



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تبوك

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

السرعة

محاضرة في مادة علم التدريب الرياضي

لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثانية

اعداد التدريسي

أ.د نكتل مزاحم خليل

مفهوم السرعة :

تعرف بانها : القدرة على اداء حركات معينة في اقل زمن ممكن .
وتعرف ايضا : قدرة الفرد على اداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقل مدة ممكنة ،
وتتمتاز بالشدة العالية .

وتتأثر السرعة بكفاءة الجهاز العصبي ونوع العضلات في الجسم .

اهمية السرعة :

تعد السرعة من العناصر اللياقة البدنية المهمة جدا والتي تؤثر في تحديد كفاءة
الاعداد البدني ، وتحتاج معظم الانشطة الرياضية الى السرعة بأنواعها المختلفة .
وتقسم الانشطة الرياضية حسب احتياجها الى عنصر السرعة الى :

1- أنشطة رياضية تحتاج الى جميع انواع السرعة (مثل الالعاب الفرقية) .

وكذلك مختلف الالعاب الفردية (ملاكمة ، مصارعة ، مبارزة ، العاب المضرب ،
السباحة) .

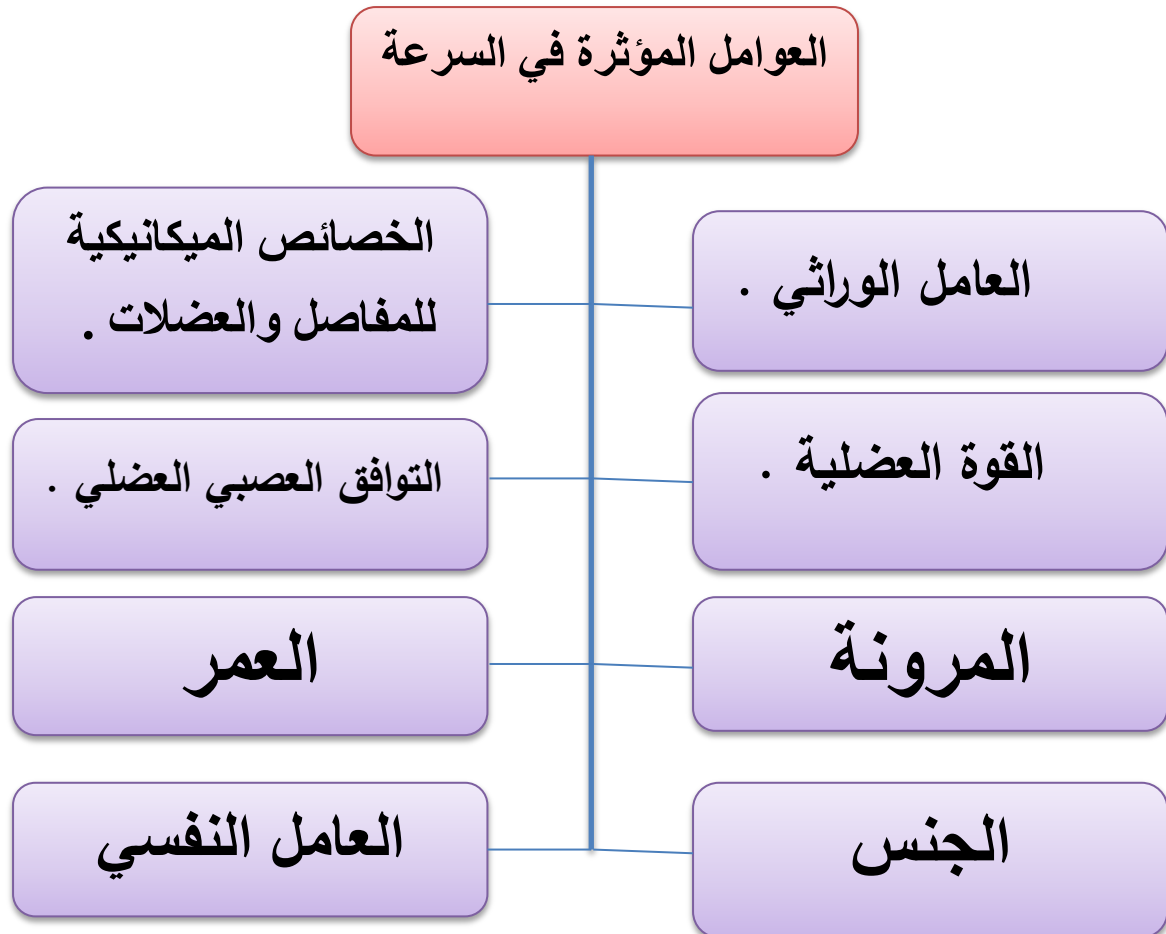
2- أنشطة رياضية تتطلب نوعين اساسيين من انواع السرعة كالسرعة الانتقالية
والسرعة الحركية للاداء . مثل فعالية الوثب الطويل .

3- الأنشطة الرياضية التي تتطلب نوع واحد من انواع السرعة ، كالتغلب على
مقاومة خارجية مثل رفع الاثقال ، رمي المطرقة ، ودفع الثقل .

