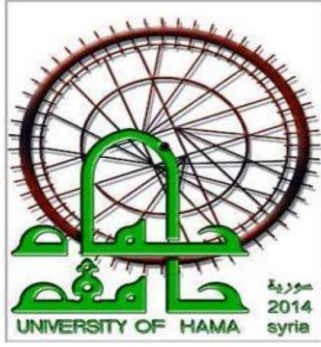




الجمهورية العربية السورية

وزارة التعليم العالي

جامعة حماة

كلية التربية الرياضية

كرة قدم الصالات

لطلاب السنة الثالثة



تدريس: أ. مهند العواج

في هذه اللعبة، ان لعبة كرة القدم للصالات واحدة من تطورات كرة القدم الحديثة فهي أسلوب لعب جديد وتعد ركيزة أساسية لتطوير لعبة كرة القدم فضلاً عن أنها تملك عنصر الإثارة والتشويق أكثر للجمهور. (٩: ٢٠)

وسرعان ما اكتسبت شعبية في أمريكا الجنوبية ولاسيما في البرازيل، وان تطوير مهارات هذه اللعبة ظاهر في أسلوب الشهرة العالمية للبرازيليين، وكانت تلعب في ملاعب كرة السلة حيث أخرجت تلك الملاعب ابرز اللاعبين أمثال بيليه وزيكو وسقراط وبيبيتو ورونالدو. (٦٤: ٩)

إن لاعب كرة القدم للصالات يحتاج إلى متطلبات بدنية عالية جداً تفيده وتساعد على تنفيذ المهارات الأساسية لما تملكه هذه اللعبة من سرعة عالية في الأداء داخل مساحة صغيرة فضلاً عن عدد قليل من اللاعبين الذي يجعل المباراة دائمة الحركة وخالية من التوقف لان من واجبات كل لاعب هي الهجوم والدفاع في نفس الوقت وذلك "للوصول إلى أعلى المستويات في هذه اللعبة وتحقيق أفضل الانجازات ويجب إعداد الفريق إعداداً متعدد الجوانب (بدني، مهاري، خططي، نفسي، وتربوي) وجوانب الإعداد المختلفة هذه متصلة ومتراصة كلاً منها بالجوانب الأخرى وان الإخلال في أي منها له تأثير سلبي على الإعداد النهائي للفريق لذلك وجب أيلانها جميعاً الاهتمام الذي تستحقه في البرامج التدريبية لتحقيق نتائج متميزة". "حيث ان لاعب كرة القدم في الصالات لابد ان يجيد اللعب في كافة مناطق الملعب وبما ان وقت المباراة (٤٠) دقيقة تقسم إلى شوطين والتي تتطلب من اللاعب أداء حركات سريعة وانطلاقات متعددة من ٥-١٠ أمتار (او أكثر) في أوقات متكررة فكل ذلك لا يتحقق ما لم يمتلك اللاعب القدرات البدنية العالية والتي تمكنه من أداء المباراة على أكمل وجه". (٢٢: ١٦)، (٣٠: ٢٥)

ما هي لعبة كرة القدم الصالات:

هي لعبة كرة القدم مصغرة تلعب من قبل خمسة لاعبين في كل فريق (حارس مرمى وأربعة لاعبين) على مساحة ملعب مشابه تماماً لملاعب كرة اليد،

ويدير المباراة حكم أول وثاني وثالث وميقاتي وفق قانون خاص باللعبة يتكون من ١٧ مادة، تلعب على شوطين على أن تلعب على ملاعب داخلية أو خارجية بقياسات أطوال وأعراض محددة الطول (٣٨-٤٢) متر والعرض (١٥-٢٥) متر، دون استخدام الجدران الجانبية وبتخطيط محدد للعين تؤدي من خلالها جميع المهارات المستخدمة في اللعبة". (٣٧: ٤)

وهي الشكل الرسمي الوحيد لكرة القدم داخل الملاعب والصالات المغلقة، كما وافقت عليه FIFA، حيث تلعب هذه اللعبة في جميع القارات وفي أكثر من ١٠٠ بلد من قبل ١٢٠ مليون لاعبا وتلعب في ساحة كرة اليد، على الرغم من إمكانية لعبها على سطوح مختلفة.

إن لعبة كرة الصالات تطور المهارات بشكل كبير لأنها تتطلب استجابات سريعة، تفكير سريع، ومناولات دقيقة، فضلا عن أنها تعد مضمارا تعليميا ممتازا لتحسين السرعة والرشاقة وتوفر اللعبة تدريباً ممتازاً للاعبين الذين يرغبون مستقبلاً بالانتقال إلى كرة القدم الاعتيادية في الملاعب المكشوفة، لأنها تطور المهارات بشكل كبير، ونجوم اللعبة الكبار مثل بيليه وزيكو وسقراط جميعهم قد مارسوا هذه اللعبة وهم يدينون لكرة القدم في الصالات في تطوير مهاراتهم فهي لعبة مثيرة للأطفال و للكبار.

أساسيات كرة الصالات:

إن كرة القدم للصالات هي واحدة من الألعاب التي لها خصوصيات وأساسيات يمكن أن يعرفها كل من يتابع ويشاهد المباريات، ويجب على العاملين في مجال التدريب معرفتها وحث نقلها إلى اللاعبين، وعن طريقها يمكن بناء مناهج تدريبية تساعد على إيصال اللاعبين إلى مستوى عالٍ من الأداء وتقليل الأخطاء أثناء سير المباراة فضلاً عن زيادة متعة وتشويق اللاعبين للعب ومن ثم زيادة في إثارة المباريات، وبما أن اللاعبين لديهم غريزة طبيعية للتعلم والتدريب فيجب أن يزرع فيهم التقدير لكرة القدم للصالات وذلك للأسباب الآتية:

- ١- تسمح للاعبين أن يسعوا خلف اللعبة الوحيدة في الملعب وهي الكرة.
- ٢- تشجيع استرجاع الكرة كجزء مقوى ومكافئ في اللعبة.
- ٣- تعطي العديد من الفرص لتسجيل الأهداف وهو ما يحدث فعلاً.
- ٤- تزيد المشاركة الفعلية وتقل الملل والخمول.
- ٥- تعطي بيئة لعب جيد التنظيم بعقول مبتكرة.
- ٦- تحاكي فلسفة تطوير اللاعب ويعبر عنها في المدارس المحلية والدولية.
- ٧- تلغي القواعد المعقدة مثل التسلل الذي قد يعيق اللعب.
- ٨- تعكس دور المدرب.
- ٩- تجعل اللعبة بدءاً بالمدرب أكثر ودية لأن اللعبة أبسط وبهذا تجعل من السهل جذب المزيد من المدربين.
- ١٠- تسمح اللعبة ان تكون هي المعلم. (٤٠ : ٣٤)

لاعب كرة القدم للصالات :

إن لاعب كرة القدم للصالات لا يقل أهمية عن لاعب كرة القدم الاعتيادية بل على العكس قد يكون أفضل إذا ما تم نقله إلى الملاعب المكشوفة وهناك العديد من الآراء التي تقر بأهمية لعبة كرة القدم للصالات قبل لعب كرة القدم الاعتيادية ومن هذه الآراء " (بيليه) الجوهرة السوداء: (لقد لعبت كرة القدم للصالات لمدة سنتين أو ثلاث قبل التحاقى بسانتوس انها لعبة مهمة جداً لتطوير السيطرة على الكرة والتمرير والدرجة والتفكير السريع والتوازن والتركيز ان كرة القدم للصالات مهمة جداً ولا شك في ذلك) ، كما يبدي اللاعب البرازيلي رونالدينو رأيه بقوله: (إن لعبة كرة القدم للصالات مهمة جداً وخاصة للأعمار الصغيرة لتطوير المهارات المختلفة واستيعاب مفهوم اللعبة أن جميع لمساتي وحركاتي اكتسبتها من خلال لعبى لكرة القدم للصالات)". (٦٢ : ١٠)

ولكي نحصل على لاعب يلعب المباراة بشكل جيد ويحقق نتائج ايجابية يجب تعليمه وتدريبه الأمور الواجب مراعاتها وتطبيقها أثناء المباراة وهذه مسؤولية المدرب، وهناك بعض النقاط الذهبية التي يجب أن يعرفها لاعب كرة الصالات وهي:

- ١- يجب أن لا يبقى اللاعب واقفاً أبداً ، فيجب أن يكون في حالة حركة مستمرة على طول الملعب .
- ٢- من المهم معرفة كيفية اللعب عندما لا تكون الكرة بحيازة اللاعب ، ولاسيما إذا كانت لدي زميل في الفريق نفسه (إعطاء الدعم والإسناد) ومحاصرة اللاعبين الآخرين وإشغال الأماكن الفارغة.
- ٣- يجب على اللاعب أن يسعى جاهداً لعدم خسارة الكرة.
- ٤- يجب على اللاعبين الدفاع من وراء خطوط أفقية وهمية تحدد الكرة عندما يهاجم الفريق المنافس .
- ٥- يجب أن لا يتوقف اللاعب عن النظر على الكرة.
- ٦- على اللاعب يكون كريماً مع زملائه، من المفضل إعطاء الكرة للاعب زميل عن التهديف الكرة بصورة خاطئة . (٨:٤١)

الإعداد البدني الخاص لكرة القدم للصالات:

اتفق كثير من العلماء على حيوية التخطيط للتدريب السنوي نظراً لارتفاع عدد المسابقات التي يشترك فيها اللاعبين وأيضاً التوسع في استخدام وسائل التدريب المتعددة مما يتطلب منه ضرورة إصدار تخطيط التدريب بما يضمن الإسراع من عمليات استعادة الشفاء جنباً إلى جنب مع تخطيط اكتساب الموصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم للصالات، ويمكن تحقيق الإنجاز أو المراد الوصول إليه الرياضي من خلال الإعداد البدني الخاص بتلك اللعبة والذي

يتكفل بتحقيق الرياضى إنجازات عالية والتي يصل إليها الرياضى من خلال مرحلة جديدة من التطور وذلك باستخدام وسائل مختلفة للتدريب، وتعتبر الوحدة التدريبية البدنية أساس عملية التخطيط الشهري وهى الخلية الأساسية لعملية التدريب. (١٨ : ١٧-١٨)

والإعداد البدني الخاص لكرة القدم للصالات هو الإعداد البدني الذي يتم توجيهه نحو تطوير القدرات البدنية وزيادة القدرة الوظيفية طبقاً لمتطلبات المباراة ويهدف التدريب في هذه المرحلة إلى إعداد الرياضي للفورمة الرياضية وتزداد نتيجة ذلك التمرينات الخاصة التي تقترب من طبيعة المنافسة ويستمر في هذه المرحلة الارتفاع بصورة تدريجية بالحمل التدريبي مع زيادة مستوى الشدة فيما يخص تمرينات الإعداد الخاص وتمرينات المنافسة التي تظهر في زيادة سرعة الأداء الحركي وتطوير المستوى الفني والخططي للاعب.

