

٢- الفصل الثاني (Chapter Second) الإعداد البدني

ثبت محتويات الفصل الثاني

المحاضرة الثالثة (The third lecture) : الإعداد البدني : القوة

٢- الإعداد البدني Preparation bodily

١-٢ مفهوم الإعداد البدني

٢-٢ الهدف من الإعداد البدني للاعب كرة القدم

٣-٢ أقسام الإعداد البدني

١-٣-٢ الإعداد البدني العام Public bodily Preparation

٢-٣-٢ الإعداد البدني الخاص Special bodily Preparation

٤-٢ الصفات والقدرات البدنية في لعبة كرة القدم

١-٤-٢ القوة Strength

المحاضرة الرابعة Fourth lecture

٢-٤-٢ السرعة Velocity

المحاضرة الخامسة Fifth lecture

٣-٤-٢ المطاولة Stamina

٥-٤-٢ المرونة Flexibility

٦-٤-٢ الخفة والرشاقة Elegance and agility

٧-٤-٢ القفز Jumping

The third lecture المحاضرة الثالثة

٢- الأعداد البدني Preparation bodily

١-٢ مفهوم الإعداد البدني

٢-٢ الهدف من الأعداد البدني للاعب كرة القدم Aim from Preparation bodily

٢-٣ أقسام الإعداد البدني

❖ يقسم الأعداد البدني قسمين :-

Public bodily Preparation الأعداد البدني العام ١-٣-٢

Special bodily Preparation الأعداد البدني الخاص ٢-٣-٢

٢-٤ الصفات والقدرات البدنية في لعبة كرة القدم

Strength ١-٤-٢ القوة

الفصل الثاني : المحاضرة الثالثة

٢- الإعداد البدني Preparation bodily

١-٢ مفهوم الإعداد البدني

يعد الإعداد البدني أساس لنواحي اللعبة الأخرى، تتطلب ممارسة لعبة كرة القدم امتلاك اللاعب العديد من القدرات البدنية ، من هنا نلاحظ الكثير من المدربين يعطي أولوية للإعداد البدني لان أي قصور فيه يكون له بالغ الأثر على أداء المهارات الفنية وإنجاز الواجبات الخطئية بشكل صحيح.

على المدرب هنا أن يراعي حالات الملل التي تصيب لاعبيه من أعباء الحمل التدريبي خاصة التمارين التي تؤدي بدون كرات في مراحل الإعداد البدني الأولى حيث نلاحظ إن اللاعبين يحسون بالمتعة أكثر فيما لو نفذوا التمارين بالكرات وهذا لا يلغي أهمية وضرورة الإعداد بدون كرات.

يعد الإعداد البدني أحد الأسس الهامة للنجاح والتقدم في لعبة كرة القدم، إذ أن مهارات اللعبة وخططها والناحية البدنية والإعداد النفسي والمعنوي والتربوي العالي هي عوامل يكمل كل منها الآخر .

علينا قبل كل شيء البدء باللياقة البدنية (Fitness) العامة المتنوعة لنمو الجسم وتكيفه (Adaptation) وذلك من خلال تمارين متنوعة وذات أغراض متعددة لتحقيق الإعداد البدني العالي المستوى والذي سيكون السبب الرئيس لتحقيق النتائج الإيجابية وبناء اللياقة الخاصة بلاعب كرة القدم مستقبلا.

٢-٢ الهدف من الإعداد البدني للاعب كرة القدم Aim from Preparation bodily

إن ممارسة لعبة كرة القدم تتطلب امتلاك اللاعب القدرة على الركض (running) والقفز (jumping) وأداء حركات أساسية مهمة خلال المباراة وبأشكال متنوعة حيث نلاحظ إن اللاعب ينفذ عشرات الانطلاقات السريعة وفي عرض الملعب وطوله وهذه السرعات تختلف بحسب

الواجب الخططي (التكتيكي) إذا ما علمنا إن لعبة كرة القدم لا تعتمد على الركض والقفز فقط بل تتطلب تنفيذ واجبات فنية وخططية (تكتيكية) باستخدام أمثـل لعناصر اللياقة البدنية وطيلة مدة زمن المباراة.

