

في كرة القدم الحديثة عندما تتعب الأرجل تسقط الخطط

دكتورناؤوك / ريسان خريبط مجيد

academyrissan6@gmail.com

تشهد كرة القدم الحديثة تطورًا متسارعًا في أساليب اللعب وطرائق التدريب والعلوم المساعدة، حتى أصبح التفوق بين الفرق لا يعتمد على المهارة الفنية وحدها، ولا على جودة الخطط التكتيكية فحسب، بل على قدرة اللاعبين على تنفيذ تلك المهارات والخطط بكفاءة عالية طوال زمن المباراة.

ورغم أن كثيرًا من المحللين يرجعون نتائج المباريات إلى أخطاء فنية أو تكتيكية فإن المتابعة الدقيقة للمنافسات العالمية تكشف حقيقة أخرى لا تقل أهمية، وهي أن انهيار الأداء يبدأ غالبًا بانخفاض المستوى البدني.

فعندما تراجع قدرة اللاعب على الجري، والضغط، والانتقال السريع، والعودة الدفاعية، ودقة الأداء تحت تأثير التعب تبدأ المنظومة الخططية بالتفكك تدريجيًا مهما بلغت جودة الإعداد الفني أو عبقرية المدرب.

ومن هنا تبرز حقيقة علمية تستحق الوقوف عندها وهي أن اللياقة البدنية لم تعد عنصرًا مساعدًا في كرة القدم الحديثة بل أصبحت الأساس التي تبنى عليه جميع مكونات الأداء الأخرى، فالخطة لا تُقاس بجمال رسمها على السبورة، وإنما بقدرة اللاعبين على تنفيذها داخل الملعب منذ الدقيقة الأولى وحتى صافرة النهاية.

وانطلاقًا من هذه الرؤية يأتي هذا المقال في صورة عشرة أسئلة وأجوبة، لي طرح مجموعة من التساؤلات التي تشغل المدربين والباحثين والمهتمين بكرة القدم، ويقدم إجابات تستند إلى المنطق العلمي وواقع الأداء في الملاعب بهدف إلقاء الضوء على العلاقة الوثيقة بين اللياقة البدنية ونجاح الأداء الخططي.

ولعل الخلاصة التي تقود إليها هذه الأسئلة جميعاً يمكن اختصارها في عبارة واحدة أصبحت تمثل جوهر كرة القدم الحديثة.

«في كرة القدم الحديثة ... عندما تتعب الأرجل تسقط الخطط»

س١: من هي المنتخبات التي تميّزت بعنصر اللياقة البدنية؟

في كأس العالم ٢٠٢٦ تُعد المنتخبات الآتية من أفضل المنتخبات بدنياً:

- ١- منتخب المغرب.
- ٢- منتخب كندا.
- ٣- منتخب الولايات المتحدة.
- ٤- منتخب اليابان.
- ٥- منتخب كوريا الجنوبية.
- ٦- منتخب ألمانيا.
- ٧- منتخب إسبانيا.

هذه المنتخبات لم تتميز فقط بقطع مسافات كبيرة، وإنما أيضاً بما يسمى:

- كثافة الجري عالي السرعة.
- سرعة استعادة المراكز الدفاعية.
- انخفاض الهبوط البدني بين الشوطين.

ويُعد المنتخب الإسباني مثلاً واضحاً على العلاقة بين اللياقة والأداء الخططي؛ إذ اعتمد على الضغط العالي والاستحواذ النشط واستعادة الكرة بسرعة، وهي متطلبات لا يمكن تنفيذها دون قاعدة بدنية قوية. كما أظهرت فرنسا قدرة كبيرة على الحفاظ على التوازن بين الشقين الدفاعي والهجومى حتى المراحل المتأخرة من البطولة.

أما المنتخب المغربي فقد لفت الانتباه بقدرته على تكرار الجهود عالية الشدة والانتقال السريع بين الدفاع والهجوم، وهو ما جعله من أكثر المنتخبات حيوية من الناحية البدنية خلال البطولة. وتشير بعض تحليلات الأداء إلى تفوقه في مؤشرات السرعة والحركة مقارنة بعدد من المنتخبات الكبرى.

