



ملزمة كرة القدم
المرحلة الرابعة
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الجامعة المستنصرية



أساتذة المادة

أ.م.د. حيدر غضبان أبراهيم

م.م. محمد عامر محمود

م.م. علي صالح مهدي

2024 م

1446 هـ

الاختبارات بكرة القدم

الاختبارات هي المقياس الدقيق الذي يستطيع المدرب بواسطتها أن يحكم على حالة التدريب الحقيقية للاعب، وكذلك فإن الاختبار هو المؤشر المحايد المبني على واقع حال اللاعب الذي 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 (المهارية والخطئية).

* اختبارات الصفات البدنية (سرعة - قوة - تحمل - رشاقة - مرونة...).

* اختبارات قياس الصفات الإرادية والحالة النفسية للاعب.

تستخدم هذه الاختبارات لمعرفة مستوى أداء اللاعب الحركي والبدني والنفسي حتى يستطيع المدرب تنظيم التدريب وتوجيهه بعد كل فترة زمنية، وتزداد أهمية هذه الاختبارات مع الأشبال والناشئين على وجه الخصوص وتختلف بحسب المرحلة العمرية.

الاختبارات الخاصة:

وتشمل اختبارات قياس المقدرة البدنية والمهارية والخطئية 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 خطئية محددة ومدى مقدرة اللاعب على التنفيذ.

أهمية وواجبات الاختبارات والمقاييس بالنسبة للمدرب:

للاختبارات والمقاييس أهمية كبيرة للمدرب فهي تساعد في:

* اختيار وانتقاء اللاعبين.

* تخطيط عملية التدريب.

* تقييم التدريب والأداء البدني والمهاري للاعب.

* قياس المعرفة والإدراك الخطئي للاعب.

اختبار وتقييم أداء القواعد الخطئية:

وفيها يقوم المدرب بملاحظة اللاعب شخصياً أو عن طريق مساعد أثناء التدريب أو المباراة على وجه الخصوص - ولكي يكون تقييمه موضوعياً وسليماً 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

الملاعب 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.

الاختبار الطبي الرياضي:

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 الدوري التنفسي، 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 وأن لا يقارن بين اللاعبين 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.

الانتقاء في كرة القدم:

- يقصد بالانتقاء هي العملية التي يتم من خلالها اختيار افضل اللاعبين على فترات زمنية مبنية على مراحل مختلفة لإعداد الرياضي.
- او هي عملية مستمرة يتم من خلالها المفاضلة بين اللاعبين او اللاعبات من خلال عدد كبير منهم طبقاً لمحددات معينة.
- ويتم ذلك خلال دراسة متعمقة لجميع الجوانب المؤثرة في المستوى الرياضي اعتماداً على الاسس والمبادئ والطرائق العلمية وهذه الدراسة المتعمقة المرتبطة بعملية الانتقاء للاعبين كرة القدم تشمل المحددات التالية:

محددات الانتقاء:

- أ- المحددات البيولوجية / مثل الصفات الوراثية، الصفات المورفولوجية، الاجهزة الوظيفية
- ب- المحددات السيكولوجية (النفسية) / مثل القدرات العقلية، سمات الشخصية، سمات الانفعالية
- ج- المحددات الحركية والمعرفية / مثل الاستعدادات الحركية العامة والخاصة بلعبة كرة القدم.

مراحل الانتقاء لاعبي كرة القدم:

- هناك عدة مراحل يتم بها انتقاء لاعبي فريق كرة القدم خلال الموسم الرياضي وهي:
- المرحلة الأولى: انتقاء مبدئي أولي عام للتخصصات (مراكز اللعب كافة) من خلال لعب مباريات كرة قدم للاعبين الراغبين بالانضمام للفريق أو من خلال مشاهدة ومتابعة المدرب لبعض اللاعبين في الدورات والمباريات أو من خلال الإعلان عن الرغبة بالانضمام للفريق خاصة للفئات العمرية يتم اختيار اللاعبين بشكل أولي على أساس المهارات والقدرات البدنية لهم.

•المرحلة الثانية: بعد وقوع من تم اختياره في المرحلة الأولى يتم إجراء الفحوصات الطبية (الصحية) على اللاعبين قبل الدخول والاشتراك بالفريق اذ يتم في هذه المرحلة ابعاد اللاعبين الذين لديهم مشاكل صحية وفق القياسات الوظيفية والصحية التي تجرى لهم.

•المرحلة الثالثة: يتم اخضاع اللاعبين لتدريب منتظم ولفترة من الزمن بدءاً من مرحلة الاعداد العام والخاص حيث يقوم المدرب بمتابعة اللاعبين لمعرفة استعداداتهم البدنية والمهارية كل حسب مركز لعبه علما ان هذه المرحلة يتخللها اختبارات بدنية ومهارية للاعبين ويتم على ضوءها معرفة قدرات اللاعبين كل حسب مركزه باللعب ويتم ابعاد مجموعة من اللاعبين على هذا الأساس .

•المرحلة الرابعة: يتم بهذه المرحلة من وقع عليهم الاختيار إكمال التدريبات التخصصية الدقيقة لكي يتم اختبارهم خططياً وذهنياً ونفسياً من خلال إشراكهم باختبارات خاصة وإشراكهم في مباريات تجريبية تكون متنوعة لمعرفة قابليات كل لاعب خططياً وذهنياً.

•وتعتبر هذه المرحلة الأخيرة وبها يتم اختيار لاعبي الفريق للموسم الرياضي حسب خطوط اللعب ومراكزها.

كيفية انتقاء اللاعبين:

ان انتقاء لاعبي كرة القدم يتم عن طريق مجموعة من الوسائل التي هي أكثر استخداماً والتي سيمكن اجرائها باستخدام والاختبارات والقياسات التالية:

اولاً: الاختبارات والقياسات الصحية (الوظيفية):

وتشمل جميع القياسات الوظيفية التشريحية للجسم كقياس الجهاز الدوران والتنفسي والعضلي والعصبي والغدد ومكونات الدم التي تخضع لفحوص طبية وغيرها.

ثانياً: الاختبارات البدنية : وهي متنوعة وكثيرة ومنها العامة مثل (اختبارات القوة والسرعة والمطاولة وغيرها) ومنها الخاصة مثل اختبار (تحمل أداء وسرعة الأداء وغيرها).

ثالثاً: اختبارات مهارية (الفنية): وهي اختبار لاعب بالأداء المهاري بكرة القدم وهي متنوعة وكثيرة مثل (اختبار المناولة على هدف مرسوم او اختبار الدرجة بين الإعلام لمسافة معينة او اختبار التهديف نحو هدف مقسم او اختبار المراوغة بين الشواخص متقاربة او اختبار السيطرة بالكرة كالتنطيط بها بمربع معين وغيرها من الاختبارات)

رابعاً: الاختبارات النفسية والذهنية: هي تلك الاختبارات التي تتناول السمات والصفات النفسية مثل (الانفعال -العزم-التصور - الشخصية - القلق - الانتباه - الإدراك وغيرها ويمكن قياسها باستخدام وسائل وأجهزة خاصة كمنظومه فيينا او أجهزة اخرى او عن طريق الملاحظة المباشرة من قبل المدرب والكادر التدريبي (المعالج النفسي بالفريق) . كما يوجد هناك بعض الاختبارات التي تقيس القدرات الذهنية مباشرة كاختبار الإدراك بالمسافة للاعب بضرب الكرة نحو خط او هدف في الملعب.

خامساً: اختبار اللعب / تعتبر هذه من أهم الاختبارات وهي الاختبار النهائي لتحديد لاعبي فريق كرة القدم كما هم مبين في المرحلة الرابعة من مراحل الانتقاء كونها تعطي صورة متكاملة عن اللاعب لما يمتلكه من أداء خططي فضلاً عم القدرات البدنية والمهارية والوظيفية والنفسية وعليه فان كل اختبار لا يحتوي على اختبار اللعب هو اختبار ناقص ولا يظهر اللاعب على حقيقته وهو مدلول على الأداء الخططي للاعب وتصرفاته داخل الملعب ضمن المجموعة (الفريق).

أساليب التدريب الرياضى الحديث فى كرة القدم:

تتنوع أساليب التدريب في كرة القدم وتتعدد، إلا أنها جميعاً تصب في تحقيق هدف واحد، ألا وهو تطوير مهارات اللاعبين وقدراتهم البدنية والفنية والتكتيكية والنفسية. وتشمل هذه الأساليب:

1. الاعداد البدني: يُركز على تعزيز اللياقة البدنية للاعب، وتحسين قدرته على التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والتوازن.
2. الاعداد المهاري أو الفني: يُعنى بتطوير مهارات اللاعب في التحكم بالكرة، والتمرير، والتسديد، والمرادفة، والرؤسات، وغيرها من المهارات الفردية.
3. الاعداد التكتيكي: يُركز على تعليم اللاعبين كيفية اللعب الجماعي، وتنظيم اللعب، والتكيف مع مختلف خطط اللعب، وفهم أدوارهم داخل الملعب.
4. الاعداد النفسي (المعرفي): يُساعد اللاعبين على تعزيز ثقتهم بأنفسهم، وتحسين تركيزهم، وتطوير قدرتهم على التحكم في مشاعرهم، والتعامل مع الضغوطات النفسية.

الإعداد البدني بكرة القدم

يقصد بالإعداد البدني جميع 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 والمرونة .. إلخ لدى اللاعب.

وتتطلب لعبة كرة القدم من اللاعبين بذل مجهود كبير وليس السبب في بذل هذا المجهود الكبير طول وقت المباراة (٩٠ دقيقة). وكبر 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 ركض سريعة ومفاجئة.

* تتطلب اللعبة من اللاعب أن يكافح للاستحواذ على الكرة من المنافس أو الركض السريع للحاق بالكرة قبله.

* تستدعى اللعبة أن يبذل اللاعب مجهوداً عصبياً كبيراً ناتجاً من سرعة تغير مكان الكرة، مع كثرة تغيير وتبديل اللاعبين لأماكنهم دفاعاً وهجوماً، نتيجة لاتساع الملعب مع دوام ذلك لفترة طويلة (90 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 اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب إحدى الأعمدة الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية، والفتيرية، والسنوية، ولقد ارتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعاً واضحاً. وبمنظرة إلى لاعبي الكرة الآن مقارنة بما 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 تؤهله لذلك هي اللياقة البدنية، أي تنمية الصفات البدنية للاعب.

