

الفصل الخامس

الألعاب التكتيكية والترفيهية
في برامج ووحدات التدريب
للناشئين والكبار



obeikandi.com

الاعمال التكتيكية والترويحوية في برامج ووحدات التدريب للناشئين والكبار

قبل قراءة هذا الفصل حاول الإجابة على هذه الأسئلة :

- ★ ماذا تصنع كمدرّب إذا حدث لفريقك أحد هذه المظاهر ؟
- ضيق عام وتبرّم وعدم الإقبال على التدريب ؟
- هزائم متكررة دون سبب واضح ؟
- توتر ومشاحنات وأداء سيئ غير ما لوف ؟
- عدم الاستجابة للتعليمات وإصابة النظام العام ؟
- توالى موسمين تدريبيين بفترة وجيزة جداً ؟
- ★ ماذا يعنى التعب والحمل الزائد ؟
- ★ ما هى أهمية تقديم برامج ترويحوية لفرق كرة القدم ؟
- ★ ما هو الشكل العام لوحدات التدريب الترويحوية فى كرة القدم ؟
- ★ كيف تضمن تقنين الاعمال الترويحوية والوحدات الترويحوية ضمن الإطار العام للبرنامج ؟

مقدمة

إن كرة القدم الحديثة كما شاهدناها فى كأس العالم ٩٨ بفرنسا ورغم المفاجآت إلا أنه ما زالت أسباب التطور لها سطوتها ومغرياتها، فالبناء الجيد للفرق المتميزة لم يأتى من فراغ ولكن أتى من خلال تكامل واضح لم يغفل أى من جوانب التدريب فيها « البدنى والمهارى والخططى والنفسى » وما بين أيدينا اليوم هو ترجمة حقيقية لبرامج الإعداد النفسى للظروف المختلفة أثناء الموسم وبين فترات المنافسة .





إن فترة المباريات تعتبر طويلة نسبياً قياساً إلى فترة الإعداد والفترة الانتقالية، لذلك فهي تتطلب دائماً من المدرب محاولة الحفاظ على مستوى الأداء المثالى للاعبين والفريق فى المباريات وأن يحتفظ اللاعب لأطول فترة زمنية بأفضل حالة تدريبية ممكنة مما دفع البعض أن يطلق على فترة المباريات بأنها الفترة الحقيقية التى تتحكم فى تحقيق الهدف المحدد بخطة التدريب .

وفترة المباريات هى الامتداد الطبيعى داخل خطة التدريب لفترة الإعداد ومن الضرورى أن يكون واضحاً فى ذهن المدرب صعوبة استمرار اللاعب فى المستوى البدنى والمهارى والخططى والنفسى طوال فترة المباريات ولعدة أشهر ممتدة ليشارك فيها بالمباريات وصولاً إلى الهدف المحدد والواضح فى خطة التدريب .

وكثيراً ما تتعرض خطة التدريب المرسومة على مدار الموسم الرياضى إلى بعض الخلل فى نظام وترتيب مواعيد المباريات المحلية والمشاركات العربية والإفريقية ويصاحب ذلك شكوى معظم المدربين من كثرة التأجيلات وزيادة فتراتهما أثناء فترة المنافسات وبالتالي فهي تحدث خللاً واضحاً فى عملية التدريب وتخطيطه سنوياً مما يجعل مهمته ومهمة أى مدرب آخر صعبة للغاية .

وتحقيق الإعداد المثالى للفريق يصبح مرهوناً بمدى مواجهة التأجيل المستمر للمباريات خلال فترة المباريات بأسلوب علمى مراعي المبادئ العملية لتخطيط التدريب والمباريات من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة وانتظام التدريبات الترويحية وإدخالها فى برنامج التدريب اليومى بما يحافظ على كفاءة أداء اللاعبين تحت ظروف هذه التأجيلات الطارئة وطوال فترة المباريات .

وهناك أيضاً العديد من المعوقات التى تحدث نتيجة فترات تكدس المباريات فبعد التأجيلات المستمرة تلعب المباريات تباعاً ويفارق ثلاثة أو أربعة أيام فقط بين المباراة والأخرى مما يعرض اللاعبين لظاهرة التدريب الزائد وهنا تلعب الألعاب الترويحية دورها العام فى تقنين برامج ووحدات التدريب مما يجنب اللاعبين ظاهرة الحمل الزائد .

أهمية تقديم ألعاب ترويحية فى برامج كرة القدم فسيولوجيا:

إن الضغط العصبى والإقبال الجماهيرى للعبة والتطور الحادث على كل المستويات والمجهود المبذول داخل المباريات والتدريب والذى يزداد يوماً بعد يوم وزيادة المسابقات واشتراك اللاعب فى عدد أكبر من المنافسات واتصال المواسم الرياضية لهو الطامة الكبرى بالنسبة لمستوى اللاعب فنياً وبدنياً ونفسياً ، ولا سبيل لرفع مستوى اللاعب ما لم تكن هناك البرامج الترويحية المناسبة التى تزيد من شعوره بالمتعة والإقبال على التدريب والاستفادة منه .

وإذا كان هذا الكلام ينطبق على طول الموسم فبصفة خاصة فى نهاية الموسم تزداد الحاجة إلى البرامج الترويحية لفرق كرة القدم بكافة أعمارها السنية .

إن وجود اللاعبين تحت ضغط عصبى يجعل ذوى الخبرة والعلم فى تقييم أحمال التدريب فى حيرة حيث يؤثر الضغط والتوتر الحادث من جراء ما ذكرناه على تقنين حمل التدريب ويؤثر على المحصلة التى يتفيدها اللاعب من البرامج التدريبية المعدة لذلك ، لذا كان البديل الأمثل لتقنين حمل التدريب هو تصميم وحدات تدريب ترويحية مناسبة يكون العائد منها اكتساب حماس وقوة ودوافع جديد لتكملة الفترة المتبقية من الموسم بنفس الحماس ولكسر حدة الجمود أو ضعف أو اهتزاز المستويات والنتائج وتفادى حدوث التعب والحمل الزائد .

ومن هنا يكون للتخطيط أهميته الخاصة ويأتى دور الألعاب الترويحية كعنصر أساسى فى وحدات التدريب اليومية خلال فترة المباريات التى يتم خلالها تفاعل الفريق مع المدرب وتعامله مع الفرق الأخرى المنافسة .

وتعتمد هذه الطريقة الترويحية على البعد عن الأسلوب التقليدى فى التدريب الذى قد يشمل فى معظم أحيانه على روتينيات ناتجة من الإيمان بمبدأ التكرار للاستفادة من برامج التدريب كأساس والرؤية التى بين يديك الآن هى وسيلة بديلة ومساعدة ليس فقط لاستعادة النشاط النفسى والإقبال والتركيز وإنما لتحقيق أيضاً نفس الأهداف التدريبية الموسوعة بالبرنامج وعلاج حالات الإجهاد والتعب . وقبل أن نستطرد فى نماذج وأسس وأساليب العلاج لابد وأن نعلم لماذا يعنى التعب والحمل الزائد .





أرلا التعب Fatigue

ظاهرة تصيب الإنسان ويصعب تعريفها بدقة ولكن دعنا نصف بعض أعراضها ومن المعقول أن نطلق عليها بوجه عام «أنها الحالة العامة للملل والضجر والفتور التي تنتاب الإنسان عادة من الإجهاد الجسماني أو العقلي الناتج من العمل المتواصل المستمر».

ومن أهم مظاهر التعب سرعة التهيج والانفعال وانخفاض القدرة على التمييز، والقابلية للتشوش من الأمور الصغيرة التافهة وانخفاض القدرة على التمعن والتفكير في تناول المشكلات حتى الصغير منها وعدم الرغبة في القيام بأية أعمال جديدة وضعف القدرة على الابتكار وكلها من علامات التعب.

وعندما يحدث التعب نتيجة الإجهاد الجسمي أو العقلي فإن هذه الأعراض تعزى إلى عمليات فسيولوجية طبيعية ويمكن التخلص من هذه الأعراض عن طريق الراحة. ولكن عندما تظهر هذه الأعراض بدون إجهاد جسمي أو عقلي فإنها عادة تشير إلى اضطراب جسماني وانفعالي ولا يمكن التخلص منها إلا عن طريق معالجة أسباب هذا الاضطراب.

والتعب والكفاية متضادان والعلاقة بينهما عكسية أي أنه كلما زاد التعب قلت الكفاية.

ولقد تنبأ العلماء من قديم أن معرفتنا عن التعب ستزداد زيادة عظيمة وبالفعل عملت البحوث العلمية الكثيرة على ازدياد هذه المعرفة وفي ضوء هذه المعرفة اتضح أن معضلة التعب معقدة جداً فلقد اتضح مثلاً أن هناك أنواعاً كثيرة من التعب؛ هناك التعب المزمن والتعب الحاد والتعب العام والتعب الموضعي وتعب النظر وتعب السمع والتعب العقلي.

وسنحاول أن نقصر كلمتنا هنا على هذه النواحي من التعب ذات الأهمية الخاصة للمدرب الرياضي واللاعب. فاللاعب مثله مثل العامل تقل كفاءته حينما يتعب ويصبح أكثر عرضة للحوادث والإصابة.

والتعب العضلي كما يفكر فيه الفسيولوجيون يرجع إلى قلة الجليكوجين العضلي (شكل من الجليكوز مخزون في العضلات) وتراكم الفضلات الناتجة عن

العمل العضلى كحامض اللاكتيك Lactic Acid وربما بعض المواد الأخرى التى تقلل من قدرة الألياف العضلية على الانقباض وتبطىء من سرعة شفاء العضلة من الانقباض وكذلك كمية الأكسجين الواصل للعضلة .

ويدعو هذا كله إلى أن يصبح العمل العضلى مهتماً غير متزن ومن ثم تنخفض قدرة العضلة على مواصلة العمل . الاعتقاد السائد أن تراكم فضلات العمل العضلى (ثانى أكسيد الكربون وحامض اللاكتيك أو اللبنيك) يؤثر على العضلة أكثر من عدم كفاية الأكسجين والجليكوجين وكلما زاد تراكم فضلات العمل العضلى كلما زاد اختلال التوازن الكيميائى للعضلة وكلما زاد التعب أى أن العلاقة هنا طردية وأصبح العمل ذو القدر المعين يحتاج إلى إشارات عصبية تتعب بكمية ملحوظة إلا أن نقطة اتصالها بألياف العضلات تعتبر الموضع الأول للتعب فتراكم العضلات (العمل العضلى) عند هذه النقطة تزيد من صعوبة إمكان عبور الإشارات العصبية .

أى أن التعب العضلى هو عدم انتظام أو ضعف يحدث فى الانقباض العضلى وحينما يبدأ التعب العضلى تبدأ ألياف عضلية كثيرة فى الاشتراك فى العمل من أجل المحافظة على مستوى العمل ألا ينخفض ويحدث الفشل العضلى فى النهاية بسبب الاضطراب فى تدفق الدم للعضلة ذلك الدم الذى يحمل الأكسجين والجليكوجين للعضلة ويحمل منها فضلات العمل العضلى .

أما عن التعب الموضعى فهو تعب يحدث فى جزء من عضلات الجسم خاصة العضلات التى تشترك بصورة كبيرة فى النشاط الرياضى الممارس مثل لاعب الملاكمة عندما يحدث لديه تعب عضلى موضعى فى عضلات الذراعين الأكثر اشتراكاً فى العمل .

والتعب هو محصلة التغيرات التى تحدث فى مختلف الأعضاء والأنظمة وفى الجسم كله خلال فترة أداء العمل البدنى والتى تقود فى النهاية إلى استحالة استمرارها وتتصف حالة التعب بانخفاض كفاءة الأداء الذى يظهر فى الإحساس الشخصى بالتعب وفى حالة التعب لا يكون الشخص قادراً على المحافظة فى مستوى الشدة المطلوبة أو تكتيك الأداء أو مجبراً على رفض استمراريته .





وترتبط ملاحظة الأسباب الرئيسية للتعب بمفهومين أساسيين .

١ - المفهوم الأول يمثل التعب الموضوعى أى إفراز ذلك النظام الذى تحدد فيه التغييرات الوظيفية حلولة التعب (أى التى حل بها التعب).

٢ - المفهوم الثانى ويمثل آليات التعب أى تلك التغييرات المعنية فى نشاط الأنظمة الوظيفية القيادية التى تشترط تطور التعب .

