



جامعة العربي بن مهدي - أم البواقي
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

محاضرات في مقياس تخصص رياضة جماعية كرة القدم

السداسي :السادس

المستوى : السنة الثالثة ليسانس

الأستاذ:

د.روام موسى

السنة الجامعية 2026/2025

I - تدريب ناشئى كرة القدم (المنهجية الحديثة)

تمهيد:

ترتكز فلسفة كرة القدم الحديثة في تطوير الناشئين على نهج "اللاعب أولاً"، حيث يتم التركيز على بناء الإنسان قبل الرياضي، وتوفير بيئة تعليمية محفزة بدلاً من الضغط لتحقيق النتائج الفورية. فمثلاً فلسفة الاتحاد الأوروبي الحديثة تؤكد على أن تدريب الناشئين ليس عملية (نسخ ولصق) للتمارين، بل هي عملية هندسة تربية ورياضية تهدف لخلق لاعب ذكي وقادر على التكيف.

1- أهم العناصر في تعليم وتطوير كرة القدم الحديثة:

1-1- نهج التعلم المتمركز حول اللاعب:

دور المدرب ليس "أمراً" بل هو "ميسر" لعملية التعلم. ويتمثل في:
- الاستكشاف الموجه: بدلاً من إعطاء التعليمات المباشرة، يتم توجيه اللاعبين عبر أسئلة تجعلهم يجدون الحلول بأنفسهم داخل الملعب.
- الاستقلالية: تشجيع الناشئ على اتخاذ القرار لتعزيز ذكائه الميداني.

2-1- شمولية التطوير:

لا يقتصر التطوير على المهارة الفنية فقط، بل يعتمد على عدة جوانب لضمان نمو متوازن:

الجانب	الهدف من التطوير
الفني/التكتيكي	التحكم بالكرة، التمير، والوعي بالمركز.
النفسي	الثقة بالنفس، التركيز، والمرونة العقلية عند الخسارة.
الجسدي	التوافق الحركي، التوازن، والسرعة (بما يناسب الفئة العمرية).
الاجتماعي	العمل الجماعي، التواصل، واحترام الخصم والحكم.

3-1- الواقعية في التدريب:

فلسفة كرة القدم الحديثة تتباعد عن التدريبات التكرارية المملة (مثل الجري حول الأقماع) وتتجه نحو:
- ألعاب التدريبات المصغرة: مثل مباريات (3 ضد 3) أو (4 ضد 4)، لأنها تمنح اللاعب لمسات أكثر للكرة ومواقف مشابهة للمباراة الحقيقية.

- التدريب في سياق: يجب أن يكون لكل تمرين هدف مرتبط بـ "ماذا يحدث في المباراة؟".

4-1- السماح بالأخطاء كأداة للتعلم:

- في أكبر الأكاديميات في UEFA، يُنظر إلى الخطأ على أنه جزء ضروري من عملية النمو.
- بيئة آمنة: يتم تشجيع اللاعبين على تجربة مهارات جديدة (مراوغة، تمريرة مخاطرة) دون خوف من التوبيخ.
 - الصبر: إدراك أن النمو البدني والمهاري يختلف من طفل لآخر (خاصة مع مراعاة "النضج المتأخر).

5-1- حماية الطفل والقيم الأخلاقية:

تضع UEFA معايير صارمة لحماية القاصرين ، وتعتبر أن كرة القدم أداة لتعليم:

- اللعب النظيف.(Fair Play)

- الانضباط الذاتي.

- الاندماج الاجتماعي.

❖ خلاصة: إذا الفلسفة الحديثة في كرة القدم تؤكد : لا يتدرب اللاعب الناشئ ليفوز بمباراة الجمعة القادمة، بل يتم اعداده ليكون لاعب محترف بعد 10 سنوات. هذا هو جوهر فلسفة التطوير .

2- المهارات الأساسية:

❖ المهارة الفنية هي "القدرة على تنفيذ حركة معينة بكفاءة تحت ضغط المباراة". ويتم تقسيم المهارات إلى أربعة أعمدة رئيسية:

أ- التحكم والسيطرة:

تعتبر هذه المهارة حجر الزاوية، فبدون لمسة أولى جيدة، يفقد اللاعب الزمن والمساحة.

- الللمسة الأولى: (The First Touch) تعليم اللاعبين كيفية امتصاص قوة الكرة وتوجيهها نحو المساحة الخالية بعيداً عن الخصم، وليس مجرد إيقافها.

- استخدام أجزاء الجسم: التدريب على استقبال الكرة بباطن القدم (الأكثر أماناً)، الصدر، والفخذ.

- الوضعية الجسدية: الحفاظ على ثني الركبتين قليلاً وتوزيع مركز الثقل لضمان التوازن أثناء الاستلام.

ب- الجري بالكرة والمراوغة:

الهدف هنا هو نقل الكرة من نقطة إلى أخرى مع الحفاظ عليها تحت السيطرة الكاملة.

- إبقاء الكرة قريبة: في المساحات الضيقة يجب أن تكون الكرة على مسافة خطوة واحدة فقط من القدم.

- استخدام كافة أجزاء القدم: التشديد على استخدام وجه القدم الخارجي للجري السريع، وباطن القدم لتغيير الاتجاه المفاجئ.

- رفع الرأس: تدريب الناشئين على عدم النظر إلى الكرة باستمرار، بل النظر للملعب لرؤية زملاء والمنافسين.

- حماية الكرة: تعليم اللاعب وضع جسمه كحاجز بين الكرة والمدافع.

ج- التمير:

التمير هو "لغة التواصل" بين اللاعبين داخل الملعب.

- باطن القدم : يتم التركيز عليه كأكثر الطرق دقة للتمير القصير والمتوسط.

- قدم الارتكاز : التأكيد على أن قدم الارتكاز يجب أن تكون باتجاه الهدف المراد التمير إليه.

- توقيت التمير : تعليم اللاعب تقدير القوة المناسبة، فلا تكون الكرة بطينة جداً فتقطع، ولا قوية جداً فيصعب استلامها.

