

محاضرة رقم (09):

1- أشكال التحضير والاعداد الرياضي:

1-2- التحضير البدني:

يعد التحضير البدني من أهم الدعائم التي يركز عليها المدرب للوصول بالفرد إلى الأداء الأمثل للنشاط الرياضي كما أنه يهدف إلى تطوير إمكانيات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسن مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية حتى يصل بالفرد بالمستوى المطلوب أدائه في المنافسة لتحقيق الفوز بالمباراة، ويقصد بالتحضير البدني في الكرة الطائرة، قدرة الجسم على التكيف، مع التدريبات ذات الأحمال المختلفة، والقدرة على العودة للحالة الطبيعية بسرعة. كما تزداد أهمية التحضير البدني للاعب الكرة الطائرة، في تحسين مستوى الأداء المهاري والخططي، كما أنه يساعد على سرعة تعلم المهارات الجديدة المركبة والمعقدة

1-2-1- التدريب في مرحلة التحضير البدني:

أولاً: التدريب باستخدام الحمولة الثابتة:

تتم هذه الطريقة عن تكرار حركة ما، مع ثبات محتوياتها وعدم تغيير أجزائها، كتكرار الجري مثلاً، لمسافة ثابتة، بسرعة منتظمة، أو تكرار تمرين معين لعدة مرات، ويظهر أثر هذه الطريقة في سهولة الأداء مع الاقتصاد في استخدام القوة المبذولة.

ثانياً: التدريب باستخدام الحمولة المتغيرة:

تتميز هذه الطريقة باستخدام حمولة متنوعة بين الارتفاع والانخفاض، أو بين الصعوبة والسهولة، وكذلك التدريب على طرق اللعب في مواقف متعددة ومختلفة في درجة صعوبتها كما ينبغي مراعاة التجديد، وزيادة المتطلبات تدريجياً بهدف الارتفاع بقدرة مستوى الرياضي

الوظيفية وإتقان المهارات الحركية في المواقف المختلفة، بتحديد مقدار الحمولة المناسبة لكل رياضي على وجه التقريب، حتى لا تكون النتيجة عكسية

ثالثاً: التدريب باستخدام مركب من الحمولة الثابتة والمتغيرة:

وهو عبارة عن دمج بين الطريقتين السابقتين، مع خضوعهما لقاعدة نسبية حسب متطلبات النشاط، أي أنه في وقت ما يكون تكرار الحمولة هو الرئيسي، بينما في وقت آخر يكون تغيير الحمولة هو الرئيسي، وقد يتم إدماج الطريقتين معاً، في أثناء ساعة التدريب فيمكن تكرار الحمولة مع التغيير أو التكرار مع التقدم بالحمولة، كما هو الحال عند تكرار الجري مع التغيير في سرعته.

رابعاً: التدريب الفتري:

هي طريقة ناجحة مقارنة بالبرامج الأخرى، فهي تمنح اللياقة البدنية للرياضي حيث يتوصل إلى الصحة الجيدة، والفورمة الرياضية ، وهذا بالتخطيط المتبادل بين فترات العمل وفترات لراحة أثناء الحصة التدريبية. وكمبدأ يعتمد أسلوب هذا التدريب على وضع الجسم في فترات تدريب بشدة معينة وتكرر على فترات زمنية تتخللها فترات راحة للعودة الجزئية للحالة الطبيعية ولإستعادة الشفاء ،حيث لا تعود فيها ضربات القلب للاعب إلى حالتها الطبيعية. وتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقاً لاتجاه التنمية.

تكمن أهمية فترات الراحة وطبيعتها في قدرة اللاعب على تكرار (المشي، الجري الخفيف على سبيل الذكر لا الحصر) مما يساعد على التخلص من حمض اللاكتيك، تقليل الإحساس بالتعب، استعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، ومن ثمة القدرة على تكرار بمعدل عال من الشدة و لفترات قصيرة نسبياً.

خامساً: التدريب الدائري:

يمثل هذا التدريب نظاما وأسلوب معين في التدريب، يعتمد على قواعد مستمدة من دراسة وتحليل حمل التدريب المستخدم، وكذلك عملية التكيف المتعلقة به، ويعرفه **HARRA** بكونه طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدونها يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختبار التمرينات وعدد مرات تكرارها، شدتها وفترات الراحة التي يتم تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية⁴. كالقوة، السرعة، المداومة والمرونة، وكذلك تطوير المهارات الحركية وتطوير الأداء الفني، كما أنه وسيلة للاقتصاد في الوقت، بالإضافة إلى أنه يمنح فرصة لاستخدام ومراعاة الفروق الفردية، مع اشتراك عدد كبير من الرياضيين في آن واحد، كما أنه يعمل على كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.

