

القابليات الحركية :-

القابليات الحركية (Motor Abilities) هي القدرات التي تمثل الركائز الأساسية للأداء الحركي في مختلف الأنشطة البدنية والرياضية. وتمثل القابليات الحركية الأساس الذي يبنى عليه الأداء الرياضي المتميز. إن تطوير هذه القابليات لا يقتصر على الرياضيين فقط، بل يمتد ليشمل الأفراد العاديين الذين يسعون لتطوير جودة حياتهم وأدائهم اليومي. يمكن تحقيق هذا التطوير من خلال برامج تدريبية متخصصة تعتمد على القياس والمتابعة المستمرة.

تتنوع هذه القابليات لتشمل: المرونة، الرشاقة، التوازن، التوافق، الدقة، وسرعة الاستجابة. وفيما يلي شرح مفصل لكل قابلية:

❖ المرونة (Flexibility) :-

هي قدرة العضلات والمفاصل على الحركة بسهولة عبر مدى حركي كامل دون الشعور بالألم أو التصلب.

▪ أهميتها:

- تحسين الأداء الحركي والقدرة على تنفيذ المهارات الرياضية.
- الوقاية من الإصابات العضلية والمفصالية.
- تعزيز الاسترخاء العضلي وتخفيف التوتر.

▪ طرائق تطويرها:

- تمارين الإطالة الديناميكية:- تطوير المرونة أثناء الحركة.
- تمارين الإطالة الثابتة:- المحافظة على وضعيات تمدد العضلات لافترات معينة.
- ممارسة أنشطة مثل اليوغا والبيلاتس.

▪ أمثلة رياضية:

- فتح الحوض في الجمباز.
- مرونة الظهر في السباحة.

❖ الرشاقة (Agility) :-

هي القدرة على تغيير وضع الجسم أو اتجاه الحركة بسرعة ودقة مع الحفاظ على التوازن.

▪ أهميتها:

- تحسين الأداء في الرياضات التي تتطلب تغيير الاتجاهات بسرعة (مثل كرة القدم وكرة السلة).
- تطوير المهارات الحركية المركبة.
- تقليل زمن الاستجابة الحركية أثناء المنافسات.

■ طرائق تطويرها:

- تدريبات الحواجز القصيرة.
- تدريبات المخروط. (Cone Drills)
- القفز الجانبي المتكرر.

■ أمثلة رياضية:

- المناورات السريعة في كرة القدم.
- الحركة السريعة لتبديل الاتجاهات في التنس.

❖ التوازن (Balance) :-

هو القدرة على الحفاظ على استقرار الجسم سواء أثناء الوقوف (توازن ثابت) أو أثناء الحركة (توازن ديناميكي).

■ أهميته:

- تحسين السيطرة على الحركات في الأنشطة المختلفة.
- تقليل خطر السقوط والإصابات، خاصة لكبار السن.
- تعزيز الأداء في الرياضات التي تتطلب الثبات والدقة.

■ طرائق تطويرها:

- الوقوف على قدم واحدة لاقوات طويلة نسبيا.
- استخدام الأدوات مثل الكرات السويسرية أو الألواح المائلة.
- تدريبات اليوغا لتطوير التوازن الذاتي.

■ أمثلة رياضية:

- الثبات أثناء أداء حركات الجمباز.
- الحفاظ على التوازن أثناء ركوب الدراجة.

❖ التوافق (Coordination) :-

هو القدرة على دمج الحركات المختلفة للجسم بطريقة متناغمة لتحقيق هدف معين. او هو القابلية التوافقية بين الجهازين العصبي والعضلي .

■ أهميته:

- تطوير الأداء في الأنشطة التي تتطلب تنسيقاً بين الأطراف المختلفة.
- زيادة الكفاءة الحركية وتقليل الأخطاء أثناء الأداء.
- تطوير مهارات رياضية مثل التمرير والتسديد في الرياضات الجماعية.

▪ طرائق تطويره:

- تدريبات العين واليد (مثل التقاط الكرة أو ضرب الهدف).
- ممارسة الرياضات التي تتطلب تنسيقاً عالياً (مثل كرة الطاولة).
- تدريبات القفز بالحبل لتنسيق حركة القدمين مع الأذرع.

▪ أمثلة رياضية:

- تنسيق حركة اليدين والعيين في كرة الطائرة.
- التوافق العضلي العصبي أثناء السباحة.

❖ الدقة (Accuracy) :-

هي القدرة على توجيه الحركات نحو أهداف محددة بدقة وبأقل نسبة خطأ.

▪ أهميتها:

- تحقيق النجاح في المهارات الرياضية التي تتطلب تصويباً.
- تطوير الكفاءة الحركية في الأنشطة التي تتطلب التركيز العالي.
- تعزيز أداء الرياضيين في المنافسات التنافسية.

▪ طرائق تطويرها:

- تدريبات التصويب باستخدام أهداف صغيرة.
- استخدام أجهزة إلكترونية لمراقبة دقة الأداء.
- زيادة التكرار لتطوير التركيز وتقليل الأخطاء.