س٢: كم تقطع هذه المنتخبات في المباراة الواحدة؟

تشير بيانات أنظمة التتبع الحديثة (GPS والأنظمة البصرية) المستخدمة في البطولات الدولية إلى أن المنتخبات ذات المستوى العالي تقطع في المباراة الواحدة ما بين ١٠٥ و ١٢٠ كيلومتراً بصورة

جماعية، وقد تتجاوز هذا الرقم في المباريات التي تمتد إلى الأشواط الإضافية أو التي تعتمد على الضغط العالي المستمر، يتراوح مجموع ما يقطعه الفريق بين:

- المنتخبات الممتازة بدنيًا (من ١١٢ – ١١٨ كم) في المباراة.
- المنتخبات المتوسطة بدنيًا (من ١٠٦ – ١١١ كم) في المباراة.
- المنتخبات الضعيفة بدنيًا (من ٩٩ – ١٠٥ كم) في المباراة.

إذن الفارق بين أفضل وأسوأ المنتخبات قد يصل إلى ١٣-١٨ كم خلال المباراة الواحدة، وهو رقم كبير يُعادل تقريبًا جهد لاعب إضافي طوال المباراة.

س٣: ما هو المعدّل الوسطي للمنتخبات المتميّزة بدنيًا؟

المعدّل يقارب ١١٤ كم للفريق في المباراة الواحدة، أما متوسط اللاعب الواحد فيبلغ تقريبًا ٩,٨ – ١٠,٥ كم، مع اختلاف واضح وفقًا لمركز اللعب؛ إذ يسجل لاعبو الوسط غالبًا أعلى المسافات، يليهم الظهيران، ثم المهاجمون، بينما تكون مسافات قلبي الدفاع أقل نسبيًا، وإن كانت تتضمن جهودًا عالية الشدة في مواقف معينة.

إلا أن الأهم من إجمالي المسافة هو طبيعة هذه المسافة؛ فالفريق الذي يقطع ١٠,٨ كيلومترات ويتضمن أداؤه عددًا كبيرًا من الجريّات السريعة والانطلاقات المتكررة يكون غالبًا أكثر كفاءة من فريق يقطع ١١٥ كيلومترًا معظمها بسرعة منخفضة. ولذلك أصبح محللو الأداء يهتمون بمؤشرات مثل المسافة المقطوعة بسرعات عالية (High-Speed Running)، وعدد الانطلاقات القصوى (Sprints)، ومعدل التسارع والتباطؤ، لأنها ترتبط مباشرة بفعالية الضغط، وسرعة التحول، والقدرة على تنفيذ الواجبات الخططية.

س٤: ما أعلى مسافة قطعها لاعب في مباراة واحدة؟

في البطولات العالمية الحديثة، سجّل بعض لاعبي الوسط أرقامًا تراوحت بين ١٤,٥ إلى ١٥,٥ كم في مباراة واحدة، وهذا يُعد مستوى استثنائيًا لا يحققه إلا اللاعبون ذوو اللياقة الهوائية العالية جدًا.

س٥: ما الفرق بين أفضل وأسوأ الفرق بدنيًا؟

المؤشر	أفضل الفرق	أضعف الفرق
مجموع المسافات	١١٦ كم	١٠١ كم
متوسط اللاعب	١٠,٥ كم	٩,١ كم
الجري السريع	مرتفع جدًا	منخفض مرتفع
المحافظة على السرعة	حتى الدقيقة ٩٠	ينخفض بعد الدقيقة ٦٠
سرعة التحوّل	ممتازة	بطيئة

س٦: لماذا يهمل كثير من المدربين اللياقة البدنية؟

في رأيي توجد عدة أسباب:

١- الاعتقاد أن الكرة وحدها تكفي لبناء اللياقة.

٢- ضيق فترة الإعداد.

٣- الخوف من إصابة اللاعب.

٤- عدم وجود مختصين حقيقيين في فسيولوجيا التدريب.

٥- ضغط المباريات.

٦- تقليد المدارس الأوروبية دون فهم فلسفتها.

بينما الحقيقة العلمية تقول: «كلما ارتفع المستوى الفني والخططي، ازدادت الحاجة إلى مستوى أعلى من اللياقة البدنية، وليس العكس».

س٧: لماذا لا تعطى وحدات اللياقة في مضمار ألعاب القوى؟

هذا السؤال أنا الذي اقترحته، وأجيب عليه وقد يخالفني أغلب المدربين والكثير من المختصين، إلا أنني أنفرد به وأصر عليه في تنمية اللياقة البدنية العالية في كرة القدم والألعاب الجماعية، وهذا مثل اللياقة البدنية التي تتسبب الإنجاز الرياضي وأغلب المختصين والمدربين في كرة القدم يرجحون الأداء الخططي والأداء المهاري، لكنني أختلف عنهم من خلال الدراسات والأبحاث والمراجع العلمية أثبتت أن اللياقة البدنية هي التي تتسبب عناصر الإنجاز كافة، وكما بينتها في

موضوع (من يتسَيّد من عناصر الإنجاز: هل اللياقة البدنية أم الأداء المهاري أو الخططي أو الجانب النفسي).

