

الفصل الثالث  
السيرة القصوى

تمهيد:

إن كرة القدم الحديثة عرفت تطورا سريعا في السنوات الأخيرة وهذا راجع إلى حسن إعداد اللاعبين من جميع النواحي البدنية ، المهارة ، الخططية ، النفسية ) ولا يتم هذا إلا من خلال بناء الخطط التدريبية بمختلف أنواعها والبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث .

إن كرة القدم الحديثة تفرض على اللاعبين بذل جهد كبير خلال المباراة مع حسن التصرف في الأداء المهاري وتنفيذ خطط اللعب المختلفة ، وإدارة المباراة وهذا من خلال إعداد اللاعبين إعداد متكاملًا من جميع النواحي البدنية ، المهارة ، الخططية ، النفسية ) .

وعليه سنحاول من خلال هذا الفصل تسليط الضوء على خاصية بدنية مهمة وهي السرعة .

**1- مفهوم السرعة :**

نفهم من السرعة كصفة بدنية حركية ، قدرة الإنسان على القيام بجهد بدني مرتبط بأداء حركي في أقصر فترة زمنية . وفي ظروف معينة ، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الجهد لا يستمر طويلا .<sup>1</sup>

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن ، وتتوقف صفة السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية .<sup>2</sup>

ويعرفها علي البيك بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن .<sup>3</sup>

**2- أنواع السرعة :**

السرعة في كرة القدم لا تقتصر على نوع واحد من الحركات وإنما تدخل في جميع مقتضيات اللعبة منها الحركات المتكررة للتهديف والفعاليات المركبة لحركة استلام وتمرير الكرات بأنواعها والاستجابات الحركية للمواقف المختلفة والمتغيرة للعبة ، وعليه يمكن أن تنقسم السرعة إلى ما يلي :

\* **سرعة الانتقال ( السرعة القصوى ) :** ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن أن العدد الكبير من الحركات هو الشرط الأساسي للسرعة القصوى ، فكلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة السرعة القصوى .<sup>4</sup>

\* **ثانيا : سرعة الحركة ( سرعة الأداء ) :** والتي تتمثل في قابلية عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل حركة ركل الكرة أو حركة التصويب نحو المرمى أو المحاورة بالكرة أو سرعة استلام وتمرير الكرة . أو سرعة المحاورة والتمرير .<sup>5</sup>

<sup>1</sup>-قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار : مكونات الصفات الحركية ، بغداد ، العراق 1984 ، ص 118.

<sup>2</sup>-Habil , Do RNHOFF , MARTIA : L'education physique et sportives , office des publicotion universitate , Alger , 1993 , p 82

<sup>3</sup>- على فهمي البيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990 ، ص 152 .

<sup>4</sup>- كورث ماينيل : التعلم الحركي : ترجمة : عبد على نصيف : دار الكتب للطباعة والنشر بغداد ، 1987 ، ص 152 .

<sup>5</sup>- أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 ص

ويقصد بها كذلك أداء حركات ذات هدف محدد لمرة واحدة أو بعدد متوالي من المرات في أقل زمن ممكن . أو أداء حركة ذات هدف محدد في أقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة وهذا النوع من السرعة غالبا ما تشمل المهارات المغلقة التي تتكون من مهارة حركية واحدة . والتي تؤدي إلى أكثر من مهارة حركية واحدة مثل سرعة استلام وتمير الكرة ( خذ وهات ) أو سرعة المحاورة وتصويب الكرة ، وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم نظرا لأنه يختص بأجزاء ومناطق معينة من الجسم . فهناك السرعة الحركية للذراعين والسرعة الحركية للرجلين ، وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة .<sup>1</sup>

ثالثا :

**سرعة رد الفعل ( سرعة الاستجابة ) :** ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين ، مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تمرير الزميل ، أو سرعة تغيير الاتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ أثناء المباراة<sup>2</sup>

### 3- مبادئ وطرق تنمية السرعة :

تكمن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي :

1/ أن تطوير معدل السرعة يعتمد أساسا على بذل الجهد ، وأيضا التصميم وقوة الإرادة كأن يضغط اللاعب على نفسه حتى يصل إلى أعلى كفاءة ولذلك لا بد من وجود الحافز الخارجي والحقيقي أثناء التدريب على السرعة وذلك عن طريق التقويم والقياس أو المسابقات المختلفة .

