

مقدمة

يتم تطوير الأداء الخططى للفريق فى الهجوم والدفاع وفق مراحل ، ومن خلال أشكال مختلفة للتدريب تمثل مواقف ولقطات من المباراة ، وفى اطار تعليمات محددة بهدف تطبيق التحركات الخططية المركبة والمهارات المتعلمة سابقا على شروط اللعب المشابهة لمتطلبات المباراة الحقيقية .

ومن الوسائل المستخدمة تقسيمات الملعب عرضاً وطولاً ، ومن خلال المربعات ومناطق اللعب . وفى الحقيقة .. فإن تلك الوسائل قديمة واستخدمت منذ فترات طويلة فى التدريب وتم تطويرها ولكن من خلال أسس ومبادئ علم التدريب الحديث الا أن استخدامها مع تغيير مضمونها - تحت مصطلح الابتكار والاختراع - ينحى بها منحى خطيراً ويجعل التدريب بموجبها تدريباً تقليدياً يفقد اللاعب قدرته على حسن التصرف وادراكه الحركى ، ولا يتمشى مع مواقف اللعب المتغيرة والسريعة والمتنوعة ولا يعطى اللاعب فرصه الابتكار والابداع والاختيار واستقلالية وذاتية الاداء خلال المباراة .

ونظراً لاختلاف مواقف اللعب فإن سرعة رد الفعل لدى لاعب كرة القدم تختلف أيضاً تجاه تلك المواقف ، فهناك سرعة رد الفعل البسيط كدفاع اللاعب عن منطقة معينة مع معرفة اتجاه الهجوم الذى سيقوم به الفريق المنافس سلفاً . وسرعة رد الفعل المركب وهى ما توائم طبيعة لعبة كرة القدم نظراً لسرعة تغيير المواقف ، وضرورة سرعة اتخاذ القرار واختيار استجابة معينة تتناسب مع الموقف من بين عدة استجابات ، وترتيب هذه الاستجابات لسرعة رد الفعل تجاه هدف متحرك كالكرة أو اللاعب المنافس .

لذا فإن استخدام التقسيمات لا بد وأن يكون وفق مراحل متدرجة تعد وتمهد للتطبيق الجيد ثم يتلو ذلك الاداء بأشكال ومواقف اللعب والمنافسة خلال المباراة ، وبما يسمح للاعب باستخدام قدراته الابداعية حيال المواقف المختلفة ، وليس بالتدريب المباشر والمقيد بالتنقل بين مساحات محددة ومواقف معينة وبتشكيلات من اللاعبين لا تتناسب مع واقع اللعب وتفرض قيوداً من الاداء لا يستطيع اللاعب من خلاله استخدام قدراته المهارية الحركية والعقلية بحرية ، ويصطدم خلال المباراة بمواقف مخالفة تماماً لما يتدرب عليه خططياً لتطبيقه فى المباراة والتي هى مجمل التحركات الواعية والمتعددة والتي تتخلل مواقف تستلزم اتخاذ





القرارات السريعة ، والتي تتحقق بالسلوك الفردي الموصل الى الهدف العام للشقين : الهجومى والدفاعى لكلا الفريقين المتنافسين .

وعموماً .. فالتدريب الحديث يعمل على إعداد اللاعب لمتطلبات اللعب خلال المباراة مع الحرص على عدم تقييد اللاعب وتحريره فى اتخاذ القرارات البناءة ، واعطائه فرص التفكير لاتخاذ السلوك المناسب مهارياً وحركياً ، والمبنى على فهم المشكلة ومحاولة حلها ، وذلك تحت ضغط التمرين والموقف الذى يشكله وبأسلوب منظم ، يخضع لأسس ومبادئ علم التدريب الرياضى الحديث فى الإعداد الخططى .



المصطلحات المستخدمة في الكتاب



تغيير الاتجاه وسحب الكرة



استخلاص الكرة بالزحلق



المراقبة اللصيقة



المراقبة



الكرة في وصفها الجديد



مجموعة في التدريب



حارس يبدأ الهجوم بيده



حارس يبدأ الهجوم بالقدم



الخيار بين

التمرير والتصويب



خط سير اللاعب بدون كرة



خط سير اللاعب بالكرة



خط سير الكرة الأرضية



خط سير الكرة العالية



لاعب مهاجم وآخر مدافع



المدرب



حائط الصد



لاعب ضد لاعب ولاعب مشترك (1 + 1 × 1)

فريق ضد فريق (4 × 4)

