



جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
فرع اللاعبين الفرعية

ملزمة المرحلة الثالثة مادة كرة قدم

تأليف
الاستاذ الدكتور ضياء ناجي عبود



خطة الوحدة التدريبية

هي الأداة المستخدمة في عملية التدريب وهي أساس بناء الهيكل التدريبي وترتبط بالدورة التدريبية الصغرى والمتوسطة والكبرى ويتوقف بناء خطة التدريب السنوي عن التشكيل الجيد للوحدة التدريبية وقد تؤدي مرة واحدة في اليوم أو مرتين إلى ثلاث مرات حسب ظروف ومقتضيات التدريب والذي يتمثل في نوع النشاط الممارس لموسم التدريب والهدف من كل وحدة كما أن لكل وحدة هدفا قد يكون تدريبيا أو تعليميا أو استشفائيا .

أنواع الوحدات التدريبية

يمكن حصر أنواع الوحدات التدريبية بما يلي:

1. وحدة تدريبية تعليمية

وهي الوحدة التدريبية المخصصة لاكتساب مهارة معينة أو تطويرها أو لاكتساب وتعلم أداء خططي جديد ويكون هدف الوحدة التعليمية هو تخصيص الزمن الكافي لتعلم الجانب المهاري أو الخططي.

2. وحدة تدريبية مساعدة

وهي الوحدات التدريبية المخصصة للتعلم الإضافي وتكثر هذه الوحدات التدريبية عند اللاعبين المبتدئين لتحسين مستوى أدائهم المهاري أو الخططي أو البدني.

3. وحدة تدريبية لإتقان مهارة معينة

تصمم هذه الوحدات للاعبين الذين وصلوا إلى مستوى مقبول مثل لاعبي الدرجة الأولى فيكون هدف الوحدة مثلا تطوير الاستلام تحت ضغط الخصم أو جانب خططي مثل تطوير الإسناد في الثلث الهجومي تحت ضغط المدافعين.

4. وحدات تدريبية تقويمية

هي الوحدات المخصصة لقياس المستوى الفني لأعضاء الفريق وتكون على شكل اختبارات بدنية ومهارية ونفسية وتمتد منذ بداية السنة التدريبية وحتى موسم المنافسات للوقوف على مستوى اللاعب ومعرفة ما ينقصه بدنيا ومهاريا وخططيا.

5. الوحدات الاستشفائية

تمثل هذه الوحدات الراحة الايجابية بين الدورات التدريبية (الصغرى-المتوسطة) بهدف إعادة الاستشفاء من الأحمال الكبيرة الواقعة على اللاعب وتساعد عن التعويض الزائد لمرحلة ما بعد الاستشفاء وتكثر في الوحدات التدريبية ذات الأحمال العالية أو بعدها

مباشرة كذلك عندما يكون هناك ثلاث وحدات تدريبية باليوم الواحد وينصح أن يعقب البطولة أو المنافسة أو المباراة وحدة تدريبية استشفائية خاصة أو بين دورتين منافسة.

أشكال الوحدات التدريبية

1. وحدة تدريبية جماعية

وتخصص للرياضيين بشكل جماعي ويتناسب هذا النوع للاعبين صغار السن وهم في دور الإعداد بشكل كبير وتعمل هذه الوحدات على تقوية العلاقة الروحية بين أعضاء الفريق وتقوية الصفات الإرادية ولكن ما يسيء إلى تلك الطريقة هو عدم التركيز بالنسبة للاعبين على الأداء المتقن والمركز عليه يمكن تأدية التمرينات عن طريق التدريب الدائري أو الثابت.

2. الوحدة التدريبية الفردية

وهي الوحدة التي تسمح للمدرب لحل مشاكل الرياضي النفسية أو البدنية أو المهارية أو الخطئية ويضع المدرب مفردات العمل التدريبي بصورة خاصة فردية.

3. وحدات تدريبية مختلطة

هي مزيج من التدريب الفردي أو الجماعي ففي الإحماء يتدرب الجميع ثم تنفذ خطة التدريب الخاصة لكل رياضي أما في نهاية الوحدة (القسم الختامي) فالجميع يؤدي تمارين التهيئة.

4. الوحدة التدريبية الحرة

وهي مخصصة للرياضيين المتقدمين وهي تقلل دور المدرب وتزيد من الثقة بين المدرب والرياضي وتنمي شعور الرياضي والالتزام بالتدريب وتنمي النضج في حل الواجبات التدريبية إثناء غياب المدرب.

تسلسل مفردات الوحدة التدريبية

أن تسلسل مفردات الدائرة التدريبية يكون حسب النظام الآتي:

1. تدريبات التركيز العصبي والفكري (مهاري خططي) تأتي قبل.
2. تدريبات السرعة المختلفة الأنواع وهي تأتي قبل.
3. تدريبات القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وهي تأتي قبل.
4. تدريبات مطاولة السرعة وهذه تأتي قبل.
5. تدريبات مطاولة القوة وهي تأتي قبل.
6. تدريبات التحمل الدوري.

وتوزع التمارين البدنية خلال الوحدة التدريبية كما يلي:

1. تنمية السرعة.

2. القوة المميزة بالسرعة.

3. تنمية مطاولة السرعة.
4. تنمية مطاولة القوة.
5. تنمية المطاولة الاوكسجينية..

زمن الوحدة التدريبية

عموما يكون زمن الوحدة التدريبية (2) ساعة ويمكن أن يكون (أكثر من 3 ساعات) وكما يلي:

1. وحدة تدريبية قصيرة (30-90) دقيقة
2. وحدة تدريبية متوسطة (2-3) ساعة
3. وحدة تدريبية طويلة (أكثر من 3) ساعة

ويعتمد زمن الوحدة التدريبية على

1. محتوياتها
2. أشكالها
3. أنواعها
4. عدد التكرارات+زمن الراحة بين التكرارات والمجاميع

بناء الوحدة التدريبية

تقسم الوحدة التدريبية طبقا للنواحي الفسيولوجية والنفسية والمنهجية وتقسم الوحدة التدريبية إلى ثلاث أو أربعة أقسام وكما يلي:

النموذج الأول

1. القسم التحضيري
- أحماء عام + أحماء خاص (25-30 د)
2. القسم الرئيسي (75-85د)
3. القسم الختامي (10د)

النموذج الثاني

1. المقدمة (5)
2. القسم التحضيري (أحماء عام وخاص 25د)
- إحماء
3. القسم الرئيسي (75د)
4. القسم الختامي (10د)

أن استخدام واحد من التقسيمات المذكورة أعلاه يعتمد على:

1. المحتويات والمتطلبات المهارية والخطية والبدنية
 2. المرحلة التدريبية (إعداد عام-منافسات-إعداد بطولة)
 3. مستوى اللاعب التدريبي (ناشئ-مستويات عليا-منتخبات وطنية)
- وإشارة إلى ما تم ذكره فإن الوحدة التدريبية ذات الأقسام الأربعة يفضل استخدامها مع اللاعبين الصغار لأنهم يحتاجون إلى العرض والشرح أما ذات الأقسام الثلاثة فتفضل للمتقدمين

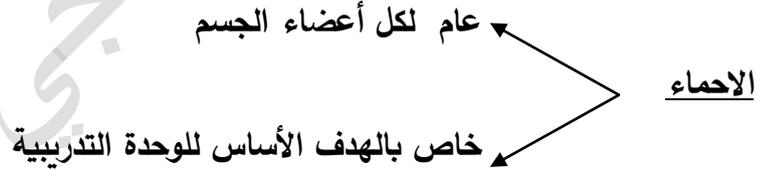
زمن الوحدة التدريبية

تقسم الوحدات التدريبية إلى ثلاثة أنواع حسب الزمن وهي كالآتي:

1. قصيرة (30-90د)
 2. متوسطة (2-3ساعة)
 3. طويلة (أكثر من 3ساعة)
- ويعتمد زمن الوحدة التدريبية على (محتوياتها-أشكالها-أنواعها-مستوى الإعداد)

أقسام الوحدة التدريبية

الشكل الأول (ثلاث أقسام) (القسم الإعدادي-الرئيسي-الختامي) (مبتدئين)
الشكل الثاني (أربعة أقسام) (المقدمة-القسم الإعدادي-الرئيسي-الختامي) (متقدمين)



القسم الرئيسي

أهدافه: تعلم المهارات والخطط وتنمية الجوانب البدنية
تسلسله - في مرحلة الإعداد العام يختلف عن مرحلة الإعداد الخاص وتختلف عن المنافسات والانتقال وهكذا

وعموما تسلسلها يكون للمبتدئين

(تعلم مهارة-تنمية السرعة-تنمية القوة-تنمية المطاولة)

أما تسلسلها للمتقدمين

(تنمية جانب بدني-مهاري-خطي)

ملاحظة: لا يجوز المبالغة في الأهداف ويجب أن يكون (1-3) أهداف

القسم الختامي

ويشمل القسم الختامي على ما يلي:

1. تمارين التمطيه والمرونة (لتمرينات الأثقال والقوة)

2. تمارين هرولة خفيفة أو مشي (السرعة والمطاولة الخاصة)

زمن أقسام الوحدة التدريبية

يتوزع الزمن على الأقسام حسب الآتي أولاً: الإعدادي (25-35) د الرئيسي (75-85) د

الختامي (10) د - المجموع 110-130 د

جدول رقم (1)

يبين وحدة تدريبية لفئة (متقدمين) في مرحلة الإعداد العام كما وضعها المؤلف

تاريخ ومكان التدريب ملعب نادي (/)

