

وزارة لتعليم العلي و البحث العلمي
جامعة بائنة 2 -الشهيد مصطفى بن بلعيد -
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي

وثيقة بيداغوجية (مطبوعة) مادة: كرة القدم



الشعبة: التدريب الرياضي
التخصص: لتدريب لرياضي التنافسي
السداسي: الخامس

الأستاذ: د. بلعيد مجاهد

السنة الجامعية 2021-2022

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويك	
3	المقدمة	1
7	المحاضرة الأولى: تعريف المفاهيم القاعدية في كرة القدم (تاريخ، قوانين، هيئات)	2
15	المحاضرة الثانية: خصائص و مميزات النشاط التنافسي في كرة القدم	3
27	المحاضرة الثالثة: المهارات الحركية و القدرات البدنية	4
44	المحاضرة الرابعة: الخصائص المورفولوجية و الفيزيولوجية لدى لاعبي كرة القدم تحت 15 سنة و توجه التحضير البدني	5
50	المحاضرة الخامسة: تقنيات كرة القدم	6
59	المحاضرة السادسة: القواعد المنهجية لتعليم و تطوير تقنيات كرة القدم لدى لاعبي كرة القدم تحت 15 سنة	7
68	المراجع	8

المقدمة:

ما كان لكرة القدم العالمية لأن تصل لما وصلت إليه، إلا من خلال اهتمام القائمين عليها بالمنهجية العلمية في مجالات التدريب البدني، التقني، التكتيكي، والنفسي والتي تكفل لنا هذه مجتمعة النهوض باللعبة إلى أعلى مستوى. هذا و يعتبر تكوين الإطارات الرياضية في اختصاص كرة القدم في الجزائر إما مدربين في مختلف الأندية الرياضية أو مدرسين تربية بدنية و رياضية في المدارس، الاكاديميات و الثانويات من مهام وزارة التعليم العالي و البحث العلمي و وزارة الشبيبة و الرياضة بمشاركة الفيدرالية الجزائرية لكرة القدم. و في هذا الصدد فإن تكوين المختصين في كرة القدم يجب أن يبنى اعتبارا للاتجاهات الحديثة في كرة القدم و الدراسات العلمية الحالية المنجزة من طرف المختصين الممارسين في مجال كرة القدم.

و يحاول الجهد المتواضع في هذه الوثيقة البيداغوجية للسداسي الخامس أن يقدم للطالب تحريفا ميسطا للمعلومات و الحقائق النظرية في مجال كرة القدم من أجل تطبيقها الميداني، و استجابة للهدف الذي تسعى إلى تحقيقه هذه الوثيقة البيداغوجية فقد تم تقسيم موضوعاتها إلى ستة محاضرات، تتطرق المحاضرة الأولى منها إلى تعريف المفاهيم القاعدية في كرة القدم و أهمها قوانين اللعبة، تاريخ اللعبة العالمي و المحلي (الجزائر)، الهيئات التي تنظم اللعبة على المستوى الدولي و القاري و الوطني.. الخ، و تناقش المحاضرة الثانية خصائص و مميزات النشاط التنافسي من جانبين رئيسين، الجانب الأول يدرس بشكل خاص مستوى الاستعداد الفني والتكتيكي للاعبين من وجهة النظر الفردية و الجماعية، والثاني موجه نحو دراسة مستوى اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وقدراتهم الوظيفية.

و تشرح المحاضرة الثالثة في جزئها الأول المهارات الحركية الأساسية و الفرق بين مفاهيم المهارات الحركية والقدرات، أما في جزئها الثاني فتشرح مفاهيم الصفات البدنية في كرة

القدم (المدائمة، السرعة، القوة، المرونة، التوافق)، و تعرض المحاضرة الرابعة الخصائص المورفولوجية و الفيزيولوجية لدى لاعبي كرة القدم تحت 15 سنة و توجه عملية التحضير البدني التي تخص هذه الفئة العمرية الحساسة في عملية التدريب الرياضي طويلة المدى، و تختتم الوثيقة البيداغوجية محاورها بالمحاضرة الخامسة و السادسة و الموجهتان نحو الجانب التقني و منهجية تعليم و تطوير التقنيات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم خلال هذه المرحلة (تحت 15 سنة) و التي تدعى بالمرحلة الذهبية لتعليم و تحسين المهارات التقنية للاعبين كرة القدم و يكون التدريب موجها بصفة كبيرة نحو الجانب التقني للحصول على قاعدة أفضل من خلال العمل على الأساسيات، و في الأخير قائمة المراجع التي يمكن للطلاب من خلال مراجعتها زيادة فهم المادة أكثر.

بحيث يستطيع الطالب الدارس اختصاص تدريب رياضي سنة ثالثة أن يقوم بتطبيق هذه المكاسب خلال التمرين التطبيقي الذي سيكون خلال السداسي السادس في المدارس أو الأندية الرياضية اختصاص كرة القدم في الأصناف العمرية الصغرى (تحت 15 سنة).

و قد قمنا بتوزيع الحجم الساعي لهذه المحاضرات الستة مع اقتراح مواضيع تتماشى مع هذه المحاضرات من أجل انجازها في الدروس التطبيقية مع وضع طريقة تقييم محددة خاصة بالدروس النظرية، و الدروس التطبيقية، و هذا ما يتماشى مع البرنامج البيداغوجي للتعليم في السنة الثالثة السداسي الخامس لوحد التعليم الأساسية.

المحاضرات النظرية

الحجم الساعي	المحاور
3 ساعات	1 تعريف المفاهيم القاعدية في كرة القدم (تاريخ، قوانين، هيئات)
3 ساعات	2 خصائص و مميزات النشاط التنافسي في كرة القدم
6 ساعات	3 المهارات الحركية و القدرات البدنية
3 ساعات	4 الخصائص المورفولوجية و الفيزيولوجية لدى لاعبي كرة القدم تحت 15 سنة و توجه التحضير البدني
3 ساعات	5 تقنيات كرة القدم
3 ساعات	6 القواعد المنهجية لتعليم و تطوير تقنيات كرة القدم لدى لاعبي كرة القدم تحت 15 سنة

الدروس لتطبيقية

الحجم الساعي	المحاور
3 ساعات	1 الصفات البدنية: المداومة+قوة
10.5 ساعة	2 الصفات البدنية: التوافق
4.5 ساعات	3 الصفات البدنية: السرعة + قوة
3 ساعات	4 الصفات البدنية: المرونة
6 ساعات	5 المهارات التقنية: التمرير و الاستقبال
6 ساعات	6 المهارات التقنية: الجري بالكرة و المراوغة
4.5 ساعات	7 المهارات التقنية: التصويب
4.5 ساعات	8 المهارات التقنية: اللعب بالرأس

التقييم

1	الدروس النظرية	امتحان كتابي في نهاية السادس الخامس
2	الدروس التطبيقية	تقديم الطالب خلال الحصص التطبيقية (المشاركة، الحضور)، امتحان تطبيقي في نهاية السادس حول المكتسبات من الجانب البدني و التقني
3	العمل الفردي	مراقبة مستمرة، انجاز بحوث

المحاضرة الأولى: تعريف المفاهيم القاعدية في كرة القدم (تاريخ، قوانين، هيئات)

تعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية وانتشاراً في العالم، و هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من أحد عشر لاعبا (عشرة لاعبي ميدان زائد حارس مرمى)، و تلعب كرة القدم في ملعب مستطيل الشكل مع مرميين في جانبيه (الشكل رقم 1). الهدف من اللعبة هو إحراز الأهداف بركل الكرة داخل المرمى من أجل الفوز.

الشكل 1 - ملعب كرة القدم (قياسات)



و لكرة القدم قوانين تحافظ على نزاهة اللعبة بحيث تدار جميع المباريات في جميع أنحاء العالم بنفس القوانين بدءاً من مباريات نهائيات كأس العالم لكرة القدم الفيفا إلى مباراة ما بين أطفال ناشئين في قرية نائية، و يصدر مجلس الاتحاد الدولي قوانين اللعبة بالانجليزية و

الفرنسية و الألمانية و الاسبانية. هناك 17 قانونا رسميا أصلوا للعبة: 1. أرضية اللعب، 2. الكرة، 3. اللاعبين، 4. معدات اللاعبين، 5. الحكم، 6. الحكام الآخرون، 7. مدة المباراة، 8. انطلاق اللعب و استئنافه، 9. الكرة في اللعب و خارج اللعب، 10. تحديد نتيجة المباراة، 11. التسلسل، 12. الأخطاء و سوء السلوك، 13. الركلات الحرة، 14. ركلة الجزاء، 15. رمية التماس، 16. ركلة المرمى، 17. ركلة الركنية، و كل منها يتضمن شروطا ومبادئ توجيهية. صممت هذه القوانين لتتاسب جميع المستويات، لكن مع بعض التعديلات لتتاسب بعض الفئات العمرية، النساء و مختلف أنواع هذه اللعبة.

1. تاريخ كرة القدم (توسع و تنوع)

يعود تاريخ كرة القدم إلى أزيد من 2000 سنة، و تعددت المصادر من حيث نشأتها منها ما يؤكد بداية ممارستها عند الصينيين، و بعد ذلك عرفها اليونانيون واليابانيون ثم المصريون. إلا أن اللعبة في شكلها الممارس اليوم، ظهرت بإنجلترا. و كانت هذه اللعبة تظهر وتنتشر، ثم تمنع بمراسيم ملكية لأسباب متحدة، ووصل الأمر إلى حد المعاقبة على ممارستها بالسجن لمدة، و مع انتشار و تطور اللعبة ظهرت اختصاصات متنوعة أهمها كرة القدم 11، كرة القدم النسائية، كرة قدم القاعدة، كرة القدم الشاطئية و أيضا اختصاصات مختلفة في كرة قدم ذوي الاحتياجات الخاصة.

كرة القدم النسائية تحتر سنة 1895 أول تاريخ مسجل لمباراة كرة قدم النساء في العالم وقد حدث هذا في شمال لندن، و لتحدد الأسباب (ثقافية، سياسية) شهد تطور كرة القدم النسائية في العالم تأخرا مقارنة بكرة قدم الرجال، و نُظمت كأس العالم لكرة القدم للسيدات لأول مرة في عام 1991 في الصين.

كرة قدم الصالات (بالإنجليزية: Futsal) هي لعبة رياضية مشابهة لكرة القدم المعروفة بقوانين مكيفة و تقام داخل صالات رياضية معدة لهذه الرياضة وهي تضم فريقين من خمسة لاعبين (أربع لاعبي ميدان و حارس مرمى). نشأ هذا الاختصاص سنة 1930 في الأوروغواي وتم اعتماده تدريجياً تحت مظلة الفيفا منذ نهاية الثمانينيات، بحيث تحت إشرافها تقام بطولة كأس العالم داخل الصالات منذ عام 1989.

كرة القدم الشاطئية (بالإنجليزية: beach soccer) و المعروفة أيضا باسم كرة القدم الرملية، هي رياضة شبيهة بكرة القدم تلعب على رمال الشاطئ، وهي تضم فريقين من خمسة لاعبين (أربع لاعبي ميدان و حارس مرمى) على ميدان يقل مساحته ثلاثة مرات مساحة ميدان كرة القدم 11. اعتمدت كرة القدم الشاطئية رسميا من طرف FIFA في نهاية سنة 2004.

2. الهيكل التنظيمي لتسيير و إدارة شؤون كرة القدم

الاتحاد الدولي لكرة القدم ويعرف باسم فيفا

(بالإنجليزية: FIFA) (Fédération Internationale

de Football Association)، هي أعلى هيئة

تنظيمية للعبة كرة القدم في العالم، تأسست في

باريس سنة 21 ماي 1904، ويقع مقرها بمدينة

زيورخ في سويسرا. ، ويرأس الاتحاد الدولي لكرة

القدم في هذه الفترة جواني إنفانتينو. ويشرف الاتحاد الدولي لكرة القدم على تنظيم كأس العالم

لكرة القدم لمختلف الفئات العمرية و أيضا كرة القدم النسائية، و ينظم بطولة كأس القارات لكرة



القدم والتي كان اسمها في السابق بطولة الكأس الذهبية، و كذلك يقوم بالإشراف على كأس العالم للأندية.

و ينظم الاتحاد الدولي لكرة القدم العديد من البطولات الأخرى مثل كأس العالم لكرة القدم داخل الصالات و تقام نهائيات كأس العالم كل أربع سنوات، و كذلك تولت الفيفا رسمياً تنظيم كأس العالم لكرة القدم الشاطئية سنة 2005 و التي أقيمت بالبرازيل بحيث تقام نهائيات كأس العالم كل سنتين.

حالياً الاتحاد الدولي لكرة القدم يضم ستة اتحادات قارية و هي اتحاد أمريكا الجنوبية (CONCACAF) و الذي تأسس سنة 1916 و يضم عشرة اتحادات وطنية؛ اتحاد أمريكا الشمالية (CONMEBOL) و الذي تأسس سنة 1954 و يضم 40 اتحاد وطنية؛ الاتحاد الأوروبي (UEFA) و الذي تأسس سنة 1954 و يضم 55 اتحاد وطنية؛ الاتحاد الآسيوي (AFC) و الذي تأسس سنة 1954 و يضم 47 اتحاد وطنية؛ اتحاد أوقيانوسيا (OFC) و الذي تأسس سنة 1966 و يضم 13 اتحاد وطنية؛ الاتحاد الإفريقي (CAF) و الذي تأسس سنة 1957 و يضم 56 اتحاد وطنية. و تشرف الاتحادات القارية على تنظيم المنافسات القارية لكرة القدم بمختلف مستوياتها و أنواعها.

الشكل 2- التقسيم الجغرافي للاتحاديات القارية



ويجب على الاتحادات الوطنية أن تكون عضوا في الاتحاد القاري لكرة القدم والاتحاد

الدولي لكرة القدم وفقا لتصنيفها الجغرافي. و يضم الاتحاد الدولي لكرة القدم 211 اتحاد وطني.

