

المحاضرة الخامسة: أهمية عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم (الرشاقة، المرونة، التنسيق الحركي)

1- الرشاقة: Agilité

هناك اختلاف كبير حول تحديد معنى و مفهوم الرشاقة. و يعزى الاختلاف بين

العلماء في تحديد الرشاقة أنها تتميز بالطابع المركب نظرا لارتباطها الوثيق بكل من الصفات البدنية من جهة و بالنواحي المهارية للأداء الحركي من جهة أخرى. وإليكم بعض المفاهيم الشاملة للرشاقة التي تمكنا الحصول عليها.

- الرشاقة تعني قدرة الرياضي على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بسرعة مناسبة لمتطلبات الأداء الفنية بإيقاع سليم مع الإقتصاد في الجهد.
- وقد عرفها " هرتز " بناء على مدلولها في التدريب الرياضي فعبّر عنها في ثلاثة نقاط هي:

أولاً- القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.
ثانياً- قدرة على سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية
ثالثاً- قدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.

- فيما يرى " بيتر هرتز " أن الرشاقة تتضمن المكونات الآتية :

- المقدرة على رد الفعل الحركي.
- المقدرة على التوجيه الحركي.
- المقدرة على التوازن الحركي.
- المقدرة على التنسيق أو التناسق الحركي.
- المقدرة على الاستعداد الحركي.
- المقدرة على الربط الحركي.
- خفة الحركة.

وبذلك تعتبر الرشاقة قدرة توافقية مركبة حيث يتلازم عنصري القدرة مع الرشاقة و السرعة و المرونة مع الرشاقة وهي تساعد على التوافق الجيد للمهارات الحركية ما يستدعي ضرورة الإهتمام برفع مستوى القدرات التوافقية.

- أهمية الرشاقة عند لاعب كرة القدم:

نظرا لأن المهارات الحركية الأساسية في كرة القدم عبارة عن حركات مركبة فإنه يتطلب تنفيذها الكثير من الرشاقة، فهي تحتل مكانا حيويا من بين القدرات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعبي كرة القدم كالتحمل و القوة و السرعة و المرونة و القدرة، وتعتبر من أكثرها استخداما أثناء المباراة و التدريب في مواقف تغيير الإتجاه و السرعة في الجري سواء بالكرة أو بدونها وفي المحاورة والمهاجمة وضرب الكرة بالرأس و السيطرة على الكرة والتصويب على المرمى مع الاقتصاد في الجهد المبذول أثناء تأدية هذه المهارات.

-أنواع الرشاقة:

- الرشاقة العامة :

وهي رشاقة الجسم كله أي أنها الحركات التي يقوم بها الفرد بجسمه كاملا بتغيير اتجاهات و أوضاع جسمه بالهواء عند أداء الحركات على الأجهزة أو على الأرض، أي أن الرشاقة العامة هي إمكانية الفرد على الأداء الحركي العام بتوافق وتوازن ودقة.

-الرشاقة الخاصة :

و تكون الرشاقة هنا بحالتين أولهما، هي رشاقة عضو معين من أعضاء الجسم، أي أنها الحركات التي يؤديها الفرد بأحد أعضاء جسمه، مثل تمتع البعض بحسن أداء اليدين لمهارة خاصة بهما و نفس الاعتبار للرجلين أو لأي عضو آخر من الجسم لأداء مهارة خاصة بهذا العضو. أما الحالة الثانية و هي الرشاقة الخاصة التي تخص مهارة معينة يؤديها الفرد بكامل جسمه، كلاعب كرة القدم و هو يراوغ منافسه في أثناء الجري بالكرة ويغير اتجاهه و سرعته في الملعب.

