

الفصل الثامن

اللياقة البدنية والكرة الطائرة

obeikandi.com

اللياقة البدنية والكرة الطائرة

مقدمة ..

تعتبر اللياقة البدنية للاعب الكرة الطائرة هامة جداً لتحقيق الفوز بالمباريات خاصة عندما يتساوى المستوى المهارى للفرق ، و كما ذكرنا فإن عناصر اللياقة البدنية للاعب الكرة الطائرة من وجهة نظرنا الطبية هي :

- ١ - التحكم .
- ٢ - السرعة .
- ٣ - القوة العضلية .
- ٤ - التحمل (الجلد) الدورى التنفسى .
- ٥ - المرونة .
- ٦ - التوافق العضلى العصبى (الدقة - الرشاقة - التوازن - رد الفعل - التحكم الحسى الحركى) .

و يدخل فى نطاق التوافق العضلى العصبى من وجهة نظرنا الطبية كل من الدقة ، الرشاقة ، رد الفعل ، التوازن ، التحكم الحسى الحركى .

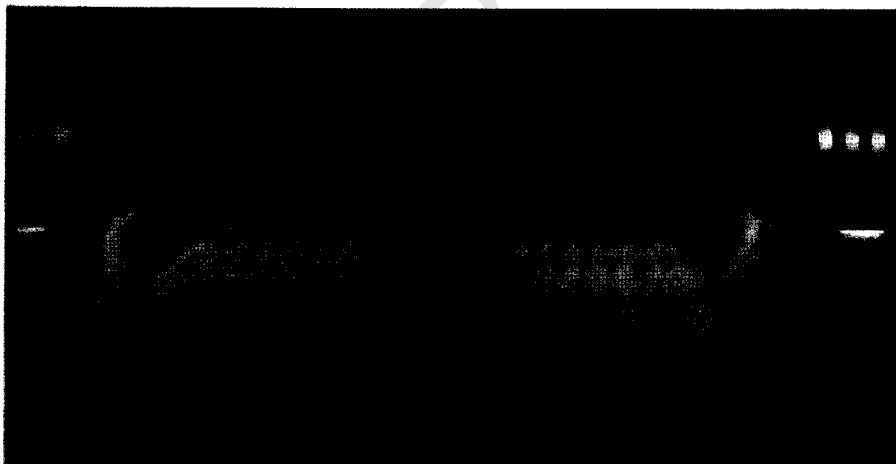
و يلزم فى رياضة الكرة الطائرة تنمية كل العناصر سالفة الذكر حيث أنه رغم الصغر النسبى للمعب الكرة الطائرة مقارنة بالألعاب الأخرى ، إلا أن هذه الرياضة تحتاج من اللاعب إلى جهد بدنى كبير مثل التحكم السريع و الجرى و الوثب و تغير الاتجاه ، و استخدام القوة العضلية المتنوعة (الحركية و المتفجرة و الثابتة) بنسب مختلفة .

و الأداء فى رياضة الكرة الطائرة سريع و خاطف فى رد الفعل الانعكاسى ، و كما ذكرنا فإن سرعة الكرة الطائرة تصل من ٣٠ - ٥٠ متر / ثانية ، و التى

تتطلب من اللاعب المدافع أن يكون رد فعله العصبى العضلى فى فترة زمنية تتراوح بين ٠,١٠ - ٠,١٢ / ثانية ، و عنصر القوة العضلية هام جداً للوثب أو لضرب الكرة ، و فى الإرسال و التميرير و الاستقبال و الهجوم و الصد ، أى فى معظم مهارات رياضة الكرة الطائرة ، و قد ذكر أحد الباحثين أن الاهتمام بالقوة العضلية أدى إلى تطور أداء فريق الكرة الطائرة اليابانى و إحرازه للمركز الأول فى الدورة الأولمبية الصيفية بميونخ بألمانيا .

كما أن عنصر التحمل (الجلد) الدورى التنفسى هام للاعب الكرة الطائرة نظراً لأن التدريب اليومى يصل إلى ٤ - ٦ ساعات فى المراحل الدولية ، و قد تستمر المباراة لأكثر من ساعتين و نصف .

و إذا ما علمنا أن وقت المباراة غير محدد ، لذلك فإنها تتطلب من اللاعب توفر قدر كبير من التحمل (الجلد) الدورى التنفسى .



التدريبات بالأثقال هامة فى الارتقاء بعنصر القوة العضلية
للاعبى الكرة الطائرة
وبالتالى تزداد اللياقة البدنية لهم

كما أن معظم مهارات رياضة الكرة الطائرة تتطلب عنصر التوافق العضلي العصبي بما يشمله طبقاً لوجهة نظرنا الطبية من رشاقة و رد فعل و دقة في الإرسال و الإعداد و الضرب و سرعة تغير الاتجاه .

كما يتطلب الأداء المهارى فى الكرة الطائرة توافر عنصر المرونة .

و تعرف اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة إجرائياً بأنها :

« قدرة الجسم على التأقلم وظيفياً مع التدريبات عالية الشدة و الكثافة . مع سرعة و قدرة أجهزة الجسم المختلفة على العودة للحالة الطبيعية » .

و يساعد الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية للاعبين فى الكرة الطائرة على ارتفاع مستوى أدائهم و تنفيذهم لمهاراتهم المتنوعة مثل الضربات الساحقة و الصد و الدفاع و الإعداد و الوثب . . . إلخ ، كما يساعد فى تأخر ظهور التعب رغم زيادة التكرار الأدائى للمهارات المختلفة ، و كمثال .. فلا يمكن أداء الواجب الدفاعى لحماية الملعب و تغطية حائط الصد من لاعب ضعيف فى سرعة رد فعله أو فى سرعته الحركية أو فى قوة عضلات أطرافه السفلى ، كما لا يمكن أداء الضربة الساحقة للاعب لا يستطيع الوثب العمودى لارتفاع عالى نسبياً ، و هكذا ...

