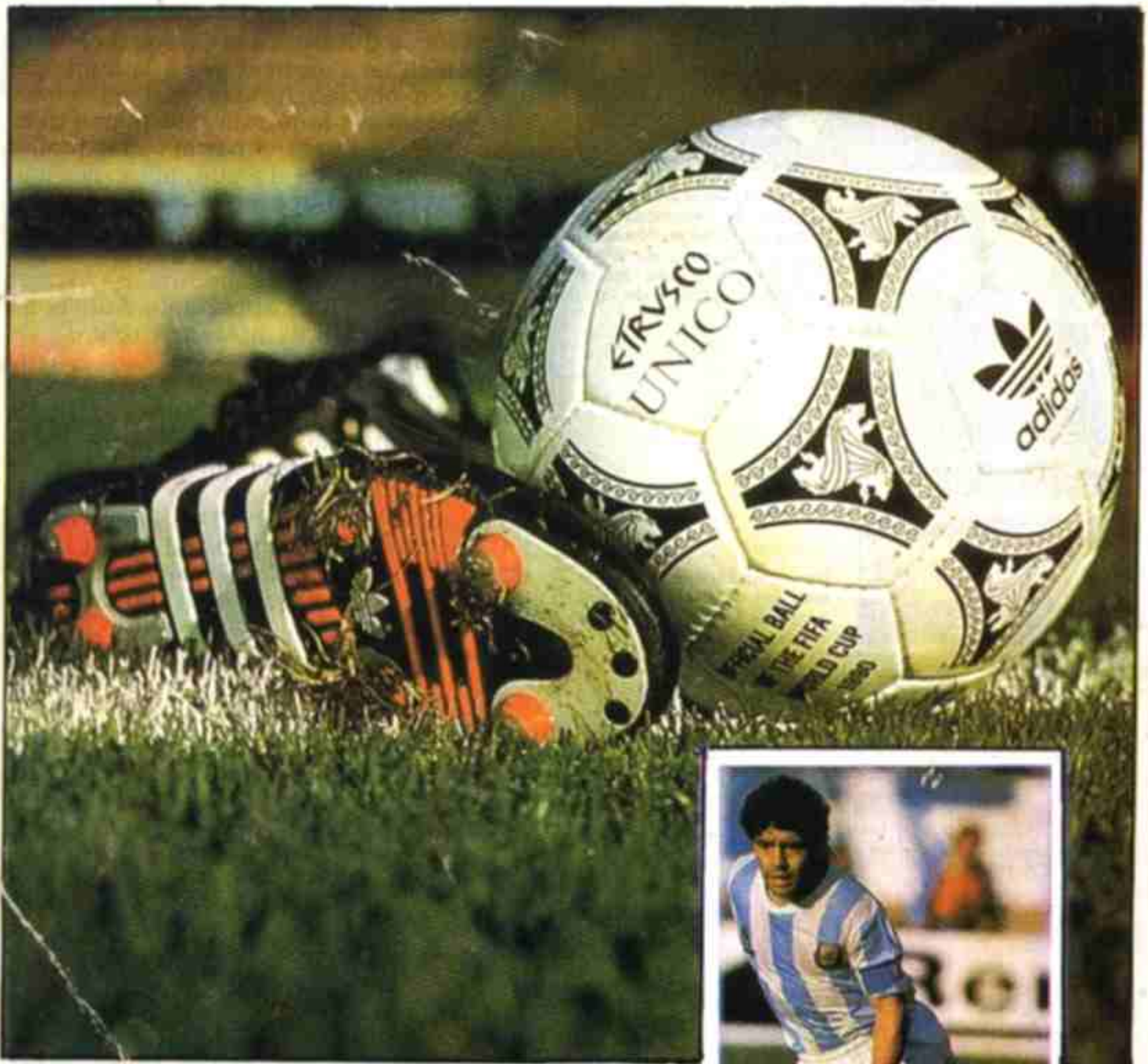


الأسس العلمية في تدريب كرة القدم

حنفي محمود مختار



الفضاء التربوي الرياضي
ESPACE PROFESSEUR D'EPS

تم التحميل من موقع

المكتبة الرياضية الشاملة

www.sport.ta4a.us

ابحث فى جوجل عن

المكتبة الرياضية الشاملة



الأستاذ

حنفى محمود مختار

هذا

المختار

يعد المرجع الأول لجميع مدربي كرة القدم العرب من المحيط إلى الخليج.

ومع أن الأسس العلمية التي يحتوى عليها الكتاب ثابتة إلى الآن إلا أن هناك تطورات حدثت في طرق اللعب كان لابد أن يتم عرضها في هذا الكتاب.

ولما كان المدربون في حاجة ماسة دائماً لوضع تخطيط لعملية التدريب وخاصة في فترة الإعداد فقد تم إضافة الأسلوب العلمي في تخطيط عملية التدريب لفترة الإعداد حتى يستعين بها المدربون في وضع خططهم التدريبية وبرامج التدريب الأسبوعية واليومية.

وقد تم تغيير تبويب الكتاب في هذه الطبعة ليصبح سهلاً على المدرب أن يحدد الموضوع الذي يرغب في قراءته. ولقد روعيت النقاط التالية:

١- أن يكون أسلوب الكتاب سهلاً ومركزاً حتى يمكن لجميع القراء أن يستوعبوا المادة العلمية التي يحتويها.

٢- التعمق في المادة التي يحتاج إليها التطبيق الميداني في كرة القدم.

٣- عدم الاستطراد في المواضيع التي تناولتها الكتب الأخرى التي صدرت من قبل رغم أن الكتاب تناول مواضيع تناولتها هذه الكتب، ولكن من زاوية أخرى وبفكر آخر. ومن المسلم به أن تعدد القراءة في كتب كرة القدم أساس هام في تكوين شخصية المدرب.

٤- أن يتناول هذا الكتاب الطرق المختلفة لإعداد لاعب كرة القدم وفقاً لمبادئ وأسس علم التدريب الرياضي الحديث وهنا ينفذ الكتاب نظر إداري ومدربي كرة القدم في العالم العربي إلى أن هناك دولاً لم يكن أحد ينظر إليها «كدول كروية» مثل بولندا وهولندا وألمانيا الديمقراطية وصلت إلى بطولة العالم لأخذها بالأسلوب العلمي المتمشى مع أسس علم التدريب الرياضي الحديث.

٥- إن هذا الكتاب ليس مقصوداً على إداري ومدربي كرة القدم بل هو بما يحتويه من مادة، ضروري جداً للاعب كرة القدم، إذ أن لاعب كرة القدم ينبغي أن يكون مدركاً لمتطلبات كرة القدم الحديثة من النواحي الفنية والتربوية والنفسية، فالإعداد الذهني للاعب وإثارة وعيه يمكنانه من أن يعطى في الملعب ما ينبغيه المدرب.

تطلب جميع منشوراتنا من وكيلنا الوحيد بدولة الكويت دار الكتاب الحديث

مقدمة

« وقل اعملوا فسيري الله عملكم ورسوله والمؤمنون »

صدق الله العظيم

الحمد لله على النجاح الذي قوبل به كتاب الأسس العلمية في تدريب كرة القدم وأصبح المرجع الأول لجميع مدربي كرة القدم العرب من المحيط إلى الخليج.

ومع أن الأسس العلمية التي يحتوي عليها الكتاب ثابتة إلى الآن إلا أن هناك تطورات حدثت في طرق اللعب كان لا بد أن أقوم بعرضها في الكتاب.

ولما كان المدربون في حاجة ماسة دائماً لوضع تخطيط لعملية التدريب وخاصة في فترة الإعداد فقد قمت بإضافة الأسلوب العلمي في تخطيط عملية التدريب لفترة الإعداد حتى يستعين بها المدربون في وضع خططهم التدريبية وبرامج التدريب الأسبوعية واليومية.

أخيراً فقد قمت بتغيير تبويب الكتاب ليصبح سهلاً على المدرب أن يحدد الموضوع الذي يرغب في قراءته. ولقد وضعت نصب عيني النقاط التالية:

١- أن يكون أسلوب الكتاب سهلاً ومركزاً حتى يمكن لجميع القراء أن يستوعبوا المادة العلمية التي يحتويها.

٢- التعمق في المادة التي يحتاج إليها التطبيق الميداني في كرة القدم.

٣- عدم الاستطراد في المواضيع التي تناولها زملاء في كتبهم التي صدرت من قبل، وإن كنت قد تناولت مواضيع تناولتها كتبهم، ولكن من زاوية أخرى وبفكر آخر. ومن المسلم به أن تعدد القراءة في كتب كرة القدم أساس هام في تكوين شخصية المدرب.

٤- أن يتناول هذا الكتاب الطرق المختلفة لإعداد لاعب كرة القدم وفقاً لمبادئ وأسس علم التدريب الرياضي الحديث. وهنا أود أن أوجه إداريين ومدربي كرة القدم في

الرموز المستخدمة في التمرينات

اتجاه جرى اللاعب بدون كرة



اتجاه جرى اللاعب بالكرة (المحاورة)



اتجاه سير الكرة الأرضية



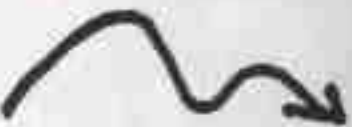
اتجاه سير الكرة نصف العالية



اتجاه سير الكرة العالية



اتجاه سير الكرة المرتدة من الأرض



كرة القدم



لاعب مدافع



لاعب مهاجم



مصر إلى أن هناك دولا لم يكن أحد ينظر إليها «كدول كروية» مثل بولندا وهولندا وألمانيا الديمقراطية وصلت إلى بطولة العالم لأخذها بالأسلوب العلمي المتمشى مع أسس علم التدريب الرياضي الحديث.

٥- إن هذا الكتاب ليس مقصوداً على إداريي ومدربي كرة القدم بل هو بما يحتويه من مادة، ضروري جداً للاعبين كرة القدم، إذ أن لاعب كرة القدم ينبغي أن يكون مدركاً لمتطلبات كرة القدم الحديثة من النواحي الفنية والتربوية والنفسية، فالإعداد الذهني للاعب وإثارة وعيه يمكنه من أن يعطى في الملعب ما يبيغيه المدرب.

ولفنا الله جميعاً إلى ما فيه خير أمتنا العربية وسدد خطانا على طريق النهضة الرياضية المرجوة.

«وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون».

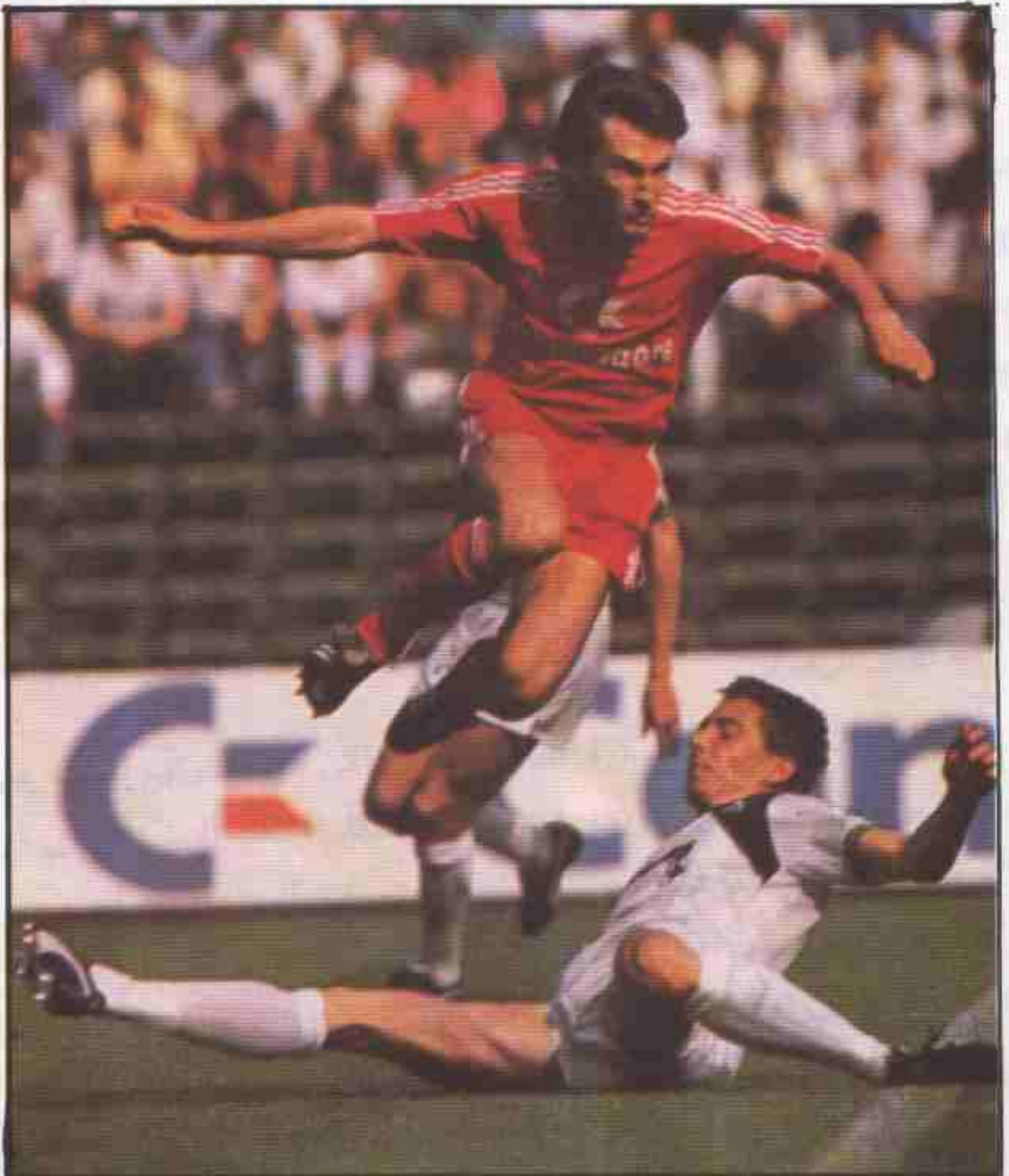
(صدق الله العظيم)

حنفي محمود مختار

الباب الأول



التدريب الحديث في كرة القدم



التدريب الحديث فى كرة القدم

التدريب الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل فى الأداء الرياضى فى كرة القدم، وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب، وهو الفوز فى المباريات. ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية، والفنية، والذهنية، وصفاتهم الخلقية، والنفسية والإرادية، فى إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضى وخاصة أثناء المباريات.

ولما كان مستوى الأداء الرياضى فى كرة القدم فى أغلب دول العالم قد ارتفع بصورة واضحة وخاصة فى الخمس عشرة سنة الأخيرة، ولما كان التدريب الرياضى كما ذكرنا هو عملية مخططة ومبنية على أسس علمية، فقد أصبح لزاماً على مدربيننا الإلمام بهذه الأسس العلمية السليمة عند تدريب فرقهم، وكذلك كيفية وضع خطط التدريب.

ولكى ندرك أهداف وواجبات التدريب الحديث فى كرة القدم، يلزمنا أن نحلل بوعى ما يتميز به لعب كرة القدم الآن. لقد تطورت لعبة كرة القدم فى السنوات العشر الأخيرة، وتغير طابع اللعب نظراً لتعدد طرق اللعب الجديدة، وما ارتبط بذلك من تنوع الخطط الهجومية والدفاعية بشكل ملحوظ مع ارتفاع قيمة العمل الجماعى المنظم، ومن تحليل مباريات بطولتى العالم الأخيرتين عامى ١٩٨٦ و ١٩٩٠ اتضح أن أهم ما تتميز به كرة القدم الآن هو ما يأتى:

١- ارتفاع مستوى الأداء المهارى للاعبين.

٢- ازدياد سرعة اللعب.

٣- اللعب الرجولى.

فالظاهرة التى تميز لاعبي كرة القدم الممتازين الآن هى مقدرتهم الفائقة على الأداء المهارى الدقيق أثناء تحركهم وجريهم. لم يعد هناك مكان للاعب البطئ فى أى فريق. ولو حللنا السبب فى ذلك لوجدنا أن اللعب الآن أصبح يتصف بالسرعة. لقد أصبح من واجب لاعبي الهجوم والدفاع على السواء اللعب المباشر السريع، بالإضافة إلى ضرورة الجرى الحر باستمرار لأغلب أفراد الفريق لأخذ المكان المناسب لاستقبال الكرة وفتح الثغرات. وفى طرق اللعب الحديثة أصبح عدد المدافعين أكثر من عدد المهاجمين، لذلك صار واجب

المهاجمين- لكي يتغلبوا على هذا اللعب الدفاعي- أن يقوموا بالتحرك المستمر لأخذ
الاماكن المناسبة لاستقبال الكرة ثم اللعب المباشر ثم الجرى ثانية وهكذا، مما أضفى على
اللعب سرعة، وأصبح يتحتم على لاعب كرة القدم الحديث أن يقرن تحركه وجريه بمقدرته
الفائقة على السيطرة على الكرة وتحكمه فيها. فهو يستطيع أن يمرر أثناء الجرى،
ويستطيع أن يقوم بالخداع أثناء الجرى بالكرة، وأخيراً- وليس آخرأ يستطيع أن يصوب
بدقة أثناء تحركه أو جريه، كذلك أصبحت سرعة أداء اللاعب للمهارات الأساسية،
وسرعة استجابته، من أهم ما يتميز به لاعب الكرة الآن. حقيقة كان اللاعبون في الماضي
لهم مقدرة فائقة على التحكم في الكرة، ولكن هذا التحكم وهذا الأداء الرائع كان غالباً
طبيعياً وبطريقة كلاسيكية، وهو ما لا وجود له الآن في لعب يتصف بالسرعة والرجولة. ومع
ارتفاع مقدرة اللاعبين على الأداء المهارى الدقيق المتكامل والمتقن، ومع ازدياد سرعة
اللعب، أصبح الكفاح بين لاعبين متنافسين يحاول كل منهما الاستحواذ على الكرة مهمة
صعبة تتطلب من اللاعب أن يكون أداؤه متصفاً بالقوة. ولا تعنى القوة هنا اللعب الخشن
غير النظيف، ولكن تعنى أن الأداء المهارى يتصف بالقوة فى حدود قانون اللعبة وهو ما
يسمى عند الكثيرين باللعب الرجولى. ولا يقتصر اللعب الرجولى حالياً على لاعبي الدفاع
فقط كما كان يُظن، بل أصبح أيضاً صفة مميزة للاعبى الهجوم وخاصة عندما يكون عدد
المهاجمين أقل من عدد المدافعين..

مما سبق أصبحت هناك واجبات إضافية هامة على المدرب أن يراعيها ويوليها
عنايته أثناء التدريب، وهى:

- ١- يجب على المدرب أن يعمل على تنمية الصفات البدنية للاعب بحيث تتناسب مع
متطلبات اللعب الحديث. وفى هذا المجال (ترتبط) تمارينات اللياقة البدنية بالتمارين
الخاصة بالمهارات الأساسية أو التمارينات الخططية. وكثيراً ما تكون هذه التمارينات فردية.
وأحب أن أذكر هنا أن التمارينات التى تحسن من سرعة اللاعب أصبحت تمثل جزءاً هاماً
من خطة التدريب.
- ٢- لما كان اللعب الآن يتصف بالسهولة والبعد عن التعقيد الذى لاداعى له إطلاقاً.
أصبح واجباً على المدرب أن يعلم اللاعب أن يؤدي المهارات الأساسية البسيطة والمناسبة
والسريعة الأداء، وأن يبتعد عن التعقيد فى اللعب فى محاولة لاستعراض مقدرته فى
التحكم فى الكرة حيث إن المنافس لن يعطيه الفرصة أو الوقت الكافى لذلك.

٣- لما كان عدد المدافعين فى طرق اللعب الحديثة أكثر من عدد المهاجمين، فقد
أصبح من الصعب على أى فريق اختراق دفاع الخصم بسهولة، لذلك ظهرت أهمية
التصويب، وأصبح من أهم واجبات التدريب الحديث العناية الكبرى بتعليم اللاعب- مهما
كان مركزه- الدقة والمهارة والقوة فى التصويب. ومن هذا المنطلق أصبحت كل التمارينات
التي تعلم مختلف المهارات الأساسية أو التحركات الخططية لا بد أن تنتهى بالتصويب على
المرمى. وفى التدريب الحديث أصبح من واجب المدرب أن يربى فى اللاعبين الثقة بالنفس
عند التصويب وذلك بتشجيع لاعبيه باستمرار وتوعيتهم بأن ينتهزوا كل فرصة تسنح لهم
للتصويب على المرمى. وأن تكون لديهم الشجاعة والعزيمة والإرادة القوية على تنفيذ ذلك
فى أى لحظة وبدون تردد.

٤- ولقد أصبح أيضاً من واجب التدريب الحديث أن يهتم بأن تؤدي التمارين التى
تعطى بهدف إتقان وتثبيت المهارات الأساسية، أو التمارين الخططية بنفس السرعة
المطلوبة لأدائها أثناء المباريات، وتحت ضغط مدافع إيجابى حتى يتعود اللاعبون سرعة
الأداء والحركة تحت ضغط ظروف اللعب المختلفة. وأصبح تغيير سرعة الجرى، وسرعة
الأداء، من الأساسيات التى يجب أن يتدرب عليها اللاعبون، حتى يمكن لأى لاعب أن يدرك
فى أية لحظة تلقائياً، وبوعى كاف، كيف يغير من سرعة الجرى، وسرعة الأداء، لى
يستطيع أن يغير من سرعة اللعب وفقاً لسير المباراة.

٥- يستدعى اللعب الحديث من اللاعب أن يدافع بقوة للاحتفاظ بالكرة أو
الاستحواذ عليها، لذلك أصبح من واجب المدرب أن يوجه لاعبيه إلى أن يكونوا متصفين
بالرجولة، إذ لم يعد هناك مجال للاعب عديم الجرأة لأنه سيكون- ولاشك- قليل النفع
لفريقه، ونقطة ضعف بارزة فيه.

٦- أصبح من واجب المدرب الآن أن يعلم لاعبيه جيداً القواعد التى يبنى عليها
اللعب الحديث، حتى يؤديها فى اللعب بطريقة آلية، ولكن بوعى وإدراك، فمثلاً لا بد أن
يدرك اللاعبون قيمة الجرى الحر، لأخذ الأماكن، وتبادل المراكز مع الزميل باستمرار، كذلك
الجرى نحو الكرة أو الجرى مباشرة بعد لعب الكرة.... إلخ. وهذا يستدعى من المدرب أن
يقوم بالشرح النظرى للاعبين ثم التركيز أثناء التدريب العملى على أن يقوم اللاعبون بأداء
هذه القواعد الخططية حتى تصبح عادة عندهم.

مفهوم التدريب الحديث فى كرة القدم وأهدافه:

التدريب الحديث فى كرة القدم هو عملية تربوية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب: من قوة، وسرعة، وتحمل، ورشاقة، ومرونة، والارتفاع بمقدرته الفنية، وإكسابه الخبرات الخطئية المتعددة، وكذلك تنمية صفاته النفس إرادية، وتهذيب صفاته الخلقية التى يجب أن يتحلى بها كرجل رياضى، وذلك فى إطار خطة تدريب مدروسة ومخططة تهدف إلى وصول جميع لاعبي الفريق إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضى. بغرض تحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز فى المباريات.

واجبات التدريب:

مما سبق ذكره يتضح أن هناك واجبات لابد أن ينفذها المدرب واللاعب لتحقيق الهدف من التدريب.

وعملية التدريب - كأي عملية تربوية - ذات شقين هما: الشق التربوي، والشق التعليمي. وهذان الشقان موحدان لا ينفصلان إطلاقاً أثناء سير عملية التدريب. وإلا أصبحت عملية قاصرة لا تؤتى ثمارها المرجوة.

أولاً - الواجبات التربوية للتدريب:

يقع كثير من المدربين فى خطأ جسيم، إذ يعتقدون أن العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، وتطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها، ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخراً بعد أن تتوالى هزائم فريقه. فكثيراً ما يكون الفريق مستعداً من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا أنه من الناحية التربوية ضعيف، تنقص لاعبيه العزيمة، والمثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة، لذلك فإن أهم واجبات الشق التربوي التى يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:

* العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً، وأن يكون مثله الأعلى وهدفه الذى يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضى

وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق فى التدريب، مبتعداً عن أية مبررات للتهرب من التدريب، أو للأداء الأقل مما هو مطلوب منه. وهذه النقطة يجب أن يعتنى بها مدربو فرق الناشئين بالذات.

* زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم. ويكون هذا الولاء هو القاعدة التى يبنى عليها تنمية باقى الصفات الإرادية والخلقية للاعب.

* أن ينمى المدرب فى اللاعبين الروح الرياضية الحقة من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.

* تطوير الخصائص والسمات الإرادية التى تؤثر فى سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح، والجرأة، والإقدام، والاعتماد على النفس، والرغبة فى النصر، والكفاح، والعزيمة... إلخ.

وإذا كان التدريب على مهارة معينة يظهر واضحاً أمام المدرب واللاعبين، ويوضع فى شكل تمرينات معينة واضحة الهدف، فإن التدريب على الصفات الخلقية يكون بطريقة غير مباشرة. وإذا كان التدريب على المهارة يستغرق وقتاً محدداً، فإن التدريب على الصفات الإرادية يستمر مادام اللاعب فى الملاعب. وتوجيهات المدرب هنا تلعب دوراً كبيراً. ومن الواضح أن العملية التربوية تقتضى أن يكون المدرب مثلاً صالحاً أمام اللاعبين.

ثانياً - الواجبات التعليمية للتدريب:

الواجبات التعليمية للتدريب هي الواجبات الظاهرة والمباشرة لعطية التدريب والتي يمكن أن يخطط لها المدرب بوضوح وتشمل ما يأتى:

* الإعداد البدني للاعبين، وهو الواجب الأول للمدرب، إذ أن اللاعب بدون قدرة بدنية لا يستطيع أن يؤدي المباريات الأساسية بالإتقان والتكامل الفني المطلوب، وبالتالي لا يستطيع أن ينفذ خطط اللعب كما يجب.

وحتى لا يتأثر الإعداد البدني للاعب بحالته الصحية، يجب أن يعتنى المدرب دائماً بعرض اللاعب على الطبيب فى فترات دورية، وعمل التحليلات اللازمة، والعلاج مبكراً لاي اضطرابات صحية، مع العناية التامة بالتغذية المناسبة، وتناول الأنوية المطلوبة - إذا اقتضى الأمر ذلك -

* الإعداد المهاري للاعب وذلك بالعمل على أن يصل اللاعب إلى الإتقان التام والتكامل في الأداء الفني للمهارة، تحت أى ظرف من ظروف المباراة ويهدف المدرب من إتقان اللاعب للمهارة أن يؤديها بألية بدون تفكير وهذا يساعده على أن يحصر تفكيره في تنفيذ التحرك الخططى فقط، مما يسهل عمله ويجعله أكثر مركزياً

* الإعداد الخططى - لم يصبح التدريب على المهارات الأساسية في التدريب الحديث في كرة القدم هدفاً أساسياً قائماً بذاته، وخاصة مع لاعبي فرق ١٥ ١٧ ١٩ بل أصبح التدريب على المهارات مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بتعلم خطط اللعب ومع ذلك فإن الإعداد الخططى له خطواته الخاصة التي تختلف عن الإعداد المهاري، والتي لا بد للمدرب أن يتبعها حتى يستطيع أن يتدرج في تعليم خطط اللعب لفريقه ويبدأ الإعداد الخططى للاعب من سن ١٠ سنوات.

* الإعداد الذهني - إن التفكير السليم والتصرف الحسن، والمبادأة، متطلبات هامة جداً لكل لاعب أثناء المباراة وتزداد قيمتها، وتظهر بوضوح أهميتها كلما اشتد التنافس بين الفريقين، وخاصة أثناء اللحظات الحرجة في المباراة، حيث تظهر قيمة الإعداد الذهني للاعب. فمن واجب المدرب أن يعلم اللاعب أن يكون خلاقاً ذا مبادأة، يعرف متى وكيف يستخدم مهاراته الفنية بالإضافة إلى خبراته الخططية. والإعداد الذهني، والتعليم النظري للاعبين يمثل جزءاً هاماً من التدريب الرياضى الحديث، ويتطلب أن يعطيه المدرب دائماً العناية اللازمة، وإن كان من الملاحظ - مع الأسف - عدم اهتمام بعض المدربين بذلك

حالة التدريب أو الفورمة الرياضية:

ذكرنا أن هدف التدريب هو وصول اللاعب إلى الأداء المثالي، وخاصة أثناء المباريات، ولكي يستطيع اللاعب أن يحقق ذلك، لا بد أن تكون حالته التدريبية «الفورمة الرياضية» حسنة، أى أن الحالة التدريبية تعنى حالة الاستعداد المثالية للاعب ليؤدي الأداء المطلوب بالمستوى الممتاز

ويخلط الكثيرون بين اللياقة البدنية وحالة التدريب «الفورمة الرياضية». فكثيراً ما يطلق على لاعب ذى لياقة بدنية عالية أنه «فورمة رياضية» ومع ذلك نجد أن هذا اللاعب يؤدي أداء سيئاً أثناء المباراة وقد يرجع ذلك إلى ضعف مستواه المهاري، أو قلة حيلته، وسوء تصرفه، أو قلقه وحالته النفسية، أو إلى ضعف صفاته الإرادية من هنا نرى أن الأداء المثالي للاعب لا يتوقف على لياقته البدنية فقط، بل لا بد من مراعاة جوانب أخرى هامة

ويظهر بوضوح أن حالة التدريب - وهي الهدف الحقيقي من عملية التدريب - تتكون من:

- ١- حالة اللاعب البدنية.
 - ٢- حالة اللاعب الفنية المهارية.
 - ٣- حالة اللاعب الخططية.
 - ٤- حالة اللاعب الذهنية.
 - ٥- حالة اللاعب النفس إرادية.
- فاذا اعتنى المدرب بهذه المكونات يصل اللاعب إلى الفورمة الرياضية الممتازة.

ويحتاج اللاعب لكي يصل إلى حالة التدريب أن يباشر نظاماً تدريبياً مخططاً، يعمل على التنمية والتطوير الشامل لهذه المكونات الخمس. وعملية تطوير حالة التدريب مستمرة، ولا تتوقف مادام التدريب اليومي، والأسبوعي، والسنوي، يسير وفقاً لتخطيط سليم. وهذا يعنى أن حالة التدريب العالية للاعب اليوم تكون متوسطة بالنسبة لما يجب أن تكون عليه حالة تدريب نفس اللاعب في العام القادم. ويمكن قياس حالة التدريب للاعبين بواسطة الاختبارات الرياضية للصفات البدنية، وللمهارات الأساسية، وكذلك عن طريق الاختبارات الطبية - وهناك الاختبار الطبى الرياضى المقترح الذى سنذكره مؤخراً والذي يجريه المدرب للاعبيه دائماً للكشف عن مدى كفاءتهم من الناحية البدنية والفنية والطبية. وتمر الحالة التدريبية بثلاث مراحل:

- ١- مرحلة تكوين الفورمة الرياضية، وتتم في فترة الإعداد.
- ٢- مرحلة الحفاظ على الفورمة الرياضية خلال فترة المباريات.
- ٣- مرحلة فقدان الفورمة خلال الفترة الانتقالية ومن هنا يجب أن يدرك المدرب أن الفورمة الرياضية مؤقتة ومدتها محددة تتكرر مرة أو مرتين خلال الموسم الرياضى.

تطوير حالة التدريب:

لكي يصل اللاعب إلى أحسن أداء ممكن، هناك جملة وسائل تعمل على تطوير حالة التدريب، ولكن تعتبر التمرينات البدنية، والفنية، هي الوسيلة الأولى الأساسية لتحقيق ذلك. لهذا فهي لا بد أن تتناسب دائماً مع أهداف وواجبات عملية التدريب.

أما المحاضرات النظرية فهي التي تعمل على تطوير حالة اللاعب الذهنية.

ومن الواضح أن عمل المدرب الأول هو إعطاء تمارين رياضية سواء لتطوير الصفات البدنية، أو المقدرة المهارية، أو لتنمية الخبرات الخططية للاعبين، ولهذا فإن عدم العناية باختيار التمارين التي تحقق الهدف من التدريب تؤخر وصول اللاعبين إلى مستوى الأداء المطلوب خلال الفترة الزمنية المحددة للتدريب، ويكون مصير اللاعبين الفشل أثناء المباريات.

ويمكن تقسيم التمارين البدنية التي يعطيها المدرب وفقاً لأهدافها إلى:

أولاً: التمارين البنائية العامة:

وهذه التمارين هي في الواقع الوسيلة الأساسية لتنمية الصفات البدنية العامة للاعب وخاصة الناشئين، وهي القاعدة العريضة للتطوير الشامل للحالة البدنية، حيث إنها تعمل على تحسين الكفاءة الوظيفية للقلب، والدورة الدموية، والتنفس، والأجهزة الحيوية، يضاف إلى ذلك أنها تكسب اللاعب النواحي الأساسية للمهارات الحركية من حيث التوافق، والرشاقة، والمرونة، وتنمية الصفات الإرادية.

ومن أمثلة هذه التمارين، كرة السلة، والكرة الطائرة، وكرة اليد، والسباحة، والإسكواش، والتمارين البدنية بالأدوات أو بدونها .. إلخ.

ومع ذلك يجب أن نلاحظ عند تشكيل هذه التمارين ما يأتي:

* ألا يتماثل العمل العضلي في هذه التمارين مع تلك العضلات التي تعمل في كرة القدم من حيث اتجاه العمل العضلي.

* ألا تتشابه هذه التمارين في تكوينها الحركي مع المهارات الأساسية أو الحركات التي يقوم بها اللاعب في كرة القدم.

ثانياً: التمارين البنائية الخاصة:

عمل هذه التمارين أساساً على تطوير الصفات البدنية المتعلقة بكرة القدم كتحمل السرعة، وسرعة الاستجابة، والقدرة، والرشاقة، والمرونة .. إلخ. ويعتقد بعض المدربين أن هذه التمارين كمالية، ويضعها البعض الآخر ضمن تمارين المنافسة، ولكن الحقيقة أن هذه التمارين ضرورية، ويجب أن يعطيها المدرب عنايته، إذ لا يمكن الاستغناء عنها، لأنها التمارين التي تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي للاعبين. فهي بالإضافة إلى تطويرها للصفات البدنية، تعمل على تكامل الأداء المهاري وترقية الفهم الخططي للاعبين. ومن أهم الأمثلة لهذه التمارين تلك التي تعطي للتدريب على المهارات الأساسية مرتبطة مع تنمية الصفات البدنية والتمارين المهارية الخططية المركبة.

ثالثاً: تمارين المنافسة:

هذه التمارين هي الوسيلة الأساسية لتطوير حالة التدريب للاعب خلال المرحلة الأخيرة من فترة الإعداد وأثناء فترة المنافسات، وهي إذا قورنت بالتمارين الأخرى نجد أنها تؤثر تأثيراً قوياً على تطوير مكونات حالة التدريب لدى كل لاعب، وترتبط بينها بطرقاً منسقة. لهذا فإنه يجب أن يعنى المدرب عناية تامة باختيار التمارين التي تحقق للهدف من التدريب في كل وحدة تدريب يومية، أو الأهداف التي يضعها المدرب في خطة تدريبه لفترة زمنية محددة، ومن أمثلة تدريبات المنافسة مثلاً: سداسيات كرة القدم، أو 4:4 والمباريات الحبية. وتمرينات المنافسة تكون دائماً مرتفعة الشدة قليلة الحجم.

رابعاً: تمارين الراحة الإيجابية:

وهي التي تعطى بين التمارين المرتفعة الشدة لعودة نبض اللاعب إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها.

حمل التدريب:

تسبب الحركة الرياضية إثارة عصبية معينة تؤثر على أجهزة اللاعب الحيوية، وتعمل الإثارات العصبية المختلفة على تطوير المقدرة الحركية للاعب، وعندما تنظم هذه الإثارات وتوضع كجرعة محددة فإنها تؤثر في تنمية وتطوير «حالة التدريب» للاعبين، هذه الجرعة المؤثرة تسمى «حمل التدريب».

ويمكن أن نعبر عن «حمل التدريب» بأنه العبء البدني والعصبي الواقع على أجهزة اللاعب المختلفة نتيجة لأدائه نشاطاً بدنياً (إثارة) هادفاً.

وينقسم حمل التدريب إلى نوعين:

* حمل خارجي، ونعني به كل التمارين التي يقوم اللاعبون بأدائها بهدف تنمية صفاتهم البدنية أو تطوير مهاراتهم أو خبراتهم الخططية.

* حمل داخلي وهو انعكاس أثر الحمل الخارجي (التمارين) على أجهزة الجسم المختلفة كالعضلات، والقلب، والدورة الدموية، والرتين، والأجهزة الحيوية، والجهاز العصبي، إذ ينتج عن تأثير هذه الأجهزة بالحمل الخارجي تغيرات فسيولوجية وكيميائية تعمل على تحسين عملها وتقويتها.

ومن البديهي أن يتناسب الحمل الداخلي تناسباً طردياً مع الحمل الخارجي، ويقسم «الحمل الخارجي» إلى شدة الحمل وحجم الحمل.

مكونات حمل التدريب:

حتى يمكن للمدرب أن يخطط التدريب بطريقة علمية سليمة فإنه لابد أن يراعى أنه كلما زادت شدة الحمل كلما قل حجمه والعكس بالعكس. ولكي يمكن المدرب أن يضع جرعة التدريب الصحيحة لا بد أن يعرف مكونات الحمل وهي:-

١- قوة الصل، مثل مقدار الثقل الذي يرفعه اللاعب أو سرعته (متر / ثانية) أو الارتفاع أو المسافة التي يثبها. فكلما رفع ثقلاً كبيراً. أو كانت سرعته أكبر كلما كانت قوة الحمل كبيرة.

٢- دوام الحمل: هو زمن أو مدى استمرار فاعلية الحمل مثل الجري لمدة ١٢ دقيقة، أو عدد مرات رفع ثقل معين كمجموعة مثلاً رفع ٢٠ كجم عشر مرات متتالية كمجموعة، أو جرى مسافة معينة مثل جري ١٠٠٠ متر.

٣- تكرار الحمل: ويعنى ذلك عدد مرات تكرار دوام الحمل. فمثلاً عدد تكرار جري ١٠٠ م فى ١٣ ثانية أو عدد تكرارات رفع ٣٠ كجم عشر مرات كمجموعة.

٤- كثافة الحمل: وهو الفترة الزمنية بين تكرارات الحمل. فكلما كان الزمن بين تكرارات الحمل صغيراً كانت كثافة الحمل كبيرة، والعكس من ذلك، فإذا زاد الزمن بين التكرارين كانت كثافة الحمل خفيفة.

ويمكن القول أن شدة الحمل تتكون من قوة وكثافة الحمل، أما حجم الحمل فيتكون من دوام وتكرار الحمل.

وعن طريق هذه المكونات يستطيع المدرب أن يشكل خطة التدريب على أساس سليم، وأن يتعرف على نوعية الحمل فى وحدة التدريب الفترية أو اليومية. ويمكن للمدرب عندما يضع خطة التدريب، ويرغب فى الارتفاع بالحمل، أن يقوم بالارتفاع بإحدى مكونات الحمل. أو اثنين منها على الأكثر. ويتوقف اختيار المكون الذى يرغب المدرب فى الارتفاع به وتنميته على ما يأتى:

١- الهدف من التدريب. فإذا كان المطلوب تنمية سرعة، أو قوة، أو مهارة كانت شدة الحمل عالية. أما فى حالة التدريب على التحمل فيكون دوام وتكرار الحمل كبيراً (حجم الحمل).

٢- «حالة التدريب» فاللاعب الناشئ يعطى حجماً أكبر وشدة أقل، والعكس من ذلك، فاللاعب نو «حالة التدريب» العالية يعطى شدة حمل أكبر وحجماً أقل.

٢- الفروق الفردية، يراعى المدرب الفروق الفردية من حيث السن والحالة الصحية ...

إلخ.

٤- فترة الموسم الرياضى، فالحمل فى فترة الإعداد يختلف عن الحمل فى فترة المنافسات من حيث الحجم والشدة. وسنذكر ذلك مستقبلاً بالتفصيل.

٥- نوعية النشاط الذى يمارسه اللاعب، فكرة القدم تختلف على سبيل المثال من حيث قوة التأثير فى الجرى عن ألعاب القوى وكذلك فى الوثب.

درجات الحمل:

عندما يضع المدرب خطة التدريب يجب أن يراعى التحديد الآتى لدرجات الحمل.

- ١- الحمل الأقصى ٩٠ - ١٠٠ ٪ من مقدرة اللاعب.
- ٢- الحمل العالى ٨٠ - ٩٠ ٪ من مقدرة اللاعب.
- ٣- الحمل المتوسط ٧٠ - ٨٠ ٪ من مقدرة اللاعب.
- ٤- الحمل الخفيف ٥٠ - ٧٠ ٪ من مقدرة اللاعب.
- ٥- الحمل البسيط ٢٠ - ٥٠ ٪ من مقدرة اللاعب.

وفى كرة القدم الحديثة لا يوجد حمل أقل من الحمل المتوسط.

التكيف:

تعمل أجهزة الجسم دائماً على أن تتلاءم مع البيئة التى حولها حتى يمكنها أن تؤدي عملها على الوجه الاكمل. فالإنسان يتكيف على الجو البارد أو الحار إذ انتقل من بيئة إلى بيئة، أو على قلة الأكسجين إذا عاش فى أعالي الجبال بعد انتقاله من الوديان، أو بالقرب من سطح البحر. والحمل الذى يعطى يسبب إثارة لأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية ويغير فيها كما يحدث فى الدم مثلاً، وكذلك يقوى ويحسن من عملها كما يحدث فى العضلات والقلب .. إلخ. ونتيجة لاستمرار أدائه للحمل رغم بدء شعوره بالتعب يبدأ تكيفه على هذا الحمل.

من هذا يتضح أن التكيف والحمل تربطهما علاقة واضحة فى عملية التدريب، لا يمكن للمدرب أن يغفلها أثناء سير عملية التدريب، بل بالعكس من ذلك لابد أن يضعها المدرب فى اعتباره ويعطيها العناية الكافية.

ويمكن أن نلخص هذه العلاقة بين التكيف والحمل فيما يأتى:

١- لكي تتكيف عضلات الجسم وأجهزته الحيوية على الحمل الجديد لابد أن يكون هذا الحمل مناسباً، بمعنى ألا يكون بسيطاً أو خفيفاً بحيث لا تتأثر به أجهزة الجسم، ولا يكون مرتفعاً أكثر مما يجب فيكون تأثيره سيئاً وضاراً على أجهزة الجسم. ولكي يتقدم مستوى اللاعب بالسرعة المثالية المطلوبة يجب أن يكون الحمل من حيث الشدة والحجم متناسباً مع قدرة كل لاعب على حدة. لذلك يجب أن يقوم المدرب باختيار التمرينات المناسبة التي تكون فيها العلاقة بين شدة وحجم الحمل مثالية ومؤثرة. وإذا حدث ولم يستطع المدرب اختيار مثل هذه التمرينات فإن مستوى اللاعب يتوقف ولا يتقدم، وفي بعض الأحيان يهبط مستواه.

٢- أن تكيف أجهزة الجسم يتبع طريقة توجيه تركيب الحمل، فالحمل ذو الحجم الكبير، والشدة المتوسطة ينمى التحمل، ولكن الحمل ذا الشدة العالية، والحجم المتوسط ينمى مباشرة السرعة أو القوة.

ويجب أن يلاحظ المدرب أنه مع الناشئين يعطى حمل التدريب بحيث يكون الحجم كبيراً والشدة متوسطة نظراً لعدم نمو أجهزته الحيوية وخصوصاً جهازه العصبى.

أما لاعبو المستويات العالية فيجب أن يعطوا حملاً مرتفع الشدة.

٣- إن عملية التكيف هي نتاج للتبادل الصحيح بين الحمل والراحة، وينظر إليهما كوحدة. فعند إعطاء حمل أثناء وحدة التدريب اليومية، فإن هذا الحمل مع تكراره يؤثر في أجهزة الجسم ويصل بها إلى التعب المؤثر، وهذه هي اللحظة التي يبدأ فيها الجسم في عملية التكيف والتي تكتمل أثناء فترة الراحة (الاستشفاء) ويعقب هذه الفترة فترة تسمى بـ«فترة التعويض الزائدة» التي فيها يرتفع مستوى أداء اللاعب. وتعتبر فترة التعويض الزائد هي الوقت المثالى المناسب لإمداد الجسم بإثارة جديدة للارتفاع بمستوى مقدرة اللاعب. ولكن فترة التعويض الزائد هذه لا تحدث إلا إذا كان الحمل المعطى يصل إلى الحد الخارجى لمقدرة اللاعب، أى للتعب المؤثر.

٤- وعند تدريب المبتدئين، ومع تطبيق تمرينات جديدة، يرتفع التعويض الزائد بسرعة نسبية، ولذلك يرتفع مستوى الناشئ بسرعة أكثر من سرعة تطور مستوى مقدرة اللاعبين نوى المستوى العالى.

٥- والحمل إذا ارتفع باستمرار دون تثبيت لعملية التكيف فإنه يؤدي إلى هبوط مستوى اللاعب عند أول توقف للتدريب.

٦- تقطع التدريب يعوق عملية التكيف للحمل ومن ثم لا يرتفع مستوى اللاعب.

٧- إن فترات الراحة الطويلة بين كل وحدتى تدريب تعود باللاعب إلى مستواه الأول وبذلك لا يتقدم.

٨- وعلى العكس من ذلك فإن إعطاء حمل جديد قبل تمام فترة الشفاء (الراحة) يؤثر على أجهزة الجسم ويجهدا مما يترتب عليه هبوط مستوى اللاعب.

٩- التكيف عملية مؤقتة، فإذا توقف اللاعب عن التدريب لفترة طويلة يهبط مستواه وفقاً لما كانت عليه حالته قبل تثبيت التكيف.

١٠- عملية التكيف لا تبغى فقط وصول اللاعب إلى نتائج عالية بسبب تطور أجهزته الحيوية، ولكن تعمل أيضاً على تطوير صفاته الإرادية.

١١- هناك قاعدة يجب أن يتذكرها المدرب دائماً، وهي أن الحمل الضعيف أو المتوسط الذى لا ينشأ عنه أى تعب لا يكون له أى أثر فى تطوير الصفات البدنية، أو مهارة اللاعب الفنية، أما الحمل العالى الذى يصل إلى الحد الخارجى لمقدرة اللاعب والذى يترتب عليه وصول اللاعب إلى التعب فهو الحمل المثالى لأنه يؤثر على الأجهزة الحيوية والعضلات للاعب فتحدث عملية التكيف ومن ثم يرتفع مستوى أداء اللاعب.

ومع ذلك يجب أن يعمل المدرب على أن يكون الحمل بالحجم والشدة المثالية لكل لاعب على حدة بحيث لا يزيد على الحد الخارجى لقدرة اللاعب حتى لا يصل باللاعب إلى الإجهاد الكلى وما قد يصيبه بعد ذلك من حالة الحمل الزائد.

تقويم الحمل.

يستطيع مدرب كرة القدم أن يقيس الحمل المعطى عن طريق خبراته ومعلوماته النظرية العامة. ولما كان الحمل الداخلى هو انعكاس للحمل الخارجى كما ذكرنا، كان من واجب المدرب أن يستفيد من هذه العلاقة التى بين الحملين لتقويم حجم، أو شدة الحمل. وفى كرة القدم تظهر صعوبة وضع حمل يكون مثالياً لكل اللاعبين بدون مراعاة الفروق الفردية، فقد يكون الحمل مرتفعاً بالنسبة لأحد اللاعبين ومتوسطاً بالنسبة لآخر. والمهم لدى المدرب أساساً هو وضع الحمل المناسب والمثالى للمجموعة أصلاً، ثم بعد ذلك تأتى الفروق الفردية التى يجب أن يراعيها المدرب عن طريق الملاحظة المتوالية للاعبين، وإدراك بعض المظاهر التى تظهر على اللاعبين أثناء التدريب. فهو يلاحظ مثلاً مقدار سهولة وصعوبة الحمل على الوجه الآتى:

(أ) انسياب حركة اللاعب أو أن عضلاته متقلصة وحركته منقطعة.

(ب) مقدار الجهود المبذول. هل هو أقل أو أكثر مما يجب؟ أو هو بالقدر المثالي المطلوب؟

(ج) ملاحظة التعبيرات التي تظهر على وجه اللاعب.

(د) تنفس اللاعب وانتظامه.

(هـ) مقدار العرق المتسبب منه.

(و) وأخيراً وليس آخراً، مظهر اللاعب العام وقوامه أثناء التمرين.

ولا تقتصر ملاحظة المدرب للاعب أثناء التدريب فقط، بل يجب أن تستمر بعد انتهاء التدريب مباشرة، ولفترة طويلة أيضاً، لما في ذلك من أهمية في تقييم الحمل. وفي هذه يضع المدرب بعض الأسئلة:

* كيف كانت قوة متطلبات التدريب بالنسبة للاعب؟

* كيف كان مظهر اللاعب العام بعد التدريب مباشرة؟

* كيف كان مظهر اللاعب بعد الاستحمام وأخذ بعض الراحة؟

* ماذا كان لون وجه اللاعب بعد التدريب مباشرة وبعد أخذه قسطاً من الراحة؟

* ماذا كانت عليه نفسية اللاعب وسلوكه بعد التدريب مباشرة وبعد الراحة؟

هذا ومن الأهمية بمكان أن يجعل المدرب اللاعب يشارك في تقييم الحمل عن فهم كامل وإدراك تام بالهدف من هذه المشاركة. ولقد ثبت أن ملاحظة اللاعب الذاتية قبل وأثناء وبعد الحمل، لها قيمتها الكبرى.

وفي هذا المجال يضع المدرب بعض الأسئلة التي يقوم اللاعب بالإجابة عنها، وعندئذ يستطيع المدرب أن يقارن بين ملاحظاته الذاتية وإجابات اللاعب، وبذلك تكون لديه صورة واضحة تماماً عن الحمل. وهنا يمكن أن يكون تقييمه للحمل إيجابياً إلى حد كبير. ومن أمثلة الأسئلة التي يضعها المدرب للاعب:

* كيف كانت متطلبات التدريب؟

* ماذا كان يشعر به اللاعب أثناء التدريب؟

* كيف كانت حالة اللاعب قبل التدريب؟

* هل كان اللاعب يشعر أنه كان يستطيع أن يبذل جهداً آخر دون أن يجهد؟

* ماذا كان يشعر به اللاعب بعد التدريب مباشرة؟

* هل كانت لدى اللاعب القدرة على أداء نشاط إنتاجي آخر بعد التدريب كالمذاكرة

مثلاً، أو أى عمل يدوي أو مكتبي؟

* هل كانت للاعب شهية للأكل بعد التدريب؟

* كيف نام اللاعب بعد التدريب، مستريحاً أم متعباً؟ هل استغرق في النوم أم كان

نومه منقطعاً أو كان لديه أرق؟

من كل هذه الملاحظات يستطيع المدرب أن يقوم الحمل تقويماً سليماً. حقيقة إن هناك أجهزة خاصة تساعد المدرب على تقويم الحمل. ولكن في مجال الألعاب الجماعية عامة وفي مصر خاصة، فإننا نكتفي بملاحظة المدرب ومشاركة اللاعب، وإن كان ذلك يتوقف تماماً على مقدار ما يبذله المدرب من جهد في ملاحظة لاعبيه من جهة، ومقدار الوعي الذي يبثه المدرب في لاعبيه ليتفهموا الهدف الحقيقي من اشتراكهم في تقويم الحمل من جهة أخرى.

قياس النبض:

وهناك طريقة أخرى لتقويم الحمل عن طريق قياس نبض اللاعب. وبرغم التحفظات - وبخاصة من بعض الأطباء والعلماء - فإن قياس النبض مازال حتى الآن وسيلة جيدة لتقدير درجة الحمل الداخلي.

ولاستخدام هذه الطريقة تتبع الخطوات التالية:

* معرفة عدد ضربات القلب للاعب أثناء الراحة من وضع الوقوف.

* قياس النبض قبل التدريب أو المسابقة مباشرة.

* قياس النبض بعد الحمل مباشرة وبعد كل دقيقة.

وعن طريق قياس النبض يمكن معرفة شدة الحمل بالنسبة للاعب. فإذا عاد النبض إلى حالته الطبيعية بعد ٤ دقائق كانت شدة الحمل مثالية، أما إذا عاد النبض إلى حالته الطبيعية بعد ذلك كانت شدة الحمل عالية بالنسبة للاعب، وأما إذا عاد النبض إلى حالته الطبيعية مبكراً فيعني ذلك أن شدة الحمل كانت متوسطة أو خفيفة بالنسبة للاعب، وفي هذه الطريقة يراعى ما يلي:

١- لا يقارن المدرب في هذه الطريقة بين لاعبين أحدهما بالآخر بل يقارن دائماً اللاعب بنفسه.

٢- النبض المنخفض أثناء الراحة دليل على الحالة الجيدة للتحمل لدى اللاعب، وذلك له قيمة كبرى عند التدريب، لأن النبض لا يرتفع كثيراً نتيجة للمجهود الذي يبذله اللاعب.

وقد يتغير عدد نبضات قلب اللاعب أثناء الراحة لعدة عوامل أهمها:

الناحية النفسية والعاطفية، المشاكل العائلية أو في العمل، المناخ، المكيفات، حساسية الأجهزة الداخلية، الحالة الصحية.

وهنا يمكن اعتبار زيادة ضربات القلب أثناء الراحة عن معدلها دليلاً على عدم لياقة اللاعب للأداء الرياضي.

مبادئ الحمل

لكي تسير عملية التدريب بطريقة سليمة لا بد أن يراعى المدرب مبادئ الحمل الآتية:

أولاً: الزيادة المستمرة في الحمل

ويعنى ذلك أن الحمل يجب أن يزداد من أسبوع إلى أسبوع ومن شهر إلى شهر، ثم من سنة إلى أخرى. ومن الحكمة في عملية التدريب أن يشتمل هذا التقدم على واحد أو اثنين - على الأكثر - من مكونات الحمل ليتمكن التحكم في مقدار الزيادة وقياسها.

مثل ذلك هذا الجدول الذي يبين التقدم في الحمل عن طريق التقدم في مكونين من مكوناته.

الأسبوع	قوة الحمل	دوام الحمل	تكرار الحمل	كثافة الحمل (الزمن بين التكرارات)
الأول	٥٠ كجم	١٠ مرات	٤	٣ دقائق
الثاني	٥٠ كجم	١٠ مرات	٦	٢ ¼ دقيقة
الثالث	٥٠ كجم	١٢ مرة	٦	دقيقتان
الرابع	٥٠ كجم	١٠ مرات	٤	٣ دقائق
الخامس	٦٠ كجم	١٠ مرات	٤	٣ دقائق
السادس	٦٠ كجم	١٠ مرات	٦	٢ ¼ دقيقة إلخ

وقد اخترت هذا المثال لوضوحه، ويمكن بنفس الطريقة وضع أي تمرين للتقدم بالسرعة، أو التحمل، أو أية مهارة أساسية.

ولما كانت أجهزة الجسم تتكيف مع الحمل نتيجة لتكراره بحيث يصبح الحمل بعد فترة معينة في مستوى مقدرة اللاعب، لذلك فإن عدم تزايد الحمل والارتفاع به ينتج عنه عدم تأثر اللاعب بالحمل. ومعنى ذلك ثبات مستوى أداء اللاعب وفي أحيان أخرى هبوطه.

وفي فترة الإعداد للموسم الرياضي يضع المدرب في تخطيط التدريب أن تكون المرحلة الأولى من هذه الفترة متميزة بحجم كبير للحمل، وشدة متوسطة، ومع التقدم يقل حجم الحمل وتزداد شدته حتى تصبح في نهاية هذه الفترة هي الطابع المميز للتدريب. ونظراً لعدم إمكانية زيادة حجم الحمل مع لاعبي المستويات العالية، فإن الارتفاع المستمر بشدة الحمل يكون العامل المهم في تنمية الصفات البدنية للاعب.

ولما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم يتكيف مع الحمل، فإنه من الأهمية أن يعقب ذلك فترة زمنية أخرى لتثبيت هذا التكيف ثم الارتفاع ثانية بالحمل وهكذا. وقد اتضح أن مستوى اللاعب يتكيف تقريباً عند مستوى معين بعد مرة تتراوح ما بين ١٤ - ٢٠ يوماً هي مدة التكيف وتثبيته ثم يرتفع هذا المستوى فجأة بعد ذلك ويتولد لدى اللاعب عندئذ الإحساس بالمقدرة على زيادة الحمل. وهنا يجب أن يقوم المدرب بزيادة الحمل، وهكذا يستمر التدريب. ويلاحظ من ذلك أن الحمل لا يسير في خط بياني مستقيم إلى أعلى، ولكن الخط البياني الذي يوضح تقدم مستوى اللاعب يكون شكله كالسلم.

ولقد أثبتت التجارب أن الارتفاع السريع بالحمل بدون أن تستطيع أجهزة الجسم التكيف عليه وتثبيته ينتج عنه عودة مستوى اللاعب سريعاً إلى ما كان عليه من قبل بمجرد انقطاعه عن التدريب لفترة ما لأي سبب كان. كما أن الارتفاع السريع بالحمل دون تثبيت التكيف يترتب عليه المظاهر التالية:

- * التذبذب السريع لحالة التدريب للاعب. فيوما تكون مرتفعة وتهبط في اليوم التالي.
- * عجز اللاعب عن الاحتفاظ بمستواه في الأداء لفترة طويلة وخصوصاً في فترة المباريات وهي طويلة إلى حد ما في كرة القدم.
- * تعرض اللاعب للإصابات أثناء التدريب أو المباريات.
- * تعرض اللاعب للإصابة بالأمراض.

* هبوط مستوى أداء اللاعب رغم زيادة الحمل، وقد تظهر حالة التدريب الزائد.

ولكى يكون التدريب منظماً ومتدرجاً يجب أن يسجل المدرب يومياً فى سجل التدريب مقدار الحمل من حيث الحجم، والشدة، والصفة البارزة فى الحمل (قوة - شدة - دوام - تكرار) التى ركز عليها المدرب فى التدريب اليومى.

ثانياً - الفروق الفردية:

لكى يكون عمل المدرب ناجحاً ومثالياً يجب أن يراعى الفروق الفردية عند تخطيطه لعملية التدريب اليومية، لقد ذكرنا أن من خصائص عملية التدريب أنها فردية حتى ولو كانت لمجموعة من اللاعبين. والتدريب الفردى فى كرة القدم له أهمية كبرى. والنقاط التالية تمثل الفروق الفردية بين اللاعبين التى يجب على المدرب أن يراعيها.

١- سن اللاعب:

من واجب المدرب أن يراعى أن حمل التدريب من حيث الحجم والشدة يتمشى مع مراحل السن المختلفة، فليس من المعقول أن يعطى لاعب ١٤ سنة نفس حمل التدريب الذى يعطى للاعب ١٦ أو ١٨ سنة مثلاً، إذ أن لاعب ١٤ سنة يكون جهازه العصبى لم يكتمل بعد، مع ملاحظة أن الارتفاع بشدة الحمل يتمشى مع تقدم اللاعب فى السن ونمو جهازه العصبى وجهازه العظمى والعضلى.

٢- العمر الرياضى للاعب:

ويعنى هذا أنه لو كان لدى المدرب لاعبان فى فريقه فى نفس السن ومستواهما الرياضى متساو، ولكن أحدهما تدرّب منذ سنوات بينما الآخر حديث التدريب، فإنه من واجب المدرب ألا يقوم بتدريب كلا اللاعبين بنفس الحمل، بل يجب أن يكون حجم وشدة الحمل بالنسبة للاعب الثانى أقل من الأول.

٣- الأداء الرياضى:

وقد يكون لدى المدرب لاعبان فى نفس مستوى الأداء وفى سن واحدة وعمرهما الرياضى واحد، ولكن مع ذلك عندما يضع المدرب خطة التدريب يراعى الفرق بينهما من حيث صفاتهما البدنية. فمثلاً لاعب يمتاز بالسرعة، والآخر يمتاز بالقوة. على المدرب أن يركز على تحسين نقطة الضعف فى كل منهما، فيعمل على تقوية اللاعب الأول، وبذلك تتحسن سرعته وقدرته أيضاً، وعلى تحسين سرعة الثانى وبذلك تزداد قدرته كذلك.

٤- الحمل ككل:

يخطئ المدرب إذا وضع برنامج تدريبه اليومى بحيث يكون الحمل واحداً بالنسبة لجميع لاعبيه دون مراعاة الحمل الذى يكون وقع على اللاعب قبل بدء التدريب الرياضى.

ومثال ذلك اللاعب الذى يقوم بعمل كتابى صباحاً يختلف الحمل الذى يعطى له عن اللاعب الذى يقوم بعمل بدنى.

٥- الحالة الصحية:

لا شك فى أن الإصابات أو المرض يؤثر على مقدرة اللاعب، لذلك فإن اللاعب - مهما كانت مقدرة قبل الإصابة أو المرض - يجب أن يبدأ تدريبه بما يتمشى مع حالته الصحية، وأن يتدرج بعد ذلك بالحمل وفقاً لتقدم حالته الصحية.

ثالثاً - ضرورة التدريب طول العام.

إن تكيف الجسم للحمل مؤقت، فإبتعاد اللاعب عن التدريب يقلل من مستواه بسبب هبوط صفاته البدنية وخاصة سرعة التى تتأثر سريعاً بانقطاع اللاعب عن التدريب. ولما كانت اللياقة البدنية عاملاً أساسياً فى حسن أداء المهارات الأساسية بالدقة والتكامل المطلوبين، لذلك فإن مستوى أداء اللاعب لهذه المهارات يهبط بدرجة ملحوظة، ومع هبوط مستوى الأداء البدنى والمهارى للاعب يهبط تبعاً لذلك مستوى أدائه الخططى.

يتضح من ذلك أنه لا بد أن يتمرن اللاعب طول العام وإن اختلف حمل التدريب باختلاف فترات التدريب.

وخوفاً من أن تنشأ حالة التدريب الزائد نتيجة التدريب طول العام بحمل متزايد، يصبح من واجب المدرب أن ينوع فى التدريب على الوجه الآتى:

١- تغيير اتجاه الحمل

وذلك بأن يقوم المدرب بالتركيز على تدريب صفات بدنية معينة كالقوة مثلاً ومهارات أساسية محدودة لمدة زمنية معينة فى نفس الوقت لا يهمل التدريب على باقى الصفات البدنية، والمهارات الأساسية الأخرى، ثم يقوم بعد انقضاء هذه المدة بتغيير اتجاه الحمل والتركيز على صفة السرعة، ومهارات أخرى لمدة زمنية أخرى وهكذا.

٢- تغيير طرق التدريب:

بمعنى أن يقوم المدرب مثلاً بالتغيير من طريقة التدريب المستمر إلى التدريب التكرارى أو التدريب الفترى بعد كل فترة زمنية أثناء السنة، كذلك يقوم بالتغيير فى طرق التدريب على المهارات الأساسية. كذلك أيضاً يضيف الألعاب كوسيلة لتنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية والخبرات الخططية.

٣- التطبيق السليم للرابطة بين شدة وحجم الحمل:

ولكى يكون عمل المدرب مبنياً على أساس سليم، فإنه يقسم السنة التدريبية إلى ثلاث فترات هي:

* فترة الإعداد.

* فترة المباريات.

* فترة الراحة الإيجابية بين الموسمين.

وتقسم كل فترة من هذه الفترات إلى مراحل، وسنقوم بشرح خصائص كل فترة من هذه الفترات.

أولاً - فترة الإعداد: وهي فترة تكوين الفورمة الرياضية:

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، وكما ذكرت، فإنه يجب على المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالاً حسناً حتى يستطيع أن يصل بلاعبيه إلى مستوى عال ثابت من اللياقة البدنية. ولما كان موسم كرة القدم في مصر يبدأ من أول أكتوبر وينتهي في آخر مايو، فإن هذا يعني أن الفترة الزمنية بين موسمي المباريات في السنتين المتتاليتين هي أربعة أشهر تقريباً. وقد يكون هذا الوقت الطويل بين الموسمين في غير صالح للاعبين خصوصاً الناشئين إذا لم يستغل استغلالاً حسناً. وفي البلاد الأجنبية فإن الفترة بين الموسمين قصيرة نوعاً؛ ولذلك فإن اللاعبين لا يفقدون لياقتهم، ولكن أيضاً قد يكون طول زمن الفترة بين الموسمين لصالحنا في الوقت الحاضر، ونحن في طور محاولة الارتفاع بمستوى اللياقة البدنية للاعبين في مصر، حيث إن طول هذه الفترة لو استغل بعلم وإخلاص يستطيع أن يرتفع ليس فقط بمستوى الأداء المهاري للاعبين، بل يثبت الصفات البدنية للاعبين كما هو مطلوب، على أن يزداد هذا المستوى ارتفاعاً عاماً بعد عام حتى نصل إلى المستوى الدولي؛ لذلك يجب أن تبدأ فترة الإعداد من أول شهر يوليو وتستمر حتى آخر شهر سبتمبر، لأنه إذا تأخرت هذه الفترة عن ذلك نجد أن فترة الراحة الإيجابية قد طالت أكثر مما يجب مما يهبط هبوطاً أكيداً وواضحاً باللياقة البدنية للاعبين خلال فترة الإعداد التي ستكون قصيرة، وينتج عن ذلك عدم تثبيت الصفات البدنية للاعبين (كالقوة والسرعة والتحمل) مما يجعل مستواهم مذبذباً وغير مستقر خلال فترة المباريات، وكذلك يعرضهم هذا الارتفاع السريع بمستوى اللياقة إلى التعرض للتدريب الزائد، أو الإصابات خلال فترة المباريات. ولا عذر للمدربين أو اللاعبين بتأخر بدء التدريب بحجة حرارة الجو، فإن هذا العذر يمكن التغلب عليه.

أهداف فترة الإعداد:

تكون أهداف فترة الإعداد كما يلي:

- ١- العمل على تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة... إلخ.
 - ٢- تثبيت تنمية وتحسن هذه الصفات البدنية عند اللاعبين.
 - ٣- اكتساب وتحسين المهارات الأساسية لكل لاعب.
 - ٤- اكتساب المقدرة الخطئية الخاصة لكل لاعب.
 - ٥- تعلم الخطط الجماعية والتطبيق السليم لهذه الخطط والتحركات.
 - ٦- الوصول إلى طريقة ثابتة للعب تعلم تنوعاتها المختلفة وواجبات كل مركز في هذه الطريقة.
 - ٧- خلق الروح التربوية وتقوية الثقة بالنفس في اللاعبين والرغبة في النصر.
- وللوصول إلى هذه الأهداف تقسم فترة الإعداد إلى المراحل الآتية:

(أ) المرحلة الأولى:

وفيها يعمل على تثبيت الحالة العامة للياقة البدنية والفنية للاعبين وفي هذه المرحلة لا يكون التدريب بالكرة كثيراً، ولكن تراعى أيضاً تمارينات اللياقة البدنية بالكرة في التمارينات البدنية الخاصة والتمارينات المهارية لرفع مستوى الأداء المهاري.

(ب) المرحلة الثانية:

وهنا يهتم المدرب بالتدريب الخاص وبالتمارينات البنائية الخاصة. وفي هذه المرحلة يتدرب اللاعبون على النواحي الفنية في تمارينات وتدريبات متخصصة تشبه ما يحدث في المباريات. ويعتني في هذه المرحلة بالخطط الفردية والجماعية.

(ج) المرحلة الثالثة:

وفيها يكون التركيز على التدريب البدني الخاص مع تحديد نقاط رئيسية في النواحي المهارية والفنية، وكذلك النواحي الخطئية. ويكون هدف المدرب في هذه الفترة هو الوصول للاعبين إلى الكمال في أداء المهارات الأساسية ووضعها في خدمة الخطط الفردية والجماعية لضمان حسن تنفيذها.

ويمكن تقسيم هذه الفترة إلى قسمين:

القسم الأول:

ويبدأ من بداية الموسم حتى الفترة الانتقالية الأولى بعد الدور الأول من النورى العام. وفي هذه الفترة يكون التدريب عامة مرتفع الشدة كما هو الحال فى نهاية فترة الإعداد. ومع مرور الوقت يشكل المدرب الحمل الأسبوعى مراعيأ أهمية المباريات القادمة وقوتها، كذلك يضع فى اعتباره أن يكون الحمل بعد المباريات العنيفة متناسبأ مع الجهود الذى بذله اللاعبين.

ومن خلال نتائج المباريات وتقييم اللاعبين، يدخل المدرب التدريب الفردى أساسأ للتدريب. كما أن إصلاح الأخطاء الفنية والخططية يكون خلال هذه الفترة مهما جداً.

وفى أوائل هذه الفترة يلاحظ المدرب بدقة مقدار تنفيذ اللاعب والفريق للواجبات الخططية، فإذا كانت تؤدي بنجاح تبقى، ويتدرب اللاعبون على تعلم تنوعات أخرى. أما إذا كان الأفراد والفريق لا ينفذون الخطط كما يجب، فإن الخطط يجب أن تستبدل إذا كانت لا تلائم اللاعبين كأفراد أو كفريق، أو أن يعمل المدرب جاهداً لتحسينها، والعمل على دقة أدائها، مادام مقتنعاً بملائمتها للاعبين والفريق.

القسم الثانى:

ويبدأ بعد فترة الإعداد الثانية، ومع بداية الدور الثانى من النورى. وفى هذه الفترة يتقرر مصير الفريق للنورى أو الكأس، ولذلك فإن الاحتفاظ بـ «حالة التدريب العالية» للاعب مهمة جداً. وفى هذه الفترة تعطى عناية أوضح وأكثر للتدريب الفردى، كما تعطى أهمية للتدريب الفنى والخططى للاعبين، بالإضافة إلى الناحية التربوية والنفسية حتى يستطيع اللاعبون بقدراتهم الفنية والخططية وعزيمتهم القوية ومثابرتهم وكفاحهم فى سبيل النصر أن يبذلوا أقصى جهودهم وخاصة فى المباريات الهامة وفى اللحظات الحرجة من المباريات.

ثالثاً: الفترة الانتقالية:

توجد فترتان انتقالتان: الفترة الأولى بين قسمى النورى، والفترة الثانية بين موسمى كرة القدم.

فى الفترة الأولى يكون الهدف من التدريب هو الإعداد البدنى، والفنى، والخططى، للقسم الثانى من فترة المباريات وهو القسم الأشق إذ توجد به مباريات الكأس بالإضافة إلى مباريات النورى.

وفى هذه الفترة تكون لياقة اللاعبين البدنية وقدراتهم الفنية الخططية قد ثبتت. ولاختبار ذلك، وللوثوق من حالة الفريق وقدرته على الأداء المطلوب - يقوم المدرب بتجربة الفريق فى مباريات، وليس المهم هنا أن يكسب الفريق المباراة أو يخسرها، ولكن المهم أن يدرك المدرب مقدار الانسجام بين أفراد الفريق وترابطهم فى اللعب والعمل الجماعى، بالإضافة إلى المستوى الخلقى التربوى والنفسى للاعبين.

وخلال هذه الفترة تعطى للفريق محاضرات نظرية عن المشاكل الخططية العامة. ويمكن للاعبين أن يقوموا بنقد مبارياتهم الحبية، وطريقة لعبهم ونقد بعضهم البعض، وذلك من خلال الروح الرياضية الجماعية واستعداد الجميع للعمل فى سبيل نصرة الفريق، وتقويم اللاعبين لأنفسهم. والاستماع إلى آراء المدرب ومحاضراته عامل مهم جداً فى فهم الفريق لواجباته، وكذلك واجبات كل فرد فيه، ويعتبر هذا الجانب النظرى جزءاً مهماً من الإعداد ذهنى للاعبين.

وخلال فترة الإعداد يقوم الطبيب بالكشف النورى على اللاعبين. وفى بداية هذه الفترة يقوم المدرب والطبيب بعمل اختبارات القدرة لدى كل لاعب. (الاختبار الطبى الرياضى).

ثانياً: فترة الصباريات أو الفترة الرئيسية:

يكون أساس العمل فى هذه الفترة هو العمل على احتفاظ اللاعب والفريق بالأداء المثالى، الذى يكون قد وصل إليه فى نهاية فترة الإعداد. ويقتضى ذلك أن يخطط التدريب على أن تكون واجباته الأساسية فى هذه الفترة هى أن يبقى اللاعب فى لياقة بدنية عالية، وقدرة خططية وفنية ممتازة، طوال هذه الفترة الطويلة من الموسم، وهى بلا شك أهم فترة. والتدريب بالكرة يلعب هنا بدون شك الدور الرئيسى المهم فى التدريب أكثر مما كان فى نهاية فترة الإعداد.

فى هذه الفترة يرتبط التدريب على الناحية البدنية ارتباطاً وثيقاً بالتدريب على المهارات الفنية الخططية، وهذا يعنى أن التمرين الواحد يشمل التدريب على اللياقة البدنية، والمهارات الفنية والقدرة الخططية معاً.

ومع قرب نهاية هذه الفترة تكون المحافظة على حالة اللاعب التدريبية ذات أهمية كبرى، حيث إن هذه الفترة الزمنية هى الوقت الحرج فى تحديد مركز الفريق فى النورى العام أو بطولة الكأس، وهنا تبرز قيمة التدريب الفردى واضحة ونتيجة المباريات خلال الموسم، ومتطلبات المباريات القادمة تحدد إلى حد ما محتويات وواجبات التدريب.

أما الفترة الثانية من الفترة الانتقالية وهي كما ذكرنا بين موسمي كرة القدم، فيكون الهدف من التدريب من خلالها هو:

١- الترويح عن اللاعبين بعد الشد العصبي الناتج عن مباريات الموسم السابق.

٢- العمل على احتفاظ اللاعبين بقدر الإمكان بلياقتهم البدنية وتجنب هبوط مستوى هذه اللياقة.

٣- خلال هذه الفترة تكون للتربية الخلقية أهميتها.

وفي هذه الفترة يقل التدريب بالكرة، ويزاول اللاعبون ألعاباً أخرى كالسباحة وألعاب المضرب الخشبي وكرة السلة وكرة اليد... إلخ. وفي هذه الفترة يستطيع اللاعبون أن يأخذوا أجازتهم السنوية.

رابعاً: الإعداد الشامل للاعب:

يعنى هذا أنه يجب أن يبدأ في إعداد اللاعب إعداداً شاملاً من حيث القوة، والسرعة، والتحمل، والرشاقة، والمرونة، وكذلك مهاراته العامة من جرى، ووثب، ورمى، ولقف، ثم يلي ذلك الإعداد الخاص للاعب. وهذا المبدأ يعنى أنه لكي يصل اللاعب إلى مستوى عال من الأداء، لا بد أن يكون الإعداد البدني العام، والإعداد المهاري العام هما القاعدتان العريضتان اللتان يبني عليهما المدرب الإعداد البدني والمهاري الخاص. ويرجع هذا المبدأ إلى حقيقة هي: أن ضعف أحد أجهزة الجسم، أو مجموعة عضلية منه يسبب عدم الأداء البدني أو المهاري بالدقة والتكامل المطلوبين: ويوضع هذا المبدأ موضع الاعتبار خاصة عند تدريب الناشئين أو المبتدئين، وكذلك مع اللاعبين الذين يزاولون التدريب بعد فترة طويلة من الراحة، كما يحدث بعد حالات المرض أو الإصابة الطويلة.

خامساً- التكرار المنتظم للحمل:

إن كل التمرينات التي تعطى بهدف تعلم مهارة أساسية، أو أكثر، تتطلب مجهوداً عصبياً كبيراً، ولذلك فهي تتصف بارتفاع شدة الحمل عند التدريب عليها. ومع ذلك فليس من السهل وصول اللاعب إلى أداء مهارة أساسية معينة أداءً مهارياً سليماً ودقيقاً، بعد المرة الأولى أو الثانية أو الثالثة... لذلك يجب أن يكرر التمرين بانتظام على هذه المهارة، حتى يستطيع اللاعب أن يؤديها بالدقة والتكامل المطلوبين. تحت أي ظرف من ظروف المباراة، وسرعة إتقان اللاعب للمهارة يتوقف على مرونة الجهاز العصبي لكل لاعب على حدة.

كذلك فإن التمرينات الخططية تقتضى أن يقوم اللاعب بتكرارها مرات ومرات حتى تصبح تحركاته في الملعب آلية.

عموماً يجب أن يدرك أن تكرار التدريب على المهارات والخطط يجب أن يتحقق مرات ومرات حتى يصبح أداء اللاعب لها آلياً ومتقناً.

سادساً - التوازن بين العمل العضلي الثابت والعمل العضلي المتحرك:

عندما يخطط المدرب لتنمية القوة، فإنه يعطى تمرينات يكون العمل العضلي فيها ثابتاً (انقباض ايزومتري)، على أنه يجب أن يلاحظ أنه من الضروري أن يتبع ذلك إعطاء تمرينات يكون العمل العضلي فيها ديناميكياً (متحركاً إيزوتونياً) وليست هناك علاقة محددة واضحة بين الاثنين ولكنه بصفة عامة يجب مراعاة أن يكون العمل الديناميكي أطول وأشمل من العمل العضلي الثابت.

سابعاً - الوصول إلى الحد الخارجي لمقدرة اللاعب:

عندما يعطى المدرب حملاً جديداً، يجب أن يضع المدرب في اعتباره أنه لكي يستفيد اللاعب من هذا الحمل، وما يعقب ذلك من عملية تكيف أعضاء الجسم مع هذا الحمل، يجب أن يصل هذا الحمل باللاعب إلى حالة التعب المؤثر، ولكن يجب أيضاً أن يتأكد المدرب أن اللاعب لم يتعد حالة التعب المؤثر إلى حالة الإجهاد الكلي.

ويستطيع المدرب نتيجة خبراته ودراساته أن يميز بدقة، ويفرق بين التعب والإجهاد. ولكي ينمي المدرب «حالة التدريب» أو «الفورمة الرياضية» للاعب، يجب أن يصل اللاعب إلى حالة التعب المؤثر في كل وحدة تدريب يومية، وإن كان من الملاحظ أن حجم أو شدة التدريب تختلف من يوم إلى آخر وفقاً لدورة الحمل كما سنذكر.

ويمكننا أن نذكر أن التدريب يجب أن يصل إلى الحد الخارجي لقدرة اللاعب باستمرار؛ وذلك للأسباب الآتية:

(أ) إن الصفات البدنية للاعب، وكذلك عضلاته وأجهزته الحيوية، لا تتأثر إلا مع وصول اللاعب إلى حالة التعب.

(ب) إن الجسم لا يتكيف إلا مع الحمل الذي يصل إلى حدود مقدرة اللاعب، والحمل الذي يكون أقل من حدود مقدرته لا يؤثر فيه.

(ج) التدريب بحيث يصل باللاعب إلى حالة التعب يقوى من عزيمته ومثابرتة على الأداء السليم وبذل الجهد. وإن تنمية المثابرة والعزيمة خلال التدريب ينعكس أثرها مباشرة

أثناء المباراة، فيبذل اللاعب جهده أثناء المباراة دون أن يتأثر بالإحساس بالتعب وخاصة في اللحظات الحرجة من المباراة وعند قرب نهايتها.

وأريد هنا أن أذكر أن اللاعبين المصريين الذين لا يبذلون كل جهدهم أثناء التدريب، لا يرفعون من مستوى لياقتهم البدنية، وهذا ليس في مصلحتهم إطلاقاً، بل إنه ينعكس على مقدرتهم على الأداء القوي المستمر طوال فترة المباراة، فإذا ما حاولوا توزيع مجهودهم طوال تلك الفترة، أصبح مجهودهم ضعيفاً وأداؤهم سيئاً، وهو ما يختلف مع مفهوم الكرة الحديثة التي تتطلب من اللاعب الممتاز جرياً مستمراً، وتصويباً قوياً، وتبادلاً دائماً للمراكز، وتحكما في الكرة أثناء الجري والحركة، بالإضافة إلى الرجولة في اللعب، وهذا كله يتطلب مجهوداً بدنياً عنيفاً لا يتوافر إلا لمن تكون لياقته البدنية عالية ومهاراته الأساسية متقنة، أي من يبذل الجهد والعرق في التدريب. وكل لاعبي الأندية الكبرى في العالم يدركون ذلك، فأصبحنا نراهم يبذلون جهداً كبيراً في التدريب طوال العام حتى يزيدوا من قدراتهم الحركية، والمهارية، والخططية. ويكون هذا المجهود نابعاً من داخلهم ذاتياً بدون رقابة المدرب. لهذا أصبح من واجب المدربين المصريين أن يقوموا بإعطاء محاضرات نظرية للاعبينهم في مفهوم اللياقة، وأن تبدأ هذه المحاضرات منذ اليوم الأول للتدريب ليعرف اللاعبون المعلومات الضرورية. ويستحسن أن يثير المدرب حماس اللاعبين للتدريب، وذلك بوضع هدف يعملون لتحقيقه. ولقد ثبت أن هذه الطريقة ناجحة جداً مع اللاعبين من مختلف الأعمار أو الدرجات، وإن كانت الأهداف تختلف بالنسبة لكل درجة أو مرحلة سنية. ومن الواضح أنه بعد تحقيق هدف، يضع المدرب لهم هدفاً ثانياً، وهكذا. والنجاح في تحقيق الأهداف يشحذ من همة اللاعبين ويثير حماسهم نحو التدريب. ويجب أن يراعى المدرب أن يكون الهدف ممكن التحقيق وليس صعب المنال، وكذلك ألا يكون من السهولة بحيث لا يتحدى قدرات اللاعبين فلا يثير عندئذ حماسهم للعمل. أضف إلى ذلك أن لعبة كرة القدم لعبة جماعية لها مميزاتها بالمقارنة بالألعاب الفردية كالعاب القوى أو السباحة، فالتدريب الجماعي يثير تنافس اللاعبين ويرفع من حماسهم للعمل من جهة، ويجعلهم أكثر مرحاً وسعادة من جهة أخرى، وذلك يجعلهم لا يشعرون بالتعب البدني أو النفسي سريعاً.

ثامنا - التوازن الإيقاعي بين الحمل والشفاء:

ذكرنا أن أي حمل مهما كانت درجته يؤدي إلى التعب بعد فترة من الأداء. ولما كانت درجات الحمل مختلفة فإنه بعد الحمل الأقصى يتطلب الجسم فترة استشفاء أطول من الحمل المتوسط. ويعنى هذا المبدأ إيجاد علاقة منتظمة بين درجة الحمل ومدة الاستشفاء.

وفترة الاستشفاء ليست فترة سلبية بل هي فترة إيجابية تعتمد على التحرك الديناميكي المريح بعد الجهد العنيف خلال أداء التمرينات في وحدة التدريب اليومية.

ومن الأهمية هنا أن يراعى المدرب الفرق بين التعب البدني والتعب النفسي لكي يحدد فترة الراحة.

والتوازن الإيقاعي بين درجة الحمل والشفاء يجعل المدرب يشكل الحمل بحيث يكون مرتفعاً يوماً ومنخفضاً يوماً آخر .. إلخ. أي أن الحمل يسير كالموج تماماً، وهذا الارتفاع والانخفاض في تشكيل حمل التدريب خلال وحدة التدريب اليومية وخلال تشكيل الحمل الأسبوعي، بل وأيضاً خلال تشكيل الحمل لفترة زمنية معينة أكثر من أسبوع. من هذا يمكننا أن ندرك أن هناك دوراً ثانياً لتشكيل الحمل.

(أ) تشكيل الحمل اليومي والأسبوعي ارتفاعاً وانخفاضاً وتسمى «دورة الحمل الصغيرة».

(ب) تشكيل الحمل لفترة زمنية محددة وتسمى «دورة الحمل الكبيرة»، وهي تستغرق فترة زمن أكثر من أسبوع، فقد تكون مثلاً فترة الإعداد كلها أو مرحلة من مراحلها.

دورة الحمل الصغيرة.

ذكرنا أن اللاعب لكي يطور حالته التدريبية يجب أن يصل إلى الحد الخارجي لمقدرته، أي يصل إلى التعب المؤثر وليس إلى الإجهاد. فإذا ما كرر الحمل يومياً بنفس الحجم والشدة فإن اللاعب لا بد أن يصل إلى الإجهاد ثم إلى ظاهرة التدريب الزائد. ومن جهة أخرى إذا كان الحمل متوسطاً فإن مستوى اللاعب لن يرتفع. ولقد أثبتت التجارب أنه لكي تحدث عملية التكيف على الحمل المثالي لا بد أن يسير الحمل خلال وحدة التدريب اليومية أو من خلال التدريب الأسبوعي كالموج بين الارتفاع والانخفاض أي بين الحمل والراحة الإيجابية.

ويجب أن يلاحظ المدرب أنه عند تشكيل دورة الحمل الصغيرة أثناء فترة المباريات يحسن أن يراعى مواعيد المباريات. أما أثناء البطولات الدولية التي تقام خلال مدة معينة وتكون المباريات بها يوماً بعد يوم مثلاً، فإنه يجب أن تشكل دورة التدريب والحمل بحيث تكون مطابقته تماماً لنظام البطولة حتى يمكن للاعبين أن يتكيفوا على الحمل مرتفع الشدة أثناء البطولة، ويستغرق الإعداد في هذه الحالة زمناً حوالى ٢٠ - ٢٥ يوماً قبل بدء البطولة. وهذا يعنى أن تقام مباريات يوماً بعد يوم بنفس شدة وقوة مباريات البطولة وتسمى طريقة التدريب هذه بالطريقة البنولية.

وهناك ملاحظات عامة عند تشكيل دورة الحمل الصغيرة هي:

* تغيير تركيب الحمل من حيث العلاقة بين شدته وحجمه خلال الدورة.

* درجة استثارة الحمل للاعب في كل وحدة تدريب يجب أن تختلف وأن تتغير بين الحمل والراحة، وبين الشدة العالية والشدة المتوسطة.

* يكون لدورة الحمل هدف أساسي، وأهداف فرعية، فمثلاً يكون هدف التدريب الأساسي للدورة هو تنمية القوة، ويكون التدريب على السرعة والحمل هدفين فرعيين.

* يلاحظ أن التدريب على المهارات الأساسية يمثل حملاً مرتفع الشدة. لذلك يجب على المدرب ألا يركز على تدريب السرعة والمهارات الأساسية معاً.

دفعه الحمل: كقاعدة يجب أن يرتفع الحمل تدريجياً، ولكن يحدث أن يقوم المدرب لبعض الظروف الخاصة بالارتفاع بالحمل بما يساوي من مثليين إلى ثلاثة أمثال الحمل المقنن، وهذا ما يسمى بدفعه الحمل. ولا يجوز للمدرب أن يقوم بإعطاء دفعه الحمل إلا إذا كانت قد سبقتها فترة راحة قصيرة، ويستمر هذا الحمل المرتفع (بشكل غير عادي) لفترة من أسبوع إلى أسبوعين على الأكثر. وخلال دفعه الحمل يكون التدريب يومياً على فترتين في أغلب الأحيان وأحياناً ثلاث فترات وأحياناً أخرى على فترة واحدة. ويجب أن يلاحظ المدرب بعناية خلال هذا التدريب العنيف فترات الراحة بالإضافة إلى العناية التامة بالتغذية، وأخذ الفيتامينات، وإلى ضرورة أن يأخذ اللاعب القسط الكافي من النوم والراحة.

ودفعه الحمل عملية استثنائية لا يمكن تطبيقها على أي لاعب، بل يجب أن تطبق فقط مع اللاعب ذي المستوى العالي، والذي مرت عليه سنوات من التدريب، وكقاعدة تعطى دفعه الحمل للأسباب الآتية:

١- رفع مستوى أداء اللاعبين ولياقتهم البدنية استعداداً لمباراة أو مباريات لها أهميتها الخاصة.

٢- تعطى للاعبين إذا كان حمل التدريب قد نقص بدرجة ملحوظة بين فترات المباريات المتعاقبة والتي لم يتمكن المدرب خلالها من إعطاء الحمل المناسب.

٣- بعد أن يكون اللاعب قد انقطع عن التدريب لفترة من الزمن أو لم يتدرب بالقدر الكافي بسبب الامتحانات أو بعض ظروف العمل.

ويتحتم أن يعقب دفعه الحمل فترة راحة إيجابية تتراوح من ٢ - ٦ أيام قبل بدء المباريات أو بداية التدريب بالحمل المعتاد الموضوع وفقاً لخطة التدريب.

دورة الحمل الكبيرة:

نعني بدورة الحمل الكبيرة تشكيل الحمل بين الارتفاع والانخفاض من أسبوع إلى أسبوع خلال فترة زمنية تستغرق بضعة أسابيع - وتستغرق فترة دورة الحمل الكبيرة خلال فترة الإعداد من ٤ - ١٢ أسبوعاً.

ويشكل الحمل خلال فترة الإعداد بحيث تكون المرحلة الأولى من الفترة تتصف بالحجم الكبير. أما في المرحلة الأخيرة من الفترة فتشكل دورة الحمل بحيث تكون شدة الحمل هي الصفة الغالبة. ولقد أثبتت التجارب أن اللاعب يصل في نهاية أسبوع الراحة إلى أعلى مستوى من الأداء، وهذا ما يجب أن يراعيه المدرب عند تشكيل دورة التدريب خلال فترة المسابقات، وخصوصاً قبل المباريات الهامة.

التعب

مع تكرار أداء اللاعب للحمل أثناء وحدة التدريب اليومية تبدأ تقل تدريجياً مقدرة عضلات الجسم وأجهزته الحيوية على الأداء الوظيفي السليم حتى تصل إلى حالة لا تقوى فيها على الأداء بالصورة المطلوبة ويسمى هذا تعباً. أما إذا ظهر الألم في العضلات ولم تستطع أن تقوى على الانقباض فإن ذلك يسمى إجهاداً، وفي التدريب الرياضي فإن التعب المؤثر مطلوب لرفع مستوى أداء اللاعب يوماً بعد يوم، أما الإجهاد فإنه يجب على المدرب تجنبه تماماً، وإلا فإن اللاعب قد يتعرض لظاهرة التدريب الزائد. وينقسم التعب إلى الأنواع الآتية:

١- التعب البدني:

يحدث الانقباض العضلي نتيجة لتوليد الطاقة. هذه الطاقة هي التي تحرك العضلات وتتولد من احتراق الجلوكوز بواسطة الأكسجين. وينتج عن هذه العملية بقاء حامض اللبنيك في العضلة، ويقوم الأكسجين الذي يصل إلى العضلة بتحويل حامض اللبنيك هذا إلى جليكوجين مرة أخرى لتتولد منه طاقة مرة أخرى وهكذا. ولكن مع تكرار العمل العضلي وتكوين الطاقة وبقاء كمية صغيرة من حامض اللبنيك دون أن تتحول إلى جليكوجين، تتراكم كمية من حامض اللبنيك تضغط على الأعصاب مما يؤثر على الانقباض العضلي ويقلل من مقدرة العضلة على الأداء السليم، وهذا ما يسمى بالتعب البدني. ويستطيع المدرب تأخير التعب البدني بتغيير اتجاه الحمل، فمثلاً بعد تمرينات الرجلين، تعطى تمرينات ذراعين ثم تمرينات جذع .. إلخ.

تحتاج التمرينات الرياضية المركبة - كتعليم مهارة معينة أو أكثر أو التمرين على خطة معينة - إلى توافق عضلي، وتوافق عضلي عصبي، لذلك فإن اللاعب يشعر بالتعب بعد التدريب على المهارات والخطط أكثر مما يشعر به بعد التدريب على تنمية الصفات البدنية العامة.

وقد يتعب اللاعب حسيًا نتيجة تعب عينيه أو نتيجة تعب جهازه السمعي من كثرة الصياح من الجماهير. وقد يشعر اللاعب بالتعب الحسي نتيجة ارتداء ملابس رياضية غير مريحة كالأحذية غير المناسبة مثلاً.

إن المباريات بما فيها من خطط تتطلب من اللاعبين دوام التفكير، وتستدعي منهم التركيز الدائم والانتباه لسير المباراة، ويظهر ذلك واضحاً مع المبتدئين والناشئين، كل ذلك يتطلب مجهوداً عقلياً من اللاعب يؤثر على إنتاجه بعد فترة. وبالمثل فإن التدريب على الخطط يستدعي مجهوداً عقلياً، وغالباً ما يشعر اللاعب بالتعب العقلي قبل التعب البدني، وخاصة إذا كان عمل اللاعب الأساسي يقتضي منه مجهوداً عقلياً كبيراً.

قد يكون التعب النفسي انعكاساً لأي نوع من أنواع التعب السابقة أو لها مجتمعة. وقد يكون التعب النفسي لظروف خارجية كالظروف المعيشية، أو البيئة، أو لأسباب تتعلق بعمله. وكثيراً ما يخلط اللاعبون وبعض المدربين بين التعب النفسي وأنواع التعب الأخرى.

ظاهرة التدريب الزائد

هذه ظاهرة يخشاها كثير من المدربين كما يخشاها معظم اللاعبين. وقد يكون الخوف من وصول اللاعب إلى ظاهرة التدريب الزائد سبباً في قيام بعض المدربين بعدم إعطاء اللاعب الحمل المناسب المثالي من حيث الحجم والشدة، وعندئذ لا يتقدم اللاعب، ولا تتطور صفاته البدنية، أو مهاراته الأساسية كما يجب - ومن جهة أخرى فإن مستوى تقدم اللاعب يضطرب إذا ما زاد حمل التدريب بحيث يتعدى الحدود الخارجية لقدرة اللاعب بحيث يصل إلى الإجهاد، وهنا تظهر حالة التدريب الزائد.

ويمكن أن نعبر عن ظاهرة التدريب الزائد بأنها «اضطراب عمل الجهاز العصبي نتيجة سوء تشكيل الحياة اليومية للاعب من الناحية البدنية أو النفسية مما يترتب عليه عدم قدرة أجهزة اللاعب الحيوية على قيامها بالعمل بطريقة سليمة».

أعراض التدريب الزائد:

لما كانت ظاهرة الحمل الزائد ظاهرة يحاول المدرب أن يتجنبها، لذلك يبرز السؤال الهام وهو: كيف يدرك المدرب أن اللاعب لديه ظاهرة التدريب الزائد؟ - إن اضطراب الجهاز العصبي يجعل التوازن بين عمل العصبيين السمبثاوي والباراسمبثاوي يختل وينتج عن ذلك تغلب أحدهما على الآخر وتظهر الأعراض الآتية:

أولاً: الأعراض النفسية:

وهذه الأعراض هي التي تظهر أولاً على اللاعب وهي:

- الميل للمشاجرة والجدل - ارتفاع درجة الاستثارة - العناد - الميل نحو الهستريا - ضعف الصلة بينه وبين المدرب - ابتعاده عن زملائه - عدم تقبله للنقد وزيادة حساسيته نحوه - هبوط صفاته الإرادية وثقته بنفسه - ضعف الباعث على التدريب وهبوط حماسه له - الإحساس بالضيق وعدم الاطمئنان الداخلي - الإحساس بعدم الراحة.

ثانياً أعراض الأداء:

(أ) المهارة الحركية: هبوط في مستوى الأداء الحركي - اضطراب الإيقاع الحركي في الأداء - عدم انسيابية الحركة - ضعف القدرة على التركيز في الأداء، هبوط القدرة على إصلاح الأخطاء.

(ب) الحالة البدنية: هبوط ملحوظ في قوة وسرعة اللاعب - هبوط مستوى التحمل ومطالبة اللاعب بفترات راحة أطول - هبوط مستوى سرعة التلبية.

(ج) صفات المنافسة: هبوط درجة استعداداته التربوية والإرادية للمنافسة وخوفه منها - الأداء الخاطيء في المواقف الحرجة أو الصعبة - التخاذل وضعف الصفات الإرادية عند نهاية المباراة - نسيان الخطط الذاتية وعدم القدرة على التفكير الصحيح لخطط المباراة.

ثالثاً: أعراض وظيفية وجسمية:

نتيجة لاضطراب الجهاز العصبي المركز يظهر ما يأتي:

* تجاهل فترات الراحة الإيجابية.

* الارتفاع السريع بمتطلبات التدريب قبل أن تتكيف أعضاء الجسم على الحمل وتثبيت هذا التكيف.

* هبوط الحمل لفترة طويلة ثم الارتفاع السريع أو المفاجيء بحجم وشدة الحمل، وخاصة بعد فترة الراحة الطويلة بين موسمين رياضيين.

* عدم التحكم بطريقة سليمة في شدة الحمل.

* لما كان تعلم المهارات الأساسية يستدعى تركيزاً عصبياً كبيراً، لذلك فإن المغالاة في تعليم المهارات لفترة طويلة مع التركيز على إصلاح الأخطاء يسبب إرهاقاً بدنياً وعصبياً للاعب. من هذا فإن التدرج في تعليم المهارات ومراعاة فترات الراحة، مهم جداً لتجنب حدوث التدريب الزائد.

ويجب أن يدرك المدرب أن تمارينات المهارات الأساسية خاصة المرتبطة بالخطط هي حمل مرتفع الشدة.

* المغالاة في الاشتراك في المباريات في فترة زمنية قصيرة.

* التدريب ذو الاتجاه الواحد، أو على وتيرة واحدة لتطوير صفة بدنية، أو اكتساب مهارة أساسية، أو تعلم خطة معينة.

ثانياً: أخطاء في أسلوب حياة الفرد وحالته الصحية:

وهذه الأخطاء كثيرة ومتنوعة إلا أنه يمكن تصنيفها إلى:

(أ) أخطاء في ظروف اللاعب البيئية كالمسكن - المتاعب العائلية - إشكالات في العمل الوظيفي - إشكالات مع زملائه.. إلخ.

(ب) أخطاء في أسلوب الحياة مثل عدم النوم الكافي - عدم انتظام المواعيد في الحياة اليومية - الفوضى في أسلوب الحياة - تعاطي المشروبات الروحية (المكيفات) - عدم ترتيب مواعيد الاستذكار - ضعف مستوى التحصيل العلمي - عدم الاستفادة من وقت الفراغ.

(ج) الحالة الصحية كإصابة اللاعب بأمراض المعدة والأمعاء - الالتهابات الحميات.

(أ) عند تغلب العصب السمبثاوي:

١- زيادة نبضات القلب وخاصة أثناء الراحة.

٢- زيادة معدل العرق عن المعدل الطبيعي.

٣- نقص نشاط الهضم - جفاف الفم.

٤- المعاناة من الأرق واضطراب النوم.

٥- نقص الوزن.

٦- نقص السعة الحيوية.

٧- ارتفاع درجة تعرضه لإصابات.

(ب) عند تغلب الباراسمبثاوي:

١- نقص معدل النبض.

٢- نقص في العرق وميل أكثر للتبول.

٣- اضطراب في الجهاز الهضمي.

٤- النوم بكثرة وبدون انتعاش.

٥- عدم زيادة الوزن.

٦- نقص السعة الحيوية.

٧- ارتفاع درجة التعرض للإصابات.

هذه الأعراض السابقة هي المؤشر الذي به يستطع المدرب أن يدرك أن اللاعب لديه ظاهرة التدريب الزائد. وهذه الأعراض لا تظهر كلها أو أغلبها دفعة واحدة، ولكن غالباً ما تظهر الأعراض النفسية أولاً وتكون واضحة ظاهرة للمدرب أكثر من باقى الأعراض الجسمية أو التي ترتبط بقدرة الأداء.

أسباب حدوث التدريب الزائد:

ترجع أسباب حدوث التدريب الزائد إلى سببين أساسيين هما:

أولاً: أخطاء في تشكيل حمل التدريب:

يمكن تلخيص تلك الأخطاء فيما يلي:

ليس من السهل تحديد أسباب التدريب الزائد وطرق معالجتها من أول وهلة، لذلك فإن أول ما يجب أن يقوم به المدرب عندما يدرك أن أحد لاعبيه يشكو من ظاهرة التدريب الزائد، هو أن يوقف تدريب اللاعب مباشرة ويعطيه راحة إيجابية إجبارية ثم يقوم المدرب بعد ذلك بتحليل أسباب ظهور هذه الظاهرة عند اللاعب. وهنا يمكن للطبيب أن يعاون المدرب في ذلك.

يقوم المدرب بعد اكتشافه لهذه الأسباب بالعمل على إزالتها وتلافيها مستقبلاً. يضع المدرب بعد ذلك خطة تدريبية خاصة باللاعب. ويخطئ المدرب خطأ جسيماً إذا أهمل اللاعب الذي يكون لديه ظاهرة التدريب الزائد، بل على العكس من ذلك يجب أن يضعه تحت ملاحظته الدائمة، غير أن خطة التدريب التي توضع تختلف من لاعب إلى آخر وفقاً لحالته كالاتي:

(i) في حالة زيادة عمل العصب السمبثاوي وفيه يكون اللاعب منفعلاً دائماً ثائراً، لذلك ينصح بعمل الآتي:

- * إعطاء تدريب يحتوى على فترات راحة طويلة وحمل خفيف.
- * يجب أن يحتوى التدريب على تمارين مهدئة.
- * يمنع اللاعب من الاشتراك في المسابقات مهما كانت رغبته في ذلك.
- * يمنع من شرب القهوة والشاي.

يتناول طعاماً فاتحاً للشهية مع الإكثار من الخضراوات والنشويات مع فيتامينات أ، ب ١٢، ج، وأن يقل مقدار ما يتناوله من البروتينات.

- * يمارس السباحة الهادئة لمسافات طويلة ما أمكن.
- * التدليك وتمارين علاجية مهدئة.
- * الانتقال ما أمكن إلى أماكن هادئة.

(ب) في حالة زيادة عمل العصب الباراسمبثاوي وفيه يكون اللاعب كسولاً هابطاً فينصح بما يلي:

- * تمارين منشطة كالسير في الخلاء.
- * يمنع من الاشتراك في المسابقات منعاً باتاً.

* يسمح له بتناول قليل من الشاي أو القهوة.

* تدليك عميق - حمامات عكسية (ساخنة/ باردة) تمرينات مركزة.

وهناك ملاحظة هامة يجب أن يضعها المدرب في اعتباره، وهي أن يحاذر من الحماس الذي يكون لدى بعض اللاعبين الذين لديهم تدريب زائد يجعلهم يريدون العودة سريعاً إلى التدريب أو المباريات، هنا يجب أن يكون المدرب حازماً في إبعادهم عن التدريب أو المسابقة لما في ذلك من خطورة عليهم، وإفهامهم أنه يجب عليهم التدرج في التدريب حتى يعودوا إلى حالتهم الطبيعية.

العلاج النفسى:

يعتقد كثير من اللاعبين الذين يصابون بظاهرة التدريب الزائد أنهم قد انتهوا كرياضيين تماماً، وأنهم قد «احترقوا»، وأن مستواهم لن يتقدم إطلاقاً. هنا يقع عبء كبير على عاتق المدرب الدارس في أن يبعث فيهم الثقة بالنفس، وأن يعمل على أن يرتفع بمعنوياتهم باستمرار عن طريق إقناعهم بأن ظاهرة التدريب الزائد حالة وقتية لن تدوم، يعطيهم الأمثلة بأبطال العالم الذين أصيبوا بظاهرة التدريب الزائد ومع ذلك شفوا منها وارتفع مستوى أدائهم أكثر مما كان عليه قبل إصابتهم بهذه الظاهرة. وأخيراً فإن هناك ارتباطاً وثيقاً بين العلاج النفسى والعلاج البدنى، فكل منهما يؤثر في الآخر، لذلك يجب أن يراعى المدرب ذلك جيداً عند وضع خطة التدريب الخاصة، وأن يعطى من وقته وعنايته للاعب حتى لا يفقد الثقة في التدريب.

قواعد التدريب الرياضى

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضى المثالى المطلوب؛ لذلك تنطبق عليها القواعد التى تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهى:

العمل بوعى:

ويعنى هذا أنه على المدرب أن يدرك أولاً أن عملية التدريب عملية تربوية أصلاً، أى أنها تهدف- بجانب تعلم المهارات الحركية، وتنمية الصفات البدنية، وإكساب القدرة الخطئية- إلى تنمية الناحية الخلقية والصفات الإرادية للاعب أيضاً. كذلك يجب أن يعلم جيداً أنه كقائد في عملية تربوية له خصائص معينة، وله دور هام، فى تخطيط التدريب بحيث يكون مبنياً على أساس علمى سليم.

ويأتى العمل بوعى أيضاً من جانب اللاعبين، وذلك بمشاركتهم مشاركة إيجابية في العمل. ويعنى هذا ألا يكون أسلوب تدريب اللاعبين على المهارات أو الخطط هو إعطاء التمرينات بدون أن يدرك اللاعب دقائق فن الأداء، بل يجب على المدرب أن يشرح للاعبين أهداف كل تدريب والنقاط الفنية في فن أداء المهارة، حتى يدرك اللاعبون الطريقة السليمة في الأداء المهارى، ويقوموا هم بإصلاح أخطائهم ذاتياً وخصوصاً أثناء المباريات. هذا الأسلوب من التدريب يجعل اللاعبين يتحملون مسؤولية مع المدرب كما يؤدون التدريب بروح عالية ابتكارية.

التنظيم:

يجب على المدرب أن يعتنى بالتنظيم فى طرق ووسائل التدريب، إن تنمية مهارة أساسية، أو التدريب على خطة معينة، أو تنمية صفة بدنية لا يأتى دفعة واحدة، ولكن يستغرق ذلك من المدرب فترة طويلة من الزمن قد تصل إلى أسابيع أو شهور حتى يصل اللاعب إلى المستوى المحدد الذى يهدف إليه المدرب. وفى خلال ذلك يقوم المدرب بتكرار التدريب على هذه المهارة خلال وحدة التدريب اليومية، لذلك فإنه يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالى:

* تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر، وأخيراً من سنة إلى أخرى.

* تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرب عليه اللاعبون.

* أن يرتبط الهدف من التدريب فى كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.

الإيضاح:

لكى يستطيع اللاعب أن يتعلم مهارة معينة، يجب أن يكون هذا التعلم عن طريق حواسه، لهذا فإن الخطوة الأولى التى يقوم بها المدرب عند البدء فى تعليم مهارة هى أن يقوم بتقديمها بطريقة تجعلها واضحة أمام اللاعبين، ولا يتأتى ذلك إلا بإحدى الطرق الآتية:

* الطريقة الأولى وفيها يقوم المدرب بأداء المهارة أمام اللاعبين حتى يتعرفوا على المهارة عن طريق المشاهدة. وقد يقوم لاعب آخر بأداء المهارة أمام اللاعبين، أو يحضر

المدرّب صوراً أو يعرض فليما سينمائياً لشرح المهارة، وتسمى هذه الطريقة بالتقديم البصرى، وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة.

* أما الطريقة الثانية فتسمى بالتقديم السمعى، وفيها يقوم المدرب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ، وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة.

* أما الطريقة الثالثة فتسمى بالتقديم السمعى البصرى، وهى مفضلة عند معظم المدرّبين وفيها يقوم المدرب بشرح المهارة تفصيلاً أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذى يقوم به المدرب أو اللاعب الزميل.

والتقديم السمعى أو البصرى يجعل لدى اللاعب تصوراً سليماً للحركة، هذا التصور الحركى يجعل الحركة تمر خلال الجهاز العصبى للاعب مما يجعله يؤدى الحركة بطريقة أسلم.

التدرج:

يضع المدرب فى خطة التدريب الرياضى الحديث متطلبات عالية يجب أن يعمل دائماً على الارتقاء بها، ولقد أصبح التدريب مرتفع الشدة طابعاً عاماً فى تدريب كرة القدم، مثله فى ذلك مثل التدريب فى جميع أوجه الأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى البطولة، فأصبحنا نرى الآن فرقاً يتدرب لاجبواها ثلاث مرات يومياً ولمدة ستة أيام فى الأسبوع الواحد، وهو ما لم يكن موجوداً فى السنوات العشر الماضية. لذلك أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة فى التدريب ومبدأ هاماً فى الحمل، والتدرج فى التدريب يكون أثناء دورة الحمل الضغيرة، أو دورة الحمل الكبيرة. والتدرج يعنى سير خطة التدريب وفقاً لما يأتى:

من السهل إلى الصعب.

من البسيط إلى المركب.

من القريب إلى البعيد.

من المعلوم إلى المجهول.

وكما ذكرنا فى مبادئ الحمل فإن اللاعب لا يستفيد من حمل التدريب إلا إذا كان هذا الحمل يصل إلى الحد الخارجى لمقدرته، وأن يضع فى اعتباره أن يرتفع تدريجياً باستمرار بهذا الحد.

إن قاعدة الاستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب عامة، ودون أن يستوعب فن الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لا يستطيع أن يؤدي أداء رياضياً بنجاح خلال المباريات. ويختلف مقدار استيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقاً لجملة عوامل منها: خبراتهم الرياضية السابقة، وذكاؤهم، وسلامة حواسهم. ويقاس مستوى استيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه بنتائج نجاحه أو فشله في تحقيق هذه المتطلبات أثناء التدريب أو خلال المباريات. وخبرات النجاح عند اللاعب تعتبر دائماً حافزاً لتقدمه، لذلك فمن المهم أن يلاحظ المدرب عند وضع خطة التدريب، أن تكون المتطلبات تتماشى مع المستوى الذي عليه اللاعب حتى يمكنه تحقيق أهداف التدريب وأن يستوعب تلك المتطلبات.

يلعب الاستمرار دوراً هاماً في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من الأداء الفني للمهارة من حيث: الدقة، والتكامل، وتثبيت وألية هذا الأداء الفني العالي. ولقد ثبت أنه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة معينة أو خطة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه من إتقان ومقدرة عالية تحت أى ظرف من ظروف المباراة. ولكن يجب أن يستمر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة، بل في الحقيقة طوال عمره الرياضي. فلاعب الكرة يستمر في التدريب على المهارات مادام في الملاعب، ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة، وإن كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خبراته السابقة.

كذلك فإن تطوير الصفات البدنية للاعب لا يرتقى ولا يتقدم إلا مع الاستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات. ويعتبر التكرار المستمر لأى تمرين، عاملاً هاماً في اكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديدتين، فمع تكرار التمرين تستجد دائماً جوانب جديدة في الأداء المهارى أو الخططى تضاف إلى المعرفة السابقة للاعب. ومع تطبيق مبدأ الاستمرار في التدريب يراعى المدرب ما يأتى:

* تبنى وحدة التدريب بحيث تسير عملية تعليم مهارة أساسية، أو خطة جديدة، في نفس الوقت الذي يعاد فيه أداء مهارة أساسية قديمة بغرض تثبيتها.

* لا يقوم المدرب بإعطاء مهارات جديدة أو تطوير صفة بدنية، إلا بعد أن يقتنع بأن المهارات القديمة أو الصفات البدنية قد وصلت إلى مرحلة التثبيت.

مدرب كرة القدم وواجباته:

المدرّب الرياضي هو العمود الفقري لعملية التدريب، فعلى عاتقه تقع مسئولية عملية التدريب. ومن خلال مفهومنا لعملية التدريب يمكننا أن نحدد أن المدرب يجب أن يكون قائداً تربوياً متفهماً تماماً لواجباته من الناحية التربوية، ومن الناحية التعليمية. ولما كانت كرة القدم لعبة محبوبة فإن مدربيها يكون دائماً شخصية جذابة لدى اللاعبين والجمهور، لذلك فإنه يجب أن يضع دائماً في اعتباره أن عليه تقع مسئولية كبيرة، وأنه دائماً ما يكون مثلاً أعلى لكثير من اللاعبين وخاصة الناشئين، هذا بالإضافة إلى أن سلوكه في الحياة العامة يجب أن يتصف بالإدراك الكامل لمسئوليته.

ويمكننا أن نلخص الصفات التي يجب توافرها في المدرب فيما يلي وهي نون ترتيب لأهميتها:

١- يجب أن يؤمن المدرب إيماناً كاملاً بعمله كمدرب، ويحترم هذا العمل بل ويجب أن يحبه تمام الحب.

٢- يجب أن يدرك المدرب واجبه كقائد، وبناء على ذلك يكون من ألزم ما يتصف به تفهمه لأهداف الدولة ومؤمناً بها.

٣- يجب أن يتسم بالشخصية المتزنة الجذابة.

٤- يجب أن يتحلى بالصبر، وهدوء الأعصاب، وأن يكون حازماً غير متكلف.

٥- يدل مظهره على النشاط والقوة متمتعاً بالصحة الجسمية واللياقة البدنية.

٦- أن تكون مهارته الحركية في مستوى يسمح له بأداء النماذج المطلوبة ما أمكن.

٧- من البديهي أنه كلما كان المدرب مؤهلاً علمياً في تدريب كرة القدم كلما زاد إنتاجه.

٨- يجب أن يكون ملماً ومطلعاً باستمرار على العلوم التي تتصل بلعبة كرة القدم.

٩- كلما زادت خبرات المدرب وتجاريه تكاملت شخصيته وأصبح قادراً على الابتكار والتجديد.

١٠- أن تكون لديه العين الخبيرة التي تكتشف المواهب، وتعرف الأخطاء في الأداء ويمكن إصلاحها مبكراً.

١١- أن تكون لديه ثقافة عامة.

١٢- أن تكون لديه القدرة على القيادة.

١٣- أن يتصف بالذكاء الاجتماعي مع القدرة على التصرف السليم.

الباب الثالث

الإعداد المهاري



واجبات المدرب:

أما وقد عرف المدرب مبادئ علم التدريب، واستخلاصاً من أهداف التدريب يمكننا أن نلخص عمل مدرب كرة القدم في أنه «محاولة الوصول بجميع لاعبي الفريق إلى حالة التدريب العالية» حتى يمكنهم أن يؤديوا أحسن أداء رياضي أثناء المباريات. وللوصول إلى ذلك يقوم المدرب بإعداد اللاعب إعداداً خاصاً يمكن تقسيمه إلى:

١- الإعداد البدني.

٢- الإعداد المهاري.

٣- الإعداد الخططي.

٤- الإعداد الذهني.

٥- الإعداد النفسي.

وستقوم بشرح كل منها على حدة، على أن يكون مفهوماً لدى المدرب أنه عند التطبيق في اللعب فإن هذه الأنواع الخمسة من الإعداد تكون مترابطة في أغلب الأوقات، وأن كلا منها يؤثر في الآخر بدرجة ما.

يقصد بالإعداد البدني كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب، ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه، وفقاً لمقتضيات اللعبة. والإعداد البدني يهدف إلى تطوير صفات السرعة، والقوة، والتحمل، والرشاقة، والرونة.. إلخ لدى اللاعب.

وتتطلب لعبة كرة القدم من اللاعبين بذل مجهود كبير وليس السبب في بذل هذا المجهود الكبير طول وقت المباراة (٩٠ دقيقة)، وكبير مساحة الملعب، والمسافة الكبيرة التي يجريها اللاعب بين الهدفين مرات ومرات فحسب، ولكن هناك أيضاً عوامل أخرى نذكر منها:

* طبيعة اللعبة التي تقتضى من اللاعب أن يقوم بحركات كثيرة مختلفة، ومتنوعة أثناء المباراة نتيجة لتعدد المهارات الأساسية وتفرعها.

* ما تتطلبه طبيعة اللعبة من تكرار قيام اللاعب ببدايات جرى سريعة ومفاجئة.

* تتطلب اللعبة من اللاعب أن يكافح للاستحواذ على الكرة من الخصم، أو الجري السريع للحاق بالكرة قبل الخصم.

* تستدعي اللعبة أن يبذل اللاعب مجهوداً عصبياً كبيراً ناتجاً من سرعة تغير مكان الكرة، مع كثرة تغيير وتبديل اللاعبين لأماكنهم دفاعاً وهجومياً، نتيجة لاتساع الملعب مع دوام ذلك لفترة طويلة (٩٠ دقيقة).

* يضاف إلى ذلك أثر المحيط الخارجي (كالجمهور مثلاً) على الجهاز العصبي للاعب.

تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم:

لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعاً بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب الكرة إحدى العمد الأساسية في خطة التدريب اليومية، والأسبوعية، والفترية، والسنوية. ولقد ارتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعاً واضحاً، ونظرة إلى لاعبي الكرة الآن وما كانوا من سنوات، نجد أن صفاتهم البدنية قد نمت بطريقة ملحوظة.

إن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب، والرجولة في الأداء، والمهارة العالية في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهل لذلك هي اللياقة البدنية، أي تنمية الصفات البدنية للاعب.

أهمية الإعداد البدني العام للاعب الكرة:

كما ذكرنا فإن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضاً خلال التدريب على المهارات الأساسية والتمرينات الخططية، وبذلك ترتبط اللياقة البدنية بالأداء المهاري والخططي. والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءاً ثابتاً من برنامج التدريب طول العام. فإثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات: السرعة، والقوة، والتحمل، والرشاقة، والمرونة العامة، أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل. وتعطى التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات.

وإذا قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنهما غير متناسبتين نظراً لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد. وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلاً لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد، لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضاً. ولقد ثبت علمياً أن السرعة لا تبقى ثابتة، بل إن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها، ومن هنا فقد أصبح لزاماً على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الأقل الاحتفاظ بها خلال فترة المباريات على نفس مستوى أدائها خلال فترة الإعداد.

ولقد أظهرت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلاً تتحسن أسرع إذا ما كان التدريب يشمل أيضاً تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت. وبالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب كما يظن، لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعى هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عندما يهدف إلى تنمية صفة بدنية معينة بدرجة أكبر.

والإعداد البدني للاعب كرة القدم ينقسم إلى نوعين:

١- إعداد بدني شامل أو عام وفيه تعطى تمرينات بنائية عامة بغرض وصول اللاعب إلى اللياقة البدنية العامة. ويمكن تنمية الصفات البدنية العامة للاعب من خلال ممارسة الأنشطة الآتية:

التمرينات البدنية - الجمباز - ألعاب القوى - رفع الأثقال - كرة السلة - كرة اليد - الكرة الطائرة - ألعاب صغيرة... إلخ.

٢- إعداد بدني خاص وهو الإعداد البدني الذي يتعلق بتحسين الأداء الرياضي في كرة القدم - وفي هذا الإعداد يرتبط التدريب على المهارات والخطط بالتدريب على الصفات البدنية.

والتمرينات هي الوسيلة الأساسية في الإعداد البدني. وتنقسم التمرينات وفقاً لذلك إلى:

- ١- تمرينات عامة أو شاملة، وهي تؤدي بدون كرة قدم وتكون شاملة لكل الجسم.
- ٢- تمرينات خاصة بكرة القدم.
- ٣- تمرينات المنافسة والمباريات.
- ٤- تمرينات الراحة الإيجابية.

ولا تعنى كلمة التمرينات أن تكون تمرينات بدنية بل إن مختلف الأنشطة الرياضية هي تمرينات بنائية عامة.

القوة العضلية:

القوة هي مقدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة، وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك. ويعتبر الكثيرون أن القوة هي أساس كل تقدم في الأداء الرياضي للاعب.

تنمية القوة العضلية:

وتتطلب حركات لاعب الكرة أن يكون قوياً، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة، يتطلب مجهوداً عضلياً قوياً وقوة دافعة.

وعند التدريب على القوة يجب أن نميز بين التمرينات التي تنمى

(أ) القوة العظمى (ب) تحمل القوة. (ج) القوة المميزة بالسرعة.

- فالقوة العظمى تؤدي بأوزان تساوى من ٨٠ - ١٠٠٪ من قدرة اللاعب مع تكرار بسيط فى مجموعات صغيرة وفترة راحة كبيرة بين كل مجموعة.

- أما القوة المميزة بالسرعة فتؤدي بحمل من ٤٠ - ٦٠٪ ويأقصى سرعة، وتعطى قرب نهاية فترة الإعداد، وتزداد سرعة هذه التمرينات حتى تتلاءم مع تحسن قوة اللاعب.

- أما تمرينات تحمل القوة فتعطى بأثقال تساوى من ٦٠ - ٧٠٪ من قوة اللاعب، وتكرر عدد أكثر من المرات للمجموعات مع فترة راحة قصيرة نوعاً.

وتقسم تمرينات القوة من حيث الهدف إلى:

* تمرينات التقوية العامة.

* تمرينات التقوية الخاصة.

ويجب الاهتمام بقوة عضلات الرجلين للاعب الكرة كأساس.

وفى فترة المباريات تعمل تمرينات القوة على تقوية قوة التصويب والوثب.

ويجب أن نلاحظ عند التدريب على القوة ما يأتى:

* لا بد أن يسبق تمرينات القوة الإحماء المناسب.

* لا بد أن يكون هناك فاصل من تمرينات الاسترخاء بين تمرينات القوة - كذلك

تعقب تمرينات القوة تمرينات الاسترخاء.

* يجب أن يلاحظ عدم مبالغة الناشئين فى قوتهم، فيجب أن يكون التدريب للناشئ

متمشياً مع قوته الحقيقية وإلا ترتب على ذلك إصابات قد تضر المستقبل الرياضى للاعب.

(أ) قوة التصويب:

بجانب التمرينات بالكرات الطبية أو بالأثقال التى تقوى الجذع خاصة. يجب أن

توجه تمرينات القوة لتحسين قوة التصويب، وذلك عن طريق التمرينات التى تقوى العضلات

المنثبة والمادة للفخذ وعضلات سمانة الساق وعضلة الخياط بالإضافة إلى عضلات الجذع.

وهذه نماذج لبعض التمرينات:

* التمرينات بغرض تقوية عضلات الرجلين وتعطى باستعمال كرات طبية، أو أثقال، أو زميل، أو بدون ذلك.

* تمرينات الجذع بالكرات الطبية، أو الأثقال.

* التصويب باستعمال كرة ثقيلة.

* التصويب المتتالى لعدد من الكرات (من ١٠ إلى ١٥ كرة) بدون توقف ثم أخذ فترة راحة مناسبة ثم تكرار التمرين حتى تتعب العضلات الخاصة بالتصويب.

(ب) القدرة على الوثب:

يلعب الوثب - وخاصة عند ضرب الكرة بالرأس - دوراً مهماً فى المباراة. ويمكن

التدريب على قوة الوثب عن طريق التمرينات البدنية التى تعطى العضلات المطاطية

والأربطة المرنة اللازمة، بالإضافة إلى قوة العضلات التى تساعد على تحسين الوثب.

وكذلك تعطى تمرينات ألعاب القوى للتدريب على الوثب أيضاً وتحسين توقيت الوثبة. وهذه

نماذج لبعض تمرينات للتدريب على قوة الوثب.

* الوثب عالياً من الوقوف ثم من الحركة.

* الوثب عالياً فى مجموعات مع وضع ثقل على الكتفين أو أكياس رمل.

* الوثب المتتالى عالياً داخل حفرة الرمل.

* الوثب فوق الحواجز.

* الوثب فى مجموعات مع تزايد عدد مرات التكرار فى كل مجموعة عن التى قبلها.

* وضع كرة معلقة وأداء التمرين السابق مع محاولة ضرب الكرة بالرأس. والتدرج فى رفع الكرة عالياً.

* التمرين السابق مع أدائه من الجرى.

السرعة:

السرعة تعنى قدرة اللاعب على أداء حركات معينة فى أقصر زمن ممكن.

ولا يمكن قصر السرعة على نوع واحد من الحركات، وإنما هى تدخل فى الأداء الرياضى لجميع الحركات الرياضية، لذلك فإن السرعة تقسم إلى الأنواع الآتية:

٢- سرعة رد الفعل وتتمثل فى قدرة اللاعب على سرعة الاستجابة لأى مثير خارجى كالكرة، أو المنافس، أو الزميل، ومقدرة اللاعب على سرعة التصرف نتيجة لتحركهم.

وهذه الأنواع الثلاثة من السرعة نجد أنها متمثلة فى كل لحظة من لحظات المباراة فى أداء اللاعبين.

* وتنمية سرعة الاستجابة مهمة فى كرة القدم، وترتبط سرعة الاستجابة لدى اللاعب بسلامة حواسه ومقدرته على صدق التوقع وسرعة تفكيره وسرعة الأداء.

* وعندما يهدف المدرب إلى تحسين سرعة أداء اللاعب فلا بد من اهتمامه بتنمية القوة العقلية للاعب.

* أما سرعة الانتقال وهى من أهم ما يتميز به لاعب الكرة الحديث فيجب أن يعتنى المدرب بها - ولا بد أن يلاحظ المدرب الارتفاع التدرجى بتحسين السرعة خلال السنة - وأن هذه التمرينات لا تجرى فى الصباح، أو بعد الإجهاد العصبى، وأنه لا بد أن يسبقها إحماء مناسب. ولا بد لمدرّب الناشئين من الحرص عند التدريب على السرعة، فالأشبال لا بد حقاً أن يختاروا من الذين يتميزون بالسرعة أصلاً، ولكن عند تدريبهم على السرعة يجب ملاحظة التدريب المناسب حتى سن ١٤ سنة، ثم يرتفع بعد ذلك بشدة الحمل وفقاً لسن اللاعب.

تحسين السرعة:

لقد أصبحت الآن من أهم مميزات لاعب كرة القدم، فالمهاجم السريع يخشاه الدفاع كما أنه يثير الارتباك فى دفاع الخصم. وبالمثل فإن المدافع السريع يعمل المهاجمون له ألف حساب، وبالإضافة إلى أنه يبعث الاطمئنان فى صفوف زملائه المدافعين لمقدرته على التغطية المستمرة لهم.

وسرعة اللاعب تظهر فى مقدرته على البدء السريع فى أى موقف، وإمكانية اكتسابه أقصى سرعة ممكنة خلال خمسة الأمتار الأولى، ويتميز اللاعب السريع بقدرته على العدو بسرعة لمسافات قصيرة أو متوسطة (٥ - ٥٠ م) بالكرة أو بدونها، مع مقدرته على تغيير سرعته أثناء عدوه بطريقة انسيابية. كما يتميز اللاعب الحديث بمقدرته على تغيير اتجاهه أثناء جريه بأقصى سرعة، سواء وهو حائز على الكرة أو بدونها.

والتدريب على السرعة يبدأ غالباً فى الجزء الثانى من فترة الإعداد ويستمر أيضاً أيام الفترة الأولى من فترة المباريات. ولكن يجب أن يلاحظ المدرب أن السرعة يمكن أن تفقد نسبياً إذا لم يستمر التدريب عليها، لذلك فإن التدريب على السرعة يستمر بدرجة ما خلال الموسم بأكمله. ولتحسين السرعة يمكن استخدام طرق التدريب المختلفة، كالتدريب الفترى، أو التدريب التكرارى، مع استخدام نظام التدريب الدائرى إن أمكن، على أن يقوم المدرب بإعطاء تمرينات أخرى مختلفة أثناء فترة الراحة بعد كل تمرين للسرعة.

وتعطى تمرينات السرعة فى اليوم الثالث من آخر مباراة، وكذلك فى اليومين: الرابع والخامس، فإذا كانت المباراة يوم الجمعة تعطى تمرينات السرعة أيام الاثنين، والثلاثاء، والأربعاء التى تليها.

وتعطى تمرينات السرعة فى بداية الفترة الأساسية من وحدة التدريب اليومية، أى بعد المقدمة مباشرة.

وهناك تمرينات عامة لتحسين السرعة وتمرينات خاصة.

فالتمرينات العامة تحسن من مستوى سرعة اللاعب بدون كرة، أما التمرينات الخاصة فهى أساساً لتحسين سرعة اللاعب بالكرة، وكذلك سرعته بدون كرة.

نماذج لبعض تمرينات لتحسين السرعة:

* التمرينات التى تقوى عضلات الرجلين بإتقبال أو بدونها.

* الحجل والنط والجرى من وضع وقوف القرفصاء أو الإقعاء.

* تمرين تدرج السرعة لمسافة من ١٠٠ - ١٥٠ م.

* البدء السريع لمسافة ٢٠ م.

* الجرى السريع (العدو) لمسافة ٦٠ متراً من مختلف أنواع البداية.

* الجرى السريع مع تغيير سرعة اللاعب أثناء الجرى.

* الجرى السريع مع تغيير اتجاه اللاعب.

* مسابقات التتابع.

ولتحسين سرعة الجرى بالكرة تعطى تمارين السرعة الآتية:

* العدو مباشرة بعد تمرير الكرة.

* العدو نحو الكرة القادمة.

* الجرى بالكرة.

* تتابعات المحاور.

* الجرى بالكرة مع تغيير سرعة الجرى مع صفارة المدرب.

* الجرى بالكرة مع تغيير اتجاه الجرى مع صفارة المدرب أو إشارته.

* تبادل التمرير القطري مع الزميل مع تغيير سرعة اللاعب.

* تعادل التمرير للأمام مع الزميل مع تغيير سرعة اللاعب.

الرشاقة:

هي قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه واتجاهه فى إيقاع سليم سواء على الأرض أو فى الهواء. وفى كرة القدم يمكن التعبير عن الرشاقة: بأنها مقدرة اللاعب على استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة انسيابية. ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح فى إدماج عدة مهارات أساسية فى إطار واحد، أو التغيير من مهارة إلى أخرى، أو التغيير من سرعته واتجاهه. ولتنمية الرشاقة يقوم المدرب بتدريب اللاعب على المهارات الأساسية تحت ظروف مختلفة، ومع ذلك ينبغى أن يراعى المدرب:

١- دوام إضافة التمارين أو المهارات الجديدة للاعب.

٢- الإكثار من التمارين المركبة والتجديد والتنوع فى ربط المهارات.

٣- تغيير الظروف عند أداء التمارين.

وتعلم الرشاقة يلقي عبئاً على الجهاز العصبى المركزى. لذلك لا تعطى تمارين

الرشاقة عند شعور اللاعب بالتعب.

وتعتبر المهارة هي مقدرة اللاعب على أداء الحركة التى تقوم بها أطراف جسمه بطريقة متقنة فى سرعة وسهولة. وتظهر رشاقة ومهارة اللاعب الممتاز أثناء منافسته الخصم فى الاستحواذ على الكرة، كما تظهر فى مقدرته على سرعة الأداء للحركة بدقة تحت ضغط ظروف اللعب المختلفة.

وتلعب التمارين البدنية دوراً كبيراً فى تنمية الرشاقة والمهارة لدى لاعب كرة القدم.

نماذج لبعض التمارين الرياضية لتنمية الرشاقة العامة:

* الألعاب الصغيرة.

* كرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد.

* الجمباز الأرضى والتمارين على الصندوق والحصان والمهر وخلافه.

* الألعاب الأكروبياتية.

ولتحسين الرشاقة والمهارة الخاصة بالكرة تعطى التمارين الآتية على

سبيل المثال:

* تمارين فنية إجبارية.

* تنطيط الكرة.

* تمارين توازن الكرة على الرأس أو الفخذ أو القدم.

* التمارين الصعبة لتعليم المهارات الأساسية مثل التصويب المباشر من الكرات العالية أو الوثب أماماً لضرب الكرة نصف العالية بالرأس.

* الجرى المتعرج بالكرة بين أعلام (زجاج).

* تمارين تعليم الخداع بالجدع.

وتؤدى تمارين الرشاقة طوال العام فى جميع فترات التدريب الثلاث، ولكن يلاحظ أن تكون هذه التمارين بالكرة أثناء فترة المباريات.

المرونة:

المرونة هي مدى سهولة الحركة فى مفاصل الجسم. وتتوقف مرونة مفاصل اللاعب على الإمكانات التشريحية والفسولوجية المميزة للفرد. والتدريب يزيد من قدرة الأربطة على الاستطالة.

وافتقار اللاعب لصفة المرونة ينتج عنه:

* عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان أداء المهارات الأساسية.

* سهولة إصابة اللاعب ببعض إصابات الملاعب.

* صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة، والسرعة، والرشاقة.

* تحديد مدى الحركة فى نطاق ضيق.

ولتنمية المرونة يقوم المدرب بإعطاء اللاعب التمارين التى تعمل على الارتقاء

بمستوى المرحلات وتمارين الإطالة للعضلات والأربطة والأوتار.

الباب الثاني

الإعداد البدني



ويستحسن أن يكون التمرين يومياً حتى يصل اللاعب إلى المرونة، ويجب تكرار التمرين لعدد كاف من المرات، كما تأخذ التمرينات التخصصية للمرونة الشكل المميز للمهارات الأساسية.

التحمل:

ويعنى التحمل عامة أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية، وكذلك قدراته الفنية والخطية بإيجابية وفاعلية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة.

والتحمل نوعان:

(أ) تحمل عام (ب) وتحمل خاص.

ومن أهم صفات لاعب الكرة الآن مقدرته على تحمل السرعة. وهذا يعنى أن اللاعب يستطيع أن يجرى بأقصى سرعة له في أى وقت خلال المباراة، وخاصة في الأوقات الصعبة والحرارة عند قرب انتهاء المباراة.

ويستطيع اللاعب أن يتدرب على تحمل السرعة بطريقة التدريب الفترى أو التكرارى، فمثلاً يجرى لمسافة ٣٠ م بسرعة تساوى ٧٥٪ من أقصى سرعته، ويكرر ذلك من ٥ - ٧ مرات، وتكون فترة الراحة بين كل مرة وأخرى هي الفترة التي يعود فيها اللاعب إلى خط البداية. وتكون هذه العودة مشياً في مبدأ الأمر ثم بالجرى الخفيف مع التقدم بالتمرين. ولكي يستطيع المدرب أن يقيم تقدم اللاعب في هذا التمرين، يأخذ زمن سرعة اللاعب في كل مرة يجريها ويجمع الأزمنة معاً، وهنا يستطيع أن يقارن في كل وحدة تدريب مقدار تقدم اللاعب.

وهناك طريقة أخرى لتدريب اللاعب على تحمل السرعة وهي أن يجرى اللاعب ٤٠٠٠ م مع تغيير السرعة كالتالي:

دقيقتان جرى - دقيقة مشى وتمرينات - ٣ دقائق جرى - دقيقة مشى وتمرينات - ٤ دقائق جرى - دقيقة مشى وتمرينات. وهكذا حتى يكمل اللاعب مسافة الـ ٤٠٠٠ م المقررة.

ويقوم المدرب بإعطاء تمرينات التحمل أثناء فترة الإعداد والجزء الأول من فترة المباريات، وغالباً ما يعطى في اليوم الرابع بعد المباراة. ويكون الجرى دائماً بالكرة.

أما التحمل الخاص فهو يعطى أثناء التمرينات الخطية، أو التمرينات المركبة، فأداء هذه التمرينات بتكرارات كثيرة لتثبيت مهارة معينة أو تعليم تحرك خطى معين هو في نفس الوقت تدريب على التحمل الخاص.

الإعداد المهاري

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

المهارات الأساسية:

مفهومها:

المهارات الأساسية في كرة القدم تعنى كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.

قيمتها:

تتميز لعبة كرة القدم بشعبيتها الكبيرة في جميع أرجاء العالم، وقد يتساءل البعض عن أسباب هذا الميل الشعبي الجارف لهذه اللعبة. والذي يجعل ملايين المشاهدين يندفعون نحو ملاعب كرة القدم في جميع أنحاء العالم. لقد قام أساتذة علم النفس الرياضي بعمل الأبحاث للرد على هذا التساؤل وأرجعوا سبب هذا الحب إلى:

١- كثرة المهارات الأساسية في كرة القدم، وتنوعها أكثر مما هو معتاد في الألعاب الأخرى. فالكرة تلعب بكل جزء من أجزاء الجسم. وبطرق مختلفة، فهي تلعب بالقدم وبالفخذ والصدر والرأس.

٢- يختلف أسلوب التدريب على المهارات في كرة القدم عن الألعاب الأخرى كالجمباز وألعاب القوى، فلاعب الجمباز أو ألعاب القوى يتمرن على المهارات بطريقة معينة ثابتة لا تختلف عن طريقة أدائها في المباريات، أما لاعب كرة القدم فإنه لتنوع المهارات الأساسية وكثرتها، وارتباطها بالمهارات الأساسية البدنية كالجرى، والوثب، والخداع، يحتاج إلى أن ينوع في أدائه للمهارات وفقاً لاختلاف ظروف اللعبة المستمر من حيث مكان اللاعب من الملعب، وارتباط تحركه وأدائه، بالمنافس أو الزميل.

٣- تتطلب كرة القدم أن يكون أداء اللاعب للمهارات سريعاً، ودقيقاً، مع القدرة على تغيير سرعته، أو تغيير اتجاه جريه، وفي نفس الوقت استمرار سيطرته على الكرة.

٤- يستخدم اللاعب في الألعاب الأخرى يديه في التعامل مع الكرة، أما في كرة القدم فهو يستعمل كل أجزاء جسمه ما عدا اليدين، مما يتطلب منه - بالإضافة إلى دقة

وكمال الأداء المهارى - رشاقة ومرونة واضحتين وخاصة أن الكرة أداة غير مستقرة، فهي تارة متدحرجة على الأرض وتارة في الهواء.

٥- ولما كانت الكرة تكون دائماً مشتركة بين لاعبين متنافسين في محاولة كل منهما الاستحواذ عليها، فإن هذا الكفاح بينهما يتطلب أن يجيد كل منهما أداء المهارات الأساسية بدقة وتكامل. وكلما ارتفعت دقة أداء المهارات الأساسية زاد كفاح اللاعبين، مما يزيد من جمال اللعبة ويلهب حماس المتفرجين ويزيد من متعتهم.

٦- تمتاز كرة القدم بأن المشاهد لا يمكنه أن يتوقع تماماً المهارة التي سيقوم اللاعب بأدائها - على خلاف الألعاب الأخرى - فمثلاً الكرة العالية القادمة للاعب كرة السلة أو اليد معروف مقدماً وبالتحديد أنه سيقوم باستلامها باليدين أو اليد الواحدة، ولكن في كرة القدم هناك أكثر من احتمال. هل سيلعبها اللاعب مباشرة بالقدم اليمنى أو اليسرى؟ - هل سيسيطر عليها بقدمه أم بفخذه أم بصدرة؟ وكثيراً ما تكون اللعبة أكثر إثارة إذا لعبها اللاعب بطريقة مفاجئة لكل توقعات المشاهد.

٧- تتحدد خطط اللعب في أى لعبة إذا كان الكفاح بين لاعبين فقط، ولكن إذا كان الكفاح بين لاعب وخصمين زادت الخطط صعوبة، وتزداد الخطط وتنوع أكثر إذا كانت بين لاعبين وآخرين منافسين، وهذا يعنى أنه كلما زاد عدد اللاعبين زادت خطط اللعب. ومن هنا كانت خطط اللعب في كرة القدم كثيرة متنوعة نظراً لكثرة عدد لاعبي الفريقين.

٨- ولما كان ملعب كرة القدم متسعاً أكثر من أى ملعب من ملاعب أى لعبة أخرى، فإن مجال التحركات والمناورات فيه يكون كبيراً، ومع كثرة اللاعبين كما ذكرنا واتساع الملعب، تكون خطط اللعب متنوعة، ومثيرة، وتكون مجالاً يظهر قدرات اللاعبين في التصرف في اللعب، وهذا يعطى اللعبة رونقاً وجمالاً.

لهذه الأسباب استحوذت كرة القدم على ألباب الملايين في جميع أنحاء العالم وأصبح الصغير والكبير، رجالاً وسيدات، يرون فيها متعتهم، واللعبة الترويحية الأولى بالنسبة لهم جميعاً.

مما سبق يتضح أن المهارات الحركية هي القاعدة الأساسية للعبة كرة القدم. وكثيراً ما تصادفنا مباريات غير ممتعة لأن اللاعبين لا يجيدون أداء المهارات الأساسية. ورغم أن المهارات الأساسية ليست هي كل شئ في كرة القدم - فهناك بلا شك الخطط واللياقة البدنية - لكن تبقى دائماً المهارات الأساسية هي العامل المهم في اللعبة، فبدون إجادة اللاعب للمهارات الأساسية لا يستطيع أن ينفذ الخطط، أو يقوم بواجبات مركزة على الوجه الأكمل.

وإجادة اللاعب للمهارات الأساسية تتطلب منه تدريباً لمدة طويلة، بل إن هذا التدريب يستمر لسنوات عديدة، وفي الحقيقة أن العمود الفقري لوحدة التدريب اليومى هو التدريب على المهارات الأساسية، وإن اختلفت طرق التدريب وفقاً لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب.

تقسيم المهارات الأساسية:

تنقسم المهارات الأساسية إلى:

(أ) المهارات الأساسية البدنية، أو المهارات الأساسية بدون كرة.

(ب) المهارات الأساسية بالكرة.

(أ) المهارات الأساسية البدنية:

١- الجرى وتغيير الاتجاه:

يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة، فهو يقوم باستمرار بعمل بدايات كثيرة طوال المباراة، كما أنه يجرى دائماً أثناء المباراة بدون كرة. وإذا أدركنا أن مجموع الوقت الذي يلعب فيه اللاعب الكرة أثناء المباراة لا يزيد على دقيقتين لأدركنا أنه يجرى بدون كرة باقى التسعين دقيقة. واللاعب يعدو بأقصى سرعته كثيراً خلال المباراة لمسافات تتراوح بين ٥ م - ٢٠ م، ويكون من المهم دائماً أن يصل إلى قرب أقصى سرعته في خلال الامتار الأولى من عدوه حتى يمكنه الوصول إلى الكرة قبل خصمه المنافس له في محاولة الاستحواذ على الكرة.

ويتميز جري لاعب الكرة، بأن اللاعب يغير من سرعته كثيراً أثناء جريه، فهو لا يجرى بإيقاع منتظم وإنما يغير سرعته باستمرار، وفقاً لمقتضيات تحركه في الملعب وأخذة الأماكن، يضاف إلى ذلك أن تغيير توقيت سرعة اللاعب هو خداع للخصم.

وتتميز طريقة جري لاعب الكرة بأن اللاعب يجرى بخطوات قصيرة نوعاً وسريعة مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب، مما يجعل مركز ثقل اللاعب قريباً من الأرض إلى حد ما، وبذلك يكون أكثر اتزاناً وقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته في أى لحظة وباستمرار. أما حركة الذراعين فإنها مثلها مثل حركة ذراعى العداء إلا أنهما تتحركان بقوة أقل.

وللاعب الكرة الممتاز يستطيع أن يغير من اتجاه جريه في أى اتجاه مع عدم التقليل من سرعته

نماذج لبعض تمارين الجري:

١- تدريبات على بدايات مختلفة للجري من مراكز مختلفة.

٢- الجري المتعرج على شكل زجراج مع تغيير الاتجاه.

٣- الجري فوق خط من الكرات الطبية للإكثار من عدد الخطوات، (ترتب الكرات بحيث يكون بين الكرة والأخرى خطوتان).

٤- لعبة المساك: ينتشر اللاعبون (١٢ - ٢٠) داخل منطقة الجراء يقوم لاعب (أ) بدور

المسك ويحاول إمساك أحد اللاعبين (ب مثلاً) فإذا مر اللاعب (ج) بينهما أثناء المطاردة،

عندئذ يكون على (أ) أن يتحول من محاولة مسك (ب) إلى محاولة مسك (ج) وهكذا حتى

يتمكن من مسك أحد اللاعبين فيصبح هو المساك.

٢- الوثب:

أصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم الحديثة عاملاً مهماً جداً كمهارة مؤثرة في نتائج المباريات. ويتطلب حسن ومقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان والكمال المطلوب، إلى قدرته على الوثب بالطريقة السليمة والوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن.

وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جرياً، أو بعد الجري جانباً أو خلفاً. ولما كان غير مسموح قانوناً للاعب أن «يمرجح» رجله عالياً أثناء وثبه لأعلى في حركة كرة مشتركة مع لاعب منافس أثناء تلامس اللاعبين، فقد تطلب الوثب، أن تتميز عضلات اللاعب بالمطاطية مع القدرة على الانقباض القوى السريع حتى يستطيع اللاعب أن يصل إلى أعلى ارتفاع.

ومن الواضح أن اللاعب يثب إلى ارتفاع أعلى بعد الاقتراب جرياً عنه من الوثب من الوقوف، كذلك فإن الارتفاع بقدم واحدة بعد الجري أفضل من الارتفاع بالقدمين معاً.

وإن توقيت الوثب ذو أهمية كبرى. فإذا وثب اللاعب مبكراً أو متأخراً، فلن يستطيع أن يضرب الكرة برأسه، أو على الأكثر سيضربها بطريقة غير دقيقة.

وإن القدرة على الوثب العالي تجعل اللاعب يثب قبل خصمه، وفي ذلك ميزة كبرى حيث إن اللاعب الذي يثب قبل خصمه يمنع الآخر من القدرة على الوثب أو على الأقل سيمنعه من أن يثب بطريقة سليمة.

وعند تدريب اللاعب على الوثب يجب أن يلاحظ المدرب:

١- متابعة اللاعب الجري بعد هبوطه من الوثبة مباشرة فلا يبقى في مكانه، حيث إن

هذا خطأ من الوجهة الخطئية.

٢- التدريب على الوثب من الجري أماماً ومن التقهقر خلفاً.

٣- أن توقيت الوثب له أهمية كبرى في وصول اللاعب إلى الكرة في اللحظة السليمة.

نماذج لتمرينات الوثب:

١- الوثب العالي والطويل من الثبات، ثم مع استعمال بعض الأثقال.

٢- الوثب عالياً من وضع الإقعاء.

٣- الوثب فوق بعض الأجهزة كصندوق الوثب أو الحبال أو العوارض أو محاولة لمس

شيء مرتفع باليدين أو الرأس.

٣- الخداع والتمويه بالجسم:

من أهم ما يميز به لاعب كرة القدم الحديث مقدرته على أداء حركات الخداع بالذراع والرجلين. ويقوم بالخداع والتمويه لاعبو الهجوم والدفاع سواء بسواء. فتغيير اللاعب المهاجم لسرعته أو اتجاه جريه، أو الخداع بأخذ خطوة جانباً ثم التحرك في الجهة الأخرى بمجرد استجابة اللاعب المضاد لحركة الخداع الأولى، هي بعض أمثلة لما يقوم به المهاجم لخداع المدافع والتخلص منه لأخذ المكان المناسب لاستقبال الكرة.

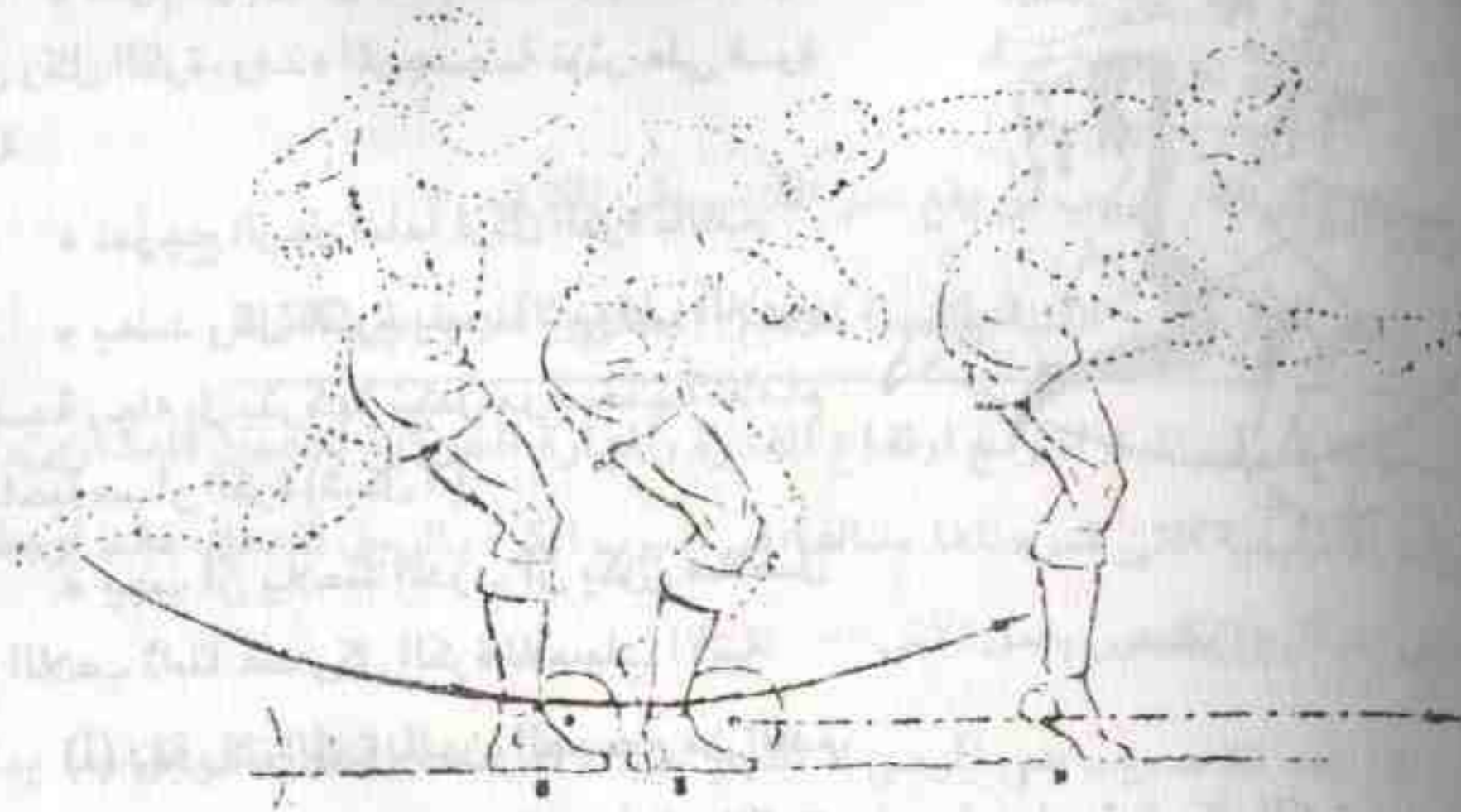
أما المدافع فكثيراً ما يخدع المهاجم بأن يقوم بعمل حركة خداع بالجسم أو الرجل ليقوم اللاعب المهاجم الذي معه الكرة بأخذ خطوة بالكرة ينقض بعدها المدافع عليه ليأخذ منه الكرة، لحظة خروج الكرة من قدمه.

والخداع بالجسم والقدمين متعدد، ومتنوع، ويتوقف على مقدرة اللاعب الفردية. ويتطلب من اللاعب أن يكون على جانب كبير من الرشاقة والمرونة والتوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى مقدرة اللاعب على التوقع السليم.

٤- وقفة لاعب الدفاع:

يقف لاعب الدفاع (وكذلك حارس المرمى) بحيث تتباعد القدمان قليلاً مع انثناء في الركبتين بحيث يقع ثقل الجسم على مقدمة القدمين، وينثنى الجذع قليلاً للأمام منع تباعد الشرايين قليلاً عن الجسم. ويسمى هذا الوضع للاعب بسرعة التحرك في أي اتجاه. أما حارس المرمى فيرفع ذراعيه أكثر جانباً استعداداً لتلقى الكرة.

ومرجحة الرجل الحرة خلفاً، ثم مرحلة أساسية وهي ركل الكرة، وأخيراً المرحلة الثالثة انتهاء الحركة وفيها تمرجح الرجل للأمام (شكل ١).



(شكل ١)

وبالرغم من اختلاف طرق ركل الكرة بالقدم إلا أنها تتفق جميعاً في المبادئ الأساسية التالية:

١- الاقتراب: يكون اقتراب اللاعب من الكرة في الاتجاه الذي ستصوب إليه الكرة (ما عدا الركل بوجه القدم الداخلي فإن الاقتراب يكون بميل).

٢- الرجل الثابتة أو رجل الارتكان:

* توضع القدم الثابتة على الأرض بجوار الكرة وتبعد عنها من ١٠ - ١٥ سم تقريباً وفقاً لراحة اللاعب بحيث تكون الكرة بالقرب من باطن القدم.

* يشير وجه القدم الثابتة نحو الجهة التي ستوجه إليها الكرة.

* تشنى قليلاً بخفة ركبة الرجل الثابتة بحيث تسحب مركز ثقل الجسم ليقع فوق القدم الثابتة. وانثناء ركبة الرجل الثابتة قبل ركل الكرة يساعد على توليد قوة مساعدة عند ركل الكرة، كما أنه يجعل ركل الكرة يكون بطريقة متزنة ومرنة وغير متصلبة مما يزيد من دقة أداء اللاعب للمهارة.

* مكان وضع الرجل الثابتة بالنسبة للكرة له تأثير على مسار الكرة فإذا كانت القدم الثابتة بجانب الكرة يكون مسار الكرة أرضياً، أما إذا وضعت القدم خلف الكرة فإن مسارها يكون عالياً في الهواء. وإذا وضعت القدم في الجانب الأمامي للكرة فإن اللاعب يفشل في ضرب الكرة بالطريقة السليمة

ومن المهم أن يهتم المدرب بتدريب اللاعب على المهارات البدنية بنفس قدر اهتمامه بالتدريب على المهارات الأساسية بالكرة.

(ب) المهارات الأساسية بالكرة:

تشمل هذه المهارات الطرق المختلفة للعب الكرة وهي:

١- ركلات الكرة بالرجل.

٢- السيطرة على الكرة.

٣- الجرى بالكرة.

٤- ضرب الكرة بالرأس.

٥- الخداع بالكرة.

٦- المهاجمة.

٧- رمية التماس.

٨- حراسة المرمى.

وساقوم هنا بشرح المبادئ الأساسية في فن الحركة في كل مجموعة، أما التفاصيل الخاصة بكل مهارة فيمكن الرجوع إليها في كتاب تدريب الناشئين في كرة القدم للمؤلف.

أولاً - ركلات الكرة بالرجل:

تستخدم ركلات الكرة بالرجل لأغراض هي:

١- التميرير للزميل.

٢- التصويب على المرمى.

٣- تشتيت الكرة.

٤- ركلات البداية والحرة والركنية والجزاء.

المبادئ الأساسية لركل الكرة بالرجل:

يجب أن يدرك اللاعب أن حركة ركل الكرة بالرجل لا تقتصر فقط على الرجل الراكلة وإنما يشترك فيها كل أجزاء الجسم - فالجذع يشترك مثلاً بدور هام، وكذلك تقوم الذراعان بدور ملحوظ أثناء الحركة. وتنقسم حركة ركل الكرة - كأي حركة رياضية - إلى ثلاث مراحل متتالية ومتداخلة بطريقة انسيابية: مرحلة التحفز أو الإعداد، وتشمل الاقتراب

٣- الرجل الراكلة:

* تقوم الرجل الراكلة بعمل مرجحة خلفية قبل ركل الكرة، وهذه المرجحة تؤثر على قوة الركلة.

* تمرجح الرجل أماماً لركل الكرة بالقدم.
* بعد ركل الكرة يجب ألا يوقف اللاعب مرجحة رجله بل يتركها تكمل مرجحتها للأمام مصاحبة مسار الكرة (شكل ٢).

* يجب أن يلاحظ المدرب أن يكون مفصل قدم اللاعب ثابتاً عند ركل الكرة للأسباب الآتية:

(أ) دقة ركل الكرة بالجزء الصحيح من القدم.

(ب) نقل القوة المولدة من الجسم إلى الكرة مما يساعد في قوة ركل الكرة.

(ج) تجنب إصابة مفصل القدم بالملخ نتيجة لركل الكرة وخاصة إذا كانت الكرة ثقيلة نوعاً على الأشبال.

* وضع ركلة الرجل الراكلة بالنسبة للكرة يحدد مسارها في الهواء.

٤- وضع الجذع:

لكي يتم ركل الكرة بقوة وبطريقة صحيحة، لا بد أن تستخدم القوة المولدة من الجسم وهذه القوة تبدأ من الجذع وتنتهي إلى قدم الرجل الراكلة، ولتوضيح ذلك فإن الجسم يتقوس أماماً وذلك بدفع الصدر أماماً مع مرجحة الرجل الضاربة خلفاً، وفي نفس الوقت ترتفع الذراع المضادة للرجل الضاربة أماماً جانبياً، أما الذراع الأخرى التي في جهة الرجل الراكلة فترتفع هي الأخرى جانبياً والخلف قليلاً، وبذلك تمتد العضلات التي ستقوم بتوليد القوة من الجذع وتكون في أحسن وضع يسمح لها بأداء العمل شكل (١، ٢) (مرحلة الإعداد).

بعد ذلك تنقبض العضلات الأمامية للجذع وتمرجح الرجل الراكلة للأمام، وفي نفس الوقت تمرجح الذراع المضادة للأمام بينما تمرجح الذراع التي في جهة الرجل الراكلة خلفاً، يميل الجذع قليلاً للأمام عند ركل الكرة لينقل القوة المولدة من الجسم إلى الكرة شكل (١) (المرحلة الأساسية).



شكل (٢)

ووضع الجذع بالنسبة للكرة يؤثر في مسار الكرة فإذا كان الجذع عالياً أو خلف الكرة كان مسار الكرة عالياً. أما إذا كان الجذع فوق الكرة فإنها تسير أرضية.

٥- اتجاه نظر اللاعب:

عند ركل الكرة يجب أن يقع نظر اللاعب على الكرة.

بعض الملاحظات الفنية بالنسبة للاعبين الممتازين عند ضرب الكرة:

تحت ظروف المباراة ومع ارتفاع القدرة والمهارة الحركية للاعبين الممتازين، فإن الطريقة التقليدية التي شرحناها سالفاً في ضرب الكرة بالرجل تتعدل، فقد لوحظ أن اللاعبين الممتازين يقومون بعمل الآتي:

١- عند التصويب على المرمى لا تظهر حركة المرجحة الخلفية للرجل مما يباغت حارس المرمى وتكون المرجحة من مفصل الركبة فقط.

٢- لا يقع نظر اللاعب على الكرة باستمرار، حتى يخدع اللاعب المضاد، أي أن اللاعب ينظر في اتجاه ثم يلعب الكرة في الاتجاه المطلوب.

٣- عند لعب الكرة بوجه القدم الخارجي لمسافة قصيرة لا يثبت مفصل القدم، بل تلعب الكرة من مفصل القدم.

٤- يستعمل كثير من اللاعبين الخداع مع ركل الكرة.

خطوات تعليم ركل الكرة:

١- ركل الكرة من الوقوف.

٢- الاقتراب خطوة ثم خطوتين ثم ثلاثاً قبل ركل الكرة الثابتة.

٣- ركل الكرة القادمة من الزميل.

٤- مسك الكرة ثم إسقاطها ثم ركل الكرة بعد ارتدادها من الأرض مباشرة.

٥- ركل الكرة نصف العالية.

٦- ركل الكرة العالية.

تمريبات لتعليم ركل الكرة بالقدم:

١- يقف لاعبان

بينهما مسافة ١٠ م. مرمى

عرضه متر واحد. تلعب الكرة

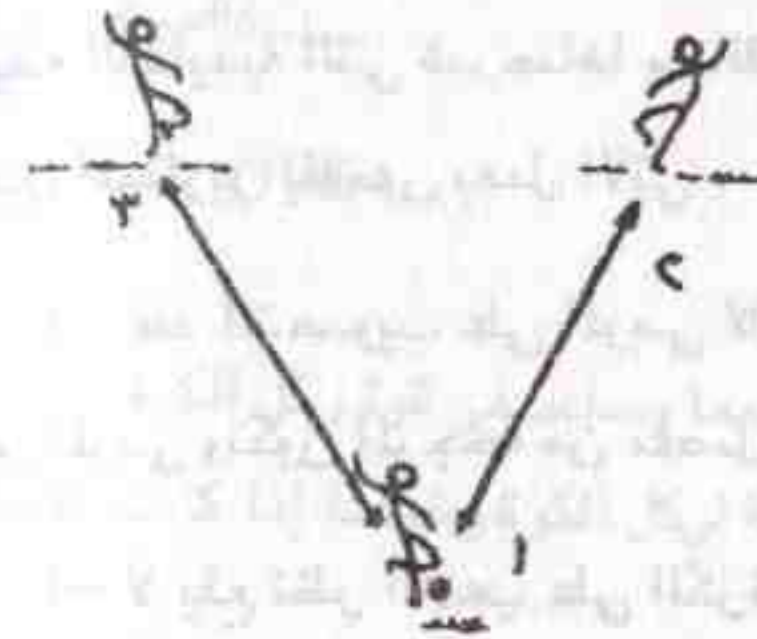
مباشرة شكل (٤).



(شكل ٤)

٢- اللاعب (١) يلعب الكرة إلى

اللاعبين (٢، ٣) بالتبادل شكل (٥).



(شكل ٥)

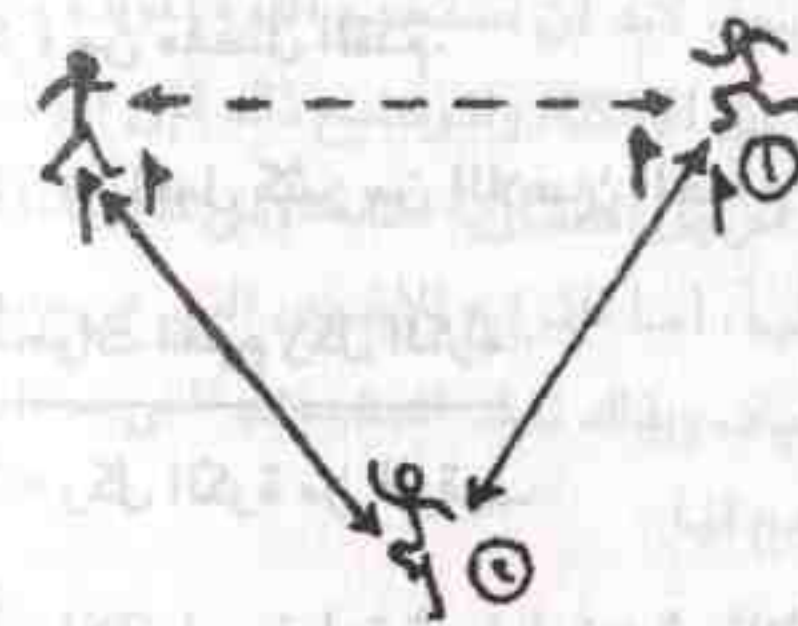
٣- هدفان عرض كل منهما ١ م.

يقوم (٢) بتمرير الكرة إلى (١) بحيث تمر

الكرة بين الهدفين يقوم (١) بالجرى بين

الهدفين - تلعب الكرة مباشرة. يغير

اللاعبان مكانيهما بعد دقيقة شكل (٦).



(شكل ٦)

٤- يقف لاعبان المسافة بينهما

من ٢٠ - ٣٠ م تركل الكرة عالية فوق

مانع ارتفاعه ٢ - ٣ م (شكل (٧)).



