

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة البصرة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

# مادة كرة القدم

للمرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم  
الرياضة – جامعة البصرة

الوحدة التدريبية-مناهج وطرائق التدريب -دفاع-هجوم  
-خطط – تغذية -إصابات-حالات ثابتة

اعداد التدريسي

م.م حذيفة نجم خزعل

## المحتويات

الصفحة	الموضوع
4	مقدمة
5	ملخص لقانون كرة القدم المكشوفة
7	مدخل في مناهج التدريب الرياضي بكرة القدم
7	الوحدة التدريبية بكرة القدم
8	أجزاء الوحدة التدريبية
8	الجزء التحضيري
9	الجزء الرئيسي
10	الجزء الختامي
12	الوحدات التدريبية وفقاً لاهدافها
14	الوحدات التدريبية وفقاً لاتجاه حمل التدريب
14	الوحدات التدريبية تبعاً لطريقة التنفيذ
15	كيف تكتب الوحدة التدريبية بكرة القدم
16	نموذج وحدات تدريبية
18	طرائق التدريب الرياضي بكرة القدم
18	التدريب بالحمل المستمر بكرة القدم
19	التدريب بالحمل الفترتي بكرة القدم
22	التدريب بالحمل التكراري بكرة القدم
24	التدريب بالحمل الدائري بكرة القدم
26	تدريبات حامي الهدف(حارس المرمى) بكرة القدم
26	حارس المرمى
26	صفات حارس المرمى
27	تدريبات حارس المرمى(اعداد بدني وخططي وتكتيكي)
30	تغذية لاعبي كرة القدم

الصفحة	الموضوع
36	تغذية لاعبي كرة القدم قبل واثاء وبعد التمارين
39	الإصابات الرياضية للاعبي كرة القدم
42	الدفاع بكرة القدم
43	4-4-2
44	4-2-3-1
44	4-3-3
45	3-5-2
46	3-4-3
47	أسس ومبادئ الدفاع بكرة القدم
48	أنواع الدفاع بكرة القدم
49	الهجوم بكرة القدم
49	مبادئ الهجوم بكرة القدم
51	الحالات الثابته بكرة القدم
51	الضربة الركنية
52	ضربة الجزاء
53	ضربة البداية
54	الركلة الحرة المباشرة
57	الركلة الحرة الغير مباشرة
57	ضربة المرمى
58	رمية التماس

## مقدمة

كرة القدم هي اللعبة الرياضية الشعبية الأولى في العالم، سحرت عقول أكثر من مليار مُتابع حول العالم، لذا سميت الساحرة المستديرة، فهي الرياضة الأكثر انتشاراً على الرغم من الاختلافات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية بين دول العالم لما لها من تأثيرات نفسية واجتماعية وسياسية كبيرة جدا على الفرد والمجتمع. ما يميز كرة القدم ويعطيها طابعاً خاصاً وشغفاً لا منتهى منه هو انها لعبة جماعية وليست فردية، فهي رياضة تتم بإقامة المباريات بين فريقين، كل فريق يتكون من 11 لاعباً أساسياً وعدد من اللاعبين الاحتياط، يكون الطرف الفائز في المباراة هو الطرف الأكثر تسجيلاً للأهداف في المباراة، وأيضاً ما مايميزها انها رياضة تلعب بالقدمين، وهذا يتطلب مهارةً كبيرةً وليست سهلةً على الإنسان الذي بطبيعته يتحكم بيديه بشكل أفضل من تحكمة بقدميه.

عرفت كرة القدم بشكلها الحالي في إنجلترا عقب انتهاء الحرب بين إنجلترا والدنمارك سنة 1016 حيث كان الجنود في إنجلترا يركلون رؤس الجنود الدينماركيون في مسابقات لعب فيما بينهم . بعدها تم إصدار مرسوم ملكي بمنع لعبة كرة القدم في إنجلترا وسن القوانين التي تضع عقوبات قانونية للمخالفين. ظل هذا الوضع حتى مطلع القرن الثامن عشر حيث تم ارجاع لعبه كرة القدم كلعبة شتوية لاطفال المدارس في إنجلترا، تطورت اللعبة فيما بعد في إنجلترا حتى تم انشاء أول نادي لكرة القدم في العالم وهو نادي شيفلد الانجليزي سنة 1857 لتتولى عملية تاسيس الاندية في المقاطعات الانجليزية بعد زيادة شعبية اللعبة في إنجلترا تم تأسيس الاتحاد الانجليزي لكرة القدم ثم الأستكتلندي ثم اتحاد ويلز لكرة القدم يليه الاتحاد الأيرلندي مكونا بعد ذلك الاتحاد الدولي لكرة القدم فيفا.

تطورت اللعبة بعدها وانتشرت حول العالم ليتم اعلان الاتحاد الدولي لكرة القدم رسميا سنة 1904 وكان يضم ما يقرب من 207 نادي رياضي حول العالم.

وبقيت من ذلك الوقت الى الان تمر هذه اللعبة بعدد من الدراسات والبحوث والحقائق العلمية التي ساعدت في تطويرها وتطوير العاملين عليها من اداريين ومدربين ولاعبين وملاعب رياضية..... الخ ، فقد تطورت هذه اللعبة من جوانب عديدة على مر تلك السنين الى يومنا الحالي من الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية .

## ملخص لقانون كرة القدم المكشوفة

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

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

تم انشاء أول قانون " عالمي " لكرة القدم عام 1863، وفي عام ١٨٨٦ تم تأسيس مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم (IFAB) من قبل الاتحادات البريطانية الأربعة لكرة القدم (الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم الاتحاد الأسكتلندي لكرة القدم الاتحاد الويلزي لكرة القدم الاتحاد الأيرلندي لكرة القدم)، ليكون الهيئة العالمية المسؤولة عن تطوير وحماية قوانين كرة القدم وقد انضم الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) إلى مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم (IFAB) عام ١٩١٣.

من أجل أن يتم تعديل أحد القوانين يجب أن يقر مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم IFAB بأن هذا التعديل سيحقق مصلحة اللعبة وهذا يعني أحياناً أن التعديل المقترح سيتم اختباره كما يحدث مثلاً عند اللجوء إلى حكم الفيديو المساعد ( VAR ) واستخدام التبديل الإسباني في الوقت الإضافي ، ولكل تعديل مقترح كما رأينا أثناء المراجعة الهامة لتحديث قوانين اللعبة عند 2016-2017 يجب أن يكون التركيز على العدالة والنزاهة والاحترام والسلامة ومتعة المشاركين وكيفية استفادة اللعبة من التكنولوجيا ، يجب أن تشجع القوانين أيضاً على مشاركة الجميع بعض النظر عن الخلفية أو الكفاءة على الرغم من وقوع حوادث ،

ويتكون قانون كرة القدم المكشوفة من (17) مادة قانونية هي

- 1- ميدان اللعب
- 2- الكرة
- 3- اللاعبون
- 4- معدات اللاعبين
- 5- الحكام
- 6- الحكام الآخرون
- 7- مدة المباراة
- 8- ابتداء واستئناف اللعب
- 9- الكرة داخل وخارج اللعب
- 10- تحديد نتيجة المباراة
- 11- التسلل
- 12- الأخطاء وسوء السلوك
- 13- الركلات الحرة
- 14- ركلة الجزاء
- 15- رمية التماس
- 16- ركلة المرمى
- 17- الركلة الركنية

وخضعت هذه القوانين الى تعديلات عديدة وحسب مستحدثات اللعبة واخرها استخدام قانون (VAR)

الذي يعتبر حكماً مساعداً للحكم الرئيسي للحكم في الحالات الحاسمة للعبة واتخاذ القرارات المهمة.

وقد تم الخوض في تفاصيل قانون كرة القدم المكشوفة في دراسة مادة كرة القدم في المرحلة الأولى في الكلية

## مدخل في مناهج التدريب الرياضي بكرة القدم

ان التطور الحاصل في ميدان التدريب الرياضي يرجع إلى الاستخدام الأمثل لنظريات ومناهج التدريب الرياضي والتي تستند على الحقائق و القوانين العلمية ، ويظهر ذلك جليا من خلال المستوى الذي نراه اليوم على الصعيد العالمي والذي تطور بشكل سريع ومذهل ، ذلك أن التدريب الرياضي يهدف إلى تحقيق مستوى عال من الإنجاز في النشاط الرياضي التخصصي ويتم ذلك برفع مستوى الحالة التدريبية للاعب وفق الأسس العلمية المخططة والمدروسة ، إن نجاح المدرب في العملية التدريبية يتوقف إلى حد كبير على المعرفة الدقيقة لتفاصيل العناصر و التركيبات التدريبية المختلفة ، فيتطلب من المدرب معرفة كل أساسيات التدريب .

### الوحدة التدريبية بكرة القدم

تعرف وحدة التدريب بأنها " مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق خلال بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية او كلامهما معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل دقيق " وتعتبر هي نواة عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

#### اعتبارات هامة عند تخطيط وحدة التدريب اليومية:

- 1- هدف الوحدة التدريبية
- 2- ان يعمل كل تمرين من تمرينات الوحدة على تحقيق أهدافها
- 3- ان يكون ترتيب التمرينات يدعم تحقيق الأهداف
- 4- تحديد الازمنة المخصصة لكل تمرين من تمرينات الوحدة
- 5- تحديد درجات حمل التدريب وتشكيله لكل تمرين من التمرينات
- 6- تحديد الادوات المستخدمة لكل تمرين
- 7- تحديد التشكيلات (ان وجدت) والمساحات التي يشغلها اللاعبين في كل منها
- 8- تدوين تاريخ الوحدة التدريبية
- 9- تدوين الزمن الكلي المستغرق
- 10- ان تتضمن الوحدة التدريبية الأجزاء الرئيسية وهي التحضيري والرئيسي والختامي

## أجزاء الوحدة التدريبية

تنقسم وحدة التدريب بكرة القدم الى الأجزاء الآتية

: أولاً: الجزء التحضيري. ثانياً: الجزء الرئيسي. ثالثاً: الجزء الختامي

أولاً: الجزء التحضيري: هو المدخل لوحدة التدريب ويتكون من الاجزاء الفرعية الآتية:

\* الجانب التنظيمي: ويتم فيه مقابلة اللاعبين في الملعب والتحدث إليهم، سواء اصطفوا بتشكيل منتظم كالصف الواحد أو في تشكيل حر، ويهدف الى تحقيق عدة اهداف نذكر منها ما يلي:

- توضيح أهداف الوحدة التدريبية.

- تحقيق اهداف معرفية او اخلاقية أو نفسية.

- تقديم بعض المعلومات.

الإحماء: • يطلق عليه البعض أسماء أخرى مثل (التهيئة).

يتراوح زمن الاحماء ما بين 10-20 % من الزمن المخصص لوحدة التدريب.

• اهداف الاحماء: يهدف الاحماء الى تحقيق عدة من الاهداف كي يتقبل جسم اللاعب جهد تنفيذ التدريب، ومن الاهداف التي يرمى اليها في هذا الصدد ما يلي:

1- زيادة سرعة عدد ضربات القلب وما يدفع من الدم في كل ضربة وزيادة اتساع الأوعية الدموية.

2- زيادة سرعة التهوية الرئوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أعمق وأسرع

3- اكتساب العضلات الاستتارة والاسترخاء والاستطالة المطلوبة للأداء.

4- رفع درجة حرارة الجسم

5- الوصول الى استتارة انفعالية ايجابية لممارسة التدريب والمباراة.

6- الأعداد والتهيئة للمهارات الحركية العامة والخاصة بالرياضة التخصصية.

7- العمل على تهيئة الفرد لأقصى استعداد نفسي للتدريب او المباراة.

أقسام الإحماء: يقسم الإحماء الى جزئين فرعيين هما: -الإحماء العام -الإحماء الخاص



**الإحماء العام:** يهدف الى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضي وإيقاظ الاستعدادات النفسية لديه.

**الإحماء الخاص:** يحل محل الإحماء العام تدريجياً ويهدف الى تأكيد تهيئة اللاعب بدنياً ومهارياً ووظيفياً وخططياً ونفسياً لمتطلبات وحدة للتدريب اليومي او المباراة. ولايكون ثابتاً في جميع الوحدات التدريبية بل يرتبط بهدف الوحدة التدريبية

• الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ الإحماء

- 1- التدرج.
- 2- اختيار التمرينات بحيث تتمشى مع الهدف الرئيسي من وحدة التدريب.
- 3- تكامل كل من الأعداد العام والخاص.
- 4- مراعاة الظروف المحيطة باللاعبين.
- 5- مراعاة الفروق الفردية.
- 6- التنوع.
- 7- ارتداء اللاعبين بدلات التدريب في الجو البارد لتسريع عملية الاحماء.
- 8- تناسب محتوى الاحماء مع الطقس.
- 9- التشويق والترغيب.
- 10 - استخدام بعض الوسائل المساعدة في الاحماء مثل بعض أنواع التدليك وبعض الكريكات المساعدة على تدفئة العضلات عند اللزوم.

### ثانياً: الجزء الرئيسي

يحتوي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على ثلث الواجبات التي تسهم في تنمية الحالة التدريبية للفرد ، وتحدد تلك الواجبات طبقاً للهدف الذي ترمى اليه الوحدة التدريبية ، وعلى المدرب ان يضع في اعتباره ان الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية يجب ان يبدأ بتلك التمرينات التي تتطلب اقصى جهد وانتباه ، نظراً لان قدرة الفرد على الاستجابة والتركيز والانتباه والتوافق تكون في احسن حالاتها عقب الجزء الاعدادي مباشرة ، وفي حالة الوحدة التدريبية التي تتكون من عدة واجبات واهداف متعددة يحسن مراعاة الترتيب التالي في محتويات الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية :

\* البدء بالتعليم عقب الجزء الاعدادي مباشرة نظرا لان تعلم واتقان، المهارات الحركية يتطلب من الفرد القدرة على التركيز والانتباه ولا يستطيع الفرد التركيز الكامل الا في حالة عدم اجهاد جهازه العصبي.

\* يلي ذلك ممارسة التمرينات التي تعمل على تطوير السرعة قبل إرهاق الفرد واحساسه بالتعب ويجب علينا ان نضع محل الاعتبار ان تمرينات السرعة التي يمارسها الفرد وهو مجهد لا تؤدي الى تطوير وتنمية السرعة ولكنها تعمل على تحسين عمليات النهائية وتطوير السمات الارادية لدى الفرد

\* اما تمرينات تطوير القوة العضلية او التحمل فأنها تحتل نهاية الجزء الرئيسي.

وعموما يحسن عدم احتواء الوحدة التدريبية على كثير من الواجبات، والاهداف ومحاولة التركيز على هدف او هدفين على الاكثر لضمان الارتقاء بالحالة التدريبية للفرد.