-مبادئ تنمية الرشاقة:

- تبرمج تمارين الرشاقة في الفترة الأخيرة من مرحلة الإعداد بعد اكتساب اللاعب للقدرات البدنية الأخرى كالسرعة و المرونة و الدقة لاحتياج أداء الرشاقة لهذه القدرات.
- مراعاة مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب في التدريب على تنمية الرشاقة و البدء بتدريبات الرشاقة العامة ثم الرشاقة الخاصة مع مراعاة أن تشمل الوحدة التدريبية على تمارين الرشاقة العامة في الجزء الأول للحصة أو الوحدة في إطار الإحماء العام.
- بعض مناصب كحارس المرمى يجب أن تولى بإهتمام كبير من حيث الرشاقة.
- يجب استمرار في برمجة تمارين الرشاقة على مدار الموسم التدريبي أثناء المرحلة التحضير العام و المنافسة وحتى المرحلة الانتقالية مع التركيز عليها أثناء فترة الإعداد.
- مراعاة اختيار تمارين تنمية الرشاقة على الأداء المشابه لموقف اللعب في ظل ظروف متغيرة و متنوعة وباستخدام وسائل تدريبية خاصة بكرة القدم مما يساعد على وصول اللاعب على مرحلة الإتقان الآلي أثناء تأديته.

-أمثلة عن تمارين الرشاقة في كرة القدم:

- تمارين المرور بين الشواخص.
- تمارين التنقل الجاني و الأمامي و الخلفي.
- تمارين التنقل بالكرة المنعرج وفي اتجاهات مختلفة.
- التنقل بين الحلقات مع الاعتماد على الإرتكاز حسب الألوان.....الخ

2- المرونة:

- تعني المرونة " قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية للمفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل ".
- هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل حيث يعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعاً لمداه التشريحي، ويوصف الجسم بالمرونة إذا تغير حجمه أو شكله تحت تأثير القوة المؤثرة عليه.

-أهمية المرونة:

- تسهل اكتساب اللاعب المهارات الحركية المختلفة.
- تسهم الاقتصاد في الطاقة والإقلال من زمن الأداء.
- المساعدة في إظهار الحركة أكثر انسيابية.
- لها دور فعال في تأخير ظهور التعب والإقلال من احتمالات التقلص العضلي.
- تسهم في استعادة الشفاء.
- تعمل على التقليل من الألم العضلي.
- ترتبط المرونة ب بعض المكونات البدنية الأخرى كالقوة و السرعة

-أنواع المرونة:

هناك عدة تقسيمات للمرونة من بينها:

- المرونة العامة: وهي تتضمن مرونة جميع مفاصل الجسم.
- المرونة الخاصة: وهي تتضمن مرونة المفاصل الداخلة في الحركة المعينة.

في حين يرى البعض أن هناك:

- مرونة إيجابية : وهي قدرة المفصل على العمل إلى أقصى مدى له، على أن تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة.
- مرونة سلبية: وهي قدرة المفصل على العمل إلى أقصى مدى له، على أن تكون الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية بمساعدة الزميل مثلاً.
- المرونة الثابتة:تبعاً لتسميتها تظهر عند اتخاذ الفرد لوضع بدني معين والثبات في هذا الوضع بحيث يتطلب ذلك الوصول إلى أقصى مدى للمفصل مما يشكل ضغطاً على العضلات المحيطة وكلما زاد الفرق بين المرونة الثابتة والمتحركة زاد تبعاً لذلك احتياطي المرونة، ومن الطبيعي أن هذا الفارق يحدث خلال عملية التدريب الرياضي كنتيجة لزيادة مدى الحركات النشطة لتحسين مستوى القوة والمرونة للفرد. وتشتمل المرونة الثابتة أداء

الحركات البطيئة للوصول إلى نقطة معينة والثبات عند هذه النقطة بوساطة استغلال ثقل الجسم أو بمساعدة الزميل في عملية التثبيت.

- **المرونة الديناميكية:** وهي تعني القدرة على أداء حركات على المدى الكامل للمفصل بشكل ديناميكي (متحرك)، ويمكن أن تتم المرونة المتحركة بطريقتين أحدهما تعتمد على أداء وضع معين يشبه المرونة الثابتة ولكن مع استمرار أداء دفعات حركية في اتجاه زيادة المدى بانقباض العضلات الأساسية ومطاطية العضلات المقابلة. والطريقة الأخرى تقوم على أساس عمل مرجحات للأطراف حول المفصل على المدى الكامل للحركة، أي مع استمرار حركة الدوران حول المفصل دون جهد زائد.