"ويراعى انه كلما ارتفعت الشدة فإن ذلك ينعكس على حجم الحمل التدريبي حيث يمر في البداية بمرحلة ثبات ثم يقل الحجم تدريجياً كلما ارتفعت الشدة وهذا الانخفاض في حجم التدريب.

مدرب كرة القدم الصالات:

المدرب الرياضي بشكل عام هو النموذج الأمثل الذي يقع عليه القيام بمطلبات وإجراءات وايضا خطوات تنفيذه للعملية التدريبية .

فتخطيط البرامج التدريبية وتنفيذ اجراء الوحدات التدريبية وتقويمها أيضا والإعداد البدني والمهاري والفني والنفسي والعقلي تعتبر من أهم الأسس العلمية السليمة التي تحقق أفضل النتائج

ويرى (محمد فتحي الكرداني) ٢٠١٥ يفضل ان يبدأ المدرب كمعلم أولاً حتى يستطيع قيامه بعملية التعليم لمختلف المبادئ والمهارات الاساسيه لمختلف اللعيات الرياضيه فرديه أو جماعيه واكتشاف الأخطاء وكيفية علاجها

ويقوم المدرب كمعلم أولاً بتعليم لاعبيه الأداء الحركي المناسب لنوع الرياضة الممارسه مستخدماً طرق التعليم ثم تثبت هذا الأداء ثم تحسين وتطويره وذلك على أسس تدريبية وتعليمية علمية .

(المدرّب الرياضي محمد فتحي الكرداني (٢٠١٥) صفحہ ٧ مؤسسة عالم الرياضة للنشر الاسكندريه)

وبما ان لعبة كرة القدم الصالات لعبه حديثه نسبيا ودخولها للوطن العربي حديثاً فإنها تعاني من قلة المدربين والسبب يرجع إلى اغلب المدربين هم لاعبين سابقين واغلبهم لاعبين للعبة الكرة القدم الاعتيادية (الساحات المكشوفه)

فيجب على مدرب كرة القدم الصالات ان يكون ملم وبشكل موسع بكل ما هو جديد في مهارات اساسيه بدنيه كانت أو مهاريه والجانب الخططي ايضاً لانه أساس المبارات الرسميه

والقانون بلعبة كرة القدم الصالات في تطوير وتغييراته بشكل دوري من لجنة كرة القدم الصالات في الاتحاد الدولي أو الاسيوي فعلى المدرب الانتباه وبشكل دائماً ويمتلك كل ما هو جديد وبكل موسم ما هو جديد في قانون وأدوات كرة القدم الصالات

اليوم عصر الحداثة والوسائل وطرق التدريب الحديثه باستخدام الأجهزة التكنولوجيا تلعب دور فعال في تطوير اللاعبين وبشكل سريع يقلص على المدرب اغلب العواقب والمشاكل التي تواجه وتحقق الاجهزه الحديثه مبدا الاقتصاديه بالجهد الجسدي كان او المادي

وهناك تقسيمات لمدربي كرة القدم الصالات

من خلال الاطلاع على الكتب والدراسات الحديثه في لعبة كرة القدم بشكل عام وكرة القدم الصالات خاصتنا اتضح لنا هناك تقسيمات لمدربي كرة القدم الصالات ومن هذه التقسيمات :

١. المدرب العام

وهو تلك الشخصية التي تكون معنية في الجانب الرئيسي والفني العام ويكون مسؤول وبشكل مباشر على تخطيط وتنسيق وتقويم الوحدات التدريبية وايضا الاداريه للاعبين

٢. المدرب

وهو المسؤول والمعني الاساسي في تنفيذ وتحضير وسائل الوحدة التدريبية ويكون متابع جيد للاعبين وايضا يقسم المدرب هنا الى

- مدرب اللياقة البدنية

- مدرب حراس المرمى

مدرب اللياقة البدنية الذي يكون على عاتقه جميع الجوانب البدنية التي تبدأ في الاحماء وتنتهي في عملية الاسترخاء البدني ويكون عمله في الوحدات التدريبية وايضا المبارات الودية منها والرسمية

اما مدرب حراس المرمى فهو يكون مشغول فقط في اعداد حراس المرمى من الجانب البدني والفني وتصحيح الخطاء بهدف تطوير حراس المرمى.

٣. الاختصاصي

وهو من متطلبات إطار هيئة التدريب ويكون معني او اختصاصه اما طبي او نفسي او اجتماعي او مختص في عملية التغذية للاعبين . (١١ : ٧٤)

القدرات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم داخل الصالات المغلقة:

إن لاعب كرة القدم داخل الصالات لكي يرفع من مستوى ادائه المهاري وإجادته للمهارات الاساسيه شأنه في ذلك شأن جميع الرياضيين في الألعاب الرياضية المختلفه سواء كانت هذه الألعاب فرديه او جماعيه يجب ان تتوافر لديه قدرات بدنيه خاصه وتساعد في اتقان الأداء المهاري وبدون هذه القدرات البدنية لا يتحقق الأداء المهاري الممتاز لديه. لأنه توجد علاقة قوية بين القدرات البدنية

وبين الأداء المهاري .لذا يجب أن يدرّب اللاعبون على تطوير تلك القدرات البدنية المرتبطة بالأداء المهاري لتحقيق الانجاز العالي .

يذكر حسن أبو عبده (٢٠٠١م) أن القدرات البدنية الخاصة تشكل في كرة القدم عاملاً أساسياً هاما لرفع مستوى الاداء المهاري _ حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنيه معينة تلعب دورا بارزا في إتقان اللاعب للمهارات الاساسيه وكرة القدم كأحد الانشطة الرياضيه الجاعيه تعد من الرياضيات التكتيكه التي تحتوي على عدد كبير من المهارات الحركيه التي تحتاج لعدد كبير من الإمكانيات والقدرات البدنية لكي تتم بأسلوب جيد واداء فني سليم . وتعتبر الحالة البدنية للاعبي كرة القدم احد الأسس الهامه التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي ، لان أي خطة مهما بلغت درجة اجادتها يمكن ان تفشل اذا لم توضع القدرات البدنية في الاعتبار ، كذلك لا يمكن تنفيذها للاداء المهاري بطريقه إليه بدون امتلاك اللاعب للمسات والخصائص البدنية التي تخدم الأداءات الحركية للمهارات الأساسية، ولقد اتفق الخبراء في كرة القدم أن عناصر القدرات البدنية الضرورية والأساسية في كرة القدم تتمثل في خمسة عناصر (التحمل والقوه والسرعة والرشاقة والمرونة). (١٦ : ٣٥)

تتميز كرة القدم داخل الصالات المغلقة بطابع السرعة العاليه الأمر الذي يساعد على سرعة انتشار اللاعبين في الملعب وقربهم من الكره طوال زمن اللعب ولما كانت اللعبه تتطلب من اللاعب ان يكافح لكي يحصل على الكره من المنافس ويجري سريعا للحاق بها قبل المنافس وطبيعة اللعبه تحتم على اللاعب القيام بانطلاقات سريعة مفاجئه .كما ان كرة القدم داخل الصالات المغلقة تتطلب من اللاعب أن يقوم بحركات كثيرة ومختلفة ومتنوعة وأثناء اللعب نتيجة لتعدد المهارات الأساسية وتفرعها ليس هذا فقط الذي يجبر اللاعب على بذل الجهد الشاق والكبير ولكن يضاف إليه زمن المباراة . كل ذلك يتطلب من اللاعب مقدرة بدنيه عاليه وقدره على مواجهه التعب والاستمرار في بذل الجهد وبشده طوال زمن المباراة وبذلك يتمكن اللاعب من تغيير الأماكن دفاعا وهجوما

وتشكل القدرات البدنية الخاصة عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهاري في نوع النشاط الرياضي الممارس. حيث أن هذه القدرات تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة دون غيرها في ضوء ما يتطلبه طبيعة كل نشاط كما أننا نجد الفرد لا يستطيع اتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الممارس في حالة افتقاده لهذه القدرات البدنية الخاصة . (١٣٥ : ٥٩)

١. تحمل القوة Endurance of Strength

إن صفة تحمل القوة من الصفات الهامة والقدرات البدنية الضرورية للاعب كرة القدم داخل الصالات المغلقة فيشير إليها بطرس رزق الله (١٩٩٤م) بأنها قدره على العمل بدون انقطاع مع الاحتفاظ بالقوة العضلية لفترة طويلة بمعنى قدرة الفرد على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم في المباراة والتي تتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزاء مكوناتها. (١٣ : ٦٠)

