

محاضرة رقم 07:

أمثلة حول تدريبات الحس العميق

تدريبات الحس العميق، أو ما يُعرف بـ "الإدراك الحسي العميق"، تساعد الرياضيين على تحسين الوعي بوضعية أجسامهم في الفضاء، وتطوير توازنهم وقدرتهم على التحكم بحركاتهم بدقة. هذه التدريبات تعزز السيطرة على العضلات والمفاصل، وتقلل من خطر الإصابات. كما أنها تساعد بشكل كبير في تنمية مهارات في مختلف الرياضات الفردية و الجماعية لأنها تعزز التوازن، والوعي بالموقع، والتحكم في الحركة، مما يساهم في تحسين الأداء وتقليل الإصابات. إليك بعض الأمثلة التي يمكن تطبيقها:

أولا / تمارين عامة :

1. تدريب التوازن على لوح التوازن: (Balance Board)

- الوصف: الوقوف على لوح متوازن (أو كرة بوسو) ومحاولة الحفاظ على التوازن.
- الهدف: تعزيز الاستقرار والتوازن، مما يساعد الرياضيين مثل لاعبي كرة القدم والجمباز على تحسين توازنهم وردود فعلهم السريعة.

2. تمرين البلانك مع تحريك الأطراف: (Plank with Arm/Leg Movements)

- الوصف: في وضعية البلانك، يرفع الرياضي إحدى ذراعيه أو ساقيه ببطء ثم يعود للوضع الأصلي، مع الحفاظ على الثبات.
- الهدف: تقوية عضلات الجذع وتحسين الحس العميق، ما يفيد في جميع الرياضات التي تحتاج إلى قوة وتوازن، مثل رياضات الجري ورفع الأثقال.

3. تمارين المقاومة بالأشرطة المطاطية: (Resistance Band Exercises)

- الوصف: استخدام شريط مقاومة مطاطي حول الساقين أو الذراعين وتحريك الأطراف ضد المقاومة، مثل رفع الساقين أو القيام بحركات جانبية.
- الهدف: تحسين التحكم العصبي العضلي وتثبيت المفاصل، وهو مفيد في جميع الرياضات التي تحتاج إلى تنقلات سريعة وتحكم دقيق، مثل كرة القدم والتنس.

4. تمارين الإطالة على كرة بوسو: (BOSU Ball Stretching)

- الوصف: الوقوف أو الجلوس على نصف الكرة المطاطية (BOSU)، والقيام بحركات إطالة وتوازن أثناء الحفاظ على التوازن.
- الهدف: تحسين وعي الجسم وتوازنه، وهو مفيد لجميع الرياضيين، خاصة لاعبي التنس وكرة السلة، حيث يتطلب الأمر تغيير الاتجاه بشكل مفاجئ.

5. القفز على الحواجز بقدم واحدة: (Single-Leg Hurdle Jumps)

- الوصف: القفز فوق حواجز منخفضة على ساق واحدة بالتناوب، مع التركيز على الاستقرار عند الهبوط.
- الهدف: تحسين التنسيق العصبي العضلي والقدرة على التحكم بالتوازن، وهو مفيد للاعب كرة القدم، وكرة السلة، وألعاب القوى

ثانيا / امثلة في الرياضات الجماعية :

1. تمارين الرمية أثناء الوقوف على نصف كرة بوسو: (BOSU Ball Throws)

- الوصف: اللاعب يقف على نصف كرة بوسو (BOSU Ball) ويحاول رمي الكرة لزميل أو باتجاه الهدف، مع الحفاظ على توازنه طوال الوقت.
- الهدف: تحسين حس التوازن والدقة في الرمية، مما يجعل اللاعب أكثر قدرة على التحكم في حركاته عند الرمي تحت ضغط الخصوم.

2. التوازن مع تمريرات سريعة:

- الوصف: يقف اللاعب على ساق واحدة ويتلقى تمريرات سريعة من زميل أو مدرب، ويحاول تمريرها بيد واحدة مع الحفاظ على توازنه.
- الهدف: تحسين قدرة اللاعب على الاحتفاظ بالتوازن أثناء تمرير الكرة بسرعة، وهي مهارة حيوية عند المناورات في المساحات الضيقة.

3. تمرين القفز والتوازن عند الرمي: (Jump and Shoot Stability)

- الوصف: يقوم اللاعب بالقفز لتنفيذ رمية باتجاه الهدف، ويكون التحدي هو الهبوط بثبات وتوازن بعد الرمية.
- الهدف: تعزيز الاستقرار الحركي بعد الرميات المرتفعة، مما يساعد اللاعب على التحكم في جسده أثناء الهبوط وتجنب السقوط.

4. تمارين التوازن على حافة اللوح: (Edge Balance Drills)

- الوصف: الوقوف على حافة اللوح أو أي سطح غير مستقر، مع تثبيت الكرة بيد واحدة، ثم التحرك في اتجاهات مختلفة مع محاولة الحفاظ على التوازن.
- الهدف: تحسين الثبات على القدمين والقدرة على السيطرة على الكرة عند التحرك جانبياً، وهي مفيدة عند الضغط الدفاعي القوي.

5. التدريب على التقاط الكرة من زوايا غير مستقرة:

- الوصف: اللاعب يقف على سطح غير مستقر (مثل الوسائد الهوائية)، ويتلقى تمريرات من زميله من زوايا واتجاهات مختلفة، ثم يحاول تمريرها بدقة.
- الهدف: تحسين ردود الفعل والتوازن، مما يعزز القدرة على التقاط الكرة وتمريرها في المواقف الصعبة.

6. القفز والتوازن بعد الهبوط: (Jump and Stabilize)

- الوصف: يقوم اللاعب بالقفز لأعلى، ثم يحاول الاستقرار والتوازن على قدم واحدة عند الهبوط. يمكن تكرار ذلك عدة مرات، وإضافة حركة الكرة بيد المدرب.
- الهدف: تحسين القدرة على الهبوط بثبات بعد القفز، ما يقلل من خطر الإصابات عند التحديات العالية.

7. المراوغة حول حواجز غير مستقرة: (Dribbling Around Unstable Obstacles)

- الوصف: وضع حواجز صغيرة أو وسائد هوائية، ويمر اللاعب بالكرة حولها مع الحفاظ على توازنه، وقد يتم ذلك أثناء ضغط خفيف من زملائه لزيادة التحدي.
- الهدف: تطوير وعي اللاعب بموقعه وزيادة دقته في المراوغات، خاصة عندما يكون تحت الضغط من لاعبين آخرين.