

الجامعة المستنصرية  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
فرع الألعاب الفرعية  
الدراسة الأولية

# محاضرات كرة القدم المرحلة الرابعة الدراسة الصباحية والمسائية

مدرسو المادة

أستاذ المساعد الدكتور

سعد عامر اسماعيل

المدرس المساعد

علي صالح مهدي

الأستاذ المساعد الدكتور

تيسير ناظم عبد الواحد

الأستاذ المساعد الدكتور

رياض مزهر خريبط

2024 – 2023

## مبادئ التي يجب ان يكون عليها المدرب او المدرس .

### 1. صفات وفلسفة المدرب او المدرس وتشمل

- ❖ تحفيز اللاعبين وتشجيعهم على:
- ❖ التفاني والتدريب بأقصى جهدهم.
- ❖ حب التحسن وتنمية قدراتهم.
- ❖ كل لاعب حالة خاصة يجب التعامل معها حسب صفاتها.
- ❖ على المدرب أن يكون صبور ومتفائل

### 2. المظهر

- ❖ مظهر وهندام المدرب يعبران عن الجو الذي سوف يسود الحصة التدريبية.
- ❖ رَدَت فعل اللاعبين تكون ايجابية أو سلبية حسب هذا المظهر.
- ❖ يجب على المدرب أن يحترم مظهره كمربي ومثال يقتدي به ليدخل الفرح والحيوية والتفاؤل في نفوس لاعبيه.

### 3. تصرف المدرب

### 4. الصوت

- ❖ قوة الصوت تكون حسب متطلبات الحالة أو الوضعية.
- ❖ الإلقاء البطء في الكلام كلما كبرت المسافة بينه وبين اللاعبين.
- ❖ الوضوح لتسهيل الفهم.
- ❖ التعبير بتغير نبرات الصوت وعدم استعمال نسق واحد بصفة مملّة.
- 5. **المصطلحات** وتشمل (الوضوح، عدم الثرثرة والإيجاز، عدم الخروج على الموضوع عدم استعمال مصطلحات فنية عامة أو سوقية)

### 6. مكان تمرکز المدرب

- ❖ هل أن المجموعة كلها تقدر أن تشاهدني وهل أنا أشاهد كل اللاعبين؟
- ❖ هل أن المجموعة كلها تستطيع الاستماع لي؟

## 7. التنظيم

- ❖ التنظيم الذاتي للمدرب - حضور في الوقت، برمجة طويلة ومتوسطة وقصير المدى .....
- ❖ تنظيم الحصة التدريبية وتشمل إعداد الملعب - تسلسل التمارين - تنظيم المجموعات وتقسيمهم - عدم ضياع الوقت .....
- ❖ الأسئلة التي يجب أن يجب عنها المدرب؟
- ❖ ماذا أريد أن أقدم في هذه الحصة للاعبين؟
- ❖ ما هي المعدات الرياضية التي احتاجه؟
- ❖ ما هي المساحات التي تحتاجها التمارين التي أقترحها؟
- ❖ كم عدد اللاعبين الذين يكونون المجموعة؟
- ❖ كيف أضمن نقل المعلومة للاعبين؟

8. الواقعية في التدريب وتكون (اللاعب الزميل، اللاعب المنافس، هدف اتجاه لعب بالكرة، لعب بدون كرة)

## 9. الملاحظة

- دقة الملاحظة يسهلها وتشمل
- ❖ تنظيم محكم للتدريب.
- ❖ معرفة العناصر الأساسية للنجاح.
- ❖ القدرة على اكتشاف غياب هذه العناصر أثناء التمرين.
- ❖ القدرة على التركيز على موضوع الحصة وعدم الانسياق وراء أهداف ثانوية
- ❖ الملاحظة يجب أن تكون سريعة - لإصلاح خطأ بسرعة

## انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي

ان الموهبة في المجال الرياضي "تركيبية فطرية او قابلية طبيعية متجمعة من القابليات الذهنية والبدنية الرياضية التي تساعد او تسهل تحقيق انجازات رياضية عامة. ومن ذلك لا بد ان نشير الى حقيقة علمية تؤكد ان الموهبة تبدو غير مقيدة بعمر, انما هي استعداد فطري ينشأ في الانسان منذ الصغر ويشكل بمرور الزمن قوى كامنة تدفع الى الابداع والعمل لقوة ارادية واعية, فضلاً عن التحمل والصبر .

