

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المستوى: أولى ليسانس

الأستاذ: د. قميني حفيظ

مقياس: كرة القدم

المحور الثالث: أشكال التحضير والإعداد الرياضي

مخطط وعناوين المحور الثاني:

✓ عناوين المحور الثالث.

✓ تمهيد.

✓ مفهوم ومكونات اللياقة البدنية.

✓ مفهوم الإعداد البدني في كرة القدم.

✓ أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم.

✓ أسس التحضير البدني في كرة القدم.

✓ أشكال التحضير البدني.

✓ طرق تنمية اللياقة البدنية.

تمهيد: كرة القدم الحديثة تتطلب من اللاعب أن يكون متمتعا بلياقة بدنية عالية، كون أن تنمية الصفات البدنية للاعب هي إحدى الأعمدة الأساسية في خطة التدريب اليومية، الأسبوعية والسنوية. ولقد شهدت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعا واضحا بالنظر لمواصفات الكرة الحديثة التي تتصف بالسرعة في اللعب والمداومة عليها في فترات اللعب والمهارة العالية في الأداء الفني والخططي. فالكرة الحديثة شاقة، مجهددة وتحتاج إلى مجهود بدني كبير وإلى سرعة ولياقة بدنية عالية طوال السنة بما يسمح من مواكبة تطور تنظيم المباريات التي وصل عددها إلى ما بين 50 إلى 70 مباراة يؤديها الفريق في الموسم الرياضي الواحد.

ولما كانت مرحلة الإعداد والتكوين هي المرحلة الأساسية التي تعد اللاعب لمواجهة وتحمل المباريات والمنافسات، فإن هذه المرحلة تأتي في المقدمة من حيث الأهمية في برنامج التدريب، إذ يتوقف عليها نجاح الفريق ويؤدي إلى استمراره في المباريات وظهوره بالمظهر المشرف. والفريق الذي ينجح في هذه المرحلة يكون أكثر استعدادا وتفوقاً في مرحلة المباريات، ويحجز نتائج أفضل من باقي الفرق التي لم تهتم بإعداد فريقها إعداداً كاملاً منذ البداية.

1. مفهوم ومكونات اللياقة البدنية:

1.1 / المفهوم: اللياقة البدنية تعرف بحسب أميرة حسين محمود وآخرون (2008) بأنها القدرة على أداء أعمال بدنية تحت ظروف خاصة تحيط بالفرد.

ويعرفها هارسون كلارك على أنها القدرة على أداء الواجبات اليومية بحويوية ويقظة دون تعب لا مبرر له، مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ، ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة.

ويعرفها كوباتوفسكي كنتيجة تأثير التربية الرياضية على أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية بغرض الوصول إلى الكفاءة الأساسية للبناء الجسمي السليم والوصول إلى إنجاز عالي. (كمال عبد الحميد وآخرون، 1997، ص33)

2.1 / المكونات: اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية، فالبعض يرى أنها أربعة والبعض الآخر يرى أنها خمسة مكونات، وهذا الاختلاف وارد بين معظم علماء العالم فقد:

- صورها هارسون كلارك في ثلاثة مكونات أساسية هي القوة العضلية، المداومة العضلية، والمداومة الدورية، في الحين أنه اعتبر باقي الصفات ضمن مكونات اللياقة الحركية والمتمثلة في القدرة العضلية، الرشاقة، المرونة والسرعة. (حنفي محمود مختار، 1988، ص 54-63)
- أما الألمان هولتكي وفولكر (2003) فقد أوضحا بأنها مشكلة من أربع صفات وهي

القوة، السرعة، التحمل والمرونة. (Holtke et coll, 2003)

2. مفهوم الإعداد البدني في كرة القدم: هو مجمل عمليات المشاركة التفاعلية لأنظمة الطاقة والجهاز العضلي بشكل خاص والأجهزة الحيوية الأخرى للإنسان بشكل عام لإظهار قدرات القوة، السرعة، التحمل والمرونة، مع ارتباط هذه القابليات البدنية جميعها بالخصائص النفسية المطلوبة.

