

المحاضرة رقم 01: أنواع الإعداد الرياضي بألعاب القوى

01.الإعداد البدني:

يعد الإعداد البدني بصفة عامة فترة بنائية لإعداد وتناسق جميع العضلات، وأن الإعداد الجيد و الرقي بمستوى هذه العناصر يعد العامل الرئيس في الارتقاء بالمستوى الرياضي و مستوى الكفاءة الرياضية، إذ أن هدف تمارينات اللياقة البدنية المستخدمة في الإعداد البدني هو إحداث تغيرات فيزيولوجية ايجابية لتحسين مستوى الأداء البدني.

مما سبق يتضح أن كلا من الإعداد البدني و اللياقة البدنية مترابطان تماما، إذ تعتبر اللياقة البدنية هي الوسيلة لتحقيق الإعداد البدني. أي أن اللياقة البدنية هي المؤشر لمستوى الإعداد البدني لدى الرياضي.

إن عملية الإعداد البدني تختلف في مواصفاتها من رياضة إلى أخرى حسب أهمية وترتيب هذه العناصر بالنسبة للرياضة التخصصية للرياضي، لذلك يعرف الإعداد البدني بأنه عملية إعداد اللاعب من جميع النواحي البدنية (عناصر اللياقة البدنية و التي تشمل على (القوة، السرعة، المطاولة، الرشاقة، المرونة، التوافق العضلي العصبي)، **مثال:** ينبغي عند اختيار التمارين في الإعداد العام أن تكون مناسبة و ملائمة لخصوصيات ألعاب القوى.

و ينقسم الإعداد البدني إلى قسمين:

✓ **الإعداد البدني العام:** هو عملية إعداد الفرد الرياضي إعدادا شاملا متزنا في كافة عناصر اللياقة البدنية، تبدأ تدريبات الإعداد البدني العام في بداية فترة التحضير، و تختلف نسبة توزيعها الزمنية على مدار فترة الإعداد، و تزداد تدريباتها في المرحلة الأولى و الثانية و تقل في المرحلة الأخيرة من فترة الإعداد، و هي مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج التدريب. و الغرض منها هو رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب بصفة عامة، و تحمل متطلبات اللعبة و القدرة على استعادة الشفاء برفع كفاءة الأجهزة الوظيفية. **مثال:** استعمال التمارين ذات التأثير الغير مباشر و التمارين ذات التأثير المباشر، فالتمارين غير المباشرة تعمل على زيادة قدرة و إمكانية جسم اللاعب بشكل عام و تعمل على تنظيم أنظمة الجسم و وظائفه. فمثلا سباق 10 كلم أو 05 كلم لا يساعدرامي الرمح او القفز العالي مثلا بشكل مباشر على رمي الرمح إلى أبعد مسافة، أو أن يقفز للأعلى لارتفاع عال، إلا أنهم يعملان على تقوية جهاز القلب و يحسنان أجهزة التنفس عند اللاعب و هذه الحالة تساعد على تحمل الحمل الذي يقع عليه عند تدريباته، في حين أن التمارين ذات التأثير المباشر تكون موجهة نحو تحسين الإعداد البدني في أنواع ألعاب القوى فمثلا الرامي و العداء يستخدمون رفع الأثقال لتقوية الأطراف السفلى.

✓ **خصائص الإعداد البدني العام:**

- شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الإعداد العام.
- إن مكونات التمارينات المستخدمة في إعداد اللاعب تختلف من رياضة إلى أخرى.
- أن طول الفترة الزمنية المخصصة للإعداد البدني العام تختلف من رياضة إلى أخرى.

- تدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأكثر.
- التمرينات المستخدمة غير تخصصية.
- أن يتم الانتقال من الإعداد البدني العام إلى الإعداد البدني الخاص تدريجيا.
- ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للإعداد البدني العام.
- تستخدم طريقة التدريب المستمر.
- ✓ **الإعداد البدني الخاص:** هو تنمية الصفات البدنية الأساسية و الضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة. إن الإعداد البدني الخاص مبني على تطوير الإعداد البدني العام. فلكل رياضة طبيعة خاصة بالإعداد الحركي أي هناك اختلاف في عناصر اللياقة البدنية مثال: تطوير الصفات الحركية طبقا لفعالية أنواع ألعاب القوى المختارة وهذا يجب استخدام تمارين بدنية خاصة لتطوير الفعالية المختارة. ويتم هذا بعد تحديد المجموعات العضلية المشاركة في الأداء التقني للفعالية والعمل على تنميتها وتطويرها والصفة المميزة للإعداد البدني الخاص هي ديناميكية الحركة ولا بد من التركيز على الأجزاء السفلى للاعب (الورك، الفخذين، و الرجلين)، ولا بد من معرفة أن الرياضي الذي يتصف بمواصفات التطور المتكامل للصفات البدنية العامة هو الذي يسجل أرقاما قياسية عالية. مثال: لاعب المراتون يحتاج عناصر اللياقة البدنية تختلف عن اللاعب في رياضة أخرى. فالتدرج في الانتقال من الإعداد البدني العام إلى الإعداد البدني الخاص خلال التدريب السنوي هي عملية هامة يجب التخطيط لها جيدا وأن ذلك يتم بعد مرور فترة زمنية من بدء الإعداد البدني العام وذلك بتخفيض فترة الإعداد البدني العام مع زيادة التدريب أيضا في فترة الإعداد البدني الخاص أي كلما زدنا فترة الإعداد البدني الخاص قل زمن الإعداد البدني العام إلى أن يأتي وقت يكون فيه الأغلبية للإعداد البدني الخاص.
- ✓ **خصائص الإعداد البدني الخاص:**
 - الإعداد البدني الخاص يسهم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية و الهامة في نوع الرياضة الخاصة الممارسة.
 - إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
 - إن الأحمال المستخدمة تتميز بدرجة أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد العام.
 - إن التمارين المستخدمة كافة ذات طبيعة تخصصية تتناسب مع ما يحدث في نوع الرياضة الممارسة (التخصصية)
 - تستخدم طرق التدريب الفكري و التدريب التكراري.
 - إن التدريب يتجه هنا (من الكم إلى النوع) أي من الحجم إلى الشدة.

الفترة التدريبية		النسبة المئوية للإعداد
		البدني العام البدني الخاص
أولاً: فترة الإعداد و التي تشمل: 1. المرحلة الأولى: بناء أسس التكيّف		%80 - %90 %05 - %20
2. المرحلة الثانية: تدريب التخصص		%30 - %35 %65 - %70
3. المرحلة الثالثة: التكيّف و الدخول في المنافسات		%20 - %30 %70 - %80
ثانياً: فترة المنافسات		%10 - %20 %80 - %90
ثالثاً: فترة الانتقال		%95 - %100 %00 - %50