وفي كثير من الأندية الرياضية أصبحت جميع التدريبات داخل الملعب، بينما المضمّار يمنح المدربّ مزايا لا يمكن تحقيقها داخل المستطيل منها:

- التحكُّم الدقيق بالمسافة.
- التحكُّم بالسرعة.
- التحكُّم بزمان الأداء.
- التحكُّم بفترات الراحة.
- قياس التطور أسبوعيًا.
- سهولة تقنين الحمل.

س٨: هل يمكن تنمية اللياقة بمسافات ٢٠٠ م، ٤٠٠ م؟

الإجابة: نعم، بل هذه الطريقة من أفضل الطُرُق إذا استُخدمت بصورة علمية.

مثلاً: السرعة الخاصة ١٠ × ٢٠٠ متر (راحة ٩٠ ثانية).

تحمُّل السرعة ٨ × ٣٠٠ متر (راحة دقيقتين).

تحمُّل الأداء ٦ × ٤٠٠ متر (راحة ثلاث دقائق).

القدرة الهوائية ١٢ × ٢٠٠ م – بسرعة متوسطة (راحة قصيرة).

هذه التدريبات يمكن دمجها مع تدريبات الكرة خلال الأسبوع بحسب مرحلة الإعداد، مع مراعاة خصوصية اللعبة، وعدم الإفراط في الأحمال.

س٩: هل يكفي التدريب بالكرة؟

الإجابة العلمية: لا، اللعب بالكرة يَطوّر جانبًا (جزءًا) من اللياقة، لكنه لا يستطيع الوصول

إلى الجرعات الدقيقة المطلوبة لتنمية:

- القدرة الهوائية.
- القدرة اللاهوائية.
- تحمُّل السرعة.
- القوة الخاصة.

- سرعة الاستشفاء.

ولهذا تستخدم المنتخبات الكبرى تدريبات مكثّة خارج الملعب أو على المضمار إضافة إلى تدريبات الكرة.

س ١٠: لماذا تمتلك المنتخبات الكبرى عدد كبير من المساعدين؟

لأن كرة القدم الحديثة أصبحت علمًا متعدد التخصصات، وقد يضم الجهاز الفني:

- المدير الفني.
- المدرب المساعد الأول.
- المدرب المساعد الثاني.
- مدرب اللياقة البدنية (بحيث يتخصص كل من)
 - مدرب للسرعة.
 - مدرب للقوة.
 - مدرب لتحمل السرعة والتحمل.
 - مدرب للاستشفاء.
- محلل الأداء.
- محلل البيانات.
- اختصاصي التغذية.
- الطبيب.
- إحصائي العلاج الطبيعي.
- إحصائي علم النفس الرياضي.

أي أن الجهاز الفني قد يضم بين ١٠-١٥ مختصًا يعمل كل منهم في مجال محدد، مما يرفع جودة الإعداد ويقلل الأخطاء.

إن اللياقة البدنية ليست هي الغاية بحد ذاتها، وإنما هي القاعدة التي تحمل بقية عناصر الإنجاز؛ فاللاعب الذي يمتلك مهارة عالية وخطة لعب ممتازة لن يستطيع المحافظة على مستواه

إذا انخفضت قدرته البدنية، بينما اللاعب مجهّز بدنيًا يستطيع تكرار الأداء المهاري والخططي بنفس الكفاءة حتى الدقائق الأخيرة.

لذلك؛ يمكن النظر إلى العلاقة على أنها تكاملية، لكن اللياقة البدنية هي الشرط الذي يسمح للعناصر الأخرى بالاستمرار والظهور تحت ضغط المنافسة؛ فاللياقة البدنية لا تحقّق الفوز وحدها، لكنها تمنح المهارة ديمومتها، وتمنح الخطط فاعليتها، وتمنح الجانب النفسي القدرة على الصمود، وكلما ارتفع مستوى المنافسة، أصبحت اللياقة البدنية العامل الذي يضمن استمرار تنفيذ جميع عناصر الإنجاز حتى اللحظة الأخيرة. واللياقة البدنية هي القاعدة الحاكمة لاستمرار الأداء المهاري والخططي والنفسي في كرة القدم الحديثة.