أهمية الإعداد البدني العام للاعب كرة القدم:

كما ذكرنا فإن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب خاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضاً مصاحباً للتدريب على المهارات الأساسية والتمرينات الخططية، وبذلك ترتبط اللياقة البدنية بالأداء المهارى والخططي والتمرينات التي تنمى الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءاً ثابتاً من برنامج التدريب طول العام. فأتى فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة، والقوة، والتحمل، والرشاقة، والمرونة العامة، أما أثناء فترة المباريات فتتقل 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 سرعته 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 :

1. 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.
2. 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:

1. تمرينات عامة أو شاملة، وهي تؤدي بدون كرة قدم وتكون شاملة لكل الجسم.
2. تمرينات خاصة بكرة القدم
3. تمرينات المنافسة والمباريات.
4. 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 للاعب 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 قويا، 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 تنمي.

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

- فالقوة العظمى تؤدي بأوزان تساوي من ٨٠ - ١٠٠ / من قدرة اللاعب مع تكرار بسيط في مجموعات صغيرة وفترة راحة كبيرة بين كل مجموعة.

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

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

وتنقسم تمرينات القوة من حيث الهدف إلى:

* تمرينات القوة العامة.

* تمرينات القوة الخاصة

ويجب الاهتمام بقوة عضلات الرجلين للاعب الكرة كأساس.

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

ويجب أن نلاحظ عند التدريب على القوة ما يأتي:

* 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 في قوتهم، فيجب أن يكون التدريب للناشئ متمشياً مع قوته الحقيقية وإلا ترتب على ذلك إصابات قد تضر المستقبل الرياضي للاعب.

(أ) قوة التصويب :

بجانب التمرينات بالكرات الطبية أو بالأثقال التي تقوى الجذع خاصة. يجب ان توجه تمرينات القوة لتحسين قوة التصويب عن طريق التمرينات التي تقوى العضلات المثنية والمادة للفخذ وعضلات سمانة الساق وعضلة الخياط بالإضافة إلى عضلات الجذع.

وهذه نماذج لبعض التمرينات

* التمرينات لغرض 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 المتتالي 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 في المباراة. ويمكن التدريب على قوة الوثب عن طريق التمرينات البدنية التي تعطي العضلات المطاطية والأربطة المرونة اللازمة، بالإضافة إلى قوة العضلات التي تساعد على تحسين الوثب. وكذلك تعطي 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 في مجموعات مع وضع ثقل على الكتفين أو أكياس رمل.

* الوثب المتعالي عالياً داخل حفرة الرمل

* الوثب فوق الحواجز.

* الوثب في مجموعات مع تزايد عدد مرات التكرار في كل مجموعة عن التي قبلها .

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

* التمرين السابق مع أدائه من الجري.

السرعة :

السرعة تعني قدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن. ولا يمكن اقتصار السرعة على نوع واحد من الحركات، وإنما هي تدخل في الأداء الرياضي لجميع الحركات الرياضية، لذلك فإن السرعة تقسم إلى الأنواع الآتية:

1. سرعة الانتقال كالجري.

2. سرعة الحركة وتتمثل في سرعة أداء أي مهارة أساسية.

3. سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي كالكرة أو المنافس أو الزميل، ومقدرة اللاعب على سرعة التصرف نتيجة لتحركهم.

وهذه الأنواع الثلاثة من السرعة نجدها متمثلة في كل لحظة من لحظات المباراة في أداء اللاعبين

* وتنمية سرعة الاستجابة مهمة في 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 له.

* أما سرعة الانتقال وهي من أهم ما يتميز به لاعب الكرة الحديث فيجب أن يعتنى المدرب بها - ولا بد أن يلاحظ المدرب الارتفاع التدريجي بتحسين السرعة خلال السنة - وأن هذه التمرينات لا تؤدي في الصباح، أو بعد الإجهاد العصبي، وأنه لا بد أن يسبقها إحماء مناسب، ولا بد لمدرّب الناشئين من الحرص عند التدريب على السرعة فلاشبال 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 :

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

وسرعة اللاعب تظهر في مقدرته على البدء السريع في أي موقف، وإمكانية اكتسابه أقصى سرعة ممكنة خلال خمسة الأمتار الأولى، ويتميز اللاعب السريع بقدرته على الركض بسرعة لمسافات قصيرة أو متوسطة (5-50م) م بالكرة أو بدونها، مع مقدرته على تغيير سرعته أثناء الركض بطريقة انسيابية. كما يتميز اللاعب الحديث بمقدرته على تغيير اتجاهه أثناء ركضه بأقصى سرعة، سواء وهو حائز على الكرة أو بدونها، ولكي يتمكن اللاعب من تحسين سرعته يجب عليه أن يقوى عضلاته وفي نفس الوقت يحسن من سرعة تلبّيته متطلبات الاداء.

والتدريب على السرعة يبدأ غالباً في الجزء الثاني من فترة الإعداد ويستمر أيضاً أيام الفترة الأولى من فترة المباريات. ولكن يجب أن يلاحظ المدرب أن السرعة يمكن أن تفقد إذا لم يستمر التدريب عليها، لذلك فإن التدريب على السرعة يستمر بدرجة ما خلال الموسم بأكمله.

ولتحسين السرعة يمكن استخدام طرق التدريب المختلفة كالتدريب الفتري أو التدريب التكراري، مع استخدام نظام التدريب الدائري إن أمكن، على أن يقوم المدرب بإعطاء تمرينات أخرى مختلفة أثناء فترة الراحة بعد كل تمرين للسرعة.

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

وتعطى تمرينات السرعة في بداية الفترة الأساسية من وحدة التدريب اليومية، أي بعد المقدمة مباشرة.

وهناك تمرينات عامة لتحسين السرعة وتمرينات خاصة.

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

نماذج لبعض تمارين لتحسين السرعة:

- * التمارين التي تقوى عضلات الرجلين بأثقال أو بدونها .
- * الحبل والنط والجري من وضع وقوف القرفصاء
- * تمرين تدرج السرعة لمسافة من ١٠٠ - ١٥٠ م.
- * البدء السريع لمسافة ٢٠ م.
- * الجري السريع (الركض) لمسافة ٦٠ مترا من مختلف أنواع البداية
- * الجري السريع مع تغيير سرعة اللاعب أثناء الجري.
- * الجري السريع مع تغيير اتجاه اللاعب.
- * مسابقات التتابع
- ولتحسين سرعة الجري بالكرة تعطى تمارين السرعة الآتية
- * الجري مباشرة بعد تمرير الكرة.
- * الجري نحو الكرة القادمة.
- * الجري بالكرة.
- * تتابعات المحاورة.
- * الجري بالكرة مع تغيير سرعة الجري مع صفارة المدرب.
- * الجري بالكرة مع تغيير اتجاه الجري مع صفارة المدرب أو إشارته.
- * تبادل المناولة القطرية مع الزميل مع تغيير سرعة اللاعب.
- * تبادل المناولة للأمام مع الزميل مع تغيير سرعة اللاعب.

الرشاقة :

هي قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه واتجاهه في إيقاع سليم سواء على الأرض أو في الهواء. وفي كرة القدم يمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدرة اللاعب على استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة علي تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة انسيابية. ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات أساسية في 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 ينبغي أن يراعى المدرب الآتي:

1. دوام إضافة التمارين أو المهارات الجديدة للاعب.
2. الإكثار من التمارين المركبة والتجديد والتنوع في ربط المهارات.
3. تغيير الظروف عند أداء التمارين.

وتعلم الرشاقة يلقى عبئاً على الجهاز العصبي المركزي. لذلك لا تعطى تمارين الرشاقة عند شعور اللاعب بالتعب.

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

وتلعب التمرينات البدنية دوراً كبيراً في تنمية الرشاقة والمهارة لدى لاعب كرة القدم.

نماذج لبعض التمرينات الرياضية لتنمية الرشاقة العامة:

* الألعاب الصغيرة.

* كرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد.

* الجمباز الأرضي والتمرينات على الصندوق والحصان والمهر وخلافه.

* الألعاب الأكر وبآتية.

ولتحسين الرشاقة والمهارة الخاصة بالكرة تعطى التمرينات الآتية على سبيل المثال:

* تمرينات فنيه إجبارية.

* السيطرة على الكرة.

* تمرينات توازن الكرة على الرأس أو الفخذ أو القدم.

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

* الجري المتعرج بالكرة بين أعلام (زكراك).

* تمرينات تعليم الخداع بالجدع

وتؤدي تمرينات الرشاقة طوال العام في جميع فترات التدريب الثلاث، ولكن يلاحظ أن تكون هذه التمرينات بالكرة أثناء فترة المباريات

المرونة:

المرونة هي مدى سهولة الحركة في 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 في نطاق ضيق.

ولتنمية المرونة يقوم المدرب بإعطاء اللاعب التمرينات التي تعمل على الارتقاء بمستوى المرجحات وتمرينات الإطالة للعضلات والأربطة والأوتار

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

التحمل:

ويعني التحمل هو مدى مقدرة اللاعب على الاستمرار بأدائه طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية، وكذلك قدراته الفنية والخططية بإيجابية وفاعلية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقه 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 يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة، وخاصة في الأوقات الصعبة والحرارة عند قرب انتهاء المباراة.

ويستطيع اللاعب أن يتدرب على تحمل السرعة بطريقة التدريب الفترى أو التكراري فمثلا يجري لمسافة ٣٠م 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 بالجري 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 يجري اللاعب 4000 م

مع تغيير السرعة كالآتي:

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

ويقوم المدرب بإعطاء تمرينات التحمل أثناء فترة الإعداد والجزء الأول من فترة المباريات، وغالباً ما يعطى في اليوم الرابع بعد المباراة. ويكون الجري دائماً بالكرة أما التحمل الخاص فهو يعطى أثناء التمرينات الخططية، أو التمرينات المركبة، فأداء هذه التمرينات بتكرارات كثيرة لتثبيت مهارة معينة أو تعليم تحرك خططي معين هو في نفس الوقت تدريب على التحمل الخاص.

الإعداد المهاري لكرة القدم

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 انحاء 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:

1. 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.
2. 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 لتتنوع المهارات الأساسية وكثرتها، وارتباطها بالمهارات الأساسية البدنية كالجري، 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.
3. 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.
4. 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 المهاري - رشاقة ومرونة واضحتين وخاصة أن الكرة أداة غير مستقرة، فهي تارة متدحرجة على الأرض وتارة في الهواء.
5. 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.
6. 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.

7. تتحدد خطط اللعب في أي لعبة إذا كان الكفاح بين لاعبين فقط، ولكن إذا كان الكفاح بين لاعب وخصمين زادت الخطط صعوبة، وتزداد الخطط وتتنوع 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.

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

لهذه الأسباب استحوذت كرة القدم على قلوب 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 شيء في كرة القدم - فهناك بلا شك الخطط واللياقة البدنية - لكن تبقى دائماً المهارات الأساسية هي العامل المهم في اللعبة، فبدون إجادة اللاعب المهارات 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 السنوات عديدة، وفي الحقيقة أن العمود الفقري لوحدة التدريب اليومي هو التدريب على المهارات الأساسية، وإن اختلفت طرق التدريب وفقاً لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب

تقسيم المهارات الأساسية:

تنقسم المهارات الأساسية إلى:

* المهارات الأساسية البدنية، أو المهارات الأساسية بدون كرة.

