

القدرات (القابليات) الحركية :

تعد القدرات الحركية من العوامل التي لها تأثير مهم في جميع الألعاب الرياضية والجماعية والفردية ، وهي ذات أهمية كبيرة للرياضي في حياته اليومية بصفة عامة وفي النشاطات الرياضية بصفة خاصة ، وان توافر القدرات الحركية لدى الرياضي تعد عنصر أساسي وفعال في رفع درجات التعلم والتطور إلى أعلى المستويات ، اذ اهتم العديد من الباحثين والمختصين بها، وان القدرات الحركية تقوم بدور مهم وفاعل في جميع الألعاب الرياضية.

ويعرفها (وجيه محجوب) بانها "القدرات التي يكتسبها الانسان من المحيط مثل المرونة والرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة اساس لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والادراكية".

ومن ذلك نفهم أن مفهوم القدرة الحركية هي قدرة الرياضي على أداء جميع الحركات التي يقوم بها بتحكم عالي من خلال التدريب المستمر. علاوة على أنها تحتوي على أكثر من صفة بدنية في وقت واحد إثناء الأداء حيث نجد ان كل قدرة حركية عند تنفيذها تستخدم أكثر من صفة بدنية ولكن بدرجات مختلفة ، وعلى سبيل المثال عند تنفيذ اختبار التوافق عن طريق الجري على شكل (8) نجد ان الفرد يستخدم السرعة والقوة والمرونة ولكن بأشكال مختلفة .

أولاً / الرشاقة :

تعد الرشاقة واحدة من القابليات الحركية التي لها أهمية كبيرة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهاته في الهواء أو على الأرض أو الانطلاق السريع ثم التوقف ، وتحتاج الرشاقة إلى قدر من القوة العضلية تتناسب مع الأداء البدني أو المهاري الممارس. وتعني الرشاقة المقدرة على تغيير أوضاع

الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح .

تظهر الرشاقة بوضوح خلال الاداء الحركي المركب المتنوع الذي يتطلب السرعة وصعوبة التنفيذ ، ويلعب الجهاز العصبي دورا مهما في الرشاقة نظرا لما يتطلبه هذا النوع من الاداء من دقة وتوافق في عمل العضلات المشاركة في الاداء الحركي ، ويلاحظ اهمية التاكيد على كل من السرعة والدقة والانسيابية في الاداء الرشيق وتعد الرشاقة من الصفات البدنية المركبة أذ تتضمن العديد من الصفات البدنية الاخرى مثل التوازن والدقة والسرعة والتوافق الحركي .

من أهم خصائص الرشاقة :

1. القدرة في رد الفعل الحركي.
2. القدرة على التوجيه الحركي.
3. قدرة اللاعب على التوازن الحركي خلال بعد مركز ثقل الجسم عن الارض وعن الجاذبية الارضية.
4. قدرة اللاعب في التنسيق أو التناسق الحركي.
5. قدرة اللاعب في الربط الحركي.
6. خفة الحركة.
7. العوامل الفسيولوجية والنفسية وبناء خبرات حركية جديدة .

أنواع الرشاقة :

1. الرشاقة العامة : امكانية الفرد على الاداء الحركي العام بتوافق وتوازن ودقة

مثل الجري وتغيير الاتجاه بسرعة وتوقيت سليم .

2. الرشاقة الخاصة : هي امكانية الرياضي على اداء المهارات الحركية للعبة

التخصصية او لنشاط معين بتوافق وتوازن ودقة كالتصويب في كرة اليد او

المحاورة في كرة السلة .

ان الرشاقة ليست تغييرا في الاتجاه فقط بل هي مهارة مفتوحة اي ان الرشاقة قد

تكون تغييرا في السرعة او تغييرا في الاتجاه او كليهما معا.

ثانياً / المرونة :

المرونة احدى القابليات الحركية المهمة لاداء المهارات الفنية بشكل سهل

وسريع وبمدى حركي واسع ، وتعزى قابلية المفصل او المفاصل على الانثناء

والحركة بسهولة بدون التعرض لاي اصابة وكما تعزى ايضا إلى المدى الحركي

الواسع حول المفصل او مجموعة من المفاصل المطلوبة لاداء اي حركة او مهارة

رياضية . كماوتعرف المرونة بانها المدى الحركي المتاح في المفصل او عدد من

المفاصل ، والمرونة تكون للمفاصل اما المطاطية فتكون للعضلات.

تعرف المرونة في مجال التدريب الرياضي باسسط صورها (مدى الحركة في مفصل

او عدة مفاصل) .

قسمت المرونة حسب الهدف إلى النحو الاتي :

- المرونة العامة : تتضمن جميع مرونة جميع مفاصل الجسم.

