

مداول الأعمال الموجهة

مقياس محددات تنمية الصفات البدنية

TD

المستوى السنة الأولى ماستر

د غيدي عبدالقادر

فهرس المحتويات

-الصفات البدنية

-القوة.

-السرعة.

-التحمل

-المرونة

-التوازن

-الرشاقة

-القوة المميزة بالسرعة

-تحمل السرعة

-تحمل القوة

-تحمل الأداء

-التوافق

-مفاهيم للإعداد البدني

-أهمية الإعداد البدني

-انواع الإعداد البدني



أهم المحاور الموجودة بالاعمال الموجهة

الصفات البدنية /

والصفات البدنية الأساسية التي تتطلبها النشاطات الرياضية المختلفة هي:

- القوة : وترتبط بالجهاز العضلي.
- السرعة : وترتبط بالجهاز العصبي.
- التحمل : ويرتبط بالجهاز الدوري التنفسي.
- المرونة : وترتبط بالمفاصل والأربطة.
- التوازن : وترتبط بجهاز التوازن خلف الأذن.

وهناك صفات بدنية مركبة مكونة من هذه الصفات
هي:

-الرشاقة : وهي مركبة من صفات السرعة والقوة والتوازن والمرونة.

-القوة المميزة بالسرعة

وهي مكونة من صفتي السرعة والقوة بنسب مختلفة.

-تحمل السرعة : وهي مكونة من صفتي السرعة والتحمل.

-تحمل القوة : وهي مكونة من صفتي القوة والتحمل.

-تحمل الأداء : وهي صفة مكونة من الصفات البدنية مع الأداء المهاري أو الخططي.

-التوافق : وهي صفة مكونة من الرشاقة وإتقان أداء المهارات الأساسية للعبة.

وهناك تعبيرات أخرى كثيرة مرادفة لتعبير " الصفات البدنية " فالبعض يطلق عليها " الصفات

الحركية " وآخر " الصفات الأساسية الحركية " كذلك يطلق عليها البعض اسم " القدرات

البدنية " وآخرون يطلقون عليها تسمية / " الصفات الرياضية الحركية. "

وعند القيام بمسح لمكونات اللياقة البدنية نجد أنها المكونات التي أجمعت عليها الآراء لمكونات
الحالة البدنية

وهي:

-القوة العضلية.

-التحمل.

-السرعة.

-المرونة.

-الرشاقة.

-التوافق.

ومن ذلك نجد أن الاصطلاحات قد تعددت من مكونات الأداء البدني والقدرة الحركية واللياقة الحركية مع اللياقة البدنية والتي تختلف مكوناتها البدنية من مصطلح إلى آخر. ولذا فمن حق المدرب الرياضي علينا وهو يواجه ذلك الكل أثناء التدريب أن نحدد له العوامل التي يجب أن يكتسبها الفرد والتي يعمل المدرب كواجب أساسي له على تنميتها وتطويرها. الإعداد البدني:

يعرف الإعداد البدني بأنه " العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد بإكسابه اللياقة البدنية والحركية "

وأن الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في الأداء للنشاط الرياضي وهو خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية إذ يهدف الإعداد البدني إلى تطوير إمكانيات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسن مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية وحتى يعد الفرد للتحميل العالي باستغلال قدراته وإمكانياته عند التدريب أو التنافس ، ويحدد مستوى هذه القدرات البدنية والحركية إمكانية وصول الرياضي إلى المستويات العالية.

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

مفهوم الإعداد البدني:

يتحدث كثير من المدربين عن اللياقة البدنية للاعبين ، أما في علم التدريب الحديث فإننا نذكر دائماً الإعداد البدني والحالة البدنية.

