

جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد باتنة 2  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم النشاط البدني والرياضي التربوي  
قسم التدريب الرياضي

2023/2022

## محاضرات مقياس الكرة الطائرة



الاستاذ : أحمد عماد الدين يونس

2023/2022

## المحاضرة الحادية عشرة: الاحماء في الكرة الطائرة

الكرة الطائرة هي رياضة تتطلب أن يكون جسم الرياضي دوما متينا وعلى قدر عال من التحمل البدني، لذلك يجب أن يكون الجسم جاهزا قبل البدء في التدريب أو المنافسة وذلك لتفادي الإصابات، فعلى كل لاعبي الكرة الطائرة تهيئة أجسامهم قبل أي مجهود بدني، ويدعى هذا التحضير بعملية الاحماء أو التسخين، ويتم ذلك من خلال مرحلتين مرحلة عامة ومرحلة خاصة.

الاحماء البدني مهم جدا في رياضة الكرة الطائرة لأنها رياضة تتطلب القيام بقدر كبير من الحركة والقفز. ويتم استخدام كامل الجسم وهو ما يتطلب العمل على كل جزء من الجسم: عضلات البطن، الرجلين، الذراعين... مع تجنب بذل الكثير من الجهد المكثف من أجل الحفاظ على طاقات اللاعب للعمل اللاحق.

### 1. أنواع الاحماء في الكرة الطائرة:

هناك نوعان من الاحماء في الكرة الطائرة: احماء عام واحماء خاص. فالإحماء العام يهتم بتحضير مجمل الجسم للجهد البدني. بينما الأطراف والمناطق التي يتم استخدامها أكثر في الكرة الطائرة والتي تكون أكثر عرضة للإصابة هي التي تستهدفها عملية الاحماء الخاص.

#### 1.1. الإحماء العام: تبدأ مرحلة الاحماء العام بالجري الخفيف حول الملعب، وقد يكون

مصحوبا ببعض تمارين التنسيق البسيطة مع الكرة أو بدون الكرة، ويمكن القيام ببعض التقلبات القطرية، مختلف أنواع القفز، التنقل الجانبي، وبعض السلاسل من الجري السريع على طريقة "توقف-انطلق". بعدها يقف اللاعبون على شكل دائرة للقيام بالتمارين الخاصة.

من الضروري قبل البدء في التمارين القيام بالتمديدات العضلية، فيجب تمديد وإطالة كل جزء من الجسم: الذراعين، الرجلين، القدمين، الرقبة... هناك عدد كبير من التمارين البسيطة والسريعة يمكن القيام بها قبل بداية كل تدريب أو مقابلة. هي مرحلة مهمة جدا من أجل تجنب الإصابات.

## ■ فوائد الاحماء العام على لاعبي الكرة الطائرة

- الرفع التدريجي لحرارة الجسم.
- تحفيز الجهاز القلبي الدوراني.
- افراز الهرمونات لتحسين الأداء.
- زيادة سرعة التقلصات العضلية.
- تهيئة مختلف المفاصل في الجسم.
- تحسين امدادات الدم في الجهاز المفصلي.
- تحسين التنسيق.
- تحسين الادراك.
- تحسين قدرات التعلم والأداء.

**1.2. الإعداد البدني الخاص:** بما أنه يتم استخدام الجسم كله في رياضة الكرة الطائرة فإنه يجب العمل على تحضير كل جزء من الجسم كما أشرنا سابقا من عضلات البطن والرجلين إلى الذراعين.

وبالنسبة للإحماء الخاص فإنه يأخذ عدة أشكال من التمرينات:

1. تمارين تحضيرية للقفز.
2. تمارين الجذع (le tronc).
3. مختلف التقلبات في حدود الملعب ومع الشبكة.
4. تمارين باستخدام (Theraband) للكثفين (تدوير للداخل، تدوير للخارج، حركة الضرب).
5. تمارين خاصة بالكرة (أبجديات الكرة الطائرة).
6. بالنسبة لعضلات البطن القيام بسلسلة من تمارين تقوية عضلات البطن بعدة أشكال: مثل تمارين كرانش (crunches)، لمس القدمين، الجسر المقلوب....
7. بالنسبة للرجلين القيام بحركات فتح الرجلين، تمارين القرفصاء (squattes)، القيام بتمارين السرعة مع خطوط الملعب مثلا، تمارين متنوعة في رفع الركبتين، العقبين للخلف، الخطوة الجانبية pas chassées.
8. بالنسبة للذراعين الأفضل دائما هو الانطلاق ببطء باستخدام كرة دون القيام مباشرة بالتمريرات من الأعلى أو بالساعدين. يقف اللاعبون مثني مثني ويقومون برمي الكرة

للأعلى من الأمام، من الأعلى من خلف الرأس، بيد واحدة ثم باليد الأخرى، ضرب الكرة مع الأرض باليدين، ثم بيد واحدة... ويكون العمل من الشدة الأدنى إلى الشدة الأعلى. وختاما أداء التميريرات من الأعلى ثم بالساعدين وصولا إلى الضرب الهجومي مع الزميل ثم مع الموزع في مواجهة الشبكة، كل هذا يكون في حدود 15 إلى 20 دقيقة.

