

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

كرة القدم

اقسام وطرائق التدريب بكرة القدم

المرحلة الثالثة

اعداد

د. خليل حميد محمد علي

يشتمل التدريب بكرة القدم على الأقسام التالية

أولاً : الاحماء.

ثانياً : تدريب اللياقة البدنية.

ثالثاً : التدريب على المهارات الأساسية والتحكم بالكرة.

رابعاً : التدريب الفردي.

خامساً : التدريب على خطة أو أكثر ثم تنفيذها في مباريات تجريبية.

سادساً : تهدئة الدورة الدموية و أعضاء الجسم والتنفس (الجزء الختامي).

أولاً : الاحماء.

إن الاحمال التدريبية العالية التي يؤديها اللاعب أثناء الوحدات التدريبية ، أثناء المباراة يتطلب من المدربين أن يعطو اللاعبين قسطاً من الاحماء الذي يبني على اسس علمية والتي تأخذ بأيديهم نحو الاداء الامثل ، **فالأحماء هو تهيئة وتنشيط الدورة الدموية وتمطيه عضلات الجسم لتقبل مجهود التدريب ،** ويؤدي الاحماء عادة بالمشي ثم الهرولة الخفيفة مع التدرج قليلاً في السرعة ثم بعض تمارينات المرونة وتمطيه عضلات الجسم وتهيئة المفاصل والرباطات وخاصة للساقين ، ويكون الاحماء طويلاً بعض الشيء في الاجواء الباردة نظراً لحاجة عضلات الجسم والمفاصل الى وقت اطول للأعداد.

ثانياً : تدريب اللياقة البدنية.

وهي تهدف الى تقوية عضلات الجسم وزيادة قوة التحمل للاعب وسرعته ومرونته إن الفريق الذي يتمكن من اللعب بحيوية في الجزء الاخير من المباراة هو الفريق الافضل من ناحية اللياقة البدنية. كما إن السرعة عامل اساسي ومهم للاعب بالإضافة الى قوة تحمله حتى يتمكن من سرعة تبادل المراكز مع باقي زملائه لتنفيذ خطط اللعب وذلك لاستقبال الكرة وحسن التصرف بها وفي الوقت المناسب.

❖ **أهم الطرق لتدريبات اللياقة البدنية (الأعداد البدني) بكرة القدم.**

هناك عدة طرق للأعداد البدني بكرة القدم واختيار أي من هذه الطرق مرتبط بخصوصية الأعداد وفترات ونوعية الصفات المراد تطويرها في كل مرحلة من مراحل البرنامج السنوي ومن هذه الطرق هي.

١ - التدريب العضلي.

احدى وسائل التدريب للقوة العضلية للجسم وترتكز هذه الطريقة على استخدام الاحمال الخفيفة وبوقت قصير مع مراعاة اختيار التمارين للتنمية الشاملة للجهاز العضلي ويتم تحديد زمن استعمال الاحمال والتكرار ونوعية التنفيذ انسجاما مع قابلية الرياضي الفردية ومرحلة التدريب للبرنامج السنوي مع مراعاة اعطاء فترة راحة وينفذ التمرين بسرعتين اما اقصى سرعة لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة او السرعة البطيئة لتنمية القوة العضلية بشكل خاص.

٢- طريقة التدريب المستمر.

وتكون الشدة غير عالية ولكن الحجم يكون لفترة طويلة ، فترة الراحة قليلة او لا توجد فترات راحة اذ يصل النبض في هذه الطريقة ١٢٠ - ١٤٠ نبضة بالدقيقة وهي تمارين ذات حركات مستمرة لفترة طويلة لتطوير جهاز الدوران والتنفس أي تنمية المطاولة الاوكسجينية ، مطاولة عمل العضلات مثل (ركض المارثون ، تدريبات الفارتك)

٣- طريق التدريب الدائري.

وهذه الطريقة من اشهر الاساليب التدريبية المستخدمة في تنمية القوة والمطاولة والصفات الاخرى مثل السرعة والرشاقة والمرونة تحتوي كل دائرة (٨-١٢) محطة بشكل لا يؤدي تطبيقها الى تأثير تشرحي سلبي عند اجراء تمرينين متتالين ، ويمكن استخدام التدريب الدائري بالأدوات او بدونها كما ان العدد الاقصى للتكرارات لا يتعدى (٢٠) تكرار واقصى وقت يكون دقيقة واحدة.

٤- طريقة التدريب التكراري.

تعتبر هذه الطريقة من الطرق الاساسية في العملية التدريبية وتهدف هذه الطريقة اساسا الى تطوير عناصر اللياقة البدنية ومشتقاتها وخصوصا القوى القصوى ، السرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة الحمل والتي يصل الى الحد الاقصى لذلك فأنها تؤثر بصورة مباشرة وفعالة على جميع اجهزة الجسم وخاصة الجهاز العصبي مما يؤدي الى حدوث التعب وذلك لتكرار التمرين عدة مرات وفق متطلبات التدريب.

