**أولا: الإعداد البدني**

1. **تعريف الإعداد البدني:**
* يعرف الإعداد البدني بأنه "رفع مستوى الأداء البدني للفرد الرياضي لأقصى مدى تسمح به قدراته".
* يعرف أيضا بأنه :إكساب الفرد الرياضي اللياقة البدنية".
* لقد ربط العلماء دائما بين عنصر الأداء البدني (في التعريف الأول) وبين اللياقة البدنية (في التعريف الثاني) ولذا فقد كان مهما أن توضح مفهوم اللياقة البدنية.
1. **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 الحركي بأفضل درجة وأقل جهد ممكن".
* إن هدف تمرينات اللياقة البدنية المستخدمة في الإعداد البدني هو إحداث تغيرات فسيولوجية إيجابية لتحسين مستوى الأداء البدني.
* مما سبق يتضح أن كلا من الإعداد البدني واللياقة البدنية مترابطان تماما حيث تعتبر اللياقة البدنية هي وسيلة تحقيق الإعداد. ومن يمكننا القول بأن اللياقة البدنية هي المؤشر لمستوى الإعداد البدني لدى الفرد الرياضي.
* فكلما تحسنت كفاءة الإعداد البدني تحسن مستوى اللياقة البدنية والعكس صحيح.
1. **مكونات اللياقة البدنية:**
	1. **مكونات فسيولوجية:**
* وهي مكونات ترتبط إلى حد بعيد بكفاءة عمل الأجهزة الفيزيولوجية.
* تتعلق بمقدرة الفرد الرياضي على الوفاء بمتطلبات الأداء الفسيولوجي والبدني للنشاط الرياضي ونحددها فيما يلي:
* القوة العضلية القصوى
* التحمل دوري تنفسي
* التحمل العضلي
* المرونة
	1. **مكونات حركية:**
* وهي مكونات ترتبط إلى حد بعيد بكفاءة الأداء الحركي وتؤثر بصورة مباشرة في الأداء المهاري في الرياضة التخصصية ونرى أنها تتكون مما يلي:
* الرشاقة
* السرعة
* التوازن
* التوافق
* سرعة رد الفعل
	1. **المكونات المركبة:**
* وهي المكونات التي ترتبط بكل من كفاءة الأجهزة الفسيولوجية وكفاءة الأداء الحركي، وهي تتمثل في عنصر واحد هو:
* القدرة العضلية.

1. **أقسام الإعداد البدني.**
* ينقسم الإعداد البدني طبقا لطبيعة تأثيره على مستوى أداء الفرد الرياضي إلى قسمين رئيسيين هما:
1. الإعداد البدني العام.
2. الإعداد البدني الخاص.

 بالرغم من تقسيمات الإعداد البدني إلى عام وخاص إلا أنهما يرتبطان ارتباطا وثيقا لا يمكن الاستغناء عن أي منهما في إعداد الفرد الرياضي، ولا يمكن أن يعرض أحدهما الآخر ولا يجوز التفضيل بينهما، إذا إن لكل منهما دوره الذي يحققه في التدريب الرياضي.

* 1. **الإعداد البدني العام:**
* يعرف بأنه "العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة لدى الفرد الرياضي".
* مهما كان نوع الرياضة فإن الإعداد البدني لها لابد أن يمر أولا من خلال التطوير الشامل المتزن لكافة العناصر البدنية.
* وفيما يلي نلخص أهم خصائص الإعداد العام:
* شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الإعداد العام.
* أن مكونات التمرينات المستخدمة في الإعداد العام تختلف من رياضة لأخرى.
* التدرج خلال الإرتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأكثر.
* الإختلاف في الأزمنة المخصصة للإرتقاء بعناصر اللياقة البدنية طبقا لنوع الرياضة.
* التمرينات المستخدمة غير تخصصية.
* أن يتم الانتقال من الإعداد البدني العام إلى الإعداد البدني الخاص تدريجيا.
* ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص.
* تستخدم طريقة التدريب المستمر.
	1. **الإعداد البدني الخاص:**
* يقصد به "رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة".
* لكل رياضة طبيعة خاصة في الأداء الحركي، وبالتالي فإن لها مكونات (عناصر) اللياقة البدنية تسهم في إخراج هذا الأداء الحركي في أفضل صورة ممكنة إذن هناك اختلاف في عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل رياضة.
* لاعب الماراتون يحتاج إلى عناصر لياقة بدنية تختلف عن لاعب الغطس عن لاعب التنس، وهكذا.
* التدرج في الانتقال من الإعداد البدني العام إلى الإعداد البدني الخاص خلال خطة التدريب السنوية عملية هامة يجب التخطيط لها جيدا ضمن برنامج التدريب. إن ذلك يتم بعد مرور فترة زمنية مناسبة من بدء الإعداد البدني العام وذلك بتخفيض نسبة من الزمن المخصص للإعداد البدني العام كي يمهد به للإعداد البدني الخاص، وبمرور الوقت بالتدريج تزداد هذه النسبة المئوية المخصصة للإعداد البدني الخاص، وبمرور الوقت وبالتدرج تزداد هذه النسبة المئوية المخصصة للإعداد البدني الخاص، ومن الواضح أنها تكون على حساب الزمن المخصص للإعداد البدني العام. وبإستمرار زيادة هذه النسبة تدريجيا يأتي وقت خلال البرنامج التدريبي نجد أن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص قد زاد عن العام، وبإستمرار التدرج أيضا نجد أن كل الزمن أصبح مخصصا للإعداد البدني الخاص. إن هذا التدرج هام وضروري لإنجاح الإعداد البدني سواء كان عاما أو خاصا.
* **خصائص الإعداد البدني الخاص**:
* إن الإعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
* إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من المخصص للإعداد البدني العام.
* إن الأحمال المستخدمة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
* إن كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.
* تستخدم طرق التدريب الفتري والتدريب التكراري.
1. **التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص:**
* يرى البعض ضرورة عدم زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام وخاصة لدى الناشئين لما في ذلك من تأثير ضار على مستقبلهم الرياضي.
* بعض المدربين يخططون برامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام آملين رفع مستواهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى العالي وتحقيق بطولات رياضية.
* إن الناشئين الذين ينالون أقساطا مناسبة من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات للعالية في سن متأخرة ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاما وبمعدلات ثابتة إضافة لإنخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تخصصية مهملين تمرينات الإعداد البدني العام.
* إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل السنية المبكرة يحقق عدة مميزات منها ما يلي:
* توفق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاما وثباتا في تطور مستويات الأداء.
* تحسين كفاءة التوافق العضلي العصبي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجابيا على الأداء المهاري والخططي.
* توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمو طبيعي متوازن.

لا غنى عن إستمرار الإهتمام بالأعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي، إذ أن التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي نقل محصلتها بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لإحداث نمو بدني متخصص.