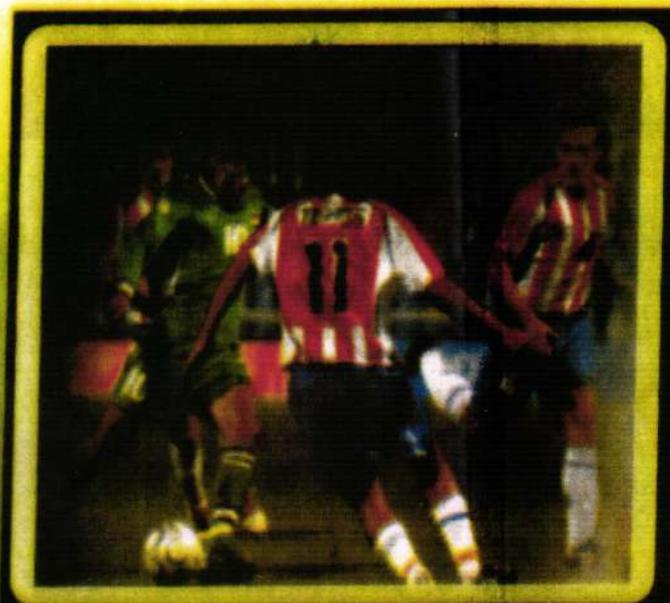


جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كرة القدم

كتاب منهجي لطلاب كليات التربية الرياضية



الجزء الثاني

مؤبد البدري اسناد مساعد
تأمر محسن

الدكتور سامي الصفار
ماهر البياعي

سيف

الجمهورية العراقية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كتاب منهجي لطلاب كليات التربية الرياضية كرة القدم

كتاب منهجي لطلاب كليات التربية الرياضية

الجزء الثاني

تأليف

مؤيد البدرى
أستاذ مساعد

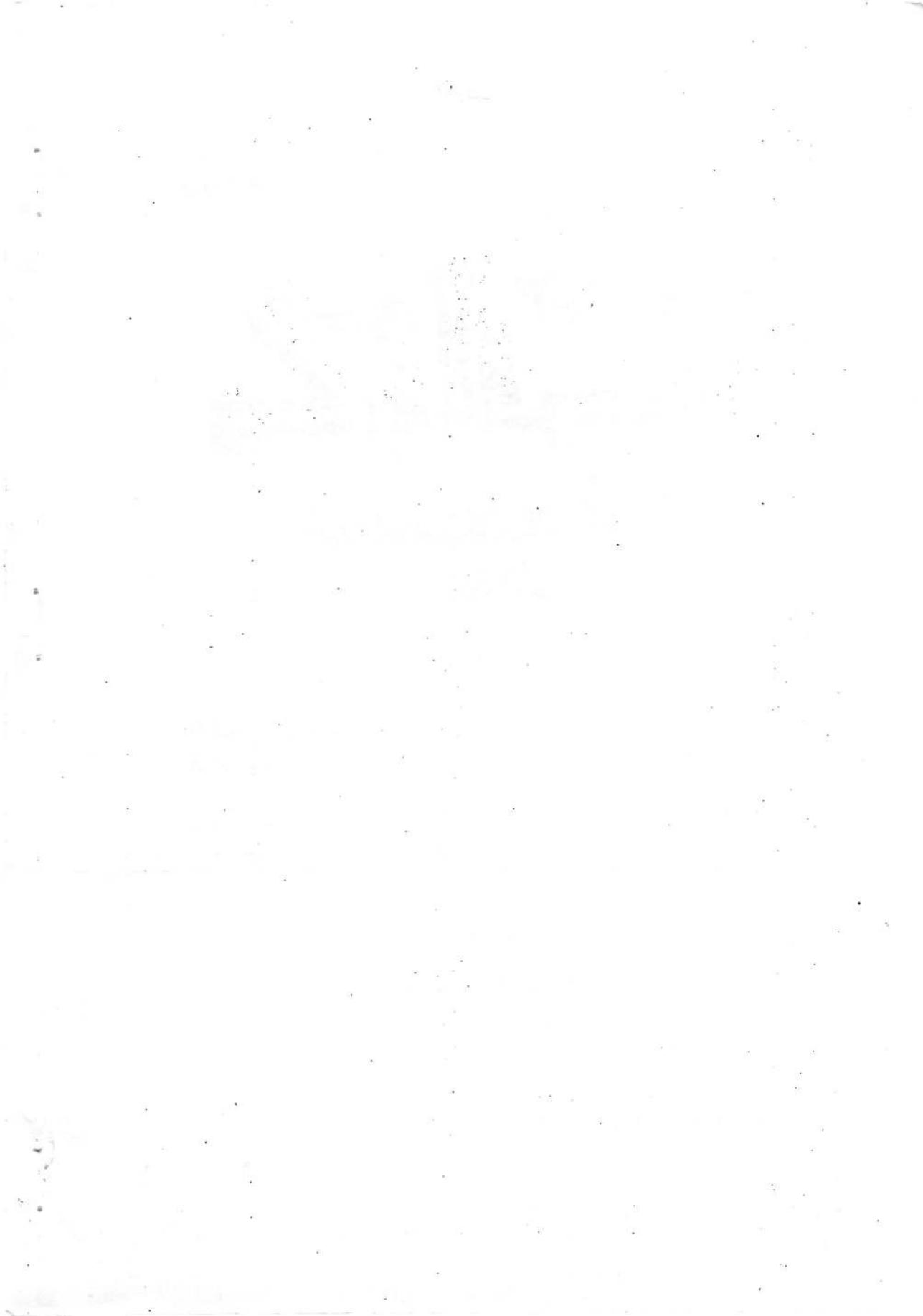
ثامر محسن
مدرس

الدكتور سامي الصفار
أستاذ مساعد

Maher Al-Bayati
مدرس

الطبعة الثانية - محدثة

بغداد - ١٩٨٧



الأهلا

نَهَى هَذَا الْكَابُولُ كُلَّ مِنْ تَضَعُ عَرْقاً مِنْ أَجْلِ الْأَرْمَةِ

بِعَبَةٍ كَثُرَ الْقَدْمٌ فِي قَطْرِ الْجَيْبِ ۷

المؤلفون



المحتويات

الصفحة

	المحتويات	
٧	الرموز والمصطلحات	
١١	"ا، الخامس - خطط اللعب	
١٥	فصل الاول - الخطط من الوضعيات الثابتة	
١٧	البحث الاول - خطط ضربة البداية	
٢٣	البحث الثاني - خطط ضربة الزاوية	
٢٩	البحث الثالث - خطط ضربة المدف	
٣٨	البحث الرابع - خطط ضربة الجزاء	
٤٤	البحث الخامس - خطط الرمية الجانبية	
٤٩	البحث السادس - خطط الضربات الحرة المباشرة وغير	
٥٥	المباشرة	
٦٠	المبحث السابع - الجدار	
٧١	الفصل الثاني - توزيعات الفريق	
٧٦	المبحث الاول - توزيعة $1 + 3 + 2 + 15$ (خطة المدافن)	
٧٧	المبحث الثاني - توزيعة $1 + 3 + 2 + 15$ (خطة المدافع الثالث)	
٨٦	المبحث الثالث - توزيعة $4 + 2 + 4 + 1$	
٨٩	المبحث الرابع - توزيعة $1 + 4 + 3 + 4 + 1$ وتوزيعة $2 + 4$	
١٠٥	المبحث الخامس - كيفية وضع تشكيلة الفريق	
١٠٩	الباب السادس - الاعداد للمباراة	
١١١	الفصل الاول - التمارين وانواعها	
١١١	المبحث الاول - تمارين الاحساس بالكرة	
١٦٦	المبحث الثاني - تمارين بعدة كرات	
١٧٠	المبحث الثالث - التمارين المركبة	

الصفحة	
١٨٦	المبحث الرابع - التمارين الخاصة
١٩٦	المبحث الخامس - تمارين اللعب
٢٠٥	الفصل الثاني - الاستكشاف والتحليل
٢٠٥	المبحث الاول - الاستكشاف والتحليل
٢١٤	المبحث الثاني - المشكلة والحل
٢١٩	الفصل الثالث - المعسكرات
٢١٩	المبحث الاول - شروط المعسكر
٢٢٢	المبحث الثاني - اقسام المعسكر
٢٢٦	المبحث الثالث - نموذج ل يوم في المعسكر
٢٢٧	الفصل الرابع - الاجتماعات
٢٢٧	المبحث الاول - الشروط العامة ل الاجتماعات
٢٢٩	المبحث الثاني - انواع الاجتماعات
٢٣٥	الباب السابع - المناهج التدريبية
٢٣٩	الفصل الاول - المنهاج اليومي
٢٤٠	المبحث الاول - الاحماء
٢٥١	المبحث الثاني - الجزء الرئيسي
٢٥٩	المبحث الثالث - التهدئة
٢٦٤	الفصل الثاني - المنهاج الاسبوعي
٢٦٤	المبحث الاول - مكونات المنهاج الاسبوعي
٢٦٦	المبحث الثاني - المؤثرات على المنهاج الاسبوعي
٢٦٨	المبحث الثالث - نماذج للمناهج التدريبية الاسبوعية
الصفحة	
٢٨٥	الفصل الاول - المنهاج الشهري
٢٨٥	المبحث الاول - المؤثرات على المنهاج الشهري
٢٨٦	المبحث الثاني - التدريبات
٢٩١	الفصل الرابع - المنهاج الفصلي والسنوي (الدورة الموسمية)
٢٩٥	المبحث الاول - دور الاعداد للسباقات
٢٩٨	المبحث الثاني - دور السباقات
٣٠١	المبحث الثالث - دور الانتقال الى الراحة
٣٠٣	المبحث الرابع - دور الراحة
٣٠٥	الفصل الخامس - المنهاجلدورة كرة القدم
٣٠٥	المبحث الاول - السنة الاولى

٣٠٨	المبحث الثاني - السنة الثانية
٣٠٩	المبحث الثالث - السنستان الثالثة والرابعة
٣١١	الفصل السادس - المنهاج العمري للاعب كرة القدم
٣١١	المبحث الاول - مدة المنهاج العمري
٣١١	المبحث الثاني - مراحل المنهاج العمري
٣١٤	المبحث الثالث - مرحلة النضج الرياضي
٣١٦	الخلاصة
٣١٧	كلمة الختام
٣١٨	المراجع والمصادر الأساسية
٣٢٣	المصادر الروسية للكتاب



الرموز والمصطلحات

لقد وضعنا الرموز والمصطلحات التالية لتسهيل مهمة طالبنا العزيز في فهم المواد التدريبية نظرياً وعملياً، لذا نرجو مراجعة الرموز والمصطلحات بشكل دقيق قبل قراءتك الكتاب لكي لا يحدث لديك التباس في فهم المارين والتدريبات والمصلحات الواردة فيه.

- الحكم
 - ١ - مراقب الخط الاول
 - ٢ - مراقب الخط الثاني
 - ٣ - المدرب
 - اللاعب أو الفريق المهاجم
 - اتجاه اللاعب المهاجم
 - حامي هدف الفريق المهاجم
 - ٩٩٩٩ .. تسلسل المكانات للمهاجم رقم ٩
 - اللاعب او الفريق المدافع
 - اتجاه اللاعب المدافع
 - حامي هدف الفريق المدافع
 - ٢٢٢٢ .. تسلسل المكانات للمدافع رقم ٢
 - الكرة
 - سنستخدم هذا الرمز للدلالة على لاعبي الفريق الثالث
 - النقطة التي يبدأ التمرير منها
 - خط حركة اللاعب بدون كرة
 - خط حركة اللاعب مع الكرة
 - خط حركة الكرة أرضية او واطئة
 - خط حركة الكرة في المناولة المتوسطة
 - خط حركة الكرة في المناولة العالية
 - ٥٥٥٥ - خط حركة الكرة لولبياً

شكل - سنستخدم هذا المصطلح للدلالة على أي من وسائل الإيضاح الواردة في هذا الكتاب

الساحة - هي المستطيل الذي يجري اللعب عليه وانحدر بخطي الجانبين وخطي المدف ويقابلها باللغة الانكليزية FIELD

الملعب - هو الساحة وما يحيط بها من أرض وأماكن جلوس اللاعبين والمترجين والمنازع والهمامات وغرف الأجهزة والخ. ويقابلها باللغة الانكليزية

STADIUM

التمرين - هو الوحدة الأساسية للتدريب في النواحي البدنية والتكتيكية والتактиكية والنفسية والقانونية والتكيفية.

التدريب - مصطلح واسع لكننا في هذا الكتاب نقصد به مجموع الشروح النظرية والقارين العملية وكذلك على مجموع الوحدات التدريبية ويدخل فيه كل ما يتعلق باللاعب من امور وكذلك الراحة.

الوحدة التدريبية - هي مجموعة القارين العملية والشروح النظرية التي تجري خلال التدريب لفترة محددة بالدقائق

الجلسة التدريبية - اجتماع لمناقشة الامور التدريبية نظرياً او لتحليل فلم سينمائي او لدراسة الفريق الخصم اثناء التدريب او المباراة او لشرح القانون.

شدة التدريب - يمثل مقدار الحمل الذي يقوم به لاعب كرة القدم خلال فترة زمنية محددة . وشدة التدريب حسب تصاعدتها : -

١ - خفيفة

٢ - متوسطة

٣ - عالية

٤ - شديدة

الفعالية - نقصد به كل مفرد من مفردات اللعبة وفي بعض الحالات لجزء من المفرد . وقد يكون المفرد بدنياً او تكتيكياً او نفسياً او قانونياً او تكيفياً او يكون المفرد مركباً .

ضرب الكرة - تعبير عام للدلالة على ضرب اللاعب للكرة بأي جزء من جسمه

رفس الكرة - ضرب الكرة بأي جزء من الرجل

نطح الكرة - ضرب الكرة بأي جزء من الرأس

رمي الكرة - رمي اللاعب للكرة بيد واحدة او باليدين .

لكم الكرة - ضرب حامي الهدف للكرة بقبضته اليد او اليدين

صد الكرة - اعتراض طريق الكرة مع ارتدادها عن اللاعب

ملاحظات عن الرموز والمصطلحات والأشكال

- ١ - في لعبه كرة القدم لا توجد فعالية بدنية صرفة او تكتيكية صرفة او نفسية صرفة ، لانه لا توجد فعالية ذات حدود قاطعة بهذه الموصفات . كما انه لا توجد فعالية قوة او سرعة او مطاولة او مهارة او رشاقة بشكل قاطع . وانتا اذ تستخدم المصطلحات فان هذا للدلالة على الصفة الاكثر بروزاً في الفعالية التي تختن بتصديها . فعل سبيل المثال : ضرب الكرة ، يضيف ضمن الفعالities التكتيكية ولكن لا يمكن اداوه مالم تستخدم فيه القوة الازمة ، وان هذه القوة لا يمكن أن تظهر على شكل عمل بام ترافقها السرعة المطلوبة وان تكرار ضرب الكرة يستوجب وجود المطاولة لذلك ، كما ان اللاعب عندما يؤدي اية ضربة فانه ينفذها وصولاً الى خطوة ما في ذهنه ، كما ان الضربة تحتوي على السمات النفسية النظرية والعملية .
- ٢ - عند رسم او شرح القارئين ستنستخدم العدد الكافي من اللاعبين وليس شرطاً ان تستخدم العدد الكامل لاعضاء الفريق .
- ٣ - عند وجود ضرورة لوضع ارقام اللاعبين فانتا ستنضع لكل لاعب رقم اعلاه بأن الرقم لا يدل على المركز الذي يشغلة هذا اللاعب في الفريق .
- ٤ - اذا كان التمررين يؤدي على شكل أرتال ونضع رقماً للاعب واحد من الرتل فانتا بهذا نرمز الى ان هذا الرقم هو رقم كل لاعب من الرتل .
- ٥ - المقاييس - وردت المقاييس في القانون الدولي لكرة القدم حسب النظامين الفرنسي والانكليزي ، لهذا فانتا ستنستخدم النظامين في هذا الكتاب .

الباب الخامس

خطط اللعب

الفصل الاول : الخطط من الوضعيات الثابتة

المبحث الاول - خطط ضربة البداية

المبحث الثاني - خطط ضربة الزاوية

المبحث الثالث - خطط ضربة الهدف

المبحث الرابع - خطط ضربة الجزاء

المبحث الخامس - خطط الرمية الجانبية

المبحث السادس - خطط الضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة .

المبحث السابع - خطط الجدار

الفصل الثاني : توزيعات الفريق

المبحث الاول - توزيعة $1 + 2 + 2 + 5$ (خطة المدافعين)

المبحث الثاني - توزيعة $1 + 2 + 3 + 5$ (خطة المدافع الثالث)

المبحث الثالث - توزيعة $1 + 2 + 4 + 4$

المبحث الرابع - توزيعة $1 + 2 + 3 + 4 + 4$ و توزيعة $1 + 4 + 4 + 2$

المبحث الخامس - كيفية وضع تشكيلة الفريق

المفهوم العام للخطط

يشمل مفهوم الخطة في كرة القدم تلك الفعاليات التي يؤدinya اللاعبون بصورة افرادية او زوجية او جماعية او فرقية في حالتي الهجوم والدفاع من اجل تحقيق النصر على الخصم .

ما تقدم يتضح ان طبيعة لعبه كرة القدم هي التي فرضت استخدام الخطة .
الامور التي تحدد نوعية الخطة :

فيما يلي اهم الامور التي تتوقف عليها الخطة :-

١. الهدف من الخطة والغاية من اجراء السباق او المباراة .
٢. طبيعة الارض والمناخ والجمهور .
٣. قابلities لاعبي الفريق في التواهي الجسمية والبدنية والفنية والنفسية .
٤. قابلities اللاعبين الخصوم في التواهي الجسمية والبدنية والفنية والنفسية .
٥. قانون اللعبة .
٦. موقع المباراة في الموسم .

الفصل الاول

الخطط من الوضعيات الثابتة

الوصول الى هدف الخصم ليس سهلاً لأن المخصوص الـ 10 لا يريدون هذا .
لكي يصل الفريق الى هدف الخصم وان يسجل اصابة أمر يجري رغم الخصم . ان
الخصم يستميت في الدفاع عن هدفه ولذلك لا بد من التخطيط للوصول الى هدفه
بأسلوب لا يستطيع رده . من هنا اصبحت الخطط جزءاً لا يتجرأ من عمل الفريق
وبدونها اصبح تحقيق الفوز امراً مستحيلاً . وتلعب الخطط من الوضعيات الثابتة
دوراً أساسياً في تحقيق الفوز بعد ان اصبحت الحالات المجموّمة السهلة ليست ذات
فائدة تذكر .

((ان خبرة مباريات دولية كثيرة وبطولات الدوري وسباقات الكؤوس وغيرها
اثبتت ان ٤٠ % من الاصابات المسجلة هي بعد تنفيذ الحالات الثابتة)) * .

ويقول الدكتور مفتى ابراهيم ** : ((المقصود بالواقف الثابتة كل الضربات
الركننة والضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة ورمية القاس وضربة المرمى
واستغلال المواقف الثابتة استغلالاً حسناً يؤدي الى تحسين نتائج الفريق حيث
اثبتت احدى الاحصائيات ان ٤٠ % من الاهداف التي سجلت في المباريات كانت
نتيجة استغلال جيد للمواقف الثابتة)) .

وان الفريق يستطيع تنفيذ كل خطوة منها اكثر من مرة في المبارزة الواحدة
ولكن الخطوة تصبح قليلة الفائدة . بعد أن يكتشفها الخصم .

ويمكن تقسيم هذه الخطط الى قسمين رئيسيين هما : -

- الحالات التي تحدث والكرة في حالة لعب .

- الحالات التي تؤدي بعد توقف اللعب كضربات البداية والزاوية والمهدف .

СИМАКОВ В.И.

ФУТБОЛ - ГОЛЫ ИЗ СТАНДАРНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ

Ф И С

МОСКВА - 1982

СТР.6

** الدكتور مفتى ابراهيم الاعداد الماري والخططي للاعب كرة القدم دار الفكر العربي

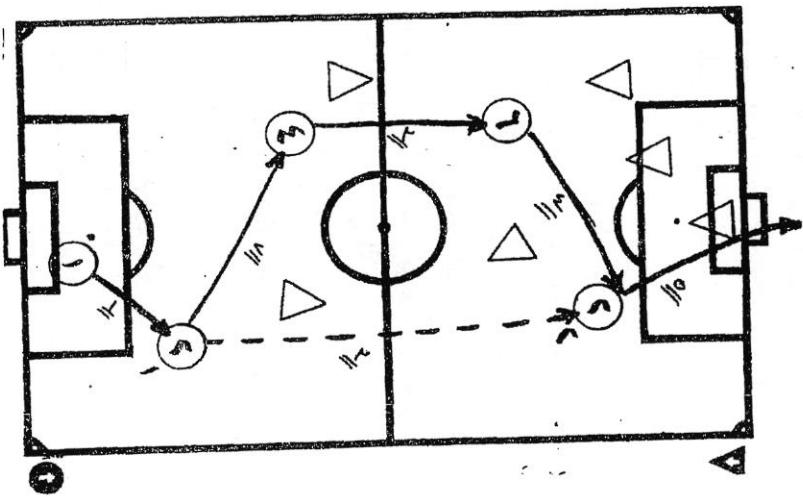
القاهرة - ١٩٨٤ ص ١٤٨

والجزاء والرمية الجاذبية والضربات المرة المباشرة وغير المباشرة .
وفيما يلي تقدم أمثلة على الحالات التي تحدث والكرة في حالة لعب : -

مثال رقم ١ : -

اصبحت مساهمة المدافعين في عملية الهجوم من عيوب المدرب فبعد أن كان المدرب لا يسمح للمدافعين بالتقدم إلى ساحة المضم أو الضرب على الهدف أصبح المدافع ينطلق من وقت لآخر ليساهم ويشكل فعلي في عملية الهجوم .

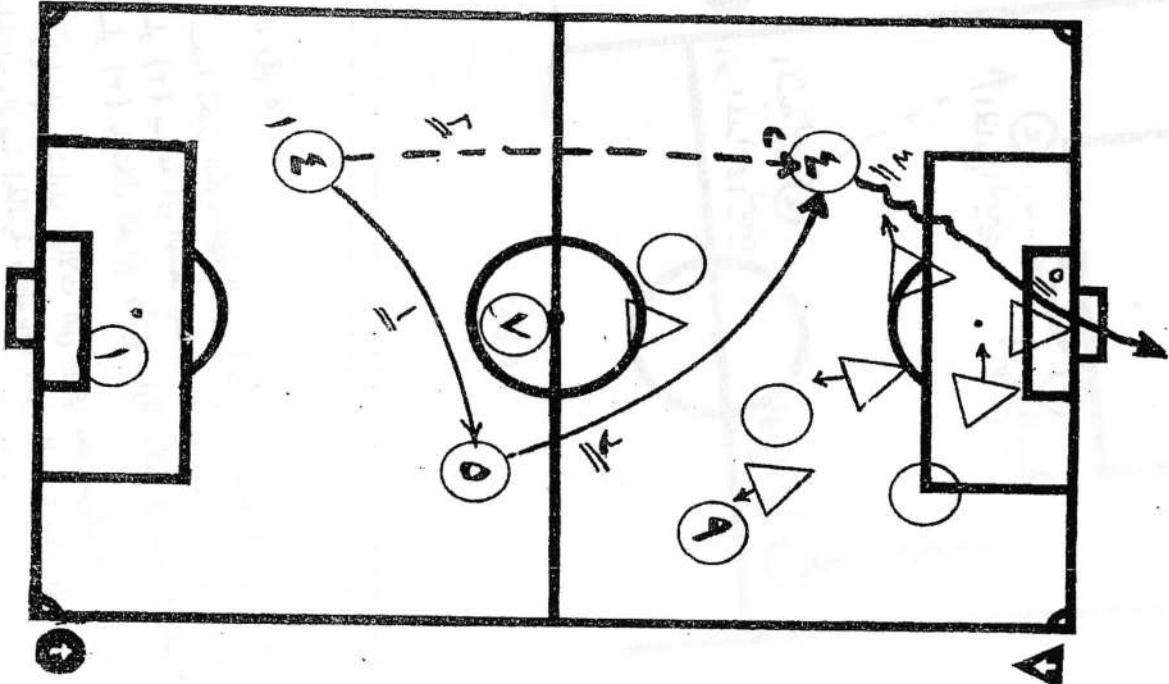
وكم في الشكل التالي : -



شكل ١

حامى الهدف يتناول الكرة الى المدافع رقم (٢) الذي ينواهها بدوره الى رقم (٤)
ثم ينطلق الى الامام ، اللاعب رقم (٤) يتناول الكرة الى اللاعب رقم (٦) الذي
يرسل الكرة امام اللاعب رقم (٣) المنطلق نحو الهدف ليقوم بالتهديف .

بعض الفرق تتدرب على حالة معينة لصعود المدافع فعندها تكون الكرة محورة
شبه العين مثلاً ينطلق المدافع السيار ويتوقت صحيحاً لاستلام كرة عالية من شبه
العين . ثم تقس العميلية عندما تكون الكرة محورة شبه السيار فينطلق المدافع

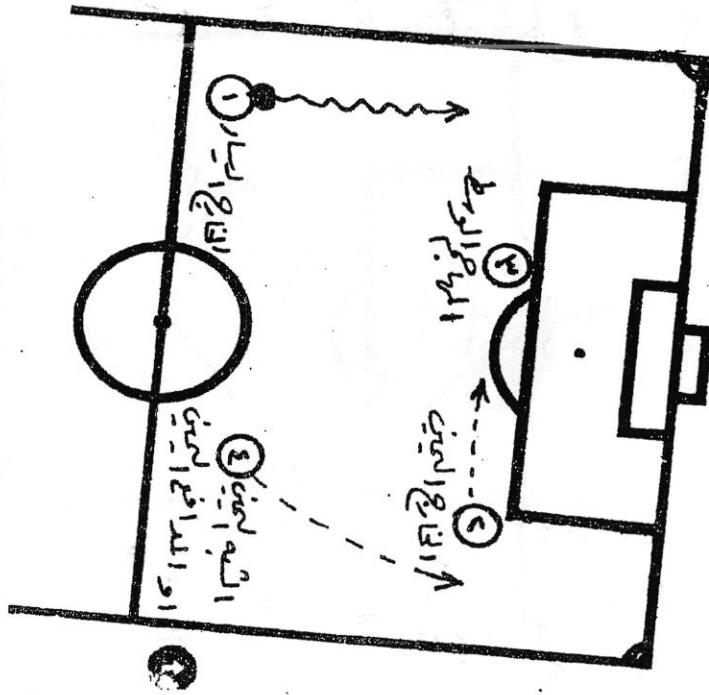


شكل ٢

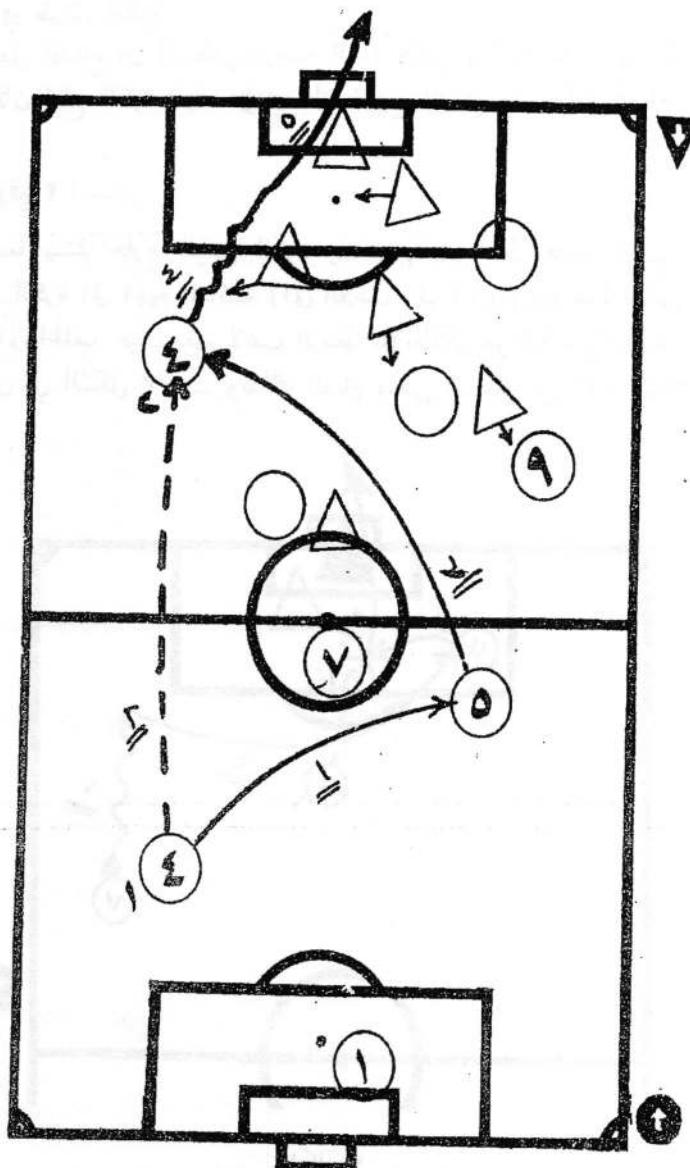
مثال رقم ٥ : -

عندما تكون الكرة بجهة اليمنى (عند شبه اليمين) مثلاً ينطلق المدافع السار (١) بسرعة إلى الوسط لسحب المدفع اليمنى (٣) ثم يقوم السار (٢) باحتلال الفراغ فتاتيًّا مناولة عالية كما مبين في الشكل .
وفيما يلي ستناول الحالات التي تؤدي بعد ضربات البداية والزاوية والمدفع والجراء والرمية المجنحية والضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة .

شكل ٥



بعض الفرق تتدرب على حالة معينة لصعود المدافع فعندما تكون الكرة بحوزة شبه اليمين مثلاً ينطلق المدافع اليسار وبتوقيت صحيح لاستلام كرة عالية من شبه اليمين . تم نفس العملية عندما تكون الكرة بحوزة شبه اليسار فينطلق المدافع اليمين لاستلام كرة من زميله .



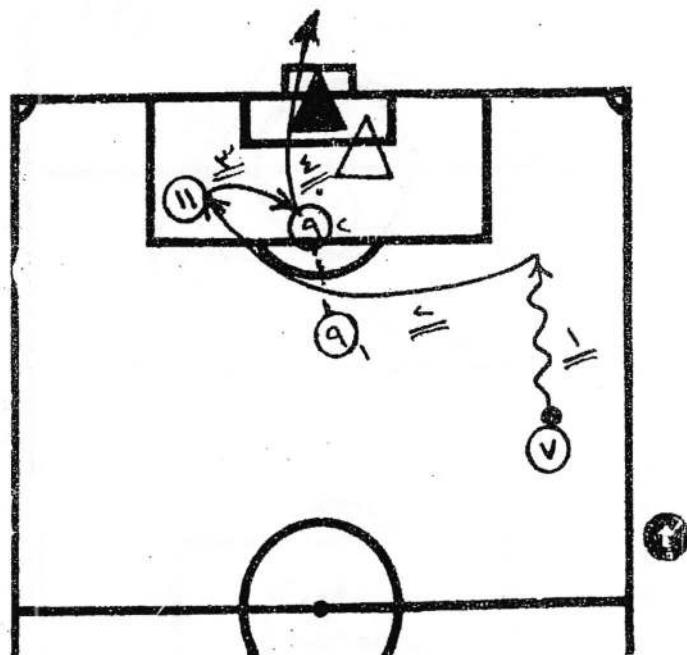
شكل ٢

في هذه الحركة نلاحظ النقاط التالية :

- ١ - على المدافع الصاعد ان يكون توقيت انطلاقته صحيحاً وذلك لأن تأخر الانطلاق أو القيام بها بوقت مبكر سوف لن يؤدي الى نجاح الحركة التaktية الثابتة .
- ٢ - يجب ان تكون المعاولة الى الامام وبقدر مناسب .
- ٣ - يجب ان تكون المعاولة عالية وذلك لاحتلال وجود لاعبين من الخصم في طريق الكرة .
- ٤ - على المدافع ان لا ينطلق وزميله الشبه عاصر وبشكل شديد من قبل الخصم لأن قطع الكرة سوف يؤدي الى خروج المدافع من عملية الدفاع .

مثال رقم ٢ :-

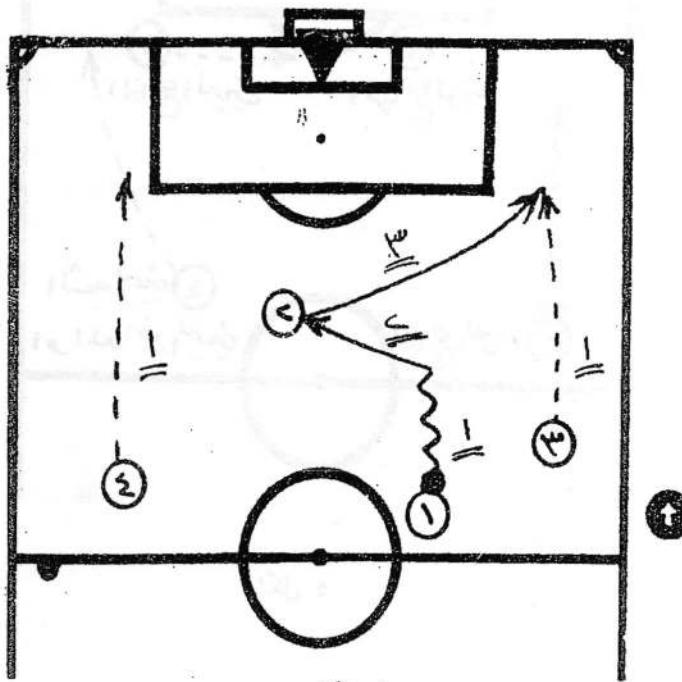
عندما يستلم خارج اليمين الكرة يندفع بها نحو خط هدف الخصم ثم يقوم بتحويل الكرة الى الجهة المعاكسة (الى اللاعب رقم ١١) ويقوم هذا اللاعب بنطح الكرة الى الخلف حيث يقوم لاعب الوسط بالانطلاق نحو الكرة والتهديف المباشر كما مبين في الشكل ٣ : - وكذلك القيام بنفس العملية من الجهة المعاكسة .



شكل ٣

مثال رقم ٣ : -

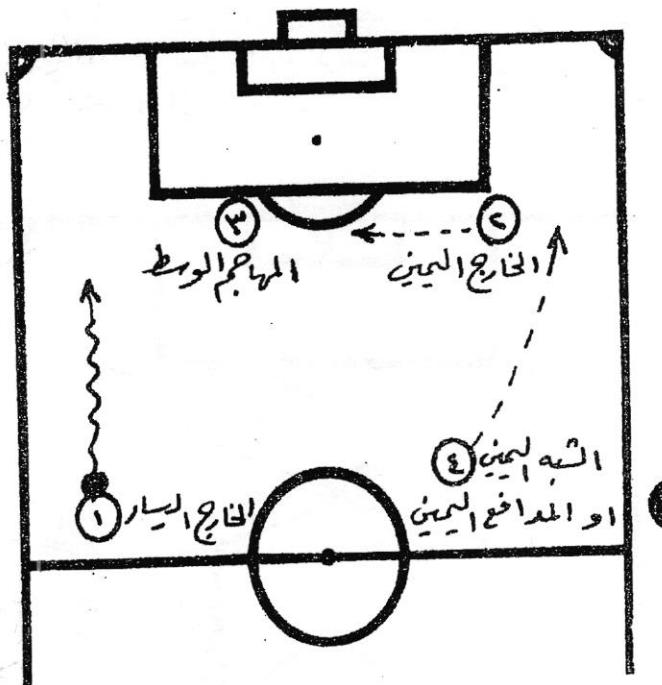
عندما يستلم لاعب الوسط (١) الكرة ويبدا بالدحرجة يقوم اللاعب المهاجم الوسط (٢) بهمة الارتكاز لعمل المناولة المرتدة (الدبل باص) ولكن عندما تأتيه الكرة يقوم رأساً بتحويلها الى خارج اليمين (٣) أو خارج اليسار (٤) كما في الشكل ٤ .



شكل ٤

مثال رقم ٤ : -

عندما يستلم خارج اليسار (١) الكرة ويبدا بالدحرجة يقوم خارج اليمين (٢) بالدخول الى الوسط والانضمام الى اللاعب المهاجم الوسط (٣) ، ثم يقوم شبه اليمين أو المدافع اليمين (٤) باحتلال المكان الذي كان يشغله خارج اليمين الذي سيقوم بالانضمام الى الوسط كما في الشكل ٥ .

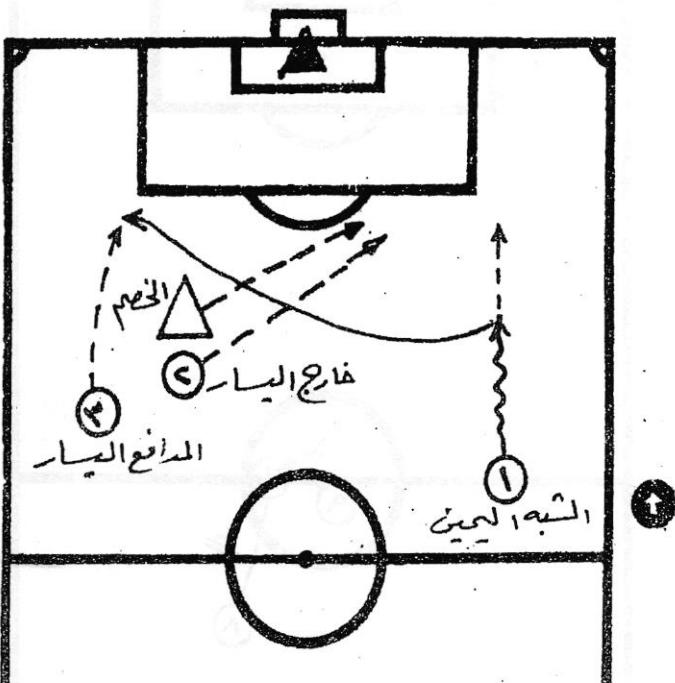


شكل ٥

مثال رقم ٥ : -

عندما تكون الكرة بجهة اليمين (عند شبه اليمين (١) مثلاً) ينطلق خارج اليسار (٢) بسرعة الى الوسط ليسحب المدافع اليمين الحصم (م) ثم يقوم المدافع اليسار (٣) باحتلال الفراغ فتأتيه مناولة عالية كما مبين في الشكل ٦ .

وفيما يلي سنتناول الحالات التي تؤدي بعد ضربات البداية والزاوية والهدف والجزاء والرمية الجانبية والضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة .



شكل ٦

المبحث الاول خطط ضربة البداية

لا يمكن ان تتشكل الضربة خطورة على الفريق المضاد لاسباب التالية :

١ - بعدها عن هدف الحصم .

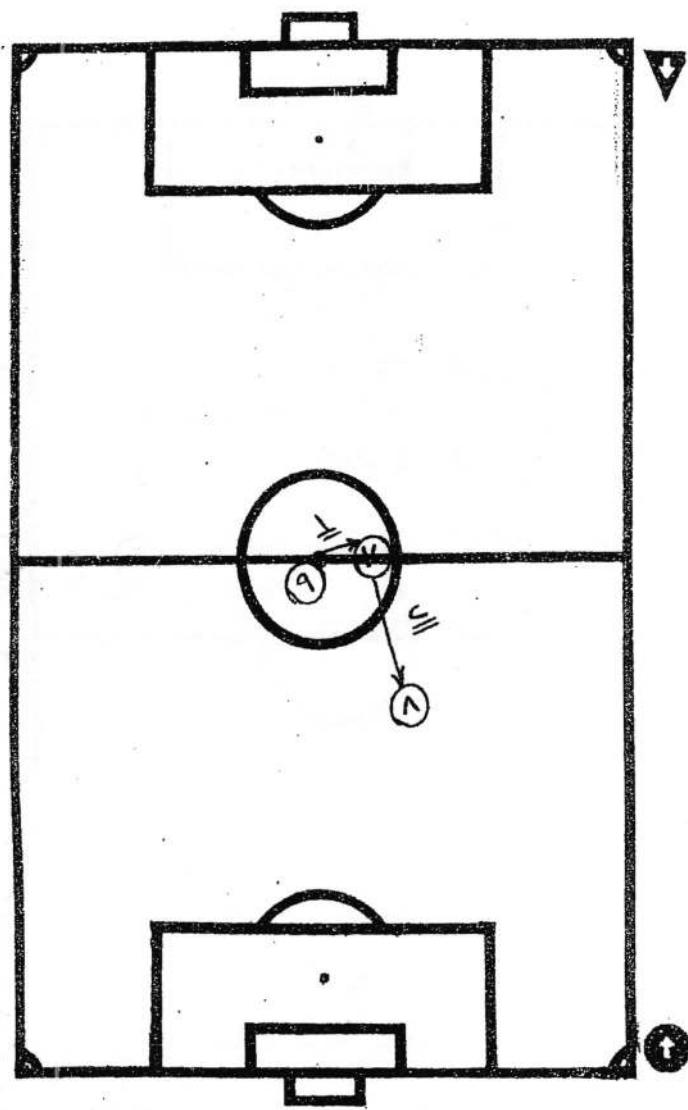
٢ - وجود كافة اعضاء الفريق المهاجم في ساحتهم الخاصة .

٣ - وجود كافة اعضاء الفريق المدافع في ساحتهم الخاصة .

لذلك فان الحركات التكتيكية الهجومية لهذه الحركة تكاد ان تكون محدودة

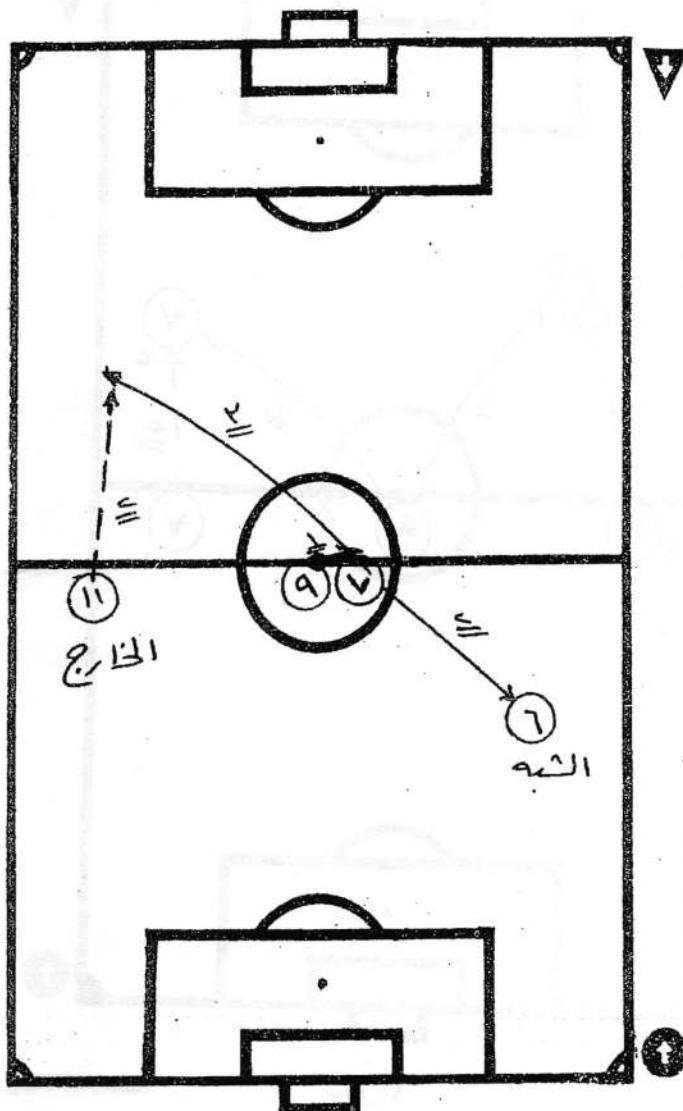
ولكن هذا لا يمنع لعب الضربة باحد الاشكال التالية :

١ - يتناول اللاعب المنفذ للضربة الكرة الى زميله الذي يتناولها الى الخلف .



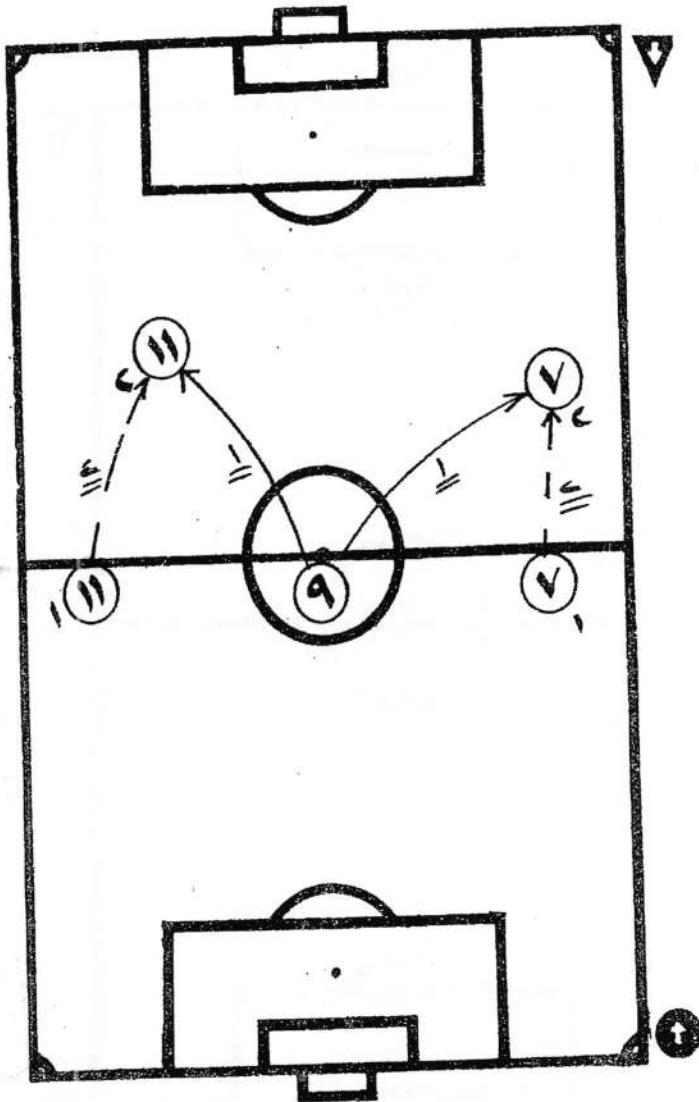
شكل ٧

٢ - ينالو اللاعب المنفذ للضربة الكرة الى زميله الذي ينالوها الى الجانب من نفس الجهة او للجهة المعاكسة . (الى الشبه او الخارج) .



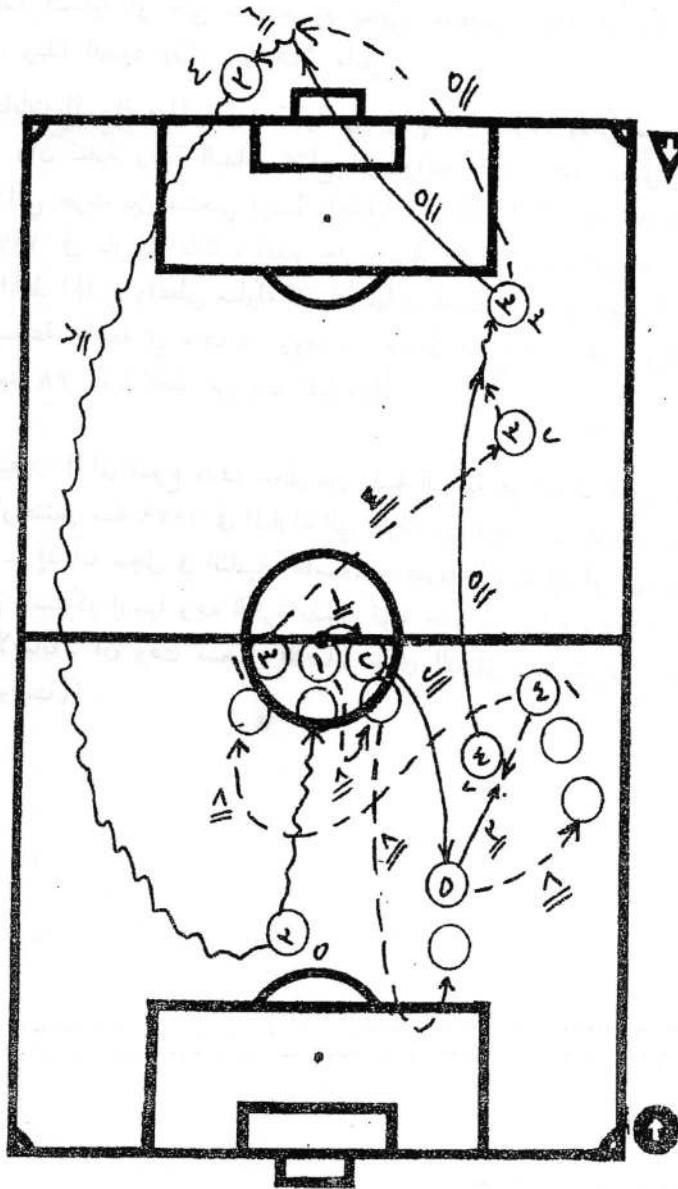
شكل ٨

٣ - يتناول اللاعب المنفذ للضربة الكرة الى احد الاجنحة بشكل مباشر .



شكل ٩

٤ - اللاعب رقم (١) ينالو الكرة الى اللاعب رقم (٢) . اللاعب رقم (٢) ينالو الكرة الى اللاعب رقم (٥) . في اللحظة التالية اللاعب رقم (٥) يوجه الكرة نحو اللاعب رقم (٤) الذي ينطلق لمواجهة الكرة في منتصف الطريق ، اللاعب رقم (٣) يقطع الساحة من الجهة اليسرى الى الجهة اليمنى ، اللاعب رقم (٤) حالما يستلم الكرة يوجهها الى نصف الساحة الخاص بالخصم حيث يلتقي بها اللاعب رقم (٣) الذي يقوم بتصويبها نحو الهدف من خارج منطقة الجزاء .



شكل ١٠

ويؤدي التمرير حسب التسلسل الزمني المبين ، كما ان استبدال المكانات للاعبين ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ يتم بعد انتهاء رقم (٣) من تصويب الكرة نحو المدف .

ومع ما ذكرناه أعلاه فإنه من الممكن تشكيل خطورة على هدف الفريق الخصم من رفة البداية أو حتى بناء هجوم ينتهي بتسجيل اصابة في هدف الفريق الخصم . وبهذا الصدد يقول سيماكوف * مايلي : -

((الاصابات المسجلة مباشرة بعد تنفيذ رفة البداية نادرة . ولكن مع هذا فإنها تحدث . وان تنفيذ رفة البداية يحتاج الى دراسة دقيقة . فعلى سبيل المثال في المباراة التي جرت بين منتخب فرنسا وايطاليا على كأس العالم سنة ١٩٧٨ في ٦ / ٦ ١٩٧٨ في مارديل بلاتا ، تقدم خارج يسار المنتخب الفرنسي دا . سيمكس بوازاة الخط الجاني واعطى مناولة لزميله المهاجم الوسط ب . لياكوب الذي وجه الكرة بسرعة خطأ في هدف د . زوف ... مسحلاً اسرع هدف في الدورة إذ أنه سجله بعد ٣٨ ثانية فقط من بدء المباراة))

ويضيف : ((ان اسرع هدف سجل من رفة البداية هو الهدف الذي سجل في بطولة الارجنتين سنة ١٩٧٩ في المباراة التي جرت بين فريقي - جنانيا - و - هوركان - إذ أنه سجل في الثانية الخامسة بعد ضربة البداية إذ ان مهاجم وسط جنانيا م . سيماكو إرسيا وجه الكرة بضربة قوية جداً من مسافة ٥٠ م عن الهدف وسجل الاصابة . ان وقت تسجيل الاصابة جرى التحقق منه بالرجوع الى عدة ساعات توقيت)) .

СИМАКОВ В.И.

ФУТБОЛ - голы из стандартных положений

Ф и С

МОСКВА - 1982

стр. 8

المبحث الثاني - خطط ضربة الزاوية

ان حصول الفريق على ضربة زاوية فرصة ثمينة يمنحها القانون للفريق يجب استغلالها وتشكيل خطورة منها على الفريق المضاد . وتقسم ضربة الزاوية من ناحية طريقة تنفيذها الى قسمين :

- أ / ضربة ازاوية المباشرة .
- ب / ضربة الزاوية غير المباشرة .

ملاحظة : ليس لهذين التعبيرين علاقة بالضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة . والذى تتصده بالحالة الاولى هو اننا نقوم بضرب الكرة مباشرة امام هدف الخصم بينما في الحالة الثانية فان اللاعب الذى يقوم بمناولتها الى زميل وهذا بدوره يلعبها الى زميل آخر او يقوم بالتهديف اذا كان هنا ممكنا . وتنفذ الضربة بالطريقة الاولى او الثانية يعتمد على اسس عديدة منها :

- ١ - مقدرة اللاعب على توجيه الكرة الى المنطقة التي يريد .
- ٢ - مقدرة حامي الهدف على الخروج ومسك الكرة وميزة الطول لديه .
- ٣ - صفة المدافعين ومقدرتهم على اللعب بالرأس بشجاعة ومقدرة .
- ٤ - مقدرة المهاجمين على اللعب بالرأس وشجاعتهم .

ان المدرب الناجح عندما يدرس الحالات السابقة لدى لاعبيه ولدى الفريق الآخر فإنه سيحدد الطريقة التي يجب ان تنفذ بها ضربة الزاوية كما ان اللاعب نفسه يتمكن من معرفة ذلك .

ان التطور الذي يحدث في ميدان كرة القدم يسعى دائماً الى زيادة الخطورة على الفريق المقابل بشكل مدروس ودقيق ومن هذا النطلق يفضل كثير من المدربين ان يقوم احد لاعبي الدفاع او الاشباه بضربة الزاوية وذلك لاعطاء زيادة عدديّة للفريق المهاجم ويفضل آخرون ان يقوم بالضربة اللاعب القريب ولكن ذلك يتوقف على ظروف المباراة ورغبة الفريق باللعب السريع او البطيء وطريقة لعب الضربة بشكل مباشر او غير مباشر وغير ذلك من الامور .

ضربة الزاوية المباشرة

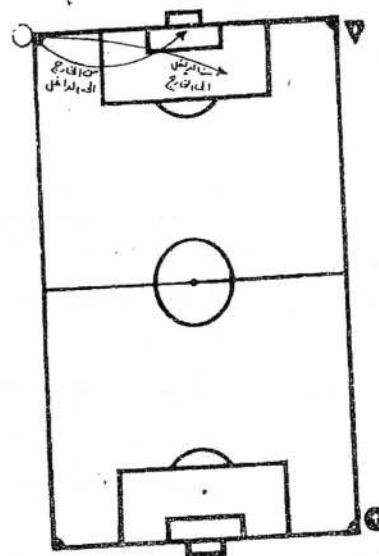
ما هي الامور التي تشجع على القيام بالضربة بهذا الشكل؟

- ١ - لاعب مقتدر على توجيه الكرة.
- ٢ - حامي هدف قصير أو انه لا يخرج من هدفه لمسك الكرة.
- ٣ - خط دفاع الخصم قصار القامة أو انهم لا يملكون مقدرة على اللعب بالرأس.
- ٤ - الفريق المهاجم يملك لاعبين يحسنون اللعب بالرأس.

ويفضل أن تلعب الكرة إلى الجهة المعاكسة والى منطقة لا يمكن حامي الهدف من الخروج إليها ومسكها أو ابعادها. كما أن القوس الذي يجب أن تأخذه الكرة في مسارها يجب أن لا يكون عميقاً لأن هذه الطريقة ستعطي الفرصة لحامي الهدف بالخروج ومسك الكرة على الرغم من بعد المسافة وذلك لأن الكرة في هذه الحالة تحتاج إلى وقت طويل للوصول إلى المنطقة.

الشيء المهم الذي يجب مراعاته في القوس الضحل هو الا يكون في مستطاع الخصم الواقف أمام الكرة وعلى بعد عشر يارزدات قطع الكرة. ومن القوس الضحل يمكن أن تذهب الكرة قوية عكس القوس العميق.

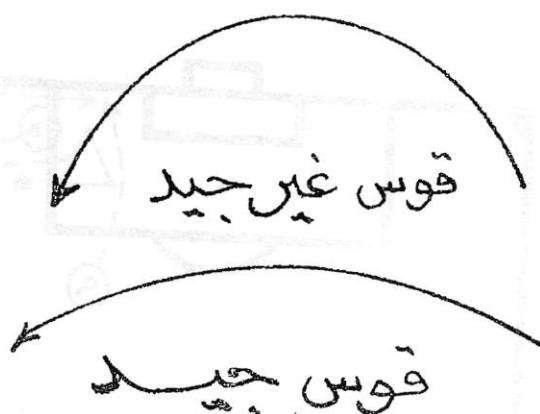
والآن ليها أفضل ، ارسال الكرة من خارج إلى الداخل أم من الداخل إلى الخارج؟



شكل عام يمكن القول بأن اتجاه الكرة عندما يأتي من الخارج إلى الداخل هو أفضل من النوع الآخر وذلك لأسباب التالية :

- ١ - أصعب على حامي المدف.
- ٢ - أصعب على المدافعين.
- ٣ - أسهل على المهاجمين.
- ٤ - طريقة لعب الكرة أسهل على اللاعب المنفذ للضربة ولكن في بعض الحالات الاستثنائية كقوة الريح أو ضعف حامي المدف وخوفه فمن الممكن لعب الكرة بالطريقة الأخرى ..

إن الفريق الذي لا يحسن لاعبوه طريقة التحرر من الخصم واحتلال الفراغ من الأفضل عليه لعب ضربات الزاوية بشكل مباشر لأن اللعب بطريقة أخرى سيعمل على إضاعة الكرة وفقدانها .



شكل ١٢

ضربة الزاوية غير المباشرة

يستخدم الفريق هذه الطريقة عندما :

- ١ - يحسن لاعبوه طريقة التحرر من الخصم واحتلال الفراغ .
- ٢ - حامي الهدف في الفريق المضاد طويلاً ويحسن التقاط الكرات العالية .
- ٣ - مدافعوا الفريق الآخر طوال القامة ويحسنون اللعب بالرأس بقدرة وشجاعة .

٤ - لا يملأ الفريق المهاجم لاعبين يعسّون اللعب بالرأس ومن الممكن تنفيذ ضربة الزاوية بشكل غير مباشر بعدة طرق منها :

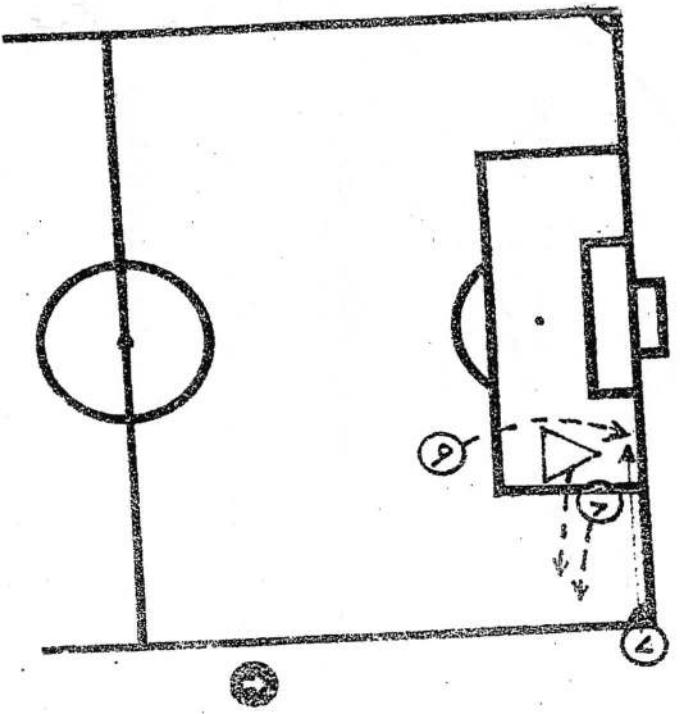
(١) يقوم اللاعب المنفذ للضربة باعطاء الكرة إلى زميل قريب ويقول هذا اللاعب

بارجاعها إلى اللاعب الأول أو أنه يتصرف بالكرة ، وعمل سائل يسأل ما هي الفائدة من تحريك الكرة لمسافة قد تكون قصيرة جداً ؟

ان العبرة هنا ليس بالسافة ولكن الشيء المهم هو ان الكرة تنتقل من الوضع الثابت إلى وضعية اللاعب حيث يستطيع اللاعب الدحرجة والتصرف بالكرة كيما يشاء

(٢) يقوم اللاعب المنفذ للضربة با يصل الكرة إلى لاعب الوسط التردد الذي يتصرف بالكرة بالطريقة التي يراها مناسبة .

(٣) يعتمد الرمیل إلى اللاعب الذي يقوم بضربة الزاوية وعندما يلحق به الدافع يخلق فراغ يستغله مهاجم ثالث كما في الشكل ١٣ .

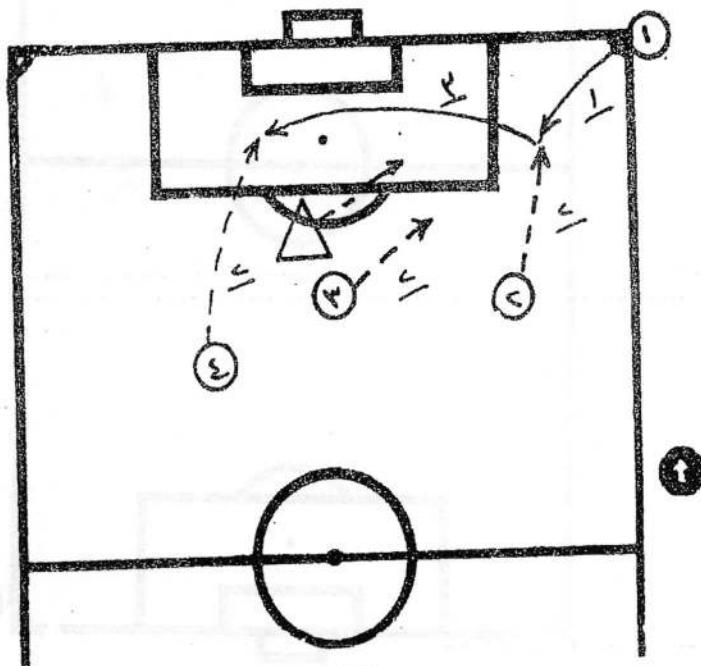


شكل ١٣

(٤) يقوم اللاعب المنفذ للضربة باعطاء الكرة الى زميله القريب وفي هذا الوقت يتقدم اللاعب المهاجم رقم (٣) الى الداخل لسحب المدافع حيث يقوم اللاعب رقم (٤) باحتلال الفراغ الحاصل فتأتيه مناولة بعيدة كما في الشكل . ١٤

وهنالك حالات كثيرة يمكن للفريق أن يستعملها ولكن على المدرب أن لا يعطي حركات معقدة الى لاعبيه يعلم انهم سيعجزون عن تطبيقها وعلى الفريق المدافع الاهتم بما يلي :

- ١ - ابعد الكرة بسرعة وقت ممكن وليس شرطاً أن يكون ذلك بلمسة واحدة .
- ٢ - عدم افساح المجال أمام أي لاعب ليكون في وضع مرير .
- ٣ - يكون حامي الهدف في الجهة البعيدة عن الكرة .
- ٤ - يقوم المدافع القريب من الكرة بمسك العمود القريب .
- ٥ - يكون المدافع الآخر في الجهة المعاكسة والى الداخل لكي يقوم وزميله المدافع الاول بتنطية الهدف عند خروج حامي الهدف .
- ٦ - يكون الفريق المدافع حذراً من اللاعبين الموجودين خارج منطقة الجزاء .
- ٧ - يقف لاعب مدافع واحد على بعد عشرة ياردات من الكرة لمنع الكرات الأرضية القوية .



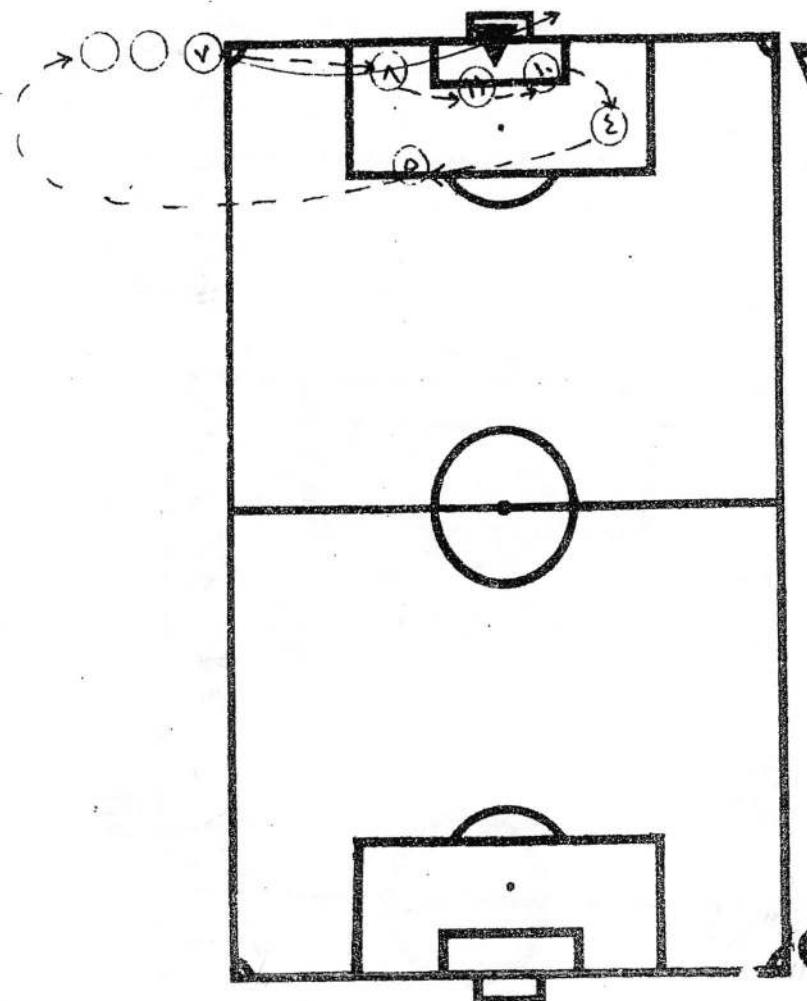
شكل ١٤

وفيما يلي نقدم خاتمة على التدريب في رفقة الراوية : -

التمرين الأول -

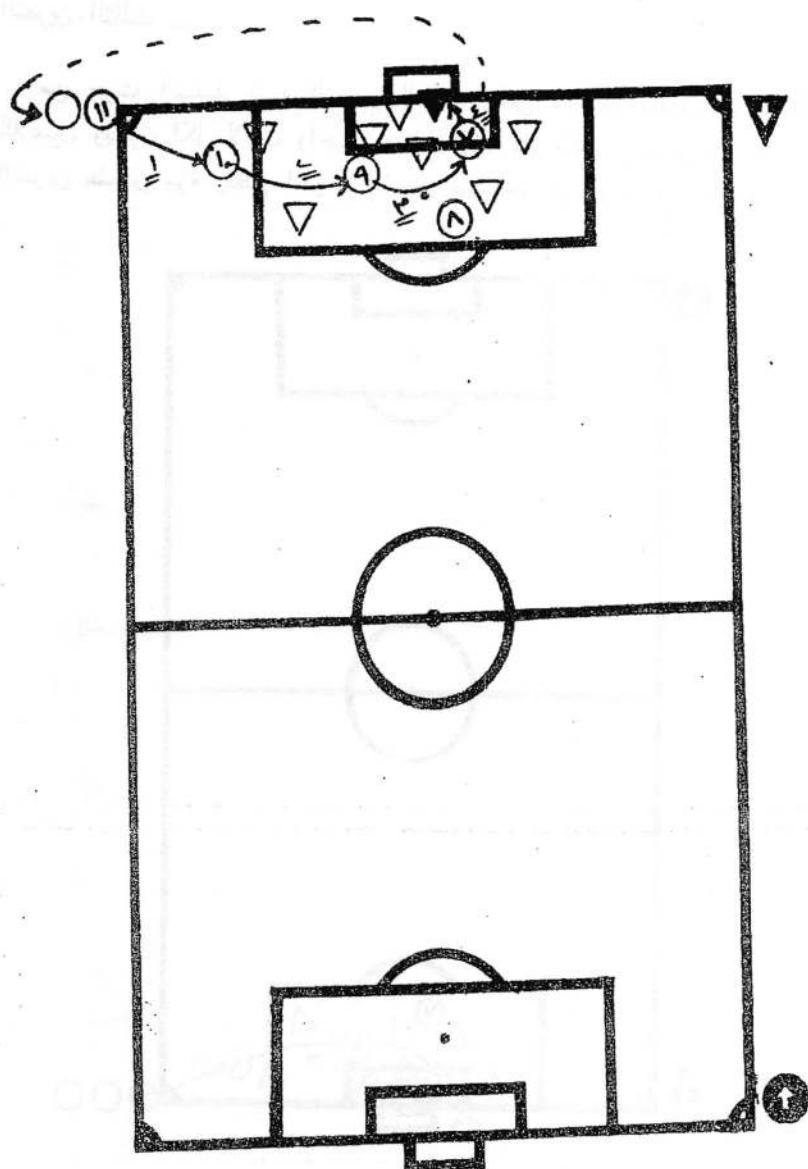
رفقة زاوية مباشرة على هدف الفريق الخصم . يساهم زملاء رافس الراوية في متابعة الكرة وادخالها في المدف .

منفذ رفقة زاوية رقم (٧) بعد تنفيذه الرفقة يحل محل اللاعب رقم (٨) وهكذا يتحرك جميع اللاعبين باتجاه عقرب الساعة . ثم يكرروا التمرين . إن مثل هذا التمرين يطور جميع اللاعبين المساهمين في رفقة الزاوية وفي مختلف المناطق .



التمرين الثاني -

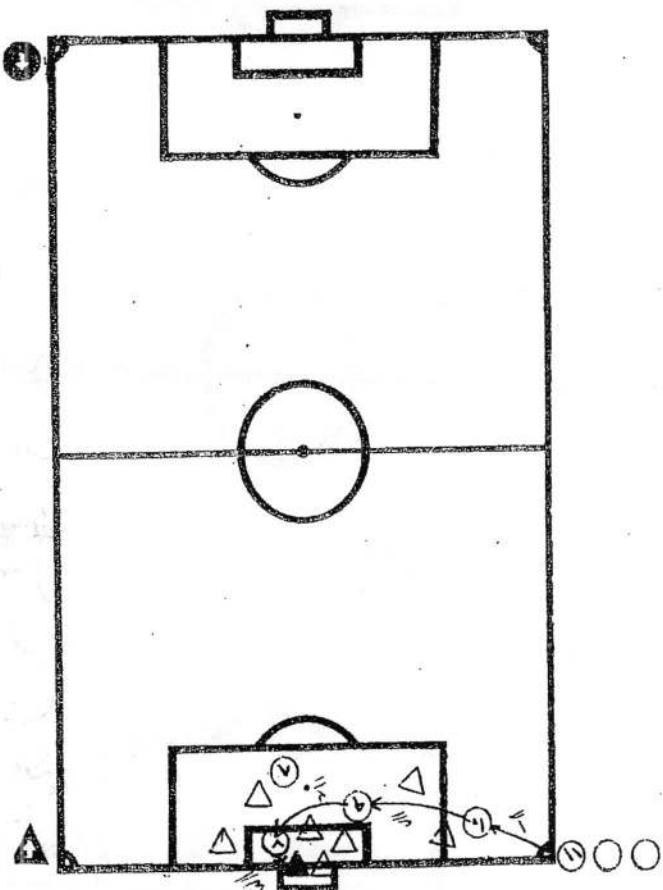
رفة زاوية تنفذ بطريقة غير مباشرة من اللاعبين ١١ الى ١٠ الى ٩ الى ٧ الذي يقوم بالتهديف . كما أن عدد المهاجمين أقل من عدد الخصم ولذلك فإن تحويل الكرة من هاجم الى آخر يبث الارتباك في صفوف المدافعين .



بعدما يضرب اللاعب رقم (٦) الكرة يتبعها هو وكذلك اللاعبين رقم (٨) و (٩). وبعد انتهاء الضربة. يغير اللاعبون المهاجمون مكاناتهم بنفس اتجاه حركة الكرة وبهذا فإن التمرير يوفر فرصة حيدة للاعبين للعب في مختلف الواقع المحتملة عند تنفيذ رفعة الزاوية. اللاعب رقم (٨) يبقى ثابتاً في مكانه . وبين حين وأخر يبدل أحد اللاعبين الآخرين. اللاعب الذي يقوم بالتهديف وهو في البداية اللاعب رقم (٧) ينتقل الى الزاوية لتنفيذ رفعة الزاوية .

التمرير الثالث -

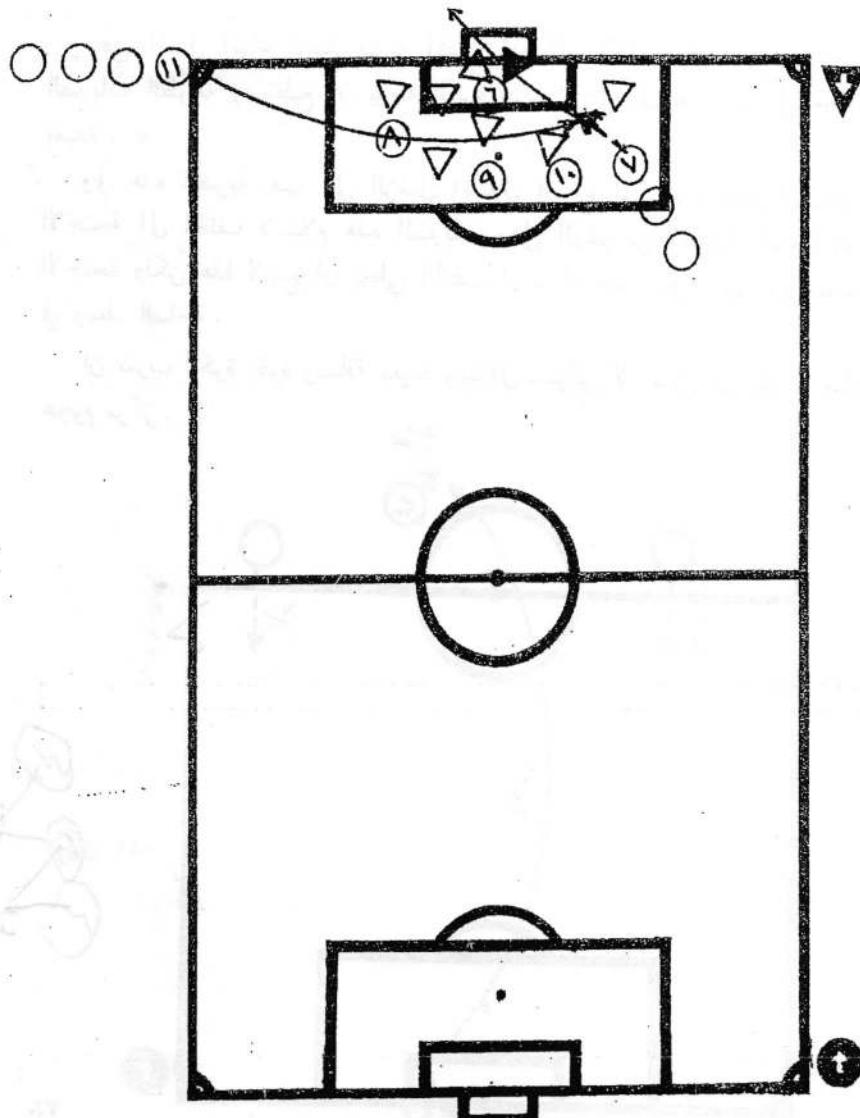
من حيث التنفيذ يشبه التمرير السابق ولكن لا يجري تبديل في مكانت اللاعبين ويكون لكل لاعب واجب محمد يكرره كلما تكرر التمرير . وبعد اداء التمرير عشرين مرة يعطي المدرب للاعبين استراحة ثم يكرره مرة أخرى .



التمرين الرابع -

يقوم اللاعب رقم (١١) بضرب الكرة الى الجانب الآخر من منطقة الجزاء امام اللاعب رقم (٧) الذي يتقدم ويضرب الكرة مباشرة في المهدف . لا يجري تغيير في مكانت اللاعبين .

يكسر التمرن عشرين مرة . ثم يعطي المدرب استراحة قصيرة ويقوم بشرح الحالة الأحسن التي يستطيع اللاعبون الذين هم في الرتل (٧) من الاستفادة من هذه الحالة في التهديف .



المبحث الثالث - خطط ضربة المدف

توجد الطرق التالية لتنفيذ هذه الضربة : -

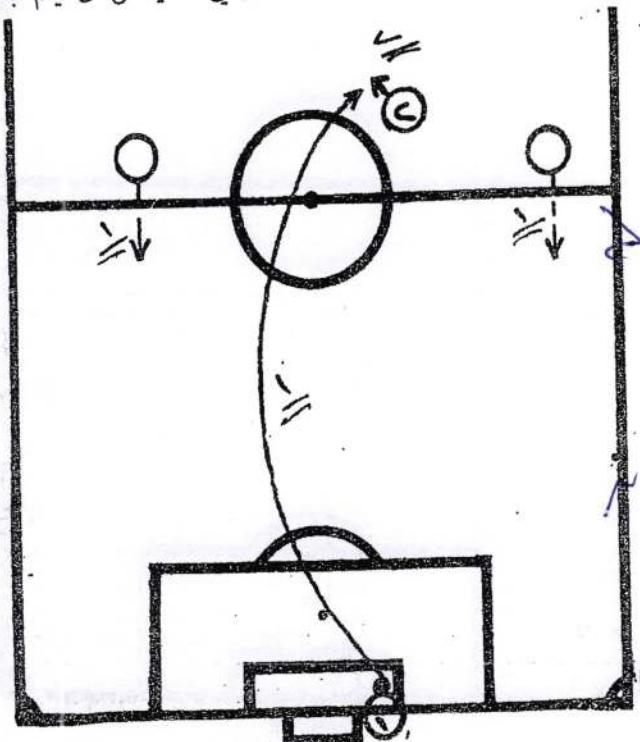
- ١ - المناولة الطويلة .
- ٢ - المناولة القصيرة .
- ٣ - ارجاع الكرة الى حاسي المدف .

١ - المناولة الطويلة : -

وهي افضل انواع تنفيذ ضربة المدف اذا كان اللاعب المنفذ يحسن اتقان الضربات الطويلة ويستطيع أن يوجه الكرة بدقة الى الزميل الذي هو على مسافة بعيدة .

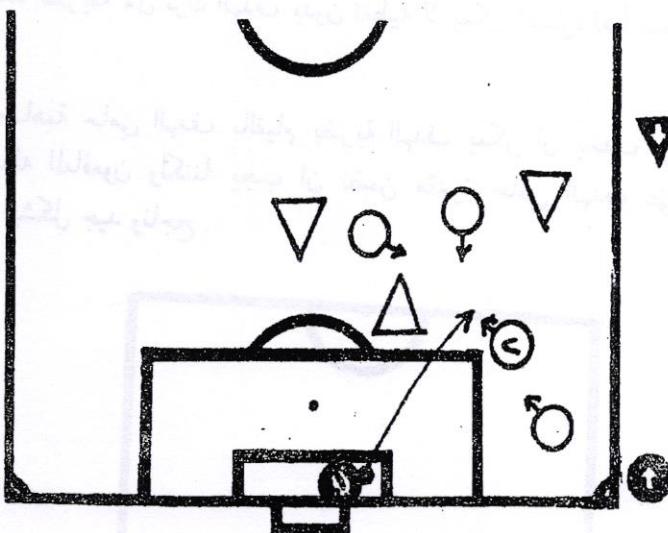
وفي هذه الضربة يجب على الزميل احتلال الفراغ المناسب ويفضل انسحاب الاجنحة الى الخلف لاستلام هذه الضربة . وعلى الرغم من افضلية المناولة الى الاجنحة ولكن هذا لا يعني أن يعطي اللاعب المنفذ للضربة مناولة الى زميل بعيد في وسط الساحة .

ان ضرب الكرة بقوة ومسافة بعيدة وبشكل عشوائي لا يمكن ان يتم به بناء هجوم مركز .



١٩

٣٨



شكل ٢٠

٢ - المناولة القصيرة :

ان الخطر الذي يأتي من جراء هذا النوع من الضربة يكون عندما تعطى الكرة الى زميل معه خصم وان مناولة الكرة الى اللاعبين الذين لا يتميزون بالتكنيك العالي تشكل خطورة على فريقهم ... ولكن مع هذا فإنه يمكن ان يضمن ا يصل الكرة الى الزميل في هذا النوع من الضربات .
وإذا كان هناك خصم قريب او اكثر فعل زميله او زملائه ان يتحركوا لتقديم العون اذا اقتضت الضرورة ذلك .

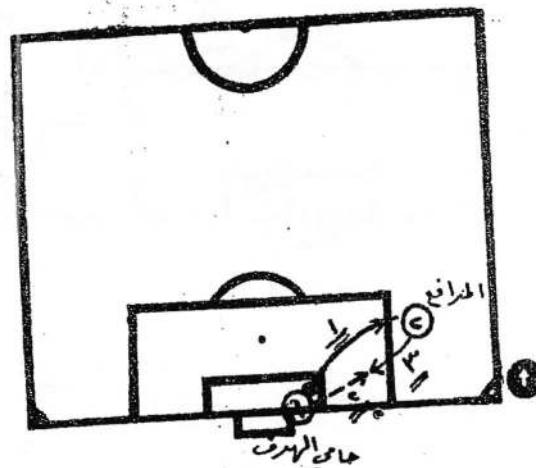
٣ - ارجاع الكرة الى حامي الهدف :-

في ضربة الهدف لكي تكون الكرة لاعبة فانها يجب ان تخرج خارج منطقة الجزاء لذلك فان كثيراً من المدربين يفضلون ان يقوم حامي الهدف بإخراج الكرة خارج منطقة الجزاء وينولها الى المدافع الذي يقوم باعادتها الى حامي الهدف الذي يتصرف بها حسب ظروف اللعب .

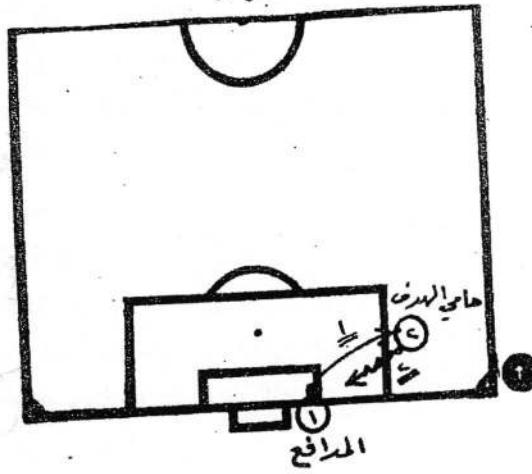
ويجب على حامي الهدف الا يعطي الكرة الى زميله ومعه خصم على الرغم من ان الخصم لا يمكن ان يلعب الكرة الا بعد خروجها من منطقة الجزاء .

وبعض حماة الهدف يخرج خارج منطقة الجزاء ثم تأتيه محاولة من المدافع فيقوم بدرجهتها وادخالها الى منطقة الجزاء ثم يمسك الكرة ويتصرف بها ولكننا لنفضل هذه الطريقة لأن ترك الهدف بدون تغطية لا يمكن اعتباره لعباً صحيحاً.

أن مساعدة حامي الهدف بالقيام بضربة الهدف يمكن أن يخفف من الجهد الذي يبذله المدافعون ولكننا يجب أن نضمن مقدرة حامي الهدف على القيام بالضربة بشكل جيد وناجح.

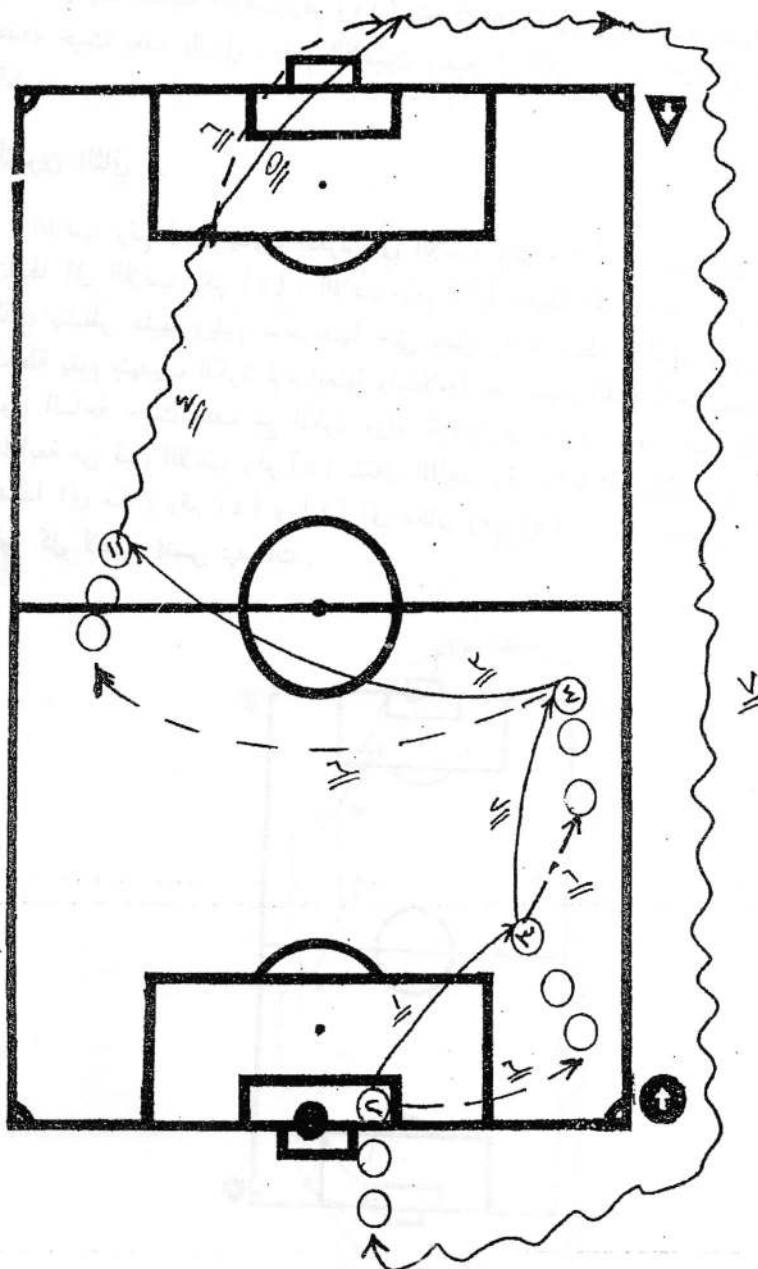


شكل ٢١



شكل ٢٢

وفيما يلي ثلاثة تمارين للتدريب على تنفيذ رفعة الهدف لغرض بناء هجوم على هدف
الفريق الخصم : -



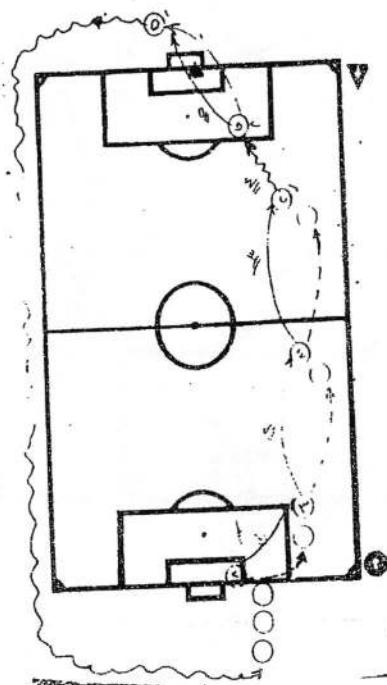
التمرين الأول -

يقوم اللاعب رقم (٢) بتناولة الكرة الى اللاعب رقم (٣)، (٣) يتناولها الى (٤)، (٤) يتناولها الى (١١) الذي يدحرجها حتى خط منطقة الجزاء ويقوم بالتهديف ثم المتابعة.

بعد التهديف المتابعة اللاعب رقم (١١) يتعرك نحو الكرة ويقوم بدور حرجتها حتى هدفه حيث يقف بالرتل. يقوم اللاعبون بتغيير مكاناتهم حسب التسلسل لحركة الكرة.

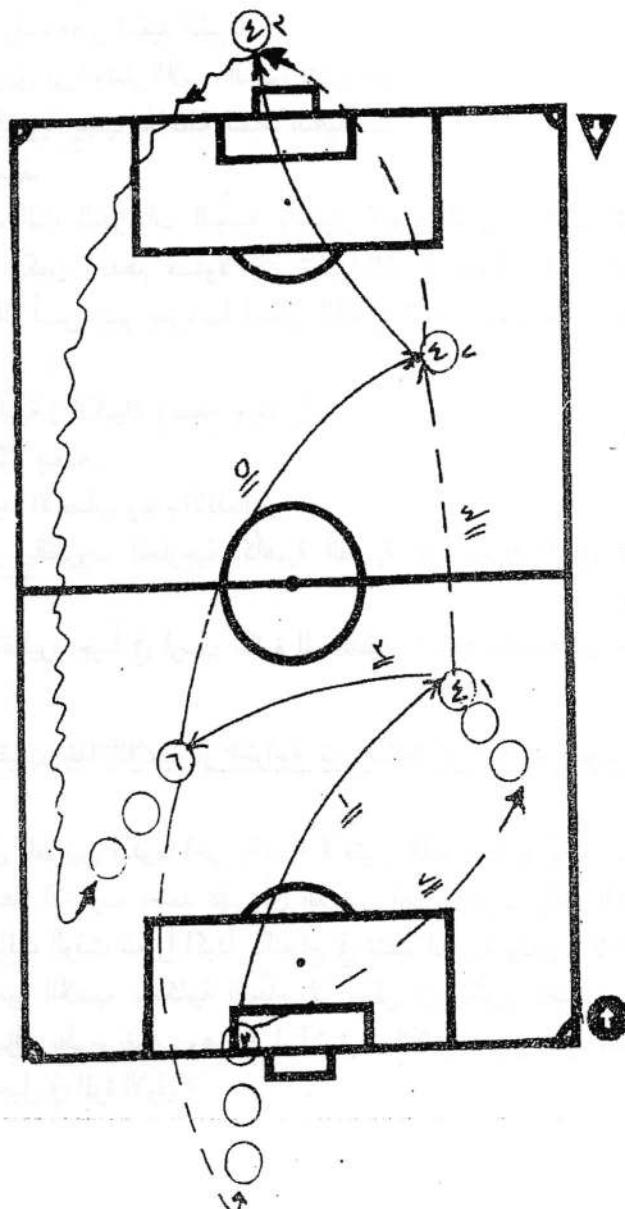
التمرين الثاني -

اللاعب رقم (٢) يتناول الكرة الى اللاعب رقم (٣)، اللاعب رقم (٣) يتناولها الى اللاعب رقم (٤)، اللاعب رقم (٤) يتناولها الى اللاعب رقم (٥) الذي يسيطر عليها ويقوم بدور حرجتها حتى يصل زاوية منطقة الجزاء ومن هذه النقطة يقوم بتهديف الكرة ثم متابعتها واستلامها بعد انتهاء الحالة ودور حرجتها على طول الساحة حيث يقف مع الكرة وراء الرتل رقم (٢). بعد تنفيذ الرسفة والمتابعة من قبل اللاعب رقم (٥) ينتقل اللاعب رقم (٢) الى مكان رقم (٣) وهكذا الى مكان رقم (٤) و (٤) الى مكان رقم (٥). يكرر التمرين بحيث يقوم كل لاعب بخمس تهديفات.



التمرين الثالث -

اللاعب رقم (٣) يتناول الكرة الى اللاعب رقم (٤) وينتقل الى نهاية الرتل (٤). اللاعب رقم (٤) يتناول الكرة الى اللاعب رقم (٦) وينطلق الى الامام. اللاعب رقم (٦) يرسل الكرة الى امام اللاعب رقم (٤) الذي يصوّبها في المدف بلمسة واحدة ثم يتابعها ويدحرجها ويصل بها الى نهاية الرتل رقم (٦).



المبحث الرابع - خطط ضربة الجزاء

ضربة الجزاء هي افضل فرصة يعطيها القانون للفريق الذي وقع عليه الخطأ وذلك للأسباب التالية :

أ - قرب المسافة التي تضرب منها الكرة الى الهدف .

ب - عدم السماح للمدافعين بالتدخل في اللعب .

ج - تحديد حركة حامي الهدف .

د - عدم تحديد وقت معين لتنفيذ الضربة .

هـ - يتتمكن الفريق من اختيار اللاعب الكفوء لتنفيذ الضربة .

و عند تنفيذ الضربة يجب ملاحظة النقاط التالية :-

١ - اللاعب المنفذ

يقوم المدرب اثناء التدريبات اليومية باختيار لاعبين اثنين او ثلاثة لتنفيذ ضربات الجزاء يكون احدهم مسؤولاً عن تنفيذ الضربة بينما يكون الاثنان كاحتياط وهنالك أنس يتم بموجتها اختيار اللاعب الذي سينفذ ضربة الجزاء منها :

١. المبادئ الاساسية (التكتنิก) عنده جيدة .

