

## 7- الإعداد البدني

### 1- الإعداد البدني:

الإعداد البدني هو عملية إكتساب للياقة البدنية والرفع من مستوى الأداء البدني للرياضي إلى مستوى أقصى من الأداء، وهو حسب (أشرف محمود:2016) يهدف إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية كاقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة ومدى الحركة والمفاصل ويجب أن تكون هذه التنمية شاملة وعامة مع التأكيد على الصفات الخاصة التي تكفل التقدم في نوع النشاط الذي يمارسه الفرد<sup>(1)</sup>، في رياضات الرمي يركز الإعداد البدني على مرحلتين أساسيتين وهما التحضير البدني العام كمرحلة أولى وفي المرحلة الثانية التحضير البدني الخاص.

#### 1-1- الإعداد البدني العام:

لها أهمية كبيرة فهي تعتبر القاعدة التي يتشكل عليها التحضير البدني الخاص، حيث يتم في هذه المرحلة تحسين وتطوير مجمل القدرات البدنية الوظيفية للرياضي من المنظور الشامل للتدريب الرياضي، للرفع من المستوى العام للقدرات البدنية مما يجعل الرياضي يتمتع بمستوى عالي للقدرة على الإسترجاع السريع بعد العملية التدريبية الذي يساعد على زيادة كمية حمل التدريب في المستقبل وجسم الرياضي يصبح قادر لإستعاب تأثير عملية التدريب للانتقال إلى مستوى أعلى من التأثير، ترتبط مدة هذه المرحلة مع عدة عوامل فهي تتأثر بمستوى تدريب الرياضي وخصوصية الممارسة الرياضية ومتطلباتها، كما أن محتوى هذه المرحلة يتمثل في إنجاز تمارين التي تعمل على تطوير وتحسين مجمل الصفات البدنية مثل(المداومة، السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة...)

كما أنه لا يجب إهمال تأثير العامل النفسي خلال هذه المرحلة<sup>(2)</sup>.

#### 1-2- الإعداد البدني الخاص:

<sup>37</sup> - أشرف محمود: الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، الأردن، 2016، ص21.

<sup>2</sup> - Jean-Louis Hubiche & Michel Pradet: COMPRENDRE L'ATLETISME sa pratique et son enseignement, OPC, p231.

وهو عملية تحضير الجانب البدني للرياضي للأداء الرياضي الخاص بالرياضة الممارسة، من خلال تنمية الصفات البدنية الضرورية للنوع الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعب كما أن هذه المرحلة تتميز بإرتباطها الوثيق بعملية تنمية المهارات الحركية لكي يستطيع الرياضي الرفع من مستوى الأداء الحركي<sup>(3)</sup>، وترتبط مدة هذه المرحلة بالمرحلة الأولى فهي كذلك تكون حسب مستوى الرياضي مدة مرحلة التحضير العام ومتطلبات الأداء الخاص والمنافسة، والتمرينات الرياضية المستخدمة يكون محتواها متنوع من جانب تركيبة التمارين للأداء البدني الخاص والأداء المهاري التي ترتبط مباشرة بالإختصاص الرياضي.

### 1-3-3- بعض طرق التدريب الإعداد البدني في رياضات الرمي:

الطرق تمثل الوسائل اليومية للمدربين والرياضيين فإذا كانت مجتمعة بنحو فعال فيما بينها يمكن للرياضي أن يصل إلى النجاح الذي يرمي إليه ومن خلال هذا يمكن أن نلاحظ الطرق التدريب التالية:

#### 1-3-3-1- طريقة التدريب المستمر:

هي الطريقة الوحيدة التي يستعملها كل الرياضيين تتجز من دون إنقطاع الأداء الرياضي لفترة طويلة من الزمن وبشدة مستقرة، هذا النوع من التدريب يعمل على تطوير القدرة الهوائية، ويحافظ على إستقرار مردود الجهاز الدوراني القلبي وعمليات الأيض لإنتاج الطاقة كذلك يحسن من قدرة امتصاص ونقل وإستعمال الأوكسجين، ويزيد في نسبة الشعيرات الدموية داخل الألياف العضلية، كما يخلق هذا الشكل من التدريب قدرة تأقلم جيدة على أداء المجهود البدني في مدة طويلة ويخلق قاعدة لتطبيق الطرق التدريبية الأخرى المرتفعة الشدة خلال الموسم الرياضي قبل وبعد تطبيق حمل الشدة العالية<sup>4</sup>.