أما في العلوم التدريبية الحديثة فإن مصطلح (الإعداد البدني condition) يعني نموذج توضيحي للتفاعل باستخدام هذه القابليات والعناصر التي لها تأثيراتها الفعالة على المستويات الرياضية الإنجازية المحققة من طرف اللاعب. (Martin et coll, 1991)

ونقصد بالإعداد البدني كل الإجراءات والتمرينات، والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة ويهدف إلى تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة، تحمل ومرونة. (R. Telman et coll, 1991, P53)

ويهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا، وظيفيا، نفسيا بما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم، والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب، وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات

وظروف المباراة. (حسن السيد أبو عبده، 2001، ص 35)

3/ أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم: كما هو متفق عليه فإن للياقة البدنية أثرها المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون من خلال التمرينات التي تنمي الصفات البدنية وأيضاً من خلال التدريب المهاري والخططي للاعبين ومن هنا يتضح بأن التحضير البدني حاضر في مختلف الحصص التدريبية وعلى مدار السنة حتى يتمكن اللاعب من وضع ركيزة بدنية متينة تسمح له بالحضور البدني والذهني أثناء المنافسات الرسمية. وتتمثل أهمية التحضير البدني للاعبين في مايلي:

- رفع معدل اللياقة البدنية وإعداد اللاعب لبذل وتحمل الجهود البدني في كرة القدم؛
- المساعدة في إتمام تعلم المهارات الحركية بالسرعة المطلوبة في الكرة الحديثة؛
- إكساب الناشئ بنية رياضية قوية وقواماً ولياقة جسمانية جيدة تسهل عليه مهمة الأداء الرياضي الذي يحقق الانتصارات والإنجازات في كرة القدم؛
- تنفيذ الواجبات التقنية والخططية في اللعب على أكمل وجه؛
- تسهيل عمليات الاسترجاع لدى اللاعبين؛
- حماية اللاعبين من الإصابات الرياضية.
- تطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين.

4/ أسس التحضير البدني في كرة القدم: أسس التحضير البدني في كرة القدم في الغالب هي نفسها الأسس العلمية للتدريب الرياضي وهي تلك المبادئ المتعارف عليها من طرف غالبية علماء الرياضة وهي:

1.4/ الفروقات الفردية: ويختصر هذا المبدأ بمفهوم يؤكد على عدم وجود اثنين متشابهين في

كل الصفات مما يتوجب الأخذ بتلك الفروقات في تخطيط وتنفيذ عملية التدريب الرياضي بما يقتضي حمولات بدنية مختلفة من لاعب إلى لاعب آخر.

2.4/ الاختصاص الرياضي: التحضير البدني يختلف من اختصاص إلى اختصاص آخر وهو ما يجعل لاعب كرة القدم يحظى بتحضير بدني مختص وموجه لقدراته الأساسية للعبة وبحسب حاجاته العضلية لمجموعات عضلية معينة، كون أن استجاباته البدنية التنافسية تختلف بكثير عن باقي الرياضات الأخرى، وكما هو معلوم فالقدرات البدنية الأساسية لاعبي كرة القدم تتمثل في المداومة الخاصة للمسافات القصيرة في حدود 5 إلى 60 م على أكثر حد مع قوة انفجارية كبيرة للعضلات البطنية والسفلية. فمتطلبات رياضة كرة القدم تعطي خصوصية لتدريب القابلية الحركية للرجلين بشكل أكبر من القابلية الحركية للذراعين مما يتطلب التركيز على تحسين المدى الحركي لمفاصل الورك والركبتين ورسغي القدمين بشكل أكبر من مفاصل الكتفين أو المرفقين. (يحي السيد الحاوي، 2002، ص 101)

3.4/ التدرج والتحكم في الأحمال التدريبية: فيما يخص التدرج في الأحمال التدريبية فهو التطبيق المتدرج لها والذي يهدف إلى تطوير مستوى الرياضي عند مستوى التكيف، كون أن استخدام نفس الحمل التدريبي في كل وحدة تدريبية لا يسمح بتطور اللاعب ومن هنا يجب التفكير في برمجة زيادة الحمل تدريجياً وقدرات الرياضي على التكيف.