(شكل ٧)

٥- يكون ٤ لاعبين مربعة

ضلعه من ١٠ - ٢٥ م. تلعب الكرة

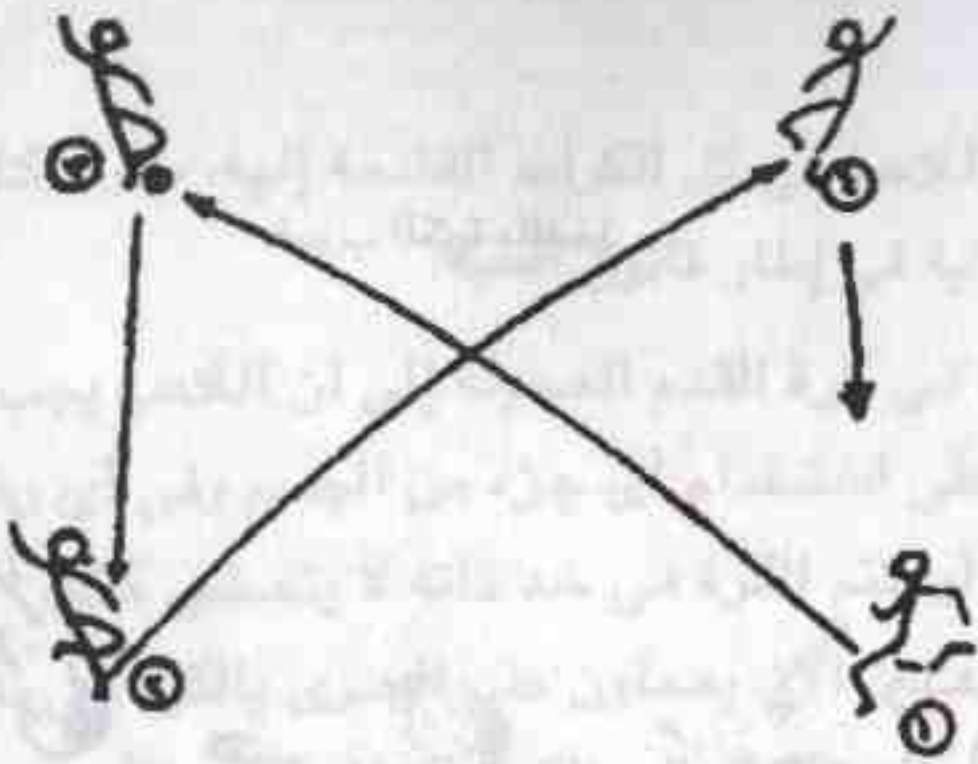
عرضية وقطرية شكل (٨) تلعب

الكرة العرضية بباطن القدم. أما

الكرة القطرية فتلعب بوجه القدم

الداخلي. ويمكن أيضاً أن تلعب

عالية.



(شكل ٨)

٦- توضع ثلاثة أعلام في

صف ومثلها في صف آخر وتكون

المسافة بين كل علم وآخر ٥ م.

تقف مجموعتان من اللاعبين بين

الاعلام متقابلة وكل مجموعة

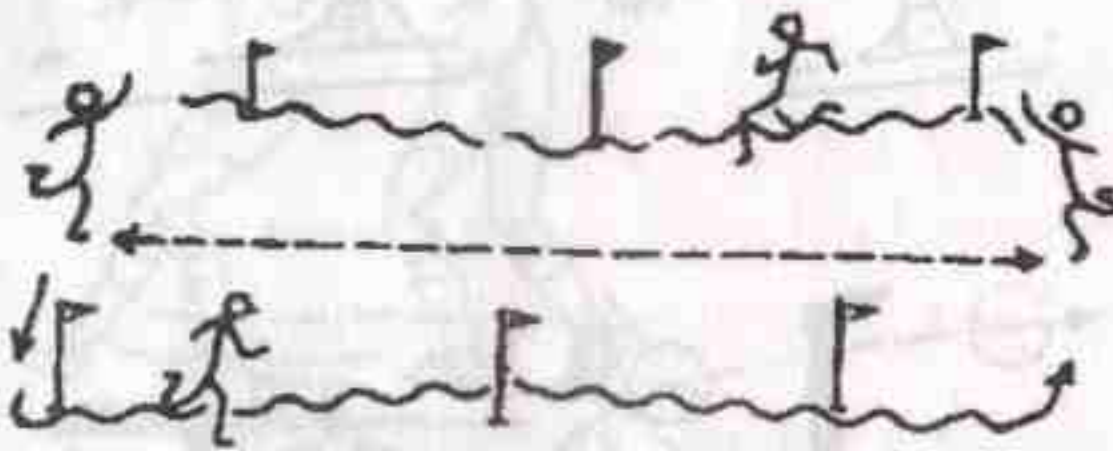
مكونة من لاعبين. يلعب اللاعب

الأول الكرة إلى زميله الذي أمامه

في المجموعة الأخرى ويجرى

زجاج بين الاعلام ليلعبها من

الجهة الأخرى شكل (٩).



(شكل ٩)

٧- ثلاث مجاميع تقف في

مثلث، كل مجموعة من لاعبين

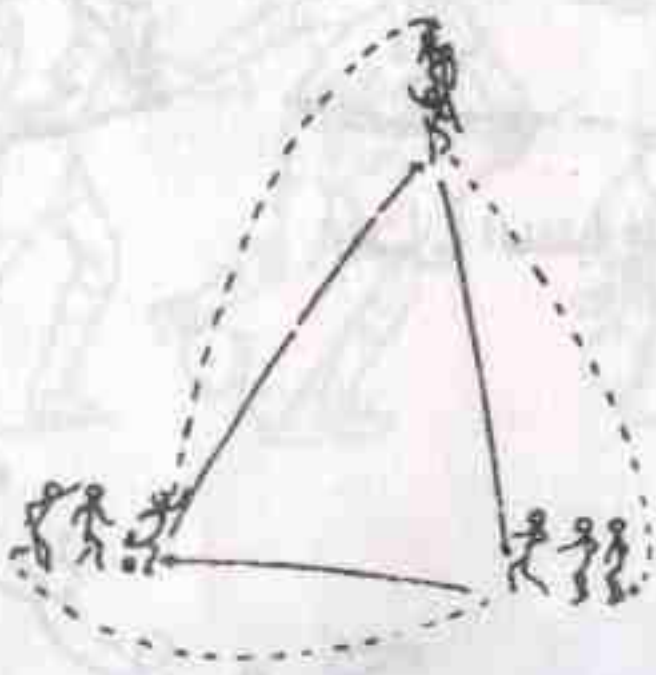
تلعب الكرة مباشرة وبمجرد أن

يلعب اللاعب الكرة يجرى في

اتجاهها ليقف في المجموعة

الأخرى التي لعب لها الكرة وهكذا

شكل (١٠).



(شكل ١٠)

ثانياً - السيطرة على الكرة:

تشمل السيطرة على الكرة تحكّم اللاعب في كل الكرات القادمة إليه، سواء كانت الكرة القادمة أرضية أو عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة.

وترجع أهمية السيطرة على الكرة في كرة القدم الحديثة إلى أن اللاعب يجب أن يتحكّم في الكرة أثناء حركته، مع القدرة على استخدام أي جزء من الجسم وفي أي وضع للسيطرة على الكرة، ولقد أصبح إيقاف أو كتم الكرة في حد ذاته لا يتمشى كثيراً مع متطلبات اللعب الحديث، ولذلك نرى اللاعبين الآن يعملون على الجرى بالكرة في نفس اللحظة التي يسيطرون فيها على الكرة. والسيطرة على الكرة من المهارات الأساسية الصعبة التي تتطلب حساسية عالية من اللاعب نحو الكرة حتى يستطيع أن يتحكّم فيها.

ويمكن تقسيم السيطرة على الكرة كما يلي:

١- إيقاف الكرة الأرضية المتحركة حتى تسكن.



٢- كتم أو امتصاص الكرة العالية سواء على الأرض أو في الهواء حتى تصل إلى حالة السكون.



٣- السيطرة على الكرة العالية أو المتحركة أثناء جري اللاعب مع عدم توقفه وهذه سمات لاعب كرة القدم الحديث (انظر كتاب كرة القدم للناشئين).



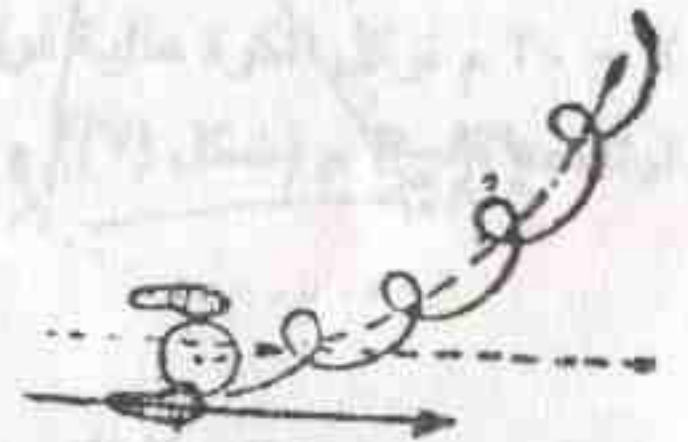
ضرب الكرة بالقدم



الضربة الخلفية



الضربة الخلفية المزدوجة



المبادئ الأساسية للسيطرة على الكرة:

تشبه المبادئ الأساسية للسيطرة على الكرة المبادئ الأساسية لضرب الكرة

بالرجل:

١- تثني الرجل (أو الرجلان) الثابتة من مفصل الركبة بخفة وبدون تصلب بحيث يقع مركز ثقل الجسم على القدم التي تكون في الحقيقة قاعدة اتزانها، مما يسمح للرجل الأخرى (أو الجزء من الجسم) التي تستقبل الكرة بحرية الحركة.

٢- ترفع الذراعان بخفة في الجانبين للمحافظة على حفظ توازن الجسم.

٣- لكيلا ترتد الكرة أماماً عند السيطرة عليها يقوم الجزء الذي سيستقبل الكرة بحركة استعداد قبل تسلمه الكرة، ويتم ذلك بأن يتحرك هذا الجزء في الاتجاه القادمة منه الكرة، وفي نفس اللحظة. قبل لمس الكرة لهذا الجزء، يتحرك خلفاً لامتصاص الكرة، وبذلك تسكن الكرة ولا ترتد. وتكون حركة استعداد الجزء المستلم للكرة واضحة مع المبتدئين ونقل تدريجياً بتقدم اللاعب وإن كانت أدق في الأداء.

٤- يكون نظر اللاعب على الكرة في لحظة استلامها.

٥- يجب أن يحمي اللاعب الكرة بجسمه أثناء السيطرة عليها. ويجب ألا يغفل أهمية توازن الجسم أثناء محاولة السيطرة على الكرة وكذلك خفة وانسيابية الحركة.

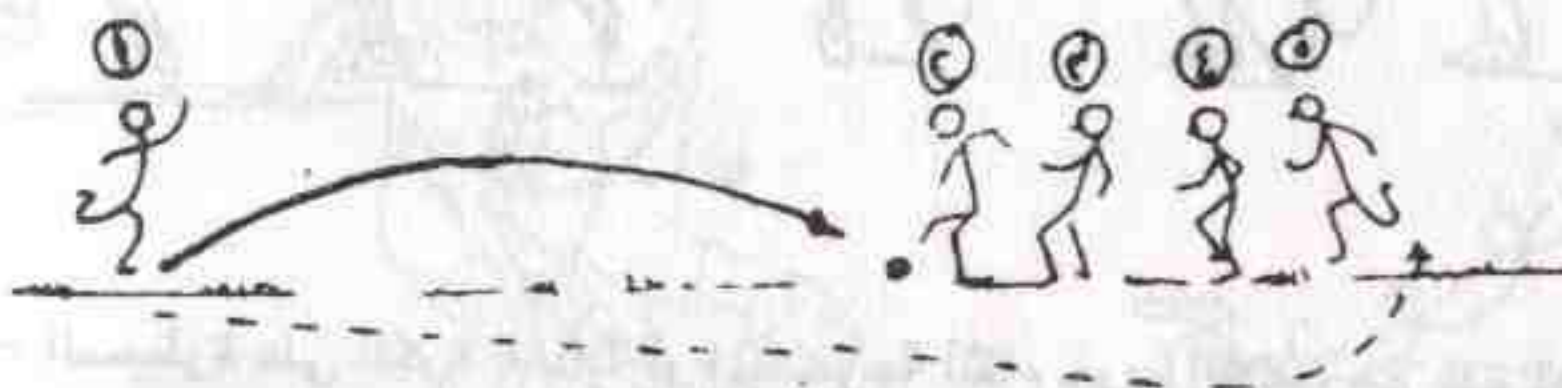
نماذج لبعض أنواع السيطرة على الكرة:

تمارين لتعليم السيطرة على الكرة:

١- يدحرج (أ) الكرة إلى (ب) الذي يستقبلها بباطن القدم أو بأسفلها.

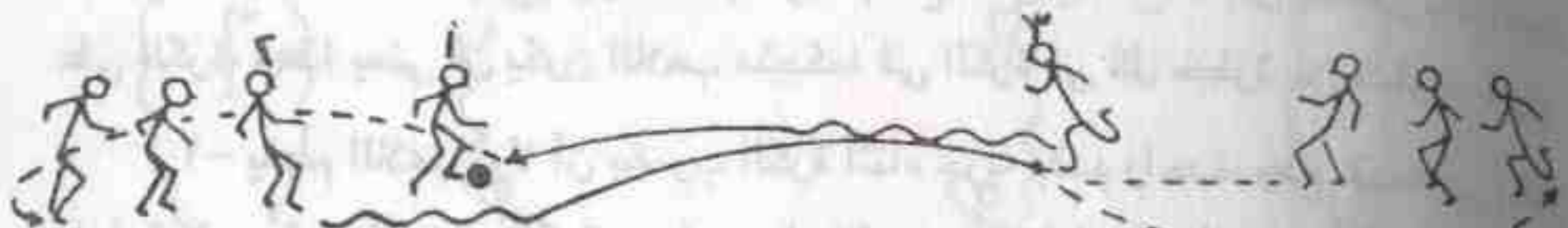
٢- يرمى (أ) الكرة إلى (ب) نصف عالية وقصيرة. يجري (ب) إلى الكرة ويوقفها بأسفل القدم أو بباطنها.

٣- يركل (أ) الكرة عالية إلى (ب) الذي يسيطر على الكرة أثناء الحركة ويمررها ثانية إلى (أ) ويجري إلى آخر الصف. يقوم (أ) يرمى الكرة إلى (ب) وهكذا... شكل (١١).



(شكل ١١)

٤- مجموعتان من اللاعبين تتكون كل منهما من لاعبين يقفان وبينهما مسافة ٢٠ - ٢٥ متراً. يجري اللاعب (١) بالكرة لمسافة ١٠ أمتار ثم يمرر الكرة إلى اللاعب (٢) الذي يجري أماماً لاستقبال الكرة والسيطرة عليها أثناء الجري ثم يجري بالكرة لمسافة ١٠ أمتار وتمريها إلى (٢) وهكذا شكل (١٢).



(شكل ١٢)

٥- مجموعتان من اللاعبين تبعد أحدهما عن الأخرى ٢٠ متراً. يقوم اللاعب (٥) أو المدرب برمي الكرة عالية إلى (١) الذي يجري أماماً لاستقبال الكرة والجري بها أماماً ثم تمريرها ثانية إلى (٥) الذي يرسلها إلى (٢) وهكذا شكل (١٣). يقوم (١) بالجرى بعد لعب الكرة أماماً للوقوف في آخر صف (٢).



(شكل ١٣)

ثالثاً- الجري بالكرة:

* أهمية الجري بالكرة.

في كرة القدم الحديثة تلعب المراوغة (Dribbling) دوراً هاماً. فقد أصبح من أهم ما يتميز به اللاعبون الدوليون الممتازون قدرتهم الفائقة على المراوغة مما يصعب من مهمة

المدافعين ويربك الدفاع والمراوغة (المحاورة) - كوسيلة من وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية - أساسها مهارة الجري بالكرة. معنى هذا أن الجري بالكرة مهارة أساسية، فإذا أداها اللاعب بهدف خططي معين تسمى المراوغة أو المحاورة.

ملاحظات عند تعلم الجري بالكرة:

١- يلاحظ دائما أن يكون اللاعب في الوضع الذي يسمح له بأن يسيطر باستمرار على الكرة، وهذا يعني أن يكون اللاعب متحكما في الكرة في كل خطوة من خطوات جريه.
٢- يتعلم اللاعب أولا أن يضرب الكرة أثناء جريه بقدم واحدة، ومع تقدمه في إتقان المهارة يقوم بتعلم الجري بالكرة مع ضربها بالقدمين بالتبادل على أن تضرب الكرة مع كل خطوة تقريبا.

٣- يجب أن يرتفع إحساس اللاعب بالكرة مع تقدمه في إتقان هذه المهارة. فاللاعب الماهر لا ينظر إلى الكرة أثناء جريه بها. ولكن المفروض أن يرفع نظره باستمرار، حتى يستطيع أن يرى اللعب ليدرك تحرك زملائه ومواقف لاعبي الفريق المضاد، وفي نفس الوقت يكون لديه الإحساس بسيطرته على الكرة. وعلى المدرب أن يراعى هذا ويقوم بتدريب لاعبيه على ذلك باستمرار.

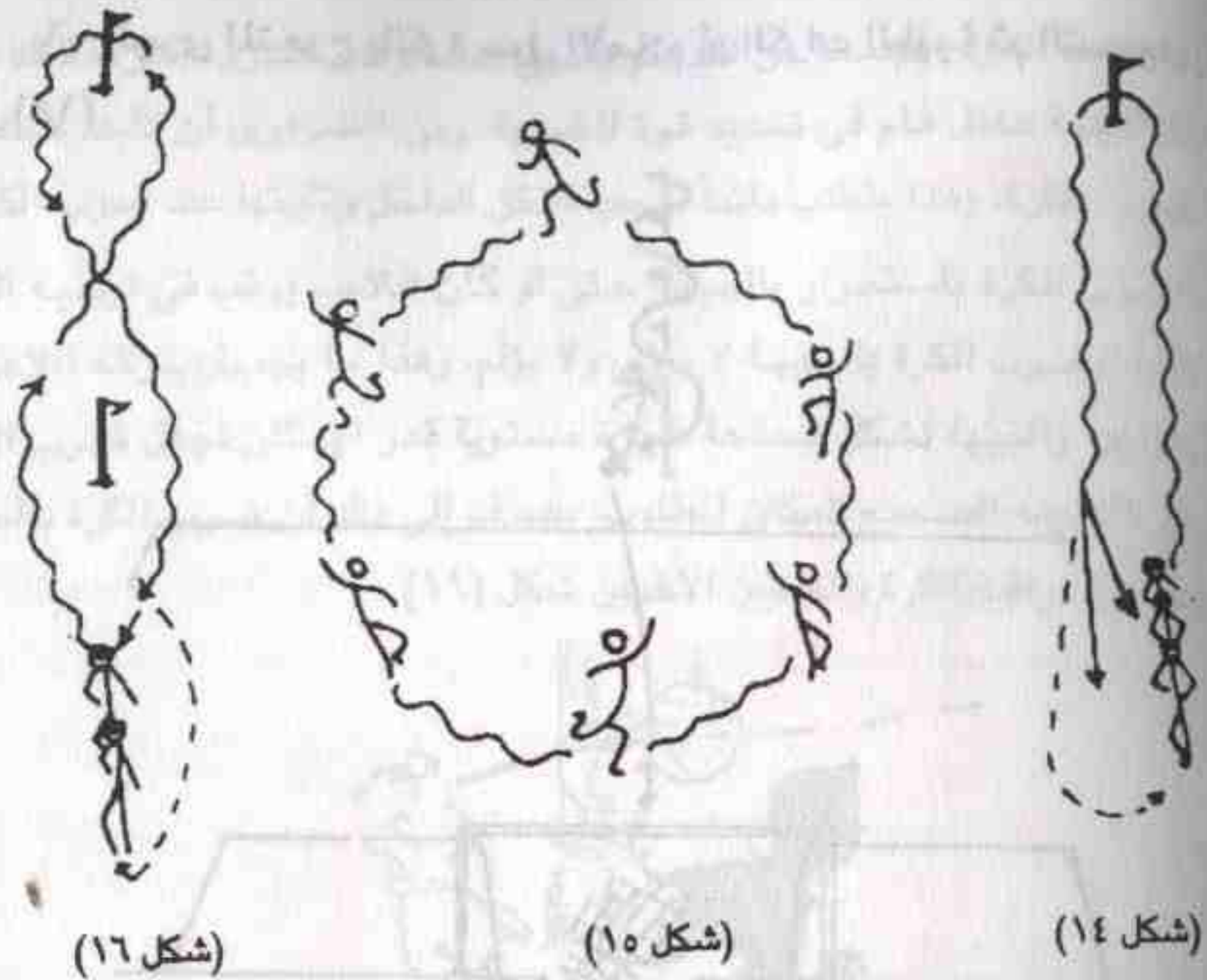
٤- على اللاعب أن يزيد من مقدرته على تغيير سرعته أثناء الجري بالكرة مع استمرار تحكمه فيها. ويصاحب ذلك مقدرة اللاعب على تغيير اتجاه جريه بالكرة مع سيطرته عليها (انظر كتاب تدريب الناشئين للمؤلف).

أنواع الجري بالكرة:

- الجري بالكرة مع ضربها بوجه القدم الخارجي.
- الجري بالكرة مع ضربها بوجه القدم الداخلي.
- الجري بالكرة مع ضربها بوجه القدم الأمامي.
- الجري بالكرة مع ضربها بالقدمين.

نماذج لتعليم الجري بالكرة:

١٢- يقف اللاعبون في قاطرة تبعد مسافة ١٥ متراً عن علم أو كرة طبيعية أو أية علامة. يقوم (١) بالجري بالكرة للأمام ثم يدور حول العلم ثم يمررها إلى (٢) وهكذا شكل (١٤).



(شكل ١٤)

(شكل ١٥)

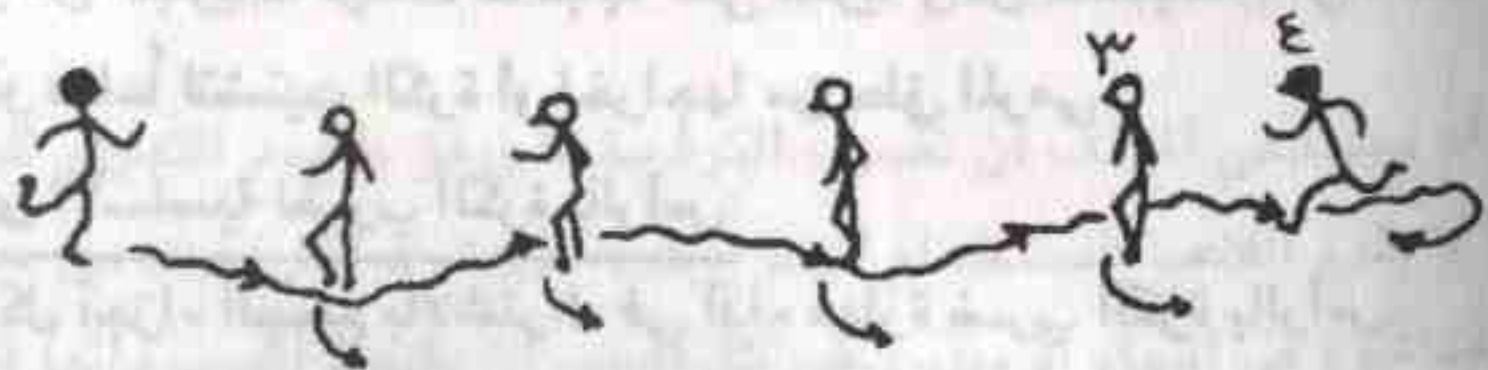
(شكل ١٦)

٢- الجري بالكرة في دائرة: يقوم كل اللاعبين بالجري بالكرة في دائرة. مع صفارة المدرب يقوم اللاعبون بترك الكور، وبتغيير اتجاه جريهم خلفاً ويلعب كل لاعب الكرة التي تركها اللاعب الذي خلفه شكل (١٥).

٣- الجري على شكل حرف "8" شكل (١٦).

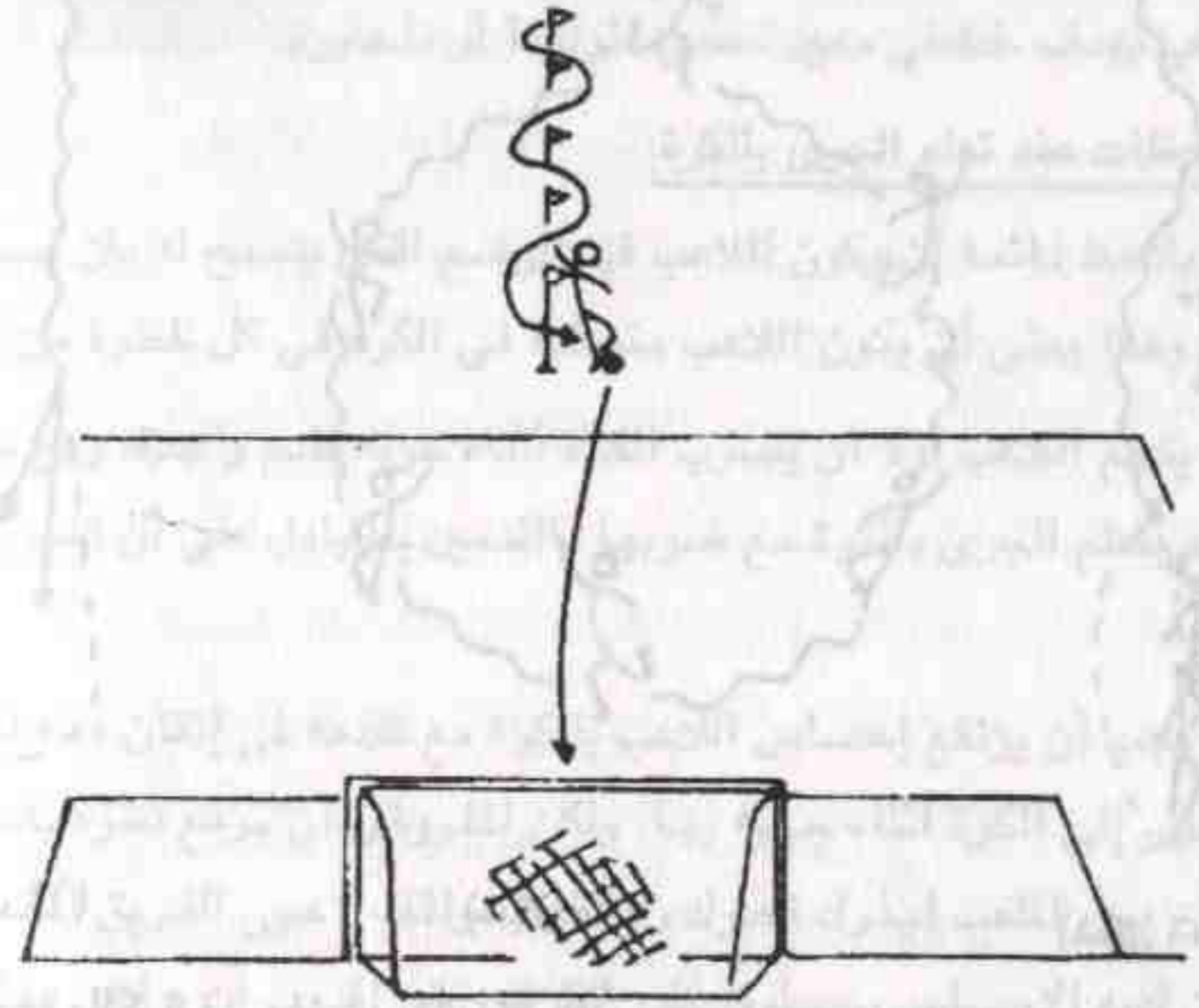
٤- يقوم اللاعب (١) بالجري حول أربع علامات ثم يمررها إلى (٢) الذي يقوم بالجري بالكرة وهكذا. يقف كل لاعب يجري بالكرة بعد لعبها في نهاية القاطرة.

٥- يقف اللاعبون في قاطرة بين كل لاعب وآخر مسافة من ٣ - ٤ م ومع كل منهم كرة. يقوم (٤) بالجري بالكرة والمرور المتعرج بين باقي اللاعبين ويقف في آخر الصف، ثم يقوم (٢) بعد مرور (٤) بالجري المتعرج. وهكذا شكل (١٧).



(شكل ١٧)

٦- الجري المتعرج بالكرة حول الاعلام أو الكرات الطبية ثم التسديد إلى المرمى
شكل (١٨).



(شكل ١٨)

رابعا - ضرب الكرة بالرأس:

تستخدم مهارات ضرب الكرة بالرأس لأغراض ثلاث:

١- التسديد: فهناك مواقف هجومية متعددة لا يمكن فيها تسديد الكرة نحو مرمى الفريق المنافس إلا بضربها بالرأس.

٢- التميرير بين أفراد الفريق الواحد.

٣- الدفاع عن مرمى الفريق: فهناك مواقف كثيرة تستدعي تشتيت الكرة من أمام المرمى بضربها بالرأس.

وكثير من المباريات توقفت نتائجها على ضربة رأس صحيحة سواء كانت تسديداً نحو المرمى أو دفاعاً لتشتيت الكرة أو إخراجها من حلق المرمى.

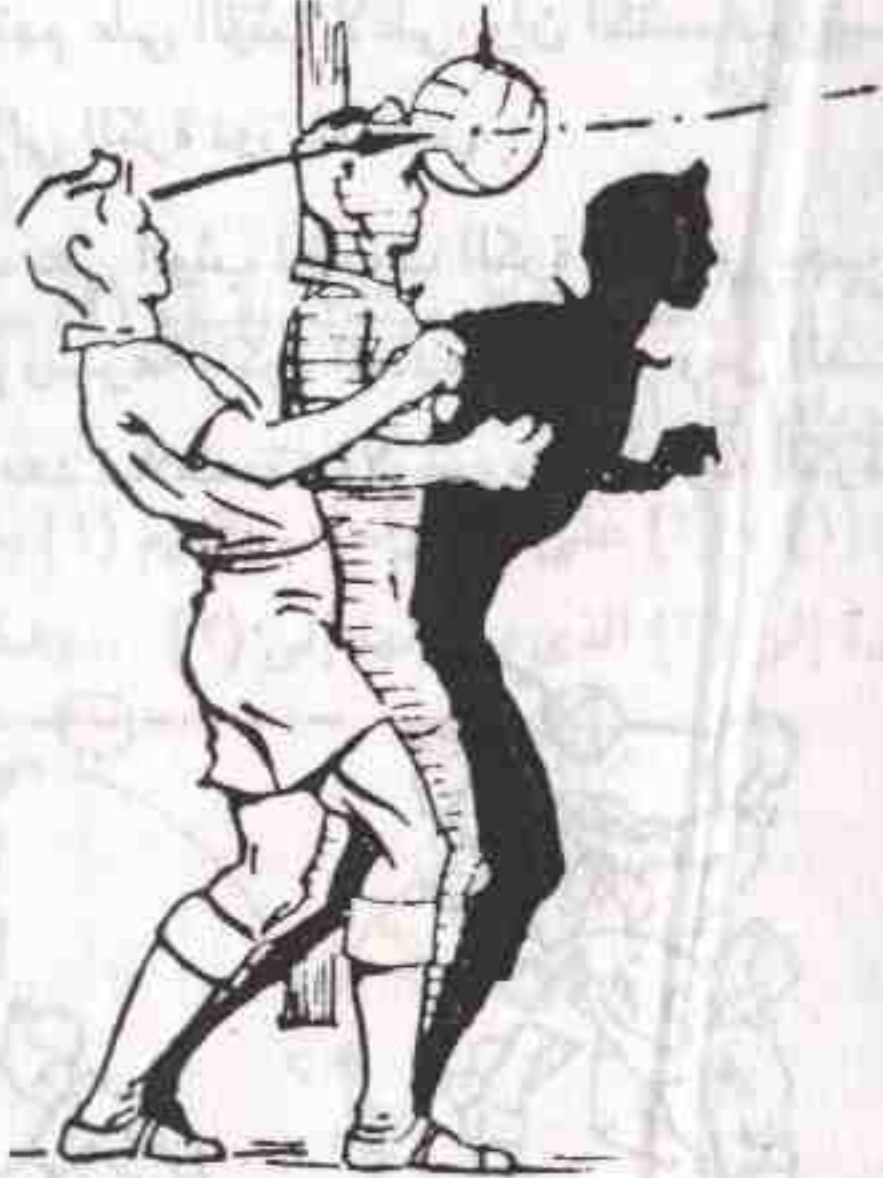
المبادئ الأساسية لضرب الكرة بالرأس:

تقوم كل أجزاء الجسم بالاشتراك في أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس.

١- تبدأ حركة ضرب الكرة بالرأس بحركة استعداد من الجذع وذلك بميله خلفاً مع انثناء خفيف في الركبتين.

٢- لما كانت القوة المجمععة من الجسم تنتهي عند الرأس لضرب الكرة، لذلك فإن قوة عضلات الرقبة عامل هام في تحديد قوة الضربة. ومن الضروري أن تثبت عضلات الرقبة عند ضرب الكرة، وهذا يتطلب دائماً سحب الذقن للداخل وثبيتها عند ضرب الكرة.

٣- تضرب الكرة باستمرار بالجبهة حتى لو كان اللاعب يرغب في توجيه الكرة جانبياً أو خلفاً، وضرب الكرة بالجبهة لا يؤذي ولا يؤلم، وهذا ما يجب أن يدركه اللاعبون وخاصة المبتدئين. والجبهة تشكل مساحة كبيرة مستوية قدر الإمكان تجعل ضرب الكرة بها أسهل في التوجيه الصحيح للمكان المطلوب، يضاف إلى ذلك أن ضرب الكرة بالجبهة يمكن اللاعبين من مراقبة الكرة واللاعبين الآخرين شكل (١٩).

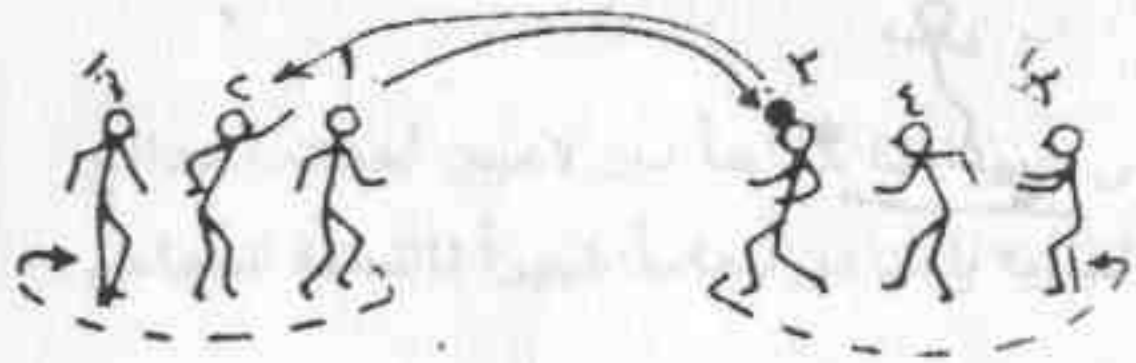


(شكل ١٩)

٤- في أحيان كثيرة يستدعي الموقف أثناء اللعب أن يضرب اللاعب الكرة برأسه لتعريضها أرضية للزميل لتذهب إليه عند قدمه، أو يضرب اللاعب الكرة برأسه بغرض التسديد الأرضي على المرمى، وفي هاتين الحالتين يجب أن تضرب الكرة بالثلث العلوي من الجبهة.

٥- قد يستدعي الموقف أن تضرب الكرة بخفة ورفق بقصد التميرير للزميل، وفي هذه الحالة لا يقوم اللاعب باستخدام الجذع بقوة، بل يترك الكرة ترتد من جبهته بعد ملامستها مباشرة في اتجاه الزميل. وعلى كل فيجب أن يلاحظ المدرب دائماً أن اللاعبين أثناء التدريب يضربون الكرة بالجبهة باستمرار مع عدم غلق أعينهم، على أن يراعوا دائماً أن تكون عضلات الرقبة منقبضة والرأس مثبتة للداخل.

٢- ضرب الكرة بالرأس من الوقوف، فريقين (١ و ٢)، (٣ و ٤) يقوم (١) بضرب الكرة برأسه إلى (٢) ويجري خلف قاطرته. يقوم (٣) بضرب الكرة إلى (٤) ويجري خلفاً.. وهكذا (شكل ٢٢)



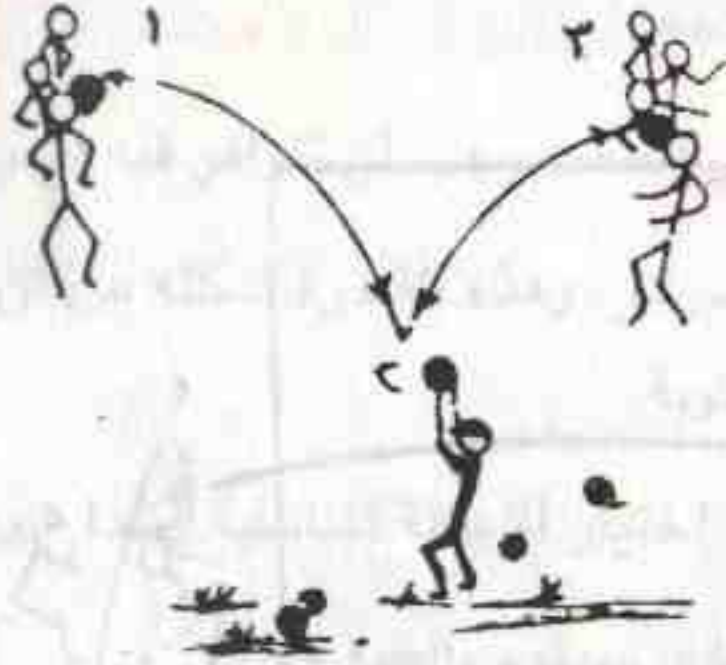
(شكل ٢٢)



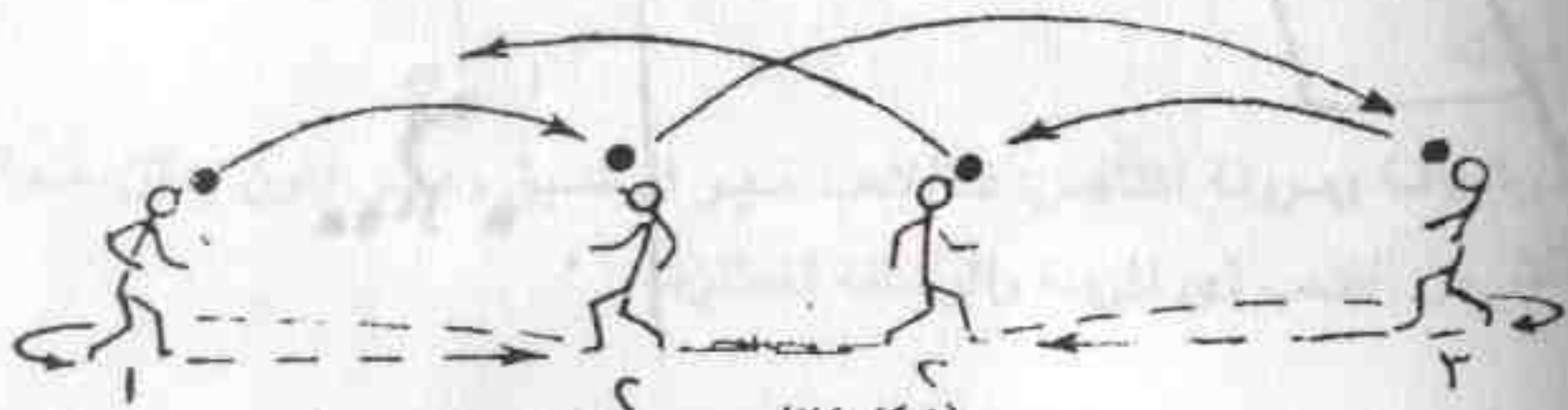
(شكل ٢١)

٣- يقف (١)، (٢)، (٣) على شكل مثلث، يقوم (٢) برمي الكرة إلى (١) و (٣) بالتبادل (شكل ٢٣) ليضربها بالرأس.

٤- يقف (٢) بين (١)، (٣) على خط واحد. يقوم (١) بضرب الكرة بالرأس إلى (٢) الذي يضربها مباشرة إلى (٣) الذي يرجعها إلى (٢) ... وهكذا (شكل ٢٤).



(شكل ٢٣)



(شكل ٢٤)

ومن أهم واجبات المدرب أن يقوى من القدرة على الوثب عند المهاجمين، إذ أنهم غالباً ما يثبون من الثبات لضرب الكرة بالرأس للتصويب على المرمى، حقيقة قد يحدث أن يثب المهاجم لضرب الكرة بالرأس بعد اقتترابه جرياً، ولكن هذه المواقف تحدث أقل من المواقف التي يضرب بها اللاعب الكرة من الوثب من الوقوف، أما المدافعون فهم بعكس المهاجمين فإنهم في أغلب المواقف يقتربون جرياً (خطوة أو خطوتين) من خلف المهاجمين لضرب الكرة بالرأس، لذلك فإن فرصتهم للوصول إلى الكرة تكون أكبر.

وعلى كل فمّن واجب المدرب أن يعمل دائماً على زيادة القدرة على الوثب إلى أعلى عند اللاعبين سواء كانوا مهاجمين أو مدافعين، وكذلك يعمل على تحسين طريقة أدائهم للوثب العالي لتزداد مقدرتهم على الوثب لأعلى، وإن اكتساب بضع سنتيمترات لأعلى له تأثيره الكبير في الوصول إلى الكرة دون المنافس.

كذلك فإن التدريب على الوثب لضرب الكرة بالرأس يجب أن يعمل على تحسين توقيت الوثبة وفقاً لارتفاع وسرعة الكرة القادمة للاعب. ومن الضروري أن يراعى المدرب أن اللاعب يواصل الجري بعد ملامسته الأرض بعد ضربه الكرة بالرأس لما في ذلك من أهمية (شكل ٢٠).

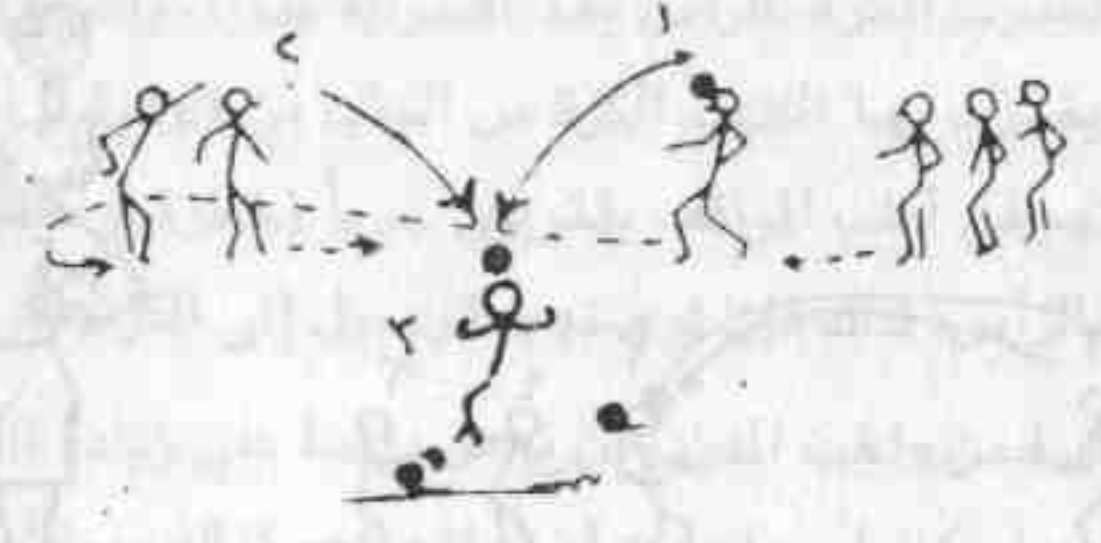


(شكل ٢٠)

تمارين لتعليم ضرب الكرة بالرأس:

١- يقوم اللاعب بضرب الكرة برأسه من الوقوف (تنطيط الكرة) بقصد تعلم عدم غلق العين عند ضرب الكرة بالرأس (شكل ٢١).

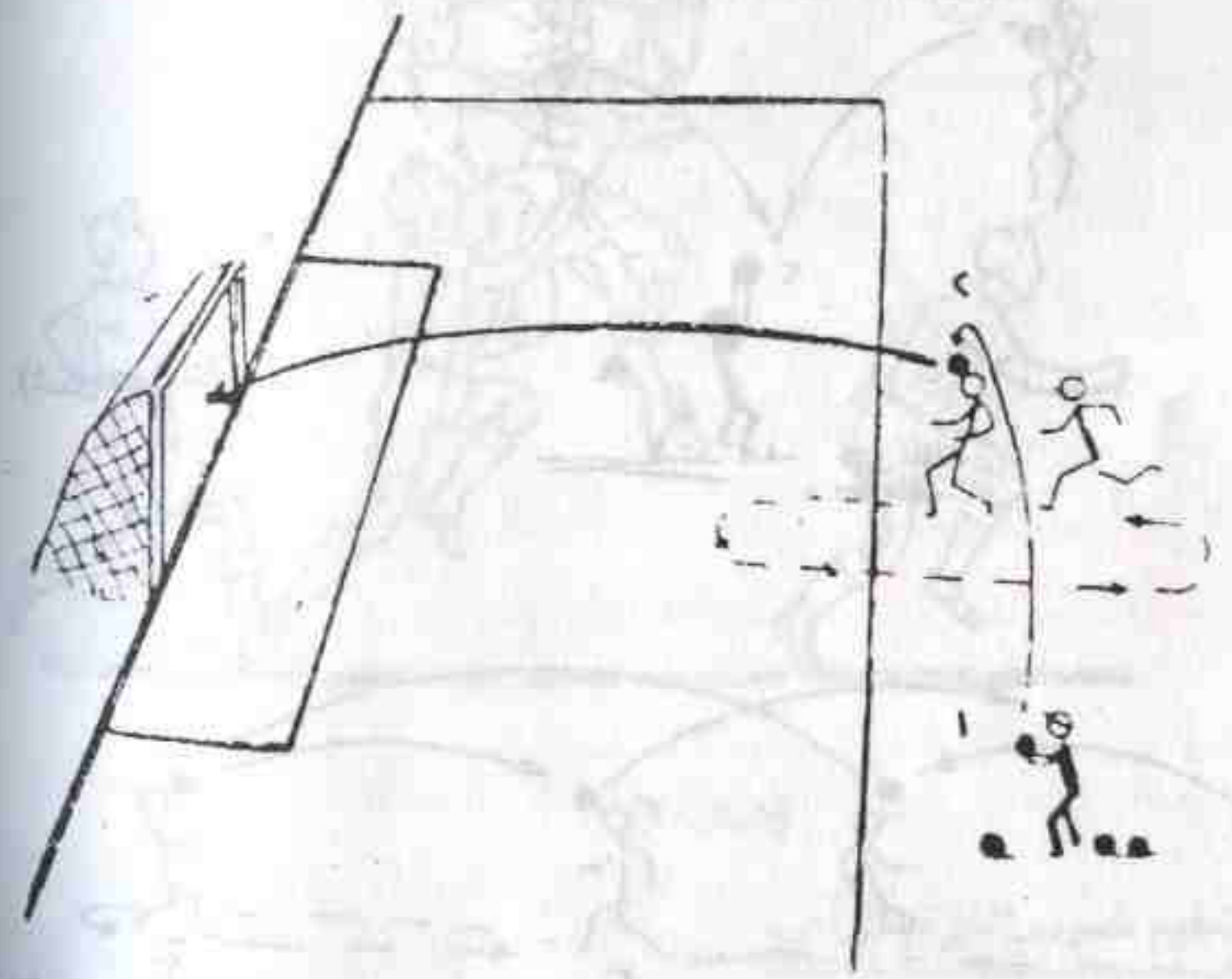
٥- يقوم (١) بالجري أماماً ليضرب الكرة القادمة إليه من (٣) ليعيدها إلى (٢) ويجري ليقف خلف (٢) الذي يقوم بالجري أماماً لضرب الكرة الآتية إليه من (٣) وهكذا (شكل ٢٥).



(شكل ٢٥)

٦- من خارج منطقة الجزاء يقوم المدرب (١) برمي الكرة أماماً عالياً، يجري (٢) ويضرب الكرة برأسه مصوباً على الهدف (شكل ٢٦).

٧- مجموعتان بعضهما أمام بعض «أ، ب» يقوم اللاعب الأول في المجموعة «أ» بضرب الكرة برأسه إلى الأول في المجموعة «ب» ويجري خلف القاطرة الأخرى وهكذا (شكل ٢٧).



(شكل ٢٦)



(شكل ٢٧)

خامساً - الخداع أو التمويه:

لما كانت أغلب مواقف كرة القدم في جزئياتها كفاحاً بين لاعبين أحدهما مدافع والآخر مهاجم مع الكرة، فإن الخداع والتمويه يلعب دوراً هاماً كبيراً بالنسبة للمهاجم للتخلص من المدافع.

وأصبح الخداع الآن يرتبط بكل المهارات الأساسية. ويمكن القول أن الخداع هو الوسيلة التي تجعل المنافس يتوقع حركة اللاعب توقعاً خاطئاً، وبذلك تكون استجابة الخصم بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية استجابة خاطئة، مما يسمح للاعب الذي قام بالخداع أن يكون لديه الوقت والمساحة في الملعب اللذان يمكنه من التصرف الخطي بالأسلوب الذي يريده بطريقة سليمة.

المبادئ الأساسية للخداع الناجح:

لكي يقوم اللاعب بالتمويه على الخصم يجب أن تتوافر فيه المميزات الآتية:

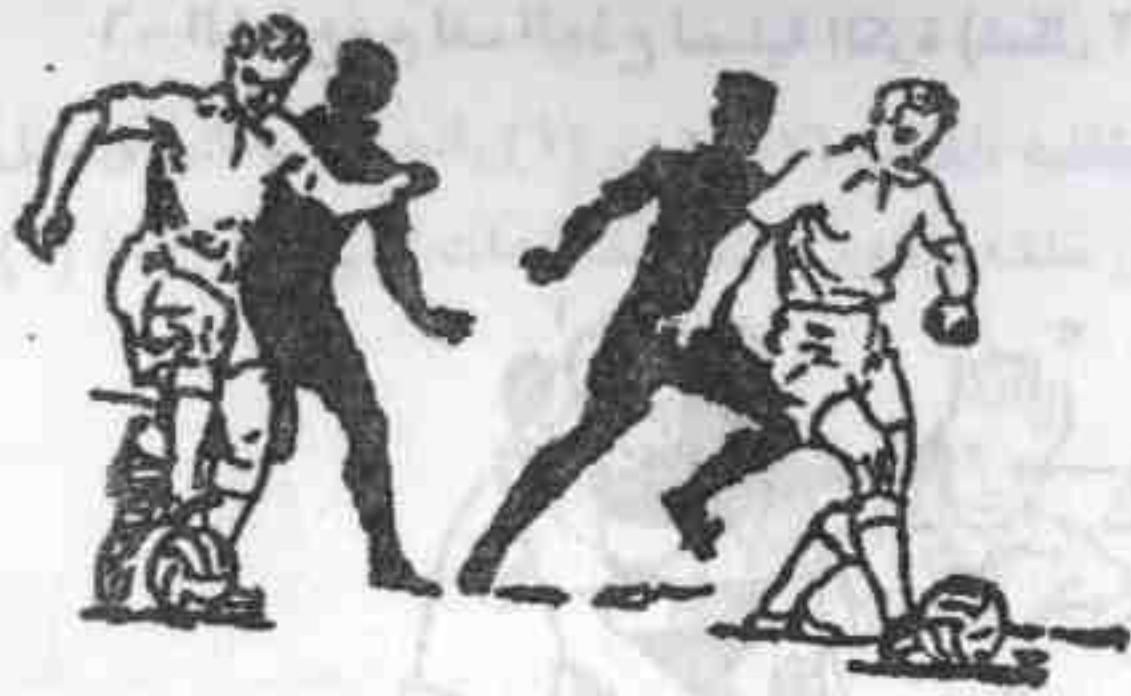
١- القدرة على التوافق الحركي، وهذه القدرة تمكنه من أن يحدد اللحظة التي سيقوم فيها بعمل حركة الخداع المطلوبة.

٢- تقدير العوامل التي تحدد اختيار اللحظة المناسبة للخداع وهي:

- (أ) بعد الخصم عن اللاعب الذي سيقوم بالخداع.
- (ب) سرعة المنافس، فمن السهل خداع المنافس الذي يقترب عدواً أكثر من المنافس الواقف في مكانه.
- (ج) رشاقة ومرونة المنافس: فاللاعب غير الرشيق وغير المرن يمكن خداعه باستمرار أكثر من اللاعب ذي المرونة والرشاقة الممتازة.

٣- الخداع بإيقاف الكرة

ثم لعبها ثانية (شكل ٢٩)



(شكل ٢٩)

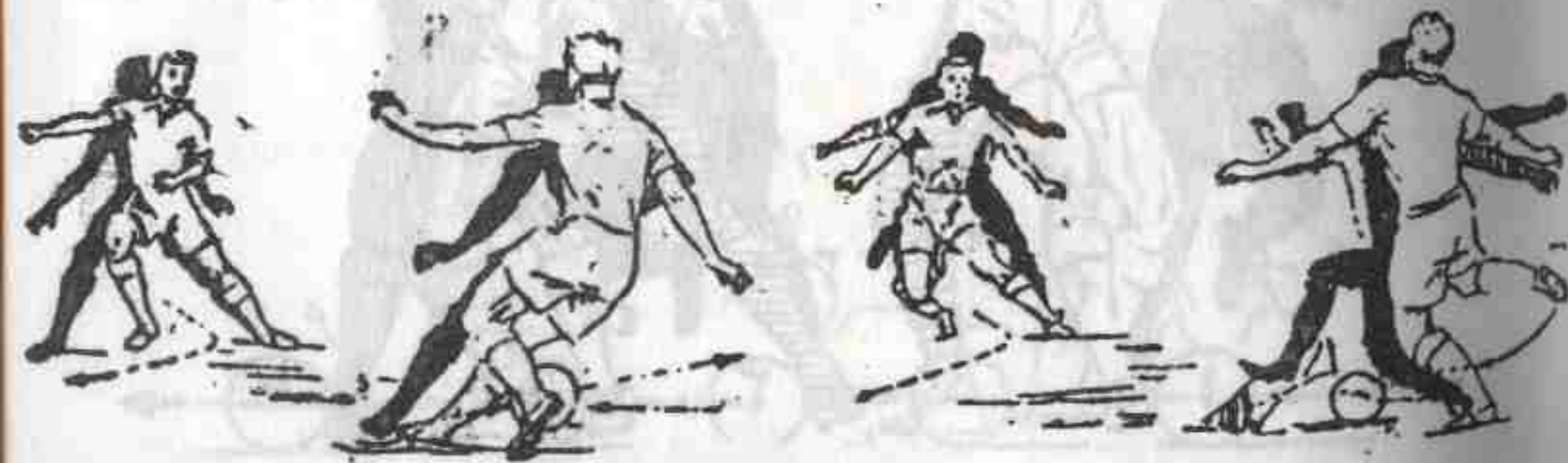
٤- الخداع عن

طريق إيهام الخصم بأن
اللاعب سيقوم بركل
الكرة، ولكنه يستمر في
لعب الكرة بمشط القدم أو
بجانبيها (شكل ٣٠)



(شكل ٣٠)

٥- الخداع بالتحرك جانبياً ثم لعب الكرة في الجانب الآخر (شكل ٣١ أ، ب).



(شكل ٣١ ب)

(شكل ٣١ أ)

ويكون الخداع بالجدع إذا كانت المسافة بين اللاعب والخصم كبيرة نسبياً لأن اللاعب سيكون غالباً مركزاً نظره على اللاعب نفسه. أما إذا كانت المسافة ضيقة نسبياً، فهنا يلجأ اللاعب إلى خداع الخصم عن طريق المحاوررة أو المراوغة، إذ أن الخصم يكون في هذا الموقف مركزاً نظره على الكرة مما يسهل من خداعه.

٢- على اللاعب الحائز على الكرة والذي يقوم بعملية الخداع أن ينتظر حتى يستجيب الخصم لعملية الخداع بالتحرك في الاتجاه الخطأ، وعندئذ فقط يقوم اللاعب بالحركة الأساسية التي سيقوم بها بعد الخداع.

٤- على اللاعب الذي يقوم بعملية الخداع أن يثنى ركبتيه خفيفاً ليهبط بمركز ثقله قليلاً مع حركة الخداع مما يجعل حركته أكثر سهولة وخفة واتزاناً.

وعلى المدرب أن يقوى من طرق الخداع الفردية التي يجيدها كل لاعب على حدة بالإضافة إلى ما يعلمه المدرب من طرق الخداع الخاصة بكل مركز من مراكز اللعب (انظر الخداع في وسائل تنفيذ خطط الهجوم الفردية).

بعض أنواع الخداع:

١- الركلة الخادعة: أثناء جري اللاعب بالكرة وعلى بعد من ٢ - ٣ أمتار من الخصم يتظاهر اللاعب بأنه سيقوم بركل الكرة بقوة ولكنه لا يضربها، فقط يخيف الخصم حتى يسهل المرور منه.

٢- الخداع مع لف الجذع (شكل ٢٨)



(شكل ٢٨)



(شكل ٢٢)

٧- الجرى لاستقبال الكرة بباطن القدم مع الخداع بلف الجذع (شكل ٢٣)



(شكل ٢٣)

١- اللاعب (١) في المقدمة وخلفه اللاعب (٢). يقوم (١) بالجرى بالكرة وعمل خداعات، وعلى اللاعب (٢) أن يجرى خلفه ويقوم بنفس الخداعات التي يقوم بها (١) (شكل ٢٤).



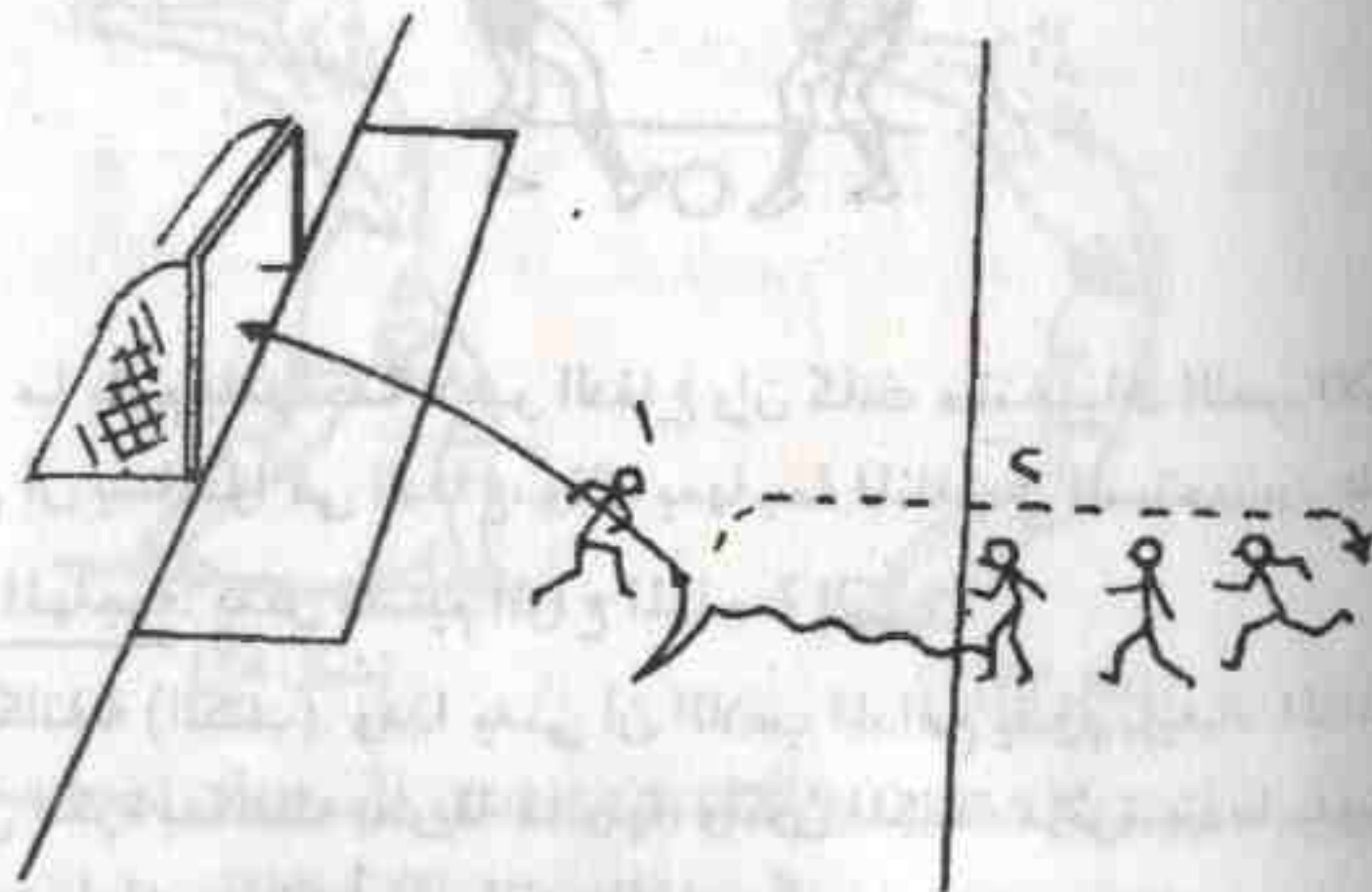
(شكل ٢٤)

٢- يقف (١، ٢) في صف وأمامهما رقم (٣) يقوم (١) بالجرى بالكرة وعمل خداع أمام العلم (x) ثم يمرر الكرة إلى (٢) الذي يقوم بعمل نفس التمرين شكل (٣٥).



(شكل ٣٥)

٣- يجرى اللاعب (٢) ويقوم بعمل خداع للاعب (١) الذي يكون سلبياً في مبدأ التمرين ثم إيجابياً مع التقدم بالتمرين. بعد أن يقوم (٢) بعمل حركة الخداع يجرى بالكرة ويصوب إلى المرمى ويعود خلف القاطرة شكل (٣٦).



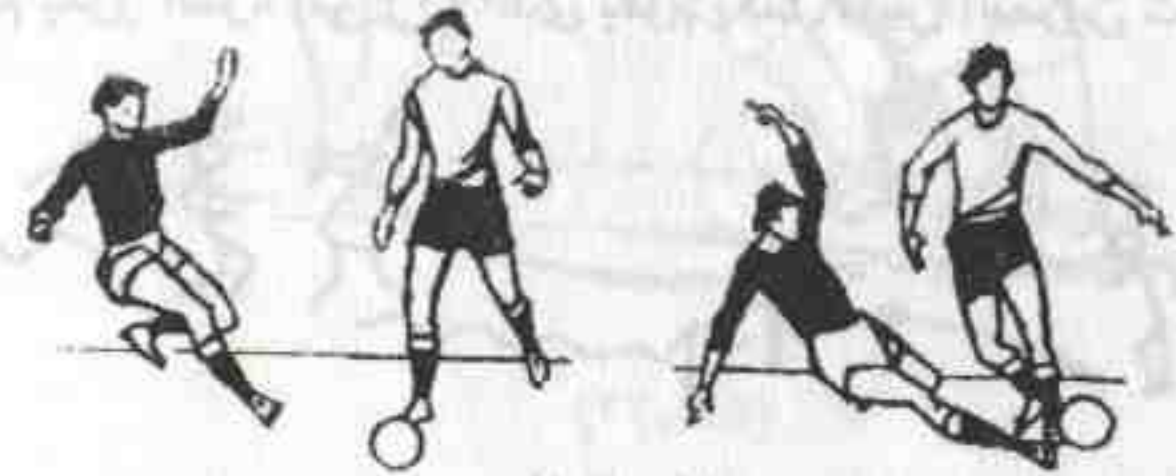
(شكل ٣٦)

١- استخلاص اللاعب المدافع الكرة من المهاجم المنافس.

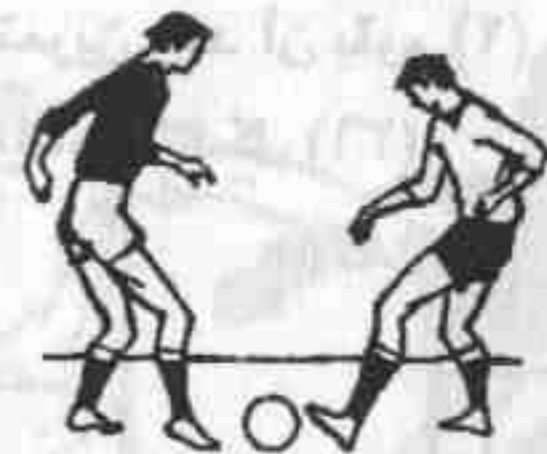


٢- إبعاد المنافس المستحوذ على الكرة عنها.

٣- تشتيت الكرة من بين أرجل المهاجم المنافس.



٤- قطع الكرة قبل أن تصل إلى المنافس.



وغالبا ما يقوم بالمهاجمة لاعبو الدفاع وإن كانت مقتضيات اللعب الآن تتطلب من لاعبي الهجوم أن يساعدوا في الدفاع، وذلك بمهاجمة المنافسين المستحوذين على الكرة.

أنواع المهاجمة: يمكن تقسيم أنواع المهاجمة إلى:

١- المكاتفة (الكتف). وهذا يعني أن اللاعب المدافع يقوم بإبعاد المنافس المهاجم المستحوذ على الكرة بمكاتفته بطريقة قانونية، وتكون المكاتفة مؤثرة عندما يقوم بها اللاعب المدافع واللاعب المهاجم مرتكزا على القدم الخارجية.

٢- قطع الكرة.

٣- المهاجمة بالزحلقة من الجانب أو من الخلف.

وتتطلب المهاجمة بعض الصفات البدنية والنفسية وهي:

* القوة: وتتمثل في قوة عضلات الكتفين للقيام بالمكاتفة القانونية، وقوة عضلات الجذع عند أداء المهاجمة الرجولية.

* الرشاقة: وتتمثل في قدرة اللاعب المدافع على تغيير اتجاهات جسمه بسرعة وفقاً لمقتضيات وأوضاع اللاعب المهاجم، وذلك عند الكفاح لاستخلاص الكرة.

* الشجاعة: فالكفاح بين اثنين من اللاعبين على الكرة خطر، وقد يتعرض اللاعب المدافع للأذى أو الإصابة عند الانقضاض لاستخلاص الكرة، ومع ذلك فهو لا يفكر إلا في استخلاص الكرة من الخصم مهما كانت صفاته البدنية.

* التصميم: وهذه ناحية نفسية ذات أهمية كبرى. والتصميم هنا يعني مهاجمة الخصم في اللحظة المناسبة دون تردد.

رمية التماس

ينص قانون كرة القدم على أنه عند اجتياز الكرة بأكملها خط التماس يقوم لاعب



(شكل ٢٨)

(شكل ٢٧)

من الفريق المضاد برمي الكرة بيديه الاثنتين من فوق رأسه وأن تقع قدماه على خط التماس أو خلفه، وأن تلامس القدمان الأرض عند رمي الكرة، وذلك حتى تصبح الكرة في اللعب مرة ثانية. شكل (٢٧، ٢٨) ووفقاً للقانون فإنه لا يمكن تسجيل هدف من رمية

ويتحرك بدقة وبطريقة خطوية مدروسة، وهذا يتطلب منه مراقبة دائمة للعب، والتوقع الصحيح للحظة التي ينتظرها أن يسدد فيها المهاجم الكرة نحو المرمى. وتوجيه حارس المرمى لزملائه المدافعين يجب أن يكون محدداً وواضحاً وهادئاً وحارس المرمى يدرك دائماً مسئوليته كأخر لاعب في خطوط الدفاع عن المرمى. وكثيراً ما يكون الغرور والثقة بالنفس الأكثر من اللازم، وما يصاحب ذلك من تهاون من أسباب أخطاء حارس المرمى القاتلة.

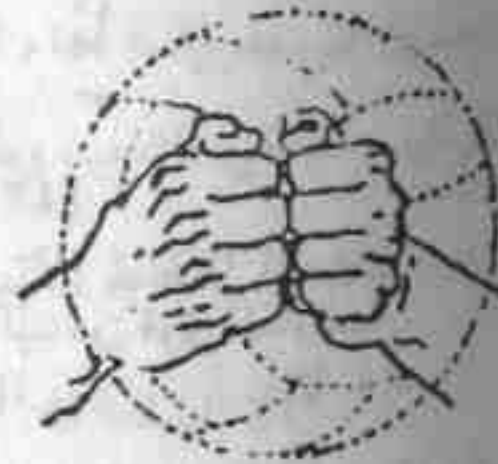
النقاط الفنية الأساسية في حراسة المرمى

تشمل النقاط الفنية الأساسية التي يجب أن يعتنى المدرب بتدريب حارس المرمى عليها ما يأتي:

- ١- مسك الكرة الأرضية.
- ٢- مسك الكرة العالية التي في ارتفاع البطن أو الصدر.
- ٣- مسك الكرة العالية في ارتفاع الرأس أو أعلى من ذلك.
- ٤- ضرب الكرة بالقبضة شكل (٣٩).
- ٥- تمرير الكرة باليد شكل (٤٠ ، ٤١).



(شكل ٤٠)



(شكل ٣٩)



(شكل ٤١) تمرير الكرة باليد

التماس. ولما كانت قاعدة التسلل لا تنطبق على اللاعب الذي في موقف تسلل عند تنفيذ رمية للتماس، لذلك فإن المدرب يجب أن يدرّب لاعبيه على خطط هجومية تنفذ عند أخذ فريقه رمية التماس وإن لاعب رمية التماس القوي يستطيع بكل سهولة أن يرمى الكرة لتصل داخل منطقة الجزاء حيث تشكل خطراً على الفريق المضاد، وسنتناول ذلك عند شرح الخطط الهجومية من المراكز الثابتة. ومن الملاحظات المؤسفة أن هناك من المدربين من لا يهتمون بتدريب فرقهم على خطط هجومية بسيطة ومركبة عند أخذ رمية التماس مع أن هذه الخطط من أنجح الخطط التي تفاجئ الخصم لو نفذت بدقة.

ورمية التماس تستدعي أن يتمرن اللاعبون على تقوية عضلات الذراعين والكتف والجذع. ومن المستحسن أن يتمرن اللاعبون عليها بالكرات الطيبة.

حراسة المرمى:

يأخذ دور حارس المرمى في الفريق وضعا خاصاً، فهو المدافع المباشر عن مرمى الفريق، ولذلك سمح له القانون بلعب الكرة باليد داخل منطقة الجزاء، كما أن القانون أعطاه نوعاً من الحماية، فقد حرم القانون أن يقوم لاعب منافس بلمس حارس المرمى أو كتفه داخل منطقة مرماه إذا لم تكن الكرة في حوزته أو قدماه تلامسان الأرض.

ويمتاز حارس المرمى عادة بصفات بدنية معينة بالإضافة إلى مقدرته الفنية وكفاءة الخطوية ليستطيع أن يحمي مرماه بامتياز. وحارس المرمى المثالي هو الذي يبلغ طوله من ١٨٠ - ١٨٥ سم. والصفات البدنية التي يجب أن يتميز بها حارس المرمى هي: الرشاقة، والمرونة، والقدرة على الوثب عالياً، وسرعة التلبية والاستجابة، وسرعة البدء، كما يمتاز حارس المرمى بالصفات النفسية التالية: التركيز، الشجاعة، العزيمة، القدرة على التصميم، والمقدرة على رؤية أكبر مساحة من الملعب ثم الوعي الكامل لمسئوليته. ثم أخيراً القدرة على التوقع السليم.

والدفاع عن المرمى وحمايته يمثل جانباً من واجبات حارس المرمى، فهناك صف آخر من الواجبات التي يجب أن يؤديها حارس المرمى. فمثلاً ليس من واجب حارس المرمى أن يحمي مرماه من الكرات التي تسدد نحوه فقط، ولكن من واجبه أيضاً تنظيم الدفاع أمامه، كما أنه يبدأ الهجوم المضاد بسرعة لعبة الكرة باليد أو الرجل إلى اللاعب المناسب. ويجب هنا أن نذكر أنه لكي يكون دفاع الفريق منظماً ومتكاملاً، يجب أن يعمل حارس المرمى معهم بتفاهم تام مؤثر. ومن واجب حارس المرمى أن يقف في المكان الصحيح

أسس الحركة الرياضية وعلاقتها بكرة القدم:

تهدف الحركة الرياضية عند أداء المهارات الأساسية «الحركية» في كرة القدم إلى:
(أ) أن تكون غرضية أى أن اللاعب يقوم بأداء المهارة بهدف خطى وبيتعد عن الحركات الاستعراضية.

(ب) أن تكون اقتصادية أى أن اللاعب الممتاز يستطيع أن يؤدي المهارة بأقل مجهود يبذل.

والمهارات الأساسية تتميز بالآتي:

أولاً: أنها تتطور دائماً ولا تقف عند حد، مما يسمح للاعب أن يصل في أدائه إلى الإتقان وحرية الحركة وانسيابية الأداء. ويمكن القول بأن التحليل الحركي للمهارة يهدف إلى إبطال كل ما هو غير ضروري وغير هادف ومعطل للحركة وسرعة أدائها. وفن الحركة وتحليل المهارات الحركية يعمل على أن يصل اللاعب إلى أكمل أداء حركي فني بأقل قدر من المجهود المبذول.

ثانياً: إن المهارات الأساسية (الحركية) وفن أدائها تتطور مع نمو الصفات البدنية للاعب من قوة وسرعة ورشاقة وتحمل، وكذلك سلامة عمل الأجهزة الحيوية للاعب.

ثالثاً: طريقة أداء المهارات الأساسية (الحركية) فردية إلى حد كبير، أكثر مما تتصور عادة. والعين المدربة للمدرب أو المدرس تستطيع أن تلاحظ الفروق الفردية بين اللاعبين في طريقة أداء المهارات الحركية. وهذه الفروق الفردية تتوقف على النمط، والتركييب البدني للاعب، وطوله، وقوته وسرعته، وطباعه، وغير ذلك من خصائص اللاعب.

وتلاحظ النقاط الآتية عند التدريب على المهارات الحركية:

١- لا بد أن يؤدي اللاعب المهارة بسرعة، حيث إن الخصم لن يترك للاعب وقتاً كافياً خلال المباراة للعب البطيء، ولهذا يجب أن يقتصد اللاعب في حركته مع تقدمه في دقة الأداء الحركي للمهارة. فمثلاً عدم مرجحة الرجل خلفاً كثيراً في الحركة التمهيدية لضرب الكرة والاكتفاء بثني الساق من مفصل الركبة. وبالمثل عند التمرير يكتفى بحركة مفصل القدم وضرب الكرة بالجزء الخارجى من وجه القدم، وكذلك تكون السيطرة على الكرة مرتبطة بالحركة ولا داعى لوصول الكرة لحالة السكون.

وترتبط دائماً السرعة في أداء المهارة الأساسية مع الدقة في أدائها، ولكن لا بد أن تأتى الدقة دائماً قبل السرعة. ومع تقدم اللاعب في إتقان المهارة تزداد سرعته في الأداء.

٦- إبعاد وتحويل الكرة الجانبية أو العالية شكل (٤٢)

٧- إرتقاء حارس المرمى.

٨- وثب حارس المرمى جانباً لمسك الكرة شكل (٤٣).

٩- تنطيط الكرة.

١٠- دحرجة الكرة.

١١- ضربة المرمى.

١٢- الخداع الذى يمارسه حارس المرمى.

(انظر طرق التدريب على هذه المهارات بكتاب مدرب كرة القدم وكتاب تدريب الناشئين للمؤلف)



(شكل ٤٢)

إبعاد الكرة الساقطة باليد من فوق العارضة



(شكل ٤٣) وثب حارس المرمى جانباً لمسك الكرة

مراحل تعليم المهارات الأساسية

لما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة، وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمناً طويلاً قد يصل إلى سنين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب؛ لذلك يجب على مدرس التربية الرياضية والمدرّب أن يعلم أن تعلم المهارات الحركية يمر بثلاث مراحل متداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال في الأداء.

١- مرحلة التوافق البدائي أو الأولى.

٢- مرحلة التوافق الجيد.

٣- مرحلة تثبيت وإتقان المهارة.

١- مرحلة التوافق الأولى:

عند تعلم اللاعب مهارة حركية جديدة نجد أن حركته ليست سليمة الأداء تماماً إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها. ويعنى هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في الجهود كما هو مطلوب، كما أن انسياب الحركة لا يكون سلساً، بل بها تشنجات عضلية، وتكون الحركة متقطعة. لذلك يجب المدرّب في هذه المرحلة القيام بالخطوات التالية:

١- عمل نموذج للحركة وإن أمكن استخدام الصور والأفلام السينمائية.

٢- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة، بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك خلال عمل النموذج للحركة.

٣- يقوم اللاعب بأداء المهارة، ومن خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعب في الإحساس بالحركة ويزداد توافقه العضلي العصبي. وأثناء أداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرّب بإصلاح الخطأ وشرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة.

٢- مرحلة التوافق الجيد:

مع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طريقتي الفهم والمحاولة وحذف الخطأ في التعليم، يقوم اللاعب بالارتقاء بمستوى أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة والدقة في أداء الحركة. وهنا يجب على المدرّب أن يوجه اللاعب دائماً إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة وشرح دقائقها وإصلاح الأخطاء باستمرار.

٣- مرحلة تثبيت المهارة:

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد فيستطيع أن يؤدي المهارة بدقة، ولكن لابد له أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادراً على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظرف من ظروفها، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء آلية متقناً بدون تفكير، وعندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذ ناحية خطوية معينة. ولكي يصل اللاعب إلى هذه المرحلة يتمرن على المهارة تحت ظروف تقرب من ظروف المباراة، وبذلك تثبت المهارة ويصل اللاعب إلى أعلى مستوى من الأداء الدقيق المتقن (المزيد من الشرح انظر كتاب مدرب كرة القدم للمؤلف).

خطوات التدريب على المهارات الأساسية

ذكرنا أن هدف التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم هو:

١- الوصول إلى الكمال ودقة الأداء.

٢- العمل على تثبيت هذا الكمال وتلك الدقة حتى تؤدي المهارة بطريقة آلية سليمة أثناء المباريات تحت كل الظروف. فالمباراة وما يصاحبها من منافسة وكفاح وما يترتب على ذلك من تأثيرات وانفعالات عصبية بسبب المواقف والظروف المحيطة باللاعب (لاعب مضاد جمهور، الملعب... إلخ) تجعل من الصعب على اللاعب الناشئ أن يتغلب دائماً على هذه الظروف. فكل التغييرات غير المعتادة بالنسبة له في المحيط الداخلي أو الخارجي تثيره انفعالياً، وتجعله عصبياً، وهذا يؤثر بدوره على صحة ودقة أدائه. لهذا يجب أن يكون تعليم المهارات الحركية في ظروف تشابه ظروف المباريات أو قريبة منها حتى يمكن للناشي أن يعتاد مثل هذه المواقف ويصبح أداؤه أثناءها آلياً.

ومن واجب المدرّب عند التدريب على المهارات الأساسية أن يحدد الطريقة التي سيتبعها، ويدقق في اختيار التمرينات التي توصله لتحقيق أهدافه من التدريب. ويمكن تلخيص خطوات التدريب على المهارات الأساسية بفرض وصول اللاعب إلى الدقة، والكمال، والتثبيت، ثم الوصول إلى الأداء الآلي المتقن فيما يلي:

أولاً - التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة:

يصل اللاعب بسرعة إلى تعلم المهارة الأساسية إذا بقيت ظروف التمرين ثابتة، وبشرط أن يقتضى التمرين من الناشئ قوة صغيرة أو متوسطة أثناء التدريب. ويمكن أن

تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغيير الظروف الخارجية:

يؤثر تغيير المحيط الخارجى فى نوعية ودقة الأداء الحركى للاعب. فمثلا اختلاف وزن وعرونة الكرة يؤثر فى مهارة الناشئ وفى التوافق العضلى العصبى له وتغيير اللاعب المضاد أثناء التدريب له قيمته، وكذلك فإن زيادة ضغط اللاعب المضاد أثناء التدريب يصعب من الأداء الحركى للاعب. ويمكن أن يكون المدافع سلبيا فى أول التدريب ثم إيجابياً. هذه الأمثلة توضح لنا أهمية وضرورة تغيير الظروف الخارجية أثناء التدريب لوصول اللاعب إلى مهارة أكمل وأدق تحت ظروف متغيرة. وتعطى فى هذه المرحلة الألعاب الصغيرة والتمرينات المركبة.

تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة:

لكى يعمل المدرب على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدى بدقة وإتقان أثناء المباراة، يكون من واجبه أن يعمل مع تقدم التدريب على المهارات على أن تؤدى هذه المهارات فى ظروف تشبه ظروف المباريات، مثل التدريب المركبة مع زميل أو أكثر (التدريبات الخططية). وكذلك فإن المباريات فى مجموعات صغيرة ٢ : ٢ أو ٦ : ٦ فى مساحات صغيرة من الملعب ترفع من قدرة اللاعب على الأداء ودقته، وخاصة أن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداء صحيحاً وسريعاً للمهارات تحت ضغط اللاعبين المضادين فى حيز ضيق من الأرض. هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطى اللاعب الخبرات التى تجعله يقتصد فى مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف وهدوء الأعصاب أثناء اللعب. يضاف إلى ذلك عامل مهم جداً، له تأثير كبير على أداء اللاعب، وهو الثقة بالنفس. وفى هذه المرحلة تعطى التمرينات المركبة والتمرينات التى تشبه ما يحدث فى الملعب.

مراجعة وتثبيت المهارات الأساسية فى المباريات التجريبية:

لا يتوقف وصول اللاعب إلى التكامل الفنى، والدقة، والإتقان فى الأداء للمهارات الأساسية، على عدد مرات تكرار التمرين فقط، ولكن أيضاً على فهم اللاعب لطريقة أداء المهارة من الناحية الفنية، ومحاولته الذاتية فى طريقة أدائه، وإدراك أسباب صحة أدائه أو خطئه، هذا النقد والتفكير الإيجابى من اللاعب فى محاولة إصلاح طريقة أدائه، يسرع من إتقانه للمهارة. لذلك كان من واجب المدرب أن يعلم اللاعب منذ البداية الطريقة الصحيحة لأداء المهارات الأساسية حتى يستطيع اللاعب أن يقوم بالتدرب عليها بفهم واضح، ويكون فى إمكانه إصلاح أخطائه ذاتياً بدون مساعدة المدرب.

يكرر التمرين أو جزءاً منه مرات ومرات إذا اقتضى الأمر، على شرط أن يكون الحمل ملائماً لقدرة اللاعب. وهناك خطأ أو خطورة وذلك إذا طلب المدرب من اللاعب أن يبذل جهداً كبيراً مع تكرار التمرين أكثر من اللازم، بل إن الواجب على المدرب أن يوقف التمرين قبل ظهور الإجهاد على اللاعب وأن يتحول التدريب إلى تمرين آخر. وأثناء أداء اللاعب للتمرينات لتعلم المهارات الأساسية يجب أيضاً أن يصاحب ذلك أيضاً التعود على بعض القواعد الخططية الفردية مثل الجرى نحو الكرة وعدم انتظارها، والجرى بمجرد تمرير الكرة... إلخ.

وفى هذه المرحلة تعطى طرق التدريب الآتية:

تمرينات الإحساس - تمرينات فنية إجبارية - تمرينات بالأجهزة.

ثانياً - تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجى بسرعة الأداء

وإزدياد استخدام القوة أثناء التمرين:

ومثال ذلك التمرين الضاغط الذى يتطلب سرعة، وقوة فى الأداء، فى وقت محدد، على أن تراعى دائماً الدقة فى الأداء الحركى للمهارة. ويمكن إضافة حركات الخداع مع الارتفاع المتدرج فى دقة الأداء.

مثال: تمرين ضاغط لتعليم ضرب الكرة بالرأس (تمرين بأكثر من كرة).

يقف اللاعب (أ) بين اللاعبين (ب و ج) والمسافة بينه وبينهما حوالى ٥ أمتار يقف اللاعب (د) على بعد ٧ - ١٠ أمتار. يكون مع كل من (ب ، ج) كرة.

التمرين: يقوم كل من (ب ، ج) بتمرير الكرة عالية باليد إلى (أ) بالتبادل. يقوم (أ) بمجرد استلامه الكرة من (ب) بلعبها عالية باليد إلى (د) الذى يقف أمامه، من الوثب يضربها (د) برأسه إلى (ب) ويكون (أ) فى نفس الوقت قد استلم الكرة من (ج) ورفعها إلى (د) الذى يقوم بضربها إلى (ج) وهكذا يسير التمرين مع التدرج بالسرعة كما يقوم المدرب بوضع واجبات معينة، كأن يضرب (د) الكرة بالرأس بحيث يمررها إلى (ب أو ج) لتصل عند قدمي أيهما. يسجل المدرب عدد المرات التى ضربها (د) فى دقيقة وكم منها كان صحيحاً.

وفى هذه المرحلة تعطى التمرينات المرتبطة باللياقة البدنية، والألعاب الصغيرة، والتمرينات بأكثر من كرة، والتمرينات الفنية الإجبارية المتقدمة.

ومن الواضح أن اللاعب الذي يستطيع أن يدرك أسباب أخطائه في الأداء ويصلحها أثناء التدريب، يكون أقدر على النجاح في إصلاح أخطائه الفنية أثناء المباراة من اللاعب الآخر الذي لم يتعلم كيف يصلح من أخطائه ذاتياً.

وطبيعى أن أداء المهارة تحت ظروف المباراة يكون أكثر صعوبة من أدائها أثناء التمرين، لذلك كانت المباريات التجريبية وسيلة فعالة لتثبيت وإتقان المهارات تحت الظروف الصعبة أثناء المباراة. ومع ارتفاع مستوى أداء اللاعب للمهارات يقل تركيزه في محاولة لعب الكرة بالإتقان المطلوب، وفي نفس الوقت يزداد تركيزه وانتباهه لتنفيذ الخطط الفردية والجماعية بكفاءة أكبر.

تدريب المهارات خلال الخطة السنوية:

نظراً لصعوبة التدريب على المهارات الأساسية في محاولة الوصول إلى إتقان اللاعب لها يجب أن يضع المدرب خطته السنوية للتدريب، بحيث تشمل على مجموعة كبيرة متنوعة من التمرينات ومن المستحسن أن يكون لدى كل لاعب كرة أثناء التدريب على المهارات، وقد أظهرت الخبرات والتجارب أن ربط التمرين على اللياقة البدنية بالتدريب على المهارات الأساسية يكون محبباً للاعبين ويشحذ من قدرتهم ويزيد من مجهودهم. وتستخدم هذه الطريقة خلال فترة الإعداد.

وفترة الإعداد هي الفترة الأساسية في تعليم اللاعب المهارات، وخلالها يصل اللاعب إلى التكامل، والدقة في أدائها، وخاصة في المرحلة الأولى والثانية من فترة الإعداد، أما في المرحلة الثالثة وكذلك أثناء فترة المباريات - فيكون التدريب على المهارات الأساسية خلال التمرينات التي تكون على شكل تقسيمات ومباريات (٣ : ٣، ٣ : ٦، ٦ : ٦).

وأثناء مرحلة المباريات يكون التدريب أيضاً على المهارات الأساسية من خلال التمرينات المركبة. ويجب أن يربط التدريب على المهارات بالتدريب على واجبات كل لاعب في مركزه ومع التحركات الخططية.

أما في نهاية فترة المباريات وفي فترة الراحة الإيجابية (المرحلة الانتقالية) فيكون التدريب على المهارات الأساسية على شكل مباريات مرحة.

ومن الواجب على المدرب أن يحرص على إصلاح أخطاء اللاعب أثناء تعلم المهارات الأساسية، وخاصة عندما تكون هذه المهارات تستخدم في التحركات الخططية.

طرق التدريب على المهارات الأساسية:

أولا تمرينات الإحساس (التعود على الكرة):

هذه الطريقة أساسية ومهمة لتعليم المهارات الأساسية، وهي التي توجد «الصدقة» القوية بين اللاعب والكرة، وتزداد هذه الصدقة كلما تعرف اللاعب على أسرار الكرة، مما يجعلها دائماً تحت سيطرته سواءً وهي على الأرض، أو في الهواء، وسواءً أتت له الكرة من اليمين، أو اليسار، أو الأمام أو الخلف، وفي أى وضع يأخذه اللاعب.

إن الإحساس بالكرة عند اللاعب ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكرة بخبرته. وينشأ عن ذلك أن يدرك اللاعب بدقة خواص الكرة (شكلها - وزنها - مرونتها عند جريه بها، سرعتها واتجاهها في الهواء، تغير اتجاهها بسبب الريح المضادة أو الموازية) وهذا يساعده ويمكنه من أن يتحكم في توافقه الحركي سواءً عند ضرب الكرة أو الجرى بها، عند تمريرها أو استلامها.

وإن تمرينات الكرة التي تخلق «الإحساس» تجعل «الصدقة» بين اللاعب والكرة قوية، مما يجعلها طوعه وتحت سيطرته أثناء الحركة.

هذا التحكم والسيطرة على الكرة أو هذه «الصدقة» تنشأ عن طريق تمرينات التعود على الكرة.

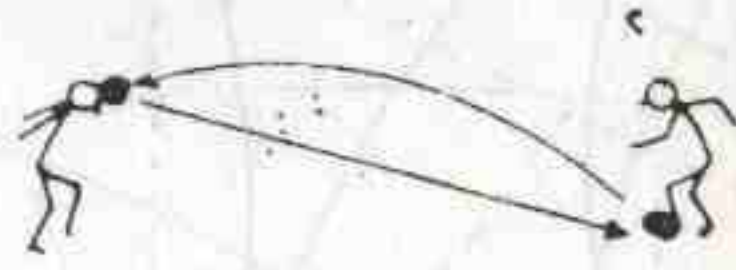
وتعطى هذه الطريقة في المقدمة من وحدة التدريب اليومي أو بعد التدفئة، أما بالنسبة للصغار والأشبال فإن هذه الطريقة تأخذ بوراً ثابتاً في الجزء الأساسي من وحدة التدريب اليومية نظراً لما لهذه الطريقة من أهمية بالنسبة لمثل هذه السن في تعلم المهارات.

وفي هذه التمرينات يمكن للاعب أن يؤديها بمفرده حتى يزداد من مهاراته وقدرته في التحكم في الكرة.

نماذج لتمرينات الإحساس بالكرة:

- * دحرجة الكرة بأسفل القدم والسير بها في الاتجاهات المختلفة.
- * ضرب الكرة بأسفل القدم كلما ارتدت من الأرض (تنطيط الكرة بأسفل القدم).
- * يقوم اللاعب بعمل تمرين توازن على رجل واحدة مع وضع الكرة على وجه قدم اللاعب الأخرى أو فخذها أو رأسه (شكل ٤٤).
- * تنطيط الكرة بوجه القدم ثم تبادل تنطيط الكرة بوجهي القدمين (شكل ٤٥).

٢ - لاعبان المسافة بينهما ٥ - ٧ م يسحب اللاعب (٢) الكرة بأسفل القدم ثم يلعبها بوجه القدم الأمامي عالية على رأس (١) يقوم (١) بضرب الكرة برأسه ليمررها إلى (٢) ثانية - يقوم (٢) بكنم الكرة بأسفل القدم (شكل ٤٩). ويكرر التمرين.



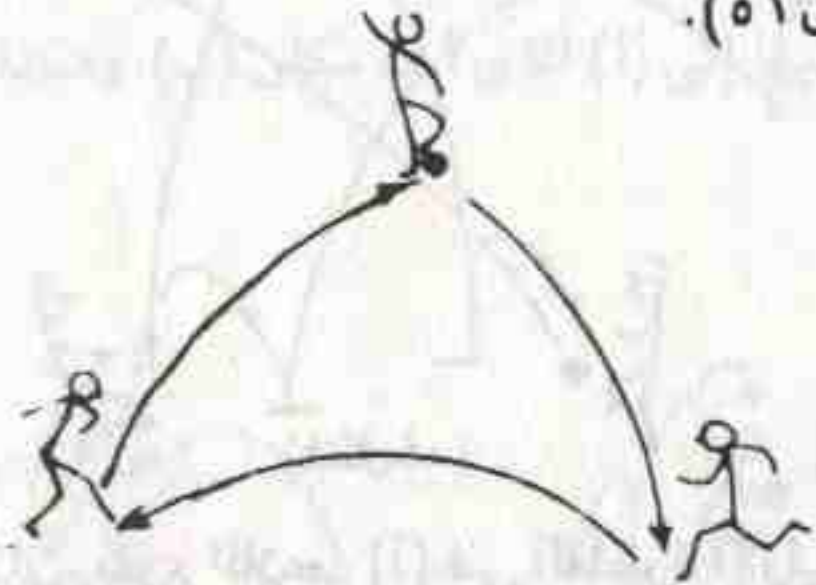
(شكل ٤٩)

٣ - تمرير الكرة العالية بباطن القدم بين لاعبين بينهما مسافة ٥ م (شكل ٥٠).



(شكل ٥٠)

٤ - التمرين السابق بين ثلاثة لاعبين مع استعمال باطن القدم مرة ووجه القدم الأمامي مرة أخرى (شكل ٥١).



(شكل ٥١)

٥ - التمرين السابق ولكن بالرأس بين لاعبين (شكل ٥٢).



(شكل ٥٢)

* تنطيط الكرة على الفخذ ثم تنطيطها على الفخذين.

* تبادل تنطيط الكرة بين وجه القدم والفخذ.

* تنطيط الكرة بالرأس من الثبات.

* تنطيط الكرة من الحركة بالقدم أو الرأس.



(شكل ٤٥)



(شكل ٤٤)

ثانياً - التمرينات الفنية الإجبارية.

توضح هذه التمرينات للمدرب مستوى دقة اللاعب في أداء المهارة الأساسية، وتوضع

هذه التمرينات في برنامج التدريب لتساعد على تنمية مهارة اللاعبين.

وفي هذه الطريقة توضع واجبات معينة للاعب، بمعنى أن يختار المدرب تمريناً معيناً لكي يتعلم اللاعب مهارة أو أكثر، سواء كان من الوقوف أو من الحركة، ويتحتم في هذه الطريقة أن يلاحظ المدرب بدقة صحة أداء اللاعب للمهارة الأساسية وإلا انتفى الغرض من التمرين. وتلى هذه الطريقة طريقة الإحساس بالكرة. وتعطى هذه الطريقة أثناء التدفئة أو بعدها مع الناشئين.

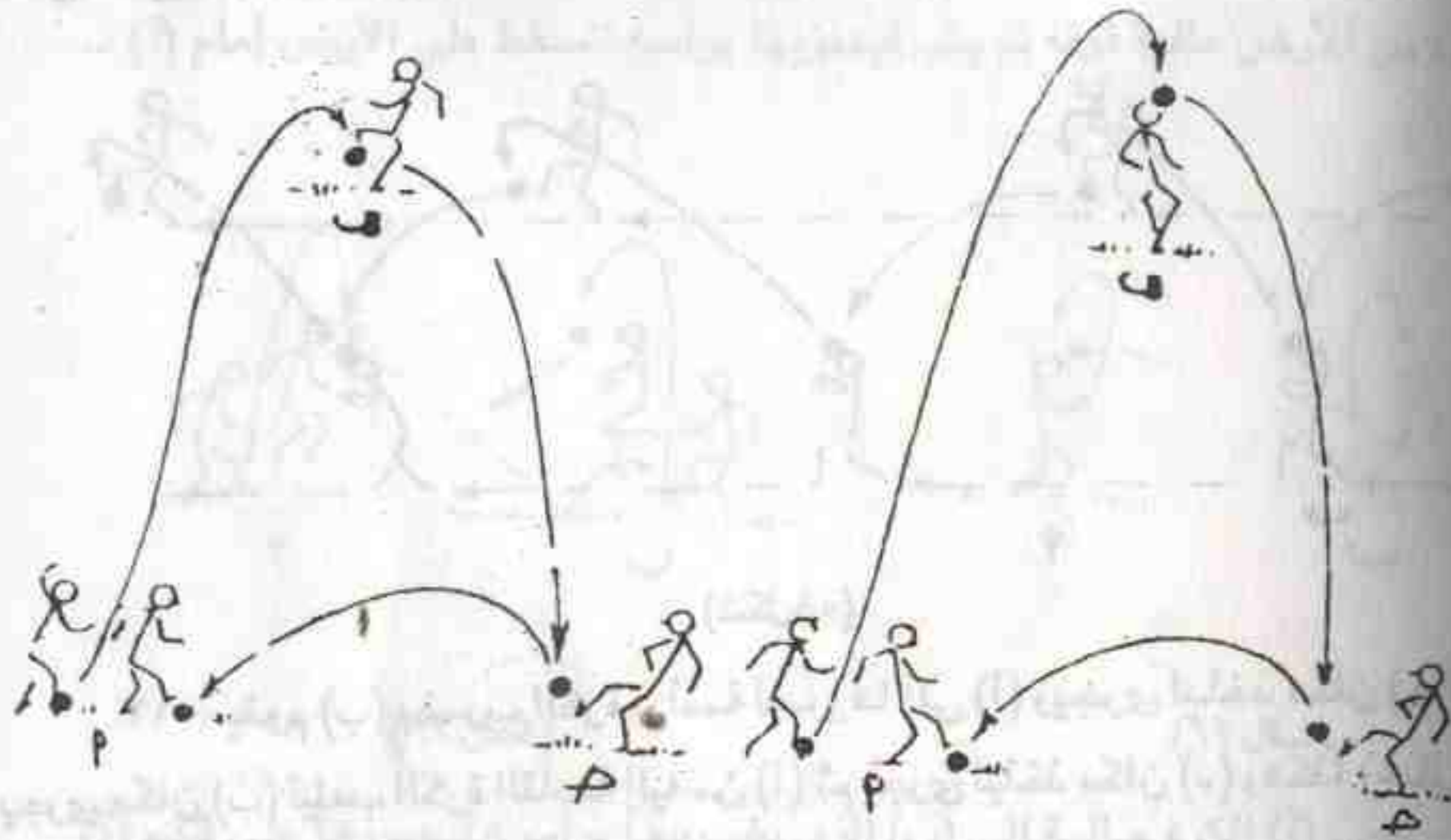
نماذج للتمرينات الفنية الإجبارية:

١ - يركل اللاعب (٢) الكرة من تحتها ليمررها إلى (١) نصف عالية. يقوم (١) بكنم الكرة بأسفل القدم والمسافة بينهما من ٢ - ٥ م (شكل ٤٨) ويكرر التمرين.



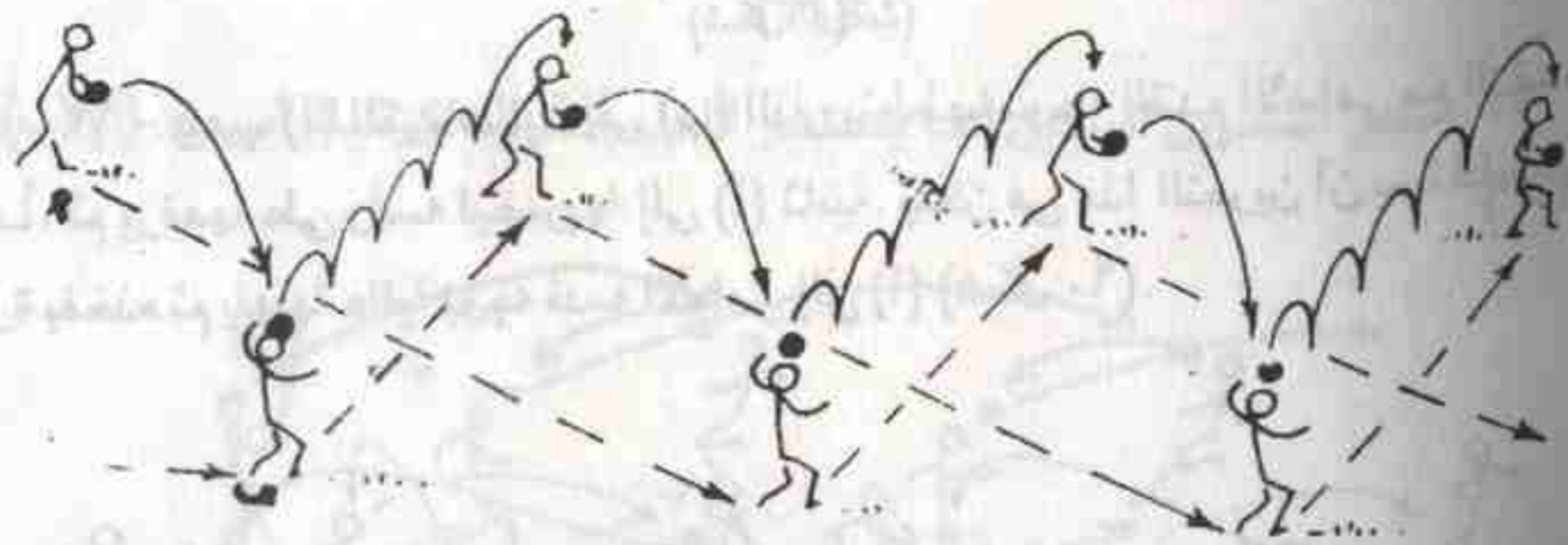
(شكل ٤٨)

٩ - يرفع (أ) الكرة عالية إلى (ب) الذي يضربها إما بباطن قدمه أو برأسه ليمررها إلى (ج) عالية. يلعب (ج) الكرة نصف عالية إلى (أ) الذي يكتمها بأسفل قدمه (شكل ٥٦).



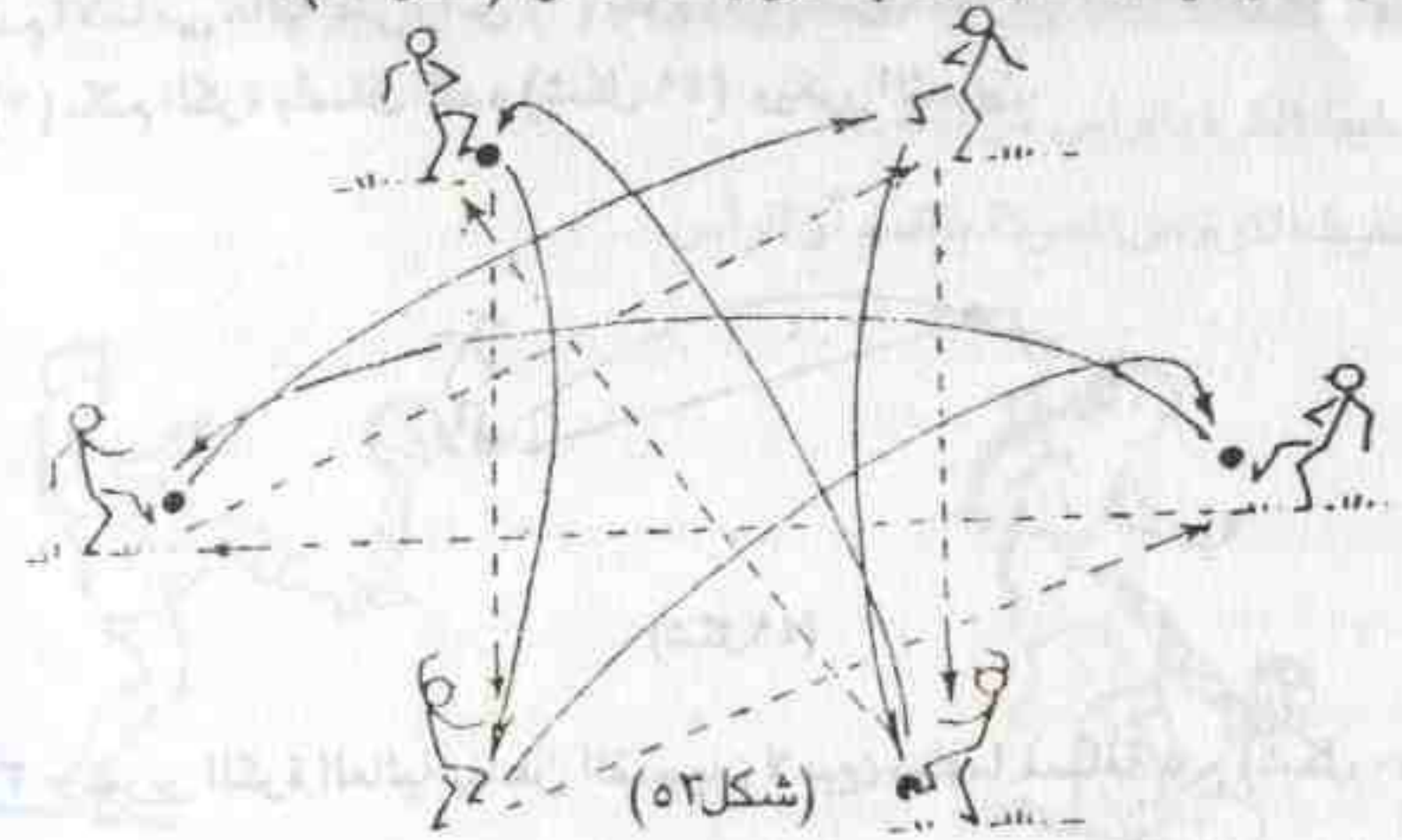
(شكل ٥٦)

١٠ - يقوم (أ) برمي الكرة بيده إلى (ب) الذي ينطط الكرة على رأسه مع الجرى نظرياً ثم يمسك الكرة ويرميها إلى (أ) الذي أخذ مكان (ب). وهكذا (شكل ٥٧).



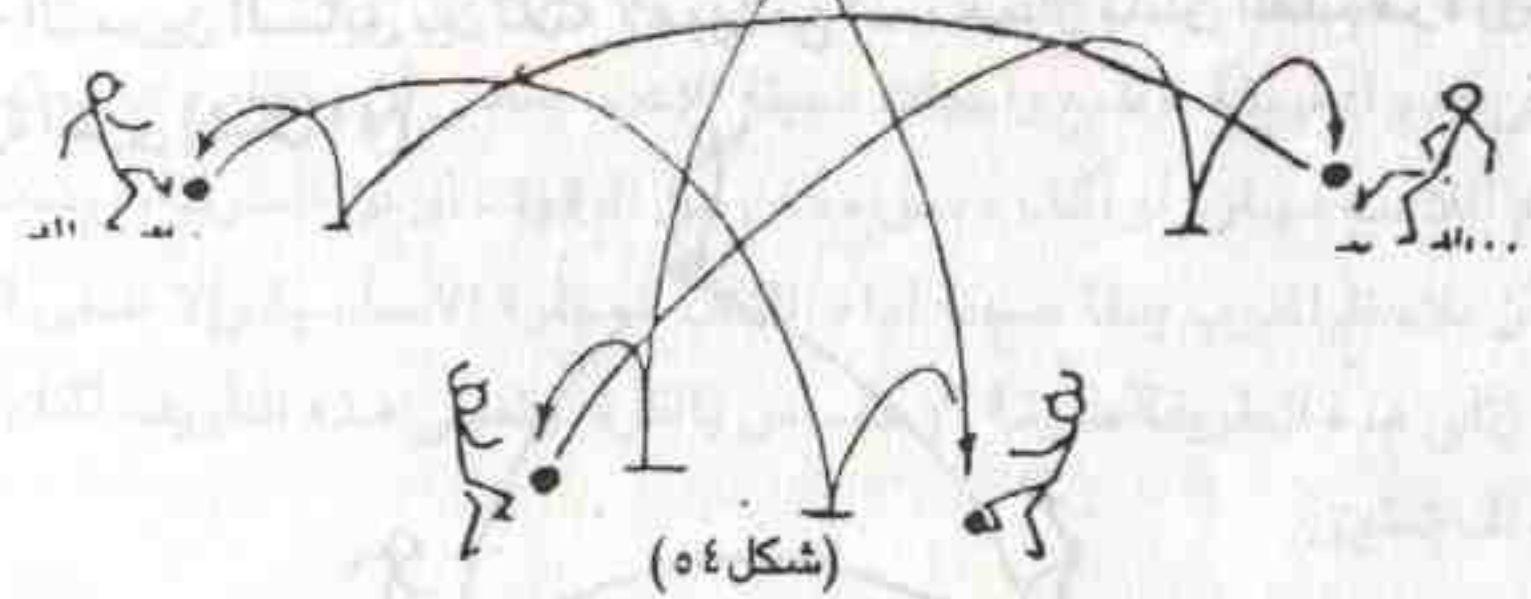
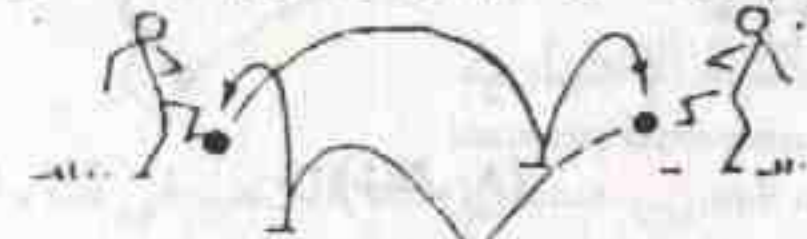
(شكل ٥٧)

٦ - يقف اللاعبون حول دائرة منتصف الملعب. يمررون الكرة عالية بينهم يجرى كل لاعب بعد لعبه الكرة ليأخذ مكان اللاعب الذي وصلته الكرة (شكل ٥٢).



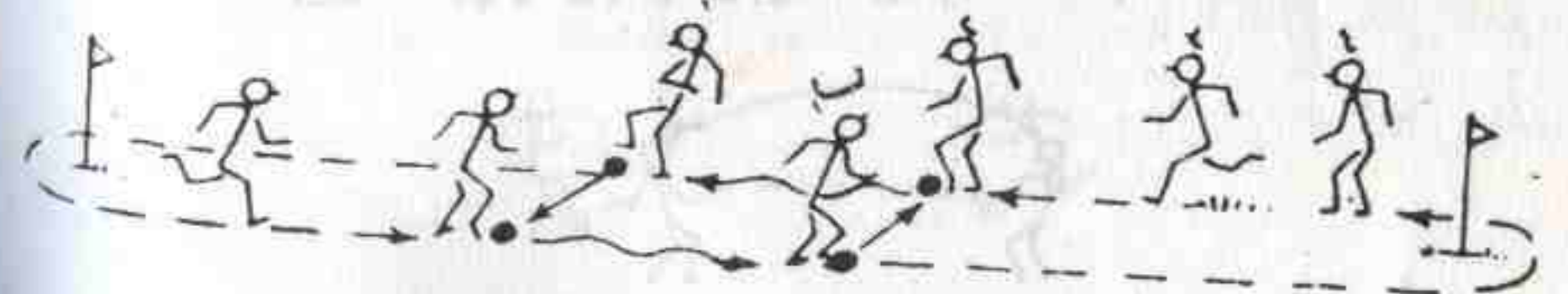
(شكل ٥٢)

٧ - يقف اللاعبون في دائرة منتصف الملعب، يلعب اللاعبون الكرة عالية بحيث تسقط قبل اللاعب الآخر ثم ترتد من الأرض ليلعبها هذا اللاعب إلى لاعب غيره وهكذا (شكل ٥٤).



(شكل ٥٤)

٨ - قاطرتان متقابلتان. يقوم اللاعب (أ) في القاطرة الأولى بالجرى ثم تمرير الكرة عالية أو أرضية إلى اللاعب (ب) في القاطرة الثانية ويجري خلف قاطرته، يقوم (ب) بالجرى بالكرة ثم تمريرها. إلخ (شكل ٥٥).



(شكل ٥٥)

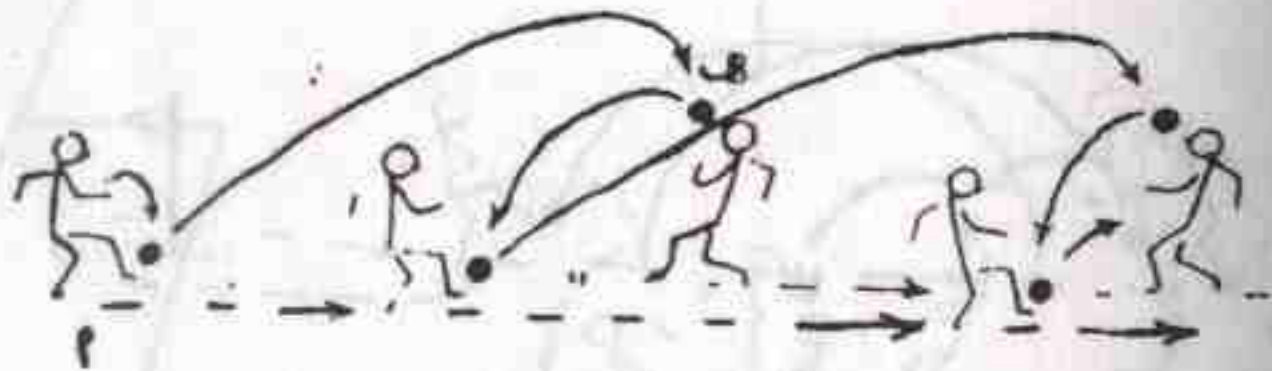
١٤ - (أ) يضرب الكرة برأسه إلى (ب) الذي يلعبها بقدمه ثم بفضذه ثم برأسه لتذهب إلى (أ) (شكل ٦١).
 ١٥ - يركل (أ) الكرة عالية فوقه ثم يثب ليلعبها (برأسه) لتسقط أمام (ب) يلعب (ب) الكرة المرتدة من الأرض عالية فوقه ثم يثب ليضربها برأسه لتسقط على الأرض أمام (أ) .. الخ (شكل ٦٢).



(شكل ٦٢)

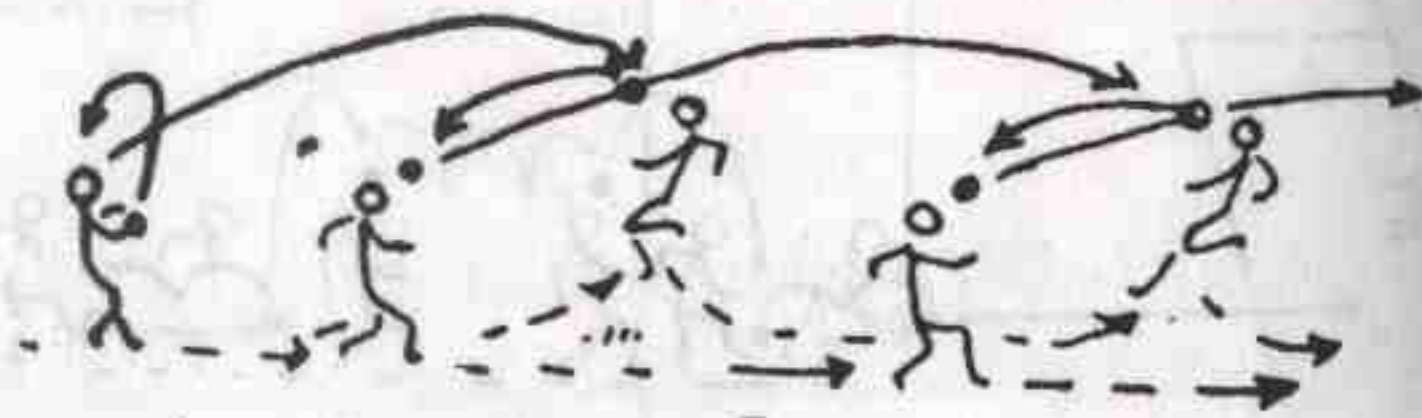
(شكل ٦١)

١٦ - يلعب (أ) الكرة عالية إلى (ب) الذي يضربها برأسه ليمررها على قدم (أ) ويستمر التمرين بتقدم (أ) أماماً وتقهقر (ب) (شكل ٦٣).



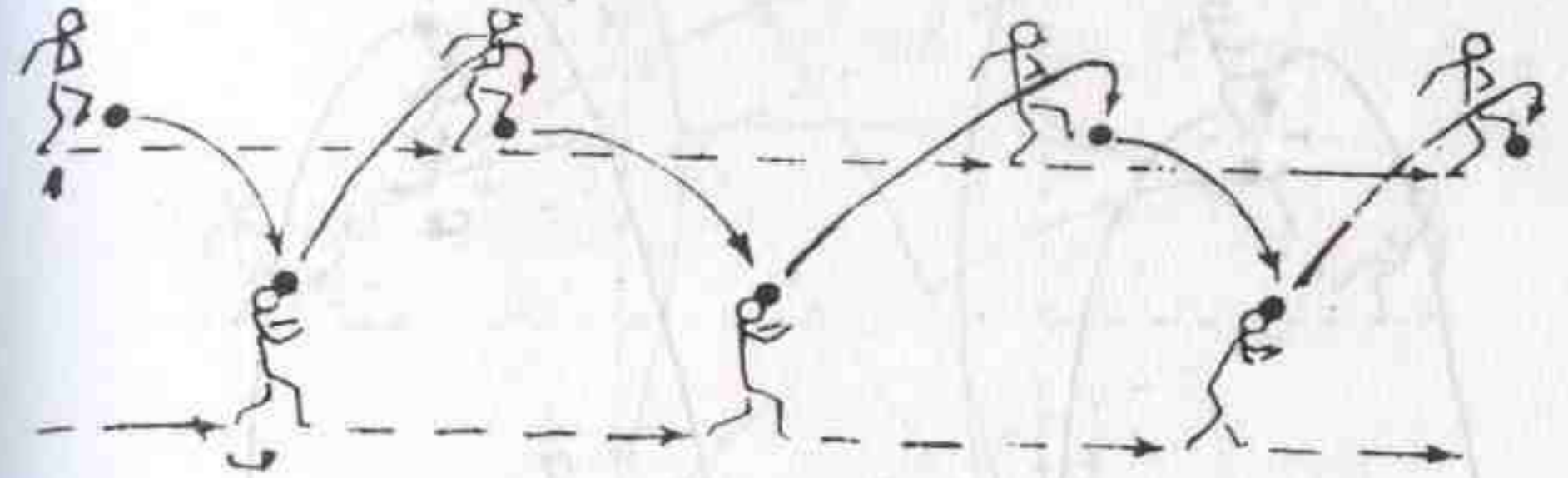
(شكل ٦٣)

١٧ - نفس التمرين السابق إنما يستمر اللعب بضرب الكرة بالرأس بين (أ) (ب) (شكل ٦٤).



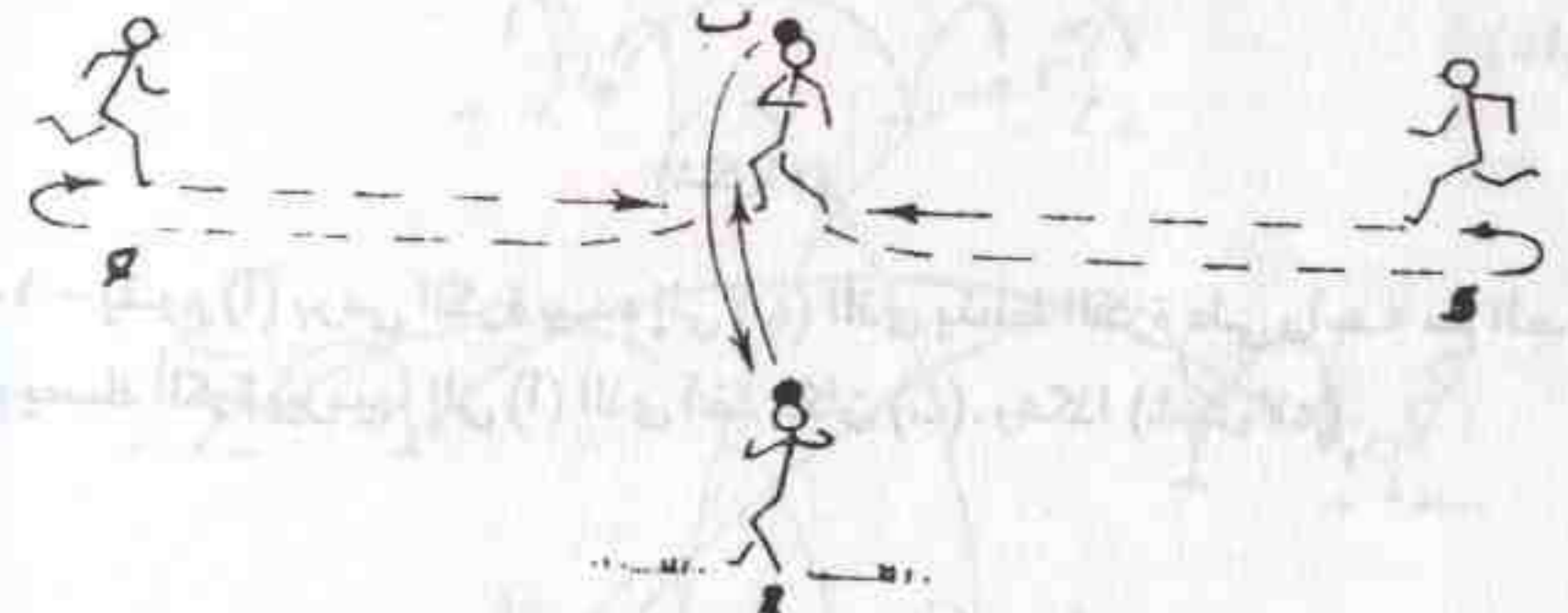
(شكل ٦٤)

١١ - يلعب (أ) الكرة عالية بباطن القدم أو وجه القدم الأمامي إلى (ب) ويجري أماماً. يقوم (ب) بضرب الكرة برأسه ليمررها إلى (أ) ثانية، الذي يقوم بلعبها مباشرة إلى (ب) بنفس الطريقة (شكل ٥٨).



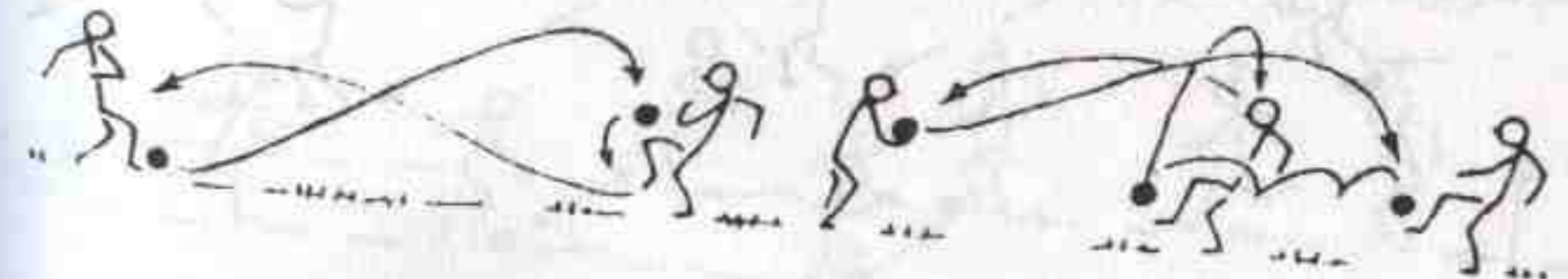
(شكل ٥٨)

١٢ - يقوم (ب) بضرب الكرة برأسه ليمررها إلى (أ) ويجري ليأخذ مكان (ج) الذي يجري مكان (ب) ليلعب الكرة القادمة إليه من (أ) ثم يجري ليأخذ مكان (د) وهكذا (شكل ٥٩).



(شكل ٥٩)

١٣ - يلعب (أ) الكرة عالية إلى (ب) الذي ينططها بوجه القدم الأمامي مع التقدم أماماً، ثم يرفعها على رأسه ليضربها إلى (أ) ثانية. يمكن في هذا التمرين أن يستقبل (ب) الكرة بفضذه ثم يلعبها عالية بوجه قدمه الأمامي إلى (أ) (شكل ٦٠).



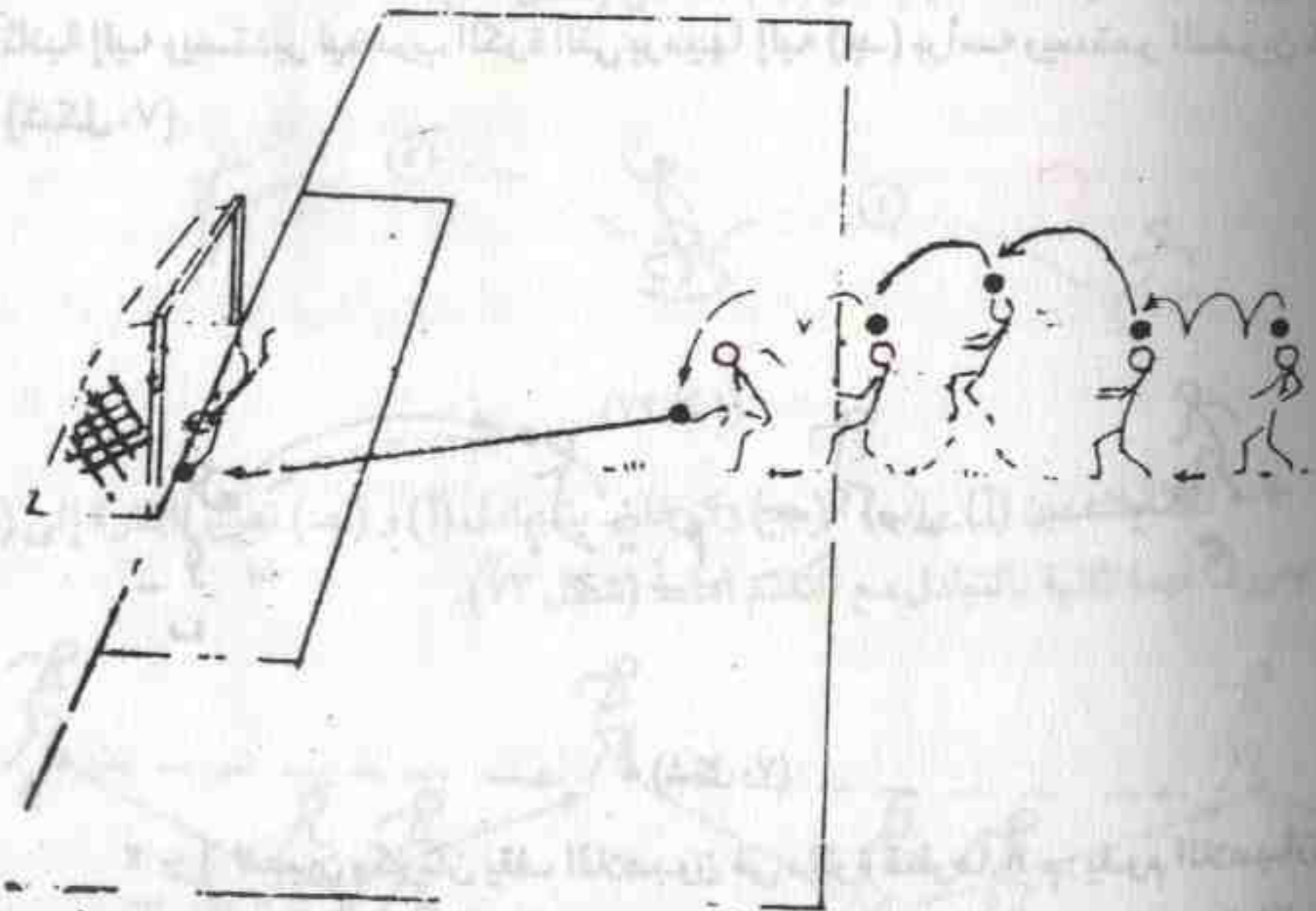
(شكل ٦٠)

٢١ - يرمى (أ) الكرة بيديه بقوة لتضرب الأرض وترتد نحو (ب) الذي يثب ليضرب الكرة برأسه إلى (ج) (شكل ٦٨) الذي يكرر التمرين مع (أ) وهكذا.



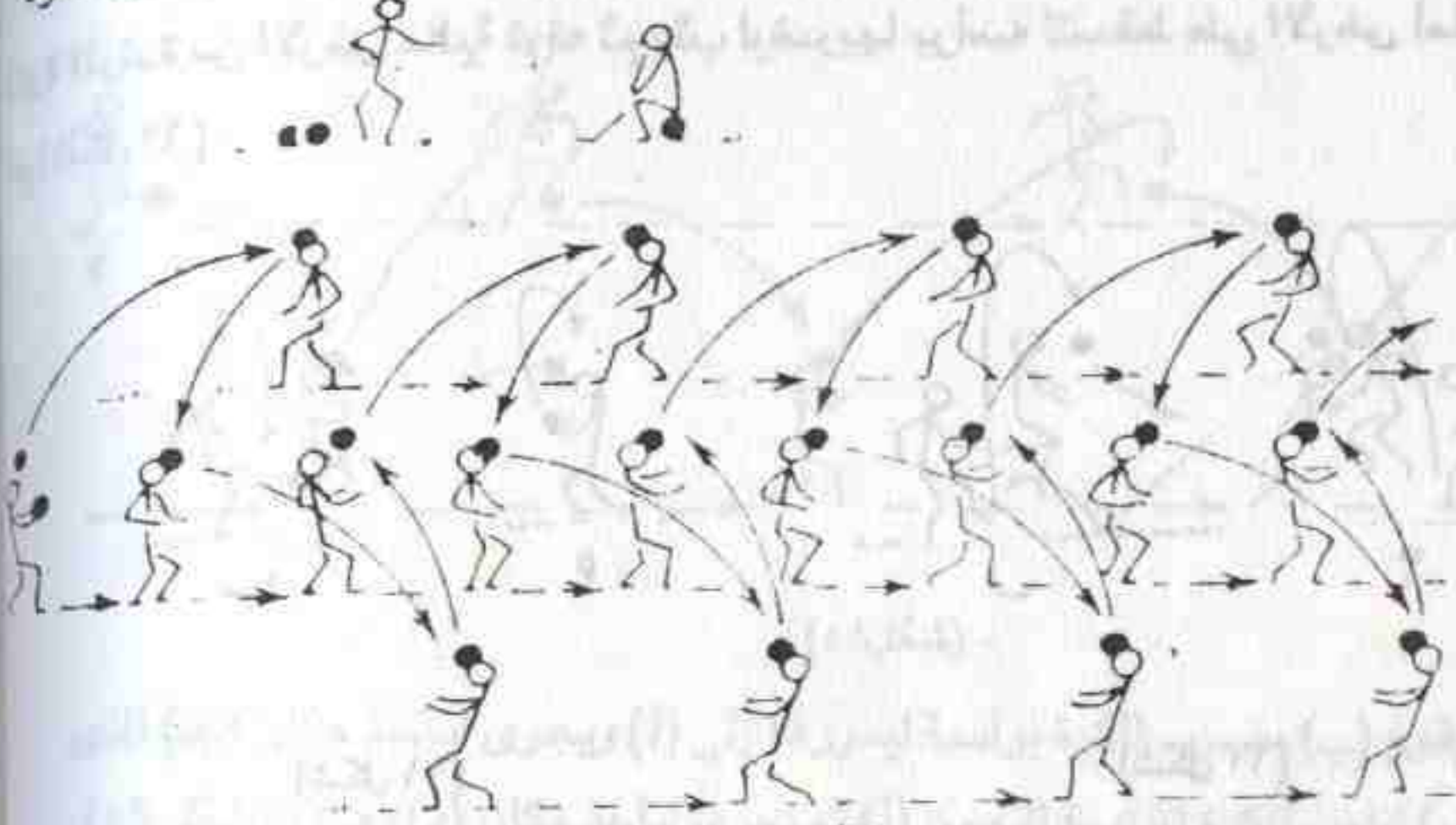
(شكل ٦٨)

٢٢ - تنطيط الكرة بالرأس مع الوثب والتقدم أماما ثم التصويب (شكل ٦٩)



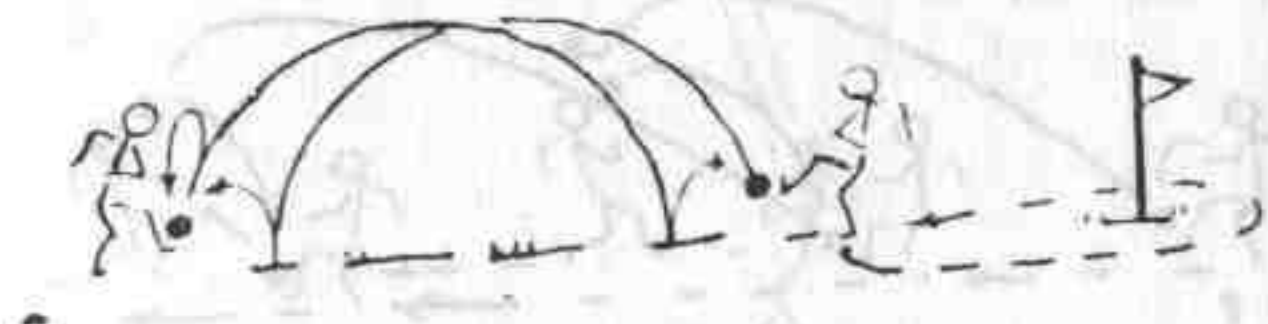
(شكل ٦٩)

١٨ - يقف (أ) مواجهها (ب) و(ج) اللذين يقفان أماما مائلين بالنسبة له، يمرر (أ) الكرة برأسه إلى (ب) ويتقدم أماما، يضرب (ب) الكرة برأسه ثانية إلى (أ) الذي يمررها إلى (ج) يستمر التمرين بتقدم (أ) للأمام أثناء ضربه الكرة وتقهر (ب) و(ج) بعد ضرب الكرة (شكل ٦٥)



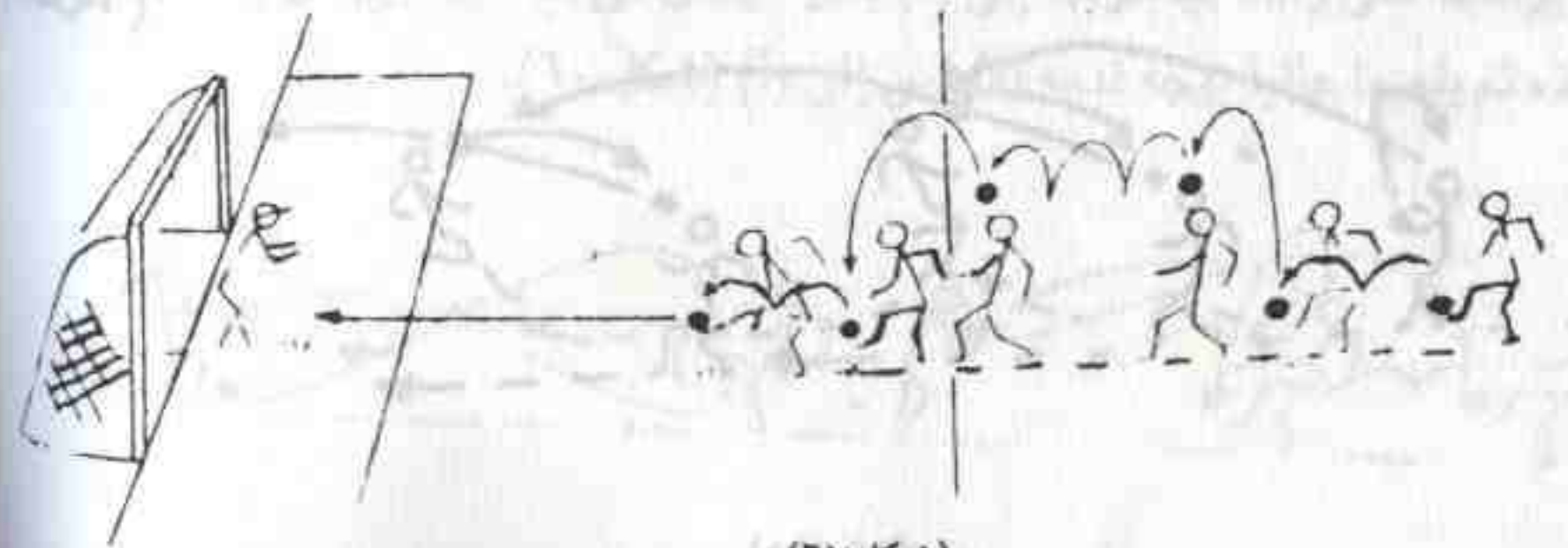
(شكل ٦٥)

١٩ - يلعب (أ) الكرة عالية لتسقط أمام (ب) الذي يلعبها نصف عالية بعد ارتدادها من الأرض مباشرة ويجري ليلف حول العلم (شكل ٦٦)



(شكل ٦٦)

٢٠ - ينطط اللاعب الكرة بوجه القدم الأمامي ثم يرفعها لتنطيطها على رأسه مع التقدم أماما ثم تنطيطها ثانية على قدمه ثم يصوب نحو الهدف (شكل ٦٧)



(شكل ٦٧)

ثالثاً - التمرينات بأكثر من كرة:

هذه الطريقة لها طابع خاص في تعليم المهارات الأساسية. وفي هذه الطريقة يعطى تمرين يؤدي بأكثر من كرة واحدة وتستدعى هذه الطريقة من اللاعب تحكماً، ودقة وتكاملاً في أداء المهارات الأساسية. وتتميز هذه الطريقة بالآتي:

(أ) تعلم سرعة أداء المهارات الأساسية بدقة تامة.

(ب) ترفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب (كبر زاوية الرؤية).

(ج) تنمى سرعة استجابة اللاعب.

وهذه الطريقة تجبر اللاعب على أن يلعب الكرة بسرعة مع اللاعبين الآخرين إلى الكرات الأخرى، وبذلك تنمو مقدرة اللاعب الحركية، وفي نفس الوقت تزداد كفايته التخطيطية على رؤية الملعب بزاوية أكبر.

تعطى هذه التمرينات غالباً في الجزء الأساسي من وحدة التدريب.

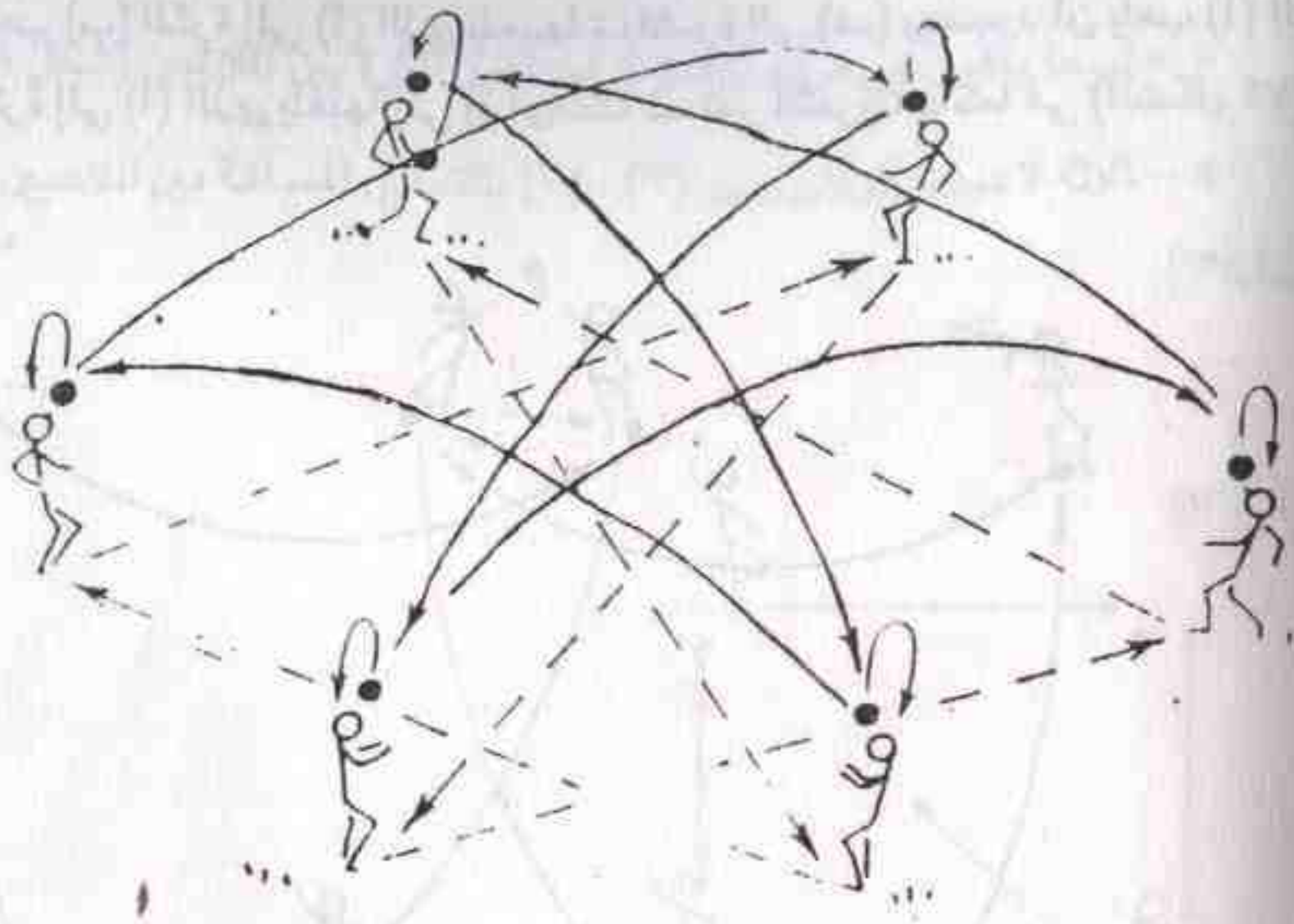
نماذج لتمرينات بأكثر من كرة:

١ - ثلاثة لاعبين (أ) و (ب) و (ج) يقوم (ج) بتمرير الكرة أرضية إلى (أ) الذي يمررها ثانية إليه ويستدير ليضرب الكرة التي يرميها إليه (ج) برأسه ويستمر التمرين كما في (شكل ٧٠).



(شكل ٧٠)

٢ - ٦ لاعبين وكرتان يقف اللاعبون في دائرة قطرها ٨ م. يقوم اللاعبان اللذان معهما الكرة بضربها إلى لاعب آخر والجري في اتجاه الكرة لأخذ مكان الزميل الذي ذهب إليه الكرة.. إلخ يمكن أداء هذا التمرين بالقدم (شكل ٧١).



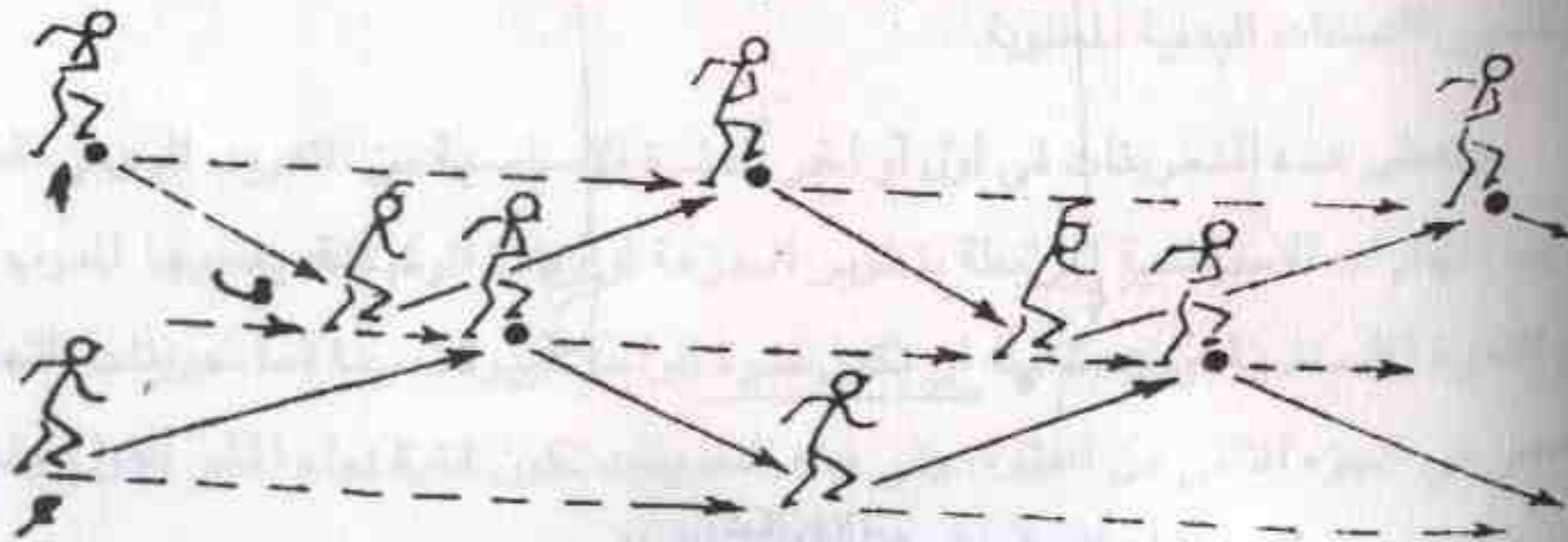
(شكل ٧١)

٣ - (أ) يلعب كرة إلى (ب) نصف عالية. يقوم (ب) بتمرير الكرة ثانية إلى (أ) ويستدير ليلعب الكرة القادمة إليه من (ج) كما في (شكل ٧٢).



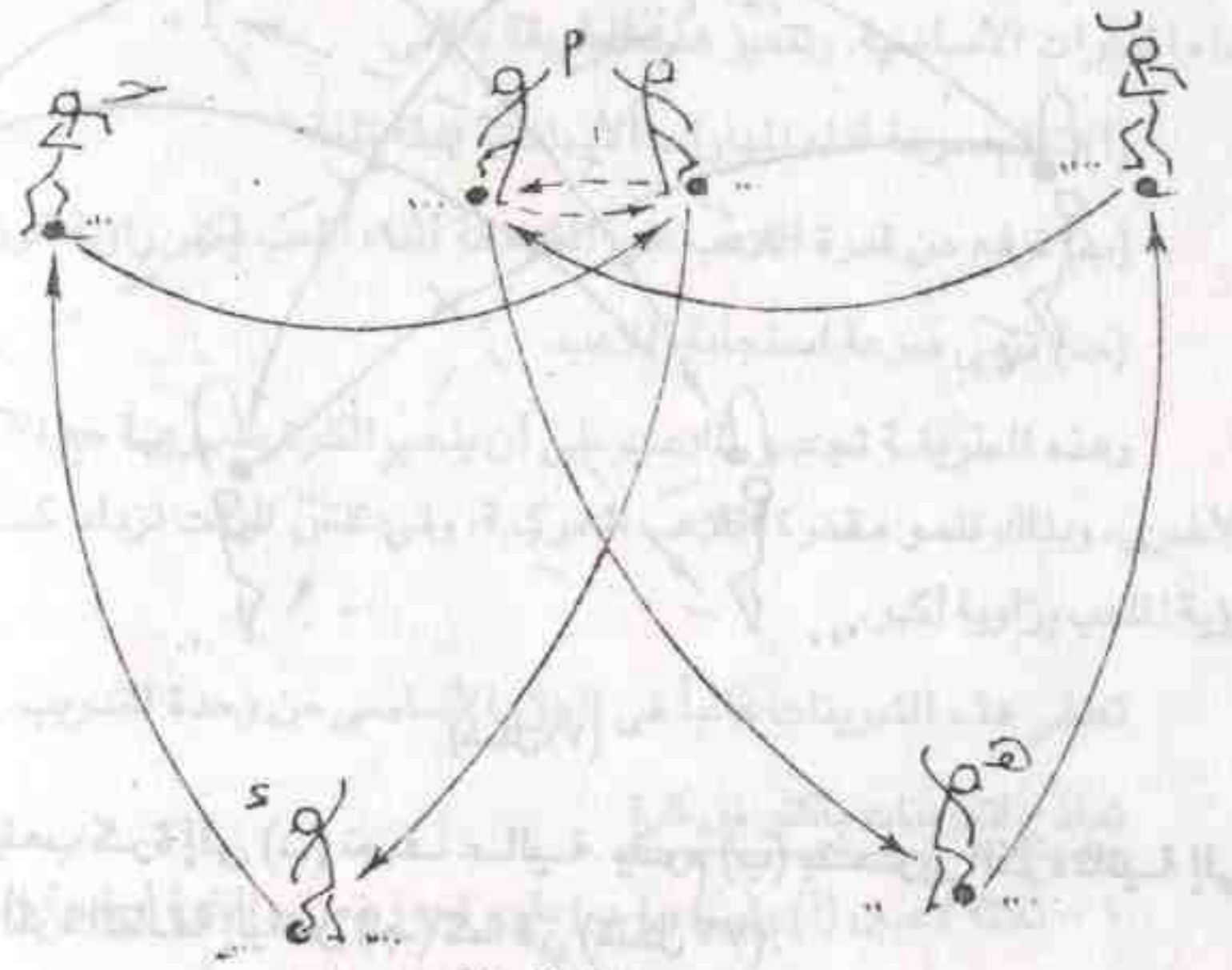
(شكل ٧٢)

٤ - ثلاثة لاعبين (أ)، (ب)، (ج) وكرتان. يتبادل (أ) و (ج) تمرير الكرة إلى (ب) الذي يمررها لهما ثانية بالتبادل مع التقدم أماماً (شكل ٧٣).



(شكل ٧٣)

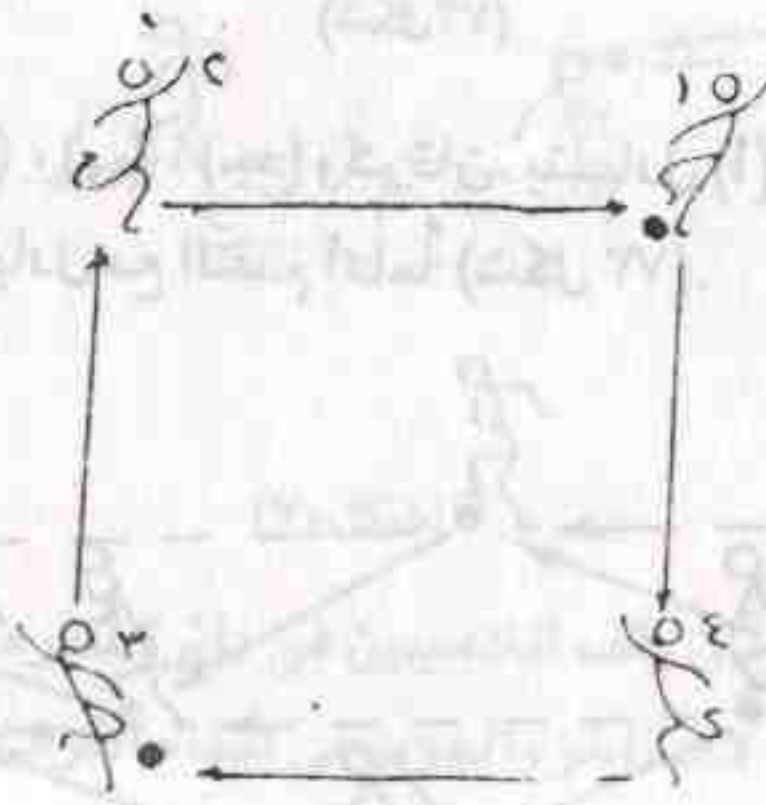
٥ - يلعب (ب) الكرة إلى (أ) الذي يلعبها مباشرة إلى (هـ) وبمجرد أن يلعب (أ) الكرة يمرر (ج) الكرة إلى (أ) الذي يلعبها إلى (د) وهكذا تستمر التمرينات كما في (الشكل ٧٤).



(شكل ٧٤)

يمكن أن تلعب الكرة عالية أو أرضية.

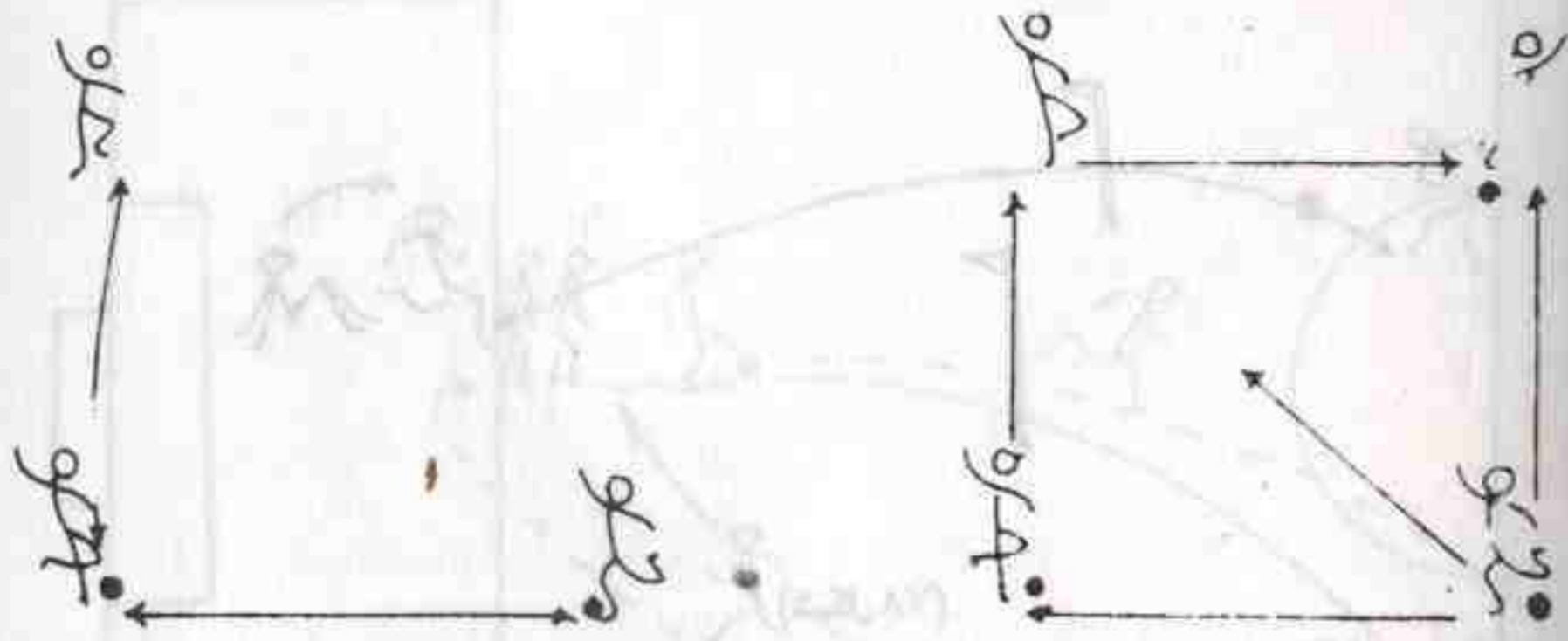
٦ - يقف (١)، (٣) عند علمين ومع كل منهما كرة. يلعب (١) الكرة إلى (٤) وفي نفس الوقت يلعب (٣) الكرة إلى (٢) ويستمر التمرير بين اللاعبين الأربعة (شكل ٧٥).



(شكل ٧٥)

٧ - أربعة يقفون في مربع وثلاث كرات تمرر الكرة بين اللاعبين (شكل ٧٦).

٨ - ثلاثة لاعبين وكرتان يمرر (٢)، (٣) بالتبادل المسافة بين اللاعبين من ٨ - ١٠ م (شكل ٧٧).



(شكل ٧٦)

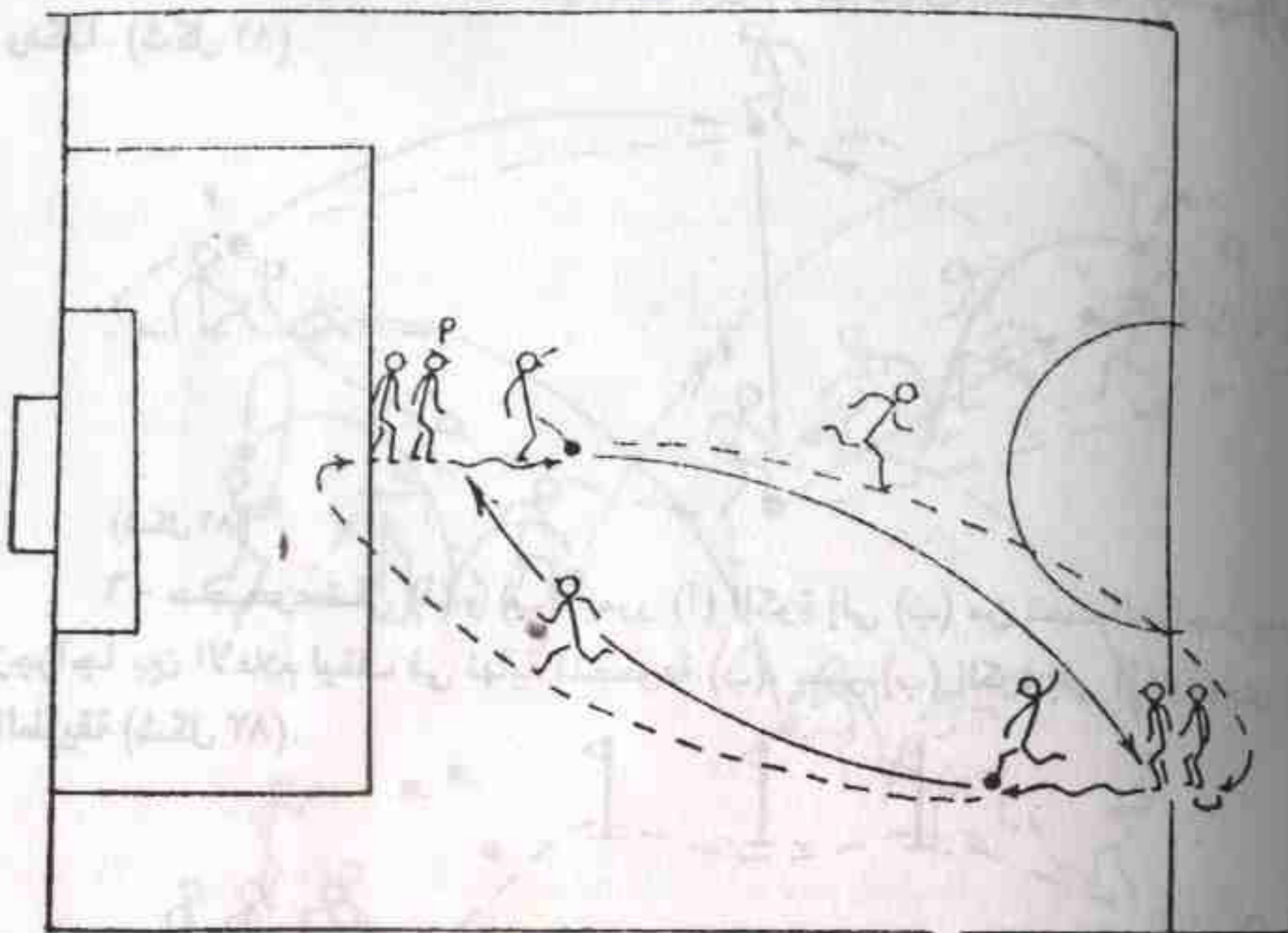
(شكل ٧٧)

رابعاً - تعليم المهارات الأساسية مع ربط ذلك بتنمية الصفات البدنية:

تمارين هذه الطريقة تعتبر مدخلا للتمرينات المركبة، كما أنها تخدم في الإعداد للمباريات التي تتطلب مع أداء المهارات الأساسية صفات بدنية محددة ترتبط بها ارتباطاً وثيقاً، مثل الرشاقة، والسرعة، والتحمل. يجب أن يضع المدرب في اعتباره أن يلاحظ دائماً الدقة التامة التي يؤدي بها اللاعب المهارة الأساسية تحت ضغط الحمل الواقع عليه أثناء التمرين، حتى يمكن أن يحقق التمرين الهدف منه كاملاً وهو الأداء المهاري الدقيق المتكامل مع تطوير الصفات البدنية المطلوبة.

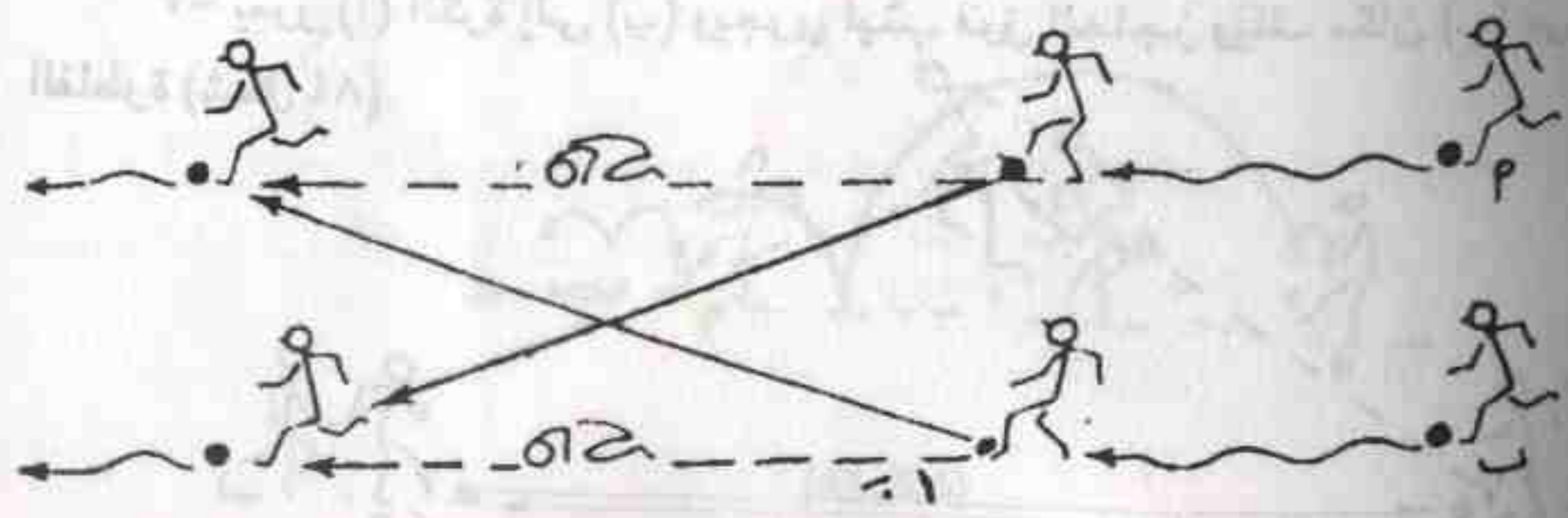
وتعطى هذه التمرينات في أول أو آخر الفترة الأساسية من التدريب اليومي. فعند تدريب المهارات الأساسية المرتبطة بتطوير السرعة أو زيادة الرشاقة، يعطيها المدرب في أول الفترة الأساسية، ويلاحظ هنا أن تكون فترة الراحة كبيرة نسبياً أما تمرينات التحمل فتعطى في الجزء الثاني من الفترة، وفي هذه التمرينات تكون فترة دوام المثير أطول، وفترة الراحة أقصر ويمكن هنا استخدام طريقة التدريب الدائري.

٣- مجموعتان من اللاعبين. يلعب (أ) الكرة إلى (ب) ويجرى في اتجاه الكرة ليأخذ مكانه في نهاية القاطرة (ب) ويقوم (ب) بلعب الكرة والجري، (شكل ٨٠).



