**عناصر المحاضرة:**

**مقدمة**

1. **تعريف السرعة**
2. **أنواع السرعة**
3. **اختبارات السرعة**

**مقدمة:**

 المقصود بالسرعة قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن، سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله، فالسرعة تبعاً لمفهوم لارسوم ويوكم، عدد الحركات في الوحدة الزمنية وتبعاً لرأي كلارك، فهي سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة، فالسرعة يمكن التعبير عنها بأنّها تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي .

1. **تعريف السرعة:**
* حسب لارسوم ويوكم " هي: "قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة "
* ويرى إبراهيم سلامة بأنّها:" قابلية الفرد للقيام بمهارة ناجحة في أقصر زمن ممكن"
* ويرى خاطر والبيك بأنّها:" القدرة على أداء حركات أو مهارات باستجابة سريعة وكافية وفق أي من المثيرات العصبية" ويراها كمال عبد الحميد وصبحي حسانين بأنّها: "قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن"
1. **أنواع السرعة :**

**2-1- السرعة الانتقالية: "**وهي القدرة على التحرك أو الانتقال من مكان لآخر في أقل زمن ممكن مثل ألعاب القوى، السباحة، والد ا رجات ..."

**2-2-السرعة الحركية: "**وهي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة مثل السلاح، والملاكمة"

**2-3-سرعة الاستجابة : "**وهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة الحركية وتعني أيضاً القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن" .

1. **إختبارات السرعة:**

**3-1- اختبار الجري المكوكي (10× 5 م)**

**3-2- اختبار الرشاقة المكوكي**

**3-3- اختبار الجري المتعرج**

**3-4- اختبار 505**

**3-5- اختبار إلينوي للرشاقة**

**3-6- اختبار T**

**3-7- Agility Test Pro**

**3-8- 3-8- اختبار عدو 30 م من بداية متحركة**

**3-9- إختبار الجري في المكان لمدة 15 ثانية:**

* **الغرض من الاختبار :** قياس السرعة
* **الأدوات :**ساعة إيقاف، قائمي وثب عال، خيط مطاطي
* **مواصفات الأداء:** يقف المختبر أمام خيط المطاط المربوط في قائمي الوثب العالي وارتفاع الخيط عن الأرض يعادل ارتفاع ركبة المختبر عند اتخاذه وضع الوقوف، عند سماع إشارة البدء يجري المختبر في المكان بأقصى سرعة بحيث يلمس الخيط بركبتيه في جميع مراحل الجري في المكان. يقوم المحكم بحساب عدد الخطوات التي قطعها المختبر في خمسة عشر ثانية، على أن يكون العد على القدم اليمنى فقط .
* **التسجيل :**يسجل للمختبر عدد مرات لمس القدم اليمنى للأرض في الزمن المقرر.