

✚ تدريبات المرونة والمطاطية :

تدريبات المرونة (Flexibility) :-

قدرة المفاصل والعضلات على التحرك بأقصى مدى حركي ممكن دون ألم.

تدريبات المطاطية (Elasticity) :-

قدرة العضلات والأوتار على التمدد والعودة إلى طولها الأصلي.

❖ الخصائص المشتركة:

- تحسين المدى الحركي للمفاصل.
- زيادة مرونة الأنسجة الضامة.
- تقليل مقاومة العضلات للتمدد.
- تحسين الأداء الرياضي والحركي اليومي.

❖ الفوائد:

1. الوقاية من الإصابات.
2. تحسين الوضعية الجسمية.
3. تخفيف آلام العضلات.
4. تحسين الدورة الدموية.
5. زيادة الاسترخاء وتقليل التوتر.
6. تحسين الأداء الرياضي.

❖ التطبيق العملي: تصميم برامج في الساحات والملاعب

- الجلسة التطبيقية (45 دقيقة).
- الجزء التحضيري (10 دقائق).
 - مشي سريع أو جري خفيف حول الملعب
 - حركات دائرية للمفاصل (الكتفين، الركبتين، الكوعين، المعصمين)
- الجزء الرئيس (30 دقيقة)
 1. تمارين المرونة الساكنة (15 دقيقة)
 - a. تمدد أوتار الركبة (الجلوس والوصول للأقدام)
 - b. تمدد عضلة الفخذ الرباعية (الوقوف)
 - c. تمدد الصدر (اليدان خلف الظهر)
 - d. تمدد الكتفين (اليد المعاكسة فوق الرأس)

- e. تمدد الظهر (الجلوس والانحناء للأمام)
 2. تمارين المطاطية الديناميكية (15 دقيقة)
 - a. تأرجح الساقين للأمام والخلف.
 - b. لف الجذع مع حركة الذراعين.
 - c. القرفصاء الديناميكية.
 - d. المشي برفع الركبة عالياً.
 - e. القفزات الخفيفة مع فتح الذراعين والساقين.
- الجزء النهائي (5 دقائق)
 - تمارين استطالة خفيفة.
 - تنفس عميق واسترخاء.

✚ تمارين الاستجابة:

تمارين الاستجابة (Reactive Training) :-

تنمية قدرة العضلات على الانتقال السريع من الانقباض إلى التمدد والعكس،
باستخدام دورة تمدد-انقباض.

❖ الخصائص:

1. تعتمد على رد الفعل السريع.
2. تنمي القوة المتفجرة.
3. تحسن التنسيق العضلي العصبي.
4. تزيد من كفاءة استخدام الطاقة المرنة المخزنة.

❖ الفوائد:

1. تحسين الأداء في الرياضات التي تتطلب تغيير اتجاه سريع
2. زيادة القوة المتفجرة والقدرة على القفز
3. تحسين التوازن والثبات
4. زيادة سرعة رد الفعل
5. تحسين الاقتصاد في استهلاك الطاقة أثناء الحركة

- ❖ التطبيق العملي: تصميم برامج في الصالات المغلقة
- الجلسة التطبيقية (45 دقيقة)
- الجزء التحضيري (10 دقائق)
 - جري في المكان مع رفع الركبتين
 - قفز الحبل (خفيف)
 - تمارين تحريك للمفاصل
- الجزء الرئيس (30 دقيقة)

1. تمارين الاستجابة الأساسية (15 دقيقة)
 - a. القفز في المكان مع فتح وإغلاق الساقين.
 - b. القفز من جانب لآخر فوق خط.
 - c. القفز على صناديق مختلفة الارتفاعات.
 - d. القفز مع لمس الركبتين بالكوعين.
 2. تمارين الاستجابة المتقدمة (15 دقيقة)
 - a. القفز العميق مع القفز لأعلى بعد الهبوط.
 - b. الجري مع تغيير اتجاه عند الإشارة.
 - c. تمارين الرمي والاستقبال للكرة مع شريك.
 - d. القفز على سلم التمرين (سلم السرعة)
- الجزء النهائي (5 دقائق)
 1. مشي خفيف لتهدئة العضلات.
 2. تمارين استطالة للعضلات المستخدمة.
 3. تمرينات تنفس واسترخاء.

✚ تصميم برامج متكاملة للجميع:

- ❖ للمبتدئين:
 - التركيز على المرونة الساكنة أولاً
 - تمارين استجابة بسيطة بدون أحمال
 - تكرار 2-3 مرات أسبوعياً

❖ للمتوسطين:

- دمج المرونة الساكنة والديناميكية
- تمارين استجابة متوسطة الشدة
- تكرار 3-4 مرات أسبوعياً

❖ للمتقدمين:

- تمارين مطاطية متقدمة (PNF)
- تمارين استجابة عالية الشدة مع أحمال
- تكرار 4-5 مرات أسبوعياً

✚ توصيات السلامة:

1. التسخين الجيد قبل أي جلسة تمرين
2. تجنب الوثب أثناء تمارين المرونة الساكنة
3. التدرج في زيادة شدة وصعوبة التمارين
4. الاستماع إلى الجسم وتجنب الألم الحاد
5. التنفس المنتظم خلال التمارين
6. استشارة المدرب أو الاختصاصي في حالة وجود إصابات سابقة

هذا البرنامج يوفر أساساً متكاملًا لتحسين المرونة والمطاطية والاستجابة، مع قابلية التعديل حسب احتياجات المشاركين ومستوياتهم المختلفة.