فالانتقاء عملية مستمرة منذ الطفولة وقد تظهر مواهب الرياضي مبكراً، وقد تظهر متأخرة، وهذا ما يجعل الانتقاء ديناميكياً ومستمرّاً فيجب ان يعمل المدربون والخبراء المتخصصون جاهدين كل في مجال تخصصه باكتشافهم وانتقائهم اولاً بواسطة الطرائق العلمية الخاصة بالانتقاء، ومتابعتهم لأعدادهم وصقلهم من خلال البرامج التدريبية بهدف الوصول بهم الى اعلى المستويات الرياضية، وبذلك فالعمل مع الموهوبين دون مناخ تدريبي سليم عمل دون جدوى، كذلك التدريب السليم دون وجود الموهبة عمل ليس ذي جدوى أيضاً.

## اهداف الانتقاء في المجال الرياضي

يمكن تحديد اهداف الانتقاء على النحو الاتي:

- ✓ التعرف المبكر على المواهب الرياضية.
- ✓ التوجه المثمر للاعب نحو الانشطة الرياضية، التي تتفق مع استعداداتهم وقدراتهم.
- ✓ الاقتصاد في الوقت والجهد والتكلفة.
- ✓ توجيه عمليات التدريب بغرض تنمية وتطوير الصفات والخصائص البدنية.
- ✓ تحسين عملية الانتقاء من حيث الفاعلية والتنظيم.
- ✓ تحديد الصفات المثلى التي تتطلبها الانشطة الرياضية المختلفة.

## انواع الانتقاء في المجال الرياضي

يمكن تقسيم انواع الانتقاء الى ما يأتي:

- 1- الانتقاء بغرض التوجيه الى نوع الرياضة المناسبة للفرد .
- 2- الانتقاء لتشكيل الفرق المتجانسة .
- 3- الانتقاء للمنتخبات القومية من بين اللاعبين ذوي المستويات العليا .

## مراحل الانتقاء في المجال الرياضي

### المرحلة الاولى:- الانتقاء العام

تهدف هذه المرحلة الى الكشف والتعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين لتحديد الحالة الصحية للناشئ او الخصائص المورفولوجية والقياسات الانثربومترية, والكشف عن المستوى البدني للصفات البدنية او انسيابية الحركة فضلاً عن اختبارات مرونة المفاصل واختبارات القدرة الهوائية, ويرى العديد من الباحثين ان الانتقاء في هذه المرحلة يتضمن شيئاً من الصعوبة في الكشف عن نوع النشاط الرياضي للتخصص المناسب للناشئ, اذ ان ذلك يتحدد على وفق موهبته خلال ممارسة النشاط الرياضي وبذلك يمكن انتقاء الناشئين ذوي اختصاص واستعداد في مستوى متوسط .

### المرحلة الثانية:- الانتقاء الخاص

في هذه المرحلة ينتقى افضل الناشئين من بين من اجتازوا اختبارات المرحلة الاولى ليتم تحديد نوع النشاط الرياضي الذي يتلائم واستعداداتهم وامكانياتهم بعد ان استمر الناشئ مدة تدريب تصل الى (1 - 4) سنة على نوع النشاط الممارس وتحدد في هذه المرحلة اختبارات عدة للناشئ الرياضي وكما يأتي:

- أ- اختبارات القوة.
- ب- اختبارات المقدرة اللاهوائية.
- ج- زمن الاداء.
- د- مقارنة نتائج القياسات الانثربومترية بالمستويات النموذجية.
- هـ- تكرار اختبارات المرحلة الاولى ودراسة مدى تطورها.

### المرحلة الثالثة:- الانتقاء التأهيلي

وتعد هذه المرحلة من اكثر المراحل السابقة في دقة تخصص الناشئ, اذ يتم توجيه الناشئ الرياضي الى نوع التخصص الرياضي الذي يتلائم ونتائج هذه المقاييس, ويتم التأثير في هذه المرحلة على قياس الخصائص المورفولوجية الوظيفية اللازمة لتحقيق المستويات العليا.

## مكونات لعبة كرة القدم

1. الأعداد البدني
2. الأعداد المهاري
3. الأعداد الخططي
4. الأعداد النفسي والتربوي
5. الأعداد النظري

وهذه المكونات لا يمكن فصل احدهما عن الآخر لأنها سلسلة مترابطة تكمل بعضها بعضا وتسهم في بناء فريق متكامل الاداء، وان تناولها من قبل المصادر العلمية بشكل منفصل لغرض التوضيح والدراسة ومن الناحية العملية اذا ما اردنا لالعاب متكامل فيجب ان يتطور في كل هذه المكونات مجتمعة.

