



أهمية السرعة للأداء الرياضي

هي سرعة أداء الحركات من نوع واحد بصورة متتابة، كما تعرف بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوع واحد في أقصر مدّة، أو هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن.



• أنواعها:

- السرعة الانتقالية.
- السرعة الحركية.
- سرعة الاستجابة.

• أهميتها:

- السرعة مكون مهم في العديد من الأنشطة الرياضية.
- المكون الأول لعدو المسافات القصيرة في السباحة وألعاب القوى.
- أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية.
- ترتبط السرعة بالرشاقة والتوافق والتحمل وتوضح في أثناء ممارسة الرياضات الجماعية.



أهمية السرعة لأداء الرياضي

• العوامل المؤثرة فيها :

- الخصائص التكوينية للألياف العضلية.
- النمط العصبي للفرد.
- القوة العضلية.
- القدرة على الاسترخاء.
- قوة الإرادة.

• طرق تنميتها :

- التكرارات.
- الطرق البديلة.
- طرق استخدام المقاومات المعوقة للسرعة.