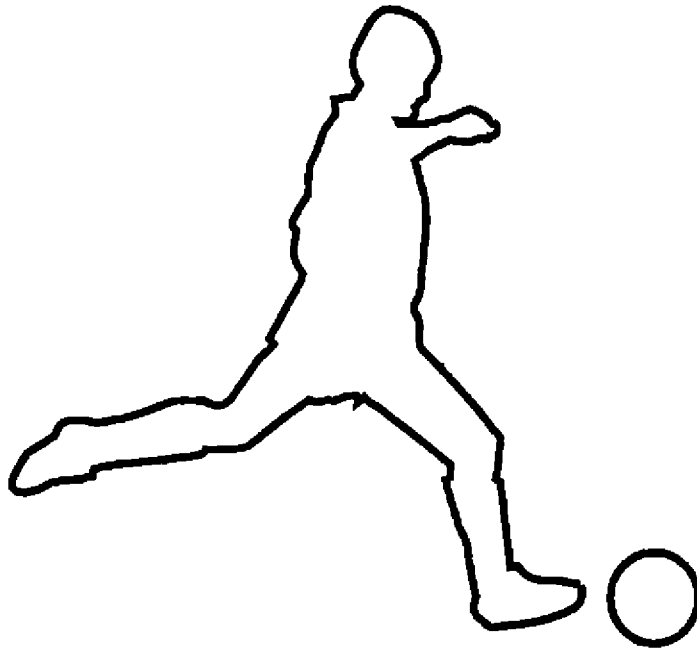


الفصل الأول

السرعة



السرعة

أولاً: مفهوم السرعة

- يشير مفهوم السرعة إلى «مقدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن».
- وتؤكد العديد من الأبحاث العلمية في كرة القدم على أن السرعة من العناصر المؤثرة جداً في نتائج المباريات.
- وفي هذا الصدد يجب الإشارة إلى أن عنصر السرعة باعتباره أحد عناصر اللياقة البدنية إنما يرتبط ارتباطاً قوياً بعناصر اللياقة البدنية الأخرى المطلوبة للاعب كرة القدم وهي القوة العضلية و الرشاقة والتحمل والمرونة، حيث تؤثر فيها كما تتأثر بها.
- وفي ذات الوقت يعتبر عنصر السرعة أحد المؤشرات التي تدعم موهبة اللاعب، ومن ثم فهي أحد المؤشرات التي يعتمد عليها المدربين عند انتقاء الصغار في بداية انضمامهم بالأندية، إذ تشير التحليلات العلمية الفنية إلى أن سرعة الأداء المهارى والخططي وسرعة التفاعل مع المواقف المختلفة خلال المباراة، أحد المحددات المؤثرة في نتائج المباريات بشكل مباشر.

ثانياً: أنواع السرعة

تصنف السرعة إلى ثلاثة أنواع هي كما يلي:

- سرعة الانتقال (سرعة العدو).
- سرعة الأداء الحركي (سرعة الحركة).
- سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل).

١ - سرعة الانتقال (سرعة العدو):

- وتعني سرعة الانتقال بأقصى سرعة ممكنة.
- من أمثلة سرعة الانتقال العدو السريع جدا لمسافات صغيرة إلى متوسطة نسبيا.

٢ - سرعة الأداء الحركي:

- وتعني أداء اللاعب حركة واحدة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن ممكن.
- من أمثلة الحركة الوحيدة إنجاز التهديف أو التمرير أو السيطرة على الكرة في أقل زمن ممكن.
- ومن أمثلتها في الحركات المركبة السيطرة على الكرة المرتبط بالتمرير في أقل زمن ممكن، ومن أمثلتها كذلك السيطرة على الكرة المرتبط بالتصويب في أقل زمن ممكن.
- وتعتبر سرعة الانطلاق ثم التوقف فجأة من أنواع السرعة المركبة، كما يعتبر الانطلاق السريع المرتبط بالخداع من أنواع السرعة المركبة أيضا.

