

## تطوير سرعة الأداء في الرياضات الفردية والجماعية

تُعد سرعة الأداء الحركي من القدرات البدنية-المهارية المهمة في التدريب الرياضي، لأنها تمثل القدرة على تنفيذ حركة أو مهارة رياضية بسرعة عالية مع الدقة والتنسيق. وهي تختلف عن السرعة الانتقالية لأنها لا تتعلق فقط بالجري بل بسرعة تنفيذ المهارة نفسها.

### 1. تعريف سرعة الأداء

هي قدرة الرياضي على تنفيذ مهارة حركية أو سلسلة من الحركات في أقل زمن ممكن مع الحفاظ على الدقة والتنسيق.

أمثلة:

- سرعة تنفيذ الضربة في التنس.
- سرعة التمرير في كرة السلة.
- سرعة التصويب في كرة اليد.
- سرعة أداء حركة الرمي في ألعاب القوى.

### 2. خصائص سرعة الأداء

تتميز بما يلي:

1. تعتمد على التوافق العصبي العضلي.
2. ترتبط ب الدقة الحركية.
3. تظهر في الحركات المهارية المركبة.
4. تتطلب اقتصاداً في الجهد الحركي.

### 3. مكونات سرعة الأداء

تتكون سرعة الأداء من عدة عناصر:

1. السرعة العصبية (سرعة إرسال الإشارة العصبية).
2. القوة الانفجارية للعضلات.
3. التوافق الحركي.
4. الإيقاع الحركي.
5. المرونة العضلية.

### 4. طرق تطوير سرعة الأداء

#### 1. التدريب المهاري السريع

تكرار المهارة بسرعة عالية.

أمثلة:

- تمرير الكرة بسرعة.
- ضرب الكرة بسرعة في التنس.
- أداء حركات الجودو بسرعة.

الهدف:

- تحسين التنسيق العصبي العضلي.

## 2.التدريب تحت ضغط الزمن

تنفيذ المهارة في زمن محدد.

أمثلة:

- تمرير 10 كرات خلال 15 ثانية.
- تنفيذ 5 تصويبات خلال 10 ثوان.

الفائدة:

- زيادة سرعة القرار والتنفيذ.

## 3.التدريب بالمقاومة الخفيفة

يهدف إلى تطوير القوة الخاصة بالمهارة.

أمثلة:

- كرة طبية خفيفة.
- مطاط مقاومة.
- مضرب أثقل قليلاً.

## 4.التدريب المركب (القوة + السرعة)

الدمج بين القوة والمهارة.

أمثلة:

- قفز ثم تصويب.
- انطلاق ثم تمرير.

### 5.التدريب بالتكرار

تكرار المهارة عدة مرات بسرعة.

مثال:

- 10 × تمرير سريع في كرة اليد.

### 5.تطوير سرعة الأداء في الرياضات الفردية

#### ألعاب القوى

أمثلة:

- سرعة أداء حركة رمي الجلة.
- سرعة حركة القفز.

تمارين:

- رمي كرة طبية بسرعة
- أداء الحركة التقنية بسرعة

#### التنس

تمارين:

- ضرب الكرة بسرعة متتالية
- تدريب رد الفعل السريع

#### الجودو أو الكاراتيه

تمارين:

- تنفيذ الحركات بسرعة
- التدريب مع شريك

### 6.تطوير سرعة الأداء في الرياضات الجماعية

## كرة القدم

تمارين:

- تمرير سريع بين اللاعبين
- التسديد السريع
- التحكم بالكرة بسرعة

## كرة السلة

تمارين:

- تمرير سريع
- تصويب سريع
- استلام وتمرير مباشر

## كرة اليد

تمارين:

- تمرير متتابع سريع
- تصويب سريع
- الهجوم الخاطف

7. نموذج حصة تدريبية لتطوير سرعة الأداء

الإحماء (10-15 دقيقة)

- جري خفيف
- تمارين مرونة
- تمارين تنسيق

الجزء الرئيسي (25-30 دقيقة)

التمرين 1

تمرير سريع

30 × 4 ثانية

التمرين 2

تصويب سريع

5 × 6 تصويبات

### التمرين 3

مهارة مركب

( استلام + تمرير + جري )

### التمرين 4

منافسة صغير

لزيادة سرعة الأداء

---

### العودة إلى الهدوء

- جري خفيف
- تمطيط عضلي

### 8. قواعد تدريب سرعة الأداء

1. التركيز على الدقة قبل السرعة.
2. التدريب في بداية الحصة.
3. تقليل التعب للحفاظ على جودة الأداء.
4. التدرج من البطيء إلى السريع .