

تكملة ٣- الفصل الثالث (الإعداد المهاري)

المحاضرة الحادية عشر (The eleventh lecture) مهارة التهديف : الجزء الأول

ثبت محتويات المحاضرة

٣-٣-٥ التهديف Aiming the ball

٣-٣-٥-١ مفهوم التهديف

٣-٣-٥-٢ الأسس الصحيحة في تنفيذ التهديف

٣-٣-٥-٣ أنواع التهديف

أولاً- التهديف من خارج منطقة الجراء

ثانياً- التهديف من داخل منطقة الجراء

٣-٣-٥-٤ مناطق التهديف

٣-٣-٥-٥ متى لا يتم التهديف

٣-٣-٥-٦ العوامل الأساسية المؤثرة في نجاح التهديف

١. دقة التهديف وقوته

٢. ارتفاع مسار الكرة وهي مصوبة إلى المرمى.

٣. توقيت التهديف

٤. الزاوية التي تصوب إليها الكرة

٣-٣-٥-٧ عوامل دقة التهديف

أولاً: العامل النفسي

ثانياً: العامل البدني

ثالثاً: العامل الفني

المحاضرة الحادية عشر (The eleventh lecture) مهارة التهديف : الجزء الأول

٣-٣-٥ التهديف Aiming the ball

٣-٣-٥-١ مفهوم التهديف

التهديف من المهارات الأساسية المهمة التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم، ويعد التهديف المهارة الأكثر إثارة في لعبة كرة القدم، فالتهديف هو ختام العمليات الهجومية وهو العامل الحاسم لنتيجة المباراة وهو الشيء الذي يثير الجمهور ويجعل المباراة مثيرة، أن القانون الدولي لكرة القدم لم يحدد المسافة أو الطريقة التي يقوم بها اللاعب بالتهديف (عدا ركلة الجزاء).

تكمن أهمية التهديف في أنها خلاصة الجهود المبذولة من قبل كل لاعبي الفريق لذا وجب الاهتمام بتدريب هذه المهارة ومعرفة المناطق والأوضاع المناسبة والمؤثرة للتهديف مثل المنطقة المقابلة للهدف ضمن نطاق منطقة الجزاء وكذلك عملية تصويب الكرات الأرضية الزاحفة والكرات المرتدة وأخيراً حالات التهديف السريع الخاطف.

٣-٣-٥-٢ الأسس الصحيحة في تنفيذ التهديف

- على المدرب تدريب لاعبيه على التهديف باستخدام مختلف الأحجام من المرمى والتركيز على المرمى القانوني كلما أتقن اللاعب التهديف الناجح.
- استخدام الجزء الملائم من جسم اللاعب للتهديف في لحظة ركل الكرة.
- إرسال الكرة إلى المنطقة الأصعب بالنسبة لحارس المرمى والتي تكون قرب العمود أي إلى العمود البعيد (far post) من حارس المرمى أو أي تغطية.
- على اللاعب أن يقوم بالتهديف من المسافة ومنطقة المرمى واضحة الرؤيا بالنسبة له لحظة التهديف التي يستطيع إرسال الكرة منها في هدف المنافس.

- على اللاعب المهدف متابعة كرته بعد ركلها إذ قد تترد من الحارس أو من الهدف، أثبتت نتائج تحليل العديد من المباريات بأن نسبة عالية من الأهداف تحققت من الكرات الساقطة والمرتدة في منطقة الجزاء.
- ضرورة الاهتمام بتدريب كل اللاعبين على التهديف من وضعيات مختلفة سواء المتحركة أو الثابتة (الركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة) ومن أماكن مختلفة داخل ميدان اللعب.

٣-٣-٥ أنواع التهديف

أولاً- التهديف من خارج منطقة الجزاء

لقد تزايد التهديف من خارج منطقة الجزاء بشكل طردي مع تحسن الناحية التدريبية في النواحي البدنية والخطية والنفسية، كما انه أصبح ضرورياً لأن المدافعين لا يتركون فرصة كبيرة للاعب للتهديف من داخل منطقة الجزاء.

ثانياً- التهديف من داخل منطقة الجزاء

إن التهديف من داخل منطقة الجزاء يجعل الكرة أقوى وأكثر دقة.

٣-٣-٥ مناطق التهديف

إن إدخال الكرة في مرمى الفريق المنافس يكون بدرجات صعوبة مختلفة بالنظر إلى المنطقة التي يكون فيها اللاعب المهدف (الذي يقوم بالتهديف).

- يمكن تقسيم ساحة اللعب إلى مناطق التهديف التالية :-

أولاً- الثلث الأقرب إلى مرمى اللاعب الحائز على الكرة : هنا من الصعب جدا تسجيل إصابة في مرمى الفريق المنافس بسبب بعد المسافة ولأن حارس المرمى يكون له الوقت الكافي للتصدي للكرة.

ثانياً- الثلث الأوسط من ساحة اللعب : هنا امكانية التسجيل أكثر من القسم السابق.