(شكل ٨٠)

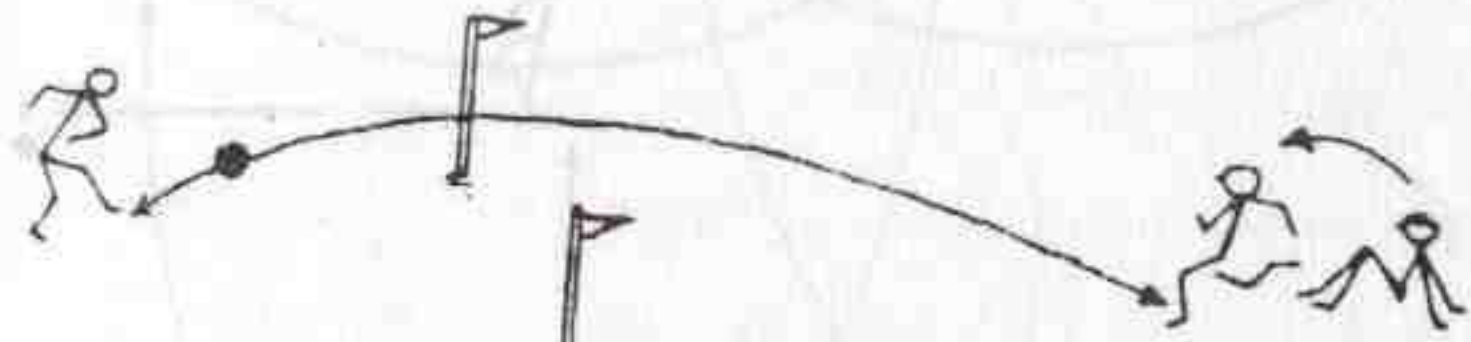
٤- يجرى اللاعب بالكرة ثم يمررها قطرية إلى اللاعب زميله ثم يقوم بعمل درجة أمامية ويقوم ليلحق بالكرة الممررة إليه من زميله ثم يجرى بها (شكل ٨١).



(شكل ٨١)

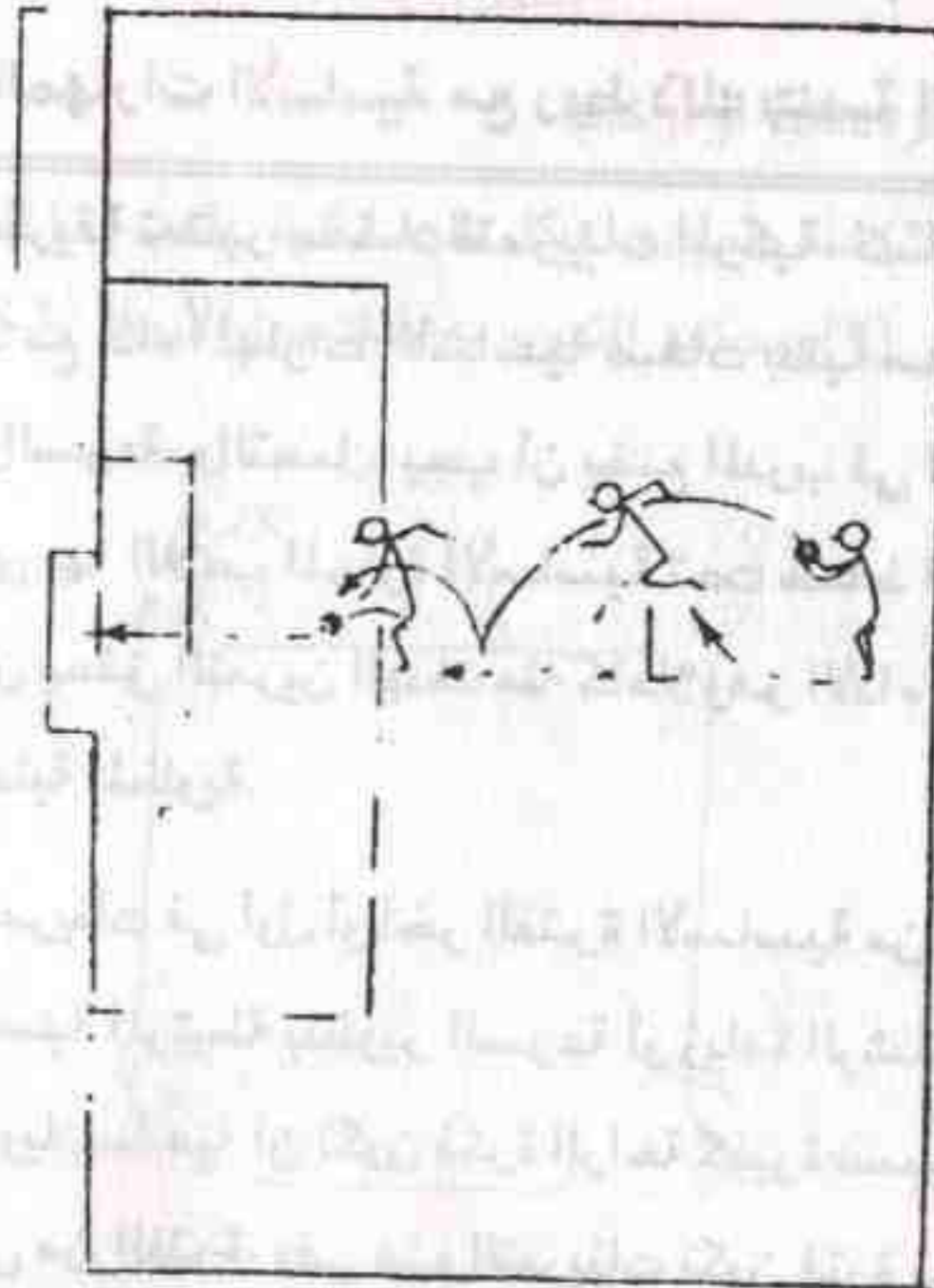
نماذج لتمرينات هذه الطريقة:

١- يجلس لاعبان أحدهما أمام الآخر ومعهما كرة. يقف لاعب ويقوم بتمرير الكرة إلى اللاعب الآخر ويجلس ثانية (شكل ٧٨).



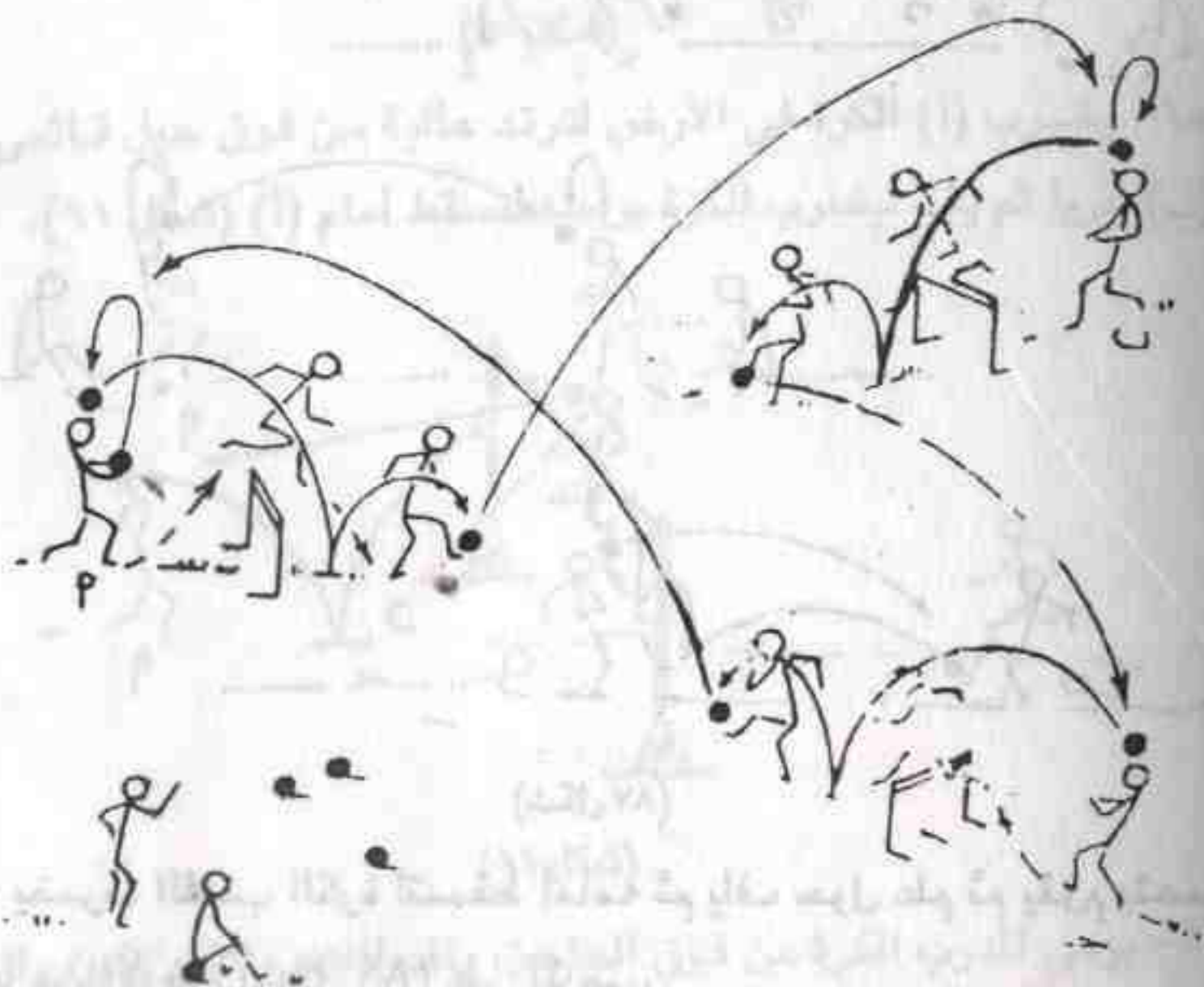
(شكل ٧٨)

٢- يرمى اللاعب الكرة عالية فوق حاجز ثم يثب فوق الحاجز ويصوب الكرة نحو الهدف بعد ارتدادها من الأرض (شكل ٧٩).



(شكل ٧٩)

٨- ثلاث مجاميع (أ) ، (ب) ، (ج) يقوم اللاعب (أ) بضرب الكرة بالرأس لتسقط بعد الحاجز، يثب (أ) فوق الحاجز ويمررها عالية إلى (ب) بعد ارتدادها من الأرض. يقوم (ب) بنفس التمرين ويمرر إلى (ج) وهكذا (شكل ٨٥).



(شكل ٨٥)

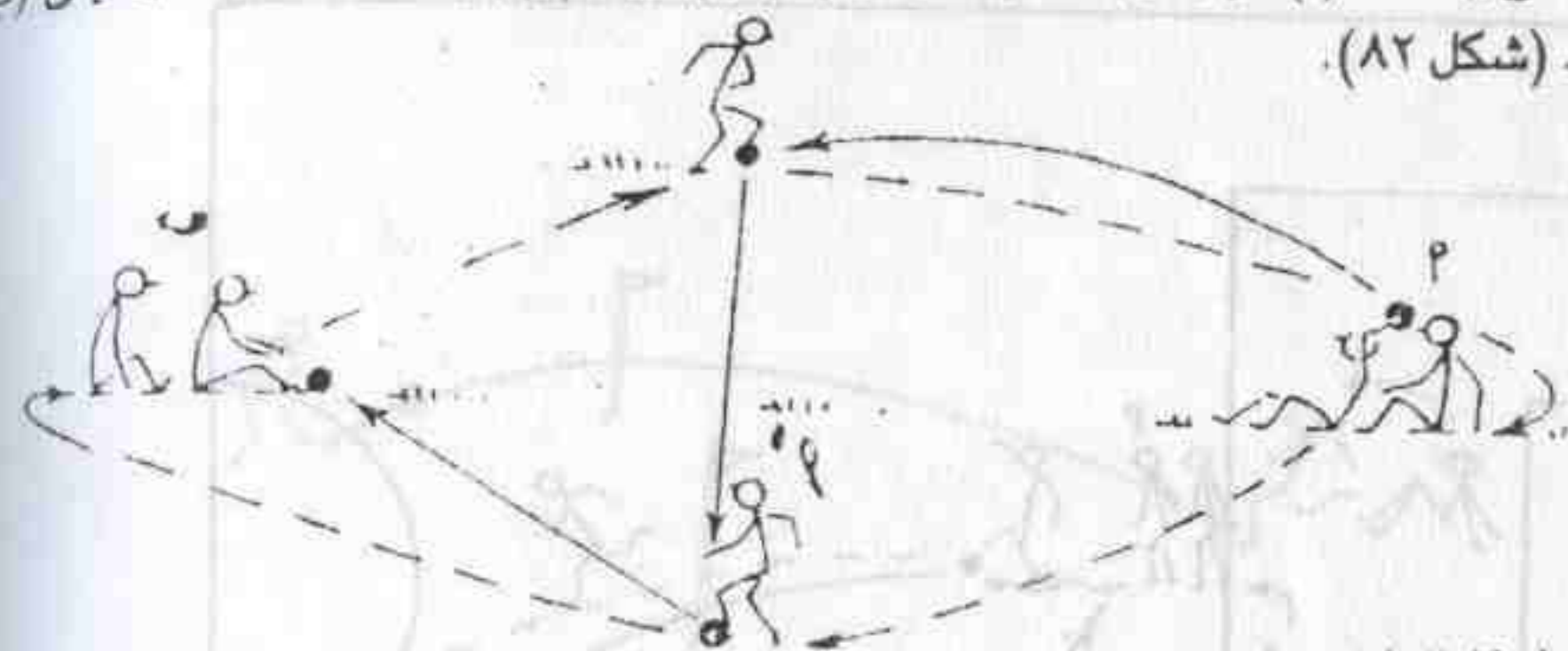
٩- يلعب (أ) الكرة عالية ثم يثب فوق (ب) ويلعب الكرة المرتدة (شكل ٨٦).



(شكل ٨٦)

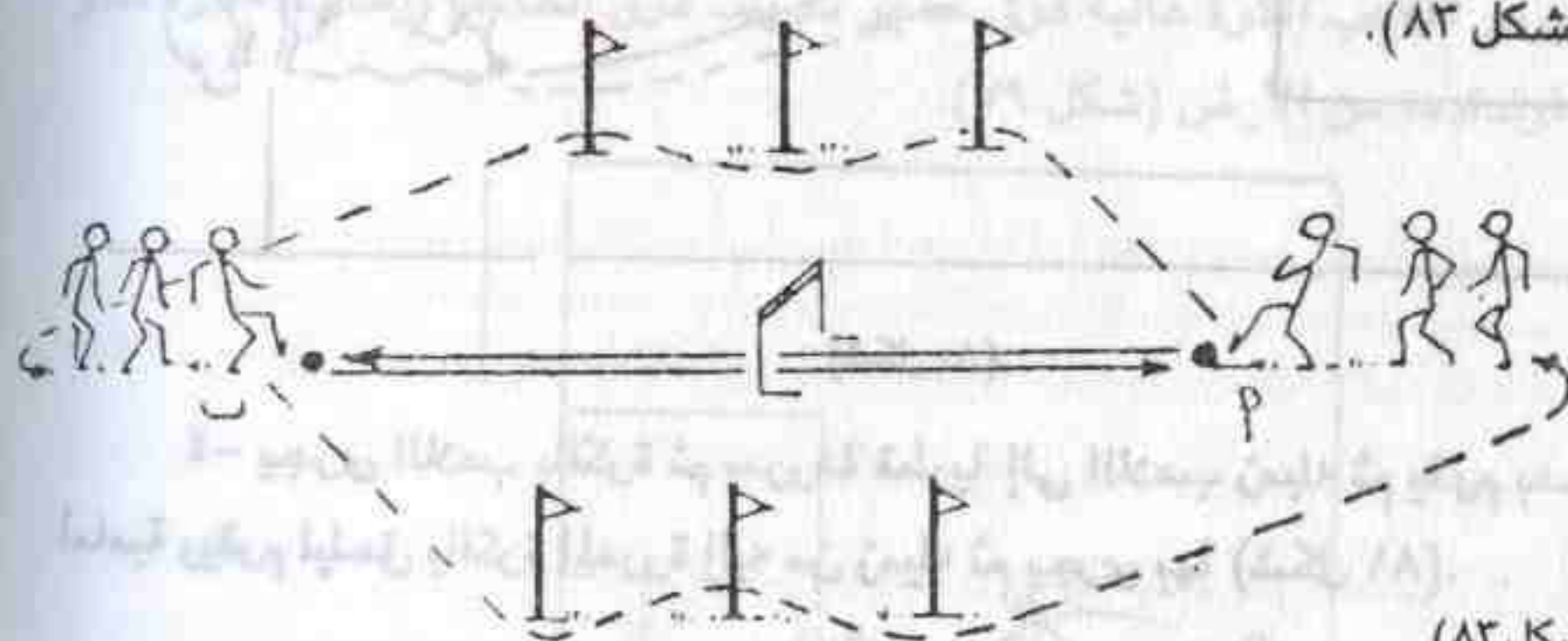
١٠- يرمى اللاعب الكرة عالية وهو راقد أو جالس ثم يقف لينططها برجله أو برأسه.

٥- مجموعتان (أ) و (ب) جالستان بينهما مسافة ٢٥م يرمى اللاعب الأول من (أ) الكرة عالية أماما ويقوم ليجرى وفي نفس الوقت يقوم اللاعب الأول (ب) بالجري ليحصد الكرة التي رماها (أ) قبل أن تلمس الأرض إلى (أ) ويقوم (أ) بتمريرها أرضيا إلى (ب) وهكذا. (شكل ٨٢).



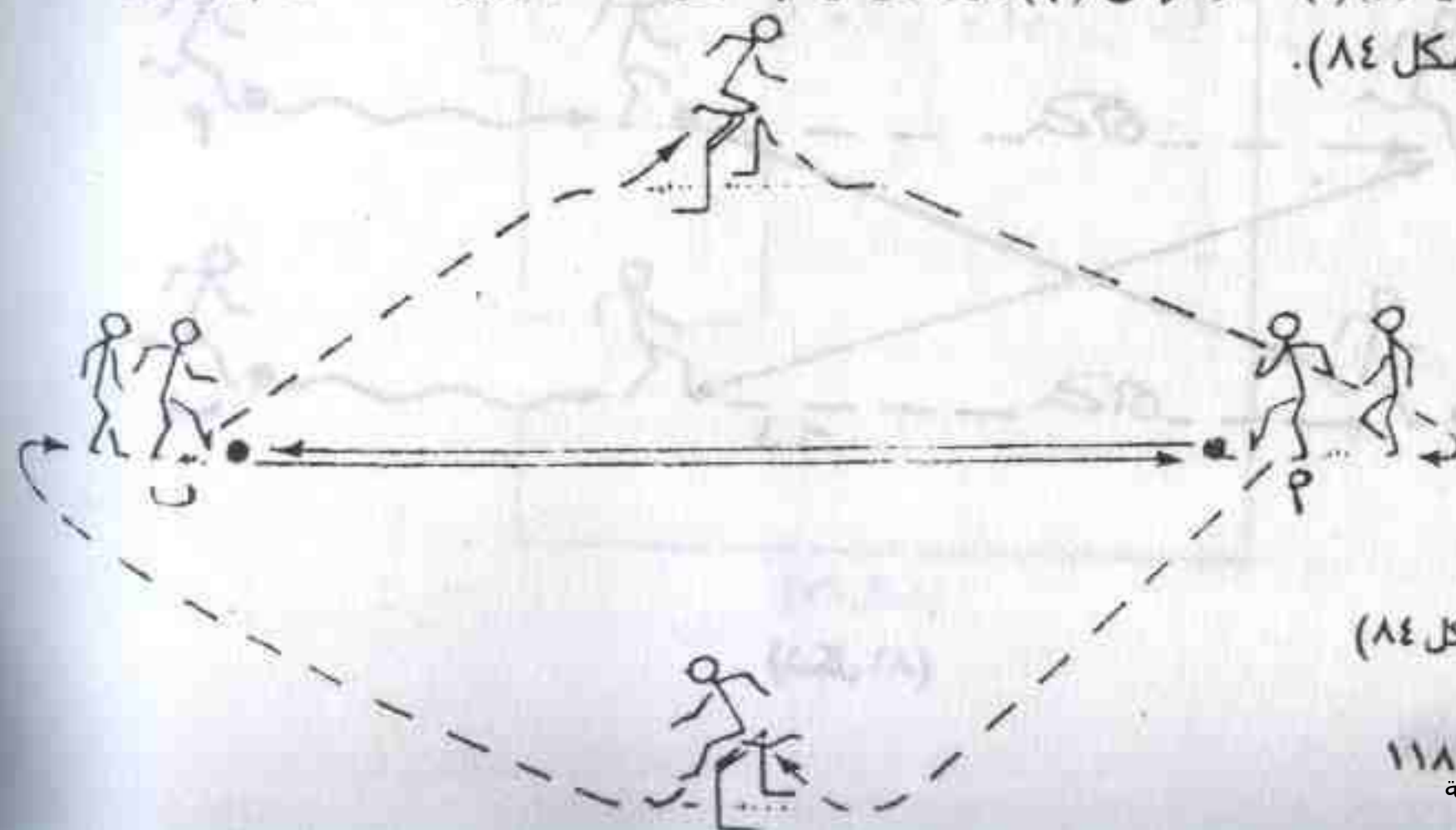
(شكل ٨٢)

٦- مجموعتان (أ) و (ب). يمرر (أ) الكرة إلى (ب) من تحت الحاجز ويجري زجراجا بين الأعلام ليقف في نهاية المجموعة (ب). يمرر (ب) الكرة إلى (أ) ويجري بنفس الطريقة (شكل ٨٣).



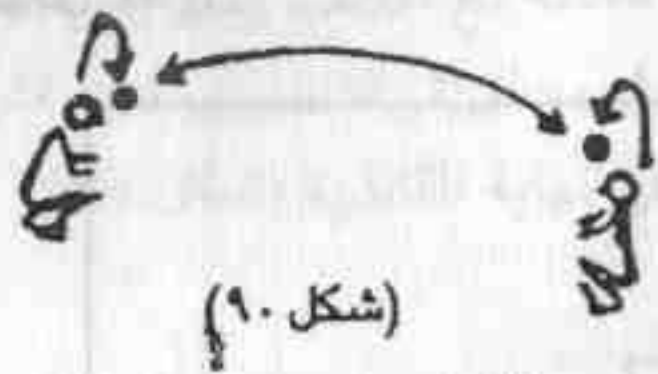
(شكل ٨٣)

٧- يمرر (أ) الكرة إلى (ب) ويجري ليثب فوق الحاجز ويقف مكان (ب) في نهاية القاطرة (شكل ٨٤).

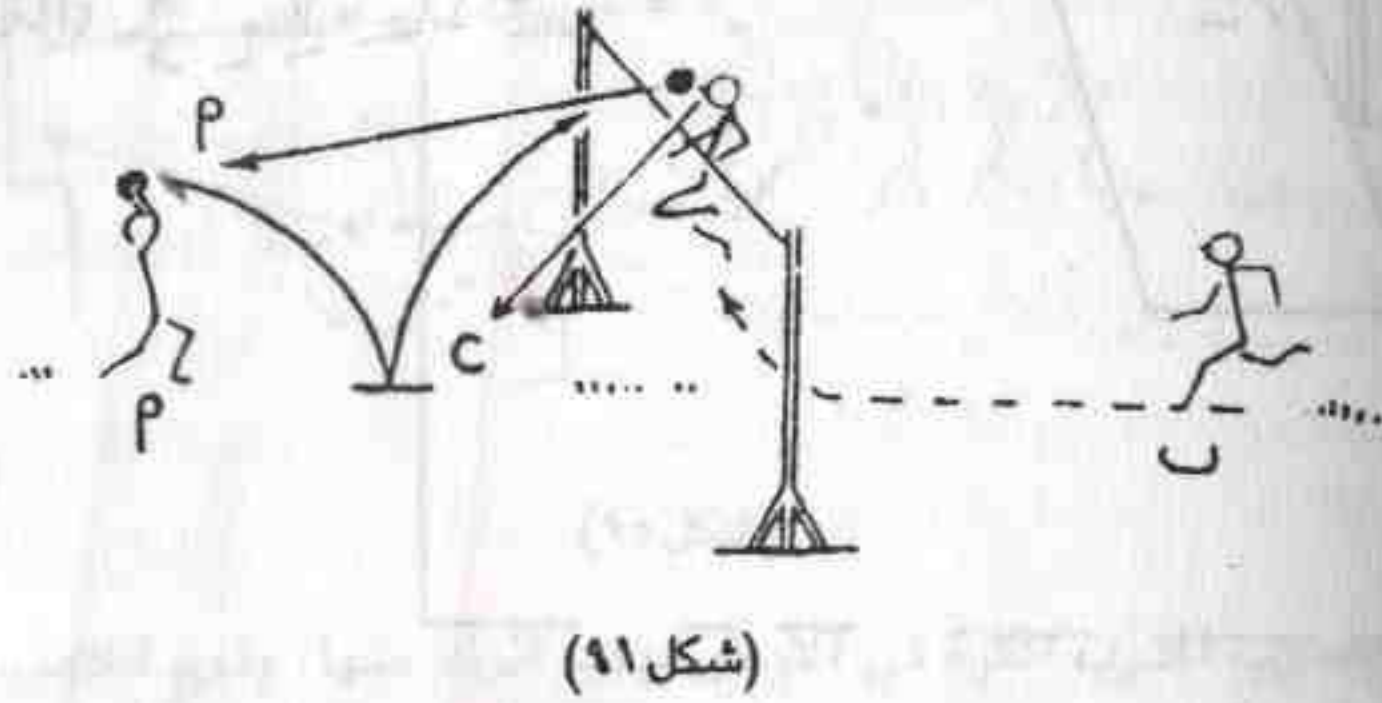


(شكل ٨٤)

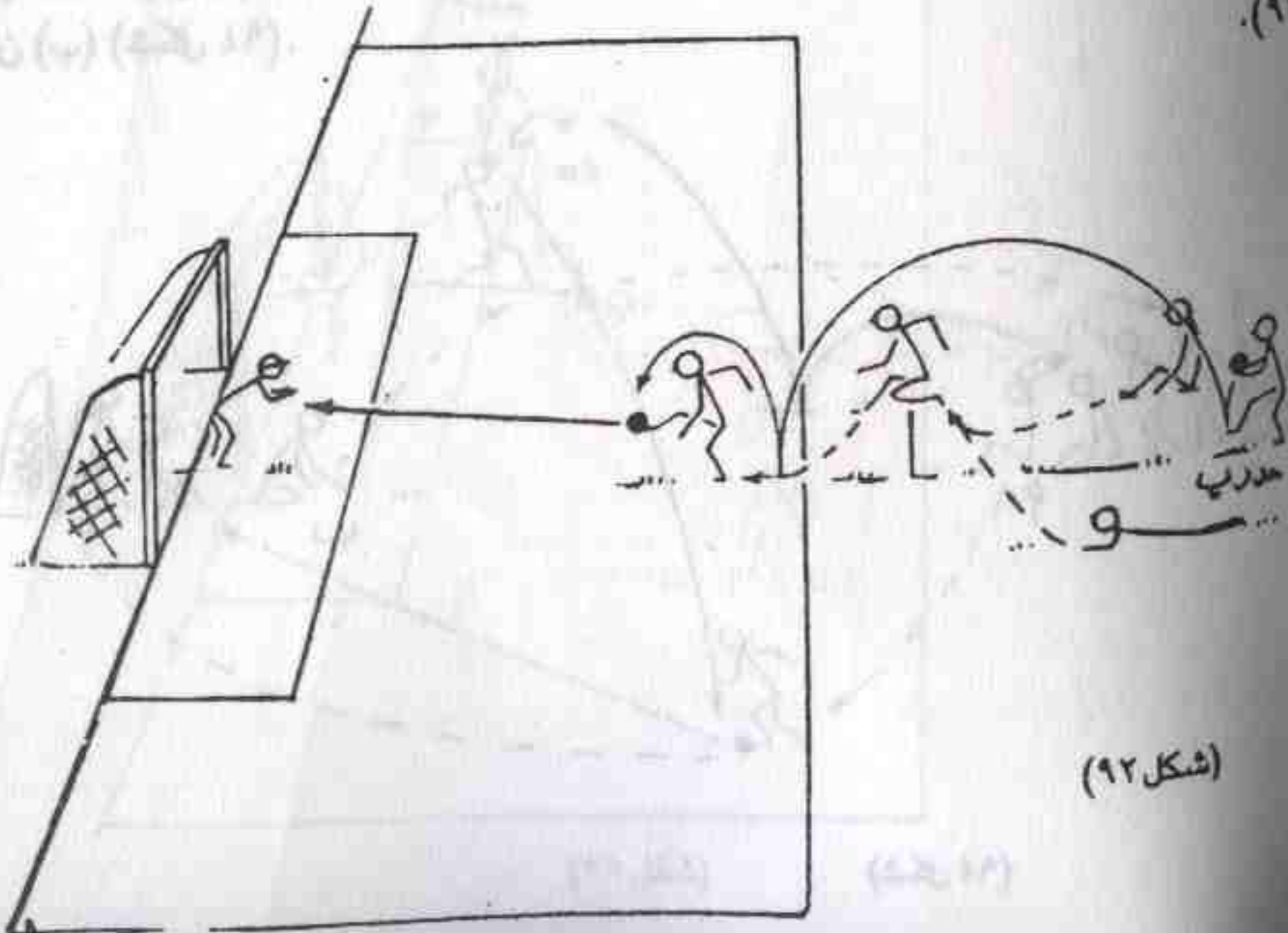
١٤- يتبادل اللاعبان ضرب الكرة بالرأس بينهما من وضع الإقعاء (شكل ٩٠).



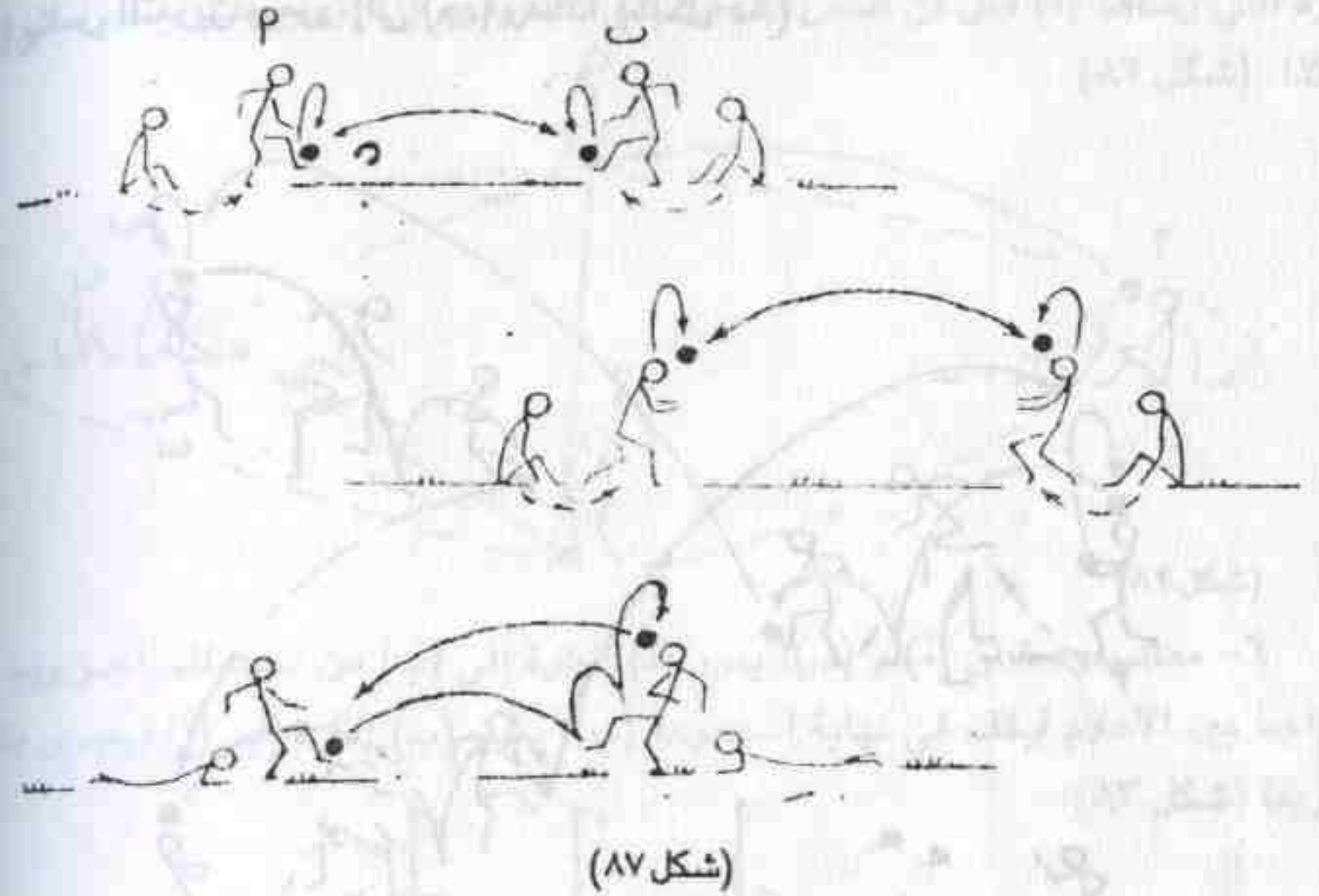
١٥- يضرب (أ) الكرة في الأرض لترتد عالية من فوق حبل قائمي الوثب العالي يقترب (ب) جرياً ثم يضرب الكرة برأسه لتسقط أمام (أ) (شكل ٩١).



١٦- يرمى المدرب الكرة من فوق الحاجز، يقف اللاعب الذي يكون راقداً أو جالساً ثم يجري ليثب من فوق الحاجز ويصوب الكرة نحو المرمى بعد ارتدادها من الأرض (شكل ٩٢).



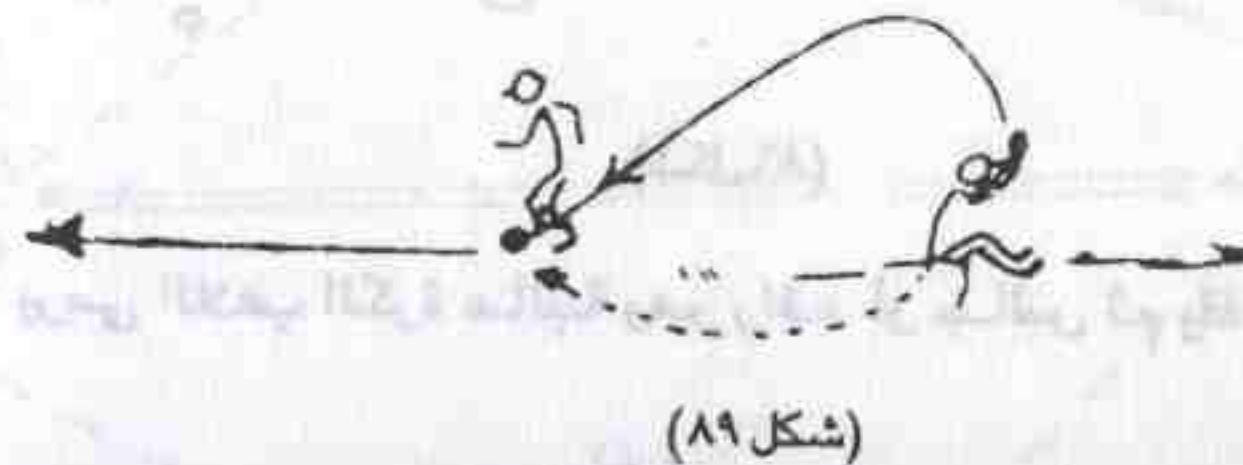
١١- يجلس لاعبان متقابلان ويتبادلان الوقوف للعب الكرة بالقدم أو الرأس. يمكن أن يؤدي التمرين من الرقود أو الانبطاح (شكل ٨٧).



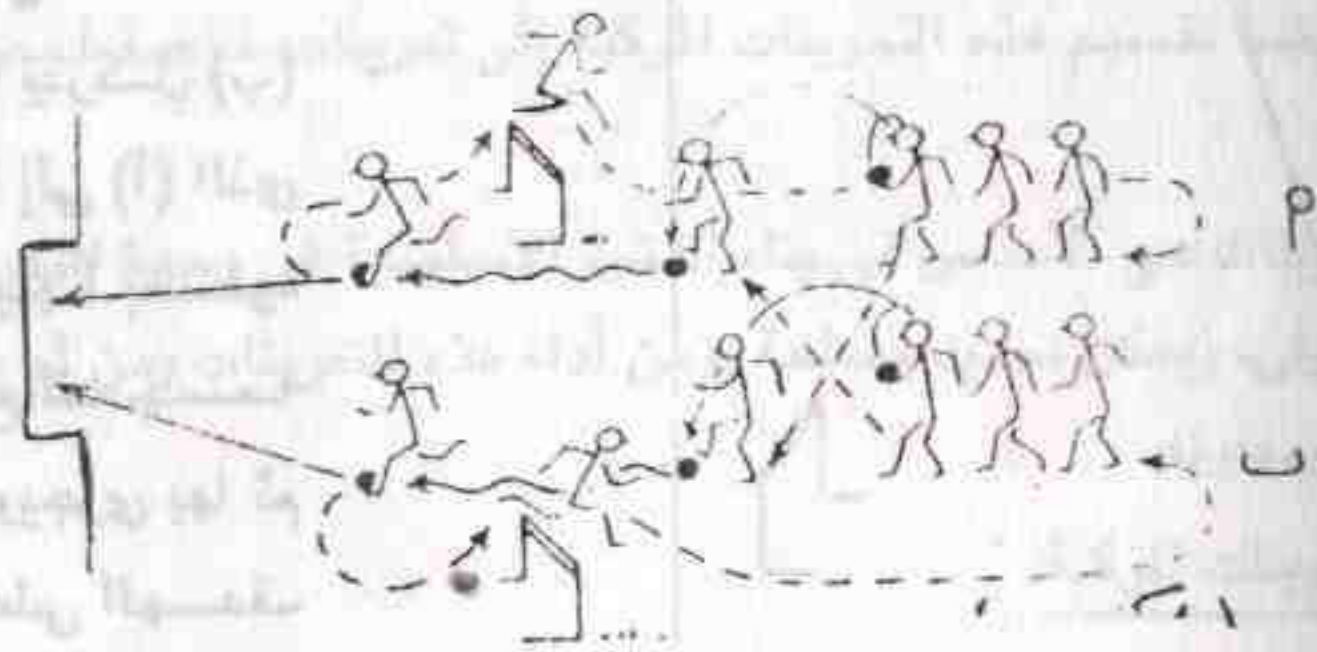
١٢- يضرب اللاعب الكرة لتسقط أمامه ثم يلف حول علم ثم يقوم بتصويب الكرة بعد ارتدادها من الأرض (شكل ٨٨) على المرمى.



١٣- يرمى اللاعب الكرة بيديه من فوق رأسه وهو جالس ثم يقف ويلف حول نفسه ليسدد الكرة نحو المرمى (شكل ٨٩).

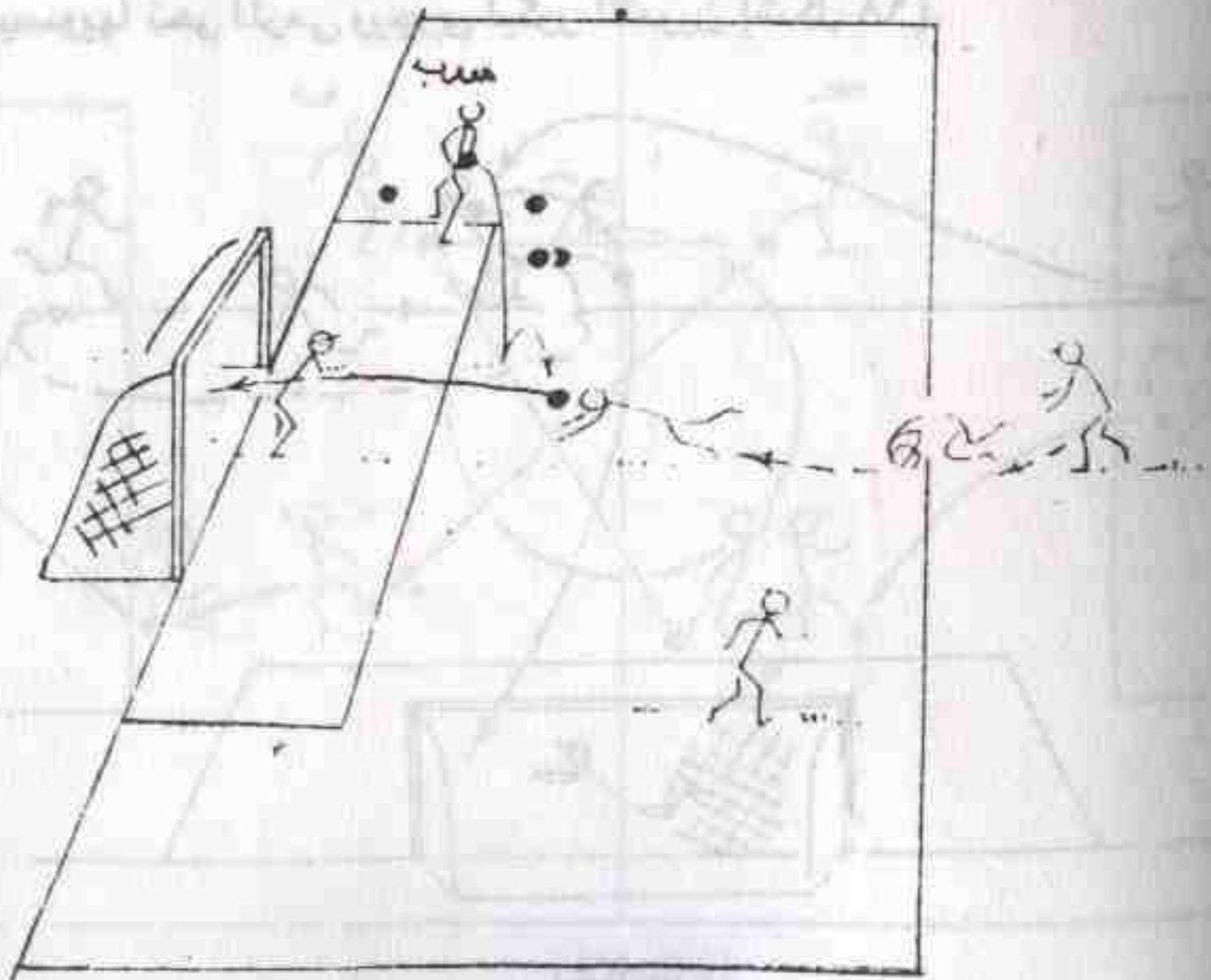


١٩- مجموعتان (أ) ، (ب) يقوم اللاعب الأول من كل مجموعة بضرب الكرة برأسه عالية للأمام ويجري ليتبادل مكانه مع اللاعب زميله في المجموعة الأخرى وسيطر على الكرة أثناء جريه، ثم يقوم بعمل محاورة والتصويب نحو المرمى. يجرى اللاعبان بعد ذلك للوثب فوق حاجزين والوقوف في نهاية القاطرة (شكل ٩٥).



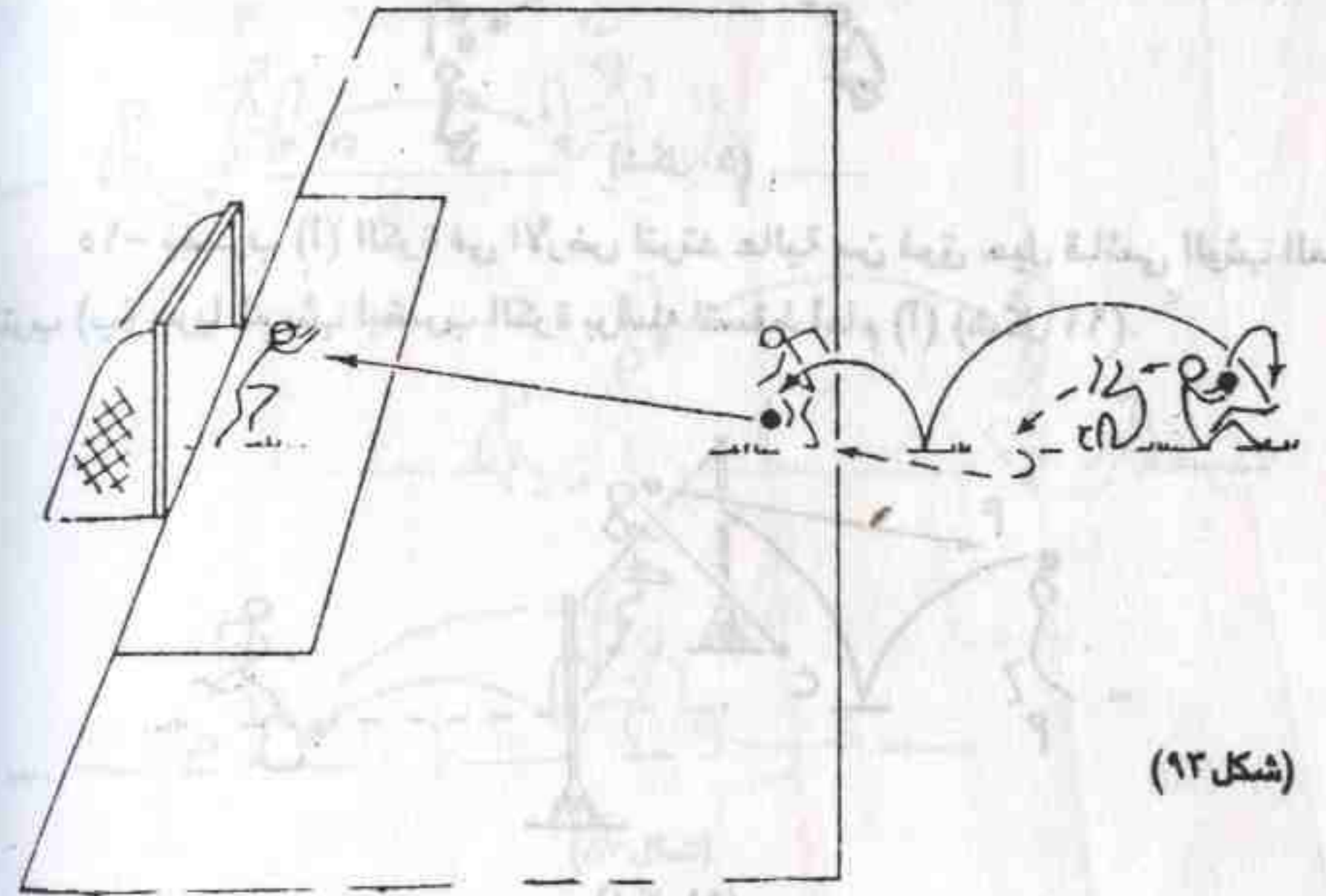
(شكل ٩٥)

٢٠- يضرب المدرب الكرة في الأرض بيديه لترتد منها. يقوم اللاعب بعمل دحرجة أمامية ثم يثب أماماً ليصوب الكرة برأسه نحو الهدف (شكل ٩٦).



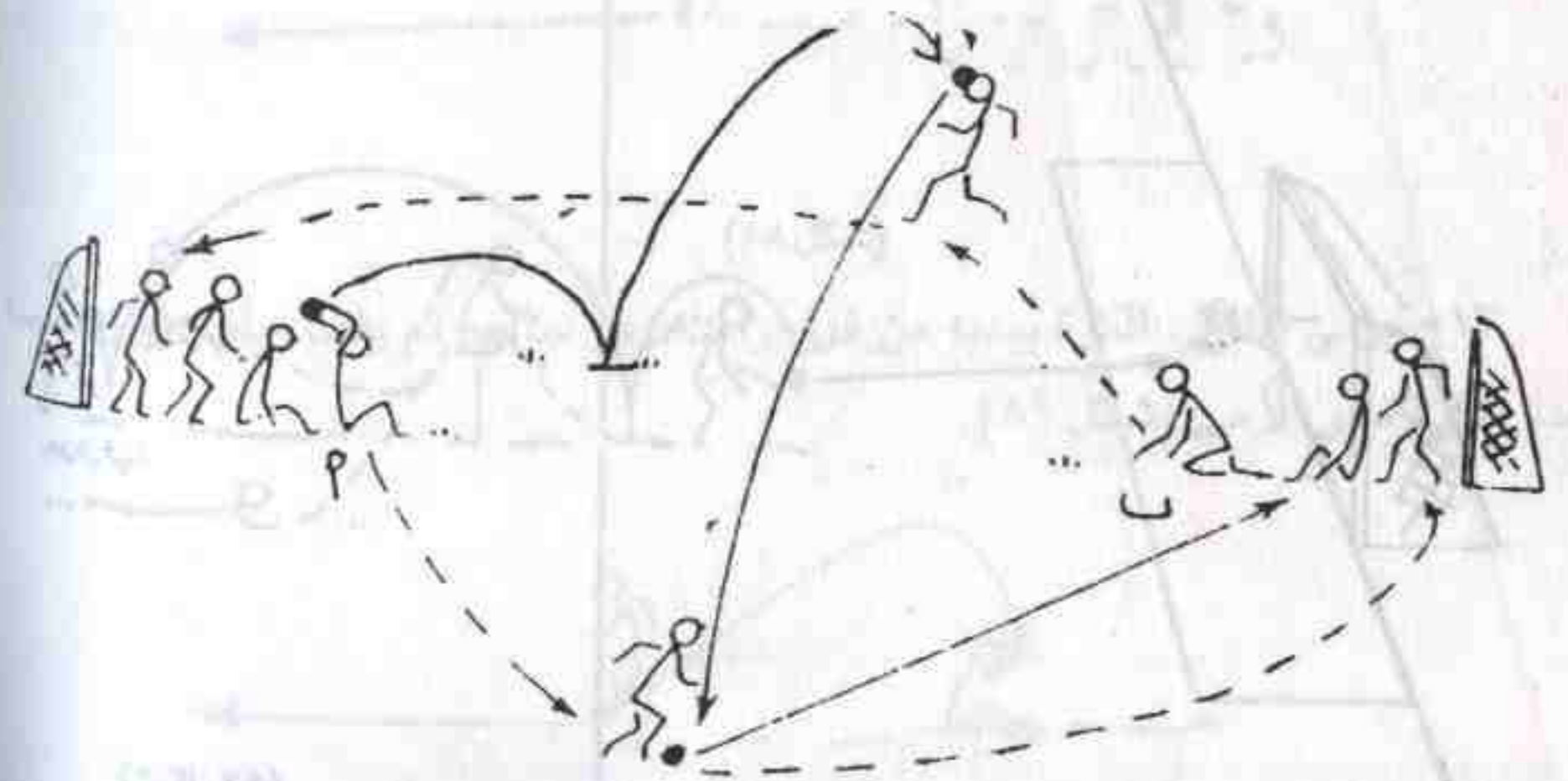
(شكل ٩٦)

١٧- يرمى اللاعب الكرة عالية من فوق رأسه ثم يتدحرج خلفاً ويقف ليصوب الكرة المرتدة من الأرض نحو المرمى (شكل ٩٣).



(شكل ٩٣)

١٨- يرمى (أ) الكرة بقوة لترتد من الأرض. يقف (ب) ويجري يضرب الكرة المرتدة برأسه ليمررها إلى (أ) الذي يكون قد وقف وجري. يمرر (أ) الكرة مباشرة إلى اللاعب الثاني من (ب) (شكل ٩٤).



(شكل ٩٤)

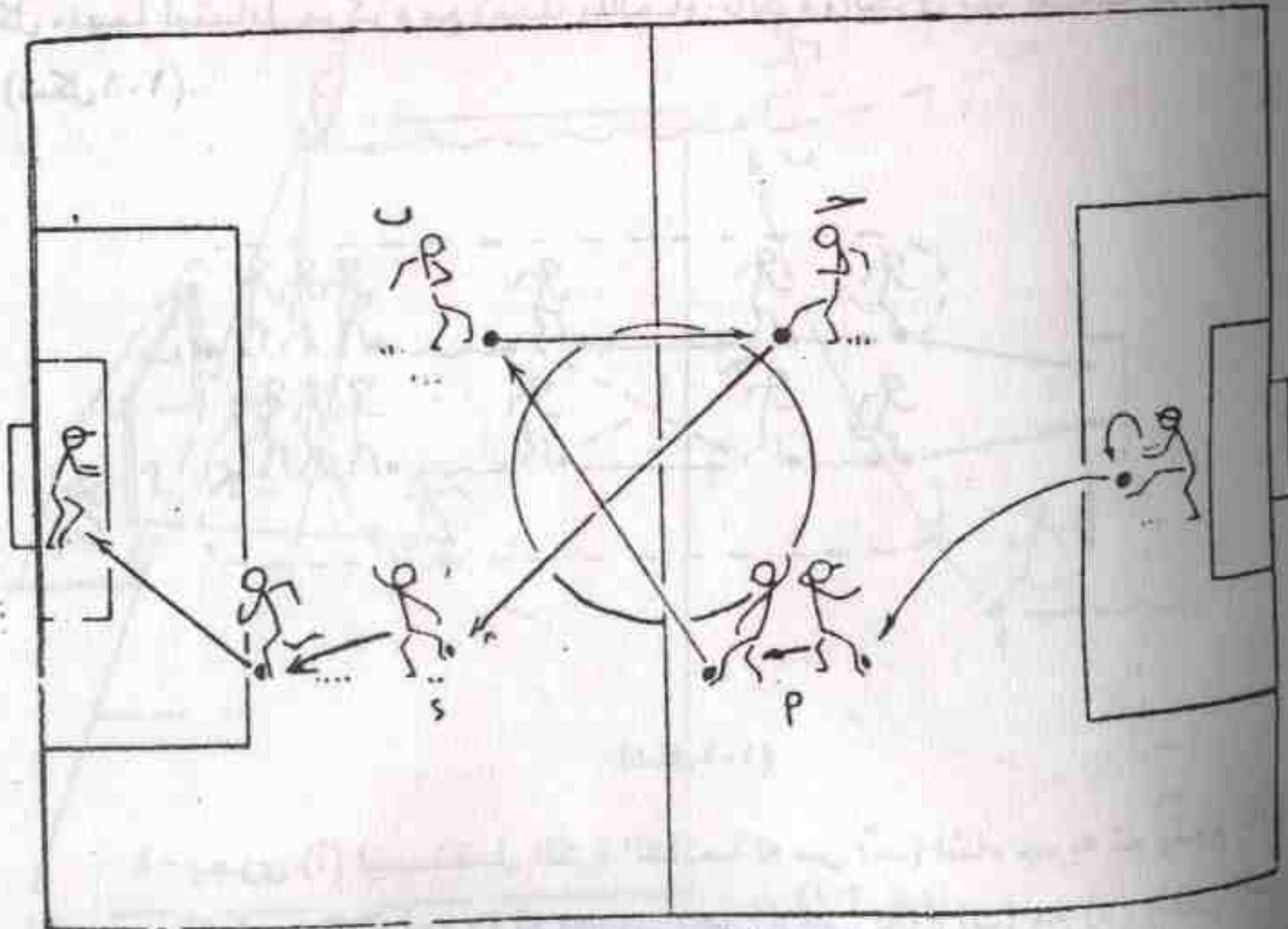
خامساً - التمرينات المركبة:

يستخدم المدرب التمرينات المركبة لكي يثبت دقة أداء اللاعب للمهارات الأساسية (خاصة المستخدم منها في المباريات بكثرة)، ويربط ذلك بتعلم الخطط مع العمل على تنمية الصفات البدنية للاعب. ولما كانت هذه التمرينات مركبة فهي تنمي توافق اللاعب الحركي. ويمكن استخدام هذه التمرينات لتعليم المهارات الأساسية، وفي الوقت نفسه يتدرب اللاعب على متطلبات وواجبات مركزة ويمكن أن تؤدي هذه التمرينات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي، ويمكن أيضاً تقسيم هذه التمرينات المركبة إلى تمرينات خاصة لمجموعة محددة من اللاعبين.

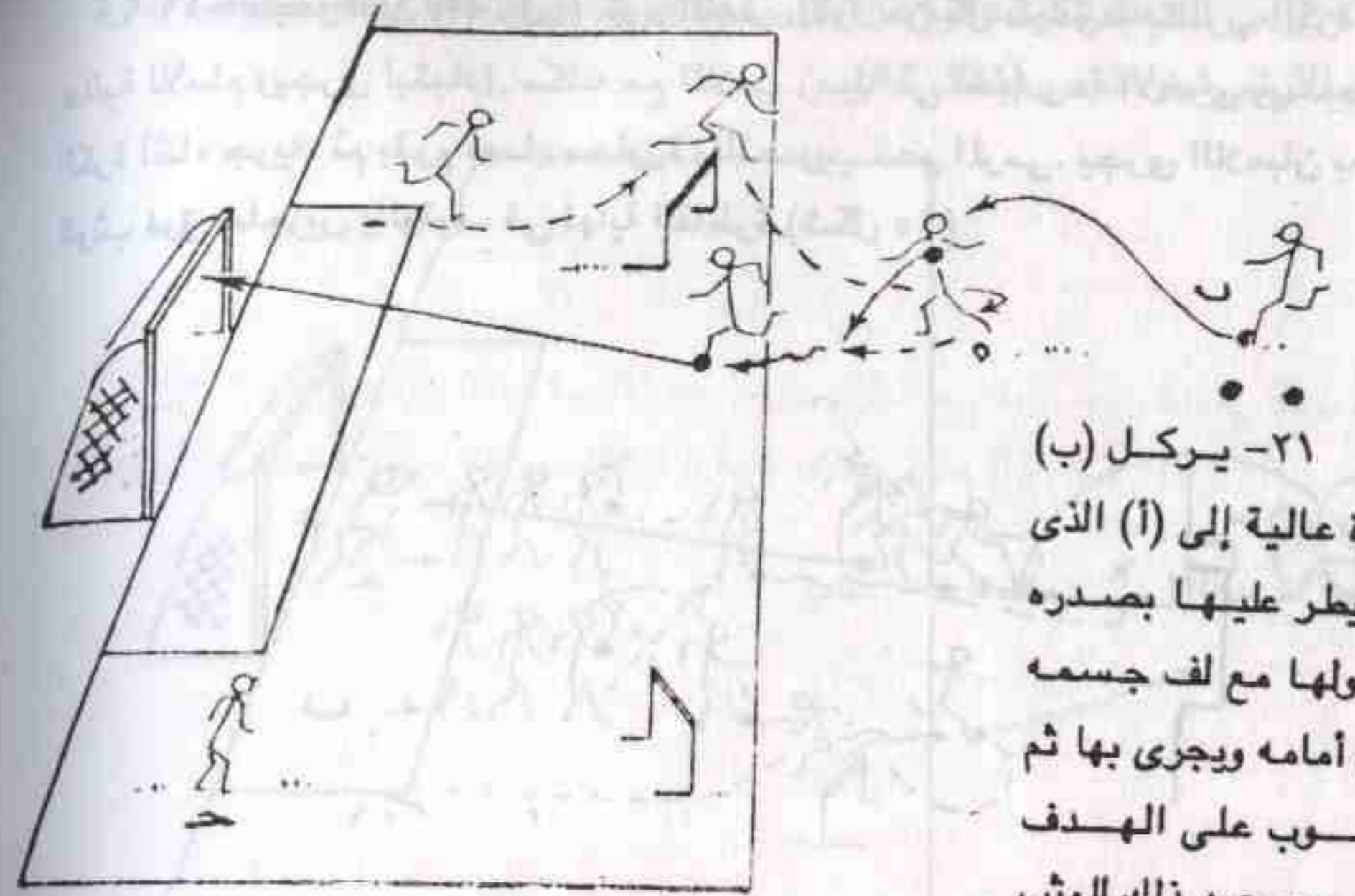
وهذه التمرينات هي الأساس في بناء الفترة الأساسية في وحدة التدريب اليومية للاعب الدرجة الأولى، ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التمرينات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته.

نماذج للتمرينات المركبة:

١- يلعب حارس المرمى الكرة إلى (أ) الذي يستقبلها مع لف جسمه ويمررها إلى (ب) الذي يمررها إلى (ج) الذي يمررها بدوره مباشرة إلى (د) الذي يستقبلها مع لف جذعه نحو المرمى ثم التصويب (شكل ٩٩).



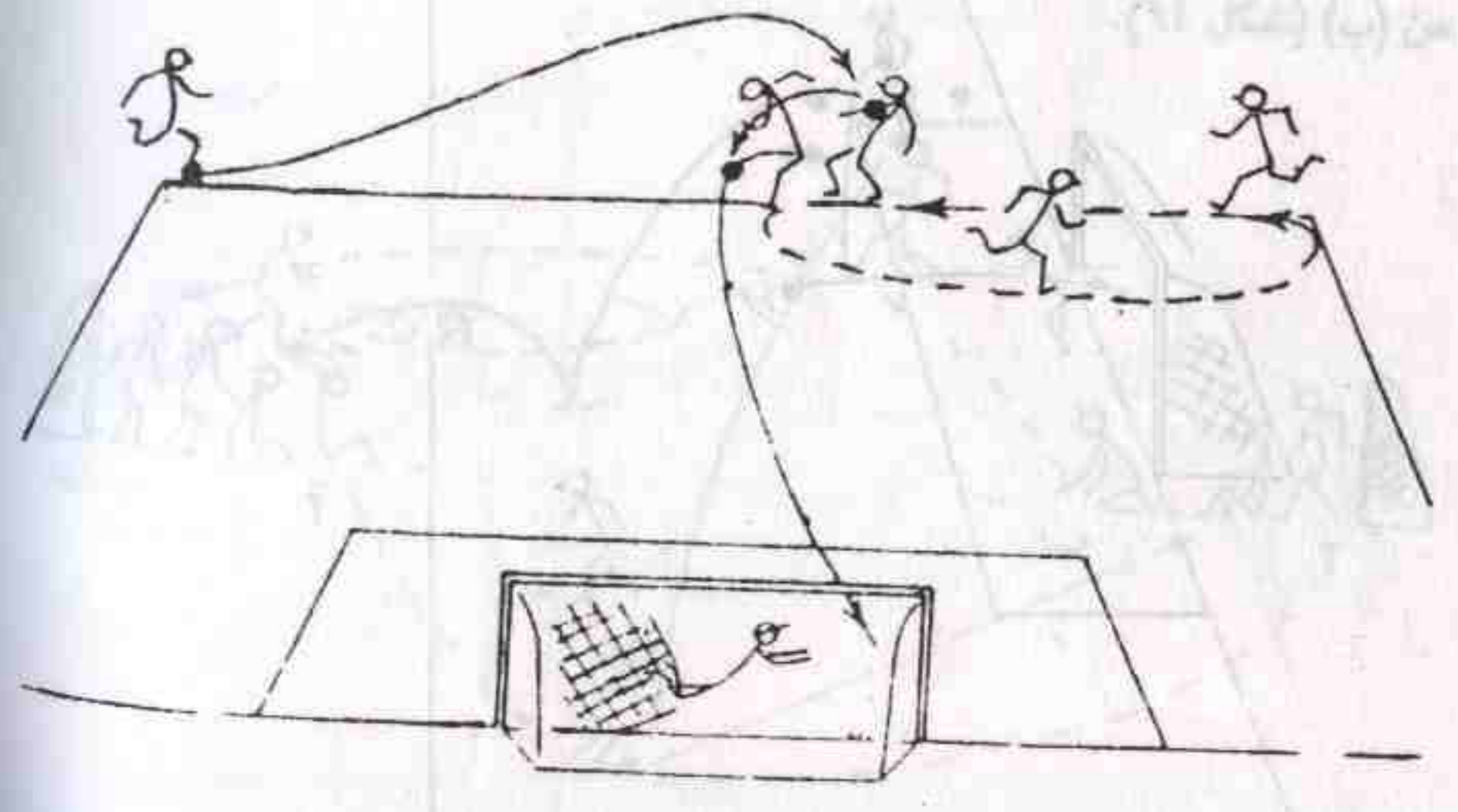
(شكل ٩٩)



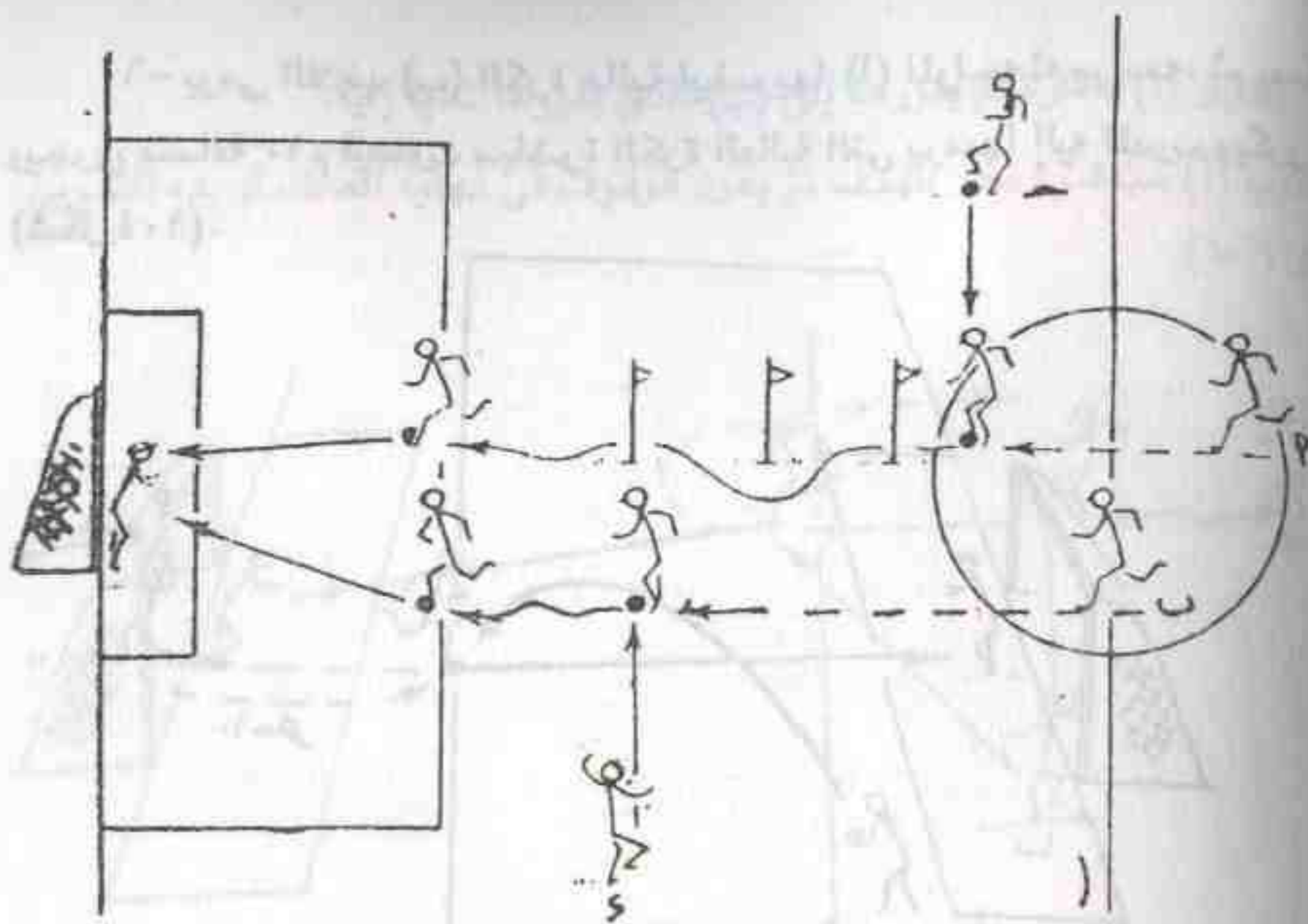
(شكل ٩٧)

٢١- يركل (ب) الكرة عالية إلى (أ) الذي يسيطر عليها بصدره ويحولها مع لف جسمه لتقع أمامه ويجري بها ثم يصوب على الهدف ويجري بعد ذلك للوثب فوق الحاجز ثم العودة لمكانه (شكل ٩٧).

٢٢- يلعب (أ) الكرة عالية إلى (ب) الذي يتقدم جرياً ليمتص الكرة بصدره لتسقط أمامه ثم يصوبها نحو المرمى ويجري ليكرر التمرين (شكل ٩٨).

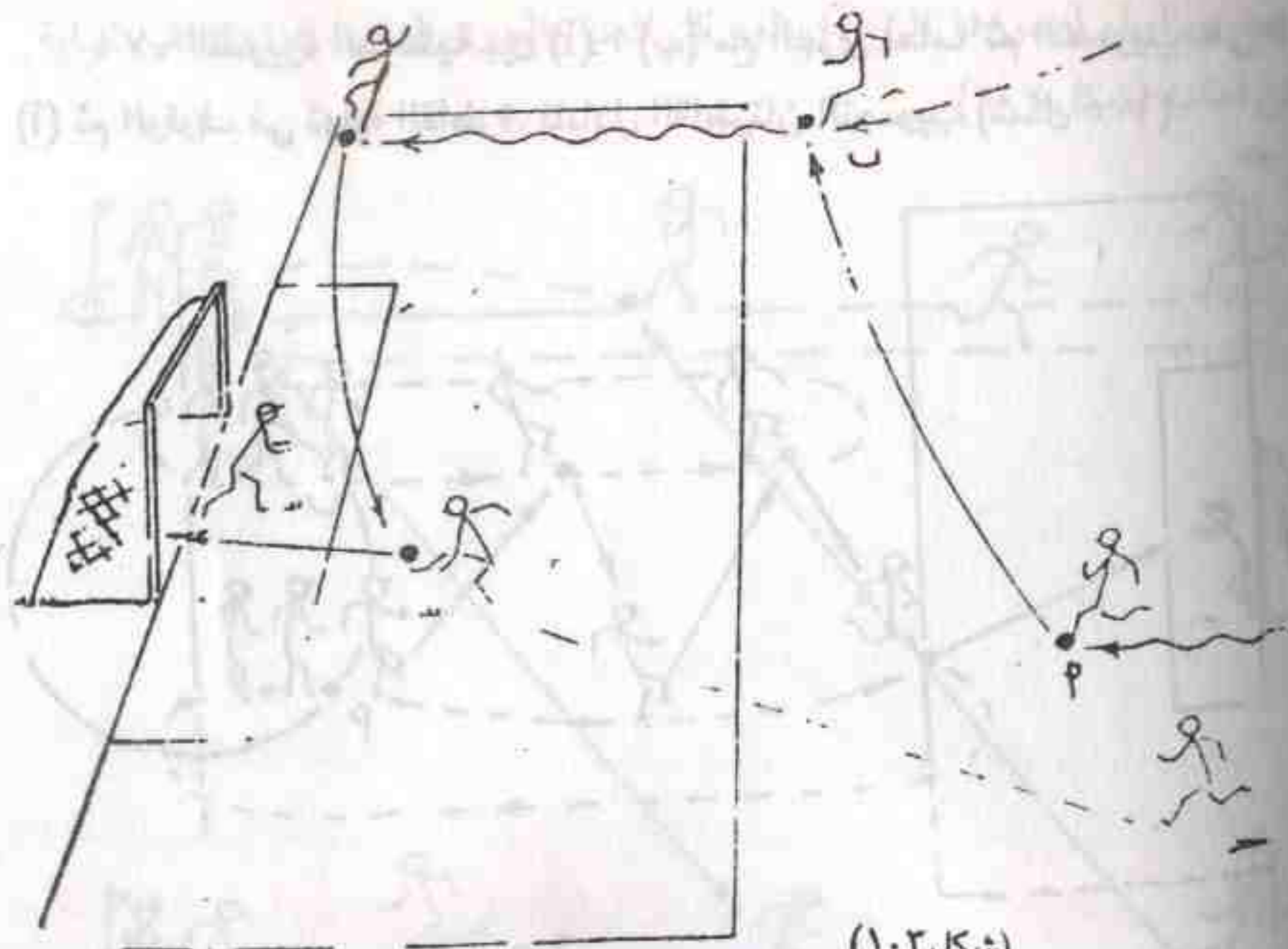


(شكل ٩٨)



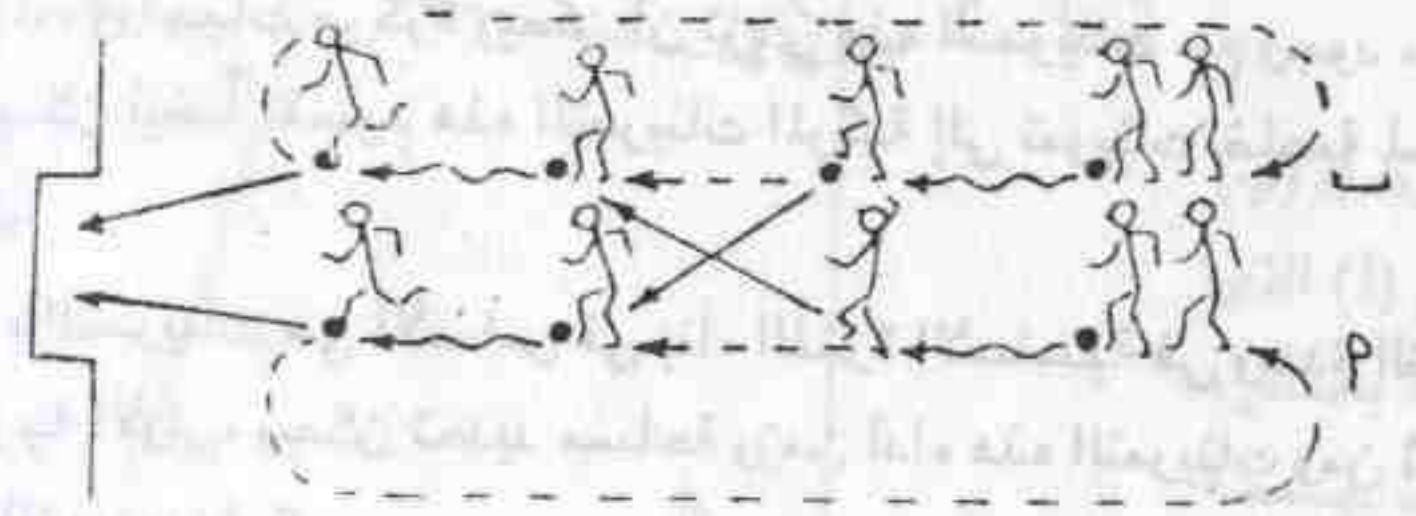
(شكل ١٠٢)

٥- يجرى (أ) بالكرة ثم يمررها إلى (ب) الذي يجرى بها حتى خط المرمى ثم يركلها عالية أمام المرمى إلى (ج) الذي يصوب مباشرة نحو المرمى (شكل ١٠٢).



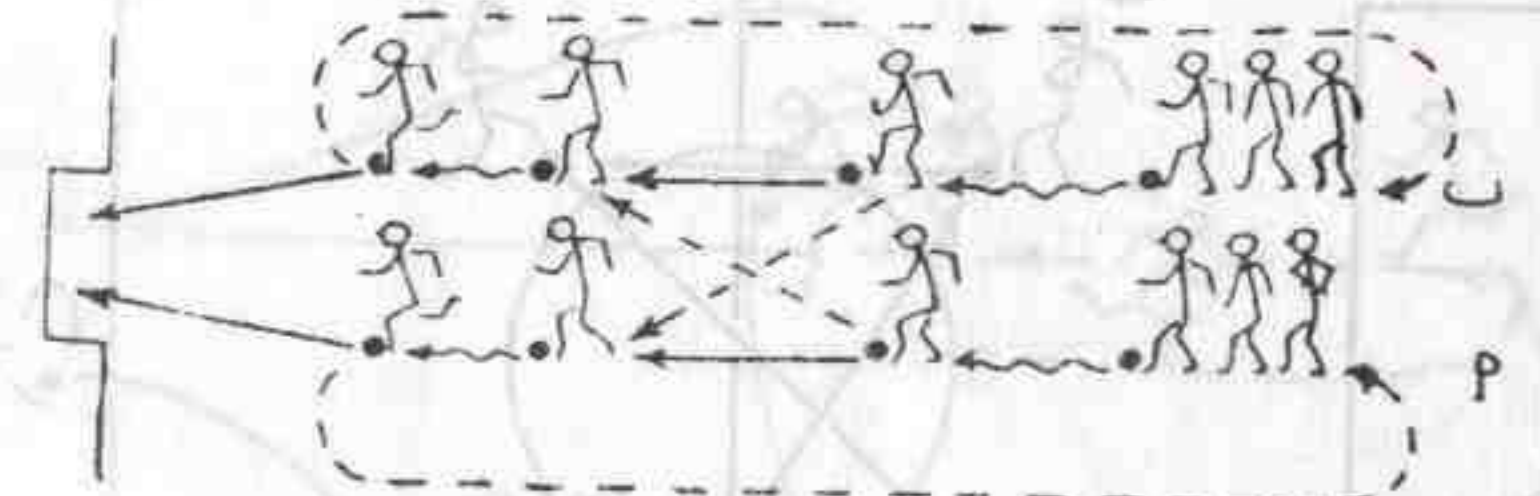
(شكل ١٠٣)

٢- يجرى كل من اللاعب (أ) واللاعب (ب) بكرة ثم يمرر كل منهما الكرة قطرية إلى الآخر ويجري للحاق بالكرة القادمة له. يجرى كلاهما بالكرة ثم يصوب على الهدف (شكل ١٠٠).



(شكل ١٠٠)

٣- يجرى اللاعبان (أ) ، (ب) بالكرة ثم يمرر كل منهما الكرة للأمام ، ويجري كل منهما ليتبادل مركزه مع زميله واللحاق بالكرة والجرى بها لمسافة ثم التصويب (شكل ١٠١).

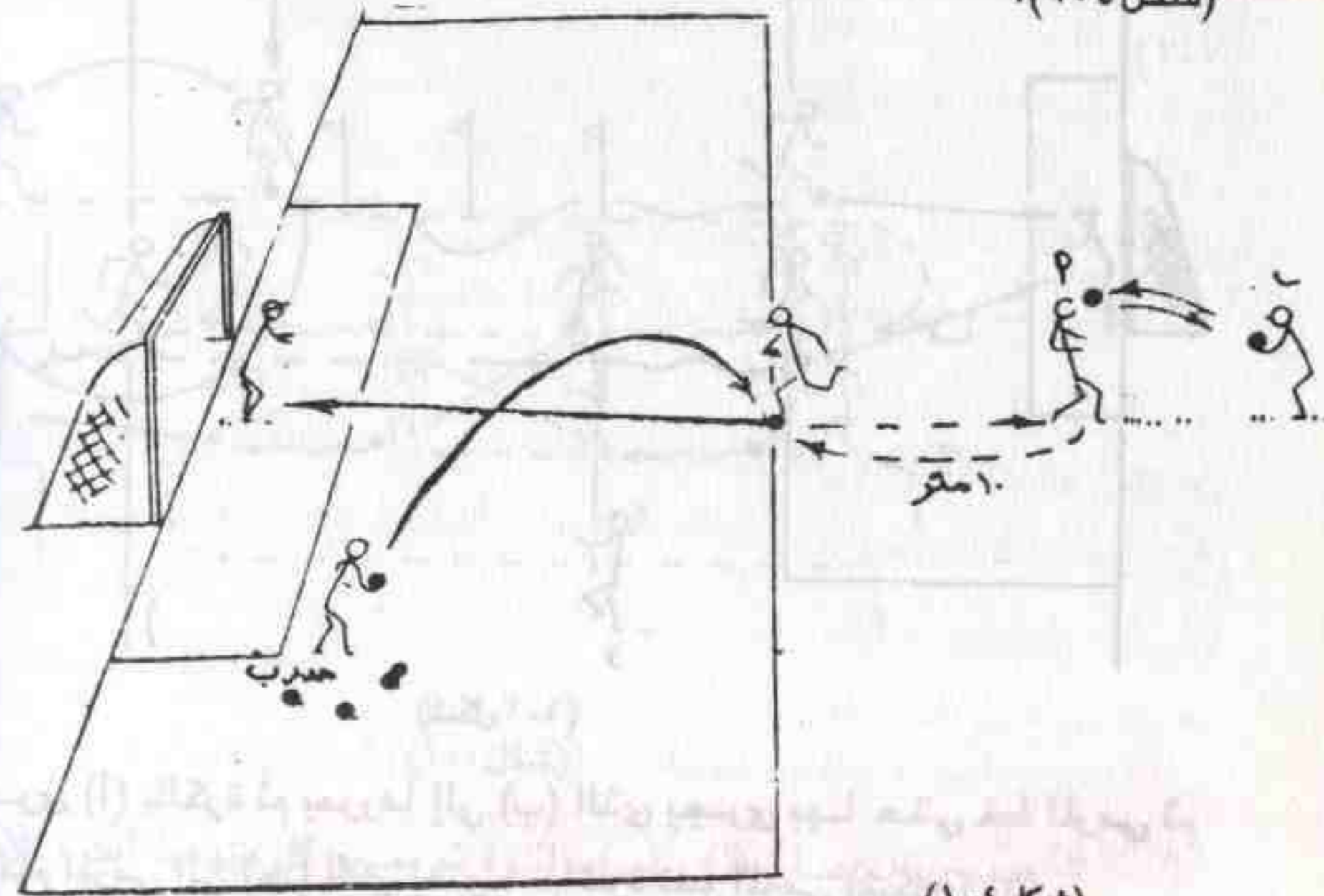


(شكل ١٠١)

٤- يجرى (أ) ليستقبل الكرة القادمة له من (ج) أثناء جريه ثم يقوم بالجرى المتعرج بالكرة بين ثلاثة أعمدة ثم يصوب نحو المرمى. يقوم (ب) مع (د) بنفس التمرين (شكل ١٠٢).

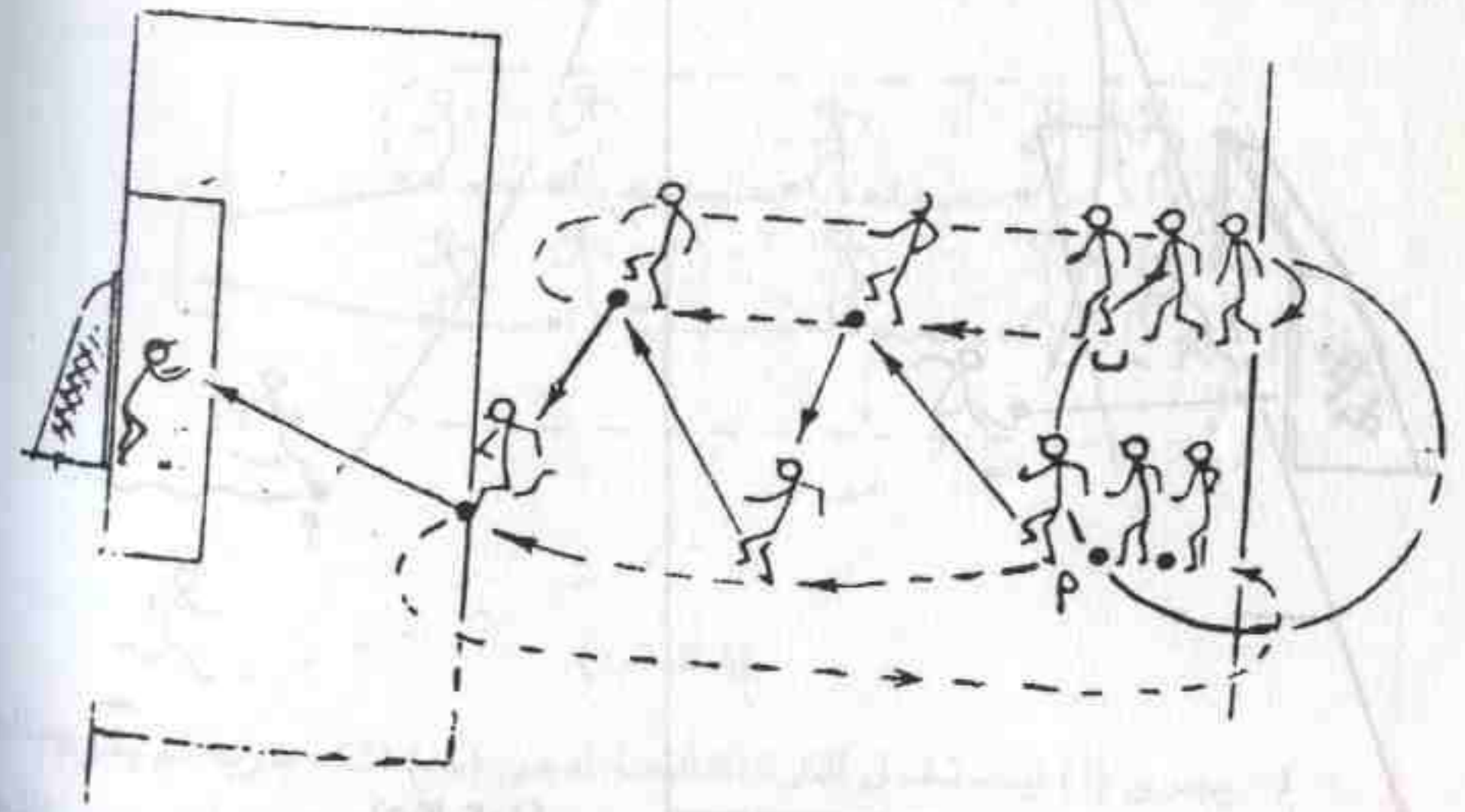
(شكل ١٠٢)

٦- يرمى اللاعب (ب) الكرة عالية ليضربها (أ) المواجه له برأسه، ثم يستدير (أ) ويجرى مسافة ١٠ م ليصوب مباشرة الكرة العالية التي يرميها إليه المدرب ويكرر التمرين (شكل ١٠٤).



(شكل ١٠٤)

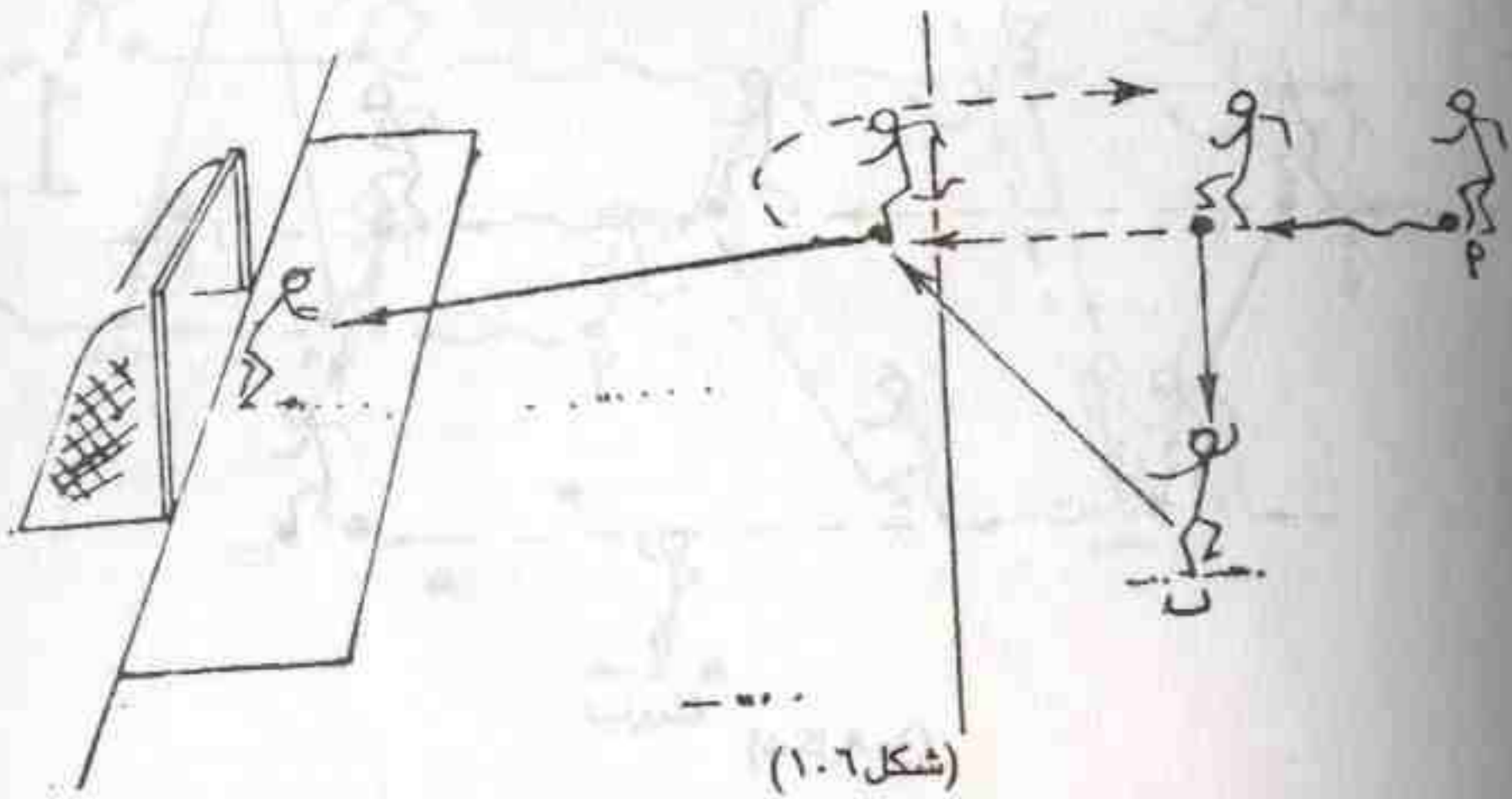
٧- التمريرة الحائطية بين (أ) ، (ب) مع الجرى أماما ثم التصويب على الهدف من (أ) ثم الوقوف في نهاية القاطرة. تتبادل القاطرتان التصويب (شكل ١٠٥).



(شكل ١٠٥)

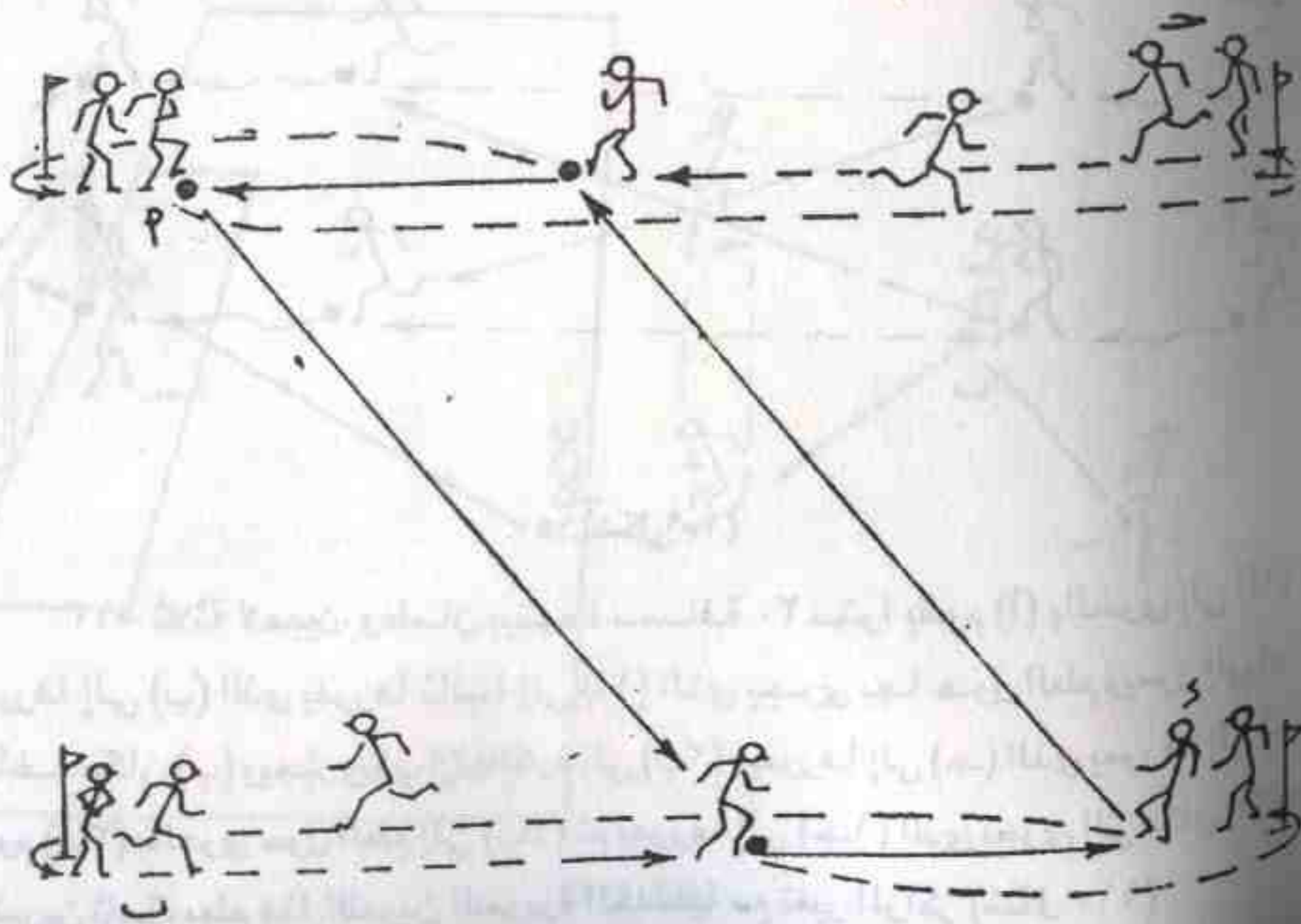
٨- يجرى (أ) بالكرة ثم يمررها إلى (ب) الذي يمررها ثانية إليه.

يصوب (أ) مباشرة نحو الهدف ثم يعود للوقوف في نهاية الصف أو بدء التمرين ثانية (شكل ١٠٦).

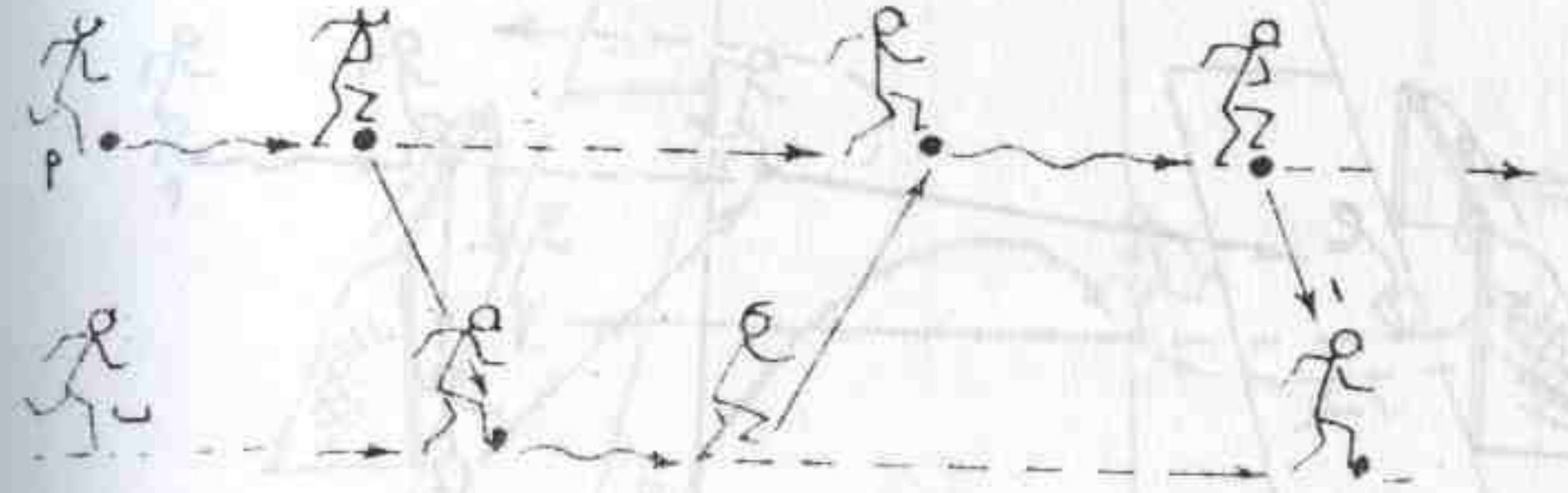


(شكل ١٠٦)

٩- أربع مجموعات أ ، ب ، ج ، د . تتكون كل مجموعة من ٢ - ٣ لاعبين يقوم (أ) بالتمرير المائل إلى (ب) الذي يجرى أماما ليتمرر الكرة مباشرة إلى (د) الذي يمررها إلى (ج) الذي يجرى أمام ليتمررها إلى (أ) يقوم كل لاعب بالجرى أماما للوقوف في نهاية القاطرة التي أمامه (شكل ١٠٧).

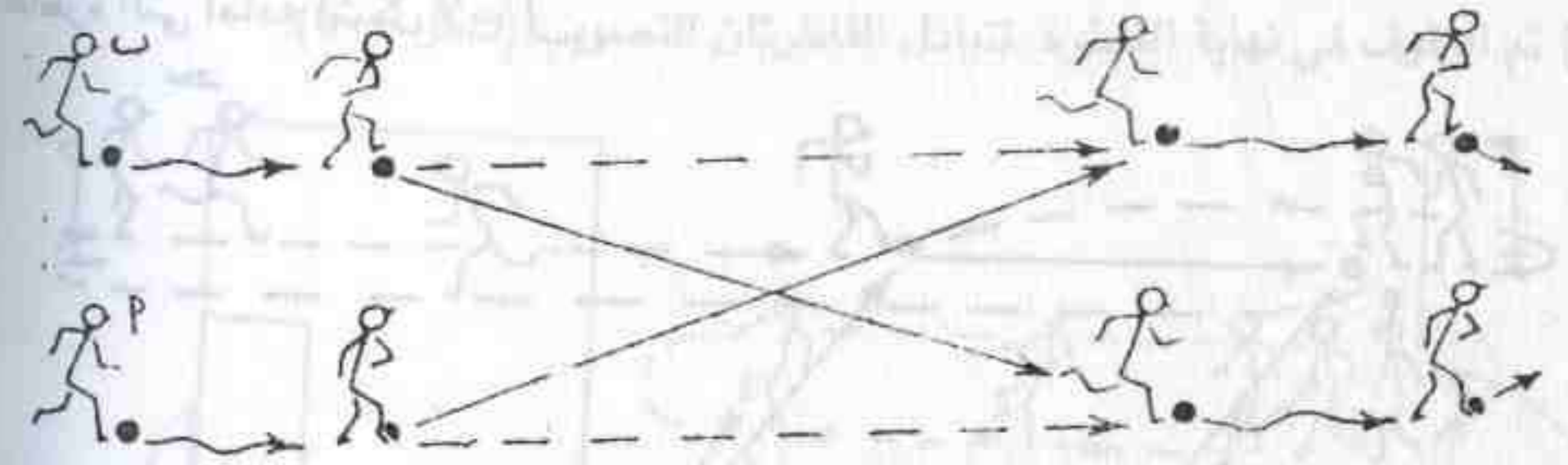


١٠- يجرى (أ) بالكرة ثم يمررها إلى (ب) الذي يجرى بها ثم يمررها إلى (أ) ثانية وهكذا (شكل ١٠٨).



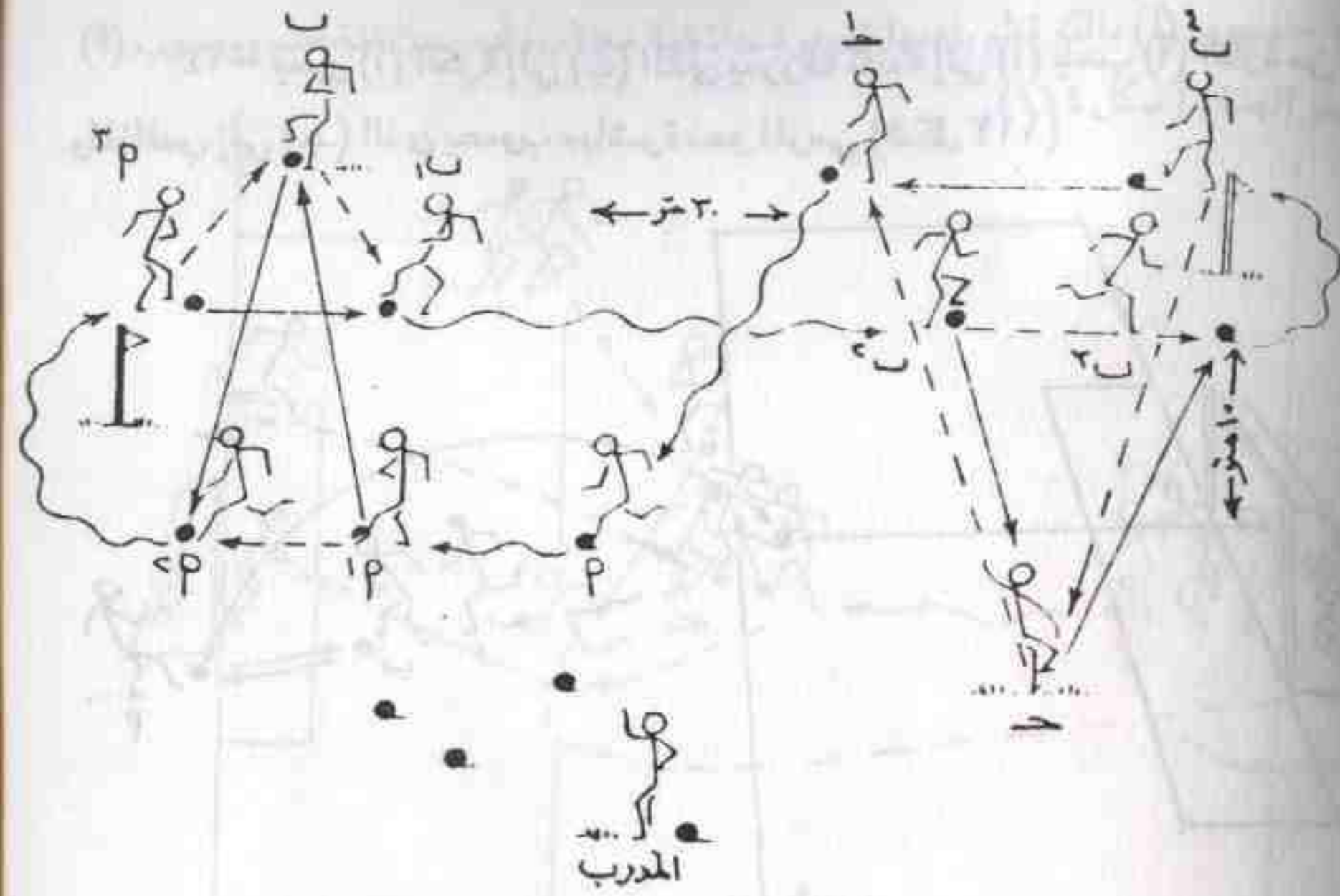
(شكل ١٠٨)

١١- يجرى (أ) ، (ب) أماماً بالكرة ثم يمررها كل منهما لزميله قطرية ويستمر التمرين (شكل ١٠٩).



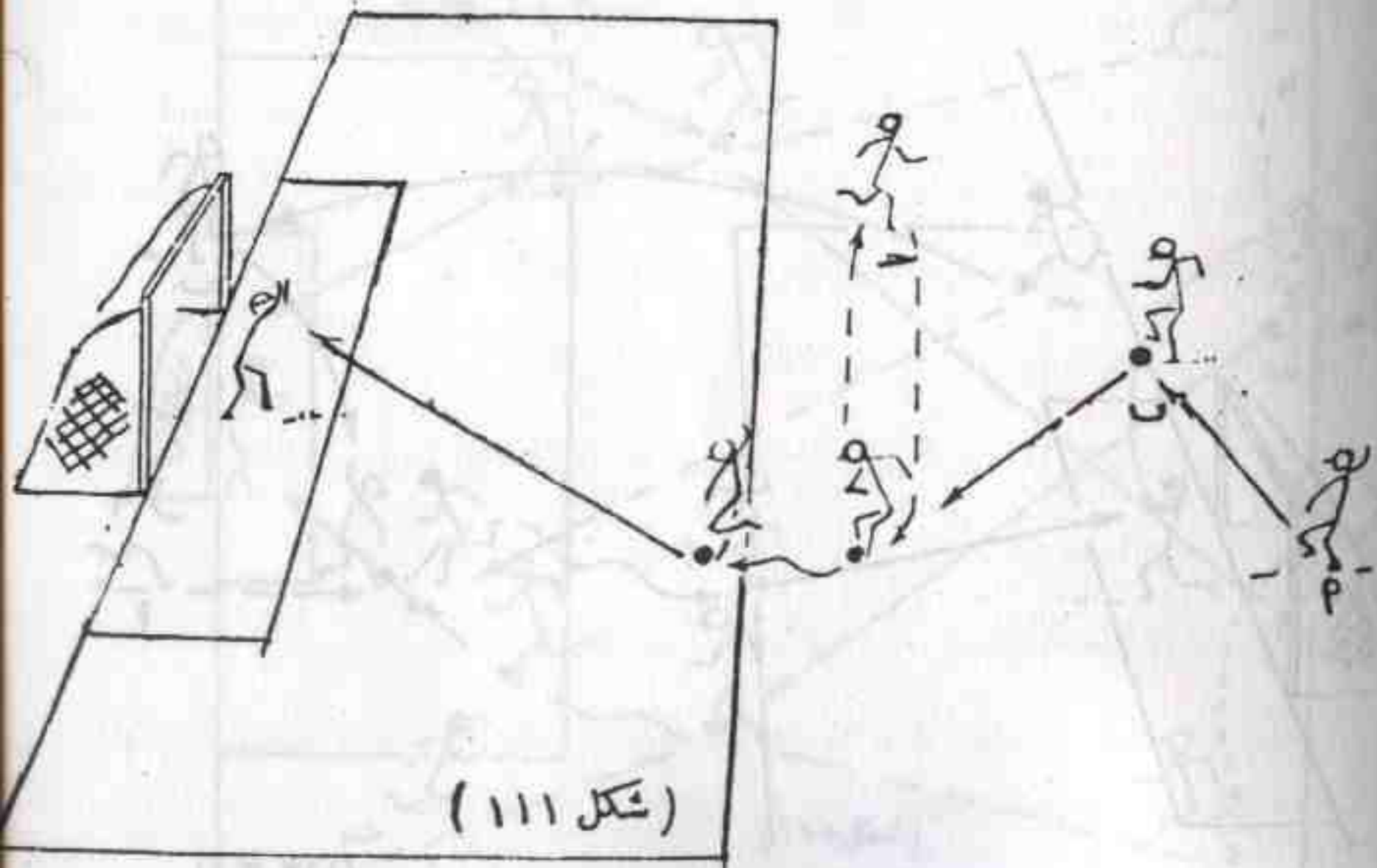
(شكل ١٠٩)

١٢- ثلاثة لاعبين، وعلمان بينهما مسافة ٣٠ مترا يقوم (أ) بالجرى إلى (أ١) ثم يمررها إلى (ب) الذي يمررها ثانية إلى (أ٢) الذي يجرى بها حول العلم ويمرر إلى (ب١) ويأخذ مكان (ب) ويجري (ب١) بالكرة إلى (ب٢) ويمررها إلى (ج) الذي يمررها إلى (ب٣) يقوم (ب٣) بالجرى حول العلم إلى (ب٤) ثم يمررها إلى (ج١) الذي يجرى إلى مكان (أ) ليبدأ التمرين ثانية، يعلم هذا التمرين التميرية الحائطية مع تغير المراكز (شكل ١١٠).



(شكل ١١٠)

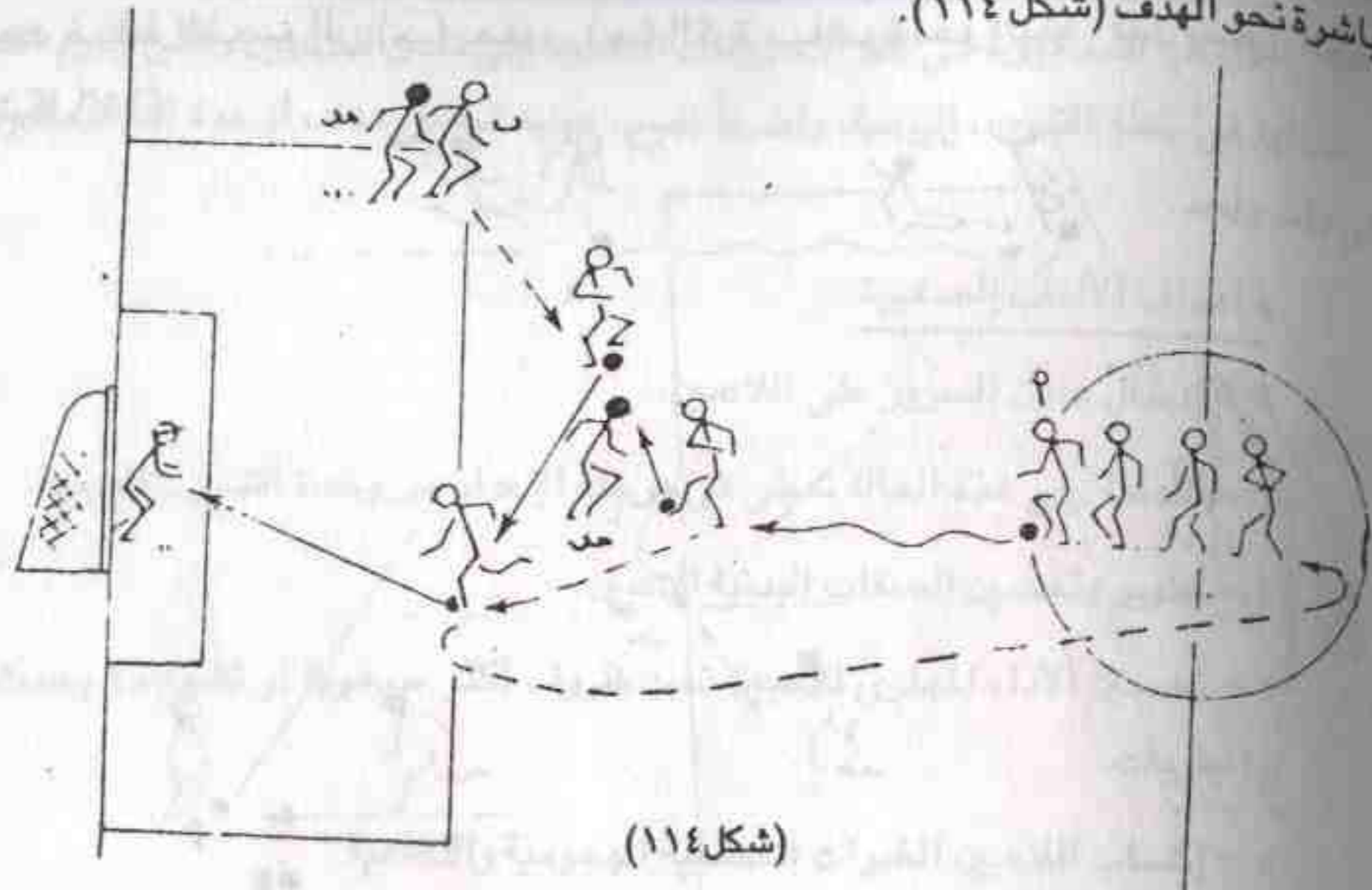
١٣- يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذي يمررها إلى (ج) يجرى (ج) حول كرة طبية قبل أن يستقبل الكرة ويجري بالكرة حتى منطقة الجزاء ثم يصوب نحو المرمى (شكل ١١١).



(شكل ١١١)

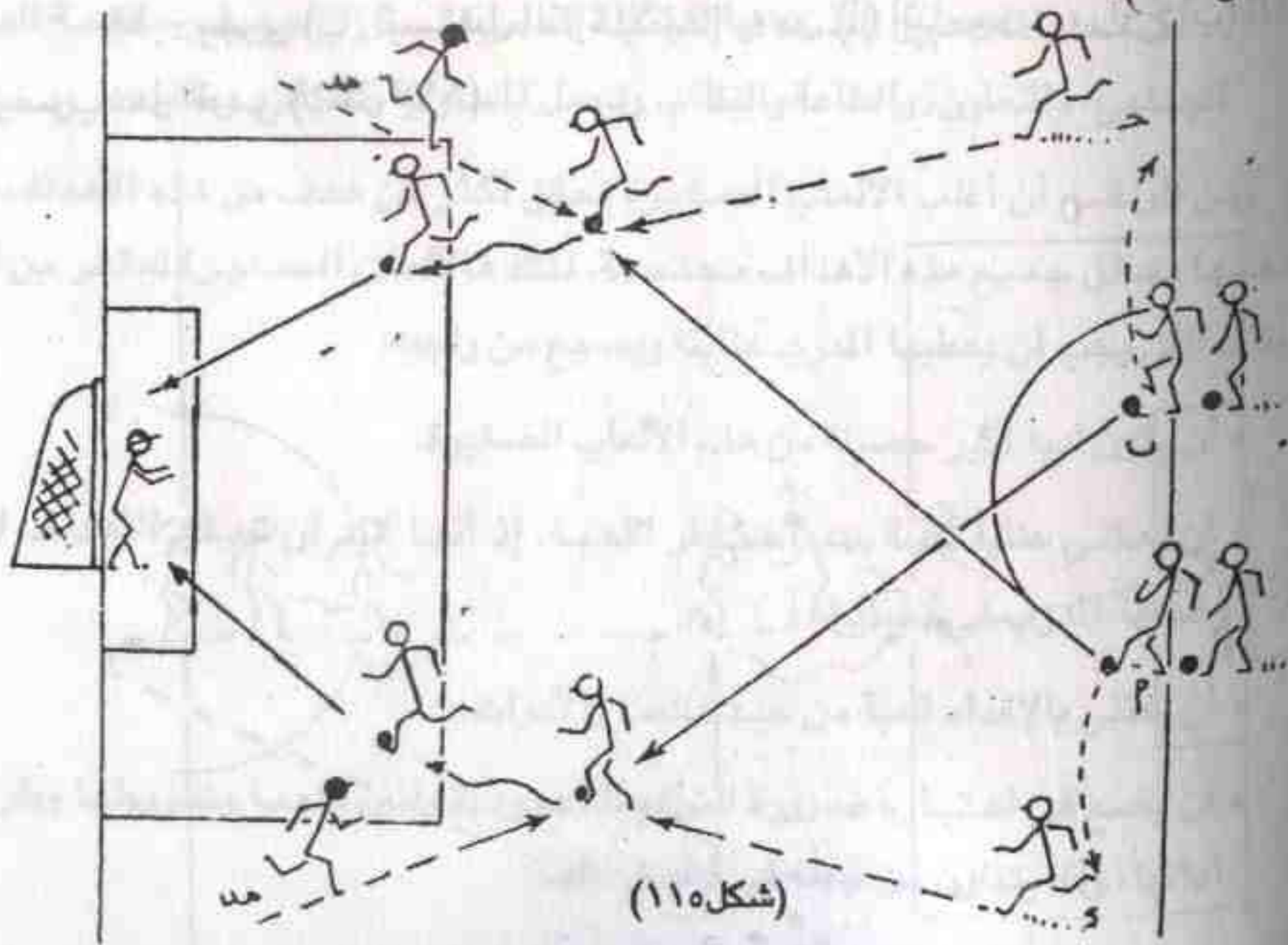
(شكل ١١١)

١٦ - يجرى (أ) بالكرة ثم يلعبها تمريرة حائطية مع (ب) ليمر من الخصم ويصوب (ج) مباشرة نحو الهدف (شكل ١١٤).



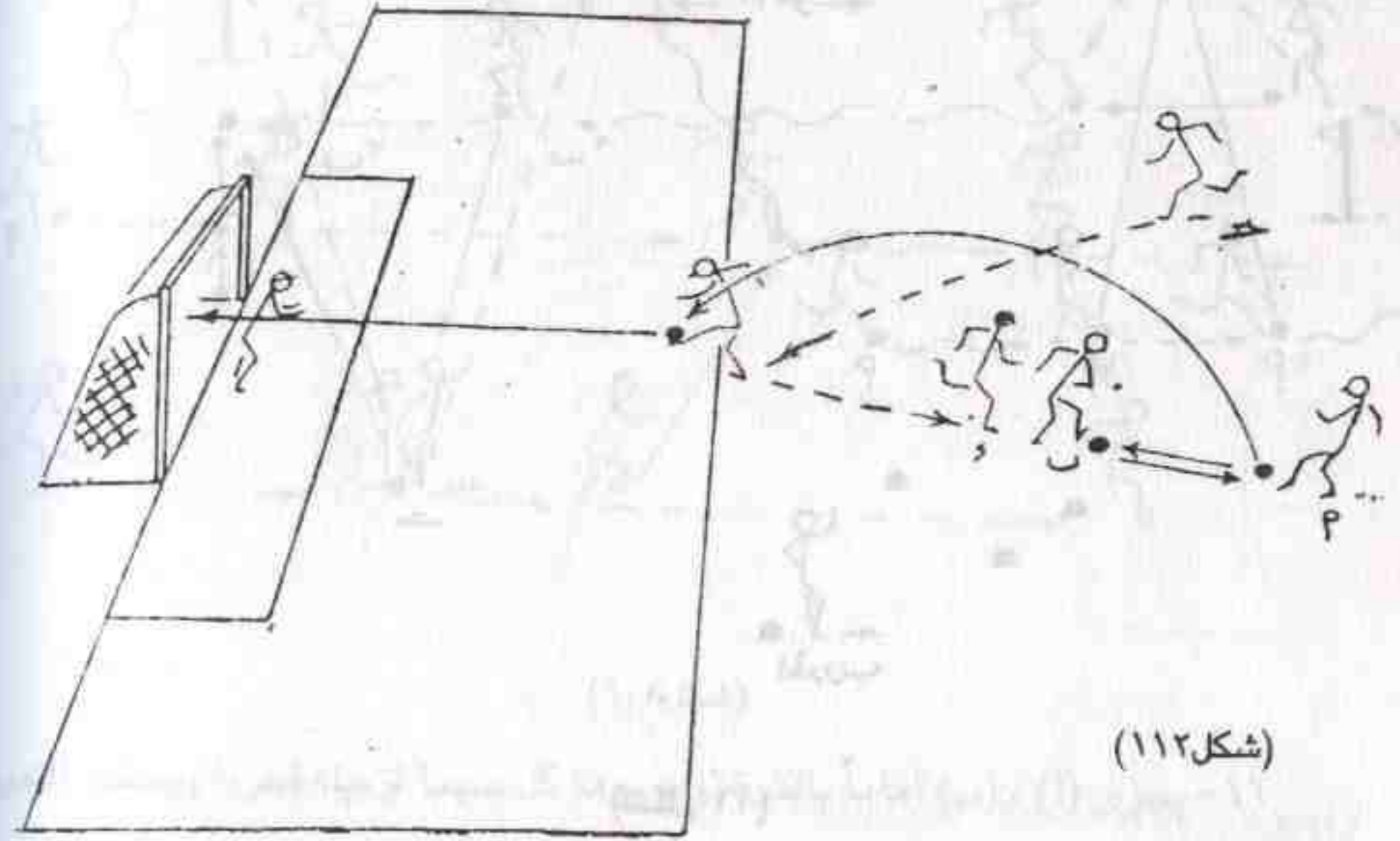
(شكل ١١٤)

١٧ - يمرر (أ) الكرة إلى (ج) الذي يجرى ليستقبل الكرة أثناء جريه ويجري بها مبتعداً عن الخصم ثم يصوب. يؤدي التمرين بين (ب) ، (د) من الجهة الأخرى في نفس الوقت (شكل ١١٥).



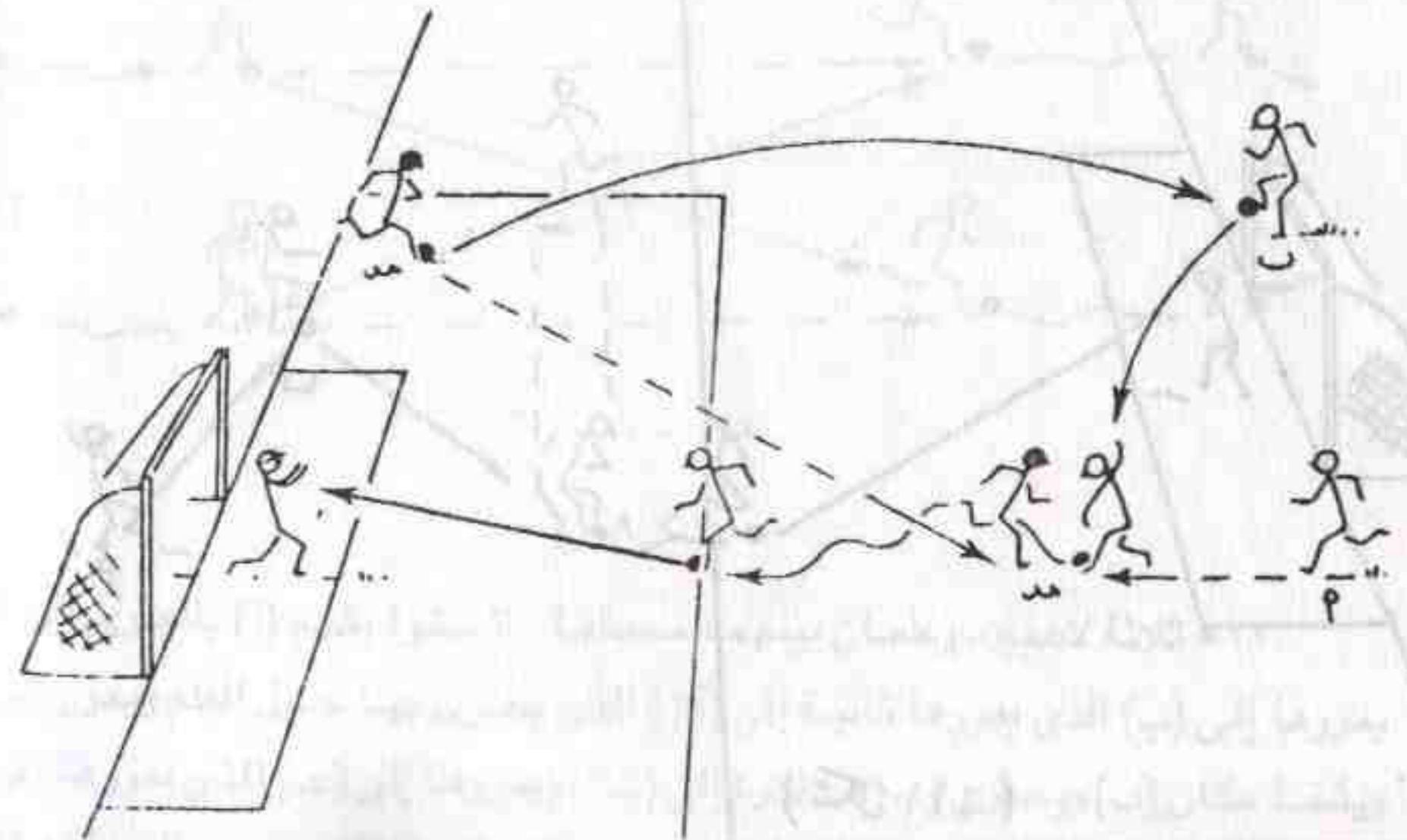
(شكل ١١٥)

١٤ - يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذي يمررها ثانية إلى (أ) يلعب (أ) الكرة من فوق (ب) والمنافس إلى (ج) الذي يصوب مباشرة نحو المرمى (شكل ١١٢).



(شكل ١١٢)

١٥ - يستقبل (ب) الكرة الآتية له من المنافس ثم يمررها إلى (أ) يتقدم الخصم ليهاجم (أ). يراوغ (أ) الخصم ثم يصوب نحو الهدف (شكل ١١٣).



(شكل ١١٣)

سادسا - التدريب على المهارات باستخدام الألعاب الصغيرة:

الألعاب الصغيرة هي تلك التمرينات المحببة إلى نفس اللاعبين والتي يقوم المدرب بإعطائها في خطة التدريب اليومية، واضعاً نصب عينيه تحقيق هدف أو عدة أهداف تدريبية في وقت واحد.

* أهداف الألعاب الصغيرة:

- ١ - إدخال عامل السرور على اللاعبين.
- ٢ - التدفئة وفي هذه الحالة تعطى في مرحلة الإعداد من وحدة التدريب اليومية.
- ٣ - تطوير وتحسين الصفات البدنية للاعبين.
- ٤ - تحسين الأداء المهارى للاعبين تحت ظروف أكثر صعوبة أو تشبه ما يحدث في المباريات.
- ٥ - إكساب اللاعبين الخبرات الخطئية الهجومية والدفاعية.
- ٦ - تطوير الصفات الإرادية لدى اللاعبين مثل العزيمة، والمثابرة، والكفاح، والثقة بالنفس.

٧ - اكتساب اللاعبين الصفات الخلقية الحميدة مثل الإحساس بقيمة العمل الجماعي، والتعاون، والطاعة والنظام، وتحمل المسؤولية كأفراد وجماعات.

ومن الواضح أن أغلب الألعاب الصغيرة تحقق أكثر من هدف من هذه الأهداف، بل إن بعضها يحقق جميع هذه الأهداف مجتمعة، لذلك فالألعاب الصغيرة تعتبر من أهم التمرينات التي يجب أن يعطيها المدرب عنايته ويصبح من واجبه:

* أن يكون لديه أكبر حصيلة من هذه الألعاب الصغيرة.

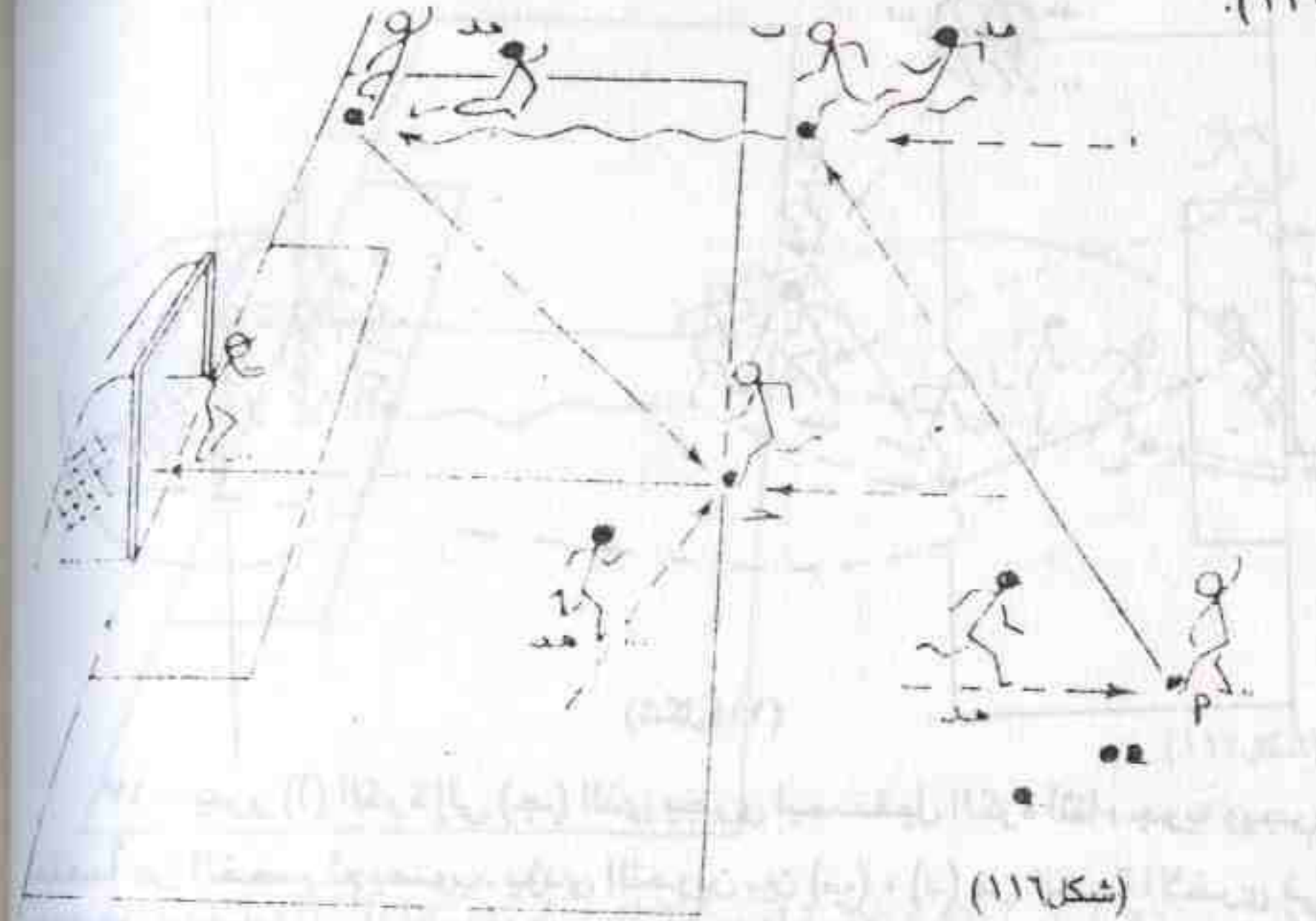
* أن يعتنى بعناية تامة عند اختيار اللعبة. إذ أنها لا بد أن تحقق الأهداف التي يضعها المدرب في تخطيطه.

* أن يعتنى بالإعداد للعبة من حيث الملعب والأدوات.

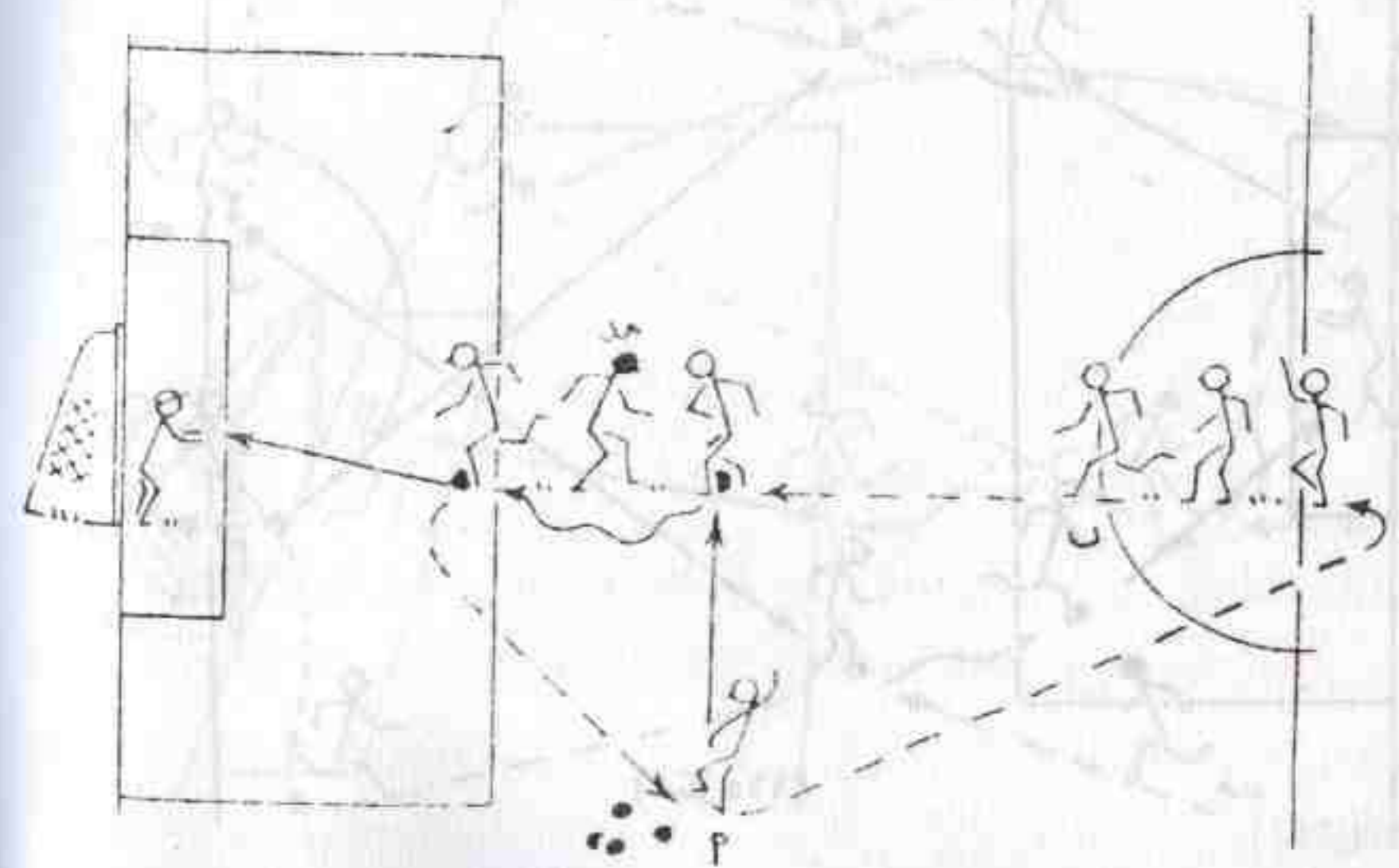
* أن يضع في اعتباره ضرورة التزام اللاعبين بقوانين اللعبة وشروطها وطريقة أدائها، وألا يتهاون من جهته في تطبيق ذلك.

* أن تعطى اللعبة الوقت الكافي حتى يكون لها التأثير المطلوب

١٨ - يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذي يجرى من الخصم ويراوغ بالكرة يمرر (ب) الكرة تحت ضغط الخصم إلى (ج) يصوب (ج) الكرة مباشرة نحو الهدف قبل وصول الخصم (شكل ١١٦).



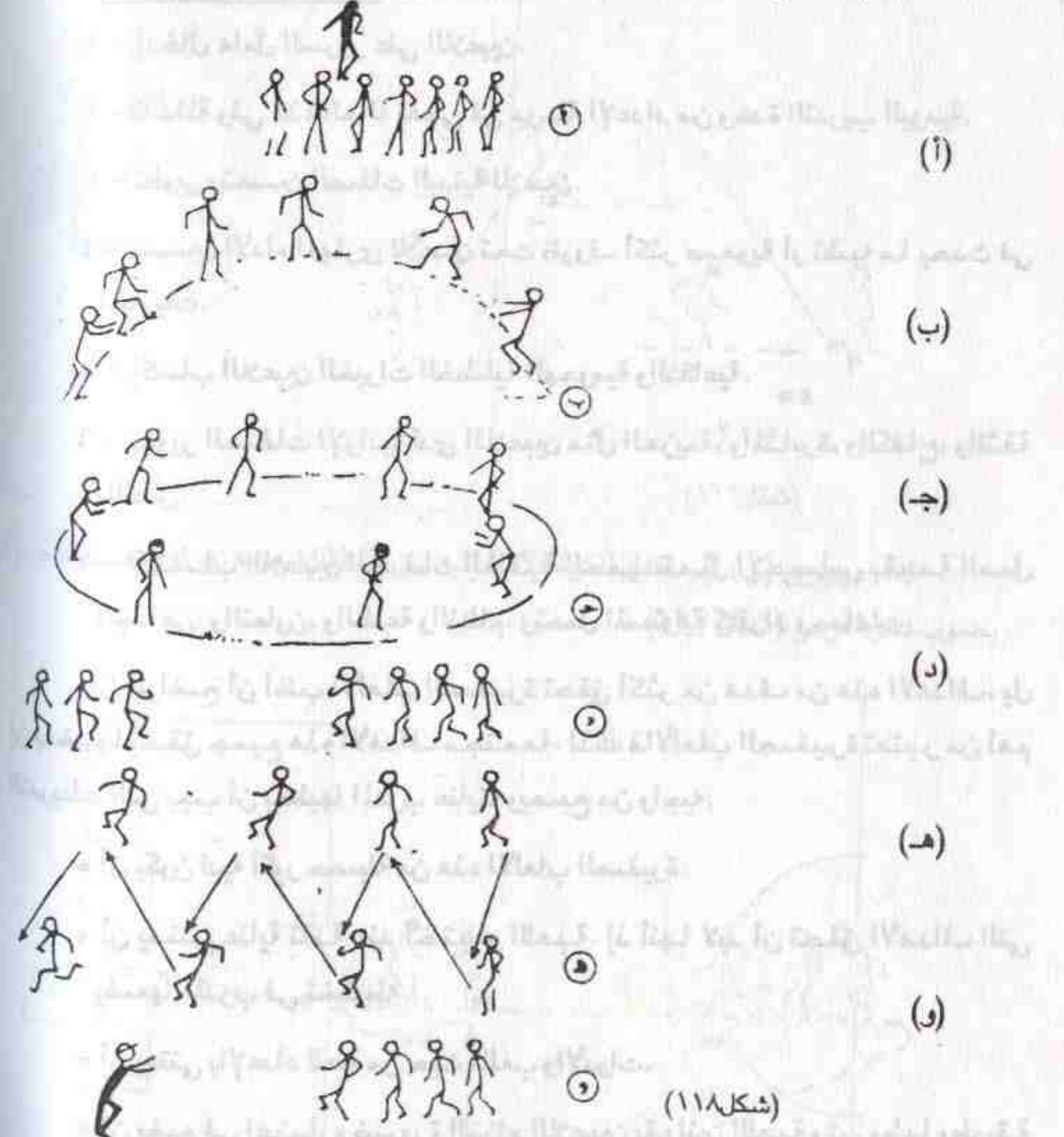
١٩ - يجرى (ب) ليستقبل الكرة الآتية إليه من (أ) أثناء جريه. يراوغ (ب) الخصم ثم يصوب نحو المرمى (شكل ١١٧).



بعض نماذج للألعاب الصغيرة:

* أرجو أن يلاحظ السادة المدربون أنه يمكن تكرار هذه الألعاب مع التفسير في طريقة أداء المهارات الأساسية التي تعطى في اللعبة فمثلا اللعبة، يمكن أن تؤدي مرة بالقدم وأخرى بالرأس!

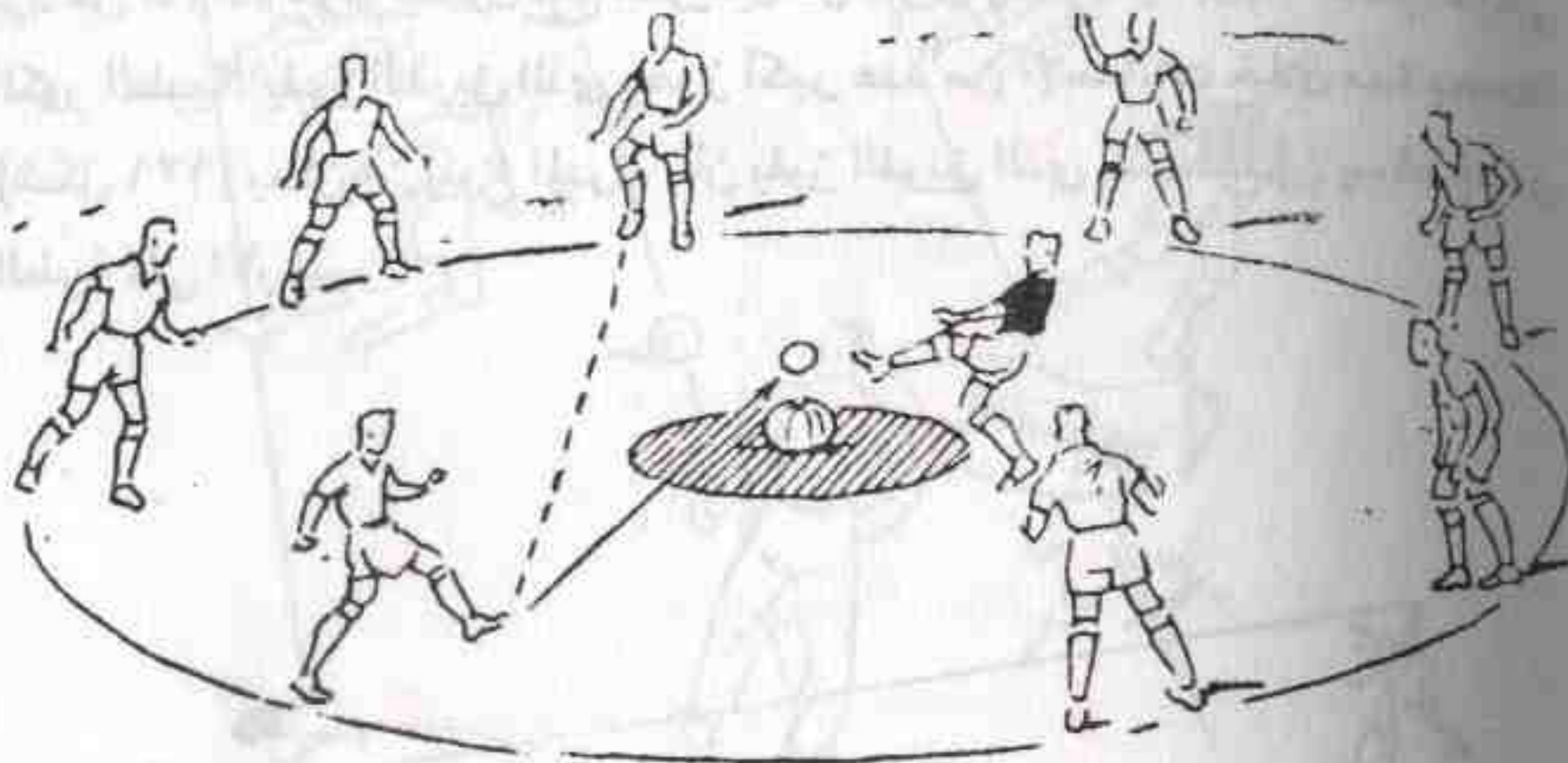
١ - تتابعات من مختلف التشكيلات لجميع أنواع المهارات الأساسية (شكل ١١٨)



(شكل ١١٨)

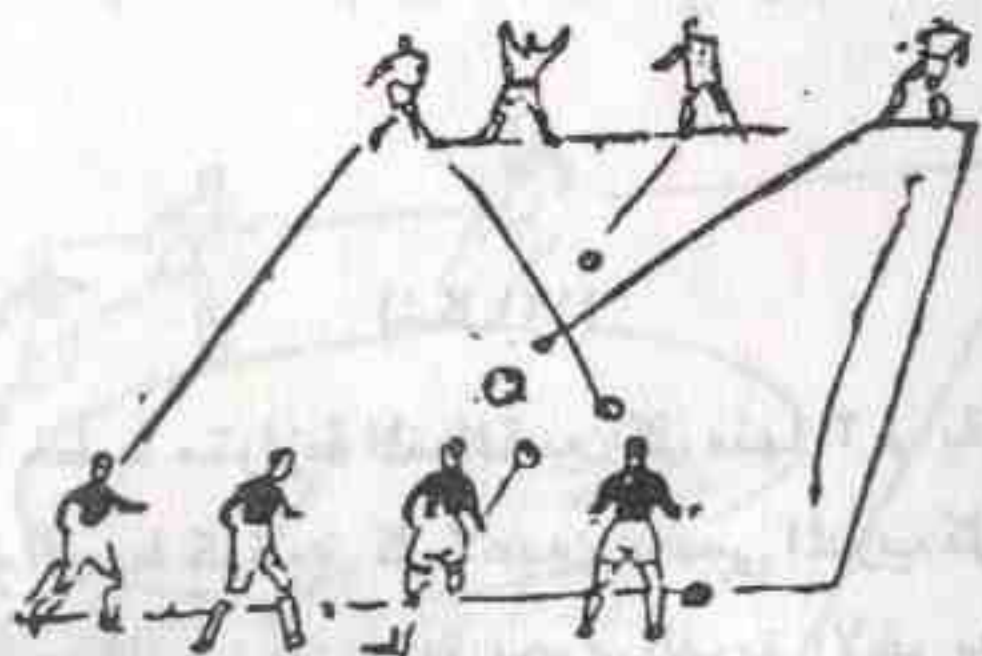
(أ) في صف (ب) في نصف دائرة (ج) في دائرة (د) في قاطرتين مواجهتين (هـ) في صفين متقابلين (و) في قاطرة.

٢ - يقف اللاعبون في دائرة قطرها ١٢ م وفي منتصفها دائرة صغيرة داخلها كرة طبية. يقف لاعب للدفاع عن الكرة بدون أن يدخل الدائرة الصغيرة. يحاول اللاعبون الذين حول الدائرة الكبيرة إصابة الكرة الطبية بالكرة عن طريق التمير ومحاولة التصويب. اللاعب الذي يصيب الكرة يغير مركزه مع اللاعب الذي يدافع عن الكرة الطبية (شكل ١١٩).



(شكل ١١٩)

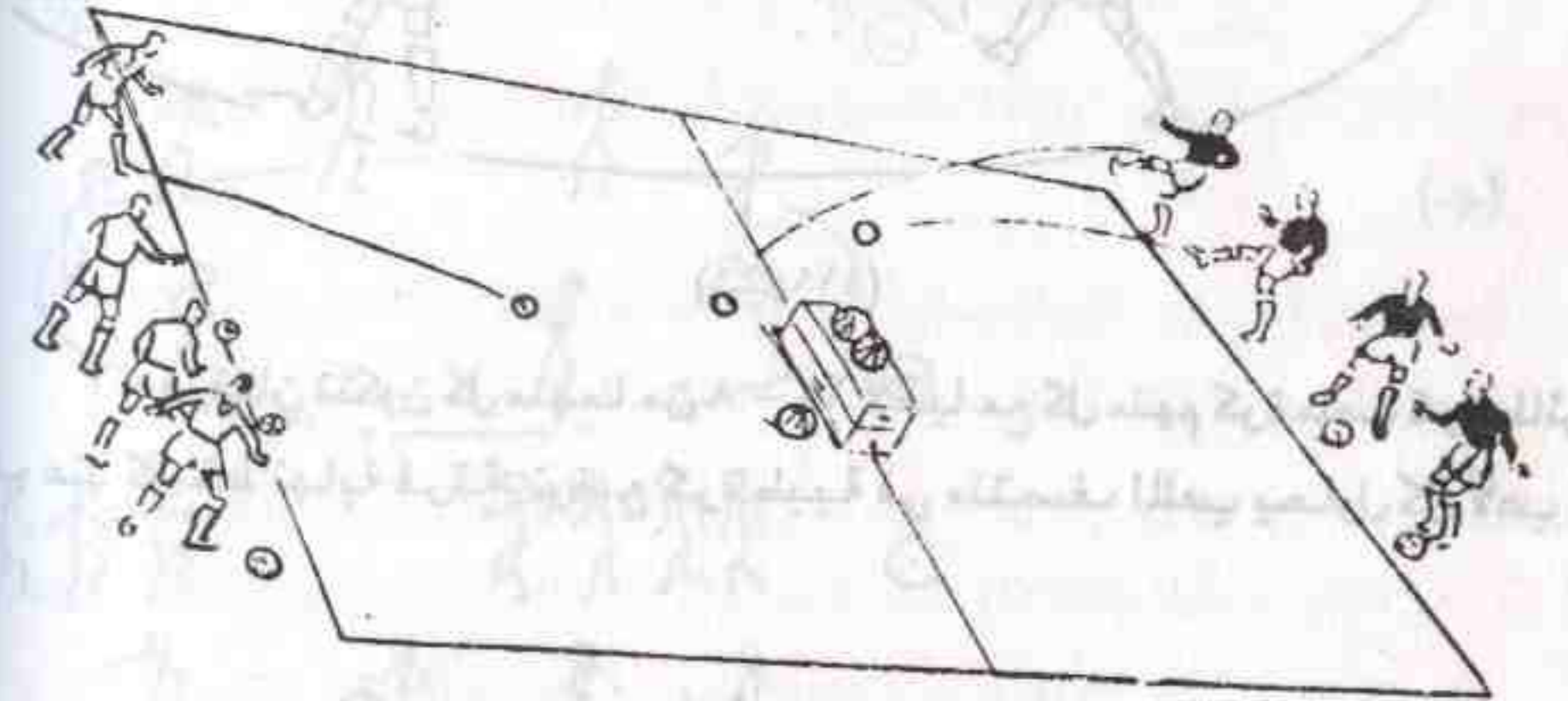
٢ - فرقتان تتكون كل منهما من ٨ - ١٢ لاعبا مع كل منهم كرة ملعب كرة طائرة، تقف عند كل خط نهاية فرقة. توضع كرة طبية في منتصف الملعب يحاول كل لاعب أن



(شكل ١٢٠)

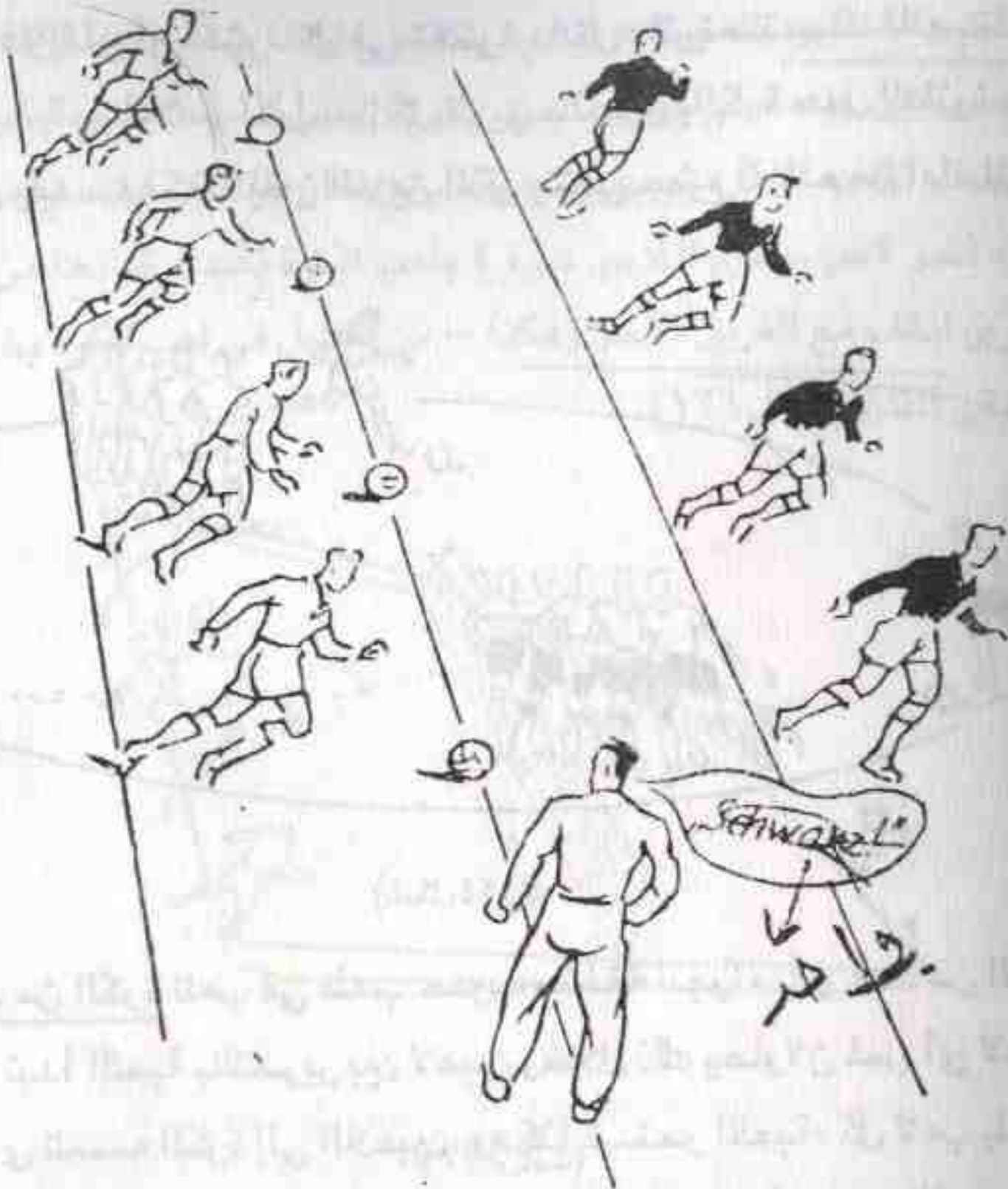
يصيب الكرة الطبية عن طريق ضرب الكرة بباطن القدم . (أو بالطريقة التي يحددها المدرب). وبعد وقت محدد يعلن المدرب الفريق الفائز وهو الذي يصيب أفراده الكرة الطبية بكونهم أكثر من الفريق الآخر (شكل ١٢٠).

٤ - ملعب طوله من ٢٠ - ٢٥ م وعرض ١٠ م. يوضع في منتصف الملعب قسمان من صندوق القفز ويوضع فوقهما ٢ - ٥ كرات طبية. عند كل نهاية من نهايتي الملعب يقف فريق مع كل فرد من أفراده كرة. يحاول كلا الفريقين عن طريق ركل الكرة بوجه القدم الداخلي إصابة الكور الطبية. يفوز الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الإصابات خلال مدة يحددها المدرب. (شكل ١٢١) يمكن أن ينوع المدرب بأن يفوز الفريق الذي يستطيع أن يسقط إحدى الكرات الطبية على الأرض.



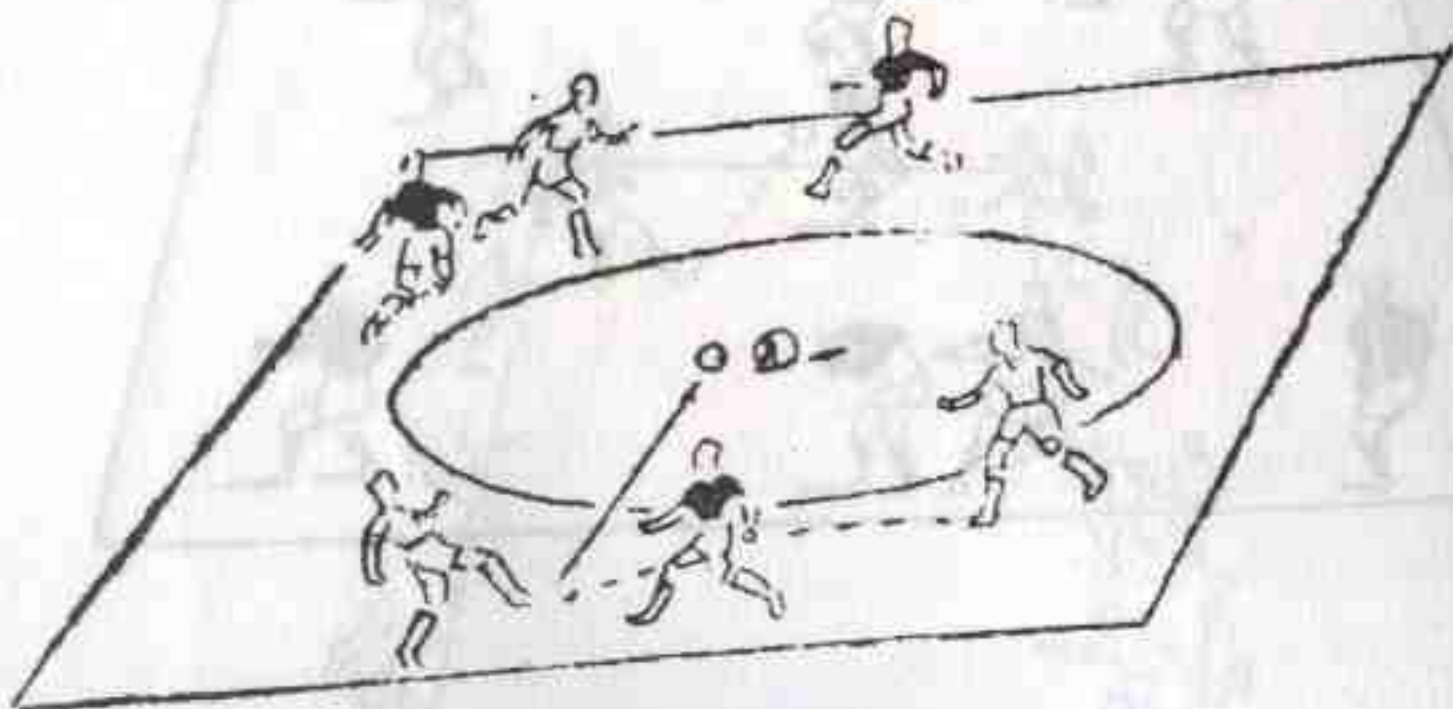
(شكل ١٢١)

٥ - ترسم ثلاثة خطوط متوازية المسافة بين كل منها ٣ م. يقف على كل خط جانبي فريق وتوضع فوق خط الوسط كرة بين كل لاعبين. يسمى المدرب كل فريق باسم أو يعطيه رقم (١، ٢). عندما ينادى المدرب على فريق يجرى الفريق الآخر بعيداً. عندما يصل أول لاعب من الفريق الأول إلى الكرة ينادى قف. يقف الفريق الآخر ويحاول أفراد الفريق الأول عن طريق ضرب الكرة بالقدم إصابة أفراد الفريق الآخر. (شكل ١٢٢).



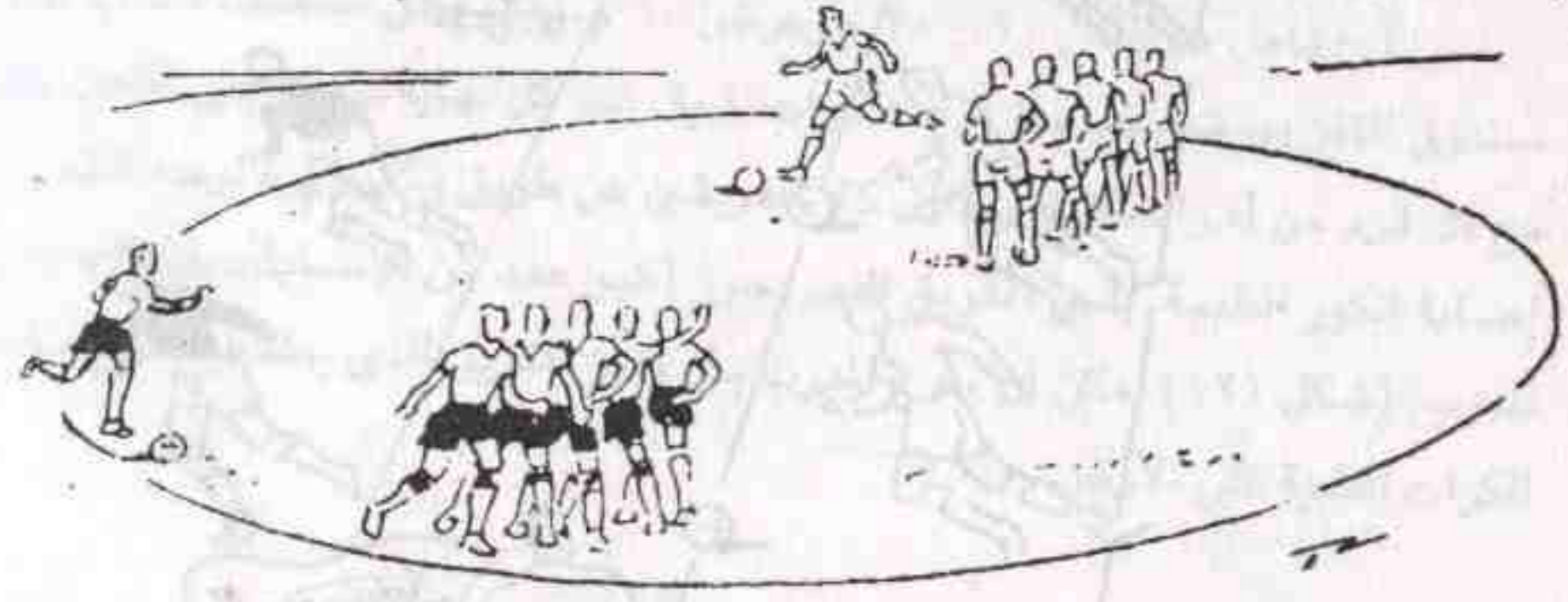
(شكل ١٢٢)

٦ - ملعب مساحته ٢٠ × ٢٠ م داخله دائرة قطرها ٨ م، يوضع في وسطها كرة طبية. فريقان (٢ - ٤ لاعبين) معهما كرة قدم يحاول كل فريق منهما إصابة الكرة الطبية - يسير اللعب وفقاً لقانون كرة القدم. يمنع دخول الدائرة (شكل ١٢٣)



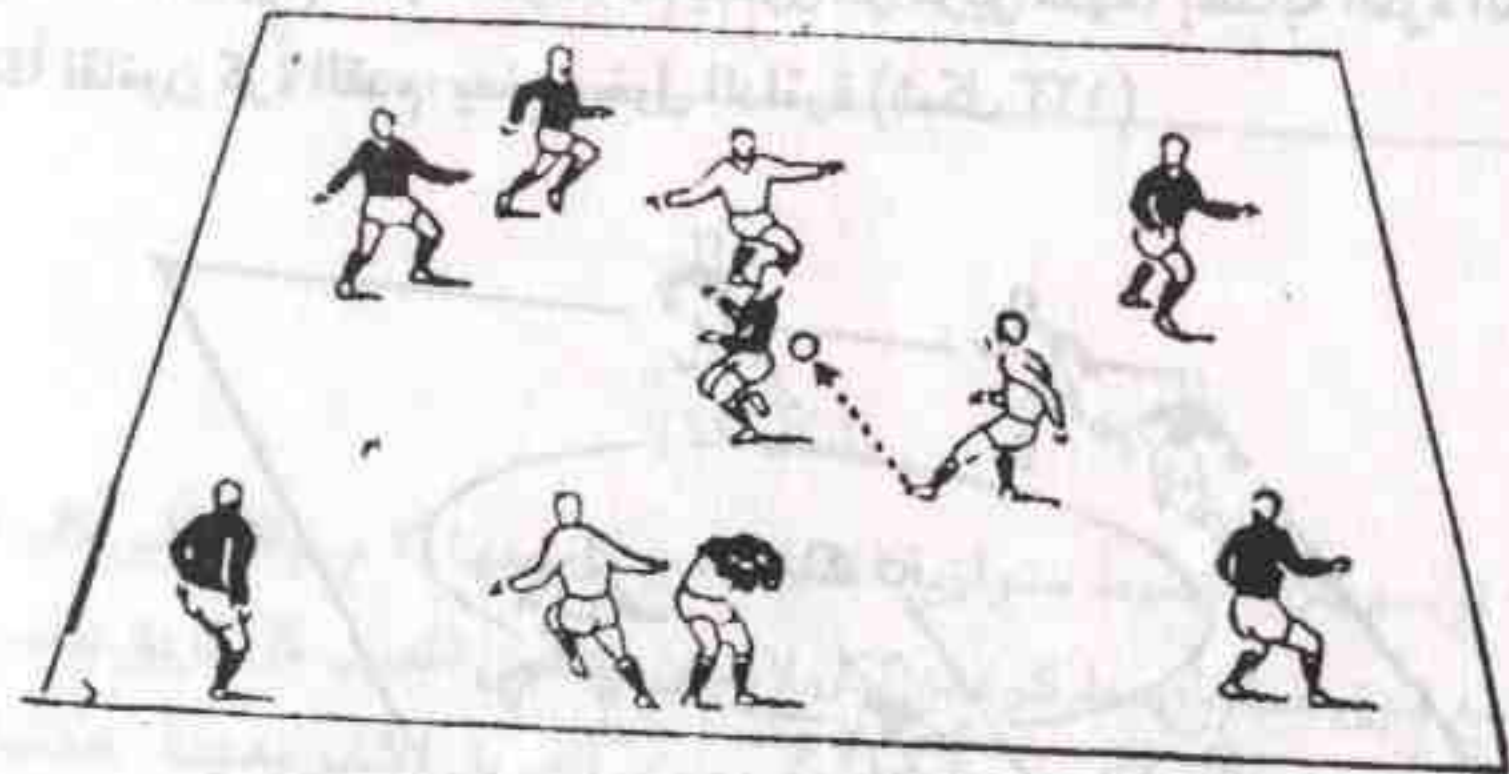
(شكل ١٢٣)

٧ - يقف فريقان أو أكثر، كل في قاطرة داخل دائرة منتصف الملعب، عند إعطاء إشارة من المدرب، يقوم اللاعب الأول من كل فريق بالجري بالكرة حول الدائرة حتى يسلم الكرة للاعب الذي يليه .. وهكذا. يفوز الفريق الذي ينتهي جميع أفرادها من أداء التمرين أولاً (شكل ١٢٤).