#### 1-3-3-2- طريقة التدريب بتغيير السرعة (المتناوبة):

في هذه الطريقة فترة أداء التدريب تكون نوعا ما طويلة دون إنقطاع تتميز بفترات أداء متناوبة بين زيادة شدة الأداء والإنقاص، من شدة معتدلة في حدها الأدنى للآلية الهوائية بنبضات قلبية حوالي 130ن/د ثم يتم الانتقال إلى مراحل طويلة أو متوسطة بشدة أداء أكبر بشكل ثابت للعبور من الآلية الهوائية - اللاهوائية (150 إلى 170 ن/د) إلى الآلية اللاهوائية (170 إلى 180 ن/د)، وينتج

<sup>37</sup> - عبد الرؤوف قاسم الروايدة: مفهوم التدريب الرياضي، دار الكتاب الثقافي، أريد، 2011، ص43.

4 - Wolfgang Taubmann ,guide méthodologique de cyclisme , même référence précédent , p 162.

عنها تركيز عالي في حمض اللبن الذي يؤدي إلى تدهني المردود خلال المرحلة عالية الشدة، غير أنه يتم التخلص منه في المرحلة الموالية أين تكون السرعة منخفضة وهذه الطريقة تعمل على تطوير:

- القدرة الهوائية وخاصة قدرة إمتصاص الأكسجين وبشكل كبير.
- قدرة الرياضي لإنجاز تغيير في السرعات خلال المنافسة مع الحفاظ على تقنية جيدة في الأداء.
- مستوى سرعة يكون مرتفع وخاصة في تدريب المداومة القاعدية بعد مرحلة طويلة من التدريب.

### 1-3-3- طريقة التدريب التكراري:

هذه الطريقة تحتوي على فترات طويلة للإسترجاع النشط أو الغير نشط بين شدة أداء قصوى تعاد عدة مرات على شكل مجموعات، تكون فيها حمل التدريب مرتفع شدة أداء قصوى بأوزان كبيرة لتنمية السرعة والقوة والقوة الانفجارية لرياضي الرمي خلال فترات او مسافات قصيرة جدا، كما ان الحمل المبرمج لا ينخفض من تكرار لآخر، وهذه الطريقة تسمح للوصول إلى أعلى مستويات الاداء بالسرعة والقوة بشكل أكبر ومتعدد بوجود فترات إسترجاع كافية بين التكرارات، حيث تحتوي هذه الطريقة على:

- قدرة عالية للأداء بالنظام اللاهوائي.
- قدرة عالية للتكيف مع حمولات كبيرة الشدة.
- تطوير الصفات البدنية التي تتطلبها رياضات الرمي كالسرعة القصوى، قدرة الزيادة في السرعة، القوة القصوى، القوة الانفجارية..... إلخ.
- تطوير قدرة الرياضي على أداء مهارات الرمي بسرعة وقوة قصوى.

### 1-3-4- طريقة التدريب بالمنافسة:

المنافسة تعمل على تكوين الرياضي بشكل كامل وفعال فهي تنقل مستوى أداء الرياضي خلال التدريبات إلى قدرة تحقيق النتائج العالية.

### 1-3-5- طريقة التدريب الدائري:

هي طريقة منظمة يمكن تشكيلها تؤدي في هذه الطريقة تمارين متنوعة على شكل دائري تعاد عدة مرات من التمرين الأول إلى الأخير، كما انه يتم تغيير شكل التمرين في طريقة التدريب الدائري بسهولة من شكل لآخر في نفس الوقت ويهدف هذا الشكل من التدريب إلى تحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية وتنمية الصفات البدنية أو المهارية - الخطية لرياضي الرمي .

### 1-3-6- طريقة التدريب بالألعاب:

تعتبر الألعاب محورا هاما في التدريب الرياضي نظرا لمناسبتها لجميع الأعمار وفي برامج التدريب لرياضي لرياضات الرمي للبراعم والناشئين، فهي تستحوذ على أعلى درجة من الأهمية لديهم ولها دور هام في النمو البدني والحركي والانفعالي والاجتماعي، كما أنها تهدف إلى تعليم وتدريب المهارات الأساسية والمبادئ الخططية في جو ممتع وكذلك الابتعاد عن جو الملل عن طريق تغيير نمط التدريب واكتساب فترة إسترجاع إيجابية داخل الوحدة، و تكمن أهميتها في تنمية الصفات البدنية مع إكتشاف إمكانيات الناشئ وتعطي إمكانية القدرة لتقويمه و تعمل على حسن إكتساب البراعم والناشئين للصفات الخلقية والمبادئ التربوية الإيجابية