

بسم الله الرحمن الرحيم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

محاضرة بعنوان

السرعة بكرة القدم

مفهوم السرعة بكرة القدم تعتبر السرعة من اهم الصفات البدنية الاكثر استخداما وهي صفة مهمة جدا للعبة كره القدم الحديثه وتاخذ حيزا كبيرا بالاعداد العام والخاص وتعني قدرة اللاعب على اداء حركات معينه ومسافات باقصر زمن ممكن باعتبار ان قانون السرعة يساوي المسافه على الزمن وللسرعه بكرة القدم عدة سرع هي:-

- 1- سرعة الانطلاقه والركض
- 2- سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابه)
- 3- السرعة الحركية بالكرة او بدون كرة (بدني- مهاري- خططي)
- 4- السرعه الذهنيه

ان لسرعة الانطلاقه اهميه كبيره اذا علمنا ان اللاعب الذي لديه انطلاقه سريعه تكون فرص حصوله على الكرة اكبر من اللاعب الذي يمتلك انطلاقه بطيئه وبالاخص عند الصراع للوصول على الكرة القريبه نوعا ما0وهنا نربط سرعة الركض ورد الفعل معا لحدوث الاستجابه السريعه عند التعامل بهما في الاداء بكرة القدموعليه هناك نوعين من اللاعبين يختلف الواحد عن الاخر بزمن الركض وزمن رد الفعل اي سرعته ان سرعه الانطلاق لدى البعض تكون عاليه في ال 10—15 م ومن ثم تبطى السرعه لديه في اخر المسافه والبعض سرعته عند الانطلاق بطيئه وعند المسافه الاخير تتصاعد سرعته وهذا يؤكد ان المدربين عليهم مهمه تدريبيه تطويريه للحالتين السابقتين لان كرة القدم بعد ان كانت لعبة تحمل اصبحت اليوم لعبة سرعه اي السرعه بكل شى مرتبط بها وان صفة سرعة الركض والمنافسه مع المنافس للوصول للمكان كاخلق الفراغ اواستحواذ على الكرة يحتم على لاعب الكره ان يحسن من سرعة الركض والانطلاقه معا لانهما يؤثران على مستوى الاداء وان اللاعب الذي يمتلك زمن رد فعل قصيرتكون استجابته لاي محفز سريعه جدا وبذلك تكون السرعة لديه عاليه عند الركض بالمسافات القصيره بكرة او بدونها وحتى على المنافس

لمسافة 5-10م والعكس اللاعب الذي يكون رد فعله بطئ تكون بدايته ضعيفه وهذا اللاعب لا يستطيع مجاراة الاخرين بالصراع على الكرة اثناء اللعب فلاعب كرة القدم يجب ان يكون لديه رد فعل سريع لحظه شعوره بالمشير لكي يعمل استجابته سريعه خلال اللعب كقطع الكرة وحركة اللاعب المنافس او الزميل او حارس المرمى لذا فان رد فعل اللاعب ماهو الا استجابته سريعه ورد مناسب للفعاليات التي تليها0وعندما يكون استجابة اللاعب سريعه بالتالي ستؤثر في الانتقال من مكان الى اخر وحسب متطلبات اللعب وتتداخل في معظم ردود الافعال بالتطبيق الميداني المشايه لظروف اللعب ومتغيراتها الكثيره وترتبط سرعه الاستجابته لدى اللاعب بسلامة حواسه ومقدرته على صدق التوقع وسرعة تفكيره وسرعة الاداء لقد اصبح للاعب السريع حساب من المنافس ويفكر بكيفية ايقافه والحد من سرعته فالمهاجم السريع يخشاه المدافع وانه يثير الارتباك في صفوفه وكذلك المدافع السريع يخشاه المهاجمون في التغطية وقطع الكرات باسرع وقت وصعوبة اجتيازه 0 ان اللاعب السريع له الامكانية والمقدره بتغيير اتجاهاته وحركاته والتغير بسرعه متى ما شاء بالكرة او بدونها 0 فالتدريب على سرعة الانطلاقه وسرعة الركض من خلال منهج تدريبي وكذلك سرعة رد الفعل ايضا ويبدأ التدريب عالسرعة غالبا بالجزء الثاني من فترة الاعدادالثانيه ويستمر ايضا في ايام الفتره الاولمن فترة المباريات وعلى المدرب ان يعرف ان السرعة يمكن ان تفقد نسبيا اذا لم يستمر التدريب عليها مع مراعاة التدريب عليها طيلة الموسم ولكن بنسب واوقات مختلفه0 وهناك ملاحظه مهمه لاتعطى السرعة بالوحدة التدريبيه بعد اي تمرين بالقسم الرئيسي وهي تنصدر هذا القسم و بعدالاحماء مباشرة لانها تؤثر بالجهاز العصبي للاعب0

وهناك تمارينات عامه لتحسين السرعة وتمارين خاصه بكرة القدم

فالتمارينات العامه تحسن مستوى سرعة اللاعب بدون كره، والتمارين الخاصة هي الاله لتحسين السرعة بالكرة و سرعة اللاعب بدون الكره 0

هنالك بعض التحضيرات المهمة التي تسبق تدريب السرعة ويمكن تغييرها تبعا لنوع وشدة التمرين – الركض الخفيف 2-4 مرات على طول الملعب – اجراء حركات القفز ومرجحة الذراعين والرجلين من القفز – هرولة مع ضرب الكعبين بالعقبين ومن المشي سحب الركبتين الى الصدر – قفزات بسيطة –تغير سرعة الهرولة ثم تغير سرعة الركض (تعجيل باتجاهات مختلفة) –زيادة سرعة تعجيل الاركاض لمسافة 50-70 ياردة اربع مرات

تدريبات لتطوير السرعة بدون كرة .

