

## المحاضرة رقم 01: تذكير بالمعارف السابقة حول عناصر اللياقة البدنية

### 1- معنى الإعداد البدني العام والخاص:

كي يتحقق أعلى مستوى إنجاز في اي نوع من النشاط الرياضي، يجب أن لا ينفصل الإعداد الخاص عن الإعداد العام، ولا يمكن تنمية أي صفة بدنية بمعزل عن الصفات الأخرى، والعلاقة بين الإعداد العام والخاص تكون طول الموسم الرياضي وتأخذ شكلا متدرجا، نجد أن نسبة الإعداد العام تزداد في بداية الموسم وتقل في نهاية الموسم، وعلى النقيض من ذلك نجد أن حجم الإعداد الخاص يقل في بداية الموسم ثم يزداد تدريجيا حتى نهاية الموسم.

### 1- واجبات الإعداد البدني العام:

- ✓ تطوير عام لأعضاء الجسم واجهزته الحيوية .
  - ✓ تطوير قابلية الحركة الأساسية من كل الجوانب.
  - ✓ إيجاد الظروف المناسبة للراحة الإيجابية في فترة انخفاض حمل التدريب.
  - ✓ تطوير الصفات البدنية (القوة- السرعة- التحمل- المرونة) بشكل عام على أساس التطور الفسيولوجي والنفسي لدى الرياضي.
  - ✓ معالجة الضعف والنقص في الجانب البدني.
  - ✓ تطوير القابلية الخاصة بالتوافق والقدرات الحركية الأخرى.
  - ✓ زيادة تعلم التمرينات المرتبطة بالمهارات الحركية المناسبة للرياضي.
- (أحمد يوسف متعب الحسناوي ، 2014، ص25، ص27، ص28).

### ب- واجبات الإعداد البدني الخاص:

- ✓ تكامل الصفات البدنية الأساسية والمرتبطة بالأداء التخصصي.
- ✓ الانتقال بالتدريب من الكم إلى النوع (اتجاه مكونات الحمل التدريبي من الحجم إلى الشدة التدريبية) وفق التخصص.
- ✓ رفع القدرة الوظيفية الخاصة لأجهزة الجسم الحيوية.
- ✓ تطوير القدرة الخاصة لأجهزة الحواس المرتبطة بالتخصص.
- ✓ زيادة التمرينات الخاصة والتكميلية وتمرينات المنافسة المرتبطة بالأداء التخصصي.
- ✓ الانتقال وتدرج مناسب من العمل التحليلي إلى العمل المترابط والمركب.

## 2- مفاهيم اللياقة البدنية :

\* اللياقة البدنية بالمفهوم الرياضي: هي مستوى كفاءة جسم الرياضي واعداده بدنيا و نفسيا لتنفيذ جميع متطلبات حياته الخاصة والرياضية اليومية بمستوى عالي وبدون التعرض للتعب والإجهاد، أما مكوناتها فهي:  
- القدرات البدنية: القوة، السرعة، التحمل، المرونة.

-القابليات التوافقية: رد الفعل الحركي، الإيقاع والوزن الحركي، الاتزان الحركي، التوجيه والاحساس بالزمان والمكان، التغيير والتبديل الحركي، الربط والتركيب الحركي، التمييز، والإنتقاء الحركي.

-النواحي النفسية والتربوية: الشخصية المتزنة، الانضباط والسيطرة، التحفيز والرغبة والدافعية.

( علي حسن أبو جاموس ، 2012 ، ص 559 ، ص561 )

\*أما كل من 'Lindsey&Corbin' "كورين و ليندسي" فيعرفان اللياقة البدنية على أنها "قدرة الانسان على إنجاز أعماله اليومية بكفاءة وفاعلية، وهي تتكون من إحدى عشر مكونا مختلفا، كل واحد منهم يساهم في الارتفاع بمستوى الكفاءة البدنية بصفة خاصة ومستوى حياة الفرد بصفة عامة.

\*ومن الجانب الفسيولوجي يعرفها (فوكس 1987Fox): على "أنها الكفاءة الفسيولوجية والوظيفية التي تسمح بتحسين نوعية الحياة".

\*ويعد تعريف هارسون كلارك Harson Clarke: من أكثر التعريفات شمولية إذ عرفها على أنها "القدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة ومن دون تعب كبير مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر بمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة".

و يعرفها أحمد حمزة غضبان A.H Ghadbane: هي قدرة وتكيف الفرد البدنية والنفسية على اداء و انجاز متطلباته اليومية ،بتسيير الطاقة الموجودة والقدرة على اعادة بنائها. حيث تسمح بتحسين نوعية الحياة .

### 3-أنواع اللياقة البدنية:

قسم مفهوم اللياقة البدنية وفقا لاعتبارات متعددة ترتبط بأغراض تنمية مكونات اللياقة البدنية وتطويرها من قدرات بدنية وحركية وفسيولوجية إلى الأنواع الآتية:

#### 1-اللياقة البدنية العامة:

يقصد بها تنمية جميع الصفات البدنية والقدرات الحركية وتطويرها بشكل عام ينعكس على قدرة الفرد وقابليته البدنية التي تتطلبها حياته اليومية ويكون تطوير اللياقة البدنية العامة أساسا في تنمية اللياقة البدنية الخاصة وتطويرها.

#### 2-اللياقة البدنية الخاصة:

على الرغم من وجود مستوى عام للياقة البدنية يعكس حالة الرياضي البدنية إلا أن مفهوم اللياقة البدنية يرتبط بالخصوصية (أي المتطلبات البدنية الخاصة بكل لعبة أو فعالية رياضية) فعناء المسافات القصيرة مثلا يواجه متطلبات بدنية وفسيولوجية مختلفة بشكل كبير عن المتطلبات التي يواجهها عدائي المسافات المتوسطة أو الطويلة.