فالإعداد البدني يعني كل الإجراءات والتمرينات التي يضعها المدرب ويحدد حجمها وشدتها وزمن أدائها وفقاً للبرامج التي يضعها والتي سيقوم بتنفيذها يومياً وأسبوعياً وفترياً ومن هذا المنطلق يكون الإعداد البدني له شقان ، الشق الأول هو الشق النظري والذي يدور في السجلات من حيث اختيار التمرينات المرتبطة بالصفات البدنية المختلفة وطرق وأساليب التدريب التي تطور هذه الصفات ، أما الشق الثاني فهو التطبيق العملي في الملعب.

أما الحالة البدنية فهي تعبير عن مقدار التطور الذي حدث في الصفات البدنية للاعب ، وهذه الحالة البدنية يمكن قياسها عن طريق الاختبارات والأجهزة العلمية ،

ويمكن تقسيم الحالة البدنية إلى:

-الحالة البدنية الممتازة.

-الحالة البدنية العالية.

-الحالة البدنية المتوسطة.

ومن المؤكد أن الإعداد البدني الجيد يهدف إلى الوصول إلى الحالة البدنية الممتازة للاعب. وكما ذكرنا فإن الحالة البدنية هي إحدى المكونات الأساسية للحالة التدريبية – ولقد ثبت علمياً أن الحالة البدنية هي القاعدة الأساسية التي تبني عليها الحالة المهارية والخططية للاعبين وهي تؤثر فيها تأثيراً قوياً ومباشراً.

ومن خلال تحليل متطلبات الأنشطة المختلفة

نرى :

-أن الألعاب الفردية الرقمية تعتمد بدرجة كبيرة في نتائجها على الحالة البدنية الممتازة للاعب ومثال ذلك ألعاب القوى والسياحة وحمل الأثقال والتجديف والدراجات ... الخ.

-أنشطة رياضية تعتمد على الحالة البدنية الممتازة للاعب والتي تؤثر بدرجة كبيرة في أداء اللاعب المهاري من حيث دقة وإتقان المهارات الأساسية كالجمباز والغطس والتمرينات الفنية ... الخ

-أما الألعاب الجماعية والمنازلات فإن الأداء المهاري والخططي الممتاز يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالحالة البدنية العالية أو الممتازة للاعب.

من كل ما سبق تظهر أهمية الحالة البدنية لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية. وأخيراً يجب أن ندرك جيداً أن طرق التدريب لها أهميتها القصوى في تطوير وتنمية وتحسين الصفات البدنية بجانب رفع مستوى الأداء المهاري للاعب وتلعب التمرينات البنائية الخاصة وتمرينات المنافسة دوراً هاماً في تنمية وتطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على رفع مستوى دقة وإتقان الأداء المهاري ويمكن تلخيص ذلك في المعادلة التالية:

تنمية الصفات البدنية = مقدار الحمل + شكل وطريقة التمرين

وفي اختيار التمرينات العامة والتمرينات الخاصة على وجه التحديد يجب على المدرب أن يفرق بين التمرينات التي تعمل على إتقان المهارات الأساسية للعبة والمبنية على سلامة

الحواس ، وبين التمرينات التي تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية.

ومع ذلك فالتمرين الواحد يمكن أن يكون هدفه الأساسي:

-إتقان الأداء المهاري.

-أو تنمية الصفات البدنية كالسرعة أو التحمل ... الخ.

وهنا يجدر بنا أن نلاحظ الفرق بين تعلم مهارة حركية وتنمية صفة بدنية ، فالتعلم المهاري له

نتاج له مظهر خارجي يمكن ملاحظته وتقييمه من خلال المشاهدة بالعين المجردة أو عن طريق مشاهدة أفلام الفيديو أو السينما أو الصورة ، أما تنمية وتطوير الصفات البدنية فهي عملية تحدث داخل أجهزة الجسم المختلفة لا يمكن مشاهدتها وإن كان يشعر بها اللاعب ، ولا يظهر أثر التدريب عليها إلا بعد أن تتكيف عليها أجهزة الجسم على الأحمال المعطاة. ولتقويم أثر التمرينات على تطوير الصفات البدنية يقوم المدرب بعمل الاختبارات الفسيولوجية أو اختبارات قياس القوة والسرعة والتحمل ... الخ.

