الفصل الثانى

الاطـــار النظـــرى

٢-١ ماهيـــة السرعـــة وتعريفاتهـــــا
٢-٢ العوامل المؤثره على السرعـــــه
٢-٣ المتطلبات البيولوجيه لمكون السرعـــه
٢-٣-١ الآ لياف العضلية السريعه والبطيئـــه
٢-٣-٢ آهمية السرعة للاعب كـرة القـــدم
٢-٣-٣ السرعـه الانتقاليـة فى كـرة القـــدم
٢-٣-٤ تحسين السرعة الانتقالية للاعب كرة القدم
٢-٣-٤-١ التصويـــب على المرمـــــى
٢-٣-٤-٢ اهميـة التصويـب فـى المباريـــات
٢-٣-٤-٣ ضـــرب الكـره بالـــــرآس
٢-٣-٤-٤ مناطـــق التصويب المؤثـر فى الملعـب
٢-٣-٤-٥ الدقـة والقـوة فـــى التصويـــب
٢-٣-٤-٥-١ السرعـــه الانتقاليـــة والتصويـــب

٢-١ ماهية السرعه وتعريفاتها :

- تعتبر السرعه مكون هام فى العديد من الانشطه الرياضيه ، كمسابقات مدو المسافات القصيره ، سباحة المسافات القصيره ، كذلك معظم الانشطه الرياضية مثل كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والهوكى وايضا المنازلات الفرديه كالملاكمه والمصارعه والسلاح (١٣ : ٢٣١) .

كما توضح التعريفات التاليه مفهوم السرعه بصفه عامه لدى بعض العلماء :

- يعرفها كلارك Clarke:

هى سرعة عمل حركات من نوع واحد بصوره متتابعه .

- يعرفها لارسون Larson ويوكم yocom ويتفق معهما بيوتشر Bucher:

هى قدرة الفرد على اداء حركات متتابعه من نوع واحد فى أقصر مدة .

- ويرى صبحى حسانين أنها :

قدرة الفرد على اداء حركات متكرره من نوع واحد فى اقل زمن ممكن .
(١٤ : ٣٦١)

- السرعه مكون له ثلاثة ابعاد اساسيه هى :

١ - السرعه الانتقاليه :

- يعرفها هاره :

بالقدره على التحرك للامام بأسرع مايمكن . (١٣ : ٨٨)

- يعرفها علاوى ونصر الدين رضوان :

بالقدره على التحرك من مكان لاخر فى اقصر زمن ممكن . (١٣ : ٢٣٣)

٢ - السرعه الحركيه :

- يعرفها هاره :

سرعة الانقباضات العضليه عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة

أداء حركة معينة كسرعة ركل الكرة ، وكذلك عند أداء الحركات المركبه كسرعة الاستلام والتمرير . (١٠ : ٨٨) .

- يعرفها ملاوى ونصر الدين رضوان :

اداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحده أو لعدد متتالى من المرات فى اقل زمن ممكن . أو اداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات فى فتره زمنيه قصيره ومحدده . (١٣ : ٢٣٢) .

٣ - سرعة الاستجابة :

- يعرفها هاره :

بالفتره الزمنيه بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابه الحركيه له .

- يعرفها ملاوى :

بالقدره على الاستجابه الحركيه لمثير معين فى اقصر زمن ممكن . (١٠ : ٨٨)

٢-٢ العوامل المؤثره على السرعه :

هناك بعض العوامل الهامه التى يترتب عليها تحسين مكون السرعه ومن اهمها مايلى :

١ - الخصائص التكوينيه للالياف العضليه :

يحتوى الجسم على الياف عضليه حمراء وأخرى بيضاء . فالالياف العضليه الحمراء تتميز بالانقباض البطىء فى حين تتميز الالياف العضليه البيضاء بالانقباض السريع بمقارنتها بالالياف الحمراء وبذلك يتضح مدى اهمية الالياف البيضاء فى مكون السرعه .

٢ - النمط العصبى للفرد :

وهذا يتعلق بمدى نجاح عمليات الكف والاثاره للعضلات العامله فى الحركه

والمقصود بالكف والاثاره هو مدى التناسق فى الاشارات العصبيه الواصلـــــــه للمجموعات العضليه العامله لتنبه بعضها بالكف من الحركه ، فى حين تنبـــــــه مجموعات اخرى بالحركه .

٣ - القوه المميزه بالسرعه :

ان القوه المميزه بالسرعه عامل هام وأساس لضمان تحسين مكون السرعـــه ، وخاصة فى حالة التغلب على المقاومات التى تحتاج الى درجه عاليه من الانقباضات العضليه .

٤ - مطاطيـة العضلات :

ان العضلات التى لها قدره عاليه على المطاطيه تعطى انقباض سريع وقـوى بعكس العضلات ذات القدره القليله على المطاطيه . ولا يقتصر اهمية المطاطيـــه للعضلات العامله فى الحركه فقط ولكن لها اهميه فى عمل العضلات المقابله حـتى تتم الحركه فى سهوله ويسر دون أى مقاومات من العضلات المقابله .

٥ - قـــوة الارادة :

ان قوة الارادة عامل هام لتحسين مكون السرعه ،فقدرة الفرد الرياضى فـــى التغلب على المقاومات الداخليه والخارجيه للقيام بنشاط يتجه نحو الوصول الـــى الهدف الذى ينشده من العوامل الهامه لتحسين مكون السرعه . (١١ : ١٥٣-١٥٦) . وبالاضافة الى العوامل السابقه يشير كل من بارو Barrow ومجـى MeGee الى أن السرعه تتأثر بـ :

١ - وزن الجســـــم
٢ - لزوجة العضلات
٣ - الصفات التكوينيه والميكانيكيه للجسم كطـول الاطـراف ومرونـة المفاصـــــل

(١٤ : ٣٦٢) .