الأهداف-تطوير المطاولة الاوكسجينية-مركب

ت	الاقسام	الزمن	التمرين	رسم التمرين	الملاحظات
1	المقدمة	5 د			- لا يوجد غياب - الوقوف غير جيد - الاستماع كان جيد
2	القسم التحضيري -احماء عام تمارين تهيئة عامة -إحماء خاص هرولة	30 د 20 د 10 د	تهيئة الجسم وهرولة بسيطة جري حول الملعب مع توقف وتمارين تمطية وسحب عضلات		
3	القسم الرئيسي -تدريب مطاولة اوكسجينية -تدريب مهاري مركب	75 د 30 د + راحة 15 د	جري 10د3x مع راحة بين التكرارات 5د تكون ايجابية %65 دحرجة ثم مناولة باستمرار بشدة %60		-ظهور علامات التعب الشديد -توقف البعض عن الجري -المهاري تحت التعب يؤثر على اللاعبين في اليوم الأول فنيا
4	القسم الختامي تمارين تهدئة	10 د	تمارين استرخاء ترويحي دائرة وتمارين خفيفة ولاعب الوسط يوحد التدريب والانصراف		-عدم التركيز على التهدئة بصورة جيدة -محاولة بعض اللاعبين إنهاء التمرين بسرعة
	الزمن الكلي	120 د			

الجانب الخططي لكرة القدم

أصبح الإعداد الخططي والتكتيكي لكرة القدم الحديثة هو العامل الأبرز الذي يؤدي إلى الفوز بالمباريات والمسابقات الدولية لكرة القدم لذلك نرى أن الفرق والمنتخبات الوطنية وأندية المقدمة في كل دول العالم وحسب بيئتها التدريبية تكاد إن تكون متشابهة في استخدام الطرق التدريبية للجانب البدني والمهاري وتختلف بعض الشيء في أساليب وطرق لعبها عليه وفي كل دورة أولمبية أو بطولة لكأس العالم يطل علينا أسلوب جديد أو طريقة لعب مبتكرة وأستناداً إلى رأي أغلب الخبراء يمكن تعريف التكتيك لكرة القدم أنه جميع الخطط التي من خلالها يمكن كسب المباراة أو المحافظة على النتيجة بواسطة رسم صورة لتحركات اللاعبين فردياً وجماعياً وفرقياً على ضوء المباراة ومعطياتها عليه تقسم الخطط لكرة القدم إلى مايلي

1-الخطط الفردية

وهي التي يؤديها اللاعب بمفرده للاشتراك في الخطة الجماعية للفريق وتتوقف على مدى أجادته للمهارات كالمراوغة والخداع وخلق الفراغ أو احتلاله

2-الخطط الجماعية

وهي الخطط التي يشترك بها مجموعة من اللاعبين مثل مجموعة المدافعين أو مجموعة الوسط أو مجموعة المهاجمين أو طولياً مثل المدافع والوسط والمهاجم 0

3-الخطط الفرقية

وهي الخطط التي يشترك بها كل أعضاء الفريق من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس كالدفاع الفرقي والهجوم الفرقي

خطوات تعلم الخطة

1-الجانب النظري

يتم من خلاله شرح وتوضيح وعرض الخطة المراد تعليمها من قبل المعلم أو المدرب وباستخدام الأدوات والوسائل التوضيحية كالسبورة والحاسوب والأفلام والفيديو

2-الجانب العملي بدون منافس

وهو الأداء العملي وبمساحة محددة يتم تعليم الخطة المراد تعلمها وبشدة حمل متوسطة يتخللها فترات توقف لتصحيح الأخطاء

3- الأداء بوجود منافس

تطبيق الخطة التي تم تعلمها أنفاً بواسطة من خلال مربع أو مستطيل وبوجود منافس أو أكثر وبشدة حمل مشابه للمباراة

4- أداء الخطة داخل مباراة

تنفيذ الخطة بأسلوب المنافسة في مباراة (11×11) كاملة و تكون بين أعضاء الفريق الواحد ويمكن أن تكون هناك فترات توقف لتصحيح الأخطاء

5- تنفيذ الخطة في مباراة تجريبية

وهو الاداء الفعلي للخطة في مباراة تجريبية مع فريق منافس لتنفيذ الواجبات الخطئية التي تم التدريب عليها

6- أداء الواجبات الخطئية

تنفذ الواجبات الخطئية التي تم التدريب عليها في المباريات الرسمية حسب طبيعة الخصم وظروف المباراة سواء كانت بأرض الخصم أم نهائي بطولة أم مباراة عودة الى أخره

ما يجب مراعاته عند تعلم الخطة

1- تقسيم الخطة إلى أجزاء لفهم كل جزء فيها

2- زيادة الوقت النظري للشرح عن الوقت العملي لتعليم الخطة

3- الاستعانة بالسبورة أو أي جهاز عرض أخر عند الشرح لتدوين أرقام اللاعبين وتحديد مناطق اللعب وطرق اللعب والاساليب التكتيكية

4- توضيح فائدة كل خطة وشرحها شرحاً وافياً مع ذكر الغرض من كل خطة

5- التدرج من السهل إلى الصعب

6- تهيئة أعضاء الفريق على النقد والنقد الذاتي البناء حتى يعرف كل عضو أخطاءه وأخطاء الآخرين

وأستناداً إلى ما تم ذكره فإن الجانب الخطئي أعم وأشمل في كرة القدم وما يهم المؤلفان هو الخطوط العريضة والأيضاح وعدم الأسهاب و التشويش على ذهن القارئ عليه ماسوف يتم سرده وتوضيحه هو تنظير وتطبيق وكما يلي

أولاً : الدفاع

- الاساليب الدفاعية

- الخطط الدفاعية

ثانياً : الهجوم

- الاساليب الخطئية الهجومية

أولاً الخطط الدفاعية

- أهم الاساليب الدفاع

1- دفاع المنطقة : هناك حقيقة تقول ان كرة القدم هي لعبة فراغات ، وان هذا النوع من الدفاع يعتمد على هذه الحقيقة حيث ان هذه الطريقة تركز على سد الفراغات امام المهاجمين ومنعهم من الاستحواذ على الكرة او التصرف بها بحرية من خلال الملازمة او المرافقة لكل منطقة معينة ومحددة من قبل المدافع وعليه فان دخول الخصم في هذه المنطقة يكون من واجب المدافع المسؤول عن هذه المنطقة ملازمة هؤلاء الخصوم .

وتعد هذه الطريقة من الطرق المهمة في الدفاع اذ تقوم بتنظيم المدافعين او أعضاء الفريق جميعهم بما فيهم المهاجمين لكي يقومون بمهمة دفاع المنطقة وبالتالي التضييق على المهاجمين ومنعهم من التصرف بحرية داخل هذه المناطق الدفاعية .

ومع ذلك فإن المهاجمين يقومون بتحركات مزعجة للدفاع وعدم استسلامهم لهذه الطريقة من خلال تحركاتهم القطرية والتقاطع فيما بينهم وتبادل المراكز كل هذه الأمور تزعج المدافعين وتقلقهم وعليهم الحد من هذه التحركات من خلال التضييق عليهم وعدم تركهم ولو لثانية وكذلك العمل على المراقبة الدقيقة للمناطق الخطرة .

ويفضل هذا النوع من الدفاع عندما يكون المدافعين اقل من المهاجمين فعليهم في هذه الحالة القيام بالدفاع عن المنطقة وملازمتها حتى تكسب الزمن وتؤخر المهاجمين وبالتالي يتمكن بقية المدافعين من الرجوع الى مراكزهم الدفاعية

2- دفاع رجل لرجل : تعتمد هذه الطريقة الدفاعية على الملازمة الفردية لكل لاعب من الفريق الخصم لمعظم الوقت وبجميع مناطق الملعب ، وهناك نوعين من الدفاع يمكن تطبيقها في هذا الأسلوب الدفاعي وهي :

* الملازمة المحكمة رجل لرجل أينما يذهب في الملعب بحيث يمنع فيها المهاجم من القيام بأي مناولة او منعه من الاستحواذ عليها .

* المراقبة رجل لرجل كما في النوع الأول ولكن المسافة بين المدافع والمهاجم تتراوح ما بين (3-4) ياردة ، حيث تكون هناك مسافة بين المدافع والمهاجم ولكن المدافع يتمكن من تقدير المسافة بشكل جيد حتى

يمكن وبسرعة من الانقضاض على المهاجم وقطع الكرة منه لحظة تناولتها اليه .

وتلعب السرعة هنا العامل الحاسم في اختيار احد هاذين النوعين فمثلاً اذا كان المهاجم سريعاً فعلى المدافع الابتعاد عنه قليلاً لكون المهاجم يتمتع بالسرعة وبإمكانه التخلص من المدافع بسهولة بعد لعب الكرة خلفه اما في حالة كون المدافع سريع فعليه القيام بالنوع الأول الا وهو الملازمة المحكمة القريبة من المهاجم ويستخدم هذا النوع في حالة كون المهاجم يتمتع بالمحاورة والمراوغة الجيدة فعلى المدافع ان يكون قريب من المهاجم ، وعكس ذلك أي يكون المدافع على مسافة معينة من المهاجم في حالة كون المهاجم ضعيف وقليل الخبرة فيمكن إتباع معه الطريقة المرنة في الدفاع . هذا بالإضافة الى ذلك هناك نقطة مهمة الا وهي هو ان يضع المدافع دائماً في حساباته هو ان يكون المهاجم أمامه وليس خلفه أي ان يكون المدافع هو اقرب الى هدفه وليس المهاجم ، وعليه هنالك ثلاثة قواعد مهمة عند تطبيق هذا النوع من الدفاع وهي :

أ- عدم المخاطرة بقطع الكرة الا اذا كنت متأكداً من ذلك .

ب- القيام بالتغطية لزميلك وبشرط عدم ترك خصمك .

ج- احذر من مراقبة الكرة فقط بل الكرة والخصم .

وعدم ترك المنافس خلفك وعلى الرغم من أحكام هذه الطريقة الدفاعية الا ان فيها بعض المساوئ الا وهي ان اللاعب المدافع ليس لديه القدرة على الملازمة الشخصية للخصم بنفس الكفاءة على طول الشوطين ، بالإضافة الى انه في حالة تخلص المهاجم من المدافع وخاصة في منطقة الجزاء فإنه سوف ينطلق بسرعة باتجاه الهدف وانه سوف يشكل خطورة على الهدف هذا بالإضافة الى التحركات السريعة والمفاجئة للمهاجمين وتبادل المراكز فيما بينهم عملية لها دور فعال في خلخلة هذا النوع من الدفاع . ولكن على المدافع الذي يهزم ان يقوم بالتغطية السريعة في حالة انهزامه في منطقة الوسط وان يقوم بالانسحاب والتغطية بالقرب من علامة الجزاء اما اذا هزم داخل منطقة الجزاء فعليه التغطية لاحد جانبي الهدف القريب له .

