الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فرع الالعاب الفرقية

كرة القدم

المرحلة الرابعة

اعداد

الاستاذ الدكتور

حسام سعيد المؤمن

2022ـ 2023

**الاختبارات بكرة القدم**

الاختبارات هي المقياس الدقيق الذي يستطيع المدرب بواسطتها أن يحكم على حالة التدريب الحقيقية للاعب، وكذلك فإن الاختبار هو المؤشر المحايد المبنى على واقع حال اللاعب الذي بواسطته يستطيع اللاعب أن يقتنع تماماً بحالته ويبتعد عن أي ادعاء بتحيز المدرب.

**اختبارات حالة التدريب**

تنقسم اختبارات حالة التدريب إلى نوعين:

**الاختبارات العامة وهى**

\* اختبارات قدرة الأداء الحركي (المهارية والخططية).

\* اختبارات الصفات البدنية (سرعة - قوة - تحمل - رشاقة – مرونة...).

\* اختبارات قياس الصفات الإرادية والحالة النفسية للاعب.

تستخدم هذه الاختبارات لمعرفة مستوى أداء اللاعب الحركي والبدني والنفسي حتى يستطيع المدرب تنظيم التدريب وتوجيهه بعد كل فترة زمنية، وتزداد أهمية هذه الاختبارات مع الأشبال والناشئين على وجه الخصوص وتختلف بحسب المرحلة العمرية.

**الاختبارات الخاصة:**

وتشمل اختبارات قياس المقدرة البدنية والمهارية والخططية للاعب، وكقاعدة يجب عند اختيار هذه الاختبارات وتنفيذها، أن تظهر هذه الاختبارات المهارات أو القدرات التي يرغب المدرب في قياسها أو إظهارها، ويمكن أن يكون تحليل المباراة نوعا من أنواع الاختبارات التي يمكن بواسطتها قياس مهارات أساسية أو قواعد خططية محددة ومدى مقدرة اللاعب على التنفيذ.

**أهمية وواجبات الاختبارات والمقاييس بالنسبة للمدرب:**

للاختبارات والمقاييس أهمية كبيرة للمدرب فهي تساعده في :

\* اختيار وانتقاء اللاعبين.

\* تخطيط عملية التدريب.

\* تقييم التدريب والأداء البدني والمهارى للاعب.

\* قياس المعرفة والإدراك الخططي للاعب.

**اختبار وتقييم أداء القواعد الخططية**

وفيها يقوم المدرب بملاحظة اللاعب شخصياً أو عن طريق مساعد أثناء التدريب أو المباراة على وجه الخصوص - ولكى يكون تقييمه موضوعياً وسليما يقوم المدرب بوضع نقطة إيجابية أمام نقطة التقييم إذا أداها اللاعب بطريقة سليمة، ونقطة سلبية إذا أداها بطريقة خاطئة وبعد انتهاء المباراة بجد المدرب أمامه تقييما واضحاً وسليماً لمقدار تفهم اللاعب للقواعد الخططية التي بدونها تكون فاعلية اللاعب في الملعب ضعيفة مهما كانت مهاراته الأساسية عالية، كما يمكن أيضاً عن طريق استمارة أخرى معرفة عدد الأمتار التي جراها اللاعب أثناء المباراة وعدد مرات التصويب السليم منها وغير السليم.. إلخ.

**الاختبار الطبي الرياضي**

هذا النوع من الاختبارات له أهمية كبرى لدى المدرب، فهو بالإضافة إلى أنه يقيس المقدرة الحركية والبدنية للاعب، فهو يكشف عن مدى كفاءة القلب والجهاز الدوري التنفسي، والأجهزة الحيوية للاعب ويفضل دائماً أن يقوم المدرب بقياس مقدرة اللاعبين بواسطة هذا الاختبار قبل بدء فترة الإعداد وفي منتصفها، وأخيرا في نهايتها قبل بدء فترة المباريات كذلك يمكنه أن يقيس قدرات أي لاعب في أي وقت من السنة ليتعرف على مستواه ويجب أن يلاحظ المدرب وان لا يقارن بين اللاعبين في هذا الاختبار، بل يستحسن أن تكون المقارنة فردية بمعنى أن يكون الاختبار لقياس حالة اللاعب نفسه ومقارنتها بحالته السابقة. وعندما يضع المدرب مثل هذا الاختبار يجب أن يلاحظ تثبيت التمارين والأدوات ومسافة الجري والمسافة بين كل تمرين وآخر حتى يكون قياسه صحيحاً وسليماً. وتكون المقارنة دائماً على أساس سليم.

**الإعداد البدني بكرة القدم**

يقصد بالإعداد البدني جميع الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب، ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقاً لمقتضيات اللعبة، والإعداد البدني يهدف إلى تطوير صفات السرعة والقوة والتحمل والرشاقة والمرونة .. إلخ لدى اللاعب.

وتتطلب لعبة كرة القدم من اللاعبين بذل مجهود كبير وليس السبب في بذل هذا المجهود الكبير طول وقت المباراة (۹۰ دقيقة). وكبر مساحة الملعب، والمسافة الكبيرة التي يجريها اللاعب بين الهدفين مرات ومرات فحسب، ولكن هناك أيضاً عوامل أخرى نذكر منها:

\* طبيعة اللعبة التي تقتضى من اللاعب أن يقوم بحركات كثيرة مختلفة ومتنوعة أثناء المباراة نتيجة لتعدد المهارات الأساسية وتفرعها .

\* ما تتطلبه طبيعة اللعبة من تكرار قيام اللاعب ببدايات ركض سريعة ومفاجئة.

\* تتطلب اللعبة من اللاعب أن يكافح للاستحواذ على الكرة من المنافس أو الركض السريع للحاق بالكرة قبله.

\* تستدعى اللعبة أن يبذل اللاعب مجهوداً عصبياً كبيراً ناتجاً من سرعة تغير مكان الكرة، مع كثرة تغيير وتبديل اللاعبين لأماكنهم دفاعاً وهجوماً، نتيجة لاتساع الملعب مع دوام ذلك لفترة طويلة (90 دقيقة).

\* يضاف إلى ذلك أثر المحيط الخارجي (كالجمهور مثلا) على الجهاز العصبي للاعب.

**تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم :**

لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب إحدى الأعمدة الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية، والفترية، والسنوية، ولقد ارتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعاً واضحاً. وبنظرة إلى لاعبي الكرة الآن مقارنة بما كانوا من سنوات، نجد أن صفاتهم البدنية قد نمت بطريقة ملحوظة.

إن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة فى اللعب والرجولة في الأداء والمهارة العالية في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هي اللياقة البدنية، أي تنمية الصفات البدنية للاعب.

**أهمية الإعداد البدني العام للاعب كرة القدم:**

كما ذكرنا فإن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب خاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضاً مصاحبا للتدريب على المهارات الأساسية والتمرينات الخططية، وبذلك ترتبط اللياقة البدنية بالأداء المهارى والخططي والتمرينات التي تنمى الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءاً ثابتاً من برنامج التدريب طول العام. فأثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة، والقوة والتحمل، والرشاقة، والمرونة العامة، أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل. وتعطى التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات.

وإذا قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنهما غير متناسبتين نظراً لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد. وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضاً. ولقد ثبت علمياً أن السرعة لا تبقى ثابتة، بل إن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها ، ومن هنا فقد أصبح لزاما على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الأقل الاحتفاظ بها خلال فترة المباريات على نفس مستوى أدائها خلال فترة الإعداد.

ولقد أظهرت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا ما كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل فى نفس الوقت. وبالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتى بالأثر السريع المطلوب كما يظن، لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعى هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عندما يهدف إلى تنمية صفة بدنية معينة بدرجة أكبر.

