

بطء اتخاذ القرار في كرة القدم

دراسة تحليلية لأسبابه وتأثيراته
وسبل تطويره



إدراك أسرع
للموقف



تحليل ذهني
فعال



اختيار أفضل
البدائل



تنفيذ دقيق
في التوقيت المناسب



إعداد وتأليف

د / بلال البسيوني

باحث ومحاضر في التدريب الرياضي
ومدرب كرة قدم

Dr. Belal Elbasuony

للتواصل

- 00966560856315
- 00966575058828
- Dr.belalelbasuony@gmail.com
- DR BELAL ELBASUONY



بطء اتخاذ القرار في كرة القدم

دراسة تحليلية لأسبابه وتأثيراته وسبل تطويره

مراحل اتخاذ القرار



حقيقة تدريبية

كلما انخفض
الزمن المتاح للاعب
للتفكير، ازدادت
أهمية جودة
اتخاذ القرار.

تمهيد

تُعد كرة القدم واحدة من أكثر الألعاب الرياضية تعقيدًا من الناحية الإدراكية والعقلية، إذ تجمع بين الأداء البدني والمهاري والخططي والنفسي في بيئة متغيرة باستمرار. وخلال المباراة يواجه اللاعب عشرات المواقف التي تتطلب منه اتخاذ قرارات سريعة ومناسبة في أزمنة قصيرة للغاية قد لا تتجاوز أجزاءً من الثانية. ومن هنا أصبحت سرعة اتخاذ القرار عنصراً حاسماً في تحديد مستوى اللاعب وفعاليتته داخل الملعب.

وفي كرة القدم الحديثة لم تعد المهارة الفنية وحدها كافية لتحقيق التميز، فكم من لاعب يمتلك قدرات فنية عالية لكنه يفشل في استثمارها بسبب بطء استجابته للمواقف المختلفة. وعلى النقيض من ذلك نجد لاعبين قد لا يكونون الأكثر مهارة من الناحية الفنية، لكنهم يتميزون بسرعة التفكير ودقة الاختيار، الأمر الذي يجعلهم أكثر تأثيراً في مجريات اللعب.

ومن بين المشكلات التي تواجه العديد من اللاعبين، خاصة في المراحل السنية المختلفة، مشكلة بطء اتخاذ القرار. وتكمن خطورة هذه المشكلة في أنها لا تظهر بصورة مباشرة مثل الأخطاء الفنية أو البدنية، بل تتسلل إلى الأداء بصورة غير ملحوظة، فتؤثر على سرعة اللعب وفعالية الهجوم والتنظيم الدفاعي وجودة الأداء الجماعي للفريق.



سرعة القرار



التفكير



التحليل



الأداء

د / بلال البسيوني

باحث ومحاضر في التدريب الرياضي
ومدرب كرة قدم



00966560856315

00966575058828



Dr.belalelbasuony@gmail.com



DR BELAL ELBASUONY

Dr. Belal Elbasuony

مفهوم اتخاذ القرار في كرة القدم



عملية اتخاذ القرار



اتخاذ القرار هو نتاج تكامل عمليات معرفية وعصبية وحركية

تقسيم القرار داخل الملعب



قرارات فورية

تُتخذ في أجزاء من الثانية
تحت ضغط الوقت والمساحة



قرارات تكتيكية

تتعلق بالفهم الخططي
لمجريات اللعب



قرارات استراتيجية

تتعلق بالتخطيط الشامل
للمباراة

يُقصد باتخاذ القرار العملية العقلية التي يقوم من خلالها اللاعب بجمع المعلومات المتاحة وتخليها واختبار أفضل بديل ممكن للتعامل مع الموقف الذي يواجهه داخل الملعب.

وتتضمن هذه العملية عددًا من المهارات العقلية المتداخلة مثل الانتباه والإدراك والتوقع والتفكير والتحليل والتقييم والاستجابة الحركية. ولذلك فإن اتخاذ القرار لا يُعد مهارة مستقلة، بل هو نتاج تكامل مجموعة كبيرة من العمليات المعرفية والعصبية والحركية.

وفي البيئة الكروية يتعين على اللاعب اتخاذ قرارات مستمرة تشمل:



متى يمرر الكرة؟



إلى أي زميل يوجه التمريرة؟



هل يحتفظ بالكرة أم يلعبها بسرعة؟



هل يراوغ أم يمرر؟



متى يسدد على المرمى؟



كيف يتمركز دفاعيًا؟



متى يضغط على المنافس؟



متى يتحرك لخلق مساحة؟

وكل هذه القرارات يجب أن تُتخذ خلال فترات زمنية قصيرة جدا.



قراءة الموقف



تخلي الخيارات



اتخاذ القرار



تنفيذ القرار



نتيجة القرار



د / بلال البسيوني

باحث ومحاضر في التدريب الرياضي
ومدرّب كرة قدم



00966560856315
00966575058828



Dr.belalelbasuony@gmail.com



DR BELAL ELBASUONY

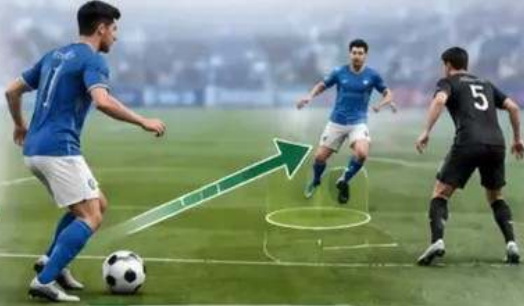
مفهوم ببطء اتخاذ القرار

⚠ عندما يتأخر القرار... تضيق الفرصة

القرار في التوقيت المناسب



سرعة الإدراك
سرعة القرار
المتقلل المساحة



فرصة حقيقية لصناعة هدف

القرار بعد فوات اللحظة المناسبة



تأخر الإدراك
تردد في القرار
ضياع الفرصة



المدافع أغلق المساحة - فرصة ضائعة

- يشير بطء اتخاذ القرار إلى التأخر في معالجة المعلومات المتوافرة واختيار الاستجابة المناسبة وتنفيذها في الوقت الملائم.

- ولا يعني ذلك دائماً أن اللاعب يتخذ قراراً خاطئاً، بل قد يكون القرار صحيحاً من حيث المبدأ لكنه يأتي متأخراً بعد تغير ظروف اللعب فالقرار في كرة القدم لا يقاس بجودته فقط، وإنما بجودته وسرعته معاً.



- فالتمريرة التي كان من الممكن أن تصنع فرصة هدف قبل ثانية واحدة قد تصبح تمريرة عادية بعد أن يتحرك المدافع ويغلق المساحة.

- وكذلك فإن التسديدة التي كانت متاحة قبل لحظة قد تضيق بسبب التردد في التنفيذ.

- ومن هنا فإن التأخر في اتخاذ القرار قد يجول القرار الصحيح إلى قرار غير فعال.

مثال من المباراة

1 الثانية الأولى



تمريرة مقنوحة - فرصة لصناعة هدف

2 الثانية الثانية



المدافع يقترب ويقلص المساحة

3 الثانية الثالثة



المساحة أغلقت - الفرصة ضاعت



القرار الصحيح
إذا تأخر قد يتحول
إلى قرار غير فعال.



معلومة تدريبية

“ في كرة القدم لا تكفي جودة القرار وحدها، بل يجب أن يقترن القرار بالتوقيت المناسب. ”





أهمية سرعة اتخاذ القرار في كرة القدم الحديثة



شهدت كرة القدم خلال العقود الأخيرة تطوراً هائلاً في سرعة الأداء وشدة المنافسة والتنظيم الخططي. وأصبحت القرقر تعتمد على الضغط العالي والتحويلات السريعة وتقليص المساحات المتاحة أمام المنافسين.



وفي ظل هذه الظروف أصبح الوقت متاح للاعب من أجل التفكير أقل من أي وقت مضى. وتشير التحليلات الحديثة إلى أن اللاعبين في المستويات العليا كثيراً ما يضطرون لاتخاذ قراراتهم خلال أجزاء من الثانية.



ولذلك فإن سرعة اتخاذ القرار أصبحت عاملاً فارقاً بين اللاعبين المتميزين وغيرهم، حيث تمكن اللاعب من:

الحقيقة الرقمية

متوسط زمن اتخاذ القرار في
المستويات العليا

0.2 - 0.6

ثانية فقط

أي أقل من رمشة عين!