٢-٣ المتطلبات البيولوجيه لمكون السرعه :

تعتبر الطاقه المولده نتيجة العمليات التى تحدث تحت نقص الاكسجين أكبر كلما كانت السرعه أكبر ، وفى ظروف المسابقه تتولد الطاقه تحت ظروف نقص الاكسجين والعوامل التى تؤثر على السعه الاكسجينيه هى :

١ - مستوى مورد الطاقه .
٢ - قدرة الطاقه على العمل تحت ظروف نقص الاكسجين .
٣ - القدره على معادلة الاحماض الناتجه من العمليات البيوكيميائيه .
٤ - قدرة العضلات على الانقباض بشده تحت تاثير التركيز الشديد لحامض اللبنيك فى الدم .

وفى مباريات كرة القدم يحتاج اللاعب فى مواقف معينه الى قطع مسافة (١٠ - ٥٠م) تقريبا بأقصى سرعه وذلك لخلق فرصه تهديف على مرمى الفريق المنافس ، وهذا العمل يصاحبه سرعة فى عمل الجهاز الدورى بالجسم لما يتطلبه من حجم أكبر من الدم المحمل بالاكسجين لامداد العضلات العامله بالوقود اللازم .

والعمل ذو الشده العاليه يتطلب كفاءه فى العمل تحت ظروف نقص الاكسجين أى باستخدام الاكسده الهوائيه Anaerobic التى تتشابه فى معظم مراحل تكوينها مع عملية التخمر Fermentation حيث تسمى Lactic Acid Fermentation ويتم هذا باستخدام مركب الطاقه (A. T. P.) وذلك لتحويل مركب الجلوكوز بعد عمليات متعدده الى حامض البروفك Pyrovic Acid الذى يكون دائره الاكسده المسماه بدائرة حامض الستريك Citric Acid أو دورة كريبس Krebs Cyrcle نسبة الى مكتشفها ، حيث يتم فى هذه الدورة تحويل حامض البروفك الى حامض الاوكسالواستيك Oxaloacetic Acid وذلك بعد اضافة ثانى اكسيد الكربون Co_2 الى حامض البروفك . بينما فى الاتجاه

الثانى بانتزاع ثانى أكسيد الكربون واضافة الاكسجين يتحول حامض البروفـــــك الى حامض الخليك النشط Acitive Aceti Acid وباتحاد حامـــــض الاوكسالواستيك مع حمض الخليك النشط يتكون حامض الستريـــك Citric Acid الذى يعيد الدوره بتدخل مركب الطاقه (A. T. P.) والماء H_2O وثانى اكسيد الكربون ، حيث يتحول مره أخرى الى حامض الاوكسالوا ستيك . ثم تتكـــرر الدائره وهكذا .

وكذلك فأن العمل ذو الشدة العاليه يجعل نسبة ترسيب حامض اللبنيـــك كبيره ، وارتفاع نسبة هذا الحامض تزيد من نسبة الحموضه Acidosis فـــى الجسم ولذلك يتطلب الامر توفر مقومات مليات التعادل التى تحفظ نسبة الحموضة فى الدم بما يسمى بالمنظمات الحيويه

والمنظمات الحيويه هى الماده التى تخفف من الصدمه التى تحدث عنـــد اضافة حامض أو قلوى فى الدم ، وهناك منظمات عديده فى الجسم منها :

١ - حامض الكربونيك $H_2 Co_4$ مع بيكربونات الصوديوم .
٢ - الشق القاعدى لحامض الفسفوريك مع الشق القلوى لنفس الحامض .
٣ - البروتينات .
٤ - الهيموجلوبين .
٥ - الاكسو هيموجلوبين . (١٠ : ٩٣-٩٥) .

٢-٣-١ الألياف العضليه السريعه والبطيئه :

يلاحظ بصفه عامه اتجاه بعض اللاعبين الى الرياضات التى تتميز بالسرعه مثل العدو والوثب بينما يتجه الاخرون الى الرياضات التى تتميز بالتحمل ، ويحقـــق كل منهما نجاحا اذا ما أحسن توجيهه لنوع الرياضه التى تتناسب مع امكاناتـــه . (وهناك قول شائع يقول ان " لاعب السرعه يولد ولا يصنع ") بمعنى ان السرعـه

فى الاصل موروثه ، واذا بحثنا من سبب ذلك نجد أن الألياف العضليه تنقسم الى نوعين :

١ - الألياف السريعه Fast- Iwitch (F.T)

٢ - الألياف البطيئه Slow- Twitch (S.T)

ويوضح فوكس Fox بالجدول التالى المقارنه بين خصائص الألياف السريعه والبطيئه . (22 : 111)

	الخصائص	الالياف السريعه	الالياف البطيئه
×	الكفاءه الهوائيه	منخفضه	ماليه
×	الكفاءه اللا هوائيه	ماليه	منخفضه
	كثافة الشعيرات الدمويه	منخفضه	ماليه
	زمن الانقباض	سريع	بطىء
	قوة الانقباض	ماليه	منخفضه
	نوع الرياضة المناسب	رياضات السرعه	رياضات التحمل
	نسبة توزيعها	ماليه فى لاعب السرعه	ماليه فى لاعب السرعه
	قدرتها على مواجهة التعب	سريعة التعب	بطيئة التعب

من الجدول السابق يمكن ملاحظة الفرق بين هذين النوعين والذى يتضح فيما يلى :-

× الكفاءة الهوائية تعنى قدرة العضلات على انتاج الطاقة فى وجود الاكسوجين .