٢. تحمل السرعة Endurance of speed :

وهي صفة يجب أن يتصف بها لاعب كرة القدم داخل الصالات المغلقة لأنها تلعب بلعب صغير (٢٠٠٤م) مما يتطلب ذلك السرعة المستمرة في الجري والتحركات المستمرة لأخذ الأماكن سواء بكره أو بدون كره مما يوجب على اللاعب أن يتميز بتحمل السرعة نظراً لتحركاته أياً وذهاباً والعدو المستمر في الدفاع والهجوم والتفهير خلفاً في الهجمات المضادة طيلة زمن المباراة، ويشير بطرس رزق الله (١٩٩٤م) بأن تحمل السرعة يقصد به قدرة اللاعب على تكرار أداء عمل ذو سرعه عاليه مع الأخذ في الاعتبار وجود فترات راحة بسيطة ما بين ١٠-٣٠ ث. (١٠ : ١٣)

وأيضاً تعرف "بأنها قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر بتنمية مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذو درجة عالية (شدته ٧٥-٨٠%) لقدرة الفرد والتغلب على التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة وعرفها (مفتي إبراهيم) بأنها "المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاية وفاعلية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط في مستوى كفاءة

الأداء"، كما عرفها (فرات جبار) بأنها "قدرة الفرد على المحافظة على السرعة العالية لأكبر مسافة ممكنة وكذلك زيادة قدرته على مقاومة التعب"، ومن خلال ذلك نفهم أن مطاولة السرعة ضرورة واجب توافرها بشكل جيد جداً لدى لاعب كرة القدم للصالات لأنها تعني "القدرة على المحافظة للسرعة الحركية لأطول مدة ممكنة إلى نهاية السباق". (٢٦ : ١١٤)، (٤٨ : ١٠٧)، (٣٢ : ٣١)

٣- السرعة Speed

يشير بطرس رزق الله (١٩٩٤) بأنها القدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن أي هي باختصار زمن الاستجابة العضلية للإشارات العصبية وهي من الصفات الضرورية لكثير من نواحي النشاط الرياضي ومنها كرة القدم وتتفاوت من حيث استمرارها لفترة طويلة (جلد السرعة) عند اللاعب . ومن المعروف علمياً أن العداء يولد ولا يصنع فسرعة اللاعب مرتبطة أساساً بتكوينه العضلي وتتفاوت نسبة السرعة من لاعب لآخر وفقاً لما تحتويه عضلاته من الألياف العضلية البيضاء التي تتميز بسرعة انقباضاتها كما أن هنالك ارتباط وثيق بين منحنى الزيادة في السرعة وسن اللاعب وكل عادة السن من (٢٠-٢٥ سنة) تبعاً للتدريب المتزن على مدى السنوات هو مرحله وصول اللاعب إلى أقصى سرعته بعدها يحتفظ اللاعب بهذه السرعة لفترة ما ثم يأخذ منحنى السرعة بعد ذلك بالانخفاض ببطء ويختلف ذلك من لاعب لآخر وفقاً لظروف عمله وتغذيته وتدريبه إلى أن ارتباط السرعة بتكوين الخيوط العضلية للاعب ليس ارتباطاً مطلقاً بل أن هناك كثير من العوامل الأخرى التي تساعد على اكتساب السرعة حتى أقصى حد لها بالنسبة للاعب. (١٣ : ٦١)

ويمكن تقسيم السرعة إلى :

- سرعة عدو المسافات القصيرة: هي قدرة الفرد على عدو مسافة معلومة في أقل زمن ممكن.

- سرعة الحركة: ويقصد بها سرعة انقباض العضل هاو مجموعه عضلية أثناء مرحلة حركيه معينة في اقل زمن ممكن قبل ركل الكره أو تشتيتها.

- سرعة الاستجابة: وهي مقدرة الفرد على الاستجابة السريعة لأي مثير خارجي كالكره أو المنافس أو الزميل وتتوقف السرعة على سلامة الجهاز العصبي وسلامة الحواس والقدرة على الصدق التوقع وسرعة التفكير. (١٣: ٥٥)

ويذكر علي البيك (١٩٩٠م) أن السرعة بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركه بدنيه أو مجموعه حركات محدده في اقل زمن ممكن وهي تنقسم إلى ثلاث أشكال :

١- سرعه انتقاليه

٢- سرعه حركيه

٣- سرعة زمن رد الفعل.

٤- سرعة تغير الاتجاه. (٢٨: ٤٢)

السرعة الانتقالية: "وهي كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن ممكن" كما عرفها (محمد عبده ومفتي إبراهيم) بأنها "الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة" وعرفها (قاسم حسن حسين) "وهي المعدل الذي يتمكن فيه الرياضي من دفع كتلة الجسم في الهواء بواسطة حركات متشابهة من نوع واحد وتتعلق بإمكانية الرياضي من اكتساب سرعة تزايدية أي معدل تزايد السرعة بالنسبة للزمن وتتأثر بمعدل تزايد السرعة". (٢٦: ١٤١)

تعد السرعة الانتقالية أكثر أنواع السرعة وضوحاً في لعبة خماسي كرة القدم فضلاً عن سرعة الاستجابة الحركية وذلك لقصر المسافة التي يقطعها اللاعب عند أداء الركض بسرعة للاستحواذ على الكرة او قطعها من المنافس أو أخذ الفراغ الجيد، وان لاعب كرة القدم للصالات يحتاج إلى هذا النوع من السرعة لأنه عبارة عن تزايد في السرعة (تعجيل) مصحوب بالانتقال من مكان لآخر وهذا

يحتاج إلى تدريب عال، لان بداية الانطلاق لها الدافع الكبير في معرفة مدى تزايد السرعة لذا "نجد ان أقصى استخدام للقوة العضلية من أهم وسائل الوصول إلى مستويات العالية في سرعة الانتقال ولن نصل إليها إلا إذا تحكم المتسابق أيضا في سريان الحركة، وهنا نجد ان سرعة الانتقال والأداء المهاري يعملان على رفع المستوى". (٩٥ : ٤٥)، (٥٢٨ : ٣٤)

السرعة الحركية أو سرعة أداء الحركة الواحدة: وهي كخاصية منفردة للسرعة يمكن أخذها فقط من زاوية التحليل الجزئي البيوميكانيكي للفعل الحركي، ويقصد بها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة. او عند حركات مركبة كالتمرير وكسرعة الاقتراب والوثب. (١١٤ : ٢٦)

سرعة زمن رد الفعل: ويقصد بها "المقدرة على الاستجابة الحركية في أقصر زمن ممكن، ومثال ذلك الاستجابة السريعة لحركة الكرة بعد ان تغير اتجاهها" وتعرف أيضا بأنها "الوقت بين ظهور المثير وبداية الاستجابة الحركية وتشمل زمن الرجوع و زمن الحركة"، ان سرعة الاستجابة تتضمن "سرعة الاستجابة = سرعة رد الفعل + سرعة الحركة"، وبما ان سرعة الاستجابة تتضمن الربط بين زمن رد الفعل وزمن الحركة. (٩٦ : ٤٦)، (٣٨ : ٢٠)، (٥٥ : ٥٢)

لذا فان سرعة زمن رد الفعل تعد إحدى المتطلبات الوظيفية المهمة لممارسة مختلف الألعاب الرياضية بصورة عامة وكرة القدم للصالات بشكل خاص حيث تتميز اللعبة عن غيرها من الألعاب الرياضية الأخرى بالمجهود العضلي والحسي المتغير والمستمر تعرض اللاعب لمواقف كثيرة متغيرة من المثيرات الخارجية سواء أكانت الكرة أو اللاعب المنافس أو زميل أو حركة حامي الهدف، والتي تتطلب من اللاعب استجابات سريعة ودقيقة من لحظة ظهور المثير حتى اكتمال الاستجابة الحركية وهذا يحتاج إلى مستوى عالي من القدرات البدنية والمهارية الخاصة باللاعب التي تعد انعكاسات لمدى تطوير عمل الجهاز المركزي والأجهزة الحيوية بجسمه، "وخلال التدريب يجب الاهتمام بتطوير سرعة الاستجابة الحركية عن طريق زيادة الديناميكية للسرعة ومن مواقع مختلفة كالوقوف والجلوس والانبطاح والاستلقاء وربطها مع حركات الكرة وفي مختلف أجزاء الملعب"،

ويتوقف "مستوى الأداء الحركي للاعب على إمكانياته وقدراته الفسيولوجية المثيرة في الأداء إلى جانب الناحية النفسية كقوة محرك للاعب". (٣٦ : ٣٣٤)، (٢٥ : ٣٥)

سرعة تغيير الاتجاه: وهو الزمن المنقضى أو المحدد بين بداية الحركة حتى اكتمالها والانتماء التام منها، وسرعة تغير الاتجاه لا تعتمد فقط على الانعكاس الحركي للمثير، ولكنها تعتمد أيضاً على قدرة العضلات على الانقباض القوى السريع، فتدريب كل من السرعة والقدرة سوف يؤدي إلى تطوير وتحسين مقدرة الأطراف للتحرك بسرعة. (١٨ : ٢٨)

وبالنسبة للألعاب الجماعية ولعبة كرة القدم بالتحديد تعتبر من أشكال السرعة السابقة ومهمة جداً ولو ان السرعة بأشكالها المختلفة تعتبر نتاج لعمليات عقلية راقية أي التي يغلب فيها عامل الوراثة على عامل الاكتساب الا ان التدريب عليها هام جداً وضروري لجميع لاعبي الألعاب الجماعية دون استثناء وخاصة كرة القدم والتدريبات الخاصة بالسرعة بأشكالها المختلفة يمكن التركيز عليها بعد وصول اللاعب إلى مستوى عال من تحمل السرعة. (٢٤ : ٣٣)

