

## القاعدة البدنية في كرة القدم

الدكتور: الصفار سامي

أستاذ محاضر: المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية - بمستغانم

### أولاً: ماهية القاعدة البدنية في كرة القدم

هل أن الإعداد البدني واللياقة البدنية شيء واحد؟

للوهلة الأولى يبدو أنهما شيء واحد، ولكن عند تحليل كل منهما نجد أنهما ليسا كذلك، لأن الإعداد البدني هو العملية التدريبية التي تجرى مع اللاعب الذي يحمل نتيجة لها اللياقة البدنية، وتعبير آخر إن كل تمرين ضمن المفهوم البدني هو التمرين من تمارين الإعداد البدني، وهو خطوة على الطريق المؤدي إلى اللياقة البدنية، ولكن ليس كل من قام بتمارين الإعداد البدني وصل إلى اللياقة البدنية. إن الإعداد البدني هو وسيلة اللياقة البدنية هي الهدف.

إن بلوغ هدف- اللياقة البدنية- يحقق لنا الأركان اللازمة للحالة البدنية ألا وهو أداء الواجبات البدنية البحتة أثناء المباراة (المقابلة) بكفاءة عالية، إن الوصول إلى اللياقة البدنية لا يعني أن الإعداد البدني قد أدى واجباته بشكل كامل، لأن للإعداد البدني واجبات أخرى غير اللياقة البدنية. إن لعبة كرة القدم تتطلب من اللاعبين أفراداً وجماعات وفريقاً، إظهار كفاءات متعددة في مكونات اللعبة التي تزيد على الألف ركن أساسي، هذه المكونات الموزعة على أقسام التدريس الآتية:

1- الناحية البدنية الصرفة.

2- الناحية التكتيكية.

3- الناحية التكنيكية.

4- الناحية التقنية- المعنوية، السيكولوجية.

5- التكيف والتأقلم.

6- قانون اللعبة والممارسة الفعلية للعبة، المباراة.

إن كل قسم من الأقسام الستة يحتاج إلى تمارين عملية لكي يجيده اللاعب، كما أن اللاعب يحتاج إلى تمارين بدنية للتدريب في عناصر الناحية البدنية. القوة والسرعة والمطاولة المرونة والمهارة والقفز، فإنه بحاجة إلى تمارين بدنية عند التدريب على أقسام اللعبة الأخرى، وللتعبير عن جوهر هذه الفكرة نقدم الشكل الآتي:



ويكون الهدف التالي هو تحقيق المستوى العالي للفريق، وعند بلوغ هذا الهدف يكون بالإمكان الوصول إلى الغرض الأساسي من التدريب ألا وهو.

### النتيجة:

والآن نرجع القهقري، ماذا يحدث لو أن القاعدة البدنية لأقسام التدريب كانت ناقصة أو ضعيفة التكوين، هل سنحصل على التقدم المطلوب؟ بالطبع إن التقدم سيتعثر وسيكون مجزؤا وغير راسخ، وهذا يعني أن هذا الفريق لا يمكن أن يحقق نتيجة جيدة على المستوى العالمي.

### الخلاصة:

إن لعبة كرة القدم تحتاج إلى الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص بكل قسم من أقسام التدريب، وبما يناسب المركز الذي يلعب فيه اللاعب والواجبات المكلف بها في المباراة بالذات. إن عملية الإعداد البدني هذه تركز على (القاعدة البدنية) للعبة كرة القدم، أي أن القاعدة البدنية هي أساس في العملية التدريبية في كرة القدم في النواحي: البدنية والتكتيكية والسيكولوجية والتكيف والتأقلم وخوض المباراة.

### ثانيا: الناحية التطبيقية للقاعدة البدنية في كرة القدم:

بعد بيان معنى (القاعدة البدنية) سنقوم بتحليل طبيعة القاعدة البدنية للعبة كرة القدم من جهة النظر التطبيقية وعلاقتها بأقسام التدريب. عند تحليل النظرة في الناحية البدنية المستخدمة في كرة القدم نجد ما يلي:

إن المعالجات البدنية المطروحة هي معالجات تتم بالفردية، في حين أن اللعبة بالإضافة إلى كفاءة الفردية تتطلب كذلك إظهار الكفاءة الجماعية والكفاءة الفردية، كما أن العمل على تطوير الناحية البدنية يركز على الحد القصوى للصفة البدنية المعنية.