سادسا: التدريب باستخدام المنافسات:

هذا النوع يلعب دورا هاما في عملية بناء اللاعب من الناحية العامة والخاصة، فبواسطتها يعبئ اللاعب أقصى طاقاته، كما أنه يعمل على تطوير أجهزة الرياضي والارتفاع بمستوى لياقته البدنية.

2-أنواع التحضير البدني:

2-1-التحضير البدني العام:

يهدف التحضير البدني العام إلى اكتساب اللاعب الصفات البدنية و الحركية، ويعمل على تحسين كفاءة الفرد وظيفيا وبناء قاعدة واسعة للقدرات الحركية لتأهيل الجسم على تحقيق متطلبات المستويات العالية بسهولة وإتقان كما يشمل التحضير البدني الحركي المتعدد الجوانب المتكامل المتزن لتهيئة اللاعب لتحمل المتطلبات العالية للنشاط الرياضي بأقل مجهود بدني مع قدرته على استعادة الاستشفاء وذلك برفع كفاءة أجهزة الحيوية ومن ثم فالتمرينات البنائية العامة تعتبر الوسيلة الرئيسية للتحضير البدني العام للاعب ، كما تهدف

هذه الفترة أيضا إلى الإعداد البدني، الوظيفي، النفسي والفني العام، والتي يتأسس عليها مرحلة التحضير الخاص، ويتوقف طول الفترة الزمنية لها على مستوى التحضير البدني الخاص من حيث (المستوى، نوع التخصص)، فلو أخذنا مثالا عن المستوى نجد:

-الرياضيين الناشئين : يتطلبون مدة تتراوح ما بين 5 إلى 6 أسابيع.

-الرياضيين المستوى المتوسط : يتطلبون مدة تتراوح ما بين 4 إلى 5 أسابيع.

-الرياضيين المستوى العالي : يتطلبون مدة تتراوح ما بين 3 إلى 4 أسابيع.

يزداد حجم العمل بدرجة ما بين 70% إلى 80 % من درجة التدريب الكلية، حيث تكون الشدة متوسطة لتطوير الحالة البدنية، والارتقاء بعناصر اللياقة البدنية.

كما أن أسلوب التدريب يتميز بزيادة الحمولة (الحجم والشدة) في هذه المرحلة تدريجيا. كما تهدف هذه المرحلة إلى رفع مستوى الإعداد البدني العام مع تنمية النواحي الفنية، النفسية وتحسين الإمكانيات الوظيفية من خلال تنمية الإمكانيات الهوائية واللاهوائية ، فكلما كان تحضير الجسم صحيحا، كلما كان تعلم أداء الحركة سهلا وسريعا، لذا فإن التحضير البدني العام ينمي العضلات نموا متزنا، ويحسن وظيفة أعضاء الجسم الداخلية. فعموما يعتبر التحضير البدني العام كقاعدة أو حجر الأساس الذي تعتمد عليه كل التدريبات الخاصة بلعبة الكرة الطائرة.

-بعض طرق تنمية التحضير البدني العام:

أولا: الطرق العامة لتنمية القوة العضلية:

- تدريبات باستخدام الحمل مثل (الكرات الطبية، أكياس الرمل).

- تدريبات باستخدام ثقل جسم اللاعب نفسه مثل: (ثني الذراعين من وضعية الانبطاح

المائل، الوثب على الصندوق، نط الحبل، على سبيل الذكر لا الحصر)

تدريبات باستخدام الأجهزة الرياضية مثل: (سلم الحائط، حبال التعلق، العارضة، جهاز المتوازي، جهاز الحلق)

- تدريبات باستعمال مقاومة الزميل

ثانيا: الطرق العامة لتنمية السرعة:

- الجري السريع لمسافات قصيرة.

- تكرار التدريب السابق مع إعطاء فترات راحة متناسبة

تدريبات يراعى فيها تناسب القوة العظمى للعضلات طبقا للمقاومة التي تحاول العضلات التغلب عليها

ممارسة بعض الألعاب الصغيرة التي تتطلب سرعة رد الفعل.

ثالثا: الطرق العامة لتنمية التحمل:

- المشي والجري.

- الألعاب (كرة السلة، كرة اليد، كرة القدم)

- الوثب باستعمال الحبل

- السباحة وركوب الدراجات.

رابعا: الطرق العامة لتنمية المرونة:

- ممارسة التمرينات البدنية، خاصة التي تشمل إطالة العضلات وإرتخائها

- استعمال سلم الحائط في أداء التمرينات المتنوعة

- حركات الجمباز الأرضية

- الوقوف على اليدين أو الرأس

- جري الموانع.