الاتحاد الجزائري لكرة القدم:



الاتحاد الجزائري لكرة القدم (FAF) هو الهيئة

الرسمية المشرفة على كرة القدم الجزائرية، تأسست سنة

1962، بحيث أصبحت في سنة 1963 عضوا في

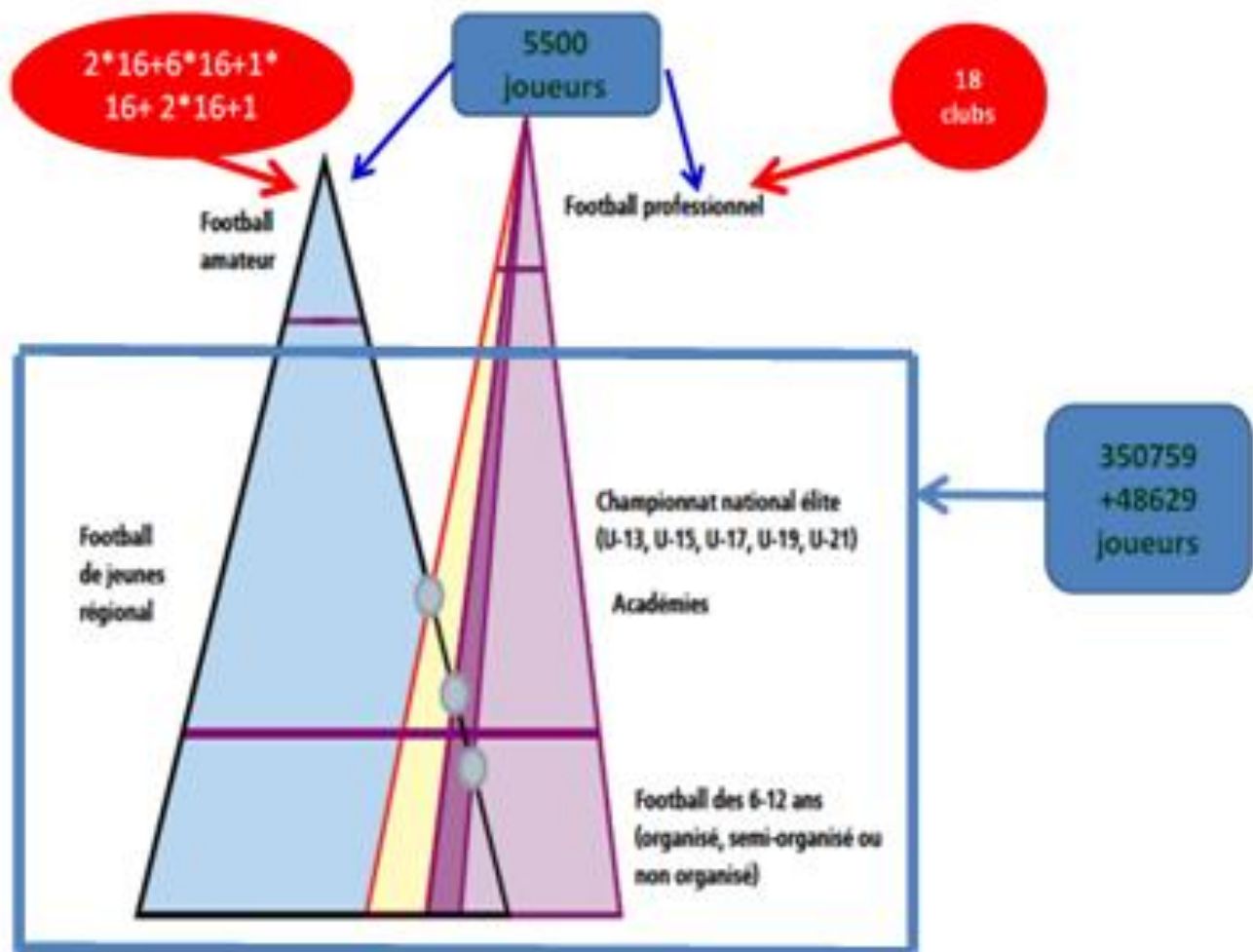
الاتحاد الدولي لكرة القدم، و عام 1964 أخذت عضوية الاتحاد الإفريقي لكرة القدم، و يرأسها حاليا شرف الدين صمارة لعهدة رياضية من 2021 إلى 2025.

و يعتبر الاتحاد الجزائري لكرة القدم المشرف الرسمي للمنتخبات الوطنية للرجال و النساء مختلف الأصناف العمرية، و قد فاز المنتخب الجزائري لكرة القدم للرجال مرتين بكأس إفريقيا للأمم و كان هذا سنتي 1990 و 2019، و قد شارك المنتخب الوطني الجزائري في كأس العالم أربع مرات خلال سنوات 1982، 1986، 2010، 2014.

على المستوى المحلي يشرف الاتحاد الجزائري لكرة القدم على تسيير تنظيم و تطوير كرة القدم المحلية، و خلال سنة 2019 تم إعادة تنظيم و هيكلية كرة القدم المحلية بحيث القسم الأول يضم 18 فريق و تسييره رابطة كرة القدم المحترفة (LFP)، القسم الثاني يضم فوجين ب 16 فريق في كل فوج و تسييره الرابطة الوطنية لكرة القدم هواة (LNFA)، القسم الثالث يضم 6 افواج ب 16 فريق و يسيير هذا القسم من طرف رابطة مابين الجهات (LIRF)، القسم الرابع و الخامس ينظم و يسيير من طرف الرابطات الجهوية لكرة القدم التسعة (باتنة، الجزائر، عنابة، ورقلة، قسنطينة، بشار، البليدة، سجدة، وهران)، الأقسام السفلى تنظم من طرف الرابطات الولاية 48.

يمارس كرة القدم نحو 5500 لاعب أكابر مقسومين على البطولة المحترفة الأولى و الثانية و ما بين الجهات، أما بالنسبة للأصناف العمرية المختلفة يمارس أزيد من 350.000 لاعب كما هو موضح في الشكل التالي.

الشكل 3 - عدد اللاعبين الممارسين في الجزائر في مختلف المستويات و الأصناف



و تحثير الرابطة الوطنية لكرة القدم النسوية المسؤولة عن تنظيم كرة القدم النسوية، و يتواجد في الجزائر حاليا 52 فريق كرة قدم نسوي. و في ما يخص كرة القدم القاعة فالمسؤول على تنظيم شؤونها الرابطة الوطنية لكرة قدم القاعة.

العمل الفردي

1. الاطلاع على قوانين كرة القدم.
2. تاريخ كرة القدم الجزائرية (قبل و بعد الاستعمار).

المحاضرة الثانية: خصائص و مميزات النشاط التنافسي في كرة القدم

يرتبط الاهتمام الخاص بدراسة النشاط التنافسي في كرة القدم بحدد من العوامل الأساسية أهمها الحاجة إلى إستراتيجية تدريب عامة (اختيار منهجية العمل، برمجة و تخطيط، الطرق التدريبية)، وضع تمارين مشابهة و مستخرجة من النشاط التنافسي، تحديد المساهمة الفردية لكل لاعب، التقييم الكمي و النوعي لكل اللحظات و مراحل اللعب.

أظهر تحليل المصادر العلمية والمنهجية الخاصة وجود عدد كبير من الأعمال الموجهة لدراسة جوانب مختلفة لتحليل وتقييم النشاط التنافسي في كرة القدم من وجهة النظر الكمية والنوعية. و في هذا السياق سنتطرق إلى دراسة جانبيين رئيسيين:

1- العمليات الفنية والتكتيكية الفردية والجماعية؛

2- تحركات وتفاعلات لاعبي كرة القدم في الملعب.

الجانب الأول يدرس بشكل خاص مستوى الاستعداد الفني والتكتيكي للاعبين من وجهة

النظر الفردية و الجماعية، والثاني موجه نحو دراسة مستوى اللياقة البدنية الخاصة للاعبي كرة القدم وفكراتهم الوظيفية.

1. العمليات التكتيكية والفردية والجماعية

إدارة العملية التدريبية يجب أن يتحصل المدرب على بيانات تحدد درجة تنفيذ العمليات الفنية والتكتيكية للاعبين، لأن نتيجة المباراة لا تعكس دائما المستوى الحقيقي للاستعداد الفردي والجماعي، هذا ما يسمح به:

- تحديد نشاط كل لاعب؛
- تحديد الجوانب الإيجابية والسلبية للعمليات التقنية-تكتيكية؛
- إجراء التحليلات اللازمة على التدريب الفردي والجماعي.

حيازة الكرة ومتوسط عدد لمسات الكرة

تعتبر كيفية التعامل مع الكرة واحدة من أهم أسس النشاط الحركي للاعب كرة القدم، بحيث خلال المباراة يلمس اللاعب الكرة في المتوسط من 34 إلى 70 مرة، ويبلغ إجمالي وقت الاتصال المباشر بالكرة من 1.12 دقيقة و 2.4 دقيقة (Van Goll 1988 ، Bangasbo ، 2007) في دراسات أخرى حديثة يصل إلى 4 دقائق (Guba 2013). و يركض اللاعبون بالكرة من 119 إلى 286 مترا. بناءً على العدد الكبير من تحليل المباريات، وجد أنه من إجمالي حجم العمليات التقنية-تكتيكية التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة 19.3% تمرير الكرة؛ 12.3% - استقبال الكرة؛ 1.6% - الجري بالكرة؛ 3.4% - المرلوعة؛ 1.6% - تسديدات نحو المرمى؛ 1.1% رمية التماس؛ 3.7% - للتقنيات الأخرى.

الجدول 1- الأداء التقني لبعض الفرق المشاركة في بطولة كأس العالم 1990

نسبة خطأ %	كل العمليات	القفز نحو المرمى		اللعبة بالرأس	عركة 0	الخط الفرقة 0	المراوغة	الجري بالكرة	التصوير			الفرق
		بالرأس	بالرجل						الظوية	إلى الجانب، إلى الخواء	إلى الأمام	
5±28	±612 86	2±2	4±7	±48 12	±44 11	±55 13	±59 10	±63 19	±45 13	±144 31	±146 14	الأرجنتين
5±21	±713 67	3±4	3±13	±60 14	8±46	±39 13	±55 13	±73 16	±49 14	±207 28	±169 29	إيطاليا
2±24	±726 39	1±3	2±13	7±62	9±38	7±74	6±51	2±69	±88 25	±191 25	±140 9	البرازيل

بعد تحليل مباريات بطولة كأس أوروبا للأمم لسنة 2000 (Jacquet, 2002) تمّت ملاحظة أن 67% من الأهداف المسجلة كانت من خلال لمسة واحدة للكرة (دون مراقبة الكرة)، و 21% بلمستين للكرة (مراقبة الكرة + قذف الكرة)، تتوافق هذه التحليلات مع تحليلات مباريات كأس العالم 2002 (Carling, 2007) 78% من الأهداف المسجلة كانت من خلال لمسة واحدة للكرة و 12% بلمستين كرة، و يختلف عدد لمسات الكرة من طرف اللاعبين في كل

فترة من فترات المقابلة لعدة أسباب أهمها مناطق اللعب في الميدان (دفاع، وسط ميدان، هجوم) و خطة لعب الفريق و الفريق الخصم.

الجدول 2- توزيع نسب الأداء التقني بالكرة حسب مناطق اللعب لبعض الفرق المشاركة في بطولة كأس العالم 1990

الفرق	المنطقة الدفاعية	منطقة وسط الميدان	المنطقة الهجومية
الأرجنتين	30	53	17
إيطاليا	23	53	24
البرازيل	19	53	28

إن تحليل مباريات كرة القدم من أجل تقييم الاستعداد التقني للاعبين كرة القدم يتيح لنا تحديد الاتجاهات الأساسية والتي يمكن الاعتماد عليها:

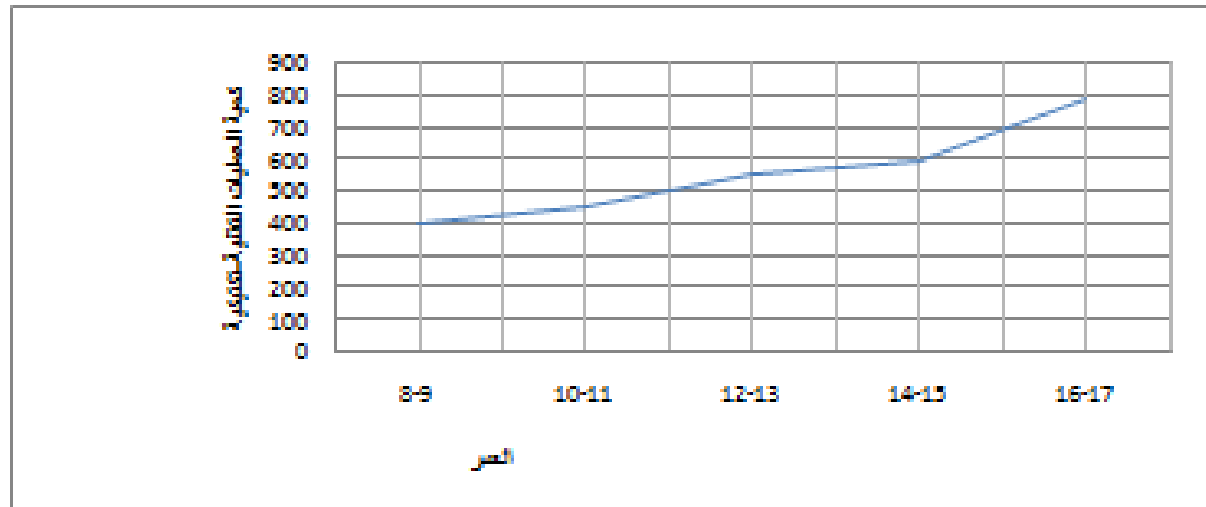
1. التقنية الأساسية التي تعتمد عليها معظم الفرق الرائدة في العالم هي استقبال و تمرير الكرة؛ مساهمتهم التقريبية في مجمل العمليات التقنية هي 56-60%. يجب ألا تزيد نسبة الخطأ عند إجراء التمريرات القصيرة و المتوسطة للأمام عن 20% ، للخلف و الجانب - 10%؛ عند إجراء التمريرات الطويلة يجب ألا تزيد نسبة الخطأ عن 30%.

2. اللعب بالرأس في مباريات الفرق الرائدة في العالم هو حوالي 5-9%، و يتراوح تنفيذ تقنيات اللعب بالرأس من 30 إلى 50 إجراء خلال المباراة، بحيث فعالية اللعب بالرأس تكون عالية عند الفرق التي تكون نسبة الخطأ في لعبها اقل من 13%.

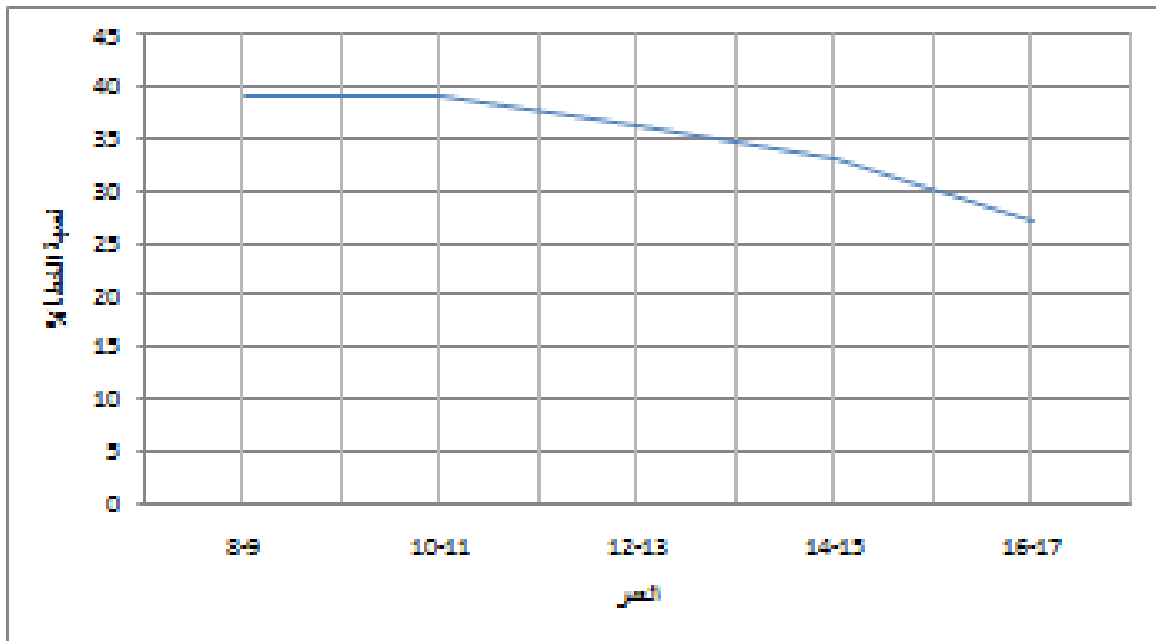
ديناميكية الخصائص الكمية و النوعية خلال المباريات لدى لاعبي كرة القدم مختلف الفئات العمرية

توصلت دراسات Zolotarev (1997) الموجهة نحو تحليل الجانب التقني-تكتيكي للنشاط التافسي لدى لاعبي كرة القدم الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و 17 عامًا، إلى استنتاج مفاده أن الخصائص الكمية والنوعية خلال المباريات تخضع لتغيرات كبيرة مرتبطة بالعمر (الشكل 4).