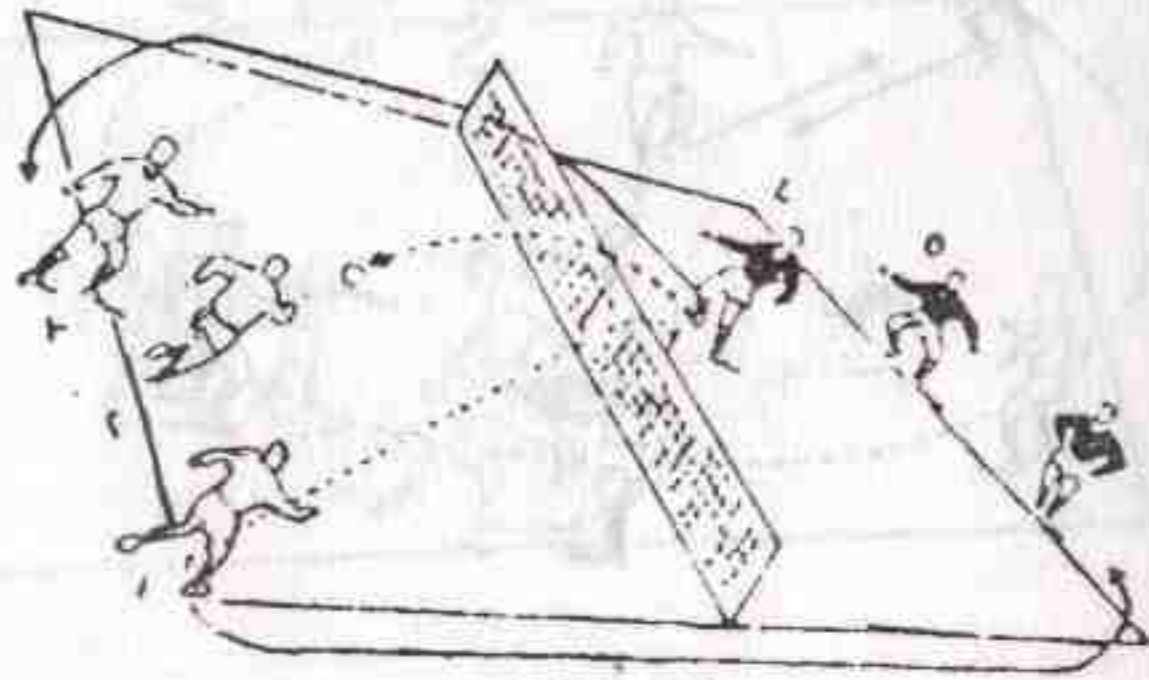
(شكل ١٢٤)

٨ - اهرب من الكرة تلعب في ملعب حدوده منطقة الجراء. أي عدد من اللاعبين في حدود ٢٠ لاعباً. تبدأ اللعبة بالتمرير بين لاعبين وخلال ذلك يحاولان لمس أي لاعب بالكرة، ينضم اللاعب الذي تلمسه الكرة إلى اللاعبين، وهكذا تستمر اللعبة، كل لاعب يلمس ينضم للفريق الذي معه الكرة - يمنع اللاعبون من الجري بالكرة، إذ لا بد أن تلعب الكرة مباشرة مع أخذ الأماكن بعد لعبها - ولتمييز بين الفريقين يغير كل من تلمسه الكرة الفانلة إلى لون الفريق الذي يمرر الكرة (شكل ١٢٥).



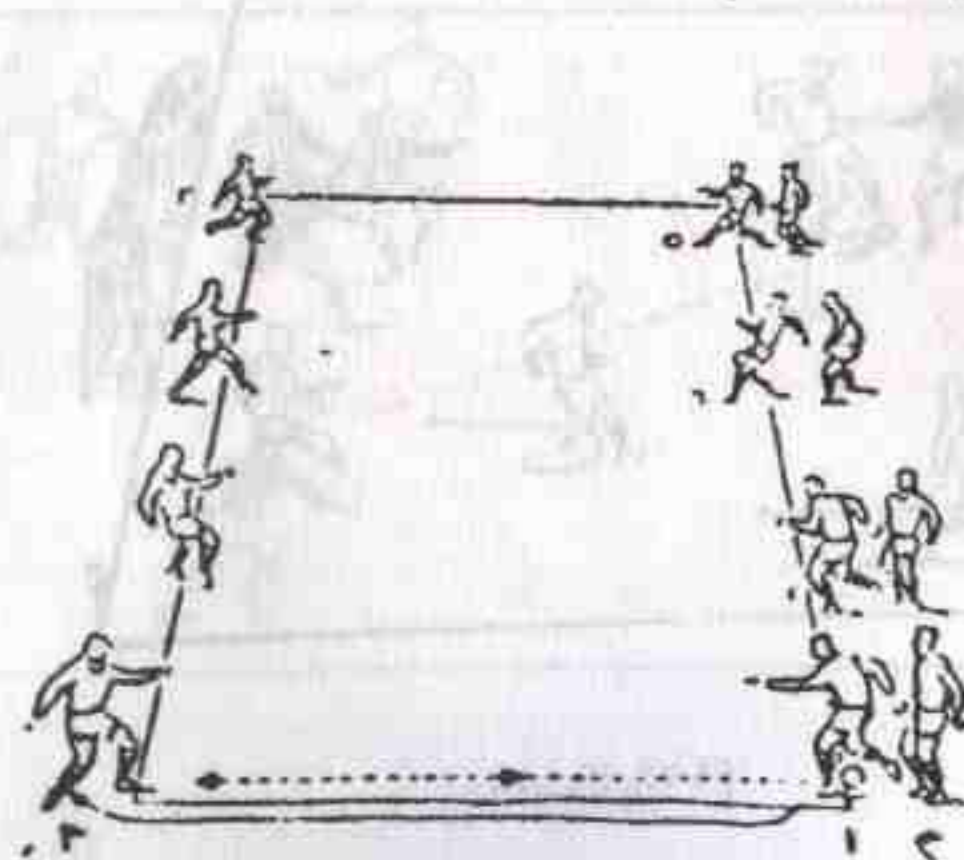
(شكل ١٢٥)

٩ - التنس المتغير: ملعب ٩ × ١٨ وشبكة على ارتفاع متر. عدد اللاعبين حتى ستة يقفون في مجموعتين عند خطى نهاية الملعب. يقوم اللاعب نمرة ١ بلعب الكرة لتمر من فوق الشبكة إلى نصف الملعب الآخر، ثم يجري جهة اليمين خارج الملعب لينضم للمجموعة الأخرى ليكون ترتيبه آخر لاعب. يقوم اللاعب نمرة ٤ بلعب الكرة بعد ارتدادها من الأرض بنفس الطريقة ويجري ليقف مع الفريق الآخر وهكذا - من يفشل في لعب الكرة يخرج من المباراة وهكذا حتى يبقى اثنان (شكل ١٢٦).



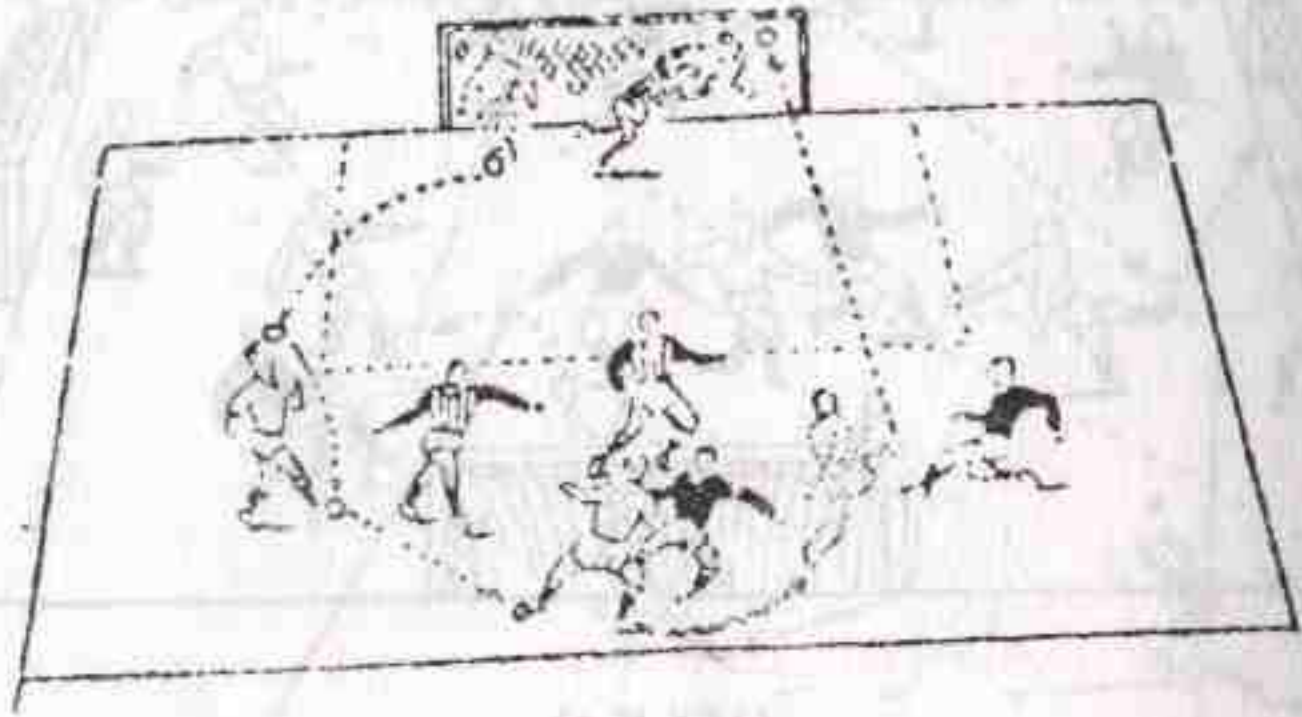
(شكل ١٢٦)

١٠ - تغيير المركز بين ثلاثة لاعبين في صفين: تقف مجموعة من اللاعبين في صف بين كل لاعب والآخر مسافة من ٣ - ٥ م يقف أمام كل لاعب (٢) وعلى بعد ١٠ - ١٥ م لاعبان أحدهما خلف الآخر ومع الأول منهما كرة قدم يقوم (١) بتمرير الكرة إلى (٢) ويجري ليأخذ مكانه مباشرة بعد ركل الكرة - يقوم (٢) بتمرير الكرة إلى (٢) مباشرة بدون إيقافها، ويجري ليأخذ مكانه وهكذا (شكل ١٢٧).



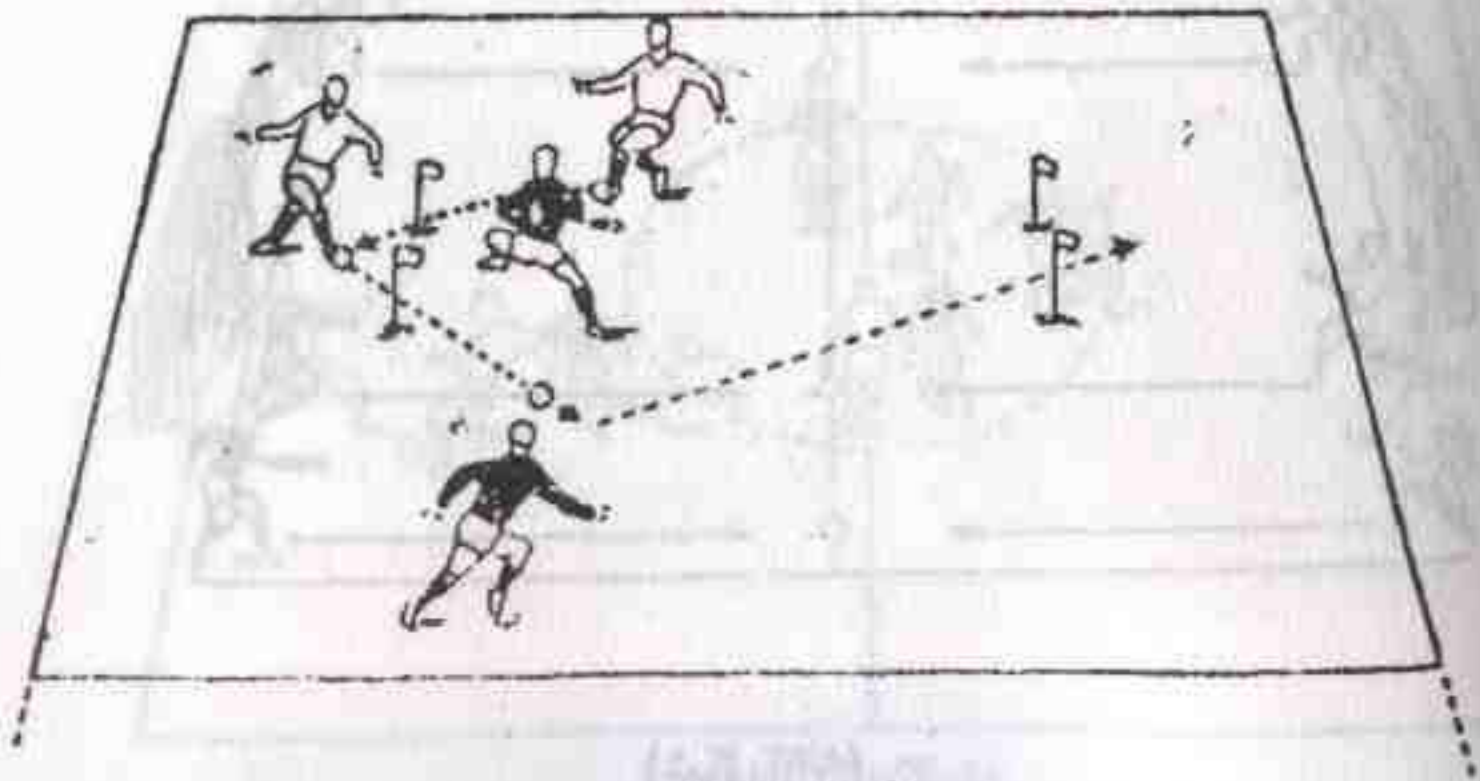
(شكل ١٢٧)

١٢ - ثلاث فرق ومرمى واحد: ثلاث فرق يتكون كل منها من ٢ - ٢ لاعبين وحارس مرمى محايد. الملعب منطقة الجزاء. يقوم الفريق الذي معه الكرة بمحاولة تسجيل هدف بينما يدافع الفريقان الآخران عن الهدف من يستحوذ من الفريقين المدافعين على الكرة يحاول التهديف، ويصبح الفريق الذي فقد الكرة مدافعاً (شكل ١٢٠).



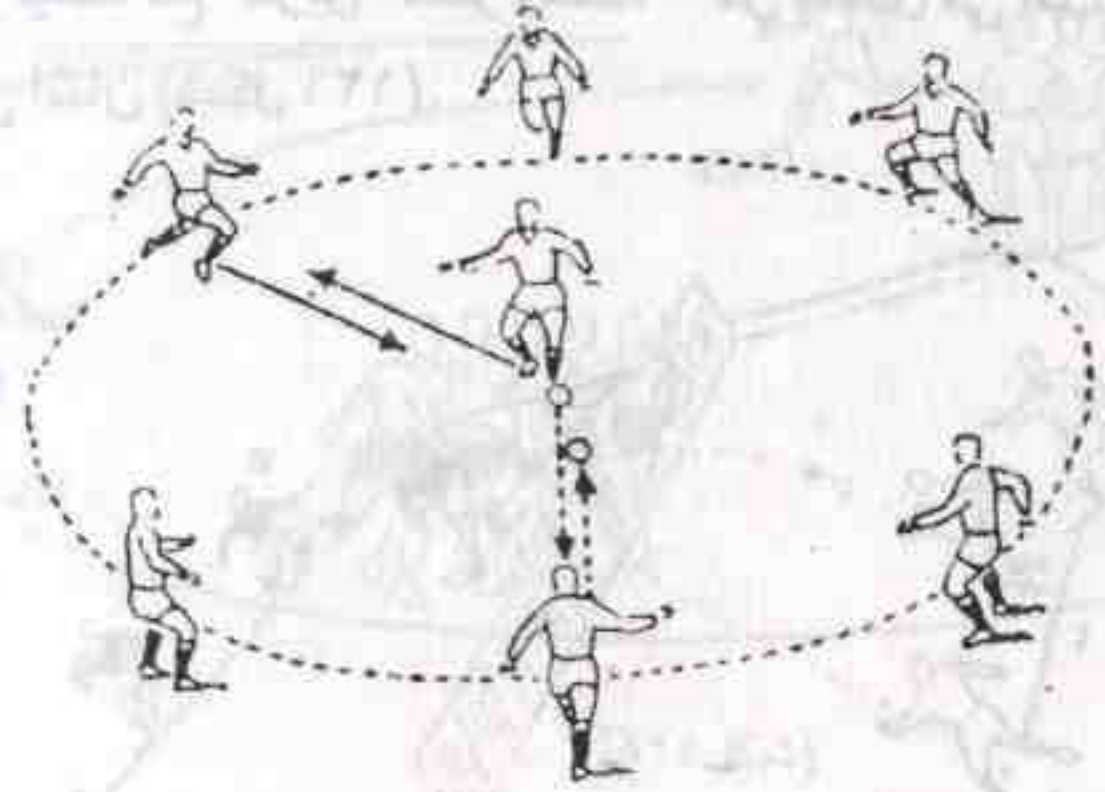
(شكل ١٢٠)

١٤ - مباراة على هدفين مفتوحين: فريقان يتكون كل منهما من ٢ - ٤ لاعبين. هدفان محدد كل منهما بعلمين المسافة بينهما متران. المسافة بين الهدفين ٢٠ م يقوم الفريق الحائز على الكرة بمحاولة تسجيل هدف في أى مرمى من الأمام أو من الخلف. فى حالة استحواذ الفريق الآخر على الكرة يصبح مهاجماً والفريق الآخر مدافعاً. لعب الكرة باليد أو الجرى داخل الهدف يعطى للفريق الآخر ضربة جزاء على بعد ١٠ م. مع المتقدمين يمكن أن يكون عرض المرمى ١ م (شكل ١٣١).



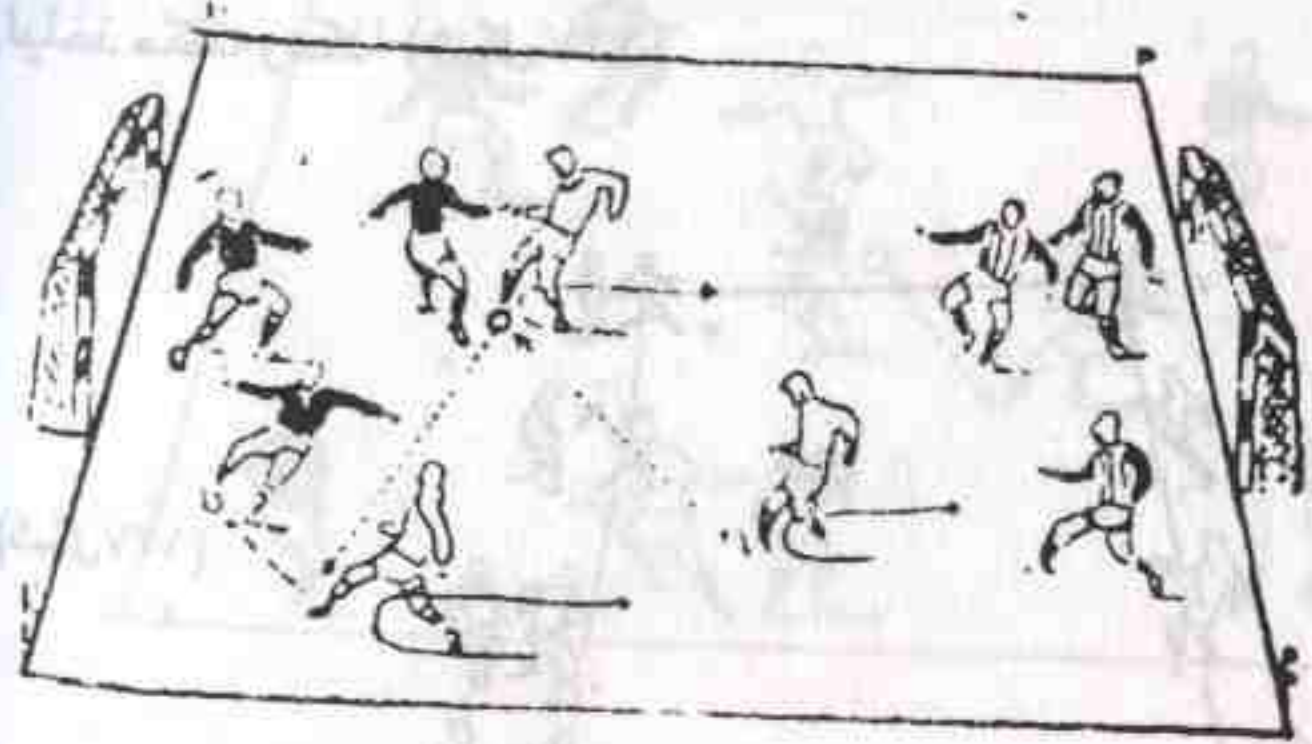
(شكل ١٣١)

١١ - تغيير الأماكن من دائرة: يقف لاعب ومعه الكرة فى مركز دائرة منتصف الملعب - يقف ٦ لاعبين حول الدائرة. يقوم اللاعب الذى فى مركز الدائرة بلعب الكرة إلى لاعب ويجرى ليأخذ مكان لاعب ثان الذى يقوم بالجرى لأخذ مكان لاعب الدائرة ولعب الكرة القادمة مباشرة للاعب وأخذ مكان لاعب آخر وهكذا تستمر اللعبة (شكل ١٢٨).



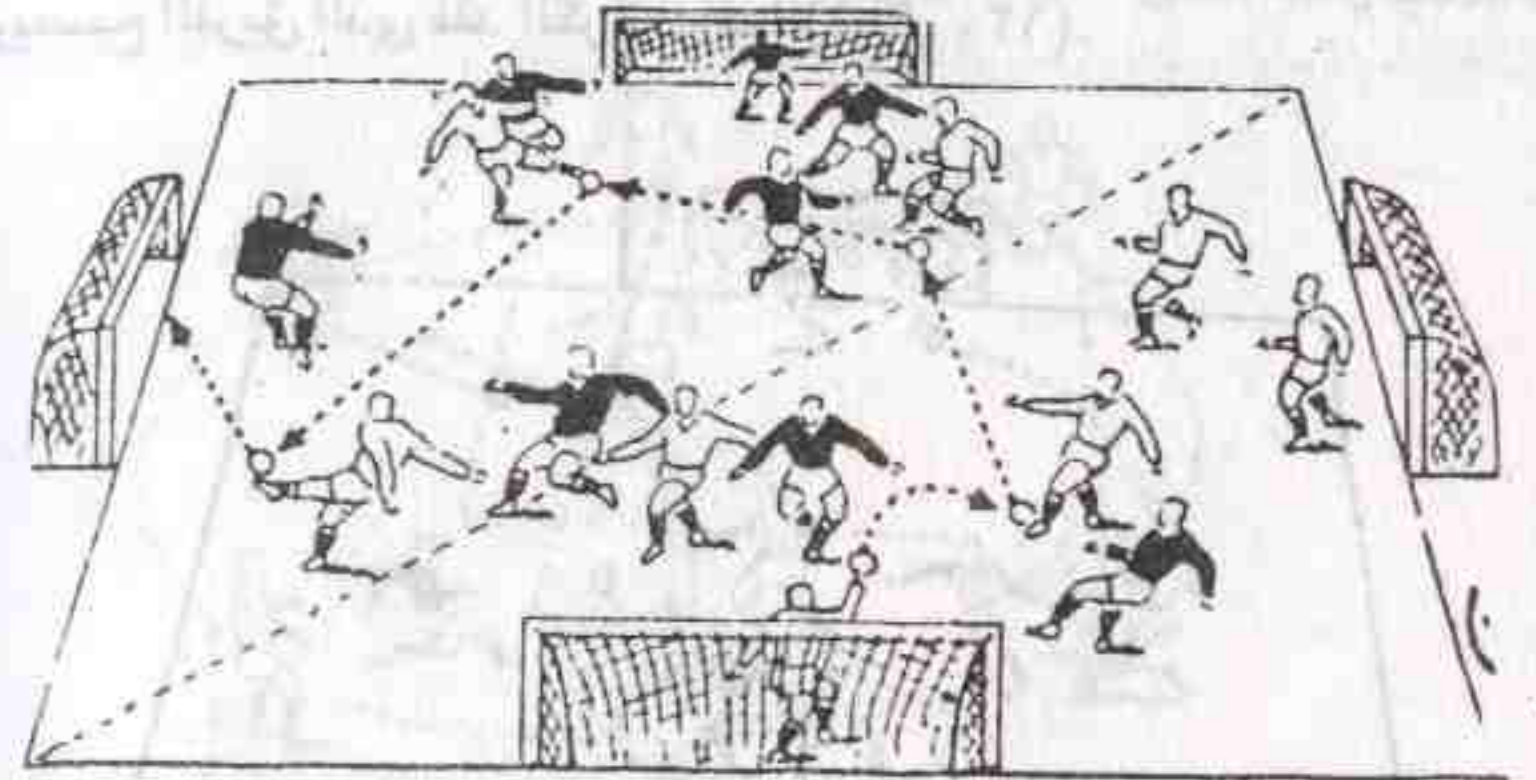
(شكل ١٢٨)

١٢ - ١ ضد ٢: تهدف هذه اللعبة إلى تحسين التحمل - ٢ فرق يتكون كل منهم من ٢ لاعبين. حدود الملعب منطقة الجزاء وهدفان صغيران. تقوم إحدى الفرق بمهاجمة أحد الهدفين بينما يقوم كل فريق من الفريقين الآخرين بالدفاع عن هدف من الهدفين. مدة اللعب لكل فريق من ٥ - ٧ دقائق يغير بعدها مع أحد الفريقين الآخرين. يفوز الفريق الذى يحرز أكبر عدد من الأهداف (شكل ١٢٩).



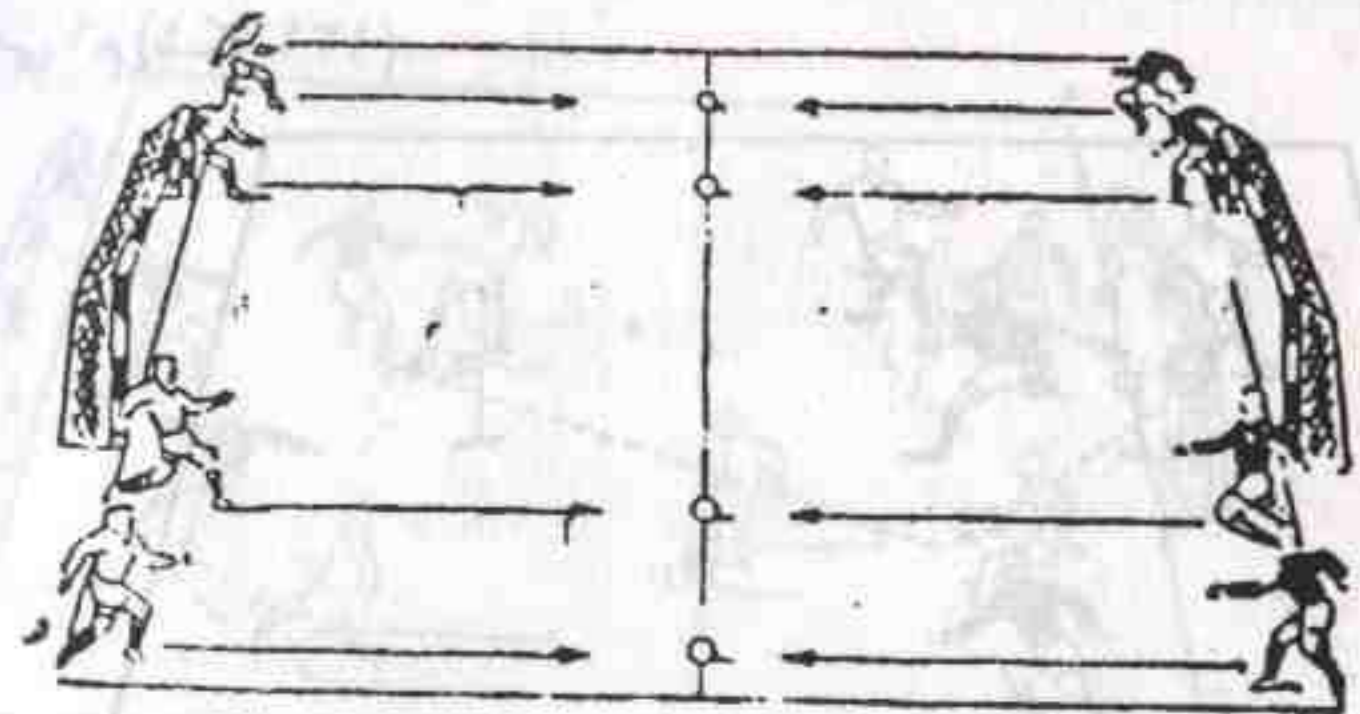
(شكل ١٢٩)

١٥ - اللعبة على أربعة أهداف: فريقان يتكون كل منهما من ٦ - ١٠ لاعبين وملعب مربع ٢٠ × ٢٠ م ويوضع هدف صغير في وسط كل خط من خطوط حدود الملعب يكون لكل فريق هدفان يدافع عنهما. يحاول كل فريق تسجيل هدف في أي مرمى من مرمى الفريق المنافس (شكل ١٣٢).



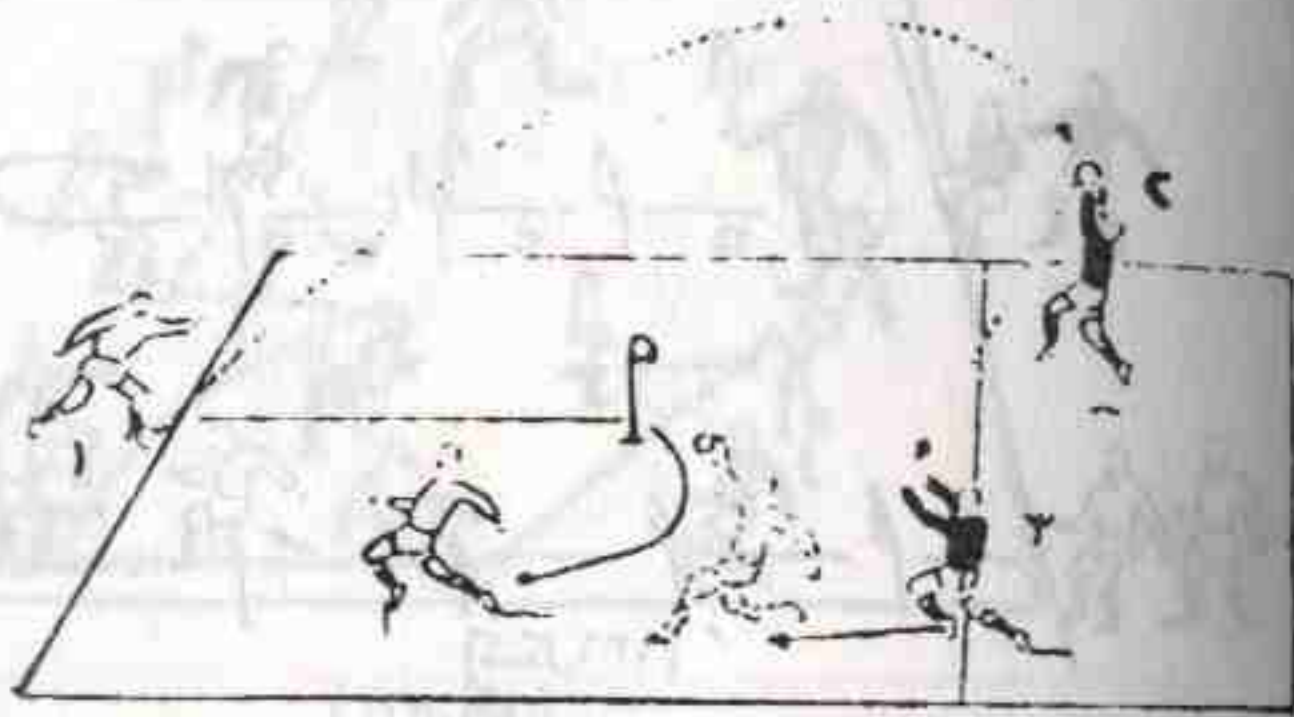
(شكل ١٣٢)

١٦ - سرعة البدء: فريقان كل منهما مكون من ٤ لاعبين - ملعب ٢٠ × ٤٠ م مقسم في منتصفه بخط - يوضع هدفان في منتصف خطي عرض الملعب - توضع ٤ كرات على خط منتصف الملعب - يقف ٤ لاعبين من كل فريق على خط مرماهما بحيث تكون الكرة بين كل لاعبين متنافسين. عندما يعطى المدرب إشارة البدء يجرى كل لاعب نحو الكرة التي بينه وبين منافسه ويحاول الوصول إليها قبله، ثم التصويب في مرمى الفريق المنافس. يحسب عدد الأهداف لكل فريق وهكذا (شكل ١٣٣).



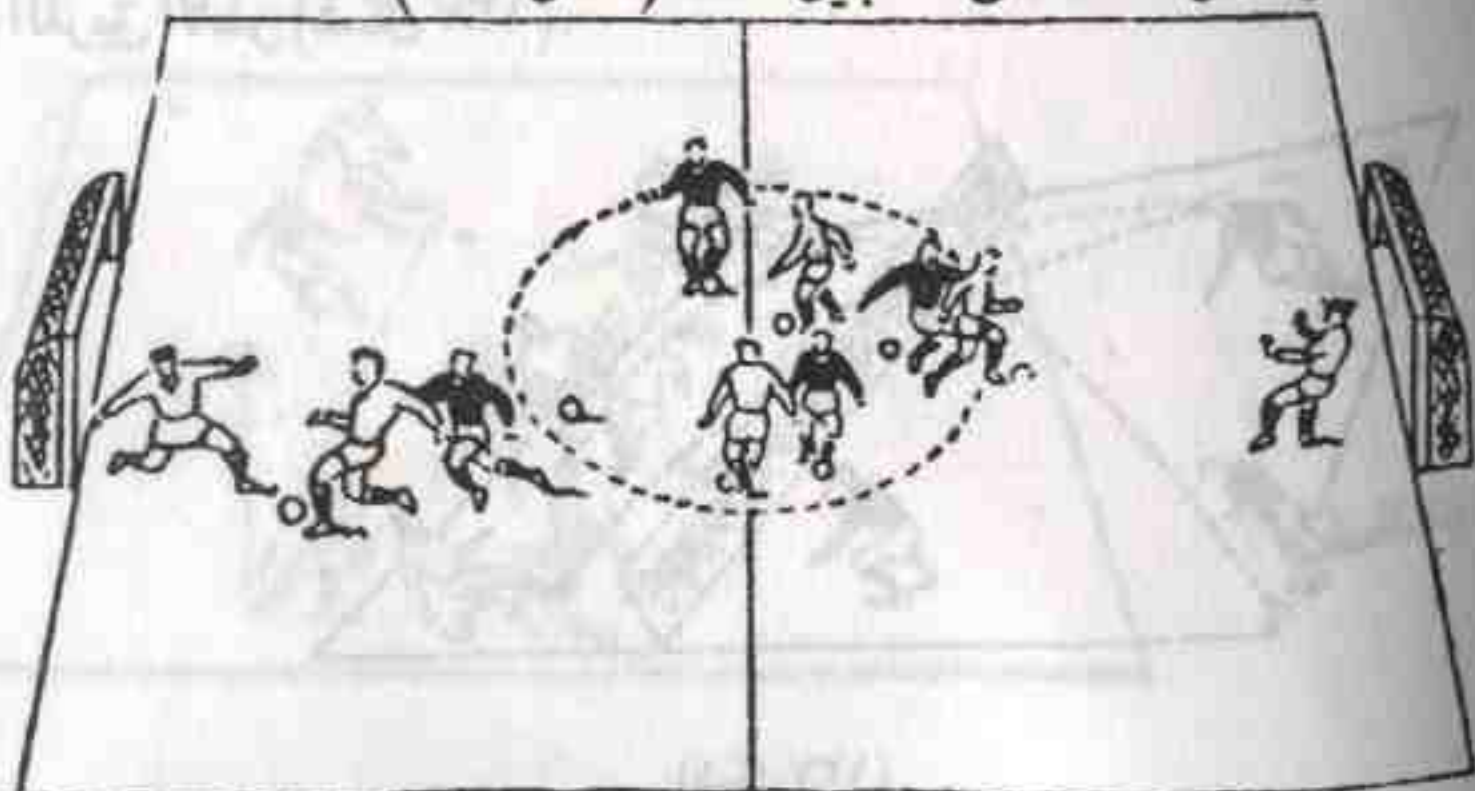
(شكل ١٣٣)

١٧ - الجرى الحر: ثلاثة لاعبين يقومون باللعب. ملعب ٢٠ × ٥٠ م مقسم على بعد ٢٠ م بخط عرض يوضع على بعد ٢٠ م يقف لاعب (١) ومعه الكرة خلف خط عرض الملعب بينما يقف اللاعبان (٢، ٣) في المنطقة الأخيرة المقسمة. يقوم اللاعب (١) بركل الكرة عالية ويجري ليلف حول علم على بعد ١٠ م من خط العرض ويعود إلى خط البداية يقوم اللاعبان (٢) أو (٣) بمحاولة لمس اللاعب (١) بالكرة - إذا نجح (١) في العودة إلى خط البداية يحرز نقطة أما إذا لمسته الكرة فيتبادل مركزه مع اللاعب الذي لمسه بالكرة (شكل ١٣٤).



(شكل ١٣٤)

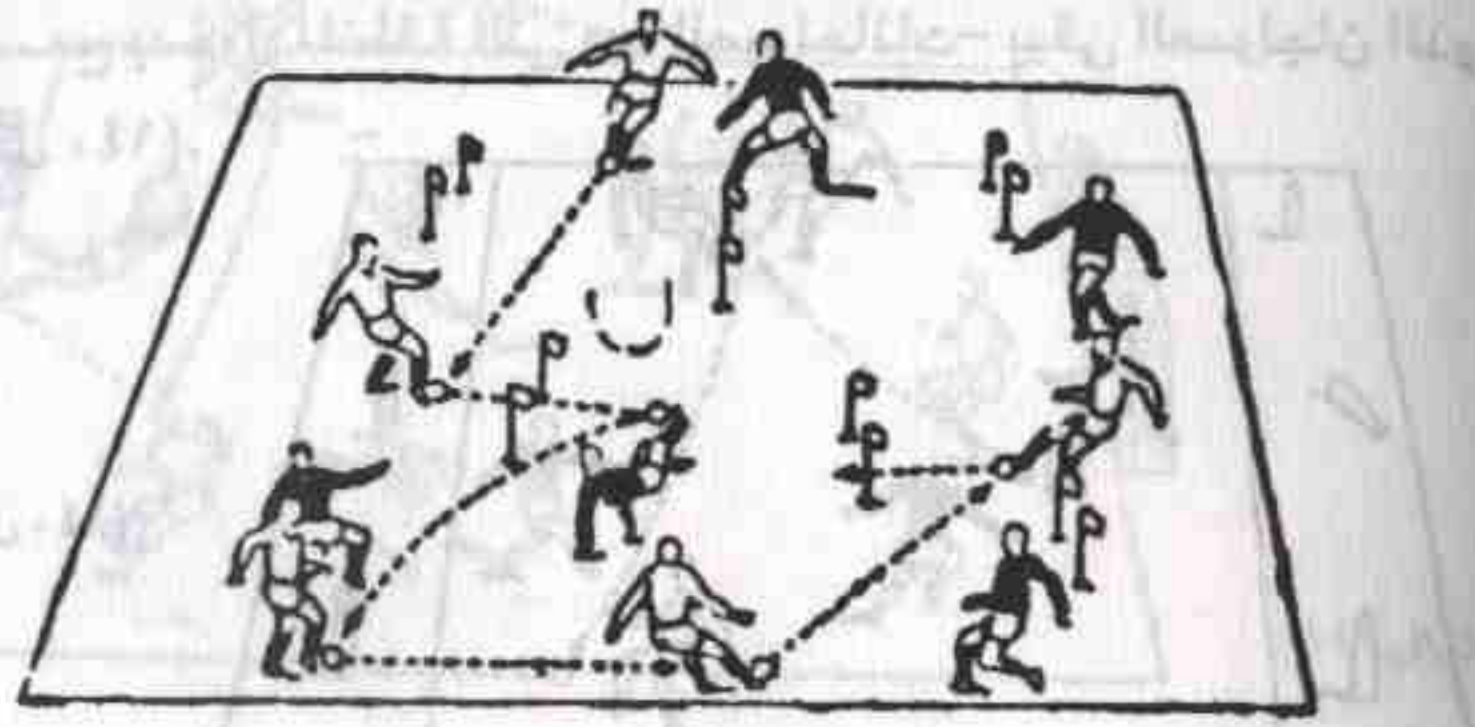
١٨ - البداية مع النداء: ملعب مساحته نصف ملعب كرة القدم - فريقان يقوم كل لاعب من الفريق بمراقبة زميل آخر من الفريق المضاد. هدف في منتصف كل خط عرض. حارس مرمى - دائرة في منتصف الملعب نصف قطرها من ٥ - ٨ م. مع كل لاعب كرة - يلف الفريقان داخل الدائرة - عندما ينادى المدرب على لاعب ما من أي فريق يجرى بالكرة نحو أحد الأهداف محاولاً تسجيل هدف وفي نفس الوقت يجرى اللاعب المضاد والمراقب للاعب بالجرى خلفه ومحاولة منعه من تسجيل هدف (شكل ١٣٥).



(شكل ١٣٥)

١٩ - تتابع الحواجز: فريقان قوتها متساوية - توضع حواجز على بعد من ٥ - ٥ م من خط البداية وتكون نفس المسافة بين كل حاجزين ٣ - ٥ م يقف كل فريق في قاطرة خلف خط البداية - عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب الأول من كل فريق بالجري بالكرة ثم يمررها من تحت الحاجز ويثب من فوقه ثم يجري بالكرة ويمررها من تحت الحاجز الثاني ويثب من فوقه وهكذا حتى آخر حاجز ثم يجري بالكرة عائداً حتى يمر فوقه خط البداية ويسلم الكرة إلى اللاعب الذي خلفه (لا تمرر الكرة) - يقوم اللاعب الذي تسلم الكرة بالجري بنفس الطريقة - يفوز الفريق الذي ينتهي جميع لاعبيه من أداء الجري قبل الفريق الآخر (شكل ١٣٦).

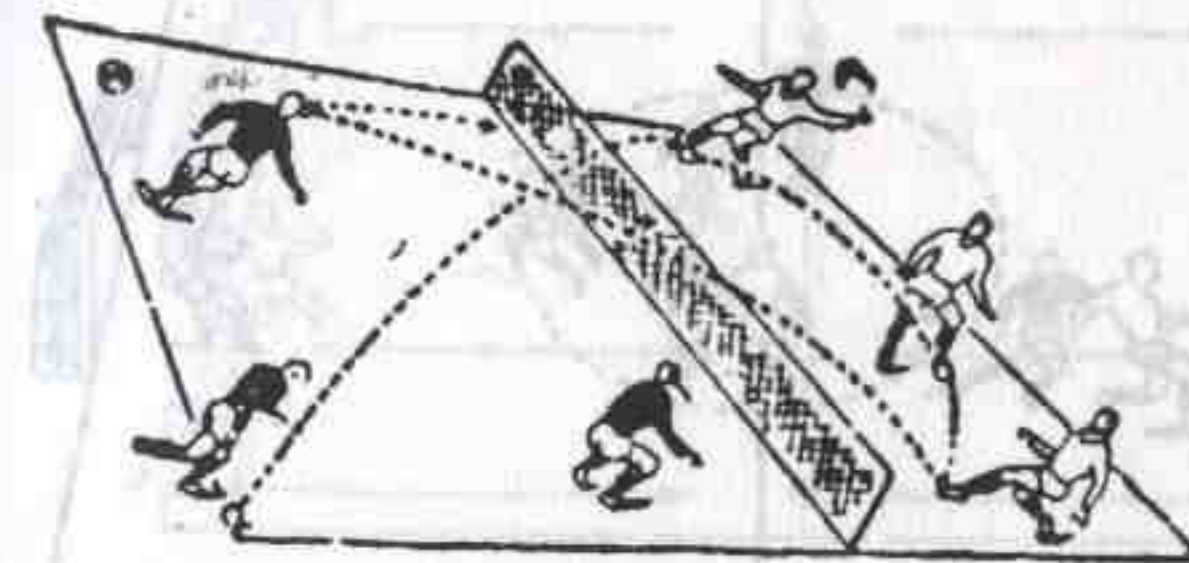
٢١ - اللعب على ٦ أهداف: فريقان يتكون كل منهما من ٥ لاعبين. الملعب نصف ملعب كرة القدم. عدد ٦ مرمى. يتكون المرمى من علمين، يبعد أحدهما عن الآخر متراً - يحاول كل فريق تسجيل هدف في أي مرمى. يحتسب الهدف إذا مرت الكرة بين العلمين واستقبلها أحد زملاء اللاعب الذي سجل الهدف. لا يسمح بتسجيل هدفين متتاليين في هدف واحد. لا يحتسب هدفاً إذا مرت الكرة أعلى من ارتفاع العلم (شكل ١٣٨).



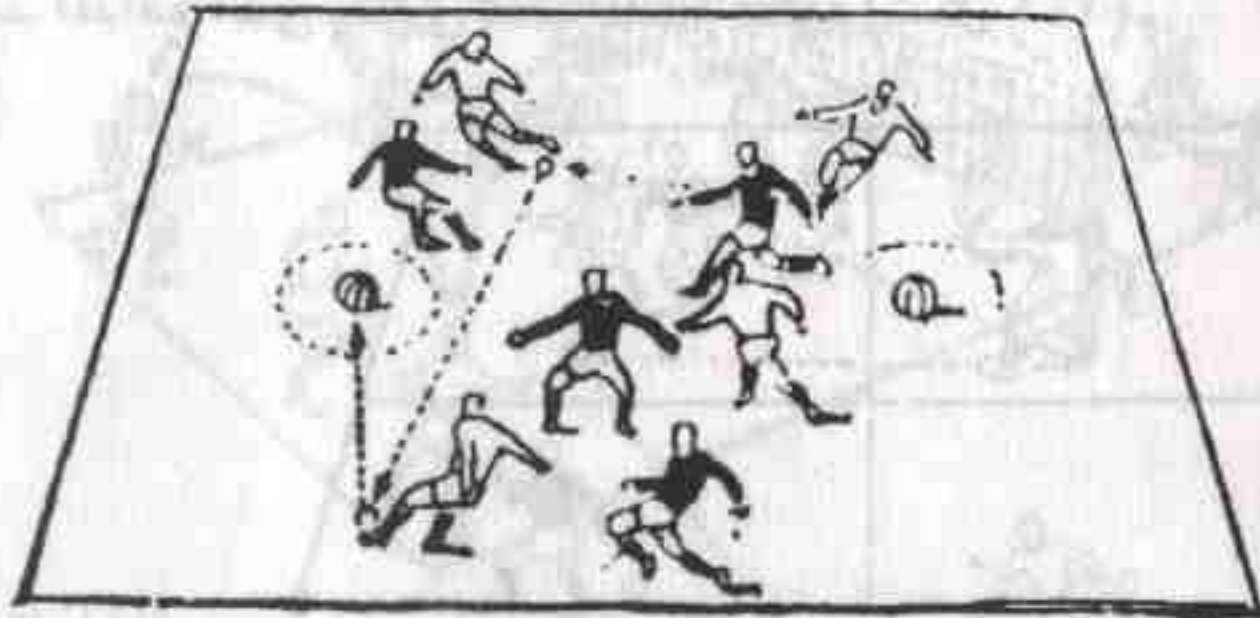
(شكل ١٣٨)

٢٢ - التصويب على الكرة: فريقان يتكون كل منهما من ٤ لاعبين. ملعب ١٠ × ٢٠ م شبكة (حواجز كشبكة) ارتفاعها ١ م تقسم الملعب إلى قسمين متساويين. تلعب الكرة عالية بين الفريقين ويحاول كل فريق ألا تلمس الكرة الأرض في ملعبه إلا مرة واحدة - الفريق الذي يحرز ٢١ نقطة أولاً يصبح فائزاً - تبدأ المباراة بلعب الكرة من خلف الخط الخلفي - يمكن للاعبين لعب الكرة مباشرة بالقدم أو الرأس - تعطى ضربة بداية بعد كل خطأ - لكل فريق خمس ضربات بداية - ثم تنتقل البداية للفريق الآخر - يتبادل كل لاعبي الفريق لعب خمس بدايات - يمكن أن تنتقل الكرة بين أفراد الفريق الواحد داخل ملعبهم مرتين قبل أن تلعب إلى ملعب الفريق الآخر (شكل ١٣٧).

٢٠ - تنس كرة القدم: فريقان يتكون كل منهما من ٣ - ٤ لاعبين، ملعب ١٠ × ٢٠ م شبكة (حواجز كشبكة) ارتفاعها ١ م تقسم الملعب إلى قسمين متساويين. تلعب الكرة عالية بين الفريقين ويحاول كل فريق ألا تلمس الكرة الأرض في ملعبه إلا مرة واحدة - الفريق الذي يحرز ٢١ نقطة أولاً يصبح فائزاً - تبدأ المباراة بلعب الكرة من خلف الخط الخلفي - يمكن للاعبين لعب الكرة مباشرة بالقدم أو الرأس - تعطى ضربة بداية بعد كل خطأ - لكل فريق خمس ضربات بداية - ثم تنتقل البداية للفريق الآخر - يتبادل كل لاعبي الفريق لعب خمس بدايات - يمكن أن تنتقل الكرة بين أفراد الفريق الواحد داخل ملعبهم مرتين قبل أن تلعب إلى ملعب الفريق الآخر (شكل ١٣٧).

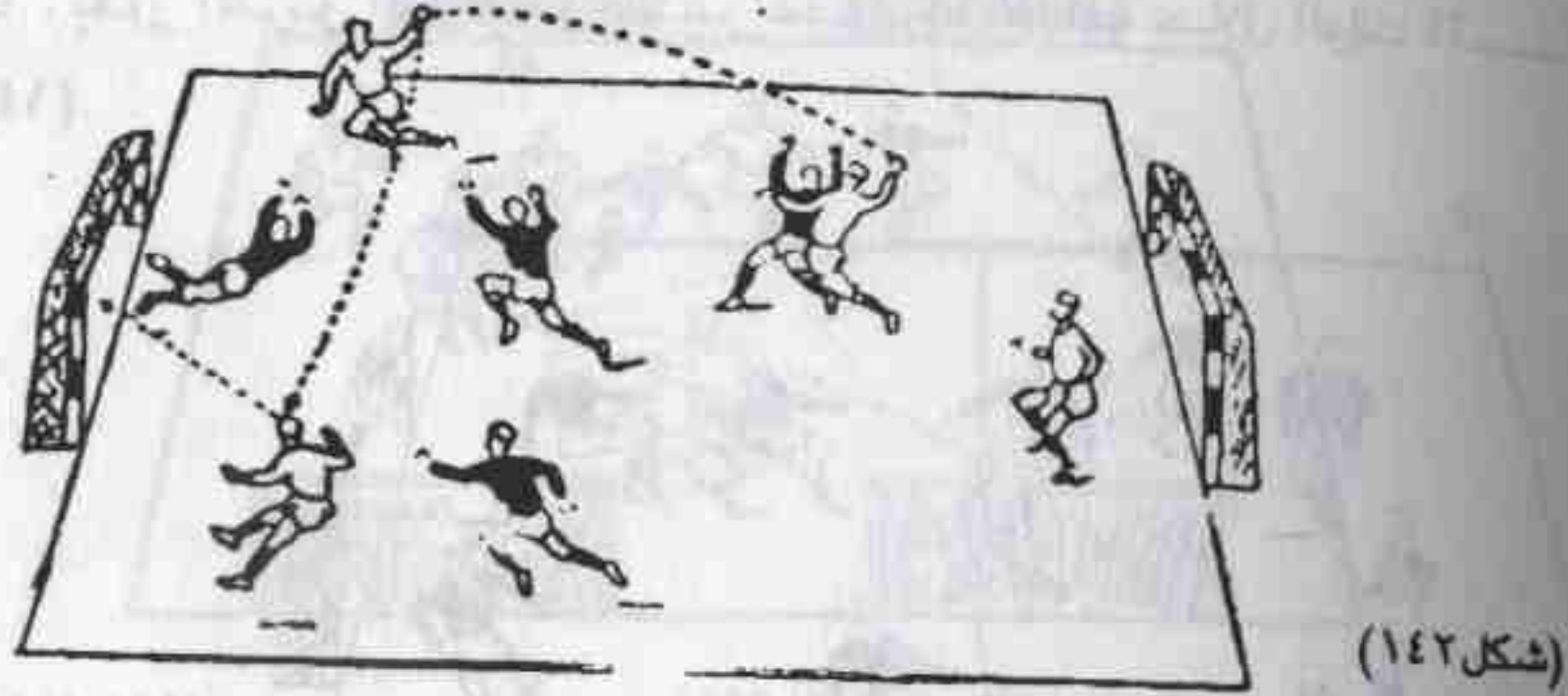


(شكل ١٣٧)

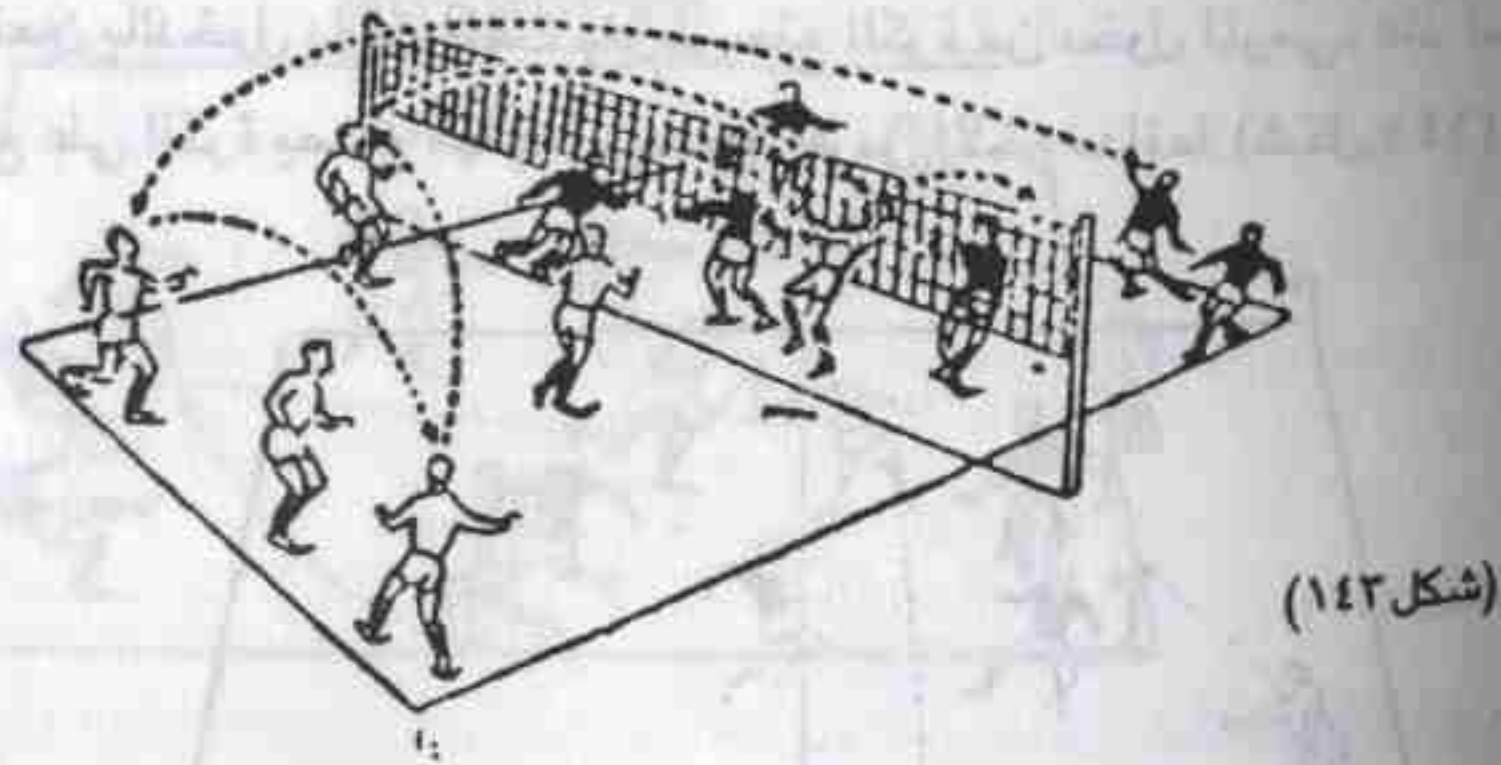


(شكل ١٣٩)

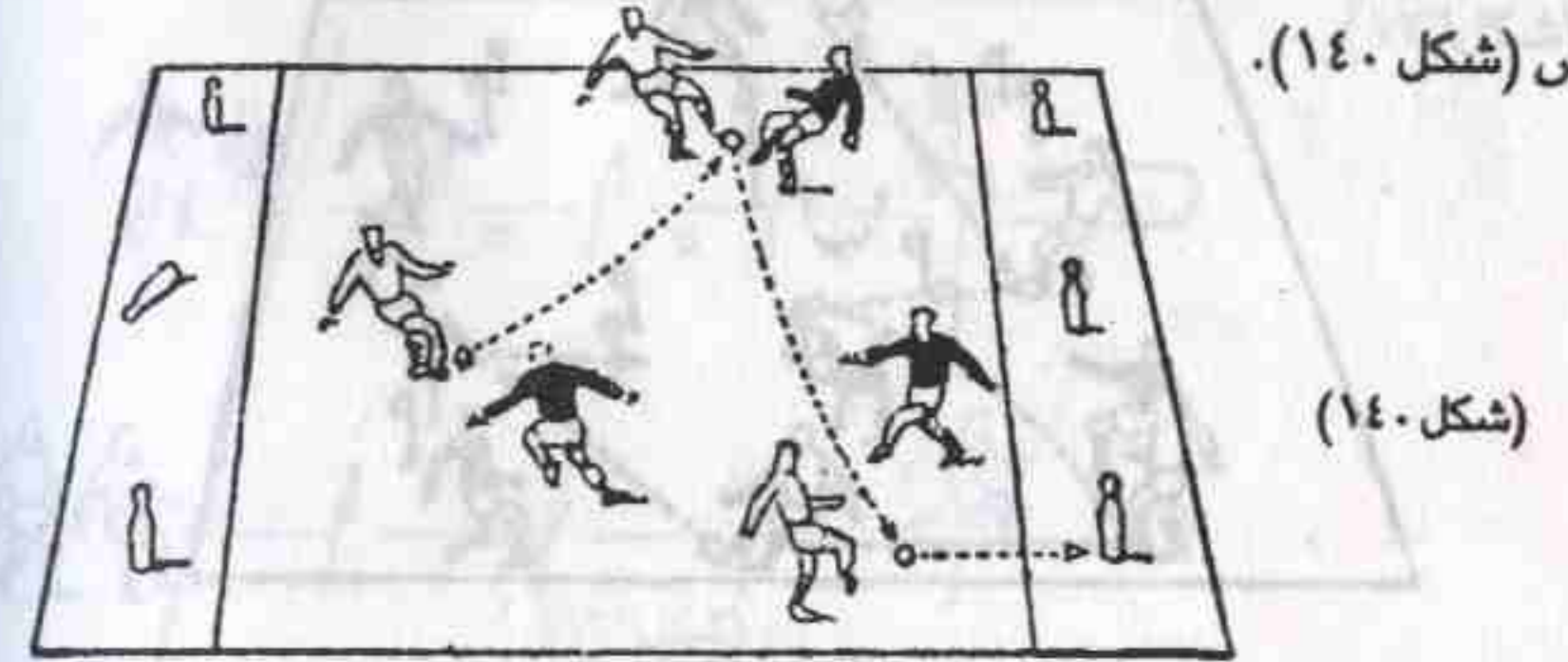
٢٥- كرة اليد والتصويب بالرأس: ملعب مساحته ٤٠×٢٠ م ومرميان صغيران. فريقان يتكون كل منهما من ٤ - ٧ لاعبين يقوم كل فريق بالدفاع عن مرماه ومحاولة إحراز هدف بالرأس في مرمى الفريق المنافس- تمرر الكرة بين أفراد الفريق باليد ولا يسمح للاعب الذي معه الكرة بتسجيل هدف برأسه بعد مسكه الكرة. أى لاعب يمكن أن يكون حارساً للمرمى لفريقه فى أى وقت (شكل ١٤٢).



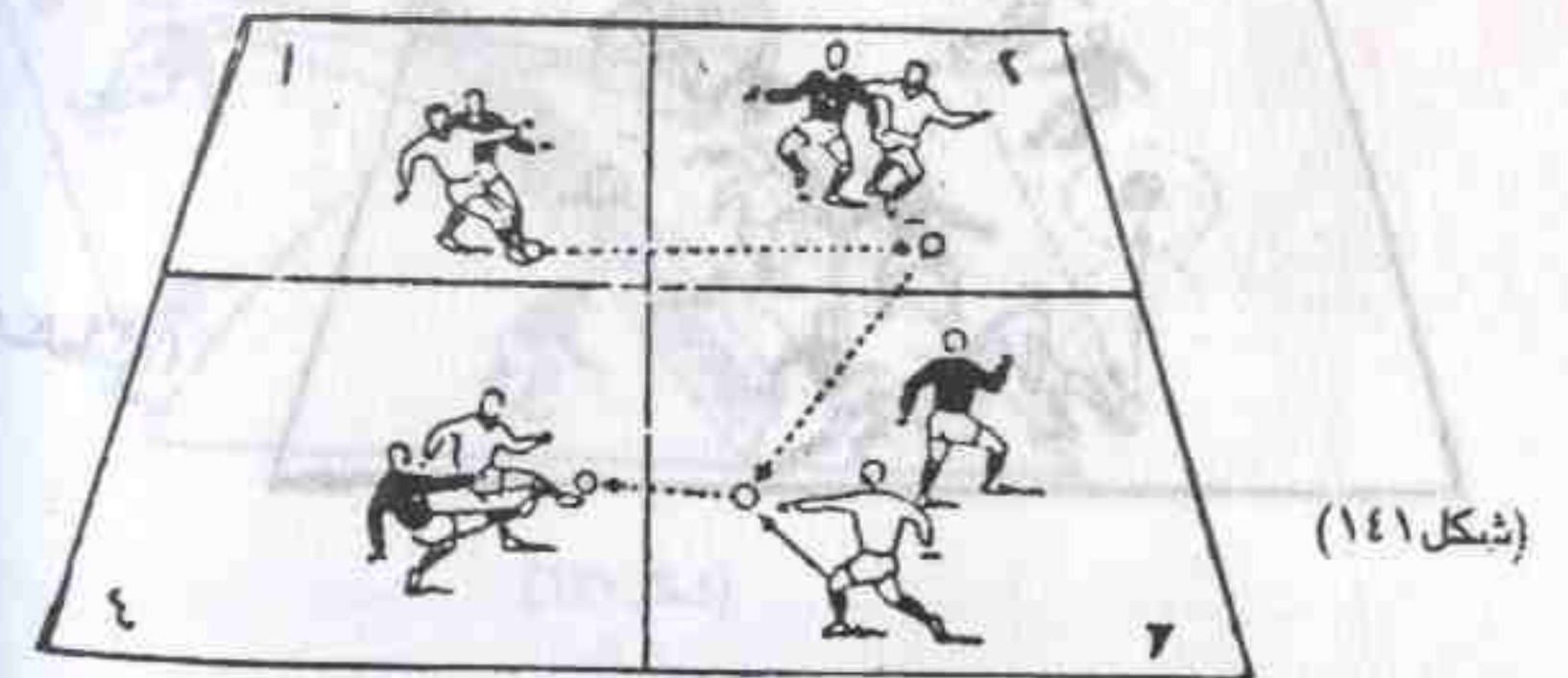
٢٦- كرة طائرة بالرأس: ملعب كرة طائرة. فريقان يتكون كل منهما من ٦ - ٨ لاعبين يبدأ اللعب بأن يقوم لاعب من الفريق يلعب الكرة بالرأس لتذهب إلى ملعب الفريق المضاد - تطبق قوانين الكرة الطائرة، ولكن يمكن ضرب الكرة بالرأس بين أربعة لاعبين لتوصيلها للملعب الفريق المنافس، يفوز الفريق الذى يحرز ٢٠ نقطة أولاً (شكل ١٤٣).



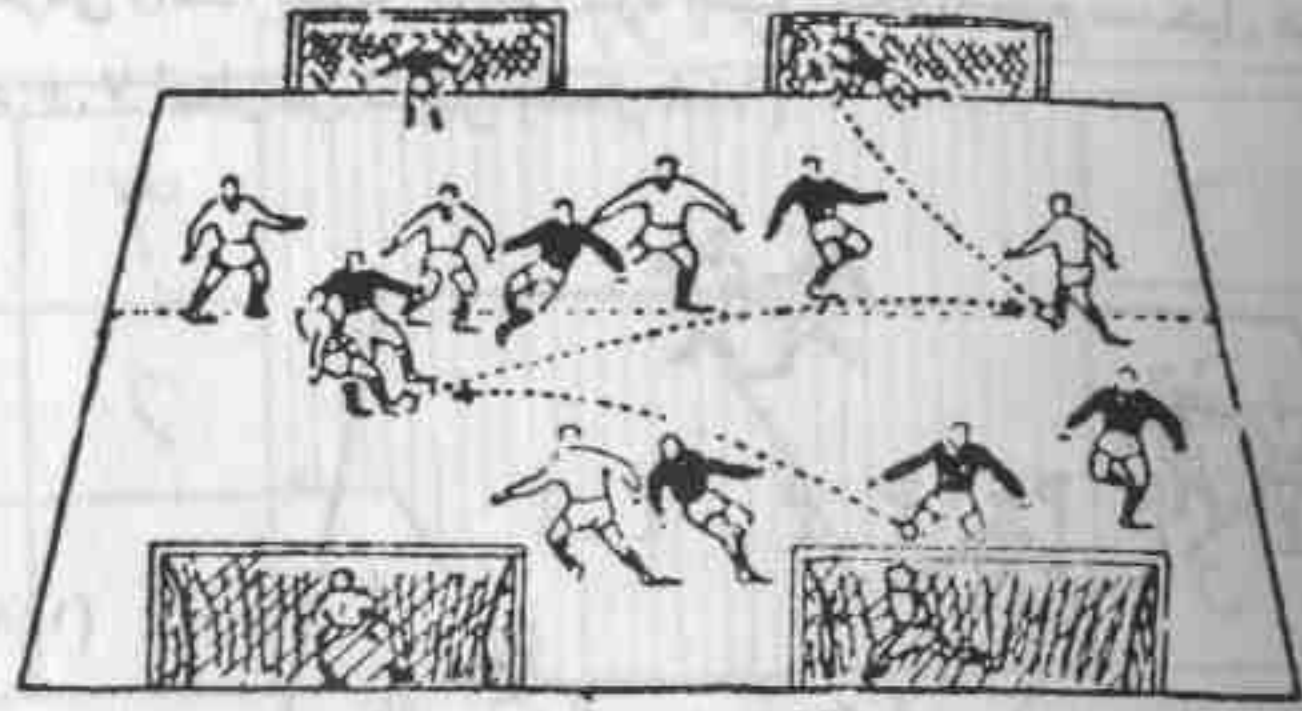
٢٣- التصويب على الصولجانات: فريقان يتكون كل منهما من ٣ - ٤ لاعبين ملعب مساحته من ٢٠×٤٠ م- على بعد ٣ م من خطى العرض يرسم خطان متوازيان لهما وتوضع فى المنطقة المحصورة بينهما ٣ صولجانات. يحاول كل فريق أن يدافع عن صولجاناته والتصويب نحو صولجانات الفريق المنافس لإيقاعها، تحتسب نقطة للفريق الذى يوقع صولجاناً للفريق الآخر - تعطى الكرة للفريق المنافس عندما يخرجها الفريق من الملعب. لا يسمح بدخول المنطقة التى بها الصولجانات- يبقى الصولجان الذى يقع على الأرض (شكل ١٤٠).



٢٤- المحاورة فى أربعة ملاعب: ملعب ٤٠×٤٠ م مقسم إلى أربعة ملاعب متساوية (٢٠×٢٠ م) - يعطى لكل ملعب رقماً من ١ - ٤. فى كل ملعب لاعبان متنافسان- يحاول اللاعب (أ) فى الفريق الحائز على الكرة أن يمرر الكرة إلى زميله فى الملعب ٢ الذى يمررها بدوره إلى زميله فى ملعب ٣ والذى يحاول بدوره أن يمررها إلى زميله بملعب ٤. وفى حالة نجاح الفريق فى تمرير الكرة بهذا الترتيب يحصل نقطة- يمكن أن تبسط اللعبة فتمرر الكرة لأى ملعب بدون ترتيب، وتحتسب نقطة لكل تمريرة صحيحة- يلاحظ ضرورة عدم تعدى اللاعب الذى معه الكرة للملعب وإلا انتقلت الكرة إلى المنافس- تحتسب نقطة للفريق ضد المدافع الذى يتعدى ملعبه لقطع الكرة (شكل ١٤١).

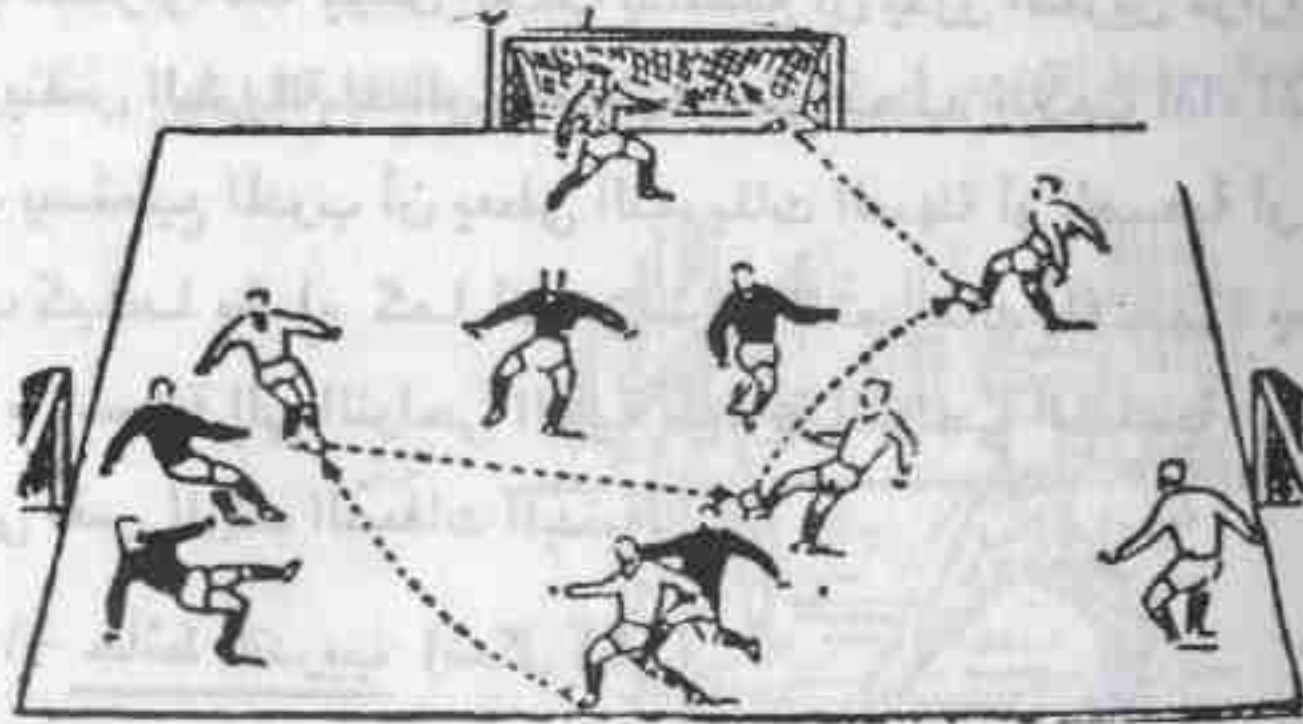


٢٦- الأهداف الأربعة: ملعب مساحته نصف ملعب الكرة يوضع هدفان على كل من خطي الجانبين- فريقان يتكون كل منهما من ٨ - ١١ لاعباً منهما حارسان للمرميين - يقوم الفريق الحائز للكرة بمحاولة تسجيل هدف في أحد مرميى الفريق المنافس. تطبق قوانين اللعبة ماعدا قانون التسلل ويقوم حارس المرمى بلعب ضربة المرمى. تلعب ضربة البداية من منتصف الملعب (شكل ١٤٦).



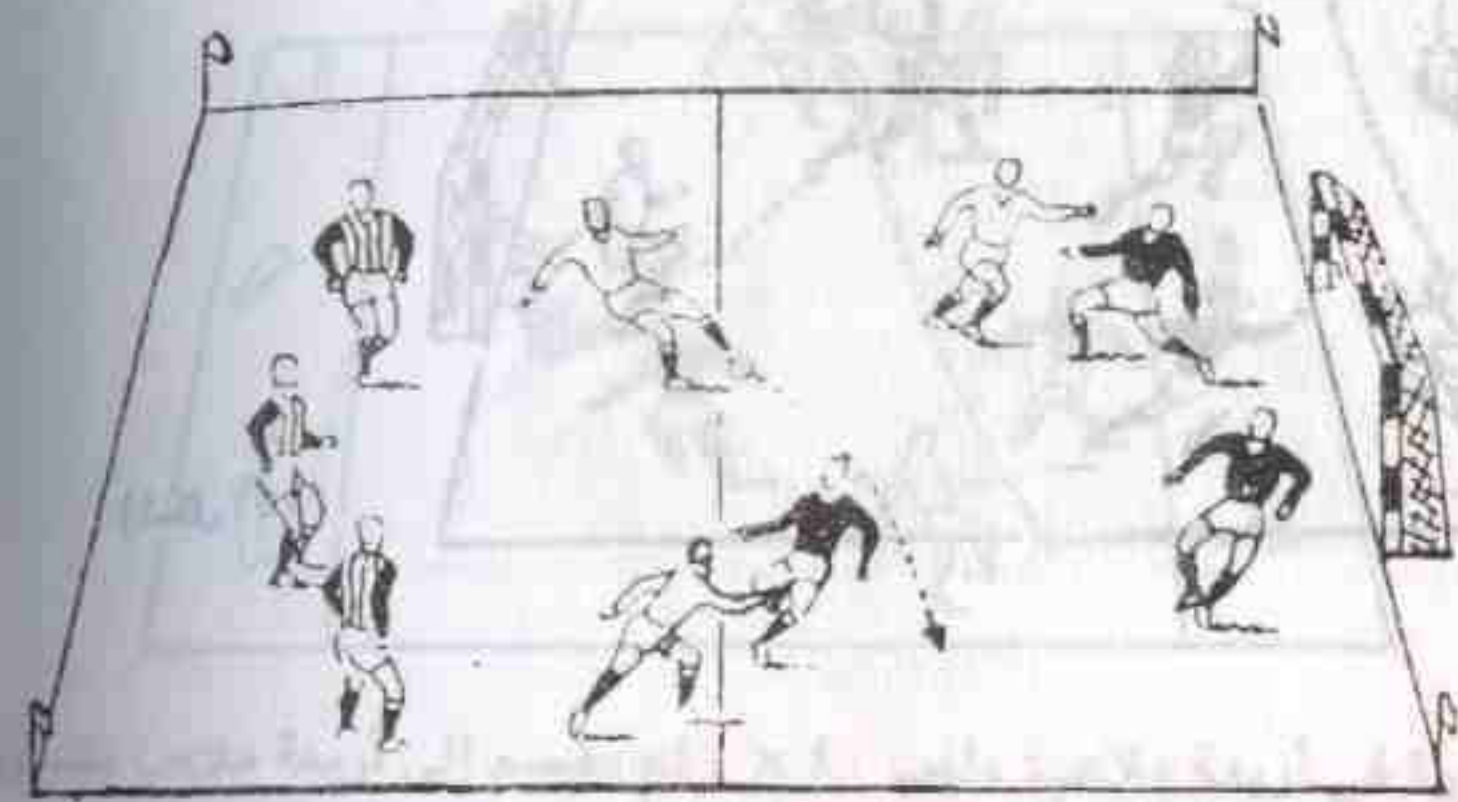
(شكل ١٤٦)

٢٧- الأهداف الثلاثة: نصف ملعب الكرة- يوضع مرميان صغيران في منتصف كل من خطي الجانبين. يقف حارس مرمى محايد في المرمى الأصلي ويترك الهدفان الصغيران بدون حراس مرمى. يقوم الفريق الحائز للكرة بمحاولة إحراز هدف في أى هدف من الأهداف الثلاثة. لا يسمح للفريق المدافع بلعب الكرة باليد في محاولة منع الفريق المهاجم من تسجيل هدف. يمكن أن يحتسب هدف مضاعف للهدف الذي يسجل بالرأس. تعطى ضربة جزاء من نقطة على بعد ٩ ياردات من المرمى إذا لعب لاعب الكرة باليد لمنع تسجيل هدف (شكل ١٤٧).



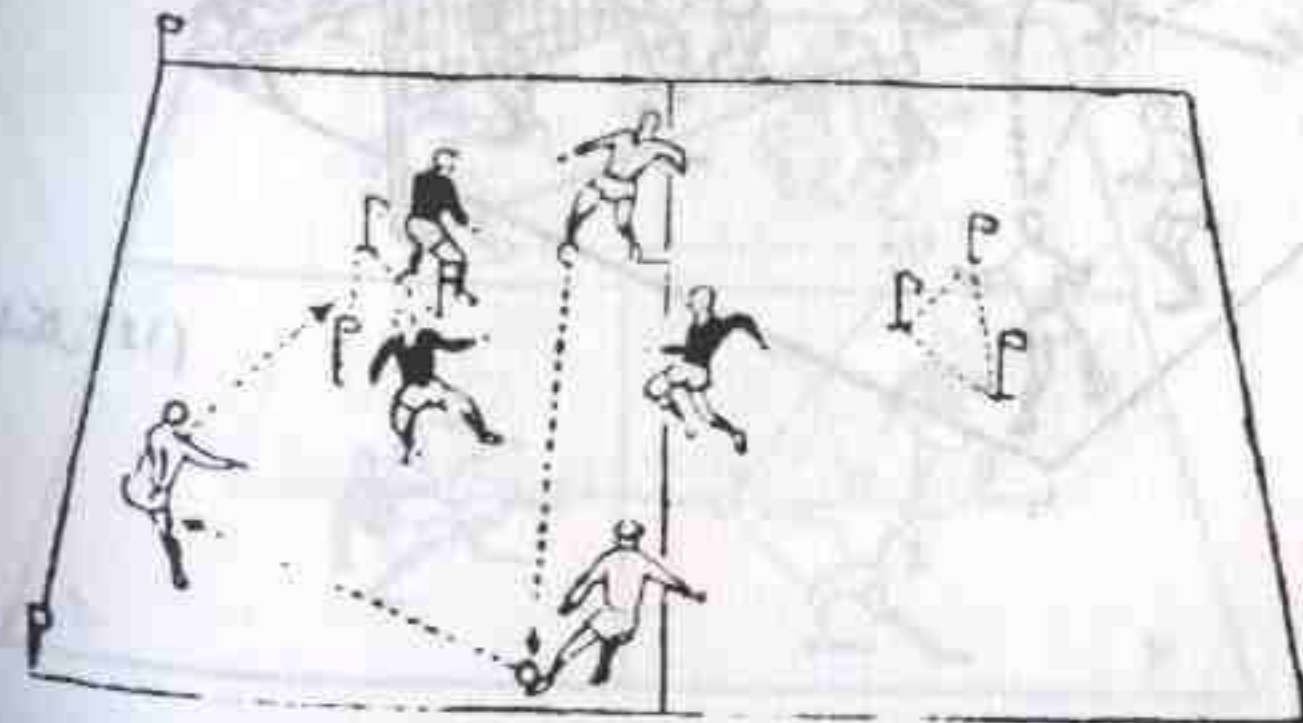
(شكل ١٤٧)

٢٧- اللعب بثلاث فرق: ملعب صغير. هدفان صغيران، ثلاث فرق يتكون كل فريق من ٢ - ٥ لاعبين، يقوم فريق بالهجوم بينما يقوم كل فريق من الفريقين الآخرين بالدفاع عن مرمى من المرميين- في حالة ما يحرز الفريق المهاجم هدفاً يستمر في اللعب في مهاجمة أى فريق - أما إذا فقد الكرة أو خرجت خارج الملعب فإن الفريق المدافع الذي استحوز على الكرة يصبح مهاجماً ويهاجم الفريق الثالث ويصبح الفريق الذي فقد الكرة مدافعاً. يفوز الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف خلال الوقت المحدد للعبة (شكل ١٤٤).



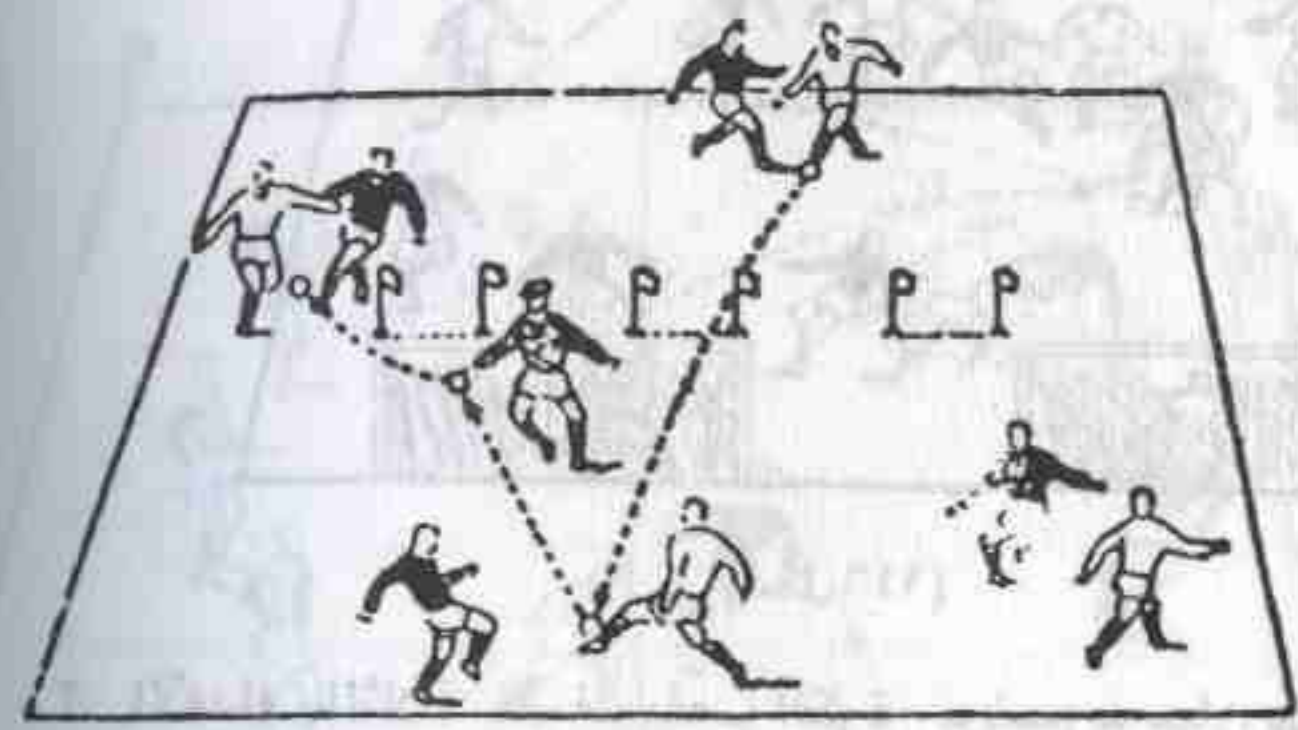
(شكل ١٤٤)

٢٨- المرمى المثلث: نصف ملعب الكرة - يقسم الملعب إلى قسمين - توضع في كل قسم ثلاثة أعلام على شكل مثلث طول ضلعه ٢م- يتكون من المثلث ثلاثة أهداف. فريقان يتكون كل فريق من ثلاثة لاعبين- تمرر الكرة بين لاعبي الفريق الحائز عليها حتى يتمكنوا من تسجيل هدف في واحد من الأهداف الثلاثة الخاصة بالفريق المنافس - غير مسموح للاعبين المدافعين بالدخول داخل المثلث بغرض منع الكرة من دخول المرمى، عند استحواذ الفريق المدافع على الكرة يصبح مهاجماً ويصبح الفريق الآخر مدافعاً (شكل ١٤٥).



(شكل ١٤٥)

٢١- ثلاثة الأهداف على خط واحد: نصف ملعب الكرة- ثلاثة أهداف على خط واحد في منتصف الملعب. يحدد كل هدف علمان المسافة بينهما ١م. المسافة بين كل هدف وآخر ٥م. حارس مرمى محايد. فريقان يتكون كل فريق من ٤ - ٦ لاعبين. يحاول كل فريق تسجيل هدف في أحد الأهداف الثلاثة. تبدأ اللعبة بأن يركل حارس المرمى المحايد الكرة عالياً. يمكن تسجيل هدف من أى جانب من جانبي المرمى- لا يسمح بتسجيل هدفين متتاليين في مرمى واحد. تطبيق قوانين كرة القدم. محاولة منع تسجيل هدف تعطى ضربة جزاء على بعد ٧,٥ أمتار من المرمى (شكل ١٤٨).



(شكل ١٤٨)

سابعاً - التدريب على المهارات الأساسية باستخدام الأجهزة:

كثيراً ما تستخدم الأدوات في التدريب على المهارات نظراً لما لها من فائدة في تعليم الدقة في الأداء. فعن طريقها يكون في استطاعة المدرب أن يجعل الكرة في الوضع الذي يريده باستمرار، مما يجعل اللاعب يستطيع أن يكرر التمرين مراراً بنفس الأوضاع الثابتة للكرة وبنفس الطريقة المطلوب تعلمها حتى يجيد اللاعب أداء المهارة بدقة، وعن طريق الأدوات يستطيع المدرب أن يعطي التمرينات السهلة أو الصعبة أو التدرج من السهل إلى الصعب كيفما يشاء. كما أنه عن طريق التمرينات بالأجهزة يستطيع المدرب أن يعلم اللاعب بالإضافة إلى النواحي الفنية المهارية النواحي الخطئية، وكذلك يستطيع أيضاً أن ينمي في نفس الوقت الصفات البدنية.

١- حائط التدريب: (شكل ١٤٩)

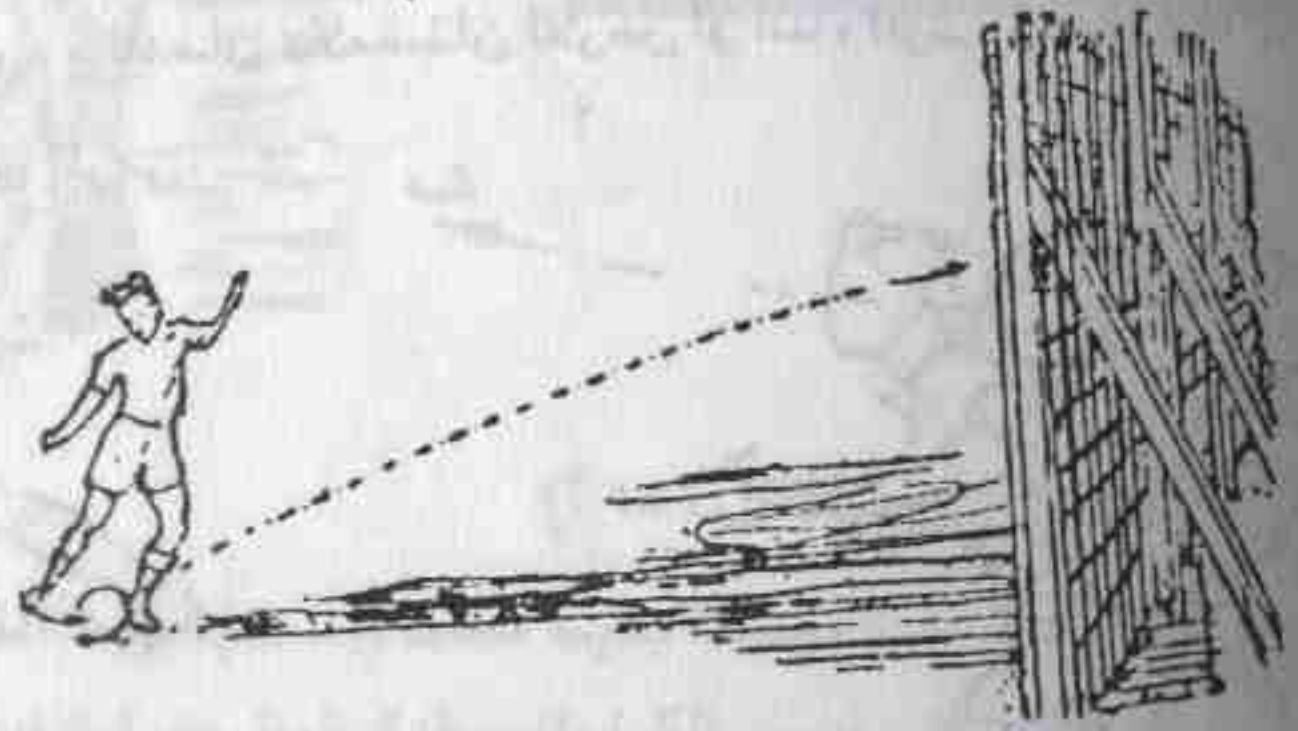
يستعمل حائط التدريب في التعليم والتدريب على ضربات الكرة بالقدم والرأس والسيطرة على الكرة. وحائط التدريب من أهم الأدوات التي يمكن للمدرب أن يستغلها في

عمل الاختبارات والمقاييس لمعرفة مستوى دقة وتكامل اللاعب في أداء المهارات الأساسية التي ذكرناها (شكل ١٥٠).

ويمكن استغلال الحائط في التدريب الفردي أو الجماعي، وكذلك يمكن استخدامه لتدريب حارس المرمى (شكل ١٥١).



(شكل ١٤٩)

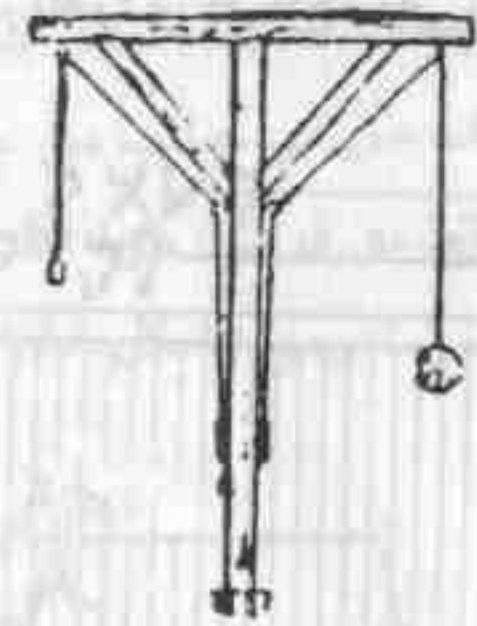


(شكل ١٥٠) استعمال حائط التدريب في تعليم ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي



(شكل ١٥١) استعمال حائط التدريب في تدريب حارس المرمى

يستخدم البنول في التعليم والتدريب على المهارات الأساسية الآتية:



(شكل ١٥٢) البنول

- ضربات الكرة بالرجل وخاصة الكرات العالية (شكل ١٥٣).

- السيطرة على الكرة العالية وامتصاصها.

- ضربات الكرة بالرأس، والقدمان ملامستان للأرض أو أثناء الوثب (شكل ١٥٤).

- التدريب الفني لحارس المرمى.



٣- القوائم الخشبية: (١٥٥ أ، ب)

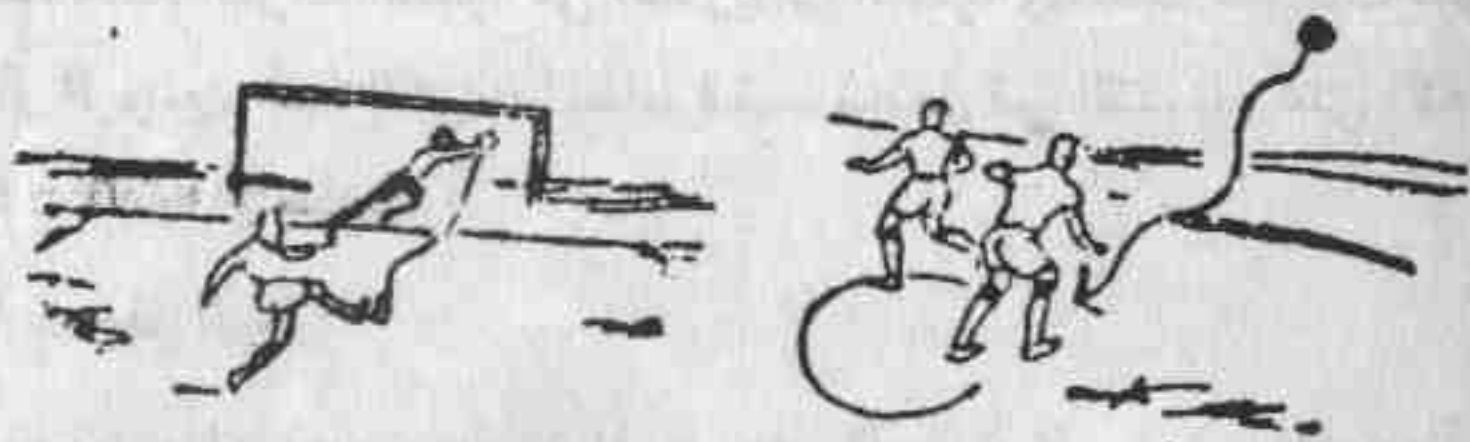
تستخدم القوائم الخشبية في تعليم اللاعب ضرب الكرة العالية، وتختلف هذه الطريقة عن طريقة التعليم بواسطة البنول في أن الكرة هنا تكون ثابتة ويتراوح ارتفاع القائم بين ٢٠ - ١٢٠ سم وقطره من ١٠ - ١٥ سم.



(شكل ١٥٥)

٤ - الكرة المربوطة: (شكل ١٥٦ أ)

وهي عبارة عن كرة متصلة بخيط مطاط (أستك)، يربط الخيط في وتد في الأرض وتعمل في التدريب على ضرب الكرة والسيطرة عليها عند ارتدادها، وكذلك تستخدم في تدريب حارس المرمى (شكل ١٥٦ ب).



(ب)

(شكل ١٥٦)

(أ)

في هذا النوع من التدريب تستخدم شبكة المرمى أو شبكة الكرة الطائرة بأن تربط بين القائمين، ويقوم اللاعب بركل الكرة من مسافة تبعد ٣ - ٥ م نحو الشبكة ومع ارتداد الكرة يقوم اللاعب بركلها وهكذا. وتفيد هذه الطريقة في التدريب على الدقة في ركل الكرة بالإضافة إلى بعض الصفات المطلوبة في اللاعب كسرعة الانقضاض على الكرة والجرى نحو الكرة باستمرار وموالة بذل المجهود.

٦ - الحواجز والأعلام:

تستخدم هذه الأدوات في تعليم الجرى بالكرة، والمراوغة مع الخداع، والتمويه، كذلك في تنمية رشاقة اللاعب (شكل ١٥٧).
كما تستخدم الحواجز في تمارين تنمية القدرة على الوثب عالياً، أما الأعلام فتستخدم في تمارين تحسين السرعة.



(شكل ١٥٧)

٧ - الكرات الطبية وكور المطاط:

تستخدم الكرات الطبية في التمارين البدنية وخاصة تمارين تقوية الذراعين أو الجذع أو الرجلين. أما الكرات المطاط فتستخدم في التدريب على الإحساس بالكرة والتمارين الفنية الإجبارية.

٨ - حفر الرمل:

وتستخدم في تمارين حارس المرمى وفي التمرين على ضرب الكرة بالرأس من الوثب المنخفض مع الطيران إلى الأمام، وكذلك تستخدم في تمارين الرشاقة وتمرينات تنمية القدرة على الوثب.

الباب الرابع

الإعداد الخططي



الإعداد الخططي

خطة المباراة (الإستراتيجي)

يلعب الإعداد والتخطيط للمباراة دوراً إيجابياً في تحديد نتيجة المباراة، ولو أنه ليس هناك ضمان دائم لنتائج مباريات كرة القدم، فالكرة كما يقولون مستديرة، إلا أنه يجب ألا نغفل أن الإعداد المنظم له أهمية. ومن المؤكد أن كل مباراة لها ظروفها الخاصة وترتيباتها التي تتوقف على جملة نواح قد تختلف من وقت لآخر، لذلك كان من الواجب أن توضع ترتيبات محددة خاصة قبل كل مباراة، وبالإضافة إلى ذلك توضع بالطبع الواجبات الخاصة التي تقع على كاهل كل لاعب والتي يجب أن يقوم المدرب بتدريب اللاعبين عليها قبل المباراة بوقت معقول - والمدرب الذكي لا ينقص من قدر الفريق الضعيف فيهمل عمل ترتيباته وإعطاء التوجيهات اللازمة للاعبين قبل المباراة، بل على العكس من ذلك فهو يدرك أن اللاعبين محتاجون أيضاً في مثل هذه المباريات إلى التوجيه والنصح، وإلا انقلب هذا الإهمال وبالأعلى الفريق. ومن الخطأ أن يجعل المدرب من كل مباراة «مباراة الموسم» ويفال في تقديرها. وتنظيماً لذلك فإن المدرب يقوم بتقسيم المباريات وفقاً لأهميتها وقوتها، ويقوم بإعداد فريقه لكل مباراة بطريقة منظمة في وقتها المضبوط (ارجع إلى كتاب مدرب كرة القدم - قيادة الفريق) وعند التحدث عن الخطط يجب أن نفرق بين خطة المباراة وخطط اللعب فخطة المباراة تشمل:

أولاً: العوامل التي يراعيها المدرب عند وضع خطة المباراة.

ثانياً: خطط اللعب (تكتيك).

ثالثاً: طرق اللعب.

أولاً - العوامل التي يراعيها المدرب عند وضع خطة المباراة:

1- قدرة الفريق:

عندما يضع المدرب خطة المباراة يجب أن يضع في اعتباره استعدادات وإمكانات فريقه، فعلى المدرب أن يحكم بأمانة ويقدر بصدق قدرات كل لاعب على حدة.. ثم الفريق ككل. كما أن الواجبات التي تقع على كل فرد في الفريق يجب أن تكون واضحة ومفهومة

الخطة



لكل لاعب، وفي المباراة تصبح المعلومة النظرية التي شرحها وعلمها المدرب واجبة التنفيذ وقطعاً هذه الواجبات ليست جديدة على اللاعبين، فالمفروض أنهم قد تمرنوا عليها من قبل كثيراً حتى أجابوها.

وعند اختيار المدرب لخطة المباراة يجب أن يضع في اعتباره ألا يعطى لاعبيه قدراً أكثر أو أقل من قدرهم الحقيقي، وإلا ترتب على ذلك نتائج سلبية، إذ لن يستطيع اللاعبون تنفيذ الواجبات الملقاة عليهم كما يجب.

وقد تكون محاولات الخلق والإبداع وتحمل المسئولية عند كل لاعب تجعله يستطيع أن يقيم بصدق، ولكن المغالاة في تقدير اللاعب لقدراته مع فشله في تنفيذ خطته الفردية. ثم عدم إدراكه لقدرته الحقيقية، وتكرار ذلك الفشل، يؤثر على الفريق ويجعله لا يستطيع أن ينفذ بنجاح ودقة خطته الجماعية، وهذا يؤثر في نفسية باقى اللاعبين ويجعلهم يتشككون في قدراتهم الذاتية، لذلك يجب على كل مدرب أن يساعد اللاعب على تقدير القيمة الحقيقية لقدرته.

٢- قوة الفريق المضاد:

عند وضع خطة المباراة يجب أن يوضع في الاعتبار مواطن قوة وضعف الفريق المضاد حتى تكون خطة المباراة موضوعة على أساس سليم، ولا يفاجأ الفريق بنوعية لاعبي الفريق المضاد. فنقاط الضعف في الفريق المضاد هامة عند وضع الخطة للفريق لأنها هي الثغرة التي سيستغلها هجوم الفريق للنفوذ منها لهدف الفريق المضاد.

وكذلك نلاحظ نقاط القوة في الفريق المنافس والعمل على التغلب عليها فإذا كان الفريق المضاد معروفاً للمدرب، يكون من واجبه عندئذ إرشاد وإعداد لاعبيه على الخطة الواجب اتباعها وفقاً لقوة وضعف الفريق المضاد. فالهجوم يجب في هذه الحالة أن يكون عن طريق نقاط الضعف في الفريق المضاد. على أنه يستحسن أن يكون ذلك بخداع الفريق المضاد وذلك عن طريق مهاجمته في جهة ما، ثم يعقب ذلك الهجوم المفاجيء عليه من خلال نقطة ضعفه. وفي نفس الوقت يجب أن يوضع أيضاً في الاعتبار نقط القوة في هجوم الفريق المضاد. فمثلاً قد يوضع لاعب مدافع ملازماً للاعب الممتاز في هجوم الفريق الخصم. ولكن يجب قبل ذلك إعداد هذا اللاعب المدافع في الفريق وإرشاده إلى طريقة لعب المنافس المهاجم الخطير وطريقة اللعب التي سيقوم بها المدافع لإيقاف خطورته.

ولا يمكن أن تستوعب خطة المباراة كل الاحتمالات والتحركات التي ستحدث في المباريات، ولذلك فإن واجب رئيس الفريق هنا أن يوجه اللاعبين إلى نقط ضعف وقوة

الفريق المضاد، ويتصرف داخل الملعب وفقاً للإرشادات التي تلقاها الفريق من المدرب خارج الملعب. ويجب أن نعلم أن مهمة رئيس الفريق هنا كبيرة ومهمة، وإرشاداته وقدرته على المبادأة ما يكون قد جد في المباراة ولم يوضع في الاعتبار من نواحي قوة وضعف الفريق المضاد، لذلك فإنه يجب أن يكون هناك دائماً تعاون بين المدرب ورئيس الفريق للوصول إلى النجاح المنشود في تنفيذ الخطة.

٣- الملعب:

إن اختلاف مساحة الملعب تؤثر على الخطة. فمثلاً الملعب القصير يصعب فيه القيام بالتمريرات الأمامية العميقة، كما تستدعي التمريرات في الملعب الصغير الدقة في الأداء حتى لا تقطع التمريرات، والعكس إذا كان الملعب أكبر من المعتاد فإن التمريرات الأمامية العميقة مستحبة. وفي الملاعب الكبيرة لا يفضل أن يقوم اللاعب بالمحاورة أو الجري بالكرة، ولكن يستحسن أن يستعاض عن ذلك بالتمرير السريع. وعموماً فالملاعب ذات المقاييس غير المعتادة أو التي يوجد حولها مضمار جري كثيراً ما تسبب ارتباكاً للفريق الزائر.

٤- الشمس:

من الطبيعي أن يختار الفريق اللعب ضد الشمس العالية وليس ضد الشمس الهابطة (عصراً وعند الغروب).

٥- الريح:

يجب على اللاعبين أن يضعوا في اعتبارهم دائماً اتجاه الريح، لأن ذلك يحدد من دقة تمريراتهم من حيث السرعة والقوة والاتجاه والارتفاع. كما أن استغلال الريح في التصويب المباشرة على مرمى العدو ومن مسافات بعيدة نوعاً ما، مهم جداً ويجب أن يوضع في الاعتبار.

٦- أرض الملعب:

في الأرض المبللة أو الطينية لا يستحسن أن يقوم اللاعبون بالجري بالكرة أو المحاورة كثيراً. كما أن التمريرات يجب أن تكون قوية، ويستحسن أن تكون مرتفعة قليلاً أو في ارتفاع الصدر. والأرض المبللة التي تساعد على زحقة اللاعب أو الكرة تستدعي يقظة دائمة من اللاعب سواء في جريه بالكرة أو بدونها، وكذلك عند التمرير الذي يقتضى دقة متناهية في الأداء.

وفي الأرض الصلبة فإن التمرير المباشر وإيقاف الكرة في الهواء أفضل من ترك الكرة تلمس الأرض قبل لعبها أو إيقافها.

وكثيراً ما تستدعى الأرض نوعاً معيناً من اللاعبين، فمثلاً في الأرض الثقيلة يستطيع اللاعب القوي أن يثبت وجوده وبالعكس على الأرض المبللة والمنزلة، فإنه يكون في مستوى أقل بكثير من طبيعته. واللاعبون الذين يجيدون المزاوغة تكون تحركاتهم صعبة على الأرض الطينية ولا يكون لهم التأثير المطلوب. وينطبق هذا أيضاً على اللاعبين ذوي المهارات العالية، فهم لا يظهرون مقدرتهم على الأرض الصلبة بسبب سرعة وقوة ارتداد الكرة.

٧- الكرة:

في حالة ما إذا كانت الكرة مبللة وثقيلة الوزن، على اللاعب أن يختار الطريقة التي يضرب بها الكرة بعناية وفقاً للمواقف المختلفة، وغالباً ما يكون ضرب الكرة بباطن القدم أو بالجزء الداخلي من وجه القدم أضمن وأكفاً من ضربها بالوجه الأمامي أو بالجزء الخارجي لوجه القدم.

٨- مكان إقامة المباراة:

يلعب المكان دوراً كبيراً في التأثير على اللاعبين، فالمدرجات وشكل الملعب والجمهور المحيط حول الملعب كل هذا يؤثر تأثيراً كبيراً على اللاعبين، لذلك فكثير من المدربين يأخذون فرقهم إلى مكان إقامة المباراة قبل إقامتها حتى يعتادوا على المكان.

ثانياً - خطط اللعب:

تستخدم كلمة خطط اللعب «تاكتيك» في مجالات كثيرة مختلفة مثل مجالات الحروب والسياسة والألعاب. وعندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة القدم، فإننا نعني التحركات والمناورات التي يقوم بها الهجوم والدفاع طوال زمن المباراة. وتوجد الخطط دائماً مادام كان هناك زميل يعمل اللاعب لكي يترابط لعبهما معاً. أو خصم يكافح للاستحواذ على الكرة، مما يستدعى استخدام اللاعب لمواطن قوته بذكاء ووعي سواء في تصرفاته أو تحركاته أو تفكيره، مع وضع مواطن قوة وضعف الخصم موضع الاعتبار.

ويمكن أن نعبر عن الخطط بأنها تعني «استخدام المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة بغرض تحقيق الهدف من المباراة وهو النصر للفريق».

وتشمل خطط اللعب التحرك الفردي والعمل الجماعي بين اللاعبين بهدف:

١ - تحرك اللاعبين كأفراد ومجموعات، وكذا الفريق ككل بغرض الوصول إلى مرمى الفريق المضاد وتسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف.

٢ - تعاون تام بين أفراد الفريق بهدف إعاقة الفريق المضاد، ومنعه من الوصول إلى مرمى فريقهم وتسجيل أي هدف.

وخطط اللعب ترفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية في نفس الوقت الذي تزيد فيه من لياقتهم البدنية، بالإضافة إلى الأثر التربوي والنفسي على اللاعبين والفريق - وتهدف خطط اللعب أيضاً إلى الاقتصاد في مجهود اللاعب البدني بسبب العمل الجماعي المخطط للفريق والذي يقوم فيه كل لاعب بمساعدة زميله.

وقد يتساءل البعض، في أي سن تعطى خطط اللعب؟ والجواب، أن الخبرات قد أظهرت أن الخطط يجب أن تعطى للاعبين من سن العاشرة - أما القواعد الخططية فتعطى مع تعلم المهارات الأساسية.

وفي السنوات الأخيرة استنبط كثير من المدربين خططا للعب جديدة كثيرة ومتنوعة مما زاد من حجم خطط اللعب، ورغم هذه الزيادة والتنوع في حجم هذه الخطط، فإن العناية بالتدريب على المهارات الأساسية وإتقانها، ورفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين بقيت كما هي عوامل أساسية هامة في خطة تدريب اللاعبين اليومية، والأسبوعية، والسنوية.

العلاقة بين خطط اللعب والمهارات الأساسية:

تعتبر المهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ خطط اللعب. فكل خطة تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها، لذلك فإن إتقان المهارات ضروري لنجاح الخطط، وعلى سبيل المثال فاللاعب الذي يريد أن يراوغ لاعباً لا يتمكن من ذلك إذا لم يكن يجيد الجري بالكرة كسهارة. مثال آخر: فالتمرير أحد الوسائل الخططية الهجومية الجماعية لا يمكن تنفيذه بنجاح، وبالذقة المطلوبة إذا لم يتقن اللاعب ركل الكرة بالقدم بمختلف الطرق.

واللاعب الذي لا يتقن المهارات الأساسية يضطر أن يركز على الكرة، وطريقة لعبها. أكثر مما يركز على الناحية الخططية. ومع تركيز اللاعب على لعب الكرة لا يستطيع أن يلاحظ بدقة تحركات زميله أو خصمه في الملعب مما يؤثر بدون شك في دقة تنفيذه للناحية الخططية.

وفي التمرين لا يمكن الفصل بين المهارات وخطط اللعب. لذلك أصبح التدريب الحديث يقتضى أن تعطى تمرينات مهارية خططية. أى أن تدريب المهارات الأساسية يكون فى نفس الوقت تمريناً خططياً. فاللاعب يتدرب على التحرك فى الملعب وفقاً لخطة فردية أو جماعية، وفى نفس الوقت يتدرب على إتقان المهارات. وكلما تعلم اللاعب مبكراً تنفيذ الواجبات الخططية، استطاع أن يتصرف تصرفاً سليماً أثناء المباراة، ويعنى هذا أيضاً أن التدريب على المهارات الأساسية يكون فى تمارين تشبه ما يحدث فى المباريات أو ما يراد من اللاعبين تنفيذه فى المباراة، وبذلك يمكن القول أن تعلم المهارة الأساسية ليس هدفاً فى حد ذاته، وإنما يكون تعلم المهارات على أنها وسيلة لتنفيذ الخطط.

وتمثل الخطوات الآتية التقدم بالتمرينات الخططية المهارية:

١- تعليم المهارة الأساسية بدون خصم ولكن يلاحظ فى التمرين المتطلبات الخططية، مثال ذلك تعليم التمرير مع تغيير المراكز بعد التمرير - الجرى بالكرة ثم التمرير للزميل - السيطرة على الكرة بعد الخداع - المحاورة ثم التصويب.

٢- التمرين مع مدافع سلبي للإحساس بوجود لاعب مضاد معرقل.

٣- التمرين مع مدافع إيجابى، مثلاً (٣: ١، ٥: ٢) أى أن الفريق الحائز على الكرة يكون أكثر عدداً من الفريق المدافع. ومع التقدم يصبح التمرين (٣: ٣، ٤: ٤ أو أكثر). وبذلك يكون اللاعب الحائز على الكرة يتمرن على المهارات فى ظروف تشبه ظروف المباراة.

العلاقة بين خطط اللعب واللياقة البدنية:

لا جدال فى أنه يصعب على اللاعب أن يقوم بتنفيذ خطط اللعب المطلوب بطريقة ملائمة إذا كانت لياقته البدنية ناقصة. ومن السهل أن ندرك أن اللاعب السريع ذا قوة التحمل العالية يصبح خلاقاً ذا مبادأة أكثر من اللاعب البطيء ذى قوة التحمل المحدودة. فاللاعب الأول يتحرك فى مساحة كبيرة من الملعب ولا يثبت فى مركز معين، وإنما يستطيع أن يستخدم الملعب كله فى تحركاته.

والقوة (التي تتمثل فى الكفاح بين اللاعبين على الكرة، وفى قوة الوثب، وقوة التصويب) والرشاقة، والمرونة تلعب دوراً هاماً فى المقدرة على تنفيذ خطط اللعب. ومما لا شك فيه أن التفوق البدنى كثيراً ما يؤثر نفسياً على الخصم مما يجعله يخطئ كثيراً فى لعب الكرة المشتركة أو شبه المشتركة. يضاف إلى ذلك أن التفوق البدنى للاعب يكون ميزة له وعائقاً يحد من مقدرة الخصم على لعب الكرة المشتركة. والفريق ذو اللياقة البدنية العالية

لا تكون عنده ثقة بالنفس فحسب، ولكنه يستطيع أيضاً أن يضعف من إرادة ومعنويات الفريق المضاد.

والاقتصاد فى الجهود يتميز به اللاعبون الممتازون، ولا يتمثل ذلك فقط فى توزيع مجهودهم خلال ٩٠ دقيقة، بل يساعدهم أيضاً فى التركيز خلال اللحظات الحرجة أثناء المباراة.

العلاقة بين خطط اللعب والصفات الإرادية:

تلعب الصفات الإرادية دوراً هاماً فى أداء اللاعب والفريق، فالتصميم، والمثابرة، والمبادأة، والإحساس بالمسئولية، والعمل الدائم بهدف الانتصار، والاستعداد لمساعدة الزميل، والعزيمة تعنى تركيز اللاعب على تنفيذ الواجبات الخططية، وقد أصبحت كلها من صفات القدرة الخططية للاعبين الممتازين، بل أصبحت هى الفيصل فى تحديد نتائج المباريات بين الفرق الممتازة.

ولما كانت الخطط الجماعية تستدعى العمل بين مجموعة من اللاعبين، فإن الترابط والتعاون بين اللاعبين، يصبح القاعدة الأساسية لعمل الفريق ككل. والعمل والتفكير الجماعى أساس لنجاح الفريق، إذ أن كرة القدم لعبة فريق بأكمله، ولا يوجد مكان حالياً للاعب الذى يخرج على لعب الفريق. ولكن مع ذلك فإن هذا لا يلغى الحركة الخططية الفردية. بل العكس فاللاعب الفردى الممتاز العبقري مهم جداً الآن لنجاح الفريق، وخاصة أنه كثيراً ما يكون مفتاح اللعب فى بعض المواقف، ومع ذلك فإن هذا اللاعب لا يصل إلى أعلى مستوى من الأداء إلا إذا ربط بين موهبته الحركية وبين صفاته الإرادية وعزمته فى إطار من التعاون والعمل الجماعى مع باقى أفراد الفريق.

العلاقة بين خطط وقانون الكرة:

دراسة اللاعب للقانون تساعده مساعدة فعالة فى تنفيذ كثير من الخطط. فإدراك اللاعب لقاعدة التسلل تجعله يستطيع أن يأخذ المراكز الملائمة، ويتحرك التحركات الواعية خلال رميات التماس والرمية الركنية، كذلك يعرف كيف يوقع الخصم فى مصيدة التسلل عند الدفاع والاستفادة من قانون التسلل عند الهجوم.

واستخدام الكتف بقوة وبطريقة قانونية مع الخصم يستدعى أن يدرك اللاعب الطريقة الصحيحة لذلك، وخاصة استعمال الكتف مع حارس المرمى.

كما يجب أن يدرك اللاعب متى تكون الضربة الحرة المباشرة وغير المباشرة حتى يتصرف اللاعب وفقاً لذلك.

تقسيم خطط اللعب:

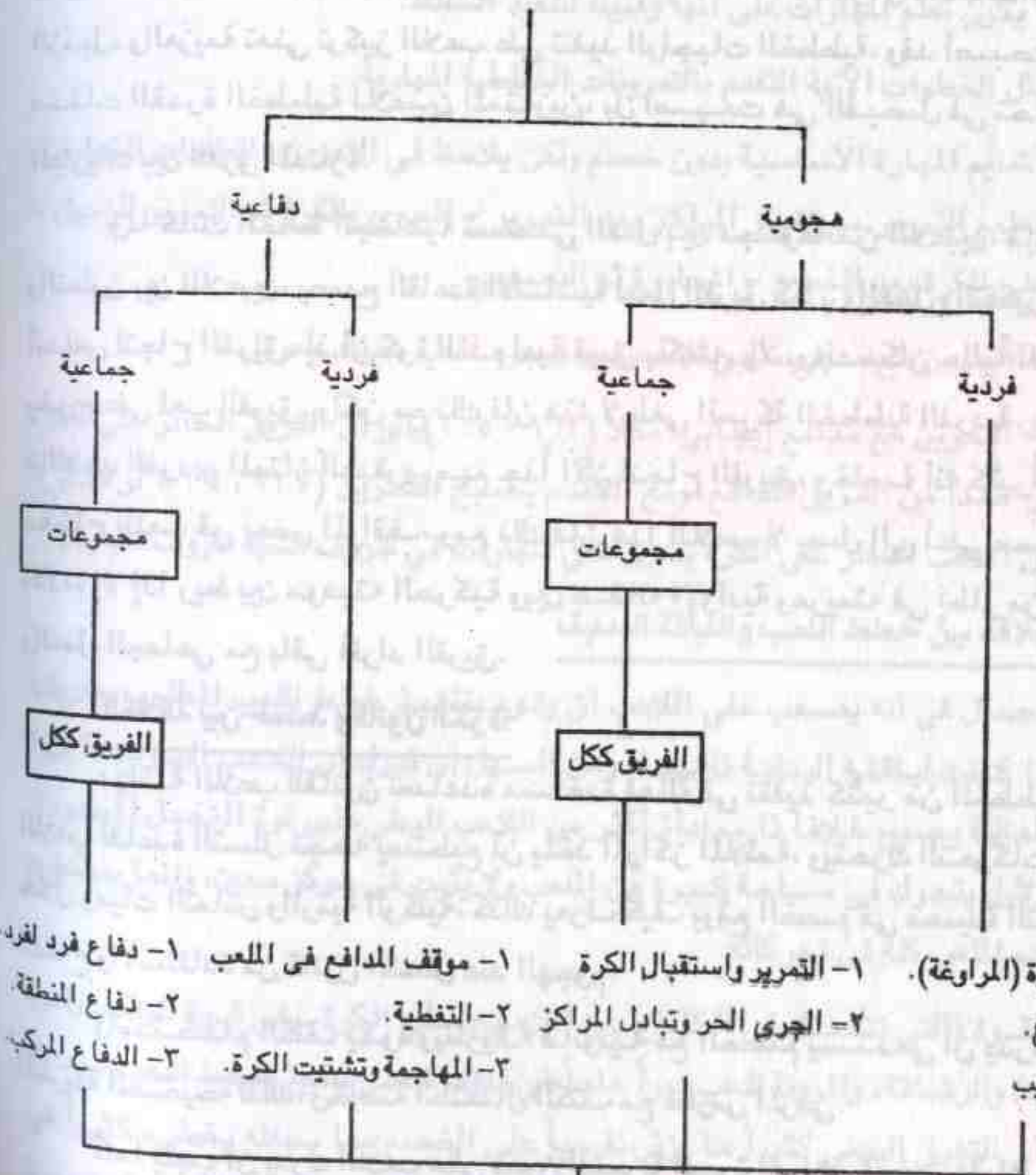
يقسم أغلب الباحثين خطط اللعب إلى:

(i) خطط اللعب الهجومية. (ب) خطط اللعب الدفاعية.

وتنقسم كل منهما إلى خطط لعب فردية وجماعية.

أما المهارات الأساسية المستخدمة كوسيلة لتنفيذ الخطط فهي تسمى أنواع الخطط.

خطط اللعب



وسائل تنفيذ خطط اللعب (أنواع خطط اللعب)

خطط اللعب الهجومية

تهدف خطط الهجوم أساساً إلى تمكين الفريق من إصابة مرمى الفريق المضاد بأكبر عدد من الأهداف، وكقاعدة عامة تستدعي الخطط الهجومية أن يكون لاعبو الهجوم على مستوى عالٍ من المهارات الأساسية والقدرات الحركية أكثر من لاعبي الدفاع.

وقد يكون من السهل نوعاً على لاعبي الدفاع منع المهاجم من إصابة الهدف، وعلى العكس من ذلك، فإنه من الصعب على المهاجمين أن يقوموا بالتخطيط لإصابة الهدف، ولذلك يصبح تدريب المهاجمين أكثر أهمية من تدريب المدافعين، وإن كان هذا لا ينفي الدور الهام الذي يلعبه الدفاع في نجاح المباراة أو الفريق.

ولما كان الفريق الحائز على الكرة هو المهاجم، فإنه يكون لديه المبادرة، والميزة، والفرصة في خلق وبناء الهجوم، وتحديد سرعته، واتجاهه، ومن الواضح أن يعمل الفريق على أن ينهي الهجوم لصالحه ما أمكن.

وتنقسم خطط اللعب الهجومية إلى:

* خطط الهجوم الفردية.

* خطط الهجوم الجماعية.

خطط اللعب الهجومية الفردية:

هي التحركات والمهارات التي يقوم بها اللاعب بمفرده داخل الإطار العام لخطط اللعب الهجومية.

وتنقسم وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية إلى:

أولاً: المحاورة أو المراوغة.

ثانياً: الخداع.

ثالثاً: التصويب.

أولاً - المحاورة أو المراوغة Dribbling:

تهدف المحاورة إلى أغراض متعددة أهمها:

(أ) وضع الخصم في وضع يسمح للمهاجم بالتمرير لزميله بحرية.

(ب) المرور من مدافع والتخلص منه.

(ج) أن تبقى الكرة مع الفريق. فهناك مواقف لا يستطيع فيها المهاجم أن يمرر الكرة لزملائه إذ يكونون في مراكز غير ملائمة لتمرير الكرة إليهم، ولذلك يجب أن يقوم المهاجم بالمحاورة.

* الأسس التي تعتمد عليها المحاورة السليمة:

ويعتمد إتقان وقدرة اللاعب في المحاورة على الأسس الآتية:

- السرعة: وتتمثل في سرعة الجري بالكرة، وسرعة حركة اللاعب في مختلف الاتجاهات، وسرعة تلبية اللاعب، وسرعة أدائه.

- التحكم في الكرة: ويعنى هذا السيطرة على الكرة، والقدرة على التحكم فيها أثناء الجري بها.

- القدرة على تغيير السرعة سواء أثناء المحاورة، أو تغيير الاتجاه أثناء الجري.

- ارتباط المحاورة غالباً بالخداع يعطيها تأثيراً وفاعلية أكثر.

- كبر زاوية رؤية اللاعب للملعب أثناء المحاورة وعدم نظره لأسفل باستمرار مما يجعله قادراً على الجري في الأماكن الصحيحة وتنفيذ الهدف الخططي من المحاورة.

- الثقة بالنفس وهذا العامل النفسى له أثر كبير على اللاعب في التغلب على المنافس.

- اللحظة المباغته للخصم: وتعنى اختيار اللحظة المناسبة ليقوم المهاجم بالمراوغة ويفاجئ المدافع.

ومن الطبيعى أن المحاورة الجيدة تعنى هذه الأسس السبعة مجتمعة. ووفقاً لبعد اللاعب المدافع يكون بعد الكرة عن اللاعب المهاجم، فإذا كان المدافع قريباً من المهاجم، كان لا بد أن تكون الكرة قريبة من المهاجم، وأن يضع جسمه بين الكرة والمدافع. والمهاجم الذى يجيد المحاورة، لاعب خطير يعمل المدافعون له ألف حساب وهو قطعاً أغلى اللاعبين وأشهرهم، وترجع قيمتهم إلى أنهم نادرون فى العالم وأن فرقهم تعتمد عليهم دائماً فى إحراز الأهداف أو الإعداد لها، ومن ثم جلب الفوز لفرقهم، علماً بأن التصويب وإحراز الأهداف يأتیان غالباً بعد المحاورة الناجحة التى يجيدونها

ونظراً لأن طرق اللعب الحديثة تقضى أن يكون عدد المدافعين أكثر من المهاجمين، أصبحت إجادة المهاجمين للمحاورة عاملاً مهماً جداً وأساسياً، إذ أن الفرصة لإصابة الهدف لا تتأتى إلا بعد تخطى مدافع أو أكثر.

ومن البديهي أنه لا يسمح للاعب المدافع بالمحاورة فى منطقة جزائه، بل إن المحاورة فى نصف ملعبه كثيراً ما تكون خطيرة وقد تتسبب فى أن يحرز الفريق المضاد هدفاً إذا ما استولى منافس على الكرة من اللاعب الذى يقوم بالمحاورة.

أما المراوغة أمام مرمى الخصم فهى خطيرة ومفيدة وتربك الدفاع خاصة إذا أعقبها التصويب القوى.

والجناحان فى الفريق يجب أن يجيدا المحاورة لدرجة كبيرة. والمحاورة أصبحت الآن لها قيمتها الكبرى فى تنفيذ خطط اللعب، لذلك فقد عمد كل المدربين الحاليين على تقوية هذه المهارة فى اللاعبين.

ثانياً - التمويه والدفاع:

تتميز كرة القدم الحديثة بدقة اللاعبين فى أداء المهارات الأساسية والسرعة فى اللعب، والعمل الجماعى، مع ارتباط كل ذلك بعنصر المباغته الذى يعتمد على الخداع والتمويه. وتوجد أنواع كثيرة من الخداع، وعلى المهاجم اختيار نوع الخداع الذى سيقوم به ضد المدافع وفقاً للقدرات الحركية والفنية والبدنية للمدافع بالنسبة لقدرات المهاجم نفسه. ولذلك يصبح الواجب أن يتعلم المهاجم أنواعاً كثيرة من الخداع ليتمكن من أن ينوع من طرق الخداع أثناء المباراة، ولا يقتصر على نوع واحد مما يجعل المدافع فى حيرة دائمة. وهنا يجب أن نذكر أنه ليس المهم أن يتعلم المهاجم عدداً كبيراً من طرق الخداع ولا يجيدها، لكن المهم أن يجيد عدداً معيناً من طرق الخداع يستطيع أن ينفذها بدقة أثناء المباراة ويكون لها التأثير المطلوب.

* وهذه بعض الملاحظات عند التدريب على الخداع:

- على المدرب أن يعلم اللاعب حركة خداع واحدة حتى يتقنها، ثم ينتقل إلى أخرى.

- يعمل المدرب بعد ذلك على أن يقوم اللاعب بتنويع حركات الخداع أثناء اللعب.

- يكون تعليم أنواع الخداع والتمويه للاعب وفقاً لإمكانياته البدنية.

- هناك أنواع خداع معينة لكل مركز من مراكز اللاعبين على اللاعب أن يتعلمها

تحت إشراف المدرب.

- يتوقف الخداع أيضاً على الملعب من حيث اتساعه وضيقه وحالة الأرض (جافة - مبتلة - صلبة - رخوة) وسرعة الهواء وغير ذلك.

- لما كانت كرة القدم تتمثل في كفاح لاعبين متنافسين على الكرة، لذلك فإن المهاجم الذى يجيد الخداع، ويمر من المدافع أكثر من مرة بحيل مختلفة يؤثر تأثيراً كبيراً فى نفسية المدافع فيجعله يهتز ويفقد الثقة بنفسه، وعلى العكس من ذلك ترتفع معنويات المهاجم، وتزداد ثقته بنفسه، ويستطيع بذلك أن يتلاعب بالمدافع كيفما شاء.

- على المدرب أن يكشف طرق الخداع الفردى فى كل لاعب ويقويها.

- أصبح الخداع من الوقوف سواء بالجسم أو بالرجل فى كرة القدم الحديثة لا يجدى، ولكن يجب أن يتدرب اللاعب على أن يربط بين الخداع والمهارات الأساسية أثناء الحركة والجري دائماً.

- على اللاعب أن يقتنع بأنه لن يصبح لاعباً ممتازاً إلا إذا تدرب على الخداع بمثابرة وإصرار. ولذلك فإنه يستحسن أن يقوم بالتدريب الفردى حتى يجيد كل طرق الخداع الذى يلائمه.

* أنواع الخداع (التمويه). يرتبط الخداع كما ذكرنا بالمهارات الأساسية المختلفة وأهمها ما يأتى:

الخداع مع السيطرة على الكرة أثناء الحركة:

فى أغلب مواقع اللعب يستقبل اللاعب الكرة وهو واقع تحت ضغط الدفاع ومراقبته، وهذا يتطلب من اللاعب أن يربط بين الخداع وتقدمه لاستقبال الكرة حتى يستطيع أن يخدع اللاعب المضاد ويضله للحظة هى فى الحقيقة كافية للتخلص من مراقبته، وبذلك يكون لديه الوقت والمكان المناسبان لاستقبال الكرة والجري بها فى الاتجاه المطلوب.

الخداع مع المحاورة:

عندما تكلمنا عن المحاورة ذكرنا أن أسسها الخداع. واللاعب الممتاز هو الذى يربط بنجاح بين المحاورة والخداع. فالخداع أثناء المحاورة يمكن اللاعب من التغلب على الخصم والتخلص منه، وهذا ما يجب أن يجيده حالياً جميع لاعبي الهجوم وخاصة الجناحين. وإجادة الخداع مع المحاورة يقوى من ثقة اللاعب بنفسه.

الخداع مع التمير:

لما كان التمير هو إحدى وسائل الهجوم الجماعية الهامة، وجب أن يكون ناجحاً حتى يتقدم الفريق ويهدد هدف الفريق المنافس. وفى حالات كثيرة يجب أن يربط التمير بالخداع حتى يمكن أن تصل الكرة إلى المكان المرسله إليه بدون أن يقطعها المدافع. بل إن انتباه المدافع يكون فى لحظة تمرير الكرة متجهاً إلى المكان الخطأ نتيجة الخداع مما يتيح الفرصة للمهاجمين للتصرف السليم بدون ضغط من الدفاع.

الخداع مع التصويب:

يجب على اللاعب أن يستخدم فى التصويب كل قوته، ومع ذلك فلو وضعت فى الكرة بعض التأثيرات التى تجعلها تغير اتجاهها أثناء سيرها فى الهواء (حلزونياً) فإن هذا يجعل حارس المرمى يخذع وتصعب مهمته، إذ أنه لا يلاحظ تغيير الكرة لخط سيرها الطبيعي إلا متأخراً. ومن المسافات القريبة من المرمى يقوم المهاجم بعمل خداع بجسمه والتصويب فى الاتجاه المغاير لحركة جسمه، وبذلك يخذع ليس فقط حارس المرمى، ولكن أيضاً لاعبي الدفاع الذين أمامه.

ثالثاً - التصويب:

التصويب هو السلاح القوي الذى يملكه الفريق لتهديد الفريق الآخر. واللاعب الذى يجيد التصويب لاعب تخشاه الفرق الأخرى. وتسجيل الأهداف فى مرمى الفريق المضاد هو تحقيق للهدف من المباراة. وبدون تسجيل أهداف تصبح المباراة غير مثيرة. إن اهتزاز شبك المرمى يثير فى الجمهور واللاعبين نشوة كبرى، لقد أصبح التدريب على التصويب من أهم أهداف التدريب اليومى للاعبين، إذ قد يتوقف نجاح المباراة على لحظة واحدة حاسمة يصب فيها اللاعب الكرة إلى مرمى الخصم ليسجل هدفاً، ومما لا شك فيه أن التدريب على التصويب أصبح يأخذ حالياً مكان الصدارة فى التدريب اليومى، ويعطى المدرب الآن عناية كافية لتدريب جميع اللاعبين على إتقان التصويب وإجادته، وجميع التمرينات الفنية تنتهى دائماً بالتصويب.

* وهناك مؤثران يحددان طريقة، ومكان، وسرعة التصويب هما:

١- المهارة الفنية للاعب المهاجم وقدرته على التصويب من أماكن مختلفة بطريقة صحيحة.

٢- خطط اللعب الفردية والجماعية.

أولاً: العامل النفسي: ويدخل تحت هذا العامل مجموعة صفات هي:

(أ) العزيمة، والإرادة، وقوة التصميم، لدى اللاعب، وهي تتمثل في عدم تردده في التصويب كلما سنحت له الفرصة.

(ب) قدرة اللاعب على التركيز عند التصويب.

(ج) هدوء اللاعب وبرود أعصابه عند التصويب.

(د) ثقته بنفسه وبمقدرته.

(هـ) مدى اتساع زاوية رؤيته للملعب وخاصة المرمى وما حوله.

ثانياً: العامل البدني. وأهم ما يؤثر في ذلك هو:

(أ) قوة اللاعب التي تساعد على التصويب بقوة مما يؤثر نفسياً على المدافعين وخاصة حارس المرمى. كما أن قوة اللاعب تجعله يتفوق بدنياً على الخصم في لحظة التصويب خاصة وهما يتنافسان على الكرة قبل التصويب.

(ب) رشاقة ومرونة اللاعب التي تجعله يستطيع أن يأخذ الوضع الصحيح عند التصويب أو عند الربط بين الخداع والتصويب.

ثالثاً: العامل الفني. ويتمثل في إجادة اللاعب مهارة التصويب بأي جزء من أجزاء القدم أو الرأس، من أي مكان في الملعب، سواء من الحركة، أو الثبات، أو الوثب من أي وضع يتخذه الجسم.

الأسس التي يعتمد عليها التصويب السليم:

عند تحليل التصويب نجد أن هناك ثلاثة أسس تعتمد عليها الطريقة الصحيحة للتصويب:

أولاً: كيف يصوب اللاعب؟

النقاط التالية يجب أن يراعيها اللاعب ويتصرف في الملعب تلقائياً بمقتضاها.

(أ) هل يصوب مباشرة أم بعد إيقاف الكرة؟

(ب) بأي قدم يصوب اللاعب؟ (يستحسن أن يكون التصويب بالقدم الداخلة بالنسبة للهدف).

(ج) ما هي طريقة التصويب؟ بمعنى بأي جزء من القدم يركل اللاعب الكرة؟

(د) قوة وسرعة الركلة. هل يركل اللاعب الكرة بقوة أم يركنها؟

(هـ) المباغته والخداع عند التصويب.

ونتيجة للتدريب الواعي يستطيع اللاعب في لحظة سريعة وبدون تردد التصويب بالطريقة السليمة.

ثانياً: متى يصوب اللاعب؟

من الطبيعي أن يكون التصويب في اللحظة المناسبة وهي التي تكون:

(أ) قبل أن يشتت المدافع الكرة من أمام المهاجم.

(ب) عندما يكون الطريق إلى المرمى خالياً.

(ج) عندما يتحرك حارس المرمى إلى الأمام أو الجانب.

(د) عندما يكون هناك مدافع يحجب الكرة عن حارس المرمى.

(هـ) عندما لا يتوقع المدافع أو حارس المرمى التصويب.

ثالثاً: أين يصوب اللاعب؟

من البديهي أن يصوب اللاعب في المكان المناسب، يعني ذلك:

(أ) أن يكون التصويب في الزاوية المفتوحة وليس في الزاوية الضيقة.

(ب) يكون التصويب من مسافة معقولة وليس من مسافة بعيدة.

(ج) تصوب الكرة غالباً أرضية إلا إذا كان حارس المرمى قصيراً فيكون التصويب

في الزاوية المضادة البعيدة.

وعلى كل يتوقف مكان التصويب على مقدرة حارس المرمى وطبيعة أرض الملعب

أيضاً. وهذه الأسس يجب أن يعلمها المدرب للاعب، وأن يعرفها اللاعب نظرياً ليتصرف وفقاً

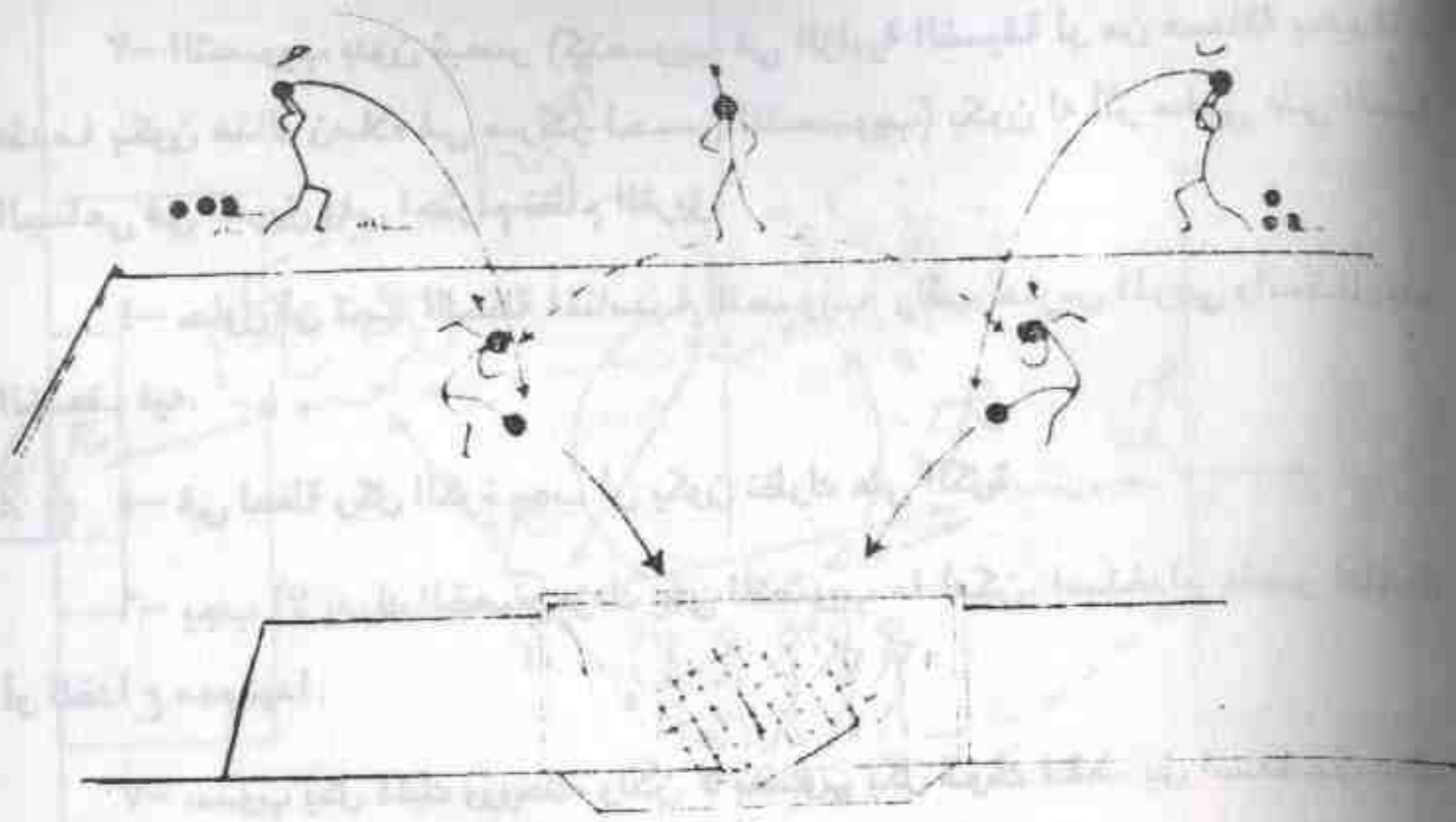
لذلك عملياً في الملعب. ففي الأرض الطينية لا تصوب الكرة أرضية والعكس بالعكس.

* بعض الملاحظات عند التدريب على التصويب:

١- تتوقف سهولة وصعوبة التصويب على المكان القادمة منه الكرة. فالكرة القادمة

للاعب من الأمام هي أسهل الكرات عند التصويب تليها في الصعوبة الكرة القادمة من

الجانب، أما أصعب الأوضاع للتصويب فهي الكرة القادمة من خلف اللاعب.



(شكل ١٥٨)

وتنحصر قيمة هذا التمرين في الآتي:-

- ١- تدريب اللاعب على التصويب على المرمى من جهات ومواقف مختلفة وبدقة.
- ٢- قوة انقضاخ اللاعب على الكرة ثم سرعة انطلاقه بعد التصويب وعدم وقوفه في مكانه.
- ٣- هذا التمرين تدريب قوى جداً على تحمل السرعة والقوة، ولذلك يجب ألا تزيد مدة أدائه عن دقيقة. بل تكون أقل من ذلك مع الناشئين.
- ٤- هذا التدريب يمكن أن يكون اختباراً لمدى تقدم اللاعب في إتقان التصويب ومقدار نمو تحمل السرعة والقوة.

* نصائح للاعب خاصة بالتصويب أثناء المباراة: (توجيه المدرب للاعبين)

- ١- انتهاز كل فرصة تسمح لك للتصويب، لا تتسرع، يستحسن أن تنظر أولاً ثم تركز، ثم تصوب بدقة.
- ٢- كن دائماً مستعداً للتصويب، واللاعب الذي يسعى دائماً للتصويب ويدرك هذا دفاع الخصم، يصبح هذا الدفاع في حيرة دائماً واضطراب من هذا اللاعب.

٢- يجب أن يلاحظ المدرب أنه عند التدريب على التصويب يجب أن يضع في اعتباره أن دقة التصويب تأتي أولاً في المقام الأول، أي أنه يجب أن يجيد اللاعب مهارة التصويب بنواحيها الفنية أولاً ثم يتدرج بعد ذلك في قوة الركلة وسرعة التصويب.

٣- يبدأ تعليم التصويب من الثبات ثم يتدرج إلى الجري.

٤- يربط التصويب بعد ذلك مع مهارات حركية أخرى، كأن يكون التصويب بعد المحاورة، أو السيطرة على الكرة، سواء والكرة على الأرض أو في الهواء.

٥- يتدرب اللاعبون على التصويب مع وجود مدافعين سلبين لمحاولة الدقة مع تصعيب وضع التصويب.

٦- يجب على المدرب أن يعلم اللاعب أن تكون زاوية رؤيته للملعب واسعة، حتى يستطيع أن يحدد بسرعة وبسهولة المكان الصحيح للتصويب.

٧- مع تقدم التدريب يكون في ظروف تشبه ظروف المباراة، أي مع وجود مدافعين إيجابيين وتحت ضغط التنافس على الكرة.

٨- يجب أن يأخذ التصويب على المرمى مكانة خاصة في التدريب.

٩- على المدرب أن يستعمل طريقة التدريب الضاغطة Pressure Training للوصول باللاعبين إلى أحسن النتائج في التصويب من مختلف الأماكن.

التمرين الضاغطة: Pressure Training

يأتي المدرب بعدد من الكرات تتراوح بين ٦ - ١٠ كرات كما في شكل (١٥٨) ويضعها عند اللاعب (ب) ومثلها عند اللاعب (ج) ويقف اللاعب عند نقطة (أ) يبدأ التمرين يلقي (ب) الكرة في أي مكان من منطقة الجزاء ليحجر خلفها (أ) ويصوبها بمجرد لمسها الأرض مرة واحدة، وبمجرد ضربها يقوم (ج) برمي كرة أخرى إلى (أ) في مكان آخر ليحجر إليها ويصوبها إلى الهدف أيضاً وهكذا يتناوب (ب، ج) رمي الكرات إلى (أ) في أماكن مختلفة من منطقة الجزاء ويقوم (أ) بتصويبها مباشرة أو بعد أن تلمس الأرض مرة واحدة، يقوم اللاعبون الآخرون والواقفون على خط المرمى بإرجاع الكرات إلى (ب، ج). مدة هذا التمرين دقيقة واحدة فقط. يقوم المدرب بإحصاء عدد المرات التي استطاع أن يركل فيها (أ) الكرة خلال الدقيقة وكذلك عدد المرات التي استطاع أن يسجل فيها أهدافاً.

٣- التصويب بدون تبصر (كتصويب في الزاوية الضيقة أو من مسافة بعيدة، أو عندما يكون هناك زملاء في مركز أحسن للتصويب) يكون له أثر سلبي على العمل الجساعي في الفريق وفي احترام نظام الفريق.

٤- حاول أن تجد اللحظة المناسبة للتصويب. راقب حارس المرمى واستغل نقط الضعف فيه.

٥- في لحظة ركل الكرة يجب أن يكون نظرك على الكرة.

٦- يجب ألا يدرك الخصم عزمك على التصويب ما أمكن. استخدام عنصر المفاجأة أو الخداع مهم جدا.

٧- صوب بكل قلبك وروحك، ولكن لا تصوب بكل قوتك فقط، بل استعمل عقلك كذلك.

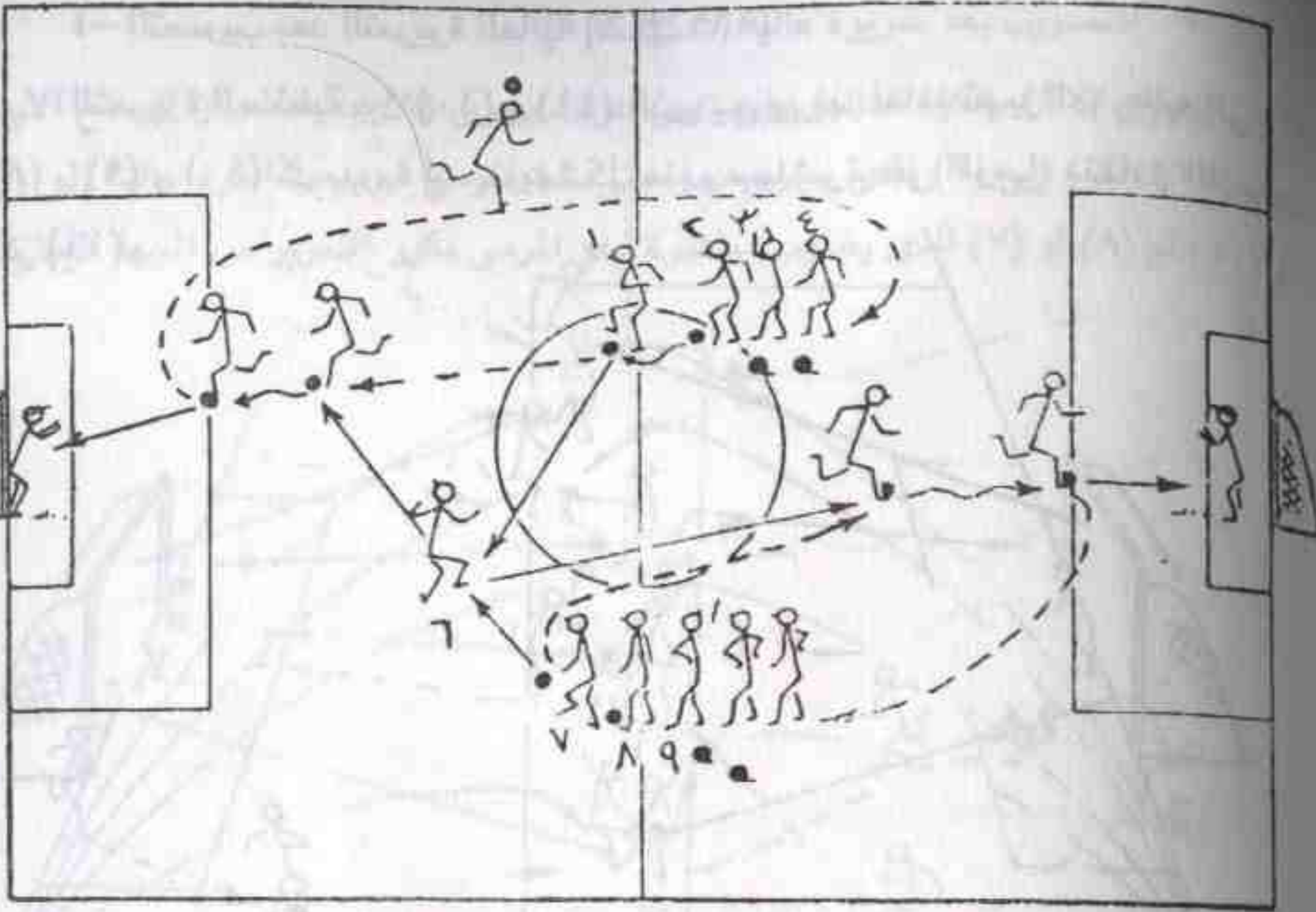
نماذج تمارينات التصويب

* التصويب من الكرة الثابتة:

توضع الكرة في أماكن مختلفة يحددها المدرب (زوايا مختلفة) وعلى بعد من ١٦ - ٢٥ مترا. وتتدرج قوة التصويب من المتوسط حتى القوى، وفي نفس الوقت يتدرب اللاعب على أن يصوب في المكان الذي يحدده لنفسه أو يحدده المدرب. يلاحظ أن يركز اللاعب أثناء التصويب حتى يقوى من قدرته على التركيز أثناء التصويب.

* التصويب بعد التمرير:

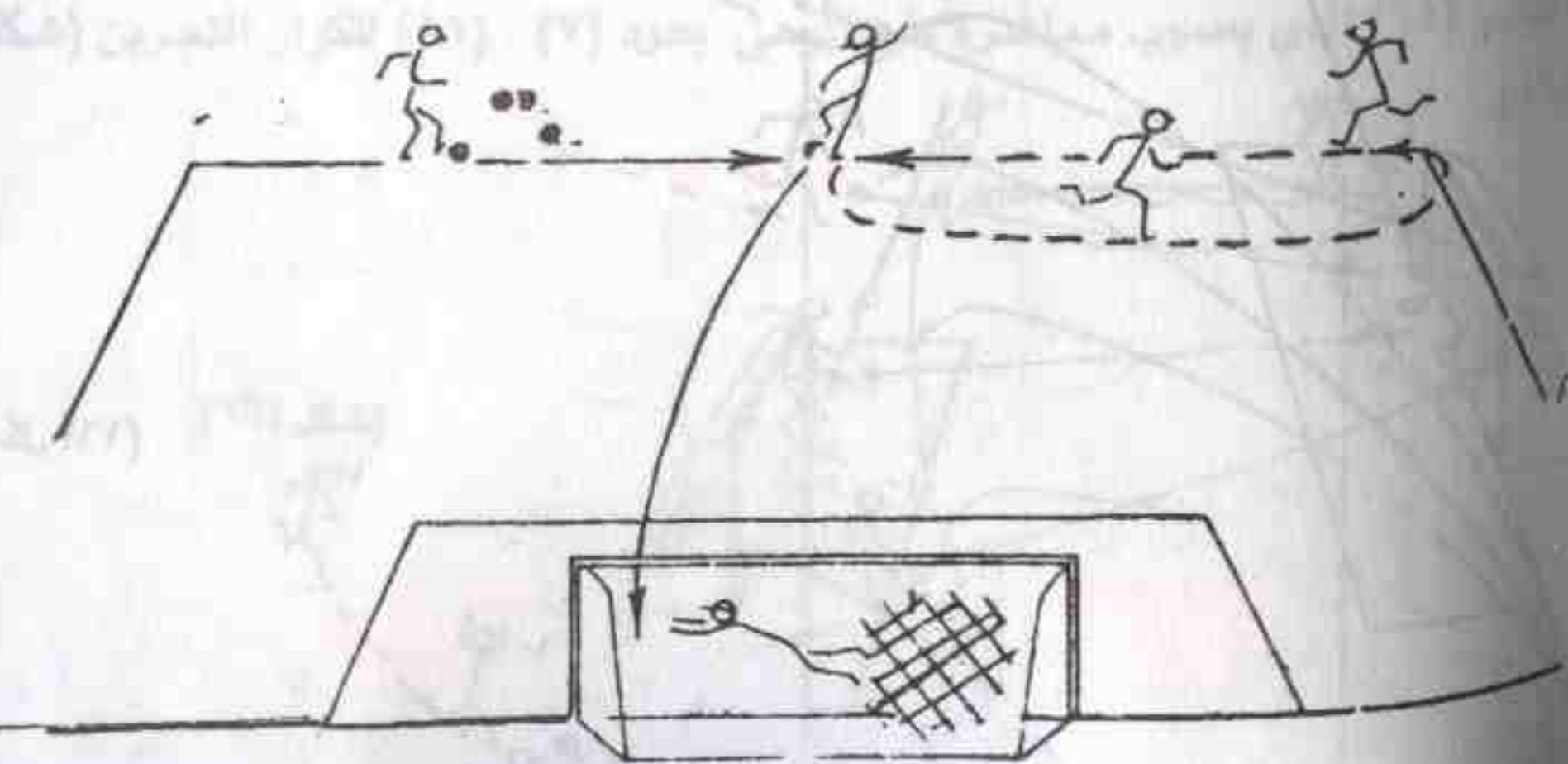
١- (١) يمرر إلى (٦) الذي يمررها ثانية إلى (١) الذي يجرى بها ثم يصوب (٧) يمرر إلى (٦) الذي يمررها إليه ثانية ويجري (٧) بالكرة ثم يصوب. وهكذا تتبادل المجموعتان التمرير إلى (٦) (شكل ١٥٩).



(شكل ١٥٩)

٢- يمرر المدرب الكرة أرضية إلى اللاعب الواقف عند زاوية منطقة الجزاء، يجرى اللاعب ثم يصوب على المرمى مباشرة ثم يجرى ليلف حول ركن منطقة الجزاء ليعود ليلعب الكرة ثانية وهكذا (شكل ١٦٠).

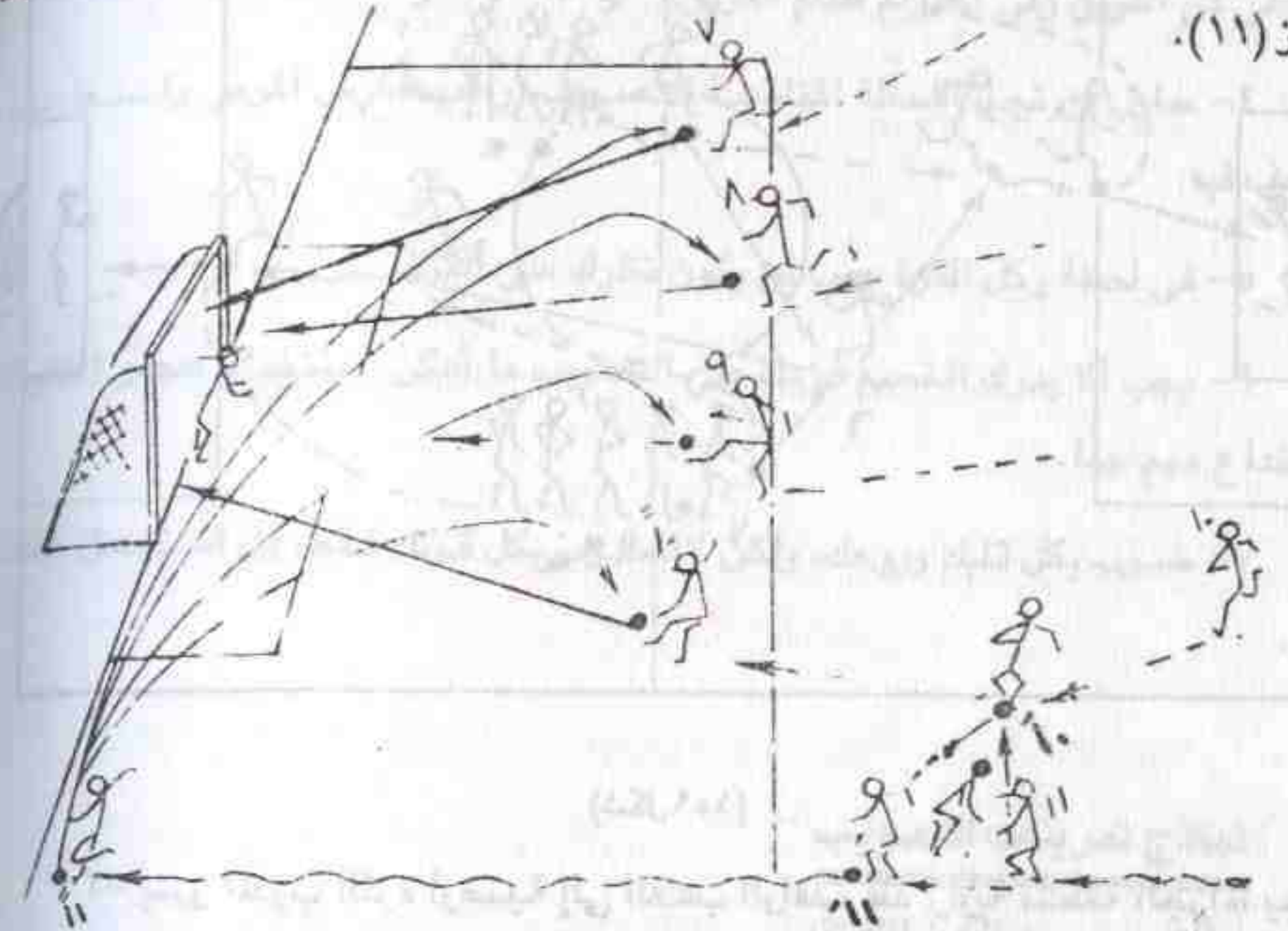
٣- يرمى المدرب الكرة عالية إلى اللاعب الذي يمتصها بصدرة لتسقط أمامه ثم يصوب نحو المرمى ويكرر التمرين.



(شكل ١٦٠)

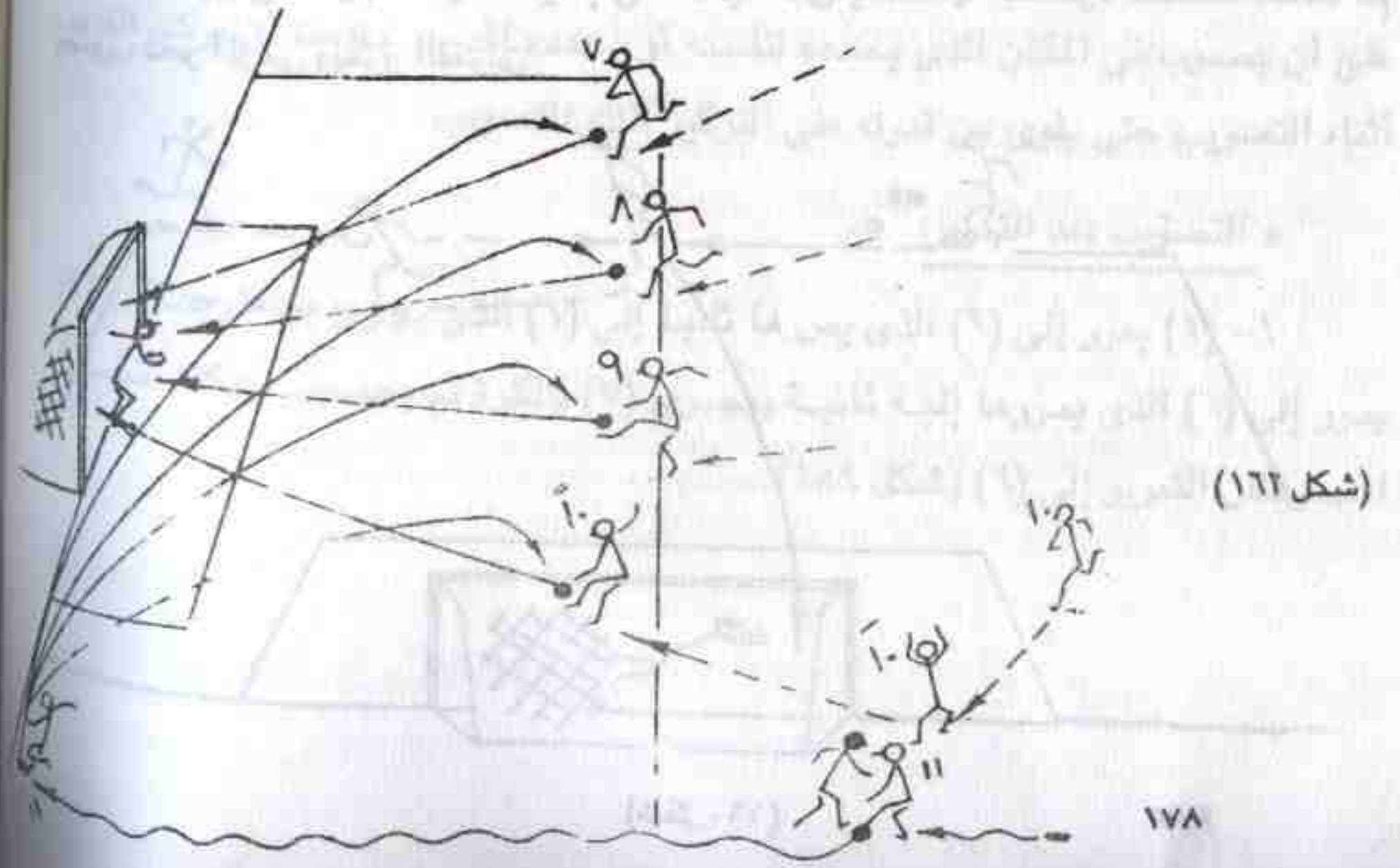
٤- التصويب بعد التمريزة العالية (شكل ١٦١)

التمريرة الحائطية بين (١٠) و (١١) الذي يجرى بها أماما ثم يركلها عالية إلى (٧) و (٨) و (٩) و (١٠) كل بدوره ليصوبها كل منهم مباشرة على المرمى. يتبادل اللاعبون مركز (١١).



