

## مواصفات لاعب الكرة الطائرة المثالية

يمكن ان نقسم المواصفات المطلوب توافرها في لاعب الكرة الطائرة على قسمين يعدان الاكثر الاهمية في ممارسة هذه اللعبة وهما:-

• مواصفات مورفولوجية

• مواصفات بدنية وحركية

• المواصفات المورفولوجية التي يجب ان يتمتع بها لاعب كرة الطائرة لكي يقوم باداء المهام الملقاة على عاتقه اثناء الممارسة بفاعلية ونجاح .

الطول :- يحتل الطول بصورة عامة الصدارة في هذه المواصفات ويعود السبب في الاهتمام بالطول الى طبيعة اللعبة والتي يفصل بين ساحتيها شبكة يبلغ ارتفاعها (2.43 للرجال) و(2.24 للنساء) ويجب ان يتعامل معها اللاعبون في اغلب المهارات فكلما زاد طول اللاعب مع توفر المهارة كلما اصبح ادائه افضل فوق الشبكة والارسال فضلا عن اعطاء اللاعب حرية اكثر للحركة وتفيذ واجباته بجهد اقل من اللاعب القصير فضلا عن ان الاداء يكون اكثر دقة وتركيز. "

"ان متوسط الطول لدى لاعبي الكرة الطائرة (192سم) للرجال و(185سم)

للنساء بشكل تقريبي" كما ان هناك اللاعب الحر والذي ليس بالضرورة ان يكون ذا طول لان من مواصفات اللاعب الحر ان يكون قصيرا نسبة الى بقية اللاعبين. والاهم في تصنيف الطول ان نصنف اللاعبين على اساس طول الاطراف السفلى والعليا والتي لها تاثير في عمليات الصد والضرب الساحق والارسال .

الوزن:- يجب ان يرافق الطول وزن مناسب وغير نحيف جدا بشكل يؤثر في القوة فتكون النحافة على حساب الكتلة العضلية . ان التوافق بين الطول والوزن والكتلة العضلية يجعل اللاعب قادرا على توليد قوة انفجارية للاطراف العليا و السفلى .

## • المواصفات البدنية والحركية الخاصة بلاعب الكرة الطائرة .

- من اجل الوصول الى المستويات العليا في الكرة الطائرة يجب على اللاعب ان يمتاز بصفات بدنية عامة وصفات بدنية خاصة بلعبة الكرة الطائرة ،حبث يتفق عدد كبير من الخبراء على ان اللياقة البدنية الخاصة تعني "قدرة الجسم على التكيف مع تدريبات اللعبة ذات الشدة والكثافة العالية والقدرة على العودة الى الحالة الطبيعية بسرعة وهذه الصفات مهمة في بناء لاعب الكرة الطائرة وتقدمه وتعمل على تحسين مستوى الاداء المهاري والخططي كما تساعد على تعلم المهارات الجديدة بسرعة وتؤخر ظهور التعب اثناء الاداء

- وهذه اهم الصفات الخاصة :-
- القوة الانفجارية للاطراف العليا والسفلى.
- السرعة الانتقالية
- السرعة الحركية
- سرعة رد الفعل
- المرونة
- الرشاقة
- التوازن
- التحمل الدوري التنفسي

# والجدول الآتي يبين المهارات الأساسية والعناصر التي تحتاجها

- المهارات
- الأرسال
- التهيو
- الاسترخاء- التركيز- الانتباه- التوازن
- تحريك الذراعين تمهيدا للمس الكرة
- توافق العين والذراع
- السرعة الحركية
- ضرب الكرة مع الحركات المصاحبة لها (لف الرسغ او اي شكل اخر من اشكال الضرب)
- قوة انفجارية للاطراف العليا
- قوة عضلات البطن والظهر
- مورنة الظهر والكتفين
- التوافق بين العين والذراع

• التمرير

• الاعداد

• الاستقبال

• التهيوء والاداء

• الانتباه والتركيز- مطاولة عضلات البطن والظهر-السرعة الحركية –  
سرعة الرد الفعل- السرعة الانتقالية- التوافق – التوازن - الرشاقة

• الضرب الساحق

• الوقوف والتهيوء

•-التركيز والانتباه والتوازن

• تنفيذ الضرب الساحق

• القوة الانفجارية للاطراف السفلى والعليا – قوة عضلات الظهر والبطن-

مرونة الظهر والكتفين –سرعة انتقالية – سرعة الرد الفعل - الرشاقة –

التوازن