**والإعداد البدني للاعب كرة القدم ينقسم إلى نوعين :**

1. إعداد بدنى شامل أو عام وفيه تعطى تمرينات بنائية عامة بغرض وصول اللاعب إلى اللياقة البدنية العامة. ويمكن تنمية الصفات البدنية العامة للاعب من خلال ممارسة الأنشطة الآتية:

التمرينات البدنية - الجمباز - ألعاب القوى - رفع الأثقال - كرة السلة - كرة اليد - الكرة الطائرة - ألعاب صغيرة ... إلخ.

1. إعداد بدنى خاص وهو الإعداد البدني الذى يتعلق بتحسين الأداء الرياضي في كرة القدم - وفى هذا الإعداد يرتبط التدريب على المهارات والخطط بالتدريب على الصفات البدنية.

والتمرينات هي الوسيلة الأساسية في الإعداد البدني. وتنقسم التمرينات وفقا لذلك إلى:

1. تمرينات عامة أو شاملة، وهى تؤدى بدون كرة قدم وتكون شاملة لكل الجسم.
2. تمرينات خاصة بكرة القدم
3. تمرينات المنافسة والمباريات.
4. تمرينات الراحة الإيجابية.

 ولا تعنى كلمة التمرينات أن تكون تمرينات بدنية بل إن مختلف الأنشطة الرياضية هي تمرينات بنائية عامة.

**القوة العضلية :**

القوة هي مقدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة، وقد تكون هذه للاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك ويعتبر الكثيرون أن القوة هي أساس كل تقدم في الأداء الرياضي للاعب.

**تنمية القوة العضلية :**

وتتطلب حركات لاعب الكرة أن يكون قويا، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة. يتطلب مجهوداً عضليا قويا وقوة دافعة وعند التدريب على القوة يجب أن نميز بين التمرينات التي تنمي.

(أ) القوة العظمى .(ب) تحمل القوة. (جـ) القوة المميزة بالسرعة.

 -فالقوة العظمى تؤدى بأوزان تساوى من ٨٠ - ١٠٠ / من قدرة اللاعب مع تكرار بسيط في مجموعات صغيرة وفترة راحة كبيرة بين كل مجموعة.

- أما القوة المميزة بالسرعة فتؤدى بحمل من ٤٠ - ٦٠ / وبأقصى سرعة، وتعطى قرب نهاية فترة الإعداد وتزداد سرعة هذه التمرينات حتى تتلاءم مع تحسن قوة اللاعب

- أما تمرينات تحمل القوة فتعطى بأثقال تساوى من ٦٠ - ٧٠ من قوة اللاعب وتكرار عدد أكثر من المرات للمجموعات مع فترة راحة قصيرة نوعا .

وتقسم تمرينات القوة من حيث الهدف إلى:

 \* تمرينات القوة العامة.

 \* تمرينات القوة الخاصة

ويجب الاهتمام بقوة عضلات الرجلين للاعب الكرة كأساس.

وفي فترة المباريات تعمل تمرينات القوة على تقوية قوة التصويب والوثب.

ويجب أن نلاحظ عند التدريب على القوة ما يأتي:

\* لابد أن يسبق تمرينات القوة الإحماء المناسب.

\* لابد أن يكون هناك فاصل من تمرينات الاسترخاء بين تمرينات القوة – كذلك تعقب تمرينات القوة تمرينات الاسترخاء.

 \*يجب أن يلاحظ عدم مبالغة الناشئين فى قوتهم، فيجب أن يكون التدريب للناشئ متمشيا مع قوته الحقيقية وإلا ترتب على ذلك إصابات قد تضر المستقبل الرياضي للاعب.

(أ) قوة التصويب :

بجانب التمرينات بالكرات الطبية أو بالأثقال التي تقوى الجذع خاصة. يجب ان توجه تمرينات القوة لتحسين قوة التصويب عن طريق التمرينات التي تقوى العضلات المثنية والمادة للفخذ وعضلات سمانة الساق وعضلة الخياط بالإضافة إلى عضلات الجذع.

وهذه نماذج لبعض التمرينات

\* التمرينات لغرض تقوية عضلات الرجلين وتعطى باستعمال كرات طبية أو أثقال أو زميل أو بدون ذلك.

\* تمرينات الجذع بالكرات الطبية أو الأثقال

\* التصويب باستعمال كرة ثقيلة.

\* التصويب المتتالي لعدد من الكرات ( من ۱۰ إلى ١٥ كرة ) بدون توقف ثم أخذ فترة راحة مناسبة ثم تكرار التمرين حتى تتعب العضلات الخاصة بالتصويب

(ب) القدرة على الوثب :

يلعب الوثب - وخاصة عند ضرب الكرة بالرأس - دوراً مهما في المباراة. ويمكن التدريب على قوة الوثب عن طريق التمرينات البدنية التي تعطى العضلات المطاطية والأربطة المرونة اللازمة، بالإضافة إلى قوة العضلات التي تساعد على تحسين الوثب. وكذلك تعطى تمرينات ألعاب القوى للتدريب على الوثب أيضا وتحسين توقيت الوثبة. وهذه نماذج لبعض تمرينات للتدريب على قوة الوثب.

\* الوثب عاليا من الوقوف ثم من الحركة.

\* الوثب عاليا في مجموعات مع وضع ثقل على الكتفين أو أكياس رمل.

\* الوثب المتعالي عاليا داخل حفرة الرمل

\* الوثب فوق الحواجز.

\* الوثب في مجموعات مع تزايد عدد مرات التكرار في كل مجموعة عن التي قبلها .

\* وضع كرة معلقة وأداء التمرين السابق مع محاولة ضرب الكرة بالرأس والتدرج في رفع الكرة عاليا .

\* التمرين السابق مع أدائه من الجري.

**السرعة :**

السرعة تعني قدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن. ولا يمكن اقتصار السرعة على نوع واحد من الحركات، وإنما هي تدخل في الأداء الرياضي لجميع الحركات الرياضية، لذلك فإن السرعة تقسم إلى الأنواع الآتية:

1. سرعة الانتقال كالجري.
2. سرعة الحركة وتتمثل في سرعة أداء أي مهارة أساسية.
3. سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي كالكرة أو المنافس أو الزميل، ومقدرة اللاعب على سرعة التصرف نتيجة لتحركهم.

وهذه الأنواع الثلاثة من السرعة نجدها متمثلة في كل لحظة من لحظات المباراة في أداء اللاعبين

\* وتنمية سرعة الاستجابة مهمة في كرة القدم وترتبط سرعة الاستجابة لدى اللاعب بسلامة حواسه ومقدرته على صدق التوقع وسرعة تفكيره وسرعة الأداء.

\* وعندما يهدف المدرب إلى تحسين سرعة أداء اللاعب فلابد من اهتمامه بتنمية القوة العقلية له.

\* أما سرعة الانتقال وهى من أهم ما يتميز به لاعب الكرة الحديث فيجب أن يعتنى المدرب بها - ولا بد أن يلاحظ المدرب الارتفاع التدريجي بتحسين السرعة خلال السنة - وأن هذه التمرينات لا تؤدى في الصباح، أو بعد الإجهاد العصبي، وأنه لابد أن يسبقها إحماء مناسب، ولابد لمدرب الناشئين من الحرص عند التدريب على السرعة فللأشبال لابد حقاً أن يختاروا من الذين يتميزون بالسرعة أصلا، ولكن عند تدريبهم على السرعة يجب ملاحظة التدريب المناسب حتى سن ١٤ سنة ، ثم يرتفع بعد ذلك بشدة الحمل وفقاً لسن اللاعب.

**تحسين السرعة :**

أصبحت السرعة الآن من أهم مميزات لاعب كرة القدم، فالمهاجم السريع يخشاه الدفاع كما أنه يثير الارتباك في دفاع الخصم. وبالمثل فإن المدافع السريع يعمل المهاجمون له ألف حساب، وبالإضافة إلى أنه يبعث الاطمئنان في صفوف زملائه المدافعين لمقدرته على التغطية المستمرة لهم.

