

المحاضرة الثانية: خصائص و مميزات النشاط التنافسي في كرة القدم

يرتبط الاهتمام الخاص بدراسة النشاط التنافسي في كرة القدم بحد من العوامل الأساسية أهمها الحاجة إلى إستراتيجية تدريب عامة (اختيار منهجية العمل، برمجة و تخطيط، الطرق التدريبية)، وضع تمارين مشابهة و مستخرجة من النشاط التنافسي، تحديد المساهمة الفردية لكل لاعب، التقييم الكمي و النوعي لكل اللحظات و مراحل اللعب.

أظهر تحليل المصادر العلمية والمنهجية الخاصة وجود عدد كبير من الأعمال الموجهة لدراسة جوانب مختلفة لتحليل و تقييم النشاط التنافسي في كرة القدم من وجهة النظر الكمية والنوعية. و في هذا السياق سننطلق إلى دراسة جانبين رئيسيين:

1- العمليات الفنية والتكتيكية الفردية والجماعية؛

2- تحركات و تنقلات لاعبي كرة القدم في الملعب.

الجانب الأول يدرس بشكل خاص مستوى الاستعداد الفني والتكتيكي للاعبين من وجهة النظر الفردية و الجماعية، والثاني موجه نحو دراسة مستوى اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم وقدراتهم الوظيفية.

1. العمليات النفسية والتكتيكية الفردية والجماعية

إدارة العملية التدريبية يجب أن يتحصل المدرب على بيانات تحدد درجة تنفيذ العمليات الفنية والتكتيكية للاعبين، لأن نتيجة المباراة لا تعكس دائما المستوى الحقيقي للاستعداد الفردي والجماعي، هذا ما يسمح به:

- تحديد نشاط كل لاعب؛
- تحديد الجوانب الإيجابية والسلبية للعمليات التقنية - تكتيكية؛
- إجراء التعديلات اللازمة على التدريب الفردي والجماعي.

حيازة الكرة ومتوسط عدد لمسات الكرة

تعتبر كفاءة التعامل مع الكرة واحدة من أهم أسس النشاط الحركي للاعب كرة القدم، بحيث خلال المباراة يلمس اللاعب الكرة في المتوسط من 34 إلى 70 مرة، ويبلغ إجمالي وقت الاتصال المباشر بالكرة من 1.12 دقيقة و 2.4 دقيقة (Van Goll 1988 ، Bangasbo 2007) في دراسات أخرى حديثة يصل إلى 4 دقائق (Guba 2013). ويركض اللاعبون بالكرة من 119 إلى 286 مترا، بناءً على الحد الكبير من تحليل المباريات، وجد أنه من إجمالي حجم العمليات التقنية -تكتيكية التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة 19.3% تمرير الكرة؛ 12.3% - استقبال الكرة؛ 1.6% - الجري بالكرة؛ 3.4% - المروعة؛ 1.6% - تسديدات نحو المرمى؛ 1.1% رمية التماس؛ 3.7% - للتفتيات الأخرى.

الجدول 1- الأداء التقني لبعض الفرق المشاركة في بطولة كأس العالم 1990

نسبة خطأ %	كل التعليق	الهدف نحو الرسمي		التعب بالرأس	عرقلة 0	نظرة لكرة 0	لمراوغة	تجري بالكرة	التصوير			الفرق
		بالرأس	بالرجل						تطويرية	إلى الجانب، إلى لواء	إلى الأمام	
5±28	±612 86	2±2	4±7	±48 12	±44 11	±55 13	±59 10	±63 19	±45 13	±144 31	±146 14	الأرجنتين
5±21	±713 67	3±4	3±13	±60 14	8±46	±39 13	±55 13	±73 16	±49 14	±207 28	±169 29	إيطاليا
2±24	±726 39	1±3	2±13	7±62	9±38	7±74	6±51	2±69	±88 25	±191 25	±140 9	البرازيل

بعد تحليل مباريات بطولة كأس أوروبا للأمم لسنة 2000 (Jacquet, 2002) تمت ملاحظة أن 67% من الأهداف المسجلة كانت من خلال لمسة واحدة للكرة (دون مراقبة الكرة)، و 21% بلمستين للكرة (مراقبة الكرة + قذف الكرة)، تتوافق هذه التحليلات مع تحليلات مباريات كأس العالم 2002 (Carling, 2007) 78% من الأهداف المسجلة كانت من خلال لمسة واحدة للكرة و 12% بلمستين كرة، و يختلف عدد لمسات الكرة من طرف اللاعبين في كل

فترة من فترات المقابلة لعدة أسباب أهمها مناطق اللعب في الميدان (دفاع، وسط ميدان، هجوم) و خطة لعب الفريق و الفريق الخصم.