## الإعداد النفسي

وهي تعني كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت الصفات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب، فالإعداد النفسي للاعب يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط تماماً للنواحي التعليمية.

وهناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملاعب ونوعية الأرض والجمهور والفريق المضاد ... الخ، لذلك أصبح من واجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب على هذه المؤثرات أثناء التدريب وإلا أصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب والأداء أثناء المباراة، ومن هنا ترجع أهمية الإعداد النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على هذه المؤثرات حتى لا تكون معوقاً لأدائه أثناء المباراة

والإعداد النفسي للاعب ينقسم إلى نوعين :

- ❖ الإعداد النفسي طويل الأجل للمباراة.
- ❖ الإعداد النفسي مباشرة (قبل المباراة).

## أولاً : الإعداد النفسي طويل الأجل للمباراة

أهدافه :

- 1- تثبيت شخصية اللاعب من خلال السمات الإرادية والقيم الخلقية للاعب.
- 2- تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب.
- 3- التدريب للتعود على ظروف المباراة التي قد تحدث حتى لا يفاجأ اللاعب بها.
- 4- التقوية العامة للأداء الرياضي من الناحية البدنية والفنية والخطوية والذهنية .

## ثانياً : الإعداد النفسي المباشر

من أهم واجبات المدرب أن يهتم بالحالة النفسية للاعبين قبل المباراة مباشرة فإدراكه للحالة النفسية لكل لاعب في فريقه وقيامه باتخاذ الإجراءات الواجبة في محاولة تنظيم وتوجيه حالة اللاعبين النفسية قبل المباراة توجيهاً سليماً هو عامل هام في تحديد أداء اللاعب أثناء المنافسة، كما أن لهذه اللحظات تأثير كبير في حسن أداء اللاعب خلال المباراة، وكثيراً ما يخطئ المدرب لعدم الاهتمام بهذه اللحظات المثيرة للاعبين قبل بدء اللعب، ويطلق على الحالة التي يمر بها اللاعب قبل اشتراكه الفعلي في المباراة " حالة ما قبل البداية " وهي ظاهرة إيجابية تعمل على سهولة انتقال اللاعب من حالة الراحة قبل المباراة إلى حالة النشاط البدني والذهني والمهاري خلال المباراة .

**ولقد أوضحت الملاحظات العلمية أن "حالة ما قبل البداية" يمكن أن تحدث**

**على ثلاث أشكال وهي:**

- ❖ حالة الاستعداد المثالي للمباراة.
- ❖ حالة حمى البداية.
- ❖ حالة عدم المبالاة بالبداية.

**1 – حالة الاستعداد المثالي للمباراة :**

- وتكون أعراضها النفسية هي :
- ❖ استئثار مثالية معتدلة.
  - ❖ السرور من المباراة.
  - ❖ انتظار هادئ بدون شد عصبي.
  - ❖ تركيز الانتباه بالنسبة للمباراة.
  - ❖ استعداد ذهني مثالي من ناحية الإدراك والتفكير.

## 2- حالة حمى البداية :

وتكون أعراضها النفسية كآآتي :

- ❖ تشتت انتباه اللاعب وعدم القدرة على التركيز.
- ❖ شدة الاستثارة والاضطراب.
- ❖ التسرع بدون سبب.
- ❖ تمرجح الحالة الانفعالية للاعب.
- ❖ الشعور بضعف الأداء.
- ❖ الخوف من الخصم.
- ❖ عدم شعور اللاعب براحة نفسية.

## حالة عدم المبالاة بالبداية :

وتكون أعراضها النفسية كآآتي:

- ❖ انخفاض درجة التركيز والانتباه والتفكير.
- ❖ حالة مزاجية سيئة.
- ❖ هبوط السمات الإرادية للاعب كالعزيمة وعدم الميل للكفاح
- ❖ الإحساس بضعف الأداء.
- ❖ الرغبة في عدم اللعب ومحاولة التهرب من المباراة.

## أهمية الإعداد النفسي :

لقد دلت التجارب والخبرات والتحليل الواعي لنتائج البطولات والمنافسات الرياضية على أن للإعداد النفسي أهمية بالغة على تحقيق الفوز مشاركاً في ذلك بقية الإعدادات الأخرى التي تهدف إليها عملية التدريب الرياضي ( بدني، فني، خططي ، ذهني) ويجب أن يكون له مخطط طويل المدى يبدأ مع بداية تدريب الناشئين . وينصب الإعداد النفسي على إظهار وتنمية الاتجاهات والدوافع الإيجابية التي تتأسس على المعارف العلمية والقيم الخلقية لتكوين اقتناع صادق بالممارسة الرياضية حتى مستوى البطولة ، مع ضرورة تجسيد السمات الإرادية واستمرارية تنميتها وتحسينها والارتقاء بها .



