

جامعة الأنبار – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	الكلية
-	القسم
Football	المادة باللغة الانجليزية
كرة القدم	المادة باللغة العربية
الدراسات الأولية – المرحلة الرابعة	المرحلة الدراسية
إعداد: المدرس الدكتور سلمان احمد ناصر	اسم التدريسي
The general principles in football training	عنوان المحاضرة باللغة الانجليزية
المبادئ العامة في تدريب كرة القدم	عنوان المحاضرة باللغة العربية
٢	رقم المحاضرة
	المصادر والمراجع

محتوى المحاضرة



المحاضرة الثانية :

المبادئ العامة في تدريب كرة القدم :

بعد ان وضعنا المراحل التي يمر بها المتعلم نقدم بعض المبادئ العامة في تدريب كرة القدم التي هي مفتاح التدريب في الوحدة التدريبية وهي كما يلي :

اولا - معرفة المادة :

يجب على المدرب معرفة التفاصيل الخاصة بلعبة كرة القدم وهذه تشمل المعارف المهارية والخططية والبدنية والنفسية للعبة لذا كما هو معروف بان لعبة كرة القدم هي اللعبة الشعبية الاولى في العالم ومعروفة لدى الجميع فهنا يأتي دور المدرب بان يعرف التفاصيل الدقيقة في هذه اللعبة ليتسنى له النجاح في عمله بصورة متكاملة كما ان لعبة كرة القدم لعبة سريعة والتوقف فيها قصير جدا لهذا يجب على المدرب معرفة تحليل الحركة وتشخيص الخطأ واعطاء الحلول بسرعة . لهذا نرى بان الفرق بين المدرب ذي الخبرة الميدانية العالية والمدرب المبتدئ هي سرعة وكيفية تشخيص الاخطاء ومن ثم معالجتها ، كذلك الكفاية في اعطاء المعلومات الجديدة وتوقيتها ولهذا فالمدربون يحتاجون الى مدة اطول ودورات اكثر لتبادل الخبرات وكلما كرس المدرب وقته في التدريب المنتظم وحل المشكلات التدريبية اليومية زادت خبرته بالمعارف التي تطور العمل اليومي وهذا يساعد اللاعب ويأخذه الى مستوى جيدة مستقبلا ان تدريب الفئات العمرية يطور معارف المدرب بتفاصيل وتحليل وتشخيص وعلاج المهارات الاساسية التكنيك اما تدريب الشباب يزيد من معارف المدرب الخططية ويبدأ من السهل البسيط ويتدرج مع لاعبيه نحو معارف خططية معقدة وهذه ما يحدث للمستويات العليا وهنا يبدأ دور المدرب بتحليل الفريق المنافس من الناحية الفنية والخططية والبدنية والنفسية ومن ثم يضع خطته المناسبة مع الاخذ بنظر الاعتبار قابلية فريقه البدنية و المهارية والخططية والنفسية لهذا نقول ان المدرب يتطور بالمعارف مع تطور فريقه كمستوى او مرحلة عمرية .

ثانيا / معرفة مراحل تعلم اللاعب :

ذكرنا سابقا انه يجب على المدرب معرفة المرحل التعليمية ليتسنى له فهم حالة التدريب وكيفية اعطاء الجرعات التدريبية وكذلك اعطاء المواد والتدرج بها من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد لتناسبها مع استيعاب المعلومات للاعبين في المرحلة العمرية .

ثالثا / مفتاح التدريب :

هناك مفاتيح لأي تدريب ويجب على المدرب معرفتها ليتسنى له اعطاء جرعات تدريبية ترجع بالفائدة على اللاعبين وتساعدهم للوصول الى مستويات على ومن هذه المفاتيح هي :

1 - الهدف : يجب معرفة الهدف لتلك الوحدة التدريبية او المنهاج الاسبوعي :مثال على ذلك

ان هدف التدريب لتلك الوحدة التدريبية هو تطوير عملية الاسناد في الدفاع او تطوير اخماد الكرات العالية ، اذن يجب على المدرب الاخذ بنظر الاعتبار هذه المهارة وتجزئتها وتدريبها والتركيز عليها في الوحدة التدريبية من خلال شرحها للاعبين قبل البدء بالتدريب ليتسنى للاعبين التركيز مع المدرب على تلك المهارة بدءا بالأحماء اذ يجب اجراء عملية الاحماء بوضع تمارين او حركات تساعد على الحركة الصحيحة للأسناد وكذلك اثناء اللعب 5 ضد 5 او اللعب في ملعب اعتيادي 11 ضد 11 وهنا التركيز على الاسناد وكيفية تطويره مهاريا وعقليا للاعبين .

2 - تنظيم الاسبقية والترتيب المنطقي :

بعد تحليل وتشخيص الاخطاء من قبل المدرب لفريقه ظهر مثلا ان حالة الهجوم ضعيفة لدى فريقه لان الدرجة والتمريرات القصيرة والطويلة ضعيفة اذ يكون من المستحسن ان نبدأ التدريب على الدرجة ومن ثم التمريرات القصيرة وبعدها المناولة المرتدة واحد - اثنين ومن ثم التدريب على التمريرات الطويلة وجميع هذه التدريبات تبدء من السهل الى الصعب اي

بدون مناقس وتبدء من الحالة الثابتة ثم المتحركة ثم من حالة اللعب ونبدأ بلعب 3 ضد 3 ومن ثم 5 ضد 5 وبعدها ننتقل الى 11 ضد 11 اي اللعب الحقيقي في الساحة الاعتيادية واغلب الوحدات تكون بتمارين مركبة واي نبدأ بالتمرية والدرجة لتكملة العملية ومن ثم التهديف ويجب تكرار هذه الوحدات ليتكيف اللاعب عليها .