* المهارات الأساسية بالكرة.

أ. المهارات الأساسية البدنية (بدون كرة):

1- الجري وتغيير الاتجاه:

يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة، فهو يقوم باستمرار بعمل بدايات كثيرة طوال المباراة، كما أنه يجري دائماً أثناء المباراة بدون كرة. وإذا أدركنا أن مجموع الوقت الذي يلمس فيه اللاعب الكرة أثناء المباراة لا يزيد على دقيقتين لأدركنا أنه يجري بدون كرة باقي التسعين دقيقة. واللاعب يركض بأقصى سرعته كثيراً خلال المباراة لمسافات تتراوح بين ٥ م - ٣٠ م، ويكون من المهم دائماً أن يصل إلى قرب أقصى سرعته في خلال الأمتار الأولى من ركضه 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 يجري بإيقاع منتظم وإنما يغير سرعته باستمرار، وفقاً لمقتضيات تحركه في الملعب وأخذ الأماكن، يضاف إلى ذلك أن تغيير توقيت سرعة اللاعب هو خداع للخصم. وتتميز طريقة جري لاعب الكرة بأن اللاعب يجري

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 أي لحظة وباستمرار. أما حركة الذراعين فإنها مثلها مثل حركة ذراعي العداء إلا أنهما تتحركان بقوة أقل.

ولاعب الكرة الممتاز يستطيع أن يغير من اتجاه جريه في أي اتجاه مع عدم التقليل من سرعته

نماذج لبعض تمرينات الجري:

- 1- تدريبات على بدايات مختلفة للجري من مراكز مختلفة.
- 2- الجري المتعرج على شكل (زكزاك) مع تغيير الاتجاه.
- 3- الجري فوق خط من الكرات الطبية للإكثار من عدد الخطوات (ترتب الكرات بحيث يكون بين الكرة والأخرى خطوتان)
- 4- لعبة المساك: ينتشر اللاعبون (١٢ - ٢٠) داخل منطقة الجراء يقوم لاعب (أ) بدور المساك 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.

2- 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 كبرة 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 الارتقاء بقدم واحدة بعد الجري أفضل من الارتقاء 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 سيمنع الآخر من القدرة على الوثب أو على الأقل سيمنعه من أن يثب بطريقة سليمة.

وعند تدريب اللاعب على الوثب يجب أن يلاحظ المدرب:

- 1- متابعة اللاعب الجري بعد هبوطه من الوثبة مباشرة فلا يبقى في مكانه، حيث إن هذا خطأ من الوجهة الخطئية.
- 2- التدريب على الوثب من الجري أماماً ومن التقهقر خلفاً.
- 3- أن توقيت الوثب له أهمية كبرى في وصول اللاعب إلى الكرة في اللحظة السليمة.

نماذج لتمارين الوثب:

- 1- الوثب العالي والطويل من الثبات، ثم مع استعمال بعض الأثقال
- 2- الوثب عاليا من وضع القرفصاء
- 3- الوثب فوق بعض الأجهزة كصندوق الوثب أو الحبال أو العوارض أو محاولة لمس شي مرتفع باليدين أو الرأس.

3- الخداع والتمويه بالجسم:

من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديث قدرته على أداء حركات الخداع بالجذع والرجلين. ويقوم بالخداع والتمويه لاعبو الهجوم والدفاع سواء بسواء فتغيير اللاعب المهاجم لسرعته أو اتجاه جريه، أو الخداع بأخذ خطوة جانبا 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.

4- وقفة لاعب الدفاع:

يقف لاعب الدفاع وكذلك حارس المرمى بحيث تتباعد القدمان قليلا مع انثناء في الركبتين بحيث يقع ثقل الجسم على مقدمة القدمين، وينثنى الجذع قليلا للأمام مع تباعد الذراعين قليلا عن الجسم. ويسمح هذا الوضع للاعب بسرعة التحرك في أي اتجاه أما حارس المرمى فيرفع ذراعيه أكثر جانبا استعداداً لتلقى الكرة. 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:

- 1- المناولة.
- 2- السيطرة على الكرة.
- 3- الدحرجة.
- 4- ضرب الكرة بالرأس.
- 5- الخداع بالكرة (المراوغة).
- 6- التهديد.
- 7- رمية التماس.
- 8- حراسة المرمى.

أولا - المناولة:

هي اكثر العناصر تأثيرا في التقدم نحو مرمى الخصم واستغلال المساحات الفارغة، وهي التي تحدد طابع اللعب والمباراة ، وهناك فرقا على مستوى اندية او منتخبات دول تستخدم المناولات القصيرة والبعض الاخر يستخدم المناولات المتوسطة بينما البعض الاخر يستخدم المناولات الطويلة والسريعة بعد تحضيرات تكتيكية في منطقة معينة.

وهناك بعض الفرق العالمية في الوقت الحاضر تستخدم المناولات المختلطة بحسب طابع اللعب والفرص السانحة امام الفريق او اللاعب وفي بعض الاحيان مكان اللعب الفارغ من الرقابة او في حالات تحويل الكرة بسرعة الى ساحة الخصم (الهجمة المرتدة)، وان الخطأ في المناولة يؤدي الى:

- 1- الهجوم العكسي السريع.
- 2 - ضياع الفرص بالتسجيل والتقدم للفريق الخصم.
- 3 - استحواذ الفريق الخصم على الكرة والسيطرة على الملعب ومجريات اللعب.
- 4 - ضعف الحالة المعنوية والنفسية للفريق.
- 5 - تفكك في تطبيق الخطط والواجبات المطلوبة.

ثانيا - السيطرة على الكرة:

تشمل السيطرة على الكرة تحكم 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 يتحكم 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 الجري 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 يتحكم فيها .

ويمكن تقسيم السيطرة على الكرة كما يلي:

1. إيقاف الكرة الأرضية المتدحرجة حتى تسكن.
2. كتم أو امتصاص الكرة العالية سواء على الأرض أو في الهواء حتى تصل إلى حالة السكون.
3. السيطرة على الكرة العالية أو المتدحرجة أثناء جرى اللاعب مع عدم توقفه وهذه سمات لاعب كرة القدم الحديث.

ثالثا- الدحرجة:

هي عملية تعامل اللاعب مع الكرة باحد اعضاء جسمه وفق قانون اللعبة لغرض الانتقال من مكان لآخر داخل المستطيل الاخضر لغرض المراوغة واجتياز الخصم مع استخدام المهارات الفنية الاخرى مثل المناولة والتهديف او تنفيذ خطة اللعب مثل الضغط على الفريق الخصم او كسب الوقت او طريقة لتنظيم صفوف الفريق.

فالدحرجة بالكرة واتقانها بكل انواعها جزء اساسي للاعبي الكرة في تنفيذ المهارات الاخرى التي تعتمد على الجري بالكرة واستخدام المهارات الحركية المتصلة بها لتنفيذ الواجبات الدفاعية والهجومية.

أنواع الدرجة بالكرة

- (أ) الدرجة بالكرة مع ضربها بوجه القدم الخارجي
- (ب) الدرجة بالكرة مع ضربها بوجه القدم الداخلي
- (ج) الدرجة بالكرة مع ضربها بوجه القدم
- (د) الدرجة بالكرة مع ضربها بمقدمة القدم.

رابعاً - ضرب الكرة بالرأس:

تستخدم مهارات ضرب الكرة بالرأس لأغراض ثلاث:

- 1- التسديد: فهناك مواقف هجومية متعددة لا يمكن فيها تسديد الكرة نحو مرمى الفريق المنافس إلا بضربها بالرأس.
 - 2- التمرير بين أفراد الفريق الواحد.
 - 3- 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.

- 1- تبدأ حركة ضرب الكرة بالرأس بحركة استعداد من الجذع وذلك بميله خلفاً مع انثناء خفيف في الركبتين.
- 2- لما كانت القوة المجمعة 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 وتثبيتها عند ضرب الكرة.
- 3- تضرب الكرة باستمرار بالجبهة حتى لو كان اللاعب يرغب في توجيه الكرة جانباً أو خلفاً ، 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
- 4- في أحيان كثيرة يستدعي الموقف أثناء اللعب أن يضرب اللاعب الكرة برأسه لتمريرها 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.
- 5- قد يستدعي الموقف أن تضرب الكرة بخفة ورفق بقصد المناولة 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.

خامسا - الخداع بالكرة (المراوغة):

لما كانت أغلب مواقف كرة القدم في جزئياتها كفاحاً بين لاعبين أحدهما مدافع والآخر مهاجم معه 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 يمكنانه من التصرف الخططي بالأسلوب الذي يريده بطريقة سليمة.

المبادئ الأساسية للخداع الناجح:

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

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

2- 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.

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 المحاورة أو المراوغة، إذ أن الخصم يكون في هذا الموقف مركزاً نظره على الكرة مما يسهل من خداعه.

3- 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.

4- على اللاعب الذي يقوم بعملية الخداع أن يثنى ركبتيه خفيفاً ليهبط بمركز ثقل 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.

سادسا- رمية التماس:

ينص قانون كرة القدم على أنه عند اجتياز الكرة بأكملها خط التماس يقوم لاعب 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. ووفقاً للقانون فإنه لا يمكن تسجيل هدف من رمية 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 القوى 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 الطبية.

سابعاً- حراسة المرمى:

يأخذ دور حارس المرمى في الفريق وضعاً 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 قدماء تلامسان الأرض.

ويمتاز حارس المرمى عادة بصفات بدنية معينة بالإضافة إلى مقدرته الفنية وكفاءة الخططية ليستطيع أن يحمي مرماه بامتياز. 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 بالتركيز، الشجاعة، العزيمة القدرة على التصميم والمقدرة على رؤية أكبر مساحة من الملعب ثم الوعي الكامل لمسؤوليته 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 ويتحرك بدقة وبطريقة خططية 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 مسؤوليته كأخيراً لاعب في خطوط الدفاع عن المرمى. وكثيراً ما يكون الغرور والثقة بالنفس الأكثر من اللازم، وما يصاحب ذلك من تهالون من أسباب أخطاء حارس المرمى القاتلة.

النقاط الفنية الأساسية في حراسة المرمى:

تشمل النقاط الفنية الأساسية التي يجب أن يعتني المدرب بتدريب حارس المرمى

- 1- مسك الكرة الأرضية.
- 2- مسك الكرة العالية التي في ارتفاع البطن أو الصدر
- 3- مسك الكرة العالية في ارتفاع الرأس أو أعلى من ذلك.
- 4- ضرب الكرة بالقبضة.
- 5- مناوله الكرة باليد.
- 6- ابعاد وتحويل الكرة الجانبية أو العالية.

