

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي نور البشير - البيض -

معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

محاضرات مقياس

الكرة الطائرة

من إعداد الأستاذ: العربي محمد

الدرجة العلمية: أستاذ محاضر "أ"

المستوى : السنة الثانية ليسانس

السداسي: الرابع

البريد الإلكتروني: m.larbi@cu-elbayadh.dz

السنة الجامعية: 2023/2022

محتوى المحاضرات

تمهيد	
01	1- تعريف الكرة الطائرة
01	2- لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في العالم
05	3- لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في الجزائر
07	4- مميزات وخصائص الكرة الطائرة
09	5- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة
15	أهمية الإعداد البدني في الكرة الطائرة
28	2/ المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
30	1- وقفة الاستعداد
33	1-1- طريقة الأداء
38	2- الإرسال
47	4- التمرير
52	5- السحق
64	10- الاختبارات المهارية في الكرة الطائرة
63	10-1- دقة الإرسال للنقاط الصعبة
65	10-2- دقة توجيه الإرسال لمناطق محددة
68	10-3- اختبار الإرسال من الأعلى والأسفل
70	10-4- دقة الإرسال الطويل
72	10-5- دقة الإستقبال من الإرسال
73	10-6- اختبار مهارة الإستقبال
74	10-7- اختبار دقة الإستقبال من الكرات المرمية
76	10-8- اختبار الإعداد من الأعلى للأصبع للمنطقة الخلفية نحو الشبكة
78	10-9- اختبار الإعداد القريب من الشبكة
81	10-10- دقة الإعداد من حلقة كرة السلة
82	10-11- اختبار تكرار التمرير على الحائط
84	10-12- اختبار مهارة الضرب الساحق

85	10-13 - اختبار مهارة الضرب الساحق (القطري)
86	10-14 - اختبار مهارة حائط الصد الهجومي
87	التحكيم في الكرة الطائرة

المحاضرة الأولى:

تمهيد

تعتبر الكرة الطائرة من بين الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية واليومية ، وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من جوانب عدة، فلقد تحولت هذه اللعبة من لعبة ترويجية إلى لعبة اولمبية ذات متطلبات وتتضمن الكرة الطائرة مجموعة من المهارات الحركية التي تتباين في نوعها وأهدافها ودرجة تعقيدها وتنقسم إلى مهارات هجومية تتضمن الإرسال والإعداد والضربات الساحقة، ومهارات دفاعية تتضمن الدفاع عن الإرسال والصد والدفاع عن الملعب.

فمن أجل إدهار ونجاح الكرة الطائرة مستقبلاً كان لزاماً وضع برامج لجذب عدد هائل من الأطفال قصد جعلها الرياضة العالمية رقم واحد، وتعتبر الكرة الطائرة المصغرة من الألعاب المحببة لدى الناشئين لأنها تحتوي على ألعاب مصغرة في مساحات صغيرة وهذا ما يضيف عليها جواً من الحماس، تسمح لنا أثناء التدريب بالعمل على هدف محدد حيث يمكن قياس أهدافها بتوظيف قدرات اللاعب والحاجيات المسطرة كأهداف في تدريب اللاعب الناشئ. فمن الواجب معرفة كل الجوانب العلمية والتدريبية لهذه الطريقة الحديثة حتى تتم بالشكل الصحيح والفعال وتحقق الأهداف المرجوة

1-تعريف الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18 م وعرضه 9 م وتقسّمه شبكة إلى جزئين متساويين؟ وارتفاع الشبّة هو 2.43 م للذكور و 2.33 م للإناث والهدف من هذه هو محاولة إسقاط الكرة من جهة الخصم وتفادي سقوطها في الجزء الخاص به، وتحرّك الكرة فوق الشبّة بكرة، يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة، وذلك بإرسالها فوق الشبّة بكرة إلى منطقة فليلق الخصم وهو ما يسمّى بالإرسال لكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرّات دون حساب لمسة الصّد إن وحولاً يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرّتين متتاليتين ويستمر اللعب حتى تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح. (FIVB, 2000)

تجذب العديد من الجمهور المشاهدين وذلك بسبب كونها إحدى ألعاب الكرة التي تميزت بخصائص خاصة عن باقي الألعاب الجماعية الأخرى، فعدم ارتباطها بزمان معين كذلك كيفية التعامل مع الكرة، حيث تارة ملموسة وأخرى ممسوقة وفي الثالثة مضروبة بالإضافة إلى المزيج الرائع من الأداء الفني والجمالي الذي يظهر من خلال تحرك اللاعبين في الملعب، كذا المستوى الرفيع للأداء المهاري والخططي الذي يقوم به اللاعبين ولا تفوتنا المواقف الدراسية الثقيلة والمثيرة والتي ترفع بالتالي من مستوى الإثارة لدى جميع اللاعبين والمشاهدين وذلك كله أثناء الممارسة التطبيقية لها وجميعها خصائص وضعت اللعبة في مصاف الألعاب الأولمبية الأخرى. (زكي محمد حسن، 2013)

2-لمحة تاريخية عن كرة الطائرة في العالم:

فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة تقريبا قبل الميلاد مما تدل عليها الآثار الموجودة في مقابر الفراعنة، وهناك صور أخرى قديمة في أمريكا واندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقفها من جانب إلى آخر وذلك منذ حوالي 2000 سنة، أما في اليابان قديما فقد كانت محاولات لعب الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف وهناك معلومات وتقارير نظرية تشير إلى انه في البرازيل وفي شمال أمريكا كانت محاولات لعب الكرة تقام بين فريقين كل منهما يحاول الحصول على الكرة ويرميها لفريقه. (لطرش زوبير، 2019، صفحة 29)

أما حديثا فيقال أن الشعب الإيطالي عرف لعبة تشبه الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا عام 1893م وكانت تسمى "فوست بول" ذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ.

يرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "وليام مورغان" التربيّة البدنية و المدير السابق لجمعية الشبان المسيحية وقد أطلق عليها إسم "مانتونات" وقد شاهد هذه اللعبة "هالستد"، حيث اقترح تغيير اسمها إلى الكرة الطائرة، نظرا لأنّ الفكرة الأساسية للعب هي طيران الكرة عالياً، وخلفاً وأماماً لعبور الشبكتين كان هذا عام 1895م. (علي مصطفى طه، 1999، صفحة 11) في البداية استعمل (مورغان) شبكة لعبة التنس، وقام بتثبيتها على ارتفاع (1.84 م) مستعملاً كرة السلة، وكانت تلعب بعدد غير محدود من اللاعبين؛ وقد عملت جمعية الشبان المسيحية على التعريف بهذه اللعبة عبر كافة أنحاء العالم لتنتشر بذلك بشكل كبير و

سريع حيث احتضنتها كندا سنة 1900، لتظهر بكوبا سنة 1905م في المشرق و الإتحاد السوفيتي ، و الصين ، و اليابان سنة 1913. (حسان بوجليدة، 2006)

في بداية ظهورها استخدمت كلعبة ترويحية للحفاظ على مستوى اللياقة البدنية للاعبين ألعاب القوى وقضاء وقت الفراغ، وفي بداية القرن الحالي تحولت لعبة الكرة الطائرة من جانبها الترويحي إلى لعبة المسابقات وفي الجانب الآخر من العالم، أي في قارة آسيا كان هناك تطوير آخر في مجال الكرة الطائرة، حيث أن بعضا من شعوب آسيا طورت قانون اللعبة لصالحها إذ خفضت قليلا من ارتفاع الشبكة بما يتناسب ومواصفاتها الجسمية كما جعلت عدد اللاعبين تسعة في كل فريق، وبدافع الرغبة بدؤوا يمارسون اللعبة كلعبة تسابقية، وقد نظمت العديد من المباريات والمنافسات. وعليه يمكن القول أن الكرة الطائرة منذ ظهورها حتى اليوم، مورست بثلاث أشكال: الشكل الأمريكي (باعتبارها لعبة ترويحية) - الشكل الآسيوي - الشكل الأوروبي.

فالشكل الأمريكي الذي شهدته الولايات المتحدة و المكسيك جعل من لعبة الكرة الطائرة لعبة ترويحية وطور ما يعرف بقاعدة الدوران الخاصة باللاعبين ومفادها تغيير اللاعب لمكانه بمجرد استرجاع الإرسال، غير أن الدوران كان معناه أن اللاعب في الخط الخلفي يأخذ قسطا من الراحة في حين أن اللاعبين في الخط الأمامي يقومون بجهد وعمل كبيرين. وهذه فكرة كانت سائدة مع تطور اللعبة إلا أنها لم تعد سارية في اللعبة الحالية فليس هناك راحة في أي جزء من الملعب. لذلك اتسمت بخاصية الترويح لا غير؛ فقد نظمت العديد من المسابقات بين فرق عالية المستوى من كلا الجنسين وفي فرق كانت تتألف من 4 رجال و امرأتين إذ لا يمكن أن يكون عمل الرجل فوق الميدان مثل عمل المرأة سواء من الناحية الفيسيولوجية أو البيوميكانيكية و التحمل العضلي، ولما كانت اللعبة ترويحية فهذه الفوارق لا تكاد تظهر. وتم تأسيس أول إتحاد للكرة الطائرة بالأوروغواي سنة 1918 غير أنه لم يلق الاعتراف الدولي.

أما الشكل الآسيوي فهو يختلف عن النوع الأمريكي، فقد نظمت منافسات للكرة الطائرة على شكل مسابقات و لعبت بتسعة لاعبين مقسمين إلى ثلاث مجموعات :

. المجموعة الأولى مكونة من 3 لاعبين يشكلون المهاجمين الأساسيين و مكانهم في الخط الأمامي.

. المجموعة الثانية مكونة من 3 لاعبين يشكلون المدافعين الأساسيين وتواجههم يكون في الخط الخلفي.

. المجموعة الثالثة مكونة كذلك من ثلاث لاعبين يقومون بحالتي الدفاع و الهجوم ومكانهم في الخط الوسطي.

في الأيام الأولى من ظهور اللعبة كان اللاعبون يقفون كل في مكانه لذلك كانت مجموعة الثلاثة الأولى تتدرب على الهجوم و الثلاثة الوسطى تتدرب على الإرسال و الثلاثة الخلفية تتدرب على الدفاع، وهذه دلالة على ظهور علامة من علامات التخصص في المباريات.

أما الشكل الأوروبي فأخذ صفات النوع الأمريكي باعتبار أن تواجد الجنود الأمريكيين على الأراضي الأوروبية خلال الحرب العالمية الأولى و فروع جمعية الشبان المسيحيين ساهم في إدخال اللعبة و انتشارها بين دول أوروبا والتي قامت بإضفاء الصبغة النسائية عليها وزادت من ارتفاع الشبكة و طبقت دوران اللاعبين وتغيير المراكز بموجب قاعدة الدوران عام 1922 و تم تخصص اللاعبين للقيام بعملية الهجوم و إعداد الكرة (المهاجم + المعد) فيمكن القول أن هذا التطور تم توجيهه نحو تأسيس إتحاد الكرة الطائرة الدولي. (لطرش زويير، 2019) كما تأسس إتحاد تشيكوسلوفاكيا للكرة الطائرة سنة 1921.



William Morgan (وليم مورجان)

وفي سنة 1923 وصلت الكرة الطائرة إلى إفريقيا عن طريق مصر وتونس والمغرب. (عصام الوشاحي، 1994، صفحة 66) وفي سنة 1929م اللجنة الأولمبية الوطنية لأمريكا الوسطى تدخل الكرة الطائرة للرجال في الألعاب الأولمبية في كوبا. (عصام الوشاحي، 1994، صفحة 66)

في 20 أبريل 1947م عقد مؤتمر باريس الذي تم فيه تأسيس الفيدرالية الدولية للكرة الطائرة (FIVB) توحيد القواعد وظهر القانون الدولي الحالي وذلك عقب مؤتمر "بودابست" سنة 1946م الذي أظهر خلافات بين الدول وشدّة الحجة إلى التوحيد. (عصام الوشاحي، 1994، صفحة 8)

➤ سنة 1895م: أول ظهور للعبة الكرة الطائرة.

➤ سنة 1896م: تغيير إسم اللعبة إلى الكرة الطائرة.

➤ سنة 1900م: وصول عدد النقاط إلى 21 نقطة.

➤ سنة 1905م: وصول اللعبة إلى كوبا، ثم الصين عام من بعد ذلك.

➤ سنة 1914م: وصول اللعبة على إنكلترا، وفي العام الموالي إلى فرنسا وقارة إفريقيا، ابتداء من مصر. (سعد حماد الجميلي، 2006، صفحة 29) ثم توالى التواريخ، منها ما شهد حدثا كبيرا، كتحديد عدد اللاعبين سنة 1918، أو نشر أول قانون رسمي بالاتحاد السوفياتي، سنة 1926. ومنها ما شهد أحداث طفيفة، على غرار طبع دليل اللعبة سنة 1939، أو سنة 1941 أين تم اقتراح وضع توقيت للمباراة

➤ سنة 1948م تنظيم أول بطولة أوروبية للذكور .

➤ سنة 1949م تنظيم أول بطولة عالمية للذكور و أول بطولة عالمية للإناث.

➤ سنة 1952م :إجراء ثان بطولة عالمية للذكور و أول بطولة عالمية للإناث

➤ سنة 1957م : الإعتراف بالكرة الطائرة كرياضة أولمبية.

➤ سنة 1960م الكنفدرالية الأوروبية للكرة الطائرة تؤسس الكأس الأوربية لنادي الأبطال.

➤ سنة 1964 م: إدراج اللعبة ضمن الألعاب الأولمبية المقامة بطوكيو اليابانية. (محمود صقلي، 1996)

➤ سنة 1986 إنشاء الكرة الطائرة الشاطئية.

➤ سنة 1990 : الفيدرالية الدولية للكرة الطائرة تؤسس الرابطة العالمية للكرة الطائرة

➤ سبتمبر 1993 م :كرة الطائرة الشاطئية Beach-Volley (2×2) يعترف بها كرياضة أولمبية.

➤ سنة 1996 م ظهور رياضة الكرة الطائرة الشاطئية (2×2) و لأول مرة في برنامج الألعاب الأولمبية بأطلنطا (ذكور / إناث) (حسان بوجليدة، 2006، صفحة 8)

➤ 1998 إضافة اللاعب الليبرو إلى اللعبة

➤ 1999: تحديد مدة القيام بالإرسال لا تتجاوز 08 ثواني من صفارة الحكم

3-لمحة تاريخية عن كرة الطائرة في الجزائر :

قبل الاستقلال كانت كرة الطائرة تمارس من طرف المستوطنين، و نادرا ما تمارس من طرف الجزائريين، وتعتبر سنة 1937 بداية الممارسة الرسمية، مع إنشاء فيدرالية شمال إفريقيا للكرة الطائرة، من خلال فرق أولمبيك بلكور، حيدرة و فرق عاصمية أخرى. ثم مناطق أخرى على غرار وهران وقسنطينة. كما شتهر العديد من اللاعبين في فترة الأربعينات، مثل "ولد موسى سعيد" "الإخوة بوركايب" "ماضوي" "فريكيوي". (محمد الطاهر زردومي، 2000، صفحة 23) ، وفي 08 سبتمبر سنة 1962 تم إنشاء الفيدرالية الجزائرية للكرة الطائرة على يد الدكتور "بوركايب" في نفس السنة تم إنشاء المنتخب الوطني للذكور، و بعد سنتين إنشاء المنتخب الوطني للإناث، وهي كذلك سنة انضمام الجزائر إلى الاتحادية الدولية (FIVB). في السنة الأخيرة فقد أصبحت تمارس في أغلبية التراب الوطني وهذه بعض نتائج المشاركات للفريق الوطني في المحافل الدولية :

في سنة 1969 المشاركة في أول بطولة مغربية للأندية بالدار البيضاء المغربية (فريق OM SaintEugène) احتل المرتبة الثالثة.

وفي 23 نوفمبر 1976، وبمناسبة الإصلاح الرياض يتم تجهيز الجمعيات الرياضية بالوسائل البشرية والمادية، من أجل تطوير الرياضة الجزائرية.

في 1977 أول مشاركة للفريق الوطني ذكور بالبطولة العالمية الجامعية المقامة "ببلغاريا" وفي سنة 1986 المشاركة ضمن البطولة العالمية التي احتضنتها " آثينا". (GRINH) سنة 1992م: ل مشاركة للفريق الوطني ذكور في الألعاب الأولمبية و احتل المركز الثاني عشر.

سنة 1993م: نيل اللقب الإفريقي. (الإتحادية الجزائرية للكرة الطائرة)

سنة 1994م أو ل مشاركة للفريق الوطني في البطولة العالمية (بإيطاليا) (علي مصطفى طه، 1999، صفحة 11) احتل المركز الثالث عشر ثم مشاركة ثانية سنة 1998 باليابان.

بالنسبة للمحافل القارية:

في 1967 : البطولة الإفريقية للأمم — رجال بتونس واحتلال المرتبة الرابعة.

