

الأحد 2012 / 2 / 11

الجانب النظري

المحاضرة الأولى

المحاضر : السيد أحمد عمر  
مساعد المحاضر : الكابتن عبد القادر المغيصب

## عنوان المحاضرة مهنة التدريب

النقاط الهامة في المحاضرة:

- \* من هو المدرب ؟ و ما هي الوظائف الأساسية للمدرب ؟
- \* ما هي الصفات الواجب توفرها في المدرب الناجح ؟
- \* ما هي المهارات التي يجب أن يتميز بها المدرب ؟
- \* على ماذا يعتمد المدرب في اتخاذ قراراته ؟
- \* ما أنواع أساليب المدربين ؟
- \* استنتج تعريف التدريب ؟

**\* المدرب و وظائفه :**

**من هو المدرب ؟**

هو الذي يدير ويأخذ على عاتقه المسؤولية التدريبية الكاملة من جميع النواحي بداية من إعداد الأهداف المطلوبة ونهاية بتحقيق النتائج المرجوة .

**الوظائف التي يجب أن يقوم بها المدرب هي :**

- 1 . الحرص على رفع ( اللياقة البدنية ) للاعبين ، وإسناد تلك المهمة في حال وجوده إلى ( الممرن ) مع تحديد المستوى اللياقى الحالي والمستوى اللياقى المطلوب الوصول له ، و تسجيل المتغيرات التي تطرأ على الجانب البدني للاعبين .
- 2 . التحضير النفسي للاعبين وللمدرب جانب كبير في ذلك وبالإمكان الاستفادة من خبرات الطبيب النفسي في حال احتاج اللاعب أو الفريق إليه ولكن التحضير النفسي كثيراً ما يعتمد على المدرب .
- 3 . تطوير ( النواحي الفنية ) لدى اللاعبين كل على حده لذلك على المدرب معرفة إمكانيات اللاعبين كل على حده والاهتمام بتطوير التنكيك لدى اللاعبين الذين يحتاجون الى التطوير وبذلك تطوير أداء الفريق .
- 4 . تطوير ( النواحي التكتيكية ) لدى اللاعبين والفريق وعلى المدرب أن يكون ملم بإمكانيات لاعبيه لكي يستطيع أن يوظفهم التوظيف الصحيح تكتيكياً داخل الملعب وأن يعرف الطريقة التي يستطيع اللعب بها وجوانب القوة والضعف في الفريق لكي يطورها تكتيكياً .
- 5 . العمل على ( تخطيط التمرين ) للوصول للهدف المطلوب من التمرين بما يرفع الأداء الكلي للاعبين والفريق على حد سواء ، فهو يضع الخطة حسب ما يرى من إمكانيات ومن أهداف ومن مساحة لعب ومن عدد لاعبين ومن أدوات تمرين ومن وقت متوفر له ، للوصول للنتيجة المرجوة من التمرين ، فتشمل الخطة جميع النواحي اللياقية والتكنيكية والتكتيكية وغيرها ويقوم هو بالإشراف عليها .
- 6 . العمل على ( إدارة التمرين ) وتحديد المساحات التي سوف تستخدم للتمرين وتحديد دور المساعدين ودور اللاعبين وتحديد الأجهزة والأدوات المستخدمة في التمرين بما يسهل العملية على المدرب ويجعل الوصول للهدف سهل .
- 7 . على المدرب الاهتمام بـ ( العلاقات الاجتماعية ) مع اللاعبين وأسر اللاعبين وأصدقاءهم للوصول إلى بيئة تشابه بيئة الأسرة لحد كبير يهتم الكل بالبعض ويهتم البعض بالكل والوصول للاحترام المتبادل بين اللاعب والمدرب بإظهار المدرب الاهتمام الصادق باللاعب في كل أحواله

## دورة السي ليسنز بدولة قطر

8 . اهتمام المدرب بـ ( الرعاية الصحية ) لجميع اللاعبين من خلال مشاهدتهم في المباريات والتمارين ومعرفة حالتهم الصحية أولاً بأول والاهتمام بهم .

### \* الصفات الواجب توفرها في المدرب الناجح :

- 1 . معلم .
- 2 . ممرن .
- 3 . متواصل .
- 4 . سياسي .
- 5 . فنان .
- 6 . عالم .
- 7 . قائد .
- 8 . محفز .
- 9 . منظم .
- 10 . مدير .
- 11 . صديق .
- 12 . طالب .
- 13 . عامل اجتماعي .
- 14 . مبدع ومبتكر .
- 15 . عادل .
- 16 . قوة الشخصية .
- 17 . الجدية .
- 18 . طموح .

من الصعب بمكان إيجاد كل هذه الصفات وتكاملها في المدرب الغير محترف ربما يكون هنالك بعض من هذه الصفات ويكون ملم ببعضها الآخر الذي لا يكون قد تعمق فيه بدرجة كبيرة .

### \*المهارات التي يجب أن يتميز بها المدرب :

- 1 . تعلم جميع الجوانب المختصة بالرياضة بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص والمهارات والأقسام المتعددة لها من تمرير وسيطرة و التسديد غيرها الكثير التي لا يمكن إحصاؤها في محاضرة واحدة .
- 2 . الإلمام بعلم التشريح والوظائف البدنية لأعضاء الجسم لكي لا يخفى عليه شي في حالة حصلت إحدى المواقف التي تتطلب معرفة كاملة بهذا العلم الواسع .
- 3 . الإلمام بعلم النفس الرياضي وفروعه بشكل مكثف لكي يعرف المدرب كيفية التعامل مع اللاعبين باختلاف نفسياتهم وعقلياتهم .
- 4 . تعلم الإسعافات الأولية في حالة لا سمح الله أصيب احد اللاعبين ولا يوجد طبيب للفريق فتكون بمثابة الطبيب مثلا الكسور أو بلع اللسان أو الإغماء وغيرها .
- 5 . تعلم مهارات الاتصال من خلال تطوير الذات في هذا المجال بالدورات و التنقيف الذاتي فعلى المدرب ان يكون متحدث جيد يستطيع أن يتواصل مع اللاعبين بأسهل طريقة وبأقل عدد

## دورة السي ليسنز بدولة قطر

- من الكلمات وتعلم لغة الإشارة كونها من مهارات الاتصال الفعال فمثلاً البرعم عندنا تريد ان توصل له فكرة تمرين ما فعليك أولاً أن تقوم بتعليمه ذلك شفهيّاً ثم تجعله يشاهدك وأنت تطبق التمرين ثم يطبق هو التمرين ثم تقوم بالتغذية الراجعة له من خلال أداءه للتمرين المطلوب .
- 6 . الإلمام بمبادئ التعليم الحركية وطرقها المتنوعة .
- 7 . الإلمام بمبادئ وطرق التدريب المختلفة ويكون على اطلاع دائم بالجديد على الساحة العالمية من تطورات في كرة القدم الحديثة والرجوع إلى الطرق القديمة للاستفادة منها .
- 8 . على المدرب أن يكون ملم بالإحصائيات والمتابعة الدقيقة والدائمة للاعبين بشكل خاص والفريق بشكل عام لكي يحصل على محصلة لما تم انجازه والمعوقات ان وجدت .

### \* يعتمد المدرب في اتخاذ قراراته على :

- 1 . المعلومات الصحيحة والإحصائيات والنتائج من أداء اللاعب في التمارين وفي المباريات فمن خلالها بإمكانني توجيه اللاعب للتغيير الأفضل لتطوير أداءه فهو فقط من يقدر على ذلك ، وتعتمد عادةً على الحالة النفسية للاعب فكثير منا تجده في أعلى مستوى ضد فرق و بالعكس ضد فرق أخرى ، ومن خلال المعلومات الصحيحة المتكونة لدى المدرب يكون دائماً الاختيار الأمثل للاعبين الذين بإمكانهم الاستمرارية طوال المباراة برتم ثابت متميز وفي بعض الأحيان يزداد في نهاية المباراة فهذا هو اللاعب المطلوب .
- 2 . الفهم للمواقف التي تحصل للاعبين داخل الملعب في حالة كان سيء الأداء والمزاج فبالإمكان تغيير مركزه او تغييره بلاعب بديل حسب ما يستوجب الموقف يتخذ القرار الصائب تجاه الفريق ككل .

### \* ما أنواع أساليب المدربين:

- 1 . مدرب لديه مركزية كبيرة في اتخاذ القرار ( الأوحده ) كل القرارات له بمفرده ولا يقوم بمشاركة الآخرين وعنده الكثير من التكبر ولا يرد من أحد التدخل في قراراته مهما كانت صائبة أم خاطئة .
- 2 . مدرب مفكر مبدع لديه أفكار خلاقه يبهر اللاعبين بإبداعاته دائماً يحاول دائماً ابتكار الجديد والمفيد في تطوير لاعبيه .
- 3 . مدرب مرشد يقوم بالتوجيه الدائم للاعبين لكي يتطوروا بالشكل الأفضل وينقل خبراته بالاتصال مع اللاعبين .

الاثنين 12 / 2 / 2012

الجانب النظري ( الجزأين الأول والثاني ) .

المحاضرة الثانية

المحاضر : السيد أحمد عمر  
مساعد المحاضر : الكابتن عبد القادر

## عنوان المحاضرة مهنة التدريب

- النقاط الهامة في المحاضرة:
- \* ما هي أهداف التدريب ؟ وكيف يتعلم اللاعب ويطور نفسه ؟
  - \* ما هي الأشياء الواجب توفرها في لاعب كرة القدم الجيد ؟
  - \* ما هي المهارات التي يجب أن يتميز بها المدرب ؟
  - \* ما هي الأشياء الأساسية في التدريب ؟
  - \* أذكر الأشياء التي يجب أن توضع في الاعتبار عند التخطيط لأي تدريب ؟
  - \* تحدث عن الاتصال الفعال ؟
  - \* ما هي المهارات الأساسية للاتصال الفعال ؟
  - \* ما هي أنواع الاتصال ؟
  - \* أذكر خطوات الاتصال ؟
  - \* رتب محاور كرة القدم حسب فهمك لها ؟
  - \* ما هي أسباب فشل الاتصال ؟
  - \* كيف يتم بناء المصداقية عند اللاعبين تجاه المدرب ؟
  - \* ما هي مهارات الاتصال ذات المستوى العالي ؟
  - \* ما هي معادلة الأداء المتميز ؟
  - \* ما هي مصادر التحفيز لدى اللاعب ؟
  - \* ما هي طرق التحفيز التي يجب أن يتبعها المدرب الناجح ؟

**\* أهداف التدريب :**

**هل المعلم مدرب وما الفرق بينهما ؟**

المعلم لا يمكن أن يكون في كل الأحيان مدرباً فكثير ممن يحمل شهادة الدكتوراه في علم كرة القدم وليس بإمكانه أن يكون مدرباً لأن علم التدريب أشمل وأوسع وأعم لكونه يقوم بالتغيير الدائم نحو الأفضل وليس نقل المعلومات فقط للاعب وإنما تطويره نحو الأفضل .

**أهداف التدريب :**

من أهداف التدريب تحسين أداء اللاعب نحو الأفضل وتطويره من جميع النواحي سواء التكنيكية أو الخطئية أو البدنية وغيرها وتغيير السلوك والأخلاقات نحو الأفضل من خلال التطبيق والتوجيه المستمر .

**يتعلم اللاعب من صغر سنه من خلال :**

- 1 . اللعب ، فهو العامل الأساسي في تعلم اللاعبين فكلما زاد وقت اللعب بالكرة للاعب زاد عنصر التعلم لديه .
- 2 . الدافعية ، أن تكون هنالك دافعية نحو اللعب لدى اللاعب ولديه الرغبة في مشاركة زملائه وتطوير أدائه .
- 3 . الحماس والنشاط ، يجب على اللاعب لكي يصل إلى المستوى الأفضل من التعلم السريع أن يكون لديه حماس منقطع النظير تجاه ذلك ونشاط دائم .
- 4 . القدوة الحسنة ، دائماً صغار السن يكون لديهم مثل أعلى من اللاعبين يريد أن يصير مثله وأن يمشي على خطاه وعلى المدرب الناجح أن يكون قدوة حسنة للاعب من حيث الالتزام والإنضباط والحماس والدافعية .
- 5 . الفرصة ، يحتاج اللاعب لكي يطور من أدائه ويتعلم كرة القدم أن تعطيه الفرصة لكي يلعب ولا توقف اللعب دائماً في التمارين أو تجعله على دكة البدلاء ، فعليك دائماً الاهتمام بجميع اللاعبين فتقوم ( بتطوير أداء اللاعبين ضعاف المستوى و تطوير أداء اللاعبين الأفضل منهم ) فلا تفصل بينما فمن كان يتميز بقدم يسرى حساسة لا تجعل كل الوقت للتعلم على القدم اليمنى وتنسى اليسرى التي يتميز بها اللاعب فلا تطور منها نحو الأفضل .