إن اللياقة البدنية هي أحد عناصر الإنجاز الرياضي، وهي القاعدة التشغيلية التي تسمح للمهارة وال خطة والجانب النفسي بالعمل بكفاءة طوال زمن المنافسة، فهناك فرق كبير بين: أداء المهارة مرة واحدة، وتكرار المهارة نفسها بنفس الدقة طوال المباراة. فاللياقة البدنية لا تصنع المهارة، لكنها تحافظ على جودة تنفيذها.

والمشكلة في كرة القدم الحديثة ليست في امتلاك المهارة، بل في القدرة على تكرارها تحت ظروف التعب والضغط حتى نهاية المباراة، واللياقة البدنية عامل حاسم في تنفيذ الخطط، والعديد من الخطط الحديثة تعتمد على:

- الضغط العالي.
- التحوّل السريع.
- التغطية الدفاعية.
- الارتداد السريع.

وهذه كلها تحتاج إلى قدرات بدنية مرتفعة.

ولهذا يمكن القول إنه كلما ارتفع مستوى التعقيد الخططي، كلما ارتفعت الحاجة إلى مستوى أعلى من اللياقة البدنية؛ ولهذا كلما كان اللاعب في حالة تعب بدني يظهر ما يلي:

- يزداد زمن اتخاذ القرار.
- تزداد الأخطاء الفنية.
- تنخفض دقة التمرير.
- تقل سرعة الإدراك.

أي أن الانخفاض البدني ينعكس مباشرة على الجوانب الفنية والخططية والنفسية، فقد تمنح المهارة اللاعب فرصة للتفوق، وقد تمنحه الخطة طريقًا للفوز، وقد يمنحه الجانب النفسي الثقة، لكن اللياقة البدنية هي التي تسمح لكل ذلك أن يستمر حتى النهاية.

وبعد استعراض هذه الأسئلة والإجابات عليها، يتضح أن كرة القدم الحديثة لم تعد تُحسم بالمهارة الفردية أو العبقرية الخططية وحدهما، بل أصبحت تُحسم بقدرة اللاعبين على المحافظة على جودة الأداء تحت تأثير الجهد البدني طوال زمن المباراة. فكل تطور شهدته اللعبة في أساليب الضغط العالي، والتحويلات السريعة، والاستحواذ النشط، والارتداد الدفاعي، فرض في المقابل متطلبات بدنية غير مسبقة، حتى أصبحت اللياقة البدنية شرطاً أساسياً لنجاح جميع عناصر الأداء الأخرى.

ومن هنا فإن بناء اللاعب الحديث ينبغي أن يقوم على رؤية علمية متكاملة، تتوازن فيها برامج الإعداد البدني مع الإعداد المهاري والخططي والنفسي؛ لأن أي خلل في أحد هذه الجوانب ينعكس سلباً على المنظومة بأكملها. فاللياقة البدنية ليست منافساً للمهارة أو للخطة، وإنما هي البيئة التي تسمح لهما بالظهور والاستمرار بأعلى درجات الكفاءة، وهي الضامن الحقيقي لاستقرار الأداء في مواجهة ضغوط المنافسة.

كما أن التطور الكبير في علوم التدريب، وفسيولوجيا الجهد البدني، وتحليل الأداء، يفرض على المدربين والباحثين إعادة النظر في كثير من المفاهيم التقليدية، والاعتماد على التخطيط العلمي للأحمال التدريبية، والقياس المستمر لمؤشرات الأداء البدني، بما ينسجم مع متطلبات كرة القدم الحديثة، ويُسهّم في إعداد لاعب قادر على الجمع بين الكفاءة البدنية، والمهارة الفنية، والوعي الخططي، والصلابة النفسية.

وفي النهاية، تبقى الحقيقة التي تؤكد لها ميادين المنافسة قبل نتائج الدراسات العلمية أن الفرق التي تستطيع الحفاظ على شدتها البدنية حتى اللحظات الأخيرة هي الأكثر قدرة على تنفيذ أفكارها الخططية، والأقرب إلى تحقيق الفوز. ولهذا يمكن اختزال فلسفة كرة القدم الحديثة في عبارة واحدة تمثل الخلاصة النهائية:

«في كرة القدم الحديثة... عندما تتعب الأرجل تسقط الخطط.»