

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة مصطفى بن بولعيد باتنة 2

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

مقياس

كرة القدم

السنة الثالثة تدريب رياضي

السنة الجامعية: 2019 - 2020

محاضرات التدريب الرياضي لكرة القدم معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

جامعة باتنة -2-

د. قاسمي عبد المالك

السنة الثالثة تدريب رياضي

تخصص: كرة القدم

محاضرة 01: مدخل التدريب الرياضي

محاضرة 02: مبادئ التدريب الرياضي

محاضرة 03: حمولة التدريب

محاضرة 04: متطلبات لاعبي كرة القدم الحديثة

محاضرة 05: متطلبات الاعداد المهاري في كرة القدم

محاضرة 06: طرق ومراحل تعلم الأداء المهاري

محاضرة 07: المتطلبات النفسية للاعبي كرة القدم

محاضرة 08: المتطلبات التكتيكية

محاضرة 09: مميزات كرة القدم الحديثة

محاضرة 10: الإعداد الخططي

محاضرة 11: مدخل إلى تدريب الناشئين

محاضرة رقم 01: مدخل التدريب الرياضي

مفهوم التدريب الرياضي

1-1 تعريف التدريب الرياضي:

إن التدريب الرياضي كعملية بيداغوجية تمثل سيرورة تحضيرية مختلفة الجوانب (بدنية، تقنية وذهنية) للرياضيين الذين يطمحون للوصول إلى أعلى المستويات.

حسب (CARL) "التدريب الرياضي هو عملية معقدة تطبق بصفة خاصة على مستوى التفوق الرياضي وقدرة الإنجازات المحققة خلال الاختبارات والمنافسة.

حسب (مفتي إبراهيم) "التدريب الرياضي هو عملية معقدة تطبق بصفة خاصة على مستوى التفوق الرياضي وقدرة الإنجازات المحققة خلال الاختبارات والمنافسات".

حسب (مفتي إبراهيم) "التدريب الرياضي العلمي الحديث هو العمليات التعليمية و التنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين، الالعاب والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى و نتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".

فالتدريب الرياضي هو عبارة عن أنشطة وعمليات تربوية مخططة يقودها مدرب متخصص وتنفذ على المدى القصير والمدى الطويل طبقا لأسس وقواعد علمية وينفذها اللاعب واللاعب بفعالية بهدف تطوير مستواه الرياضي لأعلى مدى ممكن.

إن علم التدريب الرياضي هو علم مبني على الخبرة و استعان بالعلوم الأخرى وتعاون معها تعاوناً وثيقاً حتى يتوصل إلى قواعده وأسسها، فلقد استعان علم التدريب الرياضي بعلوم متنوعة منها: علم الفسيولوجية وعلم البيولوجية وعلم الكيمياء الحيوية وعلم التربية وعلم النفس والبيوميكانيك... الخ.

ويعرف (Platonov) التدريب الرياضي "بأنه عملية بدنية تربوية خاصة تهدف إلى تحقيق النتائج العالية".

وبناء على ذلك فإن التدريب الرياضي الحديث يعتبر الجزء الأساسي من عملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية.

ويعرفه (Harre) أيضاً بأنه "عملية خاصة مقننة للتربية البدنية الشاملة المتزنة تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من نوع النشاط الرياضي المختار والتي تساهم بنصيب وافر في إعداد الفرد الرياضي للعمل والإنتاج والدفاع عن الوطن" ويعرفه أيضاً بأنه: "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى".

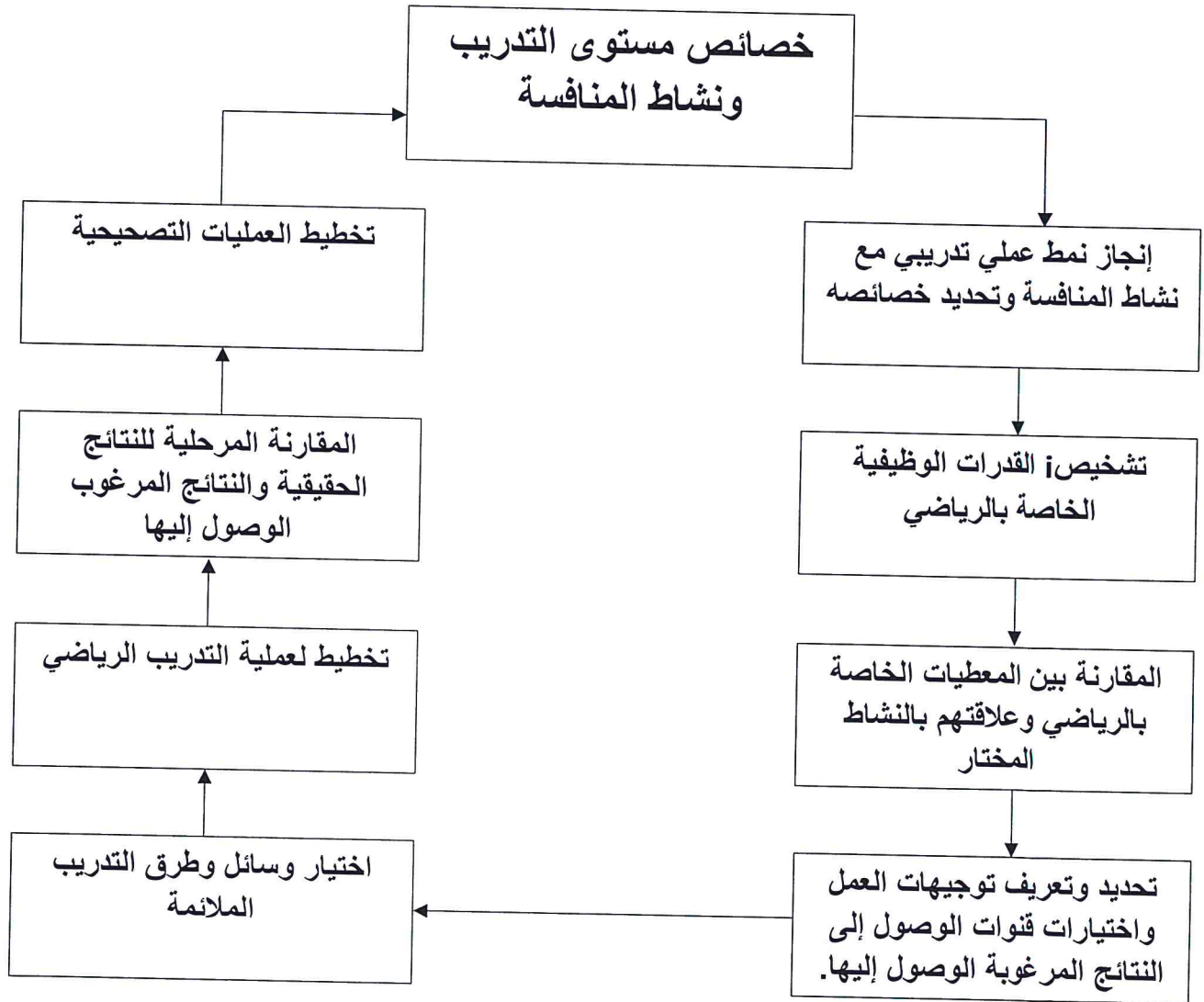
1-2 محتوى التدريب الرياضي

إن تدريب الرياضي يتكون مما يلي:

- 1- التدريب يأتى معنى الكلمة (إنجاز حصص تدريبية حسب قواعد بيداغوجية باستعمال تمرينات موجهة نحو هدف معين).
- 2- المشاركة في المنافسات.
- 3- استعمال التدريب بالاعتماد على وسائل الاسترجاع (Matveiv)

1-3 اتجاهات وإستراتيجية التدريب الرياضي:

تتم دورة التوجيه والتصحيح لعملية التدريب الرياضي لتحقيق إستراتيجية منهجية وعملية حسب ما يلي:



إن إستراتيجية إتباع اتجاهات منهجية وعلمية مخططة في التدريب الرياضي الحديث تهدف إلى تحقيق الوصول إلى الفورمة الرياضية (la forme sportive) للرياضيين في التوقيتات التي تناسب المواسم التنافسية وبالأخص المرحلة المناسبة بالضبط لتحقيق النتيجة والبقاء عليها لأطول فترة ممكنة.

ولكي تتحقق هذه الإستراتيجية لابد من توفير العوامل التالية:

- 1- امتلاك الرياضي للموهبة والمواصفات التي تؤهله للتفوق في الرياضة المختار.
- 2- توفر الإمكانيات اللازمة لتحقيق هذه العملية التدريبية.
- 3- جهاز فني متكامل (مدربين، طبيب... الخ) يمتلك التأهيل العلمي والخبرة المناسبين للمستوى التنافسي. (و تسمى بقيادة فنية تطبيقية ظاهرة).
- 4- الإدارة الرياضية العلمية للسهر على هذه العملية الاستراتيجية والعملية في كل كبيرة وصغيرة (و تسمى قيادة فنية إدارية مستثرة).

2- أهداف ومهام التدريب الرياضي:

1-2 أهداف التدريب الرياضي

يتميز العصر الحالي بزيادة شعبية الرياضة التنافسية وزيادة رقعتها على المستوى العالمي ويدل على ذلك زيادة أعداد البطولات العالمية وزيادة أعداد الدول المتنافسة في الألعاب الأولمبية دورة تلوى الأخرى وزيادة عدد الاختصاصات الرياضية التنافسية، كما ارتفع المستوى الرياضي والإنجازات الرياضية وزاد عدد الأرقام العالمية التي تتحقق عام بعد عام وإن دل هذا على شيء فإنما يدل على أن الهدف من التدريب الرياضي يكمن حسب المختصين في الوصول إلى تحقيق النتائج العالية في المنافسات الرياضية وتقبل حمولات التدريب العالية التي بفضلها يصل الرياضي إلى أعلى المستويات في المنافسات.

2-2 مهام التدريب الرياضي:

تكمن مهام التدريب الرياضي لتحقيق الهدف... ما يلي:

- 1- تربية، تنمية وتطوير الخصائص البدنية (مداومة، قوة، سرعة، مرونة...) مع المحافظة على صحة الرياضي خلال تطوير بنيتة الجسمية والوظيفية.
- 2- تعلم واستيعاب تقنية حركية محكمة.
- 3- تعلم واستيعاب خطة محكمة في الرياضة المختارة.
- 4- تربية وتحضير ببيكولوجي خاص بالرياضيين لمواجهة وتقبل حمل التدريب.
- 5- التعرف والتحكم في المعطيات النظرية والقانونية للرياضة المختارة.

- إن المهام الرئيسية للتدريب الرياضي المذكورة أعلاه يمكنها أن تكون أكثر وضوح وأكثر تفصيلاً لما ترتبط بالعوامل التالية:

أ- الخصائص الفردية للرياضيين (جنس، سن، مستوى، تأهيل، حالة صحية.. الخ)

ب- خصائص الرياضة المختارة.

ج- فترات ومراحل التدريب المقصودة .

3-رياضة المنافسة وعوامل التفوق الرياضي:

إن تحليل العوامل المتعلقة بالتفوق الرياضي وتحقيق النتائج العالية جلبت انتباه المختصين وحتى المفكرين أيضاً والفلاسفة الذين يحللون بعض الأسئلة المتعلقة بالنشاطات الإنسانية المتنوعة والعديدة.

فمنذ فجر الإنسان كانت الدراسات المتعلقة بالإنجازات والفعالية الحركية ذات اهتمام المختصين من الفلاسفة في العصور القديمة الذين كانوا يعطوه أهمية بالغة لقدرات البدنية فمثلاً غالين « Galien » في القرن الثاني الميلادي تمكن من لتوصل إلى أن الحركة ثلاث أنواع "متحركة وثابتة ومزدوجة".

بعد الحرب العالمية الثانية، عرفت رياضة المستوى العالي تطوراً مذهلاً بسبب تحسن مستوى التدريب والقيام بعملية وكل هذا الفضل يعود إلى المدربين الذين اعتنوا واعتمدوا في التدريبات الرياضية باستعمال علوم الحياة والعلوم الإنسانية لتحسين وسائل وطرق التدريب، فحسب (Weineck) أعاد نفس تعريف (Rofling) المتعلق برياضة المستوى العالي بحيث أعطى مرادف "رياضة النخبة" لرياضة المستوى العالي للتفوق" والذي هو رياضة المنافسة" الذي يمارس على المستوى الجهوي، الوطني والدولي بهدف الوصول إلى أعلى المستويات في التفوق الممكن إنجازها وتعتبر خصائص هذه الأخيرة هي الأرقام القياسية المحققة والنتائج والتفوق الدولي المحقق.

3-1 خصائص رياضة المنافسة:

في تحليله "الطبيعة الرياضية" وصف (Matveiv) "الرياضة التنافسية عرف بمجموعة من الخصائص الحديثة تختلف عن باقي أشكال النشاطات البدنية.

ومن بين خصوصياتها ذكر ما يلي:

1- البحث المستمر في رفع النتيجة.

2- توحيد شروط الإنجاز لنستطيع تحديد وتقييم النتيجة المحققة.

3- احترام المشاركين لمجموعة القوانين المحددة للتنظيم المعمول به.

3-2- عوامل التفوق الرياضي:

تعريف التفوق الرياضي:

التفوق الرياضي هو إنجاز وتحقيق نفسي حركي (psychomoteur) يعكس القدرات التقنية والبدنية القصوى للرياضي في وقت معين.

عوامل التفوق الرياضي:

حسب (Hahn 1982) نقلا عن (wieneck) "هي مجموعة العوامل التي تخصص الموهبة الرياضية وتكمن في النقاط التالية:

- 1- التأهيل والقابلية الأنتروبومترية مثل القامة- الوزن- المكونات الجسمية... الخ.
 - 2- الخصائص البدنية مثل المداومة الهوائية، القوة الثابتة والمتحركة، سرعة الحركة وسرعة رد الفعل، المرونة.. الخ.
 - 3- التأهيل والقابلية (Prédisposition) الحركية والتقنية: خصائص التوازن، تقدير حركة الجسم في الوقت وفي الجو.
 - 4- قدرات التعلم: قدرة لملاحظة، قدرة الإدراك.. قدرة التحليل.. الخ.
 - 5- قدرة تحقيق التفوق: قدرة بدل الجهد - التطبيق في التدريب.
 - 6- القدرات المعرفية (Cognitives): التركيز - الذكاء الحركي - الخلق والإبداع الخططي.
 - 7- العوامل العاطفية (Affectifs) الثبات النفسي، القدرة والتأهيل للمنافسة، قدرة إدارة و تسيير القلق.
 - 8- العوامل الاجتماعية: قدرة التسيير، قدرة الاندماج، قدرة التعاون.. الخ.
- خلاصة القول هو أن هذه العوامل تنحصر في عوامل بيولوجية، نفسية واجتماعية.

محاضرة رقم 02: مبادئ التدريب الرياضي

مبادئ التدريب الرياضي

إن عملية التدريب الرياضي هي عملية منظمة لا تستعمل مجموعة من الوسائل والطرق لتحسين القدرات البدنية، الفيزيولوجية، السيكولوجية التقنية والخططية لتحقيق أحسن النتائج في وقت معين.

بصفة عامة التدريب الرياضي يهدف إلى تحسن ورفع مستوى لياقة الرياضي للفعالية الخاصة أو النشاط المختار وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات على أساس هذه المبادئ ولهذا يشترط تخطيط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب والمربي مع وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

وتعتبر هذه المبادئ مبادئ عامة نفسها في كل الاختصاصات الرياضية وفي كل مستويات ومراحل التطور في النتائج (مبتدأ - رياضي عادي - مستوى عالي) ولكن يجب أن لا تخلط بين مبادئ التدريب الرياضي والمبادئ البيداغوجية أو مبادئ التعليم في التربية البدنية والرياضية.

