

مميزات الفرق والمنتخبات الجيدة :

- ١- حارس مرمى على مستوى عال.
- ٢- ظهير حر نشط له قدرات مميزة
- ٣- لاعبا خط وسط قادران على تنفيذ خطط اللعب الهجومية والدفاعية ويتميزان بمهارات عالية ولياقة بدنية ممتازة وقدرات عقلية رفيعة.
- ٤- لاعبان او لاعب فى الهجوم كراسى حربة قدراتهما البدنية عالية وصفاتهما الإرادية قوية ولهما المقدرة المهارية على اختراق الدفاع وإنهاء الهجمات كما يمتاز بالقدرة على الوثب العالى لضرب الكرة بالرأس للتصويب على المرمى. ويتحرك باقى أفراد الفريق حول هذا العمود الفقري وفقا لخطط اللعب مع ملاحظة أن يكون هناك لاعب من خط الوسط يقف دائما أمام الظهير الحر بحيث يكون فى أى لحظة من المباراة لاعبان مدافعان أمام بعضهما البعض أمام المرمى ومن الخطر أمام مرماهم لحمايته وهذا يسمح للاعبى الهجوم بالتحرك بحرية أكثر وأخذ الأماكن أو انتهازهم فرصة وجود ثغرة للتصويب.
- وكما ذكرنا فإن فى طرق اللعب الحديثة يكون عدد المدافعين أكثر من عدد المهاجمين ومع ذلك فإنه يحدث أن يكون فى إحدى الفرق لاعب مهاجم خطير فيقوم المدرب بتخصيص لاعب معين لملازمة هذا المهاجم الخطير فى كل تحركاته لمحاولة شل حركته ما أمكن أو على الأقل لنلا يسمح له بالعب "مستريحا"
- وتلجا فرق أخرى إلى اللعب بطريقة الظهير الحر وفى هذه الطريقة يهدف المدرب إلى أن تكون خطته هى أن يحمى مرماه من أى إصابة ثم بعد ذلك يقوم بأى هجوم مفاجئ محاولا إصابة هدف الفريق المضاد وتكون مهمة الظهير الحر عندئذ هى الوقوف خلف خطر خط الظهير لمحاولة مهاجمة أى لاعب من لاعبي خط الظهير لتشتيت الكرة من امامة أو الاستحواذ عليها منه وفى طريقة الظهير الحر يصبح ترتيب اللاعبين كالاتى: ١ : ٤ : ٣ : ٢ كما تلعبها ألمانيا الغربية ويمكن اللعب برأس حربة فيكون التشكيل حينئذ كالاتى: ١ : ٤ : ٢ : ٣. وعلى كل فيجب أن يكون لاعبو رأس الحربة هنا ذوى مهارة فنية عالية جداً ويمتازون بالسرعة والقوة والتركيب البدنى الذى يساعدهم على التفوق على الخصم فى الكرات المشتركة كما يتميزون بالمقدرة على التصويب من أى مكان خاصة التصويب من خارج منطقة الجزاء.

العلاقة بين التكتيك والتكنيك:

يتم الخلط دوماً بين التكتيك والتكنيك فى فقرات التحليل الرياضى أو حتى النقاشات الرياضية العامة. وعلى الرغم من الفارق الكبير بينهما إلا أنهما فى المحصلة يكملان بعضهما البعض لإنتاج لاعب كرة قدم متمكن. فالتكتيك يُعنى بالجانب الخطى والاستراتيجى للاعبين ضمن منظومة الفريق. فى حين أن التكنيك يختص بالمهارات الأساسية لممارسة اللعبة مثل الاستلام والتسليم والمشي بالكرة والمراوغة. وكتعريف أبسط لتوضيح الفارق نستطيع قول التالي:

التكتيك هو (متى) تمرر الكرة.

والتكنيك هو (كيف) تمررها .