(شكل ١٦١)

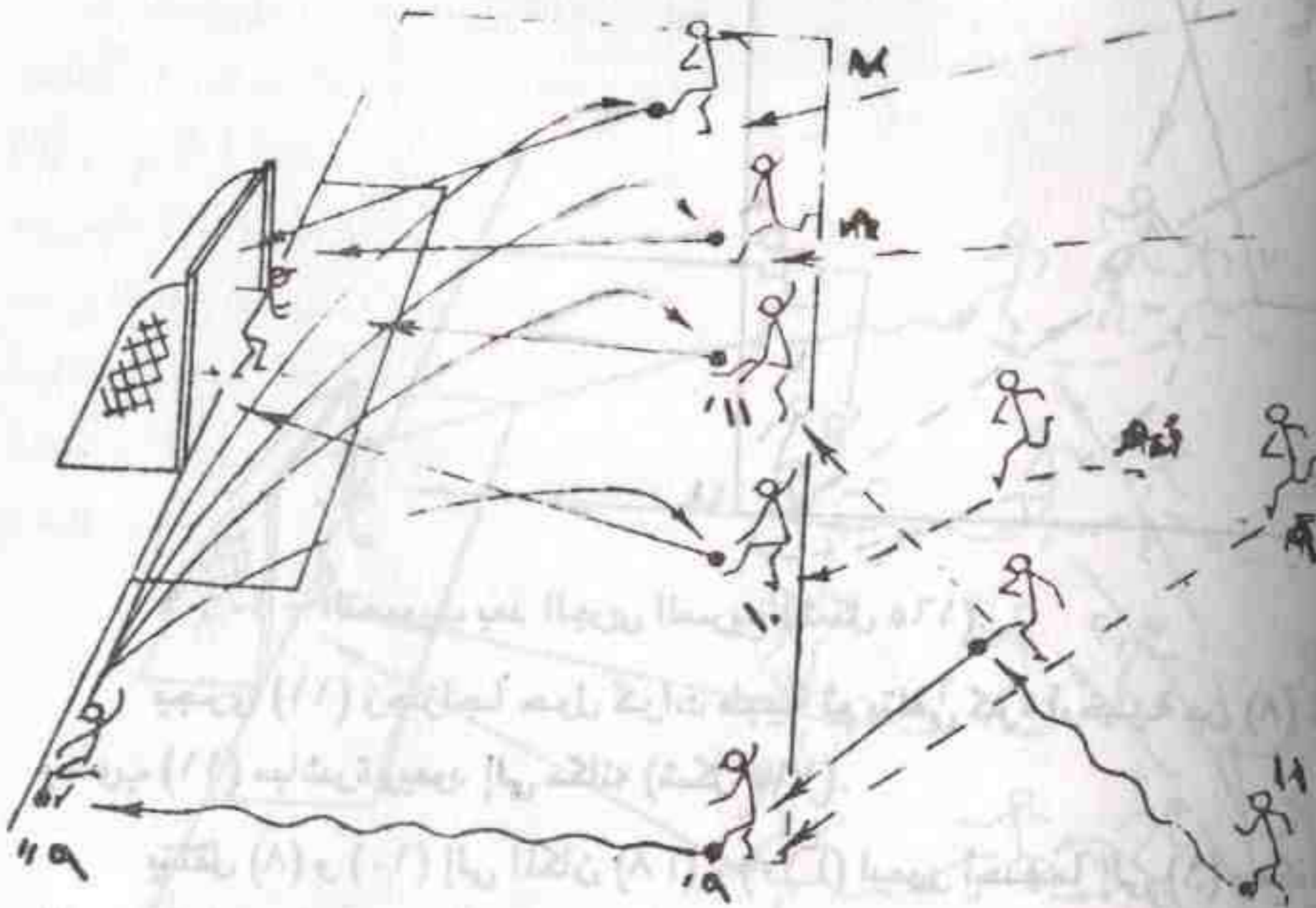
٥- التصويب بعد تمريرة عالية (شكل ١٦٢). نفس التمرين السابق مع وجود مدافع. تلعب الكرة عالية.



(شكل ١٦٢)

٦- التصويب بعد تمريرة عالية (شكل ١٦٣)

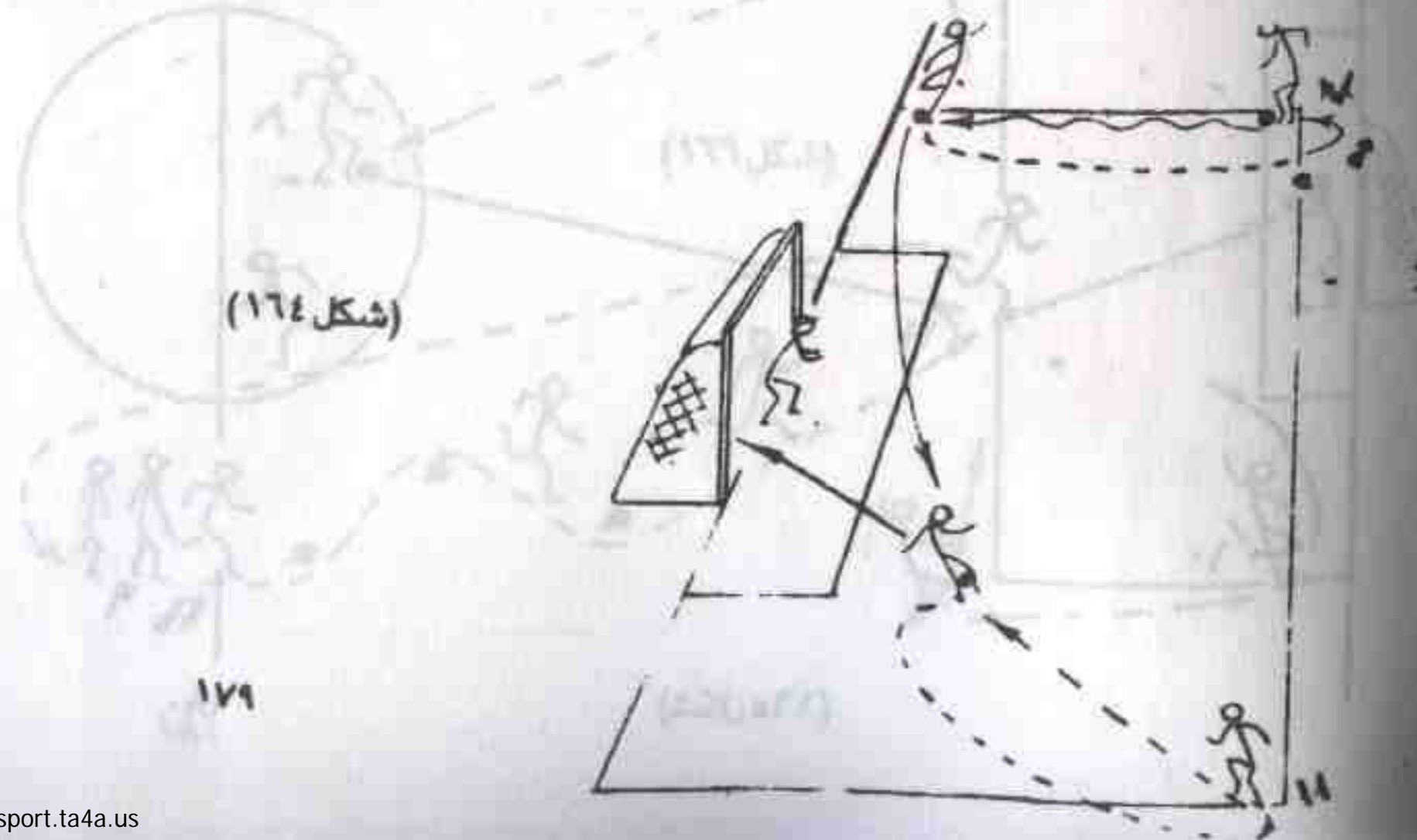
يجرى (١١) بالكرة للداخل وفي نفس الوقت يجرى (٩) ليأخذ مركز الجناح الأيسر بعد (١١) الكرة إلى (٩) الذي يجرى بها حتى خط المرمى ثم يلعب الكرة عالية إلى (١١) أو (٨) أو (٧) الذي يصوب مباشرة نحو المرمى بكرر التميرير من الجهة اليمنى أو



(شكل ١٦٣)

٧. ٨- التصويب بعد تمريرة عالية:

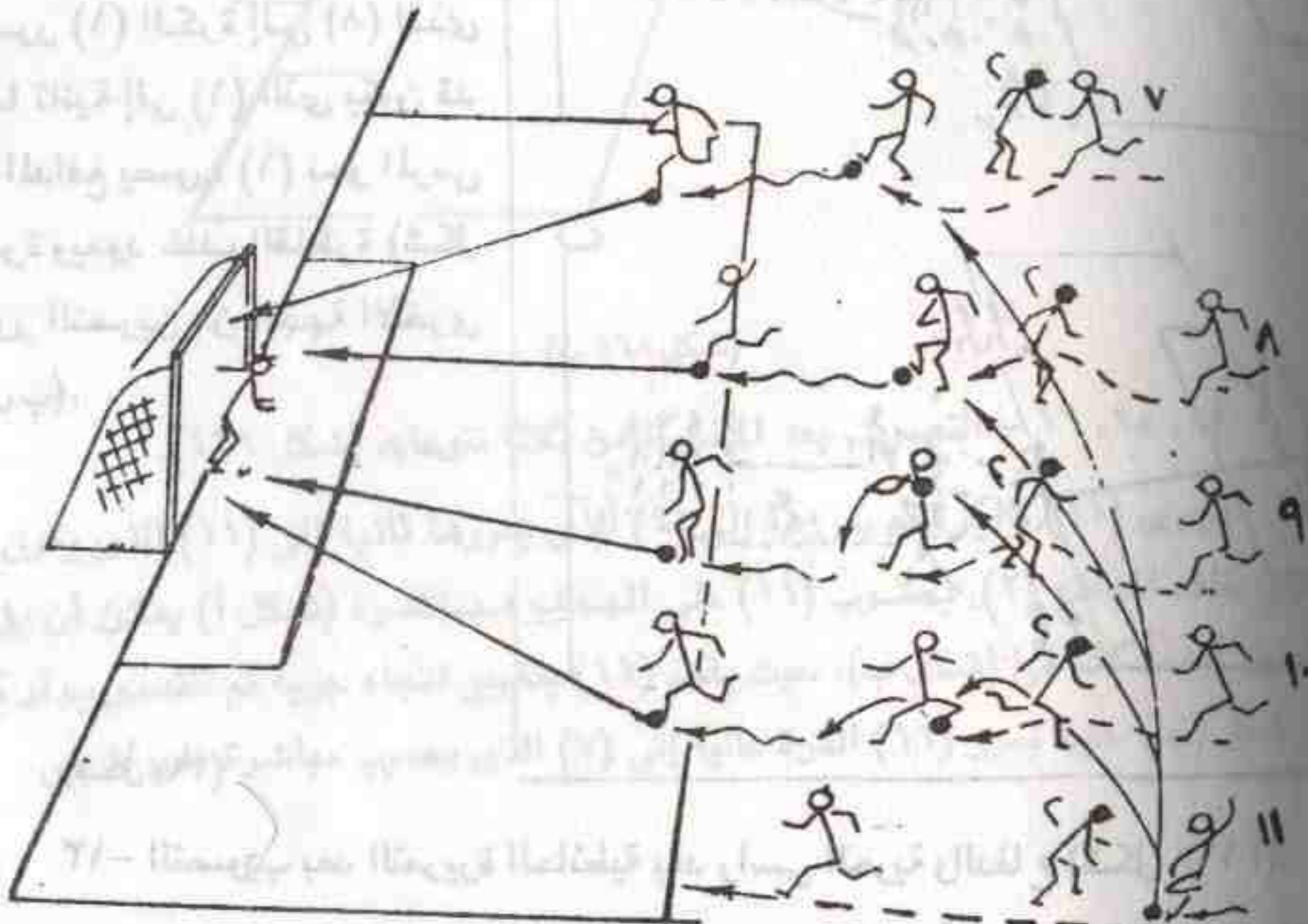
يجرى الجناح الأيمن (٧) بالكرة حتى خط المرمى ثم يلعب الكرة عالية إلى الجناح الأيسر (١١) الذي يصوب مباشرة على المرمى. يعود (٧) . (١١) لتكرار التمرين (شكل ١٦٤)



(شكل ١٦٤)

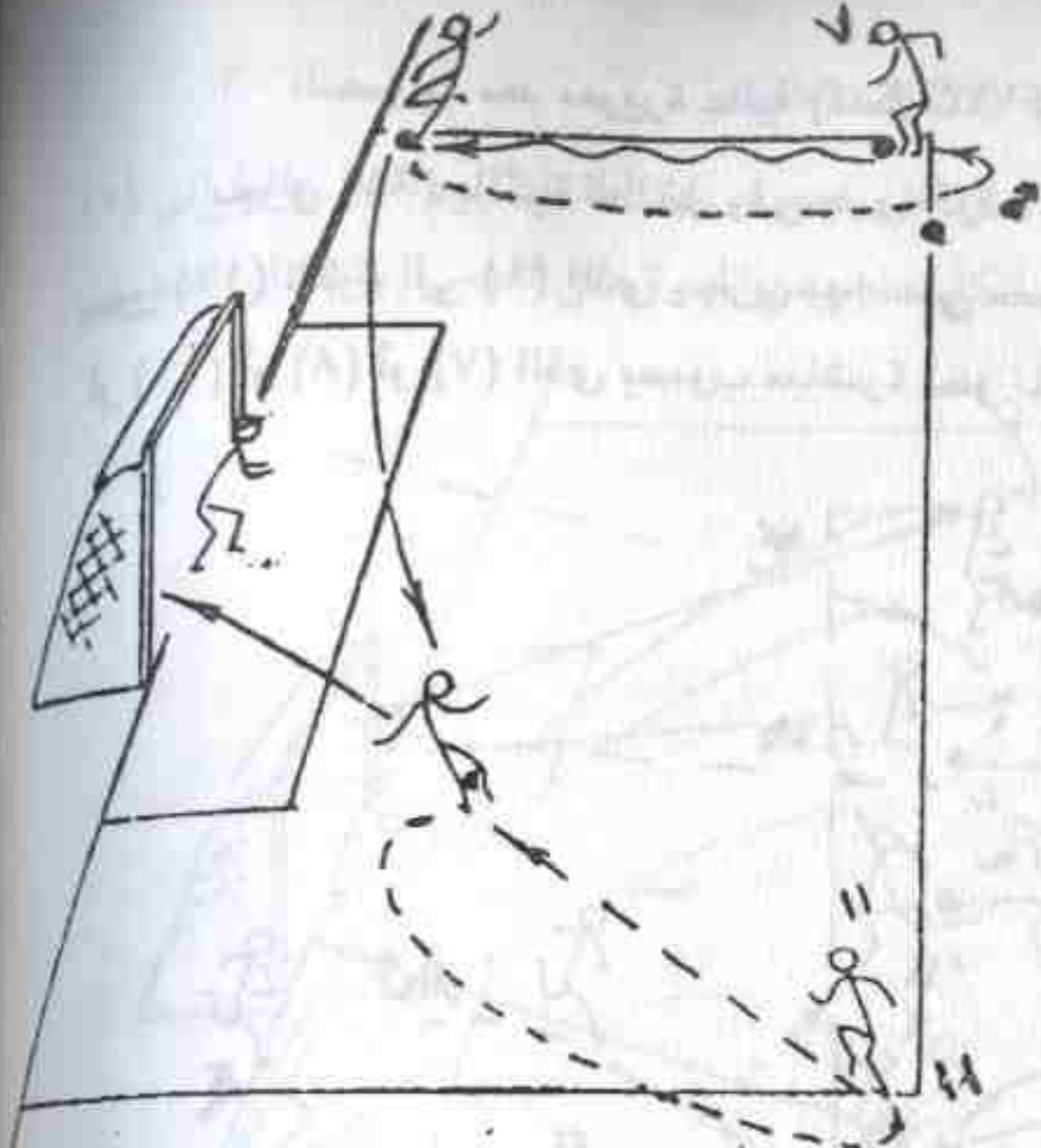
١١- التصويب بعد التمريرة العالية من الجناح الايسر (اليمين) (شكل ١٦٦).

يقوم (١١) بلعب الكرة عالية إلى لاعبي الهجوم كل بدوره. يقوم اللاعب بتخطي الخصم واستقبال الكرة أثناء جريه من خلفه ثم التصويب نحو المرمى.



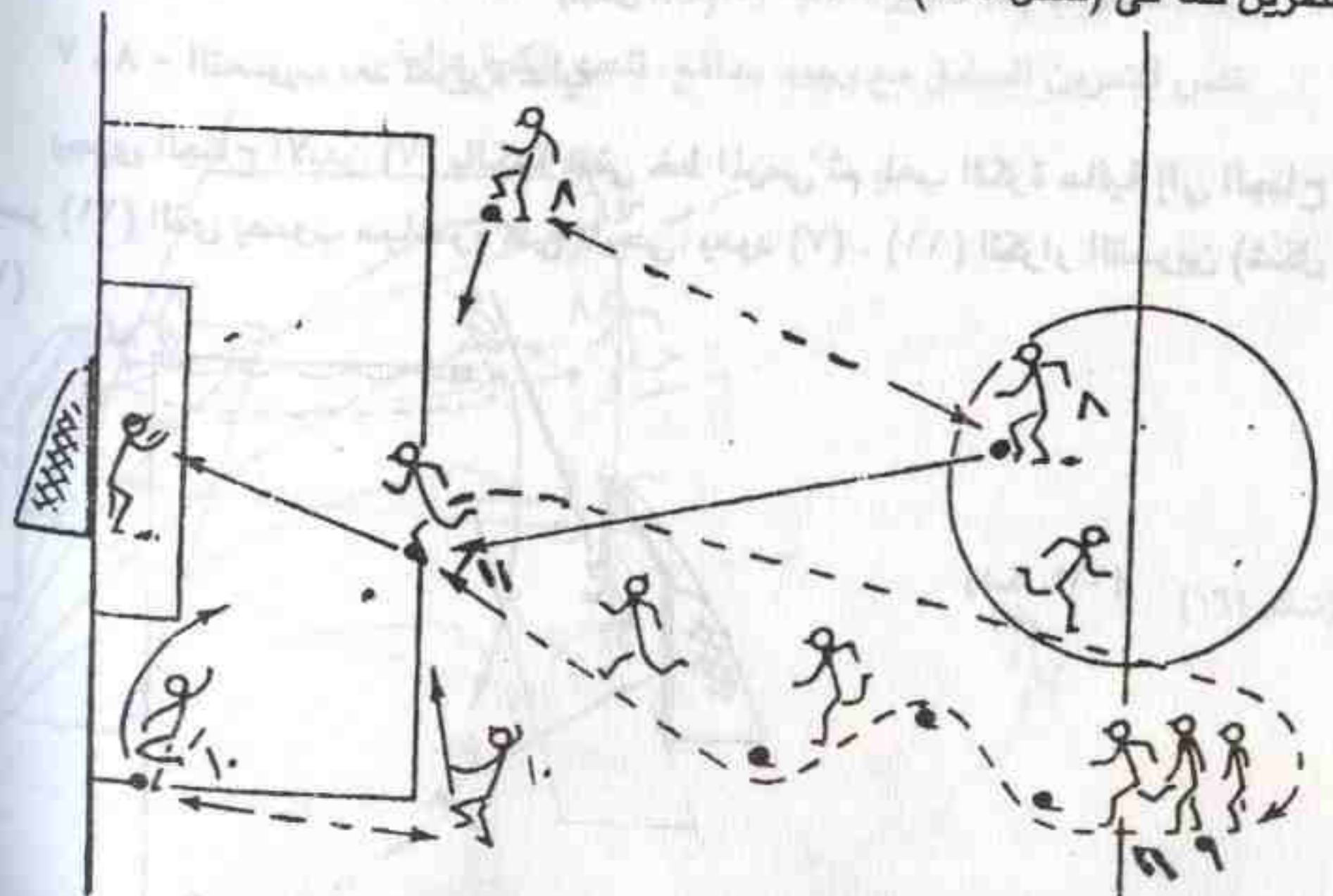
(شكل ١٦٦)

يكرر التمرين من الجهة اليسرى (شكل ١٦٤)



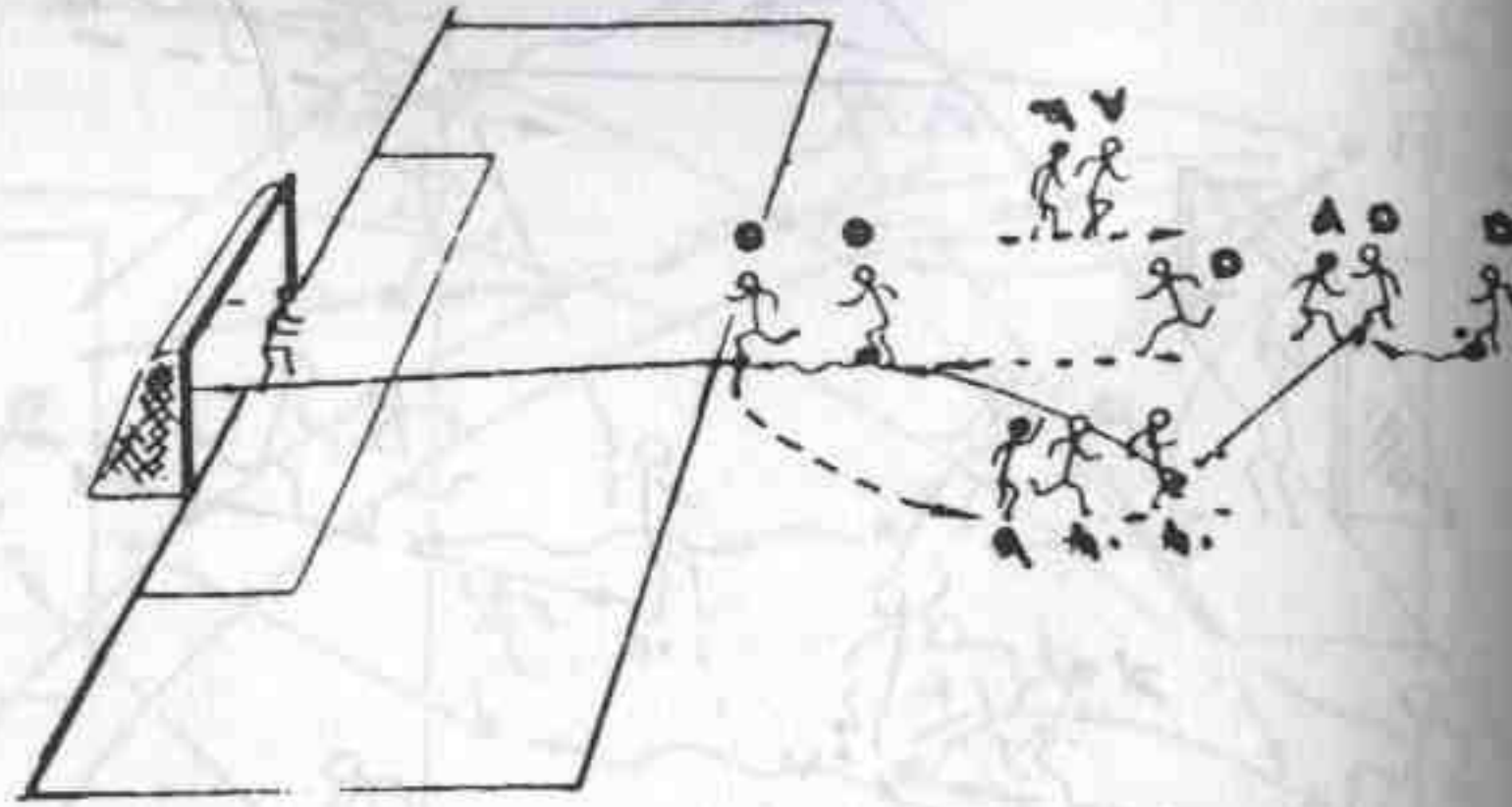
٩ ، ١٠ - التصويب بعد الجري السريع (شكل ١٦٥):

يجري (١١) زجراجا حول كرات طبية ثم يتلقى كرة أرضية من (٨) أو (١٠). يصوب (١١) مباشرة ويعود إلى مكانه (شكل ١٦٥). ينتقل (٨) و (١٠) إلى المكان (١٨) ، ليمرر أحدهما إلى (٩) وهكذا يستمر التمرين كما في (شكل ١٦٥).



(شكل ١٦٥)

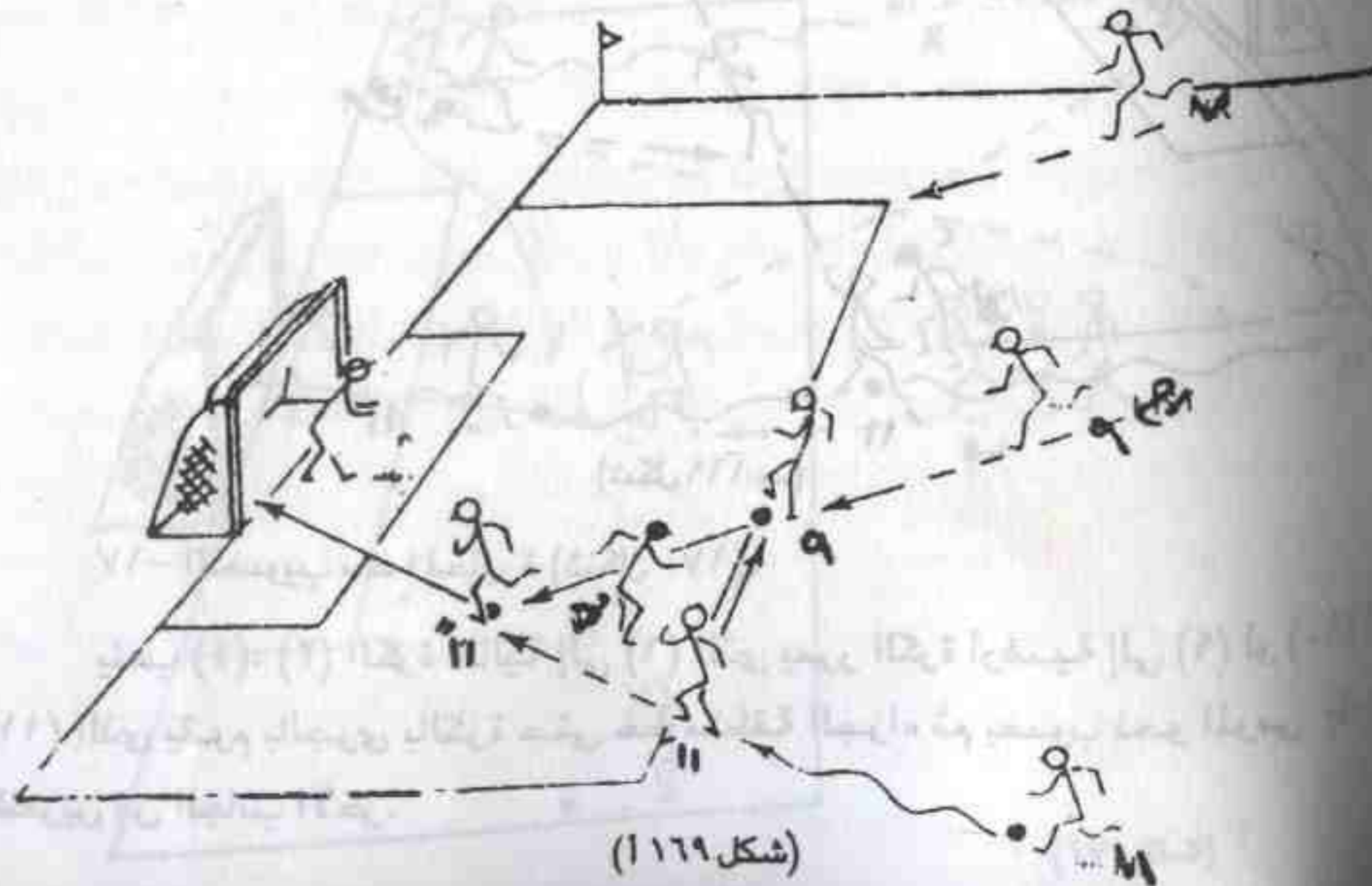
١٨٠



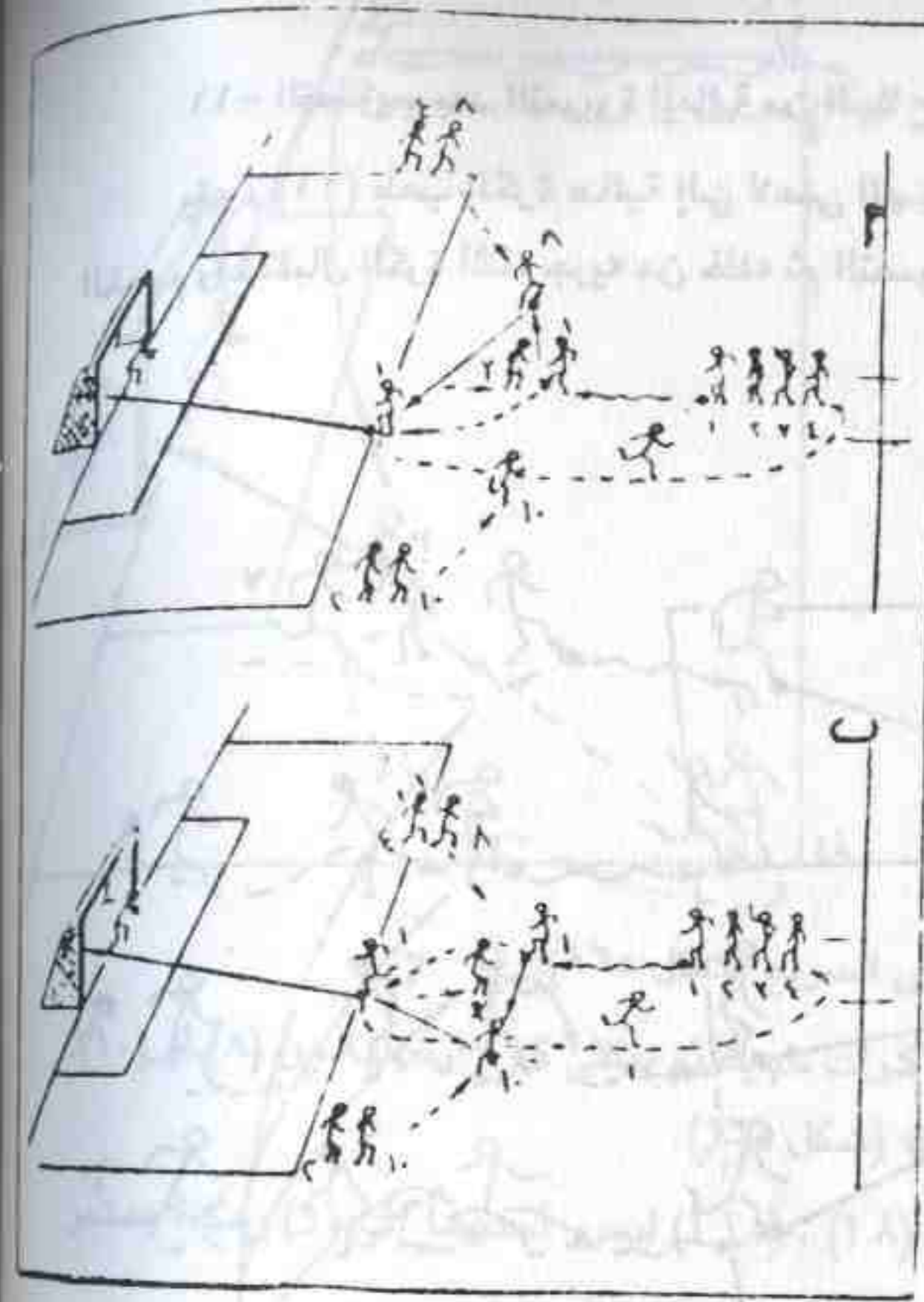
(شكل ١٦٨ ب)

١٤، ١٥، ١٦ - التصويب بعد المحاورة من ثلاثة تنوعات (شكل ١٦٩).

يجرى (١١) بالكرة ثم يمررها إلى (٩) الذي يمررها ثانية إلى (١١) الذي يكون قد جرى خلف المدافع (٢). يصوب (١١) على الهدف مباشرة (شكل أ) يمكن أن يؤدي التمرين أيضاً كما في (شكل ب)، حيث يقوم (١١) بتغيير اتجاه جريه ثم التصويب أو كما في شكل (ج) حيث يمرر (١١) الكرة عالية إلى (٧) الذي يصوب مباشرة على المرمى.



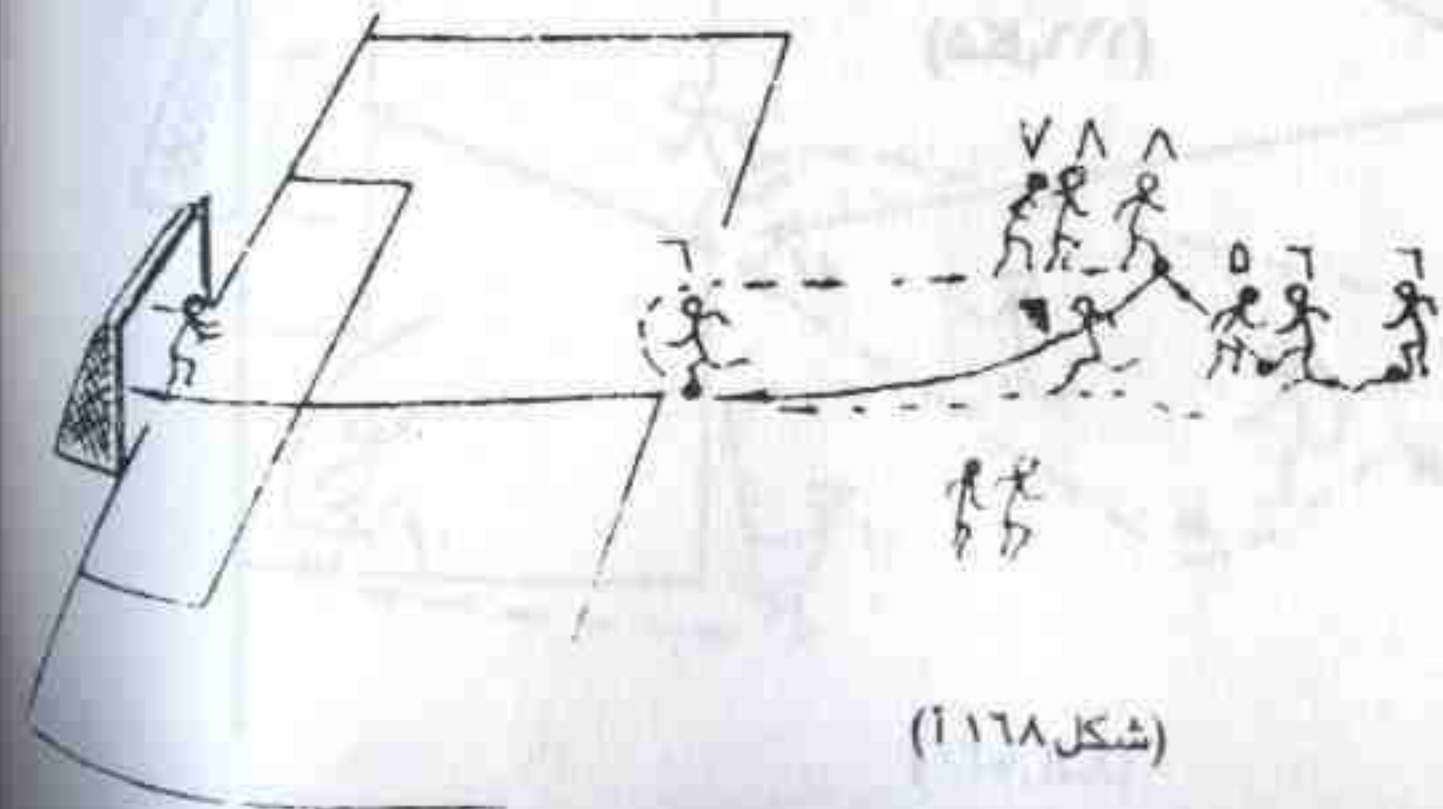
(شكل ١٦٩)



(شكل ١٦٧)

١٣ - التصويب بعد التمريرة الحائطية بعد رأسى الحربة والمدافع (شكل ١٦٨ أ).

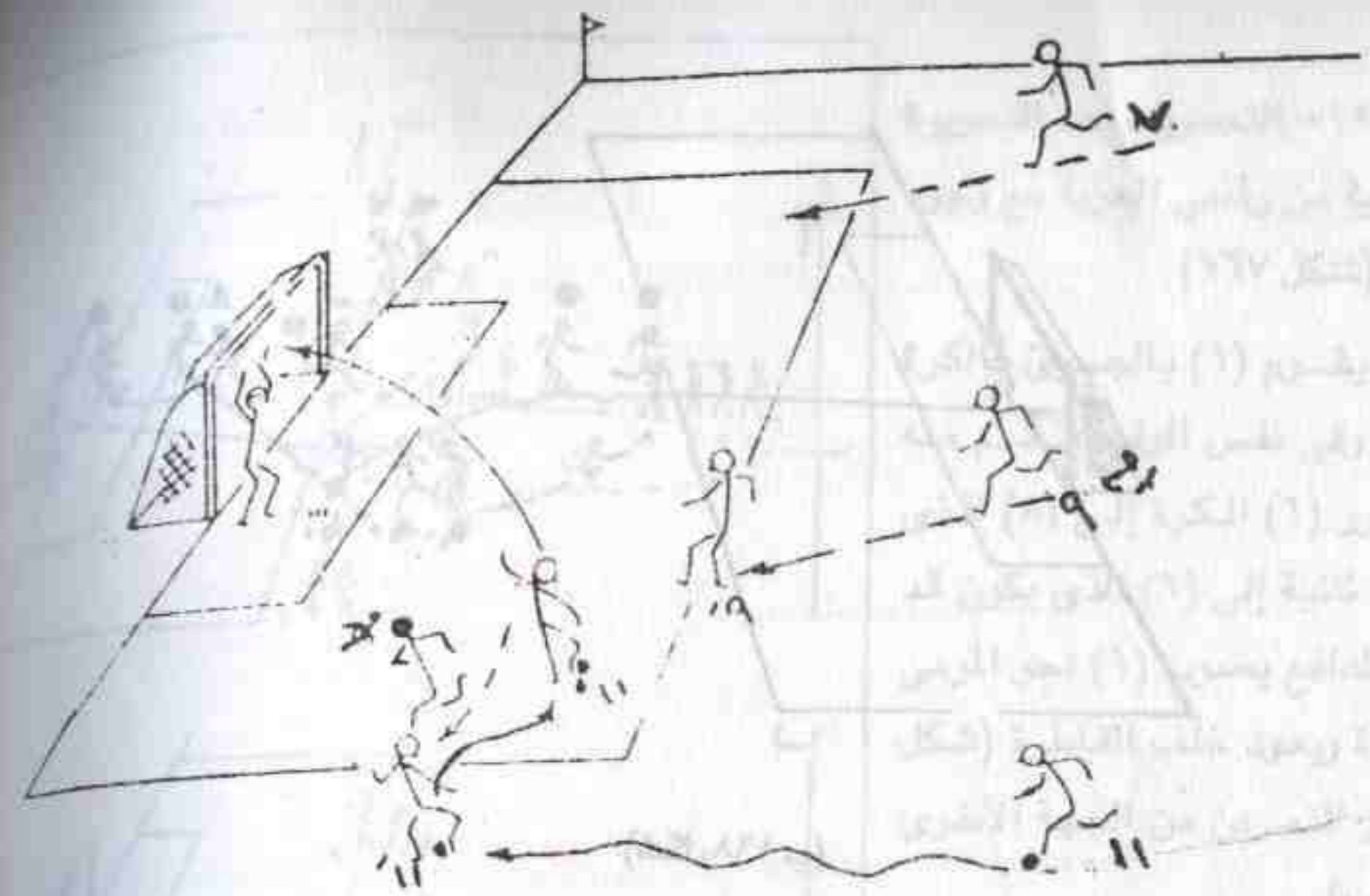
يجرى (٦) بالكرة ثم يمررها إلى (٨) الذي يجرى أماماً ثم يمررها ثانية إلى (٦) الذي يخذع المدافع (٥). يصوب (٦) مباشرة ويعود ليقف في الصف الآخر. يكرر التمرين من الجهة الأخرى (شكل ١٦٨ ب).



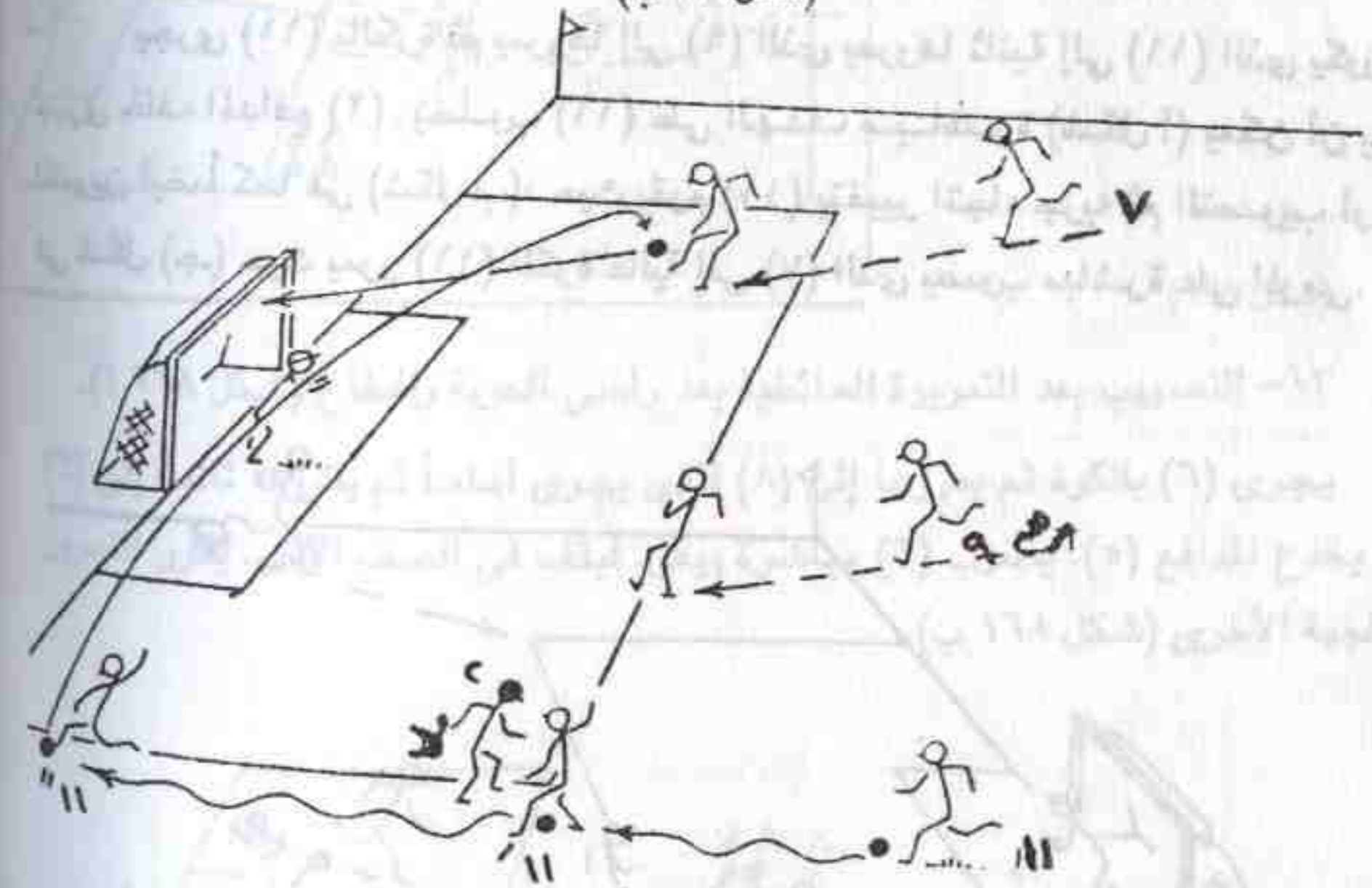
(شكل ١٦٨ أ)

١٢ - التصويب بعد التمريرة الحائطية من رأسى الحربة مع وجود خصم (شكل ١٦٧).

يقوم (١) بالجرى بالكرة أماماً وفي نفس الوقت يتقدم منه (٨) يمرر (١) الكرة إلى (٨) الذي يمررها ثانية إلى (١) الذي يكون قد خذع المدافع يصوب (١) نحو المرمى مباشرة ويعود خلف القاطرة (شكل أ) يكرر التمرين من الجهة الأخرى (شكل ب).



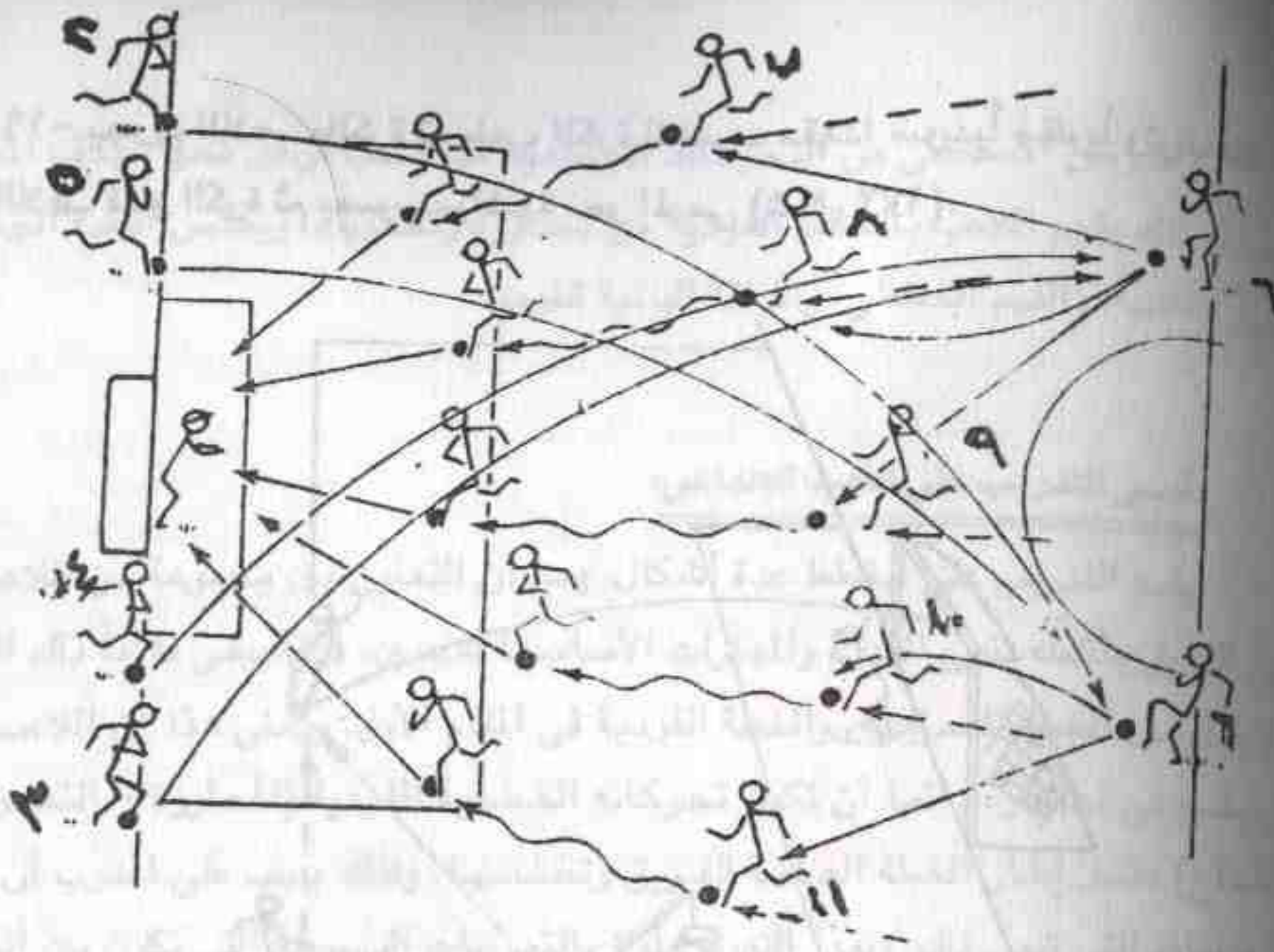
(شكل ١٦٩ ب)



(شكل ١٦٩ ج)

١٧- التصويب بعد المحاورة (شكل ١٧٠).

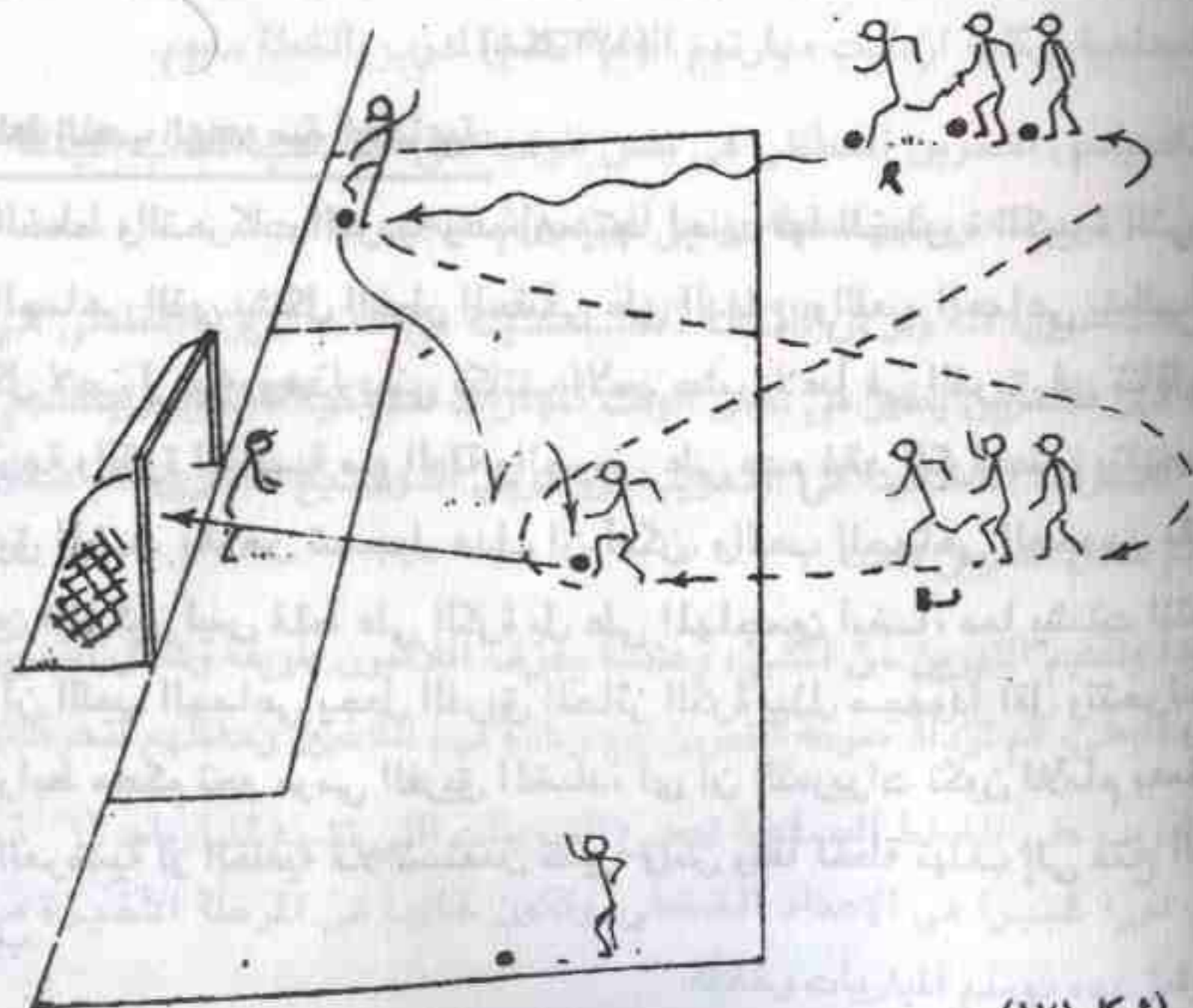
يلعب (٤)، (٣) الكرة عالية إلى (٦) الذي يمرر الكرة أرضية إلى (٩) أو (١٠) أو (١١) الذي يقوم بالجري بالكرة حتى خط منطقة الجزاء ثم يصوب نحو المرمى. يؤدي التمرين من الجانب الآخر.



(شكل ١٧٠)

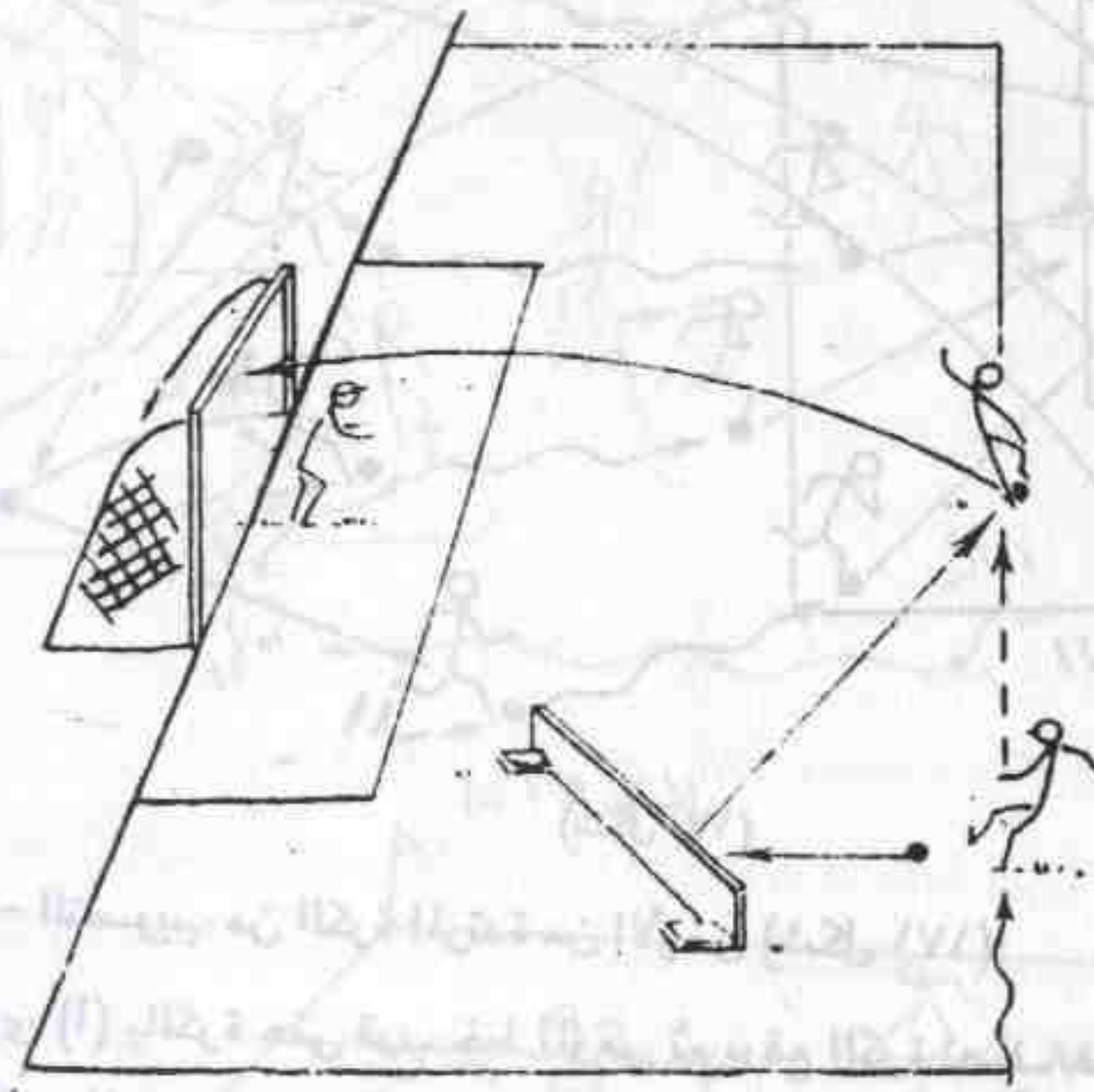
١٨- التصويب من الكرة المرتدة من الأرض (شكل ١٧١):

يجري (أ) بالكرة حتى قرب خط المرمى ثم يرفع الكرة نصف عالية إلى (ب). يصوب (ب) الكرة نحو المرمى بعد ارتدادها من الأرض.



(شكل ١٧١)

١٩- يجرى اللاعب بالكرة ثم يلعب الكرة لتضرب مقعداً سويدياً مقلوباً وترتد منه.
يجرى اللاعب نحو الكرة ثم يصوب مباشرة نحو المرمى (شكل ١٧٢).



(شكل ١٧٢)

خطط اللعب الهجومية الجماعية:

إن الخطط والتحركات الفردية رغم أهميتها ليست لها الخطورة الكبيرة التي يتسم بها اللعب الجماعي الذي يشكل الخطر الحقيقي على الدفاع، واللعب الجماعي يتطلب تعاون ومساعدة كل لاعب لزميله، وهذا يعني تكاتف الأحد عشر لاعباً في الفريق في تناقل الكرة بينهم بالسرعة والقوة المناسبة مع الدقة والحرص على عدم فقد الكرة حتى يتقدموا إلى مرمى الفريق المضاد بغرض تسجيل هدف إن أمكن. واللعب الجماعي الهجومي يقتضى من المدافعين التركيز ليس فقط على الكرة بل على المهاجمين أيضاً، مما يشنت انتباههم نوعاً، كما أن اللعب الجماعي يجعل الفريق الحائز الكرة يبذل مجهوداً أقل ويتحرك الكرة بينهم في ترابط محكم نحو مرمى الفريق المضاد، أى أن التمريرات تكون للأمام بعمق، أما التمريرات العرضية أو الخلفية فلا تستعمل كثيراً ولكن وفقاً لخطة تهدف إلى فتح الثغرات أو فتح اللعب.

والغرض الأساسى من التحركات الجماعية هو كسب أرض نحو الهدف المضاد، وخلال ذلك يقوم اللاعب بالخطط الفردية من محاورة وتصويب. ويعكس اللعب الجماعى المهارة الفنية، والفهم الخططى، واللياقة البدنية للفريق.

أسس التدريب على اللعب الجماعى:

يتبع التدريب على الخطط عدة أشكال. ومع أن التعاون بين مجموعة من اللاعبين أو بين الفريق بأكمله ينمى القدرة والمهارات الأساسية للاعبين، فإنه يبقى دائماً ذلك التأثير المتبادل بين الخطة الجماعية، والخطة الفردية فى المقام الأول. ويعنى هذا أن اللاعب يجب أن يضع فى اعتباره دائماً أن تكون تحركاته الخططية الفردية (المحاورة - التصويب - الخداع) داخل إطار الخطة العامة للفريق وتخدمها. ولذلك يجب على المدرب أن يضع التمرينات التى تنمى ذلك. ويبدأ التدريب أولاً بالتمرينات البسيطة التى تكون بين اثنين أو ثلاثة لاعبين، مثل التمريرة الحائطية على سبيل المثال والتى تعتبر بحق القاعدة الأساسية للعب الجماعى، والتدريب على الخطط فى هذه المرحلة المبكرة يصاحبه التدريب على المهارات الأساسية، أى أن التمرين الواحد يكون له هدف مزدوج هو تنمية القدرة الخططية وتحسين المهارة الحركية، وقطعا إذا لم يجد اللاعبون التحكم فى الكرة لا يستطيعون تنفيذ الخطط الجماعية، وكلما ازدادت مهارتهم الفنية تقدم المدرب بالخطة معهم.

كذلك يعمل التمرين الخططى فى نفس الوقت على اكتساب اللاعب للياقة البدنية، فهو يحسن من سرعته ويطور تحمله وينمى قوته ورشاقته.

من هذا نرى، أنه ولو أن النقطة الأساسية فى التمرين الخططى هى اللعب الجماعى، فإن التمرين يطور فى نفس الوقت المهارات الحركية للاعبين ولياقتهم البدنية وتكتسب الخبرات الخططية فى التدريب عن طريق التوضيح النظرى، ثم عمل نموذج التمرين، ثم خلال التمرين نفسه.

ويبدأ بتعليم التمرين من المشى، وعندما يعرف اللاعبون طريقة وشكل التمرين يؤدى من الجرى البطئ، ثم تزداد سرعة التمرين مع زيادة فهم اللاعب وحفظهم لتحركاتهم.

وللتدريب على الخطط الجماعية تعطى التمرينات التى تشبه المباريات (٦ : ٦، ٨ : ٨) وهى تلعب دوراً كبيراً فى الإعداد الخططى، وتكون غالباً فى المرحلة الأخيرة من فترة الإعداد، وقبل بدء موسم المباريات وخلالها.

وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الجماعية هي:

١ - التميرير.

٢ - استقبال الكرة.

٣ - الجرى الحر وتبادل المراكز.

١- التميرير:

مما لا شك فيه أن التميرير بين لاعبي الفريق الواحد هو عصب اللعب الجماعي فبدون التميرير يصعب تحرك الفريق نحو هدف الفريق المضاد. ودقة التميرير وطريقته تميز الفرق بعضها من بعض.

* والتميريرة يمكن أن نميزها بالآتي:

١- الاتجاه: فالكرة يمكن أن تضرب للزميل لتذهب إليه أماما أو جانبا أو بميل (قطرى) أو خلفا.

٢- الارتفاع: واللاعب عند التميرير يمكن أن يحدد ارتفاع التميريرة، فهي إما أرضية أو عالية أو نصف عالية.

٣- القوة: ويتميز أيضاً التميريرة بأنها قوية (سريعة) أو ضعيفة (بطيئة)، وبالقوة المناسبة.

٤- زمنها: والتميريرة يمكن أن تكون مباشرة، أو بعد استقبال الكرة أي غير مباشرة.

٥- مسافتها: قصيرة، أو طويلة.

من هذا الخليط من مواصفات التميريرة يجب على اللاعب الممتاز أن يحدد في لحظة نوع التميريرة التي سيمررها إلى الزميل. والتميريرة السليمة يمكن وصفها بأنها

«هي التميريرة التي تركز للزميل المناسب بالقوة المناسبة في الوقت المناسب لتسيير في الارتفاع المناسب ليستقبلها في المكان المناسب».

ومعنى هذا أنه قد يكون أمام اللاعب الحائز على الكرة زميلان أو أكثر يمكن أن يمرر إليهم الكرة، ولكن اللاعب الممتاز يستطيع أن يميز ويقدر من منهم أنسب لتميرير الكرة إليه، وهذا التمييز يكون مبنياً على أساس أي منهم يستطيع أن يكون في موقف

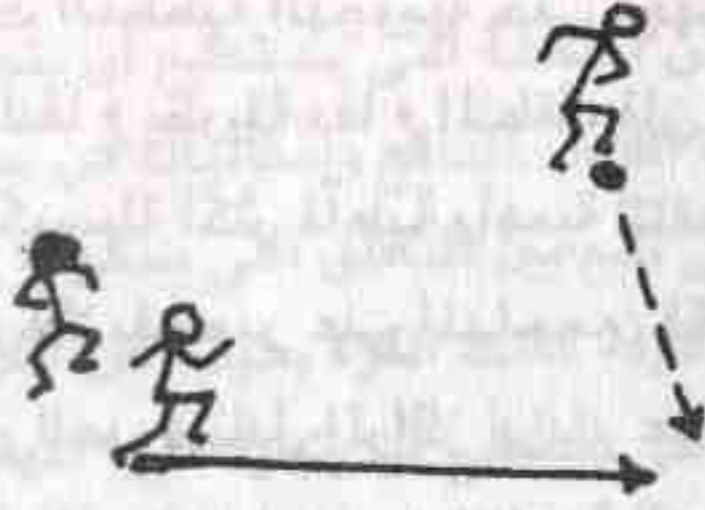
أمثل للتصرف في الكرة بعد استقبالها، لأن التميرير ليس هو ركل الكرة لأي زميل قريب أو بعيد، ولكن التميرير السليم يكون للزميل المناسب، من هنا ندرك أن التميريرات العرضية

الكثيرة لا قيمة لها من الناحية الخططية. أما التميريرة العرضية أو الخلفية إذا كانت لفتح الثغرات، أو اللعب عن طريق الجناح أو الظهر الذي يتقدم للأمام مباشرة فإنها تكون تمريرات ذات قيمة خططية مدروسة.

وأبعاد الملعب تحدد نوع التميريرة. فالملعب العريض يختلف عن الملعب الطويل. كما أن سرعة الزميل بالنسبة لسرعة الخصم تحدد سرعة وقوة التميريرة، وكذلك المكان الذي تذهب إليه التميريرة. وتحدد المهارة الفنية للزميل طريقة تمرير الكرة إليه. وعموماً يجب على كل أفراد الفريق أن ينوعوا من تمريراتهم. وتغيير نوع التميريرة من حيث القصر أو الطول أو الارتفاع، والتغيير من جانب الملعب إلى الجانب الآخر، يجعل الدفاع يفاجأ دائماً بتغيير اتجاه اللعب وسرعته مما يربكه.

* وعند التميرير يلاحظ النقاط الثلاث التالية:

١- أن اللاعب الذي يجرى حراً بدون كرة هو الذي يحدد أثناء جريه توقيت واتجاه التميريرة التي يمكن أن يمررها إليه الزميل الحائز على الكرة كما في شكل (١٧٣).



(شكل ١٧٣)

٢- التميريرة السليمة تنادي الزميل، ويعنى هذا أن الكرة التي تلعب في المكان المناسب تسمح للزميل بالجرى واستقبالها في ظروف ملائمة أكثر من الخصم، ويعنى آخر أن التميريرة السليمة هي التي تجعل المدافع لا يشترك مع الزميل عند استقبال الكرة.

٣- التميريرة وجرى الزميل يجب أن يكونا في توقيت سليم. وهذا يعنى أن اللاعب الحائز على الكرة يقدر زمن وسرعة وقوة التميريرة بالنسبة لسرعة الزميل حتى تتقابل الكرة

الممررة مع الزميل في المكان المناسب. وقد يفتج عن سوء تقدير اللاعب لهذه العوامل أن الكرة الممررة تسبق الزميل فلا يستطيع أن يدركها، أو تكون بطيئة فيسبقها اللاعب مما

يضطره للتقليل من سرعته أو العودة لاستقبال الكرة.

يتميز اللعب الحديث باللعب المباشر في أغلب الأحيان. واللعب المباشر يستدعي من اللاعب أن ينظر نظرة شاملة سريعة على الملعب قبل أن يستقبل الكرة ليستطيع أن يدرك مراكز زملائه في الملعب وتحركاتهم؛ ثم يجري نحو الكرة لاستقبالها، ولا ينتظر الكرة حتى تأتي إليه، ويعقب ذلك التميرير المباشر بدقة وبالطريقة المناسبة.

٣ - الجري الحر وتغيير المراكز:

ونعني بالجري الحر هنا جري اللاعب للتخلص من الخصم حتى يمكنه أن يستقبل الكرة بدون إعاقة؛ أو مشاركة منه، وذلك حتى يكون أمام اللاعب فسحة من الوقت والمكان تمكنه من لعب الكرة بحرية، وبالذقة المطلوبة. وتغيير اللاعب لمكانه وتبادل المراكز مع زميله له نفس غرض الجري الحر، وهو التخلص من المدافع، أو الهروب من رقبته. والجري الحر، وتغيير الأماكن، وتبادل المراكز بين المهاجمين، يعمل على خلخلة الدفاع وتفككه، مما يسهل تنفيذ الخطط الهجومية، ويسهل للاعب التميرير للزميل بالطريقة البنائية المناسبة.

فإذا كان الدفاع يدافع بطريقة فرد لفرد، يصبح تغيير الأماكن وتبادل المراكز بين المهاجمين أساس التحركات الخططية الهجومية حتى يجهد المدافعون ويتشتت انتباههم. أما إذا كان الدفاع يقوم بالدفاع بطريقة دفاع المنطقة، فإن تبادل المراكز يصبح أقل أهمية وتزداد أهمية الجري الحر كوسيلة أكثر فاعلية وأهمية لتنفيذ الخطط الهجومية الجماعية. وتبادل المراكز أثناء الهجوم لا يقتصر على المهاجمين فقط، فلاعبو الدفاع يشتركون اشتراكاً إيجابياً في الجري الحر، وتبادل المراكز ليزداد عدد المهاجمين باستمرار. والجري الحر وتبادل المراكز لا يمكن الفصل بينهما من الناحية العملية من حيث الطريقة والهدف، وخاصة في طرق اللعب الحديثة التي تتميز بأن عدد المهاجمين أقل من عدد المدافعين، ومن الناحية النظرية فإن الزميل يجري بمجرد أن يستحوذ أحد لاعبي فريقه على الكرة.

طرق التخلص من المدافع بالجري الحر يمكن إجمالها في النقاط التالية:

- * - الجري السريع المفاجئ من الثبات أو بعد الجري البطيء. ويستفيد اللاعب من لحظة الجري المفاجئ من الخصم لو أن الزميل الحائز على الكرة مررها له بسرعة أيضاً قبل أن يستطيع الخصم أن يعدل من وضعه والحقاق به.
- * - الجري في اتجاه معين ثم خداع الخصم بتغيير اتجاه الجري مفاجأة مما يجعل الخصم في وضع لا يسمح له بالاشتراك معه عند استقبال الكرة.

الجري دهائياً وإياباً كالبنول مما يتعب المدافع. وعندما يقل انتباه المدافع أو يتعامل المهاجم للحظة هنا يكون المهاجم مستعداً لاستقبال التميرير.

عندما يكون المدافع متعباً، أو غير نشيط، أو بطيئاً في حركته عندئذ يكون الجري الحر لأخذ الأماكن المناسبة ذا فاعلية كبيرة.

وعموماً يمكن القول أن الهدف من الجري الحر هو:

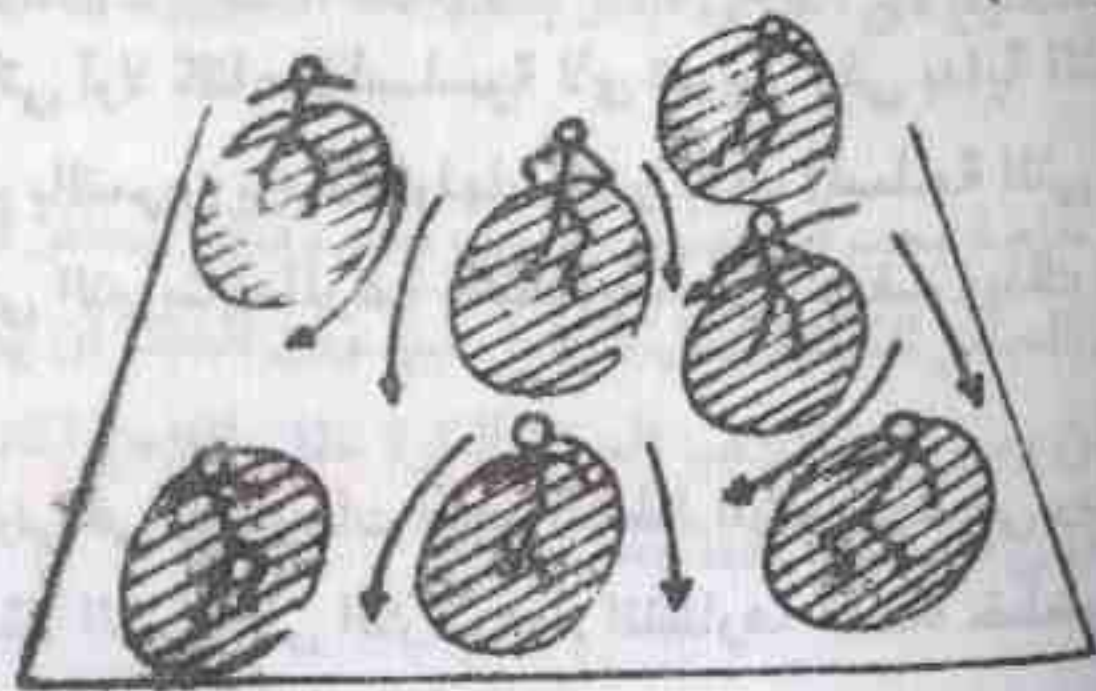
١- أن يتمكن اللاعب المهاجم من أخذ المكان المناسب بدون رقابة المنافس «مكان شاغرة»

٢- سحب المهاجم للمدافع الذي يراقبه وتحريكه معه مما يعطى لزميل مهاجم آخر الحرية في أخذ مكان مناسب أو التحرك فيه بدون رقابة أو إعاقة.

٣- العمل على خلخلة دفاع الفريق المضاد

المنطقة الشاغرة والهروب من الرقابة:

من واجبات كل لاعب هجوم أن يسيطر على منطقة معينة من الملعب، ومن الطبيعي أن هذه المنطقة تكبر أو تصغر وفقاً لسرعة اللاعب وارتفاع مستوى مهاراته الأساسية وقدراته الخططية. وهذا يعني أن المنطقة التي يستطيع أن يتحرك فيها اللاعب تحدد بقدراته الذاتية من جهة، وبقدرة اللاعب المدافع وإمكانياته من جهة أخرى. وتغيير المنطقة الحرة يرتبط بتغيير المنطقة التي تقع بين المناطق التي يحميها المدافعون. إذ تزداد وتقل وفقاً لبعد الكرة عن اللاعبين. فإذا كانت الكرة بعيدة عن اللاعب المهاجم يخف ضغط المنافس المدافع وتصبح المنطقة التي يستطيع أن يتحرك فيها المهاجم كبيرة، ولكن مع تغيير وضع اللعب وسرعة اقتراب الكرة من المهاجم تزداد رقابة المدافع له، وبذلك تصغر المنطقة الشاغرة وعلى ذلك فعلى اللاعب أن يلاحظ التغيير الذي يطرأ على «المنطقة الشاغرة» وفقاً لسير اللعب حتى يستطيع أن يتحرك بطريقة سليمة تمكنه من أن يستفيد من هذا التغيير ولا يفاجأ به شكل (١٧٤).



(شكل ١٧٤)

أنواع الهجوم:

يصبح الفريق مهاجماً بمجرد استحواذه على الكرة من الفريق المنافس ويكون الهجوم نوعين:

(أ) الهجوم المضاد: وهو الهجوم المفاجئ والسريع للفريق والانتقال من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم. كتمرير كرة طويلة إلى لاعب مهاجم متقدم أو سرعة التمريرات وقلة عددها للوصول إلى نقطة أمام المرمى المنافس يمكن للمهاجم أن يصوب منها قبل عودة المدافعين لمراكزهم.

(ب) الهجوم المنظم والمتدرج: وهو الهجوم الذي يقوم به الفريق بطريقة منظمة بناءً عندما يكون دفاع الخصم مركزاً. وعلى الفريق المهاجم حينئذ أن يقوم بعمل خطط منظمة لمحاولة فتح الثغرات في الدفاع المضاد.

صفات الهجوم الناجح:

لكي يكون الهجوم ذا فاعلية أثناء المباراة يجب أن يتصف بالآتي:

١- التغيير من التمرير القصير إلى التمرير الطويل وبالعكس.

٢- تغيير سرعة وتوقيت الهجوم.

٣- تغيير اللعب من جانب من جانبي الملعب إلى الجانب الآخر.

٤- يكون اللعب في منتصف الملعب متوسط السرعة، أما أمام هدف الفريق المنافس فيجب أن تزداد سرعة اللعب حيث يجب أن تكون التمريرات قوية وسريعة.

التدريب على الخطط الهجومية:

عند التدريب على الخطط الهجومية تبدأ التمرينات بطيئة من المشي ثم تتدرج في السرعة مع فهم اللاعبين للتمرين وتحركاتهم. كذلك تبدأ التمريرات معتدلة القوة والسرعة وتزداد قوة التمريرة مع إتقان التمرين. وهنا يجب أن يضع المدرب في اعتباره دائماً أن تعلم دقة التمرير يأتي أولاً كقاعدة أساسية لأي تمرين. وفي بداية التمرين تكون التمريرة قصيرة، ومع التقدم بالتمرين يزداد طولها، وتكبر بذلك المساحة التي يؤدي فيها التمرين. ويستحسن أن تنتهي التمرينات المركبة بالتصويب على الهدف، وبذلك يصبح للتمرين هدف خططي آخر.

والخطوة الأولى في التمرينات لتعلم الخطط الهجومية هي ربط المهارات الحركية بقواعد الخطط، فمثلاً الجري إلى الكرة وعدم انتظارها قاعدة خططية، لذلك فعلى المدرب

أن يقوم بتعليم ذلك مع تعليم اللاعب مهارة استقبال الكرة والسيطرة عليها في آن واحد، ويجب خططي آخر هو أن اللاعب يجب أن يجري لأخذ مكان بمجرد لعب الكرة، أي أن اللاعب لا يلعب الكرة ويقف، بل يجب أن يجري لأخذ المكان المناسب بمجرد لعب الكرة، ويربط هذا الواجب الخططي مع تعلم مهارات ركل الكرة بالرجل.

وهناك حركة خططية أخرى يجب أن يتمرن عليها اللاعب خلال التدريبات الكثيرة التي تعطى، وهي التقليل من حركة مرجحة الرجل خلفاً قبل ركل الكرة حتى تكون التمريرة سريعة ومفاجئة للاعب المضاد.

كذلك يجب على المدرب أن يعلم اللاعب أن يحمي الكرة بجسمه دائماً، أي أن يكون جسمه دائماً بين الكرة والخصم، وعلى المدرب أن يراعى ذلك عند تعلم مهارة الجري بالكرة.

نستخلص من هذا أن المدرب يجب أن يقوم بتدريب اللاعبين على الخطط الفردية، والجماعية، وأن يربطها بالمهارات الأساسية، ويكرر التمرين مرات ومرات حتى يستوعبه اللاعبون كما يريد المدرب أن يحدث في الملعب تماماً، وهنا تبرز قاعدة «أن ما لا ينفذ في التدريب لا ينفذ في المباراة».

قواعد التدريب على الخطط الهجومية:

خلال التدريب على الخطط الهجومية يجب على المدرب أن يعلم اللاعبين القواعد الآتية:

١ - على اللاعب الحر أن يجري دائماً لأخذ الأماكن المناسبة ويغير من مراكزه وبذلك يحدد المكان المناسب للتمريرة.

- التوقيت الصحيح في الجري الحر يحدد دقة التمريرة. فاللاعب يجب ألا يجري مبكراً أو متأخراً.

٢ - كقاعدة عامة يجب أن يجري اللاعب نحو زميله الحائز للكرة، ويجري لاعب زميل آخر بعيداً عن الحائز للكرة (شكل ١٧٥ أ، ب). ومن الخطأ أن يجري لاعبو الهجوم كلهم أماماً بغرض أن يمرر لهم اللاعب الحائز للكرة خلف اللاعب المضاد كما في (شكل ١٧٥ ج). وهو ما يسمى «تمشيط الدفاع».

٣ - وكقاعدة أيضاً فإنه عندما تكون الكرة في حوزة لاعب من الفريق يجرى زملاؤه باستمرار بعيداً عن الخصوم للتخلص من رقابتهم وأخذ الأماكن المناسبة، ولكن عندما يفقد الفريق الكرة يقترب جميع لاعبي الفريق من لاعبي الفريق المضاد لقطع الكرة أو للمراقبة الضاغطة على لاعبي الفريق المضاد، وهاتان الحركتان تسميان «الانعكاس المزدوج» وهو ما يجب أن يعرّن المدرب عليهما جميع أفراد فريقه بحيث تصبح هذه الحركة آلية، أي أن الفريق ينتشر ويتحرك في اللعب بمجرد حصوله على الكرة، ويضغط على الفريق المضاد لإعاقة عن اللعب بمجرد فقده للكرة (ويمكن للمدرب إعطاء تمرينات ٢ : ٢ ، ٣ : ٣ ، ٤ : ٤ . إلخ) للتعود على هذا «الانعكاس المزدوج» الذي يعتبر أساس عملية الانتشار في اللعب.

٤ - إذا لم يجر اللاعب لأخذ مكان يساعد زميله الحائز للكرة من التمرير إليه تنعدم فرص الهجوم للفريق، وخاصة إذا كان التقدم بعمق.

٥ - يجب أن يلعب الفريق مستغلاً عرض الملعب وعمقه فالجناحان يلعبان بالقرب من خط الجانب على أن يكون بجانبهما وعمق لاعبين آخرين للمساعدة.

٦ - مفاجأة الخصم، أي لعب ما لا يتوقعه مما يتركه لحظة حائراً وكثيراً ما تكون هذه اللحظة هي الفيصل في المباراة.

٧ - يجب أن يعمل الفريق دائماً على محاولة اختراق دفاع الخصم وخلق الثغرات فيه حتى تكون فرصة أكثر للتهديف.

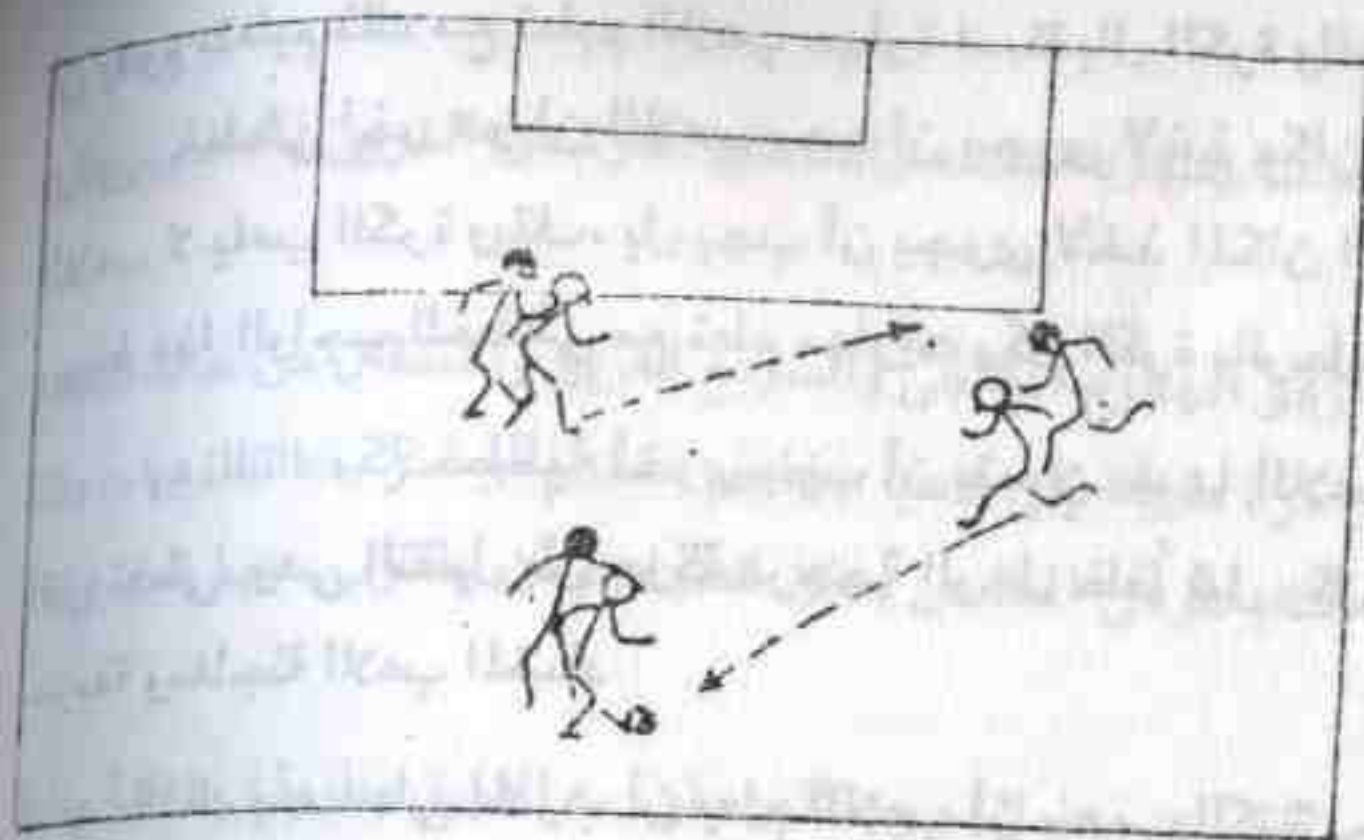
٨ - من المهم تشجيع اللاعبين دائماً على محاولة التصويب لإنهاء الهجوم وأن يكون لدى كل لاعب الثقة بالنفس والشجاعة عند التصويب والمعرفة الذاتية للأخطاء وإصلاحها.

الخطط الهجومية من المواقف الثابتة:

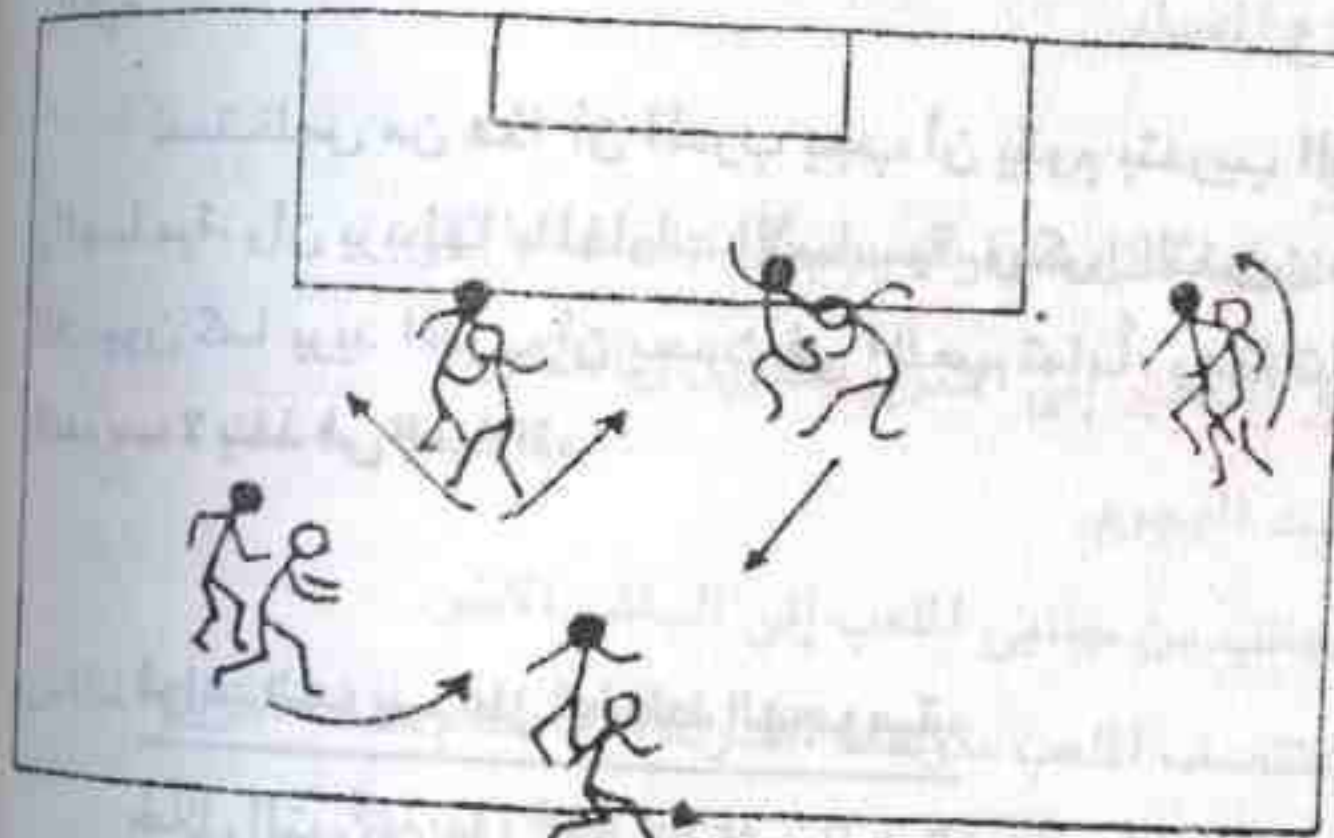
هناك تحركات تتكرر دائماً في المباريات تحت نفس الظروف وهي ما نسميها بالمواقف الثابتة، وسنتكلم هنا فقط عن المواقف الثابتة المهمة والتي كثيراً ما تحدد نتيجة المباراة.

أولاً - الركلة الركنية:

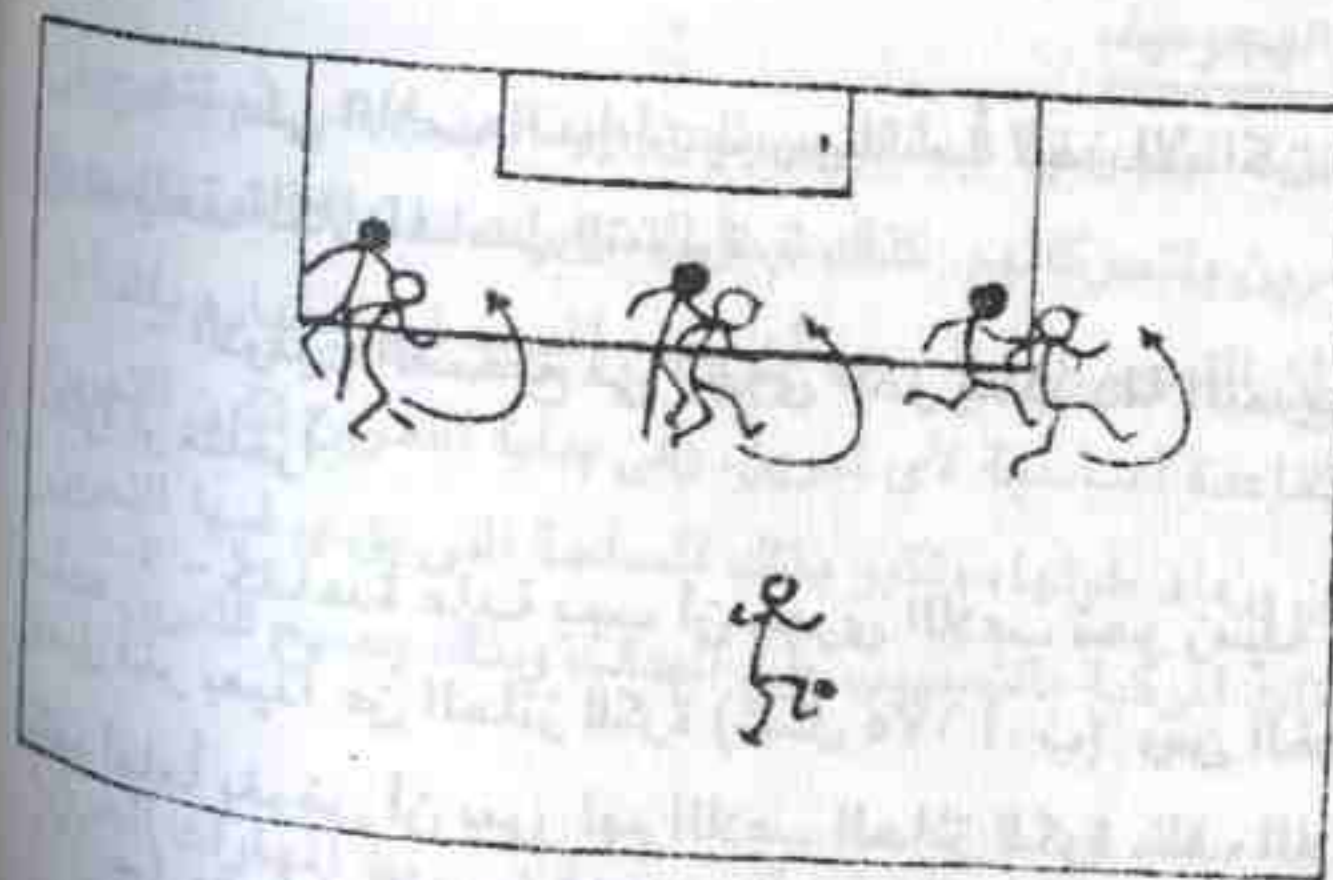
في كرة القدم الحديثة لم تصبح الضربة الركنية لها خطورتها السابقة بعد أن أصبح الدفاع في طرق اللعب الحديثة منظماً بحيث لا يمكن إصابة الهدف إلا إذا كان الهجوم يقوم بعمل جماعي ممتاز جداً.



(شكل ١٧٥ أ)



(شكل ١٧٥ ب)



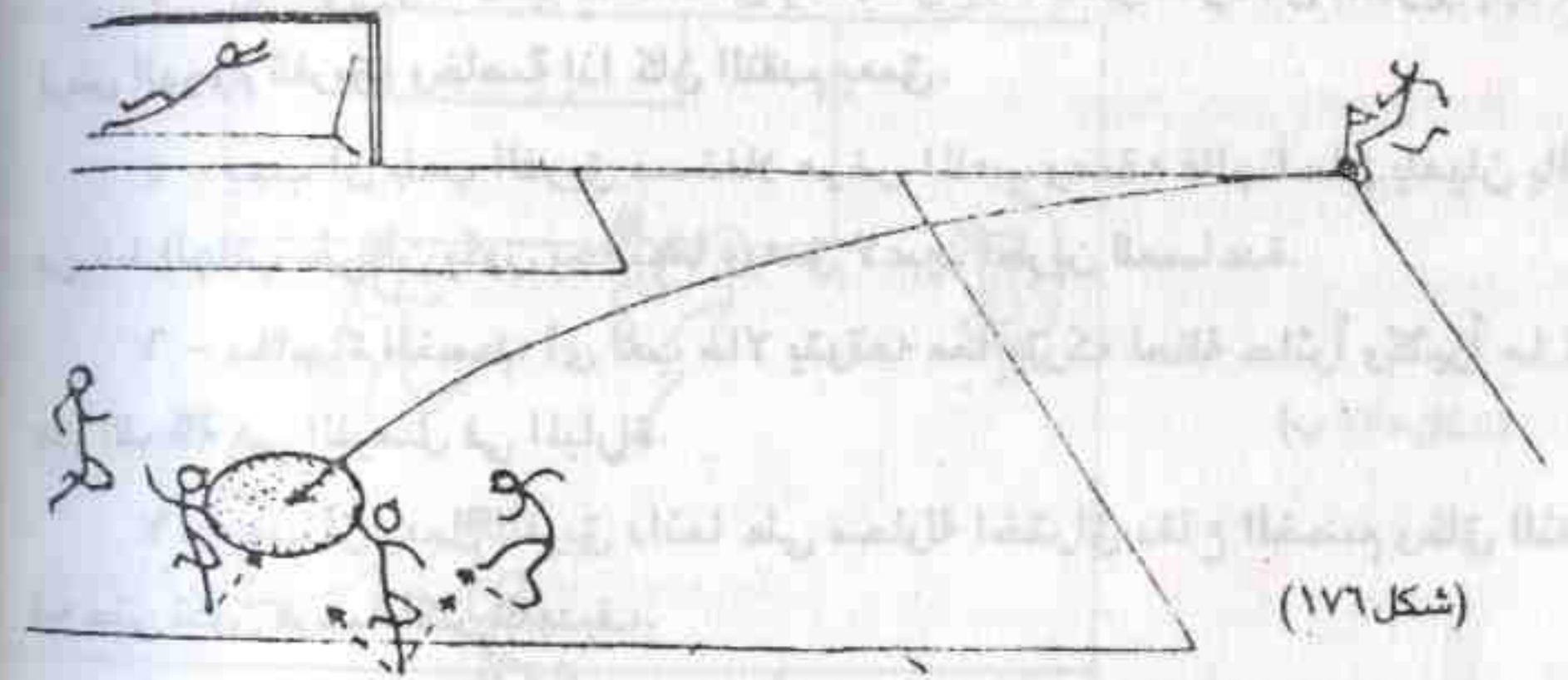
(شكل ١٧٥ ج)

الخط الهجومية من الضربة الركنية:

١ - كقاعدة عامة يجب أن يضرب اللاعب الكرة بحيث تسقط بعيداً عن مقابل حارس المرمى ، وبحيث لا تكون أمامه الفرصة لالتقاطها أو إبعادها ما أمكن كما في (شكل ١٧٦).

٢ - يجب أن تكون أماكن المهاجمين قوساً أمام مرمى المنافس حتى لا تخرج الكرة خلف أو بعيداً عن المهاجمين، ويقف لاعبان أمام المرمى.

٣ - يجب أن يتحرك المهاجم يمينا وشمالاً وأماماً وخلفاً قبل أن تلعب الركلة الركنية حتى يتشتت تركيز المدافع الذي يراقبه فهو إما ينظر إلى الكرة وإما ينظر إلى المهاجم المتحرك. ووقوف المهاجم ساكناً قبل ركل الكرة يجعل المدافع يركز على الكرة وفي نفس الوقت ينظر بجانب عينه على المهاجم.



ضربات ركنية مختلفة

١- تضرب الكرة حلزونية لتصعب مهمة المدافعين. وغالباً ما تكون هذه الضربة مصوية إلى المرمى مباشرة، وخاصة إذا كان حارس المرمى قصيراً أو ضعيفاً، وكثيراً ما تكون ناجحة إذا وجهت الكرة إلى الزاوية العليا البعيدة. وتضرب الكرة من الركن الأيمن بالوجه الداخلي للقدم اليمنى، والعكس بالعكس من الجهة اليسرى. وهناك لاعبون مهرة يستطيعون ضرب الكرة من الركن الأيمن بالوجه الخارجي للقدم اليسرى.

٢- تضرب الكرة الركنية بقوة غالباً لتصعب عمل المدافعين. فالمدافع يكون رد فعله وأداؤه حسناً إذا كانت الكرة القادمة ضعيفة وبطيئة، أما الكرة السريعة القوية الموجهة بقوة فإنها تأخذ على غرة. وفي هذه الحالة يقف المهاجمون على بعد من ١٠ - ١٤ متراً من الهدف ومستعدين للجري للعب الكرة. وغالباً ما يكون ارتفاع الكرة في حدود ارتفاع المرمى.

٣- يغير لاعب الرمية الركنية في طريقة لعبها بعد كل عدد من المرات حتى يفاجأ الدفاع بالطريقة الجديدة في لعب الكرة - نمثلاً يلعب اللاعب الكرة قصيرة مرتين متتاليتين، وفي المرة الثالثة وعند تركيز الدفاع على أنه سيلعب الكرة القصيرة يلعبها بطويلة، وبذلك تكون مفاجأة لهم. ولكن يجب هنا أن يشعر لاعب الهجوم زملاؤه (بون الخصم) بالطريقة التي سيلعب بها الكرة.

٤- تلعب الكرة للزميل الواقف بجانب لاعب الضربة الركنية، يقوم هذا الزميل بالمحاورة بجانب خط المرمى، ثم يمرر الكرة مباشرة لزميل آخر في موقف مناسب للتصويب.

وأداء الضربات الركنية يتوقف دائماً على حالة المباراة. فلعبة الكرة عالية يكون سلباً من الوجهة الخطئية إذا كان لاعبو الهجوم مهرة في ضربات الرأس وخاصة إذا كان المدافعون بعكسهم غير مهرة في ضربات الرأس، ولكن إذا كان المدافعون لهم ميزات بديلة واضحة فمن الأوفق لعب التمريرات القصيرة. وعلى كل فيجب أن يخصص المدرب للاعبين الذين سيقومون بأداء الضربات الركنية، ويضع في اعتباره أن يقوم هؤلاء اللاعبون بالتدريب الكافي على هذه الضربات وإجادتها.

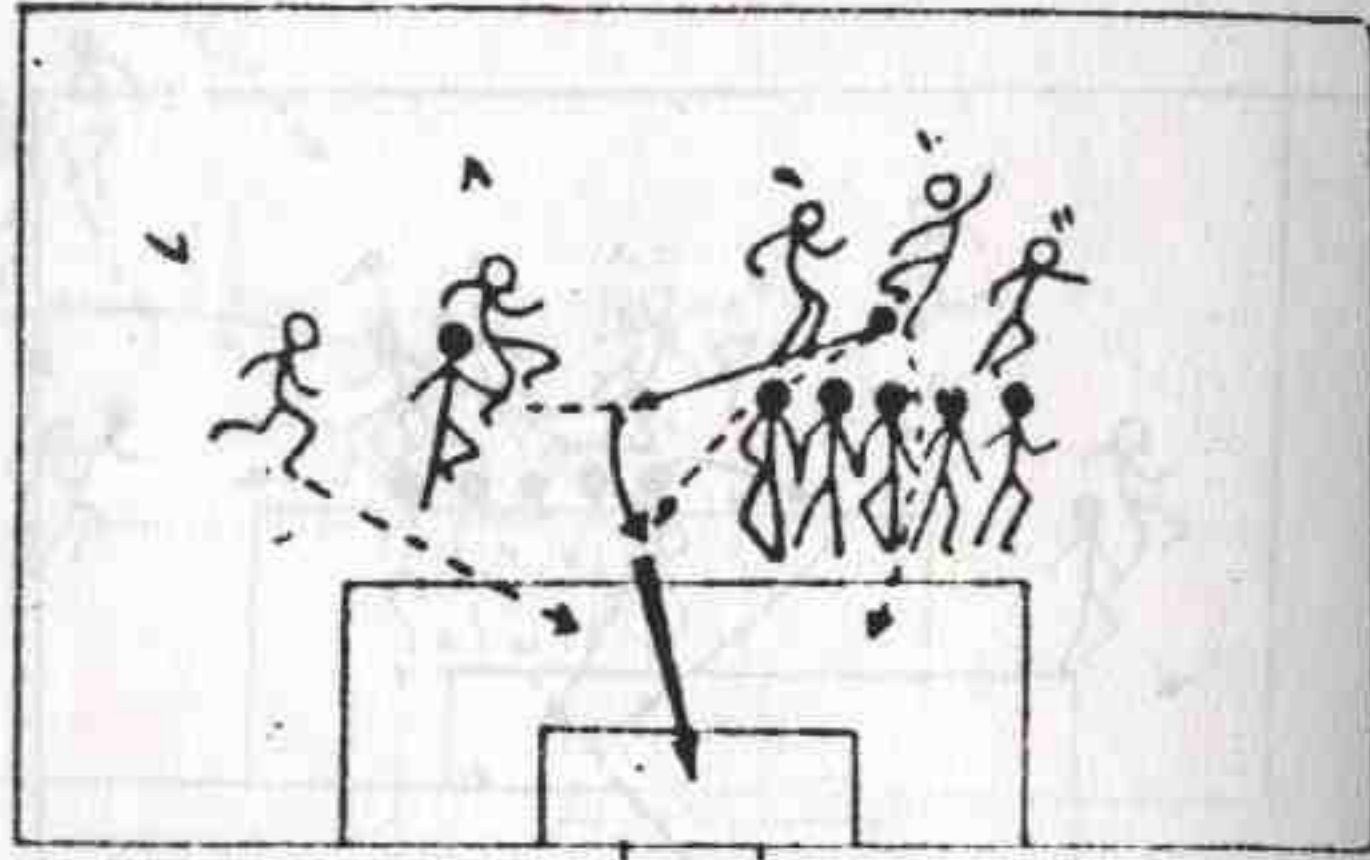
ثانياً - الركلة الحرة:

قد تحدد الركلة الحرة نتيجة المباراة لو تصرف الفريق المهاجم بمهارة وذكاء. وعموماً يجب أن تؤدي الركلة الحرة بسرعة قبل أن يأخذ لاعبو الدفاع أماكنهم للدفاع؛ وتكون هذه السرعة ممكنة بالأخص في منتصف الملعب. إذ أن الدفاع في هذه المنطقة لا يحاول غالباً إبطاء المباراة وبالعكس، فبالقرب من المرمى كثيراً ما يقوم أحد لاعبي الدفاع بمحاولة تأخير اللعب حتى يأخذ زملاؤه أماكنهم، وهنا يستحسن اللعب وعدم إعطائهم هذه الفرصة.

والركلة الحرة تتطلب لعباً جماعياً جيداً. فالجري الحر مثلاً يفتح ثغرة في الدفاع والتمرير الدقيق في الوقت المناسب له أهميته ويصعب من عمل الدفاع.

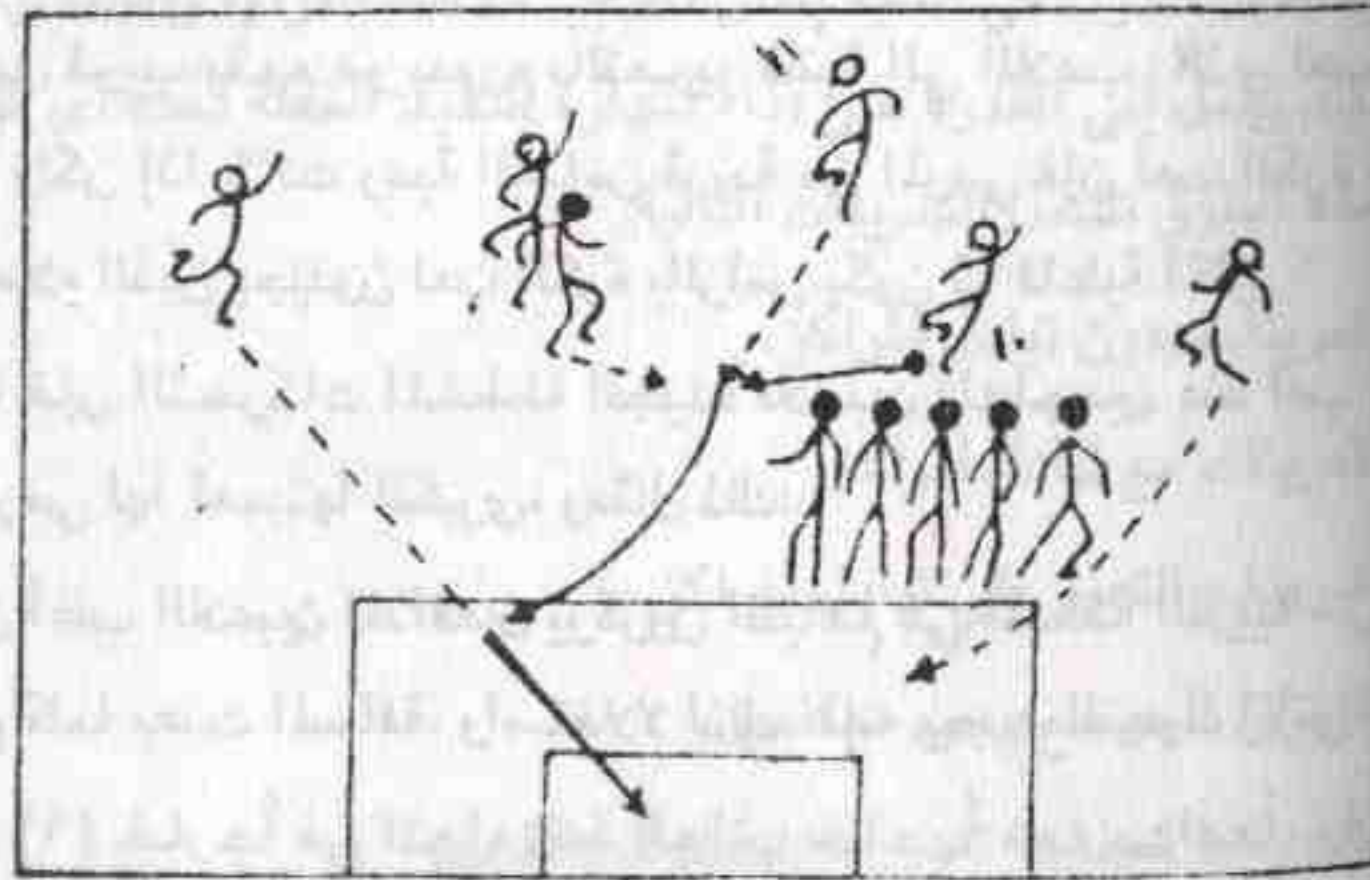
ولو أخذت الركلة الحرة من منتصف الملعب وركلت عكسية إلى الجهة الأخرى من الملعب، لا بد أن يكون اللاعب الذي تصل إليه الكرة ذا قدرة عالية على استقبال الكرة والسيطرة عليها أثناء تحركه حتى يستطيع لعبها بالدقة والسرعة المناسبة.

* يجرى (١٠) للمرور وسط الحائط ويجرى (٩) من جانب الحائط، كذلك يجرى (٧) لجذب انتباه المدافعين. يمرر (١١) الكرة إلى (٨) الذي يمرر مباشرة إلى (١٠) الذي يقوم بالتصويب المباشر نحو المرمى (شكل ١٧٨).



(شكل ١٧٨)

* يجرى (١١) نحو المرمى من جانب الحائط. يمرر (١٠) الكرة إلى (٩) ويجرى لاختراق الحائط ويجذب انتباه المدافعين، يمرر (٩) الكرة إلى (٧) الذي يندفع فجأة ويصوب نحو الهدف مباشرة (شكل ١٧٩).



(شكل ١٧٩)

وعندما تكون الركلة الحرة قريبة من خط المرمى يقوم الدفاع دائماً بعمل الحائط كخطة دفاعية لها أثرها. وللتغلب على ذلك أصبح في كل فريق لاعب أو أكثر له القدرة على التصويب القوي الدقيق الموجه إلى زوايا معينة من المرمى يحددها الضارب من مسافة ٢٠ - ٢٥م، لذلك أصبح من واجب المدرب تحديد مثل هؤلاء اللاعبين في الفريق وتدريبهم تدريباً خاصاً لزيادة قوة ودقة ركلاتهم.

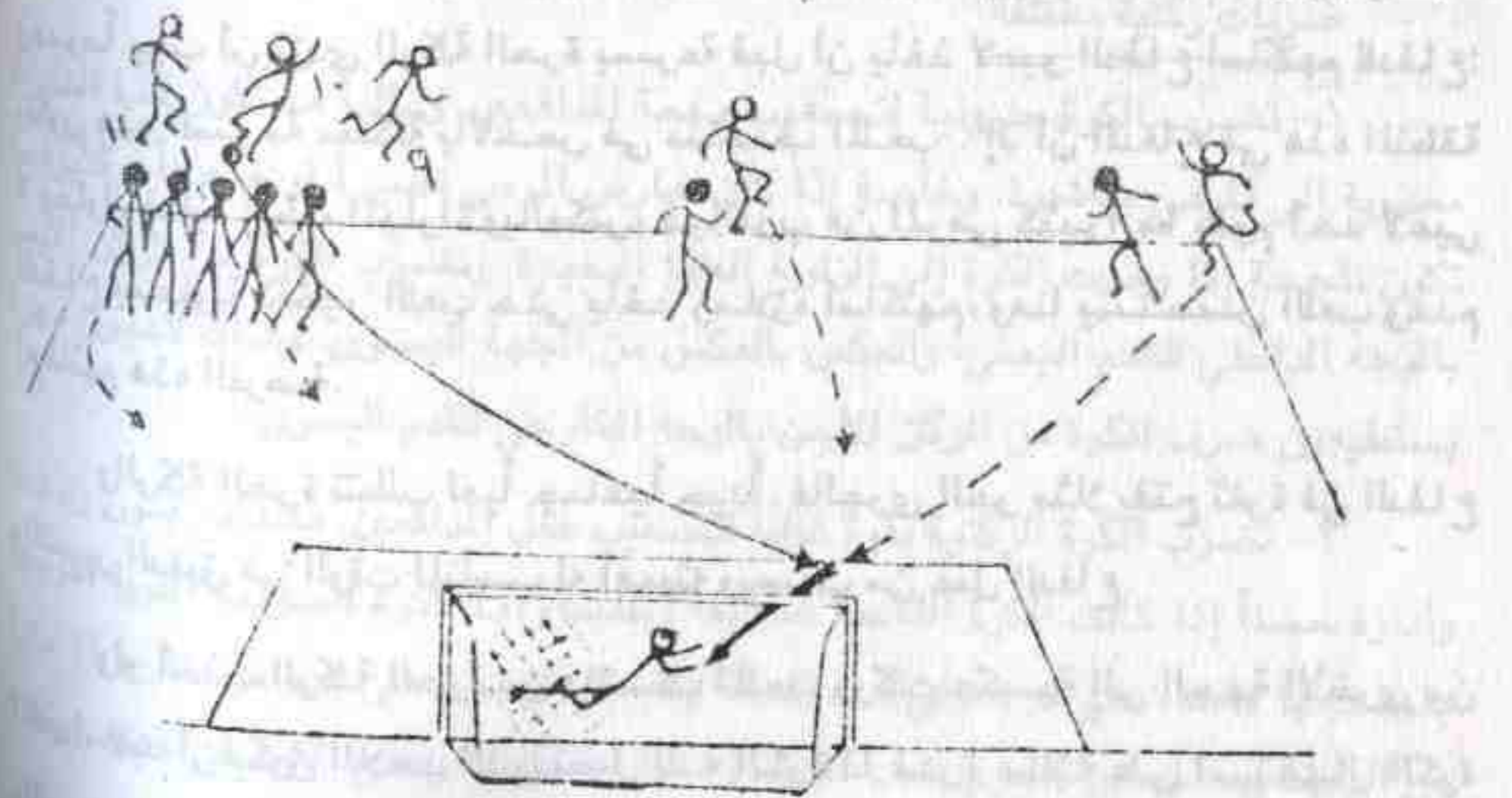
والحائط الجيد الذي يقوم به الدفاع يجعل من الصعب إصابة الهدف من الضربة الحرة، إذن ماذا يمكن أن يفعله الهجوم للتغلب على ذلك؟ هناك هذه الاحتمالات:

١- يقوم المدرب كما ذكرنا بتخصيص لاعب أو أكثر لهم القدرة على التصويب القوي بحيث يستطيع هذا اللاعب أن يصوب بدقة وقوة من بين الثغرات التي قد تظهر بين الدفاع المتهاون في عمل الحائط. أو الركلات الحلقونية من جانب الحائط التي أحرز منها لاعبون مهرة أهدافاً مثيرة.

٢- تلعب الكرات الحلقونية خلف الحائط إلى الزميل وخاصة إذا كان أمامه ضربات الرأس.

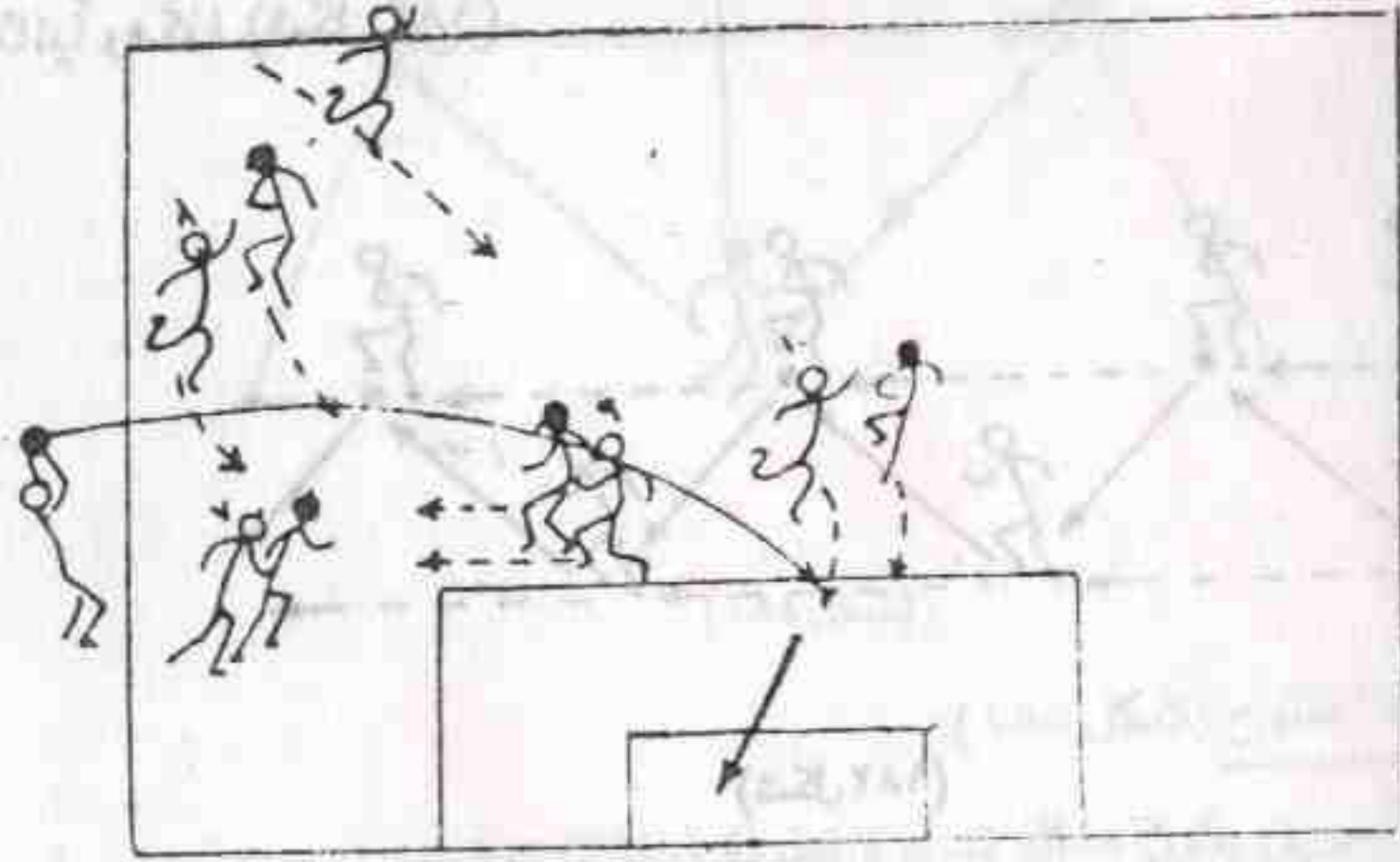
٣- إتقان التحركات الخطئية. ومن الطبيعي أن هذه التحركات لا بد وأن يتدرب عليها اللاعبون وقتاً كافياً لإتقانها وأدائها ألياً. ومثال ذلك:

* يجرى (١١) من وسط الحائط ويجرى (٨) في اتجاه المرمى لجذب انتباه الدفاع يقوم ١٠ بتمرير الكرة عالية إلى (٧) الذي يجرى فجأة بعيداً عن المدافع الذي أمامه ليصوب إلى الهدف مباشرة (شكل ١٧٧).



(شكل ١٧٧)

هذه الخطة قد تؤتى أثرها مع كثرة التمرين وتفهم اللاعبين لواجباتهم جيداً.



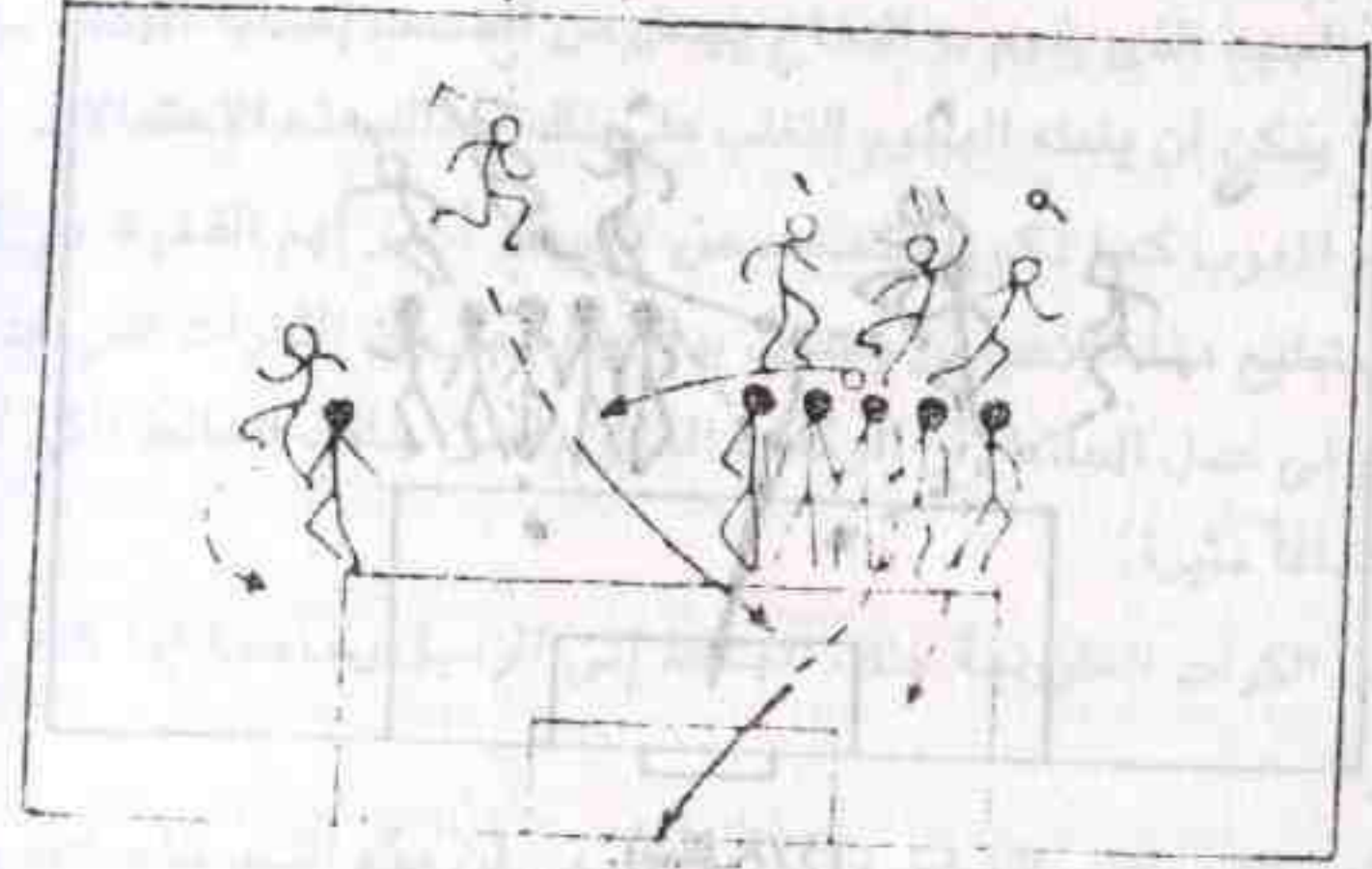
(شكل ١٨١)

تمرينات للتدريب على الخطط الهجومية:

هناك مجموعات كبيرة للتمرينات التي تهدف إلى التدريب على الخطط الهجومية، ولكن لتنظيم عملية التدريب للمدرب فإن هناك طرقاً معروفة تهدف إلى التدرج في تعليم خطط اللعب تساعد المدرب في عملية إتقان اللاعب للخطط الفردية والجماعية مع إتقان أداء المهارات بحيث يصل إلى القدرة على أداء المهارة لتنفيذ الخطة تحت أي ظرف من ظروف المباراة - وهذه الطرق تشمل التمرينات التالية:

- ١ - تمرينات بدون تبادل المراكز.
- ٢ - تمرينات مع تبادل المراكز.
- ٣ - تمرينات للتعود على تبادل المراكز.
- ٤ - الجري الحر مع وجود مدافعين.
- ٥ - تمرينات لمجموعة تشبه ما يحدث في الملعب.
- ٦ - تمرينات لتحسين اللعب الجماعي.
- ٧ - اللعب في ملعب صغير.
- ٨ - المباريات التجريبية.

* يجرى (٩ ، ١٠) ليخترقا الحائط ويجرى (١١) ليمرر الكرة إلى (٨) القائم في اتجاه المرمى. يمرر (٨) الكرة عالية من فوق رعوس الدفاع إلى (١٠) الذي يصوب إلى المرمى مباشرة (شكل ١٨٠).



(شكل ١٨٠)

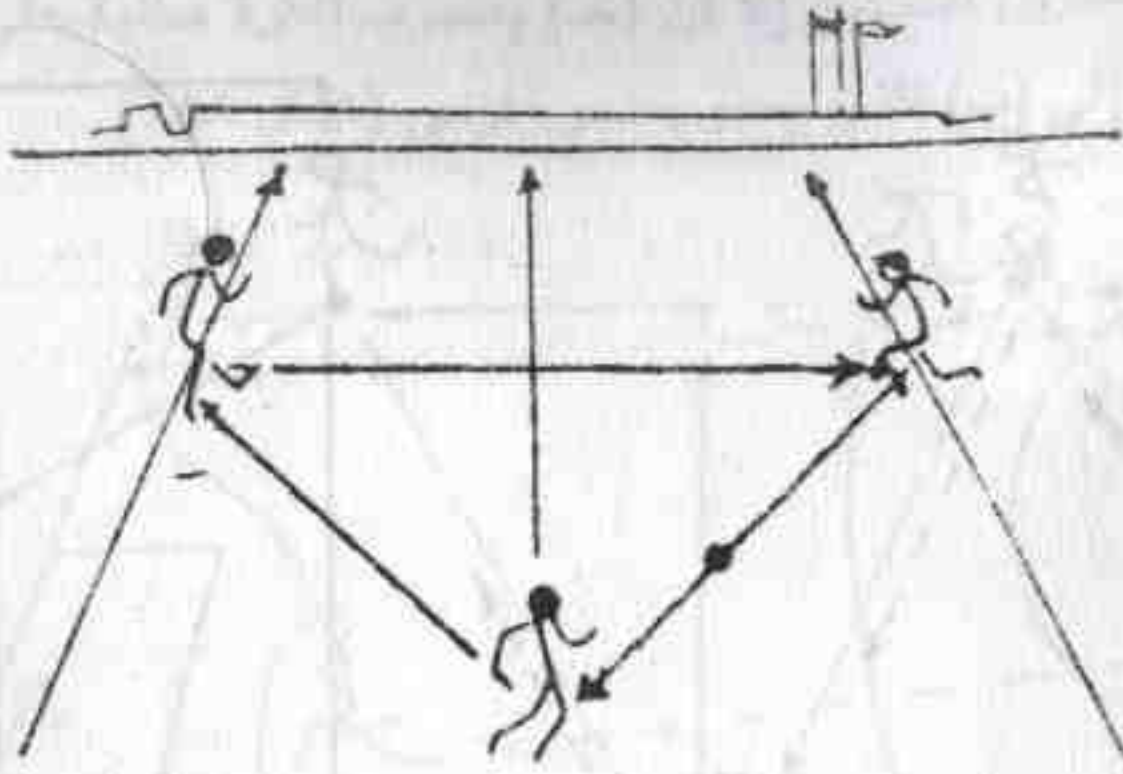
ثالثاً - رمية التماس:

قد لا تحدد رميات التماس نتيجة المباراة، ولكن إذا كانت قريبة من المرمى وتؤدي بدقة خطافية فقد تكون سبباً في إصابة مرمى الخصم. وكثير من اللاعبين يفضل أن يلعب الكرة إلى زميل قريب يقوم هو بدوره بالتمرير ثانية إلى اللاعب الذي لعب التماس بعد دخوله الملعب. ولكن إذا كانت رمية التماس قريبة من المرمى فإن لعب الكرة باليد إلى أحد المهاجمين الزملاء الذين يجيدون لعب الكرة بالرأس يكون ذا فاعلية أكثر.

عموماً فإن التحركات المخططة الجيدة للاعبين المهاجمين عند لعب رمية التماس القريبة من المرمى لها أهميتها الكبرى، ومثال ذلك:

لما كان أغلب اللاعبين المدافعين يركزون انتباههم في المنطقة القريبة من رمية التماس ويقل انتباههم كلما بعدت المسافة، واستغلالاً لذلك، فإنه يحدث التحرك الآتي:

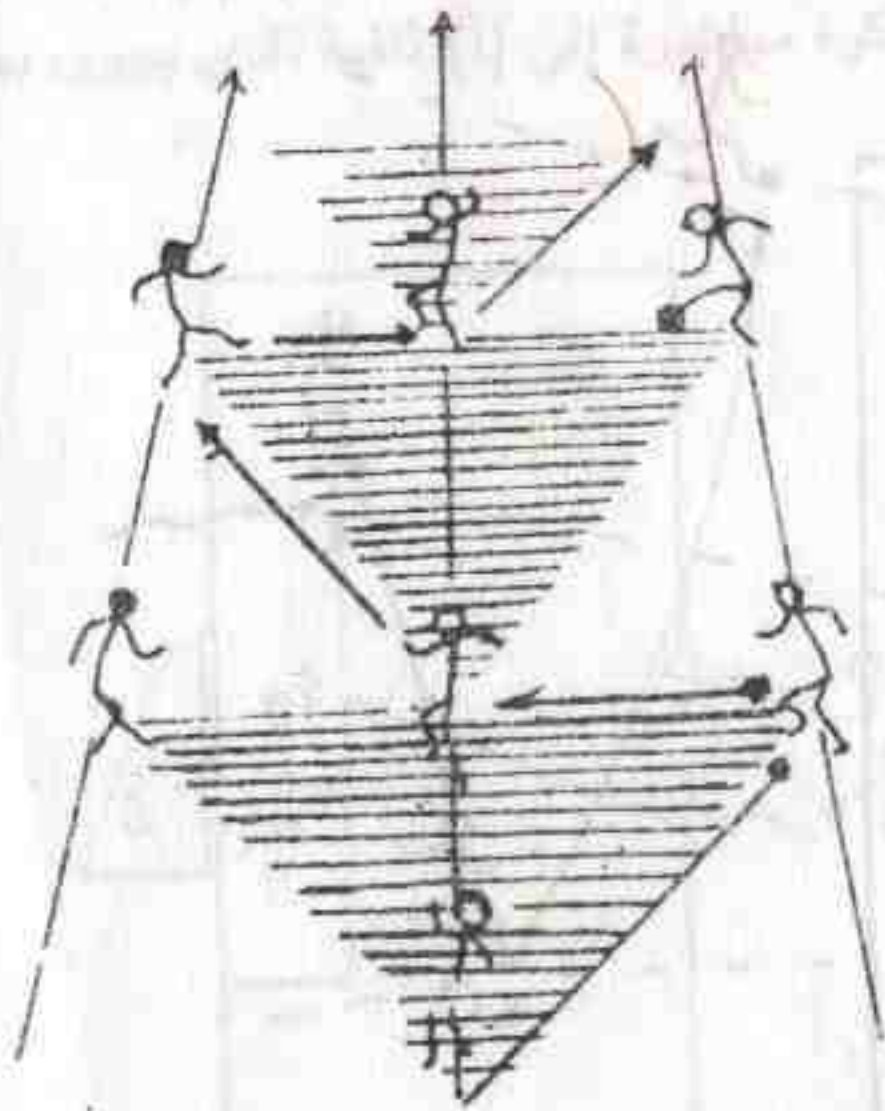
يجرى (٩) خارجاً في اتجاه خط الجانب ساحباً معه مدافعاً، وفي نفس الوقت يجرى (٧ ، ٨) نحو لاعب رمية التماس متظاهرين بأنهما سيستقبلان الكرة ساحبين معها لاعبين من الدفاع أيضاً وجاذبين انتباه باقي لاعبي الدفاع نوعاً، وفجأة يرمى اللاعب الكرة عالية ويعيداً إلى داخل منطقة الجزاء ليجرى إليها (١٠) مفاجأة ويصوب إلى المرمى مباشرة (شكل ١٨١).



(شكل ١٨٤)

٤ - المثلث المفتوح (شكل ١٨٥):

في هذا التمرين يكون هناك تمريرة قطرية (مائلة) تعقبها تسريرة عرضية، وينظم اللاعب الذي في الوسط سرعة اللعب، ويلعب الكرة قطريا فقط إلى أحد الجانبين، يقوم لاعب الجانب بلعب الكرة عرضيا ثانية إلى لاعب الوسط وهكذا.



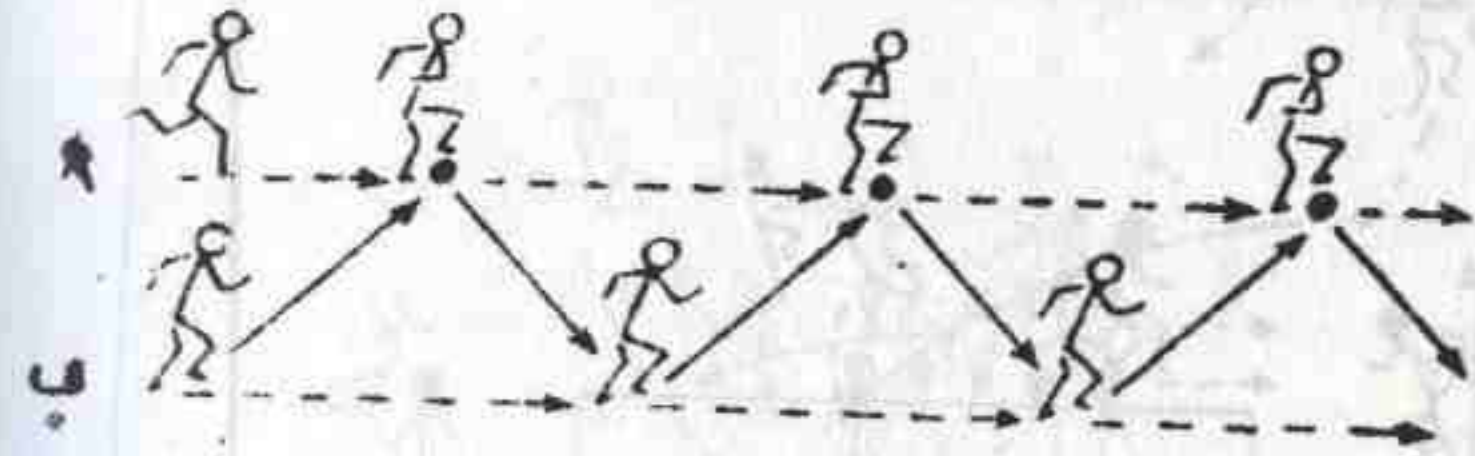
(شكل ١٨٥)

٥ - التغيير بين التمرير القصير والطويل:

يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذي يمرر الكرة بمجرد استلامها أثناء جريه إلى (ج). يقوم (ج) بالتمرير المباشر إلى (ب) الذي يصوب إلى الهدف مباشرة أثناء جريه شكل (١٨٦).

أولا - تمرينات بدون تبادل المراكز:

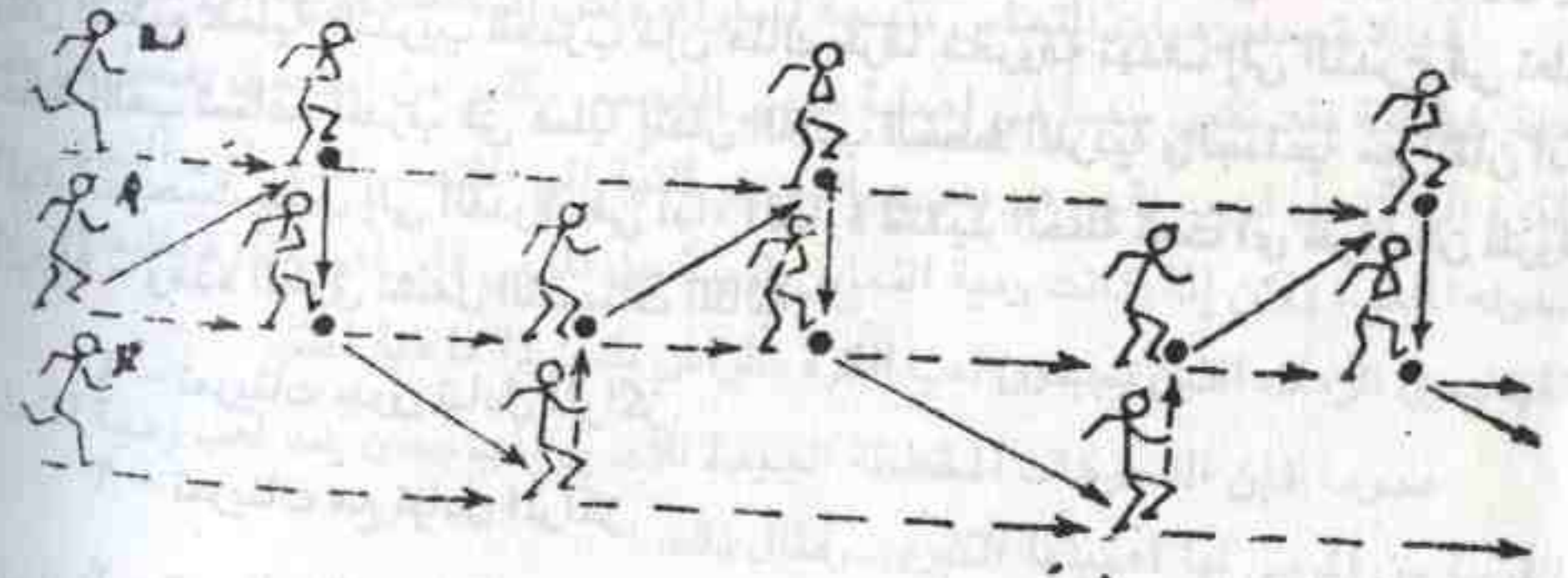
١ - التمريرة الحائطية (ب) يمرر الكرة قطريا إلى (أ) ، (أ) يمرر الكرة بميل إلى (ب) ثانياً وهكذا (شكل ١٨٢).



(شكل ١٨٢)

٢ - التمريرة القطرية والعرضية:

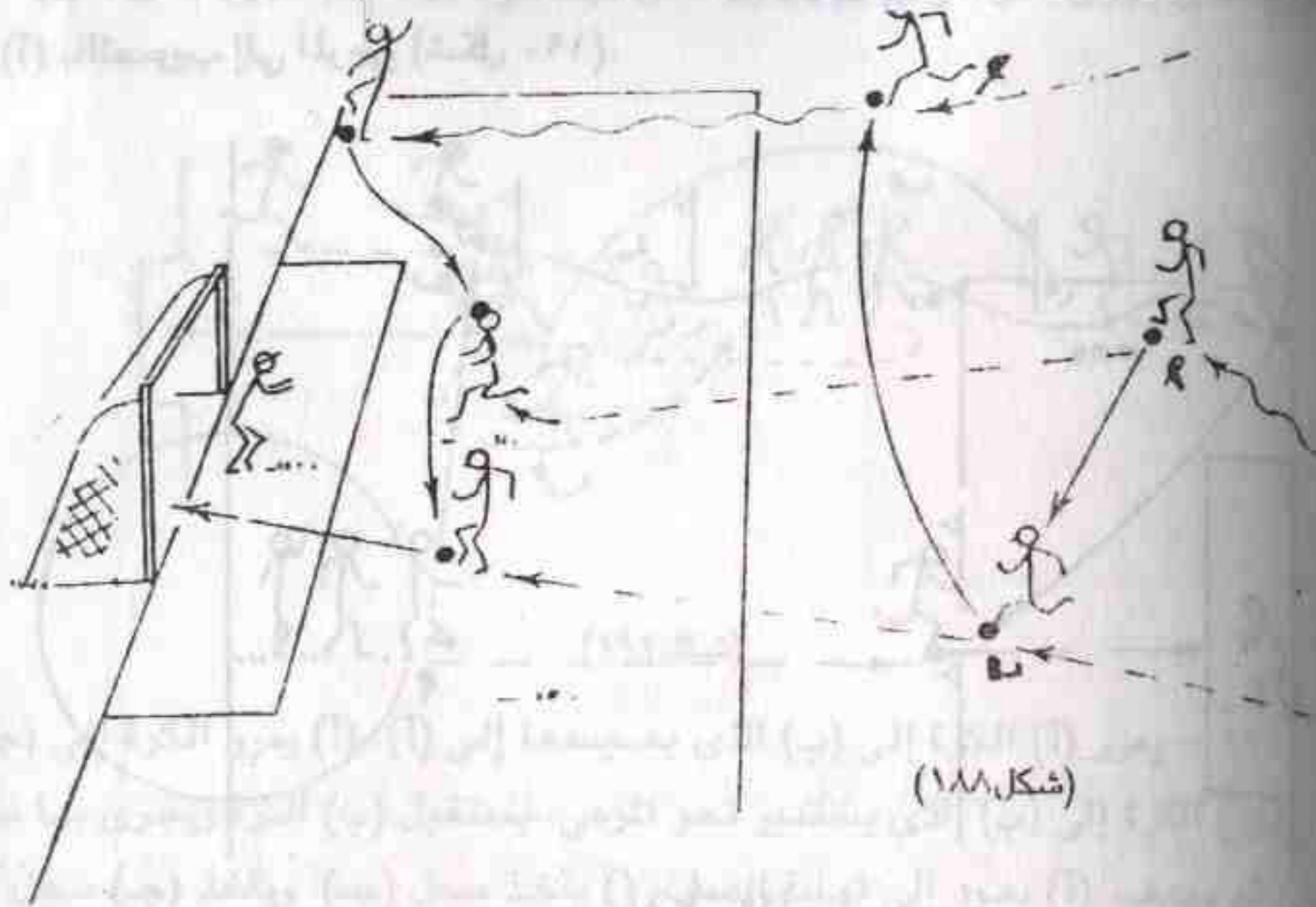
يمرر (أ) الكرة بميل قطري إلى (ب) الذي يمرر الكرة عرضياً إلى (أ) ثانية (أ) يمرر الكرة قطريا إلى (ج) الذي يمرر الكرة عرضيا إلى (أ) ثانية، وهكذا (شكل ١٨٣).



(شكل ١٨٣)

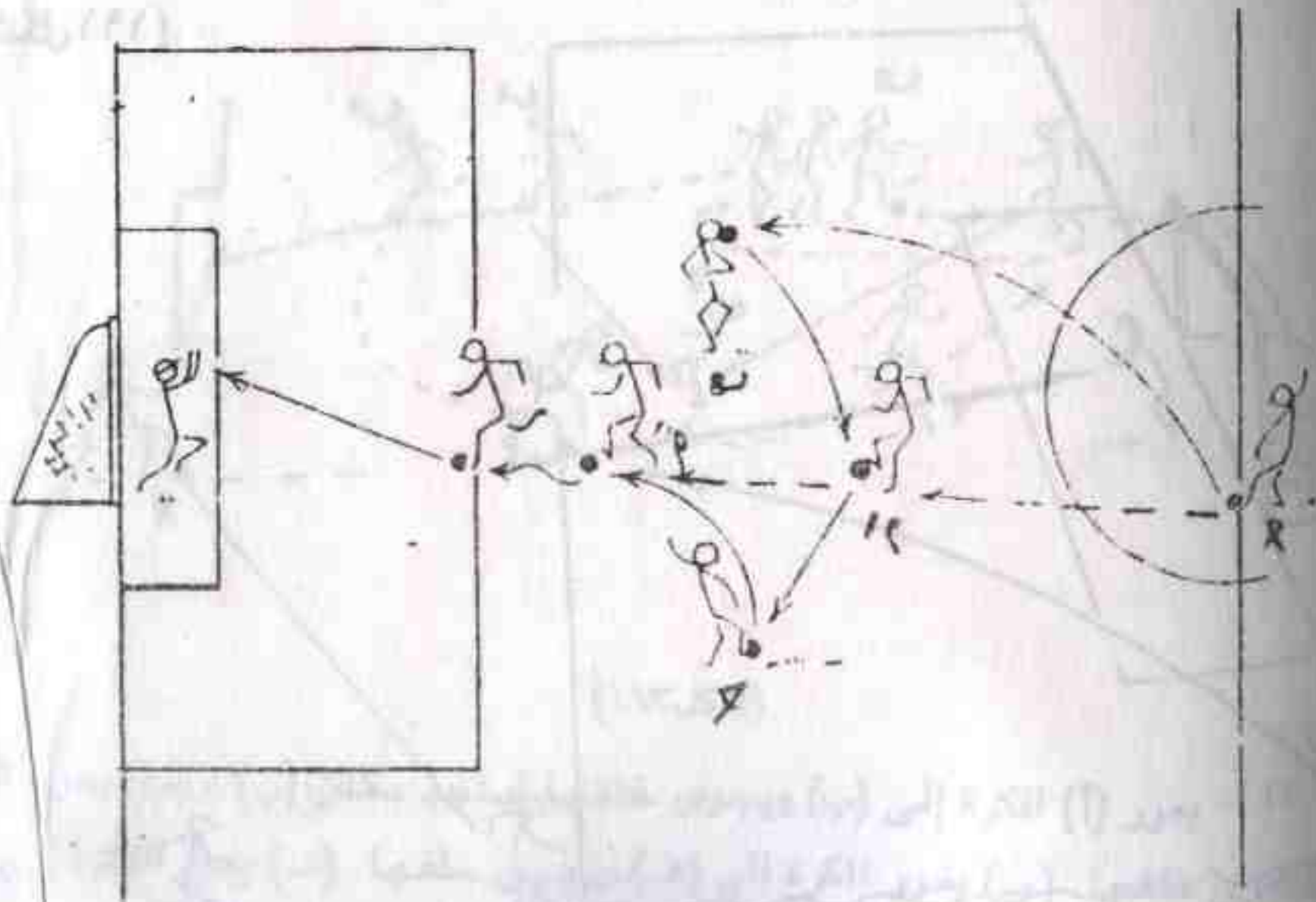
٣ - المثلث المقلوب: هذا التمرين ليس سهلا كما يبدو وخاصة عندما يجري اللاعب رأس المثلث خلف اللاعبين الآخرين، يلعب اللاعب الذي في الوسط الكرة إلى اللاعب الذي إلى اليسار الذي يقوم بلعبها عرضيا إلى اللاعب الذي في اليمين يقوم هذا اللاعب بتمرير الكرة مائلا خلفا إلى اللاعب الأول (شكل ١٨٤). ويستمر التمرين مع التقدم أماما.

٧ - نفس التمرين السابق إلا أن (ج) يضرب الكرة عالية على رأس اللاعب (أ) الذي يمررها برأسه إلى (ب) الذي يصوب نحو المرمى (شكل ١٨٨).

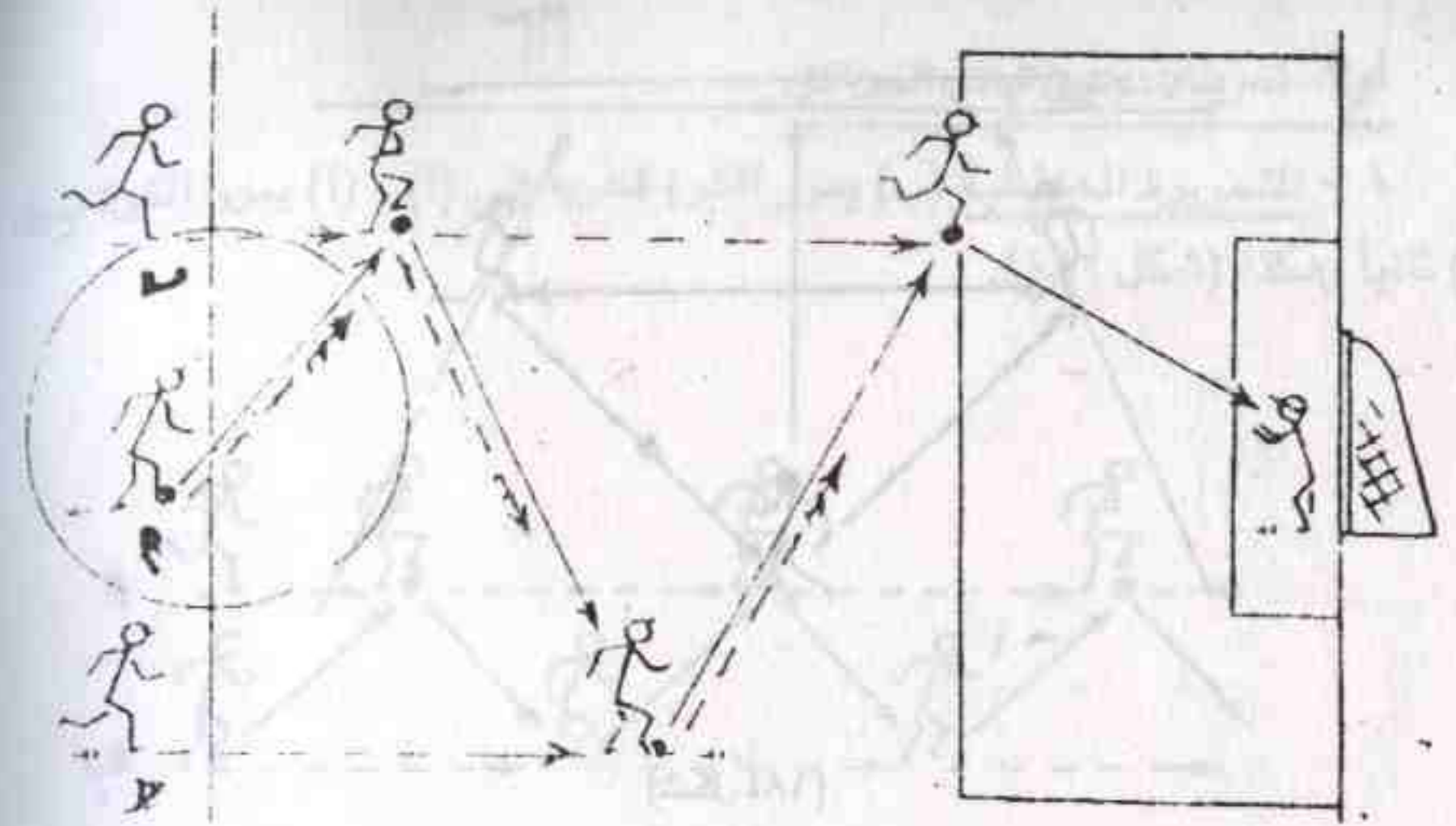


(شكل ١٨٨)

٨ - يركل (أ) الكرة عالية إلى (ب). (ب) يمرر الكرة برأسه أرضية إلى (أ) الذي يقوم بتمريرها إلى (ج) مباشرة. يمرر (ج) الكرة مباشرة إلى (أ) ثانية الذي يجري بها ثم يصوب إلى المرمى (شكل ١٨٩).

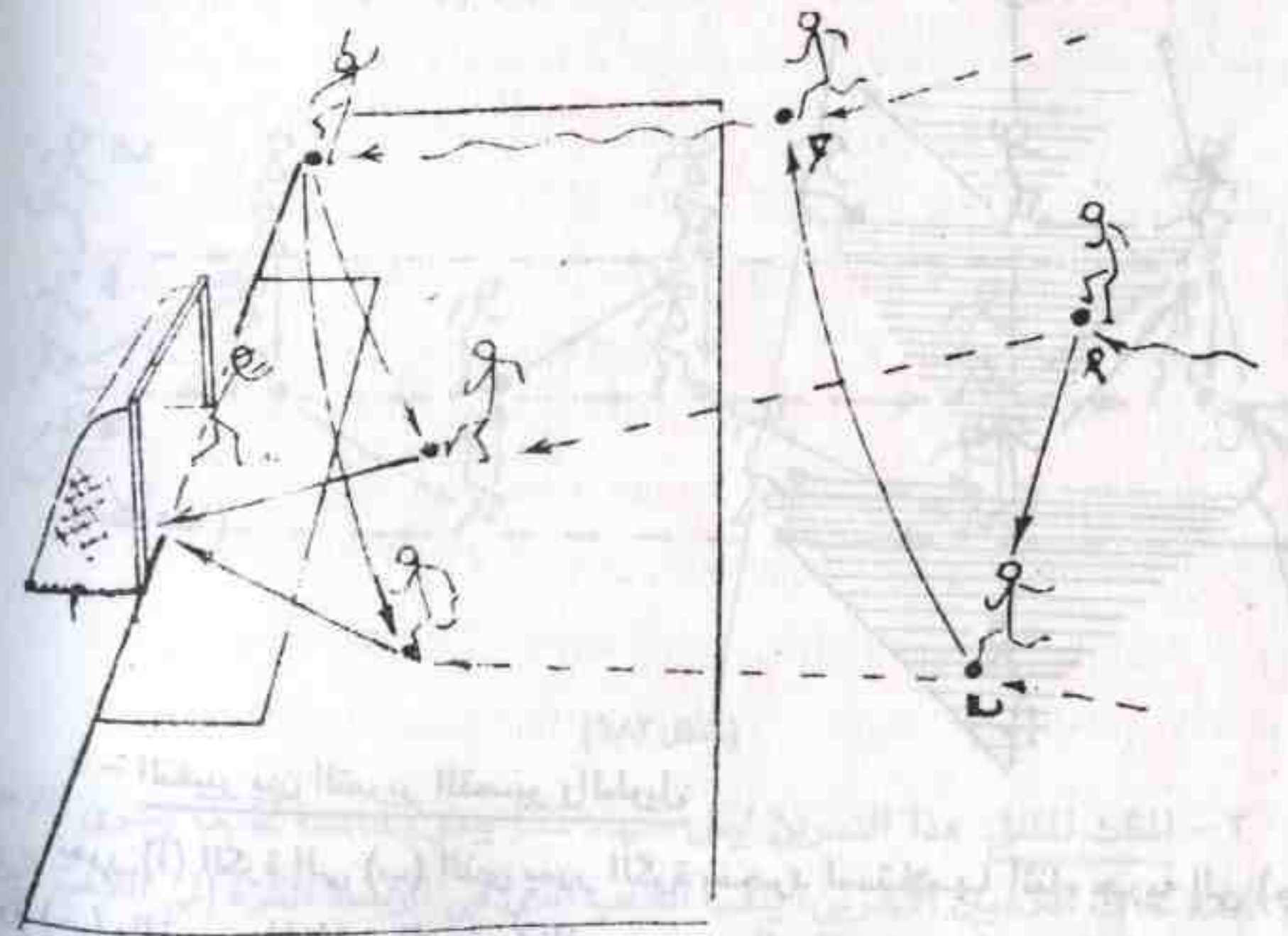


(شكل ١٨٩)



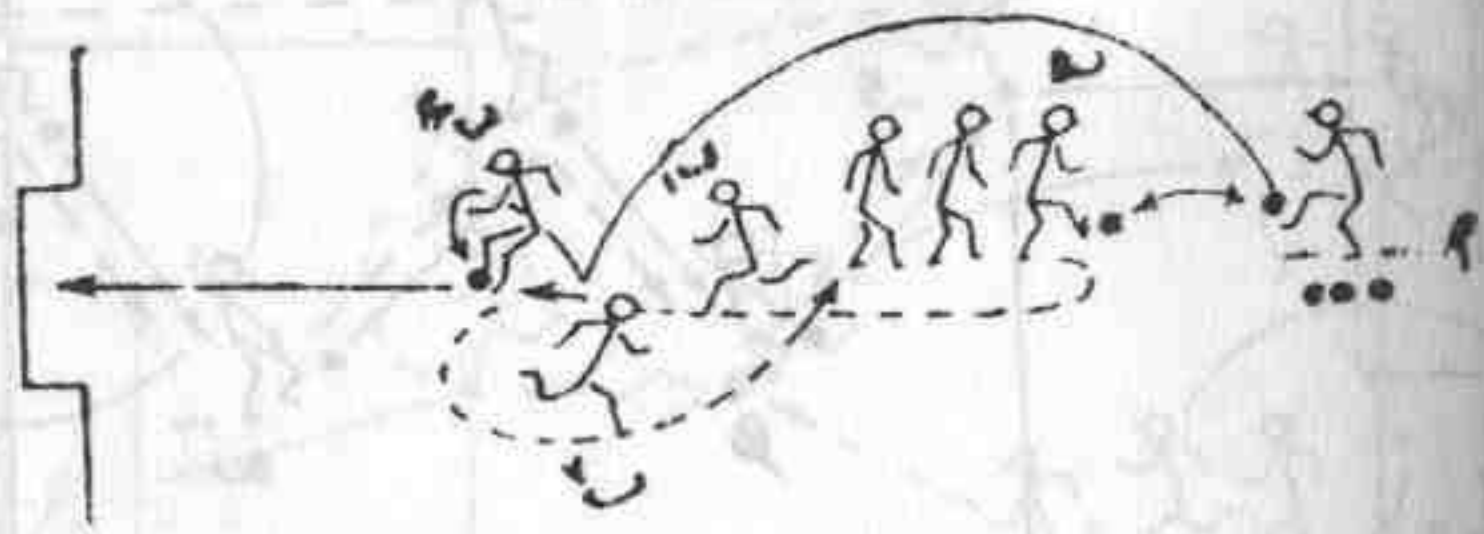
(شكل ١٨٦)

٦ - (أ) يجري بالكرة ثم يمررها إلى (ب). (ب) يمرر الكرة إلى (ج) عالية. (ج) يجري بالكرة حتى خط المرمى ثم يرفع الكرة عالية إلى (أ) أو (ب) الذي يصوب إلى الهدف مباشرة (شكل ١٨٧).



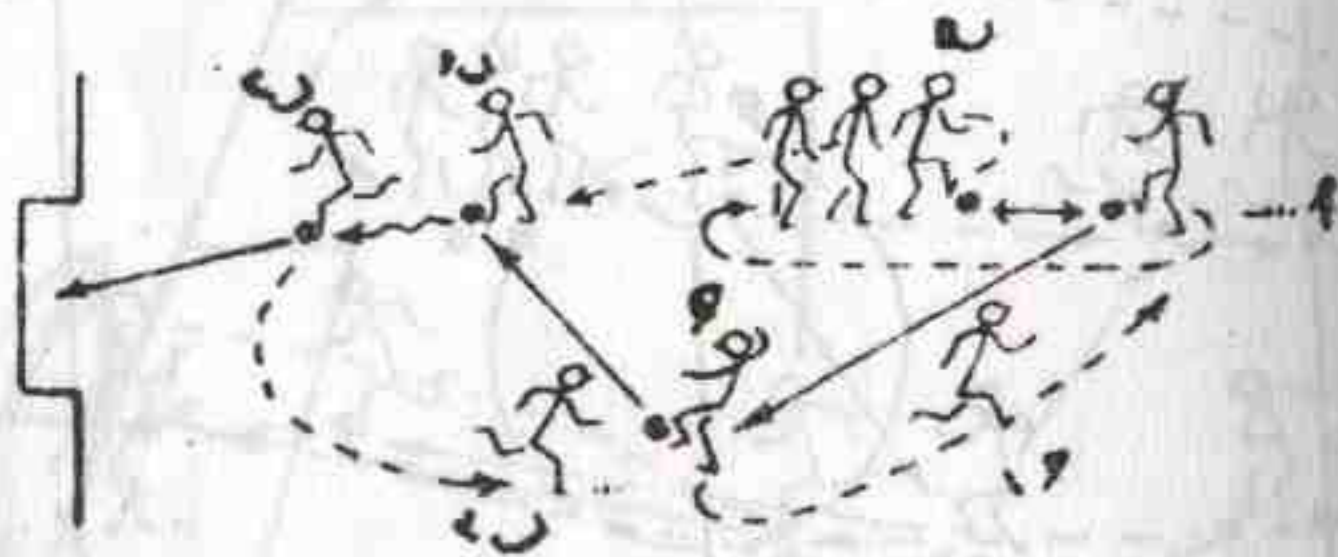
(شكل ١٨٧)

١١ - يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذي يمررها ثانية إلى (أ) . (أ) يمرر الكرة عالية إلى (ب) الذي يجري نحو المرمى ثم يصوب نحو الهدف (شكل ١٩٢).



(شكل ١٩٢)

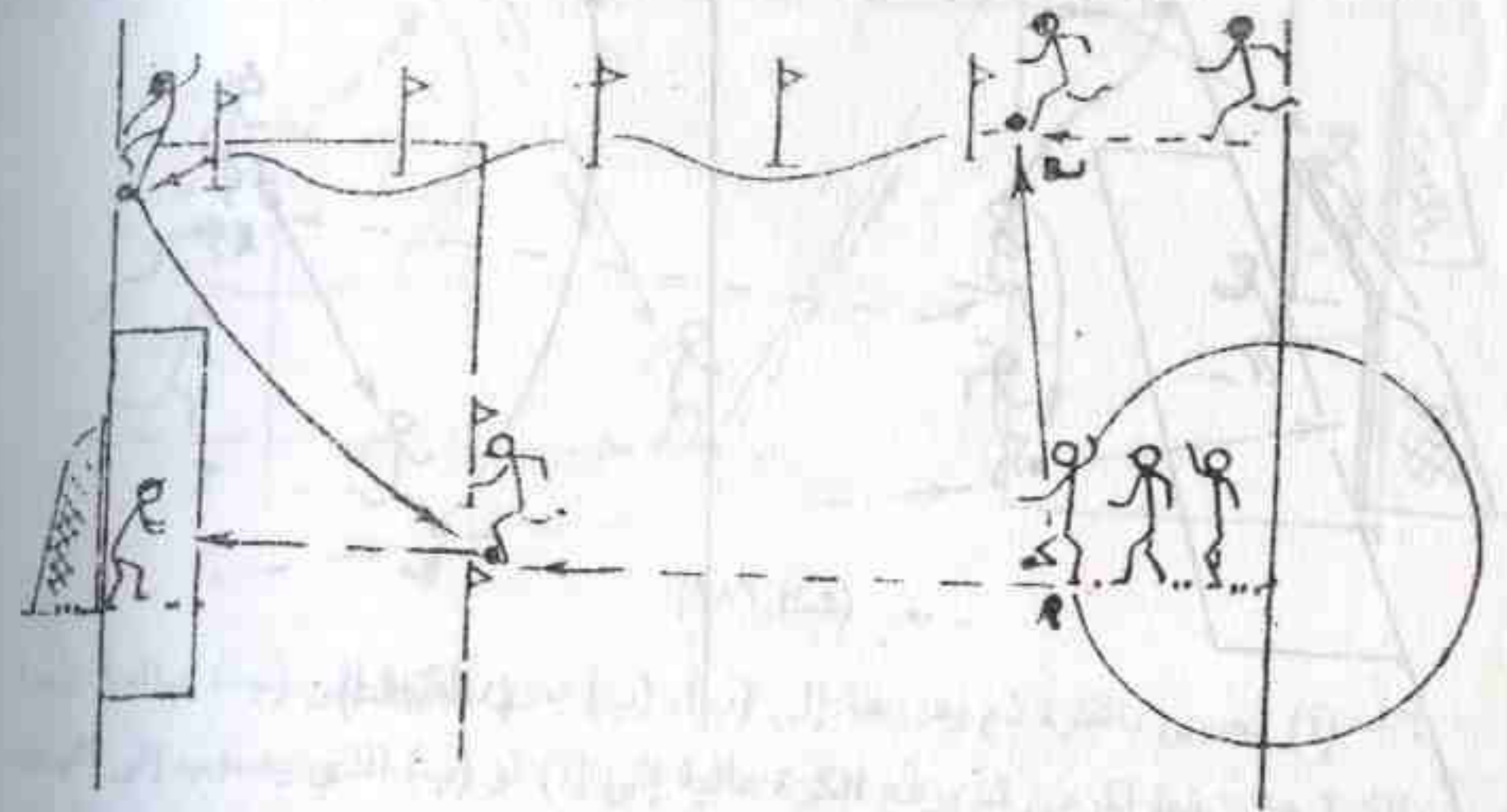
١٢ - يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذي يعيدها إلى (أ) . (أ) يمرر الكرة إلى (ج) . يمرر (ج) الكرة إلى (ب) الذي يستدير نحو المرمى، يستقبل (ب) الكرة ويجري بها نحو المرمى ثم يهدف . (أ) يعود إلى نهاية الصف، (ب) يأخذ محل (ج) . ويأخذ (ج) محل (أ) وهكذا شكل (١٩٣).



