السنوية المختلفة بهدف تكوين منتخبات وطنية تكون قادرة على تمثيل البلد بشكل مشرف ولائق .

IFMIS

4. المحافظة على اللاعبين الممارسين والعمل المستمر على تطوير قدراتهم البدنية والمهارية بهدف الاستمرار في الممارسة (محو أمية الرياضة)
5. اعداد جيل من المدربين للبراعم طبقاً لأحدث متطلبات الاعداد الفني والإداري الذي يتناسب مع طبيعة العمل في هذه المرحلة السنوية
6. توفير مسابقات ومهرجانات مستمرة تحت رعاية الجهة المختصة الرياضية بالتعاون مع الاتحادات المعنية بصفة دائمة لجميع المراحل السنوية وبخاصة البراعم .
7. متابعة وتقويم المشروع بصفة دورية من خلال هيكل يضم من بينه عدد كاف من الإداريين والخبراء الفنيين
8. تدعيم الاتصال بين الجهة المختصة الرياضية بالتعاون مع الاتحادات المعنية من خلال المميزات والدعم الفني والمادي بما يضمن دفع قرارات واتجاهات الإدارات لتفعيل العمل داخل الاكاديميات نحو تحقيق الهدف لمصلحة الطفل .

ومن خلال المشروع يتم العمل على تقنين وضع جميع الاكاديميات وذلك من تخصيص ادارة خاصه بالأكاديميات تقوم بمتابعة مدارس الأنشطة (كرة قدم ؛كرة طائرة ؛وكرة سلة ... الخ) وان يتم تسجيل هذه الاكاديميات سواء بالأندية او الاكاديميات الخاصة بالإدراك المختصة بالمشروع التابعة للجهة المختصة الرياضية ويتم أقامه مهرجانات مقننه تابعه لهذه الأفرع ويتم فيها التأكيد على روح المشاركة للجميع من اجل الاستمتاع والإبداع والبعد عن مبدأ ((الفوز بأي ثمن)) مما يؤدي إلى الإصابة بالتعب العقلي والعصبي والتوتر الجسدي , يسفر عنه فقدان المتعة من ممارسة اللعبة . وهذا ناتج من نقص المعرفة عند المدربين وأولياء الأمور بخصائص مراحل النمو للأطفال وتطويرهم , مما يجعلهم يضعون آمالاً وتوقعات غير واقعية تفوق قدرات الطفل

ويتم ذلك من خلال الأدرج المختصة بالمشروع التابعة للجهة المختصة الرياضية والتي

تقوم

- حصر عدد الاكاديميات سواء (بالأندية - المؤسسات - الأفراد) وتجميع البيانات الخاصة بالأكاديميات (عدد لاعبين ومدربين وامكانيات وبرامج)
- تحديد سن البدء لهذه الاكاديميات ابتداء من 6 سنوات
- اصدار التراخيص للأكاديميات طبقاً للمعايير الموضوعه

IFMIS

- متابعة ومراقبه العمل بالأكاديميات
- اقامه مهرجانات للأكاديميات
- تحديد معيار محدد لمدربي هذه المراحل السنويه الخطيرة .

والله ولى التوفيق

هذا الدورة والمشروع تابع للحقوق الملكية و الفكرية

لمؤسسة للاتحاد الدولي للتسويق والاستثمار الرياضي

كابتن / اسحاق سراج

(المملكة العربية السعودية)

+966566999013

مقدمة الكتاب : صفحة (2)

- صفحة (2)

المقدمة : أهمية دورات المدربين الاكاديميين صفحة (2)

برنامج دورات الاتحاد التأسيسية : صفحة (2)

سماته المدرب وجباته : صفحة (2)

المؤثرات المتعددة التي تؤثر على اللاعب : صفحة (3)

توجيه وإرشاد اللاعب : صفحة (3)

سمات المدرب الناجح : صفحة (3)

مراحل التدريب على المهارات الأساسية : صفحة (4)

خطوات التدريب على المهارات الأساسية : صفحة (5)

