

تنمية صفة السرعة

2025



قائمة المحتويات

5	مقدمة
7	I-1. تعريف السرعة :
9	II-2. تطوير السرعة والمصادر :
11	III-4. كيف يمكن تطوير السرعة :
13	IV-5. الوسائل التدريبية لتطوير سرعة الجري:
15	V-7. نموذج السبعة خطوات
17	خاتمة

مقدمة

تُعد السرعة إحدى الصفات البدنية الأساسية التي تساهم بشكل كبير في تحسين الأداء الرياضي في العديد من الأنشطة الرياضية، مثل الألعاب الجماعية والفردية. تمثل السرعة قدرة الرياضي على التحرك أو أداء المهام في أقصر وقت ممكن، وتعد عاملاً حاسماً في تحقيق التفوق الرياضي. إن تنمية صفة السرعة لا تقتصر فقط على تدريب العضلات على الحركة السريعة، بل تشمل تحسين التنسيق العصبي العضلي، القوة العضلية، والقدرة على الانفجار الحركي. في هذه المحاضرة، سنتناول أهمية تنمية صفة السرعة، العوامل التي تؤثر عليها، والطرق والتقنيات التي يمكن من خلالها تحسينها في سياقات رياضية متعددة.

1. تعريف السرعة :

السرعة هي القدرة على إنتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم المختلفة سواءً كانت هذه الحركة هي قدم الراكض أو ذراع الرامي. السرعة تعتبر إحدى مكونات اللياقة البدنية المهمة لجميع الرياضات وتقسم إلى: السرعة القصوى، القوة المطاطية (القدرة)، تحمل السرعة.

2. تطوير السرعة والمصادر :



يتم تطوير السرعة عبر الوسائل التدريبية التالية :

1. المرونة؛

2. القوة الخاصة؛

3. تحمل السرعة؛

4. تكتيك الجري.

مصادر الطاقة المستخدمة في السرعة :

الطاقة المستخدمة في تمارين السرعة يتم تزويدها من النظام اللاهوائي. نظام الطاقة اللاهوائي (بدون لاکتیت) يستخدم عند الركض لمسافات بين 30م – 60م بشدة 95% – 100% من السرعة القصوى. مصدر الطاقة هذا يستمر لمدة 6 ثوان على الأكثر ويحتاج اللاعب عند تمرين هذا النوع من أنظمة الطاقة إلى أن تكون العضلة في أتم الاستعداد البدني (راحة كافية) وعادةً تكون الراحة المستخدمة بين تمرين سرعة وآخر من (24 ساعة – 36 ساعة).

4. كيف يمكن تطوير السرعة :



- تكنيك جري المسافات القصيرة (الأداء المهاري) عامل مهم جداً لتطوير السرعة ويجب أن يتم التدريب عليه بسرعات بطيئة (للتعلم) ومن ثم يتم تحويل تكنيك الجري المتقن إلى السرعات العالية بالتدرج.
- وحدة الحركة داخل العضلة والتي تتكون من الأعصاب والألياف العضلية يتم تحفيزها بترتيب معين للحصول على التردد الحركي الصحيح وهذا يجب أن يتم التدريب عليه تدريجياً حتى الوصول للسرعات العالية ومن ثم الحصول على الأداء الحركي الصحيح (التكنيك المطلوب). تمرينات المرونة والإحماء الجيد يؤثران إيجاباً على طول الخطوة وترددها. طول الخطوة يتم تحسينه عن طريق تطوير القوة العضلية، القدرة، تحمل السرعة، تكنيك الجري. تطوير السرعة يعتمد على عوامل خاصة جداً وللحصول عليها يجب على اللاعب أن :
1. يطور المرونة ويحافظ عليها طول السنة التدريبية؛
 2. القوة والسرعة يجب أن يتم تطويرهما بالتزامن مع بعضهما البعض؛
 3. الأداء المهاري (التكنيك) يجب أن يطور قبل كل شيء ويكون في بداية الوحدة التدريبية ويتم التدريب عليه حتى إتقانه قبل محاولة الجري بسرعات عالية؛
 4. تمرينات السرعة يجب أن تؤدي بوحدات صغيرة وسريعة جداً حتى يتم التأثير على خطوط الاتصال بين الجهاز العصبي المركزي والعضلات وأنظمة الطاقة المستخدمة.
- متى يجب التدريب على السرعة :
- من المهم جداً التذكر أن تمرينات السرعة وتطويرها عملية معقدة جداً يتم التحكم بها من قبل الدماغ والأعصاب والعضلات. وحتى يستطيع اللاعب الجري بسرعة أكبر يجب على عضلات قدم اللاعب أن تنقبض بسرعة أكبر لكن الدماغ والأعصاب يجب أن يتعلموا ويتدربوا على التحكم بهذه الحركات السريعة باقتصادية عالية. فمثلاً لو أنك حافظت على سرعة تدريب معينة طوال أيام السنة فإن عضلاتك وجهازك العصبي لن يخسروا الشعور بالحركات السريعة التي تم اكتسابها وبالتالي فإن الدماغ لن يحتاج لإعادة التعلم والتدريب للتحكم بهذه الحركات.
- تؤدي تمرينات السرعة في الوحدة التدريبية الأسبوعية بعد يوم التمرين الخفيف أو يوم الراحة ويكون هنالك فاصل زمني (24 - 36 ساعة) بين وحدتين تدريب للسرعة. وخلال يوم التمرين تؤدي تمرينات السرعة بعد الإحماء وتمرينات التكنيك أو أي تمرين آخر ذو شدة منخفضة جداً.