وبموجب التعب الموضوعى يمكن إفراز ثلاثة مجاميع أساسية من الأنظمة وتؤمن تنفيذ جميع التمارين وهى :

أ - الأنظمة المسيطرة: وهى النظام العصبى المركزى والنظام العصبى العضلى والنظام الهرمونى .

ب - نظام التأمين الوظيفى للنشاط العضلى مجموعة أنظمة التنفس والدم والدورة الدموية .

ج - النظام المنفذ: الجهاز الحركى (الطرفى العضلى - العصبى) .

وقديماً تمت صياغة أساسيات للتعب العضلى وهى :

١ - نضوب المصادر الطاقية: تسمم بالنواتج المتجمعة لتفكك المواد النشطة .

٢ - الاختناق نتيجة لعدم كفاية ورود الأكسجين .

ويمكن تشخيص التعب عن طريق:

لقد أشار أوختموكمكى أن أهم المؤشرات التى تؤدى إلى التعب هى :

١ - زيادة عدد الأخطاء كنتيجة لاختلال التناسق والتصرفات .

٢ - عدم الكفاية فى خلق وتكوين حركات جديدة ومفيدة واستيعابها .

٣ - عدم تناسق العمل الوظيفى من خلال زيادة صرفيات الطاقة .

وأنواع التعب :

١ - تعب بدنى .

٢ - تعب عصبى .

٣ - تعب عقلى .

٤ - تعب نفسى .

يطلق مصطلح التدريب الزائد على حالة الرياضى عندما يضغط عليه للدرجة التى تصل به إلى الفشل فى الوصول إلى حالة التكيف الفسيولوجى ومن المعروف أن الرياضى يتعرض إلى ضغوط كثيرة أخرى خلاف التدريب وحينما تزيد هذه الضغوط عن قدرته على التحمل تظهر أعراض حالة التدريب الزائد. وتعنى أيضاً «اضطراب عمل الجهاز العصبى مما يترتب عليه عدم قدرة اللاعب على الأداء بالطريقة المثلى».

أعراض التدريب الزائد:

- ١ - أعراض الأداء تظهر فى شكل انخفاض مستوى الأداء.
 - ٢ - أعراض بدنية تظهر فى شكل نقص الوزن - الألم فى المفاصل والعضلات - ردود فعل للحساسية - فقد الشهية - نقص الحيوية.
 - ٣ - أعراض نفسية وتظهر فى شكل الاكتئاب والتردد والقلق والسرعة.
- وقد تختلف الأعراض من لاعب لآخر كما أنه ليس بالضرورة أن تظهر جميعها فى وقت واحد غير أنها بصفة عامة تكون كما يلى:
- الخوف من التعب.
 - فقد الدافعية.
 - فقد الرغبة فى المنافسة أو التدريب.
 - سرعة التعب وعدم الشعور بالراحة حتى بعد الراحة لعدة أيام.
 - أداء غير جيد فى المباريات أو التدريب.
 - فقد الوزن نتيجة لفقد الشهية.
 - ضعف وآلام بالمفاصل.
 - الأرق والاستيقاظ فى منتصف الليل بدون سبب حيث ينتج عن ذلك الإحساس بالتعب والصداع.
 - زيادة معدل ضربات القلب فى الراحة خاصة فى الصباح بخمس مرات وأكثر فى الدقيقة وارتفاع ضغط الدم.
 - الإحباط.





- التعب العضلى المزمّن .

- زيادة القابلية للإصابة .

- لون البول غامق مع كثرة الرغوى .

*** وترجع أسباب حدوث ظاهرة التدريب الزائد إلى سببين أساسيين :**

١ - أخطاء فى تشكيل حمل التدريب .

٢ - أخطاء فى أسلوب حياة اللاعب وحالته الصحية .

ويوجد نوعان من حالة التدريب الزائد .

١. التدريب الزائد التثبيطى Inhibitory orathaining

وهذه الحالة ترجع إلى مصاحبة تغلب عمل العصب الباراسمبثاوى ومظاهرة ضعف الباعث على التدريب وهبوط الحماس - الاكتئاب - نقص معدل ضربات القلب - نقص السعة الحيوية - النوم بكثرة دون الإحساس بالراحة - اضطراب الهضم .

٢. التدريب الزائد الاستثارى Excitatory overtraining

يرتبط هذا النوع من حالة التدريب الزائد بالأعراض النفسية ومن هذه الأعراض: التهيج. النرفزة. الرغبة فى المعارضة. الميل للمشاجرة. الجدل. زيادة الحساسية. الانطواء. نقص الوزن. الأرق. اضطراب النوم. جفاف الفم. فقد الشهية. زيادة معدل ضربات القلب .

وللتخلص من حالة التدريب الزائد يمكن الاسترشاد بالتالى:

١ - تقليل حجم التدريب اليومى .

٢ - تقليل عدد مرات التدريب اليومى إلى مرة واحدة .

٣ - التدريب على التحمل اللاهوائى فى أقل درجاته بنسبة ٨٠٪ من الجرعة التدريبية .

٤ - الراحة بعيداً عن مكان التدريب .

٥ - إزالة الخلافات التى تشكل الضغوط .

٦ - زيادة استهلاك الكربوهيدرات .

٧ - فحص أى نقص فى الفيتامينات والأملاح المعدنية .

٨ - الانقطاع عن التدريب لمدة أسبوع إذا كانت الحالة شديدة .

أصبحت مشكلة الاستشفاء في التدريب الرياضى الحديث تمثل أهمية لاتقل عن أهمية التدريب نفسه حيث أن زيادة حمل التدريب من ناحية الشدة والحجم دون مراعاة فترات الراحة البينية سواء خلال الجرعة التدريبية ذاتها أو خلال الأيام ما بين الجرعات التدريبية وبعضها.

وتعد عملية الاستشفاء «الاسترداد» بعد أداء التدريب الرياضى فى غاية الأهمية لجميع الرياضيين بل وتشغل المهتمين فى المجال الرياضى وهذا ما دفع الكثير من الباحثين إلى إجراء الدراسات المتعلقة بهذا الموضوع.

وبنظرة سريعة على الأرقام والمسافات التى كانت تسجل منذ عشرين سنة ومقارنتها بالأرقام والمسافات التى تسجل حالياً نلاحظ الفارق الكبير بينهما ويكمن السبب فى ذلك إلى اعتماد علم التدريب الرياضى فى العصر الحديث على العلوم المختلفة التى تخدم الأداء الرياضى.

وكان أيضاً من بين العوامل التى ساعدت على تطوير الأداء الرياضى وتقنين أحمال التدريب الاهتمام بعمليات الاستشفاء أو الاسترداد بعد المجهود البدنى.

وفى هذا الجزء نحاول إبراز كيف يتبنى للمدربين الاستفادة من الحقائق العلمية الخارجية لعملية الاستشفاء فى تحديد أوقات التدريب وعددها وشدها بما يعكس إيجابياً على قدرات اللاعبين. ولتحقيق ذلك توجه أربعة عوامل تؤثر فى عملية الاستشفاء وهى:

- ١ - تجديد مخازن الفوسفات بالعضلات.
- ٢ - تجديد مخازن الجليكوجين بالعضلات.
- ٣ - امتلاء المايوجلوبيين بالأكسجين.
- ٤ - التخلص من حامض اللاكتيك بالعضلات والدم.





سرعة تكرار التمرينات

جدول رقم (١)

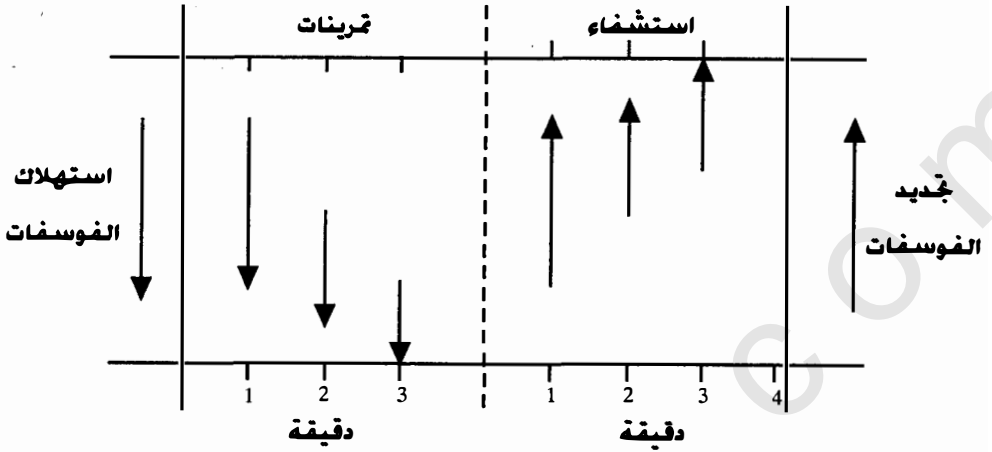
(سرعة تجديد الفوسفات بعد التمرينات)

تكوين الفوسفات بالعضلات	وقت الاستشفاء
قليل جداً ٪٥٠	أقل من ١٠ ثوان ٣٠ ثانية
٪٧٥	٦٠ ثانية
٪٨٧	٩٠ ثانية
٪٩٣	١٢٠ ثانية
٪٩٧	١٥٠ ثانية
٪٩٨	١٨٠ ثانية

بالنظر للجدول السابق والشكل التالى والذى يوضح سرعة تكوين الفوسفات نلاحظ أن ممارسة التمرينات أدت إلى انخفاض معدل ATP بعد العمل لمدة ثلاث دقائق ثم بدأ الفوسفات يزداد مرة أخرى بعد التوقف عن العمل وخلال فترة الاستشفاء حيث وصل إلى قمته بعد حوالى ٣ دقائق وبعد هذه الفترة يكون تركيز الفوسفات بالعضلات قادراً على إطلاق الطاقة مرة أخرى عند قيام اللاعب بالأداء، والحقيقة أن عملية تجديد الفوسفات أو سرعة تجديده تسير بليقاع سريع جداً كل ثانية تقريباً، ولو تم قياس سرعة التجديد لاتضح أن الثوانى الأولى هى التى تكون فيها سرعة التجديد أعلى بكثير من الفترات التالية لها.

نخلص مما سبق أن عملية التجديد عبارة عن سلسلة متتالية ومعقدة وتختلف النسبة حسب الوقت أى يختلف منسوب الفوسفات بمخازنه تبعاً للوقت المنقضى بعد أداء التمرينات. وعلى هذا الأساس فإن اشتراك الرياضيين فى كثير من المنافسات والتدريبات يجب ألا يقلقهم أو يعلق مدربيهم لأن عملية استرداد الفوسفات لن تزيد عن ٣ دقائق.

(سرعة تجديد الفوسفات بالعضلات)



ويثبت أن التمرينات الشديدة المتتالية دون فترات راحة كافية تؤخر من سلسلة تجديد الفوسفات وسرعته بينما التمرينات المتوسطة التي بها فترات راحة كافية تساعد على تجديد الفوسفات ويعتقد البعض أن تنظيم وانتظام فترات الراحة تحسن من سلسلة سرعة وتجديد مخازن الفوسفات والجدول رقم (١) يوضح سرعة تجديد الفوسفات ونسبته المثوية.

وكلما تمت العناية بفترات الراحة بين تكرارات العمل العضلي أدى ذلك إلى إعادة تجديد مخازن الفوسفات في العضلات الإرادية حيث توجد علاقة بين عمليتي فقد وامتلاء العضلات بالفوسفات وهذه العلاقة تتأثر بفترات الراحة التي تعقب الأداء العضلي وقد أجريت دراسات حول عملية فقد Depletion وعملية ملء Repletion العضلات بالفوسفات في غضون التمرينات المتقطعة حيث استخدمت تمرينات العجلة الأرجومترية لمدة ٣٠ ثانية أعقبها راحة بينية لمدة ٦٠ ثانية وكانت النتيجة هي استمرار فقد الفوسفات نظراً لأن فترات الراحة البينية لم تكن كافية لعملية إعادة تكوين الفوسفات بالعضلات والشكل التالي يوضح ذلك.

ولعملية استعادة الشفاء مزايا عديدة أثناء النشاط الرياضي .
تحدد خاصية التغيرات الوظيفية التي تتم أثناء عملية استعادة الشفاء على طبيعة الفعاليات العضلية لحد كبير، حيث تحدث استعادة الشفاء أثناء العمل





العضلى وبعده وتتسم وظيفة الاستعادة بعد العمل بعدد من المزايا الهامة - والتي لا تحدد عملية استعادة الشفاء دائماً العلاقة المتبادلة بين الوحدة التدريبية السابقة واللاحقة - ومن بين هذه المزايا يمكن ذكر الآتى:

١ - استمرار عملية استعادة الشفاء بشكل غير منتظم .
٢ - وجود أطوار مختلفة لعملية استعادة الشفاء للأجهزة الوظيفية والكفاءة العضلية .