الشكل 4 - حجم الإجراءات التقنية-تكتيكية خلال مباراة كرة قدم حسب العمر



الشكل 5 - كفاءة تنفيذ الإجراءات التقنية-تكتيكية خلال مباراة حسب العمر



يشير المؤلف إلى الاتجاهات الرئيسية لهذه التغيرات في النشاط التنافسي للاعب كرة القدم الشباب؛ زيادة حجم الإجراءات الفنية-تكتيكية (بنسبة 89.7%) ، وزيادة الكفاءة الإجمالية لتنفيذها (بنسبة 39.3%)، إعادة التوزيع التدريجي للعناصر التقنية الأساسية للنشاط التنافسي من الجري بالكرة و المراوغة في اتجاه زيادة حجم جميع أنواع التمزيقات.

التحليل التكتيكي للمباريات

إن التحليل التكتيكي للمباريات يحاول استقراء الأفكار التكتيكية للمدربين، و إسقاطها على مجريات المباريات في محاولة لفهم وتوضيح الخطط التكتيكية، وتشخيص مكان القوة والضعف في الفرق الرياضية، و هذا ما يكون إما بالملاحظة و التقييم المباشر بدون استعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة، أو باستعمالها مثل برنامج كينوفيا أو برنامج دارتغيش.

2. تحركات و تنقلات اللاعبين في الميدان

تتطلب كرة القدم الحديثة نشاطا بدنياً عالياً للاعبين و شدة عالية من العمل العضلي الديناميكي، و تتميز كرة القدم الحديثة بالنشاط البدني المتفاوت الشدة، والتقاوب غير المنتظم بين العمل والراحة. بحيث تطور كرة القدم العالمية حالياً يتميز بتكامل أسلوب كرة القدم الأوروبية وأمريكا الجنوبية، وهو ما ينعكس في تطور مستوى المهارة الفردية للأوروبيين، والتي كانت أكثر ما يميز لاعبي أمريكا الجنوبية. في الغالب تكون عمليات لاعبي كرة القدم أثناء اللعبة ديناميكية، حيث تتغير شدة العمل المنجز باستمرار من متوسط إلى أقصى حد. كل هذا يستوجب متطلبات كثيرة من اللياقة البدنية للاعب كرة القدم.

التحليل الكمي للنشاط البدني للاعب كرة القدم

يعد حجم العمليات الحركية في اللعبة مؤشراً مهماً للغاية على أساسه يجب تخطيط حمولة التدريب. و على سبيل المثال المسافة المقطوعة خلال المباراة تحبب النموذج المستهدف لحجم وشدة الركض أثناء التدريب. و لهذا يحظى تسجيل النشاط البدني للاعب كرة القدم خلال المباريات بقد كبير من الاهتمام.

أثناء المباراة يقطع لاعب كرة القدم مسافات طويلة: الظهر الأيمن و الأيسر - 10500-12000م، وسط الدفاع - 9500-11000 م، لاعبي الوسط - 11000-14000 م، الأجنحة - 11000-12000 م، المهاجمون - 10500-12000 م. و تختلف المسافات المقطوعة خلال المباراة لكل لاعب حسب العديد من العوامل الداخلية و الخارجية أهمها: 1. العوامل الخارجية - نوعية أرضية الملعب، التحكم، اللعب داخل أو خارج التيار، الجو أثناء المباراة. الخ. 2. العوامل الداخلية - منصب اللعب كما هو موضح، حسب إستراتيجية اللعب و الخطة المستعملة، حسب طبيعة المنافس، أهمية المباراة و أيضاً حسب المستوى الذي ينشط

فيه الفريق وأشار الدراسات إلى أن اللاعب المحترف يقطع مسافة إجمالية أكبر بكثير من اللاعب الهواة. هذا ما سيؤثر لاحقاً على التوجه التدريبي لكل مستوى (الجدول 3).

الجدول 3 - المسافة المقطوعة خلال مباراة حسب مستوى البطولة

المسافة المقطوعة (م)	مستوى البطولة	المصادر
10000	دوري الهواة - السويد	Eklom (1986)
10300	البطولة الجامعية - بلجيكا	Van Gool (1988)
9000	قسم الهواة - ألمانيا	Gerisch (1988)
9660	القسم الثاني - إنجلترا	Reilly (1994,1996)
15000	القسم الممتاز - إنجلترا	Hawkins 2004
11393	القسم المحترف - إسبانيا	Di Salvo 2007

تنص قواعد لعبة كرة القدم على أن وقت اللعبة (90 دقيقة) يلعب بشوطين لكل شوط 45 دقيقة، بحيث وقت اللعب يشمل مرحلتين أساسيتين الأولى تدعى المرحلة النشطة و ما يسمى أيضا بوقت اللعب الخالص، والثانية المرحلة السلبية بسبب الحدد من التوقفات في اللعبة (الجدول 4).

الجدول 4 - هيكل وقت لعب مباراة في كرة القدم (Vyzhgin 1991)

المؤشرات	الاستمرارية (دقيقة)	النسبة المحددة (%)
وقت اللعب الخالص	60-69	-
المرحلة النشطة		
الى 30 ثانية	24,1	45,0
من 30 الى 60 ثانية	19,4	36,0
اكثر من 60 ثانية	10,3	19,0
المرحلة السلبية		
الكل	31,0	-
الى 30 ثانية	23,8	76,7
اكبر من 30 ثانية	7,2	23,3
توقف في اللعبة	الحد	الاستمرارية (ثانية)
رمية التماس	35-60	8-16
رمية 6 امتار	15-22	13-20
الكرات الثابتة (مخالفات)	26-38	10-15
الركنيات	14-16	14-18
التسلل	8-10	10-12
الكل	100-140	-

التحليل النوعي للنشاط البدني للاعب كرة القدم

تنتمي رياضة كرة القدم إلى الرياضات التي يعتبر الجري فيها معظم النشاط البدني للاعبين بحيث يتميز بسرعات مختلفة في تنفيذه، و يتكون جري لاعب كرة القدم من أشكال مختلفة (الركض، التسارعات، السرعة مع تغيير الاتجاه) ، ويؤدي لاعبو كرة القدم ما بين 825 و 1632 حركة في كل مباراة (Bangsbo1994). غالبا ما يبدأ من أوضاع انطلاق مختلفة، يختلف الإيقاع والإيقاع بشكل كبير. أظهر توقيت النشاط البدني للاعب كرة القدم خلال المباراة أن نشاطهم البدني يتكون من:

- ✓ الركض البطيء خلال المباراة - من 224 إلى 367 مرة؛ بزمين تقريبي - من 25 إلى 35 دقيقة؛ المسافة المغطاة - من 5 إلى 7 كم؛
- ✓ التسارع على مسافات مختلفة - من 40 إلى 62 مرة؛ بزمين تقريبي - من 2 دقيقة و 25 ثانية إلى 4 دقائق و 45 ثانية ؛ المسافة التقريبية - من 1 إلى 2 كم؛
- ✓ السرعة القصوى - من 45 إلى 78 مرة ؛ بزمين تقريبي - من 1 دقيقة و 35 ثانية إلى 3 دقائق ؛ المسافة التقريبية - من 870 م إلى 1700 م ؛
- ✓ القفز والقتال من أجل الكرة - من 16 إلى 42 مرة؛ بزمين تقريبي - من 1 دقيقة إلى 2 دقيقة و 30 ثانية.

يعتبر الباحثان (Bangsbo 1994) و (Verheijen 1998) أول من قام بتحليل حقيقي للنشاط البدني للاعب كرة القدم في المباريات بتفصيل كبير (الجدول 5). نتيج لنا هذه البيانات الحصول على صورة أكثر دقة لنشاط اللاعب حسب مراكز اللعب.

الجدول 5 - المسافة الإجمالية المقطوعة بسرعات مختلفة حسب مركز اللعب (Verheijen) (1998).

لاعبي كرة القدم مستوى دولي (فئة الشباب)			
المهاجمين	وسط الميدان	المدافعين	
المشي	4.6 كلم	1.9 كلم	3 كلم
الجرى البطيء	2.2 كلم	5.9 كلم	2.5 كلم
الجرى متوسط الشدة	1 كلم	1.2 كلم	1.2 كلم
السرعة القصوى	1.4 كلم	0.8 كلم	0.9 كلم

وفقاً للحديد من المؤلفين المسافة المقطوعة خلال الشوط الثاني تقل من 1 إلى 9%. هذه النتائج مهمة للغاية لأنها تعكس تراجع الأداء البدني الذي يمكن أن يؤدي إلى انخفاض في الأداء التقني و التكتيكي للاعبي كرة القدم. لاحظ (Van Gool 1988) انخفاض قدره 375 متراً بنسبة 4 % بين المسافة الإجمالية التي تم تغطيتها خلال الشوط الأول - 5355 متراً وفي الشوط الثاني - 4980 متراً (الجدول 6)، وهذا ما يلاحظ بشكل اكبر بين اللاعبين الهواة (Di Salvo 2007).

الجدول 6 - المسافة المقطوعة خلال الشوط الأول و الثاني (Van Gool 1988)

المسافة المقطوعة	الشوط الأول	الشوط الثاني	المباراة
بسرعة منخفضة (متر)	2196±204	2187±123	4383±163
بسرعة متوسطة (متر)	2372±496	2339±404	5071±462
بسرعة قصوى (متر)	407±103	364±143	771±131
الإجمالي (متر)	5355±249	4980±380	10335±315

العمل الفردي

3. الاطلاع على مميزات مباراة لاعبي كرة القدم تحت 15 سنة.
4. بحث حول متطلبات كرة القدم من الجانب النفسي و الفيزيولوجي.

المحاضرة الثالثة: المهارات الحركية و الصفات البدنية

1. المهارات الحركية

تعرف المهارة الحركية في التربية البدنية بأنها درجة إتقان الأداء لتحريك أو تغيير وضع الجسم، و لقد وردت تعاريف عدة للمهارة الحركية وبمفاهيم كثيرة من قبل المختصين، ففي المفهوم العام عرفها (محمد خير الله ممدوح) بأنها تلك النشاطات التي تستلزم استخدام العضلات الكبيرة والصغيرة بنوع من التآزر يؤدي إلى الكفاية والجودة في الأداء". و من المهم فهم الفرق بين مفاهيم المهارات الحركية والقدرات، كما هو موضح في الجدول 7، فإن القدرات هي خصائص موروثية جينية والتي تكون مستقرة نسبياً. على سبيل المثال، الفرد الذي يمتلك أقصى لاستهلاك للأكسجين (VO_2) يبلغ 45 مل / دقيقة / كغ سيحافظ على مستوى ثابت نسبياً حتى لو لم يتدرب لفترة طويلة من الوقت نظراً لأن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو قدرة بدنية (Fleishman et Reilly, 1992).

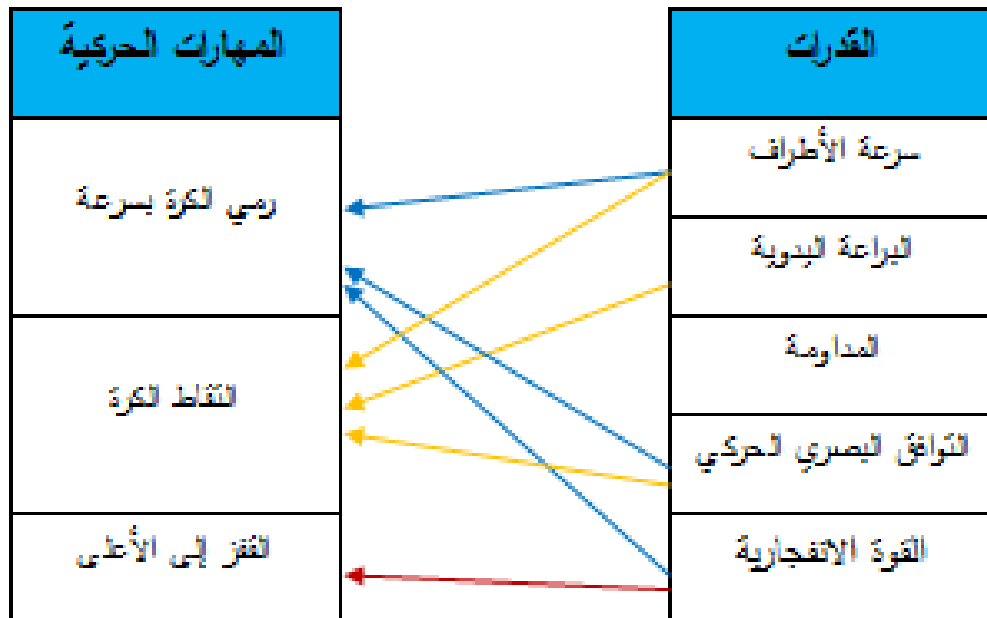
الجدول 7 - الفرق بين القدرات و المهارات الحركية (Schmidt, 1993)

القدرات	المهارات الحركية
خصائص وراثية	تحسن بالممارسة
مستقرة ومستمرة	تعدل بالممارسة
على الأكثر 52 قدرة (Fleishman et Reilly, 1992)	لا تحصى
تدعم الحديود من الأنشطة	تتحكم على عدة قدرات

من خلال الجمع بين البحوث الميدانية و المخبرية اقترح فايشمان ورايلي (1992) قائمة شاملة من 52 قدرة، مقسمة إلى ثلاث فئات أساسية: (أ) معرفية ، (ب) بدنية و (ج) حس حركية. على الرغم من أن دراسات (Fleishman et Reilly, 1992) لم توجه بشكل خاص نحو الرياضة، إلا أن العديد من القدرات يمكن نسبها للنشاط البدني و الرياضي. وفقا لهذه الدراسات هناك تسعة ما يسمى بالقدرات البدنية: (1) القوة الساكنة ، (2) القوة المتفجرة ، (3) القوة الديناميكية ، (4) قوة الجذع ، (5) التحمل ، (6) المرونة الثابتة، (7) المرونة الديناميكية ، (8) تنسيق الجسم و (9) توازن الجسم. هناك قدرات أخرى يمكن أيضا تطبيقها على الرياضة تأتي من فئات أخرى، مثل القدرات المعرفية (على سبيل المثال: التنظيم المكاني)، و القدرات حس حركية (على سبيل المثال: البراعة اليدوية، و زمن رد الفعل، والتنسيق البصري الحركي، وما إلى ذلك).

