

## زمن المباراة للاعبين الصغار تحت 13 سنة

الدكتور منصور الصويان – أستاذ التدريب الرياضي المساعد – جامعة الملك سعود

- القوة العضلية منخفضة فطرياً وكذا القدرات الهوائية واللاهوائية وهذا النظام عند الصغار لا يمكن تطويره إلا بعد البلوغ، مخازن الطاقة وبخاصة الجليكوجين منخفضة وسعة تخزين الكرياتين محدودة، واستجابات التنظيم الحراري غير متطورة، لذاتختلف متطلبات الأداء وزمن اللعب ومقاس الملعب والكرة عن البالغين
- كما يمتلك الصغار درجة حرارة مرتفعة للجسم وللجلد مقارنة بالبالغين فيما يرتفع لديهم معدل التنفس ويخسرون السوائل من الجسم بسهولة لذلك يصابون بالجفاف وبخاصة في الأجواء الحارة كما هو الحال في السعودية لذا لا يمكن زيادة زمن المباريات.
- وبشكل عام تشير الدراسات المتاحة بأن زمن أداء المباراة يزداد مع تقدم العمر، وإلى أن لاعبي كرة القدم الصغار يغطون ما بين 5 إلى 8 كم لكل مباراة، وهو ما يقل من 3 إلى 4 كم عن البالغين.
- ونتيجة لذلك، فإن لاعبي كرة القدم الصغار يغطون مسافات إجمالية أقل، وينتجون عددًا وتكرارًا أقل من الأنشطة عالية الشدة أثناء اللعب مقارنةً بالبالغين بسبب الاختلافات الفسيولوجية، وحالة النضج، وكذلك قصر مدة اللعب أثناء المباراة.
- وكما هو الحال في كرة القدم للبالغين فإن أدوار مراكز اللعب لها تأثير على أداء متطلبات المباراة حيث غطى لاعبو خط الوسط الصغار مسافة أكبر مقارنة بالمدافعين والمهاجمين، وغطى المدافعون أقل مسافة إجمالية وقاموا بأنشطة عالية الشدة أقل مقارنة بالأجنحة والمهاجمين.
- ومن وجهة نظر تطويرية، يبدو أن أداء المباريات البدنية للاعبين الصغار يمكن أن تعلق الفجوة أمام كرة القدم للبالغين بعد 3-4 سنوات تقريبًا من ذروة النضج (ثورة النمو) أي في حوالي 17 عامًا من العمر.