- 7- ارتماء حارس المرمى.
- 8- وثب حارس المرمى جانباً لمسك الكرة.
- 9- تنطيط الكرة.
- 10- دحرجة الكرة.
- 11- ضربة المرمى.
- 12- الخداع الذي يمارسه حارس المرمى.

طرق التدريب على المهارات الاساسية:

اولا: تمارينات الاحساس بالكرة:

تعد هذه التمارينات اساسية ومهمة لتعليم المهارات الاساسية وهي التي توجد (الصدقة) القوية بين اللاعب والكرة ، وتزداد هذه الصدقة كلما تعرف اللاعب على اسرار الكرة مما يجعلها دائما تحت سيطرته وهي على الارض او في الهواء سواء انت له الكرة من اليمين او اليسار او الامام او الخلف وفي أي وضع يأخذه اللاعب.

ان الاحساس بالكرة عند اللاعب ينمو مع التمرين ويكون نوعا خاصا من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع ان يتعامل مع الكرة بخبرته ، وينشأ عن ذلك ان يدرك اللاعب بدقة خواص الكرة (شكلها - وزنها - مرونتها عند جريه بها، سرعتها واتجاهها في الهواء، تغيير اتجاهها بسبب الريح المضادة او المواتية) وهذا يساعده ويمكنه من ان يتحكم في توافقه الحركي سواء عند ضرب الكرة او الجري بها، عند مناولتها او استلامها وان تمارينات الكرة التي تخلق ((الاحساس)) وتجعل الصدقة بين اللاعب والكرة قوية مما يجعلها طوعه وتحت سيطرته اثناء الحركة.

وهذا التحكم والسيطرة على الكرة او هذه الصدقة تنشأ عن طريق تمارينات التعود على الكرة وتعطى هذه الطريقة في بداية الوحدة التدريبية اليومية او بعد الاحماء اما بالنسبة للصغار والاشبال فان هذه الطريقة تأخذ دورا ثابتا في الجزء الاساسي من الوحدة التدريبية اليومية نظرا لما لهذه الطريقة من اهمية بالنسبة لمثل هذا السن في تعلم المهارات، وهذه التمارينات يمكن للاعب ان يؤديها بمفرده حتى يزداد من مهاراته وقدرته في التحكم بالكرة .

نماذج لتمرينات الاحساس بالكرة:

- دحرجة الكرة بأسفل القدم والسير بها في الاتجاهات المختلفة.
- ضرب الكرة بأسفل القدم كلما ارتدت من الارض (تنطيط الكرة بأسفل القدم).
- يقوم اللاعب بعمل تمرين التوازن على رجل واحدة مع وضع الكرة على وجه قدم اللاعب الاخرى او فخذ او رأسه.
- تنطيط الكرة بوجه القدم ثم تبادل التنطيط الكرة بوجهي القدمين.
- 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 او الرأس.

ثانيا: التمرينات الفنية (المهارات الاساسية بالكرة):

توضح هذه التمرينات للمدرب مستوى دقة اللاعب في اداء المهارات الاساسية وتوضح هذه التمرينات في برنامج التدريب لتساعد على تنمية مهارة اللاعبين.

وفي هذه الطريقة توضع واجبات معينة للاعب، بمعنى ان يختار المدرب تمرينا معيناً لكي يتعلم اللاعب مهارة او اكثر سواء كان من الوقوف او من الحركة ويتحتم على المدرب في هذه الطريقة ان يلاحظ بدقة صحة اداء اللاعب للمهارة الاساسية والا انتفى الغرض من التمرين ، وتلي هذه الطريقة طريقة الاحساس بالكرة، وتعطى هذه الطريقة اثناء الاحماء او بعدها مع الناشئين.

ثالثا: التمرينات بأكثر من كرة:

هذه الطريقة لها طابع خاص في تعليم المهارات الاساسية وفي هذه الطريقة يعطى تمرين يؤدي بأكثر من كرة واحدة وتستدعي هذه الطريقة من اللاعب تحكما ودقة وتكامل في اداء المهارات الاساسية وتتميز هذه الطريقة بالاتي:

أ - تعلم سرعة اداء المهارات الاساسية بدقة تامة.

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

ج - تنمي سرعة استجابة اللاعب.

وهذه الطريقة تجبر اللاعب على ان يلعب الكرة بسرعة مع الاستعداد الى الكرات الاخرى وبذلك تنمو مقدرة اللاعب الحركية وفي نفس الوقت تزداد كفاءته الخطئية على رؤية الملعب بزاوية اكبر.. وتعطى هذه التمرينات غالبا في الجزء الاساسي من الوحدة التدريبية.

رابعا: تعليم المهارات الاساسية مع ربطها بتنمية الصفات البدنية:

تمارين هذه الطريقة تعتبر مدخلا للتمرينات المركبة كما انها تخدم في الاعداد للمباريات التي تتطلب مع اداء المهارات الاساسية لصفات بدنية محددة ترتبط بها ارتباطا وثيقا مثل الرشاقة، والسرعة، والتحمل.

ويجب ان يضع المدرب في اعتباره دائما الدقة التامة التي يؤدي بها اللاعب المهارة الاساسية تحت ضغط الحمل الواقع عليه اثناء التمرين، حتى يمكن ان يحقق التمرين الهدف منه كاملا وهو الاداء المهاري الدقيق المتكامل مع تطوير الصفات البدنية المطلوبة.

وتعطى هذه التمرينات في اول او اخر الفترة الاساسية من التدريب اليومي. فعند تدريب المهارات الاساسية المرتبطة بتطوير السرعة او زيادة الرشاقة، يعطيها المدرب في اول الفترة الاساسية، ويلاحظ هنا ان تكون فترة الراحة كبيرة نسبيا اما تمرينات التحمل فتعطى في الجزء الثاني من الفترة، وفي هذه التمرينات تكون فترة دوام المثير اطول، وفترة الراحة اقصر، ويمكن هنا استخدام طريقة التدريب الدائري.

خامسا: التمرينات المركبة:

يستخدم المدرب التمرينات المركبة لكي يثبت دقة اداء اللاعب للمهارات الاساسية (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 لتطوير المهارات الاساسية، وفي الوقت نفسه يتدرب اللاعب على متطلبات وواجبات مركزة ويمكن ان تؤدي

هذه التمرينات مع وجود مدافع سلبي او ايجابي، ويمكن ايضا تقسيم هذه التمرينات المركبة الى تمرينات خاصة الى مجموعات محددة من اللاعبين.

وهذه التمرينات هي الاساس في بناء الفترة الاساسية في وحدة التدريب اليومية للاعبي الدرجة الاولى، ويمكن تحديد مساحة وزمن اداء هذه التمرينات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهاراته.

سادسا: التدريب على المهارات باستخدام الالعاب الصغيرة:

الالعاب الصغيرة هي تلك التمرينات المحببة الى نفس اللاعبين والتي يقوم المدرب بإعطائها في خطة التدريب اليومية، واضعا نصب عينيه تحقيق هدف او عدة اهداف تدريبية في وقت واحد.

اهداف الالعاب الصغيرة:

- 1 - ادخال عامل السرور على اللاعبين.
 - 2 - للأحماء وتعطى في الفترة التحضيرية من الوحدة التدريبية.
 - 3 - تطوير وتحسين الصفات البدنية للاعبين.
 - 4 - تحسين الاداء المهاري للاعبين تحت ظروف اكثر صعوبة او تشبه ما يحدث في المباريات.
 - 5 - اكساب اللاعبين الخبرات الخططية الهجومية والدفاعية.
 - 6 - تطوير الصفات الارادية لدى اللاعبين مثل العزيمة، والمثابرة، والكفاح، والثقة بالنفس.
 - 7 - اكتساب اللاعبين الصفات الخلقية الحميدة مثل الاحساس بقيمة العمل الجماعي، والتعاون، والطاعة والنظام، وتحمل المسؤولية كأفراد وجماعات.
- ومن الواضح ان اغلب الالعاب الصغيرة تحقق اكثر من هدف من هذه الاهداف، بل ان بعضها يحقق جميع هذه الاهداف مجتمعة، لذلك فان الالعاب الصغيرة تعتبر من اهم التمرينات التي يجب ان يعطيها المدرب عنايته ويصبح من واجبه:
- أ- ان يكون لديه اكبر حصيلة من هذه الالعاب الصغيرة.
 - ب- ان يعتني عناية تامة عند اختيار اللعبة. اذ انها لابد ان تحقق الاهداف التي يضعها المدرب في تخطيطه.
 - ج- ان يعتني بالإعداد للعبة من حيث الملعب والادوات.
 - د- ان يضع في اعتباره ضرورة التزام اللاعبين بقوانين اللعبة وشروطها وطريقة ادائها، وان لا يتهاون من جهته في تطبيق ذلك.
 - هـ - ان تعطي اللعبة الوقت الكافي حتى يكون لها التأثير المطلوب.

سابعا: التدريب على المهارات الاساسية باستخدام الاجهزة:

كثيرا ما تستخدم الادوات في التدريب على المهارات نظرا لما لها من فائدة في تعليم الدقة في الاداء . فعن طريقها يكون باستطاعة المدرب ان يجعل الكرة في الوضع الذي يريده باستمرار، مما يجعل اللاعب يستطيع ان يكرر التمرين مرارا بنفس الاوضاع الثابتة للكرة وبنفس الطريقة المطلوب تعلمها حتى يجيد اللاعب اداء المهارة بدقة، وعن طريق الادوات يستطيع المدرب ان يعطي التمرينات السهلة

او الصعبة او التدرج من السهل الى الصعب كيفما يشاء. كما انه عن طريق التمرينات بالأجهزة يستطيع المدرب ان يعلم اللاعب بالإضافة الى النواحي الفنية المهارية النواحي الخطئية، وكذلك يستطيع ايضا ان ينمي في نفس الوقت الصفات البدنية.

الإعداد الخطئي بكرة القدم

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 وبالا على الفريق. ومن الخطأ أن يجعل المدرب من كل مباراة (مباراة الموسم) ويغالي في تقديرها. وتنظيماً لذلك فإن المدرب يقوم بتقسيم المباريات وفقاً لأهميتها وقوتها ويقوم بإعداد فريقه لكل مباراة بطريقة منظمة في وقتها المضبوط، 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 (تاكتيك).

ثالثاً: طرق اللعب.

أولاً - العوامل التي يراعيها المدرب عند وضع خطة المباراة

- 1 - قدرة الفريق
- 2 - قوة الفريق المضاد
- 3- الملعب
- 4- الشمس
- 5- الريح
- 6- أرض الملعب
- 7- الكرة
- 8- مكان إقامة المباراة

ثانياً - خطط اللعب:

تستخدم كلمة خطط اللعب «تكتيك» في مجالات كثيرة مختلفة مثل مجالات الحروب والسياسة والألعاب.

