

عناصر اللياقة البدنية: الصفات البدنية

السرعة

1- مفهوم السرعة:

- السرعة بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن.
- تعني السرعة مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال للجسم أو عدم انتقاله.
- فهي تبعا لمفهوم "لارسون و يوكم" عدد الحركات في الوحدة الزمنية وتبعا لرأي كلارك فهي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة في السرعة يمكن التعبير عنها بأنها الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي.
- "ويعرف "فرنك ديك" 1980 السرعة بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم ككل في أقل زمن ممكن".
- "و عرفها "هارة" بكونها السرعة الانتقالية: القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن".
- "ويعرفها " كلارك ": بأنها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة".
- "ويعرفها البعض بكونها: تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالات الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي".

1- Définition

La définition la plus complète de la vitesse nous est donnée par Grosser(1991,13)

La vitesse sportive (est) la capacité, sur la base des processus cognitifs, de la volonté maximale et du fonctionnement du système neuro-musculaire, d'atteindre dans certaines conditions la plus grande rapidité de réaction et de mouvement.

La vitesse du footballeur par exemple est une capacité très diverse. Elle implique non seulement la capacité d'action et de réaction rapide, la rapidité de départ et de course, celle du maniement de la balle, du sprint et de l'arrêt, mais aussi la rapidité d'analyse et d'exploitation de la situation du moment.

Dans le domaine des jeux sportifs, en élargissant la définition de Bauer(1990,7), on peut définir la vitesse comme suit (cf.Weineck 1992,377).

La vitesse du joueur sportif est une capacité complexe qui se compose des différentes capacités psychologiques suivantes :

- -Capacité d'analyse des situations de jeu et leurs modifications dans le temps le plus bref = **vitesse de perception.**
- -Capacité de prévoir, dans le temps le plus bref, l'évolution du jeu et en particulier le comportement de l'adversaire direct = **capacité d'anticipation.**
- -Capacité d'opter dans le temps le plus bref pour une des actions possibles = **vitesse de décision.**
- -Capacité de réagir rapidement à des développements imprévus du jeu = **évolution du jeu = vitesse de réaction.**
- -Capacité d'exécuter des mouvements cycliques et acycliques sans balle à rythme accéléré = **vitesse motrice cyclique et acyclique.**
- -Capacité d'exécution rapide d'actions spécifiques avec une balle sous pression du temps et de l'adversaire = **vitesse d'action.**
- -Capacité d'agir le plus rapidement et le plus efficacement possible dans le jeu en faisant intervenir ses aptitudes cognitifs,technico-tactiques et conditionnelles = **vitesse d'intervention.**

2- Modalités de la vitesse

Schiffer (1993,6) définit comme suit les différentes manifestations et sous catégories de la vitesse :

On distingue, en matière de vitesse pure, les différentes catégories suivantes :

- ✓ **Vitesse d'action** = capacité, acyclique – c'est-à-dire concernant un mouvement unique- d'exécuter avec une rapidité maximale un mouvement unique contre une faible résistance.
- ✓ **Vitesse de fréquence** = capacité, cyclique – concernant un mouvement répété à l'identique – d'exécuter avec une rapidité maximale des mouvements répétés contre une faible résistance.
- ✓ Ces différentes formes de vitesse pure dépendent exclusivement du

systeme nerveux central et de facteurs génétiques.

On distingue, en matière de vitesse complexe, les catégories suivantes :

- ✓ **Force-vitesse** = capacité de repousser des résistances avec une vitesse maximale, en un temps donné.
- ✓ **Vitesse -endurance** = capacité de résister à la perte de vitesse due à la fatigue pour des vitesses de contraction maximales dans l'exécution de mouvements acycliques avec des résistances renforcées.
- ✓ **Vitesse endurance maximale** = capacité de résister à la perte de vitesse due à la fatigue pour des vitesses de contractions maximales dans l'exécution de mouvements cycliques.

-2- مكونات السرعة:

يرى خبراء الدول الشرقية أن تتضمن السرعة المكونات التالية:
2-1- السرعة القصوى: وهي أعلى معدل سرعة يستطيع الفرد إخراجها.

2-2 - القوة المميزة بالسرعة:

هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من الانقباضات العضلية. وتعني قوة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة.

2-3- تحمل السرعة:

وهي قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة. وهي عنصر مهم جداً في كثير من الفعاليات الرياضية التي تتطلب شدة قصوى، أو شبه قصوى، وهي قدرة الفرد على أداء عمل بدني مميز بسرعة عالية ولمدة زمنية.

إذ عرفها أيضاً بعض الباحثين "بأنها القدرة على مقاومة التعب عند أداء أعمال بدرجة سرعة ابتداء من قبل القصوى حتى القصوى .

وعرفها أيضاً (مكاروف) نسبة إلى فعالية الركض "بأنها القابلية على الركض لمسافة بأقصى ما يمكن من المعدل الوسطي للسرعة وبغض النظر عن كون السرعة على وتيرة واحدة

ومتغيرة. أن تحمّل السرعة هي قدرة الرياضي على الاحتفاظ بالسرعة العالية في ظروف العمل المستمر نتيجة مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذي درجة عالية شدته (95% - 100%) من قدرة الفرد والتغلب على التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة .