القدرات البدنية :- ☜مرحلة التدريب البنائي :-

**يتجه التدريب في هذه المرحلة الى النواحي التخصصية ، فيتحول شكل ومواصفات التدريب من الشكل العام الى النواحي التخصصية . وتعد هذه المرحلة مرحلة تحضيرية تهدف الى التمهيد لمرحلة قادمة أكثر تخصصاً. ويرى بعض المتخصصين إنَّ هذه المرحلة يجب أن تنتهي قبل ان يصل الرياضي الى المرحلة السنية (العمر) التي تتناسب مع الوصول الى اعلى مستوى من الرياضة التخصصية ، فكلما بدأت هذه المرحلة من عمر الرياضي مبكراً كلما قلت المدة الزمنية لهذه المرحلة.**

**ويمكن القول بأن الرياضات التي تعتمد على عناصر القوة والتحمل بالدرجة الاولى تتطلب مدة زمنية اطول في هذه المرحلة عن غيرها من الرياضات ، وكلما تقل المدة الزمنية في هذه المرحلة في حالة التعامل مع الرياضات التي تتطلب الاهتمام بالنواحي التكنيكية . وتتميز هذه المرحلة ايضاً بالزيادة في حمل التدريب والاستعانة المنظمة بالمسابقات .وفي حالة تقسيم أهداف التدريب في هذه المرحلة الى تطوير كل من(اللياقة البدنية-التكنيكية والتكتيكية-اللياقة النفسية) كما هو الحال في مرحلة التدريب البنائي يمكن ملاحظة** النقاط الأتية**:-**

**1-** في مجال اللياقة البدنية **:تهدف هذه المرحلة الى اكمال عملية البناء التي بدأت في المرحلة الأولى ، مع التركيز على عناصر اللياقة البدنية ومشتقاتها التي تؤدي بصورة مباشرة الى رفع المستوى في الرياضة التخصصية . ومن هنا يبدأ التركيز بصورة اكبر على ٱستخدام التدريبات التخصصية وتدريبات المسابقات .**

**2-** في مجال الارتقاء بالمستوى المهاري والخططي(التكنيكي والتكتيكي)**: يتركز الاهتمام بصورة اكبر في هذه المرحلة على النواحي التخصصية عنه في المرحلة السابقة ، إذ يكون التركيز على تطوير المهارات والقدرات التي تؤدي الى رفع المستوى في الرياضة التخصصية . فضلاً عن ذلك يتم في هذه المرحلة تطوير القدرات العقلية جنباً الى جنب مع القدرات التكنيكية والتكتيكية.**

**وفي مايأتي بعض التدريبات التي يمكن ان يتم العمل بها في البناء الرياضي** لمراحل التدريب **:-**

اولاً: **اللياقة البدنية.**

ثانياً: **القدرات البدنية.**

ثالثاً: **القدرات المهارية.**

رابعاً: **التمرينات البدنية.**

اولاً: اللياقة البدنية :-

**تحتل اللياقة البدنية والتدريب البدني مكانة أخرى في الرياضة المدرسية ورياضة أوقات الفراغ ورياضة ٱستعادة الشفاء ، فهي لاتخدم بشكل مباشر تطوير مستوى انجاز معين من أجل المنافسة او المباراة بل يتوجب من التدريب البدني في هذه الرياضات ان يخدم تنمية الصحة والقدرة الإنجازية العامة ومنه التأثير في رفع نوعية حياة الإنسان الى الأفضل ، وأنَّ اللياقة في المفهوم اللاتيني هي Condition و**تعني **(متطلبات لشي ما).**

**وتعد اللياقة البدنية قاعدة أساسية للأداء الرياضي في مجالي الرياضة التنافسية والرياضة من أجل الصحة . كما تعد اللياقة البدنية إحدى مكونات اللياقة الشاملة . لأنها تتضمن اللياقة العقلية والنفسية والاجتماعية.**

**لقد بدأ مصطلح اللياقة البدنية ينتشر بعد الحرب العالمية الثانية ومنذ ذلك الوقت كثرت ٱستخداماته في الكتابات المتخصصة وغيرها . كما أنَّ أكثر المصطلحات المتداولة في الساحة الرياضية ليس على مستوى المتخصصين في هذا المجال فقط بل امتد الى مناقشات عامة للناس . ولم تعد اللياقة البدنية هدفاً يسع لتحقيقه الرياضيون وحدهم ، بل أصبحت هدفاً لتحقيق الصحة من أجل حياة أفضل للانسان وتعني السلامة البدنية وكفاية الجسم في مواجهة التحديات التي تواجه الإنسان في حياته اليومية ، وهذا يتطلب سلامة الأجهزة العصبية والعضلية وجهاز الدوران ، وجهاز التنفس والأعضاء الداخلية ، كما انها تتطلب قواماً جيداً ، ومقاييس جسمية متناسقة وبعيدة عن الأمراض .**

**لقد أوضح الخبراء والمختصون معنى اللياقة البدنية من وجهات نظر عدة، فقد عرفها الاتحاد الامريكي للصحة والتربية الرياضية والترويح والرقص.** بأنها **" تشير الى الدرجة التي يستطيع بها الفرد ان يؤدي عملة بكفاية ، فهي حالة فردية تدلنا على قدرة كل فرد على ان يعيش أكثر فاعلية من خلال امكاناته واستعداده الطبي" كما** عرفها **بأنها " المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرضٍ" .**

**أما الإتحاد الإمريكي للطب الرياضي(AMA) فقد عرفها بأنها " القدرة العامة على التكيف والإستجابة الايجابية لبذل مجهود بدني ، ويضيف الى ان درجة اللياقة تتوقف على الحالة الصحية للفرد والتكوين الجسماني ".**