## دورة السي ليسنز بدولة قطر

6 . المثابرة والطموح ، على اللاعب أن يكون مثابر فلا يقف عند حد ما يزيد من تمارينه فهو الذي يعرف متى لم يكن في أفضل أحواله وأن يكون لديه طموح أن يكون أفضل مما هو عليه مهما وصل إليه من سن أو مهارة أو مستوى عالي .

7 . التشجيع والدعم ، يحتاج جميع اللاعبين على جميع المستويات دائماً للتشجيع والدعم من الجميع على حد سواء ومن قدوته الأولى المدرب على الخصوص في كل وقت وفي كل الأحوال الجيدة والسيئة .

8 . التكرار ، دائماً يقولون التكرار يعلم الشطار ^\_^ فكلما كرر اللاعب المهارة كلما كان التغيير نحو الأفضل والدائم موجود ويمكن للاعب الإحساس بذلك التغيير .

### \* الأشياء الواجب توفرها في لاعب كرة القدم الجيد :

#### 1 . اللياقة البدنية :

يجب أن يتميز اللاعب بلياقة بدنية ممتازة ومتنوعة من الطول والسرعة وقوة تحمل وخفة في الحركة وقوة في الالتحامات ومرونة وغيرها الكثير .

#### 2 . الإدراك بالمستوى والمعرفة والفهم :

يجب أن يكون لدى اللاعب معرفة عن كرة القدم واحتياجاتها في المواقف المتعددة سواء داخل الملعب أو خارجه وأن يكون مستوى الفهم عالي لديه فكلما كانت هذه الخاصية أفضل كلما كان التعامل والاتصال باللاعب أسهل وأسرع وعليه أن يكون مدرك لمستواه الحقيقي فاللاعب بإمكانه معرفة مستواه في المباراة أو التمرين وهو الذي بإمكانه تحديد ذلك بدقة .

#### 3 . مستوى جيد ومتقارب :

أن يكون مستوى اللاعب جيد ويمتلك العديد من المهارات التكتيكية والتكتيكية الخاصة بلعبة كرة القدم .

#### 4 . السلوك والخصائص الأخلاقية :

يجب أن يكون اللاعب ذا سلوك حسن ويكون اجتماعي وسريع الاندماج في أي مجموعة جديدة وأن يمتلك جميع الصفات التي يجب أن يتميز بها اللاعب من حماس بدون اندفاع ومثابرة وغيرها .

## دورة السي ليسنز بدولة قطر

\* المهارات التي يجب أن يتميز بها المدرب :

- 1 . يمتلك المعلومات الكافية ويكون على اطلاع كامل على علم التدريب وكرة القدم .
- 2 . أن يكون ملهم للاعبين ويكون وجوده محفز كبير للاعبين .
- 3 . أن يقوم بتحسين الأداء ( الفردي والجماعي ) للاعبين على الجانبين ( السلبي والإيجابي )
- 4 . أن يكون منطقي في اختياراته وقراراته فلا يطلب المستحيل وتكون قراراته حسب إمكانياته
- 5 . أن يكون صبور فلا نجاح بدون صبر .
- 6 . أن يكون مثابر والمثابرة هي أساس التفوق والتطور نحو الأفضل .
- 7 . أن يتميز بالحماس لكي ينقل هذه الصفة إلى لاعبيه داخل الملعب .
- 8 . أن يمتلك فكر مستقل خاص به وأن لا يقلد الآخرين وتكون له طريقته الخاصة .

\* الأشياء الأساسية في التدريب :

### 1 . التنظيم :

**قاعدة : ( عندما يكون كل شي منظم ومخطط له ستصل للهدف المنشود منه )**

ومن الأشياء المهمة عند تنظيم التدريب معرفة ما يلي :

- 1 . عدد اللاعبين المشاركين في التدريب فعليه يتم احتساب نوعية التقسيمات الصغيرة وعدد الأدوات وغيرها الكثير .
- 2 . الملعب والمساحة المتاحة والمستخدمة في التدريب .
- 3 . نوعية الخدمة وتعني عدد المدربين المساعدين مثل ( مدرب اللياقة – الممرن – ، مدرب الحراس ، الإداريين ، العمال )
- 4 . استخدام القمصان الملونة فمن خلالها تسهيل عملية التفريق والتنوع والتسهيل في التمارين على المدرب واللاعبين .
- 5 . الأجهزة المستخدمة في التمرين من أقماع و عدد الكور و المرمى ( الأبواب ) وغيرها .
- 6 . كيفية بدء التمرين ودائماً على المدرب أن يبدأ بالتدرج وهي نوعين ( من السهل إلى الصعب ) و ( من البطيء إلى السريع ) مع إعطاء النماذج والبدء في أغلب التمارين ( سلبي ثم إيجابي ) حتى يتسنى للاعبين فهم المطلوب منهم بسهولة .
- 7 . تطوير التمارين وتنوع الشروط المستخدمة وزيادة الحوافز للاعبين .
- 8 . على المدرب أن يكون في حالة بدنية عالية فبإمكانه مشاركة اللاعبين ويكون ملتزم معهم بالملابس والشكل اللائق .
- 9 . إيصال الأهداف إلى اللاعبين بطريقة سهلة وبسيطة وواضحة حتى يتم فهمها الفهم السليم



## 2 . الملاحظة والمراقبة :

- 1 . اجعل التدريب مستمر قليلاً .
- 2 . ملاحظة الأخطاء .
- 3 . تحديد الأخطاء .
- 4 . تصحيح الأخطاء .
- 5 . استقل بتفكيرك ورأيك .
- 6 . درب اللاعبين وليس الكرة .

## طريقة إيضاح الخطأ للاعب المخطئ :

( أوقف اللعب ، اذهب لمن قام بالخطأ ، إيضاح الخطأ الذي حصل ، يصحح اللاعب الخطأ الذي وقع فيه )  
( عليك التصحيح بواقعية للخطأ فعليه يجب أن تكون ملم بجميع الجوانب والأشياء المحيطة حول الخطأ .

## 3 . التحفيز والتشجيع :

- 1 . عليك تنفيذ الأشياء بنفسك فلا تتكلم من الكرسي فذلك يعطي حافز اكبر للاعب أن يصحح الخطأ الذي وقع فيه .
- 2 . توجه للاعب بصورة واضحة ومباشرة و عليك أن تكون إيجابي في توجيهه نحو الصواب .
- 3 . عليك أن ترفع من مستوى التحدي في كل مرة فالأشياء التي لا يستطيع اللاعب تنفيذها عليك أن تتحداه بأنك تستطيع تنفيذها حتى يعطي المزيد من الطاقة لكي يستطيع تنفيذها بنفسه .
- 4 . التحفيز بالصوت والاستخدام الصحيح لنبرات الصوت في كل المواقف يجعلك محفز جيد للاعبين .
- 5 . يجب أن يكون مظهرك الخارجي يليق بالمدرّب وأن تشارك اللاعبين مثلاً لبس الشورت والأشياء التي تجعلهم يرون فيك الالتزام فيعطيهم الحافز لعمل المزيد .

دورة السي ليسنز بدولة قطر  
**\* الأشياء التي يجب أن توضع في الاعتبار عند التخطيط لأي تدريب :**

اللاعبين ، مكان التدريب ، المعدات والأجهزة ، الوقت ، الأهداف التدريبية .

**( على المدرب أن يناقش ويوضح الهدف من التدريب لهم لكي يصل إلى الهدف المنشود منه )**

**\* تحدث عن الاتصال الفعال:**

الاتصال الفعال من العوامل المهم في نجاح العملية التدريبية فكلما كان المدرب قادر على

الاتصال مع جميع ما يدور حول اللعبة من ( الوالدين للاعبين ، واللاعبين ، والإداريين

والصحافة والجمهور ، والمساعدين ) كلما كان نجاحه أفضل وأكبر .

فعلى المدرب أن يتعلم ويتقن المبادئ الأساسية لعملية الاتصال لتسهيل العملية التدريبية ويصل  
للنتائج المتميزة بشكل أسرع .

**\* المهارات الأساسية للاتصال الفعال :**

1 . العمر والمستوى فعلى المدرب أن ينزل كل شخص منزله فالبرغم يختلف في طرق الاتصال

عن الناشئ وعن البالغ واللاعب النجم يختلف في التعامل معه وكذلك الجمهور والصحافة

وتختلف المواقف المتعددة في طرق الاتصال .

2 . على المدرب أن يتصل ويستقبل فلا يكون هو المرسل في جميع الأحيان والمدربين الذين

يملكون مهارة الاستماع يكونون ناجحين ومحبوبين لدى الجميع .

**\* أنواع الاتصال :**

1 . اتصال لفظي ( شفهي ) :

على المدرب أن يكون المدرب المتمكن من التحكم في نبرات الصوت وارتفاعها وانخفاضها

وطريقة الاتصال ونوعيته .

2 . اتصال حركي ( بدني ) :

70 % من الاتصال بين المدرب واللاعب هي اتصالات حركية بدنية من خلال أشياء كثيرة مثل

( تعابير الوجه – ابتسامة تعني رضا ، ، - عبوس الوجه – تعني عدم الرضا - )

( حركة اليدين – التصفيق – وغيرها )

عليك ان تحسن التواصل مع الجميع سواء اللاعب الأساسي داخل الملعب أو اللاعب الاحتياطي

وعليك أن تكون سلس في التعامل معهم وتوضح له فلسفتك الخاصة .

وعليه يجب أن تكون الرسالة منطقية وتناسب الحالة وأن يتم التحضير المسبق لها .

### \*خطوات الاتصال :

- 1 . تحديد الأفكار التي تريد نقلها .
- 2 . ترجمة الأفكار إلى رسائل وتحضيرها للإرسال .
- 3 . أرسل الرسالة عبر أحد القنوات ( لفظي ، حركي ) .
- 4 . يستقبل اللاعب رسالتك .
- 5 . اللاعب يفسر الرسالة حسب فهمه وإدراكه .
- 6 . اللاعب يستجيب ذاتياً للرسالة حسب تفسيره لها .

### \* أسباب فشل الاتصال :

- 1 . محتوى الرسالة لا يتناسب مع الوضع .
- 2 . لم تصل الرسالة لضعف المستوى لدى اللاعب .
- 3 . اللاعب لم ينتبه لرسالتك .
- 4 . اللاعب فهم المحتوى ولكن لم يفهم الغرض من الرسالة .
- 5 . تناقض محتوى الرسالة مع الزمن وتركه مشوش التفكير ( تأخير إرسال الرسالة ) .

### \* مصداقية المدرب لدى اللاعبين تبني على :

- 1 . أن يكون متعاوناً ومرناً مع اللاعبين .
- 2 . المعرفة الكاملة للعبة وطرق التدريب المختلفة .
- 3 . أن يكون المدرب واقعياً واثقاً من نفسه وعادل ومنتظم .
- 4 . على المدرب أن يكون صديق للاعبين لكي يشعروا بالدفاع وأن يكون منفتح على الآخرين
- 5 . أن يكون إيجابي ومرن تجاه التدريب واللاعبين .

دائماً الاتصال الايجابي مع اللاعبين يساعد على دعم السلوك الايجابي لديهم ويساعدهم على تقييمهم لأنفسهم ويعطيهم الثقة بك و تزداد المصداقية لديهم ويزيد من الاحترام المتبادل بين المدرب واللاعبين .

**\* المهارات ذات المستوى العالي في الاتصال :**

1. إعطاء تعليمات محددة .
- 2 . التقييم العادل للاعبين .
- 3 . إعطاء النصائح والحلول أفضل من التأييب للاعبين .

على المدرب أن يستعد بديناً للاتصال وأن يركز على النقاط الأساسية بإهتمام ومنح اللاعب الفرصة لكي يفهم الرسالة ويستجيب لها بالشكل الصحيح .

**معادلة الأداء :**

**الأداء = المهارة + الحافز ( الدعم والتشجيع )**

**\* مصادر التحفيز :**

- 1 . تحفيز داخلي يأتي من داخل الفرد .
- 2 . تحفيز خارجي من المدرب والأهل والصحافة والجمهور .

**\* طرق التحفيز :**

- 1 . تحفيز مباشر :  
مثلاً الفريق الأفضل يشرب أولاً .
- 2 . تحفيز غير مباشر :  
مثلاً في نهاية الموسم عندما تأخذون الدوري ستكون لكم مفاجآت كثيرة .

**\* محاور كرة القدم :**

- 1 . العامل النفسي .
- 2 . العامل البدني .
- 3 . العامل المهاري .
- 4 . العامل الخططي .