٣ - الاختلاف الزمنى لاستعادة الشفاء للأجهزة الوظيفية المختلفة .

عدم انتظام عملية استعادة الشفاء فى النشاط الرياضى:

وعملية الشفاء يتم فيها تعويض الدين الأكسجنى ويرى «هيل» أن عملية استعادة الشفاء تتم فى البداية بشكل سريع ومن ثم تتباطأ فبعد تنفيذ تدريب ذى شدة معتدلة فإن عملية تعويض الدين الأكسجنى يتم بشكل سريع ويرجع معدل استهلاك الأكسجين إلى القيمة الأولية قبل التدريب أما بعد تنفيذ تدريب ذى شدة عالية فإن عملية تعويض الدين الأكسجنى يتم بشكل أبطأ من الحالة الأولى .

تأثير العمر والأحمال المختلفة على عملية استعادة الشفاء:

حيث يعتبر العمر عامل مهم لتحديد طبيعة عمليات الاستعادة ويعتقد بعض الباحثين أن فترة استعادة الشفاء عند الأطفال بعد حمل تدريبى محدد، أقصر مما هو عند الكبار وفى دراسة أخرى يشار إلى أنه بعد حمل تدريبى شديد تكون عمليات الاستعادة عند الفتيان أطول بصورة عامة مما هى عليه عند الكبار . وتم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١ - كلما كان عمر الفرد الخاضع للحمل أصغر (١١ : ٢٠ سنة) كانت القدرة على تكيف الوظائف التنفسية والدورة الدموية أكبر، وكلما كانت العلاقة المتبادلة لهذه الوظائف أقل كفاءة كلما كان التكيف للاستجابة لزيادة شدة التمارين أقل .

٢ - كلما كان عمر الفرد الخاضع للبحث أقل كلما بطأت بمقدار أكبر عملية استعادة الشفاء للأجهزة الوظيفية وكفاءة الأداء العضلى أثناء إعادة الركض مرات عديدة للمسافة ٣٠م، ١٠٠م، ٢٠٠م .

٣ - إن التغيرات المؤثرة بعد تنفيذ الحمل البدنى للوظيفة التنفسية ووظيفة الدورة الدموية يتناغم مع تغييرات الجهاز العصبى العظمى (الزمن الكامل للتقلص الإرادى) (الزمن الكامل للاسترخاء الإرادى) وزمن النشاط الكهربائى للتقلص الإرادى الأقصى ويلاحظ عند الأطفال عمر (١١:١٢) سنة أنه عند زيادة الحمل البدنى تحدث زيادة كبيرة فى زيادة استعادة الشفاء مما عليه عند الكبار من (١٨ : ٢٠) سنة.

أما عن عمليات استعادة الشفاء بعد وحدات التدريب والمباريات فيجب توخى الحذر فى تنفيذ وحدات تدريبية تتضمن اكتمال تطور التكنيك فى اليوم الذى يعقب الحمل البدنى الشديد يوضع أساساً لعمليات استعادة الشفاء ودرجة الاستعداد لتنفيذ الحمل البدنى.

ويمكن الاسترشاد بالآتى لاستعادة الشفاء بسرعة :

١ - التنوع فى توزيع أحمال التدريب على مدى أيام الأسبوع حتى لا يتكرر توالى أيام السرعة أو التحمل ويكون دائماً هناك فاصل زمنى ٢٤:٣٦ ساعة.

٢ - وضع أيام للاستشفاء من ٣:٧ أيام كل ٢:٤ أسابيع من التدريب العنيف.

٣ - تناول مواد كربوهيدراتية بكثرة.

٤ - تقليل مصادر الضغوط التى يتعرض لها الرياضى.

٥ - تخفيف حمل التدريب فى حالة تعرض الرياضى لضغوط خارجية أخرى وباستخدام الألعاب الترويحية بشكل أساسى.

٦ - إن المتعة كلفة فى التدريب تزيد من قدرة الجسم على التخلص من النفايات التى بدورها تؤدى إلى التعب ثم الحمل الزائد.

٧ - إن أداء التمرين بالكرة القدم اليمنى ثم اليسرى يؤدى إلى استعادة الشفاء بفاعلية للقدم التى لا تعمل، كذلك استخدام مجموعات عضلية مقابلة.





مبادئ أساسية لنجاح البرامج الترويحية المقدمة :

- ١ - بصفة خاصة فى نهاية الموسم وبعد عدد كبير من الوحدات والمباريات التى استهلكت الكثير من قوة وطاقة اللاعبين يمكن فقط زيادة الأداء أو تثبيت مستوى الفرق واللاعبين من خلال تغيير منتظم بين الحمل والتدريبات الترويحية وهذا متروك للمدرب طبقاً لحالة اللاعبين البدنية والنفسية.
- ٢ - وهذا التوافق والتقنين لحمل التدريب يمكن إكماله بعمليات التدليك والسونا والحمامات والمغطس.
- ٣ - التغيير بين الحمل والترويح يراعى فى التخطيط الأسبوعى والمدرب يبنى ذلك على حمل آخر مباراة.
- ٤ - ولتقنين الحمل فى التدريب الأسبوعى يراعى المبادئ الأساسية التالية :
 - أ - صور الحمل المختلفة (سرعة - قوة - تحمل - تواجد أزمدة ترويحية مختلفة) (تنسيق بين حمل الأسبوع والتدريبات الترويحية).
 - ب- وأيضاً كل وحدة تدريبية تراعى تأثير التغيير بين الحمل والراحة، زمن المباراة، يتناسب مع البرنامج التدريبى.
 - ج- أهم وسيلة لتعجيل عملية الاسترخاء يكون فى نهاية الوحدة التدريبية (جرى بطئ - إطالات - تدريبات ترويحية على المرمى - الخ ..).

وحدات الترويح :

- بعض النقاط الهامة لعمل وحدة تدريبية عادية مع الأخذ فى الاعتبار التقنين المناسب للحمل.
- فى المستويات العالية يكون التدريب يومى، بعد المباراة أى ثانى يوم جرى خفيف وتدريبات الاسترخاء ومساج ومغطس.
 - بالنسبة للفرق التى لا تتدرب يومياً ثانى يوم المباراة تدريب عادى.
 - الجرى النمطى لا يُحدث متعة للاعبين.
 - من المفروض أن يخطط المدرب للتدريب الترويحي بحيث لا يكون مملاً ومناسباً لتخطيط الحمل الأسبوعى للاعب.



٦ نموذج وحدة التدريب الشروحية رقم (١)

الأدوات المستخدمة في التدريب :

- ١٦ لاعباً + حارسان يقسمان على ٤ مجموعات (يلعبوا ٢ ضد ٢).
- حارسا مرمى ناشئين ، مرمى بشبك + دكتان أو حواجز أو حبل .
- ٣ كرات (بعض الكرات الاحتياطية) ، ١٧ كونزاً .

التنظيم :

محطة (١) :

ملعب ٤ × ١٠ م بالكونزات .

محطة (٢) :

عمل مثلث طول الضلع ٥٠ م .

محطة (٣) :

مرميان ناشئين ٥ × ٢ م على مسافة بينهما ٨ - ١٠ م .

بين خط الـ ١٨ والتماس .

محطة (٤) :

عمل ملعب ضعف مساحة منطقة الجزاء وتضع مرمى لكل خط مرمى .

التنفيذ :

محطة (١) : تنس القدم ٢ ضد ٢ :

- قواعد اللعب يحدده مستوى اللاعبين .
- عدد مرات لعب كرة القدم قبل تعديتها .
- عدد مرات نزول الكرة للأرض .

- يمكن التحكم في مساحة وارتفاع الحاجز طبقاً لمستوى اللاعبين .





محطة (٢) :

- جرى اللاعبون جرياً خفيفاً حول المثلث ثم إطالات بعد كل لفة للسمانة وعضلات الفخذ الأمامية والخلفية والداخلية (بعد ٥ لفات يغير المحطات).

محطة (٣) :

- ٢ ضد ٢ .

اللاعبان (أ) يقفان على خط المرمى .

اللاعبان (ب) يلعبان الكرة بالرأس معاً إلى أن يقتربا من المرمى ويحاولا إحراز هدف في المرمى ، ويكرر اللاعبان الآخران نفس التدريب على المرمى الآخر بعد عودة اللاعبين لخط المرمى .

محطة (٤) :

٢ حراس مرمى في كل مرمى ١ .

فريقان كل فريق يقف لاعبان في ملعبهما ومعهما حارس مرمى .

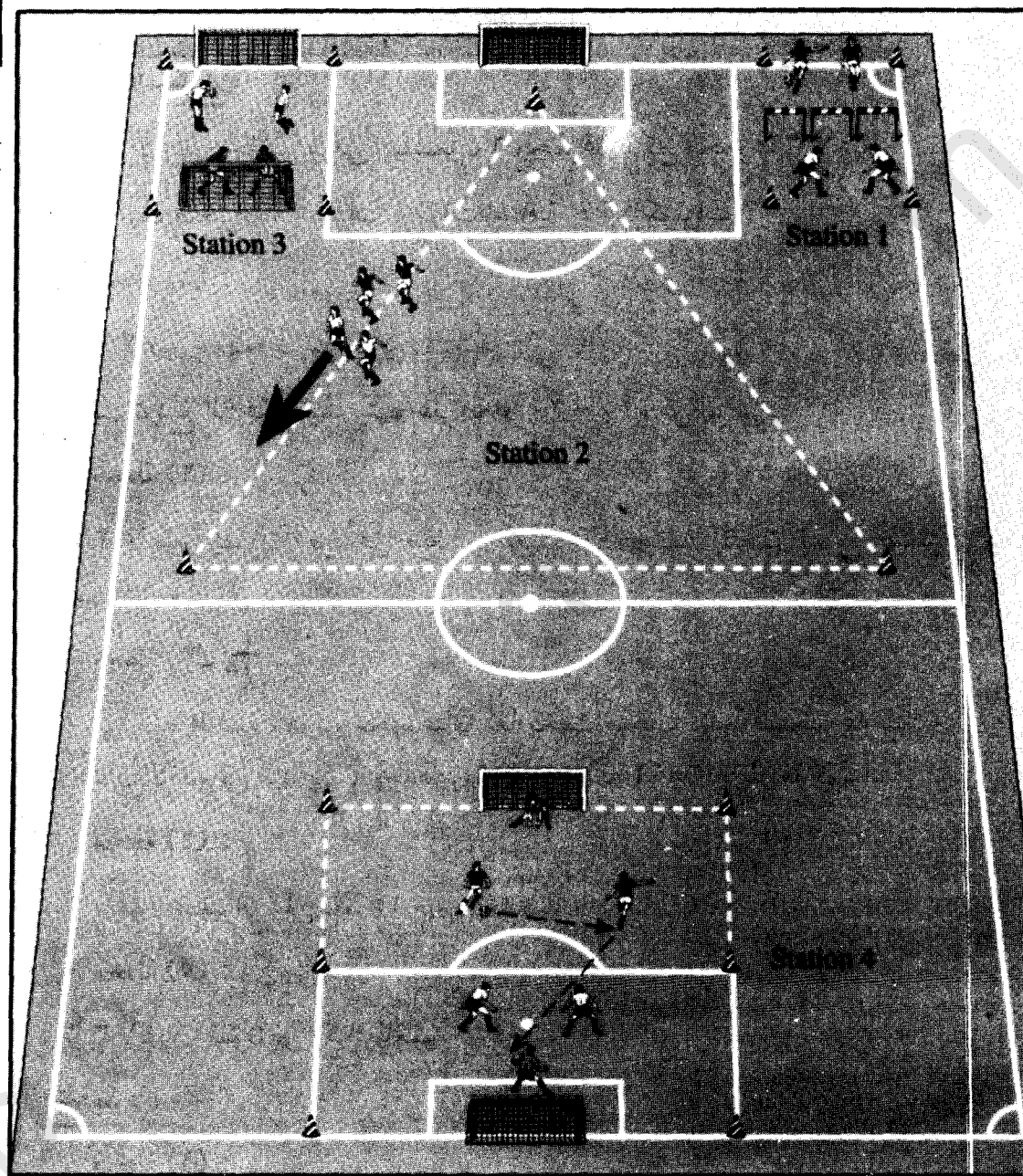
نصف الملعب يحدده خط منطقة الجزاء .