و ترجع أهمية اللياقة البدنية الخاصة فى الكرة الطائرة للعديد من الأسباب أهمها ما يلى :

- ١ - مباراة الكرة الطائرة ليست محددة الزمن و قد تستمر لأكثر من ساعتين . مما يتطلب زيادة الاهتمام بعنصر التحمل (الجلد) الدورى التنفسى .
- ٢ - قيام لاعب الكرة الطائرة بواجبات دفاعية و هجومية مما يستلزم عنصر السرعة .
- ٣ - ضرورة الاهتمام بعنصر القوة العضلية للقيام بمهارات مثل الضربات الساحقة و فيها يثب اللاعب عمودياً و لأقصى إرتفاع ، و مهارات الصد و عمل حائط دفاعى على الشبكة و الاعداد مع الوثب مما يتطلب قوة عضلية مع سرعة .
- ٤ - تتطلب معظم مهارات اللعبة مرونة مفصلية بالأصابع و الرسغ و الكتف و الركبة و القدمين .

- ٥ - يؤدي صغر حجم الملعب نسبياً بالإضافة لسرعة اندفاع الكرة مع سرعة تغير المراكز بين اللاعبين إلى ضرورة توفر عنصر التوافق العضلي العصبي (الرشاقة - رد الفعل - الدقة - التوازن) .
- ٦ - تحديد قانون الكرة الطائرة لعدد لمسات معينة للكرة يتطلب توافق عضلي عصبي عالى لأفراد الفريق .
- ٧ - يتطلب لمس الكرة بأطراف الأصابع مرونة مفصلية بالأصابع و الرسغ .
- ٨ - تتطلب بعض مهارات اللعبة مثل الإرسال و الضربات الساحقة توفر عنصر القوة العضلية للاعب .

و تختلف دراسات معظم علماء التربية الرياضية فيما يختص بمكونات اللياقة البدنية للاعبى الكرة الطائرة ، فنجد أن أحدهم « سليمانكير » أطلق عليها ما يسمى بالصفات البدنية ، و حدد عناصر تلك الصفات بما يلى :

- ١ - الوثب العمودى .
 - ٢ - زمن رد الفعل .
 - ٣ - قوة القبضة .
 - ٤ - القدرة على التحرك للجانبين بسرعة .
 - ٥ - طول القامة .
- و فى دراسة أخرى نجد « لارى كيش » يسميها بالقدرات الحركية للاعبى الكرة الطائرة و التى اشتملت عناصرها فى رأيه على ما يلى :
- ١ - القوة العضلية (بنماذجها الثلاثة الثابتة - الحركية المتفجرة - المتعادلة) .
 - ٢ - السرعة (سرعة رد الفعل البسيط و المركب) .
 - ٣ - الرشاقة (القدرة على تعلم الحركات الجديدة - القدرة على الربط و التركيز المهارى المكتسب) .
 - ٤ - التحمل (الجلد) الدورى التنفسى و العضلى .

كما أشار نفس الباحث إلى أن متطلبات رياضة الكرة الطائرة تشمل ما يلي :

- ١ - القوة البدنية .
- ٢ - النواحي المهارية الفنية .
- ٣ - القدرة العقلية .
- ٤ - العمل الجماعي .
- ٥ - الخبرة .

كما أن الباحث قد أشار إلى أن القوة العضلية تتضمن القدرة و الجلد ،
و تتضمن الرشاقة كل من :

- ١ - التوقع - التركيز .
- ٢ - زمن رد الفعل .
- ٣ - السرعة الحركية .
- ٤ - الحركة في اتجاه غير متوقع .

كما أشار الباحث إلى أن الجلد الدورى التنفسى يتضمن :

- ١ - القدرة على الأداء الأكسجينى بكفاءة عالية و الاستفادة من ذلك وظيفياً .
- ٢ - السعة اللاهوائية (كفاءة العمليات الكيميائية اللاهوائية) .
- ٣ - كفاءة ضخ الدم من القلب .
- ٤ - كفاءة الجهاز الدورى للجسم .

كما أشار إلى أن عنصر المرونة يتضمن :

- ١ - قابلية المفاصل على زيادة الحركة (المرونة المفصالية) .
- ٢ - قابلية المكونات المفصالية من عضلات و أربطة على المط و التمدد .
- ٣ - تناسق الانقباض و الانبساط العضلى بالجسم .

كما أشار أيضاً إلى أن القدرة على التحكم فى حركات الجسم تتضمن :

- ١ - التوقيت .
- ٢ - الإيقاع .
- ٣ - التوازن .
- ٤ - الاسترخاء .

و أشارت دراسات للعالم « كوياما و كازيو » (اليابان) إلى أن أهم القدرات الخاصة للاعبى الكرة الطائرة هى :

- ١ - الرشاقة .
- ٢ - القوة العضلية .
- ٣ - التحمل (الجلد) الدورى التنفسى .
- ٤ - المرونة .
- ٥ - التوافق العضلى العصبى .