كيف تحدث سرعة اتخاذ القرار الفرق في الملعب؟

1 استغلال المساحات قبل إغلاقها

القرار السريع يمنح اللاعب الفرصة لاستغلال أي مساحة متاحة قبل أن يغلقها المنافس.



2 الحفاظ على سرعة إيقاع اللعب

القرار السريع يحافظ على تدفق اللعب ويمنع التباطؤ، مما يصعب على المنافس إعادة التنظيم.



3 خلق فرص هجومية أكثر فاعلية

سرعة اتخاذ القرار تجعل التممرات والتحركات أكثر دقة وفاعلية، مما يزيد من فرص التسجيل.



4 التعامل مع الضغط بصورة أفضل

اللاعب السريع في اتخاذ القرار يتعامل بهدوء وثقة تحت الضغط ويقلل من الأخطاء الناجمة عن التردد.



زيادة كفاءة الأداء الفردي والجماعي

القرار السريع لا يحسن أداء اللاعب فقط، بل يرفع من كفاءة الفريق ككل ويزيد من الانسجام والتفاهم بين اللاعبين.



كرة القدم الحديثة في أرقام



السرعة
أصبحت مفتاح
النجاح



المساحات
تتقلص باستمرار



الضغط العالي
هو السمة
الأبرز



التحويلات السريعة
تحدث في ثوانٍ
معدودة

“

في كرة القدم الحديثة،
لا يفوز من يملك المهارة فقط،
بل من يفكر ويقرر أسرع من الجميع.

”



د / بلال البسيوني

باحث ومحاضر في التدريب الرياضي
ومدرب كرة قدم



00966560856315
00966575058828



Dr.belalelbasuony@gmail.com



DR BELAL ELBASUONY





سرعة اتخاذ القرار

لا تعني سرعة التخلص من الكرة

اختيار الحل المناسب أهم من التخلص السريع من الكرة



من الأخطاء الشائعة في كرة القدم الاعتقاد بأن سرعة اتخاذ القرار تعني ضرورة إخراج الكرة من السحب ~~في وقت ممكن~~. والحقيقة أن سرعة اتخاذ القرار لا ترتبط بسرعة تنفيذ التمرير أو التخلص من الكرة فقط، وإنما ترتبط باختيار التصرف الأنسب للموقف في التوقيت المناسب.

الحقيقة الفنية



سرعة اتخاذ القرار لا تعني لعب الكرة بسرعة دائماً، بل تعني اختيار التصرف في الأنسب للموقف في التوقيت المناسب.

1 التمرير السريع ليس الحل دائماً



في بعض المواقف يكون التمرير المباشر هو القرار الأفضل لاستغلال المساحات أو الحفاظ على سرعة الهجوم.



2 أحياناً يكون الاحتفاظ بالكرة هو القرار الصحيح



قد يحتاج اللاعب للاحتفاظ بالكرة لتواين إضافية من أجل جذب المنافس أو انتظار تحرك زميل أو خلق مساحة جديدة للهجوم.



3 الحركة المستمرة تحافظ على الخيارات



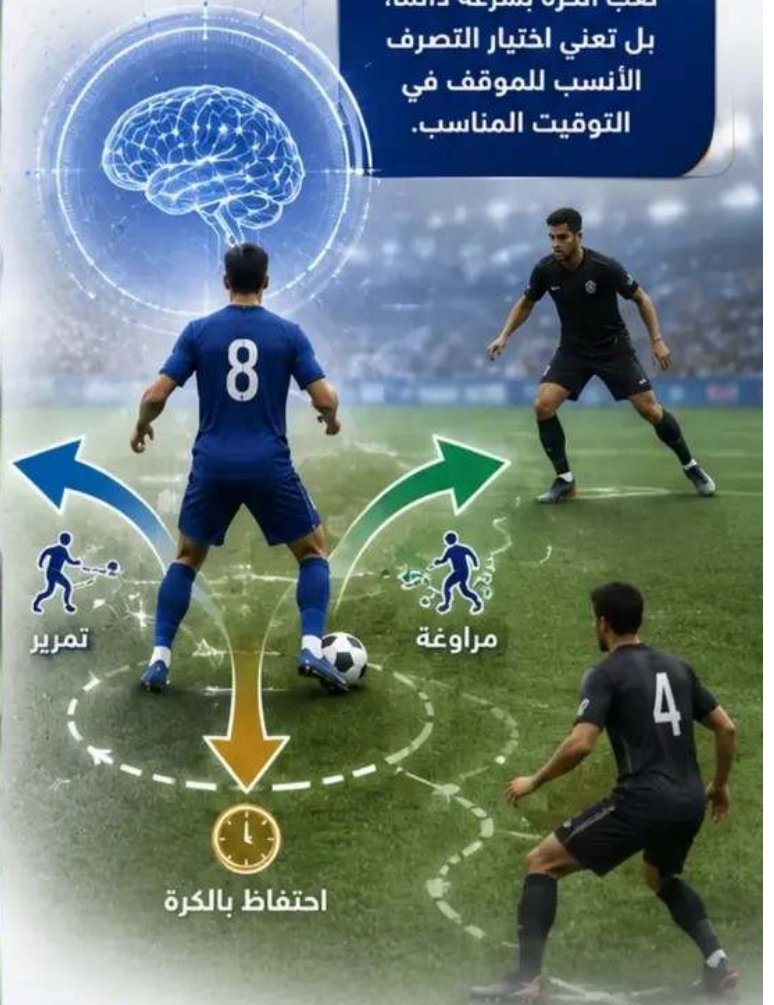
عند الاحتفاظ بالكرة يجب أن يحافظ اللاعب على وضع حركي مناسب يسمح له بالتمرير أو المراوغة أو تغيير الاتجاه في أي لحظة.



4 تجنب أن تصبح متوقفاً



كلما كشف اللاعب نيته مبكراً أو توقف عن الحركة أصبح من السهل على المنافس قراءة قراره والضغط عليه أو قطع الكرة.



القرار السريع = القرار المناسب

اللاعب المتميز ليس من يتخلص من الكرة أسرع، بل من يختار الحل الأنسب في اللحظة المناسبة مع الحفاظ على عدة خيارات مفتوحة أمامه.



في كرة القدم الحديثة، لا تكمن جودة القرار في سرعة خروج الكرة من القدم، بل في اختبار التوقيت والتصرف الذي يمنح فريقك أفضلية حقيقية.

كرة القدم الحديثة في أرقام



السرعة أصبحت مفتاح النجاح



المساحات تتخلص باستمرار



الضغط العالي هو السمة الأبرز



التحولات السريعة تحدث في لوين معدودة



00966560856315



009665750588288



Dr.belalelbasuony@gmail.com



DR BELAL ELBASUONY



المراحل العقلية لاتخاذ القرار

تمر عملية اتخاذ القرار بعدة مراحل مُتتابعة

1 مرحلة الإدراك

في هذه المرحلة يستقبل اللاعب المعلومات من البيئة المحيطة من خلال الحواس المختلفة، وخاصة حاسة البصر.

ويشمل ذلك:

- موقع الكرة.
- أماكن الزملاء.
- تحركات المنافسين.
- المساحات المتاحة.
- اتجاه اللعب.



كلما كانت قدرة اللاعب على إدراك هذه المعلومات أسرع وأكثر دقة، أصبح اتخاذ القرار أكثر كفاءة.

2 مرحلة التحليل

بعد جمع المعلومات يبدأ اللاعب في تحليل الموقف وتقدير البدائل المتاحة.

مثال توضيحي:



قد يجد اللاعب أمامه ثلاثة خيارات:

- 1 تمرير قصير.
- 2 تمرير طويل.
- 3 الاحتفاظ بالكرة.



ويقوم بمقارنة مميزات ومخاطر كل خيار خلال زمن قصير جداً.

3 مرحلة الاختيار

يقوم اللاعب بانتقاء البديل الذي يعتقد أنه الأكثر ملاءمة للموقف.

الخيار الأفضل



تتأثر هذه المرحلة بـ:



الخبرة السابقة.



المعرفة الخطئية.



الثقة بالنفس.

4 مرحلة التنفيذ

تتحول النتيجة النهائية للقرار إلى أداء حركي فعلي داخل الملعب.



وأي تأخر في إحدى هذه المراحل يؤدي إلى بطء القرار بشكل عام.