٤. الرشاقة Fitness:

يذكر عنها علي البيك (١٩٩٠م) أنها تعتبر من أهم الصفات البدنية المركبة حيث تتضمن العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل التوازن والدقة والسرعة والقوة والتوافق الحركي كل هذه الصفات مجتمعة في تداخل منسجم تجعل الفرد قادر على اتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمه ككل أو الأجزاء المختلفة منه حتى يتحقق الأداء الجيد المطلوب، والرشاقة في أبسط صورها هي عبارة عن قدرة الفرد في تغيير أوضاعه المختلفة على الأرض أو في الهواء أو حتى في الماء واتخاذ أوضاع جديدة للنجاح في تحقيق هدف معين . وقد يكون هذا الهدف هو الشكل الجديد للجسم في حد ذاته أو ان يتخذ الجسم وأجزائه المختلفة وضعا لتحقيق أداء مهاري معين مثل التصويب أو ضرب الكرة برأس وما إلى ذلك ، ويحتاج

الرياضي للرشاقة للنجاح في إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد وبدقه.
(١٣٠-٣٣:٢٨)

ويذكر حسن أبو عبده (٢٠٠١م) في ان الرشاقة هي قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض او في الهواء بسرعة مناسبة لمتطلبات الأداء الفنية بإيقاع سليم مع الاقتصاد في الجهد، وتحثل السرعة مكانا حيويًا بين القدرات البدنية الخاصة التي يحتاج اليها لاعبي كرة القدم كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والقدرة وهي تعتبر قدره توافقيه مركبه حيث يتلازم عنصري القدرة مع الرشاقة والسرعة والمرونة مع الرشاقة وهي تساعد على التوافق الجيد للمهارات الحركية وهي نوعان (عامه وخاصة). (١٦ : ١٠٧-١٠٨)

٥. المرونة Flexibility :

ويتفق كلاً من خيرية السكري ومحمد جابر بريقع (٢٠٠١) وعبده صالح ، ومفتي ابراهيم (١٩٩٤م) بان المرونة مصطلح يعبر عن المدى الذي يتحرك فيه مفصل من مفاصل الجسم . وكلما زاد المدى الذي يتحرك فيه المفصل كلما زادت مرونته أي هي مدى سهولة الحركة في مفاصل جسم اللاعب والتي تمكنه من أداء الحركات في المدى المطلوب، فكلما زادت مطاطية الاربطه والعضلات التي تصل بين العظام المكونة للمفاصل ومقدرتها على الاستطالة زادت مرونة المفصل وتنقسم المرونة إلى مرونة عامه ومرونة خاصة. (١٨ : ٢٠)

المرونة العامة: هي مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل في مدى واسع.

والمرونة الخاصة: هي مقدرة المفاصل المهمة في نشاط رياضي معين من العمل في مدى واسع والمرونة تسهم في اكتساب وإتقان المهارات الحركية المختلفة وتعتبر عاملاً أساسياً في اقتصاد طاقة اللاعب وبذل مجودا اقل وتقلل من الإصابات (٥٠:٤٥)

٦ - القدرة الانفجارية Explosive Ability:

هي إحدى القدرات البدنية الأساسية في كرة القدم للصالات لما تحتويه هذه اللعبة من حركات متنوعة من قفز وركل للكرة وارتداد من جهة إلى أخرى.

وتعرف بأنها "أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية بأسرع ما يمكن ولمرة واحدة".

أن أهمية القدرة الانفجارية في لعبة كرة القدم للصالات تتمثل في أهمية العنصرين المكونين لها في هذه اللعبة إذ تظهر الحاجة للقوة والسرعة كعنصرين منفصلين في الكثير من مواقف اللعب وكذلك تظهر الحاجة إلى دمجهما كقوة انفجارية في حالات عديدة كضرب الكرة للتمرير أو ضرب الكرة بقوة أثناء التهديف أو حالات الوثب في بعض الأحيان لضرب الكرة بالرأس. (١٢: ١١٦)

٧- القوة المميزة بالسرعة : Distinctive strengths fast

وتسمى أيضا القوة السريعة أو القدرة العضلية فقد عرفها (ريسان خريبط) بأنها "قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بانقباضات العضلية سريعة" ويعرفها (ياسر دبور) بأنها "القوة أقل من القصوى في سرعة أقل من القصوى وتتميز بالتكرار دون فترات انتظار لتجميع القوة". (٢١: ٦٧)، (٥٤: ٢٥٥)

كما ويرى (فارس سامي يوسف شابا) أن القوة المميزة بالسرعة تعني قدرة الرياضي على أداء حركات متتالية تقابلها انقباضات العضلية متزامنة وسريعة في مدة زمنية معينة. ويعرفها (حسام سعيد المؤمن) بأنها "أداء عمل عصبي عضلي متكرر بأسرع وقت ممكن مصحوب بالإتقان الجيد للمهارة". (٣١: ١٨)، (١٥: ٢٣)

ان القوة المميزة بالسرعة هي القدرة البدنية الأكثر وضوحاً للاعب خماسي كرة القدم لما يحتاجه اللاعب أثناء المباراة من سرعة أداء مصحوبة بتردد عال وسرعة واستجابة حركية وضرب الكرة والجري بها، فضلاً عن ان لاعب خماسي كرة القدم يحتاج إلى إعداد بدني عال يكون التركيز فيه على السرعة والقوة لان لا يمكن الوصول إلى القوة المميزة بالسرعة ما لم يكن هناك بذ عضلي عال وسرعة حركية كبيرة مصحوبة بالإتقان الجيد للمهارة.

• المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم للصالات:

تعرف المهارات الأساسية بأنها "تكنيك اللعبة والأداء الذي يقوم به اللاعب مع الكرة مباشرة أو الحركات التي يؤديها في المنطقة القريبة من الكرة". وتعني "الحركات الضرورية كلها الهادفة لتؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم للصالات ، سواء أكانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها".

إن المهارة في كرة الصالات هي جوهر اللعبة، واللاعب ذو المهارة الضعيفة لا يستطيع الوصول إلى المستويات العالية ، كما أن المهارات الأساسية تعد طريقة لحسم المواقف والحالات المتعددة في الملعب بجرأة عالية من لدن اللاعب واتخاذ القرار والتصرف بالكرة بطريقة أسرع من غيره وهذا لا يأتي إلا عن طريق "إتقان هذه المهارات من خلال التدريب المستمر والمتواصل ولمدة طويلة ، فكلما زاد التدريب ارتفع أداء اللاعبين في تطبيق المهارات بكل دقة وفقاً لاختلاف ظروف اللعب المتغيرة".

إن امتلاك هذه المهارات لا يأتي عفواً بل يجب التدريب المستمر والمتواصل لحين الوصول إلى إتقانها وإجادتها وذلك لأهمية هذه المهارات وتنوعها وكثرتها في كرة القدم للصالات.

وأهم المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم للصالات هي:

١- الإخماد:

وهو "تحكم اللاعب في الكرات القادمة إليه كلها سواء أكانت الكرة القادمة أرضية أو عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة".

"وتعد مهارة الإخماد من المهارات المعقدة ويجب إتقانها منذ المراحل الأولى للتعلم لأن المبتدئ إذا لم يتقنها في مراحل التعلم الأولى سيستمر معه هذا الخطأ حتى المستويات العليا". "قبدون الإخماد لا يستطيع اللاعب القيام بالتهديف أو المناولة أو الخداع بطريقة صحيحة وسيكون تأثيره سلبياً في الفريق".

وهناك أنواع عدة للإخماد:

أ- إخماد بداخل القدم.

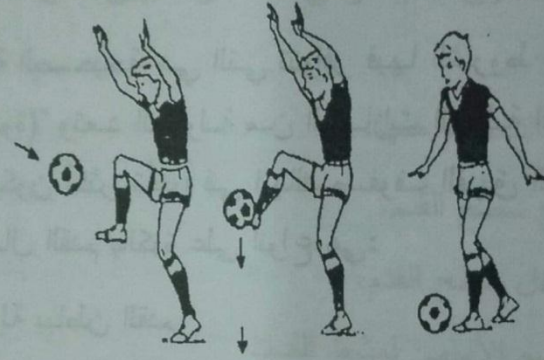
ب- إخماد بخارج القدم.

ج- إخماد بوجه القدم.

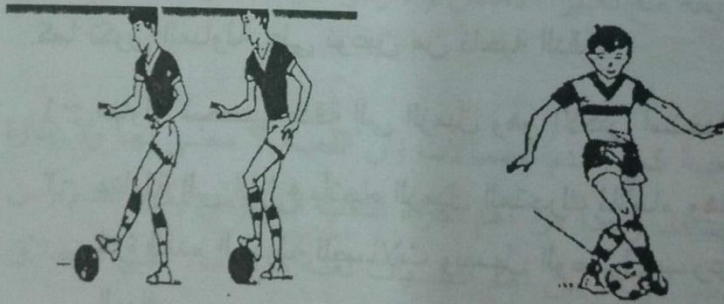
د- إخماد بأسفل القدم. (خاص بكرة الصالات).

هـ- إخماد بأجزاء الجسم المختلفة (الرأس، الصدر، الركبة).

والصور التالية توضح بعض أنواع الأخماد:



إخماد بداخل القدم



إخماد بأسفل القدم
(خاص بكرة الصالات)

إخماد بخارج القدم

٢- المناولة:

إن مهارة المناولة من أكثر المهارات استخداماً في لعبة كرة القدم للصالات، والفريق الذي يجيد لاعبوه المناولة ويستخدمونها بدقة في أثناء المباراة يتصف دائماً باللعب الجماعي ويبني الثقة بالنفس فهي عامل مؤثر ومهم في حركات الفريق ولا سيما في اللعب الحديث مما يتطلب إعطاؤها أولوية في التدريب حتى تصل إلى درجة الدقة.