× الكفاءة اللاهوائية تعنى قدرة العضلات على انتاج الطاقة فى عدم وجود الاكسوجين

١ - التمثيل الغذائي وانتاجية الطاقة :

تعتمد الالياف السريعه على الطاقه اللاهوائية ولذلك فهى اكفأ من الالياف البطيئه فى سرعة الانقباض العضلى وقوته وتتميز الالياف البطيئه بعدد وحجم أكبر من المتيوكوندريا Mitochondria وعدد أكبر من الشعيرات الدمويه ومن الميوجلوبين ونخلص من ذلك أن الألياف البطيئه مؤهله لاداء الانشطه الرياضيه التى تعتمد على التحمل بينما تصلح الالياف السريعه لاداء الانشطه الرياضيه السريعه .

٢ - سرعة الانقباض العضلى :

يستدل على سرعة الانقباض العضلى بزمن الانقباض العضلى الواحد ، وتحتاج الالياف السريعه لثلث الزمن التى تحتاجه الالياف البطيئه لتصل لاقصى انقباض لها ، وتعتبر كفاءة الالياف السريعه اللاهوائية من اسباب سرعة الانقباض كما أن هناك سببا آخر الا وهو كبر حجم الخليه العصبيه الحركيه التى تتبعها هذه الالياف وانتقال الاشاره العصبيه خلال المحور العصبى بسرعه .

٣ - توزيع الالياف السريعه والبطيئه فى الجسم الرياضى :

تشتمل معظم عضلات الجسم على هذين النوعين من الالياف الا ان نسبة توزيع هذه الالياف تختلف لدى لاعبى السرعه والتحمل ، فبينما تصل نسبة الالياف السريعه الى ٧٩٪ للاعبى العدو تصل نسبة الالياف البطيئه ٨٢٪ للاعبى المارثون ويرجع التوزيع للالياف السريعه والبطيئه للعوامل الوراثيه ، ولكى يكون تدريب لاعب السرعه مؤثرا على الالياف السريعه لتحسين السرعه يجب ان يتميز الحمل بشده عاليه وزمن اقل والعكس صحيح من اجل التاثير على الالياف البطيئه (١ : ٩٥ - ٩٦) .

٢-٣-٢ اهمية السرعه للاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم الحديثه الى انواع مختلفه من السرعات والتى تلعب

د ورا هاما في المباريات مثل سرعة البدء ، وسرعة الانتقال لمسافات قصيرة (١٠ - ٥٠م) تقريبا ، وسرعة الوقوف ، وسرعة تغيير الاتجاه ، وسرعة اداء التصويب والخداع والتمرير من مواقف مختلفة .

وسرعة الاستجابه (رد الفعل) هامه للاعب كرة القدم الحديث فكلما قصر زمن الرجع (الزمن بين ادراك المثير والاستجابه) استطاع لاعب كرة القدم ان يقوم بالتصرف السليم في الوقت المناسب خاصة في العاب الخداع التي يقوم بها المنافس او متابعة تحرك الكرة السريع في الملعب وفقا للمواقف المختلفة المتتابعه .

والسرعه في اداء خطط الهجوم هي الطريقة الاساسيه الفعاله في مفاجأة المدافعين والتغلب على تغطية بعضهم البعض امام مرماهم . ولا تاتي سرعة تنفيذ الخطط الا من طريق سرعة التمرير والجرى لاخذ الاماكن وسرعة تبادل المراكز بحيث يمكن ان يحدث الهجوم خلخله في دفاع الفريق المنافس امام مرماه ، وعلى المهاجم بمجرد أن تسنح له فرصة تهديف فلا بد آن يصوب على المرمى .

ولاعب كرة القدم الذى يفتقد آى نوع من أنواع السرعات التي ذكرناها يكاد لايكون له مكان في آى فريق يريد الفوز في المباريات . والمثل الواضح لذلك في كرة القدم الحديثه أن السيطره على الكره تكون أثناء الحركه او جرى اللاعب ، ونحن لا نرى الان لاعبا يسيطر على الكرة من الوقوف كما كان في الماضى القريب ، لذلك فنحن نرى سرعة التمرير بين اللاعبين والسرعه في التصويب بمجرد ان تسنح فرصة التهديف للاعب ولو تأخر لحظه واحده ضاعت بكل تأكيد فرصة التصويب المناسبه (٥ : ٧٠-٧١) .

٢-٣-٣ السرعه الانتقاليه في كرة القدم :

المتغير الاساسى لهذه الدراسه ويقصد بها " القدره على التحرك من مكان لاخر في أقل زمن ممكن " ، ويتفق الباحث مع فلاوى ونصر الدين رضوان في هذا التعريف .

وتحتل سرعة الجرى فى كرة القدم اهمية كبيرة فى تنمية المقدرة اللاهوائيه وخاصة اذا ماتخللتها فترات راحه بينيه . وتبلغ المسافه التى يقطعها اللاعب اثناء المباراه فى المتوسط حوالى ٥-٨ كيلو متر مما يتطلب أيضا درجه ماليه من المقدره الهوائيه غير ان نتائج قياس هذه الصفه ليست على درجه ماليه لدى لاعبى كرة القدم ، وبناء على نتائج كاربمان فان الحد الاقصى لاستهلاك الاكسوجين لديهم يصل الى ٤ر٤ لتر/دقيقه فى المتوسط (او ٥ر٦٢ مللى /ق /كجم) وتتراوح الفروق الفرديه بين ٢ر٣ - ٣ر٥ لتر/ق . وتقل سرعة القلب للاعب الكره خلال فترة الراحه حيث تبلغ ٤٨ - ٥٤ نبضه /ق وقد اثبت كاربمان اخيرا أن حجم قلب لاعب كرة القدم ليس كبيرا حيث بلغ ٩٦٥ سم^{3} وفى بعض الحالات الفرديه يتراوح من ٨٢٩ - ١١٤٠ سم^{3} .