د- التسديد:

الهدف النهائي هو وضع الكرة في الشباك، وهو ما يتطلب تقنية تختلف قليلاً عن التمير.

- استخدام وجه القدم : لزيادة قوة التسديد، يتم استخدام منطقة رباط الحذاء مع توجيه أصابع القدم للأسفل.

- دقة التوجيه : تدريب اللاعبين على التسديد نحو زوايا المرمى (البعيدة عن الحارس) بدلاً من التسديد العشوائي في المنتصف.

- المتابعة : استمرار حركة القدم بعد ركل الكرة لضمان نقل الطاقة الكاملة من الجسم إلى الكرة.

❖ خطوات تعليم المهارات:

يجب اتباع الخطوات التالية عند تعليم أي مهارة من المهارات السابقة:

- العرض: يقوم المدرب بأداء الحركة ببطء وبشكل صحيح.
- التكرار: ممارسة المهارة في ظروف معزولة (بدون ضغط) لإتقان التوافق الحركي.
- إضافة الخصم: إدخال مدافع سلبي (يتحرك ببطء) ثم مدافع حقيقي لاختبار قدرة اللاعب على تنفيذ المهارة تحت الضغط.
- اللعب: ملاحظة مدى قدرة اللاعب على استخدام المهارة في مباراة مصغرة.

3- التدريب المهاري و الفئات العمرية :

من أجل التخطيط طويل الأمد:

تم تقسيم الفئات العمرية الى:

المرحلة العمرية	التركيز الأساسي	الأسلوب التربوي
6 - 9 سنوات	اكتشاف الحركة والمرح	التعلم باللعب (Game-play)
10 - 12 سنة	العصر الذهبي للتعلم المهاري	التركيز على التكنيك الفردي
13 - 15 سنة	تطوير الوعي التكتيكي	الربط بين الخطوط (التكتيك الجماعي)
16 - 19 سنة	الأداء والنتائج	التحضير للاحتراف والضغط العالي

3-1- فئة البراعم (من 6 إلى 9 سنوات): (علاقة حب مع الكرة)

في هذه المرحلة، الهدف ليس التكتيك، بل جعل الطفل يشعر أن الكرة هي جزء من جسده.

- نوع التمارين: ألعاب الحركة المعتمدة على القصص والمرح.
- المهارات المستهدفة:

- التحكم الفردي: استخدام كافة أجزاء القدم (الداخل، الخارج، المشط)

- التوازن والتنسيق: تمارين تغيير الاتجاه المفاجئ بالكرة وبدونها.

- مثال لتمارين (لعبة الصياد): مدرب يطارد اللاعبين في مساحة محددة، وعلى اللاعبين المراوغة والحفاظ على الكرة.

- الهدف المهاري: التمويه وتغيير السرعة.

3-2- فئة الناشئين (من 10 إلى 12 سنة): (العصر الذهبي للتعلم)

تعتبر هذه المرحلة هي الأهم لاكتساب التكنيك، لأن الجهاز العصبي للطفل يكون في قمة مرونته.

➤ نوع التمارين: تمارين فنية تحت ضغط خفيف، وألعاب مصغرة.
➤ المهارات المستهدفة:

- دقة التمرير: التمرير القصير والطويل بلمسة ولمستين.
- الاستلام الموجه: استلام الكرة في اتجاه يسمح بالخطوة التالية مباشرة.
- المواجهات (1 ضد 1): تعليم مهارات المراوغة والحفاظ على الكرة.
- مثال لتمرين (مربعات الاستحواذ 4 ضد 1): التركيز على زوايا التمرير وخلق مسارات تمرير.

3-3- فنة (من 13 إلى 15 سنة)(اليافعين): المهارة في سياق تكتيكي:

❖ هنا ننتقل من (كيف أركل الكرة؟) إلى (لماذا وأين أركلها؟)

➤ نوع التمارين: مواقف لعب واقعية.

➤ المهارات المستهدفة:

- الكرات العرضية والإنهاء: ربط المهارة الفنية بالهجوم المنظم.
- التمرکز والمسح الميداني: (Scanning) تدريب اللاعب على النظر حوله قبل استلام الكرة.
- المهارات الدفاعية: كيفية غلق زوايا التمرير والضغط.(Jockeying)
- مثال لتمرين:(الهجوم ضد الدفاع 3 ضد 2): التركيز على مهارة صناعة القرار في الثلث الأخير.

3-4- فنة الشباب (من 16 إلى 19 سنة): (إتقان المهارة تحت الضغط العالي):

❖ التركيز هنا على السرعة القصوى في التنفيذ المهارى تحت ضغط الخصم والوقت.

➤ نوع التمارين: تدريبات خطية بمهارات عالية السرعة.

➤ المهارات المستهدفة:

- التحولات السريعة: (Transitions) دقة التمرير أثناء الركض السريع بعد قطع الكرة.
- الكرات الثابتة: التخصص في تنفيذ الركلات والتحركات المهارية المرتبطة بها.
- القوة الانفجارية المهارية: دمج المهارة مع القوة.

❖ **ملاحظة هامة:**

في كل هذه التمارين، يجب أن يطبق المدرب مبدأ "التكرار دون تكرار (Repetition without Repetition)، أي جعل اللاعب يكرر مهارة التمرير 100 مرة، ولكن في كل مرة يكون الموقف مختلفاً (خصم مختلف، زاوية مختلفة)، وهذا ما يبني ذكاء اللاعب.

II - الألعاب المصغرة:

تعد الألعاب المصغرة حجر الزاوية في كرة القدم الحديثة، فهي أداة تدريبية شاملة تجمع بين الجوانب البدنية، التكتيكية، والتقنية في آن واحد.

فالألعاب المصغرة هي نسخ معدلة من لعبة كرة القدم الكاملة (11 ضد 11)، تلعب على مساحات أصغر، وبعدهد لاعبين أقل (من 1 ضد 1 إلى 9 ضد 9)، ومع قواعد معدلة خصيصاً لتحقيق أهداف تدريبية معينة.