والسؤال هو: هل أن مثل هذا المدخل للناحية البدنية يكفي لاعبي كرة القدم، وهل أنه يستجيب إلى متطلبات طبيعة لعبة كرة القدم؟

نعم، إنه يستجيب إلى قسم من النقاط اللازمة للتدريب لكرة القدم، ولكنه لا يكفي لكي يؤدي اللاعبون المباريات بكفاءة عالية، وذلك لعدم استكمال متطلبات (القاعدة البدنية) وما يتركب عليها في مفردات في أقسام التدريب الستة.

ولكي يستجيب الإعداد البدني لمتطلبات القاعدة البدنية وصولا إلى تحقيق المستوى المطلوب للفريق بغية الفوز، يجب ملاحظة النقاط الآتية بشكلها الانفرادي بالتكامل:

**1- الصفة البدنية بالنسبة المئوية المطلوبة:** إن لعبة كرة القدم تتطلب من اللاعبين أن يظهروا (في القوة مثلا) أقصى ما يمكن إلى حد 100%، ولكن هل أن طبيعة اللعبة تستوجب من اللاعب كلما حصل على الكرة مثلا أن يركلها بقوة 100%؟ بالطبع لا، لأن اللاعب يركل الكرة واضعا فيها القوة اللازمة

لإيصالها إلى النقطة التي حسب الخطة التي ينفذها هي القوة اللازمة، من هذا نخرج بحصيلة أن اللاعب يظهر صفة بدنية (ليس فيها يسمى بالناحية البدنية فقط)، وإنما في فعالية تكتيكية، وهذا ينسحب على المفردات الأخرى للعبة.

**2- الصفة البدنية حسب المركز:** إن تسمية لاعب كرة القدم- هي تسمية عامة، لأن الواجبات التي يؤديها اللاعبون واجبات مختلفة، فحارس المرمى في عمله لا يطابق عمل المدافع، والمدافع لا يطابق عمل المهاجم كمركز أن واجبات المدافع اليمين مثلا في توزيعه (الام رويليفيه) تختلف عندما يلعب بحسب توزيعه  $2+4+4+1$  لأنه في حالة الهجوم لا يتقدم كثيرا في توزيعه (الام رويليفيه)، في حين أن يجري في توزيعه  $2+4+4+1$  من منطقة إلى ساحة الخصم، وقد يصل حتى خط مرمى الخصم، وعند فشل الهجمة فإن عليه أن يعود فورا إلى منطقة دفاع فريقه، وتكرر الحالة طيلة وقت المباراة، أي أنه يحتاج إلى مطاولة أكبر مما في توزيعه (الام رويليفيه) وكذلك المدافع الوسط في توزيعه  $2+4+4+1$  يجري أقل من المدافع الوسط في توزيعه  $1+3+4+1+1$  لأن وجود المدافع القشاش يخفف من مسؤوليته عن وسط المرمى.

أي أن توزيعه  $2+3+4+1+1$  تتطلب من المدافع الوسط مطاولة أكبر مما تتطلبه من اللاعب نفسه عندما يلعب فريقه بتوزيعه  $2+4+4+1$  وهكذا فإن القاعدة البدنية لكل مركز من مراكز اللعب تختلف من توزيعه لأخرى ومن لاعب لآخر، كما أن هذه القاعدة مجموعها تختلف عن القاعدة البدنية لحارس المرمى مثلا أو القاعدة البدنية للمهاجم.

**3- الحالة البدنية المركبة:** إن بعض الألعاب تتميز بصفة خاصة كالسرعة كما هو الحال في الجري لمسافة 100م، وأن بعضها يتميز بالقوة كرفع الأثقال وبعضها يتميز بالمطاولة كجري المارثون وهكذا، أما كرة القدم فلا يمكن حصرها ضمن إطار بدني وحيد الصفة لأنها تحتوي كل الصفات البدنية بشكلها المباشر وبشكلها المركب، مع الصفات البدنية الأخرى من ملاحظة أن الصفات البدنية لا يظهر بأسلوب ثابت وإنما بشكل متغير بحسب حالة اللعب في اللحظة المعنية.