الجمعة 17 / 2 / 2012

الجانب النظري

المحاضرة الثالثة

المحاضر : السيد عبدالقادر المغيصب  
مساعد المحاضر : السيد نهاد صوقار

## عنوان المحاضرة تنظيم وحدة تدريبية

النقاط الهامة في المحاضرة:

- \* ما هي خطوات تنظيم الوحدة التدريبية؟ مع التفصيل لكل خطوة حسب ما يمكن؟
- \* ما هي أقسام الوحدة التدريبية؟ مع التفصيل لكل قسم؟

\* خطوات تنظيم الوحدة التدريبية :

**الخطوة الأولى هي : ( ضع هدفك العام للوحدة التدريبية )**

على المدرب في أولى الخطوات أن يضع الهدف العام الذي يريد الوصول له في نهاية الوحدة التدريبية ويقوم ببناء باقي الخطوات بناء على هذه الخطوة .

**الخطوة الثانية هي : ( حدد نوع الهدف )**

عليك كمدرّب تحديد نوع الهدف الذي تريد الوصول إليه من خلال الوحدة التدريبية وهو يكون إما بدني أو تكتيكي أو مهاري أو ذهني أو تكتيكي بحسب ما يرى المدرب من احتياجات لفريقه وما يريد تعليمه وإيصاله لهم من خلال هذه الوحدة التدريبية بما يتناسب مع أعمار اللاعبين ومستوياتهم ومتطلباتهم البدنية والمهارية وتكون على مستوى وفهم اللاعبين فلا تكون أعلى من ذلك فتكون مبهمة للاعبين ويتم تحديد هل هو فردي او جماعي للاعبين .

## دورة السبي ليسانز بدولة قطر

بعد وضع الهدف وتحديد نوع الهدف يتم التخطيط للتدريب حسب الاعتبارات التالية :

**الخطوة الثالثة هي : ( مكان التدريب ومساحته ) :**

على المدرب أن يحدد المكان الذي سيقام فيه التدريب ومساحته ويخطط تمارينه حسب إمكانيات مكان التدريب فيختلف الملعب الترابي عن الملعب المزروع ومن يمتلك مساحة كبيرة ومساحة صغيرة للعب .

**الخطوة الرابعة هي : ( زمن الوحدة التدريبية )**

على المدرب أن يختار التوقيت المناسب للوحدة التدريبية سواء في داخل الموسم والمنافسات أو في بداية الإعداد للموسم ويتم تحديد الزمن المناسب حسب إمكانيات اللاعبين وقدراتهم وإمكانية الوصول للاستفادة الكاملة من التمرين خلال هذا الزمن .

**الخطوة الخامسة هي : ( اللاعبين )**

على المدرب تحديد عدد اللاعبين المشاركين في الوحدة التدريبية وعليه أن يكون على اطلاع تام بأعمار اللاعبين ومستوياتهم وخبراتهم وعليه أن يقوم بتخطيط الوحدة على أن يشترك جميع اللاعبين في الوحدة التدريبية وعليه إعطائهم الأدوار الواقعية في التدريب وإيصالهم في الوحدة التدريبية إلى ظروف المباراة الحقيقية .

**الخطوة السادسة هي : ( الأدوات والأجهزة المستخدمة )**

على المدرب تحديد الأدوات المستخدمة في الوحدة التدريبية من أقماع وقمصان ملونة وكورة وأبواب ( مرمى للتسجيل ) و حواجز وكل ما يستخدم في الوحدة التدريبية من أجهزة .

**الخطوة السابعة هي : ( تحديد المساعدين )**

على المدرب تحديد المدربين المساعدين له من ممرن لياقي أو مدرب حراس أو إداري أو طبيب في الوحدة التدريبية بما يتناسب مع إمكانياتهم والهدف المنشود من هذه الوحدة .

**قاعدة مهمة ( مبدأ التدريب خطط ثم نفذ )**

**\* أقسام الوحدة التدريبية :**

**1. الإحماء :**

دورة السي ليسنز بدولة قطر  
الإحماء ينقسم إلى قسمين رئيسيين خلال الوحدة التدريبية وهي :

( 1 ) إحماء عام :

يكون لياقي كل على حده وخصوصاً في الفئات السنية الصغيرة وبدون كرة عادةً .

( 2 ) إحماء خاص :

دائماً ما يكون يخدم الهدف العام للوحدة التدريبية ويقوم المدرب بتحديد ذلك وعادةً بالكرة .  
الزمن المقترح للإحماء لو كان مدة الوحدة التدريبية 90 دقيقة هو ( 20 د ) يقسم بين الإحماء العام والخاص .

2 . الجزء الرئيسي :

وينقسم إلى أربعة أقسام رئيسية خلال كل وحدة تدريبية وهي :

( 1 ) تمرين بسيط :

في هذا القسم يقوم المدرب بتعريف اللاعبين على الهدف من الوحدة التدريبية بطريقة سهلة ومبسطة من خلال تمارين سهلة لكي يستوعب اللاعبين ما يطلب منهم بسهولة ويبدأ فيه بشكل بطئ ثم ينقله إلى شكل أسرع .

( 2 ) تمرين مركب :

في هذا الجزء ينقل المدرب اللاعبين إلى مستوى أصعب من المستوى الأول ويقوم بإدخال عناصر أخرى على التمرين ويجعله أكثر تنافس ويكون به شروط مبسطة للاعبين .

( 3 ) تمرين تنافسي ( تقسيمه مشروطة ) :

في هذا القسم يقوم المدرب بنقل الوحدة التدريبية واللاعب إلى ظروف المباراة الحقيقية مع بعض الشروط لكي يصل إلى الهدف المنشود مع الاعتماد على التصحيح الدائم للأخطاء ويجب على المدرب حث اللاعبين على الابتكار والإبداع وتطبيق ما تم تعلمه في الجزء البسيط والمركب .

الزمن المقترح للجزء الرئيسي لو كانت الوحدة التدريبية 90 دقيقة هو ( 60 د ) ويكون عادة ثلثي زمن الوحدة التدريبية .

مهمة المدرب خلال بدء التمرين هي :

- 1 . المراقبة .
- 2 . اكتشاف الأخطاء .
- 3 . إيقاف التدريب .
- 4 . تشخيص الخطأ .
- 5 . نموذج صحيح .
- 6 . إعادة البدء من جديد .

دورة السي ليسنز بدولة قطر  
تصميم لتمرين بسيط في وحدة تدريبية من إعدادي الخاص

النقاط الفنية :

- 1 . التحرك بالاتجاه السليم للتمرير الدقيق .
- 2 . القدرة على التوقيت السليم لاتخاذ قرار التمرير .
- 3 . استخدام الجزء المناسب من الجسم للتمرير .
- 4 . مشاهدة دائمة للأحداث التي تدور حوله في مساحة التمرين .



Simple exercise to pass the ball accurately from Maher Alhelmani of Saudi Arabia

التنظيم :

- 1 . المساحة : ( 20 \* 20 متر )
- 2 . الأدوات : أقماع يتم توزيعها على شكل حد خارجي للمساحة وأقماع متقابلة على شكل ابواب .
- 3 . قمصان ملونه و ( 5 كور )
- 3 . عدد اللاعبين :
- ( 10 لاعبين كل اثنين يكونون بلون واحد وكرة واحدة ) .
- 4 . تحديد الزمن للتمرين بدقيقتين .

شرح التمرين :

- 1 . كل لاعبين يتبادلون التمرير والجري داخل المساحة .
- 2 . يكون لاعب معه الكرة ويحاول تمريرها بدقة بين الأقماع لزميله .
- 3 . على اللاعب الممر اختيار الجزء المناسب من القدم للتمرير .
- 4 . على اللاعب اختيار التوقيت المناسب للتمرير للزميل .
- 5 . عند الوقت المناسب يقوم اللاعب بتمرير الكرة لزميله بين الأقماع وعلى الأرض .
- 6 . يقوم اللاعب الذي قام بالتمرير بأخذ المكان المناسب لاستقبال الكرة من جديد من زميله .

3 . الجزء الختامي :

في هذا الجزء يتم عمل تمارين التهدئة والاستشفاء للاعبين من تمارين جمناستيك أو هرولة خفيفة أو تمارين الإطالة بما يرجع الجسم إلى الحالة الطبيعية قبل الوحدة التدريبية .



المحاضرة الثالثة ( الجزء الثاني )

المحاضر : السيد عبد القادر المغيص  
مساعد المحاضر : السيد نهاد صوقار

عنوان المحاضرة  
تطوير المهارة

النقاط الهامة في المحاضرة:

- \* ما هو الفرق بين التكنيك ( الجانب الفني ) والمهارة ؟
- \* كيف تكتسب المهارة ؟
- \* ما هي أنواع المهارة ؟
- \* ما هي العلاقة بين اللاعب والكرة ؟
- \* ما هي مبادئ تعلم المهارة ؟
- \* على ماذا تعتمد عملية تطوير المهارات في كرة القدم مع التفصيل ؟
- \* ما هي العناصر الهامة في تطوير مهارات كرة القدم لدى اللاعب ؟
- \* ما هي متطلبات المدرب لتطوير مهارات كرة القدم لدى اللاعب ؟
- \* تكلم عن شخصية المدرب الناجح في تطوير مهارات كرة القدم ؟
- \* ما هي عناصر التدريب الفعال في تدريب المهارات في كرة القدم ؟

**\* الفرق بين التكنيك والمهارة :**

**التكنيك هو :**

أداء حركة فردية ( أداء فردي ) بمعزل عن المباراة ويعبر عن آلية الأداء لتنفيذها ، وهو يكون بدون خصم .

**المهارة هي :**

قابلية اللاعب على التعلم من خلال التصميم وتحقيق النتيجة بأعلى تأكيد وفعالية بأقل زمن وطاقة ممكنة وهو يكون بخصم وفي مواقف خاصة داخل المباريات .

**المهارة تكون في الزمان والمكان المناسبين وتكون قادر على اختيار المهارة المطلوبة واتخاذ القرار معتمداً على الخصم والزميل والكرة والمساحة في المحيط المتغير والغير متوقع .**

**\* اكتساب المهارة :**

**تكتسب المهارة من خلال عدة عوامل وهي :**

**( 1 ) التعليم :**

يجب على المدرب أن يكون ملم بطرق تعليم المهارات ويجب على اللاعب التدريب وان يكون لديه معرفة بالطريقة المثلى لأداء المهارة من خلال مبدأ الخطأ والصواب في اللعب وغيرها من الطرق .

**( 2 ) التصميم :**

على اللاعب أن يكون لديه تصميم لأداء أفضل للمهارة المطلوبة في الوقت المطلوب حسب المتغيرات في المباراة .

**( 3 ) التأكيد :**

يجب على المدرب التأكيد على المهارة المناسبة ويجعل اللاعب يعيد المهارة مرات عدة حتى يطبقها بالشكل المطلوب .

**( 4 ) أقل زمن وجهد وآلية في التنفيذ :**

يجب على اللاعب حسب متغيرات المباراة الغير متوقعة أن يقوم بتنفيذ المهارة في أقل وقت وبأقل جهد ممكن ويتم التنفيذ بدون تفكير وبآلية ( ميكانيكية في الأداء للمهارة ) .

**( 5 ) الاختيار المناسب :**

## دورة السي ليسنز بدولة قطر

من خلال الخبرة والتعلم المستمر سيكون هنالك اختيار مناسب للمهارة المناسبة في التوقيت المناسب من خلال المواقف المتعددة للمباراة .

### ( 6 ) المهارة المناسبة في الوقت المناسب :

على اللاعب ان يكون لديه قدرة على اختيار المهارة المناسبة في توقيت مناسب لكي يصل إلى الهدف المنشود من أداء المهارة .

### ( 7 ) اتخاذ القرار :

يجب على اللاعب اتخاذ قرار تنفيذ المهارة بعد ما قام بالخطوات السابقة ليصل للهدف المنشود من أداء المهارة .

### ( 8 ) بيئة غير متوقعة :

في حال وجود تغيير مفاجئ للحالة داخل الملعب من حجب للرؤية او زيادة للخصم او غيرها من المتغيرات دائماً ما تجبر اللاعب على تغيير القواعد الخاصة باكتساب المهارة .

### \* أنواع المهارة :

#### 1 . مهارة مغلقة وغير متغيرة :

##### تتميز بـ :

- ( 1 ) . بيئة ثابتة .
- ( 2 ) . ثبات الموقع .
- ( 6 ) . اتخاذ القرار على تغيير تكتيك اللعب
- ( 4 ) . ثبات الكرة والهدف .
- ( 5 ) . ثبات سرعة العمليات .
- ( 3 ) . لا وجود للخصم .

##### مثل في لعبة :

( السنوكر ، القوس ، الجولف )

#### 2 . مهارة مفتوحة :

##### وتتميز بـ :

- ( 1 ) . تغيير دائم في البيئة المحيطة .
- ( 2 ) . عدم ثبات في الملعب .
- ( 3 ) . تعرض للضغط من الخصم .
- ( 4 ) . عناصر ( الطقس ، الملعب ، الجمهور ) .