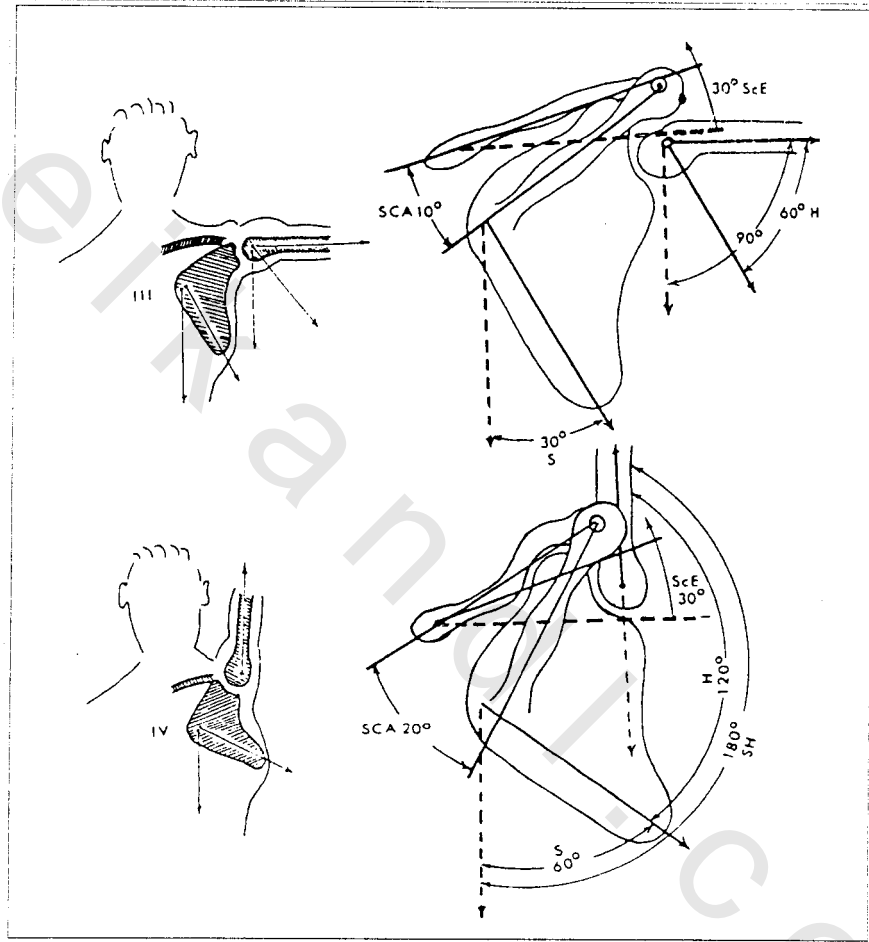
و أشارت نفس الدراسة إلى أن أهمية وجود تناسق بين الفريق .

و فى دراسة أخرى لـ « نيكولس » تحدثت أن عناصر اللياقة البدنية للاعبى الكرة الطائرة هى :

- ١ - القوة العضلية .
- ٢ - التحمل (الجلد) .
- ٣ - المرونة .
- ٤ - السرعة .

و فى دراسة ألمانية (غربية) للعالم « جونتر » ركز على اختبارات قياس اللياقة البدنية تتضمن ما يلى :

- ١ - القوة (قياس تحمل قوة عضلات البطن) .
- ٢ - المرونة (مرونة الجذع الأمامية و الخلفية - مرونة المنكبين) .
- ٣ - السرعة (سرعة العدو و الحجل و الرشاقة) .
- ٤ - السرعة (جرى زجراجى - عدو خلفى - حركات جانبية) .



صورة توضح كيفية تغير زوايا مفصل كتف لاعب الكرة الطائرة
عند أداء الضربة الساحقة

- ٥ - قوة الوثب (وثب عمودى من الثبات والحركة) .
 ٦ - قوة الضرب (رمى كرة طبية بيد واحدة و باليدين من الثبات والحركة) .
 و فى دراسة وضعها المدير الفنى لاتحاد الكرة الطائرة فى كندا ركز فيها على عناصر اللياقة البدنية التالية :

- ١ - القوة العضلية المتفجرة (وثب عمودى مماثل لمهارة الصد ، الوثب الطويل) .
 ٢ - الرشاقة (اختبار الجرى المكوكى) .
 ٣ - المرونة (مرونة الجذع - القبضة) .
 ٤ - الجلد الدورى التنفسى (الجرى لمدة ١٢ دقيقة) .

و الاحتياجات التنافسية فى الكرة الطائرة تتطلب قدرات بدنية عالية و التى تختلف بتنوع مهارات اللعبة ، حيث إن لكل مهارة متطلبات بدنية خاصة .

و فى دراسة كندية وضع « لارى كيش » تطبيقاً يوضح متطلبات المهارات الأساسية لرياضة الكرة الطائرة من حيث عناصر اللياقة البدنية نوجز منه ما يلى :

