

5- السرعة:

1-5- تعريف السرعة:

وهي القدرة على تنفيذ الأفعال الحركية في أقل وقت ممكن بالاعتماد على وظيفة الجهاز الحركي وقدرة العضلات على تطوير القوة. ويُعرّفها فرانك ديك (1980) بأنّها: "القدرة على تحريك أطراف الجسم أو أجزاء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن".

2-5- أنواع السرعة:

1-2-5- الأشكال البسيطة للسرعة:

• سرعة رد الفعل:

ويُعبّر عنها بالزمن المحصور بين ظهور مثير والاستجابة له من خلال عزل التفكير واتخاذ القرار في الفعل المطلوب القيام به. وتنقسم بدورها إلى:

✓ سرعة رد الفعل البسيطة: وهي استجابة مباشرة لإشارة أو وضعية مُحددة سواء في البداية أو أثناء التنافس ويُعبّر عنها بالزمن المحصور ما بين لحظة ظهور مُثير واحد معروف من قبل وبين لحظة الاستجابة (إشارة انطلاق في السباحة أو صفارة حكم...).

✓ سرعة رد الفعل المركب: وهي متداولة أكثر في الرياضات المتميزة بالتغيرات المتكررة والفجائية في وضعيات المنافسة وأثناء أداء الحركات، ويُعبّر عنها بالزمن المحصور بين ظهور مثيرين (أو أكثر) للتمييز بينهما والاستجابة لأحدهما فقط (الألعاب الجماعية، الرياضات القتالية، التزلج...الخ).

• سرعة الحركة الوحيدة:

تُعرّف بأنّها إنجاز حركة أو مهارة واحدة بسرعة قصوى في أقل زمن ممكن (دفع الجلة، التصويب، والوثب).

• سرعة الحركة المركبة:

تُعرّف بأنّها إنجاز أكثر من مهارة حركية لمرة واحدة في أقل زمن ممكن (القفز، الاستلام والتمرير في كرة القدم أو السلة أو اليد).

• سرعة تكرار الحركات المتشابهة (سرعة النبض):

وهي عبارة عن تكرار حركات متجانسة ومتماثلة في أقصى سرعة مُمكنة ضد مقاومة ضعيفة (العدو، التجديف، الدراجات، السباحة).

2-2-5- الأشكال المركبة للسرعة:

- قوة السرعة: وهي القدرة مثلا على دفع مقاومة مع سرعة قصوى في مدة زمنية محددة.
- تحمل السرعة: وهي قدرة اللاعب في المحافظة على سرعته لأطول فترة زمنية ممكنة مثلا في حالة ركض 200م، 400م، 800م، حيث تظهر في المراحل الأخيرة من السباق بوادر التعب والإجهاد والهبوط في تسارع الرياضي.