

الفصل السابع الإعداد البدني

أصبح مزاولة النشاط الرياضي من المتطلبات المميزة للوقت الحاضر ، فلقد صار إعداد الفرد بدنياً ضرورة تفرضها الحياة ، وخاصة بعد أن قلت حركته واعتمد على الآلة في كثير من الأعمال ، ويعتبر تطوير الحالة البدنية للفرد من أهم الواجبات لمواجهه متطلبات الحياة بصورة عامة ، إذ تعد تنمية القدرات البدنية للأفراد مطلباً قومياً لإعداد المواطن صحيح الجسم القوي البنية ليتمتع بحياة صحية سليمة ، والقادر على العمل والإنتاج ، والمستعد للدفاع عن نفسه ووطنه بكفاءة تامة ، ولذا إهتمت الأمم بإعداد مواطنيها بدنياً لتحقيق اهداف الدولة بقيام كل فرد بمسئوليته نحو ذاته ونحو مجتمعه ، وحتى يتمتع بحياة توفر له الكفاءة اللازمة للقيام بأعماله اليومية والمهنية ، ومجابهة مواقف الحياة المختلفة بحيوية وفعالية .

وأن تهيئة الفرد بدنياً لمواجهه متطلبات النشاط الرياضي أحد الواجبات الرئيسية لعملية التدريب الرياضي ، والتي تؤدي الى التقدم بالحالة التدريبية للفرد للوصول به الي المستويات العالية في النشاط الممارس .

اللياقة البدنية والحالة البدنية:

يستخدم إصطلاح اللياقة البدنية كمؤشر عن حالة إعداد الفرد بدنياً بمدى تطوير قدراته البدنية والحركية .

واللياقة البدنية تعبير كرس له العديد من الباحثين في شتى مجالات الحياة جهودهم للبحث عن أهميته للفرد والمجتمع .

وعند الحديث عن اللياقة يجب أن نسترسل الى الصفة المقرونة بهذه اللياقة ، إذ يجب إيضاح ذلك لانتقا لأى شئ بدنياً أو وظيفياً أو عقلياً أو نفسياً .

واللياقة البدنية كأحد أوجه اللياقة الكاملة وكمظهر من مظاهرها تعتبر وسيلة وليست غاية في حد ذاتها ، إذ تهدف إلى سلامة الفرد ككل متكامل ، ولذا فلقد تناول الكثيرون اللياقة البدنية بالتعاريف لتوضيح معالمها ومكوناتها المتعددة ، وكان لتداخل الجوانب الكثيرة التي تشكل الفرد خلال اللياقة البدنية

(محور الحديث) له أثر في تضارب الآراء فتنوعت التعاريف ، ومنها ما إشتمل عليه تعريف « كيبورتن » Cureton بأنها أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد وتشمل الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها علي أحسن وجه مع قدرة الفرد علي السيطرة علي بدنه ، وعلي إستطاعته لمواجهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد .

ويقول " تشارلز بوتشر " Butcher عن " جالاجر وبروها " انها قد حددا اللياقة البدنية بأنها :

- اللياقة البدنية وتعنى سلامة وصحة أعضاء الجسم .
 - اللياقة الوظيفية درجة كفاءة الجسم للقيام بوظائفه تحت ضغط العمل المجهد .
 - اللياقة الحركية وتشير الي التوافق والقوة لآداء أوجه النشاط المختلفة .
- ويفضل " بوتشر " محاولة لارسون ويوكم بوضع قائمة تتضمن عشرة مكونات للياقة البدنية تشمل مقاومة المرض والقوة العضلية والتحمل العضلي والتحمل الدوري والتنفس والقدرة العضلية والمرونة والرشاقة والتوافق والتوازن والدقة .
- أما ماتيسوس Mathews فقد قسم اللياقة البدنية الي سبعة مكونات وهى : القوة العضلية ، التحمل العضلى ، المرونة ، القدرة العضلية ، لياقة الجهاز الدوري التنفسى ، التوافق بين الجهازين العضلى والعصبى .

