

محاضرة رقم 06 اختبارات السرعة

1-السرعة:

تعرف السرعة بأنها قابلية الفرد على تحقيق عمل في اقل زمن ممكن، على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية.¹

1-1-اقسام السرعة:

تعتبر السرعة من بين عناصر اللياقة البدنية المهمة ، وهي تنقسم عادة الي ثلاث اشكال:

1-1-1-السرعة الانتقالية:

ويقصد بها محاولة الانتقال او التحرك لقطع مسافة محدودة في اقل زمن ممكن في انواع الانشطة البدنية التي تشتمل على الحركات المتماثلة و المتكررة.

1-1-2السرعة الحركية:

ويقصد بها سرعة الانقباضات العضلية عند اداء الحركات الوحيدة، كسرعة اداء حركية معينة في كرة القدم، كذلك عند اداء الحركات المركبة، كسرعة الاستلام والتمرير، أو سرعة الاقتراب والوثب.

1-1-3-سرعة الاستجابة:

يقصد بها سرعة التحرك لأداء يتبعه ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة أو سرعة تغيير الاتجاه يتبعه لتغيير موقف مفاجئ.²

1-2-اهمية السرعة:

تعتبر السرعة ذات أهمية قصوى في معظم أنواع الأنشطة البدنية، حيث يعد مكون رئيسي لسباقات المسافات القصيرة في العاب القوى والسباحة، كما أنها ضرورية في رياضات الجماعية.³

وتظهر أهمية السرعة في قدرة اللاعب على اداء المهارات الاساسية والحركية بسرعة كبيرة حسب ظروف المباراة ومدى قدرته على سرعة العدو لمسافات بعيدة سواء بالكرة او بدونها وسرعة الوثب للأعلى لضرب الكرة

² - ريسان خريط : موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية و الرياضية ، البصرة ، 1989 ، ص 77

³ - كمال جميل الريني : التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين ، ط 2 الجامعة الاردنية ، 2004 ، ص 59

³ - محمد صبحي حسانين ، احمد كسرى معاني : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، مرجع سابق ذكره ، ص 75

بالرأس سواء بغرض التمرير أو إصابة الهدف أو حماية المرمى من إحراز هدف للفريق الخصم، كذلك سرعة تغيير اتجاه اللاعب وسرعة الاستجابة لموقف اللعب المختلفة.⁴

2- اختبارات بدنية لصفة السرعة

2-1- اختبار العدو 60 متر

الهدف من الاختبار: قياس السرعة.

الأدوات المستخدمة:

أقماع، شريط قياس، ملعب كرة القدم، ساعة إيقاف، محكمين، صفارة.

طريقة الأداء:

- ✓ يقف المفحوص خلف خط البداية في وضع البدء العالي.
- ✓ يقوم المسؤول عن التسجيل الزمن بإعطاء إشارة البدء مع اطلاق صافرة البدء، إذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة، وإيقافها لحظة قطع المفحوصين خط النهاية.

شروط الاختبار:

- ✓ الاحماء المناسب.
- ✓ إعطاء فترة راحة (5) دقائق للمحاولة الأخرى.
- ✓ العدو من وضع البدء العالي.
- ✓ تحديد مسار العدو بالأقماع.
- ✓ يسجل لكل مفحوص محاولتان.

التسجيل:

- ✓ يتم حساب الزمن بين خط البداية وخط النهاية في كلتا المحاولتين.
- ✓ يتم احتساب زمن أفضل محاولة.⁵

2-2- اختبار العدو 30 متر:

الهدف من الاختبار: قياس السرعة.

⁴ - حسن السيد ابو عبده : الإعداد البدني للاعب كرة القدم ، ط 1 ، دار الفتح ، الاسكندرية ، 2008 ، ص 111

⁵ - Brian Mackenzie **101 performance evaluation tests.** Electric Word plc. London .2005.p

الأدوات المستخدمة:

أقماغ، شريط قياس، ملعب كرة القدم، ساعة إيقاف، محكمين، صفارة.

طريقة الأداء:

- ✓ يقف المفحوص خلف خط البداية في وضع البدء العالي.
- ✓ يقوم المسؤول عن التسجيل الزمن بإعطاء إشارة البدء مع اطلاق صافرة البدء، إذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة، وإيقافها لحظة قطع المفحوصين خط النهاية.

شروط الاختبار:

- ✓ الاحماء المناسب.
- ✓ إعطاء فترة راحة (5) دقائق للمحاولة الأخرى.
- ✓ العدو من وضع البدء العالي.
- ✓ تحديد مسار العدو بالأقماغ.
- ✓ يسجل لكل مفحوص محاولتان.

التسجيل:

- ✓ يتم حساب الزمن بين خط البداية وخط النهاية في كلتا المحاولتين.

- ✓ يتم احتساب زمن أفضل محاولة.⁶

2-3- اختبار العدو لعشر ثواني:

الغرض من الاختبار: قياس السرعة.

الأدوات:

ساعة إيقاف، طريق مستوي يحدد في أوله خط بداية.

مواصفات الأداء:

⁶- Brian Mackenzie 101 performance evaluation tests. Electric Word plc. London .2005.p

يقف المختبر خلف خط البداية، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو لمدة عشر ثواني، تنتهي عند سماع إشارة من الحكم.

التسجيل:

تحسب المسافة التي استطاع المختبر أن يعدوها في الزمن المقرر 10 ثواني.⁷

⁷ - محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، مرجع سابق ذكره، ص 319