وتتراوح فترة الجزء الرئيسي في التدريب العادي الذي يتكون من 90 - 120 دقيقة على 2 \ 3 او 3 \ 4 الزمن الكلي للوحدة التدريبية وعموما يتحدد ذلك بالنسبة للطابع المميز لحمل التدريب، فالوحدة التدريبية التي تهدف الى تنمية السرعة القصوى تتميز باستخدام اقصى حمل وعلى ذلك يقل الزمن، بينما يتطلب تنمية التحمل زمنا اطول وحملا اقل من حيث الشدة.

من أهم عوامل التخطيط لهذا الجزء ما يلي:

1. ترتيب تنفيذ التمرينات تبعاً لمستوى شدتها بما يتيح الفرصة لاتخاذ الشكل التموجي الذي يتضح فيه الارتفاع الذي يعقبه انخفاض يسمح بعمليات استعادة الشفاء استعداداً لموجة من الارتفاع في شدة الحمل.  
2. الاستفادة من تقنين فترات الراحة البنينية بما يجعلها تحقق أهدافها لاستعادة الشفاء وتحقيق التأثير المطلوب.

3. التنوع في استخدام المجموعات العضلية بحيث تتاح الفرصة لتبادل التركيز عليها بما يتيح للمجموعات العاملة تبادل فترات العمل والراحة.

4. التغيير بين العمل اللاهوائي السريع إلى العمل الهوائي البطيء، بما يحقق لمصادر إنتاج الطاقة اللاهوائية إن تأخذ قسطاً من الوقت لاستعادة الشفاء أثناء العمل الهوائي دون التوقف عن التدريب لإتمام ذلك.

5. الاستفادة من أسلوب الراحة النشطة والراحة السلبية خلال الفترات البينية بين المجموعات التدريبية باستخدام تمارين المرونة والمطاطية والمرجحات وخاصة في حالة تمارين الإثقال.

العوامل المؤثرة على الفترة الزمنية للجزء الأساسي من الوحدة التدريبية:

يتوقف طول الفترة الزمنية في الجزء الأساسي على عدة عوامل هي

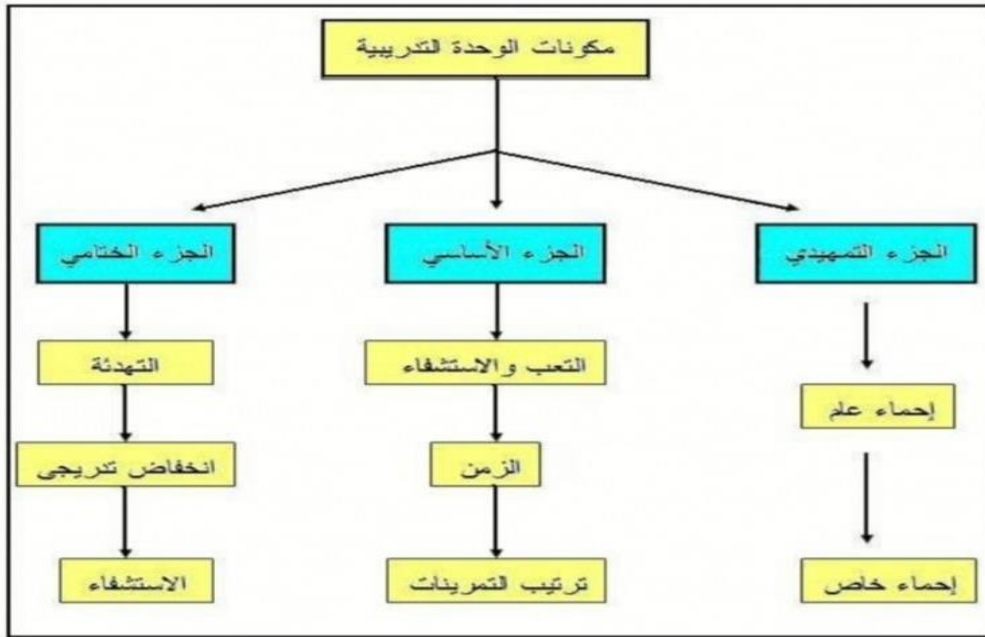
1. طرق ونوعية تنفيذ التمارين المستخدمة.
2. إحجام التمارين المستخدمة.
3. التمارين وعددها.
4. القدرة على استخدام مبدأ التنوع ما بين الارتفاع والانخفاض بمستوى شدة الأحمال التدريبية.

### ثالثاً: الجزء الختامي

يتم خلال هذا الجزء التدرج في تخفيض شدة الحمل بهدف الوصول بالرياضي إلى الحالة التي كان عليها قبل الوحدة التدريبية، أو على الأقل قريباً منها ومساعدة عمليات استعادة الشفاء على تحقيق أهدافها، وفي هذا الجزء من الوحدة التدريبية ينخفض مقدار الحمل الواقع على كاهل الفرد بصورة تدريجية مع ملاحظة عدم تكليف الفرد بتلك الواجبات التي تتميز بصعوبتها أو بالمطالبة بتركيز الانتباه. وفي معظم الاحيان يرتبط هذا الجزء بالطابع الانفعالي السار الناتج عن ممارسة الالعاب الصغيرة بالإضافة الى تمارين الاسترخاء المختلفة.

ولذلك لا يجب إهمال هذا الجزء للفوائد التالية:

- أ- تقليل الفترة الزمنية اللازمة للتخلص من حامض اللاكتيك المسبب لتعب العضلات.
- ب- تخليص الألياف العضلية من مخلفات العمل العضلي والتمزقات البسيطة التي حدثت أثناء جرعة التدريب.
- ج- تهدئة الجهاز العصبي بعد إثارته خلال التدريب.



تقسم الوحدات التدريبية الى تقسيمات وأنواع مختلفة سنتطرق الى قسمين

- أنواع الوحدات التدريبية وفقاً لاختلاف أهدافها
- أنواع الوحدات التدريبية وفقاً لطريقا التنفيذ

أولاً تتنوع الوحدات التدريبية وفقاً لاختلاف أهدافها الى ما يلي:

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

2. **الوحدة التدريبية:** وتهدف الوحدة التدريبية إلى تنمية مختلف جوانب الإعداد، ويمكن إن تختلف هذه الوحدات تبعاً لاتجاه تأثير الأحمال البدنية المشكلة لها ما بين الوحدات ذات الاتجاه الموحد أو المتعدد كما تختلف أيضاً تبعاً لاختلاف حجم الأحمال البدنية. وتستخدم هذه الوحدات على مدى واسع بهدف الإعداد البدني عند تنمية القوة والسرعة والتحمل والمرونة، وكذلك لتطوير المهارات الفنية والخطية، وتزداد الأهمية النسبية للوحدات التدريبية تبعاً لارتفاع المستوى الرياضي وتطوره من مرحلة إلى أخرى، وعلى مستوى خطة التدريب الموسمية حيث يكثر استخدام الوحدات التدريبية في الفترة الثانية من مرحلة الإعداد وبداية مرحلة المنافسات.

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

4.الوحدة الاستشفائية: تتميز الوحدة الاستشفائية بانخفاض حجم الحمل التدريبي وتنوعه، ويعتبر الهدف الأساسي لهذه الوحدة هو استئثار عمليات الاستشفاء للتخلص من تراكم التعب الناتج عن تنفيذ أعمال تدريبية كبيرة في وحدات سابقة، وهذا بدوره يوفر خلفية جيدة لنجاح عملية التكيف لأجهزة جسم الرياضي.

#### استخدام وحدة الاستشفاء خلال برنامج التدريب:

أ- يكثر استخدام وحدة الاستشفاء في فترات التدريب القصوى، وذلك بعد تنفيذ عدة وحدات تدريبية ذات أحمال كبيرة.

ب- في اليوم السابق للبطولة لتخليص الجسم من التعب قبل المنافسة.

ج- بعد البطولة مباشرة بهدف التخلص من التعب البدني والعصبي.

د- عند استخدام نظام التدريب اليومي وحدتين أو ثلاث وحدات، يجب إن تكون إحدى الوحدات من نوع وحدات الاستشفاء للتخلص من التعب والوقاية من الإجهاد.

وتدخل الوحدة التدريبية للاستشفاء كמكون أساسي من مكونات التخطيط لتوزيع الأحمال التدريبية نظراً لدورها الهام في تحقيق التكيف الفسيولوجي المستهدف.

5.الوحدة النموذجية : تعتبر الوحدة النموذجية من أهم أشكال الإعداد المتكامل للرياضي للمنافسة الأساسية ، ولذلك فإنها تأخذ تشكياً محدداً يشابه الظروف التي تواجه اللاعب في المنافسة ، وهذا النوع من الوحدات يستخدم في الفترات التي تسبق المنافسات ، وعندما يصل الرياضي إلى مستوى عال من النواحي الفنية والخطية والوظيفية ، حيث تقوم الوحدات النموذجية في هذه الحالة بدور هام في التدريب على التكامل في الأداء ، ولذلك فهي تناسب بصفة أكبر لاعبي الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية من التوافق ، وكذلك في الألعاب والمنازلات .

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

ثانياً: أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب:

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

ثالثاً: أنواع وحدات التدريب تبعاً لطريقة التنفيذ:

قسم (هارا: 1971) أنواع وحدات التدريب تبعاً لطريقة التنفيذ إلى عدة أنواع منها الوحدات الفردية والجماعية والموحدة والحرّة.

1. الوحدة الفردية: في هذه الوحدة يقوم الرياضي بالتدريب بمفرده، ويتم التدريب بطريقة فردية اعتماداً على نفسه، وتتميز هذه الطريقة بإمكانية تقنين حمل التدريب بصورة دقيقة وزيادة اعتماد اللاعب على النفس وزيادة الثقة بالنفس. كما يمكن إن تساعد هذه الطريقة في تنظيم وقت الرياضي، نظراً لاختيار مواعيد التدريب التي تتناسب مع ظروفه الخاصة، غير إن من سلبيات هذه الطريقة عدم توافر عامل المنافسة الناتجة عن مشاركة الزملاء في التدريب.

2. الوحدة الجماعية: تؤدي هذه الوحدة في وجود عدة رياضيين معاً، مما يخلق فرصة طيبة لاستئارة عامل المنافسة، إلا إن هذه الطريقة يصعب فيها دقة تقنين الأحمال التدريبية كما في الطريقة الفردية.

3. الوحدة الموحدة: وتتم بان يؤدي جميع الرياضيين التمرينات الموضوعية في شكل جماعي موحد مما يتيح الفرصة للمدرب في التوجيه الجماعي، غير إن من سلبيات هذه الطريقة ضعف القدرة على التركيز الفردي.

4. الوحدة الحرّة: تستخدم هذه الطريقة مع الرياضيين ذوي المستويات العليا اللذين يتميزون بخبرة ومعرفة عالية، ويمكن استخدام أسلوبها لهذه الطريقة منهما التدريب الدائري وطريقة الترتيب الثابت.

أ-طريقة الترتيب الدائري: ويقوم الرياضي بأداء عدة تمرينات في محطات مختلفة تتراوح من (10-12) محطة، وترتب هذه المحطات وتختار التمرينات المناسبة له مما يتيح الفرصة للرياضيين لتنفيذ هذه التمرينات بشكل متتال، وبما يسمح باستفادة جميع أجزاء الجسم، ويتحقق التركيز الفردي على الرياضي لتحديد مقدار المقاومة على كل جهاز فيكل تمرين وعدد التكرارات وإيقاع العمل وعدد الدورات خلال الجرعة التدريبية الواحدة.

ب-طريقة التدريب الثابت: يقوم الرياضي بتنفيذ تمرينات لها أهداف معينة مثل تنمية مختلف الصفات الحركية، تطوير إتقان المهارات الفنية والخطية وغيرها، ويمكن استخدام أجهزة مختلفة،

### كيف تكتب الوحدة التدريبية

عزيزي الطالب إن كتابة الوحدة التدريبية من واجب الطالب في التربية الرياضية ويجب ان يعرف كتابتها وهي موجودة في منهج التدريب الرياضي وسنتكلم بإختصار عن هذا الموضوع:

الورقة الأولى: تستطيع عزيزي الطالب أن تكتب معلومات مهمة للوحدة اليومية تشمل أمور مهمه وكما يلي: -

- 1- تذكر الأدوات والمستلزمات والملعب التي تحتاجها في الوحدة
- 2- زمن الوحدة
- 3- عدد اللاعبين
- 4- أهداف الوحدة
- 5- أهداف الوحدة (تتعلق بالمنهاج أو البرنامج السنوي الموضوع للتدريب وحسب فترة التدريب وموقع الوحدة في البرنامج مثل (بدني - مهاري خططي - خاص)
- 6- خطوات (إجراءات التدريب) مثل (ظروف سهلة - صعبة - بشروط - خصم - اداء سلبي - تحديد مساحات - وقت)

### الورقة الثانية (تفاصيل الوحدة)

- 1- نعمل جدول يحتوي على عدة أعمدة
- 2- العمود الأول نكتب فيه أجزاء الوحدة - أقسام الوحدة
- 3- العمود الثاني نكتب فيه زمن كل جزء او نشاط في الوحدة

- 4- العمود الثالث نكتب الهدف لكل نشاط
- 5- العمود الرابع نكتب (الإجراءات - النشاطات - التمرينات - الفعاليات)
- 6- العمود الخامس (الأخراج) الجانب التنظيمي - رسم التمرين
- 7- العمود السادس الملاحظات - التقييم - معلومات عن النشاط أو المهمة ملاحظة يجب ان تكتب الخطة بصوره واضحة وتنظيم وبالتسلسل حسب محتويات الخطة.