- تطوير سرعة الانطلاق والركض — الخطوات الاولى هو استخدام اكبر مقدار من القوة للركض لمسافة 5- 35م تقريبا وللناشئ 5- 25م
- السرعة العامه- زيادة السرعة تدريجيا 5-30م 0 تطوير السرعة كركض التتابع البريد بين الجموعات ولمسافه 15-20م
- ركض 10م بسرعه بعدها 20 بخطوات مفتوحه ثم 20 م الركض للخلف = 50م بعدها 5—20م بدايات سريعه من الوقوف = 100م راحه 1دقيقه بين المجموعه الاولى والمجموعه الثانيه

تدريبات السرعة بالكرة

- الركض بالكرة مسافة 10 م والرجوع الى نفس النقطة
- الركض بالكرة دحرجة مسافة 20 م والرجوع الى نفس النقطة
- من وضع الجلوس او الانبطاح الانطلاق بالكرة دحرجة مسافة 10-15 م ذهاب واياب
- مسافة 5-10-15-20 ذهاب واياب بالكرة ضمن هذه المسافات تكرر مجموعتان

تمارين تطوير رد الفعل(سرعة الاستجابه) معظم التمرينات مع الزميل

--مجموعة لاعبين يركضون داخل الملعب والانتباه على المدرب الذي يعطي ايعازات بحركات تطبقها بسرعه وتوقيت 0635حج كالركض بسرعه وارجوع للخلف والركض للجوانب وتغيير الاتجاهات 0

--يقف اللاعب وظهره للحائط يقوم برمي الكرة على الحائط ويستدير ويمسكها 0 او لاعبين الاول يرمي الكرة والثاني يستلمها بعد الاستداره

-- يعطي المدرب للاعبين ارقام باتجاهات مختلفه ويرقم مجموعاتهم بارقام اخرى وعند المناداة برقم عليهم ان يذهبوا باتجاه هذا الرقم المعلن سابقا لهم ووهكذا0

3- السرعة الحركيه بالكره وبدون الكره (بدني- مهاري- خططي)

السرعه البدنيه وهي اداء اللاعبين للصفات البدنيه بسرعه اداء عاليه فعند تطبيق التمرينات البدنيه بسرعه عاليه يؤدي بالتالي الى التكيف الكبير بدنيا وبالتالي سيؤثر ايجابيا بالاداء العام للسرعه الاخرى مثل المهاريه والخططيه والعكس صحيح فعليه عندما ندرّب هذه الصفات بطرق تدريب منوعه يجب التاكيد على القوة الانفجاريه للاطراف السفلي وكذلك التدريب على القوة المميزه بالسرعه اكثر من الصفات الاخرى كالمطاوله0وهنا عندما تتطور الصفات البدنيه وتداخلها مع المهارية ينتج عنها اداء سريع متكامل للعب0وان التدريب على المهارات الاساسيه بالسرعه مهمه جدا لان المهارات يجب ان تاخذ عامل الدقه بالاداء والتوقيت الصحيح ايضا والمهاره بكره القدم هي الاساس والقاعده الحقيقيه بالاداء الفني بالمعب عندما يمتلك اللاعب مهاره جيده بالتالي يعطي اداء مهاري جيد ومن ثم يعطي ترابط بدني مها ري سريع ينتج عنه حركات بدنيه مهاريه مركبه ون ثم تتداخل مع الاداء الخططي الذي يعتمد اعتمادا كبير على سرعه المهارات والسرعه البدنيه فجهوزيه البدني تؤثر بالسلب والايجاب بالاداء المهاري وكذلك بدورها تؤثر بالسلب والايجاب بالاداء الخططي وعليه سرعه بدنيه وسرعه مهاريه ينتج عنها اداء خططي مميز بالسرعه الحركيه العاليه فمثلا عندما تستلم وتسلم الكره (المناوله) فيتم باقصى سرعه ممكنه وسرعه لحظيه لتؤمن الحصول على الكره قبل المنافس وعندما هنالك بطئ بالاستلام والتسليم فتفقد الكره وعليه فان السرعه الخططيه تؤكد على التفكير الصحيح والتوقيت الجيد واتخاذ القرار المناسب قبل السيطرة والاستحواذ على الكره وتاتي قراءه الكره من اهم الميزات بسرعه الاداء الخططي0وعليه ان ترابط الاداء الحركي البدني والمهاري والخططي بالسرعه العاليه بكره وبدون كره نهايتها هو اللعب بطريقه كرويه عالميه حديثه0

تدريب بدني

- مسافة 10 م وخمس موانع بارتفاع (40-50سم) بين كل مانع واحد متر ينطلق بسرعة ويقفز بسرعة اكمال المسافة بالتعجل الى النهاية (قوة مميزة بالسرعة).
- مانع عدد 3 بارتفاع (50سم) يبدء التمرين بالقفز والثبات ثم قفز باقصى لمسافة 6 متر قوة (قوة انفجارية).