و خطط اللعب في كرة القدم، تعني التحركات والمناورات التي يقوم بها الهجوم والدفاع طوال زمن المباراة. وتوجد الخطط دائماً مادام كان هناك زميل يعمل مع اللاعب لكي يترابط لعبهما معاً، أو خصم يكافح للاستحواذ على الكرة مما يستدعى استخدام اللاعب لمواطن قوته بذكاء ووعى سواء في تصرفاته أو تحركاته أو تفكيره، مع وضع مواطن قوة وضعف الخصم موضع الاعتبار.

تقسيم خطط اللعب:

يقسم أغلب الباحثين خطط اللعب إلى:

أولاً: خطط اللعب الهجومية. ثانياً: خطط اللعب الدفاعية.

وتنقسم كل منهما إلى خطط لعب فردية وجماعية. أما المهارات الأساسية المستخدمة كوسيلة لتنفيذ الخطط فهي تسمى أنواع الخطط.

أولاً: 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 عال من المهارات الأساسية والقدرات الحركية أكثر من لاعبي الدفاع، 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 المبادأة، 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.

أ- خطط اللعب الهجومية الفردية:

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

وتنقسم وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية إلى:

أولاً: المحاورة أو المراوغة Dribbling

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.

ثانيا - التمويه والخداع:

تتميز كرة القدم الحديثة بدقة اللاعبين في أداء المهارات الأساسية والسرعة في اللعب، والعمل الجماعي، مع ارتباط كل ذلك بعنصر المباغطة الذي يعتمد على الخداع والتمويه وتوجد أنواع كثيرة من الخداع، وعلى المهاجم اختيار نوع الخداع الذي سيقوم به ضد المدافع وفقاً للقدرات الحركية والفنية والبدنية للمدافع بالنسبة لقدرات المهاجم نفسه. ولذلك يصبح الواجب أن يتعلم المهاجم أنواعا كثيرة من الخداع ليتمكن من أن ينوع من طرق الخداع أثناء المباراة، ولا يقتصر على نوع واحد مما يجعل المدافع في 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.

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

1 - الخداع مع السيطرة على الكرة أثناء الحركة.

2 - الخداع مع المحاورة.

3- الخداع مع التمرير .

4- الخداع مع التصويب.

ثالثا - التصويب:

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

* وهناك مؤثران يحددان طريقة ومكان، وسرعة التصويب هما:

- 1 - المهارة الفنية للاعب المهاجم وقدرته على التصويب من أماكن مختلفة بطريقة صحيحة
- 2 - خطط اللعب الفردية والجماعية.

* العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التصويب:

- 1 - العامل النفسي
- 2 - العامل البدني
- 3- العامل الفني

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 - المباغتة 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 يشنت 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، يعنى 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.
- و 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.

ب - 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 يعنى 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 على الكرة يبذل مجهوداً أقل وتتحرك الكرة بينهم في ترابط محكم نحو مرمى الفريق المضاد أي أن التمريرات تكون للأمام بعمق التمريرات العرضية أو الخلفية فلا تستعمل كثيراً ولكن وفقاً لخطة تهدف إلى فتح الثغرات أما أو فتح اللعب.

وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الجماعية هي:

1 - التمرير:

مما لا شك فيه أن التمرير بين لاعبي الفريق الواحد هو عصب اللعب الجماعي فبدون التمرير يصعب تحرك الفريق نحو هدف الفريق المضاد. ودقة التمرير وطريقته تميز الفرق بعضها من بعض.

2 - استقبال 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 يجرى نحو الكرة لاستقبالها ، ولا ينتظر الكرة حتى تأتى إليه، ويعقب ذلك التمرير المباشر بدقة وبالطريقة المناسبة.

3- الجري الحر وتغيير المراكز:

وهو جرى 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، وبالدقة المطلوبة. وتغيير اللاعب لمكانه وتبادل المراكز مع زميله له نفس غرض الجري الحر، وهو التخلص من المدافع، أو الهروب من رقيبته والجري الحرب وتغيير الأماكن، وتبادل المراكز بين المهاجمين يعمل على خلخلة الدفاع وتفككه، مما يسهل تنفيذ الخطط الهجومية، ويسهل للاعب التمرير للزميل بالطريقة البنائية المناسبة.

* انواع الهجوم الجماعي:

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 (بناء) عندما يكون دفاع الخصم مركزاً. وعلى الفريق المهاجم حينئذ أن يقوم بعمل خطط منظمة لمحاولة فتح الثغرات في الدفاع المضاد.

* صفات الهجوم الناجح:

- 1 - التغيير من التمرير القصير إلى التمرير الطويل وبالعكس.
- 2 - تغيير سرعة وتوقيت الهجوم.
- 3- تغيير اللعب من جانب الملعب إلى الجانب الآخر.
- 4- يكون اللعب في منتصف الملعب متوسط السرعة، أما أمام هدف الفريق المنافس فيجب أن تزداد سرعة اللعب حيث يجب أن تكون التمريرات قوية وسريعة.

الخطط الهجومية من المواقف الثابتة:

هناك تحركات تتكرر دائماً في المباريات تحت نفس الظروف وهي ما نسميه 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.

الخطط الهجومية من الضربة الركنية:

- 1 - كقاعدة عامة يجب أن يضرب اللاعب الكرة بحيث تسقط بعيدا عن متناول حارس المرمى، وبحيث لا تكون أمامه الفرصة لالتقاطها أو إبعادها ما أمكن.
- 2 - يجب أن تكون أماكن المهاجمين قوسا أمام مرمى المنافس حتى لا تخرج الكرة خلف أو بعيدا عن المهاجمين، ويقف لاعبان أمام المرمى.

3- يجب أن يتحرك المهاجم يمينا وشمالا وأماما وخلفا قبل أن تلعب الركلة الركنية حتى ينتشتت تركيز المدافع الذي يراقبه فهو إما ينظر إلى الكرة وإما ينظر إلى المهاجم المتحرك. ووقوف المهاجم ساكنا قبل ركل الكرة يجعل المدافع يركز على الكرة وفي نفس الوقت ينظر بجانب عينه على المهاجم.

ثانيا - 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.

ثالثاً - رمية التماس:

قد لا تحدد رميات التماس نتيجة المباراة، ولكن إذ كانت قريبة من المرمى وتؤدي بدقة خطئية 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.

ثانيا / خطط اللعب الدفاعية:

من المعروف أن للخطط الهجومية أهميتها الكبرى للفريق والخطط الهجومية تحقق الفريق النصر على الفريق الآخر، ولكن من المؤكد قطعاً أن الدفاع 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 الثقة في هجوم الفريق، بل إنه كلما كانت وسائل الدفاع الخطئية 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 أنه لا يعني قيام لاعبي الدفاع بالواجب الدفاعي فقط بطريقة سليمة، بل يجب أن يشارك أفراده بالتناوب في الهجوم، وهذا يقتضي أن تكون تحركاتهم في الملعب بطريقة واعية وسليمة وأن يغطي اللاعبون بعضهم البعض.

وخطط اللعب الدفاعية تنقسم كما ذكرنا إلى نوعين:

أ- خطط اللعب الدفاعية الفردية.

ب- خطط اللعب الدفاعية الجماعية.

أ - خطط اللعب الدفاعية الفردية:

تلعب خبرات اللاعب دوراً 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 موضع خطورة - والمفروض أن يكون مراقباً من لاعب الدفاع، وقد يتسبب هذا في إيجاد نوع من الخلطة أو الدربة في دفاع الفريق، لذلك فإن وسائل تعليم خطط الدفاع الفردية مهمة، ويجب أن تتمى بحيث يكتسي لاعب الدفاع خبرات

كثيرة تساعد 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 اللعب 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 يمكن تقسيمها إلى:

1 - موقف المدافع في الملعب:

وموقف اللاعب المدافع بالنسبة لتحرك الكرة أساس الدفاع الناجح، فالفروض 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 يشتت الكرة المتجهة إلى المهاجم.

- أن يكون اللاعب في موقف مناسب لكي يستطيع أن يساعد الزميل الذي في موقف خطر - وهذا يعنى

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 الفرد، كما سنذكر في خطط اللعب الدفاعية الجماعية.

2 - 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 يشاركوا أيضاً في الدفاع بمعنى أنه أصبح على المهاجمين أن يغطوا المدافعين تارة، و يتبادلوا المراكز معهم تارة أخرى والتغطية المستمرة الواعية القوية للفريق دفاعاً عن مرماه لها أثرها النفسي القوي على هجوم الفريق.

العوامل التي تتوقف عليها المسافة بين المدافع والمهاجم عند التغطية والمراقبة:

- 1- 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 المسافة بين المدافع والمهاجم تساوى طول ذراع المدافع تقريباً.
- 2- طريقة لعب الكرة : فالتمريرات الأرضية تستدعي أن يكون المدافع قريباً من المهاجم، أما الكرات العالية فتأخذ وقتاً أطول ولا تستدعي أن يكون المدافع مقرباً من المهاجم، وهذا يتوقف على توقع اللاعب المدافع لعب المهاجم الكرة.
- 3- 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.
- 4- المعرفة الجيدة لصفات المنافس فالمهاجم السريع يجب أن يحذر منه المدافع 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 .

3- مهاجمة المنافس وتشتيب الكرة:

تتوقف المهاجمة المؤثرة للمدافع ضد المنافس لقطع - أو تشتيب - الكرة منه على نقطتين أساسيتين:

- 1 - موقف اللاعب المدافع من المهاجم والمسافة بينهما.
 - 2- تغطية المدافع للاعب المهاجم (المراقبة).
- و بدون هاتين النقطتين يصبح قطع أو تشتيب الكرة من الخصم محدوداً.

ومهاجمة المنافس 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 لمبدأ (الأمان يأتي أولاً) ومن المحقق أن هجوم الفريق المدافع لا يستطيع القيام بواجبه الهجومي إذا لم يستطع الدفاع توصيل الكرة إليه وقام فقط بالدفاع بغرض تشتيت الكرة.

من هذا المفهوم الواجبات المدافع يمكننا أن نحكم على نوعية لاعب الدفاع، فإذا كان المدافع ناجحاً في ربط خطط الدفاع يخطط الهجوم وفي نفس الوقت يعرف متى يقوم بتشتيت الكرة في الوقت المناسب يكون لاعباً ممتازاً. ولا يتأتى هذا إلا مع المران الكثير واكتساب الخبرات أثناء التدريب والمباريات والتعلم من المشاهدة للاعبين والمدافعين الممتازين.