غير مسموح لأي لاعب تخطي منطقة نصف الملعب .

- تمرير بين اللاعبين في نصف ملعبهما ثم التسديد على المرمى الآخر من نصف ملعبهما .

- يحاول اللاعبان المنافسان سد زاوية التسديد عليه من نصف ملعبهما .

- تغيير اللعب بعد كل تسديدة وحساب عدد الأهداف .



نموذج الوحدة التدريبية الترويحية (1)





نموذج وحدة التدريب التربوية رقم (٢)

التنظيم :

١٨ لاعباً + حارس مرمى ، يقسمون ٦ مجموعات كل مجموعة ٣ لاعبين .
مرميان صغيران ، ٥ كرات + كرات إضافية ، ٨ كونزات .

محطة (١) :

٣ لاعبين معهم حارس مرمى .
يتم توزيع اللاعبين فيما بينهم على بعد ٢٠ - ٢٥ م من المرمى .

محطة (٢) :

٣ لاعبين يقفون بكرة في ملعب صغير على جانب الملعب (مربع صغير مناسب) .

محطة (٣) :

في هذه المحطة يتدرب مجموعتان معاً بحيث يذهب دائماً للمجموعة التالية اللاعبون الأقدم في التدريب ، يحدد مربع طول ضلعه ١٢×١٢ م بأربعة كونزات .

محطة (٤) :

مرميان صغيران على بعد ١٥ م من بعضهما .

محطة (٥) :

٣ لاعبين يقفون في ركن الملعب .

التنفيذ :

محطة (١) :

يبدأ التدريب بأن يرمى الحارس الكرة لأحد اللاعبين الثلاثة على حدود منطقة الجزاء ، يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم عالية قدر الإمكان في الهواء وفي اللحظة المناسبة يسدد أحد اللاعبين كرة فولى على المرمى .

محطة (٢) :

٣ لاعبين مع تمرير الكرة عالياً للزميل وحب إمكانيات ومستوى اللاعبين يمكن تصعيب التمرين من حيث تحديد عدد مرات لمس الكرة وتنطيطها أو لعبها مباشرة، أو يحدد زميل معين للعب الكرة له.

محطة (٣) :

٥ ضد ١ من لمسة واحدة.

لاعب الوسط حينما يقطع الكرة يتبادل مركزه مع اللاعب الذي قطعها منه، وحب إمكانيات اللاعبين يمكن تصغير الملعب أو تكبيره.

محطة (٤) :

لاعبان يقفان كحارسين في المرمين.

اللاعب الثالث يقف في منتصف المسافة بين الحارسين، يجرى لاعب المنتصف لأحد المرمين والحارس يمرر له الكرة عالياً ليمررها في المرمى برأسه ثم يلف ليكرر نفس العمل مع الحارس الآخر.

يتم تغيير لاعب الوسط بصفة مستمرة مع الحارسين بالتبادل بعد ٥ ضربات رأس في كل مرمى.

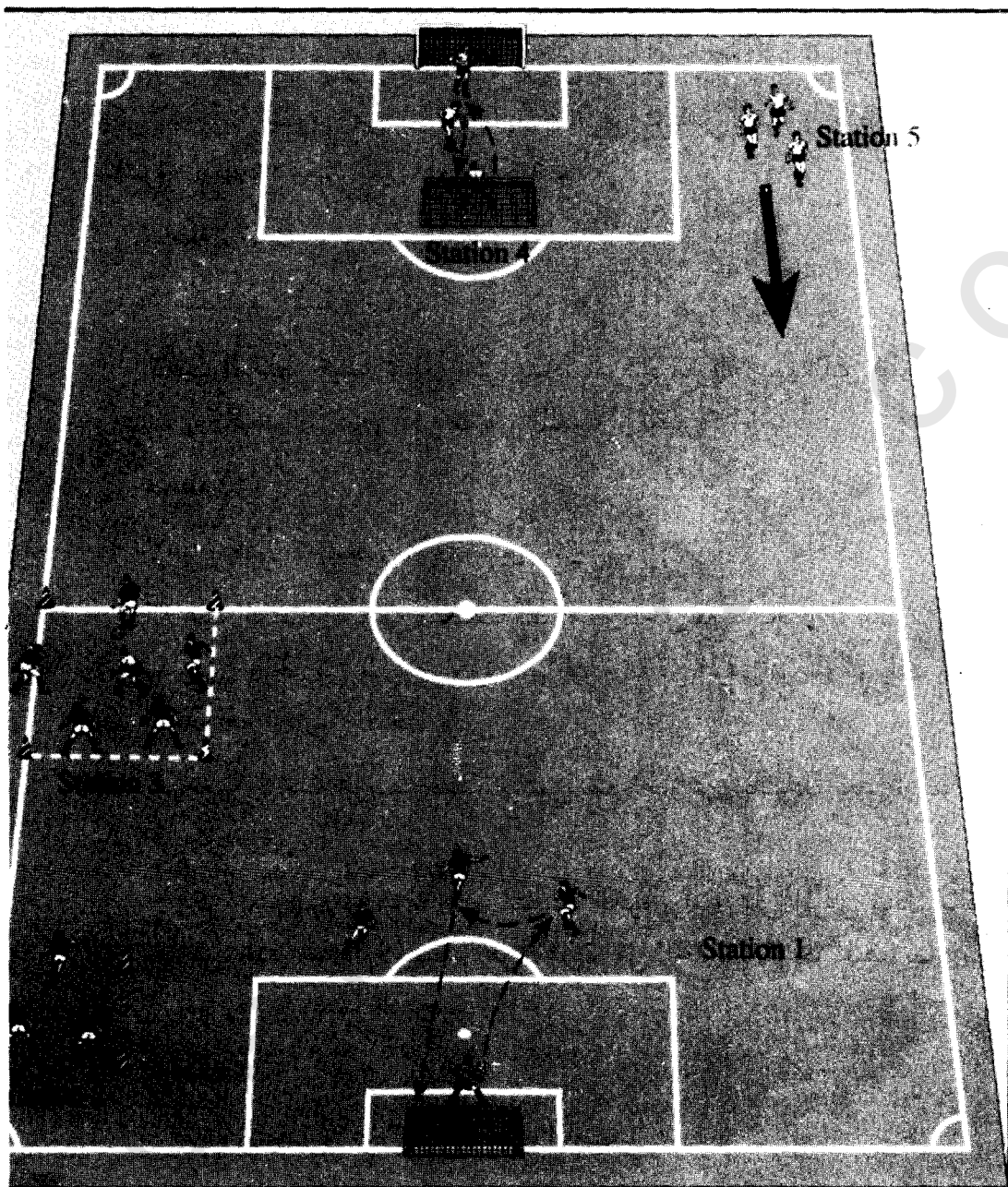
- يمكن بعد أن يصوب لاعب المنتصف الكرة برأسه على المرمى تبادل مركزه مع الحارس الذي يجرى ليتسلم كرة عالية من الحارس الآخر ليصوبها على المرمى... وهكذا يستمر التدريب.

محطة (٥) :

- جرى خفيف للاعبين الثلاثة حول الملعب.

- ممكن إعطائهم تعليمات (الجرى بالظهر - بالجانب - بالوثب - الخ).





نموذج الوحدة التدريبية الترويحية (٢)



التنظيم :

١٨ لاعباً (٣ مجموعات كل مجموعة ٦ لاعبين).

٣ كرات (وكرات احتياطية).

١٢ كونز ، حواجز .

محطة (١) :

اللاعبون الستة يقفون فى ملعب محدد بالكونزات مساحته ١٢ م × ١٢ م .

محطة (٢) :

التنظيم مثل المحطة (١).

محطة (٣) :

يتم عمل ملعب بالكونزات مساحته ٤ مم × ١٢ م ويقسم هذا الملعب إلى ملعين وذلك بوضع الحواجز فى منتصف الملعب .

التنفيذ :

محطة (١) :

لاعب يقف فى الوسط ويكون اللعب ٥ ضد ١ باللعب المباشر (أى لعب الكرة من لمسة واحدة) ويمكن تعديل اللعب حسب مستوى وكفاءة اللاعبين .

- تكبير أو تصغير الملعب .

- لعب الكرة بالرأس .

محطة (٢) :

لاعبان يقفان فى الوسط ويكون اللعب ٤ ضد ٢ .

ويمكن إدخال تعديلات مختلفة حسب مستوى اللاعبين مثل :

- توسيع أو تضيق الملعب .

- لعب الكرة مباشرة من لمسة واحدة .

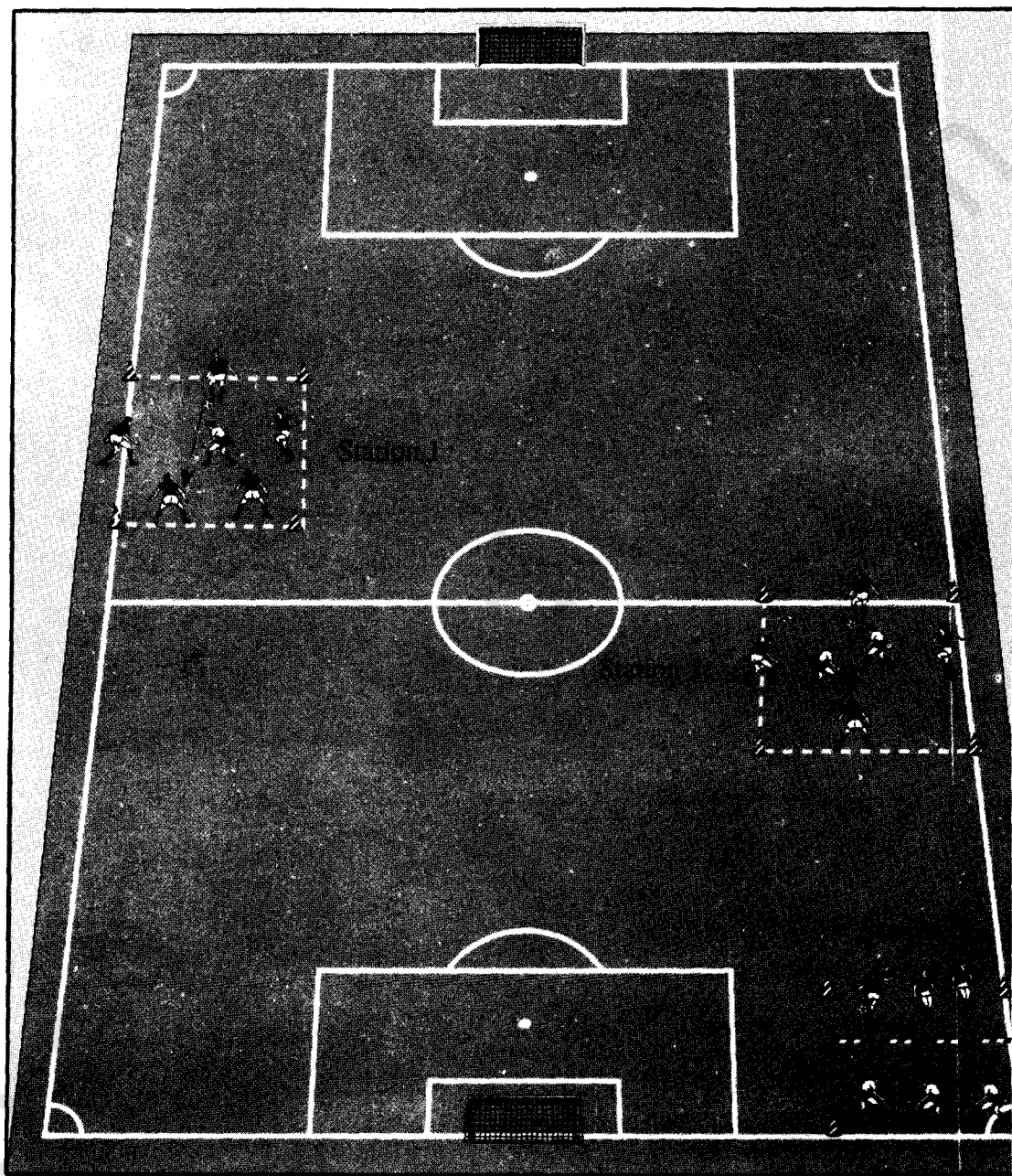




- لعب الكرة من مستين على الأكثر.
- تلعب الكرة من مستين (أى أن اللاعب لابد أن يلعب الكرة بعد مستين).

