ماهية الصفات البدنية:

إن الصفات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية ،وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية) بعض هذه التعاريف متشابهة، وبعضها يختلف من حيث عدد الصفات ومدى ارتباطها ببعضها البعض.

يقول **مفتي إبراهيم** «أن هدف تمرينات اللياقة البدنية المستخدمة في الإعداد البدني هو أحداث تغيرات فسيولوجية إيجابية لتحسين مستوى الأداء الفني».[1] (حماد، 1998 ،ص101)

واستنادا إلى مبدأ الخصوصية أو النوعية في التدريب قسمها الباحثين والمختصين في هذا المجال الى:

اللياقة البدنية العامة:

وتعني كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق السعادة والصحة وقيام الفرد بدور في المجتمع بأفضل صورة، وعليه تطوير اللياقة البدنية العامة تكون من خلال تطوير مكوناتها الأساسية (التحمل ، السرعة و القوة) بصورة عامة .

اللياقة البدنية الخاصة :

تعني كفاءة مكونات اللياقة البدنية العامة للإيفاء بمستلزمات النشاط الحركي الخاص بالفعالية والأنشطة الرياضية بشكل تخصصي، حيث تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي مارسه الفرد وتطويرها لدرجة تمكنه من الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية وابرارها هذا وتفضيلها على مكونات أخرى بحسب طبيعة النشاط الرياضي الممارس.[2] (حمدان ، عبد الرزاق،2001، ص30)

مكونات اللياقة البدنية (عناصر اللياقة البدنية) :

نستعرض مكونات اللياقة البدنية حسب المدرستين الغربية والشرقية :[3] (حمدان ، عبد الرزاق،2001، ص34)

أ- **مكونات اللياقة البدنية بمفهوم المدرسة الشرقية:**

⇐ القوة العضلية، التحمل، السرعة، المرونة والرشاقة .

ب- **مكونات اللياقة البدنية بمفهوم المدرسة الغربية:**

⇐ القوة العضلية والتحمل العضلي، مقاومة المرض، القوة العضلية، الجلد الدوري التنفسي، السرعة، المرونة، الرشاقة، التوازن والتوافق والدقة.

يمكن أن نقسم عناصر اللياقة البدنية الى قسمين على حسب طبيعة الانشطة (ديك 1992):

أ- **الصفات البدنية العامة (الاساسية)** و هي:

⇐ القـوة، السرعة ، التحمل و المرونة .

ب- **الصفات الخاصة (البدنية المركبة)** تتكون من :

⇐ القوة المميزة بالسرعة (القدرة) ، تحمل السرعة ، تحمل القوة ، تحمل الأداء، الرشاقة ، التوافق

[1] مفتي إبراهيم حماد، **طـ ألعاب الكرات، دار الفكر العربي**، ط 1، جامعة الحلوان، القاهرة، 98 ، 10.

[2] وساري احمد حمدان الرزاق، **اللياقة البدنية** للطباعة والنشر والتوزيع 30.

3 وساري احمد حمد الرزاق، **اللياقة البدنية** للطباعة والنشر والتوزيع، 34.

الشكل (1): العلاقة بين المكونات الاساسية لعناصر اللياقة البدنية العامة و الخاصة للفرد (ديك 1999).

أولا ـ التحمل:

مفهوم التحمل:

يعرف **تلمان TELMANE** التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية والمهارية والخططية بإيجابية و بفعالية بدون أن يظهر عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله من دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب.[4](Rene, 1991,p25)

ويعرف **دتشكوف Datchkof** التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب، والذي ينمو في حدود مزاولة النشاط الرياضي المحدد، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي.[5] (خريبط،1989،ص 51)

- أما **ماتفيف** فيعرف التحمل بأنه القدرة علة مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة.[6] (بسيوني ،الشاطي،1992،ص186)

- ويعرف **مفتي إبراهيم حمادة** التحمل بأنه مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته، بمعنى مقدرة الرياضي على مقاومة التعب.[7] (حماد،2001،ص14)

لذا يعتبر التحمل صفة هامة و ركيزة الأساسية من عناصر اللياقة البدنية ، وهي القاعدة المتينة والمتصلة عمليا بالصفات البدنية الأخرى .