ويرتبط مستوى نشاط الاجهزة الحيويه بسرعة اللعب فتبلغ سرعة القلب خلال الدقائق الاولى من المباراه ١٦٠ - ١٧٠ نبضه/ق (موروزف ى . ا) ثم تظل بعد ذلك عند مستوى ١٦٠ - ١٨٠ نبضه/ق الا انها فى بعض لحظات المباراة قد تزيد من ٢٠٠ نبضه/ق . (١ : ٢٢٦) .

وسرعة الانتقال اصبحت من مميزات لاعب كرة القدم الحديثه ، فالمهاجم السريع يثير الارتباك والخوف فى دفاع الفريق المنافس ، وبالمثل فان المدافع السريع يثير قلق مهاجمى الفريق المنافس بالاضافة الى انه يبعث الاطمئنان فى صفوف زملائه المدافعين لمقدرته على التغطيه المستمره لهم . وسرعة اللاعب تظهر فى مقدرته على جرى المسافات القصيره (١٠ - ٥٠م) تقريبا فى اقل زمن ممكن

وامكانية اكتسابه اقصى سرعه ممكنه خلال الامتار الاولى من انطلاقه (٦ : ٦٤) .

ولعبة كرة القدم من الانشطة التى يتقدم لها العديد من الناشئين مما يتيح للمدرب فرصة اختيار اللاعبين الذين يتميزون بالسرعة ، ثم تاتى بعد ذلك المهارات لان السرعه مكون وراثى يولد به اللاعب ولا يمكن للمدرب الا ان يعمل على تحسينها ولكن المهارات يمكن ان يكتسبها اللاعب بالتدريب . (٤ : ١٢٤) .

٢-٣-٤ تحسين السرعه الانتقاليه للاعب كرة القدم :

السرعه يمكن ان تفقد نسبيا اذا لم يستمر التدريب عليها خلال الموسم بدرجة ما ، والتدريب على السرعه يبدا غالبا فى الجزء الثانى من فترة الاعداد ، ويستمر ايضا أيام الفترة الاولى من المباريات ، وتعطى تمرينات السرعه فى اليوم الثالث من اخر مباراه ، وكذلك فى اليومين الرابع والخامس ، فاذا كانت المباراة الجمعه تعطى تمرينات السرعه ايام الاثنين والثلاثاء والاربعاء التى تليها مع الاهتمام بأن تعطى تمرينات السرعه فى بداية الفترة الاساسية من وحدة التدريب اليوميه أى بعد الاحماء مباشرة نظرا للمجهود البدنى والعصبى المبذول لاداء هذه التمرينات .

ولتحسين السرعه الانتقاليه يمكن استخدام طرق التدريب المختلفه كالتدريب الفترى المرتفع الشده او التدريب التكرارى ، كما يفضل استخدام نظام التدريب الدائرى على ان يقوم المدرب باعطاء تمرينات اخرى مختلفه أثناء فترة الراحه بعد كل تمرين للسرعه . ولكى يتمكن اللاعب من تحسين سرعته يجب عليه ان يقوى عضلاته ويعمل على تحسين سرعة الاستجابه .

وهناك تمرينات عامه لتحسين السرعه وتمرينات خاصه ، فالتمرينات العامه تحسن من مستوى سرعة اللاعب بدون كرة ، أما التمرينات الخاصة فهى اساس

لتحسين سرعة اللاعب بالكرة وكذلك سرعته بدون كرة . (٦ : ٦٥-٦٦) .

وعند التدريب على السرعه يجب أن يفرق المدرب بين تمرين السرعه القصوى وتحمل السرعه من حيث سرعة الاداء وفترة الراحه بين التكرارات ، وعدد التكرارات ، فاذا كان عدد التكرارات اكثر من ٥ مرات فتكون سرعة اللاعب أقل من القصوى (٨٠ - ٩٠ ٪) ويكون التمرين تحمل سرعه ، وبالرغم من احتياج لاعب كرة القدم الى تحمل السرعه بصفه مستمره خلال المباراه الا انه قد يلجأ احيانا ولمرات قليله وعلى أوقات مختلفه فى المباراه الى استخدام السرعه القصوى فى بعض المواقف للوصول للكره لخلق فرص تهديف على مرمى الفريق المنافس . (٥ : ٧٠) .

٢-٣-٤-١ التصويب على المرمى :

هو السلاح القوى الذى يملكه الفريق لتهديد مرمى الفريق المنافس. واللاعب الذى يجيد التصويب تخشاه الفرق المنافسه بصفه عامه والمدافعين وحراس المرمى بصفه خاصه . وتسجيل الاهداف فى مرمى الفريق المنافس هو تحقيق للهدف من المباراه . وبدون تسجيل أهداف تصبح المباراة غير مثيره . ان اهتزاز شباك المرمى يثير فى الجمهور واللاعبين حبهم للعبه ، ولقد اصبح التدريب على التصويب من اهم اهداف التدريب اليومى للاعبين ، اذ يتوقف الفوز بالمباراة على فرصة التهديف المناسبه التى يصوب فيها اللاعب الكرة على المرمى ليسجل هدفا ، ومما لاشك فيه أن التدريب على التصويب أصبح ياخذ حاليا مكان الصداره فى التدريب اليومى ، ويعطى المدرب الان عناية كافية لتدريب جميع اللاعبين على اتقان التصويب ، مع مراعاة أن جميع التمرينات الخططيه تنتهى بالتصويب دائما .