## نموذج وحدات تدريبيه

وحدة تدريبيه لكرة الاعداد الخامس							اليوم : الثلاثاء
طريقة التدريب : الحري							التاريخ : ٢٠١٣/٢٧
هدف الوحدة / السرعة الانتقاليه - المنازلة - الحري بالكرة سائل مراكز							المعلم : ندى العبد
الهدف التربوي والنفسي / الالتزام - الشجاعة - التوقع. التركيز							
الملاحظات	الزمن التدريب الكلي	المجموع	الزمن الكلي للمتدربين (مجموعه)	التكرار	الزمنه	التمرين	اسم الوحدة
						تمارين الاحماء	التدريسي ٢٠ ٢٩٥
						١- الحري بمسافة ١٥ م	
						٢- الحري لمسافة ٣٠ م	
						٣- ثلاثة لاعبين. اثنان مقابل لاعب مناوله الكرة والحري بمساحة خلف المجموعه الأخرى	
						٤- ثمن التمرين سابق ولكن الحري بالكرة وتسليمها للاعب الأخر لتقييم بالحري بها	
						٥- أربعة لاعبين على شكل مربع ١٨*١٨م مناوله الكرة للامام عوضاً مع تبادل المراكز عرضياً بين اللاعبين	
						٦- أربعة مجاميع اثنان بكل مجموعه كل لاعب يقوم بالحري بالكرة بين الشرائط عندها (٨) ثم مناوله الكرة والحري بشكل تدري نحو المجموعه الأخرى	
						٧- لاعب مبداء كرة قدم لمدة ٣٠ دقيقة	
						الهولة الشفيفه داخل الملعب ثم تمارين استرخاء والتعبية	الختامي ٥٥

نموذج (٢)



نموذج الوحدة التدريبية لفترة الإعداد العام لكرة القدم  
 بطريقة التدريب المستمر  
 الشدة: 65%  
 هدف الوحدة: المشيولة ( التمدد ) - الاستلام والتسليم ( المشيولة - الإحماء ) الزمن: 100 دقيقة  
 الهدف التربوي والتفسي: الإزادة والصور والمثابرة

اليوم / السبت  
 التاريخ: 2012/12/08  
 المدرب / ندي بعلج الحبيب

اسم الوحدة	التعريف	زمن التعريف	الراحة	التكرار	الزمن الكلي للتعريف	الملاحظات
التصوري دق 15	تمارين الإحماء					
الرئيسي دق 85	1- الهرولة حول الملعب لقطع مسافة 500 م 2- لاعبان الواحد معك الآخر وشامل مشيولة الكرة ذهاباً وإياباً على طول الملعب 3- نفس التعريف السابق ولكن إحصاء (استلام) الكرة والمشايولة 4- ثلاثة لاعبين على شكل مثلث مشيولة الكرة ذهاباً وإياباً على طول الملعب 5- مجموعتان كل مجموعته لاعبان يقوم اللاعب الأول بمشايولة الكرة المطوية والجرى إلى خلف المجموعة حيث يقوم اللاعب بالمجموعة الأخرى استلامها بالقدم ومشايولتها والجرى 6- نفس التعريف السابق ولكن بتقليل المسافة 7- لعب فريقين لمدة 20 دقيقة	دق 12 دق 3 دق 3 دق 2 دق 3 دق 2	دق 2 دق 30 دق 30 دق 30 دق 30 دق 2	1 3 3 3 3	دق 24 دق 10 دق 10 دق 10 دق 7	مشيولة عامة والراحة بعد الانتهاء من الهرولة المسافة بين المجموعتين 20 م المسافة 12 م
الختامي دق 15	الهرولة المشيولة داخل الملعب ثم تمارين استرخاء والتغطية					

نموذج (1)

وحدة تدريبية لفترة المناهضات  
 طريقة التدريب / التكراري  
 الشدة: 90%  
 الزمن: 110 دقيقة

اليوم: الأربعاء  
 التاريخ: 2012/12/10  
 المدرب / ندي البصرة

هدف الوحدة / القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - التهديف - تداخل المراكز  
 - استغلال الفراغ - الدفاع الفردي  
 الهدف التربوي والتفسي: روح الجماعة - المثابرة - التركيز - التصور

اسم الوحدة	التعريف	زمن التعريف	الراحة	التكرار	الزمن الكلي للتعريف (مجموعه)	الملاحظات
التصوري دق 20	تمارين الإحماء					
الرئيسي دق 90	1- الهرولة داخل الملعب وعند سماح الصافرة النظر للأعلى 2- نفس التعريف السابق ولكن تداخل المراكز بسرعة 3- خمسة لاعبين بعضهم بوسط المربع 10م*10م للقيام بقطع الكرة 4- لاعبان أحدهم لاعب (شبح) جناح والآخر بوسط الملعب الذي يقوم بمشايولة الكرة أمام منطقة الجزاء ليستلمها زميله الذي يجري بشكل عشوائي والتهديف مباشرة 5- ثلاثة لاعبين الأول مهاجمين ولاعب وسط واحد يقوم بمشايولة الكرة أمام منطقة الجزاء حيث يقوم المهاجمين بتداخل المراكز واستلام الكرة من قبل أحدهم والتهديف 6- لاعب مهاجم ولاعب مدافع يقوم المهاجم بمشايولة الكرة العالية المدافع الذي يتقدم عليها بالرأس بحيث تكون مشايولة للمهاجم الذي يقوم بسرورته والتهديف 7- لاعبان مهاجمين ولاعب مدافع يتقدم المهاجم بالكرة ويحاول المدافع لقطع الكرة منهم	دق 1 دق 1 دق 2 دق 3 دق 2 دق 3 دق 3	دق 2 دق 2 دق 1 دق 1 دق 1 دق 1 دق 1	2 2 2 2 2 1 1	دق 12 دق 12 دق 6 دق 12 دق 12 دق 4 دق 4	راحة 3 دقائق بعد كل مجموعته = = = = = = =

## طرائق التدريب الرياضي بكرة القدم

مما لا شك فيه أن هدف التربية الرياضية يكمن في تحقيق مستوى عال من الانجاز في النشاط الرياضي التخصصي ويتم ذلك برفع مستوى الحالة التدريبية أو الرياضية للاعب وكفاءة عمل أجهزة الجسم في التدريب والمنافسات ، ولقد تنوعت طرق واساليب التدريب لرفع مستوى الانجاز الرياضي واصبح من الأهمية بمكان أن يكون المدرب على دراية ومعرفة بهذه الطرق والأساليب ، وطرق التدريب الرياضي: "هي الوسائل والخطوات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب الى اقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب" ، ويمكن القول ايضا انها "النظام المفتن المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الموصل الى الهدف من التدريب" .

### الاشتراطات التي يجب مراعاتها عند اختيار طريقة التدريب:

- 1- أن تحقق الغرض المباشر من الوحدة التدريبية والذي يجب أن يكون واضحاً.
- 2- أن تتناسب مع مستوى الحالة التدريبية للفرد.
- 3- تتماشى مع مهارة المدرب وامكاناته في كيفية تطبيق الطريقة.
- 4- توضع على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي الممارس.
- 5- تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحت اللاعب لمواصلة التدريب الرياضي والطرق الرئيسية للتدريب هي:

1-التدريب بالحمل المستمر: 2 -التدريب الفتري: 3 -التدريب التكراري 4-التدريب الدائري وبالإضافة إلى تلك الطرق الرئيسية، توجد وسائل ونظم تدريب خاصة ومتعلقة بها وتسمى في بعض المراجع (طرق تدريب أيضاً) كالتدريب البليومتري والفارترك والهربي ..... الخ تلك الوسائل والنظم الخاصة والمعينة لطرق التدريب الأساسية، وعلى ذلك يمثل حمل التدريب بمكوناته وجرعاته علاقة بين تلك الطرق والأساليب والنظم التدريبية المختلفة.

### 1-التدريب بالحمل المستمر:

تهدف طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر (الدائم) أساسا إلى تنمية وتطوير التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)، وفي بعض الأحيان تسهم في تنمية التحمل الخاص لدرجة معينة تشكيل حمل التدريب

\* **شدة مثير التدريب:** تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-75 % من أقصى مستوى الفرد، لذلك يجب إن يكون معلوماً الشدة القصوى للاعب سواء في القوة أو السرعة أو التحمل. حجم الحمل: تتميز بزيادة مقدار حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر، أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.

\* **زمن دوام مثير التدريب:** تتميز طريقة التدريب بالحمل المستمر بطول زمن مثير التدريب، وبالنسبة للمسافات تبدأ من 3-50 كم وبالنسبة للزمن تبدأ من 15 ق وحتى كساعات، أو انجاز أقصى تكرار لتمرينات القوة، كل ذلك يؤدي دون راح بدنية، وتتصف تلك الطريقة بالوصول الحدود التعب ومقاومتها، حيث يسبب تحميلاً بدنياً وعصبياً كبيرين على أجهزة الجسم الوظيفية.

\* **فترات الراحة:** تؤدي التمرينات بصورة مستمرة لانتخلها فترات للراحة البينية.

\* **الخصائص الفسيولوجية للتدريب بالحمل المستمر :** التدريب بالحمل المستمر يؤدي الى حدوث متغيرات فسيولوجية منها زيادة في عدد كريات الدم الحمراء والهيموجلوبين في العضلات وزيادة عدد شعيرات الدم المنفتحة ونمو الألياف العضلية وزيادة في حجم القلب وتحسين نسبة استهلاك الأوكسجين ويساعد على تحسين عمليات الأيض ويؤدي التدريب بالحمل المستمر الى تحسين التحمل العام ( تحمل للإجهاد العضلي ) ، وبذلك يتكيف الجسم للعمل دون انقطاع للوصول الى الحالة التالية ( Steady State ) وينتج عن ذلك حدوث توازن بين الأوكسجين والايض الوظيفي ز - تأثير التدريب المستمر : من الناحية الفسيولوجية تحسن الحد الأقصى للقدرة الهوائية ( الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ) . وسرعة العمليات الهوائية في ظروف توفر الأوكسجين، وبشكل عام تعمل على تحسين كفاءة التحمل الهوائي، أما من الناحية النفسية تنمي الصفات الارادية المرتبطة بالأداء المستمر لفترة طويلة مثل الكفاح والتصميم وقوة الإرادة والعزيمة.

## 2- طريقة التدريب الفتري:

تتميز هذه الطريقة من التدريب بوجود فترات راحة بين كل تمرين وآخر وكذلك بين كل مجموعة وأخرى ولذلك سميت هذه الطريقة بالتدريب الفتري حيث تتخلله فترات راحة يعكس التدريب بطريقة الحمل المستمر والذي يفترق لوجود فترات راحة ، وتنقسم طريقة التدريب الفتري الى نوعين تختلف كل منهما عن الأخرى لدرجة الحمل كما تختلف في درجة تأثيرهما على تنمية الصفات البدنية ، ويطلق على النوع الأول مصطلح

التدريب الفتري المنخفض الشدة وتتميز بزيادة حجم الحمل وقلة شدته ، أما النوع الثاني يطلق عليه مصطلح التدريب الفتري مرتفع الشدة وتتميز بزيادة شدة الحمل وقلة حجمه

### أولاً-التدريب الفتري المنخفض الشده:

تهدف طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة إلى تنمية الصفات البدنية التالية: 1-التحمل ال عام2- التحمل الخاص 3-تحمل القوة

### تشكيل حمل التدريب:

\*-شدة مثير التدريب: تتميز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المتوسطة، إذ قد تصل في تمرينات الجري الى حوالي من 60 - 80 % من أقصى مستوى الفرد، وتصل في تمرينات التقوية سواء باستخدام الأثقال الاضافية أو باستخدام نقل جسم الفرد نفسه إلى حوالي من 50 - 60 % من أقصى مستوى الفرد.

\*-حجم الحمل: إن الشدة المتوسطة للتمرينات في هذه الطريقة تسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة ، وعلى ذلك يمكن استخدام تكرار كل تمرين ( كتمرينات الجري أو تمرينات التقوية باستخدام الأثقال الاضافية أو بدونها ) الى حوالي من 20 - 30 مرة ، كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين ( أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات ) ، وتتراوح فترة التمرين الواحد ما بين حوالي 14 - 90 ثانية بالنسبة للجري - ومابين حوالي 15 - 30 ثانية بالنسبة لتمرينات التقوية سواء باستخدام الأثقال الاضافية أو باستخدام نقل جسم الفرد نفسه .

\*-فترات الراحة: فترات الراحة غير كاملة تتيح للقلب العودة الى جزء من حالته الطبيعية وتتراوح ما بين 45 - 90 ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين (أي عندما تصل نبضات القلب الى حوالي من 120 - 130 نبضة في الدقيقة)، وبالنسبة للناشئين تتراوح ما بين 60-120 ثانية (أي عندما تصل نبضات القلب الى حوالي من 100 - 120 نبضة في الدقيقة)، ويرى بعض العلماء انه يحسن استخدام مبدا الراحة الايجابية في غضون فترات الراحة البيئية مثل تمرينات المشي أو الدرجة أو تمرينات الاسترخاء .

\*-زمن دوام مثير التدريب: بالنسبة لتدريب القوة العضلية تكون المثيرات الخاصة بكل تمرين تؤدي بزمن قصير نسبياً، أما إذا استخدم نظام المجموعات فيكون التكرار في كل تمرين في حدود 20 مرة، أما بالنسبة للجري والسياحة فلا يتعدى زمن دوام المثير ما بين 14 -90 ثانية.

\*-الخصائص الفسيولوجية للتدريب الفترى المنخفض الشده : ان طريقة التدريب الفترى المنخفض الشده تؤدي الى تطوير التحمل الأساسي بجانب التحمل الخاص ذي الزمن المتوسط والذي لايتجاوز أداءه 30 دقيقة وهذا ينتج عنه القدرة على استهلاك الأوكسجين ، فالمتطلبات الناتجة عن مثير ذو حجم كبير على عاتق الدورة الدموية والقلب تؤدي هذه الطريقة بالرياضي الى توفير الاحتياج الكبير للأوكسجين ، كما تؤدي هذه الطريقة من التدريب إلى زيادة في عدد الشعيرات الدموية المنفتحة وزيادة نمو الألياف العضلية ويكون الحد الأدنى لسرعة النبض حوالي 20 نبضة في الدقيقة إما الحد الأقصى فيكون 185 نبضة في الدقيقة ، ومن خلال النفايات الحمضية الناتجة عن النشاط العضلي يتم أعاقه عمل جهاز توصيل المثير والحزم العصبية ، ولذلك فان الجسم يعمل من خلال ما يسمى بالدين الاوكسجيني (

\*-تأثير التدريب الفترى المنخفض الشده: " من الناحية الفسيولوجية تسهم في تحسين كفاءة أنتاح الطاقة لعبور العتبة الفارقة اللاهوائية، أما من الناحية النفسية تسهم في رقي التكيف النفسي للاعب لبعض ظروف ومتغيرات المنافسة. .

ثانيا: التدريب الفترى المرتفع الشده:

تهدف طريقة التدريب الفترى المرتفع الشده إلى تنمية الصفات البدنية التالية 1-التحمل الخاص (تحمل السرعة أو تحمل القوة) 2-السرعة 3-القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) 4-القوة القصوى الى درجة معينة

تشكيل حمل التدريب:

\*-شده مثير التدريب: تتميز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشده المرتفعة، حيث تصل في تمرينات الجري الى حوالي من 80 - 90 % من أقصى مستوى للاعب، وتبلغ في تمرينات التقوية باستخدام الأثقال الاضافية حوالي 75 % من أقصى مستوى للاعب.