محطة (٣) :

- لعب تنس كرة قدم ٣ ضد ٣ فى ملعب محدد بالكونزات.
- يمكن إدخال تعديلات مختلفة منها :
- لعب الكرة من مستين على الأكثر.
- لعب الكرة مباشرة من لمسة واحدة.



نموذج الوحدة التدريبية الترفيهية (٣)





نموذج الوحدة التدريبية التوجيهية (٤)

التنظيم :

١٨ لاعباً (٣ مجموعات كل مجموعة ٦ لاعبين).

كرتان (كرات احتياطية).

١٠ كونزات.

مرمى صغير ٢×٥ م، مرمى متنقل (يمكن حمله).

المحطة (١) :

على امتداد منطقة الجزاء يتم عمل ملعب آخر فى حجم منطقة الجزاء ليكون حجم الملعب النهائى ضعف مساحة منطقة الجزاء ويوضع مرمى على كل خط من الخطين الخلفيين ويُقسم اللاعبون الستة إلى مجموعتين ٣ ضد ٣.

المحطة (٢) :

يقف اللاعبون الستة فى إحدى أركان الملعب (نقطة البداية عند الجرى).

المحطة (٣) :

يتم عمل ملعب صغير ٥ م × ١٤ م ويوضع فى منتصف الملعب مرمى صغير ليقسم الملعب إلى نصفين.

التنفيذ :

المحطة (١) :

اللعبة ٣ ضد ٣ على المرميين دائماً يقف لاعبان من الفريق المدافع فى المرمى لحراسة المرمى ليكون موقف اللعبة ٣ ضد ١. الفريق المهاجم يتكون من ٣ لاعبين بينما تكون الكرة فيما بينهم (لعبتين أو لمستين لكل لاعب) بعد التسديد على المرمى أو فقدان الكرة يتحول الفريق المهاجم إلى فريق مدافع بأقصى سرعة وذلك بأن يقف لاعبان منه فى المرمى كحراس مرمى، والفريق الآخر الذى كان يدافع يتحول إلى فريق مهاجم بانضمام حارسا المرميين إلى زميلهم الثالث ليقوموا بالهجوم فى موقف ٣ ضد ١... وهكذا.

المحطة (٢) :

اللاعبون الستة يجرون جرياً خفيفاً حول الملعب وكذلك يمكن تحديد صورة معينة من الجرى لكل مسافة أو جانب من الملعب مثل :

- الجرى بالجانب .
- الجرى بوصول كعب القدم إلى المقعدة .

المحطة (٣) :

فى كل نصف ملعب يقف ٣ لاعبين . . لاعبان من كل فريق يقفان خارج الخط الخلفى المحدد للملعب . فى نصف الملعب يقف لاعب معه الكرة وفى نصف الملعب المقابل له يقف لاعب آخر بدون كرة . تلعب الكرة عالياً من فوق المرمى ويسمح أن تنط الكرة على الأرض مرة واحدة فقط فى نصف الملعب الآخر . . وتلعب الكرة إلى نصف الملعب الآخر بعد ٣ لمسات على الأكثر . يلعب اللاعب الكرة عالياً فوق المرمى يجرى بسرعة إلى نصف الملعب الآخر الذى لعب فيه الكرة ليقف خلف اللاعبين الآخرين خارج الخط الخلفى .

كل لاعب يحصل على نقطة لأى خطأ يرتكبه وفى النهاية يفوز اللاعب الحاصل على أقل النقاط لأنه ارتكب أقل عدد من الأخطاء .





• تعليمات للتدريب

- أولاً :

- الجرى الخفيف لمدة ١٠ دقائق قبل وبعد البرنامج (التمرين).
- بعد ١٠ دقائق من التمرين لا بد من عمل إطلاات لعضلات الفخذ الأمامية والخلفية (بسبب التسديد على المرمى فى المحطة ٤).

- ثانياً :

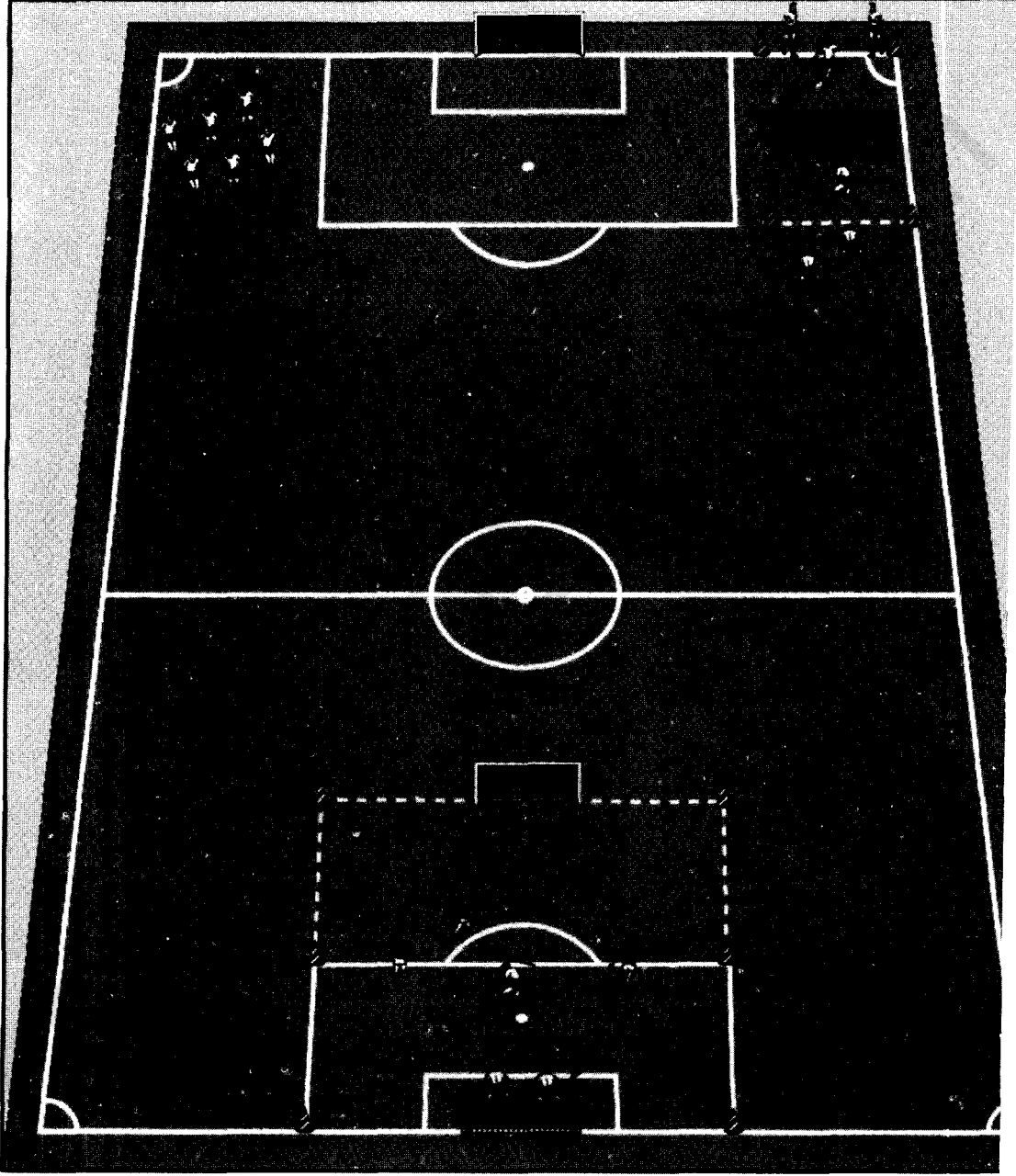
- الجرى الخفيف قبل بدء التمرين (البرنامج) ثم عمل إطلاات (١٠ دقائق الجرى الخفيف).
- بعد ٥ دقائق يتم تغيير المحطات.
- بعد نهاية البرنامج (التمرين) جرى خفيف لمدة ١٠ دقائق.

- ثالثاً :

- الجرى الخفيف لمدة ١٠ دقائق قبل بدء التمرين ثم عمل إطلاات.
- بعد ٧ إلى ١٠ دقائق يتم تغيير المحطات.
- قبل تغيير المحطات جرى خفيف لمدة ٧ دقائق.

- رابعاً :

- الجرى الخفيف لمدة ١٠ دقائق قبل بدء التمرين ثم عمل إطلاات.
- بعد ٧ إلى ١٠ دقائق يتم تغيير المحطات.
- فى نهاية البرنامج (التمرين) جرى خفيف لمدة ١٠ دقائق.



نموذج الوحدة التدريبية الترويحية (٤)





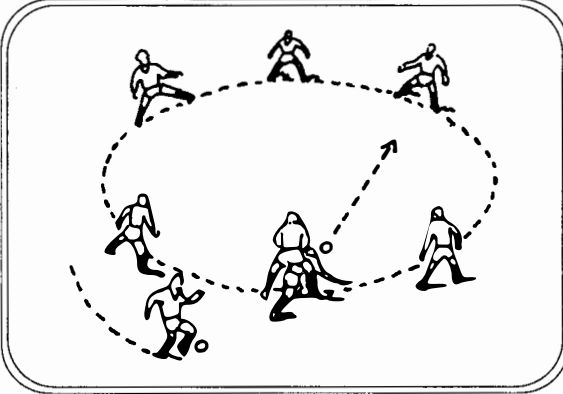
نموذج الوحدة التدريبية الشرحية (٥) :

التنظيم :

مرميان + ١٢ قمعاً + ٨ حواجز + حائط سد .
عدد اللاعبين بين ١٦ - ٣٢ .

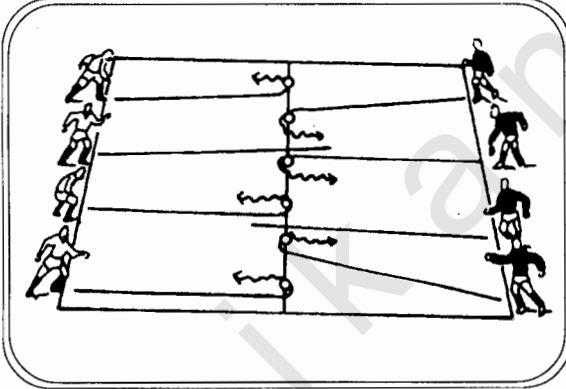
محطة (١) :

- دائرة منتصف الملعب وكرتين .
- عدد اللاعبين ٨ : ٤ لاعبين .



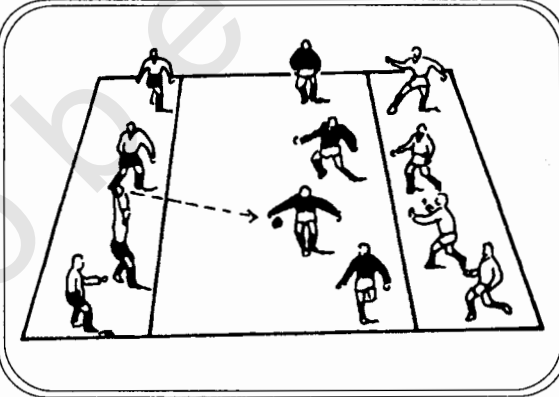
محطة (٢) :

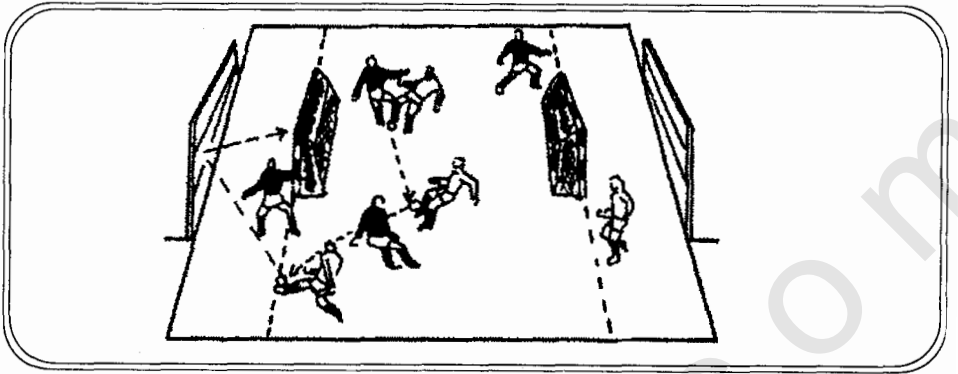
- مربع طول ضلعه ١٠-١٥ ياردة .
- لكل لاعب كرة .
- عدد اللاعبين من ٨ : ٤ لاعبين .