ويمكن تلخيص هذه المبادئ فيما يلي:

1- مبدأ الحمولة الفعالة: (principe de la charge efficace)

حتى يكون المؤثر فعال لا بد أن يكون حمل العمل مثالي أو أن يتجاوز مستوى معين من التطوير فتحدث استجابة تكون بمثابة تكيف الجسم لمثير حمل التدريب، ويتوقف هذا المستوى حسب القدرة المراد تطويرها، حسب مستوى التدريب وحسب اللياقة البدنية الخاصة بالرياضي وحسب خصوصيات الاختصاص الرياضي.

"إن حمولات التدريب الموحدة نفس الحجم ونفس الشدة في كل مرة تآذي لا محال بسرعة على توقف تحسين النتائج". (weineck).

- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب المختلفة.

- إن أحمال التدريب بالشدة و التوقيت الصحيح تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء.

- إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب، تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.

- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار وكانت أحمال التدريب على فترات متباعدة.

- إن التدريب الزائد والتكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا ومتقاربة جدا.

إذن في مبدأ الحمولة الفعالة لا بد أن تكون هناك علاقة في كيفية زيادة الحجم والشدة.

إن طبيعة تركيب جسم الإنسان تسمح له بإحداث تغيرات في أعضائه وأجهزته إذا ما تعرض للجهد بدني مؤثر (تكيف) هذه التغيرات تهدف إلى رفع كفاءة الجسم لمقابلة هذا الجهد، فانطلاقا من عملية التكيف فإن التدريب الرياضي يحدث ارتقاء بمستوى الأداء.

فالتغيرات الحادثة في أجسام الرياضيين من جراء تنفيذ وحدة (جرعة) تدريبية ضئيلة جدا ويصعب ملاحظتها بالحواس العادية، لكن تترك هذا التغير يمكن لمسه بعد مرور فترة مناسبة في الاستمرار في التدريب قد تتطلب أسابيع وفي بعض الأحيان قد نصل إلى شهور حتى يمكن لمس التقدم وقياس بعض التكيفات.

فالإسراع بدرجات كبيرة في التدريب قد يؤدي إلى الإصابة أو المرض ولذلك فالتكيف النموذجي لجسم الرياضي الناتج عن التدريب يعني تحسين وظائف القلب والتنفس والدورة الدموية وحجم الدم المدفوع وكذلك تحسين القوة العضلية والقدرة العضلية ولتحمل العضلي وزيادة كفاءة عمل العضلات والأربطة والعظام فخلاصة القول هو أن جسم الرياضي محدود القدرات فعليه يحتاج إلى تخطيط لكل الجوانب (بدنية، مهارية، خطوية، ... الخ) فإذا ما حاول تحقيق ذلك فإن المشكلات الصحية تكون في انتظاره.

بالإضافة إلى ما تم ذكره فهناك قوانين أساسية للتكيف وهي:

- قانون زيادة الحمل.

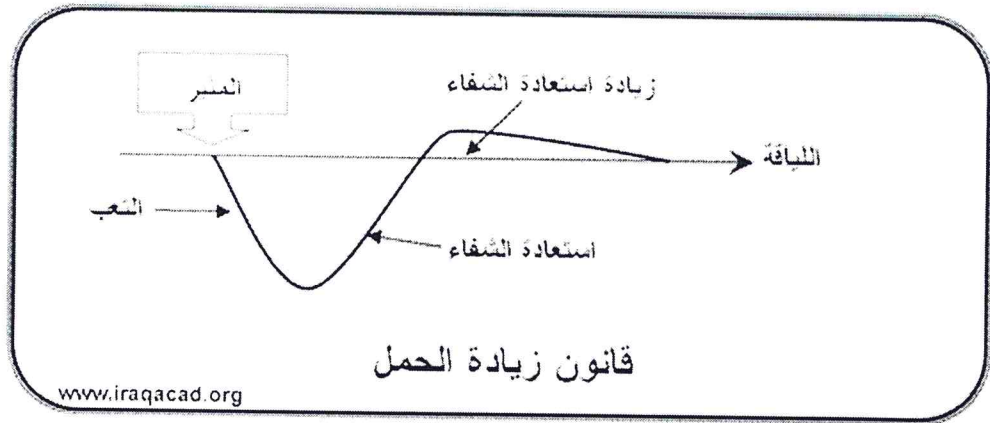
- قانون المردود العائد

1-1 قانون زيادة الحمل:

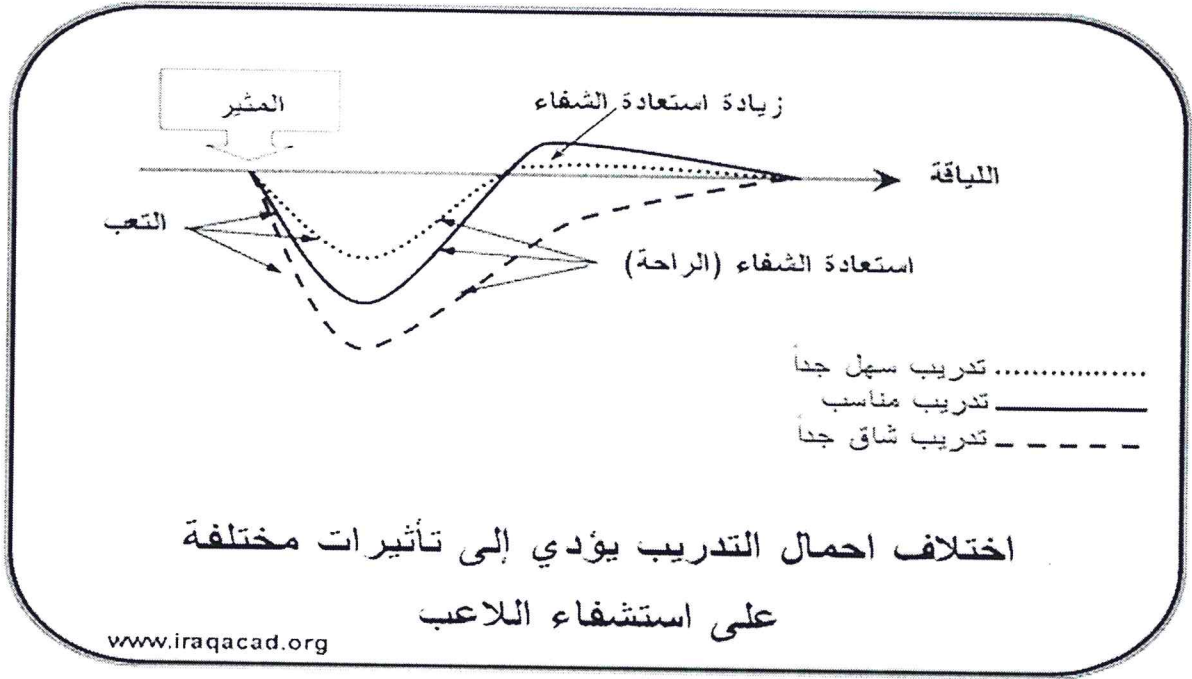
إن جسم الإنسان بني من ملايين الخلايا الحسية الدقيقة وكل نوع أو مجموعة من الخلايا تؤدي وظيفة مختلفة وجميع الخلايا لها القدرة على التكيف مع كل ما يحدث للجسم ولهذا لتكيف العام يحدث داخل الجسم بصفة مستمرة.

وحمل التدريب هو العمل الذي يقوم فيه الرياضي في الوحدة التدريبية ولتحميل هو الوسيلة التي تستخدم في تنفيذ أحمال تدريبية، فعندما يواجه الرياضي تحديا للياقة البدنية بمواجهة حمل تدريبي جديد تحدث استجابة من الجسم وهذه الاستجابة تكون بمثابة تكيف الجسم لمثير حمل التدريب، وأولى هذه الاستجابة هي التعب، وعندما يتوقف الحمل تكون هناك عملية الاستشفاء من التعب والتكيف مع حمل التدريب.

والتكيف (والاستشفاء) لا يعيد الرياضي إلى مستواه الأول فقط بل إلى مستوى أفضل ويكون ذلك المستوى الأعلى يحدث نتيجة الزيادة الحاصلة في فترة استعادة الشفاء وتحقيق مستوى أفضل لياقة البدنية مثل ما هو موضح في (الشكل 01):



إن قدرة الجسم على التكيف مع أحمال التدريب وزيادة استعادة الشفاء في وقت الراحة توضح كيف يؤثر التدريب فإذا كان حمل التدريب ليس كبيرا بدرجة كافية فلن تتحقق مرحلة زيادة استعادة الشفاء أو تتحقق بدرجة قليلة والحمل الكبير جدا سوف يسبب للرياضي مشاكل في الاستشفاء، وربما لا يعود إلى مستوى لياقته البدنية الأصلية، وهذه الحالة تحدث بسبب التدريب الزائد مثل ما هو موضح في الشكل (2).



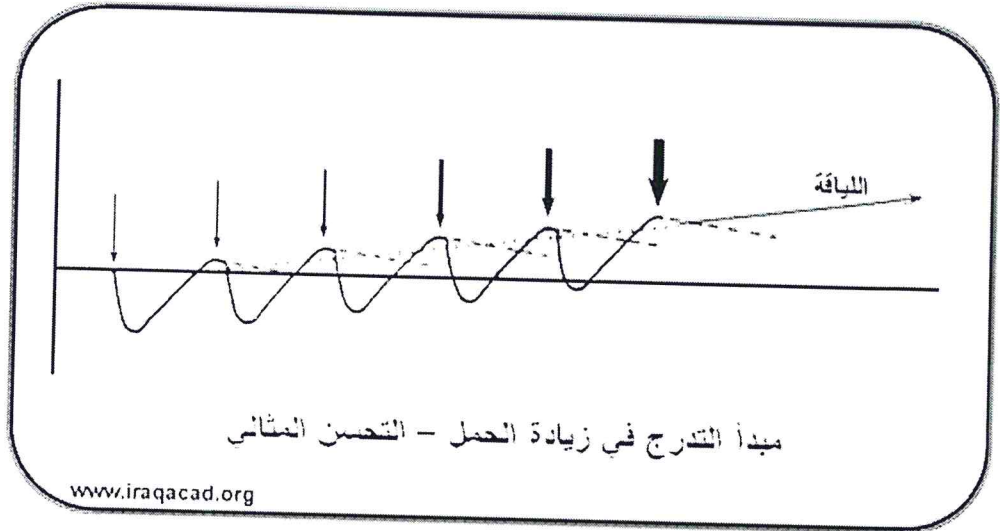
اختلاف احمال التدريب يؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعبين

2-1 قانون المردود العائد: (إذا لم تستخدمه فسوف تفقده):

إذا لم يتعرض الرياضي إلى عملية تدريب منتظمة فلن يكون هناك تحمل وبالتالي لا يكون الجسم في حاجة على التكيف ويتضح ذلك في الرسم التوضيحي الخاص بقانون زيادة الحمل (الشكل 03) بحيث نجد أن مستوى اللياقة الفردية تعود ببطء على المستوى الأصلي ولكون التدريب فعالاً يجب على المدرب فهم العلاقة بين التكيف وقانون زيادة الحمل، وقانون المردود العائد حيث تتحسن اللياقة البدنية كنتيجة مباشرة للعلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة.

ومصطلح الزيادة التدريجية في الحمل يستخدم للإشارة إلى أن الزيادة في مستوى الحمل سوف تؤدي إلى زيادة التكيف وزيادة استعادة الشفاء لمستويات أعلى من اللياقة البدنية ويجب أن تضمن الزيادة في الحمل بعض المتغيرات كزيادة عدد التكرارات وتقليل فترات الراحة وزيادة الأثقال.

(الشكل 03)



عندما يطبق المدرب نفس حمل التدريب باستمرار فإن مستوى لياقة اللاعب سوف يرتفع إلى حد معين لم يتوقف عند هذا المستوى، ذلك لأن الجسم قد تكيف على حمل التدريب المستخدم وبالمثل إذا كان حمل التدريب غير منتظم (متباعد) فإن جزء من لياقة الرياضي البدنية سوف تعود إلى مستواها الأصلي وعلى ذلك فإن استخدام أحمال تدريبية متباعدة سوف يؤدي إلى زيادة قليلة أو عدم تحسن مستوى اللياقة .

إن اختلاف الأحمال التدريبية كما رأينا لها تأثيرات مختلفة على استشفاء الرياضية، وعلى ذلك فإن الزيادة في حمل التدريب سوف تؤدي إلى تكيف غير كامل وتحدث بالطبع مشاكل في الاستشفاء من مثيرات التدريب (الأحمال) هذه المشاكل بإمكانها أن تتراكم، يحدث هذا إذا كان تكرار التحميل كبير جداً، أو متعاقباً على فترات قريبة جداً.

إن هبوط مستوى الأداء يكون بسبب عدم التكيف الكامل لحمل التدريب الذي يُعد واحداً من أهم أسباب حدوث ظاهرة الحمل الزائد وفي هذه الحالة يجب على المدرب أن يتيح الفرصة للرياضي لراحة حقيقية وأن يقوم بإجراء عملية تقييم وتقليل أحمال التدريب المختلفة.

إن العلاقة بين الحمل والاستشفاء تسمى بمعدل التدريب وعلى ذلك فإن تحديد معدل التدريب الصحيح الفردي للرياضي يعد أحد الطرق التي يحقق المدرب من خلالها المستوى المثالي لتحسين كلا من مستوى اللياقة والأداء.

2- مبدأ التدرج في الحمل: (principe de progressivite)

يجب أن يتم تصعيد حمل التدريب بالتدرج بعد تثبيته مدة تتراوح بين 14 إلى 21 يوم حتى يحدث التكيف ويثبت التقدم في مستوى إنجاز الرياضي الوظيفي وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما البعض:

اكتساب تكيف جديد.

ثبيت التكيف الحديث التعلم

وكل هذا قد أثبتته البحوث العلمية والخبرات الميدانية حسب (البشتاوي.م والخواج.أ)

إذن فالأنظمة الحيوية تستطيع أن تتكيف على أحمال كبيرة وأكثر من متطلبات الأنشطة اليومية العادية، فالأحمال يجب زيادتها بالتدرج لجعل الجسم يتكيف بشكل أفضل ويتفادى الإصابات لأن نتيجة زيادة الحمل بسرعة وعدم ثبوت حالة التدريب بوقت كاف تظهر الظواهر التالية:

- سرعة تذبذب مستوى إنجاز الرياضي.

- عدم القدرة على الاحتفاظ بمستوى الإنجاز الوظيفي للرياضي لمدة طويلة.

- هبوط مستوى الأداء بالرغم من زيادة حمل التدريب دفعة واحدة.

- سرعة تعرض الرياضي للإصابات والمرض.

فبالرغم من البحوث العديدة في مجال الطب الرياضي لم يستطع أحد أن يحدد بالضبط المقدار الخاص بزيادة حمل التدريب الشخصي لكل رياضي، لذلك يجب على المربي والمدرّب أن يقوم بعملية المتطلبات الخاصة لكل رياضي ولا يغيب عن ملاحظة لاعبيه وتسجيل كل ما يطرأ عليهم من تغيير قبل برمجة حمل التدريب المناسب كما يجب أن تكون للمدرّب شجاعة كافية في المهبوط بمستوى حمل التدريب عندما يجد أن الرياضي لا يستطيع مواصلة التدريب تحت وطأة هذا الحمل ويبدأ بالتدرج من جديد حتى يحدث التقدم ولتطور لمستوى الرياضي الوظيفي مع زيادة الحمل بانتظام.