الجدول 2- توزيع نسب الأداء التقني بالكرة حسب مناطق اللعب لبعض الفرق المشاركة

في بطولة كأس العالم 1990

الفرق	لمنطقة الدفاعية	منطقة وسط الميدان	المنطقة الهجومية
الأرجنتين	30	53	17
إيطاليا	23	53	24
البرازيل	19	53	28

إن تحليل مباريات كرة القدم من أجل تقييم الاستعداد التقني للاعبين كرة القدم يتيح لنا

تحديد الاتجاهات الأساسية والتي يمكن الاعتماد عليها:

1. التقنية الأساسية التي تعتمد عليها معظم الفرق الرائدة في العالم هي استقبال و

تمرير الكرة؛ مساهمتهم التقريبية في مجمل العمليات التقنية هي 56-60%. يجب ألا تزيد نسبة

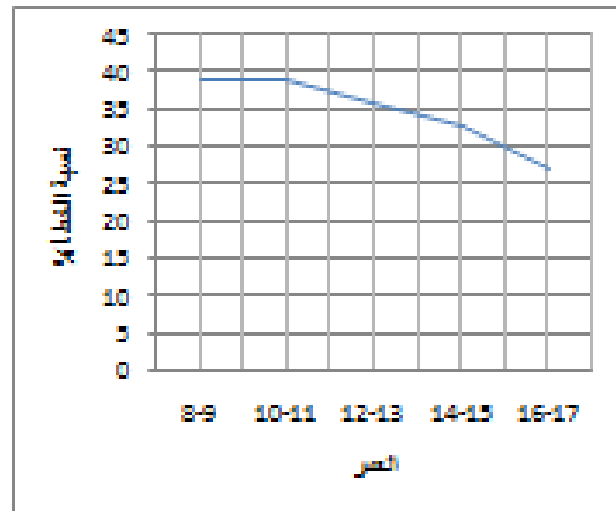
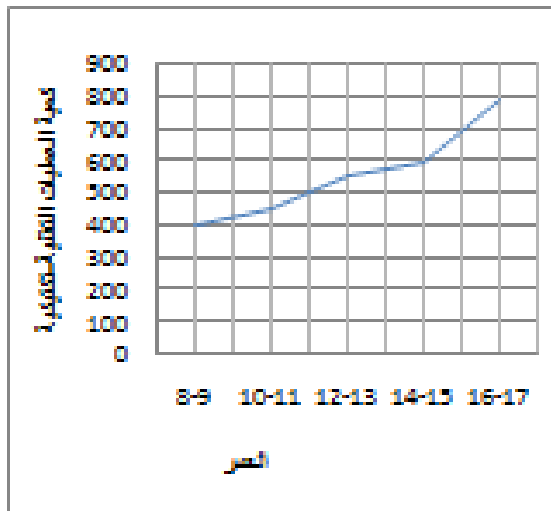
الخطأ عند إجراء التمريرات القصيرة و المتوسطة للأمام عن 20% ، للخلف و الجانب -

10%؛ عند إجراء التمريرات الطويلة يجب ألا تزيد نسبة الخطأ عن 30%.

2. اللعب بالرأس في مباريات الفرق الرائدة في العالم هو حوالي 5-9%. و يتراوح تنفيذ تقنيات اللعب بالرأس من 30 إلى 50 إجراء خلال المباراة، بحيث فعالية اللعب بالرأس تكون عالية عند الفرق التي تكون نسبة الخطأ في لعبها اقل من 13%.

ديناميكية الخصائص الكمية و النوعية خلال المباريات لدى لاعبي كرة القدم مختلف الفئات العمرية

توصلت دراسات Zolotarev (1997) الموجهة نحو تحليل الجانب التقني-تكتيكي للنشاط التنافسي لدى لاعبي كرة القدم الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و 17 عامًا، إلى استنتاج مفاده أن الخصائص الكمية والنوعية خلال المباريات تخضع لتغيرات كبيرة مرتبطة بالمر (الشكل 1).



يشير المؤلف إلى الاتجاهات الرئيسية لهذه التغيرات في النشاط التنافسي للاعبي كرة القدم الشباب: زيادة حجم الإجراءات الفنية-تكتيكية (بنسبة 89.7%) ، وزيادة الكفاءة الإجمالية

لتفديها (بنسبة 39.3%)، إعادة التوزيع التدريجي للعناصر التقنية الأساسية للنشاط التنافسي من الجري بالكرة و المراوغة في اتجاه زيادة حجم جميع أنواع التمريرات.