- الدفاع المختلط

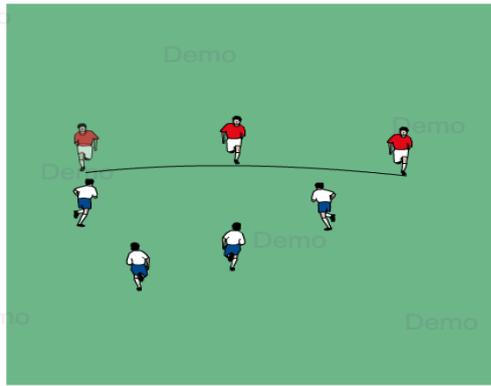
وهو الموازنة ما بين دفاع المان تو مان والمنطقة وخصوصاً في منطقة ال (18 يارد) وعند الحالات الثابتة فتصبح هناك ملازمة فردية وباختصار هو مراقبة اللاعبين القريبين للمرمى والذين يشكلون خطورة على الهدف اما اللاعبين غير المتداخلين فهم لا يشكلون خطورة كبيرة وبعيدين بعض الشيء فيتم مراقبتهم بطريقة دفاع المنطقة أي بمعنى ان التنوع ما بين النوعين يعتمد على مكان تواجد الكرة فمثلاً إذا كانت الكرة في ساحة الفريق المنافس بعيداً عن الهدف فيفضل لعب دفاع المنطقة وإذا كانت الكرة قريبة في ملعبنا فيفضل لعب دفاع رجل لرجل .

الخطط الدفاعية

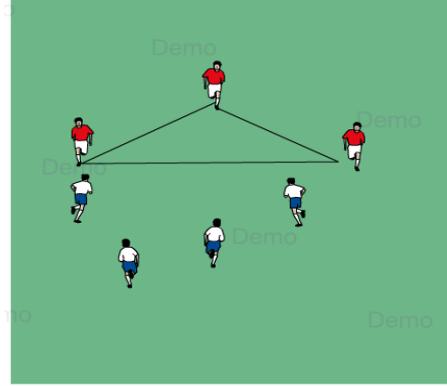
1-العمق بالدفاع

وهو مراقبة المناطق المختلفة من أجزاء الملعب ومراقبة المهاجمين المتسللين خلف دفاع الفريق وتقليل الثغرات فيما بين المدافعين والتي يمكن أن يمرر المهاجمون خلالها الكرة بعضهم الى بعض كما يراعى أيضاً مسؤوليات التغطية والمساعدة والاعتبارات الخاصة بذلك ومن خلال الشكل رقم (1) نلاحظ أن المدافعين (4) (3) (2) يقفون على خط واحد بينما الشكل رقم (2) نلاحظ وجود المدافع (4) يقوم بالعمق وبتغطية كل من (3) (2) إذ يؤمن المناطق خلف المدافعين

شكل (1)



شكل (2)

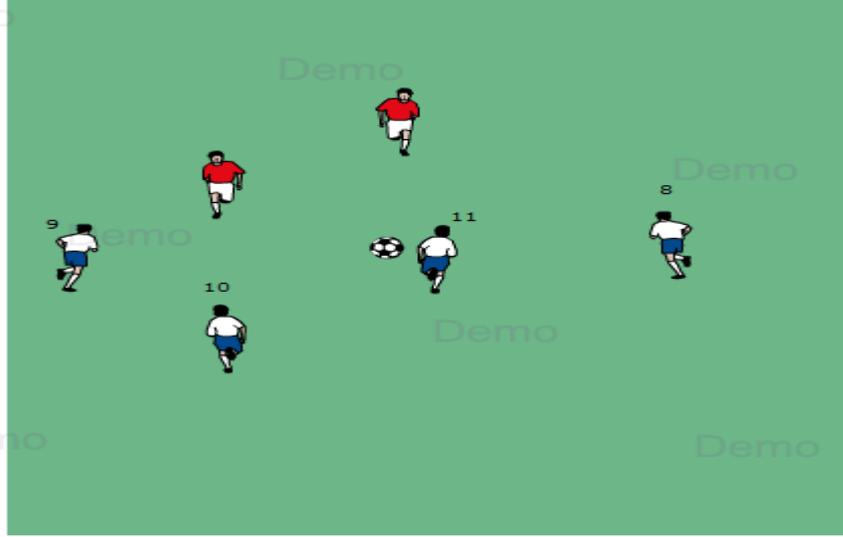


2- التأخير بالدفاع

هو أبطاء الحركة الهجومية للخصم عندما يتفوقون عددياً على المدافعين ونلاحظ في الشكل رقم (3) وجود أربعة مهاجمين (8)(9)(10)(11) أمام المدافعين (6)(5) وفي هذه الحالة على المدافعين أما أن يتصدوا للأربعة مهاجمين وبذلك مخاطرة كبيرة أما الحل الثاني فهو تأخير تقدم المهاجمين بالتقهقر للخلف لإعطاء فرصة لتأخير الوقت وعودة اللاعبين الزملاء ويجب مراعاة النقاط الآتي

- أ- عدم الاندفاع في قطع الكرة واختيار الفرصة المناسبة
- ب- الحد من الهجمات المرتدة
- ج- استعادة النفس وسد الثغرات
- د- عدم الاقتراب من المهاجمين بصورة كبيرة

شكل رقم (3)



3- الموازنة بالدفاع

هي عملية مواجهة الخصم المتقدم بالكرة وتغطية المدافع الثاني وخصوصا إذا كانت تحركات الخصم معقدة ومتداخلة في المناطق الدفاعية فعلى المدافعين أن يكونوا متزنين وأصحاب وعي لهذه التحركات التي يؤديها المهاجمون إذ يستطيع المدافعون الاحتفاظ بتوازنهم وتماسكهم من خلال الاسناد المتعاقب بين المدافعين وفي الشكل رقم (4) نلاحظ الموازنة بين المدافعين 4- عندما تكون الكرة في جهة يمين المنافس

شكل رقم (4)

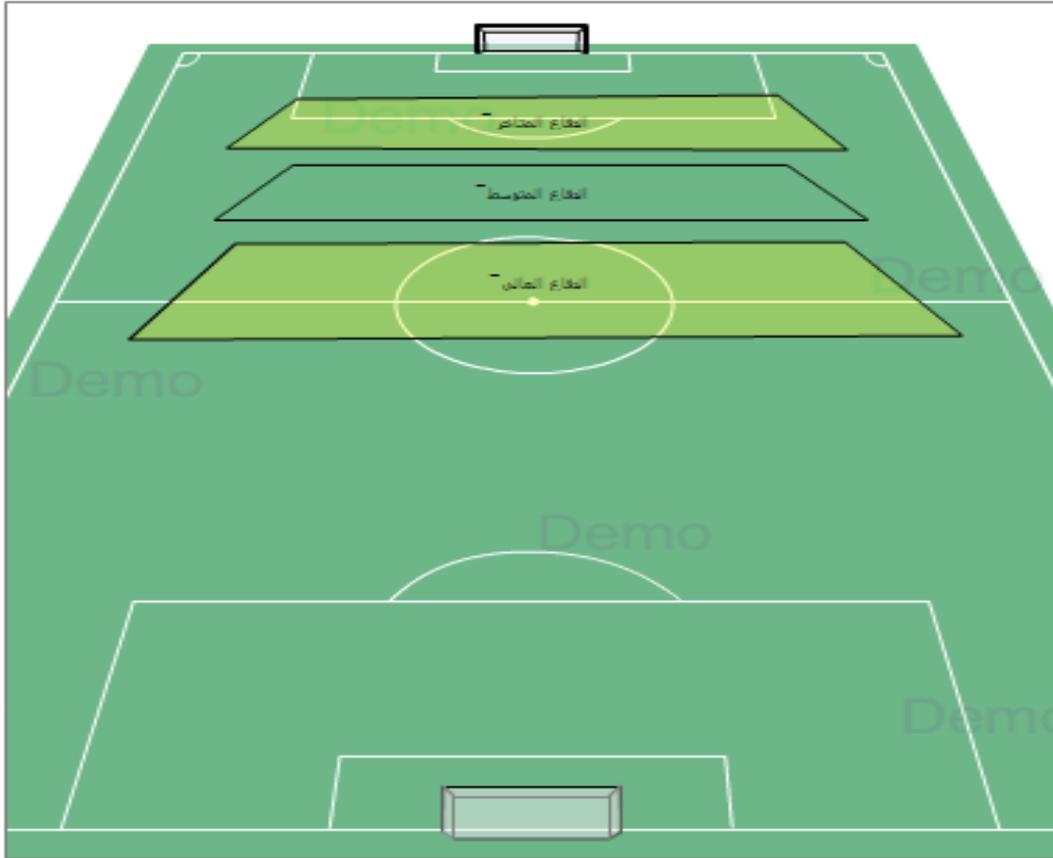


4- الدفاع المحتشد

يستخدم هذا الجانب الخططي لتخفيف وشل هجوم الخصم وسحبه لأكبر عدد من اللاعبين المدافعين ويستخدم لحماية منطقة المرمى من تصويبات المنافس أوالاختراق إلى الثلث الدفاعي بواسطة تراجع المدافعين وسدالثغرات وملئ المساحات الخالية لآفشال التمريرات البيئية ففي الشكل نلاحظ أن لاعبو الفريق عندما فقدوا الكرة تراجعوا إلى الخلف بالتدرج لعمل تركيز في الدفاع وكثافة عددية وشكل رقم (5) يبين ثلاث مناطق للدفاع المحتشد ويمكن حصر أهم عناصر نجاح التكتيف الدفاعي بالنقاط الآتية