ملاحظة:

التدرج أو زيادة الحمل يجب أن تكون في مرحلة التطوير وليست مباشرة قبل المنافسة لأن ذلك يؤثر بالسلب على الرياضي ويجعله يفقد اتزانه من حيث:

- انخفاض مستوى ومردود النتائج بسبب الإرهاق.
- انخفاض المستوى التقني وتشوه التقنية.
- انخفاض المستوى البسيكولوجي (تذبذب).

1- مبدأ تداول الحمل والراحة pr. d alternance travail-repos

إن الجسم بحاجة إلى راحة حتى يجد مستواه الطبيعي بعد حمولات العمل المختلفة فالتدريب الرياضي يجعل قدرات المتدرب تنخفض بعد مدة زمنية لأن الجسم بحاجة إلى راحة واسترجاع، فبعد مرحلة تدريبية معينة يجب إعطاء وقت زمني مناسب للجسم ليخلق ظروف التكيف حتى يتمكن من زيادة استعادة الشفاء (Sur compensation)

كيف يجب تطبيق هذا المبدأ ؟

يجب أخذ بعين الاعتبار وقت الاسترجاع اللازم (أقل وأقصى) لمباشرة العمل المثالي الجديد.

إن عملية تداول العمل (الحمل) والراحة هو مفتاح التدريب الرياضي فبإمكانه أن يكون الأحسن كما بإمكانه إن لم يستغل بطريقة صحيحة أن يكون هو الأسوأ.

فلقد أكد (fox et mathew) بان مستقبل التدريب الحديث يتطلب التأكيد في البرامج على كيفية إراحة العضلة مثل كيفية إثارتها وتقويتها، وإحدى مميزات جسم الإنسان هي أنها لا يمكن أن تبقى باستمرار فعالة ولكن تتطلب الراحة على فترات تصل إلى توقف لكل النشاط.

أن اشتراط الراحة الإيجابية أثناء التدريب اليومي خلال تغيير نوع من النشاط البدني بنوع آخر وتبادل الأنشطة الذهنية والبدنية لسرعة الاستشفاء هي ذات فائدة كبيرة لجميع مجالات التنمية في الرياضة.

و تكمن أنواع الراحة فيما يلي:

1- راحة كاملة Repos complet

2- راحة غير كاملة Repos incomplet

3- راحة متناقصة Repos réduit.

ان الراحة بإمكانها أيضا إن تكون نوعية بمعنى :

- راحة ايجابية (repos actif).

- راحة سلبية (repos passif).

4- مبدأ الاستمرارية (Principe de coninuité):

إن عملية التكيف في التدريب الرياضي لا يمكن أن تستمر وتتطور إلا عن طريق التدريب المستمر المتواصل على مدار السنة أو السنين، فالصفات البدنية، المهارات الحركية تقل إذا لم تثبت في حالة التدريب لمدة طويلة عندما يقف التدريب تماما.

ولتطبيق هذا المبدأ يجب الاعتماد على المعطيات التالية:

- 1- يجب أن يكون التدريب الرياضي بتمرينات كطريقة تدوم وتمتد لمدة سنة أو لعدة سنوات.
- 2- تأثير كل حصة تدريبية قادمة يتم بعينه حسب تأثير الحصة السابقة وهذا للتدعيم في التحضير.
- 3- فترات الراحة (les intervals de repos) التي تربط الحصة السابقة بالحصة القادمة يجب أن تكون منظمة وهذا لتنمية الصفات والقدرات المهمة لرفع المستوى وتحسين النتائج الرياضية.

ملاحظة:

خلال مرحلة المنافسة يجب المحافظة على تنمية الخصائص البدنية وعدم إهمالها كليا.

5- مبدأ الاستجابة الفردية (Principe d'individualisation)

إن الاستجابة لحمل التدريب تختلف من رياضي إلى آخر، وترجع هذه الاستجابة الفردية في التدريب لعدة أسباب منها الاختلاف في كل من:

- السن

- الجنس

- الوراثة

- البيئة و التغذية
- مستوى الرياضي (اللياقة البدنية)
- النوم والراحة
- الحالة الصحية
- قدرة الاسترجاع عند كل رياضي
- الدوافع

كيف يجب تطبيق هذا المبدأ ؟ .

إن عملية التدريب الرياضي تأخذ بعين الاعتبار المعلومات النظرية، إن الخبرات الميدانية وكذا ردود الافعال الخاصة بكل رياضي من جراء التدريب وهذا باستعمال الملاحظة (ملاحظة الإرهاق البدني والنفسي..). ولذلك يجب على كل من المدرب (والمتدرب الرياضي) أن يقوم بتحليل العلامات الخاصة بتكييف جسم الرياضي مع الحمل المعمول به، إذن فالتدريب الفردي في الرياضي هو عملية حتمية لأن كل رياضي له استجابة وتكيف خاص بحمولات العمل المتنوعة.

6- مبدأ الخصوصية Principe de spécificité

إن خطوط إنتاج الطاقة وأنظمة الأنزيمات وأنواع الألياف العضلية والاستجابات العضلية العصبية تتكيف بشكل محدد وخاص لنوع التدريب المستخدم.

فالتحميل الزائد لأي نظام يجب أن يكون خصوصي بطبيعة الحركة وبشدتها في الممارسة، وهكذا فإن خصوصية التدريب، تشير إلى حدود تكيفات خاصة على وفق الجهد المفروض على الأجهزة العاملة وعليه يجب أن تدرّب وفق مبدأ الخصوصية فإذا كنا نرغب في تنمية القوة العضلية العامة يجب أن نمارس تمارين المقاومة التي تنمي القوة العضلية العامة للجسم ككل أما إذا أردنا مثلا تطوير القوة العضلية للعضلات التي تعمل في كرة السلة مثلا علينا بتطوير العضلات المسئولة عن القفز العمودي مثلا وهكذا فيجب أن يضع المدرب مبدأ الخصوصية أما وهو يخطط الجرعات التدريبية وحتى داخل الرياضة الواحدة (مراكز اللعب) أو خصوصية لتدريب لكل رياضة على حدى أو خصوصية التدريب في الرياضات المشابهة الأداء.

فحسب رأي (مفتي. إ) فإن هناك عناصر رئيسية يجب إخضاعها لخصوصية التدريب منها ما يلي:

1- نظم إنتاج الطاقة.

2- نوع القوة العضلية المطلوبة لإنجاز الأداء الحركي.

3- نوع المهارة المطلوبة للأداء الحركي.

4- طبيعة تنفيذ الأداء الحركي في المواقف المختلفة.

ادن فالتدريب الخاص يؤدي إلى نتائج خاصة، فتطبيق هذا المبدأ "خصوصية التدريب" لا يعني تجنب تدريب العضلات المقابلة أو المجاورة بالقطع لا فالعضلات الأخرى مطلوب تدريبها لإحداث التوازن المطلوب حتى لا تتعرض العضلات للإصابة ولكن كلها جوانب يجب مراعاتها بدقة.

وخلاصة القول هو أن مبدأ التخصص يقصد به الاستجابة الخاصة لنفس متطلبات المثير. بمعنى آخر أن حمل العمل (التدريب) بتمرينات مشابهة لحمل المنافسة بكل ما يتعلق ب:-

وقت الجهد المبذول" تركيبة الحركة، والجو والظروف التي تتم فيها هذه العملية يشترط أن تكون مشابهة لظروف المنافس كما يمكننا أن نقول بأن كل ما هو خاص في بعض الأحيان لدى المبتدئين فهو عام بالنسبة لرياضيي من مستوى عالي.

ولذلك فكلما زاد مستوى الحصة من حيث التخصص كلما أصبحت مشابهة لظروف المنافسة يأت معنى الكلمة.

7- مبدأ التناسب بين وحدة العمل العام والخاص:

(PROPORTIONNALITE ENTRE CHARGE GENERALE ET SPECIALE)

إن التدريب الرياضي لغرض المشاركة في المنافسات يتطلب تخصص دقيق في الفعالية الرياضية ولكن هذا الأخير لا يحدث إلا إذا استند على إعداد مسبق لأجهزة الجسم المختلفة وتم تنميتها عبر فترة بداية المنهاج السنوي وتعرف عادة بالإعداد العام.

إن هذا المبدأ يوضح العلاقة الموجودة بين التخصص والتنمية العامة المتعددة الجوانب، وهذه العلاقة الموجودة بين النتائج الرياضية تجاه التنمية المتعددة للأفراد وتتمثل في:

1-وحدة الجسم: وتمثل في العلاقة المتبادلة بين كل أعضاء وأجهزة ووظائف الجسم أثناء الأداء الحركي، فالجسم هو شكله الإجمالي لا يمكن أن يؤدي بعض القدرات البدنية عند تنميتها عن الأخرى منفردة ولا يخصص نمو وتطوير صفة إلا عندما يواصل تطوير ونمو صفات أخرى.

إن تنمية صفة بدنية يتم تحقيقها بشرط أن تكون لها علاقة معينة و الوصول بها إلى أعلى مستوى من التطوير.

2-العلاقة الموجودة بين مجموعة المهارات الحركية والتعلم الحركي الآلي فهي متعددة ومتنوعة ويجب:

- استيعاب الحركات الجديدة.

- تحسين و إتقان المهارات الحركية المكتسبة سابقا.

فعندما يطبق المدرب هو هاته المبادئ فعليه أن يعتمد على المقاييس التالية:

1- السهر على إعطاء أهمية بالغة لعملية التدريب واحتوائه على التحفيز العام والخاص.

2- محتوى التحضير العام لا بد أن يضمن تمارينات لها علاقة بالتخصص (التحضير الخاص للدورة يعتمد على التحضير العام).

3- أثناء التدريب الرياضي على الفرد أن يحترم إلى حد ما التحضير العام والخاص وهذا لتفادي كل العراقيل التي يمكن أن تبطئ وتوقف سير التكوين البناء للفرد الرياضي.

وخلاصة القول هو أن مبدأ التناسب بين حمل العمل العامل والخاص في موسم رياضي أو في الحياة الرياضية كلما تقدمنا نحو المستوى العالي كلما زادت نسبة العمل الخاص وأصبحت جد مهمة وكذلك بالنسبة لنسبة العمل العام تكون متنوعة في بداية المشوار الرياضي فكلما كانت الفرصة للرياضي للوصول إلى أعلى المستويات لكون القاعدة العامة في المنطلق متينة ولهذا السبب يشترط مع المبتدئين تنويع التخصصات الرياضية في بداية المشوار الرياضي في إطار تحضير مختلف الجوانب.

محاضرة رقم 03: حمولة التدريب الرياضي

حمولة التدريب (La charge d'entraînement)

1- مفهوم حمل التدريب:

إذا قام الرياضي بتمرينات بدنية كانت، مهارية أو خطوية فإن هذا الأداء يؤثر بصورة ودرجة معينة على الأجهزة الوظيفية المختلفة لجسمه فمثلا على مستوى الجهاز العضلي تحت تأثيرات بحيث تزداد درجة توتر العضلات (درجة الانقباض) بدرجة تتناسب مع الشدة المؤدى بها التمرين، وفي نفس الوقت تزداد خفقات معدل ضربات القلب ويزداد تنبيه الجهاز العصبي بدرجة تناسب مع شدة أداء التمرين وهكذا.

إن حمولة التدريب هي الأسلوب والمدخل الطبيعي الذي يستخدمه المدرب لأحداث المتغيرات الفيزيولوجية والنفسية لجسم الرياضي عن طريق استخدام التدريبات البنائية كمثيرات (Stimulus) حركية هادفة بمجهود بدني وعصبي على أجهزة الجسم ويؤدي تنظيم هذا المجهود عن طريق توجيه الحمولة إلى هدف معين (حسن السيد أبو عبده، 2001).

ويرى أيضا (Matveiv, A983) أن حمولة التدريب هي نوعين:

1- حمولة للتأثير (stimulation)

2- حمولة للتدعيم (consolidation)

تعريف حمولة التدريب:

إن الحمولة هي الثقل والعبء البدني والعصبي الواقع على كاهل الرياضي والذي ينجم بسبب بالمثيرات الحركية المقننة والهادفة للنشاط الرياضي؛ وهناك تعريف آخر يعرف الحمولة بأنها "كمية التأثيرات التي تحدث على الأعضاء الداخلية على هيئة ردود أفعال وظيفية معينة (حسن السيد أبو عبدة 2001) ويعرفها إينياسيفسكي (Inasevski) الحمولة هي مقدار تأثير التدريبات البدنية والمهارية ونظام أدائها على الناحية الوظيفية الحيوية للاعب".

وعرفها أيضا (Matveiv 1977) "الحمولة هي تأثير حجم معين من التمرينات البدنية على المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم الداخلية.

وعرفها عن (المدرسة الأمريكية) (councilman) "بحجم المجهود البدني والمهاري الخاص بالوحدات تدريبية للاعب والمقننة من حيث الشدة، الراحة والحجم".

إذن فحمل التدريب يمثل الوسيلة الرئيسية لتأمين حدوث التعب المؤدي إلى عمليات التكيف تم الارتقاء بالمستوى. والشيء الملاحظ في التعريفات السابقة لمفهوم الحمل قد تركزت على مسميات منها الجهد والعبء أو النشاط البدني إلا أن ذلك لا يتعارض مع كون جزء من هذا الأداء فرديا، مهاريا أو خططيا.

2-أنواع حمل التدريب:

لحمل التدريب نوعان رئيسيان (مفتي إبراهيم) هما:

1-2 حمل التدريب الخارجي.

2-2 حمل التدريب الداخلي

1-2: حمل التدريب الخارجي.

هي كل التمرينات والأنشطة المقدمة التي يقوم بها الفرد الرياضي والتي يتم تنفيذها وهذا حسب الهدف منها، فقد يكون الهدف منها بدني يكمن في تطوير بعض الصفات والخصائص البدنية مثل المداومة، القوة، السرعة، المرونة، الخ... أن تكون هذه التمرينات الغرض منها تحسين منهجية الارتقاء الأفقي في القفز الطويل أو الإرسال في التنس.. الخ أو أن يكون تعلم خططي.

إذن فحمل التدريب الخارجي المتمثل في التمرينات المتطابقة يتعلق بالبيئة التدريبية.

2-2 حمل التدريب الداخلي:

إن حمل التدريب الداخلي هو التأثير الناتج عن حمل التدريب الخارجي وهذا على كافة الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي.

ويعتبر (HARRE) أن الحمولة لداخلية مؤشرا ودالة تقويمية للحملة الخارجية والذي يظهر من خلال درجة إجهاد الرياضي في التدريب فالرياضي الذي يتكيف مع حملة خارجية مقننة بشدة معينة دون شعوره بإجهاد يذكر؛ هذا دليل على تناسب وانسجام بني حملة التدريب الخارجية والداخلية من جهة، وإن هذا الرياضي في حالة تدريبية جيدة من

جهة أخرى، وعلى ذلك مكن تقويم مستوى الحمولة الداخلية للرياضي بواسطة التعرف مثلا على مؤشرين مهمين في تحديد الحمولة وهما:

- معدل النبض (Fréquence cardiaque)

- الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (Vo2 max)

الحمولة والتكيف:

من الناحية البيولوجية فإن التدريب بصفة عامة هو عملية تأقلم وتكيف مع الحمولة المستعملة في المجهود البدني (Weineck)

والتكيف هو "عملية توازن وتوافق وانسجام بين ظروف ومتطلبات في الجهد والقدرة على مواجهة التعب وارتفاع مستوى الأداء (بسطويسي).

