

## محاضرة: 05 أقسام مرحلة الاعداد والتكوين البدني

وتنقسم مرحلة الاعداد والتكوين البدني الى أربعة أقسام:

\* القسم الاول من 7 الى 10 أيام.

\* القسم الثاني من 7 الى 10 أيام

\* القسم الثالث من 10 الى 15 يوماً.

\* القسم الرابع من 7 الى 10 أيام.

ويراعى في القسم الأول منها التدرج في التدريب ويؤدى خلاله تدريبات الجري واختراق الضاحية والعب تمهد لكرة القدم وتمارين لتنمية القوة العضلية ويراعى في هذا القسم تجنب الناحية الفنية ومشتقاتها وهذا لايعني منع استعمال الكرة في التدريب ، بل يمكن استخدامها في الترويح خلال تدريبات اللياقة ، ويستحسن أداء تدريبات هذا القسم في صالة مجهزة بالأدوات المساعدة إذا توافرت مثل هذه الصالة.

ويكون الجري في بداية المرحلة بطريقة بطيئة لاتزيد مسافته عن 1000 متر ثم تزداد تدريجياً بمعدل 300 الى 400 متر في كل تدريب وتنقسم المسافات في البداية الى أجزاء كل منها بين 300 و 400 متر ، بحيث تتخلل كل جزء راحة كافية يقضيها اللاعب وهو بمشي أو يؤدي بعض التمرينات الخفيفة المهدئة وبمرور الوقت تتسع خطوة الجري ويقل زمن الراحة.

وفي القسم الثاني من مرحلة الإعداد والتكوين البدني، تزيد التدريبات على الجري حتى يجري اللاعب في نهاية هذا القسم 3000 و 4000 متر في كل تدريب مع ملاحظة الإقلال من فترات الراحة والاستمرار في أداء التمرينات التي تزيد القوة العضلية.

وفي القسم الثالث تقلل تدريجياً من تمارين القوة وتبرز على تدريبات الجري واللياقة البدنية التي تزيد السرعة وقوة التحمل بجانب الألعاب التي تمهد لكرة القدم، وفي هذا القسم يجري اللاعب مسافات قصير سريعة (سبرنتات) من 100 الى 120 متراً لعدة مرات مع الإقلال من فترات الراحة.

وتهتم هذه المرحلة بالناحية الفنية والمهارات الفردية والتكتيكية بجانب تدريبات اللياقة البدنية التي تساعد اللاعب على تنفيذ الحركات المختلفة اللازمة لأداء المهارات الفنية ويتدرب اللاعبون في هذا القسم على الضربات المختلفة بالقدمين واستعمال الكرة والسيطرة عليها والتمويه.

وتؤدي هذه المهارات بطريقة سهلة غير معقدة حتى يتمكن اللاعب من تنفيذها بطريقة صحيحة مع مراعاة إصلاح الأخطاء أولاً، والمهارات الفنية التي يؤدي اللاعب تستغرق ربع فترة التدريب الأسبوعي ثم تزداد حتى تصل إلى 60%.

وفي القسم الرابع يراعى التركيز على النواحي الفنية والتكتيكية مع تدريبات اللياقة البدنية كوحدة واحدة بحيث يؤدي اللاعب المهارة خلال جريه وحركاته المفاجئة حتى يصل في نهاية المرحلة إلى أداء المهارات الفنية والتكتيكية مع التركيز على توفير القدرات البدنية المختلفة التي تؤهله للاشتراك في المباريات ويكون ذلك على وجه خاص بتدريبات السرعة والتحمل والمرونة والمهارة.

وتؤدي التدريبات المتعلقة بخطط اللعب بشكل مبسط في البداية خلال أداء المهارات الفنية مثل التمريرات البينية والعكسية وتدريبان مشتركه يؤديها لاعبان أثناء الجري وتبادل المراكز والقيام بالمهاجمة والانقضاض ويزداد التركيز على الناحية التكتيكية تدريجياً مع الاهتمام بالخطط الجماعية التي يؤديها الفريق كوحدة واحدة وذلك في مباريات تجريبية بين فريقين تبدأ بوقت قصير يطول تدريجياً  $2 \times 5$  ،  $2 \times 25$  ،  $2 \times 35$  قبيل نهاية المرحلة.

وشعور اللاعب بالتعب في مرحلة الإعداد أمر طبيعي ويرجع إلى تجمع فضلات التعب بين ألياف العضلات وغالباً ما تختفي هذه الظاهرة بتكرار التدريب مع أداء بعض التدليك الخفيف والحمامات الساخنة. أما إذا طالت مظاهر التعب فيستحسن عرض اللاعب على الطبيب المختص.

ويراعى زيادة الغذاء الذي يتناوله اللاعب وخاصة الفيتامينات وعلى رأسها فيتامين ب، ج، حتى يمكنه تحمل الجهود البدني خلال الإعداد والتدريب الشاق.