▪ أمثلة رياضية:

- تصويب الكرة في لعبة كرة السلة.
- رمي السهام في رياضة الرماية.

❖ سرعة الاستجابة (Reaction Speed) :-

هي القدرة على الاستجابة بسرعة وفعالية للمنبهات الخارجية (مثل الصوت أو الضوء أو الحركة).

▪ أهميتها:

- تطوير القدرة على اتخاذ القرارات السريعة أثناء الأداء الرياضي.
- التفوق في الرياضات التي تتطلب سرعة كبيرة في رد الفعل.
- تعزيز القدرة على التعامل مع المواقف المفاجئة.

▪ طرائق تطويرها:

- تدريبات الاستجابة للمنبهات الضوئية أو الصوتية.
- تدريبات السباق القصير.
- الألعاب التفاعلية لتحسين ردود الفعل الحركية.

■ أمثلة رياضية:

- انطلاق العداء عند سماع الإشارة الصوتية.
- صد الكرة في لعبة كرة القدم.

❖ التكامل بين القابليات الحركية :

- جميع القابليات مترابطة وتعمل معاً لتحقيق أداء رياضي متكامل.
- تطوير المرونة يعزز من الرشاقة والتوازن، بينما تحسين سرعة الاستجابة يرفع من مستوى الدقة والتنسيق.
- الرياضات الفردية والجماعية تعتمد بدرجات متفاوتة على جميع القابليات.

✚ نظام التدريب الدائري :-

وهو نظام تدريبي يستخدم للإعداد البدني او المهاري ويمكن تشكيله بطرائق التدريب الأساسية الثلاث وهي المستمر والتدريب المتواتر (الفتري) والتدريب التكراري.

❖ اهداف نظام التدريب الدائري :

- تطوير القدرات العضلية وزيادة مقدرتها الوظيفية .
- الاقتصاد بالجهد بالأداء والتأثير.
- زيادة مبدأ الحمل .
- تنمية الصفات البدنية المركبة تحمل القوة والقدرة.
- تطوير مستوى الاستعداد الشخصي لتحمل الضغوط.
- يحقق التشويق والإثارة والتغيير.
- يطور السمات الخلقية والإرادية.

❖ تشكيل حمل التدريب في نظام التدريب الدائري :

- عدد المحطات ما بين 6- 15 محطة.
- يحدد لكل تمرين عدد مرات التكرار أو زمن التمرين.
- معرفة الحد الأقصى للتكرار لكل نوع معين من التمرين .
- يكرر برنامج الدائرة عادة أكثر من مرة واحدة.
- تقسيم اللاعبين على المحطات .
- راحة بينية بين تمرين وآخر أو بدون راحة حسب طريقة التدريب المتبعة.
- يمكن استخدام التدرج والتموج في الية التحميل المتبعة.
- يمكن تشكيل التدريب الدائري باستخدام أي طريقة من طرائق التدريب الأخرى (المستمر , الفتري , التكراري).

❖ مميزات وخصائص نظام التدريب الدائري :

- يطبق بأي طريقة من طرائق التدريب الثلاثة السابقة.
- تطوير القدرات البدنية فرديا.
- توفر الجهد والوقت.
- تسهم في اكتساب الرياضي الصفات الإرادية .
- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في وقت واحد.
- يمكن من خلاله التركيز على بعض الصفات البدنية المحددة.
- التشويق والإثارة.
- تطبيق التمرينات طبقا للإمكانيات المتاحة.

🚩 التدريب التكراري في اللياقة من اجل الانجاز:-

التدريب التكراري هو طريقة تدريبية تعتمد على تكرار أداء تمرين معين أو مجموعة من التمارين مع فواصل راحة محددة بين التكرارات محددة لتحسين الأداء الرياضي، يتميز هذا النوع من التدريب بالعمل ضمن شدة مرتفعة تتراوح بين 90-100% وحجم تدريبي قليل نسبيا فضلا عن وجوب منح الرياضي الراحة التامة بين التكرارات تناسب الهدف التدريبي.

يستخدم التدريب التكراري لتطوير مكونات بدنية محددة، مثل القوة العضلية، السرعة، التحمل الخاص، أو المرونة. يعتمد على مبادئ علمية دقيقة لتحفيز الاستجابات الفسيولوجية اللازمة لتحقيق التكيف الرياضي.

❖ أهمية التدريب التكراري:

- تطوير اللياقة البدنية:- يساعد التدريب التكراري في تحسين مختلف جوانب اللياقة البدنية، مثل التحمل العضلي والسرعة.
- التكيف الفسيولوجي:- يُسهم في تعزيز قدرة الجسم في التكيف مع الضغوط البدنية المختلفة.
- تحسين الأداء الرياضي:- يُعزز من كفاءة الأداء الحركي والتقني للرياضيين.
- التدريب الموجه:- يُمكن تصميمه بما يتلاءم مع متطلبات رياضة معينة أو هدف معين، ما يجعله أداة فعالة.