كما يقصد بمصطلح التكيف هو "درجة التقدم الذي يطرأ على طريقة عمل الأجهزة الفيزيولوجية والنسبة تحت تأثير الحمولة الخارجية، وكما سبقت الإشارة فإن حملة التدريب تؤدي إلى حدوث تغيرات وظيفية وتكوينية وتغيرات في القيم الكيميائية الحيوية في أعضاء الجسم الداخلية كذلك فإنه يساهم في تكوين الصفات الإرادية والنفسية التي تساعد وتؤهل الرياضي بذلك أقصى جهد ممكن.

3-1- العلاقة بين الحمولة والتكيف:

وتبرر العلاقة بين الحمولة والتكيف من خلال عدة نقاط هامة يجب أن يراعيها المدرب وهي:

1- إن التكيف يحدث نتيجة تناسب بشدة التأثيرات تناسب جيدا مع مستوى مقدرة الرياضي، لأن لكل رياضي قيمة مثالية من الحمولة تؤدي إلى حدوث أقصى تكيف ممكن وبالتالي كلما كانت الحمولة قريبة من قيمة الحمولة المثالية لمستوى الرياضي كلما تمت عملية التكيف بسرعة، وكلما بعدنا عن معدل هذه القيمة المثالية كلما فقد التدريب قيمته وأثره (حسن السيد أبو عبده).

2- تتحدث عملية التكيف للرياضي نتيجة تبادل بين فترات الحمولة وفترة الراحة و تؤدي حمولة التدريب إلى وصول الرياضي إلى مرحلة التعب والإجهاد وذلك نتيجة لاستهلاك مصادر الطاقة والقوى الوظيفية للجسم ما يؤدي إلى هبوط مؤقت في الأجهزة الحيوية الداخلية للرياضي، ويكون ذلك سببا مباشرا في حدوث

التكيف أثناء فترة الراحة، بحيث يقوم جسم الرياضي بإنتاج كمية من الطاقة أكبر من التي استهلكها أثناء المجهود وخلال الحمولة التدريبية المبرمجة وهذا ما يسمى بالتعويض الزائد (La surcompensation) (Entraîneur، 1985)

3- إن عملية التكيف تؤدي إلى زيادة مقدرة الرياضي الفيزيولوجية والنفسية وكذلك قدرته على أداء الجهد والتقليل من شعوره بالتعب والإرهاك.

إن الانقطاع عن الاستمرار في التدريب يؤدي إلى هبوط في عملية التكيف الناتج عن التدريب الرياضي وينعكس ذلك سلباً على مقدرة الرياضي الفيزيولوجية والنفسية ولذلك يجب على المدرب أن يراعي عند التخطيط للموسم التدريب يعدم إطالة الفترة الانتقالية، وعدم وجود فترات زمنية طويلة للراحة بين الوحدات التدريبية. (كمال جمال الرياضي 2004).

ويتضمن التكيف الثالث:

- زيادة الأنزيمات البروتينية أو البروتينات الانقباضية.
- تحسين التنفس ووظيفة القلب والدورة الدموية.
- تحسين المداومة العضلية و القوة.
- مزيد من صلابة العظام والأربطة والأوتار والنسيج العام (أميرة ماهر حسن محمد، 2007).

ويرى (Matveiv، 1983) أن حمولة التدريب هي نوعين:

- 1- حمولة للتأثير (Charge de stimulation)
- 2- حمولة للتدعيم (charge de consolidation)

إن حمولات التأثير (Stimulation) هي الحمولات التي تؤثر في جسم الرياضي وتخلق تغيرات وظيفية وعضوية وهذا باستعمال حمولات إلى غاية ظهور التعب هذه الحمولات بإمكانها إعادة تجديد قدرات العمل العالية.

أما الحمولات الخاصة بالتدعيم (Consolidation) لهم هدف أول هو تثبيت التغيرات الناجمة عن الحمولات السابقة و لكن تأثيرها يكون على جسم الرياضي بأقل تكلفة.

4- مكونات حمل التدريب:

يتكون حمل التدريب من ثلاثة مكونات أساسية هي:

1- الحجم

2- الشدة.

3- الكثافة (الراحة)

4-1- حجم الحمولة:

حجم الحمل ويعب رعبه بعد أو زمن أو مسافة أو ثقل الأداء وتكراراتها خلال أداء جهد بدني.

ويعني بالحجم هو كمية العمل (La quantité).

فمثلاً: الجري على مسافة 10 كلم بإيقاع معين (حجم العمل هو 10 كلم).

4-2- شدة الحمولة:

ويقصد بشدة الحمل درجة الصعوبة أو القوة التي يؤدي بها التمرين،

فمثلاً جري 10 كلم بإيقاع 3د و 20 ثا في كلم سرعة التنقل (هي شدة العمل).

ويعني بالشدة كيفية العمل (La quantité).

وتكون بالأشكال التالية:

- سرعة الأداء في الجهد.

- المسافة المقطوعة في الجهد البدني.

- المقاومة خلال الجهد البدني.

تحدد شدة الحمل أو الجهد المبذول عن طريق خفقات القلب وتعتبر أسهل طريقة يمكن استخدامها بدون استعمال عتاد.

فمعدل النبض لها علاقة كبيرة بشدة حملة التدريب والذي يعرفه (Zaciorskij، 1978) حسب الجدول التالي (جدول 1).

نظام الطاقة	متوسط شدة الحمل	معدل النبض ن/د
هوائي	أقل من المتوسط	125 فما فوق
هوائي	متوسط	125 إلى 150
هوائي لا هوائي	عالية	150 إلى 165 متوسط
هوائي لا هوائي	أقل من القصوى	165 إلى 180
لا هوائي	قصوى	فوق 180

جدول يوضح معدل نبضات القلب حسب شدة الحمولات المختلفة (Zociorskij، 1978)

ويعتبر أيضا الاستهلاك الأقصى للأكسجين (Vozmax) مؤثرا مهما لتحديد شدة العمل ولكن يتطلب عتاد فمثلا استهلاك الأكسجين بانتظام كلما زادت شدة المترين ولكن هذه الزيادة لها حدود حتى ولو بقيت شدة التمرين في الزيادة.

3-4 كثافة الحمل (الراحة):

هي مدة طول أو قصر فترة أو الفترات الزمنية التي تستغرقها في الراحة بين إعادة التكرار الجهد البدني (التمرين) أو مجموعات التكرار المتكونة للحمل.

فمثلا: في حصة تدريبية تقوم بالجرى 3(5×400م) بشدة 90% الكثافة (الراحة) بين التكرارات 3 دقائق وبين المجموعات 6 دقائق (للعلم في المثال التكرارات هي 5 و المجموعات هي 3).

ولكثافة الحمل أنواع:

2-3-4 أنواع كثافة الحمل:

هناك ثلاثة أنواع من كثافة الحمل (الراحة):

4-3-1-1 الكثافة القصيرة (interval de repos rigide)

يتميز هذا النوع من الكثافة بإعادة تكرار الحمل أثناء عملية الاستشفاء أو الاسترجاع بمعدل نبضات القلب 140 د/د

4-3-1-2 الكثافة العادية (Interval de repos ordinaire)

تتميز هذه الكثافة بضمان استرجاع واستشفاء كامل خلال إعادة تكرار الحمل الموالي (تكون نبضات القلب قبل تكرار التمرين الموالي في حدود 100 د/د)

4-3-1-3 الكثافة القصوى (Interval de repos extrême)

في هذه الحالة تكون الأهمية البالغة أكثر منها للراحة من شدة العمل في حد ذاتها وتستعمل هذه الكثافة لما تكون الحمولات قصوى وكبيرة جدا تضمن استرجاع كبير جدا خلال تكرار الحمل الموالي، معدل نبضات القلب لمزاولة النشاط الموالي أقل من 100 د/د).

4-3-2: الراحة البينية:

هي فترة الراحة التي يقضيها الفرد الرياضي بين حملين وتنقسم الراحة البينية من حيث أسلوب تنفيذها إلى نوعين رئيسيين هما:

4-3-2-1 الراحة الإيجابية: (repos actif)

وتمت بعدم القيام بأي نشاط حركي ويتمثل ذلك في الرقود أو الوقوف أو الجلوس إلى غاية تكرار التمرين من جديد. وتنقسم الراحة البينية من حيث مستوياتها إلى نوعين هما:

1- الراحة الكاملة (repos complet)

2- الراحة الغير كاملة (repos incomplet)

5-درجات الحمل:

هناك آراء مختلفة حول تحديد المستويات الخاصة بشدة ودرجة الحمل ، فسحب (Karl) في رفع الأثقال و (Makarinka) في اختصاص السباحة و (Yavotisky) في التدريب العام فإن المستويات هي:

1- درجة الحمل القصوى.

2- درجة الحمل الأقل من القصوى

3- درجة الحمل المتوسطة.

4- درجة الحمل الأقل من المتوسطة.

5- درجة الحمل القليلة (الخفيفة)

(نقلا عن بسطويسي 2008).

ويمكن تلخيص ذلك بتفصيل في الجدول (رقم 02) الذي يوضح ذلك:

درجات الحمل	في السرعة %	في القوة %	الزمرة الطاقوية	الراحة البيئية	مرحلة الاستعمال	مجالها	القوة، السرعة، القدرة
الشدة القصوى	100-90	90-80	عمل لا هوائي (دين كبير)	طويلة 15-45 د للسرعة و القوة تكون من 2-3 د	موسم المنافسات	الرياضي المستوى المتقدم	تحمّل السرعة تحمل القوة التحمل العام
الأقل ثم القصوى	95-80	80-70	لا هوائي (دين أقل) O ₂	أقل نسبياً من راحة الشدة القصوى	موسم المنافسة	الرياضي المستوى المتقدم	تحمّل السرعة تحمل القوة التحمل العام
المتوسطة	80-70	70-60	هوائي + لاهوائي قليل O ₂ جدا	قصيرة نسبياً	موسم الإعداد الخاص	المتدربين والناشئين بصورة كبيرة	الحمل العام
الأقل من المتوسطة	70-50	60-40	هوائي بدون دين أكسجين	قصيرة جداً أو منعدمة	موسم الإعداد بصورة أساسية	كل المستويات	الحمل العام الدوري التنفسي
الخفيفة أو القليلة	50-30	40-20	هوائي بدون دين أو أكسجين	منعدمة	في بداية الموسم الرياضي	كل المستويات	الحمل العام الدوري التنفسي

وحسب (م-تي إبراهيم حماد، 2008) تلخص درجات الحمل حسب الجدول رقم 3:

الراحة اللازمة	عدد تكرار الحمل	الدرجة الفرعية للحمل	درجات الحمل
4-5 دقائق	1-5 مرات	90-100%	القصوى
2-4 دقائق	6-10 مرات	85-90%	الأقل من القصوى
1-2 دقائق	11-20 مرة	50-75%	المتوسطة
1-45 ثا - دقيقة	16-30 مرة	35-50%	الخفيفة (الأقل من المتوسطة)
هي أقل درجات الأحمال تسهل عملية استعادة الشفاء.			الراحة الإيجابية

جدول رقم 3 (مفتي إبراهيم حماد، 2008) يوضح درجات الحمل.

5-1 ضبط الحمل والتحكم فيه:

إن المدرب بإمكانه التحكم في حمولة التدريب وذلك بالتغيير بالزيادة أو النقصان في أي مكوناته (الحجم، الشدة، الراحة).

الذي يؤدي بدوره إلى تغيير درجته:

ونستطيع استعمال طرق لضبط هذا الحمل حسب ما يلي:

5-1-1- باستخدام الشدة:

(أ) بالتغيير في سرعة الأداء خلال إنجاز التمرينات.

(ب) بالتغيير في المسافة المحددة لأداء التمرين.

(ج) بالتغيير في درجة المقاومة.

(د) إضافة بعض العتاد لزيادة الصعوبة مثلا: استخدام حواجز.

5-1-2- باستخدام الحجم:

- أ- التغيير في عدد مرات أداء التمرين الواحد أو في زمن أدائه.
- ب- التغيير في عدد مرات تكرار أداء التمرين أو في أزمته تكراراته.

5-1-3- باستخدام الكثافة (الراحة):

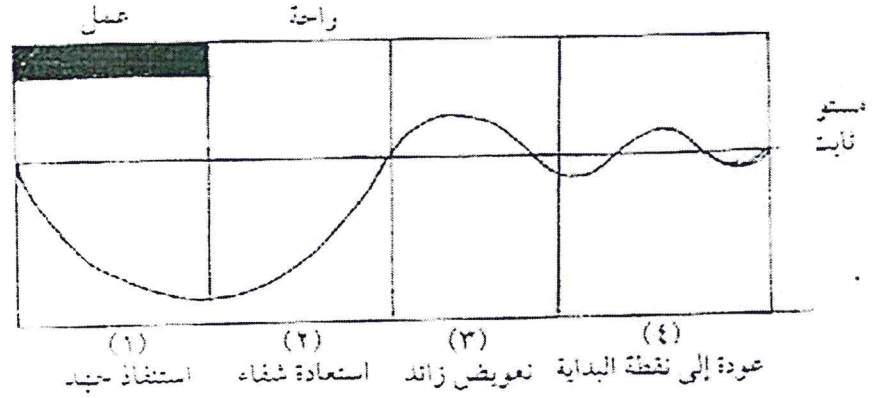
- 1- التغيير في زمن الراحة بين كل تمرين والتمرين الموالي له بدرجة متساوية.
- 2- التغيير في زمن الراحة بين كل تمرين والتمرين الموالي له بدرجة متناقصة.

6- علاقة الحمولة بالراحة (الاسترجاع):

يعتبر التكيف مع حمل التدريب والراحة الإيجابية المستحسنة عنصرين هامين بالنسبة للتأثير الفيزيولوجي لتحسين أجهزة الجسم الداخلية. بما فيها من تأثير كبير على تقدم مستوى الرياضي بعيدا عن حدوث الحمل الزائد الذي يعتبر عاملا معيقا لتقدم الرياضي ولهذا السبب يكون المدرب ساهرا دائما على تقنين التنسيق بين نسبة العمل بالشدة والحجم مع الراحة المناسبة لذلك.

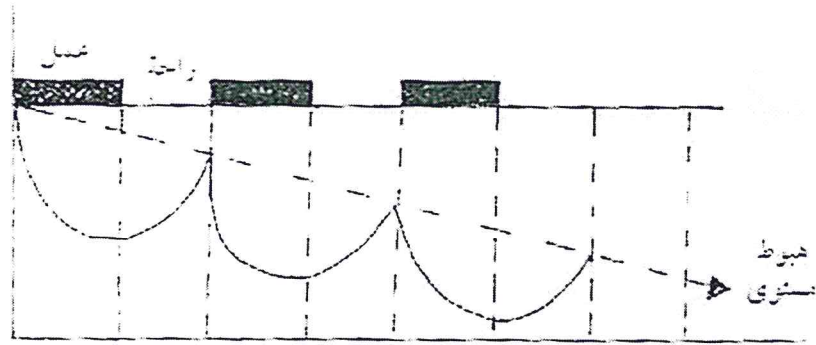
فتعتبر الراحة (الاسترجاع) بأشكالها المختلفة أمرا ضروريا لحياة الإنسان، فكل يوم من أيام السنة يعاقبه راحة وكل عمل يجب أن يعقبه راحة حتى يستعيد الجسم نشاطه ويتكيف على أعمال أكثر جهدا ليعاود العمل وترداد كفاءته، وعلى ذلك يجب أن تتناسب الراحة مع شدة العمل وحجمه من ناحية وإمكانيات الفرد وعمره البيولوجي من ناحية أخرى، فثمانية ساعات نوم تمثل الراحة بالنسبة للإنسان ثلث عمره وحياته، هذا في الحياة اليومية فما بالك في التدريب الرياضي خطورة الراحة للرياضي تكون أكثر أهمية حتى يتمكن من التقدم في المستوى وهذا بتقنين النسب الخاصة لمكونات حمل التدريب (الحجم والشدة) ويؤكد ذلك (Platonov) بأن "تقنين فترات الراحة الإيجابية بصفة عامة وشدة مثيرة التدريب من أهم العوامل المؤثرة على الناحية الوظيفية للأجهزة الحيوية للرياضيين

ويرى أيضا (Matveive، 1977) بأن "الديناميكيات المنسجمة بين العمل والراحة في مجال التدريب الرياضي تعمل على تقدم المستوى بين العمل والراحة في مجال التدريب الرياضي تعمل على تقدم المستوى ليس فقط في كل وحدة تدريبية ولكن على مواسم التدريب السنوي، وعلى ذلك يوضح الشكل الأول (1)، عدم تقدم المستوى عند التوقف عن التدريب او عندما يبقى الحمل ثابتا دون زيادة مقننة في كل مرة.