محطة (٣) :

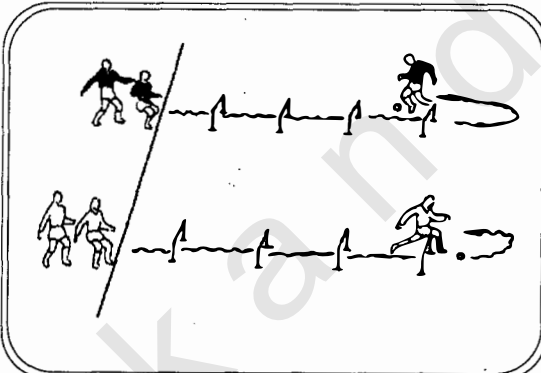
- مربع من ١٠-٢٠ ياردة حسب
- عدد اللاعبين مقسم ثلاثة أقسام أكبرهم الأوسط .
- عدد كرتان أو أكثر .
- عدد اللاعبين من ٨ : ٤ لاعبين .





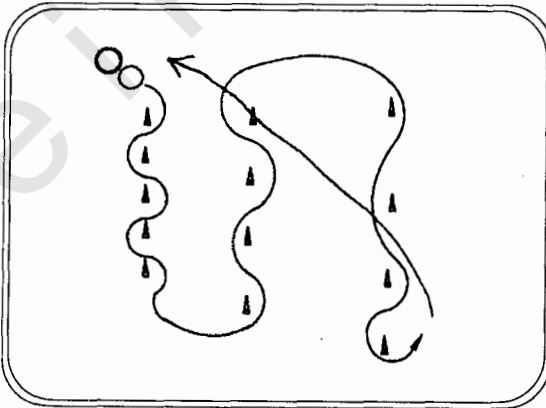
محطة (٤) :

- مربع طول ضلعه من ٢٠-٤٠ ياردة على نهايته حائطي صد.
- أمامهما مرميان مقلوبان.
- عدد لاعبي الفريقين من ٨:٤ لاعبين.



محطة (٥) :

- عدد ٨ حواجز في مربع ١٥ ياردة طول ضلعه.
- فريقان ٤:٤.
- كرتان.



محطة (٦) :

- عدد ١٢ كونزاً موضوعه على ثلاثة مجموعات عدد لكل فريق كرة.





التنفيذ :

محطة (١) :

- يجرى اللاعبون المستحوذون على الكرة أحدهما خلف الآخر حول محيط الدائرة مع وقوف زملاء فتحاً يحاول أحدهما اصطياذ الآخر ولا يمكنه من الهروب إلا بالدخول بالكرة من بين ساقى أحد زملائه وتمريرها لآخر يجرى حول المحيط ويقف مكانه وهكذا.

محطة (٢) :

- يجرى اللاعبون من على خطى النهاية ليستحوذ كل لاعب على كرتة ويعود بها منطلقاً إلى خط البداية ويفوز الفريق الذى يصل إلى خط النهاية أولاً.

محطة (٣) :

- يتبادل الفريقان فى المساحتين الجانبيتين الكرة. تحتسب كل كرة نقطة بينما يحاول الفريق الأوسط قطعها ويتم التبديل فى حالة القطع ويفوز الفريق صاحب أكبر عدد من النقاط.

محطة (٤) :

- يتبادل الفريقان التمرير فيما بينهم ويحاول كل منهم أن يصوب الكرة إلى حائط الصمد لترد داخل المرمى لتحسب هدفاً ويفوز الفريق صاحب أكبر عدد من الأهداف.

محطة (٥) :

- يجرى اللاعب الأول من كل فريق ممرراً الكرة من أسفل الحاجز ويجرى ويلف بعد آخر حاجز ليمررها لزميله الذى ينطلق ليكرر وتفوز المجموعة المنتهية أولاً.

محطة (٦) :

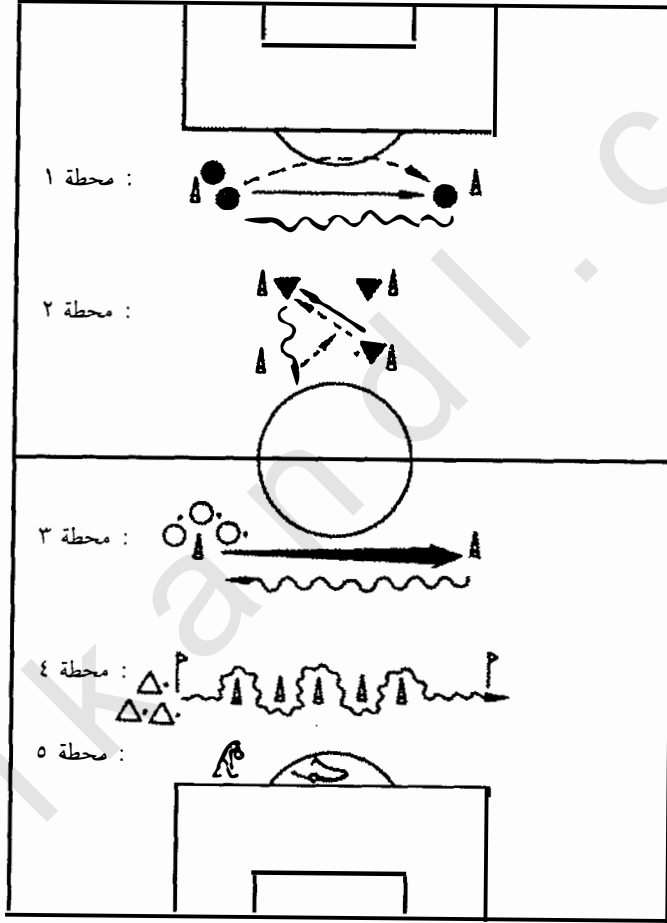
- يجرى اللاعب الأول بين الأقماع حتى يصل إلى آخر قمع فيمررها لزميله التالى وهكذا، وتفوز المجموعة التى تنتهى أولاً.

نموذج الوحدة التدريبية الترويحية (١)



التنظيم:

الأدوات : ٨ كرات + ١٣ قمعاً + رايتان - عدد اللاعبين ١٥ لاعباً .



نموذج الوحدة التدريبية الترويحية (١)





محطة (١) :

- يمرر اللاعب الأول الكرة لزميله المقابل ويجرى ليتغير مكانه مع الزميل المقابل الذى يجرى بالكرة إلى مكان الأول ويتركها للزميل الثالث الذى يكرر اللعب.

- اللاعب الأكثر تركيزاً هو الفائز.

محطة (٢) :

مربع به ثلاثة لاعبين يقف الثلاثة على أركان ثلاثة ويمرر المستحوذ على الكرة لأحد زملائه الذى ينطلق ليجرى فى اتجاه الركن الخالى ويكرر وهكذا، ومن لا يخطئ هو الفائز.

محطة (٣) :

- سباق من ثلاثة لاعبين فى الجرى بالكرة بين الرايتين والصورة.

- الفائز من يصل أولاً.

محطة (٤) :

- يجرى اللاعبون زجراج بين الأقماع للوصول من الراية الأولى إلى الثانية ويحتسب الزمن، أفضلهم الأقل زمناً.

محطة (٥) :

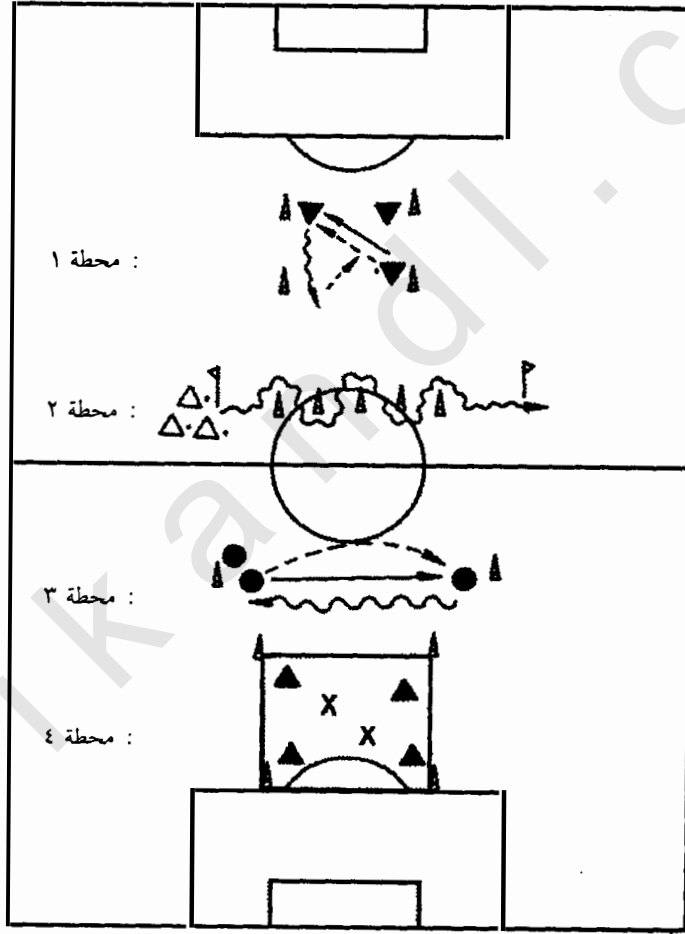
- الوصول من وضع الرقود على الظهر مع لمس القدمين للذراعين إلى وضع الوقوف ثنى الجذع أماماً للمس القدمين فى أسرع وقت.

نموذج الوحدة التدريبية الترويحية (٧)



التنظيم:

- عدد ١٥ قمعاً + رايتان .
- عدد ٦ كرات .
- عدد ٤ محطات $\times ٣$ لاعبين .



نموذج الوحدة التدريبية الترويحية (٧)

الألعاب التكتيكية والترويحية
في برامج ووحدة التدريب للشباب والكبار





محطة (١) :

- مربع به ثلاثة لاعبين يقف الثلاثة على أركان ثلاثة ويمرر المستحوذ على الكرة لأحد زملائه الذى ينطلق ليجرى فى اتجاه الركن الخالى ويكرر وهكذا .
- من لا يخطئ هو الفائز .

محطة (٢) :

- سباق من ثلاثة لاعبين فى الجرى بالكرة بين الرايتين والصورة .
- الفائز من يصل أولاً .

محطة (٣) :

- يمرر اللاعب الأول الكرة لزميله المقابل ويجرى ليغير مكانه مع الزميل المقابل الذى يجرى بالكرة إلى مكان الأول ويتركها للزميل الثالث الذى يكرر اللعب .
- اللاعب الأكثر تركيزاً هو الفائز .

محطة (٤) :

- ١:٢ أو ٢:٤ ، لاعبان مهاجمان إلى لاعب فى مربع أو ٢:٤ .

نموذج الوحدة التدريبية الترويحية (٨)



التنظيم:

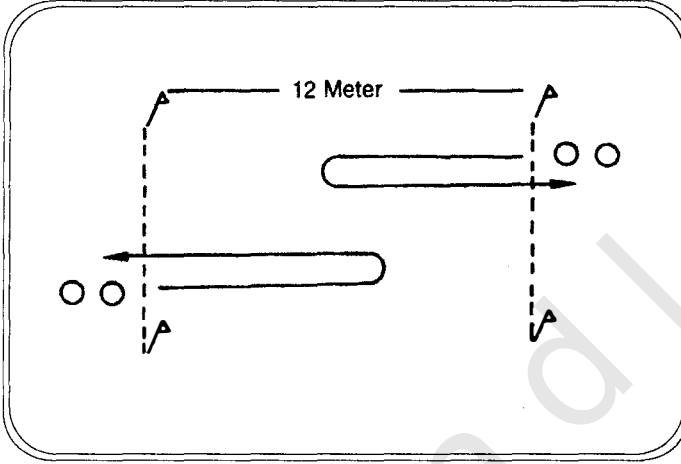
- ١٦ راية + ٧ أقماع + عدد من الكرات.

- ١٦ لاعباً + كرة طيبة.

محطة (١):

- مربع ١٢×١٢ م.

- يجري اللاعب الأول من الفريق إلى منتصف المربع ويعود ليسلم الكرة لزميله والمجموعة الفائزة هي التي تنتهي من العمل أولاً ويمكن أن يؤدي العمل بدون كرة.