\*-**حجم الحمل:** يرتبط حجم التمرينات في هذه الطريقة بشدة التمرينات المستخدمة. إذ نجد إن حجم التمرينات يقل كنتيجة لزيادة الشدة وذلك مقارنة بأسلوب التدريب الفتري منخفض الشدة ، لذا تكرر تمرينات الجزي 10 مرات تقريباً ، وتكرر تمرينات القوة باستخدام الأتقال من 0 - 8 مرات لكل مجموعة \*- **فترات الراحة :** تزداد فترات الراحة البيئية كنتيجة لزيادة شدة التمرينات ولكنها أيضاً تصبح فترات غير كاملة كلي تتيح العودة إلى جزء من حالته الطبيعية ، وتتراوح ما بين 90 - 180 ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين ، وتتراوح ما بين 110 - 120 نبضة في الدقيقة ، ويفضل استخدام مبدأ الراحة الايجابية خلال فترات الراحة البيئية مثل أداء تمرينات الاسترخاء

\*-**زمن دوام مثير التدريب:** يجب إلا يزيد زمن دوام المثير في كل تمرين عن 80 - 90 % من المستوى الأقصى الذي يتحملة اللاعب، وذلك بالنسبة لتدريبات الجري أو السباحة، أما بالنسبة للتمرينات الخاصة بالقوة العضلية فيجب إن لا تتعدى 75 % من إمكانية اللاعب القصوى.

\*-**الخصائص الفسيولوجية للتدريب الفتري مرتفع الشدة:** " إن التدريب المفتن والمستمر بالحمل الفتري مرتفع الشده زيادة في حجم القلب وزيادة كمية الدم ونمو الألياف العضلية أما ما يخص الجهاز العصبي الطرقي للعضلات يشبه في التدريب الفتري العالي الشدة التكيف في التدريب منخفض الشدة.

\*-**تأثير التدريب الفتري مرتفع الشدة:** (من الناحية الفسيولوجية تسهم في تحسن كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي (تحت ظروف نقص الأوكسجين)، ومن الناحية النفسية تسهم في زيادة سعة التكيف النفسي للاعب للظروف والمتغيرات المتعددة بالمنافسة)

### 3- طريقة التدريب التكراري:

تعتبر طريقة التدريب التكراري من الطرق الهامة والأساسية في تدريب مسابقات الميدان خصوصا وفي العملية التدريبية بصفة عامة،

وتهدف هذه الطريقة أساسا إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية وخاصة كل 1-القوة القوة القصوى -2 - السرعة القصوى. 3 -القوة السريعة (القدرة الانفجارية). 4-الطاقة اللاهوائية -بالإضافة إلى استخدامها في تطوير التكنيك الرياضي.

## تشكيل حمل التدريب

\*-شدة مثير التدريب: تتحدد شدة مثير التدريب بالنسبة للأنشطة والتمرينات الخاصة بالجري والسباحة بالإضافة إلى تنمية القوة العضلية عند استخدام أحمال إضافية لوزن الجسم او بدون استخدامها، وتصل شدة المثير بالنسبة لتمرينات السرعة والتحمل الخاص إلى (90- 100 %) من الشدة القصوى إما بالنسبة لتمرينات القوة فتتراوح الشدة لكل تمرين من (80- 90) من الشدة القصوى ويمكن الوصول إلى 100 %.

\*-حجم الحمل: تتميز طريقة التدريب التكراري بوصول الشدة إلى القصوى والذي يترتب عليه تقليل التكرارات والتي تتراوح ما بين 3 - 6 تكرارات لكن تمرين سواء التدريبات لسرعة أو القوة بحيث لا تتعدى ثلاث مجموعات.

\*-فترات الراحة: يجب إن تكون فترات الراحة بين تمرينات السرعة في حدود (15- 45) دقيقة، وتمرينات القوة العضلية ما بين (3 - 5) دقائق ويراعي إن تؤدي خلال فترات الراحة تمرينات تهدئة واطالة ومشى. زمن دوام مثير التدريب: يختلف زمن دوام المثير التدريب عند استخدام الشدة القصوى وذلك من تمرين لآخر، فبالنسبة لتمرينات السرعة تتراوح ما بين (2- 3) توان وحتى ثلاث دقائق للمسافات المتوسطة، أم بالنسبة لتمرينات القوة العضلية فلا تتعدى بضع ثواني.

\*-الخصائص الفسيولوجية للتدريب التكراري: " يؤدي التدريب بالحمل التكراري القصوى إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي حيث تتراوح الشدة ما بين (90 - 100 % ) من قدرة اللاعب ، وهذا ما يسبب عنة التعب المركزي ، وما ينتج عن ذلك من دين اوكسجيني كبير والذي يجبر العضلات على العمل لأهوائياً ، وبذلك تنتج النفايات الأيضية الحمضية والتي تسبب زيادة التعب المركزي ، وزيادة الميتابولزم العضلي الناتج بالحمل التكراري القصوى يستلزم من اللاعب العناية بالغذاء كمأة ونوعاً ، بالإضافة إلى المواد المعادلة والأملاح المعدنية والفيتامينات والتي يجب أن تتوافر وبكميات مناسبة حتى لا يحدث نتائج غير مرضية تبعاً لنقص تلك المواد الهامة للرياضي وبذلك تتحسن مقاومة التعب المركزي والتعب الموضعي الطرفي حيث ينتج عنة توافق جيد بين العضلات والأعصاب مما يعطي التدريب التكراري القصوى فرصة أكبر لتنمية كل من عنصر السرعة والقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية وتحمل القوة القصوى وتحمل السرعة القصوى ،

\*-تأثير التدريب التكراري: للتدريب التكراري تأثير كبير على قدرات الرياضي قمن الناحية الفسيولوجية تسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظراً لأن الأداء يكون بأقصى شدة، مما ينسب إلى التعب، ومن الناحية النفسية تعمل على تطوير الصفات الارادية ".

#### 4 -طريقة التدريب بالحمل الدائري (تدريب المحطات)

التدريب الدائري ليس طريقة للتدريب مستقلة بذاتها لها مكوناتها الخاصة مثل الطرق الأخرى ( الحمل الفترى ، المستمر ، التكراري ، ) ولكن هو عبارة عن " وسيلة تنظيمية لتنمية القدرات البدنية والحركية للفرد بتطبيق تشكيل الحمل لأحد الطرق الأساسية للإعداد البدني لتحقيق الهدف المطلوب ويعرفه شاركي براين Sharkey Brian بأنه " وسيلة فعالة في تطوير الصفات البدنية كافة والداخلية في اللياقة البدنية " ، ويذكر كمال درويش ومحمد صبحي حسنين ( 1999 ) عن هارا " عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البيئية ويمكن تشكيلها باستخدام مبادئ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية أما جوزيه مانيول فيعرفه ب "مجموعة من التمرينات تؤدي على شكل دائرة بطريقة مستمرة تتخللها راحة محدودة " .

**التأثير الفسيولوجي:** تنظيم هام لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول.

**التأثير التدريبي:** يسهم بدرجة كبيرة في تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة.

**التأثير النفسي:** تسهم في اكتساب تنمية السمات المختلفة الإرادية مثل النظام والأمانة.

#### الاعتبارات الفنية لتنظيم الدائرة التدريبية:

يعتمد التدريب الدائري على متغيرات عدة يجب أخذها بعين الاعتبار عند تشكيل تمرينات الدائرة التدريبية وكما يأتي:

أ- اختيار التمرينات بناء على:



- 1- حسب أعضاء الجسم المتأثرة بالتمرين، إذ يركز الأداء لكل تمرين على مجموعة عضلية معينة تختلف عن المجموعات العضلية في المحطات التالية.
- 2- حسب تأثير التمرين والغرض من الدائرة، تهدف الدائرة التدريبية أساساً إلى تنمية القدرات البدنية والحركية المعنية ويتوقف ذلك على تشكيل الحمل من حيث الشدة والحمل.
- ب: **تحديد الجرعة التدريبية:** لتحديد الجرعة التدريبية الأحد التمرينات براعي ما يأتي:
  - 1 - قيام الفرد بالأداء الصحيح للتمرين المحدد.
  - 2- تسجيل التكرار الأقصى لأداء التمرين.
  - 3 - حساب الجرعة التدريبية بنصف أو ثلث أو ربع التكرار الأقصى تبعاً لحالة الفرد.
  - 4 - يتراوح عدد المحطات (التمرينات) ما بين 6-15 تمريناً مختلفاً وربما أكثر مع مراعاة أن تكون مفهومة ويسبقها إحماء جيد.

- 5- اشتراك جميع عضلات الجسم في الدائرة بشكل متتال (رجلين ذراعين \_ كتفين \_ بطن \_ ظهر) ويكون ترتيب المحطات مبتدأ بالتمرينات السهلة والبسيطة والتدرج شيئاً فشيئاً.
- 6- التحديد الدقيق للتمرينات المستخدمة لضمان تأثيرها على المجموعات العضلية المستهدفة سواء كانت حرة أو بأدوات أو مقاومات متدرجة باستخدام أجهزة أو أقال حرة أو تمرينات مهارية أو تمرينات زوجية.

#### خصائص ومميزات التدريب الدائري:

- 1- يحدد الجرعة التدريبية أما بتكرار أو وقت معين.
- 2 - معرفة الحد الأقصى للتكرار لكل نوع معين من التمرين.
- 3- تقسيم اللاعبين على المحطات.
- 4- راحة بينية بين تمرين وآخر أو بدون راحة.
- 5- يمكن تشكيل التدريب الدائري باستخدام أي طريقة من طرائق التدريب الأخرى (المستمر -الفتري - التكراري)
- 6- تشكيل تمرينات تسهم في تطوير الصفات الحركية والقدرات الخطئية.
- 7- ساعد في فهم الفروق الفردية بين اللاعبين.

8- يوجد به التشويق والإثارة والتغيير .

## تدريبات حامي الهدف (حارس المرمى)

### حارس المرمى

يختلف حارس المرمى عن باقي أفراد فريق كرة القدم، فهو اللاعب الوحيد الذي يُسَمَح له بإمساك الكرة بيديه ضمن حدود منطقة الجزاء الخاصّة به، وتكون ملابسه مُختلفةً عن باقي اللاعبين، ولا يمكن إتمام المباراة في حالة إصابته أو طرده، وتكون التّدريبات والتّمارين الخاصّة به مُختلفةً عن باقي أفراد الفريق، فالْمَهَام المطلوبة منه تختلف عن باقي اللاعبين؛ فلا يوجد أوامر تكتيكيّة تخصّ الحارس، ولا يجب عليه الرّكض طوال المُباراة، ولكن بالطبع هنالك تدريبات خاصّة به.

### صفات حارس المرمى

حراس المرمى لهم مُتطلبات وصفات تختلف عن باقي اللاعبين في كرة القدم، فالْمَهَام المطلوبة منهم تختلف عن المَهَام التكتيكيّة المطلوبة من لاعبي خط الوسط والدّفاع مثلاً، ومن أهم هذه الصفات أن يكون الحارس

- 1- هادئاً في التعامل مع الكرة،
- 2- وقراءة المُباراة جيداً
- 3- طول القامة،
- 4- قوّة الشخصيّة والشّجاعة،
- 5- لديه القدرة على إمساك الكرة وأصابعه مفتوحة،
- 6- عند التقاط كرة القدم يجب عليه إحاطتها بذراعيه،
- 7- يملك ردّة فعل سريعة في المواقف المُفاجئة التي من الممكن حدوثها أثناء المُباراة.
- 8- التكنيك الراقى في استلام الكرات ومناولتها
- 9- التركيز الذهني

10 - التفاهم من الناحية النفسية والعملية مع أعضاء الفريق

### تدريب حراس المرمى (الاعداد البدني والفني والخططي)

- 1- الاعداد البدني ويشمل: • القوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة
- 2- الاعداد الفني ويشمل: استلام الكرات • مناولة الكرات
- 3- الاعداد الخططي وفيه ه تكتيك الدفاع. تكتيك الهجوم

#### أولاً: الاعداد البدني

الاعداد البدني الخاص بحارس المرمى: يقصد بالأعداد البدني الخاص المرمى اكسابه القدرات البدنية اللازمة لمتطلبات حركته والتي تشمل (القوة، والسرعة، المطاولة، الرشاقة، والمرونة)، والتي لها أهمية كبرى في تكوين حارس المرمى اللائق بدنياً والقدر على تحمل المسؤولية في اللعب لذا فإن تمارين اللياقة البدنية بدون ادوات وباستعمال الأدوات بالإضافة تدريبات باستخدام تعتبر من أهم الأسس التي تعتمد عليها تدريبات حارس المرمى

#### أ- تدريب القوة وفيها عدة اشكال

\* بالنسبة للرجلين

\* الجذع والورك والفخة

\* الذراعان وحزام الكتف

ب-تدريب السرعة:

ان السرعة الحركية لحارس المرمى ترتبط بعنصر رد الفعل أو سرعة الاستجابة (سرعة التفكير) ويلزم خلال الموسم الاعادة والاستمرارية في تنميتها وتطويرها ليكون حارس المرمى على اعلى درجة من درجات التلبية السريعة ويمكن تطوير عامل السرعة بالتمارين الاتية -

#### تمارين بدون الكرة

\* الانطلاق الفجائي، سرعة الركض 90 % ثم التوقف الفجائي، مسافة الركض ٣٥ م، الركض المتدرج السرعة حتى يصل الى 75 % من السرعة. التوقف المتدرج، مسافة الركض ٧٠ م

\* الانطلاق والظهر باتجاه الركض لمسافة ٢٠ م ثم الانطلاق والكتف الايمن او الايسر باتجاه الركض لمسافة ٢٠ م (مرتين) .

\* الركض بأقصى سرعة وعمل قفزة الى اعلى ما يمكن في الهواء لأجراء ضربة يد بكرة وهمية.

\* الانطلاق المفاجئ ب 90 % من السرعة وذلك عند سماع صافرة المدرب والتوقف المفاجئ عند الصافرة الثانية وهكذا لمدة دقيقة واحدة.

\* تمارين مع استخدام الكرة.

ج-تدريب المرونة: وتشمل

\* تمارين أطاله عضلات الذراعين: الوقوف فتحا والكرة الطبية اما الجسم -المرجحة المتوازنة جانبا

\*الوقوف فتحا والكرة الطبية اما الجسم -المرجحة المتوازنة جانبا ثم عمل دائرة بالذراعين

د-تدريب الخفة والرشاقة

تعتبر تمارين الخفة والرشاقة من الصفات الحركية الضرورية التي يحتاجها حارس المرمى في تدريبات اليومية وفي فترة الاحماء التي تسبق التمارين الرئيسية حيث ان غالبية الحركات التكنيكية المطلوبة من حامي الهدف يجب ان تتصف بالخفة والرشاقة المرتبطة بالسرعة الحركية لكي يتمكن من مواجهة الكرة وانهاء الخصم بسرعة وعلى المدرب اختيار التمارين التي تتناسب وقابلية حارس المرمى لغرض الاستفادة منها

الاعداد الفني (التكتيكي الحارس المرمى)

١ - استلام الكرات

٢-مناولة الكرات

استلام الكرات: ان عملية استلام الكرات بالنسبة لحارس المرمى يحتاج الى السرعة والرشاقة في الحركة والتوقيت السليم لان الكرات تأتي اليه من مختلف الاتجاهات والارتفاعات وفيها:

\*- استلام الكرة المتدحرجة على الارض

\*استلام الكرة وهي على ارتفاع البطن.