*** المدافع الممتاز يتصف بصفات معينة يحسن استخدامها أثناء المهاجمة وهي:**

أولاً: الاستعدادات البدنية وخاصة الصفات الآتية:

- * السرعة، وتشمل سرعة التلبية ، وسرعة الحركة ، وسرعة الجري والوثب.
- * الرشاقة والمرونة في 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 في مهاجمة الخصم.
- * تقدير صفات المهاجم وعدم تأثره نفسياً بها إلى حد كبير. استخدام عقله وتفكيره أثناء الكفاح لتخليص الكرة من الخصم.
- * التصميم - التوقع الصحيح - القدرة على الملاحظة كبر زاوية الرؤية التركيز.
- * القدرة على التقدير السليم الموقف الخبرة الكبيرة.

ثالثاً: صفات مهارية فنية:

- * المهارة الحركية العالية التي تتمثل في الفقه والإتقان عند استقبال الكرة والسيطرة عليها، بالإضافة إلى المقدرة المهارية العالية في ضربات الكرة بالرأس واللعب المباشر.
- * المهارات الأساسية البدنية كالقدرة على الجري السريع من الوقوف مع المقدرة على تغيير الاتجاه فجائياً، والقدرة على الوثب بطريقة سليمة، والمهارة في استخدام الجذع في التمويه.

مبادئ الدفاع الفردي:

- * ادرس خصمك واجمع نقاط قوته وضعفه والعب وفقاً لمواطن قوتك، وضد نقط ضعفه، وفي نفس الوقت لا تظهر نقط ضعفك للخصم.
- * اخذع الخصم عن طريق أخذ خطوة خادعة ليقوم المهاجم بلعب الكرة، وقم عندئذ بمهاجمته.
- * هاجم الخصم عندما يعتقد أنك لن تهاجمه.
- * لتكون مهاجمتك للخصم سريعة ومفاجئة ومن مسافة قريبة.
- * لا تركز على الخصم وتستجب لحركات جسمه، وإنما المهم أن تركز على الكرة نفسها، وخاصة إذا كان الخصم الذي أمامك يجيد الخداع والتمويه.
- * كثيراً ما يستعمل لاعبو الدفاع وخاصة الظهيرين الزحقة لتشتيت الكرة من أمام المهاجم الذي يجيد المحاورة. ولكن يجب أن يضع المدافع في اعتباره أن هذه الزحقة لا تؤدي إلا عندما لا يوجد هناك فرصة أخرى لمحاولة أخذ الكرة.
- * من واجب المدافع أن يضغط على المهاجم لكي يبعده عن مرماه، ويجعله يتحرك الخارج، وذلك لإبعاد الخطر عن مرماه. ويعمل دائماً على أن يقف بجسمه بين الكرة التي بين رجل المهاجم وبين مرمى فريقه.
- * على المدافع أن يحترس ويراقب الرجل القوية التي 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 لكي يمرر الكرة إلى زملائه المهاجمين والمراقبين من المدافعين الآخرين وفي نفس الوقت لا تكون عنده فرصة للمحاورة أيضاً.
- * تكون المهاجمة بالمكاتفة مؤثره إذا قام بها الدافع والمهاجم مرتكزا على قدمه الخارجية
- * تكون المكاتفة ذات فاعلية إذا قام بها المدافع أيضاً في اللحظة التي يحاول فيها المهاجم السيطرة على الكرة. ففي هذه اللحظة يكون الخصم واقفاً على قدم واحدة مما يسهل معه عن طريق المكاتفة جعله يفقد توازنه وسيطرته على الكرة.
- * على المدافع المتأخر والظهير الحر أن يواجه زملاءه وفي 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 في الدفاع.
- * يجب أن يعمل المدافع على ربط دفاع رجل لرجل بدفاع المنطقة، فيكون موقفه بحيث يغطي المهاجم المضاد وفي نفس الوقت يستطيع أن يهاجم خصماً آخر يكون قد تخطى زميله المدافع. وبذلك يكون عمل

المدافع مراقبة 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 في الدفاع

* عندما يشترك المدافع في الوثب عالياً لمحاولة ضرب الكرة بالرأس، يجب أن يثب قبل الخصم، لأن اللاعب الذي يقفز أولاً يجعل اللاعب الآخر لا يستطيع القفز عالياً كما يجب بسبب الاحتكاك بين الجسمين.

ب - خطط اللعب الدفاعية الجماعية:

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 المختلف 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.

*** 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.

ثانياً: دفاع المنطقة:

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 لاعب 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 الربط بين دفاع المنطقة ودفاع رجل لرجل. ومن الواضح أن دفاع رجل لرجل يأتي قبل دفاع المنطقة، ولكن طرق اللعب الحديثة تقتضي من لاعبي الدفاع التعاون، وهذا يتطلب أن يتحول اللاعب المدافع من دفاع فرد لفرد 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 الخاطيء 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:**

1- 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 مبدأ خططياً وإن كان يمكن أن يكون إجراء 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 وبالا على الفريق وتسبب في هزيمته.

2- 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.

3- الدفاع أثناء الضربة الركنية:

قاعدة عامة أساسية يقف حارس المرمى أثناء الضربة الركنية قريباً من الزاوية البعيدة (بالنسبة للركن الذي به الكرة من المرمى وأمام خط المرمى (متر تقريباً)

وفي هذا الموضع يستطيع أن يرى الكرة جيداً وأن ينصرف التصرف المناسب الدفاع عن مرماه. ومن واجب حارس المرمى أن يمسك الكرة العالية التي تسقط داخل منطقة والوثب لمسك الكرة أو ضربها.

* خطوات التدريب على خطط اللعب:

أولاً: 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 الملعب ويقتنع بها تماماً، عندئذ يكون لدى اللاعب وضوح رؤية لما سيقوم به وبدون هذا يصعب على اللاعب تنفيذ ما يطلب منه أدائه في الملعب، والناحية النظرية والشرح على السبورة يعنى قدرة اللاعب على التصور الحركي التي هي من أهم العوامل في التعليم وخاصة التعليم الحركي.

ثانياً: 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 وتصبح تحركاتهم في الملعب مدروسة وممتقنة وتؤدي بألية.

ثالثاً: 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 منصّباً على تنفيذ الخطط، ثم يتدرج بجعل فريقه يتقابل مع فرق قوية. وخلال كل ذلك يقيم 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:

أ- اللياقة البدنية لجميع أفراد الفريق.

ب- قدرة اللاعبين ومهارتهم في التحكم في الكرة أثناء الحركة ومن جميع الأوضاع التي يتخذها الجسم
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.

د- الوعي الكامل لجميع أفراد الفريق بواجبات مراكزهم وطريقة تنفيذ الخطة من الناحية النظرية والعملية.

* القواعد الأساسية عند التدريب على الخطط:

1 - اللعب بدون كرة:

تتطلب الكرة الحديثة من اللاعب أن يجرى بدون كرة باستمرار لأخذ الأماكن المناسبة وذلك بطريقة خلطية مدروسة وبطريقة سليمة. هذا الجري الهادف يجب أن يتعلمه اللاعب أثناء التدريب، فيجب أن يدرك متى وأين وكيف يجرى؟

2 - اركل الكرة ثم اجر:

وهذا يعنى أن اللاعب يجب أن يجرى مباشرة لأخذ مكان مناسب بمجرد تمريره الكرة للزميل ومن العيوب التي يجب أن يعمل المدرب على إصلاحها في اللاعب وقوفه في مكانه بعد تمرير الكرة.

3- إجر إلى الكرة:

ويعنى هذا عدم انتظار اللاعب للكرة الآتية إليه، بل يجب أن يجرى إليها، وذلك ليكون عنده فسخة 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 مواقع زملائه ومنافسيه.

4- الكفاح على الكرة:

إذا فقد اللاعب الكرة فإنه لا بد أن يعود لمهاجمة الخصم الذي أخذها منه في محاولة لاستردادها 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.

5- تغطية الزميل:

من النقاط الخطئية الأساسية أنه يتحتم على كل لاعب أن يأخذ مكاناً مناسباً يستطيع منه أن يغطى زميله المدافع.

6- الهجوم المضاد من الدفاع:

يجب أن يوضع في الاعتبار ألا يكون الدفاع بغرض 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.

7- استخدام الجذع استخداماً صحيحاً:

ذلك بأن يقوم المدافع بكتف المهاجم بطريقة قانونية سليمة لاستخلاص الكرة. وكذلك الكرة يكون استخدام الجذع بوضعه بين الكرة والمدافع عندما تكون الكرة في حوزة اللاعب أو أثناء محاورته ليمنع اللاعب المدافع من الوصول إلى الكرة.

8- اللعب المباشر: يجب على اللاعب بأي حال من الأحوال أن يجري بالكرة عندما لا تكون هناك

ضرورة قصوى لذلك أو متطلبات خطئية فردية.

9- 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.

10- الجرى المتقاطع لاستلام الكرة:

حقيقة أن هذا التحرك ليس جديداً ولكنه أصبح من مميزات اللعب الحديث لكثرة تحرك اللاعبين في محاولة كسر الدفاع.

11- الجرى المفاجئ من المدافع:

يتحرك للداخل ليسحبه معه، وهذه نقطة خطئية مهمة يجب أن يقوم بها لاعبو الهجوم باستمرار، وهي يجرى اللاعب نحو الكرة التي تمرر إليه بسرعة، مما يعطيه زمناً ومساحة أكبر يستطيع أن يتحرك فيها بحرية، وفي نفس الوقت فإن تأخر اللاعب الذي يكون المهاجم قد هرب منه، يعطى المهاجم الوقت لكي يستطيع أن يتصرف في الكرة بالطريقة السليمة بدون تدخل من المدافع.

12 - تغيير سرعة اللعب:

إن تغيير سرعة اللعب من النقاط الخطئية ذات الأهمية والتي تؤثر كثيراً في نتائج المباريات، وهي ذات قيمة كبيرة للفريق الذي يحسن استخدامها، وبالأعلى الفريق الذي لا يدرك أهمية هذه النقطة مما لا يستطيع معه التحكم في سرعة سير المباراة لصالحه.

* أبرز خطط وتشكيلات لعب كرة القدم:

يمكن أن تكون تكتيكات كرة القدم (وهي الخطة المرسومة لاستغلال مساحات أرضية الملعب بالشكل الأمثل) التي ينفذها أي فريق بالغة الأهمية لتحقيق النتائج الإيجابية، وبغض النظر عن التكتيك المُتَّبَع فإنه بلا شك سيتيح للاعبين معرفة الأدوار والمسؤوليات المتوقعة منهم، وفيما يلي أبرز 5 تشكيلات معتمدة من قبل فرق كرة القدم في العالم.

1- تشكيلة (4-4-2):

تتسم هذه التشكيلة بالسهولة ووضوح تعليماتها وقواعدها، مما يمكن أي لاعب من تنفيذ ما تنص عليه بكل تفاصيلها دون أي تعقيدات، وما يميزها أيضاً إمكانية تنفيذها بأي مستوى من مستويات المباريات وبفعالية تامة في الخطوط الدفاعية والهجومية معاً، ومن أبرز جوانب القوة التي تكمن في هذا التشكيل وتجعل أي مدير فني يختارها: (التوازن، والتحريك السريع في التقدم نحو المناطق الهجومية، وبُنية الفريق المتناسقة والقوية)، أما نقاط الضعف في هذا التشكيل فتبرز من خلال المسافات الكبيرة بين خطوط الفريق (الدفاع والوسط والهجوم)، علاوةً على ذلك يمكن اختراق خط الوسط بسهولة من قِبَل أي لاعبي أي فريق يلعب بتشكيل وسط يكون من 3 لاعبين.



(4-4-2)

2- تشكيلة (4-2-3-1):

تعد هذه التشكيلة مثالية للفرق التي تسعى للهجوم مع الاحتفاظ بصلابتها في الخلف (المنطقة الدفاعية)، مع وجود أربعة في الخلف واثنين من لاعبي خط الوسط أمام الدفاع، يتمتع اللاعبون الأربعة المهاجمون بحرية الحركة والتصرف في مقارعة الخصم وزعزعة دفاعاته، من جانب آخر فإن لهذه التشكيلة نقاط قوة تكمن في أنها تكون بمثابة كابوس لدفاع الخصم بسبب المرونة التي يتحلى بها الهجوم في هذه التشكيلة، ومن خلال تبادل المراكز يمكن أن تُفتح المساحة أمام دفاع الخصم وتخلق فرصاً لتسجيل الأهداف، وعلى الرغم من كل تلك المزايا الهجومية فإن الفريق أيضاً يحتفظ بخط دفاع صلب حيث يتم حماية المدافعين من قبل لاعبي خط الوسط، أما الوجه السلبي لهذه التشكيلة فيكمن في المخاطرة التي يتعرض لها الفريق على نطاق واسع إذا لم يلتزم لاعبو الأجنحة بالعودة للخلف ويدعموا لاعبي مركز الظهير.



(4-2-3-1)

3- تشكيلة (4-3-3):

يعد تشكيل (3-3-4) مناسباً لأسلوب الفرق التي تمتاز بالانزعة الهجومية، ويتسم أسلوب اللعب بكثرة التمريرات البينية بين اللاعبين بحيث لا نرى لاعبي الفريق موزعين بشكل يضمن التوازن بين مراكز خطوط اللعب، وإنما الهدف ينصب على المهام الهجومية.



(4-3-3)

4- تشكيلة (3-5-2):

يمكن القول إن هذه التشكيلة تحمل ثلاث ركائز عريضة؛ وهي: (اختراق مراكز اللعب في الفريق الخصم، الصلابة الدفاعية، السيطرة الكبيرة على الكرة)، ومما يميز هذه التشكيلة إمكانية زيادة النهج الهجومي نظراً لوجود خمسة لاعبين في خط الوسط يمكنهم فرض السيطرة على وسط الملعب وحرمان الخصم منه مع وجود ثلاثة لاعبين في الخلف بمساعدة عدد من لاعبي خط الوسط، لكن تظهر العيوب في هذا التشكيل عندما لا يكون هناك ظهير أيمن فعال، وعندما لا يكون هناك انسجام وتواصل صحيح بالكرة بين لاعبي خط الوسط.



(3-5-2)

5- تشكيلة (3-4-3):

يتسم هذا التشكيل بالنزعة الهجومية، ويحتاج التطبيق الناجح لهذا التشكيل إلى وجود لاعبين مُنضبطين من الناحية التكتيكية، ويتمتعون بقدر كبير من القدرة على التحمل، مع امتلاكهم لقدرات فنية كبيرة ويؤدون بالضبط ما يجب فعله بالكرة وبدونها، كما يسمح هذا التشكيل للفريق بالضغط على الفرق وإحكام السيطرة والاستحواذ، ومع وجود الكثير من خيارات الهجوم يمكن للفرق أن تكون مبدعة في أسلوب اللعب مع المهاجمين المنتشرين بعرض الملعب ولاعبي الوسط القادرين على إنشاء عدد من الهجمات (2 ضد 1) من مركز جناح، لكن النقطة السلبية في هذا التشكيل تكمن في أنه عندما يصطدم بتشكيلات أخرى مثل (4-5-1 أو 4-3-3) فهناك مخاطرة واضحة من خلال تجاوز المدافعين والانسحاب من المركز، إذ يحتاج الفريق إلى لاعبين مرتاحين باللعب على الكرة ومنضبطين ولديهم الكثير من القدرة على التحمل، وإلا فإن النتائج ستكون سلبية للغاية على الفريق.



(3-4-3)

الاعداد النفسي (المعرفي)

يُساعد اللاعبين على تعزيز ثقتهم بأنفسهم، وتحسين تركيزهم، وتطوير قدرتهم على التحكم في مشاعرهم، والتعامل مع الضغوطات النفسية.

* تقنيات كرة القدم:

تُعتبر التقنيات والمهارات التي يجب أن يمتلكها لاعب كرة القدم من الأمور الأساسية في هذه اللعبة؛ إذ إن رياضة كرة القدم تحتاج إلى المهارات التقنية أكثر من الحاجة إلى استخدام القدمين فقط، كما أنها تحتاج إلى وجود لاعبين ذوي كفاءة مُتميزة ومهارات تقنية كبيرة من أجل إتمام مهامهم في الملعب وتحقيق الغاية الأولى من اللعبة وهو تسجيل الأهداف، ولا بد من الإشارة إلى أن هذه المهارات قد تختلف تبعاً لاختلاف مركز وجود اللاعب على أرض الملعب، حيث يحتاج حراس المرمى مثلاً إلى مهارات تختلف عن تلك التي يحتاجها اللاعبون الآخرون.

التقنيات الأساسية في كرة القدم:

التحكّم بالكرة تُعتبر مهارة التحكّم بالكرة من أهم التقنيات التي يجب على اللاعب امتلاكها للعب بشكل فعال خلال المباريات، وتُعتبر اللمسة الأولى للكرة الخطوة الأهم في طريق إتقان هذه المهارة؛ إذ إن اللمسة الأولى للكرة تُحدد الخطوة التالية التي يجب أن يقوم بها لاعب كرة القدم مثل تمريرها للاعب آخر، أو ركلها إلى مكان آخر عبر الملعب، أو حتى الاحتفاظ بها والمضي قدماً، وللتحكّم بشكل فعال في الكرة يجب على اللاعب معرفة كيفية استقبالها بشكل جيد من خلال أجزاء جسده المختلفة؛ سواءً من خلال القدمين أو الفخذين أو حتى الصدر، وفي معظم الأحيان يقوم لاعب كرة القدم باستخدام قدميه للتحكّم بالكرة واستقبالها بشكل صحيح إلا أنه قد يضطر أحياناً لاستقبالها وتهدئتها بواسطة ركبتيه أو أخذه، وفي حالة الكرات العالية يُمكن أن يستخدم اللاعب رأسه للسيطرة على الكرة والتعامل معها بشكل صحيح.

التمرير تعدّ مهارة تمرير الكرة من المهارات والتقنيات المهمة لدى لاعبي كرة القدم؛ حيث إن امتلاك لاعبي الفريق لمثل هذه المهارة يؤدي إلى زيادة فرصة الاستحواذ على الكرة وبالتالي زيادة فرصة الفوز بالمباريات، وتتمثل مهارة تمرير الكرة في لعبة كرة القدم بإيصال الكرة بشكل دقيق إلى المكان الذي يريده اللاعب،

وهناك نوعان رئيسيان من أنواع التمريرات في كرة القدم وهما: التمريرات القصيرة و التمريرات الطويلة ، ويبين الآتي كلّ نوع من هذه التمريرات:

1- التمريرات القصيرة: يُعتبر استخدام الجزء الداخلي من قدم اللاعب أفضل طريقة للقيام بالتمريرات القصيرة في كرة القدم؛ حيث إن هذا الأمر يزيد من فرصة وصول الكرة بشكل صحيح إلى اللاعب الآخر، ولكن عند القيام بهذا النوع من التمريرات فإنه يجدر توخي الحذر من إمكانية قطع أحد لاعبي الفريق المنافس للكرة المُمرّرة؛ حيث إن لاعبي الفريق المنافس سيكون لديهم فرصة أكبر لقراءة مثل هذا النوع من التمريرات نظراً لكونها قد تتم ببطء.

2- التمريرات الطويلة: يهدف هذا النوع من التمريرات إلى تبديل اللعب وإيصال الكرة لأحد اللاعبين الموجودين على مسافة بعيدة في الملعب، ويُمكن القيام بهذا النوع من التمريرات من خلال الاقتراب بمسافة كافية من الكرة بحيث يكون هناك مجال لرفع الساق وتأرجحها بالقرب من الكرة على أن تكون الزاوية بين الكرة وبين قدم اللاعب بمقدار ثلاثين درجة مع الحرص على تحقيق التوازن أثناء التمرير وذلك عبر استخدام أيدي اللاعب.

3- المراوغة: يُعتبر امتلاك لاعب كرة القدم لمهارة المراوغة أمراً ذو أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم؛ حيث إن هذه التقنية تعد بمثابة طريق لتنفيذ بعض تقنيات أخرى كالتسديد أو تمرير الكرة، ويُمكن القيام بالمراوغة من خلال أجزاء مُختلفة من قدم اللاعب، ويجدر باللاعب أثناء قيامه بمراوغة الكرة لمسها بشكل لطيف وجعلها قريبة من قدمه مع الحفاظ على ثني الركبتين عند تمرير الكرة بين كلتا القدمين، وعند قيام اللاعب بالجري ومراوغة الكرة فإنه يجب استخدام الحافة الأمامية للقدم بحيث يتمكن اللاعب من الجري بشكل سريع ومتوازن، ولكن هذا الأمر لا ينطبق على المراوغات التي يقوم بها اللاعب بالتوقف أو بتغيير اتجاهه أثناء اللعب.

4- التسديد: تعدّ إحدى التقنيات والمهارات الأساسية التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها، وتُعتبر هذه المهارة الطريقة الرئيسية لتسجيل الأهداف في كرة القدم، وبالتالي تحقيق الفوز في المباريات التي يخوضها الفريق، ومن الأمور المهمة التي يجب على لاعب كرة القدم أخذها بعين الاعتبار عند قيامه بالتسديد هو تحري الدقة في تسديد الكرة، ويجدر بالذكر أن تسديدات كرة القدم تنطوي على نوعين رئيسيين من التسديدات وهي التسديدات الأرضية التي يتم تنفيذها عندما تكون الكرة

على الأرض وهي أكثر أنواع التسديدات التي يتم تنفيذها في كرة القدم، أما النوع الثاني من التسديدات؛ فهي التسديدات الهوائية وهي التسديدات التي يتم تنفيذها عندما تكون الكرة في الهواء والتي عادة ما تُنفذ في المناطق القريبة من المرمى التي تشهد تواجداً كثيفاً للاعبين.