1976 : أول بطولة إفريقية للأمم (سيدات) بالقاهرة

1978 : إحتلال المنتخب الوطني للسيدات للمرتبة الأولى، خلال الألعاب الإفريقية الثالثة المقامة بالجزائر العاصمة.

1988: المركز الأول للفريق الوطني (ذكور) بالبطولة الإفريقية الثالثة (جزر موريس)

1989: إحتلال الجزائر المركز الثالث (البلد المنظم كوت ديفوار)

1991 م : الجزائر تحتل المرتبة الأولى (البلد المنظم مصر)

1992م : الجزائر تحتل المرتبة الثانية ذكور وإناث (صنف الأشبال) (البلد المنظم مصو) في نفس السنة

أو ل مشاركة للفريق الوطني للنشئات في بطولة العالم و احتل المركز الثاني عشر.

1993 :الجزائر تحتل المرتبة الأولى على التوالي (البلد المنظم الجزائر) ثم في سنة (1994) بتونس.

1994: المرتبة الأولى للبطولة العربية الرابعة أكابر ذكور، المقامة بالمنامة البحرينية.

1997 : الجزائر تحتل المركز الثالث (البلد المنظم نيجيريا).

2008: أول مشاركة للفريق الوطني النسوي في الألعاب الأولمبية بكين الصينية.

2009 : أول لقب قاري للسيدات.

أمّا بالنسبة للأندية.

1988 : مولودية الجزائر تفوز بالبطولة الإفريقية للأندية (محمد سعد زغلول ومحمد لطفي السيد)

1990: فريق نصر أتلتيك حسين داي بطل إفريقيا.

1992 : مولودية الجزائر تحتل المرتبة الأولى في كأس الأندية الحائزة على الكؤوس (سيدات) التي أقيمت بالقاهرة.

2002: الدورة الرابعة عشر للأندية الحائزة على الكؤوس، وسيطرة جزائرية (ذكور : إتحاد البليدة – سيدات: مولودية الجزائر)

2007 : فوز مولودية الجزائر للمرة الثانية بالبطولة الإفريقية. (الإتحادية الجزائرية للكرة الطائرة)

المحاضرة الثانية:

4- حمى نزات وخصائص الكرة الطائرة :

ما يميز الكرة الطائرة عن باقي الألعاب المشابهة أنها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التكوين البدني. ففي كل حركات الكرة الطائرة نجد أن اللاعب فيكّر ويوافق بين جهازيه العصبي والعضلي ويعرف كيف يحلّل مواقف اللعب، متى يسرع ومتى يبطئ وأبتهم تغيير اللاعبين لمراكزهم ومتى وكيف يتمكن من لعب الكرة المرتدّة مثل الشبّكة في الوقت المناسب، وهل يتم الدفاع المنخفض من الوقوف في وضع نصف القرفصاء أم من الطيران أماما حسب متطلبات الموقف.

- تعتبر الكرة الطائرة شعبية جدا ولعب في الكثير من الأماكن مثل المنتزهات أو على الشواطئ أو الأماكن الأخرى.

- الكرة الطائرة لها جذية شعبية عظيمة وتعتبر شيّة مثيرّة للمتفرّجين. (عصام الوشاحي، 1994، صفحة 58)

- تتضمن انسجام أو استرخاء كامل بدون أي خطر من الإصابات. (عصام الوشاحي، 1991، صفحة 37)

- تعتبر لعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين كما يمكن ممارستها بطرق مختلفة من الجنين لقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى أنها لعبة أولمبية لها متطلبات البدنية العالمية. (أكرم زاكي خطايبية، 1996، صفحة 47)

- يعتبر ملعب كرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية. (أكرم زاكي خطايبية، 2004، صفحة 227)

- تعتبر اللعبة الجماعية الوحيدة التي تلعب ولا تلمس الكرة الأرض.

- يمكن إعادة الكرة إليها حتى ولو كانت خارج الملعب. (علي مصطفى طه، 1999، صفحة 15)

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه .

- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ماعدا اللعب الحر "Libiro" في المراكز الخلفية فقط .

- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق .

يعدّ الشّوط وحدة مستقلة بذاتها.

-سهولة التّكاليف.

-لا بدّ أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.

-لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدّد .

إليك تحليل واضح ومفصل لمميزات وخصائص الكرة الطائرة:

1-4. ديناميكية وسرعة اللعبة

- الوصف: تتميز الكرة الطائرة بإيقاعها السريع، حيث يحتاج اللاعبون إلى التحرك بسرعة للتفاعل مع الكرة. يتطلب كل تبادل للكرة تنقلات سريعة وقرارات فورية بشأن الاستراتيجية.

- الأثر: هذه الديناميكية تعزز القدرة على التركيز وتعزز ردود الفعل السريعة، مما يجعل اللعبة مثيرة للجمهور ويزيد من متعة المشاهدة.

2-4. اللعب الجماعي والتعاون

- الوصف: تتكون كل فرقة من ستة لاعبين يعملون معاً لتحقيق هدف مشترك؛ تسجيل النقاط. يتطلب هذا العمل الجماعي تنسيقاً عالياً بين اللاعبين، حيث يقوم كل لاعب بدور معين.

- الأثر: تعزز هذه الخاصية روح التعاون والانتماء بين أعضاء الفريق. كما تساهم في تطوير مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي، حيث يتعلم اللاعبون أهمية الثقة المتبادلة والمشاركة الفعالة.

3-4. تنوع المهارات المطلوبة

- الوصف: تشمل المهارات الأساسية في الكرة الطائرة: الإرسال (Serve)، والاستقبال (Receive)، والتمرير (Set)، والهجوم (Spike)، والدفاع (Block and Dig). يتوجب على اللاعبين تطوير مجموعة متنوعة من المهارات لتحقيق التفوق.

- الأثر: يعزز هذا التنوع من مرونة اللاعبين عامة، ويتيح لهم تطبيق استراتيجيات متعددة خلال المباريات، مما يزيد من تعقيد اللعبة ويشجع على الابتكار.

4-4. انخفاض معدل الإصابات

- الوصف: بالمقارنة مع بعض الرياضات الأخرى، تحتوي الكرة الطائرة على مخاطر أقل للإصابات الكبيرة، حيث لا تتضمن احتكاكات جسدية عنيفة.

- الأثر: يساهم هذا انخفاض معدل الإصابات في زيادة شعبية اللعبة بين الفئات العمرية المختلفة، بما في ذلك الأطفال والمسنين، مما يجعلها رياضة مناسبة لمجموعة واسعة من الناس.

5-4. تعدد أنماط اللعبة

- الوصف: تشمل الكرة الطائرة أنماطاً متعددة، مثل الكرة الطائرة الداخلية (Indoor Volleyball) والكرة الطائرة الشاطئية (Beach Volleyball). كل نمط يتطلب مهارات وتكتيكات مختلفة.

- الأثر: هذه التعددية تمنح اللاعبين خيارات أكبر وتجارب لعب متجددة، مما يساهم في جذب جمهور متنوع ويزيد من فرص المشاركة.

6-4. سهولة فهم القواعد

- الوصف: تتمتع الكرة الطائرة بقواعد بسيطة نسبياً، مما يسهل على المبتدئين فهم اللعبة والبدء بها.

- الأثر: تعتبر سهولة القواعد عاملاً مهماً في تعزيز الانتشار السريع للعبة وإقبال الناس عليها، خاصة في المدارس والمراكز الشبابية.

7-4. تحسين اللياقة البدنية

- الوصف: تتطلب اللعبة مستوى عالٍ من اللياقة البدنية، حيث يشمل اللعب الجري، القفز، والاهتمام بالتوازن.

- الأثر: تساهم هذه الخصائص في تحسين مستويات القوة والمرونة والقدرة على التحمل، مما يعزز الصحة العامة للاعبين.

4-8- التنافسية والتحدي

- الوصف: تتيح الكرة الطائرة مستويات متعددة من التنافس بدءاً من البطولات المحلية إلى المباريات الدولية، بما في ذلك الألعاب الأولمبية.

- الأثر: يعزز هذا التنافس من حماس اللاعبين والمشجعين، حيث يمكنهم متابعة أداء فرقهم المفضلة والإعجاب بمهارات اللاعبين المتميزين.

4-9- الاستقطاب الدولي والثقافة العالمية

- الوصف: تحظى الكرة الطائرة بشعبية كبيرة في مناطق متعددة من العالم، مثل أوروبا وآسيا وأمريكا الجنوبية، مما يعكس تنوع الثقافات.

- الأثر: يساهم هذا الاستقطاب في تعزيز الفهم المتبادل بين الدول ويخلق فرصاً للأحداث الدولية، مثل البطولات، التي تجمع بين الثقافات المختلفة.

5م القوانين الخاصة بالكرة الطائرة:

ملعب الكرة الطائرة هو عبارة عن مستطيل مقاساته 18 م × 09 م يجب أن يكون مسطحاً وبلون فاتح خاصّة في الملاعب المغطّاة، يقسم محور خط المنتصف أرض الملعب إلى جزئين متساويين يمتدّ هذا الخط تحت الشبّكة حتى الخطوط الجانبية وتقسم كل جزء إلى منطقتين المنطقة الأمامية وتسمى منطقة الهجوم طولها 09 م وعرضها 03 م والمنطقة الخلفية طولها 09 م و عرضها 06 م، وتوضع شبّكة عمودياً فوق خط المنتصف وتكون حافتها العليا بارتفاع 2.43م للرّجال و 2.24م للنساء ويكون عرضها 01 م وطولها

من 9.50 م إلى 10 م، وتُسمى على الشبكة شبكة شريطان باللون الأبيض. (إبراهيم مرزوق، 2002، صفحة 40)

عموديا هما بعرض 5 سم و بطول 1 م، ويتبران جزءا من الشبكة، وهي مصنوعة بعيون مرصعة سوداء بقياس 10 سم، و يثبت في كل شريط من الأشرطة الجانبية للشبكة عصتان هوائيتان بطول 1.80 م وبقطر 10 ملم مصنوعان من الألياف الزجاجية أو بأي مادة مماثلة.

القائمان المثبتان للشبكة يوضعان على مسافة تتراوح ما بين 0.5 إلى 1 متر خارج الخطّين الجانبيين وهما بارتفاع 2.55 م ويفضل أن يكون القائمان قابلان للتّعديل ويكونان مستديران وأملسان، أما الكرات فتكون مستديرة مصنوعة من جلد مرّن أو جلد اصطناعي ويكون محيطها من 65 إلى 67 سم، ووزنها من 260 إلى 280 غرام يجب أن تكون مطابقة لمقاييس الإتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIBV). (حسان بوجليدة، 2006، صفحة 9) يجب أن يتكوّن الفريق من 12 لاعب كحد أقصى ومدرب ومساعدته وممرّض وطبيب، 06 لاعبين أساسيين و 06 احتياطيين ولا يجوز أن تبدأ المباراة أو تنتهي بأقل من هذا العدد القانوني (06 لاعبين)، تتألف المباراة من 05 أشواط يفوز فيها من يحرز 03 أشواط قبل الآخر ولا يجوز أن تنتهي المباراة بالتّعادل، بل يفوز أحد الفريقين بإحدى النّائج التّالية : (0-3) ، (1-3) ، (2-3) ، 25 نقطة لكل شوط بفارق نقطتين. (إبراهيم مرزوق، 2002، صفحة 40)

يدير المباراة حكم أساسي يساعده قاضي ومسجل رسمي ومراقبان للخطوط في كل جهة يتخلل اللعب أوقات للاستراحة مدتها 2 دقيقة . يحق لكل فريق طلب وقت مستقطع مدّتين في كل شوط بمدة 30 ثانية وله الحق في وقتان مستقطعان فنيان في كل شوط في النّقطة 8 والنّقطة 16. (زكي محمد محمد حسان، 2006، الصفحات 77-78)

لا يقوم نفس اللاعب بضرب الكرة مرتين متتاليتين حيث أن قوانين اللعبة لا تسمح بمثل هذه الأمور، عملية صد الكرة أثناء محاولة إيقاف هجوم المنافس من هذه الضربات حيث يحاول لاعبي كل فريق صد هجمات الفريق الخصم من خلال اعتراضها.

- يمكن أن تتم عملية ضرب الكرة من خارج حدود الشبكة خلال وجودها في الجو الخاص بالملعب أو خلال عملية إرسال الكرة .
- في حال إذا ما لمست الكرة الخطوط الجانبية للملعب في هذه الحالة يتم احتساب نقطة للفريق.

- أما في حالة سقوط الكرة في أي مكان خارج حدود الملعب ففي هذه الحالة لا يتم احتساب أي نقاط علي هذه الكرة .
- في حالة إذا ما لمست الكرة الشبكة أثناء المرور أي إذا اصطدمت بها أو في حالة ملامستها للعصي الهوائية الموجودين في أعلي جانبي الشبكة أو في حالة ملامستها للقائمين الخاصين بالشبكة كل هذه الحالات تمنع احتساب نقطة للفريق.
- قوانين الكرة الطائرة تسمح للاعب بأن يلمس الكرة بأي جزء من جسمه حتى القدم يستطيع اللاعب أن يركل الكرة باستخدامها .
- لا يسمح للاعب الكرة الطائرة بأن يلتقط الكرة كما لا يسمح له بحمل الكرة أو إلقائها بشكل مباشر .
- تسمح قوانين الكرة الطائرة للاعبين الفريق أن يبدلوا أماكنهم بعد إرسال الكرة حيث يستطيع لاعب الدفاع أن يقوم بتبديل مركزه مع لاعب الهجوم بعد عملية الإرسال.
- حكام الكرة الطائرة لهم حقوقهم الكاملة في إدارة المباراة حيث أن مسؤولية الحكام تتمثل في مراقبة سير اللعبة ومراقبة النتيجة كما أن عليهم مسؤولية التحقق من أن الفريقين يلعبون كرة الطائرة وفقا للمعايير الدولية التي تلعب من خلالها اللعبة وعليهم تحديد الفريق الفائز في نهاية المباراة .
- يتكون فريق الكرة الطائرة بشكل كامل من 12 لاعب حيث يبدأ الفريق بتشكيل أساسي مكون من 6 لاعبين ثم تحل تغيرات وتبديلات علي هذا الفريق بحيث تصل إلى 6 تبديلات حتي يشارك 12 لاعب من كل فريق في المباراة .
- الكابتن ومدرّب الفريق يكون لهم الصلاحيات الكاملة في وضع تشكيل أساسي للفريق كما أن دورهم كبير في محاولة التعديلات التي يمكن أن تطرأ على الفريق وذلك من خلال تنزيل التغيرات والبدائل المناسبة للفريق .
- عند ارتكاب أي لاعب في أي فريق أي خطأ خاص بقوانين اللعبة هذا بالضرورة ما يؤدي إلى توقيع المخالفات علي هذا اللاعب كما يحتسب خطأ على الفريق ككل .
- يصل متوسط الوزن الخاص بالكرة الطائرة إلي حوالي 280 جرام، ويبلغ محيط الكرة المستخدمة في لعبة الكرة الطائرة حوالي 67 سم .

قوانين لعبة الكرة الطائرة الخاصة بالملعب:

1. من الأفضل أن تكون القاعة الخاصة بلعبة الكرة الطائرة مغطاة ولا يقل ارتفاع السقف الخاص بها عن سبعة أمتار .

2. يجب أن تحيط بالملعب المنطقة الحرة من جميع الجهات ويصل طول المنطقة الحرة بالنسبة لخطي الجانب 3 متر كحد أدنى و 5 متر حد أقصى، أما فيما يخص طول المنطقة الحرة عند نهاية الملعب (خطي النهاية) من 3 إلى 8 متر.
3. يبلغ طول الشبكة الخاصة بملعب الكرة الطائرة حوالي من 9.5 متر إلى 10 أمتار أما فيما يخص عرض هذه الشبكة فهو يصل إلى متر ويتواجد علي جانبي هذه الشبكة عمودان مصنوعان من الفبريجاس ويكون طول كل عمود منهما حوالي 280 سم.
4. أما فيما يخص ارتفاع الشبكة فهو يختلف في منافسات الرجال عن منافسات النساء فيصل ارتفاعها بالنسبة للرجال إلى 2.34 أما في منافسات النساء فيصل ارتفاعها إلى 2.24 متر .

أشواط الكرة الطائرة :

حسب عدد النقاط الخاص بكل فريق يتم تحديد عدد الأشواط الخاصة بالمباراة في الكرة الطائرة ويتحدد عدد الأشواط الخاصة بالكرة الطائرة ما بين 3 و 5 أشواط.