## الأعداد البدني

يعد الأعداد البدني مرحلة هامة من مراحل التدريب الرياضي حيث ترتقي من خلاله عناصر اللياقة البدنية الى المستويات المطلوبة، وهو احد الأسس الهامة في كرة القدم فالناحية البدنية المهارية والخططية والعوامل النفسية والتربوية يكمل احدهما الآخر، لكن الأعداد البدني تبنى عليه باقي العناصر، لأنه الأساس في تطوير الصفات او عناصر اللياقة البدنية بشكل متوازن ورفع المستوى العام لقدرات الجسم بما يلبي متطلبات عناصر التدريب الأخرى، ومهما بلغت مهارة اللاعب وإجادته خطط اللعب فانه لا يستطيع استغلال هذه المهارة او تنفيذ الواجبات المكلف بما أثناء اللعب ما لم يؤهل او يعد أعدادا بدنيا كاملاً.

ان اللياقة البدنية بكرة القدم هي قدرة اللاعب على امتلاك وتطوير العناصر البدنية (القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة) والتي تشكل الأساس للارتقاء بالمتطلبات المهارية والخططية والإرادية للعبة كرة القدم.

## الأعداد البدني للاعب كرة القدم

يعد الأعداد البدني للاعب احد الأسس الهامة للنجاح والتقدم للوصول الى المستويات الرياضية العالية في هذه اللعبة، وان من اهم أهدافه الارتقاء بالقدرات البدنية والصفات الحركية وخلق التكيف الفسيولوجي لمواجهة متطلبات التقدم السريع عند الاداء وذلك من خلال تدريبات متنوعة ومقننة وموضوعة على وفق أسس علم التدريب الرياضي وبحسب القابلية البدنية والصحية وجنس الرياضي.

اذ ان الناحية البدنية والمهارات الأساسية للعبة وخططها والأعداد النفسي والمعنوي والتربوي العالي هي عوامل يكمل كل منها الآخر، عند بداية العملية التعليمية لكل نشاط رياضي علينا أولاً البدء بتهيئة متطلبات اللياقة البدنية العامة المتنوعة لنمو أجهزة الجسم وتكيفها وذلك من خلال تمارين متنوعة وذات أغراض متعددة لتحقيق الأعداد البدني العالي المستوى والذي سيكون السبب الرئيس لتحقيق النتائج الإيجابية وبناء اللياقة الخاصة بلاعب كرة القدم مستقبلاً.

## أقسام الأعداد البدني

يقسم الأعداد البدني الى قسمين هما:

أولاً\_ الأعداد البدني العام

ثانياً\_ الأعداد البدني الخاص

## أولاً\_ الأعداد البدني العام

يعد الأعداد العام الأساس للأعداد البدني الخاص، وان التمارين الخاصة بالأعداد البدني العام هي مجموعة تمارين ثابتة او متحركة تعمل بكافة الاتجاهات للوصول باللاعب الى التكيف البدني أي تحسين قابلية أعضاء الجسم المختلفة (الجهاز الحركي، جهاز القلب والدوران، الجهاز التنفسي، الجهاز العصبي، وبقية أجهزة الجسم التي تعمل على تقديم الأسناد للجسم) وزيادة قابلية جسم اللاعب لمواجهة الأحمال التدريبية.

ان الأعداد البدني العام يشغل معظم الأزمنة المخصصة للأعداد البدني وفي المراحل السنية المبكرة خاصة وفي بداية مراحل الاستعداد، أي يجب ان يكون تنمية عناصر اللياقة البدنية كافة في حدود إمكانيات النضج والتطور للمراحل السنية المتعامل معها وكذلك مع مدى تكيف الرياضي واستعداده البدني، وهذا يعني عدم استخدام الأعداد البدني الخاص في المراحل المبكرة للناشئين ما لم يكون هناك تأسيس لقاعدة قوية عامة لعناصر اللياقة لديهم وإتاحة الفرصة للعناصر لكي تسهم في تطوير ونمو بعضها البعض ويجب ان ننتقل من تمارينات الأعداد البدني الخاص بشكل تدريجي على وفق قاعدة التدرج في التدريب الرياضي.