وفقاً لـ (Schmidt1993)، تتكون المهارات الحركية من عدة قدرات، ومن خلال الممارسة و التدريب سيحسن الفرد من استطاعته على تنسيق القدرات المختلفة، مما يجعله جاهز أكثر في أداء المهارات الحركية. هذا هو السبب في ما يقال أنه يمكن تعديل المهارات عن طريق الممارسة (الجدول 1). على سبيل المثال سيتعلم لاعب التنس تدريجياً تنسيق قوته التقجيرية والبراعة اليدوية، مما سيحسن من مهارته الحركية في الإرسال. أفاد (1988 Schmidt et Lee) اللذان بحثا في العلاقة بين المهارات الحركية والقدرات في الجانب الرياضي، أن القدرات تمثل "المعدات" التي يمتلكها الفرد لأداء مهارة ما. ويضيفون أن مستوى أداء الأخير سيتأثر بالقدرات البدنية. وبالتالي تحدد كل مهارة حركية على عدة قدرات ويمكن أن تساهم نفس القدرة في العديد من المهارات (الشكل 6).

الشكل 6 - العلاقة بين القدرات البدنية و المهارات الحركية



تعد بعض المهارات معقدة للغاية و تتطلب قدرات متعددة، بينما تكون المهارات الأخرى أبسط و تتطلب قدرات أقل، و لهذا كلما كانت المهارة أكثر تعقيدا زادت الحاجة إلى الممارسة بحجم ساعي أكثر من أجل إتقانها.

تعد القدرات من الأداء أو المستوى الذي يمكن تحقيقه في اختصاصات رياضية معينة. على سبيل المثال، لن يتمكن أي فرد قصير القامة من أن يصبح حارس مرمى في كرة القدم الاحترافية ، بغض النظر عن الوقت الذي يقضيه في التدريب لأنه لا يمتلك القدرة الجسدية اللازمة.

و تصنف المهارات الحركية حسب (Gallahue et Cleland-Donnelly 2007) إلى ثلاث فئات أساسية (القاعدية): (1) مهارات التوازن، (2) مهارات الحركة، (ج) مهارات

التعامل، و تحتوي كل فئة من هذه الفئات الحديد من المهارات الحركية. يوضح الجدول 8 بعض الأمثلة لكل فئة.

الجدول 8 - الفئات الثلاثة للمهارات الحركية الأساسية (القاعدية) حسب (Gallahue et Cleland-Donnelly 2007)

مهارات التوازن	مهارات الحركة	مهارات التعامل
التمدد	المشي	الرمي
الدوران	الجرى	الالتقاط
التأرجح	الزحف	الضرب
التجنب	الوثب	المراوغة
السقوط	الصعود	التدحرج

تتطلب كل رياضة مجموعة محددة من المهارات الحركية ، مما يجعلها أكثر تحدياً. على سبيل المثال تتطلب رياضة الرماية ثلاثة مهارات (التوازن الثابت، التصويب والرماية) و هذا ما يكون أقل تحدياً من كرة السلة التي تتطلب تسعة عشر مهارة (Gallahue & Cleland-Donnelly، 2007). أما بالنسبة لرياضة كرة القدم الأمريكية فإن مهارة الركل تكون أقل تحدياً من كرة القدم، بحيث رياضة كرة القدم تتطلب مستوى أعلى لأن هذه المهارة سيستخدمها اللاعبون في كثير من الأحيان و بوضوحات أكثر تحدياً مما هو عليه في رياضة كرة القدم الأمريكية. لذلك يجب أن يكون لاعب كرة القدم قادراً على تسديد ركلة أفضل من لاعب كرة القدم الأمريكية على الرغم من أن كلاهما يمارس رياضة تتطلب هذه المهارة.

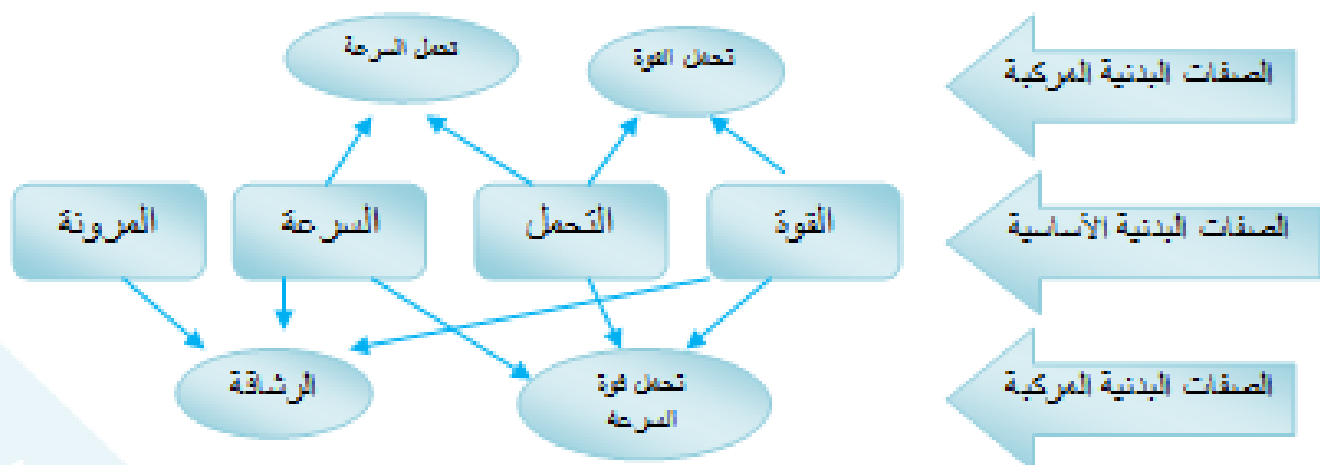
2. الصفات البدنية

تسمح الصفات البدنية للاعب كرة القدم بانجاز الأداء الحركي بفعالية، و يمكن أن تقسم الصفات البدنية إلى قسمين أساسيين و هما الصفات الشرطية والصفات التوافقية، بحيث لا يمكن اعتبار هذه الصفات "القاعدية" المختلفة على أنها مستقلة لأنها تتفاعل مع بعضها البعض ليجمعوا في صفة محددة ومعقدة بشكل متزايد (الشكل 7).

الصفات الشرطية (أو الطاقوية). بحيث تعتمد على كفاءة مصادر الطاقة، و تستند على وجود إنزيمات معينة و العناصر المحددة في العمليات التي تنظم إنتاج الطاقة وتدفقها. الصفات البدنية التي تندرج تحت هذه المجموعة الشرطية هي صفات: التحمل ، السرعة ، والقوة.

الصفات التوافقية (أو العصبية العضلية). هذه الصفات تنظم المهارات الحركية، و تشكل التنسيق وتؤدي إلى بناء المهارات الحركية والتقنية. ترتبط هذه الصفات بكثف، و توجيه ومعالجة المعلومات التي تم جمعها بواسطة المستقبلات الخارجية. الصفات البدنية التي تندرج تحت هذه المجموعة التوافقية هي صفات: المرونة، التوافق

الشكل 7 - الصفات البدنية القاعدية و الصفات البدنية المركبة



التحمل

يقصد بالتحمل القدرة على مواجهة التعب، و كما أن هناك أنشطة رياضية متنوعة ومختلفة فهناك أيضا أنواع مختلفة من التحمل، ولا يقتصر مفهوم التحمل على الأداء لفترة طويلة فقط ولكن التحمل بمفهومه العام هو القدرة على مواجهة التعب أيا كان نوعه، فهناك التعب الناتج عن العمل العضلي و اللاهوائي ولذلك يوجد ما يسمى بالتحمل اللاهوائي وهناك التعب الناتج عن العمل الهوائي ولذلك أيضا ما يسمى بالتحمل الهوائي.

أقسام التحمل:

التحمل العام و الخاص:

التحمل العام: حيث يرتبط بمقاومته للتعب أو تأخيره لتلك الظاهرة الفيزيولوجية عند أداء عمل بدني مستمر لفترة زمنية طويلة دون راحة، شدة الأداء قد تكون متوسطة أو أقل من المتوسطة، حيث يتوقف ذلك على مستوى الفرد.

التحمل الخاص: يعرفه تسازيورسكي 1966 يرتبط بمقاومته للتعب للنشاط التخصصي المعين، و يختاره ماتيف 1964 إمكانية التحمل وقدرة الاحتفاظ بمستوى القدرات البدنية و المستوى المهاري الخاص أثناء المنافسة في النشاط الرياضي المعين.

وللتحمل أنواع و أقسام أخرى هي:

تقسيم التحمل بالنسبة لتنظيم الطاقة: هناك ثلاثة نظم لإنتاج الطاقة: النظام الفوسفاتي، النظام اللاكتيكي، النظام الأوكسوجيني وينجر عن أنواع تضم الطاقة نوعين من التحمل: تحمل لا هوائي، تحمل هوائي.

تقسيم التحمل بالنسبة للزمن: يقسمه كل من جادلزمان، وفينك وآخرون إلى ثلاث

تقسيمات:

_ **التحمل الخاص بالزمن القصير:** يتدرج تحت هذا النوع من التحمل كل الأنشطة البدنية التي يستمر أداؤها 45 ثا إلى 2د.

_ **التحمل الخاص بالزمن المتوسط:** يتدرج تحت هذا النوع من التحمل كل الأنشطة البدنية التي يستمر أداؤها من 2د إلى 8د.

_ **التحمل الخاص بالزمن الطويل:** يتدرج تحت هذا النوع من التحمل كل الأنشطة البدنية التي يستمر أداؤها أكثر من 8د.

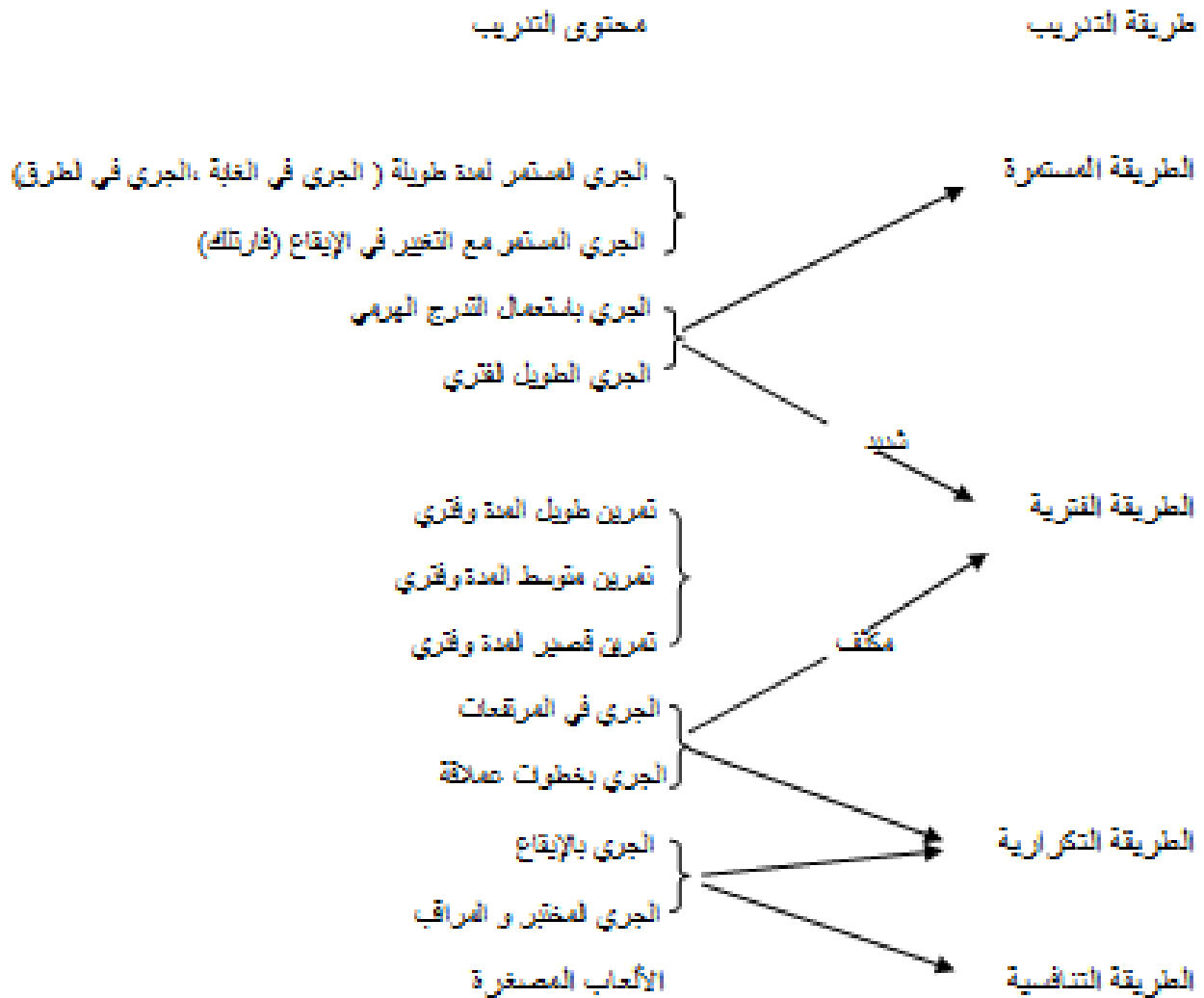
تقسيم التحمل بالنسبة للقدرات البدنية: يلعب التحمل مع القدرات البدنية كالقوة والسرعة أهمية كبيرة في مجالات التدريب و المتمثل في كل من تحمل القوة وتحمل السرعة بالإضافة إلى تحمل القوة المميزة بالسرعة، وعلاقة ذلك بالأنشطة الرياضية و التي يعتمد مستوى أدائها على تلك القدرات البدنية المركبة.

تدريب التحمل عند الأطفال:

يجب التحكم في تدريب المداومة لدى الأطفال بحسابات دقيقة، لضعف القدرة الهوائية لهذا العمر، حيث يجب أن يكون اختيار طرق ومحتوى التدريب وكذلك جرعات التدريب مكيف مع حالة التطور الفيزيولوجي لهذه المرحلة.

طرق تدريب (تطوير) التحمل:

شكل-8- ترتيب مختلف طرق ومحتوى التدريب



شكل -10- مكونات السرعة و هدفها في الأداء المثالي للاعب حسب (فاينك 1992).

