

المحاضرة 05: مبادئ وصفات كرة القدم

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويجاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أني كون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.

- المحاورة.

- المهاجمة.

- رمية التماس.

- ضرب الكرة.

- لعب الكرة بالرأس.

-حراسة المرمى.

صفات لاعب كرة القدم: يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ،ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية ،الخطئية النفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية إيجابية مبنية على قابلية ممتازة ونقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

يمكن تقويم المتطلبات لبدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق اللعب للمباريات ،فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة.

الصفات البدنية: من مميزات كرة القدم ان ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولان اعتقدنا رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ،جيد التقنية ، ذكي لاتنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تندهش اذا شاهدنا مباريات ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب ،لنتحقق من ان معايير الاختيار لا تتركز دوما على الصفات البدنية ،فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي ،وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية ،،معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من اجل التقاط الكرة ،والحفاظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام.

الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الإنجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها البعض عن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إن كانت المعرفة الخططية له قليلة ،وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض

بالجهد الأقصى ،وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت لآخر وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى ،فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى ،وتحقيق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

-القابلية على الأداء بشدة عالية.

- القابلية على أداء الركض السريع.

- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل المحتوى تلك المفردات ،يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي.

الصفات النفسية: تعتبر الصفات النفسية احد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي .

التركيز:

يعرف التركيز على انه تضيق الانتباه ،تثبيته على مثير معين او الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد ويرى البعض ان مصطلح التركيز يجب ان يرتكز على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد الفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب:مدى الانتباه).

الانتباه:

بمعنى تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة ،أو التركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ،ويتضمن الانتباه ،الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يرتكز عليها الفرد انتباهه ،،عكس الانتباه هو حالة الاضطراب الذهني والتشويش والتشتت الذهني.

التصور العقلي: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو التصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب .

الثقة بالنفس : هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء.

الاسترخاء:

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعادة تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر.