وسرعة اللاعب تظهر في مقدرته على البدء السريع في أي موقف، وإمكانية اكتسابه أقصى سرعة ممكنة خلال خمسة الأمتار الأولى، ويتميز اللاعب السريع بقدرته على الركض بسرعة لمسافات قصيرة أو متوسطة (5-50م) م بالكرة أو بدونها، مع مقدرته على تغيير سرعته أثناء الركض بطريقة انسيابية. كما يتميز اللاعب الحديث بمقدرته على تغيير اتجاهه أثناء ركضه بأقصى سرعة، سواء وهو حائز على الكرة أو بدونها، ولكي يتمكن اللاعب من تحسين سرعته يجب عليه أن يقوى عضلاته وفي نفس الوقت يحسن من سرعة تلبيته متطلبات الاداء.

والتدريب على السرعة يبدأ غالبا في الجزء الثاني من فترة الإعداد ويستمر أيضاً أيام الفترة الأولى من فترة المباريات. ولكن يجب أن يلاحظ المدرب أن السرعة يمكن أن تفقد إذا لم يستمر التدريب عليها، لذلك فإن التدريب على السرعة يستمر بدرجة ما خلال الموسم باكملة.

ولتحسين السرعة يمكن استخدام طرق التدريب المختلفة كالتدريب الفتري أو التدريب التكراري، مع استخدام نظام التدريب الدائري إن أمكن، على أن يقوم المدرب بإعطاء تمرينات أخرى مختلفة أثناء فترة الراحة بعد كل تمرين للسرعة.

وتعطى تمرينات السرعة في اليوم الثالث من آخر مباراة، وكذلك في اليومين الرابع والخامس، فإذا كانت المباراة يوم الجمعة تعطى تمرينات السرعة أيام الاثنين والثلاثاء والأربعاء التي تليها .

وتعطى تمرينات السرعة في بداية الفترة الأساسية من وحدة التدريب اليومية، أي بعد المقدمة مباشرة.

وهناك تمرينات عامة لتحسين السرعة وتمرينات خاصة.

فالتمرينات العامة تحسن من مستوى سرعة اللاعب بدون كرة، أما التمرينات الخاصة أساساً لتحسين سرعة اللاعب بالكرة، وكذلك سرعته بدون كرة .

نماذج لبعض تمرينات لتحسين السرعة

\* التمرينات التي تقوى عضلات الرجلين بأثقال أو بدونها .

\* الحجل والنط والجري من وضع وقوف القرفصاء

\* تمرين تدرج السرعة لمسافة من ١٠٠ - ١٥٠ م.

\* البدء السريع لمسافة ٢٠ م.

\* الجري السريع (الركض) لمسافة ٦٠ مترا من مختلف أنواع البداية

\* الجري السريع مع تغيير سرعة اللاعب أثناء الجري.

\* الجري السريع مع تغيير اتجاه اللاعب.

\* مسابقات التتابع

ولتحسين سرعة الجري بالكرة تعطى تمرينات السرعة الآتية

\* الجري مباشرة بعد تمرير الكرة.

\* الجري نحو الكرة القادمة.

\* الجري بالكرة.

\* تتابعات المحاورة.

\* الجري بالكرة مع تغيير سرعة الجري مع صفارة المدرب.

\* الجري بالكرة مع تغيير اتجاه الجري مع صفارة المدرب أو إشارته.

\* تبادل المناولة القطرية مع الزميل مع تغيير سرعة اللاعب.

\* تبادل المناولة للأمام مع الزميل مع تغيير سرعة اللاعب.

**الرشاقة :**

هي قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه واتجاهه في إيقاع سليم سواء على الأرض أو في الهواء. وفي كرة القدم يمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدرة اللاعب على استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة علي تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة انسيابية. ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات أساسية فى إطار واحد أو التغيير من مهارة إلى أخرى، أو التغيير من سرعته واتجاهه. ولتنمية الرشاقة يقوم المدرب بتدريب اللاعب على المهارات الأساسية تحت ظروف مختلفة ومع ذلك ينبغي أن يراعى المدرب الاتي:

1. دوام إضافة التمرينات أو المهارات الجديدة للاعب.
2. الإكثار من التمرينات المركبة والتجديد والتنوع في ربط المهارات.
3. تغيير الظروف عند أداء التمرينات.

وتعلم الرشاقة يلقى عبئاً على الجهاز العصبي المركزي. لذلك لا تعطى تمرينات

الرشاقة عند شعور اللاعب بالتعب.

وتعتبر المهارة هي مقدرة اللاعب على أداء الحركة التي تقوم بها أطراف جسمه بطريقة متقنة فى سرعة وسهولة. وتظهر رشاقة ومهارة اللاعب الممتاز أثناء منافسته الخصم في الاستحواذ على الكرة، كما تظهر في مقدرته على سرعة الأداء للحركة بدقة تحت ضغط ظروف اللعب المختلفة.

وتلعب التمرينات البدنية دوراً كبيراً في تنمية الرشاقة والمهارة لدى لاعب كرة القدم.

**نماذج لبعض التمرينات الرياضية لتنمية الرشاقة العامة :**

\* الألعاب الصغيرة.

\* كرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد.

\* الجمباز الأرضي والتمرينات على الصندوق والحصان والمهر وخلافه.

\* الألعاب الأكر وبآتية.

**ولتحسين الرشاقة والمهارة الخاصة بالكرة تعطى التمرينات الآتية على سبيل المثال:**

\* تمرينات فنيه إجبارية.

\* السيطرة على الكرة.

\* تمرينات توازن الكرة على الرأس أو الفخذ أو القدم.

\* التمرينات الصعبة لتعليم المهارات الأساسية مثل التصويب المباشر من الكرات العالية أو الوثب أماما لضرب الكرة نصف العالية بالرأس.

\* الجري المتعرج بالكرة بين أعلام (زكزاك).

\* تمرينات تعليم الخداع بالجذع

وتؤدى تمرينات الرشاقة طوال العام فى جميع فترات التدريب الثلاث، ولكن يلاحظ أن تكون هذه التمرينات بالكرة أثناء فترة المباريات

**المرونة :**

المرونة هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم. وتتوقف مرونة مفاصل اللاعب على الإمكانيات التشريحية والفسيولوجية المميزة للفرد والتدريب يزيد من قدرة الأربطة على الاستطالة.

وافتقار اللاعب لصفة المرونة ينتج عنه:

\* عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان أداء المهارات الأساسية

\* سهولة إصابة اللاعب ببعض إصابات الملاعب.

\* صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والرشاقة.

\* تحديد مدى الحركة في نطاق ضيق.

ولتنمية المرونة يقوم المدرب بإعطاء اللاعب التمرينات التي تعمل على الارتقاء بمستوى المرجحات وتمرينات الإطالة للعضلات والأربطة والأوتار

ويستحسن أن يكون التمرين يوميا حتى يصل اللاعب إلى المرونة، ويجب تكرار التمرين لعدد كاف من المرات، كما تأخذ التمرينات التخصصية للمرونة الشكل المميز للمهارات الأساسية.

**التحمل :**

ويعنى التحمل هو مدى مقدرة اللاعب على الاستمرار بأدائه طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية، وكذلك قدراته الفنية والخططية بإيجابية وفاعلية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة.

والتحمل نوعان:

(أ) تحمل عام

(ب) وتحمل خاص.

ومن أهم صفات لاعب الكرة الآن مقدرته على تحمل السرعة. وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجرى بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة، وخاصة في الأوقات الصعبة والحرجة عند قرب انتهاء المباراة.