٢ . لديه ثقة عالية بنفسه .

٣ . يتصف ببرودة الاعصاب وعدم الانفعال .

٤ . عدم التأثر بالظروف الخارجية كأهمية الضربة على نتيجة المباراة ورأي الجمهور .

٥ . ان يكون تفكيره جيداً في ارسال الكرة الى المنطقة الصعبة بالنسبة الى حامي الهدف .

وفي حالة غياب هذا اللاعب او اخراجه من الساحة او اصابته ينوب عنه الاحتياط .

ويتبع بعض المدربين اسلوباً آخر بالنسبة لاختيار اللاعب الذي يقوم بتنفيذ ضربة الجزاء ، هذا الاسلوب يعتمد على رأي اللاعبين انفسهم حيث يتقدم اللاعب الذي يشعر في ذلك الوقت شعوراً اكيداً بالنجاح في تنفيذ الضربة ولكن ذلك ليس صحيحاً لأن شعور اللاعب بامكانية النجاح لا يمكن ان يكون كافياً لتسجيل الهدف وهناك سؤال يطرح نفسه ، وهو هل اتنا نستبدل اللاعب العين لتنفيذ الضربة اذا فشل في التسجيل في المرة الاولى ؟

الذي نعتقد ان مثل هذا القرار سيولد القلق وعدم الراحة النفسية للاعب اثناء تنفيذ الضربة الاولى لذلك فمن افضل ان يعين اللاعب للقيام بتنفيذ ضربات الجزاء طيلة تلك المباراة .

ويجب هنا ان نلاحظ تلك المباريات التي تكسر نتيجتها بالضربات من علامة الجزاء حيث يتحتم علينا في هذه الحالة تدريب كافة اللاعبين على تنفيذ الضربة .. ولكن يجب التركيز على المبدأ الاول وهو تعين احد اللاعبين لتنفيذ الضربة عندما تحدث اثناء المباراة .

وفي حالة كسر التعادل اثناء الضربات من علامة الجزاء هنالك عدة آراء في كيفية تسلسل اللاعبين الخمسة المنفذين ومقدار مقدرتهم في التنفيذ حيث انهم ليسوا متكافئين نذكر بعضها : -

أ / يبقى المدرب اللاعبين الجيدين والذين هم افضل من زملائهم في النهاية وذلك يمكن من حسم الامر في النهاية ..

ب / يقوم اللاعبون بتنفيذ الضربات بالتناوب حسب مقدرتهم جيد - متوسط - جيد - متوسط - جيد .

ج / يقوم اللاعبون الجيدون بتنفيذ الضربات في البداية وذلك لاعطاء زخم نفسي لزملائهم ولارباك الفريق الخصم ونحن نؤيد هذه الطريقة

٢ - قوة الضربة : -

اذا تمكنا اللاعب من القيام بالضربة بقوته القصوى مع الاحتفاظ بالدقة فان ذلك يكون مفضلاً ولكن اذا علمنا ان الشدة والقوة تؤثران سلباً على الدقة فاننا نفضل استعمال ٨٠٪ من قوة اللاعب لان ذلك سيؤدي الى النجاح خاصة اذا علمنا ،
أ / قصر المسافة .

ب / تحديد حركة حامي الهدف .

ج / سعة الهدف .

د / الراحة النفسية والبدنية للاعب الضارب .

٣ - الى اين : -

ما لا شك فيه ان الكرة النازفة الى الزاوية العليا للهدف هي اصعب الكرات بالنسبة لحامي الهدف ولكن ذلك يحتاج الى تكتيك جيد كما ان احتمال الخطأ يكون كبيراً بذلك فان افضل منطقة يمكن توجيه الكرة اليها هي الزاوية السفلية عندما تكون الكرة مرتفعة عن الارض قليلاً .

٤ - الخداع أثناء تنفيذ الضربة : -

هل يحتاج اللاعب المنفذ الى الخداع في هذه الضربة كتحريك جسمه او النظر الى جهة ثم ارسال الكرة الى الجهة الاخرى؟

اذا استعرضنا النقاط السابقة فاننا سوف نقتصر بأن اللاعب لا يحتاج الى كل ذلك حيث انه سيؤثر سلبياً على دقة الضربة . وهناك نقطة هامة يجب ان يراعيها المدرب وهي ان اجبار اللاعب على استعمال تكتيک معين وتبدل الطريقة التي يعتمدها هذا اللاعب في التنفيذ سيؤدي الى نتائج وخيمة .

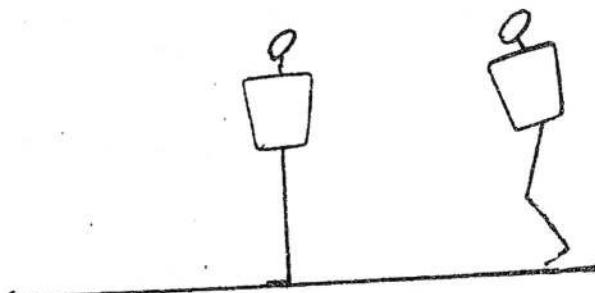
والآن ما هي النقاط التي يجب ان يتم بها حامي المهدف؟ ١ - النظر : -

يجب ان يكون نظر حامي المهدف على الكرة بشكل خاص وان يشاهد اللاعب المنفذ للضربة بشكل اجمالي ... ان تركيز النظر يجب ان يصاحب تركيز كامل لكافة الحواس استعداداً لرد الفعل .

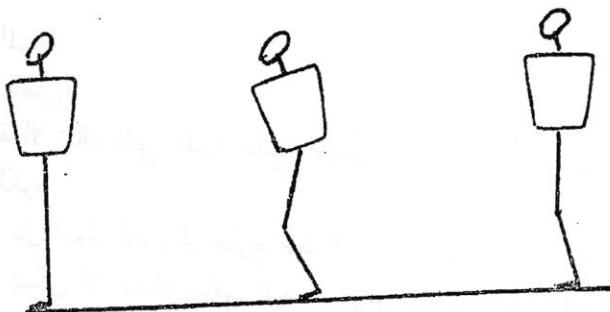
٢ - مكان وكيفية الوقفة : -

ان الوقفة الطبيعية بالنسبة الى حامي المهدف هي الوقفة الصحيحة . وان الانثناء المناسب في مفصل الركبة هو الشيء المطلوب اثناء ضربة الجزاء وذلك لأن عدم ثني الركبة يتطلب من حامي المهدف عندما يريد الوصول الى الكرة ثني الركبة ثم مدتها اما الانثناء الكبير فإنه كذلك غير جيد لانه يحتاج الى وقت طويل للوصول الى المد الكامل وفي ذلك فقدان الوقت

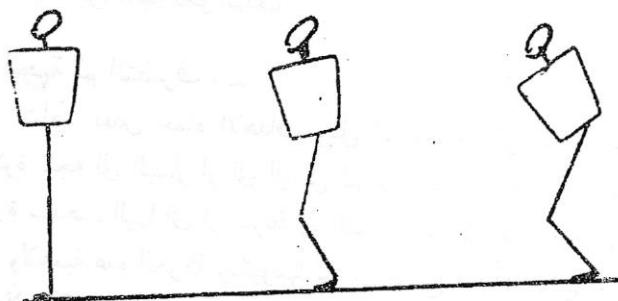
الحالة الاولى - ثني الركبتين بالمقدار المطلوب .



الحالة الثانية - الرجال منشيتان أقل من المطلوب :



الحالة الثالثة - الركبتان منشيتان اكثر من المطلوب :



ويجب ان يقف حامي المهد في منتصف المهد لكي يعطي كافة الاحوالات

ويعتقد بعض حماة المهد انه يت Gunnم عليهم الوقوف وفي بعض الحالات ليس في منتصف المهد وذلك عندما يعلم ان اللاعب الضارب لا يؤدي الضربة الا نحو زاوية معينة فيميل حامي المهد الى تلك الزاوية ليسد الزاوية ان هذا الاعتراض غير وارد وذلك لأن المسافة المكسوقة من الجهة الاخرى ستفسح المجال امام الضارب لتوجيه الكرة اليها وتسجيل المهد على الرغم من ضعفه في توجيه الكرة الى هذه الجهة لأن طول المسافة المكسوقة تقضي على الضعف عند اللاعب .

٣ - أيها افضل مسك الكرة ام صدتها ام ابعادها؟

ان افضل ما يمكن ان يعمله حامي الهدف هو ان يمسك الكرة ويسطير عليها تماماً ثم يقوم بعملية بناء الهجوم ولكن ذلك لم يعد متيسراً في اغلب الحالات للأسباب الآتية :

- آ / قصر المسافة .
- ب / قوة الضربة .

ج / حالة الارتكاب التي عليها حامي الهدف وعدم ثقته بأنه سيتمكن من مسك الكرة .

لذلك فان ابعاد الكرة الى خارج خط الهدف من فوق العارضة او من جانبها هو افضل ما يمكن ان يعمله حامي الهدف . وهو سيعطي فرصة للمدافعين للتدخل المشروع في اللعب ولكن يستعيد هو وضعه الدفاعي بشكل جيد . اما صد الكرة وارجاعها الى الساحة فيجب ان يكون في الحالات التي لا يمكن ان يؤدي حامي الهدف ببراعة وذلك لخطورة هذه الحالة حيث سيتمكن اللاعب المنفذ لضربة الجزاء او زميله من لعب الكرة ثانية نحو الهدف .

٤ - تقدير العتمة ثم التصرف :-

كثير ما نشاهد بعض حماة الاهداف وعلى المستوى الدولي كذلك من يقدر مسبقاً ان الكرة تتجه الى اليسار او الى اليمين ثم يقوم برمي نفسه الى الجهة التي اعتقاد ان الكرة ستذهب اليها اي ان سرعة رد الفعل ليست في حساب حامي الهدف في هذه الحالة ولا همية هذه الحركة ولشيعها نود ان نوضح خطأها بالشرح التالي :
لو فرضنا جدلاً اننا نقسم الهدف الى ثلاثة اقسام متساوية فان الاحتمالات التي يمكن ان تحدث عندما تتجه الكرة نحو الهدف تكون بوصول الكرة الى احدى المناطق الثلاث فلو فرضنا ان حامي الهدف قدر ان الكرة ستذهب على يمينه ثم رمى بنفسه الى ذلك الاتجاه فما هي احتمالات النجاح في هذه الحركة :-

ا/ اذا ذهبت الكرة الى نفس الاتجاه وحسبما اعتقاد حامي الهدف فهناك احتمال بصد الكرة وكذلك يحتمل ان يفشل في صد الكرة خاصة اذا علمنا ان المستوى الذي ستجيء إليه الكرة لا يتاسب ومستوى اليدين لأن رمي الجسم لم يكن اساساً منسجماً ومستوى حركة الكرة .

ب/ اذا جاءت الكرة الى المنطقة الوسطى فانه سيفشل في صدتها لأن توازنه سيختل بعد حركة جسمه الى الجانب وكثيراً ما تسجل اصابات من هذه الطريقة

— ፳፻፲፭ ዓ.ም. - የሰው ማኅበር በአዲስ አበባ

କ- ଲୋକ ଜୀବିତ କରିବାର ଏହାର ପାଇଁ କିମ୍ବା କିମ୍ବା
କ- ଲୋକ ଜୀବିତ କରିବାର ଏହାର ପାଇଁ କିମ୍ବା କିମ୍ବା
କ- ଏହାର ପାଇଁ କିମ୍ବା କିମ୍ବା

جیساں:-

۱۳۰۷-۱۳۰۸ میلادی

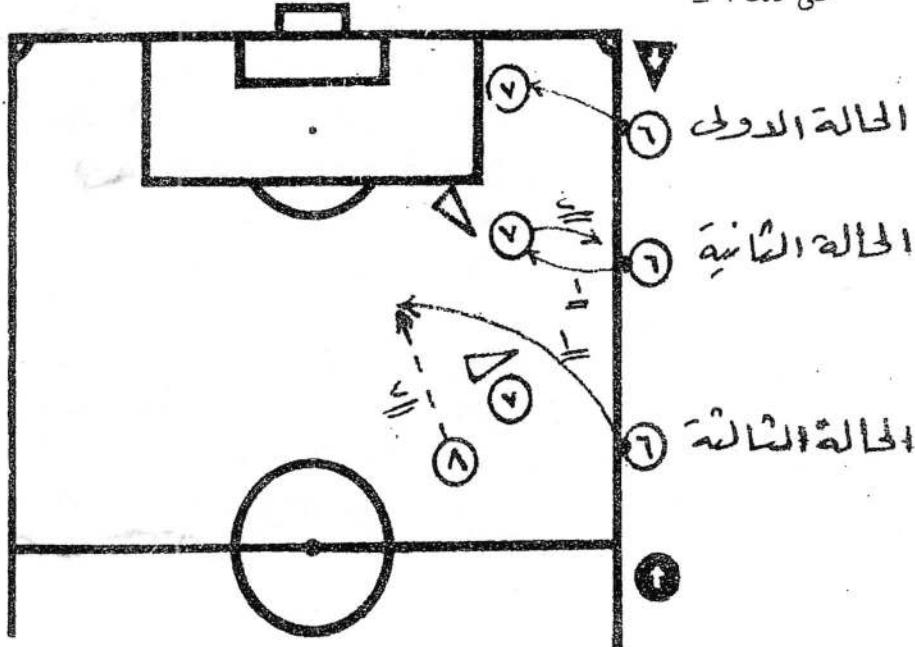
۱۷

କେବୁ ଗିରି ଦିଲ୍ଲାରୀ ଲାଖ ମି ଗିରି ଏହି ପ୍ରିଣ୍ଟିଂ କି ଆଜିଆଇଲେ

الكرات العالية التي تسقط امام هدف الخصم خطراً كثيراً عليهم اما لضعف لاعبي الدفاع باستعمال الرأس او لوجود مهاجم يجيد استعمال الرأس . وفي حالة كون اللاعب الذي يقوم بالرمية الجانبية من لاعبي الدفاع فيجب الاهتمام بأمر التغطية لانه من غير الصحيح ان تفكر بالهجوم وفتح ثغرات خطيرة في خط دفاعنا ..

حركات تاكتيكية في الرمية الجانبية

ان المبدأ العام الذي يجب ان نلاحظه هو انتا لسنا بحاجة الى حركات هجومية معقدة إذا كان أحد الزملاء خاليًا من رقابة الخصم ففي هذه الحالة يجب ايصال الكرة الى هنا اللاعب لكي نبدأ منه عملية الهجوم المركز . اما في حالة عدم وجود زميل لوحده فيجب القيام بعض الحركات للتحرر من الخصم وهذه بعض الامثلة على ذلك : -

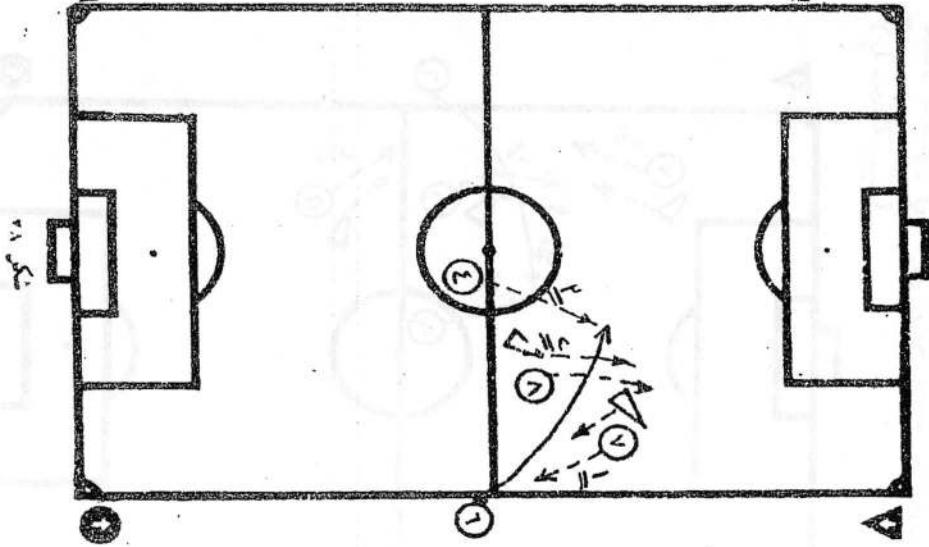


التمرين رقم ١ (الشكل . ٢٧) :

الحالة الاولى : - بصورة مفاجئة يتحرك خارج المين لاستلام الكرة من زميله والسؤال ما هي الاحتمالات التي يمكن ان تحدث وما هو التصرف الصحيح تجاه كل منها ؟

أـ إذا لم يلتحق المدافع إلى السار للفريق الخصم بخارج الميكان فعلى اللاعب الذي يقوم بالرمية الجانبيه إيسيل الكرة اليه .

الحالة الثانية : - إذا لحق المدافع بالهاجم فتتمكن اللاعب الذي عنده الكرة من اعطاء الكرة إلى الخارج الذي يقوم بارجاعها إلى نفس اللاعب الذي قام بالرمية الجانبيه .



الحالة الثالثة : - نفس الحاله السابقة ولكن لاما مهاجها ثالثا يستغل الفراغ الذي حصل من تحرك الخارج وللدافع فيقوم اللاعب برميه جانبيه نحو الفراغ كما في الشكل التالي :

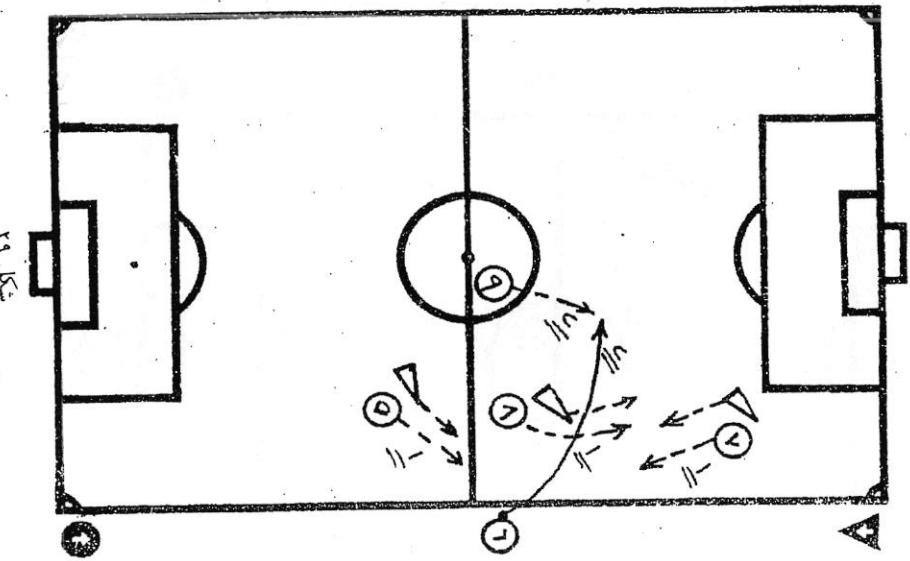
التصرين رقم ٢ :-

تقرير الحركة الساقية ولكن حالك مدحني اخر يتحقق باللماجم رقم ٨ وهي مثلاً بعدالة يستغل الفراغ للاعب ملهم راجي كما في الشكل ٢٨ :-

التصرين رقم ٣ :-
يتحرك بعد اللامعين الماجمين الترسين من الخط وعند تعطيسه يتحرك

لابس الوسط (١) باتجاه الهدف لاسلام الكرة كما في الشكل ١٩٠ :
هذه بعض الامثلة على الرسمة الجانية وحركتها ومن الممكن ابتكار طرق جديدة لا يجاد السريع بعد التحرير من الخدمة .

ويجب ملاحظة نقطة هامة هي ان كافة هذه الحركات والوقت الذي يستغرقه تماريب عليها سوف تذهب هباء اذا تمت الرمية الجانية بشكل غير قانوني خاصة وأن بعض الحكم يستدرون في تطبيق الرمية الجانية ويميلون الى اعتبار غير قانوني الاريد منتصفه بسيطة .

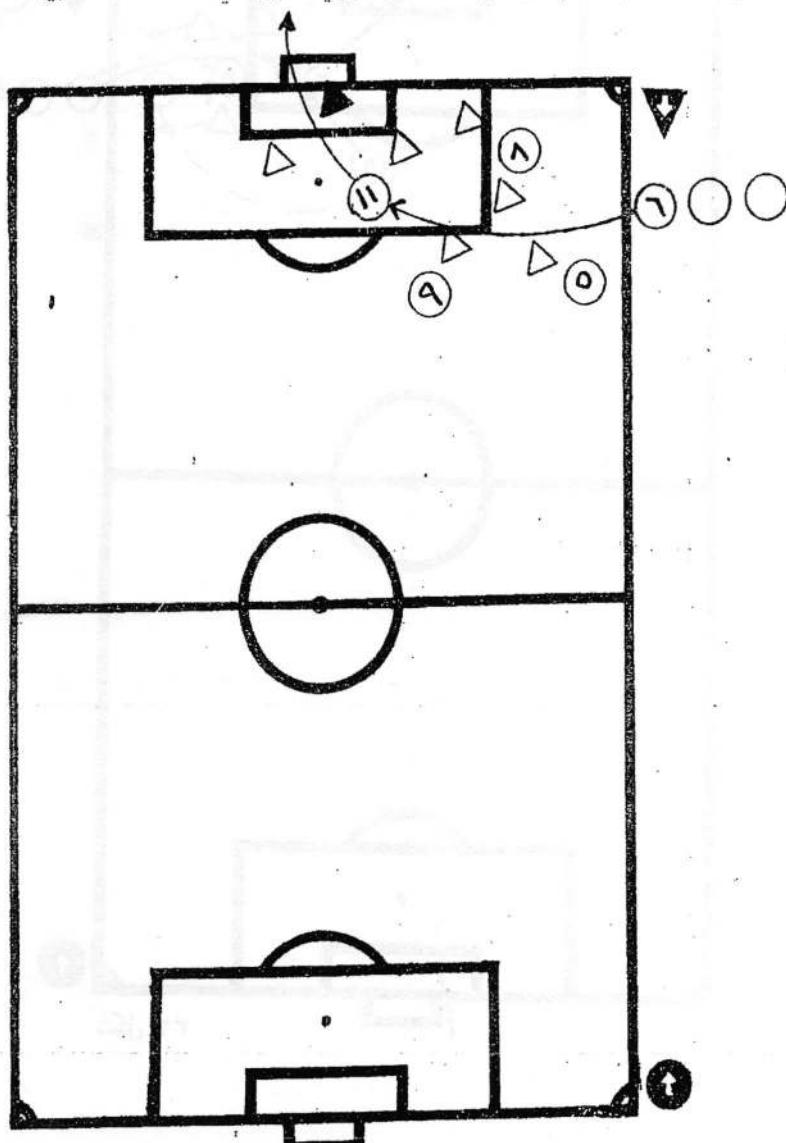


شكل ٢٩

التمرين رقم ٤ : -

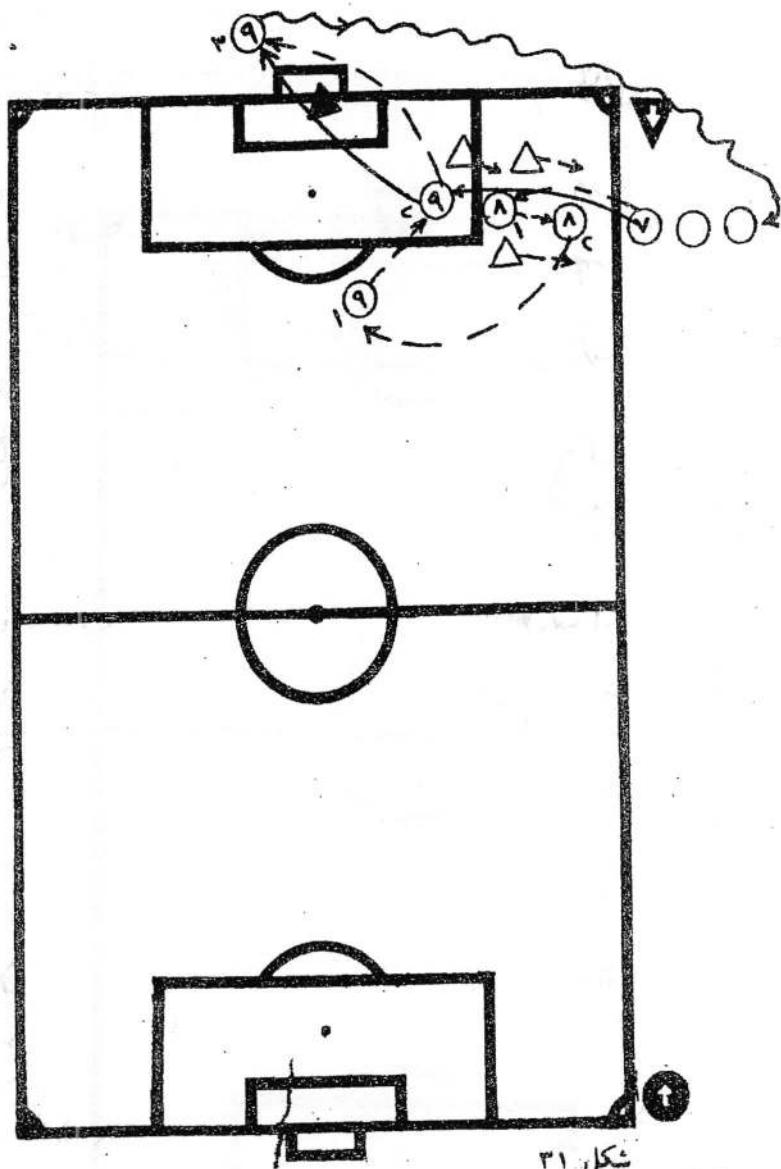
اللاعب رقم (٦) ينالو الكرة الى اللاعب رقم (١١) الواقع على مسافة بعيدة نسبياً عن رقابة الخصوم والذي يستلم الكرة ويقوم بالتهديف بملمة او المستين .

ان تتنفيذ مثل هذه الحطة يتضمن ان يكون اللاعب رقم (٦) قادر على رمي الكرة الى مثل هذه المسافة اي حوالي ٣٠ مترا . يتم التدريب على هذه الحطة بأن يكون عند كل لاعب واجب محمد ولا يجري تغيير في مكانت اللاعبين .



التمرير رقم ٥ :-

اللاعب رقم (٧) يرمي الرمية الجانبية ، اللاعب رقم (٨) يتقدم الى الامام بحركة توبية فيتحرك المدافعون لمسكه . يتولد فراغ يتقدم اللاعب رقم (٩) لاستغلاله . اللاعب رقم (٧) يرمي الكرة نحو منطقة الجزاء حيث يتقدم اللاعب رقم (٩) للاقاء الكرة وتصويبها في الهدف ثم يقوم بتابعتها . اللاعبون يتبادلون مراكزهم كما مبين في الشكل .



المبحث السادس - خطط الضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة

لقد اصبح التاكيد الواجب اتباعه اثناء تنفيذ هذه الضربات مهماً جداً وذلك للفائدة الكبيرة التي من الممكن ان يحصل عليها الفريق عند تنفيذه هذه الضربات من داخل منطقة الجزاء او المناطق المجاورة لها .

وان الفرصة الكبيرة التي اعطتها القانون للفريق المهاجم يجب ان تستغل على احسن وجه . ويمكن ان يقوم اللاعب الضارب للكرة بالضرب المباشر نحو الهدف اذا توفر أحد الشروط التالية :

١ - وجود ثغرة او اثارة في الجدار .

معرفة اللاعب الضارب ان اللاعبين الذين يشكلون الجدار لا يمتازون بالشجاعة المطلوبة .

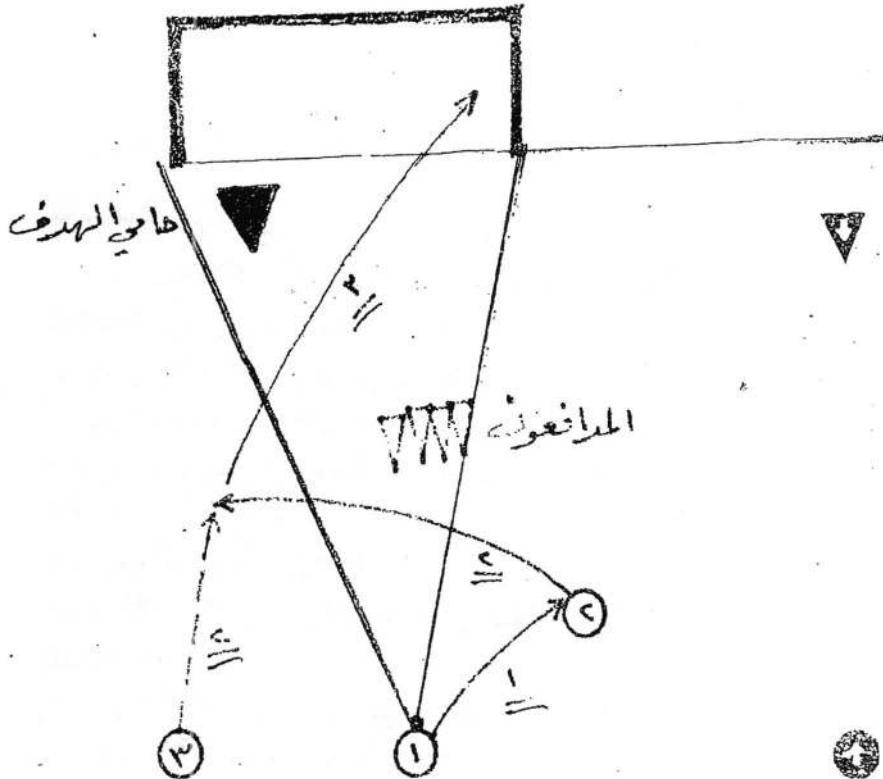
٢ - مقدرة اللاعب المهاجم على توجيه الكرة الى الزاوية على شكل قوس يمر من جنب الجدار ثم يتوجه نحو الزاوية . . .

ويمكن تطبيق ذلك حتى في حالة الضربة الحرة غير المباشرة حيث يمكن تحريك الكرة الى الزميل الذي يقوم بالتهديف بشكل قوي و مباشر .

اما في حالة عدم توفر واحد من الشروط السابقة فان الفريق المهاجم يتمكن من اتباع احدى الطرق التالية :

مثال رقم ١ :

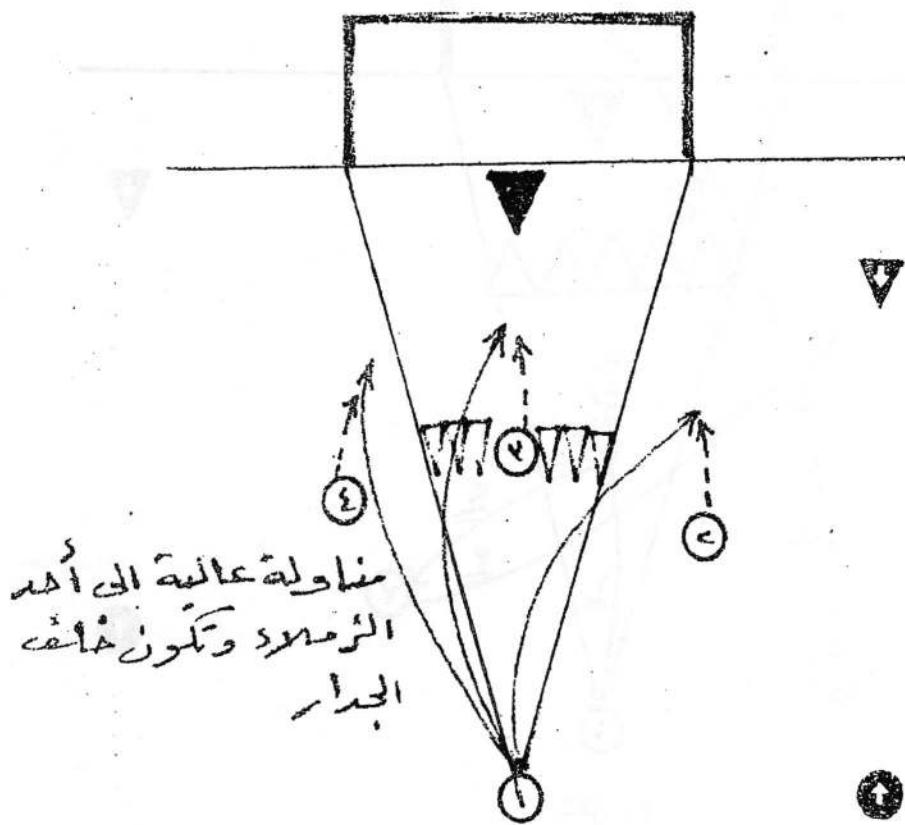
يعطي رقم (١) مناولة الى رقم (٢) الذي ينالها مباشرة الى امام اللاعب رقم (٢) المنطلق من الخلف الى الامام والذي يقوم بالتهديف الى الجهة الاخرى والتي لا يحرسها حامي الهدف (الشكل ٣٢) .



شكل ٣٢

مثال رقم ٢ :

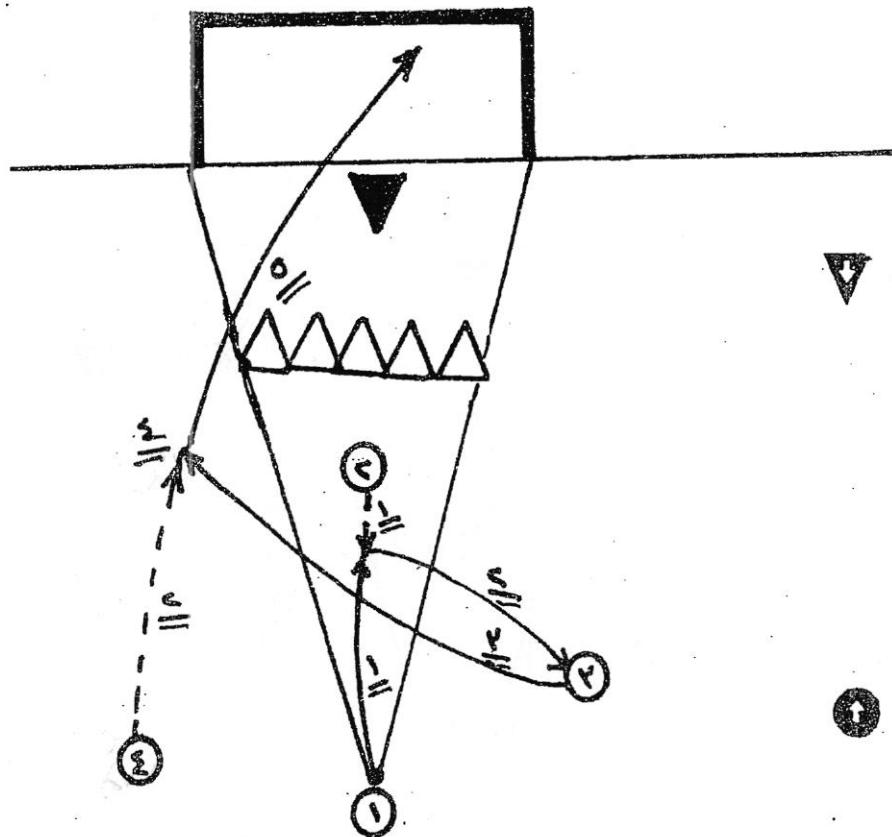
من الممكن اعطاء مناولة عالية الى احد المهاجرين الذي يتمكن من اجتياز الجدار من احدى الجهتين او من الوسط و يجب مراعاة التوقيت الصحيح في هذه الحركة وكذلك فان دقة المناولة ذات اهمية قصوى في نجاح الحركة (الشكل ٣٣)



الشكل ٣٣

مثال رقم ٤ :

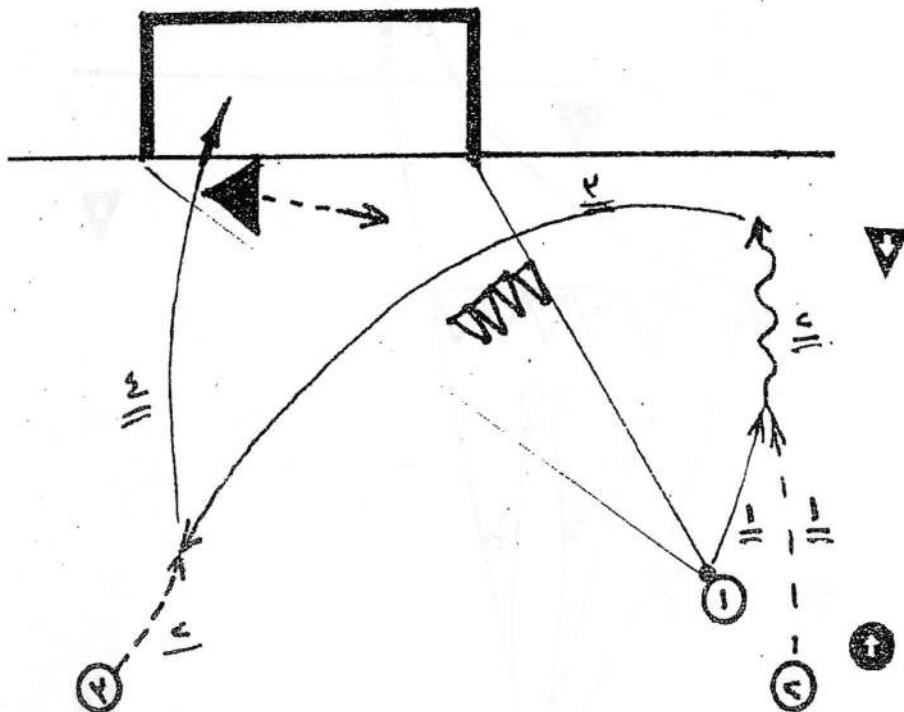
يتقدم اللاعب رقم (٢) الى الامام فيستلم مناولة من اللاعب رقم (١). يقوم اللاعب رقم (٢) بمناولة الكرة الى اللاعب رقم (٣) الذي يقوم بتحويلها الى اللاعب رقم (٤) في الجهة المعاكسة وهذا الاخير يقوم بعملية التهديف ، كما مبين في الشكل ٣٤ .



شكل ٣ :

مثال رقم ٤ :

الكرة عند اللاعب رقم (١) ينالها امام الزميل رقم (٢) المنطلق نحو الخارج وهذا بدوره يقوم بتحويل الكرة الى اللاعب رقم (٣) في الجهة المعاكسة والمتقدم من الخلف . حامي الهدف يتقدم اعتيادياً باتجاه اللاعب رقم ٢ . يقوم رقم ٣ بالتهديف (الشكل ٣٥)



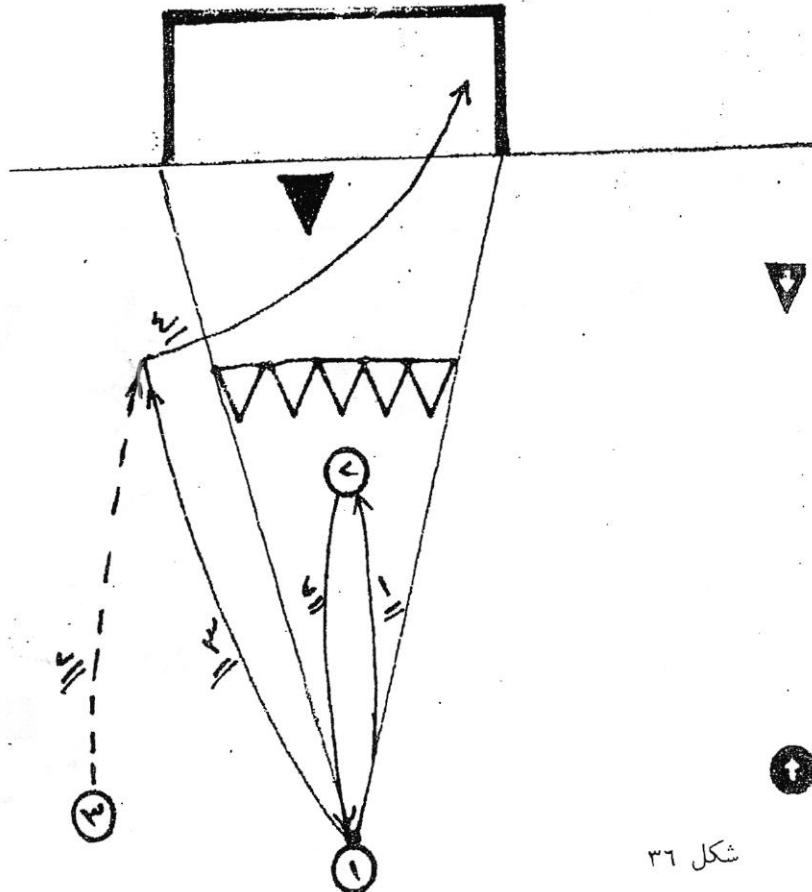
شكل ٣٥

مثال رقم ٥ :

يقوم اللاعب رقم (١) باعطاء مناولة الى اللاعب رقم (٢) الذي يرجعها الى اللاعب رقم (١). وبصورة مباشرة ينالو اللاعب رقم (١) الكرة الى زميله رقم (٢) المتدفع الى الامام الذي يحاول التهديف (الشكل ٣٦).

هذه بعض الامثلة البسيطة عن الكيفية التي يمكن ان يلعب بها الفريق المهاجم الكرة من ضربة حرة . والمهم هنا هو تنفيذ الحركة حيث ان الحركات البسيطة التي يمكن نجاحها هي افضل بكثير من الحركات المعقدة التي لا يمكن ان تبقي الكرة في حوزة الفريق وتشكل خطورة على الفريق المدافع .

كما ان المدرب يجب ان يتذكر ان العبرة ليست في التدريب على حالات كثيرة ومختلفة ولكنها غير مقتنة الاداء من قبل الفريق ولكن المهم هو ان يتمكن الفريق من تأدية حركات قليلة ولكنها مقتنة . كما ان عنصر المفاجأة مهم بالنسبة الى نجاح الحركة ..



شكل ٣٦

المبحث السابع - خطط الجدار

حتى نهائيات كأس العام في المكسيك سنة ١٩٨٦ كان مفهوم - الجدار - يقتصر على الجدار الذي ينشئه المدافعون امام هدفهم لحماية من الكرة الموجهة من رفقة حرة ينفذها الخصم. ولكن في مباراة كندا الاتحاد السوفيتي بتاريخ ٦/٨/١٩٨٦ ظهرت حالة جديدة حيث قام الكنديون زملاء منفذ الرفقة الحرة غير المباشرة بتشكيل الجدار بين الكرة وهدف الخصم في محاولة لمنع حامي هدف الخصم وزملائه المدافعين من رؤية خطة تنفيذ الرفقة واتجاه الكرة بعد الرفقة . لذلك فان هذه هي حالة جديدة للجدار يصح أن نسميتها - الجدار في المجموع - تمييزاً لها عن - الجدار في الدفاع .

الجدار في الدفاع : -

المقصود هنا هو بناء حاجز بأجسام اللاعبين المدافعين لسد المهد أو جزء منه امام سير الكرة .

عندما تكون الكرة بعيدة عن المهد فان اقصى ما يمكن ان يعمله المدافعون هو تغطية اللاعبين المهاجمين وخاصة اولئك الذين من الممكن ان يشكلوا خطورة على المهد . اما في حالة كون الكرة قريبة من المهد (منطقة التهديف) ففي هذه الحالة يجب عمل الجدار اللازم لجز المهد امام سير الكرة ولا هممة موضوع الجدار وكيفية صنعه وانواعه والخطاء التي يمكن ان تحدث سنتكلم بشيء من التفصيل في صفحاتنا القادمة عنه .

ويمكن تقسيم الجدار من حيث موقع الكرة بالنسبة لحامي المهد الى قسمين هما : -

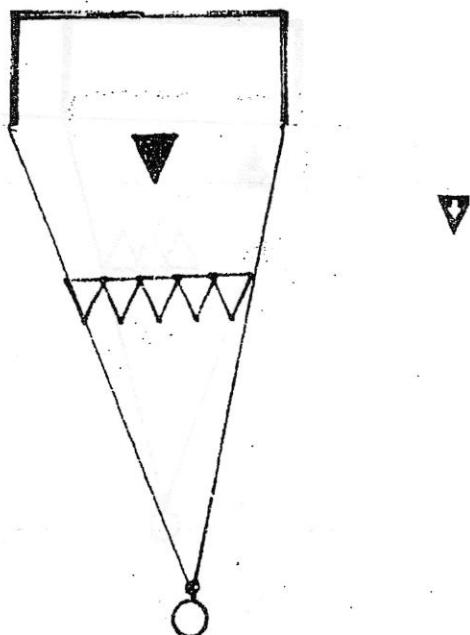
اولاً - الجدار الامامي .

ثانياً - الجدار الجانبي .

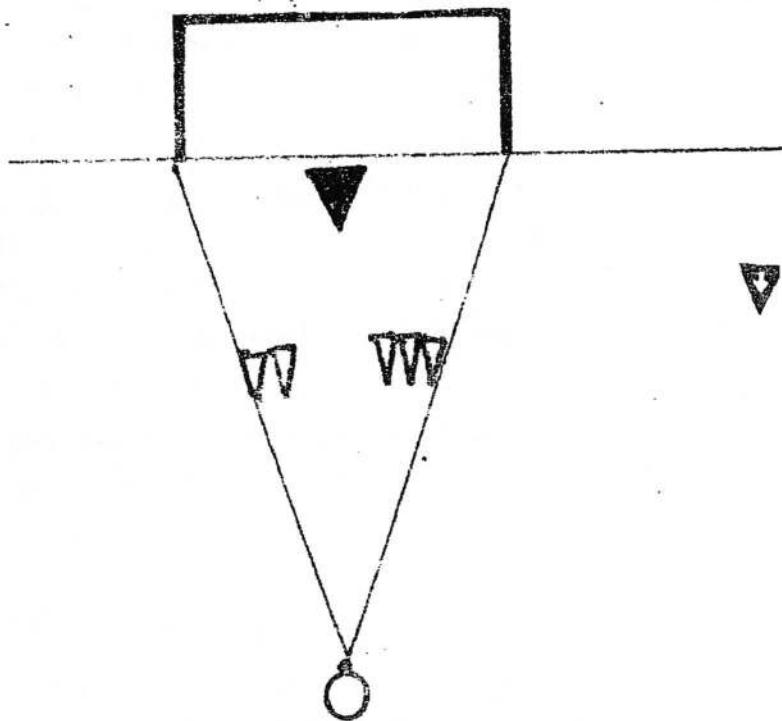
اولاً : - الجدار الامامي

ويمكن صنع الجدار بهذه الحالة على اشكال كثيرة منها :

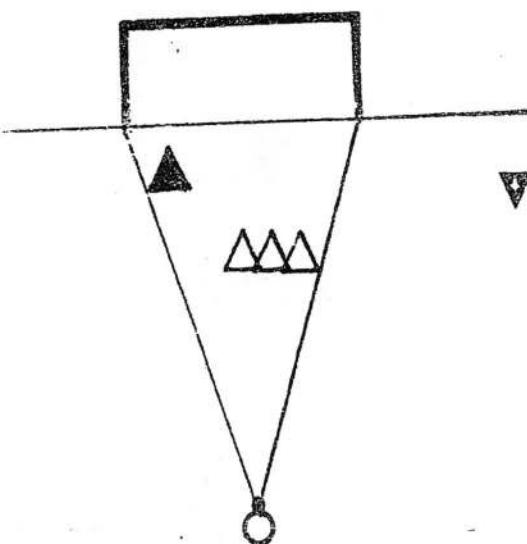
- ١ - يعطي المدافعون جميع المهد ويقف حامي المهد في الوسط خلفهم كما في الشكا .



٢ - يعطي حامي الهدف الوسط بينما يعطي المدافعون الجهتين وعلى قسمين كما في
الشكل ٣٨ : -



٣ - يعطي المدافعون جهة بينما يعطي حامي الهدف الجهة الأخرى كما في الشكل
- : ٣٩ -



والذي يجب ان نلاحظه في هذه الحالة هو ان المدافعين الذين يغطون احدى جهتي الهدف يجب ان يتحملوا مسؤولية ثلثي الهدف بينما يتحمل حامي الهدف الثالث الآخر لأن تحمل حامي الهدف مسؤولية نصف الهدف يشكل خطورة كبيرة على الهدف

ونجد الان ان نوضح بعض المخاطر في كل نوع من هذه الانواع فالنوع الاول ينصف بعض نقاط الضعف اهمها :

١ - يحتاج الى عدد كبير من اللاعبين .

٢ - يعجب الرؤيا عن حامي الهدف

٣ - لا يشعر حامي الهدف بمسؤولية كبيرة عليه .

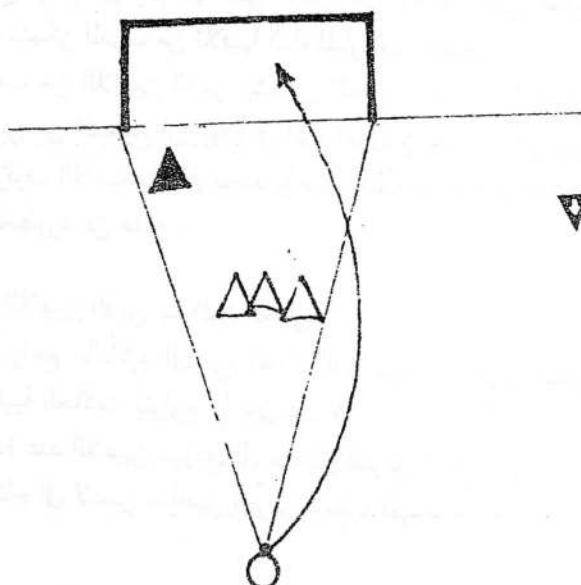
اما النوع الثاني فيكون ضعفه في الفراغ العاصل في الوسط والذي يشجع ضارب الكرة الى توجيه الضربة الى وسط الهدف .

٤ - وكثيراً ما يعجز حامي الهدف عن صد الكرة القوية خاصة اذا مرت الكرة من جنب اللاعب الداخلي لشكل المجدار .

في النوع الثالث تكمن الخطورة في نقطتين اساسيتين :

٥ - قد يعجز حامي الهدف من صد الكرة القوية المتوجه الى المنطقة التي هي تحت مسؤوليته .

٦ - اذا كان اللاعب الضارب للكرة من ذوي الكفاءة العالية في المبادئ الاساسية فانه سيمكن من توجيه الكرة الى الجهة الاخرى كما في الشكل رقم ٤٠



شكل ٤٠

وبذلك يضع حامى الهدف في موقف معزج للغاية.

إن مبدأ اختيار الشكل المناسب متروك للمدرب الذي سيلاحظ بلاشك قابلية اللاعبين وحامى الهدف وأثريين المقابل ولكن النوع الثالث هو الحال عند معظم الفرق.

ولتوضيح أهمية الجدار والأنظمة والتي يمكن أن تحصل وكيفية بنائه نظر

الإمثلة التالية.

من ١ : من هم اللاعبون الذين يصنون الجدار ؟

ولكي نجيب عن هذا السؤال نطرح سؤالاً آخر وهو ما هي صفات اللاعبين الذين يصنون الجدار ؟

يجب أن يتضمنوا بالصفات التالية :

١ - طول القامة .

٢ - يستذرون بالشخاعة .

٣ - يتضمنون بالقدرة على تحمل المسؤولية .

٤ - لهم القراءة والإرادة علىضبط حركاتهم .

ومن دراسة هذه الصفات نرى أن المدافعين هم أفضل من يستطيع عمل الجدار ولكن هنا لا ينسى أن يساهم في صنعه مهاجم إذا اتصفت به المعدات مارة الذكر .

أن تثبتت أسماء اللاعبين الذين يصنون الجدار يجب أن يتم قبل المبارزة ليس

هذا فحسب وإنما تجري تدريبات مستمرة أثناء الوحدات التدريبية اليومية على الكافية الصحيحة التي يجب أن يتم بها عمل الجدار لأن الأخطاء التي يمكن أن تظهر أثناء التدريب تتمكن المدرب من تلافيتها أثناء المباريات الحقيقة .

كما أن كل لاعب من اللاعبين الذين يتذكرون الجدار عليه أن يعرف مكانه المحدد في الجدار فليس من الصحيح أن يقف في المرة الأولى في منطقة الذي يتغيرها في المرة الثانية . إن وقوف اللاعب يمكن محمد واحد سيعطيه خبرة ودرامية في عمله

في المساحة يتقليل الخطرة عن هدفه .

مس ٢ : ما هو عدد اللاعبين الذين يتذكرون الجدار ؟

إن هذا راجع بالتأكيد إلى نوع الجدار الذي سيشكله الفريق المدافع ولكن العدد في غالبية الحالات يتراوح ما بين ٤ - ٧ .

إن زيادة عدد اللاعبين سيؤدي إلى مشاكل للفريق المدافع منها :

١- إن انتظام إلى اللاعبين مدافعين آخرين لتعطية المهاجمين

٢ - انا نحتاج الى لاعب واحد على الاقل لكي يقف بوسط الساحة

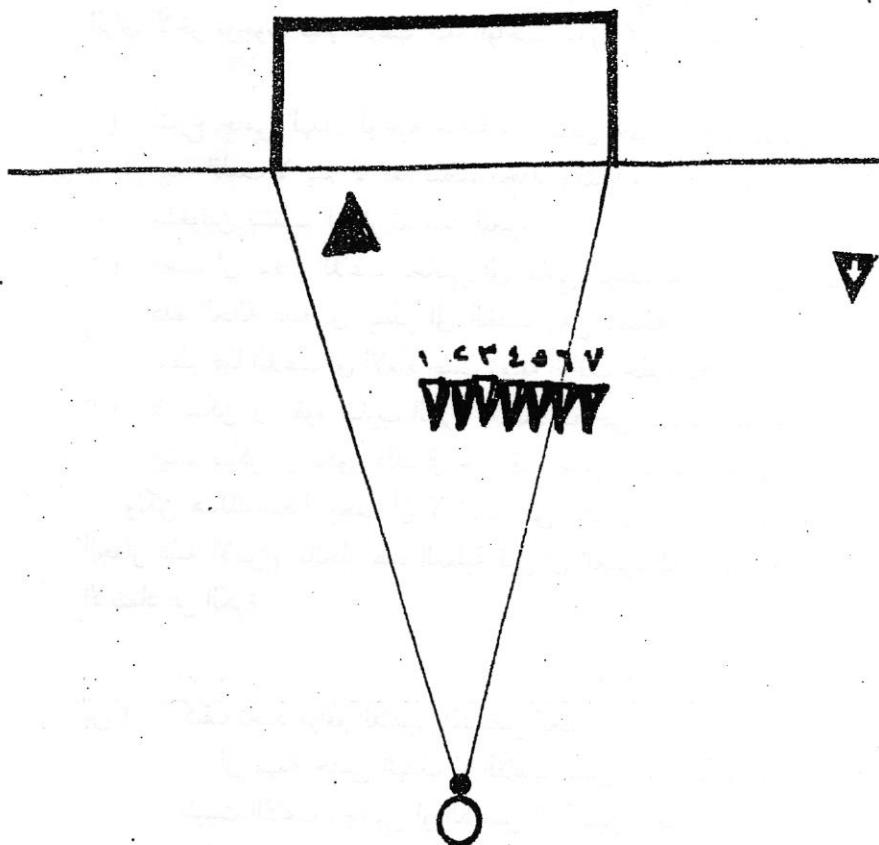
لتحقيق غرضين اساسيين :-

أ / للبدء بالهجوم المضاد .

ب / لاجبار لاعبين اثنين على الاقل من الفريق الآخر لتفطيته

ومنعهم من اخذ موقعا هجومية .

٣ - إن زيادة اللاعبين سيؤدي الى تعطية المنطقة المجاورة لعمود الهدف
كما في (الشكل ٤١) :



شكل ٤١

وهذه الوضعية ستؤدي الى الامور التالية :

١ - عدم الاستفادة من اللاعبين (٧ . ٦) في تنفيذ بقية لاعبي الهجوم .

٢ - الكرة التي تصطدم بهما ترتد الى الساحة بينما ستذهب الى الخارج

عند عدم وجود هذين اللاعبين (٧ . ٦) .

- ٢ - احتمال قيام كل منها باخطاء تسبب مشاكل لفريقهما كمسك الكرة باليد او ارتداد الكرة منها الى الهدف ..
- س ٣ : من يقوم بضبط الزوايا او الزاويتين عند صنع الجدار ؟
ان الذي يتمكن من القيام بذلك هو احد اثنين
آ - حامي الهدف .
- ب - لاعب من الفريق المدافع يقف خلف الكرة .

على الرغم من ان معظم الفرق تفضل ان يقوم حامي الهدف بهذه المهمة الا ان الرأي الآخر بوجوب قيام اللاعب بهذا الواجب يسود اكثر وجاهاة للأسباب التالية :

- ١) لتنزيغ حامي الهدف لواجهة خاصة وان بعض حماة الهدف يتصور ان الامر بهذه اللعنة لا يتم الا بعد تنظيم الجدار وكثيراً ما نرى بعض حماة الهدف مشغولين بتنفيذ الجدار ثم يبدأ اللعب .
- ٢) يجب ان ينظر اللاعب الجانبي الى حامي الهدف لمعرفة المكان المناسب وفي هذه الحالة عليه ان ينظر الى الخلف وهي وضعية غير مريحة اذا قورنت بنظر هذا اللاعب الى الامام حيث زميله الواقع خلف الكرة .
- ٣) لا يمكن ان يقوم ضارب الكرة بـ "اللعب المفاجئ" والشخص موجود امام الكرة بينما يمكن ان يكون ذلك في حالة قيام حامي الهدف بتنظيم الجدار . ولكن هنالك نقطة يجب ان لا تغيب عن بالنا وهي ان اللاعب الذي ينظم الجدار عليه الاسراع بانجاز هذه العملية قبل ان يجرره الحكم وبحكم القانون في الابتعاد عن الكرة .

- س ٤ : كيف تحدد موقع اللاعبين الشكلين للجدار ؟
- ان مهمة حامي الهدف او اللاعب المسؤول عن تنظيم الجدار تتركز في تثبيت اللاعب الجانبي او اللاعبين الجانبيين (حسب شكل الجدار) على خط مستقيم واحد مع الكرة والعمود القريب اي ان اللاعب الجانبي تكون وقوته صحيحة عندما يمر به خط مستقيم يبدأ بالكرة وينتهي بالعمود القريب ، وبعد تثبيت هذا اللاعب يتحرك بقية لاعبي الجدار على وقوته .

س ٥ : اين يقف ، اللاعب الطويل في الجدار ؟

من الافضل ان يقف اللاعب الطويل في جانب الجدار وذلك لان حامي الهدف يكون عادة بعيد عن زوايا الهدف ويصعب عليه تلقي الخطأ عند حدوثه عندما تمر الكرة من فوق رؤوس اللاعبين المشكلين للجدار لسبب او اخر .

س ٦ : اين يضع اللاعبون المشكلون للجدار ايديهم اثناء الضربة ؟

بعض المدربين يوصي لاعبيه ان تتشابك ايديهم أمامهم والبعض الآخر يفضل ان يضع كل لاعب يديه الى الخلف بينما يؤمن آخرون ان الوضعية الاكثر طبيعية هي ان تكون اليدين على الفخذين وقرب الركبتين . ان الخوف من ملامسة الكرة لليدين أمر يجب ان لا يثير اهتمام المدربين اذ ان المهم ان يتعود اللاعب ان لا تتحرك يديه اثناء الضربة وذلك حتى لا يظهر بأنه مسك الكرة بيده عن تعمد مما يتسبب في أن يعطي الحكم ضربة حرة مباشرة ضده

س ٧ : ما هي الاخطاء التي تحدث اثناء الضربة في الجدار ؟

هناك اخطاء كثيرة منها :

- ١ . تقدم لاعب واحد او اكثر الى الامام ..
- ٢ . تحرك اليدين الى الامام او الاعلى ..
- ٣ . الاستدارة الى الجانبي ..
- ٤ . القفز الى الاعلى ..
- ٥ . خفض الرأس بسرعة الى الاسفل ..
- ٦ . غلق العينين وتشنج الجسم ..
- ٧ . فتح الساقين اكثر من المطلوب ..

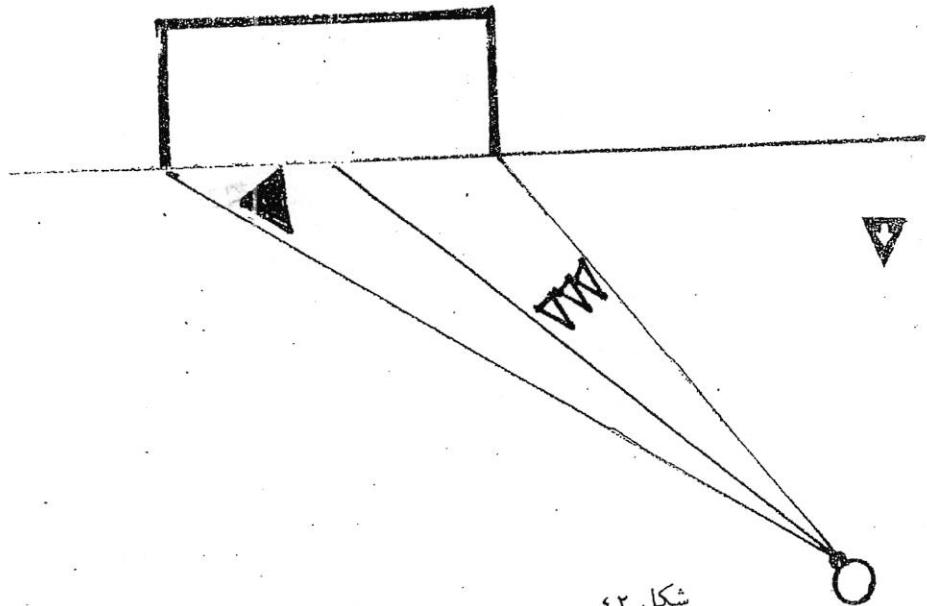
ثانياً - الجدار الجانبي :-

وهو اقل اهمية من النوع الاول وذلك لانه لا يشكل خطراً مباشراً للاسباب

التالية :

- ١ - موقع الكرة عندما يكون من الجانبي فان زاوية الهدف تكون ضيقة .
- ٢ - قلة عدد اللاعبين الذي يعملون الجدار وبذلك يتفرع اكثر الفريق المدافع لتفطية المهاجمين .

ومع هذا فيجب اتباع الطريقة التالية لصنع هذا النوع من الجدار .
 يقوم حامي الهدف او اللاعب القريب من الكرة بتشتيت اللاعب الجانبي بموقعه
 الصحيح وذلك عندما تكون الكرة واللاعب والعمود القريب على خط مستقيم واحد .
 يقترب بقية اللاعبين من زميلهم الاول ويقوم حامي الهدف بالوقوف في الزاوية
 بعيدة كما في الشكل ٤٢ : -



شكل ٤٢

وعلى الرغم من ان هذا النوع من الجدار يبدو ضمئوناً ولا يمكن تشكيل خطورة منه على الهدف الا ان اللعب غير المباشر والمدروس يشكل خطورة على اغريق المدفع خاصة اذا توفر لاعب مهاجم يحسن اللعب في مثل هذه المواقف .
 قد يسأل سائل ، لماذا لا يتم اللاعبون المشكلون للجدار بضبط الزاوية بعيدة ويقوم حامي الهدف بضبط الزاوية القريبة ؟
 ان ذلك ضعيف من الناحية التaktيكية وذلك لصعوبة حركة حامي الهدف الى الخلف في منطقة تردد المهاجم باللاعبين .

الجدار في الهجوم : -

كما سبق وان شرحنا سابقاً ان تشكيل الجدار لم يعد مقتصراً على الفريق المدافع واما يقوم به كذلك الفريق المهاجم عندما تدعو الضرورة الى ذلك ..

اما اهم الفوائد منه :

- ١ - تغطية الكرة عن الفريق الخصم قبل تنفيذ الرفصة .
- ٢ - تغطية جزء من خطة تنفيذ الرفصة .
- ٣ - تغطية الكرة عن أعين حامي المدف والمدافعين في اللحظات الاولى بعد الرفصة .

٤ - ان عدم رؤية الكرة وجزء من الخطة التي ينفذها المهاجمون يشعر الفريق المدافع بعدم الارتياح وربما الارتباك .

ان مثل هذا الجدار مفيد في الرففات الحرة غير المباشرة اكثر مما في الرففات الحرة المباشرة لانه يتبع للاعب منفذ الرفصة الحرة غير المباشرة فرصة مناولة الكرة الى زميله قبل ان يرى المدافعون ذلك . وهذا الفرق الزمني البسيط مهم جداً للمهاجم الذي استلم الكرة حيث أنه يستطيع تنفيذ ضربة مؤثرة في المدف .

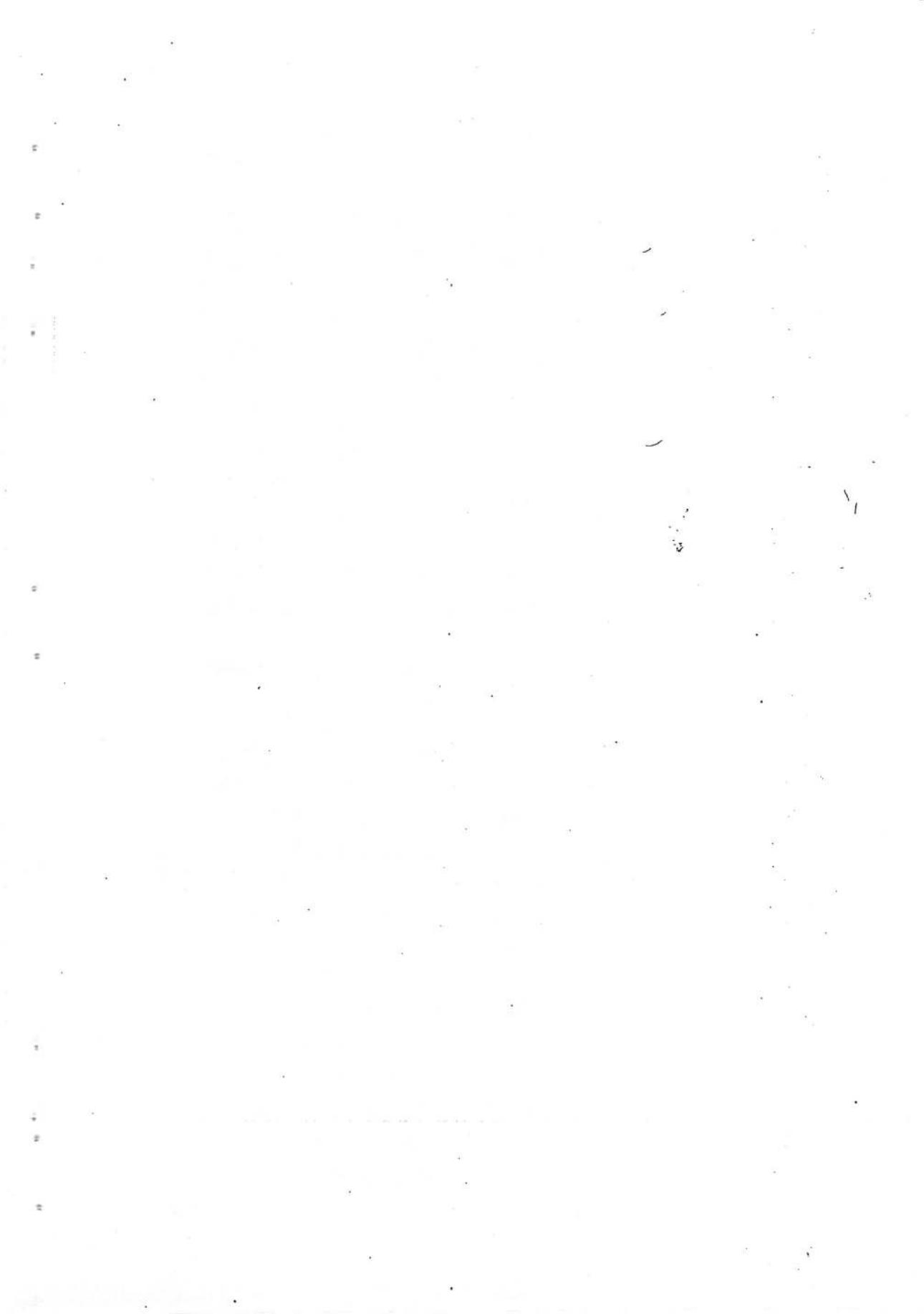
اللعب ضد الجدار في الهجوم : -

بما ان الفريق المهاجم شكل جداراً قبل تنفيذ الرفصة الحرة فان الفريق المدافع لا يستطيع اهمال هذا الجدار واما عليه ان يتخذ اجراءات وقائية ضده . ويعين للفريق المدافع ان يقوم بما يلي :

- ١ - مراقبة اللاعبين المهاجمين الذين يشكلون الجدار .
- ٢ - مراقبة اللاعبين الذين هم خارج الجدار لانه في الرففات الحرة غير المباشرة من المتوقع ان يقوم منفذ الرفصة بمناولة الكرة الى أحد لاعبي الجدار وهذا يناظراً بلمسة واحدة الى زميلهم الثالث الذي هو خارج الجدار ليقوم بالتهديف . او ان يقوم منفذ الرفصة بمناولة الكرة الى اللاعب الموجود خارج الجدار مباشرة ليقوم بالتهديف .

وبما ان للجدار طرفين فان احتلال مناولة الكرة الى أي من اللاعبين الموجودين على اليسار أو اليمين من الجدار موجود وهذا يقتضي ان يقوم الفريق المدافع بمراقبة جانبي الجدار .

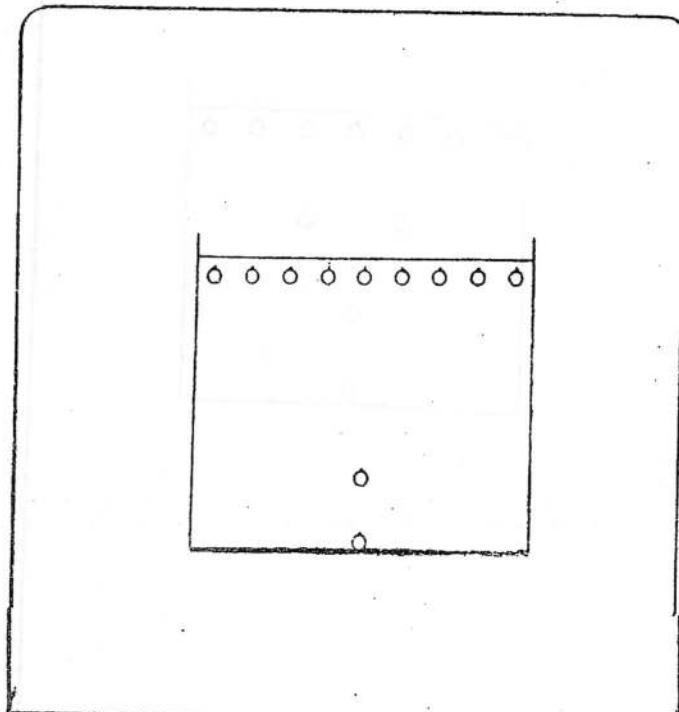
- ٣ - هناك احتلال تغلغل زميل آخر لمنفذ الرفصة بين جدار المدافعين لبث القلق والارتباك عند الفريق المدافع ما يساعد منفذ الرفصة في الاستفادة من الجدار في الهجوم بشكل فعال



الفصل الثاني
توزيعات الفريق

يقول أرباد چانادي*: « في إنكلترا ، موطن كرة القدم الحديثة ، ظهرت اول توزيعية حديثة تنظم قوى الفريق . هذه التوزيعية اخذت بعين الاعتبار واجبات محددة للدفاع والهجوم على حد سواء .

ويوجب هذه التوزيعة يلعب تسعة لاعبين في الهجوم ضد حامي الهدف ومدافع واحد كما في الشكل التالي :-



АРПАД ЧАНАДИ

ФУТБОЛ – СТРАТЕГИЯ

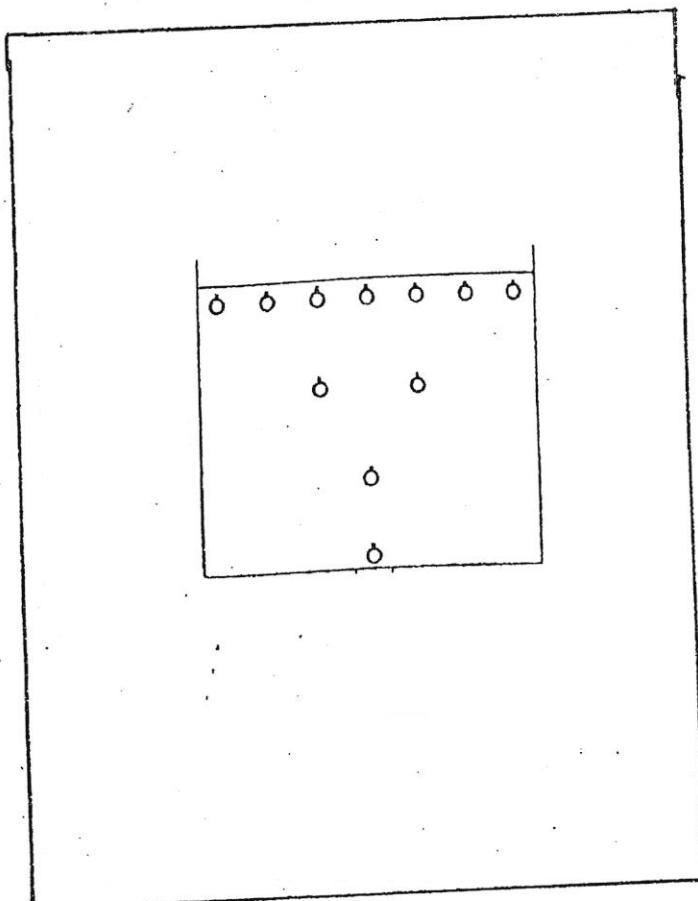
Ф И С

MOCKBA - T98T

CTP. 13-14

ثم يضيف :

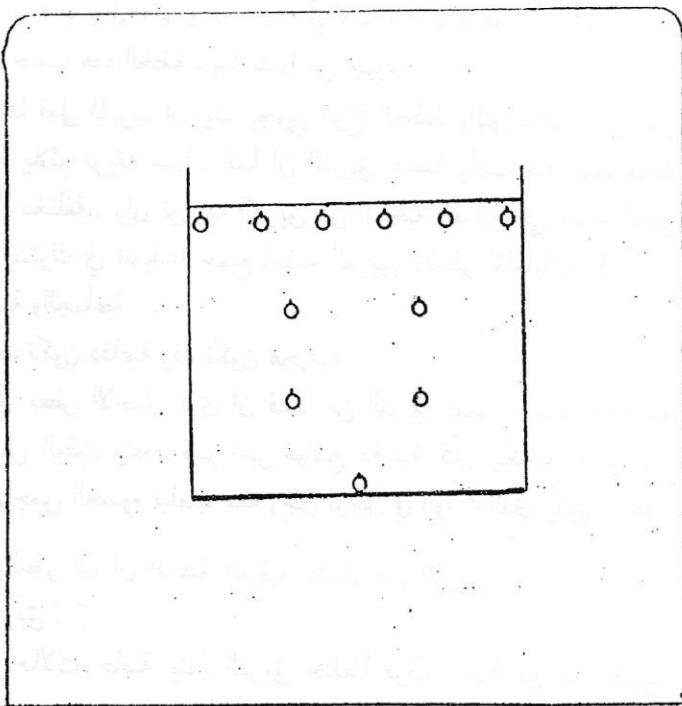
((إن غم مهارة اللاعبين وتفوق يماكتك الهجوم على الدفاع قاد بالضرورة إلى تطوير عمل الدفاع وإلى إعادة النظر بتوزيع اللاعبين في الساحة . ولذلك فإن توزيعة اللاعبين قد تغيرت مجدداً لأن حامي المدف ومدافع واحد لم يعودا قادرين على مجاورة اللعب الحديث والتطور (بمقاييس تلك الأيام) مع عدم اضعاف الهجوم بشكل محسوس فقد سحب من المهاجرين اثنان وسميا هاف باك (نصف وراء) وكانت منطقة عمل النصف وراء * بين حامي المدف والمدافع من جهة وخط الهجوم من الجهة الأخرى ، وكما موضع في الشكل التالي : -



* المقصود هنا بـ نصف وراء هو الشبه أو لاعب الوسط (المؤلفون)

إن هذه التوزيعة حاشت لفترة طويلة . ثلاثة لاعبين مدافعين الذين عهدت إليهم مهمة الدفاع عن المهدف استطاعوا لفترة من الزمن أن يقفوا بنجاح في وجه سبعة مهاجمين . ولكن لعب المهاجمين تطور كذلك حيث اخذوا يخترقون الدفاع بكثرة ، وهنا جاء موضوع التسلل الذي اعتمد سنة 1886 لصالحة المدافعين حيث انه كان ينص على أن أي لاعب يكون امام الكرة بعد خط الوسط يعتبر متسللاً) .

ثم يضيف : ((اما المبادرة التالية لتطوير التوزيعة فقد قامت بها اسكتلندا . حيث أن التوزيعة الاسكتلندية تميز عن التوزيعة الانكليزية بأن يكون في الفريق مدافعان وشبهان وكما في الشكل التالي : -



إن التجربة اقنعت الاسكتلنديين بأن سحب أربعة لاعبين من خط الهجوم لم يضعف الهجوم بقدر ما عزز الدفاع . بسحب لاعب آخر للدفاع فإن الاسكتلنديين من جهة عززوا الدفاع ومن جهة ثانية فإن هذا السحب افاد الهجوم لأنه قلل تجمهر المهاجمين عند هدف الخصم .

إن التقاليد الانكليزية قد كسرت في السبعينات من القرن الماضي في مباراة نكلترا واسكتلندا لأن هذه المبادرة وضعت حداً للجدل في أيها أحسن التوزيعات الانكليزية أم الاسكتلندية . إن فوز الاسكتلنديين في هذه المباراة عن ذلك إن التوزيعة الاسكتلندية هي الأفضل وإنها أكثر تقدماً . وبعد فترة لاحقة أخذ اللاعبون الانكليز كذلك يلعبون بتوزيعة اسكتلندا)) .

يعتقد البعض أن على جميع المدربين أن يقوموا بتدريب فرقهم حسب أحدث الخطط كخطبة $1 + 4 + 2 + 4 + 1$ أو $1 + 4 + 2 + 3 + 4 + 1$ أو $2 + 4 + 4 + 1$ وما إلى ذلك . ويجب ترك خطة الدبليو - أ (المدافع الثالث) .

أن الشيء الصحيح هو أن يقوم المدرب بتدريب لاعبيه على الخطة التي تناسب قابلياتهم ومستوياتهم . لذلك يجب على مدربى الفرق الناشئة الابتعاد عن خطبة $1 + 4 + 2 + 4 + 1$ أو $1 + 4 + 2 + 3 + 4 + 1$ أو $2 + 4 + 4 + 1$ لأن اللاعبين لا يستطيعون اللعب حسب هذه الخطة مهما بذلوا من جهود .

ولهذا فعل المدرب أن يلم بجميع أنواع الخطط والتوزيعات لكي يدرّب فريقه على ما يلائم فريقه منها . كما أن الفريق عندما يلعب ضد فرق مختلفة يلعب بخطط مختلفة . وإن توزيعه الفريق من الناحية العملية هي خطة لمجموع الفريق والتي يشترك في تنفيذها جميع أعضاء الفريق بالنظر لقابلياتهم الخططية الفردية والزوجية والجماعية . وقد تكون دفاعية وقد تكون هجومية .

وفي بعض الأحيان نرى أن قسمًا من الفريق يعمل حسب خطة هجومية وفي نفس الوقت يتخد قسم آخر موضع دفاعية لأن يكلف مدافع بمرافقة أحد مهاجمي الخصوم ليُلعب معه رجل لرجل في الوقت الذي يقوم فريقه بالهجوم .

وبالنظر إلى أن الخطة الفرقية تشمل كل الفريق فهي تعني كذلك توزيعة الفريق .

في حالات خاصة ينفذ الفريق خططاً فرقية معينة مع عدم التقيد بتوزيعة اللاعبين .

والفريق قد يلعب باستخدام السرعة بصورة تعمدية لارباك الخصم . أو أن الفريق يعتمد على اللعب البطيء عن تعمد ليث الضجر في نفوس الخصوم .

وإذا عرف الفريق أن الخصوم لا يجيدون لعب الكرات العالية فيكون من صالحه أن يرسل الكرات عالية . . .

أسباب ظهور التوزيعات المختلفة

عندما نتكلّم عن خطط اللعب يتقدّم إلى الذهن السؤال عن سبب ظهور الخطط . فيما يلي نقدم توضيحاً لذلك :

١. ان المدربين لم يستكروا بتوزيع معينة وانما الظروف الموضوعية عندما تنضج فإن التوزيعة تظهر بصورة تلقائية وهي بذلك كأنها تملّى نفسها .
 ٢. كان اللاعبون يلعبون حسب توزيعة الأم دبليو وذلك لأن قابلياتهم البدنية والفنية والنفسيّة تستطيع اداء الواجبات المطلوبة في هذه التوزيعة .
 ٣. بعد ان ارتفع مستوى اللاعبين من التواهي الصحية والجسمية والبدنية والفنية والنفسيّة بالإضافة الى ارتفاع مستوى الثقافى العلمي العام اصبح بامكان الفريق ان يستخدم توزيعة $1 + 4 + 2 + 4$.
 ٤. ان استخدام توزيعة $1 + 4 + 2 + 4$ لا يضمن فوز الفريق على خصمه كما يعتقد البعض .
 ٥. ان المسافات بين اللاعبين حسب توزيعة $1 + 4 + 2 + 4$ هي ثلاثة بينما حسب توزيعة الأم دبليو كانت اربع مسافات . وهذا يجعل اللاعب يتحرك اكثر مما في الأم دبليو بمرة وثلث وهذا معناه انه يحتاج الى سرعة اكبر لتنفطية الساحة ونتيجة لتحرك اللاعب المستمر فانه يجب ان يكون ذا مطولة احسن . وبالختصار فان اللاعب في هذه التوزيعة يحتاج الى قابلية بدنية اجود . وعند ضرب الكرة . ان لاعبي الفريقين موزعين على الساحة والمسافات بينهم متباينة وهذا يتطلب دقة اكبر في توجيه الكرة ويحتاج الى بذل قوة اكبر لايصال الكرة الى المسافات المطلوبة .
- سؤال : هل كان بامكان لاعبي القرن التاسع عشر مثلاً ان يلعبوا حسب توزيعة $1 + 4 + 2 + 4$ ؟
- الجواب : كلا .. لأن الظروف الموضوعية لم تكن مهيأة كما ان قابليات اللاعبين الصحية والجسمية والبدنية والنفسيّة والثقافية والعلمية لم تكن تسمح بذلك .
- من السؤال السابق وجوابه تتضح حقيقة مهمة جداً هي مدى ارتباط الخطة الفردية او الروحية او الجماعية او الفرقية (التوزيعة) بقابليات اللاعب الأخرى .
- ان قابليات اللاعب المختلفة تعمل كقاعدة يستند عليها التطور الخططي لللاعب .

إن ضبط اللاعب للنهاية الثانية يوفر على زميله الطاقة لأن اللاعب إذا ضرب الكرة إلى زميله بصورة مخطوئة فإن زميله يضطر إلى الركض وراءها وكذلك الأمر إذا استخدم ضربة أقوس أو اضعف من المطلوب . ولذلك فإن في ضبط اللاعب للنهاية الفنية اقتصاد في الجهد التي يبذلها هو وزميله . كما أن حصول اللاعب على صفات بدنية أو فنية جيدة يعطيه امكانية تنفيذ خطط أكثر وبصورة اسرع .

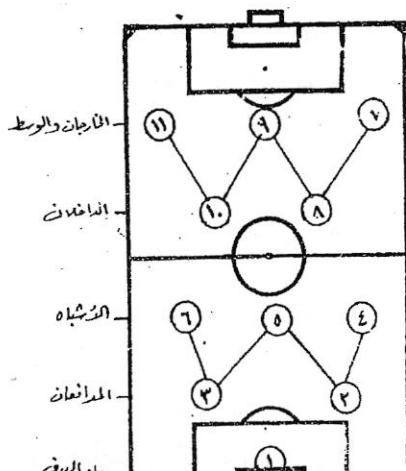
المبحث الاول - توزيعة ١ + ٢ + ٣ + ٥ (خطة المدافعين)

كان اللاعبون في الساحة يلعبون حسب توزيعة $1 + 2 + 3 + 5$ حتى سنة ١٩٢٥ . أي حامي هدف + مدافعان + ثلاثة اشباء + خمسة مهاجمين ويشكل المهاجمون خطين :

الخط الإمامي ويكون من الخارجين والوسط .

والخط الثاني ويكون من الداخلين .

ولهذا يكون شكل توزيعة الهجوم على شكل حرف W (الدبليو الانكليزي) . ولو نظرنا إلى المدافعين والأشباء لرأيناهم يشكلون حرف W (الدبليو) الانكليزي كذلك كما في الشكل التالي :



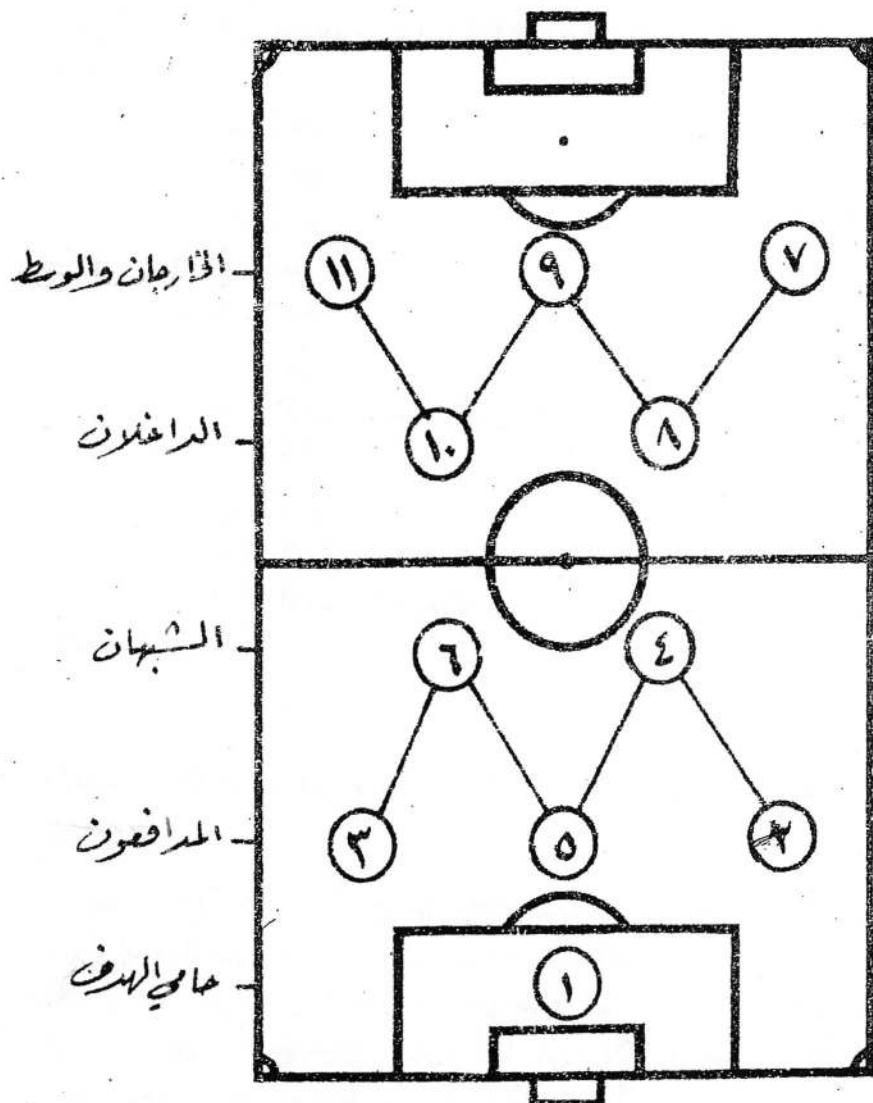
خطة الدبليو - الدبليو

ويمكن أن نطلق على توزيعة $1 + 2 + 2 + 0$ اسم WW دبليو - دبليو
واللاعبون هم : -

١. حامي الهدف
٢. المدافع اليمين
٣. المدافع اليسار
٤. الشبه اليمين
٥. الشبه الوسط
٦. الشبه اليسار
٧. الجناح اليمين او الخارج اليمين
٨. الداخل اليمين
٩. المهاجم الوسط
١٠. الداخل اليسار
١١. الجناح اليسار - الخارج اليسار.

المبحث الثاني - توزيعة $1 + 2 + 2 + 0$ (خطة المدافع) (الثالث)

بعد ان تبدلت قاعدة التسلل سنة ١٩٢٥ والتي أصبح بموجبها اللاعب غير متسلل اذا فصله عن خط هدف خصميه خصمان بدل ثلاثة جرى تغيير في توزيعة اللاعبين اذ أصبح الفريق المدافع يحتاج الى مدافع ثالث ليساعد في الدفاع عن الهدف ... وبهذا اصبح توزيع اللاعبين كما يلي ، ثلاثة مدافعين + شبهان + خمسة مهاجمين . وهذه التوزيعة عرفت بخطة المدافعين الثلاثة او خطة الدبليو .. ولو القينا نظرة على توزيعة اللاعبين في الساحة لرأينا خط الهجوم يشكل حرف W (دبليو) وان لاعبي خط الدفاع والاشباء يشكلون حرف M (أم) ، لذلك سميت خطة WM - أم دبليو - أو دبليو - أم .



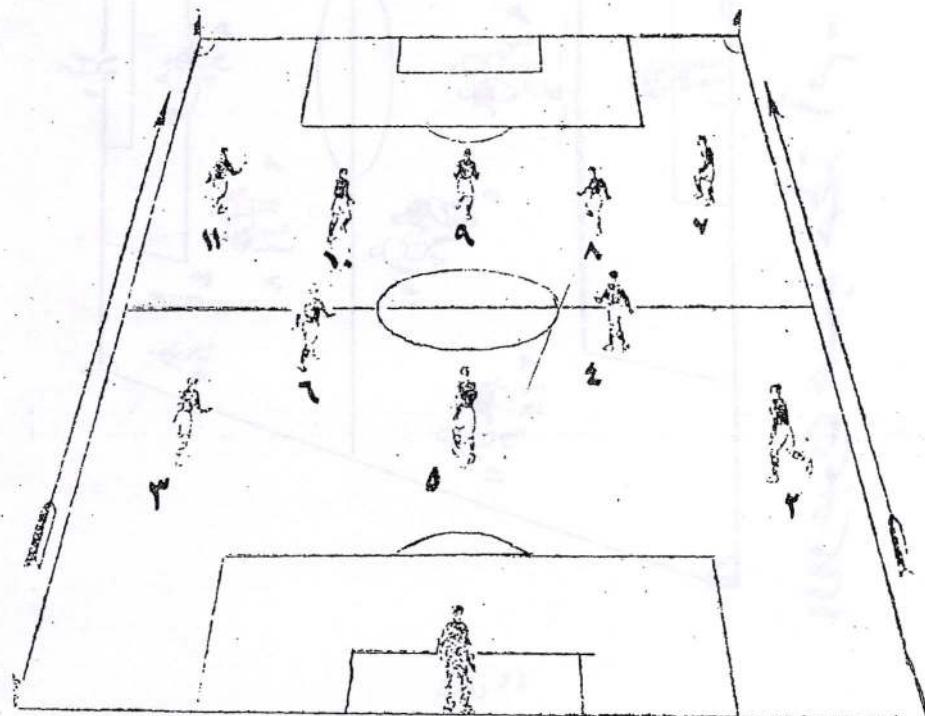
خطوة ام - دبليو

شكل ٤٧

اما تسميات اللاعبين فقد بقيت كما كانت اي :

١. حامي الهدف.
٢. المدافع اليمين.
٣. المدافع اليسار.
٤. الشبه اليمين.
٥. الشبه الوسط.
٦. الشبه اليسار.
٧. الجناح اليمين - الخارج اليمين.
٨. الداخل اليمين.
٩. المهاجم الوسط.
١٠. الداخل اليسار.
١١. الجناح اليسار - الخارج اليسار.

