

الإعداد البدني

هو تنمية وتحسين حالة الفرد البدنية والنفسية والحركية لإنجاز متطلبات النشاط الرياضي في عملية التدريب والمنافسة بأقل مجهود جسماني مع القدرة على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية للفرد .

ويعرف الإعداد البدني بأنه " العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد باكتسابه اللياقة البدنية والحركية " . وان الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في الأداء للنشاط الرياضي وهو خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية ، إذ أن الإعداد له أهميته لجميع الرياضيين على طول الطريق من بداية التدريب مع الناشئين المبتدئين حتى الأبطال على المستوى العالمي .

ويمكن إيجاز أهمية الإعداد البدني فيما يلي :

١. تطوير اللياقة الوظيفية للفرد برفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه .
 ٢. زيادة اللياقة الطبية للفرد بالمحافظة على سلامة أعضاء الجسم .
 ٣. إكساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق المعلومات الصحية السليمة .
 ٤. إكساب الفرد القوام الجيد المناسب .
 ٥. رفع اللياقة الحركية بزيادة مستوى الأداء في الأنشطة المختلفة .
- ويرتبط الإعداد البدني بنوع النشاط الرياضي الممارس والذي يقرر درجة الحاجة إلى هذه التهيئة البدنية ولذا يقسم الإعداد البدني إلى :

أولاً : إعداد بدني عام : وهو العمل على رفع مستوى الفرد بدنيا وحركيا بصورة عامة متكاملة بالتنمية الشاملة المتزنة لجميع قدرات الفرد البدنية والحركية .

ويعمل الإعداد البدني العام على تحسين كفاءة الفرد وظيفيا وبناء قاعدة واسعة للقدرات البدنية والحركية لتأهيل الجسم على تحقيق متطلبات المستويات العالية بسهولة وإتقان .

ثانياً : إعداد بدني خاص : يعمل على تهيئة الفرد للنشاط الرياضي الممارس بتنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية اللازمة لهذا النشاط التخصصي حتى يتحسن أداء الفرد للنواحي 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 .

ويتوقف تطبيق الإعداد البدني بنوعية كما وكيفا على :

- ١ - الغرض المراد تحقيقه .
- ٢ - كفاءة الحالة التدريبية للرياضي .
- ٣ - العمر الزمني للرياضي .
- ٤ - العمر التدريبي للرياضي .
- ٥ - الجنس .
- ٦ - مرحلة التدريب (ناشئين أو مستويات عالية) .
- ٧ - الفترة السنوية التدريبية (إعدادية ، منافسات ، انتقالية) .
- ٨ - خواص النشاط الرياضي الممارس .

2. الإعداد المهاري

هو عملية اكتساب وإتقان وتثبيت الحركات الفنية للنشاط الرياضي بسلامه وانسيابية ودقة تحت شروط واحتمالات مواقف المنافسة المختلفة .

3. الإعداد الخططي

هو عملية تنمية امكانات الفرد وقدرته على ربط وتطبيق الأداء للحركات الفنية للنشاط الممارس في المنافسة والاستفادة من امكاناته البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية تحت ظروف ومتطلبات المنافسة مع مراعاة قانون اللعب وآدابه .

4. الإعداد الفكري

يعمل الإعداد الفكري على تنمية القدرات العقلية للفرد لمساعدته على التفكير السليم والتصرف المناسب وإصدار أحكام وتفسير المواقف تفسيراً واضحاً ، إذ من الواجب اكتساب الرياضي بجانب الأداء الحركي معارف ومعلومات مثل قواعد وقوانين اللعب والنواحي الفنية والتخطيط للنشاط الممارس ، هذا إلى جانب المعارف والمعلومات المتعلقة بالنواحي الصحية والخصائص البشرية .

ويشترط على الرياضي الحصول على مستوى عام من القدرات الآتية :

- القدرة على قوة الإدراك والملاحظة .
- ذاكرة قوية لاستيعاب المادة وتطبيق المعلومات المتوافرة .
- تفكير إبداعي باستعماله المعلومات والحقائق بأسلوب منطقي منظم ناقد .

5. الإعداد النفسي

إذ يعمل الإعداد النفسي على تنمية السمات الشخصية والإرادية لدى الرياضي من خلال تنمية صفات المثابرة وتحمل المسؤولية والشجاعة والثقة بالنفس واحترام الآخرين والتعاون وإنكار الذات ... الخ من الصفات الشخصية الأخرى .

محتوى الاعداد الرياضي

لأجل الوصول إلى تحقيق التكامل في الإعداد الرياضي بكافة عناصره من الضروري التعرف على محتوى الاعداد الرياضي والمقصود به هو مجموع الأنشطة التي تؤدي بهدف تحقيق أهداف تدريبية معينة ، وتعد التمرينات بانواعها من الوسائل الرئيسية التي تعمل على تطوير وتنمية الحالة التدريبية للفرد . وتنقسم التمرينات إلى :

١. تمرينات الاعداد (التكيف) ٢. تمرينات خاصة ٣. تمرينات المنافسة .

١- التمرينات الاعداد (التكيف)

وهي تمرينات تحضيرية عامة ، وتعد القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي وتستمد من الأنشطة الرياضية المختلفة بحيث تختلف كلية عن حركات النشاط الرياضي الخاص الممارس وتهدف إلى التأثير في النمو العام للرياضي بالنمو المتكامل لقدراته .

ويختلف تشكيل التمرينات البنائية العامة وتكوينها عن حركات النشاط الرياضي الممارس من

حيث :

١. تركيب الأداء الحركي (الاتجاه الديناميكي للمسار الزمني للقوة) .
٢. العمل العضلي الدقيق للعضلات العاملة (التوافق العضلي) .
٣. المواقف والمتطلبات المماثلة كالتي تحدث أثناء المنافسة .

٢- التمرينات الخاصة

هي الحركات الرياضية التي تتشابه في تكوينها من حيث الأداء الحركي من قوة وسرعة والمسار الزمني للقوة وكذلك اتجاه العمل العضلي فيها مع تلك الحركات التي تؤدي في المباراة ، وتكون وظيفة التمرينات البنائية الخاصة هي :

١. تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الممارس .
٢. الإتقان للأداء الحركي للنشاط الممارس وتطبيقه في أشكال مختلفة بتطوير مكونات مهارية أو (مهارة – خطية) للنشاط الممارس .

٣- تمرينات المنافسة

وهي التمرينات التي تؤدي في مواقف المنافسة طبق شروط وقانون النشاط الممارس وتختلف عن التمرينات البنائية الخاصة بدرجة ونوع المجهود تبعا للغرض المراد تحقيقه ، وتكون وظيفة تمرينات المنافسة هي الربط بين مكونات الحالة التدريبية لإعداد الرياضي تحت ظروف خاصة التي تقارب أو تعتبر هي نفسها شروط المنافسة .

الإعداد العام والخاص

يهدف الإعداد إلى رفع مستوى اللياقة البدنية والفنية وهو الأساس الذي يخلق عند اللاعب الامكانيات والفرضيات لتطورات أخرى في نمو النتيجة الرياضية لذا يعد الإعداد بنوعية العام والخاص الحجر الأساس للوصول بالرياضي إلى تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية في النشاط المختص . أن أي إهمال للأسس والقواعد يؤدي حتما إلى إيقاف أو هبوط نمو النتيجة الرياضية وبالتالي فقدان التدريب الرياضي فوائده بشكل عام . فالتغيرات الوظيفية الناتجة عن الإعداد العام والخاص يجب أن تصل إلى الجانب الكمي والنوعي وفي البداية يجب التركيز على الإعداد العام أي التركيز على الكم والذي يخدم في النهاية الاختصاص الرياضي .

١. الإعداد العام

يهدف الإعداد العام إلى :

- ١ - تطوير الصفات البدنية (السرعة ، القوة ، المطاولة ، الرشاقة ، المرونة) .
- ٢ - تطوير الجانب الخلفي والإرادي .
- ٣ - تطوير المهارات الحركية عن طريق تعليم وإتقان الحركات المختلفة .
- ٤ - زيادة القدرة الوظيفية للأجهزة الداخلية .

٥ - تطوير الجانب النفسي لدى الرياضي مما يجعله مستعداً لتقبل التطورات السريعة في الحمل .

٦ - علاج نواحي الضعف البدني والذي يؤثر على التكنيك .

٧ - تقوية الناحية الصحية .

٢. الإعداد الخاص

يمكن تحديد أهم وظائف وأهداف الإعداد الخاص بما يلي :

١ - إيصال اللاعب إلى الارتقاء في المستوى التدريبي للأجهزة والأعضاء في خدمة الاختصاص والنتيجة الرياضية .

٢ - التدرج من العمل التحليلية إلى العمل المترابط .

٣ - تطوير وظيفة كل جهاز وعضو بشكل مستقل بشكل متناسق مع الاختصاص .

٤ - الانتقال بالتدريب من الكم إلى النوع لخدمة الاختصاص .

٥ - تطوير الوظائف والأهداف البعيدة لأجل الحصول على مستوى أعلى من الاختصاص .

٦ - زيادة التمارين الخاصة وتمارين المنافسات والمتعلقة بنوع الاختصاص وبعض التمرينات التكميلية .