1-4- لماذا نستخدمها؟

- زيادة عدد لمسات الكرة: يحصل اللاعب على فرص أكثر للمس الكرة مقارنة بالمباراة الكاملة.
- اتخاذ القرار: يواجه اللاعب مواقف معقدة تحت ضغط ضيق الوقت والمساحة.
- الواقعية: تجمع بين المهارة والجهد البدني في سياق يشبه المباراة الحقيقية.

2-4- متغيرات التحكم في الألعاب المصغرة:

لكي تنجح اللعبة المصغرة، يجب على المدرب التلاعب بـ (المفاتيح) التالية للوصول للهدف المطلوب:

المتغير	التأثير الناتج

المتغير	التأثير الناتج
مساحة الملعب	المساحة الكبيرة تزيد من الجهد البدني (الجري)، المساحة الضيقة تطور سرعة التفكير والمهارة.
عدد اللاعبين	عدد قليل من اللاعبين (2 ضد 2) تزيد من معدل ضربات القلب، عدد كبير (7 ضد 7) تركز على التكتيك الجماعي.
القواعد (القيود)	مثل: (لمستين فقط)، يجب التمرير لجميع اللاعبين قبل التسجيل.
وجود الحراس	يزيد من الواقعية والحافز، ويغير من التحركات الهجومية والدفاعية.

3-4- الفوائد الثلاثية (البدنية، الفنية، التكتيكية):

أ. الفوائد البدنية:

تعتبر الألعاب المصغرة بديلاً ذكياً للجرى التقليدي حول الملعب:

- تطوير التحمل الخاص (كرة القدم تتطلب انطلاقات قصيرة وتوقف مستمر).
- رفع الكفاءة الهوائية واللاهوائية عبر الوصول لمعدلات ضربات قلب عالية (85% - 95%) من الحد الأقصى.

ب. الفوائد الفنية:

- تطوير مهارة الاستلام والتسليم تحت الضغط.
- تحسين الدقة في التصويب نظراً لكثرة المحاولات.
- تطوير المراوغة في المواقف الفردية (1 ضد 1)

ج. الفوائد التكتيكية:

- الانتقال اللحظي: التحول السريع من الهجوم للدفاع والعكس.
- خلق المساحات: تعلم كيفية التحرك بدون كرة لفتح زوايا التمرير.
- التغطية الدفاعية: فهم مبادئ الضغط والمساندة.

4-4 - أمثلة عملية لتنظيم الألعاب المصغرة:

➤ التمرين الأول: تطوير الاستحواذ (4 ضد 4 + 3 لاعبين جوكر)

- المساحة 30 × 25 متر.

- القاعدة: الفريق الذي يمتلك الكرة يستخدم (الجوكر) للحفاظ عليها.

- الهدف: الحفاظ على الكرة لأطول فترة ممكنة وتطوير مثلثات التمرير.

➤ التمرين الثاني: إنهاء الهجمة والتحول (3 ضد 3 مع حراس مرمى)

- المساحة 15 × 20 متر.

- القاعدة: اللعب سريع جداً، التسديد مسموح من أي مكان.

- الهدف: زيادة حدة المنافسة وتدريب الحراس والمهاجمين على رد الفعل السريع.

❖ نصائح للمدرب عند التنفيذ:

- التدريب بالكرات المتوفرة: يجب وضع كرات إضافية حول الملعب لضمان استمرار اللعب وعدم إضاعة الوقت عند خروج الكرة.

- التدخل المحدود: اترك اللاعبين يحلون المشكلات بأنفسهم، وتدخل فقط لتصحيح أخطاء تكتيكية كبرى.

- التدرج: ابدأ بأعداد قليلة ومساحات واسعة، ثم ضيق المساحات لزيادة الصعوبة.

III - التكتيك في كرة القدم الحديثة

1- الأركان الأربعة الأساسية في كرة القدم الحديثة:

قبل التطرق للتشكيل الخططي لدينا أربعة أركان أساسية في كرة القدم الحديثة هي:

1-2- التحول الدفاعي: الدفاع الوقائي وقاعدة الـ 5 ثوان.

1-3- التنظيم الدفاعي: الكتلة المتحركة وتضييق المساحات.

1-4- التحول الهجومي: التمريرة الأولى والانتشار السريع.

1-1- الاستحواذ :

بناء اللعب وكسر الخطوط، وتعتبر مرحلة الاستحواذ في كرة القدم الحديثة فناً هندسياً لا يهدف فقط للاحتفاظ بالكرة، بل إلى "تفكيك" منظومة الخصم الدفاعية. لم يعد الاستحواذ غاية في حد ذاته، بل وسيلة لخلق الثغرات. وفيما يلي تفصيل لهذه المرحلة كأننا في غرفة تحليل فني:

أ- هيكلية بناء اللعب:

تبدأ مرحلة الاستحواذ من حارس المرمى. في الكرة الحديثة، يتم تقسيم الملعب طولياً إلى 5 ممرات (الجناحين، المساحتين النصفيتين، والعمق)

- **توسيع الملعب:** يجب أن يتواجد لاعبون على أقصى خطوط التماس لفتح عرض الملعب، مما يجبر دفاع الخصم على التوسع وترك فجوات في العمق.

- **العمق الهجومي:** تواجد المهاجمين في أقصى نقطة ممكنة لتهديد المساحة خلف المدافعين، مما يمنعهم من التقدم للضغط على لاعبي الوسط.

ب- كسر الخطوط :

الهدف من التمير ليس العرضي فقط، بل البحث عن "التمريرة العمودية" التي تخترق خطوط الخصم.

- **اللاعب الحر :** الفلسفة التكتيكية تعتمد على تحريك الكرة لإيجاد لاعب غير مراقب، غالباً ما يكون لاعب وسط الارتكاز أو صانع الألعاب في "المساحات النصفية".

- **خلق المثلثات والمربعات:** التمرير الدائم في زوايا تمرير تسمح لحامل الكرة بوجود خيارين على الأقل للتمرير في أي لحظة.

ج- المناطق الاستراتيجية: المساحات النصفية

تعتبر هذه المناطق (بين قلب الدفاع والظهير) هي "مطبخ العمليات" في الهجوم الحديث:

- إذا خرج قلب الدفاع للتغطية، تترك مساحة في العمق للمهاجم.