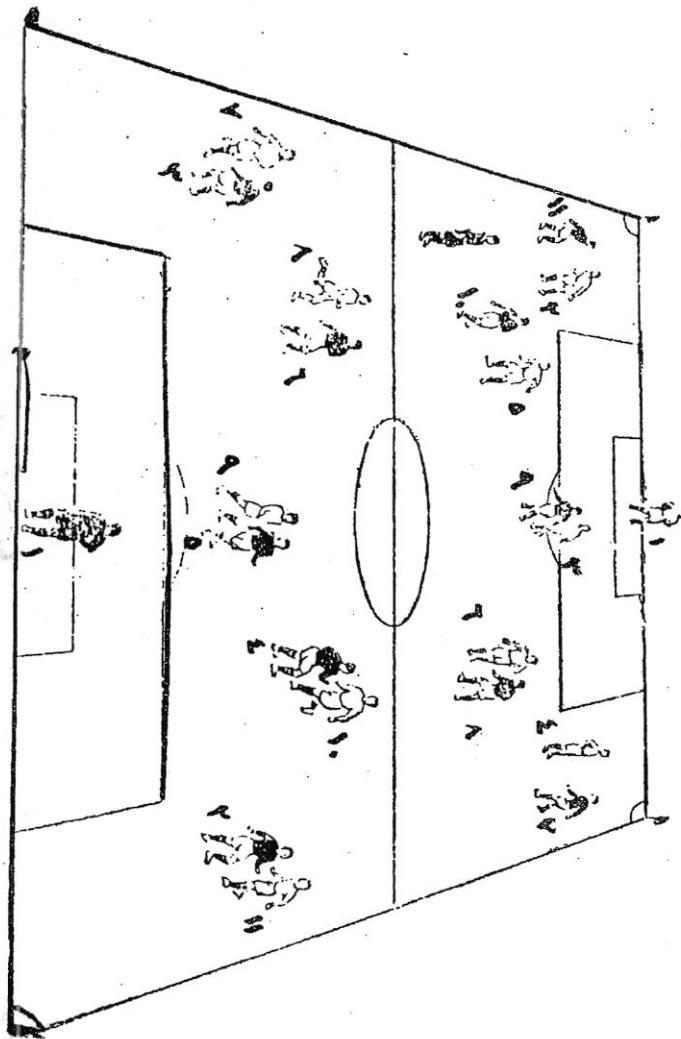
وفيما يلي توضيح التوزيعة بالرسم الثانيه :



انتشار اللاعبين في الماحفه

شكل ٤٨

شکل ۴۹
مکانیزم انتقال دهنده دستورات

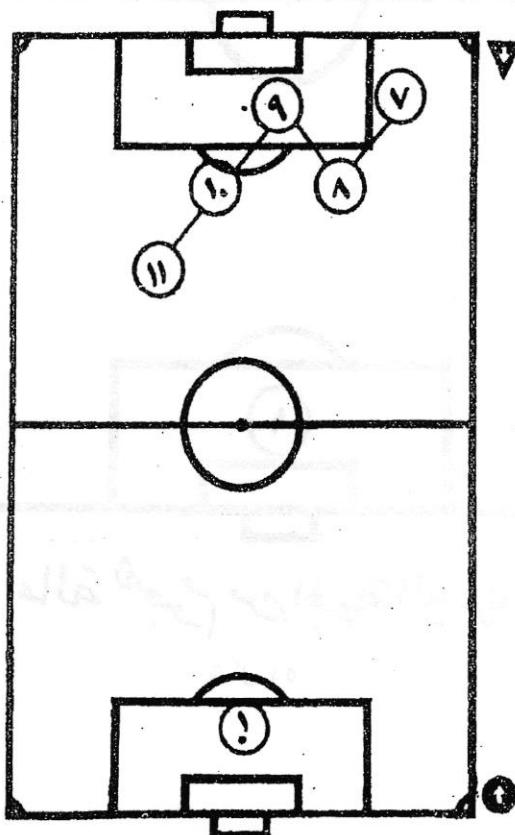


شکل ۴۹

ومن هنا يتضح ان الشبه الوسط قد تراجع الى ما بين المدافعين ولكنه احتفظ برقمه (٥).

ان توزيعي اللاعبين $1+1+2+2+1+1+2+2+1+1$ ليسا جامدين اذ ان اللاعبين لا يتهددون في مكان واحد... وبالنسبة للهجوم فان الـ \swarrow يتحول الى \nwarrow او الى اشكال اخرى وذلك حسب متطلبات اللعب. وهذا الموضوع يشمل المدافعين والاشباء كذلك.

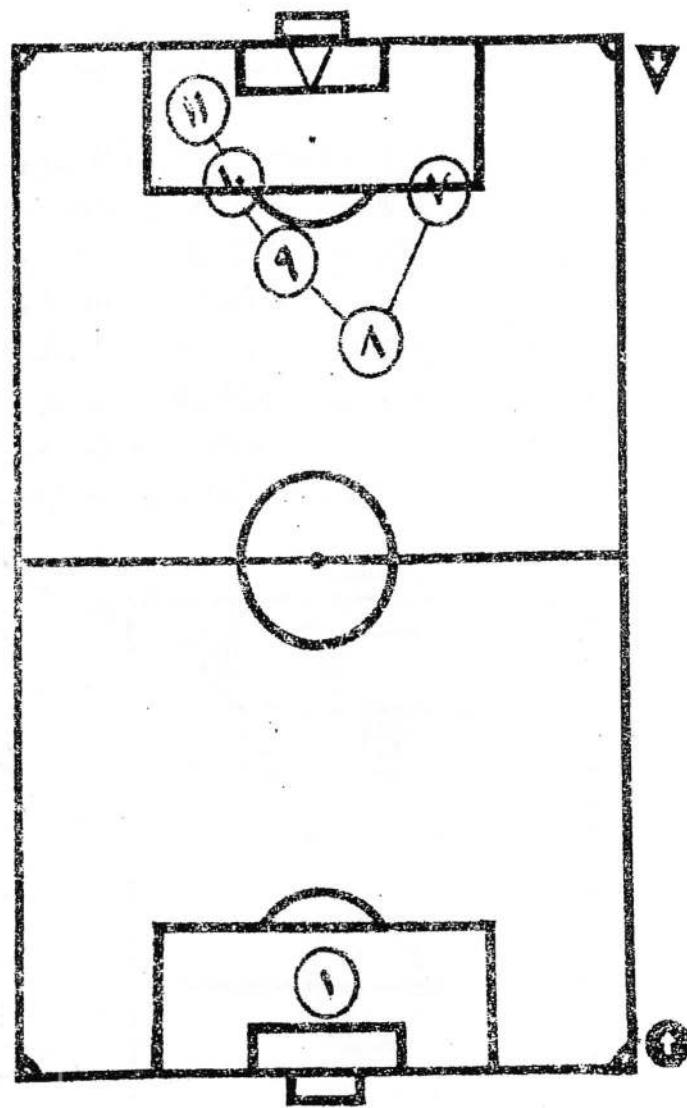
وقد اتختنت التوزيعات التسميات سالفه الذكر لان مكان اللاعبين في هذه التوزيعات يعطيها مثل هذه الاشكال كالدبليو والام. وان هذه التوزيع ملائمة لفرق الناشئة وذات المستوى المتوسط. وفيما يلي بعض الرسوم الخاصة بهذه التوزيعة:-



حالة هجوم من الجهة اليمنى

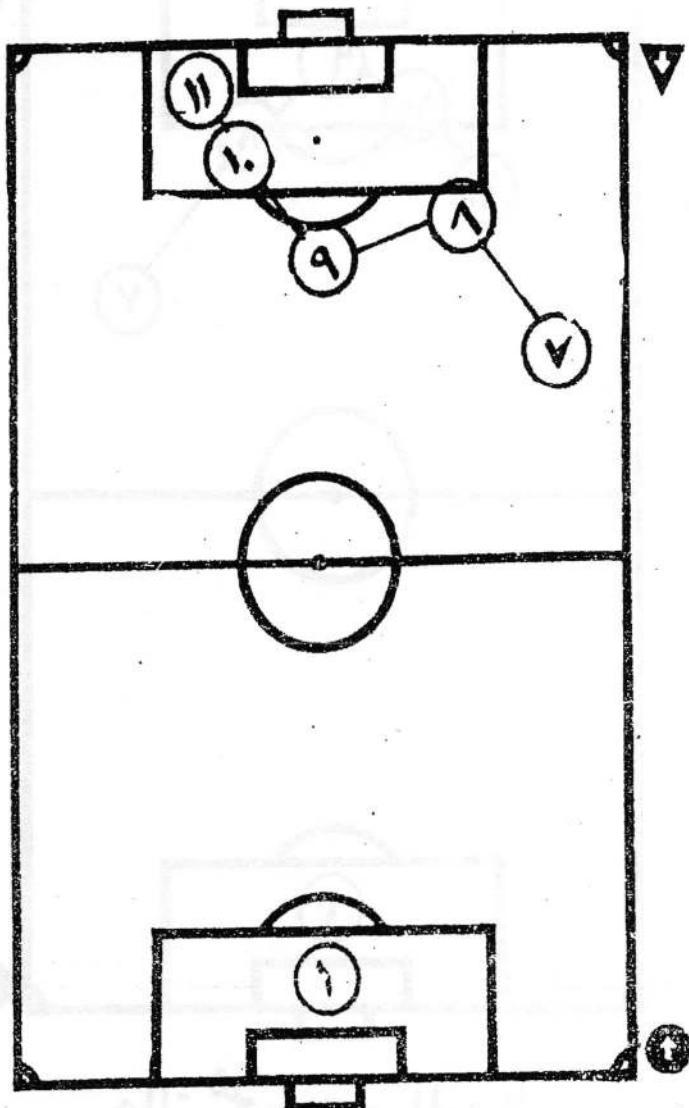
شكل ٥٠

٨١



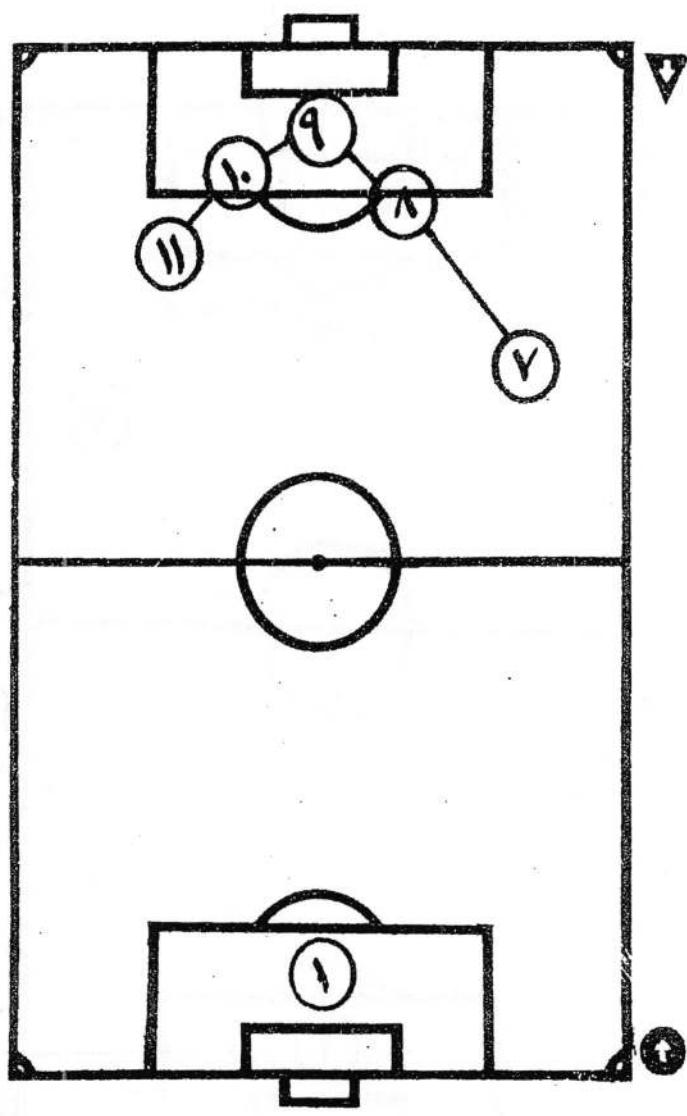
حالة هجوم من الجهة اليسرى

شكل ٥١

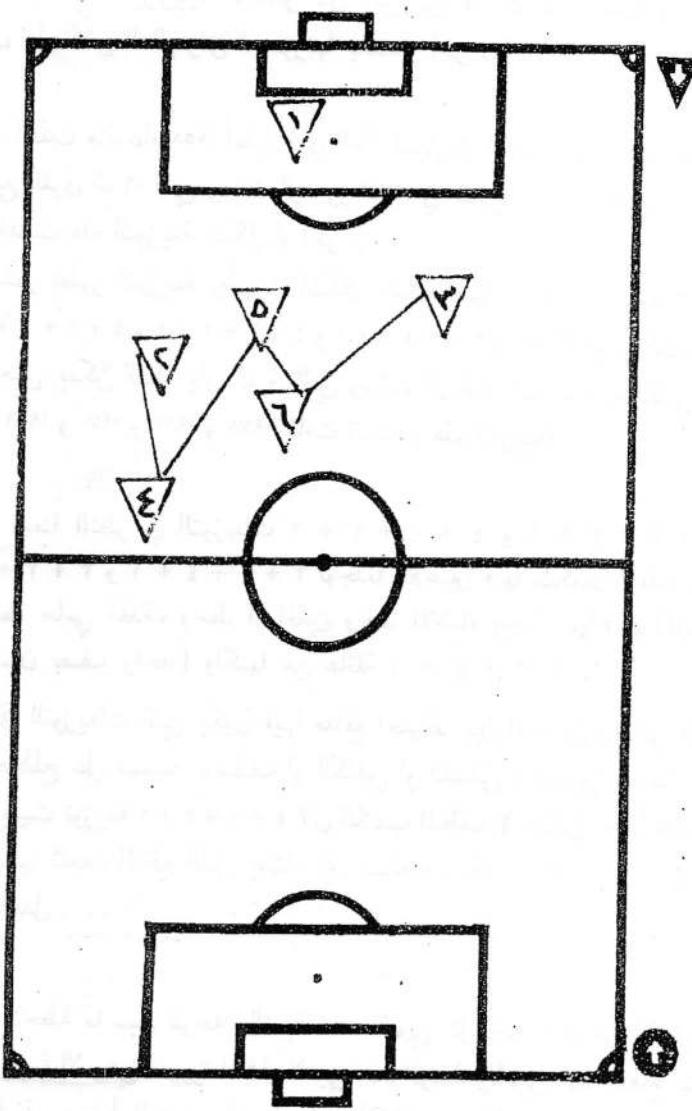


حالة ^{السبعين} من المجرة اليسرى

شكل ٥٢



حالة هجوم من الوسط



الدفاع من الجريمة اليمنى

شكل ٥٤

المبحث الثالث - توزيعة ١ + ٤ + ٢

ولكن تطور توزيع اللاعبين لم يتوقف عند خطة الـ ١٤ دبليو وقد ظهرت بوادر عند فرق عديدة لتوزيعة أخرى هي $1 + 4 + 2 + 4$. هذه التوزيعة التي اشتهرت بالخطة البرازيلية بالنظر لأن البرازيل قد اعتمدت عليها سنة ١٩٥٨ للحصول على كأس العالم ومن ثم عزرتها بانتصار آخر سنة ١٩٦٢.

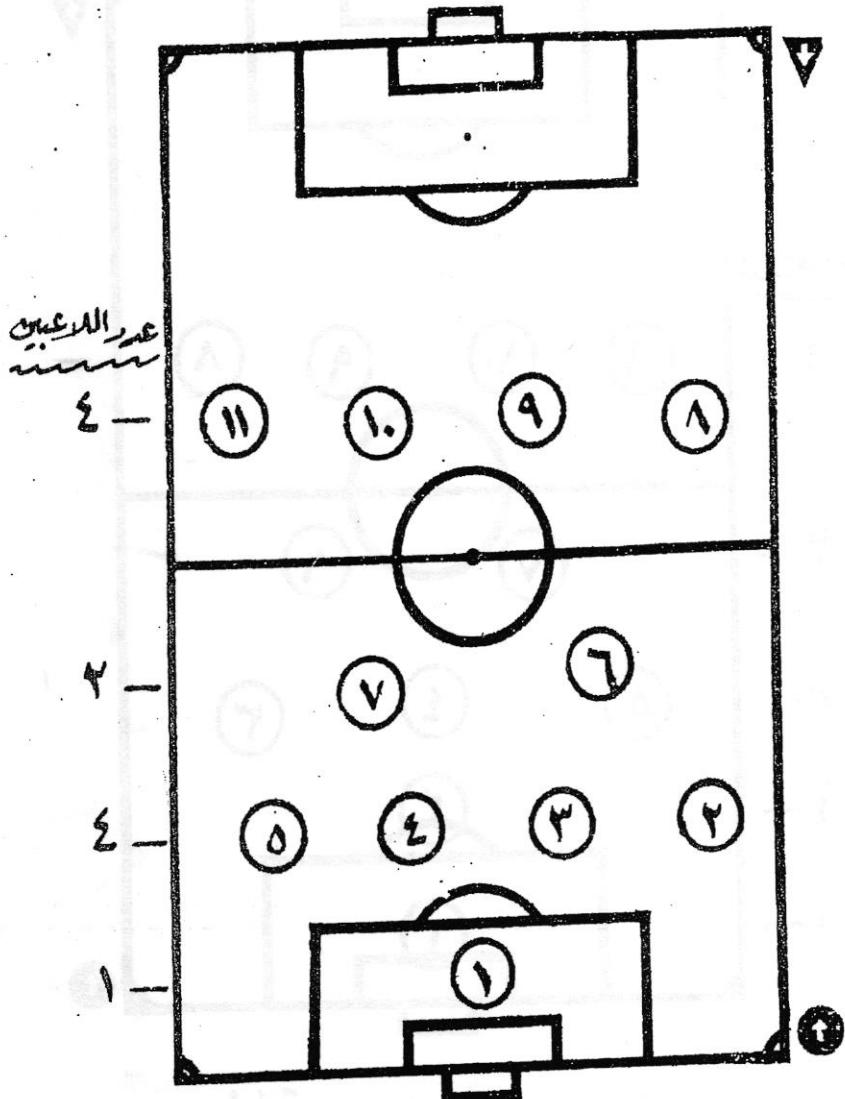
وقد أخذت منذ عام ١٩٥٨ أغلب فرق العالم تميل إلى استخدام هذه التوزيعة حتى أن جميع الفرق الـ ١٦ التي وصلت إلى دور الـ ١٦ في مباريات كأس العالم سنة ١٩٦٢ قد استخدمت هذه التوزيعة بشكل أو آخر.

واستمر تطور التوزيعة وظهرت أشكال عديدة منها : $1 + 1 + 4 + 2 + 3 + 1$ و $1 + 4 + 2 + 3 + 1$ و $1 + 4 + 2 + 3 + 2$ وهذه الأخيرة نالت انتشاراً واسعاً حتى يمكن القول بأن الفرق التي وصلت إلى المباريات النهائية لكأس العالم سنوات ١٩٦٦ و ١٩٧٠ و ١٩٧٤ و ١٩٧٨ كانت تستخدم هذه التوزيعة.

ولو امعنا النظر في التوزيعات $1 + 4 + 2 + 4 + 1$ و $1 + 3 + 4 + 1$ و $1 + 4 + 1$ و $1 + 3 + 4 + 1$ و $1 + 4 + 2 + 4 + 1$ لوجدنا اللاعبين فيها يشكلون أربعة خطوط وهي خط حامي الهدف وخط المدافعين وخط الأشباء وخط المهاجمين (المهاجمون هنا يلعبون بصف واحد) ولكنها من عائلة $1 + 4 + 2 + 4$.

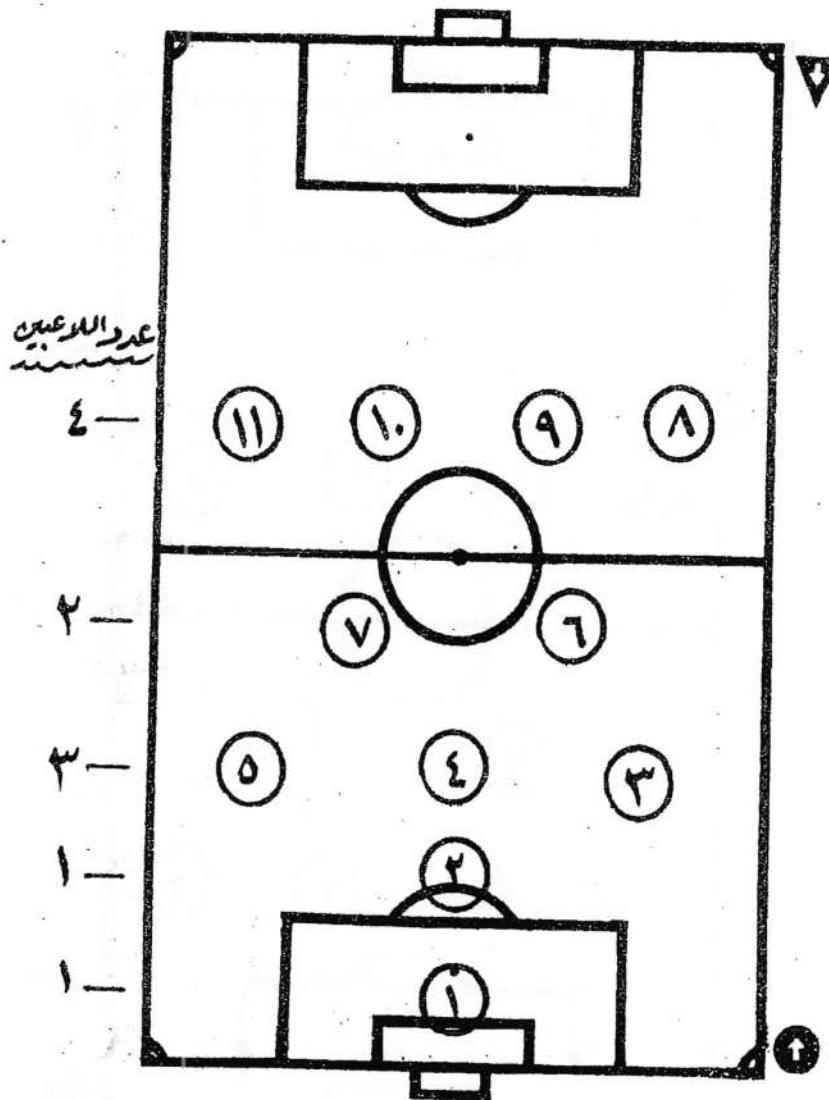
اما في التوزيعات التي يكون فيها مدافع احتياط بين المدافعين وحامي الهدف والذي اصطلاح على تسميته بالمنظف او الكناس او القشاش فان التوزيعة من حيث الجوهر بقيت توزيعة $1 + 4 + 2 + 4 + 1$ لأن اللاعب المنظف لا يشكل خطأ خاصاً به اذ انه يجب لنجمة المدافع الذي يحتاج إلى مساعدة ولذلك فكانه يؤدي دور ذلك المدافع بالفعل.

مع ملاحظة ما سبق شرحه بالنسبة لعدد لاعبي كل خط لابد من الاشارة إلى ملاحظة مهمة الا وهي ضرورة انتشار لاعبي خط الوسط ولاعبين خط الدفاع بشكل مائل مقارنة مع خط الهدف. اي عدم اخذ المكانت بشكل متوازن مع خط الهدف لأن وقوف المدافعين بخط مواز لخط الهدف يسهل على المهاجم الخصم اختراقهم وهذا ينطبق على خط الوسط.



نقطة ١ + ٢ + ٤ + ٤

شكل ٥٥

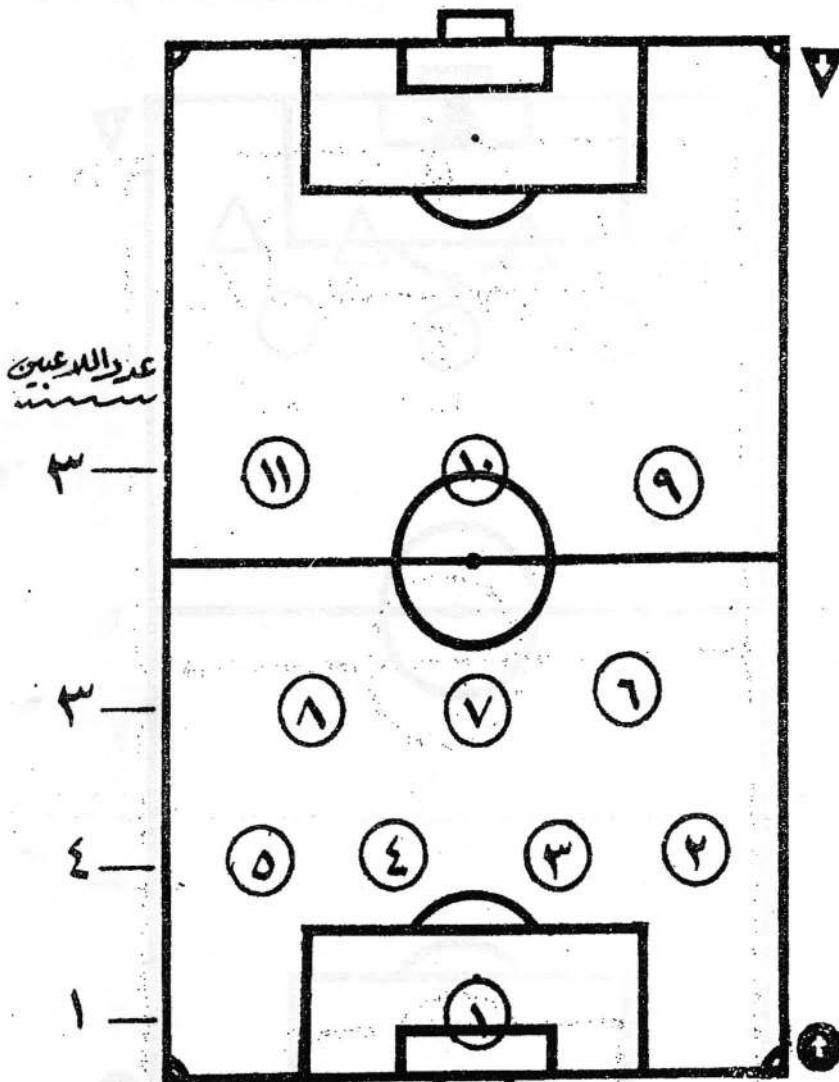


نقطة ١ + ٣ + ٣ + ٢ + ٤

شكل ٥٦

المبحث الرابع - توزيعة $1 + 4 + 3 + 2$ و توزيعة $1 + 4 + 4 + 2$

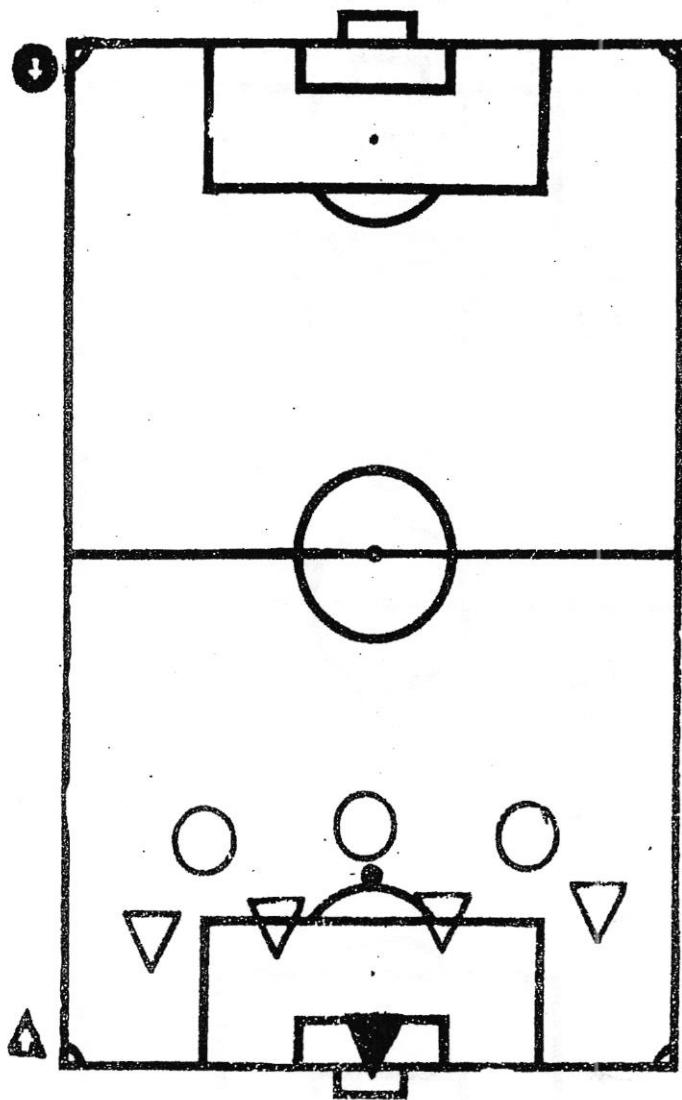
كما سبق وان ذكرنا توزيعة $1 + 2 + 4 + 3$ هي من عائلة $1 + 2 + 4 + 2$ ولكن هذه التوزيعة بدأت تستقل بصورة تدريجية حتى اصبحت لها خصوصيتها . ويكون توزيع اللاعبين فيها كما يلي :-



نقطة $3 + 3 + 4 + 1$

شكل ٥٧

ପତ୍ର ୧୦



ଅମ୍ବା ଲୁହି କ୍ଷମତା କରିବା ପାଇଁ :

ଏହି କାହାରେ କ୍ଷମତା କରିବା ପାଇଁ କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

ଏହି କାହାରେ କ୍ଷମତା କରିବା ପାଇଁ କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

ଏହି କାହାରେ କ୍ଷମତା କରିବା ପାଇଁ କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

ଏହି କାହାରେ :

ولهذا رغم وجود ثلاثة مدافعين ولكن حامي الهدف يكون في حالة مواجهة مباشرة مع هؤلاء المهاجمين . وهذه الوضعية في الوقت الذي تستدعي من حامي الهدف اليقظة الدائمة وعدم مغادرة الهدف ولكنها في نفس الوقت تجعله في بعض الأحيان في اشتباك منفرد مع أحد هؤلاء المهاجمين وحتى إن ذلك يقتضي خروج حامي الهدف الى خارج منطقة الجزاء للتنافس مع الخصم كأي لاعب اعتيادي وعلى الأخص اذا افلت المهاجم من المدافعين لأن ذلك يعني ان المدافعين أصبحوا في تلك اللحظة لا يستطيعون تقديم العون لحامي الهدف وعليه ان يعتمد على نفسه .
المدافعون :

ان واجب المدافعين لم يتغير كثيراً عن واجبهم حسب توزيعه $1 + 4 + 2 + 4 + 4$.
وإذا كان الخصم يستخدم توزيعه $1 + 4 + 2 + 4$ فإن واجب المدافعين يكون متشابهاً عند الفريقين اما اذا كان الخصم يستخدم توزيعه $1 + 4 + 3 + 3$ فإن عدد المدافعين في هذه الحالة اكبر من عدد المهاجمين الخصوص بواحد ومن الناحية التطبيقية فان كل مهاجم خصم يقع تحت رقابة مدافعين اثنين . ولكن موقعه في وسط المسافة بين مدافعين يسهل عليه مهمة التهديد وعلى المدافعين منعه من ذلك .

اما اذا كان الفريق الخصم في حالة لياقة عالية فانه سوف لن يكتفي بالهجوم بثلاثة مهاجمين فقط وإنما سيدفع الى خط الهجوم الامامي قسماً من اللاعبين الاشباء ، فإذا انيف الى خط الهجوم شبه واحد اصبح العدد اربعة مهاجمين وفي هذه الحالة يكون تعامل المدافعين معهم كتعاملهم مع المهاجمين في توزيعه $1 + 4 + 2 + 4$.
اما اذا تقدم اثنان من الاشباء فان مهمة المدافعين تصبح صعبة اذ ان الخصم يهاجم بزيادة عدديه وان هذه الزيادة ستكون مؤثرة على سير اللعب مع كل هجوم يشنه الخصم .

كما ان على المدافعين واجب آخر هو مساندة اللاعبين المهاجمين وفي بعض الحالات المساعدة في الهجوم او حتى في التهديد على هدف الخصوم ويعقب هذا الهجوم الرجوع الى المنطقة التي يدافع عنها هذا اللاعب بسرعة وهذا يتطلب قابلية بدنية عالية جداً .

الاشباء :

ان الاشباء او لاعبي خط الوسط هم اللاعبون الذين يتحملون الصدمة الرئيسية لهجوم الخصم وعلى الاشباء تقع مسؤولية المرحلة الثانية من تنظيم هجوم فريقهم على الخصم اذا كان الاشباء في حالة لياقة عالية فيقع عليهم كذلك واجب المساعدة في الهجوم الفعلي على هدف الخصم ..

ان واجب الاشباء كبير وقد ازداد سعة بعد ازدياد وارقاء القابلات البدنية والفنية والخطية للخصوم ولهذا اصبح من الصعب على شبهين فقط تغطية منطقة الوسط كما كان ذلك في ١ + ٢ + ٤ كما ان هذه التوزيعية كانت تترك المنطقة الوسطى للساحة بدون حماية وقد ظهر لاعبون في السنوات الاخيرة يستطيعون اصابة الهدف من خارج منطقة الجزاء اي من المنطقة التي تقع تحت مسؤولية الشبهين . وبذلك اصبح من الضرورة بمكان دعم خط الوسط بلاعب آخر يحمي وسط الساحة ووسط المنطقة التي تقع امام الهدف ولذلك اصبح عدد لاعبي خط الوسط ثلاثة بدل اثنين . كما ان على الاشباء واجب هجومي اذ انهم يمثلون الخط الثاني للهجوم وفي -الات معينة يتقدم واحد او اكثر منهم لي漲م الى خط الهجوم الاول واصابة الهدف .

مما تقدم يتبيّن أن دور الشّبه في توزيعه $1 + 4 + 3 + 2 + 1$ قد ازداد عما كان في توزيعه $4 + 2 + 1 + 4$ وبما لا يقارن مع توزيع المدافع الثالث . وهنا لا بد من التذكير مرة أخرى بان اتباع توزيعه $1 + 4 + 3 + 2$ هو ليس تنفيذاً لرغبة المدرب وإنما على المدرب ان يستخدم التوزيع التي تلائم قابليات لاعبيه . ففي هذه التوزيع اذا وضع المدرب في خط الوسط لاعبين لا يمتلكون اللياقة البدنية او الفنية او الخططية فانهم سوف لن يستطيعوا اداء واجبهم كما انهم سوف لن يستطيعوا اكمال المباراة بفاءة .

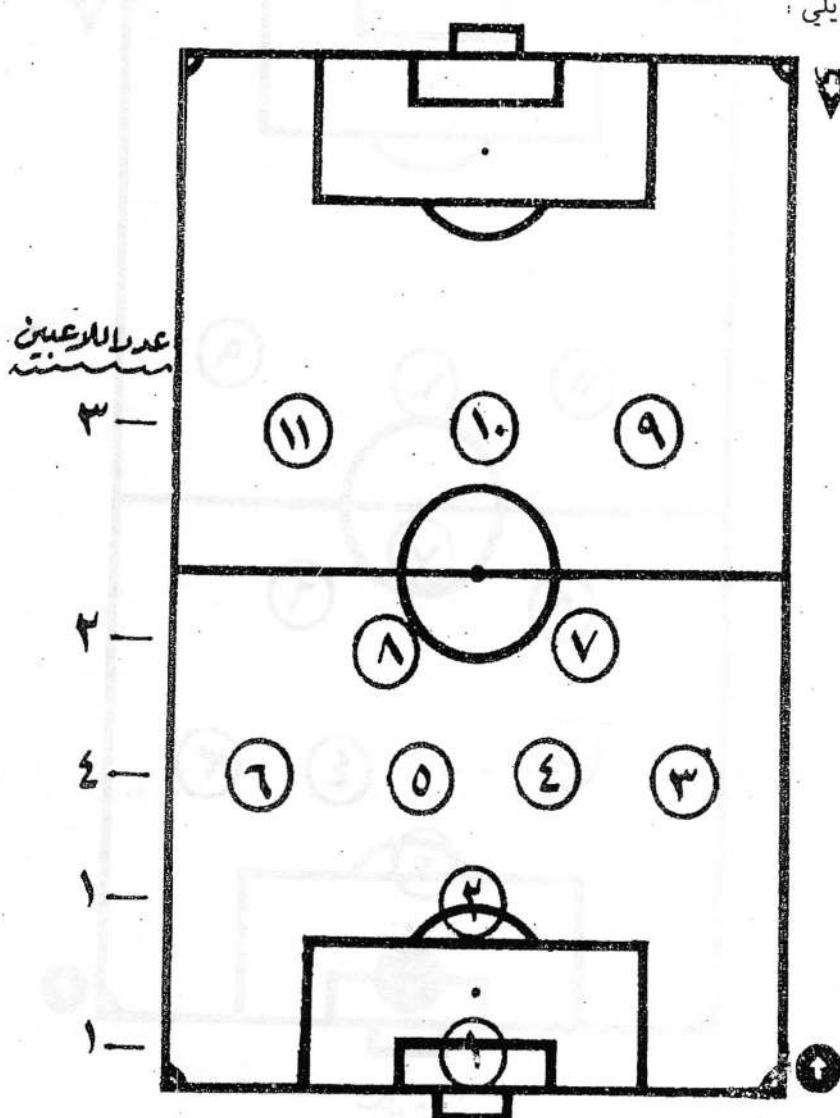
الهاجمون :

كما ذكرنا ان المهاجمين الثلاثة يقعون في وسط المسافات بين المدافعين . وهذا يوفر لهم فرصة جيدة لمواجهة الهدف ولكن في نفس الوقت يشكل صعوبة لكل مهاجم لأن كلاً منهما يقع تحت رقابة مباشرة لاثنين من المدافعين . وان هنا يجعل كل مهاجم يعتمد على نفسه في اجتياز الخصوم باستخدام فعاليات فنية وخططية عائنة المستوى كما ان ذلك يستوجب قابليات بدنية تميز بالسرعة والقوة وهنا يظهر دور الخطط (التي وردت في الفصل الاول من هذا الباب) للاعبين او اكثر لاجتياز خط دفاع الخصم .

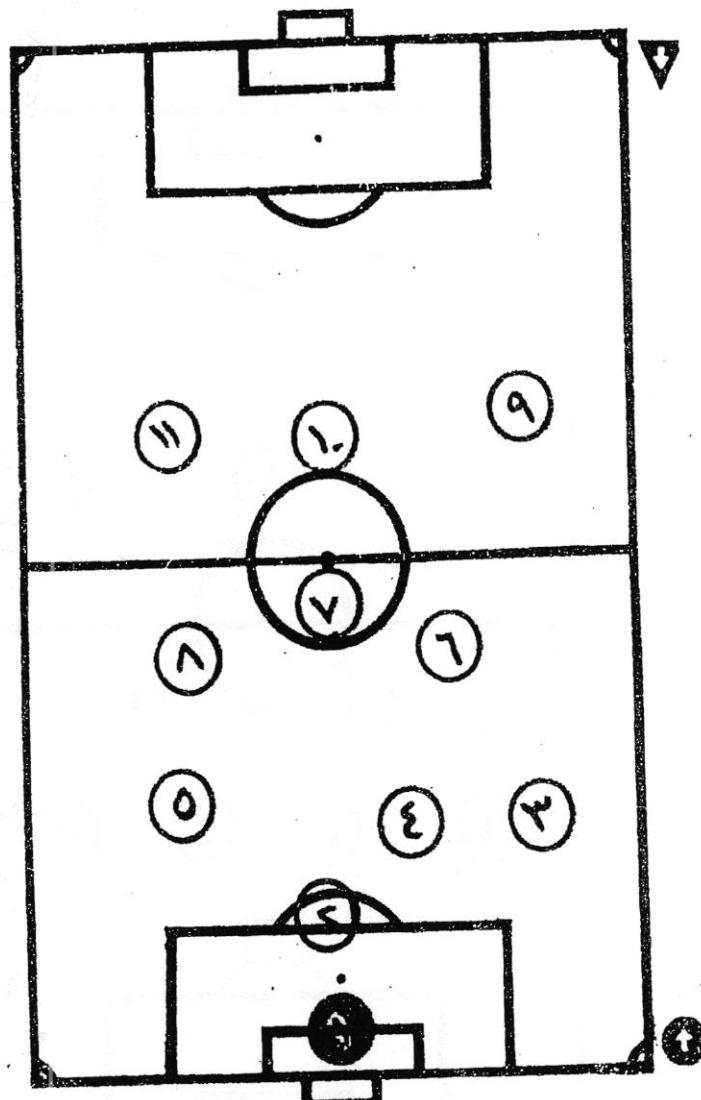
وان تدريب وتنمية المهاجمين في الخط الاول ومهاجمي الخط الثاني (من الاشباه والمدافعين) فد اصبح يتميز بالحركة الشاملة .

ان الخصم يقوم بالهجوم بكل لاعبي فريقه ولذلك اصبح من الضروري ان يقوم فريقنا بالدفاع بجميع اللاعبين ، وعندما يختطف المدافعون الخصوم الكرة من مهاجمي فريقنا فعلى لاعبينا المهاجمين ان يغيروا دورهم وان يتتحولوا فوراً من

الهجوم الى الدفاع وان يحاولوا انتزاع واسترجاع الكرة بسرعة ، إن الخصم فإذا نجحوا في ذلك فستكون لديهم فرصة ممتازة لمواجهة هدف الخصم وهو بالقرب منه وهم اذا حصلوا على الكرة فان عدد اللاعبين الخصوم الذين يفصلون مهاجمي فريقنا عن هدف الخصم محدود وفي هنا فرصة جيدة للتهديف .
وعند استعمال المدافع القشاش فان توزيعه $1 + 2 + 4 + 1 + 3$ يمكن ان تكون كما يلي :



في السنوات الأخيرة اخذت توزيعات $1 + 4 + 3 + 2$ بفرض وجودها وان توزيع اللاعبين في الساحة يكون في كثير من الأحيان كما يلي :



شكل ٧٠

وبهذا فان خطوط الدفاع والوسط والهجوم تتدخل ولكن الفريق يضع امام هدفه اضافة الى حامي الهدف مدافعين وامام هدف الخصم ثلاثة مهاجمين اضافة الى الجناحين والشرين الخارجيين.

كما ان هذه التوزيعة تبين تداخل الخطوط مع بعضها.

توزيع اللاعبين على الخطوط

١ - اللاعبون في توزيعة $1 + 2 + 2 + 2 + 0$ وفي توزيعة $1 + 2 + 2 + 2 + 0$ موزعون في الساحة على خمسة خطوط هي :

١. خط حامي الهدف .
٢. خط المدافعين .
٣. خط الاشاه .

٤. خط المهاجمين الداخلين (الخط الخلفي للهجوم) .

٥. خط المهاجمين الخارجيين والوسط (الخط الامامي للهجوم) .

ان مستوى تطور اللاعبين هو الذي جعلهم يلعبون بموجب هذه التوزيعات وان مستوى لاعبي الفرق الخاصة بالاطفال والفتىان والشباب التي تلعب حالياً تستطيع ان تلعب حسب خطة (توزيعة $1 + 2 + 2 + 1 + 0$ او حسب خطة $1 + 2 + 2 + 0 + 0$) اذ ان هاتين الخطتين اسهل اداء وجهداً . كما ان متطلبات لعب كل لاعب محددة ومحددة واللاعب فيها يلعب في مركز واحد وهذا يجعل الفرق ذات المستوى الواطئ تلعب بموجب هذه الخطة .

ان القوة المطلوبة لا يصل الكرة من خط الى خط هي اقل من القوة الازمة لنقلها عندما يلعب الفريق بموجب $1 + 2 + 4 + 0 + 0$ وذلك لأن اللاعبين في خطة الام دبليو موزعون كما يظهر من الرسم التوضيحي على اربع مسافات في حين ان اللاعبين الذين يلعبون حسب $1 + 4 + 2 + 0 + 0$ يلعبون وهم موزعون على ثلاث مسافات اي ان كل ضربة كرة تتطلب قوة اكبر وهذا ينطبق على الركض وعلى سد الفراغ وعلى مقاومة الخصم وعلى جميع الفعاليات الأخرى .

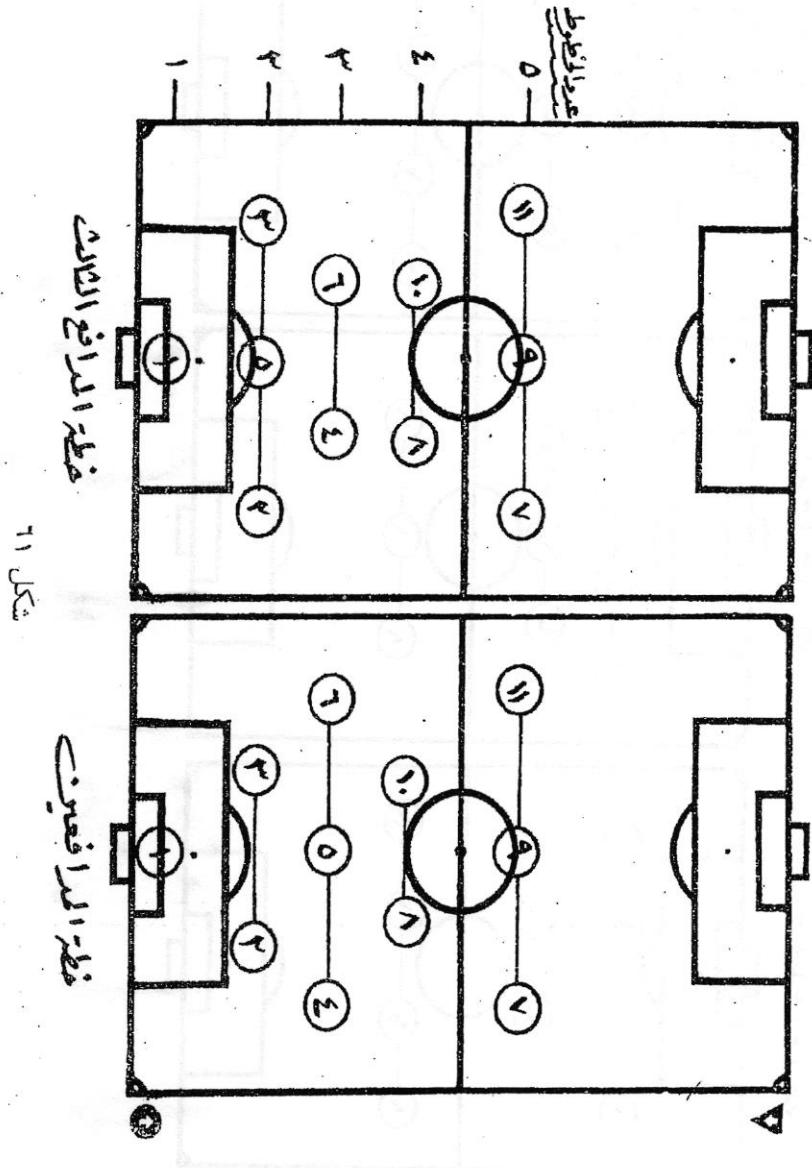
ولذلك فان اللعب بموجب خطة الام دبليو او حسب خطة $1 + 2 + 4 + 0 + 0$ لا يجري حسب رغبة المدرب وانما يتحدد ذلك بالنظر الى القابلities المتوفرة لدى اللاعبين .

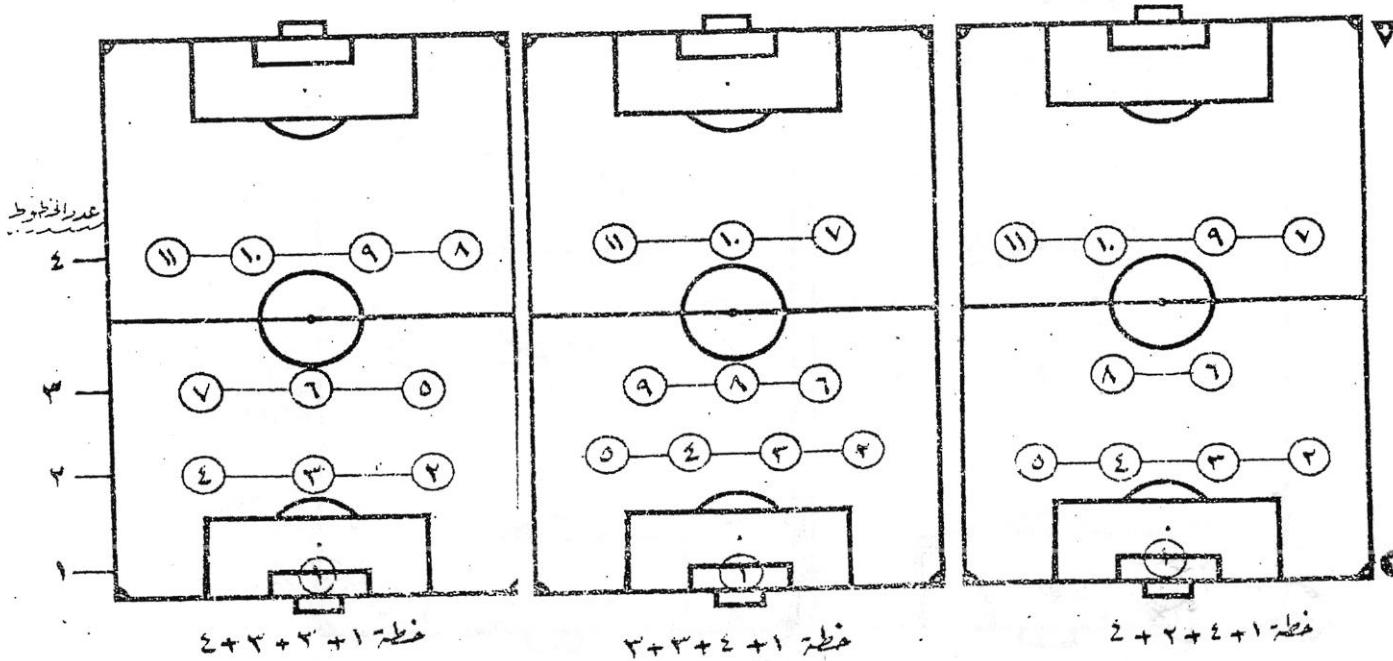
وهنا لا بد من الاشارة الى ان مثل هذه التوزيعات في الساحة هي نتیست رسمياً هندسياً كما هو مبين على هذه الصفحات وانما هذه الرسوم هي لتوزيع الساحة على اللاعبين بشكل تقريري لكي يعرف كل لاعب المنطقة والواجبات التي هو مسؤول عنها . وفي اثناء تطور اللعب يتخذ اللاعبون مواضع ويتوسع الفريق حسب شكل لا تمت بصلة الى هذه الرسوم وذلك حسب ظروف الحالة وحسب الحاجة التي تظهر في الساحة اذ قد ينقلب الفريق جميعه الى حالة هجوم او ان الفريق بأجمعه يتراجع للدفاع عن الهدف او ان الفريق بأجمعه يلعب على الجانب اليمين للساحة وهكذا . وشيء آخر ينبغي توضيحه الا وهو ان الارقام التي يحملها اللاعبون لا تدل على الموقف الذي يلعب فيه اللاعب وليس هناك نص قانوني يلزم المدافع اليمين بلبس رقم (١٢) وانما جاء ذلك نتيجة للترقيم الاعتيادي ابتداء من حامي الهدف برقم (١١) وانتهاء بخارج اليسار برقم (١٠) عندما كان اللاعبون يلعبون حسب توزيعة $1 + 2 + 3 + 0$ وان هنا القول ينطبق على اللاعبين الذين يلعبون حسب توزيعة $1 + 4 + 2 + 4$ اذ يستطيع الخارج اليمين ان يلبس اي رقم على ان يكون ذلك مسجل في قائمة المباراة وهو يستطيع ان يلبس الرقم ٧ او ٨ او ٩ او ١١ او اي رقم آخر .

ان الاشارة لهذه النقطة ضرورية لان ترقيم اللاعبين الذي كان ملائماً لخطوة $1 + 2 + 3 + 0$ سوف لن يكون ملائماً للتوزيعات $1 + 4 + 2 + 4$ او $1 + 4 + 2 + 4 + 0$ او غيرها من التوزيعات .

اللاعبون حسب توزيعة $1 + 4 + 2 + 4$ و $1 + 4 + 2 + 3 + 1$ و $1 + 3 + 2 + 4$ او $1 + 4 + 4 + 2$ يشكلون اربعة خطوط اي ان الساحة تقسم الى ثلاثة مسافات يتوجب على اللاعبين تنفيذها بصورة كاملة او ان هذا الوضع يجعل اللعب اصعب من خططي الدبليو اذ كان اللاعبون يشكلون خمسة خطوط يقسمون الساحة الى اربعة مسافات .

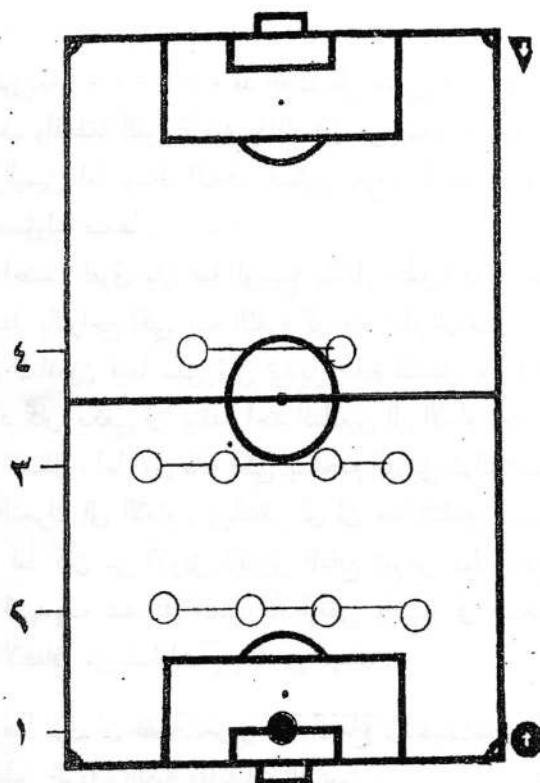
وفى ما يلى رسوم توضيحية لذلك :





شكل ٦٢

كما ان توزيعه $1 + 4 + 4 + 2$ تتكون من اربعة خطوط وهي كما قلنا من عائلة $1 + 4 + 2 + 4$. وقد لعب بهذه التوزيع العديد من الفرق التي ساهمت في نهائيات كأس العالم التي جرت في المكسيك سنة 1986. علماً ان اللعب بهذه التوزيع ليس حديثاً كما يتبدّل الى الذهن إذ ان هذه التوزيع قد ظهرت منذ أكثر من عشرين سنة وان قسماً من الفرق التي وصلت الى الادوار النهائية لمباريات كأس العالم في لندن سنة 1966 قد استخدمتها كالفريق الكوري والفريق *الاسباني



СПОРТ ЗА РУБЕЖОМ

№ 15(141) , 16(142) , 18(144)

АВГУСТ - СЕНТЯБРЬ 1966

МОСКВА

СТР. 8-10 , 4-6 , 8-9

$4 + 2 + 3 + 1$ خطوة

الواجبات الخطية للاعبين

لكي نوضح واجبات كل لاعب في خطط اللعب المختلفة فمن الاوافق ان نأخذها بصورة تطورية لكى نرى الارتباطات التي حدثت ولكن تتضح في نفس الوقت التغيرات التي استجدة في الخطط المختلفة.

دور حامي الهدف

ان توزيعة $1 + 2 + 3 + 5$ قد القت على حامي الهدف واجباً كبيراً في المحافظة على الهدف والمنطقة القرية منه وذلك لأن من يقف بجواره اعتماداً هما الدافعان الى اليسار واليمين اما وسط الهدف فيبقى معرضاً لهجمات الخصوم وكان الحامي يتتحمل مسؤولية صدتها.

وقد احست الفرق بان هذا الموضوع يشكل خطورة فعلية على الهدف فاعززت الى شبه الوسط بالترابع لكى يسد الثغرة الموجزة امام الهدف.

كان المدافعون فيما سبق قبل تبديل مادة التسلل عام ١٩٢٥ يستخدمون شرك التسلل اذ كان يكفي ان يتقدم احد المدافعين الى الامام ليجد المهاجم نفسه قد وقع في شركة التسلل . اما الان فانه لكى يستخدم الفريق شركة التسلل فان على المدافعين الاثنين التحرك الى الامام . وبالنظر الى ان هذا التقدم يسبب خطورة فعلية على الهدف . لذا كان من الاوافق للفريق المدافع تعزيز خط الدفاع وعلى الاخص وان مستوى التدريب عند المهاجمين قد ارتقى واصبح في استطاعة هؤلاء المهاجمين تسجيل الاهداف من مسافات بعيدة عن الهدف .

من هنا نرى ان قضية تعزيز خط الدفاع بلاعب اضحت مسألة حتمية فرضتها طبيعة تطور ظروف اللعبة وقابليات اللاعبين .

وبعد ان تراجع شبه الوسط الى المنطقة الكائنة امام - وسط الهدف - تقلصت مسؤولية حامي الهدف في الدفاع عن هذه المنطقة وازدادت مسؤوليته المباشرة عن حماية الهدف .

وعندما صار في خط الدفاع اربعة لاعبين بموجب توزيعة $1 + 2 + 4 + 4$ ، فان مسؤولية خروج حامي الهدف من الهدف اصبحت اقل مما سبق وازدادت . مسؤوليته عن حماية الهدف واصبح عليه ان يبقى في الهدف وعلى الاخص وان المستوى الفني

لللاعبين الخصوم قد ارتفع مما جعل حامي الهدف لا يعرف بالضبط مقدماً ما سيعمله الخصم . وكذلك فان سرعة حركة اللاعبين وسرعة تنفيذ الضربة وقوتها قد اصبحت اكثرا خطورة من قبل وان حروج الحامي من الهدف يعطي فرصة جيدة للمهاجمين الخصوم في اصابة الهدف .

ان حامي الهدف لا يراقب خصماً بعينه وانما يراقب الخصم او الخصوم الاكثر خطراً على الهدف وعلى الاخص الخصم المهاجم على الكرة .

تسميات اللاعبين حسب مراكزهم الجديدة

لا يوجد نص قانوني في قانون كرة القدم او التعليمات او الارشادات او قرارات المجلس الدولي لاتحاد كرة القدم اي شيء عن تسميات مراكز اللاعبين عدا حامي الهدف .

لذلك فان هذه التسميات هي تسميات اعتبارية لا يوضح موقع اللاعب في الساحة وفي الفريق ، وليس هناك اي شرط يلزم الفريق ان يضع لاعباً على الجانب اليمين من الدفاع (المدافع اليمين) او في الوسط او في اي مكان آخر . لذلك فان المدرب حر في وضع لاعبيه في الاماكن التي يرغب فيها كما ان اللاعبين عند مسرى اللعب لا يتقيدون بتلك المراكز .

من كل ما تقدم يتبين ان تسميات اللاعبين هي تسميات اتفاقية وليس هناك تحديد لها .

سبق وان سميانا مراكز اللاعبين حسب خطتي الدبليو - دبليو والام - الدبليو ،
وهنا سنذكر تسميات اللاعبين حسب خططة $1 + 4 + 2 + 3 + 2 + 1$ و $4 + 3 + 2 + 1$ و $1 + 4$.

تسمية اللاعبين حسب خططة $1 + 4 + 2 + 3 + 2 + 1$

- ١ - حامي الهدف .
- ٢ - المدافع اليمين .
- ٣ - المدافع الوسط اليمين .
- ٤ - المدافع الوسط اليسار .
- ٥ - المدافع اليسار .
- ٦ - الشبه اليمين .
- ٧ - الشبه اليسار .
- ٨ - الجناح اليمين - الخارج اليمين .
- ٩ - الداخل اليمين او المهاجم الوسط اليمين .

- ١٠ - الداخل اليسار او المهاجم الوسط اليسار .
 ١١ - الجناح اليسار - الخارج اليسار .

تسمية اللاعبين حسب خطة ١ + ٤ + ٣ + ٢ + ١

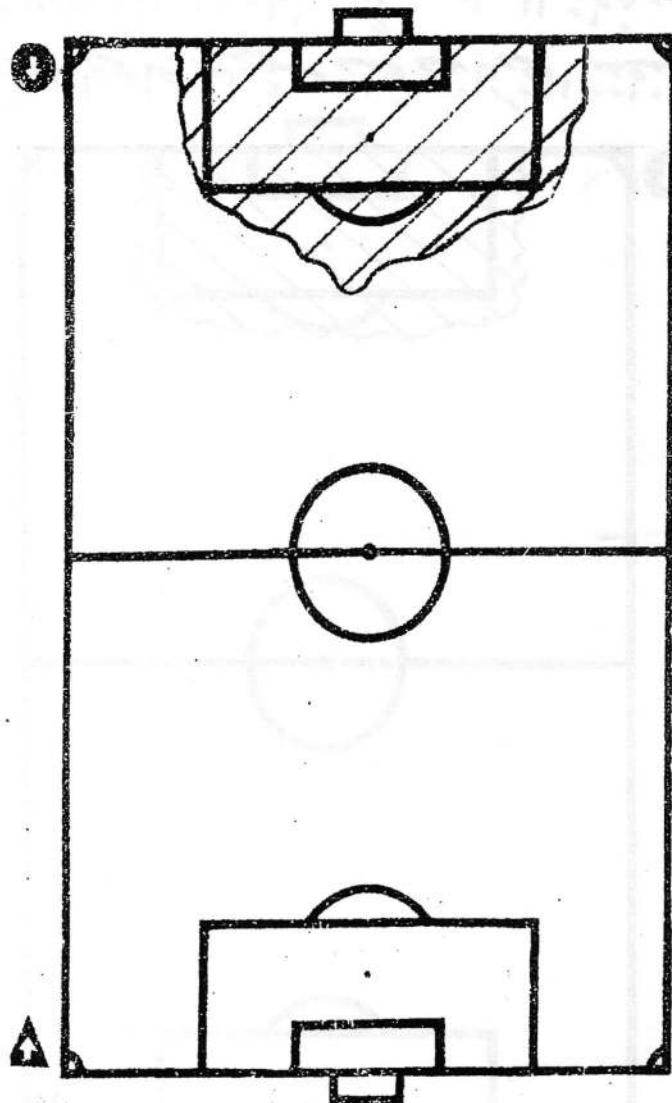
- ١ - حامي الهدف .
- ٢ - القشاش او المظف او الكناس .
- ٣ - المدافع اليمنى .
- ٤ - المدافع الوسط اليمنى .
- ٥ - المدافع الوسط اليسار .
- ٦ - المدافع اليسار .
- ٧ - الشبه اليمنى .
- ٨ - الشبه اليسار .
- ٩ - الجناح اليمنى - الخارج اليمنى .
- ١٠ - المهاجم الوسط (قلب الهجوم) .
- ١١ - الجناح اليسار - الخارج اليسار .

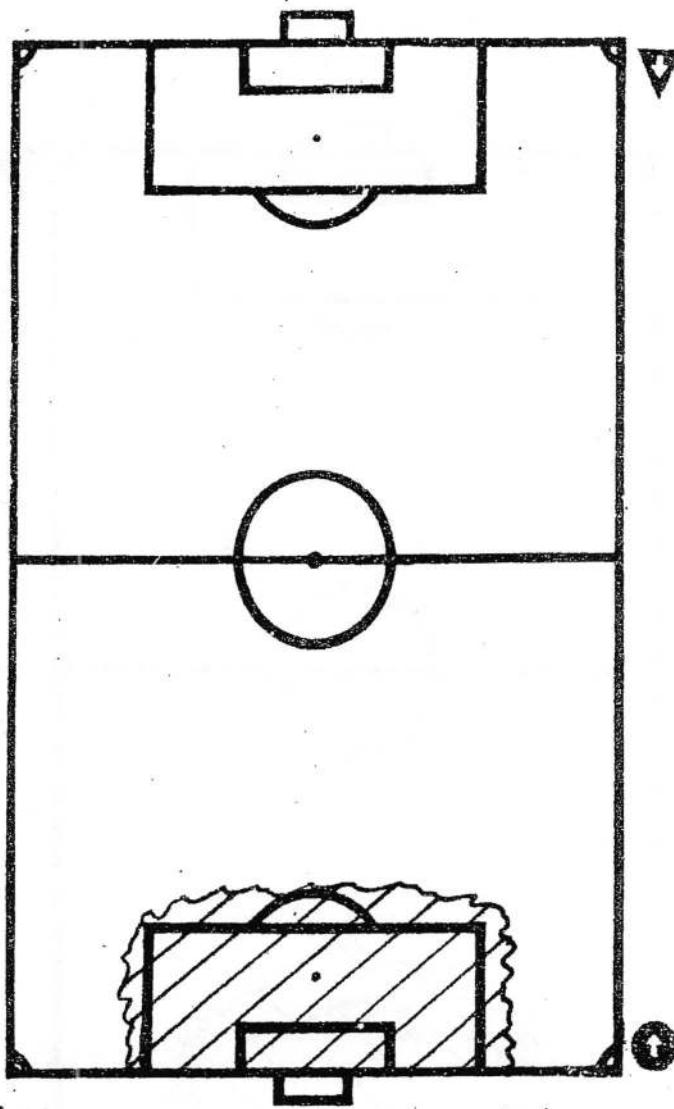
تسمية اللاعبين حسب خطة ١ + ٤ + ٣ + ٢ + ١

- ١ - حامي الهدف .
- ٢ - المدافع اليمنى .
- ٣ - المدافع الوسط اليمنى .
- ٤ - المدافع الوسط اليسار .
- ٥ - المدافع اليسار .
- ٦ - الشبه اليمنى .
- ٧ - الشبه الوسط .
- ٨ - الشبه اليسار .
- ٩ - الجناح اليمنى - الخارج ^{يمين} .
- ١٠ - المهاجم الوسط (قلب الهجوم) .
- ١١ - الجناح اليسار - الخارج اليسار .

۷۲

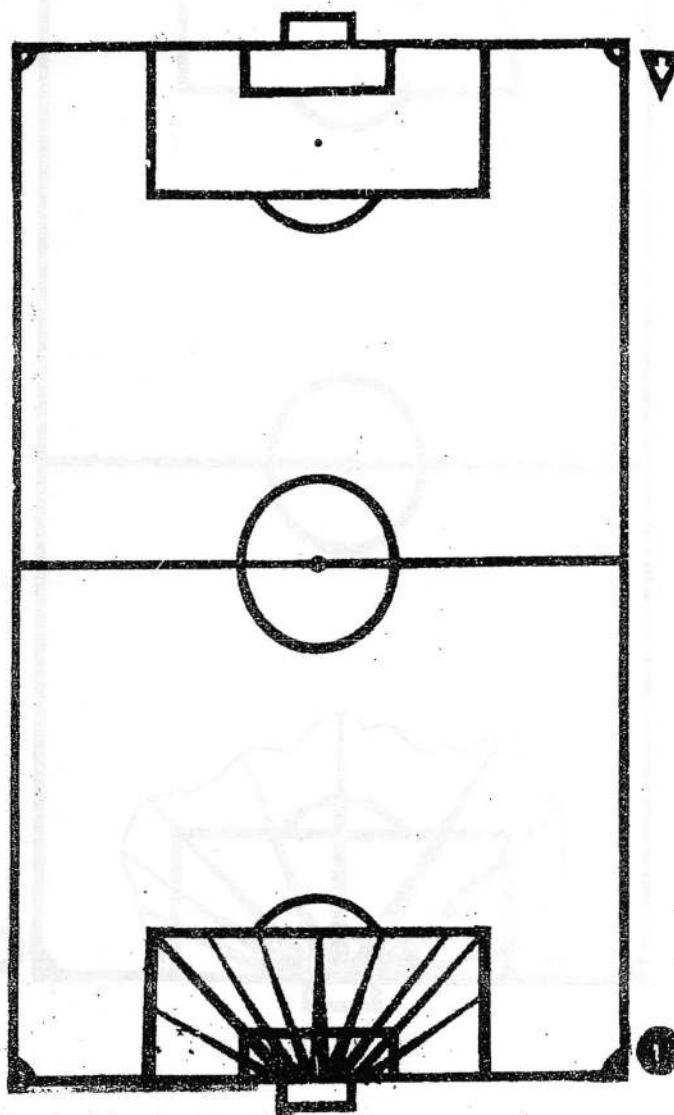
۱۹۸۰-۱۹۷۹-۱۹۷۸-۱۹۷۷-۱۹۷۶-۱۹۷۵-۱۹۷۴-۱۹۷۳-۱۹۷۲-۱۹۷۱





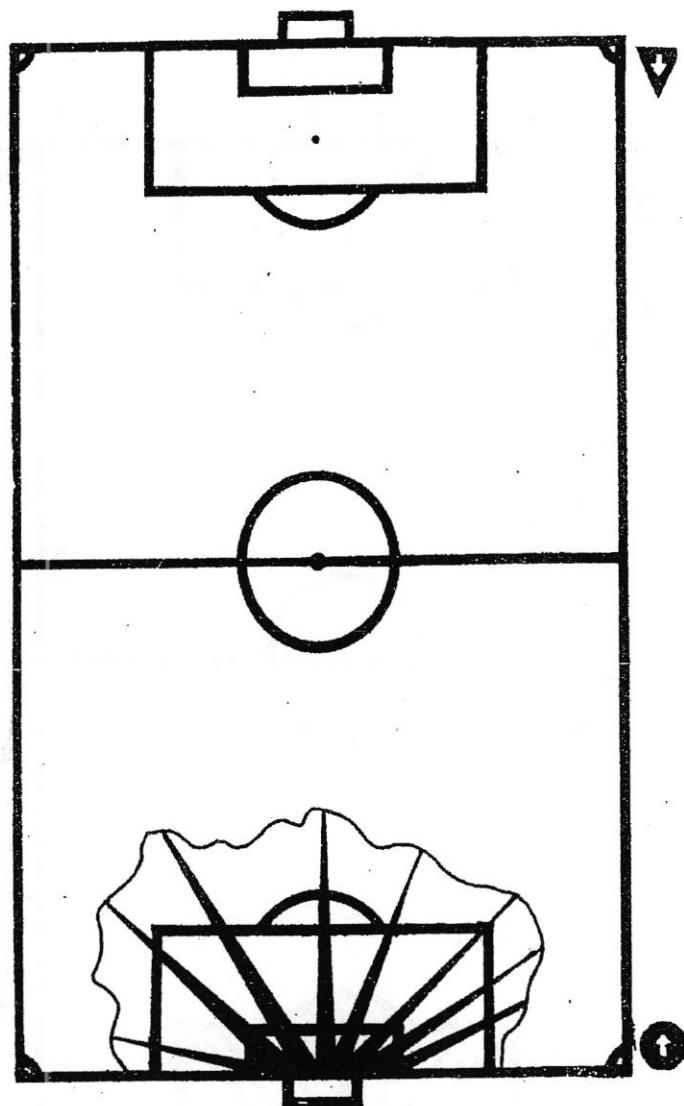
المنطقة التي كانت تحت مسؤولية هامي الهرف
حسب نظره الدبلومي - أمم إفريقيا المدافع الثالث
أوبي هامي سنة ١٩٥٨

شكل ٦٥



المنطقة الرئيسية لحراس مرمي الهدف حسب
فقط ٤١ + ٣ + ٢ + ٤ أعيده بعد سنة ١٩٥٨

شكل ٦٦



شكل ٦٧

المنطقة التي يتعرّك فيها حامي المدف حالياً

كما افرزتها السباقات النهائية لكأس العالم في المكسيك سنة ١٩٨٦ وسنة ١٩٨٧
في السباقات التمهيدية لدوره سيئول الاولمبية

واجبات وصفات حامي الهدف الخطية

ان حامي الهدف يمثل آخر خط من خطوط دفاع الفريق وعليه يتقرر في كثير من الاحيان مصير المباراة . . وتقع على حامي الهدف كثير من الواجبات التي تتطلب منه توفر صفات عديدة .

و فيما يلي اهم واجباته : -
أ. واجباته في الدفاع : -

اي الدفاع عن الهدف وعدم السماح للكرة بالمرور منه . ان واجبات حامي الهدف في الدفاع تشكل القسم الاعظم من فعالاته . وفيما يلي اهمها : -

١. مراقبة الخصوم القريبين من الهدف .
٢. انتخاب الوقت الذي يخرج فيه الى خارج الهدف .
٣. اتخاذ القرار بمقدار خروجه من الهدف اي لایة مسافة .
٤. اتخاذ القرار بالبقاء في الهدف ومواجهة الخصم .
٥. محل وقوفه في ضربة الزاوية يكون في زاوية الهدف البعيدة عن الكرة .
٦. محل وقوفه في ضربة الجزاء على خط الهدف بين قائمي الهدف في مكان يستطيع منه بقفزة نحو اليمين او اليسار ان يغطي الهدف .
٧. في الضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة وعند تشكيل الجدار يقف في زاوية الهدف البعيدة عن الكرة (ان حامي الهدف عند تشكيل الجدار يكون هو المسؤول عن ارشاد زملائه وعليهم ان ينفذوا تعليماته)
٨. عندما يتقدم المهاجم الخصم نحو الهدف - كلما تقدم حامي الهدف نحو المهاجم كلما ضاقت امام المهاجم زاوية التهديف .

ب . واجباته في الهجوم :

اي كيفية مساهمته في شن الهجوم المضاد بعد فشل هجوم الخصوم .

١. تحديد ما يجب عليه عمله في كل حالة من حالات الهجوم .
٢. استخدام الطرق الصحيحة لتنفيذ ذلك .
٣. انتخاب وضع الابتداء لتنفيذ الخطة .

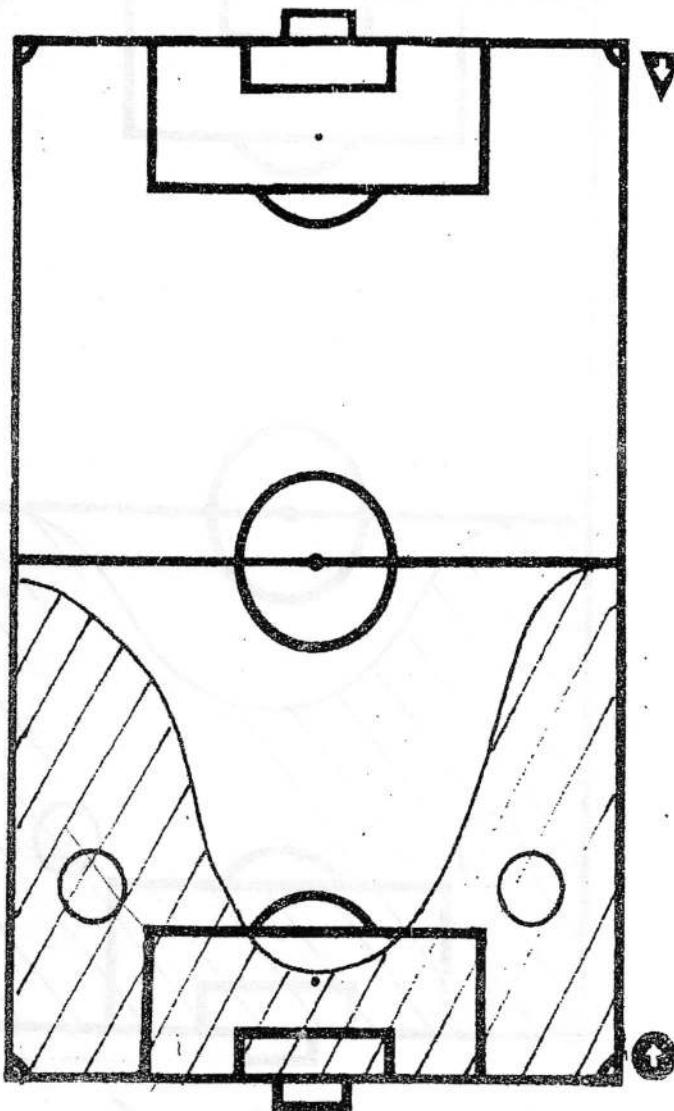
جـ . صفات حامي الهدف :

- كما سبق وان ذكرنا ان من اهم الصفات التي يجب ان يتمتع بها حامي الهدف لتنفيذ واجباته الخططية هي : -
- ١ـ . تفكير خططي مرن .
 - ٢ـ . معرفة كيفية انتخاب الخطة الملائمة للحالة التي هو فيها وان يحدس ما يريد الخصم القيام به اي صفة التوقع . سرعة التفكير .
 - ٣ـ . سرعة الاستجابة الحركية - رد الفعل .
 - ٤ـ . سرعة الانطلاق لمسافات قصيرة .
 - ٥ـ . سرعة النهوض من مختلف انواع الرقود .
 - ٦ـ . قابلية تغيير اتجاه الحركة حسبما تتطلبها الظروف المتغيرة جنب الهدف .
 - ٧ـ . ان يجيد الفعاليات الفنية المختلفة المطلوبة من لاعبي كرة القدم الآخرين .
 - ٨ـ . ان يجيد الفعاليات الفنية المختلفة الخاصة بحامي الهدف كاستخدام اليدين في لكم الكرة العالية مع القفز او بدونه والجسم في مختلف الوضعيات توجيه الكرة بيد او بيدين لتغيير اتجاهها . التقاط الكرة التدرجية والجسم في مختلف الوضعيات . التقاط الكرة الطائرة والجسم في مختلف الوضعيات . رمي الكرة بيد او باليدين وغير ذلك .
 - ٩ـ . ان يكون ذا نفسية ثابتة الجنان وان يمتلك صفة تمالك النفس وعلى الاخص بعد تسجيل الاصابة عليه .
 - ١٠ـ . كما سبق وان ذكرنا على حامي الهدف ان يمتلك صفة المطاولة في الانتظار وذلك لأن حامي الهدف يكون في حالة انتظار لفترات طويلة اثناء المباراة فإذا لم تكن عنده المطاولة الازمة فانه سوف لن يستطيع اللعب بمستواه الحقيقي عند اقتراب الكرة الى هدفه .

منطقة المدافعين الخارجيين

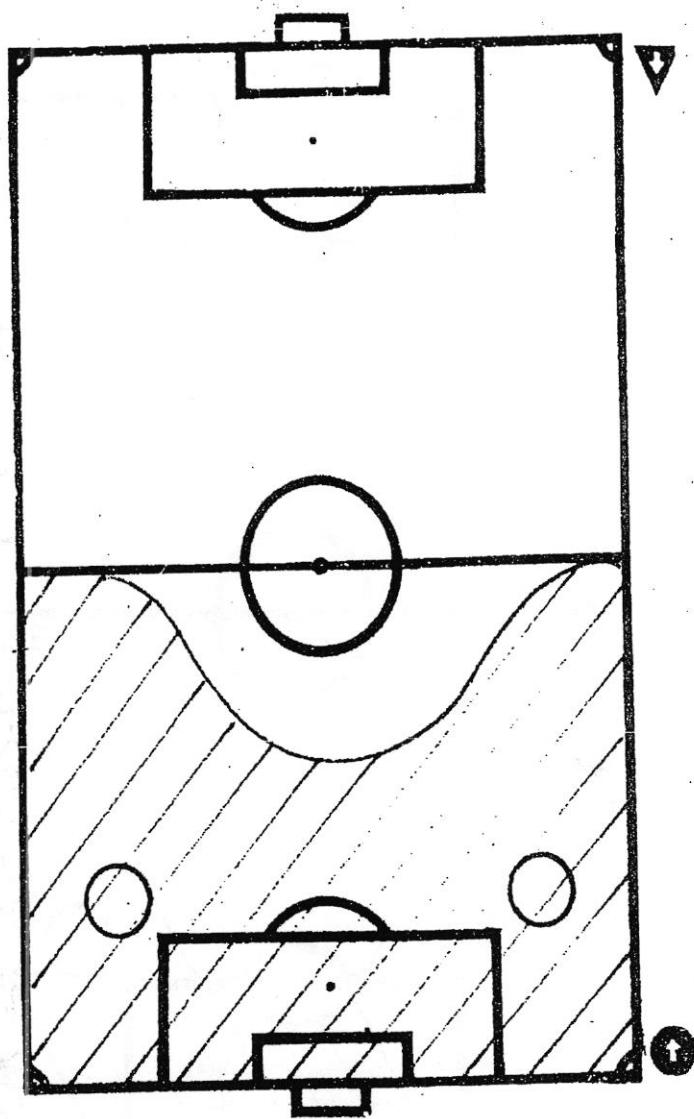
كانت المنطقة التي يغطيها المدافعون الخارجيان حسب خطة الأم - ذبليو اي خطط المدافع الثالث حتى سنة ١٩٥٥ اي حتى نهاية دورة كأس العالم سنة ١٩٥٤ كما موضح في الرسمين التاليين : -

ملاحظة : ان الاشكال التي سترد على الصفحات اللاحقة هي نتيجة لتبني المؤلفين للمناطق التي يتحرك عليها اللاعبون كل حسب مركزه ونتيجة لدراسة وتتبع ما ينشر عن اللعبة وكذلك ما ورد في المراجع المرقمة ٥٨ ، ٦٣ ، ٧٢ ، ٧٤ ، ٨٣ .



المنطقة التي كان يغطيها الدافعان الخارجيان
سنة 1960 في خطة الأمم - دبليو

شكل ٦٨



المنطقة التي كان يغطيها المراقبون الفارابيان
سنة 1900 في خطة الأرض - دربليو

شكل 79

ان المنطقة المبينة في هذين الرسميين غير جامدة اذ قد يحتاج اللاعب الى الخروج عنها الى اي اتجاه والى اية مسافة ولكن المنطقة المبينة هي المنطقة الرئيسية لتحرك المدافعين .

وان هنا ينطبق على الرسوم التوضيحية القادمة كافة . كما ان الفروق الفردية بين لاعب ولاعب تلعب دوراً فعالاً في تحديد المنطقة التي يقوم بتنطيتها ولذلك فقد تكون المنطقة التي يقوم بتنطيتها المدافع اليمين اوسع من المنطقة التي يغطيها المدافع اليسار . وهكذا .

وفيما يلي رسم توضيحي لذلك : -



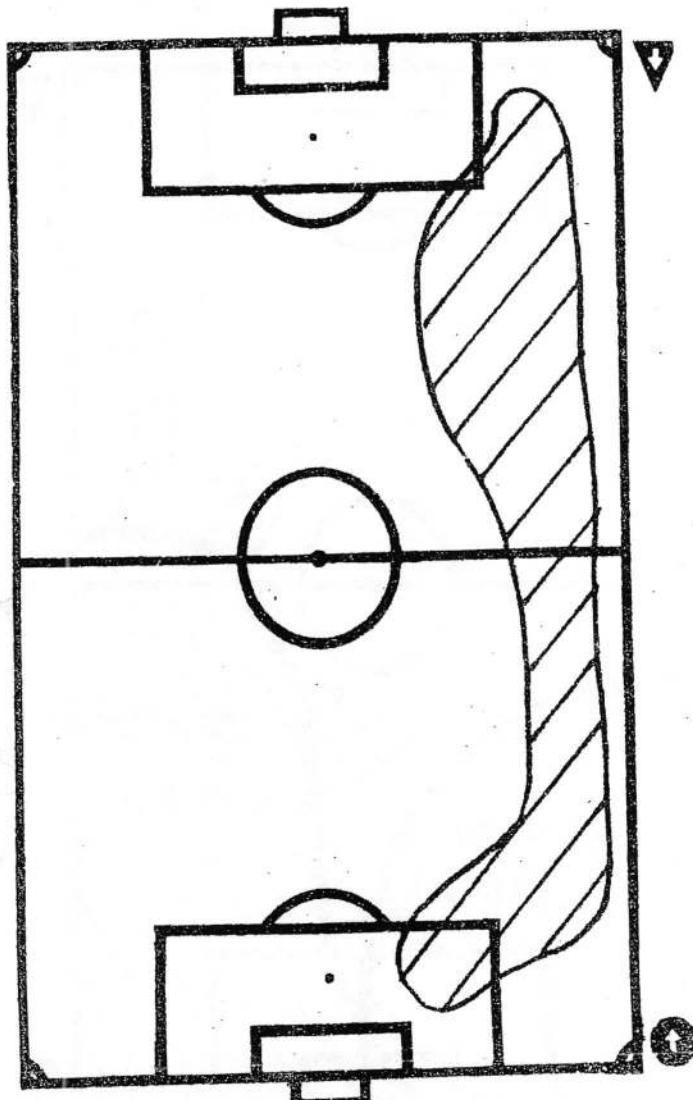
شكل ٧٠

ملاحظة : -

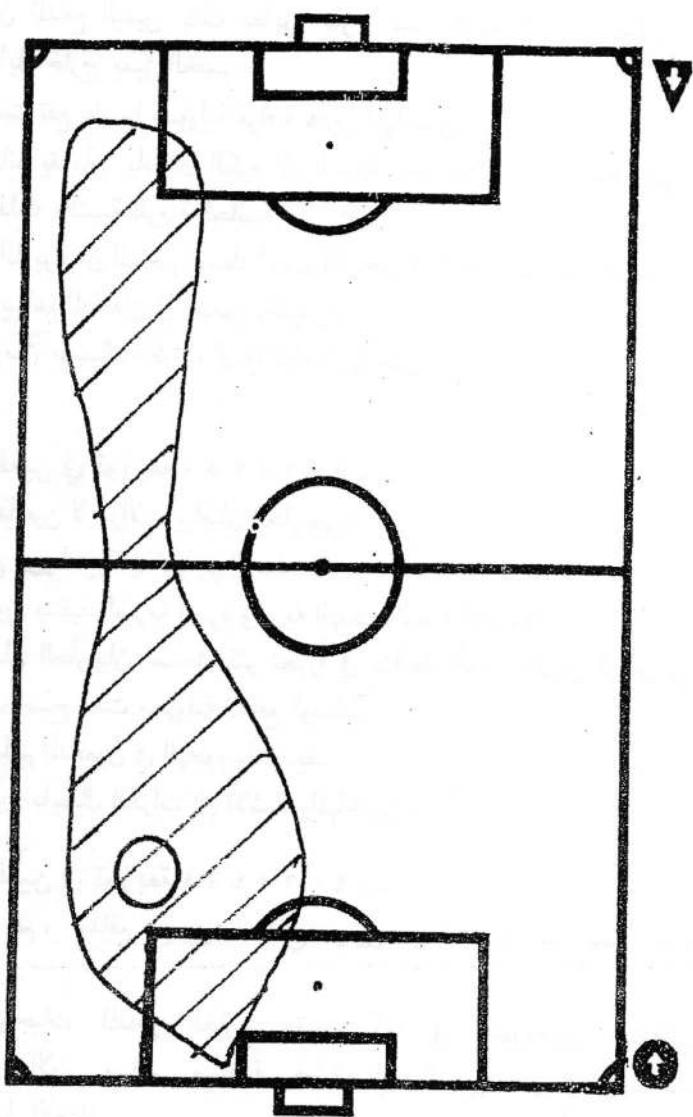
ليس شرطاً أن يكون مجال حركة المدافع اليمين أوسع من مجال حركة المدافع اليسار .

وان ما ورد في هذا الرسم والرسوم الأخرى هي نماذج لمجالات حركة اللاعبين حسب توزيعه الفريق وتشكيلته وفي مباراة بعينها .

وابتداء من دورة كأس العالم سنة ١٩٥٨ أى منذ أن اثبت منتخب البرازيل تفوق خطية $1 + 2 + 4 + 4$ على خطية الام دبليو . استطالت المنطقة التي يقوم المدافعون الخارجان بتغطيتها وذلك كما مبين في النماذجين التاليين : -



شكل ٧١



شكل ٧٢

دور المدافعين

دور المدافعين في توزيعة ١ + ٢ + ٣ + ٥ : -

- ١١ كان المدافع اليمين يقف مقابل خارج يسار هجوم الخصم والمدافع اليسار مقابل خارج يمين الخصم .
- ١٢ كانت تقع عليهما مسؤولية مراقبة هذين المهاجمين .
- ١٣ وكانا يقومان بدخول الكرة الى الساحة بعد اعلان ضربة هدف لفريقهما وكذلك بالنسبة للرمية الجانبية .
- ١٤ وكانا يراقبان المهاجم الوسط الخصم اذا نجح في التخلص من شبه الوسط .
- ١٥ لا يساهم المدافعون في الهجوم والتهديف .
- ١٦ يقومان بايصال الكرات الى الاشباء والمهاجمين .

دور المدافعين في توزيعة ١ + ٢ + ٣ + ٥ : -

- ١ - ان المدافعين لا يرافقان الخارجين .
- ٢ - المدافع الوسط يراقب المهاجم الوسط .
- ٣ - يقومون بتنفيذ الضربة الجرة وضربة الهدف والرمية الجانبية .
- ٤ - المدافعون الخارجان اصبحوا اكثر تحرراً في متابعة اللعب بالنظر الى ان وسط الهدف اصبح تحت مسؤولية المدافع الوسط .
- ٥ - لا يساهم المدافعون في الهجوم والتهديف .
- ٦ - يقومون بايصال الكرات الى الاشباء والمهاجمين .

دور المدافعين في توزيعة ١ + ٢ + ٤ + ٤ : -

المدافعون هم: مدافع يمين، مدافع يمين وسط، مدافع يسار وسط، مدافع يسار .

- ١: ان واجبات المدافع الخارج بقيت كما في التوزيعتين السابقتين ، ولكنه الان يساهم مساهمة فعلية في الهجوم على هدف الخصم وتسجيل الاهداف .
- ٢: في هذه التوزيعة يعمل المدافعون الخارجان بصورة متحركة . فهنا عند الدفاع يحددان خارجي الخصم وعند الهجوم يتقدمان الى الامام ويشغلان جانبي شبيهما .

٢. يساهم المدافعان في تتنفيذ الرميات الجانبيّة والضربات الحرّة.
٤. المدافع البيهين الوسيط مسؤول عن المهاجم السار الوسيط.
٥. المدافع السار الوسيط مسؤول عن المهاجم البيهين الوسيط.
٦. المدافعان الوسيط - السار - لا يساهمان في الهجوم على هدف الخصوم بضوره مباشرة.

ملاحظة عامة عن سرعة المدافعين :

كانت عند اللاعبين والمدرسين فكرة وهي: يوضع لسرعه اللاعبين ركتاً في خط الهجوم ولما الأقل سرعة في الركض فيوضعون في خط الدفاع . ولو تفعصنا هذه الفكرة لوجئناها مسيطرة على تفكير بعض المدرسين واللاعبين إلى يومنا هذا.

والآن نسأل :

هل يستطيع المدافع البطيء أن يحد من خط المهاجم الخصم وقطع الكرة إذا انفرد بها في الوقت الذي يكون فيه المدافع بطئاً والمهاجم سريعاً؟ وبالطبع إن هنا غير ممكن .

وبعد الوقت تحسّن اللاعبون ومدربيهم رجلان كفة المهاجمين من ناحية سرعة الحركة ومن الناحية العبدية مما جعل المدرسين يعيّلون النظر في هذا الموضوع.

ومن البديهي يكون القول : اذا كان المهاجم سريعاً وهو صاحب المبدأ فإن هنا يتضيّ أن يكون المدافع اسرع لكي يلحق به وينطوي الفرق الزمني الموجود بين تفكيره وتفكير المهاجم وبين موقعه وموقع المهاجم .

واجبات المدافعين وصفاتهم^٣

- ١- واجبات المدافعين في الدفاع :-
- ٢- المحافظة على الهدف وصد هجمات الخصم وعدم السماح للمهاجمين بالوصول إلى الهدف وتسجيل أصابة .

- ٢ - مساعدة زملائه وذلك بتغطيتهم عند صد هجمات الخصم .
 المدافعون هم عmad الجدار الذي يشكل للدفاع عن الهدف من الضربات الحرة .
- ٤ - المدافع القشاش : ان المدافع القشاش يعمل على تقوية منطقة الدفاع التي تحتاج الى مساعدة . ومكان هذا اللاعب يقع بين المدافعين وحامى الهدف وعندما تكون التشكيلة كما يلي : $2+2+4+1+1$.

يجب ان يكون هذا اللاعب ذا خبرة كبيرة في مراكز المدافعين الأربعه اذ انه يضطر الى اللعب فيها جميعاً . كما انه يجب ان يكون ذا قابلية خاصة يستطيع معها توقع الحالة التي ستحدث لكي يكون في منطقة الخطير حال ظهور الخطير هناك وان يكون ذا اعداد بدني عال جداً حتى يستطيع تحمل المجهود الكبير الذي يفرضه عليه هذا المركز .

- ٥ - يكون المدافعون محوراً مائلاً امام المهاجمين بحيث يكون المدافع الاقرب الى الكرة هو الابعد عن هدفه والمدافع الابعد عن الكرة يكون الاقرب الى هدفه .
 واذا كانت الكرة في وسط الساحة يكون المدافعون رقم ٨ مفتوح . ان اتباع المحور يعطي امكانية متابعة المهاجم الذي يفلت من رقابة المدافع الاول (المدافع الامامي) .

ب / واجبات المدافعين في الهجوم :

- ١ . يتقدم جميع المدافعين باتجاه هدف الخصم عندما يشن فريقهم هجوماً على هدف الخصم .
- ٢ . يتوقف المدافعون الوسطان قرب خط الوسط تحفظاً مما قد تسفر عنه الرجمة كأن يشن الخصم هجوماً سريعاً مضاداً .
- ٣ . يستمر المدافعون الخارجان بالتقدم ويحتلان المنطقتين الواقعتين خلف الجناحين اي بجانب الشبيهين .
- ٤ . يساهم المدافعون الخارجان في التهديف على هدف الخصوم .

ج / الصفات التي تساعد المدافع في اداء مهمته الخططية :

فيما يلي نقدم اهم الصفات التي يحتاجها المدافع لكي يستطيع اداء واجباته الخططية بصورة طبيعية .

- ١) يجب ان يتمتع المدافع بقوه ملاحظة لما يجري في الساحة مع الكرة او بدونها في جميع مناطق الساحة وعلى الاخص قرب هدفه .