ان طول المدة الزمنية الأعداد العام يتوقف على مستوى الأعداد العام للرياضي ونوع تخصصه الرياضي ومستواه وغيرها، وبناءً على ذلك يأخذ تقسيمها الى النسب التالية بالنسبة الى مرحلة الأعداد الخاص.

## الهدف من الأعداد البدني العام للاعب كرة القدم

ان ممارسة لعبة كرة القدم للصالات تتطلب امتلاك اللاعب القدرة على الركض والقفز وأداء حركات أساسية مهمة خلال المباراة وبأشكال متنوعة حيث نلاحظ ان اللاعب ينفذ عشرات الانطلاقات السريعة وفي عرض الملعب وطوله وهذه السرعات تختلف بحسب الواجب الخططي (التكتيكي) اذا ما علمنا ان لعبة كرة القدم لا تعتمد على الركض والقفز فقط بل تتطلب تنفيذ واجبات فنية وخطوية (تكتيكية) باستخدام امثل لعناصر اللياقة البدنية وطيلة مدة زمن المباراة.

بما ان لاعب كرة القدم يكون في حركة دائمة أثناء المباراة وبشكل مستمر في الحالات الدفاع والهجوم فان ذلك يتطلب منه امتلاك مواصفات والقدرات البدنية بأعلى المستويات وبخاصة السرعة والقوة بأنواعها وأشكالها المختلفة، لذلك فان الهدف من الأعداد البدني العام هو تنمية ما يلي:-

- تنمية القدرات البدنية الأساسية الضرورية والتي تتمثل بـ (القوة، السرعة، المطاولة، المرونة، الخفة والرشاقة، القفز) لدى لاعب او لاعبة كرة القدم بشكل متزن وشامل من خلال العاب وتمارين مختلفة كتمارين تؤدي باستخدام الوسائل الأجهزة المختلفة والركض لمسافات مختلفة

وتمارين جناستك والألعاب الصغيرة والتدريبات مع الكرات .... الخ والمعدة مسبقاً على وفق مناطق تدريبية مقننة داخل كل وحدة تدريبية وهذه الصفات ضرورية جداً للوصول الى مستوى عالي من التكيف البدني.

• تنمية أسس الصفات الحركية الأساسية وهذه الصفات تتمثل بـ (الرشاقة، التوازن، التصرف حركي، الدقة، التصور الحركي، الأبداع....الخ) وهذه الصفات من مكملات الاداء المثالي للمهارات الحركية.

## ثانياً\_ الأعداد البدني الخاص

يعد الأعداد البدني الخاص مكملًا للأعداد العام، فهو يهدف الى تنمية الصفات البدنية الضرورية التي ترتبط بعملية تنمية (المهارات الحركية) أي المهارات الأساسية للعبة مثل (المناولة، الدرجة، التهديف... الخ لدى لاعب او لاعبة كرة القدم حيث ان امتلاكه لصفات بدنية عالية تؤهله لابد من امتلاك صفة القوة (أي قوة عضلات الرجلين) وهكذا مع بقية الصفات.

وإذا ما حقق الأعداد البدني العام أهدافه بامتلاك لاعب كرة القدم مستوى عالي من (الكفاءة الفسلجية والنفسية) حتى يصل الى الحد الأقصى من التهيئة المتعددة الجوانب تستمر واجبات الأعداد البدني العام ألا ان التدريب يأخذ صفة التخصص حيث ينخفض حجم التمارين العامة لصالح التمارين الخاصة (زيادة الحمل ذات صفة المنافسات).

بما ان مباريات كرة القدم هي دائمة التغير مما يتطلب من اللاعب القيام بحركات صعبة وظروف مختلفة من حيث القفزات والانطلاقات المختلفة وبشكل مستمر لذلك فان الأعداد البدني الخاص يجب ان يشمل المتطلبات والالتزامات البدنية كافة للاعب كرة القدم حيث يجب ان تتوفر مجموعة كبيرة من القدرات البدنية وفي مقدمتها المطاولة ثم السرعة والقوة كأسس هامة للياقة إضافة الى المهارة والمرونة والقفز.

ويشمل الأعداد البدني الخاص على التمرينات الخاصة التي تنسجم مع نوع المهارة وتكتيكها فضلاً عن تمرينات المنافسة، وتعد فترة الأعداد البدني الخاص حلقة الوصل بين فترة الأعداد البدني وفترة المنافسات حيث تعمل على الربط الانسيابي بين المراحل التدريبية وأعداد اللاعب للمنافسات، ولان من أهداف هذه الفترة (الأعداد البدني الخاص) هو الوصول باللاعب الى اقصى مستوى من القدرات الخاصة والأداء الحركي والخططي.

