

دأب بعض الباحثين والمؤلفين على استخدام تعبير النشاط البدني، وكانوا يقصدون به المجال الكلي الإجمالي لحركة الإنسان بشكل عام، وفي الواقع فإن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام فضفاض، 1. مفهوم الصفات البدنية: 1.1. اللياقة البدنية على أنها " المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط وبقظة وبدون تعب مفرط مع توفير قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة (البسيوني و الشاطي، ولقد عرفها ماريو بأنها قدرة الشخص على العمل بفضل ما فيه من قدرات جسمية وعقلية وروحية) كما تعني اللياقة البدنية قدرة الفرد على أداء الواجبات اليومية بحيوية وبقظة دون تعب مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومجابهة الظروف غير المتوقعة وبالتالي قدرتها على أداء عمل معين لفترة طويلة لمقاومة التعب مع توافر جهد كاف يستخدمه في مزاولة النشاط الرياضي (عبد الخالق ، 2003 ، صفحة 123). وتعد الصفات البدنية عملية دمج وتوازن بين العناصر البدنية، خصائص الصفات البدنية: من المفاهيم السابقة للياقة البدنية يمكن ملاحظة أن جميعها يمكن أن تعطي المفهوم المتكامل للياقة البدنية وإن كان كل منها يركز على جانب منفصل عن الجوانب الأخرى، ومنه نستخلص الخصائص التالية (عبد الفتاح و نصر الدين ، 2003 ، - أنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تنميته. - أن أحد الأهداف المهمة للياقة هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد. 1.3. 2011 ، صفحة 72) : ● التوقيت الصحيح لتكرار الحمل. ● الاستمرار في التدريب. أ. ● مرحلة إستنفاد الجهد: عند القيام بمجهود بدني فإن الفرد يستنفذ طاقته تدريجيا. ● مرحلة إستعادة الشفاء: عندما يعقب المجهود البدني المبذول توقف الفرد عن العمل أي الانتقال من فترة العمل إلى فترة الراحة. ● مرحلة العودة لنقطة البداية: إذا كانت فترة الراحة أكثر من اللازم فإن قدرة الفرد تعود مرة ثانية إلى حالتها الأولى. الإرتفاع التدريجي بدرجة الحمل: إن إستمرار تطوير وتنمية المستوى الوظيفي للفرد لا يتطلب تكرار نفس العمل ونفس الجهد في صورة دائمة أثناء مرحلة زيادة إستعادة الشفاء، بل لابد من الإرتفاع التدريجي بدرجة العمل حتى تدفع أعضاء وأجهزة الجسم إلى تحقيق متطلبات أكثر وبالتالي زيادة مستوى قدرة الفرد كما كانت عليه من قبل. ج. الإستمرار في التدريب: إن التحسن في مستوى قدرات الفرد الناتج عن ممارسة النشاط البدني ماهو إلا تحسن وقتي قابل للزيادة والنقصان؛ لذلك عامل الإستمرار في التدريب الرياضي من العوامل المهمة اللازمة لضمان الإستمرار بمستوى الصفات البدنية أو على الأقل ضمان الإحتفاظ بالمستوى الذي وصل إليه الفرد. عامل التدريب في التنمية: إن الزيادة في مستوى الفرد لا تحدث إلا تدريجيا، إلا في حالة تنمية مختلف الصفات البدنية الأخرى بدرجة معينة، وهذا يعني أنه لابد من تنمية وتطوير عمل كل الأعضاء والأجهزة المختلفة في الجسم والتي تضمن النشاط الحركي. (العبيدي و عبد المالك ، 2011 ، 2. أنواع الصفات البدنية القوة العضلية (البسيوني و الشاطي، 1992 ، صفحة 171): مما سبق القوة هي أهم عامل في الأداء البدني للعديد من المهارات الرياضية، ويمكن القول أن القوة بصفة عامة بأنها قوة العضلات والأجسام المتحركة وغير