ولتوضيح ذلك يمكن القول على سبيل المثال أن الوثب العالي مهارة يمكن تعليمها للاعب ، ولكن يجب أن ندرك أنه في نفس الوقت يجب تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة إذا أردنا أن يصل اللاعب إلى أعلى ارتفاع ممكن ، وكلما تطورت قوته المميزة بالسرعة كلما استطاع أن يتخطى ارتفاعات أعلى.

وعند تطوير وتنمية الصفات البدنية يجب أن يضع المدرب في اعتباره ما يأتي:

- إن الصفات البدنية ولو أنها محددة إلا أنها أيضا لا تعتمد نسبياً على ضرورة مزاولة التدريب ، ويظهر لنا ذلك بوضوح إذا أدركنا الحقيقة المعروفة وهي أن الصفات البدنية للإنسان يمكن أن تتكور طبيعياً إلى حد معين بدون مزاولة الفرد لأي نشاط رياضي ويرجع ذلك كما هو معروف إلى عملية النمو الطبيعية ، فمثلاً فإن صفة القوة تنمو في الفرد غير الرياضي كلما زاد سنه حتى سن 25 – 30 سنة ، ومن هنا يمكن القول أن حركة الإنسان الطبيعية العادية خلال حياته اليومية تنمي إلى حد ما صفاته البدنية وإن كانت درجة ذلك التطور محدودة ولكن كافية لأن يقوم الفرد بالحركات الطبيعية المطلوبة في حياته العادية ووفقاً لنوعية عمله.
- تتطور الصفات البدنية نتيجة الإثارات التي تسببها الحركات أو التمرينات الرياضية ، وعلى ذلك فإن شدة وحجم حمل التدريب يؤثر في مقدار تطوير الصفات البدنية.

أهمية الإعداد البدني:

ويمكن إيجاز أهمية الإعداد البدني

فيما يلي:

- تطوير اللياقة الوظيفية للفرد برفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه.
- زيادة اللياقة الطبية للفرد بالمحافظة على سلامة أعضاء الجسم.
- إكساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق المعلومات الصحية السليمة.
- إكساب الفرد القوام الجيد المناسب.
- رفع اللياقة الحركية بزيادة مستوى الأداء في الأنشطة المختلفة.
- تطوير القدرات العقلية بتنمية الإدراك السليم والتفكير المنطقي.
- اكتساب المعرفة والمعلومات لاتخاذ القرارات والحلول العلمية.
- تطوير سمات الفرد الشخصية والإرادية مثل الثقة بالنفس والمثابرة والجرأة والمخاطرة بدون تهور والحذر بدون تردد.
- اكتساب الفرد للاتجاهات والقيم الإيجابية التي تسهم في الشعور بالرضا للمشاركة الفعالة في أنشطة الحياة اليومية.
- رفع مستوى الكفاءة الإنتاجية عند الفرد وبالتالي للمجتمع بزيادة القدرة على أداء الأعمال اليومية والمهنية.
- القدرة على مواجهة الضغوط والتكيف مع الظروف المختلفة التي يواجهها الفرد في الحياة اليومية.
- المحافظة على حالة الفرد التدريبية وخاصة البدنية عند انقطاع الفرد عن التدريب بسبب الأحوال الجوية أو عند الإصابة إذ يعد وسيلة من أهم الوسائل المستخدمة في فترات الراحة النشطة.
- مؤشرا لإظهار الاستعداد الرياضي عند الناشئين بالعمل على كشف المواهب الرياضية ومدى استعداداتهم لممارسة النشاط الرياضي.
- تكوين المواطن المعد بدنياً المستعد للدفاع عن نفسه ووطنه.

