

كلية الطوسي الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المرحلة الأولى

# كرة القدم

المحاضرة الأولى

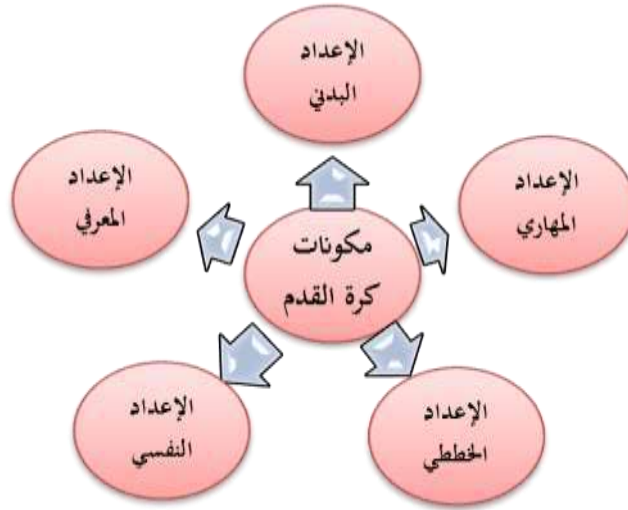
مدرس الملاء

م.م رامي البناي

العام الدراسي 2023-2024

## مكونات لعبة كرة القدم :

يؤكد الباحثون على أن تدريب كرة القدم الحديثة يركز أساساً على جوانب أساسية هي الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي ، وهذه الجوانب لا يمكن فصل أحدها عن الآخر لأنها سلسلة مترابطة تكمل بعضها بعضاً وتسهم في بناء فريق متكامل الأداء .



**الإعداد البدني:** هو عملية رفع الحالة البدنية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية، وهو يشتمل على كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب خلال الموسم التدريبي من تخطيط هادف لمحتوى التدريبات المقننة بأسلوب علمي للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية العامة والخاصة بكرة القدم والتي تؤهل اللاعبين للتكيف مع متطلبات اللعبة.

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

**الإعداد الخططي:** إن الإعداد الخططي هو الإجراءات الفردية والجماعية لاستثمار المجدي للإمكانات الجسمية والحركية والعقلية والنفسية خلال اللعب من أجل التغلب على المنافس وبالوقت نفسه منع المنافس من تحقيق خطئه، والخطط هي إستعمال المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة لغرض تحقيق الهدف من المباراة وهو النصر للفريق.

**الإعداد النفسي:** الإعداد النفسي هو تطوير وتنمية السمات النفسية للاعب كرة القدم عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل اللاعب في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة ، والإعداد النفسي الرياضي هو كل الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلباً على مستوى الإنجاز الرياضي ، كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة والتي تؤدي إلى انخفاض مستوى الإنجاز الرياضي.

**الإعداد المعرفي:** الإعداد المعرفي هو أن يلم كل لاعب بالمعلومات و المعارف الرياضية التي تخص اللعبة التي يمارسها من أجل الإتقان لهذه اللعبة إذ ان النجاح الحقيقي لرفع مستوى أداء اللاعب يكون من خلال الجمع بين الممارسة للعبة والمعرفة النظرية لها حتى يستطيع الاحتفاظ بالمعارف

**العلاقة بين مكونات لعبة كرة القدم:** هناك علاقة وثيقة بين مكونات كرة القدم (الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والمعرفي) إذ إن اللاعب الذي يمتلك قدرة بدنية عالية يستطيع أن يؤدي النواحي المهارة والخططية أثناء المباراة بكفاءة عالية لان ارتفاع اللياقة البدنية عند لاعب كرة القدم تجعله يستطيع أن يؤدي المباراة ولمدة (90) دقيقة وأحياناً أكثر بفاعلية وحيوية جيدة دون هبوط حاد في المردود البدني، أما فيما

يخص الإعداد المهاري فيعد إتقان أداء المهارات الأساسية أحد وسائل تنفيذ خطط اللعب، فكل خطة تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها لذلك فإن إتقان المهارات ضروري لنجاح الخطط وكلما كان اللاعب جيداً في التكنيك تمكن من أن يقوم بالحركات التكتيكية (الخططية)، ومهما إمتلك الفريق من لاعبين يتصفون بتأدية النواحي البدنية والمهارية والخططية بصورة جيدة فهم لا يستطيعون أن يحققوا الإنتصار وكسب المباراة ما لم يتصفوا بحالة نفسية جيدة ومستقرة لأنها من العوامل المهمة لدى الرياضيين ومن خلالها يستطيع الرياضي تجاوز جميع المصاعب والضغوط التي يتعرض لها إذ أن تميز اللاعب بالثقة العالية بالنفس وقوة الإدارة والحماس والدافعية تجعل الرياضي قادراً على القيام بالواجبات المطلوبة منه لأن حدوث حالات القلق والتردد والخوف والإرتباك عوامل تؤثر سلباً على مقدرة اللاعب في الظهور بمستوى جيد في المباريات.