المتحركة. (صفحة 83) ٩ تساهم في تقدير الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة، لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي. فهي تكسب الفرد تكوينا جسمانيا متماسكا في جميع الحركات الأساسية سواء في الوقوف أو المشي أو الجلوس. تقسم القوة العضلية إلى نوعين طبقا لنوع التمارين وهي: إعداد الصغار، وضمن نظام الحياة اليومي لمعالجة الضعف البدني العام. ويختلف نوع الانقباض العضلي من حيث الطبيعة طبقا لمتطلبات الأداء في كل رياضة، لذا يمكن تقسيم القوة العضلية الخاصة إلى: وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية اللازمة لأداء اللاعب (عبد الحميد و حسنين، ٩ القوة المميزة بالسرعة (العبيدي و عبد المالك ، القوة المميزة بالسرعة= القوة + السرعة - > تكرار معين وفق فترة زمنية معينة. ويعرفه "علاوي" بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته. 1.3.2. 1. تنمية القوة العضلية: إن تنمية القوى يعلب دورا هاما في التكوين العام للطفل، حيث يكون الجهاز العصبي للطفل رخوا ولينا لافتقاره مادة الكالسيوم، كما أنه يملك مقاومة ضعيفة، صفحة 171)؛ ولتحقيق ذلك، يمكن اتباع الخطوات التالية (الداودي، 2018): ٩ تحليل الاحتياجات للقوة العضلية: ٩ تحديد أماكن الإصابات الشائعة في الرياضة المعنية. ٩ تنظيم جولة التدريب لتنمية القوة العضلية: ٩ اختيار نوعية التمارين: تمارين رفع الأثقال و تمارين القوة باستخدام وزن الجسم. ٩ تحديد حمل التدريب: تحديد المجموعات التكرارية والفترات اللازمة للراحة. ٩ تخطيط للموسم التدريبي: تقسيم الفترة إلى دورات تدريبية مختلفة. ٩ مساحة المقطع الفيسيولوجي للعضلة أو العضلات المشتركة. ٩ القدرة على إثارة العدد الكافي من الألياف العضلية. ٩ درجة التوافق بين العضلات المشاركة في العمل. ٩ تقنيات الأداء. ٩ العامل النفسي. ٩ العوامل البيئية والوراثية والغذائية للفرد. ٩ فترة الإنقباض العضلي. السرعة 1. Speed 2.2. مفهوم السرعة Speed وفي ظروف معينة ، وتتوقف صفة السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل

الوراثية والحالة التدريبية . ويعرفها علي البيك بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن . 2. أهمية السرعة Speed لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة. وتتضح أهمية السرعة في الرياضات عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الأداء والتمرير والتحرك وتغيير المراكز. كما تنمي لدى المهاجم والمدافع الاستجابات المتعددة لمواقف اللعب المختلفة والحركات الخطيرة وهذا بالنسبة لتغيير موضع الكرة وزملاء والمنافسين طيلة المباراة فبالنسبة للمدافع يستطيع أن يستعيد صحة موقفه، بعد الخداعات التي يمكن أن يقوم بها المهاجم. 2.2. 3. أنواع السرعة: ففي كرة القدم، تعتبر السرعة من العوامل المهمة لأداء اللاعبين . ٤ السرعة الانتقالية: هذه السرعة تتعلق بقدرة اللاعب على التحرك بسرعة من مكان إلى آخر على الأرض. يشمل ذلك الجري والتسديد والتمرير. يمكن أن تكون مفيدة في الهروب من المدافعين أو تجنب الضغط. ٤ سرعة الاستجابة: هذا يشير إلى قدرة اللاعب على التفاعل بسرعة مع التغييرات في اللعبة، في النهاية، ويمكن التدريب على السرعة عن طريق العدو السريع لمسافات قصيرة بتكرارات مختلفة، وسرعة