ويقرر كل من « نيكسون وجويت » Nixon and Gewett أن التعريفات المختلفة للياقة البدنية تتضمن مكونات متنوعة وقد وردت في التعريفات التي ظهرت في المؤلفات مما يقرب من سبعين مكوناً ، وقد قام قسم التربية بنيويورك بتحليل وتصنيف هذه المكونات الي ثلاثة فئات رئيسية :

- ١ - العمل الوظيفى : منها وظيفة الأجهزة « العصبى والدورى والتنفسى والعضلى وجهاز الغدد الصماء العامة » .
- ٢ - العمل القياسى : منها النمو والقوام والطول والوزن والتركييب الجسمى .
- ٣ - العمل الحركى : منها التحمل ، السرعة ، القوة ، الدقة ، الرشاقة ، التوازن ، ويقرر نيكسون وجويت ان المكونات الأساسية للياقة البدنية هي السلامة والصحة العضوية ، الخلو من الأمراض والتغذية المناسبة .

فى حين نجد « هارسون كلارك » Hareson Clark يرى أن اللياقة البدنية تتضمن المكونات الثلاثة : (قوة عضلية ، تحمل عضلى ، تحمل دورى تنفسى) ، أما العوامل الاساسية للياقة الحركية يعتبرها « كلارك » أشمل من اللياقة البدنية من حيث المكونات الحركية ، فيضيف الى ما سبق المكونات الأربعة : السرعة والرشاقة والقدرة و المرونة ، ثم يضيف بعد ذلك عامل التوافق بين العين وكل من القدمين والذراعين ليطلق عليها جميعا مصطلح القدرة الحركية العامة ، على أن يكون اساس هذه التقسيمات كلها الصحة السليمة والتغذية المناسبة .

ويتفق : فانير Vannier مع كلارك Clark ان مكونات اللياقة البدنية (أ) - مكونات ترتبط بالجانب الصحى : القوة العضلية ، التحمل العضلى ، التحمل الدورى التنفسى ، المرونة ، وهى نفس المكونات أطلق عليها كلارك اللياقة البدنية فى تقسيمه للعوامل الحركية .

(ب) - مكونات ترتبط بعامل الأداء : التوافق ، السرعة ، القدرة ، الرشاقة ، التوازن ولقد أطلق عليها « كلارك » مصطلح القدرة الحركية العامة . اللياقة البدنية ويطلق عليها مصطلح « عوامل الأداء البدنى » ويشمل القوة العضلية ، السرعة ، القدرة ، التحمل ، الرشاقة ، الإلتزان ، الإحساس الحركى ، التوافق عين / رجلين ، عين / ذراعين .

وضع كاروفيتش تحليله لمكونات اللياقة البدنية على أسس طبية فيحددها :

١ - الجانب المورفولوجى ٢ - الجانب الوظيفى ٣ - الجانب النفسى .

ومن ذلك نجد ان مفهوم اللياقة البدنية متعدد الجوانب ومن الصعب تحديده وحصره لانه يشمل الفرد من جميع جوانبه الجسمية والمرتبطة بالنواحي الأخرى الصحية والبنائية والوظيفية والنفسية .

ونجد استخدام بعض المراجع لمصطلح « الحالة البدنية » وأنه لا خلاف جوهرى بين الإصطلاحين الحالة البدنية واللياقة البدنية وقد حددت المراجع ما تحت « الحالة البدنية » Kondition بالقدرات البدنية الاساسية وهى ، القوة العضلية والتحمل والسرعة والمرونة والرشاقة وامكن تركيب خصائص بدنية مركبة مثل « القوة العضلية والسرعة » ويطلق عليها مصطلح « القوة المميزة بالسرعة » ...

