

## سرعت (Speed)

سرعت یکی از توانایی های اصلی حرکتی است که حاصل نسبت بین مسافت و زمان می باشد. سرعت دربرگیرنده سه عامل : 1- زمان واکنش 2- تواتر حرکت در واحد زمان و 3- سرعت طی یک مسافت معین می باشد.

ارزیابی فعالیتی که نیاز به سرعت دارد از طریق سه عامل ذکر شده در بالا صورت می گیرد. برای مثال در دوهای سرعت زمان واکنش ورزشکار به هنگام استارت، تواتر گام ورزشکار و سرعت طی مسافت مسابقه تعیین کننده نتیجه مسابقه است.

### تقسیم بندی سرعت

سرعت به دو نوع سرعت عمومی و سرعت ویژه تقسیم می گردد که سرعت عمومی به قابلیت اجرای هر نوع حرکتی به شکل سریع و سرعت ویژه به ظرفیت اجرای یک مهارت یا تمرین با سرعت مشخص / بالا گویند. بهترین تعریف سرعت عمومی در 100 متر سرعت بدین صورت می باشد: استارت اولیه مرحله واکنش یا عکس العمل، 40 متر ابتدایی مرحله شتابگیری، 40 تا 80 متر مرحله سرعت بیشینه، و 80 به بعد مرحله استقامت در سرعت می باشد، که ورزشکار باید بتواند سرعت بیشینه را در این مرحله حفظ کند.

### فاکتورهای مشترک در روشهای افزایش سرعت

روشهای زیادی برای افزایش سرعت وجود دارد اما در تمامی روش ها فاکتور تحریک یا عواملی که ذهن و بدن انسان را برای افزایش سرعت بیشینه تهییج می کند وجود دارد.

**1- شدت تحریک :** باید در محدوده کمتر از بیشینه تا فرا بیشینه باشد که پیش شرط چنین شدتی از تمرین یک تکنیک خوب است. بهترین اثر تمرینی زمانی حاصل می شود که تمرین سرعتی پس از روزهای استراحت و یا روزهای تمرینی کم شدت، همچنین در جلسه تمرین متعاقب گرم کردن انجام شود.

**2- مدت زمان تحریک :** کوتاهترین زمان لازم، زمانیست که برای شتاب گرفتن تا رسیدن به سرعت بیشینه نیاز است. اگر زمان تمرین به حدی کم باشد که ورزشکار نتواند به سرعت بیشینه برسد، تنها فایده تمرین در مرحله شتاب گیری خواهد بود و تاثیری بر سرعت بیشینه نخواهد داشت که برای دوندگان سرعت دامنه پیشنهادی برای زمان تحریک بین پنج تا بیست ثانیه است و اگر ورزشکار به علت خستگی قادر به حفظ سرعت بیشینه نباشد فعالیت باید متوقف گردد. زمان های طولانی تر برای افزایش استقامت بی هوای مفید هستند.

**3- حجم تحریک :** تحریک تمرینی برای تمرینات سرعتی جزء شدیدترین تحریکاتی است که دستگاه عصبی مرکزی و دستگاه عصبی - عضلانی تجربه می کند. بنابراین حجم تمرین در تمرینات سرعتی باید کم باشد (حجم کلی کار بین پنج تا پانزده برابر مسافت مسابقه) که خود تابعی است از شدت و فصل تمرینات سالانه.

**4- تواتر تحریک :** کل انرژی مصرفی در تمرینات سرعتی پایین است اما انرژی مصرفی در واحد زمان بسیار بیشتر از دیگر مسابقات یا ورزشها است. در یک جلسه تمرین سرعتی خستگی به سرعت مشهود می شود و ورزشکاران ممکن است شدتهای بیشینه را در هر جلسه تمرین پنج تا شش بار و دو تا چهار جلسه در هفته تکرار کنند (هار، 1982).

**5- وقفه های استراحتی :** باید با یک بازیافت بهینه همراه باشد که طی آن غلظت لاکتات کاهش یافته و وام اکسیژن تقریباً بطور کامل باز پرداخت شود. از طرفی وقفه استراحتی نباید به حدی طولانی شود که سطح تحریک پذیری دستگاه عصبی مرکزی پایین بیاید. با در نظر گرفتن تفاوت های فردی، وقفه استراحتی در تمرینات سرعتی می تواند بین چهار تا شش دقیقه باشد. اگر ورزشکاری از وقفه های استراحتی طولانی تر استفاده می کند (ده تا دوازده دقیقه)، بهتر است برای بالا بردن سطح تحریک پذیری دستگاه عصبی مرکزی، یک گرم کردن مختصر انجام دهد.