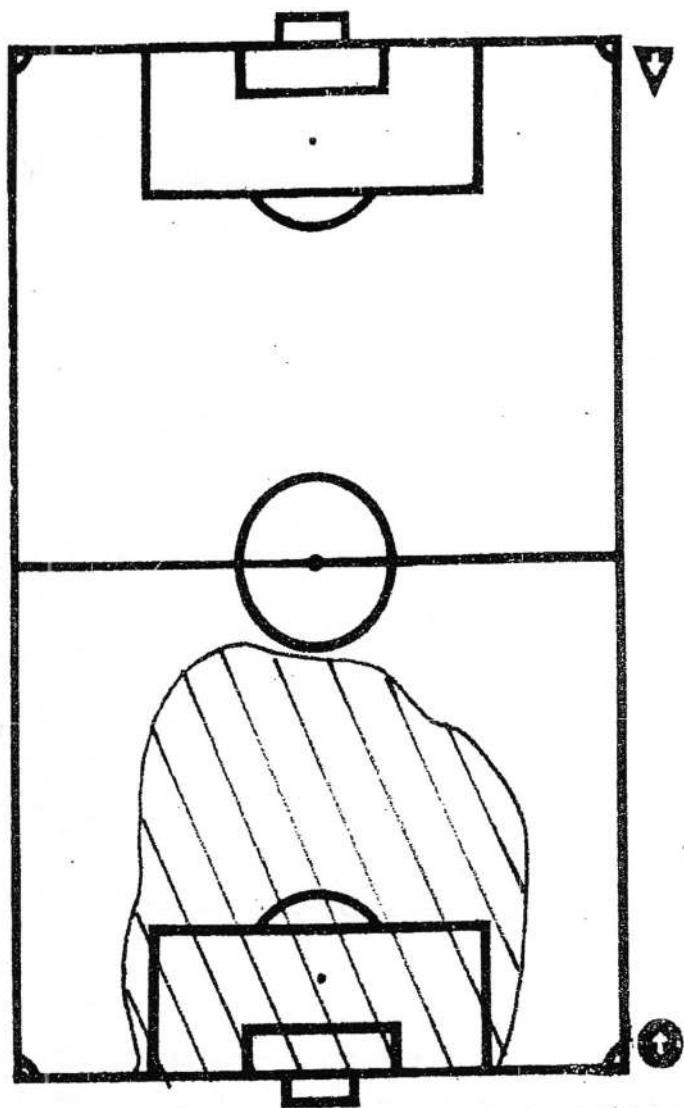
- ١٢) ان يتمتع بقابلية جيدة في تغيير قراره بسرعة عند تغير الموقف وان يتخذ قراراً جديداً يناسب الموقف الجديد .
- ١٣) ان يكون ذا قابلية بدنية جيدة فيما يلي :-
- سرعة الركض المطلوب من لاعب كرة القدم .
 - قوه العضلات ومن جملتها العضلات المساهمة في ضرب الكرة ومكافحة الخصم .
 - المرونة والرشاقة .
- ٤) ان يجيد القفز الى الاعلى للوصول الى الكرة العالية لتطحها . كما ان عليه ان يجيد القفز الافقى (الطيران) لا بعد الكرة الواطئة .
- ٥) ان تكون لديه مطابقة جيدة .
- ٦) ان تكون قابلاته الفنية جيدة لكي يستطيع ان ينفذ الخطة التي يريدها مستخدماً الفعالية الفنية الملائمة لتلك الحالة .
- ٧) ان يجيد تنفيذ الرمية الجانبية وضربة الهدف والضربات الحرة .
- ٨) ان يجيد كيفية ترك الكرة تخرج الى خارج الساحة دون ان يرتكب خطأ الاعاقه الذي عقوبته ضربة حرة غير مباشرة .
- ٩) يجب على المدافع ان يجيد انواع قطع الكرة واقتناصها ولذلك يجب ان يتفهم طبيعة لعب الخصم لكي يحدس الاتجاه الذي سيسير فيه ل يستطيع القيام بقطع ناجح .
- واهم طرق القطع هي :-
- قطع الكرة وهي بالقرب من رجل الخصم .
 - قطع الكرة باستخدام القفز والشطح على الارض .
 - قطع الكرة واقتناصها وهي في طريقها نحو الخصم او على مسافة منه .

منطقة المدافع الوسط

بعد سنة ١٩٢٥ تراجع شبه الوسط الى ما بين المدافعين الخارجيين لكن روحية لعبه بقيت هي المشاركة في اسناد الهجوم كذلك .

وكما تقدم الزمن وكلما تقدمت اللعبة اخذ شبه الوسط بالتراجع اكثر فاكثر حتى اصبح مدافعاً وسطاً بصورة دائمة ولذلك فقد ابدلت تسميتها من شبه وسط متراجعاً الى مدافع وسط او قلب الدفاع .

المنطقة التي يغطيها المدافع الوسط، مبينة في الرسوم التوضيحية التالية :

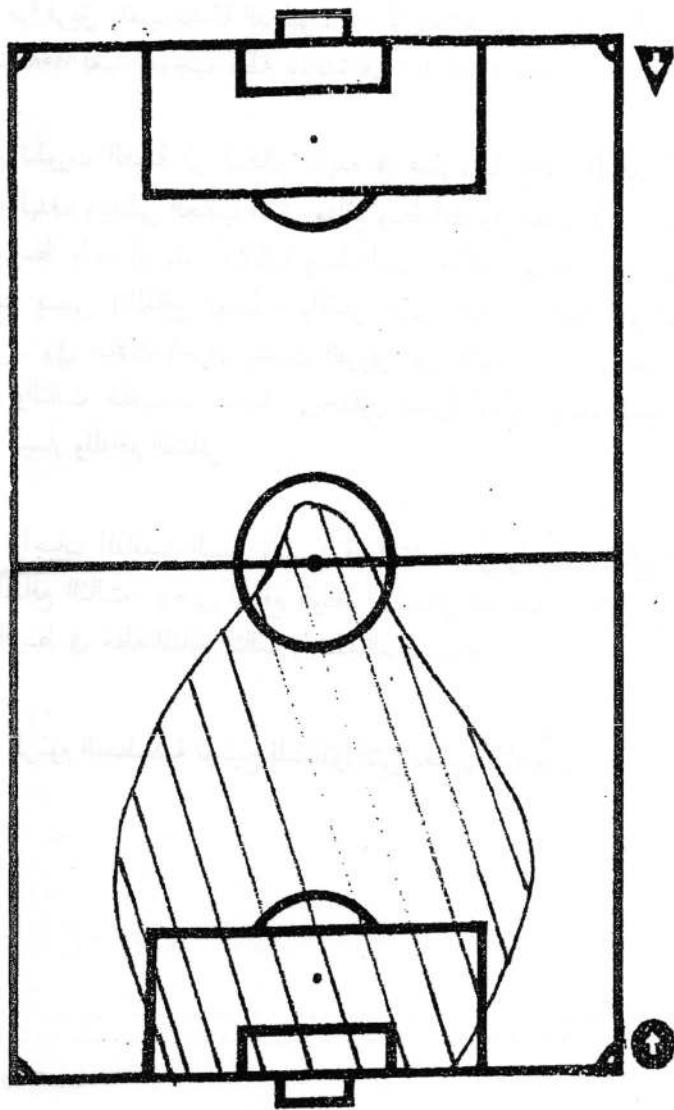


المنضمّ التي كان يقطّنها المرافق الوسيط

سنة ١٩٤٥

في خطة الديبور - أم

شكل ٧٣



النقطة التي كان ينظرها المدافع الوسط

سنة ١٩٥٥

في خطبة الدبليو - أم

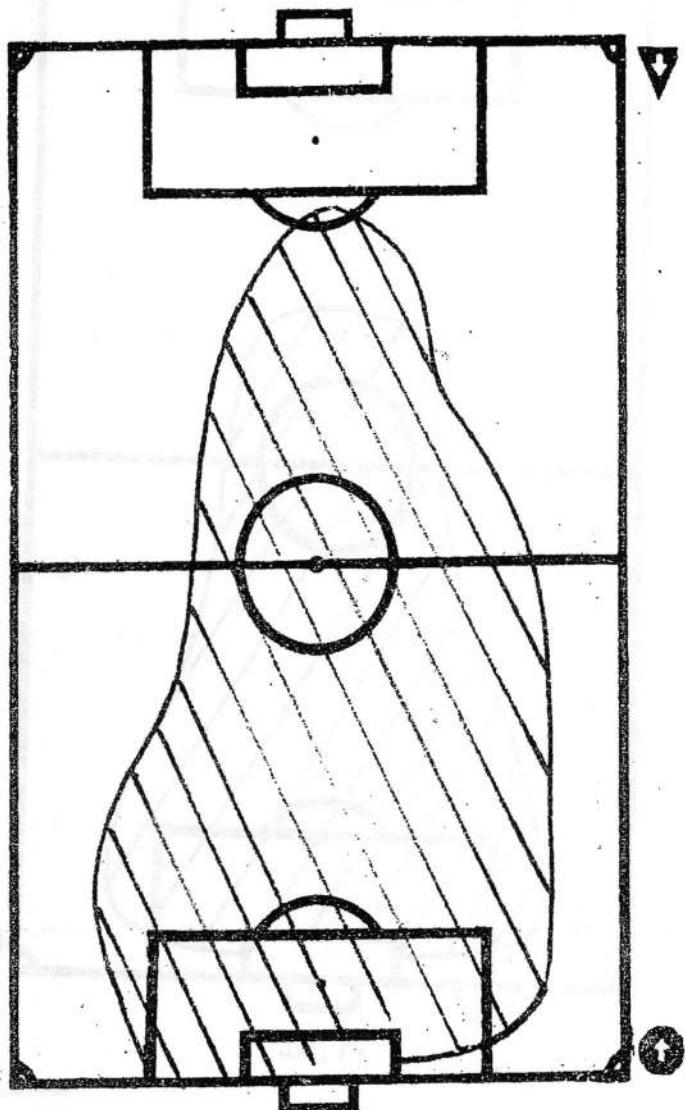
شكل ٧٤

وكان هنا بعد دورة كأس العالم سنة ١٩٥٤ وهو تاريخ آخر دورة كأس عالم يفوز بها فريق يلعب بخطة الدبليو - أم ، لأن منتخب البرازيل في الدورة اللاحقة اي سنة ١٩٥٨ لعب بموجب خطة جديدة هي $4 + 1 + 2 + 4$.

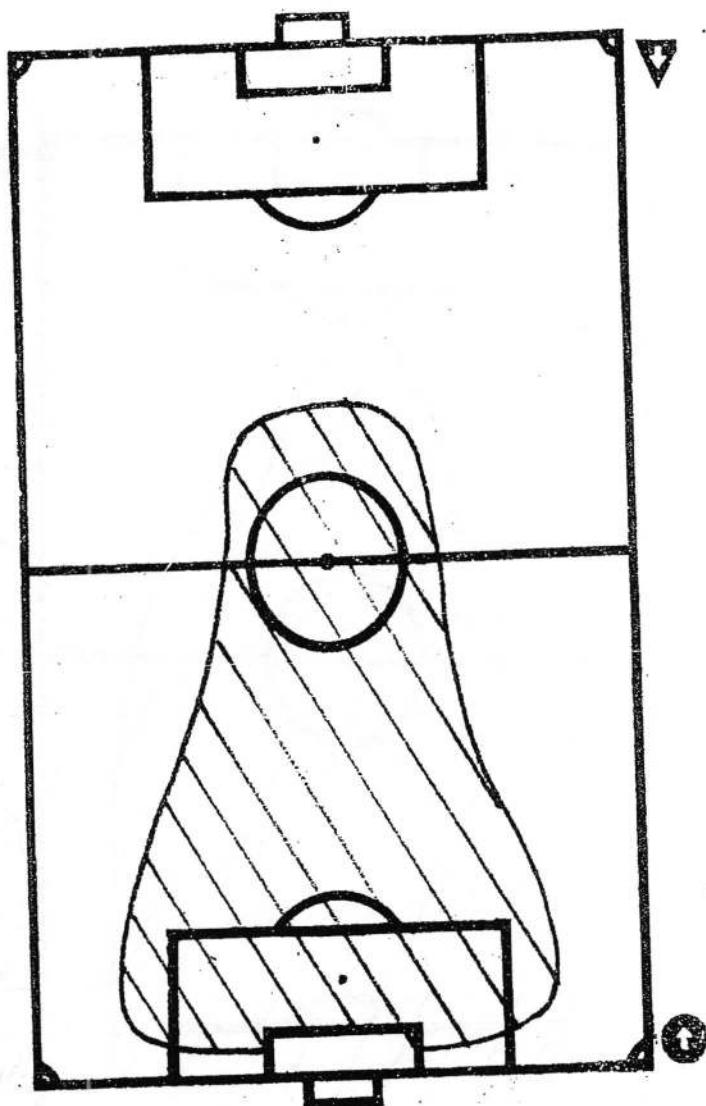
ثم تطورت الخطة الى اشكال عديدة في قسم منها يكون المدافع الوسط على جانب الهدف ويفطي الجانب الآخر مدافع وسط آخر وفي القسم الآخر يكون هناك مدافع وسط واحد او يقوم بتغطية وسط الهدف مدافعان وسط واحد خلف الآخر احدهما يسمى (المدافع الوسط) والآخر يسمى المدافع القشاش او المنظف او الكناس . وفي حالات اخرى يحتوي الفريق على ثلاثة مدافعين وسط اثنان امام الهدف والثالث خلفهما - بينهما . ويحملون تسمية المدافع الوسط اليمين . المدافع الوسط اليسار والمدافع القشاش .

ان واجبات المدافعين اليسار واليمين قد اختلفت عن واجبات المدافع الوسط في خطة المدافع الثالث . وحتى المدافع الوسط / القشاش تختلف واجباته عن واجبات المدافع الوسط في خطة المدافع الثالث (خطة الدبليو - أم) .

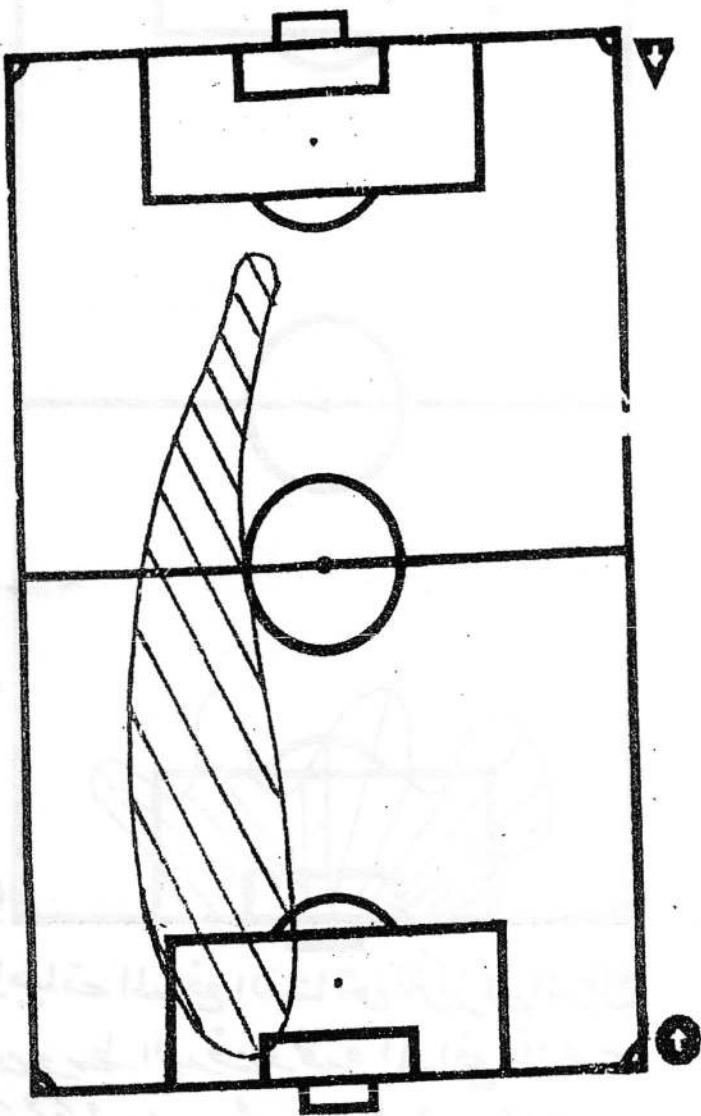
وفي الرسوم التخطيطية توضيح للمناطق التي يغطيها المدافعون : -



V.A. 15



شكل ٧٦

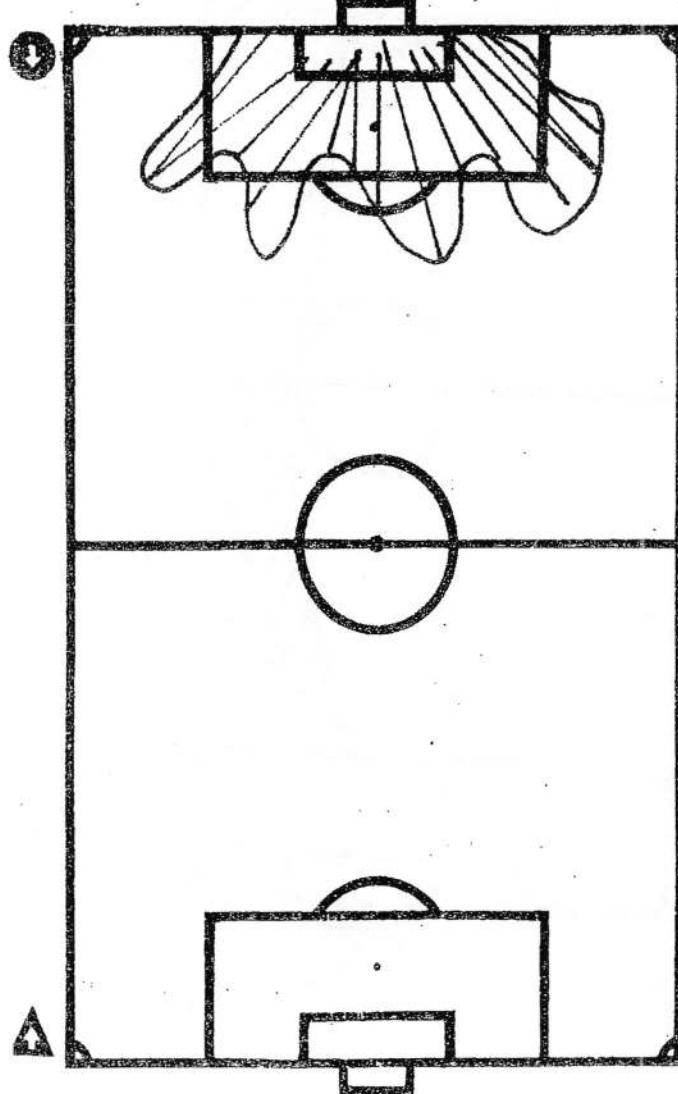


٧٧ شکل

૧૦

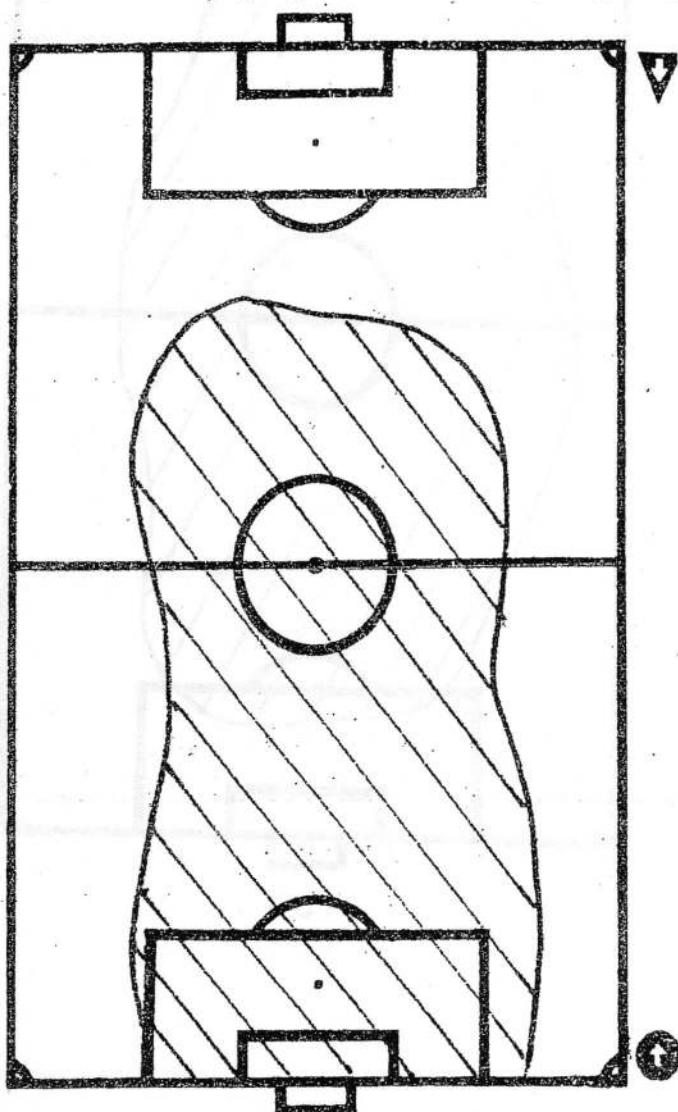
એ વા

નિર્માણ કરું જોઈ રહ્યું હતું
બનાવી રહ્યું હતું તો હતું
નિર્માણ કરું જોઈ રહ્યું હતું



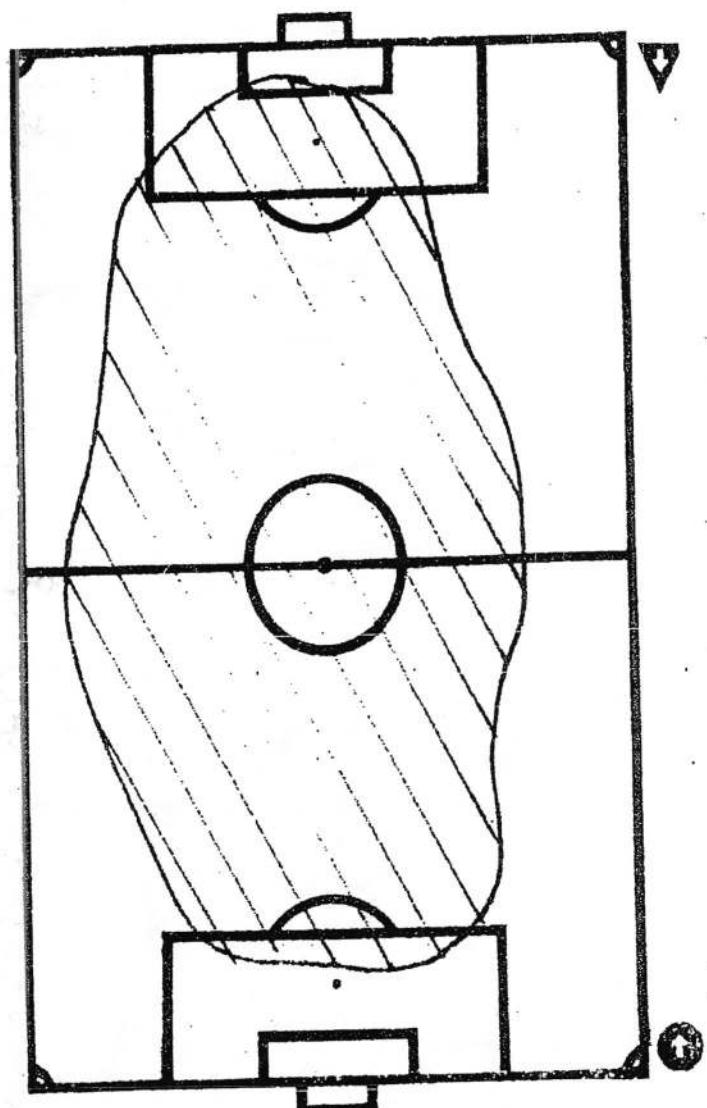
مناطق الاشباه

المناطق التي يغطيها الشبان اليمين واليسار وشبه الوسط مختلفة بصورة كبيرة بين لاعب ولاعب وكذلك بسبب قابلية الخصوم كافراد وكفريق بالإضافة إلى نوعية الخطأ التي يلعب الشبه بموجتها .
وفيما يلي رسوم توضيحية للمناطق التي يغطيها الاشباه ابتداءً من خطة الدبليو - أم ثم حسب خطة $1 + 4 + 2 + 4$ وتشكيلاتها المختلفة .

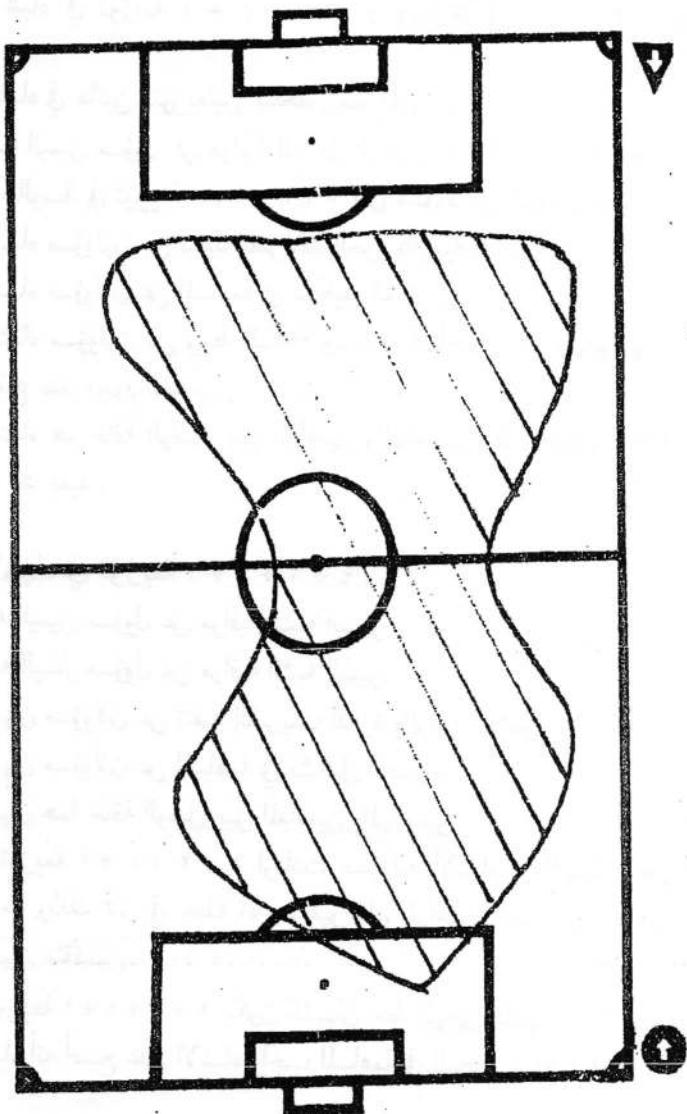


الخطة التي كان يغطيها الشبان سنة ١٩٤٥

شكل ٧٩



٨٠ شكل



شكل ٨١

دور الاشباء

دور الاشباء في توزيعات $1 + 2 + 3 + 5$ و $1 + 3 + 5$ و $1 + 2 + 5$: -

دور الاشباء في هاتين التوزيعتين يتلخص بما يلي : -

- ١ - الشبه اليمين مسؤول عن مراقبة الداخل اليسار والشبه اليسار عن الداخل اليمين .
- ٢ - شبه الوسط في توزيعة $1 + 2 + 5$ كان مسؤولاً عن المهاجم الوسط .
- ٣ - الاشباء مسؤولون عن تنفيذ الضربات الحرة والرمية الجانبية .
- ٤ - الاشباء مسؤولون عن المساعدة في تشكيل الجدار .
- ٥ - الاشباء مسؤولون عن وسط الساحة ومساندة المهاجمين عند الهجوم والمساعدة في الدفاع عند هجوم الخصم .
- ٦ - الاشباء هم حلقة الوصل بين المدافعين والمهاجمين وعليهم تقرر فعالية الفريق الى حد بعيد .

دور الاشباء في توزيعات $1 + 4 + 2 + 4$: -

- ١) الشبه اليمين مسؤول عن مراقبة الشبه اليسار .
 - ٢) الشبه اليسار مسؤول عن مراقبة الشبه اليمين .
 - ٣) الشبهان مسؤولان عن تنفيذ الضربات الحرة والرمية الجانبية .
 - ٤) الشبهان مسؤولان عن المساعدة في تشكيل الجدار .
 - ٥) الشبهان هما حلقة الوصل بين المدافعين والمهاجمين .
- ٦) في توزيعات $1 + 4 + 2 + 4$ ازدادت مسؤولية الاشباء في السيطرة على وسط الساحة وذلك لأن في خطة الأم دبليو كان المهاجمان الداخلان يساهمان في اللعب كثيرين متقدمين .
- ٧) في توزيعات $1 + 4 + 2 + 4$ يكون الشبهان خط الهجوم الثاني .
- وهذا معناه أنه أصبح على الاشباء واجب المساعدة في الهجوم مساهمة فعالة .

واجبات وصفات الاشباء

يمكن أن نقول بحق بأن الشبه هو قلب الفريق . ولذلك تقع عليه مسؤوليات كبيرة في الهجوم والدفاع . وفيما يلي نقدم أهمها : -

أ - واجبات الشبه الخططية في الدفاع (حسب توزيعه ٤ + ٤ + ٢ + ١) :

١. عند هجوم الخصم من الجانب بعيد للشبه فان الشبه يتقدم نحو دائرة الوسط ويراقب المنطقة ما بين زميليه المدافع الخارج والمدافع الوسط للجهة التي هو فيها .
٢. عند اقتراب هجوم الخصم من الهدف فان هذا الشبه يأخذ مكاناً يعطيه أفضلية على الشبه الخصم .
٣. اذا كان مهاجمو الخصم الحائزون على الكرة يتحركون بالقرب منه فان أول شيء يعمله هو تغطية الشبه الخصم لكي لا يستطيع المشاركة في هجوم زملائه .
٤. اذا استطاع المهاجم الخصم أن يفلت من المدافع زميل الشبه فمن واجب الشبه التراجع بسرعة لكي يسد الطريق على المهاجم أو لكي لا يعطيه الفرصة لتنفيذ خطته أو حتى لا يحصل الخصوم على تفوق عددي في المنطقة نتيجة لتحالف المدافع (زميل الشبه) .
٥. أن يجيد قطع واقتراض الكرة .
٦. أن يساهم في تشكيل الجدار ضد الضربة الحرة التي ينفذها الخصم .

ب - واجبات الشبه في الهجوم (حسب توزيعه ١ + ٤ + ٢ + ٤) :-
عندما يستلم الفريق الكرة يساهم الشبه في اسناد الهجوم وفي تسجيل الاصابات .

١. السيطرة على وسط الساحة وتغذية خط الهجوم . وفي كثير من الأحيان تمتد المنطقة التي تقع تحت مسؤولية الاشباء من منطقة جزائهم حتى منطقة جزاء الخصم .
٢. الربط الصحيح بين خط الدفاع وخط الهجوم ، وهو بهذا يحتاج الى المناولات المتوسطة والطويلة .
٣. ضرب الضربة الحرة ورمي الكرة من الخط الجانبي واسناد المهاجمين في ضربة الزاوية .
٤. اذا كان زملاؤه ممسوκين والمجال أمامه مفتوحاً فعليه أن يدحرج الكرة باتجاه هدف الخصم الى أن يتحرر أحد زملائه . فاما لم يتحرر زميله فان الشبه يستطيع التقدم والتهديف بنفسه .

في حالة التهديف على هدف الخصم يتخذ الشبه لنفسه مكاناً على مسافة ١٥ - ٢٠ م عن الهدف حتى اذا ما صد حامي الهدف الكرة او اذا قطعوا مدافعي الخصوم كان بوسع الشبه الحصول عليها أو التنافس للحصول عليها .

جـ - خطط الشبه الفردية :

يحتاج الشبه الى استخدام مختلف أنواع الخطط الفردية . وفيما يلي نقدم أشيء الخطط الفردية التي يستخدمها :-

١) انتخاب المكان الصحيح لتنفيذ الفعالية الفردية كما يكون ذلك أثناء الدفاع عن الهدف ضد هجوم الخصم .

٢) يحتل المكان الجيد - الفراغ مثلاً - عندما يهجم فريقه بالكرة .

٣) قطع الكرة أو اقتباصها من الخصم .

٤) في كثير من الأحيان يحتاج الشبه الى دحرجة الكرة والتقديم بها ومن ثم اتخاذ قرار مناسب . وهو خلال حركته هذه قد يضطر الى مراوغة الخصوم وتخطيهم وهو يحتاج الى معرفة الخطط الفردية لكل حالة من الحالات الهجومية المحتملة .

٥) أن الغرض من الخطط الهجومية في كرة القدم هو أدخال الكرة في هدف الخصم . ولذلك فعل الشبه . أن تيسرت له الفرصة . أن يواجه حامي الهدف بضربة سريعة وأن يسجل اصابة ولو من مسافة ٢٠ - ٢٥ متراً عن الهدف .

د - خطط الشبه التعاونية في الهجوم :-

١ - مناولة الكرة الى الزميل بصورة عمودية أو أفقية أو بين هذين الاتجاهين

٢ - خطة خذ وهاز وتخلص بأن ينال الشبه الكرة الى زميله لكي يعبرها هنا الى ما وراء الخصم حيث يستلم الشبه الكرة ثانية .

٣ - مناولة الكرة الى الزميل واحتلال مكانه .

٤ - مناولة الكرة من جانب الساحة الى الجانب الآخر لتعديل مجرى اللعب وهذا يتطلب استخدام المناولات المتوسطة والطويلة .

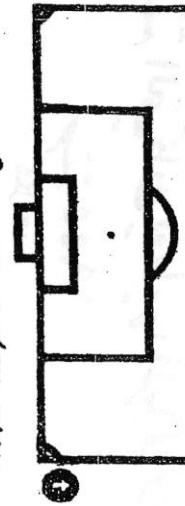
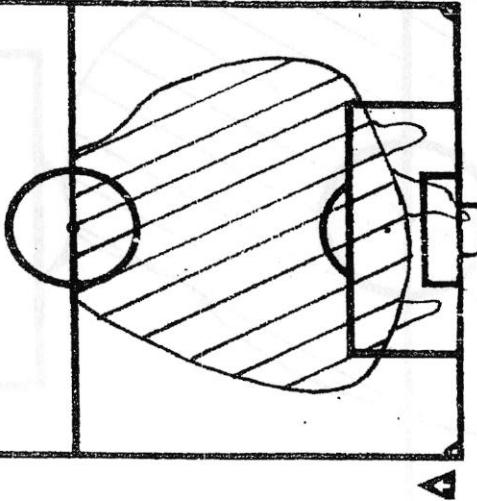
٥ - يساهم الشبه في كثير من الوضعيات المعروفة كضربة البداية والرمية الجانبية والضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة وضربة الهدف وضربة الزاوية وغير ذلك .

منطقة المهاجم الوسط

لقد تعرضت النطافة التي يقطنها المهاجم الوسط إلى تغير كبير وذلك بالنظر للتغير الكبير الذي طرأ على دور وواجبات المهاجمين وذلك حسب الخططة التبعية حتى دورة كأس العالم سنة ١٩٥٤ أي حسب خططة ١٢٤٠، ثم اتباه من سنة ١٩٥٨ أي حسب خططة ١٤٢٠، وتشكيلاً مختلفاً.

في قسم من الخطط يكون مهاجم واحد مسؤولاً عن الهجوم على وسط الميدان وفي آخر مهاجمان وفي قسم ثالث مهاجم أو اثنان ويساندهم من الخلف مهاجمون آخرون: —

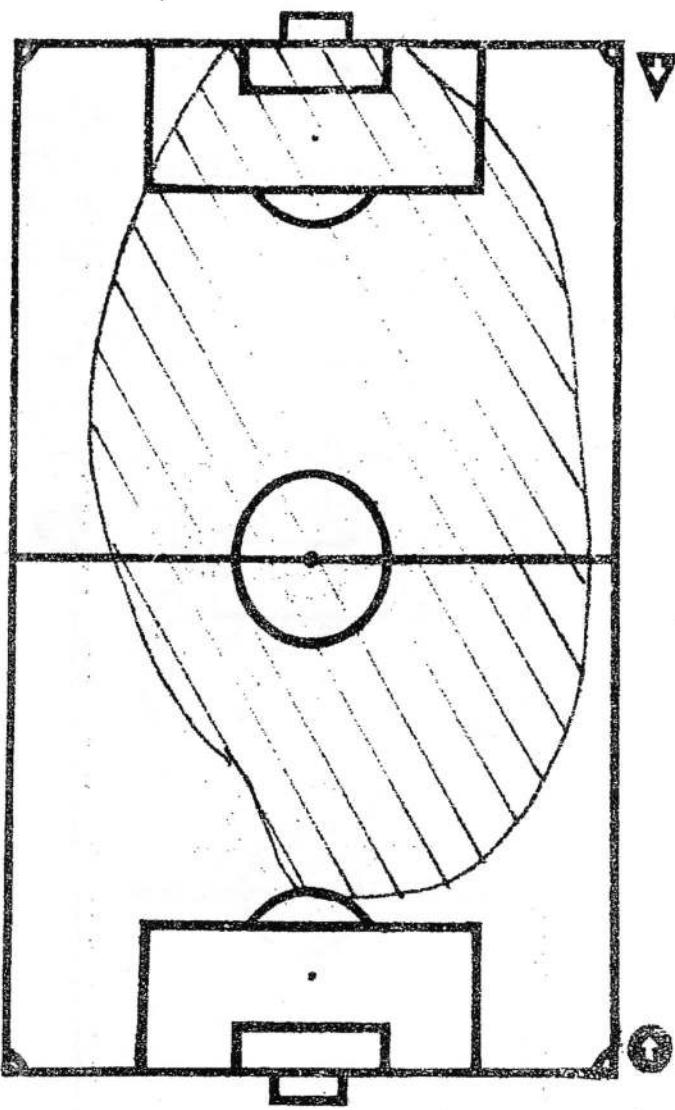
ويبا يلي تدريج منطقة التي يقطنها المهاجم الوسط



النطارة التي كان يقطنها المهاجم الوسط سنة ١٩٤٥

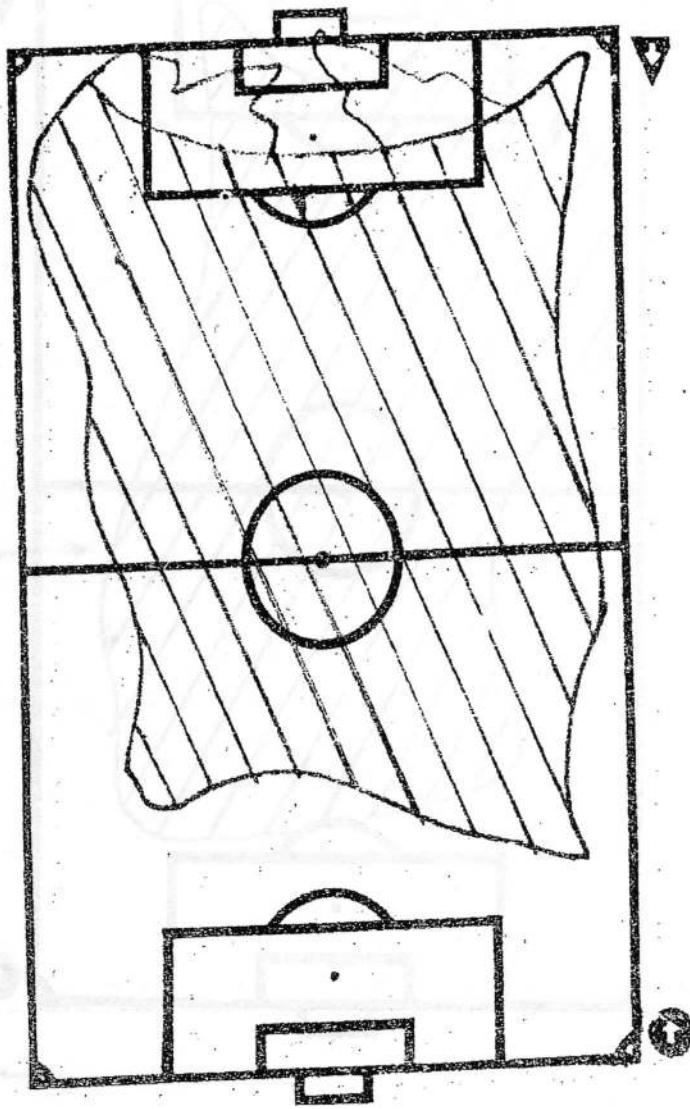
وكل ٨٣

الله هذه الاشكال هي نتاج تنسج المؤمن للمناطق التي يتحرك فيها اللاعبون وتنتجه دراسة وتنسج ما ينشر عن اللعبة وكذلك ماورد في المراجع المرفقة ٥٨ ، ٦٣ ، ٧٣ ، ٧٤ ، ٨٣



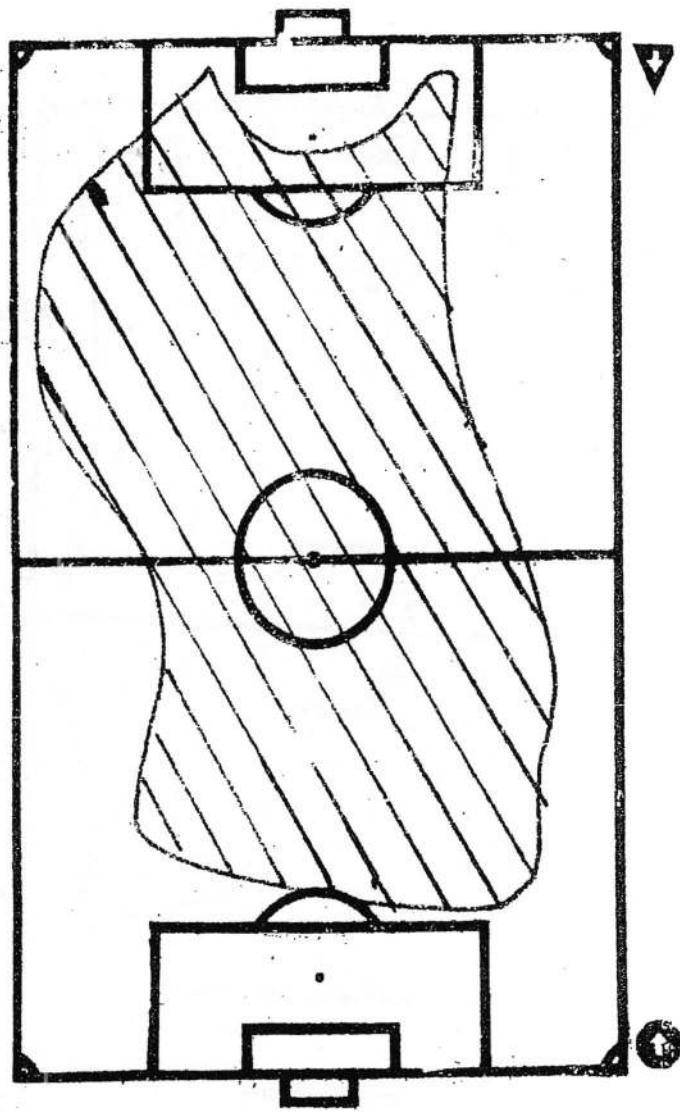
النقطة التي كان يغطيها المرياح الورط
سنة 1905

شكل ٨٣



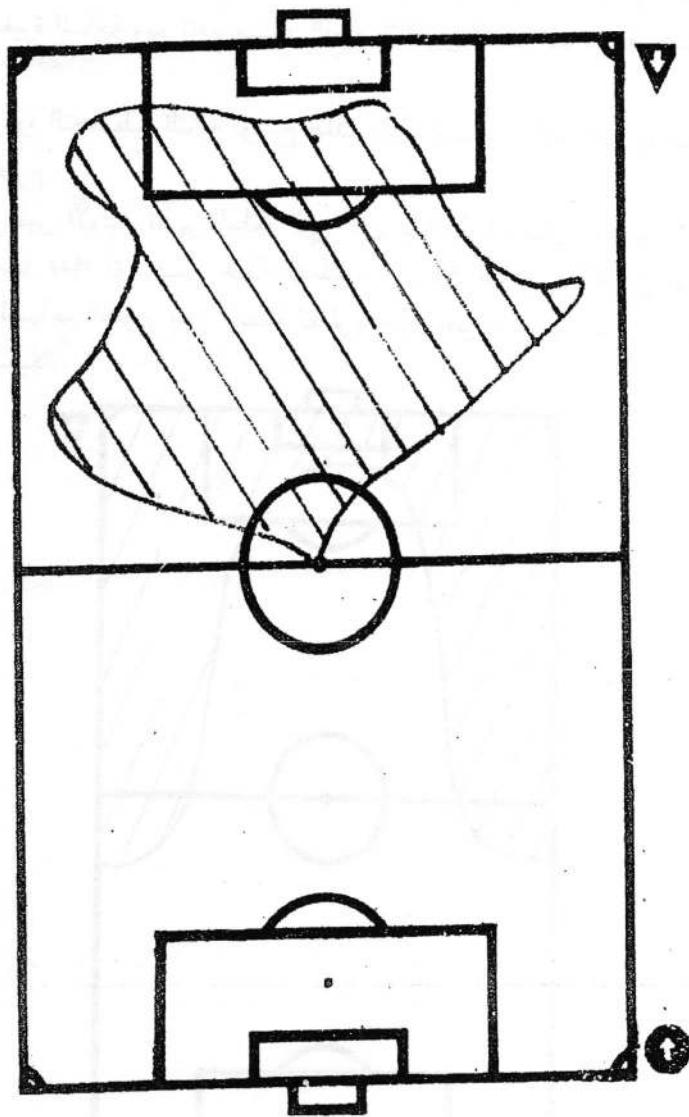
شكل ٨٤

نموذج لحركة مهاجم وسط يلعب على مساحة واسعة والتزرب من هدف الخصم وفي وسط الملعب وهو يعمل انطلاقات مفاجئة لتسجيل أهداف في هدف الخصم



شكل ٨٥

نموذج لحركة مهاجم وسط يشتغل باللعب في المنطقة الواجهة ليهدف الخصم مع "تركيز على الجانب الأيسر من منطقة الهجوم على الهدف".



شكل ٨٦

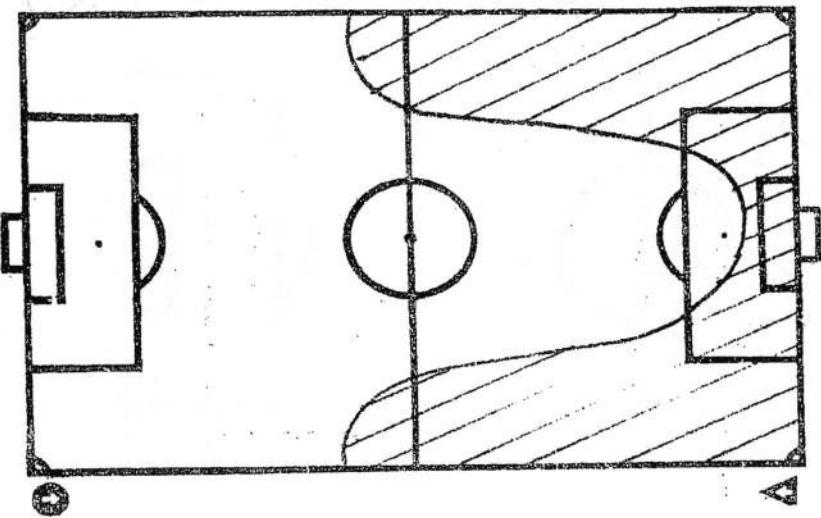
نموذج لحركة المهاجم الوسط الذي يلعب بصورة قصيرة مع التركيز على اللعب في نصف الاتجاه الخاص بالخص والبعد من جهة البار

منطقة المهاجم الخارج

كما ذكرنا سابقاً أن اللاعبين حسب خطة الدليليو - أم كانوا يلعبون ضمن مانطق صغيرة المساحة ومع تقدم مستوى اللعبة واللاعبين أحدثت مساحة هذه المنطقة بالأساس:

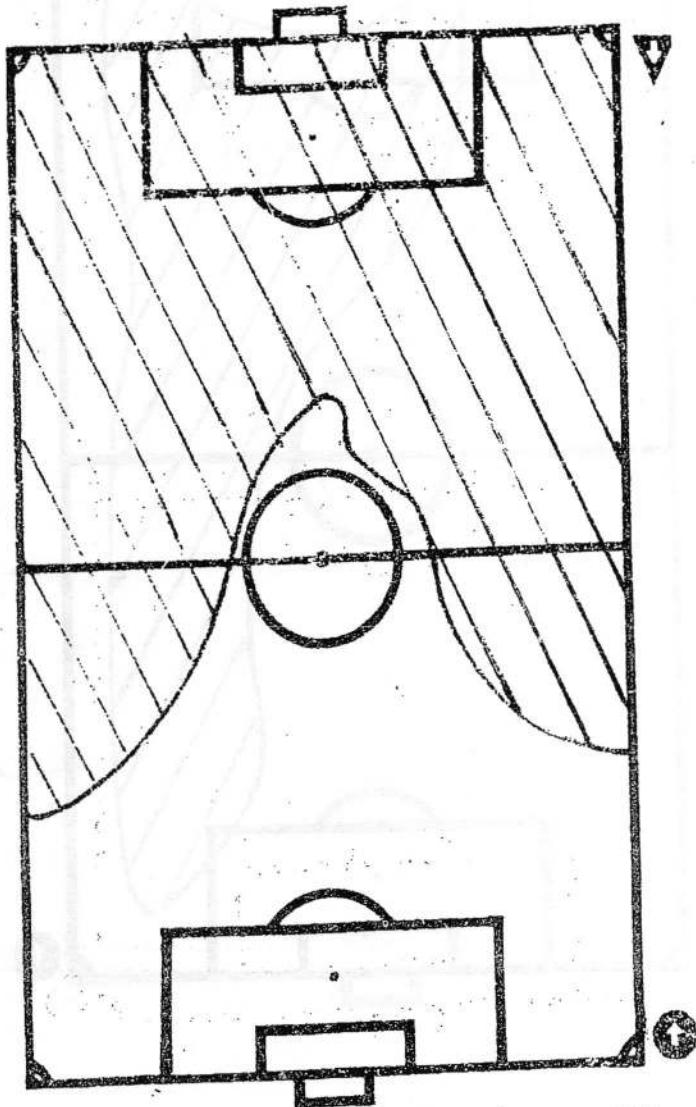
في الرسم التخطيطي التالي توضح لذلك وذلك استناداً إلى تغير دور وواجبات المهاجم الخارج.

في الرسمين الأولين تظهر المنطقة التي كان يغطيها المهاجمان الخارجيان سنة ١٩٤٥ ثم سنة ١٩٥٥ أي حسب خطة الدليليو - أم. وفي الرسمين الآخرين يظهر نموذجياً للمهاجم الخارج بين المنطقة المطلوبة منه تنظيمها حسب خطوة ٤ + ٤ وشكلاً:



المنطقة التي كان يغطيها المهاجمان الخارجيان
سنة ١٩٤٥

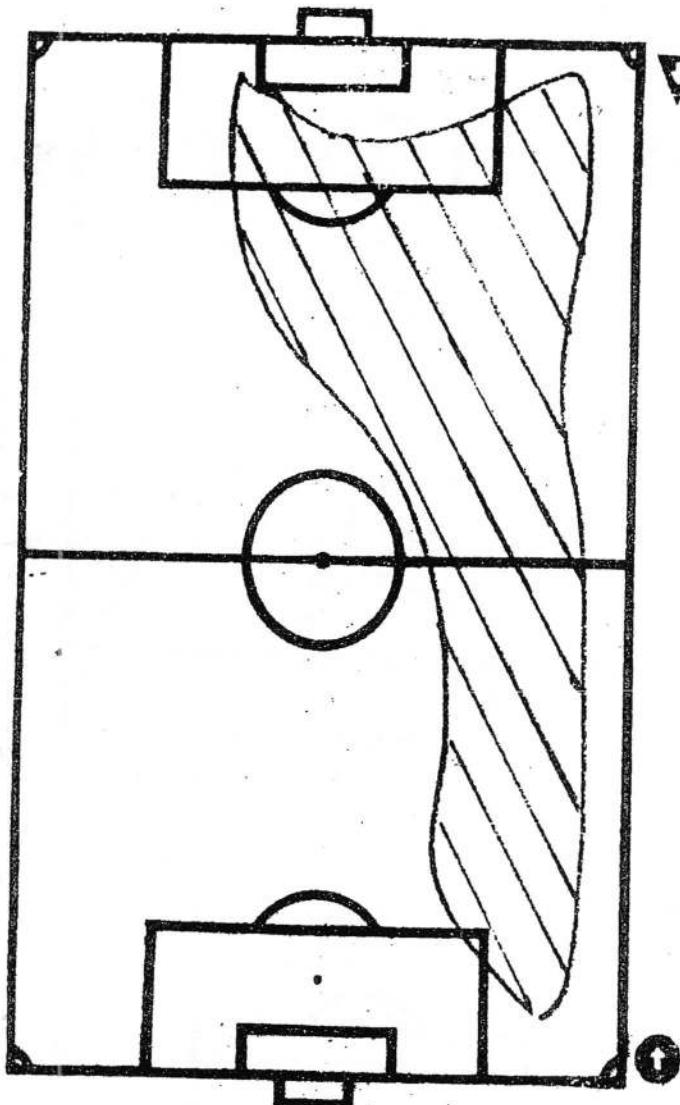
شكل ٨٧



المذقة التي كان يغطيها المهاجمان الفاريان

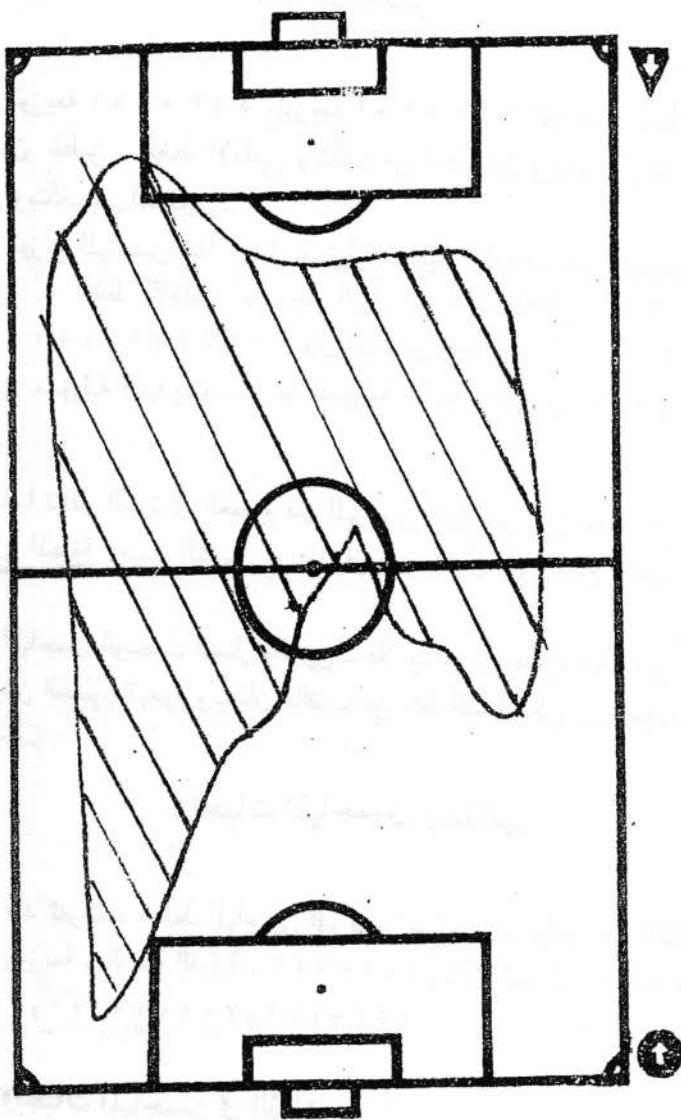
سنة 1900

شكل ٨٨



شكل ٨٩

إن وجب توجيه خارج هو ليس فقط يتجه على هدف شخص ولكن عليه أن يرجع بعدية هدفه



شكل ٩٠

نموذج نهركة مسجد خارج بيته، تعلبات دعائية كبيرة في منطقتي المدافعين والأشباء وفي وسط الساحة

دور المهاجمين

في توزيعة $1 + 2 + 3 + 0$ وتوزيعة $1 + 2 + 2 + 0$ كما قلنا سابقاً يشكل المهاجمون خطين - الخط الامامي ويتالف من الخارجين ومهاجم الوسط والخط الخلفي ويتألف من الداخلين .

ان توزيع المهاجمين هنا يجعل مسؤولية تسجيل الاهداف عند المهاجمين على درجتين ... الخط الامامي بالدرجة الأولى ثم الخط الخلفي أما في توزيعة $1 + 4 + 2 + 4 + 1 + 2 + 3$ فان المهاجمين يشكلون خطأ واحداً وجميعهم يتحملون مسؤولية التهديف ... أما المسؤولية الثانية فتقع على الاشباء والمدافعين الخارجيين .

وعندما تنتقل الكرة الى الخصوم فان المهاجمين الخارجيين يتراجعون نحو هدفهم ويحتلان النقطة جنب الشبرين وبهذا فهما يساعدان في الدفاع حالهما حال الشبرين .

اما المهاجمان الوسط - اليسار واليمين - فلا يساهمان بصورة مباشرة في الدفاع عندما يشن الخصوم الهجوم ويبقىان بالقرب من خط الوسط لكي يشنا هجوماً على هدف الخصم .

واجبات المهاجمين وصفاتهم

لقد تعرضت خطط المهاجمين الى تطور مستمر ... وأخر هذه التطورات هي توزيعة - الخطبة الفرقية - $1 + 4 + 2 + 4 + 1 + 2 + 3$ وتشكيلاتها المختلفة كـ $1 + 4 + 2 + 3$ و $1 + 1 + 4 + 2 + 4 + 1 + 2 + 4 + 4 + 1$

أ - أهم واجبات المهاجمين في الدفاع :-

حالما يستلم الفريق الخصم الكرة يتحول المهاجمون الى الدفاع ويدأ - أقرب

مهاجم الى الكرة بمساغلة الخصم الذي حصل على الكرة .

٢ - اذا سيطر الخصوم على الكرة فان المهاجم الخارج يتراجع الى الخلف ليحتل الفراغ الموجود ما بين الشبه والخط العلوي .

٣ - يبقى المهاجمان الوسطان قرب خط الوسط متحضررين للقيام بهجوم سريع خاطفياً على هدف الخصم .

ب - واجبات المهاجمين في الهجوم :

لكي ينفذ المهاجم الواجب المطلوب منه في الهجوم فهو يحتاج إلى نوعين من الخطط : الفردية والتعاونية :

أولاً : - الخطط الفردية : أشهرها هي : -

- ١ - المراوغة .
- ٢ - تغطية الكرة بواسطة الجسم لعزلها عن الخصم .
- ٣ - التظاهر بضرب الكرة ثم عدم ضربها .
- ٤ - التظاهر بايقاف الكرة ثم الاستمرار بتعريضها .
- ٥ - التظاهر بضرب الكرة إلى الإمام ثم ضربها بالكتعب .
- ٦ - تغيير مجري الركض مع الكرة ..
- ٧ - قطع واقتناص الكرة من الخصم .
- ٨ - تغيير سرعة الركض من البطيء إلى السريع وبالعكس .
- ٩ - التوقف المفاجيء مع الكرة أو بدونها .
- ١٠ - احتلال الفراغ المناسب .
- ١١ - مفاجأة حامي الهدف بضرب الكرة في الهدف من مسافة أو محل لا يتوقعه حامي الهدف .
- ١٢ - استغلال نقاط الضعف الموجودة عند الخصوم وعمل الأخص نقاط الضعف الموجودة عند حامي الهدف .
وغير هذه من الخطط الفردية .

ثانياً - الخطط التعاونية : -

لتتنفيذ أية خطة تعاونية يجب أن يتم التعاون بين لاعبين يكمل بعضهم ما يقوم به الآخرون .

وتسمى المجموعة التعاونية بالمجموعة الهجومية . وقد تتألف من مهاجم وسط ومهاجم خارج وقد يساهم في المجموعة الهجومية لاعبون من الخطوط كالاشياء والمدافعين .

وفيما يلي أشهر الخطط التعلوية :

- ١ - خطة خذ وهات بأنواعها وتشكيلاتها العددية . وهي من أسرع الخطط التعلوية .
- ٢ - خطة لتنفيذ الضربات العبرة المباشرة وغير المباشرة .
- ٣ - خطة لتنفيذ ضربة البداية .
- ٤ - خطة لتنفيذ ضربة الهدف .
- ٥ - خطة لتنفيذ ضرب الزاوية .
- ٦ - خطة لتنفيذ ضربة الجزاء (وهي نادرة جداً) .

مقارنة بين الخطط (التوزيعات)

توزيع $1 + 4 + 2 + 4$ دفاعية أكثر :-

في توزيعة $1 + 2 + 3 + 5$ وتوزيعة $1 + 2 + 3 + 4$ نرى أن عدد المدافعين والاشباء هو - ٥ - لاعبين ... وفي بعض الاحيان يكون عدد المدافعين والمساندين للدفاع هو - ٧ - لاعبين .
وفي توزيعة $1 + 4 + 2 + 4$ و $1 + 3 + 4 + 2$ يكون عدد المدافعين هو - ٤ - والاشباء - ٢ - أو - ٣ - أو - ٤ - وبهذا يكون عدده المدافعين - ٦ - أو - ٧ - أو - ٨ - وكما قلنا فان المهاجمين الخارجيين يتراجعون وبهذا فان العدد الكلى للمدافعين والمساهمين في الدفاع يكون - ٨ - لاعبين أو - ٩ -
ومن هنا نرى بأن خطة $1 + 4 + 2 + 4$ وتشكيلاتها المختلفة دفاعية أكثر من خطة الدبليو دبليو ومن خطة الدبليو - ام .

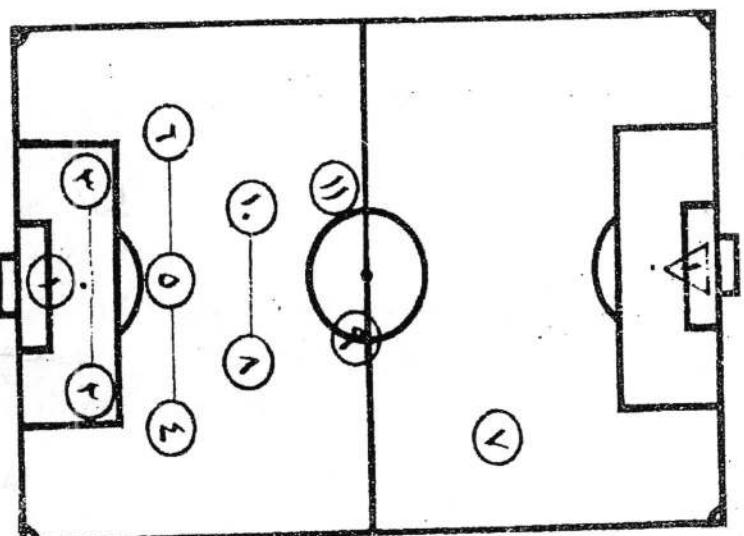
توزيع $1 + 4 + 2 + 4$ هجومية أكثر :-

ان عدد اللاعبين المهاجمين في توزيعة $1 + 2 + 3 + 5 + 1$ و $1 + 2 + 3 + 4$ ثلاثة منهم يشكلون الخط الإمامي . وهؤلاء هم الذين يتتحملون مسؤولية التهديف بالدرجة الأولى ويساندهم الداخلن ... وبهذا يكون المجموع - ٥ - لاعبين وفي بعض الاحيان يساهم الشبان في الهجوم وبهذا يصبح عدد المهاجمين والمساندين هو - ٧ - أما في توزيعة $1 + 4 + 2 + 4$ و $1 + 3 + 4 + 2$ و $1 + 4 + 2$ عدد المهاجمين هو - ٤ - أو - ٣ - أو - ٢ - ويساندهم شبان أو ثلاثة أو اربعة وبهذا فان مجموعهم يكون - ٦ - وكما قلنا فان المدافعين الخارجيين يساهمان كذلك في مساندة الهجوم فبهذا يكون العدد - ٨ - لاعبين .

وهذا معناه أن توزيعة $1 + 2 + 4 + 4$ هجومية أكثر من خطة الدبليو دبليو ومن خطة الدبليو - أم

الخلاصة :

أن توزيعة $1 + 4 + 2 + 4 + 1$ هي أكثر دفاعية
وأكثر هجومية من توزيعة $1 + 2 + 3 + 2 + 4 + 1$ ومن $1 + 2 + 3 + 1 + 2 + 4 + 1$ كما يظهر على
الأشكال $245, 246, 247, 248$.



الدرايبلر يساند اثنين

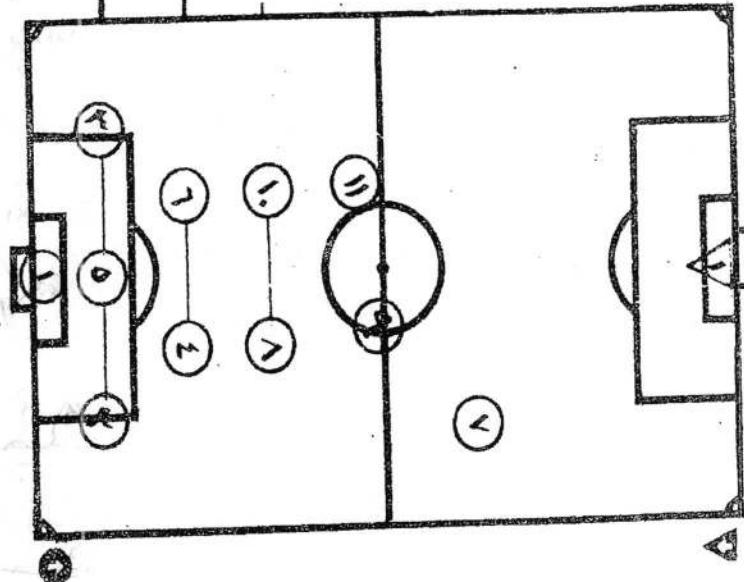
مدرباه

المدافعين

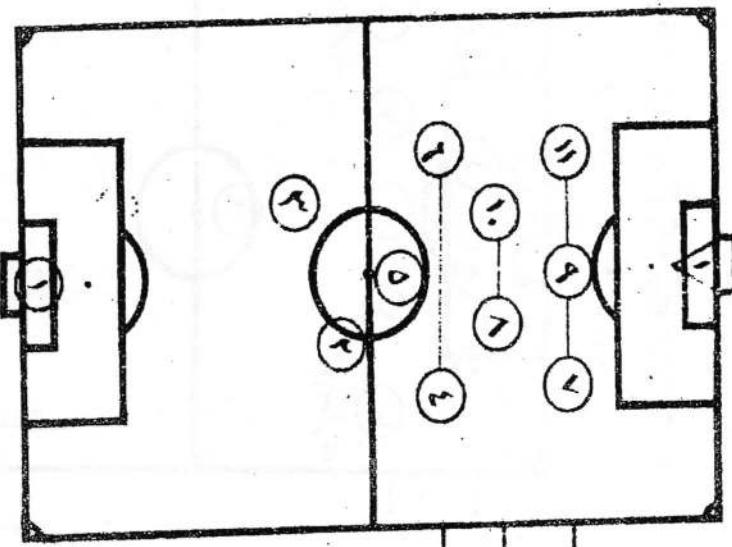
خطه الدافعين

بسمع المدافعين والمدرباه والدارفين

خطه الدافعه الثالث



نقطة الراوغية

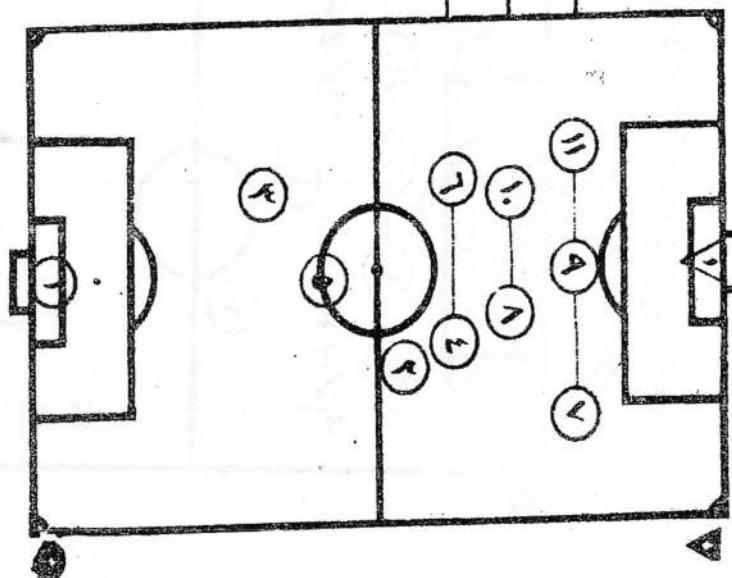


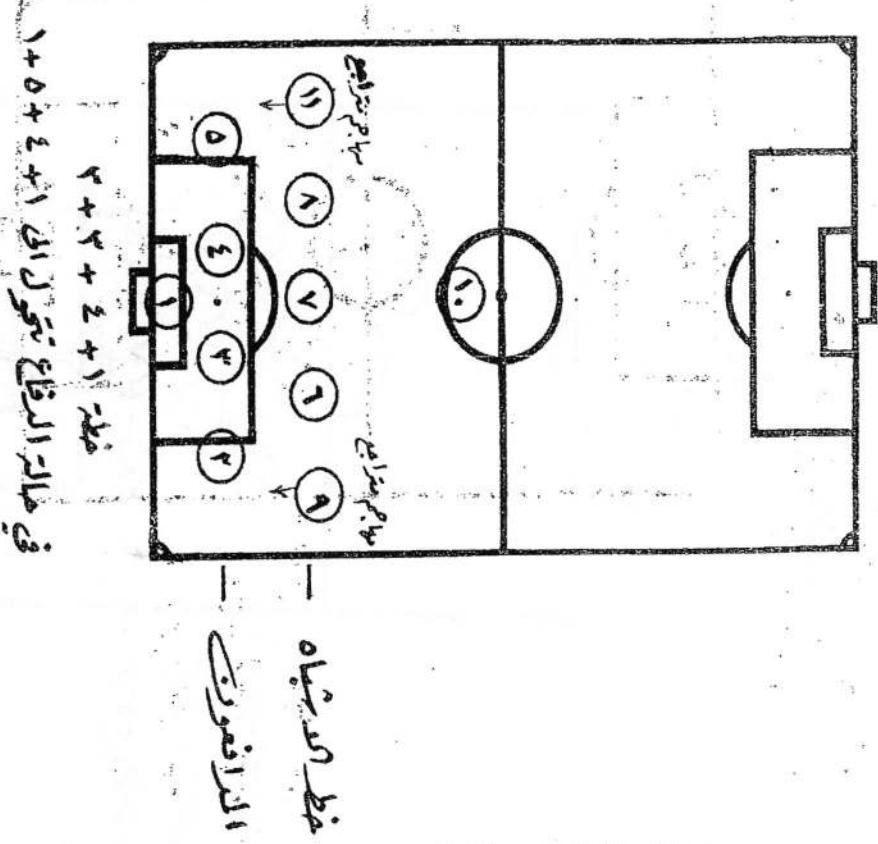
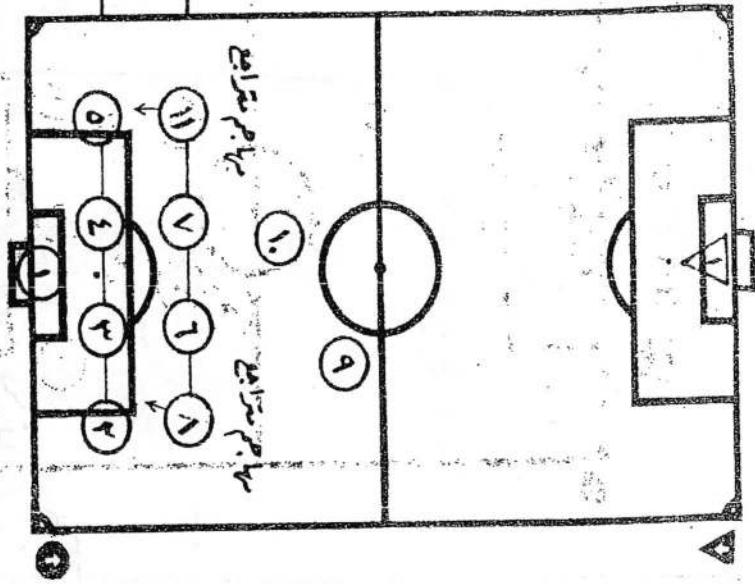
نقطة الراوغية
التي ينبع منها
الرجل العجمي
وهي تحيط
بخط الراوغية

في حالة الجحود يكون

بعد ذلك اندفع
إلى المقدمة وأخذ

نقطة الراوغية الثالثة

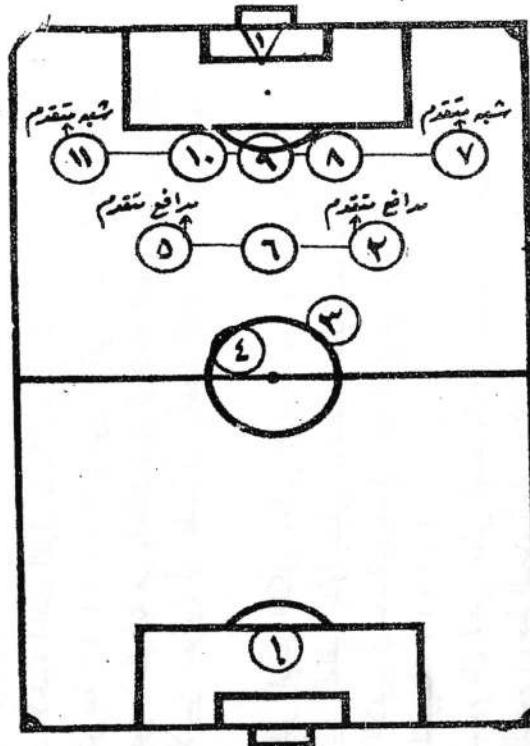




١٢ - نشكل تشكيلاتنا في مثالية الرفاع تتحمّل المثلث ٣ + ٣ + ٣
بـ مـ سـ رـ عـ السـ اـ لـ هـ وـ يـ

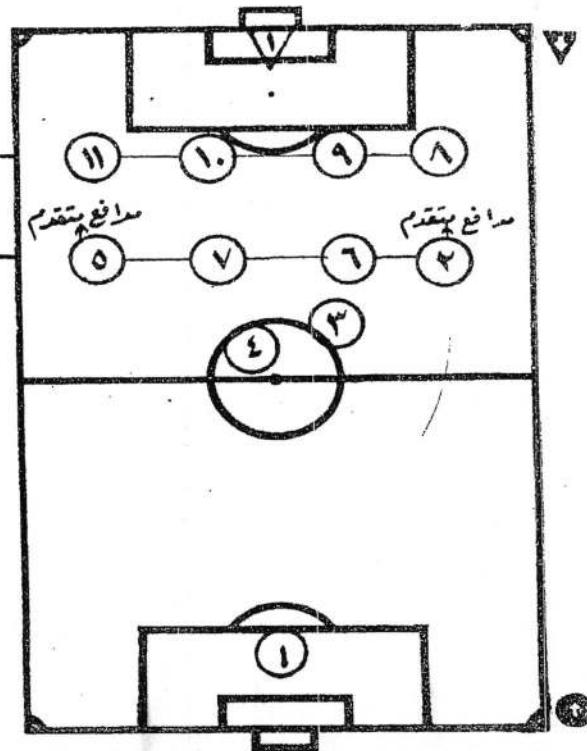
بنـ يـ بـ نـ يـ بـ نـ يـ بـ نـ يـ
بـ نـ يـ بـ نـ يـ بـ نـ يـ بـ نـ يـ
بـ نـ يـ بـ نـ يـ بـ نـ يـ بـ نـ يـ

بنـ يـ بـ نـ يـ بـ نـ يـ بـ نـ يـ
بـ نـ يـ بـ نـ يـ بـ نـ يـ بـ نـ يـ
بـ نـ يـ بـ نـ يـ بـ نـ يـ بـ نـ يـ



خطه $3+3+4+1$
في حالة الهجوم تتحول الى $1+3+2+1$

خط الهجوم الاول
خط الهجوم الثاني
مجموع ثانية لاعبين



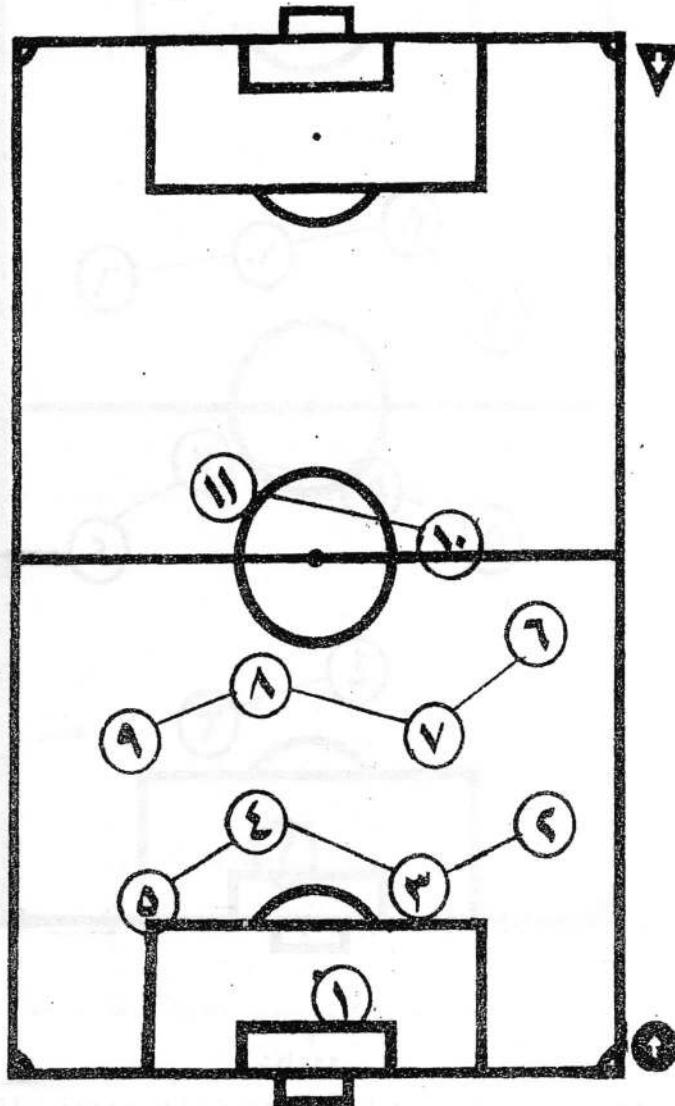
خطه $4+2+4+1$
في حالة الهجوم تتحول الى $1+4+2+1$

توزيعية $1 + 4 + 4 + 2$:

وفي السنوات الأخيرة أخذت الفرق عندما تريد أن تلعب بخطبة دفاعية فأنها تلعب حسب توزيعية $1 + 4 + 4 + 2$ وتكون المراكيز بالنسبة لخطي الأشاه (الوسط) والهجوم منذ البداية هي واجبات تميل إلى الحالة الدفاعية وحتى في حالة الهجوم فإن اللاعبين يعرفون أن عليهم أن يأخذوا المراكز المبينة حسب هذه التوزيعية.

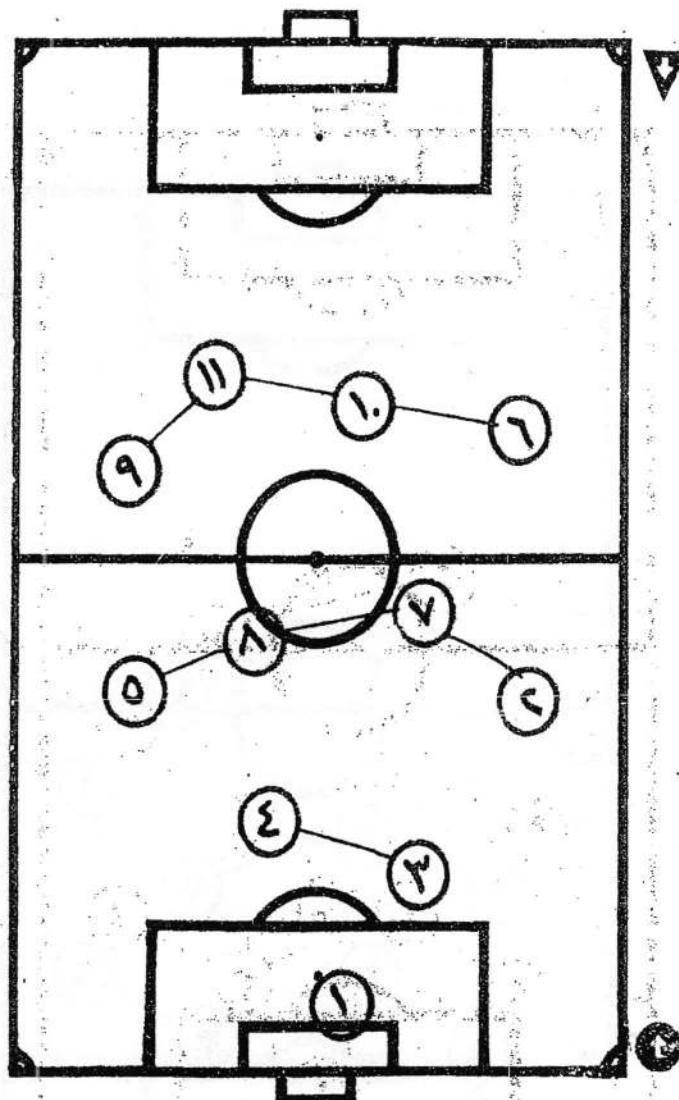
وبالنظر لتكرار وانتشار الشكل الدفاعي لتوزيعية $1 + 4 + 2 + 4 + 1$ أي $1 + 4 + 2$. فإن المدربين والمعلقين بدأوا يميلون إلى تسميتها خطبة قائمة بذاتها. أن واجبات اللاعبين في هذه التوزيعية في حالة الدفاع هي كواجبات اللاعبين في الشكل الدفاعي لتوزيعية $1 + 4 + 2 + 4 + 1$.

وفي حالة الهجوم فإن لاعبي خط الوسط والدفاع ينضمون إلى خطى الهجوم الامامي (خط الهجوم) وخط الهجوم الخلفي (الأشاه) وبهذا فإن التوزيعية تأخذ الشكل الهجومي لتوزيعية $1 + 4 + 2 + 4 + 1$ أي $1 + 2 + 4 + 4 + 1$. كما في الشكلين التاليين :-



شكل ١٥

الحالة الاعتيادية الدفاعية لتوزيعة $1 + 2 + 4 + 4 + 4 + 4 + 1$ وهي نفس توزيعة $1 + 2 + 4 + 4 + 4 + 4$ في
الحالة الدفاعية

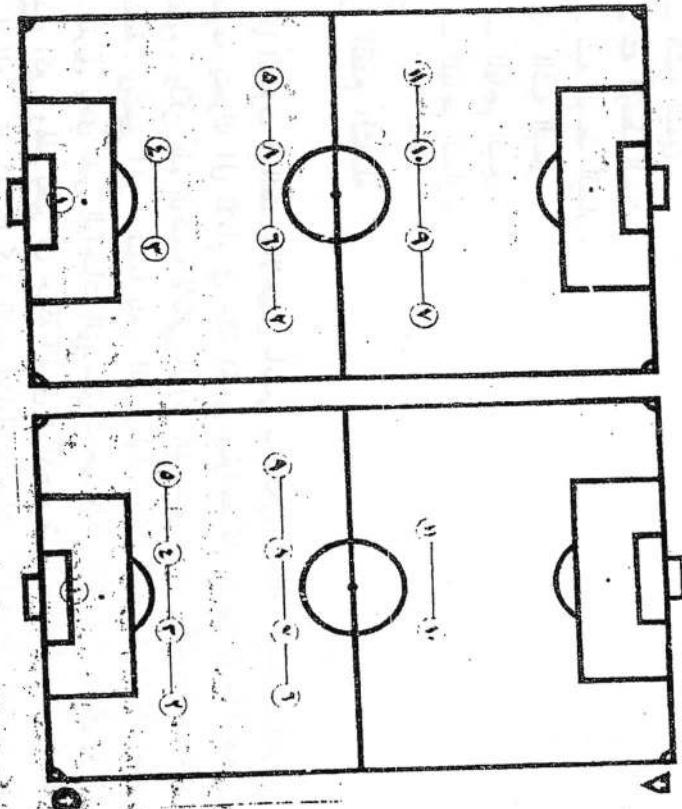


شكل ١٦

الحالة الهجومية لتوزيع $1 + 4 + 4 + 2 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1$ او تصبح $1 + 4 + 2 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1$ وهي بهذا تأخذ نفس توزيع $1 + 2 + 1 + 1 + 1 + 1$ في حالة الهجوم

خططة ١ + ٤ + ٣ + ٢

ان عدد اللاعبين المساهمين في الدفاع ثانية وعدد اللاعبين المساهمين في المجموع
ثانٍة، وهذا فلن خططة ١ + ٤ + ٣ + ٢ هي دفاعية ومحورية أكثر من خططة
الدليور ام وكما مبين في الشكل ولكن الروحية الدلائنية فيها أوضح من خططة ١ +
٢ + ٣ + ٤.



٩٧

خططة ١ + ٣ + ٤ + ٢ في الدفاع

مجموع المساهمين في الدفاع ثانية لاعبين
خططة ١ + ٤ + ٤ + ٣ + ٢ تتحول في المجموع الى ١ + ٢ + ٤ + ٣
مجموع المساهمين في المجموع ثانية لاعبين.

وما تقدم تكون واجبات اللاعبين في هذه التوزيع هي كواجباتهم في الشكلين
الدفاعي والمجموي لتوزيعات $1 + 4 + 2$ و $4 + 2 + 1$.

تسميات اللاعبين حسب خطة $1 + 4 + 4 + 4 + 2 + 1$

- يمكن تسمية اللاعبين حسب خطة $1 + 4 + 4 + 4 + 2 + 1$ كما يلي :-
- ١ - حامي المدف.
 - ٢ - المدافع اليمين.
 - ٣ - المدافع الوسط اليمين.
 - ٤ - المدافع الوسط اليسار.
 - ٥ - المدافع اليسار.
 - ٦ - الشبه اليمين.
 - ٧ - شه الوسط اليمين.
 - ٨ - شه الوسط اليسار.
 - ٩ - الشبه اليسار.
 - ١٠ - المهاجم اليمين.
 - ١١ - المهاجم اليسار.

كرة القدم الشاملة

كما انتشرت في العقود الاخيرين ما يسمى بـ (كرة الشاملة) حيث أن الفريق
بمجموعه يتحرك الى الامام في حالة المجموم ويتراجع كله تقريباً في حالة هجوم
المخصوص . ولكن هذه الوضعية لا تلغي المراكز التي سبق شرحها بالنسبة للتوزيعات
الختللة . وبتعبير آخر ، عندما يلعب الفريق (كرة القدم الشاملة) فإن كل عضو
في الفريق يؤدي نفس الواجبات التي سبق شرحها ولكن ذلك بجري بفعالية اكبر
وبعد اكبر ، وهذا يظهر أن حركة الفريق في المجموم شاملة لمجموع اعضائه وكذلك
في الدفاع . وقد افرزت كرة القدم الشاملة واجبات اضافية على اللاعبين في
النواحي البدنية والتكتيكية والنفسية بشقيها المعنوي والعملي وذلك
لسرعة الكبيرة في التعامل مع الكرة والجهود الكبير المطلوب من اللاعبين اداوه .
ما تقدم يتضح أن ما يسمى بكرة القدم الشاملة لا يمكن تطبيقها بالكماءات التي
كانت كافية لتنفيذ الواجبات في التوزيعات والتسميات السابقة .

وقد أظهرت مباريات كأس العالم في المكسيك سنة ١٩٨٦ إن كرة القدم الشاملة أصبحت هي السمة الفالة للعب الفرق المتقدمة في العالم.

ويخطئ المدرب الذي يطلب من اللاعبين تغيير مواقعهم بشكل مستمر بحجة أن الكورة الشاملة تستوجب ذلك والصحيح هو أن ينفذ اللاعب الواجبات المطلوبة منه حسب المراكز التي يتنتقل بينها . ومع هذا يبقى موضوع المركز الأساسي للأعاب حيوياً وهو المركز المعين للأعاب ، هل نتصور أن المهاجم حسين سعيد مثلاً يتطلب منه واجبات دفاعية كما يطلب من عدنان درجال؟ (رغم أن من واجب المهاجم أن يساهم في فعاليات دفاعية) وهل يكون من الصحيح أن نطلب من عدنان درجال أن يلعب في المجموع عوضاً عن حسين سعيد؟ بالطبع لا رغم أن عدنان درجال يساهم في المجموع بشكل جيد .

ملاحظات عامة

أ - مكان اللاعب في التوزيعة : -

في توزيعة $1 + 3 + 2 + 5$ وتوزيعة $1 + 2 + 3 + 5$ كل لاعب مسؤول عن المكان الذي يشغله . واللاعب يحاول أن يتقييد بذلك وإذا اضطر اللاعب إلى تغيير مكانه فإن ذلك يكون بصورة مؤقتة . في حين أن من صميم واجبات المدافعين الخارجيين في توزيعة $1 + 4 + 2 + 4$ هو اللعب كمهاجمين وإن من صميم لعب المهاجمين الخارجيين هو اللعب كشہین ووجوب اللعب بأكثر من مركز أو تبادل بين اللاعبين في مختلف الخطوط أي أن على اللاعب أن يجيد اللعب في أكثر من مركز .

وبالنظر إلى التطور الكبير الذي جرى في اللعبة وفي قابلities اللاعبين فإن اللاعب أصبح أكثر حركة في الساحة وهذا معناه أنه يجب عليه أن يقوم بما مطلوب منه عندما يحتل المركز الجديد وكذلك الأمر بالنسبة لزميله الذي استبدل مرکزه معه .

ب - عدد المدافعين والأشباء : -

لو أقينا نظرة على عدد المدافعين والأشباء لرأينا أن عدد اللاعبين المساهمين في خطى الدفاع بالأشباء قد زاد بصورة تدريجية كما موضح في الجدول التالي . -

السلسل توزيعة عدد المدافعين عدد لاعبي خطوط الدفاع الزمني

١	٥ + ٣ + ٢ + ١	٥	٣	٢	٥ + ٣ + ٤ + ١	٧	٣	٤
٢	٥ + ٢ + ٣ + ١	٥	٢	٣	٥ + ٢ + ٤ + ١	٥	٢	٤
٣	٤ + ٢ + ٤ + ١	٤	٢	٣	٣ + ٣ + ٤ + ١	٤	٣	٥
٤	٣ + ٢ + ٤ + ١	٣	٢	٤	٣ + ٣ + ٤ + ١	٤	٣	٥

ومن هذا الجدول يتبيّن أن الفرق أخذت تميل إلى إضافة مدافعين أكثر فأكثر للدفاع عن الهدف بالنظر إلى أنه كلما ارتفع مستوى المهاجمين أصبحوا أكثر تمكنًا من اختراق صفوف الدفاع مما يستوجب إضافة عدد آخر من المدافعين لصد هجماتهم وبالنظر لارتفاع القابلية البدنية لدى لاعبي جميع الخطوط مما جعلهم يستطيعون الانتقال من الدفاع إلى الهجوم بما يحقق تنفيذ الواجب المطلوب من كل منهم أي أن المدرب لا يخشى أن يبقى لاعبوه مكدسين جوار هدفهم.

المبحث الخامس - كيفية وضع تشكيلة الفريق

يشترك في فريق كرة القدم احد عشر لاعبا وكل منهم واجبات معينة و اذا قلنا
بان فلانا لاعب جيد فان هذا القول لا يعطي معنى محددا اذ قد يكون هنا
اللاعب جيدا كمهاجم وسط ولكنه غير جيد كحارس هدف . . . وانتا نرى بان احد
اللاعبين يلعب بصورة ممتازة ضمن فريقه ولكنه عند انتقاله الى فريق اخر يبدو غير
جيد او انه يلعب دون قابلية .

الاسس العامة لتشكيلة الفريق

فيما يلي اهم الاسس العامة التي يجب ان يستند اليها للتدريب في وضع تشكيلة
الفريق :-

١. يجب ان يركب الفريق من لاعبين متنوعي القابلities بحيث يكون مجموعهم
فريقا جيدا بصورة تكاملية بحيث يكون احدهم حارماً وآخرون مدافعين
وغيرهم اشياهاً والباقيون مهاجمين .
٢. ان خط الدفاع يجب كذلك ان يحتوى على قابلities متنوعة ، اذ يجب ان
يحتوى على لاعبين يجيدون القطع وضرب الكرة العالية والتقطيع وضرب
ضربة الهدف وسرعة الركض وغير هذا مما هو مطلوب من المدافع القيام به .
وبالنظر الى صعوبة توافر جميع هذه الشروط في لاعب واحد فلذلك يجب ان
يشكل خط الدفاع من لاعبين بمجموعهم يمتلكون الصفات المطلوبة في خط
الدفاع بصورة تكاملية ويفضل المدافع الذي يمتلك جميع الصفات التي
تحتاجها الدفاع عن الهدف .
٣. اما خط الهجوم فانه من الصعوبة بمكان ان نضع المهاجمين جميعاً من النوع
الهدف . . لانه لو كان جميع المهاجمين هدافيـن ترى من سيغذـيـهم بالكرات ؟
او من سيـهيـء لهم الكرات جـبـ الـهـدـفـ ؟ لذلك نـرـىـ بـاـنـهـ يـجـبـ انـ يـكـونـ
هـنـاكـ مـنـ يـجـيدـ التـقـديـةـ إـلـىـ جـانـبـ مـنـ يـجـيدـ التـهـدـيفـ وـاـذـ توـفـرـتـ الصـفـاتـ فيـ
لاـعـبـ وـاحـدـ فـيـكـونـ ذـلـكـ اـحـسـنـ .

