

تُعد السرعة الانتقالية من القدرات البدنية الأساسية في التدريب الرياضي، خاصة في الأنشطة التي تعتمد على الانتقال السريع للجسم من نقطة إلى أخرى في أقل زمن ممكن. وهي مرتبطة بعناصر أخرى مثل القوة الانفجارية، التوافق العصبي العضلي، وتردد الخطوات.

تطوير السرعة الانتقالية في الرياضات الفردية والجماعية

1. تعريف السرعة الانتقالية

هي قدرة الرياضي على قطع مسافة معينة بأقصى سرعة ممكنة في أقل زمن مع الحفاظ على التوازن والتناسق الحركي.

تظهر بوضوح في:

- سباق 100 م
- الانطلاق في كرة القدم
- الهجوم المرتد في كرة السلة
- التحرك السريع في كرة اليد

2. مكونات السرعة الانتقالية

تعتمد السرعة الانتقالية على عدة عناصر:

1. طول الخطوة
2. تردد الخطوات
3. القوة الانفجارية للرجلين
4. التوافق العصبي العضلي
5. المرونة الحركية

العلاقة الأساسية للسرعة هي:

$$v = L \times f$$

حيث:

- السرعة (v) =
- طول الخطوة (L) =
- تردد الخطوات (f) =

3. طرق تطوير السرعة الانتقالية

1. طريقة التكرار (Repetition Method)

تعتمد على أداء مسافات قصيرة بسرعة قصوى مع راحة كاملة.

أمثلة:

- 30 × 6م بأقصى سرعة
- راحة 2 – 3 دقائق

الفائدة:

- تطوير الجهاز العصبي
- تحسين السرعة القصوى

2. طريقة الانطلاقات القصيرة

تستعمل كثيراً في الرياضات الجماعية.

أمثلة:

- 10 × 10م
- 20 × 8م
- الانطلاق من أوضاع مختلفة (جلوس – استلقاء – ظهر للاتجاه)

3. طريقة المقاومة

زيادة قوة الدفع أثناء الجري.

أمثلة:

- الجري بالمظلة
- الجري بسحب زلاجة
- الجري في الرمال

الفائدة:

- زيادة القوة الانفجارية
- تحسين طول الخطوة

4. طريقة المساعدة (Overspeed)

تجعل اللاعب يجري بسرعة أكبر من سرعته الطبيعية.

أمثلة:

- الجري في منحدر خفيف
- السحب بواسطة مطاط

الفائدة:

- تحسين تردد الخطوات

5. تمارين القوة الانفجارية

تعتبر قاعدة تطوير السرعة.

أمثلة:

- الوثب العمودي
- الوثب الطويل من الثبات
- القفز المتتابع
- القفز فوق الحواجز

4. تطوير السرعة الانتقالية في الرياضات الفردية

أمثلة تطبيقية

سباق السرعة

تمارين:

- 4×60 م
- 6×40 م
- انطلاقات من وضع البدء

ألعاب القوى (القفز والرمي)

تمارين:

- الجري المتدرج
- تمارين الوثب
- تمارين التسارع

الهدف:

- تحسين التسارع
- الوصول إلى السرعة القصوى

5. تطوير السرعة الانتقالية في الرياضات الجماعية

كرة القدم

تمارين:

- 10 × 20 م
- الجري بالكرة
- سباقات ثنائية بين اللاعبين

كرة السلة

تمارين:

- الانطلاق للهجوم المرتد
- الجري مع تغيير الاتجاه
- سباقات نصف ملعب

كرة اليد

تمارين:

- انطلاقات الهجوم السريع
- جري مع استلام الكرة
- سباقات 30 م

6. نموذج حصة تدريبية لتطوير السرعة الانتقالية

الإحماء (15 دقيقة)

- جري خفيف
- تمارين مرونة
- انطلاقات تدريجية

الجزء الرئيسي (25 دقيقة)

التمرين 1

30 × 6 م سرعة قصوى

راحة: 2 دقيقة

التمرين 2

20 × 8 م انطلاقات مختلفة

التمرين 3

قفزات متتابعة 4 × 8

التمرين 4

سباقات ثنائية 5 × 30 م

العودة للهدوء (10 دقائق)

- جري خفيف
- تمطيط عضلي

7. قواعد تدريب السرعة

1. الأداء يكون بأقصى سرعة
2. الراحة الكاملة بين التكرارات
3. المسافات قصيرة (10 – 60 م)
4. الحجم التدريبي قليل
5. التدريب يكون في بداية الحصة

8. مراحل تطوير السرعة حسب العمر

العمر	نوع التدريب
9 – 6 سنوات	ألعاب سرعة
12 – 10 سنة	انطلاقات قصيرة
15 – 13 سنة	سرعة + قوة
16 سنة فما فوق	سرعة قصوى

