

والإعداد البدني للاعب كرة القدم ينقسم إلى نوعين :

1. إعداد بدني شامل أو عام وفيه تعطى تمارين بنائية عامة بغرض وصول اللاعب إلى اللياقة البدنية العامة. ويمكن تنمية الصفات البدنية العامة للاعب من خلال ممارسة الأنشطة الآتية:

التمارين البدنية - الجمباز - ألعاب القوى - رفع الأثقال - كرة السلة - كرة اليد - الكرة الطائرة - ألعاب صغيرة ... إلخ.

2 -إعداد بدني خاص وهو الإعداد البدني الذي يتعلق بتحسين الأداء الرياضي في كرة القدم - وفي هذا الإعداد يرتبط التدريب على المهارات والخطط بالتدريب على الصفات البدنية..

والتمارين هي الوسيلة الأساسية في الإعداد البدني وتنقسم التمارين وفقا لذلك إلى:

1- تمارين عامة أو شاملة، وهي تؤدي بدون كرة قدم وتكون شاملة لكل الجسم.

2- تمارين خاصة بكرة القدم

3- تمارين المنافسة والمباريات.

4- تمارين الراحة الإيجابية.

ولا تعنى كلمة التمارين أن تكون تمارين بدنية بل إن مختلف الأنشطة الرياضية هي تمارين بنائية عامة.

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 التمارين التي تنمي.

(1) 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 التمارين حتى تتلاءم مع تحسن قوة اللاعب

- أما تمارين تحمل القوة فتعطى بأثقال تساوى من ٦٠ - ٧٠ من قوة اللاعب وتكرار عدد أكثر من

المرات للمجموعات مع فترة راحة قصيرة نوعاً .

وتنقسم **تمارين القوة** من حيث الهدف إلى:

- تمارين القوة العامة.
- تمارين القوة الخاصة

ويجب الاهتمام بقوة عضلات الرجلين للاعب الكرة كأساس.

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

ويجب أن نلاحظ عند التدريب **على القوة** ما يأتي:

- لا بد أن يسبق تمارين القوة الإحماء المناسب.
- لا بد أن يكون هناك فاصل من تمارين الاسترخاء بين تمارين القوة - كذلك تعقب تمارين القوة

تمارين الاسترخاء.

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

(أ) قوة التصويب :

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

وهذه نماذج لبعض التمارين:

- التمارين لغرض تقوية عضلات الرجلين وتعطى باستعمال كرات طبية أو أثقال أو زميل او بدون ذلك.
- تمارين 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 التمارين البدنية التي تعطى العضلات المطاطية والأربطة المرونة اللازمة بالإضافة إلى قوة

العضلات التي تساعد على تحسين الوثب. وكذلك تعطى تمارين ألعاب القوى للتدريب على الوثب أيضا وتحسين توقيت الوثبة.

وهذه نماذج لبعض تمارين للتدريب على قوة الوثب.

- الوثب عاليا من الوقوف ثم من الحركة.
- الوثب عاليا في مجموعات مع وضع ثقل على الكتفين أو أكياس رمل.
- الوثب المتعالي عاليا 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 عاليا .
- التمرين السابق مع أدائه من الجري.