ثالثاً- الثلث الأقرب إلى مرمى المنافس : أكثر الأهداف تسجل من هذا الثلث.

٣-٢-٥-٥ متى لا يتم التهديف

- عندما يكون هناك لاعب منافس قريب جداً وقادراً على أن يعترض مسار الكرة.
- عندما تكون المسافة كبيرة جداً بين اللاعب ومرمى الفريق المنافس مما يفقد فرصة التهديف الناجح.

- عندما ينجح حارس المرمى بتضييق زاوية الهدف أمام اللاعب الهدف (المهدف).

٣-٣-٥-٦ العوامل الأساسية المؤثرة في نجاح التهديف

١. دقة التهديف وقوته

عند توجيه الكرة بالقدم يجب أن توجه بحيث يكون من الصعب على حارس مرمى الفريق المنافس أن ينفذها وبالتأكيد إن دقة التهديف وقوته لها دور أساس في نجاحه، ويعتمد إتقان اللاعب لهما كلما زادت خبرة اللاعب وتدريبه زادت مقدرته على إرسال الكرات القوية بدقة في مكان محدد، وأما اللاعبون قليلو الخبرة والتدريب فإنهم غالباً ما يهدرون فرصاً ذهبية لتسجيل الأهداف أو تركيزهم على القوة أثناء التهديف على المرمى فتكون عندئذ النتيجة أما خروج الكرة بعيداً عن المرمى، أو أن تكون ضعيفة كمن يصوب الكرة إلى زاوية خالية من الحارس فينقذها حارس المرمى.

على اللاعب أن يوازن بين هذين العنصرين لأن الكثير من حالات التهديف تفشل بسبب تركيز اللاعب على أحد هذين العنصرين على حساب الآخر دون تقدير لمدى متطلبات الحالة بالنسبة لهذين العنصرين فقد تكون الدقة مطلوبة أكثر من القوة لا سيما عندما يكون اللاعب قريباً من المرمى وقد تكون القوة مطلوبة أكثر من الدقة عند التهديف من المسافات البعيدة.

٢. ارتفاع مسار الكرة وهي مصوبة إلى المرمى.

أي مراعاة ارتفاع مسار الكرة كونها مصوبة عالية أو منخفضة، وهنا يتضح إن التصويبات الأرضية أكثر صعوبة في إنقاذها من التصويبات العالية بسبب أن أداء الحارس لحركة

الارتقاء للطيران في الهواء أسهل وأقصر في المسافة من الارتقاء إلى الأرض وبالتالي يكون الزمن أقل.

٣. توقيت التهديف

إن توقيت التهديف يعد من أهم عناصر نجاح التهديف وكثيراً ما نجد لاعبين قد فقدوا فرصة التهديف على المرمى نتيجة تباطؤهم وتأخيرهم التهديف للحظات مما يُتيح لحارس أو المدافع بتضييق زاوية التهديف.

٤. الزاوية التي تصوب إليها الكرة

عندما يكون وقوف اللاعب المهاجم عند البدء بالتصويب مواجهاً للمرمى من الأفضل تصويب الكرة إلى إحدى زاويتي المرمى، أما إذا كان اللاعب المصوب من أحد الجانبين الأيمن أو الأيسر من الهدف فإن الحارس في هذه الحالة يعمل على سد الزاوية القريبة مما يؤدي إلى فتح الأخرى وهنا الأفضل استخدام التصويبات الملتوية القوية، وبشكل عام فإن التصويب إلى الزاوية البعيدة أصعب على حارس المرمى في إنقاذ الكرة من التصويب للزاوية التي يسدها.

٣-٥-٧ عوامل دقة التهديف

أولاً: العامل النفسي

• يدخل تحت هذا العامل مجموعة صفات هي :-

١. العزيمة والإرادة وقوة التصميم لدى اللاعب، وهي تتمثل في عدم تردده في التهديف كلما سنحت له الفرصة.
٢. قدرة اللاعب على التركيز عند التهديف.
٣. هدوء اللاعب وبرود أعصابه عند التهديف.
٤. ثقته بنفسه وبمقدرته.
٥. مدى اتساع زاوية رؤيته للملعب وخاصة المرمى وما حوله.

ثانياً: العامل البدني

أهم ما يؤثر في العامل البدني هو:-

١. قوة اللاعب التي تساعده على التهديف بقوة مما يؤثر نفسياً على المدافعين وخاصة حارس المرمى، كما أن قوة اللاعب تجعله يتفوق بدنياً على الخصم في لحظة التهديف خاصة وهما يتنافسان على الكرة قبل التهديف.
٢. رشاقة اللاعب ومرونته التي تجعله يستطيع أن يأخذ الوضع الصحيح عند التهديف أو عند الربط بين الخداع و التهديف.

ثالثاً : العامل الفني

يتمثل العامل الفني في إجابة اللاعب مهارة التهديف بأي جزء من أجزاء القدم أو الرأس من أي مكان في الملعب سواء أكان من الحركة أم الثبات أو القفز من أي وضع يتخذه الجسم.