وتعد المناولة الوسيلة الوحيدة لانتقال اللاعبين والكرة نحو المناطق القريبة من مرمى المنافس، وتمثل المناولة "لسان لعبة كرة القدم فكلما ازداد اللسان غنى أصبحت لديه القدرة على إيصال ما يفكر فيه بسهولة ويسر".

"والمناولة الصحيحة هي التي تتوفر فيها الشروط الثلاثة الآتية (الدقة و التوقيت والقوة)" وتعد المناولة من المهارات الفعالة التي لو أحسن الفريق استخدامها سيكون أكثر تأثيراً في أرباك صفوف الفريق المنافس. وتقسم المناولة من حيث اتصال القدم بالكرة على أنواع، هي:

أ- المناولة بباطن القدم.

ب- المناولة بالقسم الداخلي من القدم.

ج- المناولة بالقسم الخارجي من القدم.

د- المناولة بكعب القدم.

كما تكون المناولة على نوعين من ناحية الدقة:

١- مناولة شخصية بدقة إلى الزميل وهو الأكثر استخداماً في المباراة.

٢- مناولة إلى الفراغ باتجاه الزميل المتحرك للأمام وهذا ينسجم ومتطلبات كرة القدم الحديثة للصالات ويسهل الوصول بسرعة إلى مرمى الفريق المنافس.

٢- الدحرجة:

وتعد من الأساسيات الفنية لكرة القدم للصالات وتستخدم كوسيلة للوصول إلى غاية معينة يبتغيها اللاعب ويستخدمها عندما يكون زملاءه مراقبين من قبل الفريق المنافس أو عندما يكون التهديد هو الهدف المخطط له.

"وتعد الدرجة بالكرة أساس المجهود الفردي اللاعب في التقدم بالكرة واختراق دفاع المنافس وخلق فرصة لزملائه اللاعبين".

وفي التكتيك الحديث بكرة القدم للصالات الذي يؤكد زيادة عدد المدافعين فإن الأمر يتطلب أن يتمتع اللاعب بإمكانية عالية للدرجة بالكرة من أجل التخلص من المدافعين والاختراق نحو مرمى المنافس إذ أن الدرجة يجب أن تخدم خطط اللعب الهجومية.

وهناك أنواع كثيرة من الدرجة منها:

أ- درجة الكرة بخارج سطح القدم.

ب- درجة الكرة بداخل سطح القدم.

ج- درجة الكرة بالقسم الأمامي لمشط القدم.

د- درجة الكرة بالقسم العلوي لمشط القدم.

"إن الركض بالكرة من المهارات الأساسية والمهمة لكل لاعب والكرة الحديثة تعتمد على الحركة السريعة مع تغيير الأماكن والمراكز سواء بالكرة أو بدونها".

٤- التهديد:

التهديد غاية لعبة كرة القدم للصالات وإن اللعبة لا معنى لها ولا إثارة بدون التهديد وبعد التهديد واحداً من أهم أجزاء اللعب الهجومي بكرة القدم، ومن أهم مهارات كرة الصالات " ويعد من أهم أساسيات لعبة كرة القدم على الإطلاق

إن اللاعب الجيد هو الذي يكون تصرفه مناسباً ولا سيما في المناطق الخطرة أو في منطقة الجزاء للفريق المنافس، أي أنه يستغل الفرص إذا أتى له التهديف إلى المرمى.

إن مهارة التهديف تجمع بين مهارات عدة، واللاعب المهاجم الممتاز هو الذي يمتلك القدرة على التهديف بكلتي القدمين وكذلك أجزاء الجسم المختلفة ما عدا اليدين، واللاعب الذي لا يجيد التهديف يفقد كثيراً من الفرص السهلة كما أن الفريق الذي لا يملك لاعباً أو أكثر يمتازون بالتهديف الجيد إلى المرمى تكون نتائجه سلبية.

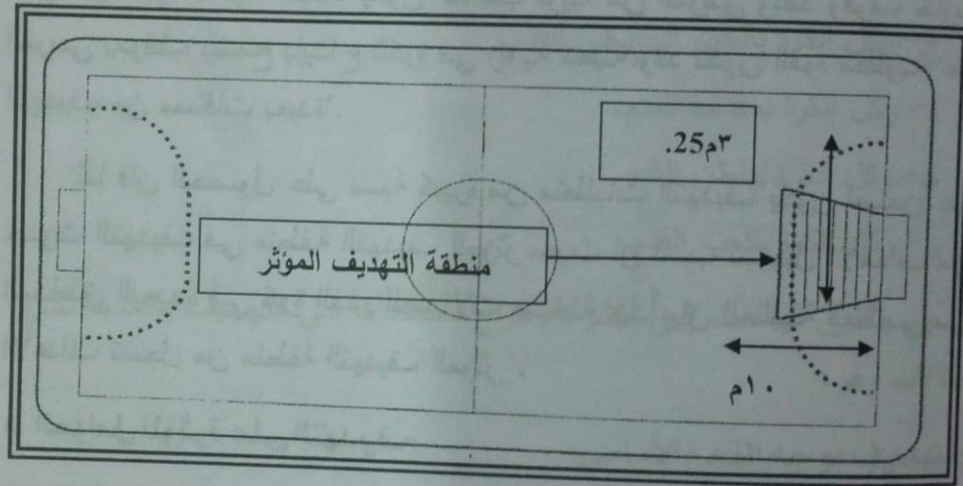
يعد التهديف " الوسيلة الأساسية لتقرير النتيجة لفريقي متكافئين، وهو الذي يقرر نتيجة جهود اللاعبين والمدرّب خلال المباراة إذ يعد الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الإصابات خلال المباراة فائزاً ".

إن التهديف الناجح لا يعتمد فقط على القوة العضلية والسرعة في إصابة الهدف، بل إن ذكاء اللاعب يؤدي دوراً كبيراً في أداء المهارة وحسن التصرف وقدرته على التركيز مستخدماً بذلك سرعة التفكير وسرعة التنفيذ.

كما إن التهديف يؤثر تأثيراً مباشراً في الفريق المنافس إذ إن إجادته اللاعبين للتهديف يجعل الفريق المنافس يخشى وصول أية كرة قرب المرمى وهذا يؤدي إلى تشويشه وإرباك خطته "فالتهديف الجيد هو السلاح القوي الذي يمتلكه الفريق لتهديد الفريق الآخر واللاعب الذي يجيد التهديف هو لاعب تخشاه الفرق الأخرى".

كما إن أهمية التهديف الجيد لا تقتصر فقط على إضافة هدف في مرمى الفريق المنافس بل تتعدى إلى رفع الحالة المعنوية لزملاء الفريق الواحد إذ إن "إجادته التهديف وإمكانية لاعبي الفريق من دقة إصابة الهدف تعطي إمكانية رفع معنويات لاعبي الفريق وتصعيد قدراته وكفايته ورفع مستوى طموح اللاعبين وتحسين مستواهم وبذل أعلى جهد لتحقيق الفوز".

ومن جهة أخرى فإن إضاعة الفرص الكثيرة سيؤدي إلى الإحباط لدى أعضاء الفريق إذ إن الهدف النهائي لكل فريق هو خلق فرصة أو فرص لتسجيل الأهداف، وفي كرة القدم للصالات تكون فرص التهديد كثيرة لكون ساحة اللعب الصغيرة ضمن إطار لعبة يتسم بالسرعة والحركة بالتالي يكون وقت الوصول إلى مرمى الفريقين بسرعة، لذلك فإن كل فرصة من هذه الفرص تكون مؤثرة على نتيجة المباراة بالرغم من تعددها إذ أن أية فرصة تتم إضاعتها قد تتبعها فرصة لتسجيل هدف من قبل الفريق المنافس أي إن الفريق المنافس سيرد بهجمات متعددة أيضا وقد يؤدي عدم إجابة فرصة واحدة للتهديد إلى خسارة مباراة كاملة لذلك يجب التأكيد على التهديد من مناطق التهديد المؤثر قدر الإمكان، والشكل رقم (١) يمثل منطقة التهديد المؤثر في كرة القدم للصالات.



شكل (١)

يوضح منطقة التهديد المؤثر

كما إن لاعبي كرة القدم للصالات يتنافسون على الكرة للحصول عليها منذ أول دقيقة للعب إلى آخر دقيقة وغايتهم الأساسية هي تسجيل الأهداف للفوز بالمباراة وهذا لا يتم إلا بالتهديد " كما تأتي أهمية عملية التهديد من كونها ليست مهارة قائمة بحد ذاتها ولكنها مجموعة من المهارات المتداخلة، إذ إن أداء المهارات الحركية الأساسية كالاستلام والتمرير والمراوغة ما هو إلا لخدمة ونجاح

التهديف فإذا كان التمرير وسيلة للوصول إلى مرمى المنافس فإن التهديف هو غاية هذا التمرير".

يتطلب التهديف في كرة القدم للصالات ان يتميز بالدقة وذلك لصغر مساحة الهدف، وكذلك يجب ان يمتاز بالقوة لنفس السبب لعدم توفر الفرصة لحارس المرمى لصد الكرة.