تسلسل مراحل اتخاذ القرار





الزمن الإدراكي

وأثره في سرعة اتخاذ القرار



يُعد الزمن الإدراكي أحد المفاهيم الأساسية المرتبطة بسرعة اتخاذ القرار في كرة القدم، ويُقصد به الفترة الزمنية التي يحتاجها اللاعب لاستقبال المعلومات الحسية من البيئة المحيطة ومعالجتها ذهنياً قبل إصدار الاستجابة المناسبة.

الحقيقة علمياً

كلما قل الزمن الإدراكي زادت قدرة اللاعب على اتخاذ القرار في الوقت المناسب وبجودة أعلى.

مراحل الزمن الإدراكي في كرة القدم



تنفيذ الاستجابة

تحويل القرار إلى حركة أو تنفيذ فني مناسب.



اتخاذ القرار

اختيار البديل الأنسب من بين الخيارات المتاحة.



معالجة المعلومات

تفسير وتحليل المعلومات وتحديد أهم ما في الموقف.



استقبال المعلومات

استقبال الإشارات الحسية من البيئة المحيطة (رؤية - سمع - إحساس).

لماذا يعد الزمن الإدراكي مهماً؟



تأخير بسيط في استقبال المعلومات أو تفسيرها يؤدي إلى تأخير القرار النهائي، حتى وإن كانت المهارة الفنية لدى اللاعب مرتفعة.



اللاعب لا يتعامل مع موقف ثابت، بل مع بيئة ديناميكية تتغير باستمرار نتيجة تحركات الكرة والزملاء والمنافسين.



كلما قل الزمن الإدراكي، زادت قدرة اللاعب على الاستجابة في الوقت المناسب قبل أن يتغير الموقف أو تتقلص الخيارات المتاحة.

اللاعبون ذوو المستويات العليا يتميزون بـ:

التعرف على الأنماط الخطئية والمواقف المتكررة بسرعة أكبر.



تقليل الزمن الإدراكي من خلال الخبرة والتدريب المستمر.



امتلاك قاعدة معرفية واسعة حول المواقف والأحداث.



الحصول على وقت إضافي للتفكير والتنفيذ مقارنة بغيرهم.

تطبيقاً على أرض الملعب

زمن إدراكي طويل (قرار متأخر)



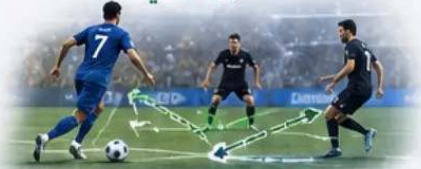
المنافس قطع المسار - ضاع الخيار الأفضل انتهت الفرصة أو كادت.

زمن إدراكي متوسط (قرار مقبول)



القرار تم بعد ضغط وإغلاق بعض المساحات الفرصة موجودة لكن الجودة أقل.

زمن إدراكي قصير (قرار مثالي)



استغلال المساحة والتوقيت المناسب تم تنفيذ الحل الأنسب بنجاح.



تقليل الزمن الإدراكي هو ما يميز اللاعبين الكبار عن غيرهم،
لأنه يمنحهم أفضلية الوقت قبل أن يتغير الموقف أو تتقلص الخيارات.





الأسباب الرئيسية لبطء اتخاذ القرار (1)

فهم الأسباب هو أول خطوة للتطوير



لا يرتبط بطء اتخاذ القرار بسبب واحد فقط، بل ينتج غالباً عن تداخل مجموعة من العوامل الإدراكية والمعرفية والنفسية والبدنية والتنافسية. وتختلف درجة تأثير هذه العوامل من لاعب لآخر وفقاً لمستوى الخبرة وطبيعة المركز ومتطلبات المنافسة.



وفي كثير من الأحيان لا يكون بطء القرار ناتجاً عن ضعف المهارة الفنية، بل عن بطء استقبال المعلومات أو معالجتها أو اختيار الاستجابة المناسبة في الوقت المناسب.

حقيقة علمية



كلما ارتفعت جودة المعلومات التي يستقبلها اللاعب وسرعة معالجتها، انخفض زمن اتخاذ القرار.

1

ضعف الإدراك البصري



يعتمد اتخاذ القرار على كمية ونوعية المعلومات التي يحصل عليها اللاعب من البيئة المحيطة به. فاللاعب الذي يركز نظره على الكرة فقط يفقد الكثير من المعلومات المهمة المتعلقة بتحركات المنافسين والزملاء والمساحات المتاحة. أما اللاعب المتميز فيمتلك قدرة عالية على المسح البصري المستمر للملعب، مما يساعده على تكوين صورة واضحة للموقف قبل استلام الكرة. وكلما ازدادت دقة وسرعة الإدراك البصري، أصبح اتخاذ القرار أكثر كفاءة وأقل زمناً.



2

ضعف الذكاء الكروي



الذكاء الكروي هو القدرة على فهم مجريات اللعب وقراءة المواقف والتنبؤ بما قد يحدث قبل وقوعه. ويُعد من أهم العوامل التي تميز اللاعبين أصحاب المستويات العالية. وعندما يفكر اللاعب إلى هذه القدرة فإنه يحتاج إلى وقت أطول لتحليل المواقف واختيار البديل المناسب، مما يؤدي إلى بطء القرار وفقدان أفضلية الزمن داخل الملعب.



3

ضعف كفاءة الذاكرة العاملة ومعالجة المعلومات



ترتبط سرعة اتخاذ القرار أيضاً بكفاءة الذاكرة العاملة، وهي النظام المعرفي المسؤول عن الاحتفاظ بالمعلومات ومعالجتها بصورة مؤقتة أثناء الأداء. فخلال المباراة يكون اللاعب مطالباً بمتابعة عدد كبير من المتغيرات في الوقت نفسه، مثل موقع الكرة وتحركات الزملاء والمنافسين والمساحات المتاحة واتجاه اللعب ومتطلبات الخطة التكتيكية. وتعمل الذاكرة العاملة على تنظيم هذه المعلومات وتحليلها بشكل متزامن للوصول إلى القرار الأنسب. وكلما ارتفعت كفاءة الذاكرة العاملة ازدادت قدرة اللاعب على معالجة المعلومات بسرعة ودقة، بينما يؤدي ضعفها إلى زيادة زمن التفكير والتردد في المواقف المعقدة.



بطء القرار لا يبدأ عند القدمين،

بل يبدأ غالباً داخل عمليات الإدراك والتحليل التي تسبق التنفيذ.

”

كرة القدم الحديثة في أرقام



السرعة
أصبحت مفتاح
النجاح



المساحات
تقلص باستمرار



الضغط العالي
هو السمة
الأبرز



التحولات السريعة
تحدث في ثوان
معدودة



00966560856315



009665750588288



Dr.belalelbasuony@gmail.com



DR BELAL ELBASUONY



الأسباب الرئيسية لبطء اتخاذ القرار (2)



عوامل إدراكية ونفسية وخططية تؤثر على سرعة القرار داخل الملعب

4

قلة الخبرة



- كلما إزدادت خبرة اللاعب إزدادت قاعدة البيانات العقلية التي حول المواقف المختلفة التي يواجهها أثناء اللعب.
- وبمرور الوقت يصبح اللاعب أكثر قدرة على التعرف على الأنماط المتكررة والمواقف المشابهة، مما يسمح له بالاستجابة بسرعة.
- ولهذا السبب غالباً ما يتميز اللاعبون أصحاب الخبرة العالية بسرعة اتخاذ القرار حتى وإن لم يكونوا الأسرع من الناحية البدنية.



5

ضعف الفهم الخططي



- اللاعب الذي لا يدرك واجباته الخططية أو أدواره داخل الفريق غالباً ما يتردد في اتخاذ القرار، لأنه يحتاج إلى وقت أطول لتحديد ما يجب عليه فعله.
- أما اللاعب الذي يمتلك فهماً تكتيكياً جيداً فيكون أكثر وضوحاً وثقة في اختياراته، ويستطيع اتخاذ القرار المناسب بصورة أسرع وأكثر فاعلية.



6

الخوف من الخطأ



- يُعد العامل النفسي من أهم أسباب بطء اتخاذ القرار.
- فالخوف من النقد أو العقاب أو فقدان الكرة يدفع اللاعب إلى التردد والتفكير الزائد قبل التصرف.
- وفي هذه الحالة ينتقل اللاعب من الأداء التلقائي إلى الأداء الحذر، مما يؤدي إلى زيادة زمن التفكير وانخفاض سرعة الاستجابة.
- كما أن كثرة التوجيهات السلبية أو التركيز المستمر على الأخطاء قد تؤدي إلى زيادة هذا النوع من التردد لدى اللاعبين.