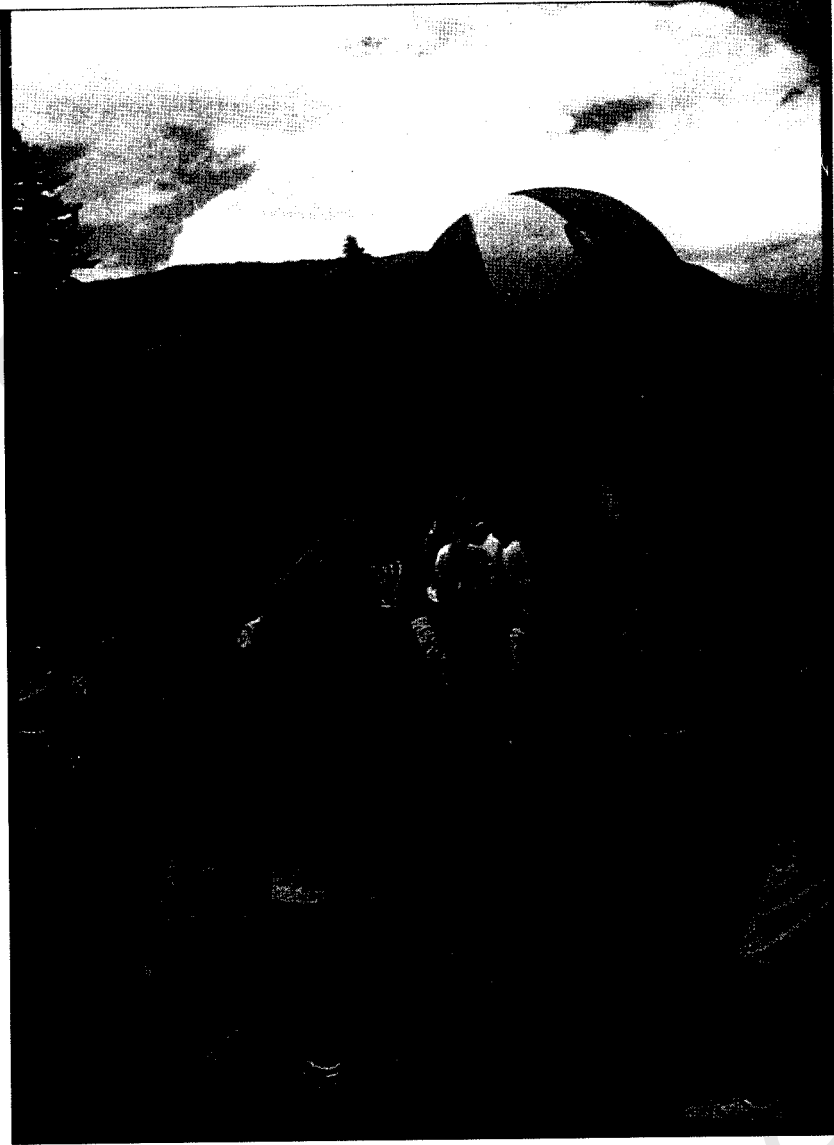
(أ) الهجوم - الصد :

- ١ - يحتاج فى مكوناته الفنية إلى الوقفة المحتاجة لقوة عضلية ، حركات القدمين و تحتاج إلى سرعة حركية و تحكم .
 ٢ - الوثب و يحتاج إلى التوقف و التحكم و رد الفعل الكلى للجسم .
 ٣ - الأداء و يحتاج لقوة عضلية بالأطراف العليا ، و لقوة عضلات البطن .
 ٤ - التغطية و تتطلب عناصر الرشاقة و سرعة رد الفعل و التوقيت و التحكم .

(ب) الإرسال :

يحتاج فى مكوناته الفنية لما يلى :

- ١ - الشكل و الوقفة و تحتاج إلى الارتقاء و التحكم .
 ٢ - القذف و يحتاج إلى التوقيت و التحكم .
 ٣ - المرجعة و تحتاج إلى قوة الطرف العلوى ، و قوة عضلات البطن و إلى التوقيت .



٦٩

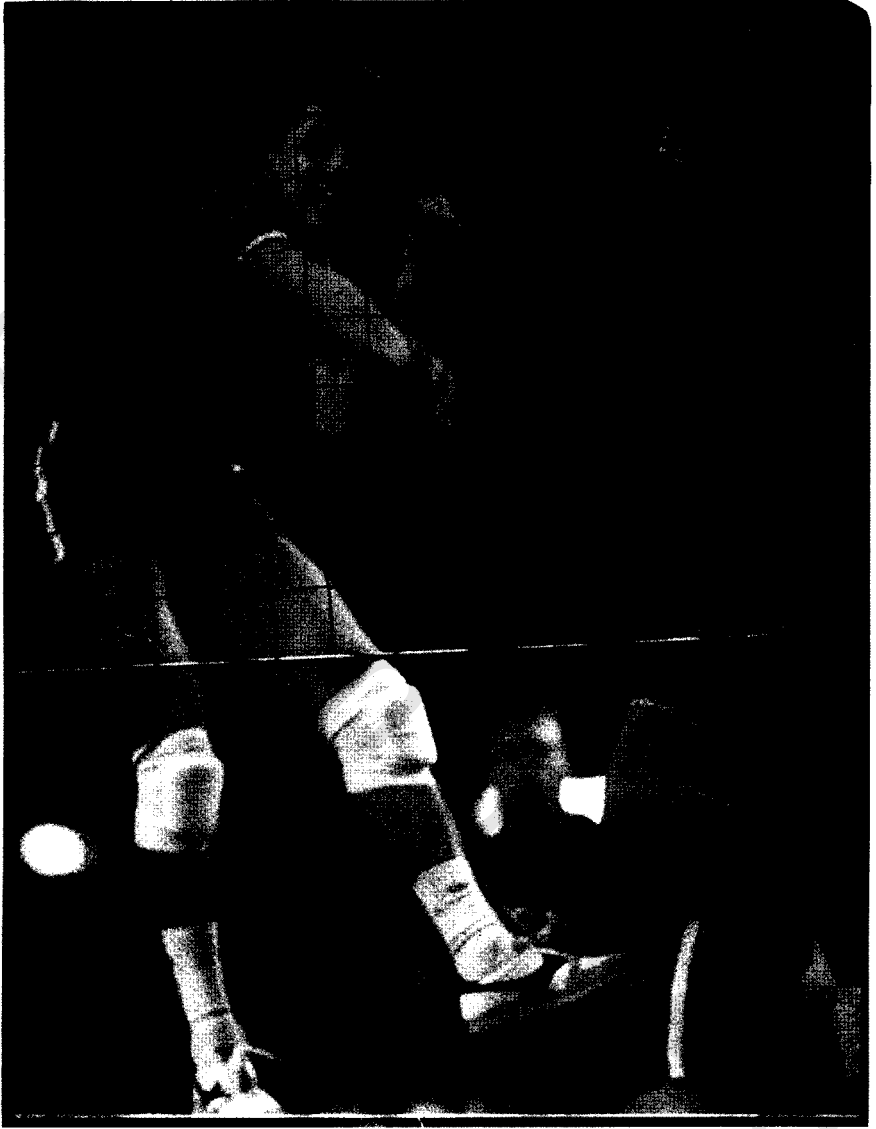
« تنمية المهارات المدنية »

