

(الصفات البدنية للاعب كرة القدم)

اعداد : م.د حسين حمزه نجم

م.م بلال عبد الحمزه عزيز

محاضرة رقم 5

الرشاقة:

هي قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه واتجاهه في إيقاع سليم سواء على الأرض أو في الهواء. وفي كرة القدم يمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدرة اللاعب على استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة انسيابية. ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد أو التغيير من مهارة إلى أخرى، أو التغيير من سرعته واتجاهه. ولتنمية الرشاقة يقوم المدرب بتدريب اللاعب على المهارات الأساسية تحت ظروف مختلفة ومع ذلك ينبغي أن يراعى المدرب الآتي:

1. دوام إضافة التمرينات أو المهارات الجديدة للاعب.
 2. الإكثار من التمرينات المركبة والتجديد والتنوع في ربط المهارات.
 3. تغيير الظروف عند أداء التمرينات.
- وتعلم الرشاقة يلقي عبئاً على الجهاز العصبي المركزي. لذلك لا تعطى تمرينات الرشاقة عند شعور اللاعب بالتعب.

وتعتبر المهارة هي مقدرة اللاعب على أداء الحركة التي تقوم بها أطراف جسمه بطريقة متقنة في سرعة وسهولة. وتظهر رشاقة ومهارة اللاعب الممتاز أثناء منافسته الخصم في الاستحواذ على الكرة، كما تظهر في مقدرته على سرعة الأداء للحركة بدقة تحت ضغط ظروف اللعب المختلفة.

وتلعب التمرينات البدنية دوراً كبيراً في تنمية الرشاقة والمهارة لدى لاعب كرة القدم.

نماذج لبعض التمرينات الرياضية لتنمية الرشاقة العامة:

- * الألعاب الصغيرة.
 - * كرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد.
 - * الجمباز الأرضي والتمرينات على الصندوق والحصان والمهر وخلافه.
 - * الألعاب الأكر وبآتية.
- ولتحسين الرشاقة والمهارة الخاصة بالكرة تعطى التمرينات الآتية على سبيل المثال:
- * تمرينات فنيه إجبارية.
 - * السيطرة على الكرة.
 - * تمرينات توازن الكرة على الرأس أو الفخذ أو القدم.

* التمرينات الصعبة لتعليم المهارات الأساسية مثل التصويب المباشر من الكرات العالية أو الوثب أماما لضرب الكرة نصف العالية بالرأس.

* الجري المتعرج بالكرة بين أعلام (زكراك).

* تمرينات تعليم الخداع بالجدع

وتؤدي تمرينات الرشاقة طوال العام في جميع فترات التدريب الثلاث، ولكن يلاحظ أن تكون هذه التمرينات بالكرة أثناء فترة المباريات