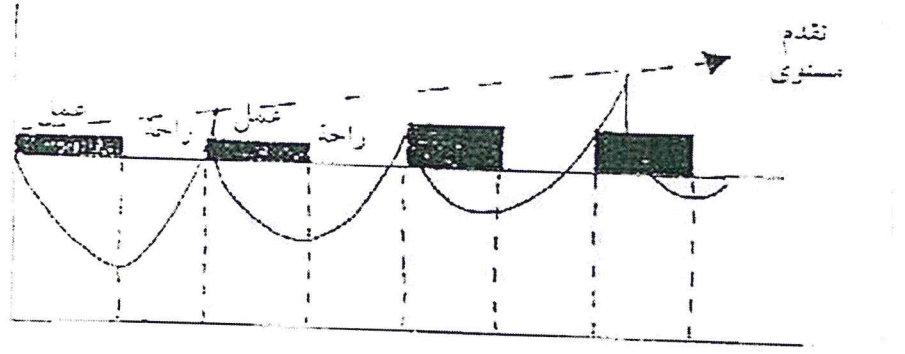
الشكل رقم (1): علاقة الحمل بالراحة عند التوقف عن التدريب (عدم تقدم المستوى).

أما إذا قنن حمل التدريب، والتدرج به في كل مرة مما يجعله يتقدم في المستوى وهذا ما يوضحه الشكل (2)



الشكل (2): علاقة الحمل بالراحة عند تقنين الحمل (تقدم المستوى)

الشكل (3) يبين هبوط المستوى في حالة عدم تقنين وانسجام العالقة بين الحمل والراحة



الشكل (3): علاقة الحمل بالراحة مع عدم تقنين الحمل (هبوط المستوى).

محاضرة رقم 04: متطلبات كرة القدم الحديثة

1- متطلبات لاعب كرة القدم الحديثة:

1-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم (الإعداد البدني):

1-1-1- مفهوم الإعداد البدني:

يعني الإعداد البدني للاعب كرة القدم في أبسط صورة تلك التمرينات التي تعطي للاعبين بهدف اكتسابهم أعلى مستوى ممكن في عناصر اللياقة البدنية الضرورية، والأساسية للعبة. كما يقصد بالأعداد البدني كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات البدنية العامة والخاصة، ورفع كافة أجهزة الجسم الوظيفية، وتكامل أدائها؛ وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة، بكاملها، حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب.

ويعرف (حنفي محمود مختار) الإعداد البدني أنه كل الإجراءات والتمارين المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى اللياقة البدنية، والتي من دونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة فالأداء المهاري والخططي يعتمد إلى حد كبير على مدى كفاءة اللاعب بدنيا؛ إذ أنه مهما بلغت مهارة اللاعب وإجادته لخطط اللعب فانه لن يستطيع تنفيذها في المباراة إلا من خلال لياقة بدنية عالية.

ويعرف تلمان (1991 Taelmane) الإعداد البدني كل التمرينات التي يضعها المدرب في اتجاه تنمية وتطوير مجموعة من الصفات البدنية (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة والمرونة) وبدون هذه الصفات البدنية لا يمكن في أي حال من الأحوال أن يتماشى اللاعب مع المتطلبات للعبة.

فاللاعب الذي لا يتمتع بلياقة بدنية عالية يصل إلى التعب في أ س ر ق وقت، فعندما يصل اللاعب إلى درجة متقدمة من التعب فان مستوى أدائه البدني ينخفض وبالتالي ينخفض معدل جري اللاعب، وتقل سرعته، ويقل كفاءته للالتحام مع المنافسين وبالتالي سيؤثر على المستوى المهاري يظهر ذلك في انخفاض دقة التمرير والتصويب وعدم مقدرة المراوغة وكذلك السيطرة على الكرة، ومتابعتها وخاصة في وجود المنافسين وبالتالي فلا يستطيع اللاعب أداء التحركات الخطئية سواء الهجومية الدفاعية، فخطط اللعب تحتاج إلى حركة دائبة وواعية مستمرة، فترى أن تحول من الدفاع للهجوم والعكس يتطلب الالتزام لنجاحه ومما سبق يتضح أهمية الإعداد البدني للاعب كرة القدم.

ويضيف "محمود حنفي مختار" أنه هناك عدة عوامل تفرض على المدرب بالقيام بتطوير الإعداد البدني

نذكر منها:

- بيعة اللعبة التي تقتضي من اللاعب أن يقوم بحركات كثيرة مختلفة ومتنوعة أثناء المباراة نتيجة لتعدد المهارات الأساسية وتفرعها.
- ما تتطلبه طبيعة اللعبة من تكرار قيام اللاعب ببداية جري سريعة ومفاجئة

- تتطلب اللعبة من اللاعب أن يكافح للاستحواذ على الكرة من الخصم أو الجري السريع للإحراق بالكرة أو بالخصم
 - تستدعي اللعبة أن يبذل اللاعب مجهودا عصبيا ناجحا عن تغيير مكان الكرة، مع كثرة تغيير وتبديل اللاعبين لأماكنهم دفاعا وهجوما نتيجة لاتساع الملعب مع دوام ذلك لفترة طويلة 90 د.
 - يضاف إلى ذلك أثر المحيط الخارجي (كالجمهور) على الجهاز العصبي للاعب.
- وعليه يمكن أن نعتبر أن الإعداد البدني أحد عناصر مكونات اللاعب الحديث، ويهدف أساسا إلى رفع وتحسين وتنمية وتطوير الصفات البدنية (التحمل، القوة، السرعة، المرونة والرشاقة) العامة والخاصة من خلال التمرينات.

1-1-2- أنواع الإعداد البدني

ينقسم الإعداد البدني إلى:

1- الإعداد البدني العام: ويقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية، وتكيف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء البدني الواقع عليه. ويقصد به أيضا تنمية أجزاء المختلفة من الجسم من الناحية البدنية بصفة عامة وذلك عن طريق الحركات والنشاطات باستخدام التمرينات البدنية والحركات الرياضية بدون أدوات أو بالأدوات والأجهزة مثل الحبال، المقاعد والأثقال، وعن طريق جري مختلفة المسافات، بغرض اكتساب الصفات البدنية بصفة عامة.

ويهدف هذا الإعداد إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لدى لاعب كرة القدم بشكل متزن وشامل، وهو أساس الإعداد الخاص، ويعني ذلك أن الغرض من التدريب والإعداد العام هو التوصل إلى التعود على حمل التدريب والسرعة وهما مرتبطان بتحسين قابلية الجهاز العضلي العصبي للجسم والأعضاء الداخلية كافة.

2- الإعداد البدني الخاص: ويهدف الإعداد البدني الخاص إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات الأداء في نشاط كرة القدم، والوصول به إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم، والعمل على دوام تطويرها.

وليه حتى يستطيع لاعب كرة القدم أن يشارك في المباراة بإيجابية فعالة على المدرب أن ينمي في اللاعب الصفات البدنية الأساسية بكرة القدم من تحمل، القوة، السرعة، الرشاقة والمرونة.

3- الصفات البدنية (اللياقة البدنية)

إن الصفات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية، وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية - اللياقة البدنية - الكفاءة البدنية)، بعض هذه التعاريف متشابهة، وبعضها يخلف من عدد الصفات ومدى ارتباطها بعضها البعض.

وفي بحثنا هذا يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على أنها القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس تطور الشامل والمرتبط للصفات البدنية كالتحمل، القوة، السرعة، الرشاقة والمرونة، و من الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية. والجدول التالي يوضح النسبة المئوية لكل من الإعداد العام والخاص على مدار العام.

جدول 01: يوضح النسبة المئوية لكل من الإعداد العام والخاص على مدار السنة

النسبة المئوية لإعداد		الفترة التدريبية
الخاص	العام	
5%-20%	80%-95%	(فترة الإعداد) -المرحلة الأولى
65%-70%	30%-35%	-المرحلة الثانية
65%-80%	20%-35%	-المرحلة الثالثة
70%-85%	15%-30%	فترة المنافسات
5%	95%-100%	فترة الانتقال

تعريف اللياقة البدنية

اللياقة البدنية إحدى أوجه اللياقة الشاملة وهي القاعدة التي تبني عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، فعليها تبني اللياقة البدنية الخاصة والتقدم بالمهارات الأساسية والخطط وطرق اللعب وبدونها تصبح إمكانية تحقيق هذه الأبعاد أمرا صعبا بل قد يكون مستحيلا، وتظهر أهمية اللياقة البدنية من خلال ارتباطها الطردي بعدد من المجالات الحيوية كالذكاء والتحصيل والنضج الاجتماعي والقوام الجيد والصحة البدنية والعقلية والنمو ومواجهة الطوارئ غير المتوقعة.

يذكر (تشارلز بيوكر) أن اللياقة البدنية "هي إحدى أوجه اللياقة الشاملة وتتوقف هذه اللياقة على الإمكانيات البدنية للشخص في ضوء تأثير العوامل الأخرى الاجتماعية والثقافية والنفسية". كما حددها (هادسيون) كلاك بأنها "المسافة التي يبعد بها الفرد عن الموت" وبهذا ترتبط اللياقة البدنية بصحة الفرد والمجتمع وتعتبر من مقومات الحياة الضرورية لارتباطاتها بالجانب الصحي والإنتاجي.

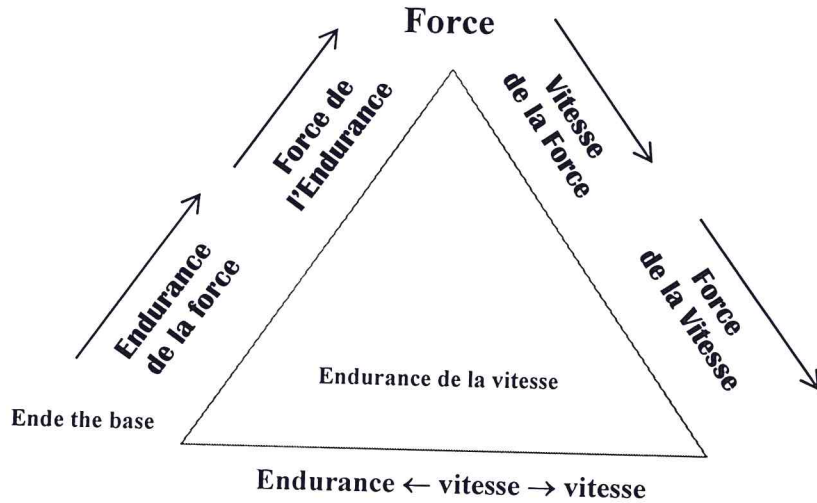
وعرفها العالم الفسيولوجي (كلا فح أندرسون) "بأنها قدرة جهاز التنفس والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين"، من خلال هذه التعاريف نرى أنه مفهوم كبير وواسع وملئ بالآراء والاجتهادات وذلك لاختلاف المدارس والآراء إلا أن المحصلة النهائية لمفهوم اللياقة البدنية هي سعيها إلى نمو الصفات الخاصة بالنشاط الممارس وهي تهدف إلى إبراز صفات بدنية خاصة في ضوء ما يتطلبه النشاط البدني الممارس.

فالفكرة القدم تطلب من ممارسيها مجموعة من الصفات البدنية التي تكون ضرورية للقيام بمختلف الأعمال القصيرة والطويلة المدى كالفز، تغير السرعة والاتجاهات خلال 90 دقيقة وأحيانا 120 دقيقة من اللعب، ولتحقيق ذلك لا بدا من تطوير هذه الصفات والحفاظ عليها، لإشارة فان الصفات البدنية تنقسم إلى قسمين:

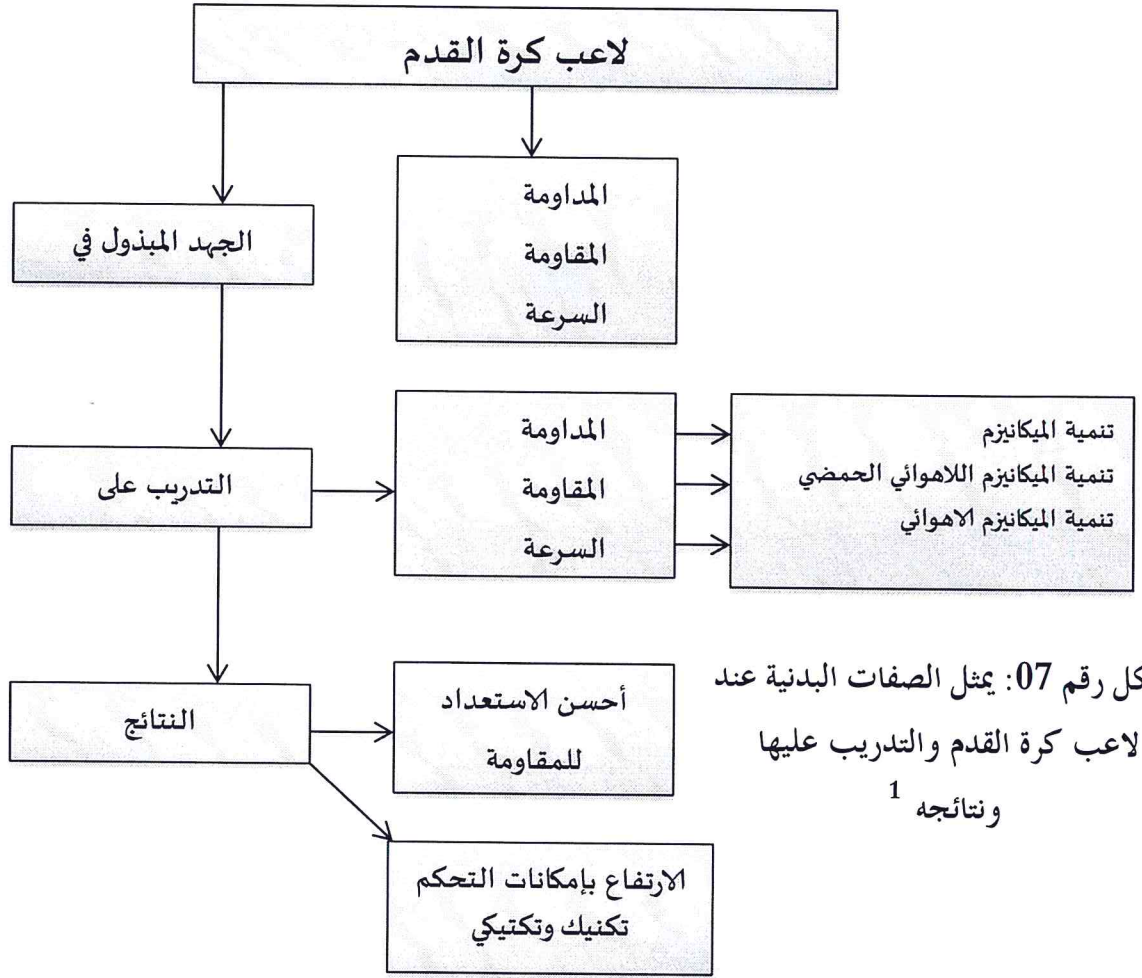
- القدرات البدنية الشرطية **capacités conditionnelles**
- القدرات البدنية التنسيقية **capacités coordinat ives**

القدرات البدنية الشرطية: إن تحقيق تنمية الصفات البدنية الشرطية على الأقل تكون متصلة بالتححر الطاقوي وهذه الأخيرة يمكن أن تكون هوائية ولا هوائية في الجسم وخاصة في العضلة وهي على النحو التالي وعلى الشكل تداخله.

