



كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية ورياضات المضرب



مقرر تخصص رياضات القسم التطبيقي (كرة قدم)

لطلاب الفرقة الرابعة (تدريب)

إعداد
شعبة كرة القدم

المحاضرة الرابعة
التسبي الخاصة بإعداد برامج
البرامج والنماذج في
كرة القدم



الأسس الخاصة بتحسين الجانب البدني

• **التحمل** : يتم التركيز على تحمل الأداء الحركي والمهاري دون غيرها من مكونات التحمل الأخرى ، مع تزايد مسافات وسرعة الجري بالكرة وبدونها ، ولكن المسافات القصيرة تستخدم لتحسين القدرة اللاهوائية ، على أن تكون هناك راحة إيجابية ومع تحديد تكرارات أداء المجهود البدني خلال التدريب الواحد وبحد أقصى عشرة تكرارات.

• **القوة** : يتم التركيز على تحسين القوة العضلية والقدرة " القوة المميزة بالسرعة " وأن تكون المقاومات الخاصة بالتمرينات من خلال مقاومة ثقل الجسم نفسه ، أو أحد أجزائه أو من خلال مقاومة الزميل في الشد والجذب والدفع ، أو بإستخدام أداة كالكرات الطبية زنة (3-5) كجم والتي تشكل حملا من (40:50%).



الأسس الخاصة بتحسين الجانب البدني

- **الرشاقة:** ويتم التركيز على تنمية الرشاقة من خلال تغيير الإتجاهات بسرعة ومسارات الجري ، ودوران الجسم حول محاور مختلفة ، والإرتقاء والمروق والتوازن والتحكم في أوضاع الجسم ، وذلك من خلال الحركات الأساسية ، وجري الموانع ، وإختلاف مواقف وظروف الأداء ، ويراعى مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب ، ومراعاة الأداء العكسي للتمرين وتغيير الحدود المكانية.
- **المرونة:** يراعى التنسيق بين تمارين المرونة والقوة ، حيث أن التنمية المتزايدة لصفة المرونة تؤثر تأثيراً ضاراً في درجات الصفات البدنية الأخرى ، وخاصة القوة . وأن يكون الأداء للتمرينات بأسلوب الأداء الثابت والمتحرك في إتجاهات حركة المفاصل إلى المدى الطبيعي ومن خلال أداء المهارات الأساسية في كرة القدم.



الأسس الخاصة بتحسين الجانب المهارى

- لابد من التخطيط والبرمجة لمحتوى مهارات اللعبة على مدار الموسم التدريبي ، حيث أن عملية التخطيط والبرمجة هي التي تحدد الطريق السليم لتحقيق الأهداف فى الإرتقاء بمستوى الأداء المهارى والفنى للبراعم والناشئين.
- ضرورة إستخدام عملية القياس والتقويم بشكل دورى لخطة وبرمجة الإعداد المهارى ، حيث توضح مدى تأثير تلك البرامج فى رفع مستوى الأداء المهارى والفنى ، وتبرز المشكلات التى تعوق عملية التدريب.
- يراعى تهيئة الملاعب والأدوات والأجهزة قبل بدء وحدة التدريب ، وبما يلائم الهدف منها ، كتحديد المساحات ، والمسافات ووضع الأهداف والأعمدة والعلامات وغيرها ، وبما يتناسب مع عدد الناشئين بالفريق.



الأسس الخاصة بتحسين الجانب المهارى

- استخدام مبادئ علم التدريب عند إعداد البرامج والوحدات التدريبية اليومية ، وكذا شكل وحجم وشدة وكثافة التدريبات ، وعلاقة ذلك بالإعداد المهارى والفنى ، حيث أن عامل التعب يؤثر على الجهاز العصبى المركزى وبالتالي على مستوى الأداء المهارى.

- التركيز على بناء التدريبات التى تنشط وتفعّل أداء الجانب الذهنى وعمليات التفكير (العمليات العقلية والمعرفيه) لأن كل ذلك يصب فى صالح الأداء الخططى.

- مراعاة الفروق الفردية بين الناشئين والناشئين ، وكذا تصنيفهم إلى مستويات فى شكل مجموعات متجانسة.



الأسس الخاصة بتحسين الجانب المهارى

- التركيز على وحدات التدريب الفردى ضمن برنامج الإعداد المهارى ، لما لها من أثر فعال فى معالجة مشكلات الأداء لبعض الناشئين والناشئين وخاصة استخدام القدم غير الشائعة أو ألعاب الهواء.
- يعد مبدأ التدرج فى صعوبة أداء التدريبات من الأمور الهامة للوصول إلى تنمية عالية فى أداء المهارات الأساسية والفنية للعبة.
- إن عامل التنوع فى التدريبات يولد لدى الناشئين والناشئين الإقبال والفاعلية فى أداء محتوى الوحدة التدريبية بجانب تشجيع والثناء لكافة الناشئين.
- عند تدريب الناشئين والناشئين على مهارات الهجوم لابد وأن يصحبه فى نفس الوقت التصرف الصحيح فى حالة الدفاع.