التحليل التكتيكي للمباريات

إن التحليل التكتيكي للمباريات يحاول استقراء الأفكار التكتيكية للمدربين، و إسقاطها على مجريات المباريات في محاولة لفهم وتوضيح الخطط التكتيكية. وتشخيص مكانن القوة والضعف في الفرق الرياضية. و هذا ما يكون إما بالملاحظة و التقييم المباشر بدون استعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة، أو باستعمالها مثل برنامج كينوفيا أو برنامج دارتفيس.

2. تحركات و تفتلات اللاعبين في الميدان

تتطلب كرة القدم الحديثة نشاطا بدنيا عاليا للاعبين و شدة عالية من العمل العضلي الديناميكي، و تتميز كرة القدم الحديثة بالنشاط البدني المتفاوت الشدة، والتأوب غير المنتظم بين العمل والراحة. بحيث تطور كرة القدم العالمية حاليا يتميز بتكامل أسلوب كرة القدم الأوروبية وأمريكا الجنوبية، وهو ما ينعكس في تطور مستوى المهارة الفردية للأوروبيين، والتي كانت أكثر ما يميز لاعبي أمريكا الجنوبية. في الغالب تكون عمليات لاعبي كرة القدم أثناء اللعبة ديناميكية، حيث تتغير شدة العمل المنجز باستمرار من متوسط إلى أقصى حد. كل هذا يستوجب متطلبات كثيرة من اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم.

التحليل الكمي للنشاط البدني للاعبين كرة القدم

يعد حجم العمليات الحركية في اللعبة مؤشرا مهما للغاية على أساسه يجب تخطيط حمولة التدريب. و على سبيل المثال المسافة المقطوعة خلال المباراة تحقير النموذج المستهدف

لحجم وشدة الركض أثناء التدريب، و لهذا يحظى تسجيل النشاط البدني للاعب كرة القدم خلال المباريات بقدر كبير من الاهتمام.

أثناء المباراة يقطع لاعب كرة القدم مسافات طويلة: الظهري الأيمن و الأيسر - 8700-9700 م، وسط الدفاع - 9000-9400 م، لاعبي الوسط - 9700-11300 م، الأجنحة - 8900-10400 م، المهاجمون - 9700-10800 م. و تختلف المسافات المقطوعة خلال المباراة لكل لاعب حسب العديد من العوامل الداخلية و الخارجية أهمها: 1. العوامل الخارجية - نوعية أرضية الملعب، التحكيم، اللعب داخل أو خارج الديار، الجو أثناء المباراة. الخ. 2. العوامل الداخلية - منصب اللاعب كما هو موضح، حسب إستراتيجية اللعب و الخطة المستعملة، حسب طبيعة المنافس، أهمية المباراة و أيضا حسب المستوى الذي ينشط فيه الفريق وأشار الدراسات إلى أن اللاعب المحترف يقطع مسافة إجمالية أكبر بكثير من اللاعب الهواوي. هذا ما سيؤثر لاحقا على التوجه التريبي لكل مستوى (الجدول 3).

الجدول 3- المسافة المقطوعة خلال مباراة حسب مستوى البطولة

المسافة المقطوعة (م)	مستوى البطولة	المصادر
10000	دوري الهواة - السويد	Ekblom (1986)
10300	البطولة الجامعية - بلجيكا	Van Gool (1988)
9000	قسم الهواة - ألمانيا	Gerisch (1988)
9660	القسم الثاني - إنجلترا	Reilly (1994,1996)
15000	القسم الممتاز - إنجلترا	Hawkins 2004
11393	القسم المحترف - إسبانيا	Di Salvo 2007

تتضمن قواعد لعبة كرة القدم على أن وقت اللعبة (90 دقيقة) يلعب بشوطين لكل شوط 45 دقيقة، بحيث وقت اللعب يشمل مرحلتين أساسيتين الأولى تدعى المرحلة النشطة و ما يسمى أيضا بوقت اللعب الخالص، والثانية المرحلة السلبية بسبب الحيد من التوقفات في اللعبة (الجدول 4).

