

1. تعريف سرعة الاستجابة

هي قدرة الرياضي على الاستجابة بسرعة لمثير معين (سمعي، بصري أو حسي) والبدء بالحركة في أقصر زمن ممكن.

أي أنها تمثل الزمن الفاصل بين:

- ظهور المثير
- وبداية الحركة للاستجابة.

وتعد من القدرات المهمة في معظم الأنشطة الرياضية خاصة الأنشطة التي تتطلب القرار السريع والانتقال الفوري

2. مكونات سرعة الاستجابة

تتكون سرعة الاستجابة من ثلاث مراحل أساسية:

1. مرحلة استقبال المثير
 - رؤية الكرة
 - سماع صافرة البداية
2. مرحلة معالجة المثير في الجهاز العصبي
 - تحليل المعلومة
 - اتخاذ القرار
3. مرحلة الاستجابة الحركية
 - تنفيذ الحركة (انطلاق – قفز – صد – تمرير)

3. أنواع مثيرات الاستجابة

1. مثير سمعي

مثل:

- صوت مسدس البداية في سباق السرعة
- صافرة الحكم

2. مثير بصري

مثل:

- رؤية الكرة
- حركة الخصم

3. مثير لمسي أو حسي

مثل:

- لمس الكرة
- الاحتكاك مع المنافس

4. أهمية سرعة الاستجابة في الرياضة

تكمُن أهميتها في:

- تحسين الانطلاق السريع.
- تحسين القرار التكتيكي.
- التفوق في المواقف المفاجئة.
- تقليل زمن الأداء.

5. طرق تدريب سرعة الاستجابة

من أهم الطرق التدريبية:

1. طريقة المثير والاستجابة

يقوم المدرب بإعطاء مثير معين وعلى اللاعب الاستجابة بسرعة.

مثال:

- المدرب يرفع راية معينة
- اللاعب ينطلق مباشرة.

2. التدريب بالمشيرات المختلفة

يتم تغيير نوع المثير.

مثل:

- صوت
- لون
- حركة

الهدف: تحسين سرعة الإدراك العصبي.

3. التدريب بالمواقف المتغيرة

وهي مواقف شبيهة بالمباراة.

مثل:

- تمرير مفاجئ
- هجوم مفاجئ

4.التدريب التنافسي

يتم التدريب في شكل منافسة بين اللاعبين.

مثل:

- من يستجيب أولاً يفوز بالنقطة.

6.طرق تنظيم تدريب سرعة الاستجابة

شدة التمرين

عالية) 100(%

مدة الأداء

قصيرة جداً (1 – 5 ثواني)

عدد التكرارات

10 – 6 تكرارات

عدد المجموعات

4 – 2 مجموعات

الراحة

كاملة (1 – 2 دقيقة)

7.أمثلة تدريبية في الألعاب الفردية

1.سباق السرعة

تمرين:

- اللاعب في وضع الانطلاق.
- المدرب يعطي إشارة صوتية.
- اللاعب ينطلق بأقصى سرعة.

الهدف: تطوير سرعة الاستجابة السمعية.

2. رياضة التنس

تمرين:

- المدرب يرمي الكرة فجأة.
- اللاعب يحاول ضربها بسرعة.

الهدف: تطوير الاستجابة البصرية.

3. ألعاب القوى (القفز)

تمرين:

- اللاعب يقفز مباشرة بعد رؤية الإشارة.

الهدف: تحسين التوقيت الحركي.

8. أمثلة تدريبية في الألعاب الجماعية

1. كرة القدم

تمرين:

- المدرب يرمي الكرة بين لاعبين.
- اللاعب الذي يستجيب أولاً يسيطر عليها.

الهدف: سرعة رد الفعل.

2. كرة اليد

تمرين:

- المدرب يصوب كرة مفاجئة.
- الحارس يتصدى لها بسرعة.

الهدف: تطوير سرعة الاستجابة البصرية.

3.كرة السلة

تمرين:

- المدرب يرفع لوناً معيناً.
- اللاعب ينطلق نحو السلة المناسبة.

الهدف: سرعة اتخاذ القرار.

9.أخطاء شائعة في تدريب سرعة الاستجابة

من الأخطاء الشائعة:

- كثرة التكرار مما يؤدي إلى التعب العصبي.
- عدم التنويع في المثيرات.
- التدريب في حالة التعب.

10.توصيات تدريبية

لتحقيق أفضل نتائج يجب:

- التدريب في بداية الحصة التدريبية.
- تنويع المثيرات.
- تقليل زمن التمرين.
- إعطاء راحة كافية.