- ( 5 ) . تغيير سرعة العمليات والحالة البدنية للاعب .
- ( 6 ) . اتخاذ القرار يعتمد على المتغيرات .

##### مثل في لعبة :

( كرة القدم ، كرة السلة ، التنس ، الهوكي )

**\* العلاقة بين اللاعب والكرة:**

العلاقة بين اللاعب والكرة هي علاقة تناغم وترابط .

**\* مبادئ تعلم المهارة:**

- 1 . توزيع التمرين .
- 2 . نقل التمرين .
- 3 . التعليم المضاف .
- 4 . التداخل .

نوعية الأداء تعتمد على عناصر مهمة وهي :

- 1 . الحافز .
- 2 . العاطفة .
- 3 . المقدرة .
- 4 . المهارة .

معادلة الأداء ( الإنجاز ) :

( الأداء ( الإنجاز ) = الإدراك + التنفيذ )

الإدراك = تناغم ومهارة وحذر .

التنفيذ = بآلية وميكانيكية وخبرة .

**\* تعتمد عملية تطوير المهارات في كرة القدم على :**

**1 . الإدراك :**

هو مجموعة من المتغيرات التي يحصل عليها من خلال النظر والفهم وتسمى الحذر التكتيكي ويعرف دائماً ( يرى ويفهم ولماذا ) .

**وتكون على حسب :**

- أ . وضع الإسناد من الزميل .
- ب . وضع الخصم .
- ج . وضع الكرة .
- د . وضع اللاعبين في الملعب .
- هـ . اتجاه اللعب وسرعة الخصم .

**2 . نقل المعلومات :**

وهي قبول وتنسيق المعلومات الإدراكية إلى الدماغ عن الحالة المتوفرة للاعب داخل الملعب من جميع النواحي .

## دورة السي ليسنز بدولة قطر

### 3 . العمليات :

هو التقييم للوضع الفعلي في مركز المعلومات .

### 4 . القرار :

العقل هو الذي يستخدم القرار المناسب من مجموعة من المعلومات المخزنة لديه بناء على الخبرات السابقة والقدرات والإمكانات .

### 5 . الاستجابة :

هي ردة الفعل التي يقوم بها اللاعب بناء على معلومات سبق تعلمها من خبرات سابقة مر بها .

### 6 . مخزن المعلومات :

- أ . التعلم بالخبرة .
- ب . التعلم بالمادة التعليمية .
- ج . التعلم بالملاحظة .
- د . التعلم من خلال التجربة والخطأ .

### 7 . متطلبات اللعب :

يكون في المباراة تغير دائم في اللعب و الخصم وإسناد الزميل والكرة وغيرها .

### 8 . تغير في ظروف العمل :

يكون هنالك تغير في درجة الحرارة للجو والضغط الجوي وظروف الطقس من مطر وثلج وغيره .

### 9 . مستوى اللياقة البدنية :

دائماً ما يكون هنالك تغير في اللياقة البدنية خلال المباراة والحالة اللياقية مهمة في تطوير وتنفيذ المهارات بالدقة والطريقة الصحيحة .

### 10 . متطلبات الحركة :

دائماً ما يكون هنالك تغير في متطلبات الحركة من جري سريع و قفز ودوران وغيرها من المتطلبات الحركية اللازمة لتنفيذ المهارة وتطويرها .

مثل الجري مع الكرة ، وقوف ، تمرير قصير ، استقبال ، تمرير عالي ، جري إلى مكان الإسناد المناسب .

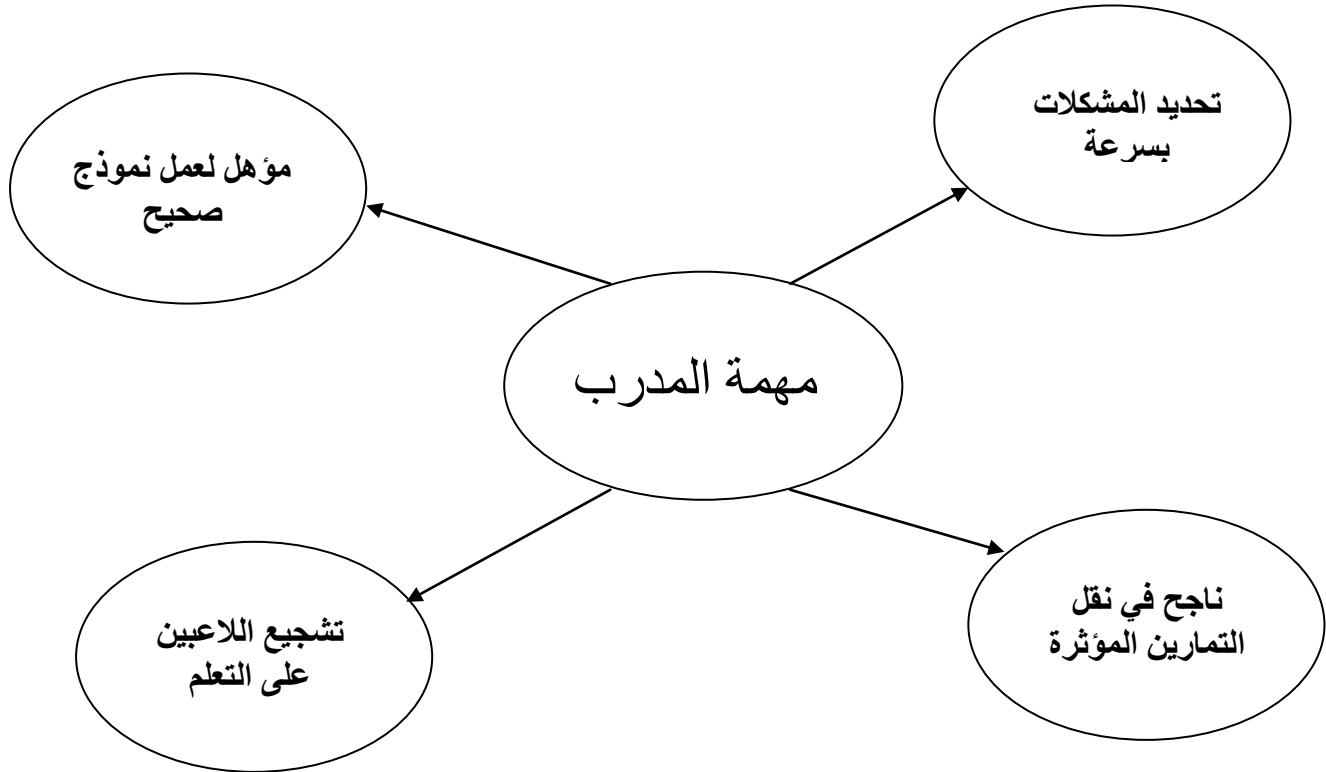
نقل التمارين :

على المدرب أن يجعل التمارين مشابهة للمباريات قدر الإمكان ويكون فيها :  
( سرعة ، اجتياز خصم ، ضغط ، إسناد ، مراقبة )

أشياء مهمة لطريقة نقل التمرين :

- 1 . كلما كانت درجة تشابه التمرين مع المباراة عالي كلما كان التمرين إيجابي .
- 2 . التمرين يبدأ من المكان الذي حقق نجاح وأعلى مستوى .
- 3 . الحاجة إلى التصحيح والدعم والتوجيه الدائم .
- 4 . التدريب يجب أن يدعم بالخبرة .
- 5 . التكرار في التدريب يجب أن يزيل الأخطاء .
- 6 . التعليم يركز بشكل خاص على الأهداف .
- 7 . التنوع في التمارين .

قاعدة ( نتدرب كما سنلعب ، وإذا لم يكن كذلك فلماذا نتدرب ؟؟؟ )



**دورة السي ليسنز بدولة قطر**  
**\* العناصر الهامة في تطوير مهارات كرة القدم لدى اللاعب وهي :**

- 1 . الكرة ( النوع والحجم ) .
- 2 . مكان التدريب .
- 3 . قدرة اللاعبين ورغبتهم .
- 4 . بنية التمرين ( الأهداف ، الموضوع ، واجبات اللاعبين ) .
- 5 . التوجيه ومعرفة الغرض من التمرين .
- 6 . الحاجة إلى التحدي لتقييم تطورهم .
- 7 . قانون اللعب والشروط .
- 8 . الخداع والتمويه .

**\* متطلبات المدرب لتطوير مهارات كرة القدم لدى اللاعب :**

- 1 . متمكن بآليات العمل .
  - 2 . لديه معرفة عن علم التشريح ووظائف الأعضاء .
  - 3 . لديه المعرفة ويفكر بذكاء .
  - 4 . خبير في وضع الخطط .
  - 5 . يفهم اللعبة بشكل جيد .
  - 6 . القدرة على الاتصال .
- لكي ينمي المدرب قدرته على الاتصال يجب عليه معرفة التالي :**
- أ . بناء التدريب .
  - ب . الموضوع العام للتدريب .
  - ج . الشرح الكلامي الجيد .
  - د . الشرح المرئي أو البدني .
  - 5 . معلومات أخرى ( علم الإصابات وعلم النفس الرياضي )

**\* يتميز المدرب الناجح بشخصية استثنائية وتتمثل في :**

- 1 . متفهم .
- 2 . ملاحظ .
- 3 . محلل .
- 4 . صبور .

دورة السي ليسنز بدولة قطر  
\* عناصر التدريب الفعال في تدريب المهارات في كرة القدم:

النماذج الصحيحة للتدريب الفعال في كرة القدم هي :

- 1 . درب المهارة بشكل صحيح ودائماً درب اللاعب وليس الكرة .
- 2 . التدرّب بطرّف مشابه للمباريات .
- 3 . التمرين يكون قصير وتكراره كثير ويطبّق هذا في جميع أجزاء الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية : ( بسيط ، مركب ، تنافسي ( تقسيمه ) ) .
- 4 . الاستفادة المثالية من الوقت الضائع ، مثل :

الحل المقترح

السبب لضياع الوقت

شرح التدريب قبل البداية

انتظار طويل للتمرين

ثبات المبادئ والتمرين يتم تطويره

إضاعة الوقت في تبديل التمرين

إشارات فرديه ( تصحيح فردي من اللاعب )

شرح القواعد

كن دقيقاً وطبق أمامهم نموذج صحيح

المدرّب يتكلم كثيراً

العب مباريات

وقت كبير على التمارين

- 5 . الاستخدام الأمثل للأدوات والأجهزة والتسهيلات .
- 6 . وضع خبرة اللاعبين في الحسبان لنجاح التدريب وكونه تدريب فعال .
- 7 . اجعل التدريب ممتع .



السبت 18 / 2 / 2012

الجانب النظري

المحاضرة الرابعة ( الجزء الأول )

المحاضر : السيد أحمد عمر  
مساعد المحاضر : السيد نهاد صوفار

## عنوان المحاضرة تعليم اللاعبين الصغار

النقاط الهامة في المحاضرة:

\* عدد مراحل التدريبية لدى اللاعب مع التحدث عن كل مرحلة على حدة ؟

**\* المراحل التدريبية لدى اللاعب مع التحدث عن كل مرحلة على حدة :**

**1. البراعم ( 6 ، 8 ، 10 ) سنوات :**

وهي مرحلة استكشاف من خلال اللعب والمتعة فتجد اللاعب لا يجيد كل شي ويتعلم من خلال اللعب واستكشاف الكرة والأوضاع المختلفة داخل اللعب .

**لذا يجب أن يكون اللعب للمتعة ويكون وقت التدريب قليل جداً و عليك رفع الجانب الفني**

**التكنيكي لديهم .**

**الأهداف التدريبية :**

**تكنيكي :**

1 . أبدأ بتعلم الفنيات .

2 . الإحساس بالكرة .

3 . سرعة الخطوات بالكرة .

**تكتيكي :**

الحذر التكتيكي ( يجب أن يتعلم مكانه في الملعب ، مكان خصمه ، مكان زميله ، مكان الهدف )

منها يتعلم متى يلعب أو لا يلعب الكرة للزميل .

**بدني :**

توافق عضلي عصبي ، مرونة ، عقلي .

عن طريق التجربة والخطأ .

**خواص اللاعب من 6 إلى 8 سنوات :**

1 . زيادة في الحركة . 2 . لا يوجد لديه عضلات . 3 . تركيزه ضعيف .

4 . إحساسه بالكرة ضعيف . 5 . ليس اجتماعي . 6 . التوافق العضلي العصبي ضعيف .

7 . المباراة هي أهم استكشاف أو مغامرة يقوم بها .

**خواص اللاعب من 8 إلى 10 سنوات :**

1 . حساس ( يمكن يبكي في أي لحظة ) . 2 . إحساسه بالكرة مقبول .

3 . أي شي يمكن أن يلفت نظره . 4 . اجتماعي أكثر .