الجدول 4 - هيكل وقت لعب مباراة في كرة القدم (Vyzhgin 1991)

المؤشرات	الاستمرارية (دقيقة)	النسبة المحددة (%)
وقت اللعب الخالص	60-69	-
المرحلة النشطة		
الي 30 ثانية	24,1	45,0
من 30 الي 60 ثانية	19,4	36,0
اكثر من 60 ثانية	10,3	19,0
المرحلة السلبية		
الكل	31,0	-
الي 30 ثانية	23,8	76,7
اكبر من 30 ثانية	7,2	23,3
توقف في اللعبة	العدد	الاستمرارية (ثانية)
رمية التماس	35-60	8-16
رمية 6 امتار	15-22	13-20
الكرات الثابتة (مخالفات)	26-38	10-15
الركنيات	14-16	14-18
التسلل	8-10	10-12
الكل	100-140	-

التحليل النوعي للنشاط البدني للاعب كرة القدم

تنتمي رياضة كرة القدم إلى الرياضات التي يعتبر الجري فيها معظم النشاط البدني للاعبين بحيث يتميز بسرعات مختلفة في تنفيذه، و يتكون جري لاعب كرة القدم من أشكال مختلفة (الركض، التسارعات، السرعة مع تغيير الاتجاه) ، ويؤدي لاعب كرة القدم ما بين 825 و 1632 حركة في كل مباراة (Bangsbo1994). غالبا ما يبدأ من أوضاع انطلاق مختلفة، يختلف الإيقاع والإيقاع بشكل كبير. أظهر توقيت النشاط البدني للاعب كرة القدم خلال المباراة أن نشاطهم البدني يتكون من:

- ✓ الركض البطيء خلال المباراة - من 224 إلى 367 مرة؛ بزمّن تقريبي - من 25 إلى 35 دقيقة؛ المسافة المغطاة - من 5 إلى 7 كم؛
- ✓ التسارع على مسافات مختلفة - من 40 إلى 62 مرة؛ بزمّن تقريبي - من 2 دقيقة و 25 ثانية إلى 4 دقائق و 45 ثانية ؛ المسافة التقريبية - من 1 إلى 2 كم؛
- ✓ السرعة القصوى - من 45 إلى 78 مرة ؛ بزمّن تقريبي - من 1 دقيقة و 35 ثانية إلى 3 دقائق ؛ المسافة التقريبية - من 870 م إلى 1700 م ؛
- ✓ القفز والقتال من أجل الكرة - من 16 إلى 42 مرة؛ بزمّن تقريبي - من 1 دقيقة إلى 2 دقيقة و 30 ثانية.

يعتبر الباحثان (Bangsbo 1994) و (Verheijen 1998) أول من قام بتحليل حقيقي للنشاط البدني للاعب كرة القدم في المباريات بتفصيل كبير (الجدول 5). نتيج لنا هذه البيانات الحصول على صورة أكثر دقة لنشاط اللاعب حسب مراكز اللعب.

الجدول 5 - المسافة الإجمالية المقطوعة بسرعات مختلفة حسب مركز اللعب (Verheijen 1998).



لاعبي كرة القدم مستوى دولي (فئة الشباب)			
المهاجمين	وسط الميدان	المدافعين	
المشي	4.6 كلم	1.9 كلم	3 كلم
الجرى البطيء	2.2 كلم	5.9 كلم	2.5 كلم
الجرى متوسط الشدة	1 كلم	1.2 كلم	1.2 كلم
السرعة القصوى	1.4 كلم	0.8 كلم	0.9 كلم

وفقاً للحديد من المؤلفين المسافة المقطوعة خلال الشوط الثاني تقل من 1 إلى 9%. هذه النتائج مهمة للغاية لأنها تعكس تراجع الأداء البدني الذي يمكن أن يؤدي إلى انخفاض في الأداء التقني و التكتيكي للاعبي كرة القدم. لاحظ (Van Gool 1988) انخفاض قدره 375 متراً بنسبة 4 % بين المسافة الإجمالية التي تم تغطيتها خلال الشوط الأول - 5355 متراً وفي الشوط الثاني - 4980 متراً (الجدول 6)، وهذا ما يلاحظ بشكل أكبر بين اللاعبين الهواة (Di Salvo 2007).

الجدول 6 - المسافة المقطوعة خلال الشوط الأول و الثاني (Van Gool 1988)

المسافة المقطوعة	الشوط الأول	الشوط الثاني	المباراة
بسرعة منخفضة (متر)	2196±204	2187±123	4383±163
بسرعة متوسطة (متر)	2372±496	2339±404	5071±462
بسرعة قصوى (متر)	407±103	364±143	771±131
الإجمالي (متر)	5355±249	4980±380	10335±315