"ان الدقة والقوة في التهديف عنصران مهمان ولهما دور أساسي في نجاحه وعلى اللاعب ان يوازن بين هذين العنصرين لان الكثير من حالات التهديف تفشل بسبب تركيز اللاعب على احد هذين العنصرين على حساب الآخر دون تقدير لمدى ما تتطلبه الحالة بالنسبة لهذين العنصرين فقد تكون الدقة مطلوبة أكثر من القوة لاسيما عندما يكون اللاعب قريباً من المرمى وعند وقوف حارس المرمى بموقف يسمح بإيداع الكرة في زاوية معينة، وقد تكون القوة مطلوبة عند التهديف من مسافات بعيدة".

"لذا فان الحصول على نسبة كبيرة من متطلبات التهديف يكون اضمن عند حدوث التهديف في منطقة التهديف المؤثر، حيث ان نسب تسجيل الأهداف من المناطق البعيدة في كرة القدم للصالات ضئيلة جداً، وان الغالبية العظمى من الأهداف تسجل من منطقة التهديف المؤثر".

١- العوامل المؤثرة على التهديف:

هناك عوامل عدة تؤثر على التهديف أهمها:

أ- العامل النفسي: من اجل ان يكون التهديف ناجحاً هناك مميزات يجب على اللاعب أن يتصف بها مثل اختيار التوقيت والقابلية النفسية الجيدة والشعور بالنجاح فضلاً عن الهدوء والقدرة على والقدرة على التركيز والثقة العالية بالنفس.

ب- العامل البدني: ويشمل القدرات البدنية التي يمتلكها لاعب كرة القدم التي تساعد في اتخاذ الوضع الصحيح عند التهديف.

ج- العامل الفني: ويتمثل في إجابة اللاعب لمهارة التهديف بأي جزء من القدم أو الرأس والمكان الذي يؤدي منه التهديف سواء من الثبات أو الحركة أو القفز ومن أي وضع يكون الجسم فيه.

ء- العامل الميكانيكي: ويتمثل في تطبيق الشروط الميكانيكية الصحيحة عند أداء مهارة التهديف والحفاظ على الزوايا المثالية لمفاصل الجسم.

٢- أنواع ركل الكرة المستخدمة في التهديف:

ونقلًا عن (صالح راضي اميش) فإن أهم أنواع ركل الكرة بالقدم هي:

أ- ركل الكرة بوجه القدم الأمامي.

ب- ركل الكرة بالجزء الداخلي للقدم.

ج- ركل الكرة بالجزء الخارجي للقدم.

ء- ركل الكرة بمقدمة القدم.

هـ- ركل الكرة بباطن القدم.

و- ركل الكرة بكعب القدم.

وسيتطرق الباحث إلى أكثر الأنواع استخداماً في التهديف بالنسبة لكرة الصالات وهو:

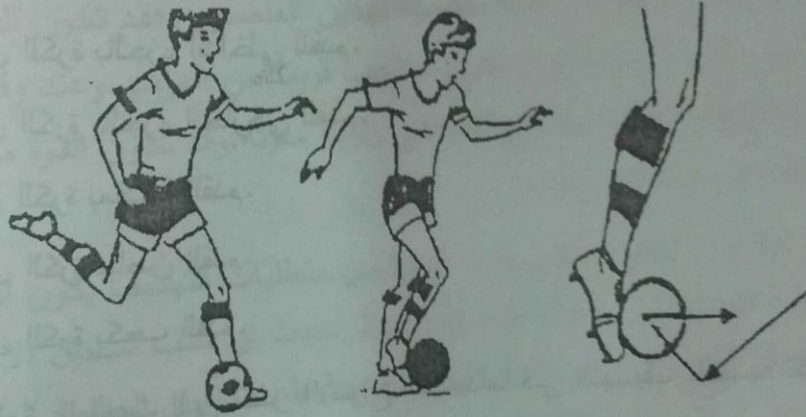
• التهديف بوجه القدم الأمامي:

يعد التهديف بوجه القدم الأمامي من أكثر أنواع التهديف استخداماً ومن أقواها إذ يمكن استخدام هذا النوع من التهديف لمسافات بعيدة نسبياً وبقوة مناسبة ويكون خط سير الكرة في هذا النوع من التهديف بصورة مستقيمة مما يجعل وصول الكرة إلى الهدف بأقصر وقت، كما يعد من الطرائق السهلة إذ يمكن أدائه إذا كانت الكرة ثابتة أو متحركة وسواء كانت الكرة آتية من الاتجاه المطلوب التهديف إليه أو الجهة المعاكسة أو من الجوانب، كما يمكن توجيه الكرة في هذا النوع من التهديف بصورة جيدة وذلك لأن مساحة الوجه الأمامي للقدم مساحة

كبيرة نسبياً إذا ما قورنت بأجزاء القدم الأخرى لذلك يمكن توجيه الكرة بدقة إلى الهدف.

وعند أداء هذا النوع من التهديف يجب مراعاة ان يكون اللاعب حذراً عند ضربه للكرة بالوجه الأمامي للقدم لئلا تمس مقدمة القدم الأرض مما يسبب له الأذى والإصابة وكما يجب ان ينتبه اللاعب إلى وضعية القدم والكاحل لحظة ضرب الكرة.

والصورة التالية توضح طريقة أداء مهارة التهديف بوجه القدم الأمامي.



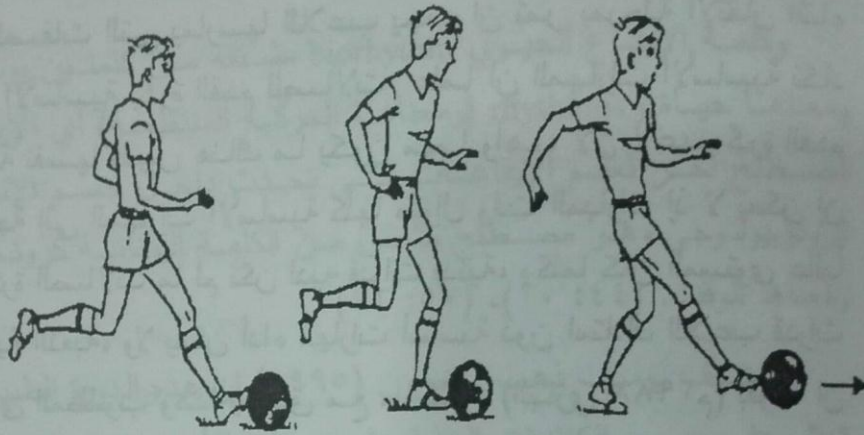
• التهديف بمقدمة القدم:

يعد هذا النوع من التهديف أكثر استخداماً في لعبة كرة القدم للصالات عنه في لعبة كرة القدم الاعتيادية وذلك يعود لطبيعة الكرة من حيث حجمها ووزنها إذ يتناسب صغر مساحة الجزء المستخدم في ضرب الكرة مع صغر حجم الكرة النسبي نسبة للكرات المستخدمة في كرة القدم الاعتيادية، كما ان صغر مساحة الهدف تحتم على اللاعبين ان يضيفوا عناصر غير قوة وسرعة الضربة وهي مفاجأة حارس المرمى إذ ان ضرب الكرة بمقدمة القدم يتضمن عنصراً للمفاجأة وذلك بسبب قصر زمن المرحلة التحضيرية لهذه الضربة ويتضمن هذا النوع من الركل ثلاث فوائد رئيسية:

أ- يمكن إرسال الكرة إلى مسافات بعيدة.

ب- تتصف الضربة بالسرعة المفاجئة للمنافس.

ج- في الحالات الاضطرارية لضرب كرة بعيدة عن اللاعب تكون مقدمة القدم هي الجزء الذي يستطيع ان يؤدي به اللاعب الضربة.
والصورة التالية توضح طريقة أداء مهارة التهديف بمقدمة القدم.



• علاقة القدرات البدنية بالأداء المهاري للاعب:

على الرغم من اختلاف وجهات النظر بين العلماء والباحثين في تحديد مكونات القدرات البدنية الا انها في النهاية تصب في مجرى واحد لا تختلف عن بعضها فهي ترتبط بالتمرينات التي يؤديها اللاعب وقدرته على بذل مجهود بدني. وبما ان لعبة كرة القدم من الألعاب التي يبذل فيها اللاعب طاقة حركية عالية ومجهوداً بدنياً كبيراً فهي "تتميز بتغيرات مستمرة لحجم وقيم مستوى الجهد المبذول حتى يمكن إجراء مختلف أنواع الركض والقفز والضرب والرمي، وهذه الفعالية تختلف اختلافاً متبايناً على طول مدة اللعب من حيث شدتها وحجم الجهد الذي ينجم عنه".

إن الأنشطة الرياضية المختلفة تتطلب مواصفات بدنية معينة خاصة بها، ولعبة كرة القدم من الأنشطة التي تتطلب من اللاعبين السرعة العالية في أداء النواحي التكتيكية (الفنية) من الأوضاع المختلفة وهذا بالتأكيد يعتمد على العلاقة

القوية بين القدرات البدنية والمهارات الأساسية للعبة فكلما زادت العلاقة بين العاملين ازداد التوافق في الأداء وهذا ما أكدته (الصفار ١٩٨٦م) إذ بين أن "ارتفاع اللياقة البدنية عند لاعب كرة القدم يجعله يقوم بالحركات التكنيكية برشاقة واقتدار، عكس اللاعب الذي لا يمتلك اللياقة البدنية المطلوبة".

إن هذه الصفات التي يمارسها اللاعب يجب أن تمر بمرحلة الإنتقان أثناء أداء المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات. علماً أن المهارات الأساسية تكاد تكون بالأهمية نفسها فليس هناك ما يكون مهماً وأهم، لأن لاعب كرة القدم للصالات بحاجة إلى المهارات الأساسية كلها طوال وقت المباراة. إذ لا يمكن إن يلعب لاعب كرة الصالات ما لم تكن لديه قدرات بدنية، وكلما كان المستوى عالياً أدى إلى جمالية اللعبة، ولا يمكن أداء مهارات أساسية دون امتلاك اللاعب قدرات بدنية بالمستوى المطلوب وهذا ينطبق مع ما ذكره (البازي ١٩٨٨م) بقوله أن "التكنيك الجيد في أية لعبة فرقية يعني الأداء الميكانيكي الصحيح للمبادئ أو المهارات الأساسية لتلك اللعبة، إذ يطلق على الحركات الأساسية التي تستخدم في اللعب اسم المهارات الأساسية".