4 . لديه ثقة بالنفس .

## دورة السي ليسنز بدولة قطر

التمارين المقترحة لهذا السن 8 إلى 10 سنوات :

- 1 . تكون بسيطة . 2 . كل لاعب بكرة . 3 . مثلثات ودوائر ومربعات .
- 4 . واحد ضد واحد ( الأقماع هي الخصم ) .
- 5 . الألعاب الصغيرة مثل ( 2 ضد 2 ) و ( 5 ضد 5 ) حتى يكون ملاسته للكرة بشكل كبير .
- 6 . اللعب في مساحات صغيرة .
- 7 . مدة التدريب قصيرة والباقي يستخدم في اللعب .

يجب على المدرب للتعامل مع هذا السن بنجاح أن يكون :

( مشجع ، الإيقاف والتوجيه والتعليمات والتصحيح وإعادة البدء ويفضل أن يكون في أوقات الراحة بين التمارين ، اجعلهم مستمتعين بالتمرين )

2 . المرحلة الذهبية من 10 إلى 14 سنة :

هذه المرحلة هي مرحلة بناء اللاعب الحقيقية .

مستوى التدريب وطريقة لهذه الفئة العمرية :

1 . يعمل برنامج خاص لأنه يكون قد تعلم المهارات وفي هذا السن يقوم المدرب بتهديب المهارات .

2 . زيادة السرعة وزيادة التحديات مع الخصم .

3 . يجب أن يمارس الكرة كثيراً بقدر أكبر من المرحلة العمرية السابقة .

### الأهداف العامة :

1 . يجب أن يصل إلى إمكانية 1 ضد 1 مع الخصم .

2 . اجعل التدريب في المستوى العالي التكنيكي .

## دورة السي ليسنز بدولة قطر

### أهداف التدريب التكتيكية والتكتيكية :

1. فني :  
( التحركات الأساسية مثل الجري بالكرة والدوران والتوقف والتمويه وإعادة الانطلاق ) .
2. اجعل التمارين ذات مواقف كثيرة لـ 1 ضد 1 في أغلب الحالات .
3. الاستلام والتسليم و التسجيل والإنهاء السليمة للكرة داخل الشباك .
4. تمارين ضرب الكرة بالرأس في هذا السن تكون بسيطة جداً  
( رمي الكرة للزميل على الرأس ) .
5. يجب تطوير الحذر التكتيكي لدى اللاعب في هذا السن .
6. يجب أن يعرف متى وأين وكيف ولماذا يستعمل الحركات داخل الملعب .
7. التقسيمات الصغيرة تكون في سن 12 سنة ( 8 ضد 8 ) وفي سن 13 سنة ( 9 ضد 9 )  
لكي يتعرف اللاعب على تمارين الخاصة بهيكل الفريق الكامل .
7. يجب أن يتعلم تكتيك الفريق مثل ( الدفاع ، الهجوم ، الضغط على الخصم ، الدفاع في الملعب ) وأن يطور التكتيك الفردي ويتعرف على الخط التكتيكي وتكتيك المجموعة .

### أهداف التدريب البدنية :

1. لا تدخل في التمارين تمارين قوة كثيرة .
2. أكثر من تمارين السرعة وطورها لديهم وهي أنواع مختلفة عديدة :  
( سرعة انفجارية ، تغيير الاتجاه ، سرعة التفكير ، سرعة ردة الفعل ، سرعة الأداء ، سرعة التوقع ، سرعة الجري مع أو من دون الكرة )  
يجب أن يكون الجزء للهدف التدريبي قصير ، ويستمتعون بقدر أكبر من اللعب وتتم التوجيه خلال فترة الراحة وإعادة اللعب .

### أهداف التدريب الشخصية :

1. بما أن هذه المرحلة هي المرحلة الأمثل للتعلم يجب على المدرب تنمية ما يلي :  
أ. تنمية الابتكار . ب. تنمية الثقة بالنفس . ج. تنمية تحمل المسؤولية .  
د. تنمية فهمه لأهمية التدريب وأنه له الأولوية الدائمة لديه .  
هـ. تنمية الاستمتاع باللعب بالكرة .
- حاول دائماً التنوع من التمارين واجعل بعض الأيام بدون تمارين وتكون لعب حر لكي لا يمل اللاعب التدريب .

## دورة السي ليسنز بدولة قطر

### خواص اللاعب في سن 10 إلى 12 سنة :

- 1 . سهل التعلم وسريع .
- 2 . تناغم في النمو .
- 3 . اجتماعي بصورة اكبر .
- 4 . أجزاء الجسم متناسقة .
- 5 . زيادة التحدي والمقدرة على التقليد .
- 6 . التوافق العضلي العصبي جيد .

### خواص اللاعب في سن 12 إلى 14 سنة :

- 1 . متغير النمو بسرعة عالية جداً .
- 2 . لا يحب أن يكون أحد متسلط عليه ويكون متمرد .
- 3 . يكون لديه حساسية من الإصابات .
- 4 . اندفاعي بشكل غير مقدر ولا يقدر المواقف ومعرض للإصابة بشكل كبير .
- 5 . تقديره لنفسه عالي جداً ( لا يقهر مثل الكابتن ماجد وبسام ^\_^ ) .

### طريقة التدريب والتمارين لهذا السن في الجزء التكتيكي والتكتيكي :

- 1 . يستخدم المثلثات والمربعات والدوائر .
- 2 . يتم تحديد المناطق للتمرين .
- 3 . بدون خصم وعلى مستوى عالي من الأداء للفنيات .
- 4 . مع الخصم ويكون لديه زميل لتخفيف الضغط مثلاً ( 2 ضد 1 ) .
- 5 . مباريات مصغرة من 1 ضد 1 إلى 6 ضد 6 وتزيد وعدد الأبواب من 2 إلى 4 أبواب .

### الجزء البدني :

زيادة الحمل و القوة أكثر وقت أقل ومساحة أكبر .

### متطلبات المدرب لكي يتمكن من تدريب هذه الفئة العمرية :

يجب أن يطلب من اللاعبين التأدية الصحيحة للفنيات والخطوات في التدريبات ويجب أن يكون ملهم للاعبين بأدائه الصحيح للمهارات وعليه تشجيعهم لاجتياز الخصم وتسجيل الأهداف .

### 3. المرحلة من 14 و 16 إلى 18 سنة : ( بناء + تنافس )

#### مستوى التدريب :

مرحلة إعداد وبناء ولعب منافسات وتطوير مهارات لكي تكون هنالك ميكانيكية في عمل المهارات وبدون تفكير .

#### الأهداف التدريبية :

- 1 . يجب على اللاعب في هذه المرحلة تجاوز الخصم .
- 2 . المهارة والسرعة يجب أن تتحسن في هذا السن .
- 3 . جميع الفنيات والتكنيك يجب أن يعمل مع الضغط من الخصم ( التسديد بالضغط من الخصم ) ( التمرير بالضغط من الخصم ) وغيرها .

يجب على اللاعب في هذه المرحلة أن يتعلم المنافسة وطريقة الأداء داخل المباريات .

#### يجب على اللاعب تعلم الجانب التكتيكي للعبة :

- 1 . تكتيك عام .
- 2 . تكتيك خاص بالمباراة .
- 3 . تكتيك دفاعي ( دفاع فردي ، دفاع مجموعة ، دفاع جماعي ) .
- 4 . تكتيك هجومي .
- 5 . الانتقال بين الدفاع والهجوم .
- 6 . ( كيف ، متى ، أين ) دائماً 1 ضد 1 في كل الأوضاع ، تحركات او جميع الفنيات .

#### الجانب البدني :

- 1 . يكون التمرين هوائي ولا هوائي في هذه الفئة العمرية .
- 2 . تدريبي متقطع لدعم تحسين الأداء المشابه للمباراة فهي لا تكون جري متواصل .
- 3 . زيادة وقت التدريب مع شدة مع راحة مناسبة .
- 4 . تمارين السرعة ( في جميع الأوقات في الموسم الكامل ) .
- 5 . تمارين القوة عند سن 18 سنة مع الأوزان ويفضل استخدام وزن الجسم فقط .

### الجانب الذهني :

تطوير عقلية الفوز ويكون لديه السعي للفوز وثقافة الفوز والخسارة ممتازة ، فلا يهزم بعد تقدمه ولا ينهزم من هزيمته في بداية المباراة .

خواص اللاعب من سن 14 إلى 16 سنة :

### الجانب الفيزيائي :

هذا السن هو سن البلوغ ، يكون فيه عدم تناسب في النمو ، يقل التوازن ، لا يعرف ماذا يريد ، تغيرات نفسية واهتمامات أخرى غير كرة القدم ، عدم المسؤولية ، لامبالاة ، انتقاد الغير ، لا يقتنع .

خواص اللاعب من سن 16 إلى 18 سنة :

### الجانب الفيزيائي :

يكون مسؤول ويعرف ماذا يريد ، نمو كامل تزيد القوة ، استقلالية يكون لديه التوافق العضلي العصبي عالي .

### طريقة التمارين لهذه الفئة العمرية :

- 1 . مربعات مثلثات دوائر محددة .
- 2 . ألعاب صغيرة مع شروط وذات صعوبة أكبر .
- 3 . تمارين جامعة لكل الفنيات والمهارات فلا تركز على شيء معين .  
( مهاري + بدني + تكتيكي + نفسي ) داخل التمرين الواحد .
- 4 . زيادة المنافسة 1 ضد 1 .
- 5 . تركيز عالي على المبادرات من اللاعبين .
- 6 . صحح الأخطاء بدون إيقاف كثير للعب .

المحاضرة الرابعة ( الجزء الثاني )

المحاضر : السيد أحمد عمر  
مساعد المحاضر : السيد نهاد

عنوان المحاضرة  
الأسس التكتيكية والإستراتيجية

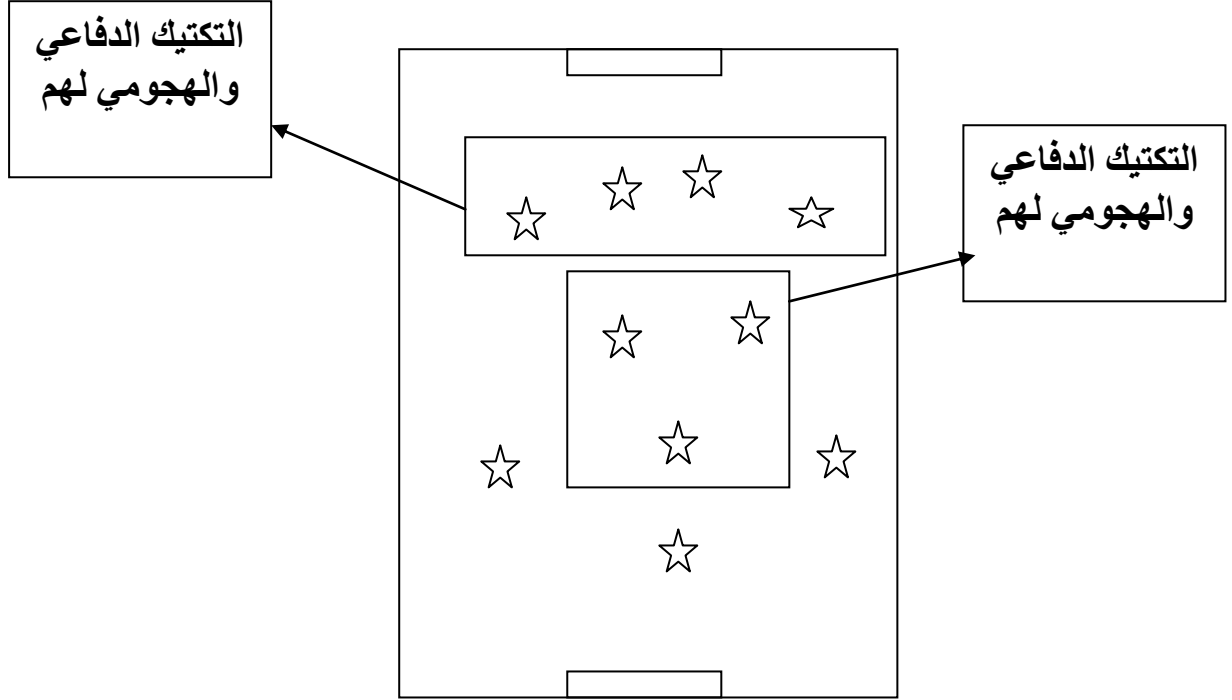
النقاط الهامة في المحاضرة:

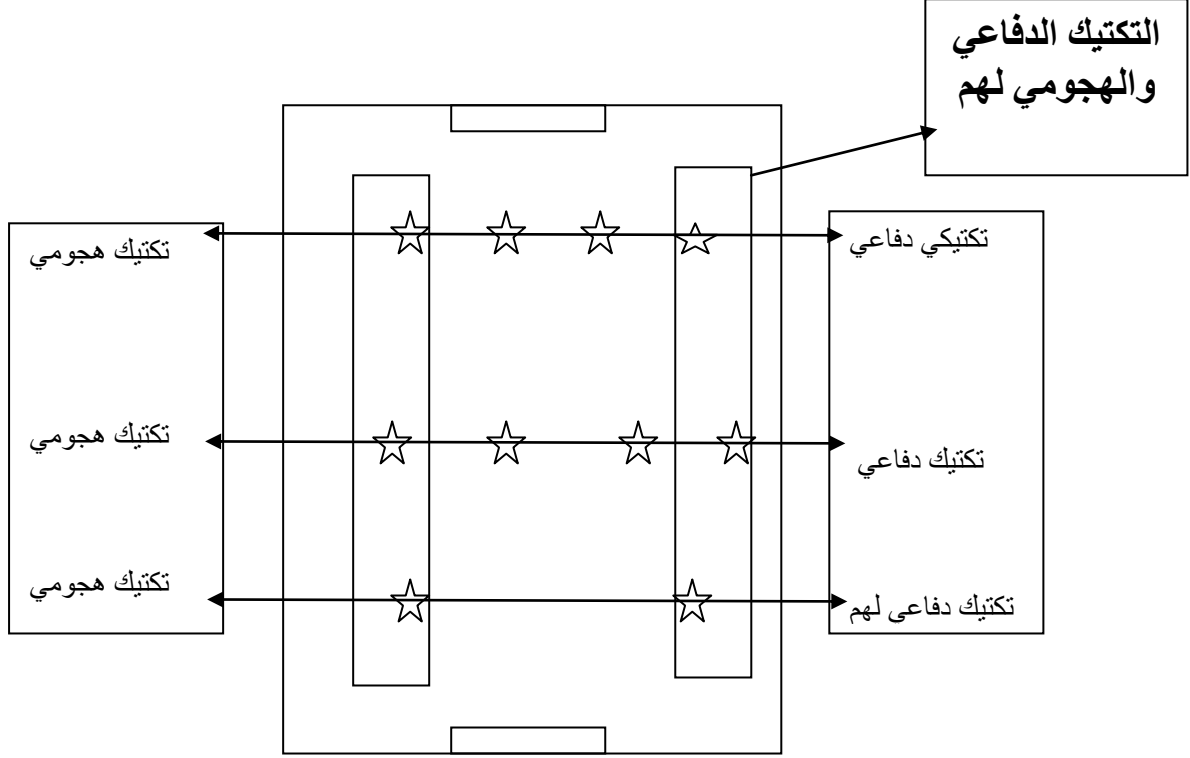
- \* ما هو تعريف التكتيك ؟
- \* ارسم أقسام التكتيك ؟
- \* ما هو تعريف الإستراتيجية ؟
- \* ما هو تعريف طريقة اللعب ؟
- \* ما معنى أسلوب اللعب ؟
- \* ما هي القدرات البدنية الأساسية ؟
- \* ما هي الألياف البيضاء والحمراء ؟
- \* ما هي أنواع القدرات البدنية ؟



**\* تعريف التكتيك :**

هو سلوك أو تصرف هجومي أو دفاعي ، فردي أو جماعي بالإضافة إلى الكرات الثابتة على أن لا تتناقض مع قانون اللعبة .





على المدرب تحديد التفاصيل التكتيكية لكل  
فرد على حدة ولكل خط تكتيكي على حدة ولكل  
مجموعة على حدة

### التكتيك

لحظات كرة القدم :  
اللحظة مع الخصم  
مع الفريق  
الانتقال من الدفاع

تكتيك فردي  
تكتيك خط  
تكتيك مجموعة  
تكتيك فريق كامل

## قواعد مهمة للتكتيك :

المهارات دائماً ما تكون تحت اعتبار تكتيكي .

كل خط يكون له مهام خاصة وكل فرد يكون له مهام خاصة .

كل مجموعة تكون لها مهمة خاصة .

## \* تعريف الإستراتيجية :

اختيار الإستراتيجية للعب ومهام اللاعبين الدفاعية أو الهجومية حسب إمكانيات فريقك والفريق المنافس ، وهي طريقة عمل معينة دفاعية أو هجومية بناء على إمكانياتك أو إمكانيات الفريق المنافس .

## \* تعريف طريقة اللعب :

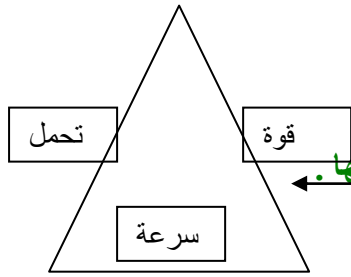
هو مثلاً السيستم الذي يكون للفريق مثل 433 أو 442 أو 532 .

## \* تعريف أسلوب اللعب :

هو الأسلوب الذي يلعب بها الفريق مثلا الكرات القصيرة المنخفضة او الكرات العالية او البناء من الدفاع .

## \* القدرات البدنية الأساسية :

### هي السرعة والقوة والتحمل



يتم تدريب هذا المثلث في جميع الأعمار سواء بالكرة أو من دونها .

تطوير السرعة يكون فقط 20 % ، سرعة مميزة بالقوة مثلاً

قوة مميزة بالتحمل وغيرها الكثير .

ترتيبها على حسب الأهمية : ( تحمل ، قوة ، سرعة ) .

دورة السي ليسنز بدولة قطر  
الألياف العضلية

ألياف عضلية حمراء  
بطيئة الانقباض

ألياف عضلية بيضاء  
جيدة للسرعة  
سريعة أو سريعة جداً  
تتحول البيضاء إلى حمراء بعد  
فترة من الزمن

**معلومات مهمة للقدرات البدنية :**

توجد هنالك أنواع ثلاث من القدرات :

- 1 . قدرات بدنية محايدة .
- 2 . قدرات بدنية مبكرة . مثل ( السرعة )
- 3 . قدرات بدنية متأخرة .

**التوافق العضلي العصبي :**

هو سرعة + قوة .

في المرتفعات لكي يتكيف الجسم ينتج كرات دم حمراء أكثر لكي تعوض نقص الأوكسجين وهو  
منعش للجسم ويعطيه طاقة اكبر .

المحاضر : السيد أحمد عمر  
مساعد المحاضر : السيد نهاد صوقار

## عنوان المحاضرة بناء الفريق

النقاط الهامة في المحاضرة:

\* كيف يمكن بناء الفريق خلال المراحل العمرية المختلفة ؟

دورة السبي ليسانز بدولة قطر  
\* بناء الفريق خلال المراحل العمرية المختلفة :

1. البراعم ( 6 ، 8 ، 10 ، 12 ) سنوات :

يتم في كل المراحل العمل على تعليم اللاعب واجباته الأولية  
( ذهنية ، مهارية ، بدنية ، 1\*1 )  
و الثانوية .

وتكون كالتالي :

أ. من 6 إلى 8 سنوات :

تكون التمارين والتقسيمات ( 4 \* 4 ) لكي يستلم اللاعب الكرة كثيراً ويمر كثيراً بالمواقف  
التي يتعلم منها وتكون المساحة صغيرة نوعاً ما .

ب. من 10 إلى 9 سنوات :

تكون التمارين والتقسيمات ( 5 \* 5 ) وتكون فيها المساحة أكبر ليتعلم التمريرات الطويلة  
وغيرها من الفنيات .

ج. من 11 إلى 12 سنوات :

تكون التمارين والتقسيمات ( 7 \* 7 ) أو ( 8 \* 8 ) وتكون مساحة التمرين نصف ملعب  
وعندما يصل إلى سن 13 سنة تكون التمارين بدنية أكثر .

يكون هنالك عدة مراحل للوقوف عليها وتقييم مستوى اللاعب :

1 . عند سن ( 12 سنة ) يعمل اختبار للمهارة لمعرفة مستواه ومدى تعلمه ويكون من خلال  
التمارين والمتابعة للمباريات وغيرها لأنها مرحلة حاسمة في عمر اللاعب التدريبي .

2 . عند سن ( 16 سنة ) يجب في هذا السن أن يكون لديه المقدرة على اللعب بكفاءة مع  
الفريق ويعرف القواعد الأساسية ويكون فاهم للعبة وقدرته على اللعب تحت الضغط وأن يكون  
هنالك ثبات في مستوى اللاعب ويكون متحمل للمسؤولية وفي هذا السن يتم التأكد من مقدرة  
اللاعب على الاستمرار مع الفريق الأول أو لا .

3 . عند سن ( 18 سنة ) يتم التوقيع للاعب المتميز الذي يستطيع الاستمرار مع الفريق الأول  
ويلعب على المستوى العالي عقد احترافي .

## 1. اللاعبين من سن 12 إلى 13 سنة :

يجب تعليمهم الأساسيات بالإضافة إلى القدرة على التعامل مع الكرة وتطويرها على جميع الجوانب وتطوير الحذر التكتيكي والإحساس بالكرة .

على أساسيات يتبعها المدرب أثناء تدريب هذه الفئة العمرية :

1. جميع النشاطات يجب أن يؤديها على جميع المستويات ( العضلي العصبي والبدني ) .
2. التنوع في التمارين لكي يكون فيها متعة وفيها تواصل كبير مع الكرة .
3. التركيز على التقسيمات الحرة نهاية التمارين المباريات .
4. التعرف على المواقف العديدة في كرة القدم من خلال المباريات المصغرة .

## معلومات مهمة :

أ . يجب أن يكون البرنامج التدريبي معد بشكل علمي وفيه معلومات كاملة عن المرحلة العمرية .

ب . دائماً اللاعب الذي يكون أفضل من زملائه انقله في بعض الأحيان إلى المستوى الأعلى ولكن لا تنقل تمارينه مع زملاؤه إلى مستواه فيصبح هناك فشل وعدم وضوح في التمارين للاعبين زملائه .

ج . يجب في إعداد التمارين أن يكون فيها تشابه كبير مع المباريات الحقيقية ويكون هنالك واقعية في التمرين ، ويجب تطوير الجانب التكتيكي والمهاري لهم .

د . يجب أن يكون هنالك مدربين متخصصين لكل مرحلة من المراحل العمرية يفهم خصائصهم ويعرف توجيههم الصحيح .

## معادلة النضج ( مستوى المباريات ) :

النضج = المهارة + الذكاء .

الأولوية للتحفيز والتعلم والتطوير للمهارات بشكل يومي وتكون هنالك موازنة بينها .

## 2. اللاعبين من سن 13 إلى 15 سنة :

### عليك كمدرّب عمل التالي مع هذه الفئة العمرية :

1. زيادة تطوير اللاعبين وعدم نزول في المستوى لديهم .
2. الموهبة يجب أن تمر بجميع المراحل لكي لا يكون هنالك قصور في أي جانب من الجوانب .
3. تكوين وتطوير الشخصية والمبادرة والمسؤولية لدى اللاعبين .
4. تطوير المهارة لدى اللاعب لكي يساهم في تطوير الفريق .
5. يكون في هذه المرحلة طفرة في النمو ونضوج في التكنيك والمهارة وتكون هنالك تغييرات في الجانب البدني .
6. يجب على المدرب عمل التمارين التي يكون فيها ( 1 \* 1 ) بكثرة لكي يتعلم اللاعب من المواقف هذه ويطبقها في المباريات .
7. تطوير التكتيك لدى اللاعب ( الخط التكتيكي ، المجموعة التكتيكية ، الحذر التكتيكي ) .
8. الحمل التدريبي يجب أن يزيد في هذه المرحلة .
9. تنمية الصفات الذهنية وتطويرها وزيادة قوة الحالة الذهنية من :  
( ثبات انفعالي ، عدم الانهزامية ، ثقافة الفوز والخسارة ) فلا يهزم وهو في حالة فوز ولا يهزم وهو في بداية المباراة .
10. زيادة التركيز والجهد والضغط على النفس واللعب بحماس وجدل وصبر أكبر من اللاعب وقدرة على الاستمرارية .



## دورة السي ليسنز بدولة قطر

3. اللاعبين من سن 16 إلى 18 سنة :

تحديد من يصل أو لا يصل في هذه المرحلة إلى الفريق الأول والمستوى الأعلى .

**يجب على المدرب ما يلي :**

- 1 . عدم الاعتماد على جانب واحد من الجوانب في تطوير اللاعب وإنما تكون التمارين المعدة لهم تخدمه على جميع الجوانب التكتيكية والتكتيكية .
- 2 . الحرص على عدم ترك الفرصة لهم لكي يصبحوا مهملين ولا يبالون بالفريق .
- 3 . يجب على اللاعب في هذه المرحلة أن يكون على مستوى عالي من التعلم والنضوج لكي يتعامل مع المواقف المتعددة داخل وخارج الملعب .
- 4 . استمرار لتطوير المهارة لديهم وان يكون على معرفة كبيرة بواجبات المركز الخاص به ومسؤولياته ويكون مسخر للعمل مع الفريق بشكل كامل .

