

## السرعة :

ماهية السرعة :

- هي قابلية اللاعب على قطع مسافة معينة بأقل زمن ممكن ومن انواعها هي :

١. السرعة الأنتقالية .
٢. السرعة الحركية .
٣. سرعة الأستجابة .

والمقصود بسرعة الأنتقال هو العدو ، اذ يعرفها (هارة) بكونها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن ، ويقول عنها (علاوي ) انها القدرة على الأنتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنه ، وهذا يعني انها عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة (قطع مسافة معينة) في أقصر زمن ممكن ،مثل العدو في العاب القوى والسباحة والدراجات . اما السرعة الحركية فتعني سرعة الأنتقاضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء حركة معينة في السلاح أو سرعة أداء لكمة معينة . كذلك عند أداء الحركات المركبة كالتمرير والأستلام وكسرعة الأقتراب والوثب .

أما سرعة الأستجابة فهي الفترة الزمنية بين ظهور المثير وبداية الاستجابة الحركية ويقول عنها (علاوي) انها القدرة على الأستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن ، وهذا يعني انها تتضمن زمن الأستجابة من بداية حتى نهاية الاستجابة الحركية .

### أهمية السرعة :

لعنصر السرعة أهمية كبرى في معظم ألوان النشاط البدني لسباقات المسافات القصيرة في العاب القوى والسباحة ، كما انه ضروري جداً للتجديف وكرة القدم وكرة السلة والهوكي ... وغيرها .

### العوامل المؤثرة بالسرعة:

١. الخصائص التكوينية للالياف العضلية (حمراء- بيضاء) .
٢. النمط العصبي للفرد (او التوافق العضلي العصبي) هي مدى تناسق بين عمليات الاشارات العصبية والاستشارة الواصلة للمجموعات العضلية العاملة لتأمر بعضها البعض بالكف عن الحركة في حين تأمر مجموعات أخرى بالحركة .
٣. القوة العضلية: قوة عضلات الساقين بالعباب القوى- والسباحة في بدء الانطلاق أو الدوران.
٤. القدرة على الاسترخاء العضلي .
٥. قابلية العضلة للامتطاط .

٦. قوة الارادة (سمة نفسية) في التغلب على المقاومات الخارجية والداخلية

### تدريب انواع السرعة

#### ١. تدريب السرعة الانتقالية :

الشدة : الشدة عالية تصل الى ٩٠-١٠٠%

الحجم : ٣٠-٥٠م للعداء و ٢٥م للسباح و ١٠-٢٠م لدى لاعب السلة والطائرة واليد .

١٠-٣٠م لكرة القدم ..

الراحة : تامة .

#### تدريب السرعة الحركية :

الشدة : ٨٠-٩٥%

زمن الاداء : ٣-٧ ثانية .

الحجم : ٥-٨ مرات وطبقاً لطبيعة شدة الاداء .

الراحة : تامة أي تتناسب مع الجهاز العصبي .

#### تدريب سرعة رد الفعل :

الشدة : ١٠٠%

زمن الاداء : اجزاء من الثانية .

الحجم : ٥-١٠ مرات وطبقاً لطبيعة شدة الاداء .

الراحة : تامة .

#### طرائق تدريب السرعة :

١. طريق تدريب الاعداء (التكرار) وتتم بالاتي :

أ. اسلوب تدريب السرعة القصوى تحت حالات تقليل المقاومة الخارجية

مثل التدريب بوزن اخف للقرص عند تدريب سرعة حركة الذراع .

ب. اسلوب تدريب السرعة القصوى تحت حالات زيادة المقاومة الخارجية

مثل التدريب باستخدام المقاومة لاتزيد (١٠%) من وزن الرياضي .

ت. اسلوب تدريب فوق السرعة القصوى والغرض منه زيادة كل من الخطوة

وترددتها وتتم من خلال :

١. الركض السريع على منحدر .

٢. ركوب دراجة هوائية ذات السرعة العالية .

٣. سحب الرياضي بواسطة نقل معينة .

٤. سحب الرياضي بواسطة جهاز خاص مثل اهداف

كرة القدم .

٥. الركض السريع على جهاز الركض الكهربائي

لغرض زيادة طول الخطوة وترددها .

ث. طريقة تدريب الالعاب والالعاب البريد : تستخدم لغرض المتعة والمرح

لللاعبين المبتدئين بشكل خاص والمتقدمين بشكل عام .

ج. طريقة الركض الواحد خلف الواحد .