## الأعداد المهاري بكرة القدم

يعتبر الأعداد المهاري أحد الجوانب الرئيسية والمهمة لعملية التدريب في كرة القدم ، كما لهذا الجانب من قدرة عالية على تسجيل وصناعة الأهداف وبالتالي تحقيق الفوز خاصة إذا جاء هذا الأعداد مشابها لما يحدث من حركات أثناء سير المباراة، ويرى البعض إن الأعداد المهاري هو (( كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن ان يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة ))، ويرى مفتي إبراهيم إن الأعداد المهاري هو (( إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان في أدائها، والأعداد المهاري لا بد ان يبدأ أولاً وخاصة عند تدريب اللاعبين المبتدئين بتنمية كل مهارة على حدة وفي مرحلة تالية يمكن استخدام التمرينات المركبة بين مهارتين أو أكثر )).

## الإعداد الخططي

يعد الإعداد الخططي سمة الفريق المثالي داخل ساحة اللعب حيث يتوقف مستوى أي من الفرق في الأداء المتكامل للمباريات على قدرة الفريق البدنية على الأداء وكذلك يعتمد على تصرف اللاعبين اتجاه اللاعبين المدافعين فترى اللاعب يختار أنسب الحلول الملائمة للخروج من موقف يواجهه أثناء سير المباريات حتى أن الخطط مرتبطة بالذاكرة التي يمتلكها اللاعب مسبقاً . فالإعداد الخططي هو اكتساب اللاعب معلومات ومعارف وقدرات خططية أثناء سير المباراة لتعزيز حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة .

يعني الإعداد الخططي "تعلم وإتقان تفاصيل المعارف والتعليمات و التحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقاً لطبيعة متطلبات المنافسة لتحقيق أهداف التنافس في إطار قواعد الرياضة، وعليه يتضح لنا أهمية الإعداد الخططي الى جانب بقية أنواع الإعداد الأخرى، إلا أن هذا الموضوع لم يحض بالعناية اللازمة سواء كان ذلك في الجانب النظري أو العملي الخاص بمعظم الألعاب الرياضية، ويذكر ابن صالح الهروي بأن موضوع النهج الخططي في الألعاب الرياضية لا يزال موضوعاً حيويّاً يستحق الدراسة والتحليل والتجريب لاستخلاص العبر والتوصيات زيادة للمعلومة الهادفة والخبرة الثرية وتوحيداً للعلاقة المتينة بين الجانب العملي والنظري.

## مفهوم الوحدة التدريبية

أن المفهوم الصحيح للوحدة التدريبية وارتباط مكوناتها مع بعضها ببعض يعد من الامور الهامة لبلوغ المستويات العالية ، كما أن معرفة أصغر تكوين في العملية التدريبية هو الاساس لتشكيل حمل التدريب وتخطيط التكوين العام للموسم التدريب ، لذا فهي " أصغر مكون في البناء التنظيمي لعملية التدريب بصفة عامة، الوحدة التدريبية " هي أصغر مكون تنظيمي في عملية التخطيط للتدريب وتعد النواة لعملية التخطيط

## أهداف الوحدة التدريبية

تحقق الوحدة التدريبية اليومية واحدا أو أكثر من الاهداف الستة الرئيسية وهي -

- 1 - تنمية اللياقة البدنية من خلال عناصرها الاساسية .
- 2 - تطوير النواحي المهارية .
- 3 - تطوير النواحي الخطئية .
- 4 - تطوير الصفات النفسية ورفع الروح المعنوية .
- 5 - تنمية النواحي التربوية والمعرفية .
- 6 - رفع المستوى الصحي وتطوير عمل الاجهزة الداخلية للجسم .

## أنواع الوحدات التدريبية

أنواع الوحدات التدريبية تعد الوحدة التدريبية الاداة الرئيسية المستخدمة في تنظيم التدريب خلال تنفيذ مفردات المنهج التدريبي يمكن للمدرب أن يأخذ رأي الرياضي ويشاركه في وضع مفردات هذه الوحدة ، وهناك أنواع من الوحدات التدريبية كما يأتي :-

### أولاً :- الوحدة التدريبية التعليمية :

أن اكتساب المهارة أو أداء خططي خلال الوحدة التدريبية تصمم بأسلوب بسيط جداً ، فعندما يوضح المدرب الاهداف والاحماء في المقدمة ، فإن الوقت الباقي من زمن الوحدة التدريبية سيكون مكرساً أو مخصصاً لتعليم المهارة الجديدة والباقي من زمن الوحدة التدريبية للمدرب ، يوضح فيها بعض الملاحظات المتعلقة بتحقيق الواجب من عدمه .