* وهناك مؤثران يحددان طريقة ومكان وسرعة التصويب :

١ - المهاره الفنيه للاعب المهاجم وقدرته على التصويب من اماكن مختلفه بطريقه صحيحه .

٢ - خطط اللعب الفرديه والجماعيه .

* العوامل الاساسيه التي يتوقف عليها دقة وقوة التصويب :

اولا - العامل النفسي :

ا - العزيمه ، والارادة ، وقوة التصميم ، لدى اللاعب وتتمثل فى عدم تردده فى التصويب كلما سنحت له فرصة التهديف .

ب - قدرة اللاعب على التركيز عند التصويب .

جـ - هدوء اللاعب عند التصويب .

د - ثقته بنفسه وبمقدرته .

ثانيا - العامل البدني :

ا - القوه المميزه بالسرعه للاعب التى تساعده على التصويب مما يؤثر نفسيا على المدافعين وخاصة حارس المرمى - كما ان السرعه الانتقاليه تجعله يتفوق على المنافس للوصول للكره والتصويب على المرمى بعيدا من ضغطه .

ب - رشاقة ومرونة اللاعب التى تجعله يستطيع أن يأخذ الوضع الصحيح عند التصويب كما تساهم الرشاقة فى المحاوره وحركات الخداع التى تسبق التصويب .

ثالثا - العامل الفني :

ا - ويتمثل فى اجادة اللاعب مهارة التصويب بأى جزء من أجزاء القدم ، وضرب الكرة بالرأس من أى مكان فى الملعب سواء من الحركة أو الثبات أو الوثب من أى وضع يتخذه الجسم .

ب - مدى اتساع زاوية رؤية اللاعب للملعب وخاصة المرمى وما حوله .

* الأسس التي يعتمد عليها التصويب الجيد :

عند تحليل التصويب نجد ان هناك ثلاثة أسس تعتمد عليها الطريقه الصحيحه للتصويب وهى كيف ومتى وأين :

اولا - كيف يصوب اللاعب ؟

ا - التصويب المباشر هو افضل انواع التصويب .
ب - التصويب بالقدم الداخله بالنسبه للمرمى أفضل .
جـ - يجب على اللاعب أن يختار نوع التصويب حسب الموقف الذى يتواجد فيه .
د - الخداع عند التصويب .

ثانيا - متى يصوب اللاعب ؟

ا - قبل ان يشتت المدافع الكرة من أمام المهاجم . .
ب - عند ما يكون الطريق الى المرمى خاليا .
جـ - عند ما يتحرك حارس المرمى الى الامام أو الجانب .
د - عند ما يكون هناك مدافع يحجب رؤية الكره من حارس المرمى .
هـ - عند ما لا يتوقع حارس المرمى أو المدافعين التصويب .

ثالثا - أين يصوب اللاعب ؟

ا - ان يكون التصويب فى الزاويه المفتوحه وليس فى الزاويه الضيقه للمرمى .
ب - يكون التصويب من مسافة مناسبة من المرمى .
جـ - يفضل التصويب الارضى الا اذا كان حارس المرمى قصيرا فيكون التصويب فى الزاويه المضاده البعيده للمرمى .

ويتوقف مكان التصويب على مقدرة حارس المرمى وطبيعة أرض الملعب ايضا . وهذه الاسس يجب ان يتدرب عليها اللاعبون وان يعرفوها نظريا ليتصرفوا وفقا لذلك عمليا فى الملعب . ففى الارض الطينيه لا تصوب الكره أرضية والعكس صحيح .

- بعض ملاحظات التدريب على التصويب :

١ - تتوقف سهولة وصعوبة التصويب على كيفية الحصول على الكره اما الكرة القادمة من الامام اسهل تليها فى الصعوبة الكرة القادمة من الجانب ، اما أصعب الاوضاع للتصويب الكرة القادمة من خلف اللاعب .

٢ - يجب مراعاة عنصر الدقة اولا عند التدريب على التصويب ، اى انه يجب ان يجيد اللاعب مهارة التصويب من الناحية الفنيه ثم تاتى بعد ذلك قوة الركله وسرعة التصويب .

٣ - يبدا التدريب على التصويب من المواقف الثابته ثم من الحركه والجرى .

٤ - يربط التصويب بعد ذلك مع مهارات اخرى ، مثل التصويب بعد المحاوره ، او بعد السيطره على الكره سواء كانت على الارض او فى الهواء .

٥ - يتدرب اللاعبون على التصويب مع وجود مدافعين سلبيين ثم زيادة صعوبة التصويب بايجابية المدافعين وزيادة عددهم تدريجيا .

٦ - يجب ان يتدرب اللاعب على اتساع زاوية روءيته للملعب وخاصة المرمى حتى يستطيع ان يحدد بسرعه وسهوله المكان الصحيح للتصويب .

٧ - مع تقدم التدريب يكون التصويب فى ظروف تشبه ظروف المباراه ، اى مع وجود مدافعين ايجابيين وتحت ضغط التنافس على الكرة .

٨ - يجب ان ياخذ التصويب مكانه خاصة فى التدريب نظرا لاهمية تلك المهارة . (٦ : ١٨٧-١٩٠) .