- مداومة القوة endurance force
- مداومة السرعة endurance de vitesse
- قوة السرعة force de la vitesses
- المقاومة endurance spéciale



الشكل رقم 06: يوضح علاقة الممكنة بين القدرات الشرطية،



الشكل رقم 07: يمثل الصفات البدنية عند لاعب كرة القدم والتدريب عليها ونتائجه¹

4- القدرات البدنية الشرطية:

4-1- السرعة أنواعها وطرق تدريبها:

4-1-1- تعريف السرعة:

نفهم من السرعة صفة حركية، قدرة الإنسان على القيام بالحركة في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر.

ومن الجانب الفيزيولوجي يرى (Bernard.T 1990) "أنه تحت اسم السرعة يتعرف عالم كرة

القدم على مسار اللاهوائي اللاحمضي".

وفي كرة القدم هي قدرة اللاعب على أداء حركات اللعب المطلوبة في أقصر وقت ممكن إذا تعتبر السرعة من الصفات الأساسية والضرورية في كرة القدم، وهي من الصفات الوراثية بحيث لا يمكننا تطويرها إلا قليلا عن طريق التدريب إذا ما قورنت بالمداومة والقوة ويمكننا تحديد حمل السرعة كما يلي:

- مدة العمل من 03 إلى 08 ثواني.

- شدة العمل ما بين 95 % إلى 100 %

- تناوب العمل في الحصة التدريبية بين العمل والراحة (استرجاع كامل).

4-1-2- خصائص عمل السرعة:

- ارتفاع دقات القلب إلى أكثر من 180 دقة/ دقيقة

- العضلة تعمل تحت النظام اللاهوائي لا حمضي ، ونسجل ارتفاع نسبة التخخصص.

- السن المناسب لتطوير صفة السرعة هو 11 سنة إلى 12 سنة.

4-1-3- أنواع السرعة:

- سرعة الانتقال: كما في الجري السريع للالتحاق بالكرة قبل الخصم، أو المشاركة في الدفاع والهجوم،

تبديل المراكز والهروب من الرقابة

- سرعة الحركة: وتتمثل في سرعة التصويب أو الجري بالكرة أو المحاورة بأنواعها.

- سرعة رد الفعل: تعني سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي مثل الكرة أو المنافس أو الزميل، أي حسن

التصرف في أقل زمن ممكن.

4-1-4- طرق تدريب السرعة:

تدريب سرعة رد الفعل:

- الانطلاق على 05 إلى 10 م الراحة من 20 إلى 30 ثا.

- الانطلاق على 05 إلى 10 أمتار انطلاق واقف.

- الانطلاق على 5 إلى 10 أمتار وضعية واقف.

تدريب سرعة الحركة: الانطلاق على 15 إلى 30 م الراحة 45 ثا

تدريب سرعة الانتقال: تمرينات تقنية تكتيكية باستعمال الكرة مع الزميل.

4-2- المداومة

4-2-1- تعريف:

المداومة هي الحالة الفترة التي يحتفظ بها الجهد للتعب مقابل الجهد أو الحافز الخارجية. " فتعرف المداومة

في كرة القدم : بقدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من

خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة.

4-2-2- أنواع المداومة (التحمل، المطاولة):

- تحمل عام: يعتمد على تحسين عمل الأجهزة الوظيفية والمجموعات العضلية الكبيرة لفترة طويلة.
- تحمل خاص: ويعني ارتباط التحمل بأحد الصفات الأخرى اللازمة لتحقيق متطلبات الأداء في النشاط التخصصي المباراة في كرة القدم.

4-2-3- أهمية المداومة في كرة القدم:

تظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية تحول اللاعب من الهجوم للدفاع والعكس وباستمرار مع أداء عمل كبير مما تطلبه المباراة من رقابة محكمة وانجاز حركي بالكرة وبدون كرة ، تؤكد ذلك دراسات التحليل الحركي المدارس الشرقية والغربية للاعب كرة القدم حيث بلغ حجم العمل أثناء المباراة إلى 20 كيلو متر (جري ومشى).

4-3- القوة:

4-3-1- تعريف القوة:

عرف القوة العضلية بقدرة العضلة أو مجموعة عضلية للتصدي إلى مقاومة وذلك في جهد واحد وتستطيع تعريفها أيضا بقدرة الرياضي على جسمه أو قطعة من جسمه ضد مقاومة فسيولوجيا تستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحته العضلة أثناء التقلص، فالقوة هي مقدرة الإنسان على تخطي مقاومة أو على الأقل تحملها مرتكزا على التبادلات البائية ، فتستطيع العضلة أن تبرز قوة استطالتها أو انقباضها (قوة ثابتة) وهذا ما يسمى بالقوة الديناميكية كوسونترك أو باستطالة العضلة وتسمى قوة ديناميكية اكوسونترك.

4-3-2- أنواع القوة:

هناك ثلاثة أنواع للقوة وهي:

- القوة العضلية القصوى (القوة العظمى).
- القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية).
- القوة المميزة بالمطاولة (مطاولة القوة).
- القوة العضلية القصوى "القوة العظمى" : وهي القوة الكبيرة التي يمكن أن ينتجها الجهاز العصبي العضلي.
- القوة المميزة بالسرعة " القوة الانفجارية:" وهي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على الحمل بتقلص سريع.
- القوة المميزة بالمطاولة "مطاولة القوة" : وهي القدرة التي تسمح للجسم بالتغلب على التعب في التمرينات التي تكون فيها القوة مرتبطة بالزمن.

4-3-3- أهمية القوة:

بما أن القوة عبر مختلف عناصرها تعتبر في كل الرياضة عامل جد مهم في تحديد النتائج الرياضية يجب إعطائها دور هام لتطويرها حسب الرياضة المعنية وهذا يتجلى بوضوح حين نرى عدة مهارات حركية لتقنية في رياضة كرة القدم وعدة مناهج تدريبية لا نستطيع أن نطبق دون مستوى معين من القوة. مستوى القوة يؤثر فوراً على فعالية الوحدة التدريبية على المدى الطويل وهذا بعرقلة تطوير القدرة على الحصول على نتائج رياضية عالية.

4-4- القدرات البدنية التنسيقية:

القدرات البدنية التنسيقية هي التفاعل المتبادل بينهما بين المهارة الحركية حسب (dorhoff-1993) وهي غير فعالة في النتائج الرياضية إلا إذ امتزجت بالقدرات البدنية الشرطية وهي توضح أثناء التمارين الرياضية صفات الحركة المكتسبة بطريقة فردية. إن شرح بنية القدرات التنسيقية صعب جداً، حيث أن هناك عدة بحوث علمية عاجلت الموضوع لكن دون جدوى.

والخلاصة التي يمكن أن نخرج بها أن مختلف القدرات التنسيقية غير متساوية فيما بينها وهذا راجع إلى درجة الاهتمام ، المعرفة .. الخ.

4-4-1- المرونة:

4-4-2- تعريف المرونة:

تعد المرونة أحد العناصر البدنية التي يتصف بها لاعب الكرة ، حيث أن نموها يتيح للاعب أداء جميع المهارات المختلفة (بالكرة وبدون الكرة) بصورة اقتصادية وفعالة في نفس الوقت، والمقدرة على مطالبة العضلات لأداء الحركات في الاتجاهات والمدى المناسب للموقف عامل أمان، يجنب اللاعب كثيراً من إصابات الملاعب كتمزق العضلات، أربطة المفاصل بأنواعها.

يعرف هارة المرونة بأنها " قدرة الفرد على أداء الحركة لمدى واسع"، ويعرفها (بيوكر) بأنها "مدى سهولة الحركة في مفصل الجسم المختلفة"، ويرى (لارسون) أن المرونة عبارة عن " توافق فسيولوجي ميكانيكي للفرد."

أما مفهوم المرونة في مجال التربية الرياضية فهو يعني قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة، وتعرف بأنها " أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين".

4-4-3- أهمية المرونة:

تتضح أهمية المرونة في كرة القدم كأحد العوامل المحددة والرئيسية لانجاز المهارات المختلفة خلال المباريات، وتظهر جالية في أداء اللاعب أثناء رفع الرجل عالية لاستلام الكرة والسيطرة عليها أو تقويس الجذع خلفاً لاستلام الكرة بالصدر ومرجحات الذراعان لأداء رميات التماس وفي جميع الأداءات التي تحتاج إلى مرجحة الرجلين كما في التصويب أو التميرير وخاصة أثناء الجري.

وصفة عامة يتطلب أداء جميع المهارات حركة المفاصل العامة ويستوجب ذلك بالإضافة للقوة مستوى مناسب من المرونة والمطاطية للعضلات العاملة على هذه المفاصل، فضلا عن أهمية المرونة في تأثيرها على مستوى العناصر البدنية الأخرى إذ أن عدم توفرها يحدد مدى الحركة مما يعوق تدريبات العناصر الأخرى.

4-4-4- تقسيم المرونة:

• تقسيم المرونة من حيث الشمولية والخصوصية:

- المرونة العامة: وهي تعني القدرة على أداء الحركات لمدى واسع في جميع مفاصل الجسم طبقا لأنواعها مختلفة.
- المرونة الخاصة: وهي تعني القدرة على أداء الحركات في الاتجاه والمدى المحدد والمطلوب.

• تقسيم المرونة من حيث العمل العضلي:

- مرونة حركية: قدرة اللاعب على تكرار الحركة لأقصى مدى ممكن في مفصل ما نتيجة انقباض عضلي إرادي، وتحتاج إلى طاقة كبيرة مقارنة بالمرونة الثانية حيث إتمامها يكون بفعل الانقباض العضلي ومن ثم فهي ترتبط بقوة العضلات المقابلة.
- مرونة ثابتة: قدرة اللاعب على إطالة العضلات العاملة على المفاصل إلى أقصى مدى ممكن والثبات بمساعدة اللاعب نفسه أو قوة خارجية (إيجابية - قصيرة) ولذلك فهي لا تحتاج إلى بذل طاقة كبيرة وغير مرتبطة بقوة حركية للعضلات المقابلة، ولذا يفضل استخدامها في بداية فترات الإعداد، وافتقار اللاعب لصفة المرونة ينتج عنه:
- عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان أداء المهارات الأساسية
- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة، السرعة، الرشاقة
- تحديد مدى الحركة في نطاق ضيق
- ولتنمية المرونة يقوم المدرب بإعطاء اللاعب التمرينات التي تعمل على الارتقاء بمستوى المرححات وتمارين الإطالة للعضلات والأربطة والأوتار، ويستحسن أن يكون التمارين يوميا حتى يصل اللاعب إلى المرونة، ويجب تكرار التمارين لعدد كاف من المرات، كما تأخذ التمرينات التخصصية للمرونة الشكل المميز للمهارات الأساسية.

4-5-5- الرشاقة (الدقة الحركية) وطرق تنميتها:

4-5-1- تعريفه

هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهومها نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتكتيك من جهة أخرى، لذا تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء كما تتضمن أيضا مصير تغير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة. ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين من، ويعتبر التعريف الذي يقدمه "هرتز" من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب إذ يرى أن الرشاقة هي:

أولاً: القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

ثانياً: القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

ثالثاً: القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة وصفة الرشاقة مثل كل الصفات البدنية ذات الارتباط الوثيق بالصفتين الحركية الأخرى مثل، القوة... الخ. وكذلك الصفات الإرادة عند الأطفال والذين يؤدون الحركات بسرعة وإتقان.

4-5-2- أنواع الرشاقة (الدقة الحركية): تستطيع ملاحظة نوعين:

● قدرة الدقة العامة.

● قدرة الدقة الخاصة.

فالأولى: هي نتيجة تعلم حركة نجدها في جميع الرياضات وتظهر لنا في حياتنا اليومية والرياضية.

والثانية: تتطور خاصة في رياضة معينة بقدرة تغير الحركات في التقنية الرياضية المستعملة.

4-5-3- وسائل وطرق تنمية الرشاقة: تعبر المرحلة السنوية 12 إلى 14 سنة هي المفضلة لما تتميز به

من القابلية الجيدة للتشكيل والإستعاب لمختلف العناصر التقنية.

4-5-4- وسائل تطوير الرشاقة: عند تطوير الرشاقة نستطيع أن نستعمل مختلف التمرينات مع العناصر

الجديدة.

- التمرينات على الاستجابة الفنية في الوضعيات التي تتطلب تعبير مفاجئ لكرة القدم، كرة اليد، المصارعة.. الخ) بدون توجيه أو تطوير الدقة الحركية كوسيلة للإعادة الترتيب السريع المنجز للنشاط الحركي.

- إستعمال الألعاب الصغيرة دون إعطاء أهمية لبناء القدرات التوافقية.

4-5-5- طرق تطوير الرشاقة: عادة يتم تنمية صفة الرشاقة في إطار المسابقات أو عن طريق تمرينات

معدة خصيصاً.

- التغيير في وسائل تنفيذ التمرينات تغير المقاومات
- التعقيد في وضع التمرينات
- إستمرارية التدريب في مختلف المهارات الحركية الركبة مع التجديد والتوزيع الدائم في وسط مختلف المهارات الحركية.

4-6- التوافق وأنواعه:

4-6-1- تعريف التوافق: يعرف كل من لارسون "larsen" ويوكر "yockour" التوافق بأنه "قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد". كما يعرفه بارو "Barrow" ومك جني "marcree" بأنه قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات ف إطار محدد". وحسب برناتوربان "Bernard Turpin" بأن التوافق يتواجد في القاعدة أو الأساس للقدرات العامة للتعليم الحركي للحركات الرياضية وكذلك للتحكم في اللقطات الحركية للتعود على حالات جديدة والتوافق هو:

- توازن.
- المرونة الديناميكية.
- الرشاقة: سقوط ثم دوران.
- لأكروباي (البهلوانية)
- اتجاه الإيقاع الركائز
- التحكم في الجسم لزمان ما في الفضاء
- توافق عين /قدم
- التوافق عين/ يد

4-6-2- أنواع التوافق:

أولاً: التوافق العام والتوافق الخاص: هناك التوافق العام الذي يمكن ملاحظته عند المهارات الحركية الأساسية كالمشي والجري والتسلق... الخ، وهناك التوافق الخاص الذي يتمشى مع طبيعة النشاط فمثلاً في كرة القدم يبرز التوافق الخاص من خلال تبادل الكرة بين الرجل الواحدة أو الرجلين معاً.