أنواع التحمل:

يقول فاينك weineck 1986 أن التحمل ينقسم إلى عدة أنواع وذلك حسب وجهات النظر فيمكن ان يكون :

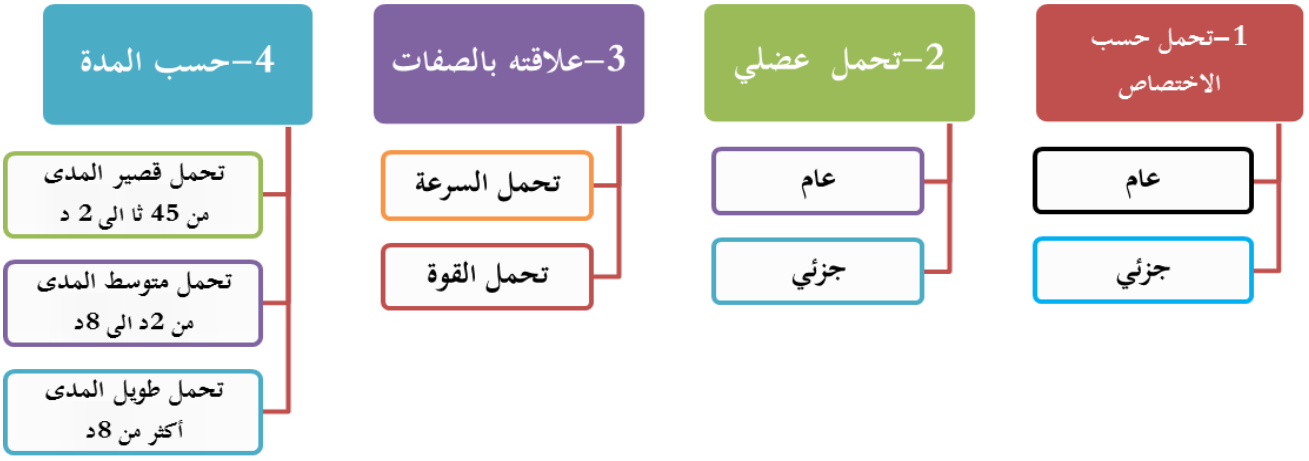
---

[4] Telmane Rene**: Football Perfformance, Edition Amphora** , 1991,p25.

[5] ريسان خريبط: **موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية**، جامعة بغداد، ،1989ص 51 .

[6] محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي: **نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية** ، الجزائر،1992،ص 186.

[7] مفتي إبراهيم حماد: **التدريب الرياضي الحديث- تطبيق –تخطيط- قيادة**، دار الفكر العربي ، القاهرة، ،2001ص 14.



الشكل (2) : أقسام التحمل حسب (فاينك 1986)

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة أو تحمل السرعة، أي القدرة على أداء نشاط مميز بالقوة أو السرعة لفترة طويلة و هي : [8] (العلواني، عناصر اللياقة البدنيه التحمل و القوة العضليه،2011) http://www.uobabylon.edu.iq

أ- التحمل لفترة زمنية طويلة:

هي التي تستخدم الاوكسجين في انتاج الطاقة وبشكل اقتصادي لفترة تتراوح من (8) دقيقة الى بضع ساعات مثل سباق الماراثون .

ب- التحمل لفترة زمنية متوسطة:

تعتمد هذه الطريقة على النظام الهوائي واللاهوائي في انتاج الطاقة ويتراوح زمن العمل بين (2-8) دقيقة .

ت- التحمل لفترة قصيرة:

هي قدرة الرياضي على قطع مسافة معينة بزمن يتراوح من (45-120)ثانية ويعتمد بنسبة عالية على الطاقة اللاهوائية .

ث- تحمل السرعة:

القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة والمتكررة لفترة زمنية قصيرة وبأقصى سرعة ممكنة ، ويحتاجها الرياضي في النشاطات التي تحتاج الى الشدة القصوى الى شبه القصوى .

تنمية صفة التحمل :

تنمية صفة التحمل العـــام :

تستخدم طريقة التدريب المستمر لتطوير التحمل شدة أداء التمرين30 -50 % (جري ، دراجة ، سباحة حرة) زمن الاداء الاستمرار لزمن طويل ،أو لأزمنة (فترات) طويلة نسبيا.[9] (حماد،2001،ص76)

تنمية صفة التحمل الخاص :

---

[8] http://www.uobabylon.edu.iq/uobColeges/lecture.aspx?fid=14&depid=1&lcid=2852

[9] مفتي إبراهيم حمادة: **التدريب الرياضي الحديث- تطبيق -تخطيط- قيادة**، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2001، ص 76.

لتطوير التحمل الخاص يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير التكنيك الخاص لتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة والفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين أو ذلك , وتطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة بتطوير التحمل العام , وهناك تأثير متبادل بينهما ولتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفتري والدائري.

- وبخصوص تحمل القوة العضلية يقول العالم "دلورما Delorme "أنه يمكن التدرب لعديد المرات ضد مقاومة ضعيفة نسبيا , أي حجم كبير وفترات راحة قصيرة.
- أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفتري وذلك بالعدو لمسافات مختلفة (10-20-30-50) في صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل , ويراعى تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر[10]. (الربطي, 2004،ص92)

[10] كمال جميل الربطي ، **التدريب الرياضي للقرن 21** ، عمان , 2004. ص 92.