

(الصفات البدنية للاعب كرة القدم)

اعداد : م.د حسين حمزه نجم

م.م بلال عبدالحمزه عزيز

محاضرة رقم 4

السرعة :

السرعة تعني قدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن. ولا يمكن اقتصار السرعة على نوع واحد من الحركات، وإنما هي تدخل في الأداء الرياضي لجميع الحركات الرياضية، لذلك فإن السرعة تقسم إلى الأنواع الآتية:

1. سرعة الانتقال كالجري.
2. سرعة الحركة وتتمثل في سرعة أداء أي مهارة أساسية.
3. سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي كالكرة أو المنافس أو الزميل، ومقدرة اللاعب على سرعة التصرف نتيجة لتحركهم.

وهذه الأنواع الثلاثة من السرعة نجدها متمثلة في كل لحظة من لحظات المباراة في أداء اللاعبين

* وتنمية سرعة الاستجابة مهمة في كرة القدم وترتبط سرعة الاستجابة لدى اللاعب بسلامة حواسه ومقدرته على صدق التوقع وسرعة تفكيره وسرعة الأداء.

* وعندما يهدف المدرب إلى تحسين سرعة أداء اللاعب فلا بد من اهتمامه بتنمية القوة العقلية له.

* أما سرعة الانتقال وهي من أهم ما يتميز به لاعب الكرة الحديث فيجب أن يعتنى المدرب بها - ولا بد أن يلاحظ المدرب الارتفاع التدريجي بتحسين السرعة خلال السنة - وأن هذه التمرينات لا تؤدي في الصباح، أو بعد الإجهاد العصبي، وأنه لا بد أن يسبقها إحماء مناسب، ولا بد لمدرّب الناشئين من الحرص عند التدريب على السرعة فلأشبال لا بد حقاً أن يختاروا من الذين يتميزون بالسرعة أصلاً، ولكن عند تدريبهم على السرعة يجب ملاحظة التدريب المناسب حتى سن ١٤ سنة، ثم يرتفع بعد ذلك بشدة الحمل وفقاً لسن اللاعب.

تحسين السرعة :

أصبحت السرعة الآن من أهم مميزات لاعب كرة القدم، فالمهاجم السريع يخشاه الدفاع كما أنه يثير الارتباك في دفاع الخصم. وبالمثل فإن المدافع السريع يعمل المهاجمون له ألف حساب، وبالإضافة إلى أنه يبعث الاطمئنان في صفوف زملائه المدافعين لمقدرته على التغطية المستمرة لهم.

وسرعة اللاعب تظهر في مقدرته على البدء السريع في أي موقف، وإمكانية اكتسابه أقصى سرعة ممكنة خلال خمسة الأمتار الأولى، ويتميز اللاعب السريع بمقدرته على الركض بسرعة لمسافات قصيرة أو متوسطة (5-50م) م بالكرة أو بدونها، مع مقدرته على تغيير سرعته أثناء الركض بطريقة انسيابية. كما يتميز اللاعب الحديث بمقدرته على تغيير اتجاهه أثناء ركضه بأقصى سرعة، سواء وهو حائر على الكرة أو بدونها، ولكي يتمكن اللاعب من تحسين سرعته يجب عليه أن يقوى عضلاته وفي نفس الوقت يحسن من سرعة تلبّيته متطلبات الاداء.

والتدريب على السرعة يبدأ غالباً في الجزء الثاني من فترة الإعداد ويستمر أيضاً أيام الفترة الأولى من فترة المباريات. ولكن يجب أن يلاحظ المدرب أن السرعة يمكن أن تفقد إذا لم يستمر التدريب عليها، لذلك فإن التدريب على السرعة يستمر بدرجة ما خلال الموسم بأكمله.

ولتحسين السرعة يمكن استخدام طرق التدريب المختلفة كالتدريب الفئري أو التدريب التكراري، مع استخدام نظام التدريب الدائري إن أمكن، على أن يقوم المدرب بإعطاء تمارين أخرى مختلفة أثناء فترة الراحة بعد كل تمرين للسرعة.

وتعطى تمارين السرعة في اليوم الثالث من آخر مباراة، وكذلك في اليومين الرابع والخامس، فإذا كانت المباراة يوم الجمعة تعطى تمارين السرعة أيام الاثنين والثلاثاء والأربعاء التي تليها

وتعطى تمارين السرعة في بداية الفترة الأساسية من وحدة التدريب اليومية، أي بعد المقدمة مباشرة.

وهناك تمارين عامة لتحسين السرعة وتمارين خاصة.

فالتمارين العامة تحسن من مستوى سرعة اللاعب بدون كرة، أما التمارين الخاصة أساساً لتحسين سرعة اللاعب بالكرة، وكذلك سرعته بدون كرة .

نماذج لبعض تمارين لتحسين السرعة

* التمارين التي تقوى عضلات الرجلين بأثقال أو بدونها .

* الحجل والنط والجري من وضع وقوف القرفصاء

* تمرين تدرج السرعة لمسافة من ١٠٠ - ١٥٠ م.

* البدء السريع لمسافة ٢٠ م.

* الجري السريع (الركض) لمسافة ٦٠ متراً من مختلف أنواع البداية

* الجري السريع مع تغيير سرعة اللاعب أثناء الجري.

* الجري السريع مع تغيير اتجاه اللاعب.

* مسابقات التتابع

ولتحسين سرعة الجري بالكرة تعطى تمارين السرعة الآتية

* الجري مباشرة بعد تمرير الكرة.

* الجري نحو الكرة القادمة.

* الجري بالكرة.

* تتابعات المحاورة.

* الجري بالكرة مع تغيير سرعة الجري مع صفارة المدرب.

* الجري بالكرة مع تغيير اتجاه الجري مع صفارة المدرب أو إشارته.

* تبادل المناولة القطرية مع الزميل مع تغيير سرعة اللاعب.

* تبادل المناولة للأمام مع الزميل مع تغيير سرعة اللاعب