الأحد 2012 / 2 / 19

الجانب النظري

المحاضرة السادسة ( الجزء الأول )

المحاضر : السيد أحمد عمر  
مساعد المحاضر : السيد نهاد

## عنوان المحاضرة اللحظات الثلاث في كرة القدم

النقاط الهامة في المحاضرة:

- \* عدد اللحظات الثلاث في كرة القدم ؟
- \* تكلم عن لحظة استحواذ الفريق على الكرة ؟
- \* تكلم عن لحظة استحواذ الفريق الخصم على الكرة ؟
- \* تكلم عن لحظة الانتقال سواء من الدفاع للهجوم أو من الهجوم للدفاع بالتفصيل ؟

**\* اللحظات الثلاث في كرة القدم :**

**1 . لحظة استحواذ الفريق على الكرة :**

هي اللحظة التي يسترد الكرة الفريق من الفريق الخصم وتكون بحوزته من جديد .

**2 . لحظة استحواذ الفريق الخصم على الكرة :**

هي اللحظة التي يتم قطع الكرة من الفريق وتتحول للفريق الخصم .

**3 . لحظة الانتقال من الحالة الهجومية للدفاعية والعكس :**

هي المرحلة التي ينتقل فيها الفريق من الدفاع إلى الهجوم فجأة والعكس وهي الحالة الأساسية للتكتيك ويكون قائم عليها مثلاً واجبات الفريق أو اللاعب أو الخط التكتيكي خلال الانتقال .

**\* لحظة استحواذ الفريق على الكرة:**

الهدف من هذه اللحظة هي البناء لتسجيل الأهداف ويجب على اللاعبين عمل التالي :

1 . الانتشار السليم وعمل المساحات للاعب المستحوذ على الكرة .

2 . التفكير العميق للعب العميق يجب على اللاعب أن يلعب الكرة بسرعة وللإمام إذا كان الحل متوفر أو عرضي بشكل صحيح .

3 . الاحتفاظ بالكرة بشكل دائم وعدم إضاعتها .

4 . التحضير في البداية التحضير العرضي لإعادة إرسالها للأمام .

( لعب الكرة للوراء ولكن لا تفقدها )

5 . يجب ان يكون هنالك استغلال لكل المساحات في الملعب وفي كل مكان وبأقصى الحدود .

( جميع اللاعبين أمام الكرة وانتشار متوازن بين خط الدفاع والوسط والهجوم )

( الانتقال بسرعة مناسبة لإسناد الهجوم وإزعاج الخصم )

**\* لحظة استحواذ الفريق الخصم على الكرة :**

1. لا تجعل الخصم يلعب بأريحية .
2. على الفريق أن يقوم بإبطال بناء الهجمة بالضغط على الخصم ولا يرتاح في لعبها .
3. استرجاع الكرة .
4. منع أي أهداف من الدخول في مرمك .

**النقاط المهمة في هذه اللحظة :**

1. تضيق المساحات بين اللاعبين قدر الإمكان وتعتمد على الفريق الخصم هل هو ضعيف او قوي مثلاً الضغط عليه داخل منطقة الخصم أو في منطقة الفريق .
2. الضغط على الخصم بقوة و عليك منعه من اللعب للأمام محاولة جعله يرجع بالكرة للخلف .
3. الرجوع لاتجاه مرمك بأسرع وقت ممكن وفي مكان مناسب .
4. الأجنحة يقوموا بالتغطية داخل الملعب لكي تضيق المساحات والمساندة للزميل .
5. في كل الأحوال اجعل الخصم تحت الضغط الدائم .
6. تغطية قريبة من الكرة والتغطية البعيدة ( مسافة مناسبة بين اللاعب الاول واللاعب المساند له في الفريق الخصم فلا اجعله يمر ولا يمرر )
7. يجب أن يتواجد اللاعب حول الكرة قريب من الكرة وان يكون مفيد في كل الأحوال .

**\* لحظة الانتقال من الدفاع للهجوم والعكس :**

السرعة مهمة جداً في هذه اللحظة .

**ولها حالتين :**

**أولاً : لحظة انقطاع الكرة من الفريق :**

ونقوم بالتالي :

- 1 . الضغط السريع والمباشر على الخصم والكرة ويكون قريب من الكرة ولا تجعله يلعب الكرة للأمام واجعله يرجع للخلف أو يذهب في إحدى الاتجاهات العرضية وهو مهم لتعليم الصغار .
- 2 . كل اللاعبين مسؤولين عن منع الأهداف من الدخول في مرماهم .
- 3 . منع التسديد المباشر على مرماهم .
- 4 . منع الخطر وإغلاق تام للمساحات .
- 5 . يكون اللاعب قريب من الكرة ويميل من اليمين للوسط والعكس صحيح حسب اتجاه الكرة والمتغيرات في المباراة .
- 6 . أن يكون اللاعب ما بين الكرة والمرمى واللاعب الخصم واللاعب المساند .
- 7 . تغطية المساحات والمراكز وخصوصاً عندما لا يوجد عدد كافي من اللاعبين وعدم الاندفاع .
- 8 . لا تندفع ولا تتراجع بالكامل قم بالتوقيت السليم والتموضع السليم أمام الخصم والمساند له .
- 9 . تأخير اللعب قدر الإمكان وجعله أبطئ حتى لا يتم تسجيل الأهداف .
- 9 . مساعدة الزملاء وعدم الالتزام بالمركز فقط لتغطية المساحات والقيام بواجبات أخرى غير تلك الأساسية حسب احتياجات الفريق .

ثانياً : لحظة استرجاع الفريق الكرة من الفريق الخصم :

ونقوم بالتالي :

- 1 . العب الكرة للأمام بسرعة وبشكل تمريره طويلة وخصوصاً في الفراغ للاعب الخالي من الرقابة .
  - 2 . اللاعب البعيد يطلب الكرة ويأخذ مكان مناسب وإسناد مناسب وتناغم وانسجام بين الأفراد .
  - 3 . تمرير الكرة للنفس في حالة عدم الضغط من الفريق الخصم على اللاعب المستحوذ على الكرة ويكون في منطقة هجومية .
  - 4 . يجب أن يكون عنصر المفاجأة عالي جداً ويجب أن تكون كلاعب يقوم بالإسناد في مكان غير مشاهد من قبل مدافعي الفريق الخصم .
  - 5 . على الزملاء أن تكون لديهم مبادرات ويكون هنالك انتشار للأمام وإسناد ولعب مشترك .
- من أجل بناء هجمة صحيحة تصل إلى تسجيل الأهداف يجب علينا إتباع التالي :

( ربط المساحات يتم ببناء الجسر الأفضل وهو التمرير الطويل )

- 1 . الوصول بسرعة لمرمى الخصم بمسافة أقصر ووقت أقل عن طريق التمرير الطويل وبطريقة صحيحة .
- 2 . إيجاد الوقت والمساحة الكافية للاعب المستحوذ على الكرة عن طريق الإسناد الصحيح له والظهور في المكان والوقت المناسبين .
- 3 . اللاعب الذي يستلم الكرة يجب أن يتحرك في الفراغ وتكنيحه ممتاز ولا تنقطع منه الكرة ويكون لديه القدرة على التمرير عالية .
- 4 . يجب أن يكون الاتصال بين اللاعب المستحوذ على الكرة واللاعب الذي يقوم بعملية الإسناد قوي ويكون هنالك تفاهم روحي وجسدي كبير .
- 5 . لحظة الجري لاستلام الكرة يجب أن يكون لديه توقيت جيد ويكون توقيت التمرير جيد أيضاً ويكون هنالك استعداد من الزميل بطريقة صحيحة .
- 6 . تحديد المكان الذي يلعب منه الكرة إلى المكان الجديد يكون تمرير معقول فلا تطلب من اللاعب صاحب الرجل الضعيفة ان يقوم بتمرير كرة مسافة 70 متر .

المحاضرة السادسة ( الجزء الثاني )

المحاضر : السيد أحمد عمر  
مساعد المحاضر : السيد نهاد صوقار

عنوان المحاضرة  
التحضير البدني

النقاط الهامة في المحاضرة:

\* ما هي النقاط المهمة في الإعداد البدني للاعبين الصغار؟

من سن 6 سنوات إلى 12 سنة :

1 . مراعاة العمر الفيسيولوجي والحقيقي للاعب :

قد يكون هنالك فرق واضح بين العمر الحقيقي للاعب وبنيته الجسمانية ومستواه وقدرته داخل الملعب لذا على المدرب الأخذ في الاعتبار جميع هذه العوامل .

2 . التركيز على تمارين السرعة والسرعة الحركية :

على المدرب أن يقوم بإعداد التمارين الحركية التي تخدم تطوير سرعة اللاعب مثل لعبة الشرطي والحرامي وطاق طاقة .

3 . نمو العضلات والقوة لدى اللاعب :

في هذه المرحلة يجب أن يكون النمو للقوة والعضلات بشكل متوازن وبصورة طبيعية وباستخدام وزن الجسم ولكن تكون المسافات والارتفاعات قصيرة مثل استخدام الحواجز 10 سنتيمتر أو استخدام سلم التوافق أو حلقات .

4 . زيادة التوافق العضلي العصبي لدى اللاعب :

يجب على المدرب تطوير التوافق العضلي العصبي لدى اللاعبين الصغار وتكون تمارين هوائية مثل تمارين الصعود والجلوس والقفز القريب للجوانب وتوازن ويكون هنالك زيادة للتوافق من خلال التمرير والاستلام والتنطيط للكرة وغيرها الكثير.

5 . راحة كبيرة بين التمارين :

حتى لا يكون هنالك إجهاد للاعب حتى لا يتكون حامض اللاكتيك في العضلات وتعيق نمو العضلات والجسم بشكل عام .

4 . تمارين التحمل :

بسيطة جداً مع راحة وضربات القلب ما بين 140 إلى 150 ضربة في الدقيقة .



## 2. من سن 12 إلى 16 سنة :

يجب أن يكون هنالك زيادة في التمارين لزيادة التأثير والتطور .  
وتقسم على النحو التالي حسب الأهمية :

- 1 . تدريب فردي . (1)
- 2 . تدريب مجموعة . (2)
- 3 . تدريب فريق كامل .

ويكون الإعداد البدني لهم كالتالي :

- 1 . تمارين التوافق العضلي العصبي وتشتمل على التالي :

أ . التوازن :

مثلاً جعل اللاعب يجري بالكرة على خط مستقيم بشكل متوازن وتمارين التسديد واستلام الكرة  
والتمرير وغيرها الكثير .

1 . الإيقاع :

يجب أن يكون الإيقاع لدى اللاعب متميز ويجب تطويره ومعرفة متى يحرك الرجل للاستلام  
وطريقة النزول على الأرض وغيرها .

3 . إشراك أكثر من شيين مع بعض :

مثلاً القفز واستلام الكرة والنزول على الأرض بتوازن .

4 . تمارين تغيير الاتجاه :

يجب أن يكون هنالك اهتمام بتمارين تغيير الاتجاه بثبات وتوازن .

5 . القدرة على التحرك في الفراغ بطريقة سلسلة .

6 . القفز :

المتغير من وضع الحركة لجميع الاتجاهات أمام خلف يسار يمين ليتعلم الوقت المناسب للنزول  
وطريقة النزول .

7 . الآلية في الأداء :

يجب أن يكون التطبيق للحركات والأفعال داخل التمرين بشكل آلي وبدون تفكير .

مثلاً تعليم اللاعب الاستلام وقت الجري وطريقة التمرير بالجري وحركة الجسم الصحيحة وهي  
تعتمد بشكل كبير على خبرة اللاعب وعدد المواقف التي مر بها داخل الملعب وتكرار الموقف .

8 . الوضع الحركي في التمارين :

على المدرب الاهتمام بالوضع الحركي للتمارين وعدم إشراك تمارين القوة الثابتة لما فيها

لإجهاد كبير على القلب للاعب في هذا السن .

## دورة السي ليسنز بدولة قطر

### وفي التحضير البدني يجب مراعاة التالي :

- 1 . شدة عالية ومستوى عالي ووقت أكثر .
- 2 . تسهيل عملية التكنيك وتجزئة الحركة لكي تصل للاعب بصورة سلسة ومبسطة .
- 3 . الواقعية في التمرين وشرح واقعي وواضح .
- 4 . حماية اللاعبين من الإصابات وتقديم التمارين الصحيحة حسب إمكانيات اللاعب ولياقته وغيرها ومعلومات المدرب يجب أن تكون صحيحة .
- 5 . بعد التعب يجب أن يكون هنالك استعادة للشفاء بصورة سريعة .
- 6 . زيادة الثقة بالنفس وتطويرها كثيراً من اجل التطور السريع للاعب .

