

# الفصل الرابع: كرة القدم

تمهيد

إن كرة القدم عرفت تطورا سريعا في السنوات الأخيرة الماضية و هذا راجع إلى حسن إعداد اللاعبين من جميع النواحي البدنية المهارية الخططية النفسية ولا يتم هذا إلا من خلال بناء الخطط التدريبية بمختلف أنواعها و البرامج التدريبية المقننة المبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث

إن كرة القدم الحديثة تفرض على اللاعبين بدل جهد كبير خلال المباراة من حسن التصرف في الأداء المهاري وتنفيذ خطط اللعب المختلفة و إدارة المباراة و هذا من خلال التحكم في النفس أمام الضغوط النفسية التي تفرضها اللعبة .

لقد أصبح اليوم هدف مدرب كرة القدم هو الوصول بجميع لاعبي الفريق إلى الحالة التدريبية ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد اللاعبين إعداد متكامل من جميع النواحي البدنية و غيرها و عليه سنحاول من خلال هذا الفصل الانزواء بمطلب مهم من متطلبات كرة القدم الحديثة و أهم المبادئ الأساسية لكرة القدم و الإعداد البدني للاعب كرة القدم.

المبادئ الأساسية لكرة القدم كاي لعبة من الالعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة و التي تعتمد في اتقانها على اتباع الاسلوب العلمي في طرق التدريب يتوقف نجاح اي فريق و تقدمه الى حد كبير على مدى اتقان افراده للمبادئ الأساسية للعبة ، ان فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع افراده ان يؤدي ضربات الكرة على اختلاف انواعها بخفة ورشاقة

1- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة و التي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب العلمي في طرق التدريب .

يتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة و رشاقة أو يقوم بالتمرير بدقة و توقيت سليم و بمختلف الطرق و يكتسب الكرة بسهولة و يستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان و الظرف المناسب ، و يحاور عند اللزوم و يتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في شكل عمل جماعي متناسق.<sup>1</sup>

صحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة و الطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع و الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقن لجميع المبادئ الأساسية اتقاناً لكي يقوم بواجبه في المركز الذي اسند إليه وفي المراكز التي تضطره الظروف للعب فيها، فكل لاعب سواء كان في الدفاع أو الهجوم يساهم ويعمل مع بقية أفراد الفريق في الهجوم كما يساهم ويعمل مع بقية أفراد الفريق في الدفاع و صحيح أن نسبة اشتراكه تتوفر على المركز الذي يشغله إلا أن هذا لا يعني مطلقاً أن اللاعب يشمل مركزاً هجومياً يساهم و يساعد في الهجوم فقط دون أن يساهم و يساعد في الدفاع كذلك بالنسبة للاعب الدفاع فالعمليتين مترابطتين لا فاصلة بينهما.<sup>2</sup>

من الحكمة أن يدرّب لاعب كرة القدم لكي يلعب في أي مركز في الفريق، قد يبدو هذا في أول وهلة مستغرباً بعض الشيء إلا أن التطورات الحديثة للعبة تتطلب ذلك بل تفرضه، ومع هذا تجدر الإشارة إلى أن لكل لاعب دوره الخاص، فلاعب الدفاع في جميع تحركاته و حتى أثناء قيام فريقه بالهجوم يعمل على أن يكون في مركز يسمح له بسرعة التغطية في حال استحواذ الفريق المنافس على الكرة و لاعب الهجوم في جميع تحركاته وحتى أثناء قيام فريقه بالدفاع يعمل على أن يكون في مركز يتيح له سرعة الانطلاق و التقدم نحو المرمى.

<sup>1</sup> - ممدوح محمدي، الاعداد المهني وتطوير التفكير الخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2002، ص 13.

<sup>2</sup> - Frédéric lamberten , football, préparation physique intégrée , amphora, 2000, p47.

لهذا فمن الضروري جدا أن يجيد كل لاعب جميع المبادئ الأساسية للعبة لكي يتيسر له فرصة القيام بواجبه عندما تقتضي ظروف اللعبة تغير المراكز التي يشغلها.<sup>1</sup>

إن المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة و متنوعة لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة زمنية قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين و قبل البدا باللعبة.

## 2- متطلبات الكرة القدم الحديثة :

هذه اللعبة جماعية تتطلب تسجيل عدد كبير من الأهداف في شبكة الغير ، وكذلك صعوبة عمل الفريق جماعيا مع خلق شروط مقبولة للقيام بعمل تكتيكي و استراتيجي ، خلال اللعب يوجد اللاعبون في مواجهة مباشرة مع الخصم و هذا يتطلب نوعية حركية لكل واحد منهم، كما أن حالات اللعب متغيرة بسبب اختيار اللاعبين للحلول السهلة و الصحيحة، إذ يجب أن تركز على قاعدة التحليل المتغيرة باستمرار مثلا الجري يحل محل الحركات بالكرة أو المشي و توقعات أو قفز في أغلبية تخصصات النشاط الحركي ، فاللاعبون يستعملون الجري بنسبة كبيرة حيث أن حركتهم تمتاز بالجري و التسارعات و الانطلاقات التي ينبغي القيام بها من مختلف الوضعيات حيث أن السرعة القصوى تحول إلى توقعات مفاجئة و تغير الاتجاه الغير متوقع.<sup>2</sup>

