



محاضرات الكرة الطائرة

تخصص الفرقة الثالثة

اعداد

د . آيه عاطف قرني

مدرس بقسم الرياضات الجماعيه وألعاب المضرب

المحاضرة الاولى

2020-1441

## الإعداد البدنى فى الكرة الطائرة:

يعد الإعداد البدنى من أهم الدعائم التى يركز عليها المدرب للوصول بالفرد إلى الأداء الأمثل للنشاط الرياضى كما أنه يهدف إلى تطوير إمكانيات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسن مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم فى أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية حتى يصل بالفرد بالمستوى المطلوب أدائه فى المنافسة لتحقيق الفوز بالمباراة

ويقصد بالإعداد البدنى فى الكرة الطائرة : قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الأحمال التدريبية المختلفة ، والقدرة على العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة ، ويزداد أهمية الإعداد البدنى للاعب الكرة الطائرة فى تحسين مستوى الأداء المهارى والخطى، كما أنه يساعد على سرعة التعلم للمهارات الجديدة المركبة والمعقدة.

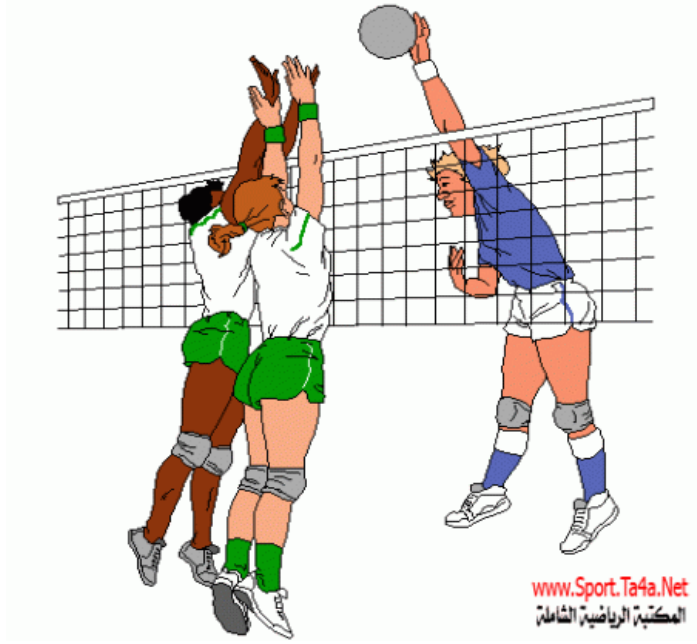
### الإعداد البدنى العام:

يهدف الإعداد البدنى العام إلى إكتساب 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 الإعداد البدنى الحركى المتعدد الجوانب المتكامل المتزن لتهيئة اللاعب لتحمل المتطلبات العالية للنشاط الرياضى بأقل مجهود بدنى مع قدرته على إستعادة الإستشفاء وذلك برفع كفاءة أجهزة الحيوية ومن ثم فالتمرينات البنائية العامة تعتبر الوسيلة الرئيسية للإعداد البدنى العام للاعب.

### الإعداد البدنى الخاص:

يهدف الإعداد البدنى الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية المميزة لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فى 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 عالى فى حالة إفتقاده 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 التمير من أعلى أو الإعداد وايضا الضرب الهجومى.



## عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة :

### القوة العضلية

"قدرة اللاعب فى التغلب على المقومات المختلفة أو مواجهتها"

### أنواع القوة العضلية:

- القوة العظمى :

### تعريفها:

" أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبى العضلى إنتاجها فى حالة أقصى إنقباض يقوم به الفرد ."

وتعتبر طريقة التدريب التكرارى و الفترى المرتفع الشدة هما أفضل الطرق المناسبة لتنمية القوة القصوى.

- القوة المميزة بالسرعة ( القدرة العضليه ):

### تعريفها:

"قدرة اللاعب فى التغلب على مقومات مختلفة تتميز بشدة أقل من الأقصى فى زمن أقل من الأقصى ، وهى مركب من القوة والسرعة ( القوة X السرعة ) ."

وتعتبر طريقة التدريب التكرارى وطريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة هما أفضل الطرق المناسبة لتنمية القوة المميزة بالسرعة.

## - تحمل القوة (التحمل العضلى) :

### تعريفها:

"قدرة أجهزه الجسم الحيوية على مقاومة التعب أثناء مجهود يتميز بالاستمرارية فى وجود مقومات تتميز بدرجة متوسطة"

وتعتبر طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة هى أنسب طريقة لتنمية تحمل القوة مع مراعاة الإرتفاع فى الحجم.

### التحمل الدورى التنفسى:

#### تعريفه:

"هو قدرة اللاعب على أداء النشاط البدنى بشدة مناسبة لمدة طويلة دون هبوط المستوى أو الفاعلية أو الشعور بالتعب.

تعتبر طريقة الحمل المستمر وطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة هما أنسب الطرق لتنمية التحمل الدورى التنفسى.

### الرشاقة: agility

#### تعريفها:

"قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو تغيير إتجاه حركته على الأرض أو فى الهواء فى إيقاع حركى سليم يتميز بالسرعة.