- إذا خرج الظهير للتغطية، تترك مساحة للجناح على الطرف.

- هذه الحيرة الدفاعية هي ما يسعى إليه المهاجمون مثل: (دي بروين أو أوديجارد)

د- أنواع التفوق التكتيكي:

لإنجاح الاستحواذ، يجب تحقيق أحد أنواع التفوق التالية:

نوع التفوق	الآلية
التفوق العددي	خلق حالة (3 ضد 2) أو (2 ضد 1) في منطقة معينة عبر تحرك لاعب إضافي.
التفوق النوعي	عزل أفضل مراوغ لديك (مثل فينيسيوس) في حالة (1 ضد 1) مع مدافع بطيء.
التفوق المتمركز	وضع اللاعبين في مواقع بين الخطوط يصعب على الخصم مراقبتها دون ترك مراكزهم.

ه- مبدأ "إعادة التدوير" أو "التحلي بالصبر":

الاستحواذ الحديث لا يعني الهجوم الانتحاري. إذا كان الطريق مغلقاً، يتم "تدوير الكرة" للخلف وللجانب الآخر بسرعة.

- **الهدف:** إرهاق الخصم بدنياً وذهنياً عبر إجباره على التحرك عرضياً باستمرار حتى يرتكب خطأ في التمرکز.

و- التحول الوقائي:

أثناء الهجوم، يجب أن يفكر الفريق في "ماذا لو فقدت الكرة؟".

- يتم وضع المدافعين ولاعب ارتكاز بشكل قريب من مناطق الهجوم لتأمين **الضغط العكسي** الفوري.

- هذا يضمن استمرار الاستحواذ ومنع الخصم من شن مرتدات.

❖ ملاحظة:

- لا تمرر الكرة لمجرد التمرير، مررها لتحرك الخصم، ثم مررها لتخترقه.

❖ بعض الأمثلة:

➤ التمرين الأول: تمرين فني : التمرير عبر الخطوط

- **المساحة:** مستطيل مقسم إلى 3 مناطق (منطقة بناء، منطقة وسط، منطقة إنهاء).

- **التنفيذ:** تواجد 4 مدافعين موزعين (2 في منطقة الوسط و2 في منطقة الدفاع) يبدأ الفريق المهاجم بتدوير الكرة في منطقة البناء، والهدف هو إرسال "تمريرة عمودية" تخترق منطقة الوسط لتصل للمهاجم في المنطقة الثالثة.

- **القاعدة:** لا يجوز للمهاجم استلام الكرة إلا إذا تحرك في "المساحة النصفية".

- **التركيز:** التوقيت ، متى نمرر؟ ومتى ننتظر؟

➤ **التمرين الثاني: تمرين تكتيكي : الاستحواذ الموجه:**

- **المساحة** 40×60 متر، مع تقسيم الملعب طولياً إلى 5 ممرات.

- **التشكيل:** (7ضد7) + حارسي مرمى.

- **الهدف:** تعليم اللاعبين كيفية سحب الخصم لجهة واحدة ثم تغيير اللعب للجهة الأخرى .

✓ **القيود:**

- يجب أن يشغل الفريق المستحوذ الممرات الخمسة بالكامل (توسيع الملعب).

- لا يُسمح بتسجيل هدف إلا بعد تمرير الكرة في "الممر الجانبي" ثم العودة للعمق، أو العكس.

- عند فقدان الكرة، يجب تطبيق "الضغط العكسي" خلال 5 ثوانٍ.

❖ **ملاحظات:**

- **وضعية الجسم:** يجب أن يستلم اللاعب الكرة وهو "مفتوح الجسم" ليرى أكبر مساحة ممكنة من الملعب.

- **المسح البصري:** التأكيد على اللاعبين بضرورة النظر خلف الكتف قبل استلام الكرة.

- **جودة التمرير:** التمرير يجب أن يكون للقدم البعيدة للزميل ليسهل عليه التقدم للأمام.

1-2- التحول الدفاعي :

هي اللحظة الأكثر خطورة في كرة القدم الحديثة، فهي تلك الثواني الفاصلة التي تتحول فيها من "الهجوم" إلى "الدفاع" بمجرد فقدان الكرة. في هذه اللحظة، يكون فريقك منتشراً و عرض الملعب مفتوحاً، مما يجعلك عرضة لضربة قاضية إذا لم يكن لديك "بروتوكول" واضح، فيما يلي شرح مفصل لهذه المرحلة المهمة .

أ- الفلسفة الحديثة للتحول الدفاعي:

في الماضي، كان المبدأ هو "الركض للخلف" فور فقدان الكرة، أما اليوم، فالتحول الدفاعي يبدأ بينما أنت لا تزال مستحوذاً على الكرة، وهو ما يسمى بـ "الدفاع الوقائي".

- الهدف ليس فقط منع الهدف، بل منع الخصم من بدء الهجمة المرتدة من الأساس.

ب- الخيارات التكتيكية عند فقدان الكرة:

- عندما تنقطع الكرة، يختار المدرب أحد النهجين التاليين بناءً على فلسفته:

✓ **الضغط العكسي:**

- **المبدأ:** الهجوم على حامل الكرة فوراً (قاعدة الـ 5 ثوانٍ).

- **المزايا:** استعادة الكرة في مناطق خطيرة، منع الخصم من رفع رأسه، وإبقاء الضغط مستمراً.

- **المخاطرة:** إذا كسر الخصم الضغط بتمريرة واحدة، ستصبح مساحات شاسعة خلف لاعبيك مكشوفة.

✓ **التراجع السريع:**

- **المبدأ:** العودة السريعة لمنتصف الملعب لإغلاق العمق الدفاعي.

- **المزايا:** تقليل المساحات خلف المدافعين وحماية المرمى من الانفرادات.

- **المخاطرة:** منح الخصم الوقت والمساحة للتقدم بالكرة وبناء هجمته بارتياح.