تدريب الأطفال على بعض المهارات البسيطة للكرة الطائرة بصورة تروجية
يساعد على تنمية مواهبهم واكتشاف النابغين منهم
وتوجيههم لممارسة الكرة الطائرة

(ج) التمرير - الإعداد - استقبال الهجوم :

تحتاج فى مكوناتها الفنية إلى ما يلى :

- ١ - **الشكل والوقفة** : و تحتاج إلى قوة الجسم عامة ، و إلى الارتخاء و التحكم الكلى للجسم .
- ٢ - **الإدراك** : و يحتاج إلى اتخاذ القرار و إلى التوقع .
- ٣ - **رد الفعل** : و يحتاج إلى اتخاذ السرعة الحركية ، و إلى الارتخاء و التوقيت و التركيز .
- ٤ - **الحركة** : و تحتاج إلى السرعة - الجلد العضلى - تغير الاتجاه .
- ٥ - **التحكم فى الكرة** : و يحتاج إلى التوافق الكلى للجسم ، و إلى التوقيت - التوازن - و إلى القوة العضلية للأطراف العليا .



ضربة ساحقة
يظهر فيها أداء بدني سليم
يواكبه ضغط نفسي وعصبي كبير

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΛΥΜΠΙΚΗ ΕΚΔΕΛΤΗ

ΒΟΛΛΕΪ - ΜΠΟΛ ΑΝΔΡΩΝ



4 - 12 Απρίλη



ΣΤΑΔΙΟ
ΕΙΡΗΝΗΣ ΚΑΙ ΦΙΛΙΑΣ
ΠΕΙΡΑΙΑΣ

Μλσقى بطلولة العالم للكرة الطائرة عام ١٩٨٦ م.

والتي أقيمت بأثينا باليونان

الطب الرياضي و الكرة الطائرة

مجموعة اختبارات ميدانية لتقييم اللياقة البدنية للاعبى الكرة الطائرة

هناك مجموعة من الاختبارات الميدانية التى يمكن إجرائها فى الملعب بواسطة المدرب ، تعطى فكرة جيدة عن مستوى اللياقة البدنية للاعب الكرة الطائرة فيما يسمى ببطاريات الاختبارات التى تجرى بالمعامل و المختبرات ، و لكن لسهولة تطبيقها و شيوع استخدامها جعلنا نشير إليها لإمكانية تطبيقها بسهولة بدون الحاجة إلى إمكانيات عالية فنية أو بشرية .

الاختبار اليابانى للياقة البدنية

يستخدم الاتحاد اليابانى للكرة الطائرة هذه المجموعة من الاختبارات لقياس اللياقة البدنية بمختلف مستوياتها فى المدارس و الجامعات و المنتخبات .
و تشمل هذه المجموعة من الاختبارات الميدانية ما يلى :

أولاً : الوثب العمودى (القوة العضلية) :

و يتم بغمس أصابع اليد فى المانيزيا ، و من وضع الوقوف المواجه للحائط يثب اللاعب عمودياً لأعلى نقطة ممكنة ليقوم بعمل علامة بالأصبع على الحائط ، و يتكرر ذلك ثلاث مرات ، و تسجل المسافة من العلامة التى على الحائط حتى الأرض مع طرح طول الأصابع .

ثانياً : الوثب العمودى (القوة العضلية) :

و تتم من على بعد مناسب من الحائط بأن يبدأ اللاعب فى أداء ثلاث وثبات متتالية تنتهى بجانب الحائط ، ليقوم بالوثب العمودى لعمل علامة بالأصابع عند أعلى نقطة ممكنة يتم تكرار ذلك ثلاث مرات لتسجيل الأفضل مع تسجيل المسافة العمودية من الأرض و حتى العلامة المدونة .

ثالثاً : جرى ٢٠ متر (السرعة) :

و يتم بالجرى فى خط مستقيم فى أسرع وقت ممكن ، و يسمح للاعب بتكرار ذلك ثلاث مرات بينهم راحة مناسبة لتسجيل أفضل الأزمنة .

رابعاً : الجرى المكوكى (ثلاث مرات ٩ متر) : « رشاقسة »

و تتم بانطلاق اللاعب بسرعة إلى الخط المقابل (على بعد ٩ متر من خط البداية) ليقوم بلمسه بإحدى اليدين و إحدى القدمين ، ثم يستدير ليعاود الجرى بأقصى سرعة إلى خط البداية ليلمسه بنفس الطريقة ، و يتكرر ذلك مرتين أخرتين (٩ متر × ٣ مرات ذهاباً و عودة) بإجمالى المسافة « ٥٤ متر » .. يسمح للاعب بتكرار الاختبار لثلاث محاولات بينهم راحة مناسبة لتسجيل أفضل زمن .

خامساً : رمى كرة السلة (القوة العضلية) :

من داخل دائرة رمى قطرها ٢ متر يقوم اللاعب برمى كرة السلة لأبعد مسافة ممكنة باستخدام اليد المميّزة لديه .

يسمح للاعب بتكرار خمس محاولات لتسجيل أفضل مسافة .
تسجل المسافة من حافة قطاع الرمى حتى نقطة سقوط الكرة على الأرض .

