

المحاضرة الثامنة:

8-متطلبات كرة القدم الحديثة:

-تحليل كمي للنشاط البدني

-اغلبية البحوث والدراسات العلمية حللت النشاط البدني للاعب كرة القدم بطريقة كمية

8-1-المنافسة :

60الى 70 مباراة في الموسم بالنسبة للاعبين الدوليين (مع النادي ، مع المنتخب ، مباريات ودية)

50الى 60 مباراة في الموسم بالنسبة للاعبين الشبان (16-20) في المستوى الدولي مع 10 اشهر منافسة

35الى 40 مباراة في الموسم بالنسبة للاعبين الشبان في مرحلة التكوين

8-2 المباراة :

- 93 الى 100 دقيقة حسب المباراة
- معدل المدة الفعلية للمباراة من 50 الى 55 دقيقة حسب إحصائيات سنة 1990 والى اكثر من 60 دقيقة حسب اخر الإحصائيات
- 10الى 13 كم هي مسافة تحركات اللاعبين
- المدافع الاوسط : (8- 10 كم)
- لاعبو الرواق (مدافعون او لاعبو وسط 9- 12 كم)
- وسط ميدان (11-13 كم)
- مهاجمون (9-10كم)

8-3-إحصائيات في المباراة:

- 5الى 6 كم جري خفيف ومشى (60 / 70 % من النبض الاقصى)
- 2.5الى 3.5 كم جري معتدل ومرتفع (80 / 90 % من النبض الاقصى)
- 1.5الى 2.5 جري مرتفع العتبة الهوائية (90 / 100 % من النبض الاقصى)
- 600الى 1200 سرعات قصوى (50 الى 70 مرة)

- 300الى 400 جري خلفي
- 150الى 200 حركة فردية
- 15الى 30 قفزة
- 30الى 50 صراع
- من 15 ثا الى 30 تا استرجاع بين اللقطات في اللعب العالي

4-8- إحصائيات اخرى:

- 65% من الحالات الفريق المستحوذ هو الذي يفوز
- لاعب نشط وحركي جدا يمكن ان يلمس الكرة من 60 الى 120 مرة
- اكثر من 50% من الوقت يلعب بدون كرة
- بالنسبة للحركات بالكرة فهي مقسمة كما يلي:
- 35% تمريرات
- 20% ترويض
- 20% صراع ارضي
- 10% صراع هوائي
- 8% رميات تماس وركنيات
- 5% تدخلات
- 2% تسديدات