

جامعه بغداد  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
قسم الدراسات العليا

## الاعداد البدني (المفهوم - الاهمية - التخطيط)

### مفهوم الاعداد البدني :

يعد الاعداد البدني اول مراحل التدريب الرياضي في اي موسم تنافسي اذ انه الاساس في اكتساب اقسام الاعداد اللاحقة (المهاري - الخططي - النفسي والتربوي).  
يعرف الأعداد البدني على انه اكساب اللاعب اللياقة البدنية من خلال التمارين التي ينفذها اللاعب ويطبقها خلال الوحدة التدريبية .  
او هو تحسين قابلية وقدرة الرياضي البدنية والحركية لانجاز متطلبات النشاط الرياضي في الوحدات التدريبية وخلال المنافسة بأقل مجهود جسماني , مع قابليته في العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة .  
ويعرف كذلك , بانه العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد باكتسابه اللياقة البدنية والحركية , وان الإعداد البدني من اهم مقومات النجاح في الاداء للنشاط الرياضي , وهو خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية , إذ أن الإعداد له أهميته لجميع الرياضيين من بداية التدريب مع الناشئين حتى الابطال الى المستويات العليا.  
ويتوقف مدى طول فترته الزمنية على المستوى والمرحلة التدريبية التي يمر بها اللاعب , فضلا عن نوع النشاط الرياضي. وطبيعة منافسات ذلك النشاط خلال السنة.

### اهمية الاعداد البدني

تكمن أهمية (الأعداد البدني) فيما يلي:

1. تطوير اللياقة الوظيفية للفرد برفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه .
2. زيادة اللياقة الطبية للفرد بالمحافظة على سلامة اعضاء الجسم .
3. اكساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق الفرد المعلومات الصحية السليمة
4. اكساب الفرد القوام الجيد المناسب.
5. رفع اللياقة الحركية بزيادة مستوى الاداء في الانشطة المختلف.

### اقسام الاعداد البدني

يقسم الاعداد البدني الى نوعين(اعداد بدني عام واعداد بدني خاص ) .  
ويتم تنفيذها على مرحلتين تبدأ الاولى بالاعداد العام يليها المرحلة الثانية وهي مرحلة الاعداد البدني الخاص وهما عمليتان تكملان بعضهما بعضا وتتم هاتان العمليتان بتداخل سلس دون حدوث فارق زمني بينهما .

### اولا: الاعداد البدني العام :

هو العملية التي يتم من خلالها اكساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية والحركية العامة بشكل متكامل ومتزنة . ويعمل الاعداد البدني العام على تحسين قدرات الرياضي وظيفيا وبدنيا وحركيا

لتأهيل الجسم في تحقيق متطلبات الانجاز بدقة وانسيابية . أي تنمية الصفات البدنية الرئيسة التي تعد الأساس في جميع الفعاليات والأنشطة الرياضية ومن هذه الصفات ( القوة ، السرعة ، المطاولة ، المرونة ، الرشاقة )، وكل رياضي يحتاج إلى هذه الصفات البدنية والتي لها دور مهم في مرحلة البناء والأعداد، وهذه الصفات مترابطة مع بعضها البعض ولا نستطيع الفصل فيما بينها.

### ثانياً: الاعداد البدني الخاص :

هو اكتساب الفرد الرياضي الصفات والقدرات البدنية والحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي، للتغلب على الصعوبات خاصة بمسابقة او نشاط رياضي معين والعمل على تطويرها بشكل مستمر لأقصى مدى حتى يمكن وصول الرياضي لأعلى المستويات الرياضييه .

### اهداف الاعداد البدني

تهدف مرحلة الاعداد البدني الى نمو مستوى الفرد وتحسين القدرات البدنية العامة في اتجاه التحمل العام وتحمل كل من القوة والسرعة , فضلا عن تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة المعنية, وما يتطلب ذلك من تحسين وتطوير قدرات ووظائف الأجهزة والأعضاء الداخلية بالجسم والذي له تأثير ايجابي في الصفات الفسيولوجية للاعب والتي يمكن تقويمها عن طريق القياس والاختبار وبصفة مستمرة, سواء في النواحي البدنية أم الفسيولوجية حتى يقف المدرب على أمكانية تقدم المستوى.

