

كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
المرحلة الثانية - المحاضرة الثامنة

مفهوم الاعداد البدني وانواعه:-

يقصد بالإعداد البدني هي تلك التمرينات الموجهة التي يتدرب عليها اللاعب لكي يصل إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية والمرتبطة بتطوير القدرات البدنية ورفع المستوى الوظيفي العام لقدرات الجسم وتطوير الصحة العامة التي من دونها لا يستطيع اللاعب أداء الواجبات المطلوبة منه على وفق متطلبات اللعب الحديث، فالإعداد البدني يهدف إلى تطوير صفات السرعة والقوة والمطاولة والرشاقة والمرونة لدى لاعب كرة القدم، وقد عرفه (مفتي ابراهيم) على إنه (كل التمرينات التي تعطى للاعبين بهدف إكسابهم أعلى مستوى ممكن من عناصر اللياقة البدنية الضرورية والأساسية في اللعبة).

انواع الاعداد البدني :-

١- اعداد بدني عام.

٢- اعداد بدني خاص.

إن الإعداد البدني العام هو التطوير الشامل للقدرات البدنية الأساسية والقدرة الحركية والإمكانية الوظيفية، والهدف الأساس لهذا النوع من الإعداد هو التوصل إلى التكيف على حمل التدريب، ويكون في بداية الفترة التحضيرية للمنهج التدريبي وعلى أساسه يتم تنفيذ الإعداد البدني الخاص.

أما الإعداد البدني الخاص فهو من العوامل الضرورية لإتقان المهارات الحركية والوصول إلى المستوى الفني المطلوب، وهو يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصفة الحركية للاعب لذا فإن التمارين الخاصة يجب أن يكون محتواها وسرعتها متطابقين مع الحركة التي يؤديها اللاعب في الميدان، فالإعداد البدني الخاص هو تطوير وتحسين الصفات البدنية والقدرات الوظيفية الخاصة للاعب لتطوير الجسم بالتكيف على الجهد البدني العالي في ظروف اللعب .

كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
المرحلة الثانية - المحاضرة الثامنة

القوة العضلية :-

تعد القوة إحدى مكونات اللياقة البدنية، ومن الصفات الأساسية للإنجازات الرياضية وترتبط بالأداء الرياضي والصحة على وجه العموم، وتكمن أهميتها في الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة متباينة من فعالية إلى أخرى وما زالت القوة العضلية هدفاً عاماً يسعى إليه جميع الناس.

وتظهر أهمية القوة العضلية واضحة عند ارتباطها ببعض المكونات المركبة للياقة البدنية كالسرعة أو المطاولة مما يكسبها صفة مميزة وخاصية جديدة في الأداء الحركي، فضلاً على أنها تسهم في انجاز أي نوع من أنواع الأداء للجهد البدني في الرياضات جميعها وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقاً لنوع الأداء وتسهم في تقدير العناصر البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة لذا فهي تشغل حيزاً في برامج التدريب الرياضي وتعتبره محدداً مهماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات، كذلك تزداد أهمية القوة العضلية للإنجاز الرياضي بمقدار المقاومة التي يجب التصدي لها والتغلب عليها، فالقوة تعرف على أنها المؤثر الذي ينتج عنه الحركة وبذلك أصبحت القوة في حقيقتها العلمية الرياضية العامل النسبي الأساسي لإنتاج الحركة التي يستطيع الفرد بها ويتمكن من تحريك نفسه أو تحريك جهاز أو أداة أو أية مقاومة خارجية، والقوة العضلية هي قدرة العضلة على بذل جهد من أجل القيام بحركة معينة وإن اهتمامنا لتطوير هذه القوة لا يأتي فقط عن طريق اهتمامنا بالأنشطة الرياضية وإنما يأتي نتيجة النشاطات التي تمارس يومياً كأساس لتنشيط وحماية وتطوير المفاصل لمداها الطبيعي وإن أكثر العلماء في هذا المجال حاولوا مجتهدين لوضع مفاهيم القوة العضلية هي قدرة العضلة على اخراج قوة ضد مقاومة ثابتة في انقباض احادي الزمن غير محدود .

كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
المرحلة الثانية - المحاضرة الثامنة

انواع القوة العضلية:-

١- **القوة العضلية القصوى (العظمى):-** تعرف بأنها القوة المبذولة عند العمل العضلي الإرادي القصوى الايزومتري الثابت، التي تبين الحالة الحقيقية لقوة العضلة بصرف النظر عن حالة التدريب أو الضعف العضلي، وعرف (هاره) **القوة القصوى** (هي أعلى قوة يظهرها الرياضي أثناء التمرين القصوى وحدوث الانقباض الإرادي، وهي القوة المبذولة عند العمل الإرادي القصوى تحت تأثير الانقباض الايزومتري) .

٢- **القوة المميزة بالسرعة:-** ان القوة العضلية عندما ترتبط مع السرعة يكونان احد اوجه القوة العضلية المركبة المسمى (القوة المميزة بالسرعة) او (القوة السريعة) وهي مهمة للعديد من الفعاليات الرياضية ففي رياضة رفع الاثقال للحصول على القوة المقرونة بالسرعة في تدريبات رفع الاثقال يجب ان تكون قوة الرياضي مميزة بالسرعة حتى يتم الاستفادة من هذه القوة بأكبر فائدة لتحقيق افضل انجاز اذ يتسم الانقباض العضلي بالسرعة العالية.

٣- **تحمل القوة:-** وهي كفاءة الفرد في التغلب على التعب اثناء المجهود المتواصل بوجود مقاومات بدرجة عالية نسبيا وهذه الصفة تضم مع القوة العضلية العالية قدرة التحمل لذا تعرف بانها كفاءة الفرد على العمل لفترة طويلة تحت ظروف مواجهة مقاومات ذات تأثير فعال, ويمكن تعريف **تحمل القوة** (انها القدرة على مقاومة التعب اثناء المجهود العضلي المستمر الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض اجزائه ومكوناته).

٤- **القوة الانفجارية:-** وهي واحدة من القدرات البدنية التي يجب ان يتمتع بها الرياضي وفي المستويات كافة فهي ضرورية للبدء في الاركاض السريعة وفي فعاليات القفز والوثب وكذلك في الالعاب الفرقية اذ تظهر اهميتها جليا في الرمي والركل والانطلاقات السريعة ويمكن تعريف **القوة الانفجارية** (هي امكانية المجموعات العضلية في تفجير اقصى قوة في اقل زمن ممكن).