سادساً : اختبار الخطوة لهارفارد (تحمل) « جلد دورى تنفسى »

و يتم باستخدام مقعداً ارتفاعه ٥٠ سم ، ليقف أمامه اللاعب و يصعد و يهبط بالقدم التى صعد بها مع تكرار ذلك لمدة خمس دقائق فى إيقاع منتظم . ثم يجلس بعد الخمس دقائق مجهود ليتم قياس معدلات النبض كما يلى :

- ١ - بعد انتهاء الاختبار مباشرة (من ١ - ١,٥ دقيقة) .
- ٢ - بعد دقيقتين من انتهاء المجهود .
- ٣ - بعد ثلاث دقائق من انتهاء المجهود .

يتم حساب معامل اللياقة البدنية من معادلة خاصة هى :

$$\text{معامل اللياقة} = \frac{\text{ثوانى الجهد} \times 100}{2 \times \text{مجموع متوسط قياسات النبض}}$$

سابعاً : اختبار الثنى الجذعى الأمامى (مرونة) :

و يتم بأن يقف اللاعب على المقعد مع فرد الركبتين المتلاصقتين و ثنى الجذع للأمام و لأسفل للوصول لأقصى مسافة ممكنة .

تقاس المسافة من نهاية الأصابع و حتى سطح المقعد و تسجل بالموجب إذا كانت أسفل سطح المقعد و بالسالب إذا كانت أعلاه .

نتائج الاختبار اليابانى

يوضح الجدول التالى نتائج الاختبار الخاص بالاتحاد اليابانى للكرة الطائرة ، و فيه نرى الفروق ما بين تلاميذ المرحلة الإعدادية و الثانوية و طلبة الجامعات والمنتخب الوطنى لليابان .

نوع الاختبار	المرحلة الإعدادية (المتوسط)	المرحلة الثانوية	طلبة الجامعات	المنتخب الوطنى لليابان
١ - الوثب العمودى	٦٥,٠ سم	٧٥,٠	٨٠,٠	٩٠,٠
٢ - ثلاث وثبات طولية	٧,٥ متر	٨,٥	٩,٠	٩,٥
٣ - ٢٠ متر جرى	٣,٢ ثانية	٣,٠	٣,٠	٢,٨
٤ - الجرى المكوكى (٣ مرات ٩ م)	١٤,٠ ثانية	١٣,٥	١٣,٢	١٣,٠
٥ - رمى كرة السلة	٢٥	٢٨,٠	٣١,٠	٣٥,٠
٦ - اختبار الخطوة لهارفارد	٩٠,٠ متر	١١٠,٠	١٢٠,٠	١٣٠,٠
٧ - اختبار الثنى الأمامى	٢٠,٠ سم	٢٢,٠	٢٣,٠	٢٥,٠

الاختبار الكندى للياقة البدنية

استخدم فى هذا الاختبار عدة وحدات تقييمية لأعضاء المنتخب الوطنى الكندى فى الكرة الطائرة كما يلى :

أولاً : اختبار الوثب لأعلى « لسارجنت »

ثانياً : الوثب من الجرى للهجوم .

ثالثاً : الجلوس من الرقود .

رابعاً : الرفع لأعلى .

خامساً : عدو ٢٠ متر .

و كانت نتائج مجموعة تلك الاختبارات على المنتخب الكندى كما يلى :

- ١ - الوثب العالى متوسط ٨٥ سم ، فى حين أن المتوسط فى المنتخب اليابانى كان ٩٠ سم .
- ٢ - الوثب من الجرى للهجوم متوسط ٣,٤٦ .
- ٣ - الجلوس من الرقود متوسط ٩٤ مرة .
- ٤ - الرفع لأعلى متوسط ٦٧ مرة .
- ٥ - عدو ٢٠ متر متوسط ٣ ثوانى ، فى حين كان متوسط لاعبى اليابان ٢,٨ ثانية .

كما أشارت بعض الدراسات الفنية الأخرى إلى مجموعات اختبارات تضم الجانب البدنى الخارجى ، و الجانب الأداىى اشتملت كما فى دراسة « كوياما » على ما يلى :

أولاً : الجانب البدنى :

- | | | |
|------------------|---------------------|-----------------------|
| ١ - قياس الطول . | ٤ - الوثب العمودى . | ٧ - طول الذراع . |
| ٢ - قياس الوزن . | ٥ - محيط الفخذ . | ٨ - طول الرجل . |
| ٣ - محيط الصدر . | ٦ - محيط العضد . | ٩ - الطول من الجلوس . |

ثانياً : الجانب الأدائي :

- ١ - قوة القبضة (بالديناموميتر)
- ٢ - قوة عضلات الظهر (بالديناموميتر)
- ٣ - الجلوس من الرقود .
- ٤ - الدفع لأعلى .
- ٥ - جرى ٢٠ متر .
- ٦ - الجرى المكوكى .
- ٧ - اختبار الدحرجة .
- ٨ - الخطو الجانبى .
- ٩ - المرونة الخلفية .
- ١٠ - المرونة الأمامية .
- ١١ - الوقوف على اليدين .
- ١٢ - اختبار الخطوة لهارفارد .
- ١٣ - ثلاث وثبات طولية من الثبات
- ١٤ - الوثب العمودى « لسارجنت »
- ١٥ - الوثب للصعد (مماثلة لمهارة صد الكرة)
- ١٦ - الوثب من الجرى .