(شكل ١٩٣)

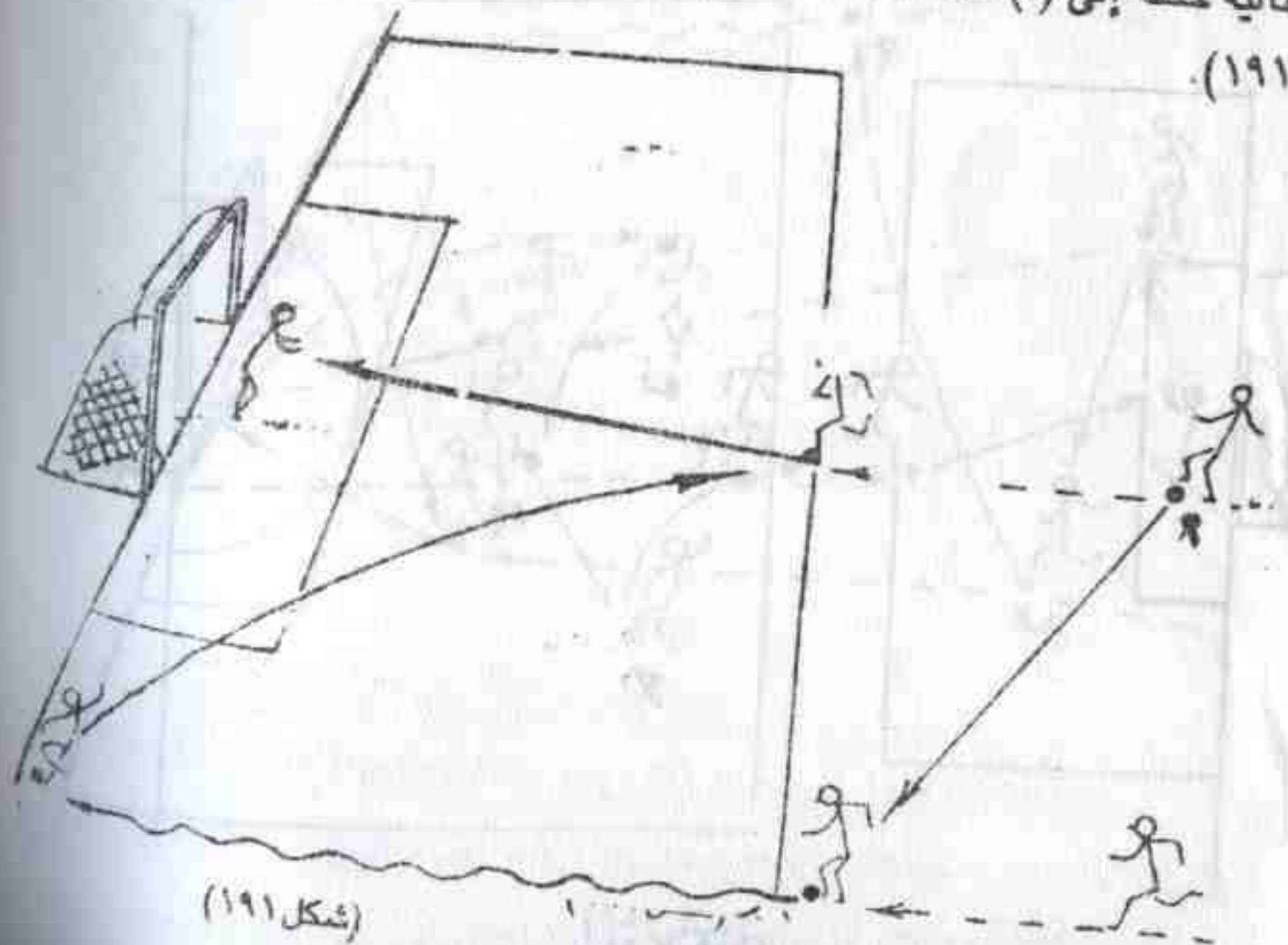
١٣ - يمرر (أ) الكرة إلى (ب) ويجري خلفها ليأخذ مكان (ب) ، (ب) يمرر الكرة (ج) ويجري خلفها . (ج) يمرر الكرة إلى (د) ويجري خلفها . (د) يمرر الكرة إلى (هـ) ويجري خلفها . (هـ) يمرر الكرة إلى (و) الذي يصوب نحو المرمى مباشرة ويجري ليأخذ مكان (أ) وهكذا (شكل ١٩٤).

٩ - يمرر (أ) الكرة إلى (ب) . (ب) يجري بالكرة زجراجا بين قوائم بينها مسافة ٢ م تقريباً . يركل (ب) الكرة عالية من عند خط المرمى إلى (أ) عند طرف منطقة الجزاء . يقوم (أ) بالتصويب إلى المرمى (شكل ١٩٠).



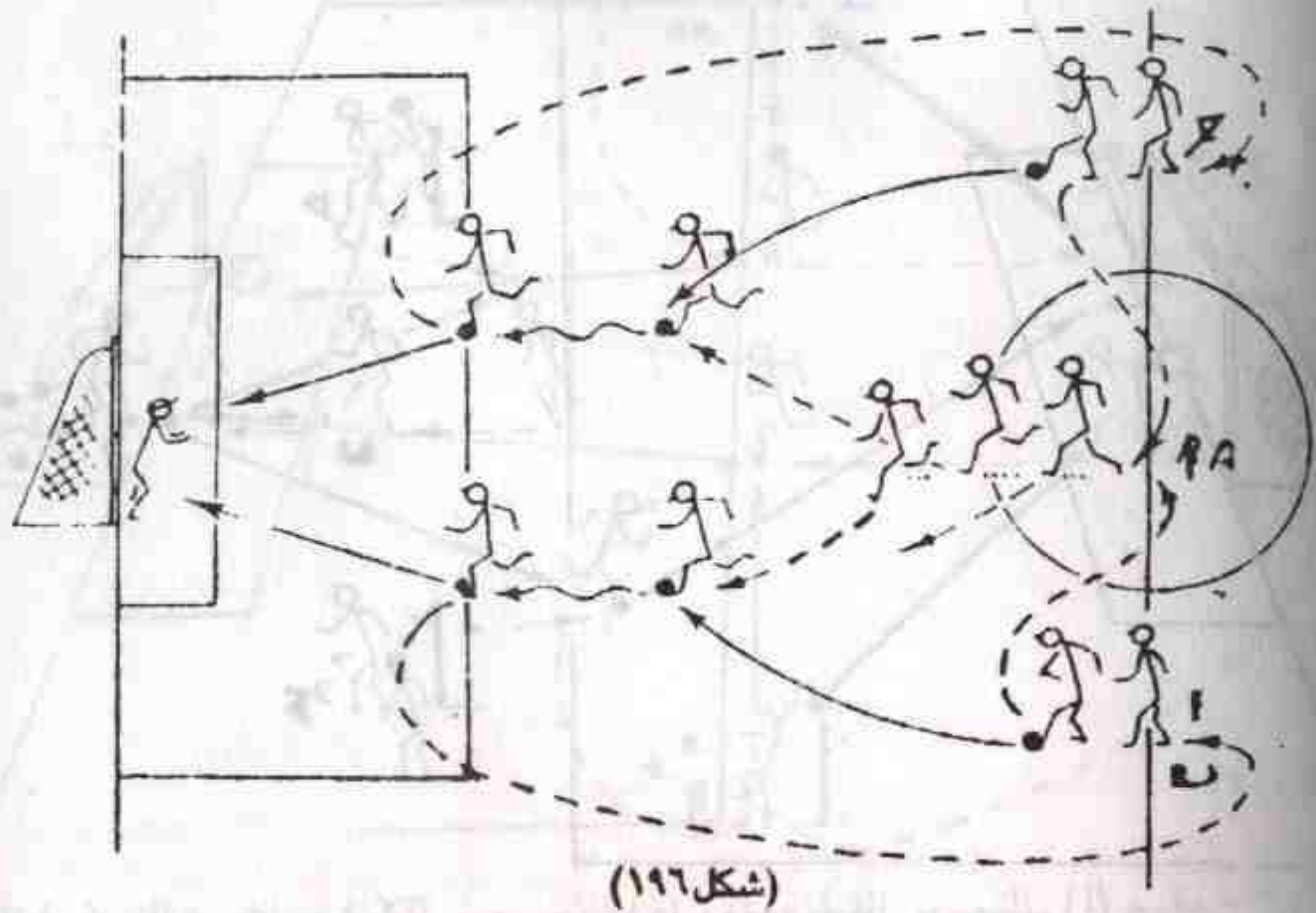
(شكل ١٩٠)

١٠ - يمرر الكرة قطرياً إلى (ب) . (ب) يجري بالكرة حتى خط المرمى ثم يركل الكرة عالية خلفاً إلى (أ) عند خط منطقة الجزاء . يقوم (أ) بالتصويب مباشرة إلى المرمى (شكل ١٩١).



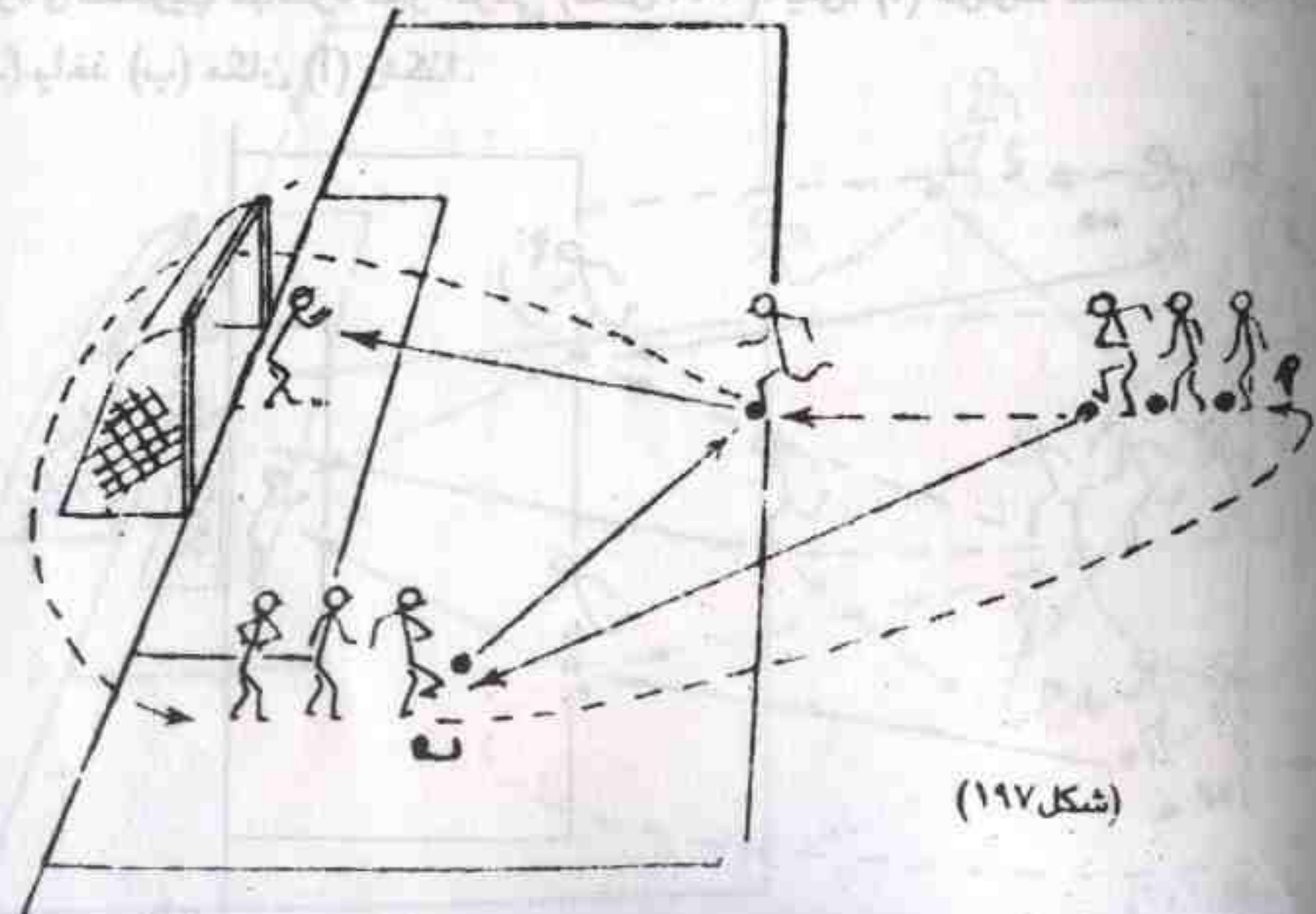
(شكل ١٩١)

١٥ - يمرر (ج) الكرة نصف عالية إلى (أ) الذي يجرى لاستلام الكرة والمحاورة
 بها ثم التصويب نحو الهدف. يجرى (أ) للوقوف في نهاية مجموعة (ج) يقوم (ب) بأداء
 نفس التمرين من الجهة اليسرى (شكل ١٩٦).

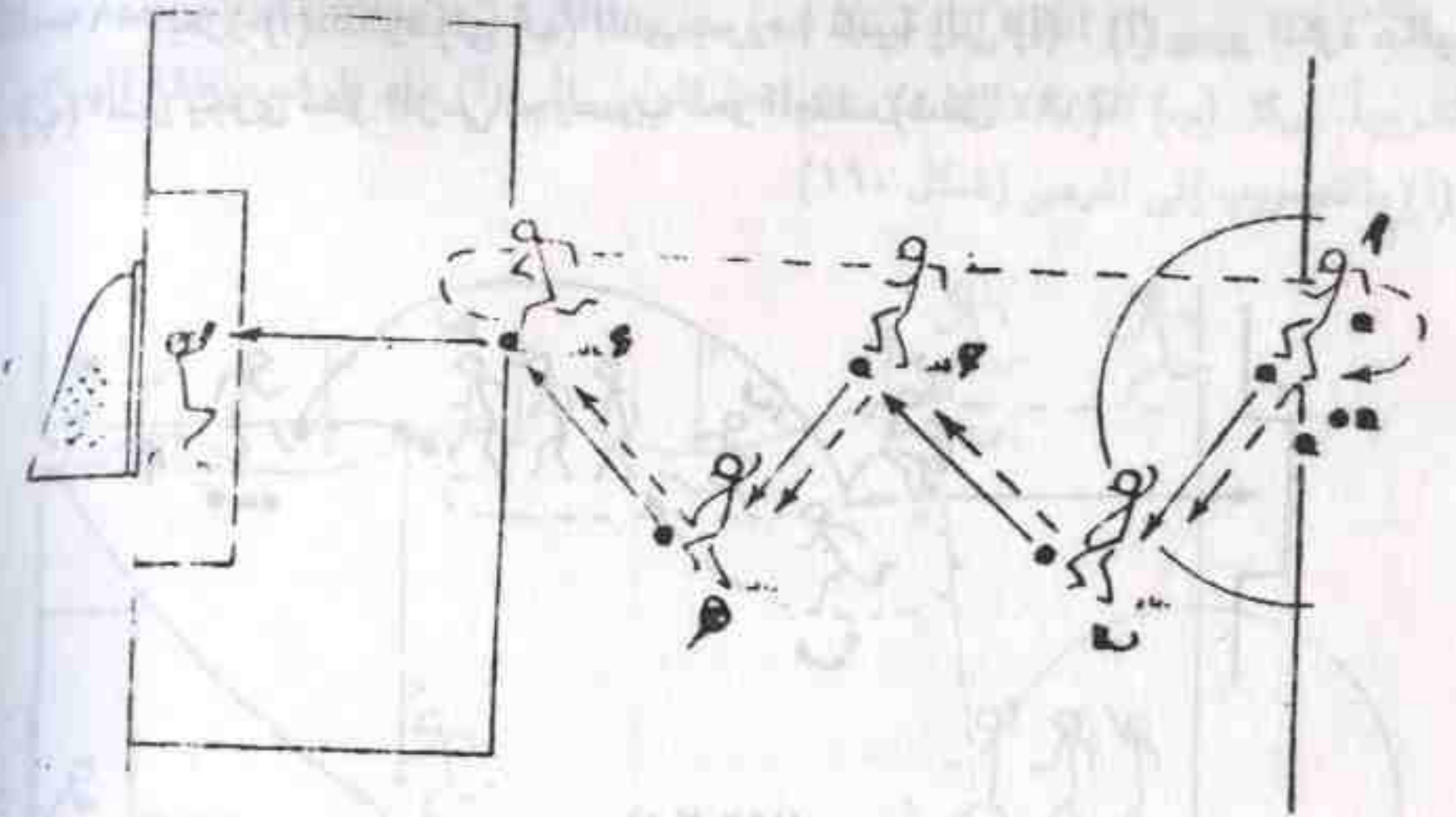


(شكل ١٩٦)

١٦ - يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذي يمررها ثانية إليه. يصوب (أ) مباشرة نحو
 الهدف (شكل ١٩٧) يأخذ مكانه (ب) في نهاية القاطرة (أ) ويأخذ (أ) مكان (ب).

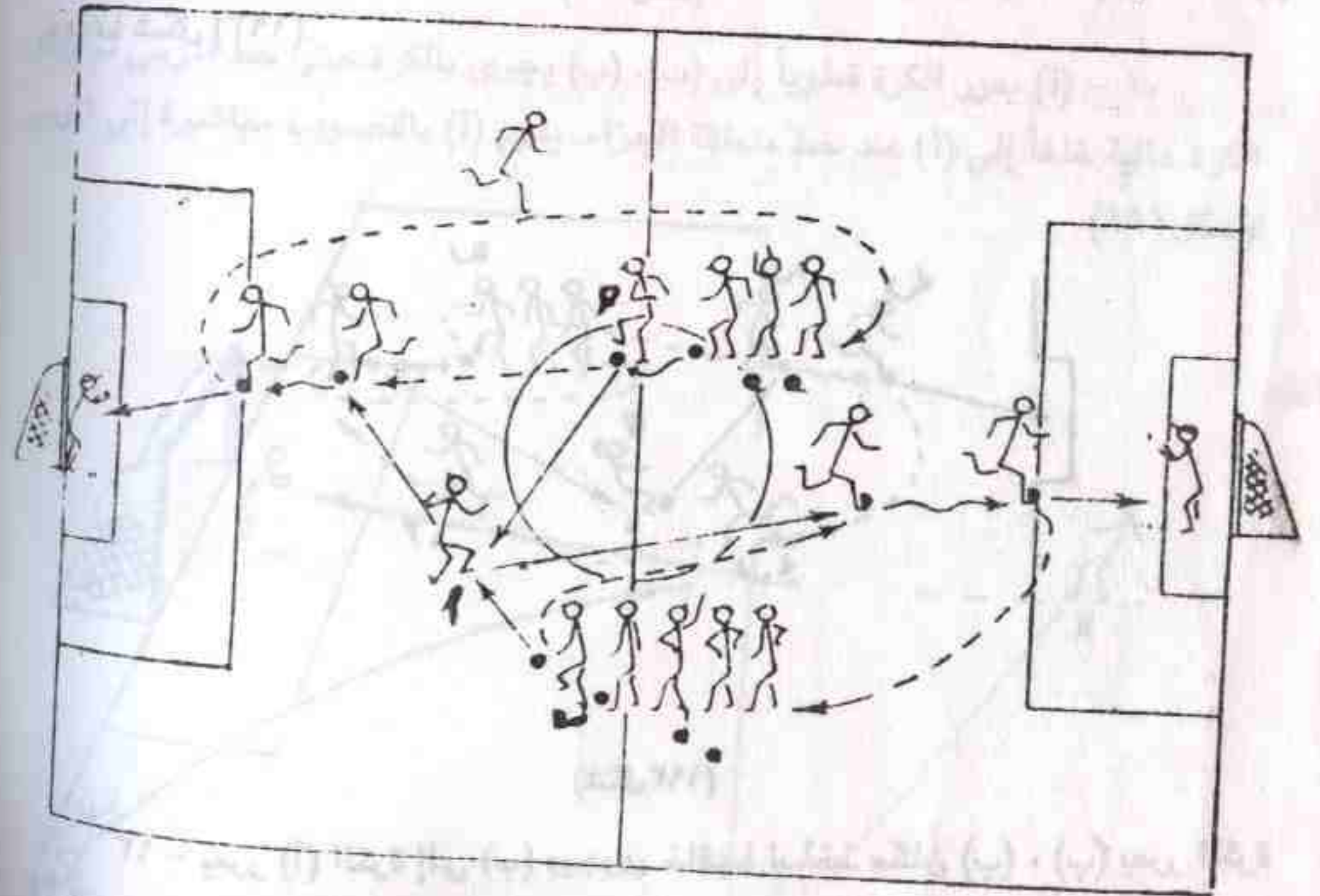


(شكل ١٩٧)



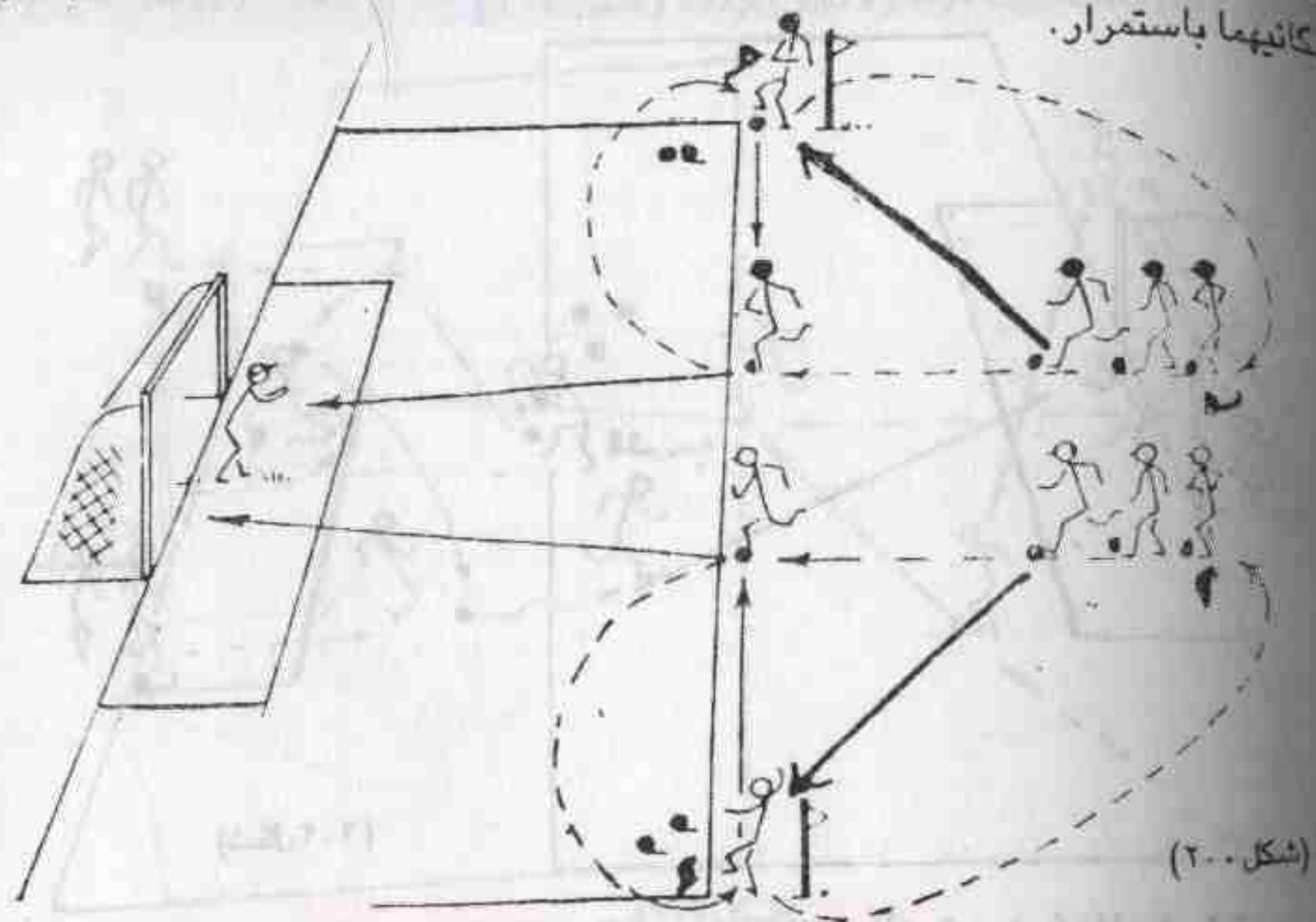
(شكل ١٩٤)

١٤ - يمرر (ب، ج) الكرة إلى (أ) بالتبادل. يقوم (أ) بلعب الكرة إلى كل منهما
 ثانية. يقوم (ب، ج) بالجرى بالكرة ثم التصويب نحو المرمى (شكل ١٩٥).



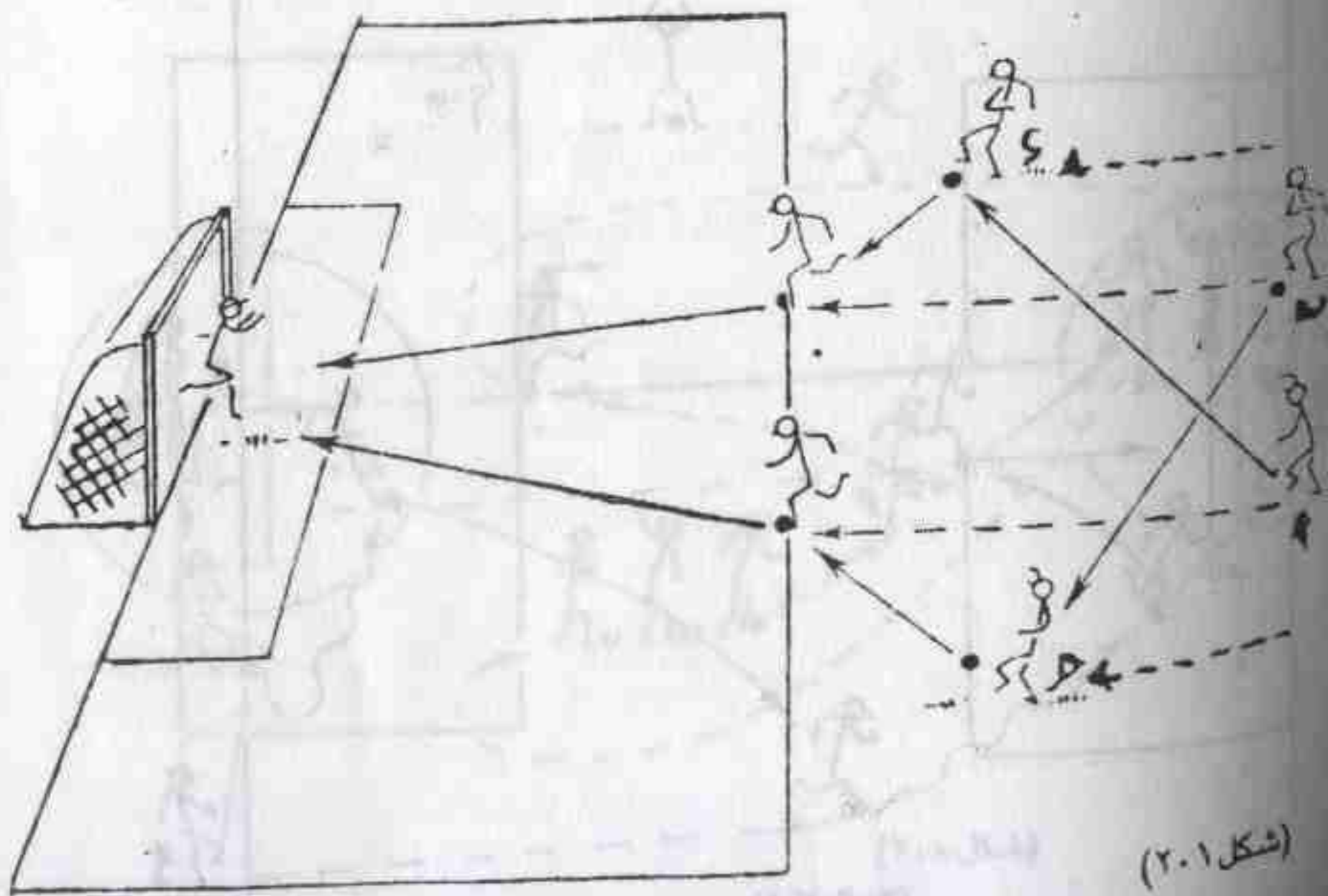
(شكل ١٩٥)

١٩ - يمرر (أ) الكرة قطرية إلى (د) الذي يمررها عرضياً ثانية إلى (أ) الذي يصوب نحو الهدف مباشرة. يقوم (ب، ج) بنفس التمرين (شكل ٢٠٠) يتبادل (أ) و (د) مكانيهما باستمرار.



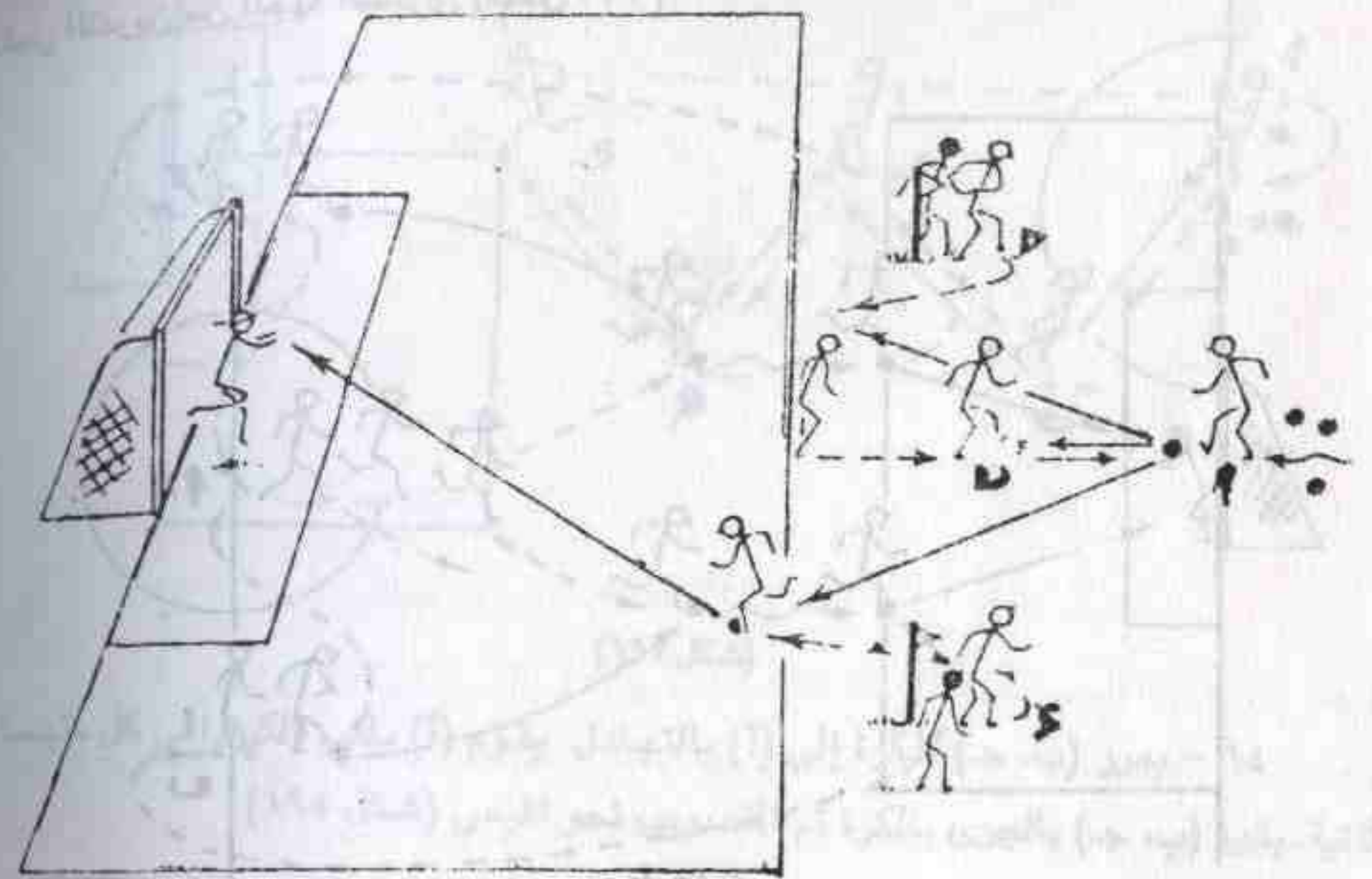
(شكل ٢٠٠)

٢٠ - يقوم (أ) بالتمرير القطري إلى (د) الذي يمرر الكرة مباشرة إلى (ب) الذي يصوب مباشرة نحو المرمى. يقوم (ب) بالتمرير في نفس اللحظة التي يبدأ فيها التمرين إلى (ج) أيضاً. إلخ (شكل ٢٠١).



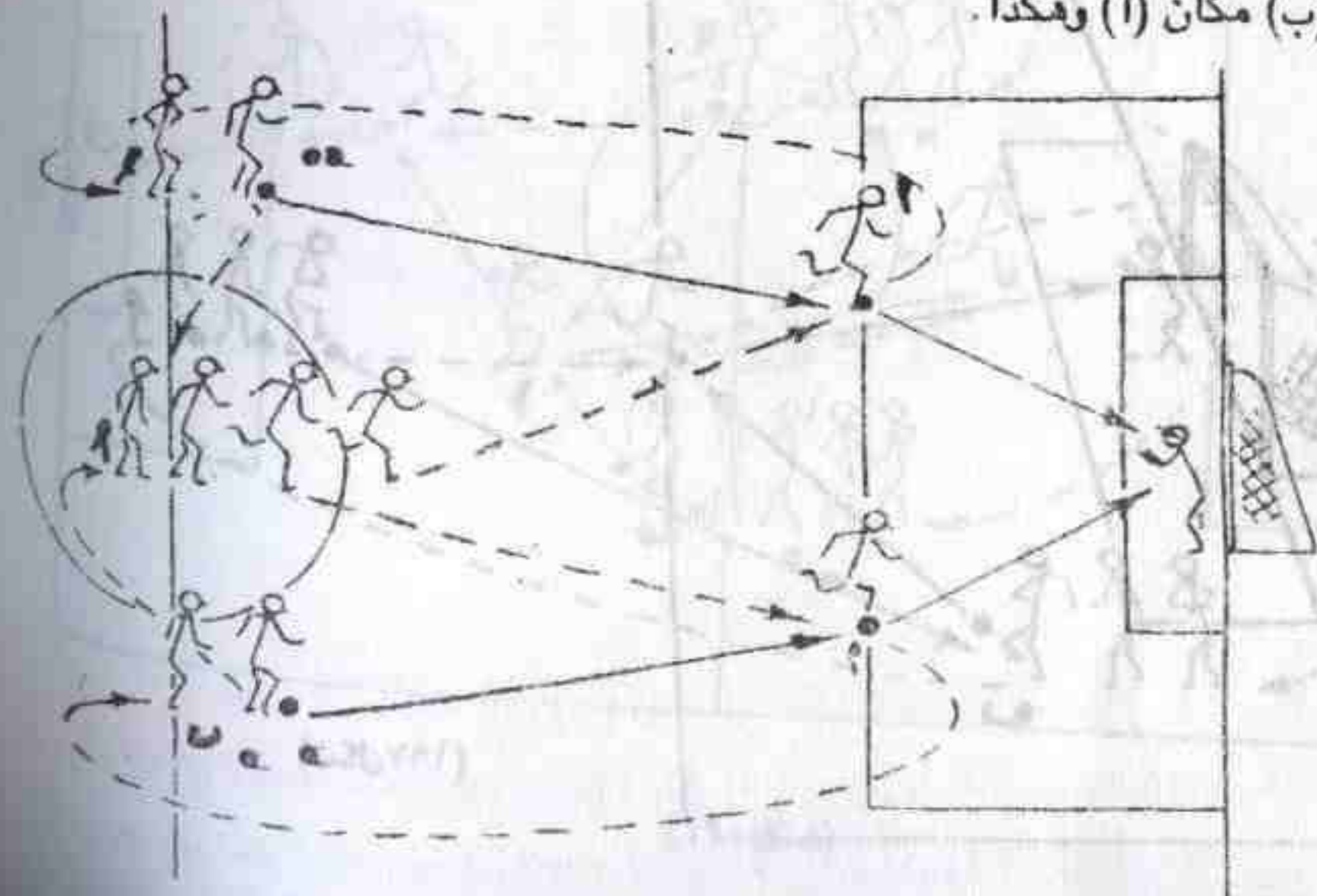
(شكل ٢٠١)

١٧ - يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذي يمررها ثانية إليه يقوم (أ) بالتمرير إلى (ج) أو (د) الذي يهرب من المدافع ويصوب نحو المرمى مباشرة (شكل ١٩٨).



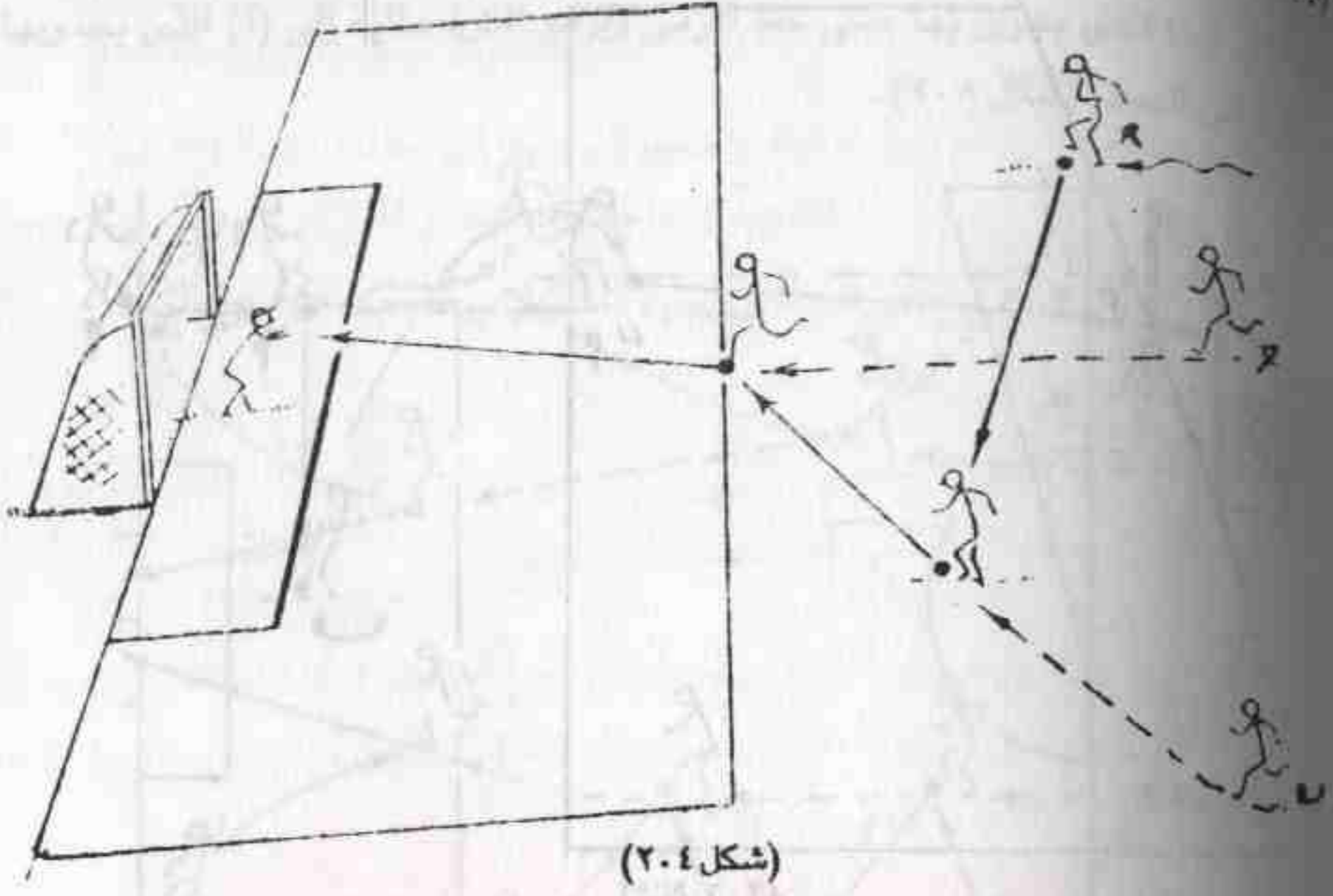
(شكل ١٩٨)

١٨ - يمرر (ب، ج) الكرة إلى (أ) بالتبادل أماماً. يجرى (أ) أماماً مائلاً لاستقبال الكرة والتصويب مباشرة نحو المرمى (شكل ١٩٩). يعود (أ) للوقوف خلف القاطرة (ب) أو (ج) يأخذ (ب) مكان (أ) وهكذا.



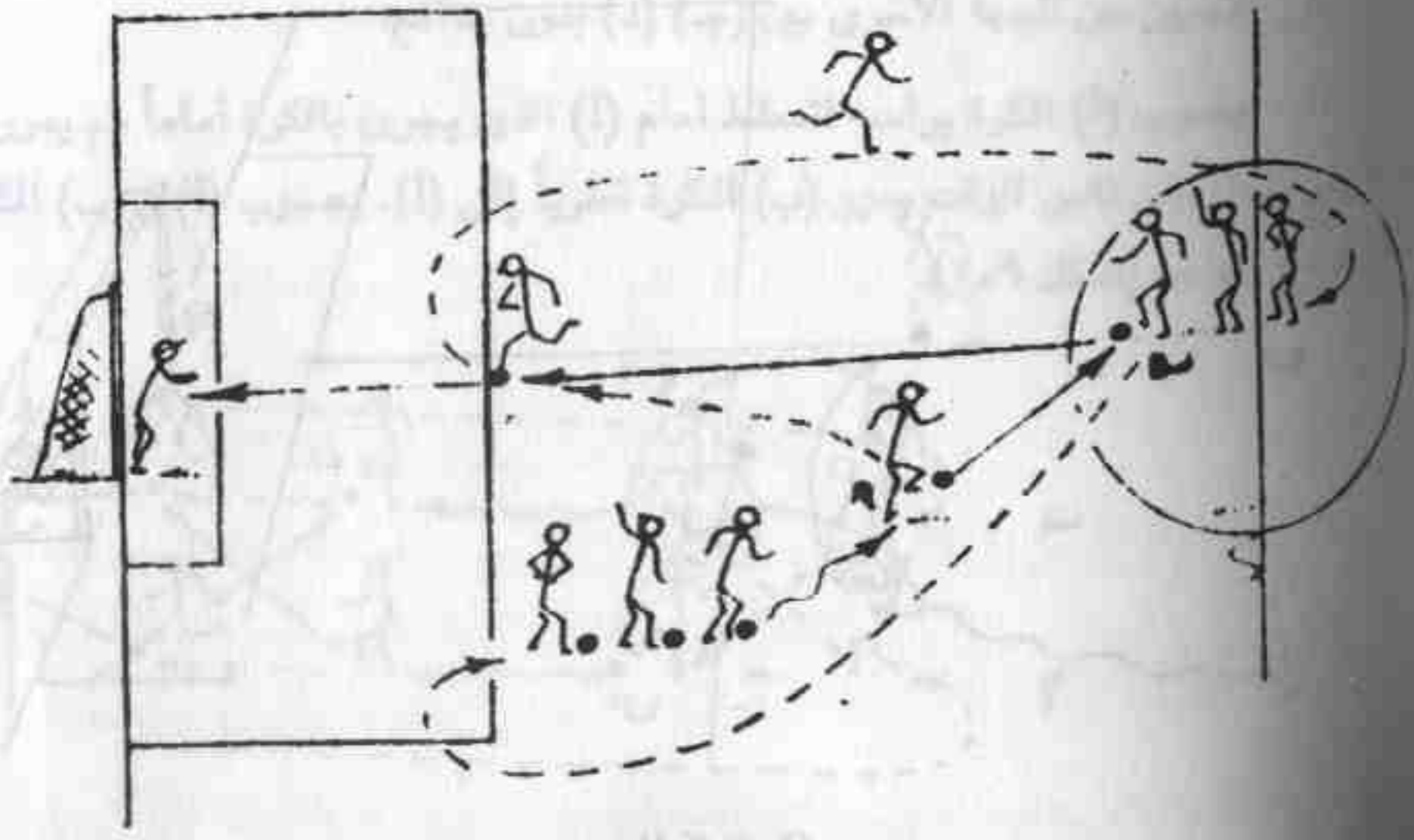
(شكل ١٩٩)

٢٣ - يجرى (أ) بالكرة ثم يمررها طويلة إلى (ب) الذي يمررها مباشرة قطرية إلى (ج) يقوم (ج) بالتصويب مباشرة نحو الهدف (شكل ٢٠٤).



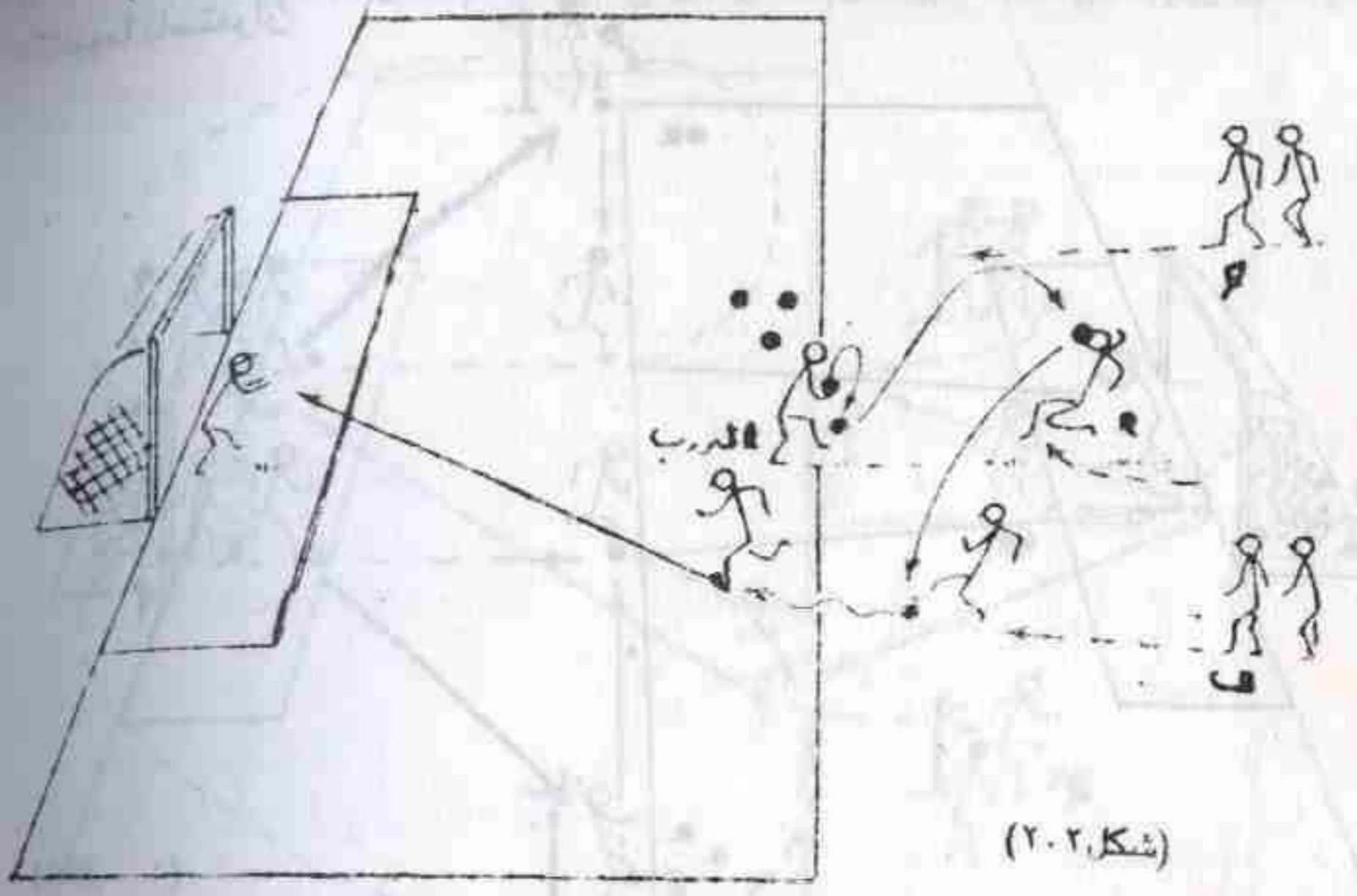
(شكل ٢٠٤)

٢٤ - يجرى (أ) بالكرة ثم يمررها إلى (ب) الذي يمررها مباشرة أماماً إلى (أ) التي يستدير نحو الرمي للحاق بالكرة الآتية له من (ب) ويصوب نحو الهدف مباشرة (شكل ٢٠٥).



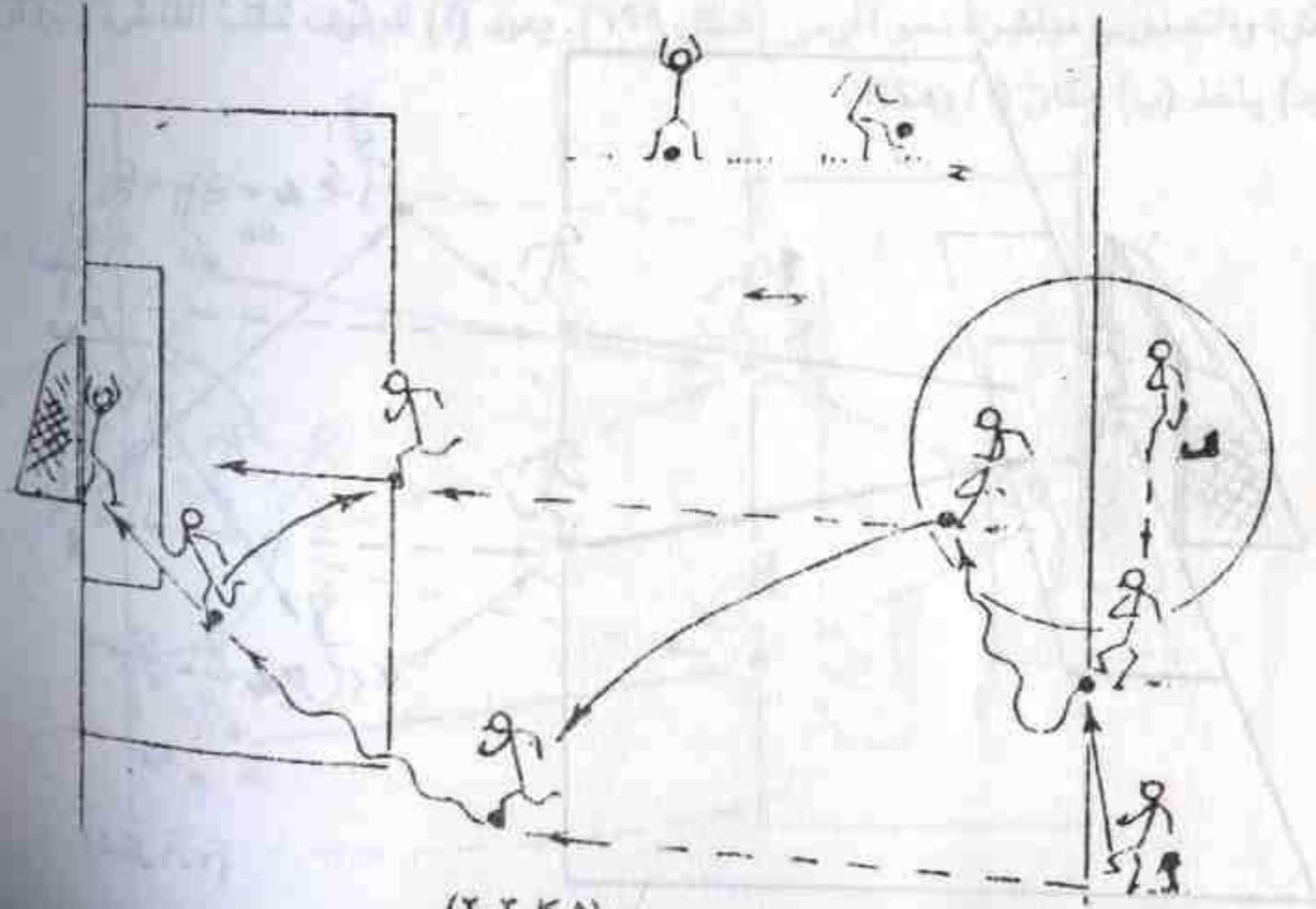
(شكل ٢٠٥)

٢١ - يرمى المدرب الكرة عالية إلى (أ) الذي يضربها برأسه ليمررها إلى (ب) أو (ج). يستقبل (ب) الكرة أثناء جريه ويحاوّر بها ثم يصوب نحو الهدف (شكل ٢٠٢).



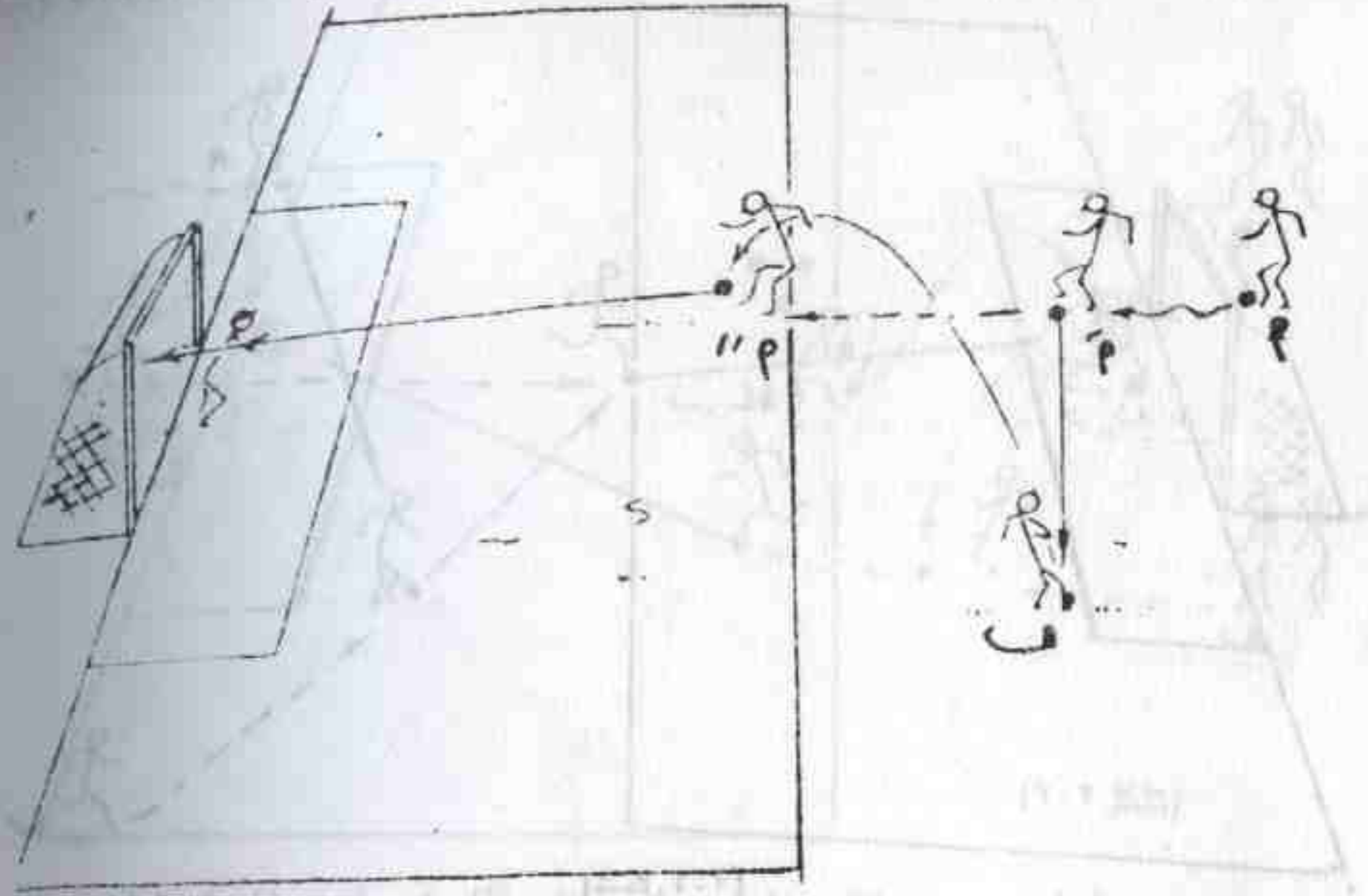
(شكل ٢٠٢)

٢٢ - يجرى (ب) ليستقبل الكرة التي يمررها إليه (أ) يقوم (ب) بالحاورة ثم يمرر الكرة عالية إلى (أ) ثانية الذي يستقبلها ويجري بها ثم يصوب نحو الهدف أو يمررها ثانية إلى (ب) الذي يصوب إلى الهدف مباشرة (شكل ٢٠٢).



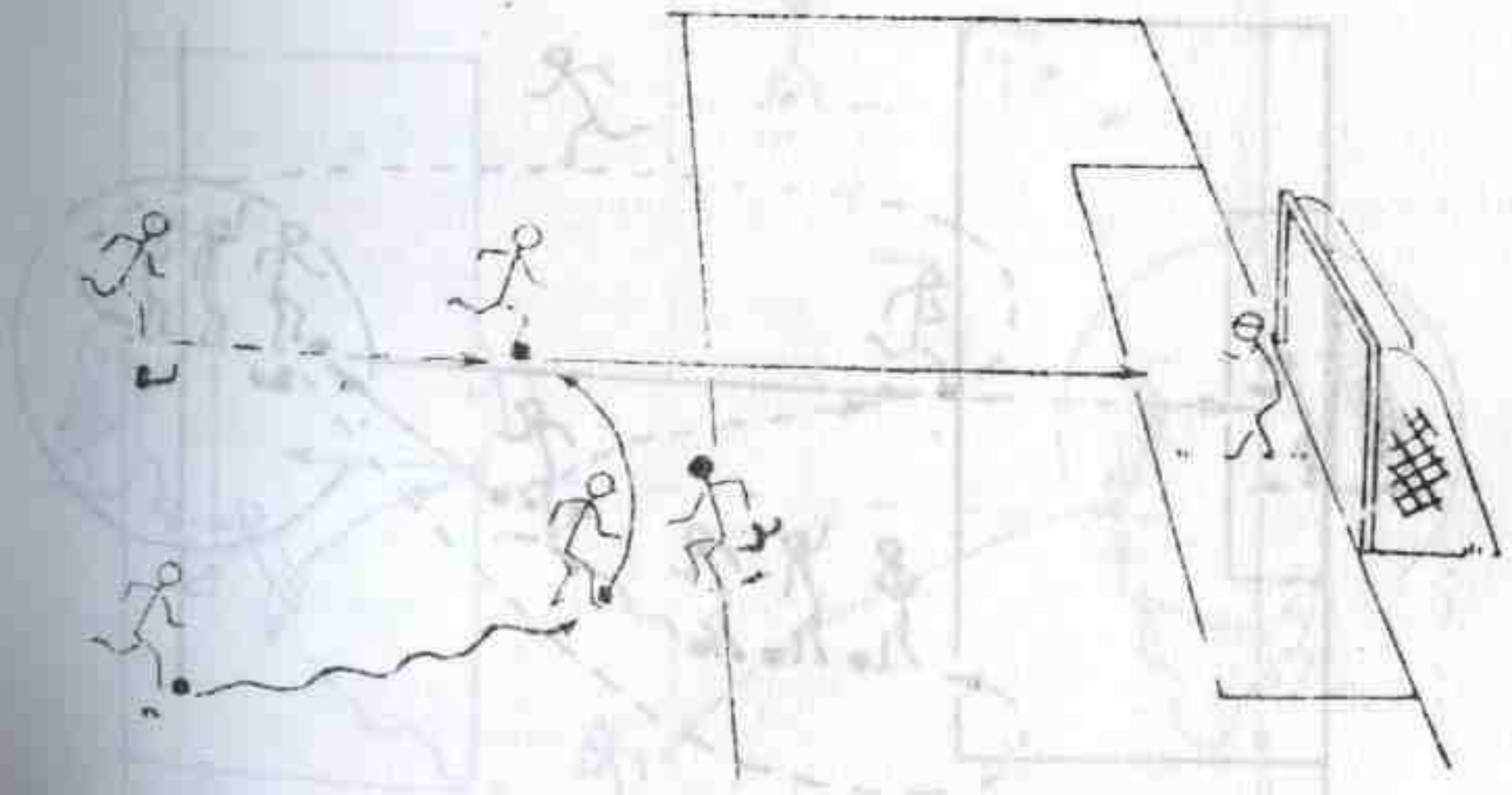
(شكل ٢٠٢)

٢٥ - يجرى (أ) بالكرة ثم يمررها عرضية إلى (ب) الذي يمررها ثانية مباشرة عالية إلى (أ) الذي يقوم بالتصويب المباشر نحو الهدف (شكل ٢٠٦).



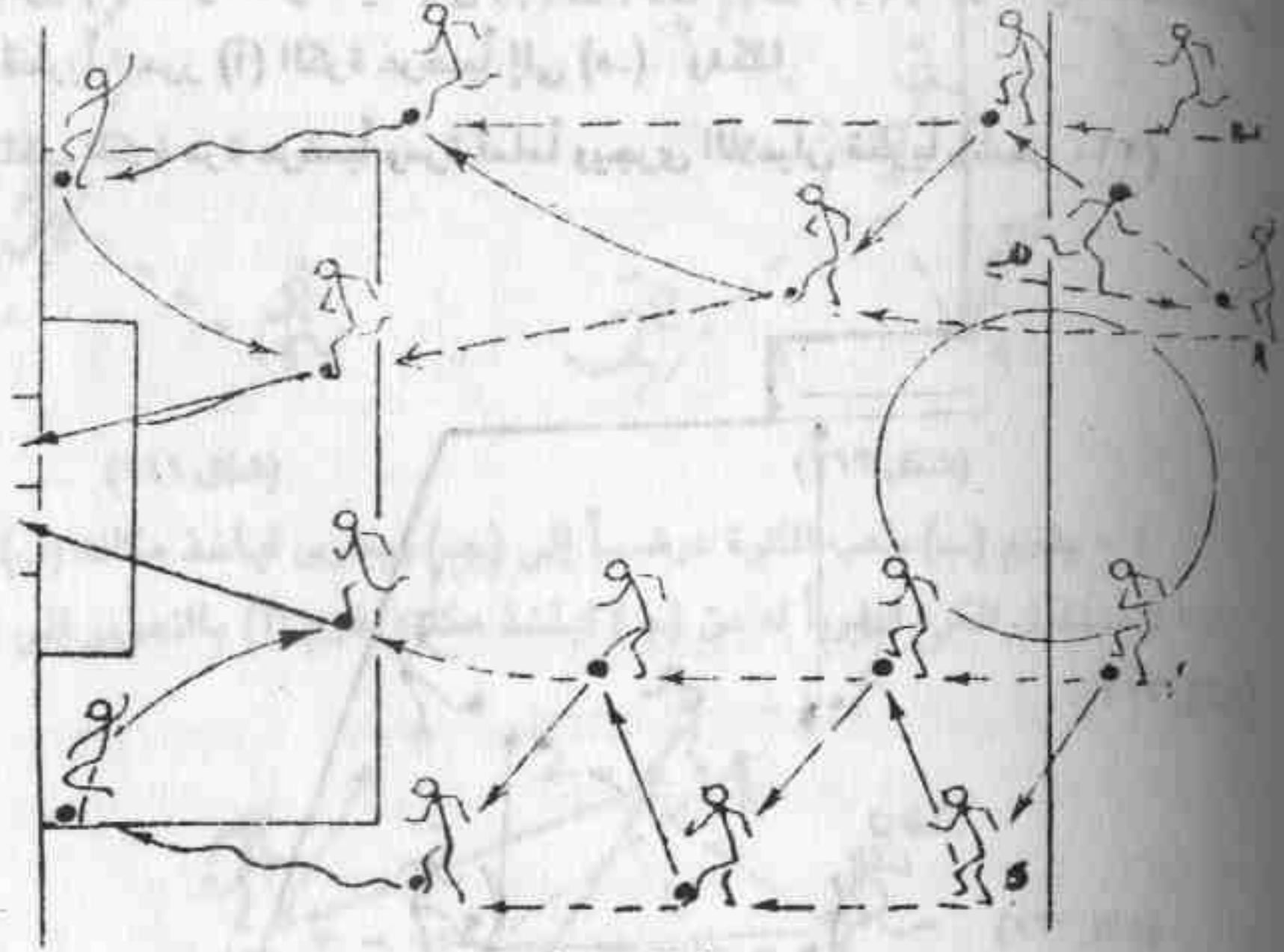
(شكل ٢٠٦)

٢٦ - يجرى (أ) بالكرة حتى يصل إلى بعد من ٢ - ٣ أمتار من الخصم ثم يمرر الكرة إلى (ب) الذي يصوبها مباشرة نحو الهدف (شكل ٢٠٧).



(شكل ٢٠٧)

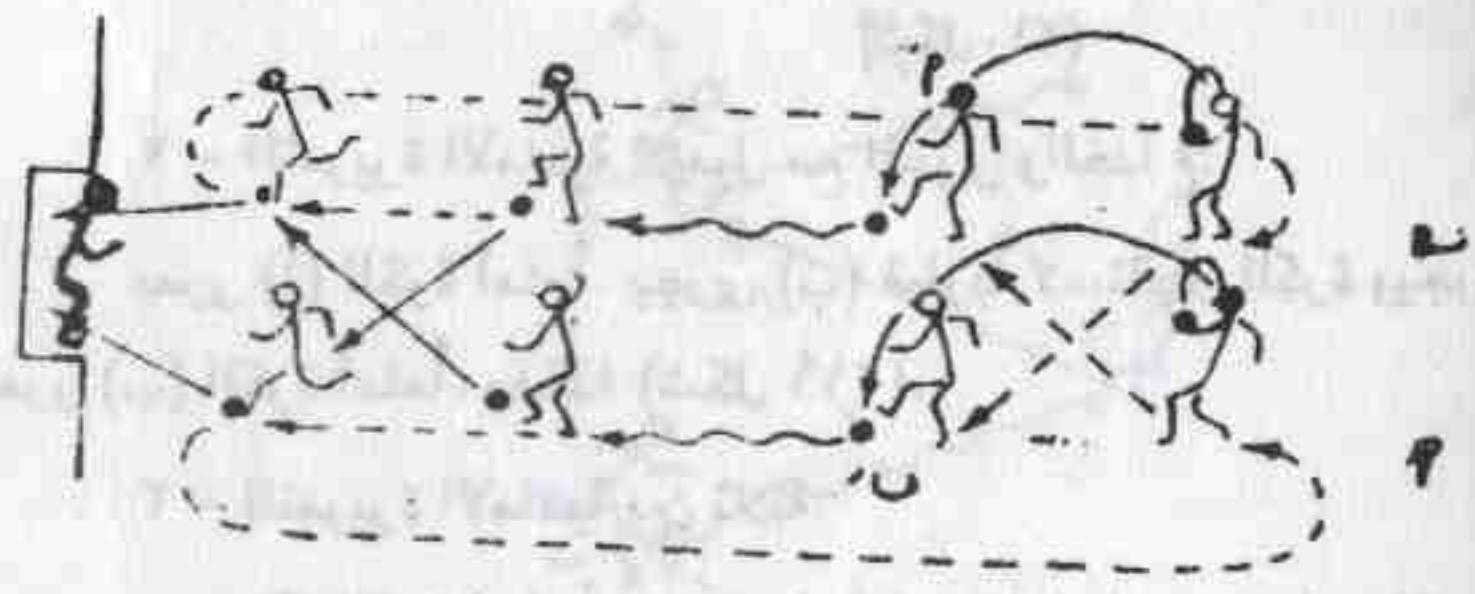
٢٧ - تلعب التمريزة الحائطية بين (أ) و (ب) مع وجود المدافع، يمرر (أ) الكرة لثانية إلى (ب) الذي يجرى بها حتى خط المرمى ويرفع الكرة عالية إلى (أ) الذي يصوبها مباشرة إلى الهدف (شكل ٢٠٨).



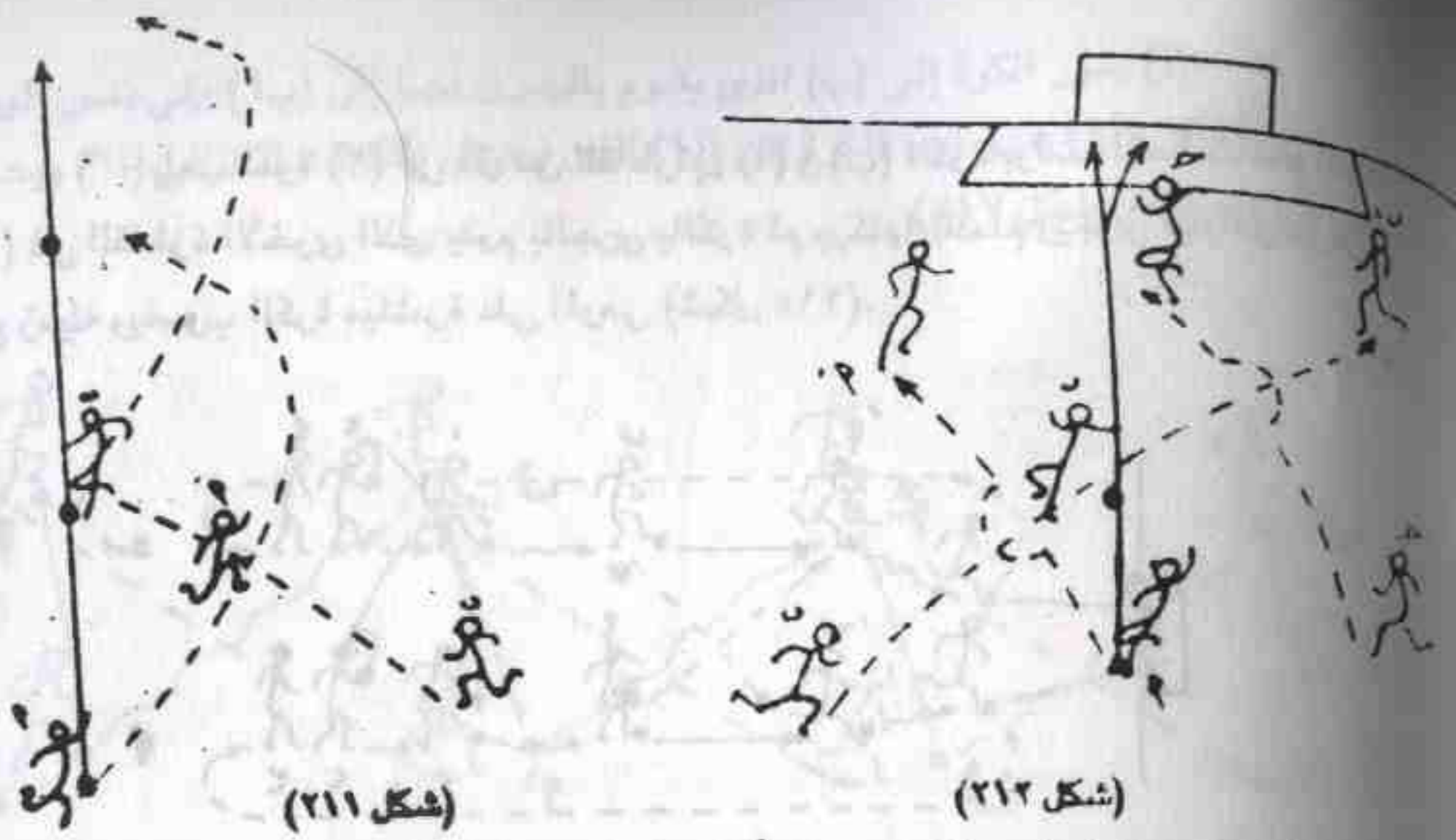
(شكل ٢٠٨)

يكرر التمرين من الجهة الأخرى بين (ج) (د) بدون مدافع.

٢٨ - يضرب (أ) الكرة برأسه لتسقط أمام (أ) الذي يجرى بالكرة أماماً ثم يمررها نظرياً إلى (ب)، وفي نفس الوقت يمرر (ب) الكرة قطرياً إلى (أ). يصوب (أ) و (ب) الكرة مباشرة نحو الهدف (شكل ٢٠٩).



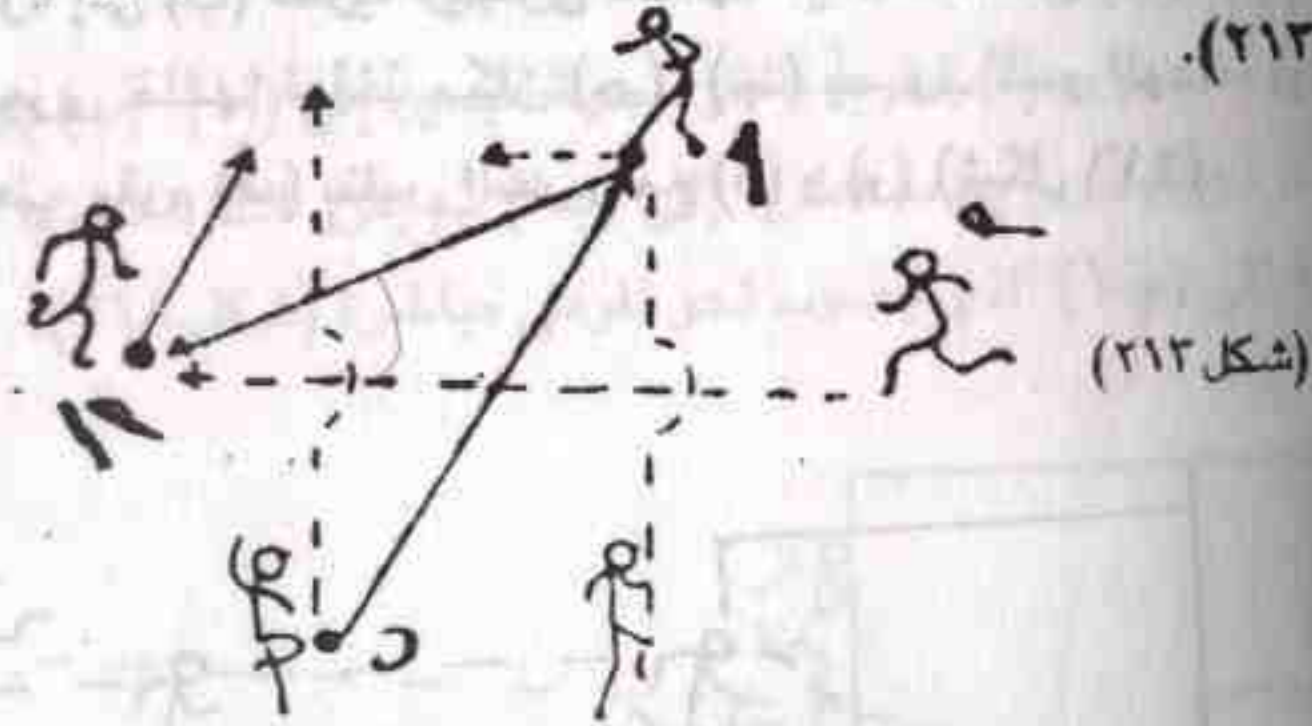
(شكل ٢٠٩)



(شكل ٢١١)

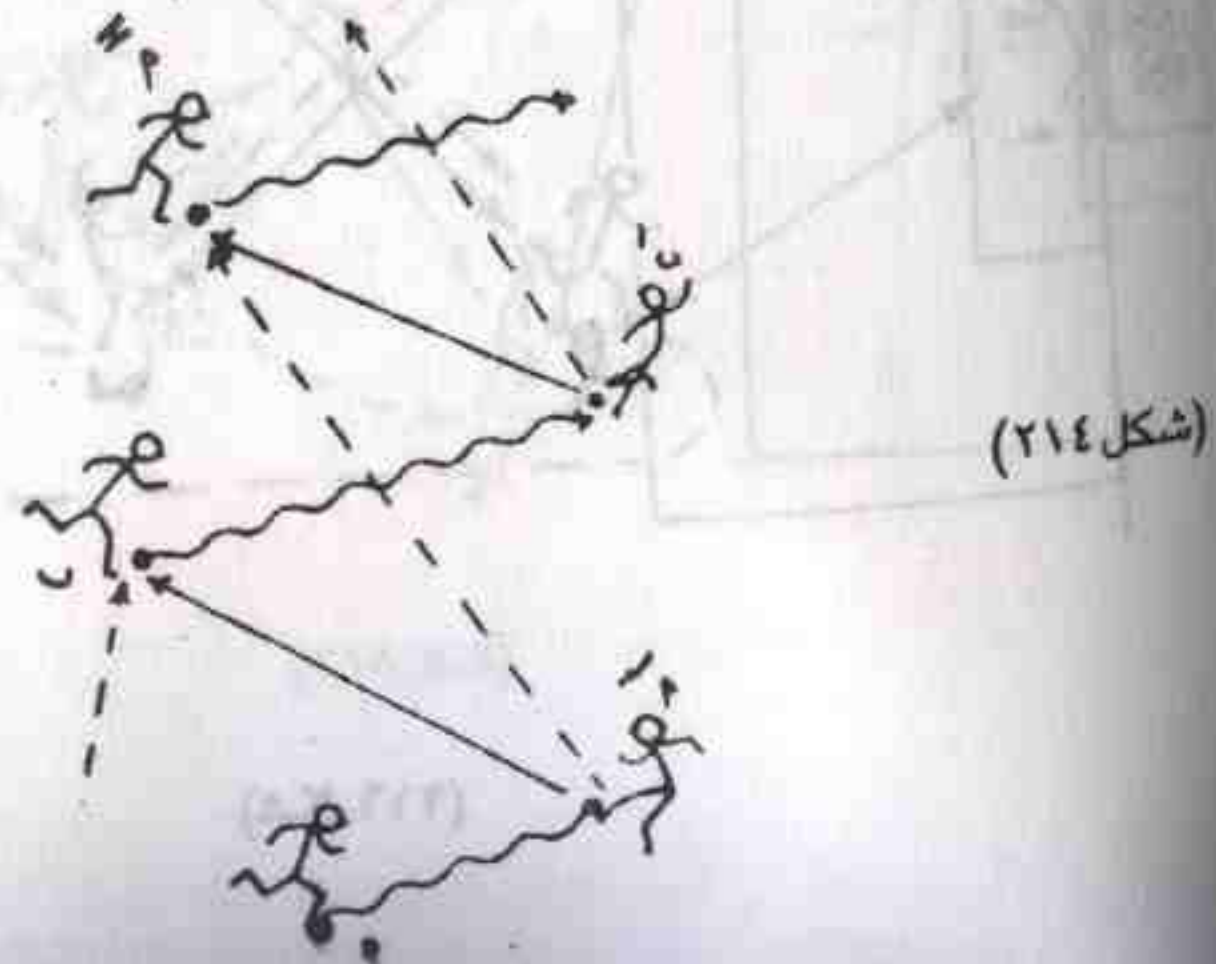
(شكل ٢١٢)

٤ - يقوم (ب) بلعب الكرة عرضياً إلى (ج) ويجري ليأخذ مكان (ب). يجري (أ) أماماً ليستقبل الكرة قطرياً له من (ج) ليأخذ مكانه يقوم (أ) بالتمرير إلى (ب). وهكذا (شكل ٢١٣).



(شكل ٢١٣)

٥ - يجري (أ) بالكرة ثم يمررها عرضياً إلى (ب) ويجري أماماً مائلاً إلى موضع (أ) ويجري (ب) بالكرة مائلاً إلى (ب) ثم يمررها عرضياً إلى (أ) وهكذا (شكل ٢١٤).

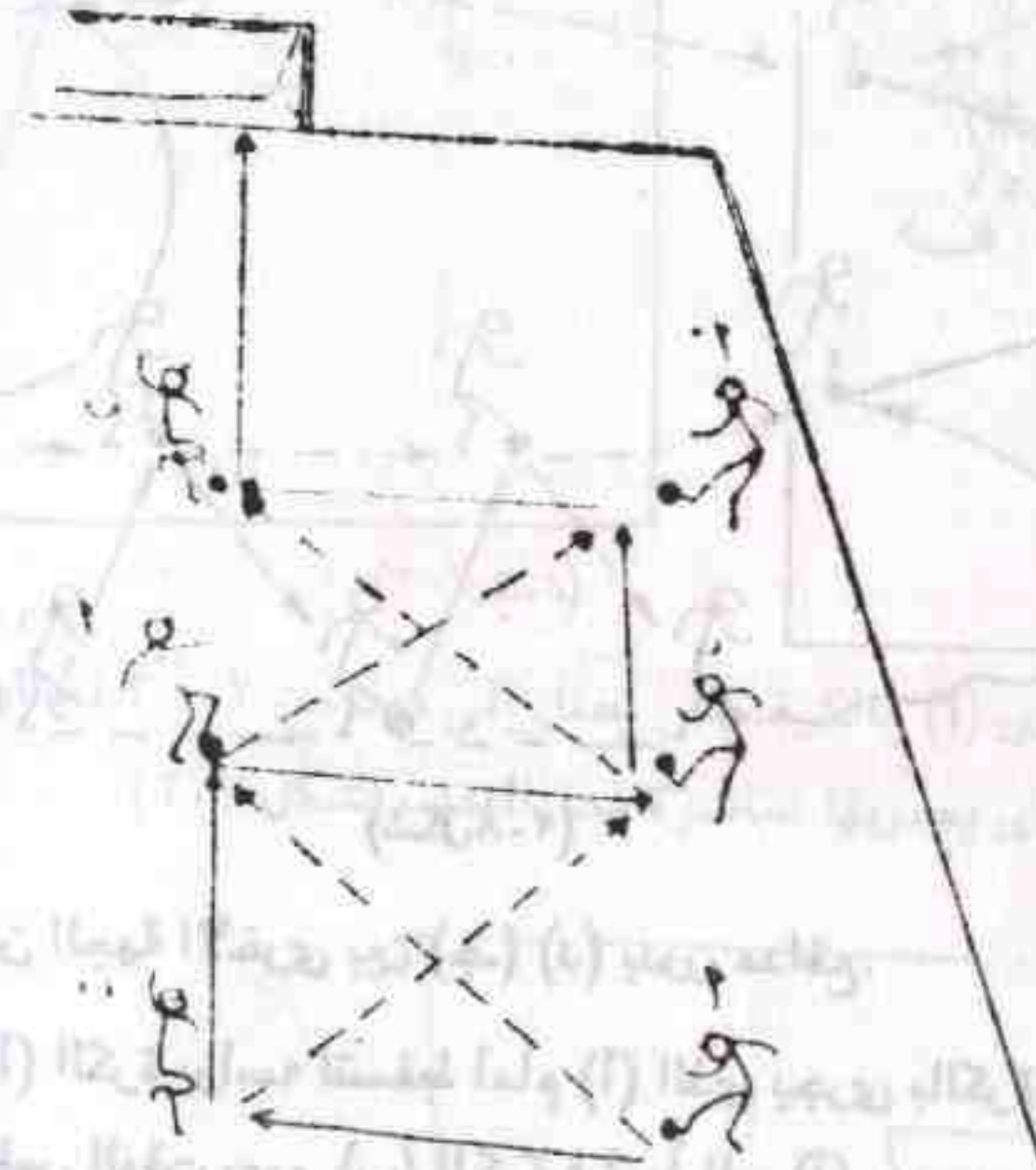


(شكل ٢١٤)

ثانياً - تمرينات مع تبادل المراكز:

١ - التمريرة العرضية ثم الأمامية:

يمرر (أ) الكرة عرضياً إلى (ب) ويجري قطرياً (ب) يمرر الكرة أماماً إلى (أ) ويجري قطرياً، يمرر (أ) الكرة عرضياً إلى (ب) .. وهكذا.
تلعب الكرة مرة عرضياً ومرة أماماً ويجري اللاعبان قطرياً (شكل ٢١٠).



(شكل ٢١٠)

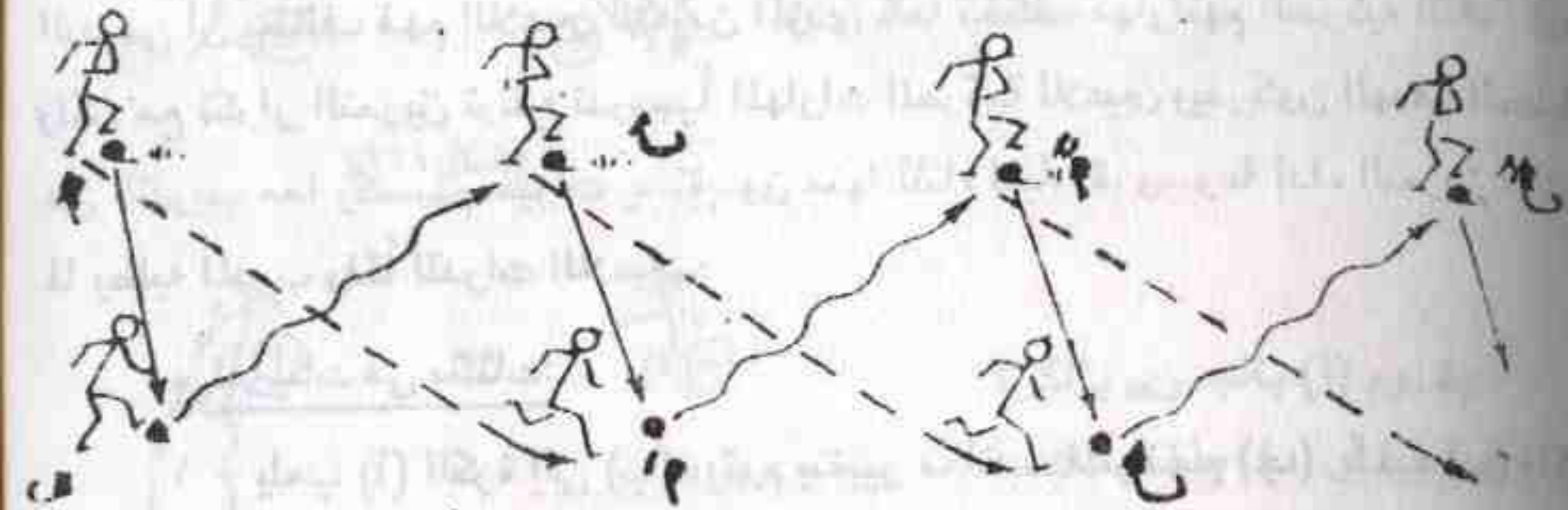
٢ - التمريرة الأمامية للزميل مع الجري والخداع:

يمرر (أ) الكرة أماماً. يجري (ب) قطرياً لاستقبال الكرة ويجري (أ) قطرياً إلى (ب) يمرر (ب) الكرة أماماً. وهكذا (شكل ٢١١).

٣ - التمريرة الأمامية بين ثلاثة:

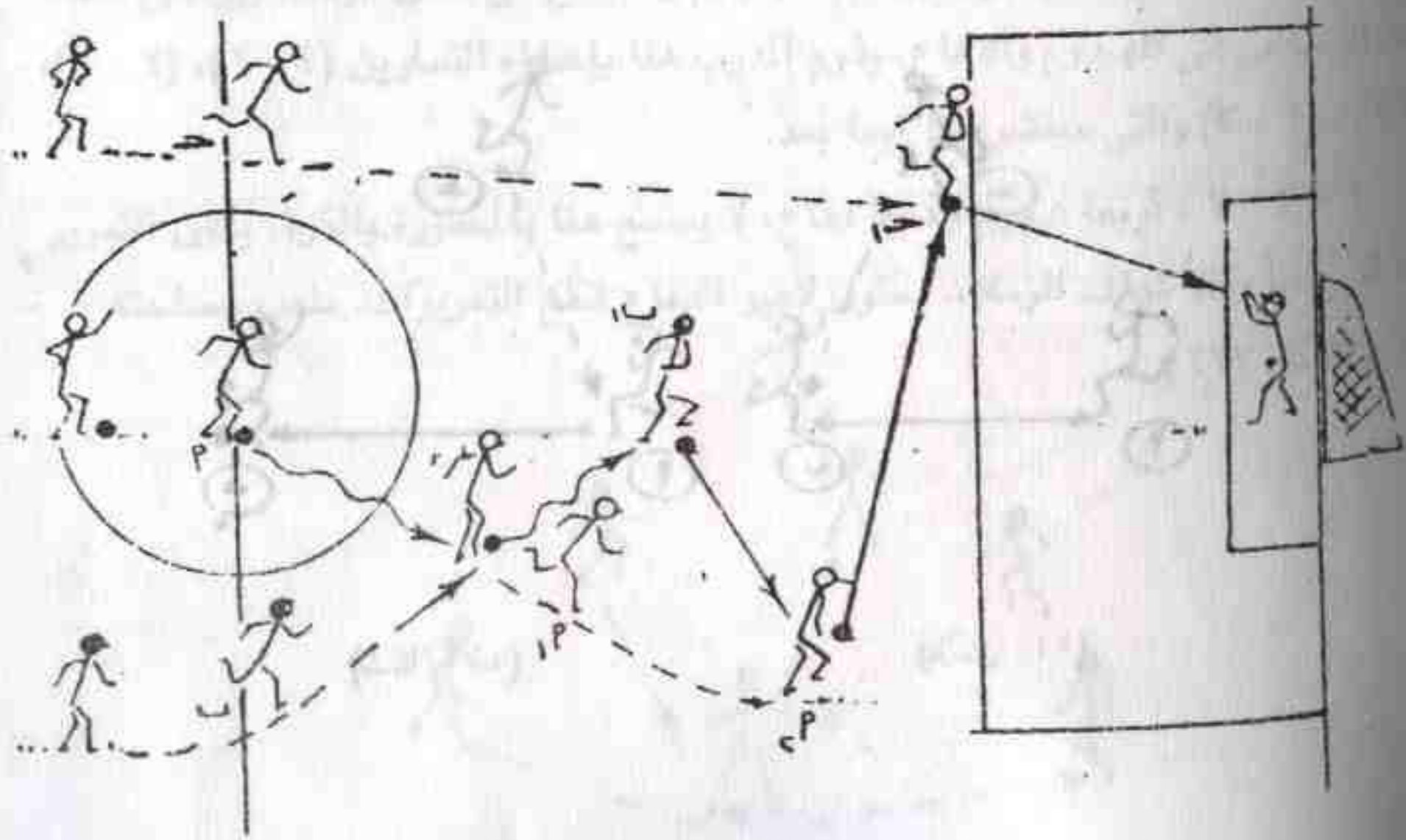
يمرر (أ) الكرة أماماً ليجري (ب) ليستقبلها ويمررها مباشرة أماماً. يجري (ج) ليستقبل الكرة ويصوبها نحو المرمى: (شكل ٢١٢).

٨ - (أ) يمرر الكرة إلى (ب) الذي يقوم بالجرى بها إلى (ب) وفي نفس الوقت يجرى (أ) إلى (أ) يمرر (ب) الكرة إلى (أ) الذي يجرى بالكرة ماثلاً إلى (أ) ويحرر إلى (ب) وهكذا (شكل ٢١٧).



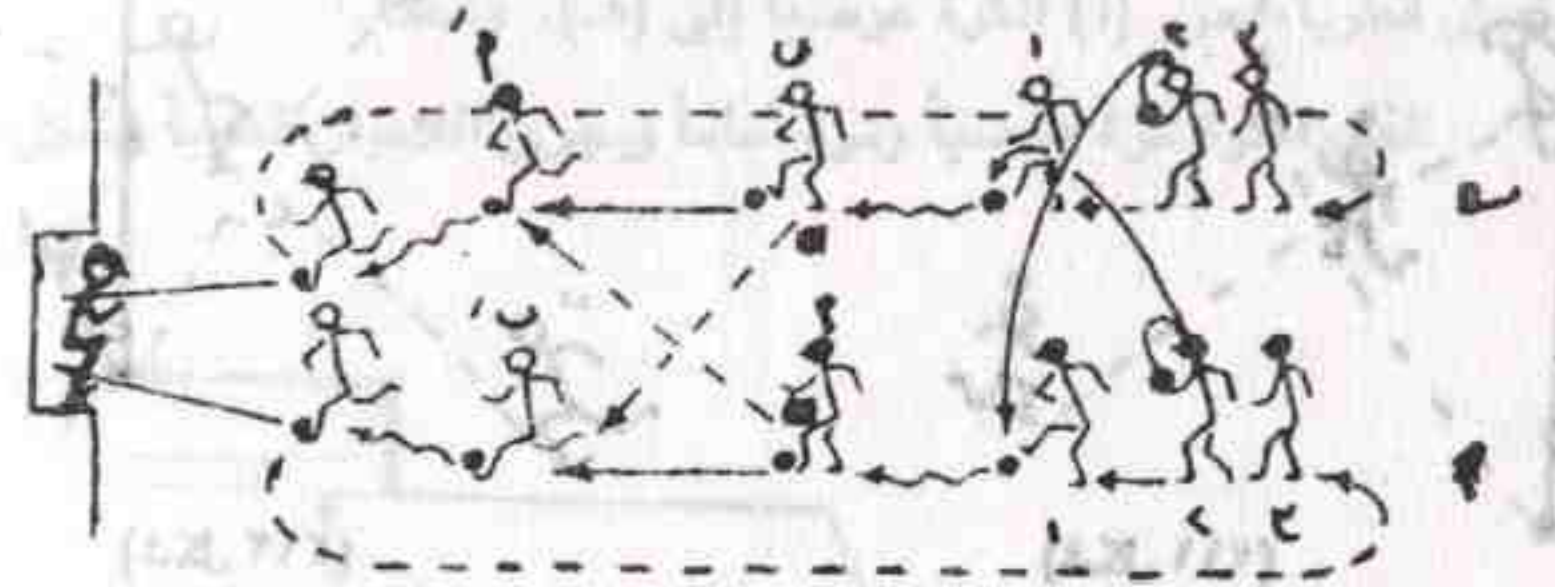
(شكل ٢١٧)

٩ - يجرى (أ) قطرياً بالكرة جهة اليمين إلى (أ). (ب) يجرى نحو (أ) ويستلم منه الكرة ويجرى بها قطرياً إلى (ب) ثم يمرر الكرة قطرياً إلى (أ) الذي يمررها مباشرة إلى (ج) الذي يصوب نحو المرمى مباشرة (شكل ٢١٨).



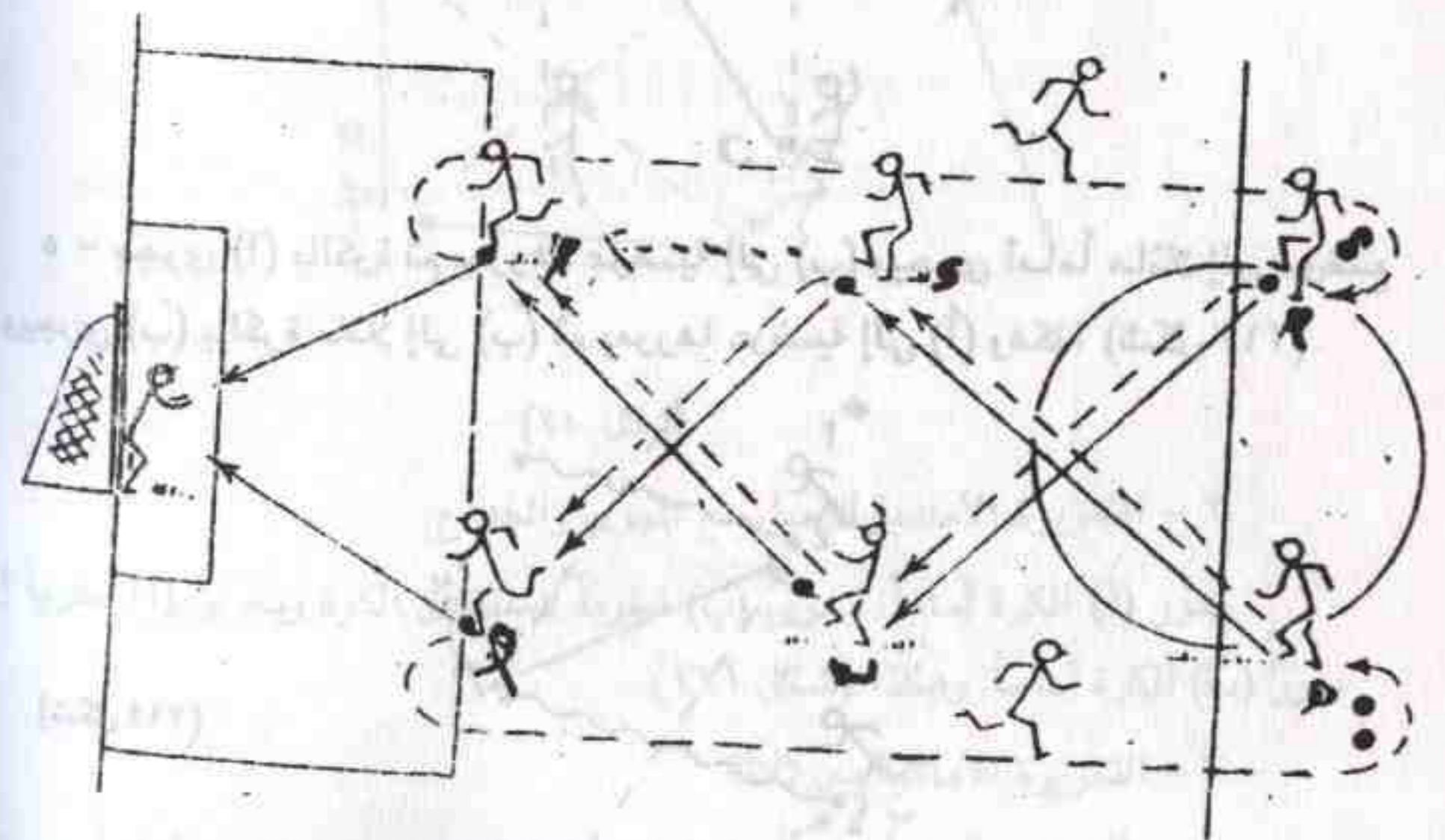
(شكل ٢١٨)

٦ - يلعب نمرة (٢) في كل من القاطرتين (أ) و (ب) الكرة برأسه لتسقط أمام نمرة (١) في القاطرة الأخرى الذي يقوم بالجرى بالكرة ثم يركلها للأمام ويجري ليتبادل مركزه مع زميله ويصوب الكرة مباشرة على المرمى (شكل ٢١٥).



(شكل ٢١٥)

٧ - يمرر (أ) الكرة إلى (ب) قطرية ويجري خلفها ليأخذ مكان (ب). (ب) يمرر الكرة أيضاً إلى (ج) ويجري خلفها ليأخذ مكان (ج). (ج) يصوب نحو الهدف ويجري ليأخذ مكان (أ) ويبدأ اللعب. يقوم (هـ) بنفس التمرير مع (د) و (و) (شكل ٢١٦).



(شكل ٢١٦)

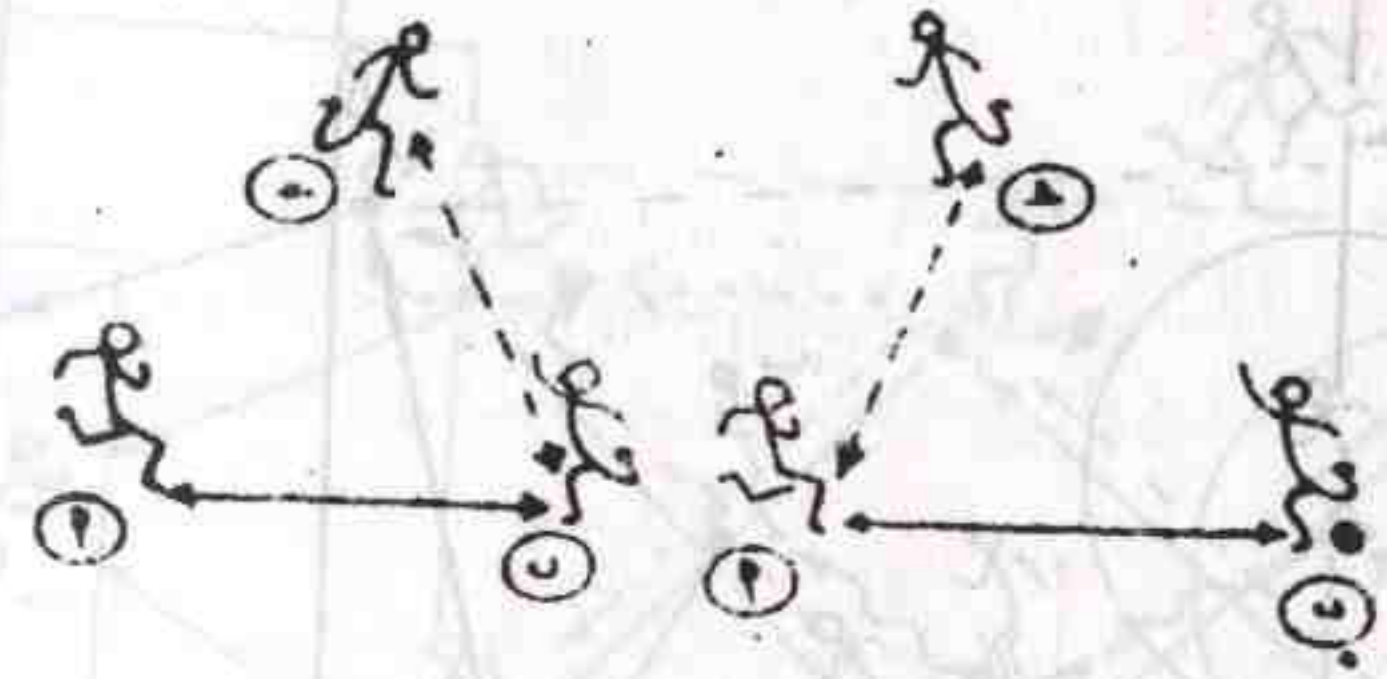
ثالثاً - تمارين للتعود على تبادل المراكز:

تخدم هذه التمارين أول ما تخدم العمل على سهولة أخذ اللاعب للمكان المناسب وتبادل المراكز مع زميله بطريقة واعية وهادفة. وفي نفس الوقت يتدرب اللاعب على المهارات الأساسية أثناء الحركة مثل السيطرة على الكرة أو التمرير أو التصويب. ومن البديهي أن يختلف فهم اللاعبين للتمرين المؤدى كما تختلف مهاراتهم الحركية أثناء الأداء. ولكن مع تكرار التمرين ترتفع تدريجياً المهارات الحركية للاعبين ويدركون الهدف الضمني من التدريب مما يكسبهم خبرات يستفيدون منها أثناء المباراة. وسرعة أداء التمرين دوكواة لما يطلبه المدرب وفقاً لقدرات اللاعبين.

تمارين في مثلثات:

١ - يلعب (أ) الكرة إلى (ب) ويقوم بتغيير مكانه مباشرة مع (ج). يلعب (ب) الكرة إلى (ج) أو (أ) كيفما شاء ويقوم بتغيير مكانه مباشرة مع اللاعب الذي لم يلعب له الكرة. بمعنى أن التغيير يكون دائماً مباشرة بعد التمرير ومع اللاعب الآخر (شكل ٢١٩).

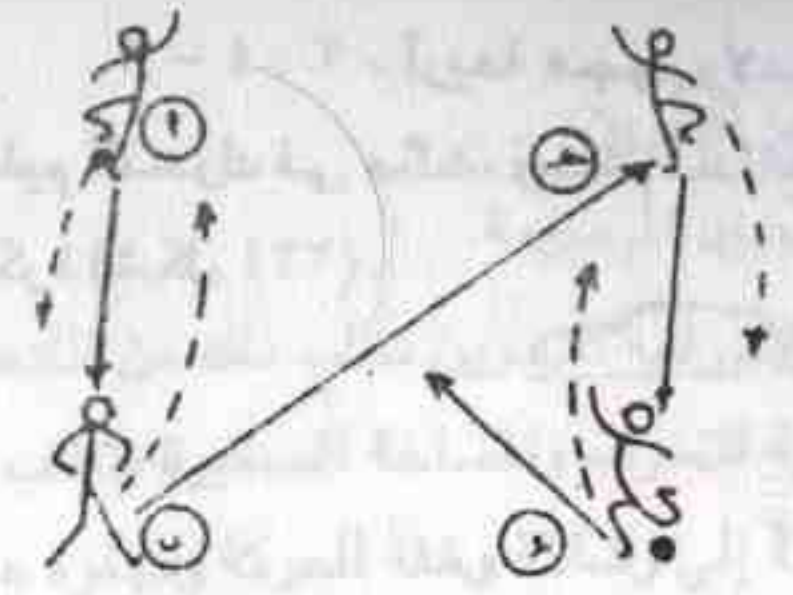
٢ - يقف اللاعبون كما في التمرين السابق، ويزاد هنا أن اللاعب يجرى إلى الكرة ولا ينتظرها. يمرر (أ) الكرة إلى (ب)، يجرى (ب) ويموه بجسمه ولكنه لا يلعب الكرة بل يتبادل مركزه مع (ج) الذي يجرى ليلعب الكرة إلى (أ) أو (ب) وهكذا يستمر في التمرين (شكل ٢٢٠).



(شكل ٢١٩)

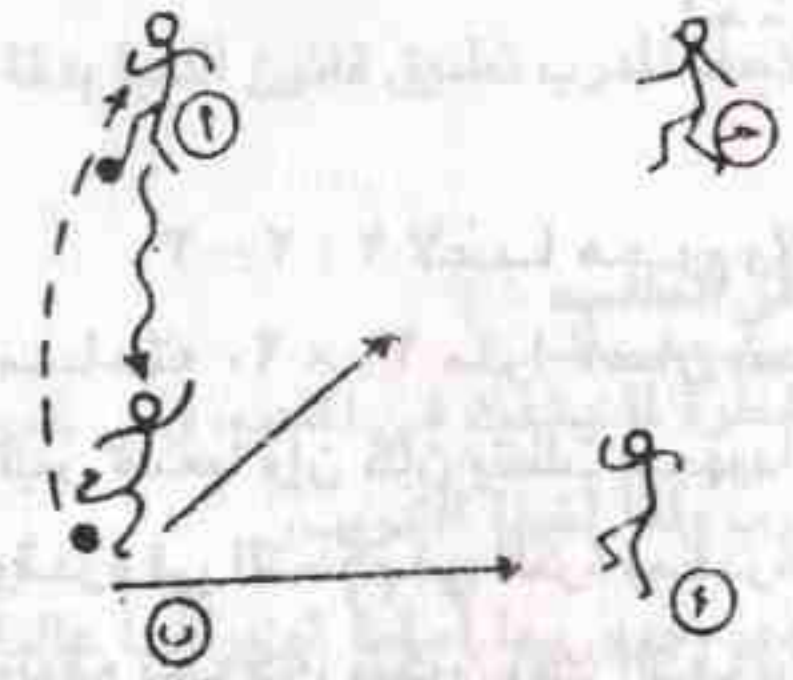
(شكل ٢٢٠)

٣ - يمرر (أ) الكرة إلى (ب) ويجري ليأخذ مكان (ب) الذي يمرر الكرة إلى (ج). (ب) يأخذ مكان (أ). يقوم (ج) د بنفس التمرين وهكذا. (شكل ٢٢١).



(شكل ٢٢١)

٤ - يقوم (أ) بالجرى بالكرة نحو (ب) أو (ج) أو (د). يأخذ اللاعب الآخر مكان (أ). يمرر (أ) الكرة إلى أي لاعب يقوم بنفس التمرين (شكل ٢٢٢).

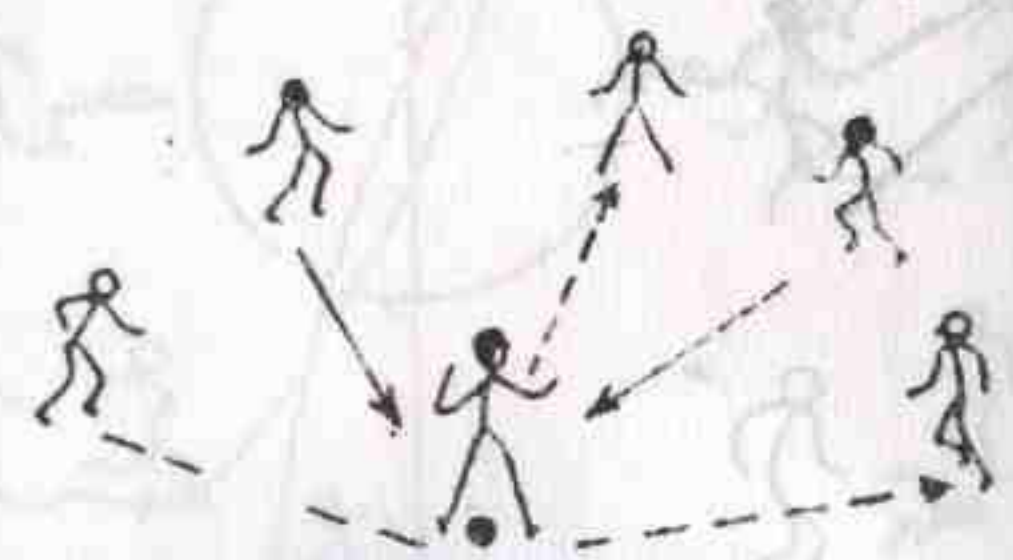


(شكل ٢٢٢)

رابعاً - الجري الحر مع تعليم التفطية من الدفاع:

في هذه التمارين يتدرب ويتعلم الهجوم والدفاع في نفس الوقت، ويراعى دائماً العمل الجماعي في الهجوم والدفاع. يقوم المدرب هنا بإعطاء التمارين (٢ : ٤)، (٢ : ١)، (٢ : ٢)، (٢ : ٢) والتي سنشرحها فيما بعد.

١ - ٤ : ٢ ، أربعة هجوم ولاعب دفاع، لا يسمح هنا بالمحاورة بالكرة. يكون التمرير لاسماً أو جانبياً وفقاً لموقف زملاء. يحاول لاعبو الدفاع قطع التمريرات. ملعب مساحته ٢٠٠ م (شكل ٢٢٣).



(شكل ٢٢٣)

وخلال هذه التمرينات يراعى الآتى:

١- أن تحدد بدقة المساحة التى سيؤدى فيها التمرين.

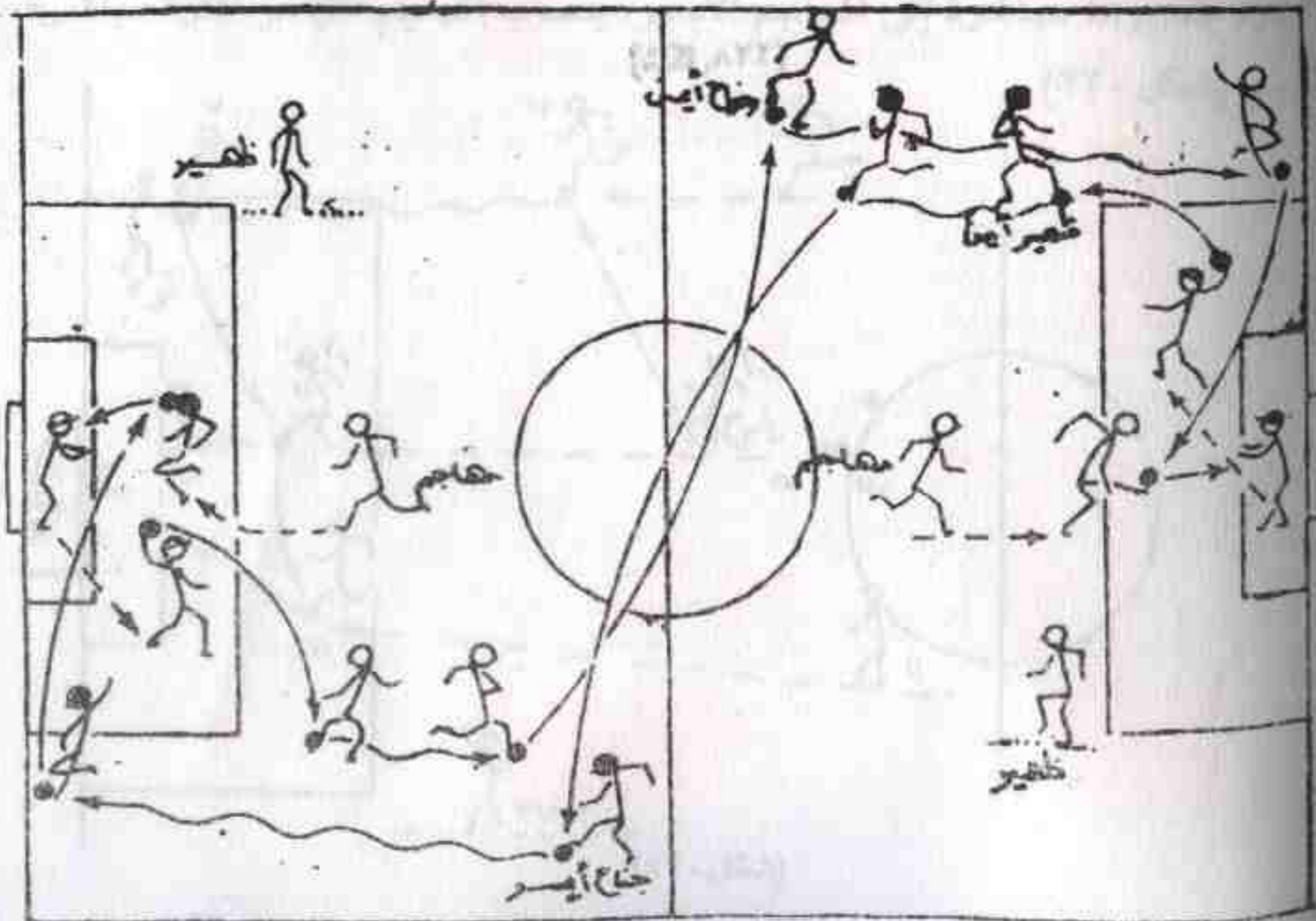
٢- يجب أن يتعود اللاعبون اللعب داخل الحدود المرسومة.

٣- كلما صغرت مساحة المكان الذى سيؤدى فيه التمرين تطلب ذلك من اللاعبين مهارة فى الأداء كبيرة ولياقة بدنية مع قدرة خطوية للتحرك، والمساحة الصغيرة تطلب من اللاعب قدرة كبيرة فى التحكم فى الكرة، وبالإضافة إلى رشاقة وخفة الحركة ومهارة عالية فى أداء المهارات الأساسية، وتستدعى أيضاً محاولات مستمرة من اللاعب للهروب من الخصم مع العمل على استخدام المساحة الصغيرة المتاحة فى التحرك بسرعة ودقة. ويمكن أيضاً أن تعطى تمرينات (٢ : ٣ ، ٦ : ٦) على أن يلاحظ المدرب تطبيق قانون اللعبة بدقة.

خامساً - تمرينات لمجموعات تشبه ما يحدث فى الملعب:

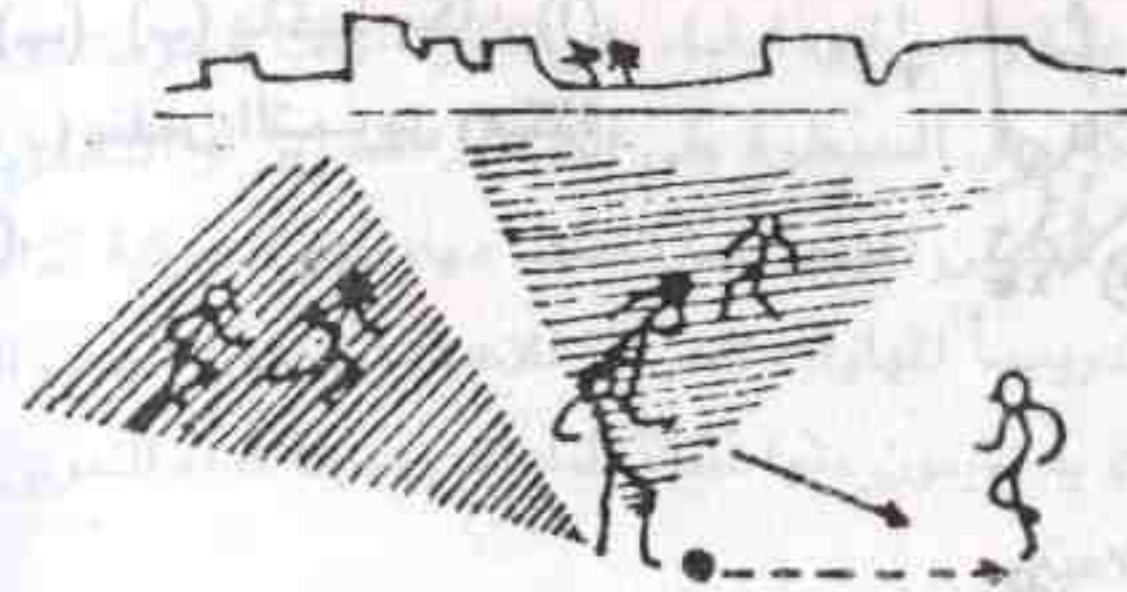
هذه التمرينات يمكن أن نقول أنها مدخل وخطوة لما يحدث فى الملعب، وهى غير ثابتة وتتوقف على الهدف الذى يريد أن يصل إليه المدرب وفقاً لخطة التدريب.

١ - يرمى حارس المرمى الكرة إلى الظهير الذى يجرى بها أماماً ثم يركلها عالية بهرض الملعب إلى الجناح الذى يجرى بها نحو خط المرمى ثم يرفعها داخل منطقة الجزاء إلى مهاجم الوسط الذى يصوب نحو الهدف، ويكرر التمرين من الجهة الأخرى (شكل ٢٢٧).



(شكل ٢٢٧)

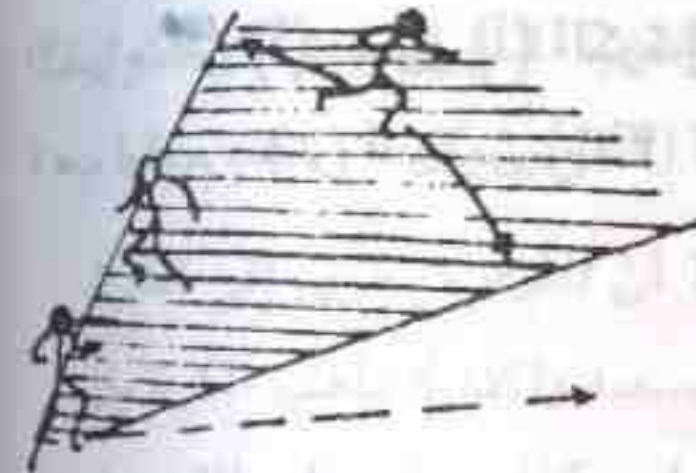
٢ - ٤ : ٢ ، أربعة هجوم ولاعبا دفاع مثل التمرين السابق، يهدف التمرين إلى تعليم التحرك فى مثلث. ويتعلم المدافع واجبه فى أن يهاجم باستمرار اللاعب الذى معه الكرة (شكل ٢٢٤).



(شكل ٢٢٤)

٢ - ٢ : ٢ لاعبا هجوم ولاعب دفاع. ملعب

مساحته ٢٠ × ١٦ متراً لاعبان ضد لاعب، والتمرين ليس صعباً وإن كان يتطلب مجهوداً فى الجرى عنيفاً وقدرة فى التحكم فى الكرة ومقدرة على فهم الزميل وتوقع تحركه، ويكون وقت التمرين قصيراً، يقوم اللاعب بربط تحركاته بالخداع. تستعمل التمريرة الحائطية. ويمكن للاعب أن يحاور (شكل ٢٢٥).



(شكل ٢٢٥)

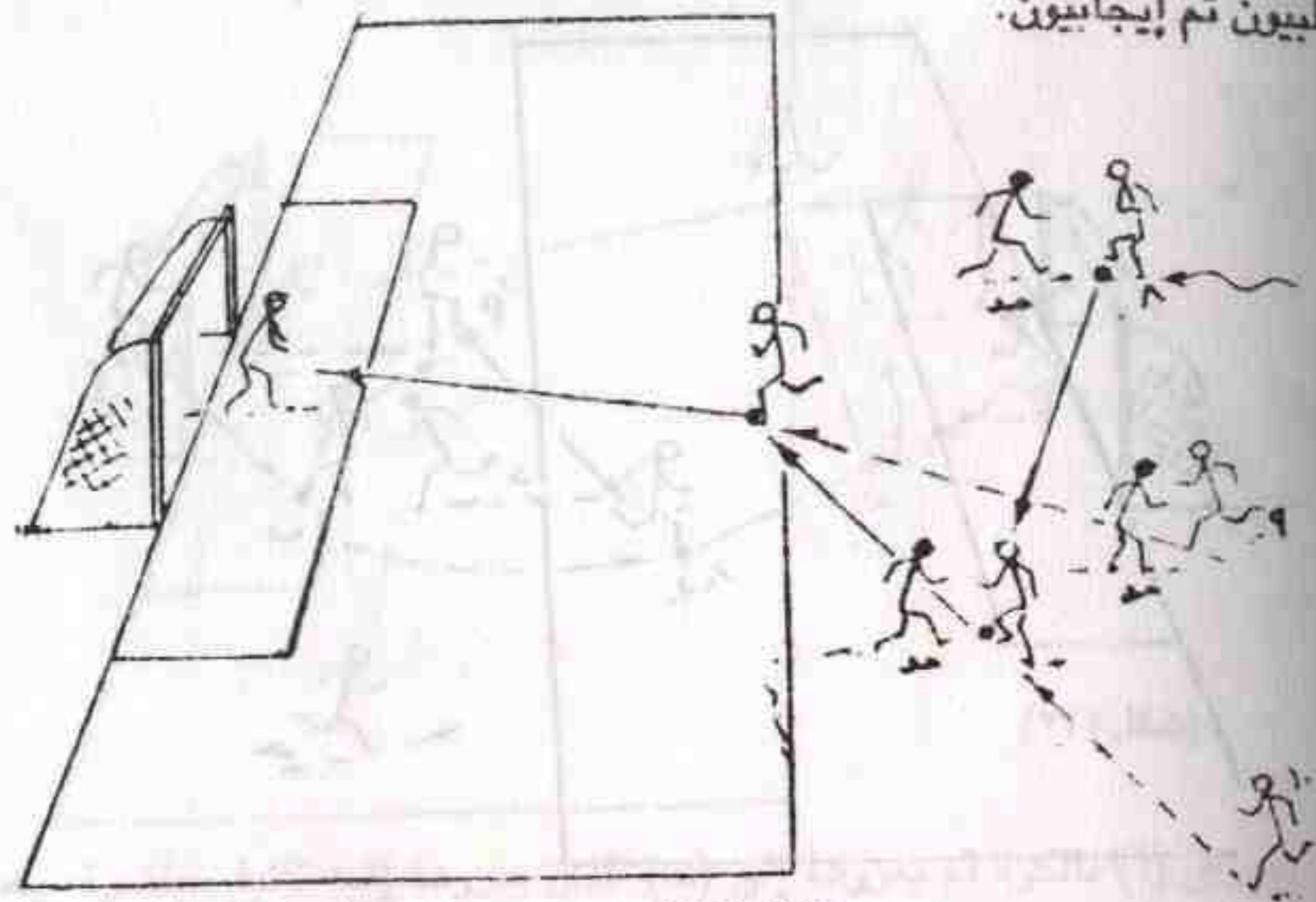
٤ - ثلاثة لاعبين ضد اثنين. فى هذا التمرين يكون العمل الجماعى أكثر صعوبة بسبب وجود مدافعين. هنا يجب أن يجرى اللاعبون باستمرار لأخذ المكان المناسب، ومن الأهمية فى هذا التمرين التمرير فى المكان الخالى مع جرى الزميل باستمرار لاستقبال الكرة فى هذا المكان (شكل ٢٢٦).



(شكل ٢٢٦)

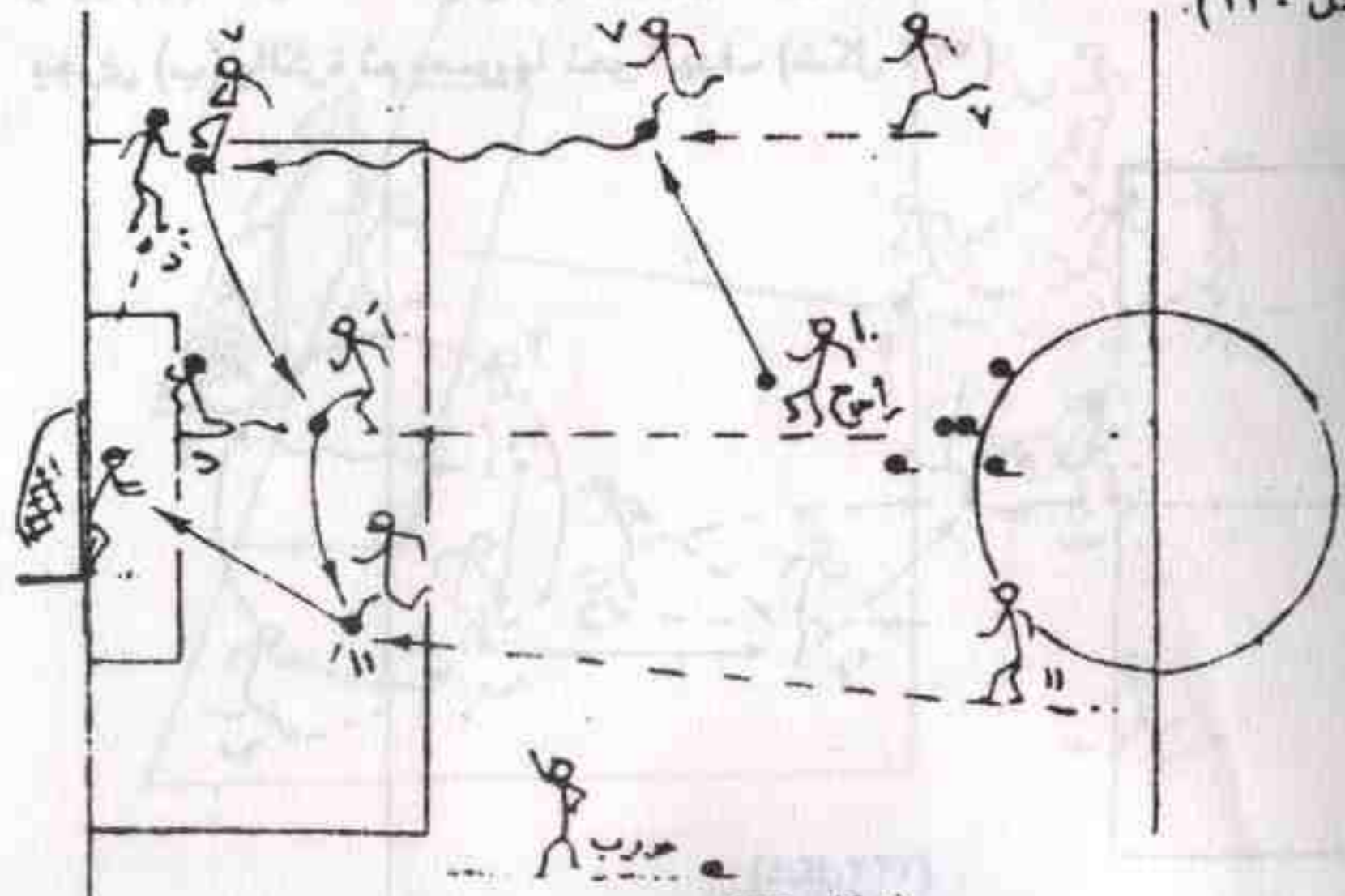
تمريعات بين لاعبي الهجوم:

٣ - يمرر مساعد الهجوم الأيمن الكرة إلى المهاجم الأيسر الذي يمررها مباشرة
سانلا أماماً إلى قلب الهجوم الذي يصوبها مباشرة إلى الهدف (شكل ٢٢٩). يوضع
بالمعون سلبيون ثم إيجابيون.



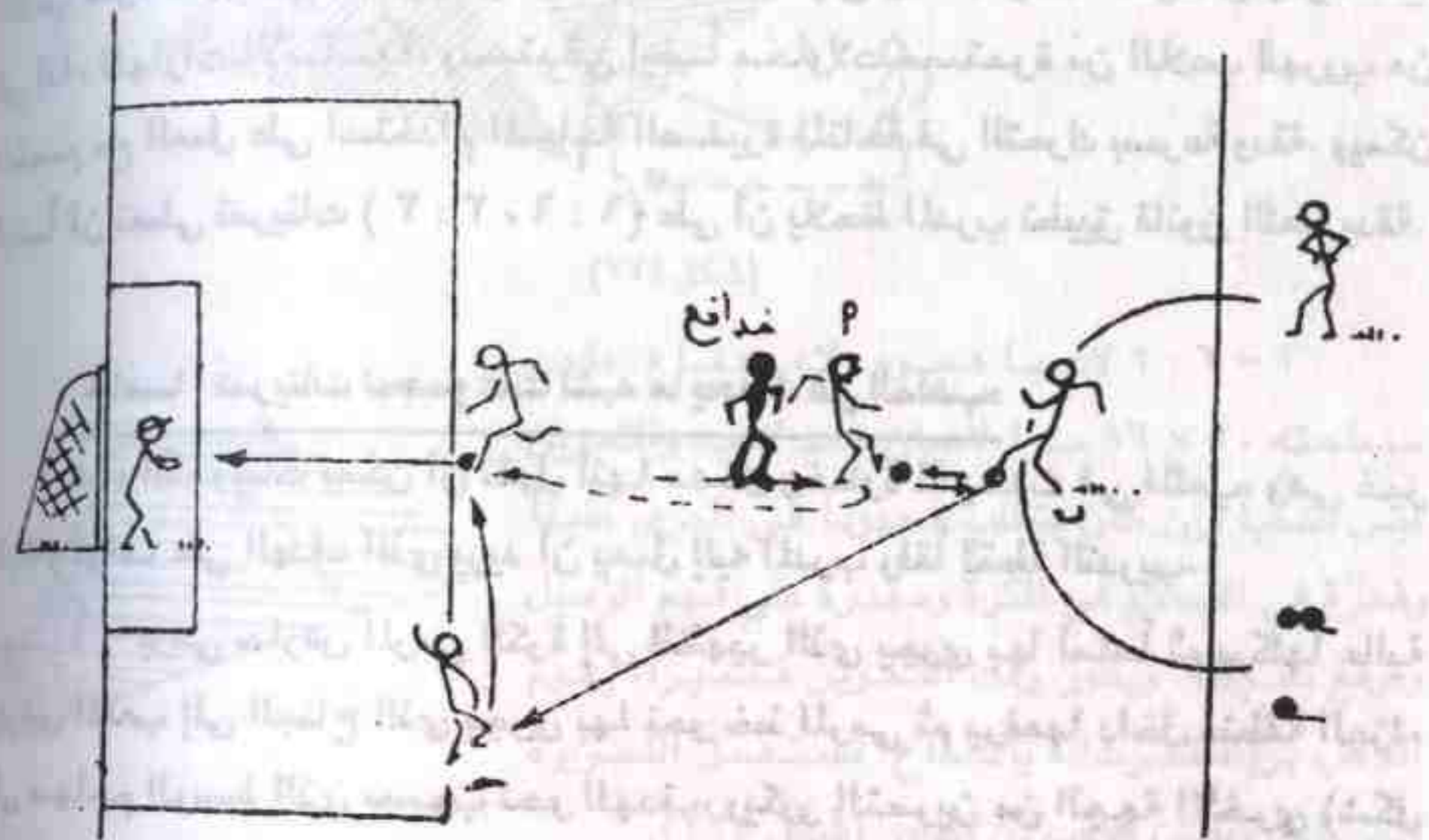
(شكل ٢٢٩)

٤ - يمرر اللاعب رأس الحرية الكرة إلى المهاجم الأيمن الذي يجري بها ثم يمررها
ثانية ليقوم بتمريرها مباشرة إلى المهاجم الأيسر، يصوب المهاجم الأيسر الكرة مباشرة
إلى المرمى (شكل ٢٣٠).

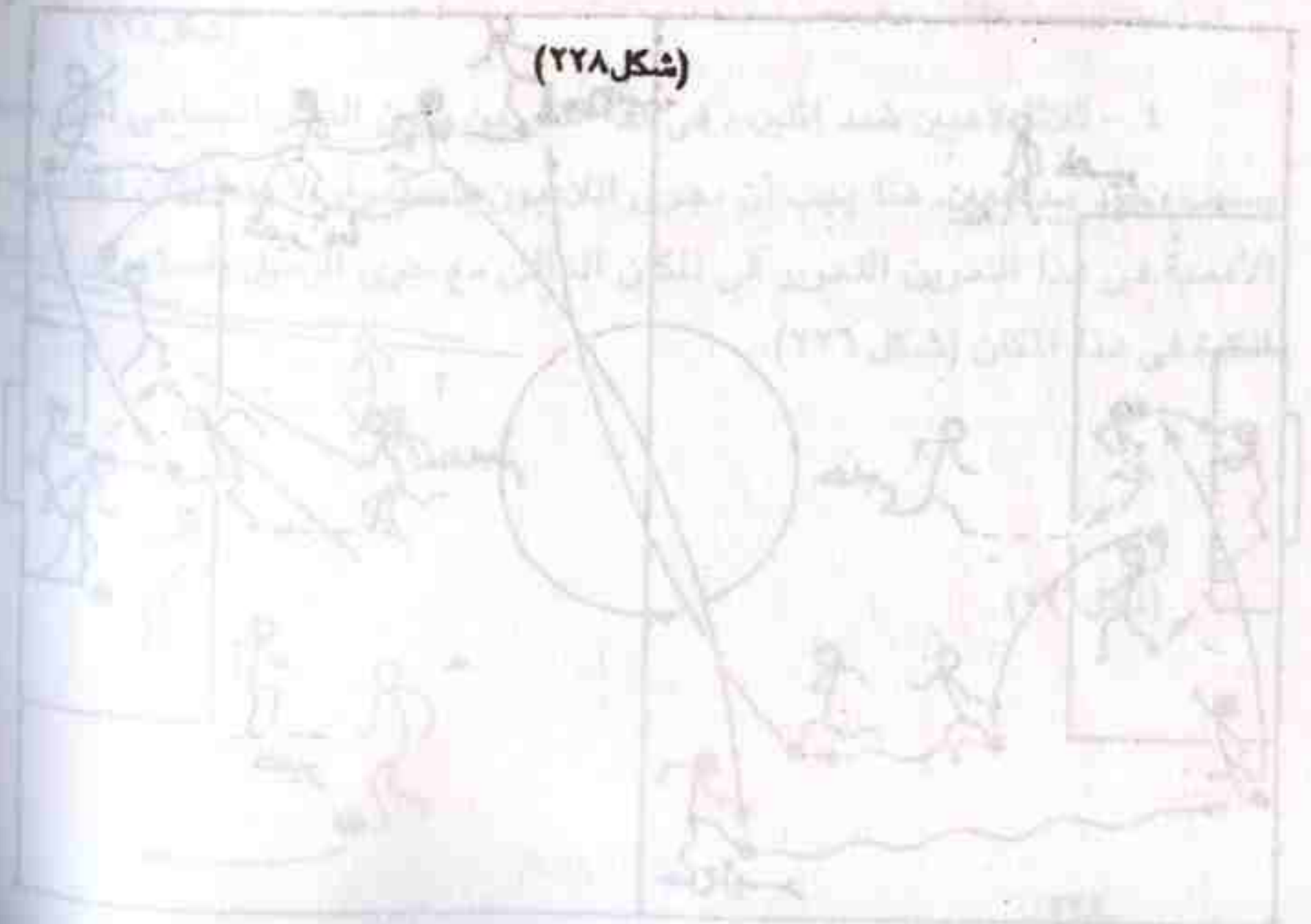


(شكل ٢٣٠)

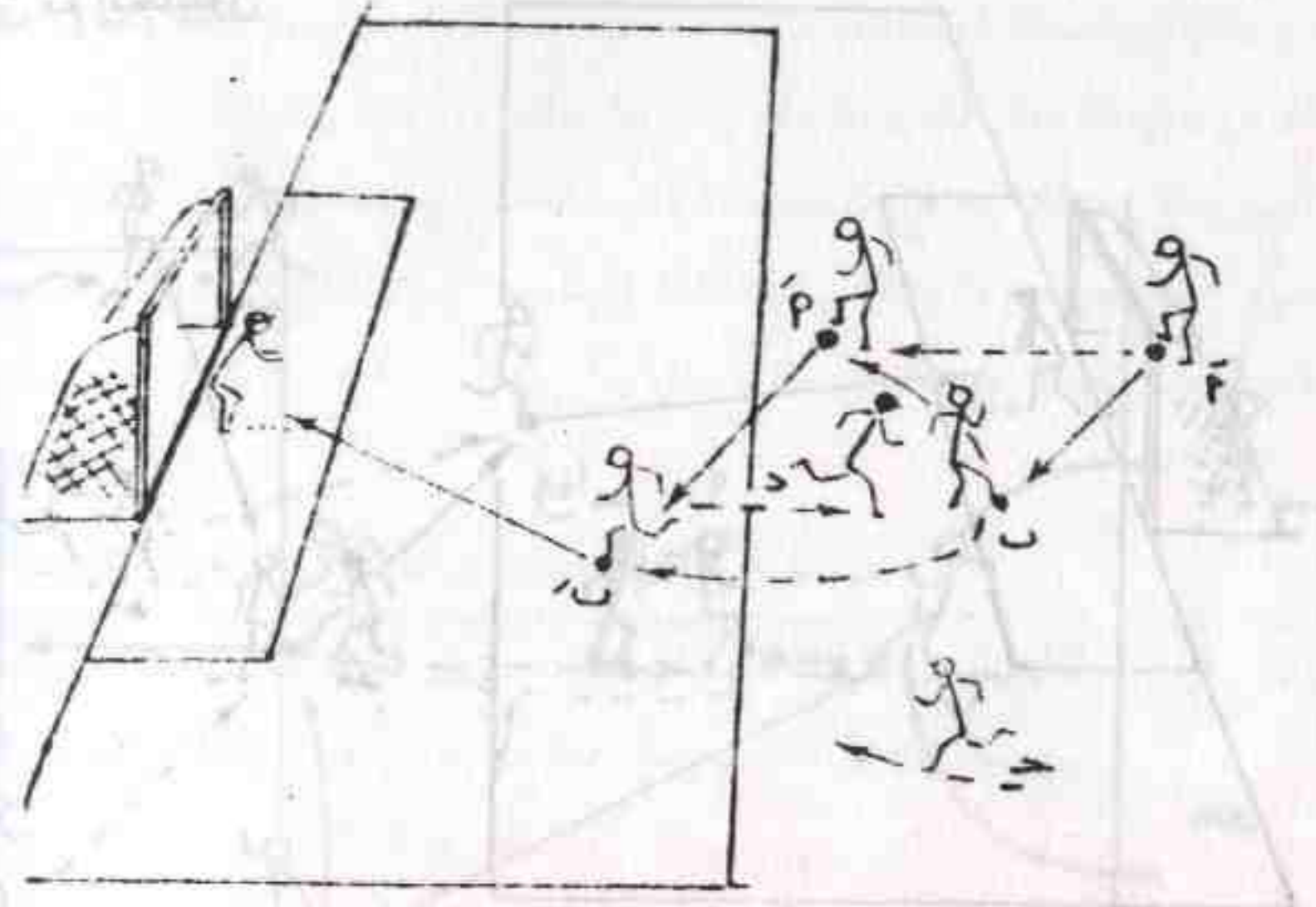
٢ - يمرر الكرة إلى (أ) الذي يمررها ثانية إليه. يقوم (ب) بتمرير الكرة إلى
(ج) الذي يمررها مباشرة إلى (أ) الذي يراوغ المدافع ويصوب مباشرة نحو الهدف (شكل
٢٢٨).



(شكل ٢٢٨)

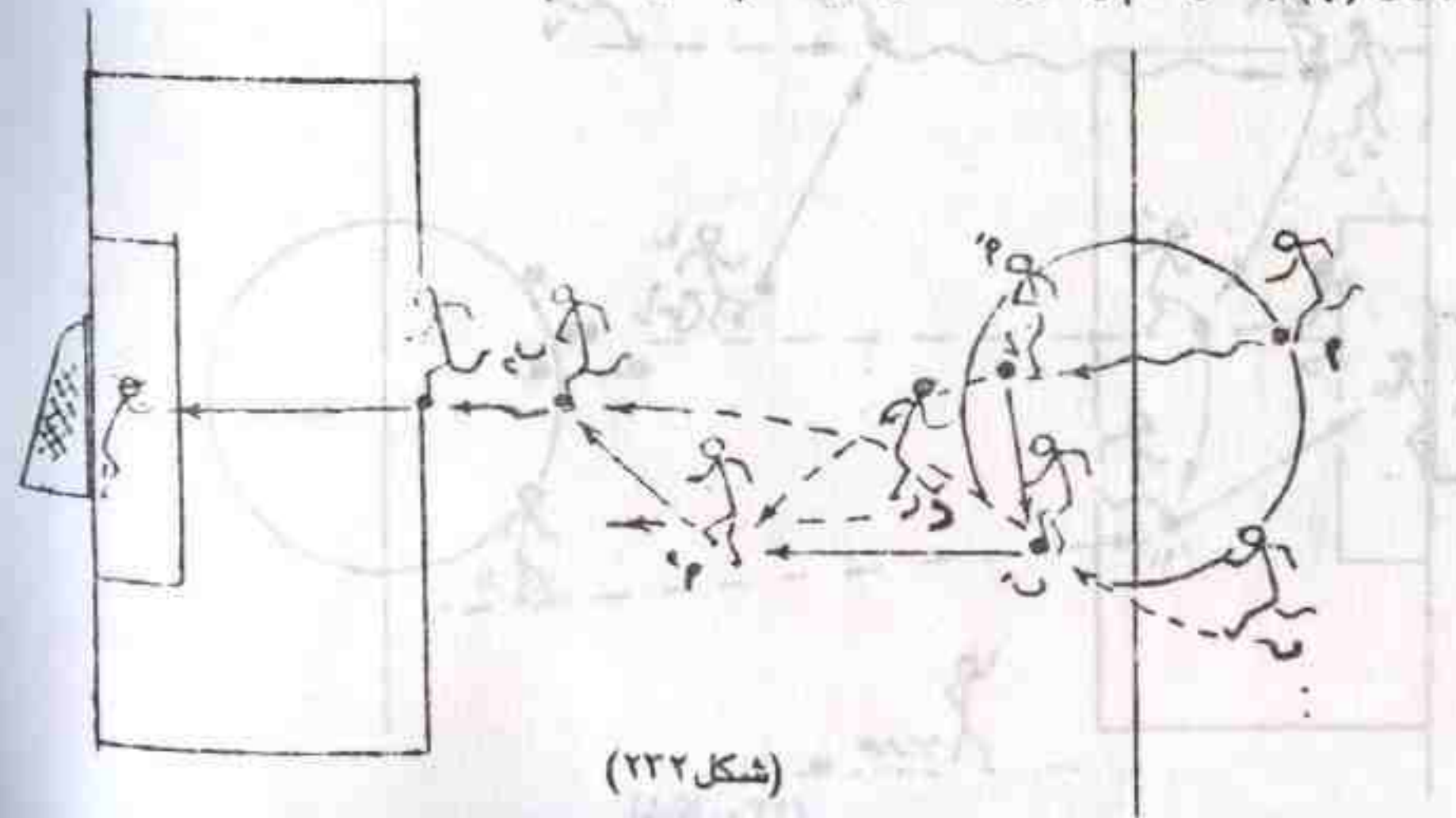


٥ - يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذي يمررها إلى (ب) ثانية عندما يهاجمه الخصم يهرب (ب) من الخصم ويقوم (أ) بالتمرير إليه مباشرة، يصوب (ب) نحو الهدف. يجرى (ج) لأخذ مكان مناسب (شكل ٢٣١).



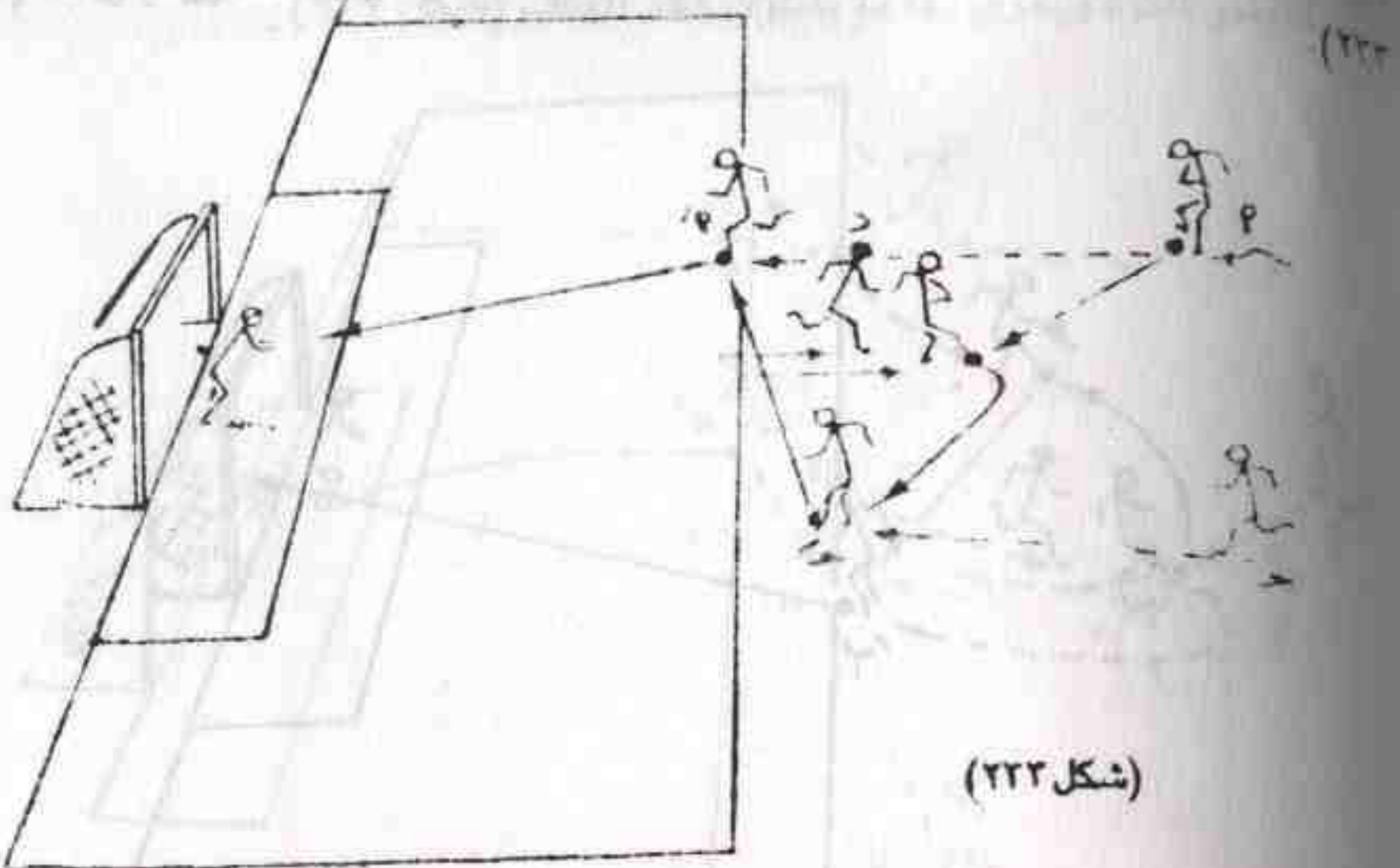
(شكل ٢٣١)

٦ - يجرى (أ) بالكرة ثم يمرر الكرة عرضياً إلى (ب) ويجري من خلف المدافع يمرر (ب) الكرة أماماً إلى (أ) ويجري قطريا ليستقبل الكرة التي يمررها إليه (أ) ثانية يجرى (ب) بالكرة ثم يصوبها نحو الهدف (شكل ٢٣٢).



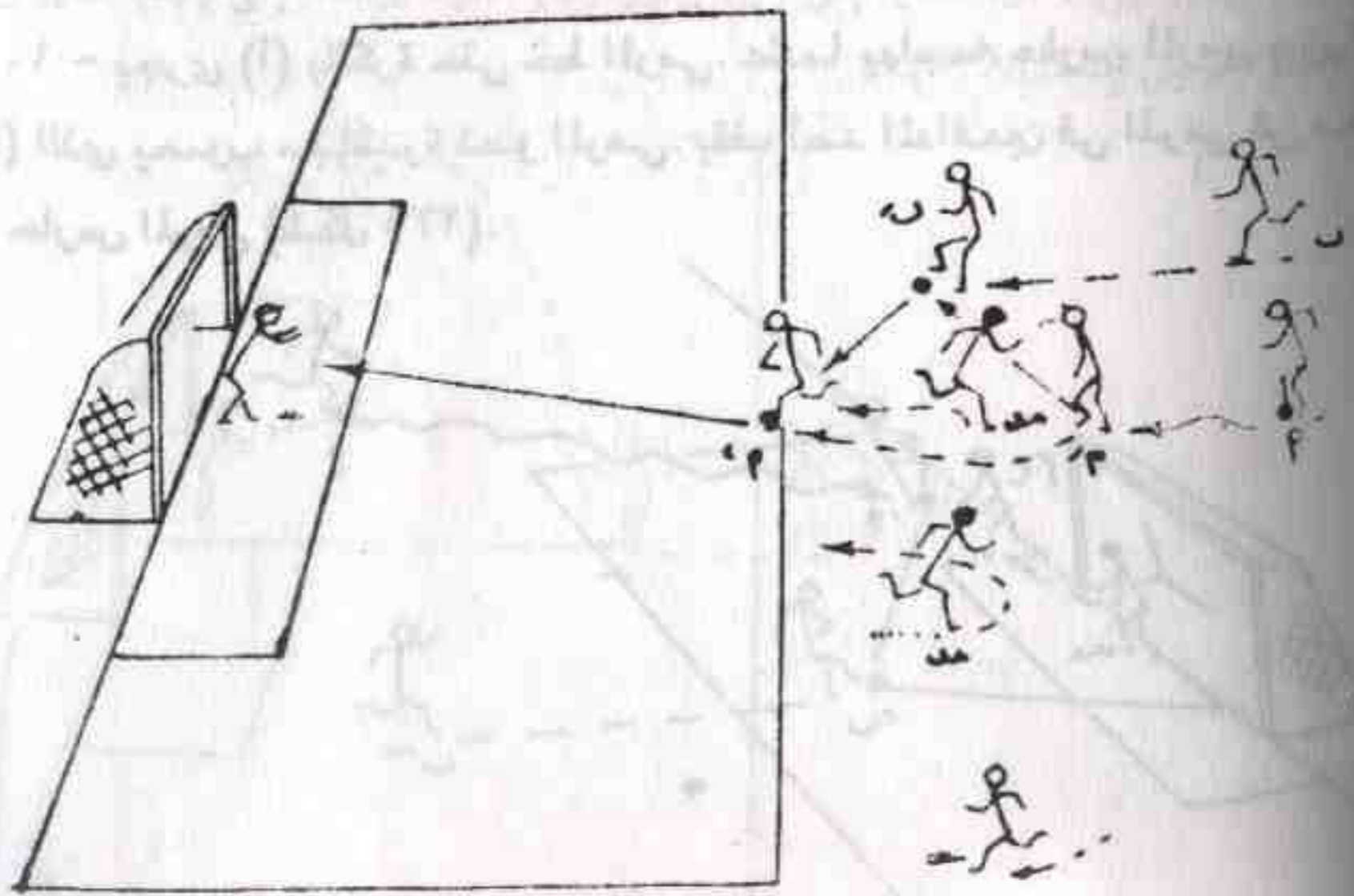
(شكل ٢٣٢)

٧ - يجرى (أ) بالكرة ثم يمررها مباشرة إلى (ب) الذي يمررها مباشرة إلى (ج) عندما يهاجمه المدافع. يمرر (ج) الكرة إلى (أ) الذي يصوبها مباشرة على الهدف (شكل ٢٣٣).



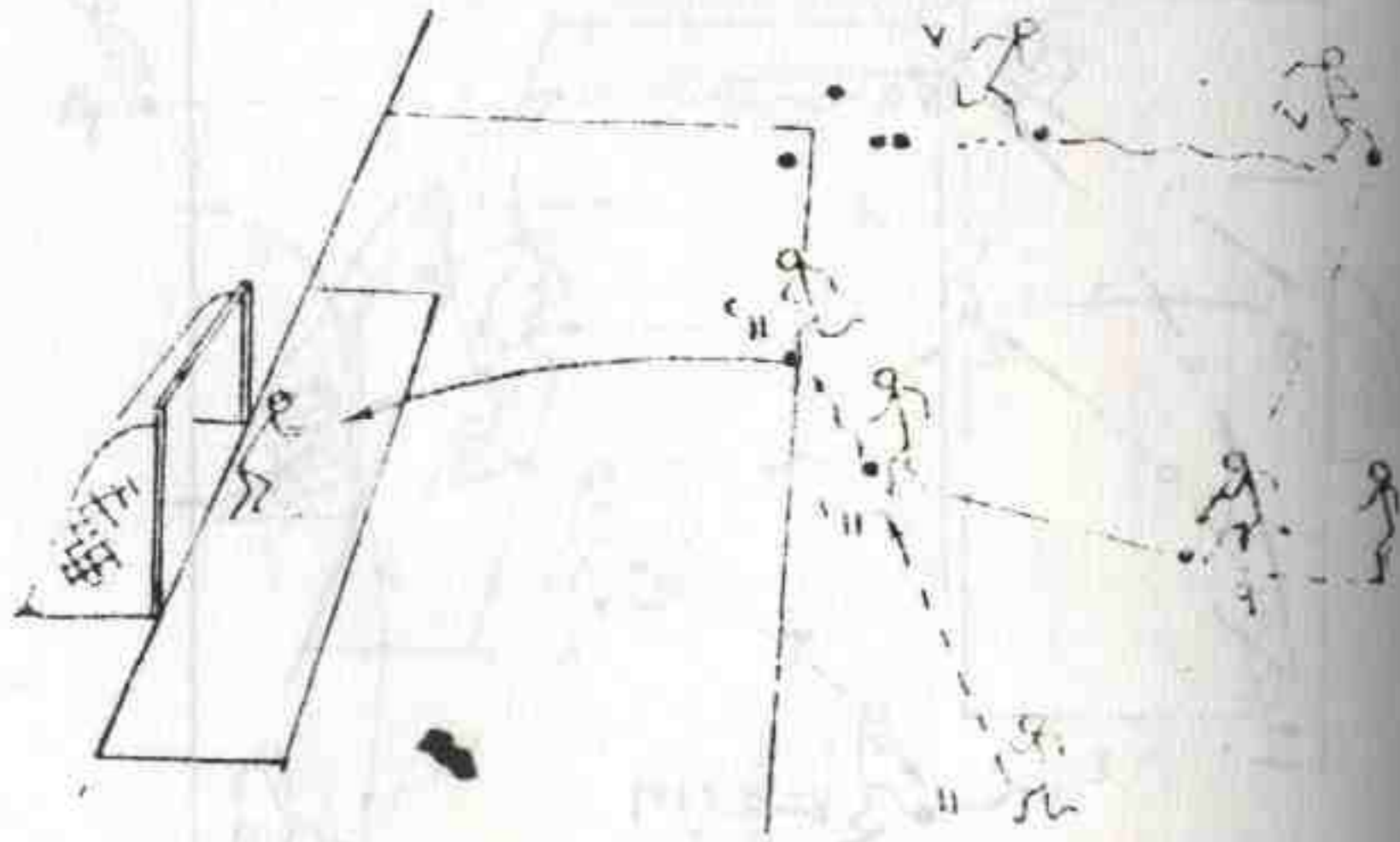
(شكل ٢٣٣)

٨ - يجرى (أ) بالكرة ثم يمررها إلى (ب) الذي يمررها إليه ثانية مباشرة، يصوب (أ) نحو الهدف. يجرى (ج) لجذب انتباه المدافع الآخر (شكل ٢٣٤).



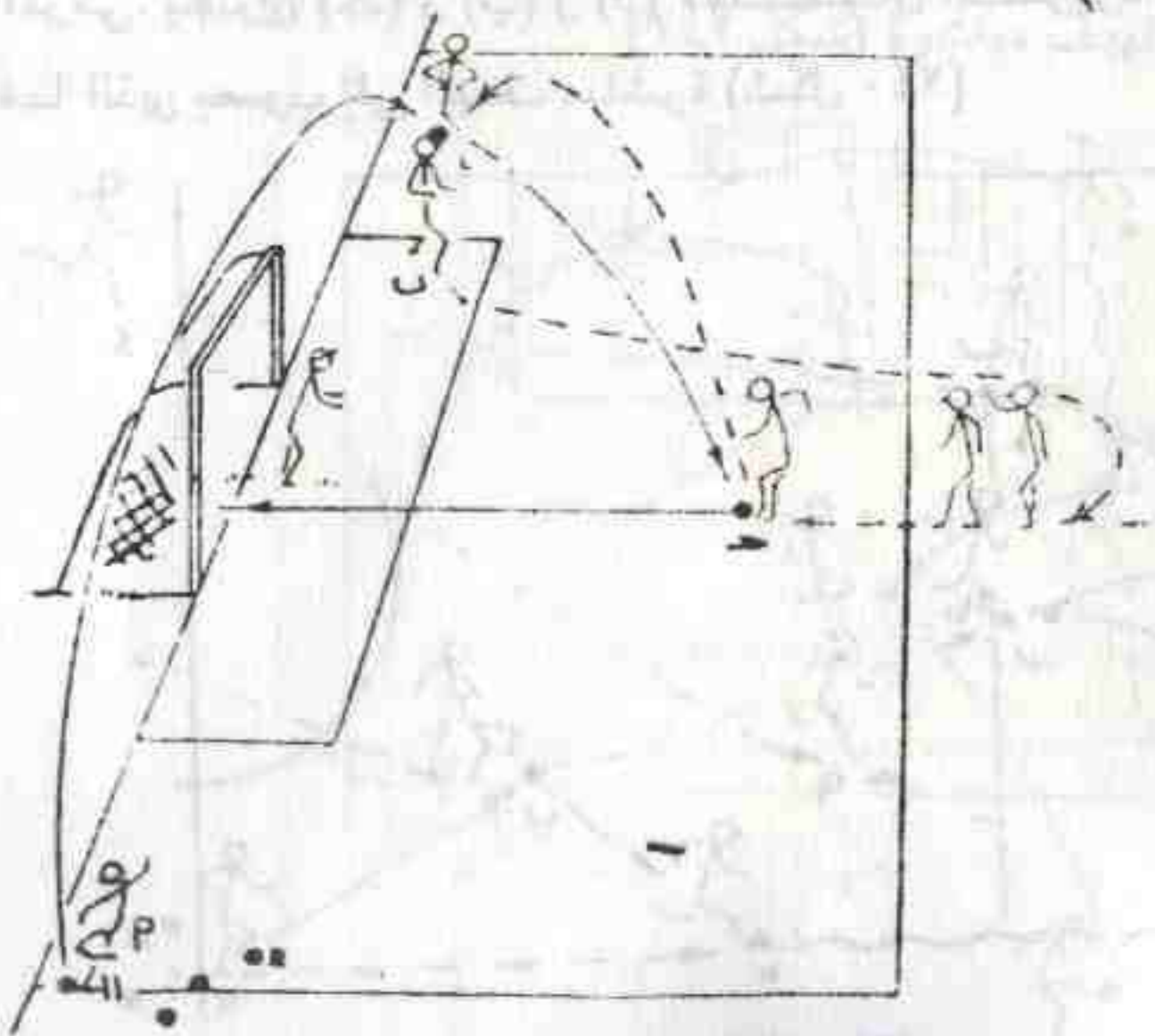
(شكل ٢٣٤)

١١ - يجرى المهاجم الايمن بالكرة خلفاً ثم يمرر الكرة إلى قلب الهجوم. يمرر قلب الهجوم الكرة أماماً إلى المهاجم الأيسر الذي يكون قد تقدم قطرياً لأخذ مكانه. يستقبل المهاجم الأيسر الكرة ويجري بها ثم يصوب نحو الهدف (شكل ٢٢٧).



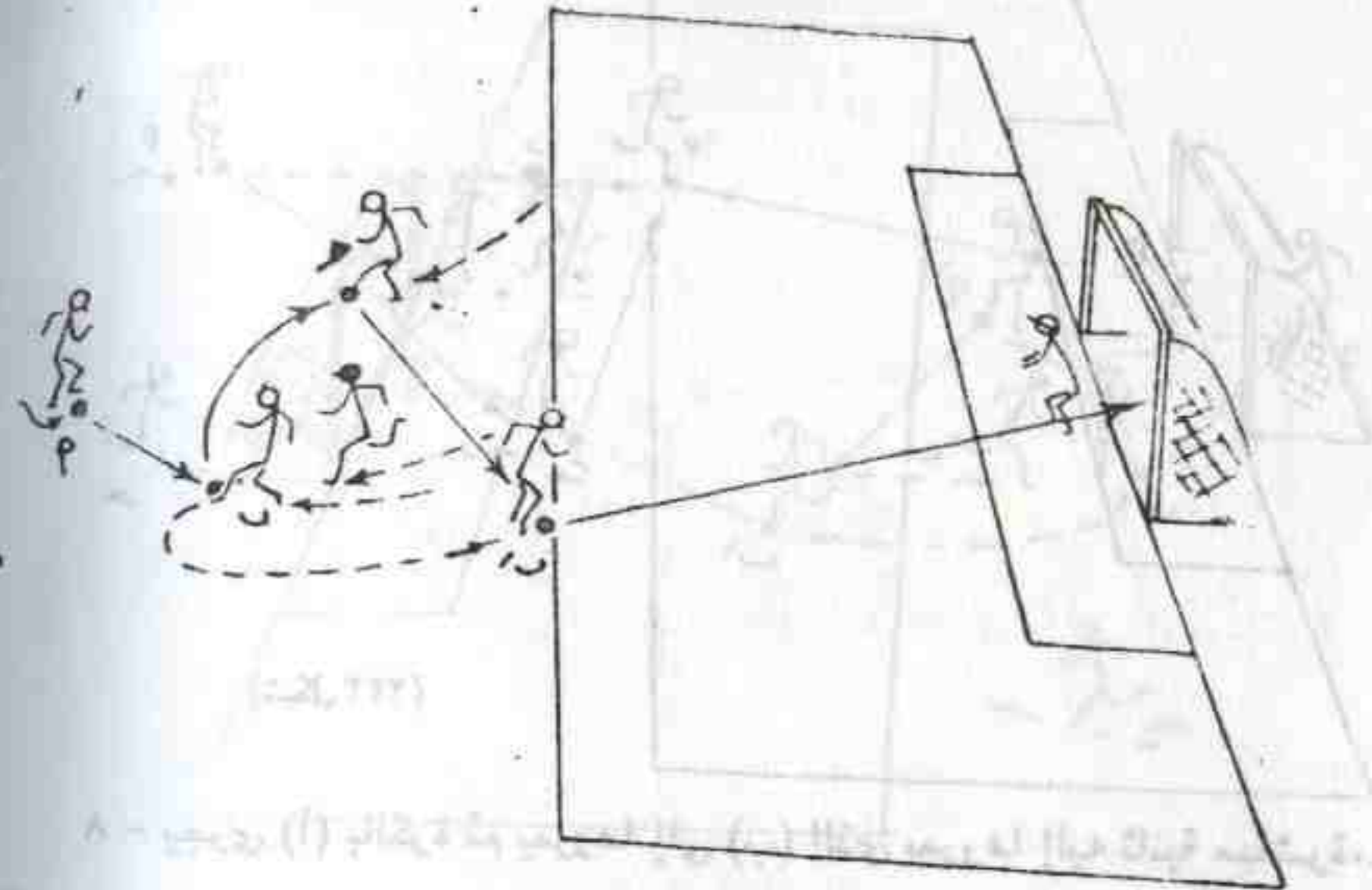
(شكل ٢٢٧)

١٢ - يلعب (أ) الكرة عالية إلى (ب) يمرر (ب) الكرة برأسه إلى (ج) الذي يصوب مباشرة نحو المرمى (شكل ٢٢٨).