أنواع الإعداد البدني:

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

إعداد بدني عام:

هو العمل على رفع مستوى الفرد بدنياً وحركياً بصورة عامة متكاملة بالتنمية الشاملة المتزنة لجميع قدرات الفرد البدنية والحركية ، ويعمل الإعداد البدني العام على تحسين كفاءة الفرد وظيفياً وبناء قاعدة واسعة للقدرات البدنية والحركية لتأهيل الجسم على تحقيق متطلبات المستويات العالية بسهولة وإتقان.

ويشمل الإعداد البدني العام على الإعداد البدني والحركي المتعدد الجوانب المتكامل المتزن لتهيئة الفرد لتحمل المتطلبات العالية للنشاط الرياضي بأقل مجهود بدني ، مع قدرته على سرعة استعادة الشفاء من آثار الإجهاد ، وذلك برفع كفاءة أجهزته الحيوية واستعداداته ، وتعتبر التمرينات البنائية العامة هي الوسيلة الرئيسية للإعداد البدني العام. ولهذا يجب مراعاة التكامل بصورة شاملة بتنمية وتطوير جميع قدرات الفرد البدنية ، ومع الاتزان بين القدرات البدنية المتعددة ، إذ يستخدم الأداء الحركي جوانب عدة من القدرات البدنية التي تساهم في هذا الأداء.

وعندما يتطلب الأداء قدرة كبيرة من القوة العضلية فإن ذلك يحتاج في نفس الوقت إلى مستوى من السرعة والرشاقة والمرونة وكذلك التحمل ولا يوجد قدرة بدنية منفصلة عن بقية القدرات ، ولكن تختلف نسبة ظهورها في الأداء إلى مدى الحاجة إليها تبعاً لنوع الأداء الحركي الممارس ، أو الصفة الغالبة أو المميزة لهذا الأداء هو الذي يعبر عنه أن كان التدريب للسرعة أو القوة العضلية أو التحمل.

إعداد بدني خاص:

يعمل على تهيئة الفرد للنشاط الرياضي الممارس بتنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية اللازمة لهذا النشاط التخصصي حتى يتحسن أداء الفرد للنواحي الحركية وكذلك الخطئية للنشاط الممارس ، وتعد التمرينات البنائية الخاصة وتمرينات المنافسة هي الوسيلة الرئيسية لإعداد 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.

وتختلف الأنشطة الرياضية باختلاف متطلباتها لمستوى القدرات البدنية والحركية ، ولذا يجب معرفة مدى الحاجة لهذه وغالباً ما تتسبب إحدى هذه القدرات عن الأخريات ، وهذا يعني وجود القدرات البدنية والحركية الأخرى ولكن بنسب الاحتياج إليها فهناك أنشطة رياضية تتطلب قدرات عالية من التحمل مثل سباحة وجرى المسافات الطويلة وأخرى تظهر القوة القصوى مثل رفع الأثقال ، أما السرعة فتظهر في مسابقات العدو وسياحة المنافسات. بل ويختلف مقدار الاحتياج للقدرات البدنية في الأداء للحركة الواحدة الهادفة باختلاف واجبات أعضاء الجسم في هذا الأداء ، فمثلاً في الأداء لحركة تنطيط الكرة تظهر الحاجة إلى التوافق (عين / ذراعين) والسرعة الحركية للرجلين والرشاقة عند تغيير الاتجاه وانسيابية الأداء

والتوازن للتحكم في الجسم عند الثبات والحركة وكذلك القدرة وسرعة الاستجابة لإمكانية تنطيط الكرة بالتوقيت والقوة المناسبة.

ويتوقف تطبيق الإعداد البدني بنوعية كماً وكيفاً على:

- الغرض المراد تحقيقه .
- كفاءة الحالة التدريبية للرياضي .
- مرحلة التدريب-ناشئين .مستويات عالية-
- العمر الزمني للرياضي .
- الفترة السنوية التدريبية -إعدادية .منافسات . انتقالية -
- العمر التدريبي للرياضي .
- خواص النشاط الرياضي الممارس
- الجنس