



## محاضرات في كرة القدم

### محاضرة رقم 1

اعداد : م.د حسين حمزه نجم (الاعداد البدني للاعبى كرة القدم)

م.م بلال عبد الحمزه

يقصد بالإعداد البدني جميع الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب، ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقاً لمقتضيات اللعبة، والإعداد البدني يهدف إلى تطوير صفات السرعة والقوة والتحمل والرشاقة والمرونة .. إلخ لدى اللاعب.

وتتطلب لعبة كرة القدم من اللاعبين بذل مجهود كبير وليس السبب في بذل هذا المجهود الكبير طول وقت المباراة (٩٠ دقيقة). وكبر مساحة الملعب، والمسافة الكبيرة التي يجريها اللاعب بين الهدفين مرات ومرات فحسب، ولكن هناك أيضاً عوامل أخرى نذكر منها:

\* طبيعة اللعبة التي تقتضى من اللاعب أن يقوم بحركات كثيرة مختلفة ومتنوعة أثناء المباراة نتيجة لتعدد المهارات الأساسية وتفرعها .

\* ما تتطلبه طبيعة اللعبة من تكرار قيام اللاعب ببدايات ركض سريعة ومفاجئة.

\* تتطلب اللعبة من اللاعب أن يكافح للاستحواذ على الكرة من المنافس أو الركض السريع للحاق بالكرة قبله.

\* تستدعى اللعبة أن يبذل اللاعب مجهوداً عصبياً كبيراً ناتجاً من سرعة تغير مكان الكرة، مع كثرة تغيير وتبديل اللاعبين لأماكنهم دفاعاً وهجومياً، نتيجة لاتساع الملعب مع دوام ذلك لفترة طويلة (90 دقيقة).

\* يضاف إلى ذلك أثر المحيط الخارجي (كالجمهور مثلاً) على الجهاز العصبي للاعب.