- تسجيل النقطة: تحرز النقطة عند سقوط الكرة بميدان المنافس، أو عندما يلمسها أحد اللاعبين وتخرج خارج الميدان، أو عند حدوث خطأ الموضع أو الدوران.
- الفوز بالشوط: يفوز الفريق بالشوط عند الوصول إلى (25 نقطة، وبفارق نقطتين على الأقل عن المنافس) وفي حالة تجوز الـ 25 نقطة يصبح إجباريا فارق النقطتين.
- الفوز بالمباراة: أول فريق يحرز ثلاث أشواط يفوز بالمباراة.
- قاعدة الشوط الخامس:
- يتم اللجوء إلى الشوط الخامس في حالة تعادل الفريقين يشوطين لشوطين، من أجل تحديد هوية الفريق الفائز بالمباراة (يلعب إلى غاية النقطة 16 مع نفس الشروط السابقة)
- لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تتميز بإحراز الأهداف فيمكن أن تصل نتائج الفرق إلى 31/30 وأكثر وتسمي هذه الأهداف بالنقاط ويتحدد هوية الفريق الفائز من خلال الفريق الذي حقق الفوز في عدد أشواط أكثر

المحاضرة الثالثة

2- المتطلبات البدنية لرياضة الكرة الطائرة:

مقدمة:

العلاقة بين المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة ومتطلباتها البدنية المختلفة (العامة، الخاصة) هي علاقة وثيقة يجب أن توضع في الاعتبار عند إعداد اللاعبين، وأن لا يكون هناك انفصال بين الإعدادين المهاري والبدني، بل على العكس يجب أن يتم تنمية العناصر البدنية بما يتفق مع متطلبات المهارة، فذلك يحقق نجاحا في عملية التدريب وبالتالي الارتقاء بمستوى اللاعبين، فعندما يمتلك اللاعب الصفات البدنية بدرجة عالية يستطيع أداء جميع المهارات بصورة جيدة وهنا تظهر جليا العلاقة الوثيقة بين الإعدادين من أجل الارتقاء بالمستوى الرياضي.

فالمكون البدني يعتبر أحد أركان التدريب الذي يعتمد عليه في تنمية اللاعب وهو من الأسس الهامة الذي يشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية، دون إهمال التدرج في المراحل العمرية المختلفة.

ومن هذا المنطلق يوجد ترابط بين المكونات البدنية العامة والمكونات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي حيث يستلزم أداء المهارات الأساسية ضرورة الكشف عن مكونات الأداء البدني لكل مهارة على حدى حيث أنه عن طريق التدريب على المهارة يتم تنمية المكونات البدنية الخاصة.

لذا فإن المكونات البدنية تعتبر من أهم متطلبات الأداء في لعبة الكرة الطائرة الحديثة التي قد تكون العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة عند تساوى أو تقارب المستوى المهاري لدى الفريقين وذلك نظرا لأن مستوى الحالة البدنية التي عليها الفريق تعتبر أحد الأسباب الهامة التي تسهم في تحقيق العديد من الانتصارات، فارتفاع مستوى اللياقة البدنية لأحد الفرق تمكنه من أداء موسم رياضي ناجح، هذا بالإضافة إلى أن ارتفاع اللياقة البدنية للفريق يزيد من ثقة المدرب في فريقه بل ويحاول المدرب في معظم الأحيان أن يستفيد منها ويحافظ عليها.

وينقسم الإعداد البدني إلى:

الإعداد البدني العام: يعدمهم جداً في تحسين جميع القدرات الحركية للفرد؛ حيث يؤدي إلى تنمية صفة التحمل بشكل كبير عند لاعب كرة الطائرة، ويستطيع الفرد ممارسة رياضة كرة الطائرة بسهولة، وبأقل قدرة جسدية ممكنة

الإعداد البدني العام هو أحد العناصر الأساسية في تطوير مستوى الأداء الرياضي في الكرة الطائرة. يتضمن هذا النوع من الإعداد تحسين مجموعة من المهارات البدنية التي تعزز قدرة اللاعبين على الأداء بكفاءة. إليك تفاصيل حول أهمية الإعداد البدني العام في كرة الطائرة، بالإضافة إلى مكوناته الرئيسية:

أهمية الإعداد البدني العام في الكرة الطائرة:

1. تحسين اللياقة العامة:

- يساعد الإعداد البدني العام في رفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين بما يشمل القوة والسرعة والقدرة على التحمل. هذه العناصر أساسية لأداء مهام اللعبة بشكل فعال.

2. الوقاية من الإصابات:

- تعزيز القوة والمرونة من خلال الإعداد البدني يقلل من مخاطر الإصابات الشائعة في الكرة الطائرة، مثل إصابات المفاصل والشد العضلي.

3. زيادة القدرة على التحمل:

- يعتمد أداء الكرة الطائرة على التحمل البدني، حيث تتطلب المباريات فترات من النشاط الجسدي المكثف. يعد التحمل الجيضروريّاً للحفاظ على مستوى الأداء طوال المباراة.

4. تحسين أداء المهارات الفنية:

- يمكن أن يساهم التحسين البدني في زيادة فعالية المهارات التقنية مثل القفز أثناء الهجوم أو رفع الكرة أثناء الاستقبال، مما يؤدي إلى تحسين الجودة العامة للأداء.

مكونات الإعداد البدني العام في الكرة الطائرة:

1. القوة:

- التدريب: يشمل تمارين القوة مثل رفع الأثقال وتمارين الجسم. يجب التركيز على تقوية العضلات الأساسية (الجزء العلوي والسفلي) وخاصة عضلات الساقين والذراعين.
- الأهمية: تمنح اللاعبين القدرة على القفز العالي وضرب الكرة بقوة.

2. السرعة:

- التدريب: يمكن تحسين السرعة من خلال تمارين الجري، والمزيد من التمارين القابلة للتكرار مثل الانطلاقات السريعة.

- الأهمية: تساعد السرعة في تحسين ردود الفعل والتحرك بشكل أسرع في الملعب.

3. القدرة على التحمل:

- التدريب: يتضمن تمارين الأيروبيك مثل الجري لمسافات طويلة أو الركض بالسرعة المتوسطة، بالإضافة إلى تمارين التحمل الخاصة.

- الأهمية: يساهم التحمل الجيد في قدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء بشكل فعال خلال المباريات الطويلة.

4. المرونة:

- التدريب: يشمل تمارين الإطالة واليوغا، التي تساعد في تحسين نطاق حركة المفاصل والعضلات.
- الأهمية: تؤدي المرونة الجيدة إلى تحسين الأداء وتقليل فرص الإصابة.

5. التوازن والتنسيق:

- التدريب: يمكن تحسين التوازن من خلال تمارين البالانس، والتمارين الديناميكية مثل القفزات الجانبية.
- الأهمية: يلعب التوازن دوراً حيوياً في القدرة على تنفيذ المهارات الأساسية بدقة، مثل القفز والهبوط.

استراتيجيات للتدريب البدني العام في الكرة الطائرة:

- برامج التدريب المتكاملة: يجب وضع برنامج تدريبي متكامل يجمع بين جميع مكونات الإعداد البدني، مع تحديد التكرار والحمولات المناسبة لكل عنصر.

- التكيف المستمر: من المهم تحديث البرامج التدريبية على تقدم اللاعبين واحتياجاتهم الفردية.

- الاستراحة والتعافي: إضافة فترات راحة مناسبة للتعافي بين حصص التدريب لتحسين الأداء وتقليل التعب.

الإعداد البدني الخاص: كرة الطائرة لعبة جماعية منتشرة بشكل كبير، وتمارس لعبة كرة الطائرة بين فريقين. لا بد من التنويه على أن كل فريق في كرة الطائرة يهدف إلى تحقيق الفوز، ومن أسهل الطرق لتحقيق الفوز في مباريات كرة الطائرة هي إرسال ضربات هجومية ساحقة إلى منطقة الفريق المنافس. تتميز لعبة كرة الطائرة بالمهارات المختلفة؛ حيث أن هذه المهارات لا بد أن يمتلكها اللاعبون لممارسة لعبة كرة الطائرة على سبيل المثال: الإرسال الجانبي من أسفل، الإرسال من أعلى، الاستقبال، جميع المهارات الدفاعية، حائط الصد، والعديد من المهارات الأخرى. لا بد من التنويه على أهمية الإعداد البدني للاعبين في كرة الطائرة؛ حيث أن الإعداد البدني يؤدي إلى وصول الأفراد إلى مستويات عالية جداً، تطوير جميع مهارات كرة الطائرة، التحسين من مستوى اللياقة البدنية، والعديد من الفوائد التي لا تُعد ولا تحصى. إن الإعداد البدني في كرة الطائرة هو تحسين إمكانية الفرد على القيام بالتدريبات على أكمل وجه، التحسين من تحمل اللاعبين بشكل عام، وتحسين جميع المستويات المهارية. في هذا المقال سنتحدث عن الإعداد البدني العام والخاص للاعبين في كرة الطائرة. الإعداد البدني العام: إن الإعداد البدني العام مهم جداً في التحسين من جميع القدرات الحركية للفرد؛ حيث يؤدي الإعداد البدني العام إلى تنمية صفة التحمل بشكل كبير عند لاعب كرة الطائرة، ويستطيع الفرد ممارسة رياضة كرة الطائرة بسهولة، وبأقل قدرة جسدية ممكنة. الإعداد البدني الخاص: الإعداد البدني الخاص يؤدي إلى تحسين جميع القدرات البدنية المختصة بالنشاط البدني الممارس؛ حيث لا بد من تطوير جميع المهارات الخاصة بكرة الطائرة على سبيل المثال: الإرسال، الاستقبال، حائط الصد، وجميع المهارات الأخرى.

شروط الإعداد البدني الخاص:

1- لا بد أن تكون التمرينات التي يقوم المدرب بإعطائها خاصة، وتتوافق مع جميع مهارات كرة الطائرة.

2- لا بد من تنمية جميع مهارات كرة الطائرة عند القيام بالإعداد البدني الخاص.

3- أن يتم التدريب داخل ملاعب كرة الطائرة؛ وذلك حتى يعتاد اللاعب على ملعب كرة الطائرة.

الإعداد البدني الخاص في الكرة الطائرة أكثر شمولاً مع أمثلة توضيحية

الإعداد البدني الخاص في كرة الطائرة يركز على تطوير المهارات البدنية اللازمة لأداء اللاعب في هذه الرياضة بشكل مثالي. يتطلب هذا النوع من الإعداد التعرف على متطلبات اللعبة نفسها، مثل القفز، والتحرك بسرعة، والتوازن، والقدرة على استعادة الكرة. إليك تفاصيل هذا الإعداد بشكل أكثر سلاسة:

ما هو الإعداد البدني الخاص؟

الإعداد البدني الخاص هو عملية تهدف إلى تحسين العناصر البدنية التي تدعم الأداء الفني في كرة الطائرة. يركز على تطوير القدرات التي تتعلق مباشرة بمطالب وظائف اللعبة، مثل التحمل، والسرعة، والقوة، والمرونة. مكونات الإعداد البدني الخاص في كرة الطائرة:

1. القوة الانفجارية:

- التدريب: يشمل استخدام تمارين القوة مثل القفز العمودي (Vertical Jumps) وتمارين الأثقال. تمرينات مثل القفز عن الصندوق (Box Jumps) مع التجدد.
- الأهمية: هذه القوة تساهم في تحسين قدرة اللاعب على القفز عالياً عند الضرب، مما يزيد من فعالية الهجوم والدفاع.

2. السرعة:

- التدريب: يتضمن تمارين الانطلاق (Sprints) وتمارين السرعة مثل القفزات السريعة والمراوغة. تمارين الإسراع (Accélération Drills) مهمة جداً.
- الأهمية: تتيح قدرة اللاعب على التحرك بسرعة إلى الأماكن المناسبة في الملعب، سواء لاستقبال الكرة أو للهجوم.

3. القدرة على التحمل:

- التدريب: يمكن تحسين القدرة على التحمل من خلال تمارين أيروبيك مثل ركض المسافات الطويلة والتمارين القابلة للتكرار مثل تشغيل الفترات الزمنية (Interval Training).
- الأهمية: تعزز القدرة على الاستمرار في الأداء العالي خلال المباريات الطويلة والمنافسات.

4. المرونة:

- التدريب: يشمل تمارين الإطالة (Stretching) واليوغا لتحسين نطاق الحركة.

- الأهمية: تساعد المرونة الجيدة على تنفيذ الحركات بانسيابية وتقليل فرص الإصابات أثناء اللعب.

5. التوازن والتنسيق:

- التدريب: باستخدام تمارين البالانس مثل الوقوف على لوح توازن، أو تمارين الخطوات المتقاطعة

(Ladder Drills) لتعزيز التنسيق.

- الأهمية: يسهل التوازن الجيد تنفيذ الحركات المعقدة أثناء المباراة، مثل القفز والهبوط والسيطرة على الكرة.

استراتيجيات للإعداد البدني الخاص:

- تخصيص البرنامج: يجب تصميم برنامج تدريبي يتناسب مع مستوى اللياقة البدنية للاعبين ومتطلباتهم الخاصة.

- التنوع في التدريب: تنوع التمارين للحفاظ على تحفيز اللاعبين وتحقيق تطورات مستمرة.

- التدريب العملي: دمج التمارين الرياضية مع تطبيقاتها العملية في الملعب، مثل تنفيذ الهجوم والدفاع، مما يزيد من فعالية التدريب.

نصائح لتحسين الإعداد البدني الخاص:

- التكرار والتكيف: التركيز على تكرار التمارين اللازمة بشكل دوري مع تعديل الحمولات بحسب تقدم اللاعب.

- المراقبة: تقييم مستويات اللاعبين بانتظام لضمان التقدم والتكيف مع الاحتياجات الفردية.

- الفن والتقنية: التركيز على تعلم المهارات الفنية بشكل متوازٍ مع تعزيز الجوانب البدنية.

الإعداد البدني الخاص في كرة الطائرة يهدف إلى تطوير القدرات التي تتطلبها اللعبة بشكل فعال. من خلال التركيز على الجوانب الأساسية مثل القوة والسرعة والتحمل، يمكن للاعبين تحسين أدائهم العام وتقليل خطر الإصابات.

المكونات البدنية الخاصة الواجب توافرها في لاعب الكرة الطائرة.

ويتفق العديد من العلماء على أن المكونات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة هي:

1- التحمل وخاصة التحمل العضلي.

2- القوة العضلية وخاصة القوة المميزة بالسرعة.

3- السرعة والمثلية في (السرعة الانتقالية والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل)

4- الرشاقة 5- المرونة 6- التوافق 7- الدقة

وسوف نتناول هذه المكونات البدنية الخاصة بالشرح:

1- التحمل العضلي

التحمل العضلي هو " قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على أداء عدة انقباضات ضد مقاومات لفترة من الوقت أو المحافظة على الانقباض الإيومترى لأطول فترة زمنية والتحمل العضلي يعنى " القدرة على الاستمرار في أداء العمل العضلي لفترة طويلة و أن استمرار العمل لأطول فترة زمنية ممكنة يتحدد بمقدار المقاومة التي تواجهها العضلة، فكلما قلت المقاومة زاد حجم العمل العضلي واستمرت العضلة في العمل لفترة أطول. وتختلف أقسام التحمل العضلي تبعاً للشدة والتكرار إلى ثلاث أنواع: -التحمل القصير . التحمل المتوسط . التحمل الشديد

و التحمل العضلي من المكونات البدنية العامة للاعبى الكرة الطائرة، حيث يحتاج اللاعب إلى مستوى معين من القوة العضلية لفترة طويلة ومتوالية في تكرار الإرسال، والتحمل العضلي في الكرة الطائرة يتمثل في " قدرة اللاعب على الأداء المهاري والبدني والخططي وباقي متطلبات اللياقة دون هبوط في معدلات هذا الأداء طيلة المباراة، وذلك فيما يتعلق بمتطلبات الجهاز العضلي عبر نماذج حركية ذات مقومة متوسطة الشدة. " ويعتبر التحمل العضلي إحدى الصفات البدنية الخاصة التي تلعب دوراً كبيراً في الحفاظ على معدلات الأداء بمستوى ثابت طيلة فترة مباراة الكرة الطائرة وهذه خاصية تسهم بقدر كبير في تحقيق الفوز، لأن لعبة الكرة الطائرة غير محددة بوقت. لذلك فإن متطلباتها يجب أن تكون عالية من حيث التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي.

2- القوة المميزة بالسرعة

إن القوة المميزة بالسرعة تعنى " قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة، للتغلب على مقومات بسرعة انقباض عالية. "

والقوة المميزة بالسرعة من المكونات البدنية الضرورية في الكرة الطائرة خاصة حركات الارتقاء والضربات الهجومية ويشترط لتوافر مكونات القدرة العضلية للاعب يجب أن يتميز بدرجة عالية من القوة والسرعة والمهارة الحركية والتوافق في دمج كل من السرعة والقوة العضلية.

والقوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية التي قد تحسم الفوز بالمباريات، وهى عبارة عن مزيج دقيق وفعال

بين القوة والسرعة. ويقصد بالسرعة هنا ذلك الجانب المتفجر وفي هذا المزج يشترط توافر معدلات عالية من القوة وكذلك السرعة أي بذل القوة في شكل متفجر (سرعة)، وكذلك ترجع أهمية القوة المميزة بالسرعة في الكرة الطائرة إلى أنها العامل الحاسم في مهارات مختلفة منها مهارة الإرسال، حيث تتطلب القوة المميزة بالسرعة، خاصة الإرسال من أعلى، حيث يتطلب هذه القوة المتفجرة للذراعين و للرجلين. وعليه فالقوة المميزة بالسرعة من القدرات الحركية الضرورية والمساهمة في ارتفاع مستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة حيث تعتبر من المكونات البدنية الضرورية في الكرة الطائرة حيث يحتاج اللاعب تنمية هذا المكون.

– أهمية القوة المميزة بالسرعة:

تظهر أهميتها عند أداء المهارات الأساسية مثل الضرب الساق والإرسال الساق والتمرير من أعلى مع الوثب والصد، فاللاعب الضارب يحتاج إلى قوة مميزة بالسرعة لأداء الضرب الساق بقوة وبسرعة لأنه في حالة الضرب الساق يواجه منافس يقوم بالصد وبالتالي تظهر أهمية الوثب لأعلى حتى يتمكن من التغلب على حائط الصد كما يجب أن يتوفر لدى اللاعب المودي للإرسال الساق صفة القوة المميزة بالسرعة لأداء الإرسال بمستوى عالي.

3- السرعة الانتقالية

إن السرعة الانتقالية هي كفاءة الفرد في أداء حركات متشابهة في أقل زمن ممكن، ومحاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن، وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة، ولن يصل إليها اللاعب إلا إذا تحكم بسرّيان الحركة. والكرة الطائرة تتميز بضرورة انتقال اللاعب من الواجبات الهجومية إلى الواجبات الدفاعية والعكس لذا يجب توافر هذه.

أهمية السرعة الانتقالية:

تعتبر السرعة الانتقالية ذات أهمية كبيرة للاعب الكرة الطائرة نظرا لتطور المهارات وزيادة درجة صعوبة أدائها ونظرا للتطور السريع في أداء اللاعبين للخطط الهجومية والدفاعية. فعلى سبيل المثال لكي يتغلب اللاعب القائم بالضرب على حائط الصد يجب عليه الوصول إلى الكرة بسرعة حتى يتم الضرب الساق قبل اتخاذ الفريق المنافس الطرق الدفاعية المناسبة، ويظهر ذلك في الضرب الساق السريع، وكذلك تعتبر من الخصائص الهامة للاعب القائم بالصد عند محاولة وصوله للكرة بسرعة والقيام بحائط صد مناسب، ومن جهة أخرى نظرا لقوة الضرب الساق نتيجة لسرعة الأداء وقوته فاللاعب القائم بالدفاع عن الملعب لابد أن تتوفر لديه

السرعة الانتقالية، نظرا لمحاولته الوصول إلى الكرة قبل سقوطها. وعندما يستطيع القائم بالدفاع عن الملعب الوصول إلى الكرة خاصة الكرات الصعبة فغالبا ما يكون استقبال الكرة ليس بالدقة المطلوبة مما يتطلب من المعد الانتقال بسرعة إلى مكان الكرة لمحاولة إعدادها جيدا للضرب الساحق.

المحاضرة الرابعة: (تابع للمتطلبات البدنية)

4- المرونة:

هي أقصى مدى ممكن لمفصل معين أو كفاءة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى وكذلك مدى الحركة في مفصل أو مجموعة متعاقبة من مفاصل الجسم المختلفة. ومن ثم تعد قدرة الفرد على أداء حركات باختلافات كثيرة في مجالات الحركة عند تنمية درجة المرونة للاعب أو مجموعة المفاصل العاملة.

كما أن للمرونة أثرا كبير في القدرة على الوثب حيث أنه كلما زادت مرونة المفصل والعضلات والأربطة المحيطة به من الإصابة حيث يزداد العبء الواقع على المفصل أثناء ق والهبوط وكذلك أثناء الضرب الساق والقيام بالصد أو الإعداد مع الوثب، وكذلك مرونة مفصل الكتفين ورسغ اليد والمرفق. تساعد في عملية توجيه الضرب الساق والإرسال الساق والإعداد وكذلك الصد فكلما زاد المدى الحركي للمفاصل المعينة للاعب الكرة الطائرة يؤدي ذلك إلى استثارة المجموعة العضلية العاملة على هذه المفاصل وبالتالي تقوم هذه العضلات بإنتاج القوة المطلوبة.

وهناك عدة تقسيمات للمرونة:

التقسيم الأول: المرونة العامة والمرونة الخاصة.

التقسيم الثاني:

- مرونة ايجابية : ويقصد بها قدرة الفرد على الوصول لمدى حركي كبير في مفصل معين و عدة مفاصل كنتيجة لنشاط مجموعة عضلية معينة متصلة بهذا المفصل أو المفاصل المحركة.
- مرونة سلبية : يقصد بها أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجة كقوة الجاذبية الأرضية أو ثقل خارجي أو ثقل العضو نفسه لزيادة المدى الحركي.

5- التوافق الحركي العام:

أكدت العديد من الدراسات على مدى علاقة التوافق الحركي بمهارات الكرة الطائرة، فهو من أهم الصفات البدنية للاعب الكرة الطائرة، حيث أن التوافق بين العضلات المشتركة في الحركة يقلل درجة المقاومة التي تقوم بها العضلات المقابلة بالإضافة إلى أنه يجب أن يكون هناك توافق بين العين والذراع الضاربة في حالة الضرب الساق والإرسال الساق أيضا. وجود توافق بين اليدين والقدمين وذلك في حالة قيام اللاعب بالصد وتظهر إحدى صور التوافق الحركي في لعبة الكرة الطائرة بين لاعبي حائط سواء كان حائط صد ثنائي أو حائط

ثلاثي، فلكي يكون الصد ناجحاً لابد من توافر التوافق بين اللاعبين القائمين بالصد يؤدي إلى عدم الوصول لمكان الضرب في الوقت السليم.

- أهمية التوافق الحركي العام:

يتوقف تطويره على مدى الانسجام الكامل بين عمل الجهازين العضلي والعصبي من حيث تنفيذ رد فعل العضلة للإشارة العصبية الصادرة إليها بدقة وتوافق؛ ففي لعبة الكرة الطائرة تحتاج جميع مهاراتها لذلك العنصر وخاصة الإرسال حيث أنه يتطلب التوافق بين حركة ذراع اللاعب لرفع الكرة الارتفاع المناسب وبين حركة الذراع الضاربة وارتقاء اللاعب لملاقاة الكرة في أعلى وأنسب نقطة، كذلك التحكم في أوضاع عضلات الجسم لإخراج القوة المطلوبة لأداء الإرسال سواء كان إرسال في آخر الملعب أو إرسال يسقط خلف الشبكة.

6- الدقة:

هي القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين، وتوجيه الحركات الإرادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العصبي والعضلي، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين، كذلك يتطلب الأمر أن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات المقابلة لها مناسبة حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف. فإذا حدث خلل في الإشارات الواردة فإن ذلك يؤثر على دقة الحركة.

- أهمية المكونات البدنية الخاصة في الكرة الطائرة:

ويمكن تلخيص أهمية المكونات البدنية الخاصة في الكرة الطائرة فيما يلي:

- عدم ارتباط الرياضة بزمان معين مما يترتب عليه استمرار المباراة لفترة زمنية طويلة وهذا يتطلب توافر مكون التحمل الدوري التنفسي.
- ضرورة انتقال اللاعب من الواجبات الدفاعية إلى الواجبات الهجومية باستمرار وبسرعة والعكس، يتطلب توافر مكونات السرعة الحركية والانتقالية ورد الفعل للاعب الكرة الطائرة.
- لأداء الوثب العمودي والوثب من الخلف للأمام لأداء مهارة الضربة الهجومية من المنطقة الأمامية والخلفية وكذلك الإعداد مع الوثب والإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب كل ذلك يتطلب توافر مكوني القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للاعب الكرة الطائرة.
- تحتاج مهارات الكرة الطائرة توافر مكون المرونة في مفصل رسغ اليد والمرفق والكتف والركبتين ورسغي القدم

وخاصة مرونة العمود الفقري للاعب الكرة الطائرة.

- تحتاج مهارات الفنية في الكرة الطائرة التي تتطلب الدحرجات والسقوط إلى توافر مكون الرشاقة.
- تحتاج مهارات الإرسال والاستقبال والإعداد والهجوم والصد والدفاع عن الملعب إلى توافر مكون تحمل القوة لضمان الاستمرارية دون تعب وعدم حدوث الأخطاء الفنية والقانونية؛ يحتاج اللاعب لأداء مهارة الضربة والصد والدفاع عن الملعب والإرسال والاستقبال والإعداد إلى توافر مكون التوافق.
- لأداء الإرسال والاستقبال والإعداد والضربات الهجومية والصد والدفاع عن الملعب يجب توافر مكون الدقة.

الاعداد النفسية والذهني في الكرة الطائرة

الإعداد النفسي الذهني يعجزه حيويًا من لاعب الكرة الطائرة، حيث يؤثر بشكل كبير على الأداء في الملعب. يتطلب الأمر تحقيق توازن بين التحضير البدني والذهني لتحقيق النجاح في هذه الرياضة. إليك بعض المفاهيم الأساسية حول الإعداد النفسي الذهني في كرة الطائرة:

أهمية الإعداد النفسي الذهني:

1. تحسين التركيز:

- يساعد الإعداد النفسي الجيد اللاعبين على تحسين قدرتهم على التركيز أثناء المباريات، مما يمكنهم من اتباع الخطط التكتيكية وتجنب الأخطاء.

2. إدارة الضغط:

- تجربة الضغط أثناء المنافسات هي جزء طبيعي من الرياضة. الإعداد النفسي يمكن اللاعبين من التعامل مع الضغط بشكل أفضل، مما يؤدي إلى أداء أفضل في اللحظات الحاسمة.

3. رفع الثقة بالنفس:

- تطوير الثقة بالنفس يمكن أن يؤثر إيجابيًا على الأداء. اللاعبون الذين يشعرون بالثقة في مهاراتهم يكونون أكثر عرضة لاتخاذ قرارات جيدة.

4. التكيف مع التغيرات:

- كرة الطائرة تحتاج إلى التكيف السريع مع تغيرات اللعب، مثل تكتيك المنافس أو الظروف المحيطة.
- الإعداد النفسي يساعد اللاعبين على البقاء مرنين واستجابين.

مكونات الإعداد النفسي الذهني:

1. تحديد الأهداف:

- يجب على اللاعبين وضع أهداف واضحة وقابلة للقياس، سواء كانت قصيرة أو طويلة المدى. يمكن أن تشمل الأهداف الفنية، البدنية أو حتى النفسية.

2. التصور (Visualization):

- يعد تصور النجاح في أداء معين خطوة مفيدة. يمكن للاعبين تخيل الأداء الجيد قبل المباريات، مما يعزز من ثقتهم وقدرتهم على التنفيذ.

3. تقنيات الاسترخاء:

- يساعد الاسترخاء في تقليل التوتر، مثل تمارين التنفس العميق، والتأمل. يمكن أن تساعد هذه التقنيات اللاعبين في الحفاظ على هدوئهم أثناء المباريات.

4. التحفيز الذاتي:

- تطوير طرق التحفيز الذاتي، مثل عبارات تشجيع ذاتية، يمكن أن تساعد اللاعبين في الحفاظ على معنوياتهم عالية وتجاوز لحظات الهزيمة أو الإحباط.

5. تطوير المرونة الذهنية:

- تعلم كيفية التعافي من الأخطاء أو الهزائم والتكيف مع المواقف المختلفة هو جزء مهم من الإعداد الذهني. تكون المرونة الذهنية مفيدة للغاية في فترات الضغط.

6. التفكير الإيجابي:

- العمل على تعزيز التفكير الإيجابي من خلال التركيز على الإنجازات والتحسينات بدلاً من السلبيات.
- يساعد ذلك في تحسين المزاج العام وأداء اللاعبين.

استراتيجيات للتطبيق في التدريب:

- جلسات نفسية: تنظيم جلسات خاصة بالمناقشة حول التحديات النفسية التي تواجه اللاعبين وكيفية التغلب عليها.
- تطبيق التخيل: إدخال تمارين التخيل كجزء من نظام التدريب، حيث يمكن للاعبين تصور سيناريوهات المباريات وكيفية مواجهتها.
- التقييم الدوري: القيام بتقييم نفسي دوري لمتابعة تقدم اللاعبين في جوانب الإعداد النفسي وتعديل الاستراتيجيات اللازمة.

الإعداد النفسي الذهني في كرة الطائرة يعتبر أساسياً بجانب الإعداد البدني والفني. من خلال تطوير التركيز والثقة والمرونة الذهنية، يمكن للاعبين تحقيق أداء أعلى وتحسين نتائجهم في الملعب.

دور الإعداد النفسي والذهني في تحقيق الانجاز الرياضي في الكرة الطائرة

الإعداد النفسي والذهني يلعب دوراً حيوياً في تحقيق الإنجاز الرياضي، ويعتبر أساسياً بجانب الإعداد البدني والتقني. في سياق الرياضة مثل كرة الطائرة، يمكن أن تؤثر الجوانب النفسية بشكل كبير على الأداء والتحصيل. إليك بعض الجوانب التي توضح هذا الدور:

1. تحسين التركيز والانتباه:

- الأهمية: يساعد الإعداد النفسي اللاعبين على تحسين قدرتهم على التركيز أثناء المباريات، مما يعزز الأداء الفني.

- التقنيات المستخدمة: تمارين التركيز مثل التأمل والتصور الإيجابي تساعد اللاعبين في الحفاظ على انتباههم في الأوقات الحاسمة.

2. إدارة الضغوط والتوتر:

- الأهمية: التنافس الرياضي يعلصدر كُبيراً للضغط، خاصة في اللحظات الحاسمة مثل النقاط النهائية.
- التقنيات المستخدمة: استراتيجيات مثل التنفس العميق والتقنيات الاسترخائية تساعد على تقليل التوتر مما يؤدي إلى أداء أفضل.

3. زيادة الثقة بالنفس:

- الأهمية: اللاعبون الذين يتمتعون بثقة عالية في مهاراتهم يميلون إلى اتخاذ قرارات أفضل خلال اللعب.
- التقنيات المستخدمة: تشجيع التفكير الإيجابي والاحتفال بالإنجازات الصغيرة يمكن أن يعزز من ثقة اللاعب في نفسه.

4. تعزيز المرونة الذهنية:

- الأهمية: القدرة على التكيف مع المواقف المتغيرة ومواجهة التحديات بدون فقدان التحكم أو التركيز.
- التقنيات المستخدمة: التدريب على كيفية التعافي من الأخطاء وعدم الاستسلام، مما يعزز التحمل الذهني.

5. تحقيق الأهداف:

- الأهمية: يساعد اللاعبون في إنشاء أهداف واضحة وقابلة للتحقيق من خلال التخطيط على المدى القصير والطويل.

- التقنيات المستخدمة: تحديد الأهداف الذكية (SMART: Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) يسهل على اللاعبين تتبع تقدمهم وتحقيق إنجازاتهم.

6. تحسين الروح المعنوية للفريق:

- الأهمية: الجانب النفسي لا يقتصر فقط على الفرد، بل يؤثر أيضاً على الفريق ككل. التحفيز الجماعي والترابط يساهمان في تحسين الأداء الجماعي.
- التقنيات المستخدمة: بناء بيئة إيجابية وتعزيز التواصل الفعال بين أعضاء الفريق يساعد على تحسين الأداء الجماعي.

7. زيادة التحفيز والدافع:

- الأهمية: الدافع الداخلي والخارجي له تأثير كبير على أداء الرياضيين. إعداد النفس يساعد على تعزيز هذا الدافع.

- التقنيات المستخدمة: حب اللعبة والهدف المشترك، مما يزيد من الدافع الشخصي للفوز وتحقيق الإنجاز.

الإعداد المهاري في الكرة الطائرة

الإعداد المهاري في الكرة الطائرة يعجزه أساسياً عن من تدريب اللاعبين، حيث يركز على تطوير المهارات الفردية اللازمة لتحقيق أداء جيد في المباريات. يتضمن هذا الإعداد عدة جوانب رئيسية، تشمل:

1. المهارات الأساسية:

- التمرير: يشمل التمرير من الأكتاف والتمرير باليدين، وهو يعتبر أساسياً لتوجيه الكرة إلى زملاء.
- الإرسال: يحتاج اللاعب إلى إتقان أنواع متعددة من الإرسال، مثل الإرسال السريع والإرسال العالي.
- الاستقبال: مهارة الاستقبال الجيدة تساعد على استعادة الكرة من الإرسال المعاكس.

2. المهارات الهجومية:

- الهجوم الضارب: يشمل تقنيات الهجوم الصحيح مثل الضرب بالسواعد.
- الإعداد: مهارة تحديد خيار الهجوم المناسب وتوجيه الكرة للاعب المناسب.