الاستجابة لتلك المواقف بسرعة اخذ المكان المناسب وسرعة تغيير المراكز، يمكن تطوير السرعة بشكل منفصل أو بشكل عام في القسم الثاني من المرحلة التحضيرية وخلال مرحلة المنافسات، ويتم تطوير السرعة من خلال ما يلي : ٤ طريقة التكرار بأقصى جهد: وفيها يتم تكرار البسيطة والمعقدة مع أقصى قوة ممكنة وفترة استراحة يجب أن تكون كافية للعودة إلى الحالة الطبيعية. ٤ طريقة تنفيذ رد الفعل على حافز غير متوقع: تتطور سرعة رد الفعل عند اللاعب بتقويم الحالة التي تساعده بسرعة وبشكل مؤثر على حل الواجب المطلوب في اللعب ويستخدم لذلك رد الفعل البسيط ورد الفعل المعقد. 5. العوامل المؤثرة في السرعة: تتأثر السرعة من بعدد من العوامل نذكرها في ما يلي: فاللاعبون الذين يرثون أليافا بيضاء بدرجة أكبر تزداد عندهم نسبة السرعة . ٤ الخصائص الميكانيكية للمفاصل والعظام: كلما استخدمت قوانين الحركة في الأداء بشكل صحيح وعلمي كلما زادت السرعة. ٤ المرونة: كلما زادت المرونة بدرجة مناسبة زادت فرص زيادة السرعة. ٤ التوافق العضلي العصبي: كلما كان التوافق أفضل بين إنقباض العضلات وإرتخائها أمكن تحقيق سرعة أفضل . ٤ الجنس: فإن سرعة النساء تصل 80 % من سرعة الرجال. ٤ العامل النفسي إذ يحتاج اللاعب على دافع نفسي قوي حتى تعمل أكبر عدد من الألياف العضلية. 1. 2. 3. مفهوم المرونة : هي صفة تعبر عن القدرة على التكيف والتحمل في مواجهة التغيرات والظروف المختلفة، يكون الإنسان قادرا على التكيف مع التحديات والصعاب. أما من الناحية الرياضية هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة في تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم، فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدراته حيث تساعده على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب كما تساعده في: التعلم السريع لحركة رياضية ما، أخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية، التكرار لتمرين الدقة. حيث أن المرونة تحد من وقوع الإصابات المختلفة. 2. 2. 3. أهمية المرونة : ٤ تعد المرونة واحدة من عناصر اللياقة البدنية المهمة التي تتيح للرياضيين القدرة على أداء الحركات بصورة اقتصادية وفعالة في الوقت نفسه، أي الاقتصاد بالطاقة ووقت الأداء. ٤ تسهم في إعطاء الحركات المدى المناسب والمطلوب لإنجازها. ٤ إظهار الحركات بصورة أكثر إنسيابية. ٤ إن الرياضي الذي يمتلك الدرجة المثالية من المرونة في مفصل معين أو مجموعة مفاصل لفعالية رياضية معينة يساعده ذلك في استخدام بقية العناصر الأخرى بقدرة عالية واقتصادية وبالتالي تحقيق الإنجاز المهاري العالي. 2. 3. 3. أنواع المرونة: يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة، وبين المرونة الإيجابية والمرونة السلبية : بمعنى إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة في المفصل على حساب المجموعة العضلية العاملة على هذا المفصل والتي تقوم بأداء تلك الحركة، أما المرونة السلبية فنحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل أو الأدوات بمعنى إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب قوة خارجية تقوم بأداء الحركة أو المساعدة في أدائها. 