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. وايضا هو العملية التطبيقية والمنظمة من ألعاب رياضية وتدريبات بدنية ويهدف إلى تطوير القدرات البدنية والفيسيولوجية والحركية لدى الفرد أو الرياضي، للوصول به إلى أعلى مستويات الأداء في الرياضات المختلفة

.

أولاً: أهمية الإعداد البدني:

1- رفع الكفاءة الوظيفية للأجهزة الجسم الداخلية : يعمل على تحسين كفاءة القلب، الأوعية الدموية، والجهاز التنفسي، وزيادة السعة الرئوية.

2- الوقاية من الاصابات: يقوي العضلات والاربطة والمفاصل، مما يقلل من فرص التعرض للالتواءات والتمزقات العضلية أثناء الممارسة الرياضية أو المجهود الإضافي.

3- تحسين المزاج والصحة النفسية: يقلل من مستويات التوتر والقلق عبر تحفيز إفراز هرمونات السعادة (مثل الاندورفين).

4- تأخير ظهور التعب: يزيد من قدرة الجسم على تحمل المجهود البدني العالي وتأخير نقطة الإجهاد البدني .

5- ضبط الوزن وتكوين الجسم: يساعد في تنظيم نسبة الدهون ومضاعفة الكتلة العضلية للحفاظ على القوام السليم.

ثانياً: أهداف الإعداد البدني:

1- تطوير عناصر اللياقة البدنية العامة: الوصول لمستوى متوازن في عناصر اللياقة (القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، التوافق، التوازن).

2- الإعداد التخصصي للرياضات: توجيه القدرات البدنية لتناسب متطلبات لعبة معينة (مثل تركيز لاعب كرة القدم على التحمل والسرعة، وتركيز رفع الأثقال على القوة الانفجارية).

3- رفع مستوى الاستشفاء :زيادة سرعة عودة الجسم إلى حالته الطبيعية بعد التأثيرات الناتجة عن التدريبات العالية الشدة.

4- الوصول إلى "الفورمة الرياضية:إعداد الرياضي ليبلغ أقصى درجات جاهزيته البدنية والنفسية في موعد المنافسات والبطولات.

ثالثاً: توضيح مفصل عن أقسام ومراحل الإعداد البدني

يتكون الإعداد البدني في البرنامج التدريبي من شقين رئيسيين يكمل كل منهما الآخر:

1- الإعداد البدني العام :

المفهوم: هو المرحلة الأساسية التي يبدأ بها أي برنامج تدريبي (عادة في بداية الموسم) لبناء قاعدة بدنية متينة شاملة لكل أجهزة الجسم دون التركيز على لعبة معينة.

خصائص الاعداد البدني:

يركز على تطوير عناصر اللياقة العامة (التحمل الدوري التنفسي، القوة العامة، مرونة المفاصل).

تتنوع فيه التدريبات وتكون منوعة وغير تخصصية) مثل الجري، السباحة، تمارين الـCalisthenics ، التمارين السويدية يستمر لفترة أطول مقارنة بالإعداد الخاص لضمان تهيئة العضلات والأوتار للضغط القادم.

2-الإعداد البدني الخاص:

المفهوم: هو المرحلة التالية للإعداد العام، ويكون موجهاً خصيصاً لنوع الرياضة التي يمارسها الفرد لتنمية الصفات البدنية والحركية المرتبطة مباشرة بالمهارات التخصصية للعبة.

خصائص الاعداد البدني الخاص:
التركيز على عناصر متقدمة مثل القوة المميزة بالسرعة، التحمل الخاص، والرشاقة والتفاعل السريع.

رابعاً: أهم عناصر اللياقة البدنية المكتسبة بالإعداد البدني.
- القوة العضلية: أقصى جهد يمكن للعضلة إخراجه لمقاومة معينة (قوة قصوى، قوة انفجارية، تحمل قوة).
- السرعة: القدرة على أداء انقباضات عضلية متتالية في أقصر زمن ممكن (سرعة انتقالية، سرعة رد الفعل).
- التحمل: قدرة أجهزة الجسم على الاستمرار في المجهود لفترة زمنية طويلة دون انخفاض الأداء.

- المرونة: المرونة تعني مدى حركة المفاصل.

-الرشاقة : هي القدرة على تغيير اتجاه الجسم بسرعة ودقة