

---

# المقدمة

---

وتشمل المواضيع الآتية:

- 1- مدخل إلى كرة القدم.
- 2- المهارات الهجومية للاعبي كرة القدم.
- 3- مراحل تكوين التمارين عند تطوير المهارات الهجومية.
- 4- الوصف العام لتمرين تطوير المهارات الهجومية.
- 5- تصنيف التمارين الخاصة بتطوير المهارات الهجومية.

إن التطور الكبير الذي حدث في كرة القدم أخذ أشكالا عدة، خصوصًا في الجوانب التي يتطلبها الأداء التنافسي أثناء المباراة، فخطط اللعب تعددت ونتج عنها اختلاف في الأداء الدفاعي والهجومي للاعبين، خصوصًا في المواقف التي تتطلب سرعة في أداء المهارة.

إن التركيز على المهارات الهجومية ازدادت في الآونة الأخيرة بشكل ملحوظ، إذ لا بد للاعب أن يكون قادرًا على أداء هذه المهارات في كل مناطق اللعب، وتحت كل الظروف، ومن أجل تطوير الأداء المهاري للاعبين يجب رفع متطلبات التدريب مع مراعاة إمكانيات كل لاعب في الفريق، وذلك لتحقيق أعلى درجات الارتباط من الناحية مهارية والخطية.

يحتوي هذا الكتاب على مجموعة من التمارين مهارية الضرورية للاعبين، والتي يمكن استخدامها في الفترة التدريبية الخاصة، وكذلك المنافسات، إذ راعى المؤلف عند وضع هذه التمارين من حيث تشكيل الحمل التدريبي وتقنيته، وكذلك فترات الراحة بين التمارين.

وأخيرًا أتمنى من الباري عز وجل أن يكون هذا الكتاب عونًا في العملية التدريبية، ومحققًا للهدف في تطوير المهارات الهجومية للاعبين.

## المؤلف

obeikandi.com

## ١- مدخل إلى كرة القدم الحديثة

في كثير من الألعاب الرياضية يمكن رفع مستوى الأداء المهاري للاعبين خلال المنافسات «كرة السلة، التنس، كرة القدم»، بسبب كثرة استخدامهم للكرة خلال وقت المباراة.

إن خصوصية كرة القدم كونها تعتبر لعبة المواقف المتغيرة، تحتم على اللاعبين التعاون المستمر بينهم من خلال نقل الكرة بشكل مستمر إلى ساحة المنافس بغرض تسجيل هدف، وكذلك التعاون المستمر عند فقدان الكرة من خلال الضغط على لاعبي الفريق المقابل واستعادة الكرة بسرعة.

عند تحديد التمارين المهارية باستخدام الكرة يوصي خبراء اللعبة بأن تمتاز بطابع التفكير الذهني؛ لكي تساعد اللاعب على الإبداع أثناء اللعب. في حقيقة الأمر ليس كل أداء مع الكرة يمكن أن يحسب على تمارين كرة القدم خصوصاً إذا كان الأداء لا يتضمن هدفاً موضوعاً مسبقاً.

إن الأداء المهاري باستخدام القدمين والرأس يسمح بتطوير بعض الحركات التي تكون ضرورية للاعب أثناء المباراة.

لكي نلعب كرة قدم حقيقية علينا أن نتدرب على كل ما تحتاجه هذه اللعبة، وأن تتناسب هذه التدريبات مع إمكانيات اللاعبين وتساعدهم لتطوير مهاراتهم، فهذا تكون التمارين مع الكرة موضوعة على أساس المنافسة.

إن المدخل لتكوين تمارين تساعد على تطوير الجانب المهاري للاعبين يتم من خلال وضع مسألتين أساسيتين، هما:

- إيصال الكرة إلى وضع يسمح بالتهديف.

- تسجيل هدف في مرمى الفريق المنافس.

ولكي نحصل على دقة في تنفيذ الأداء مع الكرة يتم ذلك من خلال الانتقال من

الشروط التدريبية إلى شروط اللعب الحقيقي، وينبغي عند وضع التمارين الخاصة بتطوير المهارات الهجومية مراعاة مبدئين أساسيين:

١ - المبدأ الأول: التمارين التخصصية: يراعى في هذا المبدأ إمكانية التطبيق لبعض المهارات الخاصة باللعب.

٢ - المبدأ الثاني تنفيذ أكبر عدد من التكرارات للأداء المهاري مع الكرة ضمن الشروط الخاصة: إن تنفيذ أكبر عدد من التكرارات للأداء المهاري مع الكرة ضمن الشروط الخاصة يساعد على رفع مستوى الدقة في تنفيذ أساليب أداء اللاعبين للمهارات الهجومية.