ج- الركائز الثلاثة للتحويل الناجح:

أولاً: الدفاع الوقائي:

هذا هو السر في الفرق الكبيرة (مثل السيتي أو ليفربول)، أثناء هجوم فريقك يجب أن يظل المدافعون ولاعب الارتكاز في وضعية "تأهب"

- **التمركز القريب:** الوقوف على مسافة قريبة من مهاجمي الخصم (الذين ينتظرون المرتدة) لقطع الكرة قبل أن تصل إليهم.

- **التغطية:** الحفاظ على هيكل (مثل 2-3 أو 3-2) في الخلف لتأمين العمق.

ثانياً: تأخير الهجمة:

إذا لم تستطع استعادة الكرة فوراً، فإن أول لاعب قريب يجب أن يقوم بـ "التأخير"

- ليس بالضرورة قطع الكرة، بل منع التمرير الأمامي.

- إجبار حامل الكرة على الركض عرضياً أو التمرير للخلف، مما يمنح زملائك ثوانٍ ثمينة للعودة لمراكزهم.

ثالثاً: التتبع والركض لاستعادة المركز:

- يجب أن يكون الركض نحو "نقطة الجزاء" وليس نحو الكرة فقط.
- اللاعبون الذين تجاوزتهم الكرة يجب أن يعودوا بأقصى سرعة لإغلاق المساحات الحيوية (العمق).

د. المبادئ الفنية للاعبين في هذه المرحلة:

الفعل التكتيكي	الشرح
الانقضاض	أول لاعب يضغط بشراسة لمنع "الكرة الطويلة".
إغلاق المسارات	اللاعبون الآخرون يراقبون "أسرع لاعبي الخصم" لمنعهم من الانطلاق.
التواصل	صراخ الحارس أو قلب الدفاع لتوجيه زملائهم العائدين للتغطية.
الخطأ التكتيكي	(كحل أخير) ارتكاب خطأ بسيط في وسط الملعب لتعطيل اللعب ومنع انفراد (بشرط عدم الحصول على بطاقة).

❖ أمثلة التدريب على التحول الدفاعي:

- لا يجب ان تكون التمارين دفاعية بحتة، بل تمارين "التحول":
- تمرين 4 ضد 4 مع انتقال: فريق يهاجم، وبمجرد فقدان الكرة، يخرج فريق ثالث لمهاجمته من جهة أخرى، مما يجبره على التحول الدفاعي الذهني والبدني فوراً.

➤ ملاحظة:

- التحول الدفاعي هو اختبار لـ العقلية قبل التكتيك. اللاعب الذي يتأسف على ضياع الفرصة ولا يركض فوراً لاستعادة الكرة هو ثغرة في نظامك.

1-3- التنظيم الدفاعي:

- هي "حرب المساحات"، الهدف لم يعد مجرد منع الخصم من التسجيل، بل توجيهه نحو مناطق "ميتة" في الملعب لاستعادة الكرة وبدء الهجوم.

أ- الدفاع عن "العمق" وليس "الكرة":

في الكرة الحديثة، القاعدة الأولى **المساحة هي الخطر والكرة هي الهدف**، إذا منعت الخصم من الوصول للمساحات الحيوية (خلف الدفاع وفوق منطقة الجزاء)، فإن استحواذه يصبح سلبياً وغير مؤثر.

ب- أنواع الهياكل الدفاعية :

يتم تقسيم التنظيم الدفاعي حسب المنطقة التي يبدأ فيها الفريق الضغط:

نوع التكتل	الموقع في الملعب	الهدف التكتيكي
التكتل العالي (High Block)	ثلث الخصم الأخير	خنق الخصم في منطقته وإجباره على الكرات الطويلة العشوائية.
التكتل المتوسط (Mid Block)	وسط الملعب	إغلاق زوايا التمرير في الوسط وتوجيه اللعب للأطراف (الأكثر شيوعاً).
التكتل المنخفض (Low Block)	الثلث الدفاعي الأخير	تضييق المساحات تماماً ، والاعتماد على المرتدات .

ج- مبادئ التنظيم الدفاعي الحديث:

➤ المسافات بين الخطوط:

- هذا هو أهم سر في الدفاع الحديث، يجب ألا تزيد المسافة بين خط الدفاع وخط الهجوم عن 25-30 متراً.

- الضغط الأفقي: الفريق يتحرك ككتلة واحدة نحو جهة الكرة ، إذا كانت الكرة في اليمين، يرحل الفريق بالكامل لليمين لإغلاق المساحات.

➤ توجيه اللعب :

- بدلاً من محاولة قطع الكرة من كل لاعب، يقوم الفريق بـ "فتح ممر" للخصم يغريه بالتمرير فيه، وهذا الممر هو في الحقيقة "مصيدة"

✓ مثال: ترك الظهير يستلم الكرة، وبمجرد تمريرها له، ينقض عليه الجناح والظهير ولاعب الوسط لجعله داخل "كماشة" عند خط التماس.

➤ حماية "المساحات النصفية:

يجب على لاعبي الوسط الدفاعي (الارتكاز) سد الفجوة بين قلب الدفاع والظهير. في الكرة الحديثة، أي تمريرة تخترق هذا الفراغ تعتبر "تمريرة قاتلة".

د- المبادئ الفردية والجماعية:

هذه القاعدة الذهبية التي يجب أن يحفظها كل مدافع:

- **التأخير:** (عدم الاندفاع، بل تعطيل حامل الكرة لمنع التقدم).

- **المنع:** (منع التمرير للأمام أو منع الخصم من الدوران بوجهه للمرمى).

- **التوجيه:** إجبار الخصم على الذهاب للمناطق الأقل خطورة مثل خط التماس.

- **الدفاع:** الانقضاض النهائي لقطع الكرة أو تشتيتها عند حدوث الخطأ.

ه- مراقبة المنطقة المختلطة:

لم يعد هناك "رقابة لصيقة" بالمعنى القديم، الدفاع الحديث يعتمد على:

- الدفاع عن المساحة أولاً.

- مراقبة الخصم القريب ثانياً، هذا يمنع المهاجمين من سحب المدافعين بعيداً عن مراكزهم وتفريغ العمق.

و- التواصل وخط التسلل:

- **القائد:** يجب أن يكون هناك قائد (غالباً قلب الدفاع) يحدد متى "يصعد" الخط ومتى "يتراجع".