الإيقاع الحيوي Biorhythm

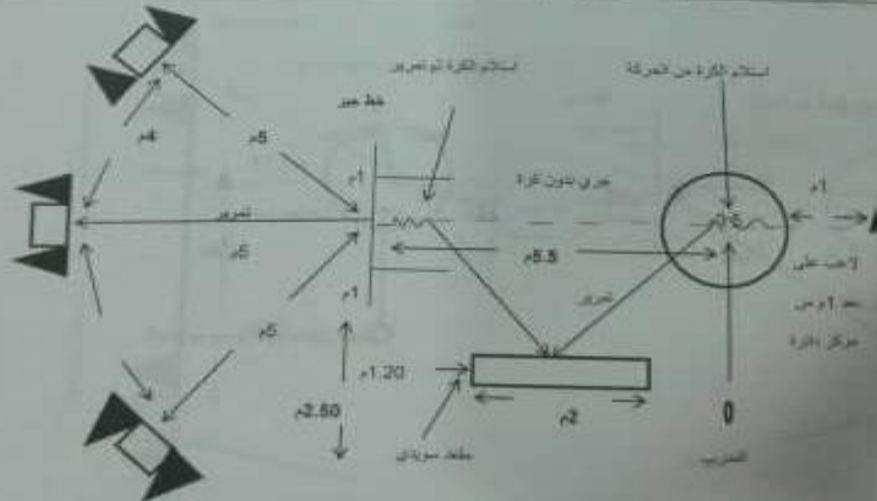
- مفهوم الإيقاع الحيوي:

إن الإنسان لا يبقى دائماً على حاله واحده فهو متغير من سنه إلى أخرى ومن شهر إلى آخر ومن يوم إلى آخر بل ومن ساعة إلى أخرى وهذا التغير في حالة جسم الإنسان يظهر شكل الإيقاعات الحيوية المتباينة .

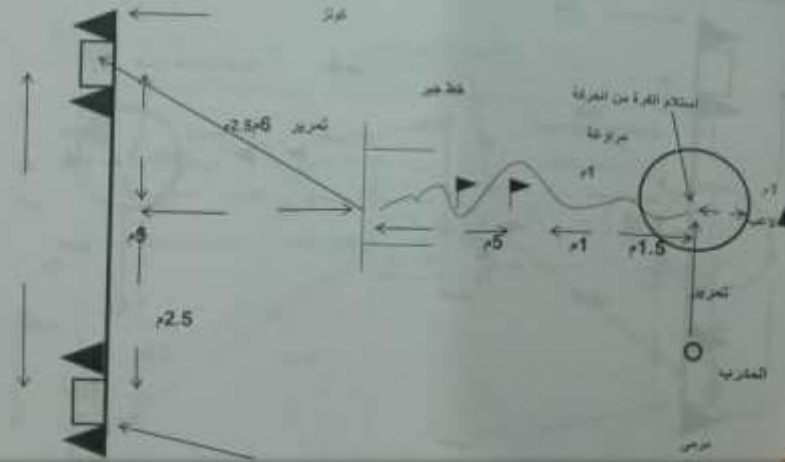
ويذكر يوسف ذهب علي (١٩٩٣م)، أن الإيقاع الحيوي هو العلم الذي يدرس الدورات الحيوية ، وعليه فقد اثبت العلماء أن الإنسان يتأقلم لتأثيرات الإيقاع الحيوي اليومي والأسبوعي ، والشهري والسنوي ، والمتعدد السنوات ، للعوامل الطبيعية حيث تتغير استجابات حوالي (٥٠) وظيفة فسيولوجية لأجهزه جسم الإنسان. (٥٦ : ٣٠)

اختبارات الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم

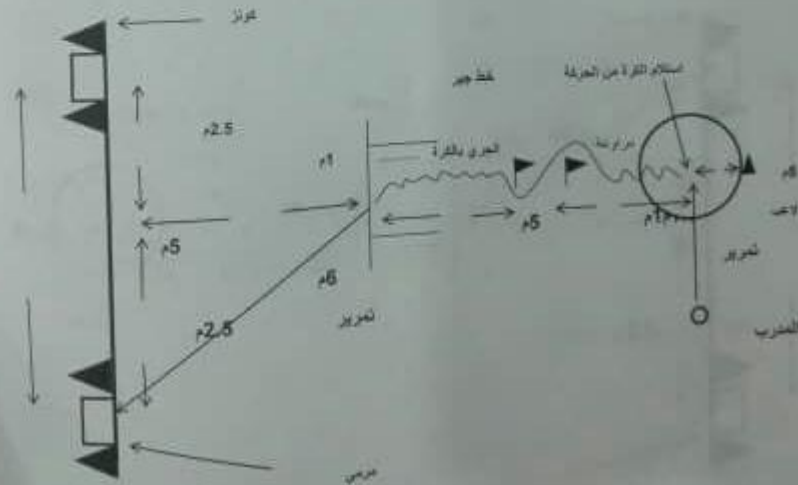
الاختبار الأول	الاستلام ثم التمرير
عرض الاختبار	قياس الاستلام ثم التمرير
الادوات المستخدمة	كرات قدم - ساعة إيقاف - مقعد سويدي - شريط قياس - أعلام - أهداف مصغرة - حبر
وصف الاختبار	- يقف اللاعب خلف البداية بمسافة (4م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة المعررة له من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة نصف قطرها (0.5م) ثم يمررها مائلة قطرية في المقعد السويدي و ينطلق للسيطرة عليها بعد ارتدادها من المقعد السويدي في المنطقة المحددة للاستلام ثم يقوم بتمريرها بالقدم المضطة و بأي جزء منها على المرمى الذي يبعد عن مكان التمرير (5م). - يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الثلاث أهداف
طريقة التسجيل	- بحسب زمن أداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى. - تسجيل دقة التمرير على كل مرمى (هدف) بالدرجات . - درجة المختبر هي (متوسط زمن أداء الاختبار للثلاث أهداف + متوسط درجات دقة التمرير للاختبار على نفس الهدف . - تحتسب الدرجة النهائية لأفضل محاولة من الثلاث.
ملحوظة	المحاولة الواحدة هي أداء الاختبار على الثلاث أهداف وأخذ المتوسط



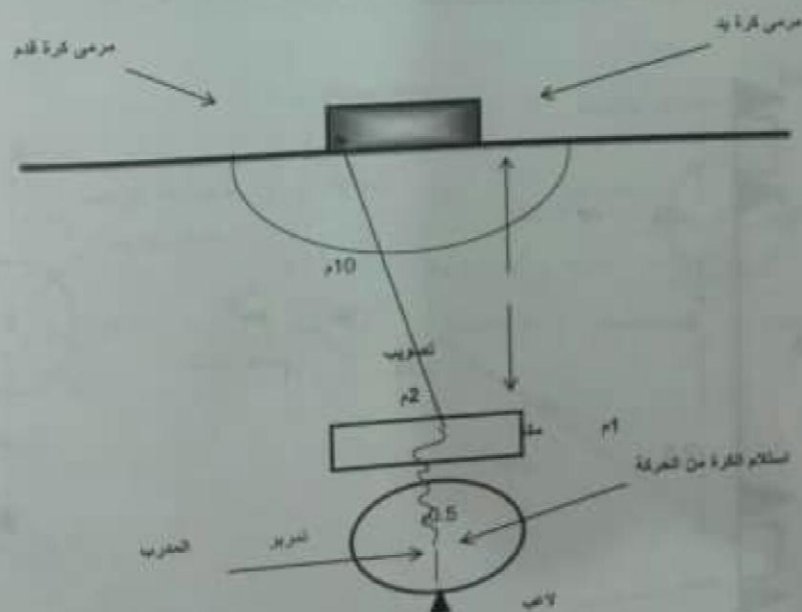
الاختبار الثالث	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير
عرض الاختبار	قياس الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير
الادوات المستخدمة	كرات قدم - ساعة إيقاف - شريط قياس - كونزات (اقماع) - اهداف مصغرة
وصف الاختبار	- يلقى اللاعب خلف البداية بمسافة (1م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة الممررة له من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة نصف قطرها (0.5م) ثم اداء الخداع بتحريك الجذع والمراوغة بين الكونزبين (المسافة بينهما 1م) يعقبها التمرير بالقدم المفضلة و باى جزء منها على المرمى الذي يبعد عن مكان التمرير (6م). - يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الهدفين (المرميين)
طريقة التسجيل	- بحسب زمن اداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى. - تسجيل دقة التمرير على كل مرمى (هدف) بالدرجات. - درجة المكنة هي (متوسط زمن اداء الاختبار على الهدفين + متوسط درجات دقة التمرير للاختبار لنفس المحاولة). - تحتسب الدرجة النهائية لأفضل محاولة من اثنين.