فى مراحل صناعة اللاعب يختلف التركيز على أحدهما باختلاف المرحلة العمرية. فى المرحلة ما بين ٦-١٢ سنة يكون التركيز كاملاً على التكنيك وتحديدأ من خلال الاحتكاك

والالتصاق بالكرة لأكثر فترة ممكنة. فمجرد اللعب المتواصل بحرية كاملة مع التغيير المستمر لمراكز اللاعبين في كل مناسبة، يكون لدى اللاعبين ما يسمى بـ(الذاكرة العضلية)، التي ترسخ في اللاعبين الإحساس بالكرة وكيفية استقبالها وتمريضها والركض بها والتعامل معها بشكل لا إرادي وبشكل صحيح في ذات الوقت، لتكون من المسلمات كلما وطئت أقدامهم أرضية الملعب. وحتى طرق التحفيز في هذه المرحلة يجب أن لا ترتبط نهائياً بعدد الأهداف التي يسجلها اللاعب أو حتى نتيجة اللقاء الذي شارك فيه، بل يجب أن مقترنة بالمشاركة الفعلية والإيجابية للاعب خلال المنافسات فقط. والتغيير في مراكز اللعب جميعها (بالإضافة لحراسة المرمى) يغرس الوعي الكامل بأدوار الزملاء حتى وإن لم يكن هذا المركز هو الذي سيشغله مستقبلاً خلال مسيرته الكروية، بالإضافة لفرص اكتشاف قدرات خاصة في مركز معين لم يكن ضمن اهتمامات اللاعب أو المشرفين عليه، والأمثلة أكثر من أن تُعد وتُحصى محلياً أو خارجياً.

علاقة التكتيك بكرة القدم بالجانب البدني للاعب :

قد يتساءل البعض عن العلاقة بين التكتيك و اللياقة البدنية فنقول ان التكتيك بمفهومه البسيط يعنى أداء مهارات كروية متنوعة على نمط بدني عالي من حيث السرعة و القوة و الاستمرارية الطويلة في الأداء بغرض واضح و هو تحقيق الكثرة العددية في مكان ما دفاعاً و هجوماً مع الحرص على مفاجئة المنافس و التغلب عليه في كل لحظة و على سبيل المثال :

حينما يتلقى لاعب في مركز الجناح تمريرة بالجانب الايمن فهذه الحركة تتطلب مهارة التمرير مع الدقة و القوة بنفس الوقت و حينما يستقبل اللاعب الكرة بنفس الوقت و يجرى بالكرة للداخل فإنه يحتاج بذلك الوقت الى مهارة اخرى تسمى مهارة (المراوغة) مع السرعة المطلوبة و المناسبة و في حالة انطلاق الظهير الايمن القادم من الخلف بسرعة كبيرة فإن هذا الامر يتطلب سرعة و لياقة مناسبة في المساحة الخالية و يستقبل تمريرة الجناح (الاوفر لاب) و يجرى بالكرة ثم يقوم برفعها و يعكسها امام المرمى و يندفع المهاجمون على القائم القريب و البعيد بالفقرز عالياً لتسديد الكرة بالرأس و التسجيل . هذه التحركات كلها مع التنسيق و التواتر بين اللاعبين تجعل الامر يحتاج للتركيز الشديد و استخدام المهارات الفنية للاعب و عناصر اللياقة البدنية التي تعد بالوقت الحالي هي احد مقومات نجاح اى خطة بالأشتراك مع الاداء المهارى كوسيلة ل تنفيذ الخطط.

يتضح لنا الان بان رياضة كرة القدم تحتاج الى مجهود بدني عالي وهذا لا يتم الا من خلال تحسين قدرة اللاعب لكافة الصفات والقدرات البدنية لكي يتم تنفيذ خطط اللعب المختلفة (ومن هنا نعرف مدى العلاقة بين التكتيك والجانب البدني للاعب كرة القدم) .

علاقة التكتيك بالحالة النفسية للاعب:

مع التقدم الكبير في الخطط والتكتيك وتعدد المنافسات والمنافسين على المستويين الداخلي والخارجي، لم تعد تحضيرات الفرق مجرد معسكرات كلاسيكية، فالمجهود البدني وحده لم يعد كافياً لإحداث التفوق وصناعة النصر ، فاللاعب يحتاج بجانب ذلك إلى الشجاعة والمثابرة لاستحداث الوسيلة التي تعينه على الصمود ومجاراة الصراع القوي والمستمر تطلعاً لتحقيق الهدف، وهنا يظهر الإعداد النفسي كعامل مهم، وهو أسلوب من أساليب عملية التخطيط والاستعداد للمنافسات، جنباً إلى جنب مع الإعداد البدني، بل وفي أحيان كثيرة يصبح أكثر أهمية وفاعلية في إحداث التفوق المنشود كونه يرتبط مباشرة بالصفات النفسية للاعب ويؤدي دوراً مهماً وناجعاً في تطورها بما يساعده في التكيف مع مختلف الظروف والتغيرات التي تحدث

أثناء المباريات، وهو ما أجمع عليه الكثير من الخبراء والمختصين في مناسبات مختلفة، وأكدت عليه الآراء ووجهات النظر المختلفة لبعض أهل الشأن والمختصين.