- ا-زيادة عدد المدافعين في المناطق ب-العودة السريعة
- ج- ميل المدافعين لجهة اليمين أو اليسار وحسب حالة اللعب
- د-التوازن والإسناد
- ح-مراعاة الدفاع الصحيح

شكل رقم (5)



5- تأمين الجانب الأعمى للدفاع

ويقصد به الجانب العكسي لمكان تواجد الكرة وقد سمي كذلك لأن المدافعين غالباً ما يوجهون نظرهم في اتجاه مكان تواجد الكرة ولا يركزون على الجانب الأخر من الملعب كما في الشكل رقم (6) إذ توجد منطقة خالية خلف المدافعين وهي ما يطلق عليه منطقة الجانب الأعمى

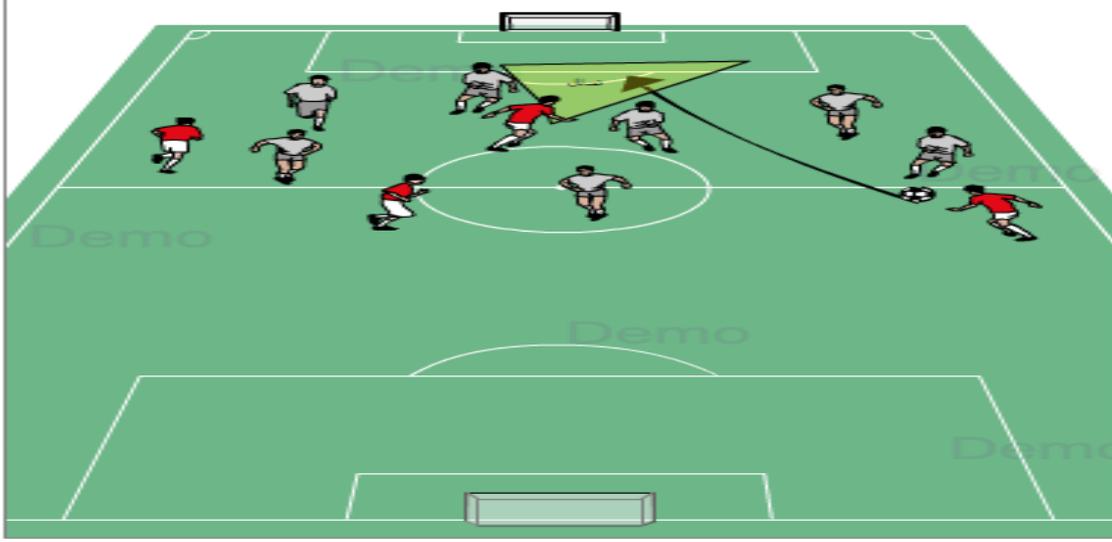
الشكل رقم (7)



6- نصب مصيدة التسلل

وهي خطة دفاعية إذ تلعب القيادة في تنفيذ هذه الخطة دور مهم وحيوي وأساسي في نجاحها وتنفيذ من خلال تحرك المدافعين للإمام في لحظة واحدة في المنطقة المحصورة بين نصف الملعب وخط الجزاء إذ أن تقدم المدافعين في لحظات مختلفة يؤدي إلى فشلها لذلك ضروري وجود لاعب يعطي الإشارة لتنفيذ الخطة وضرورة أن يتمتع هذا اللاعب بالخبرة والشخصية القوية والدراية وغالباً ما يكون الظهير الحر ومن خلال الشكل (8) يقوم المدافعين بنصب مصيدة التسلل ويقوم اللاعب رقم (5) بالتحرك للإمام قبل أن يناول اللاعب المهاجم الكرة رقم (6) إلى الوسط (9) تاركين اللاعب (9) في موقف التسلل

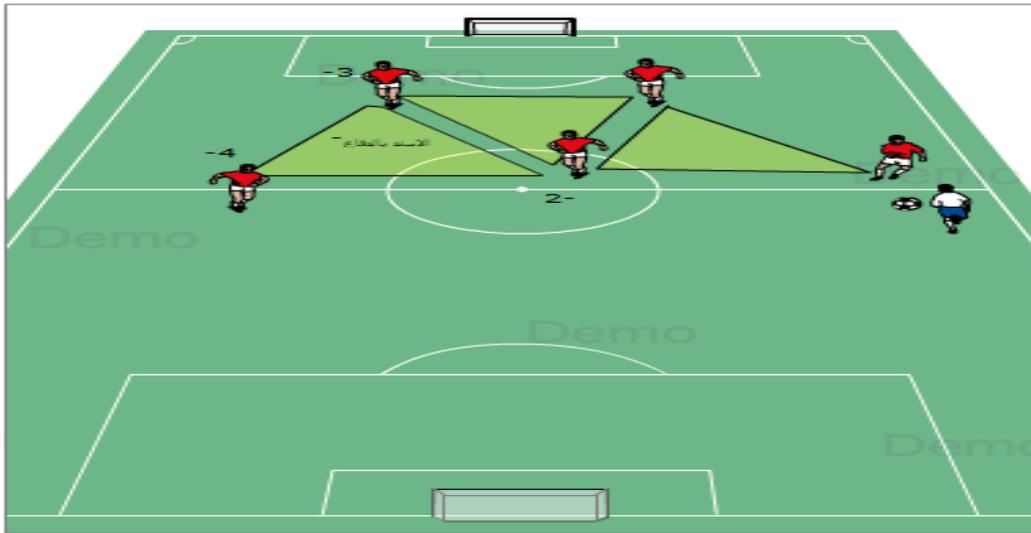
شكل رقم (8)



7- الإسناد بالدفاع

أن الإسناد بالدفاع لاختلف عن الإسناد في الهجوم ويتوقف الإسناد على مسافة الإسناد وزاوية الإسناد وتتراوح مسافة الاسناد في الدفاع (10-15) ياردة بينما في الهجوم (5-8) ياردة ويتوقف الإسناد على كفاءة اللاعب الساند في استغلال المسافة والتهنية الفعالة للانقضاض على المنافس في حالة الاجتياز وعدم التسرع وسوء القراءة وفي بعض الحالات الضغط لحظة اجتياز الزميل المدافع والشكل (9) يوضح أن المدافع (5) يقوم بالإسناد الصحيح إلى اللاعب رقم (2) قبل محاولة المهاجم رقم (7) القيام بالمرأوغة والاجتياز

شكل رقم (9)



المصطلحات المستخدمة في
كرة القدم



FOOTBALL TERMS

 Penalty area

 Penalty spot

 Penalty kick

 Half-way line

 Centre spot

 Goalpost

 Assist

 Throw-in

 Goal kick

 Indirect free kick

 Direct free kick

 Hat trick

 Dropped-ball

 Corner kick

 Pass

 Through ball

 Shot/ kick

 One-two pass

 Cross ball

 Fixture list

 Away team

 Referee

 Away game

 Home team

 Coach

 Goalkeeper

 Player

 Substitute player

 Defence

 Midfielder

 Forward

 Supporters

 First half

 Second half

 Yellow card

 Red card



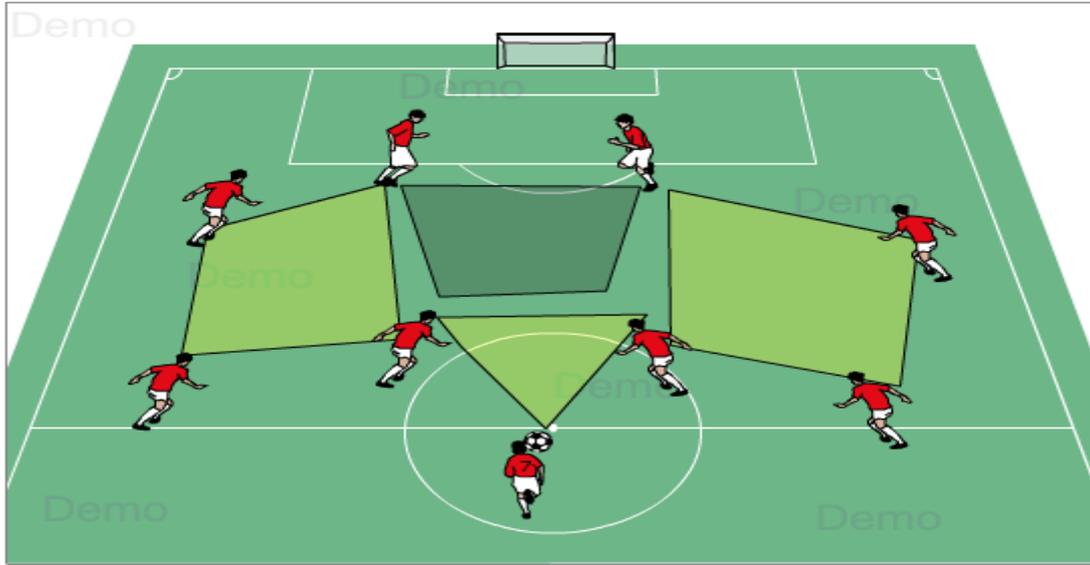
ثانياً - الهجوم بكرة القدم

الاساليب الهجومية بكرة القدم .