5. الوسائل التدريبية لتطوير سرعة الجري:

يتم تطوير سرعة الجري بعدة وسائل تدريبية :

1. الجري على المنحدر :

وذلك بإيجاد منحدر بدرجة ميل مقدارها 15 درجة ثم الجري بتسارع الركض لمسافة 40م-60م للوصول للسرعة القصوى والمحافظة عليها لمسافة 30م. الوحدة التدريبية في هذا التمرين تتكون من 2-3 مجموعات و من 3-6 تكرارات. الصعوبة في هذا التمرين تكمن في إيجاد درجة الميل المناسبة وفي إيجاد الأرضية المناسبة للجري.

2. الجري مع اتجاه الريح :

تمرين فوق السرعة يتم عمله داخل مضمار الجري في يوم تكون فيه الريح شديدة ومن ثم الجري مع اتجاه الريح (الريح من الخلف).

3. الجري بالممانعة باستخدام السحب المطاطي :

ويتم ذلك بربط وسط اللاعب بحبل مطاطي ذو طرفين ويمسك المدرب بنهاية طرفي الحبل الممدود لمسافة 5 متر ومن ثم يأمر اللاعب بالجري بأقصى سرعة عكس اتجاه الشد.

4. تمارين تطوير سرعة رد الفعل :

اللاعب يبدأ من وضعيات مختلفة للحركة (الاستلقاء والرأس للأسفل، الاستلقاء على الظهر، وضعية تمرين الضغط، وضعية تمرين المعدة، وضعية الجلوس يثني الركبتين أو وضعية السجود)، المدرب يكون على بعد 30م من المجموعة التي تنفذ هذا التمرين ثم يرسل إشارة للجميع بالقفز والركض السريع باتجاهه. يؤدي التمرين من وضعيات مختلفة وفي أماكن مختلفة حتى يتمكن اللاعب من تغيير اتجاه حركته بسهولة. هذه التمارين يمكن إجرائها أيضاً باستخدام الكرات الطبية.

أساسيات وقواعد عامة لتطوير سرعة الجري :

1. ضع لنفسك هدف يمكن للفعالية التي ترغب بتطويرها ثم ابدأ بالجري بسرعات أسرع من ثابت هدف السباق وعلى فترات عمل قصيرة؛

2. تدرب على ثابت هدف السباق من أجل تطوير توافق عمل الجهاز العصبي المركزي والعضلي، زيادة الثقة بالنفس، التحمل على سرعة السباق؛

3. عند البدء بوضع البرنامج التدريبي يجب العمل بفترات راحة طويلة نسبياً وعند تطور المستوى يتم تقليل فترات الراحة بين التكرارات حتى يكون التمرين ذو خصوصية بفعالية المسابقة وأيضاً بالاتجاه الآخر حاول زيادة مسافة التكرارات؛

4. يجب التركيز على الحد الهوائي والعتبة اللاهوائية ووضع ثابت خفيف من أجل حرق دهون والسماح بالاستشفاء بين حصص تمارين السرعة؛

5. التركيز على المرونة لتطوير مدى الحركة (تطوير المدى الحركي لعضلة الردف يؤثر إيجاباً على السرعة) ومحاولة منع الإصابات الناتجة عن تمارين السرعة.

7. نموذج السبعة خطوات



- تم وضع نموذج الخطوات السبعة التالية لتطوير السرعة لذلك يجب التركيز على ما يلي :
1. التمرينات الأساسية لتطوير جميع الصفات البدنية الحركية للوصول بها إلى قاعدة كبيرة يتم البناء عليها مستقبلاً وهذا يتضمن برامج تدريبية للتحكم بالتوازن، القوة، تحمل القوة، مقاومة الجهد (الجهاز العضلي، الجهاز الدوري التنفسي، النظام الهوائي واللاهوائي)؛
 2. القوة المقترنة والحركات الانفجارية ضد مقاومة (متوسطة - عالية). القدرة القصوى تطور باستخدام تمارين بشدة تتراوح (55-85%) من أقصى شدة يستطيع اللاعب حملها لرفعة واحدة وتسمى (1 RM)؛
 3. الحركات الانفجارية السريعة لتطوير نظام الاستقبال والإرسال الحركي؛
 4. تمارينات البلايوميتريكس (القفز، الحجل، الخطو، الرفس، التردد) لتطوير القوة الانفجارية؛
 5. تمارينات التحكم بالسرعة وتحمل السرعة من أجل تطوير الأداء الحركي (التكنيك) وتطوير طول فترة العمل التي يستطيع اللاعب تثبيت السرعة عليها؛
 6. التدرج بالحمل لتطوير السرعة الخاصة. والشدة المستخدمة للتدرج تكون من (85-100%) من السرعة القصوى؛
 7. تمارينات فوق السرعة. وهذا يتطلب وجود وسائل تدريبية تتجاوز السرعة القصوى بدرجة (5-10%) كالجري على المنحدر.

خاتمة

تتمثل السرعة في القدرة على أداء الحركات بأقصى سرعة ممكنة، وتعد أحد المكونات الرئيسية التي تساهم في تحسين الأداء الرياضي في العديد من الرياضات. تنمية السرعة تتطلب تدريبًا موجهًا يركز على تقوية العضلات، تحسين التنسيق العصبي العضلي، وزيادة كفاءة الجهاز القلبي الوعائي. يشمل تدريب السرعة تمارين خاصة مثل التدريبات عالية الكثافة، السبرنات القصيرة، وتمارين القوة الموجهة لتحسين الانفجار الحركي. تعتبر السرعة عاملاً محوريًا في الرياضات التي تتطلب استجابة سريعة، مثل الجري، كرة القدم، وكرة السلة. وبالنسبة للرياضيين، يعد تحسين السرعة من خلال برنامج تدريبي دقيق أمرًا بالغ الأهمية لتحقيق الأداء الأمثل وتحقيق التفوق في المنافسات الرياضية.