

المحاضرة 11: اللياقة البدنية للاعبين الكرة الطائرة

1. اللياقة البدنية للاعبين الكرة الطائرة

يعتبر جانب اللياقة البدنية من أهم متطلبات الأداء في الكرة الطائرة الحديثة ويرجع هذا إلى كونها العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة عند تساوي أو تقارب المستوى المهاري لدى الفرق.

يعتبر الإعداد البدني، المهاري والخططي من أهم الجوانب التي تساعد الرياضي على بناء الثقة، ويقصد هنا الإعداد البدني الشامل الذي يتضمن تطوير جميع الصفات البدنية اللازمة لتطوير الحالة البدنية للرياضي من قوة، سرعة، تحمل، مرونة ورشاقة ... إلخ، إضافة إلى الإعداد البدني الخاص الذي يتضمن التركيز على الصفات البدنية الخاصة لكل رياضة، فالرياضي الذي لديه الثقة في كفاءته البدنية، يمكنه توزيع طاقته البدنية بانتظام خلال المسابقة، وسوف ينعكس ذلك في توجيهه للأداء.



2.1 أهداف وأغراض اللياقة البدنية

إن التأثير الحيوي والفعال للياقة البدنية يتمثل في التأثير الخاص والمباشر على الجهازين الدوري والتنفسي ونتيجة الاستمرار في مزاوله النشاط البدني المنتظم والتغذية الصحية، حيث تزداد قوة ضربات التنفس أكثر عمقا، وفي صدد ذلك يشير كاربن (2004) Carbin أن البحوث العلمية التجريبية أثبتت تحقق الأهداف والأغراض الآتية من مزاوله اللياقة البدنية:

- ازدياد القوة العامة وقوة التحمل والتوافق العضلي العصبي.
- ازدياد مرونة المفاصل.
- التقليل من بعض حالات الصداع والتصلبات والآلام.

- تصحيح أوضاع القوام الخاطئة.
- تحسين المظهر العام للفرد.
- زيادة كفاءة الفرد الإنتاجية مع الاقتصاد في الجهد في الأعمال البدنية والعقلية للوصول للتكنيك الأمثل.
- تحسين القدرة على الاسترخاء والتحكم في التوتر العضلي

3.1 أنواع اللياقة البدنية

قسم مفهوم اللياقة البدنية وفقا لاعتبارات متعددة ترتبط بأغراض تنمية مكونات اللياقة البدنية وتطويرها من قدرات بدنية وحركية وفسولوجية إلى الأنواع الآتية:

1.3.1 اللياقة البدنية العامة

يقصد بها جميع الصفات البدنية والقدرات الحركية وتطويرها بشكل عام ينعكس على قدرة الفرد وقابليته البدنية التي تتطلبها حياته اليومية، ويكون تطوير اللياقة البدنية العامة أساسا في تنمية اللياقة البدنية الخاصة وتطويرها. وتعني أيضا الكفاءة الجسم على مواجهة متطلبات النشاط الرياضي.

أيضا هي مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية بصورة شاملة ومتزنة خلال ممارسة أنشطة بدنية أو رياضية عامة.

2.3.1 اللياقة البدنية الخاصة

على الرغم من وجود مستوى عام للياقة البدنية يعكس حالة الرياضي البدنية إلا أن مفهوم اللياقة البدنية يرتبط بالخصوصية (أي: المتطلبات البدنية الخاصة بكل لعبة أو فعالية رياضية)، فعداء المسافات القصيرة مثلا يواجه متطلبات بدنية وفسولوجية مختلفة بشكل كبير عن المتطلبات التي يواجهها راکضو المسافات المتوسطة أو الطويلة.

وأيضا هي مقدرة يتسم بها الرياضي، تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية، للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة.

4.1 خصائص اللياقة البدنية

- اللياقة البدنية عملية فردية ترتبط بمبدأ الفروق الفردية حيث يختلف الأفراد من حيث قدراتهم البدنية والفسيولوجية والنفسية ومستويات تطورها.

- اللياقة البدنية عبارة عن قدرات ذات أساس فسيولوجي، وتتأثر بالنواحي النفسية.
- تمثل اللياقة البدنية مستويات الأداء الوظيفي لأجهزة الجسم، ويمكن قياسها وتطويرها.
- الحفاظ على المستوى الصحي الجيد والحياة الأفضل للأفراد، يمثل أهم أهداف اللياقة البدنية.
- الهدف الأساسي للياقة البدنية يتمثل بتحسين قدرة الجسم في مواجهة المتطلبات البدنية في الحياة اليومية، فضلا عن قدرته على مواجهة المتطلبات الأكثر صعوبة مثل التدريب والمنافسات الرياضية.

5.1 مكونات اللياقة البدنية

حددها هو كي وقسمها إلى مكونات لها ارتباط بكل من الصفة والأداء وهذه المكونات هي: (القوة العضلية، التحمل العضلي التحمل الدوري التنفسي، المرونة)، أما Mathews فقد قسم اللياقة البدنية إلى سبعة مكونات هي: (القوة العضلية، التحمل العضلي، المرونة، القدرة العضلية، لياقة الجهاز الدوري التنفسي، التوافق بين الجهازين العضلي والعصبي)، بينما قام HARA بتحديدتها (بالقوة، السرعة، التحمل، المرونة، والرشاقة).

