

السرعة :

السرعة تعنى 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 يعتني 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 فلاشبال 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 بقدرته 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 حائز على الكرة

أو بدونها، ولكي يتمكن اللاعب من تحسين سرعته يجب عليه أن يقوى عضلاته وفي نفس الوقت يحسن من سرعة تلييته 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 الفترى أو التدريب التكراري، مع استخدام نظام التدريب الدائري إن أمكن، على أن يقوم المدرب بإعطاء تمرينات أخرى مختلفة أثناء فترة الراحة بعد كل تمرين للسرعة.

وتعطى تمرينات السرعة في اليوم الثالث من آخر مباراة، وكذلك في اليومين الرابع والخامس، فإذا كانت المباراة يوم الجمعة تعطى تمرينات السرعة أيام الاثنين والثلاثاء والأربعاء التي تليها وتعطى تمرينات السرعة في بداية الفترة الأساسية من وحدة التدريب اليومية، أي بعد المقدمة مباشرة. وهناك تمرينات عامة لتحسين السرعة وتمرينات خاصة.

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

نماذج لبعض تمرينات لتحسين السرعة:

- التمرينات التي تقوى عضلات الرجلين بأثقال أو بدونها .
- الحجل والنط والجري من وضع وقوف القرفصاء
- تمرين تدرج السرعة لمسافة من ١٠٠ - ١٥٠ م.
- البدء السريع المسافة 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 تمرينات 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.

الرشاقة :

هي قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه واتجاهه في إيقاع سليم سواء على الأرض أو في الهواء. وفي كرة القدم يمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدرة اللاعب على استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة انسيابية. ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد أو التغيير من مهارة إلى أخرى، أو التغيير من سرعته واتجاهه. ولتنمية الرشاقة يقوم المدرب بتدريب اللاعب على المهارات الأساسية تحت ظروف مختلفة ومع ذلك ينبغي أن يراعى المدرب الآتي:

- 1 دوام إضافة التمرينات أو المهارات الجديدة للاعب.
 - 2 . الإكثار من التمرينات المركبة والتجديد والتنوع في ربط المهارات.
 3. تغيير الظروف عند أداء التمرينات.
- وتعلم الرشاقة يلقي عبئاً على الجهاز العصبي المركزي. لذلك لا تعطى تمرينات عيوب الرشاقة عند شعور اللاعب بالتعب.

وتعتبر المهارة هي مقدرة اللاعب على أداء الحركة التي تقوم بها أطراف جسمه بطريقة متقنة في سرعة وسهولة. وتظهر رشاقة ومهارة اللاعب الممتاز أثناء منافسته الخصم في الاستحواذ على الكرة كما تظهر في مقدرته على سرعة الأداء للحركة بدقة تحت ضغط ظروف اللعب المختلفة. وتلعب التمرينات البدنية دوراً كبيراً في تنمية الرشاقة والمهارة لدى لاعب كرة القدم. نماذج لبعض التمرينات الرياضية لتنمية الرشاقة العامة:

- الألعاب الصغيرة.
- كرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد.
- الجمباز الأرضي والتمرينات على الصندوق والحصان والمهر وخلافه.
- الألعاب الأكر وباتية.

ولتحسين الرشاقة والمهارة الخاصة بالكرة تعطى التمرينات الآتية على سبيل المثال:

- تمرينات فنيه إجبارية.
- السيطرة على الكرة.
- تمرينات توازن الكرة على الرأس أو الفخذ أو القدم.
- التمرينات الصعبة لتعليم المهارات الأساسية مثل التصويب المباشر من الكرات العالية أو الوثب أماما
- الضرب الكرة نصف العالية بالرأس.
- الجري المتعرج بالكرة بين أعلام (زكزاك).
- تمرينات تعليم الخداع بالجدع

وتؤدى تمرينات الرشاقة طوال العام في جميع فترات التدريب الثلاث، ولكن يلاحظ أن تكون هذه التمرينات بالكرة أثناء فترة المباريات