1- العمق بالهجوم

وهو توزيع اللاعبين بصورة تتيح فرصاً متعددة ومتنوعة وينتج عن ذلك تكوين مثلثات ومربعات وأشكال رباعية وخماسية ومن أهم أهداف العمق بالهجوم هو الإسناد الكامل في كل أرجاء الملعب للاعب الحائز على الكرة ومن خلال الشكل رقم (10) نلاحظ أن موقع زملاء اللاعب رقم (7) الحائز على الكرة يوفر له فرص متعددة للمناولة

الشكل رقم (10)



أساليب العمق بالهجوم

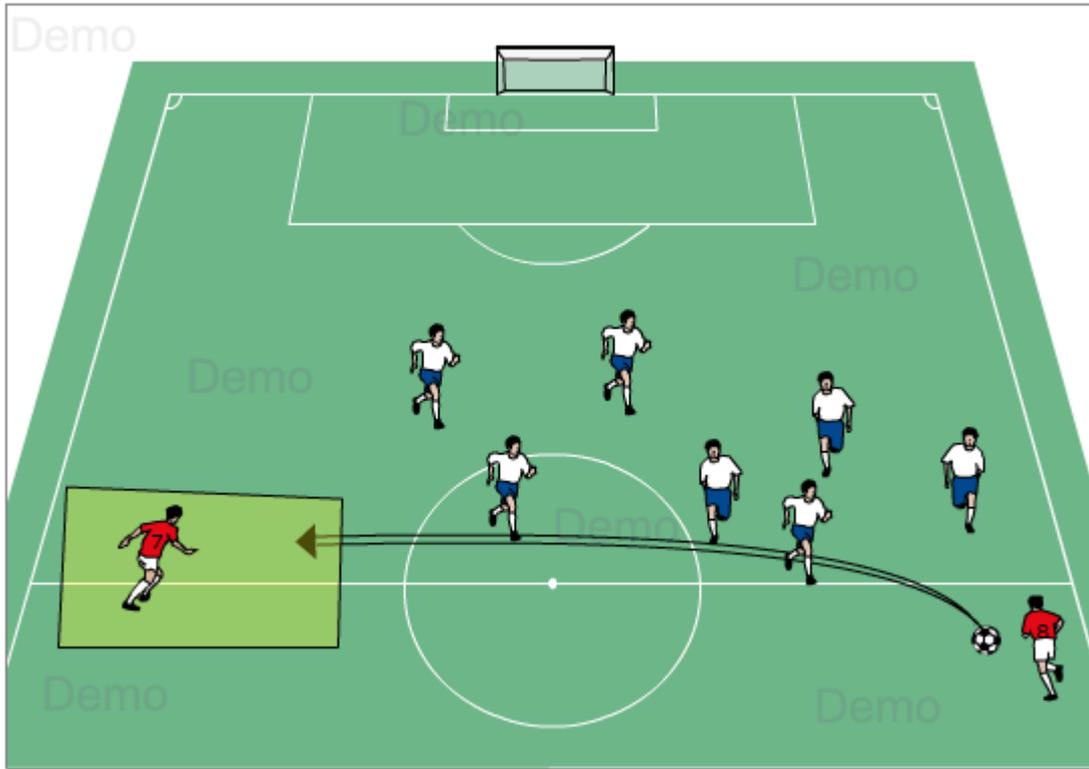
- أ- الانتشار
 - ب- اتخاذ مواقع مناسبة
 - ج- التحرك بدون كرة
- وفيما يلي بعض تدريبات العمق بالهجوم

-
- تمرين 5 ضد 5
تمرين 6 ضد 6 أو 8 ضد 8
تمرين 6 ضد 4 + مدافع + حارس مرمى

2- تغيير اتجاه اللعب

هو توزيع اللاعبين إلى عرض الملعب تناسباً مع العمق المطلوب لكل مجموعة من مجموعات اللعب ولتوضيح مفهوم الوسع في الهجوم فإنه يجب في البداية في حالة تمركز مدافعي الفريق المنافس بطريقة سحبهم من مناطق الدفاع العميقة يكون عن طريق لعب الكرات العرضية من خلال التمريرات القصيرة في جانب من الملعب ثم تغيير اتجاه اللعب الهجومي بتمريرة طويلة إلى الجانب الأخر من الملعب فتكون النتيجة خلق فراغات في الجانب العكسي الأمر الذي يستغله ويستفاد منه لاعب مهاجم قادم من الخلف لاستغلال هذه المساحات والفراغات الخالية ومن خلال الشكل رقم (11) نرى تمركز اللاعبين المدافعون وسط منطقة الثلث الوسطي من الملعب (تكتل دفاعي وسطي) مما يتطلب تغيير اللعب على الجانب الأخر بوجود مهاجم قرب خط التماس في الجهة الأخرى هو اللاعب رقم (7)

شكل رقم (11)



3- الإسناد بالهجوم

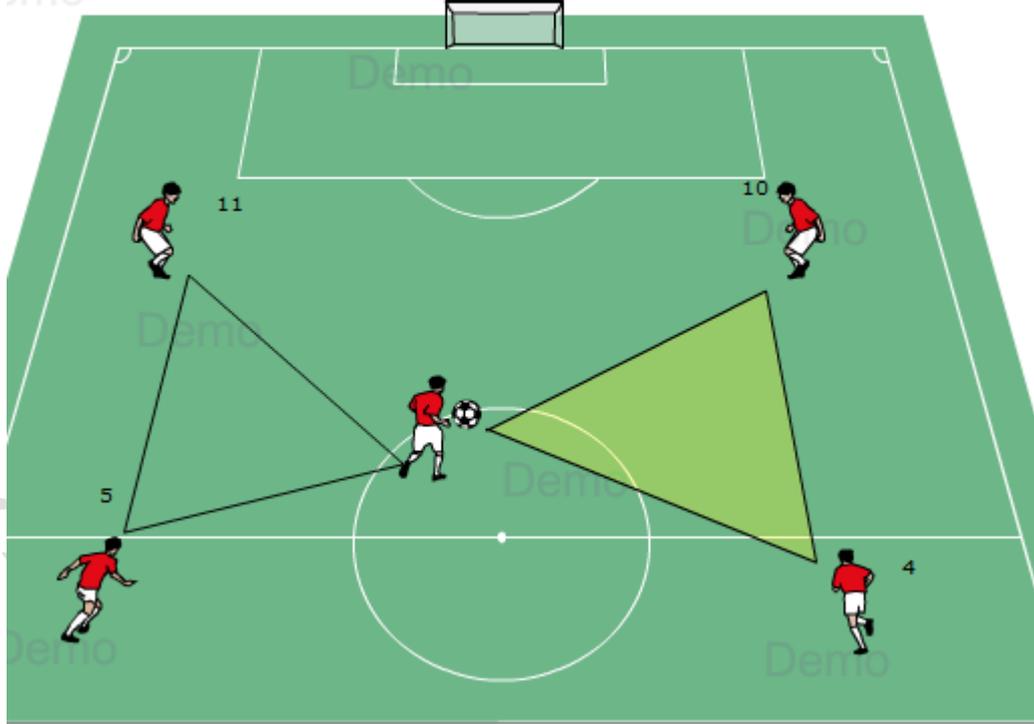
هو مساعدة لاعب أو عدة لاعبين لزميلهم حائز على كرة بحيث يستطيع هذا اللاعب الحائز على الكرة من تمرير الكرة إلى أحد زملاءه (الساندين) له و يجب أن نشير إلى إن هناك نوعان من الإسناد هما الإسناد الأمامي والإسناد الخلفي وهناك زاوية للإسناد ومسافة للإسناد أذ تتراوح مسافة الإسناد الهجومي كما أسلفنا (5-8) ياردة ومن خلال الشكل رقم (12) نلاحظ عملية الإسناد الأمامي من قبل اللاعبين (10) و(11) لزميلهم الحائز على الكرة رقم (12) كذلك الإسناد الخلفي من قبل اللاعبين (4) و(5) للاعب رقم (9)

وفيما يلي بعض تمارين الإسناد الهجومي

- تمرين (3 ضد 3 + لاعب مشترك) في مربع 20×2 ياردة

تمرين (4 ضد 4 + لاعب مشترك) في مربع 30×30 ياردة

شكل رقم (12)

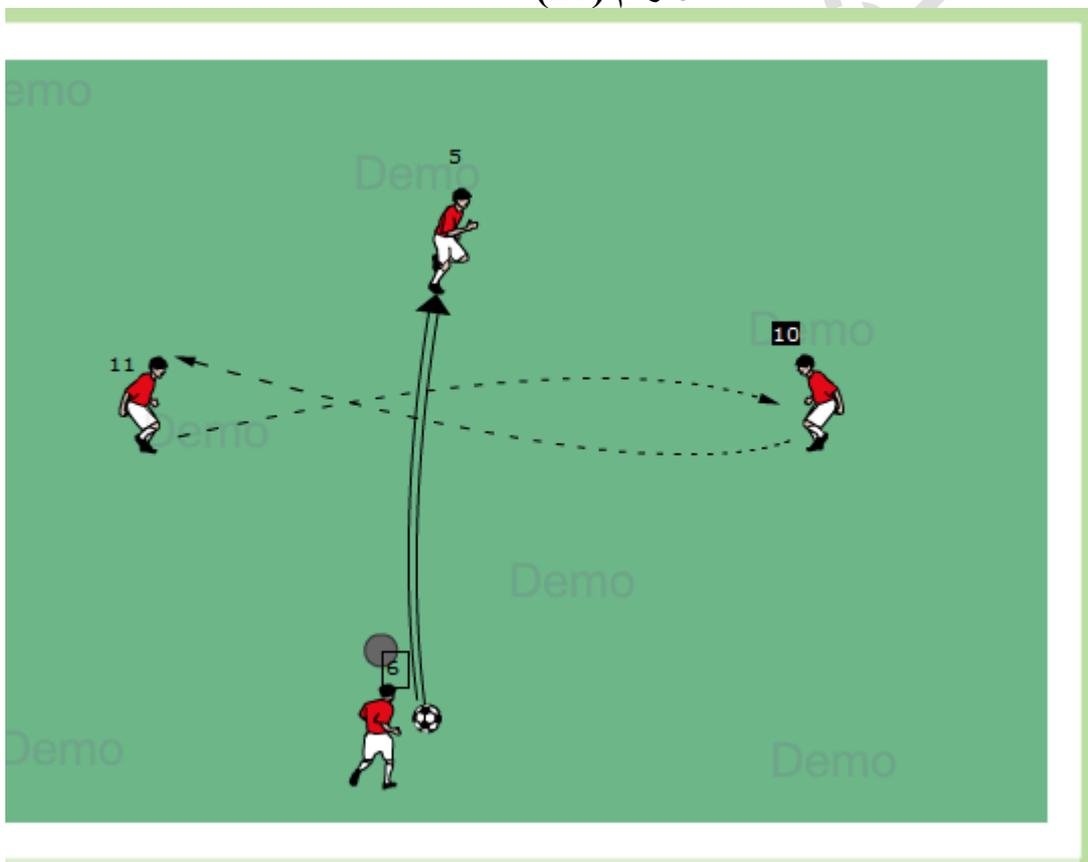


4- تبادل المراكز

وهي خطة هجومية تستخدم لخلخلة دفاعات الخصم وإيجاد الثغرات وتؤدي بصورة قطرية وعرضية وبأشكال مختلفة والشكل رقم (13) يبين عملية تبادل المراكز بين (10) (11) لخلق فراغ للاعب رقم (6) الحائز على الكرة للمناولة إلى اللاعب رقم (5)