٩ - ان التصويب الناجح يكون سببا من اسباب فوز الفريق ، لذلك يجب ان نمرر الكره للزميل الذى يتخذ مكانا مناسبا للتصويب .

١٠ - لا يصوب اللاعب الكره اذا كان هناك منافس فى طريقها ، او المسافه بعيده من المرمى ولا يكون التصويب موءثرا من تلك المسافه .

١١ - يجب ان يفكر اللاعب ويصوب بسرعه فان بطء التفكير او التردد يسمح للمنافس بالاشتراك لافساد التصويب . (٤ : ٨٦-٨٧) .

- التصويب المنخفض والتصويب المرتفع :

يستطيع حارس المرمى الدفاع من مرماه من التصويبات العاليه بسهوله من التصويبات الارضيه الزاحفه ، ويرجع السبب فى ذلك الى ان اداة حركة الطيران فى الهواء اسهل واقصر فى المسافه من الارتماء الى الارض ، وكثيرا من اللاعبين قد يتجاهلون هذه النطقه الحيويه عند ما يصوبون على المرمى مما يؤدى الى ضياع فرص عديده لاحراز الاهداف .

- التصويب فى الزاويه البعيده :

عند ما يقترب المهاجم المستحوذعلى الكره من احدى زوايا المرمى ، فان الحارس غالبا مايقترب منها للدفاع من مرماه ، مما يؤدى الى فتح الزاوية الاخرى . والحارس حين يفعل ذلك فانه يضع فى اعتباره انه يستطيع الدفاع من الزاوية التى قام بفتحها اذا ما ارتمى على الكره . وبالرغم من ذلك فان التصويب الى الزاويه البعيده أصعب على حارس المرمى من التصويب الى الزاويه القريبه وخاصة اذا كان التصويب سريعا .

- التصويب فى الزاويه القريبه :

بالرغم من التأكيد على أهمية التصويب الى الزاوية البعيده من حارس المرمى الا ان المجال مفتوح فى لعبة كرة القدم لذكاء اللاعب وابتكاره طبقا لما يمليه عليه الموقف فى اطار مصلحة الفريق . اذ يحدث كثيرا فى المباريات أن يهمل حارس المرمى الدفاع من الزاويه التى يقترب اليها اللاعب المصوب على المرمى كأن يفتحها بصوره مغالى فيها تسمح بالتصويب اليها . وفى مثل هذه الاحوال يجب على اللاعب أن يصوب فى هذه الزاويه بدون تردد وذلك لان فتح حارس المرمى

لهذه الزاويه يعنى تضييق الزاويه الاخرى فى نفس الوقت . ويجب على المدرب - أن يوضح للاعبين المواقف التى يكون التصويب فيها موجها للزاويه القريبه .

- التصويب السريع داخل وعلى حدود منطقة الجزاء :

يحتاج التصويب على المرمى الى الربط بين التوقيت الصحيح والاداء الفنى السليم بالاضافة الى الاختيار الصحيح للمكان الذى ستوجه اليه الكره . ولكى يتمكن اللاعب من اداء هذه العناصر الثلاث داخل منطقة جزاء الفريق المنافس وفى ظل ضغط المدافعين عليه فأنه يحتاج الى مساحه يتمكن خلالها من التصويب والتصرف باسرع مايمكن اذا وجدت تلك المساحه . وعلى المهاجم أن يعمل على ايجاد هذه المساحه سواء كان ذلك عند استلامه للكرة أو بعد استلامه لها ، ومن هنا نجد أن أقل خطا ينتج من استلامه للكره يمكن أن يؤدى الى فقد فرصة التصويب. (١٨ : ٦٨-٦٩) .

- يتطلب التصويب على المرمى القوة واليقظه ، فالتصويب الارضى يعتبر مؤثرا من باقى أنواع التصويب الاخرى لما له من صعوبه وخاصة اذا كان سريعا .

ويجب أن يتلقى اللاعبون تمرينات منظمه فى التصويب ، وهذه التمرينات لن تكون مجرد تصويب حر على حارس المرمى ولكن يجب ان يعلق كل من اللاعبين والمدرب بملاحظاتهم عند التصويب فى مباراة عمليه ، وبالتالى توضع التمرينات على هذه المواقف الحقيقيه للمباريات . وفى معظم تمرينات التصويب يجب أن يكون هدف اللاعبين التصويب الارضى السريع . (24 : 27)

٢-٣-٤-٢ أهمية التصويب فى المباريات :

من المعروف أن نتيجة المباراه تحتسب بعدد الاهداف التى تسجل فى مرمى الفريق المنافس ، وأن اتقان الاداء واظهار فنون اللعبه وابراز القدرات واستعراض المهارات الفرديه لا تعنى شيئا مالم تؤدى الى احراز الهدف .

والمدرب الناجح هو الذى يضع الخطه لفريقه ليسجل الاهداف فى مرمى الفريق المنافس ، ولذا يجب على جميع اللاعبين ان يتدربوجيدا على التصويب بالقدمين والراس على المرمى ومن جميع الاتجاهات ، ويجب ان يتسم التصويب بالدقه والقوه وعنصر المفاجأه مع توجيه التصويب الى الزوايا التى يصعب على حارس المرمى الدفاع عنها .

كما أن الفريق الذى يجيد التصويب على المرمى ويكثر منه فى المباراه يعرض الفريق المدافع للوقوع فى الخطا الذى ينجم عنه غالبا احراز الهدف مما قد يؤثر ذلك فى نتيجة المباراة .

