

المحاضرة السادسة: منهجية تعليم و تطوير التقنيات لدى لاعبي كرة القدم تحت 15 سنة

يجب التركيز بطريقة جيدة على الأداء التقني الفردي عند اللاعبين المبتئين خاصة من ناحية التحكم في الكرة و كيفية التعامل معها، وبعد ذلك يتعين علينا استعمال و توظيف كل هذه العناصر التقنية الخاصة في الألعاب المصغرة، هذا ما يسمح بترسيخ أسرع للمكتسبات القاعدية، و تعتبر الوسائل والأدوات الموجودة تحت تصرف اللاعب الشاب حاسمة للتطور على المدى الطويل.

التقنية في مرحلة ما قبل التكوين.

تعد مرحلة ما قبل التكوين مرحلة أساسية و مفاتيح في نجاح تكوين لاعب كرة قدم عالي المستوى في المستقبل، و تعتبر هذه المرحلة (13 إلى 15 سنة) من مراحل التدريب الرياضي طويلة المدى هامة و محورية في عملية التعلم التقني لدى لاعبي كرة القدم، خلالها يكتسب اللاعب الأساسيات الحركية المحددة لكرة القدم، هذه الأخيرة كان يكتسبها الأطفال سابقا (ولا تزال حتى اليوم في العديد من البلدان النامية) من خلال ممارستهم للعبة في الملاعب، في الشوارع أو في الأراضي القاحلة.

خلال هذه المرحلة و التي تدعى بالمرحلة الذهبية لتعليم و تحسين المهارات التقنية للاعبي كرة القدم يكون التدريب موجها نحو الجانب التقني للحصول على قاعدة أفضل من خلال العمل على الأساسيات، يفضل أيضا تعليم و تحسين الحركات التقنية و كيفية استخدامها في اللعبة بالنظر إلى أن الرشاقة والمهارة باستعمال الكرة يمكن تطويرها بشكل حاسم خلال هذا العمر الملائم. إن معرفة كيفية مراقبة الكرة، والمراوغة، والتمرير، والتسديد يعني هذا امتلاك اللاعب الوسائل اللازمة لتطبيق اللعبة.

يتم اكمال تطور التجانس الحركي قبل سن 12 سنة (المهارات الحركية القاعدية) و خلال المرحلة العمرية من 12 إلى 15 سنة يلاحظ تحسن سريع للمهارات الحركية الأكثر تعقيدا و أيضا في التوافق ما بين العضلات، بحيث تعتبر هذه المرحلة العمرية الأكثر أهمية من أجل انجاز البرامج الحركية المختلفة باستعمال الكرة (هذا هو عمر تعليم مدرسة تقنيات كرة القدم)، بحيث كل المهارات الحركية التي يتعلمها الرياضي خلال هذه المرحلة تستمر معه خلال كل مساره الرياضي، و يمكن لكل لاعب كرة القدم تنفيذ مختلف التقنيات إذا ما سمحت له قدراته بذلك كما هو موضح في المحاضرة الثالثة. و إن عدم اكتساب اللاعبين للمهارات الحركية الخاصة بكرة القدم قبل سن 16/15 سنة يصعب فيما بعد تلقينها لهم و في بعض الأحيان عدم القدرة نهائيا على تلقينها.

تكون غالبية الحصص موجهة نحو الجانب التقني بنسبة 60%. لذلك من الضروري التأكيد على جودة الأداء مع نوع من المرح خلال هذه المرحلة العمرية. و يجب أيضا منح اللاعبين الصغار الفرصة للتعبير عن إبداعهم وتشجيع الجرأة في اللعب (خلال التمارين الحرة في التنفيذ التقني) مما يجعل من الممكن في كثير من الأحيان إحداث فرق في اللعبة و إيجاد الحلول في العديد من وضعيات اللعب.

كيفية تدريب التقنية

يعتبر إشراك اللاعب في اللعب أمرا ضروريا من أجل التعلم و التحسن التقني، ولهذا يتم التخطيط للحصص التدريبية وفقا للأهداف المسطرة، بحيث التقنية هي أولا وقبل كل شيء علاقة اللاعب - كرة، هذا ما يكون في ظروف اللعب العادية مع لاعبي الفريق و لاعبي الفريق الخصم و ما يتم أساسا خلال اللعب المتحرك.

تحدد الكرة و سطح ملامستها الأداء التقني للاعب، و تتنوع أسطح التلامس أثناء الأداء التقني بالكرة و في الغالب تتمثل في القدمين (مشط القدم، من الداخل، الخارج، إصبع القدم، الكعب، من تحت)، الركبتين، الفخذين، الصدر والرأس. و فيما يلي عوامل نجاح الأداء التقني الجيد:

الوضعية الجيدة: تصور المسار و الإحساس بشدته؛

- ضمان القدم الداعمة: توازن جيد، دور الذراعين؛

- توجيه جيد و تعامل ملائم مع السطح (استرخاء عند المراقبة، و الصلابة عند القذف)؛

- خلال التنفيذ التقني، التركيز في النظر نحو الكرة.

إذا كان المدرب مهتما فقط بتحسين الفريق بشكل عام فسيجد أن المستوى الفردي للاعبين لا يتحسن بشكل ملحوظ، لهذا يستوجب عليه خلال هذه المرحلة الاهتمام باللاعبين فردياً من أجل الرفع من مستواهم التقني بشكل كبير.