IFMIS

- المهارت الأساسية : صفحة (6)
- ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي : صفحة (7)
- ضرب الكرة بالوجه الخارجي للقدم : صفحة (9)
- السيطرة على الكرة : صفحة (11)
- كتم الكرة باستخدام الأرض : صفحة (12)
- كتم الكرة بالساقين : صفحة (13)
- امتصاص الكرة ببعض أجزاء الجسم : صفحة (13)
- الجري بالكرة : صفحة (15)
- ضرب الكرة بالرأس : صفحة (17)
- الخطوات التعليمية لضرب الكرة بالرأس من الثبات : صفحة (18)
- رمية التماس : صفحة (19)
- المراوغة : صفحة (20)
- الخطوات التعليمية : صفحة (22)
- المهاجمة : صفحة (22)
- الخطوات التعليمية : صفحة (23)
- المتقدمه : صفحة (23)
- صور وأشكال العمل التربوي مع البراعم : صفحة (23)
- ذكر الأهداف العامة للتربية : صفحة (25)
- الواجبات والمهام التالية لمرحلة الأطفال (البراعم) : صفحة (27)
- معايير انتقاء اللاعب الموهوب فوق 10 سنوات : صفحة (27)
- الانتشار : صفحة (27)
- إيجاد فراغ لاستقبال الكرة : صفحة (27)
- خلق الفراغ في اللحظة المناسبة : صفحة (28)
- مساندة اللاعب لفريقه وتشجيت الفريق الأخر : صفحة (28)

IFMIS

- تحركات اللاعب خلال المباراة : صفحة (28)
- معدل التنقلات : صفحة (28)
- الرؤية : صفحة (28)
- سرعة اللعب وصنع القرار : صفحة (28)
- مهارات الدفاع الفردية : صفحة (29)
- مهارات الدفاع الجماعية : صفحة (29)
- الخصائص البدنية : صفحة (29)
- الخصائص النفسية : صفحة (29)
- أساليب التدريب الفني - الخططي الفردي والجماعي : صفحة (30)
- كرة القدم لا تلعب بالقدمين فقط : صفحة (31)
- مبادئ أساسية للتسديد على المرمى وتعليمات أساسية تكتيكية : صفحة (31)
- مبادئ أساسية للاستخدام الأمثل للمهاجم والدخول على الخصم : صفحة (33)
- مبادئ أساسية للاستخدام الأمثل لمهارة الجري بالكرة من سن 11 الى 12 عام : صفحة (34)
- ملاحظات أساسية تكتيكية لتعليم التمرير : صفحة (35)
- ملاحظات وتعليمات أساسية تكتيكية لتعليم الجري بدون كرة : صفحة (35)
- التقسيمات التكتيكية المصغرة : صفحة (36)
- فوائد الملاعب المصغرة : صفحة (36)
- المتخصصة او الدبلومه : صفحة (38)
- التخطيط الرياضي لبرامج التدريب : صفحة (38)
- (سيتم شرح نموذج للخطه السنويه كاملا عمليا)
- خطوات بناء خطط اللعب الجماعي للفريق في كرة القدم : صفحة (38)
- بناء منظومة اكاديميات كرة القدم : صفحة (38)
- أسس تنظيم البرامج في كرة القدم : صفحة (39)
- الاحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج : صفحة (40)

IFMIS

- خطوات تصميم البرنامج للراعم والناشئين : صفحة (41)
- مزايا التخطيط في التدريب الرياضي : صفحة (41)
- تحديد أهم واجبات التدريب الرياضي واسبقايتها عند القيام بتخطيط التدريب : صفحة (41)
- خصائص تخطيط التدريب للرياضي : صفحة (42)
- العوامل الأساسية لنجاح تخطيط التدريب الرياضي : صفحة (42)
- أولاً: العوامل الفنية لنجاح التدريب
- ثانياً: العوامل الإدارية لنجاح تخطيط التدريب : صفحة (42)
- تخطيط التدريب وفقاً للموسم التنافسي : صفحة (42)
- أولاً: التعرف على العناصر المؤثرة في تخطيط برنامج التدريب ومنها : صفحة (42)
- ثانياً: تحديد أهداف البرنامج التدريبي للخطة السنوية : صفحة (43)
- ثالثاً: تحديد محتوى البرنامج التدريبي : صفحة (43)
- رابعاً: ترتيب محتوى أنشطة البرنامج التدريبي : صفحة (43)
- أولاً: الإجراءات الضرورية للبرنامج خلال مرحلة العمل الأولى مع الفريق : صفحة (44)
- ثانياً: الإجراءات الضرورية للبرنامج التدريبي خلال مرحلة العمل المتقدمة مع الفريق : صفحة (44)
- ثالثاً: الإجراءات الضرورية للبرنامج خلال مرحلة العمل الخلاق : صفحة (44)
- وقبل المسابقة يجب على المدرب الرياضي أن يقوم بالآتي : صفحة (44)
- وبصفة عامة هناك عدداً من الإجراءات الضرورية ومنها : صفحة (44)
- دور المدرب الرياضي في التخطيط : صفحة (45)
- خطط التدريب اليومية : صفحة (45)
- معايير تقييم الفورمة الرياضية : صفحة (45)
- مراحل تطور الفورمة الرياضية : صفحة (45)
- العلاقة بين الفورمة الرياضية وفترات التدريب : صفحة (46)
- وحدة التدريب اليومية : صفحة (46)
- واجبات وحدة التدريب : صفحة (46)