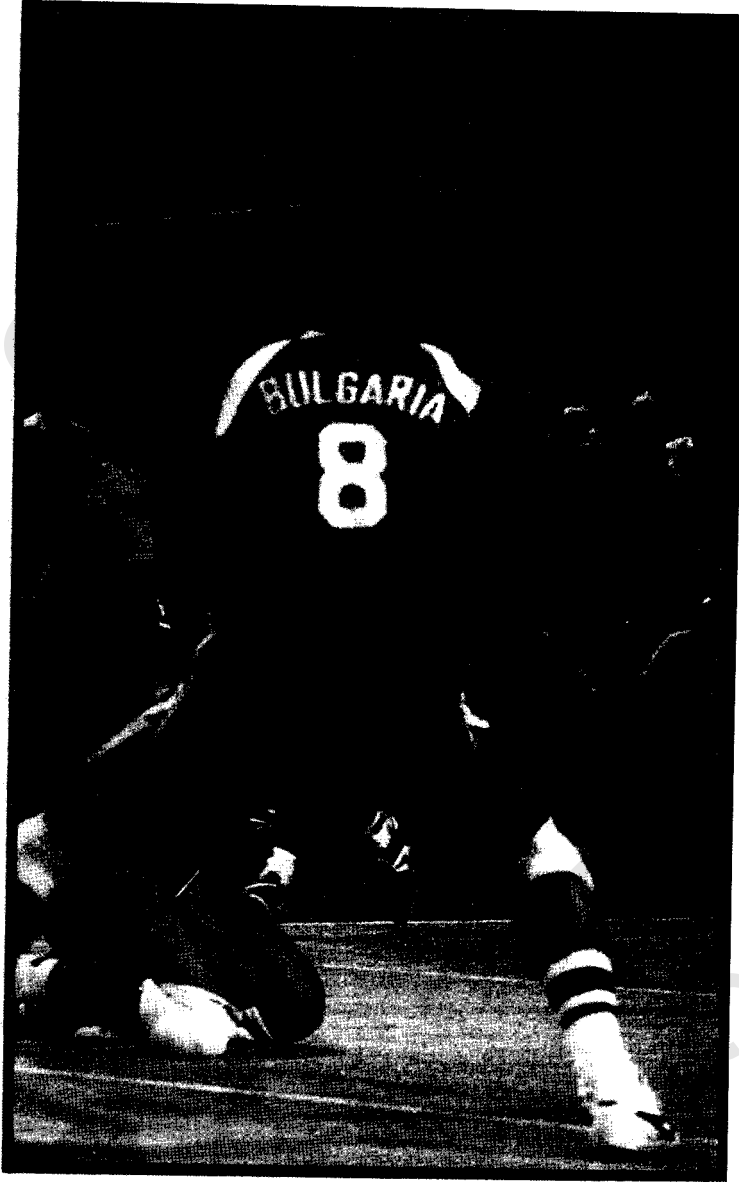
٧٧

كما نشير هنا لأهمية استخدام اختبار « كوبر » لتقييم عنصر التحمل (الجلد) للجهاز الدورى التنفسى ؛ نظراً لسهولة أدائه ، وقد أشارت له دراسات كندية أفادت بأهمية استخدامه للاعبى الكرة الطائرة لتقييم التحمل ، و لاختبار « كوبر » طريقتان يمكن استخدام إحداهما ، وهما :

- ١ - جرى ١٢ دقيقة وحساب مسافة الجرى .
- ٢ - جرى ١,٥ ميل وحساب زمن الجرى .

وفى الشكل الأول يمكن تبادل الجرى و المشى لمدة ١٢ دقيقة ، ثم تحسب مسافة الجرى ، و فى الثانى ثم الجرى و يحسب الزمن ، كما لا يجب ألا نهمل الاختبارات الفسيولوجية مثل قياس أقصى سعة تنفسية ، و أقصى استهلاك أكسجينى (سبق شرحه) وهى طرق أكثر دقة فى هذا المجال .

كما أن هناك العديد من الاختبارات مهارية للاعبى الكرة الطائرة مثل اختبار دقة التمرير لأعلى و من أسفل ، دقة الضربة الساحقة ، دقة الإرسال ، و اختبارات أداء المجموعة (الفريق) ، و اختبارات حائط الصد ، و اختبارات إستعادة الكرة المرتدة من الشبكة .. و غيرها من الاختبارات التى يقوم بها المدرب و يضم نتائجها إلى نتائج الاختبارات الفسيولوجية و البدنية ليخلص إلى انتقاء أفضل العناصر التى تمثل الفريق .



٧٨

التوقع الناجح لمكان وصول الكرة
يساعد في الأداء الاستقبالي الصحيح وفي المكان المناسب

الطب الرياضي و الكرة الطائرة

الإعداد البدني و الكرة الطائرة

كما هو معروف فإن الإعداد البدني للاعب الكرة الطائرة هو ما يتم فعلياً لرفع مستوى الحالة التدريبية للاعب بإكسابه عناصر اللياقة البدنية و الحركة ، و يعتبر ذلك من أهم أسس الوصول لمستويات رياضية عالية .

و الهدف العام للإعداد البدني للاعب الكرة الطائرة هو تطوير إمكانيات اللاعب الوظيفية و الارتقاء بمستوى قدراته البدنية و الحركية لمواجهة متطلبات التقدم الحادث في طرق الممارسة لرياضة الكرة الطائرة .

أهمية الاعداد البدني للاعب الكرة الطائرة

للإعداد البدني أهمية قصوى للاعب الكرة الطائرة تتمثل فيما يلي :

- ١ - تطوير الكفاءة الفسيولوجية (الوظيفية) للاعب .
- ٢ - الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية العامة و الصحة العامة للاعب .
- ٣ - رفع مستوى اللياقة الحركية للاعب بزيادة مستوى الأداء في رياضة الكرة الطائرة .
- ٤ - تطوير الأداء و القدرات العقلية و التفكير المنطقي للاعب .
- ٥ - اكتساب المعرفة و المعلومات لاتخاذ القرارات المناسبة و الحلول التطبيقية المناسبة .
- ٦ - تطوير السمات الشخصية و الادارية للاعب مثل الثقة بالنفس و تحمل المسؤولية و المثابرة و الجرأة .
- ٧ - اكتساب اللاعب للاتجاهات و القيم التي تساهم في شعوره بالرضا بالمشاركة الجماعية الفعالة في التدريب اليومي .