3. المهارات الدفاعية:

- الصد: تقنيات الصد ضد الهجمات، حيث يتم تعلم كيفية Timing الوثبة ومكان وجود الأيدي.
- الغوص: تحسين المهارات الدفاعية من خلال تقنيات الغوص والتقاط الكرة.

4. التكتيكات الجماعية:

- التنسيق بين اللاعبين: تدريب اللاعبين على التحرك معاً كفريق.
- التخطيط للتكتيكات: وضع استراتيجيات لمواجهة الفرق المنافسة.

5. اللياقة البدنية:

- تعزيز القوة والسرعة والقدرة على التحمل، حيث أن اللياقة البدنية تلعب دوراً كبيراً في قدرة اللاعب على تنفيذ المهارات بشكل فعال.

طرق التدريب:

- التدريب العملي: تطبيق المهارات في تمارين جماعية.
 - تحليل المباريات: مراجعة وتقييم أداء اللاعبين خلال المباريات.
 - المنافسات الودية: المشاركة في مباريات ودية لاختبار المهارات والتكتيكات.
- الإعداد المهاري يحتاج إلى الالتزام والممارسة المستمرة، حيث يُصنف كأحد العناصر الأساسية لنجاح أي فريق في الكرة الطائرة.

المحاضرة الخامسة:

II- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

بالطبع! إليغوضيحاً أكثر تفصيلاً للمهارات الأساسية في كرة الطائرة، مع ذكر الأسباب التي تجعل هذه المهارات أساسية ومهمة لنجاح اللاعبين في هذه الرياضة:

1. الإرسال (Serve)

- الوصف: هو الحركة التي تبدأ بها كل نقطة في اللعبة، حيث يتم ضرب الكرة عبر الشبكة إلى ملعب الخصم.

- أنواعه:

- الإرسال العادي (Underhand Serve): يتم باستخدام اليد بشكل سهل، وعادة ما يُستخدم من قبل المبتدئين.

- الإرسال القوي (Overhand Serve): يتطلب تحكماً أعلى وسرعة، مما يسمح بضرب الكرة بقوة وتوجيهها بدقة.

- الأهمية:

- تحديد بداية النقطة: الإرسال القوي قد يؤدي إلى نقاط مباشرة أو إجبار الخصم على تلقي الكرة بشكل صعب.

- خلق الفرص الهجومية: يمكن أن تكون التحولات في بداية اللعبة فعالة للغاية في إرباك الفريق المنافس.

2. الاستقبال (Reception)

- الوصف: مهارة استقبال الكرة بعد الإرسال. تضم تقنيات لاستقبال الكرات القادمة من الفرق المنافسة.

- أنواعه:

- استقبال الساعدين (Forearm Pass): يُعتبر الأكثر استخداماً في استقبال الكرات المرسلة،

حيث يسمح بالتحكم الجيد في الكرة.

- استقبال العلوية (Overhead Pass): تقنية تستخدم لاستقبال الكرات العالية أو للحفاظ على

الهجمة.

- الأهمية:

- تأسيس الهجوم: الاستقبال الجيد يمكن الفريق من بدء الهجوم بشكل منظم.
- خفض الأخطاء: تحسين الاستقبال يقلل من الأخطاء التي قد تؤدي إلى نقاط مباشرة للخصم.

3. التمرير (Set)

- الوصف: عملية تمرير الكرة للاعب الذي سيقوم بالهجوم يُعتبر "الممرر" هو قائد اللعب خلال الهجمات.

- أنواعه:

- التمرير العلوي (Overhead Set): يستهدف وضع الكرة في المستوى الأمامي لمهاجم الفريق.
- التمرير السريع (Quick Set): يُستخدم لإيقاف الهجوم السريع من الخصم.

- الأهمية:

- تحقيق التوازن الهجومي: يسمح بالتنسيق بين اللاعبين، مما يساهم في تنفيذ هجمات مركزة.
- توجيه اللعب: يحدد من سيقوم بالهجوم، مما يسهل على الفريق المنافس قراءة اللعبة.

4. الهجوم (Spike)

- الوصف: هو الضرب القوي للكرة نحو ملعب الخصم بهدف تسجيل النقاط.

- التقنيات: تتطلب قفزا عالياً لتوقيتاً دقيقاً لضرب الكرة في النقطة المثلى.

- الأهمية:

- تسجيل النقاط: يعتبر الهجوم من الطرق الرئيسية لتسجيل النقاط.
- خلق ضغط على الفريق المنافس: الهجمات القوية قد تؤدي إلى عدم قدرة الفريق الآخر على الاستجابة بشكل صحيح.

5. الدفاع (Block)

- الوصف: محاولة إيقاف هجمات الخصم من خلال القفز في مواجهة الكرة.

- التقنيات: تتطلب تنسيقاً جيداً لتوقيتاً دقيقاً.

- الأهمية:

- إيقاف الهجمات: يساعد في تقليل الفرص الهجومية للخصم.

- تعزيز الشجاعة الدفاعية: يزيد من ثقة اللاعبين في قدراتهم الدفاعية.

6. المراوغة (Dig)

- الوصف: عملية الدفاع عن الكرة بعد هجوم من الخصم باستخدام اليدين أو الساعدين.
- التقنيات: تتطلب سرعة التفاعل وحركات خفيفة.
- الأهمية:

- الحفاظ على الكرة: تساعد على إبقاء الكرة في اللعب رغم الهجمات القوية.
- توليد الفرص الجديدة: قد يؤدي الاستبعاد الجيد إلى هجمات مرتدة ناجحة.

7. التحرك (Movement)

- الوصف: تشمل قدرة اللاعب على التحرك بسرعة وكفاءة داخل الملعب.
- التقنيات: تشمل التحرك الجانبي، الأمامي والخلفي لتعديل موقف اللاعب.
- الأهمية:
- الاستجابة الفورية: القدرة على الحركة السريعة تساهم في النجاح في النقاط الكرة والاستجابة بسرعة للهجمات.
- الحفاظ على موضع جيد في الملعب: يمكن أن يؤدي تحرك اللاعبين إلى تحسين مواقعهم للهجوم أو الدفاع.

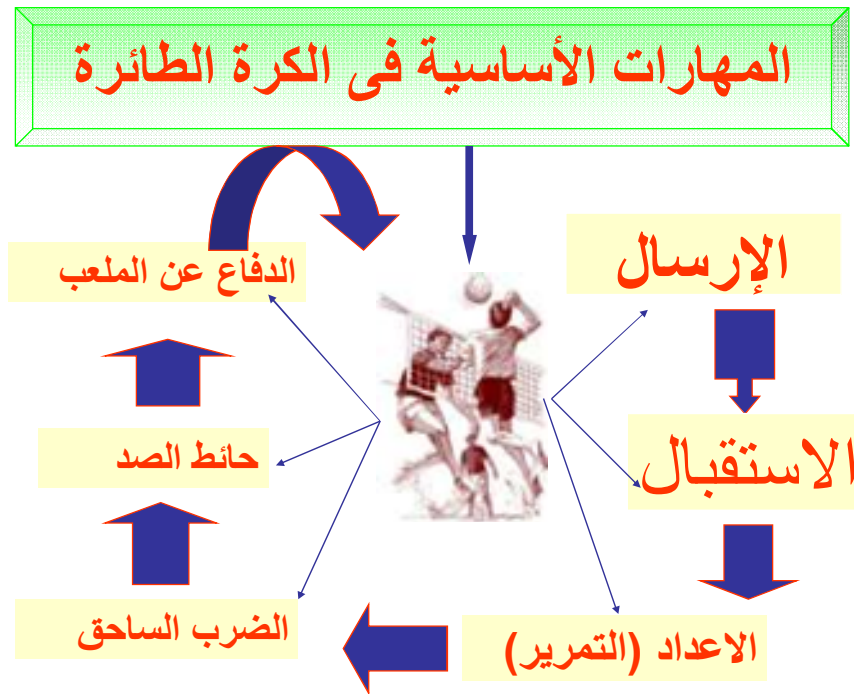
8. التواصل (Communication)

- الوصف: تبادل المعلومات بين أعضاء الفريق أثناء اللعب.
- التقنيات: تستخدم إشارات اليد أو الصوت لضمان تنسيق الجهود بين اللاعبين.
- الأهمية:
- تجنب الأخطاء: يساعد في تحديد اللاعب الذي سيقوم بالاستقبال أو الهجوم، مما يقلل من الارتباك.
- تحسين التنسيق: التواصل الجيد يعزز من الروح المعنوية للعمل الجماعي.

9. اللياقة البدنية (Physical Conditioning)**

- الوصف**: تعني المحافظة على جسم قوي، مرن وقادر على التحمل.
- الأهمية:

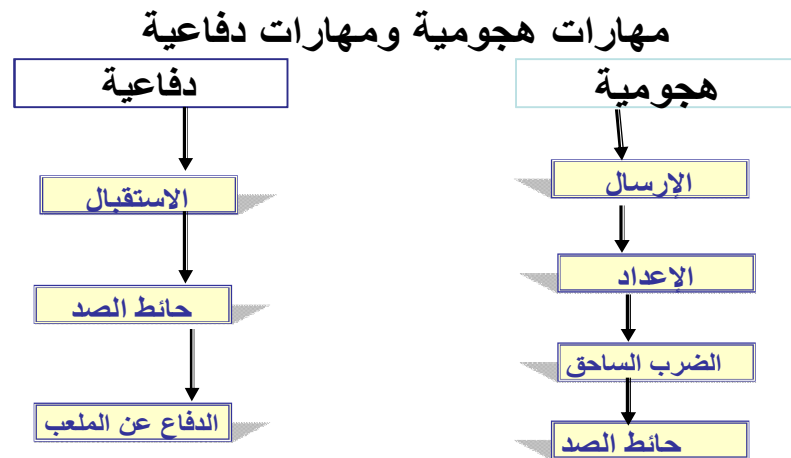
- الحد من الإصابات: اللياقة البدنية القوية تساعد في تقليل فرص الإصابات.
- زيادة القدرة على التحمل: اللاعبين ذوي اللياقة العالية قادرون على تنفيذ المهارات بفعالية لفترات أطول.



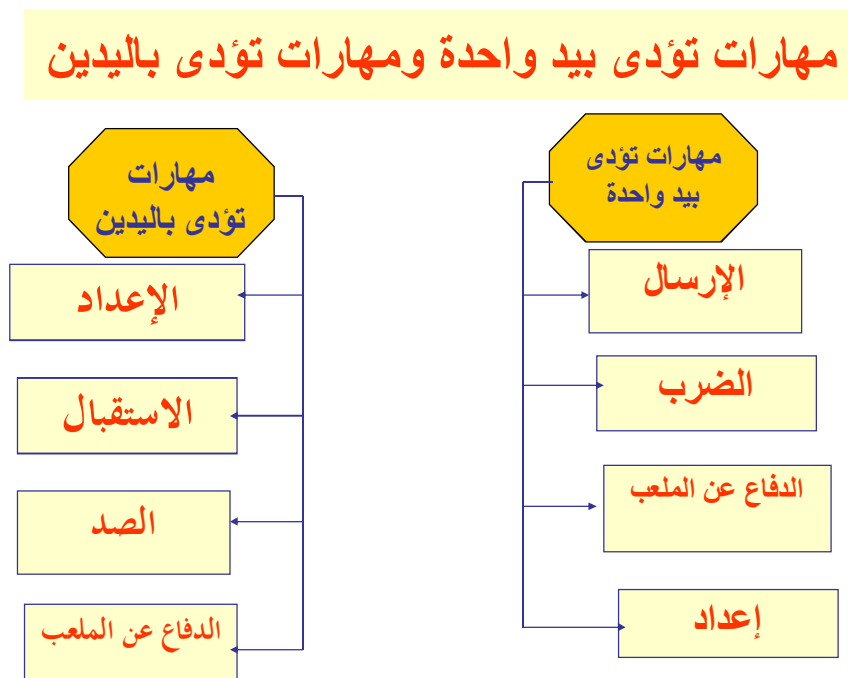
شكل يوضح المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

وستتطرق إلى أهم تصنيفين لمهارات الكرة الطائرة:

1- تصنيف على أساس مهارات هجومية ومهارات دفاعية: ونجد مهارات دفاعية، وأخرى هجومية.



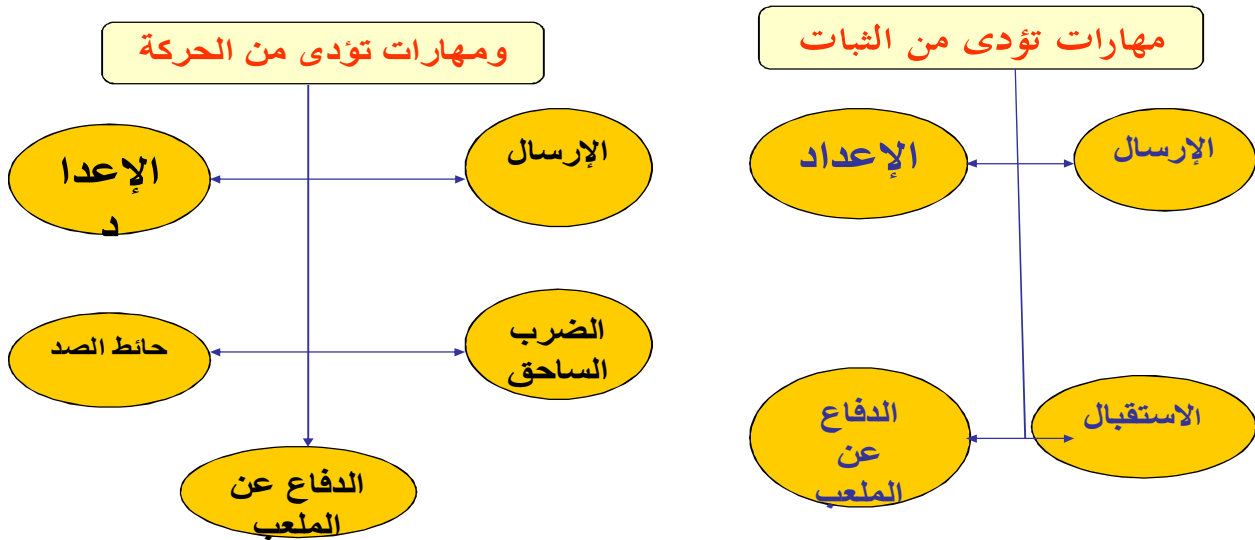
- تصنيف على أساس طريقة تأدية المهارات : نجد مهارات تؤدي بيد واحدة ومهارات تؤدي باليدين



شكل يوضح تصنيف مهارات الكرة الطائرة على أساس مهارات (بيد واحدة - باليدين)

ويمكن أن تصنف طبقاً للحركة إلى:

مهارات تؤدي من الثبات ومهارات تؤدي من الحركة



شكل يوضح تصنيف مهارات الكرة الطائرة على أساس مهارات (من الثبات - من الحركة)

1- وقفة الإستعداد:

تعريف: هو الوضع الذي يتخذه اللاعب ومنه يستطيع التحرك بسهولة ويسير إلى جميع الاتجاهات في الملعب فيستطيع اللاعب أن يتخذ أوضاعا معينة تتناسب مع ظروف وصول الكرة إليه ومن هذه الأوضاع ما يلي:

- **الوقفة المنخفضة:** والتي تتناسب التغطية للهجوم. أو استقبال الكرات المنخفضة مع السقوط على الأرض؛ حيث تكون زيادة في انثناء المفاصل خاصة الركبتين إلى درجة كبيرة، مع ازدياد ميلان الجذع نحو الأمام

- **الوقفة المتوسطة:** وهي الأكثر استعمالا وتناسب التمرير والإعداد. تكون المسافة بين القدمين تتراوح بين 30 - 40 سم تقريبا، مع انثناء الركبتين قليلا، ويوزع ثقل الجسم على القدمين وميل الجذع إلى الأمام، تستخدم هذه الوضعية في استقبال الكرات من الإرسال.

- **الوقفة المرتفعة:** وهي تناسب التمرير والإعداد للخلف.. (علي مصطفى طه، 1999، صفحة 55) حيث تكون وضعية الجسم في حالة وقوف، مع اقتراب بعضهما البعض، وانثناء طفيف على مستوى الركبتين، حيث يكون الجسم شبه عمودي.

إن الوضعية الأساسية لا تعني أن اللاعب يبقى ثابتاً في مكانه، بل عليه أن يتحرك وفق متطلبات اللعبة وتحرك الكرة، سواء لاستقبالها، أو تمريرها... ونظراً لخصوصية اللعبة تكون المسافات التي يتحرك من خلالها اللاعب قصير نسبياً (في حدود 3 - 5 م).