ثانياً: توافق الأطراف و التوافق الكلي للجسم: يعرض فليشمان "FLEICHMAN" نوعي التوافق

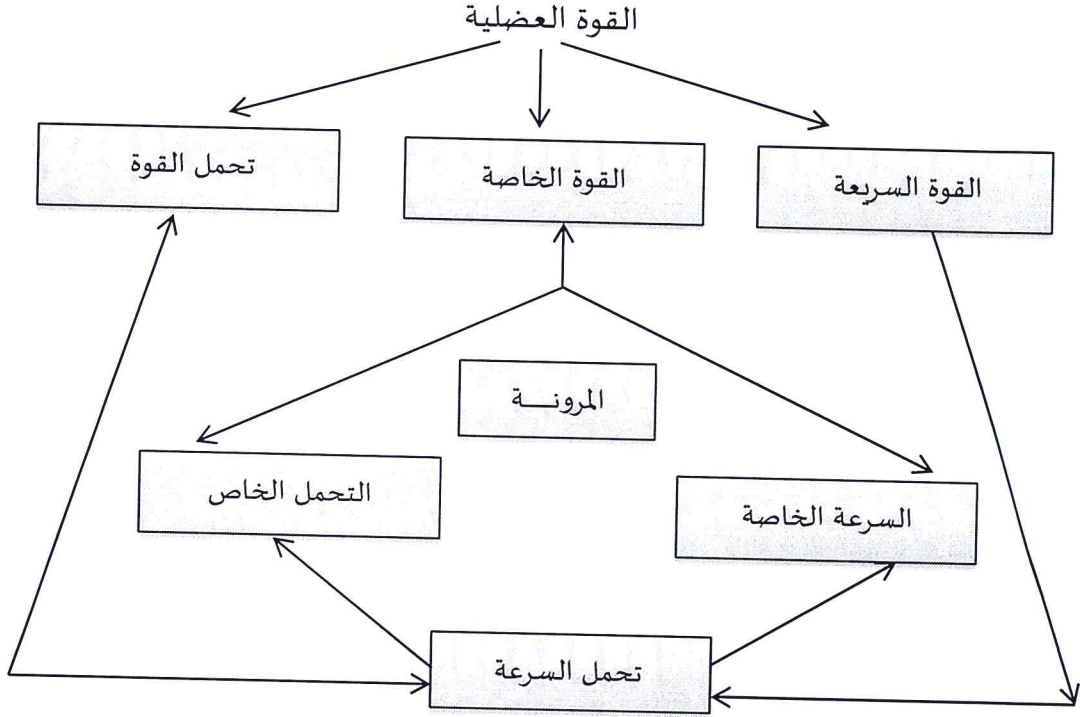
هما:

- **توافق الأطراف** : أثبتت الدراسة التي قام بها كل من فليشمان وهميل عام 1956 باستخدام أسلوب التحليل العملي للقرارات الحركية وجود عامل أطلق عليه اسم "توافق الأطراف".

- التوافق الكلي للجسم: أثبتت الدراسة التي قام بها (كمبي) "CUMBEE" عام 1941 ولدراسة التي قام بها (لارسون) 1941 وكذا دراسة (وندلر) "WENDLER" عام 1988 على وجود عامل أطلق عليه اسم التوافق الكلي للجسم ويبدو أن هذا العامل يعكس النشاط العام للجسم.

ثالثا: توافق الذراع والعين وتوافق القدم والعين:

يعرض كلارك "CLARKE" تقسيما آخر للتوافق ورد ضمن تحديده لمكونات.



شكل 08: يمثل العلاقة بين المكونات الأساسية لعنصر اللياقة البدنية العامة والخاصة للفرد الرياضي (ديك 1992)

2- المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم (الإعداد الفني أو التقني):

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها وقواعدها الأساسية، وتتميز هذه اللعبة عن غيرها بكثره المهارات الأساسية وتنوعها، فالكرة تلعب بكل جزء من أجزاء الجسم ما عدا اليدين وبطرق مختلفة، فهي تلعب بالقدم وبالفخذ والصدر والرأس.

كما تتطلب لعبة كرة القدم أن يكون أداء اللاعب للمهارات سريع ودقيقا، مع القدرة على تغير سرعته واتجاه جريه، وفي نفس الوقت الاستمرار في السيطرة على الكرة. وعليه وجب على المدربين العناية بهذا الجانب (الجانب التقني) وخاصة مع الفئات الصغرى، وهذا بناء برامج تدريبية مبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث.

1.2. مفهوم الإعداد المهاري:

يعرف أيضا بالإعداد التقني أو الفني، ويقصد به كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف الوصول للاعب إلى الدقة والإتقان في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم، بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من الظروف المباراة. ويعرف مفتي إبراهيم الإعداد المهاري "بأنه اكتساب اللاعب المهارات الأساسية من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان في أدائها.

كما يعني الإعداد التقني اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية بخلاف التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف التوصل إلى الدقة والإتقان في الأداء، ويقصد بالإعداد المهاري الفني كذلك كل الإجراءات التي يضعها المدرب أو المدرس ويقوم بتنفيذها بهدف تعليم اللاعب المهارات الأساسية والتدرج بها حتى يصل اللاعب إلى أدائها بطريقة آلية مقننة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

وتهدف عملية الإعداد المهاري إلى تعليم المهارات الحركية التي يستعملها اللاعب في المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى تحقق أعلى المستويات الرياضية، والإتقان التام للمهارات الحركية.

2.2. المهارات الأساسية:

1.2.2. مفهوم المهارة:

المهارة هي كل الحركات الرياضية التي يؤديها اللاعب بهدف خدمة أي لعبة في اطار قوانينها، كما تعتبر المهارة في كرة القدم فن ونوعية التحكم في الكرة، والمهارة هي تلك الفعاليات التي يقوم بها اللاعب مع الكرة مباشرة، أو في المنطقة القريبة منها، ولو حللنا طبيعة هذه الفعالية، نرى أنها في الأساس تركز عليها الفعاليات الأخرى لكرة القدم كالتكتيك، وبات مؤكداً أنه بدون الفعاليات الفنية لا يستطيع الفريق كالفرد والجماعة تأدية واجباته وتحقيق الفوز على الخصم، وليس تعلم المهارات هدفها في حد ذاته، وإنما هي وسيلة لتنفيذ خطط اللعب، فكل خطة تتطلب مهارة أساسية لتنفيذها أو أكثر؛ فان إتقان المهارة ضروري لنجاح الخطط وهذا ما يساعد اللاعب على الملاحظة بدقة حركات زملائه أو خصمه في الملعب، وأن يتصرف تصرفاً سليماً أثناء المباريات وأن متطلبات اللعب المعاصر تضع أمام اللاعب ضرورة قصوى لتحقيق مستوى فني متقدم لأنها الأساسية لتحقيق الانجاز في مباراة كرة القدم.

محاضرة رقم 05: متطلبات الإعداد المهاري لكرة القدم

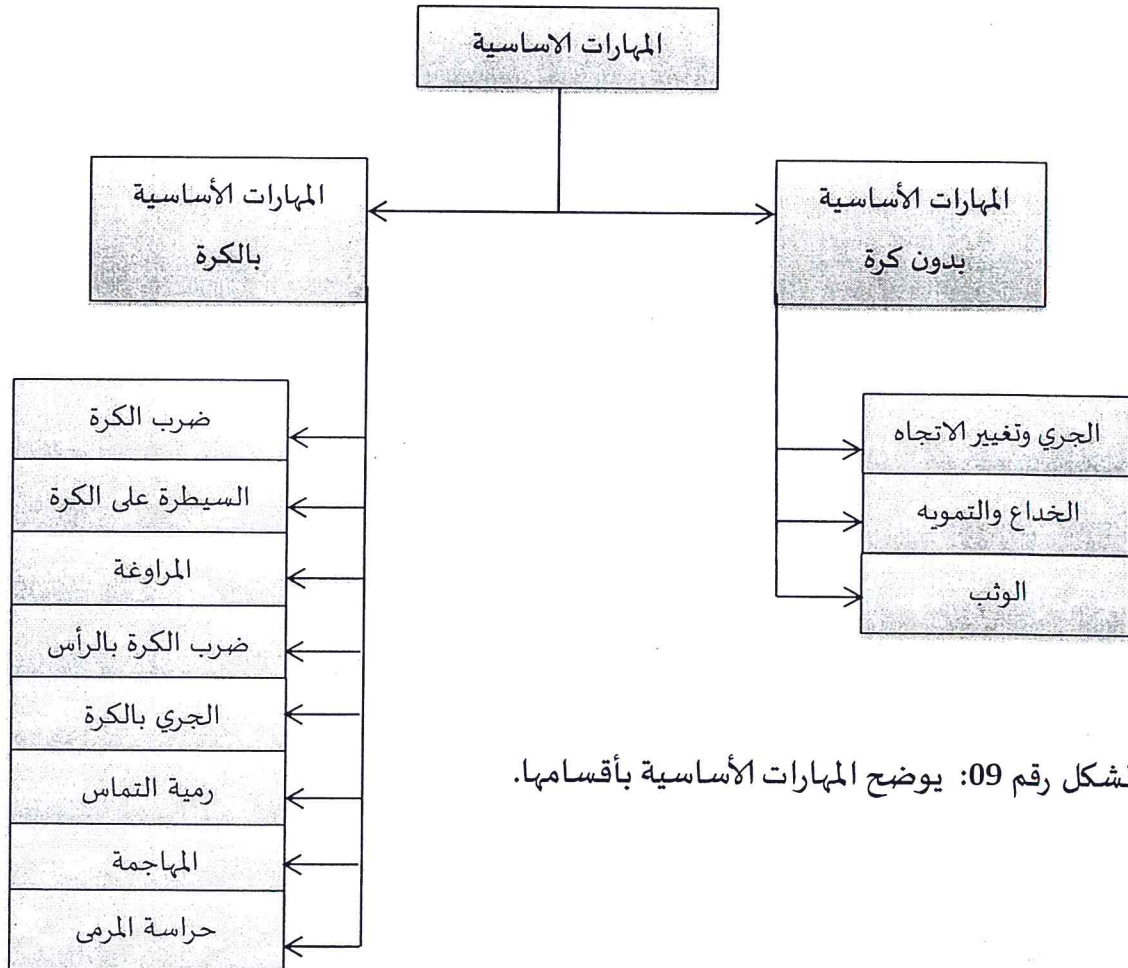
2.2.2. مفهوم المهارات الأساسية:

يتفق كل من اشرف جابر وصيري العدوي، محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم؛ على أن المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه التحركات بالكرة أو بدون الكرة.

إن الهدف من التعلم المهارات الأساسية هو جعل اللاعب قادرا على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة في أي وقت من أوقات اللعبة، الأمر الذي يجعله قادر على تنفيذ الخطط الدفاعية وهجومية بكفاءة وإيجابية، وعندما يصل اللاعب إلى مرحلة أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بالدقة وإتقان يمكن أن يعتمد عليه في التعاون مع أعضاء الفريق في تنفيذ الواجبات، وتطبيق الخطة المعتمدة.

3.2.2. أقسام المهارات الأساسية:

- ويتفق كل من محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم، فرج بيومي، حنفي محمود مختار أن المهارات الأساسية في كرة القدم تنقسم إلى: مهارات أساسية بالكرة، مهارات أساسية بدون كرة.



الشكل رقم 09: يوضح المهارات الأساسية بأقسامها.

1.3.2.2. المهارات الأساسية بدون كرة:

هي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة في إطار اللعبة بدون استعمال الكرة ومن أهم هذه الحركات التي يمكن ملاحظتها مهارة جري وتغيير الاتجاه سواء كان الجري أمامي أو جانبي أو خلفي زيادة في مهارة الوثب ومهارة الخداع بالنظر أو الخداع بالجدع، كما يصطلح تسمية المهارات الأساسية بدون كرة بالمهارات البدنية.

ومن المعروف أنه عندما يمتلك اللاعب مهارات حركية متنوعة متعددة ينعكس ذلك على صفاته البدنية ويصبح من السهل عليه إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم، أي هناك ارتباط بين المخزون من المهارات والصفات البدنية من الجانب وبين المهارات الجديدة الواجب تعلمها من جانب آخر؛ ونوع النشاط الحركي الذي يؤديه لاعب الكرة في الملعب بدون الكرة هو عبارة عن جري بأنواعه وما يعرف بالجري المتغير الشدة، جري أمامي أو جانبي أو خلفي. دف إلى ذلك مهارة الوثب ومهارة الخداع والتمويه بالجسم وذلك عن طريق الخداع بالنظر والجدع وأيضا وقفة اللاعب الدفاع لأخذ الوضعية الجيدة التي تساعد على المهارة بسرعة جيدة.

إن المهارات الأساسية التي يمكن إن نلاحظها على اللاعب كرة القدم بدون كرة هي مهارة الجري وتغيير الاتجاه، وذلك بالجري الأمامي والجانبي والخلفي، دف إلى ذلك مهارة الوثب ومهارة الخداع والتمويه وذلك عن طريق مهارة الخداع بالنظر والجدع.

1.1.3.2.2. مهارة الجري والتغيير الاتجاه: إن اللاعب يغير من سرعته كثيرا أثناء جريه، فهو لا يجري بإيقاع منتظم، وإنما يغير من سرعته باستمرار وفقا لمقتضيات تحركه في الملعب وأخذ الأماكن، يضاف إلى ذلك أن يغير توقيف اللاعب هو خداع للخصم، كما يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة فهو يقوم باستمرار بعمل بدايات كثيرة طوال المنافسة كما أنه يجري أثناء المنافسة بدون الكرة وإن مجموع الوقت الذي يلمس فيها للاعب الكرة أثناء المنافسة لا يزيد عن دقيقتين لإدراكنا أنه يجري بدون الكرة باقي التسعين دقيقة 90د و 30متر ويكون من المهم دائما أن اللاعب يعود بأقصى سرعته كثيرا خلال مسافة تتراوح بين 5-30 ويكون من المهم دائما أن يصل قريبا من أقصى سرعته خلال الأمتار الأولى من عدوه حتى يمكنه الوصول إلى الكرة قبل خصمه المنافس له محاولة الاستحواذ على الكرة.

كما تشير الدراسات إلى أن زمن لمس الكرة والجري بها لا يزيد عن 10 ثواني وقد بلغ زمن لمس الكرة عند أفضل اللاعبين في العالم خلال المباراة الواحدة من 03 الى 04 دقائق، وعليه فان اللاعب يجري بقية التسعين دقيقة يعدو بأقصى سرعة خلال مسافات تتراوح من 5 الى 30 م قصد الوصول إلى الكرة والاستحواذ عليها قبل خصمه المنافس له ويمتاز جري اللاعب كرة القدم بالتغيير في السرعة والاتجاه أثناء خداع الخصم واللاعب الممتاز هو الذي يستطيع تغيير اتجاه الجري دون التقليل من سرعته.

2.1.3.2.2. مهارة الوثب: أصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم الحديثة عاملا مهما جدا، ويتطلب ذلك حسن ومقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان والكمال المطلوب إلى قدرته على الوثب بالطريقة السليمة للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن، وقد يكون الوثب من الوقوف الجيد لوثب اللاعب أو بعد الاقتراب جريا، أو بعد الجري جانبا أو الخلف، وإن عدم التوقيت الجيد لوثب اللاعب يؤدي به إلى عدم ضرب الكرة برأسه أو على الأكثر سيضر بها بطريقة غير دقيقة.

بالإضافة إلى الجري فان الوثب يحتل مكانة هامة خاصة قلب الدفاع وقلب الهجوم حيث يبلغ عدد وثبات كل منهما من 20 الى 25 تقريبا خلال المباراة، بينما حارس المرمى من 15 الى 30 وثبة؛ ويتطلب الوثب من اللاعب حسن الأداء والمقدرة على إتقان هذه المهارة للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن، وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جريا أو بعد الجري جانبا أو خلفا.