IFMIS

أجزاء وحدة التدريب : صفحة (46)

وتحدد متطلبات الأداء الخططي بصفة خاصة فيما يلي : صفحة (48)

إتقان المهارات الأساسية : صفحة (48)

درجة عالية من اللياقة البدنية : صفحة (49)

اختيار طرق اللعب المناسبة : صفحة (49)

القدرات الذهنية والتربوية (الإرادبة) : صفحة (49)

الأخطاء المتحمل وقوعها أثناء تعليم الجمل الخططية : صفحة (49)

أولاً: أخطاء في مرحلة البناء : صفحة (49)

ثانياً: أخطاء في مرحلة تطوير الهجمة : صفحة (50)

ثالثاً: أخطاء في مرحلة الإنهاء : صفحة (50)

خطوات بناء خطط اللعب الجماعي للفريق : صفحة (50)

أولاً: تعليم المبادئ (القواعد) الخططية للاعبين : صفحة (50)

ثانياً: الشرح النظري : صفحة (51)

ثالثاً: التنفيذ من خلال مساحة صغيرة (ملعب صغير) : صفحة (51)

خامساً: التنفيذ من خلال ظروف تتشابه مع ظروف المباريات : صفحة (51)

سادساً: التنفيذ من خلال المباريات التجريبية : صفحة (51)

المشروع الوطني للتعلم الحركي والتوجيه الرياضي

والاكاديميات الرياضية لأعداد البطل الرياضي

(برنامج القرن للبنية التحتية)

المشروع الوطني للتعلم الحركي والتوجيه الرياضي : صفحة (52)

مقدمة الكتاب: صفحة (53)

اقسام المشروع : صفحة (53)

الهيكل التنظيمي للمشروع : صفحة (54)

IFMIS

- رسالة المشروع : صفحة (54)
- رؤية المشروع : صفحة (54)
- هدف المشروع : صفحة (55)
- وصف المشروع : صفحة (55)
- مراحل المشروع الأساسية : صفحة (55)
- المرحلة الأولى : (مرحلة التعلم الحركي للأطفال من سن 3 سنوات إلى سن 6 سنوات) : صفحة (55)
- المرحلة الثانية : (الانتقاء والتوجيه) : صفحة (55)
- المرحلة الثالثة : (الإعداد التخصصي الإعداد البدني والنفسي والذهني والفني العام بالأكاديميات المختلفة) : صفحة (55)
- شكل تخطيطي للمرحلة الثالثة : صفحة (56)
- المرحلة الرابعة : (مرحلة الانتقاء النهائي لتحديد وإعداد البطل) : صفحة (57)
- مكان التنفيذ : : صفحة (57)
- أعداد المراكز بمراحل المشروع : صفحة (57)
- المشرفين علي المشروع : صفحة (57)
- هيكل المشروع في كل مركز تدريب : صفحة (57)
- المدرين والمدربين المساعدين : -صفحة (57)
- اعداد اللوائح : -صفحة (58)
- وما يترتب عليه المشروع الآتي : - صفحة (58)
- الأدراج المختصة بالمشروع : صفحة (59)
- المرجع الرسمي للكتيب الاتحاد الدولي لأكاديميات كرة القدم : صفحة (59)
- الفهرست : صفحة (60)