ومن النقاط الثلاثة اعلاه يتضح بأننا عندما نريد ان نضع تشكيلة الفريق فلا يشترط ان نأخذ احسن احد عشر لاعبا بصورة مجردة للتوضيح نقول : - اذا كان لدينا ثلاثة حماة للهدف فاننا سنأخذ احسنهم ونضعه حاميا لهدف الفريق اما حاميا للهدف الاخران فاننا لا نضعهما في الفريق في محل المدافع او في محل المهاجم . . . بل نبحث عن اشخاص لكي نضعهم في الفريق كمدافعين حتى وان كان مستوى حامي الهدف الاحتياطي هو ٨٠ % ومستوى احسن مدافع ٦٠ % . . .

وأنتا عندما نريد ان نضع في الفريق لاعباً بمراكز خارج يمين فانتا لا نضع في هذا المثل مهاجم وسط حتى ان كان المهاجم الوسط (لاعب مجرد) احسن من خارج اليمن .

من هنا تتضح الحقيقة التالية : -

ان الفريق يتكون من احد عشر لاعباً يكونون بمجموعهم فريقاً متوفراً فيه الصفات المطلوبة في فريق كرة القدم من النواحي الفنية والبدنية والخططية والنفسية يبحث يلعب الفريق مدة الـ ٩٠ - ١٢٠ دقيقة بصورة جيدة.

٤ . لكن مع هذا فانتا لو شكلنا الفريق بالنظر الى قابلities لاعبينا فقط لكان هنا اجراء ناقصاً .

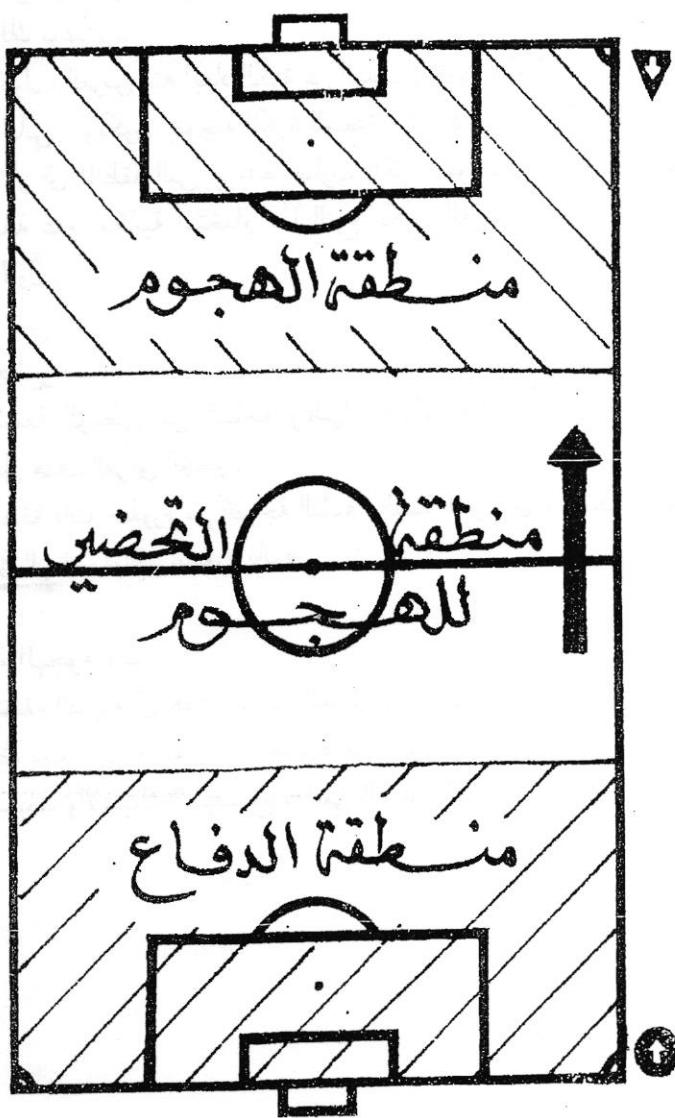
ولكي تكون التشكيلة اقرب الى الصحة يجب ان نأخذ كذلك امكانيات الفريق الخصم بعين الاعتبار بحيث تستغل نقاط ضعف الخصوم وتحاشى مواطن الخطورة التي عندهم.

فإذا كان اللاعب رقم (١٠) عند الخصم يمثل رأس رمح هجوم الخصم وهو يعتمد في تسجيل الأهداف على سرعة حركته فيكون من الضروري ان نضع مدافعاً في الفريق ذا سرعة كبيرة بحيث يجرد هذا المهاجم من عامل الارتكاز - سرعة الركض - الذي يستند اليه في تسجيل الأهداف... وإذا كان مدافعوا الخصوم لا يمتلكون قفزاً جيداً فانه يكون من الافضل ان نضع في فريقتنا مهاجمين طوال القامة او من الذين يجيدون القفز لكي يستطيعوا ان يشكلوا تفوقاً في الارتفاع جنب هدف الخصم ..

٥. هناك اس اخرى تلعب دورا هاما كالناحية النفسية عند اللاعبين وخبرتها النفسية تجاه هذا الفريق أو ذاك.

كما ان تشكيلية الفريق تهدف الى تنطية مناطق الساحة وهي كما في الرسم

التالى :-



شكل ٩٨

مناطق الساحة

يمكن تقسيم الساحة بصورة عامة إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي :

١ - منطقة الدفاع :

وهي المنطقة التي تكون السمة البارزة للاعب الفريق فيها هو الدفاع عن هدفه وأبعد الكرة عن الهدف وصد هجمات الفريق الخصم .
ويكون ذلك نوعين :-

- أ / النوع الأول : الغرض منه ابعاد الكرة عن الهدف في اي اتجاه كان .
- ب / النوع الثاني : ويكون بتوجيه الكرة بعيدة (اذا كان ذلك بالامكان) الى الزميل او الى المنطقة التي يريدها ضارب الكرة وهو افضل من النوع الاول وفي حالة عدم امكانية استخدام هذا النوع يكون اللاعب مضطراً لاستخدام النوع الاول .

منطقة التحضير :-

وهي المنطقة الوسطى من الساحة وعليها يحول الفريق أن يقوم بالتهيؤ للانقضاض على هدف الفريق الخصم .
وهذه المنطقة ذات خطورة من الدرجة الثانية بالنسبة للفريقين اذ يمكن تسجيل اصابة منها في الهدف . ولكن بصورة نادرة .

٣ - منطقة الهجوم :-

وهي المنطقة القريبة إلى هدف الفريق الخصم ومنها يشن الفريق المهاجم هجماته لتسجيل الاصابات وهي منطقة ذات خطورة من الدرجة الاولى من حيث امكانية تسجيل الاصابات والاشتباك العنيف مع مدافعي الفريق الخصم .

الباب السادس

الاعداد للمباراة

الفصل الاول : التمارين وانواعها

- . المبحث الاول - تمارين الاحساس بالكرة .
- . المبحث الثاني - تمارين بعده كرات .
- . المبحث الثالث - التمارين المركبة .
- . المبحث الرابع - التمارين الخاصة .
- . المبحث الخامس - تمارين اللعب .

الفصل الثاني : الاستكشاف والتحليل

- . المبحث الاول - الاستكشاف والتحليل .
- . المبحث الثاني - المشكلة والحل .

الفصل الثالث : المعسكرات

- . المبحث الاول - شروط المعسكر .
- . المبحث الثاني - اقسام المعسكر .
- . المبحث الثالث - نموذج ليوم في المعسكر .

الفصل الرابع : المجتمعات

- . المبحث الاول - الشروط العامة للمجتمعات
- . المبحث الثاني - انواع المجتمعات



الفصل الأول

التarin وانواعها

من الممكن تقسيم التمرينات التي تبطئ الى لاعب كرة القدم التي تستعمل فيها بالكرة الى اقسام متعددة ومن الممكن كذلك تصنفيها الى مجموعات كثيرة ونحن نجد ان افضل تقسيم لها من الممكن جعله على الشكل التالي:

- ١- تمارين الاحساس بالكرة.
- ٢- تمارين بعده كرات.
- ٣- التarin المركبة.
- ٤- التarin الخاصة.
- ٥- تمارين اللعب.

والمدرب الناجح هو الذي يعلم الاهداف التي يمكن تحقيقها من اعطاء كل نوع من هذه الانواع . كما انه يعلم تماماً الوقت الذي يعطي فيه التمرين في الوحدة التدريبية اليومية والزمن الذي يستغرقه وسناحول التحدث عن كل نوع بالتفصيل ليأخذ المدرب فكرة واضحة عن هذه التمرينات .

المبحث الاول - تمارين الاحساس بالكرة

وهي التarin التي تمس فيها الكرة جسم اللاعب لمرات كثيرة خلال فترة زمنية قصيرة . واذا كانت مثل هذه التمرينات مهمة في الالعاب التي تستخدم فيها اليدين ككرة اليد فانها تزداد اهمية بالنسبة الى لاعب كرة القدم وذلك لسبعين : -

أ - لأن الالعاب التي تستخدم فيها اليدين اسهل لأن حاسة اللمس باليد عند الانسان هي اقوى من القدم وبذلك يتمكن اللاعبون في هذه الالعاب من السيطرة على الكرة بشكل افضل .

ب - في لعبة كرة القدم لا تمس الكرة قدم اللاعب بشكل مباشر وإنما حذاء كرة القدم والذي يضعف الحاسية بشكل اكبر .

ان حركة طفيفة زيادة أو نقصاناً تجعل الكرة تخرج عن سيطرة اللاعب . كما ان اللاعب ملزم حسب ظروف اللعب ان يتعامل مع الكرة وهو في وضعيات متغيرة فهو يتعامل مع الكرة وهو واقف او في وضع هرولة او ركض بطيء او وهو في حالة انطلاق او انه يتعامل معها وهو في حالة قفز ، في حالة هادئة او وهو في حالة يتعرض فيها الى مزاجة عظيمة من الخصوم . كما ان الكرة نفسها ليست في نفس الوضع ، فمرة الكرة مستقرة على الارض وفي حالات غيرها متدرجة وفي حالات ثالثة تكون معلقة في الهواء واطئة او عالية ، مقبلة او مدبرة ، وهكذا . كما ان تعامل اللاعب يكون مع الكرة بواجهة الريح او مظاهرته . وبالاختصار في هذه الظروف وفي جميع الظروف التي يجد اللاعب فيها نفسه والتي عليه ان يضعها في حساباته عندما يتعامل مع الكرة .

ان اي اختلاف في احساسه بالفعالية يقود الى خطأ او نقص فيها ويتبع ذلك فقدانه للكرة .
من هنا ازدادت اهمية هذه التمارين للاعب كرة القدم .

فوائد هذه التمارينات

ان تطبيق تمارين الاحساس بالكرة يحقق الاهداف التالية :

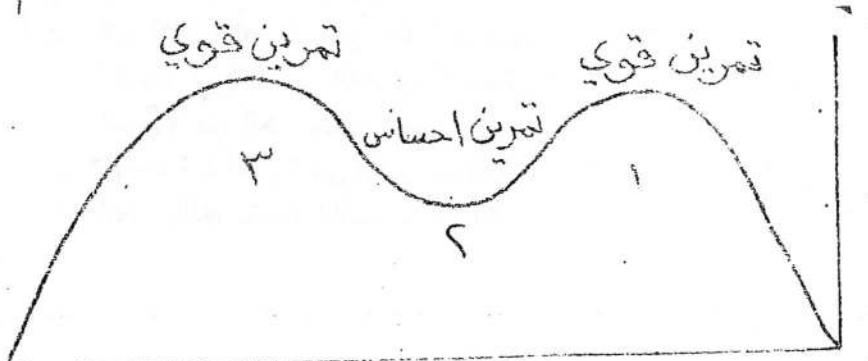
أ - تقوية وتطوير التكنيك عند اللاعب .

ب - من الممكن استعمالها كاجاء .

ج - تستعمل كتمرين للتهيئة .

د - تجعل اللاعب يشعر بالراحة عندما تكون الكرة تحت سيطرته وبذلك يكون مستعداً لتحمل مسؤولية الكرة وعدم ابعادها الى زميل للتخلص من المسؤولية .

ه - يمكن اعطاء هذه التمارينات بين تمرينين قويين اي اثنا نستعملها كراحة ايجابية .



أي من الممكن اعطاء هذه التمرينات في الاقسام الثلاثة من الوحدة التدريبية
البيئية (الاحماء ، الجزء الرئيسي ، التهدئة) .

ومن الممكن تقسيم هذه التمرينات الى الاقسام التالية :

تمارين الاحساس بالكرة : بالرأس ، بأعلى الكتفين ، بالصدر ، بالبطن ، بالفخذين ،
بالساقين ، بالقدمين ، باكثر من جزء من الجسم ، باستخدام الالعاب المساعدة ، مع
الزميل ، لاكثر من لاعبين ، بمساعدة الاجهزة ، وتمارين الاحساس بكلة أخف من
كرة القدم وبكلة اقل من كرة القدم الاعتيادية .
وفيما يلي ستناول قسماً منها بالشرح :-

اولاً : - تمارين الاحساس للاعب واحد مع الكرة

ويفضل كثير من المدربين زيادة هذه التمرينات لانها تحقق الهدف الاول منها
وهي زيادة ملامسة الكرة الى جسم اللاعب لمرات عديدة خلال فترة زمنية قصيرة .

١ - السيطرة على الكرة وعدم استقطابها على الارض مستعملآ جميع اعضاء الجسم
(السموح قانوناً ملامستها للكرة) . تارة من وضع الوقوف واخرى من وضع
السير ثم المرولة .

٢ - السيطرة على الكرة بجزء محدد من الجسم فتارة بقدم اليمين واخرى اليسار
او بالرأس وهكذا .

٣ . تحديد بعض اجزاء الجسم ثم السيطرة بالكرة عليها بالعد كالسيطرة بقدم
اليسار ثم بفخذ اليسار ثم بالرأس ثم بفخذ اليمين واخيراً بقدم اليمين ويتتمكن
المدرب من تبديل تسلسل الاجزاء التي تلامس الكرة وبالشكل الذي يرتؤيه .

٤ . السيطرة على الكرة بالقدمين ثم رفع الكرة عالياً ومحاولة السيطرة عليها مرة
اخري .

٥ . السيطرة على الكرة ثم قلبها من فوق الرأس تماماً والسماح للكرة ان تمس
الارض مرة واحدة ثم قلبها من فوق الرأس وهكذا .

٦ . السيطرة على الكرة ثم قلبها من فوق الرأس ومحاولة السيطرة عليها قبل ان
تمس الارض ثم قلبها مرة اخرى من فوق الرأس وهكذا . من هنا نرى ان
التمرين السابق هو المرحلة الاعدادية للتمرين الاخير .

٧. السيطرة على الكرة بالرأس أو يقدم واحد من وضع الجلوس واستاد الدين على الأرض . ومن الممكن زيادة صعوبة هذا التمرين بمحاولة اللاعب النبوض ثم أخذ الوضع الأول مع عدم اسقاط الكرة على الأرض .

ثانياً : - تمارين الاحساس مع زميل : -
وتتعدد هذه التمارين بين لاعبين اثنين مستعملين كرة واحدة ومن الممكن ان تؤدي باشكال مختلفة : -

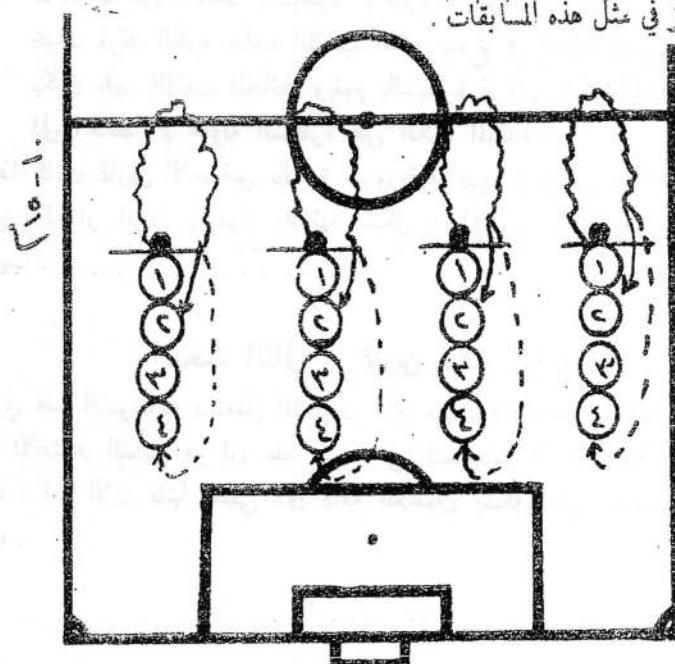
١. السيطرة على الكرة من قبل اللاعب رقم (١) ثم ارسالها الى اللاعب رقم (٢) الذي يحاول السيطرة عليها وعدم استطاعتها على الارض ليكرر نفس العمل .
٢. السيطرة على الكرة من قبل اللاعب رقم (١) ثم يقترب منه اللاعب رقم (٢) ويأخذ الكرة منه دون سقوطها على الارض ثم يبعد عنه ليقوم اللاعب الاول بنفس العمل .
٣. استرداد ضرب الكرة بالرأس بين زميلين ومحاولة عدم اسقاط الكرة تارة تكون المسافة قريبة يتسلما وثانية اخرى تزداد هذه المسافة لكي يتمكن اللاعب من التحكم بالكرة وارسالها الى الگان المطلوب .
٤. نفس التمارين السابقة ولكن اللاعب عندما تأتيه الكرة فإنه يسيطر عليها مرة او اكثر قبل ان يصربيها برأسه الى زميله .
٥. نفس التمارين السابقة ولكن من وضع الجلوس الطويل .
٦. اللاعب الذي يملك الكرة يكون خلف اللاعب الذي ليس لديه كررة وبمسافة ١ - ٨ م . يقوم اللاعب الشافعي بالسيطرة على الكرة من الوروله عندما يختار اللاعب الآخر يقوم بعقل الكرة اليه وعلى هذا السبورة على الكرة وتكرار نفس العمل .
٧. اللاعب الامامي عنده كرة ويبدأ بالسيطرة عليها ثم يسع اللاعب الخلفي الى الامام ويسمح على زميله الذي يدفع الكرة الى الامام وعلى اللاعب المنطلق ان يسيطر على الكرة وعدم السماح لها بالسقوط على الارض وهكذا يعاد التمرين .

ثالثاً - تمارين الاحساس بالكرة لاكثر من لاعبين :
ومن الممكن تطبيق اكثر التمارين المذكورة في حقل (ب) ويفضل كثير من المدربين الاقل من هذه التمارينات لأن عدد المرات التي تسن فيها الكرة جسم اللاعب تقل في فترة زمنية محددة .

رابعاً : - تمارين الاحساس بالكرة للمسابقات :
عن الممكن اجراء بعض المسابقات الفردية او الزوجية وبالطريقة التي يراها المدرب . كما يمكن اجراء هذه المسابقات على شكل فرقى وفيما يلى امثلة على ذلك .

(١) يقسم اللاعبون الى أربعة فرق ويوضع خط امام كل لاعب امامي كما يوضع خط على بعد ١٠ - ١٥ متر كما في الشكل (١) يبدأ السباق بوقت واحد فيقوم اللاعبون الاربعة بالسيطرة على الكرة والوصول الى الخط البعيد ثم العودة واعطاء الكرة الى اللاعب الثاني وهكذا الى ان يتمكن فريق من الفرق الاربعة من انتهاء العمل قبل غيره . ويشترط اذا سقطت الكرة فان السيطرة تعود من مكان سقوط الكرة .

وفي مثل هذه المسابقات على المدرب توزيع اللاعبين على الفرق الاربعة بشكل منعدل لكي تزداد المنافسة بين الفرق ولا يأس ان يضع المدرب جائزة لمن يفوز في مثل هذه المسابقات .



شكل ١١٠

- (٢) نفس التمرين السابق ولكن من الكرة يكون بالرأس فقط .
- (٣) يقف رئيس كل فريق والكرة معه امام فريقه وعند بدء السباق يقوم بنطح الكرة الى اللاعب الاول الذي ينطحها الى قائد و مجلس وهكذا والفريق الذي مجلس كافة اعضائه قبل غيرهم يفوز بالسباق .
- (٤) يقسم الفريق على شكل مجموعات تتكون كل مجموعة من ثلاثة لاعبين يشكلون مثلثاً ويبدأ السباق بتناول الكرة وهي في الهواء من لاعب الى اخر بالتناوب في محاولة للوصول الى العد خمسين او اكثر او اقل وعندما تسقط الكرة فان العد يبدأ من الاول .

خاصّاً : - تمارين الاحساس بالكرة باستعمال الجهاز : -

من الممكن والمفيد جداً استعمال اداة او جهاز للقيام بهذه التمارين ان اللاعب يتمكّن من اجراء عشرات التمارين بالكرة ومع المائط وبشكال مختلفة لزيادة وتفوّقية احساسه بالكرة يمكن استعمال المسطبة .

- ١ - لاعب يسيطر على الكرة ثم يضرّبها على المائط ويحاول السيطرة على الكرة المرتدة رأساً .
 - ٢ - نفس التمرين السابق ولكن يكون ضرب الكرة بالرأس .
 - ٣ - الاقراب من المائط بالسيطرة ثم ضرب الكرة الى المائط بقوّة مناسبة بحيث ترتد الكرة خلف اللاعب الذي يسرع في محاولة للسيطرة عليها .
 - ٤ - يكون ظهر اللاعب للمائط ويقوم بالسيطرة ثم قلب الكرة للخلف وضرّبها الى المائط ثم محاولة السيطرة على الكرة المرتدة .
- اذا كانت تمارين الاحساس بالكرة ضرورية للاعبين الناشئين فانها كذلك مهمة لللاعبين الكبار الذين يقومون بادائهم بشكل اضافي في بيوتهم وخارج اوقات التدريب .

المبحث الثاني - تمارين بعدة كرات

وفي هذه التمارينات يستعمل اللاعبون اكثر من كرة واحدة في التمرين الواحد وكان الاعتقاد السابق هو ان هذا النوع من التمارينات تختص فقط الى حامي الهدف ، اما الان فانها تعطي الى كافة اللاعبين بشكل عام وخاصة الى حماة الهدف .

فوائد هذه التمارينات

١. تقوية التكتيك وتطوير سرعة القائم باليادي الأساسية عند اللاعب.
٢. تنمية قوة الالاحظة.
٣. تطوير سرعة رد الفعل.
٤. استعمالها بأحمداء.
٥. تطوير اللياقة البدنية (السرعة، سرعة المطاولة، مطاولة) وتعطى هذه التمارينات في القسم الأول والثاني (الأحمداء والجزء الرئيسي) من الوحدة التدريبية اليومية.

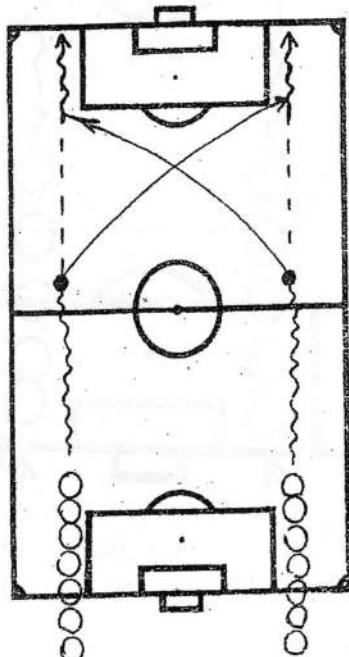
ويمكن تقسيم هذه التمارينات إلى قسمين :

- أ / تمارين عامة بعدة كرات .
- ب / تمارين خاصة بعدة كرات .

أ. تمارين عامة بعدة كرات :

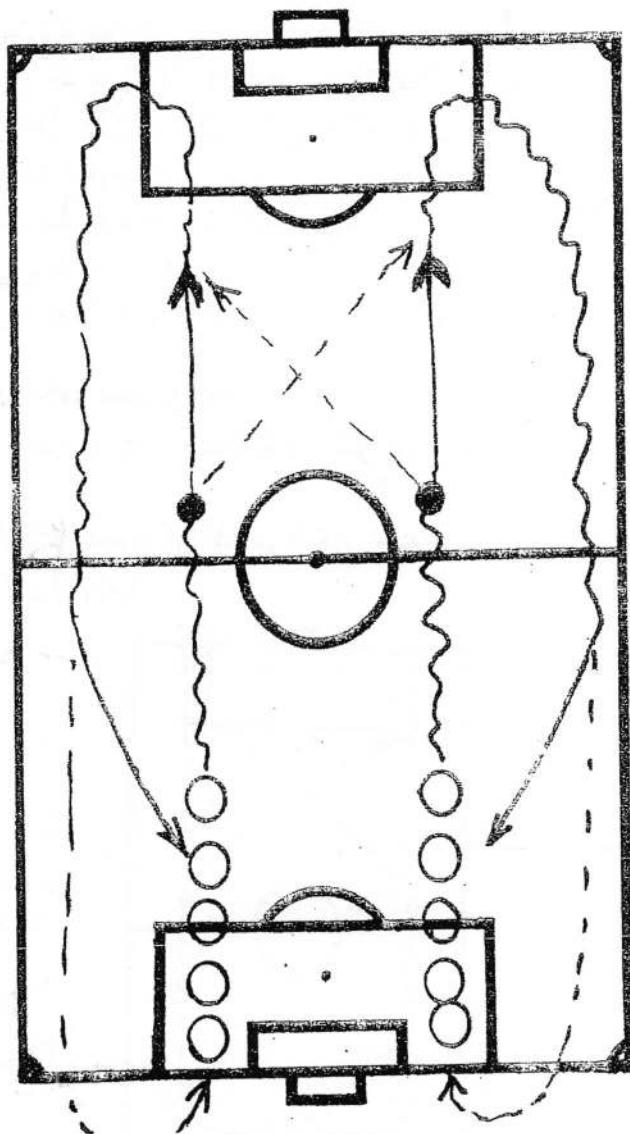
وهي تعطى إلى كافة اللاعبين بغض النظر عن مراكزهم في اللعب ومن الأمثلة على ذلك :

١ - لاعبان كل ينحرج كرة كما في الشكل . وعند الإشارة يقوم كل لاعب بدفع الكرة إلى أمام زميله .



شكل ١٠١

- نفس الترتين السابق ولكن كل لاعب يقوم بدفع الكرة امامه ثم يسرع الى
كرة زميله وهكذا



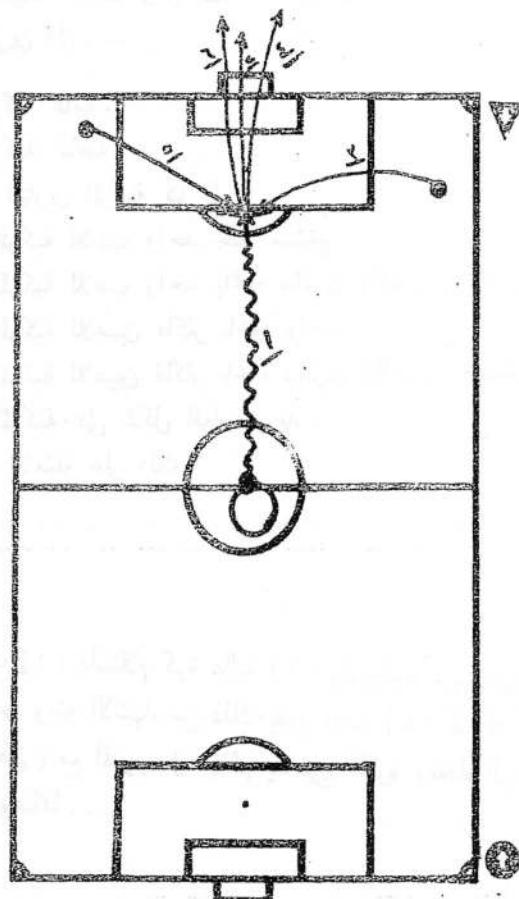
شكل ١٠٢

٢ - لاعبان وعند كل منها كرة يقومان بالنزاالت العالية والارضية في نفس الوقت وبالشكل الذي يحدده المدرب .

ب - تمارين خاصة بعدة كرات :
وهي التي تعطى الى اللاعب حسب مركزه في اللعب وواجبه ضمن الخطة

مثال :-

يأتي اللاعب مدحراً الكرة من وسط الساحة ثم يقوم بالتهديف من قوس البراء فتأتيه كرة من جهة اليمين يضربها رأساً نحو الهدف وبعد ذلك تأتيه كرة عالية من جهة اليسار فيقوم بنطحها نحو الهدف .



شكل ١٠٣

كما ان حامي المدف يأخذ عدداً كبيراً من هذه التمرينات الخاصة اثناء التدريب اليومي (راجع تمارين حامي المدف).

المبحث الثالث - التمارين المركبة

وهي تلك التمرينات التي تتكون (تتركب) من عدة فعاليات ومبادئ اساسية وانها تبني على تمارين اساسية سبق وان اتقنها اللاعبون وتعتبر من اهم تمارين اللعبة التي تعمل على تطوير اللاعب وتقديمه في اللعب وذلك للأسباب التالية : -

أ - انها مشابهة لواجب اللاعب في اللعب الحقيقي .
ب - اختصار وقت التدريب حيث يمكن المدرب من اختصار الوقت واعطاء

عدة فعاليات في نفس التمرين .

ج - تطوير اللياقة البدنية والمبادئ الاساسية والاسس الخططية عند اللاعب .
وتقسم هذه التمارين الى : -

١ - تمارين مركبة عامة .

٢ - تمارين مركبة خاصة .

كما يمكن تقسيم التمارين المركبة كما يلي : -

١ - التمارين المركبة للاعب واحد بمنط مستقيم

٢ - التمارين المركبة للاعب واحد باتجاه دائري (التدريب الدائري)

٣ - التمارين المركبة للاعبين فاكثر باتجاه واحد

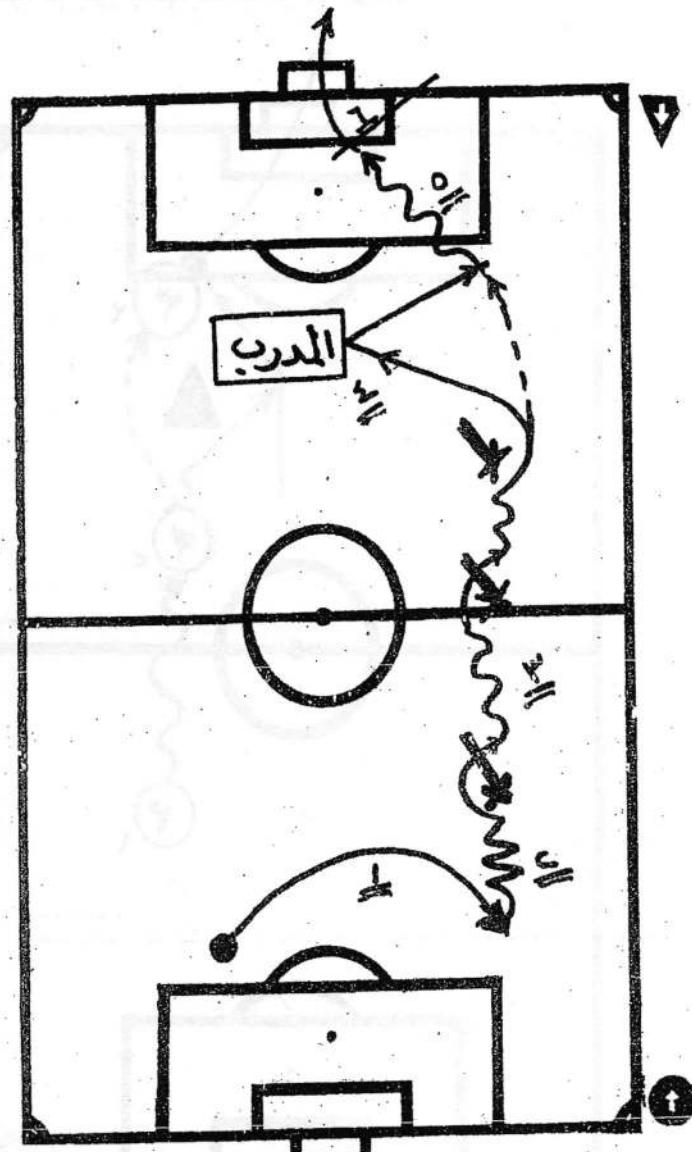
٤ - التمارين المركبة للاعبين فاكثر باتجاه دائري (التدريب الدائري)

٥ - التمارين المركبة على شكل العاب بزيد .

وفيما يلي بعض الامثلة على ذلك .

مثال : -

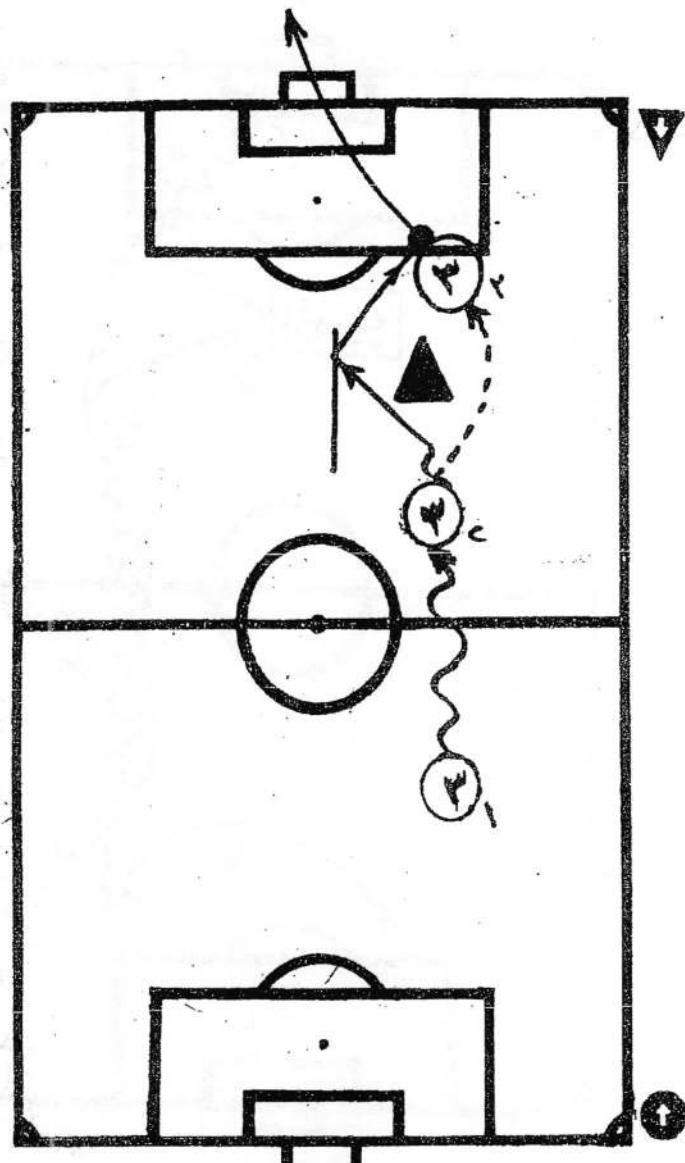
يقوم اللاعب (١) باستلام كرة عالية (٢) والسيطرة عليها ثم (٣) الخروجة من بين الشواخص وعند الانتهاء من ذلك يقوم بعمل (٤) المعاولة المرتدة (واحد اثنين - دبل باص) مع المدرب (٥) ثم يتدرج الكرة باتجاه الهدف (٦) لكي يقوم بالتهديف وهكذا ...



شكل ١٠٤

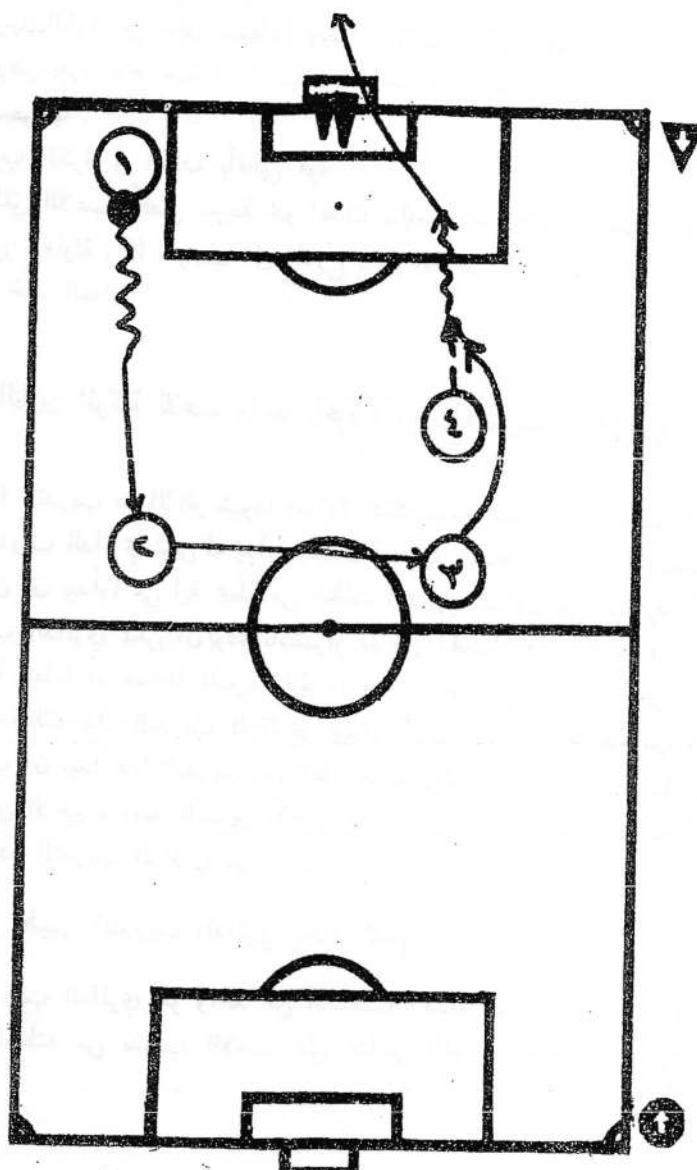
وفيما يلي مثال آخر على التمرين المركب الخاص .

يقوم اللاعب المهاجم بالاقتراب من المدافع وعندما يقترب منه يعمل مناولة مرتدة مع المسطبة ثم يقوم بالتهديف المباشر على الهدف .



شكل ١٠٥

وهذا مثال آخر لتمرين مركب خاص يلعبه اللاعبين
شبيه مربع في وسط الساحة كما في الشكل ويقف اثنان من حماة الهدف في الهدفين.
الكرة عند اللاعب رقم واحد وهو بالقرب من خط الهدف يتدرج الكرة ثم
يناولها الى اللاعب رقم (٢) الذي ينالها بدوره الى اللاعب رقم (٣) فيقوم هذا
اللاعب بارسال كرة عالية امام اللاعب رقم (٤) الذي يلحق بها ويقوم بالدحرجة
والتهديف ثم استلام كرة اخرى للقيام بنفس العمل من الجهة الاخرى.



شكل ١٠٦

أولاً - التارين المركبة للاعب واحد بخط مستقيم : -

المقصود هنا هي سلسلة التارين التي يؤديها اللاعب والتي لها بداية ونهاية . وفيما يلي نقدم نموذجاً لذلك : -

- ١ - دحرجة الكرة داخل القدمين
- ٢ - دفع الكرة داخل هدف صغير
- ٣ - المرور على اليدين والرجلين داخل الهدف الصغير
- ٤ - دحرجة الكرة بخارج القدم
- ٥ - ضرب الكرة من فوق المسطبة ويقفز اللاعب فوقها وعند ملامسة رجله الأرض يجري دحرجة امامية لمرة واحدة ثم ينطلق ويلحق بالكرة ويدحرجها .
- ٦ - ضرب الكرة في الهدف بأقصى قوته
- ٧ - ينطلق اللاعب بأقصى سرعة نحو الهدف لتابعة الكرة فإذا لم يسجل اصابة يكرر المحاولة وإذا خرجت الى الخارج يستلم الكرة ويدحرجها بشكل خفيف الى خط البداية .

ثانياً - التارين المركبة للاعب واحد باتجاه دائري . (التدريب الدائري) : -

ان هذا التدريب هو الاكثر شيوعاً وتناولناً لذلك سنقوم بتقديم شرح مفصل له .
ان التدريب الدائري ليس له بداية وليست له نهاية ويستطيع المدرب ان يطلب من اللاعبين ان يبدأوا من اي نقطة من محطات التدريب فتكون هي البداية . كما ان التدريب الدائري يمكن ان يؤدي باستمرار لغرض الحصول على الجرعة الازمة من المطاولة العامة أو مطاولة السرعة الخاصة أو مطاولة القوة الخاصة . علماً بأنه من الممكن كذلك بناء التدريب الدائري بحيث يكون متدرج الاهداف أي ان اللاعب يجب ان يبدأ هذا التدريب من محطة بعينها ويؤدي التارين حسب تسلسلها حتى التمرين الأخير ، وبعد التمرين الأخير يعطي المدرب استراحة ثم يطلب الى اللاعب اعادة التدريب الدائري مرة اخرى .

كيف يمكن تطبيق التدريب الدائري بكرة القدم : -

ان التدريب الدائري هو واحد من الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم ونتمكن بواسطته من تدريب اللاعب على عناصر اللعبة المختلفة حيث يؤدي

اللاعب هذه المراحل على شكل محطات ينتقل اللاعب من واحدة إلى أخرى على مسكل دائري.

ويكن تطبيق التمرين في المحلة الواحدة على طريقتين :

١ - أداء التمرين حسب وقت محدد .

٢ - يكون إداء التمرين لمدد معين من التكرارات .

ان الغرض الأساسي الدائري هو تطوير لياقة اللاعب وعلى الأخص اللياقة البدنية وذلك عن طريق زيادة استجابة الوحدة التدريبية .

التدريب الدائري في كرة القدم يستعمل على مدارين بدنية وتكnikية ونفسية وتأكيلية ، ولكننا لم نظر على مصدر يتناول الناحية التأكيلية عند استخدامه للتدريب الدائري الفردي .

ماهي ميزات التدريب الدائري : -

التدريب الدائري يكتسي في تنسه على جميع الميزات التي يمكن ان تحصل عليها من التدريب الاعتيادي . ولكن هناك بعض الميزات الخاصة به ارتاتينا ذكرها هنا زيادة في التوضيح : -

- ١ - امكانية تحديد المدف من كل ترين بشكل دقيق وواضح
 - ٢ - سهولة تنظيم وتطبيق هذا النوع من التدريب .
 - ٣ - في آن واحد يشارك في التنفيذ عدد كبير من الاعبين
 - ٤ - تطوير وتتوسيع عدة فعاليات خلال المطلقات .
 - ٥ - استخدام الاجهزة المساعدة خلال التدريب
 - ٦ - سهلة سيطرة المدرب على الاعبين اثناء تنفيذ التدريب الدائري .
 - ٧ - انه اسلوب مثوى في التدريب
 - ٨ - المجرمات التدريبية التي تعطي الاعبين تكون محسوبة ومسطرة عليها في كل محطة من المطلقات ، اذ يمكن السيطرة على حجم وشدة المطلقات وهذا مهدأ بالنظر الى : -
- ١ - الفترة التدريبية في الدورة السنوية
- ب - الظروف الجوية
- ج - عمر كل لاعب
- د - مستوى كل لاعب

٩ - امكانية تقنين فترات الراحة والاسترخاء بين محطة وآخرى أو دورة وآخرى .

١٠ - لا يشترط اداوه في ساحة نظامية لكرة القدم

١١ - لا يشترط ان يشترك فيه اللاعبون في وقت واحد

١٢ - يمكن التحكم بنوعية التمارين بحيث تصبح ملائمة للاجهزة والادوات والظروف المتاحة .

١٣ - يمكن تنظيم انتقال اللاعبين من محطاتهم في وقت واحد باستخدام الصافرة مثلًا .

١٤ - التمارين التي يؤديها اللاعب في التدريب الدائري اكثر شهرةً لفعالياته التي يؤديها اللاعب في المباراة .

مكان التدريب الدائري في الدورة الموسمية :

١ - يدخل التدريب الدائري بكثرة في دور الاعداد

٢ - كما يدخل بشكل معتدل في دور السباقات

٣ - اعتياديًّا لا يدخل في دور الانتقال الى الراحة ، لكن من الممكن ادخاله في دور الانتقال لفرض تحقيف شدة التدريبات .

اسس وضع التدريب الدائري :

١ - تثبيت الهدف لكل محطة من الخطابات الداخلية في سلسلة تمارين التدريب الدائري .

٢ - انتقاء التمارين المناسبة لكل محطة بما يحقق الهدف من تلك المحطة

٣ - التمارين الداخلية في كل محطة تكمل بعضها البعض الآخر بما يتحقق الوصول الى الهدف العام لذلك التدريب الدائري .

٤ - الجرعة التدريبية لكل محطة من الممكن حسابها بدقة (بالزمن أو العدد)

٥ - تثبيت عدد مرات تكرار اعادة الدائرة باكمليها

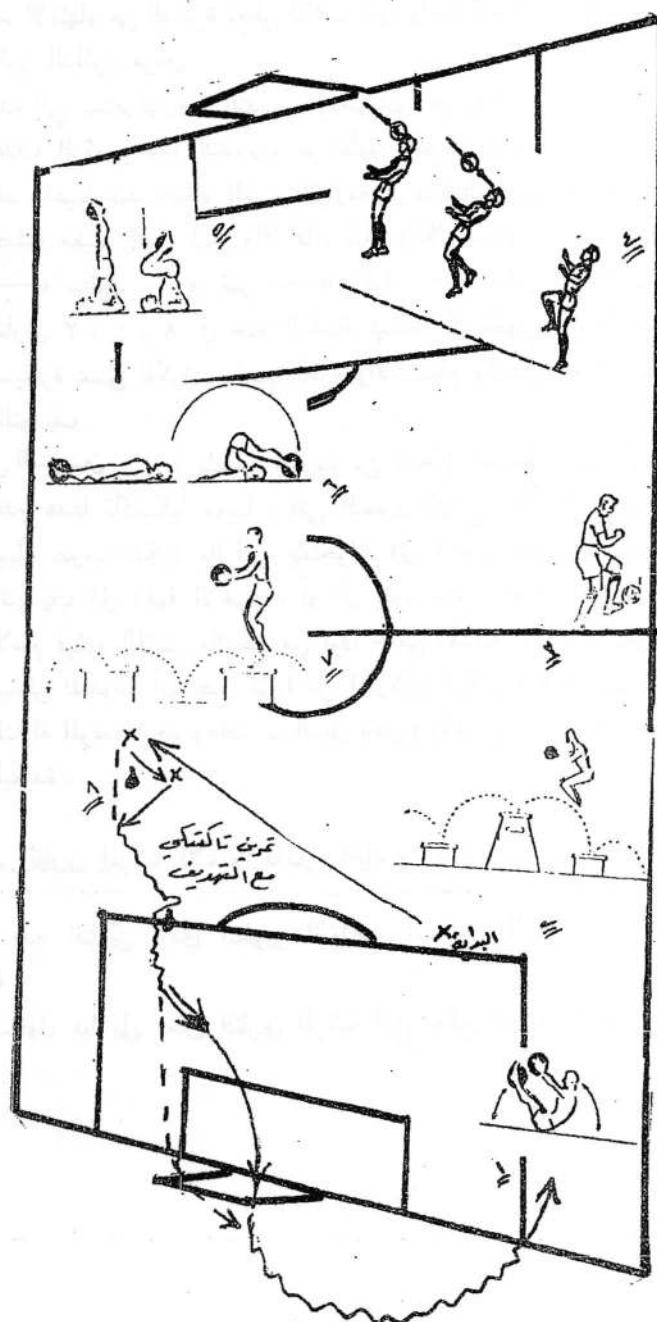
٦ - ضرورة تثبيت وتحديد مدة الراحة بين كل محطة وآخرى وعند اكمال الدائرة تحديد مدة الراحة المقطعة له قبل اعادة الدائرة .

٧ - موقع التدريب الذي يجري فيه التدريب الدائري من الدورة الموسمية .

٨ - دراسة السهولة والتعقيد في انتقال اللاعب من محطة الى محطة وهذا يشمل جميع الخطابات .

٩ - يكون انتقال اللاعب من محطة الى اخرى باتجاه واحد عكس عقرب الساعة أو مع عقرب الساعة ويتحدد ذلك بناء على أمر من المدرب استناداً الى تسلسل التمارين الداخلية في الدائرة .

١٠ - تنوع التحميل مابين الخطط عند اعادة الدائرة خلال الموسم الواحد أو في السنة القادمة .
الشكل، التالي مثلاً لتدريب دائري : -



وفيما يلي بعض التعليمات الخاصة باداء التمارين الواردة في هذا التدريب الدائري : -

- ١ - تحدد كافة التمارين ولجميع المخططات بالوقت فيكون لمدة دقيقة واحدة مثلاً .
- ٢ - الراحة بين محطة وآخرى دقيقة واحدة .
- ٣ - بعد الانتهاء من الدائرة تعطى للاعب فترة راحة لمدة ثلاثة دقائق .
- ٤ - تكرر الدائرة مرتين .
- ٥ - المدة التي يستغرقها هذا التدريب (دائرتان) هو مابين ٣٥ - ٤٠ دقيقة .
- ٦ - المهد الرئيسي لهذا التدريب هو تطوير القوة (القفز ، الساقين ، البطن) وقد رأينا عند اعطاء التمارين الواردة في هذا التدريب عدم تحمل مجموعة عضلية معينة بحمل كبير وإنما كان ذلك بشكل متناوب : بطن —» قفز —» ساقين —» ساقين —» قفز —» رقبة —» بطن —» ساقين .
- ٧ - التمارين ٣ ، ٤ ، ٨ في هذه السلسلة تهدف الى تطوير تكتيك اللاعب في السيطرة على الكرة ونطح الكرة والاستسلام والمناولة ثم الدحرجة والتهديف .
- ٨ - في التمرينين ٤ ، ٨ يمكن المدرب من التحكم بطريقة تنفيذ التمرين لكي يخدم هدفاً تاكتيكياً معيناً ، ففي التمرين الرابع مثلاً يقوم حامي المهد قبل ضرب الكرة بالرأس بالتحرك الى احدى الجهات فيقوم اللاعب بالتهديف الى الجهة الاخرى ، أو ان يقوم حامي المهد بالتقدم كثيراً الى الامام فيقوم اللاعب بالنطح من فوق حامي المهد . اما في التمرين الثامن فيمكن للمدرب أن يضع كثيراً من الحركات التاكتيكية كاللعب المباشر أو المناولة المرتدة (خذ وهات - الدبل باص) والخداع ثم التهديف نحو الزاوية البعيدة .

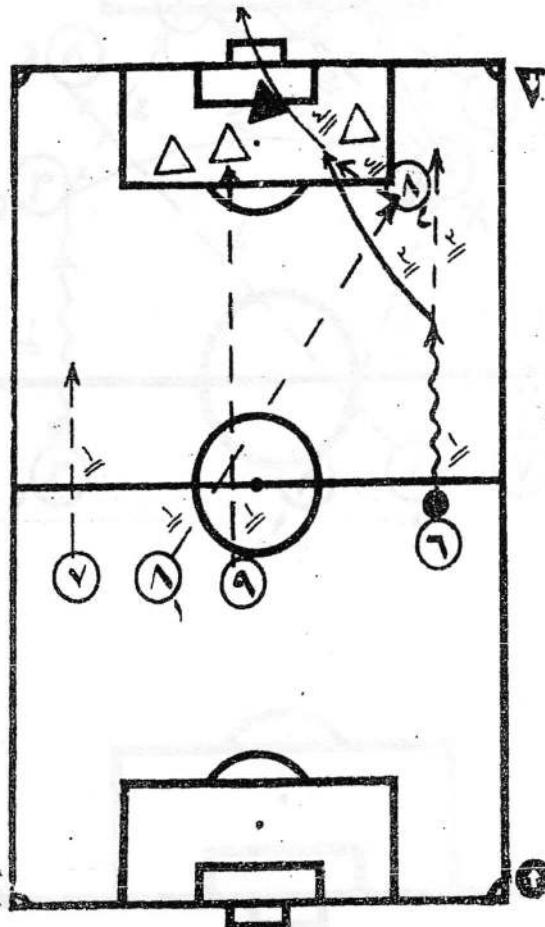
ثالثاً - التمارين المركبة للاعبين فاكثر باتجاه واحد : -

إن هذه التمارين تؤدي لتطوير النواحي البدنية والتكنيكية والتاكتيكية والنفسية .

وستتناول فيما يلي بعض التمارين المركبة التي تعالج أهدافاً تاكتيكية : -

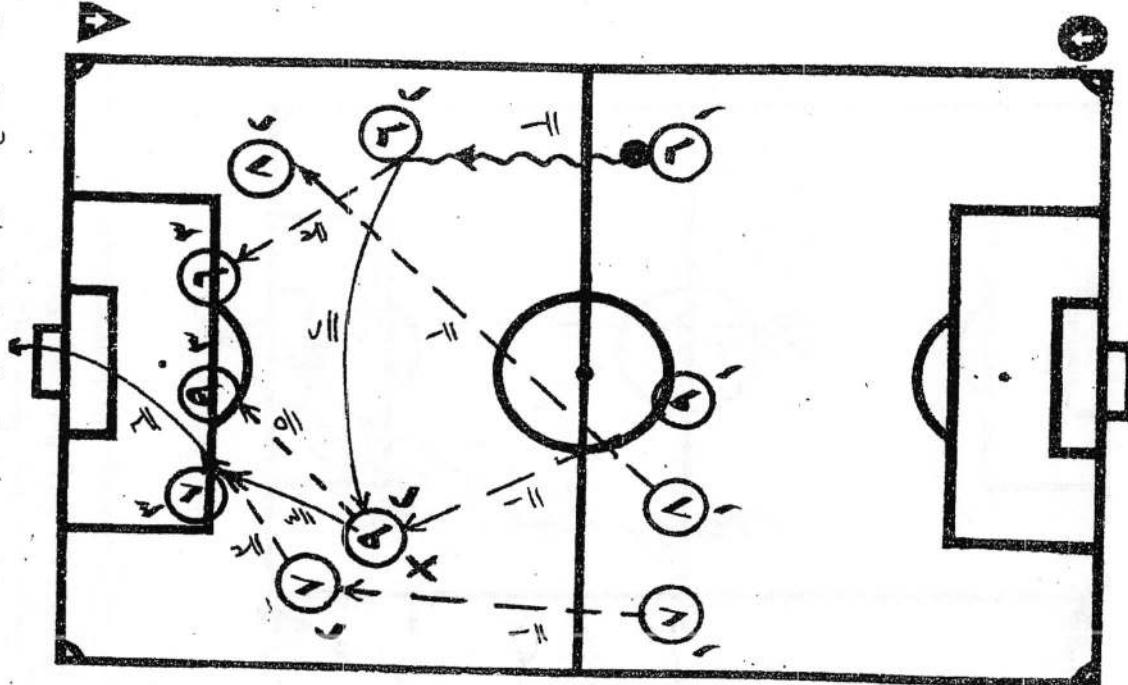
التمرين رقم ١ :

الكرة عند اللاعب رقم (٦) . يبدأ بدحرجة الكرة نحو الامام ، في نفس الوقت ينطلق اللاعبون (٧) ، (٨) ، (٩) كما مبين في الاسهم . وعندما يصل اللاعب رقم (٨) الى أزلياوية المعاكسة لمنطقة الجزاء يناول اللاعب رقم (٦) الكرة الى الفراغ داخل منطقة الجزاء فينحرف اللاعب رقم (٨) نحوها ويقوم بالتهديف بلمسة واحدة . حركة اللاعب رقم (٧) هي للتغويه . حركة اللاعب رقم (٩) في البداية هي للتغويه وعند تنفيذ الضربة يكون هو واللاعب رقم (٦) متلهفين لاقتناص الكرة اذا ارتدت الى الساحة عن المهدف أو حامي المهدف أو للاشتباك مع المدافعين لانتزاع الكرة منهم أو على الأقل لتعطيل تنفيذهم لهجوم مضاد أو لاربائهم .



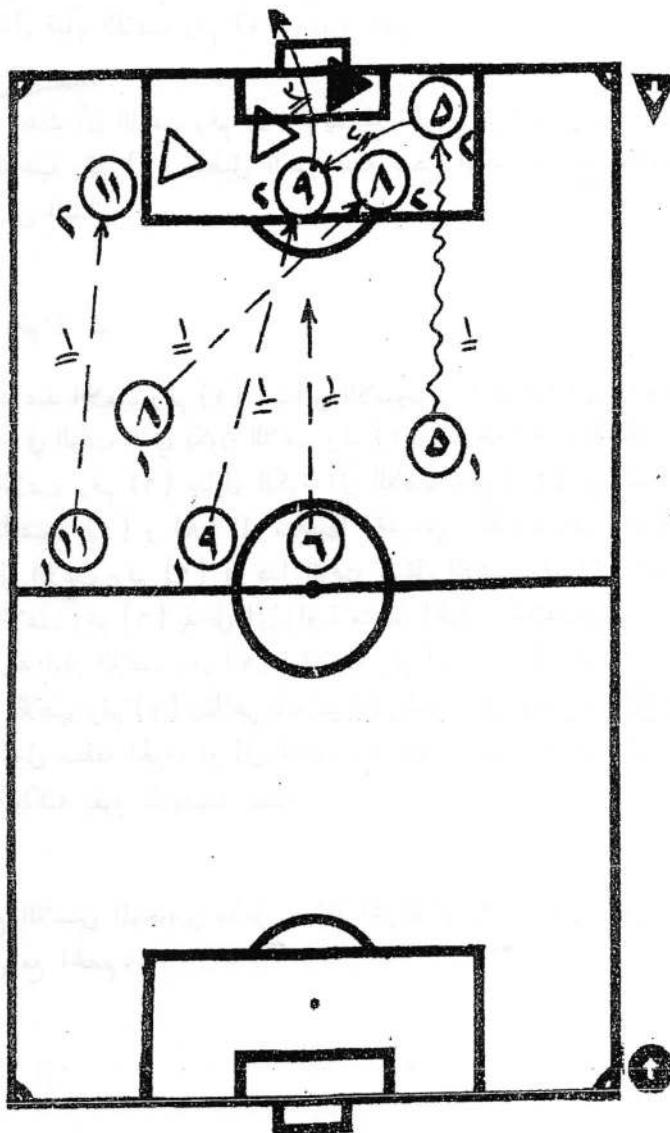
التمرير رقم ٤ :-

الكرة لدى يُشع (٦) . يبدأ اللاعب بدوره الكرة نحو الامام وفي نفس الوقت ينطلق اللاعبون (٧) و (٨) و (٩) كما مبين في الاسهم وعند بلوغ اللاعب رقم (٩) الى العمارة X يقوم اللاعب رقم (٦) بمناولته الكرة . اللاعب رقم (٩) بمجد الكرة ويتضمن فليلاً لكي يتسع المجال امام زميله رقم (٧) ليتعرض الى زاوية منطقة الجزاء وعندها يتناوله الكرة ارضية سهلة ليقوم اللاعب رقم (٧) بتصويبها بلمسة واحدة في المدف . اللاعبون (٨) ، (٦) ، (٩) يتبعون الكرة ويتنافسون مع الخصم للسيطرة عليها أو لزاحة الخصم .



التمرين رقم ٣ :

الكرة عند اللاعب رقم (٥) . يقوم بدخول جتها باتجاه خط المدف الى أن يصل الى قرب خط المدف . في نفس الوقت الذي يقوم فيه اللاعب رقم (٥) بدخول جة الكرة ينطلق اللاعبون (٦) و (٩) و (٨) و (١١) كما مبين في الاسهم . اللاعب رقم (٥) يتناول الكرة الى اللاعب رقم (٩) الذي هو بالقرب من علامة الجزاء . اللاعب رقم (٩) يقوم بالتهديف بلمسة واحدة .



اللاعبون (٥) و (٨) و (١١) يترصدون الكرة ويتابعونها ويتنافسون مع الخصم للحصول عليها .
اللاعب رقم (٦) يكون متهدلاً للتصدي للهجوم المضاد .

ملاحظة :

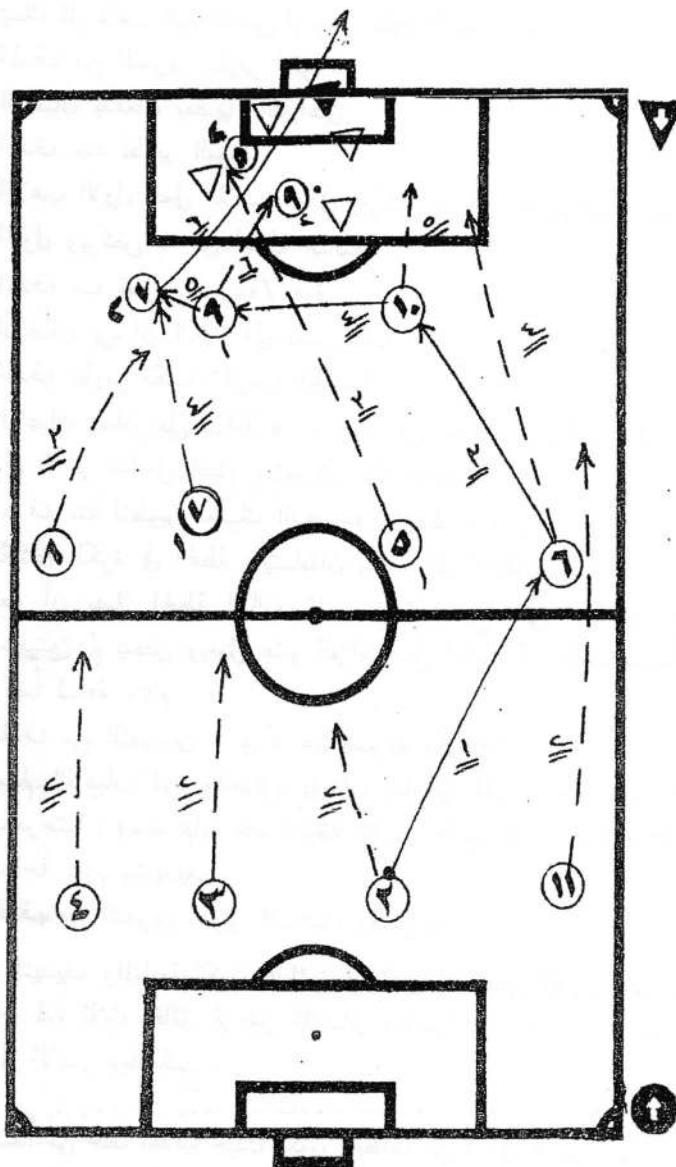
اللاعب رقم (٥) بعد مناولته الكرة الى اللاعب رقم (٩) يكون في مكان ينطبق عليه موضوع التسلل وهذا فإن مجهود الفريق في الوصول الى الهدف يكون قد ضاع . ولذلك عليه اما أن يخرج الى خارج الساحة وبشكل يقع الحكم بأنه غير متدخل في اللعب أو أن ينطلق بأقصى سرعة الى داخل الساحة لكي يخرج من التسلل قبل قيام اللاعب رقم (٩) بتنفيذ الضربة .

وإذا حدث أن اللاعب رقم (٥) لم يستطع الخروج من التسلل فإنه يكون من واجب اللاعب رقم (٩) تعطيل الكرة لديه بعض الوقت ليفسح المجال لزميله للخروج من التسلل .

التمرين رقم ٤ -

الكرة عند اللاعب رقم (٢) . ينطلق اللاعبون (١١) و (٢) و (٣) و (٤) الى الامام في الوقت الذي يكون اللاعب رقم (٢) قد وجه الكرة الى اللاعب رقم (٦) . اللاعب رقم (٦) ينالو الكرة الى اللاعب رقم (١٠) في نفس الوقت ينتقل اللاعبون (٥) و (٨) الى موقعيهما الجديدين . اللاعب رقم (١٠) ينالو الكرة الى اللاعب رقم (٩) في هذا الوقت ينتقل اللاعب رقم (٧) الى موقعه الثاني واللاعب رقم (٦) يدخل الى زاوية منطقة الجزاء . اللاعب رقم (٩) يضع الكرة سهلة امام اللاعب رقم (٧) . اللاعب رقم (١٠) يدخل الى داخل منطقة الجزاء . اللاعب رقم (٧) يتظاهر بأنه سينالو الكرة الى اللاعب رقم (٩) الذي أصبح داخل منطقة الجزاء او الى اللاعب رقم (٥) الذي وصل الى زاوية منطقة الهدف ، ولكنه يقوم بالتهديف بنفسه .

على جميع اللاعبين الموجودين داخل منطقة الجزاء او بالقرب منها متابعة الكرة والتنافس مع الخصم .



رابعاً - التارين المركبة للاعبين فاكثر باتجاه دائري (التدريب الدائري) : -

ان هذه التارين تؤدي في نواحي التدريب كافة النقاط التي اوردنها في النقطة السابقة (التارين المركبة للاعبين فاكثر باتجاه واحد) تلاحظ هنا كذلك مع العلم ان التارين ذات الصبغة التاكتيكية هنا أكثر وضوحاً.

وفيه يلي بموجع لتدريب دائري يساهم فيه لاعبان : -

- ١ - يمسك كل لاعب اليد اليمنى لزميله . يقوم اللاعب بسحب زميله الى الخلف .
 الهدف من التمرين تطوير القوة .
- ٢ - اللاعبان يدفعان بعضهما بالذراعين .
 الهدف منه تطوير القوة .
- ٣ - اللاعب الاول يحمل اللاعب الثاني ويركض به الى المخطة الثالثة وهذا يحمل الاول ويركض به الى المخطة الثالثة .
 الهدف منه تطوير السرعة / قوة .
- ٤ - اللاعبان يرميان الكرة الى بعض رمية جانبية .
 الهدف تطوير تكتيكي الرمية الجانبية .
- ٥ - اللاعبان يقفان على مسافة ٧ - ١٠ م عن بعضها ، ينالون الكرة الواحد الى الآخر بداخل القدم ويتحركان الى الامام .
 الهدف منه تطوير تكتيكي الدحرجة وخطط اللعب .
- ٦ - يتركان الكرة في المخطة . يتسابقان ركضاً الى المخطة الثالثة .
- ٧ - بعد أن يصلا المخطة الثالثة كل منها يتدرج على الارض دحرجتين اماميتين ثم ينهض ويعمل عشر قفزات على البقعة ثم ينطلق مساقاً زميلاً ركضاً لمسافة ٣٠ م .
 الهدف من التمررين ٦ و ٧ هو السرعة والرشاقة .
- ٨ - يستلم اللاعبان كرة واحدة ، يقومان بتناولتها للبعض ومن يستلمها يقوم بدورجتها ، وعند نهاية هذه المخطة اللاعب الذي هو في الجانب الايمن من الساحة يقوم بالتهديف .
 الهدف من التمرين تطوير التكتيكي والتكتيكي
- بعد التهديف والمتابعة تكون الدائرة قد انتهت ، يعطي المدرب الى اللاعبين فترة راحة لمدة ثلاثة دقائق ثم يغير اللاعبان موقعهما : من كان في الجانب الايمين ينتقل الى الايسر وبالعكس .

التarinين تبدأ من خط الهدف حيث تكون المخطات من ١ الى ٧ على طول الساحة ،
 اما التمرن رقم ٨ فيكون لوحده على طول الساحة .

التarinين من ١ و ٢ و ٣ ذات سمة قوة والتمريرات ٤ و ٥ تسود عليهما سمة الناحية التكتيكية والتمريرات ٦ و ٧ تسودهما السرعة اما التمرن الثامن فهو للتكتيكي والتكتيكي . اثنا قد وضعنا التarinين بهذا الشكل لأن اللاعب في بعض حالات اللعب يضطر الى اداء أعمال متتالية ذات سمة معينة ولا يستطيع اللاعب ان يتحكم في الامور التي يجب عليه عملها في ظروف المباراة .

خامساً - التأمين المركبة على شكل العاب بريد ومنافسة : -

يسود مثل هذه التأمينات المنافسة والربح والاستئثار ، لهذا فإنها صالحة لدوري الأعداد والسباقات كوسيلة من وسائل الأعداد . وفي حالة وضع شروط لها والحد من اثارتها فإنها تكون صالحة كذلك لدور الانتقال إلى الراحة حيث تستخدم كوسيلة من وسائل تهدئة الحالة التدريبية عند اللاعبين وكوسيلة لتعويض روح المنافسة الموجودة عند اللاعبين .

وفيما يلي نقدم نموذجاً للعبة بريد : -

- ١ - يقسم الفريق إلى أربع مجموعات متكافئة كل مجموعة مكونة من أربعة لاعبين .
- ٢ - تقف كل مجموعة بالرجل المنفرد وراء خط البداية .
- ٣ - عند إطلاق الصافرة ينطلق اللاعب الأول من كل فريق لمسافة ٣٠ م حيث يوجد شاخص يدور حوله ثلاث مرات ثم يجري درجة ارضية امامية وينهض ويعود عجلًا حتى خط البداية . وعندما يلمس اللاعب الثاني .
- ٤ - اللاعب الثاني يكون مستعداً وكرة قدم في يده ، عندما يلمس زميله يبدأ بالتحرك بالكرة إلى الأمام مسيطرًا عليها بأي جزء من أجزاء جسمه بحيث لا يدعها تسقط على الأرض وإذا سقطت يعود برفعها برجله ويستمر في السيطرة إلى أن يصل إلى الشاخص الموجود على مسافة ٣٠ م ، وعند ذلك يترك الكرة تسقط على الأرض ويقوم بدرجتها حول الشاخص ويسرع بالعودة إلى خط البداية فريقه مدحراً جائراً الكورة شرط أن يلمسها ثلاث مرات على الأقل وعندما يصل إلى خط البداية يقوم بأخذ الكرة عليه ويلمس زميله المنتظر .
- ٥ - اللاعب الثالث يأخذ الكرة بيديه ويضعها بين ركبتيه وينطلق بها حتى الشاخص . ويدور حوله وبعد ذلك يترك الكرة تسقط من بين رجليه على الأرض ويسكها بيديه الاثنين ويقوم بالتدحرج مع الكرة درجة امامية خمس مرات ثم يكمل المسافة ركضاً ويلمس اللاعب الرابع .
- ٦ - اللاعب الرابع يستلم الكرة بيديه وينطلق بها ركضاً ويدور حول الشاخص وبعد ذلك يتركها تسقط على الأرض ويقوم بضربيها باليد نحو الأمام بحيث يلامسها ثلاث مرات على الأقل وعندما تصل الكرة إلى خط البداية يمسكها بيديه الاثنين ويرفعها عاليًا . من يقوم بهذا أولاً يكون فريقه هو الفائز .

تكرر السلسلة مرة ثانية ثم ثالثة ثم رابعة بحيث يتغير تسلسل اللاعب في كل مرة لغرض اشتراكه في جميع الفعاليات . الفريق الذي يفوز بأكبر عدد من المرات هو الفائز وفي حالة التعادل بين فريقين يكسر التعادل بأن يجري تنافس في السيطرة الجماعية على الكرة بين الفريقين والفريق الذي يعمل أكبر عدد من اللمسات يكون هو الفائز .

المبحث الرابع - التمارين الخاصة

وهي تمارين تؤدي على شكل اعب يضع قوانينه المدرس في سبيل تطوير النواحي الذهنية او البدنية او التكنيكية او التأثيرية عند اللاعب .
ويمكن اعطاء هذه التمارين في كافة الاقام الثلاثة من التدريب اليومي
لعبة إصابة الخصوم

الغاية : سرعة المطاولة ، تنمية دقة المراولات الشخصية . التهديف . المرونة . قوة الملاحظة .

الملعب : ساحة كرة قدم كاملة .

عدد اللاعبين : فريقين يتكون كل منها من ١٠ - ١٤ لاعبا .

الشرح : يقف الفريق الاول على خط الهدف والمسافة بين الواحد والآخر من ١ - ٢ متر مستعداً للانطلاق باتجاه الهدف المقابل . الفريق الآخر ينتشر في الساحة ومعه كرتان عندما يصفر المدرس ينطلق الفريق الاول باكتمه راكضاً باتجاه الهدف المقابل بينما يحاول الفريق المنتشر داخل الساحة إصابة اكبر عدد ممكن من اللاعبين واللاعب المصاب يخرج من اللعبة وعندما يصل الفريق الى منطقته الجديدة ينطلق مرة اخرى راجعاً الى محله السابق وهكذا ويجري الانطلاق حسب اشارة المدرس ولغاية عشرة محاولات ثم يعد المدرس كم من اللاعبين خرجوا لاصابتهم اثناء المحاولات العشر ويحصل الفريق الصائد على نقطة لكل لاعب مصاب ثم يستبدل الفريقان كل بمحل الآخر وبالتالي يكون الفريق الذي اخرج اكبر عدد ممكن من اللاعبين هو الفريق الفائز .

ملاحظة :-

يتضمن المدرس من تبديل قانون اللعبة كإصابة الفريق الراکض باليد او الفريق الراکض يجري اللاعب مع الكرة .

لعبة التنس

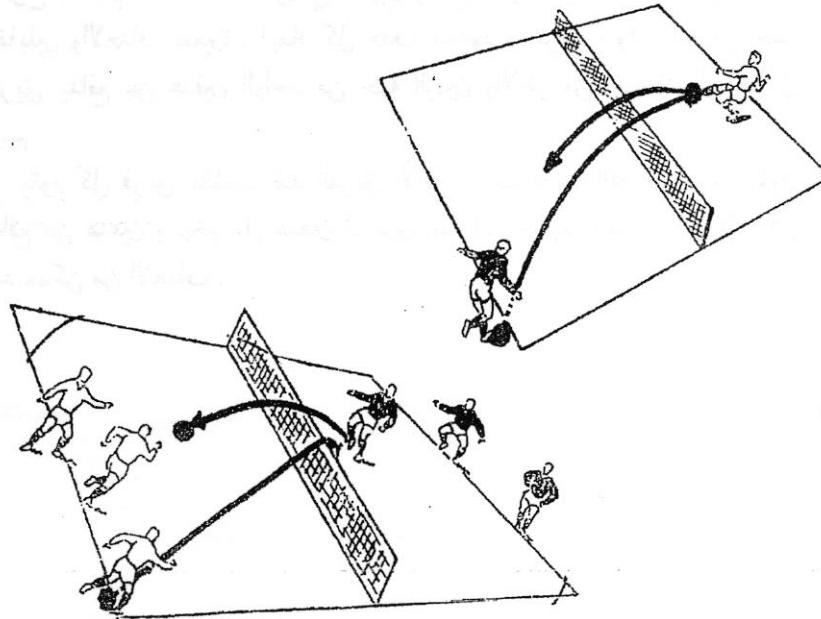
الغاية : التشويق ، تقوية الاحسان بالكرة والمبادئ الاساسية ، تقوية الملاحظة وارسال الكرة نحو الفراغ . تنمية رد الفعل .

المطلب : ملعب التنس او الكرة الطائرة .

الشرح : عدد اللاعبين ١ ضد ١ ، يجري اللعب يرسل الكرة نحو اللاعب الآخر بواسطة القدم ويسمح لللاعب المقابل بأن تطأ الكرة في ساحته طبة واحدة ، ثم يقوم بتعديلها وإذا فشل بارجاعها او طبت اكتر من طبة تحتسب نقطة للاعب المقابل .

- عند اللاعبين ١ ضد ١ نفس التمرين السابق الا ان اللاعب الذي يرسن الكرة من داخل الساحة نحو الخصم عليه ان يرجع الى الخط الخلفي لحدود الساحة وكذلك يفعل اللاعب الآخر وبخلاف ذلك يمنح نقطة لللاعب المقابل لنيلك على كل لاعب التقدم لرسن الكرة ثم الرجوع بسرعة الى الخط الخلفي .

- عدد اللاعبين ١ ضد ١ عندما تأتي الكرة من الخصم وبعد ان تطأ طبة واحدة عليه ان يقوم بالسيطرة على الكرة خمس مرات بأي جزء من الجسم ثم ارسالها الى الساحة المقابلة ، وبخلاف ذلك يمنح الخصم نقطة .



ملاحظة : -

- ١ - يمكن للمدرب ان يحدد نوع العمل الذي يجب ان يقوم به كل لاعب قبل ارجاع الكرة الى ساحة الخصم .
- ٢ - يمكن زيادة عدد اللاعبين ١ ضد ٢ او ٣ ضد ٣ ثم تحديد الواجبات بقوانين يضعها المدرب وبذلك يتمكن للمدرب من ايجاد عشرات السباقات التنافسية من هذا التمرين .
- ٣ - يمكن تقسيم الساحة طولياً وكل لاعب يلعب بمربع .

اللعبة بأربعة أهداف

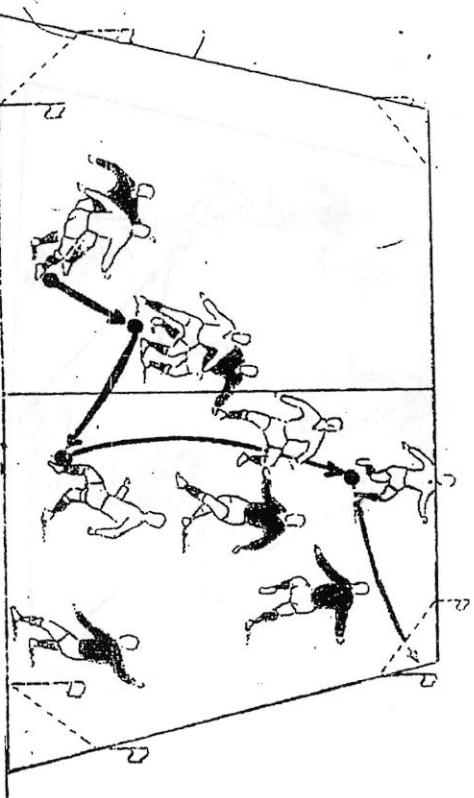
الغاية : اللعب في منطقة ضيقة وتحسين التكتيكي تحويل اللعب من جهة الى اخرى وتنمية قوة الملاحظة .

عدد اللاعبين : فريقين كل فريق من ٥ - ٨ لاعبين .

الملعب : نصف ملعب كرة القدم الاعتيادي .

الشرح : تقسم الساحة بخط وهمي قطرى ويوضع المدرب اربعة اهداف كل هدفين متقابلين والاهداف صغيرة ، ابعاد كل هدف بحدود (مترین) ولا مانع من جعل الفريق يدافع عن هدفين الواحد من جهة اليمين والآخر من جهة اليسار كما في الرسم .

يقوم كل فريق باللعب ضد الفريق الآخر حسب قانون اللعبة والفريق الاول يدافع عن هدفين ويهاجم على هدفين ثم نرى بعد انتهاء الوقت من حصل على اكبر عدد ممكن من الاهداف .



شكل ١١٣

اللعبة بعدها أهداف داخل الساحة

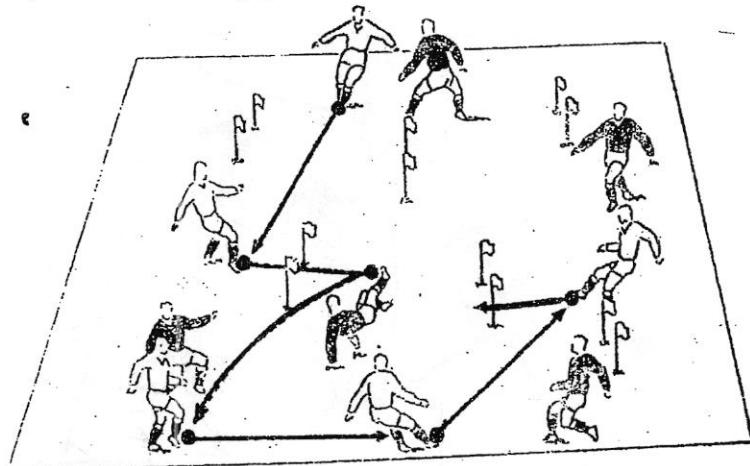
الغاية : متابعة الكرة . اللعب بمنطقة ضيقة . الطاولة - اللعب شخص لشخص .

الملعب : نصف ساحة كرة القدم .

عدد اللاعبين : فريقين كل فريق من ٦ – ٨ لاعبين .

الشرح : يثبت المرب عدة أهداف باستخدام الأعلام ونوعة الهدف متوازن وعدد الأهداف بين ٦ – ٨ أهداف .

يجري اللعب بشكل اختياري والهدف يجعل يامار الكرة من أي هدف كان ولكن لا يحتسب هدفاً ما لم يكن أول من يلمس الكرة زميلاً للمهنيف فإن مرت الكرة من بين الشخصين ومسها للاعب خصم لا يعتبر هدفاً . وكل فريق يهدف على جميع الأهداف ويدافع عنها جديماً .



شكل ١١٤

ملاحظة : - يمكن الاستعاضة عن الاعلام بأي شيء لا يسبب أذى للاعبين.

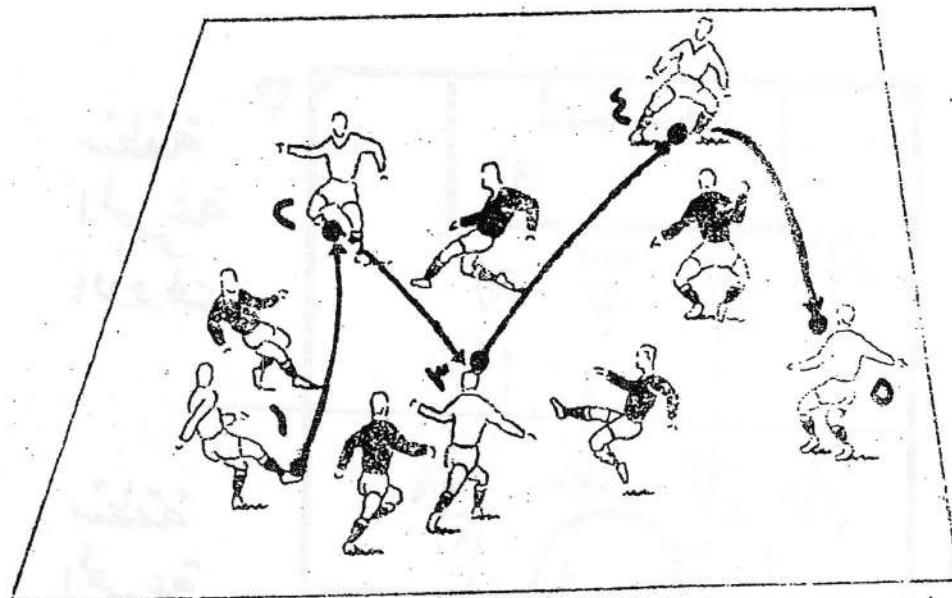
المناولات الخمس

الغاية : تحسين المناولات الشخصية واللعب المباشر والمطاولة.

المطلب : نصف ملعب كرة القدم الاعتيادي.

عدد اللاعبين : - فريقين وكرة واحدة وكل فريق من ٥ - ٨ لاعبين

الشرح : اللعب بدون اهداف ويجري اللعب اعتيادياً بين الفريقين واي فريق يستطيع تحقيق خمس مناولات متصلة دون ان يمسها الخصم يعتبر هدفاً ويجوز لللاعبين ان يلعبوا الكرة بشكل حر اي بمسنة واحدة او اخماد ودحرجة ثم مناولة والهم هو ان الكرة لا تمس الخصم.



شكل ١١٥

ملاحظة : - اذا كان الفريق ذا مستوى متقدم يمكن المدرب من تحديد المناولة بمثابة أو اثنين او بالطريقة التي يراها مناسبة .

اللعبة بثلاث فرق

الغاية : الاعتياد على الهجوم المرسوم .

الملعب : ساحة كرة قدم اعتيادية وتقسم الى ثلاثة اقسام كل قسم محدود ٣٥ ياردة .

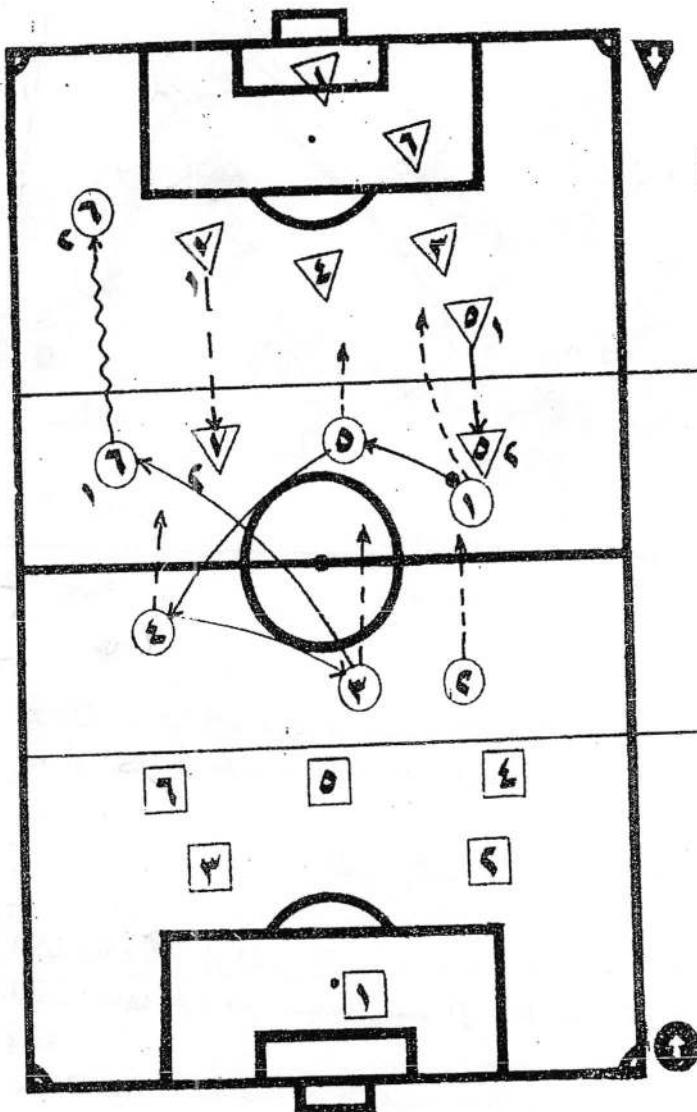
عدد اللاعبين : ثلاثة مجموعات كل مجموعة ٦ لاعبين .

منطقة
المجموعة
الأولى

منطقة
المجموعة
الثالثة

منطقة
المجموعة
الثانية

منطقة المجموعة الأولى
منطقة المجموعة الثانية
منطقة المجموعة الثالثة
منطقة المجموعة الرابعة



شكل ١١٦

الشرح : المجموعة رقم واحد تدفق عن هدف معين والمجموعة رقم (٢) تدفق عن المجموعة الثانية والمجموعة الثالثة وسط اللعب ، الكرة وسط اللعب عند المجموعة الأولى تناول المجموع على المجموع على المجموع الأولى حال ترك الكرة أي يده اللاعب ، يتقدم إثنان من المجموعة الأولى للدفاع ويستقلان إلى ساحة المجموعة الثالثة المهاجمة خارج قطع الكرة والمصوول عليها وإذا اجتازت الكرة هذين اللاعبين يتقدم المهاجمون نحو النقطة الدفاعية التي تخوي أربعة لاعبين فقط حيث لا يحق لللاعبين الذين تقدما أول الأمر إلى ساحة الفريق المهاجم بالرجوع إلى الخلف والانضمام إلى فريقهم والمشاركة بالدفاع وبنكهة يبتلاك يصبح التهجم بستة لاعبين ضد أربعة من المدافعين وعند تسجيل هدف أو قطع الكرة أو خروج الكرة خارج حدود الساحة على طريق المهاجم إن يحتل المقطدة الدفاعية ويبشر الفريق الأول الذي كان مدافعاً بالهجوم على الفريق الثاني المدافع عن الهدف الثاني إلى حصل تبدل بعمل المسؤولية وكذلك الحال مع المجموعة الأخرى وستاخ الفرصة لكل فريق أن يدفع مرة ويسجل مرة أخرى .

ملاحظة :-

على المدرب أن يرسم طريقة الهجوم الذي يصل الفريق المهاجم على تطبيقها مستناداً زيادة عدد المهاجمين بالنسبة للدفاع . وكلما قشل المهاجمون في تطبيق طريقة الهجوم كلما عمل المدرب على اتخاذ عدد المدافعين بخروج عدد أكثر من ٣٣ الدفاع في بداية الامر . أما إذا شاهد المدرب نجاح العملية فإنه يعمل على زيادة صعوبة التمرير بزيادة عدد المدافعين .

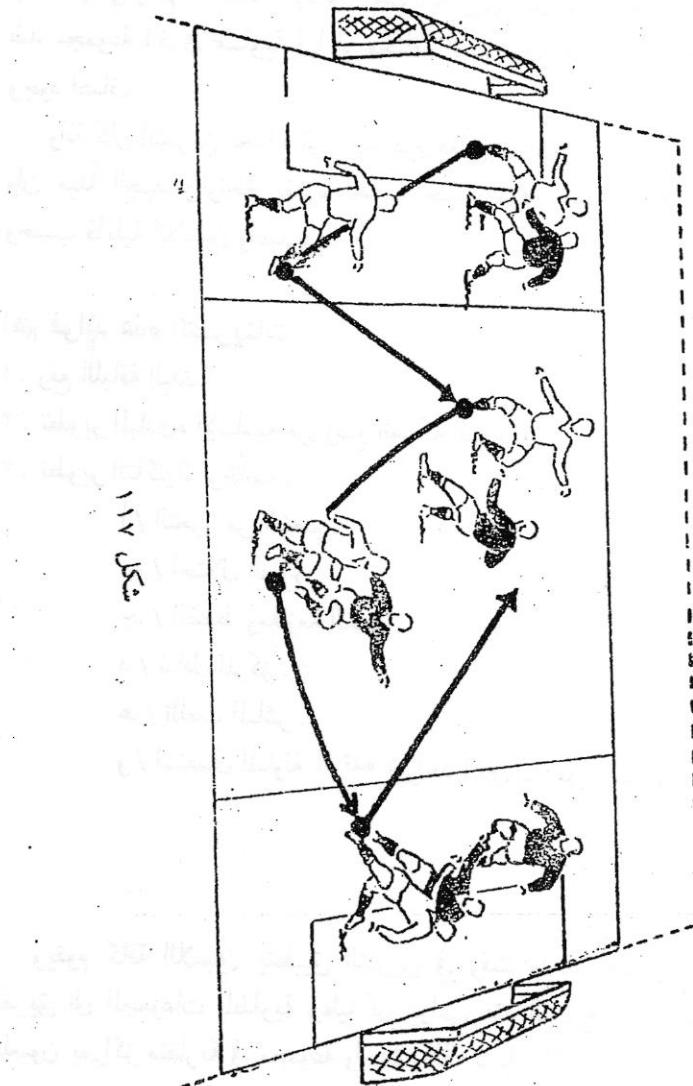
اللعب بالمركز

الفانية : تحسين اللعب بالمركز .

اللاعبون : فريقين عدد أعضاء كل فريق (٥) لاعبين .

الملعب : ساحة كرة يد وتقسم إلى منطقة جراء الامام كل هدف ومنطقة وسط اللعب .

الشرح : يقسم اللاعبون على اساس لاعبين للدفاع واثنين للوسط ولاعب واحد مهاجم وبدون حامي هدف ويجري اللعب بمس الكرة مسافة واحدة بين الدفاع والوسط ويحق للمهاجم الذي يلعب ضد خصم المحاربة والذخرجة ثم التهديف ولا يجوز ارسال الكرة من الدفاع الى المهاجم وانما يجري نقل الكرة عن طريق لاعبي الوسط ويطبق مبدأ التسلل ويحق للفريق تبديل المركز فيما بينهم بعد كل هدف يسجل مع المحافظة على نفس المبدأ .



المبحث الخامس - تمارين الملعب

تلعب هذه التمارين أهمية خاصة في الكرة الحديثة وذلك لأن المدرب يتمكن من تحقيق كافة الأهداف المطلوبة بلعبة كرة القدم عند تطبيق هذه التمارينات باشكالها وأنواعها المختلفة . وتكون هذه التمارين بأن تلعب مجموعة من اللاعبين ضد مجموعة أخرى مساوية لها أو مختلفة العدد بحرية أو بحركات محددة دون وجود أهداف .