- **خط التسلل:** وسيلة دفاعية هجومية، الصعود الجماعي في لحظة تمرير الكرة للخلف من قبل الخصم لإخراج مهاجميهم من اللعبة.

❖ **ملاحظة:-** الهجوم يجعلك تفوز بالمباريات، لكن الدفاع المنظم هو ما يجعلك تفوز بالبطولات.
❖ أمثلة:

التمرين: كسر البلوك المتوسط:

- **المساحة:** منطقة بعرض الملعب الكامل وطول 30-35 مترًا.

- **اللاعبون:** فريق مدافع (8 لاعبين: 4 دفاع + 4 وسط) ضد فريق مهاجم (8 إلى 10 لاعبين).

- **توزيع الفريق المهاجم 4:** لاعبين على خط البداية، و4 لاعبين على خط النهاية (خلف الدفاع)، ولاعبان في الأطراف.

- **بدء اللعب:** يبدأ الفريق المهاجم بتدوير الكرة عرضياً على خط البداية.

- **المهمة الدفاعية:** يجب على الكتلة المدافعة (الوسط والدفاع) التحرك "عرضياً" جهة الكرة، إذا تحركت الكرة للييسار، يرحل الجميع للييسار بمسافات متساوية.

- الهدف الهجومي: الفريق المهاجم يحاول إيجاد ثغرة لتمرير الكرة "بيئية" عبر خطوط الدفاع لتصل لزملائهم في الطرف الآخر.

- منع الاختراق: المدافعون لا يحاولون قطع الكرة من حاملها (إلا إذا اقترب)، بل يركزون على إغلاق ممرات التمرير .

- المسافة بين كل لاعب وزميله يجب ألا تتجاوز 6 إلى 8 أمتار.

1-4- التحول الهجومي:

هي "لحظة الافتراس" في كرة القدم الحديثة ، هي تلك الثواني القليلة التي تلي استعادة فريقك للكرة، حيث يكون الخصم في حالة "تشتت تكتيكي" (لأنه كان في وضعية هجومية).

المدربون الكبار مثل يورغن كلوب يصفون هذه اللحظة بأنها "أفضل صانع ألعاب في العالم"، لأن الدفاع يكون مفتوحاً والفرصة تكون سانحة للتسجيل قبل أن ينتظم الخصم.

أ- المفهوم التكتيكي للتحول الهجومي:

التحول الهجومي ليس مجرد "ركض سريع للأمام"، بل هو عملية ذهنية وبدنية تبدأ في اللحظة التي تلمس فيها قدمك الكرة بعد قطعها. الهدف هو استغلال "الفراغ المكاني" و "الارتباك الذهني" لدى الخصم.

ب- أنواع التحول الهجومي:

ينقسم المدربون في التعامل مع هذه المرحلة إلى مدرستين:

أولاً: الهجوم المرتد السريع :

- الهدف: الوصول للمرمى في أقل من 10 ثوانٍ وبأقل عدد من التمريرات (2-4 تمريرات).
- متى؟: عندما يكون دفاع الخصم متقدماً جداً وهناك مساحات شاسعة خلفه.

ثانياً: الاستحواذ الآمن:

- الهدف: الحفاظ على الكرة والخروج من منطقة الضغط لبدء بناء هجمة منظمة.
- متى؟: عندما يستعيد فريقك الكرة وهو مجهد بدنياً، أو عندما يكون الخصم قد أغلق زوايا التمرير الأمامية بسرعة.

ج- الركائز الثلاث للتحول الهجومي الناجح:

أولاً: التمريرة الأولى "الخروج من الزحام"

أهم تمريرة في التحول هي التمريرة الأولى بعد قطع الكرة.

- يجب أن تكون بعيدة عن منطقة "تجمع اللاعبين" (حيث كان الخصم يضغط).
- يفضل أن تكون تمريرة قطرية للأطراف أو طولية للمهاجم الذي يجيد المحطة.

ثانياً: الانتشار السريع:

بمجرد قطع الكرة، يجب أن يتحول الفريق من شكل "الكتلة الضيقة" (الدفاع) إلى "الشكل المتسع" (الهجوم) في أجزاء من الثانية:

- الأجنحة: الانطلاق فوراً نحو خطوط التماس لفتح الملعب عرضياً.

- المهاجم: الجري في العمق خلف المدافعين لشدهم للخلف.

ثالثاً: الجري الداعم:

لا يكفي أن يركض حامل الكرة وحده، يجب على لاعبي الوسط القادمين من الخلف الانطلاق في المساحات التي يتركها المهاجمون، مما يربك حسابات المدافعين الذين لا يعرفون من يراقبون.

رابعاً المبادئ الفنية للاعبين:

المبدأ	الوصف
الرأس المرفوع	يجب على اللاعب الذي استخلص الكرة أن يرفع رأسه فوراً لرؤية أبعد زميل متاح.
الجري القطري	التحرك في خطوط مائلة لكسر مصيدة التسلل وفتح زوايا تمرير أسهل.
السرعة بالكرة	القيادة السريعة للكرة لإجبار المدافعين على التراجع واتخاذ قرارات تحت الضغط.

د- بروتوكول التصرف حسب المنطقة:

- الاستعادة في الثلث الدفاعي: الأولوية للتمرير الآمن للخارج أو للأطراف (تجنب المخاطرة).
- الاستعادة في وسط الملعب: هنا "منطقة الانفجار"، التمرير المباشر في العمق خلف الدفاع.
- الاستعادة في الثلث الهجومي: بعد ضغط عكسي ناجح التوجه المباشر للمرمى والتسديد أو التمرير الحاسم.

➤ أمثلة : "تمرير الـ 10 ثوانٍ"

- التنفيذ (5 ضد 5) في نصف ملعب.

- الشرط: الفريق الذي يستعيد الكرة لديه 10 ثوانٍ فقط للتسديد على المرمى، إذا لم يسدد خلالها، تنتهي الهجمة.

- الهدف: تعويد اللاعبين على التفكير المباشر والسرعة في نقل الكرة للأمام.

