

أو المنافسة هي طريق للكارثة، فكلنا نعرف أن التمطية الثابتة الشديدة تخفض القوة العضلية ونتاج القدرة، لذا فسوف لن تكون طريقة أولية للإعداد للنشاطات التي تتطلب القوة العضلية ونتاج القدرة، ونبقيها إلى ما بعد القسم الرئيس من الوحدة التدريبية إذ تكون هنا المكاسب منها هي الأكبر.

يجب أن يكون للمرونة الحركية الأساسية مكان في أي تدريب أو تنافس، وتتضمن التمطية الحركية أن يعمل للمعضلات أحماء ملائم وأن ترفع درجة حرارة جوف الجسم قبل العمل بها.

• التوافق : إن التوافق هو واحد من العلامات الكبيرة للعوامل المحددة للنجاح لدى الرياضيين الشباب وحتى الأفضل منهم، وأن تطوير قابلية التوافق هو متطلب للنجاح في كل الألعاب الرياضية، وتتضمن هذه القابلية :

/ تزيد من تحديد الرياضي لحيزه المكاني.

/ لتمييز الإختلافات الحركية.

/ للحفاظ على الأيقاعية.

/ للاستجابة الحركية.

/ للحفاظ على التوازن.

فضلا" عن أن قابلية التوافق تطور قبل مرحلة النضج الجنسي، إذ من المتفق عليه والشائع أن هذه المهارات يجب أن تطور قبل البلوغ وبعكسها يبدو الأفراد غير جيدين حركيا" خلال سن البلوغ، ويوجد عدد كبير من النشاطات التي تطور القابليات التوافقية مثل :

0 تمارين تغيير الاتجاه.

0 تمارين سلم الرشاقة.

0 التمارين الحركية.

0 تمارين مرونة الحاجز.

0 تمارين البليومتر.

0 تدريبات الحس حركي.

0 تمرينات السرعة.

0 رميات الكرة الطبية.

0 تدريبات القوة العضلية.

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 مهملة 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

والأشكال الأخرى من القوة العضلية والمؤثرة في قابلية الجسم على توليد وأنتاج القوى الداخلية.

وتوجد كذلك القوة العظمى والتي تكون قيمها أعلى من القصوى ويتم فيها التغلب على المقاومات الكبيرة جدا" بمساعدة الزميل أو الأجهزة.

القدرة : وهي إنتاج القوة والسرعة معا" أو هي القابلية لإنتاج القوة بسرعة، وتختلف فيها نسبة توظيف القوة إلى السرعة فعندما تكون القوة هي الغالبة تدعى القوة المميزة بالسرعة مثلما في التغلب على وزن الجسم أو العضو مع أثقال مضافة (الأثقال) وعندما تكون السرعة هي الغالبة تدعى السرعة المميزة بالقوة مثلما في التغلب على وزن الجسم فقط (الركض) ويكون التغلب على وزن الجسم بسرعة في غاية الأهمية في التعجيل وهو العنصر الأساس في تطوير السرعة.

أما القوة العضلية العامة وهي القابلية للسيطرة على الجسم والتغلب على المقاومة الداخلية، وعندما نشرك القوة العضلية والتوافق فإن هذه المساحة تكون في غاية الأهمية لتطوير العدائين الصغار والشباب (رياضيو المدارس الثانوية وأقل) سواء للذين لديهم نقص في القوة العضلية العامة أو الذين يركزون على تطوير مساحات أخرى ويهملون هذه المساحة ، وتستعمل القوة العضلية العامة في ثبات القوام وبدل عن تدريبات الأثقال وتطوير الجهاز الهرموني والتوافق والإستشفاء.

• السرعة : إن التعريف التقليدي للسرعة هو أنها القابلية لتحريك الجسم أو اجزائه بأقل زمن ممكن، وكما في كل التدريبات ننظر إلى مطالب النشاط مع الأهتمام بمتطلبات نظام الطاقة السائد