

المحاضرة 24 : الاعداد البدني في الكرة الطائرة

4. الاعداد البدني في الكرة الطائرة

1.4 مفهوم الاعداد البدني :

يعتبر الاعداد البدني احد عناصر الاعداد الرئيسية والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها

2.4 أهمية الاعداد البدني : تهدف عملية الاعداد البدني بصفة عامة الى اكتساب الاسس البدنية و الوظيفية العامة و الخاصة بنوع النشاط الرياضي لبناء المستويات العالية و تحقيق التكيف لمتطلبات المنافسات من خلال التدريبات ذات الكم و الكيف التي تتناسب مع مستوى اللاعب و مرحلته السنية و كذا نوع النشاط الممارس .

3.4 مراحل الاعداد البدني :تقسم عملية الاعداد البدني الى مرحلتين هما :

1.3.4 الاعداد البدني العام :

يهدف الإعداد البدني العام إلى أكساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة متزنة ،من خلال رفع مستوى اللياقة البدنية للرياضي بصفة عامة حيث تنشأ المقدمات الضرورية لتطوير الاعداد الخاص بمساعدة الاعداد العام .

عناصر اللياقة البدنية الاساسية :

القوة العضلية ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة ، التوازن ، التوافق .

2.3.4 الاعداد الخاص :

يهدف الاعداد الخاص الى تنمية العناصر البدنية الضرورية للنشاط التخصصي ، ويكون التدريب موجه نحو تقوية أنظمة و أجهزة الجسم و زيادة الامكانيات الوظيفية و البدنية طبقا لمتطلبات النشاط الممارس و خاصة المنافسات ، أي يعني هنا تطوير العناصر البدنية التي يجب أن يتصف بها اللاعب في نشاطه خلال المنافسات الفعلية .

4.4 المتطلبات البدنية للاعب الكرة الطائرة :

ان العلاقة بين المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة ومتطلباتها البدنية المختلفة العامة و الخاصة هي علاقة وثيقة يجب ان توضع في الاعتبار عند اعداد اللاعبين وان لا يكون هناك انفصال

بين الاعدادين المهاري والبدني بل على العكس يجب ان يتم تنمية العناصر البدنية بما يتفق مع متطلبات المهارة ، فذلك يحقق نجاحا في عملية التدريب وبالتالي الارتقاء بمستوى اللاعبين ، فعندما يمتلك اللاعب الصفات البدنية بدرجة عالية يستطيع أداء جميع المهارات بصورة جيدة .

1.4.4 المكونات البدنية الخاصة الواجب توافرها عند لاعب الكرة الطائرة: يتفق العديد من العلماء على أن المكونات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة هي:

- **القوة المميزة بالسرعة :** وهي قدرة الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وهي مركب من صفة القوة العضلية و صفة السرعة ، وتعتبر من المكونات البدنية الضرورية للأداء حركة الوثب وكذلك السحق .

- **تحمل القوة :** وهي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء الجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته و ارتباطه بمستويات من القوة العضلية وهي مركب من صفة القوة العضلية و صفة التحمل . وتعتبر من المكونات البدنية الهامة للاعبي الكرة الطائرة و التي تلعب دورا كبيرا في الحفاظ على معدلات الاداء بمستوى ثابت طيلة فترة مباراة الكرة الطائرة ، لأن لعبة الكرة الطائرة غير محددة بوقت .

- **السرعة الانتقالية :** ويقصد بها القدرة على الانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة و هذا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن ، وتظهر هذه الصفة مثلا في قدرة اللاعب على الانتقال من الواجبات الهجومية الى الواجبات الدفاعية وكذلك مهارة الدفاع عن الملعب و حائط الصد .

- **السرعة الحركية :** ويقصد بها سرعة الاداء وهي سرعة انقباض عضلة أو مجموعات عضلية معينة عند أداء الحركات الوحيدة ، ويظهر ذلك في الضرب الساحق السريع و اعداد الكرة .

