

الإعداد المهاري بكرة 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:

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.

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 لتنوع 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 - فمثلا 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 يفقده 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 وتنوع أكثر إذا كانت بين لاعبين وآخرين منافسين، وهذا يعني 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 مجالاً 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، رجلاً 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

تنقسم المهارات الأساسية إلى:

- المهارات الأساسية البدنية،
- المهارات الأساسية بدون كرة.

أ. المهارات الأساسية البدنية (بدون كرة)

1 - الجرى وتغيير الاتجاه:

يمتاز جرى لاعب كرة القدم بخصائص معينة، فهو يقوم باستمرار بعمل بدايات كثيرة طوال المباراة كما أنه يجرى دائماً أثناء المباراة بدون كرة. وإذا أدركنا أن مجموع الوقت الذي يلمس فيه اللاعب الكرة أثناء المباراة لا يزيد على دقيقتين لأدركنا أنه يجرى 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 جرى لاعب الكرة، بأن اللاعب يغير من سرعته كثيراً أثناء جريه، فهو لا يجرى بإيقاع منتظم وإنما يغير سرعته باستمرار، وفقاً لمقتضيات تحركه في الملعب وأخذة الأماكن، يضاف إلى ذلك أن تغيير توقيت سرعة اللاعب هو خداع للخصم. وتتميز طريقة جرى لاعب الكرة بأن اللاعب يجرى بخطوات قصيرة نوعاً وسريعة مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب، مما يجعل مركز ثقل اللاعب قريباً من الأرض إلى حد ما ، وبذلك يكون أكثر اتزاناً وقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته في أي لحظة وباستمرار. أما حركة الذراعين فإنها مثلها مثل حركة ذراعي العداء إلا أنهما تتحركان بقوة أقل. واللاعب المتميز يستطيع أن يغير من اتجاه جريه في أي اتجاه مع عدم التقليل من سرعته

نماذج لبعض تمارين 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 الطيبة 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 مسموحاً قانوناً للاعب أن (يمرّج رجله عالياً أثناء وثبه لأعلى في حركة كبيرة 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 عالياً من وضع القرفصاء

3- الوثب فوق بعض الأجهزة كصندوق الوثب أو الحبال أو العوارض أو محاولة لمس شيء مرتفع باليدين أو الرأس.

3- الخداع والتمويه بالجسم:

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

أما المدافع فكثيراً ما يخدع المهاجم بأن يقوم بعمل حركة خداع بالجسم أو الرجل ليقوم اللاعب المهاجم الذي معه الكرة بأخذ خطوة بالكرة ينقض بعدها المدافع عليه ليأخذ منه الكرة، لحظة خروج الكرة من قدمه والخداع بالجسم والقدمين متعدد ومتنوع، ويتوقف على مقدرة اللاعب الفردية ويتطلب من اللاعب أن يكون على جانب كبير من الرشاقة والمرونة والتوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى مقدرة اللاعب على التوقع السليم.

4- وقفة لاعب الدفاع:

يقف لاعب الدفاع وكذلك حارس المرمى بحيث تتباعد القدمان قليلاً مع انثناء في الركبتين بحيث يقع ثقل الجسم على مقدمة القدمين، وينتهي الذراع قليلاً للأمام مع تباعد الذراعين قليلاً عن الجسم. ويسمح هذا الوضع للاعب بسرعة التحرك في أي اتجاه أما حارس المرمى فيرفع ذراعيه أكثر جانباً استعداداً لتلقى الكرة. ومن المهم أن يهتم المدرب بتدريب اللاعب على المهارات البدنية بنفس قدر اهتمامه بالتدريب على المهارات الأساسية بالكرة.