وإذا كان التمارين يحتاج إلى جهد كبير فعلى المدرب أن يهتم بالراحة الإيجابية وإن مبدأ الجهد والراحة يقدر المدرب حسب موقع التدريب في الموسم السنوي وحسب قابلية اللاعبين واعمارهم :

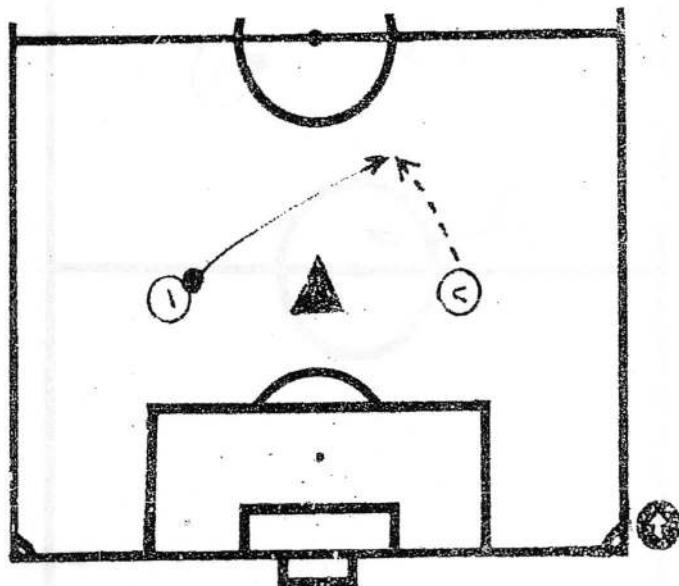
اهم فوائد هذه التمارينات

١. رفع اللياقة البدنية .
٢. تطوير المبادئ الأساسية من وضع الحركة السريعة .
٣. تطوير التكتيك وخاصة :
 - أ / التحرر من الخصم .
 - ب / احتلال الفراغ .
 - ج / الضغط وملازمة الخصم .
 - د / تبادل المركز .
 - ه / اللعب المباشر .
- و / استعمال النهاولة المرتدة (واحد اثنين - دبل باص)

ويقوم كافة اللاعبين بتطبيق التمارين في وقت واحد بعد ان يوزع المدرب الفريق الى المجموعات المطلوبة وعليه ان يراعي عند التوزيع جعل اللاعبين الذين يلعبون بمراكم متقاربة في مجموعة واحدة وذلك لزيادة الانسجام والتفاهم بينهم .

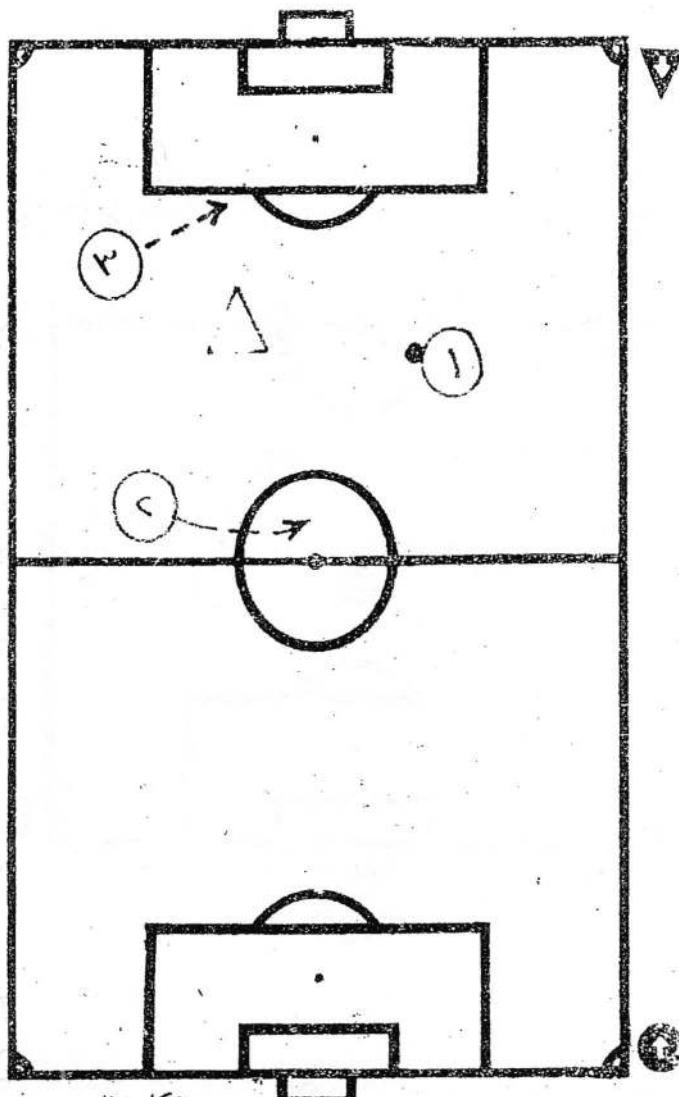
ومن الأمثلة على هذه التمارين :

(١)



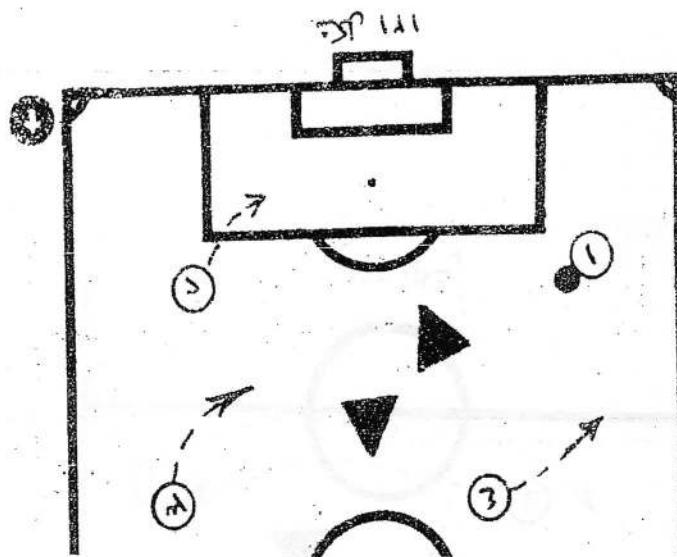
شكل ١٦٨

ويشترط في هذا التمرين أن يتحرك اللاعب الذي لا يملك الكرة إلى أحد الجانبين لاستلام الكرة ولكي لا يكون على خط واحد مع الخصم والزميل . ومن الممكن تبديل لاعب الوسط عندما يتucken من قطع الكرة أو بعد فترة يحددها المدرب .

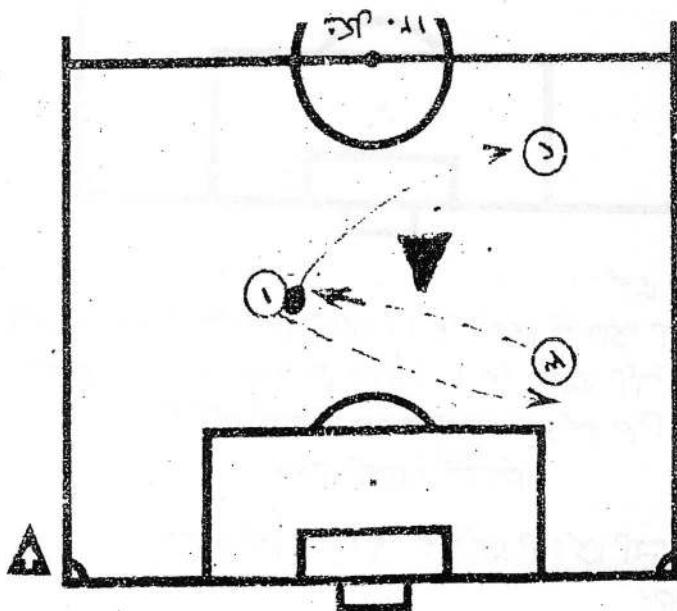


شكل ١١٩

(١) الكرة عند اللاعب رقم ١ ويشرط في هذا التمرين أن يتحرك اللاعبان كل إلى جهة لافساح المجال إلى زميليه العائذ على الكرة من اعضاء المثانة بحرية وسهولة .
ومن الممكن تطوير هذا التمرين واضافة تبادل المراكز اليه فعندما ينال اللاعب رقم ١) الكرة الى اللاعب رقم (٢) فإنه يتحرك بسرعة ويستبدل مكانه مع اللاعب رقم (٣) .



એ પ્રક્રિયાની વિધી કે બાંધાની પણ કેવી રીતે હોય?



એ પ્રક્રિયાની વિધી કે બાંધાની પણ કેવી રીતે હોય?
(અંગુલી પરિયોજના)

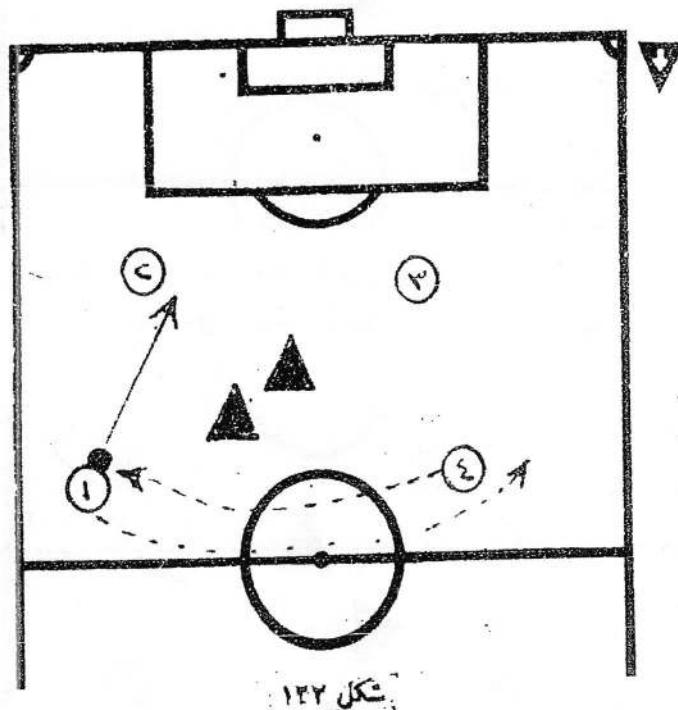
عندما تكون الكرة بحوزة اللاعب رقم (١) فعلى زميله التحرك بصورة سريعة ايجابية لمساعدته او المطلوب من اللاعبين ٢ ، ٤ هي الحركة الى الجانبيين كما في الشكل بينما يحاول اللاعب رقم (٢) التحرك الى الوسط ومحاولة ايجاد فراغ مناسب هناك.

وعندما تنتقل الكرة الى لاعب اخر يطبق مبدأ الحركة نفسه.

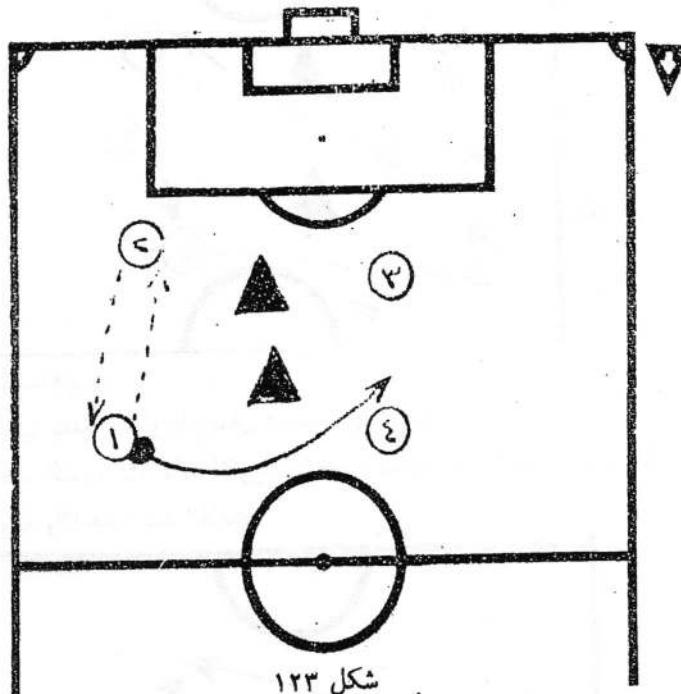
التطبيق بالشكل المعتقد

ويمكن زيادة الحركات بأشكال مختلفة . وبشكل تدريجي .

١ - عندما يتناول اللاعب رقم (١) الكرة الى زميله (٢) يسرع اللاعب الاول ويستبدل مكانه مع اللاعب رقم (٤) اي اعطاء مناولة الى جانب والتبديل مع الجانب الآخر .



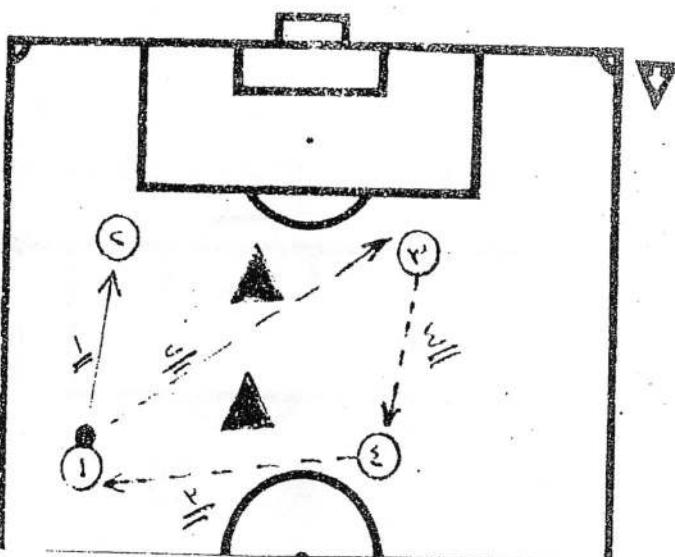
٢ - عندما يعطي اللاعب رقم (١) مناولة وسطية الى اللاعب رقم (٤) يستبدل مكانه مع احد اللاعبين الآخرين (٢ أو ٣).



شكل ١٢٣

٣ - وهناك حركة صعبة ومعقدة وتحتاج الى مقدرة ذهنية عالية وهي :
 يعطي اللاعب رقم (١) مناولة الى اللاعب رقم (٢) ثم يسرع من الوسط
 ويحتل مكان اللاعب رقم (٢). عندما يشغّل المكان من جراء حركة اللاعب
 رقم (١) فان زميله رقم (٤) يسرع لاحتلاله. وعندما يشغّل مكان اللاعب
 رقم (٤) يسرع اللاعب رقم (٣) لاحتلاله وهكذا يستمر التمرين .
 ويجب التنبيه على اللاعبين بأن تبادل المراكز لا يحدث بشكل مستمر
 وإنما يجب أن تكون هناك فترة زمنية كافية لكي يرجع فيها اللاعبون الى
 أماكنهم أولاً ولكي يستعدوا ذهنياً ثانياً .

شكل ١٢٤

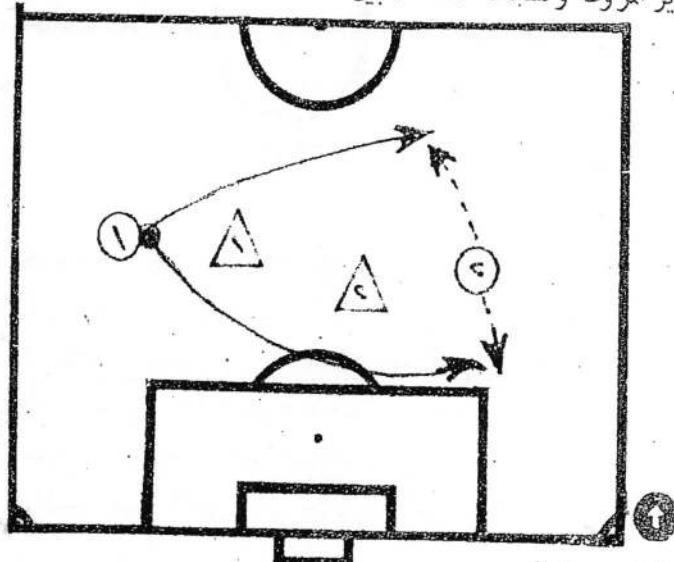


٤ - العدد المتساوي

يكون اللعب بعدد متساوٍ للفريقين ٢ ضد ٢ أو ٣ ضد ٣

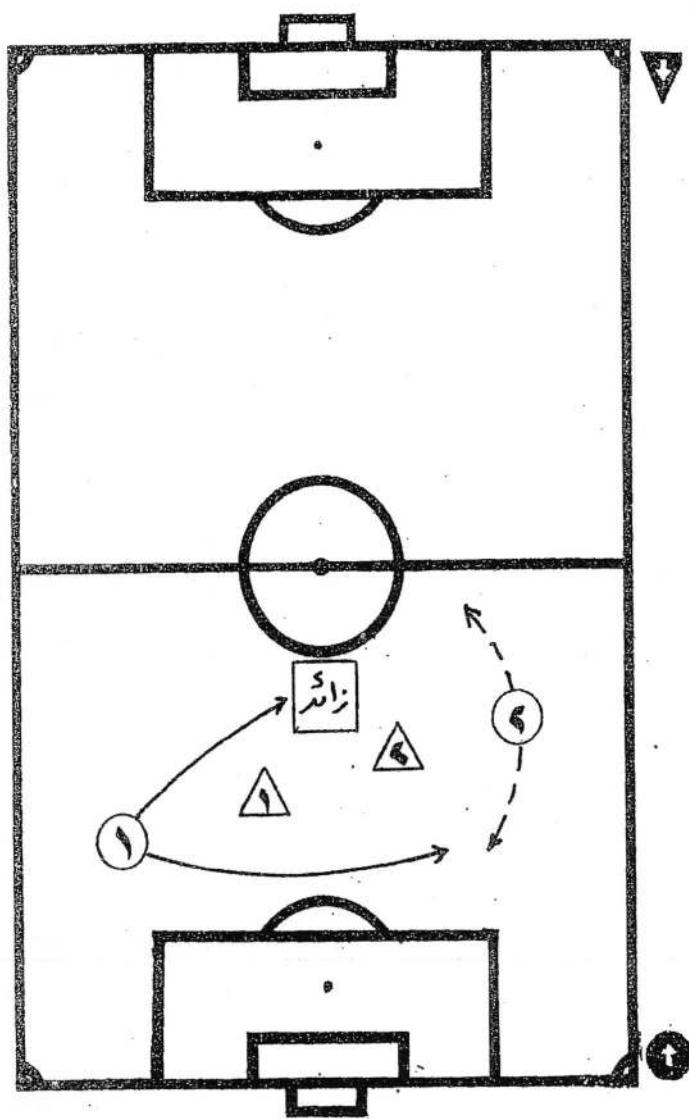
وتعطى هذه التمارين عادة لتنمية الضغط والتحرر من الخصم واللعب البشر ولتطوير المرواغة والشجاعة عند اللاعبين

شكل ١٢٥



٥ - اللاعب الزائد

من الممكن تحديد أحد اللاعبين الذي ينضم إلى المجموعة التي تملك الكرة فإذا ما انتقلت الكرة إلى المجموعة الأخرى فإن هذا اللاعب يكون معها ويمكن أن يقوم المدرب بذلك عندما يكون العدد فردياً أو أنه لا يريد أن يسبب ضغط على اللاعب الزائد.



شکل ۱۲۶

الفصل الثاني - الاستكشاف والتحليل

المبحث الاول - الاستكشاف والتحليل

لقد اخذ اسلوب التحليل والاستكشاف لفرق الاخر يلعب دوراً بارزاً في مجال عمل المدربين وان التطور السريع الذي تشهده اللعبة في اقطار كثيرة من العالم يستوجب الاخذ بالسبل العلمية الدقيقة في عملية التحليل والاستكشاف فكلما تعددت حركات اللاعبين وازدادت واجباتهم كلما احتاج المجلل الى دقة اكتر ونظرة اصوب وخبرة اوسع ليتمكن من الاطلاع على هذه الحركات وتلك الواجبات ثم لبعض الحلول المضادة لها في سبيل الوصول الى الفوز .

ان المدرب الناجح هو الذي يتبع مباريات الفرق الاخر ويحلل طريقة لعب اللاعبين ويسجل ذلك في سجل خاص يرجع اليه قبيل مباراة فريقه مع الفريق الاخر وبذلك فإنه سيخوض غمار المباراة وقد حسب لكل امر حسابه ووضع ما يمكن ان يحصل في المباراة امام لاعبيه قبل المباراة . ويفضل بعض المدربين اشراك لاعبيه في تحليل الفرق الاخر ويعطي الواجبات المحددة لكل منهم حسب مركزه في اللعب فمثلاً يطلب من مدافع اليمين في فريقه ان يراقب ويحلل طريقة لعب خارج اليسار في الفريق الاخر .

- ١ - هل يتماز بالسرعة ؟
- ٢ - ما هو مقدار مطاؤته خلال المباراة ؟
- ٣ - هل يفضل التراجع لمساعدة فريقه في الدفاع ؟
- ٤ - هل يفضل التوغل الى الداخل اثناء عملية الهجوم ؟
- ٥ - هل يجيد المراوغة عندما تكون الكرة بحوزته ؟
- ٦ - ما هو نوع الخداع الذي يفضله ؟
- ٧ - ما مقدار تعاونه مع زملائه اثناء عملية الهجوم ؟
- ٨ - ما هي حركته عندما تكون الكرة بحوزة زميله ؟
- ٩ - من اي الاماكن يفضل التهديف على الهدف ؟
- ١٠ - ما هي مميزاته الجسمية ؟
- ١١ - هل يجيد اللعب بالرأس ؟
- ١٢ - اين تكمن خطورته الحقيقية ؟
- ١٣ - ما هي ردود فعله اتجاه اللعب القوي ؟
- ١٤ - هل انه هو الذي يختتم الهجمة ام انه يهرب لها ؟

ان اللاعب المدافع اذا اكتشف مثل هذه الامور بنفسه فان مدربه سوف لن يجد صعوبة كبيرة في شرح وأجباته وما يتحتم عليه القيام به اثناء المباراة ولقد اثبتت هذه الطريقة التعليمية التحليلية نجاحاً على كافة المستويات . وبعض المدربين يكون اكثر انفتاحاً فيسترشد بأراء المدربين الآخرين ويسجل ملاحظاتهم كما ان بعضًا من المدربين يحتفظ بكل ما يكتب عن الفرق واللاعبين في الصحف من تحليلات ودراسات ولكن الكلمة الاخيرة والرأي الحدد يكون له ، حيث لا يصح اطلاقاً الاعتماد على الامور المساعدة ثم بناء الاحكام بها لان ذلك سوف لن يؤدي الى النجاح المطلوب . كما ان المدرب يقوم بمراقبة مدى تطبيق لاعبي فريقه لتعليمات المعطاة اليهم .

وبقصد طرق التحليل الحركي نقرأ ما يلي : -

((يمكن استعمال طرق التحليل الحركي المعروفة مثلاً :))

١ - طريقة الملاحظة والمشاهدة

أ - الملاحظة الذاتية

ب - ملاحظة الغير

٢ - الطريقة الختيرية . وهي الطريقة التي تستعمل بها الاجهزة الختيرية بجميع اشكالها .

٣ - طريقة تحليل الافلام

٤ - طريقة جمع المعلومات

٥ - طريقة الحادثة))(*))

اساسيات التحليل

ما هي الامور التي يجب ان يلاحظها المدرب اثناء تحليله لفريق آخر ؟
ان اهم النقاط التي يجب ملاحظتها هي :

١ - خطة اللعب التي يعتمدها الفريق المقابل ، هل انه يلعب بطريقة $1 + 4 + 2$ أو خطة $1 + 3 + 4 + 2$ أو خطة $1 + 4 + 1 + 2$ أو بخطة اخرى ؟

٢ - هل يستطيع الفريق تغيير طريقة لعبه اثناء المباراة الواحدة ؟

٣ - من هم اللاعبون الخطرون في الفريق الآخر ؟ ومن هو مفتاح الفريق ؟

(*) د. وجيه محجوب و د. نزار مجید الطالب التحليل الحركي مطبعة جامعة بغداد

بغداد - ١٩٨٢ ص ٧

- ٥ - ما هو اسلوب هجوم الفريق الخصم؟ وهل يفضل المجموع السريع أو البناء المادي؟ وعلى أيه جهة يفضل الهجوم؟
- ٦ - ماهي طريقة الدفاع التي يفضلها؟ وain يكمن الضعف في الدفاع؟
- ٧ - الطريقة التي يفضلها للعب الحالات الثابتة في حالتي الدفاع والمجموع؟
- ٨ - ماهي الصفات الجسمية للاعبين؟
- ٩ - مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة عند اللاعبين
- ١٠ - مستوى المباديء الأساسية عند اللاعبين (الناحية الفنية)
- ١١ - ماهي الحالة النفسية للفريق أثناء الفوز أو الخسارة أو اللعب القوي؟

هذه بعض النقاط الرئيسية التي يمكن ان يضعها المدرب نصب عينيه وهو يخلل ويستكشف احد الفرق الذي سيلتقي به في المستقبل . وهناك أمر في غاية الأهمية وهو ان زيادة عدد المرات التي يخلل بها المدرب فريقاً معيناً تعطيه نتائج أفضل وزاوية اصوب .

ونكي نعطي المدرب صورة واضحة عن كيفية العمل في مجال التحليل والاستكشاف نضع على طاولة الدراسة الموضوعين الرئيسين التاليين :

- (١) كيفية معرفة بعض الامور البدنية والتكتيكية وال tactique في الفريق المضاد . . .

(٢) تحديد المشاكل ووضع الحلول المناسبة . . .

- كيفية الاستكشاف . . .

مثال ١ : - المطلوب معرفته . . .

هل يستعمل الفريق المضاد المناولة المرتدة (الدبل باص) في الهجوم ؟ وما هو الاسلوب المتبعة في هذا الهجوم . . .

العمل :

يقوم المدرب بتسجيل وشرح كل حركة مناولة مررتدة يقوم بها الفريق ملاحظاً النقاط التالية :

١. المكان الذي يقوم به لاعبو الخصم بهذه الحركة من ناحية بعده او قربه من هدف الخصم . . .

٢. الجهة التي يكثر منها استعمال هذه الحركة . . .

٣. من هم اللاعبون الذين يكررون من استعمال هذه الحركة . . .

٤. مقدار نجاح هذه الحركة او سبب فشلها . . .

٥. نوع المناولة المرتدة التي يتمكن الفريق من استعمالها

ان الاجابة الدقيقة عن هذه الاسئلة ستساعد المدرب على وضع الاسس الصحيحة لمجابهة هذه الحركة الهجومية . . .

مثال ٢ :-

المطلوب معرفته ...

اسلوب الهجوم وطريقة تسجيل الاصابات ...

طريقة العمل :

لتحليل اسلوب هجوم الفريق الخصم ومعرفة الطريقة التي يسجل بها الاهداف على المدرب ان يضع الاسئلة التالية ؟

س ١ هل يفضل الفريق الهجوم من الوسط او عن طريق الاجنحة ؟ وعلى أيه جهة يلعب الفريق بشكل اكثر ؟

س ٢ ماذا يعمل اللاعب الخارج عندما ينطلق بالكرة نحو خط الهدف . هل انه يقوم بتحويل الكرة الى الجهة البعيدة ؟ ام انه يضع الكرة امام الهدف وما هي استجابة زملائه للحركة ؟

س ٣ هل يستعمل الفريق حركة المناولة المرتدة ؟ وما هو اسلوب المتابع في ذلك ؟

س ٤ هل يفضل الفريق تحويل الكرة من الامام الى الخلف ام انه يقوم بذلك من الخلف الى الامام ؟

س ٥ ما هي مميزات كل لاعب مهاجم وما هي طريقة هجومه الفردي ؟ هل يجيد التهديف المباشر ؟ وبالقدمين ؟ وهل يجيد التهديف بالرأس ؟ وهل يفضل التهديف بعد الدحرجة ؟ وهل يستعمل الخداع اثناء التهديف ؟ ثم هل يفضل الانتقال من مكان الى آخر اثناء اللعب ؟

س ٦ طريقة تبديل المراكز بين المهاجمين .

س ٧ من هم اللاعبون الذين يشاركون في عملية الهجوم من الخطوط الخلفية (من لاعبي الوسط والدفاع) .

س ٨ ما هو مدى التأثير على لاعبي الهجوم عند اللعب المباشر والقوى رجل لرجل (مان تومان) معهم ؟

على الرغم من بساطة مثل هذه الاسئلة لكن الاجابة الدقيقة عليها ستساعد المدرب على الحد من خطورة الفريق المقابل . . .

مثال ٢ : - المطلوب معرفته

طريقة دفاع الفريق الخصم

العمل : - معرفة ذلك على المدرب أن يضع الأسئلة التالية :

- س ١ ما هو عدد اللاعبين المدافعين ؟
- س ٢ ما هو مقدار العون الذي يتلقاه خط المدافعين من خط الوسط والهجوم ؟
- س ٣ ما هو مقدار مساهمة كل مدافع في عملية الهجوم ؟ وما مقدار تغلله في ساحة الخصم ؟ ومتى يقوم هذا اللاعب بالتقدم ؟
- س ٤ شرح كامل لأسلوب التغطية عند المدافعين
- س ٥ هل أن لاعبي الدفاع يكونون على خط واحد ؟
- س ٦ هل ينفصل المدافعون الاحتفاظ بالكرة والمراوغة قرب هدفهم أم أنهم يستعملون طريقة ابعاد الكرة بأسع وقت ممكن ؟
- س ٧ هل يجيدون اللعب بطريقة رجل لرجل ؟
- س ٨ هل يجيدون اللعب والدفاع بالرأس ؟
- س ٩ ما هو مقدار سرعة كل منهم ؟
- س ١٠ هل يوجد أحد من اللاعبين يستعمل الغشونة بكثرة ؟
- س ١١ هل يستطيع المدافع ومن وضعية الحركة مثلاً ابعاد الكرة بشكل مباشر ؟
- س ١٢ ما هو مقدار انسجامهم مع حامي الهدف ؟
- س ١٣ هل يفضلون استعمال مصيدة التسلل ؟ أم أنهم يحبذونبقاء أمام هدفهم ؟

مثال ٤ : - معرفة وتحليل حامي الهدف في الدفاع والهجوم

طريقة العمل في الدفاع : يقوم المدرب بالإجابة على الأسئلة التالية :

- اسم الفريق
- يوم المباراة و ساعتها
- المعلم
- الحالة الجوية
- الفريق الخصم

م / حامي الهدف في حالة الدفاع

- ١ - كم مرة تتمكن من مسك الكرة والسيطرة عليها رأسا مع الاشارة الى قوة الضربة
- ٢ - كم مرة ابتعدت الكرة منه عند صد الكرة
- ٣ - كم مرة ابعد الكرة عن مرماه من العجانب
- ٤ - كم مرة ابعد الكرة من اعلى العارضة
- ٥ - كم مرة تتمكن من ابعاد الكرة من فوق المهاجمين
- ٦ - كم مرة تتمكن من مسك الكرة من فوق المهاجمين
- ٧ - كم مرة خرج حامي الهدف واساء تقدير الكرة
- ٨ - الاهداف التي سجلت عليه ؟

طريقة العمل في الهجوم

يقوم المدرب بتسجيل ما هو مطلوب من الاسئلة التالية :

- ١ - هل يفضل استعمال يده في بناء الهجوم ؟ وهل يفضل المناولات البعيدة ام القرية ؟ وهل يعطي مناولة الى الجانب ام الامام ؟
- ٢ - هل يستعمل قدمه في الهجوم وما هي الجهة التي يفضل ارسال الكرة اليها ؟
- ٣ - هل يمتاز حامي الهدف بالدقة اثناء هذه المناولة ؟

مثال رقم (٥) ان قطع الكرة من الخصم والانتقال من الدفاع الى الهجوم من الأمور الهامة التي يجب أن لا تغيب عن بال اللاعب طيلة المباراة ولكن يعرف المدرب مقدرة لاعبيه على القيام بذلك يتمكن من اجراء التحليل التالي :

- | | |
|-----------------------------|-------|
| اسم الفريق | |
| يوم المباراة وساعاتها | |
| الملعب | |
| الحالة الجوية | |
| الفريق الخصم | |
| اسم اللاعب | |

م / قطع الكرة من الخصم

قطع الكرة قبل أن الناجحة الفايلة المجموع نسبة النجاح
تصل الكرة إلى اللاعب

قطع الكرة بعد أن الناجحة الفايلة المجموع نسبة النجاح
تسليمها اللاعب.

قطع الكرة بعد أن الناجحة الفايلة المجموع نسبة النجاح
بالمرحلة

قطع الكرة بعد أن الناجحة الفايلة المجموع نسبة النجاح
بتوجه اللاعب

ومن الممكن إجراء هذا التحليل على اللاعبين كمجموعه ويسكن
ذلك (وهو الأفضل) معرفة مقدرة كل لاعب على القيام بهذه الفعلية :

مثال رقم (٦) من المبادئ الاساسية التي تلعب دوراً بارزاً في سيطرة الفريق
على اللعب والاحتفاظ بالكرة هي الدحرجة والتي يطلع المدرب على مستوى فريقه
أو الفريق الخصم في هذه الفعلية يمكن من إجراء التحليل التالي :
اسم الفريق
يوم المباراة و ساعتها
الملعب
الحالة الجوية
الفريق الخصم

م / الدرجة

المسافة بالامتار في الناجحة	المجموع	الفائلة	نسبة النجاح
-----------------------------	---------	---------	-------------

مسافة شاغرة

الدرجة بالامتار	المجموع	الفائلة	نسبة النجاح
-----------------	---------	---------	-------------

واجتياز خصم واحد

لدرجات مع الخداع	المجموع	الفائلة	نسبة النجاح
------------------	---------	---------	-------------

ومن الممكن معرفة نسبة النجاح في كل شوط من شوطي المباراة لكي نعرف مدى تأثير اللياقة البدنية على القيام بتنفيذ المبادئ الأساسية.

مثال رقم (٧) مساعدة الزميل

هناك قول مأثور في تدريب كرة القدم يقول « إن اللاعب الذي لا يملك الكرة هو كذلك يلعب الدور الهام في اللعب الحديث » لقد أصبح هنا القول واضحًا كلما ازداد اللعب صعوبة وتعقدت حركات اللاعبين واشتد الضغط على اللاعب الذي يملك الكرة بحيث لم يعد الخصم يعطيه المجال المناسب للتصرف بالكرة . من كل هذا أصبحت مسألة مساعدة الزميل واحتلال الفراغ المناسب له في غاية الأهمية . ولمعرفة ذلك يمكن اجراء التحليل التالي والذي يمكن ان ينفذ على طريقتين :

الأولى في كل حالة تكون الكرة تحت سيطرة أي لاعب من الفريق .
الثانية مراقبة لاعب واحد عندما تكون الكرة تحت سيطرته ثم تسجيل الملاحظات التالية : -

اسم اللاعب	يتحرك لاعب لاعبان	ثلاثة لاعبين	اكثر من ذلك واحد
------------	-------------------	--------------	------------------

وقت السيطرة
على الكرة

مثال رقم (٨)

يمكن اجراء بعض التحليلات على طريقة تنفيذ الحالات الثابتة من قبل الفريق الخصم فشلاً في ضربة الجزاء يمكن دراسة الفريق الخصم على الشكل التالي :

اسم الفريق	
يوم المباراة و ساعتها	
الملعب	
الحالة الجوية	
الفريق الخصم	
اسم اللاعب	

ويشمل الاستكشاف النقاط التالية :

١. ارتفاع الكرة عن الأرض .
٢. قوة الضربة .
٣. استعمال الخداع وأي نوع يفضله .
٤. بأي قدم يفضل تنفيذ الضربة .
٥. بأي جزء من القدم يفضل تنفيذ الضربة .
٦. الجهة التي يسد إليها ضارب الجزاء الكرة .
٧. معلوماته عن حامي الهدف .

م / ضربة الزاوية

عدد ضربات الزاوية التي يحصل عليها الفريق
عدد ضربات الزاوية التي تلعب بشكل مباشر، ما هو ارتفاع الكرة وفي أي مكان تسقط ..

عدد ضربات الزاوية التي تلعب بشكل مباشر وكيفية لعب كل منها

عدد الأهداف التي تسجل من جراء ضربة الزاوية
نسبة النجاح

وكذلك يمكن معرفة تنفيذ الضربات الحرة من قبل الفريق عندما يعمل الفريق الآخر الجدار . ان معرفة السبل التكتيكية الهجومية في تنفيذ هذه الضربة س يجعل الفريق الآخر يضع الحلول الدفاعية المناسبة لذلك .
ومن المهم كذلك معرفة الحالات الثابتة التي يكررها الفريق وبشكل واحد أو متشابه اثناء سير المباراة لكي لا تكون فعالة ومفاجئة لللاعبين .

المبحث الثاني - المشكل والحل

ان معرفة طريقة لعب الفريق المقابل والاطلاع على قابليات لاعبيه من النواحي البدنية والفنية والتaktيكية ليس غاية في حد ذاتها . اذ المهم ان يكون المدرب قادر على مجابهة كل ذلك بطرق فعالة ينفذها لاعبوه طيلة وقت المباراة ولكن يوضح ذلك نضرب بعض الامثلة على نتائج توصل اليها المدرب في الفريق المضاد نتيجة لتحليلاته الخاصة والطرق المضادة لذلك . . .

مثال رقم (١)

خلال مشاركة العراق في دورة مرديكا بماليزيا عامي ١٩٧٧ - ١٩٧٨ خاصّ العراق المباراة النهائية مع فريق كوريا الجنوبية . ونتيجة لتحليل الفريق الخصم ظهر ان التاكتيك الذي يعتمد عليه المدرب يتلخص في استغلال الـ: بلية البدنية ل احد لاعبيه والذي يقارب طوله مترين حيث ينتقل هذا اللاعب الى جهة اليسار عندما يكون هجوم فريقه من جهة اليمين لكي يكون مواجهها له ويقوم اللاعب الذي عنده الكرة بتحويتها اليه ثم يقوم هذا اللاعب الطويل بتسيئة الكرات الى زملائه المهاجمين برأسه . ولتكرار هذه الحركة خلال اللعب ثم لنجاحها الكبير أصبح توقيت تحرك اللاعبين ، والتقدم نحو الكرة في غاية الدقة مما اوقع كافة الفرق التي لعبت مع الفريق الكوري في مشكلة صعبة .

والآن ما هي الطرق المضادة التي يمكن ان تحد من ذلك .
ان الاجابة السريعة التي تبادر الى الذهن هي ان يقوم احد المدافعين باللعب المباشر والقريب مع هذا اللاعب الطويل وعدم السماح له ببنطح الكرة وتهيئتها الى زملائه ، وكإجراء احتياطي يقوم بقية المدافعين وبعض لاعبي الوسط بالضغط على بقية اللاعبين المهاجمين الذين من المؤمل ان تصل الكرة اليهم .

ان هذه الاجراءات على الرغم من اهميتها لم تكون مفيدة وذلك لانه لم يستطع احد من مدافعينا منع اللاعب الطويل من نطح الكرة وتهيئتها الى زملائه ومن هنا كان يجب على المدرب العراقي ابن يفكك بطريقة اخرى تكون اكثر تأثيرا من الطرق السابقة ولقد وجد ان قطع الكرات التي تصل الى هذا اللاعب او ارباكها س يجعل الحركة الهجومية الكورية تولد وهي ميتة اي ان اللاعب العراقي يجب ان يضغط وبقوة على اللاعب الكوري الذي سيقوم بتحويل الكرة الى اللاعب الطويل وبذلك سيمنع الكرة من ان تصل اليه او انها تصل اليه ولكن بشكل غير مريرا .

مثال رقم (٤)

مدافع يمين الخصم يساهم بعملية الهجوم والصعود بشكل فعال ان الذي يجب ان نعرفه ان زيادة عدد المهاجمين للفريق الآخر بصعود المدافعين مع زملائهم المهاجمين لا يؤدي بالضرورة الى زيادة الخطورة على فريقنا لأن زيادة العدد ان لم تكن مدروسة بحيث تتم بالوقت المناسب والمكان المعين فان ذلك سيؤدي الى نتائج عكسية لانه سيكشف بالتأكيد الخطوط الدفاعية .
اما اذا كان صعود المدافع اليمين للفريق الخصم يتم بشكل مدروس فانه سيضع فريقنا امام مشكلة علينا حلها وتقليل خطورتها . ويمكن ان نلخص عملنا في النقاط التالية :

- ١ - محاولة عدم ا يصل الكرة اليه وقطعها وذلك بالضغط المباشر على زميله اللاعب الذي يرغب في مناولة الكرة الى المدافع اليمين .
- ٢ - الطلب من خارج يسار فريقنا او اي لاعب مهاجم قريب منه الصعود معه واللعب برجل وبقرب حتى لا يعطيه الفرصة المريحة لاستلام الكرة .
- ٣ - تنبية لاعب خط وسطنا الموجون على جهة اليسار للقيام بذلك عندما يعجز خارج اليسار من القيام بهذه العملية بعد المسافة بينه وبين المدافع اليمين .
- ٤ - ان يستغل فريقنا الفراغ الذي يحدثه تقدم المدافع اليمين وذلك اثناء قطع الكرة من قبل فريقنا والقيام بالهجوم المرتد ومحاولة ا يصل الكرة الى زميل يحتل هذا الفراغ لان نجاح هذه الحركة الهجومية المرتدة من قبل فريقنا س يجعل المدافع اليمين للفريق الاخر يفكر اكثر من مرة قبل ان يقوم ثانية بالصعود للمساهمة في الهجوم . كما ان مدربه سيقوم بالحد من صعوده وتقليل محاولاته الهجومية هذه .

مثال رقم (٢)

فريق خصم يكثر من استعمال المناولة المرتدة (الدبل باص) في اجتياز مدافعينا ويشكل خطورة بالغة على هدفنا . . .

ان هذا الاسلوب من الهجوم تستعمله الفرق الجيدة ذات الباع الطويل في ميدان كرة القدم وذلك لأن هذه الحركة تحتاج الى كفاءة ومقدرة كبيرتين من قبل اللاعبين المهاجمين وللحذر من هذه الحركة الخطيرة يمكن اتباع الاساليب التالية :

- ١) الضغط على اللاعب الذي يملك الكرة والذي سيستلم الكرة بعد ذلك وعدم السماح له بوصول الكرة بيسير وسهولة الى اللاعب المحور .
- ٢) الانتباه الى اللاعب الذي يجعل نفسه محوراً ومحاولة الضغط كذلك عليه لمنعه من ارجاع الكرة بالشكل المطلوب وال الصحيح الى اللاعب المنطلق .
- ٣) متابعة اللاعب الاول او التصدي له في محاولة لارباكه وقطع الكرة التي يحاول اللاعب المحور ايصالها اليه .
- ٤) ابعاد الكرة بسرعة وبقوة خارج منطقة الخطر وذلك لاثارة اعصاب الخصم .
- ٥) غلق المنطقة بتقارب اللاعبين المدافعين وجعل مرور اللاعب الاول المنطلق ليس سهلاً .
- ٦) محاولة عمل (مصيدة التسلل) اذا شاهد المدافعون بأن توقيت العملية ليس ناجحاً من قبل المهاجمين .
« ان هذه الطريقة تشكل خطورة بالغة على فريقنا وذلك لأن اي خطأ في تنفيذها س يجعل اللاعب المنطلق ينفرد مع حامي الهدف » .
- ٧) تبييه حامي الهدف بالاسراع للخروج من الهدف لاستلام الكرات التي تتبع عن اللاعب المنطلق وهذه العملية من قبل حامي الهدف تحتاج الى الشجاعة والتوقيت الدقيق وعدم التردد

مثال رقم (٤)

لاعب الدفاع الوسط يتقدم بشكل مفاجئ ويساهم بالضرب على الهدف

ان الحركة التي يقوم بها هذا اللاعب هي على شكلين : -
ا) يقوم بالتقدم مع الكرة « بالدرجية » ويحاول الوصول الى مكان متقدم امام هدف الخصم . وهذه الطريقة ليست صحيحة لأن قطع الكرة منه يعني عزله تماماً عن الدفاع مرة أخرى .

٢. التقدم السريع بواسطة الركض وهذه هي العركة الصحيحة ويمكن اللعب ضدها بالطريقة التالية :

١ - ملاحقة هذا اللاعب من قبل أحد لاعبي الهجوم أو الوسط .

٢ - الانتباه من قبل لاعبي الدفاع ، الى هنا اللاعب الذي يتقارب منهم .

٣ - محاولة اعاقة ايصال الكرة اليه بشكل مريح وذلك بالضغط المباشر على اللاعب الذي عنده الكرة .

٤ - استغلال الفراغ الذي احدثه هذا التقدم ويتم على شكلين :

اذا لم يقم احد من زملائه بتنطية منطقه عند ذلك ستكتشف المنطقة التي امام الهدف والتي بقي مدافع واحد في الوسط لتفطيتها ويجب أن تتم عملية الهجوم بارسال لاعبين اثنين من المهاجمين للعب ضد المدافع الوسط الخصم .

وعلى لاعب فريقنا الذي قطع الكرة إرسالها بسرعة الى المنطقة المطلوبة .

ب / اذا عاد أحد زملاء اللاعب المدافع المنطلق لتفطيته محله فهذا يعني أن منطقة اخرى (أقل خطورة) ستكتشف من جراء هذه التنطية وعلى فريقنا استغلال هنا الفراغ في الهجوم المرتد والمضاد وبالطريقة التي يراها مناسبة

ان موضوع التحليل والاستكشاف اصبح من الأهمية بحيث لا يمكن حصر كافة جوانبه في مثل هذا الحقل الصغير من كتابنا هنا والذي نأمله أن نوفق في المستقبل لاعطاء هذا الموضوع الحيوي والهام الأهمية الكبيرة من البحث الذي يستحقه .

الفصل الثالث - المعسكرات

لم يترك المسؤولون عن ادارة الفريق وتدريبه وسيلة تؤدي الى رفع مستوى الفريق وتقديمه الا اتبعوها . ومن أهم هذه الوسائل هي اقامة المعسكر التدريبي للفريق في محاولة لا يصل الفريق الى أعلى مستوى .

والدول المتقدمة رياضياً تملك عدة مراكز تدريبية دائمة وفي مواقع صالحة لها الغرض تدخلها الفرق الرياضية عند الضرورة لتجد كل ما تحتاج اليه من جو حسن ووسائل تدريبية متوفرة . ورعاية صحية مستمرة وغير ذلك من الامور . ولا زلنا في العراق نفتقر الى المركز التدريبي المناسب لتدخل فيه فرقنا الرياضية اما دخول فرقنا في احد الفنادق في مدينة بغداد وتسمية ذلك معسكراً تدريبياً فان ذلك لا يحقق الاهداف الكاملة من إجراء هذه المعسكرات والذي نأمله أن تستغل احدى المناطق الكثيرة في شمال القطر لاقامة معسكر تدريبي بمفهومه الصحيح ليكون قادراً على استيعاب واستقبال الفرق وخاصة في الصيف شديد الحر حيث يصعب اجزاء التدريبات المطلوبة في بغداد .

المبحث الأول - شروط المعسكر

لكي يتمكن المعسكر التدريبي من تحقيق اهدافه يجب أن تتوفر فيه الشروط التالية :

١ - المكان المناسب ، حيث من الافضل وقوعه في منطقة جميلة .
٢ - الجو الصحي حيث ان اقامة النشآت في منطقة لا يمتاز جوها بالصحة سوف يؤدي بالتأكيد الى الفشل .

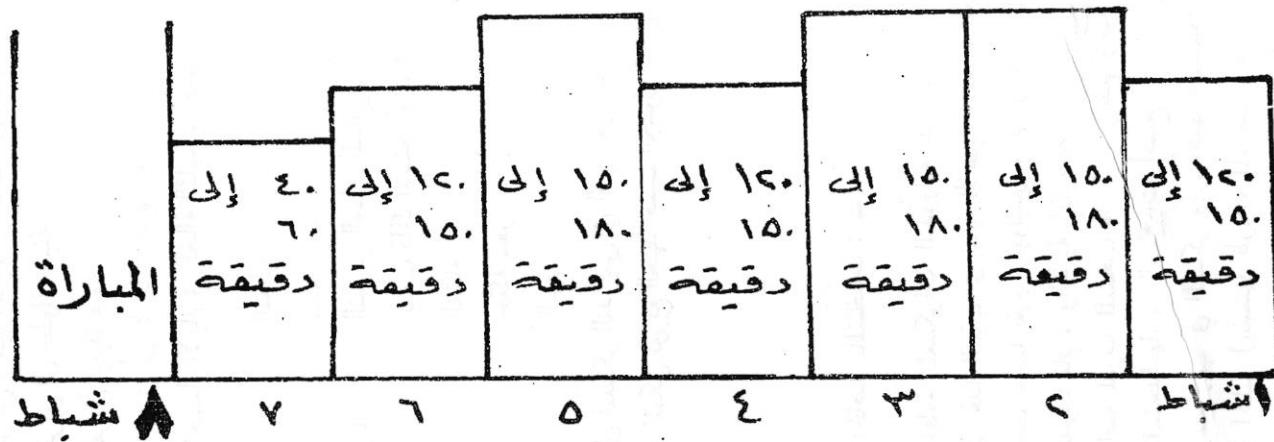
٣ - توفر النشآت الكاملة . حيث يجب توفر كل ما يحتاج اليه الفريق خلال اقامته في المعسكر من محلات للنوم وقاعات للدراسة والمحاضرات ومرافق صحية جيدة وقاعة لعرض الافلام .

٤ - اقامة أفضل الساحات بقرب منشآت المعسكر .

- ٥ - التغذية الجيدة لأن فكرة التقشف والعيش على أبسط أنواع الغذاء ليس صحيحاً لأن اللاعب الذي يبذل جهداً كبيراً خلال أيام المعسكر وفي التدريب فإنه يحتاج بدون شك إلى كمية ونوع خاص من الغذاء لتعويض جسمه وبناء خلاياه.
- ٦ - الرعاية الصحية المستمرة حيث أن وجود فرقه صحية مقتدرة ضرورة ملحة للاحظة الحالة الصحية لللاعبين ولعلاج الحالات الطارئة التي تحدث عند اللاعبين.
- ٧ - توفير التجهيزات الرياضية للعبة وكذلك التجهيزات الرياضية المساعدة للتدريب.
- ٨ - الادارة الناجحة إذ أنه مهما توفرت وسائل النجاح للمعسكر فإن الفشل سيكون نصيبيه اذا لم تشرف على ادارته هيئة تربوية خبيرة تتمكن من تسيير المعسكر الوجهة المطلوبة وقدرة على حل المشاكل والازمات التي تحدث خلال أيام المعسكر.

وعلى المسؤولين عن المعسكر الاهتمام بالأمور التالية :

- ١ . توفر ادوات اللعب البري في المعسكر.
- ٢ . منع شرب الكحوليات وتناول المخدرات منعاً باتاً.
- ٣ . الاهتمام بالوسائل الترفيهية والثقافية وعرض الافلام الشيقة.
- ٤ . القيام بزيارات الى المناطق القرية من المعسكر.
- ٥ . تنظيم بعض المباريات الودية مع الفرق الأخرى داخل المعسكر.
- ٦ . الاهتمام بتنظيم اوقات العمل والراحة خلال اليوم الواحد.
- ٧ . اعادة اللاعبين الى ذويهم عندما يرى المدرب ضرورة ذلك وعلى الأخص في المعسكر الذي يستمر مدة طويلة.



المبحث الثاني - أقسام المعسكر

ويمكن تقسيم المعسكر من ناحية الغاية من اقامته الى :-

١ - اعداد الفريق الى بطولة معينة.

٢ - اعداد الفريق لمباراة هامة .

في الحالة الاولى يفضل أن لا تقل فترة المعسكر عن (٤٠) يوماً في كافة الحالات . بينما يمكن اختصار الايام في الحالة الثانية وجعلها ما بين ٦ - ٨ أيام .

الفعالية	الساعة
التمرين العملي المائي	٤ / ٣٠ - ٣ / ٤
عقب ذلك الاستحمام ثم فترة راحة	أو الخامسة
العشاء	٦ / ٣٠
حفلة سمر	٨ / ٨
النوم	١٠ / ١٠

فإذا دخل الفريق الى المعسكر التدريبي في الاول من شباط استعداداً لمباراة تقام في الثامن من شباط فمن الممكن توزيع الجهد حسب الجدول التالي :

العسكرات التدريبية الخاصة بالمنتخبات : -

بما ان الغاية من اقامة العسكرية التدريبية هو الوصول بالفريق الى أعلى مستوى ممكن فان المعسكر لهذا السبب في غاية الاهمية لمنتخب العراق بكرة القدم وذلك لأن مدرب المنتخب عندنا يقوم بمسؤوليتين ، الاولى هي اكمال النواصع عند اللاعبين كما لو كان مدرب نادٍ ، والثانية ان يقوم بعمله كمدرب منتخب .
بالنظر لهذه الحالة الخاصة لتدريب المنتخب العراقي ولعدم وجود منشآت تدريبية عند الاندية يستطيع استخدامها في التدريبات أصبح من المهم علينا أن نقوم بتوفير الظروف الملائمة للتدريب في المعسكر ومن أهمها المنشآت الخاصة بالمعسكر . وبعد دراستنا لظروفنا المحلية (بضمنها ظروف المنتخب وظروف الفرق التي جاء اعضاء المنتخب منها) وجدنا اننا نحتاج الى العسكرية التالية : -

أولاً - المعسكر الرئيسي : -

ويكون في مدينة بغداد ويفضل أن يكون في اطراف المدينة ليكون بعيداً عن الضوضاء وعن البيئة الملوثة وبعيداً عن أعين المتطفلين والمتلصصين الذين يريدون استكشاف فريقنا وما يقوم به من تدريبات .
ويحتوي المعسكر على المرافق التالية : -

١ - ساحة لكره القدم ذات ارضية ترابية . أبعادها 80×120 ياردة .

ملاحظة : - انتا اشترطنا ان لا تقل ابعاد الساحة عن 80×120 ياردة لأن هذا هو الحد الأعلى لأبعاد الساحة . وعندما نريد تدريب الفريق على ساحة أصغر فانتا يمكن أن نقلل الابعاد حسب المطلوب .

٢ - ساحة لكره القدم ذات ارضية مزروعة بالثيل الخفيف أبعادها 120×80 ياردة .

٣ - ساحة لكره القدم ذات ارضية مزروعة بالثيل السميك . أبعادها 120×80 ياردة .

٤ - ميدان تدريبي مكشوف خاص بكرة القدم ويحتوي على الاجهزه الملائة لتدريب كافة أعضاء الفريق .

٥ - ساحة ذات أرض وعرة ومرتفعات ومنخفضات بأبعاد لا تقل عن 100×200 م .

٦ - قاعة داخلية بابعاد 50×30 م مع كافة ملحقاتها الرياضية

٧ - المختبر الطبي والرياضي والعلاجية

٨ - الارشيف والمكتبة

٩ - قاعة السينما والمحاضرات والالعاب المسلية .

١٠ - المسبح (ان امكن) .

الفندق : - ان التصميم الاعتيادي للفنادق لا يناسب متطلبات المعيشة والتدربي لفريق كرة القدم .

ولذلك يجب ان يحتوي الفندق على بعض المواصفات الضرورية المكملة للعمليه التدريبيه ومنها : -

أ - تصميم الغرفة لسكن اثنين فقط لانه ليس من الصحيح أن يسكن في الغرفة لاعب واحد بالنظر لما قد يتعرض له أحياناً من حالات تستوجب النجدة . كما أن سكن اكثرب من اثنين في الغرفة يسبب عدم قتن اللاعبين بالراحة المطلوبة .

ب - يكون في كل غرفة حمام مكيف للتدربي من حيث الحرارة ونواافير الماء

الخاصة بالساج والبانيو الملائم لاطول لاعب في الفريق ويفضل أن يوضع في كل غرفة جهاز جنكوز .

ج - يلحق بالغرفة مكان لتنظيف وتنشيف وصبغ الاحذية وكذلك لشر قطع الملابس الصغيرة والبدلة الرياضية .

د - سهولة السيطرة على جميع الغرف من غرفة السيطرة

ه - غرفة الغسيل ، حيث تسلم الملابس المطلوب غسلها وتنبيتها للاستخدام اللاحق وان تكون عند مخرج الفندق نحو الساحات .

و - مخزن للتجهيزات الرياضية مطل على الساحات .

ز - ان تكون منفذ الفندق محكمة بحيث لا يستطيع أحد الخروج منه أو الدخول منه الا بأذن من ادارة الفريق :

ـ مما تقدم يتضح ان كلفة بناء وادامة المعسكر التدريبي عالية جداً مما يجعل البعض يتعرجون في اعتقاد مثل هذا المشروع ولكن عند النظر بشكل موضوعي لأهمية النتائج التي يتحققها الفريق وانعكاس ذلك على سمعة العراق العظيم في الميادين العربية والآسيوية والعالمية تصبح مسألة الكلفة قضية خارج المناقشة .

ـ واذا كان ولابد من الحصول على مبالغ لتفطية نفقات المعسكر فلا بأس من تأجير الفندق في الاوقات التي لا يحتاج فيه المعسكر كمصح .

ـ كما ان بعض الدول انشأت جمعيات رياضية كبيرة تدخل فيها المنتخبات الوطنية ومن جملتها منتخب كرة القدم .

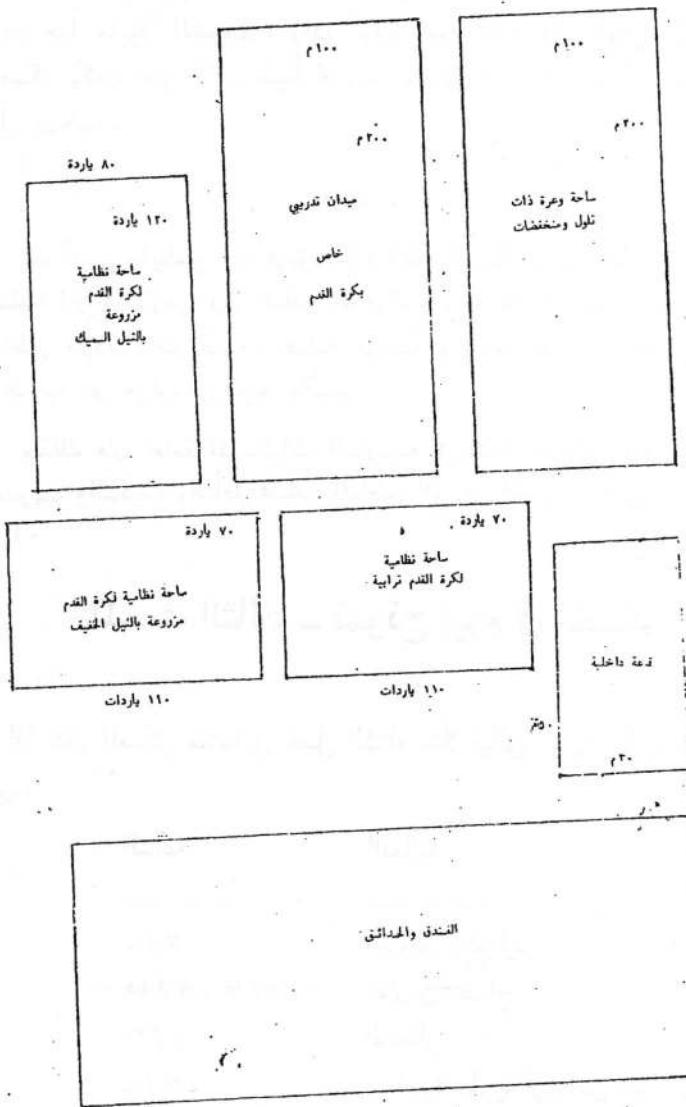
ـ وفيما يلي مخطط للمعسكر التدريبي المقترن لكرة القدم : -

ثانياً - معسكر الشمال : -

ـ وهو معسكر يكون أقل تجهيزاً وأقل استخداماً من المعسكر الرئيسي ويحتوي على قسم من مرافق المعسكر الرئيسي وان كان تزويده بكل مرافق المعسكر الرئيسي يعطيه امكانية اداء وظيفته بشكل أحسن .

ـ وبما أن المنطقة الشمالية عندنا تمتاز ببرودة الجو نسبياً ووجود الجبال فان هذه الخصوصية تراعى عند اقامة المعسكر . ويفضل ان يقام المعسكر في أعلى وأبرد منطقة جبلية .

ـ واضافة الى المفهوم السائد في ان المعسكر في الشمال ضروري لبعد اللاعبين عن الحر فان الضرورة التدريبية للمنتخب تقتضي كذلك ان يدخل المنتخب في معسكر الشمال ايام الشتاء الباردة حيث تقطي الثلوج العسكرية وذلك لاعداد المنتخب لمباراة قادمة تستجرى في اجواء باردة او على ساحة تقطيها الثلوج .



مخطط المعسكر التدريسي الخاص بكرة القدم

م. أكاديمية كرة القدم

ثالثاً - معسكر الجنوبي : -

ان معسكر الجنوب شأنه شأن معسكر الشمال ويعنى استخدامه شتاءً اذا كان دريد جواً مقبولاً للتدريب ، واذا أردنا جواً حاراً ذا رطوبة عالية فان هذا المعسكر يكون خيراً مكاناً صيفاً لتدريب الفريق استعداداً لمباراة ستجرى في جو حار ورطب .

* * *

ان أقصى ما يطمح اليه فريق بكرة القدم ان يكون في امكانه ان يتدرّب على مختلف انواع الارض وفي مختلف الاجواء ، وان هنا متيسراً لدينا . فالشمال فيه مناطق باردة ذات طبيعة جبلية مرتفعة والوسط معتدل الجو وجاف الهواء والجنوب ذو حرارة ورطوبة عاليتين .

ولذلك فان اقامة المعسكرات التدريبية في ثلاثة مکانات توفر امكانية ممتازة للتدريب والتكييف والتأقلم لختلف المناطق التي من المقرر ان يقوم النشّاب باللعب فيها .

المبحث الثالث - نموذج ليوم في المعسكر

اذا كان المعسكر مقاماً في فصل الشتاء مثلاً فيكون منهاج اليوم العادي كما يأتي :

الفعالية	الساعة
النہوض والتولیت	٧ / -
تمارين الصباح	٨ / ١٥ - ٧ / ٤٥
الافطار	٨ / ٢٠
محاضرة نظرية أو عرض فلم	٩ / -
التمرين العملي الصباحي	١٢ / ٣٠ - ١١ / -
الغداء ثم فترة راحة	١ /

ونرى من المفيد ان نذكر الطالب العزيز ان مثل هذا الجهد لا يمكن ان يعطى الا للمستويات المتقدمة ولللاعبين الذين هم في تمام لياقتهم البدنية وفي فترة مسابقاتهم .

الفصل الرابع - الاجتماعات

أخذت الاجتماعات بين المدرب والاداريين من نجحه وبينه وبين اللاعبين من جهة اخرى تلعب دوراً بارزاً في الكرة الحديثة لان تحقيق النجاح بكرة القدم لم يعد مقتضاً على ما يبذل من جهود خلال المباراة فحسب وانما اصبحت الظروف المحيطة بالفريق قبل المباراة وبعدها تلعب اهمية بالغة في تهيئة الفريق ورفع مستوى ليتمكن من تقديم افضل الجهود خلال المباريات .

المبحث الاول - الشروط العامة لل الاجتماعات

ان المستلزمات الاساسية لنجاح اي اجتماع يجب ان تكون حاضرة في ذهن المدرب وأهمها هي :

١ - الاجتماع الهدف :

قبل الامر بعقد الاجتماع يجب ان تكون هناك غاية واضحة في ذهن المدرب يريد تحقيقها من هذا الاجتماع ، لان عقد الاجتماع ليس غاية في حد ذاته وانما هو وسيلة لتحقيق هدف او عدة اهداف ومتى ما زالت هذه الاهداف فليس هناك أهمية لعقد الاجتماعات .

٢ - الوقت والمكان المناسبين :

المدرب الناجح هو الذي يختار الوقت والمكان المناسبين لعقد الاجتماع ، فكما ان الوقت غير المناسب لعقد الاجتماع لا يؤدي الى تحقيق الاغراض المرجوة منه فكذلك المكان غير اللائق لا يعطي مكانة واحتراماً للجتماع نفسه .

لذلك فعلى المدرب معرفة الوقت المناسب للاجتماع كما عليه أن يختار بنفسه مكاناً محترماً لجلوس اللاعبين . كما أن على المدرب أن يقدر الزمن الذي سيستغرقه الاجتماع فيجعله مناسباً لأن طول الفترة تؤدي إلى الملل والسام كما ان قصرها لا يؤدي الى تحقيق الاغراض المرجوة منه .

٤ - ادارة الاجتماع

اذا كانت قيادة اللاعبين أثناء التمرين أو اللعب تحتاج من المدرب الى قدر كبير من الاقتدار والذكاء فان ادارة الاجتماع وتوجيهه لتحقيق غايته تحتاج كذلك من المدرب الى تلك المقدرة والكفاءة .

ان مبادئ الديمقراطية والمنافسة الهدافه أمور يجب ان تسود الاجتماع ولكن ذلك لا يعني اطلاقاً ان تعم الفوضى وان يقوم كل شخص بادلاء ارائه بالأسلوب الذي يرتديه دون الاهتمام بالضوابط التي يجب ان تسود الاجتماعات .

ان فكرة توجيه الاوامر والارشادات من قبل المدرب الى اللاعبين وعدم السماح لهم بالكلام او بادلاء ارائهم اساليب عمل اخذت تزول من اوساط كرة القدم لانها اثبتت فشلها .

٥ - حضور كافة اللاعبين :

يتصور بعض اللاعبين ان وقت الاجتماع هو فرصة مناسبة لهم لقضاء اعمالهم ومتابعة قضياتهم بعيداً عن مكان الاجتماع . والمدرب الناجح هو الذي يتمكن بأسلوبه المقنع من ازالة مثل هذه الافكار من ذهنية اللاعبين والمدرب الذي يتغاضى عن مسألة حضور كافة اللاعبين يسبب بالتاكيد فشل الاجتماع وذلك لسبعين رئيسين وهما :

أ / لأن ذلك يشجع بقية اللاعبين على سلوك نفس الاسلوب للابتعاد عن الاجتماع القادر .

ب / لأن ذلك يجعل المناقشات التي تدور في الاجتماع غير مجده وذلك لعدم حضور بعض اطرافها من اللاعبين .

كما ان المدرب يضطر الى اعادة بعض المناقشات الى اللاعبين الغائبين وفي ذلك مضيعة لوقت .

المبحث الثاني - أنواع الاجتماعات

من الممكن ان نقسم الاجتماعات التي يعقدها المدرب (او المسؤول) مع الأعین الى الاقسام التالية :

١- اجتماع الثقافة الوطنية والقومية .

٢- الاجتماعات العامة .

٣- الاجتماعات الخاصة .

٤- الاجتماع الذي يعقد قبل المباراة .

٥- الاجتماع الذي يسبق المباراة .

٦- الاجتماع في فترة الاستراحة .

٧- الاجتماع بعد المباراة .

(١) اجتماع الثقافة الوطنية والقومية :

لم تعد الافكار والمعتقدات التي تزيد عزل الرياضي عن ما يحيط به من افكار وتحولات بحججة عزل الرياضة عن السياسة منسجمة والتطلعات التي تريدها الثورة من المواطن الرياضي . لاننا لا نريد ان نخلق رياضيا يتحرك كالالة لا يشعر بالمواطنة الصالحة وبالاخلاص لامته العربية المجيدة . وقد اصبح من البديهي ان الرياضي الذي يملأ قلبه الایمان بوطنه وامته قادر على تحقيق نتائج افضل من الرياضي الذي لا يملك مثل هذا الشعور .

لذلك فان الفريق الرياضي وخاصة على مستوى المنتخبات الوطنية هو بأسى الحاجة الى اجتماعات مستمرة تطرح فيها رأي الحزب والثورة بما يحدث على المستويات القطرية والقومية والعالمية . ان زيادة ثقافة الرياضي تظهر اهميتها اثناء الوراث الخارجية حيث يتمكن الرياضي من عكس وجه الثورة الناصح ومنجزاتها الطيبة امام الرياضيين المشاركين في الثورة . كما انه قادر على الاجابة الصريحة والشافية على كافة الاسئلة والاستفسارات التي توجه اليه من قبل الرياضيين الآخرين .

ولابأس في مثل هذه الاجتماعات ان يستعين المدرب او ادارة النادي باشخاص من ذوى التاريخ السياسي المشرق لشرح بعض القضايا الهامة .

(٢) الاجتماعات العامة :

وهي الاجتماعات الدورية التي تعقد من دون سبب مباشر ولكن عقدها يصبح ضروريا حتى لا يشعر اللاعب ببعده عن المدرب بعيدا عن الساحة وظروف المباريات .

وفي مثل هذا الاجتماع لا يأس ان تقدم المقتراحات للأخذ بيد الفريق لما هو افضل كما انه من الافضل ان تعم النواحي الترفيهية هذه الاجتماعات .

(٢) الاجتماعات الخاصة :

قد يحدث امر هام يخص الفريق يستوجب عقد اجتماع عاجل مع اللاعبين لاشراكهم في بحثه اولاً ولا تخاذ القرار المناسب ثانياً . فمثلاً عندما يرتكب أحد اللاعبين مخالفة كبيرة فليس من المناسب اصدار الامر بمعاقبته دون علم اللاعبين . اذ من الافضل ان تعرض قضيته وسلوكه امام اللاعبين لاعطائهم فكرة واضحة مما قام به زميلهم من عمل وما يتربّط عليه من آثار سلبية على مسيرة الفريق . ان مشاركة اللاعبين في مناقشة مثل هذه الامور لا يعني اطلاقاً افساح المجال امامهم لاصدار العقوبة التي يرونها لان ذلك من اختصاص المدرب والمسؤولين عن الفريق ولكن هذا لا يمنع اشراك اللاعبين في المناقشة اذ ان محاولة اقناعهم بالقرار الذي سيتخذ سيعافظ على وحدة الفريق واستمرار انسجامه .

كما انه من الضروري عقد اجتماع خاص بعد نكسة كبيرة للفريق حيث ان مثل هذا اللقاء الخاص سيعمل على تصحيح مسيرة الفريق وعاداته الى الجادة التي يجب ان يسير فيها :

هناك امور كثيرة يرى المدرب لزاماً عليه عقد اجتماع خاص مع لاعبيه لبحثها والاطلاع بها وان اهمية هذه الامور متروكة الى تقدير المدرب .

(٤) الاجتماع الذي يعقد قبل المباراة :

يفضل بعض المدربين عقد هذا الاجتماع في اليوم الذي يسبق المباراة ويرى آخرون ان الاجتماع يجب ان يتم في صباح يوم المباراة .. اتنا نفضل الرأي الثاني للأسباب التالية :

- أ / ان التوتر العصبي والتفكير في المباراة لا يكون عالياً في هذا الوقت .
- ب / لاغفال وقت الفراغ عند اللاعبين خلال يوم المباراة .
- ج / ان الوقت الذي يفصل الاجتماع عن موعد المباراة هو مناسب جداً لبقاء التعليمات حية في اذهان اللاعبين .

وان من اهم الامور التي يجب ان تبحث في هذا الاجتماع هي :-

- ١ - اهمية المباراة هل هي ودية ام رسمية ومدى تأثيرها على مكانة الفريق . ففي بعض الاحيان يلعب الفوز دوراً هاماً في مكانة الفريق بين بقية الفرق في الدوري لذلك على المدرب ان يستغل هذا الاجتماع لوضع اللاعبين في الصورة الحقيقة التي سيكون عليها الفريق بعد الفوز او الخسارة .

- ٢ - تشكيلة الفريق واسماء اللاعبين الذي سيخوضون المباراة . ان بعض المدربين يفضل اخبار الفريق بتشكيله اللاعبين قبيل المباراة ولكننا نعتقد ان اللاعب الذي سيخوض المباراة من الافضل ان يعلم ذلك قبل فترة مناسبة .
- ٣ - شرح مفصل لخطة الفريق وواجبات اللاعبين ومقارنته ذلك بما تم في المباريات السابقة . ان طريقة لعب اللاعب يجب ان تكون واضحة في ذهنه اولا وفي اذهان زملائه ثانيا . ان تحديد واجب كل لاعب امام زملائه سيسهل عملية النقد والنقد الذاتي بعد المباراة حيث ان الخروج على تعليمات المدرب وعدم تنفيذ الواجبات سيجعله غير قادر على تبرير عمله .
- ٤ - شرح مفصل لطريقة لعب الفريق الخصم واسلوب لعبه في الدفاع والهجوم وتقاطع ضعفه وقوته وطريق المعالجة . وقد يكون اللاعب محبطاً بأسلوب لعب الفريق الآخر ولكن نظرة المدرب في التحليل والاستكشاف هي افضل وادق .
- ٥ - من هو مفتاح الفريق الخصم وكيفية العد من خطورته في اللعب وأى من اللاعبين يكون مسؤولاً عنه في الحالات المختلفة .
- ٦ - شرح مختصر للظروف الخارجية للمباراة من حيث :
- أ / أرضية الملعب .
 - ب / سلوكية الجمهور .
 - ج / اسلوب الحكم في ادارة المباراة .
- ٧ - كيفية قضاء الوقت منذ انتهاء الاجتماع وحتى موعد اللقاء في الملعب .
- ٨ - موعد ومكان اجتماع اللاعبين قبيل المباراة وما هي التجهيزات التي يجب أن يحضرها اللاعب .
- ٩ - العمل على رفع الروح المعنوية ل كافة اللاعبين وتهئتهم نفسياً للمباراة .
- ١٠ - افساح المجال امام اللاعبين لابداء آرائهم حول ما أثير من مناقشات خلال الاجتماع وعلى المدرب أن يحترم كل رأي يطرح في الاجتماع ثم عليه أن يوضح وباسلوب ناجح موضع الصحة والخطأ في الآراء التي تطرح .
- (٥) الاجتماع الذي يسبق المباراة :
- من الضروري جداً أن يعقد لقاء آخر بين المدرب واللاعبين قبيل المباراة وفي المزمع الخصوص للفريق وفي اللقاء يجدد المدرب وباختصار الواجبات الفنية المطلوبة من كل لاعب من باب التذكير وقد يجد المدرب صعوبة في التخاطب مع لاعبيه وذلك للتوتر العصبي الذي عليه اللاعب ولكن هذا لا يمنع من عقد هذا الاجتماع الذي يتمكن المدرب الناجح من استخدامه لمصلحة الفريق .

ان كثرة المحدثين في هذا الاجتماع يؤدي الى نتائج سلبية على اللاعبين لذلك فإن اقتصار الحديث على المدرب فقط أمر في غاية الأهمية.

(٦) الاجتماع في فترة الاستراحة:

صحيح ان الظروف المحيطة بفترة الاستراحة بين الشوطين وقصر الفترة الزمنية لا تسمح بعقد اجتماع بالمفهوم السائد ولكن المدرب المقتدر يجتمع بلاعبيه خلال فترة الاستراحة وحسب التعليمات التالية :

- ١ - توجيه الامر الى اللاعبين بعدم الكلام اطلاقاً والذهاب الى المغاسل لغسل الوجه واليدين بالماء وذلك لأن كلام اللاعبين في هذا الظرف مضر جداً كما ان سكب الماء على الوجه واليدين يعمل على المهدوء العصبي والجسدي .
- ٢ - عدم افساح المجال امام اي شخص اخر للكلام والتحليل منها كانت أهمية هذا الشخص وذلك لعدم جدوه كلام مثل هؤلاء الاشخاص اولاً ولقصر الوقت ثانياً .
- ٣ - تحديد الاخطاء بكلام مركز وقصير .
- ٤ - التأكيد وبشكل مختصر ودقيق عن الذي يجب عمله في الشوط الثاني .
- ٥ - اعطاء الفرصة وبشكل محدود جداً لبعض اللاعبين لابداء آرائهم .
- ٦ - يجب أن لا يفقد المدرب اعصابه ويتصرف بعصبية خلال هذا اللقاء .
- ٧ - عدم اثارة روح اليأس لدى اللاعب المخطيء مادام أنه سيستمر في اللعب خلال الشوط الثاني من المباراة . ان روح التفاؤل يجب أن تملأ قلب اللاعب دوماً .
- ٨ - تحذير اللاعبين من مغبة الغرور والاستهانة بالفريق الآخر منها كانت نتيجة الشوط الاول لأن الفوز لا يمكن أن يحسب ما لم يচفر الحكم معلناً انتهاء المباراة باكمالها .

وكمثال حي لأهمية الاجتماع في فترة الاستراحة ماجرى في نهائيات دورة لوس الجيلوس الاولمبية عام ١٩٨٤ عندما التقى منتخبنا الاولمبي بالمنتخب الاولمبي اليوغسلافي حيث انتهى الشوط الاول من المباراة بتفوق الفريق العراقي على اليوغسلافي بهدفين ضد لاشيء . وقد درس الفريق اليوغسلافي وضعية الفريق العراقي وأعطى المدرب اليوغسلافي تعليماته للاعبيه في الاجتماع في فترة الاستراحة . وكان واضحاً بأنه بنى هجوم فريقه من الجانب اليسير لدفاعنا فكان ان سجل أربع اصابات متتالية لتنهي المباراة بـ ٤ - ٢ لصالح المنتخب الاولمبي اليوغسلافي .

(٧) الاجتماع الذي يعقد بعد المباراة :

من الامور التي يجب أن يعرفها المدرب هي أن مبدأ المناقشة والتحليل بعد المباراة مباشرة امر في غاية الخطورة وخاصة في ظروف خسارة الفريق للمباراة لأن المناقشة في مثل هذه الظروف ستولد المشاكل بين اللاعبين كما ان ما يشار في مثل هذه الاوقات لن يكون نافعاً على الرغم من صحته وأهميته وذلك للحالة النفسية والبدنية التي عليها اللاعبون.

يتكلم المدرب ويحدد موعداً ومكاناً للقاء أو التدريب فقط ومن الأفضل أن يعقد الاجتماع في اليوم التالي من المباراة وقبل اجراء التدريب التالي وخلال هذا الاجتماع تبحث الأمور التالية :

- ١) يؤكّد المدرب ان ما يشار من نقد هو بالتأكيد ليس موجهاً الى شخصية اللاعب وإنما هو تحليل لأسلوب اللعب وطريقة تنفيذ الواجبات . نقول هذا لأن بعض اللاعبين يعتقد ان مثل النقد امام زملائه هو اسلوب للانتقام منه والاستهانة بقدرته .
- ٢) يجب على المدرب أن يدير الاجتماع ويسطّر على المناقشات ولا يأس أن يشترك مساعد المدرب في ابداء رأيه كما أنه من الأفضل أن يحضر اداريو الفريق هذا الاجتماع .
- ٣) يفسح المجال امام كل لاعب للكلام والنقد والدفاع عن طريقة لعبه وبأسلوب اخوي ولطيف .
- ٤) ان نقد اللاعب من قبل المدرب يجب أن يتم بطريقة تربوية وعلمية لا تؤثر سلباً على نفسية اللاعب ويفضل المدرب الناجح أن يبدأ النقد بذكر العمل الايجابي الذي قام به اللاعب قبل أن يذكر اخطاءه وذلك لتهيئة نفسه ايجابياً لقبول النقد ، أما مهاجمة اللاعب مباشرة وبأسلوب شديد فانه سيقطع الطريق امام اللاعب للاستفادة وتلافي الاخطاء .
- ٥) ما دامت المباراة السابقة هي ليست الحلقة الأخيرة من حياة الفريق وان المستقبل سيشهد مباريات لاحقة لذلك فان المدرب الناجح لا يسد طريق المستقبل امام لاعبيه بل أنه يوحى اليهم بأنهم قادرون على رفع مستوى ايمانهم وتلافي أخطائهم في المستقبل .
- ٦) شرح مفصل وتحليل علمي لطريقة لعب الفريق ومدى تطبيقه للخطة وعمل كل لاعب حسب الواجب الذي أنيط به . ومن الأفضل الاستعانة بالطرق المحسوسة كعرض الافلام وذكر المعلومات الدقيقة (راجع موضوع التحليل والاستكشاف) .

٧) يجب على المدرب أن لا يفرق بين لاعب وأخر أثناء النقد والتحليل وتوضيح الأخطاء لأن بعضًا من المدربين لا يمكن من محاسبة اللاعب عمرو لسبب أو آخر بينما ينصلب لوجهه وتقريره على اللاعب زيد.

في هنا الفصل المختصر حاولنا أن نشرح موضوع الاجتماعات وعلى الرغم من محاولتنا الاحتاطة به الا اننا نعتقد أن المدرب التربوي هو الذي سينجح في جعل هذه الاجتماعات وسيلة للارتقاء بالفريق وايصاله الى المستويات ائعالية.

الباب السابع المناهج التدريبية

الفصل الاول : المنهاج اليومي

المبحث الاول - الاحماء .

المبحث الثاني - الجزء الرئيسي

المبحث الثالث - التهدئة

الفصل الثاني : المنهاج الاسبوعي

المبحث الاول - مكونات المنهاج الاسبوعي

المبحث الثاني - المؤثرات على المنهاج الاسبوعي

المبحث الثالث - نماذج للمناهج التدريبية الاسبوعية .

الفصل الثالث : المنهاج الشهري

المبحث الاول - المؤثرات على المنهاج الشهري

المبحث الثاني - التدريبات

الفصل الرابع : المنهاج الفصلي والسنوي (الدورة الموسمية)

المبحث الاول - دور الاعداد

المبحث الثاني - دور السباقات

المبحث الثالث - دور الانتقال الى الراحة

المبحث الرابع - دور الراحة -

الفصل الخامس : المنهاج لدورة كرة قدم

المبحث الاول - السنة ا

المبحث الثاني - السنة الثانية

المبحث الثالث - السنة الثالثة والرابعة .

الفصل السادس : المنهاج العمري للاعب كرة القدم

المبحث الاول - مدة المنهاج العمري

المبحث الثاني - مراحل المنهاج العمري

المبحث الثالث - مرحلة النضج الرياضي .

أن التدريب غير المبرمج والذي لا يجري حسب منهج مدرس لا يصل إلى نتائج جيدة . كما أنه ينبع الألغاز عن بالقدر البنية وعلى الأخص الطلاب منهم وبالقابل فإن التدريب الذي يجري حسب مناهج مدرسية يبني اللاعبين على اسس صحيحة ويوصلهم إلى أعلى المستويات .

المنهج التدريسي

ان تدريب الفريق يتطلب وضع منهج علمي لكي يستطيع المدرب ان يقوم بعمله بصورة صحية ويسهل ان يدرس النهاج جسمى متعلقات التدريب وكيفية التنفيذ .

لقد تكونت خبرة واسعة بهذا الصدد في جميع الدول المتقدمة بكرة القدم وأصبح من المستحيل على اي مدرب ان يصل بفريقه إلى المستوى العالمي ما لم يطلع على هذه الخبرة الدولية .

ان المنهج التدريسي تستوجب تقييم التدريب الى وحدات تدريبية صغيرة لكي يستطيع المدرب ان يتحقق علياً المدف من النهاج التدريسي بحيث يصل اللاعب الى قمة ياقته في دور السباقات في ايام يعيشها لكي ينجز الفريق على حضوره .

ويفيد ما يلي اشهر المنهج المستخدمة دولياً : -

- المنهج اليومي
- المنهج الأسبوعي
- المنهج الشهري
- المنهج الفصلي والسنوي (الدورة الموسمية)
- المنهج المعمري لللاعب (من بدايته التدريب النظامي حتى ستة تصويب ثم استمراره في اللعب بعد ذلك) .
- ويفيد ما يلي تقدم شرحاً متابعاً لكل منهج من هذه المنهجات : -



الفصل الاول - المنهاج اليومي

ان المنهاج اليومي هو الوحدة الاساسية لجميع المناهج التدريبية اذ ان المنهاج اليومي هو الحجر الذي يُبني عليه التدريب . وكلما كان وضع هذا الحجر بالشكل والحجم المطلوب كلما اصبح بالامكان الارتفاع بمستوى التدريب اعلى في حين ان اي خطأ في المنهاج يجعل (بناء) التدريب غير راسخ ولا يصل الى الارتفاع المطلوب بل قد ينهار ويسبب اصابات خطيرة للاعب او الفريق او الاثنين معاً . لذلك فان مهمة المنهاج اليومي ذات بعدين هما :

آ / **البعد الآني** : اي التأثير المباشر المطلوب من هذا التدريب .
ب / **البعد المستقبلي** :

وهو أن يكون هذا التدريب قاعدة صحيحة وسليمة للتدريبات التي تليه لكي يكون بالامكان تطوير اللاعب الى المستوى المطلوب . يشمل المنهاج اليومي على التدريبات العملية والمنهاج النظرية والامور الحياتية والمعاشية التي يتعرض اليها اللاعب .

المؤثرات على المنهاج اليومي

هناك عوامل كثيرة تؤثر على محتوى المنهاج اليومي والعلاقة بين اجزائه وكيفية تنفيذ هذه الاجزاء .

وفيما يلي اهم هذه المؤثرات :-

أولاً - عمر اللاعب .

ثانياً - مستوى الثقافى والتعليمي .

ثالثاً - الحالة الصحية لللاعب (كالاصابة والارهاق والامراض الاعتيادية)

رابعاً - الحالة العائلية والروجية والاجتماعية .

خامساً - ظروف عمل اللاعب او دراسته .

انت لا ترى عيناً ان يقوم المدرب بتسجيل بعض الملاحظات عن تدريبه اليومي ثم مراجعة ذلك اثناء التدريب وخاصة عند المدربين المبتدئين لأن العيب هو ان يقف المدرب عاجزاً عن العمل الصحيح ثم يلتجأ الى الحل المعروف هو اللعب بفريقين ثم اعطاء بعض الملاحظات والنصائح الشائعة .

- وقد يحتوي المنهج اليومي على وحدتين تدريبيتين ويجب ان تحتوي الوحدة التدريبية اليومية على :
- ١ - الاجاء ويأخذ من ١٥ - ٤٠ دقيقة
 - ٢ - الجزء الرئيسي ويأخذ من ٩٠ - ١٢٠ دقيقة .
 - ٣ - التهدئة وتأخذ من ٥ - ١٠ دقائق .

المبحث الاول - الاجاء

هو التهيئة البدنية والنفسية لاداء الفعاليات القوية في التدريب أو السباق . من هذا يمكن تarin الاجاء من تحقيق غرضين اساسيين :

أ - تهيئة عضلات ومفاصل الجسم وذلك بايصال اكبر كمية من الدم الى العضلات وزيادة مرونة المفاصل . وبذلك يتمكن اللاعب من اداء الحركات الصعبة دون اصابته .

ب - للتهيئة النفسية وذلك لان اللاعب يشعر بعد الاجاء بقدرته على القيام بالفعاليات المقبلة . كما ان الاجاء يلعب دوراً بارزاً في بعض الحالات فعندما يأتي الفريق الى التدريب بعد خسارة مثلاً فان فترة الاجاء تعيد الى اللاعب الرغبة في العمل وترفع من معنوياته ثانية خاصة اذا احسن المدرب اختيار التarin الاجائية المناسبة .

ويقول الدكتور علاوي * عن التهيئة قبل المنافسة مايلي : -

((هدف عملية التهيئة (الاجاء) التي يؤديها الفرد الرياضي قبل المنافسة مباشرة الى العمل على اعداده وتهيئته من النواحي العضوية النفسية والفنية لضمان اشتراكه في المنافسة في احسن حالة ممكنة))

ان ما اورده الدكتور علاوي يبين واجباً منها وأساسياً من واجبات الاجاء الا وهو التهيئة النفسية والعضوية ضمن الفترة المخصصة للاجاء .

اننا نشاهد كثيراً من لاعبي فرقنا يقومون بعملية التهديد قبل الاجاء سواء كان ذلك في التدريب الاعتيادي او في السباق . ان هذه الناحية تشكل خطورة كبيرة على اللاعبين خاصة وان عملية التهديد تحتاج الى اقصى جهد تبذله العضلة وكثيراً ما يصاب اللاعب لان عضلاتة لم تكن مهيأة للعمل القوي لذلك فان التدريب يجب ان يبدأ من اللحظة الاولى تحت اشراف المدرب وفي الوقت الذي يجده ..

* د. محمد حسن علاوي سيكولوجية التدريب والمنافسات دار المعارف القاهرة - ١٩٨٣ ص ١٧٣

ما هي عيوب هذه التمارين؟

- يجب أن يعلم المدرب أن تمارين الاحماء يجب أن تتصف بالصفات التالية:
- ١ - سهلة وبسيطة.
 - ٢ - معروفة من قبل اللاعبين.
 - ٣ - انسانية الحركة فيها.
 - ٤ - تسهيل من السهولة إلى الصعوبة بحيث يكون اللاعب في نهايتها مهيأً للعمل الصعب ..

ان المدرب الذي يعتقد انه يستطيع اعطاء التمارين التعليمية الصعبة في فترة الاحماء فإنه سوف لن يستطيع احماء اللاعبين أولاً ويستمد فترة الاحماء ثانياً ومن المحتمل ان تحدث عنده اصابات ثالثاً.

مكان اجراء الاحماء : -

ان الفرق ذات المستوى العالى تجري الاحماء بشكل متنوع . وان كل نوع يحتاج الى مكان مختلف عن المكان للنوع الذي قبله . في الجو البارد مثلاً يقوم الفريق بإجراء الاحماء كما يلي : -

- أولاً - الاحماء داخل القاعة وغالباً ما يؤدى هذا النوع من الاحماء بمنزلة مطاطي بدون كرة .
- ثانياً - الاحماء داخل القاعة او على الملعب تحت المدرجات ويكون بالمنزلة المطاطي وبمنزلة كرة القدم مع الكرة .
- ثالثاً - الاحماء على ساحة كرة القدم ويؤدى بمنزلة كرة القدم مع الكرة .
- رابعاً - احماء حامي الهدف يجري في مكان بعد لهذا الغرض ثم يجري استكمال احماءه في الساحة ، في البداية بدون كرة ثم مع كرة .

أنواع تمارين الاحماء

من الممكن تقسيم تمارين الاحماء من الناحيتين التاليتين :

- أ - من ناحية استعمال الكرة وتقسم الى قسمين :
 - ١ - تمارين احماء بدون كرة .
 - ٢ - تمارين احماء بالكرة .

وعلاوة فان تمارين الاحماء بالكرة تأتي بعد تمارين الاحماء بدون كرة ويفضل بعض المدربين زيادة تمارين الاحماء باستعمال الكرة لان ذلك يحقق اغراضآ اخرى ضرورية للاعب كرة القدم اضافة الى الاحماء ولكن مع كل هذه الاهمية تبقى تمارين الاحماء بدون كرة والتارين الجمباستيكية تلعب دوراً بارزاً في موضوع الاماء .

- ب - من ناحية تأثيرها على جسم اللاعب ، يمكن تقسيمها الى :
- ١ - تمارين احماء عامة .
 - ٢ - تمارين احماء خاصة .

والمقصود بتمارين الاحماء العامة وهي مايعطى الى كافة اعضاء وتفاصيل عضلات الجسم اما الخاصة فهي مايعطى الى تلك العضلات وتفاصيل الاكثر عملاً بالنسبة الى لاعب كرة القدم وتسبق التمارين العامة عادة التمارين الخاصة اثناء الاداء . ومن الممكن ان نقول ان التمارين العامة هي التي تعطى الى اللاعب دون النظر الى مركزه في اللعب بينما تمارين الاحماء الخاصة تعطى الى اللاعب حسب مركزه في اللعب .

نموذج للاحماء العام : -

- ١ - المرولة الاعتيادية م ٤٠٠
- ٢ - المرولة الجانبية مع تطويق الذراعين الى الجانبين وتقاطعهما امام البطن م ٢٠٠
- ٣ - المرولة برفع الركبتين عالياً م ٥٠
- ٤ - المرولة مع ضرب الورك بالكتفين م ٥٠
- ٥ - المرولة الاعتيادية م ١٠٠
- ٦ - المشي الاعتيادي مع رفع الذراعين أعلى - جانبياً وأخذ شهيق مع خفض الذراعين الى الاسفل مع اسقاط الرأس بين الذراعين مع زفير م ٥٠
- ٧ - المشي مع تدوير الذراعين المتتدلين جانبياً من الامام الى الخلف عشر مرات
- ٨ - المشي مع تدوير الذراعين المتتدلين جانبياً من الخلف الى الامام عشر مرات
- ٩ - القفز مع فتح الساقين ورفع الذراعين جانبياً مع القفز لضم الساقين وخفض الذراعين عشرين مرات
- ١٠ - الوقوف فتحاً - التخصر - تدوير الجذع من اليمين الى اليسار عشر مرات

- ١١ - كذلك . من اليسار الى اليمنى _____ عشر مرات
- ١٢ - الوقوف فتحاً - ثني المذع الى الاسفل _____ عشر مرات
- ١٣ - الوقوف فتحاً - النراعان اماماً - الجلوس والنهوض _____ عشر مرات
- ١٤ - الوقوف والرجلان الواحدة الى الامام والثانية الى الخلف - ضغط الجسم الاسفل بحيث تزداد الركبة الامامية اثناء في حين ان الركبة الخلفية تتبقى مستقيمة _____ عشر مرات
- ١٥ - كذلك ، الركبة الثانية _____ عشر مرات
- ١٦ - الوقوف فتحاً - الفتحة بين القدمين حوالي ٦٠ سم مسک الركبتين باليدين - ثني الركبة اليسرى مع الحافظة على استقامة الرجل اليمنى - مد الرجل اليسرى ثم ثني الرجل اليمنى ثم مدها _____ عشر مرات
- ١٧ - الوقوف فتحاً - الفتحة حوالي ٤٠ سم - النراعان اماماً - ثني ومد الركبتين (الدبيبي)
- ١٨ - سحب الخصم بأقصى قوة باليد اليمنى _____ خمس مرات كذلك باليد اليسرى
- ١٩ - كذلك ، باليد اليسرى _____ خمس مرات
- ٢٠ - وقفه المصارعة - كل لاعب يحاول دفع الخصم بأقصى قوة _____ أربع مرات
- ٢١ - الانطلاق لمسافة ٢٠ م _____ ٣ مرات
- ٢٢ - الانطلاق لمسافة ٥٠ م _____ ٣ مرات
- ٢٣ - ركض زكرراك مع تخلله الير واللة _____ ٤٠٠ م بارين التنفس - لسير مع ركاعين أعلى - جانباً واحد شهيق ثم خف - النراعين اسفل مع خذن الرأس والمذع الى الاسفل عمر زفير _____ ٥٠ م

ملاحظة : - ان الاجراء يستمر لان الاجراء العام هو تهديد للاجراء الخاص بدون كرة ومن ثم الاجراء مع الكرة .