ويستطيع اللاعب أن يتدرب على تحمل السرعة بطريقة التدريب الفترى أو التكراري فمثلا يجري لمسافة ٣٠م بسرعة تساوى ٧٥% من أقصى سرعته، ويكرر ذلك من ٥-٧ مرات، وتكون فترة الراحة بين كل مرة وأخرى هي الفترة التي يعود فيها اللاعب إلى خط البداية. وتكون هذه العودة مشياً في مبدأ الأمر ثم بالجري الخفيف مع التقدم بالتمرين. ولكى يستطيع المدرب أن يقيم تقدم اللاعب في هذا التمرين، يأخذ زمن سرعة اللاعب في كل مرة يجريها ويجمع الأزمنة معا، وهنا يستطيع أن يقارن في كل وحدة تدريب مقدار تقدم اللاعب.

وهناك طريقة أخرى لتدريب اللاعب على تحمل السرعة وهي أن يجرى اللاعب 4000 م

مع تغيير السرعة كالآتي:

دقيقتان جري - دقيقة مشي وتمرينات - ٣ دقائق جري - دقيقة مشي وتمرينات – ٤ دقائق جري - دقيقة مشي وتمرينات. وهكذا حتى يكمل اللاعب مسافة الـ ٤٠٠٠م المقررة

ويقوم المدرب بإعطاء تمرينات التحمل أثناء فترة الإعداد والجزء الأول من فترة المباريات، وغالباً ما يعطى في اليوم الرابع بعد المباراة. ويكون الجري دائما بالكرة أما التحمل الخاص فهو يعطى أثناء التمرينات الخططية، أو التمرينات المركبة، فأداء هذه التمرينات بتكرارات كثيرة لتثبيت مهارة معينة أو تعليم تحرك خططي معين هو في نفس الوقت تدريب على التحمل الخاص

**الإعداد المهاري بكرة القدم**

يقصد بالإعداد المهارى كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

**المهارات الأساسية:**

**مفهومها :**

المهارات الأساسية في كرة القدم تعنى كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدى بغرض معين فى إطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها .

**قيمتها:**

تتميز لعبة كرة القدم بشعبيتها الكبيرة في جميع انحاء العالم. وقد يتساءل البعض عن أسباب هذا الميل الشعبي الجارف لهذه اللعبة. والذى يجعل ملايين المشاهدين يندفعون نحو ملاعب كرة القدم في جميع أنحاء العالم. لقد قام أساتذة علم النفس الرياضي بعمل الأبحاث للرد على هذا التساؤل وأرجعوا سبب هذا الحب إلى:

1. كثرة المهارات الأساسية في كرة القدم، وتنوعها أكثر مما هو معتاد في الألعاب الأخرى فالكرة تلعب بكل جزء من أجزاء الجسم. وبطرق مختلفة، فهي تلعب بالقدم وبالفخذ والصدر والرأس.
2. يختلف أسلوب التدريب على المهارات في كرة القدم عن الألعاب الأخرى كالجمباز وألعاب القوى، فلاعب الجمباز أو ألعاب القوى يتمرن على المهارات بطريقة معينة ثابتة لا تختلف عن طريقة أدائها في المباريات، أما لاعب كرة القدم فإنه لتنوع المهارات الأساسية وكثرتها، وارتباطها بالمهارات الأساسية البدنية كالجري، والوثب والخداع، يحتاج إلى أن ينوع في أدائه للمهارات وفقاً لاختلاف ظروف اللعبة المستمر من حيث مكان اللاعب من الملعب، وارتباط تحركه وأدائه، بالمنافس أو الزميل.
3. تتطلب كرة القدم أن يكون أداء اللاعب للمهارات سريعاً، ودقيقاً، مع القدرة على تغيير سرعته، أو تغيير اتجاه جريه، وفى نفس الوقت استمرار سيطرته على الكرة.
4. يستخدم اللاعب في الألعاب الأخرى يديه في التعامل مع الكرة، أما في كرة القدم فهو يستعمل كل أجزاء جسمه ما عدا اليدين مما يتطلب منه - بالإضافة إلى دقة وكمال الأداء المهاري - رشاقة ومرونة واضحتين وخاصة أن الكرة أداة غير مستقرة، فهي تارة متدحرجة على الأرض وتارة في الهواء.
5. ولما كانت الكرة تكون دائماً مشتركة بين لاعبين متنافسين في محاولة كل منهما الاستحواذ عليها، فإن هذا الكفاح بينهما يتطلب أن يجيد كل منهما أداء المهارات الأساسية بدقة وتكامل. وكلما ارتفعت دقة أداء المهارات الأساسية زاد كفاح اللاعبين، مما يزيد من جمال اللعبة ويلهب حماس المتفرجين ويزيد من متعتهم.
6. تمتاز كرة القدم بأن المشاهد لا يمكنه أن يتوقع تماماً المهارة التي سيقوم اللاعب بأدائها - على خلاف الألعاب الأخرى - فمثلا الكرة العالية القادمة للاعب كرة السلة أو اليد معروف مقدماً وبالتحديد أنه سيقوم باستلامها باليدين أو اليد الواحدة، ولكن في كرة القدم هناك أكثر من احتمال. هل سيلعبها اللاعب مباشرة بالقدم اليمنى أو اليسرى ؟ - هل سيسيطر عليها بقدمه أم بفخده أم بصدره ؟ وكثيراً ما تكون اللعبة أكثر إثارة إذا لعبها اللاعب بطريقة مفاجئة لكل توقعات المشاهد.
7. تتحدد خطط اللعب في أي لعبة إذا كان الكفاح بين لاعبين فقط، ولكن إذا كان الكفاح بين لاعب وخصمين زادت الخطط صعوبة، وتزداد الخطط وتتنوع أكثر إذا كانت بين لاعبين وآخرين منافسين، وهذا يعنى أنه كلما زاد عدد اللاعبين زادت خطط اللعب. ومن هنا كانت خطط اللعب في كرة القدم كثيرة متنوعة نظراً لكثرة . عدد لاعبي الفريقين.
8. ولما كان ملعب كرة القدم متسعاً أكثر من أي ملعب من ملاعب أي لعبة أخرى، فإن مجال التحركات والمناورات فيه يكون كبيراً، ومع كثرة اللاعبين كما ذكرنا واتساع الملعب. تكون خطط اللعب متنوعة ومثيرة، وتكون مجالا يظهر قدرات اللاعبين في التصرف في اللعب، وهذا يعطى اللعبة رونقاً وجمالا.

لهذه الأسباب استحوذت كرة القدم على قلوب الملايين في جميع أنحاء العالم وأصبح الصغير والكبير، رجالا وسيدات يرون فيها متعتهم، واللعبة الترويحية الأولى بالنسبة لهم جميعاً. مما سبق يتضح أن المهارات الحركية هي القاعدة الأساسية للعبة كرة القدم. وكثيراً ما تصادفنا مباريات غير ممتعة لأن اللاعبين لا يجيدون أداء المهارات الأساسية. ورغم أن المهارات الأساسية ليست هي كل شي في كرة القدم - فهناك بلا شك الخطط واللياقة البدنية - لكن تبقى دائماً المهارات الأساسية هي العامل المهم في اللعبة، فبدون إجادة اللاعب المهارات الأساسية لا يستطيع أن ينفذ الخطط، أو يقوم بواجبات مركزة على الوجه الأكمل.

وإجادة اللاعب للمهارات الأساسية تتطلب منه تدريباً لمدة طويلة، بل إن هذا التدريب يستمر السنوات عديدة، وفي الحقيقة أن العمود الفقري لوحدة التدريب اليومي هو التدريب على المهارات الأساسية، وإن اختلفت طرق التدريب وفقاً لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب

**تقسيم المهارات الأساسية:**

 تنقسم المهارات الأساسية إلى:

(أ) المهارات الأساسية البدنية، أو المهارات الأساسية بدون كرة.

(ب) المهارات الأساسية بالكرة.

