

المحاضرة الثالثة

الإعداد البدني

يعد الإعداد البدني بصفة عامة فترة بنائية لإعداد وتناسق جميع العضلات , وان الإعداد الجيد بمستوى هذه العناصر يعد العامل الرئيسي في الارتقاء بالمستوى الرياضي اذ ان هدف تمارينات اللياقة البدنية المستخدمة في الإعداد البدني هو إحداث تغيرات فسيولوجية ايجابية لتحسين مستوى الأداء . يتضح مما تقدم إن كلا من الإعداد البدني واللياقة البدنية مترابطان تماما. إذ تعتبر اللياقة البدنية هي الوسيلة لتحقيق الإعداد البدني إي ان اللياقة البدنية هي المؤشر لمستوى الإعداد البدني لدى الرياضي . لهذا فان الإعداد البدني يعرف :..... عملية إعداد اللاعب من جميع النواحي البدنية (عناصر اللياقة البدنية) وتشمل (القوة , السرعة , المطاولة , الرشاقة , المرونة , التوافق العضلي العصبي) . ويعرف أيضا " بأنه العملية الخاصة بدقة اختيار جميع التمارينات المتنوعة (حرة ، بأدوات ، أجهزة) ثم تقنن (تحدد شدتها وحجمها وعدد التكرارات في الدور الواحد ، توقيت الأداء من حيث السرعة والبطء و الراحةات البينية ونوعيتها من السلب والإيجاب ، عدد الأدوار) بما يتفق والبرامج المأخوذة من الخطة الموضوعية والتي قد راعت مستوى اللاعب والفروق الفردية والفترة التدريبية وبرنامج الشهر والأسبوع واليوم تحتاج كل حركة من حركات الإنسان سواء كانت من خلال ممارسته حياته الطبيعية أو كانت خلال أدائه نشاط رياضي إلى تحريك جزء أو أكثر من أجزاء جسمه ، ويتطلب أداء الحركة عملا عضليا بقوة معينة وأن تؤدي الحركة بسرعة معينة وأن يتحمل الإنسان أداء حركة جسمه لفترة زمنية محددة ... الخ يطلق عليها اسم " الصفات البدنية " .والصفات البدنية الأساسية التي تتطلبها النشاطات الرياضية المختلفة هي :

- 1- القوة : وترتبط بالجهاز العضلي .
- 2- السرعة : وترتبط بالجهاز العصبي .
- 3- التحمل : ويرتبط بالجهاز الدوري التنفسي .

4- المرونة : وترتبط بالمفاصل والأربطة .

5- التوازن : وترتبط بجهاز التوازن خلف الأذن .

• وهناك صفات بدنية مركبة مكونة من هذه الصفات هي :

✓ الرشاقة : وهي مركبة من صفات السرعة والقوة والتوازن والمرونة

✓ القوة المميزة بالسرعة (القدرة) : وهي مكونة من صفتي السرعة والقوة بنسب

مختلفة .

✓ تحمل السرعة : وهي مكونة من صفتي السرعة والتحمل .

✓ تحمل القوة : وهي مكونة من صفتي القوة والتحمل .

✓ تحمل الأداء : وهي صفة مكونة من الصفات البدنية مع الأداء المهاري .

✓ التوافق : وهي صفة مكونة من الرشاقة وإتقان أداء المهارات الأساسية للعبة .

أن الحالة البدنية هي تعبير عن مقدار التطور الذي حدث في الصفات البدنية للاعب ، وهذه الحالة البدنية يمكن قياسها عن طريق الاختبارات والأجهزة العلمية . ومن المؤكد أن الإعداد البدني الجيد يهدف إلى الوصول إلى الحالة البدنية الممتازة للاعب . ومع ذلك فالتمارين الواحد يمكن أن يكون هدفه الأساسي إتقان الأداء المهاري .

أو تنمية الصفات البدنية كالسرعة أو التحمل ... الخ .

وهنا يجدر بنا أن نلاحظ الفرق بين تعلم مهارة حركية وتنمية صفة بدنية ، فالتعلم المهاري له نتائج تظهر من خلال المظهر الخارجي يمكن ملاحظته وتقييمه من خلال المشاهدة بالعين المجردة أو عن طريق مشاهدة أفلام الفيديو أو السينما أو الصورة ، أما تنمية وتطوير الصفات البدنية فهي عملية تحدث داخل أجهزة الجسم المختلفة لا يمكن مشاهدتها وإن كان يشعر بها اللاعب ، ولا يظهر أثر التدريب عليها إلا بعد أن تتكيف عليها أجهزة الجسم على الأحمال المعطاة .

أهمية الإعداد البدني

ويمكن إيجاز أهمية الإعداد البدني فيما يلي :

- تطوير اللياقة الوظيفية للفرد برفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه .
- إكساب الفرد القوام الجيد المناسب .
- اكتساب المعرفة والمعلومات لاتخاذ القرارات والحلول العلمية .
- تطوير سمات الفرد الشخصية والإرادية مثل الثقة بالنفس والمثابرة والجرأة والمخاطرة بدون تهور والحذر بدون تردد.
- القدرة على مواجهة الضغوط والتكيف مع الظروف المختلفة التي يواجهها الفرد في الحياة اليومية .
- المحافظة على حالة الفرد التدريبية وخاصة البدنية عند انقطاع الفرد عن التدريب بسبب الأحوال الجوية أو عند الإصابة إذ يعد وسيلة من أهم الوسائل المستخدمة في فترات الراحة النشطة .

