

## القدرات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم:

لكل لعبة من الألعاب الرياضية متطلبات بدنية خاصة بها وقد اتفقت آراء الخبراء والمختصين على إنَّ القدرات البدنية هي المكون الأساس الذي تبنى عليه المكونات اللازمة للوصول بالرياضي إلى المستويات العليا.

تُعرف القدرة البدنية بأنها القدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال وقت الحركة ومواجهة الضغوط البدنية الطارئة".

وتتطلب لعبة كرة القدم مستوى عالياً من القدرات البدنية لأن في لعبة الخماسي "يحتاج اللاعب إلى القيام بحركات كثيرة ومختلفة وسريعة وتبادل المراكز بين اللاعبين في الدفاع والهجوم".

وإنَّ أغلب الحركات التي يقوم بها اللاعب ذات طابع سريع ومفاجئ وتتطلب سرعة استجابة لمتطلبات اللعب وكذلك الكفاح من أجل الاستحواذ على الكرة من المنافس، إذ إنَّ لاعب خماسي كرة القدم لا بد أن يجيد اللعب في مناطق اللعب كافة وهذا يتطلب بذل حركات سريعة وانطلاقات متعددة في أوقات متكررة وذلك كله لا يتحقق ما لم يمتلك اللاعب القدرات البدنية العالية التي تمكنه من أداء المباراة على أكمل وجه.

وسنتناول بعض القدرات البدنية الخاصة في لعبة كرة القدم:

### \* التحمل الهوائي:

يعد التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم، ويعتبره الخبراء أحد الجوانب الرئيسية للفوز في المباريات، ويعرف التحمل "بقدرة اللاعب على الاستمرار والمحافظة على المستوى البدني والوظيفي (الإنجاز) لأطول فترة ممكنة وتأخير ظهور التعب الناتج من أداء اللاعب خلال المباراة أو التدريب"، ويشير ذلك المفهوم إلى أطول فترة الإنجاز مع تحمل الجهود لفترة طويلة، ويتوافق ذلك مع طبيعة النشاط في كرة القدم، ويتأكد بذلك أهمية توجيه التدريب لتطوير عمل القلب والرئتين وزيادة السعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات أي زيادة القدرة الهوائية (vo2max) للاعب، ويعد ذلك هو الأساس لتحقيق عملية التكيف الوظيفي وتطوير القدرة اللاهوائية.

وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية تحول اللاعب من الهجوم للدفاع والعكس وباستمرار مع تنفيذ كم كبير مما تتطلبه المباراة من رقابة محكمة وإنجاز حركي بالكرة وبدون كرة، وتؤكد دراسات التحليل الحركي للمدارس الشرقية والغربية على أهمية التحمل للاعب كرة القدم لزيادة حجم العمل المنجز (الجري المتنوع الشدة) أثناء المباراة، والذي يتراوح ما بين ١٠:١٣ كيلو متر ويزيد عند المستويات العليا في كثير من المباريات.

## \* القوة المميزة بالسرعة:

تعد القوة المميزة بالسرعة من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي في العديد من الأنشطة والفعاليات الرياضية.

كما يشير إليها (مفتي ابراهيم حماد، ١٩٩٨) بأنها "المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج كل من السرعة والقوة في حركة واحدة".

ويعرفها (كمال عبد الحميد ١٩٩٧) بأنها "قوة أقل من القصوى في سرعة أقل من القصوى وتتميز بالتكرار دون مدد انتظار لتجميع القوة".

وهذه القوة ضرورية جداً للاعب خماسي الكرة، وتظهر في حالات سرعة المراوغة وسرعة الانطلاق السريع، كذلك في القدرة على أداء المهارات المرافقة للسرعة.

ويرى الباحث فضلاً عما تقدم بأن القوة المميزة بالسرعة تظهر بصورة واضحة في أغلب حركات اللعب في خماسي كرة القدم وتتطلب اللعبة توافر هذه القدرة لدى اللاعب وخاصة عند أداء حركات متكررة تؤدي بسرعة وقوة عاليتين في آن واحد كالانتقال السريع لقطع الكرة من المنافس أو عند استخدام قوة أداء مصحوبة بتردد عال في أثناء الجري بالكرة.

ويوضح Greg gatz (٢٠٠٩) وطه قادر (٢٠١١) أن كثير من اللاعبين يمتلكون السرعة والقوة ولكن الدمج بينهما هو ما يميز اللاعب عن الآخر حيث أنها تعطي أفضلية تنافسية وأن لاعب الالخماسية يحتاج إلى إعداد بدني عالي يكون فيه التركيز على السرعة والقوة، فلا يمكن الوصول إلى القوة المميزة بالسرعة ما لم يكن هنالك بناء عضلي عالي وسرعة حركية كبيرة.