الملاحظات البيداغوجية المتعددة حول نشاطات اللعب و علم النفس الرياضي و علم الحركة إذ تستخدم كوحدة نوعية .لكشوف.1965. توصل إلى خلاصة حول جري اللاعبين في مقابلة بسرعة قصوى. 30-60 مرة المسافة بين. 10-15م بواسطة هذه الملاحظة البيداغوجية، توصل لتحديد الوقت المتوسط للجري ، حسب الخطوط بالنسبة للمهاجمين يقدر ب 27.28 ،الجانبيين 7.22، ووسط الميدان 7.28، المدافع الحر 7.22 ،المدافعين الجانبيين 45.20، الملاحظات بينت أن طابع وحجم الأعمال الحركية التي تقوم في الميدان ليست بالنسبة لكل اللاعبين حيث تكون حسب لعب الفريق.<sup>3</sup>

كما تدخل في ذلك الأوامر المقدمة حول اللعب من طرف المدرب وكل ما يحيط و يتعلق باللعب ، نلاحظ أن لاعبي وسط الميدان موجودين في المرتبة الأولى حسب عدد الحركات المقدمة و المقياس المتوسط للحركات يساوي.106.، أما المهاجمين عدد حركاتهم(86) و المدافع الحر(50).

<sup>1</sup> - Bernard terpine , préparation et entrainement du footballeur , amphora , p38.

<sup>2</sup> - زهارن السيد، المهارات الفنية للبطولة العالمية في كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2000، ص 112.

<sup>3</sup> - Knut Dietrich, le football, apprentissage , vigot, 1983, p110.

إن حجم النشاط الحركي ليس نفسه بالنسبة لكل لاعب حيث يتدخل للمكان الذي يلعب فيه بالنسبة للخصم حسب مخطط اللعب.

وحسب الملاحظات المقدمة فان وسط الميدان له مقياس كبير لقدرة اللعب خلال المقابلة و يأتي بعده المهاجمين و الجناحين و المدافعين (الحر، الجانبيين)<sup>1</sup>

### 3- الإعداد البدني للاعب كرة القدم:

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني و الخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات ، لذلك فان التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب على المهارات الأساسية و التمرينات الخططية، و لذلك ترتبط اللياقة البدنية بالأداء المهاري و الخططي ، و التمرينات التي تنمي الصفات البدنية تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام، فأتثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبيرة للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة، القوة ، التحمل ، الرشاقة ، المرونة أما في فترة المباريات فتقل هذه التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد و خلال فترة المباريات.<sup>2</sup>

وإذا قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد ب الوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنهما غير متناسبتان نظرا لطول فترة المباريات عن فترة الإعداد و هناك صفة بدنية مثلا كالسرعة لا يتمكن اللاعب من تطويرها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات.<sup>3</sup>

و لاعب كرة القدم بحاجة ماسة لصفة السرعة بأشكالها المختلفة ، لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة فالسرعة الانتقالية يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان لآخر بأقصر وقت ، أما السرعة الحركية فتتمثل بأداء المهارات الأساسية بسرعة، على سبيل المثال سرعة استلام و تمرير الكرة أو سرعة الاقتراب و القفز لضرب الكرة بالرأس ، أما سرعة الاستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب الخصم أو اللاعب من نفس الفريق.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> - ثامر محسن، وواثق ناجي، التدريب الدائري في كرة القدم ، العراق ، 1989، ص47.

<sup>2</sup> - Nicole dechavane : education physique et sport collectif, vigot, p 32.

<sup>3</sup> - محمد عبده، ومفتي ابراهيم، الاعداد المتكامل للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة، ص 15-16.

<sup>4</sup> -frédéric , cattenoy, ecole de football, amphora, 2004, p52.

فاللعب في الوقت الحاضر يتطلب من اللاعب الزيادة في سرعة اللعب و مفاجئة الخصم بالحركات السريعة من اجل إرباك المدافعين و عدم إعطائهم الفرصة في سد الثغرات ، لان هناك مبدأ في مجال اللعبة هو أي الوقت يساوي الفراغ و لغرض استثمار الفراغ لابد أن يكون المهجوم على هدف الخصم بأسرع وقت ممكن

ومن اجل التدريب المجدي لهذه الصفة، يجب أن تكون في بداية القسم الرئيسي للتدريب و ذلك لعدم إرهاق و تعب الجهاز العصبي و الذي يؤثر على سرعة أداء اللاعب و استجابته و هذا ما يشير إليه ( أثير صبري عن ونكر) حيث يوضح أن تحسين عمل الجهاز العصبي له تأثير رئيسي على رفع مستوى السرعة عند الرياضي<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> - fedo carle , la préparation du footballeur , 1976, p20

خلاصة :

إن متطلبات لاعب كرة القدم الحديثة عديدة و متعددة منها البدنية ،المهارية ،الخططية، النفسية و هي متداخلة، ويؤثر كل منها في الآخر و لكل واحد منها لها خصوصيات تتميز بها عن غيرها إلا أن نجاح العملية التدريبية مكون في إيجاد العلاقات بينهم بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث ،لذا وجب على المدربين الإلمام بالمبادئ الأساسية في تطوير جميع النواحي المرتبطة بتكوين لاعب كرة القدم الحديثة البدنية ،المهارية، الخططية و النفسية محترمين بذلك الخصائص و مميزات المراحل العمرية للاعبين.

إن كرة القدم الحديثة تفرض على اللاعبين واجبات ومهمات بدنية و مهارية و خططية مع الضغوطات النفسية التي يواجهها اللاعب و ذلك بتعدد طرائق التدريب و خطط اللعب و تزداد هذه الواجبات أهمية و قيمة كلما ازداد التنافس و اللحظات الحرجة من المباراة ، وحتى يتمكن اللاعب من تحقيق هذا كله وجب أن تخطط العملية التدريبية بتمعن و رزانة ، و العمل تنمية و تطوير الصفات البدنية بدقة.