أما عن التحكم في الجرعات التدريبية فهو المبدأ الذي يعمل من خلاله المدرب على التعامل مع درجات الحمل التدريبي الموجهة للاعب (ناشئ أم محترف) بالتغيير المناسب في المكونات الثلاثة الرئيسية للحمل كما يلي:

- التحكم في درجة حمل التحضير البدني المقدم للناشئين من خلال التحكم في شدته خصوصاً؛
- التحكم في درجة حمل التحضير البدني المقدم للاعبين من خلال التحكم في شدته، حجمه، نبضه والفترات الحساسة لتحضير كل صفة بدنية؛
- التحكم في فترات الاسترجاع والراحة البيئية؛ (حنفي محمود مختار، بدون سنة، ص 295)

4.4 / الاستمرارية: وهو المبدأ الذي يتطلب رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب الكرة قبل أسبوعين من بداية الموسم الكروي إلا أن هذه الفترة غير كافية بالوصول للاعب إلى كامل اللياقة البدنية للعب المباراة كاملة، لذا يستوجب على المدرب الاستمرار في التدريب البدني خلال نفس الموسم حتى يحافظ اللاعب على التحضير البدني المنجز في بداية الموسم ويجعل منه القاعدة الأساسية للعودة مجددا في مرحلة البناء أو التحضير البدني في الموسم الموالي. (يحي السيد الحاوي، 2002، ص 102)

5.4 / التناوب بين العمل والراحة: يضعها البعض حديثا كأساس للتدريب كونها تعد بمثابة وحدة تدريبية واحدة تستلزم التخطيط والبرمجة لسببين وهما:

- الجسم الواقع تحت تأثير التدريب فهو بحاجة للراحة من التدريب، لكي يحدث لديه الاسترجاع من الحمولة المطبقة والتكيف معها؛
- اختلاف تأثير الصفات البدنية على الجسم ودرجات شدتها يفرض ضبط آليات للراحة على أنواعها (إيجابية أم سلبية) ولمدات زمنية متغيرة من صفة بدنية إلى صفة أخرى.

5 / أشكال التحضير البدني: قد قسم العالم الروسي Matvieve الموسم التدريبي إلى ثلاث فترات إعدادية أساسية وهي فترة الإعداد، فترة المنافسة والفترة الانتقالية. تختلف فيما بينها من حيث استمرارها، أهدافها ومحتوياتها، حمل التدريب به وشكله. كما تقسم كل فترة من الفترات الثلاثة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع، كل أسبوع به مجموعة من الحصص التدريبية المحددة الأهداف والطرق.

وتعد فترة الإعداد أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة التي تحاول أن تحققها خلال مدة معينة، فهي مقياس حقيقي لنجاعة البرمجة التدريبية ومن خلالها يترتب نجاح أو فشل النتيجة

الرياضية للفريق وتحقيقه للإنجازات والانتصارات في المنافسات، لذا أصبح اليوم من الضروري استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على نتائج إيجابية سواء على الصعيد الفردي أم الجماعي في كرة القدم. (أبو العلاء عبد الفتاح وآخرون، 1994، ص 367)

وتدوم فترة الإعداد من 08 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي، و تنقسم إلى ثلاث مراحل رئيسية إذا ما احتسبنا فترة ما قبل المباريات بها.

أما الإعداد البدني في حد ذاته فهو أحد أجزاء الإعداد الرياضي الموجه نحو تطوير اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية، يشكل من قسمين أساسيين الأول يعرف بالإعداد البدني العام والثاني بالإعداد البدني الخاص. (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص 21 و 22)

يهدف الإعداد البدني العام إلى اكتساب اللاعب للصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة ومنتزعة، أما الإعداد البدني الخاص فيهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية. (محمد حسن علاوي، 1990، ص 80)

وكما سبق الذكر فالإعداد البدني يقسم إلى قسمين أساسيين وهما كالتالي:

1.5/ مرحلة الإعداد البدني العام: تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب والمتمثلة في القوة العضلية العامة، السرعة، التحمل، المرونة والرشاقة، إذ أنها تستغرق من 2 إلى 3 أسابيع بمعدل تدريبي بين 3 إلى 6 حصص أسبوعيا. (طه إسماعيل وآخرون، 1989، ص 27)

تشتمل هذه المرحلة في الغالب على التمارين العامة المكونة من تمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات، بالإضافة إلى التمارين الفنية وتمرين الأجهزة والألعاب الصغيرة، ويصل فيها حجم العمل إلى ما بين 70% إلى 80% من درجة العمل الكلية.