\*-استلام الكرة وهي على ارتفاع الصدر.

\*- . استلام الكرة العالية

\*-استلام الكرة الجانبية وفيها:

1. مسك الكرة الجانبية بدون قفز

٢. مسك الكرة الجانبية العالية مع القفز

3-مسك الكرة من بين أرجل الخصم

\*لكم الكرة بيد واحدة

\*-مسك الكرة باليدين

\* -تحويل الكرة باليدين او باليد الواحدة

مناولة الكرات:

\* رمي الكرة العالية

\* رمي الكرة بيد واحدة من قرب الكتف والأصابع للأعلى

\* مسك الكرة باليدين بحيث ترتكز على احدهما فوق الكتف والأخرى تسند الكرة ورمي الكرة بشدة

\* مسك الكرة واليد على ارتفاع الكتف الى جانب الجسم وعند الرمية يستدير حامي الهدف بجذعه ويده الى الخلف ثم يعمل بندولية كبيرة بذراعه بمساعدة الجذع لرمي الكرة الى ابعد مسافة ممكنه

\* رمي الكرة باليدين من فوق الرأس أو من امام الصدر ومثل هذه الرمية لاتصل الى مسافة بعيدة

\* رمي الكرة الأرضية: أن رمي الكرة بدحرجتها على الأرض يستوجب الحذر لان الخصم إذا قطع الكرة يصبح في مواجهة الهدف، اما كيفية اداء هذه الرمية فيكون بدحرجة الكرة بيد واحدة وراحة اليد الى الأعلى والاصابع متباعدة وتكون الحركة من مفاصل الكتف والمرفق والرسغ وتنطلق الكرة من اليد بشكل انسيابي

**الاعداد الخططي (التكتيكي) لحارس المرمى:**

يشمل الاعداد الخططي لحارس المرمى على التكتيك بدون كرة في حال الدفاع والتكتيك مع الكرة في حال الهجوم.

1. التكتيك بدون الكرة في حال الدفاع ويشمل

أ - تضيق الزوايا على الخصم )

ب -تنظيم الدفاع في حالة الضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة والضربات الركنية

ج: ترك الهدف ومهاجمة الخصم

د تقصير المسافة بين الدفاع وبينه

هـ -نصائح ودروس حول حركة حامي الهدف.

التكتيك مع الكرة في حال الهجوم ويشمل

أ . بناء الهجوم الأول لفريقه بعد حصوله على الكرة والسيطرة عليها

ب -تغطية الكرة بعد مسكها

ج -تغيير مجرى اللعب من جهة الى اخرى.

**تغذية لاعبي كرة القدم**

يحتاج الرياضيون إلى اتباع نظام غذائي صحي لتقديم أفضل أداء لهم؛ لذا سنقدم أهم المعلومات عن تغذية لاعبي كرة القدم على وجه الخصوص، بما في ذلك الأكلات المسموحة والممنوعة لهم.

يسعى لاعبو كرة القدم إلى الحصول على جسم مثالي، يُمكنهم من تقديم أداء أفضل خلال التمارين والمباريات، وبالطبع لا يتأتى ذلك إلا عند اتباع نظام غذائي صحي؛ لذا سنتطرق إلى موضوع تغذية لاعبي كرة القدم، الذي يهتم الكثيرين من ممارسي أو محبي هذه الرياضة الشعبية، بالإضافة للراغبين في امتلاك مقومات اللياقة البدنية الأساسية.

### فوائد نظام تغذية لاعبي كرة القدم

يحتاج لاعبو كرة القدم إلى بذل مجهود كبير للقدرة على إتمام التمارين على أكمل وجه، يمكن تحقيق ذلك عند اتباع نظام تغذية صحي، الذي يتميز بالفوائد التالية:

- تحقيق أقصى استفادة من برنامج التمرين.
- الحفاظ على الشكل والوزن المثالي.
- يسرع من عملية التعافي بين التمارين.
- يقلل خطر التعرض للإصابة، أو المرض.
- استمرار تحقيق مستوى عالٍ من الأداء.
- الشعور الدائم بالثقة في الاستعداد جيداً قبل كل مباراة.

### خطة تغذية لاعبي كرة القدم

يحاول لاعبو كرة القدم دائماً تلبية احتياجات الجسم الأساسية من العناصر المهمة، التي تساعدهم على تقديم أفضل أداء والحفاظ على صحتهم ولياقتهم، وسنجد فيما يلي العناصر الغذائية التي يجب توافرها في نظامهم الغذائي ومدى أهميتها.

#### الكربوهيدرات

تعد الكربوهيدرات هي مصدر الطاقة للاعب كرة القدم؛ إذ يعتمد على الجليكوجين المخزن الناتج عن تجميع وحدات من الجلوكوز، ثم يبدأ باستنزافه تدريجياً خلال التمرين، وتختلف كمية الكربوهيدرات اللازمة لتعويض المجهود المبذول من لاعب لآخر، وذلك حسب موسم أداء التمارين، وموقع اللاعب الاستراتيجي، وأخيراً الأهداف المحددة له. توجد الكربوهيدرات في صورة مشروبات ومنتجات أخرى للرياضيين، لكن يجب أن يقتصر استخدامها على يوم التمارين أو المباراة فقط، ولا تدرج من ضمن النظام الغذائي اليومي لكل لاعب.

#### البروتين

تكمُن أهمية البروتين للرياضيين في تحفيز تخليق بروتين العضلات، المسؤول عن نموها وإصلاح أي ضرر يحدث بها خلال التمارين. هناك اعتقاد خاطئ أن الرياضيين بحاجة دائماً إلى كميات إضافية من البروتين عن طريق مخفوق البروتين، لكن الدراسات أثبتت خطأ ذلك؛ حيث إن استهلاك المزيد من البروتين لن يزيد من تحفيز تكوين العضلات، بل إنه يحل محل العناصر الغذائية الأخرى التي يحتاج إليها الجسم.

### الدهون

يحتاج اللاعب إلى كميات معتدلة من الدهون المفيدة في نظامه الغذائي اليومي؛ إذ إن الكميات الكبيرة من الدهون غير المفيدة من النوع المشبع، تزيد من كتلة الدهون بالجسم؛ مما يؤثر على سرعة اللاعب وأدائه، بينما حصوله على كميات قليلة منها تؤثر على معدل امتصاص العناصر الغذائية؛ مما ينعكس أيضاً على أدائه.

### الوجبات الخفيفة

ينصح بتناول اللاعب من وجبتين إلى ثلاث وجبات خفيفة يومياً بين الوجبات الأساسية، شرط أن تكون من النوع المفيد الذي يحتوي على العناصر الغذائية السابقة، وبعيداً عن الأطعمة المعلبة، ومن أمثلة هذه الوجبات الخفيفة (السناك الصحي) ما يلي:

- الفاكهة.
- 3/4 كوب من الجبنة القريش قليلة الدهون.
- الزبادي.
- حفنة من المكسرات.
- 2 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني، على قطعة من الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة.
- مخفوق البروتين.
- عصير من الزبادي اليوناني، والفواكه، وملعقتين كبيرتين من زبدة اللوز.



- كرات لحم الديك الرومي.

### الأكلات المسموحة في تغذية لاعبي كرة القدم

يجب أن يبحث لاعب كرة القدم عن أنواع الطعام التي تمنحه الطاقة، وتساعد على تأدية التمارين والمباريات بكفاءة عالية، ومن أمثلة ذلك التالي:

- الحبوب الكاملة؛ مثل:
  - الشوفان.
  - الخبز المكون من القمح الكامل.
  - الأرز البني
  - المعكرونة المصنعة من القمح الكامل.
  - خبز التورتيتلا المكون من القمح الكامل، أو الذرة.
- الفاكهة الطازجة؛ مثل:
  - التفاح.
  - الموز.
  - الكمثرى.
  - الأناناس.
- الخضروات؛ مثل:
  - البروكلي.
  - القرنبيط.
  - السبانخ.

- الفلفل.
- البصل.
- المشروم.
- الكوسة.
- الجزر.
- البطاطس.
- البطاطا.
- الفول والبقوليات.
- منتجات الألبان؛ مثل:
- الزبادي اليوناني.
- اللبن قليل الدسم.
- حليب الشيكولاتة.
- اللحوم الحمراء والدجاج.
- البيض.
- الأسماك.
- الدهون الأحادية غير المشبعة؛ مثل:
- زيت الزيتون
- زيت الكانولا.
- الأفوكادو.

- المكسرات.
- بذور عباد الشمس.
- الأحماض الدهنية الأوميغا-3؛ مثل:
- الأسماك الغنية بالدهون كالسلمون، والتونا.
- الأكلات الممنوعة بنظام اللاعبين الغذائي
- من الطبيعي أن نتطرق إلى الأطعمة التي يجب تجنبها في نظام تغذية لاعبي كرة القدم؛ حتى لا يختل النظام الغذائي الصحي المتبع، التي من أمثلتها ما يلي:
- الخبز الأبيض.
- الحلوى.
- الكيك.
- العصائر.
- المشروبات الغازية.
- الحلوى الغنية بالسكر.
- منتجات الألبان كاملة الدسم.
- زيت النخيل.
- الزبد.
- الأطعمة المقلية.
- السمن النباتي.
- المايونيز.

### نصائح تغذية للاعب كرة القدم

ينصح أخصائيو التغذية لاعبي كرة القدم باتباع بعض النصائح في النظام الغذائي؛ حتى يعود ذلك عليهم باستفادة أكبر، وتشمل هذه النصائح التالي:

- تقسيم طبق الأكل إلى 3 أجزاء؛ جزء للبروتين، وجزء للكربوهيدرات، وجزء للخضروات أو الفاكهة.
- تناول 3 وجبات أساسية يومياً على أقل تقدير، بالإضافة إلى تناول الوجبات الخفيفة فيما بينهم.
- عدم إلغاء وجبة الإفطار حتى في حالة الشبع، يجب تناول وجبة خفيفة كالزبادي، أو بعض الفاكهة، أو مخفوق الحليب، خاصةً في حالة وجود تمرين صباحي.
- الاهتمام بشرب الماء بالأخص قبل التمرين بساعة، بشرط ألا يزيد عن الكمية الموصى بها وهي 600 مليلتر، كذلك شرب الماء بين وقت الراحة بين التمرين والآخر.

### تغذية لاعبي كرة القدم للتمارين

يجب أن يهتم اللاعب بالتغذية استعداداً للتمرين، وكذلك خلال التمرين وبعده، وسنجد فيما يلي بعض الإرشادات فيما يخص هذا الموضوع:

#### قبل التمرين بساعة

- شرب 600 مليلتر من الماء، أو المشروبات الخاصة بالرياضيين.
- تناول كمية صغيرة من الكربوهيدرات، ما يعادل حفنة من الحبوب أو البسكوت المملح.
- أو قطعة من الجرانولا تحتوي على حوالي ربع كوب من المكسرات.
- قطعة من اللحم.
- 240 جراماً من الزبادي قليل الدسم.
- أو 360 مليلتر من لبن قليل الدسم بالشوكولاتة.

#### خلال التمرين

شرب الكمية الكافية من السوائل لكل ساعة، وذلك حسب معدل التعرق الذي يمكن حسابه بالطريقة الآتية:

1. وزن الجسم قبل التمرين وبعده، ثم حساب الفرق بينهما وتحويله من وحدة الباوند إلى الأوقية.
2. حساب كمية الماء المستهلكة طوال مدة التمرين.
3. لحساب معدل التعرق الذي سيعادل كمية السوائل التي يجب استهلاكها خلال ساعة، يجمع فرق الوزن بالإضافة إلى كمية الماء المستهلك طول التمرين، ثم يقسم على عدد ساعات التمرين.

### بعد التمرين بربع ساعة

مما يساعد اللاعب على استعادته لطاقته بعد التمرين، تعويض ما فقده خلال مدة التمرين أو المباراة، ويكون ذلك عن طريق ما يلي:

- تعويض كمية السوائل التي خرجت من الجسم في صورة عرق، وذلك بشرب 700 مليلتر لكل باوند خسره اللاعب خلال التمرين.
- أما إذا كان اللاعب ممن يفقدون الأملاح مع العرق؛ فإنها تعوض مع السوائل من أحد المصادر المحتوية على أملاح، كالبسكوت المملح، أو زبدة الفول السوداني.
- تناول حوالي 20-30 جرام من البروتين؛ لتحسين عملية إعادة بناء العضلات.
- تناول الفاكهة والخضروات.
- تناول الكربوهيدرات.

### مثال ليوم تغذية لاعبي كرة القدم

نجد فيما يلي بعض الأكلات المقترحة في وجبات يوم لنظام تغذية لاعبي كرة القدم:

### الإفطار

- 2 بيضة.

- 2 شريحة توست من القمح الكامل، مع الزبدة.
- شريحة من اللحم.
- 240 جرام من الزبادي، أو 360 مليلتر من اللبن قليل الدسم.
- 240 مليلتر من العصير.
- 360 مليلتر من الماء.

#### الغداء

- رغيف من الخبز.
- 5 شرائح من اللحم.
- شريحة من الجبن.
- وحدة فاكهة.
- 2 حفنة من المقرمشات، أو البسكوت المملح.
- قطعة من الجرانولا، أو المافن قليل الدهون.
- 360 مليلتر من الماء.
- 360 مليلتر من اللبن، أو العصير.

#### العشاء

- 240-300 جرام من اللحم، أو الدجاج، أو السمك.
- 2 كوب من المكرونة، أو الأرز، أو البطاطس.
- 2 كوب من الخضروات المطهوه بالقليل من المواد الدهنية.
- 1 كوب من البودينج، أو المثلجات قليلة السكر.

- 360 مليلتر من اللبن، أو العصير.

### الوجبات الخفيفة

- رغيف من خبز الدقيق الكامل، مع 4 شرائح من صدور الديك الرومي، وخس، وطماطم، ومايونيز.
- 600 مليلتر من الماء.

هذه إذاً أهم المحاور الأساسية التي يدور حولها نظام تغذية لاعبي كرة القدم، مع مجموعة من النصائح الهامة التي ينصح المختصون باتباعها؛ للحفاظ على لياقتهم البدنية وتحقيق أداء متميز خلال التمارين والمباريات.