أثر العامل النفسي

- الخوف
- تردد - تفكير زائد
- بطء في القرار
- الثقة والراحة النفسية
- وضوح - تركيز
- سرعة في القرار

7

الثقة الزائدة



- على الرغم من أن الثقة بالنفس تُعد من السمات الأساسية للاعب الناجح، فإن المبالغة فيها قد تتحول إلى عامل سلبي يؤثر على جودة وسرعة اتخاذ القرار داخل الملعب.
- فاللاعب الذي يمتلك ثقة زائدة بقدراته قد يعتقد أنه يمتلك وقتاً أطول فها واقع لنصرته بالكرة، أو أنه لن يفسد عليه تمرير على حارسه، مما يؤدي إلى تأخير في اتخاذ القرار المناسب وانتظاراً لخيار يراه أفضل أو أكثر استعراضاً.
- وتظهر هذه المشكلة في العديد من المواقف مثل الاحتفاظ بالكرة لفترة أطول من اللازم أو تأخير التمرير رغم توفر الحل المناسب أو المبالغة في المراوغة.

أمثلة على الثقة الزائدة وتأثيرها السلبي

الاحتفاظ بالكرة لفترة أطول من اللازم



إضاعة الوقت وفقدان الأفضلية

تأخير التمرير رغم وجود خيار أفضل



تأخير الهجوم وفقدان الفرصة

المبالغة في المراوغة



فقدان الكرة والتعرض للخطر

سرعة اتخاذ القرار لا تعتمد على السرعة البدنية فقط، بل على جودة الإدراك والخبرة والفهم والثقة المتوازنة..

كرة القدم الحديثة في أرقام



السرعة
أصبحت مفتاح
النجاح



المساعدات
باستمرار



الضغط العالي
هو السمة
الأبرز



التحولات السريعة
تحدث في لوان
معدودة



00966560856315



009665750588288



Dr.belalelbasuony@gmail.com



DR BELAL ELBASUONY



الأسباب الرئيسية لبطء اتخاذ القرار (3)

عوامل بدنية ونفسية وتنافسية تؤثر على سرعة القرار داخل الملعب



8

الإجهاد البدني والذهني



يُعد التعب البدني والذهني من العوامل المؤثرة بصورة مباشرة في سرعة اتخاذ القرار داخل الملعب.



مع ارتفاع شدة الأداء واستمرار الجهد لفترات طويلة تبدأ كفاءة الجهاز العصبي في الانخفاض تدريجياً، مما يؤثر على الانتباه والتركيز وسرعة معالجة المعلومات.



قد أثبتت الخبرات الميدانية والدراسات الرياضية أن التعب لا يؤثر فقط على الأداء البدني، بل يمتد تأثيره إلى الوظائف الإدراكية والمعرفية.



ولذلك تزداد الأخطاء الفردية ويتراجع مستوى اتخاذ القرار بصورة ملحوظة خلال الفترات التي ترتفع فيها درجات الإجهاد.

عند الإجهاد والتعب



- انتباه منخفض
- تركيز ضعيف
- بطء في التفكير
- قرارات متأخرة
- أخطاء أكثر



قرارات أبطأ وأقل دقة

في الحالة الجيدة



- انتباه مرتفع
- تركيز قوي
- تفكير سريع
- قرارات سريعة
- أخطاء أقل



قرارات أسرع وأكثر دقة

VS

9

رهبة المنافس والضغط النفسي التنافسي



قد لا يكون بطء اتخاذ القرار ناتجاً عن قصور فني أو إدراكي، بل قد يكون نتيجة التأثير النفسي بقوة المنافس أو سمعته أو أهمية المباراة.



فعندما يواجه اللاعب فريقاً قوياً أو لاعبين ذوي خبرة عالية، قد يشعر بدرجة من القلق والخوف من ارتكاب الأخطاء، مما يدفعه إلى التفكير المفرط قبل التصرف.



كما أن الضغوط الجماهيرية أو أهمية النتائج قد تؤدي إلى التأثير بنفسه، حيث يصحح اللاعب أكثر حذراً من اللازم وأقل جرأة في اتخاذ المبادرة.

تأثير الضغط النفسي



- قلق وتوتر
- خوف من الخطأ
- تفكير رائد
- تردد في القرار
- عدم المبادرة



قرارات مترددة وبطيئة

الثقة والهدوء النفسي



- ثقة بالنفس
- هدوء وتركيز
- تفكير واضح
- حسم في القرار
- مبادرة أكبر



قرارات سريعة وحاسمة

VS

10

تأثير الإيقاع التنافسي



يُعد الإيقاع التنافسي أحد العوامل المؤثرة بصورة مباشرة في سرعة اتخاذ القرار.



فكل بطولة أو مستوى تنافسي يمتلك سرعة لعب خاصة به من حيث شدة الضغط وسرعة تداول الكرة والتحولات الهجومية والدفاعية، ومع مرور الوقت يعتاد اللاعب على هذا الإيقاع وتصبح سرعة تفكيره متوافقة معه.



وعندما يواجه منافسين بلعبون بإيقاع أسرع أو يتنقل إلى مستوى أعلى من المنافسة، يكتشف أن الزمن المتاح له لاتخاذ القرار أصبح أقل مما اعتاد عليه.



وفي هذه الحالة قد يبدو اللاعب بطيئاً رغم امتلاكه القدرات نفسها، إلا أن الفارق الحقيقي يكمن في اختلاف سرعة البيئة التنافسية.



ومن هنا فإن بطء اتخاذ القرار قد يكون أحياناً انعكاساً لفجوة في الإيقاع التنافسي أكثر من كونه ضعفاً في قدرات اللاعب.

اختلاف الإيقاع.. اختلاف الزمن المتاح للقرار

إيقاع بطيء



وقت متاح أكبر
قرارات أكثر هدوءاً
مساحات أوسع

إيقاع معتاد



وقت مناسب
قرارات متوازنة
تنفيذ فعال

إيقاع سريع



وقت أقل
قرارات أصعب
ضغط أعلى

التكيف مع الإيقاع التنافسي يحتاج إلى خبرة وتدريب مستمر لرفع سرعة اتخاذ القرار.

”بطء اتخاذ القرار لا يعني ضعف اللاعب، بل قد يكون ناتجاً عن عوامل يمكن فهمها ومعالجتها بالتدريب الصحيح والخبرة والتجارب التنافسية.“

كرة القدم الحديثة في أرقام



السرعة
أصبحت مفتاح
النجاح



المساحات
تقلص باستمرار



الضغط العالي
هو سمة
الأبرز



التحولات السريعة
تحدث في نوان
معدودة



00966560856315



009665750588288



Dr.belalelbasuony@gmail.com



DR BELAL ELBASUONY





تأثير ببطء اتخاذ القرار على الأداء الفني



لا تقتصر آثار بطء اتخاذ القرار على الجانب العقلي فقط، بل تنعكس بصورة مباشرة على الأداء الفني داخل الملعب. فكلما تأخر اللاعب في اختيار الحل المناسب، ازدادت احتمالية فقدان الفرصة أو ضياع أفضلية الموقف.

ومن أبرز التأثيرات الفنية لبطء اتخاذ القرار ما يلي:

1

فقدان الكرة بسهولة



عندما يتردد اللاعب في التصرف بالكرة يمنح المنافس وقتاً إضافياً للضغط أو إغلاق زوايا التمرير أو استخلاص الكرة. مما يزيد احتمالية فقدان الاستحواذ.



التأثير السلبي

ضغط المنافس واستغلال التردد وفقدان الكرة

الموقف الصحيح عند سرعة القرار



قرار سريع يحافظ على الاستحواذ

2

انخفاض دقة التمرير تحت الضغط



كلما تأخر اللاعب في اتخاذ القرار، ازدادت صعوبة تنفيذ التمريرة بسبب تضيق المساحات وتحرك المنافسين. فالتمرير الذي كان متاحاً قبل لحظة قد يصبح أكثر تعقيداً بعد ثوانٍ قليلة.