1. **المهارات الأساسية البدنية (بدون كرة):**

**1-الجري وتغيير الاتجاه**

يمتاز جرى لاعب كرة القدم بخصائص معينة، فهو يقوم باستمرار بعمل بدايات كثيرة طوال المباراة، كما أنه يجرى دائماً أثناء المباراة بدون كرة. وإذا أدركنا أن مجموع الوقت الذي يلمس فيه اللاعب الكرة أثناء المباراة لا يزيد على دقيقتين لأدركنا أنه يجرى بدون كرة باقي التسعين دقيقة. واللاعب يركض بأقصى سرعته كثيراً خلال المباراة لمسافات تتراوح بين ٥ م - ٣٠ م، ويكون من المهم دائماً أن يصل إلى قرب أقصى سرعته في خلال الأمتار الأولى من ركضه حتى يمكنه الوصول إلى الكرة قبل خصمه المنافس له في محاولة الاستحواذ على الكرة.

ويتميز جرى لاعب الكرة، بأن اللاعب يغير من سرعته كثيراً أثناء جريه، فهو لا يجرى بإيقاع منتظم وإنما يغير سرعته باستمرار، وفقاً لمقتضيات تحركه في الملعب وأخذه الأماكن، يضاف إلى ذلك أن تغيير توقيت سرعة اللاعب هو خداع للخصم. وتتميز طريقة جرى لاعب الكرة بأن اللاعب يجرى بخطوات قصيرة نوعا وسريعة مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب، مما يجعل مركز ثقل اللاعب قريباً من الأرض إلى حد ما ، وبذلك يكون أكثر اتزاناً وقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته في أي لحظة وباستمرار. أما حركة الذراعين فإنها مثلها مثل حركة ذراعي العداء إلا أنهما تتحركان بقوة أقل.

ولاعب الكرة الممتاز يستطيع أن يغير من اتجاه جريه في أي اتجاه مع عدم التقليل من سرعته

**نماذج لبعض تمرينات الجري:**

1. تدريبات على بدايات مختلفة للجري من مراكز مختلفة.
2. الجري المتعرج على شكل (زكزاك) مع تغيير الاتجاه.
3. الجري فوق خط من الكرات الطبية للإكثار من عدد الخطوات )ترتب الكرات بحيث يكون بين الكرة والأخرى خطوتان)
4. لعبة المساك: ينتشر اللاعبون (۱۲ - ۲۰) داخل منطقة الجزاء يقوم لاعب (أ) بدور المساك ويحاول إمساك أحد اللاعبين (ب مثلا) فإذا مر اللاعب (جـ) بينهما أثناء المطاردة عندئذ يكون على (أ) أن يتحول من محاولة مسك (ب) إلى محاولة مسك (جـ) وهكذا حتى يتمكن من مسك أحد اللاعبين فيصبح هو المساك.

**2- الوثب:**

أصبح ضرب الكرة بالرأس فى كرة القدم الحديثة عاملا مهماً جداً كمهارة مؤثرة في نتائج المباريات. ويتطلب حسن ومقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان والكمال المطلوب، إلى قدرته على الوثب بالطريقة السليمة والوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن.

وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جرياً، أو بعد الجري جانباً أو خلفاً ولما كان غير مسموح قانونا للاعب أن (يمرجح) رجله عاليا أثناء وثبه لأعلى في حركة كبرة مشتركة مع لاعب منافس أثناء تلامس اللاعبين، فقد تطلب الوثب ، أن تتميز عضلات اللاعب بالمطاطية مع القدرة على الانقباض القوى السريع حتى يستطيع اللاعب أن يصل إلى أعلى ارتفاع

ومن الواضح أن اللاعب يثب إلى ارتفاع أعلى بعد الاقتراب جريا عنه من الوثب من الوقوف، كذلك فإن الارتقاء بقدم واحدة بعد الجري أفضل من الارتقاء بالقدمين معا.

وإن توقيت الوثب ذو أهمية كبرى. فإذا وثب اللاعب مبكراً أو متأخراً، فلن يستطيع أن يضرب الكرة برأسه، أو على الأكثر سيضربها بطريقة غير دقيقة.

وإن القدرة على الوثب العالي تجعل اللاعب يثب قبل خصمه، وفي ذلك ميزة كبرى حيث إن اللاعب الذي يثب قبل خصمه سيمنع الآخر من القدرة على الوثب أو على الأقل سيمنعه من أن يثب بطريقة سليمة.

وعند تدريب اللاعب على الوثب يجب أن يلاحظ المدرب :

1. متابعة اللاعب الجري بعد هبوطه من الوثبة مباشرة فلا يبقى في مكانه، حيث إن هذا خطأ من الوجهة الخططية.
2. التدريب على الوثب من الجري أماما ومن التقهقر خلفا.
3. أن توقيت الوثب له أهمية كبرى في وصول اللاعب إلى الكرة في اللحظة السليمة.

**نماذج لتمرينات الوثب:**

1-الوثب العالي والطويل من الثبات، ثم مع استعمال بعض الأثقال

2-- الوثب عاليا من وضع القرفصاء

٣- الوثب فوق بعض الأجهزة كصندوق الوثب أو الحبال أو العوارض أو محاولة لمس شي مرتفع باليدين أو الرأس.

**3-الخداع والتمويه بالجسم**

من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديث مقدرته على أداء حركات الخداع بالجذع والرجلين. ويقوم بالخداع والتمويه لاعبو الهجوم والدفاع سواء بسواء فتغيير اللاعب المهاجم لسرعته أو اتجاه جريه، أو الخداع بأخذ خطوة جانبا ثم التحرك في الجهة الأخرى بمجرد استجابة اللاعب المضاد لحركة الخداع الأولى هي بعض أمثلة لما يقوم به المهاجم لخداع المدافع والتخلص منه لأخذ المكان المناسب لاستقبال الكرة.

أما المدافع فكثيراً ما يخدع المهاجم بأن يقوم بعمل حركة خداع بالجسم أو الرجل ليقوم اللاعب المهاجم الذى معه الكرة بأخذ خطوة بالكرة ينقض بعدها المدافع عليه ليأخذ منه الكرة، لحظة خروج الكرة من قدمه.

والخداع بالجسم والقدمين متعدد ومتنوع، ويتوقف على مقدرة اللاعب الفردية ويتطلب من اللاعب أن يكون على جانب كبير من الرشاقة والمرونة والتوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى مقدرة اللاعب على التوقع السليم.

**٤- وقفة لاعب الدفاع:**

 يقف لاعب الدفاع وكذلك حارس المرمى) بحيث تتباعد القدمان قليلا مع انثناء في الركبتين بحيث يقع ثقل الجسم على مقدمة القدمين، وينثني الجذع قليلا للأمام مع تباعد الذراعين قليلا عن الجسم. ويسمح هذا الوضع للاعب بسرعة التحرك في أي اتجاه أما حارس المرمى فيرفع ذراعيه أكثر جانبا استعداداً لتلقى الكرة. ومن المهم أن يهتم المدرب بتدريب اللاعب على المهارات البدنية بنفس قدر اهتمامه بالتدريب على المهارات الأساسية بالكرة.

**(ب) المهارات الأساسية بالكرة**

تشمل هذه المهارات الطرق المختلفة للعب الكرة وهى:

1. المناولة.
2. السيطرة على الكرة.
3. الدحرجة.
4. ضرب الكرة بالرأس.
5. الخداع بالكرة(المراوغة).
6. التهديف.
7. رمية التماس.
8. حراسة المرمى.

**أولا - المناولة**

هي اكثر العناصر تأثيرا في التقدم نحو مرمى الخصم واستغلال المساحات الفارغة، وهي التي تحدد طابع اللعب والمباراة ، وهناك فرقا على مستوى اندية او منتخبات دول تستخدم المناولات القصيرة والبعض الاخر يستخدم المناولات المتوسطة بينما البعض الاخر يستخدم المناولات الطويلة والسريعة بعد تحضيرات تكتيكية في منطقة معينة.

وهناك بعض الفرق العالمية في الوقت الحاضر تستخدم المناولات المختلطة بحسب طابع اللعب والفرص السانحة امام الفريق او اللاعب وفي بعض الاحيان مكان اللعب الفارغ من الرقابة او في حالات تحويل الكرة بسرعة الى ساحة الخصم (الهجمة المرتدة)، وان الخطأ في المناولة يؤدي الى :

1ـ الهجوم العكسي السريع.