4. مبادئ وطرق تنمية المرونة: ومن أهم المبادئ والطرق التي يجب احترامها أثناء التدريب على صفة المرونة نجد : ٤ تلعب المرونة دورا هاما في ترابط الأداء الحركي ولذا يجب أن يكون هناك نوعا من التنسيق في تمارين تنمية المرونة وخاصة التمارين التي تزيد من مطاطية وإطالة العضلات بشكل منتظم ولكافة المجموعات العضلية المختلفة. ٤ لا بد أن يكون هناك نوعا من التنسيق بين تدريبات القوة وتدريبات المرونة حيث أن القوة تساعد الفرد الرياضي على أن يصل إلى المدى المطلوب للحركة أي بالمرونة اللازمة، لذا ولا بد وأن يؤخذ في الاعتبار الترابط بين تمارين زيادة معدل قوة تنمية المرونة . ولقد أوضح "هلين براندت Hellen Brondt" في أبحاثه أن زيادة سعة أنسجة العضلات لا تتأثر في حالة كثافة البرنامج التدريبي (الخاص بزيادة معدل القوة) حيث أنه لا بد وأن تكون المرونة محدودة الأداء (حد معين) فقط

وبطريقة آمنة ويرجع ذلك لقوة العضلات. L أنه يمكن تنمية المرونة لمفصل معين عن طريق تقوية العضلات المضادة في نوع العمل على المفاصل (عضلات تؤدي إلى ثني المفصل وأخرى تؤدي إلى مد المفصل) بنفس النسبة وبنفس القوة ولو تم تقوية مجموعة من العضلات على حساب المجموعة الأخرى لأدى ذلك إلى نقص المجال الحركي للمفصل في الاتجاه الذي تعمل فيه العضلة الضعيفة، وتحدد العديد من المراجع بعض المبادئ لتنمية المرونة فيما يلي: • ينصح عند اختيار تدريبات المرونة الخاصة بكرة القدم أن نعتمد تلك التدريبات أساساً على الاحتياجات والمتطلبات الخاصة باللعبة وخاصة خلال المباريات كأن تكون اتجاهات تلك التمرينات في نفس اتجاهات الأداء المهاري في كرة القدم كالتصويب وامتصاص الكرة بالقدم من أعلى أو ضربات الرأس ورمية التماس . • لابد من العناية بتنمية المرونة العامة لمفاصل الجسم وذلك بالعمل على الارتقاء بمدى الأرجحات لكل أعضاء الجهاز الحركي لجسم الإنسان وذلك عن طريق التمرينات لإطالة العضلات والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة في المفاصل 2.4. التحمل: 1. تعريف التحمل: يعرف محمد صبحي وأحمد كسرى التحمل على أنه: "القدرة على أداء الأعمال الآلية دون انخفاض في مستوى الأداء لفترة زمنية طويلة". ينقسم التحمل كما يلي : (التحمل العام، التحمل الخاص) • التحمل العام: يشير إلى قدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء البدني بفاعلية دون تراجع في كفاءته. يرتبط بالأداء العام في الرياضة التخصصية ويشمل مجموعات عضلية متعددة ويضع متطلبات عالية على الجهازين الدوري والتنفسي. • التحمل الخاص: ويقصد به الإستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطية متقنة طول مدة المباراة دون أن يطرأ على اللاعب العب. وينقسم بدوره إلى: ٢ تحمل الأداء: يتعلق بقدرة اللاعب على استمرار تكرار المهارات الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة دون تراجع في مستوى الأداء. مثل الجري في مسافات متوسطة. في النهاية، 2.4. 