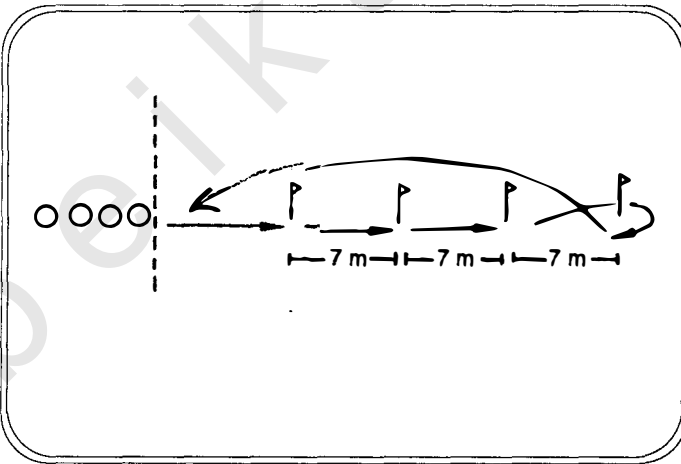


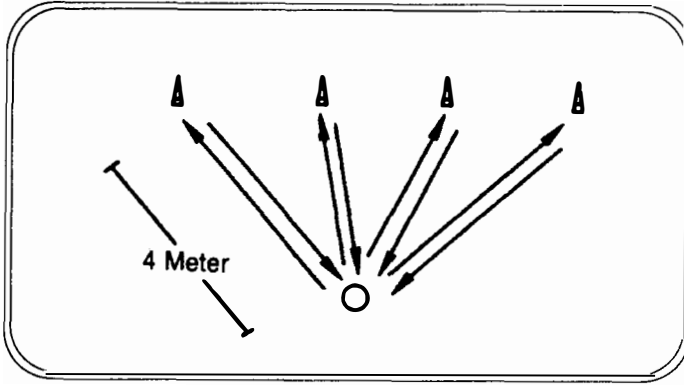
محطة (٢):

- ٤ رايات على

مسافة ٧ م.

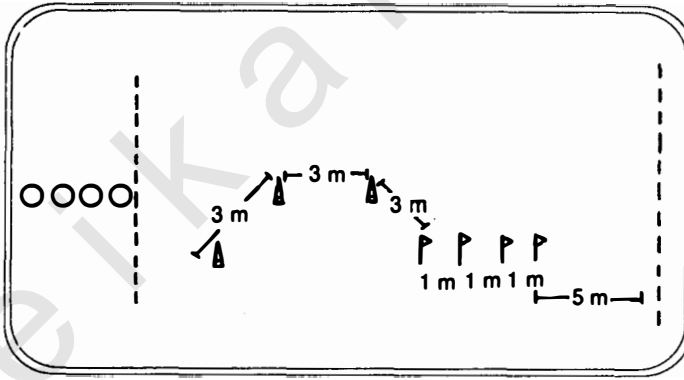
- يجري اللاعب الأول من المجموعة حتى الراية الأخيرة ثم يلعب الكرة للزميل الذي ينطلق ليكرر والمجموعة الفائزة من تنتهي أولاً من السباق.





محطة (٣) :

- توضع الكرة الطبية على مسافة متساوية من الأربعة أقماع ٤٠ م عند إشارة المدرب يجرى كل اللاعبين للمس الكرة الطبية ثم العودة إلى أماكنهم.
- يمكن الجرى بالكرة.
- يمكن حمل الكرة والعودة بها لمن يسبق.



محطة (٤) :

- الجرى بالكرة بين الأربعة أقماع الأولى ثم إيقافها والحجل أو الوثب بين الأربع رايات ثم الجرى سريعاً حتى خط النهاية والعودة بتمرير الكرة للزميل.

نموذج الوحدة التدريبية الترويحية (٩)



التنظيم والتنفيذ :

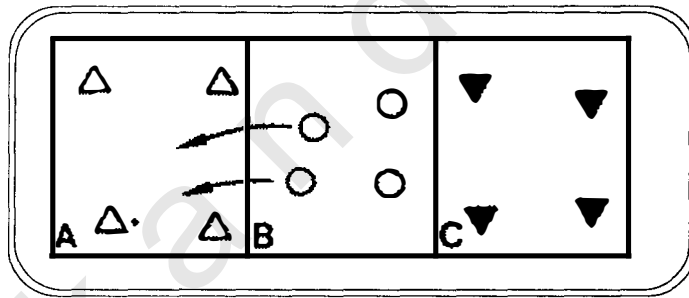
- هذه الوحدة عبارة عن تدريبات داخل نظام المربعات المتلاصقة عدد اللاعبين ١٢ لاعباً وثلاثة مربعات، وثلاثة فرق.

محطة (١) :

- ثلاثة مربعات متلاصقة الفريق الأوسط B مدافع يحاول الفريق A، B نقل الكرة فيما بينهم وفي كل تمريره هدف كما تمرر الكرة بين أفراد الفريق ثلاث تمريرات بهدف.

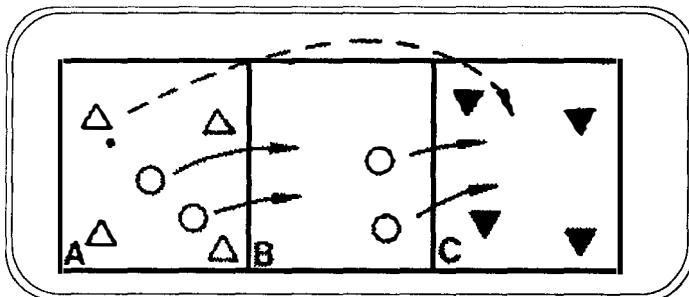
- يدافع اثنان من الفريق الأوسط على كل فريق يستحوذ على الكرة.

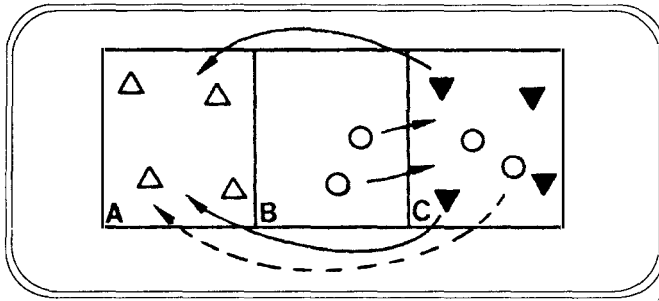
- في حالة قطع الكرة يتم التبديل.



محطة (٢) :

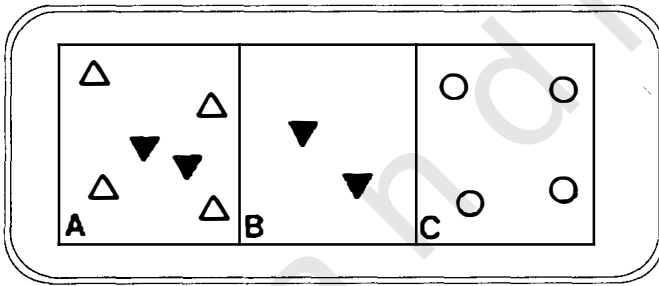
- نفس الشكل يتم تقسيم الفريق المدافع لاثنتين مدافعين على كل مربع للفريق A، C.





محطة (٣) :

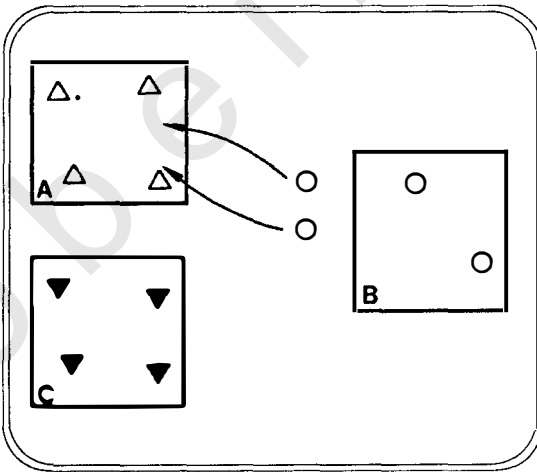
- نفس الشكل مع إضافة أن يسمح لاثنتين من الفريق C في حالة تمرير الكرة إلى الفريق A بالانضمام إلى الفريق A ليصبح العدد ٦ : ٢ وهكذا.



محطة (٤) :

- يتم تبديل المجموعات بكرة واحدة وينفذ ما سبق الإشارة إليه.

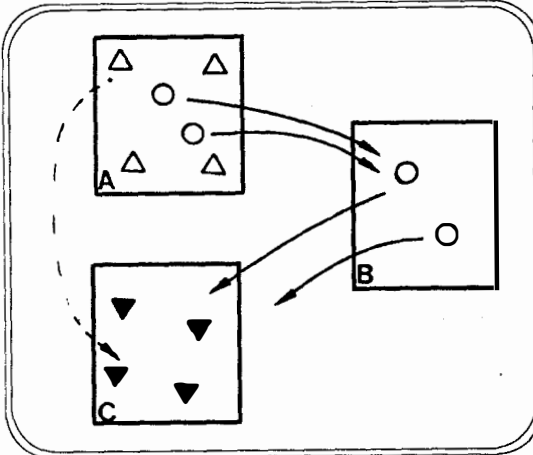
محطة (٥) :



- يتم فصل المربعات كما هو موضح بالشكل ويضغط اثنان من الفريق B على الفريق A بمجرد وصول الكرة إلى مربعه ولا يجوز أن ينتقل المدافعان من المربع إلا في وجود اثنان داخل المربع مثل التابع، وهكذا.

محطة (٦) :

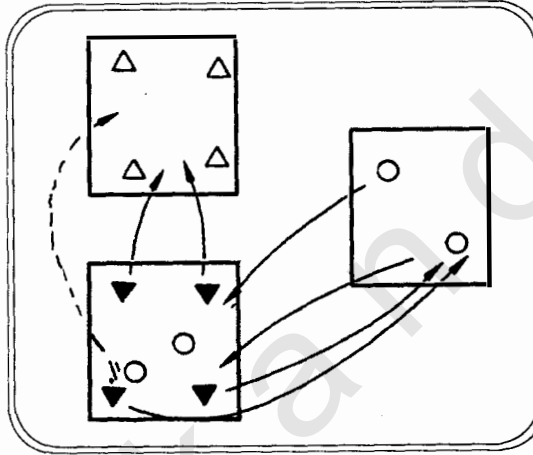
- نفس التدريب السابق مع حرية الحركة للمدافعين.



محطة (٧) :

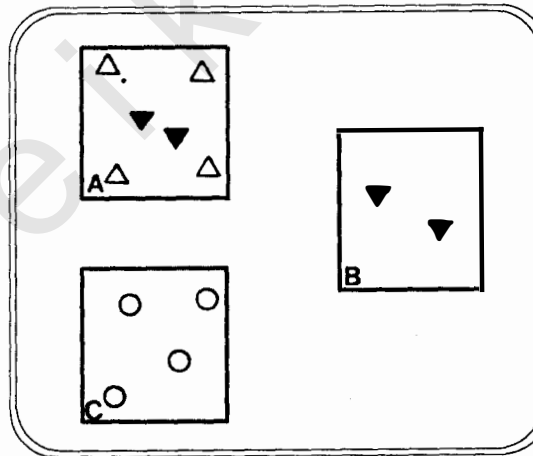
- نفس التدريب السابق مع جواز استقلال مربع المدافعين لعمل مثلث من التمرير بين المربعات الثلاثة بانتقال مهاجم من الفريق A أو C بالجرى.

يلاحظ أنه في حالة استلام الكرة خارج المربع يتحول الفريق إلى فريق مدافع.



محطة (٨) :

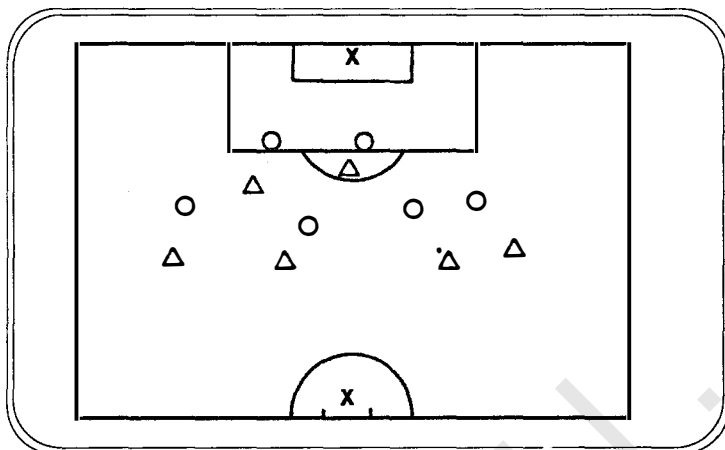
- تغيير الفريق وأداء نفس الشروط السابقة في محطات ٥، ٦، ٧.