❖ بناء البرامج التدريبية في التدريب التكراري:-

يتطلب بناء برنامج تدريبي باستخدام التدريب التكراري مراعاة العناصر التالية:

- تحديد الهدف التدريبي:- يجب أن يكون الهدف واضحا، مثل تحسين السرعة أو التحمل العضلي.
- اختيار الشدة المناسبة:- تُحدد الشدة بناءً على القدرة الحالية للرياضيو المرحلة التدريبية.
- التكرارات والفواصل الزمنية:- تُحدد بناءً على الهدف التدريبي (مثل تكرارات قصيرة لتحسين السرعة أو طويلة نسبيا لتطوير التحمل الخاص سواءا للقوة او السرعة او الاداء .

- التنوع في التمارين:- لتجنب الملل وضمان التقدم التدريبي.
- مرحلة التقييم:- يُضاف تقييم دوري لتحديد مدى تحقيق الأهداف.

❖ القدرات التي يمكن أن يطورها التدريب التكراري:

- القدرات اللاهوائية:- من خلال التمارين ذات الشدة العالية والتكرارات القصيرة.
- القوة العضلية:- باستخدام شدة عالية وتكرارات متوسطة الشدة مع فواصل راحة مناسبة.
- السرعة:- عبر خفض مدة الكمون لزيادة سرعة الاستجابة و تكرار الحركات السريعة بتقنيات محددة لزيادة السرعة الحركية وقطع مسافات محددة في اقصر زمن لتطوير السرعة الانتقالية .
- التحمل الخاص: تحسين قدرة الرياضي في الأداء لاوقات طويلة نسبيا في ظروف محددة لتطوير تحمل القوة، وتحمل السرعة ، وتحمل الاداء

❖ محاذير استخدام التدريب التكراري:

- خطر الإجهاد العضلي:- التدريب المكثف قد يؤدي إلى إجهاد العضلات والمفاصل.
- زيادة الحمل التدريبي:- الاستخدام المفرط قد يسبب الإرهاق أو الإصابات.
- التكرار غير المناسب:- التكرار الزائد أو قلة الراحة بين التمارين قد تؤثر سلبًا في الأداء.
- عدم التخصيص:- عدم ملاءمة التمارين لمستوى الرياضي قد يؤدي إلى نتائج عكسية.

❖ حساب الحمل التدريبي (الشدد التدريبية والكثافة) في التدريب التكراري:

▪ دالة السرعة (الزمن) :

$$\text{الشدة} = (\text{افضل زمن} \times 100) \div \text{الشدة المطلوب التدرّب عليها}$$

▪ دالة القوة (الاوزان) :

$$\text{الشدة} = \text{افضل انجاز (RM1)} \times \text{الشدة المطلوب التدرّب عليها}$$

▪ حساب الفواصل الزمنية:

يتم تحديد مدة الراحة التامة بناءً على نسبة التعافي المطلوبة (نسبة الراحة الى العمل):

- للتطوير الهوائي(التحمل الخاص): 1:1 إلى 1:2.
- للتطوير اللاهوائي: 1:3 إلى 1:5.

❖ التغيرات الفسيولوجية للتدريب التكراري في اللياقة البدنية من اجل الانجاز :

1 - تطوير انظمة الطاقة (المحرك الأساسي للإنجاز) :

نوع التكرار	نظام الطاقة المستهدف	تأثيره	التطبيق
تكرارات قصيرة (10-30 ثانية)	نظام الفوسفاجين (لاهوائي)	زيادة القدرة على الانفجارات القصيرة	سباقات العدو – تغيير الاتجاه في الألعاب الجماعية
تكرارات متوسطة (1-4 دقائق)	نظام اللاكتيك (لاهوائي)	رفع عتبة اللاكتات	تحمل الألم منتصف المسافات في السباحة والجري
تكرارات طويلة (4+ دقائق)	النظام الهوائي	تطوير كفاءة استهلاك الأوكسجين	سباقات التحمل (الماراتون، الدراجات)

2 - التكيفات القلبية التنفسية :

- زيادة حجم الضربة القلبية: التكرارات متوسطة الشدة مع راحة غير كاملة.
- تحسين نقل الأوكسجين: التكرارات الطويلة بكثافة 70-80% من أقصى معدل لضربات القلب.
- نتيجة اللياقة: قدرة أكبر على الأداء المستمر دون تعب.

❖ دور اللياقة البدنية في الانجاز الرياضي :

1 - نموذج التحول من التكرار إلى المنافسة :

التدريب التكراري ← تكيفات فسيولوجية ← تطوير مكونات اللياقة ← تطوير الأداء الرياضي ← الإنجاز

2 - تطوير الكفاءة الحركية (اقتصاد الحركة):

- التكرار يكيّف العضلات والجهاز العصبي الكفاءة في الحركة
- كل تكرار يصحح أخطاءً ويرسخ النموذج الأمثل
- النتيجة: حركة أكثر فعالية = طاقة أقل لنفس الإنجاز