التأثير السلبي

تضيق المساحات وزيادة صعوبة التمرير وانخفاض الدقة

الموقف الصحيح عند سرعة القرار



تمرير في التوقيت المناسب قبل تضيق المساحات

3

ضعف فعالية المراوغات



تعتمد المراوغة الناجحة على عنصر المفاجأة والتوقيت المناسب. أما التأخر في التنفيذ فيمنح المدافع فرصة أكبر لقراءة الموقف والاستعداد للتدخل. مما يقلل من فرص نجاح المراوغة.



التأثير السلبي

قراءة المدافع للموقف والتدخل واعتراض المراوغة

الموقف الصحيح عند سرعة القرار



مراوغة ناجحة بالمفاجأة والتوقيت المناسب

4

ضياع فرص التسجيل



كثير من الفرص الهجومية تضيع ليس بسبب ضعف المهارة الفنية، بل نتيجة التأخر في اتخاذ قرار التسديد أو التمرير الحاسم داخل منطقة الجزاء.



التأثير السلبي

تردد في التسديد أو التمرير وضياع فرصة محققة

الموقف الصحيح عند سرعة القرار



قرار حاسم وسريع يؤدي إلى فرصة تسجيل

5

بطء التحول الهجومي



تعد التحولات السريعة أحد أهم أسلحة كرة القدم الحديثة. وعندما يتأخر اللاعب في اتخاذ قرار تضيق فرصة استغلال عدم تنظيم المنافس، وتفقد الهجمة جزءاً كبيراً من خطورتها.



التأثير السلبي

تأخر في البناء الهجومي وضياع فرصة استغلال المساحات

الموقف الصحيح عند سرعة القرار



تحول هجومي سريع قبل عودة المنافس للتنظيم

6

زيادة الأخطاء الفردية



كلما ازداد زمن التفكير تحت الضغط ارتفعت احتمالية ارتكاب الأخطاء الناتجة عن سوء التوقيت أو سوء تقدير الموقف. سواء أثناء التمرير أو الاستلام أو التحرك بدون كرة.



التأثير السلبي

أخطاء في الاستلام أو التمرير أو التحرك تؤدي لفقدان الكرة

الموقف الصحيح عند سرعة القرار



اختيار صحيح يقلل من الأخطاء الفردية ويحافظ على استقرار الفريق

القرار السريع والدقيق هو ما يصنع الفارق بين اللاعب المتميز واللاعب العادي في كرة القدم الحديثة.

كرة القدم الحديثة في أرقام



السرعة
تصنع النجاح



المساحات
تقلص باستمرار



الضغط العالي
هو سمة الفوز



الأنواع
تصنع الفرص



00966560856315



009665750588288



Dr.belalelbasuony@gmail.com



DR BELAL ELBASUONY



تأثير بطة اتخاذ القرار على الأداء الخططي

كيف يتحول التردد الفردي إلى مشكلة جماعية داخل الفريق؟

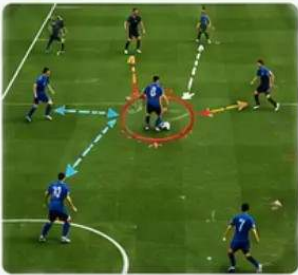
لا يقتصر تأثير بطة اتخاذ القرار على الأداء الفردي فقط، بل يمتد إلى المنظومة الجماعية للفريق بأكملها. فالفريق الناجح يعتمد على سرعة تداول الكرة والتحرك واستغلال المساحات. وعندما يتأخر أحد اللاعبين في اتخاذ القرار فإن ذلك يؤدي إلى مشكلات جماعية تتجاوز حدود الأداء الفردي.

الحقيقة التكتيكية

في كرة القدم الحديثة لا يتأثر اللاعب وحده ببطء اتخاذ القرار، بل يتأثر الفريق بأكمله، لأن نجاح المنظومة الخططية يعتمد على سرعة تداول الكرة واستغلال المساحات في الوقت المناسب.

ومن أبرز هذه التأثيرات:

1 تعطيل البناء الهجومي



قد يؤدي تأخر لاعب واحد في اتخاذ القرار إلى توقف سلسلة التمريرات وإبطاء تقدم الفريق بالكرة، مما يسمح للمنافس بإعادة تنظيم صفوفه الدفاعية.

2 فقدان التفوق العددي



في كثير من المواقف يمتلك الفريق أفضلية عددية مؤقتة تحتاج إلى استغلال سريع. وعندما يتأخر القرار تضعف هذه الأفضلية ويستعيد المنافس توازنه الدفاعي.

تأخر قرار لاعب واحد يؤثر على الفريق بأكمله

3 منح المنافس وقتاً لإعادة التنظيم



كل ثانية إضافية يحصل عليها المنافس تسمح له بإعادة ترتيب خطوته وتقليل المساحات الخطرة، مما يقلل من فاعلية الهجوم.

4 إبطاء نسق اللعب الجماعي



يؤدي بطة القرار إلى خفض سرعة تداول الكرة وتقليل إيقاع الفريق بشكل عام، وهو ما يتعارض مع متطلبات كرة القدم الحديثة التي تعتمد على السرعة والديناميكية.

5 تقليل فاعلية الخطط التدريبية



قد تكون الخطة التكتيكية مناسبة وصحيحة من الناحية النظرية، لكن بطة تنفيذ القرارات الفردية يجعلها أقل تأثيراً أثناء المباراة.

الخلاصة المرحلية



بطء اتخاذ القرار لا يُعد مشكلة فردية فحسب، بل يمثل عاملاً مؤثراً في كفاءة المنظومة الجماعية للفريق بأكملها. فهو يؤدي إلى فقدان الفرص وإبطاء الهجوم ومنح المنافس الوقت الكافي لإعادة تنظيم صفوفه، مما يقلل من فاعلية الأداء الفني والخططي ويحد من قدرة الفريق على فرض أسلوب لعبه داخل المباراة.



” في كرة القدم الحديثة قد يكون القرار المتأخر من لاعب واحد كافياً لإفساد جهد منظومة كاملة.

كرة القدم الحديثة في أرقام



السرعة
تصنع النجاح



المساحات
تقلص باستمرار



الضغط العالي
هو سمة
النيرز



التصرف السريع
يصنع الفارق



00966560856315



009665750588288



Dr.belalelbasuony@gmail.com



DR BELAL ELBASUONY





العلاقة بين مستوى المنافسة وسرعة اتخاذ القرار

تشير الخبرات الميدانية والتحليلات الفنية إلى وجود علاقة وثيقة بين مستوى المنافسة وسرعة اتخاذ القرار.

فكلما ارتفع مستوى المنافس وازدادت سرعة اللعب والضغط، تقلص الزمن المتاح أمام اللاعب للتفكير والتنفيذ.



تأثير ارتفاع مستوى المنافسة على سرعة اتخاذ القرار

مستوى منخفض

لعب بطيء وضغط قليل



زمن اتخاذ القرار

1.5 - 2 - ثانية

مستوى متوسط

لعب أسرع وضغط متوسط



زمن اتخاذ القرار

0.8 - 1.2 - ثانية

مستوى مرتفع

لعب سريع وضغط عالي



زمن اتخاذ القرار

0.4 - 0.7 - ثانية

مستوى النخبة

لعب فائق السرعة وضغط مكثف



زمن اتخاذ القرار

0.2 - 0.4 - ثانية

كلما ارتفع مستوى المنافسة قل الزمن المتاح لاتخاذ القرار

لماذا يواجه بعض اللاعبين صعوبة في التكيف؟



يظهر اللاعب بمستوى متميز في المنافسات المحلية أو الفئات السنية الأصغر.



يواجه صعوبة في المنافسات الأعلى أو البطولات الكبرى.



لا يرجع ذلك بالضرورة إلى ضعف إمكاناتهم الفنية أو البدنية.



بل إلى اختلاف الإيقاع التنافسي وسرعة اللعب التي اعتادوا عليها.



كيف يتطور اللاعب قدرته على القرار السريع؟



التعرض المستمر لمواقف لعب سريعة وضغط مرتفع يطور قدرته على الإدراك والمعالجة الذهنية بصورة تدريجية.



يصبح أكثر قدرة على اتخاذ القرار في أزمنة قصيرة.



الاحتكاك المستمر بمستويات تنافسية متنوعة يساعد اللاعب على توسيع خبراته الإدراكية والخطية.



يمنحه قدرة أكبر على التكيف مع متطلبات اللعب الحديثة.