2.5/ مرحلة الإعداد الخاص: تستغرق هذه المرحلة فترة ما بين (4-6) أسابيع وتهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري، الخططي واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس.

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللباقة البدنية الخاصة باللعبة، مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي بالسرعة والقوة المطلوبتين في المنافسة الفعلية. (مفتي

إبراهيم حماد، 2001، ص 145)

ومن بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة نذكر مايلي:

- ↔ الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
 - ↔ الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
 - ↔ كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية
- لنوع الرياضة الممارسة.

↔ تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفتري والتكراري.

أما عن المرحلة الأخيرة في مرحلة الإعداد السنوي فهي مرحلة ما قبل المنافسات والتي تستغرق من 02 إلى 03 أسابيع، هدفها الرئيسي هو العمل على الحفاظ على جميع مكتسبات المراحل السالفة الذكر و تثبيتها للوصول إلى كفاءة خطوية مؤسسة على تحضير بدني جيد و دقة في الأداء المهاري.

6/ طرق تنمية اللياقة البدنية: من خلال الأشكال المختلفة لتدريبات الصفات الإعدادية البدنية بواسطة طرائق التدريب المستخدمة، سوف يتم تناول أربعة قدرات للإعداد البدني مختلفة عملياً في العمليات التدريبية وهي:

- ✓ صفة المداومة: التي تنتج من عمليات تحسين أنظمة الطاقة لجسم الرياضي بالأوكسجين وذلك اعتماداً على طرق التدريب المستمرة، الفترية والفارتلك.
- ✓ صفة القوة: يتم الحصول عليها جزاءً بتدريبات القوة باستخدام المقامات الخارجية الصغيرة والكبيرة، باستعمال طرق التدريب البيوميترى، التكراري والدائري.
- ✓ صفة السرعة: يعتمد تطويرها على أساس تنظيم وتوافق العمل العصبي العضلي في الحركات السريعة اعتماداً على طرق التدريب التكرارية والفترية.
- ✓ صفة المرونة: ويمكننا تطويرها جزاءً توسيع وزيادة المجال الحركي للمفاصل وزيادة مرونة ومطاطية العضلات والأوتار والأربطة من خلال طرق التدريب بتمارين المرونة (الستريتشينغ). (أثير محمد صبري الجميلي، 2011)

وعلى ذلك يمثل حمل التدريب بمكوناته وجرعاته علاقة بين الطرق والأساليب والنظم التدريبية المختلفة، وتلعب مكونات حمل التدريب من شدة التدريب، حجمه وكثافته إضافة إلى فترات الراحة بين التدريبات كمحددات رئيسة لاختيار طرق التدريب المناسبة لكل صفة بدنية على حدى.

المراجع العربية والأجنبية:

1. أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص 367.
2. أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص 21 و 22.
3. أمر الله أحمد البساطي: الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم - تخطيط ، تدريب، قياس - دار الجامعة الجديدة للنشر، دون سنة، ص 89.
4. أميرة حسين محمود، ماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في عالم التدريب الرياضي، ط 1، 2008، ص 148 و 149.
5. جارلس هيوز: لعبة كرة القدم - الخطط والمهارات - ترجمة موفق المولى، الموصل، مطبعة الموصل، 1990.

جامعة محمد العربي بن مهيدي- أم البواقي-.....معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية.....برنامج ودروس كرة القدم - السنة أولى ليسانس -.....الدكتور قميني. ح

6. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، بدون طبعة، دار الفكر العربي، مصر، 1988، ص 54 و63.
7. حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط1، مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001، ص35.
8. طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، مصر، 1989، ص27.
9. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص145.
10. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي - تخطيط وتطبيق وقيادة-، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
11. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
12. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، ط11، 1990 ص80.
13. محمد رضا إبراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2، بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، 2009.
14. موفق المولى: التدريب البدني بكرة القدم/تخطيط وقياسات، مقالة الكترونية منشورة على الرابط <http://www.shbaby.net/vb/archive/index.php/t-300608.html>
15. علي بن صالح المهرهوري: علم التدريب الرياضي، ط1: بنغازي، جامعة فازيونسس، 1994.