

تكملة ٢- الفصل الثاني (Chapter Second) الإعداد البدني

المحاضرة الرابعة (Fourth lecture) : السرعة

٢-٤-٢ السرعة Velocity

٢-٤-٣ أنواع السرعة لدى لاعب كرة القدم

٢-٤-٣-١ سرعة الانطلاق وسرعة الركض

٢-٤-٣-٢ السرعة الحركية بالكرة وبدون كرة

٢-٤-٣-٣ سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل)

٢-٤-٤ تطبيقات تمارين لتطوير السرعة (السرعة العامة والسرعة المصاحبة

للخطط).

المحاضرة الرابعة Fourth lecture

٢-٤-٢ السرعة Velocity

السرعة أحد الصفات البدنية المهمة والمطلوبة في جميع الألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة القدم.

- **تعريف السرعة :** هي عبارة عن أداء حركات متكررة بأقل زمن، وتُعد من الصفات البدنية الأساسية وهي من القدرات الوراثية ولكن التدريب الرياضي يلعب دوراً مهماً في تحسين الأداء الاستفادة من هذه الصفة الموروثة إلى أعلى درجة ممكنة.

يرتبط تطوير السرعة مع تطوير الصفات البدنية الأخرى وأهمها صفة القوة، إن تدريب السرعة بعمر (١١ - ١٢ سنة) له فوائد كثيرة لأن في سن (١٣ - ١٤ سنة) يبدأ هبوط المهارات والقدرات التوافقية لذلك يجب الاستمرار بإعطاء تمارين السرعة للحفاظ على مستوى اللياقة البدنية وإن أقصى درجة لتطوير السرعة يكون في سن (١٨ - ٢٨ سنة).

٢-٤-٣ أنواع السرعة لدى لاعب كرة القدم

٢-٤-٣-١ سرعة الانطلاق وسرعة الركض

٢-٤-٣-٢ السرعة الحركية بالكرة وبدون كرة

٢-٤-٣-٣ سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل)

٢-٤-٣-١ سرعة الانطلاق وسرعة الركض

من الضروري تدريب اللاعبين على الركض السريع لمسافات مختلفة ولمرات عديدة بضمنها التدريب على قابلية تغيير مستوى السرعة وتغيير الاتجاه وحسب وضعية اللعب والخطة وموقف المنافس.

تكملة ٢- الفصل الثاني (Chapter Second) الإعداد البدني: المحاضرة الرابعة : الاعداد البدني :

السرعة.م مصطفى بحر موسى

٢-٤-٣-٢ السرعة الحركية بالكرة وبدون كرة

إن تدريب السرعة مرتبط بتدريب القوة ، وتدريب السرعة يجب أن يشمل تحسين السرعة العامة بالكرة وبدونها.

٢-٤-٣-٣ سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل)

هي قدرة اللاعب على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن، وهذه الاستجابة تختلف من لاعب آخر وان الفترة الزمنية للاستجابة تختلف أيضا من مثير لآخر.

٢-٤-٤ تطبيقات تمارين لتطوير السرعة (السرعة العامة والسرعة المصاحبة للخط) .

❖ أمثلة تمارين لتطوير السرعة العامة لدى لاعبي كرة القدم.

ت	الوضع الابتدائي مع وصف التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين التمارين	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	صورة توضيحية للتمرين
١	الوقوف، الركض المتدرج بزيادة السرعة تدريجيا (٤٠ م) زيادة السرعة كل (١٠ م).	٥	١	٣	١	
٢	الوقوف، الركض السريع إلى الأمام ثم إلى الأمام والخلف للجات الاربع طول كل جهة من نقطة الوسط (٤ م)	٥	١	٣	١	
٣	الوقوف، اربع مجاميع اربع لاعبين في كل مجموعة - سباق البريد (التتابع) بين المجموعات ولمسافة ٣٠ م .	٣	١	٣	١	
٤	الوقوف ، الركض بالكرة مع تزايد السرعة (التعجيل) مسافة (١٥ م) .	٣	١	٣	١	
٥	الوقوف، اربع مجاميع متساوية - سباق البريد بالكرة بين المجموعات ولمسافة (١٥-٢٠ م) .	٣	١	٣	١	
٦	الوقوف، الانطلاق بعد مناولة الكرة للزميل ولمسافة (١٠-١٥ م) ثم تسلم الكرة	٣	١	٣	١	

تكملة ٢ - الفصل الثاني (Chapter Second) الإعداد البدني: المحاضرة الرابعة : الاعداد البدني :