2/ التدرج والإيضاح لإيقاع كمية الحركة أثناء التدريبات على السرعة وذلك بأن تقسم مراحل التقدم إلى وحدات تدريبية وعلى فترات ويقصد بالإيضاح المدى البطيء والزيادة في سرعة الحركة .

3/ لتجنب تقلص العضلات والأربطة لا بد من تهيئة اللاعب نفسيا لسرعة الأداء وكذلك بعد تسخين وتجهيز جيد ليصبح التدريب على السرعة فعالا .

<sup>1</sup> -ريسان مجيد خريط : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، جامعة البصرة ، العراق ، 1989 ، ص 79 .

<sup>2</sup> -بوداود عبد اليمين : اثر الوسائل السمعية البصرية ( الفيديو ) على تعلم المهارات الأساسية بـ **مدار** كرة القدم الجزائرية رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد التربية البدنية والرياضية ، الجزائر . 1996 ص 13 .

4/ في مختلف الألعاب وخاصة كرة القدم لا تحقق أي عائد من خلال اللعب بسبب الحالة النفسية السيئة التي تظهر في أداء اللاعبين .

5/ لتطوير الأداء نوصي بالتركيز على التدريب بدون كرة فهي طريقة تصل باللاعب لقمة الأداء واستمرار التقدم وفي نفس الوقت يجب التدريب بالكرة لتحويل الأداء إلى نشاط عملي أثناء المباريات لتنمية سرعة الانتقال بالكرة أو الجري بالكرة مع المحاورة .

6/ إن عنصر السرعة من الممكن أن يفقد نسبيا من حيث المستوى إذ لم يستمر التدريب عليه بدرجة مناسبة خلال مراحل وفترات التدريب السنوي .

7/ ينصح بعض الخبراء بمراعاة شدة الحمل كالتدريب باستخدام السرعة لأقل من القصوى حتى السرعة القصوى وبالنسبة لحجم الحمل يكون التدريب باستخدام المسافات القصيرة والتي تبلغ في كرة القدم ما بين 10 إلى 30 متر نظرا لكبر حجم الملعب ويفضل تكرار التمرين الواحد على السرعة بين 5-10 مرات أما فترات الراحة بين كل تمرين وآخر فتتراوح غالبا ما بين 2-5 دقائق وفقا لشدة وحجم الحمل .

8/ لقد أثبتت دراسات كوريكوف " أن السرعة الانتقالية وسرعة الحركة تتأثر بالموانع التي تبطئ الحركة لمقاومة المنافس وذلك في تجاربه على التغيير المختلف لسرعة الحركة أثناء التدريب مع مقاومة مختلف الشدة "

9/ وبخصوص سرعة الاستجابة لمؤثر معين ( رد الفعل ) تختلف من لاعب لآخر وهي إلى حد ما صفة وراثية في الفرد دون إرادة منه . وأي فرد يستطيع أن يزيد من سرعة حركته لدرجة معينة حتى وإن لم يستطع أن يحقق نفس السرعة التي يمتلكها شخص آخر أيضا في حدود معينة .<sup>1</sup>

<sup>1</sup> -طه إسماعيل ، عمرو أبو المجد : كرة القدم بين النظري والتطبيقي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1989 ، ص 119

العوامل المؤثرة في السرعة :

