

(تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم)

اعداد : م.د حسين حمزه نجم

م.م بلال عبد الحمزه عزيز

محاضرة رقم 2

لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب إحدى الأعمدة الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية، والفترية، والسنوية، ولقد ارتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعاً واضحاً. وبمنظرة إلى لاعبي الكرة الآن مقارنة بما كانوا من سنوات، نجد أن صفاتهم البدنية قد نمت بطريقة ملحوظة.

إن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب والرجولة في الأداء والمهارة العالية في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هي اللياقة البدنية، أي تنمية الصفات البدنية للاعب

أهمية الإعداد البدني العام للاعب كرة القدم:

كما ذكرنا فإن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب خاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضاً مصاحباً للتدريب على المهارات الأساسية والتمرينات الخططية، وبذلك ترتبط اللياقة البدنية بالأداء المهاري والخططي والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءاً ثابتاً من برنامج التدريب طول العام. فأتثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة، والقوة والتحمل، والرشاقة، والمرونة العامة، أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل. وتعطى التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات.

وإذا قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنهما غير متناسبتين نظراً لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد. وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلاً لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضاً. ولقد ثبت علمياً أن السرعة لا تبقى ثابتة، بل إن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها، ومن هنا فقد أصبح لزاماً على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الأقل الاحتفاظ بها خلال فترة المباريات على نفس مستوى أدائها خلال فترة الإعداد.

ولقد أظهرت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلاً تتحسن أسرع إذا ما كان التدريب يشمل أيضاً تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت. وبالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالآثر السريع المطلوب كما يظن، لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعى هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عندما يهدف إلى تنمية صفة بدنية معينة بدرجة أكبر.

والإعداد البدني للاعب كرة القدم ينقسم إلى نوعين :

1. إعداد بدني شامل أو عام وفيه تعطى تمارين بنائية عامة بغرض وصول اللاعب إلى اللياقة البدنية العامة. ويمكن تنمية الصفات البدنية العامة للاعب من خلال ممارسة الأنشطة الآتية:

التمارين البدنية - الجمباز - ألعاب القوى - رفع الأثقال - كرة السلة - كرة اليد - الكرة الطائرة - ألعاب صغيرة ... إلخ.

2. إعداد بدني خاص وهو الإعداد البدني الذي يتعلق بتحسين الأداء الرياضي في كرة القدم - وفي هذا الإعداد يرتبط التدريب على المهارات والخطط بالتدريب على الصفات البدنية.

والتمارين هي الوسيلة الأساسية في الإعداد البدني. وتنقسم التمارين وفقا لذلك إلى:

1. تمارين عامة أو شاملة، وهي تؤدي بدون كرة قدم وتكون شاملة لكل الجسم.
2. تمارين خاصة بكرة القدم
3. تمارين المنافسة والمباريات.
4. تمارين الراحة الإيجابية.

ولا تعنى كلمة التمارين أن تكون تمارين بدنية بل إن مختلف الأنشطة الرياضية هي تمارين بنائية عامة.