مقارنة بين بيئة تنافسية محدودة التحدي وبيئة تنافسية عالية التحدي

بيئة تنافسية عالية التحدي

سرعة لعب مرتفعة.

ضغط قوي من المنافس.

مساحات أقل متاحة.

وقت قصير جدًا للتفكير.

تطور سريع في سرعة اتخاذ القرار.



سرعة اللعب



مستوى الضغط



المساحات المتاحة



زمن اتخاذ القرار



تأثيرها على اللاعب

بيئة تنافسية محدودة التحدي

سرعة لعب منخفضة.

ضغط أقل من المنافس.

مساحات أكبر متاحة.

وقت أطول للتفكير.

تطور بطيء في سرعة اتخاذ القرار.

مفهوم علمي مهم

سرعة اتخاذ القرار ليست موهبة فقط، بل هي مهارة تتطور بالممارسة داخل بيئات تنافسية حقيقية تتسم بالسرعة والضغط والتحدي المستمر.



الرسالة الأساسية

عدم الاكتفاء بالمباريات السهلة أو البيئات التنافسية محدودة التحدي، لأن سرعة اتخاذ القرار تتطور بصورة كبيرة من خلال مواجهة مواقف تنافسية حقيقية تتطلب التفكير السريع والاستجابة الفعالة تحت الضغط.



كرة القدم الحديثة في أرقام



سرعة
تصنع النجاح



المساحات
تقلل باستمرار



الضغط العالي
هو سمة
الأبرز



إبصنع السريع
يصنع



00966560856315



009665750588288



Dr.belalbasuony@gmail.com



DR BELAL ELBASUONY





تنمية وتطوير سرعة اتخاذ القرار

كيف نُدرب اللاعب على التفكير الأسرع واتخاذ القرار الأفضل؟

الحقيقة التدريبية

سرعة اتخاذ القرار
لا تتطور بالمحاضرات
النظرية فقط، بل من خلال
التعرض المتكرر لمواقف
تدريبية تحاكي سرعة
وضغط وإيقاع المباراة
الحقيقية.



1 الألعاب المصغرة

- تُعد الألعاب المصغرة من أكثر الوسائل التدريبية فاعلية في تطوير سرعة اتخاذ القرار.
- فالمساحات الصغيرة وعدد اللمسات المحدود والضغط المستمر يجبر اللاعب على التفكير السريع واختيار الحلول المناسبة خلال فترات زمنية قصيرة.
- كما تساهم هذه الألعاب في الربط بين الجوانب الفنية والخطية والإدراكية داخل بيئة تشبه ظروف المباراة الحقيقية.



2 التدريب تحت الضغط الزمني ومحاكاة إيقاع المباراة

- يقوم المدرب بتقليل الزمن المتاح للاعب من أجل التصرف بالكرة من خلال:
 - ✓ تحديد عدد معين من اللمسات.
 - ✓ تقليص مساحة اللعب.
 - ✓ زيادة كثافة الضغط الدفاعي.
 - ✓ فرض زمن محدد لاتخاذ القرار.
- كما ينبغي أن تُنفذ التدريبات بإيقاع قريب من سرعة المباراة الحقيقية.
- فكلما ارتفع إيقاع التدريب من حيث سرعة تداول الكرة والحركة المستمرة والانتقال السريع بين المواقف المختلفة، ازدادت قدرة اللاعب على التكيف مع متطلبات المنافسة الفعلية.
- ومع التكرار يتحسن سرعة الاستجابة وجودة القرارات تحت الضغط.



معادلة تطوير اتخاذ القرار



3 تدريبات الرؤية المحيطية والمسح البصري

- يعتمد اللاعب المتميز في اتخاذ القرار على قدرته على جمع المعلومات قبل استلام الكرة. ولذلك يجب تدريب اللاعبين على:
 - ✓ رفع الرأس باستمرار.
 - ✓ فحص البيئة المحيطة قبل الاستلام.
 - ✓ مراقبة الزملاء والمنافسين.
 - ✓ استخدام المسح البصري المتكرر.
- فكلما زادت كمية المعلومات المتاحة للاعب قبل وصول الكرة، انخفض الزمن اللازم لاتخاذ القرار بعدها.



مفتاح التطوير

- التكرار المستمر لمواقف لعب متنوعة
- الضغط المناسب لرفع مستوى التحدي
- التدرج في زيادة سرعة وإيقاع التدريب
- تنويع التمارين لقرنها من الواقع

”اللاعب لا يصبح أسرع في اتخاذ القرار لأنه يفكر بسرعة فقط، بل لأنه يتعلم رؤية الموقف وفهمه قبل أن تصل إليه الكرة..“

كرة القدم الحديثة في أرقام



السرعة



المساحات



القرار السريع



يقلل الأخطاء



00966560856315



009665750588288



Dr.belalbasuony@gmail.com



DR BELAL ELBASUONY





4- تحليل الفيديو

أصبح تحليل الفيديو من الأدوات الأساسية في تطوير اتخاذ القرار.



من خلال مشاهدة المباريات والحالات المختلفة

يستطيع اللاعب:

فهم المواقف بصورة أفضل.

اكتشاف البدائل الممكنة.

التعرف على الأخطاء المتكررة.

تطوير قدرته على التوقع والاستباق.

كما يساعد التحليل على بناء قاعدة معرفية واسعة تساهم في تسريع عملية الاختيار أثناء اللعب.



فوائد تحليل الفيديو

تحسين الفهم
الإدراكي للمواقف

زيادة خبرة اللاعب
المعرفية

تطوير جودة
القرارات

تسريع التفكير
تحت الضغط

ماذا يتعلم اللاعب من خلال التحليل؟

قراءة تحركات
الخصم والزلاء



اختيار أفضل
حل في نفس الموقف



توقع ما سيحدث
قبل حدوثه



تمييز القرارات
الصحيحة من الخاطئة



توسيع قاعدة
المواقف والخبرات



5- التدريب على التوقع

أهمية التوقع في كرة القدم



يمنح اللاعب
أفضلية زمنية
على المنافس.



يقلل من زمن التفكير
المطلوب لاتخاذ القرار.



يزيد من فاعلية
التحرك والتمرير والتسديد.



يرفع من جودة القرارات
تحت الضغط العالي.

لا يقتصر اتخاذ القرار على التعامل مع ما يحدث حالياً، بل يرتبط أيضاً بالقدرة على توقع ما سيحدث لاحقاً.



ينفذ
بفعالية

يحلل
الاحتمالات

يتوقع
ما سيحدث

يتخذ القرار
بسرعة

يخطط
الموقف

مراحل عملية التوقع في اللعب

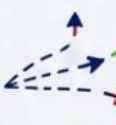
جمع المعلومات
من البيئة



تحليل المؤشرات
والإشارات



توقع السيناريوهات
المتعددة



اختيار أفضل خيار
ممكن



التصرف بسرعة
قبل المنافس



تدريبات تنمي التوقع

تدريبات قراءة
المواقف قبل استلام
الكرة



تمرينات تمرير
على المثلثات المتحركة



لعب المواقف المتغيرة
(تحول سريع من هجوم
للدفاع والعكس)



أسئلة فورية أثناء
اللعب (ماذا سيحدث؟)



تقليل زمن التنفيذ
لزيادة سرعة التوقع



اللاعب الذي يتوقع الموقف قبل حدوثه، يمتلك وقتاً أطول للتصرف، ويكون دائماً خطوة واحدة أمام المنافس.



كرة القدم الحديثة في أرقام

15



السرعة
تصنع النجاح



المساحات
تقلل باستمرار



القرار السريع
يصنع الفارق



الإدراك الجيد
يحلل الأخطاء



00966560856315



009665750588288



Dr.belalelbasuony@gmail.com



DR BELAL ELBASUONY





6- زيادة الخبرات التنافسية

الخبرة تصنع القرار السريع!

- كلما إزداد تعرض اللاعب للمباريات والمواقف المتنوعة، إزدادت سرعة استجابته للمواقف الجديدة.
- فالخبرة تُكون لدى اللاعب قاعدة واسعة من النماذج الذهنية التي تسمح له بالتعرف على المشابهة بسرعة أكبر.
- ولهذا السبب غالباً ما يتميز اللاعبون أصحاب الخبرة العالية بسرعة اتخاذ القرار حتى وإن كانت قدراتهم البدنية أقل من غيرهم.



