

## -الصفات البدنية عند لاعبي الكرة الطائرة :

### -1 القوة العضلية :

تعتبر القوة العضلية من أهم الصفات البدنية إن لم تكن أهمها على الإطلاق فعملها يعتمد الاداء الحركي في معظم الانشطة الأرضية تعرف القوة العضلية بأنها " قدرة العضلات على مواجهة المقاومة الخارجية (الخالق، 1992) أو أنها أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي و العضلي لمواجهة أقصى قوة خارجية (الصغار، صفحة 75)

وتعتبر القوة أول عنصر عام في الكرة الطائرة وهي ثلاثة أنواع :

(أ) -القوة الثابتة ( قوة القبضة - قوة عضلات الرجلين )

(ب) - القوة الدينامكية

(ج) - القوة المعادلة

### -2 السرعة :

تعرف السرعة بأنها الإرتفاع الذي يتبع عن الحركة أو المسافة المقطوعة خلال فترة زمنية قصيرة جدا تشير المراجع التي وضعها العلماء إلى أهمية السرعة في الكرة الطائرة ومفهوم السرعة في الكرة الطائرة تعني تكرار الحركات في أقل زمن ممكن سواء صاحب ذلك إنتقال الجسم ( سرعة إنتقالية) ، أو لم يصحبه الحال في السرعة الحركية (إبراهيم م.، 1989)

### -3-4 التحمل :

يرى جيونيت أن التحمل مكون ضروري في الكرة الطائرة لأنه في بعض الاحيان تستمر المباريات أكثر من ساعتين والتحمل هو قدرة في تحمل الفترات الطويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية (علاوي، 1992)

### -4 الرشاقة :

يقول مُجدّ صبحي حسانين أنها مطلب ضروري في الكرة طائرة و هي قدرة الجسم على تغيير أوضاعه بسرعة و دقة و هي قدرة بدنية حركية خاصة ترتبط إرتباطا وثيقا بالناحية البدنية

## -5 المرونة:

المرونة صفة بدنية ضرورية لأداء الحركات العادية الرياضية والمفاصل تعتبر الأجزاء المسؤولة في الجسم ، تعني المرونة حسب "كلارك" مدى الحركة في المفصل أو سلسلة من المفاصل و كذلك أنها " كفاءة الفرد على أداء الحركات لأوسع مدى "

## -الاعداد البدني في الكرة الطائرة :

### -1 اللياقة البدنية :

وتعني سلامة اجهزة البدن العصبية و العضلية ، والجهاز الدوري التنفسي والاعضاء الداخلية والقوام الجيد ومقاييس جسمية متناسقة و خلو من الامراض.

### -2 اللياقة البدنية للاعب كرة الطائرة وأهميتها:

بالرغم من مساحة ملعب كرة الطائرة مقارنة مع الالعاب الجماعية الاخرى مثل القدم السلة اليد الهوكي...الا ان هذه اللعبة تتطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية و المهارية فاللياقة البدنية للاعب كرة الطائرة هي قدرة اللاعب على التكيف مع التدريبات المعطاة له بجميع أشكالها والعودة إلى حالته الطبيعية على اسرع وقت ممكن بعد الانتهاء من الجهد المبدول فكلما تحسن اللاعب من ناحية اللياقة البدنية كلما زادت قدرته على تحسين مستواه المهاري و الخططي وتساعد على تعلم المهارات المتقدمة والمعقدة بسرعة.

فمهارات كرة الطائرة تعتمد على اللياقة البدنية فكيف يستطيع لاعب الكرة الطائرة القيام بالضرب الساحق ما لم يكن يتمتع بالقوة في الساقين للوثب للأعلى و الاقصى ارتفاع فوق الشبكة وكيف للاعب الدفاع عن الملعب و الدفاع عن الارسال و القيام بالصد ما لم يملك القدرة الكافية من السرعة التحرك وسرعة رد الفعل.

لهذا فان ضعف اللياقة البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة يؤدي إلى ضعف الاداء المهاري والخططي ومستوي اللعب لذلك لا يستطيع اللاعب القيام بكل متطلبات اللعب ما لم يملك القوة وسرعة رد الفعل والتحمل و الرشاقة ... وغيرها من الصفات البدنية للاعب الكرة الطائرة.

- أنواع الاعداد البدني :

-1 الاعداد البدني العام:

من اهم ما يجب ان يتبع لصحة وسرعة تعلم المهارات الاساسية فلا يستطيع تنمية اللياقة البدنية العامة للاعبين ما لم تكن لياقتهم الصحية عالية وسلمية لأنه كلما كان جسم اللاعب سليما صحيا كلما كان تعلمه لأداء الحركات أسهل وأسرع هذا يؤكد على أن الناحية الفيسيولوجية و الجانب الصحي لا يمكن فصلهما عن اللياقة البدنية للاعب لهذا فان الاعداد البدني العام ينمي عضلات الجسم الاخرى ، كما يساعد على تنمية التوافق العضلي العصبي، لهذا يعتبر الاعداد البدني العام الاساس الذي تعتمد عليه كافة التدريبات الخاصة بالكرة الطائرة

-2 الإعداد البدني الخاص :

ويعني مجموعة التدريبات التي تختلف في محتوياتها لكل مهارة من مهارات الكرة الطائرة و تخدم نوع النشاط الممارس يعمل على تحسين الاداء المهاري و الخططي حيث أن اللاعب الذي يمتلك الكفاءة البدنية لا يتأثر بكثرة التكرار في اداء المهارات المختلفة ويمكن ملاحظة ذلك يتأخر ظهور التعب عليه ، فمثلا يستطيع اللاعب في كرة الطائرة تنفيذ الضربات ، الساحقة و الصد و الدفاع عن الملعب الاعداد من من الوثب وغيرها من المهارات أثناء اللعب في المباراة ، فهذا يتطلب من لاعب الكرة الطائرة أن يتميز بسرعة التحرك وسرعة ردة الفعل وقوة الرجلين ، من هنا يتوجب إعداد اللاعب بدنيا ومهاريا واختيار التمرينات الخاصة التي تحقق هذه الغرض.

-أهمية الإعداد البدني الخاص في الكرة الطائرة :

عدم ارتباط لعبة الكرة الطائرة بزمن معين مما يترتب عليه استمرار المباراة لما يزيد عن ساعتين كما هو الحال في باقي الالعاب الجماعية

سرعة التغيير في اللعب من الواجبات الهجومية و الواجبات الدفاعية و العكس يتطلب من اللاعب درجة عالية من السرعة و سرعة رد الفعل (خطابية، 1996)

يحتاج لاعب الكرة الطائرة لأداء مهارة الضرب الساحق إلى عنصر القوة الانفجارية .