تتطلب هذه المرحلة وسائل تدريبية خاصة والتي تعمل إيجاباً على تجاوز هذه المرحلة للعبور إلى المرحلة المقبلة, هي (الاعداد المهاري), وذلك عن طريق التمارين البدنية العامة والخاصة , هذا بالإضافة إلى رعاية اللاعب صحياً وغذائياً حتى يكون هناك تقدم في المستوى. وبذلك تؤدي ديناميكية العمل المتبادل بين كل من الإعداد العام والخاص دوراً فعالاً في تلك المرحلة, فالإعداد العام يسبق الإعداد الخاص اذ يقع على عاتق كل منهما واجبات بدنية وحركية خاصة تتعلق بإعداد اللاعب في تلك المرحلة المهمة من مراحل اكتساب الفورمة الرياضية. فالإعداد العام يهدف وبصورة مباشرة إلى النمو العام والمتوازن لجميع القدرات البدنية , هذا بالإضافة إلى تحسين وتطوير المهارات الحركية العامة والتي لا تخص بشكل مباشر النشاط المعنى لمهارة المختارة, والتي قد تؤثر بطريقة مباشرة أو غير مباشرة على تحسن تلك المهارة , وهنا تمثل تمارين الإعداد العام دوراً أساسياً كتمارين القوة العضلية العامة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة دون تركيز يذكر على إحداها فكل تلك التمارين مطلوبة لتحقيق هدف البناء البدني العام .

إما الإعداد الخاص فيهدف إلى تحسين القدرات البدنية ذات العلاقة بالمهارة المعنية , وبذلك له تأثير كبير وفعال في تطوير مستوى المهارات الفنية والخطية, وكذلك على المستوى الرقمي للمسابقات الرقمية كما هو في سباقات العاب القوى.. الخ. وبذلك تؤدي تمارين الإعداد الخاص دوراً إيجابياً في تحسين المستوى والتي تمثل في أدائها جزءاً من المهارة أو مرحلة من مراحل أدائها, حيث قيام المجموعات العضلية بالعمل العضلي نفسه, وبذلك تمثل تمارين المنافسة أيضاً دوراً هاماً في مجال الإعداد الخاص, كذلك التمارين التحسينية المتقدمة والتي لها تأثير مباشر في تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة.

بعد اجتياز اللاعب المرحلة الأولى (الإعداد البدني العام) يعمل المدرب على الانتقال الى المرحلة الثانية (الإعداد البدني الخاص) ومتابعة تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة, وتحسين وتثبيت الربط الديناميكي بين أداء اللاعب المهاري ومتطلبات المهارة من قدرات بدنية خاصة . أن التمارين البدنية بصورها وإشكالها المختلفة تشكل حجر الأساس في بناء اللاعب وقدراته البدنية والوظيفية وتعد التمارين الخاصة بأشكالها المختلفة, وخصوصاً تمارين المنافسة الوسيلة الرئيسية لتحقيق أغراض تلك المرحلة ولوصول اللاعب إلى مستوى متقدم من القدرات الخاصة بالنشاط التخصصي .

إذا كان التركيز بمرحلة (الإعداد البدني العام) على تمارين الإعداد العام بدرجة أساسية, فإن مرحلة (الإعداد البدني الخاص) تعتمد أساساً على التمارين الخاصة وربطها بتمارين المنافسة, وبذلك يركز المدربون وبصورة مباشرة في تلك التمارين على:

- 1- أداء التمارين الخاصة دون زيادة في الشدة والتي تتمثل في التمارين الإعدادية الخاصة.
- 2- استعمال التمارين التحسينية الخاصة والتي تمثل جزءاً من المهارة أو مرحلة مشابهة لمرحلة من مراحل أدائها يمكن تأديتها مع زيادة في شدة المثير, كأداء مهارة (الوثب العالي) مع استخدام (صديري الإثقال) في مرحلة الارتقاء مثلاً, أو عند عمل حائط الصد في الكرة الطائرة, أو عند الدوران في رمي المطرقة أو القرص .

### التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص :

يراعى عدم زيادة الأزيمة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام لما في ذلك تأثير ضار على مستوى الإعداد البدني للرياضي . وأن بعض المدربين يخططون ببرامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام أملين رفع مستواهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة الى المستوى العالي وتحقيق بطولات رياضية. إن الناشئين الذين ينالون أفضاس من الإعداد البدني العام قد يصلون الى المستويات العالية في سن متأخرة ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاماً وبمعدلات ثابتة, فضلاً عن انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة اذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمارين تخصصية مهملين تمارين الإعداد البدني العام .

### كيفية المحافظة على مستوى الإعداد البدني :

عندما يواجه اللاعب إصابة خفيفة أو مرض طارئ أو فترة امتحان , أو سفر مفاجئ حيث يعمل ذلك كله على تذبذب المستوى .

اذ ان التوقف عن التدريب الرياضي يؤدي الى فقد التكييفات المكتسبة في أعضاء وأجهزة الجسم الحيوية (الجهاز العصبي والجهاز العضلي والجهاز العظمي الجهاز الدوري والجهاز التنفسي), إذ نجد تنازل الكفاءة البدنية قد يصل الى ما بين 6-7% في الأسبوع الأول, إذا ما استراح اللاعب راحة كاملة دون أي أداء حركي يذكر. والمدرّب ذو الخبرة لا ينظر إلى هذا التذبذب في المستوى على إنه فقدان للإعداد البدني, بل إنه انتكاسة وقتية لمستوى اللاعب سرعان ما يمكن تلافيها والعودة إلى المستوى مرة ثانية وبأسرع

ما يمكن , من خلال تعديل وتغيير سريع في ديناميكية حمل التدريب حيث يظهر من خلال التغيير في مكونات الحمل , حتى لا يفقد اللاعب جزءا ولو بسيطا من مستواه .  
أن محافظة اللاعب على مستواه في مرحلة (الاعداد البدني العام والخاص) ليس امراً سهلاً , حيث يتطلب ذلك تعديل في مكونات حمل التدريب من جهة , والعمل على زيادة التكاليف الوظيفية اللاهوائية للأجهزة الداخلية بجسم اللاعب من جهة أخرى , حتى لا يقل المستوى الذي وصل إليه اللاعب وربما يؤدي ضعف التكاليف الوظيفية لتلك الأجهزة إلى فقدان اللاعب لمكونات الاعداد البدني .

كما إن فقدان مكونات الاعداد البدني بعد نهاية الموسم التنافسي تبدأ من آخر عنصر من عناصر الاعداد التي أكتسبها اللاعب مؤخراً على مدار فترة الاعداد البدني .  
لذا يعمل المدربون جاهدين إلى تقليل نسبة فقدان او هبوط مكونات الاعداد البدني العام والتدريب بأساليب التدريب الحديثة والتمثلة في وسائل الراحة الايجابية الخاصة بمكونات حمل التدريب وخصوصاً المحافظة على مستوى الإمكانيات الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم الداخلية بالتدريب, إذ إن فقدان هذا العنصر المهم من عناصر مكونات المستوى يأخذ وقتاً طويلاً في التدريب حتى يعود إلى مستواه .

وبصورة عامة يتوقف مستوى هبوط مكونات الاعداد البدني على طول الفترة التي استغرقت لاكتساب مكونات الاعداد للاعب سواء في قمة واحدة أو أكثر , هذا بالإضافة إلى نمط اللاعب ومستواه في نظام التدريب في تلك المرحلة , وبذلك ينصح المدربون بالابتعاد عن الراحة السلبية والتي يتمثل فيها إيقاف البرامج التدريبية لفترة طويلة , فإذا عاود اللاعب التدريب بعد ذلك يحتاج إلى فترة طويلة حتى يبدأ في اكتساب الاعداد البدني الجديد, إذ يحدث نتيجة لذلك هبوط حاد في مستوى كل مكونات الاعداد البدني وتفككها .