فوائد زيادة الخبرات التنافسية

- التعرف أسرع على المواقف المشابهة
- تقليل زمن التفكير واتخاذ القرار
- اختيار الحل الأنسب في وقت أقل
- التكيف مع أنماط لعب مختلفة
- ثقة أعلى في المواقف الصعبة

كيف تُبنى الخبرة التنافسية؟



“الخبرة ليست بعدد المباريات فقط، بل بجودة المواقف التي يتعلم منها اللاعب.”

7- التدريب الوظيفي المرتبط بالمركز

كل مركز له قراراته... كلما تدربت على دورك، قررت أسرع!

- تزداد سرعة اتخاذ القرار عندما يتعرض اللاعب بصورة متكررة للمواقف الخاصة الخاصة بمركزه داخل الملعب.
- فالدفاع يحتاج إلى مواقف تختلف عن لاعب الوسط، ولاعب الوسط يحتاج إلى مواقف تختلف عن المهاجم، كما يختلف طبيعة قرارات حارس المرمى عن جميع مراكز الأخرى.
- وكلما زادت الخبرة الوظيفية المرتبطة بالمركز، أصبحت القرارات أكثر سرعة وملاءمة للموقف.

حارس المرمى	الدفاع	لاعب الوسط	الجناح	المهاجم
قرارات خاصة:	قرارات خاصة:	قرارات خاصة:	قرارات خاصة:	قرارات خاصة:
- التوقع - توقيت الخروج - بناء اللعب من الخلف - التعامل مع الكرات الثابتة	- افتكاك الكرة - التغطية - التدخل المناسب - بناء الهجمة من الخلف	- التمرير تحت الضغط - التحكم في الإيقاع - التحرك بدون كرة - ربط الدفاع بالهجوم	- المراوغة المناسبة - اختيار التوقيت - العروضات - العودة للدفاع	- التحرك في المساحات - اختيار التوقيت - اللمسة الأخيرة - استغلال الفرص

مميزات التدريب الوظيفي المرتبط بالمركز



زيادة سرعة اتخاذ في مواقف المركز



رفع جودة ودقة القرارات



تحسين الفهم التكتيكي للدور



تعزيز الثقة في المواقف المختلفة



تحسين التنسيق مع زملاء المركز

مثال: مواقف متنوعة لكل مركز



- حارس مرمى
- مدافع
- وسط
- جناح
- مهاجم

“اللاعب الذي يفهم دوره جيداً ويتعرض لمواقف مركزه باستمرار، يتلقه أسرع وأكثر فاعلية في أي لحظة من المباراة.”

كرة القدم الحديثة في أرقام

16



سرعة التفكير



دقة القرار



التكيف مع الضغط



الاخبرية التنافسية



00966560856315



009665750588288



Dr.belalelbasuony@gmail.com



DR BELAL ELBASUONY



الفروق بين المراكز في متطلبات اتخاذ القرار

كيف تختلف طبيعة القرار بين حارس المرمى والمدافع ولاعب الوسط والمهاجم؟

تختلف طبيعة اتخاذ القرار ومتطلباته باختلاف المركز الذي يشغله اللاعب داخل الملعب. حيث يواجه كل مركز مواقف خاصة تتطلب نوعاً معيناً من المعالجة الذهنية والاستجابة الحركية.



1 حارس المرمى

طبيعة القرار

يعتمد بصورة كبيرة على:

- ✓ التوقع
- ✓ قراءة مسار اللعب
- ✓ توقيت الخروج من المرمى
- ✓ التعامل مع الكرات العرضية
- ✓ مواجهة التسديدات المباشرة



أعلى متطلبات التوقع
والاستجابة الفورية

2 المدافع

طبيعة القرار

يعتمد على:

- ✓ التمرکز الدفاعي
- ✓ التغطية
- ✓ الضغط
- ✓ توقيت التدخل
- ✓ استخلاص الكرة
- ✓ قراءة تحركات المنافس



قرارات وقائية لمنع
الخطورة قبل حدوثها

3 لاعب الوسط

طبيعة القرار

يُعد أكثر اللاعبين تعرضاً لاتخاذ القرار أثناء المباراة حيث يرتبط بـ:

- ✓ البناء الهجومي
- ✓ التحول الدفاعي
- ✓ الربط بين الخطوط
- ✓ التحكم في إيقاع اللعب
- ✓ اختيار اتجاه الهجوم



أعلى حجم من المعلومات المطلوب
معالجتها أثناء اللعب

مقارنة متطلبات اتخاذ القرار حسب المركز

أهم مطلب	المركز
التوقع	حارس المرمى
التمرکز والتغطية	المدافع
معالجة المعلومات	لاعب الوسط
الحسم السريع	المهاجم

4 المهاجم

طبيعة القرار

يعتمد على:

- ✓ توقيت التحرك
- ✓ اختيار زاوية الاستقبال
- ✓ التسديد
- ✓ المراوغة
- ✓ التمرير الحاسم
- ✓ استغلال أنصاف الفرص



أقل زمن متاح
لاتخاذ القرار

كل مركز... مواقف مختلفة وقرارات مختلفة



حارس المرمى
يذكر المستقبل قبل
وصول الكرة



المدافع
يمنع الخطورة قبل
حدوثها



لاعب الوسط
يربط الفريق ويصنع
الحلول



المهاجم
يحسم الفرصة في
أقل زمن ممكن

الخلاصة

كلما اقترب التدريب من المواقف الفعلية التي يواجهها اللاعب في مركزه، أصبحت قراراته أسرع وأكثر دقة وفاعلية أثناء المنافسة.

تنمية سرعة اتخاذ القرار تتطلب



تدريب مناسب
لكل مركز



التعرض لمواقف
حقيقية



التكرار
والخبرة



التحليل
والتغذية الراجعة



التفكير المسبق
والاستباق

00966560856315

009665750588288

Dr.belalelbasuony@gmail.com



DR BELAL ELBASUONY





ومن أهم أدوار المدرب والتوصيات

المدرّب الناجح لا يُدرّب اللاعبين على تنفيذ الحلول فقط، بل يُدرّبهم على اختبار الحل المناسب في الوقت المناسب



فهم الموقف



تحليل الخيارات



اختيار الحل الأمثل



تنفيذ القرار



القرار الصحيح يصنع الفارق

1 تصميم تدريبات تشبه مواقف المباراة الواقعية



صمم تدريبات تعكس سيناريوهات المباراة من حيث المساحة، عدد اللاعبين، والهدف التدريبي حتى تصبح القرارات أقرب إلى الواقع.



2 استخدام الألعاب المصغرة بصورة منتظمة



الألعاب المصغرة ترفع سرعة التفكير، وتزيد من عدد المواقف، وتربط الجوانب الفنية والخطية والإدراكية.



3 رفع إيقاع التدريب ليقرب من إيقاع المنافسة



زد من سرعة تحاول الكرة والحركة وانتقل بين المواقف بسرعة، ليعتاد اللاعب على الإيقاع العالي.



4 تدريب اللاعبين تحت مستويات مختلفة من الضغط



قّم بممارسة الضغط الزمني والعدي والمساحي لتطوير قدرة اللاعب على اتخاذ القرار تحت الضغوط.



5 تنمية الفهم الخططي والوعي التكتيكي



اشرح الفكرة التكتيكية بوضوح، ساعد اللاعب على فهم "لماذا" ليتمكن من اتخاذ القرار الصحيح.



6 تطوير الرؤية المحيطية والمسح البصري



درّب اللاعبين على رفع الرأس، ومراقبة الزملاء والمنافسين، والنظر قبل استلام الكرة.



7 تشجيع اللاعبين على التفكير وإيجاد الحلول بدلاً من تقديم الإجابات الجاهزة باستمرار



اطرح الأسئلة، ووجه التفكير، واترك لهم مساحة للبحث عن الحلول حتى تنمو قدرتهم على اتخاذ القرار.



8 توفير احتكاك تنافسي مناسب لمستوى اللاعبين



ضع اللاعبين في مواجهات تنافسية حقيقية تتناسب مع مستوى مهاراتهم وتحدي قدراتهم باستمرار.



9 تعزيز الثقة المتوازنة والحد من الخوف أو الثقة الزائدة



وازن بين دعم الثقة وتوعية اللاعب بالمخاطر، فالثقة الصحيحة تُسرّع القرار ولا تُعميه.