ولهذا فإن التعامل مع المتغيرات البدنية يتم عن طريق التدريب الفردي والجماعي والفرقي.

**4- الحالة البدنية الجماعية والفرقية:** إن لعبة القدم تتطلب في الملاعب أن يظهر كفاءة فردية، لكونه لا يلعب في الساحة لوحده فإن عليه أن يتعاون مع زملائه في الفريق فعالية جماعية وفريقية أن يكون ذلك بتنسيق محكم بين أعضاء المجموعة أو الفريق بكامله (إن اختلاف في النسبة المئوية للأداء تجعل العمل الجماعي يفشل على سبيل المثال: يقوم الفريق بالهجوم على مرمى الخصم، وأن ظرف المباراة يقضي على حائز الكرة أن يتقدم بها بسرعة تبلغ 65% من سرعته وأن على زميله الذي على شماله أن يجري بسرعة 90% من سرعته والذي على يمينه بسرعة 40% من سرعته، فإذا أحل واحد من هؤلاء الثلاثة بسرعته فإن الهجمة ستكون غير مضبوطة، وأنها لا تتم أصلا إذن إن تنسيق السرعة بين أفراد المجموعة

التي نفذت الهجمة هي صميم لعبة كرة القدم، ويتعبير آخر أن اللعبة تحتاج إلى السرعة الجماعية، ومن ثم السرعة الفرعية لجميع أعضاء الفريق، إن هذا ينطبق على الصفات البدنية الأخرى، لهذا فإن لعبة كرة القدم تحتاج إلى الحالة البدنية الفردية والجماعية والفرعية.

**5- الحالة البدنية المتغيرة:** في بعض الألعاب يكون تسلسل الأداء الحركي ثابت، وفي كل مرة اللاعب يكون بنفس التسلسل كما هي الحال في القفز العالي والقفز العريض والجمناستيك، ولهذا فإن الرياضي يتعود إظهار الصفات البدنية بالتسلسل المطلوب أما في كرة القدم فلا يوجد تسلسل ثابت لأداء الحركات كما أنه قد يحتاج إلى إظهار الصفات البدنية بأي نسب مئوية من اللحظة الأولى للمباراة وحتى اللحظة الأخيرة منها.

**6- حساب متغيرات الصفات البدنية:** بما أن أقسام التدريب تستند إلى القاعدة البدنية، فإن كل تمرين في النواحي البدنية والتكتيكية، والنفسية المعينة في التكيف والتأقلم وفي قانون اللعبة وممارستها، هو ضمنا تمرين بدني، لذا أصبح من الممكن حساب الجهد البدني المطلوب في كرة القدم بالاعتماد على المعادلة الإحصائية الآتية، والتي هي من صنعنا وكما يلي:

$$\text{القوة} \% + \text{السرعة} \% + \text{المطاولة} \% + \text{المرونة} \% + \text{المهارة} \% + \text{القفز} \% = \text{الجهد المبذول.}$$

ولكي يستطيع اللاعبون إنجاز مثل هذا المجهود البدني الكبير، لابد لهم أن يتدربوا بشكل مدروس وأن قاعدتهم البدنية أكبر وأقوى مما تتطلبه المباراة.

