

السرعة

- مفهوم السرعة :

تعرف بأنها : المقدرة على اداء حركات معينة في اقل زمن ممكن.
كذلك هي : قدرة الفرد على اداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقل مدة
زمنية ممكنة وتمتاز هذه القدرة بالشدة العالية، وتتأثر السرعة بكفاءة الجهاز
العصبي والعضلات.

- أهمية السرعة :

تعد السرعة من اهم عناصر اللياقة البدنية والتي تؤثر في تحديد كفاءة
الاعداد البدني، وتحتاج معظم الانشطة الرياضية الى السرعة بانواعها
المختلفة.

اذ تقسم الأنشطة الرياضية تبعاً لاحتياجاتها الى عنصر السرعة:

- ١- أنشطة رياضية تحتاج الى جميع انواع السرعة المختلفة تبعاً لمواقف
اللعبة مثل كرة القدم - كرة السلة - كرة الطائرة - كرة اليد - وكذلك في
المنازلات الفردية كالملاكمة والمصارعة والمبارزة وفي انواع العاب
المضرب ورياضة السباحة .
- ٢- أنشطة تتطلب نوعين اساسيين فقط من انواع السرعة، كالسرعة الانتقالية
والسرعة الحركية للاداء في ظروف زمنية موحدة مثل الاقتراب ثم الارتقاء
في القفز والوثب.
- ٣- أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب نوعاً واحداً من أنواع السرعة في
ظروف التغلب على مقاومة خارجية مثل رفع الأثقال ورمي النبل والمطربة
أو في ظروف أداء حركات توافقية مثل الجمناستيك.
- ٤- أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب السرعة مع التحمل في الوقت
نفسه مثل جري المسافات الطويلة .

- العوامل المؤثر في السرعة:

تعد السرعة من الصفات البدنية التوافقية المركبة التي تتأثر ببعض العوامل المهمة وتتلخص فيما يلي:

♦ **العامل الوراثي:** تؤثر الخصائص التركيبية لالياف العضلات على السرعة، فاللاعبون الذين يرثون اليافاً بيضاء بدرجة أكبر تزداد عندهم نسبة السرعة.

♦ **الخصائص الميكانيكية للمفاصل والعظام:** كلما استخدمت قوانين الحركة في الأداء بشكل صحيح وعلمي، كلما زادت السرعة.

♦ **القوة العضلية:** كلما زادت القوة العضلية كلما أمكن التغلب على المقاومات التي تواجه جسم اللاعب وبالتالي تحسنت السرعة.

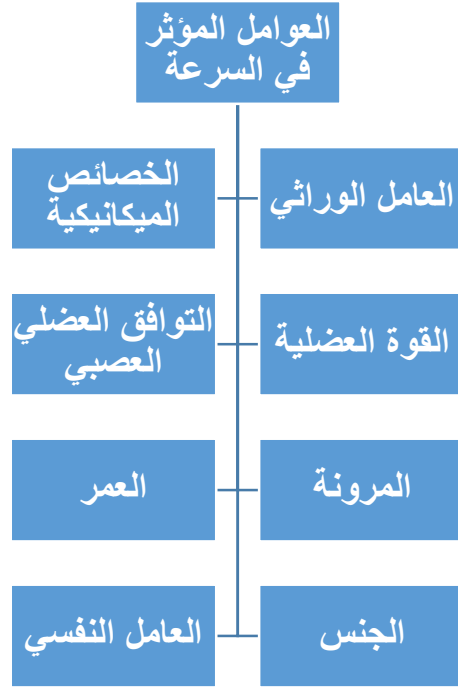
♦ **التوافق العضلي العصبي:** كلما كان التوافق أفضل بين انقباض العضلات وارتخائها كلما أمكن تحقيق سرعة أفضل.

♦ **المرونة:** فكلما زادت المرونة بدرجة مناسبة كلما زادت السرعة.

♦ **العمر:** إذ يعد عمر ٢٥-٢٦ سنة أفضل سن يستطيع اللاعب أداء أفضل مستوى من السرعة.

♦ **الجنس:** فان سرعة النساء تصل ٨٠% من سرعة الرجال .

♦ **العامل النفسي،** إذ يحتاج اللاعب الى دافع نفسي قوي حتى تعمل أكبر عدد من الألياف العضلية .



- أنواع السرعة :

تقسم السرعة الى عدة انواع كما يلي :-

١- سرعة رد الفعل:

وتسمى سرعة الاستجابة وسرعة رد الفعل. اذ هناك فاصل زمني بين بدء ظهور المثير وبدء استجابة له .

تعرف سرعة رد الفعل بانها : المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في اقل زمن ممكن.