٥- طريقة التدريب الفتري.

وهذه الطريقة فعالة في زيادة قدرة الجسم على تنفيذ الاحمال الكبيرة وبشكل تدريجي ويقسم التدريب الفتري الى .

١. التدريب الفتري المرتفع الشدة .

ويهدف الى تطوير السرعة او القوة وكذلك القوة المميزة بالسرعة ويصل النبض الى (١٨٠) ضربة في الدقيقة وتكون فترة الحمل قليلة وتتميز هذه الطريقة باستخدام حمل مرتفع الشدة.

ب- التدريب الفتري المنخفض الشدة.

ويهدف الى تطوير المطاولة فالشدة تكون قليلة وقد يصل النبض الى (١٦٠/ضربة بالدقيقة) وهي تهدف بالدرجة الاساس الى تحسين القدرة الهوائية وتتميز هذه الطريقة باستخدام حمل متوسط ويكون حجم الجهد لتلك التمارين مشابهة لحجم حالات اللعب او اكثر قليلا.

٦- الطريقة المتغيرة (الفارتك)

وتعتمد هذه الطريقة على تغير شدة وحجم التمارين مع استعادة الشفاء الجزئي وتستخدم هذه الطريقة في خطة التدريب السنوي بشكل شامل حيث يبدأ التدريب بسرعة هادئة ثم تزداد تدريجيا دون الوصول الى الشدة القصوى وكما يسمى باركاض التسلية ، وتؤدي هذه الطريقة في المناطق الوعرة التي توجد فيها الغابات او منطقة فيها عوارض طبيعية او اصطناعية التلال والمرتفعات اذ تساعد هذه على تطوير شامل لصفة المطاولة واللياقة البدنية بشكل عام.

ثالثا : التدريب على المهارات الاساسية والتحكم بالكرة (الاعداد المهاري الخططي)

تهدف عملية الاعداد المهاري الى تعلم المهارات الحركية الاساسية لكرة القدم التي يستخدمها اللاعب في اللعب مع محاولة اتقانها وتثبيتها حتى يتمكن من تحقيق اعلى المستويات للعبة وهذا الاتقان هو الهدف الاساسي لعملية الاعداد المهاري والذي يتأسس عليه الوصول الى اعلى المستويات ، ومن ابرز طرق التدريب للمهارات الاساسية بكرة القدم هي.

أ- طريقة التمرين

ب- طريقة اللعب

ج- الطريقة المركبة

أ- طريقة التمرين.

يتدرب اللاعبون وفق هذه الطريقة وبتشكيلات منتظمة بأشراف من قبل المدرب ومعظم هذه التدريبات تركز على بناء المهارات الاساسية للعبة كرة القدم وتتضمن التكرار في اداء المهارة مع تصحيح الاخطاء والتشجيع المستمر وخاصة للاعبين الصغار كما يجب التدرج بالتمرين على المهارة المراد تعلمها .

ب- طريقة اللعب.

تحتوي هذه الطريقة على التمارين الفنية والخطية والتي تؤدي بصيغة اللعب وتعطي هذه التمرينات في ساحة كرة القدم مع اجراء بعض التغيرات على الساحة من حيث الطول والعرض او الاهداف كبرها وصغرها وعدد اللاعبين مع وضع بعض الشروط وقوانين خاصة باللعبة كأن يكون التهديف بالراس فقط او اللعب بلمستين .. وغيرها.

ج- الطريقة المركبة.

ان اسم هذه الطريقة يدل على ان اكثر من حالة يمكن استخدامها في التمرين الواحد أي يمكن الجمع في التمرين الواحد ، المهارة الفنية والخطية او مهارة فنية وتمرينات اللياقة البدنية.

رابعاً: التدريب الفردي

يحتاج لاعب كرة القدم ان يؤدي تدريبات خاصة بمركزه فعلى المدرب ان يقوم بذلك وهو اداء التدريبات الخاصة لكل مركز من مراكز اللاعبين كالتمريرات العكسية الطويلة للاعبين الوسط والتمريرات الجدارية بين الهجوم والاشباه او قلب الهجوم وغيرها من التدريبات.

خامساً : التدريب على خطط اللعب للفريق ويتم تنفيذها في مباراة تجريبية.

يشرح المدرب الخطة المطلوب تنفيذها مع تقسيمها الى اجزاء حتى يتمكن اللاعبون من ادائها بسهولة بحيث يؤدي كل لاعب الجزء الخاص به بعد ذلك يؤديها الفريق كوحدة واحدة خلال مباراة تجريبية مع تصحيح الاخطاء ، ويمكن ان يؤدي اللاعبون خطة التدريب السابقة في مباراة تجريبية لإجادتها.

سادساً : التمارين الختامية.

وتشمل تدريبات بسيطة لتهدئة عضلات الجسم مثل الهرولة الخفيفة مع الارتخاء او مرجحة الذراعين اماما اسفل او جانبا ثم رفع الذراعين عاليا مع التنفس العميق او قفزات على البقعة.