

(الصفات البدنية للاعب كرة القدم)

اعداد : م.د حسين حمزه نجم

م.م بلال عبدالحمزه عزيز

محاضرة رقم 3

القوة العضلية :

القوة هي مقدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة، وقد تكون هذه للاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك ويعتبر الكثيرون أن القوة هي أساس كل تقدم في الأداء الرياضي للاعب.

تنمية القوة العضلية :

وتتطلب حركات لاعب الكرة أن يكون قويا، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة. يتطلب مجهوداً عضليا قويا وقوة دافعة وعند التدريب على القوة يجب أن نميز بين التمرينات التي تنمي.

(أ) القوة العظمى. (ب) تحمل القوة. (ج) القوة المميزة بالسرعة.

- فالقوة العظمى تؤدي بأوزان تساوى من ٨٠ - ١٠٠ / من قدرة اللاعب مع تكرار بسيط في مجموعات صغيرة وفترة راحة كبيرة بين كل مجموعة.

- أما القوة المميزة بالسرعة فتؤدي بحمل من ٤٠ - ٦٠ / وبأقصى سرعة، وتعطى قرب نهاية فترة الإعداد وتزداد سرعة هذه التمرينات حتى تتلاءم مع تحسن قوة اللاعب

- أما تمرينات تحمل القوة فتعطى بأثقال تساوى من ٦٠ - ٧٠ من قوة اللاعب وتكرر عدد أكثر من المرات للمجموعات مع فترة راحة قصيرة نوعا .

وتقسم تمرينات القوة من حيث الهدف إلى:

* تمرينات القوة العامة.

* تمرينات القوة الخاصة

ويجب الاهتمام بقوة عضلات الرجلين للاعب الكرة كأساس.

وفي فترة المباريات تعمل تمرينات القوة على تقوية قوة التصويب والوثب.

ويجب أن نلاحظ عند التدريب على القوة ما يأتي:

* لا بد أن يسبق تمرينات القوة الإحماء المناسب.

* لا بد أن يكون هناك فاصل من تمرينات الاسترخاء بين تمرينات القوة - كذلك تعقب تمرينات القوة تمرينات الاسترخاء.

* يجب أن يلاحظ عدم مبالغة الناشئين في قوتهم، فيجب أن يكون التدريب للناشئ متمشيا مع قوته الحقيقية وإلا ترتب على ذلك إصابات قد تضر المستقبل الرياضي للاعب.

(أ) قوة التصويب :

بجانب التمرينات بالكرات الطبية أو بالأثقال التي تقوى الجذع خاصة. يجب ان توجه تمرينات القوة لتحسين قوة التصويب عن طريق التمرينات التي تقوى العضلات المثنية والمادة للفخذ وعضلات سمانة الساق وعضلة الخياط بالإضافة إلى عضلات الجذع.

وهذه نماذج لبعض التمرينات

* التمرينات لغرض تقوية عضلات الرجلين وتعطى باستعمال كرات طبية أو أثقال أو زميل أو بدون ذلك.

* تمرينات الجذع بالكرات الطبية أو الأثقال

* التصويب باستعمال كرة ثقيلة.

* التصويب المتتالي لعدد من الكرات (من ١٠ إلى ١٥ كرة) بدون توقف ثم أخذ فترة راحة مناسبة ثم تكرار التمرين حتى تتعب العضلات الخاصة بالتصويب

(ب) القدرة على الوثب :

يلعب الوثب - وخاصة عند ضرب الكرة بالرأس - دوراً مهماً في المباراة. ويمكن التدريب على قوة الوثب عن طريق التمرينات البدنية التي تعطى العضلات المطاطية والأربطة المرنة اللازمة، بالإضافة إلى قوة العضلات التي تساعد على تحسين الوثب. وكذلك تعطى تمرينات ألعاب القوى للتدريب على الوثب أيضاً وتحسين توقيت الوثبة. وهذه نماذج لبعض تمرينات للتدريب على قوة الوثب.

* الوثب عالياً من الوقوف ثم من الحركة.

* الوثب عالياً في مجموعات مع وضع ثقل على الكتفين أو أكياس رمل.

* الوثب المتعالي عالياً داخل حفرة الرمل

* الوثب فوق الحواجز.

* الوثب في مجموعات مع تزايد عدد مرات التكرار في كل مجموعة عن التي قبلها .

* وضع كرة معلقة وأداء التمرين السابق مع محاولة ضرب الكرة بالرأس والتدرج في رفع الكرة عالياً .

* التمرين السابق مع أدائه من الجري.