أساليب التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم:

تتنوع أساليب التدريب في كرة القدم وتتعدد، إلا أنها جميعا تصب في تحقيق هدف واحد، ألا وهو تطوير مهارات اللاعبين وقدراتهم البدنية والفنية والتكتيكية والنفسية. وتشمل هذه الأساليب

1. الاعداد البدني يُركز على تعزيز اللياقة البدنية للاعب، وتحسين قدرته على التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والتوازن.

2 الاعداد المهاري أو الفني: يُعنى بتطوير مهارات اللاعب في التحكم بالكرة، والتمرير، والتسديد والمراوغة، والراسيات، وغيرها من المهارات الفردية.

3 الاعداد التكتيكي: يُركز على تعليم اللاعبين كيفية اللعب الجماعي، وتنظيم اللعب، والتكيف مع مختلف خطط اللعب، وفهم أدوارهم داخل الملعب.

4 الاعداد النفسي (المعرفي): يُساعد اللاعبين على تعزيز ثقتهم بأنفسهم، وتحسين تركيزهم، وتطوير قدرتهم على التحكم في مشاعرهم، والتعامل مع الضغوطات النفسية.

الإعداد البدني بكرة القدم

يقصد بالإعداد البدني جميع الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب، ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقاً لمقتضيات اللعبة، والإعداد البدني يهدف إلى تطوير صفات السرعة والقوة والتحمل والرشاقة والمرونة .. إلخ لدى اللاعب.

وتتطلب لعبة كرة القدم من اللاعبين بذل مجهود كبير وليس السبب في بذل هذا المجهود الكبير طول وقت المباراة (٩٠) دقيقة). وكبر مساحة الملعب، والمسافة الكبيرة التي يجريها اللاعب بين الهدفين مرات ومرات فحسب، ولكن هناك أيضاً **عوامل أخرى نذكر منها**:

- طبيعة اللعبة التي تقتضى من اللاعب أن يقوم بحركات كثيرة مختلفة ومتنوعة أثناء المباراة نتيجة لتعدد المهارات الأساسية وتفرعها
- ما تتطلبه طبيعة اللعبة من تكرار قيام اللاعب ببدايات ركض سريعة ومفاجئة.
- تتطلب اللعبة من اللاعب أن يكافح للاستحواذ على الكرة من المنافس أو الركض السريع للحاق بالكرة قبله.

- تستدعى اللعبة أن يبذل اللاعب مجهوداً عصبياً كبيراً ناتجاً من سرعة تغير مكان الكرة، مع كثرة تغيير وتبديل اللاعبين لأماكنهم دفاعاً وهجوماً، نتيجة لاتساع الملعب مع دوام ذلك لفترة طويلة (90) دقيقة).
- يضاف إلى ذلك أثر المحتنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم :

تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم:

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. وبنظرة 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 مصاحبا للتدريب على المهارات الأساسية والتمرينات الخططية، وبذلك ترتبط اللياقة البدنية بالأداء المهاري والخططي والتمرينات التي تنمى الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءاً ثابتاً من برنامج التدريب طول العام. فأثناء 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 مثلا 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 لزاما 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 مثلا تتحسن أسرع إذا ما كان التدريب يشمل أيضا 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 بالأثر 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.