- المرونة الخاصة : تتضمن مرونة المفاصل الداخلة في الحركة المعينة.

ويعرف لارسون المرونة بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع .

ويؤكد محمد صبحي حسانين عن بوتشر (أن فعالية الفرد في كثير من الأنشطة تتحدد بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل معين والشخص ذو المرونة العالية يبذل جهد أقل من الشخص الأقل مرونة) .

وقسمت المرونة إلى :

أ. المرونة الثابتة :

تعني اتخاذ الفرد لوضع بدني معين والثبات في هذا الوضع إذ يتطلب ذلك الوصول إلى أقصى مدى للمفصل مما يؤدي ضغط العضلات المحيطة. وتشمل هذه المرونة أداء الحركات البطيئة للوصول إلى نقطة معينة والثبات عند هذه النقطة بواسطة ثقل الجسم أو مساعدة زميل ، وتسمى بالمرونة السلبية .

ب. المرونة المتحركة :

تعني المقدرة على أداء حركات على المدى الكامل للمفصل بشكل ديناميكي (متحرك)، وتسمى المرونة النشطة أو الإيجابية .

العوامل المؤثرة في المرونة :

1- عمر اللاعب : معدلات المرونة عالية لدى الأطفال عن البالغين وتزداد نسبة انخفاضها لدى البالغين كلما تقدم السن .

2- الإحماء : يؤثر الإحماء الجيد في المرونة ايجابيا إذ تزداد بنسبة ملحوظة بعد إتمامه .

3- الجنس : الإناث أكثر مرونة من الذكور بشكل عام .

4- التوقيت اليومي : تقل المرونة والإطالة في الصباح عنه في أي توقيت آخر خلال اليوم .

5- التعب الذهني والبدني : يؤدي التعب الذهني والبدني إلى إقلال نسبة المرونة والإطالة .

ثالثاً / التوازن :

قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم سواء كان الجسم ثابتاً او متحركاً او في الهواء ، ويعني التوازن ان يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات او الحركة ، وهذا يتطلب سيطرة تامة على الاجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية ، وتعد سلامة الجهاز العصبي احد العوامل المهمة المحققة للتوازن ، وبالرغم من تاثير الخصائص الموروثة في التوازن الا ان التدريب له دور كبير في تنمية هذا المكون المهم ، ووجد (سبيشر) ان التوازن يتحسن بزيادة العمر الزمني بين (11 - 16) سنة .

أنواع التوازن :

1. التوازن الاستاتيكي (الثابت) : ويقصد بالتوازن الثابت القدرة التي تسمح

للفرد البقاء في وضع ثابت او القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم من دون سقوط او الاتزان عند اتخاذ اوضاع معينة .

2. التوازن الديناميكي (المتحرك) : ويقصد بالتوازن الديناميكي القدرة على

الاحتفاظ بالتوازن اثناء اداء حركي كما في المشي على عارضة التوازن .

ولتنمية التوازن يمكن استخدام التدريبات التالية :

1. الاحتفاظ بالتوازن على قدم واحدة مع اختلاف اوضاع وحركات الذراعين

والجذع والرجل الحرة .

2. الوقوف على اليدين او الراس مع اختلاف اوضاع الرجلين .
3. اداء دورانات مختلفة بالراس من الوقوف على قدم واحدة او الاثنتين ومع مختلف اوضاع وحركات الذراعين والجذع والرجل الحرة .
4. دورانات مختلفة بالجذع من الوقوف على قدم واحدة او قدمين .
5. اداء حركات مختلفة من الوقوف على قاعدة ارتكاز صغيرة المساحة .
6. اداء حركات مختلفة مع غلق العينين .

هناك عوامل تحدد درجة التوازن :

1 / مركز ثقل الجسم.

2 / الجاذبية الارضية.

3 / قاعدة الارتكاز.

رابعاً / التوافق :

ان التوافق يعتمد على سلامة الترابط والتكامل بين الجهازين العضلي والعصبي لتحقيق الاداء الامثل للحركات ، وخاصة المركبة منها أذ يتطلب هذا الاداء ادماج اكثر من حركة في اطار واحد وما يستلزم ذلك من ارسال الاشارات العصبية في وقت واحد لاكثر من اجزاء الجسم حتى تتم الحركة بدقة وبتوقيت مناسب وفي الاتجاهات المطلوبة ، ويعد التوافق احد مكونات اللياقة البدنية ويعرف بانه (قدرة الفرد على التنسيق لحركات مختلفة الشكل والاتجاه بدقة وانسيابية) ويشير كلا من لارسون إلى ان التوافق يعتمد على سلامة ودقة وظائف العضلات والاعصاب وارتباطهما معا في عمل واحد ، ويشير الاثنان إلى ان التوافق في معناه العام يعني (قدرة الفرد في ادماج اكثر من حركة في اطار واحد) .

