

ثانيا- السرعة:

تعتبر السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني و أحد الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وهي لا تقل أهمية عن القدوة العضلية بدليل أنه لا يوجد أي بطارية للاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة.¹ (عبد البصير علي، 1999، ص104)

تعريف السرعة:

يرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي، ويرى البعض الآخر أن السرعة هي القدرة على أداء حركا معينة في أقصر زمن ممكن بحيث يعرفها **بيوكر BIOKER** بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة.² (تشارلز، بيوكر، 1964، ص38)

أنواع السرعة:

باعتبار الأهمية الكبيرة الموجهة للسرعة كصفة بدنية ونفسية وحركية وعصبية تعدد كذلك أنواعها:

- السرعة الحركية.
- السرعة الانتقالية.
- سرعة رد الفعل.

السرعة الحركية:

والتي يعرفها "إبراهيم شعلان" بأنها: السرعة القصوى لانقباض العضلة من سلسلة العضلات الأخرى عند أداء الحركات الوحيدة.³ (الشعلان 1989، ص11).

السرعة الانتقالية:

هناك من يطلق عليها سرعة العدو والتي يعرفها: "إبراهيم شعلان" بأنها: القدرة على التحرك بسرعة (الشعلان 1989، ص11).⁴

ويضيف " علي فهمي البيك" حول سرعة الانتقال : أنها تكرر أداء حركات متماثلة للانتقال من مكان لآخر.⁵ (البيك 1992، ص100)

وعادة تستخدم هذه السرعة في الحركات المتشابهة مثال : الجري، التجديف ، وكذلك نجد أنه أقصى استخدام للقوة العضلية من أهم الوسائل للوصول إلى المستويات العالية في سرعة الانتقال، ولن نصل إليها إلا إذا تحكّم اللاعب أيضا في سريان الحركة.

¹ عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب والنشر ط ، القاهرة، 1999م، ص104.

² تشارلز أ. بيوكر: أسس التربية البدنية ، "ترجمة" حسن سيد معوض وكمال صالح عبدة، مكتبة الأنجلو ، مصر، القاهرة 1964م، ص381.

³ إبراهيم الشعلان: كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة 1989م، ص 11.

⁴ إبراهيم الشعلان، مرجع سابق، ص91.

⁵ علي فهمي البيك، مرجع سابق، ص100.

ومن هنا نجد أن سرعة الانتقال والأداء المهاري يعملان على رفع المستوى ، وبالتالي تعبر عنها على أنها انتقال اللاعب من مكان إلى آخر من أجل تنفيذ العمل بأقصى سرعة ممكنة وبأقل وقت .

سرعة رد الفعل:

هنا من يطلق عليها سرعة الاستجابة لمختلف الإشارات وهذا لأن اللاعب يحتاجها كثيرا من أجل الاستجابة السريعة لمختلف الإشارات السمعية والبصرية، حيث يقول : **ثامر محسن، وواتق ناجي**: " هي قابلية الجسد لتغيير وضعه من حالة إلى أخرى نتيجة حافز خارجي يتأثر به فيأتي رد الفعل بأقل وقت ممكن.⁶ (ثامر ، واثق ، 1988، ص21).

وتعرف سرعة الفعل الحركي بأنها: "كفاءة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن." ⁷ (عبد الخالق، 1991م، ص160).

ويعتبر زمن رد الفعل الحركي من القدرات التي لا يخلو منها أي نشاط رياضي، وتظهر أهمية في كثير من المسابقات في مواقف الهجوم و الدفاع والتغير السريع لظروف المنافسة.

أهمية السرعة:

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، لأن فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المنافسة. كما أنها الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من كرياتين الفوسفات (CP) و ادينوسين ثلاثي الفوسفات (ATP). ⁸ (المولى، 1999، ص201) .

طرق تنمية السرعة: و هذا حسب النماذج التالية : ⁹ (حماد، 2001، ص208-209)

تنمية السرعة الحركية : مكونات الحمل عند تنمية السرعة الحركية :

شدة أداء التمرين	تدرج في في السرعة من 50 : 90 %
زمن الاداء	3-8 ثانية
فترات الراحة	طويلة نسبيا و تتناسب مع فترات الاداء و مدى ما يتضمنه من اجهاد للجهاز العصبي .
عدد مرات تكرار التمرين	5 : 8 تكرارات

الجدول رقم () : نموذج لمكونات حمل التدريب لتنمية السرعة الحركية.

⁶ ثامر محسن، وواتق ناجي، كرة القدم وعناصرها الأساسية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، المطبعة الجامعية، بغداد 1988م، ص21.

⁷ عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي: نظريات تطبيقات، ط 4 دار المعارف، 1991م، ص160.

⁸ موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي في كرة القدم، دار الفكر العربي، عمان الأردن، 1999م، ص 201 .

⁹ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث- تطبيق تخطيط قيادة، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2001، ص 209-208.

تنمية السرعة الانتقالية : مكونات الحمل عند تنمية السرعة الانتقالية

شدة أداء التمرين :	100-90 %
مسافة الاداء أو زمنه	30-10 متر (العاب جماعية) 50-30 متر (العدائين) 30-20 متر (سباحين)
فترات الراحة	حتى استعادة الشفاء دونما هبوط لاستثارة الجهاز العصبي المركزي.
عدد مرات تكرار التمرين	5 : 10 مرات طبقا لطبيعة شدة الاداء و مسافته و زمنه .

جدول رقم (0): نموذج لمكونات الحمل عند تنمية السرعة الانتقالية.

تنمية سرعة ردة الفعل: مكونات الحمل عند تنمية سرعة ردة الفعل:

شدة أداء التمرين	100 % مع مراعاة سرعة رد الفعل البسيط و المركب
زمن الاداء	جزء من الثانية
فترات الراحة	بالدرجة التي تسمح براحة الجهاز العصبي و في ذات الوقت لا تؤدي الى تثبيطه.
عدد مرات تكرار التمرين	5 : 10

الجدول رقم (0) : نموذج لمكونات حمل التدريب لتنمية سرعة ردة الفعل