- **سرعة الاستجابة :** ويقصد بها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن ، ويظهر ذلك من خلال مهارة استقبال الارسال والدفاع عن الملعب ضد الكرات الهجومية السريعة و المخادعة وكذلك صد الكرة .

- **تحمل السرعة** : ويقصد بها القدرة على تحمل سرعات متغيرة و مختلفة التوقيت لفترات طويلة ،
ونجد هذا النوع من التحمل عند القيام بعمليات الهجوم و الصد بكثافة و أقصى سرعة .

- **التوافق** : ويقصد به قدرة اللاعب على ادماج أنواع من الحركات المختلفة مع حسن الاداء الحركي
في وقت واحد ، ويظهر ذلك في أداء جميع المهارات الاساسية في الكرة الطائرة مثل الاقتراب و ضرب
الكرة ، الاعداد بالوثب ، توقيت الصعود في حائط الصد ،الدفاع عن الملعب من السقوط ... الخ .

- **المرونة** : ويقصد بها قدرة الفرد على أداء حركي لمدى واسع في مفصل ، أومدى وسهولة الاداء
الحركي في مفاصل الجسم المختلفة ، ويظهر ذلك في مرونة مفصل الكتفين و رسغ اليد و المرفق والتي
تساعد في عملية توجيه الضرب الساحق و الارسال الساحق و الاعداد وكذلك مرونة مفاصل
الاطراف السفلية التي تساعد على أداء مختلف مهارات الدفاع عن الملعب .

- **الرشاقة** : وهي قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو تغيير حركته على الارض أو في الهواء في
ابقاع حركي سليم يتميز بالسرعة ، ويظهر ذلك من خلال قدرة اللاعب على أداء حركة ما تحت
ظروف متغيرة و متباينة وذلك بقدر كافي من الدقة مثل الاعداد من السقوط وكذلك الدفاع عن
الملعب .

- **الدقة** : وهي قدرة الفرد على التحكم في حركاته الارادية نحو هدف معين ، والتي لها اثر كبير في
مدى نجاح أي مهارة في تحقيق هدفها فلا شك أن توجيه الكرة لمكان ما يتوقف على دقة التصويب
لتصل هذه الأداة الى الهدف المراد التوجيه اليه ونجد ذلك في كل من مهارة الارسال و السحق و
الاعداد والاستقبال والدفاع عن الملعب .

- **التوازن** : وهي قدرة اللاعب على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة و يظهر
ذلك مثلا من خلال مهارة الصد و الهجوم الساحق والدفاع عن الملعب .

جدول يمثل خصائص الاعداد البدني عند لاعبي الكرة الطائرة

النسبة المتوقعة للتحضير البدني الخاص						النسبة المتوقعة للتحضير البدني		الجنس	الاعمار
تحمل	قوة مميزة بالسرعة	قوة	رشاقة	سرعة	توافق	تحضير بدني خاص	تحضير بدني عام		
/	/	/	15	10	20	45	55	ذ	12 – 10
/	/	/	15	10	15	40	60	إ	سنة
/	5	10	15	20	10	60	40	ذ	14 – 13
/	5	10	15	20	5	55	45	إ	سنة
5	10	15	10	20	5	65	35	ذ	16 – 15
5	10	10	10	20	5	60	40	إ	سنة
20	15	15	5	10	5	70	30	ذ	18 – 17
20	15	10	5	10	5	65	35	إ	سنة
20	15	20	5	10	5	75	25	ذ	19 سنة فما
15	15	20	5	10	5	70	30	إ	فوق

تنظيم التدريب في الكرة الطائرة حسب الاعداد

الاعمار	حجم التدريب السنوي بالساعات	مدة الحصة بالدقيقة	عدد الحصص في الاسبوع	نسبة التحضير البدني	نسبة التحضير التقني	نسبة الاعداد التاكتيكي
12 – 10	180	90	3	%40	%50	%10
14 – 13	240	120	3	%40	%40	%20
16 – 15	320	120	4	%30	%40	%30
18 – 17	500/400	150/120	5	%30	%40	%30
19 فوق	500 فما فوق	150	5 فما فوق	%30	%35	%35