نحوذ للاجراء الخاص بدون كرات (تتمة الاجراء) : -

- ١ - الانطلاق من الوقوف لمسافة عشر أمتار ثم التوقف بشكل تدربيجي _____ ٤ مرات
- ٢ - الانطلاق من الوقوف لمسافة عشرين متراً ثم التوقف بشكل مفاجيء _____ ٣ مرات

- ٣ - الركض السريع مع المرور بين الشواخص أو من بين الزملاء لمسافة ٣٠ م ٤ مرات
- ٤ - اجراء درجة امامية - النهوض - الانطلاق لمسافة خطوتين فقط - القفز الى الاعلى لقطع كرة وهمية ثم الهبوط والركض الاعتيادي لمسافة عشرين متراً ٣ مرات
- ٥ - ثلاثة لاعبين - من خط المدف ينطلقون الى داخل الساحة نحو الهدف الآخر . واثناء الانطلاق يتبادلون المراكز بأن يقوم اللاعب الموجود في الوسط مرة بالانتقال الى الجانب الايمن ومرة الى الجانب اليسير بحيث يكون خط سيره من وراء اللاعب الجانبي ، اللاعب الذي يجري استبدال المركز معه يتقدم الى منطقة الوسط من امام اللاعب الاوسط . اللاعب الجانبي الذي لا يجري استبدال المركز معه ينطلق الى الامام الى ان يتحرك اللاعب الاوسط نحوه عند ذاك يغير خط حركته الى الوسط . وهكذا الى أن يصلوا خط هدف الخصم ثم يعودون سيراً ٣ مرات
- ٦ - الانطلاق ثم تهدئة السرعة ثم الانطلاق وتهدئة السرعة لمسافة ١٠٠ م مرتين

نوج للاحماء الخاص مع كرة القدم (تتمة الاحماء) :- :-

- ١ - درجة الكرة بداخل القدم اليمين ٥٠ م مرة واحدة
- ٢ - درجة الكرة بداخل القدم اليسرى ٥٠ م مرة واحدة
- ٣ - درجة الكرة بداخل القدمين ٥٠ م مرتين
- ٤ - درجة الكرة درجة حرارة بأقصى سرعة لمسافة ٧٠ م ٥ مرات
- ٥ - مناولات خفيفة الى الزميل بداخل القدم . الزميل يحمد الكرة بأسفل القدم ثم يعيدها الى الزميل بداخل القدم . في بداية التمرين تكون المسافة بين اللاعبين عشرة امتار تزداد تدريجياً الى ان تصل الى مسافة ثلاثة متراً ثم يعود اللاعبان بالاقتراب من بعضها الى مسافة عشرة امتار . دقيقتين
- ٦ - نفس التمرين السابق ، باجزاء اخرى من القدمين . دقيقتين
- ٧ - يرمي اللاعب الكرة رمية جانبية الى زميله الموجود على مسافة ١٥ م . الزميل يحمدها بصدره مع الارتداد ويستلمها بيديه ويرميها الى زميله وهكذا . دقيقتين
- ٨ - نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة بين اللاعبين بشكل تدريجي

والتحول من الرمي من وضع الوقوف الى الرمي من وضع المركبة

دقيقتين

٩ - يقف اللاعبون بالرتل امام الهدف — أحد اللاعبين يرمي اليهم الكرات عالية — اللاعب الاول في الرتل يأتي مسرعاً وينطح الكرة في الهدف ثم يتبع الكرة اذا لم تدخل في الهدف — كل لاعب

٥ ضربات

١٠ - نفس التمرن السابق ، اللاعب يقفز في الهواء وينطح الكرة — كل لاعب ٥ ضربات

١١ - يتوزع اللاعبون على شكل ثلاثة أرتال ، يتقدم اول ثلاثة نحو هدف الخصم مع تبادل المراكز (الذى سبق شرحه اعلاه) وتكون الكرة عند اللاعب الاوسط . اللاعب الاوسط قبل ان يتحرك الى الجانب يضرب الكرة الى الامام . وعندما يصبح زميله في الوسط يقوم بنفس الضربة وهكذا الى ان يصلوا الى هدف الفريق الخصم حيث يقوم اللاعب الوسط بالتصويب على الهدف

٦ مرات

١٢ - نفس التمرن السابق ، لكن الكرة عند اللاعب الجانبي الain . وفي نهاية التمرن يتم التهديف من الجانب الain ٣ مرات

١٣ - كذلك ، لكن من الجانب الaisr ٣ مرات

١٤ - الكرة عند اللاعب . يتحرك بها نحو الامام مراوغًا خصمه

الذى يحاول ان يقطع الكرة . كل لاعب

٥ مرات

١٥ - السيطرة على الكرة بشكل حر بجميع اجزاء الجسم دقيقتين

الاحماء والوحدة التدريبية : -

ان الاحماء الذي يلامس الوحدة التدريبية ذات الجهد العالي والواقعة في دور السباقات (الذى هو دور اللياقة الرياضية) للونطيه للفريق يحضر للتدريب للمرة الاولى في دور الاعداد ، لكن هذا الاحماء بالنسبة للاعبين صعباً أو حتى من الممكن ان يكون مضرأً لانه لو احتوى على انتلاقات لمسافة ٥٠ م مثلاً او على ضرب الكرة بأقصى قوة او انه احتوى على القفز الى اعلى ما يمكن ونطح الكرة . فان اصابة اللاعبين بالتمزق شيء محتمل .

كما ان الوحدة التدريبية اذا كانت ذات جهد خفيف واعطينا للاعبين احماء ملائماً لوحدة تدريبية ذات جهد عالٍ تكون قد خالفنا الهدف الذي وضعناه للوحدة التدريبية الخفيفة .

ما سبق يتضح ان لكل وحدة تدريبية احماءها . ولهذا فان تمارين الاحماء التي يؤديها اللاعبون تكون في تغير مستمر من حيث النوع والكمية والشدة بما يلائم الوحدة التدريبية المعينة واللاعب المقصود .

وهنا لابد من التنبيه الى أنه لا يوجد حد فاصل بين الاحماء وتمارين الجزء الرئيسي لأن التمارين تجري بشكل انساني وأنه لا ضرورة لأخبار اللاعبين بأن الاحماء قد انتهى وابتداأت تمارين الجزء الرئيسي .

الاحماء قبل المباراة : -

يجب ان تم هذه العملية تحت اشراف المدرب مباشرة وعليه ان يتم بال نقاط التالية :

١ - مدة الاحماء .

حيث ان بعض الفرق تحتاج الى وقت الى الاحماء اكثر من فرق اخرى كما ان بعض اللاعبين في الفريق الواحد يحتاج الى مدة الاحماء اكثراً من زملائهم لذلك نشاهد بعض المدربين يسمح لبعض اللاعبين بالبدء بالاحماء قبل غيرهم . ان ذلك يصبح مهماً جداً اذا كان اللاعب نفسه يعتقد هذا الاعتقاد لأن اجباره على بدء الاحماء مع بقية اللاعبين سيجعله يشعر بعدم الاستعداد عند بدء المباراة . كما ان المدرب يعمل على زيادة فترة الاحماء نسبياً في الجو البارد مثلاً وتقليله في الايام الحارة .

٢ - التدليك : -

بعض اللاعبين اعتاد جسمه على التدليك قبل السباق ويوجد لاعبون آخرون لا يشعرون بالرغبة اطلاقاً في تدليک اجسامهم قبل المباراة ، ان ملازمة المدلك للفريق لفترة طويلة تجعله يعرف تماماً ما يحتاجه اللاعب من تدليك قبل المباراة .

٣ - طريقة الاحماء : -

ومن الممكن تقسيمها الى :

- أ - الاحماء قبل لبس الحذاء وهو احماء اولي من الممكن زيادة مرونة المفاصل فيه ثم القيام بالحركة البسيطة .
- ب - الاحماء في المنطقة القريبة من المزرع وتم فيها بعض التمارين السويدية والانطلاقات .

ج - الاحماء في الساحة حيث يستعمل اللاعب الحركات المشابهة لما سيقوم به من عمل في المباراة . ويفضل ان يقوم اللاعب بالاحماء في منطقته ويكرر الحركات المطلوبة كالقفز والنطح أو الانطلاق واستلام الكرة أو الدحرجة وعمل المناولة العالية .

٤ - احماء حامي الهدف : -

يجب ان يحصل حامي الهدف على احماء خاص سواء بالتارين الجمبازيكية او بتارين الكرة . ويقوم المدرب او مساعدته باعطاء هذه التارين وخاصة التارين التي تعطي حامي الهدف في الساحة . وعلى الرغم من اننا يجب ان ننتبه الى نقطة هامة وهي عدم ارسال كرات كثيرة الى هدف حامي الهدف في الاحماء لان ذلك يقلل من شعوره بالثقة الا ان احد اللاعبين يجب ان يرسل بعض الكرة القوية الى حامي الهدف قبل بدء المباراة .

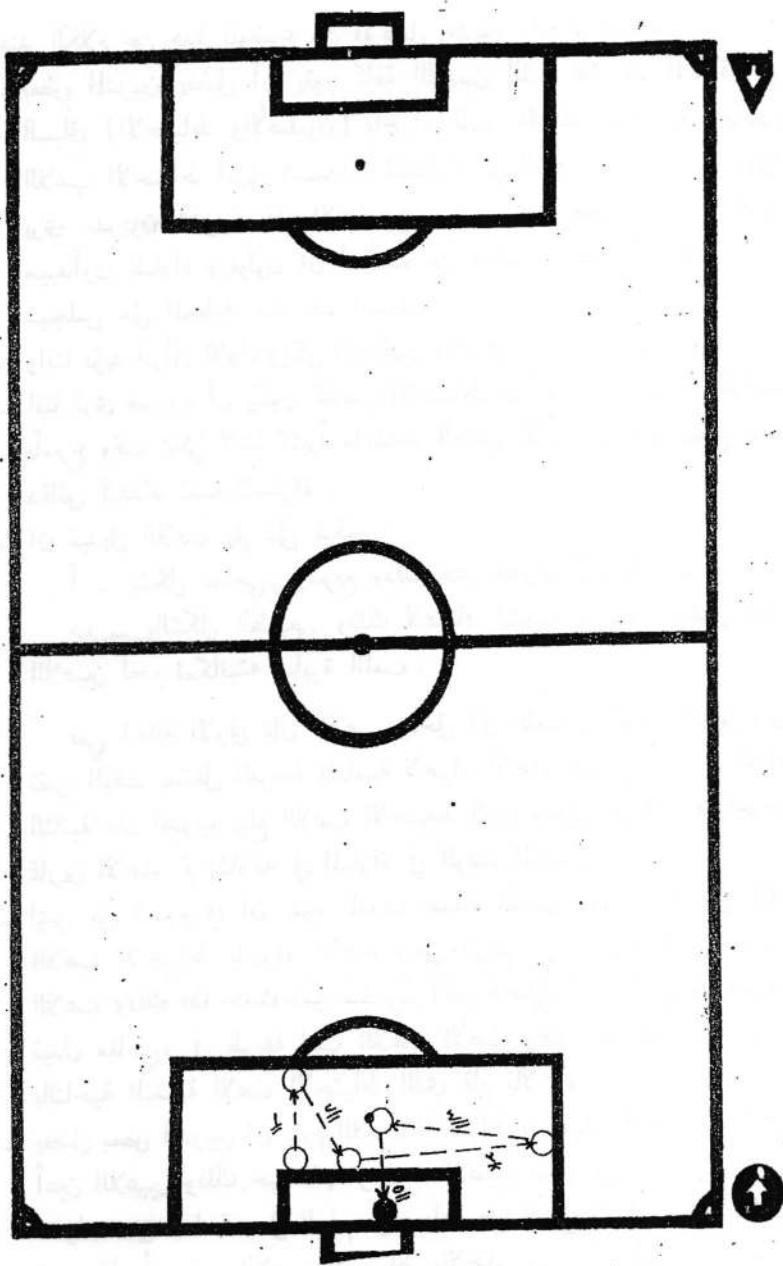
نموذج لاحماء حامي الهدف : -

اولا - تارين الاحماء العام الوارد في سباقاً .

ثانياً - الاحماء الخاص : -

- ١ - الهرولة والقاء النفس على الارض والتکور واجراء دحرجة والقيام والشي ثلات خطوات _____ ٥ مرات
- ٢ - من وضع القرفصاء - القفز الى جانب اليمين مع مد الجسم ومواجهة الارض باليدين . _____ ٥ مرات
- ٣ - كذلك - القفز الى جانب اليسار _____ ٥ مرات
- ٤ - يقف حامي الهدف في الهدف - أحد اللاعبين يتناوله الكرة ارضية . حامي الهدف يتقطها بثني المذع ولكن الرجلين ممدودتان ومن ثم يضمهما الى صدره _____ ١٠ مرات
- ٥ - بنفس الترتين السابق ، لكن حامي الهدف مجلس ركبة وبنصف _____ ١٠ مرات
- ٦ - يرمي المدرب الكرة الى حامي الهدف بارتفاع الصدر ، حامي الهدف يتقطها بيديه الاثنين _____ ١٠ مرات
- ٧ - يرمي المدرب الكرة الى حامي الهدف على جانبه الain على ارتفاع يزيد قليلاً عن طوله ، حامي الهدف يتقط الكرة بدون سقوط _____ ١٠ مرات

- ٨ - كذلك ، على جانبه اليسير _____ ١٠ مرات
- ٩ - يوجه المدرب الكرة الى الجانب الain الى حامي المدف بحيث يقفز حتى يصل اليها . وعند حصوله على الكرة يسقط على الارض . وعند سقوطه على الارض يكور نفسه لتقليل شدة الاصطدام _____ ٥ مرات
- ١٠ - كذلك ، الى الجانب اليسير _____ ٥ مرات
- ١١ - الاستلقاء - يقذف المدرب الكرة على مسافة متراً واحداً للجهة اليمنى لحامى المدف - حامي المدف يتقطها ويعيدها الى المدرب الذى يقذفها الى الجهة الأخرى وهكذا _____ ١٠ مرات في كل جانب
- ١٢ - ينطلق حامي المدف بأقصى سرعة لمسافة ٢٠ م ثم يطير في الهواء ويهبط بحيث يكون رأسه الى الاسفل ورجلاه الى الاعلى ويلتقط الكرة الموجودة على الارض . وبعد ان يلتقط الكرة يكور نفسه ويتدحرج وينهض ويعود الى نقطة البداية ليكرر التمرين _____ ٥ مرات
- ١٣ - ينطلق حامي المدف من الخط الداخلي لمنطقة المدف نحو الخط الداخلي لمنطقة الجزاء ووجهه باتجاه الركض ويعود الى خط منطقة المدف وظهره باتجاه الركض ثم ينطلق نحو جهة اليمنى وهو يركض جانباً حتى الخط الجانبي لمنطقة الجزاء ثم يعود باتجاه علاقة الجزاء وهو يركض جانبياً وعندما يصل الى علامة الجزاء يركض مسرعاً نحو المدف وظهره باتجاه الركض ووجهه نحو الساحة . وفيما يلي تخطيط لحركة حامي المدف . في هذا التمرين _____ مرة واحدة
- ١٤ - الانطلاق على عرض منطقة الجزاء مع عمل ثلاث درجات امامية _____ ٥ مرات
- ١٥ - من وضع الاقعاء الشى من الخط الداخلي لمنطقة المدف الى الخط الداخلي لمنطقة الجزاء والعودة سيراً اعتيادياً _____ ٣ مرات
- ١٦ - من وضع الاقعاء القفز الى الامام ثم الى اليمنى ثم الى اليسار ثم الى الخلف _____ ٣ مرات
- ١٧ - الدحرجة الخلفية _____ ٣ مرات
- ١٨ - الهرولة مع الارتخاء والتنفس _____ دقة واحدة



شكل ١٢٩

الاحماء قبل التبديل

عند الكلام عن هذا الموضوع من الأفضل تحديده بالنقاط التالية :

- ١ - بعض المدربين يفضل أن يقوم كافة اللاعبين الذين يحق لهم المشاركة في السباق (الاحتياط والأصليون) باجراء تمارين الاحماء وذلك لكي يكون اللاعب الاحتياط أسهل استعداداً للمشاركة في اللعب عند الضرورة بينما يرى مدربون آخرون ان الاحماء يجب ان يشمل فقط اللاعبين الذين سيبدأون المباراة ويقولون ان لا فائدة من احماء اللاعب الاحتياط مادام سجلس على المسقطة عند بدء السباق .

واننا نؤيد الرأي الاول ويمكن ان يكون ذلك في المزع وبصورة محدودة .

- ٢ - انا نرى ضرورة أن يكون اللاعب الاحتياط مهيناً تماماً للدخول الى الساحة بأسرع وقت ممكن لأننا كثيراً ما نشاهد اللاعب الاحتياط وهو يتضيّع عدة دقائق لاعداد نفسه للمباراة .

٣ - ان تبدل اللاعب يتم على شكلين :

أ - بشكل مفاجيء وسريع وذلك عند حدوث الاصابة مثلاً .

- ب - بالشكل الطبيعي وذلك لاعتقاد المدرب بضرورة تبدل احد اللاعبين لعدم امكانيته معايرة اللعب .

ففي الحالة الاولى فان اللاعب يدخل الى اللعب ويشارك الفريق وفي نفس الوقت يستغل الفرصة المناسبة لاجراء الاحماء السريع . اما في الحالة الثانية فان المدرب يبلغ اللاعب الاحتياط الذي سينزل الى الساحة بإجراء تمارين الاحماء ثم يشاركه في المباراة في الوقت المناسب .

- ٤ - ليس من الضروري ان يقوم المدرب بعملية التبدل على الرغم من قيام اللاعب الاحتياط بإجراء الاحماء وعلى الرغم من قرار المدرب باخراج اللاعب وذلك اذا حدث امر مفاجيء آخر كاصابة لاعب آخر أو حدوث تبدل مفاجيء في طريقة لعب اللاعب الأصلي وهنا يجب أن يتم المدرب بالناحية النفسية لللاعب الاحتياط الذي قام بالاحماء .

- ٥ - يفضل بعض المدربين ان يقوم اللاعب الاحتياط بتمرينات الاحماء بعيداً عن أعين اللاعبين وذلك حتى لا يشعر احد اللاعبين المشاركين في المباراة بقرب اخراجه من الساحة وعلى الرغم من وجاهة هذا الرأي الا أن طبيعة اللعب تدعو الى أن يقوم اللاعب الاحتياط بالاحماء في داخل الملعب .

ملاحظة : - ان الحكم لا يسمح للاعب الاحتياط باجراء الاحماء بالملابس التي تديها زملاؤه اللاعبون في الساحة ، لذا على اللاعب الاحتياط عندما يقوم بلاحماء ارتداء بدلة رياضية مختلف لونها عن لون فانيلة الفريقين اللاعبين او أن مجرى الاحماء بعيداً عن الساحة لكي لا يثير الاشتباه فيه بأنه احد اللاعبين المساهمين في المباراة .

المبحث الثاني

الجزء الرئيسي

وهو الجزء الأساسي في التدريب والذي يتم فيه تعلم المبادئ الأساسية وخطط اللعب اضافة الى اللياقة البدنية وان التدريب اليومي يحقق اهدافه اذا تكمن التدرب من اشغال الجزء الرئيسي بتمرينات هادفة ومدروسة ويعن تقسيمه الى :

- أ - الجزء التعليمي وفيه تعطى تمارين المبادئ الأساسية والمهارات .
- ب - الجزء التطبيقي وفيه تعطى كافة التمارين المشابهة للسباق والتي تؤدي بطاقة عالية .

والواقع ان هذا التقسيم يمكن ملاحظته نظرياً أما عملياً فان التمارين يجب أن تكون مناسبة بشكل لا يشعر فيها اللاعب بانتقاله من جزء الى آخر . كما ان الفرق الناشئة والمبتدئة تحتاج الى زيادة الجزء التعليمي عند تدريبيها .

وان طبيعة العمل التدريبي تقضي اعادة المواد التي سبق وان اعطيت للاعب بصورة متكررة . ان شرح المادة للاعب وتفهمه نظرياً لها لا يكفي لادائتها كما فهمها . ان اداء اللاعب للحركة العملية بصورة صحيحة قد يتضمن تدريباً مستمراً عليها عدة سنوات . وهذا فان الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية يحتوي في الواقع على خمسة أنواع من المواد هي :

- أ - المادة التي لم يسبق للاعب التدرب عليها .
- ب - المادة التي سبق وان تم شرحها للاعب ولكن لم يستطع استيعاب ذلك من الناحية العملية .

ج - المادة التي سبق وان تم شرحها للاعب وقد استوعبها نظرياً ولكنه ما زال لا يستطيع ادائها بالشكل المطلوب بعد .

د - المادة التي فهمها نظرياً ولكنه يؤديها بشكل يغاير المطلوب بسبب عدم كفاية الامكانيات الازمة لاداء هذه المادة لديه .

ه - المادة التي استوعبها نظرياً واستطاع ادائها عملياً ويجري التدريب عليها للتثبت او لادائها في احتلالات اخرى .

موقع الجزء الرئيسي واهدافه : -

ان الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية هو العمود الفقري للوحدة التدريبية وان الاجاء هو لاعداد اللاعبين لداء واجباتهم في الجزء الرئيسي . اما التهدئة فهي للخروج باللاعب من حالة اللعب التي هو فيها في الجزء الرئيسي الى حالة المدورة .

كما انه من المفيد ان نذكر ان بعض الوحدات التدريبية تندمج فيها الاقسام الثلاثة شكلاً ومضموناً مثل قيام الفريق بركرض الصاحبة في مناطق زراعية لغرض تطوير مطاولة الركض او لغرض تطوير الارادة (هذا التدريب يطور بشكل فعال الناحية النفسية التطبيقية) .

وفي حالات اخرى يرى المدرب ضرورة رفع التوتر العصبي الموجود عند لاعبيه فبدل ان يستخدم تمارين وفعاليات تزيد من التوتر العصبي . فإنه يعطي تمارين وفعاليات والعب الغرض منها تخفيف التوتر العصبي ويبدأ المدرب بهذا ابتداءً من الاجاء وانتهاءً بالتهيئة .

ان الجزء الرئيسي من التدريب يتبع المدف المتخفي من تلك الوحدة التدريبية ، لذلك لكل وحدة تدريبية خصوصيتها وهذا يعني ان الجزء الرئيسي لكل وحدة تدريبية مختلف عن الجزء الرئيسي للوحدات التدريبية الاخرى ، ويتبع هذا ان لكل وحدة تدريبية اجراءها وتهيئتها الخاصةين .

إن تركيب الوحدة التدريبية من حيث المواد الدالة فيها مختلف كياً ونوعاً . كما ان اعمار اللاعبين ومستواهم في اللعب وظروفهم المختلفة تعكس بشكل واضح على التمارين والفعاليات الدالة في الوحدة التدريبية .

وبالنسبة للفرق من المستويات العالية تكون اهداف الوحدة التدريبية الواحدة أقل عدداً لكنها اكثراً سعة واكثر عمقاً ، اما الوحدة التدريبية لفرق الناشئة فت تكون الاهداف اكثراً عدداً وأقل سعة وعمقاً . فعلى سبيل المثال انتا تستطيع ان تكرس جميع الوحدة التدريبية على تدريب المطاولة عند الفريق المنتخب ولكن الناشئين من عمر ١٢ سنة لا تستطيعون تحمل تدريب يوم ساعه او اكثراً على المطاولة إذ أنهم يملون التدريب ذا النمط الواحد ، هذا من جهة ومن جهة اخرى ان تركيبهم الباليولوجي لا يتحمل تمارين مطاولة لمدة ساعه وحتى لو استطاعوا تحمل مثل هذا التدريب فان مصاعفاته مستقبلاً تسيء الى صحة هذا الطفل . من هنا يأتي دور المدرب كمربي وكأب للاعبين وعليه ان يكون على بينة علمية من التمارين التي يضعها للفريق وإذا أحس بأنه بحاجة الى مساعدة متخصص في التدريب او مساعدة الطبيب فلا عيب في ان يطلب الاستشارة في ذلك .

ان الصفة الغالية للوحدة التدريبية لفرق الناشئة ذات المستويات الابتدائية هي : الوحدة التدريبية المركبة . حيث أنها تحتوي على فعاليات بدنية و تكتيكية ونفسية وتفعيلية ، وكلما ارتفع مستوى الفريق مالت الوحدة التدريبية الى التخصص ، ولكن هذا ليس معناه عدم اعطاء وحدات تدريبية مركبة إذ أنها تكون مناسبة اذا كان للوحدة التدريبية اكبر من هدف .

ان مهارة المدرب في وضع الوحدة التدريبية تمكنه من تنوع الالعاب والقارئين و الفعاليات للوصول الى المدف المطلوب اي اذا اراد المدرب ان يطور السرعة (كهدف للوحدة التدريبية) فانه يعطي العاب بدون كرة لتطوير السرعة او انه يعطي قارئين وفعاليات بدون كرة لتطوير السرعة كذلك ، كما انه يعطي قارئين مع الكرة لتطوير السرعة ، حتى اللعب بهدفين يتمكن المدرب من ان يسخن عليه طابع السرعة ، لهذا فان اللاعب لا يمل من الالعاب والقارئين و الفعاليات المطورة للسرعة لتنوعها في حين لو أن المدرب أعطى للفريق قارئين ذات نمط واحد فان الفريق يضجر ويكون قبله لهذه القارئين أقل وبالتالي فان انتاجية الوحدة التدريبية تكون أقل .

نموذج لوحدة تدريبية

اليوم : ٢ / ٩ / ١٩٨٨

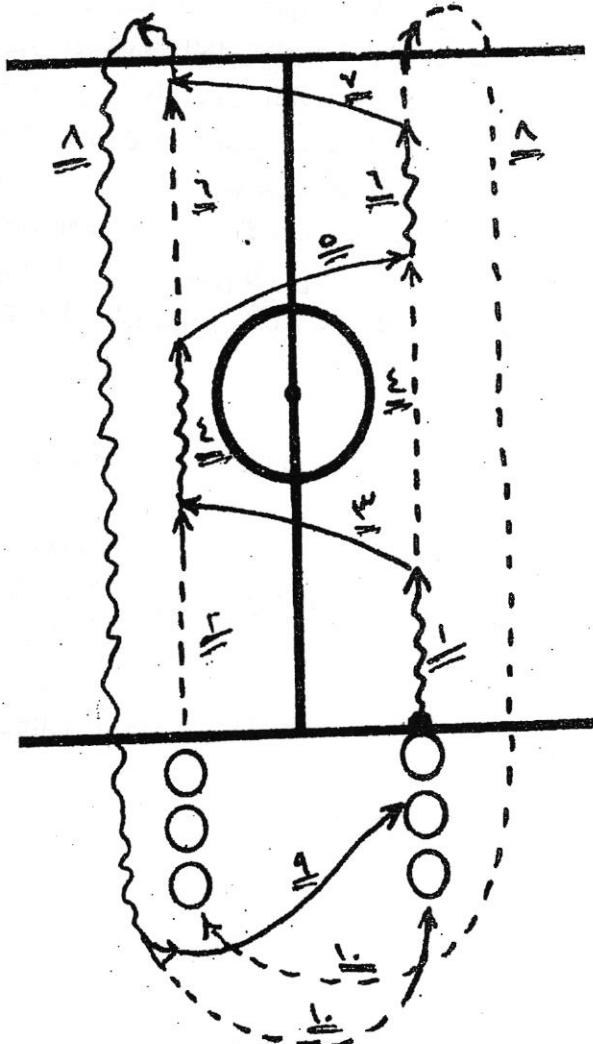
المكان : ملعب كلية التربية الرياضية في الحادريه

الوقت : الخامسة مساءً

الفريق : نادي الطلبة

الدور : دور السباقات

الوقت	الفعالية
٥ / ٠٠	الاصطفاف واعطاء التوجيهات وشرح التمارين
٥ / ٥٥	تمارين الهرولة والركض بأنواعه المختلفة
٥ / ١٠	تمارين الأحماء بالكرة وتشمل :
	أ / مناولات عالية بين لاعبين أثنتين من وضع الحركة بعرض الساحة .

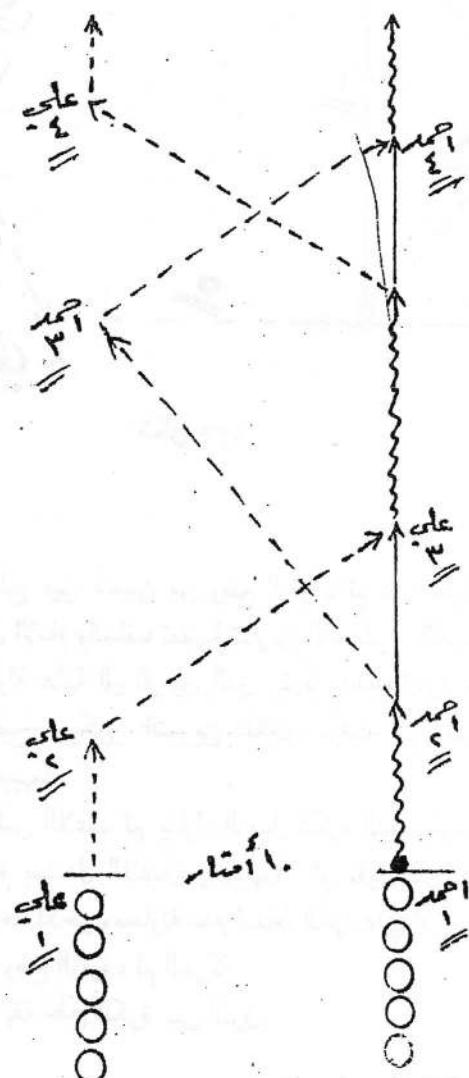


شکل ۱۳۰

ب / مناولة الى الزميل والهرولة لاحتلال مركزه
ويقوم الثاني بأخذ الكرة والدحرجة السريعة لاحتلال
مركز الاول . المسافة (٢٠ م - ٢٥ م)

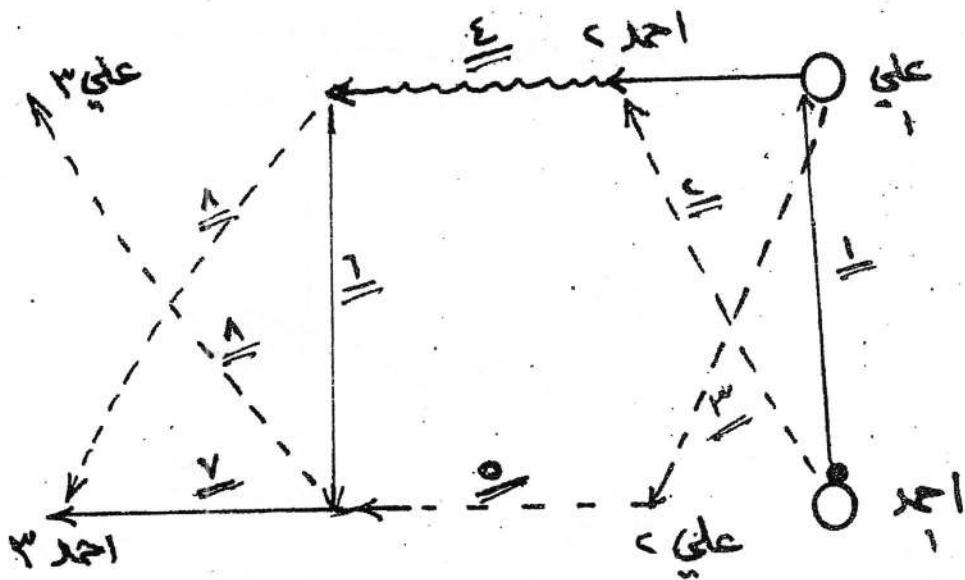
ج / لاعبان المسافة بينهما عشرة أمتار وكرة واحدة
. تعطى المناولة الى الامام ويستبدل اللاعبان مركزيهما

بسرعة



شكل ١٣١

د / نفس التمرين السابق ولكن المناولة تكون بالعرض وبالطول ويقوم لاعب واحد بالحركة ثم يجري التبديل



شكل ١٣٢

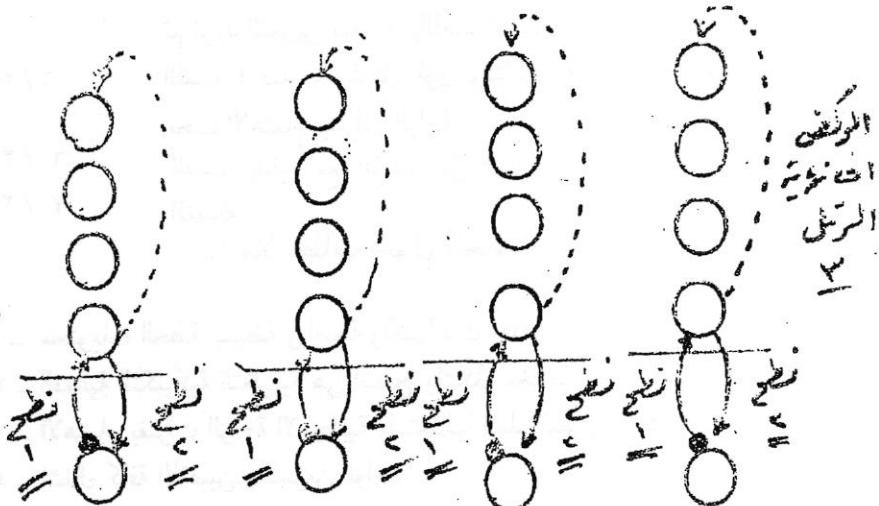
٥ / ٢٠ النطح بين لاعبين من وضع الوقوف ثم من الحركة الى العائدين
والى الامام والخلف تعقبها تمارين الاحساس بالكرة.

٥ / ٢٥ ماناولة عالية الى الزميل الذي يقوم بنطح الكرة بشكل تكتيكي
صحيح ويكرر التمرين ثلاث مرات ثم يستبدل اللاعبان
واجبيهما.

٥ / ٤٠ يجلس اللاعب ثم يتناول الزميل الكرة الذي يقوم ببنطحها وبعد
فترة يستبدل اللاعبان واجبيهما. ثم يقوم اللاعبان ببنطح الكرة
الواحد للآخر ومحاولة عدم اسقاط الكرة على الارض ويتم التمرين

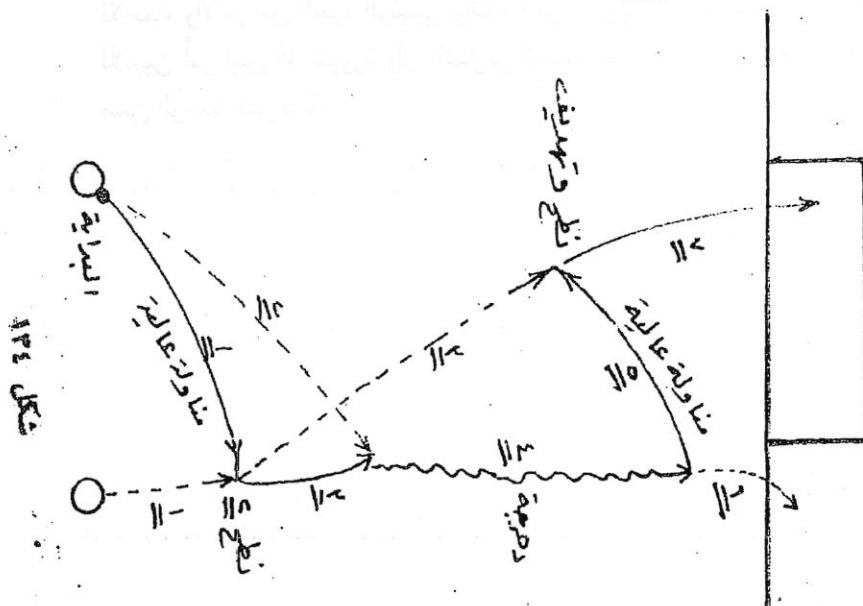
٥ / ٥٠ من وضع الوقوف ثم الحركة
مسابقة نطح الكرة بين الفرق

شكل ١٣٣



ـ مناولة عالية الى الزميل وينطلق بسرعة نحو الفراغ ، يقوم اللاعب الذي تأتيه الكرة بالنطح نحو الزميل المنطلق .

ـ نفس الترتين السابق ولكن مع التهديف كما في الشكل ١٣٤
ويسكن عمل التمرير من الجهتين ويتمكن المدرب من عمل بعض
الاتصال بين المجموعتين على شرط أن يتسا العمل سوية من
الجهتين



- ٦ / ١٠ ثلاثة ضد واحد ثم يحدد المدرب نوع الحركة وكيفية التبديل
ثم تزيد التمرين صعوبة باللعب ٢ ضد ٢
- ٦ / ٢٥ اللعب ٤ ضد ٤ بشكل قوي والتأكيد على اللعب رجل لرجل
يجب الاهتمام بفترات الراحة
- ٦ / ٣٠ اللعب بهدفين مع التركيز على النطح
النهائية
- ٧ / ٢٠ ملاحظات نحو الخطة :

- ١ - محتويات الخطة بسيطة وواضحة ولكنها ذات أهداف .
- ٢ - الفعالية التكنيكية التعليمية هي النطح باشكال مختلفة .
- ٣ - الاهتمام بفترات الراحة الابيجانية واستغلالها لتعلم النطح كذلك .
- ٤ - اشغال كافة اللاعبين بالتمرين الواحد .
- ٥ - الاهتمام بتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة في تمرين الركض السريع نحو الفراغ) .
- ٦ - الاهتمام بالناحية الخططية (اللعب رجل لرجل ، التحرك نحو الفراغ . مساعدة الزميل ، تبادل المراكز ، سحب الخصم لا يجاد الفراغ للزميل وهكذا) .
- ٧ - كما يتضح من هذا التموزج ان المدرب لا يذكر للاعبين بأن هذا التمرين هو لللاحماء والآخر من الجزء الرئيسي والثالث من تماريز النهائية لأن قوله ذلك للاعبين أمر ليس له ضرورة وان التمارين تتاسب مكملة بعضها البعض الآخر ضمن الوحدة التدريبية .

المبحث الثالث - التهدئة

ان المدرب في الاحماء يحاول اعداد اللاعب بدنياً ونفسياً للدخول في التدريب وفي التهدئة فان المدرب يعمل على الرجوع بجسم اللاعب ونفسه الى الحالة الطبيعية التي سبقت التدريب.

ان تمارين التهدئة على الرغم من انها تحتل المرتبة الأخيرة في الأهمية بالتدريب اليومي الا أن المدرب الناجح يجب أن لا يغفلها لما لها من تأثير على جسم اللاعب ونفسه فمثلاً نرى اللاعبيين في القسم الأخير من الجزء الرئيسي يخوضون مباراة فيما بينهم وكثيراً ما يحدث تنافس واحتكاك بين اللاعبيين لذلك فان انصرافهم بعد هذه الفعالية قد يحدث احتكاكاً بينهم بينما تعمل تمارين التهدئة على امتصاص الانفعال وعودة اللاعب الى طبيعته.

ان فعاليات التهدئة ضرورية للأسباب التالية :

١- خلل الاحماء: أوصل المدرب لاعبيه الى قمة التحفز العصبي والنفسي المطلوب لكي يكونوا مستعدين لتقدير مواد الجزء الرئيسي وادائها بأقصى كفاءة مطلوبة وان ايصال اللاعب الى مثل هذه القمة وتركه فجأة بدون مرحلة انتقالية هي مسألة كمن يلقى اللاعب من السطح دون استخدام السلالم.

وان هذا يسبب عودة اللاعب الى حالة السكون (التوقف عن العمل) بأسلوب مفاجيء وغير مدروس.

٢- العضلات والمفاصل خلل الاحماء وصلت الى حالة العمل العالية وان تركها تعود الى الحالة الطبيعية فجأة يضرها.

٣- اللاعب بعد التدريب وعلى الاخص بعد التدريب ذي الجهد العالى يكون قد وصل الى حالة من التعب لا يكفي التوقف السلفي للتخلص من آثارها وان على المدرب ان يؤثر على سير ذلك عن طريق اعطاء تمارين تهدئة مدرورة كما ان الفرق ذات المستوى الجيد في العالم تستمر تهدئة لاعبيها وتخلصهم من آثار التعب بعد التدريب وذلك بواسطة التدليك (المساج) وبواسطة الحمامات التي تعقب التدريب مباشرة.

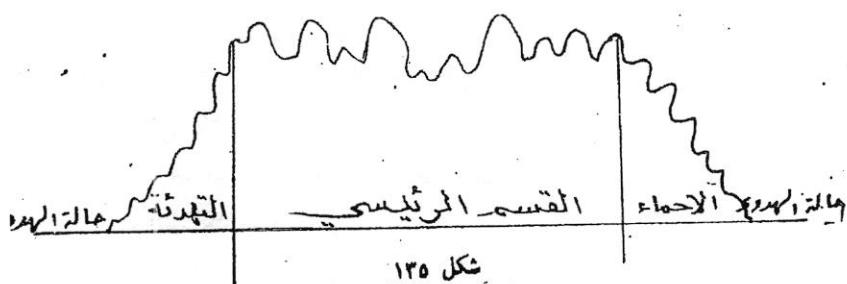
٤- التهدئة تزيل التوتر النفسي الذي يحصل عند بعض اللاعبين نتيجة لا لتحامهم بزمائهم او حتى بسبب الملاحظات التي يديها المدرب لللاعب. ولهذا يكون من المفيد اضافة الى تمارين التهدئة الاعتيادية اعطاء بعض الالعاب المسائية الموجهة لرفع التوتر النفسي عن اللاعبين.

تنوع التهدئة : -

كما ذكرنا أعلاه ان الهدف الاساسي للتهدئة هو الرجوع بجسم اللاعب ونفسه الى الحالة الطبيعية التي سبقت التدريب ، وبما أن اللاعب أثناء التدريبات المختلفة يتعرض الى مجهودات بدنية ونفسية وعصبية مختلفة باختلاف المفردات الداخلة في القسم الرئيسي للوحدات التدريبية أصبح من الضروري ان تكون تمارين التهدئة لكل وحدة تدريبية متناسبة من حيث المدة والتوعية مع مفردات القسم الرئيسي لتلك الوحدة التدريبية .

هذا من جهة ومن جهة اخرى يحدث ان تكون مفردات القسم الرئيسي متشابهة لكن ظروفاً دخلت عليها بحيث يخرج اللاعبون من التدريب بوضعيات مختلفة ، ان هذا الموضوع يجب ان يأخذ دوره في الحسبان وعلى المدرب ان لا يتقييد بحرفيات وعدد مفردات التهدئة المثبتة على الورق وعليه ان يتصرف ببرونة ، فعلى سبيل المثال : سارت الامور في الوحدة التدريبية بشكل اعتيادي فان التهدئة تنفذ كما وضعت على الورق ولكن الوحدة التدريبية تعرضت الى الترفة وان اختكاً غير مشروع حدث بين اعضاء الفريق مما جعل قسماً من الفريق في حالة نفسية غير طبيعية ولاحظ المدرب هذه الحالة النفسية السينية التي خيمت على الفريق ، ان من واجبه أن يعمل على اعادة العلاقات الطبيعية بين اعضاء الفريق وخفيف التوتر وذلك عن طريق اعطاء لعبة (في قسم التهدئة) بحيث يساهم اللاعبون المتخصصون في فريق واحد بما يجعلهم يضطرون الى التعاون والتعاضد وبالتالي الخروج من حالة الجفاء التي كانوا عليها عند انتهاء القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية .

ويمكن تمثيل أجزاء الوحدة التدريبية اليومية مهما (كان مستوى وصعوبة التمارين المعطاة فيها) كما يلي : -



شكل ١٣٥

ملاحظات عامة حول الوحدة التدريبية اليومية

- ١ - يجب ان يحترم المدرب الوقت فيبدأ التدريب في الوقت المحدد وينتهي كما هو مرسوم له .
- ٢ - يجب ان يبدأ التدريب بنظام ويتضمن كذلك . ويقوم المدرب بشرح فعاليات التدريب بشكل موجز قبل التدريب كما انه يعطي التعليمات الضرورية قبل الانصراف .
- ٣ - على المدرب ان يطلب من اللاعبين احضار ما يراه ضروريا للتدريب .
- ٤ - على الرغم من ان بعض المدربين يفضل لبس الملابس الموحدة المشابهة في التدريب الا ان هنالك من المدربين من يفضل ان يرتدي كل لاعب الملابس التي يرتاح لها .
- ٥ - يجب ان يكون موقف المدرب تجاه اللاعبين المصابين والمرضى صريحا وواضحا لان التساهل في ذلك سيشجع بعض اللاعبين عن الابتعاد عن التدريب .
- ٦ - يجب ان يحضر اللاعب المريض التدريبات لكي يعيش مع زملائه الا في حالة المرض الشديد . كما على المدرب ان يعطي تمرينا خاصا للمرضى والمصابين والذين يتمكنون من التدريب ويجب ان يكون هذا التدريب منسجما وحالتهم .
- ٧ - اذا اضطر المدرب الى اعطاء احد اللاعبين اجازة لضرورة قصوى فعلى المدرب ان يشرح ذلك لللاعبين .
- ٨ - يجب على المدرب تهيئه كافة مستلزمات التدريب من ساحة وكرات وغير ذلك .
- ٩ - يفضل كثير من المدربين ان يأخذ اللاعب حزية معقولة اثناء التدريب دون المساس بمبدأ النظام والخلق الرياضي لأن المهم بالنسبة لللاعب ان يفهم ويطبق .
- ١٠ - المدرب الناجح هو الذي يتمكن من القضاء على المشاكل التي تحدث بين اللاعبين اثناء التدريب .
- ١١ - يجب عدم الغاء التدريب اذا حدثت ظروف جوية صعبة كالبرد والمطر وذلك لكي يتعود اللاعب على اللعب في مثل هذه الظروف .
هذه بعض اهم الملاحظات التي يجب ان يهتم بها المدرب وهنالك ملاحظات مهمة اخرى متروكة لتقدير المدرب وفطنته .

الاختبارات كوحدة تدريبية : -

كما ان المنهج التدريسي يجب ان يحتوي على وحدات اختبارية لاجراء اختبارات عملية في النواحي البدنية والتكتيكية والتكتيكية والنفسية والصحية العامة والخاصة .

وفي هذه الوحدات تتبع نفس التقسيم الاعتيادي للوحدة التدريبية ، أي : -

- ١ - الاجاء
- ٢ - الجزء الرئيسي (الاختبارات)
- ٣ - التهدئة .

الاختبارات المستخدمة من قبل المدربين مختلفة وكل مدرب يضع في قائمته الاختبارات ما يراه مناسباً .

تجري الفحوص الطبية والصحية العامة في بداية الدورة الموسمية اي في بداية دور الاعداد . اما الاختبارات الرياضية العملية فلا يصح اجراؤها على اللاعبين في ذلك الوقت واما تجربى بعد ان يكون اللاعبون قد وصلوا الى لياقة تؤهلهم اداء الاختبارات دون ان يتعرضوا الى الاذى البدني او النفسي وان المدة المطلوبة لذلك لا تقل عن عشر وحدات تدريبية قبل الوحدة التدريبية الخاصة بالاختبارات الرياضية .

المباراة كوحدة تدريبية : -

وتنطبق على المباراة الاسس العامة التي تم ذكرها بالنسبة للوحدة التدريبية وهي : -

الاجاء - ويجري حسب المنهج الموضوع لكل لاعب على حدة .
الجزء الرئيسي - المباراة نفسها .

التهدئة - كما مر شرحه وان كانت التهدئة بعد المباراة أقل وضوحاً وهنا يكون دور المساج والحمام الحار مناسباً كما ان تهدئة اللاعبين نفسياً وعلى الاخص في حالة اصابة الفريق بخسارة كبيرة .

الاستراحة بين شوطي المباراة : -

تتميز المباراة عن الوحدة التدريبية الاعتيادية بعدم وجود فترات استراحة بين المفردات طيلة ٤٥ دقيقة ثم تفرض على الفريقين فترة استراحة مدتتها حسب

القانون ٥ دقائق ولكنها من الناحية التطبيقية ١٥ دقيقة . ولفترة الاستراحة اهمية كبيرة جداً بالنسبة للفريق ، وفيما يلي نلقي عليها بعض الضوء . يقول مؤلفا كتاب ٩٩ مشكلة تاكتيكية^(*) عن فترة الاستراحة ما يلي :

((فتره الاستراحة :))

بعض المدربين لا يستغل فتره الاستراحة لاجراء بعض التغييرات التاكتيكية . ما هو موقف المدرب الصحيح في هذا الشأن ؟

ان فتره الاستراحة هي ليست مدة لراحة اللاعبين فقط وانما هي فرصة ثمينة للمدرب ليصلح الخطأ ويسعى على الواجبات التي تم تنفيذها بشكل جيد من قبل اللاعبين .

- قبل الحديث عن تطبيق الامور التاكتيكية يجب ملاحظة الامور التالية : -
- أ - عدم فسح المجال امام اشخاص خارجين من التحدث والقاء الخطب والنصائح في هذه الفترة .
 - ب - القضاء نهائياً على اسلوب اللوم والتقرير من قبل المدرب على اللاعبين او من قبل لاعب آخر .
 - ج - اعطاء بداية الفتره كراحة للاعبين لغسل وجوههم وايديهم والجلوس امام المدرب .
 - د - كلام المدرب يجب ان يرتكز على الاشياء التالية : -
- ١ - ذكر الاخطاء التي وقع فيها الفريق في الشوط الاول باسلوب لا يؤثر على نفسية اللاعبين .
 - ٢ - ذكر النقاط التي يجب اتباعها في الشوط الثاني .
 - ٣ - تشجيع اللاعبين على مزيد من العطاء وبذل الجهد .))

* ثامر محسن و واثق ناجي

٩٩ مشكلة تاكتيكية في دوري الكرة

مطبعة اركان

بغداد - ١٩٨٤

ص ٧٧

الفصل الثاني - المنهاج الاسبوعي

كما سبق ذكره ان المنهاج اليومي هو الوحدة البنائية لجميع المنهاج التدريبيه ولهذا فان التدريب في اي يوم من ايام الاسبوع هو لبنة في بناء يريده المدرب واللاعب ان يكون شامخا . ولكن هذه اللبنات ليست متشابهة . ان مادة المنهاج اليومي هي جزء اساسي من المنهاج الاسبوعي ، وكما ان اجزاء المنهاج لليوم الواحد تعطى لغرض معين فان ما يعطى في ايام الاسبوع انما يجري ضمن هدف اسبوعي .

المبحث الاول - مكونات المنهاج الاسبوعي

المنهاج الاسبوعي يشتمل على ما يلي :-

اولا : - جميع النقاط الواردة في المنهاج اليومي .

ثانيا : - النقاط الخاصة بالمنهاج الاسبوعي واهمها ما يلي :

- ١ - يكون لكل اسبوع هدف او اكثر يعمل المدرب من اجل الوصول اليه .
- ٢ - ان متطلبات الحياة اليومية في العمل والدراسة والامور الحياتية تختلف حسب موقع اليوم في الاسبوع فان حالة اللاعب (الشخص) يوم السبت من حيث النشاط والراحة النفسية بعد يوم الراحة تختلف عن حالته يوم الخميس بعد اسبوع من الدراسة والعمل .

على المدرب ان يراعي هذه الخواص لايام الاسبوع وان يوحدها بمنهاج اسبوعي .

٣ - ان المهم في المنهاج الاسبوعي (وبضمن ذلك التدريب العملي على اللعبة) ليس هو تحمل اللاعب اقصى ما يستطيع من عمل لو أنها أعطينا الى اللاعب هنا اليوم مائة بالمائة من قابليته وفعلنا ذلك غدا ثم بعد غد فانه بعد ايام قليلة سيعاني من التعب والارهاق مما يجعل قابليته في انحدار ومستواه في اللعب في تردد رضينا بذلك ام لم نرض وهذا يشمل بالإضافة الى الناحية البدنية النواحي الفنية والنفسية وتنفيذ الخطط .

اي ان على المدربين الذين يتصورون انه كلما كان التدريب أعنف كان اجدى ان ينتبهوا الى هذا الموضوع علمًا بان مثل هذا الرأي الخاطئ منتشر بين المدربين المبتدئين واللاعبين الناشئين .

ان التدريب الجيد هو ليس التدريب باعنف ما يستطيع اللاعب تحمله . ان التدريب الجيد هو ذلك التدريب الذي يحقق الهدف فإذا كانت خطة التدريب تستوجب تدريباً شديداً يكون ذلك صحيحاً واذا كانت خطة التدريب تتطلب

تدريبياً خفيفاً فان هذا صحيح كذلك . ولتوضيح فكرة التدريب الاسبوعي الذي يحتوي على تدريبات مختلفة الشدة نعطي المثال التالي :

لفرض أن الفريق سيخوض سباقاً مهماً بعد ستة أيام من الآن ، فإذا أعطينا للاعب اليوم تدريباً شديداً فان هذا الاجراء من المدرب يكون مقبولاً ولكن هل نستطيع ان نعطي مثل هذا التدريب الشديد في اليوم الذي يسبق المباراة ؟ بالطبع لا ... ان بعض المدربين يفضلون اعطاء تدريب خفيف في اليوم الذي يسبق المباراة وآخرون يفضلون الاكتفاء بتمارين تشبه الاحماء وآخرون لا يعطون للاعبين اي تدريب عملي ويكتفون بالناحية النظرية .

ان مثل هذه التدريبات تتعدد ليس حسب هوى المدرب وانما تحكم فيها كثير من العوامل الواردة في العوامل المؤثرة على التدريب اليومي زائداً العوامل الخاصة بموقع التدريب اليومي في المنهاج الاسبوعي والشهري والسنوي .

ان المنهاج الاسبوعي الذي يناسب الفريق في الشهر الاول من دور السباقات لا يتشرط ان يكون مناسباً للفريق ذاته في الشهر الثالث من دور السباقات كما ان المنهاج الاسبوعي الذي يناسب أحد الفرق لا يتشرط ان يناسب فريقاً آخر ، كما ان مدربى الفرق ذات المستوى العالى جداً يضعون منهاجاً اسبوعياً خاصاً بكل لاعب من لاعبي فرقهم ، لأن ما يفيد اللاعب (آ) اذا اعطي الى اللاعب (ب) قد يضره او انه لا يطوره التطوير الذي يمكن أن يحصل عليه فيما لو وضع له منهاج اسبوعي خاص به بالذات .

اما تقدم توضح حقيقة مهمة الا وهي ان المنهاج التدريبي الاسبوعي هو ليس وصفة رياضية جامدة يمكن تطبيقها على اللاعب او الفريق لكي يرتفع مستوىه . ان اعطاء الجرعة المناسبة من التدريبات الاسبوعية الى اللاعب او الى الفريق يجب ان تخضع الى جميع الامور الواردة في المنهاج اليومي اضافة الى كون هذه التدريبات هي احجار في بناء التدريب الشهري .

المبحث الثاني - المؤثرات على المنهج الاسبوعي

مما تقدم توصل الى ان المنهج الاسبوعي يخضع الى مؤثرات كثيرة فيما يلي
أهمها :-

١. عمر اللاعب .
 ٢. مستوى الثقافى والتعليمى .
 ٣. الحالة الصحية (كالاصابة والارهاق والامراض الاعتيادية) .
 ٤. الحالة العائلية والزوجية والاجتماعية .
 ٥. ظروف عمل اللاعب او دراسته او اية مسؤوليات اخرى .
 ٦. مستوى في اللعبة .
 ٧. درجة لياقته .
 ٨. التغذية .
 ٩. موقع ذلك التدريب الاسبوعي من الموسم .
 ١٠. الغرض من التدريب الاسبوعي .
 ١١. عوامل الجو والإقليم والتكيف .
 ١٢. الحالة النفسية لللاعب والفريق .
 ١٣. الظروف الخاصة المحاطة باللاعب او بالفريق .
 ١٤. المنهج التدريسي الاسبوعي يستوجب اجراء تنسيق بين المنهج التدريسي الخاصة باللاعبين لذلك الاسبوع لا يجاد صيغة ناجحة لمنهاج اسبوعي يوحد المنهج الاسبوعية الخاصة باللاعبين وتكوين منهاج اسبوعي للفريق .
 ١٥. ان المنهج اليومي كما سبق وان شرحنا هو لبنة في بناء المنهج الاسبوعي وان المنهج الاسبوعي بدوره هو لبنة في المنهج الشهري لللاعب وللفريق .
- وكما يتضح ان الفقرات مارة الذكر تشمل جميع انواع المنهج التدريسي كذلك .

للمنهج الاسبوعي ثلاثة أهداف هي :-

الهدف الآنى :

يتحقق الهدف المطلوب من هذا الاسبوع وبهذا فانه يحقق منهاجا آنيا . وفي دور السباقات يكون الهدف هو تحقيق الفوز في المباريات التي يخوضها الفريق لأن غالبية مواسم السباقات في العالم في كل اسبوع من اسابيع دور السباقات تحتوى على

مباراة واحدة على الأقل . لهذا فإن تحقيق الفوز في هذه المباراة يكون هو الهدف الآني .

الهدف المستقبلي

يعلم المنهج الأسبوعي على توفير القاعدة والظروف الملائمة والصحيحة للمناهج الأسبوعية القادمة .

الهدف الثالث - الهدف التنسيقي :

من أهداف المنهج الأسبوعي هو التنسيق بين المنهج اليومية الدخلة فيه للحصول على أقصى ما يمكن من فائدة لتطوير اللاعب كأنسان وكعضو في فريق . وهذا لا بد من الاشارة الى نفس الفكرة التي تناولناها في المنهج اليومي لتدريب اللاعبين الا وهي ان التدريب الجيد هو ليس التدريب بعنف على طول الخط او المنهج الأسبوعي المزدحم بالمسائل الثقافية والنظرية والعملية في التدريب . ان المنهج الأسبوعي الجيد هو ذلك المنهج الذي يحقق الهدف الآني للتدریب وان يكون هناك تنسيق في مواده وبهذا فان المنهج الأسبوعي هو قاعدة جيدة للمناهج التي تليه وهو يحمل في نفسه بعداً مستقبلياً وان بعد المستقبلي لا يخص الاسبوع الذي يليه فقط وانما يمتد الى الاسابيع التي بعده وكذلك الاشهر التالية ثم السنوات المقبلة .

المبحث الثالث - نماذج للمناهج التدريبية الأسبوعية

ان المناهج الأسبوعية مختلفة وذلك استنادا الى الهدف او الاهداف المتواخة منها .
ستقدم نماذج للمناهج التدريبية العلمية الأسبوعية بصورة مفصلة على الاخص في دور الاعداد لنفر الدرجات العليا .

ان هذه النماذج هي كدليل ولا يصح تطبيقها على الفرق كصفة جاهزة وعلى المدرب ان يدرس ظروف فريقه دراسة دقيقة قبل ان يضع المناهج الملائمة له . وفيما يلي هذه النماذج :



المنهج التدريبي في الأسبوع الأول

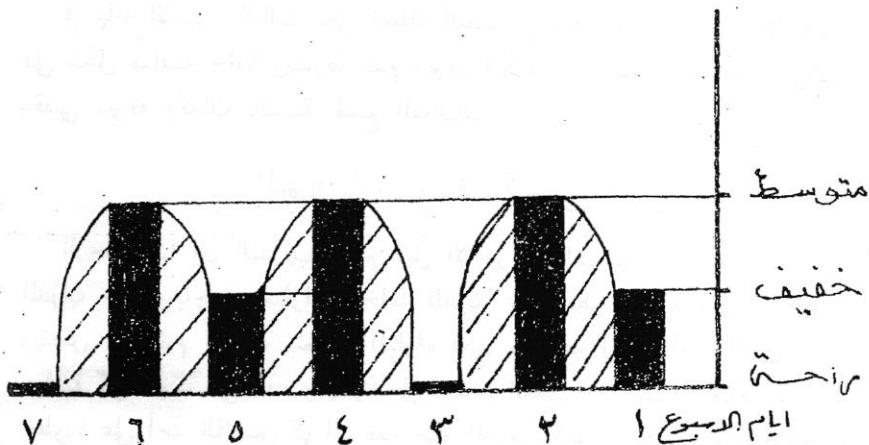
يلاحظ في هذا المنهج اعطاء المجال للاعب لكي يرتاح بين تدريب واخر . ان بعض المدربين يعتقدون بان تعجيل اللاعبين بالتدريب الى اقصى استطاعتهم يكون ذا فائدة كبيرة ولكن هذا الاعتقاد خطأ لأن اللاعب كان متوقعا عن التدريب وهذا يعني انه غير مستعد لتحمل مجهود عالي وهذا يشمل العضلات والمفاصيل والاجزاء الداخلية والناحيتين العصبية والمعنوية . وان الاستعجال في تقصير فترة اعداد اللاعبين محفوف بالمخاطر لذلك من الافضل الابداء بالتدريب قبل اسبوع من الوقت الاعتيادي على الأنسنة اللاعبين .

يمعن في الأسبوع الاول اعطاء لعب في هدفين واذا رغب المدرب في ذلك فيجب ان يكون في ساحة صغيرة مع التشديد على اللاعبين أن يلعبوا بأقل جهد ممكن ويمنع ضرب الكرة حتى بقوة متوسطة وكذلك بالنسبة للفعاليات البدنية وهذا يشمل المدة المخصصة لكل تمرين وكذلك المسافة او التكرار الخاص بكل تمرين .

اناء التدريبات يمكن اعطاء لعب في هدفين ولكن يجب الا يتخذ ذلك شكل منافسة . وان مستوى المنافسة يزداد مع التوغل في الموسم . كما ان مدة اللعب بهدفين في الاسبوع الاول تكون لمدة قصيرة ثم تزداد بصورة تدريجية في الاسابيع التالية حتى تصل الى مدة كاملة في نهاية الاسبوع الرابع تقريباً .

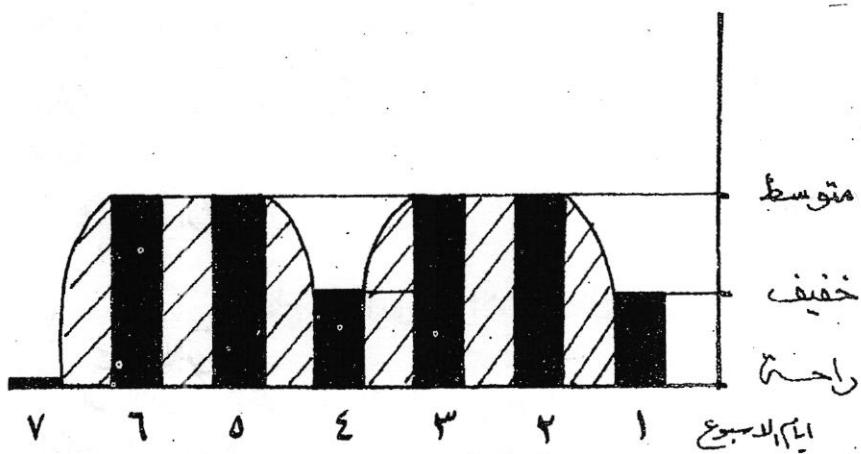
المنهج التدريجي في الاسبوع الثاني

ان التدريب المطلوب في هذا الاسبوع هو اكثر سعة وجهداً . ولكن يجب الانتباه الى نفس ما ورد في الاسبوع الأول حول عدم السماح باعطاء تدريبات أو فعاليات بأقصى قوة لأن اللاعب ما زال بعيداً عن الاستعداد وان الاستعجال في اعطاء تدريبات عنيفة أو قوية أو تلذ طولية ما زال منوعاً . وينبغي كذلك ضرب الكرة بقوة والركض بسرعة والقفز بانواعه أو اللعب بهدفين بشدة .



شكل ١٣٧

المنهج التدريسي في الأسبوع الثالث

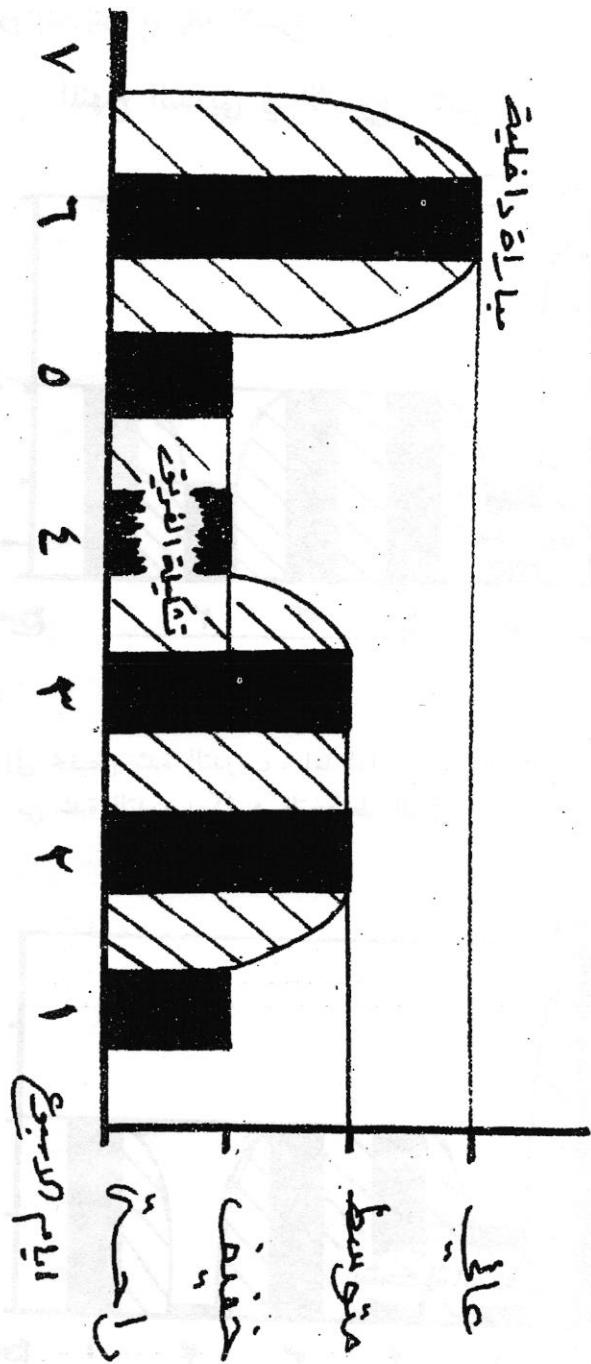


نلاحظ ان التدريب اصبح ذا جهد اكبر واعلى ولكن ما زال بعيدا عن الجهد بأقصى طاقة لأن اللاعب ما زال غير مستعد لتحمل مجهود بأقصى طاقة ، علماً بأن الفرق المتقدمة في العالم لا توصل لاعبيها الى أقصى جهد في التدريب الا بعد مالا يقل عن اثني عشر اسبوعا من ابتداء التدريب .

في نهاية الأسبوع الثالث يمكن اعطاء اللعب في هدفين ولكن يتشرط الا يكون على شكل منافسة حادة ويشرط عدم ضرب الكرة بشدة كما يتشرط عدم الركض بأقصى سرعة وكذلك بالنسبة لجميع الفعاليات .

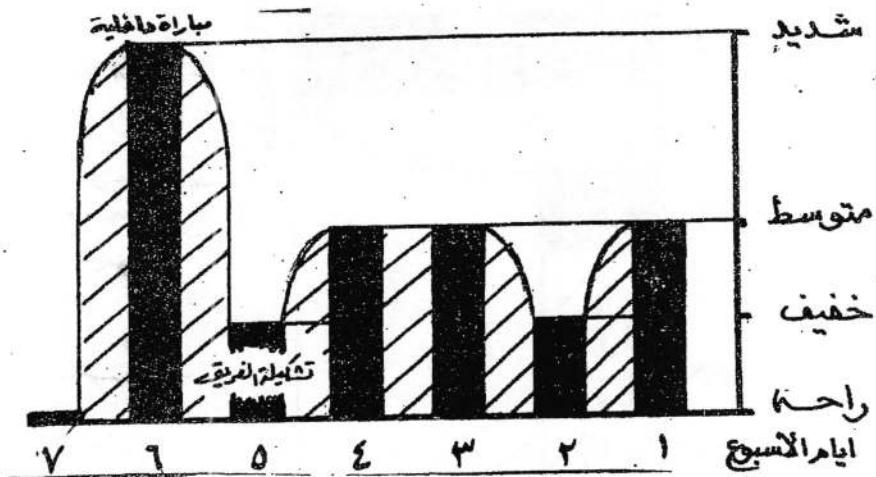
المنهج التدريسي في الأسبوع الرابع

نلاحظ هنا ان التدريب لل يوم قبل الاخير من الاسبوع قد أخذ مداه وان المدرب يسمح بإجراء مباراة داخلية للفريق وان تكون تحت اشرافه الدقيق ويفضل الا يقوم المدرب بتحكيم المباراة لكي ينصرف الى مراقبة الفريق والى مراقبة كل لاعب على حده وان يتدخل لايقاف اللعب اذا كانت هناك ضرورة او خطورة على أحد اللاعبين كما ان عدم قيام المدرب بتحكيم بصورة عامة يسمح له ان يلاحظ فريقه بصورة دقيقة بينما نرى ان كثيرا من المدربين يقومون بتحكيم المباريات التدريبية لفرقهم مما يشغل المدرب ويجعله لا يتبع شؤون التدريب . لذا ننصح جميع المدربين عدم تحكيم المباريات بين لاعبيهم انفسهم او بين فرقهم وفريق آخر .

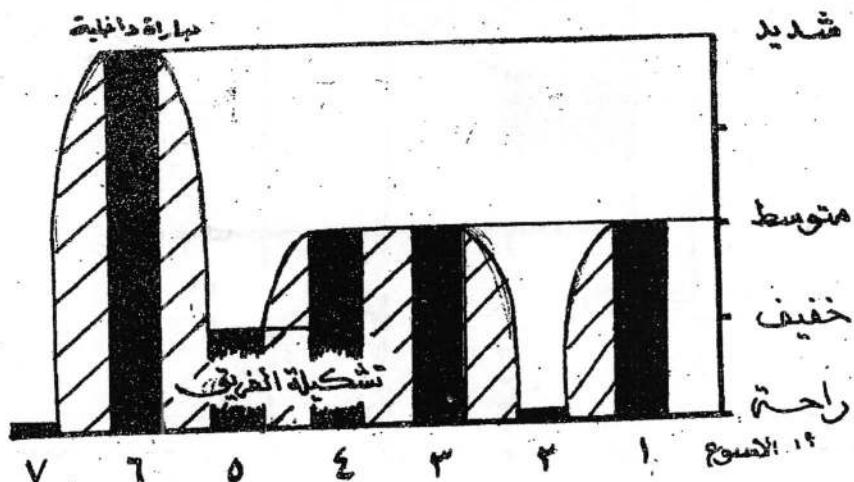


في بداية الأسبوع الرابع يقوم المدرب بإجراء الاختبارات الازمة لللاعبين
للتثبت مسواهم في الفعاليات الأساسية للعبة لكي يتسمى له وضع تشكيلة ابتدائية
للفريق ويقوم بتجربتها في نهاية الأسبوع .

المنهج التدريبي في الأسبوع الخامس

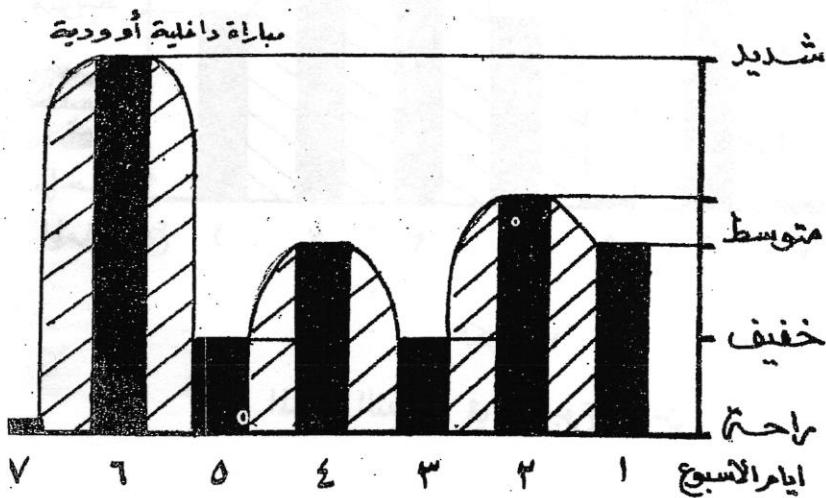


يعدون الى تخفيض شدة التدريب ، اما اذا كانت حالة الفريق جيدة فان
المدرب يزيد من شدة التدريب كما في التخطيط التالي : -



وفي وسط الاسبوع يقوم المدرب بتجرب على احسن تشكيلة للفريق كحلقات وكفريق .

المنهج التدريبي في الاسبوع السادس



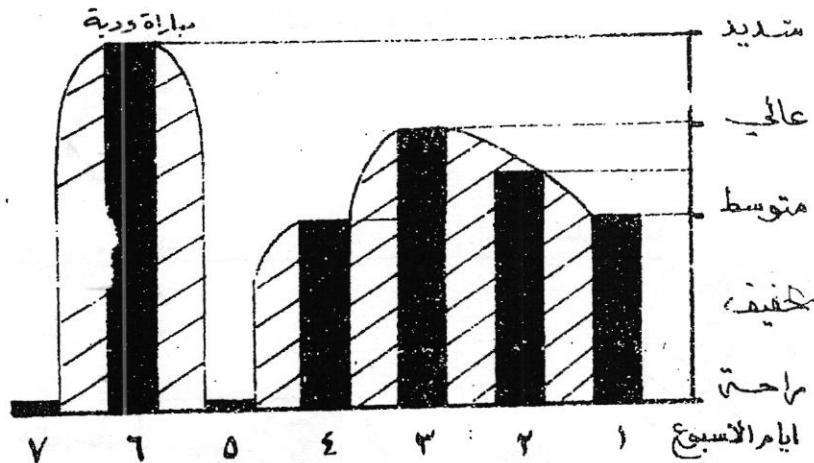
ويستمر المدرب في رفع مستوى التدريب عن طريق التقليل من ايام الراحة وزياة عدد ايام التدريبات الحقيقة والمتوسطة .

وفي هذا الاسبوع لا توجد ايام راحة وبهذا فان الاسبوع قد أصبح ايام تدريب من اليوم الاول حتى الخامس وفي اليوم السادس تجري مباراة داخلية قوية او ودية مع فريق اضعف من فريقتنا ويعقب ذلك يوم راحة .
ويستمر المدرب في اختيار لاعبيه لاجتياح احسن تشكيلة للفريق .

المنهج التدريبي في الاسبوع السابع

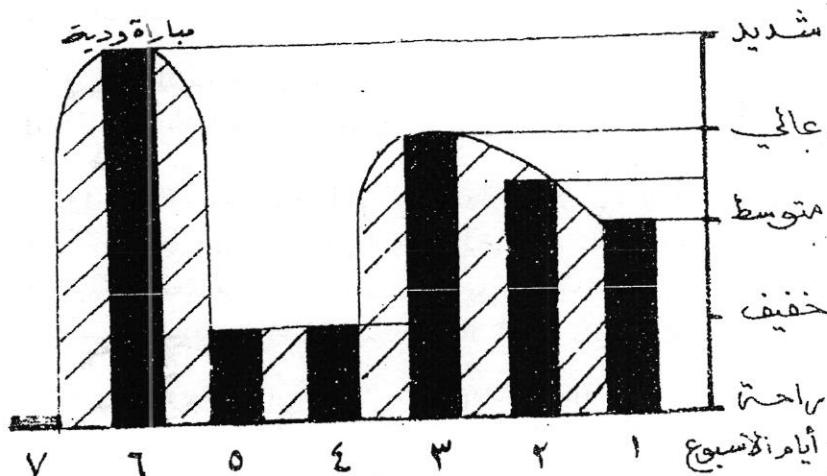
في هذا الاسبوع تدرج التدريبات في جهدها حيث يجري في اليوم الثالث تدريب علي المجهود وعدم السماح للفريق بالرکود في اليوم التالي حيث يعطي تدريباً متوسط الجهد ثم اعطاءه راحة لكي يكون مستعداً لل يوم التالي حيث تجري مباراة ودية مع فريق مستواه يقارب مستوى فريقتنا مع التأكيد على الفريق بعد الاشتباك بصورة عنيفة مع الخصم ثم يعقب ذلك يوم راحة .

في هذا الاسبوع يثبت المدرب تشكيلة الفريق بصورة شبه نهائية ويبدأ بوضع الخطط الفرقية ويجري تدريبات عملية لتطبيقها في التدريب واللعب.



شكل ١٤٣

المنهج التدريبي في الاسبوع الثامن



شكل ١٤٤

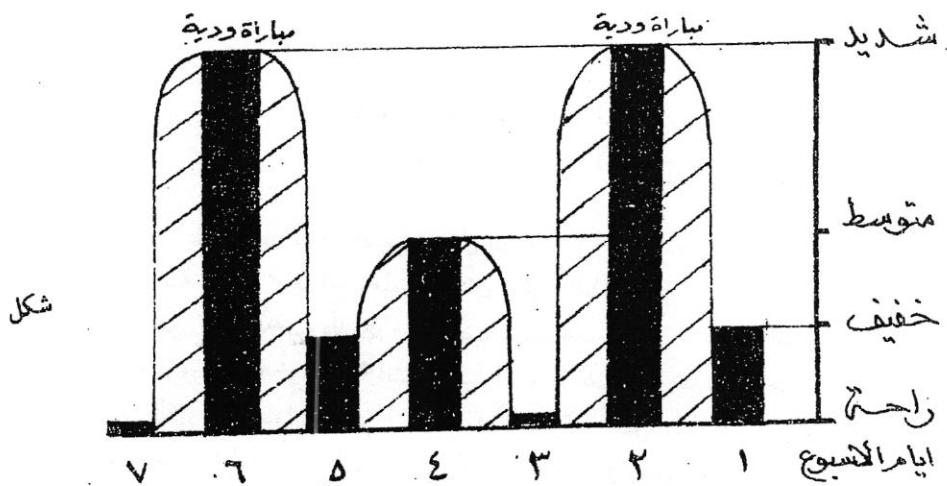
النهج التدريسي في الأسبوع السادس (مباراتان في الأسبوع)

لقد تقدم الوفد السوفيتي إلى دورة كأس العالم لكرة القدم التي جرت في شيلي سنة ١٩٦٢ بأفراح يطلب فيه أن يكون الفاصل الزمني بين مباراة وأخرى لا يقل عن ثلاثة أيام وذلك لأن اللاعب لا يستطيع توازنه البدني والعصبي والنفسي قبل مرور ثلاثة أيام بعد انتهاء المباراة وإن هناك لاعبين يحتاجون إلى فترة أطول لكي يستعيدوا توازنهم (المراجع ٦١). وقد أدخل هذا الاقتراح هذا الإقتراح إلى مؤتمر الطباء كرة القدم الذين كان معقلاً في شيلي حيث درسه الاطباء دراسة مستفيضة وخرعوا بقرار يويد ما جام في المقرن السوفيتي وقد طبق وذلك ابتداءً من سنة ١٩٦٦ في دور كأس العالم التي جرت في لندن حيث وضع فاصل زمني بين المباراة التي يخوضها الفريق والمباراة اللاحقة مدة ثلاثة أيام على الأقل.

ومازال هذا القرار ساري المفعول. وقد التزمت اللجنة المنظمة للدورة كأس العالم الثالثة عشر والتي جرت في المكسيك في مايس / حزيران ١٩٨١ بهذا القرار رغم أن هذا الالتزام يكلف الاتحاد الدولي لكرة القدم جهوداً إضافية لأن بهائيات كأس العالم تستغرق مدة أطول مما لو كانت الفواصل بين المباريات أقل.

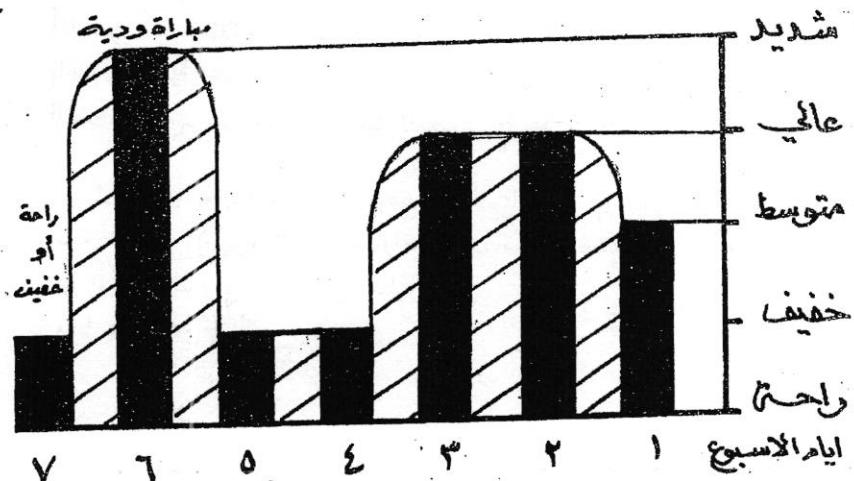
وتعتمد بعض الدول التي تنظم دورة السباقات إلى وضع برنامج السباقات بحيث يخوض كل فريق مبارياته بين يوم ويوم أي أنها تجعل الفترة بين مباراته وأخرى أقل من الفترة اللازمة لاستعادة اللاعبين توازنه البداليوجي وإن هذه الدولة تتوجه بإعداد فريقها بحيث تورده على تحمل مثل هذا الجهد العالي وابها تقدم على التضحيه بشيء من صحة لاعبيها للحصول على البطولة.

إن الذي يعنينا من هذا الموضوع هو أن الفريق في مثل هذه الدورات المهمة سيخوض في الأسبوع الواحد مباراتين. إن هذه المقاييس تلزم المدربين أن يضعوا في النهج التدريسي الأسبوعي مبارتين وفيما يلي نوجز لذلك.



ان مثل هذا المنهاج هو أقصى ما يتحمله اللاعب دون ان يتعرض الى الاذى
ان اجراء مباراتين في الاسبوع لمدة عدة اشهر تجعل صورة الفريق في تغير اذ
يتضح ان بعض اللاعبين الجيدين لا يتحملون مثل هذا الجهد ولذلك ففي اثناء دور
السباقات (موسم السباقات) يجب ان يراعي المدرب ذلك والا يشرك مثل هذا
اللاعب في مباراتين في الاسبوع ويكون من الافضل اشراكه في واحدة من الاثنين
فقط واشراك لاعب آخر في المباراة الثانية .

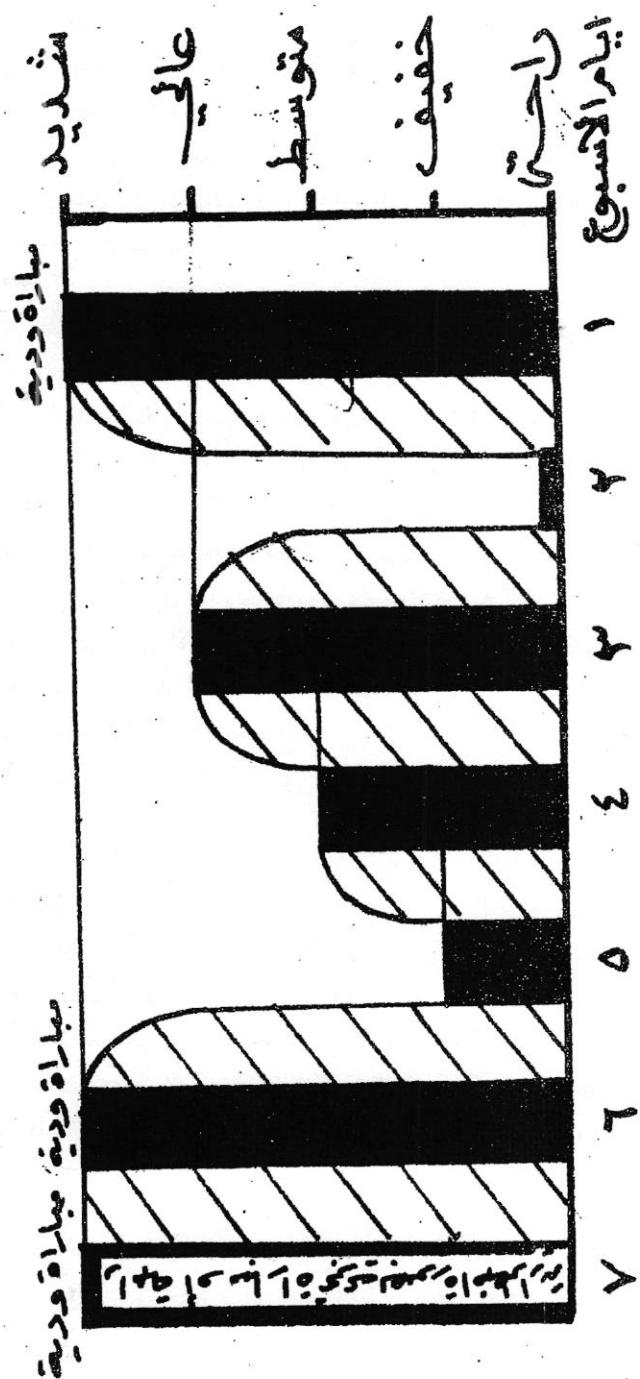
المنهاج التدريبي في الاسبوع العاشر



ان الفريق يضطر في بعض الدورات وفي ظروف خاصة الى اظهار اقصى قابليته دون ان يكون لديه الوقت الكافي للراحة لذلك يشتمل البرنامج التدريبي على مثل هذه النماذج كما موضح في الرسم يجري المدرب تدريبين عاليي الجهد بعد يوم متوسط الجهد ثم بعد يومين بجري تدريباً شديداً (مباراة ودية) ويفضل ان تكون مع فريق قوي لكي يستطيع المدرب ان يختبر فريقه في امتحان عسير . وبعد يوم المباراة يعطي تمريناً خفيفاً او راحة .

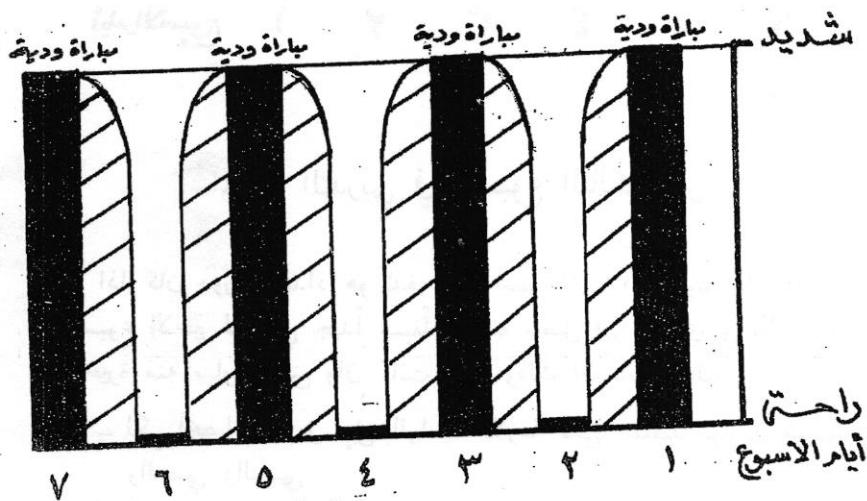
ان مثل هذا الجهد العنيف هو اكثراً من تحمل غالبية لاعبي كرة القدم ، لذلك على المدرب اذا كان مضطراً الى الاشتراك في مثل هذه السباقات ، ان يوزع لاعبيه على المباريات الثلاث ، مع ملاحظة ان اجراء التدريب المستمر لاسبوع على مثل هذا الجهد يجعل عدد اللاعبين الذين يتمحولون مثل هذا الضغط اكثراً وأعلى مستوى . لذلك ينصح بتدريب كل اعضاء الفريق على مثل هذا الجهد قبل اسابيع من الاشتراك في الدورة المطلوبة . وهنا لابد من التذكير بما سبق وان شرحنا ، سابقاً الا وهو ان اللاعبين الذين تجاوزوا سن الثلاثين هم بدنيا اقل قدرة على تحمل مثل هذا الجهد من الاصغر منهم سناً . لذلك يكون من الافضل عدم اشراك اللاعب كبير السن في المباريات الثلاث . ويكون من المفيد في مثل هذه الدورات المزدحمة ان يصطحب اكبر عدد مسموح به من اللاعبين ليكون بمقدوره ان يجري التبديلات اللازمة لكي لا يرهق الفريق .

كما ان كثيراً من السباقات بكرة القدم كسباقات كأس العام أو كأس اوروبا او الدورات الاولمبية تجري على اسلوب تحديد الفائز في المباراة وهذا يتضمن ان تنتهي المباراة بفوز احد الفريقين . ولذلك فان الفريقين اذا تعادلا يكسر التعادل بينهما باضافة نصف ساعة وادا بقي التعادل يعمد الحكم الى كسره عن طريق الضربات من علامة الجزاء وأحياناً بجري الالتفاق على اعادة المباراة في اليوم التالي ، فان كانت شروط الدورة تقتضي بكسر التعادل عن طريق اعادة المباراة في اليوم التالي فان هذا يعني اتباع منهج مقارب لمنهج الدورة كا يلي :-



المنهاج التدريبي في الأسبوع الحادي عشر (أكثر من ثلاثة مباريات في الأسبوع)

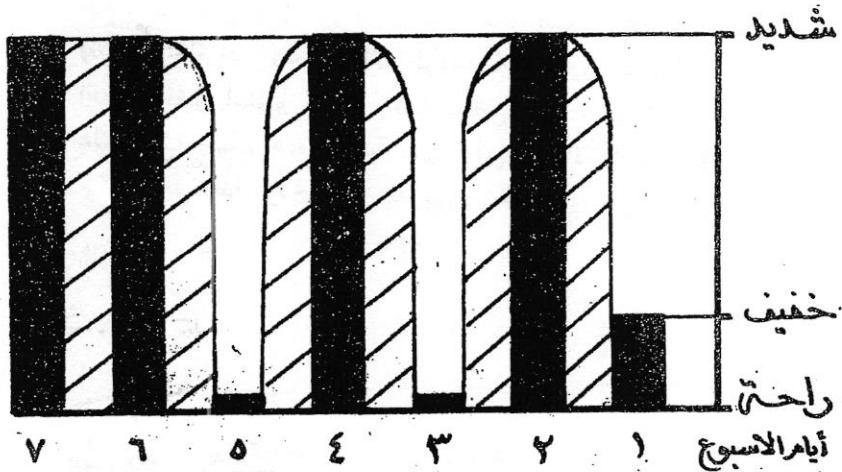
إن بعض منظمي الدورات وتحت تأثير ظروف معينة يتخذون قراراً بإجراء مباريات يكون الفاصل الزمني بين مباراة الفريق وماراته الأخرى أقل من ثلاثة أيام . كما سبق وان ذكرنا ان مثل هذه السحبة مجده ومؤذية للفريق ككل ولللاعبين كأفراد . ولكن هناك ظروف تجبر الفريق على الأشتراك في مثل هذه الدورة وتقبل اسلوبها كما هو ، لهذا يقتضي تدريب الفريق على ذلك ليكون قادرآ على اللعب حسب هذه السحبة غير الطبيعية والا كان الاذى مضاعفاً . وفيما يلي نقدم نموذجاً لمنهاج تدريبي يستجيب الى مثل هذا المجهود العالي :



ان هذا الجهد هو غير اعتيادي على الاطلاق فاذا كان الأسبوع الذي يحتوي على ثلاثة مباريات صعباً فان هذا الأسبوع ذو الأربع مباريات صعب للغاية وفيه خطر بلين على صحة اللاعبين ويجب على منظمي الدورات ان يتبعوا عنه .

المنهج التدريجي في الأسبوع الثاني عشر

يكرر المدرب التدريب الذي اجراه في الأسبوع الحادي عشر او بصورة مقاربة له كما مبين في الرسم التخطيطي التالي :



المنهج التدريجي في الأسبوع الثالث عشر

اذا كان دور الاعداد هو لمدة ثلاثة اشهر اي ١٣ اسبوعا فان المدرب في الأسبوع الاخير لا يعطي جهداً عنيفاً كما انه يفضل ان لا يجري في الايام الاربعة الاخيرة منه مباراة حتى وان كانت ودية وذلك للأسباب التالية :

١ - لكي يحصل الفريق على الراحة الازمة لكي يستعيد توازنه الفزيولوجي والعصبي والنفسى .

٢ - لكي لا يصاب لاعبوه لأن الاصابة اذا كانت كبيرة فانها ستمنع اللاعب من الاشتراك في أول مباراة للفريق في الموسم وهذه خسارة كبيرة للاعب وللفريق واذا كانت الاصابة بسيطة فان اللاعب مع ذلك سوف لن يستطيع المساهمة في المباراة الاولى بكفاءة وذلك لانخفاض كفاءته بسبب توقفه عن التدريب جزئياً او كلياً خلال فترة الاصابة .

- ٣ - لكي يتسمى للمدرب اكمال النقص الذي يلاحظه عند لاعبيه .

٤ - لكي يستطيع الانصراف الى وضع تشكيلة الفريق بصورةها النهائية .

٥ - لاباس من اجراء مباراة داخلية خفيفة قبل المباراة الرسمية بعدة يومين او ثلاثة مع اشتراط عدم الالتحام .