. (علي مصطفى طه، 1999، صفحة 55)

1-1- طريقة أداء وقفة الاستعداد:

في وضع الإستعداد المناسب يجب مراعاة الآتي:

- يقف اللاعب على كلتا قدميه وإحدى قدميه مقدمة على الأخرى، والقدمان متباعدتان والمسافة بينهما باتساع الحوض، وهذا يعتمد على طول اللاعب واتساع الحوض عنده.
- ثني الركبتين قليلاً والظهر مفرداً بارتياح.
- ثني الذراعين من مفصل المرفق ووضعهما بجانب الجسم استعداداً للتمرير أو الإعداد سواء من أسفل أو من أعلى.
- اليدين تكونان مقعرتين وأوسع قليلاً من حجم الكرة، والأصابع منتشرة وممتدة بارتحاء وتلمس الكرة على بعد 15 حتى 20 سم أمام الوجه، والساعدان متعامدان على العضدين في حالة التمرير أو الإعداد من أعلى.
- النظر في اتجاه سير الكرة.
- التحرك للأمام يكون بتقدم القدم الأمامية ثم الخلفية.
- التحرك للخلف يكون بتأخير القدم الخلفية ثم تتبعها الأمامية.
- التحرك للجانبين إذا كان التحرك لليمين يكون بنقل القدم اليمين ثم تتبعها القدم اليسرى والعكس بالنسبة لجهة اليسار.



شكل يوضح وقفة الاستعداد

1-2- الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد:

- عدم وضع الذراعين في وضعهما الصحيح كوضع الذراعين بعيدتين عن الجسم.
- عدم ثني الركبتين أو ثنيهما للداخل.
- عدم توزيع الجسم على القدمين بالتساوي.
- عدم متابعة النظر لخط سير الكرة.
- الوقوف والمسافة بين الساقين غير مناسبة. (علي مصطفى طه، 1999، صفحة 55)

2- الإرسال : (SERVICE) هي رياضة الكرة الطائرة الحديثة يمثّل الإرسال أحد المهارات (الهجومية) والتي يجب أن توضع في الاعتبار و تكون محور اهتمام لكثير من المدرّسين ومساعدتهم وكذا اللاعبين، و يقول البعض أنّ الإرسال أحد الأسلحة المؤثرة و الفعّالة الذي إذا ما استخدم بطريقة ملائمة أو مناسبة، تستطيع أن تشق طريقك من خلاله في المباراة.

ويقول "كلين مايسكرون" و"فرانش ساكفس": "أن أهمية الإرسال لا تكمن في امتلاك قابلية إرسال الكرة إلى أي نقطة في الملعب فقط، بل في أي وقت تصبح فيه مهارة اللاعب في ضرب الكرة جيدا". (كلين ماسكرون وفرانش ساكفس، 1990، صفحة 36)

وهو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن (رقم 01) المتواجد في منطقة الإرسال حيث يجب أن يضرب الكرة بيد واحدة، أو بأي جزء من البدن ويسمح بقذف الكرة مرّة واحدة، و يجب على المرسل عند لحظة الإرسال أو الارتقاء للإرسال بالقفز، وعدم لمس الملعب (خط العمق) (ligne de fond). (حسان بوجليدة، 2006، صفحة 15)

ومن الطبيعي أن يختار المرسل بين أسلوبين لأداء الإرسال إما من الثّبات أو الوثب وسرعة الكرة المرسلّة قوّة من العوامل الهامة لأداء إرسال مؤثّر. (محمد سعد زغلول ومحمد لطفي السيد ، صفحة 59) . الإرسال هو الأداء أو التّصرّف الذي يبدأ به اللعب في لعبة الكرة الطّائرة، وفرص لفريق الأولى ليسجّل نقطة. (عصام الوشاحي، 1991، صفحة 141)

2-1- شروط أداء الإرسال:

- قوّة و سرعة الجذع والذراع عند ضرب الكرة.
- قوّة الملاحظة والتركيز (مناطق الخصم الضعيفة)
- المقدرة على أداء أنواع عديدة من الإرسال حسب الحاجة.

ويمكن أن يختار المرسل بين أسلوبين لأداء الإرسال إما من الثّبات أو الوثب وسرعة الكرة المرسلّة قوّتها من العوامل الهامة لأداء إرسال مؤثّر. الإرسال هو فرصة الفريق الأولى لسلجّ يل نقطة.

2.2-أنواع الإرسال نستطيع من خلال التكتيك الصّحيح لأداء ضربات الإرسال من حيث الطّريقة أن

نقسم الإرسال إلى نوعين :

1-1-2-2 الإرسال المواجه من أسفل (إرسال بسيط من الأسفل):

يجبذ تعليم هذا النوع للمبتدئين،لأنه لا يتطلب جهد و عبء على اللاعب بحيث يمكنه وضع الكرة في اللعب بكل سهولة.

- طريقة الأداء : يقف اللاعب مواجه للشبكة من خط الإرسال مع تقديم إحدى الرجلين مع ميلان طفيف للجذع نحو الأمام.
- تكون اليد الحاملة للكرة مستقرة باليد اليسرى (حسب اليد الغالبة) بإتجاه اليد الضاربة و تكون ممدودة بمرونة نحو الأمام.
- مرجحة اليد الضاربة للخلف مع مد الأصابع و تجويف خفيف فيها.
- رمي الكرة لعلو مناسب (الجهة اليمنى) فوق اليد الضاربة.
- ضرب الكرة من أسفل إلى أعلى ثم الانتقال إلى داخل الميدان.



شكل يوضح التسلسل الحركي للإرسال البسيط من الأسفل

الأخطاء الشائعة في تنفيذ الإرسال البسيط من الأسفل:



الساق في وضع غير صحيح، تقديم الرجل المقابلة لليد الضربة

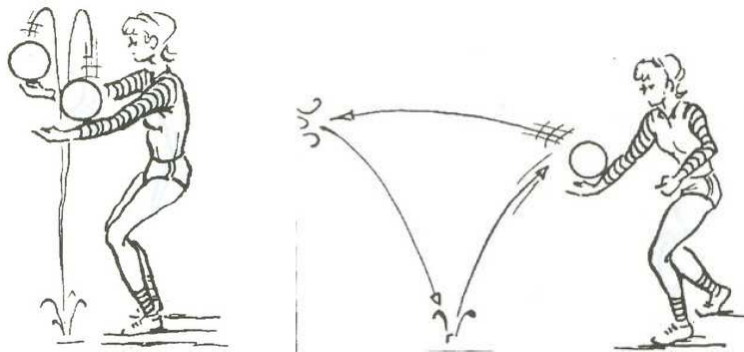


رمي الكرة في علو غير مناسب والجذع غير مائل للأمام



يقوم اللاعب بثني الذراع الضاربة أثناء الإرسال

أمثلة عن بعض التدريبات:



2-1-2-2 الإرسال من أسفل جانبي :

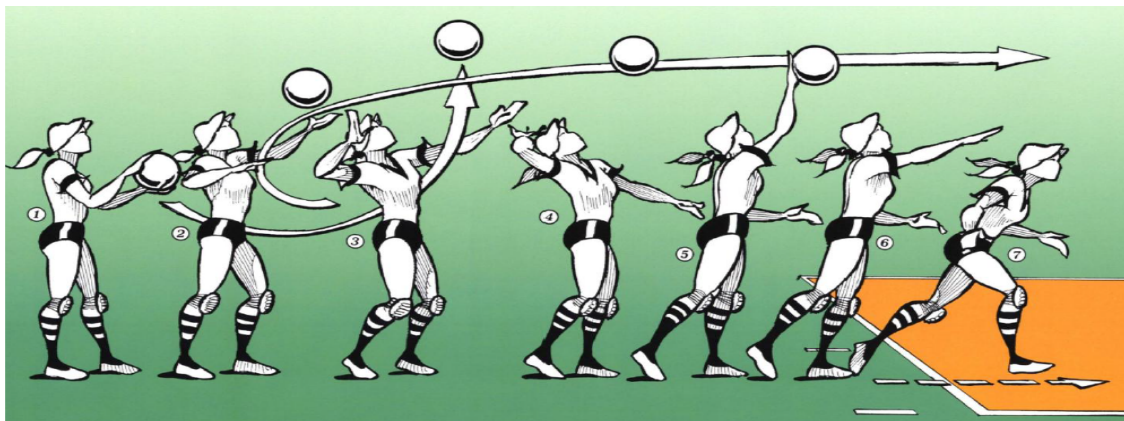
يقف اللاعب و جانبه المعاكس للذراع الضاربة مواجه للشبكة، نفس التقنية في الإرسال البسيط من الأسفل لكن ضرب الكرة ليس من الأسفل بل من الجانب.



شكل يوضح التسلسل الحركي للإرسال من أسفب جانبي

2-2-1-3- الإرسال من الأعلى (تنس) : الإرسال من الأعلى يتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة بعد قذفها إلى الأعلى، بحيث تقابل اليد الكرة و هي أعلى من مستوى الكتف و تكون رجل متقدّمة على الأخرى حسب المنفذ باليمنى أو باليسرى، ويشبه عملية الإرسال في لعبة التنس الذي يسمى بإرسال التنس، كما أن جذع اللاعب تتقوس خلفا مع مرجحة الذراع الضاربة أماما عاليا مع ثني مفصل المرفق خلف الرأس؛ وتضرب الكرة من نصفها الخلفي مع متابعة الحركة لتوجيه الكرة. (خالد أسعد العرقان، بدون سنة، صفحة 12)

شكل يوضح التسلسل الحركي لإرسال التنس



بعض الأخطاء في إرسال التنس:



يرمي اللاعب الكرة لعلو غير مناسب وتكون الذراع الضاربة مشنية



يرمي اللاعب الكرة بصورة بعيدة عن اليد الضاربة



حركة الرسغ غير فعالة وبطيئة.

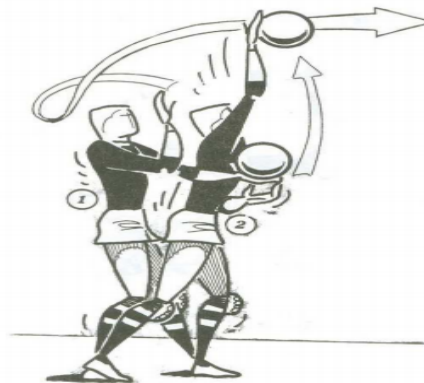
وينقسم الإرسال من الأعلى إلى ما يلي :

أ- الإرسال المتأرجح :

في هذا الإرسال يكون للكتفان في وضعية متعامدة للشبكة حيث تنفذ الحركة بعد حركة دائرية من الأسفل إلى الأعلى مع إبقاء الذراع مستقيمة.

ب- الإرسال المتموج :

يتم بتنفيذ ضربة موجّهة نحو الخصم مقفادي التوازن العمودي للكرة وهذا لمنع دورانها حول نفسها. (علي مصطفى طه، 1999، صفحة 60).



شكل يوضح الإرسال المتموج

بعض التمارين للتأقلم مع الكرة :

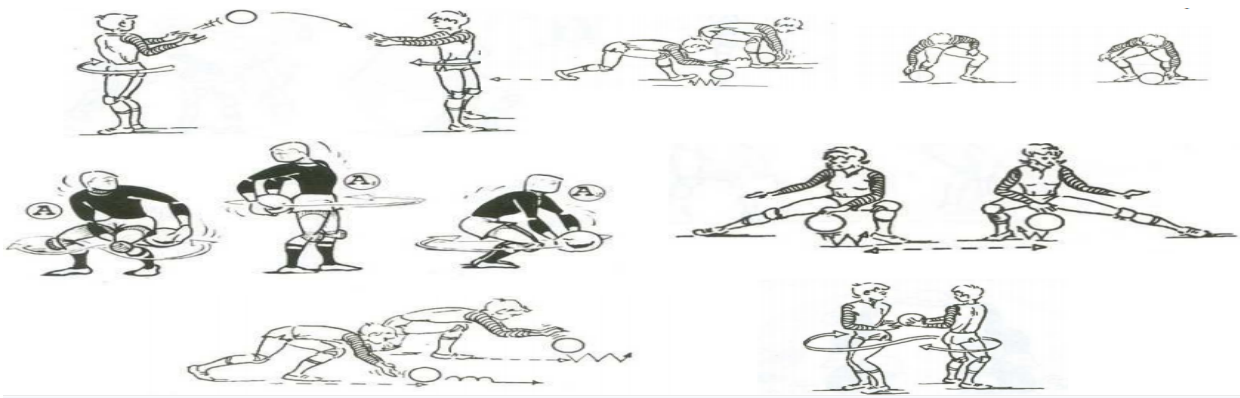
1- تبادل مسك الكرة و تحسس جلدها

3- تنطيط الكرة على الأرض

2- دحرجة الكرة على الأرض من الجري المنخفض

5- تنطيط الكرة على ذراع واحدة

4- أداء ألعاب صغيرة بالكرة الطائرة. و بذلك يمكن التعرف على وزن الكرة، حجمها و مقدار القوة اللازمة لنقلها من نقطة لأخرى.



بعض التمارين لتظير مهارة الإرسال :

عرض مهارة الإرسال من قبل المدرب مع محاولة تصحيح الأخطاء، في البداية يؤكد على صحة الأداء، ثم إدخال القوة و الدقة. و تستعمل هذه التمارين :

- 1- ضرب الكرة إلى الزميل على بعد 2-3م
- 2- ضرب الكرة على الحائط من 2-3-4-6 ثم 9م
- 3- ضرب الكرة إلى اللاعب الذي يقف على الخط الجانبي للميدان.
- 4- ضرب الكرة إلى الزميل الذي يقف في الملعب المقابل و من فوق الشبكة.
- 5- ضرب الكرة من المنطقة الصحيحة و بشكل عشوائي مع التأكد من الأداء القانوني فقط.
- 6- محاولة إرسال الكرة إلى الزميل الذي يقف في مكان محدد من الجهة الخلفية.
- 7- وضع أهداف داخل الملعب و محاولة إصابتها.

الأخطاء التي تواجه المتعلم أثناء الأداء:

- 1- آلام في الذراع عند ضرب الكرة يمكن التغلب عليه عن طريق التكرار
- 2- عدم تركيز اللاعب على الذراع أثناء ضرب الكرة يمكن التغلب عليه بإستخدام كرة صغيرة و تكرار تنطيطها على الذراع في المكان المراد ضرب الكرة به، ضرب الكرة في نفس المنطقة.
- 3- عدم القدرة على تحديد مقدار القوة المناسبة لضرب الكرة. يمكن التغلب على عليه بتكرار الخطوات الفنية و هي ضرب الكرة من مسافة قريبة، ثم زيادة المسافة تدريجيا.

2-2-1-3-إرسال الساق حق :

يعتبر من أقوى الإرسالات حيث يتم بتنفيذ ضربة بعد القيام بقفزة إلى الأعلى "الإرتقاء" الذي يتبع حركة اليد حيث أنه يحقق فكرة الإرسال وهو عبارة عن هجوم. ففي حالة نجاحه و مرور الكرة بالشكل المطلوب فإن نسبة إحراز نقطة مباشرة تكون كبيرة. (عقيل الكاتب، 1987، صفحة 70)

شكل يوضح التسلسل الحركي لمهارة الإرسال الساحق



1-3 أهمية وميزات الإرسال:

ترجع أهمية الإرسال إلى أنه أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي، حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به، فيجب على لاعبي كرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبّكة ولكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة، ويستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال، ولاعب الإرسال يكون أدائه مستقل ودون التأثير من زملائه ولاعبي الخصم. (أحمد عبد الدايم الوزير وعلي مصطفى طه، 1999، صفحة 35)

1-4- الأخطاء الشائعة في الإرسال:

- ضرب الكرة بأصابع اليد أو عدم ضربها بالقوة اللازمة مما يؤدي إلى عدم عبورها الشبّكة .
- قذف الكرة بعيدا إلى الأمام حيث لا يستطيع اللاعب ضربها باليد كاملة .
- عدم نقل الجسم أثناء الأرجحة للخلف على القدم الخلفية، وأثناء الضرب على القدم الأمامية.
- القذف المبكر قبل أرجحة الذراع خلفا. (زكي محمد محمد حسن، 1997، صفحة 45)
- قذف الكرة بعيدا عن الجسم أو خلفه أو بجانبه مما يؤدي إلى المرسل إلى تغيير وضع الإمتدول للسيطرة عليها.
- عدم امتداد الجسم و الذراع أثناء الضرب وعدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة و حركة الضرب.
- أرجحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروج الكرة خارج الملعب.
- عدم الدّخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة ، و عدم متابعة الجسم لاستمرارية الحركة.

