

المرونة:

المرونة هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم. وتتوقف مرونة مفاصل اللاعب على الإمكانيات التشريحية والفسولوجية المميزة للفرد والتدريب يزيد من قدرة الأربطة على الاستطالة.

التشكيل الدفاعي (1 -) وافتقار اللاعب لصفة المرونة ينتج عنه:

- عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان أداء المهارات الأساسية
- سهولة إصابة اللاعب ببعض إصابات الملاعب.
- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والرشاقة.
- يمكن القيام بالهجوم المعاكس و تحديد مدى الحركة في نطاق ضيق.

ولتنمية المرونة يقوم المدرب بإعطاء اللاعب التمرينات التي تعمل على الارتقاء بمستوى المرجحات وتمارين الإطالة للعضلات والأربطة والأوتار. ويستحسن أن يكون التمرين يوميا حتى يصل اللاعب إلى المرونة، ويجب تكرار التمرين لعدد كاف من المرات، كما تأخذ التمرينات التخصصية للمرونة الشكل المميز للمهارات الأساسية.

التحمل:

ويعنى التحمل هو مدى مقدرة اللاعب على الاستمرار بأدائه طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية، وكذلك قدراته الفنية والخطية بإيجابية وفاعلية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة.

والتحمل نوعان:

(1) تحمل عام.

(ب) وتحمل خاص.

ومن أهم صفات لاعب الكرة الآن مقدرته على تحمل السرعة وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجرى بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة، وخاصة في الأوقات الصعبة والحرجة عند قرب انتهاء المباراة.

ويستطيع اللاعب أن يتدرب على تحمل السرعة بطريقة التدريب الفترى أو التكراري فمثلا يجري لمسافة ٣٠م بسرعة تساوى ٧٥% من أقصى سرعته، ويكرر ذلك من ٧,٥ مرات، وتكون فترة الراحة بين كل مرة وأخرى هي الفترة التي يعود فيها اللاعب إلى خط البداية. وتكون هذه العودة مشياً في مبدأ الأمر ثم بالجري الخفيف مع التقدم بالتمرين. ولكى يستطيع المدرب أن يقيم تقدم اللاعب في هذا التمرين، يأخذ زمن سرعة اللاعب في كل مرة يجريها ويجمع الأزمنة معاً، وهنا يستطيع أن يقارن في كل وحدة تدريب مقدار تقدم اللاعب.

وهناك طريقة أخرى لتدريب اللاعب على تحمل السرعة وهي أن يجرى اللاعب 4000 م مع تغيير السرعة كالاتي:

دقيقتان جري - دقيقة مشي وتمريبات - ٣ دقائق جري - دقيقة مشي وتمريبات - ٤ دقائق جري - دقيقة مشي وتمريبات. وهكذا حتى يكمل اللاعب مسافة الـ ٤٠٠٠م المقررة ويقوم المدرب بإعطاء تمرينات التحمل أثناء فترة الإعداد والجزء الأول من فترة المباريات، وغالباً ما يعطى في اليوم الرابع بعد المباراة. ويكون الجري دائماً بالكرة أما التحمل الخاص فهو يعطى أثناء التمرينات الخطئية، أو التمرينات المركبة، فأداء هذه التمرينات بتكرارات كثيرة لتثبيت مهارة معينة أو تعليم تحرك خططي معين هو في نفس الوقت تدريب على التحمل الخاص.