### الإصابات الرياضية للاعبي كرة القدم

هنالك عدة إمرور تسبب الأصابة بكرة القدم ومنها مباشرة تخص اللاعب نفسه ومنها غير مباشرة ليس له علاقة بها كي يستطيع تجنبها وسنذكر هذه الأسباب في مايلي:

- 1- التهيئه (الأحماء) غير الصحيح قبل التدريب وقبل المباريات
- 2- التدريب واللعب في ملاعب غير مناسبة تؤدي الى إصابات اللاعبين
- 3- إشتراك اللاعبين في اللعب ولياقتهم البدنية غير مؤهلة لأداء المباراة.
- 4- إستخدام المنشطات المتنوعة وسوء التغذية.
- 5- الحالة الصحية للاعب والتجهيزات غير الملائمة
- 6- عدم جدولة التدريب بصورة علمية مثل (التدرج بالأداء -توزيع الحمل -الشده والراحة.
- 7- عدم وجود الفحوصات الطبية والأختبارات والقياسات الدورية لبيان تقييم مستوى أداء اللاعب.
- 8- السعي الى الفوز بأي ثمن واللجوء الى العنف يؤدي للأصابة
- 9- التحكيم السيء قد يؤدي الى عدم حماية اللاعب وحدوث الأصابة.

### أنواع إصابات كرة القدم

هناك أنواع متعددة من الإصابات تلاحق لاعبي كرة القدم، سنذكر لكم موجز عنها أولاً: الاصابة البسيطة: التي تحدث خلال الاداء من احتكاكات بالزميل او الارض او أي اداة اخرى

ثانياً: لإصابة الحادة وهي ما يسببها الحوادث العنيفة المفاجئة.

ثالثاً: الإصابة المزمنة وهي التي تحدث تدريجياً على مدار الممارسة الطويلة،

### إصابات كرة القدم الشائعة

إذا كنت من متابعي كرة القدم فإنك بالتأكيد ستكون على علم بأكثر الإصابات الشائعة التي تصيب اللاعبين ولكن إذا كنت لا تعلم عليك فقط قراءة السطور القادمة لتتعرف على أكثر الإصابات الشائعة للاعبين كرة القدم ولكن إذا كنت لا تعلم عليك فقط قراءة السطور القادمة لتتعرف على أكثر الإصابات الشائعة للاعبين كرة القدم

1- الالتواءات والإجهاد والتمزق من إصابات كرة القدم الشائعة: الالتواء والتمزق في الأربطة والرباط الصليبي في الركبة، فمن الممكن حدوث إصابة مفرطة عند استخدام نفس العضلات بشكل متكرر، كما يمكن للرياضيين التعرض لالتواء أو توتر عضلات المعصم أو الفخذ أو ريلة الساق أو الكاحل أثناء اللعب أو شد الفخذ أو حتى خلع الكتف، كما أن من أكثر الإصابات الرياضية في كرة القدم التهاب الأوتار الرضفي (الذي يسبب ألم الركبة والتهاب الأوتار).

2- الكسور وكسور الإجهاد يؤدي السقوط والضربات المباشرة من الاتصال باللاعبين إلى كسور العظام، كما يمكن أن يتعرض لاعبي كرة القدم لكسر ثم يتطور بسبب الإفراط في استخدام العظام، كما تعد الكسور من أكثر الإصابات الرياضية في كرة القدم.

3- ارتجاج المخ يمكن أن يؤدي ارتجاج المخ إلى فقدان الذاكرة والتهيج والنعاس ومضاعفات أخرى خطيرة، لذا اللاعبون الذين يعانون من ارتجاجات متعددة يكونون أكثر عرضة للوفاة، لذلك لا بد من الاهتمام والعناية الطبية الفورية.

4- التهاب المفاصل المزمن التهاب المفاصل المزمن من أكثر الإصابات الرياضية في كرة القدم عبارة عن التهاب في غشاء المفاصل وقد يسبب ألم بدرجات متفاوتة مما يقيد حركة اللاعب لإمكانية ان يكون الالتهاب جراثيميا وقد يصيب مفصل او أكثر ويؤثر على الركبة، وتتمثل أعراضه في تورم المفصل وانتفاخه والشعور بالألم الشديد، وقد ينتهي الأمر بحدوث تشوه كبير في شكل المفصل، مما أدى لاعتزال العديد من النجوم والمحترفين حياتهم الرياضية.

5- تمزق الرباط الصليبي الأمامي: تمزق الرباط الصليبي الأمامي هي إصابة في الرباط الصليبي الأمامي (ACL) داخل مفصل الركبة، ينتج عنه تورم في الركبة بعد الإصابة مباشرة والشعور بأنها غير مستقرة



وتصبح مؤلمة جدا بحيث لا يمكنها تحمل الوزن، وغالبا ما تحدث هذه الإصابة خلال ممارسة الرياضة التي تنطوي على التوقف المفاجئ والتغيرات المفاجئة في الاتجاه مثل كرة القدم.

6- هشاشة العظام وهو مرض يتسبب في نفاذ مخزون الكالسيوم والمغنيسيوم في عظام الجسم مما يؤدي إلى انخفاض كثافة المعادن في العظام، لأنها من أكثر الاصابات الرياضية في كرة القدم مما يتسبب في انخفاض كثافة العظام أو رقتها، مما يجعل العظام تصبح أكثر هشاشة وتصبح عرضة للكسر بكل سهولة في الملعب.

7- الشد العضلي الشد العضلي هو تقلص لا إرادي في العضلات ينتج عنه ألم حاد أو عدم القدرة على استخدام العضلات المصابة لفترة مؤقتة، كما يمكن أن ينتج عنه العديد من التشنجات في العضلة نتيجة حركة مفاجئة أو تعرض العضلة لإجهاد

8- تينيا القدمين: مرض تينيا القدمين يبدأ على هيئة احمرار بالجلد بين أصابع القدم الصغيرة ويصاحبه شعور بالحكة ثم يمتد المرض ليشمل الأصابع جميعها نتيجة للإصابة الشديدة بالفطريات، يتسبب في ذلك ارتداء الجوارب والأحذية الرياضية لفترات طويلة وما يصاحب ذلك من غزارة العرق وارتفاع درجة حرارة جلد الأصابع والقدم وهي ظروف ملائمة لنمو الفطريات على الجلد.

9- بلع اللسان: من أكثر الاصابات الرياضية في كرة القدم وأخطرها وأصعبها هي حالات بلع اللسان، ويحدث ذلك نتيجة فقدان الوعي الذي يصيب اللاعبين ويتسبب في غلق مجرى الهواء ويؤدي إلى نقص الأكسجين في المخ، ما يعرض اللاعب إلى الموت خلال 4 دقائق.

10- التواء الكاحل وهو من أكثر الاصابات الرياضية في كرة القدم وأكثرها شيوعا، وقد يحدث حتى أثناء المشي العادي أن يلتوي الكاحل تحت ثقل الساق، وهذا الانتشاء المفاجئ يسبب الضرر لأربطة الكاحل الجانبية، ولكن تختلف شدة الإصابة به حيث يمكن لإصابة بسيطة أن تلزم اللاعب بالراحة لأيام قليلة فقط، وتكفي كمادات الثلج مع دعائم القدم والأربطة الضاغطة مع الراحة لعلاجه، ولا يحتاج العلاج إلى التدخل الجراحي إلا في حالات نادرة، إلى جانب اللجوء للعلاج الطبيعي.

11- تمزق الرباط الصليبي الأمامي الرباط الصليبي الأمامي هو أحد الأربطة التي تصل عظمة الفخذ بعظم الساق، ويقع الرباط الصليبي الأمامي في منتصف الركبة، وظيفته ضبط اتزان حركة الساق للأمام وللخلف والدوران، فتمزق الرباط الصليبي من أكثر الاصابات الرياضية في كرة القدم، ولا يشترط أن يسبب الإصابة حدوث احتكاك عنيف مع لاعب آخر، فقد يحدث التمزق بسبب الهبوط الخاطئ على القدم من قفزة عالية مع كون الركبة في وضع الاستقامة. ويحدث الرباط الصليبي صوت طرقعة يمكن سماعه في لحظة التمزق،

وتبدأ الركبة في التورم وتتأثر قدرتها كثيرا على حمل وزن الجسم، وتتأكد الإصابة بعد الفحص بجهاز الرنين المغناطيسي، لأنها من أكثر الاصابات الرياضية في كرة القدم.

12- شد العضلات الخلفية تعد اصابة شد العضلات الخلفية من أكثر الاصابات الرياضية في كرة القدم وايضا الاصابات المتكررة، تصاب العضلات المأبضية (عضلات الفخذ الخلفية) أو أوتارها بشد حاد، وهي من الإصابات غير الاحتكاكية، وتحدث غالبا بسبب الجري السريع.

13 -تمزق الغضروف الهلالي يحدث التمزق الغضروفي نتيجة لتغيير الاتجاه فجأة أثناء الركض، وقد يصاحب تمزق الرباط الصليبي الأمامي، ويملاً الغضروف الهلالي المسافة بين عظمة الفخذ وعظمة قصبه الساق، ووظيفته امتصاص الصدمات.

### تشكيلات وخطط اللعب في كرة القدم

يقع على عاتق المدير الفني ( المدرب ) لأي فريق كرة قدم اختيار التشكيل الأنسب للاعبين بما يتوافق وقدراتهم الفنية ، ومدى استجابتهم الذهنية التي تسمح لهم فهم أدوارهم بالشكل الأمثل ، فكما هو معروف أن كرة القدم هي لعبة جماعية ، فإن كان أفراد الفريق يعملون كوحدة واحدة متماسكة مع خطة مشتركة ويكونون على مستوى عالي من الفهم لتكتيكات ( خطط اللعب على أرض الملعب ) الفريق ، فسيكون لديهم ميزة كبيرة على أي فريق غير قادر على تطبيق التكتيك الذي ينتهجه ، ومن المهم أن يكون لدى الفريق القدرة على وضع يديه على مكامن القوة والضعف في لاعبيه والتغلب عليها من خلال اختيار خطة اللعب التي تتناسب ومجموعة نقاط القوة والضعف .

الاعتبارات التي يتخذها المدرب عند وضع التشكيل المناسب في المباراة

- 1- وضع مناطق اللعب من حيث الأهمية في نظر الاعتبار .
- 2- قدرات اللاعبين الفروق الفردية واستغلالها في التشكيل المعمول به.
- 3- إعطاء المرونة لتحركات اللاعبين وفق ظروف اللعب المختلفة من خلال الواجبات المكلفين بها وهذا يعني (ان التشكيل قد يتغير عدة مرات أثناء اللعب).
- 4- الأخذ بنظر الاعتبار الحلول الفردية في التشكيل وبما يخدم أداء الفريق إيجابيا.
- 5- قدرات الفريق المنافس (البدنية - المهارية-التكتيكية).
- 6- خصوصية المباراة (أهميتها -المكان -الوقت -الطقس ---- ألخ).

## أبرز خطط وتشكيلات لعب كرة القدم

تكتيكات كرة القدم (هي الخطة المرسومة لاستغلال مساحات أرضية الملعب بالشكل الأمثل) التي ينفذها أي فريق بالغة الأهمية لتحقيق النتائج الإيجابية، وبغض النظر عن التكتيك المتبع فإنه بلا شك سيتيح للاعبين معرفة الأدوار والمسؤوليات المتوقعة منهم، وفيما يلي أبرز 5 تشكيلات معتمدة من قبل فرق كرة القدم في العالم.

## تشكيلة (4-4-2)

## الإيجابيات

- 1- تتسم هذه التشكيلة بالسهولة ووضوح تعليماتها وقواعدها، مما يمكن أي لاعب من تنفيذ ما تنص عليه بكل تفاصيلها دون أي تعقيدات،
- 2- إمكانية تنفيذها بأي مستوى من مستويات المباريات وبفعالية تامة في الخطوط الدفاعية والهجومية معا،
- 3- ومن أبرز جوانب القوة التي تكمن في هذا التشكيل وتجعل أي مدير فني يختارها: (التوازن، والتحرك السريع في التقدم نحو المناطق الهجومية، وبنية الفريق المتناسقة والقوية)،

## السلبيات

- 1- أما نقاط الضعف في هذا التشكيل فتبرز من خلال المسافات الكبيرة بين خطوط الفريق (الدفاع والوسط والهجوم)،
- 2- علاوة على ذلك يمكن اختراق خط الوسط بسهولة من قبل أي لاعبي أي فريق يلعب بتشكيل وسط يكون من 3 لاعبين.



(4-4-2)

## تشكيلة (1-3-2-4)

تعتبر هذه التشكيلة مثالية للفرق التي تسعى للهجوم مع الاحتفاظ بصلابتها في الخلف (المنطقة الدفاعية)، مع وجود أربعة في الخلف واثنين من لاعبي خط الوسط أمام الدفاع، يتمتع اللاعبون الأربعة المهاجمون بحرية الحركة والتصرف في مقارعة الخصم وزعزعة دفاعاته،

## الايجابيات

- 1- تكمن في أنها تكون بمثابة كابوس لدفاع الخصم بسبب المرونة التي يتحلى بها الهجوم في هذه التشكيلة،
- 2- ومن خلال تبادل المراكز يمكن أن تفتح المساحة أمام دفاع الخصم وتخلق فرصاً لتسجيل الأهداف
- 3- الفريق أيضاً يحتفظ بخط دفاع صلب حيث يتم حماية المدافعين من قبل لاعبي خط الوسط،

## السلبيات

- 1- أما الوجه السلبي لهذه التشكيلة فيكمن في المخاطرة التي يتعرض لها الفريق على نطاق واسع إذا لم يلتزم لاعبو الأجنحة بالعودة للخلف ويدعموا لاعبي مركز الظهير.
- 2- تحتاج الى لاعبي وسط على مستوى كبير إذا كان هنالك ضعف في مركز الوسط فأنها تكون سهلة الاختراق



(1-3-2-4)

## تشكيلة (3-3-4)

يعتبر تشكيل (3-3-4) مناسباً لأسلوب الفرق التي تمتاز بالنزعة الهجومية، ويتسم أسلوب اللعب بكثرة التمريرات البيئية بين اللاعبين بحيث لا ترى لاعبي الفريق موزعين بشكل يضمن التوازن بين مراكز خطوط اللعب، وانما الهدف ينصب على المهام الهجومية.



