التدريب المتكامل في كرة القدم النسائية



دكتور
خيرية ابراهيم السكري

دكتور
محمد جابر بريقع

الناشر منشأة المعارف بالاسكندرية
جلال حزي وشركاه

Preview sample - page 1 of 8 - Soran University Academic Digital Library

التدريب المتكامل
فى
كرة القدم النسائية

٧٩٦
٦٤٣
٢٦٥٩٩

دكتور
خيرية إبراهيم السكرى

دكتور
محمد جابر بريقع

٢٠٠٤

النـاشـر منشأة المعارف بالاسكندرية
جلال حزى وشركاه

Preview sample - page 2 of 8 - Soran University Academic Digital Library

الـفـهــرس

المحتويات	الصفحة
مقدمة	11
الفصل الأول: القواعد والمعدات	13
- ملعب كرة القدم	15
- الأدوات	18
- زمن اللعب	19
- تسجيل هدف	21
- رمية التماس	21
- ركلة المرمى	22
- الركلة الركنية	22
- التسلل	23
- الاخطاء وسوء السلوك	25
الفصل الثانى: التدريب للعب	27
- تدريبات الإطالة	29
- تدريبات التحمل	36
- تدريبات القوة	38
- التدريب العقلى	40
- بعض الالعاب الصغيرة	41
الفصل الثالث: التمرير	45
- السيطرة والتحكم	47
- ما وراء التحكم	48
- التمرير بالجزء الداخلى من القدم	49
- التمرير بوجه القدم	51
- التمريرة العالية	52
- تمرير الكرة برفعها عن الأرض	54
- تمرير الكرة الطائرة	55

Preview sample - page 3 of 8 - Soran University Academic Digital Library

المحتويات	الصفحة
- تمرير الكرة الساقطة	55
- التمرير بوجه القدم الخارجي والداخلي	56
- التمرير من لمسة واحدة	57
- التدريبات	58
الفصل الرابع: الاستقبال	63
- تعين الاختيارات	65
- التحرك بدون كرة	67
- امتصاص الكرة	70
- استلام الكرة بباطن القدم	71
- استلام الكرة بوجه القدم	72
- امتصاص الكرة بأجزاء أخرى من الجسم	73
- تدريبات	74
الفصل الخامس: التصويب	79
- التمرير في اشكال مختلفة	81
- الاجزاء المستخدمة في التصويب	82
- ازاحة الكرة	83
- التصويب العقلي	84
- تدريبات	86
الفصل السادس: ضرب الكرة بالرأس	91
- ميكانيكية الاداء	93
- مبادئ ضرب الكرة بالرأس	95
- الاخطاء الشائعة	96
- الاداء الفني لضرب الكرة بالرأس	97
- تدريبات	102
الفصل السابع: التعامل مع الكرة	105
1- المهاجمة	107
- المبادئ الاساسية للمهاجمة	107

Preview sample - page 4 of 8 - Soran University Academic Digital Library

المحتويات	الصفحة
- الاخطاء الشائعة	108
- الاداء الفنى للمهاجمة	109
2- المحاوره	111
- المبادئ الاساسية للمحاوره	112
- الاخطاء الشائعة	113
- الاداء الفنى للمحاوره	114
- تدريبات للهجوم والدفاع	116
الفصل الثامن: حراسة المرمى	119
- تدريب الاوضاع	121
- تدريب الاداء الفنى	124
- الكرات الارضية	124
- الكرات المرتفعة فى مستوى الوسط	126
- الكرات العالية (فى مستوى الصدر أو اعلى)	127
- الطيران	131
- توزيع الكرة	136
- تمريره البولنج	136
- التمرير القوى	138
- ركل الكرة بالقدم	139
- الكرة المرتدة من الارض	141
- ركلة المرمى	142
- مواقف فعلية	146
- الضربة الركنية	147
- الضربة الحرة المباشرة	147
- الضربة الحرة غير المباشرة	148
- ضربة الجزاء	149
- تدريبات	149