إن مرحلة (هبوط المستوى) او ماتسمى المرحلة الانتقالية بعد نهاية الموسم التنافسي, تعد محطة توقف للانطلاق ومن ثم تحقيق مستوى بدني جديد متميزة عن المستوى السابق للاعب , حيث إن مستوى الاعداد البدني ليس ثابت من حيث الأسس , وبذلك يتغير من سنة تدريبية لأخرى ومن دورة إلى دورة ومن بطولة إلى بطولة أو دورة لاحقة .

### التخطيط للاعداد البدني خلال خطة التدريب السنوية :

تقسم خطة التدريب السنوية الى فترات اذا ما كانت تحتوى على منافسة واحدة او منافستين بعضهما داخل بعض. وتعد خطة التدريب السنوية المظهر الرئيسي للتخطيط قصير المدى, ويختلف تكوين خطة التدريب السنوية من رياضة لاخرى طبقاً لطبيعة التنافس كما يلي:

1- خطة التدريب السنوية أحادية الموسم التنافسي :

ويتم التخطيط للتدريب خلالها على أساس ان المنافسة تتكون من عدد من المباريات المتصلة , كما هو الحادث في تخطيط تدريب رياضة كرة القدم. يتطلب هذا التخطيط عناية فائقة حتى ان يحقق اهدافه وان يحقق ايضا اهداف الاعداد طويل المدى. لذا تكون فترة الاعداد البدني مرحلة واحدة وطويلة الامد تستمر الى 6-7 اشهر

2- خطة التدريب السنوية ثنائية الموسم التنافسي:

ويتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على اساس ان السنة تحتوى على موسمين تنافسيين. وفيها يمر اللاعب بفترة اعداد بدني اولى ثم ينجز المنافسات في الموسم الاول ثم يمر بفترة استشفائية

تقويمية ، ثم يمر بعد ذلك بفترة اعدادية ثانية ثم انجاز المنافسات للموسم الثاني ثم المرور بفترة استشفائية تقويمية ثانية. لذا تكون فترة الاعداد البدني مرحلتين وتكون المرحلة الاولى اطول من المرحلة الثانية اذ تستغرق المرحلة الاولى تقريبا 4 اشهر اما المرحلة الثانية 2-2,5 شهر .

3- خطة التدريب السنوية متعددة المواسم التنافسية:

ويتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على اساس وجود ثلاثة مواسم تنافسية او اكثر خلال السنة الواحدة.

يتم التخطيط خلالها بنفس اسلوب الخطة السنوية ثنائية الموسم التنافسي فضلا عن موسم

تنافسي ثالث او اكثر. لذا تكون فترة الاعداد البدني من ثلاثة مراحل وتكون المرحلة الاولى اطول من المرحلة الثانية والمرحلة الثانية اطول من المرحلة الثالثة اذ تستغرق المرحلة الاولى تقريبا 2-2,5 اشهر اما المرحلة الثانية 1-1,5 شهر والمرحلة الثالثة قد تلغى ونكتفي بالاعداد البدني الخاص او تاخذ فترة 1- نصف شهر .

كما ان مراحل الاعداد البدني العام والخاص والاعداد المهاري والخططي والنفسي هي مراحل متداخلة مع بعضها تخدم كل مرحلة المرحلة التي تليها لذا لايمكن فصل مراحل الاعداد الرياضي بفترة زمنية وانما هنالك تداخل بنسب معينة لكل مرحلة. وكلما اقتربنا من الفورمة الرياضية نقل ازمنا ونسب الاعداد البدني العام والخاص وتزداد ازمنا ونسب الاعداد المهاري والخططي .

## الاعداد في مراحل التدريب المختلفة .

### 1- مرحلة المبتدئين :

تحتاج هذه المرحلة الى وضع منهاج تدريبي يتميز بشموله وتعدد جوانبه مع التركيز فيه على الاعداد العام اي تحسين الصفات البدنية (التحمل، القوة ، السرعة ، الرشاقة، المرونة) . ويتم التدريب في هذه المرحلة من خلال استخدام الحمل البدني المميز بشكل العاب مع الابتعاد عن التخصص اي ما يعادل 90% اعداد عام و 10% اعداد خاص .