(4-3-3)

## تشكيلة (3-5-2)

يمكن القول إن هذه التشكيلة تحمل ثلاث ركائز؛ وهي: (اختراق مراكز اللعب في الفريق الخصم، الصلابة الدفاعية، السيطرة الكبيرة على الكرة)،  
الايجابيات

- 1- ومما يميز هذه التشكيلة إمكانية زيادة النهج الهجومي نظراً لوجود خمسة لاعبين في خط الوسط يمكنهم فرض السيطرة على وسط الملعب
- 2- حرمان الخصم منه مع وجود ثلاثة لاعبين في الخلف بمساعدة عند من لاعبي خط الوسط،  
السلبيات

- 1- لكن تظهر العيوب في هذا التشكيل عندما لا يكون هناك ظهير أيمن فعال،
- 2- وعندما لا يكون هناك انسجام وتواصل صحيح بالكرة بين لاعبي خط الوسط



(3-5-2)

## تشكيلة (3-4-3)

يتسم هذا التشكيل بالنزعة الهجومية، ويحتاج التطبيق الناجح لهذا التشكيل إلى وجود لاعبين منضبطين من الناحية التكتيكية، ويتمتعون بقدر كبير من القدرة على التحمل، مع امتلاكهم لقدرات فنية كبيرة ويؤدون بالضبط ما يجب فعله بالكرة وبدونها،

## الإيجابيات

- 1- يسمح هذا التشكيل للفريق بالضغط على الفرق واحكام السيطرة والاستحواذ،
- 2- ومع وجود الكثير من خيارات الهجوم يمكن للفرق أن تكون مبدعة في أسلوب اللعب مع المهاجمين المنتشرين بعرض الملعب ولاعبي الوسط القادرين على إنشاء عدد من الهجمات (2 ضد 1) من مركز جناح،

## السلبيات

- 1- لكن النقطة السلبية في هذا التشكيل تكمن في أنه عندما يصطدم بتشكيلات أخرى مثل (1-5-4 أو 4-3-3) فهناك مخاطرة واضحة من خلال تجاوز المدافعين والانسحاب من المركز
- 2- يحتاج الفريق إلى لاعبين مرتاحين باللعب على الكرة ومنضبطين ولديهم الكثير من القدرة على التحمل، وإلا فإن النتائج ستكون سلبية للغاية على الفريق.



(3-4-3)

## الدفاع بكرة القدم

إن أقتان الأداء الدفاعي مهمه منوطه بجميع اللاعبين من خلال الأداء الفردي وحسب موقع اللاعب في الملعب وكذلك من خلال الأداء الجماعي وحسب خطوط اللعب وفق الخطط والواجبات المناطة لكل لاعب وهو يعتمد على الجانب البدني القوي والجانب المهاري ولنتعرف على معنى الدفاع بكرة القدم وفق عدة أمور يجب تؤخذ بنظر الاعتبار لكل لاعب وخاصة المدافعين:

- 1- منع الفريق الخصم إحراز هدف أو محاولة لإحراز هدف.
- 2- الاستحواذ على الكرة من الخصم بأسرع وقت وفي أي مكان من الملعب.
- 3- عدم إعطاء الفرصة للاعبى الفريق الخصم للتصرف بالكرة وخاصة المناطق القريبة من الهدف.
- 4- عدم منح الفريق الخصم المساحات للتحرك بالكرة من خلال الدفاع الفردي او دفاع المنطقة.
- 5- الثقة بالنفس والاستعداد من خلال الضغط المباشر على اللاعب الخصم.

### أسس ومبادئ في الدفاع بكرة القدم

هنالك أساسيات يجب أن تأخذ وينفذها اللاعبين المدافعين وكما يلي

### أولا " : اتخاذ المدافع المكان الصحيح

#### الأداء الفني

- \* على المدافع ان يغير من وضعه في كل وقت وفي كل مكان وحسب موقف اللعب بحيث يغلق على اللاعب المساحات والزوايا لتوجيه الكرة الى المرمى.
- \* على اللاعب المدافع التنسيق مع زملائه في اتخاذ المكان الصحيح من خلال التغطية أن يأخذ بنظر الاعتبار موقع الكرة وكذلك اللاعب المهاجم ويأخذ المكان المناسب.

### ثانيا " : الاستعداد والتحفز دائما " في محيط الكرة

#### الاداء الفني:

- \* يجب أن يكون اللاعب المدافع في أقصى درجات الاستعداد للقيام بالواجبات الدفاعية.
- \* يجب على المدافع الابتعاد عن الأخطاء ويحافظ على الاتزان يجب أن يحقق التحفز درجة كبيرة من الاستجابة السريعة متفاعلا مع الموقف.

ثالثا إبعاد اللاعب المستحوذ على الكرة خارج المناطق الخطرة على المرمى:

#### الأداء الفني:

- \* على اللاعب المدافع مهاجمة الكرة في اللحظة المناسبة والحاسمة وإبعاد المهاجم.
- \* على اللاعب المدافع ان يؤدي حركات التمويه لأبعاد اللاعب المهاجم وتقليل سرعته تنفيذ مصيدة التسلل

#### رابعا تغطية المساحات في المناطق الخطرة

##### الأداء الفني:

- \* يجب أن تحقق التغطية إغلاق مناطق التهديد والتمرير والمناطق خلف المدافعين.
- \* تحقيق العمق المناسب للأداء لتغطية المناطق الخطرة. تحقيق الزيادة العددية والتنسيق بين اللاعبين وحارس المرمى.

#### خامسا منع المهاجم من التصرف الماهر في الكرة:

##### الأداء الفني

- \* تضيق المسافة بين اللاعب المدافع والمهاجم (الدفاع رجل لرجل)
- \* اتخاذ قرار صحيح وسريع بين (قطع الكرة - الاستحواذ على الكرة - الانتظار حسب الموقف - (الزيادة العددية).

#### سادسا: التحول السريع من الهجوم الى الدفاع:

##### الأداء الفني:

- \* بمجرد فقدان الاستحواذ على الكرة على اللاعبين التغطية للدفاع وحسب خطوط اللعب
- \* تبدأ من اللاعبين المهاجمين في اتخاذ المكان الصحيح وقطع الكرة، إعطاء واجبات لكل اللاعبين وحسب خطوط اللعب لمثل هذه المواقف.

#### أنواع الدفاع بكرة القدم:

- 1- الدفاع الفردي: (لاعب ضد لاعب) حيث يقوم اللاعب بملازمة اللاعب الخصم في المنطقة وحسب الواجب المكلف به من خلال الملازمة الشخصية له وعدم إعطائه الفرصة للتصرف بالكرة.



- 2- دفاع المنطقة: وتعتمد على اللاعبين المتواجدين في المنطقة ومراقبة كل لاعب منطقتة من خلال التغطية وتطبق عندما تكون الكرة بعيدة عن المنطقة الخطرة من الهدف
- 3- الدفاع المركب: ويتكون من الدفاع الفردي ودفاع المنطقة ويعتمد على مكان الكرة فإذا كانت الكرة قريبة على المرمى يستخدم الدفاع الفردي وإذا كانت بعيدة يستخدم دفاع المنطقة.
- 4- الدفاع المحتشد (المتجمع): ويتم فيه إشراك أكبر عدد من المدافعين وتأمين المناطق الدفاعية وغلق الثغرات ويستخدم إذا كان نقص عندي مثل (طرد لاعب - إصابة - الحفاظ على النتيجة).
- 5- الدفاع المحوري: وهو عملية التغطية المتبادلة بين المدافعين مثل اللعب خط مائل وعدم اللعب خط واحد وتشكيل محاور دفاعية مستمرة وحسب حركة المهاجمين بالكرة وتعتمد على اللاعب البعيد (القشاش).
- 6- الدفاع الفرقى: وهو اشتراك جميع لاعبي الفريق بالدفاع وحسب خطوط اللعب بعد استحواذ الفريق الخصم على الكرة ويبدأ من المهاجمين ويتطلب لياقة بدنية وتكتيك عاليين من قبل جميع اللاعبين.

### الهجوم بكرة القدم

ويمثل " جميع الحركات والفعاليات الماهرة من خلال الاستحواذ على الكرة واحداث ثغرات وخلق فرص تؤدي لإحراز أهداف وفق أداء جماعي وأداء فردي تشترك فيه جميع خطوط اللعب وفق نشاطات (فردية زوجية - جماعية \_ حالات ثابتة) باستخدام تكتيك وتكتيك وفق واجبات فعالة واستخدام مهارات مدمجة تؤدي لإحراز الأهداف في مرمى الخصم " .

المبادئ في الهجوم بكرة القدم:

أولاً: التحرك الى الكرة وعدم انتظارها

### الجانب الفني

\* عدم الوقوف لانتظار الكرة بل التحرك للتفاعل مع مجريات مواقف اللعب

\* التحرك بالسرعة المناسبة لحالة اللعب

\* اتخاذ قرار مناسب بعد تفسير الحالة بصورة صحيحة

\* العمل على مبدأ الخداع إثناء التحرك الى الكرة

\* يجب تهيئة الجسم الذي يستحوذ على الكرة اتخاذ قرار التصرف الآني السريع عند استلام الكرة

ثانياً " : التمويه والخداع قبل وخلال وبعد التصرف بالكرة

### الأداء الفني

\* التصرف السريع قبل أن يدرك المدافع الخداع ثالثا الظهور للزميل المستحوذ على الكرة.

\* الظهور للزميل في مكان مناسب وفاعل

\* الظهور للزميل في عدة أماكن في محيط الكرة لإسناده في التصرف الصحيح

رابعا " : الأسناد (المساعدة) للزميل المستحوذ على الكرة بالأخذ بنظر الزاوية والمسافة وفعالية

المساندة من قبل اللاعبين للاعب المستحوذ على الكرة

خامسا: حجز الكرة إثناء السيطرة عليها إن الحجز على الكرة بالجسم كله أو الساق ألا يؤثر

على مقدرة اللاعب في التصرف في الكرة ويخدم الموقف في اللعب بكرة القدم

سادسا " الجري لاستغلال مساحات وتغيير السرعة بالكرة وبدون كرة طبقا لظروف الموقف

سابعا " : جذب المدافع ثم التمير

ثامنا " المفاضلة بين اللعب (لمسة أو أكثر أو المراوغة)

### أنواع الهجوم بكرة القدم

1 -الهجوم الفردي: ويكون بدون الكرة مثل (أخذ الفراغ -المشاغلة -تبادل المراكز -الانفتاح)

وكذلك الهجوم بالكرة مثل (الإخماد والمراوغة أو المناولة أو التهديد أو اللعب بلمسه وتهديف

مباشر أو حالات ثابتة)

2 -الهجوم الجماعي: ويشمل خطط عديدة فيها تفاهات مسبقة بين أفراد الفريق مثل (هات وخذ

-تبادل بين المراكز -تقاطعات - الانسحاب والاختراق -حالات ثابتة)

3 -الهجوم الفرقى: وهو قدرة الفريق على الاستحواذ على الكرة والأسرع ببناء هجوم من خلال

إحداث ثغرة في منطقة الخصم وتحقيق فرصه أكيدة لإحراز هدف ويعتمد ذلك على موقع الكرة في

الملعب وأمكانية اللاعبين (البدنية - المهارية -التكتيكية -العقلية) واتخاذ قرار سريع بالهجوم وكيفية

بناء الهجمة وحسب حالة اللعب وعادة ما يكون (هجوم سريع-متدرج -بطيء)

## الحالات الثابتة بكرة القدم

تعريف الحالة الثابتة: هو لعب الكرة بشكل مستريح وبدون إعاقة من قبل الخصم والتي تكون فيه الكرة خارج اللعب، وللحالات الثابتة أنواع منها:

1-الضربة الركنية.

2-ضربة الجزاء.

3-ضربة البداية.

4-ضربة الهدف.

5-الرمية الجانبية.

6-الضربة الحرة:

أ-المباشرة.

ب-الغير مباشرة.

### أولاً: الضربة الركنية

وهي واحدة من الضربات التي يمنحها القانون للفريق المهاجم بإدخال الكرة في اللعب عندما يقوم الفريق المدافع بإخراج الكرة خارج ومن خط الهدف (باستثناء المنطقة المحصورة بين عمودي الهدف والعارضة).

إن مثل هكذا ضربات تشكل خطورة على هدف الخصم إذا ما تم لعبها بشكل مخطط ومنظم، وإن المهاجم يمكنه استثمار ضربة الزاوية للأسباب التالية:

1-إن منفذ ضربة الزاوية يلعب الكرة بدون إعاقة من الخصم وأقرب خصم له على بعد (10) ياردة.

2-يمكن تسجيل هدف في مرمى الخصم من هذه الضربة بشكل مباشر.

3-لا يعتبر اللاعب المهاجم متسللاً إلا بعد أن ترتد من المدافع وأي لاعب آخر.

أما المدافعون فإنهم يخططون بشكل منظم من أجل مواجهة التهديد الذي يواجهونه من قبل الفريق المهاجم، وتعتمد الخطط الدفاعية لمواجهة الضربة الركنية بشكل عام على:

1-تغطية حامي الهدف لهدفه وكل منطقة الهدف (6 ياردة) واغلب منطقة الجزاء .

2-التغطية المزدوجة لحامي الهدف. ومدافع عند كل عمود.

3-المراقبة رجل لرجل.

4-التركيز الدفاعي داخل منطقة الجزاء .

5-إبعاد الكرة في أي اتجاه ومن اللمسة الأولى.

وهذه مبادئ عامة تستخدم لمجابهة أي خطة هجومية. وهناك بعض الخطط الثانوية التي يمكن من خلالها مواجهة ضربة الزاوية بالنسبة للمدافعين ومنها (اختيار أحد اللاعبين لإعاقة منفذ ضربة الزاوية وإزعاجه من خلال الوقوف على بعد (10 ياردة)، وكذلك وقوف حارس المرمى بمكان فعال ومؤثر حيث يتمكن من الحركة خارج الهدف).

### ثانياً: ضربة الجزاء

ضربة الجزاء أو ركلة الجزاء هي إحدى الضربات الحرة في قوانين كرة القدم، التي يتم احتسابها إذا ارتكب لاعب مخالفة في منطقة الجزاء الخاص به مثل لمس الكرة باليد عن عمد، أو محاولة إعاقة الخصم سواء باليد أو بالقدم.

غالباً ما تؤدي عقوبة الجزاء إلى هدف وبالتالي يمكن أن تغير قواعد اللعبة. لهذا السبب يواصل اللاعبون من الفريق المهاجم محاولة تزوير انتهاك القواعد، على سبيل المثال عن طريق إسقاط أنفسهم في منطقة جزاء الخصم. لكن، مثل هذه المحاولة يجب أن يعاقب عليها الحكم بضربة حرة غير مباشرة للفريق المدافع، ويجب تحذير اللاعب الذي تظاهر بالمخالفة.

تم اختراع ركلة الجزاء في إيرلندا عام 1891. حيث يعتبر الرياضي ويليام مكروم، الذي كان حارس مرمى في نادي ميلفورد إيفرتون في الدوري الأيرلندي لكرة القدم بين عامي 1890 و1891، مخترع ركلة الجزاء.