٢-٣ أقسام الإعداد البدني

❖ يقسم الأعداد البدني قسمين :-

٢-٣-١ الأعداد البدني العام Public bodily Preparation .

٢-٣-٢ الأعداد البدني الخاص Special bodily Preparation .

٢-٣-١ الأعداد البدني العام Public bodily Preparation

يعد الاعداد البدني العام الأساس للأعداد البدني الخاص، إن التمارين الخاصة بالأعداد البدني العام هي مجموعة تمارين حركية تعمل بكافة الاتجاهات لزيادة قابلية جسم اللاعب وإيجاد أسس يستند عليها اللاعب عند ادائه للمهارات وتطبيق الخطط الموضوعه له. يبدأ الأعداد البدني العام بواسطة العاب وتمرينات مختلفة كتمارين الركض لمسافات مختلفة وتمارين جمناستك وتمارين مع الأجهزة والألعاب الصغيرة والتدريبات مع الكرات.

• هدف الاعداد البدني العام

يهدف الأعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية والتكيفات الفسيولوجية وكما يلي :-

- الصفات البدنية الأساسية الضرورية (القوة ، السرعة ، المطاولة ، المرونة ، الخفة والرشاقة ، القفز) لدى لاعب كرة القدم بشكل متزن وشامل.
- القدرات الحركية الأساسية : تشمل (رشاقة ، توازن ، تصرف حركي ، دقة، تصور حركي ، إبداع ، الذكاء الميداني) وهذه الصفات ضرورية جدا للوصول إلى الإنجاز العالي.

- **التكيفات الوظيفية (الфизиولوجية)** : إن الغرض من الأعداد البدني العام هو الوصول بالللاعب إلى التكيف (Adaptation) لحمل التدريب وتحسين قابلية عضلات وأعضاء الجسم المختلفة (جهاز القلب والدوران ، الجهاز التنفسي ، الجهاز العصبي...الخ).

❖ إن تدريب تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية والتكيفات الوظيفية : آفة الذكر يعد عملاً مستمراً وهذه الصفات ترتبط مع بعضها ارتباطاً وثيقاً، وإن حدث تحسن في إحدى الصفات يساعد ذلك في تنمية الصفات الأخرى وبدرجة معينة يسمى ذلك نقل أثر التدريب.

٢-٣-٢ الأعداد البدني الخاص Special bodily Preparation

يعد الأعداد البدني الخاص مكملاً للأعداد العام ، فهو يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية التي ترتبط بعملية تنمية (المهارات الحركية)، أي المهارات الأساسية للعبة ومنها (ركل الكرة، المناولة، الدرجة، التهديف...الخ) لدى لاعب كرة القدم حيث إن امتلاكه لصفات بدنية عالية تؤهله لإتقان المهارات الحركية الأساسية، مثلاً لإتقان مهارة التهديف لابد من امتلاك صفة القوة (أي قوة عضلات الرجلين) وهكذا يجب ان يمتلك بقية الصفات والقدرات البدنية والمهارية الأخرى.

وأيضاً يجب أن يمتلك لاعب كرة القدم مستوى عالٍ من (الكفاءة الفسلجية والنفسية **qualification physiologic and psychological**) حتى يُظهر إمكانياته البدنية أثناء المباراة إلى الحد الأقصى.

الأعداد البدني الخاص يشمل المتطلبات والالتزامات البدنية كافة للاعب كرة القدم حيث يجب أن تتوفر مجموعة كبيرة من القدرات البدنية (**bodily ability**) وفي مقدمتها القوة والسرعة والمطاولة كأسس مهمة للياقة إضافة إلى المهارة والمرونة والقفز.