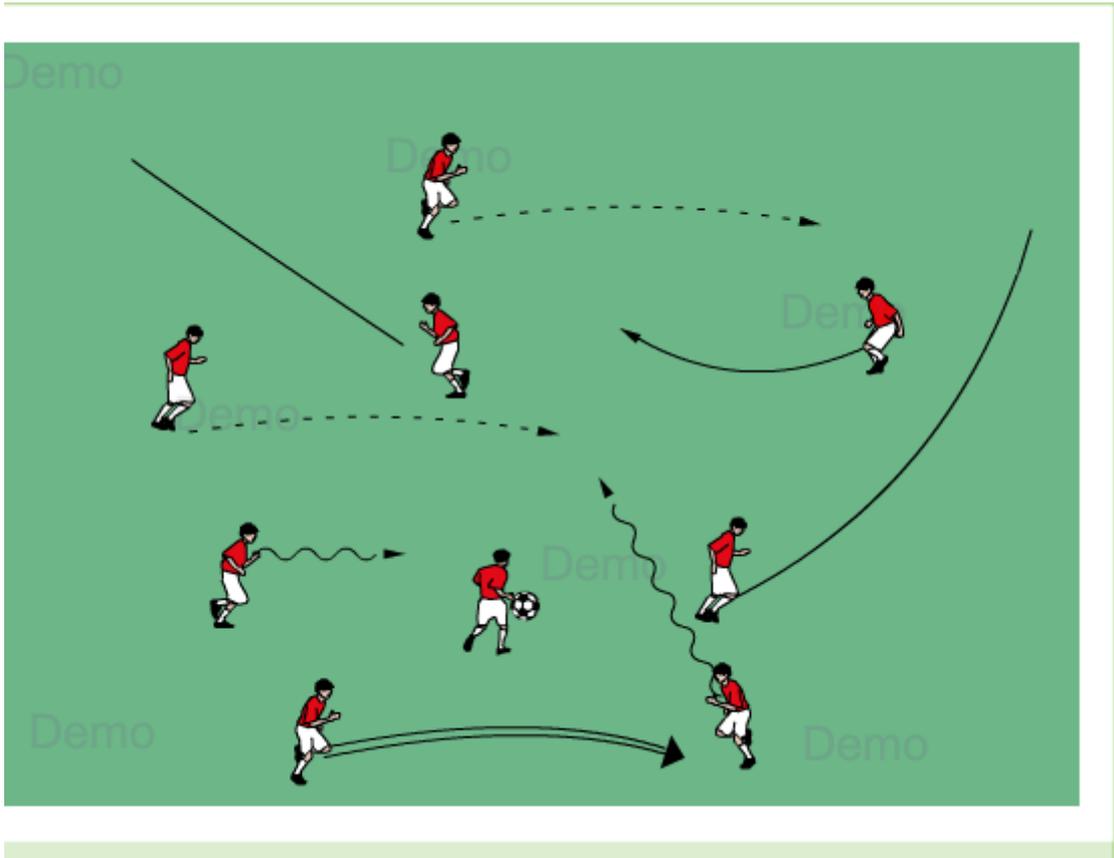
وفيما يلي بعض تمارين الإسناد الهجومي
-مجموعة لاعبون يتبادلون المراكز أمام (5)مدافعين
-مجموعة لاعبين يتبادلون المراكز أمام (6)مدافعين
-(11) ضد (11) ملعب كامل

شكل رقم (13)



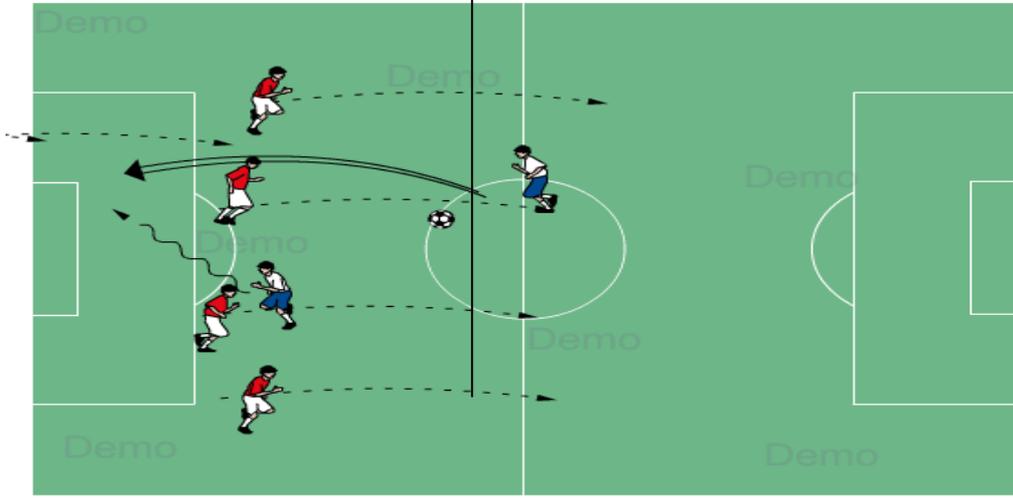
5- الجري الحر بدون كرة
هو عملية جري المهاجمين لاستغلال المساحات الخالية بين المدافعين دون التقيد
بمركز معين والشكل رقم(14) هو عبارة عن م لاعب حائز على الكرة وهناك
لاعبين غير ثابتين بأماكنهم يجرون جري حر لاستلام الكرة وتسليمها.

شكل رقم (14)

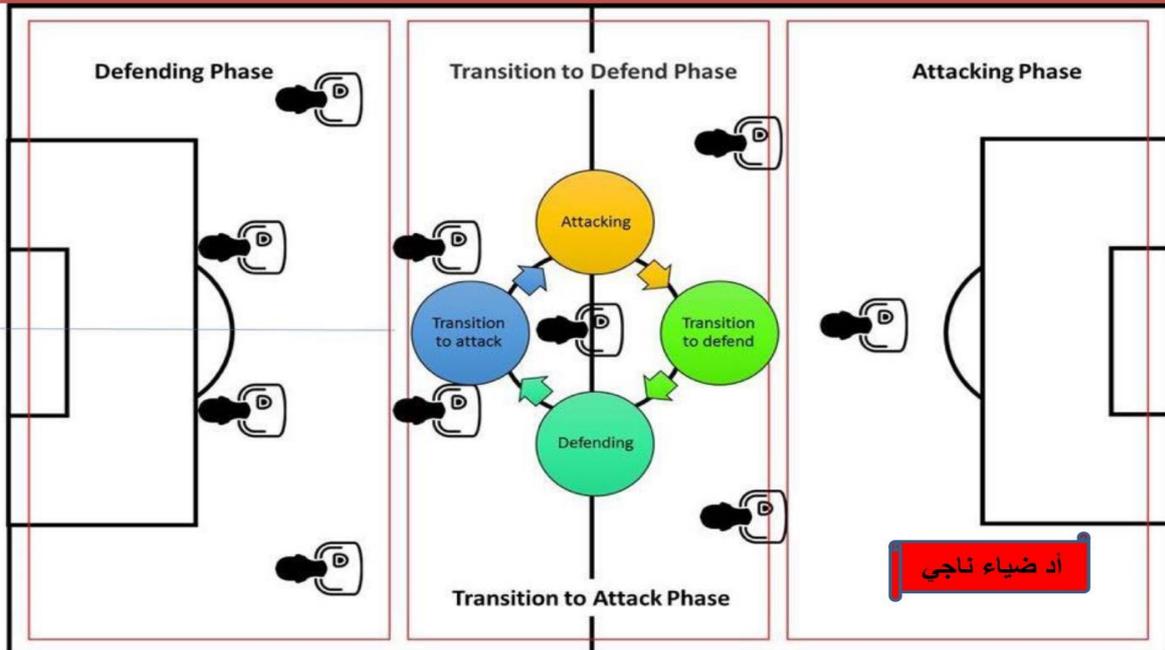


6- التغلب على مصيدة التسلل
أحدى أهم الخطط الهجومية التي يستعين بها المدربين للتغلب على التكتل الدفاعي
في ثلث دفاع الخصم من خلال أساليب معتمدة لهذا الغرض يمكن حصرها بما يلي
- أسلوب الدبل باص
- أسلوب الدحرجة والاختراق
- أسلوب لعب الكرة قطرياً من جانب لآخر
- أسلوب لعب الكرة إلى لاعب قادم من الخلف
- أسلوب الخداع من قبل لاعب حائز على كرة

