

تكملة ٢ - الفصل الثاني (الإعداد البدني)

المحاضرة الخامسة (Fifth lecture) (المطاولة والرشاقة والقفز)

٢-٤-٣ المطاولة Stamina

٢-٤-٣-١ تعريف المطاولة

٢-٤-٣-٢ تطبيقات تمارين لتطوير المطاولة (المطاولة العامة ومطاولة لاعب كرة القدم الفردية والمطاولة الفرقية).

٢-٤-٤ المرونة الحركية Flexibility

٢-٤-٤-١ تعرف المرونة

٢-٤-٤-٢ أهمية المرونة الحركية

٢-٤-٤-٣ متطلبات اختيار تمارين المرونة

٢-٤-٤-٤ تمارين لتطوير المرونة.

٢-٤-٥ الرشاقة (الخفة) Elegance and agility

٢-٤-٥-١ تعريف الرشاقة (الخفة)

٢-٤-٥-٢ تمارين تنمية الرشاقة (الخفة) لدى لاعب كرة القدم.

٢-٤-٦ القفز والوثب Jumping

المحاضرة الخامسة (Fifth lecture) (المطاولة والرشاقة والقفز)

٢-٤-٣ المطاولة Stamina

٢-٤-٣-١ تعريف المطاولة : تعرف المطاولة بأنها قابلية مقاومة الأجهزة العضوية للتعب أثناء أداء التمارين الرياضية لفترة طويلة.

إن تمارين تطوير المطاولة مهمتها تطوير جهازَي الدوران والتنفس كونهما المعتمد عليهما في تنفيذ الفعاليات طويلة الأمد، ويحتاج لاعب كرة القدم لتطوير مطاولة السرعة لمساعدته بتنفيذ المهم الحركية السريعة.

٢-٤-٣-٢ تطبيقات تمارين لتطوير المطاولة (المطاولة العامة ومطاولة لاعب كرة القدم الفردية والمطاولة الفرعية).

❖ تطبيقات تمارين لتطوير المطاولة العامة.

ت	الوضع الابتدائي مع وصف التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين التمارين	عدد المراجع	الراحة بين المراجع
١	الوقوف، الركض المتوسط (2-3) مرات متتالية حول الملعب .	٥	١ د	٣	١ د
٢	الوقوف، الركض المستمر (300-400م) بشدة قليلة (هرولة) .	٥	١ د	٣	١ د
٣	الوقوف، الركض (3 × 100م) مع الراحة حتى رجوع النبض إلى (20ض/د) بين التكرارات.	٣	١ د	٣	١ د
٤	الوقوف، الركض (3 × 20م) مع الراحة حتى رجوع النبض إلى (20ض/د) بين التكرارات.	٣	٢ د	٣	٢ د
٥	الوقوف، الركض (3 × 50م) مع الراحة حتى رجوع النبض إلى (20ض/د) بين التكرارات.	٣	٢ د	٢	٢ د

تكملة الفصل الثاني (الإعداد البدني) : المحاضرة الخامسة : تكملة الصفات البدنية (المطاولة والرشاقة

والقفز) م.م مصطفى بحر موسى

❖ تمارين التدريب على المطاولة الفردية للاعب كرة القدم

ت	الوضع الابتدائي مع وصف التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين التمارين	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع
١	الوقوف، يقوم اللاعب (أ) بالركض المستقيم بالكرة لقطع مسافة (٥٠م).	٥	١	٣	١
٢	الوقوف، يقوم اللاعبان (أ، ب) بالركض المستقيم بالكرة واللعب الثنائي بالتمرير المرتد بينهما (١٠ تمريرات) لقطع مسافة (٥٠م) .	٥	١	٣	١
٣	الوقوف، يقف اللاعبان (أ، ب) على خط مستقيم المسافة بينهما (١٠م)،يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة إلى أمام زميله اللاعب (ب) المنطلق للأمام لمسافة (٥٠م) ويستلم الكرة ويعيد تمريرها إلى زميله اللاعب (ب) الذي ينطلق موازياً لزميله (أ) ، وهكذا يتبادل اللاعبان التمرير لقطع مسافة (٥٠م).	٣	١	٣	١
٤	الوقوف، يقوم اللاعبين (أ، ب، ج) بالركض المستقيم بالكرة وتبادل التمريرات بينهم، لقطع مسافة (٦٠م) .	٣	١	٣	١
٥	الوقوف، يقوم اللاعبين (أ، ب، ج) بالركض المستقيم بالكرة وتبادل التمريرات بينهم، لقطع مسافة (٥٠م) .	٣	١	٣	١