أنواع الإعداد البدني

يرتبط الإعداد البدني بنوع النشاط الرياضي الممارس والذي يقرر درجة الحاجة إلى هذه التهيئة البدنية ولذا يقسم الإعداد البدني إلى :

إعداد بدني عام

هو العمل على رفع مستوى الفرد بدنياً وحركياً بصورة عامة متكاملة بالتنمية الشاملة المتزنة لجميع قدرات الفرد البدنية والحركية ، ويعمل الإعداد البدني العام على تحسين كفاءة الفرد وظيفياً وبناء قاعدة واسعة للقدرات البدنية والحركية لتأهيل الجسم على تحقيق متطلبات المستويات العالية بسهولة وإتقان . ويشمل الإعداد البدني العام على الإعداد البدني والحركي المتعدد الجوانب المتكامل المتزن لتهيئة الفرد لتحمل المتطلبات العالية للنشاط الرياضي بأقل مجهود بدني ، مع قدرته على سرعة استعادة الشفاء من آثار الإجهاد ، وذلك برفع كفاءة

أجهزته الحيوية واستعداداته ، وتعتبر التمرينات البنائية العامة هي الوسيلة الرئيسية للإعداد البدني العام .ولهذا يجب مراعاة التكامل بصورة شاملة بتنمية وتطوير جميع قدرات الفرد البدنية ، ومع الاتزان بين القدرات البدنية المتعددة ، إذ يستخدم الأداء الحركي جوانب عدة من القدرات البدنية التي تساهم في هذا الأداء . نستنتج من ذلك اهم خصائص الإعداد العام :

1. شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الإعداد العام .
2. ان مكونات التمرينات المستخدمة في الإعداد للألعاب تختلف من رياضة الى أخرى
3. ان طول الفترة الزمنية للإعداد البدني العام تختلف من رياضة لأخرى .
4. التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأعلى .
5. التمرينات المستخدمة غير تخصصية .
6. يتم الانتقال من الإعداد البدني العام إلى الإعداد الخاص تدريجياً .
7. لا توجد فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للإعداد العام والخاص .
8. تستخدم طريقة التدريب المستمر .

إعداد بدني خاص

يعمل على تهيئة الفرد للنشاط الرياضي الممارس بتنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية اللازمة لهذا النشاط التخصصي حتى يتحسن أداء الفرد للنواحي الحركية وكذلك الخطئية للنشاط الممارس ، وتعد التمرينات البنائية الخاصة وتمرينات المنافسة هي الوسيلة الرئيسية للإعداد البدني الخاص وهي تختلف باختلاف الأنشطة الرياضية . ويعتمد الإعداد المهاري للنشاط الرياضي في جوهره على إعداد بدني وحركي خاص وذلك بتأدية تدريبات خاصة بحركات ذات مواصفات محددة من حيث المسار الزمني والمكاني للقوة عند الأداء الحركي .

وتختلف الأنشطة الرياضية باختلاف متطلباتها لمستوى القدرات البدنية والحركية ، ولذا يجب معرفة مدى الحاجة لهذه وغالباً ما تتسبب إحدى هذه القدرات عن الأخريات ، وهذا يعني وجود القدرات البدنية والحركية الأخرى ولكن بنسب الاحتياج إليها فهناك أنشطة رياضية تتطلب قدرات عالية من التحمل مثل سباحة. وجرى المسافات الطويلة وأخرى تظهر القوة القصوى مثل رفع

الأثقال ، أما السرعة فتظهر في مسابقات العدو .بل ويختلف مقدار الاحتياج للقدرات البدنية في الأداء للحركة الواحدة الهادفة باختلاف واجبات أعضاء الجسم في هذا الأداء ، فمثلا في الأداء لحركة تنطيط الكرة تظهر الحاجة إلى التوافق (عين / ذراعين) والسرعة الحركية للرجلين والرشاقة عند تغيير الاتجاه وانسيابية الأداء والتوازن للتحكم في الجسم عند الثبات والحركة .

ومن هنا نستنتج أهم الخصائص الخاصة بالإعداد البدني الخاص :

1. يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية في نوع الرياضة الممارسة .
2. الزمن المخصص للإعداد الخاص اقصر من الزمن المخصص للإعداد العام .
3. الأحمال المستخدمة تكون اكبر من تلك المستخدمة في الإعداد العام .
4. التمرينات المستخدمة كافة ذات طبيعة تخصصية تشابه ما يحدث في المسابقات الرياضية التخصصية الممارسة .
5. تستخدم طريقة التدريب الفكري والتدريب التكراري .
6. التدريب يتجه من الكم إلى النوع إي (من الحجم الى الشدة) .