

السرعة :

قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقصر زمن ممكن، سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله فالسرعة تعني عدد الحركات في زمن معين ، أو سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة.

السرعة تُعرف السرعة على أنها قدرة الشخص على تجاوز أو إنهاء عمل أو نشاط معين في أقل مدة زمنية ممكنة، وتقاس فيزيائياً بوحدة متر لكل ثانية، فعلى سبيل المثال تكون قدرة الشخص الرياضي على تجاوز مسافة معينة أثناء ممارسته للسباحة أو الركض أو المشي في وقت معين، ويتم قياسها باستخدام أدوات معينة تقوم بتسجيل السرعة، ومنها ساعة التوقيت التي تسجل السرعة القصوى التي يحققها الفرد.

أنواع السرعة:

اولا/ السرعة الانتقالية:

هي عبارة عن مجموعة من الحركات الدورية التي تشبه بعضها البعض من أجل تحقيق أقصى سرعة ممكنة، وهذا يتضمن إنهاء أكبر مسافة في أقل زمن ممكن، سواء في السباحة أو الجري أو المشي، ويكون تحقيق ذلك من خلال إعطاء الجسم قوة حتى يندفع للأمام من خلال رفع القدمين.

ثانيا/ السرعة الحركية:

أو يسميها البعض بسرعة أداء الحركة الواحدة، وتكون عبارة عن مجموعة من الحركات المنفردة بشكل متحد على شكل نظام دوري وغير دوري، كما تتضمن الحركات المركبة التي يقاس فيها سرعة انقباض عضلات الجسم، كرياضة الملاكمة.

ثالثا/ سرعة الاستجابة:

المقصود بها ردة الفعل التي يظهرها الفرد كاستجابة سريعة، وتتضمن نوعين كالتالي:

رابعا/ رد الفعل البسيط:

بحيث تكون الاستجابة فيه معينة، ويكون الفرد منتظراً لها مسبقاً مثل سماع صوت صفارة البدء والانطلاق.

خامسا / رد الفعل المركب:

وهو عبارة عن استجابة اختيارية نتيجة وجود مجموعة من الإشارات المتعارف عليها .

العوامل المؤثرة في السرعة:

هناك مجموعة من العوامل والأسباب التي تؤثر على سرعة الجسم بشكل سلبي أو إيجابي وتتضمن التالية

1. صفات الألياف العضلية في الجسم من ناحية التكوين والتركيب، لأنها تختلف ما بين حمراء وبيضاء.
2. مدى التوافق والتناسق ما بين عضلات وأعصاب الجسم من ناحية الاستجابة للإشارات كالتوقف عن الحركة أو الاستمرار فيها.
3. قوّة عضلات الجسم.
4. النمط العصبي للفرد.
5. مدى قدرة عضلات الجسم على الراحة والاسترخاء عند العمل.
6. إضافة إلى القوة النفسية والإرادة الداخلية لإنجاز شيء ما بغض النظر عن الظروف والعوامل الخارجية، وهذا يتم من خلال التدريب الصحيح الذي يكون تدريجياً دون إرهاق للجسد وللنفس أيضاً.

انواع الاحماء

1. **الاحماء العام** : مجموعة من التمرينات المختارة بصورة خاصة ينفذها الرياضي بوعي لغرض اعداد الجسم للأداء الرياضي ويعتبر الاحماء امراً ضرورياً يسبق فترة التدريب الرياضي حيث يعمل على تهيئة العضلات واتساع الشعيرات الدموية وتبادل السكر والمواد الاخرى في العضلات لإنتاج الطاقة ويعمل على تقليل فرص التعرض للإصابة وزيادة مستوى وظائف الاجهزة البدنية .
2. **الاحماء الخاص** : هو التركيز على الاعضاء المشتركة بالأداء والتي تخدم الواجب لحركي المطلوب وذلك من خلال تمرينات تعمل على تنشيط وتحفيز العضلات العاملة في الفعالية الرياضية , وللأحماء الخاص غرض رئيس هو تهيئة اللاعب لنوع الواجب الحركي المختار الذي يقوم بأدائه خلال القسم الرئيس للوحدة التدريبية .
3. **الاحماء التخصصي** : هو عبارة عن اداء تمرينات او مهارات تخدم المسارات الحركية للفعالية المراد من اللاعب اداءها , وهذا يعني تطبيق المهارات الاساسية بشكلها الكامل والتي سوف ينفذها اللاعب في المباراة , وهي تفيد الجهاز العصبي العضلي ويتمثل الاداء الحركي لهذه التمرينات من حيث القوة والاتجاه لما هو مطلوب خلال المباراة .

فوائد الاحماء

للإحماء فوائد كثيرة اهمها الاتي :