السرعة م. مصطفى بحر موسى

والدرجة.					
٧	الوقوف، الركض السريع بين اربع شواخص المسافة بين شاخص واخر (٢م) والمسافة الكلية (١٠ م).	٣	١ د	٣	١ د
٨	الجلوس الطويل، يجلس لاعبان على مسافة (٢٠م) عن المدرب الذي يمتلك الكرة - عند إعطاء الإشارة من قبل المدرب ودرجته البسيطة للكرة باتجاه اللاعبين - ينطلق اللاعبان بأقصى سرعة باتجاه الكرة - يحاول الأول لعب الكرة مناولاً إلى المدرب ويحاول المتأخر اعتراضه.	٣	١ د	٣	١ د

❖ أمثلة تمارين لتطوير السرعة المصاحبة للخطط بكرة القدم.

ت	الوضع الابتدائي مع وصف التمرين	تكرار التمرين	الراحة بين التمارين	عدد التمارين	الراحة بين المجموع
١	الوقوف، يقف اللاعب (أ) من لاعبي الدفاع أمام منطقة الجزاء، ويقف المهاجم (ب) أمامه بمسافة (٣م)، يقوم المهاجم (ب) الحائز على الكرة بالدرجة باتجاه اللاعب (أ) ثم يحاول تسجيل هدف بسرعة الركض.	٥	١ د	٣	١ د
٢	الوقوف، اللاعب (أ) يمرر الكرة إلى اللاعب (ب) ويركض ويتسلم الكرة بالقرب من منطقة الجزاء ثم يناول الكرة ليعيدها إلى اللاعب (ب) ليقوم بتصويبها نحو الهدف .	٥	١ د	٣	١ د
٣	الوقوف، يقف لاعبان (أ ، ب) من لاعبي الدفاع أمام منطقة الجزاء ، واحد خلف الآخر بمسافة (٣م) ، ويقف المهاجم (ج) و (د) أمامهم بمسافة (٣م)، يقوم المهاجم (ج) الحائز على الكرة بالدرجة باتجاه	٥	١ د	٣	١ د

تكملة ٢ - الفصل الثاني (Chapter Second) الإعداد البدني: المحاضرة الرابعة : الاعداد البدني :

السرعة م. مصطفى بحر موسى

				اللاعب (أ) واجتيازه بأجراء مناولة مرتدة (١-٢) مع الزميل (د) ، ثم يحاول اجتياز المنافس الثاني بنفس الطريقة ، ثم يحاول اللاعب (د) تسجيل هدف بسرعة الركض.	
٤	٥	١	٣	١	الوقوف، يقف ثلاث لاعبين (أ ، ب ، ج) من لاعبي الدفاع أمام منطقة الجزاء ، واحد بجانب الآخر بمسافة (٢م) ، ويقف أمامهم ثلاث لاعبين مهاجمين (د، هـ، و) أمامهم بمسافة (٣م)، يقوم المهاجم (هـ) الحائز على الكرة بالدرجة للأمام وعندما يصل الى مسافة (٢م) عن لاعبي الدفاع يقوم بمناولة الكرة من بينهم وللأمام باتجاه زميله (د) الذي يقوم بالتهديف نحو الهدف بسرعة الركض.
٥	٥	١	٣	١	الوقوف، يقف ثلاث لاعبين (أ ، ب ، ج) من لاعبي الدفاع أمام منطقة الجزاء، واحد بجانب الآخر بمسافة (٢م)، ويقف أمامهم ثلاث لاعبين مهاجمين (د، هـ، و) أمامهم بمسافة (٣م)، يقوم المهاجم (هـ) الحائز على الكرة بالدرجة للأمام وعندما يصل الى مسافة (٢م) عن لاعبي الدفاع يقوم بمناولة الكرة من بينهم وللأمام باتجاه زميله (و) الذي يقوم بالتهديف نحو الهدف بسرعة الركض.
٦	٥	١	٣	١	الوقوف، يقف ثلاث لاعبين (أ ، ب ، ج) من لاعبي الدفاع أمام منطقة الجزاء، واحد بجانب الآخر بمسافة (٢م)، ويقف أمامهم ثلاث لاعبين مهاجمين (د، هـ، و) أمامهم بمسافة (٣م)، يقوم المهاجم (و) الحائز على الكرة بالدرجة للأمام وعندما يصل الى

تكملة ٢ - الفصل الثاني (Chapter Second) الإعداد البدني: المحاضرة الرابعة : الإعداد البدني :

السرعة م. مصطفى بحر موسى

				مسافة (٢م) عن لاعبي الدفاع يقوم بمناولة الكرة من بينهم وللأمام باتجاه زميله (١) الذي يقوم بالتهديف نحو الهدف بسرعة الركض.	
--	--	--	--	---	--