❖ ملاحظة: - في التحول الهجومي، التردد هو العدو الأول. التمريرة التي تتأخر ثانية واحدة هي تمريرة ستموت في صدر المدافع الذي عاد لمكانه.

2- التشكيل الخططي في كرة القدم الحديثة:

في كرة القدم الحديثة، لم يعد "الرسم التكتيكي" (مثل 2-4-4 أو 3-3-4) سوى هيكل مرن يتغير بناءً على حالة الكرة (الهجوم، الدفاع، التحولات). التركيز اليوم انتقل من "مراكز اللاعبين" إلى "المساحات والمواقف". وفيما يلي نتطرق الى بعضها:

1-2- تشكيل 3-3-4 (الهوية الهجومية والضغط العالي):

يُعد هذا التشكيل المعيار الذهبي للفرق التي تبحث عن الاستحواذ والضغط العالي .

➤ التركيبة: رباعي دفاعي، لاعب ارتكاز دفاعي (6)، صانعا ألعاب (8)، وجناحان على الخط، ومهاجم صريح.
➤ الشرح التكتيكي:

- التحول للهجوم: غالباً ما يتحول إلى 5-2-3 أو 3-2-2-3 (صندوق في الوسط) عبر دخول أحد الأظهرة للعمق.

- الوظيفة: يهدف لخلق تفوق عددي في وسط الملعب لإجبار الخصم على التراجع أو ضربه بتمريرات سريعة خلف الخطوط.

- المتطلبات: لاعب الارتكاز يمتلك دقة تمرير عالية، وأجنحة تجيد مواقف 1 ضد 1.

2-2- تشكيل 3-4-3 / 2-5-3 (المرونة الدفاعية والتحولات):

أصبح هذا التشكيل حلاً مثالياً للمدربين الذين يرغبون في تأمين العمق الدفاعي مع الحفاظ على الزيادة العددية في الهجوم.

➤ **التركيبة:** ثلاثة مدافعين (أحدهم "ليبرو" حديث)، لاعبا جناح يقومان بدور مزدوج دفاعاً وهجوماً.
➤ **الشرح التكتيكي:**

- **المرونة:** يتميز بالقدرة على التحول السريع من 2-3-5 في الحالة الدفاعية (كتلة منخفضة) إلى 3-2-3-5 أو 3-4-3 في الحالة الهجومية.

- **الوظيفة:** يعتمد بشكل كلي على جودة الذين يجب أن يغطوا مساحة طويلة كاملة (خط التماس).

- **المتطلبات:** مدافعون يجيدون بناء اللعب من الخلف، ولاعبون في الأطراف يمتلكون لياقة بدنية خارقة.

3-2-3-4-1 (التوازن والتحول):

هو التشكيل الأكثر توازناً والأكثر استخداماً في البطولات الكبرى لقدرته على حماية الدفاع وتأمين العمق.

➤ **التركيبة:** رباعي دفاعي، ارتكازان مزدوجان (Double Pivot)، صانع ألعاب (10)، جناحان، ومهاجم.

➤ **الشرح التكتيكي:**

- **الوظيفة:** الارتكاز المزدوج يوفر حماية أمنية أمام قلبي الدفاع، بينما يعمل "صانع الألعاب" كحلقة وصل حرة بين الخطوط.

- **نقطة القوة:** ممتاز جداً في التحولات الهجومية نظراً لوجود أربعة لاعبين في الخط الأمامي يشاركون فور قطع الكرة.

- **المتطلبات:** ثنائي ارتكاز يتكاملان (أحدهما "قاطع كرات" والآخر "موزع لعب").
❖ خلاصة:

يجب التأكيد على أن "الخطة الناجحة هي التي تلائم إمكانيات اللاعبين المتاحة التشكيل ليس نصاً مقدساً، بل هو أداة تنظيمية تهدف إلى:

- التحكم في المساحات.

- التحكم في إيقاع اللعب .

- خلق عدم توازن في دفاع الخصم .

IV - عملية الانتقاء في كرة القدم الحديثة

➤ **تمهيد:**

تعد عملية الانتقاء (Selection) في كرة القدم حجر الزاوية في بناء المنتخبات والأندية المحترفة، فهي العملية التنبؤية التي تهدف إلى استكشاف المواعد وتوجيهها نحو المسار الرياضي الذي يضمن وصولها إلى المستويات العليا.

1- مفهوم وماهية الانتقاء الرياضي:

الانتقاء هو عملية المفاضلة بين اللاعبين واختيار أنسب العناصر بناءً على خصائص (بدنية، مهارية، ذهنية) تمكنهم من تحقيق أداء متميز في المستقبل.

- ليس مجرد اختيار أي: هو عملية استشرافية تعتمد على تقييم ما سيكون عليه اللاعب بعد سنوات من التدريب، وليس فقط مستواه الحالي.

2- مراحل الانتقاء في كرة القدم:

تمر عملية الانتقاء بثلاث مراحل أساسية متكاملة:

أ- المرحلة الأولى: الانتقاء الأولى:

- السن: غالباً من 6 إلى 9 سنوات.
- الهدف: حصر أعداد الممارسين واستبعاد من لا يمتلكون الحد الأدنى من الجاهزية الحركية.
- التركيز: على الخصائص المورفولوجية (الطول، الوزن) والمهارات الحركية الأساسية (الجري، التوازن).

ب- المرحلة الثانية: الانتقاء التخصصي:

- السن: من 10 إلى 14 سنة.
- الهدف: تقييم قدرة اللاعب على التطور في مركز محدد أو دور تكتيكي معين.
- التركيز: المهارات الفنية الفردية، سرعة الاستجابة، والذكاء الميداني.

ج- المرحلة الثالثة: الانتقاء النهائي (التوجيه):

- السن: 15 سنة فما فوق.
- الهدف: الوصول إلى التشكيلة المثالية للمنافسات الرسمية.
- التركيز: الجوانب النفسية، قوة الشخصية، التحمل تحت الضغط، والانسجام التكتيكي.

