



جَامِعَة
الْمَنَارَة
MANARA UNIVERSITY

المتطلبات البدنية

عندما يمتلك الرياضي الصفات البدنية بدرجة عالية يستطيع أداء جميع المهارات بصورة جيدة. المكون البدني يعتبر أحد أركان التدريب الذي يعتمد عليه و هو من الأسس الهامة الذي يشترك مع المهارات الحركية في تكوين الرياضي من الناحية البدنية.

ومن هذا المنطلق يوجد ترابط بين المكونات البدنية العامة و المكونات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي حيث يستلزم أداء المهارات الأساسية ضرورة الكشف عن مكونات الأداء البدني لكل مهارة على حدى حيث أنه عن طريق التدريب على المهارة يتم تنمية المكونات البدنية الخاصة , فارتفاع مستوى اللياقة البدنية لأحد الفرق يزيد من ثقة المدرب في فريقه بل و يحاول المدرب في معظم الأحيان أن يستفيد منها و يحافظ عليها.

- المكونات البدنية هي:

- 1- التحمل (التحمل الدوري التنفسي و التحمل العضلي).
- 2- القوة العضلية و خاصة (القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية).
- 3- السرعة و المتمثلة في (السرعة الانتقالية و السرعة الحركية و سرعة رد الفعل).
- 4- المرونة.
- 5- التوافق الحركي العام.
- 6- الدقة.

سوف نتناول هذه المكونات البدنية بالشرح كالآتي:

1- السرعة الانتقالية

إن السرعة الانتقالية هي كفاءة الفرد في أداء حركات متشابهة في أقل زمن ممكن و محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن, وذلك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة وعادة ما تستخدم سرعة الانتقال في أنواع الأنشطة الرياضية التي تشمل على الحركات المتماثلة المتكررة كالمشي و الجري.... الخ , ومن هنا نجد أن أقصى استخدام للقوة العضلية يعد من أهم وسائل الوصول إلى المستويات العالية في سرعة الانتقال , التي لن يتمكن اللاعب من الوصول إليها إلا إذا تحكّم في مستوى الحركة .

2- القوة المميزة بالسرعة

هي قدرة اللاعب على تنفيذ الحركات و التصرفات الحركية في أقصر زمن ممكن في ظروف معينة, وتعد من المكونات البدنية الضرورية في بعض أنواع الأنشطة الرياضية الفردية و الجماعية مثل كرة الطائرة خاصة في حركات الارتقاء و الضربات الهجومية, و يشترط لتوافر مكونات القدرة العضلية لدى اللاعب أن يتميز بدرجة عالية من القوة و السرعة و المهارة الحركية و التوافق في دمج كلا" من السرعة و القوة العضلية.

و القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية الهامة و قد تكون العامل الحاسم في الفوز بالمباريات و هي عبارة عن مزيج دقيق و فعال بين القوة و السرعة, ويقصد بالسرعة هنا ذلك الجانب المتفجر و في هذا المزج يشترط توافر معدلات عالية من القوة, و كذلك السرعة أي بذل القوة بشكل طاقة متفجرة(سرعة).

3- التوافق الحركي العام

أكدت مجموعة من الدراسات على مدى علاقة عنصر التوافق في جميع الرياضات فالتوافق من أهم الصفات البدنية للرياضيين حيث أن التوافق بين العضلات المشتركة في الحركة يقلل درجة المقاومة التي تقوم بها العضلات المقابلة .

وتأتي أهمية التوافق الحركي العام من ان تنمية هذا العنصر و تطويره يتوقف على مدى الانسجام الكامل بين عمل الجهازين العضلي و العصبي من حيث تنفيذ رد فعل العضلة للإشارة العصبية الصادرة إليها بدقة و توافق

4-المرونة

هي أقصى مدى ممكن لمفصل معين أو كفاءة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى و كذلك مدى الحركة في مفصل أو مجموعة متعاقبة من مفاصل الجسم, و تعد قدرة الفرد على أداء حركات باختلافات كثيرة في مجالات الحركة عند تنمية درجة المرونة للاعب أو مجموعة المفاصل العاملة⁰

كما إن للمرونة أثر كبير في القدرة على الحركة بشكل امثل حيث أنه كلما زادت مرونة المفصل و العضلات و الأربطة المحيطة به قل خطر الإصابة, حيث يزداد العبء الواقع على المفصل أثناء الارتقاء و الهبوط, فكلما زاد المدى الحركي للمفاصل المعينة لدى الرياضي أدى ذلك إلى استثارة المجموعة العضلية العاملة على هذه المفاصل و بالتالي تقوم هذه العضلات بإنتاج القوة المطلوبة⁰

و المرونة إحدى المكونات الضرورية لدى الرياضيين ففاعلية الفرد في الكثير من الأنشطة تتحدد بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل معين و الشخص ذو المرونة العالية يبذل جهداً " أقل من الشخص الأقل مرونة⁰

ويمكننا تقسيم المرونة إلى :

التقسيم الأول : 1- المرونة العامة. 2- المرونة الخاصة.

التقسيم الثاني : 1- مرونة ايجابية. 2- مرونة سلبية .

1 مرونة ايجابية:

يقصد بها قدرة الفرد على الوصول لمدى حركي كبير في مفصل معين أو عدة مفاصل كنتيجة لنشاط مجموعة عضلية معينة متصلة بهذا المفصل أو المفاصل المتحركة 0

***2* مرونة سلبية:**

يقصد بها أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية كقوة الجاذبية الأرضية أو ثقل خارجي أو ثقل العضو نفسه لزيادة المدى الحركي 0

5- التحمل العضلي

هو قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على أداء عدة انقباضات ضد المقاومات لفترة من الوقت أو المحافظة على الانقباض الإيزومتري لأطول فترة زمنية 0 و التحمل العضلي يعني القدرة على الاستمرار في أداء العمل العضلي لفترة طويلة و إن استمرار العمل لأطول فترة زمنية ممكنة يتحدد بمقدار المقاومة التي تواجهها العضلة, فكلما قلت المقاومة زاد حجم العمل العضلي و استمرت العضلة في العمل لفترة أطول و تختلف حاجة الأنشطة الرياضية للتحمل طبقاً لطبيعة فترة أو زمن الأداء لذلك يقسم التحمل الرياضي تبعاً للشدة و التكرار إلى ثلاثة أنواع:

***1* التحمل القصير.**

***2* التحمل المتوسط.**

***3* التحمل الشديد.**

و التحمل العضلي من المكونات البدنية الهامة ,حيث يحتاج الرياضي إلى مستوى معين من القوة العضلية لفترة طويلة و متوالية في تكرار الحركات الرياضية.

و التحمل العضلي هو إحدى الصفات البدنية الخاصة التي تلعب دوراً كبيراً في الحفاظ على معدلات الأداء بمستوى ثابت طيلة فترة التدريب والمباريات و هذه خاصية تسهم بقدر كبير في تحقيق الفوز.

الدقة لها أثر كبير في مدى نجاح أي مهارة في تحقيق هدفها فلاشك ان توجيه أداة اللعب لمكان ما يتوقف على دقة التصويب لتصل هذه الأداة الى الهدف المراد التوجيه اليه.

و الدقة بالعامية تعني (التصويب) ومعناها العلمي هو القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين, و توجيه الحركات الإرادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العصبي و العضلي ,فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها إلى هدف معين ,كذلك يتطلب الأمر أن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات المقابلة لها مناسبة حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف ,فإذا حدث خلل في الإشارات الواردة فان ذلك يؤثر على دقة الحركة.