٢-٤ الصفات والقدرات البدنية في لعبة كرة القدم

Strength	١-٤-٢ القوة
Velocity	٢-٤-٢ السرعة
Stamina	٣-٤-٢ المطاولة
Flexibility	٥-٤-٢ المرونة
Elegance and agility	٦-٤-٢ الخفة والرشاقة
Jumping	٧-٤-٢ القفز

٢-٤-١ القوة Strength

تعرف القوة بأنها التغلب على مقاومة معينة سواء كان (وزن الجسم، الرياح، الماء، أوزان إضافية)، والقوة صفة أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وللقوة أهمية كبيرة في الإنجاز والتفوق في اللعب، وتعد القوة من العوامل والمتطلبات الجسمية المهمة للإنجاز.

٢-٤-١-١ تطوير القوة The Strength development

تتطلب كرة القدم نشاطاً بدنياً يزيد من قوة اللاعب ككل ويقوي كل عضلاته، للقوة العضلية اثر فعال في العمل سواء مع الكرة أو بدونها، على اللاعب امتلاك أقسام وأشكال القوة المختلفة أثناء التهديد والمهاجمة والتمرير بأنواعه ولعب الكرة بالرأس وفي الركض المتنوع، وكلما زادت المقاومات على اللاعب تطلب ذلك منه أداء قدر كبير من القوة وإشراك أكبر عدد من المجامع العضلية للتغلب على هذه المقاومات.

يجب مراعاة أن تكون عملية تدريب القوة تواكب تمارين اللياقة والسرعة والتدريبات الخطئية، ويجب ملاحظة التدرج في زيادة المجهود العضلي في الوحدات التدريبية.

❖ في تدريب القوة يكون التركيز على الجزء العلوي والسفلي من جسم اللاعب، كما هو موضح

أدناه:-

• تدريب الجزء العلوي من الجسم

يجب على لاعب كرة القدم القيام بتمارين تزيد من اللياقة البدنية للجزء العلوي من جسمه (الذراعين والكتفين) حتى يتمكن من التعامل مع مجريات ومتغيرات التي تحدث أثناء اللعب، وتدريب هذا الجزء من جسم اللاعب يزيد من قوة الذراعين والكتفين، ومن أمثلة هذه التمارين على سبيل **المثال**: تمارين قفز الحبل في صالة الألعاب الرياضية، وتمارين المقاومات باستخدام الادوات الحديدية أو الأجهزة.

• تدريب الجذع والجزء السفلي من الجسم

تشمل على تدريب الجذع (البطن والظهر والجانبين) وعضلات الفخذ والساق، حتى تتكون لديها قدرة كبيرة على تحمل الجري لفترات طويلة ومسافات طويلة، وهناك العديد من التمارين تهدف بدورها إلى تدريب الجذع والجزء السفلي من جسم اللاعب، ومن أمثلة هذه التمارين على سبيل **المثال**: تمارين البطن والظهر والجانبين وتمارين القرفصاء ذات الساق الواحدة وتمارين الضغط على الساق وتمارين أربطة وأوتار الركبة.

٢-٤-١-٢ الأسس العامة لتدريب القوة

• عند تدريب القوة وتنميتها تراعى الأسس العامة التالية :-

١- تستخدم تمارين تنمية القوة على وفق درجة الإثارة المطلوبة، وعلى وفق عُمر اللاعب، ومقدرته العضلية عند اختيار الأجهزة والأدوات التي تستخدم عند تنفيذ التمارين.

٢- يجب اختيار التمارين التي تشترك فيها معظم عضلات الجسم.

إذا كان الغرض تطوير القوة العامة من المفيد استخدام الأثقال بأنواعها وكذلك تمارين الجمناستيك مثل المتوازي والعقلة والسلاالم والمصاطب والحبال، أما إذا كان الغرض تطوير القوة الخاصة يُستخدم التدريب الدائري بحمل متوسط ومتدرج من الحمل القليل إلى الكبير وفيه يؤدي اللاعب مجموعة مختلفة من التمارين وكل تمرين يهدف لتطوير مجموعة عضلية تختلف عن الأخرى.

٣- يجب التنوع في اختيار الأجهزة المستخدمة في التدريب ، وأيضاً التنوع في طرائق التدريب.

٤- الاهتمام بسرعة الأداء أثناء التمارين ، فتمارين القوة المميزة بالسرعة يجب أن تؤدي بسرعة بينما تمارين الأجهزة ورفع الأثقال يجب أن تؤدي ببطيء.

