

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الشريف مساعدي سوق أهراس
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المقياس: نظرية ومنهجية التدريب الرياضي
المستوى: السنة الثانية ليسانس
الأستاذ: حجاب عصام
الموسم الجامعي: 2024/2025

محاضرة (05): عناصر اللياقة البدنية (الصفات البدنية)

تمهيد:

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعبين أثناء المباريات والمسابقات، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية من الأساسيات في التدريب الرياضي ولذلك ترتبط اللياقة البدنية بالأداء المهاري والخططي، حيث تعتبر جزءاً ثابتاً من برنامج التدريب طول العام، فأتثناء فترة الإعداد تعطي أهمية كبيرة للتحضير البدني العام الذي ينمي صفات: السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة والمرونة، وكذلك التحضير البدني الخاص الذي ينمي الصفات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس، أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل.

1- التحضير البدني (الإعداد البدني): la préparations Physique

ونقصد به كل الإجراءات والتمرينات، والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة اللياقة البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقاً لمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة، تحمل ومرونة. هو عملية منظمة ومنهجية من إجراءات التدريب التي تهدف إلى تطوير واستخدام الصفات البدنية للرياضي والتي يجب أن تظهر بشكل دائم على مختلف مستويات التدريب الرياضي وتضع نفسها في خدمة الجوانب الفنية والتكتيكية ذات الأولوية للنشاط الذي يمارسه. يعرفه مفتي إبراهيم حماد "بأنه رفع المستوى البدني للفرد الرياضي لأقصى مدى تسمح به قدراته، ويضيف أيضاً بأنه اكتساب الفرد الرياضي للياقة البدنية.

ويهدف التحضير البدني إلى إعداد اللاعب بدنياً، وظيفياً، نفسياً بما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في النشاط الممارس، والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب، وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة.

2- مراحل التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة.

فعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات، فمن الأهداف العامة لهاته الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة البدنية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتنشيط الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين.

وينقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

1-2 الإعداد البدني العام: (PPG) phase de préparation physique général

وفقاً للهدف منه ونوعية العمل به تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة، ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين (70% - 80%) من درجة العمل الكلية.

تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين، تختلف هذه المرحلة باختلاف نوع الرياضة الممارسة، فهي تحتوي على مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة. ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن النسب تتفاوت وفقاً لهدف تلك المرحلة.

مما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب.

2-1-1- خصائص الإعداد البدني العام:

من بين خصائص الإعداد البدني العام ما يلي:

- شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الإعداد العام.
- مكونات التمارين المستخدمة في الإعداد العام تختلف من رياضة لأخرى.
- طول الفترة الزمنية المخصصة للإعداد العام تختلف من رياضة لأخرى.
- التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأكثر.
- الاختلاف في الأزمنة المخصصة للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية طبقاً لنوع الرياضة.
- التمرينات المستخدمة غير تخصصية.
- يتم الانتقال من الإعداد البدني العام إلى الإعداد البدني الخاص تدريجياً.
- ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص.
- تستخدم طريقة التدريب المستمر، التدريب الفكري منخفض الشدة.

2-2- الإعداد البدني الخاص: (PPS) phase de préparation physique spécifique

تحدد مدة هذه الفترة انطلاقاً من نوع الرياضة الممارسة حيث تهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص بالعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره، واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس. إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص تتضمن عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالعبة، مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي، فالعمل في هذه المرحلة يكون موجهاً بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة واتقان الجوانب مهارية والخططية للعبة استعداداً لفترة المباريات.

2-2-1- خصائص الإعداد البدني الخاص:

من بين خصائص الإعداد البدني الخاص ما يلي:

- يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
- الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
- كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.
- تستخدم هذه المرحلة طرق التدريب الفكري والتكراري.

2-3- التوازن بين الإعداد البدني العام و 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 المدربون يخططون ببرنامج تدريبي للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام أملين رفع مستواهم بسرعة كبيرة و وصولهم في سن مبكرة إلى المستوى العالي وتحقيق بطولات رياضية.
- إن الناشئين الذين ينالون أفضالاً مناسبة من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاماً وبمعدلات ثابتة إضافة

لأنخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمارينات تخصصية مهملين تمارينات الإعداد البدني العام.

