

0 النشاطات الرياضية الخاصة (تدريبات مكعبات البداية/مجالات تدريب الركض والضرب/ الركضات التقريبية/ رفس الكرة).

كل من هذه النشاطات حينما تنفذ بشكل صحيح ضمن دائرة التدريب الكبيرة (الخطة السنوية) سوف تطور التوافق المطلوب للنجاح في مجالات الركض أو الساحة أو الملاعب.

- التحمل : إن التحمل هو القابلية للحفاظ على درجة معينة من السرعة وبوجود التعب، وتتنوع وتختلف مطالب التحمل الخاص وفقا لإختلاف الألعاب، وأن جعل لاعبي الركبي أو عدائي 100م يركضون 3 أميال هو مضيعة غير مسوغة وغير مقبولة للزمن، وهي ملائمة تماما" للاعبي كرة القدم وراكضي الميل، ويمكن أن نقسم التحمل إلى نوعين :

أ/ التحمل العام.

ب/ التحمل الخاص.

يكون التحمل العام أساسا" لقابلية الحفاظ على مستوى من الإنجاز لمدى طويل من الزمن وهو يتضمن عمل النظام العصبي - العضلي والجهاز العصبي المركزي والتحمل القلبي الوعائي والجهاز التنفسي، ويكون التحمل العام غالبا" معادلا" للتحمل الهوائي بسبب طبيعة المدة الطويلة لمقاومة التعب.

أما التحمل الخاص فيشير إلى تحمل فيه خصوصية فردية وهو المطلوب لأداء النشاطات من الألعاب الفرقية إلى ركض الماراثون، وتتطلب لعبة رياضية تحملا" خاصا" بها مع معرفة في الفسيولوجيا والتي تسمح للمدرب أن يصمم تدريبا" خاصا" بحاجات ومطالب الرياضة الممارسة.

- القوة العضلية : إن القوة العضلية هي متطلب آخر للسرعة المثالية والتي غالبا" ما تكون مهمة ومغفولا" عنها من قبل الكثيرين أو أن يكون تنفيذها غير صحيح، ويخبرنا المعنى الشائع أننا لا نتوقع من الرياضيين أن يكونوا أسرع إن لم يصبحوا أكثر قوة، ويكون هذا طبقا" إلى حقيقة أنهم لن يكونوا قادرين على تحريك أجسامهم للأمام بسرعة وفقا" إلى المحددات في ناتج قوتهم، وتوجد أنواع وأشكال مختلفة من القوة العضلية منها :

القوة العضلية القصوى: وهي القابلية الإرادية لإنتاج أكبر قوة يتم التغلب فيها على مقاومة بمرة واحدة مع غض النظر عن سرعة الحركة، وهذا النوع يكون أساسيا" لكل الأنواع