

برنامج اعداد بدني للاعب كرة القدم

يشمل البرنامج السنوي للتدريب أربع مراحل أساسية تختلف كل منها عن الأخرى من حيث النوع والغرض..

هذه المراحل هي:

* التكوين والإعداد البدني ،المرحلة الأساسية

* الإعداد للمباريات .

* المباريات .

* الترويح والانتقال من موسم الى آخر.

وهذه المراحل متصلة كل منها تكمل الأخرى ، وهي مرنة يمكن تداخل إحداها في الأخرى وامتدادها أو تكرارها ، باستثناء المرحلة الأولى الخاصة بالتكوين والاعداد البدني ، نظراً لتأثيرها القوي على أجهزة الجسم المتخلفة وأعصاب اللاعب وقوة تحمله ، لذا كان من الخطأ تكرارها في الموسم الرياضي الواحد.

ونتناول فيما يلي الغرض من هذه المراحل وخطط التدريب

فيها :

١- مرحلة التكوين والإعداد البدني:

كرة القدم الحديثة لعبة شاقة مجهدة تحتاج الى مجهود بدني كبير والى سرعة ولياقة بدنية عالية . وقد تطور تنظيم المباريات وزاد عددها حتى بلغ ٥٠ الى ٧٠ مباراة يؤديها الفريق في الموسم الرياضي الواحد.

لذلك أصبح من الواجب إعداد اللاعب لهذا المجهود البدني العنيف ، ولما كانت مرحلة الاعداد والتكوين هي المرحلة الاساسية التي تعد اللاعب لمواجهة وتحمل المباريات والمنافسات .

فإن هذه المرحلة تاتي في المقدمة من حيث الاهمية في برنامج التدريب ، إذ يتوقف عليها نجاح الفريق ويؤدي الى استمراره في المباريات وظهوره بالمظهر المشرف ، والفريق الذي يؤدي هذه المرحلة بطريقة صحيحة يكون في مركلة المباريات أكثر استعداداً وتفوقاً ، ويحرز نتائج أفضل من الفرق التي لم تهتم بغعداد فريقها إعداداً كاملاً منذ البداية.

ومع ان المسابقات في الكرة الحديثة تنظم بحيث تؤدي على قسمين إلا أن مرحلة الاعداد البدني والتكوين لا تتكرر ، بل تجرى مرة واحدة في الموسم الرياضي وقبل بدء المباريات . وينظم برنامج التدريب في مختلف المراحل بحيث تمهد كل مرحلة للاخرى بطريقة متدرجة سوف نوضحها فيما بعد.

والغرض الأساسي من مرحلة الاعداد والتكوين هو رفع لياقة اللاعب البدنية (القوة .. التحميل .. السرعة .. المرونة .. المهارة) وإعداده إعداداً بدنياً كاملاً . كذلك المساهمة

نسبياً - وابتداء من النصف الثاني من المرحلة - في إعداد اللاعب إعداداً فنياً من حيث المهارات الأساسية وتنفيذ خطط اللعب.

ولم تكن هذه المرحلة تلقى في الماضي الاهتمام المناسب . وكانت مدتها تتراوح بين ٣ و ٤ أسابيع ، اما في الكرة الحديثة وبعد دراسة وأبحاث طويلة عرفت لهذه المرحلة اهميتها ووضعت لها البرامج والتدريبات الحديثة وطالت مدتها الى ٤ او ٦ أسابيع ، تبدأ بعد نهاية مرحلة الانتقال والترويح ، وتستمر حتى بداية الاعداد للمباريات.

ويجب في مرحلة الإعداد والتكوين البدني ، وتنقسم المرحلة الى ٤ أقسام ، ويقع الحمل الاكبر في قوة التدريب في القسم الثالث منها وهو يعتبر أكثر مراحل التدريب مشقة خلال الموسم الرياضي كله ، ان عدد مرات التدريب الأسبوعية في هذا القسم يرتفع الى ما بين ٨ و ١٠ مرات ، ولا خوف من ذلك ، لأن اللاعب يكون ما يزال مستعداً وقادراً على بذل المجهود البدني ، والغرض من الارتفاع بقدرات اللاعب البدنية هو مساعدته على اداء المهارات الفنية مثل الإنطلاق السريع والتغير المفاجئ للاتجاه ، وسرعة التوقف من الجري والوثب والسرعة في الجري مع تغيير الإتجاه ، والحركات المختلفة بالكرة ومتابعة الخصم في تحركاته بأقل جهد.

وفي بداية النصف الثاني لهذه المرحلة يبدأ الاهتمام بالناحية الفنية بجانب الناحية البدنية ، مثل أداء بعض المهارات الاساسية والتكتيكية واصلاح الازطاء.

وحتى تؤدي هذه المرحلة بنجاح يجب تقييم اللاعبين ومقدرتهم البدنية والفنية في نهاية مرحلة الانتقال والترويح ، حتى يمكن التدرج السليم في مرحلة الإعداد والتكوين ، ووضع البرنامج المسلسل الهادف لها.

ويجرى التدريب خلال مرحلة الإعداد من ٣ الى ٥ مرات اسبوعاً بالنسبة لفرق الناشئين ومافي مستواها ، بحيث لا يكون حمل التدريب ثقيلاً.