كلية الطوسي الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المرحلة الأولى

# كرة القدم

المحاضرة الثانية

مدرس الملاء

م.م رامي البناي

العام الدراسي 2023-2024

## مفهوم المهارة:

المهارة تعني القدرة على أداء الحركة بإنسيابية وسهولة وإقتصادية في العمل كونها إستجابات حركية متناغمة تتم بإيعازات عصبية إلى المجاميع العضلية الخاصة بالحركة، وهي جوهر الأداء الحركي المتميز الذي يتطلب قدرات عقلية وبدنية ووظيفية وإنفعالية عالية، وهي شكل من أشكال الحركة وصفة الحركة وفي علم التدريب يطلق على المهارة التكنيك أو الأداء الفني فالتكنيك هو صفة المهارة وبذلك فإن المهارة تعني الدقة في الأداء في حين يعني التكنيك فن أداء المهارة وفقاً للمسار الحركي لها إذ أن لكل مهارة مساراً حركياً يميزها عن غيرها وهذا المسار تؤثر عليه قوى متعلقة بالسرعة والزوايا والتعجيل.....ألخ.

## خصائص المهارة:

1. الإنسيابية: وهي التكامل في الأداء الحركي وأعلى مستوى يصل اليه الرياضي وهي صفة تعكس صفة التوافق.
2. السرعة: ويقصد بها السرعة في أداء الحركة ككل.
3. الدقة: وتعني القدرة على القيام بحركات معينة لتوجيهها نحو هدف معين ويعتمد على السيطرة على الجهاز العصبي والعضلي.
4. التوقيت: حيث إن الدقة في التوقيت بدء الأداء على درجة عالية من الأهمية في نجاح الأداء خاصة في حالة وجود منافس.
5. أقل طاقة مستنفذة: حيث إن توفر الطاقة لحين الإحتياج لها يسمح بإضافة مميزات خاصة للحركة كالقدرة على الإبداع المهاري.
6. القدرة على الإبداع تحت ضغط.



### مراحل تعلم المهارة:

1. مرحلة إكتساب التوافق الأولى (الخام) للمهارة الحركية: وهي مرحلة تقديم المهارة الحركية (عرضها

، التقديم المرئي) أي أداء نموذج المهارة الحركية أو شرح ووصف هذه المهارة الحركية ( التقديم

السمعي) ثم يطبق اللاعب ما عرضه المدرب من ( عرض أو شرح ) وذلك بالأداء الحركي كتجربة

أولية لاكتساب الإحساس الحركي بها ،ومن خواصها:

- زيادة في الجهد المبذول.
- إستعمال عضلات كثيرة غير ضرورية لهذه المهارة.
- الشعور السريع بالتعب.
- الإفتقار الى دقة وإنسيابية الحركة.

2. مرحلة إكتساب التوافق الدقيق الجيد للمهارة الحركية : وهي المرحلة التي يقوم بها المدرب بالتوجيه

والإرشاد والتصحيح لأداء اللاعب في حين يقوم اللاعب بتكرار الأداء ومحاولة إتقان الإرتقاء

بالحركة حتى يستطيع إكتساب الأداء التوافقي الجيد والدقيق ومن خواصها:

- إستخدام طريقة أو أكثر من الطرائق في تعلم المهارات ( الطريقة الجزئية - الطريقة الكلية - الطريقة المختلطة).

- تقديم التغذية الراجعة من خلال تصحيح الأخطاء.

- تستنفذ وقتاً أطول من المرحلة الأولى من خلال التطبيق.

3. مرحلة إتقان المهارة الحركية وآلياتها: يقوم اللاعب بالتدريب على أداء المهارات تحت مختلف

الظروف والطرق المتعددة التي يشكلها المدرب حتى يستطيع اللاعب إتقان وأداء هذه المهارات

بصورة آليه ، ومن خواصها:

- إتقان المهارات الحركية تحت الظروف البسيطة والثابتة.

- تثبيت المهارات بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الحركة وإستخدام القوة.

- تثبيت المهارات الحركية مع التغير في الشروط والعوامل الخارجية.

- تثبيت المهارات الحركية في ظروف تتميز بالصعوبة.

- إختيار المهارة الحركية في المنافسات التدريبية.





### أنواع المهارات الأساس بكرة القدم:

سبق أن ذكرنا أن التقسيم الدقيق لمهارات كرة القدم يتم على أساس إختلاف وضعية الجسم أثناء إستخدامه للأداة ولا تقسم المهارات على أساس الأغراض التي تؤدي فيها الأداة (الكرة) وعلية يمكن تقسيم مهارات كرة القدم بالشكل التالي:

1. ركل الكرة بالقدم (المناولة، التهديف، التشتيت).

2. ركل الكرة بالرأس (المناولة، التهديف، التشتيت).

3. مهارة دحرجة الكرة (الركض بالكرة).

4. مهارة السيطرة على الكرة (الإخماد).

5. مهارة المراوغة والخداع.

6. مهارة مهاجمة الكرة (القطع).

7. مهارة الرمية الجانبية.

8. مهارات حارس المرمى.