

المحاضرة الثامنة (أربعة حصص): التدريب الرياضي والصفات البدنية

- علم التدريب الرياضي والصفات البدنية :

اختلفت آراء العلماء والباحثين في تحديد المصطلح، فمنهم من يسميها الصفات البدنية ومنهم من يسميها عناصر اللياقة البدنية، ومنهم من يسميها مكونات الإعداد البدني، وهي جميعها تعني شيئاً واحداً، ويُستخدم مصطلح اللياقة البدنية كمؤشر عن مجال إعداد الفرد بدنياً بمدى تطوير قدراته البدنية والحركية، فاللياقة البدنية كأحد أوجه اللياقة الكاملة ومظهر من مظاهرها تعتبر وسيلة وليست غاية في حد ذاتها، إذ تهدف إلى سلامة الفرد ككل متكامل. (محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح، 2014، صفحة 140)

وظهر مفهوم اللياقة البدنية وأخذ عدة تسميات منها القدرات البدنية، كما أطلق عليها عدة مصطلحات كل حسب مكانته وتصوراته، حيث أطلق عليها مصطلح الصفات البدنية، والمكونات البدنية، وعناصر اللياقة البدنية. (محيمدات رشيد، لوكية يوسف إسلام، 2016، صفحة 24).

حيث يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الإتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية"، للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان، بينما يطلق علماء التربية البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها إسم "مكونات اللياقة البدنية" بإعتبارها أحد مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشتمل على مكونات إجتماعية ونفسية وعاطفية، ولكن كلا المدرستين إتفقتا على أن لها مكونات ولكن اختلفوا حول بعض العناصر. (محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 158).

- عناصر اللياقة البدنية وطرق تنميتها :

يرى البعض أن هدف الإعداد البدني للفرد الرياضي هو إكسابه اللياقة البدنية، وفي الواقع نجد أن إستخدام مصطلح اللياقة البدنية في عملية التدريب الرياضي يثير الكثير من التساؤل، وقد يؤدي إلى عدم التحديد الواضح لعملية الإعداد البدني، نظراً لأن مفهوم اللياقة البدنية من المفاهيم التي يكثر حولها الجدل والنقاش وعدم الإتفاق بين علماء الثقافة الرياضية لصعوبة حصره وتحديده، ومن ناحية أخرى لإختلاف مفاهيم المدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة.

ويرى البعض الآخر أن الإعداد البدني هو تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لدى الفرد الرياضي، وطبقا لهذا المفهوم يقسمون عملية الإعداد البدني إلى الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص. (محمد حسن علاوي، 1990، صفحة 79).

- مفهوم اللياقة البدنية : تباينت مفاهيم مصطلح اللياقة البدنية وتفسيرها ومكوناتها. تعرف بأنها: "هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة وأقل جهد ممكن". إن الإعداد البدني واللياقة البدنية مترابطان تماما، حيث تعتبر اللياقة البدنية وسيلة لتحقيق الإعداد البدني، ومن هنا يمكننا القول بأن اللياقة البدنية هي المؤشر لمستوى الإعداد البدني لدى الفرد الرياضي. (مفتي إبراهيم حماد، 2008، صفحة 143).

أ- الإعداد البدني العام (PPG) :

ويقصد به إكساب اللاعب الصفات (العناصر) البدنية بصورة عامة وشاملة وممتزنة، ومن أهمها التحمل والقوة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة والتوازن والدقة والتوافق. ويعتبر الإعداد البدني العام القاعدة الأساسية التي يبنى عليها الإعداد البدني الخاص. (مفتي إبراهيم محمد، 1998، صفحة 340).

ب- الإعداد البدني الخاص (PPS) :

ويهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد، والعمل على دوام تطویرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية. وفي غضون فترة الإعداد البدني الخاص نجد أن عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية، إذ لن يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة إفتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضي (محمد حسن علاوي، 1990، الصفحات 80-81).

والإعداد البدني في أبسط صورته، تلك التمرينات التي تعطى للاعبين بهدف إكسابهم أعلى مستوى ممكن في عناصر اللياقة البدنية الضرورية والأساسية في اللعبة، فالأداء البدني والمهاري والخططي يعتمد إلى حد كبير على مدى كفاءة اللاعب بدنيا، وعلى مدى تطور تلك الصفات البدنية، فمهما بلغت مهارة اللاعب وإتقانه لخطط اللعب فإنه لن يستطيع تنفيذها في المباراة إلا من خلال لياقة بدنية عالية ومن بين الصفات البدنية نذكر التحمل، السرعة، القوة العضلية، المرونة، الرشاقة، التوازن، الدقة والتنسيق.