- تعتبر السرعة من الصفات التوافقية المركبة التي تتأثر ببعض العوامل المهمة التي يجب ملاحظتها وتلخص فيما يلي:
- ترتبط السرعة في الأنشطة ذات السرعة الانتقالية بطول الخطوة كما في العدو والجري
  - ترتبط السرعة بمرونة المفاصل ومطاطية العضلات وخاصة بالنسبة للسرعة الانتقالية .
  - تتأثر السرعة من الناحية البيولوجية بالعامل الوراثي للألياف العضلية وهي الخصائص التركيبية للألياف العضلية ، فاللاعبون واللاعبات الذين يرثون ألياف عضلية بيضاء بدرجة كبيرة ، وخصائص ميكانيكية إيجابية تزداد عندهم نسبة السرعة والعكس صحيح .
  - تزداد السرعة بالتوافق العضلي العصبي ، حيث كلما كان التوافق بين انقباض العضلات وارتخائها متوافقا ( وهو ما ينتج عن الإشارات العصبية ) أمكن تحقيق معدلات أفضل في السرعة .<sup>1</sup>
  - الاستخدام الصحيح لقوانين الحركة خلال الأداء يمكن أن يؤدي إلى تحسين السرعة .
  - تحتاج السرعة إلى أن يقوم المتسابق بعمل إحماء جيد قبل الأداء ، ويعمل على تحسين مطاطية العضلات ومرونة المفاصل وتنبيه الجهاز العصبي والوقاية من الإصابات .<sup>2</sup>

أهمية السرعة :

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العصبية ، لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة . كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين الفوسفات . وأدينوز ثلاثي الفوسفات .<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 ، ص 84 .

<sup>2</sup> - عويس الجبالي : التدريب الرياضي بين النظري والتطبيقي ، دار GMC للطباعة والنشر ، القاهرة ، 2001 ص 485 .

<sup>3</sup> - مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث - تخطيط - تطبيق - قيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 ، ص 200 .

- وتوضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الأداء والتمرير والتحرك وتغيير المراكز وتؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية أن السرعة بأنواعها من مميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعاليات الخطط الهجومية .
- و تكمن كذلك أهمية السرعة في أداء اللاعب للمهارات الأساسية بالسرعة والدقة والتكامل والآلية تحت ضغط المنافس وخاصة عند التصويب بدقة على المرمي أو عند التمرير الدقيق أو قطع الكرة
- كما تنمى لدى المهاجم والمدافع الاستجابات المتعددة لمواقف اللعب المختلفة والحركات الدقيقة وهذا بالنسبة لتغيير موضع الكرة والزملاء والمنافسين طيلة المباراة فبالنسبة للمدافع يستطيع أن يستعيد صحة موقفه بعد الخداعات التي يمكن أن يقوم بها المهاجم .<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - محمد توفيق الو ليلي : تدريب المنافسات ، دار GMC للطباعة والنشر ، القاهرة ، 2000 ، ص 167 .

خلاصة:

إن متطلبات لاعب كرة القدم عديدة ومتعددة منها البدنية ، المهارية ، الخططية ، والنفسية وهي متداخلة ويؤثر كل منها في الآخر ولكل واحد منها خصوصيات تتميز بها عن غيرها إلا أن نجاح العملية التدريبية مكنون في إيجاد العلاقات بينهم بأسس علمية سليمة في مجال التحضر البدني الحديث

- لذا وجب على المدربين والمحضرين البدنيين خصوصا الإمام بالمبادئ الأساسية في تطوير جميع النواحي المرتبطة بتكوين لاعب كرة القدم الحديثة ، البدنية ، المهارية ، الخططية و النفسية محترمين بذلك خصائص ومميزات المراحل العمرية للاعبين .

وكرة القدم الحديثة تفرض على اللاعبين واجبات ومهمات بدنية كبيرة ومع الضغوطات التي يواجهها اللاعب . وتزداد هذه الواجبات أهمية وقيمة كلما ازداد التنافس واللحظات الحرجة في المباراة ، وكما يتمكن اللاعب من هذا كله وجب على المحضر البدني الوقوف على تنمية وتطوير الصفات البدنية والسرعة على وجه التحديد .