الأسس الخاصة بتحسين الجانب الخططي

- الجرى والتحرك للكرة القادمة إلى الناشئ وعدم إنتظارها.
- التحرك بالجرى مباشرة بعد لعب الكرة لأداء الواجبات الفردية والجماعية سواء في الهجوم أو الدفاع.
- اللعب المباشر للكرة.
- الضغط المستمر على المهاجم في حاله فقد ملكية الكرة.
- الكفاح وتكرار محاولة الإستحواذ على الكرة بعد فقدها.
- الميل لمساعدة زملاء.



الأسس الخاصة بتحسين الجانب الخططي

- عدم الإندفاع لإستخلاص الكرة.
- الهروب من المدافع وإِتخاذ مواقع ملائمة للتمرير والتصويب.
- تغطية الزميل.
- مراقبة المساحة الخلفيه والكرة مع المنافس من الجانب والعمق.
- عدم اللعب على خط واحد مع الزملاء.
- المتابعة الدائمة للكرة ومجريات اللعب.



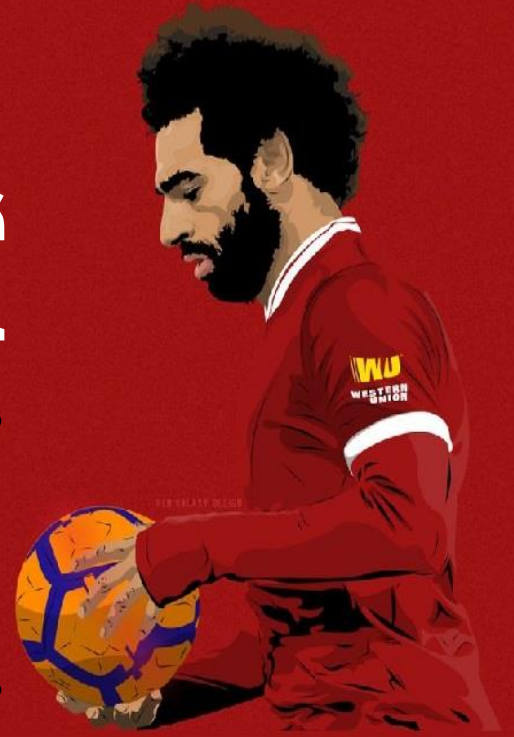
الأسس الخاصة بتحسين الجانب الخططي

- متابعة الكرة عند التصويب على المرمى.
- التحول السريع من الدفاع للهجوم والعكس.
- التحرك للأمام عند إمتلاك الكرة والإنتشار الجماعي.
- التمرکز الصحيح للمهاجم في الثلث الدفاعي للمنافس بشكل يسمح له بالإنقضاض على الكرة وإستخلاصها
- التمرکز الصحيح للمدافع في الثلث الدفاعي الخاص به بشكل يسمح له بقطع وتشتيت الكرة وإستخلاصها من المهاجم.



توجيهات عملية التدريب للبراعم في ضوء خصائص النمو للمرحلة (9-12 سنة)

- يجب أن يكون زمن الوحدة من (60 : 90ق) وأن تكون عدد الوحدات من (3 : 5) وحدات إسبوعياً .
- يجب الإهتمام بالقدرات البدنية من حيث القوة والتوازن والرشاقة والمرونة ، وكذلك تتضمن فرصاً متنوعة لممارسة المهارات التي سبق تعلمها في المرحلة من (6 – 8) سنوات .
- يجب الإهتمام بالقدرات الحركية الأساسية حيث أنها أساس للمهارات الأساسية بالكرة وبدونها في كرة القدم .



توجيهات عملية التدريب للبراعم فى ضوء خصائص النمو للمرحلة (9-12 سنة)

- يجب أن تتضمن محتويات الوحدات على أنشطة تستخدم المجموعات العضلية الصغيرة لكل من اليدين ، الرسغ ، القدمين .
- يجب أن تتضمن الوحدات التدريبية اليومية فرصاً متنوعة للتعرف وإكتساب المهارات الأساسية فى كرة القدم بدرجاتها ومستوياتها المختلفة ، والملائمة لخصائص مراحل النمو.
- يراعى استخدام أسلوب الأداء المتقطع المستمر ووفقاً لأسس وقواعد الإعداد البدنى للصغار وذلك نظراً لسرعة إستعادة الشفاء للناشئ عقب المجهود.



توجيهات عملية التدريب للبراعم فى ضوء خصائص النمو للمرحلة (9-12 سنة)

- يراعى أن تشمل عملية التدريب الجانب (العلقى – المعرفى) وذلك من خلال التعرف على مواد القانون للناشئين فى كرة القدم ، وكذا الإلمام بطبيعة اللعبة .
- يراعى التدريب على الأداء الخططى من حيث التحرك والتركيز على الأداء الفردى والجماعى سواء هجومى أو دفاعى.
- يراعى تشكيل وإعداد التدريبات التى تحقق ذاته من خلال أدوار ومهام مباشرة وغير مباشرة تتحقق من خلال الأداء التنافسى من خلال الألعاب الصغيرة والتمهيدية وغيرها



انتهت المحاضرة