وعند القيام بمسح لمكونات اللياقة البدنية نجد أنها المكونات التي اجتمعت عليها الآراء لمكونات الحالة البدنية وهي :

- ١ - القوة العضلية
- ٢ - التحمل
- ٣ - السرعة
- ٤ - المرونة
- ٥ - الرشاقة
- ٦ - التوافق

ومن ذلك نجد ان الإصطلاحات قد تعددت من مكونات الأداء البدنى والقدرة الحركية واللياقة الحركية مع اللياقة البدنية والتي تختلف مكوناتها البدنية من مصطلح إلى آخر .

ولذا فمن حق المدرب الرياضى علينا و يواجه ذلك الكل اثناء التدريب ان نحدد له العوامل التي يجب ان يكتسبها الفرد ، والتي يعمل المدرب كواجب اساسى له على تنميتها وتطويرها .

الإعداد البدنى:

يعرف الإعداد البدنى بأنه « العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد بإكسابه اللياقة البدنية والحركية » . وإن الإعداد البدنى من أهم مقومات النجاح فى الأداء للنشاط الرياضى وهو خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية، إذ يهدف الإعداد البدنى إلى تطوير إمكانيات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسن مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهه متطلبات التقدم فى اساليب الممارسة للأنشطة الرياضية وحتى يعد الفرد للتحميل العالى بإستغلال قدراته وإمكانياته عند التدريب أو التنافس ، ويحدد مستوى هذه القدرات البدنية والحركية إمكانية وصول الرياضى إلى المستويات العالية .

الإعداد البدنى له أهميته لجميع الرياضيين على طول الطريق من بداية التدريب مع الناشئين المبتدئين حتى الأبطال على المستوى العالمى .

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 .
- ٦ - تطوير القدرات العقلية بتنمية الإدراك السليم والتفكير المنطقي .
- ٧ - إكتساب المعرفة والمعلومات لإتخاذ القرارات والحلول العليمة .
- ٨ - تطوير سمات الفرد الشخصية والإرادية مثل الثقة بالنفس والمثابرة والجرأة والمخاطرة بدون تهور والحذر بدون تردد .
- ٩ - إكتساب الفرد للإلحاحات والقيم الإيجابية التي تسهم في الشعور بالرضا للمشاركة الفعالة في أنشطة الحياة اليومية .
- ١٠ - رفع مستوى الكفاية الإنتاجية عند الفرد وبالتالي للمجتمع بزيادة القدرة على أداء الأعمال اليومية والمهنية .
- ١١ - القدرة علي مواجهه الضغوط والتكيف مع الظروف المختلفة التي يواجهها الفرد في الحياة اليومية .
- ١٢ - المحافظة علي صحة الفرد التدريبية وخاصة البدنية عند إنقطاع الفرد عن التدريب بسبب الأحوال الجوية أو عند الإصابة إذ يعد وسيلة من أهم الوسائل المستخدمة في فترات الراحة النشطة .
- ١٣ - مؤشراً لإظهار الإستعداد الرياضي عند الناشئين بالعمل علي كشف المواهب الرياضية ومدى إستعدادتهم لممارسة النشاط الرياضي .
- ١٤ - تكوين المواطن المعد بدنيا المستعد للدفاع عن نفسه ووطنه .

أنواع الإعداد البدني:

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

- (أ) إعداد بدنى عام : هو العمل على رفع مستوى الفرد بدنيا وحركيا بصورة عامة متكاملة بالتنمية الشاملة المتزنة لجميع قدرات الفرد البدنية والحركية. ويعمل الاعداد البدنى العام على تحسين كفاءة الفرد وظيفيا وبناء قاعدة واسعة للقدرات البدنية والحركية لتأهيل الجسم على تحقيق متطلبات المستويات العالية بسهولة وأتقان .

ويشمل الاعداد البدنى العام على الاعداد البدنى والحركى المتعدد الجوانب المتكامل المتزن لتهيئة الفرد لتحمل المتطلبات العالية للنشاط الرياضى باقل مجهود بدنى ، مع قدرته على سرعة استعادة الشفاء من آثار الأجهاد ، وذلك برفع كفاءة اجهزته الحيوية واستعداداته ، وتعتبر التمرينات البنائية العامة هي الوسيلة الرئيسية لاعداد البدنى العام .

- ولهذا يجب مراعاة التكامل بصورة شاملة بتنمية وتطوير جميع قدرات الفرد البدنية ، ومع الإتزان بين القدرات البدنية المتعددة ، اذ يستخدم الاداء الحركى جوانب عدة من القدرات البدنية التى تساهم فى هذا الاداء .

وعندما يتطلب الاداء قدرة كبيرة من القوة العضلية فان ذلك يحتاج فى نفس الوقت الى مستوى من السرعة والرشاقة والمرونة وكذلك التحمل ولا يوجد قدرة بدنية منفصلة عن بقية القدرات / ولكن تختلف نسبة ظهورها فى الاداء الى مدى الحاجة اليها تبعاً لنوع الاداء الحركى الممارس ، أو الصفة الغالبة أو المميّزة لهذا الاداء هو الذى يعبر عنه ان كان التدريب للسرعة أو القوة العضلية أو التحمل .

- (ب) اعداد بدنى خاص : يعمل على تهيئة الفرد للنشاط الرياضى الممارس بتنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية اللازمة لهذا النشاط التخصصى حتى يتحسّن أداء الفرد للنواحي الحركية وكذلك التخطيطية للنشاط الممارس ، وتعد التمرينات البنائية الخاصة وتمرينات المنافسة هي الوسيلة الرئيسية للاعداد البدنى الخاص وهي تختلف باختلاف الأنشطة الرياضية .

ويعتمد الاعداد المهارى للنشاط الرياضى فى جوهره على إعداد بدنى وحركى خاص وذلك بتأدية تدريبات خاصة بحركات ذات مواصفات محدده من حيث المسار الزمنى والمكانى للقوة عند الاداء الحركى .

وتختلف الأنشطة الرياضية باختلاف متطلباتها لمستوى القدرات البدنية

والحركية ولذا يجب معرفة مدى الحاجة لهذه وغالباً ما تتسبب احدى هذه القدرات عن الاخرى ، وهذا يعنى وجود القدرات البدنية والحركية الأخرى ولكن بنسب مختلفة. الاحتياج اليها فهناك أنشطة رياضية تطلب قدرات عالية من التحمل مثل سباقات وجرى المسافات الطويلة وأخرى تظهر القوة القصوى مثل رفع الاثقال اما السرعة فتظهر في مسابقات العدو وسباحة المنافسات .

بل ويختلف مقدار الاحتياج للقدرات البدنية في الأداء للحركة الواحدة الهادفة باختلاف واجبات اعضاء الجسم في هذا الأداء . فمثلاً في الأداء لحركة تنطيط الكرة تظهر الحاجة الى التوافق (عين / ذراعين) والسرعة الحركية للرجلين والرشاقة عند تغيير الاتجاه وانسيابية الأداء والتوازن للتحكم في الجسم عند الثبات والحركة وكذلك القدرة وسرعة الإستجابة لإمكانية تنطيط الكرة بالتوقيت والقوة المناسبة .



وتتوقف تطبيقي الاعداد الاهدنى بتوعيته كىا وكيفا على :

- ١ - الغرض المراد تحقيقه .
- ٢ - كفاءة الحالة التدريبية للرياضى .
- ٣ - العمر الزمنى للرياضى .
- ٤ - العمر التدريبى للرياضى .
- ٥ - الجنس .
- ٦ - مرحلة التدريب (ناشئين ، مستويات عالية) .
- ٧ - الفترة السنوية التدريبية (اعدادية ، مناقسات ، انتقالية) .
- ٨ - خواص النشاط الرياضى الممارس .