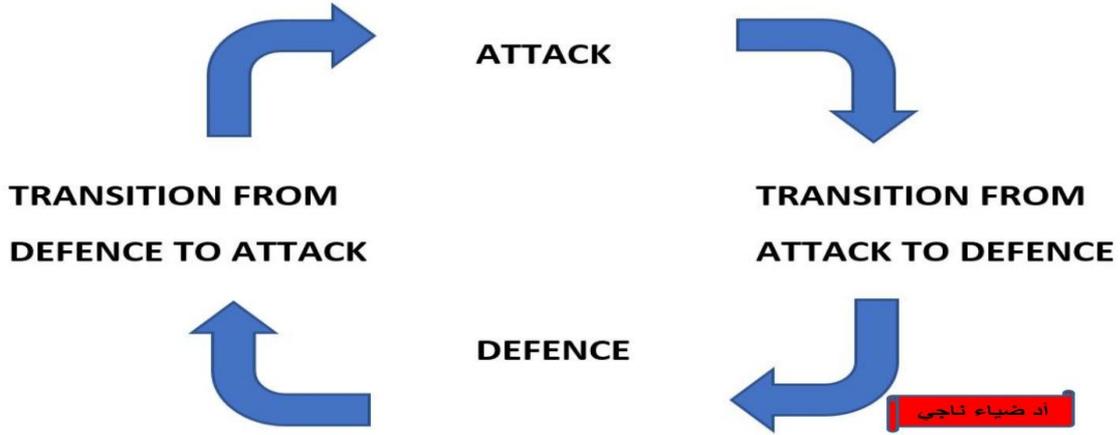
ومن الجدير بالذكر إن استخدام احد هذه الأساليب يرتبط بالمكان القريب والبعيد عن الهدف وبحالة اللعب أثناء التطبيق والشكل رقم (15) يبين خطة التغلب على مصيدة التسلل بأسلوب المناولة خلف المدافعين اللاعبين (9) و(10) شكل رقم (15)



حالات اللعب والانتقال بكرة القدم



مخطط حالات اللعب بكرة القدم



أو مرحلة بناء اللعب البطيء وتنظيم
المراكز

Attacking



التنظيم
والبناء البطيء



تدوير اللعب



تغير اتجاه
اللعب وفتح
اللعب



لعب الكرات
العرضية

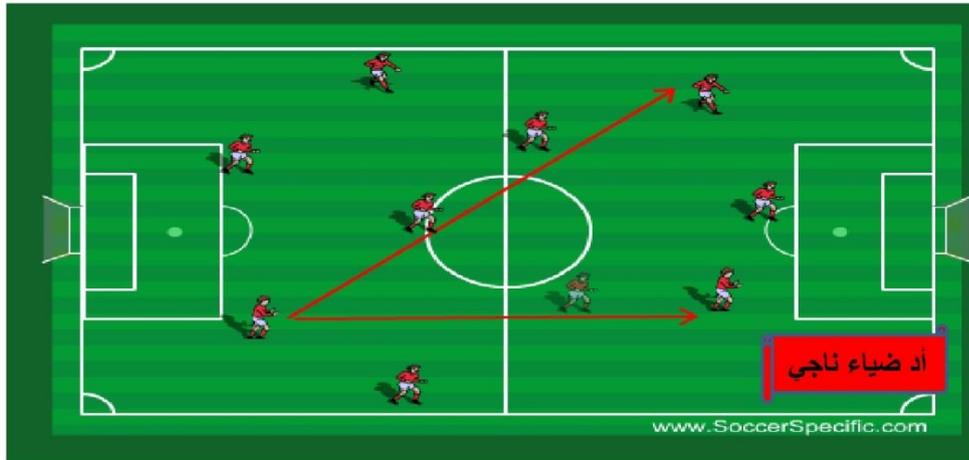


ثانياً مرحلة الهجوم السريع

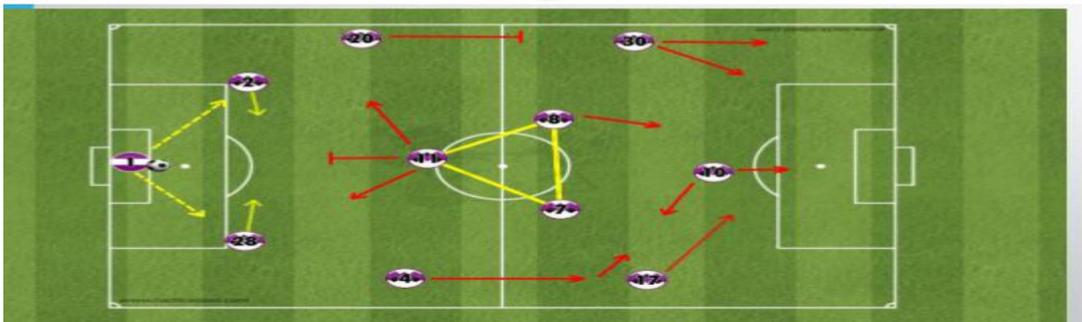
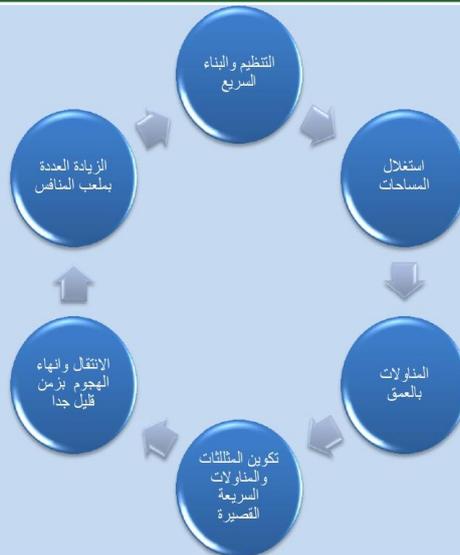
Attacking

المرتدات

- مناوولات طويلة وقطرية



ثالثاً: التنظيم
والبناء الهجومي
السريع



Transition from Attack to defence
Defence

Defence

أولاً - فلسفة الدفاع في مرحلة الانتقال للدفاع



- المرحلة الاولى من الدفاع
- التمرکز بالثلث الوسطي أ
- الضغط على حامل الكرة
- الضغط على اللاعبين الساندين
- الضغط على المساحات
- عدم وجود فراغات بين اللاعبين طولياً و عرضياً او بين لاعبي

اد ضياء ناجي

المرحلة الثالثة الانتقال الى مرحلة الدفاع المتأخر

Defence

- الابعاد
- التشتيت
- الاستحواذ وبناء اللعب (سريع) (بطيء)
- الاساليب
- رجل لرجل - منطقة - تقليص فراغات - منازل فردية



اد ضياء ناجي

Transition from Defence to Attack

اد طيارا ناجي

الاعداد النفسي في كرة القدم

الاعداد النفسي \ هو أظهار سلوك يعضد ايجابياً الاداء البدني والمهاري والخططي والوصول به الى قمة المستويات
أقسام الاعداد النفسي

أولاً \ الاعداد النفسي الطويل الأمد
ثانياً \ الاعداد النفسي القصير الأمد

أولاً \ الاعداد النفسي الطويل الأمد\ وهو القاعدة التي يتأسس عليها الاعداد القصير الامد وينقسم الى
أولاً- بناء وتطوير الشخصية
ثانياً بناء وتطوير الدافعية

أولاً-بناء وتطوير الشخصية
(الشخصية) تلك العوامل النفسية والوظيفية التي قي مجملها يمكن التنبؤ بان يسلك الفرد سلوكاً معين في موقف معين

سمات الشخصية في الاعداد النفسي

سمات الشخصية اوهي تلك السمات الارادية التي تساعد الرياضي في تخطي العقبات خلال التدريب او المنافسة وانواعها كما يلي
1- المثابرة \ هي الاحتفاظ بحيوية الاداء الرياضي تحت ظروف صعبة
أعراضها

-التخاذل عن التصدي لمعوقات الاداء المبكر (الجديد)
-الافتقار لروح الاستمرار والكفاح

تعزيرها

-أخذ الانجازات والارقام والانجازات العالمية كقدوة
-أفناع النشى فى الوصول اليها

2- الاستقلالية هي تحقيق الهدف بعدم التأثير بالآخرين

أعراضها ومظاهر

-الحاجة الى توجيه الآخرين
-تقليد سلوك الآخرين
تعزيرها

- أعطاء الراي فى تحليل مستويات الاداء واقتراح السلوك المناسب
-أشراك اللاعبين فى القيادة على المستوى (الارادي -الفني)
3-الهادفية | هي السعي نحو تحقيق أهداف معينة

أعراضها

- القناعة بالتمنى بدون العمل والكفاح
تعزيرها

-أشراك اللاعبين فى تحديد الاهداف التي تتعلق بمستويات الاداء وتحقيقها
- تقويم الاهداف المخصصة للدورات جميعاً
4-ضبط الذات اوهي تحكم اللاعب فى سلوكه خلال (التعب -الاصابة -الحمل
الزائد-الهزيمة فى المباريات)

اعراضها

- الارتباك- الفشل - الخوف - التوتر - العدوان - الاكتئاب
تعزيرها

-على المدرب ان يكون قدوة امام اللاعبيناشراك اللاعبين فى مباريات أو مشاهدة
مباريات بها مواقف يمكن أستغلالها لتوجيه سلوك اللاعبين
-أستغلال السلوك غير القويم بالفريق أو المنافس لتوجيه سلوك اللاعبين وتقويمه

5- التصميم

وهي اتخاذ قرارات محددة وبذل أقصى الجهود في سبيل تحقيقها
أعراضه

-التردد – التخاؤل – التصرف غير المناسب للموقف
تعزيره

- أصطناع مواقف تتميز بالصعوبة وبذل أقصى الجهد في سبيل تحقيقها
مراحل تخطيط تطوير الشخصية

أولاً المرحلة الاولى

- ويتم من خلالها تطوير مايلي
- 1-المثابرة
 - 2-الاستقلالية
 - 3-التصميم
 - 4-المثابرة

ثانياً –المرحلة الثانية

- ويتم من خلالها تطوير مايلي
- 1-الهادفية
 - 2- ضبط الذات
 - 3-بقية السمات الاخرى
- ثالثا المرحلة الثانية

ويتم من خلالها مايلي

- 1- تحديد الفروق الفردية
- 2-التركيز على سمات معينة طبقاً للفروق

رابعاً –المرحلة الرابعة

ويتم من خلالها مايلي

- 1-تحديد سمات شخصية معينة
- 2-زيادة التركيز على السمات المحددة

ثانياً – بناء وتطوير الدافعية
الدافعية هي الحالات الداخلية أو الخارجية التي تحرك السلوك
الانساني وتوجهه نحو تحقيق هدف معين
أما الدافعية في المجال الرياضي