ويجب على المدرب غرس الثقه فى نفوس اللاعبين ليمكنهم اتخاذ القرار فى اللحظه المناسبه والتصويب على المرمى دون تردد أو خوف او تخاذل وذلك بكثرة التدريب بالتصويب على المرمى فى تمرينات تشبه ظروف المباريات .

كذلك نجد أن معظم المباريات التى تنتهى نتائجها بالتعادل بدون أهداف قد يرجع السبب فى ذلك الى أن اللاعبين لا يغتنمون فرص التهديف التى تتاح لهم بالتصويب على المرمى وذلك لعدم وجود خطه مدروسه ومدربون عليها والتى تنتهى بالتصويب على المرمى .

من هنا يتضح لنا أهمية التصويب على المرمى فى المباريات وأثره على نتائجها ، بالاضافة الى الاثاره والمتعه التى يضفيها على المباريات. (٧ : ٢٢) .

٢-٣-٤-٣ ضرب الكره بالرأس :

ان كثيرا من المباريات قد تتوقف نتائجها على ضربة رأس صحيحه سواء كانت تصويبا على مرمى الفريق المنافس أو دفاعا بتشتيب الكره أو اخراجها من امام مرمى الفريق ، وتستخدم مهارة ضرب الكره بالرأس لاغراض ثلاثه :

١ - التصويب : فهناك مواقف هجوميه متعدده لا يمكن فيها تصويب الكره على مرمى الفريق المنافس الا بضربها بالرأس .

٢ - التمرير بين أفراد الفريق الواحد .

٣ - الدفاع من مرمى الفريق : فهناك مواقف دفاعيه كثيره تستدعى تشتيت الكره بضربها بالرأس . (٦ : ٩١) .

وينقسم ضرب الكره بالرأس الى :

١ - ضرب الكره بالرأس من الارتكاز على الارض .

٢ - ضرب الكره بالرأس من الوثب .

٣ - ضرب الكره بالرأس من الطيران . (١٨ : ٧٩) .

وتعتبر الجبهه أفضل مكان لضرب الكره بالرأس لكبر مساحتها عن أى مكان آخر فى الرأس وذلك يعطى الكره قوة أكثر ، مع مراعاة فتح العينين وذلك لضرب الكره أو تحويلها بالرأس فى الزاويه التى يصعب على حارس المرمى الدفاع منها . (36 : 26)

يجب أن يتوقع المهاجمون قدوم الكره اليهم من اتجاهات وارتفاعات مختلفه ، وعليهم الاستعداد لذلك بالقدره على التصميم لضرب الكره بالرأس، والتوقيت الصحيح للوثب ، والقدره العاليه على الوثب لا على .

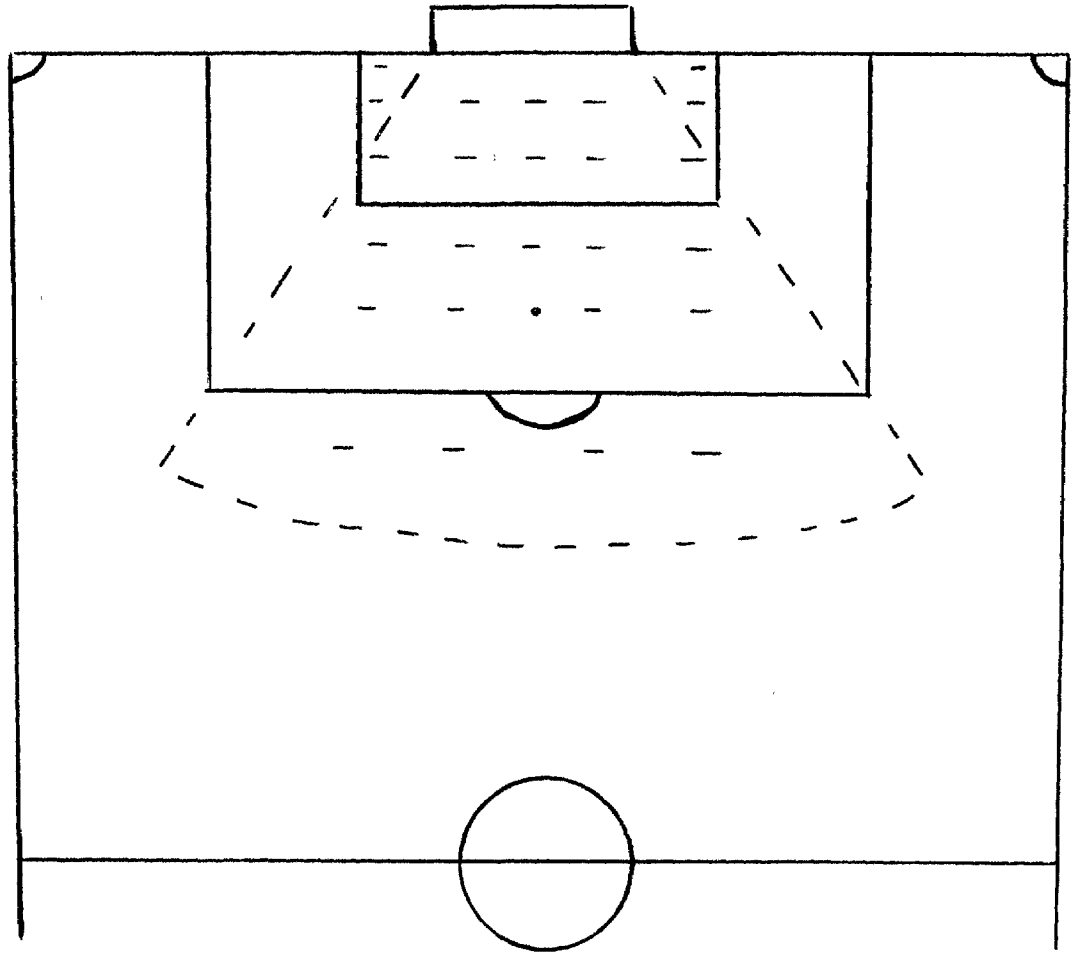
فكثيرا ماتستغل سرعة الجناحين أو من يشغل مركزيهما فى خلق فرص تهديف للزملاء بتمرير الكرات العاليه اليهم فى منطقة جزاء الفريق المنافس وقد تهدر تلك الفرص للاسباب التاليه :