المحاضرة السادسة:

3-الإستقبال: (Réception)

هو استقبال الكرة المرسلة من اللاعب المرسل من الفريق المنافس لتهيئتها إلى اللاعب المعد أو الزميل في الملعب، وذلك لامتناع سرعتها وقوتها وتمريرها من الأسفل إلى الأعلى بالساعدين، أو من الأسفل بالتمرير إلى أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل. (علي مصطفى طه، 1999، صفحة 71)

يقصد باستقبال الكرة (لدفاع على الملعب) إنقاذ الكرة المضروبة من الفريق المنافس وتمريرها بالذراعين أو بذراع واحدة من أسفل والكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المنافس أو الكرة المرتدة من حائط الصدد وتوجيهها إلى اللاعب المعد للقيام بالهجوم. (علي سبهان صخي، 2004، صفحة 36)

تعتبر هذه المهارة من أهم المهارات في كرة الطائرة وذلك لأنها :

- 1- تحتاج توافق عضلي عصبي حيث أن الطالب لا يستطيع النظر إلى مكان سقوط الكرة على اليدين .
- 2- صعوبة توجيه الكرات للمكان المناسب .
- 3- صعوبة ضرب الكرة بعد حركة يذلها الطالب و التي تحتاج إلى حفظ التوازن .
- 4- شعور الطلاب بألم في مكان ضرب الكرة .

إذا كانت عملية الاستقبال جيدة كانت المهارات التالية لها أسهل على لاعبيها فكما فمهارات الكرة الطائرة مركبة على بعضها (إرسال ، استقبال ، إعداد ، ضرب ، حائط صدد ، تغطية ملعب) . والاستقبال هو من المهارات الدفاعية و التحضيرية للهجوم الجيد فكما كانت الكرة موجهة للمكان المناسب كانت عملية الإعداد أسهل و تلتها عملية الضرب بكل راحة



شكل يوضح التسلسل الحركي لمهارة الاستقبال بالساعدين

- التقدم بشكل مرتخ و غير متصلب إلى مكان توقع إستقبال الكرة بذراعين مشيتين من المرفق قليلا إلى أمام الجسم والذي يكون منحني نوعا ما إلى الأمام من مفصل الورك.
- مراقبة منطقة الإرسال و اللاعب الذي سوف يقوم بالإرسال من وضع المشي مع الإنطلاق بسرعة مناسبة و حسب الحاجة لإستقبال الكرة و ذلك بأخذ خطوات لازمة للأمام أو الخلف أو الجانب بعد أن يكون قد أخذ فكرة عن سرعة الكرة و إرتفاعها و المنطقة التي يتوقع أن تسقط فيها.
- يجب أن يكون الجسم خلف الكرة و بإتجاه التمرير بعد أن يأخذ اللاعب وضعاً ثابتاً.
- يجب أن ينتظر اللاعب الكرة بثني الساقين قليلا من مفصل الركبة على أن تكون الذراعان مدويتين و اليدين إحداهما فوق الأخرى.
- إزدياد ثني الساقين بعد ذلك ثم مدهما و مد الجذع للأمام و الأعلى لإلتقاء الكرة، حيث ينتقل ثقل الجسم من الساق الخلفي إلى الساق الأمامي، كما تتقدم الأكتاف، ثم لمس الكرة بالساعدين من الداخل و يكون الرسغ مدفوعاً للأسفل.



منطقة ملامسة الكرة للساعدين

الأداء الفني لمهارة الإستقبال :

- 1/ الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين وميل الجذع للإمام. 3/ يوضع الكفان على بعضيهما وتجهان لأعلى.
- 2/ الذراعان ممدودان للإمام ولأسفل باتساع الصدر. 4/ مد الركبتان للوصول للوقوف ومد الذراعين للإمام.
- 5/ تلمس الكرة بالساعدين.

الخطوات التعليمية :

- 1/ توضيح الوضع السليم للجسم.
- 2/ تأدية التمرير بدون استعمال كرة.

3/ قيام التلاميذ كلا في مجموعته بأداء المهارة. 4/ إستقبال أنواع متنوعة من الإرسال.

5/ تتدرج عملية تمرير الكرة إلى المعد أي اللمسة الثانية .

كما يوجد للاستقبال عدة أوجه (مشتقات)، تحتملها نوعية الكرة القادمة من المنافس سواء كانت إرسال، سحق أو إسقاط. فإذا كانت الكرة قوية و عالية نوعا ما يحاول اللاعب استقبالها بمد الذراعين للجانب (يمين أو يسار) أو مع التمدد للأمام أو السقوط والدحرجة للجانب كما في الأشكال الموالية:



كما يمكن استقبال الكرة بالذراعين بأخذ خطوة إلى اليمين أو اليسار مع الدحرجة بعد الاستقبال. و التي تكون بعد لمس الكرة (الدحرجة تكون على الفخذ و الورك و الظهر ثم النهوض بسرعة) - كما يمكن استقبال الكرة بأخذ خطوة كبيرة بالسقوط للأمام، و تكون الدحرجة على الكتف بعد خفض الرأس للأمام و على الصدر ثم النهوض بسرعة.

الإستقبال مع الانبطاح :

يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين و هذا عند محاولة إنقاذ الكرة من زاوية ميتة ، ويكون استقبال الكرة بعد القيام بانبطاح أو ارتقاء نحو الأرض ويمكن أن يعتبر كتغطية للميدان. (DATTA، صفحة 84)



صورة توضح الاستقبال مع الانبطاح

3-1- أهمية الإستقبال:

يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة فمنذ نشأتها وحتى وقتنا الحاضر تتوّعت وتتابع طرق استقبال الكرة سواء بالكتفين أو الذراعين، بعد أن كانت تؤدي من الأعلى أصبحت طريقة متبعة بالذراعين من الأسفل يطلق عليها Begger تؤدي باستخدام السطح الداخلي للساعدتين، وذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة وتوصيلها لزميل وبدون حدوث أخطاء. (مختار سالم ، 1996، صفحة 121)

3.2- طريقة استقبال الإرسال:

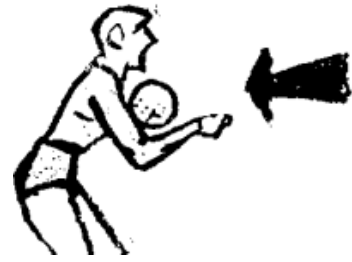
يتخذ اللاعب الوقوف الصحيح لاستقبال الكرة مع مواجهة الكرة تمام، ثم يبدأ في ميل الجذع قليل إلى الأمام بسرعة مساوية لسرعة اندفاع الكرة، حيث يقف اللاعب و القدمان متباعدتان أوسع من الحوض و الكتبتان مثنيتان قليلا ، و تشكلان زاوية قائمة تقريبا مع الحوض الرأس يكون عموديا على مستوى الكتفين وتوجيه النظر إلى المنافس والذراعين متباعدتين عن بعضهما بمسافة حوالي اتساع الكتفين وممدودتان للأمام و مائلتان إلى الأسفل.

3-4- الأخطاء الشائعة في الاستقبال:

عدم أخذ الوضعية الصحيحة للإستقبال، و ضرب الكرة باليدين



عدم استقبال الكرة بالساعدين في آن واحد مما يؤدي إلى ذهاب الكرة بعيدا



استقبال الكرة بالذراعين مثنيتين

الأرجحة الزائدة للذراعين أماما وللأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة وسرعة طيران الكرة خارج الملعب.

عدم تساوي السطح الداخلي للذراعين عند ضرب الكرة ، مما يؤدي إلى طيرانها جانبا .

- وضع الذراعين بمستوى عال جدا ، مما يجعل طيران الكرة عموديا و قصير المسافة .

- ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفا .

- عدم المحافظة على استقامة الظهر وضع منخفض على الركبتيين لثني منطقة فوق الوسط). (زكي محمد

محمد حسان، 2006، صفحة 316)

ضرب الكرة باليد على سطح الساعد ، مما يؤدي إلى طيرانها لأحد الجانبين .

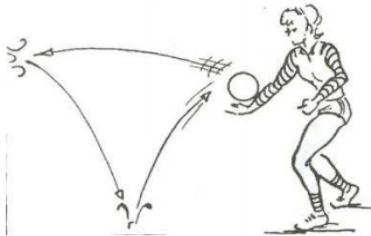
عملية امتصاص قوة الكرة على الساعد كبيرة ، مما يؤدي إلى طيرانها لمسافة قصيرة.

للتدرب على المهارة يجب:

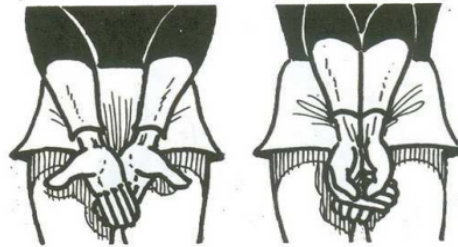
1- زيادة الإحساس بالكرة عن طريق بعض الألعاب 4- معرفة كيفية توجيه الكرة.

2- التذكير بوضع الاستعداد الصحيح 5- تمييز زاوية و دوران الكرة.

3- تحديد مكان ضرب الكرة.



لزيادة الإحساس بمكان ضرب الكرة



كيفية تشبيك اليدين للاستقبال من أسفل



بعض التمارين لتنمية الاستقبال

بعض الصعوبات التي تواجه المتعلم أثناء أداء مهارة الاستقبال بالساعدين:

- فقدان التوازن أثناء استقبال الكرات المنخفضة.
- عدم القدرة على التحكم في فرد الذراعين لحظة ضرب الكرة.
- عدم القدرة على تحديد مكان ضرب الكرة على الذراعين.
- عدم القدرة على توصيل الكرة.
- عدم القدرة على تحديد زاوية الذراعين أثناء الاستقبال.

4- تمرير (الإعداد) :

يعتبر التمرير من أهم العناصر الأساسية لرياضة كرة الطائرة، فبدون إتقان هذا العنصر لا يستطيع اللاعب أن يوجه الكرة إلى زميله بطريقة صحيحة، كما لا يستطيع الإعداد للهجوم بالسحق، نستطيع أن نقول أن التمرير هو قاعدة اللاعب بحيث يتطلب تنقل سريع وتمرکز جيد بدون كرة وتحريك كبير للذراعين خاصة تحرك جيد للأصابع، فبدونها لا يمكن أن يكون هناك لعب. (SILLANY-ROBERT، 1990، صفحة 416)

ونعني به كذلك إعداد أو تجهيز أو تحضير الكرة للاعب المهاجم، بطريقة ملائمة أو مناسبة مستخدمين في ذلك المهارة الملائمة أو المناسبة أيضا لتنفيذ هذا العمل. وفي الحقيقة فإنه معظم أنواع الإعداد التي تنفذ نجد أنها عادة ما تستخدم التمرير من أعلى فوق الرأس أو من الأعلى للخلف أو من الأسفل للأمام. ولكن هذا لا يمنع أنه في أحيانا أخرى قد نلجأ إلى استخدام من الأسفل

بالسّاعدين) Passe avec manchettes وذلك كله بهدف إعداد الكرة. (زكي محمد محمد حسن،
2004، صفحة 3)



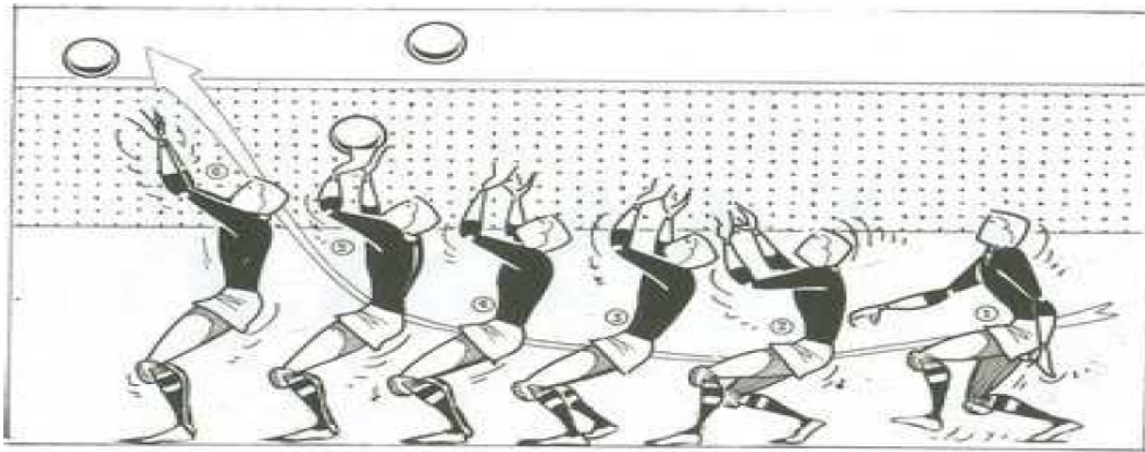
شكل يوضح مهارة التمرير من الأعلى Touche de balle



شكل يوضح شكل المرفقين والأصابع



التسلسل الحركي لمهارة التمرير من أعلى



4- أهمية التمرير (الإعداد):

التمرير هو الأساس في لعب الكرة الطائرة، حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السقوط والتحكم وتوجيه الكرة في كل الاتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية خاصة تلك التي تمرر نحو المعد وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها الفريق للعب، يستخدم في مهارة التمرير أطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء من الجسم ويمكن أن نعتبر الإعداد تمريرا، ولكن بأكثر دقة نظرا لضرورة سير الكرة في طريق محدودة في الهواء و مرتبطة بالضربة الهجومية. (زينب فهمي و آخرون، 1994، صفحة 84)

و التمرير من الأعلى بالأصابع، هي اللمسة الهامة التي يجب أن تتقن إتقاناً تاماً، الأمر الذي يؤدي لوصول الكرة إلى الزميل بطريقة تمكنه من إحراز نقطة أو كسب إرسال.

تعتبر هذه المهارة من أصعب المهارات تدريبا و ذلك لـ :

1- ضعف الأصابع و الخوف من إصابتها (خاصة للأطفال)

2- تحتاج هذه المهارة توافق عصبي عضلي بشكل كبير

3- عدم القدرة على أداء المهارة في ظروف صعبة

4- عدم القدرة إيصال الكرة لمسافة بعيدة.

5- تحتاج هذه المهارة لعمل جميع المفاصل.

و تعتبر هذه المهارة من المهارات التي تعطي راحة في الأداء، و ذلك لتهيئة الكرة لعملية الضرب الساحق.

4-2- أنواع التمرير:

لقد تنوع وتعدد التمرير في الكرة الطائرة حيث يمكن أن نقسّم التمرير من حيث طريقة أدائه إلى تمرير من الّباتتقوير من الحركة، ونقسّمه من حيث المستوى الذي تصل فيه الكرة إلى تمرير من الأعلى وتمرير من الأسفل كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى تمرير باليدين أو تمرير باليد الواحدة، وعموما يمكننا أن نقسّم التمرير إلى نوعين هما: (علي مصطفى طه، 1999، صفحة 71)

أ- التمرير إلى الأمام: الّمريرة الصّدرية

لتمريرة الصّدرية هي الأكثر استعمالا في اللعب للمسافات القصيرة والطويلة، فإتقانها هو الخطوة الأولى نحو التّقدم والاندماج وذلك برفع اللاعب لذراعيه أمام الوجه في وضع التّكور، وعند وصول الكرة إلى ارتفاع 15 إلى 20 تقريبا على مستوى الرّأس، تتحرّك اليدين إلى الأعلى لاستقبال الكرة و عندما تلامسها الأصابع تقوم الذّراعان بحركة رجوعية خفيفة تمهيدا لدفعها إلى الإتّجاه المرغوب فيه.

ب-التمرير إلى الأمام بعد الدّوران:

فيه يدور اللاعب على مشط القدم الأمامية لوجه اللاعب الذي سيعده له الكرة على أن يعود الجسم إلى وضع الاتزان.

ج-التمرير للجانبين:

يقف اللاعب مواجه للشّبكة ظهره للشّبكة ، يوقع الكرة بعد ثني اليد في الإتّجاه المعاكس للكرة، وهي تمريرة صعبة تحتاج إلى تدريب مكثّف.

د-التمرير مع الدّحرجة:

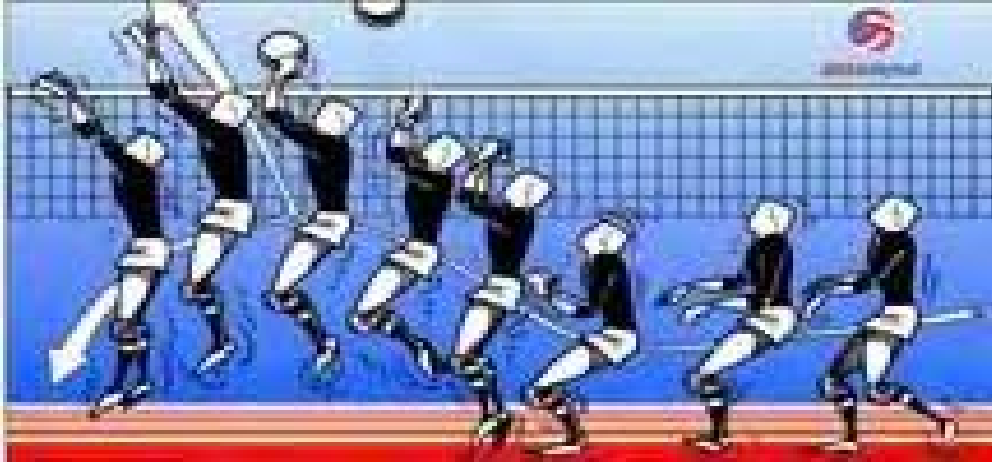
يستخدم هالنّوع عند استقبال كرة قوية وسريعة نتيجة ضربة هجومية والمقصود امتصاص قوتها يلزم اللاعب مرونة بحيث يؤدّيها دون أن يصاب بأذى، و يمكنه العودة إلى الوضع الأصلي بأقصى سرعة.