- مبادئ تنمية المرونة:

- تنمية المرونة لدى اللاعبين الناشئين يبدأ في سن 11-14 سنة لأنها أفضل المراحل العمرية لاكتساب وتنمية صفة المرونة.
- يجب أن تشتمل الحصة التدريبية اليومية على تمارين المرونة في المرحلة التمهيديّة للحصة وبصفة مستمرة بداية من مرحلة الإعداد العام و الخاص ومع نهاية المباريات.
- تبرمج المرونة العامة في بداية فترة التحضير بحجم كبير و سرعة أقل من المتوسط، ثم تحل محلها المرونة الخاصة معد زيادة سرعة التدريبات بعد فترة زمنية مناسبة في فترة التحضير.
- تبرمج تمارين المرونة على شكل مجموعات من 3-5 مجموعات، يكرر فيها التدريب من 10-15 تكرار مع إعطاء فترة راحة إيجابية بين كل تكرار والآخر.
- يجب أن تتناسب تدريبات المرونة من حيث الشدة مع الحالة التدريبية لكل لاعب، كما تأخذ الحركة أقصى مداها في التدريب بدون شعور اللاعب بالألم.
- يراعى التنسيق بين تمارين القوة و المرونة حيث تساهم تدريبات القوة في وصول اللاعب للمدى الحركي المطلوب للأداء الفني والذي يساهم بصورة مباشرة في تنمية المرونة، لدى يفضل أن تتزامن تدريبات القوة مع المرونة لضمان تنمية متزنة للجهاز الحركي والعضلي.
- تمارين المرونة تكون قبل تدريبات السرعة لتفادي الإصابة وتشمل العضلات العاملة على المفاصل لزيادة مدى حركتها.
- تدريبات المرونة الإيجابية تسبق تمارين المرونة السلبية وذلك بعد إحماء جيد.
- عند الوصول إلى أقصى مستوى للمدى الفسيولوجي للمفصل يعني قد تحقق هدف تنمية المرونة ومنه تبدأ تمارين المحافظة على هذه الصفة.

2-التنسيق الحركي:

مفهوم التنسيق الحركي: (التوافق الحركي)

نعني بالتنسيق الحركي عملية التنظيم المتناسق للحركات الجزئية (الذراعان، الساقان، الجذع، الرأس) من أجل تحقيق الهدف من تصرف معين. فما يعبر عنها " Kuznetsov " بأنها قدرة الفرد على التعلم السريع للحركات الجديدة وتكييف سلوكه الحركي مع العوامل المحيطة به، ما يجعل الأداء سريع وفعال.

أهمية التنسيق الحركي: -

- التنسيق الحركي أساس في تعلم جميع المهارات، لذا يعتبر العنصر الرئيس في تطور التعلم.
- هو نوعية العمليات الجزئية التي تكون المهارة.
- يمكن من الربط و التنسيق بين أجزاء المهارة الحركية.
- يسهم في جودة الأداء الحركي أو المهاري الذي يظهر من خلال ترابط أجزاء الحركة (المهارة).

- مكونات القدرات التوافقية

1- القدرة على تقدير الوضع:

هي قدرة الرياضي على تحديد وضع حركة جسمه بالمكان نسبة إلى الأشياء الأخرى المتحركة (حركة الخصم، حركة الكرة، حركة الزميل).

2- القدرة على الربط الحركي:

هي قدرة الرياضي على ربط المهارات الفنية المختلفة مع بعضها البعض بشكل مباشر أو متتالي مثل التنطيط أو استلام الكرة أو تمرير الكرة أو تصويب الكرة.

3- القدرة على بذل الجهد المناسب:

هي قدرة الرياضي على تنسيق تصرفاته بدقة عالية من الإحساس بها داخليا ومجرى قوتها وزمانها ومكانها والتنويع بها حسب ما يقتضي الموقف مثل تمرير الكرة وتحديد سرعتها وقوتها في التصويب أو التمرير.

4- القدرة على التوازن:

هي قدرة الرياضي على المحافظة على وضع كامل جسمه بوضع معين حتى في الحالات الصعبة أو استعادة توازن جسمه بأسرع ما يمكن بعد اضطراب طراً على توازنه مثل طيران اللاعب في الهواء وتعرضه للمزاحمة.