منهجية تعليم التقنيات في كرة القدم

التكرار

يجب أن يسمح التمرين لكل اللاعبين تنفيذ عدد مقبول من تكرار الأداء التقني المعين. مثلاً كم سينفذ اللاعبون القذفات خلال دقيقة؟ من أجل إثبات التكرار يجب على المدرب أثناء تحضيره للتمرين وضع الحد المناسب للاعبين في كل ورشة عمل، وعدد الكرات، ومصادر الكرات، واتجاه دوران اللاعبين أثناء التمرين، وعودة الكرات أثناء القذف نحو المرمى.. إلخ. و

بعد لمس الكرة مرات كثيرة جزءا أساسيا من التعلم التقني، و من أجل هذا يجب تجنب طوابير الانتظار بأي طريقة.

من أجل تثبيت و ترسيخ التقنيات الخاصة في كرة القدم و حدوث الأثر التدريبي خلال المباريات يجب على اللاعبين تكرار التمرينات من 25 الى 30 مرة بنوعية جيدة (دقة، و سرعة في التنفيذ).

يجب أخذ وقت معين لإعادة تثبيت الأحاسيس التقنية بالكرة و أيضا الإدراك الحسي البصري لدى اللاعبين خاصة بعد الفترات الانتقالية (الصيف)، أو بعد الإصابات المختلفة.

النوعية

يجب أن يكون التدريب الفني كميا، و نوعيا في نفس الوقت خاصة في مرحلة ما قبل التكوين. يجب أن يطلب المدرب من اللاعبين التركيز و التنفيذ الجيد أثناء كل أداء تقني. تصبح التقنية ذات جودة من خلال التأكيد على الاسترخاء والدقة و تجنب لمس الكرة بالقوة. يجب أن يبدأ هذا الاهتمام الخاص بنوعية الأداء بمجرد انطلاق اللاعبين في عملية الإحماء واستمراره خلال الحصة التدريبية بأكملها. ومع ذلك يجب على المدرب تقبل فشل اللاعب خلال الأداء بحيث يُعتبر التنفيذ/الخطأ ضروري من أجل تحسنه.

خلال المرحلة التكوينية من المستحسن العمل على الأداء التقني بتنفيذه بطريقة تكون قريبة من الأداء الحقيقي خلال المباريات الرسمية، و من أجل العمل بشكل صحيح، يجب على المدرب العمل مع المكونات الحقيقية للعبة: السرعة، والتسلسل، تواجد لاعبي الخصم و لاعبي الفريق، والخوف من ارتكاب أخطاء (إيذاء الخصم)، والخوف من الفشل وما إلى ذلك، بحيث

من الضروري خلال الحصة التدريبية تقديم هذه المكونات التي تزيد من درجة صعوبة تنفيذ الأداء التقني.

عند تعلم التقنيات خلال أداء التمرينات بأشكال منعزلة فإن فرصة عدم نجاح اللاعب في الأداء التقني خلال المباراة تكون كبيرة لأنه لا يتعرف على المواقف المختلفة.

العرض

يُعتبر العرض ضروري في بداية كل التمارين الموجهة نحو التعلم التقني لأنه غالباً ما يكون أكثر دلالة و فهما من الشرح الطويل. بالإضافة إلى ذلك يمتلك اللاعبين خلال هذه الفترة الذاكرة بصرية كبيرة (يتذكرون ما يرونه بشكل أفضل). لذلك فإن العرض يُعتبر نموذج يستعمله المدرب خلال شرح التمرين.

يجب أن يتم العرض بشكل صحيح إما من طرف المدرب أو من قبل اللاعب الذي يؤدي التقنية بشكل ممتاز. و هنا يؤكد المدرب على النقاط الرئيسية و المفاتيح لتحقيق فعال للأداء التقني، هذا ما يحدث في بداية التمرين، و بعد فترة تجريبية يترك فيها اللاعبون البحث عن الحلول وإيجادها بأنفسهم.

التصحيح والتشجيع

إن ما يميز المدربين المتمرسين عن المدربين الجدد هو استخدام الطرق البيداغوجية التشجيعية و نوعية التصحيحات التي سيقدمونها للاعبينهم. عندما يخطئ اللاعب يجب على المدرب منحه المفاتيح الفنية لأداء التقنية بنجاح من خلال البقاء إيجابياً:

- أن يصحح وضعه أو توازنه أو موقفه بتقديم الملاحظات أو باستدعائه و شرح التصحيح ثم تشجيعه على القيام بذلك بالمحاولة مجدداً؛

- لا يجب توقيف اللعب أو التمرين كثيرا.

من الضروري على المدرب التوضع الجيد في الميدان من أجل المقدرة على ملاحظة الأخطاء بصفة جيدة و من ثم تصحيحها حسب ما يتطلبه الموقف!

بشكل عام يجب على المدرب تشجيع اللاعبين في اللحظات الصعبة خلال القيام بالأخطاء في تنفيذ الأداء التقني و أيضا من خلال تقييم و تشجيع اللاعبين خلال تنفيذهم للأداء التقني بصفة جيدة.

خلق التحديات

من أجل تحفيز اللاعبين يمكن للمدرب تحديد أهداف للاعبين مثلا: كم عدد العريضات التي نجحت بها من أصل 10 محاولات؟ من ينجح في تسلسل أداء تقني معين؟
يمكنه أيضا وضع التحديات بين اللاعبين مثلا: من يسجل أكبر عدد من الأهداف خلال 10 مرات؟