3 – التخطيط والتنظيم :

يجب هنا على المدرب ان يخطط بطريقة تساعد وتساعده اللاعبين على جني الفائدة الكبيرة من المستلزمات والملاعب والادوات الموجودة لديه والمدرب الجيد هو الذي يحاول قدر المستطاع الاستفادة من الادوات والمستلزمات المتوفرة لديه وهذا لا يمكن ان يتم الا بالتخطيط والتنظيم الجيدين فتتظيم الوحدة التدريبية يشمل الاعتبارات التالية:

أ – منطقة التدريب الملاعب : وهو مكان التدريب على فعالية معينة ويمكن هنا تقسيم الملعب ام بطريقة الشبكة التدريبية او بواسطة الشواخص ويمكن تقسيم اللاعبين على هذه الشبكة وتستخدم هذه الطريقة في انكثرا بصورة دائمية ويمكن تقسيم اللاعبين على مجموعات وفي كل مربع مجموعة ويمكن استعمال ثلاث او اربع مربعات حسب التمارين المراد تنفيذها ، ويمكن زيادة ابعاد المربعات بتكبيرها او التصغير وتكبير المسافات وهنا يمكن للمدرب من السيطرة على منطقة التدريب بالكامل ويمكن ايضا للمدرب من ايقاف التمرين للجميع وتصحيح الخطأ بحكم قرب اللاعبين من المدرب وهنا يجب على المدرب ان ينظم التدريب بصورة مفهومة وواضحة ومبسطة للاعبين حتى يتمكنوا من البدء والانتهاء من التدريب دون عرقلة ودون اضاءة للوقت في الشرح المعقد .

ب – عدد اللاعبين المشتركين في التدريب :

يجب ان يوزع المدرب اللاعبين المشتركين في التدريب بصورة صحيحة الى مجموعات لأداء مهارة ما او حالة خطية او دفاعية او هجومية ويجب التخطيط للفعالية ووضع العدد

المناسب من اللاعبين لهذه الفعالية او التمرين لكي يتمكن اللاعبين من التكرار والاداء بصورة اكثر وكلما زاد عدد اللاعبين مع كرة واحدة زادت مدة التعلم لقلّة عدد التكرارات لان التكرار مهم لإتقان المهارة ولهذا يجب على المدرب ان يوزع اللاعبين بتناسب طردي مع الكرات الموجودة لدية وكذلك لا يفضل باي حال تجاوز عدد اللاعبين ال 30 لاعبا في كل تمرين لان هذا مؤثر في اللاعب نفسه عند اداء تلك المهارة لأنه سيحصل على تعليمات وارشادات قليلة من قبل المدرب لهذا يجب ان يكون عدد اللاعبين مناسباً للملعب والمستلزمات ولعدد المدربين المساعدين الموجودين داخل الساحة .

ج - التطبيق الحقيقي للتدريب :

عند تعلم اي مهارة او حالة خطئية يجب التدرج بها من السهل الى الصعب اي يجب التدريب عليها مثلا من الحالة الثابتة ثم المتحركة ثم مع وجود منافس بشدة قليلة ثم منافس بشدة اعلى ثم لعب حقيقي 3 ضد 3 او 5 ضد 5 في المنطقة ثم نصعب التمرين بوجود حارس مرمى اي تطبيق التمرين بين اعضاء الفريق جميعهم ومن ثم الانتقال لأجراء مباراة ودية وتطبيق ما تم التمرين عليه فعليا .

د - التمرينات مع بداية اي تدريب :

في بداية اي تدريب وخاصة عند اعطاء التمارين الخطئية يجب ان تكون هنالك تمرينات تدريبية اي البدء بتمرينات قصيرة ومتوسطو وطويلة عالية او ارضية الى اللاعب البادئ بالتمرين وهذا ما يحدث فعلا في المباراة وذلك بتسلم اللاعب المهاجم تمريره من زميلة او قطع الكرة من المنافس والبدء بالهجوم او تمريره خاطئة للمنافس والبدئ بالدفاع وهذا ما يجب ادائه حتى يعود اللاعب بدء التدريب بالقطع او التسلم والتسليم بكرات مختلفة .

رابعاً / الملاحظة والمتابعة :

التحليل هو اساس التشخيص فتحليل الحركة او الحركات يعطي للمدرب صورة واضحة عن المهارة او المهارات التي تؤدي من قبل اللاعب او مجموعة لاعبين فبعد التحليل يتمكن المدرب من تشخيص الحالة الخاطئة وكذلك الحالة الصحيحة ومن ثم يتمكن من وضع الحلول واعطاء الواجبات والتوجيهات الصحيحة على ضوء الاخطاء وهناك نوعان من التوجيهات هي :

1 - معرفة نتيجة الحركة : وهذا يمكن اعطائه من قبل المدرب وهي تشجيعية اذا كانت الحركة صحيحة مثال على ذلك تمريرة ارضية الى الزميل ووصلت الى الزميل بصورة صحيحة بغض النظر عن تكتيك الحركة فهذا اللاعب والمدرب عرفا ان التمريرة صحيحة بواسطة المشاهدة .

2 - معرفة الاداء (التكتيك) وهنا تعطى توجيهات الى اللاعب من حيث الاداء التكتيك وتصحيح الاخطاء حتى ولو كانت النتيجة صحيحة وهنا يعطي المدرب علامة ايجابية للاعب عن نتيجة الحركة حتى وان كان هنالك خطأ في الاداء لذا يجب توجيه اللاعب الى الحالة لان اللاعب لا يتمكن من معرفة ادائه وخاصة اللاعب الناشئ وهنا يظهر دور اللاعب المتميز بالتشخيص والعلاج

