

مقدمة

إن توافر الحد الأدنى من المقومات البدنية كمتطلبات أساسية للأداء المهارى يعتبر الهدف الأساسى للتخطيط لأى برنامج تدريبى، فالإعداد البدنى هو حجر الزاوية فى إنجاز وإتقان الأداءات المهارية المتقدمة بمستوى عالٍ من الكفاءة والفعالية.

وقد اختلفت آراء العلماء حول تحديد المتطلبات وأساليب تنميتها ومستويات تلك التنمية فى الرياضات المختلفة. مما أدى إلى ظهور العديد من النظريات التى تبنت كل منها اتجاهاً محدداً وبالتالى أساليب وطرقاً محددة.

ولحاجة المكتبة العربية إلى مراجع تتناول تفاصيل عمليات الإعداد من وجه نظر ما يجب أن تتأسس عليه والمبادئ التى تحكمها. رأى المؤلفان تناول القوة العضلية بمكوناتها والمرونة، باعتبارهما المكونين الأساسيين، الذين لا يخلو التخطيط لبرامج الإعداد البدنى منهما. حيث تم التناول من خلال دراسة التفاصيل التركيبية والإجرائية وأفضل الأساليب المتبعة واستراتيجيات الإعداد مع استخدام نماذج للتمرينات التى يمكن الاعتماد عليها فى ذلك.

المجموعة العلمية