- ٨ - المحافظة على الحالة التدريبية للاعب (خاصة عند انقطاع اللاعب عن التدريب لأى سبب مثل الإصابة) .
- ٩ - تعتبر الحالة البدنية العامة مؤشر قيم لإظهار الاستعداد الرياضى للناشئين فى الكرة الطائرة ، كما تستخدم قياساتها للكشف عن المواهب الرياضية و عن مدى استعدادها لممارسة رياضة الكرة الطائرة .

ويمكن إجرائياً تقسيم الإعداد البدنى إلى قسمين

(أ) الإعداد البدنى العام :

و يشمل التنمية الشاملة المتزنة لجميع قدرات اللاعب البدنية و الحركية لتأهيل جسمه على تحقيق متطلبات المستويات الرياضية العالية . و يعتبر القاعدة الأساسية للإعداد البدنى الخاص .

(ب) الإعداد البدنى الخاص :

و يقصد و يقصد به الإعداد البدنى الخاص ، أى تنمية و تطوير القدرات البدنية و الحركية اللازمة لممارسة رياضة الكرة الطائرة . هذا و يتوقف الإعداد البدنى على ما يلى :

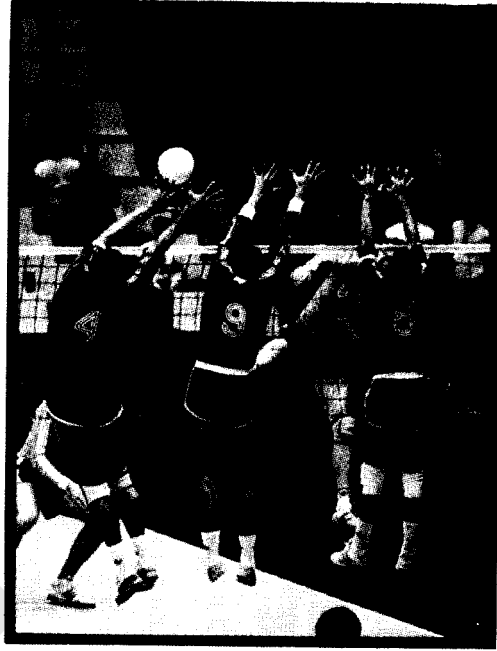
- ١ - الهدف المراد الوصول إليه .
- ٢ - مستوى الحالة التدريبية للاعب .
- ٣ - العمر الزمنى للاعب .
- ٤ - مرحلة التدريب (ناشئين - شباب - كبار) .
- ٥ - الموسم التدريبى .

النسبة المئوية للإعداد الخاص	النسبة المئوية للإعداد العام	موسم التدريب
من ٢٤ - ٣٠ %	من ٧٠ - ٧٦ %	١ - مرحلة الإعداد الأولى
من ٦٠ - ٧٠ %	من ٣٠ - ٤٠ %	٢ - مرحلة الإعداد الثانية
من ٧٠ - ٨٠ %	من ٢٠ - ٣٠ %	٣ - فترة البطولات
من ٣٠ - ٤٠ %	من ٦٠ - ٧٠ %	٤ - الفترة الانتقالية

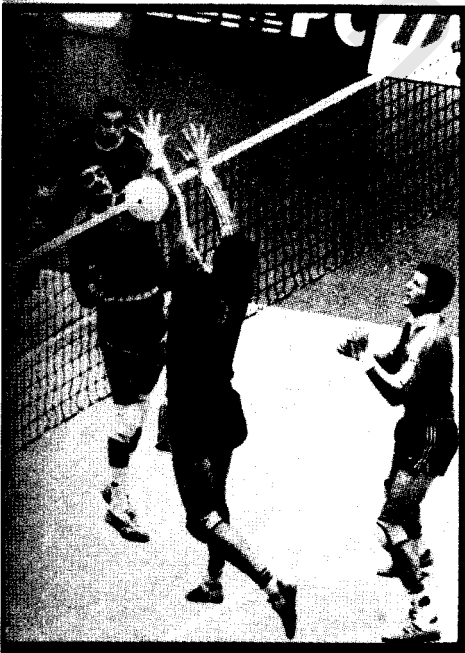
و تتنوع طرق الإعداد الأخرى من إعداد تكتيكي و تكتيكي ، و إعداد عقلي ونفسى و إعداد عناصر اللياقة البدنية بما فيها من تمرينات بنائة عامة و خاصة وتمرينات المنافسة .

كما تتنوع طرق التدريب الرياضى من تدريب مهارى و تدريب بالحمل الفترى ، و تدريبات بالأثقال ، و تدريب الفارتلك (المحطات) ، و التدريب التكرارى ، و التدريب المركب (المكون من عدة طرق) ، و التدريب الهرمى (تطوير القوة العضلية تدريجياً و انخفاض الحمل فى التدريب الواحد) ، و تدريب المنافسات التدريبية ، و تدريب المنافسات الرئيسية .

و طبقاً لطبيعة المنافسات فى الكرة الطائرة وجد من الخبرة التطبيقية صعوبة أن يصل اللاعب أكثر من أربع ذروات تدريبية : حيث يرى « ماتيف » ١٩٦٥م . إمكانية التوصل إلى ذروة أو اثنتين فقط (بما فيها ذروة المنافسة) ، حيث أن مفهوم مرحلة التدريب يتضمن بالضرورة الوصول بلاعب الكرة الطائرة إلى ذروة الأداء لمنافسة معينة .



٨٢



صورة توضح

بعض المهارات المتنوعة

فى أداء رياضة الكرة الطائرة

(مباراة بين المنتخب المصرى

والمنتخب التشيكوسلوفاكى)

فى بطولة العالم