- عدم قدرة المهاجمين على اتخاذ قرار الوثب فى اللحظه المناسبه . لانه اذا اتخذ المهاجم قرار بالوثب قبل أو بعد اللحظه المناسبه فلن يستطيع الوصول للكره .

- عدم قدرة المهاجمين فى الوثب لاعلى بالدرجه المطلوبه من المدافعين للوصول للكره .
- عدم اجادة المهاجمين للاداء الفنى الصحيح لضرب الكره بالرأس.(42:139)

٢-٣-٤-٤ **مناطق التصويب المؤثر فى الملعب :**

يتوقف التصويب الجيد على عوامل عديده منها مكان اللاعب الذى يقوم به ، فكلما كان التصويب من نقطة على امتداد الخط الوهمى الواصل من منتصف المرمى الى نقطة ضربة الجزاء أو بالقرب منه كلما كانت فرص التهديف أفضل ، وهذه المنطقه تسجل منها عادة معظم الاهداف وهى المنطقه المظلله بالشكل التالى ، وتسمى بمنطقة التصويب المؤثر . وكلما اقترب مكان التصويب من المرمى كلما كان التصويب مؤثرا ويصبح الدفاع منه أصعب بالنسبه لحارس المرمى . (١٨ : ٦٧) .



٢-٣-٤-٥ الدقه والقوه فى التصويب :

يجب أن نرامى عاملين هامين عند التصويب على المرمى وهما الدقة والقوه ، وبما أن المساحه التى نصوب عليها (المرمى) صغيره نسبيا وخاصة أنه يوجد فيها حارس مرمى فتأتى القوه عند التصويب من مسافه بعيده ، أما الدقه فتظهر أهميتها عند التصويب على المرمى من مسافه قريبه . (71 : 25)

فى كثير من الاحيان نشاهد فى مباريات كرة القدم بعض اللاعبين يصوبون على المرمى بقوه بالرغم من وجودهم على مسافه قريبه من المرمى وتكون النتيجة الفشل فى احراز الهدف ، ويرجع السبب فى ذلك الى اهمال اللاعب الدقة اثناء التصويب .

كما نلاحظ كثيرا من التصويبات ترسل بدقه الى الزاويه المناسبه فى المرمى ، ولكن حارس المرمى يستطيع التقاطها ويرجع ذلك الى افتقار التصويب القوه المناسبه التى تؤدى الى احراز الهدف .

ومن ذلك نجد أن كل من الدقه والقوة منصرين هامين فى التصويب على المرمى ، وعلى اللاعب أن يوازن بين نسبة كل منهما فى التصويب طبقا للموقف الذى يتواجد فيه . (١٨ : ٦٧ - ٦٨) .

٢-٣-٤-٥-١ السرعه الانتقاليه والتصويب :

نظرا لتطور طرق اللعب فى كرة القدم أصبح الفريق فى حالة هجوم عند ما يستحوذ على الكره أو على العكس من ذلك يتحول الفريق الى حالة الدفاع عند فقده للكره . ونتيجة لذلك تواجدت المساحات الخاليه التى تحتاج الى المهاجم السريع لكى يستغلها فى خلق فرص التهديف سواء بالتصويب على المرمى بعيدا من ضغط المنافسين اذا كان الموقف يسمح بذلك ، أو التمرير لزميل آخر فى موقف تصويب

مؤثر قبل تحول الفريق المنافس الى حالة الدفاع وتنظيم صفوفه ، عند استحـــواذ فريقه على الكرة .

والمهاجم السريع يستطيع أن يخلق فرصا للتهديف على مرمى الفريـــــق المنافس سواء لنفسه أو لزملائه نظرا للمواقف المختلفه التى تتواجد فى المباريـــات وتحتاج الى سرعة انتقال المهاجم لاستغلال تلك المواقف .

ويجب على المهاجم أن يحكم بدقه بين اختيارين حتى يستطيع أن يخلـــق الفرصه لنفسه ويصـوب على المرمى ، ومتى يستطيع أن يخلق الفرصه لزملائه . ان تمرير الكره للزميل داخل منطقة جزاء الفريق المنافس أو بالقرب منها يجب أن يكـون الاختيار الثانى حيث يجب أن يكون التصويب هو الاختيار الاول . (79:I6ع)

وعلى المهاجم الا يتردد فى التصويب على المرمى حينما تتاح له الفرصـــه لان كثيرا من الاهداف تهدر لمجرد رغبة المهاجمين فى عمل تمريرات وعدم التصويب على المرمى . (99 : 21)

ان الفشل فى اصابة الهدف عند التصويب لا يجب أن يقلل من شأن أهمية التصويب على المرمى ، فلكى نحرز هدفا يجب توقع ضياع عدة فرص للتهديف .

يجب أن يضع اللاعب فى اعتباره أن الفشل فى اصابة المرمى أفضل من فقـد فرصة التهديف . (١٨ : ٧٠) .