## **ثانياً : الوحدة التدريبية المساعدة ( الإضافية ) :**

وتعزى هذه الوحدة الى التعليم الاضافي التي من خلالها يحاول الرياضيون تحسين مستوى اداء مهاراتهم الفنية ، يعطى مثل هذه الوحدة التدريبية المساعدة تكرارات كثيرة دائماً الى الرياضيين المبتدئين وخصوصاً عند تحسين الاداء المهاري لديهم .

## **ثالثاً :- الوحدة التدريبية لإتقان مهارة معينة :**

تصمم مثل هذه الوحدة فقط لأولئك الرياضيين الذين وصل ادائهم المهاري المستوى المقبول وخصوصاً عند رياضي المستويات العالية .

## **رابعاً :- الوحدة التدريبية التقييمية :**

تصمم هذه الوحدة من أجل اجراء الاختبارات للرياضيين او للسباقات التجريبية بالنسبة للألعاب الفرقية وبعض الالعاب الفردية لغرض تقويم الاعداد المتحقق في المرحلة المعينة من التدريب ، فمن الواجب الرئيسي لمثل هذه الوحدات التدريبية هو القيام بعملية الاختبار النهائي لأعضاء الفريق لتجانس أعضائه ، ويكون ( الاختبار واحداً أو أكثر ) ويعد من أهم عوامل التدريب لهذه الوحدة التدريبية .

## **أشكال الوحدة التدريبية**

يمكن أن تنظم أو تصمم الوحدات التدريبية بعدة اشكال من اجل التوفيق بين مجموعة من الرياضيين والافراد ، وهذه الاشكال هي :-

**أولاً :- وحدة التدريب الجماعية :** وتستخدم في مختلف الالعاب الفردية والجماعية ، ولها جوانب ايجابية اهمها تنمية وتطوير العلاقات الروحية للفريق(خصوصاً قبل المباريات المهمة) وكذلك فأنها تقوي الصفات الارادية ، لكن من سلبيات الوحدة الجماعية انها لا تراعي الفروق الفردية بين أعضاء الفريق .

**ثانياً :- وحدة التدريب الفردية :** ويسمح هذا الشكل بأن يراعي المدرب ان تكون مفردات التدريب متناسبة مع قدرات الرياضي وإمكاناته الفردية .

**ثالثاً : - وحدات تدريبية مختلطة :** وهي مزيج من الوحدات التدريبية الفردية والجماعية ، أذ يمكن للمدرب ان يعمل قسم الاحماء بشكل جماعي ثم يعطي واجابت فردية لكل رياضي على حده لتأديتها في القسم الرئيسي ، ثم يجتمع الرياضيون مرة أخرى في القسم الختامي من الوحدة التدريبية .

**رابعاً : - وحدات تدريبية حرة :** وهذا الشكل من اشكال الوحدة التدريبية مخصصة لنوع خاص من الرياضيين الا وهو الرياضيين المتقدمين والمستويات العليا ، ولهذا الشكل فوائد كثيرة منها بناء الثقة بين المدرب والرياضيين وتنمية شعور الرياضي بالالتزام التام وتنمي عنده النضج في حل الواجبات التدريبية ، الا ان من مساوئها انها تضعف دور المدرب وسيطرتها على مجريات الجرعة التدريبية .

### **الامور الواجب مراعاتها عند التخطيط لوضع برنامج الوحدة التدريبية**

1. تحديد مكان وزمان الوحدة التدريبية.
2. اختيار وسائل وطرائق التدريب المناسبة والسهلة في انسيابية العملية التدريبية، وتهيئة الادوات والمستلزمات الخاصة بالوحدة التدريبية.
3. تحديد الاهداف الرئيسية والفرعية بدقة وتسلسلها حسب أهميتها للوحدة التدريبية.
4. الاهتمام بمبدأ التدرج في الحمل التدريبي
5. الاهتمام بفترة إجراء الوحدة التدريبية والظروف البيئية.
6. مراعاة الفروق الفردية في الفريق.
7. مراعاة مقدرة وإمكانيات اللاعبين وقدرتهم ومستوى أعدادهم البدني والفني على أداء حمل التدريب
8. العمل على جعل الوحدة التدريبية وحملها في اليوم مرتبط وذا علاقة بحمل تدريب الوحدة التدريبية في اليوم السابق له.
9. ان تحقق مفردات ومحتويات وحدة التدريب أهدافها.
10. ترتيب وتنظيم أداء تمرينات الوحدة التدريبية بشكل صحيح ومتسلسل لضمان نجاح عملية التدريب
11. رسم وتخطيط التشكيلات الصحيحة والمناسبة لكل تمرين.
12. تحديد درجات الحمل وكيفية تشكيه وأهدافه.
13. تحديد أزمدة كل مفردة من مفردات الوحدة التدريبية ومدة أدائها وتكرارها.
14. كلما زادت عدد الوحدات التدريبية اليومية كلما قل زمن هذه الوحدات