**ويشير البعض الاخر من العلماء في تفاصيل الجانب الفسيولوجي للياقة البدنية إذ يعرفها (زاكستون Thaxton) بأنها (مقدرة أجهزة الجسم وخاصة أجهزة الدوري والتنفسي والعضلي والهيكلي على العمل عند المستوى المثالي).**

**أمَّا (قاسم حسن حسين) فقد** عرفها **بأنها (تطور القدرة الحركية والوظيفية للفرد وتأثير النشاط الرياضي في نمو تلك القابليات وزيادتها) .**

**ويرى (مفتي ابراهيم حماد) ان اللياقة البدنية هي (المؤشر على مستوى الإعداد لدى الفرد الرياضي ، فكلما تحسنت كفاية الإعداد البدني تحسن مستوى اللياقة البدنية والعكس صحيح ، وعلى الرغم من ٱختلاف وجهات النظر نحو تعريف اللياقة البدنية يكاد يكون هناك اتفاق على أن اللياقة البدنية من أهم الأركان لتعليم المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية . وتعد اللياقة البدنية بعناصرها المختلفة هدفاً عاماً إذ تهدف الى تحقيق المجالات الرياضية جميعها، وعلى سبيل** المثال **: أن التركيز في صياغة أهداف التربية الرياضية المدرسية في درس التربية الرياضية يتركز على عملية الإعداد البدني وتطوير عناصره بهدف تحقيق عملية النمو المتكامل للتلاميذ بدنياً وعقلياً ومن خلال ذلك يمكن لنا أن نميز بين الإتجاهات الثلاثة (اللياقة البدنية-القدرات البدنية- القدرات المهاريه والتمرينات البدنية) .**

**هناك ٱختلاف في التسميات بين المدارس من لدن علماء علم التدريب منهم من يسميها قدرات والبعض الآخر صفات بدنية ومن خلال إطلاعنا على الدراسات والابحاث العلمية والمصادر تؤكد انها قدرات بدنية لأنها تعد اساسية وخاصة .**

**والقدرات البدنية الأساسية ، هي عناصر حركية فسيولوجية تتمثل في كل من (القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة) .**

**وينظر الى القدرات البدنية الخاصة نظرة ٱرتباط مباشر بالنشاط التخصصي . (كالقوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية ، وتحمل القوة ، وتحمل السرعة فضلاً عن القوة القصوى والسرعة القصوى وتحمل القوة القصوى وتحمل القصوي وتحمل القوة المميزة بالسرعة) . لذا نرى أن القدرات البدنية هي التي تمكن الرياضي من القيام بالأداء الحركي في أفضل صورة ممكنة ،كما ان المواصفات العامة للقدرات البدنية فهي (ضمن مجموعة عناصر الإنجاز الفردية) وتشكل القدرات البدنية (التحمل – القوة- السرعة) إحدى المكونات المهمة لقدرة الإنجاز الرياضي ، وتتمثل الأسس الوظيفية للقدرات البدنية قبل كل شيء بنوعيات أعداد الطاقة للعضوية والعضلات ، إنَّ تدريب قدرات (التحمل – القوة – السرعة) يؤدي لعمل أعضاء وظيفية معينة بدرجات مختلفة جداً ومن أجل تطوير القدرة الإنجازية لهذه الأجهزة الوظيفية من خلال تدريب القدرات البدنية يحتاج الأمر الى وضع متطلبات وبذل جهود مختلفة جداً ، وبشكل عام تنطبق التوجيهات الأتية لتدريب كل قدرة من** القدرات البدنية**:-**

* **يجب أن يؤدي تدريب قدرة التحمل الى حدوث التعب.**
* **يجب التغلب على مقاومات كبيرة نسبياً عند تدريب قدرة القوة.**

**- يجب أن يتم الأداء بالسرعات القصوى عند تدريب قدرة السرعة.**

**وتتحقق هذه التوجيهات في العمل التدريبي من خلال طرائق التدريب المختلفة.**

أما الصفات البدنية **فنرى بأنها عملية دمج وتوازن بين العناصر البدنية، لذا تعد عملية مركبة من عنصرين لغرض أداء عمل ما ، أو هدف معين ومنهم من بعدها عملاً مشتركاً بين صفات مشتركة وتكون على أشكال منها: (تحمل السرعة – تحمل القوة – تحمل القوة المميزة بالسرعة – القوة السريعة).**

ثالثاً: القدرات المهارية **:- فهي أداء تخصصي وهو القابلية والقدرة على الوصول الى مستوى مهاري جيد ، ولابد من تحسن صفات القوة والسرعة والمطاولة والمرونة . حيث إنَّ عناصر اللياقة البدنية لها الدور المؤثر والمهم في فاعلية الأداء المهاري . والقدرات المهارية هي " المقدرة على إحداث نتائج محددة ومرتبطة مسبقاً وحديثاً في تنفيذ نشاط بأقصى قدرة من الثقة وأقل قدر من الجهد والوقت وتعد المهارات ناتجاً من التعلم لعدد من المرات"، ومنها ((مهارات مرتبطة بالسرعة والتحمل الايقاعي(المرتفع والمنخفض) والمقاومات الناتجة منها التعب ، فضلاً عن تدريبات للتسارع وتحمل السرعة للمسافات وأزمنة قصيرة وطويلة)) . ومن خلال ذلك فإن القدرات المهارية هي حركات إرادية تتضمن توافقاً للعضلات لغرض تنفيذ نشاط هادف لحركة معينة في أقل قدر ممكن .**