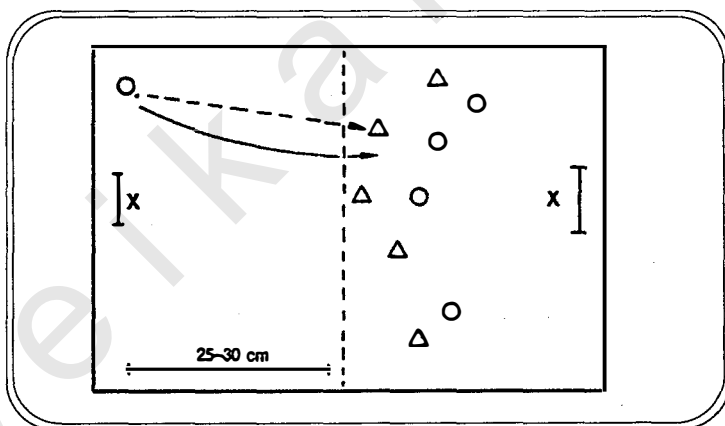
نموذج الوحدة التدريبية الترويحية (١٠)

- نصف ملعب + ثلاثة مرامي، ٦ رايات + ٤ كونزات، ١٢ لاعباً في فريقين + حارسان.



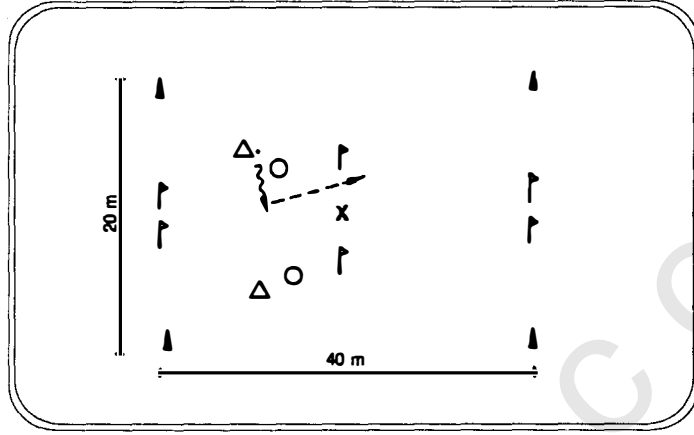
محطة (١) :

- ٦ ضد ٦ في نصف ملعب + حارسان.



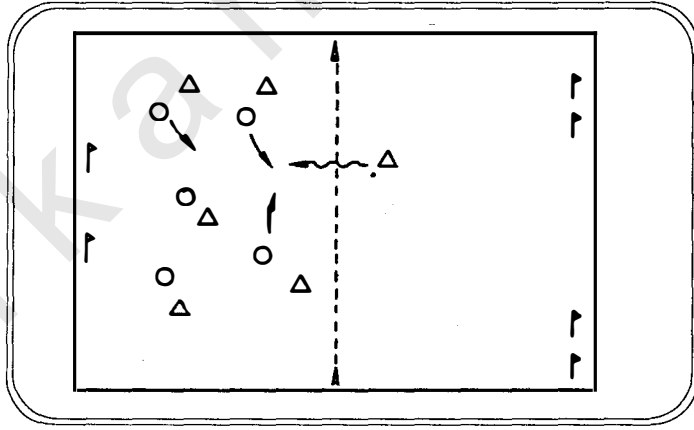
محطة (٢) :

- يقسم نصف الملعب إلى نصفين بالطول ويوضع هدفان على الجانبين كما هو موضح بالشكل يقف اللاعب للفريق المدافع في جانب الملعب ويلعب كرة طويلة للفريق ٦ ضده ويحاول أن يجرى ليعوض النقص وهكذا ويتم التبديل بعد كل هدف.



محطة (٣) :

- مرمى في النصف له حارس، ومرميان في نهايتي نصف الملعب، يلعب الفريقان رجل لرجل مع كل اثنين كرة ويحاول كل لاعب إحراز هدف وتجمع الأهداف لصالح كل فريق.



محطة (٤) :

- يبدأ الهجوم من نصف الملعب ويبقى الفريقان في نصف الملعب فقط وتؤدي المباراة على شوطين حيث يلعب أحد الفرق على مرميين والآخر على مرمى واحد.



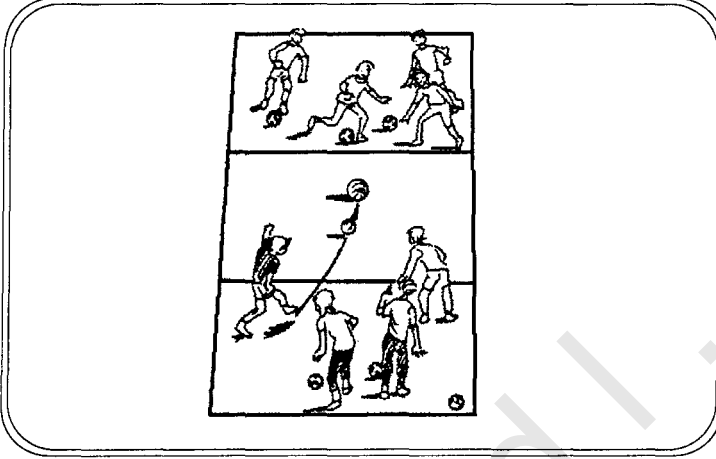


نموذج الوحدة التدريبية التدريبية (١١)

التنظيم :

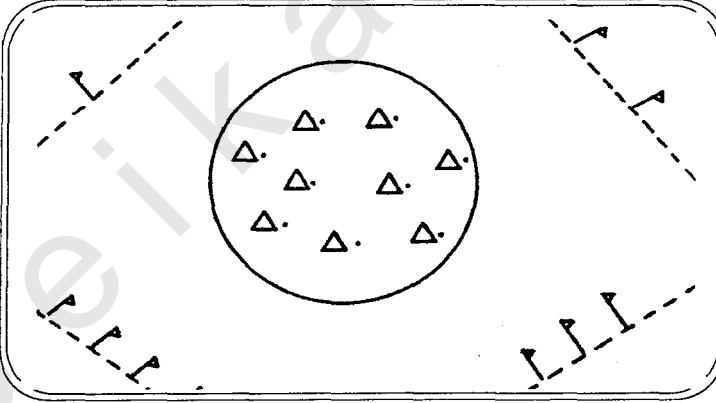
- كرة طبية + مرميان + مجموعة من الكرات + ١٤ راية .

التنفيذ :



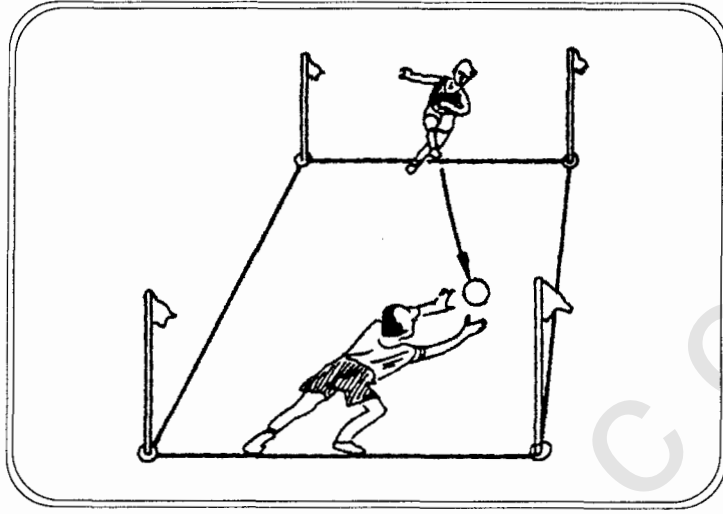
محطة (١) :

- فريقان مكونان من ٤ ضد ٤ في ثلاثة مربعات المربع الأوسط به كرة طبية مع كل لاعب كرة يحاول كل فريق أن يدخل الكرة الطبية في ملعب الخصم



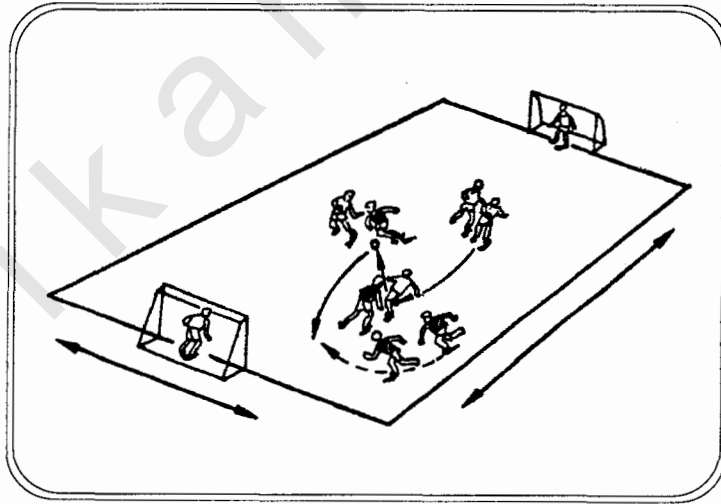
محطة (٢) :

- دائرة بها ٨ إلى ١٠ لاعبين مع كل لاعب كرة عند الإشارة يجرى كل لاعب إلى راية وآخر لاعب يخرج من الدائرة ويظل يؤدي التنطيط بجانب الراية واللاعب الفائز من يخرج آخر لاعب من الدائرة .



محطة (٣) :

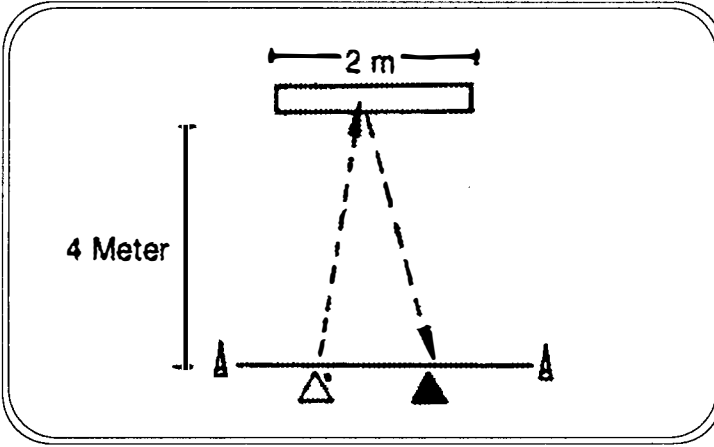
- مرميان في مستطيل ٥×٢٠ م مع اللاعبين كرة يتم التصويب مع احتساب النتيجة. عدد المستطيلات والمراعى بعدد اللاعبين.



محطة (٤) :

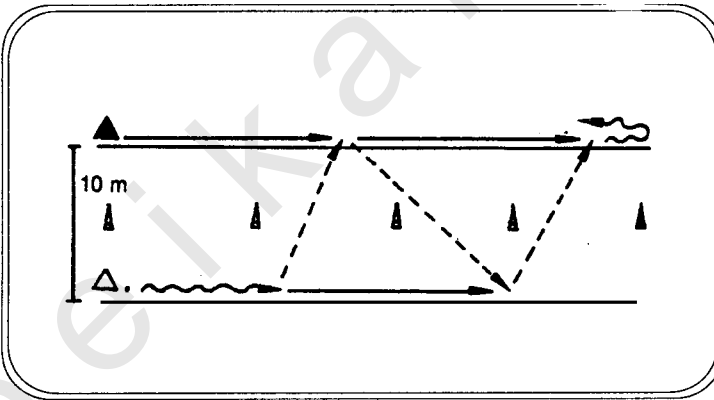
- ٤ ضد ٤ في ملعب ٢٠×٤٠ مع وجود حارس مرمى.





محطة (٥) :

- مرمى أمام حائط صد يقف في المرمى لاعبان معهم كرة يصوب اللاعب الكرة بقوة إلى حائط الصد لترتد في المرمى بقوة محاولاً إحراز هدف ثم يتناولها الخصم ويفوز اللاعب صاحب أكبر عدد من الأهداف. كل لاعبين حائط صد ومرمى.



محطة (٦) :

- يجرى اللاعب الأول ليمرر الكرة للاعب على الجانب بسرعة محاولاً أن تتخطى الكرة الخصم ويتم الدوران وإحداث العكس. اللاعب الذي تتخطاه الكرة يحتب عليه نقطة.