من الضروري عند وضع التمارين مع الكرة لتطوير الأداء المهاري للاعبين معرفة ثلاث حالات:

- التحليل المنتظم للعب الفريق في المباريات.
- الدقة والسرعة في تنفيذ الأداء المهاري مع الكرة.
- الاستخدام الدقيق للأساليب المهارية.

إن إهمال حالة واحدة يؤدي إلى انخفاض تأثير هذه التمارين على الوحدات التدريبية، وبالتالي يكون تأثيرها أكثر سلبية على اكتساب مهارات جديدة.

## ٢- المهارات الهجومية للاعب كرة القدم

يبدأ الهجوم من لحظة استحواذ أحد اللاعبين على الكرة من الخصم، ثم الانتقال بشكل منتظم إلى منطقة جزاء الخصم، ومحاولة تسجيل هدف.

وطبيعة الأداء الهجومي في كرة القدم يعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الهجومية، سواء بالكرة أو بدونها مع توظيفها بشكل يخدم الواجب الخططي.

إن المهارات الهجومية التي يستخدمها اللاعبون يكون هدفها التسجيل في مرمى الخصم خلال المواقف الهجومية، وتقسم المهارات الهجومية إلى:

- المهارات الهجومية بالكرة.

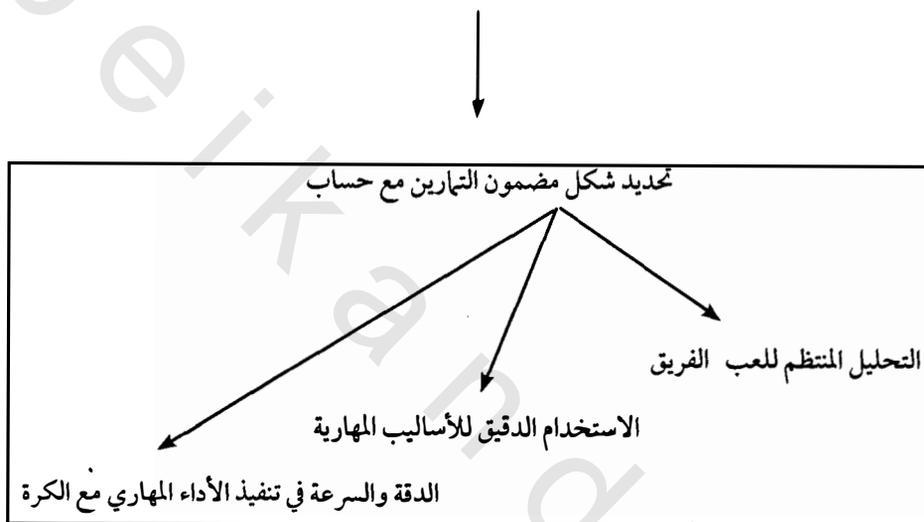
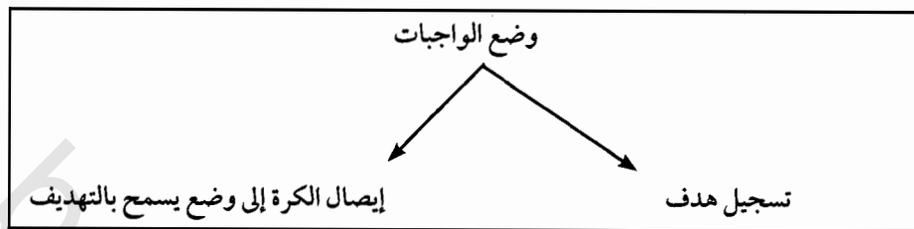
- المهارات الهجومية بدون كرة.

تمتاز كرة القدم بمواقف متغيرة بسبب عدم وجود ظروف ثابتة للأداء والمواقف، وكذلك ارتباطها بحركات المنافس، ومواقفه أثناء اللعب؛ لهذا تعد المهارات الهجومية إحدى القواعد الرئيسة في اللعبة، إذ تأخذ من وقت وجهد المدرب الكثير، سواء عند تعليمها أو تدريبها بغرض تحسين وتطوير مستوى إتقانها، فاللاعب الذي يتطوع إتقان المهارات الهجومية تكون له فرصة الوصول إلى أفضل المستويات العالمية.