٢-٤-١-٣ تطبيقات تمارين لتطوير القوة (تمارين القوة العامة والقوة الخاصة).

أولاً- التمرينات البدنية لتطوير القوة العامة. (تهدف إلى التقوية العامة لأكثر عضلات الجسم)

ت	الوضع الابتدائي مع وصف التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين التمارين	عدد المراجع	الراحة بين المراجع	صورة توضيحية للتمرين
١.	وضع الاستناد الأمامي - ثني الذراعين ومدهما. الهدف : تقوية عضلات الذراعين.	٥ مرة	٣٠ ثا	٥	١ د	
٢.	وضع الوقوف فتحاً - حمل الشفت (البار) على الكتفين - حني الجذع لمستوى الحوض ورفعها الى وضع البداية. الهدف تقوية عضلات الجذع.	٣ مرة	٣٠ ثا	٣	١ د	
٣.	وضع الوقوف فتحاً المسافة بين القدمين بعرض صدر اللاعب - مسك الشفت - حني الجذع للأمام - سحب الشفت (البار) نحو صدر اللاعب. الهدف : تقوية عضلات الجذع والذراعين.	٣ مرة	٣٠ ثا	٣	١ د	
٤.	وضع الوقوف فتحاً المسافة بين القدمين بعرض الكتفين - الشفت (البار) على الكتفين - النزول نصف دبري والصعود. الهدف: تقوية عضلات الساقين.	٣ مرة	٣٠ ثا	٣	١ د	
٥.	وضع الوقوف المسافة بين القدمين بعرض الصدر - الشفت (البار) على صدر اللاعب - النزول دبري كامل. الهدف: تقوية عضلات الساقين.	٣ مرة	٣٠ ثا	٣	١ د	

٢- الفصل الثاني (الإعداد البدني) - المحاضرة الثالثة : الإعداد البدني : القوة م.م مصطفى بحر موسى

	د ١	٣	٣٠ ثا	٣ مرة	٦. وضع الاستعداد لرفع الشفت (البار) - رفع الشفت (البار) الى مستوى الحوض والرجوع للوضع البداية. الهدف : تقوية عضلات الساقين.
	د ١	٣	٣٠ ثا	٣ مرة	٧. وضع الوقوف المسافة بين القدمين بعرض الصدر - حمل الشفت (البار) على امتداد الذراعين - رفع الشفت (البار) لمستوى صدر اللاعب وخفضه. الهدف تقوية عضلات الذراعين.
	د ١	٥	٣٠ ثا	٥ مرة	٨. وضع الاستلقاء على الظهر - ومد الذراعين إلى الجانبين - رفع الساقين إلى الأعلى وخفضهما بزاوية ٩٠ ،التحكم بالزوايا. الهدف تقوية عضلات الجذع.
	د ١	٥	٣٠ ثا	٥ مرة	٩. وضع الوقوف - تمرين الركض والقفز الجانبي على السلالم الأرضية . زيادة طول السلم واتجاه الركض مع كل تكرار. الهدف: تقوية عضلات الساقين.
	د ١	٥	٣٠ ثا	٥ مرة	١٠. وضع الاستلقاء على الظهر- اليدين ممدودتان بجانب الجسم- رفع الرجلين بشكل مستقيم الى مستوى زاوية ٤٥ من مفصل الحوض وخفضهما الى وضع البداية. تغيير الزوايا مع كل تكرار. الهدف : تقوية عضلات الجذع

ثانيا- تمارين القوة الخاصة بلاعبي كرة القدم

ت	الوضع الابتدائي مع وصف التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين التمارين	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	صورة توضيحية للتمرين
١.	وضع الاستلقاء - انثناء الركبتين - رفع الجذع ورمي الكرة الطبية زنة ١ كلغم للأمام. الهدف : تقوية عضلات الجذع والذراعين	٥ مرة	٣٠ ثا	٥	د ١	
٢.	وضع الوقوف- مسك الكرة الطبية زنة ١كلغم - الذراعين الممدودتين فوق الرأس خفض الجسم نصف دبري والعودة للوضع الابتدائي. الهدف : تقوية عضلات الرجلين والذراعين	٥ مرة	٣٠ ثا	٥	د ١	