3- محددات ومعايير الانتقاء الحديثة:

تعتمد الأندية العالمية حالياً على "بروفایل" شامل لتقييم الموهبة، ويشمل:

أولاً: المحددات البيولوجية والمورفولوجية

- القياسات الجسمانية: الطول، طول الأطراف، نسبة الدهون والكتلة العضلية (حسب مركز اللعب، فالحارس يحتاج مواصفات تختلف عن الظهير).
- العمر البيولوجي والزمني: التمييز بين النضج البيولوجي والعمر الزمني لتجنب استبعاد المواهب المتأخرة في النمو (النمو المتأخر).

ثانياً: المحددات البدنية (القدرات الحركية)

- السرعة: خاصة السرعة الانفجارية وسرعة رد الفعل.
- الرشاقة: القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة .
- التحمل الدوري التنفسي: القدرة على الاستمرار في الأداء بكفاءة عالية طوال زمن المباراة.

ثالثاً: المحددات الفنية والمهارية:

- التحكم بالكرة: اللمسة الأولى .
- دقة التمرير: في المسافات القصيرة والطويلة.
- التسديد: القدرة على الإنهاء تحت الضغط.

رابعاً: المحددات الذهنية (الذكاء التكتيكي):

- إدراك الوقت والمساحة: القدرة على قراءة اللعب قبل استلام الكرة.
- اتخاذ القرار: اختيار الحل الأنسب في أسرع وقت.

4- أدوات ووسائل الانتقاء الحديثة:

لم يعد الانتقاء يعتمد على "العين الخبيرة" للمدرب فقط، بل دخلت التكنولوجيا كعنصر حاسم وهي كالتالي:

- ✓ الاختبارات الميدانية المقننة: مثل اختبار (Yo-Yo Test) للتحمل .
- ✓ أنظمة الـ GPS: لتحليل تحركات اللاعب، وتغطية المساحات، ومعدلات الجهد البدني أثناء الاختبارات.
- ✓ التحليل بالفيديو: رصد سلوك اللاعب في الحالات "خارج الكرة"
- ✓ الاختبارات النفسية: مقاييس الثقة بالنفس، الطموح، والقدرة على القيادة.

5- عوائق ومشكلات الانتقاء:

- التركيز على النتائج الآنية: تفضيل اللاعب "القوي بدنياً" حالياً على اللاعب "الموهوب تقنياً" الذي قد يتطور لاحقاً.

- إهمال الجانب الاجتماعي: عدم مراعاة الظروف الأسرية والبيئية للاعب والتي قد تؤثر على استمراريته.

- ظاهرة النضج المبكر: اختيار لاعبين يبدون متفوقين بسبب بلوغهم المبكر، ثم يتوقف تطوره لاحقاً.

6- نماذج الانتقاء لبعض المدارس العالمية:

1-6- نموذج "TIPS" (أكاديمية أياكس أمستردام):

- يعد هذا النموذج الأشهر عالمياً، حيث يتم تقييم كل لاعب بناءً على أربعة معايير أساسية لا يتنازل عنها النادي هي:

- ✓ الجانب التقني: القدرة على التحكم بالكرة، التمير المتقن، والمراوغة بفعالية.
- ✓ الذكاء: القوة الذهنية في قراءة اللعب، التركيز الصحيح، وسرعة اتخاذ القرار (الإدراك المكاني).
- ✓ الشخصية: الثقة بالنفس، الروح القيادية، التفاعل مع زملاء، والقدرة على تحمل الضغوط.
- ✓ السرعة: لا تشمل فقط سرعة الجري، بل سرعة الاستجابة الذهنية وسرعة تنفيذ المهارة في مساحات ضيقة.

2-6- نموذج الانتقاء الإدراكي :

- هذا النموذج يركز على أن اللاعب "وحدة واحدة" لا تنفصل، ويتم الانتقاء من خلال ألعاب مصغرة لمراقبة:

- ✓ دورة القرار: رصد عدد المرات التي يقوم فيها اللاعب بمسح الملعب (كتفيه ورأسه) قبل استلام الكرة.
- ✓ المرونة التكتيكية: كيف يتصرف اللاعب في لحظات "التحول" (من الهجوم للدفاع والعكس).
- ✓ التوقع: القدرة على توقع مسار الكرة وقطعها قبل وصولها للمنافس، مما يعوض نقص القوة البدنية أحياناً.

3-6- نموذج "البروفائيل المورفولوجي" الحديث (المنهج الفرنسي):

تعتمد فرنسا (مثل أكاديمية كليرفونتين) على التنبؤ البيولوجي الدقيق لتجنب فخ "النضج المبكر":

- ✓ تعديل العمر النسبي: يتم تحليل أداء اللاعبين المولودين في نهاية السنة بشكل مختلف عن المولودين في بدايتها، لضمان عدم ضياع الموهوبين "صغار الحجم".
- ✓ اختبارات المسارات الحركية: قياس جودة التوافق العضلي العصبي في حركات معقدة تشبه ظروف المباراة الحقيقية.

7- جدول مقارنة: الانتقاء التقليدي vs الانتقاء الأوروبي الحديث:

المعيار	الانتقاء التقليدي	الانتقاء الأوروبي الحديث
الأولوية القصوى	القوة البدنية والسرعة الخام	الذكاء التكتيكي وجودة اللمسة

الانتقاء الأوروبي الحديث	الانتقاء التقليدي	المعيار
اختبارات مركبة (كرة + قرار + منافس)	اختبارات بدنية معزولة (ركض 100م)	طريقة الاختبار
ما هي قدرة اللاعب على التعلم مستقبلاً؟	ماذا يفعل اللاعب الآن؟	النظرة للموهبة
مواقف لعب متغيرة وغير متوقعة	تمارين نمطية مكررة	بيئة التقييم

❖ ملاحظة:

- عند تطبيق هذه النماذج، يُنصح باستخدام "بطاقة التنقيط الموحدة" التي تشمل خانات لتقييم (اللمسة الأولى، التمرير تحت الضغط، سرعة التحول، والسلوك الانضباطي)، حيث يتم منح درجة من 1 إلى 5 لكل معيار لضمان الموضوعية والابتعاد عن العاطفة في الاختيار.