Preview sample - page 5 of 8 - Soran University Academic Digital Library

المحتويات	الصفحة
الفصل التاسع: طرق اللعب	155
- طريقة 4-3-3	158
- طريقة 3-4-3	160
- طريقة 4-4-2	162
- طريقة 3-5-2	164
- طريقة 4-5-1	166
الفصل العاشر: شكل الفريق	169
- المنطقة الدفاعية	171
- منطقة الوسط	172
- منطقة الهجوم	173
- اللعب التخيلى	173
- تحديات المدرب	174
- تطوير اللعب	175
الفصل الحادى عشر: دفاع رجل لرجل/ دفاع المنطقة	177
- دفاع رجل لرجل	179
- نقاط ضعف طريقة رجل لرجل	179
- دفاع المنطقة	179
- العناصر الرئيسية لدفاع المنطقة	180
- تدريبات	182
- انواع خطوط الدفاع	186
- مزايا دفاع المنطقة	200
- الدمج بين دفاع المنطقة/ رجل لرجل	203
الفصل الثانى عشر: التسلل	205
- كسر مصيدة التسلل	209
الفصل الثالث عشر:	213
أ- الاصابات الشائعة فى كرة القدم والوقاية منها	215
ب- الغذاء الصحيح	227

Preview sample - page 6 of 8 - Soran University Academic Digital Library

مقدمة

عامة، تعتبر لعبة كرة القدم- وكذلك معظم الانشطة الرياضية- ذات فائدة كبيرة لمعظم فتياتنا، وبغض النظر عن نوع الجنس، يمكن اكتساب أمور عديدة من ممارسة كرة القدم، تتضمن: تقدير الذات، النظام، العمل الجماعى، القيادة، التعامل مع المنافسة، الادراك والتميز، الدافعية، الصحة العامة، المثابرة، الثقة، الفوز بروح الفريق والخسارة بالروح الفردية والانانية.

وتعتبر عملية اكتساب المعلومات واحدة بالنسبة للجنسين سواء للرجل أو المرأة، لذا يمكن ان تكتسب المرأة نفس المعلومات والنظم والمهارات التى يكتسبها الرجل، وربما تتفوق المرأة على الرجل أو يتفوق الرجل على المرأة فى بعض الأنشطة، ويرجع هذا إلى امتلاك القدرات البدنية والمهارية، أو الفروق الفردية بين الجنسين أو بين الجنس الواحد.

ويظهر الاختلاف الكبير بين الجنسين فى كيفية تقديم وشرح المعلومة أو المهارة، فمن وجهة النظر السيكولوجية، تختلف المرأة عامة عن الرجل فى الدافعية، وكذلك السلوك، فعلى سبيل المثال يميل الرجال إلى الاستقلالية، الثقة بالنفس، القدرة على التحدى، الفردية، المنافسات الخارجية، بينما تميل المرأة إلى قيمة التماسك، الالفة، الاعتماد على الغير (الاتكالية)، الناحية العاطفية والانفعالية، وأيضا يميل الرجال للخوف من الاعتمادية والفشل بينما تميل المرأة للخوف من الانعزالية والانفصال، لذلك يكون من المناسب اشتراك المرأة فى الأنشطة الجماعية.

فاذا كنت مدرباً لفريق من البنين، واسند إليك تدريب فريق للسيدات فيجب عليك ان تقوم بتغيير اسلوبك فى التدريب، حيث اتضح مما سبق الاختلافات فى الاتجاهات والسلوك بين البنين والبنات، والتى تنعكس على اسلوب اللعب فيما بعد. حيث اشار (بوب هو Bby Howe) أحد مدربى كرة القدم المميزين، إلى انه «عندما تعمل مع الرجال فانك تعانى

Preview sample - page 7 of 8 - Soran University Academic Digital Library

من توجيههم بان يلعبوا كفريق، ولا أعتقد انك سوف تقابل هذه المشكلة مع السيدات».

لذا كان مرجعنا هذا «التدريب المتكامل فى كرة القدم النسائية» والذى نتناول فيه ووفقا لأحدث المراجع العلمية والخبرات المتقدمة فى تكنولوجيا التدريب، حيث يتضمن القواعد والمعدات، التدريب للعب، التمرير، الاستقبال، التصويب، ضرب الكرة بالرأس، التعامل مع الكرة، حراسة المرمى، طرق اللعب، شكل الفريق، دفاع رجل لرجل ودفاع المنطقة، التسلل، الاصابات الشائعة والوقاية منها والغذاء الصحيح.

ونظرا لافتقار المكتبة العربية لهذا النوع من الكتب فى هذه الرياضة نهدى هذا الكتاب للقارىء العربى سواء لاعبين أو لاعبات، مدربين أو مدربات، أو العاملين فى حقل التدريب فى كرة القدم آملين ان يكون هذا الكتاب نواة لممارسة الفتيات لكرة القدم وخطوة نحو تحقيق مزيداً من التقدم والبطولات.

والله ولى التوفيق

أ.د/ خيرية السكرى أ.د/ محمد بريقع

Preview sample - page 8 of 8 - Soran University Academic Digital Library