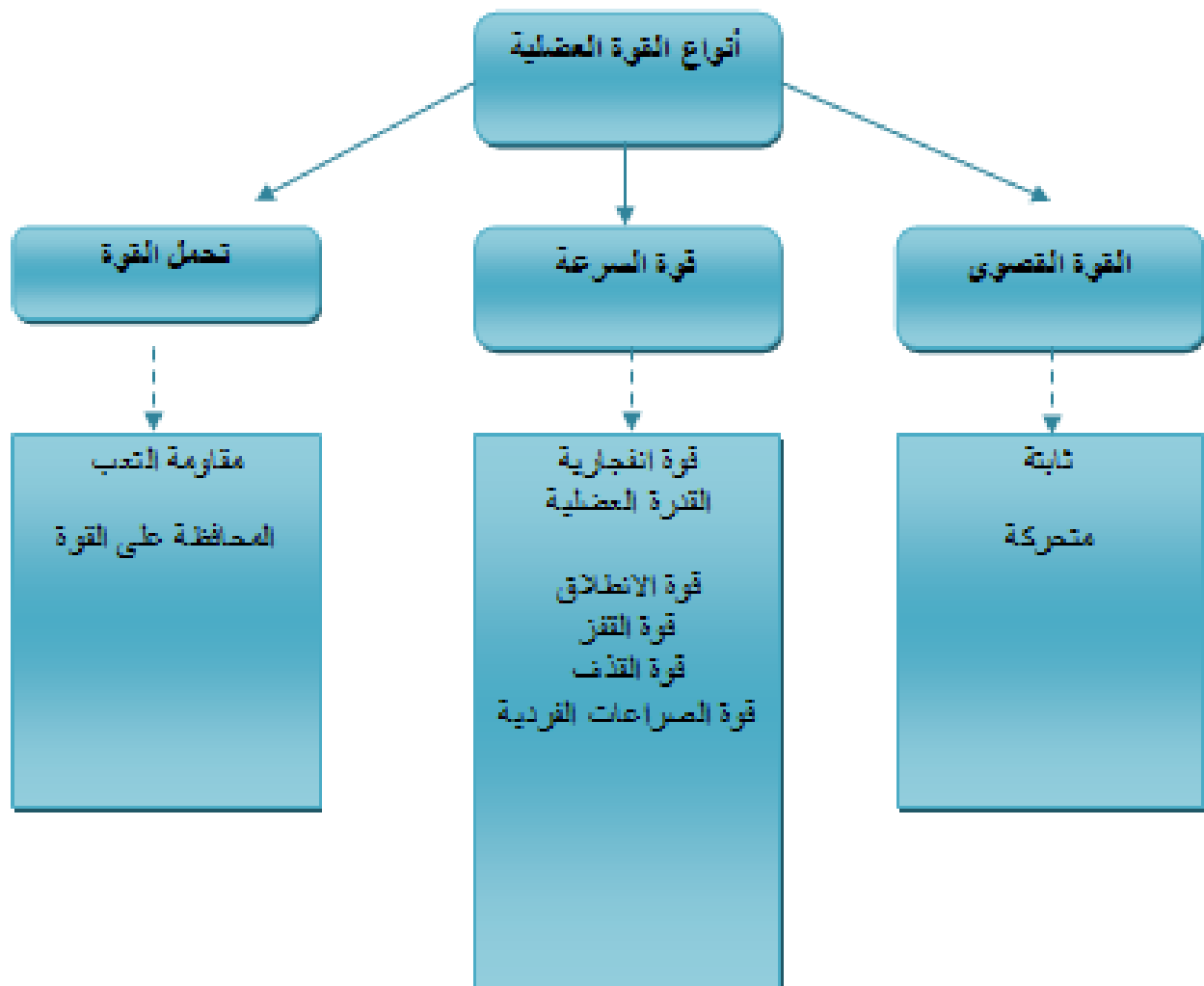


تدريب وتطوير السرعة: تتكون صفة السرعة من أشكال مختلفة يجب العمل عليها بشكل منفصل أو مجتمعة وفقاً ل: فترات الموسم، عمر اللاعبين، مستوى اللاعبين، موقعهم في الملعب أو الأهداف التكتيكية للنادي و الفئة العمرية.. إلخ. يمكننا التحدث عن "سرعة التوافق"، "تحمل السرعة"، "سرعة القوة"، "السرعة القصيرة"، "الحيوية"، "السرعة القصوى"، "سرعة الحركة"، "السرعة الزائدة". و يتوقف تطوير السرعة على العوامل التالية: نوع الألياف المشكّلة للعضلة، القوة العضلية، المصادر الطاقوية المشاركة، قدرة التنسيق، مرونة ومطاطية العضلات، حالة التسخين، التعب، العمر و الجنس.

القوة

تعتبر إحدى مكونات اللياقة البدنية الأساسية، وتعرف بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها. و لصفة القوة ثلاث أنواع: القوة القصوى، قوة السرعة، تحمل القوة.

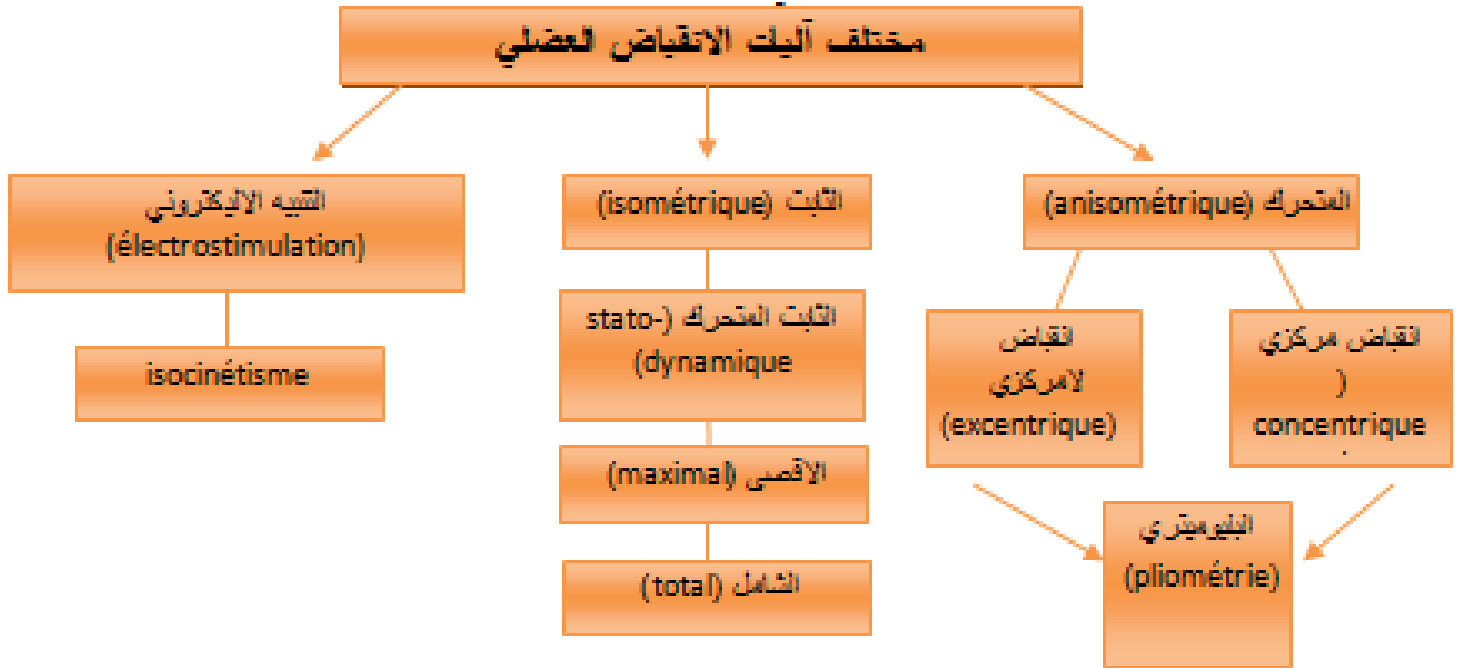
شكل -11- أنواع القوة العضلية



هذا و تختلف آليات الانقباض العضلي إلى نوعين أساسيين: الثابت و المتحرك كما هو

موضح في الشكل التالي:

شكل -12- آليات الانقباض العضلي



تدريب القوة عند الناشئين (9-14 سنة): يمكن تنمية القوة العضلية خلال هذه الفترة

وفقا لتنظيم جيد وبرامج موجهة مع مراعاة عدم استخدام أقصى قوة، وفي هذه الحالة تكون التكرارات من 10 إلى 12 مرة كما يمكن استخدام ثقل الجسم نفسه كمقاومة أو استخدام الزميل كثقل مقاومة، ومراعاة عوامل الأمن والسلامة وتجنب أداء التمرينات التي تؤدي برفع الثقل فوق مستوى الرأس لحماية العمود الفقري. كما يجب أن يخضع تدريب القوة لدى الأطفال لعدة قواعد التي يجب معرفتها من أجل أن يكون التدريب فعال وغير ضار بصحة الفرد:

_ إعطاء وقت كافي للراحة بعد تدريب القوة وتوجيه العمل بصفة اكبر نحو تعلم الوضعيات الصحيحة

_ عدم تغيير الحمولات بوحشية لدى الأطفال وتقادي التدريب بالأوزان واستخدام التريب بوزن الجسم في هذه المرحلة.

_ تقادي التريب أحادي الجانب حيث يؤثر ذلك سلبا على نظام الجهاز الحركي

المرونة

يفهم تحت مفهوم المرونة تلك المكونات المرفوفسيولوجية للجهاز الحركي التي تحدد سعة مختلف حركات الرياضي ويفرق بالكترون وبالاتوقا بين مصطلح المرونة و مصطلح الحركية حيث يرى أن المرونة تحمي الناتج الكلي لحركية جميع مفاصل الجسم، بينما يعني مصطلح الحركية مقدار الحركية في المفصل الواحد.

أقسام المرونة:

هناك عدة تقسيمات للمرونة منها ما يلي

المرونة لعامة والمرونة الخاصة

_ المرونة العامة: تحمي المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعا في الحركة

_ المرونة الخاصة: تحمي المدى الذي تصل إليه المفاصل المشاركة في الحركة

المرونة الإيجابية و المرونة السلبية

_ المرونة الإيجابية : المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة

_ المرونة السلبية : المدى الذي يصل إليه المفصل بالحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية.

المرونة لثابتة و المرونة المتحركة

_ المرونة الثابتة: المدى الذي يصل المفصل في الحركة ثم الثبات فيه

المرونة المتحركة : المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة أثناء أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى.

تدريب (تطوير) المرونة: ينمو هذا النوع من القدرات البدنية بصفة غير متجانسة حيث يثبت عند الأطفال من 5 إلى 8 سنوات ، ثم يتناقص مع العمر حتى بلوغ 12 إلى 13 سنة ثم يرتفع مجددا حتى 18 سنة أما عند الإناث فيثبت حتى 11 سنة ثم ينمو حتى 14 سنة ثم بعد ذلك يثبت ، الذكور هم أقل مرونة من الإناث.

وتتحدد المرونة بالعوامل التشريحية الفيزيولوجية التالية :

- ✓ بنية المفصل
- ✓ الكتلة العضلية و القوة العضلية
- ✓ قدرة تمدد العضلات
- ✓ قدرة تمدد الأربطة و الأوتار و القلائسوة المفصالية و الجاد
- ✓ العمر و الجنس
- ✓ درجة الإحماء و الجهاز الحركي.

التوافق

تعتبر صفة التوافق قاعدة الأداء التقني، إن التوافق بأبسط معانيه يعني الأداء الحركي السليم بالسرعة و الدقة و الرشاقة المطلوبة مع الاقتصاد في الجهد و قلة الأخطاء ويتحقق ذلك من خلال عدة عمليات عصبية وهذا يلاحظ بمجرد النظر بالعين المجردة لملاحظة الأداء الحركي للرياضيين ذوي المستويات العليا مقارنة بغيرهم من الرياضيين المبتدئين، حيث يتميز الأداء التوافقي بسهولة الحركة و قلة الأخطاء مع الاقتصاد في الجهد و زيادة العائد من الحركة بينما على العكس من ذلك فإن أداء المبتدئين يتسم بزيادة الجهد المبدول نتيجة العمل العضلي الغير مطلوب و كثرة الأخطاء الحركية. يمكن تقسيم التوافق على العموم إلى قسمين: توافق عام، توافق خاص.

مكونات صفة التوافق تنقسم صفة التوافق إلى 5 مكونات أساسية و تدعى (O.R.D.R.E)،

التوجه (ORIENTATION)، الريثم (RYTHME)، التمايز (DIFFÉRENCIATION)، رد الفعل (RÉACTION)، التوازن (ÉQUILIBRE)
هناك مكونات أخرى و هي: الجانبية (LATERALITE)، التجزئة (DISSOCIATION)..الخ.

العوامل المحددة للتوافق:

- التوافق داخل العضلات و خارجها

- الحالة الوظيفية للمستقبلات

- القدرة على التعلم الحركي

- الثراء و الخبرة الحركية

- قدرة التكيف الحركي و التحويل

- العمر و الجنس

- التعب و عوامل أخرى

تدريب (تطوير) التوافق: العمل الأساسي لتطوير صفة التوافق يكون خلال الفترة العمرية من 5 إلى 12 سنة بحيث تختار العمر الذهبي من أجل تطوير هذه الصفة، الجدول التالي يوضح لنا توجه العملية التدريبية لخصر التوافق خلال هذه الفترة العمرية لدى لاعب كرة القدم

الجدول 9- توجيه العمل المنوي لمختلف مكونات التوافق لدى لاعبي كرة القدم تحت

12 سنة

U11-U12	U10-U11	U8-U9	U6-U7	مكونات التوافق
++	++	+++	+++	التوازن
++	++	+++	+++	التجزئة
++	+++	+++	++	الجانبية
++	++	++	++	الريتم

العمل الفردي

5. إنجاز بحث حول الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم
6. الاطلاع أكثر عن العلاقة بين المهارات الحركية القاعدية و القدرات في مجال كرة

القدم

المحاضرة الرابعة: الخصائص المورفولوجية و الفيزيولوجية لدى لاعبي كرة القدم تحت 15 سنة و توجه عملية التحضير البدني

خلال عملية التحضير الرياضي طويلة المدى يجب التركيز على مجموعة من المعايير التي تحدد تطور المهارة الرياضية في كرة القدم: المؤشرات المورفولوجية؛ حالة الأنظمة الوظيفية للجسم؛ مستوى تطور الصفات البدنية الخاصة ومعدل تحسنها تحت تأثير التدريب الخاص؛ المؤشرات البيوميكانيكية للمهارات الحركية؛ مميزات النشاط العصبي والخصائص النفسية.

يحتير من الضروري أثناء عملية التدريب الرياضي لدى لاعبي كرة القدم تحت 15 سنة مراعاة خصوصيات تكوين الهيكل العظمي، و نمو الجهاز العضلي، بحيث أشارت دراسات كثيرة أن الزيادة الحادة في طول الجسم لدى الذكور تبدأ في سن 12، وفي وزن الجسم - في سن 13.

هذا و قد تم ملاحظة أكبر زيادة في طول الجسم من 13 إلى 14 سنة (9-10 سم) ومن 14 إلى 15 سنة (7-8 سم)، و تنخفض معدلات النمو بمر 16-17 سنة؛ من 15 إلى 16 سنة - (5-6 سم)، من 16 إلى 17 سنة (2-3 سم)، وتنتهي الزيادة في طول الجسم بشكل عام في عمر 18 سنة. من سن 15 إلى 17 عاما يتباطأ نمو الجسم في الطول ويسود النمو في العرض بشكل واضح. تصبح العظام أثنى وأقوى، لكن عملية التحظم لن تكتمل بعد لذا يجب تجنب الأحمال الزائدة المرتبطة برفع الأحمال الثقيلة.