2-2- التحضير البدني الخاص:

التحضير البدني الخاص هو عبارة عن مجموعة من التدريبات، تختلف وتتباين في محتوياتها بالنسبة لكل نوع من أنواع النشاط الرياضي، وتحتوي على الخصائص المميزة لكل منها ولذلك فإنه يختلف التدريب للاعب الكرة الطائرة عنه في التدريب لعداء المسافات القصيرة، لأن التحضير البدني الخاص بالنسبة للكرة الطائرة تمرينات تتلائم وتتناسب مع خصائص اللعبة وتعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي فيه.

ويهدف التحضير البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية المميزة لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص في الفرد ومحاولة تطويرها والعمل على تنميتها للوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء الأمثل.

فعلى سبيل المثال: لا يستطيع لاعب الكرة الطائرة أداء مهارة حائط الصد بمستوى عالي في حالة افتقاده لبعض الصفات البدنية الخاصة لهذه المهارة مثل القوة المميزة بالسرعة والرشاقة وسرعة رد الفعل والمرونة والتوافق ومن الصفات الضرورية القوة العضلية بأنواعها حتى يستطيع اللاعب أداء مهارات التمرير من أعلى أو الإعداد وأيضا الضرب الهجومي. ويجب أن تتوافر الشروط التالية عند اختيار الوحدات التدريبية البدنية الخاصة بالكرة الطائرة :

- ينبغي أن تتشابه التمرينات في تكوينها الحركي مع العمل العضلي الخاص بالمهارات الخاصة بالكرة الطائرة.

- أن تشكل التمرينات جزءا من المواقف التي تحدث في المباريات.

- أن تهدف إلى تنمية المهارات و الخطط التي تتميز بها الكرة الطائرة.
- أن يكون تنفيذ التمرينات داخل الملعب الخاص بالكرة الطائرة.
- أن تتوفر أدوات مساعدة خاصة لتنمية الصفات البدنية في الكرة الطائرة.

2-3- بعض طرق تنمية التحضير البدني الخاص:

أولاً: تنمية القوة الخاصة:

تقوم تدريبات القوة، حسب طبيعة اللعبة إما بتنمية القوة والسرعة معا أو القوة والتحمل. تنمى القوة الخاصة عن طريق أداء جميع الحركات اللازمة في الكرة الطائرة بأسلوب صعب، وباستعمال مقاومة عالية مثل:

- التدريب على المهارات الحركية، وخاصة التمرير باستعمال كرات مختلفة الأوزان والأحجام مثل (كرة القدم - السلة - اليد - الكرة الطبية).

- التدريب على المهارات الحركية باستعمال الحمل، ويكون الأداء مشابها لما يحدث في المنافسة مثل: الوثب مع حمل كيس رمل للوصول إلى هدف ما (ضرب ساحق) التحرك في الملعب (وضعية الدفاع)، رمي كرات طبية بيد واحدة ثم باليدين معا، رمي جلة (إرسال وتمرير).

- تقوية العضلات اللازمة للاعبين الممتازين في الناحية التخصصية لكل منهم، وذلك برفع نسبة الحمل.

- تدريبات لتقوية الوثب خاصة، ما كان منها باستعمال حمل.

- تدريبات لتقوية الرمي مع مراعاة تشابه الحركة مع حركة التمرير في الكرة الطائرة.

ثانياً: تنمية السرعة الخاصة:

ونعني بها الجري في مسافة من 3 إلى 6 متر، في اتجاهات مختلفة وبسرعة عالية، ثم الوقوف ثابتا في المكان

- يجب تنمية القوة أولا مع مراعاة أداء جميع التمرينات بأقصى سرعة ممكنة.
- يجب أن تكون فترة الراحة بين التمرينين كافية عند العمل على تنمية السرعة، كي ترتاح العضلات المختصة بالحركة، بذلك يجب مراعاة العلاقة الصحيحة بين العمل والراحة.
- كلما كانت قدرة العضلة على الارتخاء والإطالة جيدة، كلما كانت أسرع في الانقباض فيجب على المدرب التركيز على التمرينات البدنية للاستفادة من ليونة وارتخاء العضلة العاملة.
- تعتبر سرعة رد الفعل شرطا أساسيا في تدريب السرعة، والتي تختص بها جميع أنواع التدريبات المركبة، كالتدريب على التمرير، الدفاع مع الزميل ومع مجموعة اللعب أكثر من كرة مع مجموعة من اللاعبين.
- يجب الاهتمام بتدريبات الإحماء لتجنب الإصابات ، كما أنه لا تؤدي تدريبات السرعة في نهاية فترة التدريب، إذ يكون الجسم منهك القوى، وفي حالة إرهاق عصبي.

