

المحاضرة 1:

عنوان المحاضرة: مدخل إلى كرة القدم
أهداف الدرس: نهدف من خلال المحاضرة تحقيق مجموعة من الأهداف وذلك من خلال

- معرفة تاريخ اللعبة
- معرفة تطور كرة القدم
- معرفة أهمية كرة القدم من الناحية النفسية والصحية للممارسين
- معرفة أهم القوانين المسيرة للعبة كرة القدم

مقدمة:

تعتبر كرة القدم من بين الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الفعال الذي تلعبه في الترفيه والترويح عن النفس في أوقات الفراغ . وقد مرت بعدة مراحل بداية من ظهورها في المدارس الانجليزية 1710 إلى تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم عام 1904 إلى تنظيم أول كأس عالمية عام 1930 .

كما مرت بعدة مراحل من ناحية قوانينها وطريقة لعبها، وتنوعت طرق ومناهج تدريبها وأصبحت لها مدارس متخصصة في دراستها وتكوين اطارات مختصة بهذه اللعبة .
وتطورت كرة القدم بشكل ملفت للانتباه حيث بعدما كانت مجرد لعبة تمارس في أوقات الفراغ بهدف الترويح والاستمتاع أصبحت وسيلة هامة لكسب المال من خلال عقود اللاعبين وعقود الإشهار والبيث التلفزيوني

كرة القدم:

هي لعبة جماعية المهمة الأساسية فيها تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم وفي المقابل يجب المقاومة من أجل الحفاظ على مرمى الفريق نظيفا ولذا فإن الصعوبة الكبرى تتعلق أساسا بمهارة معرفة عمل الفريق كمجموعة متكاملة وكذا مهارة اللاعبين الفردية.

أنواع كرة القدم:

- كرة قدم الميدان (11 لاعبا)
- كرة القدم داخل القاعة (5 لاعبين)
- كرة القدم الشاطئية (5 لاعبين)
- كرة القدم للمكفوفين (5 لاعبين)

تطور كرة القدم:

عرفت كرة القدم تغييرات مستمرة فقد أخذت في الإتساع والعولمة وفتحت الحدود للاعبين والتكوين في المستوى العالي
وقد عرف تطور كرة القدم من حيث تطور الأداء واللاعبين والمنافسات وتطورت التجهيزات التي تؤدي إلى تطور الأداء حيث أصبحت كرة القدم تتميز بالموصفات التالية

- السرعة العالية وخاصة سرعة تنفيذ الحركات القاعدية مثل أخذ الكرة والتمرير والقفذ
- الثنائيات حيث أصبحت أكثر أهمية مما يفرض على اللاعب تطوير الصفات الرياضية
- المهارة حيث تعتبر هي المعيار الرئيسي الأكثر أثرا في تطور اللعب

تطور اللاعب:

تطور اللعب يفرض على اللاعب ان يتكيف مع القدرات المطلوبة للنجاح في أعلى مستوى بحيث يجب عليه مايلي

- أن يكتسب مستوى مهاري عالي في مرحلة التكوين الأولي(15-12سنة)
- أن يطور الجانب الخططي بشكل جاد حتى يستطيع ادماج التعليمات القاعدية من طرف المدرب مع قدرته على الاحتفاظ برد فعله وتكيفه في حالة طلب منه تغيير نتكتيكي اثناء المنافسة
- أن يتميز بخصائص بدنية مثل السرعة، التحمل، القدرة، الاسترجاع حتى يصبح رياضي عالي المستوى
- أن يكون قوي من الناحية الذهنية ويتحكم في نفسه في الوضعيات الصعبة والحرارة والقدرة على تجاوزها

الزمن التدريبي للاعب كرة القدم:

من أجل بلوغ المستويات العالية للاعب كرة القدم وتكوينهم على أسس صحيحة فقد تمكن الباحثين في المجال الرياضي مع خبرات المدربين من تحديد حجم الزمن المناسب للتدريب السنوي لرياضي كرة القدم باختلاف مراحلهم السنوية من أجل بلوغ المستوى العالي ويخضع تنظيم زمن التدريب الإجمالي السنوي للاعب كرة القدم لعدة معايير منها

- المرحلة السنوية
- إجمالي عدد وحدات التدريب في السنة
- إجمالي عدد المباريات في السنة
- عدد وحدات التدريب في الأسبوع
- زمن الوحدة التدريبية

والجدول التالي يوضح حجم التدريب السنوي المناسب لكل مرحلة سنوية

المرحلة السنوية	حجم التدريب السنوي
أقل من 12 سنة	100-300 ساعة
12-14 سنة	300-400 ساعة
15-17 سنة	500-600 ساعة
أكثر من 18 سنة	600-700 ساعة
المستويات العالية	أكثر من 1000 ساعة

جدول يوضح الزمن التدريبي السنوي للاعب كرة القدم حسب السن

عدد الوحدات التدريبية والمنافسات للاعب كرة القدم:

من خلال الزمن التدريبي السنوي للاعب كرة القدم يمكن حساب عدد وحدات التدريب السنوي والأسبوعي وزمنها الكلي حسب الجدول التالي

المرحلة السنوية	فرق الأشبال	فرق الناشئين أقل من 18 سنة	فرق الهواة	فرق المحترفين
إجمالي عدد وحدات التدريب في السنة	180-130	190-140	190-160	290-250
إجمالي عدد المباريات في السنة	40-30	60-50	65-55	80-60
عدد وحدات التدريب في الأسبوع	4-3	6-5	7-5	10-6
زمن الحصة التدريبية (دقيقة)	100-80	120-90	130-90	180-90