## ففي حالة التدريب وحدتين في اليوم فأنها تكون كما في التقسيم الآتي:

### 1 – الوحدة التدريبية الأولى:-

اذ يقوم المدرب فيها بإجراء تدريب صباحي لغرض استكمال مفردات برنامج التدريب وكذلك لغرض أعداد وتهيئة اللاعبين للدخول في المنافسة وتسمى بالوحدة التدريبية (الصباحية او الاساسية) اذ يكون فيها حجم التدريب كبير ودرجة الحمل ما بين القصى والاقل من القصى حيث تهدف التدريبات الى نمو الحالة التدريبية.

### 2 – الوحدة التدريبية الثانية: -

وتسمى بالوحدة التدريبية (المسائية او التكميلية) وتحتوي على تمرينات لتطوير صفة المطاولة واجراء بعض الالعاب التي يحدد بها اللاعب بشروط مع مراعاة ان يكون الحمل وحجمه أقل مما في الوحدة التدريبية الصباحية ودرجة الاحمال التدريبية بين الوسط والحمل قليل وان الراحة المستخدمة تكون راحة ايجابية، أذ تهدف الى المحافظة على المستوى الذي وصل اليه الرياضي.

### زمن الوحدة التدريبية

ان زمن الوحدة التدريبية بصورة عامة هو ساعتين، ويمكن ان يكون بين ( 4 - 5 ) ساعات فلو أخذنا بنظر الاعتبار اهمية الزمن في تخطيط او بناء مدة الوحدة التدريبية لوجدنا بان هناك وحدات تدريبية ( قصيرة ومدتها تكون بين ( 30 - 90 ) دقيقة ، متوسطة ومدتها تكون بين ( 2 - 3 ) ساعات ، طويلة ومدتها تكون اكثر من ( 3 ) ساعات ) . كما ويمكن ان نجد الاختلاف الاكبر في زمن الوحدات التدريبية ضمن الالعاب والفعاليات الرياضية الفردية، في حين نجدها في الالعاب الفرقية ثابتة على الاكثر، ان زمن الوحدة يعتمد اساساً على مفردات ومتطلبات الوحدة، نوع الوحدة، شكل او نوع الفعالية، مستوى الاعداد البدني للرياضيين، كما ويعتمد زمن الوحدة التدريبية على التكرارات المنفذة من قبل الرياضي وعلى طول زمن الراحة بين التكرارات او المجموعات.



## تأخذ التمرينات فيها صيغاً وأشكالاً متنوعة منها :

- 1- التمرينات المهارية.
- 2- التمرينات المهارية والبدنية معاً.
- 3- التمرينات المهارية والخطية معاً.
- 4- التمرينات المهارية والخطية والبدنية معاً.
- 5- تمرينات المنافسات التدريبية.

## ويشمل التعلم الخطي المراحل والمكونات التربوية الآتية:

1. اكتساب المعارف الخطية (قواعد اللعب ومراكز اللاعبين وأنواع الخطط
2. إتقان المعارف الخطية (الطرق الصحيحة للأداء الخطي والتدرج في الصعوبة، وتنوع مواقف المنافسة وتجديد الأداء الخطي).
3. تطوير القدرات الإبداعية والتفاعل الخطي (تتمية القدرات الإبداعية المرتبطة بالخطط والتحرر من التغطية، والتفكير ذو الطابع الإيجابي ربط التعلم المعرفي الخطي بتجارب وخبرات الممارسة الرياضية).

## العوامل التي تساعد على تنفيذ خطط اللعب

1. مستوى القدرات البدنية للاعب كرة القدم
2. مستوى القدرات المهارية ومدى درجة اتقانها
3. مستوى الاعداد العقلي والذهني للاعبين
4. الادراك الكامل لجميع افراد الفريق بواجبات مراكزهم المختلفة
5. مستوى المعنويات الارادية والنفسية لدى اللاعبين