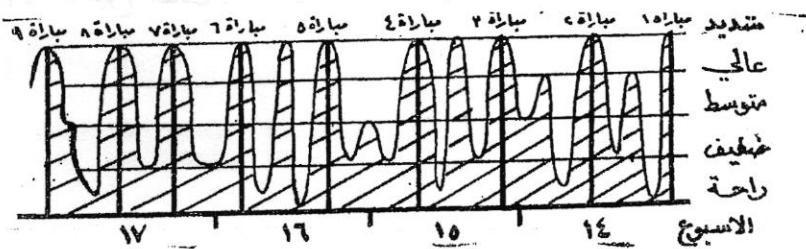
ملاحظة:-

يفضل اثناء دور الاعداد القيام بجولة داخلية او خارجية لضبط متعلقات الفريق واكمال النواصص التدريبية ولزيادة الكشف عن المستوى الحقيقي للفريق لكي يتفهم المدرب حالة فريقه بصورة دقيقة في (حالة سفر) مع ملاحظة ان قابلities اللاعب وعلاقاته بزملائه وسلوكه تتغير عندما يخرج عن محيط مدینته وأن اللاعب يظهر على حقيقته عند اشتراكه في جولة رياضية .

المنهاج التدريسي للاسبوع ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧

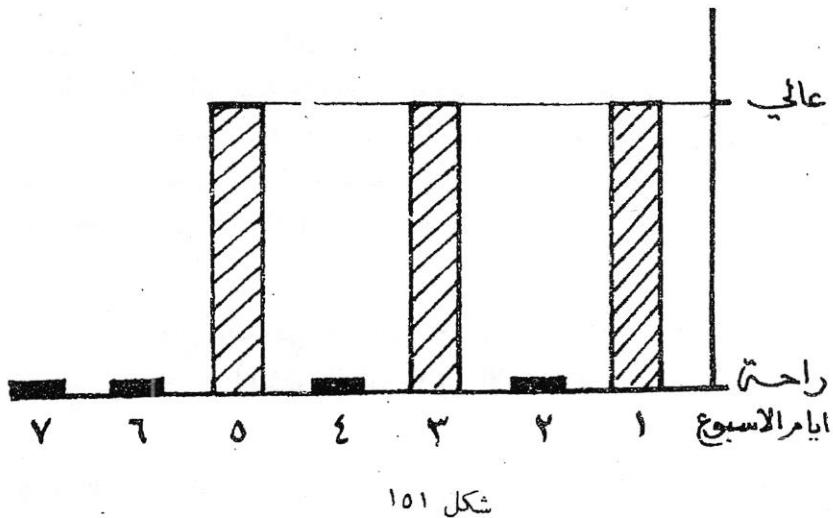
وإذا كان دور الاعداد يتكون من اربعة اشهر فان الاسابيع الاربعة الباقية مستخدمة لضبط تشكيلة الفريق ولزيادة لياقته وتطبيق خطط اعلى مستوى واكثر تعقيداً كما يتضمن الوقت للفرق لاجراء جولة داخلية او خارجية لزيادة التأكيد من قابلية الفريق.

واننا نعتقد بأنه من الأفضل للفرق العراقية أن تتبع دور الأعداد ذا الاربعة أشهر لأن مثل هذه المدة تساعد على اعداد الفريق بصورة أفضل . في الأسابيع الاربعة يمكن اتباع المنهج التدريسي التالي : -



نموذج للمنهاج التدريسي الاسبوعي للناشئين من اعمار ١٢ - ١٧ سنة

ان التدريب الاسبوعي للناشئين يتكون كشيء اعتيادي من ثلاثة تدريبات
وأربعة أيام راحة حسب التخطيط التقريري التالي :

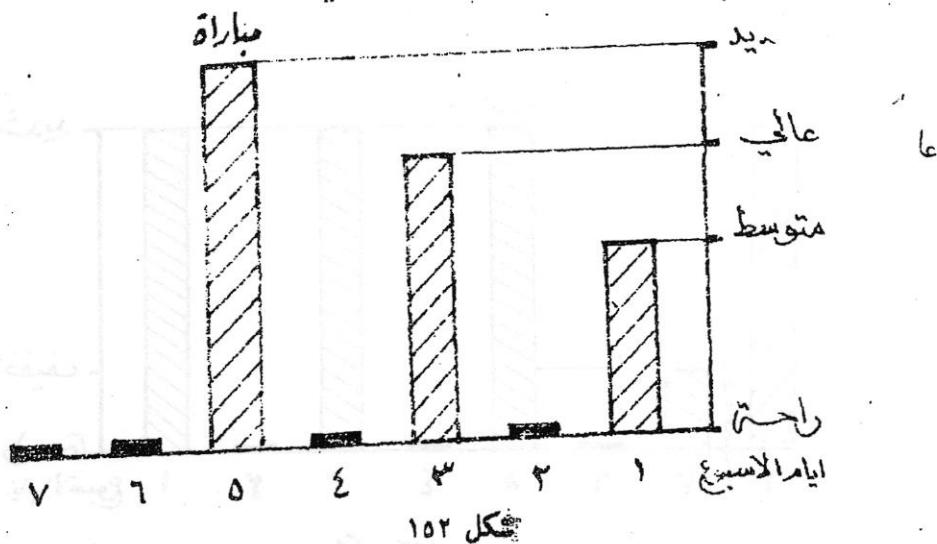


شكل ١٥١

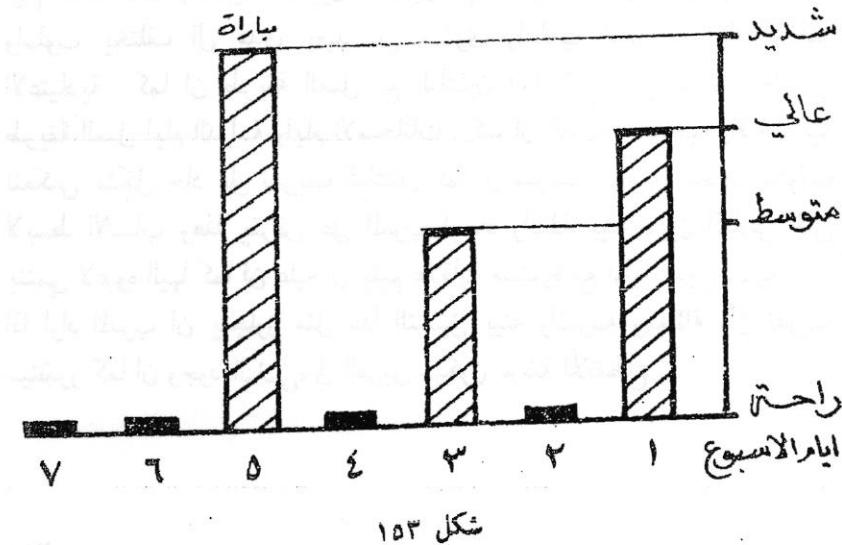
ان منهاج الناشئين يخضع الى نفس شروط منهاج التدريسي للبالغين مع الاخذ
بعين الاعتبار الظروف الموضوعية الخاصة بالناشئين .

ت تكون الاسبوع الاولى (دور الاعداد) من التدريب من تدريب تليه راحة كما
صبين في التخطيط اعلاه ويستمر ذلك مدة ثلاثة او أربعة أسابيع . وتخلل هذه
الاسبوع مباريات داخلية وودية ولا بأس من اجراء مباراة ذات مستوى جيد في
نهاية الاسبوع الثالث .

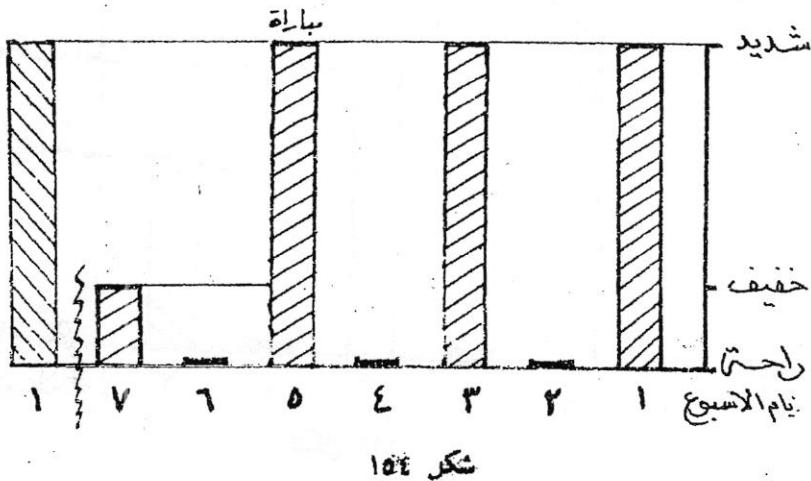
ج للمنهج الاسبوعي اثناء موسم ساقات الناشئين



ينفذ الجهد بين يوم وآخر اي ان هناك راحة يوم بعد كل تدريب وكما يتضح
فان الراحة بعد المبارأة تكون لمدة يومين . كما يمكن اعطاء التدريب الاسبوعي
التالي :



وإذا كانت ظروف الفريق جيدة وكانت حالة الفريق المعنوية جيدة فيمكن اعطاء التدريب التالي :-



ان مستوى فرق الناشئين من الاطفال والفتىان متباين بصورة كبيرة لذلك على المدرب ان يعرف خصائص فريقه بدقة . كما ان ظروف الفريق في تغير مستمر ففي ايام الامتحانات (غالبية اللاعبين الناشئين هم طلاب) يكون التدريب بمستوى واسلوب يختلف الى مدى بعيد عن مستوى واسلوب التدريب ايام الدراسة الاعيادية . كما ان طريقة العمل مع الناشئين أثناء العطل يختلف كذلك عن طريقة العمل ايام الدراسة وايام الامتحانات . كما ان الظروف المناخية والاجتماعية تتعكس بشكل حاد على تدريب الناشئين كما ان تدريب الناشئين معرض للتوقف لابسط الاسباب وهذا يفرض على المدرب ايجاد رابطة بينه وبين المدارس التي ينتسب اليها كما ان عليه ان يقيم علاقات مستمرة مع اولياء امور لاعبيه . اذا اراد المدرب ان يتجاوز مثل هذا التنسيق بينه والمدرسة والعائلة فان تدريبه سيتضرر كما ان وجود الناشيء في الفريق سيكون عرضة للانقطاع .

الفصل الثالث - المنهج الشهري

كما ان المنهج اليومي هو الوحدة البنائية للمنهج الاسبوعي فان المنهج الاسبوعية هي الوحدة البنائية الاكبر للمنهج الشهري .
ان الدورة الاعتيادية للسباقات موزعة على الاسابيع ولذلك فان المنهاج الشهري خلال دور السباقات يحتوي على سباقات لا تقل عن خمس مباريات .

المبحث الاول - المؤثرات على المنهج الشهري

ان جميع المؤثرات التي ورد ذكرها في المنهج اليومي وفي المنهج الاسبوعي تؤثر على المنهاج الشهري واضافة الى ذلك هناك مؤثرات اخرى خاصة بالمنهج الشهري والتي يمكن ايجازها بما يلي :

١. التدريبات اكثرا عددا (لانها مجموع تدريبات عدة اسابيع) .
٢. المنهاج الشهري الموضوع على الورق يتعرض الى التغيير والتحوير والتطوير أثناء التنفيذ وذلك لطول الفترة التي ينفذ خلالها .
٣. ان وضع خطة التدريب لمدة شهر تستوجب دراسة جميع ما يجري خلال هذا الشهر من تدريبات وسباقات ودية او رسمية داخل القطر وخارجها . ان هذا الموضوع يؤثر تأثيرا مباشرا على توزيع الجهد وكميته على الاسابيع المختلفة .
٤. المنهاج الشهري يوضع بالنظر الى موقع ذلك الشهر من الدورة الموسمية ولذلك فان اهداف كل شهر من اشهر الدورة الموسمية يختلف عن اهداف الاشهر الاخرى .
٥. المنهاج الشهري يتعرض الى فترة زمنية مناخية طويلة نسبيا . لذلك فان الشهر الواحد قد يحتوي على تدريبات متغيرة ففي بداية الشهر مثلا يكون الجو حارا بينما في نهايته باردا ، او ان الشهر في اوله جاف بينما في نهايته غزير المطر والرطوبة .

المبحث الثاني - التدريبات

ان عدد المفردات المكونة للعبة كرة القدم كبيرة جداً كما ان طبيعة هذه المفردات مختلفة ففيها الركض السريع الطليق وفيها القفز وفيها رمي الكرة وفيها التزاحم على الكرة مع الخصم وان فيها فعاليات فردية وآخر زوجية وثالثة جماعية وفرقية ، كما ان لعب حامي الهدف ذو طبيعة خاصة . وهلذا من المستحيل ان تحتوي الوحدة التدريبية على جميع مفردات اللعبة والتي تزيد عن الالف مفرد .

ـ ان طبيعة اللعبة وقانونها يسمحان للاعبين مختلفي المواقف بمارسه اللعبة ، لذلك نجد بين اللاعبين قصير القامة ومتوسطها وطويلها . كما نجد في الفريق من هو بعمر عشرين سنة ومن هو في سن الثلاثين أو الأربعين سنة .

ـ ان انتقاء المدرب لللاعبين الذين يكونون فريقيه منهم مبين على انبطاعاته والمواصفات الموجودة في ذهنه عن اللاعبين الذين يفضلهم وان هذا مستمد من قسم من المواصفات الموجودة في مفردات اللعبة وأن كل مدرب يبني احكامه على جزء قليل من المفردات والتي قلنا أنها تزيد عن الالف مفرد . وهلذا السبب اذا كلف المدرب (س) بانتقاء اسماء منتخب القطر فانها لا تتطابق مع نفس الاسماء التي ينتقيها المدرب (ب) او المدرب (ج) والخ .

ـ ولنفس هذا السبب لا يوجد مدربان يضعان وحدات تدريبية متطابقة .
ـ ان كل مدرب يضع وحداته التدريبية استناداً الى ما يلي : -

- ١ - معلوماته النظريه عن اللعبة
- ٢ - خبراته العملية
- ٣ - قابلities لاعبيه
- ٤ - التدريبات المعاكسة لذبابة المخصوص
- ٥ - الامكانيات المتوفرة لدى المدرب والفريق
- ٦ - الاهداف من التدريبات
- ٧ - المدة الزمنية المتوفرة لدى الفريق للتدريب منذ التدريب الاول .
- ٨ - المدة المتوفرة لدى الفريق لكي يصل الى اللياقة قبل أول مباراة في الموسم .
- ٩ - كذلك ، بين مباراة رسمية وآخرى
- ١٠ - الكادر المساعد
- ١١ - المستلزمات الخاصة بالتدريب كالميدان التدريبي وساحة كرة القدم والتجهيزات والاجهزه والخ .

- ١٢ - الاشراف الطبي والعلمي على الفريق
- ١٣ - الظروف الموسمية من حيث الطقس والمناخ والتوقيت ودرجة الضغط الجوي والخ .
- ١٤ - الظروف الاجتماعية .
- ١٥ - امور اخرى تفرضها طبيعة الفريق والظروف التي يتدرُّب فيها داخل القطر أو خارجه .

* * *

واننا نضع حقيقة امام المدربين الا وهي ان التدريب الامثل هو ليس التدريب الذي يحتوى على تمارين مبتكرة فقط (رغم اهمية هذه التمارين). ان تدريبات المنتخبات الوطنية في العالم تحتوى على تمارين معروفة من قبل غالبية المدربين. حتى مدرب الدرجة الثالثة كبارين الركض ودحرجة الكرة والتهديف والاحماد والمراؤحة وانواع الخطط البسيطة. والخ. ان المهم في التدريب هو علميته وصحته وليس تكديس التمارين الصعبة المعقدة او افتعالها.

ان مثل التمارين في التدريب كمثل الادوية الموجودة في الصيدلية ومثل المدرب كمثل الطبيب. ان القسم الاعظم من هذه الادوية معروف لكافه الاطباء ، لكن الطبيب المبدع هو الذي يعرف كيف ينتقى الادوية المطلوبة وان يعطيها الى المريض بالجرعة المطلوبة حسب توقيت مضبوط وكيفية مدرسته ، وهكذا هو حال المدرب الجيد. ان المدرب الجيد هو الذي يعرف كيف ينتقى التمارين واساليب إعطائها وجرعاتها وتوقيتها وبحسب الشروط الموضوعية للفريق ولللاعب .
الرغبة والالتزام : -

ان عملية التدريب عملية صعبة وشاقة لكلا طرف في التدريب : المدرب واللاعب . وعلى اللاعب ان يساهم في هذه العملية بشكل ايجابي ولا يكفي ان يتلق الاوامر وينفذها ، إذ ان عليه ان يبذل نفسه وان يفجر طاقاته في خدمة الفريق وعليه ان يدعي في الحالات التي لم يسبق لها ان تدرب عليها وعلى اللاعب ان ينظر الى مسألة التدريب على أنها (قضية مصرية) . ان هذا وامور اخرى تحمل اللاعب في موقف حدي وان عليه ان يتلزم التزاماً كاملاً بمتطلبات التدريب وان هذا لا يمكن ان يكون مالم تكن لدى اللاعب الرغبة الحقيقية في التدريب . وهذا فاذا لم يرغب اللاعب ان يبق ضمن فريقك فان وجوده في الفريق سيكون ضاراً عاجلاً أو آجلاً ، لذلك من الافضل تئحية هذا اللاعب عن الفريق منها يكن مستوى .

ان اللاعب غير الملائم بامور التدريب او الذي ليس لديه الرغبة في التدريب او البقاء ضمن فريقك يجب ان يغادر الفريق والا تسبب في (عدوى) بقية اللاعبين وهذا فانك ستخسر هذا اللاعب ولاعبين آخرين في حين ان ابعاده عن الفريق فيه فائدة تربوية له ولباقي اعضاء الفريق ومحافظة على قواسك باقي اعضاء الفريق

ان التدريبيات خلال الشهر الواحد تتعرض الى التغيرات الجوية اذ قد تكون في بداية الشهر تجري في ظروف الامطار في حين انها في نهايته تجري في موسم جاف او ان تكون درجة الحرارة قد تغيرت بشكل محسوس بين بداية الشهر ونهايته . ان هذه الناحية تعكس نفسها من ناحية شدة التمارين وتواترها وكذلك على الناحيتيين الفنية والخططية ، اذ ان احمد الكرة مثلا على الارض الموجلة يختلف كثيرا عن اخמדتها على الساحة اليابسة وان تفاصيل الخطوة من حيث سرعة الحركة والتنفيذ تختلف في الجو البارد عنها في الجو الحار .

وخلال الشهر الواحد يتعرض اللاعب للعب على ساحات مختلفة وقد تكون في اقاليم متباينة وهذا يستدعي اجراء تدريبيات تناسب الظروف التي يلعب فيها الفريق .

وان لياقة اللاعبين خلال الشهر تتغير بشكل محسوس صعودا او نزولا (بسبب الاصابة او المرض او الارهاق) .

ان المنهاج الشهري ليس واحدا طيلة الدورة السنوية اذ ان المنهاج في دور الاعداد مختلف عما هو في دور السباقات وهذا عما في دور الانتقال الى الراحة . كما ان دور السباقات والذي يستمر عدة اشهر يحتوي على مناهج شهرية متعددة يكون الهدف لكل منها يتجلانس وموقع وعده ذلك الشهر ضمن الدورة السنوية .

مما تقدم يتضح ان المنهاج الشهري ليس واحدا طيلة السنة وهو ليس مستقلاب نفسه اذ يمثل مجموع الاهداف الموضوعية للمناهج التدريبية الاسبوعية واليومية الدالة فيه . ولكن مهما كانت الظروف المؤثرة على ذلك الشهر فان المنهاج يجب ان يحقق غاية وهدا اكبر .

ولو اخذنا التسلسل الزمني للمناهج التدريبية للاشهر المتعاقبة فيمكن تحديد المهام التدريبية التالية لها :

الشهر الاول :

الاعداد العام بدون اجراء سباقات رسمية او مباريات ودية والتركيز على تمارين الناحية البدنية والفنية مع اعطاء شيء من تمارين الخطط ويمكن اجراء مباريات داخلية بين لاعبي نفس الفريق .

الشهر الثاني :

وفي بداية الشهر الثاني تتصحّر الصورة العامة للفريق ويمكن البدء بتبسيط تشكيلة الفريق ويكون ذلك عن طريق تجربة تشكيلات متنوعة تستجم وقابليات اللاعبين ومستوى اعدادهم العام في اللعبة في ذلك الوقت.

ويمكن للفريق في النصف الثاني من هذا الشهر اجراء لقاء ودي تجربى للفريق لاختباره كحلقات ومجموعة كاملة.

وفي هذا الشهر تبدأ أيام الراحة بالتناقص حتى يصل إلى يومين أو يوم واحد في الأسبوع مع ملاحظة ضرورة وضع مباراة ودية أو اثنين في الأسبوع الأخير منه لاكتشاف الحالة الحقيقة للفريق وهنا لابد من التنبيه إلى أن المباراة يجب أن تجري مع فريق مكافئ لفريقيا، وبهذا فإن نواقص اللاعبين كأفراد والفريق كمجموعة تظهر واضحة للعيان.

الشهر الثالث :

إذا كان دور الاعداد يتكون من ثلاثة أشهر (وهذا هو المتع حالياً في الفرق العراقية وأغلب فرق العالم) فيكون هذا الشهر هو شهر الاعداد الأخير. يتميز النصف الأول منه باكمال النواقص التدريبية للفريق . وفي النصف الثاني، منه يكون الفريق قد وصل إلى الحالة التي يستطيع فيها خوض مباريات رسمية لذلك ذمي الأسبوع الثالث من هذا الشهر يلتقي الفريق مع فريق أو اثنين في مباريات جدية وفي الأسبوع الرابع يمكن اجراء مباراة واحدة مع ملاحظة اقتراب اللقاءات الرسمية لذلك يجب عدم المجازفة بزج الفريق في مباريات مع فرق غير متزمنة كما أن على المدرب أن يلتزم بالتدريبات التي لا توجد فيها مجازفة باصابة اللاعبين.

ومن المهم الانتباه بصورة خاصة خلال الأشهر الثلاثة إلى تمارين المرونة وإلى الأخص في الشهر الثالث. ان اغفال تمارين المرونة يسبب اصابة اللاعبين في الوقت الذي أصبح من الصعب تعويض أي لاعب لقرب دور السباقات الرسمية.

الشهر الرابع :

وإذا كان دور الاعداد يتكون من أربعه اشهر فان هذا الشهر يستخدم لإجراء تحسينات في الفريق والارتقاء بمستواه كما يمكن اجراء جولة للفريق داخل القطر أو خارجه لزيادة اعداده.

الشهر الخامس وحتى نهاية دور السباقات :

ان الهدف من هذه الأشهر كما هو واضح اجراء سباقات رسمية للفريق ضمن الدورة التي ينتمي اليها .

وهنا من المفيد أن نلاحظ أن اللاعبين في بداية الشهر الخامس (الشهر الأول من شهر دور السباقات) يكونون ممتلئين حيوية ورغبة في اللعب وعلى المدرب أن يضع خطة التدريبية لكي لا يستنفذ اللاعبون رغبتهم في اللعب بسرعة وعليه أن يعطيهم ذلك على شكل جرعات وان يقتصر في هذا الشوق في الشهر الخامس والسادس لأن الشيء الاعتيادي ابتداء من الشهر السابع (الثالث من دور السباقات) يبدأ التعب ينجمع لدى اللاعب ويرافق ذلك التعب العصبي والازمات النفسية اضافةً إلى الاصابات البسيطة والكبيرة .

كما يلاحظ ان في نهاية دور السباقات يصل اللاعبون الى درجة عظيمة من التعب ويصبح اللاعب متبايناً من نفسه وهو يحضر الى التدريب وحتى للمساهمة في لقاء رسمي بشوق ورغبة هما أقل مما كان في بداية الدورة السنوية وهذا تظهره فائدة الاقتصاد التي ذكرناها اعلاه في شوق ورغبة اللاعبين كأفراد وكمجموعة .

وان أشهر السباقات أحياناً تتدلل مدة ستة أشهر او حتى سبعة أشهر وهنا يدخل الفريق في اكثر من فصل من ناحية المناخ وهذا يجعل المدرب يواجه مسألة موضوعية هي تكيف المناهج التدريبية لكل شهر حسب ظروفه الجوية .

أشهر دور الانتقال الى الراحة :

بعد أن تنتهي السباقات يصبح على المدرب واجب تهدئة اللاعبين واعدادهم الى الحالة الاعتيادية مع ملاحظة ضرورة عدم جعل هذا الدور قصيراً لأن الفريق اذا ترك التدريب فترة طويلة هبط مستوىه .

شهر الراحة : ان منهاج شهر الراحة هو منهاج شخصي ، ويتناول قضايا معاشية وعائلية واجراء الفحوص الطبية .

اما تقدم يتبيّن ان المنهاج الشهري هو منهاج يخص ذلك الشهر فقط وبما ان في السنة يوجد 12 شهراً فان هذا يعني ان هناك 12 منهاجاً شهرياً لدى الفريق .

الفصل الرابع - المنهج الفصلي والسنوي (الدورة الموسمية)

ان الدورة الموسمية الاعتيادية بكرة القدم تكون من اثنى عشر شهراً (سنة رياضية) .

ان السنة الرياضية بكرة القدم تبدأ حسب الظروف الخاصة باللعبة في كل قطر .

ان بداية السنة الرياضية لا يشترط أن تكون مع بداية السنة التقويمية الاعتيادية فقد تبدأ السنة الرياضية في شهر اذار أو في أي شهر آخر . كما أن بداية السنة الرياضية التي تبدأ في شهر آب لا يشترط ان تبدأ في اليريم الاول منه اذ قد تبدأ في اليوم الخامس أو العشرين منه أو في أي يوم اخر حسب المنهج الموضوع .
ان السنة الرياضية تكون من أربعة ادوار (فصول) هي : -

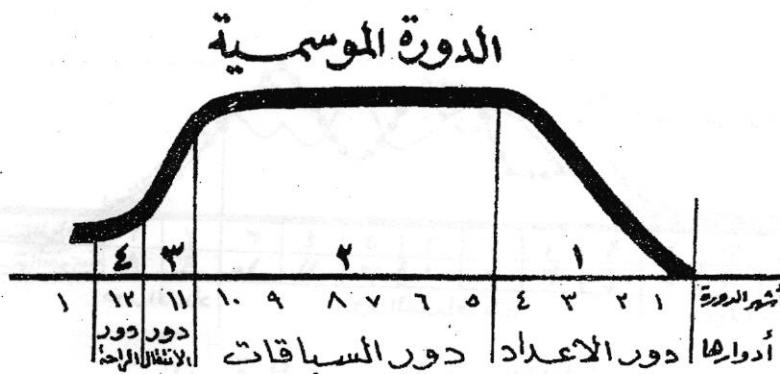
١ - دور الاعداد .

٢ - دور المسابقات .

٣ - دور الانتقال الى الراحة .

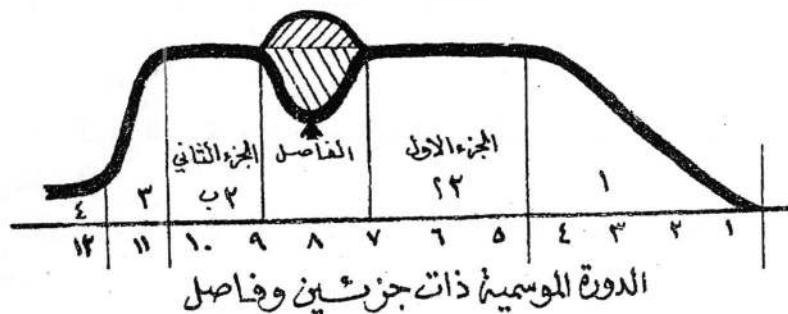
٤ - دور الراحة .

كما موضح في الرسم التخطيطي التالي :



شكل ١٥٥

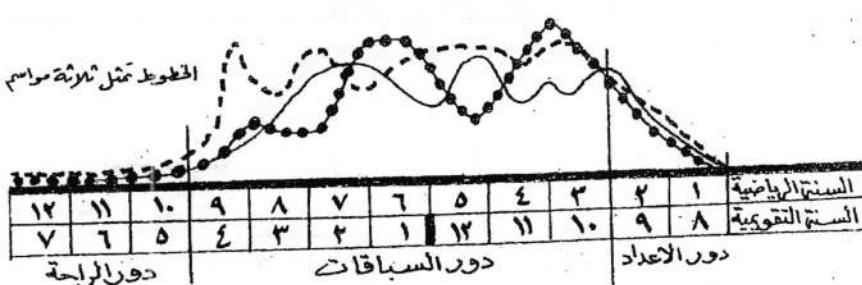
ان الدورة الموسمية في بعض البلدان تنقسم الى جزئين كما في الرسم التالي : -



شكل ١٥٦

وكما يلاحظ أنه يجري هبوط جزئي في مستوى لياقة الفريق ليتسنى لهأخذ قسط من الراحة . وهناك قسم من الفرق تستخدم هذا التوقف في السباقات المحلية لاجراء جولة خارجية أو القيام بالالتزامات الرياضية خارج الدوري وأن ذلك يتقتضي ليس فقط المحافظة على لياقة الفريق وإنما حتى الارتفاع بلياقة إلى مستوى أعلى من المستوى الاعتيادي للياقة . على المدرب أن ينظم أمور فريقه قبل بداية دور السباقات لكي يكون على يقنة من الجهد الذي يعطيه للاعبيه طيلة الدورة الموسمية وبضمنها الفاصل بين جزئي الدوري .

ان التخطيطين السابقين يمثلان الدورة الموسمية وأدوارها الأربع المطلوبة لكي تستطيع اعداد فريق من مستوى جيد . ولكن الملاحظ ان الدوري ، الموسمية المتعددة في بعض البلدان غير منتظمة ويعكس تغيرها بالتخطيط التالي : -



الدورة الموسمية غير المنتظمة

شكل ١٥٧

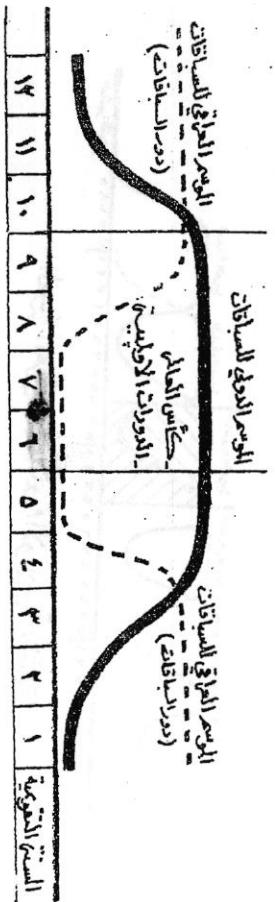
أن هذه الخطوط هي لدورات موسمية غير منتظمة ويمكن أن تأخذ أشكالاً أخرى يمثل الخط البياني ذو النطاق دوره فيها قستان عدد قليل من الباريات والخط التصل يمثل دوره فيها أربعة قسم لكن مستواها أقل من الأولى والخط المتقطع يمثل أربع قسم فيها الباريات من مستوى جيد وأنها امتدت طيلة مدة دور السباقات مع توقفات نسبية.

وهي غير خاضعة إلى نظام مدروس والتي يمكن ملاحظته عنها ما يلي :-

1. دور الإعداد فيها قصر إذ أنه لا يتعدى الشهرين .
2. دور السباقات متذبذب وفيه توقفات كثيرة .
3. دور الانتقال إلى الرابحة مقنود تقريرياً .
4. دور الراحة طويلاً بدون مبرر مدروس .

مخطط الدورة الموسمية التالية في العراق مازالت تعكس الدورة الموسمية الدولية

ويمكن توضيح ذلك في التخطيط التالي :

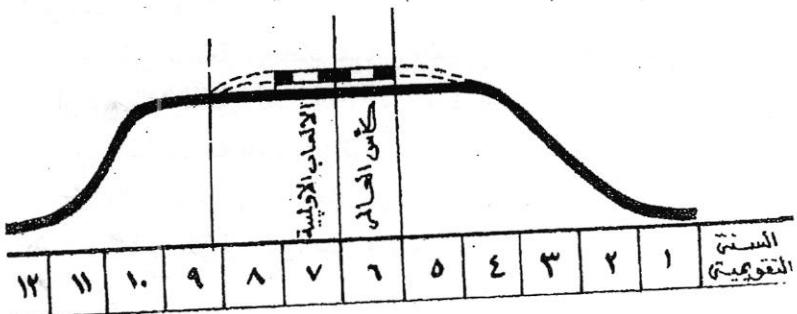


موسم السباقات العراقي والدولي

شكل ١٥٨

وكما يتضح أن الموسم الدولي أي سباقات كأس العالم والسباقات الأولمبية تجري في أشهر الصيف وهذه الأشهر هي أشهر العطلة بالنسبة لفرقنا ، وبالعكس يكون دعونا في قمة لياقتهم أيام الشاء أي في تلك الفترة التي لا تجري فيها لا سباقات كأس العالم ولا سباقات الدورات الأولمبية .

ان دول أوربا الشمالية تتبع الموسم الدولي في بلدانها بالنظر للائمة ذلك
الظروف الجوية ويمكن ايجاده كالتالي:



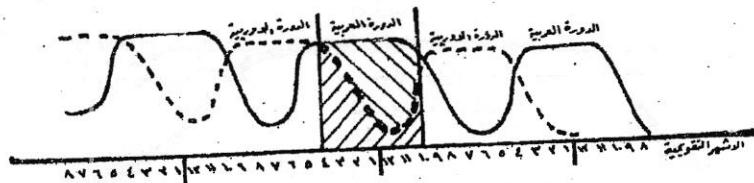
الدورة المرسمية الاولى وسباقات كأس العالم والدورات الاولمبية

شکل ۱۰۹

ان الخط المتصل يمثل الموسم الارديبي : والخط المقطوع بمثيل الموسم الدولي لـ كأس العالم والدورات الاولية .

وَكُمَا يَتَضَعُّ أَنْهُمَا مُتَطَاَبِقَانِ .

اما اذا اردنا أن نلاحظ الدورة العربية والدورة الاوروبية فنرى ما يلى :-



الدولة العربية والدولة الأوروبية (المغاربة)

شکل ۱۶۰

ان الجزء المخطط من اليمين الى اليسار والجزء الآخر من اليسار الى اليمين يبينان ما يلي :

عندما تكون فرقنا في حالة لياقة تكون الفرق الاوربية في حالة عدم لياقة أو عدم اكمال اللياقة وبالعكس . ولكن الملاحظ أن الفرق الاوربية تزور العراق لاجراء المباريات في هذه الفترة . وبتعبير آخر ان الفرق الاوربية غير اللائقة تتنافس مع فرقنا وهي في دور اللياقة .

ان استقدام الفرق الاوربية الى القطر وهي في حالة عدم لياقة لا يخدم تطور اللعبة عندها لذلك يكون من الأفید استقدام الفرق في الشهر الرابع أو التاسع حيث الفريق الاوري في حالة لياقة وفريقنا في حالة لياقة وهذا تكون المباراة متكافئة في اللياقة وتظهر كفاءة لاعبينا على حقيقتها لنعرف بالضبط مستوى لاعبينا وجوانب القوة والضعف عند لاعبينا افراداً وجماعات .

بعد انتهاء الشهر الثاني عشر تبدأ دورة موسمية جديدة وتبدأ واجبات الأشهر بنفس الاسلوب الذي تم شرحه ولكن متطلبات كل شهر من هذه الأشهر يكون أعلى من السنة الماضية بالنظر لارتفاع مستوى اللاعبين مما كانوا عليه في السنة الماضية وهذا يعني كذلك خروج قسم من اللاعبين من مركز الصدارة في الفريق الى الخط الثاني للفريق .

المبحث الأول - دور الاعداد للسباقات

ان الواجبات التي يجب أن ينفذها المدرب خلال هذا الفصل كثيرة ، ومتعددة وسنوردها من الشهر الاول للموسم مع التذكير بأن الشهر الأول للدورة الموسمية لا يتقييد بالأشهر الرئامية كما تم شرح ذلك سابقاً .

ان المدة اللازمة لدور الاعداد مختلفة وكلما كان مستوى الفريق أعلى كلما احتاج الى مدة أطول لدور الاعداد لأن متطلبات الدرجات الواطئة قليلة وكلما ارتفع مستوى الفريق كلما زادت الوحدات التدريبية المطلوبة وهذا يعني زيادة في الوقت اللازم للإعداد .

المدة الاعتيادية لاعداد فريق من مستوى فرق الدرجة الاولى الورية أو الدرجة الأولى لفرق أمريكا الجنوبيّة هي أربعة أشهر أو بحدود ذلك .
في نهاية دورة الاعداد تكون الفريقي قد وصل إلى درجة النهاية التي تؤهله لخوض السباقات الرسمية بكفاءة جيدة . ولكن هذا لا يعني أن تطوير الفريق وايصاله إلى مستوى اللياقة يقتصر على دور الاعداد لأن تطوير الفريق يستمر بعد ذلك الدور في دور السباقات نفسه كذلك .

واجبات دور الاعداد للسباقات

وفيما يلي أهم واجبات دور الاعداد للسباقات :

١. جمع الفريق .
٢. توحيد جهوده .
٣. التخلص من آثار الموسم الماضي .
٤. البدء بالتدريبات البدنية والفنية والخططية والنفسية .
٥. الارتفاع بالمستوى العام للفريق بما لا يقل عن ٣٠ % شهرياً .
٦. رفع اللاعبين الجدد بأعضاء الفريق القداماء .
٧. استشارة القابلية الكامنة من العام الماضي في فعاليات اللعبة المختلفة .
٨. اعطاء تمرين لتطوير القابليات البدنية والفنية والخططية بشكل هادئ .
٩. اكتشاف التغيرات الحاصلة عند اللاعبين .
١٠. ادخال اللاعبين الجدد كأعضاء اصليين في الفريق .
١١. اظهار أقصى كفاءة بدنية وتشخيص النواقص عند كل لاعب .
١٢. اجراء بعض المباريات التجريبية .
١٣. التأكيد على جزئيات التدريب .
١٤. تطوير أقصى كفاءة بدنية عند اللاعبين وعلى الأخص السرعة في حالة اللعب .
١٥. اعطاء تدريبات جديدة في الخطط .
١٦. اجراء مباريات تجريبية وودية للوصول الى هدف معين مع اشتراط الحصول على نتيجة جيدة .
١٧. الاقتراب بالتدريب الى أعلى استطاعة عند الفريق .

١٨. يكون الفريق مستعداً لخوض مباريات حاسمة لتبسيط النقاط الايجابية والسلبية عند الفريق .
١٩. اجراء مباريات خارج منطقة التدريب .
٢٠. تبسيط تشكيلة الفريق بصيغتها النهائية واجراء تدرييات ومبارات بموجب هذه التشكيلة .
٢١. في الثلث الأخير من دور الاعداد يكون الفريق على أتم استعداد ويمكن اجراء مباريات فيه على أن تكون لدى الفريق فترة ٤ - ٥ أيام تسبق أول مباراة رسمية للفريق .
٢٢. في الأيام الأخيرة من دور الاعداد يجب للتدريب لاعبيه الاصابات والازمات من أي نوع وهذا يشمل : -
- أ / عدم اجراء مباريات ودية أو تجريبية مع فرق خارجية .
 - ب / عدم اجراء مباريات داخلية عنيفة .
 - ج / عدم اعطاء تمارين فيها احتكاك واصطدام .
- د / عدم خلق أزمات نفسية عند اللاعبين وعلى الأخص الذين تبين أنهم سوف لا يشاركون في التشكيلة .
- هـ / عدم السماح بإجراء تكتلات في الفريق .
- و / عدم الاستماع الى رأي اللاعبين بعض في المسائل التي تتسم بالحساسية .
٢٣. قبل انتهاء دور الاعداد بيومين أو ثلاثة يجري الفريق مباراة داخلية خفيفة يطبق فيها الفريق الخطة التي سيلعب بها ضد الفريق الذي سيواجهه في المباراة الرسمية الأولى ويفضل أن يجري مثل هذه المباراة التجريبية قبل أسبوعين أو ثلاثة وتكرار ذلك .
٢٤. في اليومين الأخيرين من دور الاعداد يحافظ المدرب على لياقة الفريق دون أن يعرضهم الى أية مخاطرة .
٢٥. خلال دور الاعداد يقوم المدرب واللاعبون باستكشاف النقاط القوية والضعفية عند الفرق الأخرى للاستفادة من التغيرات الموجودة عند الفرق وللقيام بإجراءات ضد مواطن الخطورة عند الخصوم .
- ان كل لاعب يمتلك عادات حركية يقوم بها بصورة لا ارادية فإذا قمنا باستكشاف كل خصم على حدة لأصبح بامكاننا معرفة ما يقوم به قبل أن يبدأ به كما أن لكل فريق صفات تميزه فمثلاً يكون الفريق ميلاً الى شن الهجوم من

المنطقة الخارجية ثم يعقبها بتحويلة الى أمام الهدف حيث يتقدم احد الخصوم ليرسل الكرة في الهدف فلو عرفنا هنا أصبح بإمكاننا أن نحد من خطورته على هدفنا .

المبحث الثاني - دور السباقات

ان دور السباقات هو اهم دور في الدورة الموسمية لأن ما يقوم به المدرب واللاعبون في الايام الاخرى هو لخدمة هذا الدور . لهذا فإن دور السباقات يحتوى على جوهر التدريب و نتيجته وذلك عن طريق المباريات الودية الداخلية والخارجية والسباقات الرسمية . ولهذا السبب فإن الواجب الرئيسي من هذا الدور هو تحقيق النصر ولو النصر وجمع النقاط والحصول على السمعة الطيبة في ميدان كرة القدم .

عدد السباقات التي يخوضها الفريق

ان عدد السباقات الداخلية في هذا الدور مختلف ويتوقف على عدد الفرق المساهمة في البطولة وعلى عدد السباقات الخارجية التي يخوضها الفريق خارج القطر وكذلك يتحدد بطريقة اجراء السباقات فإذا كانت البطولة تجري حسب نظام الدوري بمراحل واحدة وكان عدد الفرق عشراً فإن الفريق سيخوض تسع مباريات أما إذا كان يجري حسب طريقة الدوري بمراحلتين فإن عدد مبارياته يتضاعف ويصبح ثمانيني عشرة مباراة بدلاً من تسع وهذا يستوجب مضاعفة المدة كذلك . وهكذا فإن عوامل كثيرة تؤثر على طول مدة دور السباقات .

ان لاعبي دول أمريكا الجنوبية كالبرازيل يخوضون خلال دور السباقات (٦٠ - ٧٠) مباراة اي بمعدل مبارتين الى ثلاثة في الأسبوع . وهذا مجهد لللاعبين ومضر بالصحة لأنهم لا يحصلون على الراحة الازمة بين مباراة واخرى .

واجبات دور السباقات

- فيما يلي اهم واجبات دور السباقات موزعة على نقاط :
١. انه يتبعه باولى المباريات الرسمية . ان هذه المباراة ذات اهمية خاصة ولها تأثير عظيم على معنويات الفريق .
اما اذا كانت هذه المباراة تسقيطية فان مصير الفريق يكون معلقا عليها اما اذا كانت المباراة دورية فان الحصول على نقطتين يجعل الفريق في حالة معنوية جيدة .
 ٢. المحافظة على ارتفاع الروح المعنوية عند الفريق وعدم التخاذل اذا مني الفريق بخسارة .
 ٣. الاستمرار في رفع كفاءة الفريق التدريبية وتطبيق خططا اكثر تعقيدا .
 ٤. الاستمرار بحضور مباريات الفرق الخصم وتسجيل ملاحظات حول طريقة لعبها وقابلities اللاعبين الخصوم ونقطات القوة والضعف لديهم واجراء تحليل لكل هذه المعلومات ودراسة احسن الطرق لاستغلال ذلك واجراء تدريبات خاصة للوصول الى احسن السبل للحد من خطورة الخصوم والتغلب عليهم .
 ٥. اجراء تدريبات في الظروف المناخية المتميزة لذلك الوقت من السنة .
 ٦. البدء بتقليل التدريبات مع الكورة وعدم اعطاء تمرين مع الكرة الا في الحدود المطلوبة وذلك للبدء في الاقتصاد بشوق اللاعبين للتعامل مع الكرة .
ان اعطاء جرعة كبيرة مع الكرة وعلى الاخص اذا كانت اكثـر من الحاجة تفقد اللاعب شوـقـهـ لـلـعـبـ وـبـالـتـالـيـ فـاـنـ ذـلـكـ يـؤـثـرـ عـلـىـ مـسـتـوـىـ الفـرـيقـ وـنـتـائـجـهـ .
 ٧. تظهر الحاجة الى اعطاء تدريبات خاصة معينة لاكمال نواصـنـ الـلـاعـبـنـ التـيـ ظـهـرـتـ فـيـ الـفـتـرـةـ السـابـقـةـ مـنـ دـورـ السـبـاقـاتـ .
 ٨. اذا مني الفريق بخسائر متالية فانه يشعر بهبوط في المعنوية لذلك يجب على المدرب ان يبيـثـ فـيـ لـاعـبـيـهـ الـأـمـلـ وـيـمـكـنـ انـ يـكـونـ ذـلـكـ عـنـ طـرـيـقـ عـرـضـ اـفـلامـ اـعـتـيـادـيـةـ تـحـكـيـ كـيـفـيـةـ النـضـالـ وـالـثـابـرـةـ وـكـيـفـ اـسـطـاعـ البـطـلـ انـ يـصـمـدـ لـكـيـ يـنـتـصـرـ فـيـ النـهاـيـةـ .
 ٩. على المدرب ان يقوم بموازنة بين ما اعطي وبين ما حصل عليه من نقاط وتحديد وتشخيص التواحي الايجابية والتواحي السلبية دون مغalaة ودون انفعال .

١٠ . بعد مدة من بدء السباقات يكون عدة لاعبين قد أصيروا . يجب دراسة كيفية تعويض الفريق بغيرهم من بين اللاعبين الاحتياط.

في كثير من الدول يجري الدوري بمرحلتين إذ يعمل فاصل إثناء دور السباقات ويستخدم هذا الفصل لترميم الفريق وللقيام بالالتزامات الأخرى للفريق كالسباقات الخارجية .

ويفع هنا الفاصل اعتماداً في وسط دور السباقات .

١١ . في نهاية الفصل وقبل استئناف المباريات الرسمية يجري المدرب مباراة تجريبية للفريق بتشكيلته الجديدة .

١٢ . كلما ازداد عدد المباريات التي خاضها الفريق تزداد الحاجة إلى أن يتشمل البرنامج التدريسي لكل يوم على العاب مسلية لكي يحسن اللاعبون بالانشراح والملعنة .

١٣ . كلما قطع الفريق القسم الأعظم من دور السباقات كلما بدأ يظهر عليه التعب .

لذا يتوجب التقليل من عدد تكرارات كل تعرى مع المحافظة على الحد الأعظم لداء التمارين بغية المحافظة على اللياقة .

١٤ . تزداد استخدام الألعاب الأخرى للمحافظة على اللياقة بغية التدليل من التدريب مع كرة القدم .

١٥ . الابتعاد عن التمارين مع الكراة وعلى الأخص الفعاليات الفنية .

١٦ . الابتعاد عن الفعاليات البدنية النباتية والمحافظة على اللياقة البدنية .

١٧ . عندما يصل دور السباقات إلى نهايته يكون الشهر الخامس في الموسم وعلى الفريق أن يبذل كل ما لديه من طاقة إذ أن نتيجة الفريق تتحدد في هذا الشهر . إن الحصول على تناط خال هذا الشهر سيكون صعب للغاية لأن الفريق جمعياً تكون في حالة ممتازة لفريقها وهي لا تزيد عن تقدمة انتقطلة ، إذ أن فرق المقدمة تريد أن تحصل على المركز الأول وأن كل فريق من فرق المؤخرة لا يريد أن يكون الأخير لأن ذلك يعني خروجه من هذه الدرجة إلى الدرجة التي أفل منها .

١٨ . في نهاية دور السباق يكون التعب قد اثر على جميع اللاعبين ولذلك تحدث لديهم عملية صرخ كثيرة ففي الوقت الذي يريد الفريق أن يتحقق أحسن النتائج فإن التعب قد هدده ، لذلك فإن مهمة المدرب شاقة وصعبه ولذلك عليه أن يستثير عند لاعبيه اقصى كفاءتهم ولا يلس من يعطي فرات راحة إلى هذا اللاعب أو ذلك وإن ينابذه في الإشتراك في المباريات بغية فسح المجال كل لاعب أن يأخذ راحة كافية تجعله يساهم في المباراة الثالثة بروح عالية .

١٩. الاستعانة بالفحوص الطبية لللاعبين واستخدام الاجهزة الطبية الرياضية للكشف عن الاصابات الموجودة لديهم وطرق معالجتها وكذلك للكشف عن الاصابات المحتملة وتوقيها.

٢٠. في نهاية الشهر تتحدد نتيجة الفريق بالنسبة لفرق الدوري وان هذه النتيجة تترك اثراً على الفريق وعلى الاخص على ناحيته النفسية والمعنوية وما يتراكه ذلك من اثر واضح على الفريق في الموسم القادم.

٢١. بعد الانتهاء من اخر مباراة رسمية لا يصح صرف اعضاء الفريق الى بيوتهم وانما يجب ملاحظة ما سيجري في الدور القادم.

المبحث الثالث - دور الانتقال الى الراحة

بعد أن ينتهي دور السباقات يكون بإمكان اللاعبين الركون الى الراحة ولكن قطع التمرينات بصورة مفاجئة يسبب للرياضي ارتكاكاً في عمل الأجهزة وعلى الأخص جهاز الدوران والقلب . وأن قطع التدريبات بالنسبة الى جميع اللاعبين (حامي الهدف والمدافع والشبة والهاجم) يجب أن يكون بصورة تدريجية ويجب على المدرب أن يستمر في تدريب فريقه كما لو كان دور السباقات مستمراً ولكنه يعطي التمرينات بشدة أقل فأقل ان أن يصل باللاعب الى حالة الهدوء .

ولذلك فان قسماً كبيراً من الفرق بعد انتهاء دور السباقات عندها تسفر الى دول اخرى وتتبارى مع فرق ضعيفة المستوى وتكون هذه المباريات تخفيضاً للجهد بالنسبة لها .

ويستمر دور الانتقال الى الراحة مدة تتناسب مع درجة اللياقة التي كان عليها الفريق عند انتهاء المباريات . فإذا كان اللاعب في حالة لياقة عالية فانه يحتاج الى دور انتقال طويلاً . وإذا كان مستوى لياقه واطئاً فان دور الانتقال يكون قصيراً .

ودور الانتقال عندنا غير متبع بصورة كافية واننا نرى وجوب اهتمام المدربين بهذا الموضوع وهو في نفس الوقت يديم مدة ممارسة اللاعب للعبة وبهذا فان مستوى لا يهبط كثيراً بعد انتهاء دور السباقات في حين لو أنه ترك اللعب مباشرة فان مدة تركه تستغرق المدة المخصصة لدور الانتقال بالإضافة الى دور الراحة .

ان اللاعبين من الدرجة الدولية يحتاجون الى فترة أطول لكي ينتقلوا الى دور الراحة لأن عدد الوحدات التدريبية التي كانت في حالة لياقة اللاعب هي أكثر من الوحدات التدريبية التي عند اللاعب من الدرجة الأولى وهذا لديه وحدات تدريبية أكثر من لاعب من الدرجة الثانية وهكذا حتى الناشئين .

ان المدة الاعتيادية لدور الانتقال الى الراحة هي حوالي الشهر ، علماً بأن المدة التي يحتاجها اللاعبون للانتقال الى دور الراحة مختلفة حسب درجة لياقة اللاعب وحسب عمره وحسب مستوى في اللعب .

واجبات دور الانتقال الى الراحة

حسب النموذج التقريبي الذي قدمناه في الدورة الموسمية يكون دور الانتقال الى الراحة لمدة شهر واحد وبالنظر الى أن هذا الشهر يلي أشهر السباقات فان الفريق يكون فيه في حالة انهاك وتكون نسبة عدد اللاعبين المصابين كبيرة لذلك يكون من واجب هذا الشهر هو أن يكون مرحلة وسطية بين حالة اللياقة العالية وحالة الحياة الاعتيادية بدون تدريب عنيف أو سباقات .
وتكون واجباته ما يلي : -

- ١ - اعادة اللاعبين من حالة اللياقة العالية الى حالة الحياة الاعتيادية بدون تدريبات شديدة أو سباقات رسمية .
- ٢ - يقوم المدرب باعطاء تدريبات متدرجة الانخفاض .
- ٣ - يجري المدرب لللاعبين مباريات داخلية ومبارات ودية متدرجة الانخفاض .
- ٤ - اللاعبون المصابون والمتعبون تكون مشاركتهم في التدريبات أو السباقات في نطاق ضيق لكي يأخذوا قسطاً من الراحة استعداداً للموسم المقبل .

المبحث الرابع - دور الراحة

بعد انتهاء السباقات يكون واجب اللاعبين قد انتهت ولكن كما قلنا من غير الصحيح الركون الى الراحة حالاً اذ يجب أن يمر اللاعب بمرحلة هبوط تدريجي والذي اصطلخنا على تسميته بدور الانتقال الى الراحة وفي نهاية هذا الدور يكون اللاعب مهنياً للراحة.

وهنا لا بد من التذكير بأن بعض المدربين لا يعطون للاعبين فترة راحة وهم يتقللون من دور الانتقال الى دور الاعداد بدون فترة راحة. ان صح مثل هذا الاجراء بالنسبة لقسم من اللاعبين لفترة ستين لكنه لا يمكن أن يستمر لسنوات طويلة لأن المدرب سيضطر الى اعطاء راحة للاعب .. كما ان قسماً من اللاعبين (حتى لو ان الفريق سوف لن يتمتع بدور راحة) يحتاجون الى الراحة لأنهم مصابون او منتهكون او لديهم مسائل عائلية تقضي اعطاءهم اجازة . هنا من ناحية ومن ناحية أخرى كلما كان دور السباقات قاسياً كلما كانت حاجة اللاعبين الى دور الراحة اكبر.

واجبات دور الراحة

وفيما يلي أهم واجبات دور الراحة :

١) خلال دور الراحة يقوم اللاعبون بإجراء الفحوصات الطبية اللازمة واجراء العلاج اللازم وكذلك التفرغ الى أمورهم الخاصة ولكي تهدأ اعصابهم ولكن يتولد عندهم شوق لمزاولة اللعبة مرة أخرى في الموسم القادم لأن الملاحظ بأن اللاعبين في نهاية دور السباقات يصلون الى حالة تعب نفسى وبدني الى درجة يبدأ الكثير منهم الحضور الى التدريبات والاشتراك في السباقات بدون رغبة . ولهذا يجب على المدرب أن يرشد لاعبيه حول هذا الموضوع . ويذهب بعض المدربين للتطرفين الى منع لاعبيهم من الاشتراك في أي سباق حتى لو لكان سباقاً في السباحة وذلك لأن السباقات تولد تهيجاً عصبياً عند اللاعب في الوقت الذي أعطيت الراحة للاعب لكي يهدأ عصبياً .

٢) كان من المعتقد بأن اللاعب في دور الراحة يجب أن يبقى بدون حركة وقد ثبتت التجارب بأن الراحة الفعالة أو الراحة الايجابية والتي يقوم خلالها اللاعب بعض العمل العضلي تساعد اللاعب على الارتفاع اكثر من الراحة الخاملة والمقصود بالراحة الايجابية هو الانشغال بالسفر أو بالسباحة أو تسلق الجبال وغير ذلك

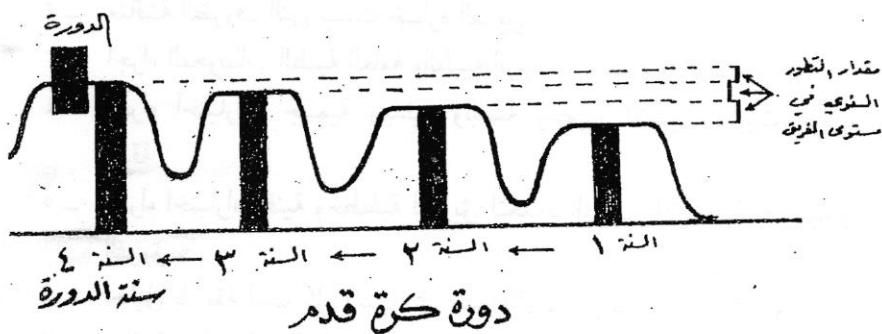
٤) يستغرق دور الراحة مدة تطول وتنحصر حسب عدد المباريات المطلوبة من الفريق ومستوى هذه المباريات ونوعية الاصابات التي لحقت باللاعبين اثناء الموسم وبالنظر الى الظروف الاحترافية والمناخية وكذلك بالنظر الى بداية الدورة الموسمية الجديدة.

ويستمر دور الراحة شهراً واحداً وبالنسبة الى الظروف العراقية او العربية فان دور الراحة يمكن ان يكون لمدة شهر هو شهر حزيران وبعد دور الراحة تبدأ الدورة الموسمية الجديدة وتسير على نفس التقسيم السابق ولكن على مستوى اعلى

الفصل الخامس - المنهاج لدورة كرة قدم

المقصود هنا بدوره كرة قدم هي الدورة الكاملة بين دورة كأس العالم والدورة التي تليها او المدة بين الدورة الاولية والدورة التي تليها ومدة هذه الدورة هي اربع سنوات لأن الالعاب الاولية تجري مرة كل اربع سنوات وتورات كأس العالم تقع في منتصف المدة بين الدورات الاولية.

ان الفرق التي تزيد الحصول على نتيجة مشرفة بالرغم من اعدادها للاعبيين منذ الصغر فانها تتبع ثقلا غير اعتيادي ابتداء من بداية دورة كرة قدم وخلال الاربع سنوات تعمل بكثافة وتركيز لكي تصل الى البطولة . ولذلك فان المنهاج لدورة كرة قدم يصل الى ذروة في الايام التي تجري فيها السباقات التمهيدية ويصل الفريق الى اعلى ذروة له في الشهر الذي تجري فيه السباقات النهائية .
وفيمما يلي تخطيط تقريري لذلك :



شكل ١٦١

وإذا رأى المدرب بأن فريقه بعد سباقات التصفية قد احسن بشيء من التعب فيكون من المفيد اراحةه قليلا لكي يستطيع في سنة السباقات النهائية تحقيق افضل النتائج .

بعد انتهاء السباقات النهائية لكأس العالم او الالعاب الاولمبية او غيرها من الدورات تكون اغلب الفرق التي ساهمت في تلك الدورة قد وصلت الى درجة كبيرة من التفكك والارهاق ولا يسلم من هذا المصير الا قسم قليل من الفرق الا وهي تلك الفرق التي وصلت الى الاوداير النهائية . وحتى هذه الفرق تتعرض الى هزة عنيفة بسبب خسارتها في الوقت الذي كان من المؤمل فوزها وهذا السبب يؤدي الى اعادة النظر في موضوع المدرب وكذلك في اعضاء المنتخب وعلى الاغلب يجري تغيير المدرب وقسم من اعضاء الفريق استعدادا للدوره الجديدة ، وهذا يعني ان الفريق الخاسر بعد انتهاء الدورة يمكن اعتباره منتهيا اما بصورة كاملة او شبه كاملة او ان المسؤولين عن كرة القدم في ذلك يفرضون طريقة اخرى للعب . كل هذه العوامل تصب في نقطة واحدة الا وهي ان الدوره الجديدة لكرة القدم تغنى بداية جديدة ولذلك تكون مهام الدورة كما يلي :

المبحث الاول - السنة الاولى

تكون واجبات السنة الاولى من دورة كرة القدم هي :

- ١ - مراجعة وضعيه المدرب او المدربين .
- ٢ - مناقشة الظروف التي سببت خسارة الفريق .
- ٣ - اجراء الفحوصات الطبية العامة والطبية الرياضية لاعضاء المنتخب .
- ٤ - اجراء اختبارات جسمية وبدنية ونفسية وعصبية للاعبين لتبسيط حالتهم بدقة .
- ٥ - اجراء اختبارات فنية وخططية للفريق لتحديد النواحي الايجابية والسلبية في الفريق .
- ٦ - تحليل طريقة لعب كل لاعب على حدة واللاعبين كمجموعات وكفريق .
- ٧ - مناقشة سلوكيه والتزام كل لاعب خلال التدريبات الماضية والباريات المختلفة .
- ٨ - مناقشة السلوكية الاجتماعيه لكل لاعب .
- ٩ - مراجعة ومناقشة اللجنة الفنيه المشرفة على الفريق .
- ١٠ - مراجعة ومناقشة الاجراءات التي اتخذها اتحاد كرة القدم وفيما اذا كان هو مسؤولاً عن هذه الخسارة بشكل او باخر .
- ١١ - دراسة الاحوال المعاشية للاعبين والمدربين والعاملين في اتحاد كرة القدم وعما اذا كان لهذا الموضوع تأثير مباشر على خسارة الفريق .

بعد ان تتصح هذه النقاط (وقد تكون هناك نقاط اخرى) يتم اتخاذ القرار فيما يجب عمله ومن يبقى ومن يخرج من الفريق .

وبعد ذلك يتم اتخاذ الاجراءات اللازمة التالية :

١. معالجة النقاط السالفة .

٢. معالجة اللاعبين المرضى او المصابين .

٣. تسريح من اثبتت الدراسة عدم جدوى استمراره في الفريق .

٤. وضع اللاعبين الذين هم على حافة التقادم الرياضي تحت الرقابة واتخاذ قرار في ابقاءهم او تسريحهم واحلال عناصر جديدة محلهم .

٥. البحث عن لاعبين تعويضاً للذين تم اخراجهم من الفريق او الذين لا يرغبون

هم في الاستمرار في اللعب ضمن المنتخب .

٦. اذا تم تسريح المدرب او المدربين يقتضي ايجاد البديل الأحسن .

٧. اذا تم تسريح اللجنة الفنية لكرة القدم كله او جزءاً . البحث عن عناصر تحل محل الذين خرجوا منها .

٨. توفير الامكانيات المادية والمعنوية للمدرب الجديد ليكون قادراً على تنفيذ خطته التدريبية .

٩. وضع تشكيلة الفريق بصيغتها الجديدة .

١٠. البدء بتدريب الفريق حسب الخطة الجديدة المقررة من قبل اللجنة الفنية واتحاد كرة القدم .

ان ما ذكر اعلاه لا يخص الفرق الخاسرة في الادوار التمهيدية او النهاية فقط وإنما يمس بهذه الدرجة او تلك الفرق التي فازت في الادوار التمهيدية او حتى في الادوار النهاية .

من كل ما تقدم يتضح ان السنة الاولى لدوره كرة القدم هي سنة اعادة تشكيل الفريق بجميع علاقاته وان هذا يسبب هبوطاً في مستوى الفريق ويستمر الى ان يأخذ الفريق شكله الجديد .

كما سبق وان ذكرنا ان دورة كرة القدم هي اربع سنوات وكما تبين من الاسطر اعلاه ان السنة الاولى هي سنة اعادة بناء الفريق لكن هذا يجب الا يجعل المدرب او اتحاد كرة القدم أن يتهاون معتقداً ان امامه مدة كبيرة لاعداد الفريق وذلك للأسباب التالية :

١) كلما تحدد شكل الفريق اسرع كلما كان مستواه أعلى عند حلول المباريات التمهيدية .

- ٢) كلما تحدد شكل الفريق اسرع كلما استطاع استقام لاعبين اخر للخلو
محل الاعبين الذين لا يظهرون المقدرة المطلوبة
- ٣) ان المباريات التمهيدية لا تجري بعد اربع سنوات وانما تجري بعد ستين من
انتهاء الدورة السابقة (كما في المباريات التمهيدية لكأس العالم) اي ان لدى
المدرب مدة ستين لتشكيل الفريق واعداده .
- ٤) يفضل ان يكون الفريق جاهزا في نهاية السنة الاولى لكنه يستطيع في السنة
الثانية وضع برنامج زمني له للقاءات ودية ورسمية مع فرق مناظرة او أعلى
مستوى لغرض الوصول به الى مستوى أعلى وللاطمئنان على هذا المستوى في
السباقات الرسمية المقبلة .

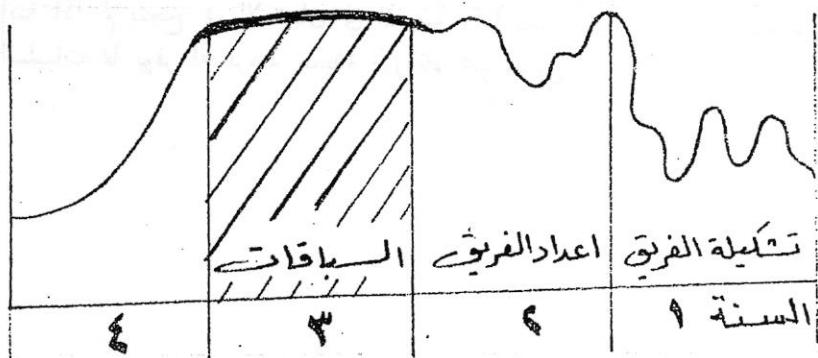
المبحث الثاني - السنة الثانية

- تتميز هذه السنة بما يلي :
- ١- استقرار المدرب .
 - ٢- استقرار اللجنة الفنية .
 - ٣- اتخاذ الفريق لشكله العملي ومساهمته في التدريبات بأقصى كفاءة .
 - ٤- وضع البرنامج الكامل للمباريات والسباقات المرحلية التي يساهم فيها الفريق
خلال هذه السنة بما يحقق تكوينه بشكل نهائي قبل نهاية السنة .
 - ٥- وضع مناهج تدريبيه ليس الغرض منها تكوين الفريق وانما نقله الى مستوى
نوعي أعلى .
 - ٦- دراسة وتحليل طرق اللعب الجديدة التي ظهرت نتيجة الدورة السابقة وتحديد
الامور الخاصة بالفرق التي تلعب ضمن حدود منطقتها ووضع الاساليب
المعاكسة لذلك بما يوصلنا الى الاتصاف عليها .
 - ٧- يجب الا نكتفي بدراسة وتحليل الفرق التي نحن ضمن منطقتها وانما يجب
أن تكون ذا بعد عالي أي يجب الا نفترض أن واجبنا ينتهي بمنقطتنا لأن
مثل هذا التوجه يشكك في قابلاتنا على المستوى الدولي وهذا يتراقى مع
طموحاتنا .
 - ٨- وضع التوقعات لفرق ذات المدارس وطرق اللعب المختلفة والتفكير في ايجاد
معالجات لكل منها على حدة لتحقيق النصر عليها .

- ٩ - التركيز أثناء التدريب على حصيلة التحليلات والدراسة والتوقعات . بما يكفل إفريقياناً امكانية اللعب المرنة بناء على مناهج واضحة .
- ١٠ - الاستفادة من الخبرة المحلية والعربية والدولية في رفع مستوى الفريق لأن المدرب مهما كان عظيم الخبرة والعلم فلن نقاطاً أخرى ستخفى عليه وأن مساهمة الآخرين في هذه العملية يجب أن تفهم بأنها تدخل في شئونه . ولكن هنا يجب التنبيه إلى أن مثل هذه المساعدة توضع تحت تصرف المدرب لا أن تملأ عليه .
- ١١ - استكمالاً لما جاء في الفقرة السابقة من الممكن الاستفادة الفعلية للنقد الموضوعي للمحللين والمعقبين الصحفيين والإذاعيين .
- ١٢ - بما أن السنة الثانية هي السنة الخامسة في إعداد الفريق لذلك يمكن من الناحية الفعلية اعتبارها السنة الأخيرة من إعداد الفريق .

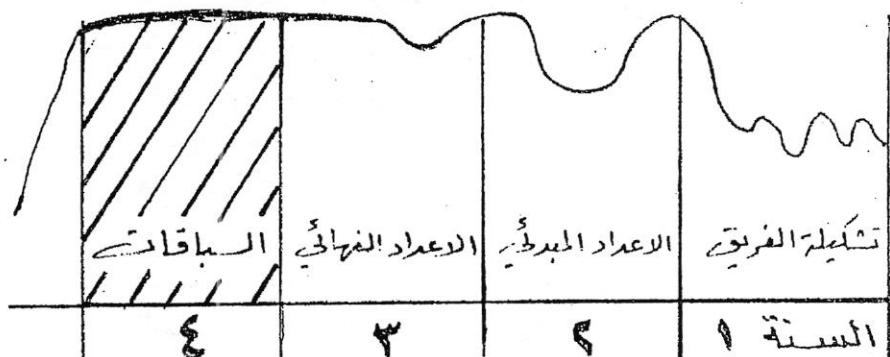
المبحث الثالث - السنستان الثالثة والرابعة

إذا جرت السباقات التمهيدية قبل ستين من السباقات النهائية فإن ذلك يكون في السنة الثالثة من دورة كرة القدم وإذا جرت في مدى سنة قبل السباقات النهائية فإن ذلك يعني أنها تجري في السنة الرابعة من الدورة . فإذا كانت السباقات التمهيدية تجري في السنة الثالثة يكون شكل التدريب بصورة تقريرية كما يلي :-



شكل ١٩٣

وإذا كانت السباقات النهائية في السنة الرابعة فيكون شكل التدريب بصورة تقريرية كما يلي :



شكل ١٦٢

٢. وضع مناهج تدريبية تحافظ على ما لدينا من ابطال لكي لا يتربون من الفريق بعد السباقات مباشرة ويجب ان تذكر دائمًا بأن السباقات اذا انتهت فان الفريق باق وان سباقات اخرى تستجرى سنويًا سواء على مستوى المنطقة او القليم او القارة او الالعاب الاولمبية او كأس العالم.

٣. بعد الانتهاء من السباقات النهائية في السنة الثالثة او الرابعة من الممكن تخفيض الجهدات المعظة للفريق لكي يستعيد نفسه استعداداً للدورة اللاحقة.

٤. وبعد انتهاء دورة كرة القدم ، على المسؤولين عن الفريق ملاحظة مايلي : -
ان تسريح الفريق (وهذا يحدث اعتياديًّا بعد خسارة الفريق) تعبيرًا عن عدم الرضا يضر بالفريق ضررًا بليغاً من الناحيتين الصحية والتربية . على المدرب ان يعالج النواقص عند فريقه كما يعالج الابن النواقص عند ابنته . فالاب لا يطرد ابنه اذا لم ينجح في الامتحان في المدرسة واما يعلم على تعويه وتخلصه من السلبيات مما يوفر له فرصة جديدة للارتفاع نحو الاعلى .

الفصل السادس - المنهج العمري لللاعب كرة القدم

المبحث الأول - مدة المنهج العمري

ان المدرب يجب ان يتم بلاعه ليس في اليوم او السنة القائمة فقط وانما يجب ان يتم بمستقبله كذلك.

ان اللاعب يحتاج الى ما لا يقل عن خمس عشرة سنة لكي يصل الى المستوى الدولي . وخلال هذه المدة لا تكون التدريبات شكلية او انها عد سنين وابنما يجب ان يجري فيها التدريب كمادة علمية متدرجة تجري في كل سنة بما يتناسب وقابليات اللاعب فيها ولذلك فان المدرب اذا اخطأ في تدريبيه لللاعب في اية سنة من سنوات التدريب فان ذلك سينعكس على مستوى في السنين المقبلة واذا كان الخطأ شديداً فان اللاعب قد لا يصل الى الدرجة الدولية او انه يضطر الى مقادرة سحارات كرة القدم بدون رجعة . لذا من المهم جدا ان يوضع منهج تدريب كرة القدم بصورة مدرسية تحقق الغرض من التدريب لكي يصل اللاعب في نهاية الى المستوى التربيع .

وخلال هذه السنوات الكثيرة يتعرض اللاعب كأنسان الى ظروف تعوق تدريبيه المتزايدة لذلك يجب المدرب نفسه مضطرا الى تخفيض فعالية اللاعب في سنة من السنين ويجعله يتدرّب بالحد الادنى لكي يستطيع في السنوات اللاحقة الارتفاع بمستوى تدريبيه مجددا .

ان المواد الداخلة في سنوات التدريب منذ اليوم الاول وحتى نضوج اللاعب واستمراره في الاشتراك في السباقات الرسمية يجري ضمن منهج متكملا وهو يشمل العمر الرياضي لللاعب .

المبحث الثاني - مراحل المنهج العمري

ان لاعب كرة القدم يساهم في تدريبات وسباقات تتناسب عمره ودرجة اعداده ويمكن تصنيف ذلك الى الاقسام التالية ،
المرحلة الاولى :

فرق التاشرين من اعمار ١٠ - ١٢ و ١٣ و ١٤ و ١٥ سنة .

المرحلة الثانية :

فرق الفتيان من اعمر ١٦ و ١٧ و ١٨ وان قسماً من الدول تعتبر الفرق من اعمر ١٨ سنة هي فرق القسم الثالث .

المرحلة الثالثة :

فرق الشباب من اعمر ١٨ و ١٩ و ٢٠ سنة أو ١٩ - ٢٣ سنة .

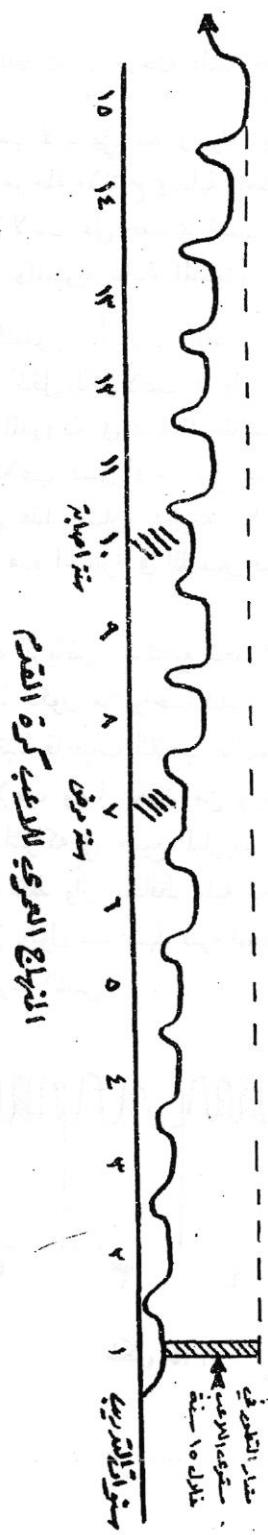
المرحلة الرابعة :

فرق الرجال من اعمر ٢٤ سنة فما فوق .
ان غالبية لاعبي الدرجات الاتحادية وعلى الاخص لاعبي المستويات العليا والمنتخبات هم بين هذه الفئة .

كما يظهر من المراحل أعلاه ان المنهاج العمري للاعب هو سلسلة متصلة للحلقات مهارات التدريبية لكل مرحلة منها تناسب والمرحلة العفريه والمدارك العلمية والمستوى التدريسي .

وهنا نلاحظ ان قسماً من اللاعبين المبدعين او ذوي القابليات الجسمية الخاصة يستطيعون مغادرة مرحلتهم واللعب في مرحلة أعلى . وكما اثبتت المناهج التدريبية في كافة الدول المتقدمة بكرة القدم ان المنهاج العمري العام للاعب كرة القدم من المستوى الدولي يتطلب مدة تتراوح ما بين ١٠ و ١٧ سنة وان غالبية العظمى من لاعبي الدرجات العليا ينضجون بعد ١٥ سنة من بداية عمرهم الرياضي .

ويعكس التعبير عن المنهج العمري لللاعب كرة القدم بالرسم التخطيطي التالي، عملاً ببيان مستواه بعد السنة الـ 15 يستمر في التطور :

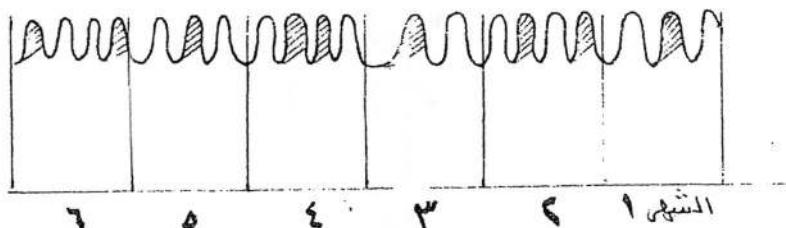


المبحث الثالث - مرحلة النضوج الرياضي

ان العمر الرياضي لللاعب لا ينتهي عند وصوله الى مرحلة النضوج واما وصوله الى هذه المرحلة هو بداية مرحلة الانتاج وبداية العطاء المطلوب . وهنا يجب وضع مناهج تدريبية واعية لكل لاعب على حدة بما يجنب اصابته (اثناء التدريب) وبما يحافظ على حالته النفسية والمعنوية عالية المستوى .

ان المعرفة الواسعة للمدرب بأساليب التدريب والمرونة الكبيرة في تنفيذ التمارينات المطلوبة للفريق ككل ولكل لاعب بما يلائم يقود الى اطالة فترة العطاء وبعكسه فان المناهج غير المدرسية في اشتراك اللاعب بتدريبات أو منافسات أو سباقات قد يسبب انتهاء اللاعب قبل أوانه وفي هذا خسارة كبيرة لفريقه وللعبة كرة القدم في القطر وفي هذا خسارة عظيمة اذا كان هذا اللاعب عضواً في المنتخب . ومع الأسف ان هذه الخسارة في اللاعبين تتكرر لدينا في كل موسم .

ان اللاعب خلال عمره الرياضي يستطيع تحمل جهداً متضاداً الشدة الى أن يصل مرحلة البلوغ وبعدها يكون من واجب المدرب دعم هذا البلوغ بما لا يدع اللاعب يهبط وبعد ذلك تبدأ قابلities اللاعب بالهبوط ولا ينفع في منع ذلك لا رغبة مدرب ولا عزيمة لاعب وهنا يكون من واجب المدرب أن يغير اسلوب تدريب هذا اللاعب وعدم اشراكه في جميع المباريات كما كان يفعل سابقاً وإنما يشركه في المباريات المهمة فقط وأن يحافظ عليه بحالة لياقة لأن فترة استعادته لتوارثه البايولوجي والفصي تطول عند انتهاء فترة المحافظة على اللياقة .
يمكن تمثيل ذلك بالرسالة التالية :



شكل ١٦٥

إن التعميمية في هنا الرسم تمثل المباريات التي يساهم فيها الفريق في دور السلفات والقمع، الخطة بالأسود هي المباريات التي يساهم فيها اللاعب الذي يبدأ لديه دور الاحتضان.

إن مثل هذا اللاعب قد أصبح على حافة التقاعد الرياضي وإن استمراره في تشكيله الفريق أصبح غير ممكن ولكن المدرب مصطر لا بقائه في الفريق واستغلاله إلى أقصى حد ممكן وإن هنا يجب إلا يكون فوق قابليته لأن ذلك يجعله يخرج عن حالته الطبيعية لأن يحصل أو أن يكون فوق قابليته لأن ذلك يجعله يخرج أقل مما يستطيع أو أنه سيحاول أن ينزل جهلاً فوق طاقته مما يتطلب قبل نهاية الموسم. ومن المفضل للمدرب إلا يجعل اللاعبين يحسون بهذا الواقع كما يجب إلا يجعل اللاعب يحس بهذا شكل سلبي. كما أن تدريب اللاعب الذي هو على حافة التقاعد الرياضي يجب أن يتم مع الأخذ بهذا الموضوع. وفيما يلي مثال لذلك:

اللاعبون الآتيون يؤدون التمرين بـ ١٠٠ % من الجهد عشر مرات . فإن اللاعب في دور الانتحاض يمكن أن يكون كما يلي : -

٦ مرات	١٠٠ % من الجهد
٤ مرات	٥٠ % من الجهد

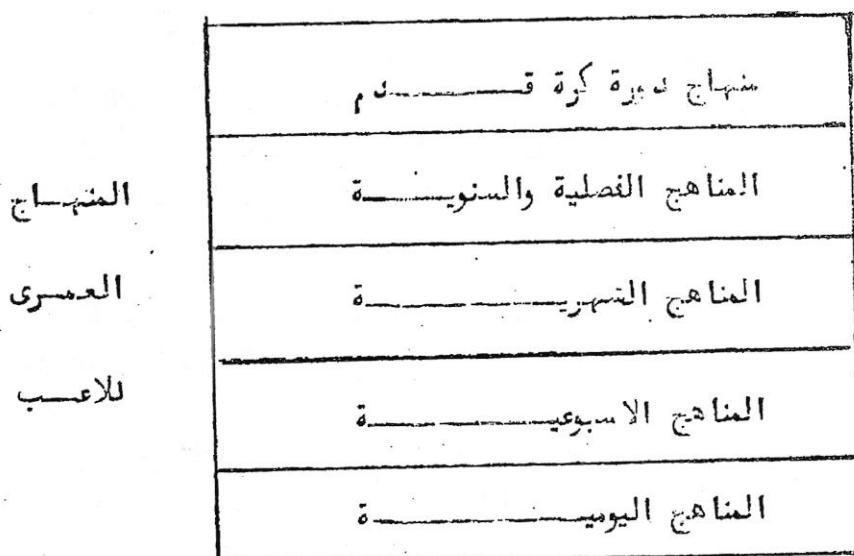
وإذا كان منخفضاً أكثر يمكن أن يكون كما يلي : -

٣ مرات	١٠٠ % من الجهد
٢ مرات	٥٠ % من الجهد

ملحوظة : - هذه أمثلة وليس طريقة ثابتة للجمع الكثبا جميعاً تأخذ هذه الحقيقة بعين الاعتبار.

الخلاصة

ما تقدّم يوضح حقيقة مهمة الا وهي أن أصغر وحدة من وحدات التدريب هي النهاج اليومي والتربينات اليومية الدالة في أسبوع تشكل وحدة تدريبية أكبر هي النهاج الأسبوعي والوحدات الأسبوعية تكون النهاج الشهري والناهج الشهرية تكون النهاج الفصلي والدوران السنوية ثم دورة كرة قدم وأخيراً فإن سنوات التدريب تكون النهاج العمري للاعب ويمكن تمثيل ذلك بالرسم التالي :



شكل ١٦

و فيه يتضح ان المنهج تستند على المنهج التي سبقتها وتقوم باسناد التي بعدها فإذا لم تكن متماسكة انهاء البناء ولم يحصل اللاعب على المستوى المطلوب دولياً وإذا اتبع المدرب الاسلوب الصحيح فان ذلك يقوده وفريقه الى البطولة .

كلمة ختام

عزيزي الطالب ... قدمنا إليك في هذا الكتاب قسماً مما يجب على مدرب كرة القدم معرفته وهو يحتوي على أقسام التدريب الرئيسية . نرجو أن تكون وافية لمتطلبات دراستك ومن الله التوفيق .

المراجع والمصادر الأساسية

- ١ - الدكتور ابراهيم البصري
اصابات كرة القدم منشورات الاتحاد العربي لكرة القدم بغداد - ١٩٧٨
- ٢ - ابراهيم علام
شرح قانون كرة القدم عالم الكتب القاهرة - (بدون تاريخ)
- ٣ - ابراهيم علام
كأس العالم لكرة القدم من سنة ١٩٣٢ - ١٩٦٢
- ٤ - الاتحاد الدولي لكرة القدم
كتاب رقم ١٨٨ زوريخ - سويسرا شباط - ١٩٧٤
- ٥ - اسماعيل محمد
تاريخ كرة القدم في العراق - مخطوطة بغداد - ١٩٨٠
- ٦ - ثامر محسن اسماعيل
واقع التهديف عند لاعبي الدرجة الاولى بكرة القدم في العراق رسالة
ماجستير كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد بغداد - ١٩٨٢
- ٧ - ثامر محسن و واثق ناجي
الألعاب الخاصة بكرة القدم الشركة المركزية للطباعة والاعلان بغداد - ١٩٧٥
- ٨ - ثامر محسن و واثق ناجي
٩٩ مشكلة تاكتيكية في دوري الكرة مطبعة اركان بغداد - ١٩٨٤
- ٩ - ثامر محسن و واثق ناجي
كرة القدم وعناصرها الاساسية بغداد - ١٩٧٣
- ١٠ - چارليس / تأليف
طارق الناصري / ترجمة التكتيك وعمل الفريق في كرة القدم مطبعة
الجامعة بغداد - ١٩٧٤
- ١١ - الجمعية العربية السعودية لكرة القدم
اللجنة الرئيسية للحكام قانون كرة القدم والمرشد العالمي للحكام ١٩٧٣
- ١٢ - حسن عبد الجبار
كرة القدم دار العلم للملايين بيروت - (بدون تاريخ)
- ١٣ - الدكتور سامي الصفار
الابداع بكرة القدم / بحث نوتش وقبل للنشر المؤقر الرياضي العلمي
الثاني للكليات التربية الرياضية في القطر العراقي البصرة - ١٩٨٦

- ١٤ - الدكتور سامي الصفار
الاسس التدريبية الخاصة بكرة القدم / بحث علمي نشر في المجلد الثاني من
بحث مؤتمر الرياضة للجميع ص ٢١ - ٣٢ القاهرة - ١٩٨٤
- ١٥ - الدكتور سامي الصفار
الاعداد الفني بكرة القدم مطبعة جامعة بغداد بغداد - ١٩٨٤
- ١٦ - الدكتور سامي الصفار
جدول مباريات كأس العالم لسنة ١٩٧٠ مجلة الثقافة الرياضية / العدد ٢
بغداد - ١٩٧٠
- ١٧ - الدكتور سامي الصفار
دليل الحكم بكرة القدم مطبعة جامعة بغداد ، بغداد - ١٩٧٩
- ١٨ - الدكتور سامي الصفار
الطريق الى نهضة كروية شاملة مجلة : العاملون في النفط بغداد - ١٩٧١
- ١٩ - عبد الرحمن عبد العزيز الدهام و محمد خالد السنان
قانون كرة القدم والمرشد العالى للحكام / ترجمة و اعداد من منشورات
الاتحاد العربى السعودى لكرة القدم مطبعة شركة مرامى للطباعة
الالكترونية الرياض - ١٩٨٧
- ٢٠ - الدكتور قاسم المندلاوى واحمد سعيد احمد
التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق اللجنة الاولمبية العراقية
بغداد - ١٩٧٩
- ٢١ - الدكتور قاسم المندلاوى والدكتور وجيه محجوب
المدخل في علم التدريب الرياضي مطبعة جامعة بغداد ، بغداد - ١٩٨٢
- ٢٢ - الدكتور كاظم عبد الربيعي
اللياقة البدنية والبناء الجسمى عند لاعي الدرجة الاولى بكرة القدم فى
العراق / رسالة دكتوراه المعلومات مقدمة من المؤلف مترجمة الى العربية
وارشو - ١٩٨٥
- ٢٣ - كأس العالم لسنة ١٩٨٦ / جدول المباريات - نشرة - والافلام الخاصة
ببورصة المكسيك - ١٩٨٦
- ٢٤ - كنعان مهدي عبد الرحمن
كرة، القدم .- نشأتها في العراق - الجزء الاول من اصدارات الاتحاد
الوطني لطلبة العراق مطبعة مؤسسة الثقافة العالية بغداد - ١٩٧٩

- ٢٥ - ماهر احمد البياتي
بناء وتطوير اللياقة البدنية للناشئين للمرحلة ١٠ - ١٢ و ١٣ - ١٤
سنة عن طريق العاب وتمرينات كرة القدم ملزمة بغداد - ١٩٧٣
- ٢٦ - الدكتور محمد حسن علاوي
سيكولوجية التدريب والمنافسات دار المعارف القاهرة - ١٩٨٣
- ٢٧ - محمد على حافظ
المبادئ العلمية للتدريب الرياضي الناشر : جامعة الدول العربية
القاهرة - (بدون تاريخ)
- ٢٨ - محمد محمد حامد الافندى
أصول التدريب بكرة القدم مطبعة مخيم القاهرة - ١٩٥٧
- ٢٩ - الدكتور مفتى ابراهيم
الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم دار الفكر العربي القاهرة - ١٩٨٤
- ٣٠ - موفق مجید ، ثامر محسن ، أثير صبرى ، ضياء منير
أثر البرنامج التدريبي الخاص على رفع مستوى اللياقة البدنية عند حكام
كرة القدم حسب اختبارات كوبير / بحث علمي المؤقر العلمي الثاني
لكليات التربية الرياضية في القطر العراقي كلية التربية الرياضية / جامعة
البصرة البصرة - ١٩٨٦
- ٣١ - مؤيد البدرى / ترجمة
قانون كرة القدم والمرشد العالى للحكام مطبعة دار السلام بغداد - ١٩٧٨
- ٣٢ - مؤيد البدرى / ترجمة
قانون كرة القدم والمرشد العالى للحكام مطبعة الاديب بغداد - ١٩٨٢
- ٣٣ - ناظم كاظم جواد
تحديد مستويات معيارية لللياقة البدنية للناشئين دون ١٦ سنة لفرق اندية
الدرجة الاولى بكرة القدم لمحافظة بغداد رسالة ماجستير كلية التربية
الرياضية في جامعة بغداد ، بغداد - ١٩٨٥
- ٣٤ - الدكتور هارة / تأليف
الدكتور عبد علي نصيف / ترجمة اصول التدريب جامعة بغداد ، بغداد - ١٩٧٥
- ٣٥ - الدكتور هاشم محمد ابراهيم
طرق استخدام تمرينات الالعاب (تمرينات اللعبة) لتطوير الاعداد البدني
الخاص للاعب كرة القدم .

مجلة بحوث ودراسات المؤتمر العلمي الرياضي الاول لكلية التربية الرياضية في العراق . / البحث رقم ٣٠ كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد مطبعة دار القادسية بغداد - ١٩٨٥

٢٧- الدكتور وجيه محجوب والدكتور نزار مجید الطالب التحليل الحركي مطبعة جامعة بغداد ، بغداد - ١٩٨٢

٢٨- ياسين خضير عباس . دراسة مقارنة لصفة القوة العضلية عند لاعبي الدرجة الاولى بكرة القدم حسب مراكزهم في العراق رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد ، بغداد - ١٩٨٤

٢٩- يوسف عبد الامير محمود واقع الناحية النفسية الرياضية عند لاعبي أندية الدرجة الاولى بكرة القدم في القطر العراقي رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد ، بغداد - ١٩٨٤

المصادر الروسية للناب

حرب القدم

- فيليب الدسوقي سامي الصفار وأخرين

ملاحظة:

جميع المصادر أقيمت بالعربية والإنجليزية والالمانية
(والروسية)

تم تدخل مع الجزء الأول
وتنفذه تدبر مع الجزء الثاني

ومنها


الدكتور إبراهيم الصفار
١٩٨٧/٨/٨

- 57- АНДРЕЕВ С.Н.
МИНИФУТБОЛ
Ф и С
МОСКВА - 1978
- 58- АРЕСТОВ Ю.М. и др.
ФУТБОЛ /сборник статей/
Ф и С
МОСКВА - 1979
- 59- АРКАДЬЕВ Б.
ИГРА ПОЛУЗАЩИТНИКОВ
Ф и С
МОСКВА - 1958
- 60- АРНАД ЧАНАДИ
ФУТБОЛ - СТРАТЕГИЯ
Ф и С
МОСКВА - 1981
- 61- БЕЛОРОСОВА В.В.
ПЕДАГОГИКА
Ф и С
МОСКВА - 1972
- 62- БРЕЙКИН А.Д.
ФУТБОЛ в коллективах физкультуры
Ф и С
МОСКВА - 1979
- 63- ВИЧОКУРОВ В.
Из аргентинского блокнота ФУТБОЛ-ХОККЕЙ 33
13.08.1978
- 64- ГРИНДАЕР К. , ПАЛЬКЕ Х. , ХЕММО Х.
ТЕХНИЧЕСКАЯ и ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ

- Ф и С
МОСКВА - 1976
- 65- ДИНАМО КИЕВ
Ф и С
МОСКВА - 1975
- 66- КАЗАКОВ П.Н. общ. ред.
ФУТБОЛ - УЧЕБНИК для институтов физической культуры
Ф и С
МОСКВА - 1978
- 67- КАРЛ - ХАЙНЦ ХЕДДЕРГОТТ
НОВАЯ ФУТБОЛЬНАЯ ШКОЛА
Ф и С
МОСКВА - 1976
- 68- КЛИМИН В.П. сост. и др.
ФУТБОЛ - ежегодник
Ф и С
МОСКВА - 1982
- 69- КОЗЛОВСКИЙ В.И.
ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ
Ф и С
МОСКВА - 1978
- 70- КОНОВ И.
ИГРА НАПАДАЮЩИХ
Ф и С
МОСКВА - 1967
- 71- ЛАТЬШЕВ Н.
СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ по ФУТБОЛУ
Ф и С
МОСКВА - 1965

- 72- ЛУКШИН Ю. , ХАВИН Б.
КТО КАК ИГРАЛ НА ФУТБОЛЬНОМ ЧЕМПИОНАТЕ МИРА
/ СПОРТ ЗА РУБЕЖОМ 18-144 /
МОСКВА - 1966
- 73- НАБАТНИКОВА М.Я. общ. ред.
ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ
Ф и С
МОСКВА - 1982
- 74- ПАРАМОНОВ А.
ИГРА ПОЛУЗАЩИТНИКОВ
Ф и С
МОСКВА - 1967
- 75- РОГАЛЬСКИЙ Н. , ДЕГЕЛЬ Э.Г.
ФУТБОЛ ДЛЯ ЮНОШЕЙ
Ф и С
МОСКВА - 1971
- 76- РУДИК П.А.
ПСИХОЛОГИЯ
Ф и С
МОСКВА - 1964
- 77- САВИН С.А.
ФУТБОЛ В ИГРЕ И ТРЕНИРОВКЕ
Ф и С
МОСКВА - 1975
- 78- СИМАКОВ В.И.
ФУТБОЛ - голы из стандартных положений
Ф и С
МОСКВА - 1982