2 - ضياع الفرص بالتسجيل والتقدم للفريق الخصم.

3 – استحواذ الفريق الخصم على الكرة والسيطرة على الملعب ومجريات اللعب.

4 – ضعف الحالة المعنوية والنفسية للفريق.

5 – تفكك في تطبيق الخطط والواجبات المطلوبة.

**ثانيا - السيطرة على الكرة**

تشمل السيطرة على الكرة تحكم اللاعب في كل الكرات القادمة إليه، سواء كانت الكرة القادمة أرضية أو عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة وترجع أهمية السيطرة على الكرة في كرة القدم الحديثة إلى أن اللاعب يجب أن يتحكم في الكرة أثناء حركته مع القدرة على استخدام أي جزء من الجسم وفي أي وضع للسيطرة على الكرة، ولقد أصبح إيقاف أو كتم الكرة في حد ذاته لا يتمشى كثيراً مع متطلبات اللعب الحديث، ولذلك نرى اللاعبين الآن يعملون على الجري بالكرة في نفس اللحظة التي يسيطرون فيها على الكرة. والسيطرة على الكرة من المهارات الأساسية الصعبة التي تتطلب حساسية عالية من اللاعب نحو الكرة حتى يستطيع أن يتحكم فيها .

**ويمكن تقسيم السيطرة على الكرة كما يلى:**

1. إيقاف الكرة الأرضية المتدحرجة حتى تسكن.
2. كتم أو امتصاص الكرة العالية سواء على الأرض أو في الهواء حتى تصل إلى حالة السكون.
3. السيطرة على الكرة العالية أو المتدحرجة أثناء جرى اللاعب مع عدم توقفه وهذه سمات لاعب كرة القدم الحديث.

**ثالثا- الدحرجة:**

هي عملية تعامل اللاعب مع الكرة باحد اعضاء جسمه وفق قانون اللعبة لغرض الانتقال من مكان لاخر داخل المستطيل الاخضر لغرض المراوغة واجتياز الخصم مع استخدام المهارات الفنية الاخرىمثل المناولة والتهديف او تنفيذ خطة اللعب مثل الضغط على الفريق الخصم او كسب الوقت او طريقة لتنظيم صفوف الفريق.

فالدحرجة بالكرة واتقانها بكل انواعها جزء اساسي للاعبي الكرة في تنفيذ المهارات الاخرى التي تعتمد على الجري بالكرة واستخدام المهارات الحركية المتصلة بها لتنفيذ الواجبات الدفاعية والهجومية.

**أنواع الدحرجة بالكرة**

(أ) الدحرجة بالكرة مع ضربها بوجه القدم الخارجي

(ب) الدحرجة بالكرة مع ضربها بوجه القدم الداخلي

(جـ) الدحرجة بالكرة مع ضربها بوجه القدم

(د) الدحرجة بالكرة مع ضربها بمقدمة القدم.

**رابعا - ضرب الكرة بالرأس**

تستخدم مهارات ضرب الكرة بالرأس لأغراض ثلاث:

1. التسديد : فهناك مواقف هجومية متعددة لا يمكن فيها تسديد الكرة نحو مرمى الفريق المنافس إلا بضربها بالرأس.
2. التمرير بين أفراد الفريق الواحد
3. الدفاع عن مرمى الفريق : فهناك مواقف كثيرة تستدعى تشتيت الكرة من أمام المرمى بضربها بالرأس.

وكثير من المباريات توقفت نتائجها على ضربة رأس صحيحة سواء كانت تسديداً نحو المرمى أو دفاعاً لتشتيت الكرة أو إخراجها من حلق المرمى.

**المبادئ الأساسية لضرب الكرة بالرأس:**

تقوم كل أجزاء الجسم بالاشتراك في أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس.

1. تبدأ حركة ضرب الكرة بالرأس بحركة استعداد من الجذع وذلك بميله خلفاً مع انثناء خفيف في الركبتين.
2. لما كانت القوة المجمعة من الجسم تنتهى عند الرأس لضرب الكرة، لذلك فإن قوة عضلات الرقبة عامل هام في تحديد قوة الضربة. ومن الضروري أن تثبت عضلات الرقبة عند ضرب الكرة. وهذا يتطلب دائماً سحب الذقن للداخل وتثبيتها عند ضرب الكرة.
3. تضرب الكرة باستمرار بالجبهة حتى لو كان اللاعب يرغب في توجيه الكرة جانبا او خلفا ، والجبهة تشكل مساحة كبيرة مستوية قدر الإمكان تجعل ضرب الكرة بها أسهل في التوجيه الصحيح للمكان المطلوب، يضاف إلى ذلك أن ضرب الكرة بالجبهة يمكن اللاعبين من مراقبة الكرة واللاعبين الآخرين
4. في أحيان كثيرة يستدعى الموقف أثناء اللعب أن يضرب اللاعب الكرة برأسه لتمريرها أرضية للزميل لتذهب إليه عند قدمه، أو يضرب اللاعب الكرة برأسه بغرض التسديد الأرضي على المرمى، وفى هاتين الحالتين يجب أن تضرب الكرة بالثلث العلوى من الجبهة.
5. قد يستدعى الموقف أن تضرب الكرة بخفة ورفق بقصد المناولة للزميل وفي هذه الحالة لا يقوم اللاعب باستخدام الجذع بقوة، بل يترك الكرة ترتد من جبهته بعد ملامستها مباشرة في اتجاه الزميل. وعلى كل فيجب أن يلاحظ المدرب دائماً أن اللاعبين أثناء التدريب يضربون الكرة بالجبهة باستمرار مع عدم غلق أعينهم، على أن يراعوا دائماً أن تكون عضلات الرقبة منقبضة والرأس مثبتة للداخل.

**خامسا – الخداع بالكرة (المراوغة):**

لما كانت أغلب مواقف كرة القدم في جزئياتها كفاحاً بين لاعبين أحدهما مدافع والآخر مهاجم معه الكرة، فإن الخداع والتمويه يلعب دوراً هاماً كبيراً بالنسبة للمهاجم للتخلص من المدافع.

وأصبح الخداع الآن يرتبط بكل المهارات الأساسية. ويمكن القول أن الخداع هو الوسيلة التي تجعل المنافس يتوقع حركة اللاعب توقعاً خاطئاً، 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 بالأسلوب الذي يريده بطريقة سليمة.

 **المبادئ الأساسية للخداع الناجح:**

لكى يقوم اللاعب بالتمويه على الخصم يجب أن تتوافر فيه المميزات الآتية:

1. القدرة على التوافق الحركي، وهذه القدرة تمكنه من أن يحدد اللحظة التي سيقوم فيها بعمل حركة الخداع المطلوبة.
2. تقدير العوامل التي تحدد اختيار اللحظة المناسبة للخداع وهي:

(أ) بعد الخصم عن اللاعب الذي سيقوم بالخداع.

(ب) سرعة المنافس. فمن السهل خداع المنافس الذى يقترب عدواً أكثر من المنافس الواقف في مكانه.

(جـ) رشاقة ومرونة المنافس فاللاعب غير الرشيق وغير المرن يمكن خداعه باستمرار أكثر من اللاعب ذي المرونة والرشاقة الممتازة.

ويكون الخداع بالجذع إذا كانت المسافة بين اللاعب والخصم كبيرة نسبيا لأن اللاعب سيكون غالباً مركزا نظره على اللاعب نفسه. أما إذا كانت المسافة ضيقة نسبيا فهنا يلجأ اللاعب إلى خداع الخصم عن طريق المحاورة أو المراوغة، إذ أن الخصم يكون في هذا الموقف مركزاً نظره على الكرة مما يسهل من خداعه.