دور المدرب المحترف في تطوير سرعة اتخاذ القرار



يوفر البيئة التنافسية المناسبة



يصمم المواقف التدريبية الفعالة



يوجه التفكير ولا يُعطي الحل



يرفع الإيقاع ويزيد التحدي



يطور الإدراك والفهم والتوقع



ينتج لاعباً سريع التفكير دقيق القرار



المدرب الناجح يُصنّع لاعبين يُفكرونُ بسرعة، لأن الفريق الذي يفكر أسرع... يلعب أفضل ويحقق أكثر



مفاتيح نجاح المدرب في تطوير اتخاذ القرار



التخطيط الذكي



التنوع في التدريبات



الملاحظة المستمرة



التفكير الراجعة



الثقة بلاعبك



00966560856315

009665750588288

Dr.belalelbasuony@gmail.com



DR BELAL ELBASUONY





الخلاصة

ماذا تعلمنا عن سرعة اتخاذ القرار في كرة القدم الحديثة؟

في كرة القدم الحديثة

لا يفوز دائماً اللاعب الأسرع جرياً أو الأكثر مهارة، بل يفوز في كثير من الأحيان اللاعب الذي يري الموقف أسرع، ويفهمه أسرع، ويقرر أسرع.



الرؤية



الفهم



القرار



التنفيذ



النجاح

أين يكمن الفارق الحقيقي؟

لا يكمن التفوق فقط في جودة ما يفعله اللاعب بالكرة، بل في سرعة إدراكه للموقف وقدرته على اختيار الحل المناسب في اللحظة المناسبة.

فقد يمتلك لاعبان المهارة نفسها، لكن اللاعب الذي يقرأ اللعب أسرع ويعالج المعلومات بصورة أفضل يكون أكثر تأثيراً وفعالية داخل المباراة.



اللاعب الأول



مهارة عالية



قرار بطيء



فرصة ضائعة

اللاعب الثاني



مهارة عالية



قرار سريع



فرصة ناجحة

الحقيقة العلمية



كلما استطاع اللاعب تقليل الزمن بين:



رؤية الموقف



فهم الموقف



اتخاذ القرار



تنفيذ القرار

ازدادت فرص نجاحه في الوصول إلى المستويات العليا التي تتطلبها كرة القدم الحديثة.

رحلة اتخاذ القرار داخل المباراة



استقبال المعلومات



الإدراك



التحليل



الاختيار



التنفيذ



النتيجة



التعلم والخبرة



قرار أسرع مستقبلاً

جمع أكبر قدر من البيانات من البيئة.

ملاحظة وتحليل ما يحدث حولك بسرعة.

معالجة المعلومات لاكتشاف الخيارات المتاحة.

اختيار الخلل الأفضل وفقاً للمعطيات المتاحة.

تنفيذ القرار بأسرع وقت وبأفضل شكل.

ما يترتب على القرار من نجاح أو فشل النتيجة.

التعلم من كل تجربة لتحسين القرارات القادمة.

تقلل الزمن في المستقبل بفضل الخبرة والتعلم.

في كرة القدم الحديثة لا يصنع الفارق من يمتلك الكرة فقط، بل من يفهم الموقف قبل الجميع ويتخذ القرار المناسب قبل الجميع.

أهم الرسائل التي أكدها المقال



سرعة اتخاذ القرار مهارة قابلة للتطوير.



الإدراك السريع أساس القرار السريع.



الخبرة والتدريب يختصران زمن التفكير.



البيئة التدريبية يجب أن تحاكي سرعة المباراة.



جودة القرار أهم من مجرد سرعة التخلص من الكرة.



اللاعب المتميز هو من يري ويفهم ويقرر أسرع.

القرار الذكي يصنع الفارق



فكر بسرعة لكن بدقة



تدرب بدقة ليس بجهد فقط



راقب وتعلم من كل موقف



كن هادئاً تحت الضغط



ثق بنفسك واتخذ القرار

00966560856315

009665750588288

Dr.belalelbasuny@gmail.com



DR BELAL ELBASUONY



الخاتمة

بطء اتخاذ القرار وتأثيره في الأداء الكروي



يمثل بطء اتخاذ القرار أحد أهم المعوقات التي تحد من كفاءة الأداء في كرة القدم، خاصة في ظل التطور الكبير الذي شهدته اللعبة من حيث السرعة والتعقيد الخططي.



فنجاح اللاعب لا يعتمد فقط على ما يمتلكه من مهارات بدنية وفنية، بل يعتمد بدرجة كبيرة على قدرته على التفكير السريع واختيار الحل المناسب في اللحظة المناسبة.



كما أن بطء القرار لا يرتبط دائماً بضعف اللاعب، بل قد يكون نتيجة لعوامل إدراكية أو معرفية أو نفسية أو بدنية أو تنافسية.



وقد ينتج أحياناً عن الخوف والتردد، كما قد ينتج عن الثقة الزائدة أو التأثير بإيقاع المنافس ومستوى الضغط الذي يواجهه اللاعب.



ومن هنا ينبغي أن تحظى مهارة اتخاذ القرار باهتمام خاص داخل البرامج التدريبية الحديثة، باعتبارها أحد المكونات الأساسية للأداء المتميز.



رحلة اتخاذ القرار



الإدراك



التحليل



الاختيار



التنفيذ



الأداء المتميز

كلما قصر الزمن بين هذه المراحل ارتفع مستوى الأداء داخل المباراة.

“ في كرة القدم الحديثة لا يفوز دائماً اللاعب الأسرع جرياً أو الأكثر مهارة، بل اللاعب الذي يرى الموقف أسرع ويفهمه أسرع ويقرر أسرع. ”



★ ماذا تعلمنا؟ ★



• بطء اتخاذ القرار يحد من كفاءة الأداء الفني والخططي.



• نجاح اللاعب لا يعتمد على المهارة فقط، بل على سرعة التفكير واختيار الحل المناسب.

أسباب بطء القرار قد تكون:



إدراكية

معرفية

نفسية

بدنية

تنافسية



• تطوير سرعة اتخاذ القرار ممكن من خلال التدريب الموجه والاحتكاك التنافسي المناسب.

★ الحقيقة النهائية ★

كلما تحسنت قدرة اللاعب على:



الإدراك السريع

التحليل الدقيق

الاختيار المناسب

التنفيذ في التوقيت الصحيح

ازدادت فرص نجاحه الفردي وإسهامه الفعال في نجاح فريقه.

ما يميز اللاعب الذي يتخذ قرارات سريعة وفعالة



يرفع مستوى فريقه بالكامل



يحقق التفوق الفني والخططي



يقلل الأخطاء والتردد



يخلق أكثر من خيار للمستقبل



يستثمر الزمن قبل المنافس

اتخاذ القرار ليس مجرد مهارة عقلية...

بل هو أحد أهم مفاتيح النجاح في كرة القدم الحديثة.



سرعة التفكير



وعي تكتيكي



إدراك مبكر



تحليل دقيق



قرار صحيح



أداء متميز



00966560856315



009665750588288



Dr.belalelbasuony@gmail.com



DR BELAL ELBASUONY





شكر وإهداء

إلى كل مدرب ولاعب وباحث يسعى إلى تطوير
كرة القدم من خلال العلم والمعرفة
والتعلم المستمر...



أهدي هذا العمل، راجياً أن يكون إضافة مفيدة
تشهم في فهم أحد أهم مفاتيح الأداء الحديث،
وهو سرعة اتخاذ القرار.



وإذا وجدتم في هذا المقال فائدة، يسعدني
مشاركة المحتوى مع المهتمين بالمجال الرياضي،
كما أرحب دائماً بملاحظاتكم واستفساراتكم
وآرائكم العلمية، فالتطوير الحقيقي يبدأ
بالحوار وتبادل الخبرات.

معاً نرتقي
بكرة القدم



شارك
المقال



أرسل ملاحظاتك
واستفساراتك



لنطور معاً
الأداء والمعرفة



العلم
مفتاح التطور



كرة القدم
أجمل عندما نفهمها

“المعرفة تكتسب قيمتها الحقيقية
عندما تتحول إلى أثر، والخبرة تزداد
قيمة عندما تُشارك.”



د / بلال البسيوني

باحث ومحاضر في التدريب الرياضي
ومدرب كرة قدم



00966560856315



00966575058828



Dr.belalelbasuony@gmail.com

تابعني على

DR BELAL ELBASUONY



★ التعلم اليوم ... لنكون أفضل غداً