تكملة الفصل الثاني (الإعداد البدني) : المحاضرة الخامسة : تكملة الصفات البدنية (المطاوله والرشاقه)

والقفز) م.م مصطفى بحر موسى

❖ تمارين التدريب على المطاوله الفرقيه (تدريب المطاوله بشكل جماعي)

ت	الوضع الابتدائي مع وصف التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين التمارين	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع
١	الوقوف، يقف اللاعبان (أ، ب) بشكل مستقيم المسافة بينهما (٥م)، تتابع تمرير الكرة الثاني بينهما، لمسافة (٥٠م) مع التبديل بين الركض السريع والخفيف كل (١٠م).	٥	١	٣	١
٢	الوقوف، يقف اللاعبان (أ، ب) بشكل مستقيم المسافة بينهما (٥م)، تتابع التمرير الثاني مع اثنين من اللاعبين، أو التمرير المائل بثلاثة لاعبين لمسافة (٦٠م) مع التبديل بين الركض السريع والخفيف كل (١٠م).	٥	١	٣	١
٣	الوقوف، يقف اللاعبان (أ، ب) بشكل مستقيم المسافة بينهما (٥م)، يقوم اللاعب (أ) بالركض ودرجة الكرة من نقطة ركلة البداية ليصل إلى قوس دائرة وسط الملعب ومن ثم يقوم بمناولة الكرة إلى اللاعب (ب) الواقف على الخط الجانبي تقريبا ليقوم بدرجة الكرة بين (٥) موانع المسافة بين مانع وخر (٥م) ، ليمر الكرة مرة تحتها ومرة فوقها مرة أخرى ، ثم يناول الى اللاعب (أ) الذي يستلم الكرة ويهدف.	٣	١	٣	١
٤	الوقوف، اللعب داخل منطقة الجزاء (٣ لاعبين ضد ٣ لاعبين) لمدة (٥ دقائق) ومن ثم راحة (دقيقة)	٣	١	٣	١

تكملة الفصل الثاني (الإعداد البدني) : المحاضرة الخامسة : تكملة الصفات البدنية (المطاولة والرشاقة

والقفز) م.م مصطفى بحر موسى

				واحدة) وحسب تعليمات يضعها المدرب .	
د ١	٣	د ١	٣	الوقوف، اللعب داخل منطقة الجراء (٦ لاعبين ضد ٦ لاعبين) لمدة (٤ دقائق) ومن ثم راحة (دقيقة واحدة) وحسب تعليمات يضعها المدرب.	٥

٢-٤-٤ المرونة الحركية Flexibility

٢-٤-٤-١ تعرف المرونة : بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة في اللعبة لمدى واسع.

٢-٤-٤-٢ أهمية المرونة الحركية

١. تقلل نسبة الإصابات.
٢. أداء الحركة بطريقة سهلة مما يؤخر ظهور التعب.
٣. تسهم في السرعة في تعلم المهارات الحركية .
٤. تعمل على إعداد اللاعب إعدادا جيدا بجانب الصفات البدنية الأخرى.

٢-٤-٤-٣ متطلبات اختيار تمارين المرونة

• عند اختيار تمارين المرونة يجب مراعاة الآتي :-

١. أن تعمل التمارين على الارتقاء بالمدى الحركي للمفاصل عن طريق المدى الواسع للأرجحات.
٢. يجب أن يكون التقدم بمدى الأرجحات للحركة المختلفة تدريجيا لإمكان وصولها لأقصى مدى ممكن.
٣. ربط تمارين المرونة بتمارين القوة ، مما يعمل على التنمية الشاملة للجهاز الحركي للجسم .
٤. يجب مراعاة التدريب على المرونة الخاصة .
٥. تكون التمارين على شكل مجموعات يكرر التمرين (١٠-١٥ مرة) ويمكن تكرار المجموعة من (٣-٥ مرات) مع ملاحظة التقدم التدريجي للمدى الحركي مع مراعاة فترات الراحة .
٦. الإقلال من إعطاء تمارين المرونة في حالة وصول اللاعب إلى درجة عالية من المرونة.