تعتبر طريقة التدريب التكرارى و التدريب الفترى مرتفع الشدة هما أفضل الطرق لتنمية عنصر الرشاقة.

### التوافق: coordination :

#### تعريفه:

"قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات المختلفة تتسم بالسهولة وحسن الأداء الحركى فى وقت واحد"

## أنواع التوافق:

- **التوافق العام :**  
يظهر في أداء الحركات الأساسية في الكرة الطائرة كالحركات التي تعتمد على المشي و الجري و استعداد لأداء مهارة ما.
- **التوافق الخاص :**  
يظهر في المهارات الأساسية الفنية في الكرة الطائرة كادا اللاعب لمهارة الإرسال- الضرب- الدفاع .... الخ من المهارات.
- **توافق الأطراف :**  
يظهر في الأداء الحركي الذي يتطلب استخدام اليدين معا مثل التمرير من أعلى أو من أسفل أو القدمين كأداء اللاعب في مرحلة الاقتراب في الإرسال الساق ، الضرب الساق ,حائط الصد.
- **التوافق الكلي للجسم :**  
ويظهر في حركة الجسم كله كأداء اللاعب لمهارة الدفاع عن الملعب باستخدام الغطس.
- **توافق الذراع و العين :**  
كأداء اللاعب لمهارة الإرسال لما تتطلبه من تعاون بين العين و الذراع و الكرة.
- **توافق القدم و العين :**  
كأداء اللاعب لحركات الخداع في مرحلة الاقتراب على الشبكة أثناء الضرب السريع للتغلب على حائط الصد.

## المرونة:

تعريفها " هي قدرة الفرد على الأداء الحركي لمدى واسع في مفصل أو مدى وسهولة الأداء الحركي في مفاصل الجسم المختلفة"

## أنواع المرونة:

### ( أ ) من حيث اشتراك قوة خارجية:

- **مرونة ايجابية :** هي قدرة الفرد على أداء حركي لأوسع مدى في أي مفصل نتيجة نشاط مجموعة عضلية معينة مرتبطة بالمفصل.

- مرونة قسرية : هي قدرة الفرد على أداء أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية.

### ( ب ) من حيث نوع النشاط الممارس :

- مرونة عامة : تشمل مرونة جميع مفصل الجهاز الحركي للجسم.

- مرونة خاصة : هي قدرة الفرد على الأداء الحركي الخاص بالنشاط الممارس ( مرونة مفصل الكتف , المرفق , رسغ اليد ) للاعب الكرة الطائرة.

### ( ج ) من حيث العمل العضلي :

- مرونة ثابتة (ممتدة) :

هي قدرة الفرد على بسط أو إطالة الجسم أو أجزاء منه إلى أبعد قدرة ممكنة في الاتجاهات المختلفة كمرونة الجذع.

- مرونة حركية :

هي قدرة الفرد على التكرار السريع لأداء حركي معين متضمن لثنى و المد ، كأداء لاعب الطائرة في الإرسال ، و الضرب الساحق و حائط الصد ، وما يتضمن من إثناء ومد لمفصل المرفق.

السرعة: speed

أنواع السرعة :

- سرعة الانتقال :

" قدرة الفرد على التحرك أو الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة "

- سرعة رد الفعل :

" قدرة الفرد على الإستجابة الحركية لمثير معين فى أقل زمن ممكن "

### زمن رد الفعل البسيط :

وهو الزمن المحصور بين لحظة ظهور مثير واحد معروف ولحظة الإستجابة لهذا المثير.

### زمن رد الفعل المركب :

وهو الزمن المحصور بين لحظة ظهور أكثر من مثير ومحاولة الفرد الإستجابة لمثير واحد فقط .

### - السرعة الحركية:-

"قدرة اللاعب على أداء حركة وحيدة أو مجموعه حركات فى أقل زمن ممكن"

### - الدقة: accuracy

تعريفها:

"هى قدرة الفرد على التحكم فى حركاته الإرادية نحو تحقيق هدف معين"

### الشروط الواجب مراعاتها عند تنمية الدقة :

- أن يتم التدريب تبعاً لمتطلبات اللعبة الخاصة ( الكرة الطائرة )
- أن يقوم المدرب بتدريب لاعبيه حسب الأداء الحركى لكل مهارة كالإرسال ودقة الإستقبال ودقة الإعداد ودقة الضرب وهكذا.
- التدريب على الدقة من المنطقة الأمامية وكذلك الخلفية حيث تختلف الدقة حسب الأماكن الموجودة فى الملعب والزوايا.
- أن تراعى عند تنمية الدقة عناصر التوافق والرشاقة والتوازن.
- أن يتم مراعاة التركيز كعنصر أساسى فى نجاح الأداء عند تنمية الدقة.

### - التوازن: Balance

"قدرة الفرد على الإحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة"

**أنواع التوازن:**

**1. التوازن الثابت :**

قدرة اللاعب فى الإحتفاظ على الإتزان فى وضع واحد للجسم مثال: ثبات اللاعب إستعداد للدفاع عن الكرات الهجومية.

**2. التوازن الحركى :**

هو الإتزان المصاحب لحركة الجسم مثال : قدرة اللاعب على الإحتفاظ بالتوازن عند القيام بأداء حائط الصد