### 2- مرحلة المتقدمين :

يتم اعداد خطة هذه المرحلة على اساس انها تكمل للمرحلة السابقة ويختلف الاعداد في هذه المرحلة عن المرحلة السابقة حيث تتم العناية ايضا بالاعداد الخاص فتكون نسبة الاعداد العام الى الخاص (1:1) بمعنى ان عملية الاعداد تتم من خلال (50%) اعداد عام و (50%) للتخصص (اعداد خاص بالمسابقة) وتعد هذه المرحلة مرحلة اعداد للمرحلة التي تليها.

### 3-مرحلة المستوى العالي :

تعد هذه المرحلة اكمال للاعداد الخاص بالمسابقة الذي بدأ في المرحلة السابقة مع الاهتمام بتحسينه وتطويره بالنسبة للنشاط التخصصي وتكون نسبة الاعداد العام ما يقارب 10% اما الاعداد الخاص فيكون 90% من الاعداد .

## عناصر الاعداد البدني وتشكيل الاحمال التدريبية لها:

### اولا: التحمل:

هو مقدرة اللاعب على الاستمرار في الاداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته . وينقسم التحمل الى : التحمل العام ويقصد به قدرة الفرد على اداء النشاط البدني بشدة مناسبة لمدة طويلة والحجم بسيط نسبيا مع عدم وجود فترات راحة والنبض يكون بحدود 140 ن/د ويفضل لذلك التدريب المستمر بأنواعه .

التحمل الخاص ويقصد به هو نتيجة ارتباط التحمل العام مع احد المكونات البدنية الاخرى .

ولتنمية التحمل الخاص تكون الشدة اقل من القصوى الى الشدة القصوى (95-100) وحجم قليل نسبيا مع وجود راحة تتناسب مع زمن اداء التكرارات او الشدة .  
ويفضل التدريب الفكري التكراري او الفارثلك لتنمية التحمل الخاص .  
وينقسم التحمل الخاص :

1-تحمل القوى : ويفضل التدريب التكراري او الفكري الشدة 75%  
وبتكرار (15-25) مرة .

والراحة بين التكرارات (60-90)ثا راحة ايجابية . او عودة النبض الى 130-140ن/د  
2-تحمل السرعة : ويفضل التدريب الفكري او التكراري والشدة 80-90% .

وتكرار (8-10) مرات .

والراحة تكون 180-300 ثا .

ثانيا: القوة العضلية :هي اعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة اقصى مقاومة خارجية مضادة .

1-القوة القصوى : وتكون الشدة فيها (85-95) من القوة القصوى .

عدد التكرارات (عدد مرات اداء التمرين ) 4-5 مرات .

فترات الراحة بين التمارين 3-5 دقائق .

افضل طريقة تدريبيه لتنمية القوة القصوى هي طريقة التدريب التكراري.

2- القوة المميزة بالسرعة : يكون شدة التمرين (60-80) من القوة القصوى .

عدد التكرارات 6-8 مرات .

فترات الراحة (3-5) دقائق .

اما لتنمية القوة المميزة للسرعة فنستخدم طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة والتكراري واسلوب البلايومترك .

ثالثا: السرعة :هي المقدره على اداء حركات معينة في اقل زمن ممكن .

ولتنمية السرعة بشكل خاص يكون في فترة الاعداد العام والخاص لذا تكون الشدة اقل من

القصوى او شدة قصوى 90-100% .

عدد التكرارات (5-10) مرات .

وفترات الراحة (3-5) دقيقة او عودة النبض (120 ن/د)

رابعا: الرشاقة : وهي القدرة على تغيير اوضاع الجسم او سرعته او اتجاهاته على الارض او

في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح .

ولتنمية الرشاقة يكون شدة اداء التمرين (95-100%) .

عدد مرات تكرار التمرين (7-10) .

فترات الراحة تقترب من الراحة التامة .

ونستخدم طريقة التدريب الفكري لتنمية الرشاقة .

خامسا:المرونة :هي قدرة العضلة على الاطالة والمفصل على التحرك باقصى مدى حركي

ممكن .

ولتنمية المرونة يكون شدة اداء التمرين (95-100%) .

فترات الراحة تكون راحة ايجابية كاملة في التمارين الثابتة وغير كاملة في التمارين المتحركة .

عدد مرات تكرار الاداء او زمنه (20-30) مرة او 30 ثا .