تكملة الفصل الثاني (الإعداد البدني) : المحاضرة الخامسة : تكملة الصفات البدنية (المطاولة والرشاقة

والقفز) م.م مصطفى بحر موسى

٧. الحذر عند إعطاء تمارين المرونة في حالة شعور اللاعب بالتعب والإرهاق ، لان العضلات مازالت بحاجة إلى التخلص من فضلات عملية الاحتراق والتزود بالدم ، وان الاستمرار بالتمارين في هذه الحالة يولد ضغطا على الشعيرات الدموية وبالتالي تعيق العضلة من إمكانية تخلصها من حامض اللاكتيك .

٢-٤-٤-٤ تمارين لتطوير المرونة

ت	الوضع الابتدائي مع وصف التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين التمارين	عدد المجموع	الراحة بين المجموع
١	الجلوس الطويل، مد الجذع للأمام ولمس ابهام القدمين بأصابع اليدين.	٥	١	٥	١
٢	الوقوف، لف ودوران الجذع لليمين واليسار.	٥	١	٣	١
٣	الوقوف، المشي والركض مع تقاطع الرجلين (خطوات طويلة وقصيرة وبالتبادل) مسافة (١٠م).	٥	١	٣	١
٤	الوقوف، الركض وعمل دوائر بالرجلين في أشكال مختلفة.	٣	١	٣	١
٥	الوقوف، الركض وعمل المرجحة الجانبية العالية للرجلين إلى الجانب المقابل للمس اليدين مع رفع الذراعين عاليا بشكل مائل.	٥	١	٣	١

٢-٤-٥ الرشاقة (الخفة) Elegance and agility

٢-٤-٥-١ تعريف الرشاقة (الخفة) : تعرف الرشاقة (الخفة) بأنها قابلية اللاعب على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم وبشكل اقتصادي.

تكملة الفصل الثاني (الإعداد البدني) : المحاضرة الخامسة : تكملة الصفات البدنية (المطاولة والرشاقة والقفز) م.م مصطفى بحر موسى

تظهر الرشاقة لدى لاعب كرة القدم في أداء حركات لعب الكرة بالرأس وحركات السيطرة على الكرة بالقدمين والتهديف، ترتبط الرشاقة بالسرعة مع دقة وسلامة الأداء، ولها ارتباط بصفات القوة والمطاولة.

- إن التمارين الأكثر تعقيدا للرشاقة تؤدي إلى تسليط عبأ كبيرا على الجهاز العصبي المركزي مما يؤدي إلى ظهور التعب السريع وإرهاق اللاعب نفسيا وبدنيا ، وعليه يجب الحذر عند تدريب الرشاقة في حالات التعب أو بعد تمارين عالية الشدة.

٢-٤-٥-٢ تمارين تنمية الرشاقة (الخفة) لدى لاعب كرة القدم.

ت	الوضع الابتدائي مع وصف التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين التمارين	عدد المراجع	الراحة بين المراجع
١	الوقوف، الركض وأداء تمارين الدرجة الأمامية والخلفية.	٥	١ د	٣	١ د
٢	الوقوف، تمارين القفز مع الدوران، والقفز أماماً وخلفاً من فوق الكرة .	٥	١ د	٣	١ د
٣	الوقوف ، من الركض القفز فوق المانع .	٣	١ د	٣	١ د
٤	الوقوف، الركض المتعرج (الزكزاك) ما بين الشواخص .	٣	١ د	٣	١ د
٥	الوقوف، الركض بالكرة مع الدوران المتتالي في مسافة قصيرة .	٥	١ د	٣	١ د
٦	الوقوف، لعب كرة قدم في ساحة صغيرة .	٥	١ د	٣	١ د

٢-٤-٦ القفز والوثب Jumping

تعريف القفز والوثب : القفز والوثب من المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة، القفز أحد الصفات التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم لاستخدامها في حالات ومواقف متعددة من اللعب مثل الارتقاء عاليا للوصول إلى الكرة لركلها أو إخمادها أو لعبها بالرأس أو القفز فوق

تكملة الفصل الثاني (الإعداد البدني) : المحاضرة الخامسة : تكملة الصفات البدنية (المطاولة والرشاقة

والقفز) م.م مصطفى بحر موسى

زميل أو لاعب منافس ساقط على الأرض أو لقطع الكرة من اللاعب المنافس ، وكذلك قفزات حارس المرمى لالتقاط أو أبعاد الكرات.

لا بد من ارتباط الوثب بالتوقيت الصحيح مع ركل أو لعب الكرة، وان قوة الوثب عند اللاعب تنمو بشكل بطيء الأمر الذي يدعو إلى التأكيد على تمارينات الوثب من الثبات ومن الحركة .

انتهى الفصل الثاني (الإعداد البدني)