

# اللياقة البدنية

## السرعة

تعريفها

انواعها

## الرشاقة

تقسيماتها

انواعها

العوامل المؤثرة على الرشاقة

## السرعة Speed

هي احدى مكونات اللياقة البدنية وتدخل في اداء معظم الفعاليات الرياضية. السرعة تستخدم للتعبير عن الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض والانبساط العضلي.

### • السرعة الحركية

هي سرعة انقباض عضلة او مجموعة عضلية عند اداء الحركات الوحيدة او المركبة ، مثل سرعة ضرب الكرة ، سرعة الوثب ، سرعة الاستلام والتمرير.

### • السرعة الانتقالية

يقصد بها القدرة على التحرك من مكان لآخر في اقصر زمن ممكن ، او القدرة على قطع مسافة معينة في اقل زمن ممكن ، وتبرز اهمية هذه الصفة في الفعاليات التي فيها حركات متشابهة ومتكررة مثل (الجري ، المشي ، السباحة).

• سرعة الاستجابة (رد الفعل)

وهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبدء الاستجابة الحركية ، وتظهر في حالات الانطلاق في الساحة والميدان والسباحة وفي فعاليات القتال عند البدء بتوجيه الضربات

انواع رد الفعل

1. سرعة رد الفعل البسيط: وهي استجابته واحدة بسيطة لمثير معين (معلوم) سواء كان هذا المثير معلوم الاتجاه ام لا.
2. سرعة رد الفعل المركب: وفيه لايعلم اللاعب نوع المثر مسبقاً أو توقيت حدوثه وتعتمد الإستجابته فيه على التوقع الى حد كبير بالإضافة الى خبرته والتفكير الإبتكاري و القدره على اتخاذ القرار.

## • العوامل المؤثر في السرعة:

- تعد السرعة من الصفات التوافقية المركبة التي تتأثر ببعض العوامل المهمة التي يجب ملاحظتها وتتلخص فيما يلي:
- **العامل الوراثي:-** تؤثر الخصائص التركيبية لألياف العضلات على السرعة, فاللاعبون الذين يرثون أليافا بيضاء بدرجة اكبر تزداد عندهم نسبة السرعة.
- **الخصائص الميكانيكية للمفاصل والعظام :-**إي الاستخدام الايجابي لقوانين الحركة, كلما استخدمت قوانين الحركة في الأداء بشكل صحيح وعلمي, كلما زادت السرعة.
- **القوة العضلية:-** كلما زادت القوة العضلية كلما أمكن التغلب على المقاومات التي تواجه جسم اللاعب وبالتالي تحسنت السرعة.
- **التوافق العصبي العضلي:-** كلما كان التوافق أفضل بين انقباض العضلات وارتخائها كلما أمكن تحقيق سرعة أفضل.
- **المرونة:-** فكلما زادت المرونة بدرجة مناسبة كلما زادت السرعة.
- **العمر والجنس :-** إذ يعد عمر 25-26 سنة أفضل عمر يستطيع اللاعب أداء أفضل مستوى من السرعة , إما الجنس فان سرعة النساء تصل 80% من سرعة الرجال .
- **العامل النفسي:-**إذ يحتاج اللاعب إلى دفع نفسي قوي حتى تعمل اكبر عدد من الألياف العضلية .

## الرشاقة Agility

وهي قدرة الفرد على تغيير اتجاه جسمه على الأرض او الهواء في أقل زمن ممكن.

### أنواع الرشاقة :-

هناك نوعان من الرشاقة :

**1-الرشاقة العامة:** ( هي قدرة الفرد علي أداء واجب حركي في عدة اتجاهات مختلفة ).

**2- الرشاقة الخاصة:** ( هي تكملة العمل والأداء بتناسق وتطابق مع طبيعة العمل الخاص والمميز الذي يؤديه الفرد )

## العوامل المؤثرة في الرشاقة

**ا- الأنماط الجسمية:** أكدت الدراسات والأبحاث أنّ طوال القامة، تقل لديهم نسبة الرشاقة، في حين أن قصر القامة أو متوسطي الطول، والذين يتميزون بقوة عضلاتهم لديهم نسبة رشاقة عالية.

**ب- العمر:** تزداد الرشاقة عند الأطفال الذين أعمارهم تقل عن سنّ الثانية عشر، ثم تبدأ بالانخفاض للوصول إلى سن المراهقة، وبعدها تبدأ في الزيادة مرّة ثانية، للوصول إلى مرحلة اكتمال نموّ الجسم.

**ج- الجنس:** أكّدت الدراسات أنّ الذكور نسبة الرشاقة لديهم تكون أقلّ من الإناث وذلك قبل سنّ الرشد، ولكن بعد الوصول إلى سنّ الثامنة عشر تزداد نسبة رشاقتهن عن الإناث.

**د- الوزن:** الوزن الزائد هو أحد أكثر المشاكل المؤثرة في الرشاقة، إذ يتسبب في مشاكل متعددة للجسم، كما يؤدي إلى انقباض العضلات.

**هـ- التعب:** التعب والإرهاق من أكثر العوامل التي تؤثر في الرشاقة، إذ يسبب تأثيراً سلبياً عليها.