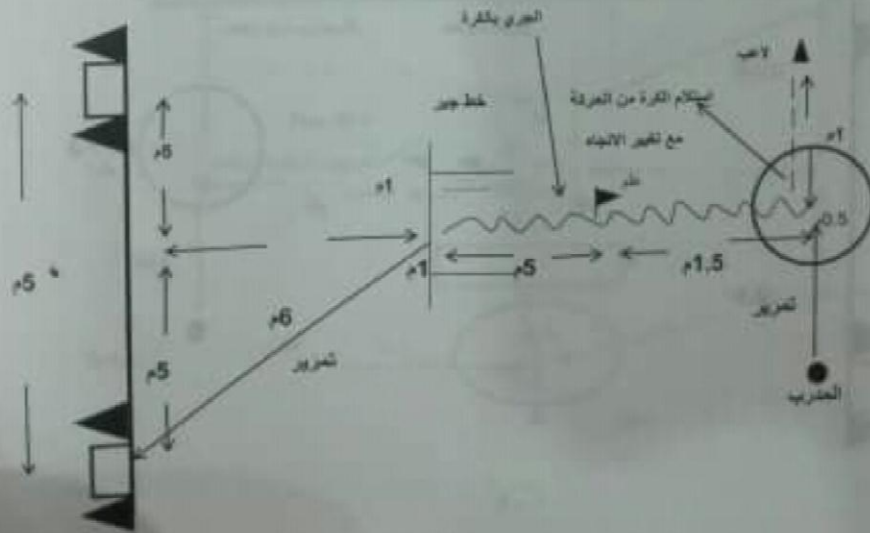
الاختبار الرابع	الأستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير
عرض الاختبار	قياس الأستلام ثم المراوغة ثم الجري ثم التمرير
الادوات المستخدمة	كرات قدم - ساعة إيقاف - شريط قياس - كونزات (أقماع) - أهداف مصغرة
وصف الاختبار	- يقف اللاعب خلف البداية بمسافة (1م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لأستلام الكرة الممررة له من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة نصف قطرها (0.5م) ثم أداء الخداع بتحريك الجذع والمراوغة بين الكونزيين (المسافة بينهما 1م) يعقبها انطلاق الكرة بأقصى سرعة لمسافة (5م) ثم التمرير قبل الخط الذي يبعد عن المرميين (6م) بالقدم المفضلة و بأي جزء منها على احد المرميين. - يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الهدفين (المرميين)
طريقة التسجيل	- يحسب زمن أداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى. - تسجل دقة التمرير على كل مرمى (هدف) بالدرجات. - درجة المختبر هي (متوسط زمن أداء الاختبار على الهدفين + متوسط درجات دقة التمرير للاختبار لنفس المحاولة). - تحسب الدرجة النهائية لأفضل محاولة من اثنتين.



الاختبار السادس	الأستلام ثم التصويب
عرض الاختبار	قياس الأستلام ثم التصويب
الادوات المستخدمة	• مرمى كرة قدم - مرمى كرة يد - كرات قدم - ساعة • ايقاف - شريط قياس - جير
وصف الاختبار	• يقف اللاعب خلف البداية بمسافة (1م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لأستلام الكرة الممررة له من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة نصف قطرها (0.5م) ثم التصويب من داخل المستطيل المرسوم (عرضه 2م و طوله 1م) بالقدم المفضلة على المرمى الذي يبعد عن خط التمرير (10م). • يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الهدفين .
طريقة التسجيل	• بحسب زمن اداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى. • تسجيل دقة التصويب على كل مرمى بالدرجات . • تحسب الدرجة النهائية لأفضل محاولة من حيث الزمن والدقة .



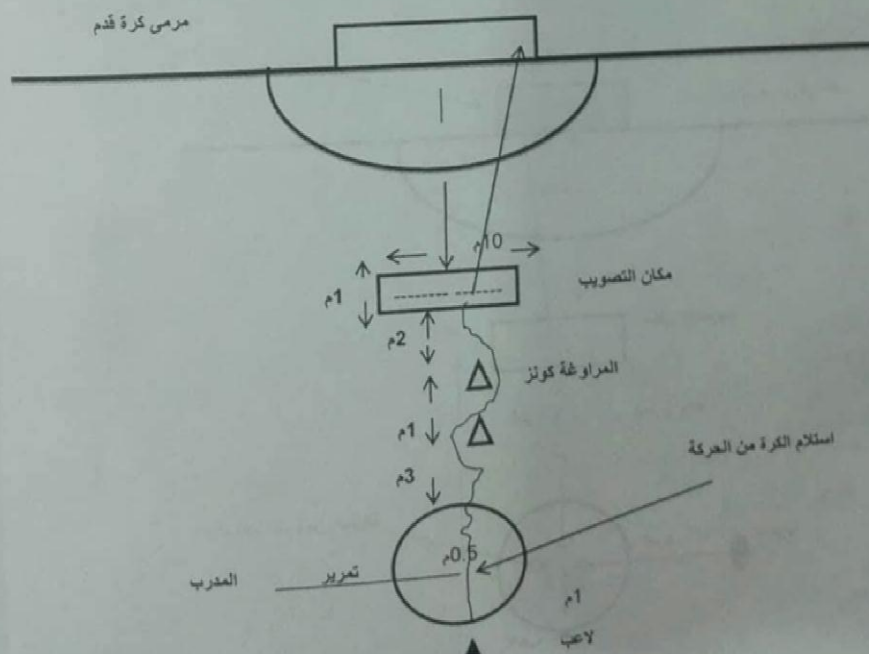
الاختبار الثامن	الاستلام مع المراوغة ثم الجري ثم التمرير
عرض الاختبار	قياس الاستلام مع المراوغة ثم الجري ثم التمرير
الادوات المستخدمة	كرات قدم - ساعة إيقاف - شريط قياس - كونزات (أقماع) - أهداف مصغرة
وصف الاختبار	- يقف اللاعب خلف البداية بمسافة (1م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة الممررة له من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة نصف قطرها (0.5م) وعند سماع إشارة ينطلق ليقابل الكرة الممررة له من المدرب من الحركة داخل الدائرة لاستلامها بياطن القدم في حيز ضيق ويتم في حيله أداء الخداع مع تغيير الاتجاه و يعقبه مباشرة المرور بالكرة من الحاجز (على بعد 1.5م من مركز دائرة) ثم الجري بالكرة بالقصى سرعة لمسافة (5م) ثم التمرير بالقدم المميزة و بأي جزء منها على المرمى الذي يبعد عن خط التمرير (6م). - يؤدي اللاعب محاولتين كامنتين على الهدفين.
طريقة التسجيل	- يحسب زمن أداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى. - تسجيل دقة التصويب على كل مرمى (هدف) بالدرجات. - درجة المختبر هي (متوسط زمن أداء الاختبار على الهدفين + متوسط درجات دقة التمرير للاختبار لنفس المحاولة). - تحسب الدرجة النهائية لأفضل محاولة من الاثنين.



الاختبار التاسع	الأستلام ثم الجري ثم التصويب
عرض الاختبار	قياس الأستلام ثم الجري ثم التصويب
الادوات المستخدمة	• مرمى كرة قدم- مرمى كرة يد-كرات قدم - ساعة إيقاف • شريط قياس - جير.
وصف الاختبار	• يقف اللاعب خلف البداية بمسافة (1م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لأستلام الكرة الممررة له من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة نصف قطرها (0.5م) ثم الانطلاق بالكرة بأقصى سرعة في خط مستقيم لمسافة (4م) والتصويب من داخل المستطيل المرسوم عرض (2م) وطوله (1م) بالقدم المفضلة على المرمى الذي يبعد عن مكان التصويب (10م). • يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الهدفين .
طريقة التسجيل	• يحسب زمن اداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى. • تسجيل دقة التمرير على كل مرمى (هدف) بالدرجات . • تحسب الدرجة النهائية لأفضل محاولة من الاثنين.



الاختبار العاشر	الأستلام ثم المراوغة ثم التصويب
عرض الاختبار	قياس الأستلام ثم المراوغة ثم التصويب
الادوات المستخدمة	• مرمى كرات قدم- مرمى كرة يد-كرات قدم – ساعة • ايقاف – شريط قياس – كونزات (أقمار) – جير.
وصف الاختبار	• يوضع مرمى كرة اليد في منتصف مرمى كرة القدم تماما كما هو موضح بالرسم. • يقف اللاعب خلف البداية بمسافة (1م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لأستلام الكرة الممررة له من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة نصف قطرها (0.5م) ثم اداء الخداع بتحريك الجذع والمراوغة بين الكونزيين (مسافة بينهما 1م) ثم التصويب من داخل المستطيل المرسوم (عرضه 2م) و طوله (1م) والذي يبعد (2م) عن الكونز بالقدم المفضلة على المرمى الذي يبعد عن مكان التصويب (10م). • يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الهدفين . • يحسب زمن اداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى. • تسجيل دقة التمرير على كل مرمى بالدرجات . • تحسب الدرجة النهائية لأفضل محاولة من حيث الزمن والدقة.



الاختبار الحادي عشر	الجري المتعرج بالكرة من بين الأقماع والتصويب
عرض الاختبار	قياس قدرة المهارية للمراوغة و سرعة الاداء
الادوات المستخدمة	• كرة قدم نمره (4) - ساعة إيقاف - عدد خمسة حواجز أو مقاعد أو قوائم مناسبة الارتفاع.
وصف الاختبار	• تخطط منطقة الاختبار بأن يرسم خط البداية و أمامه (5) حواجز تبعد عن بعضها البعض (2م). • يقف اللاعب و معه الكرة خلف خط البداية و عندما يعطى الإشارة بالبداية يقوم بالجري بالكرة بالقدم المفضلة بين الموانع والعودة الى خط النهاية وهو في نفس الوقت خط البدء ثم التصويب على المرمى . • يعطى اللاعب محاولتين متتاليتين. • يحسب الزمن
طريقة التسجيل	• يقرب الزمن الى اقرب 0.01 ث . • درجة اللاعب هي الزمن الكلي الذي يستغرقه في اداء المحاولتين.