هي الاستعداد الرياضي لبذل الجهود لتحقيق هدف معين

الاعداد	النفسي	بكرة	القدم
د\ ضياء ناجي عبود			
1-الظطرية (جوع – عطش – جنس)			
2-اللاشعورية (ميول – عواطف – عادات)			
3-الشعورية (الدوافع التي تحرك العواطف والميول والاتجاهات)			
4-المكتسبة (الحاجة الى التقدير الاجتماعي وتاكيد الذات			

تصنيف الدوافع

1-ذاتية الاثابة |من داخل الفرد حيث يشعرالفرد بالاصرار على النجاح
2-خارجي الاثابة | يأتي من أشخاص (مادي – معنوي – تشجيع)
وأستنادالى ما ذكر فان الدوافع الذاتية الاثابة تحدث اثناء الاداء اما الدوافع
الخارجية الاثابة فتحدث بع الاداء أو قبله (الامتياز – الجوائز – المديح)

ثانيا – الإعداد النفسي القصير الأمد

وهي تلك العمليات التي يبدأ بتنفيذها قبل المنافسة بفترات تتراوح ما بين عدة أيام
وعدد من الدقائق قبل المنافسة ويكون من شأنها التأثير الايجابي على سلوك
اللاعب ويمكن حصر أهم عمليات الإعداد النفسي قصير الأمد في |

- 1- القلق
- 2- الطاقة النفسية
- 3- التصور الذهني
- 4- توجيه السلوك العدواني

1- القلق

يمكن تقسيم القلق الى مايلي

1-قلق المنافسة (هو التوتر من المباريا

ب-حالة قلق المنافسة وهو ما يسمى (حمى البداية) (وهو استجابة القلق عند مجابهة موقف تنافسي معين) ويتم التعامل مع قلق المنافسة بواسطة أ- التدليك

ب-الاسترخاء التخيلي

ج-الاسترخاء الذاتي

د-التصور الذهني

2-الطاقة النفسية

هي الاستشارة والتنشيط الذهني المتولد لدى اللاعبين خلال الاداء الرياضي محددات الطاقة النفسية

- أ-ارتفاع الطاقة النفسية ملائم (السرعة -القوة العضلية -المطاولة)
ب-ارتفاع الطاقة النفسية غير ملائم لما يلي (المهارات الحركية -التركيز العام -
الدقة -الواجبات الحركية- التدليك -الجانب المعرفي)

الوصول الى الطاقة المثلى

- يتم من خلال مايلي
ا-التخلص من مصادر الطاقة النفسية السلبية
ب-تطوير مصادر الطاقة الايجابية
ج-التكيف مع الظروف التي تحدث في المنافسة
د- تدعيم الثقة بالنفس
هـ- الاندماج بالاداء

3- التصور الذهني

وهو رفع تركيز اللاعب في مهارات وخطط الامر الذي يؤدي الى تحسين الاداء عند التنفيذ وينقسم الى مايل

- ا- تصور ذهني داخلي (حركات قام بها سابقاً)
ب- تصور ذهني خارجي (حركات لمشاهير في نفس اللعبة مثلاً)
4- توجيه السلوك العدواني

العدوان (هو الحاق الأذى النفسي والبدني بالآخرين بغرض الشعور بالرضى أو التمتع أو الحصول على تعزيز)

أرتباط العدوان

ا- بالهزيمة

ب-بمكان اللعب (خارجي أو داخلي)

ج- قد يوجه الى أداة مثل (كسر مضرب أو تشتيت كرة

واجبات المدرب في توجيه والحد من العدوان

ا- بث روح القيم المعنوية العالية

ب- على المدرب ان يكون قدوة حسنة

الاعداد النفسي في الخطط التدريبية

ا- الاعداد النفسي في الوحدة التدريبية

-50-60% قبل الوحدة التدريبية

- 20-30% خلال الوحدة التدريبية

- 10-20% بعد الوحدة التدريبية

- يتم في القاعة أو ساحة التدريب

- يتم بصورة فردية او زوجية أو جماعية

ب- الاعداد النفسي في الدائرة التدريبية الاسبوعية

- يستمر من (3-4) اسابيع

- قبل الوحدات التدريبية المرتفعة الشدة

- لا يتم بعد المنافسة مباشرة

- الاعداد النفسي الطويل الامد يكون في بداية الاسبوع

ج- الاعداد نفسي في الدائرة التدريبية السنوية

- الاعداد النفسي الطويل الامد يستخدم مع الخطط التدريبية التي تتميز بالاحمال المنخفضة

- الاعداد النفسي القصير الامد يستخدم مع الخطط التدريبية التي تتميز بالاحمال المرتفعة الشدة

التحليل بكرة القدم

لقد أصبحت مسألة قراءة المباراة واستكشاف خباياها وتحليلها من الامور الضرورية ليس للمدرب فحسب وإنما للاعب كذلك حيث إننا لا نتمكن من مجابهة الفريق الخضم بشكل فعال ونحن نجهل قابليته وأسلوبه وما يدور في أذهان لاعبيه من أفكار وإذا أراد المدرب أو اللاعب قراءة سلسلة حركات فريق ما أثناء إحدى مبارياته وجب الاهتمام بالنقاط الآتية التي يحتاج إليها المدرب في استكشافاته للخصم وتحليله وأهم خطوات التحليل بكرة القدم هي مايلي

- افتراض وجود مشكلة

2- تحديد إبعاد المشكلة

3- فروض الحلول

4- مناقشة الحلول

5- التحقق من صحة الحلول النهائية

أن أفضل أسلوب للقراءة والتحليل هو طرح الاسئلة وعلى النحو الآتي
أولا الاسئلة العامة

س1 من سيمثل فريق الخصم

س2 ماهي التوزيعة التي التي سيلعب بها فريق الخصم 4-4 او 3-5-2

- س3 هل يلعب الفريق بخطة واحدة او ام يجري تحويلات مستمرة
- س4 ما هي الحالة البدنية للاعبى الخصم\$ وما هو البناء لجسمي لهم
- س5- هل يميل لاعبو الخصم الى اللعب الخشن
- س6- من هم ركانز الفريق
- س7- من هو مفتاح الفريق
- س8- أين يقف أو يقفون مفاتيح لعب الخصم(لاستلام الكرات)
- س9- من هم اللاعبون الذين يسندون مفاتيح اللعب
- س10 - كيف يتعامل الخصم مع الوضعيات الثابتة
- س11- كيف يتصرفون لاعبي الخصم عندما يفقدون الكرة
- س12- هل خطوط فريق الخصم مترابطة أم بينها فجوات
- ثانياً – الاسئلة الخاصة بفريق الخصم
- 1- الاسئلة المتعلقة بحارس المرمى لفريق الخصم وهي كما يلي
- ما هو البناء الجسمي لحارس المرمى (طويل - قصير - متوسط الطول)
- مدى أنسجامة مع فريقه
- صفاته النفسية (الثقة - الشجاعة)
- هل يتحرك بمساحة واسعة أم هو قريب من من خط الهدف
- مميزاتة عند لعب الضربات الثابتة ضده
- الجهة الضعيفة لديه
- هل يمسك أم يبعد الكرات الملعبية ضده
- مميزاتة بالكرات العالية والارضية
- هل هو جيد في صد الكرات البعيدة كذلك الكرات القريبة
- هل هو جيد في تضيق زوايا المرمى عند الكرات الملعبية ضده
- هل هو قائد جيد
- هل يساهم في بناء الهجوم
- 2- الاسئلة المتعلقة بالجانب الدفاعي
- ما هو البناء الجسمي للمدافعين
- هل يفضل المدافعون دفاع منطقة ام رجل لرجل ام مختلط
- هل يستعمل طريقة الاسناد
- هل يقف المدافعون على خط واحد
- هل يتراجع إلى الخلف اثناء الخصم عليه
- ما هو الاسلوب الناجح والعمال لاختراق دفاعهم 0
- ا- الدحرجة والمراوغة
- ب -الهروب السريع
- ج- المناولة المرتدة
- د- تحويل الكرة من جانب غالى جانب
- هـ - التهديد البعيد
- هل يستعملون التسلل باستمرار

- هل يفضلون الاحتفاض بالكرة ام الابعاد بسرعة ام التقدم والاسناد
رابعاً- الاسئلة المتعلقة بالهجوم
- ماهي المميزات الجسمية والبدنية للمهاجمين
-هل يتبع الفريق الهجوم السريع وعلى أي جهة
- هل يتبع الفريق الخصم الهجوم البطيء لزيادة العدد
-من هم أخطر المهاجمين عند الفريق الخصم
-هل يرتكز الهجوم من جهة اليمين أم الوسط أم اليسار
-هل يستعملون المناولة المرتدة لاجتياز المدافعين والتهديف
-هل يشارك لاعبو الوسط والدفاع في الهجوم امتى اكيف
-هل يحاولون خلق الفراغ أين وكيف
-عندم يقوم الجناح بتحويل الكرة الى الامام هل يوصلها غالباً الى العمود القريب أم
البعيد
- هل يستخدمون طريقة تبادل المراكز
-هل يحسنون التهديف البعيد

المصادر

-قاسم لزام صبر -جدولة التدريب والاداء الخططي بكرة القدم -المكتبة الرياضية -
بغداد -الجادرية -2010

-موفق المولى -الاساليب الخططية لكرة القدم -دار الحكمة للطباعة والنشر بغداد
1990

- قاسم لزام وموفق المولى -تدريب التكتيك بكرة القدم بين النظرية والتطبيق -
الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة -2007

- غازي صالح محمود -كرة القدم (المفاهيم -التدريب) مكتب زاكي للطباعة -بغداد
2008

-مفتي حماد ابراهيم -الهجوم بكرة القدم -القاهرة دار الفكر العربي 1990

-مفتي حماد ابراهيم -الجديد في الاعداد المهاري والخططي -القاهرة -دار الفكر
العربي -1995

-شامل كامل -كاظم الربيعي -المرتكزات الحديثة لكرة القدم -الاتحاد العربي لكرة
القدم مؤسسة الممتاز للطباعة -1999

الدكتور ضياء ناجي عبود