3- على اللاعب الحائز على الكرة والذي يقوم بعملية الخداع أن ينتظر حتى يستجيب الخصم لعملية الخداع بالتحرك في الاتجاه الخطأ، وعندئذ فقط يقوم اللاعب بالحركة الأساسية التي سيقوم بها بعد الخداع.

4- على اللاعب الذي يقوم بعملية الخداع أن يثنى ركبتيه خفيفاً ليهبط بمركز ثقل قليلا مع حركة الخداع مما يجعل حركته أكثر سهولة وخفة واتزانا .

وعلى المدرب أن يقوى من طرق الخداع الفردية التي يجيدها كل لاعب على حدة بالإضافة إلى ما يعلمه المدرب من طرق الخداع الخاصة بكل مركز من مراكز اللعب.

**سادسا/ رمية التماس:**

ينص قانون كرة القدم على أنه عند اجتياز الكرة بأكملها خط التماس يقوم لاعب من الفريق المضاد برمي الكرة بيديه الاثنتين من فوق رأسه وأن تقع قدماه على خط التماس أو خلفه، وأن تلامس القدمان الأرض عند رمي الكرة، وذلك حتى تصبح الكرة في اللعب مرة ثانية. ورفقاً للقانون فإنه لا يمكن تسجيل هدف من رمية التماس. ولما كانت قاعدة التسلل لا تنطبق على اللاعب الذي في موقف تسلل عند تنفيد رمية للتماس، لذلك فإن المدرب يجب أن يدرب لاعبيه على خطط هجومية تنفذ عند أخذ فريقه رمية التماس وإن لاعب رمية التماس القوى يستطيع بكل سهولة أن يرمى الكرة لتصل داخل منطقة الجزاء حيث تشكل خطراً على الفريق المضاد، وسنتناول ذلك عند شرح الخطط الهجومية من المراكز الثابتة ومن الملاحظات المؤسفة أن هناك من المدربين من لا يهتمون بتدريب فرقهم على خطط هجومية بسيطة ومركبة عند أخذ رمية التماس مع أن هذه الخطط من أنجح الخطط التي تفاجئ الخصم لو نفذت بدقة.

ورمية التماس تستدعى أن يتمرن اللاعبون على تقوية عضلات الذراعين والكتف والجذع ومن المستحسن أن يتمرن اللاعبون عليها بالكرات الطبية.

**سابعا/ حراسة المرمى:**

يأخذ دور حارس المرمى في الفريق وضعاً خاصاً ، فهو المدافع المباشر عن مرمى الفريق، ولذلك سمح له القانون بلعب الكرة باليد داخل منطقة الجزاء، كما أن القانون أعطاه نوعاً من الحماية، فقد حرم القانون أن يقوم لاعب منافس بلمس حارس المرمى أو كتفه داخل منطقة مرماه إذا لم تكن الكرة في حوزته أو قدماه تلامسان الأرض

ويمتاز حارس المرمى عادة بصفات بدنية معينة بالإضافة إلى مقدرته الفنية وكفاءة الخططية ليستطيع أن يحمى مرماه بامتياز. والصفات البدنية التي يجب أن يتميز بها حارس المرمى هي الرشاقة والمرونة، والقدرة على الوثب عالياً، وسرعة التلبية والاستجابة، وسرعة البدء. كما يمتاز حارس المرمى بالتركيز، الشجاعة، العزيمة القدرة على التصميم والمقدرة على رؤية أكبر مساحة من الملعب ثم الوعى الكامل مسئوليته. ثم أخيرا القدرة على التوقع السليم.

والدفاع عن المرمى وحمايته يمثل جانبا من واجبات حارس المرمى، فهناك صف آخر من الواجبات التي يجب أن يؤديها حارس المرمى. فمثلا ليس من واجب حارس المرمى أن يحمى مرماه من الكرات التي تسدد نحوه فقط، ولكن من واجبه أيضاً تنظيم الدفاع أمامه، كما أنه يبدأ الهجوم المضاد بسرعة لعبة الكرة باليد أو الرجل إلى اللاعب المناسب ويجب هنا أن نذكر أنه لكي يكون دفاع الفريق منظما ومتكاملا، يجب أن يعمل حارس المرمى معهم بتفاهم تام مؤثر . ومن واجب حارس المرمى أن يقف في المكان الصحيح ويتحرك بدقة وبطريقة خططية مدروسة، وهذا يتطلب منه مراقبة دائمة للعب، والتوقع الصحيح للحظة التي ينتظرها أن يسدد فيها المهاجم الكرة نحو المرمى. وتوجيه حارس المرمى لزملائه المدافعين يجب أن يكون محدداً وواضحاً وهادئاً.

وحارس المرمى يدرك دائماً مسئوليته كآخر لاعب في خطوط الدفاع عن المرمى. وكثيراً ما يكون الغرور والثقة بالنفس الأكثر من اللازم، وما يصاحب ذلك من تهاون من أسباب أخطاء حارس المرمى القاتلة.

**النقاط الفنية الأساسية في حراسة المرمى**

تشمل النقاط الفنية الأساسية التي يجب أن يعتنى المدرب بتدريب حارس المرمى

1. مسك الكرة الأرضية.
2. مسك الكرة العالية التي في ارتفاع البطن أو الصدر
3. مسك الكرة العالية في ارتفاع الرأس أو أعلى من ذلك.
4. ضرب الكرة بالقبضة
5. مناولة الكرة باليد
6. ابعاد وتحويل الكرة الجانبية أو العالية
7. ارتماء حارس المرمى
8. وثب حارس المرمى جانباً لمسك الكرة
9. تنطيط الكرة.
10. دحرجة الكرة.
11. ضربة المرمى.
12. الخداع الذي يمارسه حارس المرمى.

**طرق التدريب على المهارات الاساسية:**

**اولا/ تمرينات الاحساس بالكرة:**

تعد هذه التمرينات اساسية ومهمة لتعليم المهارات الاساسية وهي التي توجد (الصداقة) القوية بين اللاعب والكرة ، وتزداد هذه الصداقة كلما تعرف اللاعب على اسرار الكرة مما يجعلها دائما تحت سيطرته وهي على الارض او في الهواء سواء اتت له الكرة من اليمين او اليسار او الامام او الخلف وفي أي وضع يأخذه اللاعب.

ان الاحساس بالكرة عند اللاعب ينمو مع التمرين ويكون نوعا خاصا من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع ان يتعامل مع الكرة بخبرته ، وينشأ عن ذلك ان يدرك اللاعب بدقة خواص الكرة (شكلها – وزنها – مرونتها عند جريه بها، سرعتها واتجاهها في الهواء، تغيير اتجاهها بسبب الريح المضادة او المواتية) وهذا يساعده ويمكنه من ان يتحكم في توافقه الحركي سواء عند ضرب الكرة او الجري بها، عند مناولتها او استلامها وان تمرينات الكرة التي تخلق ((الاحساس)) وتجعل الصداقة بين اللاعب والكرة قوية مما يجعلها طوعه وتحت سيطرته اثناء الحركة.

وهذا التحكم والسيطرة على الكرة او هذه الصداقة تنشأ عن طريق تمرينات التعود على الكرة وتعطى هذه الطريقة في بداية الوحدة التدريب اليومية او بعد الاحماء اما بالنسبة للصغار والاشبال فان هذه الطريقة تأخذ دورا ثابتا في الجزء الاساسي من الوحدة التدريبية اليومية نظرا لما لهذه الطريقة من اهمية بالنسبة لمثل هذا السن في تعلم المهارات، وهذه التمرينات يمكن للاعب ان يؤديها بمفرده حتى يزيد من مهاراته وقدرته في التحكم بالكرة .

**نماذج لتمرينات الاحساس بالكرة:**

- دحرجة الكرة بأسفل القدم والسير بها في الاتجاهات المختلفة.

- ضرب الكرة بأسفل القدم كلما ارتدت من الارض (تنطيط الكرة بأسفل القدم).

- يقوم اللاعب بعمل تمرين التوازن على رجل واحدة مع وضع الكرة على وجه قدم اللاعب الاخرى او فخذه او رأسه.