ثالثا: تنمية التحمل الخاص:

- الهدف من تنمية التحمل الخاص، من الناحية البدنية هو المحافظة على قدرة أعضاء الجسم (القلب، الرئتين، الدورة الدموية) على العمل طوال فترة اللعب بصورة جيدة، أما من الناحية النفسية، فالهدف منه هو القدرة على التركيز لفترة طويلة، ويتعلق الأمر بالحالة العصبية، القدرة على الارتخاء، إتقان الأداء الحركي، لذلك يجب على المدرب إتباع الآتي:
- استعمال تدريبات لفترة طويلة، أو زيادة عدد مرات تكرار التدريب، ويرتبط ارتباطا وثيقا بالتدريب على المهارات والخطط، مع مراعاة شدة التدريب ومدته مثل:

- التدريب على مهارة معينة لفترة طويلة

• التدريب على مهارة ما مع وجوب استعمال الدقة (توجيه الإرسال إلى علامة مميزة في نصف الملعب الآخر).

• تنفيذ اللعبة نفسها بغرض التدريب على التركيز، ويكون ذلك عن طريق:

- تقليل عدد اللاعبين إلى 4 أو 3 أو 2 أو لاعب واحد
- زيادة فترة التدريب بإطالة الفترة تدريجيا من ساعة إلى ساعة ونصف أو ساعتين.
- زيادة عدد الأشواط في المباراة
- اللعب بفريقين مختلفين، وإضافة عدد من النقاط الأقل مستوى.
- ممارسة كل من: كرة اليد، كرة القدم، كرة السلة، في ملعب صغير.

رابعاً: تنمية المرونة والرشاقة الخاصة:

يجب أن تنمى المرونة والرشاقة لما لهما من أهمية في المهارات الخاصة بالكرة الطائرة وفي المواقف المتعددة أثناء اللعب، وذلك للمحافظة على ليونة وانسياب الحركة وتوافقهما في الجري، الوثب والضرب، فهي مرتبطة ارتباطاً كبيراً بالقدرة على سرعة رد الفعل، مطاطية العضلات، الخبرة الحركية، القدرة على فهم واستنتاج حركات الزميل واللاعب المنافس في اللعب، بذلك يجب أن يراعي المدرب ما يلي:

- استعمال التمرينات البدنية الملائمة لارتخاء العضلات، كما في تنمية السرعة
- استعمال التدريبات المركبة (مهارات، خطط).
- التدريب على مهارات متشابهة في أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى، فتنموا الرشاقة جيداً، باستعمال الجمباز الأرضي، القفز والوثب في التمرينات البدنية، السقوط والدرجة في المصارعة اليابانية

3- الإعداد الفسيولوجي:

- الأنظمة الطاقوية في اختصاص رياضة الكرة الطائرة:

حسب الباحث **GIONET** عام 1980، المذكور من طرف الباحث ، **TANGUA** عام 1986

رياضة الكرة الطائرة، نشاط ذو خصوصية هوائية بنسبة (50%) بمشاركة هامة من طرف النظام اللاهوائي لا حمضي بنسبة (40%) وبعض نواتج الطاقة من النظام اللاهوائي حمضي بنسبة (10%).

كما يذكر أيضا الباحث **WELLET** عام 1980، بأن مساهمة الأنظمة اللاهوائية لاحمضية تكون في (السحق والصد) وذلك بشكل أقل، أما بالنسبة للنظام اللاهوائي حمضي فيتمثل في التكرارات السريعة للحركات المختلفة.

بالنسبة لـ **FOX et MATHEWS** عام 1984 فيصنفون رياضة الكرة الطائرة بنسبة 90% في النظام اللاهوائي لا حمضي، وبنسبة 10% فقط بالنسبة للنظام الهوائي. ليأتي الباحث، **TAIT** عام 1989، بقول أن النظامين الطاقويين (الهوائي واللاهوائي) من متطلبات نشاط الكرة الطائرة (بدون وضع المشاركة النسبية لكل مصدر طاقي)

كما نجد أيضا الباحث **GRZADZIEL** عام 1991، ينفي حسب دراسته على حمولة العمل بأن الجهد الهوائي هو المسيطر، وأنه هناك فترات سريعة للعمل اللاهوائي أثناء اللعب. إن اللعب في رياضة الكرة الطائرة يتميز بجهد سريع وشديد من النظام اللاهوائي (من 5 إلى 15 ثا) ووقت الراحة غير كاف (من 10 إلى 15 ثا)، هذه الدورة تتكرر عدة مرات أثناء المقابلة.