

# القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات بالكرة الطائرة

إعداد المدرس

خليل ستار محمد



## مفهوم اللياقة البدنية

هى الحالة السليمة للفرد الرياضى من حيث كفاءة حالة الجسمانية  
والتي تمكنه من استخدامها بمهارة

# عناصر اللياقة البدنية

المركبة		الرئيسية	
[ تحمل + سرعة + مرونة ]	تحمل السرعة	٥	١ المرونة
[ تحمل + قوة + مرونة ]	تحمل القوة	٦	٢ السرعة
[ قوة + سرعة + مرونة ]	القوة المميزة بالسرعة (القدرة)	٧	٣ القوة
[ قوة + سرعة + مرونة ]	الرشاقة	٨	٤ التحمل

## وبقية الصفات الأخرى هي

- ٩- تحمل الأداء.
- ١٠- التوازن.
- ١١- التوافق.
- ١٢- الدقة.
- ١٣- المهارة.
- ١٤- زمن الاستجابة.
- ١٥- الإحساس بالمسافة.
- ١٦- مقاومة المرض.

# القدرات البدنية المرتبطة بالمهارة

## ■ السرعة

■ تعد السرعة واحدة من القدرات البدنية الهامة والضرورية للاعب الكرة الطائرة، إذ تساعد اللاعب على الأداء بأقصى سرعة ممكنة، مما يظهر تفوقه على نظيره في جميع الجوانب المهارية والدفاعية، فالسرعة هي " القدرة على تحريك أطراف الجسم او جزء من روافع الجسم ككل في اقل زمن ممكن

■ مطاوله السرعة :-

■ تعد مطاولة السرعة من القدرات البدنية الضرورية للاعب الكرة الطائرة تؤدي دورًا كبيرًا في حسم المباريات، ولعبة الكرة الطائرة تتطلب نواحيها قدرة فائقة على تكرار الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة، خلال زمن المباراة لأداء كثير من الواجبات الهجومية والدفاعية. ان مطاولة السرعة هو حاصل دمج السرعة والمطاولة وهي إحدى القدرات البدنية الحركية المهمة التي يحتاجها لاعب الكرة الطائرة بصورة خاصة التي يجب أن يتم تطويرها لدى اللاعبين نظرا للحركات المتكررة الحدوث خلال مواقف اللعب المختلفة والمتمثلة بالهجوم مرة والدفاع مرة أخرى وبالعكس. إذ تؤدي دورا كبيرا في حسم المباريات فضلا عن الأداء المهاري العالي من خلال المحافظة على سرعة الأداء لمدة طويلة وعلى امتداد أشواط المباراة

# الرشاقة

تعد الرشاقة عنصر ومكون بدني مهم للاعب الكرة الطائرة، فهي ارتباطات من مكونات وخصائص بدنية وتقويمية كثيرة، إذ تساهم بقدر كبير في سرعه التعلم وإتقان المهارات الحركية، وتعرف بأنها " قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء. كما تعرف (المقدرة على تغيير أوضاع الجسم وسرعته واتجاهه على الأرض او في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح. وتعد الرشاقة واحدة من القدرات البدنية المهمة في لعبة الكرة الطائرة لأن الأداء المهاري في هذه اللعبة يتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة والتوقيت والسرعة والدقة والانسيابية بالحركة، فالرشاقة تسهم في توفير الجهد اللازم للأداء المهاري وتقلل من حدوث الكثير من الإصابات أثناء التدريب أو المنافسة، ونظرا لما تتمتع به لعبة الكرة الطائرة من مواصفات خاصة أهمها صغر مساحة الملعب قياسا بملاعب الألعاب الجماعية الأخرى فإن الأمر يتطلب من اللاعب التمتع بقدر كبير من الرشاقة لكي تستطيع تغيير وضعها على الأرض أو في الهواء لمنع أجزاء جسمها من ملامسة الشبكة، فضلا عن خداع الفريق المنافس عند أداء الواجبات الهجومية، إذ تقوم بتغيير وضع جسمها في الهواء، كما تساعد على سرعة التحكم في أداء الحركة بدقة وتوقيت صحيح وتغيير اتجاه الجسم أو أوضاعه طبقا لظروف معينة. أن الرشاقة من القدرات البدنية المرتبطة بالأداء المهاري في لعبة الكرة الطائرة' ويتوقف جمال أداء لاعبي الكرة الطائرة على ما يتمتعون به من رشاقة