المحاضر : السيد أحمد عمر  
مساعد المحاضر : السيد نهاد صوقار

## عنوان المحاضرة حل المشاكل في كرة القدم

النقاط الهامة في المحاضرة:

- \* ما هي العناصر المهمة لتحديد المشكلة في كرة القدم؟
- \* أذكر أمثلة لمشاكل كرة القدم التي تحصل في الملعب؟
- \* كيف يتم تحديد الأهداف والمهام والواجبات لكل لاعب في كل مباراة؟
- \* أذكر أمثلة أخرى لمشاكل كرة القدم؟

## دورة السبي لسينز بدولة قطر

### \* العناصر المهمة لتحديد المشكلة في كرة القدم:

لكي تعد حصة تدريبية يجب عليك أن تعرف أساس المشكلة لإصلاحها لكي تساهم في تطوي اللاعبين ولكي يحصل ذلك يجب عليك أن تعرف ( المشكلة والمعوقات والحلول )

### والعناصر المهمة في تحديد المشكلة في كرة القدم :

- 1 . ما هي الأخطاء المتعلقة بالمشكلة .
- 2 . الأشخاص المعنيين أو اللاعبين الذين تسببوا بالخطأ .
- 3 . في أي لحظة تظهر المشكلة ( أول المباراة – ضعف الإحماء – نهاية المباراة – ضعف اللياقة )
- 4 . في أي مركز تظهر المشكلة ( الظهير ، الجناح ، المهاجم ، لاعب الارتكاز ) .
- 5 . تحديد العناصر التي لها الأثر الكبير في مستوى الأداء مثل ( أهمية المباراة ، مركز الفريق في الدوري ، الطقس ، حالة الملعب وغيرها ) .

### \* أذكر أمثلة لمشاكل كرة القدم التي تحصل في الملعب:

- 1 . فرص التهديف نادرة للهجوم لذي يجب استغلالها الاستغلال الجيد وتسجيل الأهداف .
- 2 . تصل للمهاجمين تمريرات غير دقيقة من لاعبي خط الوسط والدفاع .
- 3 . لاعبي خط الوسط المدافعين لا يجدون مجال كافي للتمرير .
- 4 . لا يوجد ترابط من خط الوسط مع الخطوط الأخرى ( الهجوم ، الدفاع ) .
- 5 . المشكلة تظهر عندما يضغط مهاجمي الخصم على الدفاع .

دورة السي ليسنز بدولة قطر  
**\* كيف يتم تحديد الأهداف والمهام والواجبات لكل لاعب في كل مباراة :**

تحديد الأهداف والمهام والواجبات يعتمد على المستوى والفئة السنوية المستهدفة لذا يجب عند إعداد حصة تدريبية على المدرب عمل التالي :

- 1 . تحديد المشكلة من خلال تحليل المباراة ويجب على المدرب تعزيز الإيجابيات ومعالجة الأخطاء
- 2 . شرح المشكلة بالتفصيل للاعبين من حيث ( أين ، متى ، كيف ) حدثت المشكلة .
- 3 . عمل تدريبات واقعية لظروف المباراة .
- 4 . عمل تكرارات حتى يتفهمون الجوانب المهارية والتكتيكية والجانب الذهني .
- 5 . الاتصال بين زملاء الخط وباقي الخطوط الأخرى .
- 6 . بعد ذلك على اللاعبين تحمل مسؤولية حل مشاكلهم بأنفسهم ( الاعتماد على النفس ) .

**\* أمثلة أخرى لمشاكل كرة القدم :**

- 1 . عدم فهم اللاعبين لأهداف التدريب من حيث الأداء المناسب لمواقف اللعب والحلول المناسبة .
- 2 . الأداء ضعيف ( المهاري ، الذهني ) .
- 3 . الصفات البدنية المتعلقة باللياقة البدنية وهي مرتبة على التوالي ( تحمل ، قوة ، سرعة ) .
- 4 . ضعف الأداء الذهني ( قراءة الملعب ) اقرأ الملعب .

**قاعدة مهمة جداً :**

( دائماً عندما يكون لديك قدرة على قراءة اللعب لن تقوم بالجري الكثير ( السرعات ) في كل مرة تنتقل الكرة بين لاعبي الخصم لذا عليك التوقع المناسب لاتجاه الكرة ، ويجب عليك ان يكون لديك تأقلم جيد والكرة متجهه لزميلك لكي تسهل العملية عليك لكي لا تقوم بالجري وراء الكرة ) .

( عند الضغط على الخصم يجب أن يكون الضغط جماعي بطريقة صحيحة واتباع المبدأ الألماني الذي يقول : لا تجري وراء الكرة كثيراً ولكن عليك بالجري مع حركة الكرة عندما تكون الكرة في حوزتك )

الثلاثاء 21 / 2 / 2012

الجانب النظري

المحاضرة الثامنة ( الجزء الأول )

المحاضر : السيد أحمد عمر  
مساعد المحاضر : السيد نهاد صوقار

## عنوان المحاضرة طرق التدريب

النقاط الهامة في المحاضرة:

- \* ما هي مفاتيح طرق التدريب ؟
- \* على ماذا تعتمد طرق التدريب ؟
- \* عدد أفضل طرق التدريب مع ذكر بعض الأمثلة ؟

### \* مفاتيح طرق التدريب:

#### العناصر المهمة في طرق التدريب :

- 1 . معرفة المشكلة ومفاتيح الحل بسرعة وبوضوح وتأكد .
- 2 . الشرح للاعبين الإجراءات التي تريد أخذها من أجل تصحيح الخطأ ( طبيعة الخطأ ، النموذج الصحيح ، التصحيح ، التكرار ) .
- 3 . عليك أن تكون متأكد وتعيد التمرين بصورة واضحة وواقعية وفعالة للاعبين داخل الملعب .
- 4 . تشجيع اللاعبين بالرغم من وجود الخطأ وتكراره حتى لو تكرر مرة وأخرى فمهتك الأساسية تطوير مستوى اللاعب بتشجيعه .

#### طرق التدريب هو :

- اختيار عملية التعليم للاعبين بإحدى الطرق المستخدمة ( اللفظي ، المشاهدة ، التطبيق ) واختيار أفضل نوع من التمارين حسب إمكانيات فريقك وتدريبه حسب التكتيك والتكتيك المطلوب .
- بإمكان المدرب رسم التمرين للاعب حتى يستوعب او جعله يشاهد فيديو التمرين حسب قدرته على الفهم والاستيعاب .

### \* تعتمد طرق التدريب على :

- 1 . عمر اللاعبين والمرحلة التدريبية ومستوى اللاعبين .
- 2 . عدد اللاعبين في المجموعات .
- 3 . المساحة المتوفرة للتمرين .
- 4 . شدة التدريب ( العمر والمقدرة والهدف ) والحمل التدريبي .
- 5 . مدة الراحة والشغل وعلى المدرب أن يقوم بإعطاء اللاعب فرصة للراحة لكي يعود للتمرين بنفس الكفاءة المطلوبة .
- 6 . الأهداف التدريبية .
- 7 . الأحوال الجوية والطقس .

- 1 . المباريات الكاملة للفريق قبل المباراة .  
على المدرب عمل المباريات للفريق قبل المباراة الرسمية إما من خلال نفس اللاعبين الموجودين أو أي فريق آخر يتم الاتفاق معه .
  - 2 . التدريب من خلال المباريات المصغرة وهو إما أن تكون الفرق متساوية العدد أو يكون هنالك لاعبين إضافيين لكل فريق مستحوذ على الكرة مثل 5 ضد 5 + 2 ويكون لهدف معين .
  - 3 . التدريب الوظيفي بحيث يتم تنفيذ الوحدة التدريبية على أساس وظيفة معينه للاعب أو مجموعة .
  - 4 . تدريب فني بدون خصم ، يتم فيه تعليم الفنيات من إحساس بالكرة وسرعة في التمرير وقوة التسديد .
  - 5 . تدريب مهاري بوجود خصم ويكون لتعليم مهارة معينة مثلاً تمرين 3 ضد 1 يستهدف تطوير التمرير تحت الضغط .
  - 6 . تدريب بدني ويكون بالكرة ولكن من خلال المباريات المصغرة عندما تكون هنالك شروط معينة تجعل من احد الفرق يقوم بالجري المتكرر من اجل محاولة استخلاص الكرة أو محاولة مساندة الزملاء مثل كل فريق له لمستين في الكرة قبل تسليمها للزميل فهو يتطلب مجهود عالي من اجل مساعدة الزملاء .
  - 7 . تدريب جماعي في إحدى الجهات التي يتطلب العمل عليها .
  - 8 . حالات اللعب مثل حالة الهجمة المرتدة أو طريقة لعب التسلل وعلى اللاعبين الانتشار الجيد في الهجمة المرتدة وسرعة الهجوم المرتد .
  - 9 . تمارين 11 ضد 11 التحضير بعد استلام الكرة من الحارس من الدفاع وظهر الجنب مثل داني الفيس برشلونة ويصبح من يبدأ اللعب هو المدافع .
- من هنا نستنتج أن عملية التدريب هي : ( نظم واهتم بالتصحيح )**  
وتكون بالخطوات التالية :
- 1 . نظم . 2 . ابدأ . 3 . راقب . 4 . أوقف التمرين .
  - 5 . تعرف على المشكلة . 6 . درب . 7 . إعادة .
  - 8 . ابدأ من جديد بتنفيذ نفس الحالة وبصورة تنافسية .



المحاضرة الثامنة ( الجزء الثاني )

المحاضر : السيد أحمد عمر  
مساعد المحاضر : السيد نهاد

عنوان المحاضرة  
استعمال وسائل التدريب

النقاط الهامة في المحاضرة:

\* ما هي مصادر ووسائل التدريب المتاحة للمدرب عددها مع ذكر الأمثلة ؟

## دورة السي ليسنز بدولة قطر

### \* مصادر ووسائل التدريب المتاحة للمدرب :

على المدرب دائماً الاستفادة القصوى من التمرين مع إعداد وتوفير جميع الإمكانيات مثل :

#### 1 . الأدوات والملعب :

- أ . الكرات المناسبة للفئة العمرية ويكون اختيارها حسب العدد ونوعية الكرات ( الوزن ) .
- ب . القمصان الملونة .
- ج . الأقماع والعلامات .
- د . الأهداف المتحركة ( قياسات مختلفة ) . هـ . رايات الملعب .
- و . تخطيط الملعب ( مربعات ، مستطيلات ، إلخ )

#### 2 . أدوات النشاط البدني :

- أ . الحواجز والعصي .
- ب . الدوائر ( الأطواق ) .
- ج . المقاعد
- د . الصناديق
- ( تمرين بلوم تري يطور قوة الارتقاء العمودي ويسمى القفز للأسفل )
- هـ . الحبل . و . الفرش المطاطي . ي . معدات القياس .

#### 3 . الملابس :

- أ . الحذاء المناسب ( ملعب داخلي ، ملعب خارجي ، صناعي ، طبيعي ) وقياس القدم مهم .
- ب . واقي الساقين . ج . الملابس المناسبة لظروف الجو .

#### 4 . الاختبارات :

- أ . شريط قياس ( المسافة ، الطول ، الارتقاء ) .
- ب . ميزان .
- ج . ساعة توقيت .

#### 5 . كاميرا تصوير :

- أ . تصوير المباراة والتمرين . ب . التحليل . ج . التصحيح .

**6 . العناية والسلامة :**

- أ . جميع الأدوات التي لا تستعمل داخل الملعب تبقى خارجاً والمتابعة الدائمة لذلك .
- ب . الحرارة العالية خطر على اللاعبين وزيادتها تفقد اللاعب توازنه المعتاد .
- ج . المطر الغزير والرياح الشديدة والصواعق .
- د . تعويض السوائل وخصوصاً في الأجواء الحارة .
- هـ . الإسعافات الأولية .

**10 . المنافسات :**

- أ . تخطيط الملعب . ب . الأبعاد للملعب . ج . الأعمار للاعبين . د . الألعاب المصغرة من ( 4 ضد 4 إلى 7 ضد 7 )

**11 . الحصص النظرية :**

- أ . داخل الملعب ويجب أن تكون قليلة وزمنها قصير لان الملعب للتدريب .
- ب . تعليمهم خطوات مبسطة للتحليل والمشاركة .
- ج . مشاهدة من خلال الفيديو للتمارين والمباريات لتنمية الحس التكتيكي لدى اللاعبين .
- د . حصص داخل القاعات لتقوية الحالة الذهنية للاعبين .
- هـ . حصص داخلية للتعامل مع الصحافة والجمهور .
- و . حصص عن علم الرياضة ، الصحة ، التغذية ، التحضير البدني ، مسؤولياتهم ، علم النفس