5- القدرة على الإيقاع الحركي:

وهي قدرة الرياضي على إيجاد واستيعاب وتخزين مراحل أداء المجرى الحركي في الوقت المناسب والحركة المناسبة، وقدرته على استدعاء هذه المراحل المخزنة والتنويع في أدائها.

3- القدرة على الاستجابة السريعة:

هي القدرة على القيام بالتصرف الهادف بشكل سريع وصحيح استجابة لإشارة محددة مسبقاً أو إشارة مختارة نتيجة لتغير مفاجئ للموقف مثل الهجوم المعاكس في اللعب الكرة.

4- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة:

هي قدرة الرياضي على تغير التصرف الذي بدئه على أن يتم ذلك بسرعة وبشكل هادف بما يناسب الموقف المتغير.

-تمارين التنسيق الحركي عند اللاعبين الناشئين:

لتحسين التنسيق الحركي عند اللاعبين الناشئين نعتمد على تمارين مختلفة لكن ذات أهداف دقيقة ترمي إلى تحسين مكونات التنسيق الحركي التي قمنا بشرحها في الأعلى، ومنها على العموم.

تمارين التفكيك (dissociation) : لتحسين القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة نعمل على إخراج تمارين التفكيك أي جعل الرياضي يقوم بواجبين في آن واحد،

- أمثل الجري الكرة مع رمي الكرة التالية بيده إلى الأعلى.

- الجري بالكرة مع إسقاط الأقماع باليد.

- التمرير الكرة و استقبال الثانية من الزميل في آن واحد. (تفكيك بين حركة

الأطراف السفلية و العين)

- **تمارين وجهة التحكم (Latéralisation) :** لتمكين لاعب كرة القدم الناشئ من تحديد الرجل الغالبة التي يتحكم فيها وتطوير الجانب الثاني وهذا لا يشمل الرجل فقط بل حتى اليد والعين، نعتمد هنا على تمارين الحلقات بالكرة وبدون كرة مع التأكيد على الإرتكاز. وفي ما يلي مثالين حول على وجهة التحكم بالكرة و بدونها.

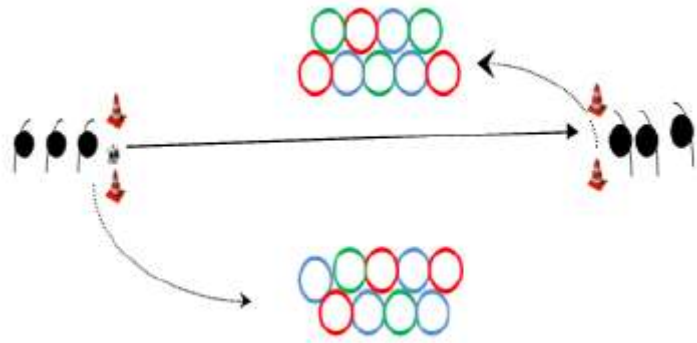
المثال الأول بدون كرة
المثال الثاني باستعمال الكرة



الحلق الأحمر : الإرتكاز بالرجل اليسرى

الحلق الأزرق : الإرتكاز بالرجل اليمنى

الحلق الأخضر : الإرتكاز بالرجلين



تمارين التوازن (l'équilibre) : هي تمارين يبرمجها المدرب لتحسين التوازن بالكرة و بدونها و الأمثلة في ذلك كثيرة منها بدون كرة كرفع الرجل وتمرير الكرة باليد الى الزميل والذي بدوره يمسكها و يعيدها وذلك بالارتكاز على رجل واحدة فقط، نفس التمرين باستعمال الكرة.

- **تمارين تغيير الإتجاه (Orientation) :** تغيير الإتجاه بالكرة و بدونها في مسارات يحضرها المدرب تعتمد على السرعة و تغيير طريقة الجري سواء الأمامي أو إلى الوراء و كذا الجانبين فالدوران، تم الاعتماد على الكرة في نفس التمارين.

- تمارين تحسين الإيقاع و التردد (le rythme et la fréquence): كما هو موضح في المثال في الصورة الموالية كثيرا ما يعتمد المدرب على سلم الأرضي لتحسين الإيقاع و التردد و عملية الارتكاز بالنسبة للرجلين.