ويقصد بالتوافق قدرة الرياضي على سرعة الاداء الحركي مع دقة الاداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد ، ويرتبط التوافق بكثير من الصفات البدنية الاخرى مثل السرعة والرشاقة والتوازن والدقة ، فيظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الاداء الحركي من الناحية الزمنية ، كما تظهر صفة الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية ، وتعتمد الكثير من الانشطة الرياضية على التوافق كأحد العناصر الاساسية لاعداد الرياضي للمستويات العالية ، ويعتمد التوافق على بعض المكونات الاساسية والتي تشمل (التوازن والاحساس بالايقاع والرشاقة والمقدرة على الارتخاء الارادي للعضلات والتناسق الحركي ، ولكي يتحقق مستوى عال من التوافق يجب رفع هذه الصفات ، وتوصف قابلية التوافق على انها اداء حركات مهارية وتوازن لاجزاء مختلفة من الجسم بوقت واحد ، وتتضمن حركات فصل او دمج متوازن بالقسم الاعلى والاسفل من الجسم اليدين والعينين والقدمين والعينين ، كما في مسك حارس المرمى للكرة القادمة اليه تتطلب منه استنادا على رجل واحدة في الارض ، فهذه الحركة يشترك في ادائها القسم العلوي والسفلي من الجسم بوقت واحد وفي الوقت نفسه تركز العينين واليدين لعملية مسك الكرة في الهواء مع بقاء احدى الرجلين مستندة على الارض ، ومن جهة اخرى نجد ان التوافق هو المهارة الحركية المعقدة الضرورية للاداء العالي ، فالاطفال الرياضيون يمكن ان يمتلكوا السرعة العالية والقوة والمطاولة والمرونة الا انه بعدم امتلاكهم لقابلية التوافق الجيدة لا يستطيعون اداء متطلبات اللعبة او الفعالية الرياضية الممارسة بشكل متكامل ، فالاطفال الذين يمتلكون توافقا جيدا او مميذا سوف يكتسبون ويتعلمون المهارات الفنية بسرعة ويكونوا قادرين على ادائها بشكل سهل وسلس وباقل قدر من الطاقة .

أنواع التوافق :

يقسم التوافق الى عدة انواع :

1. التوافق العام : هو الذي يمكن ملاحظته عند اداء المهارات الحركية الاساسية كالمشي والجري .
2. التوافق الخاص : وهو الذي يتمشى مع طبيعة النشاط التخصصي .
3. توافق الاطراف .
4. توافق العينين واليدين
5. توافق العين والقدمين
6. توافق الجسم كله : يتضمن توافق حركة الجسم بأكمله .

خامساً / الدقة :

تعد الدقة احد عناصر القدرات الحركية اذ ان اي عمل او حركة فنية حرفية ايجابية صحيحة لا تخلو في نهايتها من عنصر الدقة ، فضلاً عن أنها عامل مهم في العديد من الأنشطة الرياضية مثل الكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد وغيرها من الفعاليات الأخرى ، وتعرف الدقة على انها قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو تحقيق هدف معين . وعرفها طلحة حسام (الدقة من الخصائص المهمة للأداء المهاري) .

هناك العديد من المتغيرات التي تؤثر في دقة الأداء هي :

1. الإحساس بالاتجاه والمسافة والتوقيت.
 2. مقدار القوة المطلوبة .
 3. القدرة على التحكم في العمل العضلي والسيطرة عليه .
- الدقة تعني الكفاءة في اصابة الهدف ، والدقة تعد احد المكونات الرئيسة في بعض الانشطة الرياضية مثل المبارزة والملاكمة والرماية ، كما انها عامل مهم في العديد

من الأنشطة الأخرى مثل كرة القدم والسلة واليد والطائرة ، أذ يتوقف عليها إصابة الهدف ومن ثم تحقيق الفوز ، ويجب ان تقاس الدقة في المجالات الرياضية وفقا لطبيعة اللعبة ، فمثلا في كرة السلة تقاس الدقة عن طريق توجيه الكرة نحو السلة باليدين ، وفي كرة القدم تقاس عن طريق تصويب الكرة على المرمى بالقدم الخ ان من اهم الخصائص للاداء المهاري المتميز او الفاعل هو توافر الدقة في الاداء ، فقد يؤدي اللاعب التصويب في كرة السلة بمستوى عال من التوافق والانسائية ولكنه يخفق في تحقيق الهدف الاساسي من التصويب وهو تسجيل نقطة او احتساب هدف وفي هذه الحالة لا يمكن ان يوصف ادائه بالمهارة لغياب الدقة .