

ويمكن إيجازاً 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 العلمية .
- 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 حالة 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 إستعداداتهم 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 .

وشمل 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 الإلتزان 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 يتحسن اداء الفرد للنواحي الحركية وكذلك الخططية 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 فى مسابقات العدو وسباحة المنافسات .

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



ويتوقف تطبيق الاعداد الودنى بنوعية كما 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 ، منافسات ، انتقالية) .
- ٨ - خواص النشاط الرياضى الممارس .

القوة العضلية Muscular Strength

القوة العضلية من اهم القدرات البدنية والحركية التى تؤثر على مستوى الاداء فى الأنشطة الرياضية ، وتعتبر القوة العضلية من القدرات الاساسية المميزة فى جميع اشكال النشاط الرياضى ولكن تتفاوت درجة وجودها بتناسب كل اداء بدنى ، فتختلف متطلبات القوة العضلية فى مسابقات السرعة عن مسابقات التحمل ، وكذلك ما يتطلبه متسابق رفع الاثقال عن لاعب السلاح ، ولكن توجد القوة العضلية فى كل لون من ألوان النشاط الرياضى ، اذ دائما ما يكون الاداء البدنى ضد مقاومات مختلفة ، فمثلا متسابق الجباز عليه العمل ضد مقاومة ثقل الجسم ، ومتسابق المصارعة عليه التغلب على منافسه .

القوة العضلية لها اهميتها لقيام الفرد بالوظائف اليومية العامة حيث تساعده على زيادة الانتاج فى مجال عمله خاصة المجالات التى تعتمد على النواحي البدنية
نوعا القوة:

- ١ - القوة الطبيعية Natural Force وهى تعرف فى علم الميكانيكا وتعرف بالمؤثر الذى يغير أو يعمل على تغيير حالة الجسم من سكون أو حركة منظمة .
- ٢ - القوة العضلية Muscular Strength وهى قدرة بدنية أساسية ولمعرفة الفرق بين نوعى القوة ، عند دفع الجلة فإن القوة الطبيعية تجدها فى التغيير فى الحركة (العجلة المتزايدة) التى يعطيها الفرد لأحد الأجهزة كالجلة مثلا ، ويتوقف هذا التزايد على القوة العضلية للفرد ، أى عند حركة الجلة تحدد القوة الميكانيكية بأى مدى أما مسافة الرمي تكون هى قوة اللاعب العضلية . والقوة لا يمكن مشاهدتها ولكن وصفها والشعور بها ولها مقدار واتجاه ونقطة تأثير ، ويعرف جينسن ، وفيشر Ginsen & Fisher القوة العضلية بأنها "مقدرة الجسم أو أجزاءه على اخراج قوة Force" ويعرفها زاسيورسكى بأنها "المقدرة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها" ويعرفها هتنجر : "القوة Force" التى تستطيع العضلة انتاجها فى حالة أقصى انقباض ايزومتري ارادى .
وتعرف القوة العضلية بأنها : "قدرة الفرد فى التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها" .