أن أهمية علم النفس تتمحور في إعداد اللاعب نفسياً وتطوير شخصيته وأدائه ونظامه الحياتي وثقافته، وكيف يوزع برنامجه، فاللاعب إن لم يستطع أن ينظم حياته سيتعب، ورياضتنا لن تتطور إذا لم يدخل فيها الجانب العلمي مثل علم النفس و علم التغذية، فهذه جوانب مهمة جداً

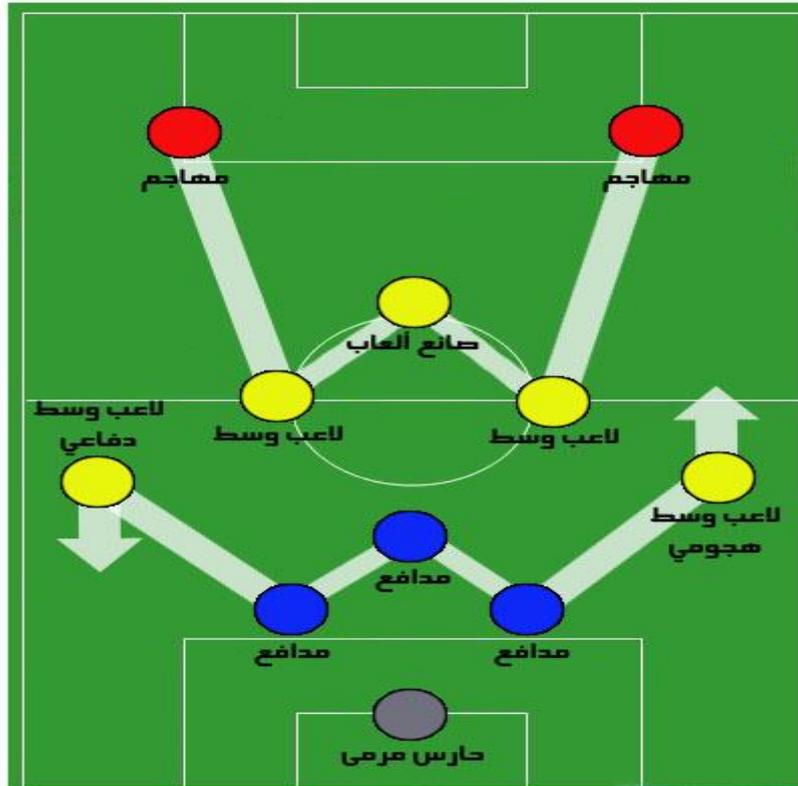
لكن بعض اللاعبين لا يهتمون بها، خصوصاً التغذية التي تعتبر عاملاً مهماً مثل التهيئة النفسية والبدنية، فبعض اللاعبين لا يعرفون ماذا يأكلون، وإذا لم نهتم بتغذيتهم الصحيحة فكل الجهود ستضيع هباءً، ويصبح تدريبنا ناقصاً ومن المهم العمل مع اللاعبين على تنظيم حياتهم الخاصة بطريقة احترافية أمر مطلوب لتطوير مستواهم ووضعهم في حالة ممتازة من التهيئة النفسية، تفودهم لتقديم المردود الفني والبدني المأمول، وبالتالي تحقيق النتائج المنشودة، فيجب الاهتمام بكل التفاصيل التي تخص حياة اللاعب بدقة واحترافية مثل موعد نومه وأكله ونظامه الغذائي وما إلى ذلك.



شكل (١) يوضح كيفية تحركات الفريق



شكل (٢) يوضح تحركات افراد الفريق بكرة او بدونها



شكل (٣) يوضح احدى تشكيلات الفرق



شكل (٤) يوضح احدى تشكيلات الفرق