لدى لاعبي كرة القدم تحت 15 سنة تكون العضلات بخصائص أكثر مرونة ولديها فترة أكبر على الانتعاش مقارنة باللاعبين البالغين. يصل القطر التشريحي للعضلات إلى معايير الشخص البالغ في سن 16-17، و يستمر نمو العضلات في الطول حتى 23-25 سنة. يرتبط نمو الجسم ارتباطاً وثيقاً بنمو كتلة العضلات، بحيث تزداد الكتلة الكلية للعضلات الهيكلية إلى 28% في عمر 7-8 سنوات، وفي سن 12 تصل إلى 29.4% من إجمالي وزن الجسم. في سن 15 تزداد كتلة العضلات إلى 32.6%، و في سن 18 تصل إلى نسبة 44.2%. و في سن العشرين تصل كتلة العضلات إلى 40-45% من إجمالي وزن الجسم. ويلاحظ أن التغيرات في مؤشرات كتلة العضلات بعد 17 عاماً ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتأثيرات الخارجية (التغذية والنشاط البدني)، وكذلك بالخصائص الوراثية.

يتميز النمو الوظيفي للاعبي كرة القدم بمؤشرات القدرة الحيوية للريثيين، ومعدل التنفس، واستهلاك الأوكسجين (VO_{2max})، وطبيعة فقدان الطاقة، وكذلك معدل ضربات القلب. خلال مرحلة المراهقة يزداد حجم الصدر و تتسع حركات الجهاز التنفسي بشكل ملحوظ؛ تتطور عضلات الجهاز التنفسي و يزداد حجم الرئتين (خاصة في سن 15-17) ويحسن تنظيم التنفس. بحيث تحدث هذه التغيرات المورفولوجية و الوظيفية في الجسم تحت تأثير التمرينات البدنية المنتظمة، لذلك يجب برمجة جرعة الحمولات التدريبية مع الأخذ بعين الاعتبار خصائص هذا العمر.

من خلال الدراسات التي أجريت سابقاً تم إثبات أن الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين يعتبر وراثياً بنسبة 73-79% أو أكثر، بحيث تحت تأثير التدريب المنهجي يمكن تحسينه بنسبة لا تزيد عن 20-30%.

أظهرت الدراسات التي أجريت على التغييرات في الوظائف الفسيولوجية الأساسية للاعب كرة القدم المحترفين أنه خلال 60-80% من زمن المباراة يكون نشاط اللاعبين عند مستوى 80-100% من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين هذا ما يزيد الطلب من قدراتهم الهوائية، و يصل استهلاك الطاقة لمدة 90 دقيقة إلى 1490-1980 سعرة حرارية.

ينخفض معدل ضربات القلب أثناء الراحة مع تقدم العمر و بالنسبة للاعب كرة القدم الذين تتراوح أعمارهم بين 19 و 20 عاماً يكون معدل ضربات القلب أثناء الراحة حوالي 58.5 نبضة / دقيقة، يتراوح مستوى ضربات قلب لاعبي كرة القدم خلال المباراة من 130 إلى 200 نبضة / دقيقة، و يتراوح متوسط معدل ضربات القلب خلال المباراة (حسب منصب اللاعب) من 163 إلى 177 نبضة / دقيقة.

تحدث تغييرات كبيرة في نظام القلب والأوعية الدموية تحت تأثير النشاط البدني، و تنمو عضلة القلب في فترة المراهقة و يزداد حجمها أيضاً (بنسبة 30-35%)، في سن 17 يزداد حجم عضلة القلب بنسبة 60-70%. يلاحظ تخلف في نمو سعة الأوعية الدموية مقارنة بنمو حجم القلب مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم لدى الأطفال.

تخصيص لاعبي كرة القدم حسب مراحل لتدريب لرياضي طويلة المدى

وفقاً لمفهوم التدريب العام والعمل التربوي يجب على مدارس وأكاديميات كرة القدم و مراكز التدريب الأخرى التابعة للأندية والاتحادات توجيه برامجها التدريبية مع احترام مراحل التدريب الرياضي طويلة المدى وأهداف التعلم الخاصة بها.

الجدول 10- مراحل التدريب الرياضي طويل المدى لدى لاعبي كرة القدم

المرحلة 1	المرحلة 2	المرحلة 3	المرحلة 4
المرحلة الابتدائية	مرحلة ما قبل التكوين	مرحلة التكوين	مرحلة ما بعد التكوين
من 6-12 سنة	من 13 الى 15 سنة	من 16 الى 18 سنة	من 19 الى 21 سنة
توجه العملية لتدريبية-التعليمية			
المهارات الحركية+المتحة	تقني ذهني	تكتيكي ذهني	فردى خاص
عمل بدنى قاعدي		عمل بدنى خاص	

توجه محتوى التحضير البدنى لدى لاعبي كرة القدم تحت 15 سنة

انطلاقاً مما سبق ذكره من المميزات و الخصائص المرفولوجية و الفيزيولوجية لدى لاعبي كرة القدم تحت 15 سنة يمكننا توجيه محتوى العملية التدريبية الخاصة بالعمل البدنى القاعدي و تقسيمها الى ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى من 6 الى 9 سنوات

- مهارات حركية قاعدية، التوافق (الجري، القفز، التوازن، الجانبية..)؛
- السرعة (رد الفعل، التفكير)؛
- القوة (القوة الثابتة -Gainage) -تحفيز عصبي بزمان صغير؛
- مرونة (تعلم الوضعيات الأساسية).

المرحلة الثانية من 10 الى 12 سنة

- مهارات حركية قاعدية و خاصة؛
- تعليم أيجدييات الجري الخاص بكرة القدم (عدم التسامح مع تنفيذ التقنيات غير المناسبة أو الأخطاء الحركية)؛
- القوة (تقوية الجذع خاصة عضلات البطن و الظهر، مبادئ القوة الثابتة - Gainage بزمان صغير على مختلف الجوانب "أيمن، أيسر، أمامي، خلفي")؛
- سرعة (السرعة الحركية، سرعة الجري، تغيير الإيقاع، سرعة رد الفعل و التي يمكن تطويرها و الوصول إلى القيم الموجودة عند اللاعبين البالغين)؛
- المرونة (عمل تمديدات عضلية ايجابية خلال الحصة، بدون برمجة حصة خاصة بالمرونة).

المرحلة الثالثة من 13 الى 15 سنة

- تحسين و تطوير السعة الهوائية؛
- التوافق (الريتم "إيقاع-تسارع")؛
- القوة (نفس العمل المنجز خلال المرحلة السابقة+ العمل المتحرك بدون حمولة للأطراف العلوية و السفلية)؛
- السرعة (سرعة التوافق)؛
- المرونة (عمل تمديدات عضلية ايجابية خلال الحصة، بدون برمجة حصة خاصة بالمرونة).

الجدول 11- تطوير الصفات البدنية حسب المراحل العمرية لدى لاعبي كرة القدم تحت 15 سنة

15-13 سنة			من 10-12 سنة			9-7 سنوات				
++	++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++		التوافق
++	++	++	+++	+++	+++	++	++	++		تطعيم الجري
			+++	+++	+++	++	++	++	سرعة رد الفعل	السرعة
++	+	+	+	+					سرعة الجري	
++	++	++	++	++	++	+	+	+	السرعة الحركية	
+	+	+	++	++	++	+	+	+	سرعة تغير الإيقاع	
+++	+++	+++	++	++						السعة الهوائية
										القدرة الهوائية
										القوة العضلية
++	+++	+++	++	++	++	+	+	+		القوة الثابتة
+++	+++	++	++	++	+	+	+	+		المرونة

العمل الفردي:

7. الاطلاع على الخصائص النفسية و الاجتماعية لدى لاعبي كرة القدم تحت 15 سنة

8. انجاز بحث حول العمر الزمني و العمر البيولوجي

المحاضرة الخامسة: تقنيات كرة القدم

تقنيات كرة القدم هي تلك المهارات اللازمة لتنفيذ متطلبات لعبة كرة القدم و التي تؤدي في إطار قانونها، ويتميز الأداء التقني الجيد بالدقة و التوافق والاقتصاد وتحتير التقنيات الأساسية حجر الزاوية في الأداء خلال المباريات وتنقسم إلى نوعين هما : تقنيات لاعبي الميدان (تقنيات دفاعية، تقنيات هجومية)، و تقنيات حارس المرمى.

تقنيات لاعبي الميدان

تنقسم تقنيات لاعبي الميدان إلى نوعين أساسيين و هما التقنيات الدفاعية و التقنيات الهجومية كما هو موضح في الشكل التالي:

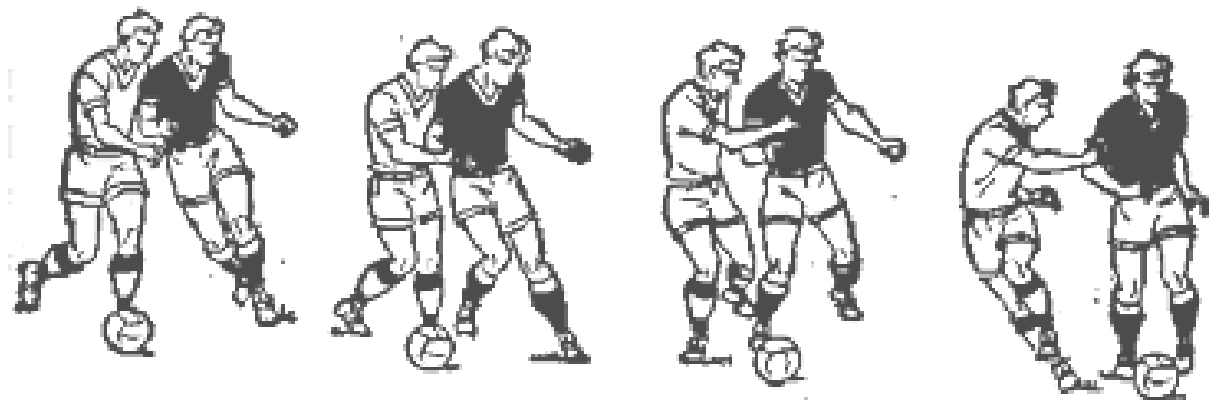
شكل 13 - التقنيات الأساسية في كرة القدم



التكتيكات الدفاعية (استرجاع الكرة، و تشتيت لعمليات الهجومية للخصم):

وتتمثل في الحمل، اعتراض الكرة، مهاجمة الكرة (الزحقة)، اللعب بالرأس، الجري الدفاعي. المكائفة هو استخدام الجسم من أجل التحصل على الكرة بحيث الاحتكاك باللاعب الخصم يتم باستعمال الكتف وفقا لقوانين اللعبة - مما يجعل من الممكن أن يجد اللاعب نفسه في وضع ملائم لتشتيت الكرة أو لخطفها. يجب التحكم في شدة الحمل اعتمادا على الوضعية والخصم.

شكل -14- تقنية المكائفة من أجل خطف الكرة من الخصم

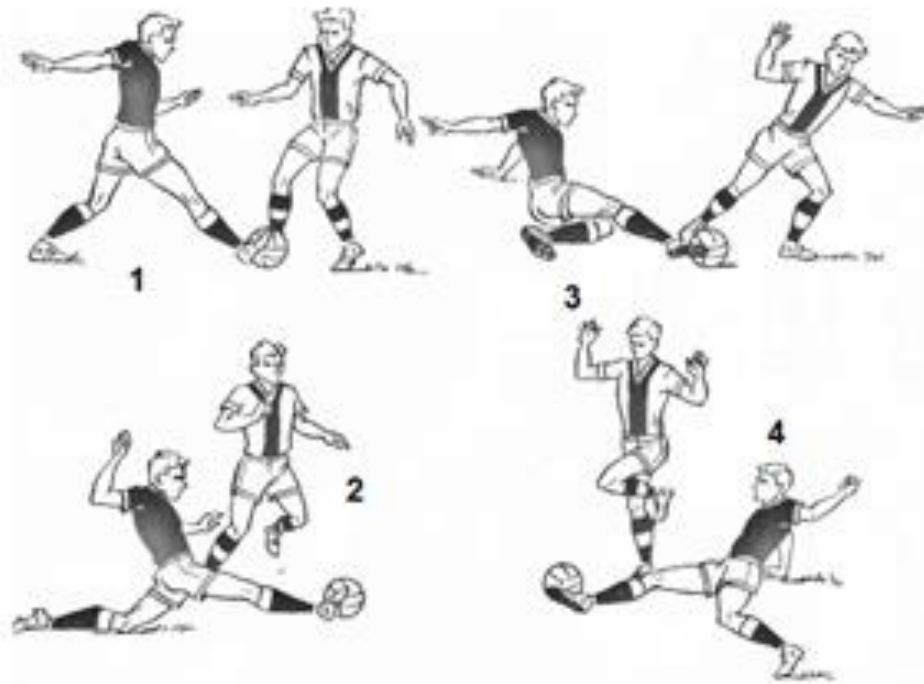


اعتراض الكرة يمكن إجراؤها مع جميع أجزاء الجسم المسموح بها بموجب قوانين اللعبة، أثناء التمريرات القصيرة أو العرضية أو رمية التماس.

مهاجمة الكرة (الزحقة). مهاجمة الكرة تعني محاولة امتلاك الكرة التي هي بحوزة المنافس أو تشتيتها أو استخلاصها منه أو قسها إذا كانت بطريقها إليه ولكي تكون العملية ناجحة يجب أن يكون التوقيت صحيح في مهاجمة الكرة وتنقسم مهاجمة الكرة إلى ثلاث أنواعه موضحة كما يلي :

- مهاجمة الكرة من الأمام
- مهاجمة الكرة من الجانب
- مهاجمة الكرة من الخلف بالزحلفة

شكل -15- تقنية مهاجمة الكرة من مختلف الوضعيات



ضرب الكرة بالرأس الدفاعية: و لابد من ارتباط الأداء بالتوقيت الصحيح لضرب الكرة بالرأس أو لقطع الكرة من اللاعب لخصم حيث يجب على المدرب تنمية هذه الصفة و تطوير مقدرة اللاعب في أدائها من أجل إبعاد الخطر عن المرمى، وتشتيت الكرات العالية.

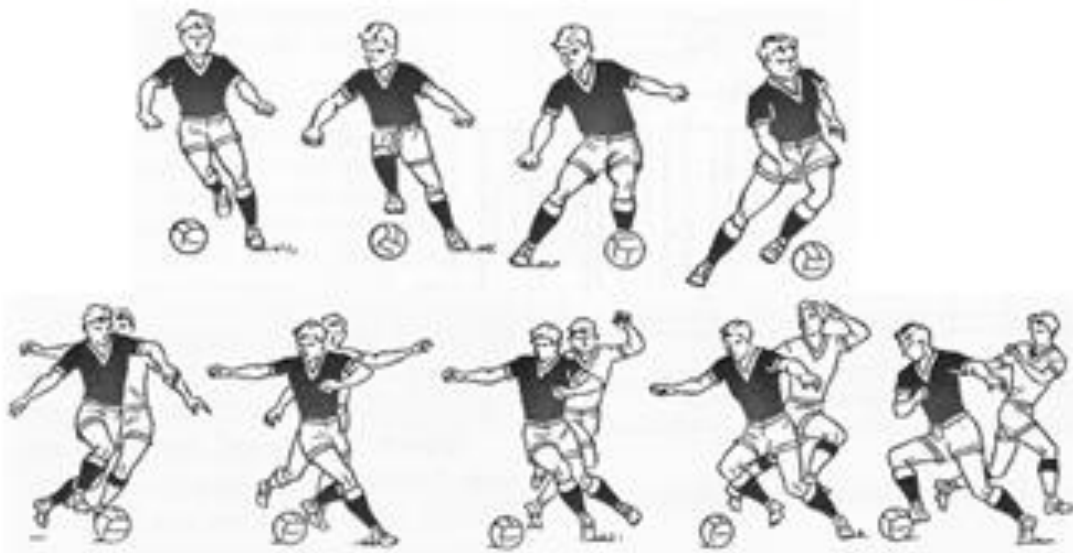
الجري الدفاعي: يمتاز لاعب كرة القدم بكثرة الجري في ساحة الملعب فهو يقوم بانطلاقات كثيرة و متعددة و لمختلف الاتجاهات طوال زمن المباراة، و هناك تقنيات محددة للجري تتماشى مع متطلبات اللعب الدفاعي و مواقفه التي تتطلب منه أن يتحرك لقطع الكرة و الجري لاحتلال موقع مناسب في الملعب.