٢- الفصل الثاني (الإعداد البدني) - المحاضرة الثالثة : الإعداد البدني : القوة م.م مصطفى بحر موسى

	<p>د ١</p>	<p>5</p>	<p>٣٠ ثا</p>	<p>5 مرة</p>	<p>٣. وضع الوقوف المعاكس مع الزميل- مسك الكرة الطبية زنة ١كلغم - لف الجذع وتسليم الكرة للزميل الذي يستلمها ويلف للاتجاه الاخر ويسلمها للزميل الأول. الهدف : تقوية عضلات الجذع والذراعين</p>
	<p>د ١</p>	<p>٥</p>	<p>٣٠ ثا</p>	<p>٥ مرة</p>	<p>٤. وضع الاستلقاء - الذراعان ممدودتان باستقامة- حمل الكرة الطبية زنة (١ كلغم) - رفع الجذع وثني الركبتين ورمي الكرة لأقصى مسافة. الهدف تقوية عضلات الجذع والذراعين</p>
	<p>د ١</p>	<p>٥</p>	<p>٣٠ ثا</p>	<p>٥ مرة</p>	<p>٥. وضع الانبطاح - الذراعان خلف الرأس- حمل الكرة الطبية زنة (١ كلغم) بالقدمين - رفع الرجلين وايصال الكرة للزميل. الهدف : تقوية عضلات الجذع والرجلين</p>
	<p>د ١</p>	<p>٣</p>	<p>٣٠ ثا</p>	<p>٣ مرة</p>	<p>٦. وضع الوقوف- مسك الكرة الطبية زنة ١كلغم - رمي الكرة لأبعد مسافة بنفس أداء رمية التماس. الهدف : تقوية عضلات الجذع والذراعين</p>
	<p>د ١</p>	<p>٣</p>	<p>٣٠ ثا</p>	<p>٣ مرة</p>	<p>٧. وضع الوقوف- مسك الكرة الطبية زنة ١كلغم - رمي الكرة للأمام لأبعد مسافة مع مد كامل للذراعين الممدودتين العوده للوضع الابتدائي. الهدف : تقوية عضلات الجذع والذراعين</p>
	<p>د ١</p>	<p>٥</p>	<p>٣٠ ثا</p>	<p>٥ مرة</p>	<p>٨. وضع الوقوف- مسك الكرة الطبية زنة ١كلغم - تقويس الجذع للخلف للذراعين الممدودتين فوق الرأس - رمي الكرة لأبعد مسافة. الهدف : تقوية عضلات الجذع والذراعين</p>
	<p>د ١</p>	<p>٥</p>	<p>٣٠ ثا</p>	<p>٥ مرة</p>	<p>٩. وضع الوقوف - رمي كرة القدم إلى الأعلى- لمس الأرض بالأصابع ثم مد الجسم للأعلى لمسك الكرة في الهواء قبل سقوطها إلى الأرض. الهدف: تقوية عضلات الجذع والذراع.</p>

٢- الفصل الثاني (الإعداد البدني) - المحاضرة الثالثة : الإعداد البدني : القوة م.م مصطفى بحر موسى

	د ١	٥	٣٠ ثا	٥ مرة	وضع الوقوف- مسك الحبل المطاط باحد الذراعين - مد الذراع للجانب لأبعد زاوية. الهدف : تقوية عضلات الذراعين	١٠
	د ١	٥	٣٠ ثا	٥ مرة	وضع الجلوس الطويل- الرجلان مرفوعتان سوية بزاوية (٤٥) - دحرجة الكرة باليدين وإمرار الكرة من تحت الرجلين. الهدف : تقوية عضلات الجذع والذراعين	١١
	د ١	٥	٣٠ ثا	٥ مرة	وضع الجلوس الطويل - حمل الكرة بين الرجلين - تدوير الرجلين دوائر صغيرة ثم تكبير الهدف : تقوية عضلات الجذع والرجلين	١٢