# المرونة

■ أهمية المرونة في الكرة الطائرة على أنها إحدى مكونات الحالة البدنية للاعب الكرة الطائرة وتظهر أهمية المرونة في الكرة الطائرة بشكل كبير وواضح، إذ تحتاج لاعبة الكرة الطائرة إلى مرونة العمود الفقري والكتفين والرسغ والأصابع لأداء المهارات الهجومية بشكل صحيح وانسيابي لإتمام الأداء الحركي على أحسن وجه، مثل أداء الإرسال والأعداد والضرب الساحق وحائط الصد، لذا أصبحت المرونة من القدرات البدنية الخاصة التي لا تستطيع لاعبة الكرة الطائرة الاستغناء عنها لأنها مفتاح الفوز بالكرة الطائرة وهي الأساس لإقلال الإصابات. وتظهر أهمية مرونة العمود الفقري ومرونة الكتفين ومرونة المفاصل بشكل كبير وفعال في الكرة الطائرة ففضلا عن دور المرونة في الاقتصاد في الطاقة والإقلال من زمن الأداء والوقاية من الإصابات التي تحصل في أثناء التمرينات المختلفة كالشد والتمزق والخلع وغيرها فأنها تزيد من فاعلية الأداء للمهارات الحركية بصورة أفضل، إذ إن أداء الضربة الساحقة تحتاج إلى مرونة العمود الفقري وكذلك حركات الدحرجة والسقوط التي ينفذها اللاعب للدفاع عن الملعب، كل ذلك يجعل المرونة من القدرات الخاصة التي يحتاجها لاعب الكرة الطائرة . (

## ويمكن حصر أهمية القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهاري لدى لاعبة الكرة الطائرة بالنقاط التالية :-

■ (أ) ضرورة توفر القوة الانفجارية لدى لاعبة الكرة الطائرة لأنها من القدرات المهمة التي تحتاجها اللاعبة للقيام بأداء مهارة الضرب الساحق والإرسال وحائط الصد، إذ يجب أن تتمتع اللاعبة بقوة الساقين لغرض الوثب إلى الأعلى ولأقصى ارتفاع فوق الشبكة وكذلك تحتاج إلى قوة انفجارية للذراعين من أجل أداء ضرب قوي ومؤثر، وبامتلاك اللاعبة لهذه القدرة تستطيع تنفيذ هذه المهارات بصورة متقنة وجيدة أن القوة الانفجارية تعد أهم القدرات التي ترتبط ارتباطا ايجابيا بالأداء المهاري وهي العامل الأساس في القدرة على تطوير الأداء

■ (ب) ضرورة توفر القوة المميزة بالسرعة لأن لعبة الكرة الطائرة تتميز بتعدد حركاتها والانتقال و

التحرك المفاجئ والسريع، لذا فان اللاعبة تحتاج إلى القوة المميزة بالسرعة (

عند أداء الضربة الهجومية وحائط الصد والدفاع عن الملعب، إذ تعد من القدرات المهمة في مهارات الكرة الطائرة لما تتميز به منافسات الكرة الطائرة من التكرار في أداء المهارات والحركات، فقد يتطلب الموقف خلال اللعب قيام اللاعبة المهاجمة لأداء حائط الصد أو الضرب الساحق بشكل متكرر لأكثر من مرة وفي بعض الأحيان يتطلب الموقف أداء الضرب الساحق بعد قيام اللاعبة بحائط الصد مباشرة، وهذا يحتاج إلى قوة مميزة بالسرعة في عضلات الرجلين والذراعين التي تساعد في إتقان الأداء الحركي.

تعد سرعة الاستجابة الحركية ضرورية للاعبة الكرة الطائرة فهي تحتاج إلى التكيف والتحول السريع تجاه ما تقوم به اللاعبه المنافسه، وهذا يعتمد على حركة اللاعبه باتجاهات وأوضاع مختلفة، وتظهر أهمية سرعة الاستجابة الحركية في مواقف الهجوم الخاطف والفراغات، وكذلك في التغير السريع في خطط اللعب من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس، فضلا عن احتواء لعبة الكرة الطائرة على الاستجابات الحركية المتنوعة لمتغيرات غير متوقعة من قبل اللاعبه المنافسه، لذلك فمن الضروري اكتساب لاعبات الكرة الطائرة استجابة حركية سريعة تسهم في أداء الواجبات بشكل هادف.

(د) تعد الرشاقة من القدرات الضرورية للاعبة الكرة الطائرة لتستطيع تغيير وضع جسمها على الأرض لمنع أجزاء جسمها من ملامسة الشبكة، وتحتاج إليها في الهواء لتغيير وضعها لتتمكن من خداع الخصم وتغيير اتجاه ضرب الكرة عند تنفيذ المهارات الهجومية "إن اللاعب الذي يمتلك مستوى عال من الرشاقة يمتاز بسرعة تحسن أدائه الرياضي والإحساس الحركي السليم بالاتجاهات والإبعاد فضلا عن التكامل والدقة بالأداء خصوصا في الألعاب التي تتطلب توافقا حركيا عاليا

تعد المرونة من القدرات المهمة لدى لاعبة الكرة الطائرة، لأنها تقلل من حدوث الإصابات، وتساعد على الوصول إلى المدى الحركي المطلوب لأداء المهارات المختلفة، مما يؤدي إلى الانجاز الأفضل والأمثل، وتبرز أهمية المرونة في لعبة الكرة الطائرة من خلال احتياج اللاعبه إلى مرونة العمود الفقري والكتفين والأصابع لأداء المهارات الهجومية بصورة جيدة، كما تحتاجها في أداء الدحرجات والسقوط عند تنفيذ المهارات الدفاعية.

لذا يجب أن تتمتع لاعبة الكرة الطائرة " بقدر عال من المرونة كونها تؤثر ايجابيا في عملية مد الأوتار التي تربط العضلات بالعظام ، وعدم توفر القدر الكافي من المرونة سيؤثر سلبا في عملية مد الأربطة وقد يعرضها لإصابات التمزق