- **إنَّ الاهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل السنية المبكرة يحقق عدة مميزات منها ما يلي:**
- توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية بما يحقق انتظاماً وثباتاً في تطور مستويات الأداء.
- تحسين كفاءة التوافق العضلي العصبي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجابياً على الأداء المهاري و الخططي.
- توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمو طبيعي متوازن.
- لا غنى عن استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي، إذ أنَّ التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي تقل محصلتها بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لإحداث نمو بدني متخصص.

3- اللياقة البدنية: (الصفات البدنية): Les Qualités Physique

إنَّ اختلاف المرادفات للمصطلح الواحد يعد ثراءً لغوياً ولا يغير من مفهوم المصطلح من حيث المعنى فالقدرات البدنية على سبيل المثال كمصطلح لها أكثر من تسمية وهذا في المدارس الألمانية نفسه وكذلك في المدارس العالمية، وهذه التسميات هي (القدرات الحركية، القدرات الفسيولوجية، الصفات البدنية، اللياقة البدنية، الصفات الحركية، الصفات الفسيولوجية، العناصر الحركية، العناصر الفسيولوجية... الخ) وعلى ذلك يذكر رودي أيتسولد كما نقل عنه بسطويسي أحمد أنَّ كل تلك المرادفات تعني القدرات البدنية والحركية وهي (القوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة)، فالقوة العضلية على سبيل المثال قدرة وصفة وعنصر بدني حركي فسيولوجي وبذلك تعد أحد العناصر المكونة للياقة البدنية، وهناك عدة تعريفات نقلا عن هزاع بن محمد الهزاع للياقة البدنية نذكر منها تعريف كل من:

- (1981 Hoekey) " أنها الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة عالية" ويضيف على أنها "مسألة فردية تعني قدرة الفرد نفسه على إنجاز أعماله اليومية في حدود إمكانياته البدنية، والقدرة على القيام بالأعمال اليومية تعتمد على المكونات الجسمية، النفسية، العقلية، العاطفية والروحية لهذا الفرد".
- (1976 Clarke) "هي القدرة على القيام بالأعباء اليومية بقوة و وعي بدون تعب لا مبرر له من توافر قدر كاف من الطاقة للاستمتاع بوقت الفراغ وممارسة الهوايات المحببة ومواجهة الضغوط البدنية التي تفرضها حالات الطوارئ".
- (Corbin, Lindsey) "قدرة الإنسان على إنجاز أعماله اليومية بكفاءة وفاعلية".
- (Fall, Baylorand, Dishman, 1980) "إنها شكل من الحماس الفردي ومشاركة مستمرة في التدريبات الرياضية الموجهة نحو العمل على الارتقاء بمستوى المعيشة للفرد".
- (Allsen, Vance, Harrison) "وهي انعكاس لقدرة الفرد للعمل بهمة واستمتاع بدون ظهور حالة من التعب لا مبرر لها مع توفير بعض الطاقة لاستخدامها في أنشطة ترويحية ومواجهة حالات الطوارئ غير المتوقعة".
- يعرفها (أحمد نصر الدين سيد) "على أنها القدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط وبقظة ودون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ومواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة". (نصر الدين السيد، 2003، ص ص. 22-23)
- أما (مفتي إبراهيم حماد) عرفها بأنها "الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامه بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل وأقل جهد ممكن".

انطلاقاً مما سبق نرى أنّ الاهتمام البالغ والذي أولاه العلماء من حيث تلك التعاريف المتباينة ما هو إلا انعكاس طبيعي ومنطقي لمدى أهمية القدرات البدنية في المجال الرياضي.