كان المقصود من ضربة الجزاء أن تكون بمثابة تعويض في حالة التعثر أو الركل المتعمد للخصم. في نفس العام، اقترح الاتحاد الأيرلندي لكرة القدم أن تكون ركلة الجزاء عالمية.

يجب على المدربين الاهتمام خلال التدريبات على كيفية أداء اللاعبين لركلات الجزاء حيث انها تعتبر حالات حاسمه لتحقيق الأهداف سواء اثناء المباريات او اثناء ركلات الترجيح التي ترجح الفريق الفائز في المباريات الحاسمة، لذا يجب ان يكون هنالك جزء من التدريبات خاص بهذه الكرة الثابتة لكي يتمكن اللاعبون حسمها بشكل صحيح، كذلك بالنسبة لحارس المرمى يجب التدريب على كيفية صد تلك الضربات. ومن هذه التدريبات تحديد زوايا معينه في المرمى للتصويب عليها، كذلك التدريبات التي تساعد على تركيز الانتباه

### ثالثا: ضربة البداية

ما هي ركلة البداية؟

ركلة البداية هي لعب الكرة من وسط الدائرة المركزية للملعب في بداية المباراة، وبعد تسجيل هدف، وفي بداية الشوط الثاني وفي بداية كل شوط إضافي. يتم تنفيذ الركلة عندما يعطي الحكم إشارة للقيام بذلك عن طريق إطلاق صافرة.

في بداية المباراة، يرمي الحكم عملة معدنية بعد أن يختار قادة الفريقين اتجاه العملة. حيث يحق للقائد الذي تم اختيار جانبه من العملة أن يختار ما إذا كان فريقه سينفذ ركلة البداية أو يختار في أي اتجاه سيلعب فريقه. إذا اختار قائد الفريق تنفيذ الركلة، فيكون من حق الفريق الآخر اختيار جانب اللعب.

في بداية الشوط الثاني، ينفذ ركلة البداية الفريق الذي لم يبدأ في بداية الشوط الأول. كذلك، يتم تبديل اتجاه اللعب بين الفريق.

المواقف التي تتم فيها لعب ركلة البداية (بالإنجليزية: Kick Off) والتي تحدد بداية واستئناف البداية مرة أخرى في بعض المواقف داخل المباراة:

في بداية المباراة (ويتم تحديد الفريق الذي يلعبها عن طريق القرعة باستخدام عملة معدنية).

بعد تسجيل هدف في أي فريق (يقوم الفريق الذي دخل فيه الهدف بلعب ضربة البداية من جديد).

في بداية الشوط الثاني من المباراة (يكون الفريق الآخر غير الفريق الذي بدأ الشوط الأول).

في بداية كل فترة من الأشواط الإضافية، حيثما ينطبق ذلك يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة البداية.

قواعد التنفيذ

يجب أن تكون الكرة ثابتة في المركز المحدد للدائرة المركزية قبل انطلاق المباراة.

باستثناء اللاعب المنفذ، يجب أن يكون جميع اللاعبين الآخرين في نصف الملعب الخاص بهم. يجب

أيضاً أن يكون خصوم فريق الركل على مسافة 9.15 م على الأقل من الكرة (أي خارج الدائرة المركزية).

يتحقق الحكم من عدد لاعبي الفريقين، بما في ذلك حارس المرمى، في بداية المباراة وبعد الاستراحة قبل

انطلاق المباراة.

يحظر تنفيذ ركلة البداية من قبل أشخاص بخلاف اللاعبين المشاركين في اللعبة.

تصبح الكرة في وضع اللعب بمجرد أن يركلها المنفذ بطريقة تجعلها تتحرك بشكل واضح.

بعد أن يسجل كل فريق هدفاً، يتم تنفيذ ركلة البداية من قبل الفريق الآخر.

إذا لعب اللاعب المنفذ الكرة مرة ثانية قبل أن تلمس لاعباً آخر، فسيتم منح ركلة حرة غير مباشرة للفريق

الخصم عند النقطة التي حدثت فيها المخالفة. بالنسبة لأي انتهاك آخر للقاعدة، يتم إعادة تنفيذ ركلة البداية.

#### رابعاً: الضربة الحرة المباشرة

الركلة الحرة هي طريقة لإعادة اللعب في كرة القدم. يتم منحها بعد انتهاك القوانين من قبل الفريق المنافس.

متى يتم إعطائها؟

ركلة حرة مباشرة / ركلة جزاء

❖ كرة اليد (باستثناء حارس المرمى داخل منطقة الجزاء)

❖ يرتكب اللاعب أيًا من الأفعال التالية ضد الخصم بطريقة يعتبرها الحكم غير مبالية أو متهوراً أو

تستخدم القوة المفرطة:

❖ شحنة

- ❖ القفز على اللاعبين
- ❖ الركلات أو محاولات الركل
- ❖ دفع الخصم
- ❖ الضربات أو محاولات الضرب (بما في ذلك الرأس)
- ❖ يعالج أو التحديات
- ❖ الرحلات أو محاولات التعثر
- ❖ حمل خصمًا
- ❖ إعاقة الخصم بملامسة
- ❖ العض أو البصق على شخص ما
- ❖ رمي جسم على الكرة أو خصم أو مسؤول المباراة أو لمس الكرة بجسم ممسوك
- ❖ أي مخالفة جسدية، إذا ارتكبت داخل ميدان اللعب أثناء الكرة في اللعب، ضد زميل في الفريق، أو لاعب بديل، أو بديل أو مطرود، أو مسؤول فريق أو مسؤول المباراة
- ❖ يقوم اللاعب الذي يطلب إذن الحكم لإعادة الدخول إلى ميدان اللعب أو اللاعب البديل أو البديل أو اللاعب المطرود أو مسؤول الفريق بأحد الإجراءات التالية:
- ❖ يدخل ميدان اللعب بدون إذن الحكم ويتدخل في اللعب
- ❖ في ميدان اللعب بدون إذن الحكم بينما يسجل فريق ذلك الشخص هدفًا (الهدف غير مسموح به)
- ❖ رمى أو ركل شيئًا ما في ميدان اللعب، إذا تداخل هذا الشيء مع اللعب، أو مع الخصم، أو مسؤول المباراة.

مكن لركلات الحرة مباشرة ان تقع قرب مرمى المنافس غالباً ما تؤدي إلى فرص التهديد، إما من ركلة نفسها أو من اللاعبين المسدد لهم. وفقاً لذلك، يعد تطوير المسرحيات من الركلات الحرة جزءاً مهماً من استراتيجية الفريق، والدفاع ضدهم هو مهارة مهمة للمدافعين.

هناك العديد من التقنيات المستخدمة في الركلات الحرة المباشرة. قد يختار اللاعب الذي يسدد الركلة الحرة المباشرة ضرب الكرة بأكثر قدر ممكن من القوة، عادةً بأربطة الحذاء. بدلاً من ذلك، يمكن للاعبين محاولة لف الكرة حول الحارس أو الحائط، مع داخل أو خارج الحذاء. بالإضافة إلى ذلك، سيختار بعض المتخصصين في الركلات الحرة ركل الكرة بأقل قدر من الدوران، مما يجعل الكرة تتصرف بشكل غير

متوقع في الهواء (على غرار حركة كرة البارجة في لعبة البيسبول). قد يحاول اللاعب الذي ينفذ الركلة أيضًا تسديد التسديدة تحت الجدار الذي يشكله المدافعون المعارضون باستخدام الجزء الداخلي من حذائهم بطريقة تمريرة. قد يحاول منفذو الركلات الحرة أيضًا تمرير الكرة إلى قلب الدفاع أو المهاجمين للحصول على رأسية على المرمى، نظرًا لأنهم عادةً ما يكونون أطول أعضاء الفريق، خاصةً إذا كان موقع الركلة الحرة قريبًا من الأجنحة.

### استراتيجية

اعظم الفرق لديها واحد أو اثنان من منفذي الركلات الحرة، اعتمادًا على المسافة من المرمى وجانب الملعب الذي سيتم تنفيذ الركلة الحرة منه. قد تكون الاستراتيجية هي تسجيل هدف مباشرة من الركلة الحرة، أو استخدام الركلة الحرة كبدائية لقطعة ثابتة تؤدي إلى فرصة لتسجيل الهدف.

قد يكون لدى فريق الركل أكثر من لاعب يصطف خلف الكرة أو يصعد نحو الكرة أو خدع ركلة من أجل إرباك الدفاع أو خداعهم فيما يتعلق بنواياهم؛ عادة ما يكون هذا قانونيًا طالما لم تحدث انتهاكات أخرى.

عندما تكون هناك احتمالية لحدوث تسديدة على المرمى من ركلة حرة مباشرة، فغالبًا ما يقيم الجانب المدافع «جدارًا» من اللاعبين يقفون جنبًا إلى جنب كحاجز أمام التسديدة. يختلف عدد اللاعبين الذين يؤلفون الجدار بناءً على المسافة والاستراتيجية. لا يُعرف متى بدأ الجدار. يتمتع اللاعب الذي يتمتع بمهارة لف الكرة حول الحائط بميزة واضحة. منذ عام 2000، استخدم الحكام في أعلى مستويات كرة القدم رذاذ التلاشي لفرض 9.15 متر (10 يارد) الدنيا المطلوبة للجدار؛ قد يشير الحكام بدون رذاذ التلاشي إلى الحد الأدنى للمسافة لفظيًا أو بإيماءات اليد. في عام 2019، تم تغيير القانون 13 ليطالب من اللاعبين المهاجمين الحفاظ على مسافة لا تقل 1 متر (1 يارد) من «جدار» دفاعي حتى تصبح الكرة في اللعب

❖ ومن ضمن التدريبات الخاصة بهذه الكرات

❖ 1-التدرب على الركلة الحرة باتجاه المرمى بوجود الجدار المدافع

❖ 2-التدرب على الركلة الحرة باتجاه المرمى ومن أماكن مختلفة من الملعب



**خامساً: الركلة الحرة الغير مباشرة**

هي طريقة لاستئناف اللعب في كرة القدم، ويمنع من خلالها تصويب الكرة تجاه المرمى لتسجيل هدف، ويشترط لذلك أن يلمس الكرة لاعبا آخر.

عطي الحكم الإشارة باحتساب ركلة حرة غير مباشرة برفع ذراعه فوق رأسه ويبقي ذراعه في ذلك الوضع حتى يتم تنفيذ الركلة ويستمر بتلك الإشارة حتى تلعب الركلة وتلمس الكرة لاعباً آخر أو تصبح خارج اللعب.

\* إذا قام الحارس بإمساك الكرة داخل منطقة الجزاء لمدة تفوق 12 ثانية

\* رفع القدم فوق مستوى رأس الخصم

\* مسك الكرة باليد من قبل الحارس بعد عودتها اليه من قبل زميله... الخ

دخول الكرة في المرمى:

- يمكن تسجيل هدف فقط إذا تم لمس الكرة بعد ركلها بواسطة لاعب آخر قبل دخولها المرمى.
- إذا تم تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة إلى مرمى ا لخصم مباشرة، يستأنف اللعب بركلة مرمى.
- إذا تم تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة إلى مرمى الفريق نفسه مباشرة يمنح الخصم ركلة ركنية

❖ ان الضربة الحرة الغير مباشرة لا تقل أهمية عن الضربة الحرة المباشرة لذا يجب ان تأخذ حيزا كبيرا

من التدريبات ويتم تنفيذها من قبل الأكثر اختصاصا داخل لاعبي الفريق ويتم بتنفيذها وفق خطط

معينة، يتفق عليها اللاعبين خلال التدريبات

**سادسا: ضربة المرمى**

هي قانون عدد 16 في قوانين كرة القدم حسب الفيفا ويمنحها الحكم للفريق المدافع عندما تخرج الكرة من الملعب متجاوزة خط المرمى، ويكون أحد أفراد الفريق المهاجم آخر من لمسها قبل خروجها. وتنفذ الضربة من داخل منطقة المرمى في الجانب الأقرب لناحية خروج الكرة من الملعب.

ويتم تنفيذ ضربة المرمة اما بكرة طويلة للخطوط الامامية او باص قصير للمدافعين القريبين لغرض البناء من الخلف، ويجب ان تتم بدرجة عالية من التركيز لان الخطأ في تنفيذها وخاصة في المناطق القريبة من المرمى فأنها تشكل هجوما مضادا وخطرا تجاه مرمى المنفذ للرمية.

### سابعاً: رمية التماس

تعتبر رمية التماس في كرة القدم طريقةً يتم بها إكمال اللعب عند إرجاع الكرة إلى الملعب بعد أن كانت قد خرجت بشكلٍ كاملٍ من على أرض الملعب عبر الخطوط الجانبية أو ما يُعرف بخطوط التماس، ويتم احتساب رمية التماس لفريقٍ مُعين عندما يكون أحد لاعبي الفريق الآخر هو من قام بأخر لمس للكرة قبل خروجها من الخط الجانبي للملعب سواءً عبرت الكرة على الأرض أو عبر الهواء

تم تنفيذ رمية التماس بصورةٍ صحيحة من خلال وقوف اللاعب المُنفذ للرمية في نفس مكان خروج الكرة مواجهاً لأرض الملعب، وواقفاً خلف خط التماس أو واضعاً جزءاً من قدميه على هذا الخط دون عبوره بشكلٍ كاملٍ، ثم يتم رفع الكرة فوق الرأس أو خلفه ومن ثم رميها بكلتا اليدين من الخلف مروراً من فوق رأس اللاعب؛ حيث لا يجب أن يرمي اللاعب الكرة عندما تصل يديه إلى أمام جبهته، ويتوجب على كافة لاعبي الفريق المُنافس الابتعاد عن اللاعب المُنفذ للرمية بمسافة لا تقل مترين عن مكان تنفيذ الرمية.

❖ كذلك يجب التدريب على تنفيذ هذه الرمية حيث انها ممكن ان تشكل خطرا إذا تم تنفيذها بالشكل الصحيح وللاعب الأنسب لاستلام الكرة وبناء الهجمات.

## المصادر

- ❖ زهير الخشاب واخرون: كرة القدم، ط2، مطبعة الجامعة، 1999
- ❖ عادل تركي حسن ، سلام جبار صاحب : كرة القدم تعليم وتدريب ، البصرة ، مطبعة النخيل، 2009
- ❖ عادل تركي حسن: مبادئ التدريب الرياضي، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2009
- ❖ محمد شوقي كشك ، امر الله احمد البساطي : اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين - كبار) ط2 ، منشأة دار المعارف ، الاسكندرية ، 2000
- ❖ الشبكة العنكبوتية(شبكة الانترنت)