3. أهمية التحمل : 4. مبادئ وطرق تنمية التحمل: ٣ في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة، ومتنوعة. وتزداد المسافات بتكرار الجري مع صعوبة الموانع أي تبدأ بحجم حمل صغير ويزداد الحجم تدريجياً، ويهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر. ٤ تبدأ تحديد سرعة الجري من أقل المتوسطة ثم المتوسطة ، أي بتزايد شدة الحمل تدريجياً وذلك للمسافات الطويلة والمتوسطة مع أداء تمرينات تحمل السرعة. ٥ أما في مرحلة الإعداد الخاص فتؤدي مسافات الجري بالكرة مع أداء بعض المهارات الأخرى المتنوعة، والخططي لكرة القدم. ويقول "آلن واد Allen Wade" إن الجري بالكرة يلعب دوراً مهماً في خطة تدريب اللياقة المتنوعة للاعب الكرة، ويجب أن يراعي أجزاء ومناطق الملعب وظروف ومواقف اللعب وتناسب ذلك مع الأداء المهاري للاعبين كل حسب مركزه، ٦ يجب تحديد فترات الراحة البينية عند تنمية التحمل الخاص، ليس من أجل تعويض اللاعب عن المجهود أو استعادة الشفاء ولكن بغرض تحقيق تنمية التحمل حيث يجب أن يتدرب اللاعب على حمل جديد عندما يصل معدل النبض إلى حوالي من 120-130 نبضة في الدقيقة، ففي الحمل المتوسط يصل معدل النبض 140-165 ن/ق الراحة 45 ثا، أما الحمل العالي يصل معدل النبض 165-190 ن/ق الراحة 60 ثا. وبخصوص الحمل الأقصى يصل معدل النبض أكثر من 190 ن/ق الراحة 90 ثانية إلى 2 دقيقة . وتستخدم طريقة التدريب الدائري في تنمية تحمل القوة للاعبين وتحمل الأداء على أن يحتوي على عدة محطات كل منها تختلف عن الأخرى من ناحية الغرض ويجب أن يكون التركيز بدرجة كبيرة على المجموعات العضلية للرجلين ويمكن التغيير فيها والتعديل حسب إمكانيات وقدرات اللاعبين، أما استخدام التدريب الدائري لتنمية تحمل الأداء. ٧ أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفترتي وذلك بالعدو لمسافات مختلفة (10-20 م - 30-50 م) وفي صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقاً لتشكيل الحمل، ويراعي تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر. 2.5. الرشاقة: 2.5. فعندما نريد أن نصل إلى الإتقان والتثبيت في الأداء المهاري نجد أن الرشاقة تلعب دوراً مهماً وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة حيث أنها تفقد وتضعف عند الانقطاع عن التدريب لفترة معينة . حيث تظهر الحاجة إلى إنجاز الحركة كلها مرة واحدة وبصورة تتابع فيها أجزائها وتتغير طبقاً لظروف معينة. 2.5. 3. أنواع الرشاقة ومكوناتها: أ. تنقسم الرشاقة من حيث أنواعها إلى نوعين رئيسيين هما : وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم. أيضاً مقدرة اللاعب على أداء المهارات الحركية المطلوبة بنوع النشاط الرياضي بتوافق وتوازن ودقة. مكونات الرشاقة: ٨ المقدرة على رد الفعل الحركي. ٩ المقدرة على التنسيق والتناسق الحركي. ١٠ المقدرة على الربط الحركي. ١١ خفة الحركة. ويمكن تصنيف الرشاقة طبقاً للفئات الآتية: \* صعوبة توافق الواجب الحركي. \* ضبط الأداء الحركي. \* زمن الأداء الحركي. الشكل رقم ( ) : ، مرجع سابق، 2.5. 4. مبادئ وطرق تنمية الرشاقة: تكمن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي : • لإمكان تطوير صفة الرشاقة ينبغي العمل على إكتساب

اللاعب لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة، وتسهم الألعاب الرياضية المختلفة في تنمية وتطوير الرشاقة نظرا لما يتخللها من مختلف المواقف والظروف المتغيرة، "ماتيفيف Matveyev" باستخدام الطرق التالية في غصون عمليات التدريب لتنمية وتطوير صفة الرشاقة: الأداء العكسي للتمرين: مثل التصويب بالقدم الأخرى وكذا المحاورة بها في كرة القدم. ب. التغيير في سرعة وتوقيت الحركات: كأداء الحركات المركبة كتخطيط الكرة والتصويب.