3-1- خصائص الصفات البدنية:

من التعريفات السابقة للياقة البدنية يمكن ملاحظة أنّ جميعها يمكن أن تعطي المفهوم المتكامل للياقة البدنية إن كان كل فرد منّا قد يركز على جانب أو أكثر منفصلاً على الجوانب الأخرى، غير أنّه يمكن استخلاص بعض الخصائص الأساسية التي تعطي في مجملها المفهوم المتكامل للياقة البدنية، هذه الخصائص هي:

- أنّ اللياقة البدنية هي مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فيزيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية.
- أنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تنميته.
- أنّ الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على المواجهة مع المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية، بالإضافة إلى امكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني مثل التدريب أو المنافسة الرياضية.
- تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد من أحد الأهداف المهمة للياقة البدنية.
- بناءً على ما سبق فإنّ اللياقة البدنية عملية فردية، أي أنّها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروقات الفردية كما أنّ اللياقة البدنية عملية نسبية بمعنى أن الفرد الذي تقابله متطلبات بدنية عادية يتعامل معها في حياته اليومية بنجاح وبأقل درجة من التعب.

3-2- أنواع اللياقة البدنية:

تتجلى أنواع اللياقة البدنية في: اللياقة البدنية العامة- اللياقة البدنية الخاصة.

❖ اللياقة البدنية العامة:

تعني إكساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الأساسية وتطويرها في ضوء الاتجاهات التالية:

- الشمولية: تعني تنمية جميع المكونات الأساسية للياقة البدنية مثل القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة... إلخ.

- الاتزان: وهو يعني أن يكون تطوير هذه المكونات بصورة متزنة دون تفضيل كون آخر.
- الحجم المناسب: أي أن تكون عملية التطور في المكونات الأساسية بما يتناسب وإمكانات الفرد البدنية في ضوء ما يتمتع من قدرات بدنية موروثية ومكتسبة.

❖ اللياقة البدنية الخاصة:

تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الممارس الذي يتخصص فيه الفرد، والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية، فعلى سبيل المثال يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات بدنية ضرورية تختلف عن صفات لاعب التنس.

من خلال المراجع والدراسات المطلع عليها تبين أنّه هناك من يقسم الصفات البدنية على النحو التالي:

القدرات البدنية العامة- القدرات البدنية الخاصة- القدرات التوافقية (الدقة، التوافق، الرشاقة).

4- مكونات و عناصر اللياقة البدنية (الصفات البدنية):

- يقسمها لارسون ويوكيم إلى عشرة عناصر كما يلي:
- مقاومة المرض، الجلد الدوري التنفسي، التوازن، القدرة العضلية والجلد العضلي، التوافق، المرونة، الرشاقة، القدرة، السرعة، الدقة.

- يقسمها محمد صبحي حسنين إلى ست مكونات وهي:

- القوة العضلية، الجلد الدوري التنفسي، الجلد العضلي، السرعة، المرونة والرشاقة.
- يقسمها هارسون كلارك في إحدى دراساته إلى سبعة عناصر وكما يلي:
- القدرة، التحمل الدوري التنفسي، الرشاقة، المرونة، القوة العضلية، السرعة، التحمل العضلي.

- تقسيم آخر لهارسون كلارك:

- القدرة، التحمل الدوري، الرشاقة، المرونة، القدرة العضلية، السرعة، التحمل العضلي، التوافق.
- ويقسمها أيضاً إلى ثلاث عناصر رئيسية وهي:

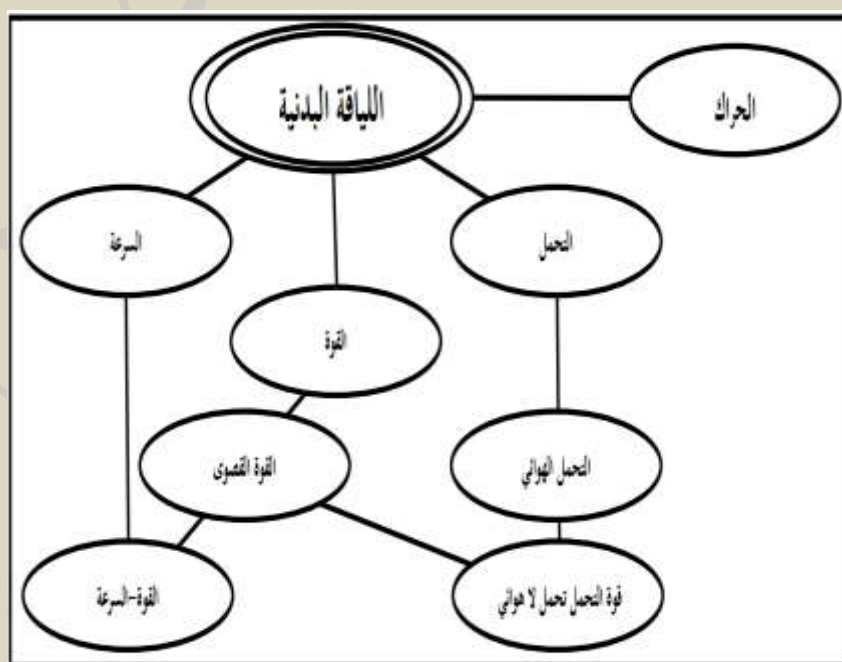
قوة عضلية، تحمل دوري تنفسي، تحمل خاص قوة + تحمل سرعة.
- يقسمها خبراء المدرسة الألمانية إلى خمس قدرات بدنية أساسية أو خمس صفات بدنية أساسية وكما يلي:

القوة العضلية، السرعة، التحمل (المداومة)، المرونة، الرشاقة.
- يقسمها خبراء المدرسة السوفياتية إلى 06 قدرات بدنية أساسية وهي:
القوة العضلية، السرعة، التحمل (المداومة)، المرونة، الرشاقة و التوافق وبذلك يضيفون عنصر التوافق زيادة عن المدرسة الألمانية والتي تعتبر التوافق عنصر ثانوياً مع الدقة والتوافق تحت عنصر الرشاقة.
- قسم هارا "Harra" اللياقة البدنية إلى (القوة، المداومة، السرعة، المرونة، الرشاقة)، ويضيف (دريسي بوزيد) على أن اللياقة البدنية تتحدد حسب تسع باحثين محددة كما في الجدول التالي:

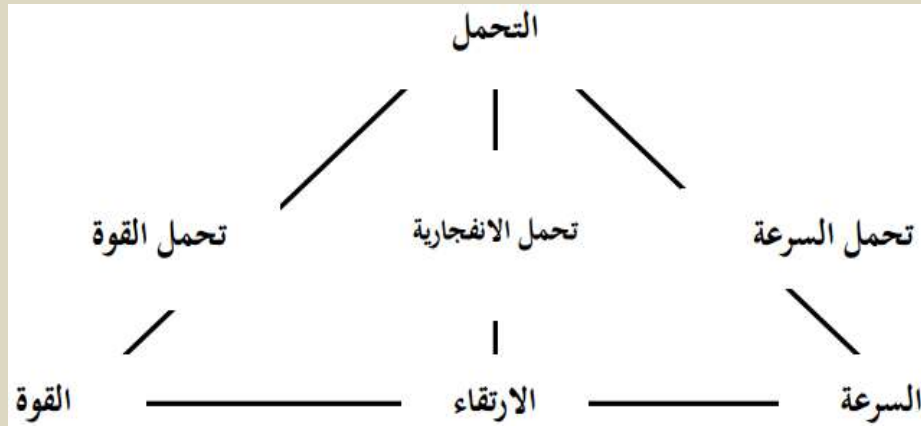
Leboulch 1991	Fleishman 1972	Gropper 1974	Fergusson 1974	Flandry 1973	Leger 1979	Matveiev 1974	Gilewitz 1964	Fidelius 1982	الصفات
×	×	×	×	×	×	×	×	×	القوة
×	×		×	×	×	×			المرونة
×	×	×	×	×	×	×	×	×	التحمل
×	×	×		×	×	×	×	×	السرعة
			×	×	×				المورفولوجية
×	×	×		×			×		التوافق- الدقة

جدول رقم (01): يوضح عناصر اللياقة البدنية حسب تسع باحثين.