**7- الطبيعة التدريبية لمفردات لعبة كرة القدم:** لا توجد صفة بدنية في كرة القدم يمكن عزلها عن الصفات الأخرى، كما أن المفرد التدريبي الذي ينسب إلى الناحية التكتيكية يحتوي كذلك الجوانب من أقسام التدريب. فعلى سبيل المثال التقدم بسرعة نحو الكرة وركلها، إن التقدم بسرعة لا يتم لو لم يبذل اللاعب القوة اللازمة للجري، كما أن ركل الكرة هو ناحية تكتيكية وإن توجيهها نحو نقطة معينة، هو ضمن علم النفس التطبيقي، كما أن اللاعب عندما يتقدم نحو الكرة وأراد ركلها فإنه قد خطط لشيء ما، أي أنه ينفذ خطة وبالنظر إلى أن هذه الركلة تتم في ظروف مناخية معينة وساحة رياضة معينة، فإن هذا يقتضي أن يكون قد تكيف وتأقلم لذلك ولكونه يؤديها في حالة لعب فإنه ينفذها بموجب القانون وبحسب نظام اللعب، لهذا إن هذه الفعالية التي تصنف ضمن الناحية التكتيكية تحتوي على أقسام التدريب كافة، أي أن اللعبة تفرض وبشكل موضوعي أو يؤخذ المفهوم البدني لكل فعالية حسب طبيعتها وليس حسب تصنيفها فقط.

**8- مستوى القاعدة البدنية:** إن مستوى القاعدة البدنية ليس واحد كما أنه ليس ثابتا، إذ لكل فئة عمرية ولكل مستوى من مستويات الفرق قاعدية البدنية، وكلما كان المستوى أعلى كانت القاعدة أوسع وأمتن، وأن هذه المتانة تزداد من سنة لأخرى مع شمولها مواضيع بدنية أخرى إلى أن تصل إلى أعلى مستوى لها عند لاعبي المنتخب (النخبة) الوطني لكرة القدم.

إن هذه الواقع يفرض من الناحية التطبيقية توزيع مكونات لعبة كرة القدم جميعا إلى مستويات تتغذى بها القاعدة البدنية بشكل متصاعد من سنة لأخرى، وبهذا فإن الفريق ينمو مع نمو القاعدة البدنية التي هي أساس العملية التدريبية.

### المصادر

- 1- قاسم حسين، منصور جميل: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988.
- 2- الربيعي كاظم، والمشهداني عبد الله: كرة القدم للناشئين (ترجمة) ستاينوف تيموفيج (تأليف)، مطبعة دار الحكمة لجامعة البصرة، 1991.
- 3- الصفار سامي وآخرون: أسس التدريب في كرة القدم، كتاب منهجي لطلاب قسم التدريب الرياضي المتخصصين بكرة القدم في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد، مطابع التعليم العالي في الموصل، بغداد 1990.
- 4- الصفار سامي: بحث. الأسس التربوية الخاصة بكرة القدم، المجلد الثاني لبحوث مؤتمر (الرياضة للجميع) الخاص بالرياضة المستويات العليا، كلية التربية الرياضية المقدم بجامعة حلوان في القاهرة، 1984.
- 5- الصفار سامي: الإعداد الفني بكرة القدم، كتاب منهجي لطلاب كلية التربية الرياضية، مطبعة جامعة بغداد، بغداد 1984.
- 6- الصفار سامي: الإعداد الفني بكرة القدم، كتاب منهجي لطلاب كلية التربية الرياضية، مطبعة ثانية منقحة ومزودة، كتب تحت الطبع، مطبعة جامعة بغداد، بغداد 1994.
- 7- الصفار سامي وآخرون: كرة القدم، الجزء الأول، كتاب منهجي لطلاب كليات التربية الرياضية، الطبعة الثانية محدثة، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر لجامعة الموصل، بغداد 1987.
- 8- الصفار سامي وآخرون: كرة القدم، الجزء الثاني، كتاب منهجي لطلاب كليات التربية الرياضية، الطبعة الثانية محدثة، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر لجامعة الموصل، بغداد 1987.
- 9- الصفار سامي ومحمود يوسف عبد الأمير: المسافة الانتقالية عند لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم في العراق، بحث تحت الإنجاز، بغداد 1994.
- 10- عباس ياسين خضير، رسالة ماجستير: دراسة مقارنة لصفة القوة العضلية عند لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم حسب مراكزهم في العراق، أصول التدريب في كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر لجامعة الموصل، بغداد 1988.
- 12- محمد صادق غسان والصفار سامي: التربية والتربية الرياضية، كتاب منهجي لطلبة كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر لجامعة الموصل، بغداد 1988.
- 13- FIFA, laws of the game and universal guide for referees, Zurich- 1991.