التقنيات الهجومية (باستخدام الكرة)

وتتمثل في ما يلي: الخداع، السيطرة على الكرة، ضرب الكرة بالقدم (التمرير، التصويب)، الدحرجة بالكرة، المراوغة، ضرب الكرة بالرأس، رمية التماس

الخداع: هو فن التخلص من اللاعب الخصم و محاولة خداعه، وعدم تمكين لاعبي الفريق الخصم في محاولاتهم التخلص من المدافعين المنافسين ووصولهم إلى مرمى الخصم، فمن الملاحظ أن الخداع يعطي للاعبين المهاجمين أفضلية للحصول على مساحة في الملعب.

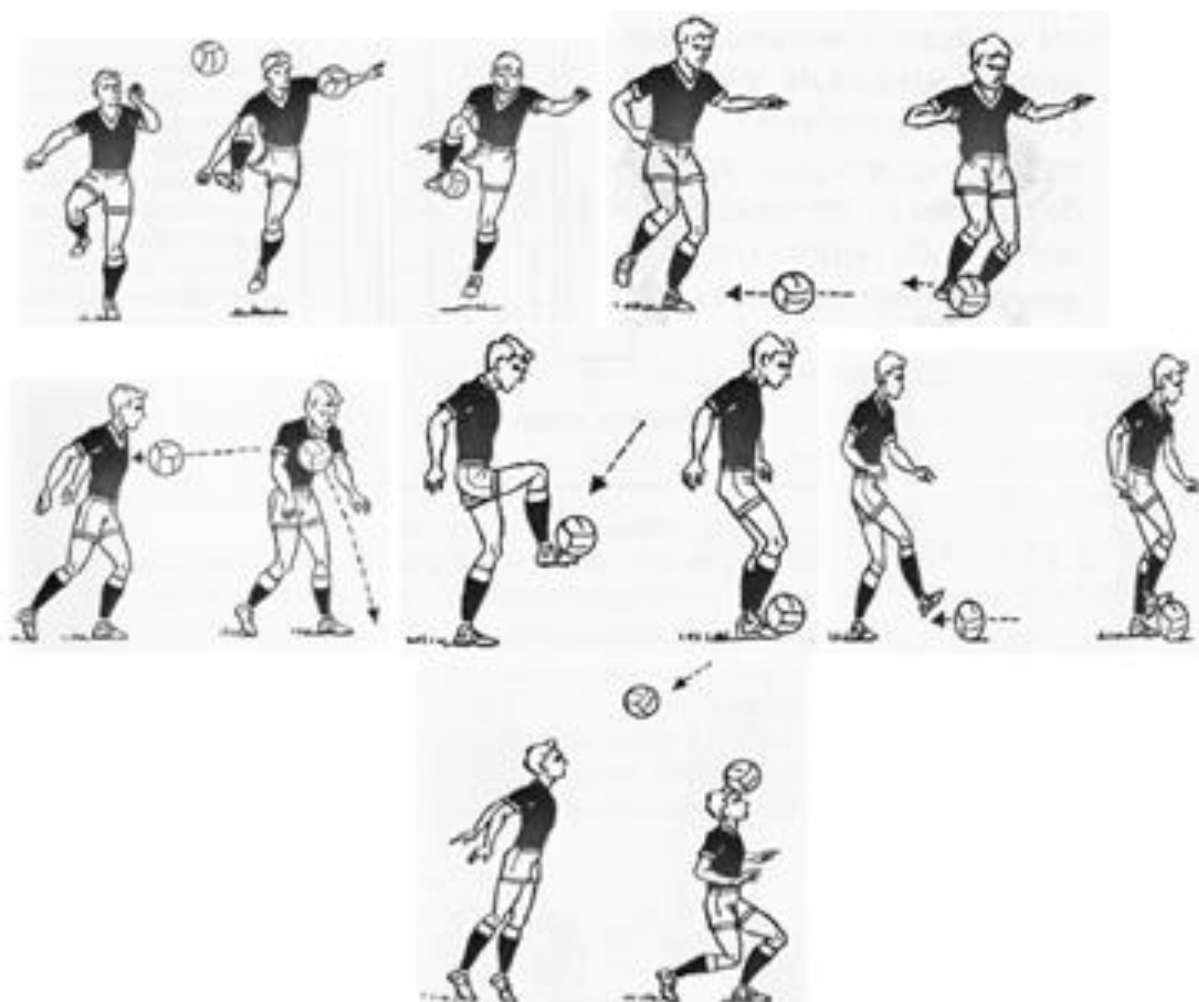
شكل -16- تقنية الخداع بالكرة



السيطرة على الكرة: تعني امتلاكها للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسبما يقتضي الموقف، و تتطلب السيطرة على الكرة توقيتاً دقيقاً وحساسية بالغة من أجزاء الجسم التي تقوم بالأداء. فالكرة عند ضربها تتطلق بسرعة كبيرة و حين تصل إلى اللاعب الممررة اليه الكرة يجب عليه التحكم فيها حتى يمكنه التصرف فيها بالأسلوب الذي يراه مناسب حيث تتم السيطرة

على الكرة بجزء من أجزاء الجسم و مهمتها أساسا تكمن في امتصاص قوة سيرها أو التقليل منها، وهناك عدة طرق للسيطرة على الكرة منها أسفل و باطن ووجه القدم و الفخذ والصدر.

شكل -17- تقنية السيطرة على الكرة (بمختلف الطرق)



ضرب الكرة بالقدم (التمرير، التصويب): تضرب كرة القدم لثلاثة أهداف أما لتمريرها للزميل أو لتصويبها نحو المرمى. ويمكن تقسيم ضربات الكرة بالقدم إلى عدة أقسام منها الشائعة ومنها غير الشائعة الاستخدام .

الشائعة الاستخدام:

- ضرب الكرة بباطن القدم
- ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي
- ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي
- ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي

شكل -18- تقني ضرب الكرة شائعة الاستخدام**غير شائعة الاستخدام:**

- ضرب الكرة بسن القدم
- ضرب الكرة بكعب القدم
- ضرب الكرة بنعل القدم.

شكل -19- تقنية ضرب الكرة غير شائعة الاستخدام

الدحرجة بالكرة: حيث نعني بها التحرك بالكرة و دفعها بقدم اللاعب باستخدام أجزاء من القدم و التحكم بها أثناء دحرجتها على الأرض و تستخدم كوسيلة للوصول إلى غاية معينة يستخدمها اللاعب عندما يكون زملاءه مراقبين فالدحرجة بالكرة هي أساس المجهود الفردي بالكرة للتقدم بها إلى الأمام و القيام باختراق خطوط دفاع الخصم و خلق الفرص للزملاء.

شُكل -20- تقنية الدحرجة بالكرة



ضربة الرأس الهجومية: حيث يعتبر الرأس الرجل الثالثة في كرة القدم، بما أن الكرة لا تكون طوال الوقت على الأرض بل كثيرا ما تطلق في السماء نتيجة للضربات العالية و الرأس سلاح يستخدمه المهاجمين من أجل التصويب نحو المرمى و تمرير الكرات نحو الزملاء.

شُكل -21- تقنية ضرب الكرة بالرأس من مختلف الوضعيات





رمية التماس: إذا تخطت الكرة كلها خط التماس سواء على الأرض أو على الهواء فيجب إعادة إدخالها إلى الملعب بواسطة لاعب من الفريق، ويجب على اللاعب أن يكون جزء من كلتا قدميه ملامسا للأرض لحظة أخذ الرمية و أن ترمى الكرة من فوق الرأس بكلتا اليدين.

الأنواع الرئيسية لرمية التماس :

رمية التماس من الاقتراب

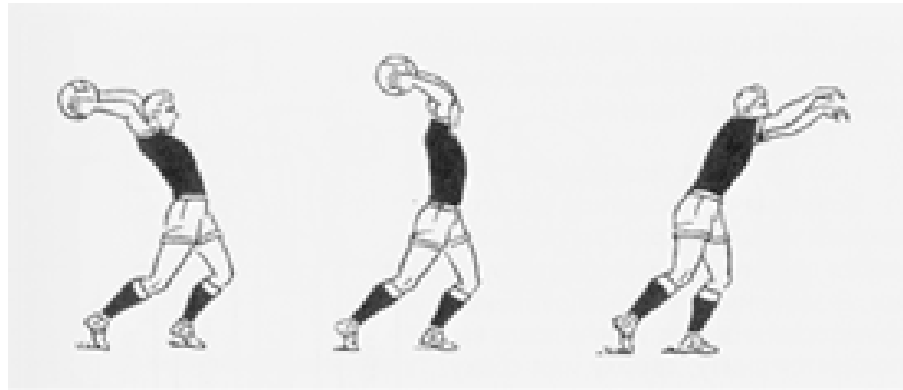
رمية التماس من الوقوف:

_ والقنمان متلاصقان

_ والقنمان متباعدتان

_ رجل أماما و أخرى خلفا

شكل -22- تقنية رمية التماس

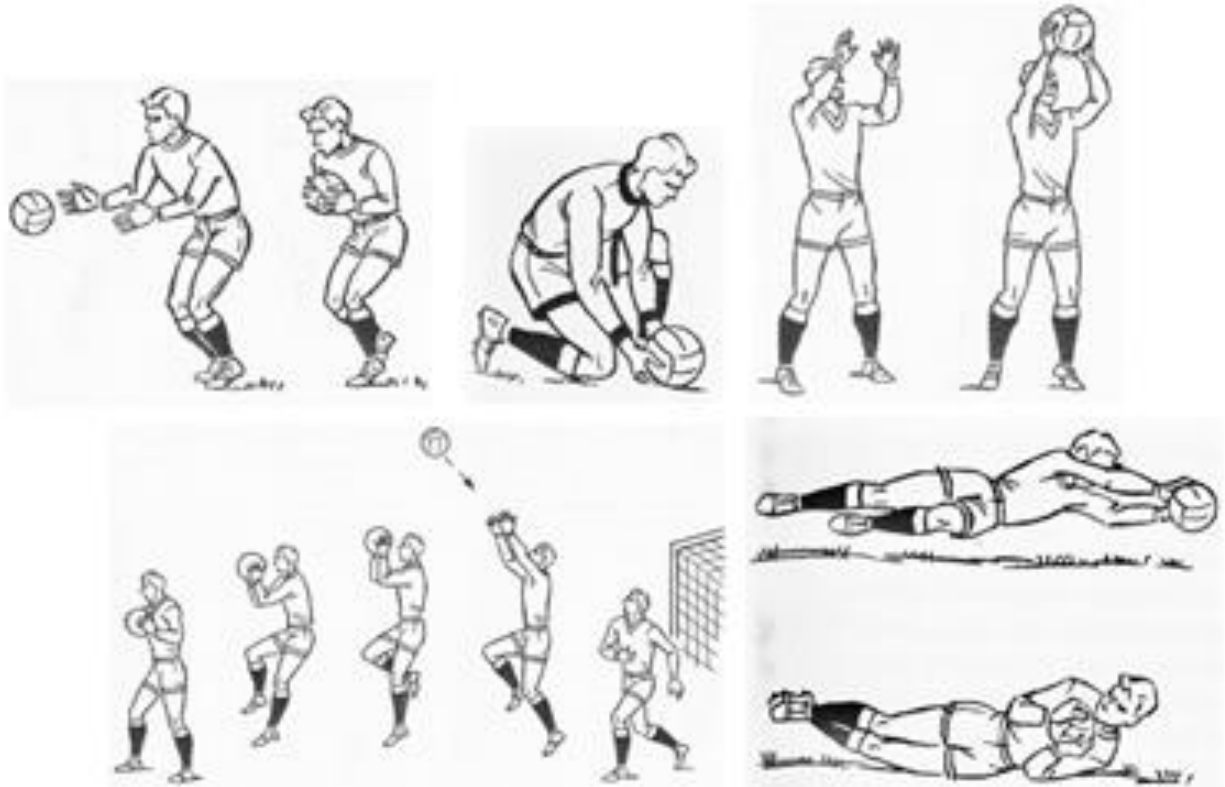


تقنيات حارس المرمى

إن حارس المرمى هو آخر لاعب في الفريق وواجبه الأساسي الحفاظ على الشباك نظيفة، حيث يعد حارس المرمى الوحيد الذي يسمح له القانون بإمساك الكرة باليد داخل منطقة 18م، و إن دور الحارس لا يقتصر على الدفاع فقط حيث تقريبا كل الهجمات تبدأ من حارس المرمى، ويجب على حارس المرمى أن يتميز بالرشاقة و الخفة و السرعة في الأداء و التوازن و الجراءة و هناك عددا من المهارات يجب على حارس المرمى أن يتقنها، وهي كما يلي:

الإمساك بالكرات الأرضية، الإمساك بالكرات المتوسطة الارتفاع، الارتقاء إلى الكرة، التقاط الكرات العالية.

شكل -23- التقنيات المختلفة لحارس المرمى



المعمل الفردي:

9. انجاز بحث حول تقنيات حارس المرمى
10. الاطلاع على تقنيات اللعب بالرأس الدفاعية و الهجومية

المحاضرة السادسة: منهجية تعليم و تطوير التقنيات لدى لاعبي كرة القدم U15

يجب التركيز بطريقة جيدة على الأداء التقني الفردي عند اللاعبين المبتدئين خاصة من ناحية التحكم في الكرة و كيفية التعامل معها، وبعد ذلك يتعين علينا استعمال و توظيف كل هذه العناصر التقنية الخاصة في الألعاب المصغرة، هذا ما يسمح بترويض أسرع للمكتسبات القاعدية. و تعتبر الوسائل والأدوات الموجودة تحت تصرف اللاعب الشاب حاسمة للتطور على المدى الطويل.

و يعتبر التحضير التقني عملية موجهة لإعداد اللاعب تقنيا من خلال تعليم وتطوير وتنشيط المهارات الأساسية بكرة القدم للوصول إلى درجة الإتقان العالي المؤدية إلى تحقيق النتائج الجيدة. و تنقسم إلى ثلاثة مراحل رئيسية:

المرحلة الأولى – مرحلة التعلم الحركي للمهارات الأساسية ويتم التأكيد عليها في مرحلة الأشبال والناشئين.

المرحلة الثانية – مرحلة تطوير التقنية (الكفاءة للأداء التقني) للوصول إلى أعلى درجات الدقة والاتساق والية الأداء لتحقيق النتائج الجيدة مع الاقتصاد بالجهد.

المرحلة الثالثة – استمرارية الأداء وتضمن كافة مراحل الإعداد التقني في جميع خطط التدريب إلى وقت اعتزال اللاعب بكرة القدم.

التقنية في مرحلة ما قبل التكوين.