وتمتاز المهارات الهجومية بأنها بسيطة وسهلة في أدائها؛ لأن معظمها مبني على المهارات الأساسية الذي يمكن توظيفها لخدمة الأداء الخاص باللعبة.

obeikandi.com

### ٣- مراحل تكوين التمارين عند تطوير المهارات الهجومية



التمارين مع الكرة

إن التأكيد على أداء التمارين باستخدام الكرة مع كل الفئات العمرية يساعد على تطوير الأداء المهاري للاعبين والذي يعكس بشكل إيجابي في المباريات.

obeikandi.com

## ٤- الوصف العام لتمارين تطوير المهارات الهجومية

تتكون المجموعة الأولى من التمارين التي تبدأ من لحظة حيازة اللاعبين الكرة في منطقة الدفاع والوسط أثناء اللعب، وقد تم وضع هذه التمارين بطريقة تسمح للاعبين بأداء المهارات بمرونة عالية، نظرًا لعدم وجود مزاحمة فعالة من قبل لاعبي الفريق المنافس في هذه المناطق، وتتضمن هذه المهارات المناولات بأنواعها «القصيرة، المتوسطة، الطويلة، الدحرجة بالكرة، المراوغة».

المجموعة الثانية من التمارين والتي تبدأ من لحظة حيازة اللاعبين الكرة في الثلث الهجومي «منطقة دفاع الخصم» أثناء اللعب، ونظرًا لأهمية هذه المنطقة في الهجوم على مرمى الخصم فقد تم وضع تمارين الهدف، منها: إتقان المهارات الأساسية وحسب متطلبات هذه المنطقة والتي تتضمن المناولات «القصيرة، المتوسطة» وتمرين المراوغة والجري بالكرة، والمناولات الجدارية «دبل باص» وتمرين التهديف من خارج منطقة الجزاء.

المجموعة الثالثة تتكون من تمارين خاصة بتطوير المهارات الهجومية، والتي تبدأ من لحظة حيازة اللاعبين الكرة في منطقة الجزاء أثناء اللعب، حيث تم وضع هذه التمارين لإتقان مهارات اللعب في هذه المنطقة والتي تتضمن تمارين ضرب الكرة إلى الهدف من أوضاع مختلفة «تهديف مباشر، لمسة ثم تهديف، لمستين ثم تهديف» وضرب الكرة بالرأس إلى الهدف من أوضاع مختلفة «الوثب ثم ضرب الكرة إلى الهدف، ضرب الكرة من الحركة» وكذلك التركيز على الإبداعات الشخصية للاعبين في هذه المنطقة.

على المدربين مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين عند استخدام هذه التمارين بالإضافة إلى التنفيذ الخاص للأداء مع الكرة في مساحات مختلفة من الملعب.

من خلال العلاقة المثالية لمهارات اللعب فإن استخدام الأساليب مهارية يمكن أن يتغير تبعاً لظروف المباراة وإن عملية وضع تمارين لتطوير الأداء المهاري يجب أن تكون

---

على أساس:

- تمارين لتطوير أداء المهارات الهجومية بدون خصم.
- تمارين لتطوير أداء المهارات الهجومية مع خصم غير فعال.
- تمارين لتطوير أداء المهارات الهجومية مع خصم فعال.

## 5- تصنيف التمارين الخاصة بتطوير المهارات الهجومية

تصنف التمارين الخاصة بتطوير المهارات الهجومية والتي تبدأ من لحظة حياة اللاعب الكرة بشكل مباشر أثناء اللعب في مناطق مختلفة من الملعب كما يأتي:

تمارين تطوير أداء المهارات الهجومية		
في منطقة الجزاء	في الثلث الهجومي	في الثلث الوسطي والدفاعي
<p>تمارين لتطوير أداء المهارات الهجومية بدون خصم                      تمارين لتطوير أداء المهارات الهجومية مع خصم غير فعال                      تمارين لتطوير أداء المهارات الهجومية مع خصم فعال</p>		

عند وضع هذه التمارين من قبل المدرب يجب عليه أن يحدد مكان البداية والنهاية لأداء اللاعب مع الكرة بشكل مضبوط، وكذلك تحديد الأساليب المهارية التي يجب أن يستخدمها اللاعب عند الأداء تبعاً لمواقف اللاعبين، بالإضافة إلى تخصيص انتباه إلى بعض اللاعبين الذين يمتلكون مهارات عالية يستطيعون أن يؤديوها بسرعة لكن في نفس الوقت لا يمتلكون حلولاً تتناسب مع الواجبات.

إن انخفاض مستوى أداء لاعبي كرة القدم في بعض المواقف يكون مرتبطاً بضعف مستوى التفكير الذهني أثناء اللعب، وإن اللاعبين الذين يمتلكون هذه الصفة يستطيعون استخدام مختلف المهارات في أصعب المواقف من خلال وضع عدة حلول مهارية لكل حالة.

الهدف الرئيس من تطوير مهارات الهجومية - والتي تبدأ من لحظة حياة اللاعبين الكرة بشكل مباشر أثناء اللعب: هو إتقان الأداء المهاري بشكل عال، مع التركيز على استخدام الأساليب الخاصة حسب مواقع اللاعبين في الملعب، والذين يمكن ملاحظتهم أثناء اللعب.