4- الأنشطة التي تتطلب السرعة المقترنة بالتحمل في الوقت نفسه مثل ركض
المسافات المتوسطة والطويلة .

العوامل المؤثرة في السرعة :

- العامل الوراثي .
- الخصائص الميكانيكية للمفاصل والعضلات .
- القوة العضلية .
- التوافق العصبي العضلي .
- المرونة
- العمر
- الجنس
- العامل النفسي



انواع السرعة :

تقسم السرعة الى عدة انواع :

سرعة رد الفعل (وتختلف من رياضة الى اخرى ومن رياضي الى رياضي اخر)
باختلاف نوع الفعالية ونوع العمل العضلي والعضلات المشاركة في الاداء

وتقسم سرعة رد الفعل الى سرعة (رد الفعل البسيط ، رد الفعل المركب)

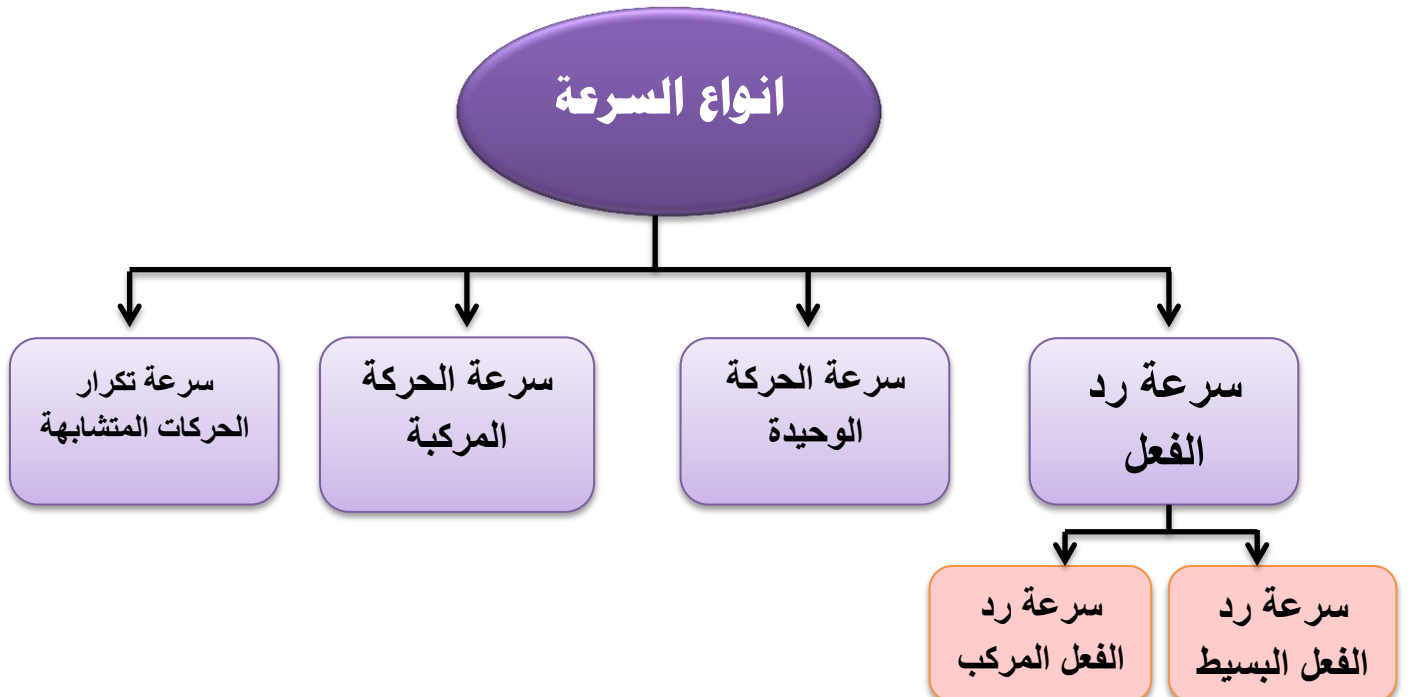
البسيط مثل (بداية الاركاض ، والسباحة)

المركب (الملاكمة ، المصارعة ، المبارزة)

سرعة الحركة الوحيدة : انجاز حركة او مهارة واحدة في اقل زمن ممكن (تصويب ، رمي)

سرعة تكرار الحركات المتشابهة : مثل الركض ، التجديف ، الدراجات الهوائية ، المشي .

سرعة الحركة المركبة : هي انجاز حركات متشابهة باقل زمن ممكن (الضرب الساحق ، الاستلام والتسليم في الالعاب الفرقية) .



اساليب تنمية السرعة :

توجد عدة اساليب لتنمية السرعة منها :

- بالمقاومة : (الحوال المطاطية ، المتقلات ، على الرمل ، الباراشوت)
- بالمساعدة:(نزول منحدر مع مراعات عدم المبالغة في الانحدار ، بالسحب).
- بالوسط المائي .
- بالأدوات : (حواجز ، شواخص ، الركض عكس الاتجاه للمس شيء معين) .
- استخدام الاساليب التقليدية : الاركاض بمسافات وتكرارات مختلفة .