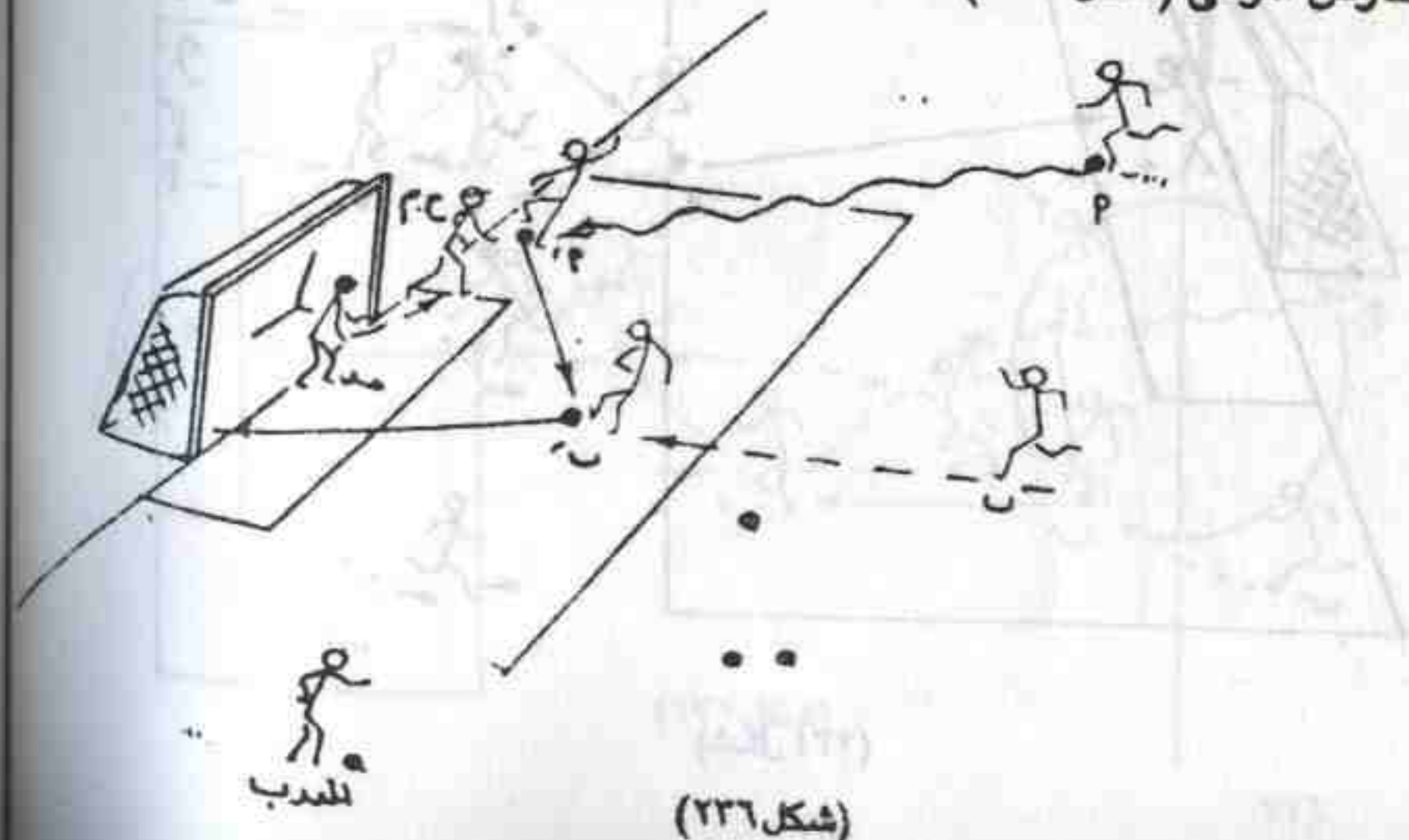
(شكل ٢٢٨)

٩ - يمرر (أ) الكرة إلى (ب). يمرر (ب) الكرة إلى (ج) الذي يمررها ثانية مباشرة إلى (ب) الذي يكون قد هرب من المدافع. يصوب (ب) على الهدف مباشرة (شكل ٢٢٥).



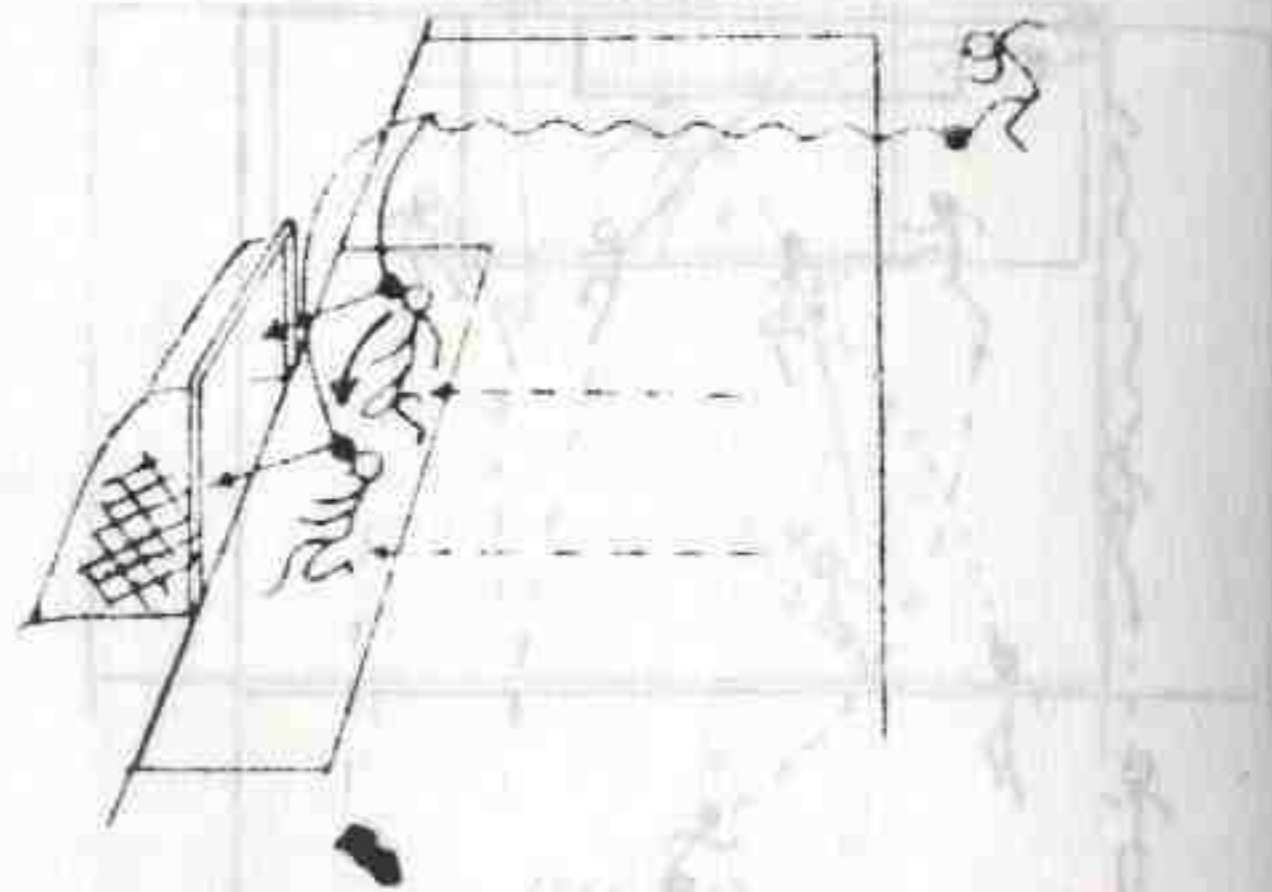
(شكل ٢٢٥)

١٠ - يجرى (أ) بالكرة حتى خط المرمى. عندما يهاجمه حارس المرمى يمرر الكرة إلى (ب) الذي يصوب مباشرة نحو المرمى. يقف أحد المدافعين في المرمى في محاولة لتغطية حارس المرمى (شكل ٢٢٦).



(شكل ٢٢٦)

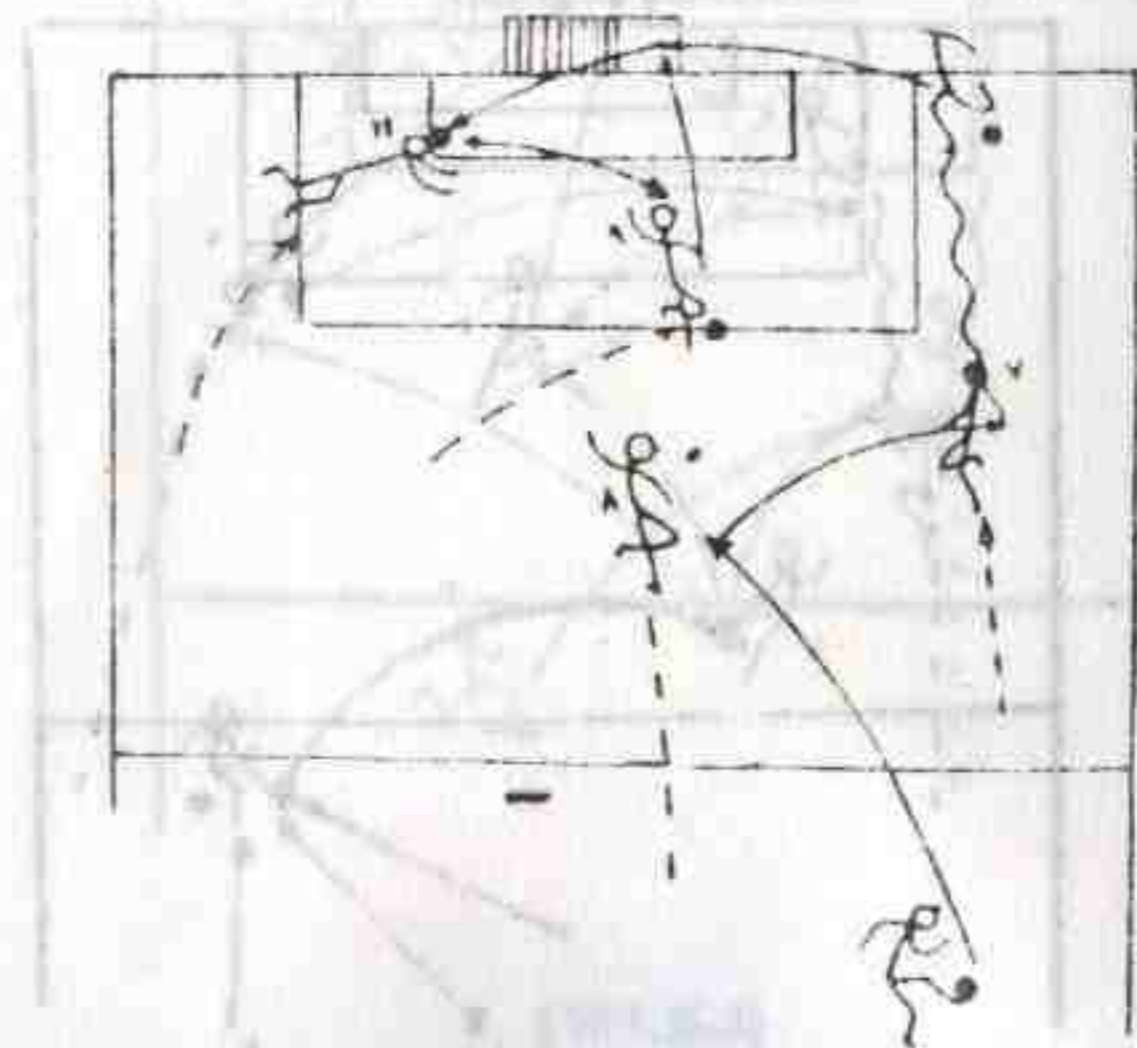
١٥ - يجرى (١١) بالكرة ثم يمررها عالية إلى (١٠) الذي يمررها برأسه إلى (٩) الذي يصوبها برأسه مباشرة نحو الهدف (شكل ٢٤١).



(شكل ٢٤١)

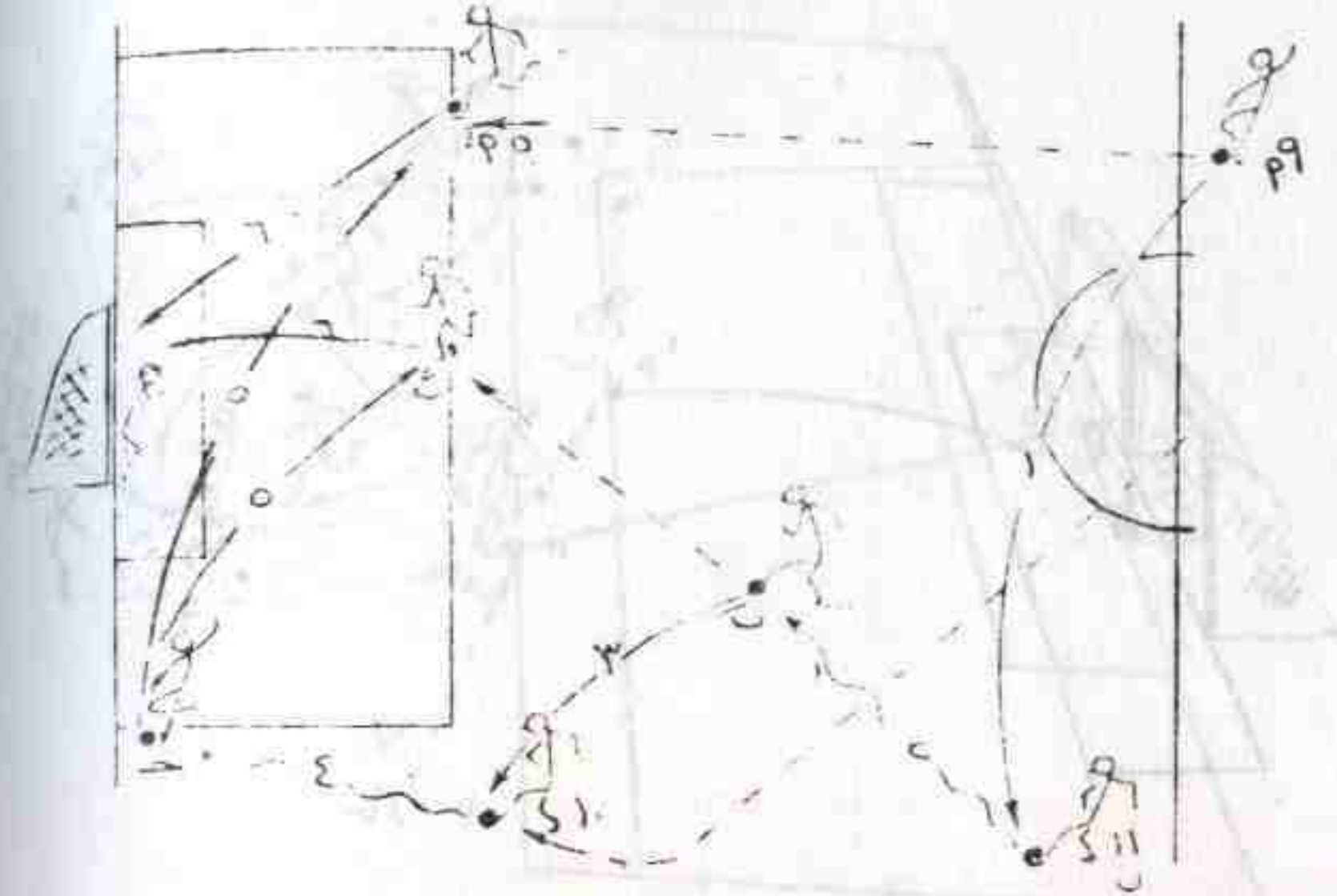
تمرينات تبدأ من خط الظهر أو الدفاع:

١٦ - يمرر (٢) الكرة إلى (٨) الذي يمرر إلى (٧) مباشرة. يجرى (٧) بالكرة حتى خط المرمى ثم يلعبها عالية داخل منطقة الجزاء إلى (١١) الذي يقوم بتمرير الكرة برأسه إلى (٩) الذي يصوب نحو الهدف مباشرة (شكل ٢٤٢).



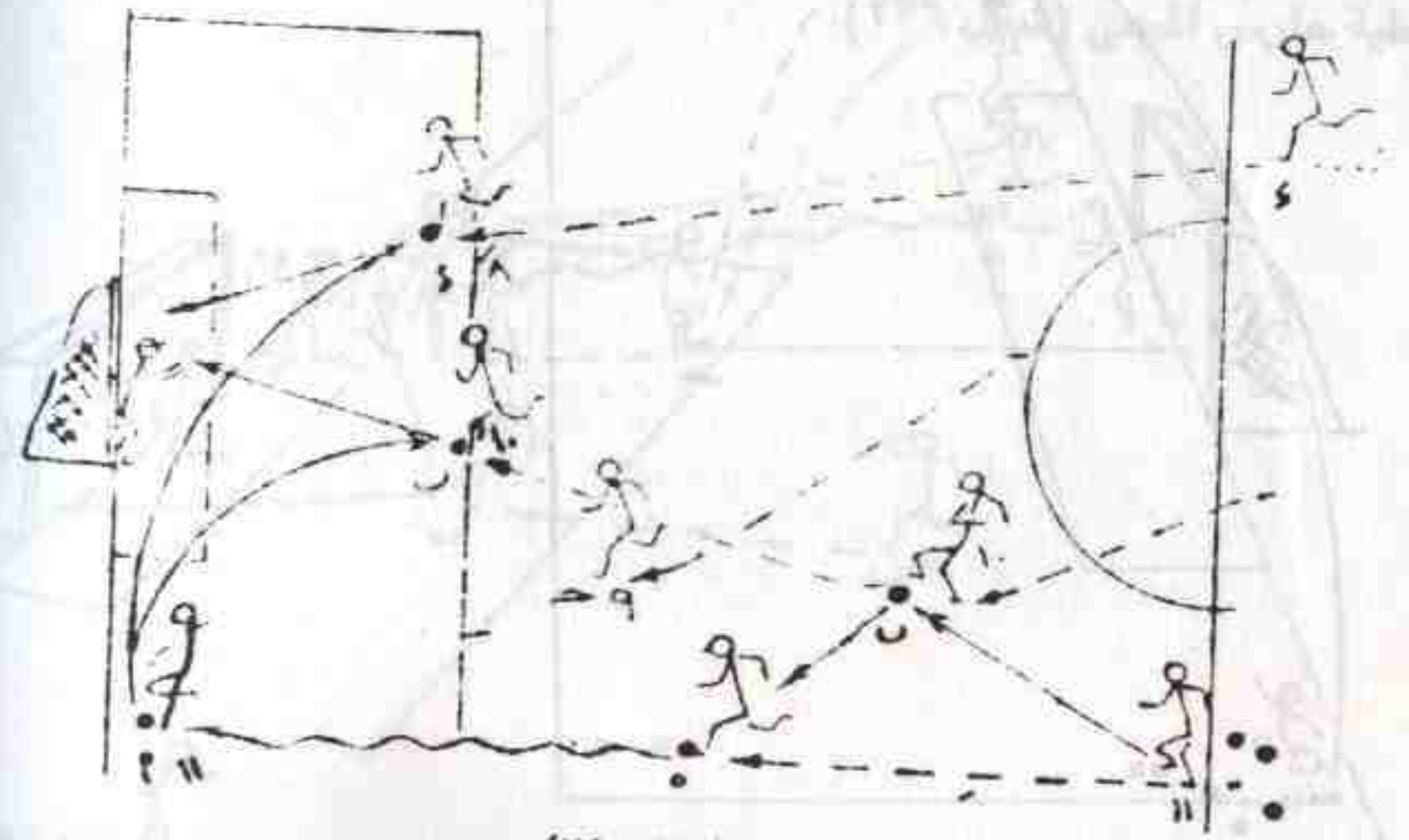
(شكل ٢٤٢)

١٣ - يمرر (أ) الكرة عرضية عالية إلى (ب). يجرى (ب) بالكرة قطريا ثم يمررها مائلا إلى (ج) جهة اليسار. يجرى (ج) بالكرة نحو خط المرمى ثم يمررها إلى (أ) أو (ب) اللذين يصوب أي منهما تاني إليه الكرة على الهدف مباشرة (شكل ٢٣٩).



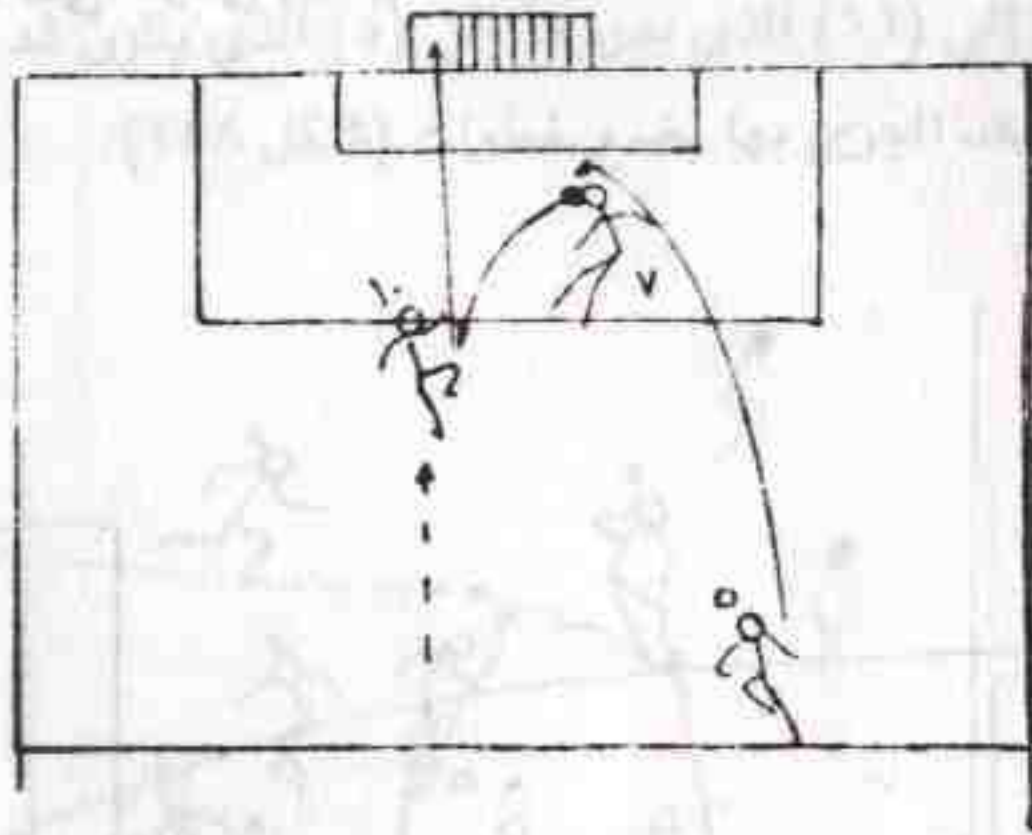
(شكل ٢٣٩)

١٤ - يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذي يمررها إلى (أ) ثانية يجرى (أ) بالكرة حتى خط المرمى. يجرى (ج) و (ب) و (د) لاستقبال التمريرة من (أ) يمرر (أ) الكرة إلى أحدهما الذي يصوب إلى الهدف مباشرة (شكل ٢٤٠).



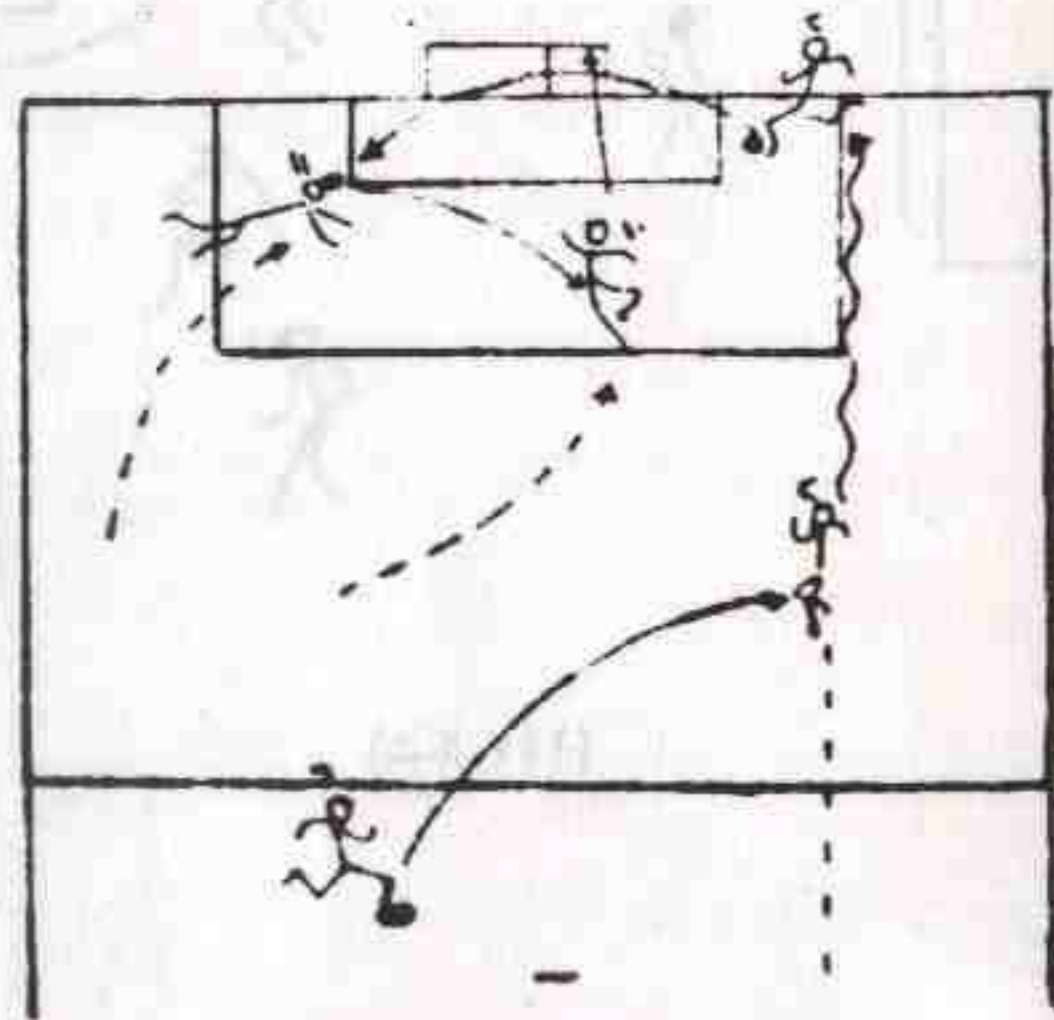
(شكل ٢٤٠)

١٩ - يمرر (٥) الكرة عالية إلى (٧) الذي يمررها برأسه إلى (١٠)، يقوم (١٠) بالتصويب مباشرة نحو الهدف (شكل ٢٤٥).



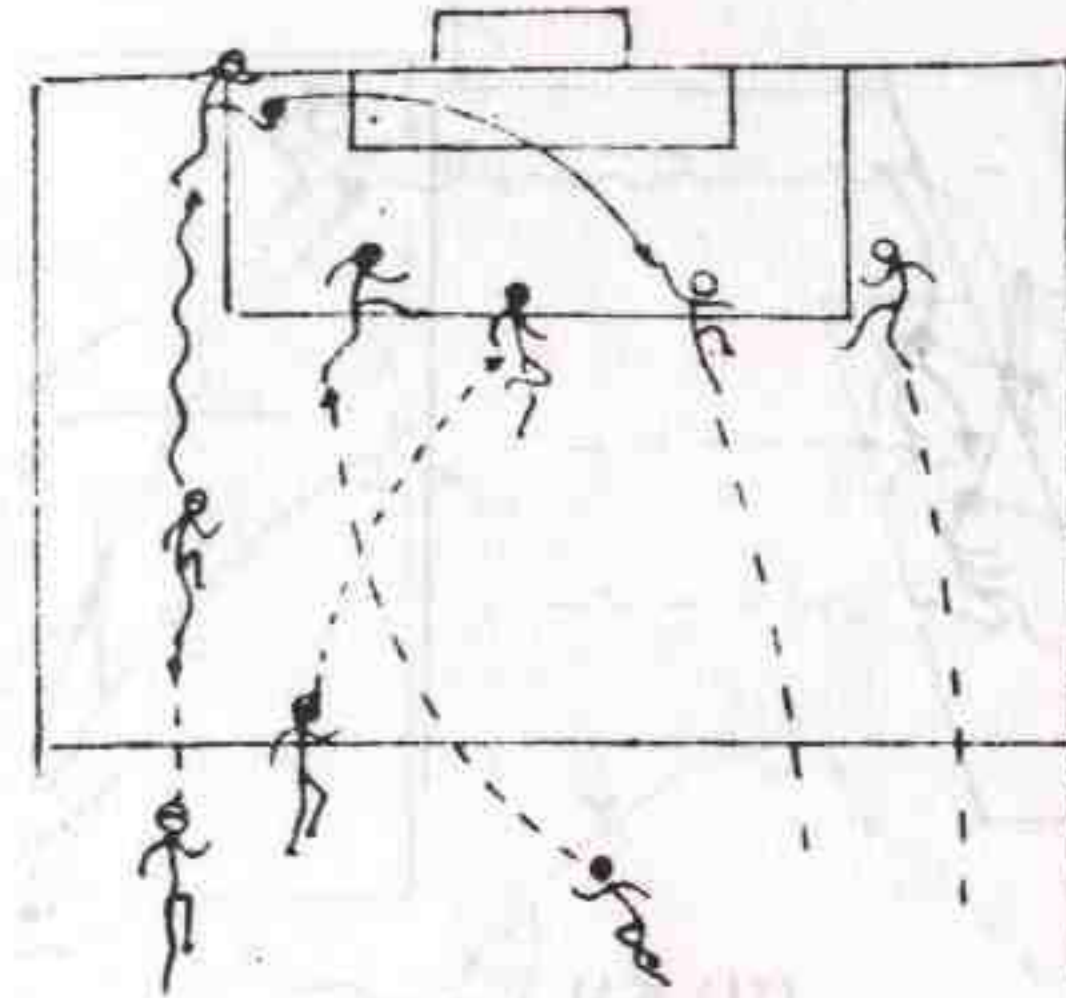
(شكل ٢٤٥)

٢٠ - يمرر (٦) الكرة عالية إلى (٢) الذي يجري بها حتى خط المرمى ثم يمررها عالية إلى (١١) الذي يمررها برأسه إلى (١٠) الذي يصوبها برأسه نحو المرمى (شكل ٢٤٦).



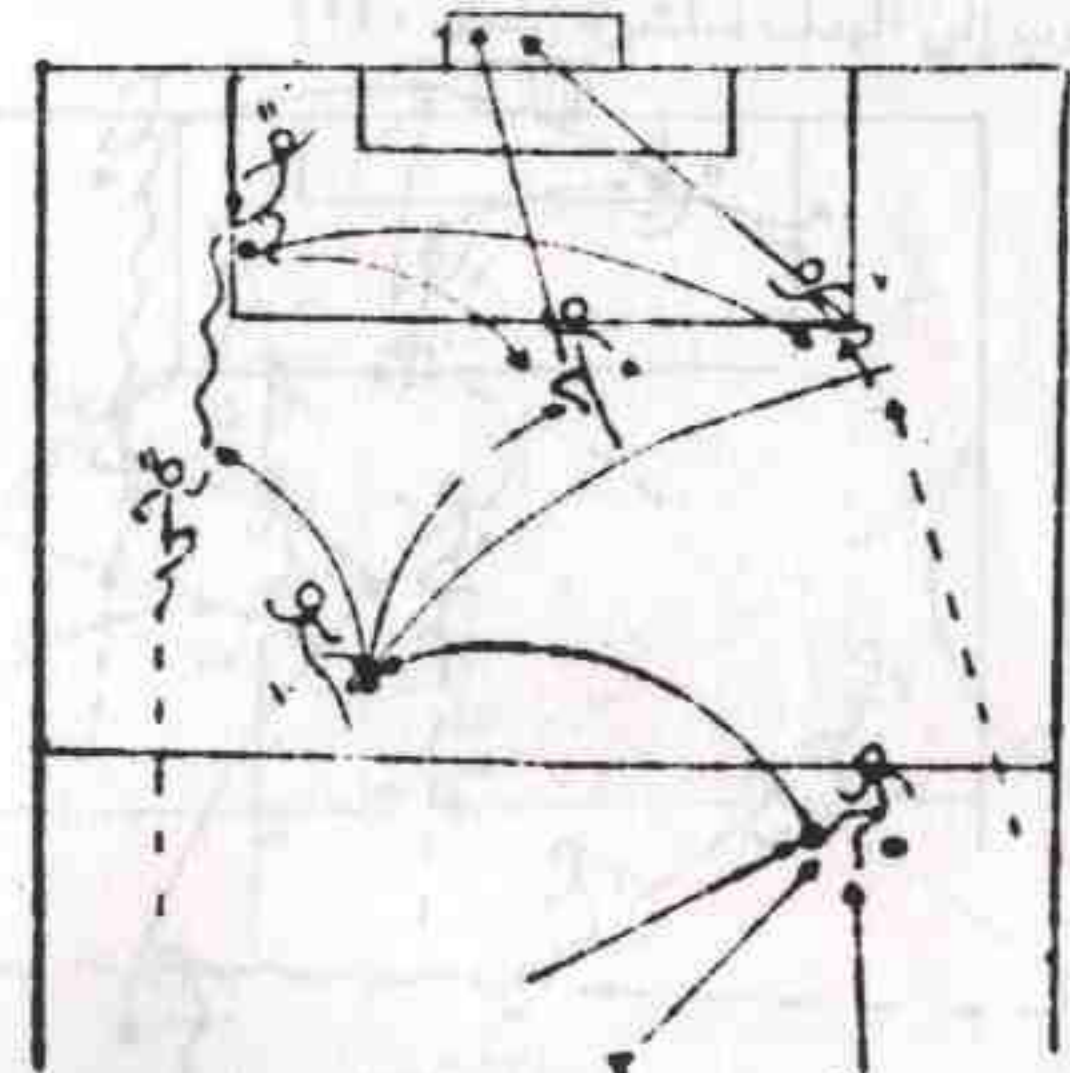
(شكل ٢٤٦)

١٧ - يقوم (٥) بتمرير الكرة عكسية إلى (١١)، يجري (١١) بالكرة حتى خط المرمى، وفي نفس الوقت يجري (٨، ٩، ١٠) أماماً لاستقبال التمريرة من (١١). يصوب (٨) إلى الهدف مباشرة (شكل ٢٤٣).



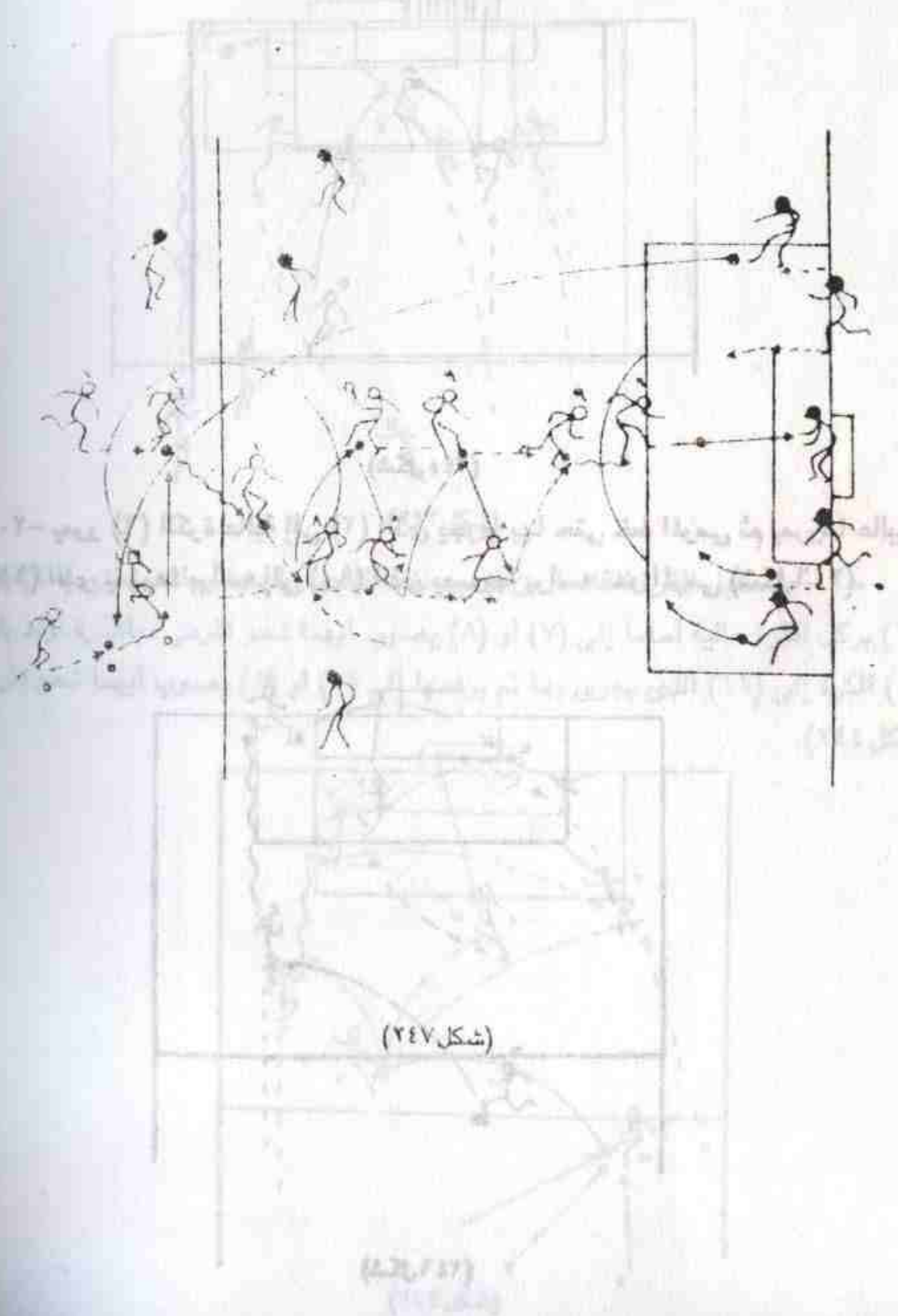
(شكل ٢٤٣)

١٨ - يستقبل الكرة القادمة من لاعبي خط الظهر ويلعبها مباشرة إلى (١٠) يقوم (١٠) بركل الكرة عالية أماماً إلى (٧) أو (٨) يصوب أيهما نحو المرمى مباشرة. وقد يلعب (١٠) الكرة إلى (١١) الذي يجري بها ثم يرفعها إلى (٧) أو (٨) يصوب أيهما نحو المرمى (شكل ٢٤٤).



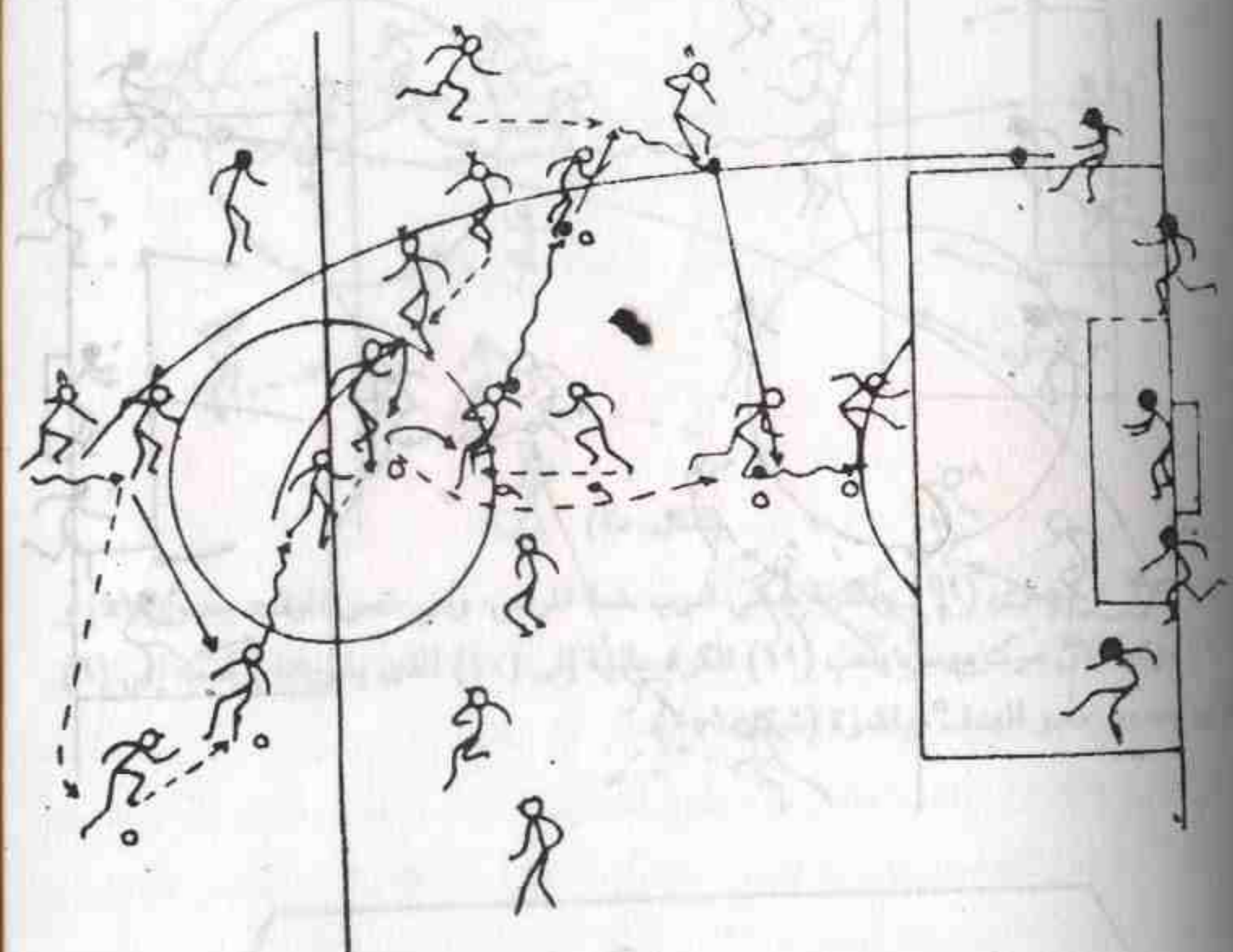
(شكل ٢٤٤)

٢١ - يستقبل (٥) الكرة الآتية إليه من الفريق المضاد. يجرى بها ثم يمررها إلى (١٠) الذي يجرى بها ثم يمررها إلى (٨)، تبدأ تمريرات حائطية بين (٨) و (٩) حتى يصوب أحدهما الكرة على المرمى (شكل ٢٤٧).



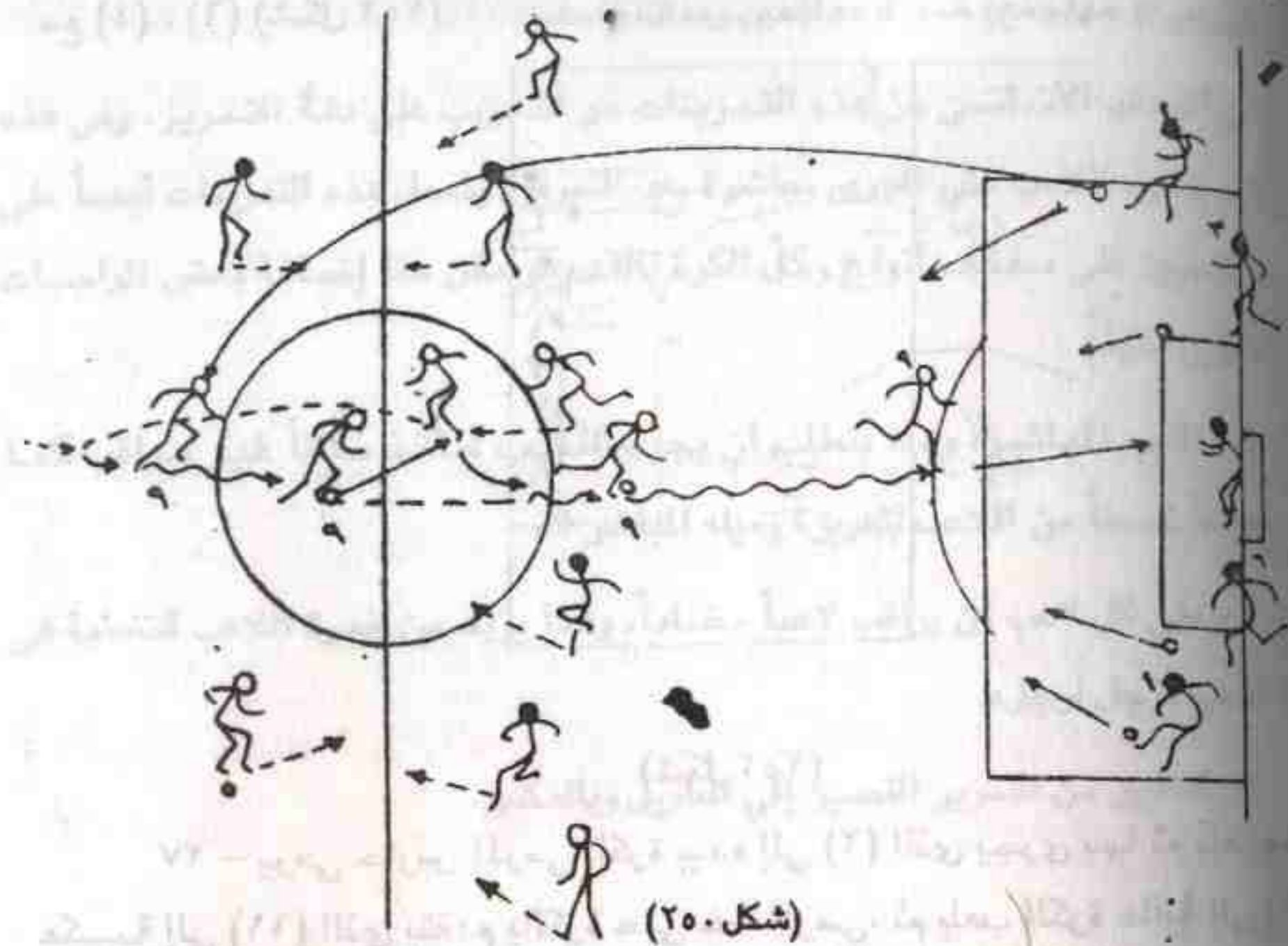
(شكل ٢٤٧)

٢٢ - يستقبل (٨) الكرة القادمة إليه من دفاع الفريق المضاد. يجرى (٨) بالكرة ثم يمررها إلى (٥) الذي يجرى بها داخل دائرة منتصف الملعب ثم يمررها إلى (١٠) الذي يمررها إلى (٥) ثانية، يقوم (٥) بتمريرها مباشرة إلى (٩) الذي يستقبل الكرة ويجري بها نحو اليسار ويمررها إلى (١١) الذي يمررها إلى (٥) الذي يكون قد تقدم أماماً. يصوب (٥) الكرة إلى المرمى بعد الجرى بها بضع خطوات (شكل ٢٤٨).

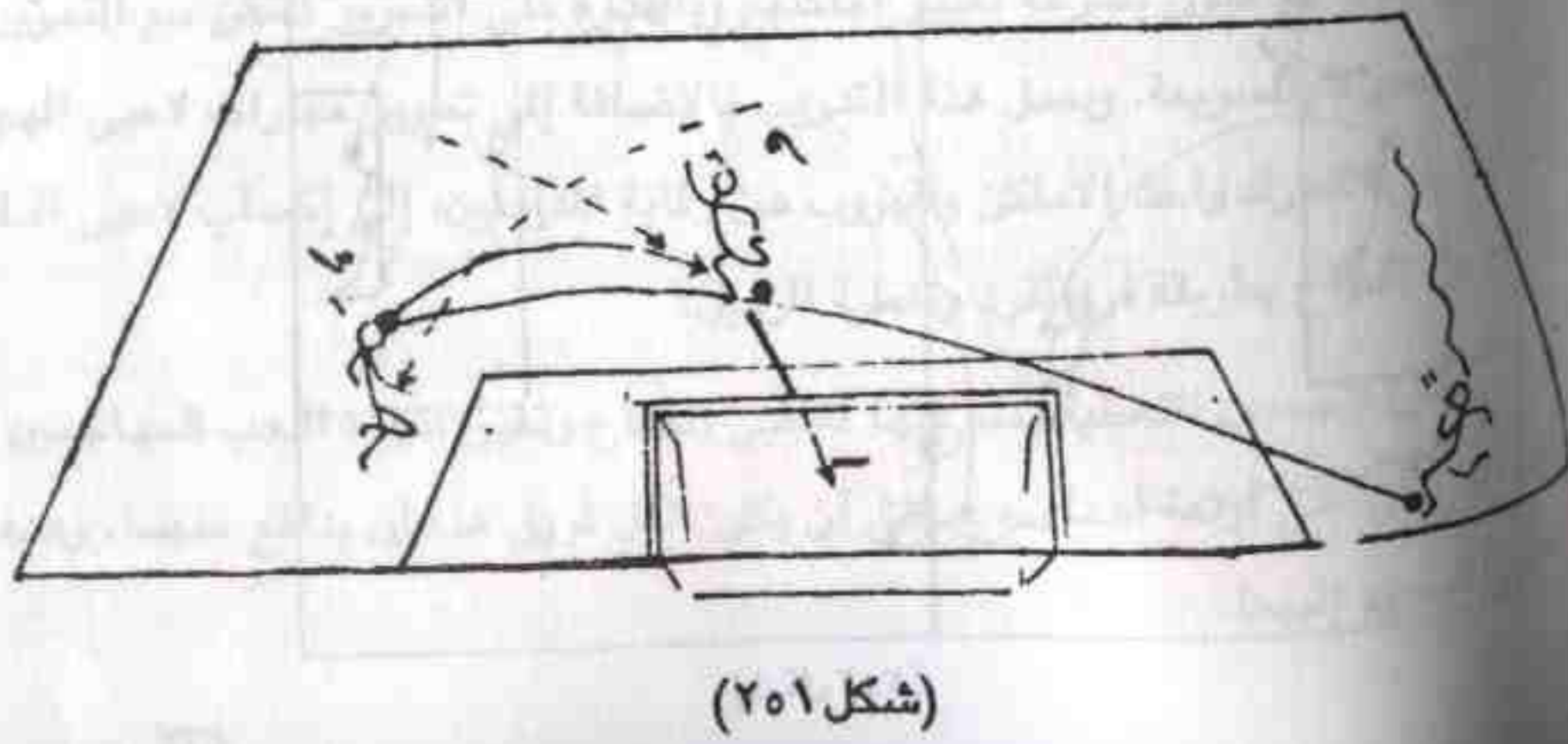


(شكل ٢٤٨)

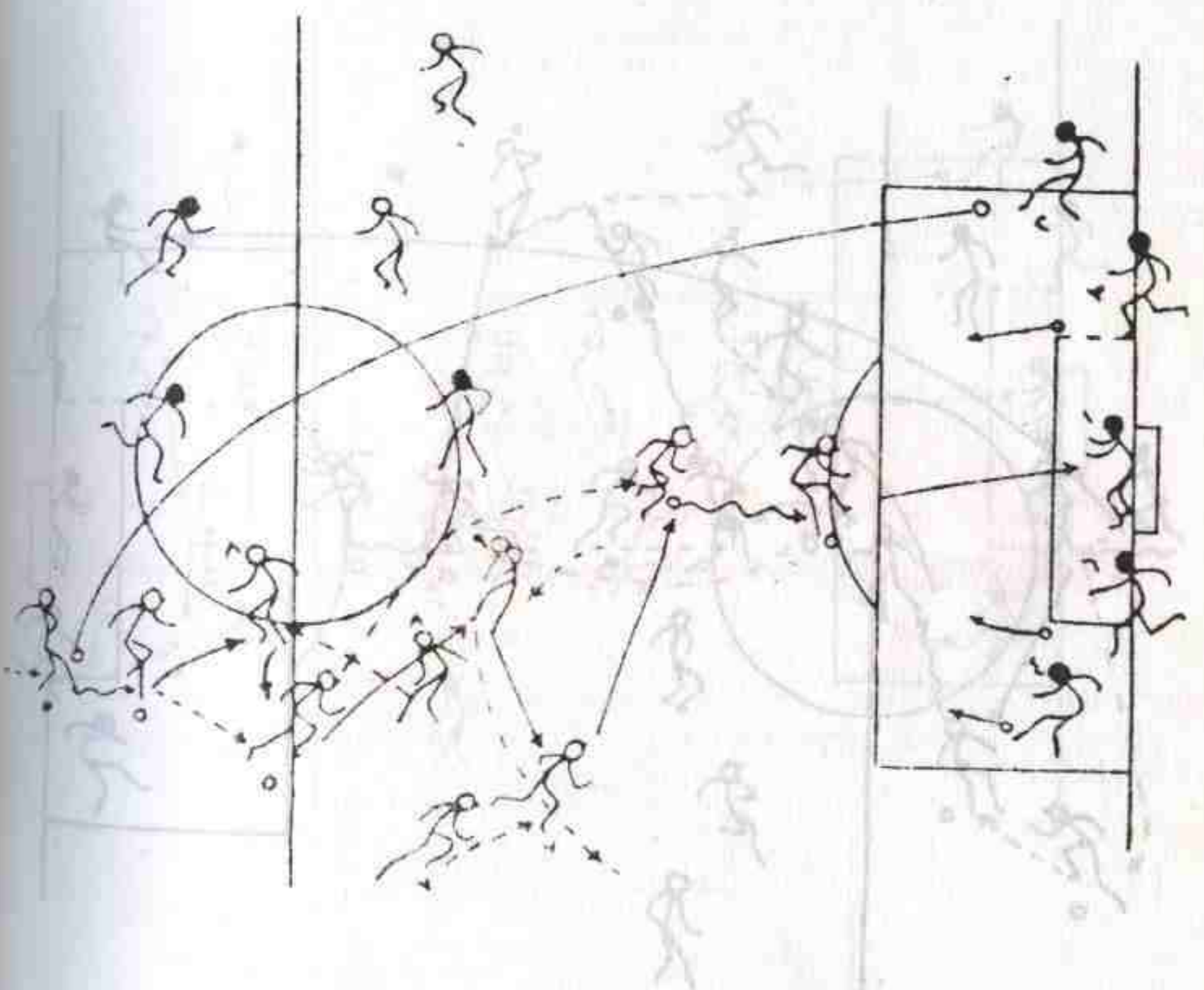
٢٤ - يستقبل (٩) الكرة القادمة إليه ويجري بها ثم يمررها إلى (١٠) الذي يمررها إليه ثانية. يتقدم (٩) بالكرة حتى قرب منطقة الجزاء ثم يصوب نحو الهدف (شكل ٢٥٠).



٢٥ - يجري (١١) بالكرة حتى قرب خط المرمى، وفي نفس الوقت يجري (٩) و (١٠) ويتبادلان مركزيهما، يلعب (١١) الكرة عالية إلى (١٠) الذي يمررها برأسه إلى (٩) الذي يصوب نحو الهدف مباشرة (شكل ٢٥١).



٢٣ - يستقبل (٥) الكرة القادمة إليه من الفريق المضاد ويجري بها ثم يمررها إلى (٨) الذي يمررها مباشرة مرة أخرى إلى (٥) الذي يكون قد تقدم أماماً. يمرر (٥) الكرة إلى (٩) ويجري ليأخذ مكاناً في منتصف الملعب. يقوم (٩) الذي وصلت إليه الكرة بلعبها مباشرة إلى (٧) الذي يمرر الكرة مباشرة إلى (٥)، يجري (٥) بالكرة بعد استقبالها ثم يصوب نحو المرمى (شكل ٢٤٩).



(شكل ٢٤٩)

سادسا - تمارينات لتحسين اللعب الجماعي داخل المجموعات في الفريق:

تدريب ٦ مهاجمين ضد ٥ مدافعين.

تدريب ٥ مهاجمين ضد ٥ مدافعين وهدف واحد.

إن الهدف الأساسي من هذه التمارينات هو التدريب على دقة التمرير. وفي هذه التمارينات يتعود اللاعب على الجرى مباشرة بعد التمرير. وتعمل هذه التمارينات أيضاً على تدريب اللاعبين على مختلف أنواع ركل الكرة بالقدم، ويمكن هنا إضافة بعض الواجبات أثناء التمرين منها:

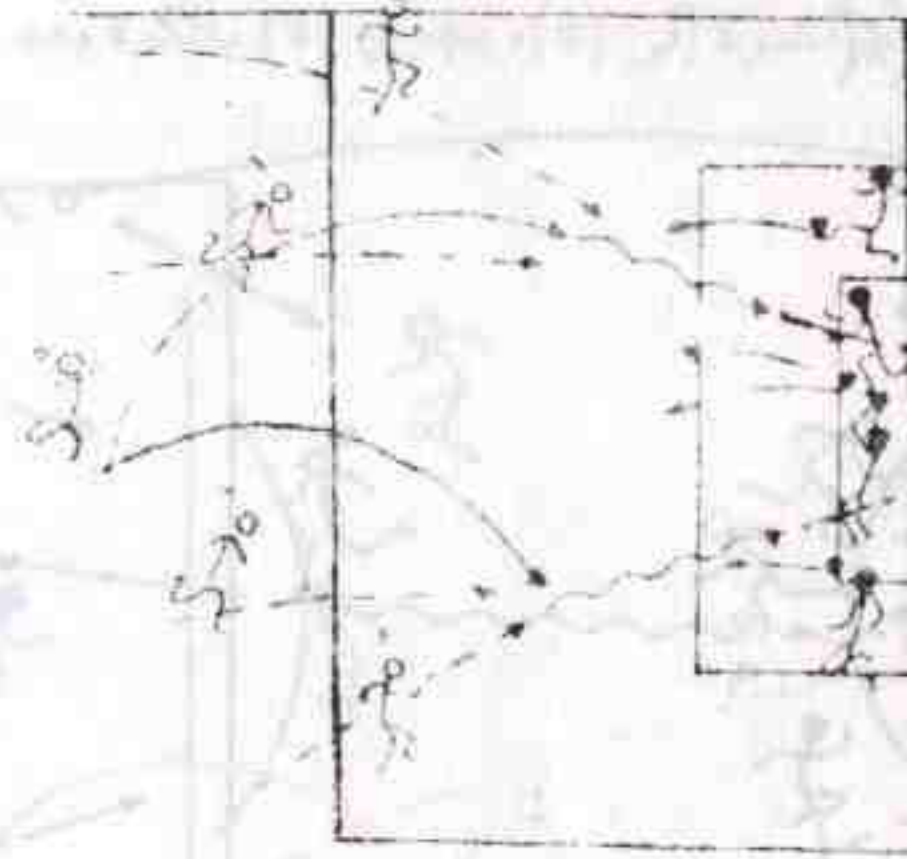
- ١- اللعب المباشر: وهذا يتطلب أن يجرى اللاعب ليأخذ مكاناً غير مراقب كما يتطلب توقعاً حسناً من اللاعب لتمريرة زميله المباشر له.
- ٢- على كل لاعب أن يراقب لاعباً مضاداً، وهذا يزيد من خبرة اللاعب للتغطية في طريقة اللعب «رجل لرجل».
- ٣- التغيير من التمرير القصير إلى الطويل وبالعكس.

سابعا: اللعب في ملعب صغير:

يقوم المدرب بتدريب اللاعبين في ملعب صغير (نصف ملعب الكرة) وغالباً ما يتكون الفريق من ٧ لاعبين، ويهدف هذا التدريب إلى أن يكون اللعب سريعاً مع التحركات القصيرة حيث إن مساحة الملعب لا تسمح بالتحركات الواسعة، ومع ذلك يجب أن يلاحظ المدرب أن يقوم اللاعبون بسرعة تغيير أماكنهم وبالقدرة على التمرير المتقن مع التمريرات البينية القصيرة والسريعة. ويعمل هذا التدريب بالإضافة إلى تطوير مهارات لاعبي الهجوم وقدرتهم على التحرك وأخذ الأماكن والهروب من رقابة المدافعين، إلى إكساب لاعبي الدفاع خبرات عن الدفاع بطريقة فرد لفرد وتغطية الزميل.

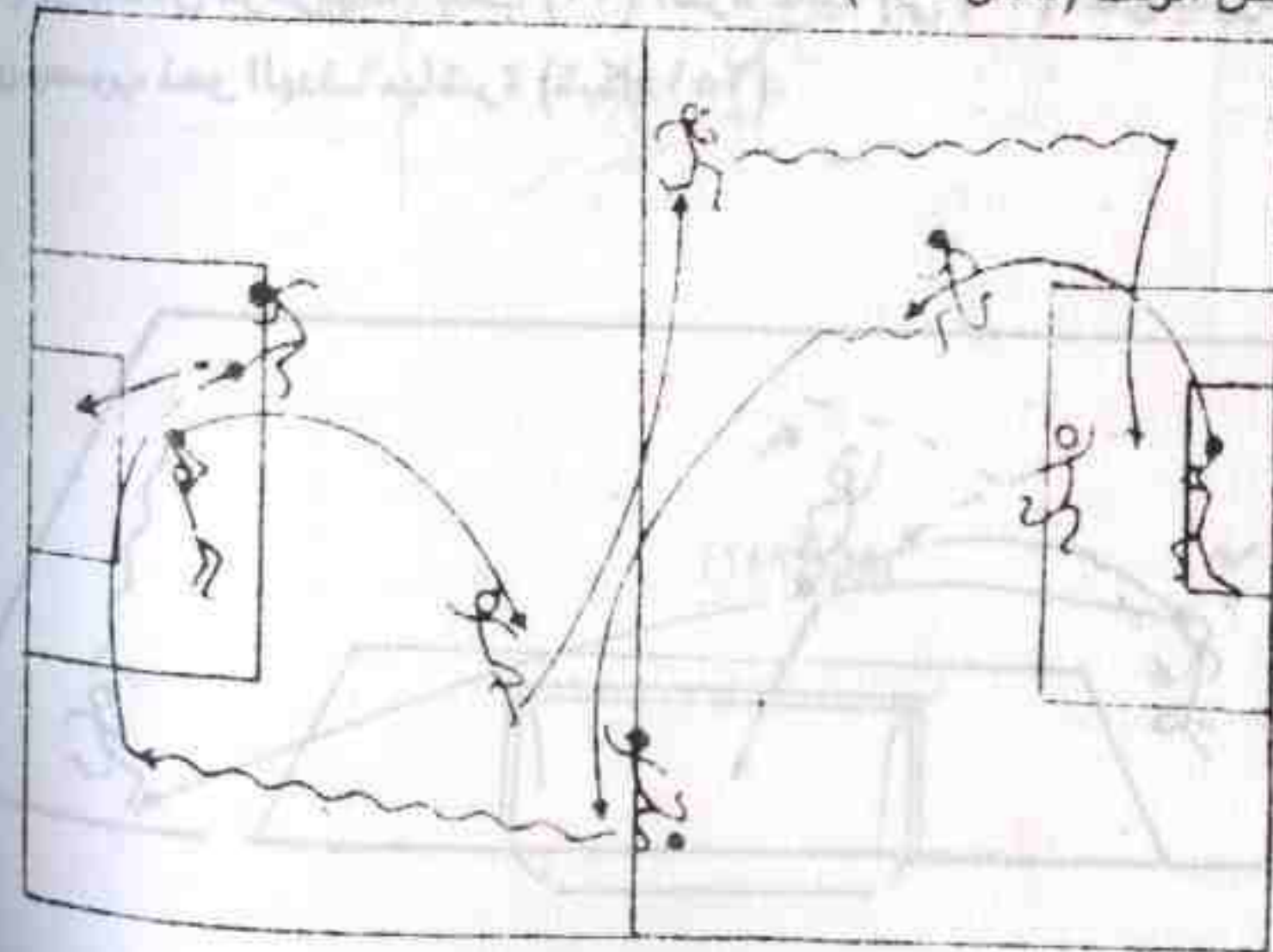
ويمكن لتحسين التغطية وسرعتها للاعب الدفاع وتغيير اتجاه اللعب للمهاجمين أن يلعب الفريقان على أربعة أهداف، بمعنى أن يكون لكل فريق هدفان يدافع عنهما، وهدفان يحاول التسديد إليهما.

٢٦ - يستقبل (٥) الكرة القادمة إليه من الفريق الآخر ثم يمررها إلى (٧) أو (٨) ويجري أيهما تصل إليه الكرة بها نحو الرمي ثم يصوب نحو الهدف. يكرر نفس التمرين مع (٤)، (٦) (شكل ٢٥٢).



(شكل ٢٥٢)

٢٧ - يرمى حارس المرمى الكرة بيده إلى (٢) الذي يجرى بها ثم يلعبها عالية عكسية إلى (١١) الذي يتقدم بالكرة حتى خط المرمى، ثم يلعب الكرة عالية إلى (٩) الذي يصوب الكرة برأسه أو بقدمه نحو المرمى. يكرر التمرين من الجهة الأخرى. يبدأ التمرين من المرميين في نفس الوقت (شكل ٢٥٢).



(شكل ٢٥٢)

إن هذه المباريات هي أحسن تدريب للفريق في ظروف تشبه المباريات، وإن كانت تفتقر عنها في أن الضغط العصبي أثناء هذه المباريات يكون أخف مما هو عليه أثناء المباريات الرسمية. وأن نجاح المباريات التجريبية يعتمد على الواجبات المختلفة التي يضعها المدرب للاعبين وقدرتهم على تنفيذ هذه الواجبات بدقة. والمباريات التجريبية مع فرق في نفس المستوى تستدعي إعداداً حسناً مسبقاً من المدرب، وهناك بعض الملاحظات على ذلك.

(أ) يجب أن يكون للمباراة هدف بالنسبة للمدرب واللاعبين، ومن الواجب أن يعرف كل من اللاعب والفريق ككل واجباتهم أثناء المباراة بدقة.

(ب) التنظيم الدقيق للمباراة. فالمدرب يجب أن يكون قانونياً وأن تطبق قوانين اللعبة بدقة وكذلك طريقة تغيير اللاعبين الأصليين باللاعبين الاحتياطيين، كما تقتضى أن تكون مثل هذه المباريات نظيفة من حيث اللعب والروح الرياضية التي تسودها.

(ج) الشرح وتصحيح الأخطاء أثناء اللعب:

يجب أن يكون تصحيح الأخطاء والشرح أثناء المباريات مقتضباً، وكقاعدة، فإن كلمات قليلة أو نداء من المدرب يكون كافياً، وبالعكس فإن الشرح المطول يجعل المباراة التجريبية ثقيلة.

(د) تحليل المباراة:

ويكون هذا بعد انتهاء المباراة، ويقوم الأفراد بالنقد حول ما قام به كل لاعب. وهنا يجب أن يدرك كل لاعب قيمة النقد ومفهومه، والمباريات التجريبية ه فرص لتعليم اللاعبين اللعب النظيف، وإدراك أن المخالفات ليست في صالح الفريق.

والمباريات التجريبية ذات قيمة لإعداد الفريق للمنافسات القادمة، إذ عن طريقها يستطيع المدرب أن يقيم مقدار تنفيذ اللاعبين لخطط اللعب الموضوعية.

من المعروف أن لخطط الهجوم أهمية أكبر للفريق، والخطط الهجومية تحقق للفريق النصر على الفريق الآخر، ولكن من المؤكد قطعاً أن للدفاع أهميته الواضحة في منع هجوم الفريق المضاد من تسجيل أهداف في مرمى الفريق، وبذلك يمنع الخصم من تحقيق هدفه من المباراة، بل ويضمن لفريقه الفوز أو التعادل على الأقل، فكل هدف يدخل في مرمى الفريق يستدعي أن يقوم هجوم الفريق بتسجيل هدف نظيره حتى يمكنه التعادل، أو هدفين لكي يفوز بالمباراة. وفي نفس الوقت فإن الدفاع المتين المنظم يبعث لا مجرد الثقة في هجوم الفريق، بل إنه كلما كانت وسائل الدفاع الخطية تؤدي بطريقة سليمة استطاع الدفاع بمجرد الاستحواذ على الكرة أن يبدأ في بناء الخطط الهجومية المضادة للفريق بطريقة سليمة ومنظمة.

والدفاع الواعي المدرك لطرق اللعب الحديثة يعلم أن الدفاع لا يعني قيام لاعبي الدفاع بالواجب الدفاعي فقط بطريقة سليمة، بل يجب أن يشارك أفراده بالتناوب في الهجوم، وهذا يقتضى أن تكون تحركاتهم في اللعب بطريقة واعية وسليمة وأن يغطي اللاعبون بعضهم البعض.

وخطط اللعب الدفاعية تنقسم كما ذكرنا إلى نوعين:

(أولاً) خطط اللعب الدفاعية الفردية.

(ثانياً) خطط اللعب الدفاعية الجماعية.

أولاً - خطط اللعب الدفاعية الفردية:

تلعب خبرات اللاعب نوراً كبيراً في اللعب الدفاعي، واللاعب المحنك يستطيع أن يدرك ويتوقع سير اللعب وتحرك الكرة بين أقدام الفريق المنافس، فيستطيع بخبرته أن يتصرف بطريقة سليمة، سواء في أخذ المكان المناسب للدفاع، أو تغطية الزميل، أو المهاجمة في الوقت المناسب. وكقاعدة فإن كل لاعب من لاعبي الدفاع يجب أن يراقب لاعباً من الفريق المضاد، وأن يعرف جيداً مهام مركزه. وفي حالة عدم إدراك لاعب الدفاع واجباته الدفاعية يصبح لاعب الهجوم المضاد - والمفروض أن يكون مراقباً من لاعب

الدفاع - موضع خطيرة، وقد يتسبب هذا في إيجاد نوع من الخلطة أو الدربة في دفاع الفريق، لذلك فإن وسائل تعليم خطط الدفاع الفردية مهمة، ويجب أن تنمى بحيث يكتسب لاعب الدفاع خبرات كثيرة تساعده على أداء واجبات مركزه داخل إطار الخطط الدفاعية الجماعية.

ويأتي في المقام الأول عند التدريب على الخطط الدفاعية الفردية، أن يقوم المدرب بإعطاء لاعبي الدفاع التوجيهات والإرشادات النظرية أولاً على السبورة أو لوحة التدريب حتى يستطيع اللاعب أن يتصور تحركاته في الملعب بطريقة سليمة، وكذلك مهام واجبات مركز اللاعب.

وأثناء التدريب يكتسب اللاعب خبرات كثيرة ومتنوعة من حسن تنفيذ وسائل الدفاع وأخذ الأماكن السليمة في الملعب عندما تكون الكرة في أماكن مختلفة أثناء المباراة.

وسائل الدفاع الفردي أمكن تقسيمها إلى:

١- موقف اللاعب في الملعب.

٢- التغطية.

٣- المهاجمة وتشيتت الكرة.

١- موقف المدافع في الملعب:

وموقف اللاعب المدافع بالنسبة لتحرك الكرة أساس الدفاع الناجح. فالمفروض أن يكون المدافع دائماً في المكان المناسب الذي يستطيع منه أن يبدأ الدفاع عن مرماه. ويتميز الموقف الذي يتخذه المدافع في الملعب بأنه:

- يستطيع أن يقلل ويضيق المساحة التي يستطيع الخصم المهاجم أن يتحرك فيها (يقلل عليه).

- أنه يستطيع في نفس الوقت أن يقطع أو يشتمت الكرة المتجهة إلى المهاجم.

- أن يكون اللاعب في موقف مناسب لكي يستطيع أن يساعد الزميل الذي في موقف خطر - وهذا يعني أن المهاجم إذا مر من مدافع يكون المدافع الآخر في موقف يستطيع منه أن يغطي زميله مباشرة بأن يهاجم اللاعب المهاجم ولا يبقى ساكناً.

وموقف اللاعب مهم جداً سواء في الدفاع بطريقة المنطقة أو بطريقة فرد لفرد، كما سنذكر في خطط اللعب الدفاعية الجماعية.

* وسائل تنمية مقدرة اللاعب المدافع على أخذ المكان المناسب:

- عن طريق المحاضرات النظرية التي يلقيها المدرب على المدافعين على اللوحة أو أثناء مشاهدة المباريات وتحليلها.

- عن طريق التمرينات التي تعطى خلال التدريب كتمرين ٣ : ٢ ، ٦ : ٦ .

- العمل على اكتساب خبرات كثيرة أثناء المباريات الحبية والرسمية.

* العوامل التي تؤثر على موقف اللاعب المدافع:

يجب على المدرب أن يشرح للمدافع الموقف الصحيح وفقاً للعوامل الآتية:

(أ) مكان اللاعب من الملعب. هل هو في منطقة جزائه؟ هل هو في نصف ملعبه؟ هل هو في نصف ملعب الخصم؟

(ب) حالة اللاعب: هل هو مزروع أم لا؟ هل هو صلب أم لين؟ هل هو مبيتل ويساعد على الزحقة؟

(ج) كذلك يتوقف موقف المدافع على سرعة المهاجم المنافس ومرونته ورشاقته ومقدرته الفنية والخططية.

(د) وبالتالي يتوقف موقف المدافع على سرعته هو الشخصية وقدراته الفنية ومهاراته الأساسية ورشاقته.

* الأسس التي يتوقف عليها موقف اللاعب:

لكي يستطيع اللاعب المدافع أن يأخذ المكان الصحيح في الملعب يستدعي ذلك أن تتوفر فيه الأسس المهمة الآتية:

١- قدرة على الانتباه والتركيز.

٢- قدرة على الملاحظة ورؤية أكبر مساحة من الملعب، والمدافع السيئ هو الذي تكون هذه القدرة ضعيفة لديه فلا يرى إلا جزءاً محدداً من الملعب.

٣- مقدرة المدافع على تغيير مكانه في الملعب وفقاً لتحرك:

(أ) اللاعب المضاد.

(ب) الزميل المدافع.

(ج) الكرة.

ومراقبة فرد لفرد تتطلب من اللاعب الذي يشغل هذه المراكز أن يكون من صغار السن نوى اللياقة البدنية العالية والسرعة الكبيرة.

(ب) تغطية المنطقة:

يلعب المدافعون بطريقة تغطية المنطقة عندما يكون عدد المهاجمين أكبر من عدد المدافعين.

العوامل التي تتوقف عليها المسافة بين المدافع والمهاجم:

عند التغطية والمراقبة تتوقف المسافة بين المدافع والمهاجم على العوامل الآتية:

١- بعد الكرة: فإذا كانت الكرة بعيدة عن اللاعبين بعدت المسافة بين المدافع والمهاجم نوعاً ما. وكلما اقتربت الكرة اقترب المدافع من المهاجم وزادت رقابته له. وعادة تكون المسافة بين المدافع والمهاجم تساوي طول ذراع المدافع تقريباً.

٢- طريقة لعب الكرة: فالتمريرات الأرضية تستدعي أن يكون المدافع قريباً من المهاجم، أما الكرات العالية فتأخذ وقتاً أطول ولا تستدعي أن يكون المدافع مقترباً من المهاجم، وهذا يتوقف على توقع اللاعب المدافع لعب المهاجم للكرة.

٣- مكان اللاعبين من الملعب وبعدهما عن الهدف: فإذا كان المدافع والمهاجم قريبين من الهدف أصبح لزاماً على المدافع أن يكون ملاصقاً للمهاجم حتى يمنعه من استقبال الكرة أو لعبها لخطورة ذلك، أما إذا كانا في منتصف الملعب فيمكن أن تزداد المنافسة بينهما نوعاً.

٤- المعرفة الجيدة لصفات المنافس: فالمهاجم السريع يجب أن يحذر منه المدافع أثناء تغطيته بحيث يكون في موقف قريب من هدفه نوعاً. ومع المهاجم الذي يجيد المراوغة يجب أن يقف المدافع ملتصقاً به حتى يستطيع أن يقطع الكرة من أمامه قبل استلامها والمراوغة بها.

٢- مهاجمة الخصم وتشيتب الكرة:

تتوقف المهاجمة المؤثرة للمدافع ضد المنافس لقطع - أو تشيتب - الكرة منه على نقطتين أساسيتين:

١- موقف اللاعب المدافع من المهاجم والمسافة بينهما.

٢- تغطية المدافع للاعب المهاجم (المراقبة).

ويكون هاتين النقطتين يصبح قطع أو تشيتب الكرة من الخصم محدوداً.

ومما لا شك فيه أن خبرة اللاعب تجعله يأخذ المكان المناسب للدفاع وفقاً لسير اللعب تلقائياً - والمدافع ذو الخبرة تكون لديه القدرة على صحة التوقع والتخيل لسير اللعب، ولذلك نجده يتحرك في الملعب بأقل تفكير وبوعي وثقة.

٢- التغطية ومراقبة المنافس:

كقاعدة عامة في الدفاع يجب على كل فرد في الفريق أن يغطي زميله عندما يكون الخصم مهاجماً ومستحوذاً على الكرة. وفي كرة القدم تنتقل الكرة دائماً من فريق إلى آخر وبذلك ينتقل الفريق من الهجوم إلى الدفاع والعكس بالعكس. وخلال ذلك يحاول المهاجم أن يتخلص من المدافع ما أمكن. وهذا يلقي كثيراً من العبء على خط الوسط، فهو ينتقل من الهجوم إلى الدفاع باستمرار وبسرعة. وعلى خط الظهر أن يقوم دائماً بتغطية خط الوسط هذا الانتقال المستمر السريع في الكرة الحديثة بين الهجوم والدفاع يلقي عبئاً بدنياً كبيراً على اللاعبين، لذلك أصبح من واجب لاعبي الهجوم أن يشاركونوا أيضاً في الدفاع. بمعنى أنه أصبح على المهاجمين أن يغطوا المدافعين تارة، ويتبادلوا المراكز معهم تارة أخرى. والتغطية المستمرة الواعية القوية للفريق دفاعاً عن مرماه لها أثرها النفسى القوي على هجوم الفريق المضاد وتؤثر في روحه المعنوية.

* وهناك طريقتان للتغطية:

(أ) تغطية فرد لفرد (المراقبة):

إن واجب المدافع هو العمل دائماً على تشيتب الكرة أو الاستحواذ عليها من اللاعب المهاجم المضاد. وكقاعدة عامة يجب أن يكون مكان المدافع بين الكرة ومرماه بحيث يغطي الهدف دائماً بجسمه، وعلى المدافع أن تقع عيناه باستمرار على المهاجم والكرة.

ومراقبة فرد لفرد نوعان:

١- مباشرة: وهى أن يبقى المدافع ملاصقاً للمهاجم باستمرار ويلزمه في كل تحركاته - وكثير من الفرق فى طريقة دفاع فرد لفرد المباشرة تخصص مدافعاً للامانة اللاعب المهاجم الخطير طوال المباراة لعدم تمكنه من اللعب مستريحاً وشمل تحركاته ومنه من التسديد، ويكون أقرب لاعب مدافع آخر مستعداً لتغطيته إذا مر منه المهاجم.

٢- غير مباشرة: وهى أن يراقب المدافع المهاجم الذى يأتى لمنطقته خصوصاً عندما يغير المهاجمون مراكزهم. وهذا النوع من التغطية يتطلب أن يكون المدافع له خبراته وله قدرة عالية على صحة التوقع لما سيقوم به المهاجمون المضادون.

ومهاجمة الخصم يكون لها غرضان مختلفان:

١- تشتيت الكرة من أمام الخصم وخصوصاً في المواقف الخطرة أمام مرمى اللاعب المدافع.

٢- محاولة الاستحواذ على الكرة من الخصم المهاجم لبدء هجوم مضاد من فريق اللاعب المدافع.

ومن الطبيعي أن الغرض الثاني من المهاجمة هو الأهم والأعم والهدف الأساسي من مهاجمة الخصم، ولكن توجد لحظات يكون فيها من الأسلم استخدام الغرض الأول تبعاً لبدأ «الأمان يأتى أولاً»، ومن المحق أن هجوم الفريق المدافع لا يستطيع القيام بواجب الهجومى إذا لم يستطع الدفاع توصيل الكرة إليه وقام فقط بالدفاع بغرض «تطفيش» أو تشتيت الكرة.

من هذا المفهوم لواجبات المدافع يمكننا أن نحكم على نوعية لاعب الدفاع، فإذا كان المدافع ناجحاً فى ربط خطط الدفاع بخطط الهجوم؛ وفى نفس الوقت يعرف متى يقوم بتشتيت الكرة فى الوقت المناسب يكون لاعباً ممتازاً. ولا يتأتى هذا إلا مع المران الكثير واكتساب الخبرات أثناء التدريب والمباريات والتعلم من المشاهدة للاعبين والمدافعين الممتازين.

والمدافع الممتاز يتصف بصفات معينة يحسن استخدامها أثناء المهاجمة وهى:

أولاً: الاستعدادات البدنية: وخاصة الصفات الآتية:

* السرعة، وتشمل سرعة التلبية، وسرعة الحركة، وسرعة الجرى والوثب.

* الرشاقة والمرونة فى الحركة عند المهاجمة.

* القوة وتشمل قوة الوثب، واستخدام الجسم بقوة ولكن بحيث لا يؤذى المنافس ووفقاً لقانون كرة القدم.

ثانياً: صفات نفسية:

* الهدوء وبرود الأعصاب.

* المثابرة والكفاح والشجاعة فى مهاجمة الخصم.

* تقدير صفات المهاجم وعدم تأثره نفسياً بها إلى حد كبير.

* استخدام عقله وتفكيره أثناء الكفاح لتذليل الكرة عن الخصم.

* التصميم- التوقع الصحيح- القدرة على الملاحظة، كبر زاوية الرؤية، التركيز.

* القدرة على التقدير السليم للموقف- الخبرة الكبيرة.

ثالثاً: صفات مهارية فنية:

* المهارة الحركية العالية التى تتمثل فى اللمس والإتقان عند استقبال الكرة، والسيطرة عليها، بالإضافة إلى المقدرة المهارية العالية فى ضربات الكرة بالرأس واللعب المباشر.

* المهارات الأساسية البدنية كالقدرة على الجرى السريع من الوقوف مع المقدرة على تغيير الاتجاه فجائياً، والقدرة على الوثب بطريقة سليمة، والمهارة فى استخدام الجذع فى التموه.

وتشتيت الكرة ينقسم إلى ثلاث طرق وفقاً للزمن الذى يهاجم فيه المدافع اللاعب المهاجم عند استقبال الكرة:

١- تشتيت الكرة قبل أن تصل للمهاجم: (قطع الكرة)

وهذه الطريقة هى المثلى وفيها تكون فرصة المدافع أكبر. فبينما يكون المهاجم مستعداً لاستقبال الكرة، يجرى المدافع فجأة ليقطع الكرة قبل أن تصل إليه، وكلما جرى المهاجم لاستقبال الكرة (وهو ما يجب أن يقوم به المهاجم فعلاً) صعبت مهمة المدافع وأصبح من واجبه أن يجرى مبكراً عن المهاجم وبأسرع منه.

تشتيت الكرة لحظة استلام المهاجم لها: (محاولة الاستحواذ عليها)

وتستخدم هذه الطريقة من مدافعين كثيرين. وفرصة المهاجمة فى هذه اللحظة كبيرة أيضاً للاستحواذ على الكرة إذ أن المهاجم فى اللحظة التى يستقبل فيها الكرة يكون تركيزه وانتباهه موجهاً إلى محاولة السيطرة على الكرة، ولكن يجب أن يحترس المدافع من محاولة المهاجم القيام بالتمويه والخداع الذى إذا نجح فيه أصبح فى موقف خطر على الفريق المدافع.

تشثيت الكرة بعد استقبال المهاجم للكرة: (تطفيش الكرة)

وهذا النوع أصعب الأنواع الثلاثة، وهذه الطريقة تستدعى من المدافع أن يكون ذا صفات بدنية ونفسية عالية جداً خاصة القدرة على التحكم فى حركات الجسم وسرعة التلبية والرشاقة الخاصة.

٢ - مبادئ الدفاع الفردى:

ويجدر بى هنا أن أذكر بعض المبادئ التى يجب أن يضعها لاعبو الدفاع فى اعتبارهم عند تنظيم الدفاع:

* ادرس خصمك واجمع نقاط قوته وضعفه، والعب وفقاً لمواطن قوتك، وضد نقاط ضعفه، وفى نفس الوقت لا تظهر نقاط ضعفك للخصم.

* اخذع الخصم عن طريق أخذ خطوة خادعة ليقوم المهاجم بلعب الكرة، وتم عندئذ بمهاجمته.

* هاجم الخصم عندما يعتقد أنك لن تهاجمه.

* لتكن مهاجمتك للخصم سريعة ومفاجئة ومن مسافة قريبة.

* لا تركز على الخصم وتستجيب لحركات جسمه، وإنما المهم أن تركز على الكرة نفسها، وخاصة إذا كان الخصم الذى أمامك يجيد الخداع والتمويه.

* كثيراً ما يستعمل لاعبو الدفاع وخاصة الظهيرين الزحلاقة لتشثيت الكرة من أمام المهاجم الذى يجيد المحاوره، ولكن يجب أن يضع المدافع فى اعتباره أن هذه الزحلاقة لا تؤدى إلا عندما لا يوجد هناك فرصة أخرى لمحاولة أخذ الكرة.

* من واجب المدافع أن يضغط على المهاجم لكى يبعده عن مرماه، ويجعله يتحرك للخارج، وذلك لإبعاد الخطر عن مرماه، ويعمل دائماً على أن يقف بجسمه بين الكرة التى بين رجل المهاجم وبين مرمى فريقه.

* على المدافع أن يعمل دائماً على أن المهاجم يمرر الكرة إلى زميله اللاعب المهاجم الآخر الأخذ مكاناً أقل خطراً.

* على المدافع أن يحترس ويراقب الرجل القوية التى يلعب بها المهاجم ويحاول أن يجعله يلعب بالرجل الضعيفة.

* على المدافع أن يهاجم الخصم من مسافة بعيدة عن المرمى بقوة، ويكون اقترابه ببطء ثم يهاجم فجأة عندما تصبح المسافة قريبة.

* عندما لا يستطيع المهاجم السيطرة على الكرة عند استلامها يقوم المدافع بمهاجمته بسرعة مباشرة قبل أن يستطيع أن يسيطر المهاجم على الكرة ثانية.

* يجب على المدافع أن يهاجم المنافس المهاجم بقوة عندما لا تكون لدى المنافس الفرصة اكى يمرر الكرة إلى زملائه المهاجمين والمراقبين من المدافعين الآخرين وفى نفس الوقت لا تكون عنده فرصة للمحاوره أيضاً.

* تكون الهجمة بالمكاتفة مؤثرة إذا قام بها المدافع والمهاجم مرتكزا على قدمه الخارجية.

* وتكون المكاتفة ذات فاعلية إذا قام بها المدافع أيضاً فى اللحظة التى يحاول فيها الخصم السيطرة على الكرة. وفى هذه اللحظة يكون الخصم واقفاً على قدم واحدة مما يسهل معه عن طريق المكاتفة جعله يفقد توازنه وسيطرت على الكرة.

* على المدافع المتأخر والظهير الحر أن يوجه زملاءه وفى نفس الوقت يجب على كل فرد من أفراد الدفاع ملاحظة تحرك زميله.

* على اللاعب المدافع إذا تخطاه المهاجم أن يجرى نحو مرماه بسرعة ليأخذ مكانه فى الدفاع.

* يجب أن يعمل المدافع على ربط دفاع رجل لرجل بدفاع المنطقة، فيكون موقفه بحيث يغطى المهاجم المضاد وفى نفس الوقت يستطيع أن يهاجم خصماً آخر يكون قد تخطى زميله المدافع. وبذلك يكون عمل المدافع مراقبه المهاجم وتغطية زميله أيضاً.

* عندما يكون عدد المهاجمين أكثر من المدافعين، يكون من واجب الدفاع عدم مهاجمة المنافسين المهاجمين، ولكن يكون من واجبهم فقط محاولة إعاقة تقدم المهاجمين وتأخير تحركاتهم حتى يعود زملاؤهم المدافعون للمساعدة فى الدفاع.

* عندما يشترك المدافع فى الوثب عالياً لمحاولة ضرب الكرة بالرأس، يجب أن يثب قبل الخصم، لأن اللاعب الذى يقفز أولاً يجعل اللاعب الآخر لا يستطيع القفز عالياً كما يجب بسبب الاحتكاك بين الجسمين.

يعتمد الدفاع الجماعي على مقدرة كل لاعب دفاع على أداء واجباته. وعند بداية لعب الفرق بطريقة الظهير الثالث ظهرت أهمية تغطية لاعبي الدفاع ومساعدة بعضهم لبعض، ومنذ ذلك الحين أصبح ذلك مبدأ أساسياً وقاعدة يعمل بها في جميع طرق اللعب المختلفة. ومع أن الواجب الأساسي لكل لاعب دفاع مراقبة لاعب مهاجم معين وفقاً لطريقة اللعب، فقد أصبح أيضاً من واجب لاعب الدفاع مساعدة زميله المدافع وتغطيته باستمرار، بل إن الطرق الحديثة التي زادت من عدد المدافعين اقتضت في كثير من المواقف أن يرجع اللاعب المهاجم لمساعدة الدفاع بحيث يصبح دائماً عدد اللاعبين المدافعين أكثر من عدد اللاعبين المهاجمين بلاعب على الأقل.

ويقتضى تعليم الدفاع الجماعي تفهماً دائماً من لاعبي الدفاع لطرق الدفاع نظرياً وعملياً، وكيف يتحرك الدفاع كمجموعة، هذا بالإضافة إلى تعلم كل لاعب في الدفاع واجبات مركزه نظرياً وعملياً.

هذا الفهم والإدراك لاستخدام الطرق الجماعية في الدفاع يمكن الوصول إليه عن طريق الشرح النظري على السبورة، ثم يعقب ذلك شرح عملي لتحرك اللاعبين في جزء من الملعب وعمل نموذج جيد لطرق الدفاع.

والتمارين العادية لا تلعب دوراً كبيراً مؤثراً في تعليم الدفاع الجماعي ولكن تلعب التمارين التي تشبه التحرك في المباريات الدور الهام في التعليم ومثال ذلك تمارين (٣ : ٣ : ٤ : ٤... إلخ) في ملعب صغير على هدف أو عدة أهداف (أنظر الألعاب الصغيرة صفحة ٤).

وسائل الدفاع الجماعي:

أولاً : دفاع رجل لرجل:

وفي هذه الطريقة يكون على كل لاعب مدافع أن يراقب مهاجماً معيناً، وأن يستخلص الكرة من المهاجم أو يشتتها، أو يحمي هدفه. عموماً فدفاع رجل لرجل هام وأساسي في المنطقة الخطرة داخل وحول منطقة جزاء الفريق المدافع، بل هي الأفضل حالياً لدى كثير من مدربي الفرق الكبيرة لفاعليتها في الدفاع.

تلعب طريقة دفاع المنطقة دوراً كبيراً في أغلب اللعب المختلفة، ومع أن طرق اللعب الحديث تتطلب من لاعب الدفاع أن يمزج بين طريقة دفاع لاعب للاعب وطريقة دفاع المنطقة إلا أن الأخيرة لها أهميتها وخاصة إذا كان لاعبو الهجوم في لحظة ما أكبر من عدد المدافعين. ويكون أساس الدفاع حينئذ محاولة تعطيل سرعة هجوم الفريق المضاد حتى يتمكن باقي أفراد المدافعين من العودة للمساعدة في الدفاع كما ذكرنا سابقاً.

ثالثاً: الدفاع المركب:

الدفاع المركب هو الرابط بين دفاع المنطقة ودفاع رجل لرجل.

ومن الواضح أن دفاع رجل لرجل يأتي قبل دفاع المنطقة، ولكن طرق اللعب الحديثة تقتضى من لاعبي الدفاع التعاون، وهذا يتطلب أن يتحول اللاعب المدافع من دفاع فرد لفردي إلى تغطية زميله المدافع في لحظة الخطر، ومن هنا نشأ الدفاع المركب.

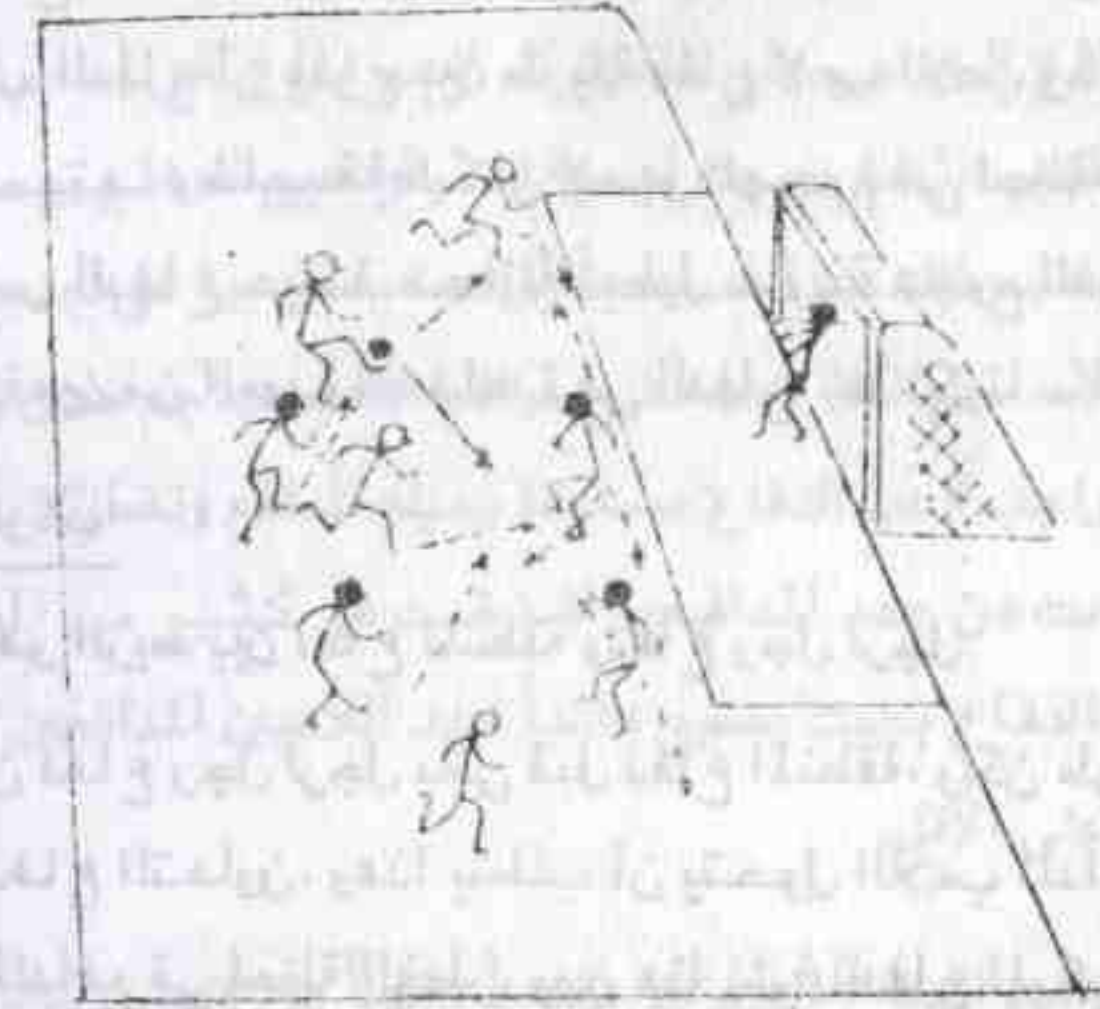
والدفاع المركب هو مقياس حقيقي لمقدار الفهم الصحيح للاعب الدفاع للخطط والتعاون الجماعي في الدفاع. وإنه لمن سوء التصرف، والفهم الخاطئ أن يلزم مدافع مهاجماً ملازمة تامة طوال وقت المباراة، رغم عدم أهمية ذلك في بعض أوقات المباراة من الناحية العملية، بل كثيراً ما يؤثر هذا تأثيراً سيئاً على لعب الفريق الجماعي.

وهنا يجب أن نؤكد ثانية أن دفاع المنطقة مكمل لدفاع رجل لرجل وأنه يجب أن يتم المزج بينهما وفقاً لمقتضيات سير اللعب.

تنظيم الدفاع:

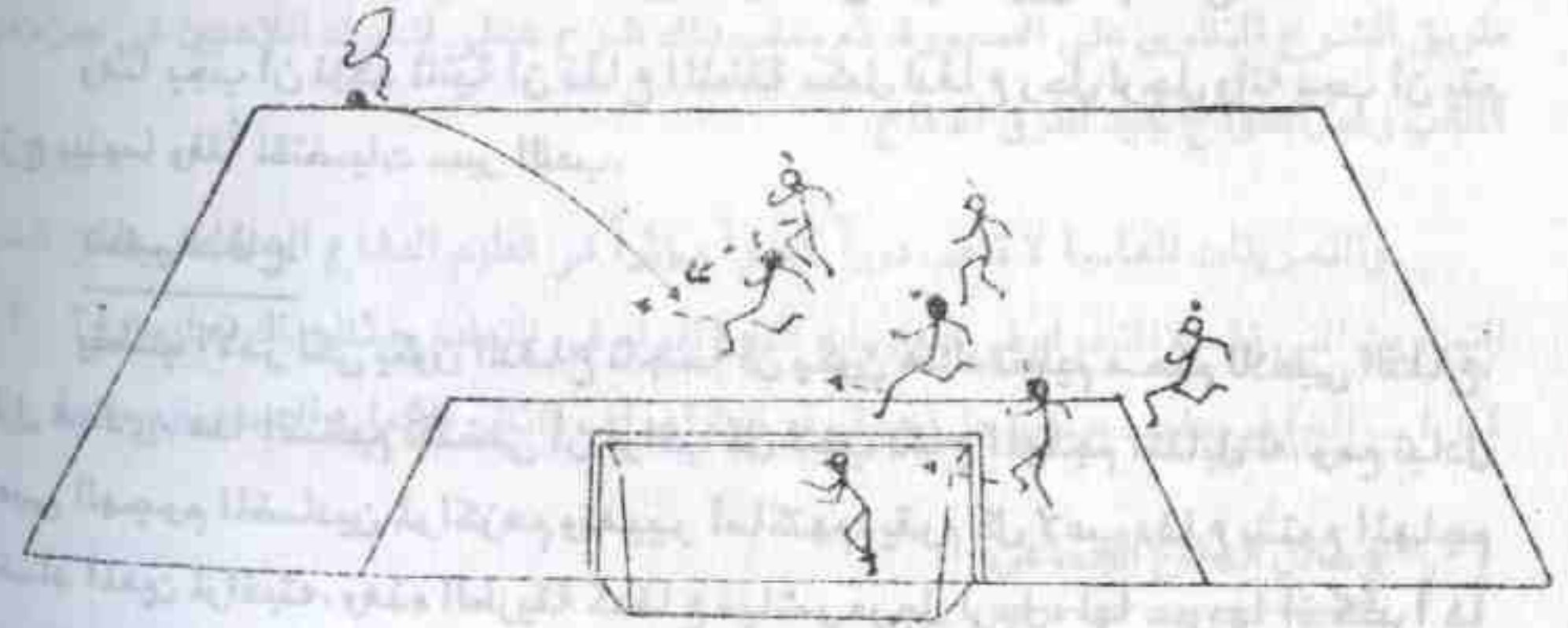
يتطلب الأمر لكي يكون الدفاع ناجحاً أن يكون هناك تنظيم محكم للاعبين الدفاع، فنقول مبادئ هذا التنظيم تقتضى أن يراقب كل لاعب دفاع المهاجم المقابل له. ومع تبادل لاعبي الهجوم المضادين لمراكزهم وتغيير أماكنهم، يقوم كل لاعب دفاع بتتبع المهاجم المضاد المعين لمراقبته. وهذه الطريقة كدفاع مباشر «رجل لرجل» لها عيوبها إذ كثيراً ما يقوم مهاجم غير مستحوذ على الكرة بسحب لاعب الدفاع الذي يراقبه ليخلق ثغرة لزميله المستحوذ على الكرة لأخذ مكان أفضل وفقاً لتحركات خطة هجومية مدروسة. لذلك فالقاعدة العامة لتنظيم الدفاع تقتضى أنه إذا تحرك مدافع مع مهاجم، أصبح على زميله المدافع الآخر أن يملأ مكانه، (شكل ٢٥٤) وفي حالة عدم تحرك المدافع مع المهاجم، عليه في هذه الحالة أن يسلمه إلى زميل مدافع آخر ليقوم بمراقبته، وفي نفس الوقت يقوم هو بمراقبة

مهاجم آخر، كل ذلك وفقاً للخطط والتعليمات التي تدرب عليها المدافعون كمجموعة خارج المنطقة الخطرة.



(شكل ٢٠٤)

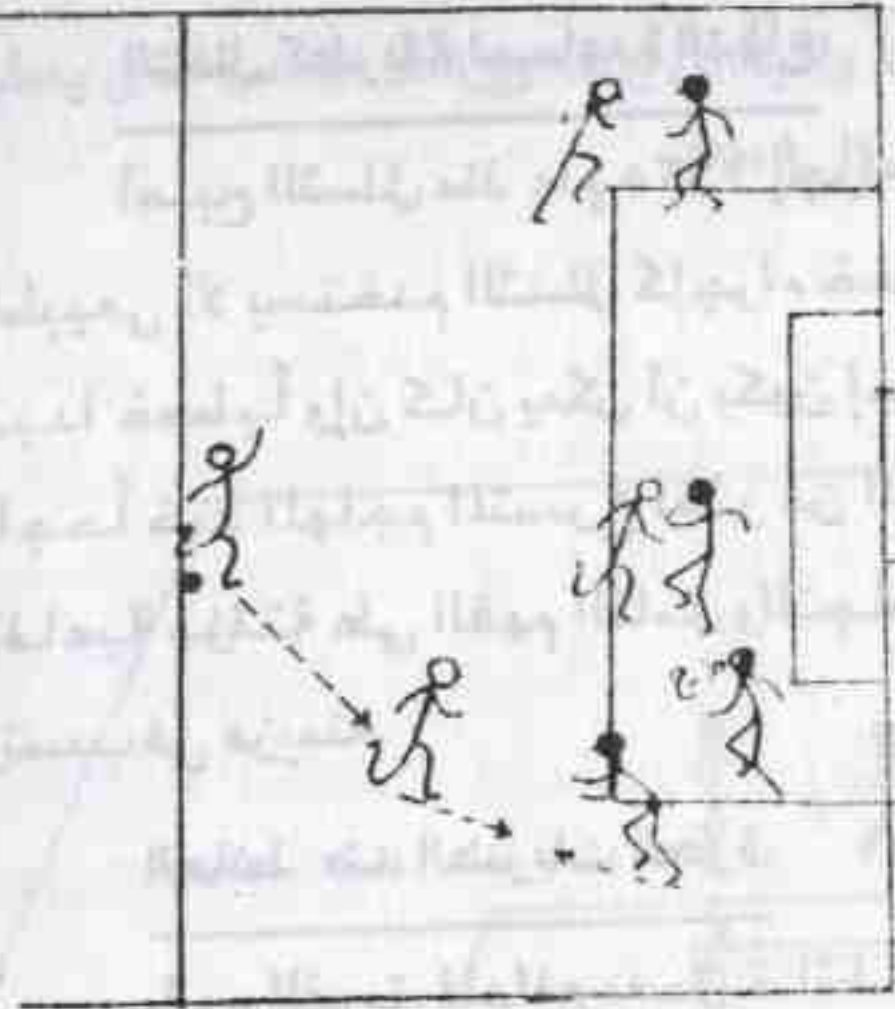
وأهم أسس تنظيم الدفاع هو ألا ينهار الدفاع في حالة إفلات مهاجم من مدافع بل يجب أن يقوم في الحال أقرب مدافع يتقاضي ذلك بتغطية زميله عن طريق مهاجمة المهاجم أو قفل المنطقة، وفي نفس الوقت يتحرك لاعب الدفاع الأول بسرعة لأخذ المكان المناسب في الدفاع. هذه التحركات واليقظة تستدعي تفهماً جماعياً بين لاعبي الدفاع (شكل ٢٠٥).



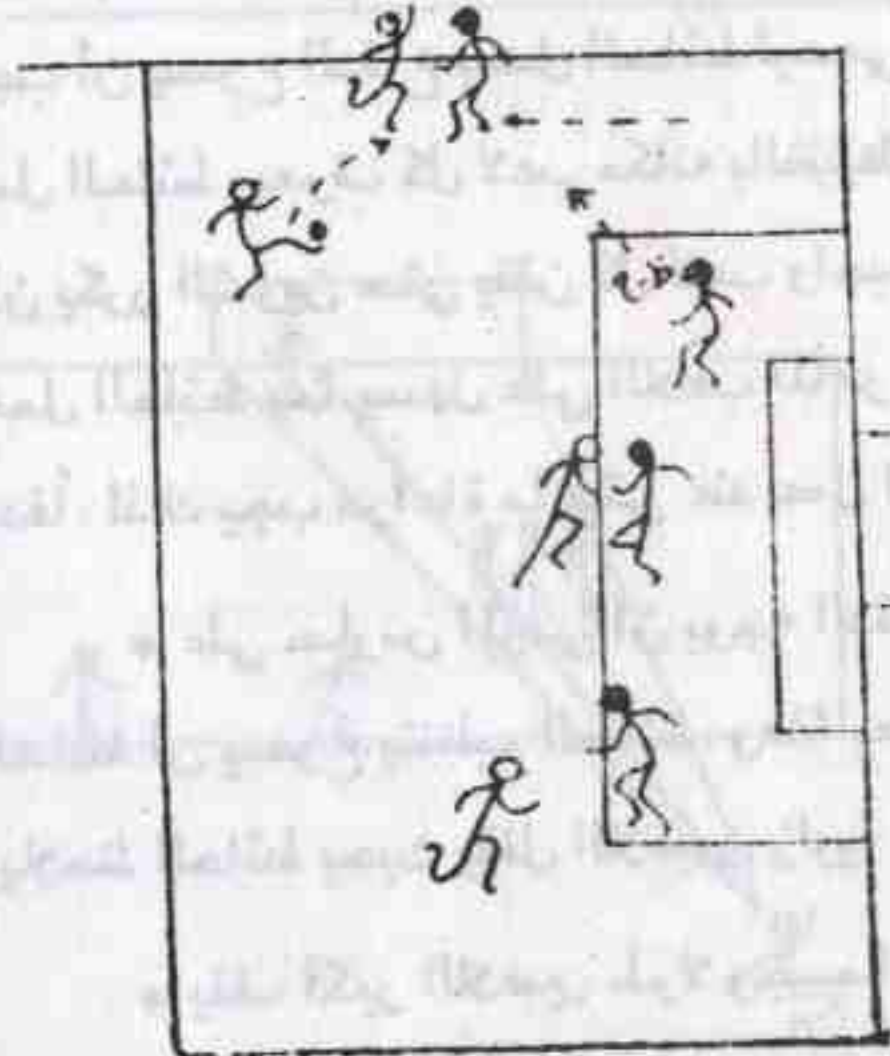
(شكل ٢٠٥)

وكثيراً ما يخطط المدربون دفاعهم على أساس أن يقوم لاعب دفاع معين بالمراقبة الصارمة للاعب المهاجم الخطير في الفريق المنافس، وأن يلزمه كظله حتى لا يترك له أي فرصة للعب أو التصويب بحرية، وفي نفس الوقت يقوم زميل أو أكثر بالدفاع بطريقة دفاع المنطقة (انظر كتاب مدرب كرة القدم للمؤلف).

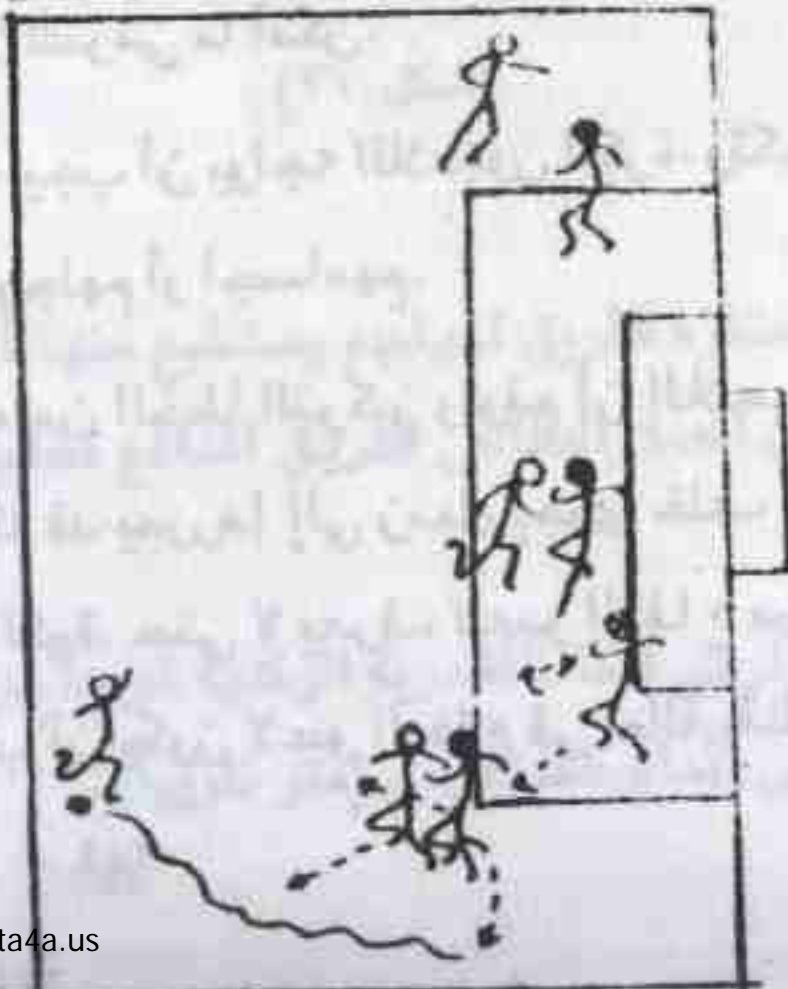
وتقوم حالياً فرق كثيرة بوضع لاعب دفاع خلف خط الظهر يسمى الظهر الحر (البيرو) يكون عليه تغطية خط الظهر وحماية أي لاعب من خط الظهر يكون في موقف خطر، وتشتيت الكرة من أمام المهاجمين بمجرد تخطي أحدهم لأحد لاعبي خط الظهر، ويندر حالياً أن تجد فرقة من الفرق الكبرى لا تلعب بهذه الطريقة أو قريبة منها وإن اختلفوا في تنظيم مواقف الدفاع نوعاً (شكل ٢٠٦، ٢٠٧، ٢٠٨).



(شكل ٢٠٦)



(شكل ٢٠٧)



(شكل ٢٠٨)

التسلل كطريقة لمساعدة الدفاع:

أصبح التسلل منذ عام ١٩٢٥ إجراء خططياً مؤثراً أحياناً لكسر هجوم الخصم ومن الطبيعي ألا يستخدم التسلل كإجراء خططي دفاعي إلا في حالات محددة، وهو لا يعتبر مبدأً خططياً وإن كان يمكن أن يكون إجراءً طارئاً في الدفاع. ويمكن أن يكون التسلل ناجحاً ضد المهاجم المتسرع أكثر من اللازم. ويتوقف نجاح استخدام التسلل كطريقة دفاعية مؤقتة على الفهم الكامل والتجانس بين خط الظهر وإلا أصبح وبالاً على الفريق وتسبب في هزيمته.

الحائط ضد الضربات الحرة:

يقوم الفريق المدافع بعمل حائط عندما تكون هناك ضربة حرة قريبة من مرمى فريقهم، ويكون مكان الكرة مناسباً ليقوم الفريق المضاد بالتصويب مباشرة. وكقاعدة عامة يجب أن يسرع الدفاع بعمل الحائط ليحمي مرماه. ومن واجب المدرب أن يمرن الفريق على عمل الحائط ويعرف كل لاعب مكانه بالضبط من الحائط. وما سيقوم بعمله بمجرد لعب الكرة، وأن يكرر التمرين حتى يتقن كل لاعب واجبه تماماً. وكثيراً ما نجد فرقاً لا تعرف كيف تقف لعمل الحائط مما يسهل على اللاعب الماهر المحنك أن يصوب إلى الهدف، وكثيراً ما يحرز هدفاً. لذلك يجب مراعاة ما يأتي عند عمل الحائط.

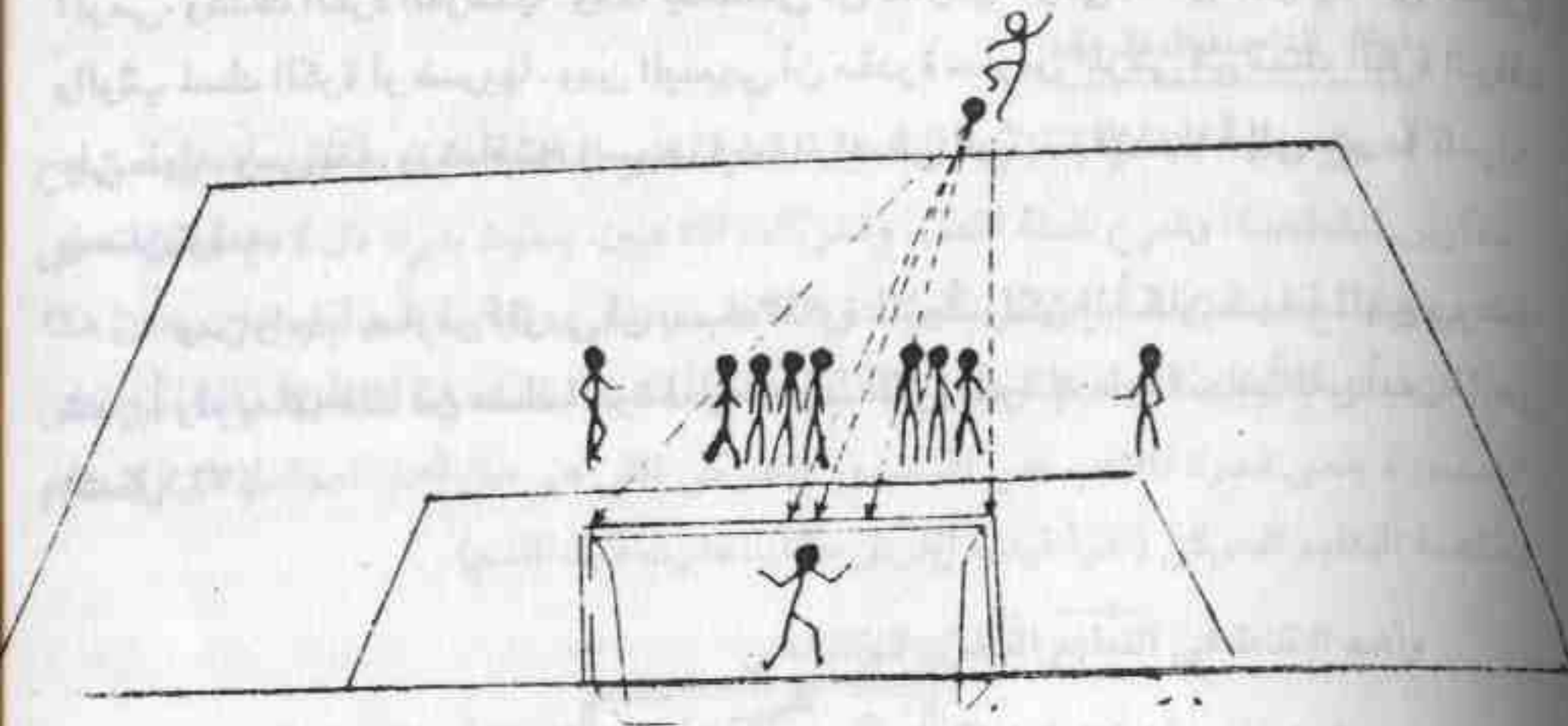
* على حارس المرمى أن يوجه الدفاع، وعلى رئيس الفريق أو اللاعب المسئول عن الحائط أن يسرع بتنظيم الحائط. وهذا يعني أن حارس المرمى يقف في الموقف الصحيح ويلاحظ الحائط بحيث يقفل اللاعبون زاوية المرمى أمام الكرة.

* يقف أكبر اللاعبين طولاً وجسماً في طرفي الحائط حتى يمكن أن يقفلا الزاويتين الخطرتين للمرمى ما أمكن.

* يجب أن يواجه اللاعبون الكرة، وتكون لديهم الشجاعة لمواجهة الكرة بحيث لا تمر من بين أرجلهم أو أجسامهم.

* من الخطأ التركيز وتوقع أن اللاعب المهاجم سيصوب على المرمى بقوة، ويجب أن نتوقع أنه قد يمررها إلى زميل يجري خلف الحائط، وكثير من الفرق تقوم بعمل تمويه قبل ضرب الكرة. حتى لا يعرف لاعبو الدفاع من سيقوم بركل الكرة، وإلى أين سيركلها، ومع ذلك يجب أن يكون لاعبو الدفاع في حالة يقظة دائمة.

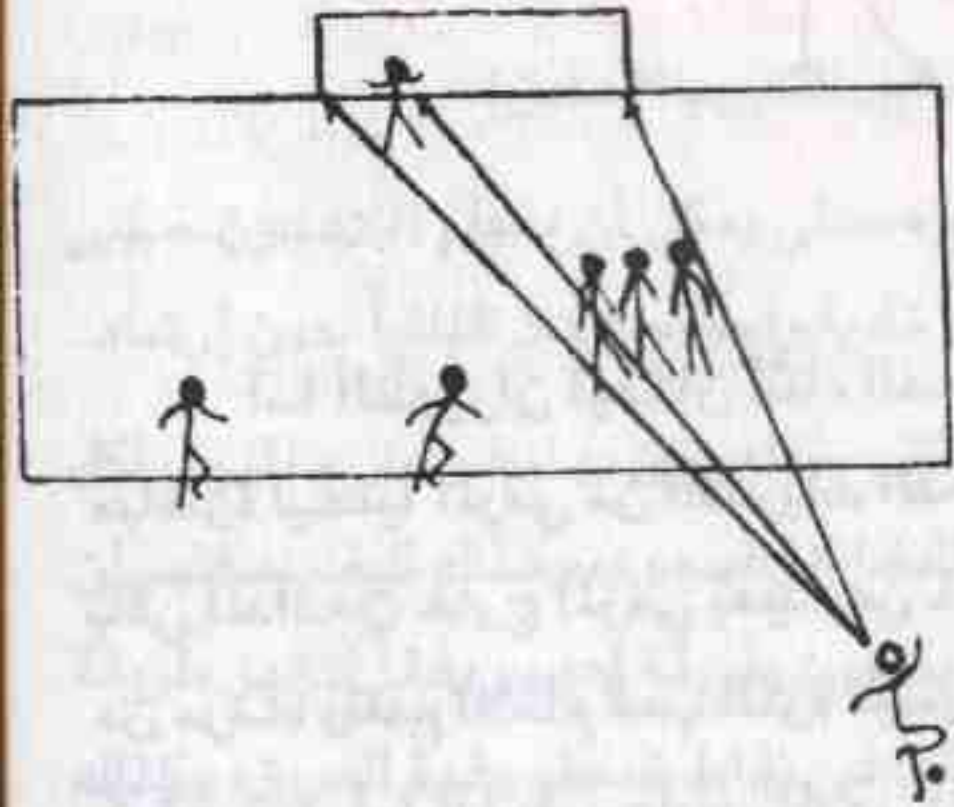
* يجب أن يرى حارس المرمى الكرة دائماً وعليه أن يوجه ويرشد اللاعب الذي يغطي الكرة أمامه ليتحرك جانباً ليستطيع رؤية الكرة (شكل ٢٥٩).



(شكل ٢٥٩)

* يجب أن يحمي الحائط

الجانب الأيمن والأيسر، ويعني هذا ألا يأخذ الحائط جانباً فإن هذا لن يخفي على ضارب الكرة، وكذلك يجب أن يكون هناك لاعبان حران من الفريق المدافع خارج الحائط لمراقبة المهاجمين المضادين (شكل ٢٥٩، شكل ٢٦٠).



(شكل ٢٦٠)

الدفاع أثناء الضربة الركنية:

من المؤكد أن الضربة الركنية فرصة ممتازة للفريق المهاجم يستطيع منها أن يصيب هدفاً في مرمى الفريق المدافع. ولكن عن طريق العمل الدفاعي للفريق المدافع تصبح إصابة الهدف من ضربة المرمى غير محتملة دائماً.

وكقاعدة عامة أساسية يقف حارس المرمى أثناء الضربة الركنية قريباً من الزاوية البعيدة (بالنسبة للركن الذي به الكرة) من المرمى وأمام خط المرمى (متر تقريباً).

خطوات التدريب على خطط اللعب:

تشمل خطوات تدريب خطط اللعب الناحية النظرية والتطبيق العملي.

أولا الناحية النظرية:

تسبق دائماً الناحية النظرية الناحية العملية. ففي الناحية النظرية يقوم المدرب بشرح التمارين الخططية، وشرح خطة اللعب، وتحركات اللاعبين، بحيث يدرك كل لاعب واجباته في اللعب ويقتنع بها تماماً، عندئذ يكون لدى اللاعب وضوح رؤية لما سيقوم به، وبدون هذا يصعب على اللاعب تنفيذ ما يطلب منه أداءه في الملعب. والناحية النظرية والشرح على السبورة ينعى قدرة اللاعب على التصور الحركي التي هي من أهم العوامل في التعليم وخاصة التعليم الحركي (اقرأ قيادة الفريق بكتاب مدرب كرة القدم).

وأهم النقاط في التعليم النظري للخطة هي:

* عمل نماذج وأشكال للخطة وشرحها على السبورة أو ما كيت الملعب.

* ملاحظات تعطى أثناء التدريب العملي.

* تحليل التمرينات العملية والتعليق عليها (تحليل التدريب السابق).

* تحليل كيفية تصرف كل لاعب في مركزه حتى يمكن أن يتعلم اللاعبون حسن التصرف، وأن تخلق فيهم روح المسؤولية كي يمكنهم تأدية واجبهم كاملاً تلقائياً بدون إرشاد.

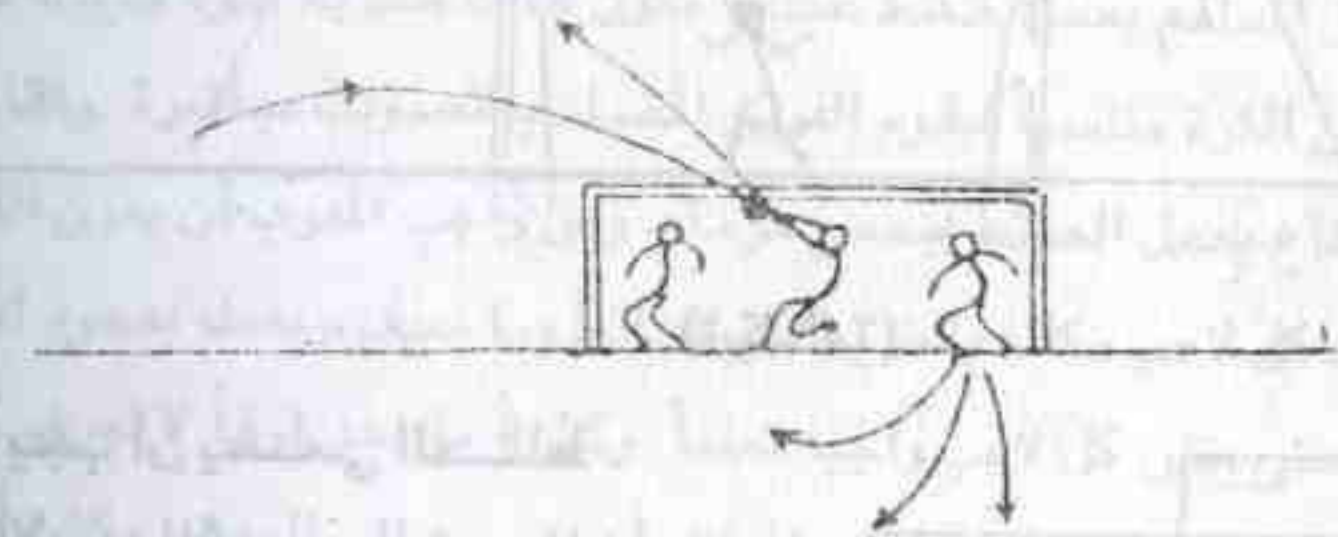
* يجب أن يدرك اللاعبون تماماً الطريقة التي سيلعبون بها، فيشرح المدرب لكل مركز واجباته إجمالاً مثل واجبات خط الظهر والدفاع والهجوم، وكذلك كيف يمكنهم أن يتحولوا من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس، وكيف ينوعون طريقة لعبهم وفقاً لتغير طريقة خطة لعب الفريق المضاد، ويعطى المدرب ملاحظاته على نقاط ضعف وقوة الفريق، وكذلك الفريق المنافس.

* مشاهدة مباريات الآخرين وتحليلها، فيقوم اللاعب بملاحظة اللعب عامة ثم اللاعب الذي يلعب في مركزه، ثم مجموعة من اللاعبين. وأخيراً يراقب بعض التحركات الخاصة التي تقوم بها بعض الفرق الممتازة.

* يقوم المدرب بوضع مشكلة على السبورة ويطلب اللاعبين بشرح كيف يتصرفون في مثل هذه المشاكل، مما ينعى قدراتهم الابتكارية والخططية واكتسابهم خبرات قد لا تحدث كثيراً أثناء المباريات ولكنها ذات أهمية.

وفي هذا الموضع يستطيع أن يرى الكرة جيداً وأن يتصرف التصرف المناسب للدفاع عن مرماه. ومن واجب حارس المرمى أن يمسك الكرة العالية التي تسقط داخل منطقة المرمى، وكذلك الكرة العرضية. وهذا يستدعي من حارس المرمى حسن التوقيت في الخروج والوثب لمسك الكرة أو ضربها. ومن البديهي أن مقدرة حارس المرمى في مسك الكرة تتوقف على طوله، ومرورته، ورشاقته، وسرعته، وقدرته على الوثب، بالإضافة إلى سرعة تلبيته، وحسن توقعه.

ومن واجب حارس المرمى أن يمسك الكرة دائماً. ولكن إذا كان ضغط الهجوم عليه شديداً ولم يمكنه ذلك من مسك الكرة فعليه ضرب الكرة بقوة لإبعادها جانباً بعيداً عن المرمى (شكل ٢٦١).



(شكل ٢٦١)

أما الظهيران فيقفان أثناء الضربة الركنية كل بجانب قائم المرمى الذي في جهته مباشرة ليحميا المرمى من الضربات القصيرة المفاجئة أو الضربات الركنية الحزونية. ويقف باقي المدافعين خارج المرمى بعيداً عن خط المرمى من ١ - ٢ متر. وإذا خرج حارس المرمى من مرماه وتقدم للأمام للعب الكرة فيسرع الظهيران بالوقوف داخل المرمى لمحاولة صد أي كرة مرتدة. أما إذا بقي حارس المرمى داخل مرماه فيسرع الظهيران بالتقدم أماماً لمهاجمة أو مراقبة المهاجمين المضادين لنعهما من استلام أو لعب أو تصويب الكرة.

أما قلب الدفاع أو «الاستوير» والظهير الحر فيجب أن يقفياً بطريقة رجل لرجل عندما يجدان أي مهاجم في منطقة لعبهما. كذلك يقوم باقي أفراد الفريق بالدفاع بطريقة رجل لرجل. وهذا يعني عدم ترك أي لاعب من الفريق المهاجم الذي سيلعب الضربة الركنية حراً غير مراقب، بل يجب أن يكون هناك دائماً لاعب من الفريق المدافع مراقباً لكل لاعب في الفريق المهاجم، وكثيراً ما نجد أن الجناحين يعودان للمساعدة في الدفاع أثناء الضربة الركنية، ويجب أن يحائر الدفاع من أن يجري أي لاعب مهاجم مخادعاً بذلك المدافع.

* بعد المباراة يقوم اللاعبون بتحليل المباراة ونقدها مع ذكر محاسن ومساوي المباراة. ويستحسن أن يقوم كل لاعب بنقد نفسه، فإن ذلك يعلمه تحمل المسؤولية وتقدير الموقف.

ثانيا - التدريب في الملعب:

بعد أن يأخذ اللاعب فكرة نظرية واضحة عن تحركاته الخططية يقوم المدرب بوضع التمرينات موضع التطبيق في الملعب، ويجب أن تكرر التمرينات الخططية مراراً وتكراراً حتى يتقنها اللاعبون وتثبت وتصيح تحركاتهم في الملعب مدروسة ومتقنة وتؤدي بالية.

وهناك بعض الملاحظات على هذه التمرينات:

* يجب أن يلاحظ المدرب أن الإلتقان في أداء المهارات الأساسية أثناء التدريب له الأولوية. ويؤدي التمرين أولاً في مساحة صغيرة، وتزداد المساحة مع استيعاب اللاعبين لتحركاتهم وإتقانهم للأداء الحركي.

* يجب أن يربط التمرين الخططي بوجود مدافع سلبي أولاً ثم إيجابى يقوم بالمهاجمة القوية مع التقدم في التمرين (كما يحدث في المباراة تماماً) حتى يعتاد اللاعبون ذلك. ويمكن ربط هذه التمرينات بتمرينات اللياقة مثل تمرينات ٣ : ١ ، ٤ : ٢ ، ٢ : ١ ، ٣ : ٢ ، ٤ : ٤ ، ٦ : ٦ ، ٤ : ٤.

- تؤدي التمرينات السابقة في مساحة صغيرة من الملعب، مما يصعب من التمرين وينمى مهارة اللاعبين المهاجمين الحركية ومقدرتهم في التحكم والسيطرة على الكرة مع سرعة الحركة وأخذ الأماكن وسرعة التصرف في الكرة.

- يجب أن يلاحظ المدرب أن تكون التمرينات الخططية تتماشى مع المقدرة والمهارة الحركية للاعبين، فإذا كان التمرين صعباً قل شوق اللاعبين لأدائه لعدم مقدرتهم على ذلك، والعكس إذا كان التمرين سهلاً فهو لا ينمى أى مهارة خططية للاعبين.

ثالثا - التطبيق في المباريات التجريبية:

بعد أن يقتنع المدرب بأن الخطط التي وضعها تنفذ بدقة، ينظم مباريات تجريبية أولاً مع فرق متوسطة، حتى يستطيع أن يرى مقدار استيعاب اللاعبين للخطط تحت ظروف ملائمة نوعاً، وحتى يكون تركيز اللاعبين منصباً على تنفيذ الخطط، ثم يتدرج بجعل فريقه يتقابل مع فرق قوية. وخلال كل ذلك يُقيّم المدرب واللاعبون الخطط، ومقدار تنفيذهم لها، وإصلاح ما يجب إصلاحه، وتثبيت وتقوية الخطط الناجحة.

رابعاً - التطبيق في المباريات:

هذه هي الخطوة الأخيرة وعلى المدرب أن يلاحظ أثناء المباريات مقدار تطبيق اللاعبين للخطط الفردية والجماعية، الدفاعية والهجومية. ويقوم بتحليل المباراة وكل لاعب على حدة.

الأسس التي يتوقف عليها سلامة تنفيذ الخطط الجماعية:

تتوقف مقدرة الفريق على تنفيذ الخطط على الأسس الآتية:

(أ) اللياقة البدنية لجميع أفراد الفريق.

(ب) قدرة اللاعبين ومهارتهم في التحكم في الكرة أثناء الحركة ومن جميع الأوضاع التي يتخذها الجسم. وهذا يعنى أن اللاعب يستطيع أن يمرر الكرة أو يضربها، أو يشتتها، أو يستقبلها وهو يجرى أو يثب بدون تقليل من سرعته، ولذلك لزم على المدرب أن يضع هذا في اعتباره عندما يضع تدريباته.

(ج) أن تخدم الخطط الفردية الخطط الجماعية. وهذا يعنى أن كل لاعب يجب أن يدرك أن هناك هدفاً من تحركه في الملعب، وأن هذا الهدف يخدم الخطة الجماعية. كذلك يجب على اللاعب أن يفهم ويدرك الغرض والهدف من تحرك زميله في الملعب حتى يمكن مساعدته في تنفيذ الخطة. وإدراك اللاعب لمدى قدرة زميله الحركية ومهاراته الأساسية تساعد على أن يمرر للزميل الكرة بالطريقة التي تلائمها أو يأخذ المكان المناسب الذي يساعد الزميل على التمرير إليه بدقة.

(د) الوعي الكامل لجميع أفراد الفريق بواجبات مراكزهم وطريقة تنفيذ الخطة من الناحية النظرية والعملية.

القواعد الأساسية عند التدريب على الخطط

أهمية القواعد الخططية:

عند التدريب على الخطط يجب أن يراعى المدرب القواعد الأساسية لتنفيذ الخطط، وينبغ هذه القواعد يصبح اللاعب والفريق عاجزاً عن الانتشار والتنفيذ الصحيح للواجبات الخططية. والمدرب الكفاء - وخاصة مدرب الناشئين - يدرك أن واجبه الأول هو أن يقوم بتدريب لاعبيه على تنفيذ هذه القواعد أثناء تدريبهم على المهارات الأساسية أو التمرينات الخططية حتى يصبح أداء هذه القواعد ألياً.

اللعبة بدون كرة:

تتطلب الكرة الحديثة من اللاعب أن يجرى بدون كرة باستمرار لأخذ الأماكن المناسبة، وذلك بطريقة خطافية مدروسة وبطريقة سليمة. هذا الجري الهادف يجب أن يتعلمه اللاعب أثناء التدريب، فيجب أن يدرك متى وأين وكيف يجرى؟

اركل الكرة ثم اجر:

وهذا يعني أن اللاعب يجب أن يجرى مباشرة لأخذ مكان مناسب بمجرد تمريره الكرة للزميل. ومن العيوب التي يجب أن يعمل المدرب على إصلاحتها لدى اللاعب وتوقفه في مكان بعد تمرير الكرة.

إجر إلى الكرة:

ويعنى هذا عدم انتظار اللاعب للكرة الآتية إليه، بل يجب أن يجرى إليها، وذلك ليكون عنده فسحة من الوقت للعب الكرة، ومن جهة أخرى لكي يصل إلى الكرة قبل الخصم الذي قد يصل إليها قبله إذا لم يجر إليها. ويلاحظ هنا أن اللاعب يلقي نظرة شاملة على الملعب قبل الجري ليعرف مواقف زملائه ومنافسيه.

الكفاح على الكرة:

إذا فقد اللاعب الكرة فإنه لا بد أن يعود لمهاجمة الخصم الذي أخذها منه في محاولة لا ستردادها ولا يترك هذه المهمة للاعبى الدفاع، وفي هذه الحالة قد يستحوذ على الكرة ثانية أو على الأقل، يمنع اللاعب الذي أخذ منه الكرة، من أن يلعبها بحرية.

تغطية الزميل:

من النقاط الخطافية الأساسية أنه يتحتم على كل لاعب أن يأخذ مكاناً مناسباً يستطيع منه أن يغطي زميله المدافع.

الهجوم المضاد من الدفاع:

يجب أن يوضع في الاعتبار ألا يكون الدفاع بفرض تشتيت الكرة لإبعادها عن المرمى فقط (إلا في المواقف الخطرة) وإنما يهدف الدفاع أساساً إلى الاستحواذ على الكرة من الفريق المضاد ليبدأ منها فريقه هجوماً مضاداً منظماً. ووفقاً لحسن إدراك الدفاع وتفهمه لسير المباراة يستطيع أن يقرر هل يكون الهجوم سريعاً مفاجئاً أم متدرجاً.

استخدام الجذع استخداماً صحيحاً:

ذلك بأن يقوم المدافع بكتف المهاجم بطريقة قانونية سليمة لاستخلاص الكرة. وكذلك يكون استخدام الجذع بوضعه بين الكرة والمدافع عندما تكون الكرة في حوزة اللاعب أو أثناء محاورته ليمنع اللاعب المدافع من الوصول إلى الكرة.

اللعبة المباشر:

وهذا يعنى أنه لا يجب على اللاعب بأى حال من الأحوال أن يجرى بالكرة عندما لا تكون هناك ضرورة قصوى لذلك أو متطلبات خطافية فردية، فالكرة تستطيع أن تكسب أرضاً أسرع وأضمن من اللاعب، بالإضافة إلى تجنب اللاعب من أن يهاجم من لاعب مضاد قد يستخلص منه الكرة.

يجب على اللاعب المستحوذ على الكرة أن يمويه دائماً على اللاعب المدافع ويوقعه في حيرة دائمة، بحيث لا يستطيع أن يتوقع ما سيقوم بعمله، فمثلاً هل سيمرر الكرة يميناً أو يساراً أم بينية؟

يجب أن يغير اللاعبون دائماً من أنواع التمريرات فتارة تمريرات قصيرة، ثم طويلة، ثم من جانب إلى جانب آخر من الملعب لتغيير اللعب وهكذا.

يتبادل لاعبو الدفاع والظهر مراكزهم لمساعدة الهجوم. وهذا يعنى أن مهمة مساعدة الهجوم لا تقع على عاتق لاعبي خط الوسط فقط وإلا أصبح العبء كبيراً عليهم. وإنما على لاعبي خط الظهر وخاصة الظهيرين مساعدة الهجوم، ويكون التقدم وتبادل الهجوم كالرسم الموضح (شكل ٢٦٢).

فعندما يتقدم اللاعب (٢) أو (٣) يتقدم معهما اللاعب رقم (٨) ويقوم نمرة (٥) و(١٠) بالتغطية، وعندما يتقدم رقم (٤) يتقدم معه نمرة (١٠).

أما إذا تقدم نمرة (٦) فيتقدم معه نمرة (٥) ويقوم نمرة (١٠)، (٤) بالتغطية، وهكذا.

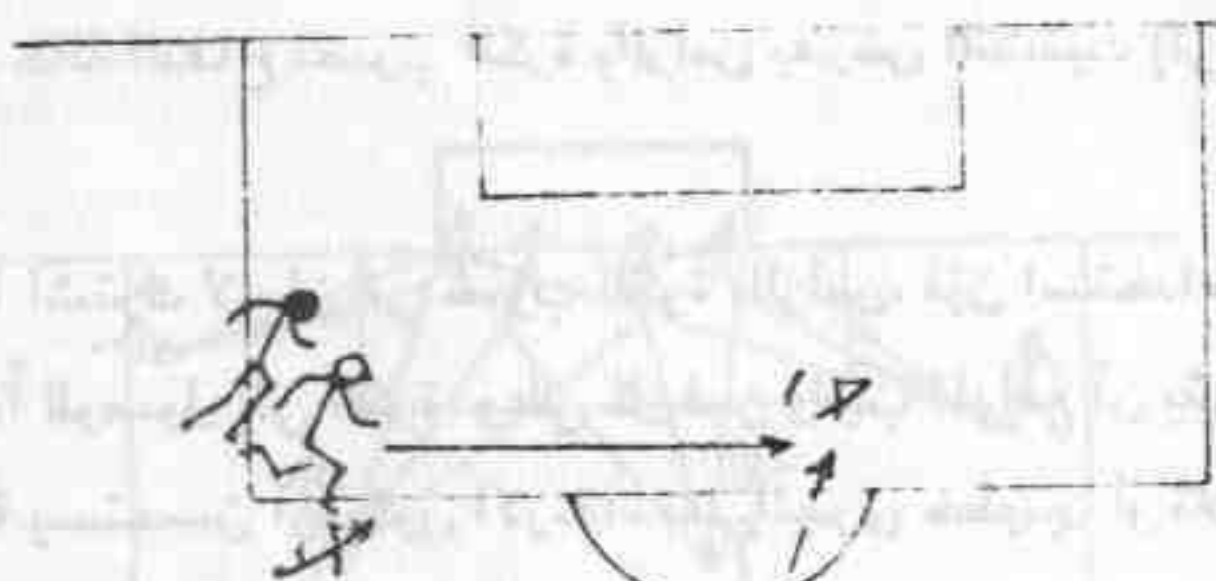
مساعدة الهجوم للدفاع:

كما أن الدفاع يتقدم لمساعدة الهجوم، فعلى الهجوم أيضاً الرجوع لمساعدة الدفاع، ونخص بالذكر الجناحين اللذين كثيراً ما يعودان لمساعدة الظهيرين أو الدفاع كما في طريقة ٤ : ٤ : ٢ .

* يجرى (أ) فى اتجاه (ب) وفى نفس الوقت يجرى (ج) من خلف (ب) بعرض الملعب يقوم (أ) عند وصوله إلى نقطة (أ) بالتمرير إلى (ج) عند نقطة (ج) (شكل ٢٦٤).

الجرى المفاجئ من المدافع:

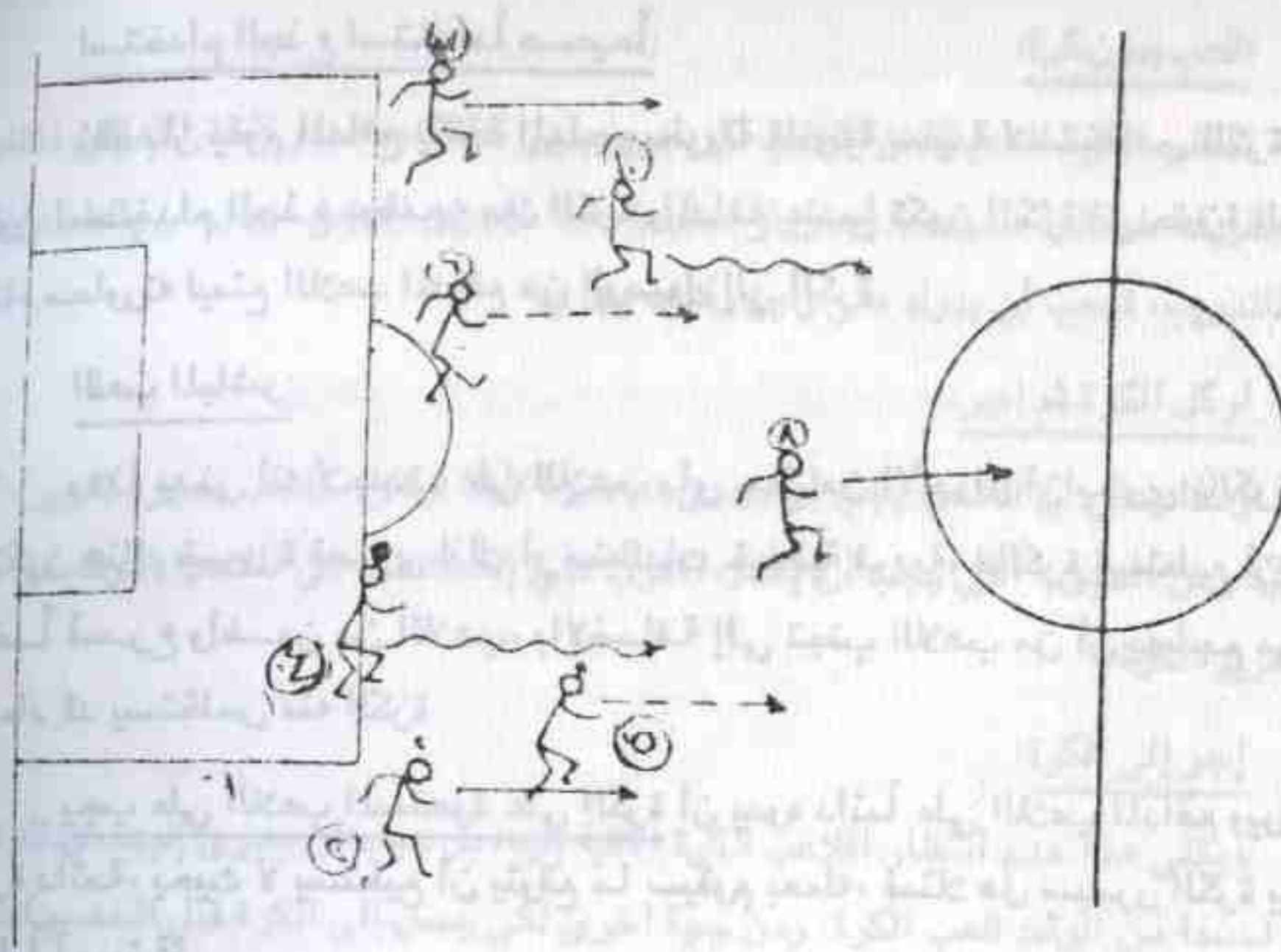
وهذه نقطة خطية مهمة يجب أن يقوم بها لاعبو الهجوم باستمرار، وهى تعنى أن يتحرك للداخل ليسحب معه المدافع، وفجأة يجرى نحو الكرة التى تمرر إليه بسرعة. مما يعطيه زمنا ومساحة أكبر يستطيع أن يتحرك فيها بحرية، وفى نفس الوقت فإن تأخر اللاعب الذى يكون المهاجم قد هرب منه، يعطى المهاجم الوقت لكى يستطيع أن يتصرف فى الكرة بالطريقة السليمة بدون تدخل من المدافع



(شكل ٢٦٤)

بعض نقاط خطية للجناحين:

(أ) إذا كان الفريق يلعب بجناحين فيجب أن يلعب الجناحان بجانب خطي التماس فى أغلب الوقت حتى يفتح اللعب.

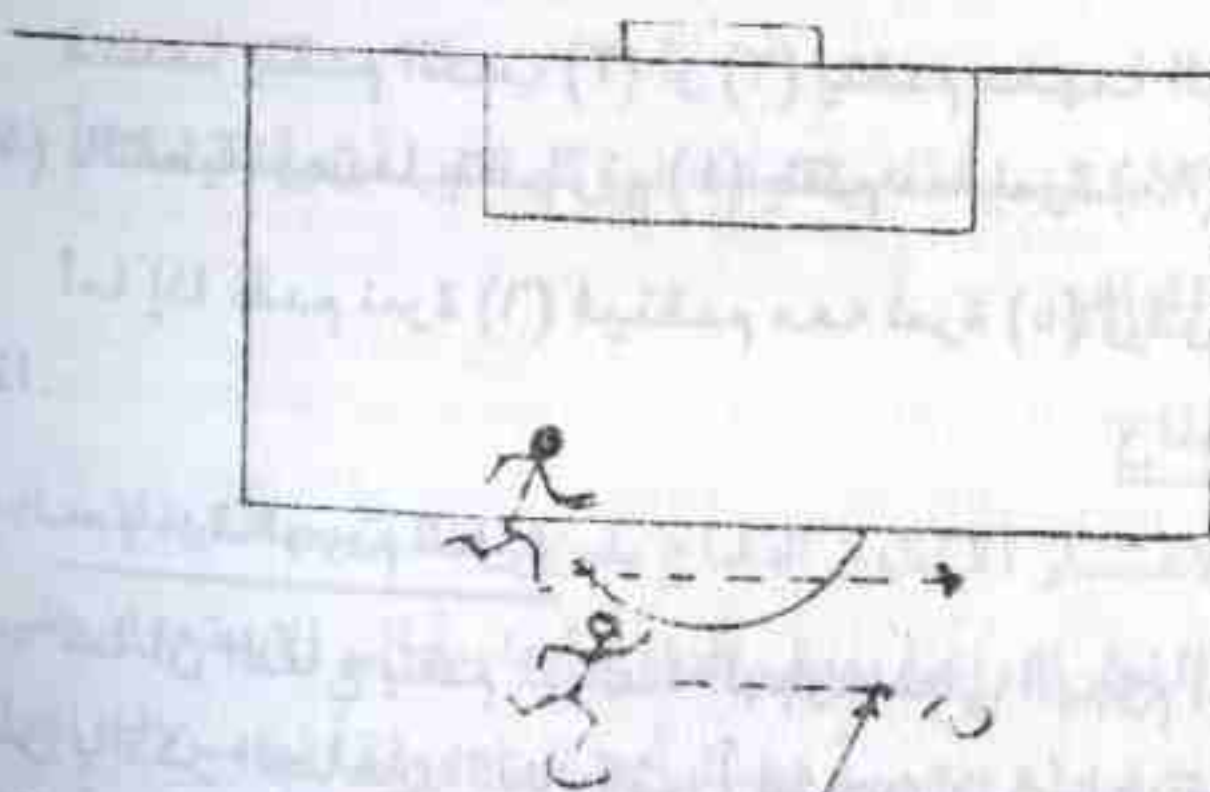


(شكل ٢٦٢)

الجرى المتقاطع لاستلام الكرة:

حقيقة أن هذا التحرك ليس جديداً ولكنه أصبح من مميزات اللعب الحديث نظراً لكثرة تحرك اللاعبين فى محاولة كسر الدفاع. مثال ذلك:

* يجرى (أ) بالكرة بعرض الملعب إلى نقطة (أ) وفى نفس الوقت يجرى (ب) حراً بالعرض أيضاً إلى نقطة (ب) حيث يمرر (أ) الكرة إليه عندها (شكل ٢٦٣).



(شكل ٢٦٣)

(ب) يتبادل الجناحان مركزيهما أثناء سير المباراة.

(ج) على الجناح أن يسحب الكرة على خط المرمى ثم يمررها للداخل أمام المرمى لأحد زملائه المهاجمين.

(د) إذا كانت الكرة تلعب في الجانب الآخر من الملعب فعلى الجناح أن يأخذ مكانه من الملعب للداخل نوعاً.

لعب الكرة بالرأس من الناحية الخططية:

(أ) في حالة الهجوم تمرر الكرة للزميل أرضية.

(ب) في حالة الدفاع تضرب الكرة بالرأس بغرض التشتيت إلى الجانبين بعيداً عن

المرمى.

(ج) إذا اشترك لاعبان في ضرب الكرة بالرأس، فإن استخدام الجسم استخداماً قانونياً مهم جداً للوصول إلى الكرة. وعلى كل فدان واجب المدافع أن يثب أعلى من المهاجم، وفي هذه الحالة يستحسن أن يكون الارتقاء بعد الجري خطوتين أو ثلاثاً لضمان ارتفاعه لأعلى ما يمكن.

تغيير سرعة اللعب:

هذا واجب يقع على عاتق رئيس الفريق واللاعبين ذوي الخبرة وحسن الإدراك. فمثلاً عندما يكون دفاع الفريق المنافس غير منظم، يجب أن تزداد سرعة اللعب لما في ذلك من فائدة في عمل دربكة وخلخلة في الدفاع المضاد خاصة أمام مرماه وإذا كان دفاع الفريق الذي معه الكرة لم تنتظم صفوفه بعد فإنه يتحتم على هجوم الفريق أن يلعب ببطء، حتى يعطى لدفاعه فرصة تنظيم صفوفه، والتقاط أنفاسه، وتمالك أعصابه.

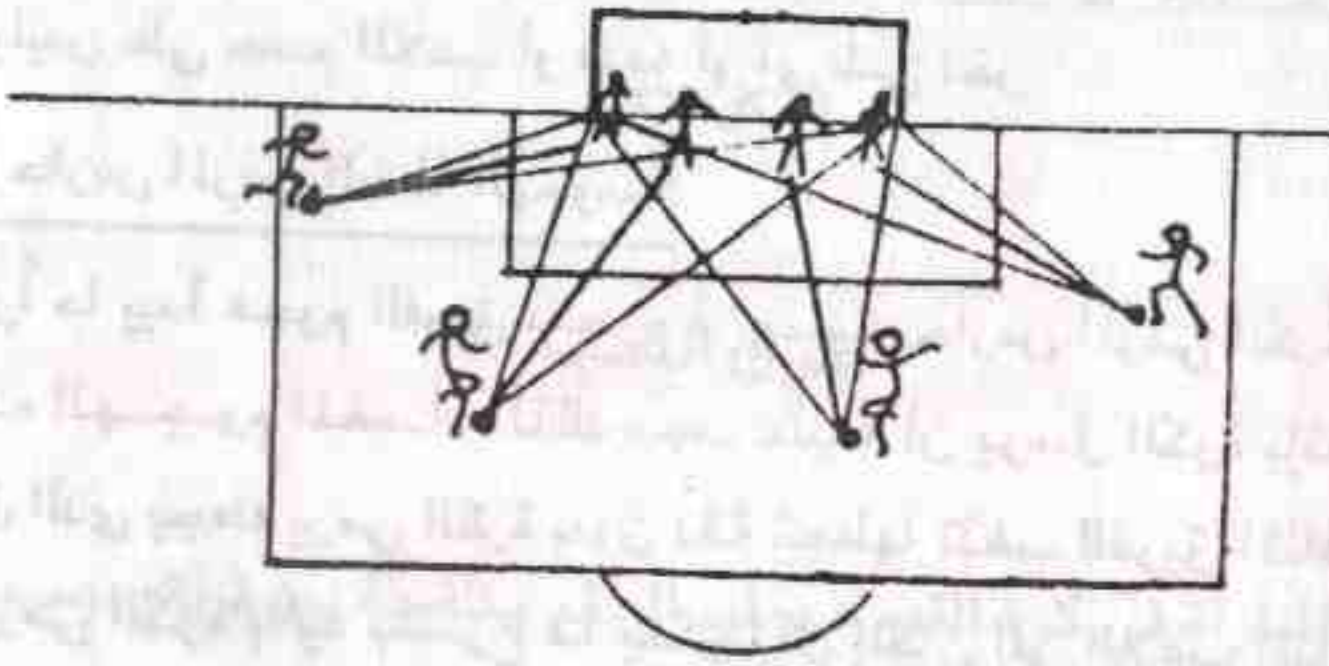
إن تغيير سرعة اللعب من النقاط الخططية ذات الأهمية والتي تؤثر كثيراً في نتائج المباريات، وهي ذات قيمة كبيرة للفريق الذي يحسن استخدامها، وبإلا على الفريق الذي لا يدرك أهمية هذه النقطة مما لا يستطيع معه التحكم في سرعة سير المباراة لصالحه.

ولكى يتأكد المدرب من مقدرة لاعبيه على تنفيذ تلك القواعد الخططية الهامة تكون لديه استمارة خاصة لتقييم تنفيذ اللاعبين لأهم هذه القواعد أثناء المباريات، ونتيجة هذا التحليل تعطى المدرب صورة صادقة عن حالة اللاعب وقدرته على التنفيذ الخططي.

خطط حارس المرمى:

الخطط الدفاعية:

١ - موقف حارس المرمى: كمبدأ عام يجب أن يقف حارس المرمى في منتصف الزاوية التي تشكل من الكرة ك رأس زاوية من القائمين كنهايتين لضلعى تلك الزاوية (شكل ٢٦٥) بصرف النظر عن التغيير الدائم لمكان الكرة. وعلى ذلك فيجب أن يغير حارس المرمى من موقعه حتى يكون دائماً في المكان الصحيح من الهدف لحمايته مع تغيير سير الكرة في الملعب. وموقف حارس المرمى عند الضربة الركنية والضربة الحرة مع عمل حائط من المدافعين قد شرحناه عند الكلام عن التدريب في مواقف ثابتة.



(شكل ٢٦٥)

٢ - جري حارس المرمى أماماً لإغلاق الزاوية أمام المهاجم وأخذ وضع مناسب للدفاع عن المرمى، وهنا يجب أن يحسن حارس المرمى توقيت خروجه وسرعة جريه حتى تكون إمكانياته في الدفاع عن المرمى ممكنة قبل أن يعطى فرصة للمهاجم لتهيئة الكرة لنفسه ليلعبها مستريحاً، وخلال تقدم حارس المرمى للأمام يفرد نواحيه جانباً حتى تنقل الزاوية أمام المهاجم ويجبره على لعب الكرة أرضية ما أمكن.

وإذا كان المهاجم المستحوذ على الكرة مسيطراً عليها، فيجب ألا يتقدم حارس المرمى كثيراً ولا يظهر عليه التردد حتى لا يعطى للمهاجم الفرصة لأن يتخطاه (يحاوره).

أما إذا كانت الكرة لم تصل بعد إلى المهاجم فعلى حارس المرمى أن يهاجم بدون تردد ليقطع الكرة ويمسكها.

ضربة الجزاء:

إن إمكانيات حارس المرمى ضد ضربة الجزاء ضعيفة جداً والقانون يحتم على حارس المرمى أن تبقى قدماه ملاصقتين لخط المرمى حتى تضرب الكرة.

وعلى كل فإن حارس المرمى يستطيع أن يقف في مكان يوحى لضارب الكرة أن يلعبها فيه، فمثلاً يقف تاركاً الجزء الذي على يمينه مفتوحاً مما يشجع المهاجم أن يصوب نحوه.

ويمكن لحارس المرمى أن يقوم بعمل حركة خداع أثناء اقتراب المهاجم لضرب الكرة مما يشتت انتباه المهاجم ويثيره.

وعلى كل فإن أهم نقطة بالنسبة لحارس المرمى هي أن يركز عينيّه على الكرة ومسارها وليس على جسم اللاعب أو قدمه أو أي شيء آخر.

بدء حارس المرمى الخطة الهجومية:

كثيراً ما يبدأ هجوم الفريق بمجرد أن يمسك حارس المرمى الكرة، ويكون بذلك أول لاعب في بدء الهجوم المضاد، لذلك يجب عليه أن يرسل الكرة بإتقان وروية وليس بالاستعجال الذي يجعله يرمى الكرة بدون دقة تجعلها تذهب للفريق المنافس. وعلى حارس المرمى أن يرمى الكرة باليد بأسرع ما يمكن بكل إتقان إلى اللاعب المناسب غير المراقب من الخصم لبدء الهجوم قبل أن يتراجع الفريق المنافس أو ينظم صفوف دفاعه. هذه العملية من حارس المرمى من الأهمية بمكان، وحارس المرمى الذي لا يجيدها أو يتأخر في إرسال الكرات إلى زملائه، يصعب من مهمة الهجوم، ويفسد على فريقه الفرص المناسبة.

تدريب حارس المرمى:

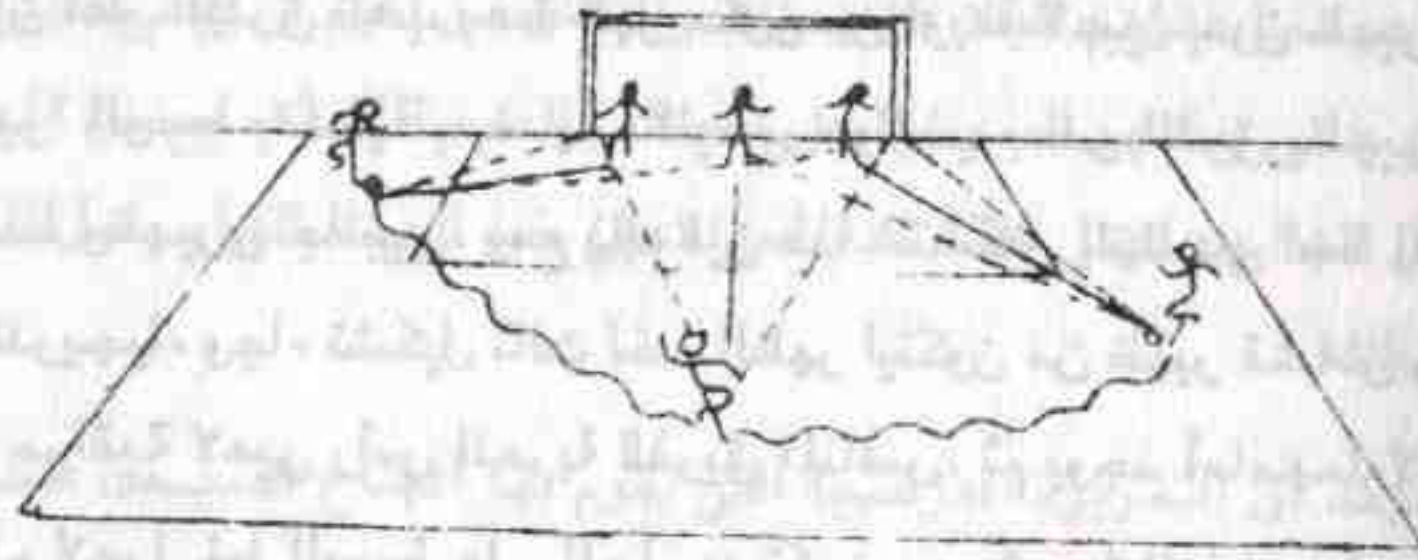
تستدعى واجبات حارس المرمى أن يكون له تدريب خاص.

فالإعداد البدني لحارس المرمى يكون خلال التمرينات البدنية ومبادئ الجمباز الأرضي، والحركات الأكروبياتية وتدريبات القوة (قوة الوثب والرمى، وضرب الكرة).

أما التدريبات الفنية الخططية فيمكن أن تؤدي إما فردياً أو مع المجموعة وترتبط دائماً بتدريبات اللياقة البدنية.

وللتدريب على اللعب المشابه للمباريات يمكن اللعب بحيث تكون مجموعة دفاع قليلة تحت ضغط وتأثير هجوم كبير. وكذلك التدريب بأكثر من كرة ويجب أن يكون تدريب

حارس المرمى في داخل المرمى حتى يتعود على ذلك ويستطيع أن يقدر بدقة أبعاد المرمى وزواياه (شكل ٢٦٦).



(شكل ٢٦٦)

طرق اللعب

تعريف:

لما كانت المباراة في كرة القدم هي في الواقع منافسة بين فريقين يسعى كل منهما إلى تحقيق الهدف من المباراة وهو الانتصار، لذلك أصبح من واجب المدرب أن يضع تنظيمًا لأفراد فريقه ويضعهم في تشكيل معين، بحيث يكون لكل لاعب واجبات معينة واضحة عليه أن يقوم بتنفيذها بدقة ما وجد إلى ذلك سبيلاً. وهذا ما يمكن تسميته بطريقة اللعب.

فطريقة اللعب إذن تعني تنظيم قوة الفريق مع تحديد موقف لكل لاعب في الملعب يطلق عليه مركز حتى يتمكنوا من القيام بواجباتهم الهجومية والدفاعية بطريقة فعالة مؤثرة.

ويجب ألا يتبادر إلى الذهن أن مواقف اللاعبين ومراكزهم تعني في طرق اللعب الحديثة ألا يتحرك اللاعب من مكانه أو منطقته المحددة في طريقة اللعب، وإنما أصبح من أهم واجبات كل لاعب أن يدرك أنه مع فهمه ووعيه الكامل لواجبات مركزه، عليه أن يتحرك في الملعب في كل الاتجاهات، مادام ذلك يساعد على تنفيذ خطط اللعب الهجومية أو الدفاعية وأن يكون تحركه مدروساً وذا فاعلية.

طرق اللعب الحديثة:

أصبحت طرق اللعب الحديثة وهي ٤ : ٤ : ٢ و ٢ : ٥ : ٣ و ٤ : ١ : ٢ : ٢ غير واضحة أثناء سير المباريات، إذ أصبح من المهم تحرك اللاعبين مدافعين ومهاجمين لأخذ الأماكن الشاغرة، وخاصة عند الهجوم لفتح ثغرات في دفاع الفريق المنافس. أما عند الدفاع فإن أغلب الفرق تلعب بخط ظهر مكون من أربعة لاعبين بدون ظهير قشاش على أن يقوم ظهيرا الوسط بتغطية بعضهما البعض، وتلعب بعض الفرق بظهير حر أو قشاش وظهير وسط وظهيري جانبيين، ومع ذلك فإن هذا التشكيل التقليدي لخط الظهر أوشك على الاختفاء تدريجيا، وجاء تشكيل ثالث لخط الظهر ليتكون من ظهير قشاش وظهيرين للوسط مهمتهما مراقبة لاعبي رأس الحربة للفريق المنافس، ثم يوجد أمامهما لاعب مهمته ربط الدفاع، ثم لاعبا خط الوسط على الجانبين تكون مهمتهما الدفاع عند الأجنحة للفريق المنافس.

ووفقا لنوعية لاعبي خط الوسط الممتازين المتاحة لكل مدرب فإن عدد لاعبي خط الوسط اختلف من فريق لفريق بحيث أصبح لا يوجد تشكيل موحد أو عدد معروف لهذا الخط.

ولو أن بعض الفرق لا تقوم باستخدام طريقة رجل لرجل عند الدفاع إلا أنها مع ذلك تستخدم دفاع رجل لرجل في بعض المواقف، وعلى سبيل المثال فإن ظهيري الوسط يراقبان دائما لاعبي رأس الحربة في الفريق المنافس أو المهاجم الذي يوجد أمامه، ويتحرك معه مهما غير من مركزه. كما أن جميع الفرق تخصص لاعبا لمراقبة اللاعب الخطير في الفريق المنافس ويلعب معه بطريقة رجل لرجل من منتصف الملعب. عموما فإن طريقة دفاع رجل لرجل تتجح باستمرار في المنطقة الخطرة التي تتكون من منطقة الجزاء وخارجها بخمسة أمتار من كل جانب.

ولقد أصبح واجب الظهير الحر الذي يلعب أمام خط الظهر أن يتحرك في المنطقة أمام خط الظهر ويراقب اللاعب الذي يوجد في هذه المنطقة، بالإضافة إلى واجب أساسي هو تثبيت واتزان الدفاع أمام خط الظهر، وذلك بقطع التمريرات في هذه المنطقة، كما يقوم بتغطية لاعبي الدفاع عند تقدمهم أماما عند الهجوم، ويساعد في الهجوم، وكثيرا من هؤلاء اللاعبين يتحركون في مختلف الجهات لمساعدة الهجوم، ويصبحون من مفاتيح اللعب.

وأصبح هناك الآن تعريف جيد لتحرك الخطمى يقول «ليس مركز اللاعب في الفريق هو الذي يحدد تصرفاته في اللعب ولكن قدرته على ما يستطيع أن يفعل».

وفي كرة القدم الحديثة تلعب فرق كثيرة بدون أجنحة حقيقية وهذا الواقع له دور في تحديد عمل لاعبي الظهير وبعض لاعبي خط الوسط، والهجوم حاليا يتشكل من لاعبين اثنين كراس هربة أحدهما متقدم قليلا عن زميله. ولما كان من المهم أن يبقى عدد لاعبي خط الوسط كاملين حتى يمكنهم السيطرة على نصف الملعب، لذلك أصبح من المهم أن يقوم الظهيران بعمل الجناحين. وفي حالة تقدم أحد لاعبي خط الوسط للقيام بعمل الجناح يتقدم الظهير لأخذ مكانه.

ومن المؤكد أن التمريرة العرضية التي يقوم بها الجناح أصبحت خطيرة جدا لو أحسن المهاجمون استغلالها. لهذا كان على لاعبي الظهر التدريب على دقة ركل الكرة لتسقط داخل منطقة الجزاء عند الزميل، كما أصبح أيضا من المهم أن يجيد الظهير أداء مهارة المراوغة المرتبطة بالجدع، من هذا التحليل لواجبات الظهير أصبح الظهير الممتاز حاليا هو الذي يجمع بين صفات خط الظهر وخط الجناح وخط الوسط وأصبح هناك الآن ظهراء لهم قدرة على تسجيل الأهداف - كذلك فإن الظهير الممتاز هو الذي يستطيع أن يتحرك بقدرة ويتخلص من المنافس عند الهجوم في المساحة الضيقة بجانب خط الجانب للملعب. والظهير الجيد الآن هو الذي يستطيع أن يركل الكرة من مركز الجناح داخل منطقة الجزاء وليس خارجها.

وفي طرق اللعب الحديثة أصبحت هناك صعوبة في أن يتصرف اللاعب مفتاح اللعب بسهولة نظرا لوقوعه دائما تحت ضغط اللاعب المنافس الذي لا يسمح له باللعب مستريحا. لذلك لم تصبح المهارة الفنية هي العامل الفاصل في حسن تصرف لاعب خط الوسط، ولكن أصبحت الصفات الإرادية والصفات البدنية هي التي تظهر الفرق بين أداء اللاعبين.

ولاعبو خط الظهر الممتازون حاليا لهم قدرة على التوقع السليم والمهارة في مهاجمة المنافس واستخلاص الكرة منه لبدء الهجوم المضاد. وفي نفس الوقت تكون لديه القدرة على التخلص من رقابة المنافس له عند بدء عملية الهجوم لفريقه ليستطيع أن يشارك فيها. وكرة القدم الحديثة لعبة وإن كانت تتصف بالسهولة والبساطة إلا أنها مركبة ومعقدة من حيث متطلباتها بحيث أصبح من الصعب على الخبراء توقع نتائج المباريات.

أهمية طرق اللعب:

تكمن أهمية وجود طريقة للعب الفريق في أن يعتاد كل لاعب اللعبة بطريقة منظمة أثناء التدريب. وينعكس هذا التعود المنظم في التدريب على قدرة اللاعب على تنفيذ الواجبات الملقاة عليه أثناء المباراة بدقة وكفاءة عالية. فاللاعب بطريقة يجعل اللاعب ينظم لعبه في حيز الملعب، أو المنطقة التي يلعب فيها، بحيث يستفيد فريقه من لعبه، أو تحركه. فاللاعب في منطقة محددة له يجعله قادراً على إدراك موقعه من اللعب بسرعة، مما يساعده على التصرف السليم هجومياً أو دفاعياً، فهو يستطيع أن يمرر الكرة بدقة إلى زملائه اللاعبين في مختلف المراكز، كما أنه يستطيع أن يغطيهم في الوقت المناسب.

ولما كانت السرعة مع سلامة التصرف من الأهمية بمكان في كرة القدم الحديثة فقد اقتضت طريقة اللعب من اللاعب ألا يتصرف بطريقة آلية. وإنما يجب أن تكون لديه القدرة على إدراك سير اللعب، وحسن التقدير، لما يجب أن يقوم به كلاعب داخل إطار خطة لعب الفريق.

والطريقة تعنى كيف يستطيع الفريق بناء خطته الهجومية، وكيف يتحول إلى تنظيم صفوفه أثناء الدفاع. وهذا يعنى أن كل لاعب في الفريق مهما كان مركزه يجب أن يستفيد من طريقة اللعب في معرفة وإدراك التحول من الدفاع إلى الهجوم والعكس، بالإضافة إلى الفهم الكامل، والمعرفة التامة، لتنوعات مختلفة لخطط الهجوم وتكيفات متعددة للدفاع.

وتسمى طرق اللعب المختلفة غالباً وفقاً لترتيب مواقف اللاعبين أثناء المباراة - أو في الحقيقة - في أغلب أوقاتها، إذ أنه أثناء المباراة، ومن خلال وعى اللاعبين للمفهوم الحقيقي للطريقة، لا يستطيع المرء أن يلاحظ بدقة مواقف اللاعبين نظراً لتحركهم في مختلف المراكز أو الأماكن في الملعب، مع حسن تبادلهم لمراكزهم.

وفي جميع طرق اللعب الحديثة أصبحت منطقة الوسط لا تقتصر أهميتها على السيطرة على منتصف الملعب، بل إن أهمية هذه المنطقة أصبحت أساساً في أنه منها تبدأ الهجمات المبنية على الخطط الهجومية للفريق.

ولما كانت أغلب الطرق الحديثة هي نسبياً طرق دفاعية أكثر منها هجومية إذ أن عدد المدافعين يكون غالباً أكثر من عدد المهاجمين باستمرار. لذلك أصبح التصويب على المرمى من خارج منطقة الجزاء أمراً صعباً، ومن هنا أصبح من أهم واجبات لاعبي خط الوسط محاولاتهم المستمرة في التصويب على المرمى من خارج منطقة الجزاء، وعندما يكون لاعبو الدفاع نوى مقدرة على التصويب من بعيد، فإنهم يصبحون خطراً على الفريق

المدافع الذي يضطر لأن يجعل بعض مدافعيه يراقبون هؤلاء اللاعبين ليمنعوهم من التصويب، وبذلك يقل عدد المدافعين الذين يمكن أن يتكثروا أمام مرماهم لحمايتهم، وهذا يسمح للاعبى الهجوم بالتحرك بحرية أكثر، وأخذ الأماكن، أو انتهازهم فرصة وجود ثغرة للتصويب.

تنوع وكثرة طرق اللعب:

ترجع أسباب كثرة طرق اللعب الحديثة وتنوعها إلى:

- * اتساع ملعب الكرة جعل التنافس بين لاعبي الفريقين شديداً وذلك يتطلب لياقة بدنية عالية.

- * كثرة عدد لاعبي الفريقين نسبياً (٢٢ لاعباً).
- * مع ازدياد التنافس بين اللاعبين أصبح لزاماً على كل لاعب أن يرتفع بمستواه الهادى والفنى والخططى، حتى يتغلب على الخصم.
- اقتضت كرة القدم الحديثة أن يجيد كل لاعب متطلبات اللعب الدفاعى، وفى نفس الوقت أن يعرف الخطط الهجومية المدروسة.

ومع تقدم قدرة اللاعبين المهارية وكفائهم الخططية، لا يمكن القول أن هناك

الطريقة، المثلى، أو الطريقة «النهائية» التى ليس بعدها طريقة.

وسمع أن نجاح أى طريقة يتوقف على مقدرة اللاعبين، فإنه من جهة أخرى لا يمكن لأحد عشر لاعباً ممتازاً أن يصلوا إلى اللعب الجماعى المنتج، ولا أن يكونوا فريقاً ناجحاً بدون طريقة. ومن هنا أصبح يتحتم على كل مدرب أن يجعل كل لاعب من فريقه يملأ واجبات مركزه بدقة وقدرة، وفقاً للطريقة التى يختارها المدرب ليلعب الفريق بها. ولا تنجح طريقة اللعب لأى فريق إلا إذا توفر فيها الشرطان الآتيان:

١- أن يدرك كل لاعب فى الفريق واجبات مركزه.

٢- أن يكون كل لاعب أهلاً لشغل مركزه.

النقاط الأساسية عند اختيار المدرب طريقة اللعب:

أولاً: يجب ألا تكون طريقة اللعب صعبة جداً، مما لا يعطى اللاعب الفرصة للتركيز فى تنفيذ خطط اللعب أثناء المباراة.

ثانياً: يعتمد اختيار طريقة اللعب على استعدادات اللاعبين وقدراتهم المختلفة. ويعنى هنا أن المدرب يضع فى اعتباره بالإضافة إلى مواطن قوة لاعبيه - من حيث مهارتهم الفنية - وكفائتهم الخططية - مواطن الضعف فيهم.

ثالثاً: يجب أن يضع المدرب فى اعتباره عند اختيار طريقة اللعب طريقة التحول من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس. ويجب هنا أن تضمن طريقة اللعب الاستفادة الكاملة من قدرات اللاعبين، وأن يكون أساس العمل بها هو العمل الجماعى للفريق.

(ج) الوقوف بعمق، ويعنى ذلك عدم وقوف لاعبي خط الدفاع على خط واحد حتى لا يمكن اختراقهم بلعبة واحدة. بل يجب أن يكون موقف لاعبي الدفاع واحداً خلف الآخر بعيداً حتى يمكن تغطية بعضهم بعضاً.

(د) تكون رقابة رجل لرجل عندما تكون الكرة قريبة من اللاعب، أما دفاع المنطقة فعندما تكون الكرة بعيدة عنه.

(هـ) المهاجمة والكفاح لاستخلاص الكرة هما الواجبان الأساسيان للاعب الدفاع، لذلك يجب ألا يترك المدافع فرصة للمهاجم مهما كانت صغيرة ليلعب الكرة وهو في وضع مستريح.

لا جدال في أن بطولة العالم في كرة القدم تمثل قمة الفن، والأداء العالى في كرة القدم، فالمنافسة بين الفرق المشتركة في البطولة هي عرض حي رائع للإعداد العلمى المخطط قام به مدربون نوو علم وخبرة.

ويقوم كل مدربي العالم بعد البطولة بتحليل المباريات والأخذ بالنواحي الإيجابية التي تظهر في المباريات والابتعاد عن النواحي السلبية، وهذا التحليل وهذا الفهم لتطوير اللعب هو سبب تقدم كرة القدم، وينعكس أثره مباشرة على البطولة التي تليها. وكما أسلفنا فطريقة لعب البرازيل عام ١٩٥٨ أثرت على طرق وخطط اللعب بعد ذلك.

وتتميز الفرق التي تستخدم طرق اللعب الحديثة بالآتي:

- ١- قيام الهجوم بمساعدة الدفاع والعكس.
- ٢- قدرة جميع لاعبي الفريق على تنفيذ الواجبات الدفاعية والهجومية.
- ٣- قيام الدفاع باللعب الضاغط المستمر والتغطية بأكثر من لاعب.
- ٤- سرعة تغيير الهجوم من جانب الملعب إلى الجانب الآخر، وما يتبع ذلك من سرعة التغطية من الدفاع.
- ٥- قدرة لاعبي خط الوسط على التصويب القوى المفاجئ من خارج منطقة الجزاء، كذلك ظهرت مقدرة بعض لاعبي خط الظهر على التصويب الدقيق القوى.
- ٦- التحول السريع من الدفاع إلى الهجوم المفاجئ عن طريق الجناحين.
- ٧- الجري الحر لأخذ الأماكن والتبادل المستمر لمراكز اللاعبين بين لاعبي الهجوم وخط الوسط والظهيرين وذلك بهدف فتح الثغرات لاختراق دفاع الخصم.
- ٨- المهارة الفنية، والقوة البدنية، للاعبي رأس الحربة مما يجعلهم قادرين على التصويب بقوة من الأرضاع الصعبة، وكذلك استطاعتهم تحمل ضغط لاعبي الدفاع.
- ٩- الفهم الفردي والمعرفة الممتازة للاعبين لأصول خطط اللعب الفردية والجماعية.

رابعاً: يجب أن تعمل الطريقة على تنمية روح اللعب الهجومي لخط الهجوم والارتقاء بمستوى مقدرة الدفاع على إفساد خطط هجوم الخصوم.

على كل مهما كانت طريقة اللعب التي سيلعب بها الفريق فإن الاتجاهات الحديثة في تشكيل اللاعبين، وبناء على الخبرات والدراسات التي أجريت حديثاً فإن أى طريقة تبني على ما يأتى:

- ١- خط ظهر مكون من لاعبين أمام المرمى.
- ٢- خط وسط مكون من لاعبين اثنين.
- ٣- لاعبين رأس حربة في الهجوم.
- ٤- يبقى بعد ذلك ٤ لاعبين يضعهما المدرب وفقاً لخطة المباراة وبذلك يمكن تشكيل أى طريقة من طرق اللعب الحديث مع ملاحظة أسس اللعب الآتية:

أسس لعب خط الهجوم:

(أ) المرونة في حركة الهجوم وذلك عن طريق الجري، وتبادل المراكز.

(ب) تبادل اللعب بعرض الملعب وبالعُمق.

(ج) المفاجأة، ويعنى ذلك عمل ما لا يتوقعه الخصم.

(د) الاختراق لصفوف دفاع الخصم.

(هـ) إنهاء الهجوم بالطريقة المثلى بالتصويب.

(و) قوة وسرعة التمريبات.

أسس لعب خط الوسط:

(أ) فتح الثغرات في دفاع المنافس.

(ب) عمل الهجوم المضاد وبناء الهجمات.

(ج) الضغط المستمر على المنافسين عند الدفاع وخاصة اللاعب المستحوذ على

الكرة، مع تغطية الزميل.

(د) تأخير هجوم الخصم حتى يأخذ لاعبو الدفاع أماكنهم المناسبة.

(هـ) سرعة نقل الكرة للمهاجمين.

أسس لعب خط الدفاع:

(أ) الضغط على لاعبي الهجوم للفريق المضاد، فعلى كل لاعب مدافع أن يراقب

مراقبة ملاصقة لاعباً مهاجماً.

(ب) تأخير هجوم الفريق المضاد عندما يكون عدد المهاجمين أكثر من عدد المدافعين

حتى يعود باقى اللاعبين لأخذ أماكنهم في الدفاع.

الباب السادس

الإعداد النفسى



١٠- القدرة على الوصول إلى مرمى الفريق المنافس باستمرار وتشكيل خطورة دائمة على دفاع المنافس ومرماه.

١١- ارتفاع المستوى المهارى لجميع اللاعبين مما يجعل الفريق قادراً على تنفيذ خطط اللعب الفردية بالسرعة المثالية المطلوبة.

١٢- سرعة الأداء وسرعة الاستجابة لدى كل اللاعبين مما يجعل الفريق قادراً على التحول إلى تنظيم دفاعه فى الوقت المناسب.

ومن تحليل مميزات اللعب فى بطولة العالم الأخيرة، نستطيع أن نوجه بعض النصائح التالية للمدربين:

* يجب أن يهتم المدرب اهتماماً خاصاً بالإعداد البدنى، ويعمل على تنمية صفة السرعة على وجه الخصوص، وهنا فى هذا المجال يستحسن أن يختار المدرب تمارين السرعة المرتبطة بتطوير المهارات الأساسية.

* الاهتمام بالإعداد ذهنى للاعبين حتى يمكن أن تكون لديهم المقدرة على الفهم وتحليل المواقف بالسرعة المطلوبة، للعب وهنا يجب أن يعتنى المدرب باختيار التمارين الفنية الخطئية وخاصة التمارينات التى تشبه ما يحدث فى الملعب.

* الظاهرة التى أصبحت واضحة الآن هى أن اللاعب الممتاز هو الذى يبتعد عن اللعب المظهري، وأن الأداء السهل السريع المباشر هو السمة الغالبة للاعبين الممتازين، فاللاعب المباشر يمثل مقدرة اللاعب على التفكير السليم السريع، والتصرف الناجح، والمقدرة المهارية الفائقة فى إتقان أداء المهارات الأساسية - وهذا لا يقلل من ضرورة إتقان اللاعب لمهارة المحاورة.

* يقع على خط الدفاع الأول - وهو مكون من الجناحين ولاعبى خط الوسط - مهمة بدء الدفاع مباشرة بعد فقد الفريق للكرة، وهذا يعنى أنه يتحتم على أى منهم يكون قريباً من المهاجم الذى معه الكرة أن يقوم بمهاجمته فوراً فى محاولة استخلاص الكرة، أو على الأقل يمنعه من لعب الكرة مستريحاً، وذلك بالضغط عليه باستمرار، ومعاكسته، وفى نفس الوقت يكون هناك أكثر من مدافع حول زميلهم لتغطيته أو لقطع التمريرات. إن ضبط لاعبى الدفاع وكفاحهم المستمر لاستخلاص الكرة يمثل الآن طابعاً مميزاً للدفاع الذى يلعب بطريقة سليمة.

* يجب أن يهتم المدرب اهتماماً خاصاً بتدريب لاعبى الهجوم ووضع خطط اللعب التى تتمشى مع قدراتهم مع العناية الخاصة بتنمية مقدرتهم على التصويب من خارج منطقة الجزاء، والعمل على تحسين سرعتهم. إن طابع اللعب الحديث هو اللعب الهجومي فى محاولة تسجيل أكبر عدد من الأهداف كهدف أساسى للعب، ثم يأتى بعد ذلك اللعب الدفاعى. وإن خلق المهاجم الخطير عملية صعبة تقتضى من المدرب مجهوداً كبيراً.

الإعداد الذهني

إن المتطلبات الذهنية هامة جداً للاعب أثناء المباراة، وتزداد قيمتها وتظهر بوضوح كلما اشتد التنافس، وبصورة خاصة في اللحظات الحرجة من المباراة، والإعداد الذهني هنا واجب هام من واجبات المدرب التعليمية، ويخطئ كثيراً المدرب الذي يعتقد عدم أهمية هذا الإعداد، ولا يدرك نتيجة تفاضيه عن هذا الإعداد إلا عندما يشاهد سوء تصرف لاعبيه أثناء المباراة. والإعداد الذهني يعني كل الطرق والوسائل التي يضعها المدرب ليجعل كل لاعب خلاقاً ذا مبادأة، يعرف متى وكيف يستخدم مهارته الأساسية ويستغل خبراته الخطئية في الوقت المناسب. والإعداد الذهني والتعليم النظري يمثل حالياً جزءاً هاماً دائماً من التدريب الحديث، ويستحق دائماً من المدرب أن يعطيه العناية الكافية حتى لا يخذله لاعبه أثناء المباريات.

أهم مكونات المقدرة الذهنية للاعب:

أولاً - تركيز الانتباه:

تستدعي المباراة أن تكون لدى اللاعب مقدرة ذهنية هامة، ألا وهي تركيز الانتباه، الذي له شأنه أثناء سير المباراة رغم تغير المواقف وتعددتها وتعقدتها. وتركيز الانتباه مهم جداً ليس فقط أثناء التمرين ولكن أيضاً وبشكل واضح أثناء المباراة حتى يتمكن اللاعب من الإدراك الحقيقي والدقيق للمواقف بحيث يستطيع أن يؤدي العمليات الذهنية التالية بالسرعة المطلوبة وبالطريقة السليمة.

ومن البديهي أن التدريب على تركيز الانتباه يكون مستمراً خلال وحدة التدريب، ولذلك تكون أهم متطلبات التدريب أن يركز اللاعب انتباهه خلال التوجيه الدائم لأهداف التدريب ومن خلال التفهم للواجبات المعينة التي يطلبها المدرب من اللاعب.

ثانياً - الملاحظة:

تعتبر الملاحظة أحد المكونات الهامة للمقدرة الذهنية. فالملاحظة تعطي اللاعب المعلومات عن سير اللعب أثناء المباراة مما يكون له أكبر الأثر على تحرك اللاعب أثناء المباراة، وبالتالي على أدائه الرياضي. ولتنمية الملاحظة يقوم المدرب بعمل الآتي:

- يعطي اللاعب واجباً معيناً ليقوم بملاحظته أثناء التدريب.

- يطلب المدرب من اللاعب أن يقوم بالملاحظة الذاتية خلال التدريب، أو أثناء التقسيمات، أو المباريات التجريبية، ثم أخيراً أثناء المباريات الرسمية.

- ومن المهم هنا أن يعلم المدرب اللاعب كيف يكتسب المقدرة على الملاحظة الذاتية لأهميتها. وتعتبر الملاحظة الأساس الذي يبنى عليه اللاعب مقدرته على الاستنتاج، ثم تحديد نوع التصرف المطلوب.

ثالثاً - التفكير:

يلعب التفكير دوراً هاماً في أداء اللاعب أثناء المباراة، فعن طريقه يستطيع أن يدرك للاعب المواقف المتعددة أثناء المباراة ثم يقوم بتحليلها، ويعقب ذلك الاستجابة الخطئية لهذه المواقف، وتستدعى المواقف المتغيرة في مباراة كرة القدم سرعة تفكير اللاعب لاتخاذ لقرارات الواجبة. وتتوقف صحة هذه القرارات على خبرات اللاعب السابقة وشدة تركيز انتباهه لما يحدث في الملعب.

وعملية التدريب المخططة المنظمة تعمل على تنمية وتطوير مقدرة اللاعب على لتفكير. فالمدرّب يعمل دائماً على وضع اللاعب أثناء وحدة التدريب في مواقف مختلفة تجعله يفكر في التحرك الخطئي المطلوب. والتكرار المستمر لهذه المواقف ينمي في اللاعب المقدرة على الفهم والإدراك الصحيح للمواقف المختلفة التي تنشأ أثناء المباراة وكيفية الاستجابة لها، ومن ثم يكتسب اللاعب خبرات ومعرفة تجعله قادراً على التفكير والتصرف السريع أثناء المباراة بالدقة، والثبات، والثقة، والتوقيت السليم.

رابعاً - المقدرة على الاستنتاج:

كقاعدة يجب أن يقوم المدرب بتمرين اللاعبين على الاستنتاج السليم واتخاذ القرارات أثناء التدريب لما لذلك من أهمية كبرى خلال سير المباراة. إن اللاعب الذي تكون لديه المقدرة على الملاحظة ثم التفكير السليم لابد أن تعقبهما مقدرته على الاستنتاج السليم لما لاحظه حتى يتخذ القرار الصحيح فيما يجب عمله. ولأهمية هذه العملية في المباراة يجب أن يعطى المدرب اللاعبين تمارين متنوعة حتى تنمي هذه المقدرة.

خامساً - سرعة التصرف:

وتتطلب سرعة التصرف مقدرة اللاعب على هضم المعلومات التي تصل إليه عن طريق الملاحظة للمواقف المختلفة أثناء المباراة. وكلما كان اللاعب قادراً على سرعة ملاحظة المعلومات التي تصل إليه وتفهمها، متمكناً من التفكير السريع، مستنتجاً ما يجب عمله، ومنفذاً التحرك المطلوب في الوقت المناسب تماماً - كان لذلك كله أثره الفعال في أدائه السليم أثناء المباراة. ومن واجب المدرب هنا أن يعلم اللاعب المقدرة على سرعة فهم أوضاع

اللعبة، وسرعة التصرف بطريقة سليمة- ومع تكرار التمرينات الخطئية التي تشبه ما يحدث في الملعب على وجه الخصوص، وتنوع هذه التمرينات، يمكن تقصير زمن إدراك اللاعب للمواقف، وزيادة مقدرته على التصرف السريع.

طرق تدريب المقدرة الذهنية:

هناك ثلاث طرق من أشكال تدريب المقدرة الذهنية.

التعليم النظري (قبل التدريب):

يكون التعليم النظري من خلال الإرشادات النظرية التي تعطى خلال المحاضرات لتعليم خطط اللعبة، أو عند تقييم المباريات، أو أثناء المناقشات النظرية.

ويكون هدف التعليم النظري هو اكتساب اللاعب المعرفة الفنية والخطئية بحيث يمكن تنظيمها وتوجيهها وترتبط هذه الطريقة مع واجبات وإجراءات خطة التدريب. وأثناء التعليم النظري يجب أن يلاحظ المدرب ما يأتي:

- التكرار المستمر للتمرينات لتثبيت المعرفة.

- تنوع وكثرة المشاكل والمتطلبات.

- المحاولة الذاتية لكل لاعب في المعرفة والمحاولة الدائمة في الابتكار.

- ضمان القياس المنظم للمعرفة لدى اللاعب هو دوام ملاحظة تطبيقها أثناء التدريب والمباريات.

التوجيه النظري خلال التدريب:

ويعنى هذا أن تستثار رغبة اللاعب خلال عملية التدريب فيقوم بتحليل ما يقوم به من نشاط، ويوجهه، ويكون ذلك عن طريق التطبيق العملي للمعرفة التي حصل عليها نظرياً من قبل، وأن يحاول التحقق من مقدرته الذهنية وتنميتها وتثبيتها. وهنا يلاحظ:

- أن الإعداد الذهني هنا يرتبط ارتباطاً مباشراً بالتدريب العملي ويتحقق به.

- أن التوجيه يخدم عامة جوانب المعرفة والخبرات العملية.

- أنها تناسب الفروق الفردية لكل لاعب.

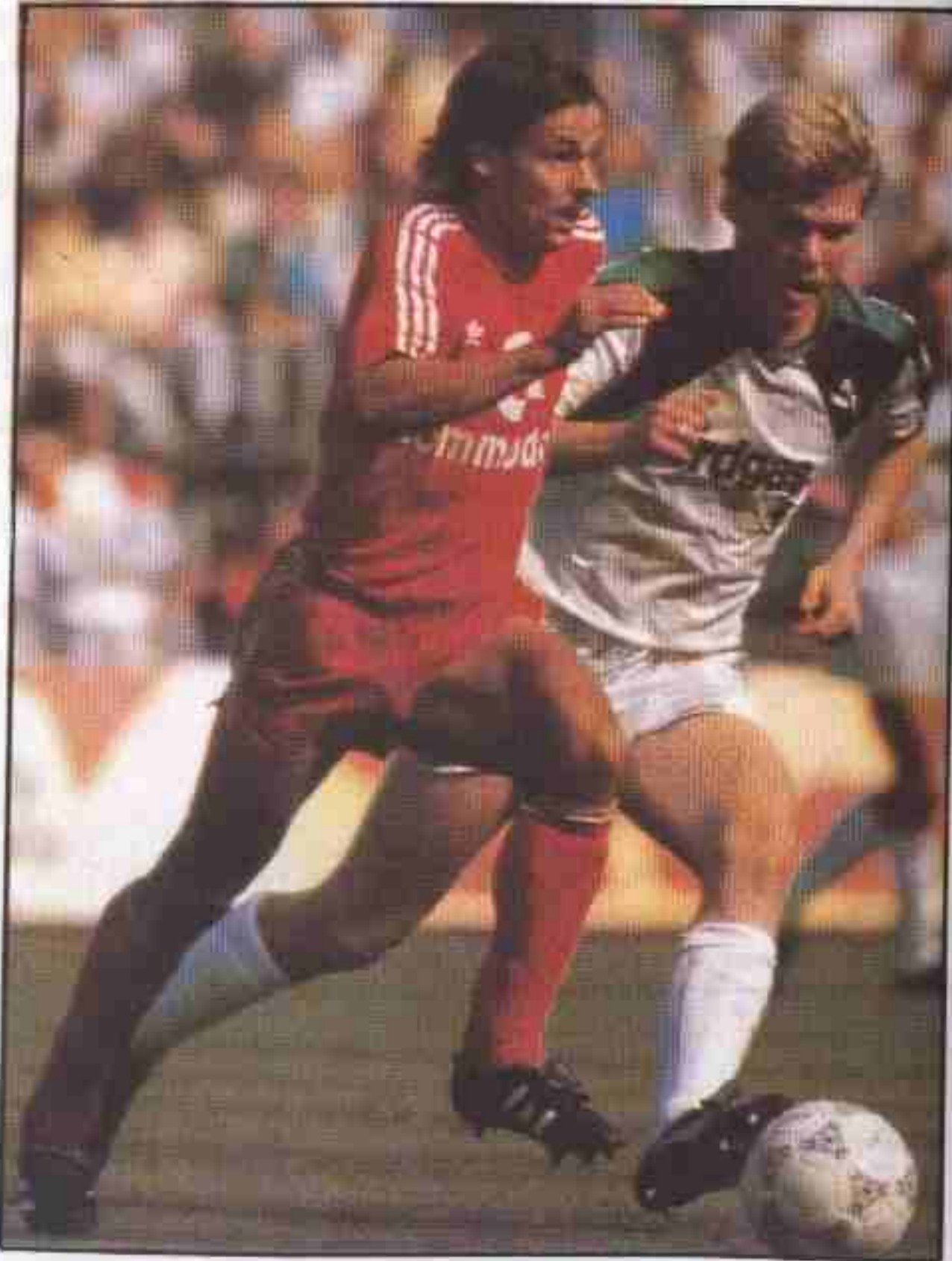
تنظيم الإعداد الذهني (بعد التدريب):

ويعنى هذا أن المدرب يعطى نشاطاً يسعى إلى تعليم المقدرة على التطبيق، ويلاحظ

هنا:

الباب الخامس

الإعداد الذهني



- المناقشة الهادفة الدقيقة لواجبات اللاعبين مع وضوح الهدف من هذه المناقشة:
- استئارة وتوجيه عمليات التفكير للاعبين في محاولة إيجاد الحلول للواجبات.
- تقييم النتائج وخلق خبرات النجاح بهدف إيجاد الرغبة لدى اللاعب في التحسين والارتقاء إلى ما هو أحسن.

وعموماً فإن اللاعب المعد ذهنياً تكون سرعة تلبيته أسرع من غيره- وسرعة التلبية تلعب دوراً هاماً في أداء لاعب كرة القدم بلاشك، وهي تعتبر حالياً من أهم مميزات لاعب كرة القدم الحديث.

وأحب أن أشير هنا إلى أن الإعداد الذهني أصبح الآن من أهم واجبات التدريب التي يضعها مدربو الفرق الكبيرة نصب أعينهم. ولقد أصبح من أهم ما يميز اللاعب الحديث أن يكون خلاقاً ذا مبادأة، حسن التصرف في الملعب، وهذا لن يتأتى إلا بالإعداد الذهني السليم، وأصبح أيضاً اللاعب الذي يلعب كالألة (بقدمه فقط) ويتحرك في الملعب بدون تفكير نقطة ضعف في فريقه مهما كانت قدراته البدنية ومقدرته الفنية. ولا غرو أن نرى فرق كرة القدم الكبرى ومنتخبات الدول تلعب بترابط شديد، وفهم متبادل بين لاعبيها، وهذا الترابط ليس فقط نتيجة للخبرات الخطئية، ولكنه يرجع أساساً إلى الإعداد الذهني الممتاز.

الإعداداد النفسي

مفهوم الإعداداد النفسي:

ذكرنا أن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان

هما:

* الشق التعليمي: ويشمل الإعداداد البدني، والمهاري، والخططي، والذهني وقد سبق

الكلام عنها.

* الشق النفسي التربوي: وهذا الشق له من الأهمية ما للشق التعليمي تماماً، بل هو

الفيصل في المباريات عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الأداء من الناحية

البدنية والفنية الخططية والذهنية. عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر نتيجة

المباراة.

لذلك فإعداداد النفسي للاعب يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط

تماماً النواحي التعليمية. وإعداداد النفسي يعني كل الإجراءات والواجبات التي يضعها

المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب.

ولما كانت هناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملاعب ونوعية

الأرض والجمهور والفريق المضاد... إلخ، لذلك أصبح من واجب المدرب أن يعمل على أن

يعتاد اللاعب هذه المؤثرات أثناء التدريب، وإلا أصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب

والأداء أثناء المباراة، من هنا ترجع أهمية الإعداداد النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب

على هذه المؤثرات حتى لا تكون معوقاً لأدائه أثناء المباراة.

أنواع الإعداداد النفسي:

وإعداداد النفسي للاعب ينقسم إلى نوعين:

أولاً: إعداداد نفسي طويل الأجل للمباراة.

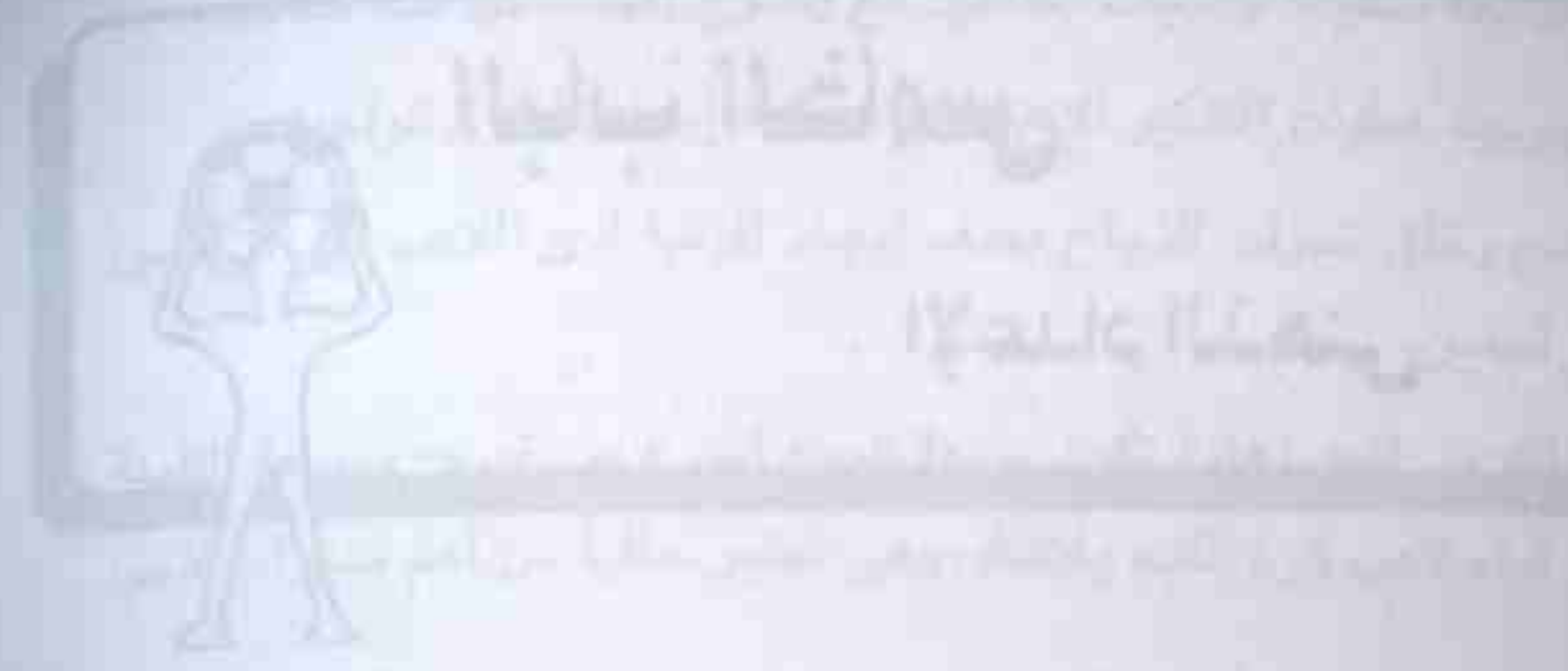
ثانياً: إعداداد نفسي مباشر (قبل المباراة مباشرة).

أولاً - الإعداداد النفسي طويل الأجل للمباراة:

أهدافه:

* تثبيت شخصية اللاعب من خلال تنمية السمات الإرادية والقيم الخلقية للاعب.

* التنمية الصحية للثقة بالنفس للاعب.



* التدريب للتعود على الظروف التي قد تحدث في المباريات حتى لا يفاجأ اللاعب

بها.

* التقوية العامة للاداء الرياضى من الناحية البدنية والفنية والخططية والذهنية.

الإجراءات التي يتخذها المدرب لتحقيق هذه الاهداف:

* العمل على تنمية شخصية اللاعب بإعطاء تمرينات تعمل على تنمية السمات الإرادية كالمثابرة والعزيمة والكفاح .. إلخ، والقيم الخلقية كالعمل على النصر والخلق الرياضى واحترام الحكم والمنافس، ولا يعنى ذلك وجود تمرينات خاصة بالسمات الإرادية، ولكن يعنى أن تعطى تمرينات خططية أو مهارية معينة تنمى فى اللاعب هذه الصفات. فمثلا تمرين ٤ × ٢ مع تركيز المدرب على استمرار اللاعبين فى بذل الجهد فى محاولة استخلاص الكرة من اللاعبين الأربعة المنافسين يقوى من سمات اللاعبين الإرادية.

* العمل على تنمية الثقة بالنفس للاعب وذلك بإعداده ذهنى وتفهمه لدقائق فن الأداء للمهارات الأساسية ومعرفته لأخطاء الأداء المهارى التى يؤديها ومحاولته الذاتية فى إصلاحها بطريقة سليمة، إتقانه لخطط اللعب وتفاهمه مع زملائه، هضمه لخطة المباراة وواجباته وواجبات زملائه. كل هذه الأمور تبعث الثقة فى نفس اللاعب، وكلما ارتفع مستوى أدائه وتفهمه لواجباته ازدادت ثقته بنفسه وقدرته على الأداء السليم أثناء المباراة.

* المعرفة والإدراك الكامل لظروف المباراة:

(أ) الخصم: نوعيته - مقدرته المهارية - سرعته - مميزاته - عيوبه - تكوينه البدنى. وعلى المدرب أن يشرح للاعب شرحاً وافياً الطريقة التى سيلعب بها ضد هذا المنافس، بل يستحسن أكثر من ذلك أن يقوم المدرب بتدريب اللاعب على اللعب ضد زميل له نفس مميزات اللاعب المنافس تقريباً حتى يتعود اللاعب على طريقة اللعب القادمة ضد هذا المنافس.

(ب) الملعب: نوع الأرض - اتساع الملعب وطوله - شكل المدرجات.

(ج) وقت المباراة.

(د) الجو.

(هـ) الجمهور.

وسبق أن تكلمنا عن ذلك فى خطط المباراة. ولكن هنا يجب أن يقوم المدرب بإعطاء فكرة واضحة عن كل هذه العوامل ويرشد اللاعبين عما يجب عمله إزاء هذه العوامل حتى

ينزل اللاعبون الملعب وهم مدركون تمام الإدراك كيف يتغلبون على هذه العوامل الخارجية. وهذا الفهم والإدراك يؤثر فى اللاعبين نفسياً بدون شك.

* خلق دوافع قوية لدى اللاعبين تجعلهم يؤمنون بضرورة بذل الجهد والعرق فى سبيل الفوز بالمباراة.

والدوافع القوية تجعل الناشئين يتغلبون على الخوف من الخصم أو المباراة - وكثير من المدربين يلجأ إلى الدوافع المادية قبل المباراة الهامة لإغراء اللاعبين ببذل أكبر جهد، وهذا وإن كان مؤثراً أحياناً إلا أنه له خطورته أيضاً.

الإعداد النفسى المباشر:

من أهم واجبات المدرب أن يهتم بالحالة النفسية للاعبين قبل المباراة مباشرة. فإدراكه للحالة النفسية لكل لاعب فى فريقه وقيامه باتخاذ الإجراءات الواجبة فى محاولة التنظيم وتوجيه حالة اللاعبين النفسية قبل بدء المباراة توجيهاً سليماً هو عامل هام فى تحديد سير المباراة لما لهذه اللحظات من تأثير كبير على حسن أداء اللاعب خلال المباراة. وكثيراً ما يخطئ المدرب لعدم الاهتمام بهذه اللحظات المثيرة للاعبين قبل بدء اللعب. ويطلق على الحالة التى يمر بها اللاعب قبل اشتراكه الفعلى فى المباراة «حالة ما قبل البداية» وهى ظاهرة إيجابية تعمل على سهولة انتقال اللاعب من حالة الراحة قبل المباراة إلى حالة النشاط خلالها. ولقد أوضحت الملاحظات النفسية أن «حالة ما قبل البداية» يمكن أن تنشأ فى ثلاثة أشكال يمر اللاعب بأحدها وهى:

١- حالة الاستعداد المثالى للمباراة.

٢- حالة حمى البداية.

٣- حالة عدم المبالاة بالبداية.

ويمكن أن يوضع فى الاعتبار أن اللاعب قد تتغير حاله قبل البداية فجأة من حالة إلى حالة أخرى.

حالة الاستعداد المثالى للمباراة:

* الأعراض النفسية:

(أ) استئارة مثالية معتدلة.

(ب) السرور من المباراة.

(ج) انتظار هادئ بدون شد عصبي.

(د) تركيز الانتباه بالنسبة للمباراة.

(هـ) استعداد ذهني مثالي من ناحية الإدراك والتفكير في الواجبات الخاصة بمركزه وطريقة لعبه ضد المنافس.

* الأعراض الفسيولوجية:

تقوم جميع أجهزة الجسم بأداء عملها بطريقة طبيعية.

* السلوك أثناء المنافسة:

(أ) قدرة اللاعب على الأداء المهاري بدقة وانسيابية في الحركة مع القدرة على التحكم في حركاته.

(ب) القدرة على تنفيذ خطط اللعب بوعي وإدراك لواجبات مركزه في اللعب.

(ج) قدرة اللاعب على إعطاء كل طاقته في اللعب مع المقدرة على الاقتصاد في الجهود وتوزيعه خلال المباراة.

(د) استعداد ذهني مثالي لإدراك المواقف المختلفة أثناء سير المباراة والاستجابة السليمة لها.

- حالة حمى البداية:

* الأعراض النفسية:

(أ) تشتت انتباه اللاعب وعدم القدرة على التركيز.

(ب) شدة الاستثارة والاضطراب.

(ج) التسرع بدون سبب.

(د) تمرجح الحالة الانفعالية للاعب.

(هـ) الشعور بضعف الأداء.

(و) الخوف من الخصم.

(ز) عدم شعور اللاعب براحة نفسية وفسيولوجية.

* الأعراض الفسيولوجية:

(أ) زيادة سرعة ضربات القلب (النبض).

(ب) زيادة سرعة التنفس.

(ج) الرغبة الماسة في التبول.

(د) زيادة إفراز العرق.

(هـ) الإحساس بضعف الأطراف وارتعاشها.

* السلوك أثناء المباراة:

(أ) عدم قدرة اللاعب على التحكم والسيطرة على حركاته مما يجعل أداءه المهاري سيئاً.

(ب) بذل جهد كبير في المباراة، والخطأ في توزيع الجهود على الزمن الذي تستغرقه المباراة.

(ج) سرعة الاستجابة تكون غير صحيحة.

(د) استعداد ذهني غير سليم مما يؤثر في تنفيذ خطط اللعب أو واجبات المركز الذي يشغله.

(هـ) فقد الإحساس بالإيقاع السليم في الأداء.

- حالة عدم المبالاة بالبداية:

* الأعراض النفسية:

(أ) انخفاض درجة التركيز والانتباه والتفكير.

(ب) حالة مزاجية سيئة.

(ح) هبوط السمات الإرادية للاعب كالعزيمة وعدم الميل للكفاح.

(د) الإحساس بضعف الأداء.

(هـ) الرغبة في عدم اللعب ومحاولة التهرب من المباراة.

* الأعراض الفسيولوجية:

(أ) انخفاض درجة الاستثارة.

(ب) كسل.

(ج) ميل للنوم.

* السلوك في أثناء المنافسة:

(أ) فقد الميل للكفاح.

(ب) هبوط النشاط الإرادي للفرد.

(ج) عدم مقدرة الفرد على تعبئة كل قواه.

(د) انخفاض في المستوى الحركي.

(هـ) عدم التمسك بالواجب الشططي.

(و) إفساد لعب الفريق.

* الإجراءات التي يتخذها المدرب في حالتي حمى البداية وعدم المبالاة بالبداية:

أولاً: يهتم المدرب بالإعداد طويل المدى الذي ذكرناه سابقاً خلال الأسبوع قبل المباراة.

ثانياً: محاولة وصول اللاعب إلى الاتزان النفسي والعصبي قبل المباراة وذلك بإجراء الآتي:

(أ) يعمل المدرب على شغل تفكير اللاعبين في أمور مرحة.

(ب) التزام المدرب الهدوء نحو المباراة وعدم المبالغة في قوة الخصم.

(ج) ابتعاد المدرب عن الوعيد والتهديد خوفاً من الهزيمة.

(د) مناقشة خطط اللعب وواجبات اللاعبين باختصار وتركيز، ثم التمنيات للاعبين بالتوفيق وحسن الأداء مع الحث على بذل الجهد.

(هـ) التدفئة القوية - بمعنى أن يقوم اللاعبون بتمارين التسخين لمدة كافية ومناسبة تجعلهم يرغبون في اللعب ويشتاقون إليه ولا يهابون المباراة.

الصفات الإرادية الهامة للاعب كرة القدم:

إن تنمية الصفات الإرادية يجب أن تكون دائماً في ذهن المدرب أثناء وضعه خطة التدريب الطويلة وخلال وحدة التدريب اليومية - وهذه التنمية تكون غير مباشرة أي غير ظاهرة، ولكنها ولا شك موجودة دائماً. وسأذكر هنا بعض هذه الصفات الهامة وطرق تنميتها.

١ - الثقة بالنفس:

تظهر هذه الثقة بالنفس بوضوح في أداء اللاعب أثناء المباراة، فالأداء بالسرعة

المثالية وعدم التسرع مع دقة الأداء المهاري والتصرف الخططي السليم كلها مظهر من مظاهر الثقة بالنفس.

ويكتسب اللاعب الثقة بالنفس نتيجة للتدريب العلمي المنظم المستقر، ومهمة المدرب هنا هي وضع التمرينات المتدرجة وفقاً لقدرات اللاعب مما يكسبه اللياقة البدنية العالية، والقدرة على الأداء المهاري الخططي السليم، بالإضافة إلى الإعداد الذهني، فعندما يطمئن اللاعب إلى مقدرته في الأداء أثناء التمرين والمباريات أداء سليماً يشعر قطعاً بالثقة بالنفس، وكلما نجح اللاعب في أدائه زادت ثقته بنفسه وازداد حسن أدائه.

٢ - الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف):

تلعب صفة الجرأة دوراً هاماً في كرة القدم. ففي كرة القدم تكون الكرة في حيازة لاعب ويحاول المنافس مهاجمته للاستحواذ عليها. وهذا يقتضى من المدافع جرأة وشجاعة، والعكس أيضاً صحيح، فمحاولة خداع المدافع المنقوض ومحاورته تقتضى شجاعة وجرأة من المهاجم، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته، ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور مما يترتب عليه سوء الأداء. والتمرينات المركبة مع مدافع إيجابى تنمى لدى اللاعبين صفة الجرأة.

٣ - الكفاح:

أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث وخاصة لاعب الدفاع - ولتطوير هذه الصفة لدى اللاعبين يعطى المدرب تمرينات ٢ : ١ ، ٢ : ٢.

٤ - عدم التردد:

كما سبق أن ذكرنا فإن سرعة التصرف من أهم مكونات الحالة الذهنية للاعب، ولكي يستطيع اللاعب أن يتصرف بسرعة يجب أن يتحلى بصفة عدم التردد. وعدم التردد صفة هامة للاعب الهجوم خاصة عند التصويب. أو عند محاولة مفاجأة الخصم. أما بالنسبة للاعب الدفاع فتظهر بوضوح عند مهاجمته للخصم المهاجم فإن التردد يكون حينئذ وبالاً على الفريق.

وعند التدريب يجب أن يلاحظ المدرب تصرفات اللاعب ويعمل على ألا تتصف بحركاته بصفة التردد وخاصة تغطية لاعب الدفاع لزميله أو مهاجمة الدفاع للهجوم. أما لاعبو الهجوم فيجب ألا يترددوا في التصويب باستمرار.

الباب السابع

تخطيط التدريب في كرة القدم



٥- المثابرة:

لما كانت المواقف في كرة القدم متعددة وصعبة، ومحاولة الهجوم لاختراق دفاع الخصم في محاولة تسجيل هدف تستدعي من لاعبي الفريق استمرار المحاولة طول فترة المباراة، والمثابرة هنا عامل هام، إذ أن الفريق أو اللاعب الذي لا تكون لديه هذه الصفة لا يستطيع أن يناضل باستمرار في محاولات متكررة للوصول إلى مرمى الخصم وتسجيل هدف.

كذلك فإن لاعبي الدفاع يجب ألا يتخاذلوا إطلاقاً في أي لحظة من لحظات المباراة ويجب أن يستمروا في أداء واجبهم الدفاعي بكل قوة وهنا تبرز أيضاً صفة المثابرة بالنسبة للمدافعين. ولتنمية هذه الصفة يعطى المدرب تمريناً مركباً أو يشبه ما يحدث في المباراة لفترة زمنية طويلة ويطلب من اللاعبين الاستمرار في الأداء القوي وعدم التخاذل وبذلك تنمي فيهم صفة المثابرة.

٦- التصميم:

صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة. فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومي والدفاع في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إذا لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه، ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دوراً هاماً في رفع الروح المعنوية للفريق. وكثيراً ما تتحول نتيجة المباراة لإصرار الفريق على الفوز رغم هزيمته في فترة من فترات المباراة.

٧- المبادرة (المبادرة)

هذه صفة تميز اللاعب الممتاز عن اللاعب العادي، فلاعب الهجوم الذي تكون لديه المقدرة على المبادرة هو اللاعب الذي يفرض تحركاته الخططية على الخصم ويجعله دائماً تحت سيطرته، بمعنى أن اللاعب الذي يقوم بالمبادرة في التحرك الخططي يجعل الخصم دائماً لا يفكر إلا في محاولة إفساد خطط اللاعب الهجومية وبذلك يفقد هو عنصر المبادرة والإعداد الذهني للاعب هام جداً لإكسابه عنصر المبادرة، فهو يكتسبها أثناء الإعداد الذهني النظري والتطبيقي في الملعب، ومن واجب المدرب العناية التامة بتنمية هذه الصفة حتى يكون لديه فريق قادر على ابتكار خطط لعب متنوعة وفقاً لسير المباراة.

تخطيط التدريب في كرة القدم

كما يلعب التخطيط دوراً كبيراً وهاماً في جميع المجالات فهو أيضاً له دوره الهام في التدريب الرياضي.

ويتوقف تقدم وتطور الأداء الرياضي للاعب أو الفريق في أى لعبة على العمل العلمي المخطط، ومعنى التخطيط أن هناك هدفاً (أو أكثر) يضعه المدرب ويسعى للوصول إليه بأنسب الطرق والوسائل التي تحقق هذا الهدف.

ويمكننا أن نعبر عن التخطيط الرياضي بأنه الإجراءات الضرورية المحددة والمبونة التي يضعها ويرتبط بها المدرب لتحديد له الطريق بغرض تطوير وتقدم حالة التدريب (الفورمة الرياضية) عند اللاعب والفريق للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء أثناء المباريات. ويمكن القول أنه بدون خطة غرضية هادفة توضع بدقة وعناية لا يمكن أن يكون هناك أى تطور أو تقدم وتحسن في الأداء الرياضي أو في الفورمة الرياضية للاعب أو الفريق؛ أو على أحسن الفروض يكون هذا التقدم ضعيفاً وعلى غير أساس.

وفي كرة القدم يلعب التدريب المخطط دوراً هاماً وأساسياً، حيث إن عملية التدريب هنا لها متطلبات وواجبات متعددة ومتشعبة ومعقدة، يجب على المدرب أن يضع لها الحلول الملائمة. فمثلاً الأداء الرياضي للاعب كرة القدم لا يتوقف على لياقته البدنية من حيث القوة، والسرعة، والتحمل، والرشاقة، والمرونة، فحسب، بل يعتمد أيضاً على مقدرته على أداء المهارات الأساسية وارتباطها بالخطة الصعبة داخل الفريق كمجموعة، بالإضافة إلى الخطط الفردية، وأخيراً على الناحية التربوية والنفسية: كالعزيمة، وروح الكفاح، والتضحية في سبيل الفريق والعمل على نصرته.

وهذه النقاط الرئيسية المتعددة في التدريب والتعليم تستدعي أن تكون هناك ولا شك خطة تدريب يضعها المدرب بعناية، وبعد تفكير سليم مبنى على أسس علمية سليمة. وأن تكون هذه الخطة منظمة، ومتدرجة بحيث يضمن المدرب أن يصل في آخر الأمر إلى الهدف المطلوب الذي وضعت الخطة لتحقيقه.

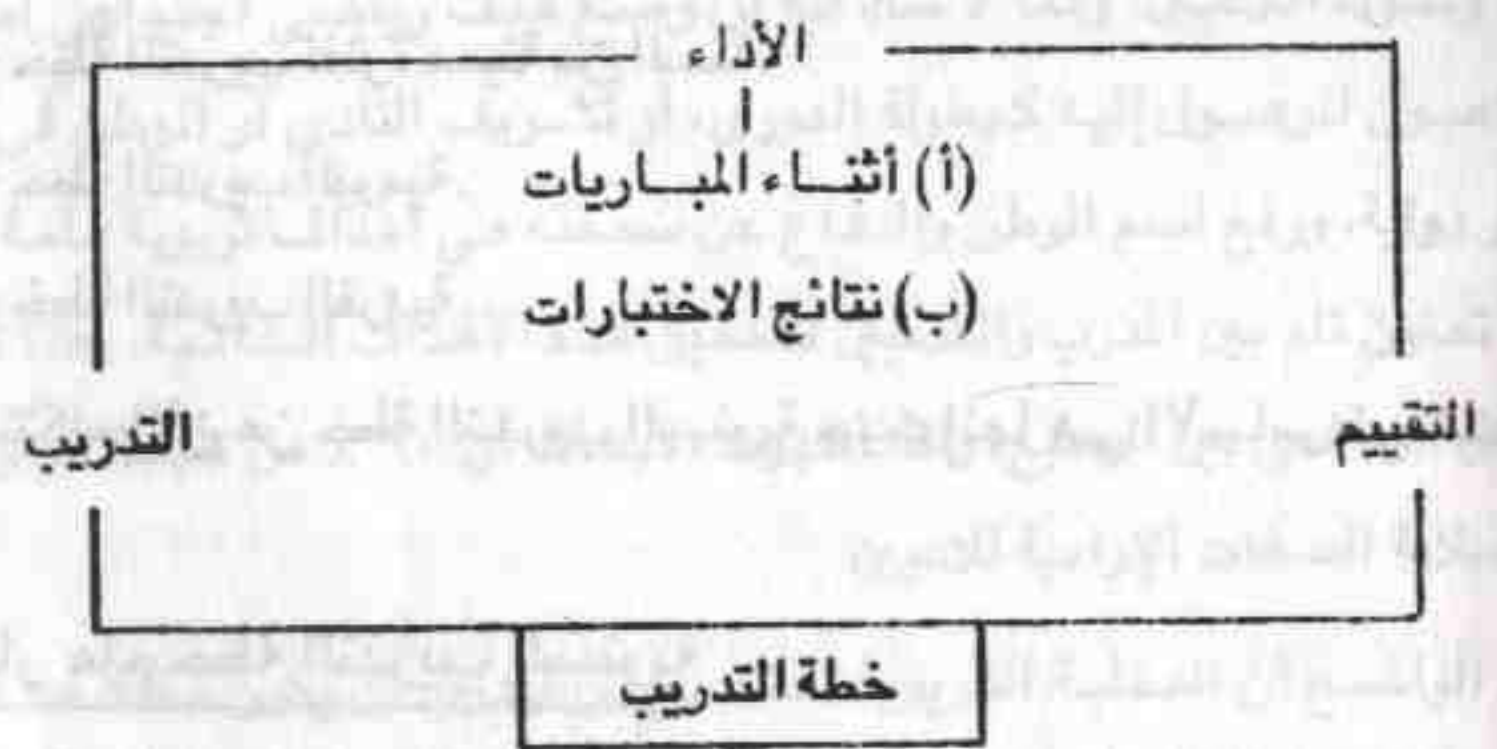
ومما لا شك فيه أن أساس وضع الخطة ليس فقط المعرفة العلمية، ولكن للخبرة في ميدان كرة القدم دورها الواضح، وعلى ذلك فلا بد أن يرتبط العاملان معاً.

- * تحديد أهداف خطة التدريب.
- * تحديد الواجبات.
- * تحديد وسائل وطرق تنفيذ الواجبات.
- * تحديد التوقيت الأصلي للمراحل.
- * تحديد أنسب النظم.
- * تحديد الميزانيات.
- * مرونة الخطة.

مزايا التخطيط في التدريب:

- ١- التدرج المنظم في اختيار التمرينات: فكل تدريب يجب أن تكون تمريناته مبنية على التمرينات التي سبق أن تمرن عليها اللاعبون.
- ٢- يجب أن يراعى المدرب العلاقة الوثيقة بين اللياقة البدنية، والمهارات الأساسية والخطط، وأن يتدرّب عليها اللاعبون في وقتها المناسب من فترات التدريب.
- ٣- يجب ألا يكون إحساس المدرب هو الأساس في وضع الحمل ودوراته وجرعاته، ولكن يجب أن يكون ذلك مبنياً على الأسس العلمية المعروفة بالإضافة إلى خبرة المدرب وحسن تفكيره.
- ٤- والتخطيط المعتنى به يتطلب تحليلاً دقيقاً لحالة الحمل، مما يسهل معرفة نقط القوة والضعف فيه.
- ٥- والتخطيط يحتم أن تكون هناك أهمية خاصة للعمل، وأن يكون هناك تقييم بناء للخطة أثناء تنفيذها.
- ٦- وعن طريق الإعداد الجيد يمكن أن تشكل الطريقة المناسبة للتدريب التي تسمح بحسن سير التمرينات.
- ٧- وعن طريق التخطيط يمكن تقييم مستوى أداء اللاعب في أى لحظة خلال الموسم.
- ٨- يعطى التخطيط الثقة بالنفس، والاطمئنان عند اللاعب، والمدرب بسبب النتائج التي يصلون إليها في التدريب بسبب العمل المنظم، ومن ثم تنعكس هذه الثقة والاطمئنان على اللاعب أثناء المباراة، والحكم على قدرة اللاعب على الأداء الرياضى المطلوب أثناء لعبه في المباريات يكون غالباً حكماً غير موضوعي حيث إن لكل مباراة ظروفها، لذلك فلكي نحكم

على مستوى أداء اللاعب يجب أن نعمل له اختبارات رياضية بعد كل فترة زمنية، حتى يكون الحكم على قدرة اللاعب على الأداء من خلال نتائج الاختبارات الرياضية، ومن خلال المباريات سليماً. وهذان العاملان يتم أحدهما الآخر لكي نقيم اللاعب على أساس سليم. والرسم التالي يوضح العلاقة بين الأداء وتقويمه وخطة التدريب.



ويعنى هذا أن الأداء هو المعيار الذي يمكن به أن تقوم خطة التدريب ووفقاً لتقويمنا للأداء يمكن النظر في خطة التدريب. فإذا كانت النتائج في الأداء كما هو متوقع في الخطة. يعنى هذا أن الخطة تسير في طريقها السليم. أما إذا كانت النتائج على غير ما هو متوقع فتعدل الخطة فوراً بالزيادة أو النقص، أو ينظر في حالة اللاعب نفسه فقد يكون هو المتخلف عن الخطة نفسها. وهذا التحليل الفترى مهم جداً لأنه الأساس والمعيار الذي يستطيع المدرب أن يحكم على حسن سير وتقديم عمله.

أسس التخطيط:

- ١- من الأهمية للمدرب عند وضع التخطيط السنوي للتدريب أن يلاحظ النقاط الثلاث الأساسية الآتية:
- معرفته المسبقة بمواعيد المباريات سواء أكانت هذه المباريات في الدوري أو الكأس أو المباريات الحبية الداخلية أو الخارجية حتى يمكن وضع خطة التدريب على هذا الأساس.
- مستوى اللاعبين والفريق من حيث المهارات وقدرة الأداء الرياضى والمدرب لا يستطيع أن يضع خطته بطريقة سليمة ودقيقة بدون أن يضع في اعتباره قدرات لاعبيه وفريقه.
- الإمكانيات التي في متناول يد المدرب.

أنواع الخطط:

تنقسم خطط التدريب إلى:

- ١- خطط طويلة المدى ومدتها من ٣ - ٤ سنوات وهي التي يضعها الاتحاد العام.
- ٢- خطة التدريب السنوية وقد يضعها الاتحاد العام أو المدرب بالنادي.
- ٣- خطة التدريب لفترة معينة من السنة.
- ٤- خطة التدريب اليومية.
- ٥- خطة التدريب الفردية.

وستنكلم الآن عن خطة التدريب السنوية حيث إنها هي الأساس في التدريب لفرق كرة القدم.

إطار عام خطة التدريب السنوية

كما ذكرنا فإن لكل خطة هدفاً يسعى القائمون على الخطة إلى تحقيقه، وأن هناك واجبات تحتوى عليها الخطط لا بد أن يقوم بها المدرب واللاعبون لتحقيق هدف الخطة.

وسبق أن أوضحنا أن عملية التدريب السليمة هي عملية تربوية ذات شقين:

الشق الأول: خلقى ونفسانى أى الشق التربوى.

الشق الثانى: تعليمى وتربوى.

الواجبات التربوية:

إن تنمية الصفات البدنية للاعب كالسرعة، وقوة التحمل، والرشاقة والمرونة، وقدرة اللاعب المهارية، وكفائه الخططية، ما هي إلا جانب واحد فقط من عملية التدريب، ويخطئ من يظن أن هذا الجانب فقط هو الهدف من التدريب ويبنى خطته على ذلك، بينما هناك جانب آخر مهم هو الجانب النفسانى والتربوية الخلقية وتقوية الصفات الإرادية للاعب كالعزيمة، والمثابرة، والكفاح، والصمود، وعدم اليأس... إلخ، وكذلك تعليم وتثبيت العمل الجماعى الدائم.

وكثيراً ما يهزم فريق يتكون من لاعبين على مستوى عال من المهارات الأساسية، واللياقة البدنية، والكفاءة الخططية، لأن المدرب المسئول عن الفريق لم يهتم بالناحية النفسية والتربوية، وتقوية الصفات الإرادية للاعبين، ولم يضع فى اعتباره عند تدريب الفريق العمل على تنمية وتقوية هذه الصفات التربوية.

ومن البديهي أن المدرب لا يستطيع أن يحدد نوعاً معيناً من الصفات الإزادية، والخلقية، فى كل وحدة تدريب ليقول لنفسه مثلاً «إنى سأقوم بالتدريب على المثابرة اليوم» إذ أن الواجبات التربوية تقتضى وقتاً طويلاً ومستمراً وعناية دائمة من المدرب فى إبرازها فى كل تدريب مع اللاعبين، سواء بالطريق المباشر أو غير المباشر حتى تثبت فى طباع، وتصرفات، وسلوك اللاعبين. ومما لا شك فيه أن وضع هدف رياضى اجتماعى أمام الفريق يسعى اللاعبون للوصول إليه كبطولة الدورى، أو تشريف النادى أو الوطن فى مباريات خارجية، أو دولية، ورفع اسم الوطن والدفاع عن سمعته هي أهداف تربوية هامة تتطلب أن يكون هناك تعاون تام بين المدرب واللاعبين لتحقيق هذه الأهداف السامية، وهنا تبرز قيمة وأهمية العمل الجماعى بين الجميع. ولقد أظهرت الأبحاث أن ٦٠٪ من نتيجة المباراة متوقف على قوة وصلابة الصفات الإرادية للاعبين.

ومن الواضح أن العملية التربوية تقتضى من المدرب أن يكون مثلاً صالحاً أمام اللاعبين أنفسهم.

الواجبات التعليمية:

إن حمل التدريب من حيث حجمه، وشدته، لا يتلاءم عندنا فى الوقت الحاضر إطلاقاً مع المعيار أو المقياس الدولى. إن عدد مرات وزمن ومحتويات التدريب مازالت دون المستوى المطلوب. ولا بد لنا من الارتفاع به من حيث حجمه، وشدته بالذات. وتقسيم الموسم الرياضى عندنا يسمح بذلك، وعلى ذلك فيجب إعطاء العناية الكافية بفترتى: الإعداد، والانتقالية، إذ هما من جهة أخرى طويلتان نسبياً. ويجب علينا أن نرتفع بحجم وشدة التدريب سنة بعد سنة حتى نستطيع أن نصل إلى المستوى الدولى. ويجب أن تكون لدى المدربين القدرة والشجاعة والتضحية لبذل مجهود أكبر ووقت حتى يرتفعوا بالمستوى الفنى، والصحى، والخططى، والخلقى للاعبين مع استمرار التحسن فى اللياقة البدنية، ويعنى هذا الارتفاع المستمر بفورمتهم الرياضية.

وتنقسم الواجبات التعليمية للتدريب إلى:

(أ) التدريب لاكتساب اللياقة البدنية.

(ب) التدريب على المهارات الأساسية والقدرة الخططية.

(ج) الإعداد الذهنى.

وهذه هي الواجبات المفروضة للتدريب على المهارات والخطط:

- ١- تعليم المهارات تحت ظروف تشابه ظروف المباريات، وهذا يعنى الاستخدام الموضوعى والغرضى للمهارة مع التصرف الخططى الفردى.
- ٢- السعى للوصول إلى العمل الجماعى المشترك للفريق فى الدفاع والهجوم.
- ٣- تعليم المهارات الأساسية من تحركات معروفة ومعينة (مثل رمية التماس- ضربة ركنية- الضربة الحرة- التمريرة الحائطية- التحركات فى مثلثات ومقصات... إلخ)
- ٤- تدريبات خاصة على المهارات لكل مركز من مراكز الفريق المختلفة.
- ٥- اختيار وتثبيت طريقة اللعب مع تنوعات مناسبة فيها.
- ٦- بالرغم من الواجبات الخاصة بكل مركز فعلى المدرب (وفقاً لمتطلبات الكرة الحديثة) أن يقوى من كفاءة ومقدرة اللاعبين على اللعب فى المراكز المختلفة أثناء المباراة. (راجع محتويات خطة التدريب السنوية بكتاب «أسس تخطيط برامج التدريب» للمؤلف).

الإجراءات التنفيذية لخطوات التدريب فى فترة الإعداد:

- ١- لقد أجمع العلماء والخبراء على أن فترة الإعداد المؤثرة هى ثلاثة أشهر؛ لذلك فلكى يحدد المدرب موعد بدء فترة الإعداد، فإنه يجب أن يعرف موعد بدء فترة المباريات وفقاً للموعد الذى يحدده الاتحاد، ثم يرجع المدرب ثلاثة أشهر للخلف ليحدد موعد بدء فترة الإعداد. وعلى سبيل المثال إذا كانت فترة المسابقات تبدأ فى الأسبوع الأول من شهر أكتوبر فإن الواجب أن تبدأ فترة الإعداد أول شهر يوليو بشرط ألا تزيد الفترة الانتقالية عن شهر ونصف بأى حال.

ويجب أن يقوم المدرب فى الأسبوع الأخير من شهر يونيو بعمل اختبارات للاعبين بدنية ومهارية حتى يستطيع أن يحدد مستوى اللاعبين قبل بدء فترة الإعداد، والمستوى الذى يريد أن يصل إليه مع نهاية فترة الإعداد، والمستوى الذى يريد أن يصل إليه مع نهاية فترة الإعداد وبداية فترة المسابقات، وهذه الاختبارات هامة جداً لأنها المؤشر الذى يظهر المستوى الحقيقى لكل لاعب، ومن ثم يستطيع المدرب أن يراعى الفروق الفردية عند التدريب العام.

واجبات التدريب لاكتساب اللياقة البدنية:

أهم الواجبات فى مجال التدريب الرياضى لاكتساب اللياقة هى:

- ١- تنمية التحمل لدى اللاعبين.
 - ٢- تنمية القوة، وتحمل القوة عند اللاعبين، وقوة الوثب، وقوة التصويب.
 - ٣- تحسين السرعة، وتحمل السرعة.
 - ٤- تحسين الرشاقة، والمرونة للاعبين.
- وفى هذا المجال من التدريب نفرق بين التدريب العام لاكتساب اللياقة والتدريب الخاص.
- فالتدريب العام يعمل على تحسين وتقوية عمل الدورة الدموية والقلب والتنفس والأعضاء الداخلية. هذا بالإضافة إلى السعى لانسجام وتطور وتنمية الجهاز العضلى. ويلاحظ فى التمرينات التى تعطى فى التدريب العام أن تكون من النوع الذى تعمل فيه العضلات التى تعمل أثناء التدريب الخاص فى كرة القدم.

أما التدريب الخاص فيهدف مباشرة إلى تنمية وتقوية العضلات الهامة الخاصة بالمجموعات العضلية التى تعمل فى الحركات الخاصة بكرة القدم.

ولما كانت كرة القدم الحديثة تقتضى أن يكون اللاعب على درجة عالية من اللياقة البدنية، فإن تدريبات اللياقة تلعب دوراً هاماً فى عملية التدريب، ويجب أن يعتنى المدرب بها ولا تكون مظهرية فقط، وإنما تكون موضوعية على أساس علمى سليم هادف، وأن تكون خطة التدريب اليومية واضحة فى تحديد الهدف لكل تمرين للعمل على رفع صفة معينة من الصفات البدنية.

وترتبط التدريبات الخاصة باللياقة بالتدريب على تقوية الصفات الإرادية والخلقية. ويشترط لى يكون التدريب الخاص باللياقة البدنية ذا فاعلية، ومؤثراً، أن تكون هناك معرفة تامة بحجم وشدة الحمل المطلوب، لذلك يجب على المدرب أن يلم جيداً بأسس الحمل، وطرق تنمية اللياقة البدنية.

التدريب على المهارات الأساسية والمقدرة الخططية:

إن التدريب على المهارات الأساسية والمقدرة الخططية يمثلان الهدفين الأساسيين فى خطة تدريب كرة القدم، فبدونهما لا يكون هناك تدريب حقيقى لفريق كرة القدم، وإنما يصبح التدريب عملية فردية أو لياقة بدنية لاغير. لذلك فلا بد أن تعطى العناية الأولى لهذين الهدفين.

من الشكل السابق يتضح أن هناك ٤ أسابيع حمل متوسط، ٤ أسابيع حمل عال، ٤ أسابيع حمل أقصى.

٤- يقوم المدرب بتحديد عدد ساعات التدريب وفقا لكل درجة، وعلى سبيل المثال:

الحمل الأقصى ١٨ ساعة أسبوعيا = ١٠٨٠ دقيقة.

الحمل العالى ١٥ ساعة أسبوعيا = ٩٠٠ دقيقة.

الحمل المتوسط ١٢ ساعة أسبوعيا = ٧٢٠ دقيقة.

٥- يقوم المدرب بتحديد زمن التدريب خلال فترة الإعداد كلها كالاتى:

مجموع زمن الحمل الأقصى ٤ أسابيع \times ١٠٨٠ دقيقة = ٤٣٢٠ دقيقة.

مجموع زمن الحمل العالى ٤ أسابيع \times ٩٠٠ دقيقة = ٣٦٠٠ دقيقة.

مجموع زمن الحمل المتوسط ٤ أسابيع \times ٧٢٠ دقيقة = ٢٨٨٠ دقيقة.

مجموع زمن التدريب خلال فترة الإعداد = ١٠٨٠٠ ق

٦- بعد أن عرف المدرب مجموع زمن التدريب خلال فترة الإعداد كلها ومقدارها

١٠٨٠٠ دقيقة مثلا كما ذكرنا، يقوم المدرب بتقسيم زمن التدريب كالاتى: الإعداد البدنى

حوالى ٣٠٪ والإعداد المهارى ٣٠٪ والإعداد الخططى ٤٠٪ مع اللاعبين الكبار، أما

الناشئين فإن الإعداد المهارى يأخذ نورا أهم، ويمكن مع اللاعبين فى سن ١٤ سنة أن

يكون التقسيم كالاتى:

٢٥٪ إعداد بدنى ٤٠٪ إعداد مهارى ٣٥٪ إعداد خططى.

٧- وإذا اخترنا مثلا لفريق كرة قدم، سن ١٦ - ١٨ سنة خلال فترة إعداد زمنها

الكلى ١٠٨٠٠ دقيقة كما ذكرنا فإنه يمكننا تقسيم زمن خطة التدريب كالاتى:

$$\text{الإعداد البدنى} = \frac{25 \times 10800}{100} = 2700 \text{ دقيقة.}$$

$$\text{الإعداد المهارى} = \frac{40 \times 10800}{100} = 4320 \text{ دقيقة.}$$

وخلال الفترة الانتقالية يكون المدرب قد قام بالكشف الطبى على لاعبيه، وقام بعلاجهم من الأمراض أو الإصابات، ومن ثم يعيد عليهم الكشف مرة أخرى فى الأسبوع الأخير من هذه الفترة بحيث يضمن المدرب أن لاعبيه يبدأون فترة الإعداد وهم فى لياقة صحية كاملة.

ومع تحديد الاتحاد لمواعيد بطولات المناطق ثم بطولة الجمهورية والبطولات الدولية يستطيع المدرب أن يقوم بتحديد مواعيد نورة فترة الإعداد الأولى ثم فترة المسابقات الأولى ثم فترة الإعداد الثانية ومدتها للإعداد لفترة المسابقات الثانية الهامة.

٢- مع تحديد فترة الإعداد الأولى ومدتها ثلاثة أشهر (١٢ أسبوعا) يقوم المدرب بتقسيم فترة الإعداد إلى:

أ- مرحلة أولى ٣ أسابيع وهدفها الإعداد العام.

ب- مرحلة ثانية ومدتها ٥ أسابيع وهدفها الإعداد الخاص.

ج- المرحلة الثالثة ومدتها ٤ أسابيع وهدفها الإعداد التخصصى للمباريات.

٣- يقوم المدرب بتحديد نورة الحمل خلال فترة الإعداد ولتكن على سبيل المثال ١:٢

شكل (٢٦٧).

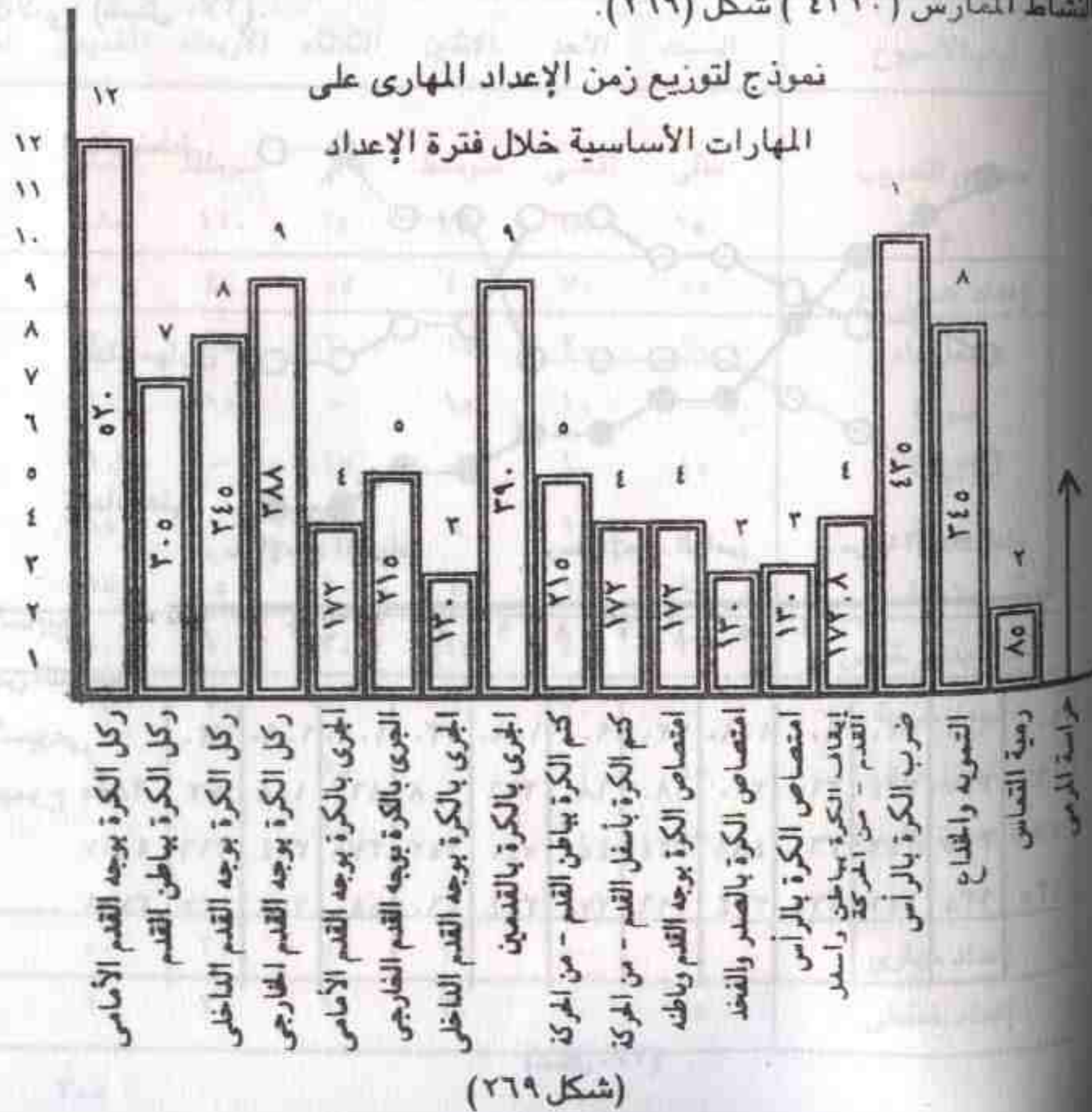
الأسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
درجة الحمل												
حمل أقصى												
حمل عالى												
حمل متوسط												
زمن												
الحمل الأسبوعى	٩٠٠	٩٠٠	٧٢٠	٩٠٠	١٠٨٠	٧٢٠	٩٠٠	١٠٨٠	٧٢٠	١٠٨٠	١٠٨٠	٧٢٠
مرحلة إعداد عام												
مرحلة إعداد خاص												
مرحلة الإعداد للمباريات												

شكل (٢٦٧)

ملاحظات:

- مجموع زمن الإعداد البدني خلال فترة الإعداد ٢٧٠٠ دقيقة.
- توزع مجموع زمن كل صفة بدنية على مدار أيام وأسابيع فترة الإعداد.
- التدريب على صفة تحمل الأداء يكون من خلال تكرار التدريب على المهارات والخطط
- التدريب على التوازن يكون خلال التدريب على مختلف مكونات وحدات التدريب.
- التوزيع في الصفة البدنية الواحدة بين الإعداد الخاص والعام متروك للمدرب لأنها تختلف من صفة بدنية إلى أخرى وفقا لحالة الفريق ككل والفرق الفردية بين اللاعبين.

ثانيا - بنفس الأسلوب تقسم زمن الإعداد الهاري على المهارات الأساسية الخاصة بالنشاط الممارس (٤٢٢٠) شكل (٢٦٩).



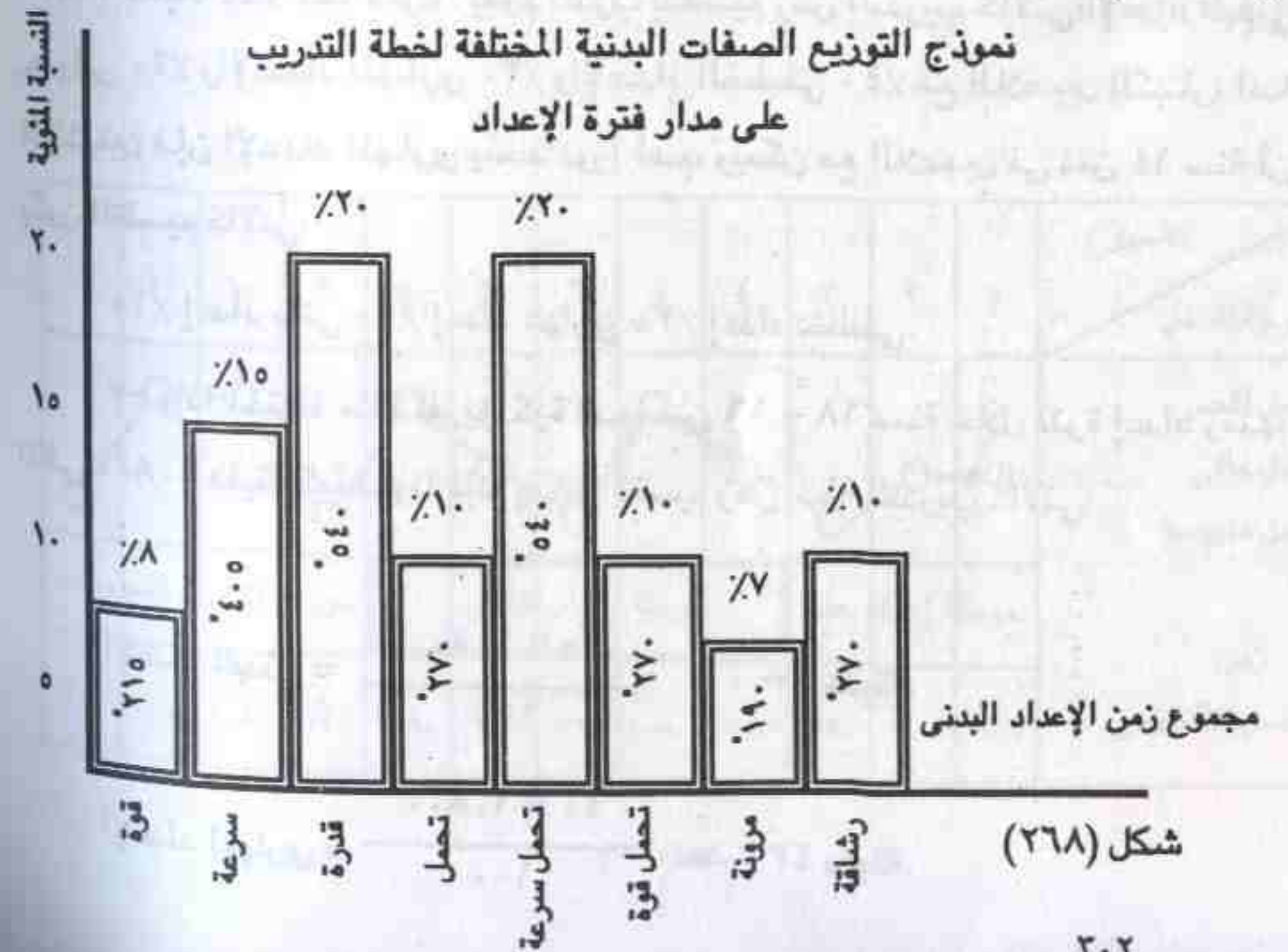
$$\text{الإعداد الخططي} = \frac{٢٥ \times ١٠٨٠٠}{١٠٠} = ٢٧٨٠ \text{ دقيقة.}$$

أولا يقسم الإعداد البدني بنسبة بين الإعداد البدني العام. والإعداد البدني الخاص بنسبة ٣٠٪ خاص، ٧٠٪ عام.

$$\text{فنجد أن مجموع زمن الإعداد الخاص} = \frac{٢٠ \times ٢٧٠٠}{١٠٠} = ٨١٠ \text{ دقائق.}$$

$$\text{ونجد أن مجموع زمن الإعداد العام} = \frac{٧٠ \times ٢٧٠٠}{١٠٠} = ١٨٩٠ \text{ دقيقة.}$$

بعد ذلك يقسم زمن الإعداد البدني العام على الصفات البدنية العامة وفقا لما هو مطلوب للعبة، وكذلك يقسم زمن الإعداد البدني الخاص على الصفات البدنية الخاصة (شكل ٢٦٨).



- يقوم المدرب بتوزيع زمن كل صفة بدنية على الأسابيع الاثني عشر ثم على الأيام داخل الأسابيع.

- كذلك يقوم المدرب بتوزيع زمن كل مهارة أساسية على الأسابيع كلها ثم على الأيام داخل الأسابيع - وبالمثل يحدد زمن التدريب على الخطط داخل كل أسبوع.

- هنا تظهر أهم وأصعب نقطة عند التخطيط، وهي أن يرتبط توزيع زمن الصفات البدنية والمهارات المختلفة بحيث تكون في حدود زمن كل أسبوع وكل يوم. وهذه النقطة تستغرق من المدرب أكبر وقت ممكن لضبطها والوصول للحل الأمثل.

نموذج لتوزيع متطلبات التدريب في الأسبوع على الشدة

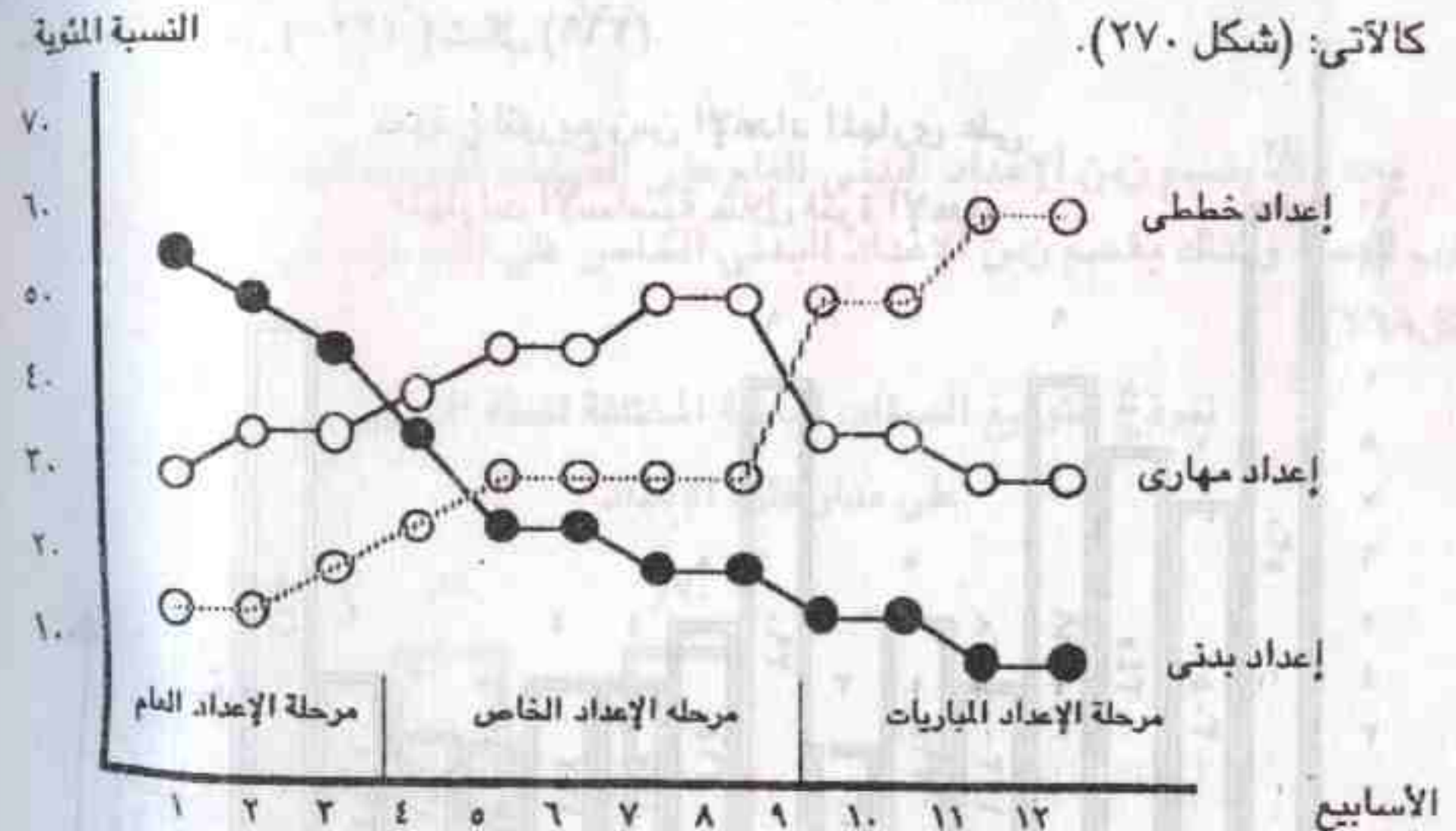
الزمن الكلي: ٩٠٠ دقيقة - الأسبوع الأول

أيام الأسبوع	درجة الحمل					
	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
محتوى التدريب	عالي	أقصى	متوسط	عالي	متوسط	أقصى
م	١٥٠	١٨٠	١٢٠	١٥٠	١٢٠	١٨٠
إعداد بدني عام	٥٥	٧٠	٤٠	٥٥	٤٠	٧٠
تحمل عام	٢٠	٢٠	١٥	٢٠	١٥	٢٠
سرعة	-	١٠	١٥	-	١٥	١٠
قوة	١٥	١٠	-	١٥	-	١٠
مرونة	١٠	١٥	٥	١٠	٥	١٥
رشاقة	١٠	١٥	٥	١٠	٥	١٥
إعداد بدني خاص	٣٠	٤٠	١٥	٣٠	١٠	٤٠
تحمل سرعة	-	١٠	-	-	١٠	١٥
تحمل قوة	١٥	١٠	-	١٥	-	١٠
قوة مميزة بالسرعة	١٥	٢٠	١٥	١٥	١٥	١٥
إعداد مهاري	٥٠	٥٠	٢٥	٥٠	٢٥	٥٠
إعداد خططي	١٥	٢٠	٢٠	١٥	٢٥	٢٠

٣٠٥

١٠- يقوم المدرب بعد تحديد الخطط التي سيقوم بتدريسيها، بتوزيع زمن الإعداد الخططي على هذه الخطط (٢٧٨٠ دقيقة).

١١- يقوم المدرب بتوزيع نسب الإعدادات الثلاثة على الأسابيع مع مراعاة أن الإعداد البدني العام والخاص تكون نسبته أكبر ثم الإعداد المهاري ثم أخيرا الإعداد الخططي خلال مرحلة الإعداد العام، ثم يزداد تدريجيا الإعداد المهاري وخاصة في مرحلة منتصف مرحلة إعداد الخاص، وكذلك تزداد نسبة الإعداد الخططي، أما الإعداد البدني فيقل- وفي المرحلة الثالثة من فترة الإعداد (مرحلة الإعداد للمباريات) فيزداد بشكل ملحوظ الإعداد الخططي ويقل الإعداد المهاري، ويكون تخصصيا، ويقل جدا الإعداد البدني مع ملاحظة أن التمرين الخططي المتقدم يؤدي بنفس قوة وسرعة الأداء في المباراة، وهو في الحقيقة يكون أيضا تمرينا لتنمية الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية التخصصية ويمكن أن تعطى مثلا بسيطا لتوزيع الإعدادات الثلاثة وفقا لهذه النسب كالآتي: (شكل ٢٧٠).



الأسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
إعداد بدني	٥٥	٥٠	٤٥	٤٠	٣٥	٣٠	٢٥	٢٠	١٥	١٠	٥	٥
إعداد مهاري	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
إعداد خططي	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥

(شكل ٢٧٠)

٣٠٤

نلاحظ على هذا التوزيع ما يلي:

١- أن هذا التوزيع يختص بالاسبوع الأول.

٢- أن زياد الحمل المرتفع الشدة تقسم فيها الوحدات التدريبية اليومية إلى وحدتين أو ثلاث. الوحدة الأولى صباحاً والوحدة الثانية بعد الظهر.

٣- أن توزيع الصفات البدنية يرتبط بالتخطيط الخاص بكل مدرب وأن هذا التوزيع هو نموذج فقط.

٤- أن زمن الإعداد المهارى هنا غير موزع لأنه متروك للمدرب وفقاً للعبة والتخطيط الموضوع - وبالمثل الإعداد الخططى.

٥- أن الحمل فى الأسابيع عالية الشدة التالية تكون شدة الحمل فيها أكبر من الحمل المعطى فى الأسبوع الأول وإن كان زمن وحدات التدريب متساوياً. كذلك أيضاً أسابيع الحمل المتوسط والأقصى فهى وإن كانت متساوية فى زمن التدريب إلا أن الشدة تزداد مع التقدم بالتدريب.

خطة التدريب اليومية

إن وحدة التدريب اليومية هى القاعدة الأساسية لخطة التدريب العامة. وضمن حسن سير عملية التدريب أثناء الوحدة التدريبية يجب أن يقوم المدرب بتسجيل جميع خطوات الخطة فى كراسة خاصة موضحاً فيها أهداف خطة التدريب اليومية، والتمرينات التى يعطيها، لكى يحقق هذه الأهداف، وطريقة تنظيم وإخراج هذه التمرينات... إلخ.

ووحدة التدريب اليومية تحتوى على ثلاثة أجزاء هى

الجزء الإعدادى:

يجب على المدرب أن يحدد تمرينات الإعداد المطلوبة، وطريقة إخراجها.

وهدف الإعداد هو تهيئة اللاعب من الناحية البدنية، والفنية، والنفسية، للجزء الأساسى من وحدة التدريب. ويجب أن يراعى المدرب تدرج عملية الإعداد فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المؤثرة المطلوبة.

وجزاء الإعداد يتضمن الواجبات الآتية:

١- الاسترخاء: وهذا يعنى وصول اللاعب إلى المرحلة التى تكون فيها مطاطية العضلات ومرونة المفاصل قد وصلت إلى مداها المثالى

٢- الإحماء والاستعداد للحمل: وبعدهما يكون قلب اللاعب والدورة الدموية قد أعدتا تماماً لاستقبال الحمل فى الفترة الأساسية- كذلك تكون الرئتان فى أحسن حالاتهما للعمل المثالى- يضاف إلى ذلك ارتفاع درجة حرارة الجسم (التسخين).

٣- التنظيم الحركى: ويعنى إعداد الجسم للمهارات الحركية الخاصة بكرة القدم، وتهيئة اللاعب للوصول إلى الاستجابة المثالية.

٤- الوصول إلى الحالة المثالية لاستثارة الجهاز العصبى، والتركيز على واجبات التدريب الرئيسية.

٥- إيجاد الاستعداد النفسى التربوى للتدريب والإقبال عليه بشغف ورغبة.

ويجب أن نفرق فى الإعداد بين نوعيه:

(١) الإعداد العام ويهدف إلى تهيئة عضلات وأجهزة جسم اللاعب للمجهود وغالباً

ما يودى هذا الإعداد عن طريق التمرينات البنائية العامة.

التمرين	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠
١	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
٢	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
٣	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
٤	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
٥	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
٦	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
٧	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
٨	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
٩	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
١١	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
١٢	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
١٣	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
١٤	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
١٥	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
١٦	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
١٧	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
١٨	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
١٩	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
٢٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠

(ب) الإعداد الخاص وفيه تعطى التمرينات البنائية الخاصة بغرض تهيئة اللاعب للنشاط الذي سيعطى - كذلك يمكن إعطاء ألعاب المنافسة الصغيرة وتمرينات الإحساس والفنية والإجبارية بالكرة وتمرينات بأكثر من كرة. وذلك لمراجعة وتثبيت المهارات التي لن تعطى في الجزء الأساسي.

ويلاحظ في جزء الإعداد ما يأتي:

- التصاعد التدريجي بالحمل من الإعداد العام إلى الإعداد الخاص إلى الجزء الرئيسي. ولا يعنى ذلك أن يكون التدرج بطيئاً والحمل ضعيفاً بل أن نبض القلب يصل إلى ١٨٠ ثم ينخفض إلى ١٢٠ في فترة الراحة فقط في التمرينات مع نهاية الجزء الإعدادى.

- تتوقف الفترة الزمنية للإعداد على المناخ وحالة اللاعبين والهدف من فترة التدريب.

- تستغرق هذه الفترة حوالى خمس زمن وحدة التدريب بأكملها.

الجزء الرئيسى:

هذا الجزء يمثل أهم جزء في وحدة التدريب. وهو الجزء الذى تعطى فيه التمرينات التى تحقق أهداف وحدة التدريب. وعن طريق هذه التمرينات يعمل المدرب على تطوير وتنمية «حالة التدريب» للاعبين ثم يلى ذلك تثبيت هذه الحالة. ويعنى هذا أن واجبات هذا الجزء تشمل أساساً تعليم المهارات وخطط اللعب والتدريب عليها بالإضافة إلى الارتفاع بمستوى اللياقة البدنية للاعبين.

ولما كان هذا الجزء يحتوى على واجبات متعددة، فإنه يجب أن يلاحظ ما يأتى:

١- يعقب الإعداد مباشرة التدريب على المهارات الأساسية وذلك للأسباب الآتية:

(أ) يتطلب التدريب على المهارات الأساسية - بهدف الوصول إلى الدقة، والتكامل، والأداء - كثيراً من التركيز. ويكون التركيز التام من اللاعب ممكناً فقط عندما يكون الجهاز العصبى المركزى للاعب لم يتعب بعد.

(ب) التطوير الإيجابى للاستجابات المركبة الجديدة لا يمكن الوصول إليه إلا عندما تكون الإثارة للجهاز العصبى مثالية - وهذه الحالة لا تكون إلا بعد الجزء الإعدادى مباشرة.

٢- كذلك عند التدريب على تحسين السرعة يجب أن تعطى هذه التمرينات فى أول الجزء الرئيسى بالتبادل مع التدريب على المهارات الأساسية. وكثيراً ما يرتبط

التدريب على السرعة الخاصة بالتدريب على المهارات، ويكون ذلك فى النصف الأول من الجزء الرئيسى.

٣- تعطى تمرينات القوة فى النصف الأخير من الجزء الرئيسى.

٤- التدريب على التحمل الخاص يكون من خلال التدريب على خطط اللعب.

٥- يستحسن ألا يضع المدرب واجبات كثيرة بل يحاول التركيز على هدف أو هدفين ليضمن تحقيقهما، ويترتب على ذلك بالتالى الارتفاع التدريجى بحالة التدريب للاعب.

٦- يلاحظ عند توزيع الحمل حالة اللاعب والفروق الفردية.

٧- تتراوح فترة الجزء الرئيسى فى التدريب العادى من $\frac{2}{3}$ إلى $\frac{2}{4}$ الزمن الكلى لوحدة التدريب.

الجزء الختامى.

يهدف هذا الجزء إلى محاولة العودة إلى الحالة الطبيعية للاعب ما أمكن ويجب أن يراعى المدرب ما يأتى:

١- الانخفاض التدريجى بالحمل.

٢- عدم إعطاء تمرينات تتطلب التركيز.

٣- أن تعطى الألعاب الصغيرة وتمرينات المنافسة البسيطة لإدخال السرور على نفوس اللاعبين.

٤- تعطى تمرينات خفيفة فى النهاية للاسترخاء العضلى.

٥- يجمع المدرب فريقه فى نهاية وحدة التدريب ويقوم بإعطاء بعض الملاحظات والتوجيهات الخاصة بوحدة التدريب وإثارة ميلهم نحو التدريب.

إعداد وحدة التدريب:

أصبح الآن من واجب المدرب القدير أن يقوم بالإعداد السليم لوحدة التدريب وأن يدون هذا الإعداد فى كراسة التدريب حتى تسير عملية التدريب بنجاح، وفى الكراسة يكتب المدرب التفاصيل كاملة. وكثيراً من المدربين يفضلون أن يصاحب هذه التفاصيل الرسوم البيانية حتى يمكنه أن يعرف من أول وهلة تطور الحمل المنظم فى أى لحظة حتى يكون تقويمه للحمل سليماً، وفى حالة تكرار وحدة التدريب يذكر المدرب ذلك مع ملاحظاته عن شدة وحجم الحمل فى كل وحدة وفقاً لدورة الحمل..

وفى كراسة التدريب أيضاً يقوم المدرب بتسجيل ملاحظاته على التدريب وعلى اللاعبين كمجموعة وأفراد من حيث حالتهم التدريبية- كما يدون فيها أيضاً المدرب الاختبارات التي يقوم بها ونتائجها بالنسبة لكل لاعب.

وفى كراسة التدريب يجب أن يبين المدرب بعناية طريقة تنظيم وحدة التدريب. ففيها يبين موعد بداية الوحدة وعليه أن يراعى ذلك بدقة - ثم يبين بعد ذلك طريقة بدء التدريب كوقوف الفريق فى صف فى منتصف الملعب - التحية - التفتيش على الملابس - الشرح باختصار ووضوح للأهداف وواجبات التدريب. (اقرأ نموذجاً لوحدة التدريب بكتاب تدريب الناشئين فى كرة القدم).

وأهم النقاط فى سجل التدريب هى وضع هدف التدريب ثم:

- حجم التدريب وشدته (الحمل).

- تكرار الحمل.

- زمن كل وحدة تدريب يومية.

- تقسيم وحدة التدريب بين تدريبات اللياقة البدنية والتدريبات الفنية والخطية

- مقدار التدريب الفردى.

- إعداد الملعب والأدوات.

الأسس التي يراعيها المدرب عند وضع خطة التدريب اليومية:

عندما يضع المدرب خطة التدريب العامة وعندما يقوم بتنفيذ تلك الخطة على مراحل يومية يجب أن يراعى الأسس الآتية:

* الإحماء: والإحماء نوعان كما ذكرنا - إحماء عام وإحماء خاص - وترجع أهمية الإحماء إلى:

- تهيئة العضلات للعمل وخاصة تلك العضلات التي تدخل فى أداء مباراة كرة القدم.

- الإعداد الذهني للاعب.

- الإعداد النفسى للاعب.

* التدرج: ولقد ذكرنا ذلك فى قواعد التدريب، ومن المهم جداً أن يراعى المدرب ذلك فتبدأ وحدة التدريب من المهارات السهلة إلى المهارات الصعبة، من التمرينات البسيطة

المعروفة لدى اللاعب إلى التمرينات الجديدة، من الأهداف قريبة التحقيق وخاصة فى التمرينات الخطية إلى تلك الأهداف البعيدة.

* فترة التدريب: تختلف فترة التدريب اليومية من يوم إلى يوم وفقاً لدورة الحمل التي ذكرناها فى مبادئ الحمل، وعلى كل فإن فترة التدريب اليومية تتوقف على:

- حالة اللاعبين العامة.

- الهدف من وحدة التدريب.

- فترة الموسم التدريبى - هل هى فترة إعداد أم فترة مباريات؟

* الفروق الفردية: وهذا أساس يجب أن يراعيه المدرب - حقيقة أن تخطيط وحدة التدريب توضع للفريق ككل إلا أن هناك أساليب خاصة لتدريب الأفراد داخل الجماعة كما ذكرنا فى التدريب الفردى.

* القوة: يعتبرها كثير من علماء التربية الرياضية أساساً للارتفاع بمستوى أداء اللاعبين. وعموماً فالقوة مطلوبة فى كرة القدم لتحسين سرعة اللاعبين بالإضافة إلى الارتفاع بمستوى الوثب العالى والتصويب والكفاح على الكرة ويهتم بتنمية القوة الآن أكثر المدربين المعروفين.

* التخصص: وهذا يعنى أن يكون لكل لاعب مركز معين فى الفريق يقوم بالتدريب على واجباته والمهارات والخطط الخاصة به أساساً، وإن كان هذا لا يعنى أن اللاعب يبقى جامداً فى مركزه بل لابد أن يتحرك فى الملعب وفقاً لمقتضيات اللعب، ولكن يكون هذا التحرك منظماً ومؤثراً لو كان من خلال معرفته لواجبات مركزه.

* التركيز: وهذا يعنى أن يكون لكل وحدة تدريب هدف أو اثنان يركز المدرب على تحقيقهما، أما كثرة الأهداف وعدم تركيزها فإنها لا تساعد المدرب على تحقيق المستوى المطلوب الوصول إليه.

* الاسترخاء: وهذا يعنى أن تكون هناك فترة راحة بعد التدريب، ويتوقف مقدار هذه الراحة على حجم التدريب وشدته. وكما ذكرنا فعملية التكيف هى نتاج للتبادل الصحيح بين الحمل والراحة، وينظر إلى الاثنى معاً كوحدة.

* الدوافع: وتعتبر الدوافع من أهم الأسس التي يجب أن يضعها المدرب فى اعتباره، والعوامل التي تعمل على زيادة الدوافع هى:

الباب الثامن

التدريب الفردي



أ - معرفة اللاعب لقدراته، والهدف الذي يسعى للوصول إليه.
ب - الزج باللاعب في المباريات التي تتناسب مع قدرته، ومع التدرج الذي يصل مستواه إليه.

ج - العمل الجماعي بين اللاعبين والمدرب.

د - روح المدرب، وشخصيته، ومادته عوامل هامة في بث الثقة بين اللاعبين.

هـ - التجديد في طرق التدريب مما يدخل عامل التشويق.

و - الجوائز الرمزية بعد عمل مباريات تجريبية.

* النظام: يعتبر النظام أساساً هاماً في عملية التدريب. وهو من أهم العوامل التي تكون شخصية المدرب. والنظام أساساً هام لإمكان تحقيق هدف وحدة التدريب.
انظر وحدة التدريب في كتاب «مدرب كرة القدم» للمؤلف.

التدريب الفردي

أهمية التدريب الفردي للاعب كرة القدم:

يتوقف حسن أداء الفريق إلى حد كبير على مقدار الفهم الفردي للاعب للمتطلبات اللعبة. ففي كرة القدم يخلق التصرف الفردي للاعب، وحسن إدراكه لسير المباراة الأساس الذي يبني عليه التحرك الجماعي. وفي الماضي كان السائد أن يكون اللعب فردياً إلى حد كبير، وأن يتحمل اللاعب مسئولية لعبه فقط، أما الآن فقد تغير الوضع وأصبح اللعب جماعياً، أي لعب فريق بأكمله، وأصبحت الخطط الهجومية والدفاعية تعتمد على تحرك الفريق ككل. ومع ذلك فلا يجب أن نغفل قيمة التدريب الفردي، وأن هناك خططا وتحركات فردية في الملعب سواء في الهجوم أو الدفاع. والخطط الفردية تخدم الخطة الجماعية بمعنى أن تكون دائماً الخطط الفردية داخل الإطار العام للخطط الجماعية. ومع ذلك يجب أن يأخذ التدريب الفردي مكانته في خطة التدريب لما في ذلك من أهمية بالنسبة للاعب ثم الفريق ككل. وقد يكون إهمال بعض المدربين للتدريب الفردي بسبب الصعوبة في تنظيمه، بالإضافة إلى صعوبة تحديد مقدار الحمل الذي يعطى للاعب ونوع التدريب. والتدريب الفردي يمتاز بالآتي:

- * أنه يظهر مقدرة كل لاعب ونوعيته الخاصة مما يستدعي أن يوضع في الاعتبار مستلزمات ومتطلبات كل لاعب.
- * يشجع هذا التدريب هواية وميل اللاعب للعبة.
- * يخلق في اللاعب روح المبادرة وتحمل المسئولية وبذلك تربي فيه الصفات الخلقية المطلوبة في المباراة وخارجها.
- * يستدعي من المدرب أن يلاحظ اللاعب بدقة ويقيم مجهوده. وهنا يستطيع المدرب أن يظهر للاعب مواطن قوته، ونواحي ضعفه، في أداء مهاراته الأساسية.
- * التدريب الفردي يتطلب تنظيمًا ثابتاً وإدراكاً تاماً لمحتوياته.
- وتدريب كرة القدم، كما يستدعي التدريب الجماعي، فهو يستدعي أيضاً بنفس الثقل والأهمية التدريب الفردي. لذلك فإن التدريب الفردي يأخذ حوالي 50% من زمن التدريب لفرق الدرجة الأولى الممتازة خلال وحدة التدريب اليومية.

واجبات التدريب الفردي:

- زيادة الأثر التربوي الفردي للمدرب على اللاعب. وهذا الأثر يبدأ بإقناع اللاعب بالعمل وفقاً لخطة التدريب مع المشاركة في أهم وسائل تحقيق أهداف التدريب. ويلى ذلك التقييم الذاتى المستمر والملاحظة من اللاعب نفسه لخطة التدريب وأثرها عليه ومقدار تقدمه فيها بالإضافة إلى تقييم المدرب نفسه للاعب.

- تقوية المهارات الفردية الخاصة باللاعب كالمحاورة، أو الخداع، أو ضرب الكرة بالرأس، أو التصويب، وهذا الجانب من التدريب الفردي يجب أن يركز عليه المدرب حتى ينمى في اللاعب ميله للتدريب وحبه له لما لذلك من أثر في الارتقاء بهذه المهارات.

- إصلاح نقط الضعف في اللاعب منفرداً بدون حرج.

- التدريب الفردي يناسب متطلبات تدريب الفريق، فمثلاً حارس المرمى يتدرب غالباً في المرمى، ويقوم المدرب بشرح طريقة وقوفه في المرمى وطريقة تحركه... إلخ. وبالتالي يعطى المدرب كل لاعب واجبات معينة خاصة بمركزه لأدائها.

- يجب على المدرب أن يعطى عناية خاصة لبعض اللاعبين المتخصصين الذين تقع عليهم واجبات خاصة أثناء المباراة. ومثال ذلك اللاعب الذى سيقوم برمية التماس، أو الذى سيقوم بالركلة الحرة، أو الركلة الركنية، أو الجزائية... وهكذا... ومن المهم أن يتدرب هؤلاء اللاعبون على هذه الواجبات وطرق تنفيذها أثناء التدريب الفردي.

- يجب أن يتدرب اللاعب على وسائل تنفيذ الخطط الفردية الهجومية وهى المحاورة، والتصويب، والخداع، وأن يجعلها فى خدمة الخطط الهجومية الجماعية، وكذلك الحال مع الدفاع فى التغطية، وتشتيت الكرة.

تنظيم التدريب الفردي:

هناك مفهوم منتشر هو أن التدريب الفردي يعنى أن يقوم المدرب بتدريب اللاعب على حدة، ولكن فى الحقيقة هناك طرق كثيرة للتدريب الفردي أثناء وحدة التدريب اليومية، ومن غير المعقول أن يقوم المدرب بتدريب كل لاعب على حدة ويترك باقى الفريق. وأهم طرق التدريب الفردي هى:

التدريب الذاتى:

يكون هذا التدريب داخل إطار الخطة العامة لتدريب الفريق وفيه يقوم اللاعب بالتدريب بمفرده، وهذا النوع من التدريب يتطلب أن يخضع اللاعب للنظام. وتقوى طريقة التدريب هذه فى اللاعب تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس.

التدريب الفردي فى مجموعه:

يحدث أن يكون هناك أكثر من لاعب يتدرب فردياً على واجبات واحدة، وهنا يعمل المدرب على أن يتدرب هؤلاء اللاعبون معاً، وهذا الشكل من التدريب ناجح جداً مع أغلب اللاعبين، فهو مبهج وفيه تنافس بين اللاعبين ويثير حماسهم مما يجعل هذا التدريب مرتفع الشدة.

التدريب الفردي خلال الإطار العام للفريق:

فى هذا النوع من التدريب يقوم اللاعب أيضاً بالتدريب الفردي وفقاً لخطة لعبه الفردية، وهنا يكون جميع اللاعبين تحت سيطرة المدرب ويعطى واجبات لمجموعات أو للفريق ويقوم اللاعبون بتنفيذها كل فى حدود واجباته الفردية.

(اقرأ كتاب مدرب كرة القدم)

اختبارات قياس حالة التدريب

الاختبارات هي المقياس الدقيق الذي يستطيع المدرب بواسطتها أن يحكم على حالة التدريب الحقيقية للاعب. وكذلك فإن الاختبار هو المؤشر المحايد المبني على واقع «حالة تدريب» اللاعب والذي بواسطته يستطيع اللاعب أن يقتنع تماماً بحالته وبيئته عن أي ادعاء بتحيز المدرب.

اختبارات «حالة التدريب»:

تنقسم اختبارات حالة التدريب إلى نوعين:

الاختبارات العامة وهي:

* اختبارات قدرة الأداء الحركي.

* اختبارات الصفات البدنية سرعة - قوة - تحمل - رشاقة - مرونة.

* اختبارات قياس الصفات الإرادية والحالة النفسية للاعب.

تستخدم هذه الاختبارات لمعرفة مستوى أداء اللاعب الحركي والبدني والنفسى حتى يستطيع المدرب تنظيم التدريب وتوجيهه بعد كل فترة زمنية، وتزداد أهمية هذه الاختبارات مع الأشبال والناشئين على وجه الخصوص.

الاختبارات الخاصة:

وتشمل اختبارات قياس المقدرة الفنية الخططية للاعب.

وكقاعدة يجب عند اختيار هذه الاختبارات وتنفيذها، أن تظهر هذه الاختبارات المهارات أو القدرات التي يرغب المدرب في قياسها أو إظهارها، ويمكن أن يكون تحليل المباراة نوعاً من أنواع الاختبارات التي يمكن بواسطتها قياس مهارات أساسية أو قواعد خططية محددة ومدى مقدرة اللاعب على التنفيذ.

أهمية واجبات الاختبارات والمقاييس بالنسبة للمدرب:

للاختبارات والمقاييس أهمية كبيرة للمدرب فهي تساعد في:

* تخطيط عملية التدريب.

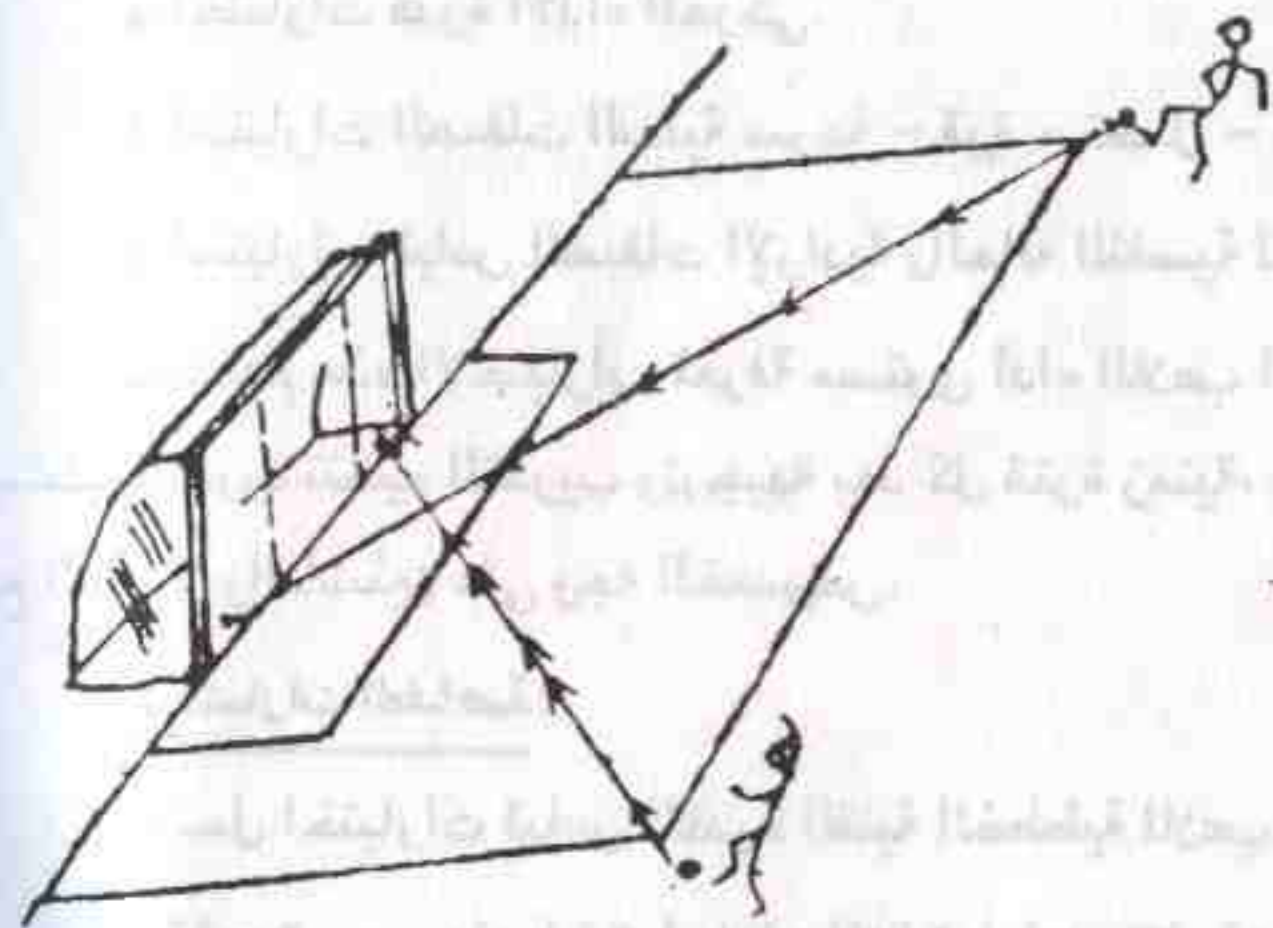
* تنظيم التدريب.

* تقييم التدريب، والأداء البدني والمهاري للاعب.

* قياس المعرفة والإدراك الخططية للاعب.

اختبار دقة التصويب:

يسقط المدرب شريطاً أبيض على بعد متر واحد من كل قائم من قائمي المرمى من الداخل ويثبتته في الأرض. توضع ٦ كرات عند كل من زاويتي منطقة الجناح اليميني واليسرى ونقطة الجناح. يقوم اللاعب بالتصويب من الزاوية اليميني بالقدم اليسرى (الداخلة) نحو الزاوية البعيدة ثلاث كرات، ثم ثلاثاً أخرى بالقدم اليميني ويقوم بنفس التمرين من الزاوية اليسرى - ثم يقوم بالتصويب من منطقة الجناح خمس كرات كالآتي مرة من الزاوية اليميني، ومرة من الزاوية اليسرى كرتين أرضيتين ثم يكرر ذلك كرتين عاليتين. في زاويتي المرمى العاليتين اليميني واليسرى والكرة الأخيرة في منتصف المرمى (شكل ٢٧١).



(شكل ٢٧١)

يبدأ هذا الاختبار بطيئاً ومع التقدم في التمرين يؤخذ الزمن حتى يتعلم اللاعب سرعة الأداء مع إتقان التصويب.

اختبار دقة التمرير

من على بعد ١٥ متراً حول نقطة (أ) تحدد أربعة أهداف (ب، ج، د، هـ) اتساعها من ٧٠ - ١٠٠ سم. يوضع على بعد ٢ م من (أ) كرتان أمام كل مرمى - يقف اللاعب عند نقطة (أ) وعند إشارة البدء يجري اللاعب تحت كل هدف ويلعب الكرة بقدمه اليميني لتمرير بين قائمي كل مرمى - وبعد نهاية النورة يعود اللاعب ليلعب الكرة الأخرى بالقدم اليسرى: يبدأ الاختبار بطيئاً مع تقدم اللاعب تزداد سرعة أداء الاختبار (شكل ٢٧٢).



(شكل ٢٧٢)

يمكن أداء هذا التمرين بباطن القدم أو بوجه القدم.

اختبار الصراوغة والرشاقة:

توضع أعلام (أ، ب، ج، د، هـ) على هيئة قوس مركزه (أ) بحيث تكون المسافة بين الأعلام الأربعة والعلم (أ) هي من ٣ - ٥ أمتار - يقف اللاعب عند نقطة (أ) وعند إعطاء إشارة البدء يبدأ المدرب في احتساب الزمن الذي يستغرقه الاختبار - يقوم اللاعب بالجرى بالكرة نحو العلم (ب) ويلف حوله من جهة رجله اليسرى ثم يعود إلى العلم (أ) ويلف حوله من جهة رجله اليسرى أيضاً، ويكرر ذلك حول بقية الأعلام حتى ينتهي من الأعلام الأربعة - وعندما يعود إلى العلم (أ) يكرر الجرى حول الأعلام ثانية، ولكن يلف حول رجله اليميني حتى يعود إلى النقطة (أ) - يقوم المدرب باحتساب الزمن الذي استغرقه التمرين - ومع التقدم في التدريب لابد أن يقوم اللاعب بأداء الاختبار في زمن أقصر.

اختبار دقة التمرير بالرأس:

يوضع علم عند نقطة (أ) وعلى بعد ٥ م نرسم ثلاث دوائر حول (أ) قطرها ١ م - يقف المدرب عند نقطة (ب) على بعد ٦ م - يقوم المدرب برمي ثلاث كرات متتابعات إلى اللاعب عند نقطة (أ) فيقوم بضربها برأسه لتسقط بالتتالي داخل الدوائر الثلاثة - يعاد التمرين على أن يقوم المدرب برمي الكرات عالية ليقوم اللاعب بالوثب عالياً لضرب الكرة برأسه - لتسقط داخل الدوائر.

يقوم اللاعب بتنطيط الكرة (بالرجل - بالرجلين - بالرأس - بجميع أجزاء الجسم) لمدة دقيقة - يعد المدرب عدد مرات تنطيط اللاعب الكرة متتالية خلال الدقيقة

اختبار التصويب والتحمل:

(بالرجل أو بالرأس) انظر التمرين الضاغط . وهناك اختبارات كثيرة للسيطرة على الكرة بكل أجزاء الجسم وبالطرق المختلفة . وكذلك اختبارات المسافة والدقة لرمية التماس وكلها يمكن للمدرب أن يضعها ولها قيمتها الكبرى في تحديد مستوى ومقدار تقدم اللاعب.

اختبار وتقييم أداء القواعد الخطئية:

وفيها يقوم المدرب بملاحظة اللاعب شخصياً أو عن طريق أى مساعد أثناء التدريب أو المباراة على وجه الخصوص - ولكي يكون تقييمه موضوعياً وسليماً يضع استمارة كالنموذج في (شكل ٢٧٣) يقوم المدرب بوضع نقطة إيجابية أمام نقطة التقييم إذا أداها اللاعب بطريقة سليمة، ونقطة سلبية إذا أداها بطريقة خاطئة- وبعد انتهاء المباراة يجد المدرب أمامه تقييماً واضحاً وسليماً لمقدار تفهم اللاعب للقواعد الخطئية التي بدونها تكون فاعلية اللاعب في الملعب ضعيفة مهما كانت مهاراته الأساسية عالية.

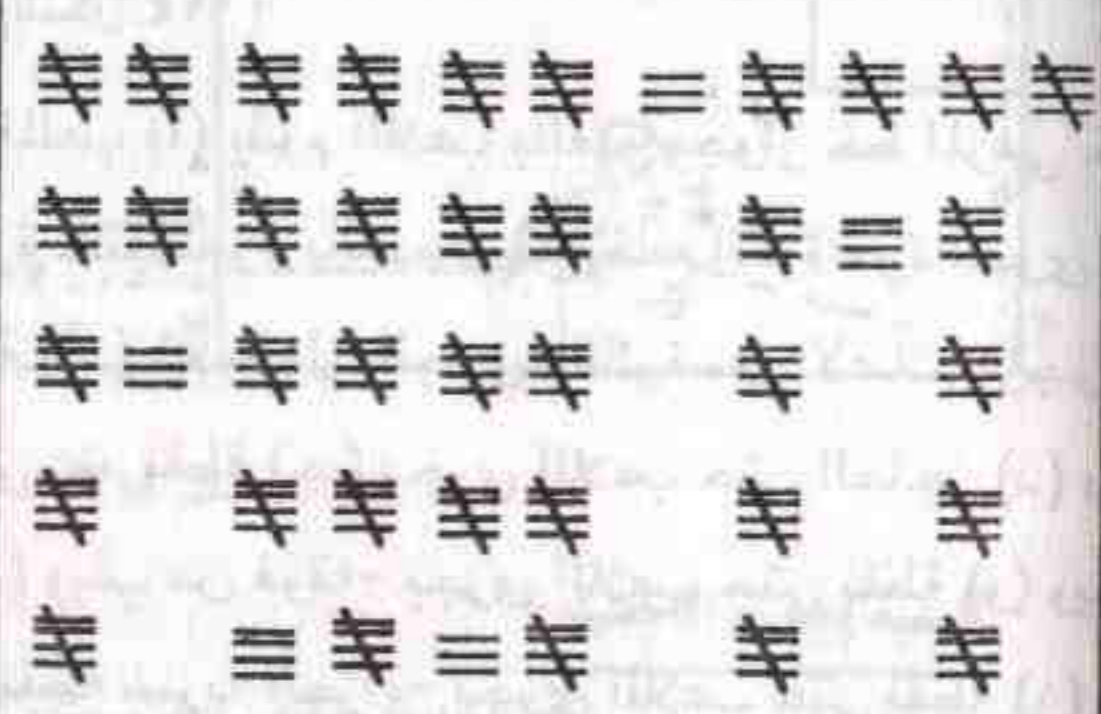
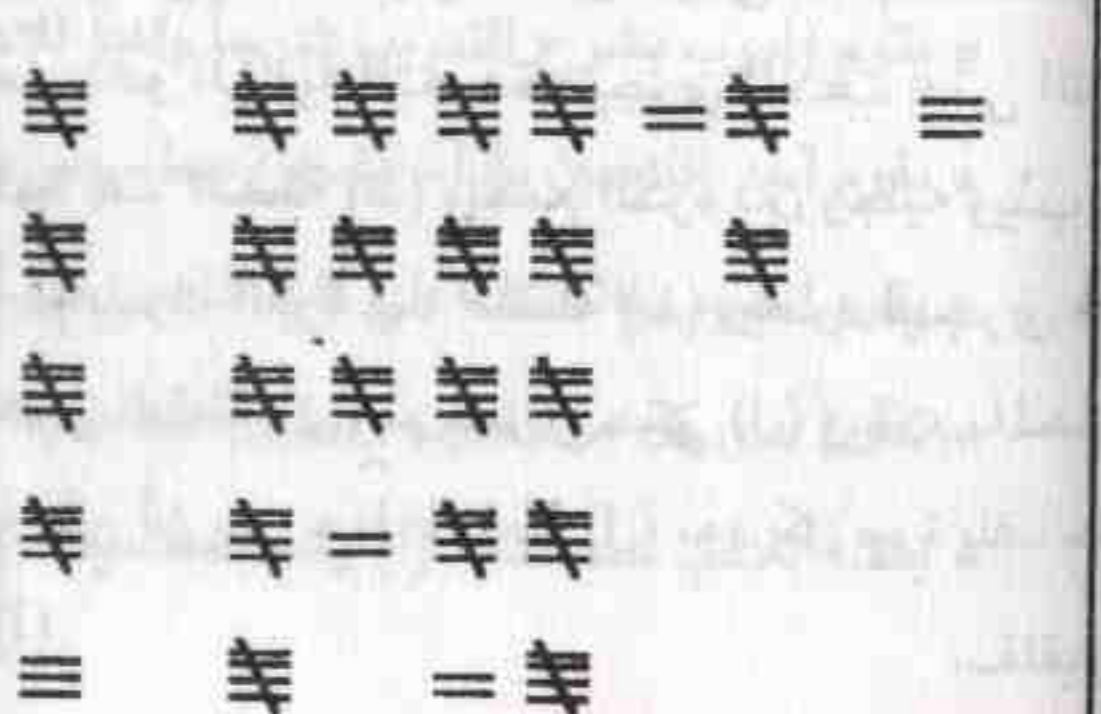
كما يمكن أيضاً عن طريق استمارة أخرى معرفة عدد الأمتار التي جراها اللاعب أثناء المباراة وعدد مرات التصويب السليم منها وغير السليم... إلخ.

ومن تحليل اللاعب (شكل ٢٧٣) مثلاً نجد أنه خلال المباراة أعطى عدداً من التمريرات المناسبة أكثر من غير المناسبة، ولكن مع ذلك فالنسبة بينهما صغيرة ولا بد أن يزيد من عدد التمريرات المناسبة- وفي نفس الوقت يلاحظ أنه بعد أن مرر الكرة لم يتحرك كثيراً لأخذ المكان المناسب، وهنا لابد أن يعمل المدرب واللاعب على التدريب على الجرى لأخذ مكان مناسب بعد لعب الكرة. أما نقطة الضعف في اللاعب فإنه لم يكن يجرى إلى الكرة لاستقبالها، وهنا يكون واجب المدرب الأهم هو أن يعمل على التغلب على هذا الخطأ والتركيز على هذه النقطة أثناء التدريب... إلخ.

الاختبار الطبى الرياضى:

هذا النوع من الاختبارات له أهمية كبرى لدى المدرب، فهو بالإضافة إلى أنه يقيس المقدرة الحركية والبدنية للاعب، فهو يكشف عن مدى كفاءة القلب والجهاز الدورى التنفسى

نادى
استمارة تقييم القواعد الخطئية
اسم اللاعب
المباراة:
مركزه
تاريخها

نقاط التقييم	النقاط الإيجابية	المجموع	النقاط السلبية	المجموع
١- التمريرة المناسبة (الزميل - القوة - المكان - الارتفاع) ٢- اللعب المباشر ٣- الجرى لأخذ مكان بعد لعب الكرة. ٤- الجرى إلى الكرة القادمة. ٥- الجرى الحر لأخذ المكان المناسب (الهروب المفاجئ من الخصم). ٦- الكفاح على الكرة ٧- تغطية الزميل.		٢٨		٢٣

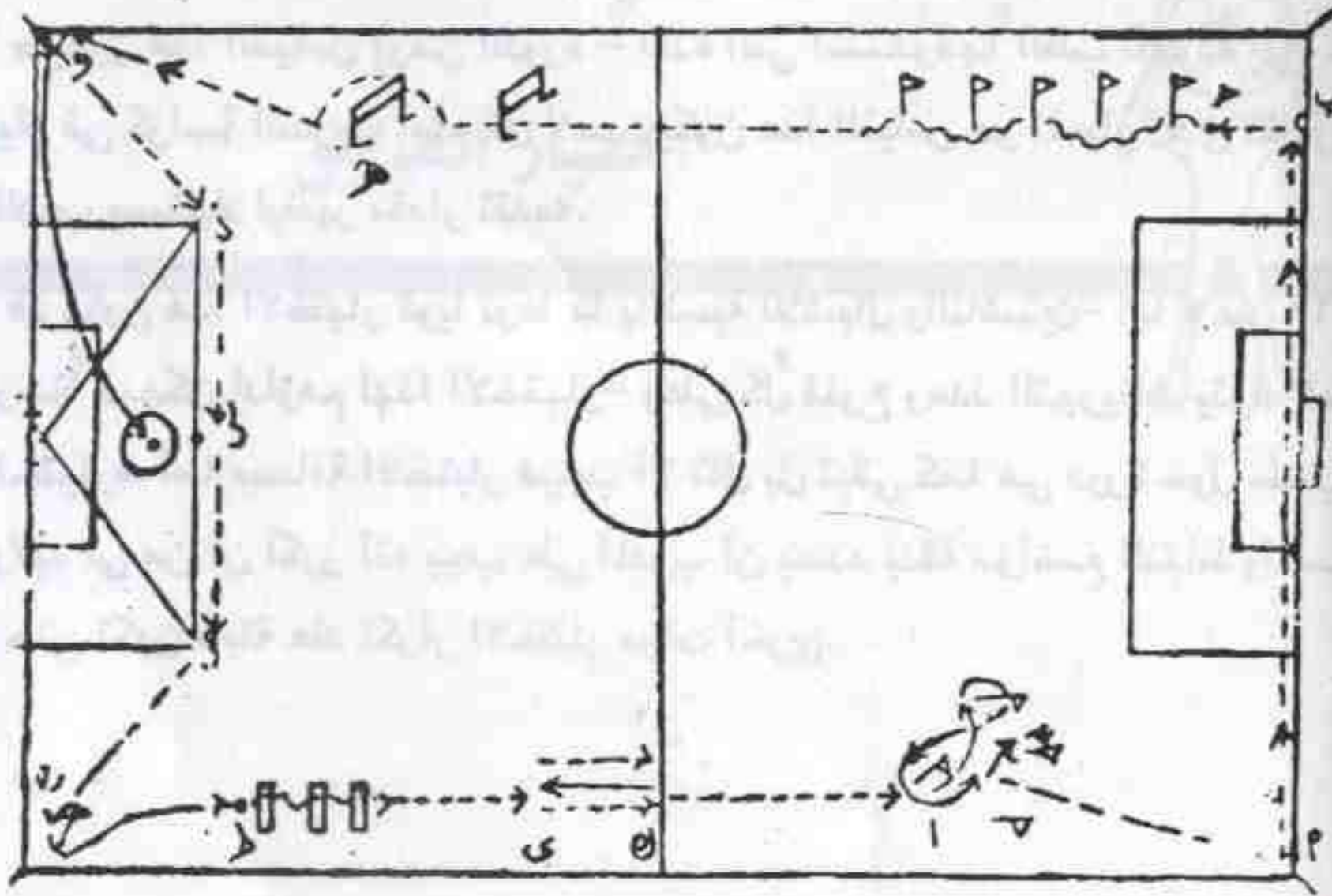
(شكل ٢٧٣)

للاعب والأجهزة الحيوية للاعب! ويفضل دائماً أن يقوم المدرب بقياس مقدرة اللاعبين بواسطة هذا الاختبار قبل بدء فترة الإعداد وفي منتصفها، وأخيراً في نهايتها قبل بدء فترة المباريات- كذلك يمكنه أن يقيس قدرات أي لاعب في أي وقت من السنة ليتعرف على مستواه.

ويجب أن يلاحظ المدرب ألا يقارن بين لاعبين في هذا الاختبار، بل يستحسن أن تكون المقارنة فردية بمعنى أن يكون الاختبار لقياس حالة اللاعب نفسه ومقارنتها بحالته السابقة. وعندما يضع المدرب مثل هذا الاختبار يجب أن يلاحظ تثبيت التمارين والأدوات ومسافة الجري والمسافة بين كل تمرين وآخر حتى يكون قياسه صحيحاً وسليماً، وتكون المقارنة دائماً على أساس سليم.

مثال لاختبار طبي رياضي : (شكل ٢٧٤)

يبدأ الاختبار من راية ركن الملعب (أ) يقوم اللاعب بالعدو بجوار خط المرمى حتى نقطة (ب) يقوم اللاعب بتنطيط الكرة ثلاثين مرة بالقدمين ثم يضع الكرة مرة أخرى عند نقطة (ب) يجرى اللاعب حتى نقطة (ج) ثم يقول بالجري بالكرة بين الأعلام (زجاج) ذهاباً وإياباً ثم يترك الكرة مرة أخرى عند نقطة (ج) يجرى اللاعب حتى الحاجز (د) ويمر من تحته ثم يجرى حتى الحاجز (هـ) ويثب من فوقه- يجرى اللاعب حتى نقطة (و) ويركل الكرة عالياً لتسقط في الدائرة حول نقطة ضريبة الجزاء- يجرى اللاعب حتى نقطة (ز) عند زاوية منطقة الجزاء ويضرب الكرة الداخلة للمرمى للتصويب في الزاوية البعيدة- يجرى اللاعب حتى نقطة (س) على خط منطقة الجزاء ليقف وظهره للمرمى ثم يتدحرج خلفاً ويقف ليجري ويصوب الكرة الموضوعة على نقطة الجزاء نحو المرمى - ثم النقطة (س) ويصوب أيضاً بالرجل الداخلة للمرمى نحو الزاوية البعيدة- يجرى اللاعب حتى النقطة (ج) ويلف من خلفها ليصل إلى الكرة عند النقطة (ط) ويضع الكرة بين رجليه ويثب بها فوق المقاعد السويدية ذهاباً وإياباً ثم يترك الكرة عند النقطة (ط) ويعود ليجري فوق المقاعد حتى النقطة (ك) ثم يجرى حتى النقطة (ي) ثم يجرى حتى (ل) ويقوم بالمحاورة بالكرة حول النقاط الثلاث الموضوعة على أن يمر حول النقطة (ل) بعد كل مرة يلف حول كل نقطة- وأخيراً يجرى حتى نقطة (أ).



(شكل ٢٧٤)

كيفية إجراء الاختبار:

* يقوم المدرب بإجراء هذا الاختبار بالاشتراك مع الطبيب.

* يحدد المدرب النقاط بوضع علامات واضحة- وكذلك وضع الأدوات في الأماكن المحددة.

* يقوم المدرب بشرح التدريب شرحاً وافياً للاعبين.

* يقوم أحد اللاعبين بأداء التمرين ببطء حتى يتفهم اللاعبون التمرين.

* يقوم الطبيب بالكشف على قلب اللاعب قبل بدء الاختبار وقياس النبض.

* تكون لدى كل من المدرب والطبيب ساعة دقاقة (ساعة إيقاف).

* يقف اللاعب عند نقطة (أ) ومع إعطاء إشارة البدء يقوم المدرب بتشغيل ساعة الإيقاف.

* عندما يلمس اللاعب العلامة (أ) بعد انتهاء الدورة يوقف المدرب ساعته ويحسب الزمن الذي استغرقه اللاعب في الدورة.

الباب العاشر

اختيار الفريق



* يقوم الطبيب باحتساب النبض بعد كل دقيقة لمعرفة الزمن الذي يستغرقه اللاعب حتى يعود النبض إلى حالته الطبيعية قبل بدء السباق.

* يدون هذا القياس (زمن الدورة - المدة التي استغرقها القلب للعودة إلى حالته الطبيعية) في كراسة التدريب أمام كل لاعب ويكون هذا القياس هو المعيار الذي تقاس عليه حالة اللاعب مستقبلاً ليظهر مقدار تقدمه.

قد يكون هذا الاختبار قوياً نوعاً ما بالنسبة للأشبال والناشئين - أما لاعبو ١٨ سنة والأكبرسناً فيمكن أداؤهم لهذا الاختبار - وعلى كل فنوع وعدد التمرينات يترك للمدرب نفسه اختياره، أما مسافة الاختبار فيجب ألا تقل بل تبقى كما هي دورة حول ملعب كرة القدم ولا بد لي من أن أكرر أنه يجب على المدرب أن يحدد بدقة مواضع النقاط والمسافات بينهما حتى تكون ثابتة عند تكرار الاختبار مرات أخرى.



اختيار الفريق

كثيراً ما يمثل اختيار الفريق المناسب للمباراة القادمة مشكلة أمام إدارة الفريق وخاصة إذا كانت هذه المباراة لها أهمية خاصة بالنسبة للفريق. وفي مثل هذه الحالات تدور مناقشات مستترة أو علنية، وكثيراً أيضاً ما يدلى أعضاء النادي بدلوهم، وكل عضو مقتنع ذاتياً أنه قادر على اختيار الفريق المناسب؛ وينتقد إدارة الكرة في أنها اختارت فريقاً غير الذي رشحه، ويزداد التجريح لإدارة الكرة إذا ما خسر الفريق المباراة لسبب أو لآخر.

واختيار الفريق قد يسبب تناقضاً وتباعداً بين أعضاء الفريق أو بين بعض اللاعبين وإدارة الفريق، وفي بعض الأحوال بين أعضاء إدارة الكرة نفسها. وفي واقع الأمر، وإنصافاً للحق فإن اختيار الفريق هو مسؤولية المدرب أولاً وأخيراً، وعليه يقع اللوم في حالة ما إذا كان اختياره غير موفق. فالمدرب هو المسئول عن عملية التدريب أساساً، فهو الذي حدد أهدافها، وهو أعرف من الإداريين بحالة التدريب «الفورمة الرياضية» لجميع أفراد فريقه، وهو الذي يستطيع أن يُقيّم لاعبيه في أي وقت تقييماً مبنياً على أسس موضوعية سليمة، وليس على الميول والأهواء أو رضوخاً لرغبة كائن من كان.

ومن ذلك فكثير من كبار المدربين -تقديرًا منهم لقيمة آراء من يعملون معهم يقومون بتكوين لجنة مكونة منهم ومن إداريي الفريق والمدربين المساعدين تقوم بترشيح الفريق للمباراة بعد مناقشة موضوعية لحالة التدريب لكل لاعب وظروف المباراة القادمة. ويرى الكثيرون أنه يفضل دائماً أن يكون الفريق مثبتاً، وهذا الرأي وجيه إلى حد كبير ولكن لا يؤخذ به كقضية مسلمة، فحالة التدريب لبعض اللاعبين غير ثابتة نتيجة لجملة ظروف، لذلك فإنه يفضل بدهاء أن يلعب الأكثر استعداداً. كذلك فهناك بعض المباريات التي تستدعي أن يلعب اللاعب الاحتياطي في مركز معين بدلاً من اللاعب الأصلي وفقاً لنوعية اللاعب المنافس في الفريق المضاد. إذ أن هذا اللاعب الاحتياطي في هذه الحالة سيكون أكثر فاعلية وأقدر على أداء واجبات مركزه بالنسبة للمنافس والفريق المضاد.

ويقوم كثير من المدربين من حين إلى حين بتطبيق طريقة القياس الاجتماعي «السوسيومتري» في اختيار الفريق - ومع ما تتميز به هذه الطريقة من بساطة إلا أنها مؤثر صادق للمدرب للكشف عن التماسك داخل فريقه ومدى الجذب أو الانحلال والتناظر بين أفراد الفريق، ومع الوعي الصادق لأفراد الفريق ومعرفتهم الحقيقية بعضهم ببعض، ومقدار الترابط والانسجام بين بعض اللاعبين أثناء اللعب، يمكنهم اختيار أعضاء الفريق

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

في كرة القدم:

- ١- حنفى محمود مختار - مدرب كرة القدم. دار الفكر
- ٢- سابويال ترجمة حسين شاكر - كرة القدم. إستراتيجية وطريقة وخطة، دار ومطابع الشعب
- ٣- عبد المجيد نعمان - محمد عبده صالح - كرة القدم. تدريب وتخطيط، دار الكتاب العربى للطباعة والنشر
- ٤- على عثمان - بطرس رزق الله - كرة القدم الحديثة
- ٥- محمد جلال قريطم - محمد عبده صالح - كرة القدم، مطبعة التقدم
- ٦- محمد حامد الأفندى - عبد المنعم عثمان - على إبراهيم عزو - أصول التدريب فى كرة القدم دار الكتاب العربى
- ٧- محمد حامد الأفندى - كرة القدم، عالم الكتب ١٩٧١
- ٨- محمد لطيف - فرج حسين بيومى - فن كرة القدم، دار المعارف ١٩٦٨

فى علم التدريب:

- ٩- إبراهيم سلامة - اللياقة البدنية- اختبارات وتدريب، نبع الفكر سنة ١٩٦٩
- ١٠- جلال عبد الوهاب - اللياقة البدنية، الدار القومية للطباعة والنشر- القاهرة ١٩٦٦
- ١١- جلال عبد الوهاب وحسن عبد العزيز - برنامج واختبارات اللياقة البدنية للجنسين عالم الكتب ١٩٦٨
- ١٢- حنفى محمود مختار - أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى دار زهران
- ١٣- حنفى محمود مختار - الإعداد البدنى العام للاعبى كرة القدم - دار زهران

الأمثل مما يكون له أكبر الأثر فى أداء الفريق ككل. وفى هذه الطريقة يطلب المدرب من كل لاعب فى الفريق أن يرشح الفريق الذى يعتقد أنه أصلح فريق يمثل النادى فى رأيه، وكذلك يرشح الاحتياطى.

ويجب عند تطبيق هذا القياس أن يكون واضحاً لدى اللاعبين ما يأتى:

١- أن السرية التامة متوافرة، فلا يكتب أى لاعب اسمه على الاستمارة، وبذلك تكون لدى كل لاعب الحرية الكاملة والشجاعة الأدبية فى ترشيح لاعبى الفريق الذين يراهم أكفاً من غيرهم فى تمثيله.

٢- أن يدرك اللاعب أن نتائج القياس سيكون لها شأن فى تكوين الفريق. لذلك فيجب أن يكون اختياره دقيقاً مراعيّاً فيه مصلحة الفريق والنادى بصرف النظر عن أية عوامل أخرى كالصداقة أو الغيرة... إلخ.

٣- يمكن أن يطلب من اللاعب عند ترشيحه للاعبين الآخرين أن يذكر أمام كل لاعب مرشح أسباب اختياره- وبذلك يستطيع أن يقيم المدرب كل لاعب فى الفريق من خلال رأى زملائه واكتشاف خصائصهم. كذلك يمكن عن طريق هذا القياس معرفة التغييرات التى تحدث للاعب عن طريق رأى زملائه والتى قد تكون خافية على المدرب أو إدارة الفريق. بعد جمع ترشيحات اللاعبين للفريق تفرغ الاستمارات التى كتب فيها اللاعبون أسماء الفريق المرشح، وفيها ستظهر الأصوات التى حازها كل لاعب فى كل مركز، ويكون هذا مؤشراً صادقاً لرأى اللاعبين فى الفريق الذى يفضلون أن يمثلهم. وكثير جداً من المدربين يأخذون رأى اللاعبين من خلال القياس السوسيومترى هذا، لأنه يمثل فعلاً مؤشراً صادقاً لما يراه اللاعبون أنه فى صالحهم كفريق.

ومع ذلك ومهما كانت الوسيلة التى يتبعها المدرب فى تكوين الفريق الذى سيلعب المباراة القادمة فهو وحده الذى سيتحمل مسئولية الفريق كاملة، وإنى شخصياً أفضل أن يقوم المدربون بتطبيق القياس السوسيومترى فى فترات زمنية متقاربة حتى لو كان هدفهم فقط معرفة اتجاهات اللاعبين ومدى ترابط بعضهم مع بعض ومدى تنافر بعضهم من بعض- وهذه المعرفة وحدها ذات أهمية وذات دلالة لدى أى مدرب متيقظ لسير عملية التدريب.

٣٣٣

ثانيا: المراجع الأجنبية

كرة القدم

- Arkadjew B.: Die Taktik des Fussballspiels, Sportverlag 1959.
- Casandi A.: Fussball. Band, 1, 2 and 3 Corvina Verlag. 1959
- Denis Lew: Takle Eoccer this way. Shanly Paul, 1965.
- D.F. Rowc: Soccer. Do it this way. John Murray. 1962.
- F.N.S. Creek: Soccer. Teach Yourself. English universities Press L. t D. 1960.
- Goerge Young: Football made easy, Stanley Paul. 1959.
- Guster Lammich Spiele fur Das Fussball training 1971.
- Karl. Heinz Heddergott Neur Fussball- Lebre 1972.
- Klemig, H.: und Raubut: Fussball. DHFK, 1966.
- Krause. R.: Grundschule der Fussballtechnik. Verlag Volk und Wissen. 1958.
- Palfaf: Modernes Fussballtraining. Sportverlag. Berlin.
- Sawin, S : Das Training des Fussballspiers. Sportverlsg.. Berlin 1959.
- Sawin. S and Sushkov: Foothall. Foreign Languagees. Pup. House. Moscow. 1958.
- Studner Wolf: Fussball Training Sportverlag Berlin 1968.
- Tom Finney: Instruction for Young Footballers. Museom press. 1961.
- T. Loitus: Your Book of soccer, Faber and Fober. 1958.
- Weis Weiler, H.: Der Eussbsll. Schorndorf Verlag.
- Winterbottom W.: Soccer Training. 1966.

طرق التدريس

الالعاب وطرق التعليم

الملاكمة

التدريب الرياضى مكتبة الشنابى -

اسكندرية سنة ١٩٧٧

الجمباز

فى اللياقة البدنية واختباراتها فى العلوم

التربوية، مكتبة الأنجلو المصرية ١٩٦٤

علم النفس التـربوى الرياضى، دار

المعارف- الطبعة الثانية ١٩٧٧

علم التدريب الرياضى طبعة ثانية، دار

المعارف بمصر ١٩٧٩

المبادئ العلمية للتدريب الرياضى

* * *

ملحوظة: الأشكال التى توضح المهارات الأساسية أخذت من كتاب

Groudschule der Fussballtechnik.

الالعاب الصغيرة أخذت أشكالها من كتاب:

Spiele fur das Fussbelltraning

١٢- حسن معوض

١٤- السيدة روحية حسونة

١٥- عبد الحميد أحمد

١٦- عصام عبد الخالق

١٧- فوزى يعقوب - عادل عبد البصير

١٨- محمد حامد الأفندى

١٩- محمد حسن علاوى

٢٠- محمد حسن علاوى

٢١- محمد على حافظ

خاتمة

أما وقد تم - بحمد الله - هذا الكتاب فإني أحب أن أنهى هذا العمل الذي أرجو أن يكون قد استفاد منه القارئ بهذه الملاحظات:

يستدعى التدريب الرياضي العلمى مجهوداً وتخطيطاً من المدرب. ولما كانت لعبة كرة القدم مركبة المتطلبات، فإن العمل على وصول فريق كرة القدم إلى المستوى الرياضي المطلوب يتطلب من المدرب جهداً وعملاً مستمرين وتفكيراً متواصلًا، وهو ما لا يستحسنه كثير من المدربين، ويبتعدون عنه، ويكتفون ببعض التمرينات المظهرية معتمدين على أن أى تدريب - مهما كان - لابد أن يحسن من مستوى أداء اللاعب. ولكن السؤال هنا هو: هل هذا هو المستوى المطلوب؟ حقيقة إن التدريب العلمى قد يكون شاقاً فى مبدأ الأمر وقد تكون محاولة المدرب السير فى طريق التدريب الرياضي العلمى محيرة له، فهو لا يعرف كيف يبدأ، وهل تخطيطه للتدريب يتمشى مع الأسس الصحيحة؟ وهنا أحب أن أطمئن المدرب إلى أن البداية دائماً صعبة ومحيرة، ولكن مع التكرار يكتسب المدرب خبرة وعلماً وتزداد ثقته بنفسه، ومع مرور الوقت يجد نفسه قادراً على السير فى الطريق العلمى السليم فى تدريب فريقه. وقد لا تظهر نتائج التدريب العلمى السليم فى بداية التدريب ولفترة زمنية، ولكن من المؤكد أن نتائج الفريق المستقبلية تكون أكثر ضماناً وثباتاً ولا تعتمد على مجرد الحظ .

وأخيراً أتمنى لك أيها الزميل التوفيق فى مهمتك وسر على بركة الله.

والله ولى التوفيق.

المؤلف

- Bunzel, E: Gymnsstik fur den Fussballer. Die Neae Fussballeoche.
Casnadi, A: Die Rolle der Teshnih in der verschiedon. Perioden. Die Neue Fessballwocha.
Dobler. H: Zur Schulung der Technik in den Sportsarten. unter Wettkampfen Bedingungen. In Th. S. Prex 3u5.
Katschalin: Probleene des modern Fussballs: Die Neue. Fussballwoche.
Lehnert, A: Die Gestaltung des individuellen Training in Fussballspiel. Th. u Prax.1966 H10.
Meinel, K.: Techuik ued Stil, K, E. 1954 H.7.

فى علم التدريب والعلوم التربوية:

- Erks und Hugo Dobler: Kleine Spiele. Volk u. Wissen Verlag Berlin1963.
Harre, D.: Einfubrung in die allgemcine Trainigs- und Wettkampflehre 2. DHFK Leipzig1966.
Harre. D.: Trainingelehre Sportverlag1971.
Johannes, Teiehert und Harrc, D.: Grundlagen der Sportlischen Ausbildung1965.
Meinel K.: Bewegungslcher. Volh u Wissen Berlin1971.
Puni AL.: Abrlsa der Sportpsychologie. Sportverlag Berlin1961.
Roblitz, G. : u. Schwldtmann H.: Padagogilk. DHFK. Leipzig.1961.
Roblitz, G.: Leitfapen der Padagogil, DHFK,1966.
Rudik, P.A.: Paychpologie Volk u Wisscht Verlog Berlin1953.
Stelhler, G.: Zur Taktik in den Sportsoieln. Dissertstion an d. DHFK Leipzig1959.
Thiess G.: die Bestimmung der Trainings-plannug in training.

الباب الأول

التدريب الحديث في كرة القدم

٥٠ - ٩

١٤

مفهوم التدريب الحديث في كرة القدم وأهدافه

١٤

واجبات التدريب

١٤

أولا: الواجبات التربوية للتدريب

١٥

ثانيا: الواجبات التعليمية للتدريب

١٦

حالة التدريب أو «الفورمة الرياضية»

١٧

تطوير حالة التدريب

١٩

حمل التدريب

٢٠

مكونات حمل التدريب

٢١

درجات الحمل

٢١

التكيف

٢٣

تقويم الحمل

٢٥

قياس النبض

٢٦

مبادئ الحمل

٢٦

أولا: الزيادة المستمرة في الحمل

٢٨

ثانيا: الفروق الفردية

٢٩

ثالثا: ضرورة التدريب طول العام

٣٤

رابعا: الإعداد الشامل للاعب

٣٤

خامسا: التكرار المنتظم للحمل

٣٥

سادسا: التوازن بين العمل العضلي الثابت والعمل العضلي المتحرك

٣٥

سابعا: الوصول إلى الحد الخارجي لمقدرة اللاعب

٣٦

ثامنا: التوازن الإيقاعي بين الحمل والشفاء

٣٧

دورة الحمل الصغيرة

٣٩

دورة الحمل الكبيرة

٣٩

التعب

٤٠

ظاهرة التدريب الزائد

٤١

أعراض التدريب الزائد

٤٢

أسباب حدوث التدريب الزائد

٤٥

قواعد التدريب الرياضي

١٠١	تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغيير الظروف الخارجية
١٠١	تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة
١٠١	مراجعة وتثبيت المهارات الأساسية في المباريات التجريبية
١٠٢	تدريب المهارات خلال الخطة السنوية
١٠٣	طرق التدريب على المهارات الأساسية
١٠٣	أولاً: تمارينات الإحساس (التعود على الكرة)
١٠٤	ثانياً: التمارينات الفنية الإجبارية
١١٢	ثالثاً: التمارينات بأكثر من كرة
١١٥	رابعاً: تعليم المهارات الأساسية مع ربط ذلك بتنمية الصفات البدنية
١٢٥	خامساً: التمارينات المركبة
١٣٥	سادساً: التدريب على المهارات باستخدام الألعاب الصغيرة
١٥٢	سابعاً: التدريب على المهارات الأساسية باستخدام الأجهزة

الباب الرابع

الإعداد الخططي

١٥٧ - ٢٧٤	
١٥٩	خطة المباراة (الاستراتيجي)
١٥٩	أولاً: العوامل التي يراعيها المدرب عند خطة المباراة
١٦٢	ثانياً: خطط اللعب
١٦٣	العلاقة بين خطط اللعب والمهارات الأساسية
١٦٤	العلاقة بين خطط اللعب واللياقة البدنية
١٦٥	العلاقة بين خطط اللعب والصفات الإرادية
١٦٥	العلاقة بين خطط اللعب وقانون الكرة
١٦٦	تقسيم خطط اللعب
١٦٧	خطط اللعب الهجومية
١٦٧	خطط اللعب الهجومية الفردية
١٨٦	خطط اللعب الهجومية الجماعية
١٩٢	أنواع الهجوم
١٩٢	التدريب على الخطط الهجومية
١٩٣	قواعد التدريب على الخطط الهجومية
١٩٥	الخطط الهجومية من المواقف الثابتة
٢٠١	تمارين للتدريب على الخطط الهجومية

٤٥	العمل بوعي
٤٦	التنظيم
٤٦	الإيضاح
٤٧	التدرج
٤٨	الاستيعاب
٤٨	الاستمرار
٤٩	مدرّب كرة القدم وواجباته

الباب الثاني

الإعداد البدني

٥١ - ٦٢	
٥٣	تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم
٥٤	أهمية الإعداد البدني العام للاعب الكرة
٥٥	القوة العضلية
٥٧	السرعة
٦٠	الرشاقة
٦١	المرونة
٦٢	التحمل

الباب الثالث

الإعداد المهاري

٦٣ - ١٥٦	
٦٥	المهارات الأساسية
٦٧	تقسيم المهارات الأساسية
٦٧	أ- المهارات الأساسية البدنية
٧٠	ب- المهارات الأساسية بالكرة
٩٧	أسس الحركة الرياضية وعلاقتها بكرة القدم
٩٨	مراحل تعليم المهارات الأساسية
٩٨	١- مرحلة التوافق الأولى
٩٨	٢- مرحلة التوافق الجيد
٩٩	٣- مرحلة تثبيت المهارة
٩٩	خطوات التدريب على المهارات الأساسية
٩٩	أولاً: التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق
٩٩	تحت ظروف بسيطة وثابتة
١٠٠	ثانياً: تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي
١٠٠	بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة أثناء التمرين

٢٧٩	التعليم النظري (قبل التدريب)
٢٧٩	التوجيه النظري (خلال التدريب)
٢٧٩	تنظيم الإعداد الذهني (بعد التدريب)

الباب السادس

الإعداد النفسي

٢٨١ - ٩٠	مفهوم الإعداد النفسي
٢٨٢	أنواع الإعداد النفسي
٢٨٢	الإعداد النفسي طويل الأجل للمباراة
٢٨٢	الإعداد النفسي المباشر
٢٨٥	الصفات الإرادية الهامة للاعب كرة القدم
٢٨٨	١- الثقة بالنفس
٢٨٨	٢- الجرأة الشجاعة وعدم الخوف
٢٨٩	٣- الكفاح
٢٨٩	٤- عدم التردد
٢٨٩	٥- المثابرة
٢٩٠	٦- التصميم
٢٩٠	٧- المبادرة

الباب السابع

تخطيط التدريب في كرة القدم

٢٩١ - ٣١٢	القواعد الأساسية لحظة التدريب
٢٩٢	مزايا التخطيط في التدريب
٢٩٤	أسس التخطيط
٢٩٥	أنواع الخطط
٢٩٦	إطار عام خطة التدريب السنوية
٢٩٦	الواجبات التربوية
٢٩٦	الواجبات التعليمية
٢٩٧	خطة التدريب اليومية
٣٠٧	الجزء الإعدادي
٣٠٧	الجزء الرئيسي
٣٠٨	الجزء الختامي
٣٠٩	إعداد وحدة التدريب
٣١٠	الأسس التي يراعيها المدرب عند وضع خطة التدريب العامة واليومية

٢٤١	خطط اللعب الدفاعية
٢٤١	أولاً: خطط اللعب الدفاعية «الفردية»
٢٤٢	وسائل الدفاع الفردي
٢٥٠	ثانياً: الخطط الدفاعية الجماعية
٢٥٠	وسائل الدفاع الجماعي
٢٥١	تنظيم الدفاع
٢٥٤	التسلل كطريقة لمساعدة الدفاع
٢٥٤	الحائط ضد الضربات الحرة
٢٥٥	الدفاع أثناء الضربة الركنية
٢٥٧	خطوات التدريب على خطط اللعب
٢٥٧	أولاً: الناحية النظرية
٢٥٨	ثانياً: التدريب في الملعب
٢٥٨	ثالثاً: التطبيق في المباريات التجريبية
٢٥٩	رابعاً: التطبيق في المباريات
٢٥٩	الأسس التي يتوقف عليها بسلامة تنفيذ الخطط الجماعية
٢٥٩	القواعد الأساسية عند التدريب على الخطط
٢٦٥	خطط حارس المرمى
٢٦٥	الخطط الدفاعية
٢٦٦	بدء حارس المرمى الخطة الهجومية
٢٦٦	تدريب حارس المرمى
٢٦٧	طرق اللعب
٢٦٨	طرق اللعب الحديثة

الباب الخامس

الإعداد الذهني

٢٧٥ - ٢٨٠	أهم مكونات المقدرة الذهنية للاعب
٢٧٧	أولاً: تركيز الانتباه.
٢٧٧	ثانياً: الملاحظة
٢٧٧	ثالثاً: التفكير
٢٧٨	رابعاً: القدرة على الاستنتاج
٢٧٨	خامساً: سرعة التصرف
٢٧٨	طرق تدريب المقدرة الذهنية

الباب الثامن

التدريب الفردي

٣١٤ - ٣١٧

٣١٥

أهمية التدريب الفردي للاعب كرة القدم.

٣١٦

واجبات التدريب الفردي

٣١٦

تنظيم التدريب الفردي

٣١٧

التدريب الذاتي

٣١٧

التدريب الفردي في مجموعة

٣١٧

التدريب الفردي خلال الإطار العام للفريق

الباب التاسع

اختبارات قياس حالة التدريب

٣١٩ - ٣٢٨

٣٢١

اختبارات حالة التدريب

٣٢١

الاختبارات العامة

٣٢١

الاختبارات الخاصة

٣٢١

أهمية واجبات الاختبارات والمقاييس بالنسبة للمدرب

٣٢٢

نماذج لاختبارات المهارات الأساسية

٣٢٢

اختبار دقة التصويب

٣٢٢

اختبار دقة التمرير

٣٢٣

اختبار المراوغة والرشاقة

٣٢٣

اختبار دقة التمرير بالرأس

٣٢٤

اختبارات الاحساس

٣٢٤

اختبارات التصويب والتحمل

٣٢٤

اختبار وتقويم أداء القواعد الخطئية

٣٢٤

الاختبار الطبى الرياضى

الباب العاشر

اختيار الفريق

٣٢٩ - ٣٣٢

٣٣٢

المراجع

٣٣٣

المراجع العربية

٣٣٥

المراجع الأجنبية

تم التحميل من موقع

المكتبة الرياضية الشاملة

www.sport.ta4a.us

ابحث فى جوجل عن

المكتبة الرياضية الشاملة