

محاضرة رقم: 04

مرحلة التكوين والإعداد البدني في كرة القدم

كرة القدم الحديثة لعبة شاقة مجهددة تحتاج إلى مجهود بدني كبير وإلى سرعة ولياقة بدنية عالية. وقد تطور تنظيم المباريات وزاد عددها حتى بلغ 50 إلى 70 مباراة يؤديها الفريق في الموسم الرياضي الواحد.

لذلك أصبح من الواجب إعداد اللاعب لهذا المجهود البدني العنيف 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 يؤدي هذه المرحلة بطريقة صحيحة يكون في مرحلة المباريات أكثر استعداداً وتفوقاً، ويحرز نتائج أفضل من الفرق التي لم تهتم بإعداد فريقها إعداداً كاملاً منذ البداية.

ومع أن المسابقات في الكرة الحديثة تنظم بحيث تؤدي على قسمين إلا أن مرحلة الإعداد البدني والتكوين لا تتكرر بل تجرى مرة واحدة في الموسم الرياضي وقبل بدء المباريات. وينظم برنامج التدريب في مختلف المراحل بحيث تمهد كل مرحلة للأخرى بطريقة متدرجة سوف نوضحها فيما بعد.

والغرض الأساسي من مرحلة الإعداد والتكوين هو رفع اللياقة للاعب البدنية (القوة، التحمل، السرعة، المرونة المهارة) وإعداده إعداداً بدنياً كاملاً. كذلك المساهمة نسبياً وابتداءً من النصف الثاني من المرحلة في إعداد اللاعب إعداداً فنياً من حيث المهارات الأساسية وتنفيذ خطط اللعب.

ولم تكن هذه المرحلة تلقى في الماضي الاهتمام المناسب. وكانت مدتها تتراوح بين 3 و4 أسابيع، أما في الكرة الحديثة وبعد دراسة وأبحاث طويلة عرفت لهذه المرحلة أهميتها ووضعت لها البرامج والتدريبات الحديثة وطالت مدتها إلى 4 أو 6 أسابيع، تبدأ بعد نهاية مرحلة الانتقال والترويح، وتستمر حتى بداية الإعداد للمباريات.

ويجب في مرحلة الإعداد والتكوين البدني، وتنقسم المرحلة إلى 4 أقسام، ويقع الحمل الأكبر في قوة التدريب في القسم الثالث منها وهو يعتبر أكثر مراحل التدريب مشقة خلال الموسم الرياضي كله، إن عدد مرات التدريب الأسبوعية في هذا القسم يرتفع إلى ما بين 8 و 10 مرات، ولا خوف من ذلك، لأن اللاعب يكون ما يزال مستعداً وقادراً على بذل المجهود البدني، والغرض من الارتفاع بقدرات اللاعب البدنية هو مساعدته على أداء

المهارات الفنية مثل الانطلاق السريع والتغير المفاجئ للاتجاه وسرعة التوقف من الجري والوثب والسرعة في الجري مع تغيير الاتجاه والحركات المختلفة بالكرة ومتابعة الخصم في تحركاته بأقل جهد.

وفي بداية النصف الثاني لهذه المرحلة يبدأ الاهتمام بالناحية الفنية بجانب الناحية البدنية مثل أداء بعض المهارات الأساسية والتكتيكية وإصلاح الأخطاء.

وحتى تؤدي هذه المرحلة بنجاح يجب تقييم اللاعبين ومقدرتهم البدنية والفنية في نهاية مرحلة الانتقال والترويح حتى يمكن التدرج السليم في مرحلة الإعداد والتكوين ، ووضع البرنامج المسلسل الهادف لها.

ويجرب التدريب خلال مرحلة الإعداد من 3 إلى 5 مرات أسبوعياً بالنسبة لفرق الناشئين و لا يكون حمل التدريب ثقيلًا.

ملاحظات يجب إتباعها خلال مرحلة التكوين والإعداد البدني:

*يجري فحص طبي لجميع اللاعبين في بداية المرحلة ويتابع الكشف الطبي خلالها.

* يفضل قضاء الجزء الأكبر من هذه المرحلة (3 أسابيع) في معسكر خاص ، يعد وينظم جيداً بحيث يوفر للاعب الراحة الكافية والغذاء المناسب الذي يساعده في تحمل الجهود الكبير الذي يبذله في هذه المرحلة.

* يجب الاهتمام بالناحية الترويحية خلال المعسكر.

* يعد البرنامج والجدول التدريبي الخاص بالمرحلة التالية (الإعداد للمباريات) على ضوء ملاحظات المدرب خلال مرحلة الإعداد والتكوين.

* الاهتمام في نهاية المرحلة بإعداد اللاعبين للاشتراك في المباريات التي سيؤدونها في المرحلة التالية.

* يراعى الاهتمام بالناحية النظرية بجانب العملية في القسم الرابع من المرحلة

* يجب الاهتمام بإطالة العضلات القصيرة المنتشرة بين لاعبي الكرة التي كثيراً ما ينجم عنها التمزق العضلي (مثل تمزق او شد العضلات الخلفية للفخذ نتيجة للانقباض المفاجئ للعضلات الأمامية المقابلة).