٣ - سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل):

- تعني سرعة الاستجابة مقدرة اللاعب على الاستجابة الحركية في أقل زمن ممكن.
- من أمثلة سرعة الاستجابة التحول السريع للتعامل مع الكرة في حال تغير اتجاهها.
- وفي هذا الصدد من الأهمية الإشارة إلى أن سرعة الجري ما هي إلا نظرة ضيقة للسرعة في مجال كرة القدم بالرغم من أهمية سرعة الجري، ومن هنا يجب التأكيد على العناية بأنواع السرعات الثلاثة عند إعداد اللاعبين.
- كما يجب التأكيد على إن سرعة تنفيذ خطط اللعب الهجومية والدفاعية من الضروريات التي يجب على المدربين التركيز عليها، فالكثرة العددية في حالة الدفاع على سبيل المثال خلال تكتلهم إنما تتطلب سرعة التحول من الهجوم إلى الدفاع في أقل زمن ممكن وترتيبه وتنظيمه بأفضل نقاط فنية للقواعد الخططية الدفاعية، والعكس

صحيح، في حالة الهجوم فإن التحول من الدفاع للهجوم إنما يتطلب سرعة التنفيذ حتى يثنى بناء وتطوير وإنهاء الهجمات في وجود أقل عدد ممكن من المدافعين المنافسين.

ثالثاً: تطوير السرعة

١ - تطوير سرعة الانتقال «الجري»:

■ عند تطوير سرعة الجري يجب تنفيذ التمرين من جانب اللاعب بأسرع ما يكون، ولما كانت تمرينات هذا المؤلف تتم بالتركيب مع المهارات كان لابد أن تنفذ التمرينات بأقصى سرعة مع مراعاة التحكم والسيطرة على تلك السرعة بصورة تسمح بتنفيذ المهارات بنقاطها الفنية الصحيحة.

■ فيها يلي توصيات مكونات حمل التمرين خلال تطوير السرعة:

• شدة حمل التمرين: أقصى سرعة بحيث يكون اللاعب مسيطراً على سرعته.

• حجم حمل التمرين:

- عدد مرات تنفيذ تمرين سرعة الجري تتراوح ٤ : ٦ مرات (وطبقاً للمستوى والمرحلة السنية).

- عدد مرات تكرار (المجموعة) ٤ : ٨ (وطبقاً للمستوى والمرحلة السنية).

• فترات الراحة بين تكرارات التمرين:

- حتى استعادة الشفاء تقريبا، وغالبا ما تكون ١ : ٢ ق للمسافات الأكثر استخداماً في سرعة الانتقال وهي من ١٠ : ٣٠ متر.

٢ - تطوير سرعة الأداء الحركي:

■ ينطبق أيضاً شرط تنفيذ سرعة أجزاء أو مكونات أو مركبات التمرين بأقصى سرعة ممكنة من جانب اللاعب مع السيطرة الكاملة على أجزاء جسمه خلال تنفيذه لكل من السرعة والواجب الحركي المتمثل في هذا المؤلف بالمهارة أو المهارات.

■ فيما يلي توصيات مكونات حمل التمرين سرعة الأداء الحركي :

• شدة حمل التمرين: أقصى سرعة ممكنة على أن يسيطر اللاعب على أجزاء جسمه بما يمكنه من تنفيذ المهارة أو المهارات بنقاطها الفنية الصحيحة.

• حجم حمل التمرين:

- عدد مرات تنفيذ تمرين سرعة الأداء الحركي تتراوح ٣ : ٥ مرات (وطبقاً للمستوى والمرحلة السنية).

- عدد مرات تكرار (المجموعة) ٢ : ٤ (وطبقاً للمستوى والمرحلة السنية للاعبين).

■ فترات الراحة بين تكرارات التمرين:

- حتى استعادة الشفاء تقريباً، وغالباً ما تكون ٢ : ٣ ق تزيد كلما زادت المسافة والمهارات المستخدمة في التمرين.

٣ - تطوير سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل):

■ فيما يلي توصيات مكونات حمل تمرين تطوير سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل):

• شدة حمل التمرين: أقصى سرعة ممكنة.

• حجم حمل التمرين:

- عدد مرات تنفيذ تمرين سرعة الأداء الحركي تتراوح ٣ : ٤ (مع مراعاة المستوى والمرحلة السنية للاعبين).

- عدد مرات تكرار (المجموعة) ٢ : ٣ (وطبقاً للمستوى والمرحلة السنية).

• فترات الراحة بين تكرارات التمرين:

- حتى استعادة الشفاء تقريباً، وغالباً ما تكون ٣٠ : ٤٥ ثانية تزيد كلما زادت المهارات المستخدمة في التمرين.