تدريب مهاري

- يجلس لاعبين متقابلين مسافة 40 م تتوسطهم الكرة وخلف كل لاعب هدف عند الايعاز ينطلق الاعبين للحصول على الكرة والقيام اللاعب المستحوذ على الكرة بمناولة جدارية للمدرب الذي يبعد 10م ثم التهديف على المرمى
- استلام كرة من الزميل والقيام بالدرجة السريعة واجتاز مدافع قبل منطقة الجزاء بالخداع والتمويه ثم التهديف على المرمى .
- التدرجة مسافة 5م ذهاب واياب مع رفع الكرة وقيام بالسيطرة ثم الاخمد ولعب مناولة طويلة للزميل الى جانب الملعب قرب الزاوية والتهيئة لاستقبال الكرة العرضية من الزميل نفسة ونطح الكرة على المرمى .

تدريب خططي

- ثلاث لاعبين امام الجزاء يبعد الواحد عن الاخر 5م جانبيا امام المرمى يستلم اللاعب في منطقة الوسط كرة من احد اللاعبين المزود بالكرات يقوم لاعب الوسط بمناولة جدارية بلمسة واحدة الى لاعب جهة اليمين ويستلم ويسلم بالمباشر اللاعب الثاني مناولة جدارية جهة اليسار وارجاع الكرة الى لاعب الوسط وبللمسة واحدة الى اللاعب الثالث امام قوس الجزاء مناولة جدارية ثم التهديف على المرمى .
- لاعبين امام قوس الجزاء والاعبين وفي الوسط مع الكرات ولاعبين على الجوانب يقوم لاعبين الوسط بمناولة جدارية الى الاعبين قوس الجزاء وبعد استلام الكرة اللعب بالمباشر قطري الى لاعبي الاجنحة قرب منطقة الزاوية يدخل لاعبي الوسط ليهاجم كل منهم الكرة التي تأتي بمناولة عرضية من لاعبي الاطراف بمزاحمة الاعبين في منطقة الجزاء

-السرعه الذهنيه –ان المتطابات الذهنيه ها مه جدا وتزداد قيمتها كلما اشتدة المباراة وخاصة بالاوقات الحرجه من المباراة وعلى المدرب ان يكون له درايه بكيفيه تدريب الاعداد الذهني لاهميته للاعب لتكملة الاداء لآخر لحظه من الباراة وهو

مسيطر على انتباه وتصرفاته الرياضيه وعليه ان ادخال السرعه الذهنيه بالتدريبات ضروره ملحه لكي يصبح التميز والتوقع الممتاز بالأداء في اللعب ويصبح اللاعب باستخدام مهاراته الاساسيه بصوره صحيحه وخبراته الخططيه في الوقت المناسب 0 والاعداد الذهنيه والتعليم النظري يمثل جزا مهما في التدريب الحديث 0 ان سرعه التصرف وهي قدرة اللاعب على تحليل اللاحظات التي تصل اليه للمواقف المختلفه اثناء المباراة وكما كنت المعلومات التي وصلته عن طريق الملاحظه تفهمها بسرعه ومسيطر عليها سيصبح استنتاج بانها سوف تقابل بتصرف سريع للتغلب على عامل الوقت المناسب وهذا يؤدي الى الاداء الجيد اثناء المباريات ويعتبر زيادة مدارك اللاعب ومقدرته على التصرف بالتدريبات الخططيه بظروف مشابهه بظروف اللعب وتكرارها ووهذا كله يؤدي الى سرعه الاداء الذي بالتالي يؤدي الى الادراك للموقف والتصرف السريع بالملعب 0

وان اهم مكونات المقدره الذهنيه : 1- تركيز الانتباه 2- الملاحظه 3- التفكير

4-المقدره على الاستنتاج 5-سرعه التصرف 0

تدريب المقدره الذهنيه

هنالك ثلاث طرق من اشكال تدريب المقدره الذهنيه

- التعليم النظري قبل التدريب ويكون من خلال الارشادات النظرية عن خطط اللعب او تقييم المباريات لاكتساب اللاعب المعرفة الفنية والخططية وتنظيمها وارتباطها مع واجبات الخططية
- التوجيه النظري خلال التدريب وهي استثارة غبه اللاعب بتحليل ما يقوم به عن طريق التطبيق العملي للمعرفة النظرية ويحاول التحقق من مقدرته الذهنيه وتثبيتها
- تنظيم الاعداد الذهنيه بعد التدريب هوة نشاط في تعليم المقدره على التطبيق لواجبات اللاعبين استثارة عمليات التفكير والحلول للواجبات ومن ثم تقييم نتائجها