

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

رؤية
VISION 2030
وزارة التعليم



الفصل الدراسي الثالث

أهمية السرعة للأداء الرياضي

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد : أ. نواف محمد المنيف
مراجعة : أ. عبدالعزيز الخثعمي

SASPOORT.COM



ث

ثاوي / مسارات





أن يدرك الطالب / ه أهمية السرعة للأداء الرياضي



التربية البدنية والصحية
saspoort.com



تعريف السرعة :

هي القدرة على إنتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم المختلفة سواء كانت هذه الحركة هي قدم أو ذراع.
وتعدّ السرعة إحدى مكونات اللياقة البدنية المهمة لجميع الرياضات وتقسم إلى: السرعة القصوى، وتحمل السرعة.

مصادر الطاقة المستخدمة في السرعة :

الطاقة المستخدمة في تمارين السرعة تزود من النظام اللاهوائي. وهو نظام يستخدم عند الجري لمسافات بين 30 م إلى 60 م بشدة 90% - 100% من السرعة القصوى. مصدر الطاقة هذا يستمر لمدة 6 ثوان على الأكثر ويحتاج اللاعب عند تمارين هذا النوع من أنظمة الطاقة إلى أن تكون العضلة في أتم الاستعداد البدني (راحة كافية)، ويراعى توفر العوامل المساعدة على الاستشفاء وهي: الإطالة الجيدة بعد التمرين، والغذاء الجيد، والراحة، وشرب الماء.

وترتبط الصفات الخاصة لسرعة أداء الفعل الحركي بالعناصر الآتية:

السرعة الانتقالية: وتتميز بها الحركات الدورية المتشابهة التكرار للأمام بأسرع ما يمكن، أي قطع مسافة محددة من أقل زمن ممكن لمسافة قصيرة، المطلوب قوة دفع القدم ورفع الرجلين إضافة إلى طول الخطوة المرتبطة بطول الساق.

السرعة الحركية أو سرعة أداء الحركة الواحدة: وهي خاصية منفردة للسرعة يمكن أخذها فقط من زاوية التحليل الجزئي البيوميكانيكي للفعل الحركي، ويقصد بها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحدية. أو عند حركات مركبة كالتمرير وكسرعة الاقتراب والوثب.

تطوير السرعة :

تطوّر السرعة عبر الوسائل التدريبية التالية:

- 1- المرونة.
- 2- القوة الخاصة.
- 3- تحمل السرعة.
- 4- تكتيك الجري.





والآن أبنائي نشاهد فيديو توضيحي للمهارة التي تعلمناها بدرسنا اليوم



لمشاهدة فيديو الدرس على اليوتيوب
اضغط هنا

لمشاهدة فيديو الدرس على موقعنا
اضغط هنا



السرعة : هي القدرة على إنتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم المختلفة ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



الطاقة المستخدمة في تمرينات السرعة تزود من النظام اللاهوائي؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



**السرعة الانتقالية : وتتميز بها الحركات الدورية
المتشابهة التكرار للأمام بأسرع ما يمكن ؟**

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة