

## تطوير السرعة المركبة في الرياضات الفردية والجماعية

تُعد السرعة المركبة من القدرات الحركية المتقدمة في التدريب الرياضي، لأنها تمثل الدمج بين أكثر من نوع من السرعة أثناء الأداء الحركي في المواقف الرياضية المختلفة. وتظهر بوضوح في الأنشطة التي تتطلب الاستجابة السريعة، والانطلاق، وتغيير الاتجاه، وتنفيذ المهارة بسرعة في نفس الوقت.

### 1. تعريف السرعة المركبة

السرعة المركبة هي القدرة على دمج عدة أنواع من السرعة (سرعة الاستجابة، السرعة الانتقالية، سرعة الأداء، سرعة التردد الحركي) أثناء تنفيذ المهارة الرياضية في موقف تنافسي.

مثال:

• لاعب كرة القدم يستجيب للكرة → ينطلق بسرعة → يغير الاتجاه → يمرر بسرعة.

### 2. مكونات السرعة المركبة

تتكون السرعة المركبة من مجموعة من عناصر السرعة:

1. سرعة الاستجابة الحركية
2. السرعة الانتقالية
3. سرعة الأداء المهاري
4. سرعة التردد الحركي
5. الرشاقة (تغيير الاتجاه بسرعة)

### 3. خصائص السرعة المركبة

تتميز بما يلي:

- ترتبط بالمواقف الحقيقية للمنافسة.
- تعتمد على التوافق العصبي العضلي.
- تحتاج إلى اتخاذ قرار سريع.
- تظهر غالباً في الرياضات الجماعية.

### 4. طرق تطوير السرعة المركبة

#### 1. التدريب بالمواقف التنافسية

استخدام تمارين تشبه ظروف المباراة.

أمثلة:

- مواقف 2 ضد 2 في كرة السلة.
- مواقف هجوم ودفاع في كرة اليد.

الهدف:

- تطوير السرعة مع اتخاذ القرار.

**2.التدريب المتكامل (سرعة + مهارة)**

أمثلة:

- جري سريع ثم تمرير الكرة.
- انطلاق سريع ثم تصويب.

**3.التدريب بتغيير الاتجاه**

أمثلة:

- الجري المتعرج بين الأقماع.
- تمارين الرشاقة.

**4.التدريب بالاستجابة للمثيرات**

أمثلة:

- الجري عند سماع الصافرة.
- تغيير الاتجاه عند إشارة المدرب.

**5.الألعاب الصغيرة**

تعتبر من أفضل طرق تطوير السرعة المركبة.

أمثلة:

- مباريات مصغرة.
- سباقات بالكرة.

## 5. تطوير السرعة المركبة في الرياضات الفردية

### ألعاب القوى

تمارين:

- انطلاق سريع ثم قفز.
- جري مع تغيير الإيقاع.

### التنس

تمارين:

- رد الكرات مع التحرك السريع.
- الجري نحو الكرة ثم الضرب.

### الرياضات القتالية

تمارين:

- استجابة سريعة للهجوم.
- حركة قدمين سريعة ثم ضربة.

## 6. تطوير السرعة المركبة في الرياضات الجماعية

### كرة القدم

تمارين:

- استلام الكرة ثم جري سريع ثم تمرير.
- سباق بالكرة بين لاعبين.

### كرة السلة

تمارين:

- استلام الكرة → انطلاق → تصويب.
- الهجوم المرتد السريع.

### كرة اليد

تمارين:

- انطلاق سريع ثم تمرير ثم تصويب.
- هجوم سريع ضد الدفاع.

## 7. نموذج حصة تدريبية لتطوير السرعة المركبة

### الإحماء (15 دقيقة)

- جري خفيف
- تمارين مرونة
- تمارين تنسيق

### الجزء الرئيسي (30 دقيقة)

#### التمرين 1

انطلاق + تغيير اتجاه

20 × 6م

#### التمرين 2

جري سريع مع تمرير الكرة

#### التمرين 3

استلام الكرة ثم تصويب سريع

#### التمرين 4

مباراة مصغرة

3 ضد 3

### العودة للهدوء (10 دقائق)

- جري خفيف
- تمطيط عضلي

## 8. قواعد تدريب السرعة المركبة

1. التدريب في بداية الحصة التدريبية.
2. الاعتماد على مواقف شبيهة بالمباراة.
3. التدرج من البسيط إلى المركب.
4. التركيز على الدقة والسرعة معاً.
5. إعطاء راحة كافية بين التكرارات .