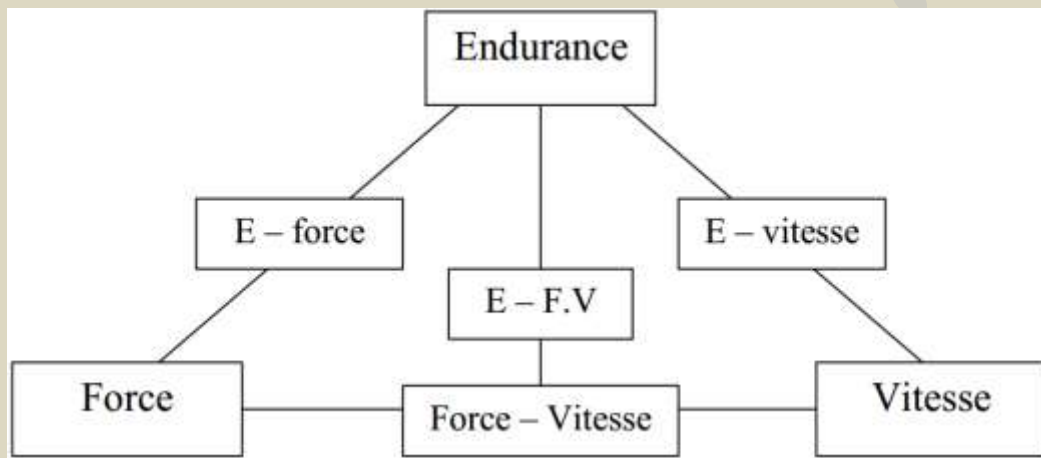
كما يتفق علماء فيزيولوجيا الرياضة على أن اللياقة البدنية تشتمل على عدد من المكونات التي تدمج العناصر السابقة في صورة مكونات تعبر عن مستويات للعمل الفسيولوجي، وهي:
المرونة، تكوين الجسم، القوة العضلية، التحمل العضلي، القدرات اللاهوائية، القدرات الهوائية.
وبعد التحليل الدقيق لاختلاف الآراء حول عناصر اللياقة البدنية توصلنا إلى شبه اتفاق بين كل من (لارسون، هارا، محمد صبحي حسنين، المدرسة الألمانية، والسوفياتية سابقاً، فليشمان، ماتيف، Leger، Leboulch، Flandy، على أن عناصر اللياقة البدنية هي كالتالي: المداومة، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة.



شكل رقم (01): رسم بياني يوضح مكونات اللياقة البدنية لدى الرياضيين (Schmidtbleicher et Al. 1989)



شكل رقم (02): التداخل بين عوامل اللياقة البدنية المحددة للأداء. (Weineck, 1997, p. 105)



شكل رقم (03): الارتباط (التداخل- العلاقة) بين عوامل اللياقة البدنية.

انتهى.

المراجع المعتمدة

- أبو العلاء، أحمد عبد الفتاح، وشعلان، إبراهيم. (1994). فسيولوجية التدريب في كرة القدم. دار الفكر العربي.
- نصر الدين سيد، أحمد. (2003). نظريات وتطبيقات فسيولوجية الرياضة. (ط.1). دار الفكر العربي.
- بسطوي، أحمد بسطوي. (1996). أسس نظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي.
- السيد، حسن أبو عبده. (1994). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. (ط.1). مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية.
- عبد البصير، عادل. (1999). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. مركز الكتاب للنشر.
- عبد الحميد، كمال، و حسنين، محمد صبحي. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون. (ط.2). دار وائل للنشر.
- مفتي، إبراهيم حماد. (1994). الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. دار الفكر العربي. مدينة نصر.
- مفتي، إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، (ط.2)، دار الفكر العربي.
- هزاع، بن محمد الهزاع. (2003). الصحة واللياقة البدنية. جامعة الملك فيصل.
- Belik, Abd Ennajem. (sans date). *L'entraînement sportif*. édition A. A.C.S.
- Bouzid, Drissi. (2009). *football concept et Méthode*. édition OPU.
- Telmen, R., Simon, J. (1991). *Football performance*. édition Amphora.
- Weineck, J. (1992). *Biologie du Sport*. Edition Vigot.
- Weineck, J. (1997). *Manuel d'entraînement*. 4^{ème} Edition, Edition Vigot.
- Michel, Pradet. (2012). *La préparation physique*. INSEP- Publication.