- تنطيط الكرة بوجه القدم ثم تبادل التنطيط الكرة بوجهي القدمين.

- تنطيط الكرة على الفخذ ثم تنطيطها على الفخذين.

- تبادل تنطيط الكرة بين وجه القدم والفخذ.

- تنطيط الكرة بالرأس من الثبات.

- تنطيط الكرة من الحركة بالقدم او الرأس.

**ثانيا/ التمرينات الفنية (المهارات الاساسية بالكرة):**

توضح هذه التمرينات للمدرب مستوى دقة اللاعب في اداء المهارات الاساسية وتوضح هذه التمرينات في برنامج التدريب لتساعد على تنمية مهارة اللاعبين.

وفي هذه الطريقة توضع واجبات معينة للاعب، بمعنى ان يختار المدرب تمرينا معينا لكي يتعلم اللاعب مهارة او اكثر سواء كان من الوقوف او من الحركة ويتحتم على المدرب في هذه الطريقة ان يلاحظ بدقة صحة اداء اللاعب للمهارة الاساسية والا انتفى الغرض من التمرين ، وتلي هذه الطريقة طريقة الاحساس بالكرة، وتعطى هذه الطريقة اثناء الاحماء او بعدها مع الناشئين.

**ثالثا/ التمرينات بأكثر من كرة:**

هذه الطريقة لها طابع خاص في تعليم المهارات الاساسية وفي هذه الطريقة يعطى تمرين يؤدى بأكثر من كرة واحدة وتستدعي هذه الطريقة من اللاعب تحكما ودقة وتكامل في اداء المهارات الاساسية وتتميز هذه الطريقة بالاتي:

أ – تعلم سرعة اداء المهارات الاساسية بدقة تامة.

ب – ترفع من قدرة اللاعب على الملاحظة اثناء اللعب (كبر زاوية الرؤية).

ج ـ تنمي سرعة استجابة اللاعب.

وهذه الطريقة تجبر اللاعب على ان يلعب الكرة بسرعة مع الاستعداد الى الكرات الاخرى وبذلك تنمو مقدرة اللاعب الحركية وفي نفس الوقت تزداد كفاءته الخططية على رؤية الملعب بزاوية اكبر.. وتعطى هذه التمرينات غالبا في الجزء الاساسي من الوحدة التدريبية.

**رابعا/ تعليم المهارات الاساسية مع ربطها بتنمية الصفات البدنية:**

تمارين هذه الطريقة تعتبر مدخلا للتمرينات المركبة كما انها تخدم في الاعداد للمباريات التي تتطلب مع اداء المهارات الاساسية لصفات بدنية محددة ترتبط بها ارتباطا وثيقا مثل الرشاقة، والسرعة، والتحمل.

ويجب ان يضع المدرب في اعتباره دائما الدقة التامة التي يؤدي بها اللاعب المهارة الاساسية تحت ضغط الحمل الواقع عليه اثناء التمرين، حتى يمكن ان يحقق التمرين الهدف منه كاملا وهو الاداء المهاري الدقيق المتكامل مع تطوير الصفات البدنية المطلوبة.

وتعطى هذه التمرينات في اول او اخر الفترة الاساسية من التدريب اليومي. فعند تدريب المهارات الاساسية المرتبطة بتطوير السرعة او زيادة الرشاقة، يعطيها المدرب في اول الفترة الاساسية، ويلاحظ هنا ان تكون فترة الراحة كبيرة نسبيا اما تمرينات التحمل فتعطى في الجزء الثاني من الفترة، وفي هذه التمرينات تكون فترة دوام المثير اطول، وفترة الراحة اقصر، ويمكن هنا استخدام طريقة التدريب الدائري.

**خامسا/ التمرينات المركبة:**

 يستخدم المدرب التمرينات المركبة لكي يثبت دقة اداء اللاعب للمهارات الاساسية (خاصة المستخدم منها في المباريات بكثرة)، ويربط ذلك بتعلم الخطط مع العمل على تنمية الصفات البدنية للاعب . ولما كانت هذه التمرينات مركبة فهي تنمي توافق اللاعب الحركي. ويمكن استخدام هذه التمرينات لتطوير المهارات الاساسية، وفي الوقت نفسه يتدرب اللاعب على متطلبات وواجبات مركزة ويمكن ان تؤدى هذه التمرينات مع وجود مدافع سلبي او ايجابي، ويمكن ايضا تقسيم هذه التمرينات المركبة الى تمرينات خاصة الى مجموعات محددة من اللاعبين.

وهذه التمرينات هي الاساس في بناء الفترة الاساسية في وحدة التدريب اليومية للاعبي الدرجة الاولى، ويمكن تحديد مساحة وزمن اداء هذه التمرينات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهاراته.

**سادسا/ التدريب على المهارات باستخدام الالعاب الصغيرة:**

الالعاب الصغيرة هي تلك التمرينات المحببة الى نفس اللاعبين والتي يقوم المدرب بإعطائها في خطة التدريب اليومية، واضعا نصب عينيه تحقيق هدف او عدة اهداف تدريبية في وقت واحد.

**اهداف الالعاب الصغيرة:**

1 – ادخال عامل السرور على اللاعبين.

2 – للأحماء وتعطى في الفترة التحضيرية من الوحدة التدريبية.

3 – تطوير وتحسين الصفات البدنية للاعبين.

4 – تحسين الاداء المهاري للاعبين تحت ظروف اكثر صعوبة او تشبه ما يحدث في المباريات.

5 – اكساب اللاعبين الخبرات الخططية الهجومية والدفاعية.

6 – تطوير الصفات الارادية لدى اللاعبين مثل العزيمة، والمثابرة، والكفاح، والثقة بالنفس.

7 – اكتساب اللاعبين الصفات الخلقية الحميدة مثل الاحساس بقيمة العمل الجماعي، والتعاون، والطاعة والنظام، وتحمل المسؤولية كأفراد وجماعات.

ومن الواضح ان اغلب الالعاب الصغيرة تحقق اكثر من هدف من هذه الاهداف، بل ان بعضها يحقق جميع هذه الاهداف مجتمعة، لذلك فان الالعاب الصغيرة تعتبر من اهم التمرينات التي يجب ان يعطيها المدرب عنايته ويصبح من واجبه:

أ- ان يكون لديه اكبر حصيلة من هذه الالعاب الصغيرة.

ب- ان يعتني عناية تامة عند اختيار اللعبة. اذ انها لابد ان تحقق الاهداف التي يضعها المدرب في تخطيطه.

ج- ان يعتني بالإعداد للعبة من حيث الملعب والادوات.

د- ان يضع في اعتباره ضرورة التزام اللاعبين بقوانين اللعبة وشروطها وطريقة ادائها، وان لا يتهاون من جهته في تطبيق ذلك.

هـ - ان تعطي اللعبة الوقت الكافي حتى يكون لها التأثير المطلوب.

**سابعا/ التدريب على المهارات الاساسية باستخدام الاجهزة:**

كثيرا ما تستخدم الادوات في التدريب على المهارات نظرا لما لها من فائدة في تعليم الدقة في الاداء . فعن طريقها يكون باستطاعة المدرب ان يجعل الكرة في الوضع الذي يريده باستمرار، مما يجعل اللاعب يستطيع ان يكرر التمرين مرارا بنفس الاوضاع الثابتة للكرة وبنفس الطريقة المطلوب تعلمها حتى يجيد اللاعب اداء المهارة بدقة، وعن طريق الادوات يستطيع المدرب ان يعطي التمرينات السهلة او الصعبة او التدرج من السهل الى الصعب كيفما يشاء. كما انه عن طريق التمرينات بالأجهزة يستطيع المدرب ان يعلم اللاعب بالإضافة الى النواحي الفنية المهارية النواحي الخططية، وكذلك يستطيع ايضا ان ينمي في نفس الوقت الصفات البدنية.