#### ■ أهداف الاحماء الخاص

- تحضير وتحفيز الجهاز العضلي ومناطق الدماغ الخاصة برياضة الكرة الطائرة.
- ما قبل البرمجة والتحضير الذهني لمتطلبات التدريب الخاصة.

#### ■ نماذج عن الاحماء في الكرة الطائرة

##### ■ الاحماء بدون كرة

هناك مجموعة من التمارين الكلاسيكية والتي يمكن أن توفر لنا شكلا عاما للإحماء، ولكنها ليست الوحيدة.

- أ. الجري حول الملعب، المشي المستمر الجري في الاتجاه المعاكس....
- ب. الجري أربع دورات في كل اتجاه.

● 15 دقيقة من تمارين الاطالة والتقوية العضلية.

● تمارين الاطالة العضلية من الجلوس (الاستلقاء) على الأرض.

##### ■ التنقلات داخل الملعب

بالإضافة لما سبق من تمارين يمكن القيام بأداء مجموعة متنوعة من التنقلات (للأمام، للخلف، لليمين، لليسار، بالخطوة الجانبية، بالخطوة المتقاطعة)، ويكون ذلك في حدود الملعب -الخطوط الجانبية- والشبكة، ويكون التنقل على شكل سلسلة.

بالإضافة إلى هذه التنقلات على حدود الملعب والشبكة، هناك مجموعة أخرى من التنقلات والتمارين بدون كرة يمكن أداؤها في مرحلة الاحماء الخاص ومن بينها: الجري السريع (9-3-9)، الجري السريع أماما/خلفا.

##### ■ أبجديات الكرة الطائرة

من المتعارف عليه في أي نشاط رياضي هو الحركات القاعدية الأساسية أو ما يسمى اصطلاحا بأبجديات اللعب، والكرة الطائرة مثل بقية الأنشطة الرياضية لها مجموعة من أبجديات اللعبة يؤديها اللاعبون بكل فئاتهم العمرية من المبتدئين ولغاية لاعبي النخبة، وتؤدي هذه الابجديات في

كل حصة تدريبية وفي المنافسات كنوع من الاحماء بالكرة وتمهيدا للدخول في العمل الرئيسي بالكرة في الحصة التدريبية أو في المنافسة.

وعموما فهي تؤدي بشكل ثنائي حيث يقف اللاعبون بعرض الملعب أو على طول الملعب بحيث يقابل أحدهم الآخر على مسافة 9 أمتار والقيام بالأبجديات التالية:

- رمي الكرة باليدين من خلف الرأس عاليا باتجاه الزميل على أن تصل له دون أن تسقط على الأرض.

- يقوم اللاعب بدفع الكرة باليدين معا من الأمام باتجاه الزميل للأمام وللأعلى.

- نفس التمرين لكن الدفع يكون من خلف الراس بامتداد الذراعين للأعلى والأمام.

- دفع الكرة باليدين خلفا بطريقة تشبه التميرة الخلفية، مع امتداد الذراعين كليا وتقوس الجسم للخلف وبقاء القدمين على الأرض.

- تقديم الرجل اليسرى للأمام بالنسبة للاعب الأيمن والعكس، ورمي الكرة بيد واحدة للأمام والأعلى باتجاه الزميل، مع تغيير اليد الرامية في كل مرة (يمين/ يسار).

- ضرب الكرة على الأرض باليدين معا أماما على مسافة لا تتعدى 3 أمتار لترتد من الأرض وتذهب عالية باتجاه الزميل. (يمكن أداء هذا التمرين من القفز أو بالتنقل خطوتين ثم القفز).

- من وضعية الاستعداد، القدم اليسرى للأمام بالنسبة للاعب الأيمن والعكس، نقوم برمي الكرة للأعلى قليلا على مسافة 1.5 متر ثم نقوم بضربها باليد اليمنى على الأرض لترتد عالية باتجاه الزميل. (يمكن أداء هذا التمرين من خلال الجري أماما والقفز).

#### ▪ تمارين جماعية باستخدام الكرة للإحماء

بالإضافة إلى التمارين والوضعية الكلاسيكية المستخدمة في مرحلة الاحماء، يمكن للمدرب الاعتماد على مجموعة من التمارين أو الألعاب التحضيرية كتمارين احماء تتميز بطابع الحيوية والتشويق والاثارة بعيدا عن روتينية التمارين الكلاسيكية في الاحماء.