*** التقنيات الخاصة في كرة القدم:**

يوجد العديد من التقنيات الخاصة في كرة القدم، ويبين الآتي أبرز هذه التقنيات:

- 1- التقنيات الدفاعية: يتوجب على لاعبي الدفاع في أي فريق امتلاك تقنياتٍ دفاعيةٍ تُمكنهم من الدفاع عن مرمى فريقهم وحمايته من مُهاجمي الفريق المُنافس، ويجب على لاعب الدفاع بناء قدراته الدفاعية بالارتكاز على عدم الانخداع بحركة اللاعب المُنافس والتركيز على حركة الكرة فقط، بالإضافة إلى تموضعه وتمركزه بموقع مُناسب بحيث يُشكل حاجزاً بين الكرة والمرمى، بالإضافة إلى التوقُّع الصحيح لحركات اللاعب المُنافس الذي يقوم بعملية المراوغة.
- 2- حراسة المرمى: تتعلق هذه المهارة بمركز واحد على أرض الملعب وهو مركز حارس المرمى؛ الذي يعتبر خط الدفاع الأخير بالنسبة لكلِّ فريق، ويستطيع حارس المرمى استخدام أي من أجزاء جسده للتعامل مع الكرة بهدف إيقافها ومنعها من تجاوز خط المرمى.
- 3- الضربات الرأسية: تعتبر من التقنيات المهمة في مباريات كرة القدم؛ حيث إنها الطريقة الأنسب للتعامل مع الكرات العالية بشكلٍ دقيق، ويُمكن أن يتم تنفيذ الضربات الرأسية من خلال بعض الوضعيات المُختلفة للاعب؛ حيث يُمكن أن يُنفذ اللاعب الضربة الرأسية من خلال القفز على الكرة بكتلتا قدميه أو من خلال قدم واحدة أو حتى أن يكون اللاعب في حالة سكون كلي.
- 4- الضربات المقصية: تُمكن هذه التقنية اللاعب من ضرب الكرة الموجودة في جو الملعب دون أي تحكم مُسبق بها وقبل أن تصل إلى الأرض وتلامسها.

*** العلاقة بين تقنيات كرة القدم وتكتيكاتها:**

ترتبط تقنيات كرة القدم ارتباطاً وثيقاً في الخطط والاستراتيجيات التكتيكية التي يجب اتباعها في مباريات هذه الرياضة؛ إذ إن عدم امتلاك اللاعبين لمثل هذه التقنيات يجعل من الصعب على مُدرب كرة القدم توظيف هؤلاء اللاعبين بالشكل الصحيح في الخطط التي يُعدها، وتحقيق أكبر استفادة من تلك التقنيات التي يمتلكها هؤلاء اللاعبين، ويتوجب على لاعب كرة القدم معرفة ما يجب أن يقوم به على أرض الملعب بحيث يتمكن من استغلال مهاراته وتقنياته الكروية كالتسديد، أو التميرير، أو حتى المراوغة وذلك لكي يتمكن من تنفيذ واجبه.

*** التحليل التكتيكي في كرة القدم:**

هو التحليل التكتيكي في كرة القدم يشير إلى عملية الفحص وتقييم الاستراتيجيات والتكتيكات والحركات تستخدم من قبل المعدات خلال المباريات. هذه العملية تعني تجميع البيانات وتحليلها، استخدام أدوات و تقنيات التحليل، و المراقبة اللعبة التفصيلية في حد ذاته.

هو تحليل تكتيكي لأنها تركز على دراسة كيف يتم تنظيم الفرق في هذا المجال، كيف يتحرك اللاعبون، وكيف تتطور المسرحيات وكيف تتفاعل مع الخصم. هو هدف يكون تعريف نقاط القوة والضعف، ويجد طرق لتحسين الاستراتيجية والتنفيذ لتكتيكات من الفريق.

* أهمية التحليل التكتيكي في كرة القدم:

هو التحليل التكتيكي يكون أساسي في كرة القدم الحديثة بسبب التعقيد المتزايد وتطور الأنظمة التكتيكية التي تستخدمها الفرق. يجب أن يكون المدربون واللاعبون قادرة على التكيف مع أنماط اللعبة المختلفة والرد على التغييرات التكتيكية للخصم.

هو التحليل التكتيكي عند دراسة أنماط اللعبة والمدربين يمكنهم تحديد المناطق الأكثر فعالية وتطويرها. كما يسمح لهم بتصميم خطط محددة لمواجهة فرق مختلفة النظم والاستراتيجيات التكتيكية.

بالإضافة إلى ذلك، التحليل التكتيكي يستطيع مساعدة اللاعبين على فهم دورهم في الفريق وكيف يمكنهم المساهمة نجاح من الفريق. هذا يمكن ان يزيد الثقة ويحسن التواصل داخل الفريق.

* طرق التحليل التكتيكي في كرة القدم:

هناك عدة طرق لإجراء التحليل التكتيكي في كرة القدم. تشمل بعض الأساليب الأكثر شيوعًا:

• تحليل الفيديو: يتيح تسجيل المباريات والتدريب المدربين واللاعبين مراقبة حركات المعدات وإجراء تحليل تكتيكي مفصل.

• GPS وأجهزة استشعار الحركة: يمكن أن يوفر استخدام تقنية مراقبة اللاعبين والفرق بيانات قيمة عن السرعة والمسافة المقطوعة وموضع اللاعبين.

• التحليل الإحصائي: يمكن أن يوفر استخدام الإحصاءات والبيانات التي تم جمعها خلال الألعاب معلومات قيمة عن أداء الفريق واللاعبين الفرديين.

* المفاهيم الرئيسية للتحليل التكتيكي في كرة القدم:

بعد ذلك، يتم تقديم بعض المفاهيم الرئيسية للتحليل التكتيكي في كرة القدم:

• تمرين: التصرف التكتيكي للمعدات في الحقل، والذي يمكن أن يختلف من 2-4-4 إلى 2-5-3 أو أي متغير آخر. يعد التدريب جزءًا مهمًا من التحليل التكتيكي لأنه يؤثر على كيفية تنظيم المعدات في هذا المجال.

• تملك: السيطرة على الكرة هي واحدة من أهم المجالات في كرة القدم الحديثة. يمكن أن يساعد التحليل التكتيكي المدربين على فهم كيف يمكن للمعدات الحفاظ على حيازة الكرة وخلق فرص الهجوم.

• الانتقالات: يركز التحليل التكتيكي أيضًا على التحولات بين حيازة وفقدان الكرة ، وكذلك بين الدفاع والهجوم. يمكن للمدربين تحليل كيفية تصرف الفريق خلال هذه التحولات وإيجاد طرق لتحسين فعاليتهم.

• ضغط: يعد الضغط تكتيكيًا دفاعيًا رئيسيًا ينطوي على اضطهاد ومضايقة الخصم لفرض الأخطاء واستعادة الكرة. يمكن أن يساعد التحليل التكتيكي المدربين على فهم كيف يمكن لمعداتهم تنفيذ ضغط فعال وكيف يمكن أن يكون عرضة لضغط الخصم.

• فضاء: يشير التحليل التكتيكي أيضًا إلى فهم المساحة في هذا المجال وكيف يمكن استخدامه لإنشاء فرص للهجوم والدفاع. يمكن للمدربين تحليل كيف يمكن للمعدات أن تتحرك ووضع أنفسهم في هذا المجال للاستفادة من المساحة المتاحة.

* كيفية تطبيق التحليل التكتيكي في كرة القدم:

يمكن تطبيق التحليل التكتيكي بعدة طرق في كرة القدم بعد ذلك يتم تقديم بعض الطرق التي يمكن للمدربين واللاعبين استخدام التحليل التكتيكي لتحسين أدائهم:

- تحديد نقاط القوة والضعف: يمكن أن يساعد التحليل التكتيكي المدربين واللاعبين في تحديد مجالات التحسين ونقاط القوة في الفريق. هذا يمكن أن يسمح اتخاذ القرارات المستنيرة والتخطيط الاستراتيجي.
- فهم أنماط اللعبة: يمكن أن يساعد التحليل التكتيكي المدربين واللاعبين على فهم كيفية لعب الفريق وكيف يتفاعل مع الخصم. هذا يمكن أن يسمح بإنشاء خطط ألعاب أكثر فاعلية.
- خطط والاستعداد للعبة التالية: يمكن أن يساعد التحليل التكتيكي التدريب في التخطيط الاستراتيجي للعبة التالية ، وتحديد نقاط ضعف الخصم وتصميم خطط محددة لمواجهة نظامهم التكتيكي.
- تحسين التواصل والثقة: يمكن للتحليل التكتيكي تحسين التواصل والثقة داخل الفريق ، مما يسمح بفهم أفضل للأدوار والمسؤوليات لكل لاعب.
- تحديد وتقييم اللاعبين الأفراد: يمكن أن يساعد التحليل التكتيكي المدربين على تقييم اللاعبين الأفراد وتحديد المجالات التي يحتاجون إليها إلى تحسينها.

* الاستكشاف في عالم كرة القدم:

ينمو الاستكشاف على قدم وساق، حيث يصل بقوة إلى كرة القدم الأساسية. يعتمد الخبراء في تحليل اللعبة، مثل بيدرو كاستيلا، على جمع معلومات كرة القدم من خلال الفيديو والتقنيات الحديثة.

تساعد عمليات البحث والاستكشاف المستمرة في تحليل المعلومات الحيوية التي تساعد في إعداد الحصص أو المباريات أو اختيار اللاعبين. احتراف كرة القدم جلب الجودة ليس فقط في التقارير الخاصة بلاعبي كرة القدم، ولكن أيضاً في تحليل المنافسين لمقاومة أسلحتهم بأسلحة فريقك.

يركز نشاط الاستكشاف على نقل ما يسمى بالعوامل المباشرة لنجاح فريق مثل أنظمة اللعب المستخدمة أو أبرز اللاعبين والسيئين أو نماذج اللعب.

عادة ما يرتبط حلم أي محلل بممارسة تنبؤات الظروف المختلفة التي تحدث خلال 90 دقيقة. تعتبر السيطرة على جميع المتغيرات خلال المسابقة ضرورية في عالم كرة القدم الحديثة، على الرغم من أن دانتي بانزري، كما يقول، "سوف نعرف الحقيقة فقط عندما تنتهي المباراة.