3.1.3.2.2. مهارة الخداع والتمويه: من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديثة هو القدرة على أداء حركات الخداع بالجذع والرجلين، ويقوم بالخداع والتمويه لاعبو الهجوم والدفاع، فتغيير اللاعب المهاجم لسرعته أو اتجاه جريه أو الخداع بأخذ خطوة جانبا ثم التحول إلى الجهة الأخرى يتطلب منه أن يكون على جانب كبير من الرشاقة والمرونة والتوافق العصبي العضلي.

وعليه يكتسب اللاعب مهارة الخداع والتمويه من صفتي الرشاقة والخفة في التعامل مع متغيرات اللعب لإيجاد حلول مناسبة لمختلف المواقف أثناء المباراة ولتفادي لاعب الخصم. ومن هذا نستنتج إن أداء المهارة بدون كرة يتطلب من اللاعب أن يكون سريعا ودقيقا مع القدرة على الوثب وتغيير سرعته أو اتجاه جريه، والخداع بالجسم والقدمين ويتطلب هذا كله من اللاعب أن يكون على درجة كبيرة من الرشاقة والخفة والمرونة والتوافق العضلي بالإضافة إلى مقدرة اللاعب على التوقع الحركي السريع وفي الغالب تعتبر إحدى وسائل تنفيذ الخطط وذلك من خلال تنقلات اللاعبين داخل إلى ميدان.

2.3.2.2. المهارات الأساسية بالكرة:

وهي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة أثناء المباراة وتشمل الطرق المختلفة للعب بالكرة، وتشمل المهارات الأساسية بالكرة على مهارة ضرب (ركل) الكرة بالقدم، السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، المراوغة، ضرب الكرة بالرأس، المهاجمة، رمية التماس وحراسة المرمى.

1.2.3.2.2. مهارة ضرب الكرة بالقدم: إن ضرب الكرة هي عملية ناتجة عن حركة جميع أعضاء الجسم، وكتيجة لحركة عضلات الجذع تنتقل القوة الكامنة في عضلات الجسم إلى القدم عن طريق الساق الضاربة. إن استخدام القدم لضرب الكرة يؤدي ثلاثة أغراض هي التميرير أو المناولة بين أعضاء الفريق الواحد، التصويب هو ضرب الكرة باتجاه هدف الخصم لغرض التهديد والتسجيل وأخيرا لتشتيت أو تخليص الكرة من

أمام لاعب الخصم أو أبعادها عندما يكون المرمى مهدداً من طرف الخصم زيادة على الضربة الخاصة مثل ضربة الجزاء، ضربة الزاوية أو الضربة الحرة.

وتضرب الكرة بطرق مختلفة فنجد.

- ضرب الكرة بوجه القدم.

- ضرب الكرة داخل القدم.

- ضرب الكرة خارج القدم.

- ضرب الكرة مقدمة القدم.

- ضرب الكرة بكعب القدم.

وتعتبر مهارة ضرب الكرة من أهم المهارات الأساسية بالكرة، والتي تستعمل لأغراض تمرير الكرة

لزميل بأنواعها:

- التمريرات القصيرة.

- التمريرات المتوسطة.

- التمريرات الطويلة.

2.2.3.2.2. مهارة السيطرة على الكرة: وتعني تحكم اللاعب في الكرات القادمة إليه سواء كانت الكرة

القادمة أرضية أو عالية أو نصف عالية، في إطار قانون اللعبة، ويمكن تقسيم السيطرة على الكرة إلى ثلاثة

أقسام هي استلام الكرة وكتمها وامتصاص سرعتها، حيث تتم الأولى باستعمال باطن القدم أو وجهه أو

بخارجه؛ في حين أن العملية الثانية تتم إما بباطن القدم أو خارجه أو من أسفله أو القصبية أما الثالثة فتتم بوجه

القدم أو باطنه أو أعلى الفخذ أو الصدر أو الرأس.

ويمكن السيطرة على الكرة كما يلي:

- إيقاف الكرة أو امتصاص الكرة المتدحرجة حتى تسكن.

- إيقاف أو امتصاص الكرة سواء على الأرض أو في الهواء حتى تصل إلى حالة السكون.

- السيطرة على الكرة العالية المتدحرجة أثناء جري اللاعب مع عدم توقفه وهذه من سمات لاعب كرة

القدم الحديثة.

ويمكن تقسيم السيطرة على الكرة إلى ما يلي:

أ) **استلام الكرة:** وهي عبارة عن إخضاع كل كرة تأتي للاعب تحت سيطرته وذلك بإضعاف سرعتها

عن طريق تعريض الجزء المستخدم في استيلاء للكرة وسحبه بمجرد ملامستها و الأجزاء المستخدمة في

الاستلام باطن القدم- وجه القدم- خارج القدم.

- استلام الكرة بباطن القدم: استخدام باطن القدم في استلام الكرة هو أكثر ضمانا من الطرق الأخرى وذلك نظرا لكبر المساحة المستخدمة في عملية الاستلام وهو باطن القدم.
- استلام الكرة بوجه القدم: يستعمل وجه القدم للاستلام الكرة المنخفضة التي في مستوى أعلى من الأرض وتحت مستوى الركبة ولكنها لا تصلح للكرات الأرضية.
- استلام الكرة بخارج القدم: يستعمل خارج القدم لاستلام الكرة الأرضية الآتية ما اتجاها جانبي ويتم ذلك بمد الرجل للاعبة جانبا في اتجاه الكرة ثم تسحب عند ملامستها للكرة لامتناس سرعةها.
- (ب) **كتم الكرة:** وهي عبارة عن إخضاع كل كرة تأتي للاعب باستخدام الأرض كعامل يساعد مع الجزء المراد كتم الكرة به في السيطرة عليه.
وتنقسم المهارة إلى ثلاثة أقسام:
- كتم الكرة بباطن القدم: تؤدي بطني ركبة الثابتة وتشير قدمها لاتجاه سير الكرة وتوضع القدم الثابتة أمام مكان سقوط الكرة بمسافة مناسبة، حيث تثني الرجل للاعبة قليلا مع رفع الساق للخارج لتكون مع الأرض زاوية مقدارها 45°.
- كتم الكرة بخارج القدم: يلجأ اللاعب إلى كتم الكرة بهذه الطريقة إذا كان في مكان لا يمكنه فيه مواجهة الكرة لوجود منافس بجانبه مثلا، وتؤدي باستخدام الجزء الجانبي الخارجي من القدم.
- كتم الكرة بالبطن: تستخدم منطقة البطن أسفل الضلوع لإخضاع الكرة بعد ارتدادها من الأرض في ارتفاع الوسط وغالبا ما تستعمل في الجو الممطر عندما تكون الأرض مبتلة.
- (ت) **امتصاص الكرة:** عملية امتصاص الكرة عبارة عن إخضاع كل كرة عالية أو هابطة تحت سيطرة اللاعب وذلك عن طريق امتصاص سرعتها برفع الجزء المستخدم في عملية الامتصاص إلى أعلى نقطة ممكنة لمقابلة الكرة والهبوط بها إلى الأرض والأجزاء التي يمكن استخدامها في امتصاص الكرة هي وجه القدم الأمامي، باطن القدم، أعلى الفخذ، الصدر والرأس.
وتنقسم المهارة إلى خمسة أقسام:
- امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي: تحتاج هذه الطريقة إلى حساسية خاصة في رجل اللاعب وتحتاج لفترة طويلة من التدريب لإتقانها ويلجأ اللاعب لاستعمال هذه الطريقة في حالات اللعب على الأرض صلبة أو أراد السيطرة على الكرة بسرعة.
- امتصاص الكرة بباطن القدم: في هذه الطريقة لا يستطيع اللاعب رفع الرجل للاعبة عن الأرض بدرجة كبيرة لأنه سيلقيها إلى الخارج من مفصل الفخذ حتى يواجه باطن القدم الكرة ويستعمل باطن القدم لامتناس الكرات الآتية من ارتفاع بسيط فوق مستوى الركبة.

- امتصاص الكرة بأعلى الفخذ: يستعمل الفخذ في السيطرة على الكرة في الحالات التي لا يمكن فيها اللاعب في استخدام القدم بسبب وجود الخصم قريب منه أو بسبب عدم ملائمة الأرض للسيطرة على الكرة.

- امتصاص الكرة بالصدر: للسيطرة على الكرة الآتية إلى اللاعب في ارتفاع الصدر ولم تمكنه ظروف اللعب من التقهقر خلفا للسيطرة عليها بقدمه فيمكنه في هذه الحالة استعمال الصدر لامتصاص الكرة وهذه شائعة الاستعمال في الملاعب نظرا لكبير المساحة المستعملة مما يسهل تحكم اللاعب في الكرة.

- امتصاص الكرة بالرأس: هذه الطريقة من أصعب الطرق للسيطرة على الكرة علاوة على ما يتطلبه أداءها من مستوى عال من الكفاءة الفنية وقد يصعب على اللاعب الممتاز السيطرة على كرة قوية برأسه.

3.2.3.2.2. مهارة الجري بالكرة: والمقصود به هو تحريك اللاعب بالكرة وطرته عليها، ويستخدم الجري بالكرة في الحالات التالية:

- عندما يكون أمام اللاعب فرصة للتمرير إلى زميل.
 - عندما يريد اللاعب جذب مدافع إليه لإبعاده عن التغطية.
 - عندما يريد التقدم بالكرة في مساحة خالية.
 - لإبقاء الكرة مع الفريق.
 - تنظيم لعب الفريق
 - عند استعمال الخصم خطة التسلل.
- يتم الجري بالكرة بطرق ثلاثة إما الجري بالكرة بالجزء الخارجي من القدم، أو الجزء الداخلي منه، أو بوجه القدم.

4.2.3.2.2. مهارة المراوغة: يمكن القول أن الخداع بالكرة أو المراوغة هي الوسيلة التي تجعل الخصم يتوقع حركة اللاعب توقعا خاطئا، وبذلك تكون استجابة الخصم بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية استجابة خاطئة، مما يسمح للاعب الذي قام بالخداع أن يكون لديه الوقت والمساحة في الملعب اللذان يمكنانه من التصرف الخططي بأسلوب جيد، وتستخدم المراوغة في عدة مواقف بذكر منها.

- عندما يجد المهاجم نفسه تحت مراقبة شديدة من المدافع.
 - عدد المدافعين أكثر من المهاجمين.
 - أو تكون إمكانية التمرير إلى زملاء فيها المخاطرة بفقد الكرة.
- ويمكن أن نجد المحاورة على ثلاثة أشكال:
- المحاورة من الأمام.

- المحاورة من الجانب.

- المحاورة من الخلف.

5.2.3.2.2. مهارة ضرب الكرة بالرأس: إن الكرة في كرة القدم لا تكون على الأرض طيلة المباراة فكثير ما تطير عاليا نتيجة الضربات العالية وأحسن سلاح يستخدمه اللاعب في هذه الحالة مدافعا كان مهاجما هو الرأس. فمهارة ضرب الكرة بالرأس تعتبر من المبادئ الأساسية الصعبة لكرة القدم، والتي يحتاج إتقانها إلى تدريب متواصل، وتحت مختلف الظروف، بحيث يصبح أداؤها آليا، برد فعل مكتسب، وتعود صعوبة هذا المبدأ إلى كون ضرب الكرة بالرأس يحتاج إلى المقدرة فائقة على التوقيت ملامسة الكرة الرأس في المكان الصحيح، بالإضافة إلى الثقة الواجب توفرها عند اللاعب لكي يؤدي الحركة بالرأس باتزان ومرونة، خاصة وإن العينين تغمضان بصورة آلية في لحظة ملامسة الكرة للرأس نتيجة الصدمة؛ لذلك يجب التدرج في تعلم هذا المبدأ بشكل يتيح للاعب تكوين هذه الثقة أولا، وبإبقاء العينين مفتوحتين ثانيا.

وعليه فان مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية التي يجب للاعب أن يجيدها، و هي من المستلزمات للاعب الممتاز سواء كان مهاجما أو مدافعا، ويعتبر الرأس قدما ثالثا يستعملها اللاعب في ضرب الكرات العالية التي تعجز القدم عن الوصول إليها.

وتستعمل مهارة ضرب الكرة بالرأس:

- التسديد صوب المرمى.

- التميرير بين أفراد الفريق الواحد.

- الدفاع عن المرمى الفريق.

ويمكن أن تتم هذه المهارة بشكلين وهما:

- ضرب الكرة بالرأس واللاعب متصل بالأرض.

- أو ضرب الكرة بالرأس واللاعب في الهواء.

6.2.3.2.2. المهاجمة (القطع): ومعناه محاولة أخذ الكرة من الخصم في الحالة حيازته لها، أو قطعها قبل الوصول اليه، وتعتبر المهاجمة سلاح المدافع ضد المهاجم وتهدف المهاجمة إلى:

- استخلاص اللاعب المدافع الكرة من المهاجم المنافس.

- إبعاد المنافس المستحوذ على الكرة منها.

- تشتيت الكرة من أرجل المهاجم المنافس.

- قطع الكرة قبل أن تصل إليه.

وتتم المهاجمة بالطرق التالية:

- المكاتفة

- المهاجمة من الأمام

- المهاجمة من الخلف

- المهاجمة بالزحليقة من الجانب أو الخلف أو الأمام

7.2.3.2.2. رمية التماس: إن مهارة رمية التماس تدخل في الخطة الهجومية كون قاعدة التسلل لا تطبق

عند رمية التماس، وتتم رمية التماس بأن يقوم اللاعب برمي يديه الاثنين من فوق الرأس وقدماه على خط التماس ملامستان الأرض، وذلك حتى تصبح الكرة في الملعب مرة أخرى.

ويجب تعلمها لدى المبتدئين والتركيز على أدائها باحترام القواعد التالية:

- استعمال اليدين.

- أن تكون القدمان على أو خارج التماس.

- استعمالها ورميها من وراء الرأس (الرقبة).

وحتى تكون الرمية الجانبية جيدة يجب:

- تهيئتها برجوع الجذع إلى الخلف.

- تقدم الجذع إلى الأمام.

- مسك الكرة بإحكام وهذا بتوزيع الأصابع.

- ثني حيوي للذراعين إلى الفوق أماميا.

ومما سبق نجد أن القانون قد حدد أسلوب أداء رمية التماس في أنه لم يحدد لها أسلوب التصويب أو التمير، ويمكن أن تؤخذ رمية التماس بأسلوبين.

➤ **رمية التماس من الثبات:** و يستخدم هذا النوع عادة عندما يريد اللاعب توصيل الكرة إلى مسافة قصيرة.

➤ **رمية التماس من الاقتراب:** و يستخدم هذا الأسلوب عادة عندما يريد اللاعب توصيل الكرة إلى مسافة بعيدة.

8.2.3.2.2. حراسة المرمى: يعتبر حارس المرمى اللاعب الذي يشغل المنصب الأكثر حساسية في الفريق

وهو الذي يسمح له القانون باستخدام يديه في مسك الكرة أو صدها في حدود منطقة العمليات ومركزة في مؤخرة الدفاع يتيح له توجيه زملائه في عمليات الهجوم، سريع الاستجابة، يتمتع بلياقة بدنية معتبرة و مهارات نفسية عالية. ومن واجبات حارس المرمى أن يقف في المكان الصحيح، ويتحرك بدقة بطريقة خطوية مدروسة، وهذا يتطلب منه مراقبة دائمة، واكتساب مهارات أساسية به كمسك الكرة الأرضية والعالية من ارتفاع

البطن، أو الصدر أو الرأس ومهارات ضرب الكرة باليد أو تحويلها جانبية أو عالية، كما يحتاج الحارس إلى
مهارة ضرب لكرة.