تعد مرحلة ما قبل التكوين مرحلة أساسية و مفتاحيه في نجاح تكوين لاعب كرة قدم عالي المستوى في المستقبل، و تعتبر هذه المرحلة (13 إلى 15 سنة) من مراحل التدريب

الرياضي طويلة المدى هامة و محورية في عملية التعلم التقني لدى لاعبي كرة القدم، خلالها يكتسب اللاعب الأساسيات الحركية المحددة لكرة القدم، هذه الأخيرة كان يكتسبها الأطفال سابقا (ولا تزال حتى اليوم في العديد من البلدان النامية) من خلال ممارستهم للعبة في الملاعب، في الشوارع أو في الأراضي القاحلة.

خلال هذه المرحلة و التي تدعى بالمرحلة الذهبية لتعليم و تحسين المهارات التقنية للاعب كرة القدم يكون التدريب موجها نحو الجانب التقني للحصول على قاعدة أفضل من خلال العمل على الأساسيات. يفضل أيضا تعليم و تحسين الحركات التقنية و كيفية استخدامها في اللعبة بالنظر إلى أن الرشاقة والمهارة باستعمال الكرة يمكن تطويرها بشكل حاسم خلال هذا العمر الملائم. إن معرفة كيفية مراقبة الكرة، والمراوغة، والتمرير، والتسديد يعني هذا امتلاك اللاعب الوسائل اللازمة لتطبيق اللعبة.

يتم اكتمال تطور التجانس الحركي قبل سن 12 سنة (المهارات الحركية القاعدية) و خلال المرحلة العمرية من 12 إلى 15 سنة يلاحظ تحسن سريع للمهارات الحركية الأكثر تحديا و أيضا في التوافق ما بين العضلات، بحيث تعتبر هذه المرحلة العمرية الأكثر أهمية من أجل انجاز البرامج الحركية المختلفة باستعمال الكرة (هذا هو عمر تعليم مدرسة تقنيات كرة القدم)، بحيث كل المهارات الحركية التي يتعلمها الرياضي خلال هذه المرحلة تستمر معه خلال كل مساره الرياضي، و يمكن لكل لاعب كرة القدم تنفيذ مختلف التقنيات إذا ما سمحت له قدراته بذلك كما هو موضح في المحاضرة الثالثة. و إن عدم اكتساب اللاعبين للمهارات الحركية الخاصة بكرة القدم قبل سن 16/15 سنة يصعب فيما بعد تلقينها لهم و في بعض الأحيان عدم القدرة نهائيا على تلقينها.

تكون غالبية الحصص موجهة نحو الجانب التقني بنسبة 60%. لذلك من الضروري التأكيد على جودة الأداء مع نوع من المرح خلال هذه المرحلة العمرية. و يجب أيضا منح اللاعبين الصغار الفرصة للتعبير عن إبداعهم وتشجيع الجرأة في اللعب (خلال التمارين الحرة في التنفيذ التقني) مما يجعل من الممكن في كثير من الأحيان إحداث فرق في اللعبة و إيجاد الحلول في الحيد من وضعيات اللعب.

كيفية تربية التقنية

يختبر إشراك اللاعب في اللعب أمرا ضروريا من أجل التعلم و التحسن التقني، ولهذا يتم التخطيط للحصص التدريبية وفقا للأهداف المسطرة، بحيث التقنية هي أولا وقبل كل شيء علاقة اللاعب - كرة، هذا ما يكون في ظروف اللعب العادية مع لاعبي الفريق و لاعبي الفريق الخصم و ما يتم أساسا خلال اللعب المتحرك.

تحدد الكرة و سطح ملامستها الأداء التقني للاعب، و تتنوع أسطح التلامس أثناء الأداء التقني بالكرة و في الغالب تتمثل في القدمين (مشط القدم، من الداخل، الخارج، إصبع القدم، الكعب، من تحت)، الركبتين، الفخذين، الصدر والرأس. و فيما يلي عوامل نجاح الأداء التقني الجيد عند تعليم المهارات الأساسية:

- ✓ الشرح النظري لطريقة أداء تقنية التمرير مثلا.
- ✓ تقديم نموذج لعرض الأداء تقنية التمرير؛
- ✓ استخدام المصطبة للتمرير من مسافة متر عن اللاعب لعمل ارتدادات قصيرة معها؛
- ✓ يؤدي التمرين بتكرارات كثيرة حتى يستقر اللاعب للوضع السليم لأجزاء جسمه المختلفة عند تنفيذ التمرير؛

- ✓ التقييم بالتمرين - يحاول اللاعب ركل الكرة باستمرار بدون تثبيتها، ويجب على المدرب إظهار أخطاء اللاعب مباشرة ويوقف الأداء فوراً ويشرح له الطريقة السليمة لركل الكرة؛
 - ✓ تقديم نموذج تصحيح الأخطاء من قبل المدرب؛
 - ✓ ضرورة تعليم اللاعب إصلاح أخطائه بنفسه.
- أما فيما يخص **تكتيكية** درجة الكرة يكون التأكيد على:

- ✓ تحتاج إلى توافق عصبي عضلي كبير؛
- ✓ اتزان الجسم؛
- ✓ حماية الكرة بالجسم؛
- ✓ عضلات الجسم غير مشدودة؛
- ✓ انثناء الركبتين؛
- ✓ الكرة متصقة بقدم اللاعب تقريبا؛
- ✓ الكرة من جانب الجسم من الجهة البعيدة عن اللاعب المنافس؛
- ✓ الجذع يميل للأمام فوق الكرة؛
- ✓ النظر للاعب موزع بين الكرة والساحة والمنافس؛
- ✓ استخدام الدرجة كمقدمة لأداء مهارة المراوغة أو الخداع أو التصويب.

تكتيكية التصويب:

- ✓ الدقة - اختيار المكان المناسب لوضع الكرة لإحراز هدف؛
- ✓ القوة - إعطاء الكرة الزخم المناسب لتحركاتها؛
- ✓ السرعة - سرعة اتخاذ القرار بالتصويب وسرعة تنفيذه؛

تقنية اللعب بالرأس:

- ✓ التأكيد على ميكانيكية الجسم أثناء القفز وانتهائها بضرب الكرة إلى الهدف؛
- ✓ التأكيد بالنظر مع التوقيت الجيد؛
- ✓ مراقبة سرعة وجهة الكرة القادمة إليه؛
- ✓ الجري للأمام والقفز لضرب الكرة؛
- ✓ التوازن والتوجه نحو الكرة؛
- ✓ الارتقاء إلى الكرة بالقفز بقدم واحدة أو الاثنتين معاً؛
- ✓ الاعتناء بحركة الجسم من الارتقاء إلى النظر والتوقيت؛
- ✓ انسيابية الرقبة والذراع ميكانيكياً للعب الكرة بالرأس؛

إذا كان المدرب مهتماً فقط بتحسين الفريق بشكل عام فسيجد أن المستوى الفردي للاعبين لا يتحسن بشكل ملحوظ، لهذا يستوجب عليه خلال هذه المرحلة الاهتمام باللاعبين فردياً من أجل الرفع من مستواهم التقني بشكل كبير.

منهجية تعليم التكتيكات في كرة القدم

التكرار

يجب أن يسمح التمرين لكل اللاعبين تنفيذ عدد مقبول من تكرار الأداء التقني المعين. مثلاً كم سينفذ اللاعبون القذفات خلال دقيقة؟ من أجل إثبات التكرار يجب على المدرب أثناء تحضيره للتمرين وضع العدد المناسب للاعبين في كل ورشة عمل، وعدد الكرات، ومصادر الكرات، واتجاه دوران اللاعبين أثناء التمرين، وعودة الكرات أثناء القذف نحو المرمى.. إلخ. و

بعد لمس الكرة مرات كثيرة جزءا أساسيا من التعلم التقني، و من أجل هذا يجب تجنب طوابير الانتظار بأي طريقة.

من أجل تثبيت و ترسيخ التقنيات الخاصة في كرة القدم و حدوث الأثر التدريبي خلال المباريات يجب على اللاعبين تكرار التمرينات من 25 الى 30 مرة بنوعية جيدة (دقة، و سرعة في التنفيذ).

يجب أخذ وقت معين لإعادة تثبيت الأحاسيس التقنية بالكرة و أيضا الإدراك الحسي البصري لدى اللاعبين خاصة بعد الفترات الانتقالية (الصيف)، أو بعد الإصابات المختلفة.

النوعية

يجب أن يكون التدريب الفني كميًا، و نوعيًا في نفس الوقت خاصة في مرحلة ما قبل التكوين. يجب أن يطلب المدرب من اللاعبين التركيز و التنفيذ الجيد أثناء كل أداء تقني. تصبح التقنية ذات جودة من خلال التأكيد على الاسترخاء والدقة و تجنب لمس الكرة بالقوة. يجب أن يبدأ هذا الاهتمام الخاص بنوعية الأداء بمجرد انطلاق اللاعبين في عملية الإحماء واستمراره خلال الحصة التدريبية بأكملها. ومع ذلك يجب على المدرب تقبل فشل اللاعب خلال الأداء بحيث تحبّر التنفيذ/الخطأ ضروري من أجل تحسنه.

خلال المرحلة التكوينية من المستحسن العمل على الأداء التقني بتنفيذه بطريقة تكون قريبة من الأداء الحقيقي خلال المباريات الرسمية، و من أجل العمل بشكل صحيح، يجب على المدرب العمل مع المكونات الحقيقية للعبة: السرعة، والتسلسل، تواجد لاعبي الخصم و لاعبي الفريق، والخوف من ارتكاب أخطاء (إيذاء الخصم)، والخوف من الفشل وما إلى ذلك، بحيث

من الضروري خلال الحصة التدريبية تقديم هذه المكونات التي تزيد من درجة صعوبة تنفيذ الأداء التقني.

عند تعلم لتكنيات خلال أداء لتدريبك بأشكال منعزلة فإن فرصة عدم نجاح اللاعب في الأداء التقني خلال المباراة تكون كبيرة لأنه لا يعرف على المواقف المختلفة.

العرض

يعتبر العرض ضروري في بداية كل التمارين الموجهة نحو التعلم التقني لأنه غالباً ما يكون أكثر دلالة و فهما من الشرح الطويل. بالإضافة إلى ذلك يمتلك اللاعبون خلال هذه الفترة العصرية ذاكرة بصرية كبيرة (يتذكرون ما يرونه بشكل أفضل). لذلك فإن العرض يعتبر نموذج يستعمله المدرب خلال شرح التمرين.

يجب أن يتم العرض بشكل صحيح إما من طرف المدرب أو من قبل اللاعب الذي يؤدي التقنية بشكل ممتاز. و هنا يؤكد المدرب على النقاط الرئيسية و المفتاحية لتحقيق فعال للأداء التقني، هذا ما يحدث في بداية التمرين، و بعد فترة تجريبية يترك فيها اللاعبون البحث عن الحلول وإيجادها بأنفسهم.

التصحيح والتشجيع

إن ما يميز المدربين المتمرسين عن المدربين الجدد هو استخدام الطرق البيداغوجية التشجيعية و نوعية التصحيحات التي يقدمونها للاعبين. عندما يخطئ اللاعب يجب على المدرب منحه المفاتيح الفنية لأداء التقنية بنجاح من خلال البقاء إيجابياً:

- أن يصحح وضعه أو توازنه أو موقفه بتقديم الملاحظات أو باستدعائه و شرح التصحيح ثم تشجيعه على القيام بذلك بالمحاولة مجدداً؛

- لا يجب توقيف اللعب أو التمرين كثيرا.

من الضروري على المدرب التوضع الجيد في الميدان من أجل المقدرة على ملاحظة الأخطاء بصفة جيدة و من ثم تصحيحها حسب ما يتطلبه الموقف!

بشكل عام يجب على المدرب تشجيع اللاعبين في اللحظات الصعبة خلال القيام بالأخطاء في تنفيذ الأداء التقني و أيضا من خلال تقييم و تشجيع اللاعبين خلال تنفيذهم للأداء التقني بصفة جيدة.

خلق التحديات

من أجل تحفيز اللاعبين يمكن للمدرب تحديد أهداف للاعبين مثلا: كم عدد العريضات التي نجحت بها من أصل 10 محاولات؟ من ينجح في تسلسل أداء تقني معين؟
يمكنه أيضا وضع التحديات بين اللاعبين مثلا: من يسجل أكبر عدد من الأهداف خلال 10 مرات؟

العمل الفردي:

11. إجراء بحث حول كيفية تعليم تقنية رمية التماس (منهجية، تمارين)
12. إجراء بحث حول كيفية تعلم تقنية التحكم في الكرة (منهجية، تمارين)

المراجع:

باللغة العربية

- 1- إبراهيم حماد مفتي، المهارات الرياضية أسس التعليم و التدريب و الدليل المصور، مركز الكتاب مصر، 2002.
- 2- أحمد أمر الله البساطي، التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1995.
- 3- أحمد عبد الفتاح ابو العلاء، إبراهيم شعاعن، فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة، 1999..
- 4- محمد عبده صالح الوحش، - مفتي إبراهيم حماد، أساسيات كرة القدم، دار عالم المعرفة، القاهرة 1994.

باللغة الفرنسية:

- 5- Bernard Turpin, football Préformation et formation, Edition Amphora Paris 1995.
- 6- Bernard T. Préparation et entrainement du footballeur. – Paris: Edition Amphora-Tome 1, 2002.
- 7- Cometti G. La préparation physique en football. Paris: Eds Chiron, 2002.
- 8- Jurgen Weineck, Manuel D'entrainement, 4eme édition, Edition Vigot Paris 2005 .

9- Schmidt, R. A.. Apprentissage moteur et performance (traduit par B. Debû). Paris : Vigot. 1993.

باللغة الانجليزية:

10- Bangsbo J. Fitness Training in football: a scientific approach. Denmark: HO + Storm – Eds Bagsvaerd, 1994a.

11- Carling C. Handbook of soccer match analysis – a systematic approach to improving performance / C. Carling, MA. Williams, T. Reilly. – Eds Routledge, 2007.

12- Fleishman, E. A. et Reilly, M. E.. Handbook of human abilities: Definitions, measurements, and job task requirements. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press. 1992.

13- Gallahue, D. L. et Cleland-Donnelly, F.. Developmental physical education for all children (4e éd.). Champaign, IL : Human Kinetics. 2007.

باللغة الروسية:

14- Белайд Моджахед. Структура и содержания тренировочного процесса юных футболистов в подготовительном периоде на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. ...канд. пед. наук. – Тамбов, 2016. – 24с.

- 15- Бубнов А. Анализ тенденций развития футбола на основании наблюдений первенства Европы 2000г // Теория и практика футбола. – 2000, – №3 (7). – С.2-4.
- 16- Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Олимпия пресс, 2006. – 272 с.
- 17- Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов. – М.: Советский спорт, 2010. – 208с.
- 18- Губа В.П. Теория и методика футбола / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2013. – 536 с.
- 19- Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Советский спорт, 2009. – 199 с.
- 20- Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика физической культуры. –1999. – №3.
- 21- Зонин Г.С. Исследование физической, технической подготовленности и их совершенствование у футболистов: автореф. дис....канд. пед. наук.– М., 1974. – 21 с.

المراجع من المواقع الرسمية:

1. www.fifa.com
2. www.faf.dz