ينظر إلى سرعة رد الفعل كصفة حركية فسيولوجية وراثية يمكن تتميتها وتحسينها وبذلك تعد دالة او مؤشرا لسلامة الجهاز العضلي العصبي للاعب، ويمكن تعريفها بمقدرة الجهاز العضلي العصبي على الاستجابة السريعة ويمكن قياس زمن رد الفعل منذ بداية حدوث المثير وحتى الاستجابة الحركية ،حيث يمر بثلاث مراحل رئيسة وهي : مرحلة الكمون ،يتبعها مرحلتي الانقباض والاسترخاء العضلي .

وتقسم سرعة رد الفعل الى :

أ- **سرعة رد الفعل البسيط :-** وهي الزمن المحصور ما بين لحظة ظهور مثير واحد معروف وبين لحظة الاستجابة له.

يتمثل رد الفعل البسيط في مجالات الالعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كالبدء في السباحة والعدو، وبذلك يكون الرياضي مسيطرا على الحركة عارفا بتوقيت ادائها مسبقا.

ب- **سرعة رد الفعل المركب :-** وهو الزمن المحصور بين ظهور عدة مثيرات للتمييز بينها والاستجابة لأحدها فقط.

يظهر هذا النوع من سرعة رد الفعل عند اداء بعض مهارات الالعاب والفعاليات الرياضية (كرة السلة وكرة القدم والكرة الطائرة وكرة اليد).

٢- سرعة الحركة الوحيدة :

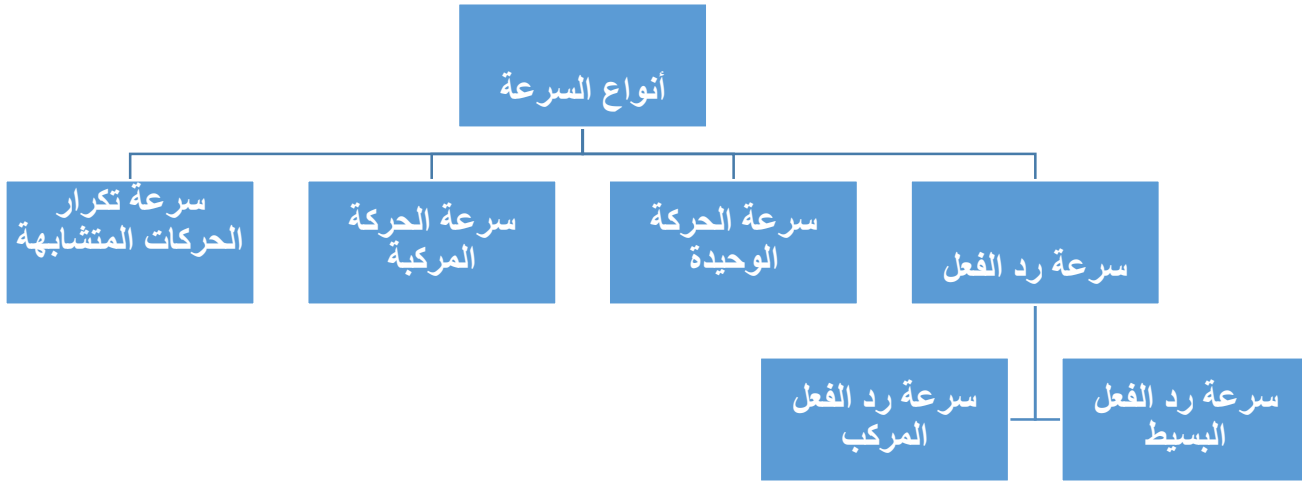
وهي انجاز حركة او مهارة حركية واحدة في اقل زمن ممكن.
ومن أمثلتها التصويب في الألعاب الفرقية ورمي الثقل والبدء في السباحة والوثب.

٣- سرعة الحركة المركبة:

وهي انجاز الحركات المتشابهة في اقل زمن ممكن.
ومن أمثلتها الوثب ثم الضرب الساحق في الكرة الطائرة والاستلام والتمرير في كرة السلة والقدم والهوكي .

٤- سرعة تكرار الحركات المتشابهة :

تعرف سرعة تكرار الحركات المتشابهة بانها: انجاز تكرار الحركات المتشابهة في اقل زمن ممكن.
ومن أمثلتها العدو والتجديف والدراجات والسباحة والمشي.



- طرق تنمية السرعة:

لتنمية وتطوير السرعة بأنواعها نستخدم الطرائق والأساليب الآتية :

١. طريقة العدو: الانطلاق باستخدام مقاومات اضافية.
٢. طريقة العدو في اتجاه منخفض: الركض فوق المنحدر لتقليل المقاومات.
٣. طريقة الأنماط الحركية للمنافسة .
٤. التدريب فوق المرتفعات من اسبوعين لثلاثة اسابيع.
٥. طريقة تكرار الاستجابة للمثير بأسلوب واحد غير مغاير.
٦. طريقة تكرار رد الفعل بصورة مختلفة (الاتجاه والترتيب).
٧. تحليل عناصر رد الفعل والتدريب على كل عنصر لوحده.
٨. طريقة تطوير الإحساس بالفوارق بين الازمنة.