صورة توضح مهارة التمرير من أعلى مع الدحرجة

هـ- التمرير مع الوثب:

عبارة عن عملية خداع لمواجهة عملية الصّدّ التي يقوم بها الفريق المضاد بشكل يظهر وثبة اللاعب لأداء التمرير، كأن ينوي أداء ضربة هجومية فيقوم بإعدادها للزّميل الآخر. كما يجب على اللاعب أن يتميز بالتوقيت الجيد، وكذلك التفاهم التام مع أعضاء الفريق خاصة الضارين.



صورة توضح التمرير مع الوثب (الأمامي)

و- التمرير مع الانبطاح : يتم ذلك عند وصول الكرة إلى مكان قريب من اللعب بحيث يمرّرها اللاعب بالطريقة الميعة فيندفع لإنقاذها من السقوط على الأرض، فيلامس الكرة قبل وصولها إلى الأرض فيرفعها قليلا.

ز- التمرير من أمام خلف الرأس : يحتاج إلى دقة وحساسية عالية بالكرة (المرر لا يرى زميله الذي يرسل له الكرة) ويعتمد على المباغتة ليكون أكثر فعالية، تشبه التمريرة السابقة وتختلف عنها في المراحل الأخيرة فقط.



شكل يوضح أداء التمريرة خلف الرأس

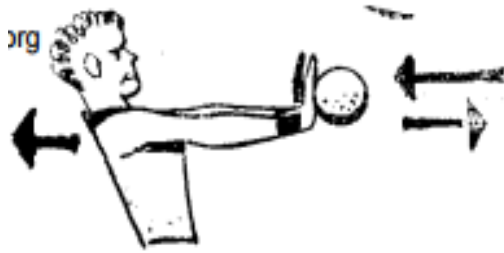
بعض الأخطاء أثناء التمرير من أعلى:



وضعية اليدين غير صحيحة، بحيث سمحت للكرة بالمرور



- إستقبال الكرة والذراعين للخلف
خلالها



- ملامسة الكرة باليدين ممدوتين و الرسغ

- مرور الكرة من خلال اليدين أو مسكها
مشدود



لامسة الكرة بعيدة الجسم، لأن التحرك لم يكن



الذراعين مشنيتين من مفصل المرفق خلف الرأس
بسرعة

للتدرب على هذه المهارة يجب :

- 1- تقوية الأصابع ببعض الألعاب
 - 2- تقوية الرسغ
 - 3- تعليم وضعية الإستعداد
 - 4- تنمية السرعة (ضمان الوصول إلى الكرة)
 - 5- تنمية الرشاقة (تحركات سريعة و قصيرة)
 - 6- الإحساس بوزن الكرة على الأصابع
 - 7- إستخدام ثقل أكبر من الكرة لزيادة قوة المفاصل.
- بعض التمارين لتدريب مهارة التمرير من أعلى:



المحاضرة الثامنة:

5- السَّحَق:

هو عملية إدخال الكرة إلى ملعب المنافس من أعلى مستوى الشبكة للحصول على نقطة مباشرة. وتعتبر مهارة الضرب الساحق أكثر المهارات تشويقاً للاعبين و المتفرجين وتبرز القوة والسرعة والرشاقة العالية عند اللاعبين وهي المهارة الهجومية الفعالة التي من خلالها يستمتع الكثير منا بهذه اللعبة. و عملية الضرب الساحق هي المحصلة النهائية لثلاث لمسات للكرة بعد الاستقبال والإعداد. تحتاج هذه المهارة للكثير والكثير من الصفات البدنية الجيدة مثل القوة التي تمكن اللاعب من الارتقاء في الهواء لأداء عملية الضرب من فوق مستوى الشبكة. وتتطلب أيضاً صفة سرعة رد الفعل حيث يكون اللاعب في الهواء ويكون حائط الصد مواجه له وعليه اتخاذ القرار السليم السريع. كما تحتاج هذه المهارة صفات نفسية مثل الثقة بالنفس والشجاعة والثقة بالزملاء. كما أنه يحق لجميع لاعبين الفريق أداء عملية الضرب الساحق سواء من المنطقة الأمامية أو الخلفية دون اللاعب الليبرو (حر) و على لاعبي الصف الخلفي عدم الوثب لأداء المهارة من المنطقة الأمامية بل عليه الوثب من خلف خط الثلاثة أمتار و ضرب الكرة كما ينص القانون.



مهارة السحق

5-1 أهمية السَّحَق:

دفعاً لمن الضرب السَّحَق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقاط المباراة أو الحصول على الإرسال وتتطلب هذه المهارة تشويقاً للاعبين يتميّزون بالسَّحَق وحسن التصرف والثقة بالنفس، و ارتفاع القامة، و قوة عضلات الكتف والرسغ. سرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق العصبي العضلي، والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب. ولواقعة في الأداء الحركي وتوجيه ضربات إلى نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط

الصحيح. ليلفضّل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة ثمّ اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات. (علي مصطفى طه، 1999، صفحة 101)

5-2- طريقة الأداء: تنقسم طريقة أداء الضربة الساحقة إلى أربعة مراحل متتالية:

- الاقتراب. - الارتقاء. - الضرب. - الهبوط.



شكل يوضح التسلسل الحركي لمهارة السحق

أولاً : عملية الاقتراب لضرب الكرة :

تبدأ عملية الاقتراب من وقفة الاستعداد التي تكون بتقرب اللاعب للكرة ونوعية الإعداد وارتفاع الكرة عن مستوى الشبكة؛ وبذلك يحدد اللاعب حجم كل خطوة من الخطوات التي سيقترّب فيها للكرة وسرعة تحركه وبعده عن الشبكة. غالباً ما تحدد عملية الاقتراب بثلاث خطوات بعد وضع الاستعداد.

ثانياً : الارتقاء (الوثب عالياً)

هذه الخطوة تحتاج إلى الكثير من القوة (خاصة قوة الرجلين) و سرعة حركة المرححة في الذراعين. و تتم وفق التسلسل التالي : الركبة مثنية زاوية قائمة - الجسم مائل للأمام - الذراعين خلفاً لأداء الخطوة يقوم اللاعب بفرد الركب بشكل قوي و سريع مع مرحة الذراعين بسرعة كبيرة.



مرحلة الارتقاء

ثالثا : ضرب الكرة

تحتاج هذه المرحلة إلى الكثير من التوافق العصبي العضلي و التحكم في رسغ اليد و قوة الذراعين و الكتف و عضلات البطن، بنهاية عملية الوثب يكون الجسم في الهواء كالتالي :

- 1- الجسم في حالة تقوس للخلف
- 2- الذراع اليمنى الضاربة تكون خلفا
- 3- اليد الحرة تكون مشيرة للامام
- 4- النظر يكون موزع على ثلاث نقاط (الكرة- حائط الصد -ملعب المنافس



مرحلة ضرب الكرة

رابعا : مرحلة الهبوط

يجب أن تتم على كلا القدمين تفاديا للإصابات وأكثر حفظا للتوازن كما يجب عدم تخطي خط المنتصف (عدم الدخول للملعب المنافس). و يجب متابعة أداء العملية لاحتمال صد المنافس للكرة و إرجاعها إلى الملعب.

يمكن التدرب على هذه المرحلة بـ :

- وقوف اللاعب بجانب الشبكة و عند سماع الإشارة يقوم بالرجوع للخلف و التقدم مرة أخرى لضرب الكرة.

- الوثب لعمل حائط صد و الرجوع مرة أخرى لضرب الكرة.

- ضرب ثلاث كرات بشكل مستمر

3-5-أنواع السّحق :هناك أنواع عدّة

أ. المسحوق الأمامي:

هو أسهل أنواع المسحوق، لذلك تجد المدرس بين يعطونه اهتماما كبيرا خاصة عند المبتدئين، و يكون توجيه الكرة عند أدائها في خط مستقيم مع خط جري اللاعب الضارب.

ب. المسحوق الجانبي: هذا النوع من المسحوق عندما يكون اللاعب بين الشبكة والكرة ويكون الاقتراب بأخذ الخطوة والثبة الموازية مع الشبكة و يتم تقيلا في الضرب الأمامي ويطلق عليه بعض المدرس بين الضرب الخطائي "أو الضرب بدوران الذراع"

ج. المسحوق الخلفي: يؤدي عندما يكون للخطم موجة للشبكة فيوثب اللاعب ويدور في الهواء حتى يواجه الشبكة ثم يقوم بضرب الكرة بقوة وبسرعة في أعلى أجزائها، يعتبر من أصعب أنواع المسحوق.

للتدريب على المهارة يجب:

- 1- التركيز بشكل كبير على الإرسال من أعلى في تدريب الإرسال و الإعادة عليه دائما فإتقان الطالب لعملية الإرسال من أعلى (تنس) يوفر علينا جزءا كبيرا من تعليم هذه المهارة .
 - 2- التعود على خطوات الاقتراب ممكن الوثب بخطوة واحدة ثم زيادة الخطوات.
 - 3- التعود على الكرة بضربها بالمكان المراد ضرب الكرة به و هو كف اليد بضرب الكرة و تنطيطها بالأرض بالكف المفتوح و الأصابع المتباعدة .
 - 4- ضرب الكرة للزميل أو للحائط فوق خط يرسم على الحائط أو نقوم بوضع علامة على الحائط ومحاولة إصابة هذه العلامة.
 - 5- من الثبات الوثب لضرب كرة معلقة .
 - 6- من الثبات الوثب لضرب كرة مرمية من الزميل.
- كما ينبغي أن يتحلى اللاعب بقدر عالي من التفكير الخططي و ذلك لمعرفة توقيت السحق و كذلك تفادي حائط الصد.

بعض الأخطاء أثناء الضرب الساحق:

- 1- ضيق أو كبر سعة الخطوات بما لا يتناسب مع مسار و إرتفاع الكرة.
- 2- الإرتقاء قبل أو بعد الكرة.
- 3- لمس الشبكة أثناء الضرب الساحق.

4- لمس ملعب المنافس و إعاقه حركته.

5- الإرتقاء من منطقة 3م بالنسبة للاعب الخط الخلفي.

6- أداء الضرب الساق من قبل اللاعب الليبرو.

7- ضرب الكرة خارج منطقة المنافس.



يقوم



اللاعب بالضرب من الوقوف بدون خطوات تقريبية

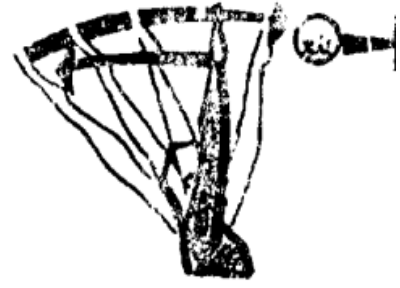
إنشاء الذراعين لم يكن خلف الرأس من مفصل المرفق



اللاعب لم يأخذ التقوس اللازم للخلف



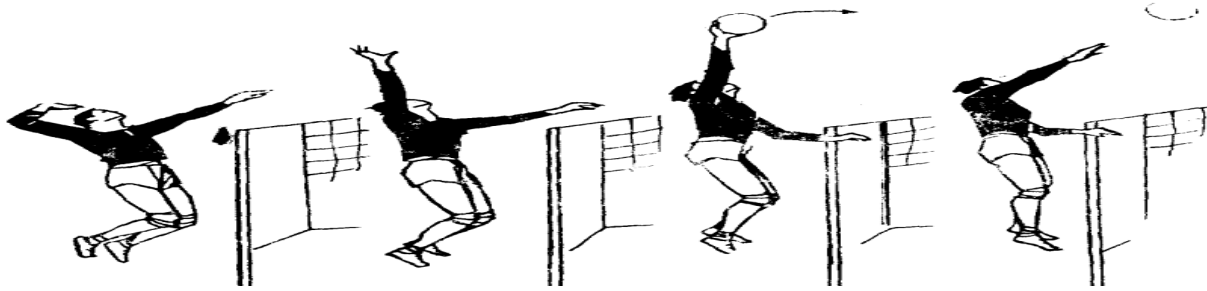
اللاعب قفز والكرة خلفه، لذلك لم يستطع ضرب الكرة



يضرب اللاعب الكرة بدون إنشاء للخلف بشكل كافي في اليد

السحق بالخداع (LOBE):

تكون حركة اللاعب في هذه المهارة كما في الضرب الساحق المواجه ولكن في آخر لحظة يبدأ بمد الذراع ونقر الكرة بحافة الأصابع و إلى الاتجاه وفي اللحظة المفاجئة دون أن يكتشفه الخصم ويستطيع اللاعب توجيه الكرة إلى الخلف أو إلى اليمين و اليسار حسب وجود الثغرات التي يتركها الخصم أثناء عمل حائط الصد و التغطية.



السحق بالخداع (LOBE)

بعض التمارين لتعليم و تدريب مهارة السحق:

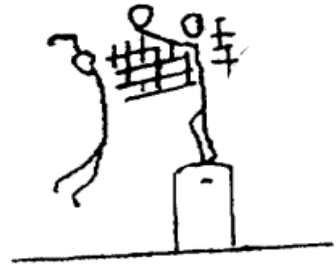
القيام بالخطوات التقريبية لمسك الكرة المرمية من قبل المدرب (ضبط التوقيت اللازم للانطلاق والقفز ملازمة بالكرة



عمل ركضة تقريبية وضرب الكرة المحمولة فوق الشبكة ويمكن استعمال كرة تنس في المرة الأولى



ضرب الكرة على الأرض بالذراع الممدودة



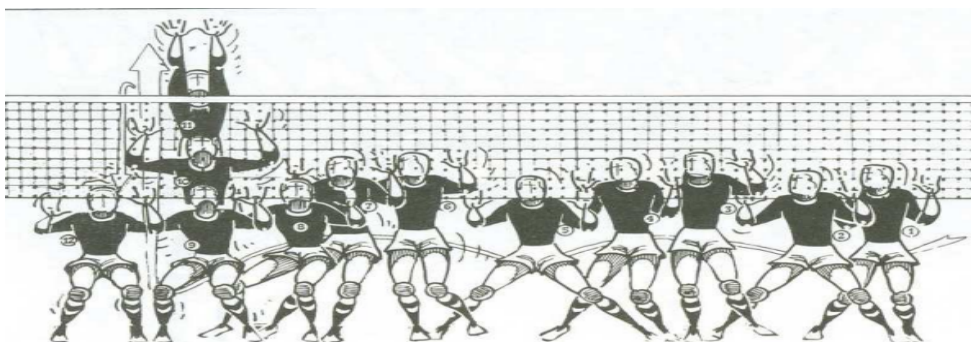
- ضرب الكرة المحمولة من قبل المدرب الواقف على صندوق خشبي؛ نفس التمرين لكن يحاول المدرب رمي الكرة إلى الأعلى قليلا ثم ضرب الكرة المرمية من قبل المدرب. ضرب الكرة من عدة مراكز باتجاه مواجهه (2-4-3) نفس التمرين مع استعمال الدوران (une retation) أثناء الضرب
- أداء ضرب ساحق مع لاعب واحد في الصدد ثم لاعبين؛ ثم على أهداف موضوعة داخل الملعب (الدقة)

6- الصدد :

- ير الصيعة الدّواء الأساسية لمجموع التّصرّفات التي يقوم بها الفريق للدّفاع عن الملعب عن طريق الوثب إلى أقصى إلتقاء مع مدّ الذّراعين عاليا إلى الأمام قليلا حيث يقابل الحائط الجاه الكرة عند أداء السحق من قبل الخصم بمواجهة الشّبكة أو قريب منها، وقد تكون عملية الصدد لاعب أو لاعبين أو ثلاث لاعبين (كأقصى حد) شرط أن يكون في المنطقة الأمامية.
- أو هو الاعتراض للكرة المضروبة سحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشّبكة.

6-1- مهارة الصدد :

- يعتبر الصدد من المهارات الأساسية للملعب في عملية الدّفاع عن الملعب أمام الضّربات الهجومية المختلفة على الشّبكة و هو ميلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة السّاحقة فوق الشّبكة. (علي مصطفى طه، 1999، صفحة 136)



شكل يوضح التسلسل الحركي لمهارة الصدد

مراحل الصد : تنقسم هذه المهارة إلى ثلاث أقسام:

- 1- وضع الاستعداد
- 2- الوثب للصد ووضع الذراعين
- 3- الهبوط وتكملة اللعب 1-

وضع الإستعداد للمهارة :

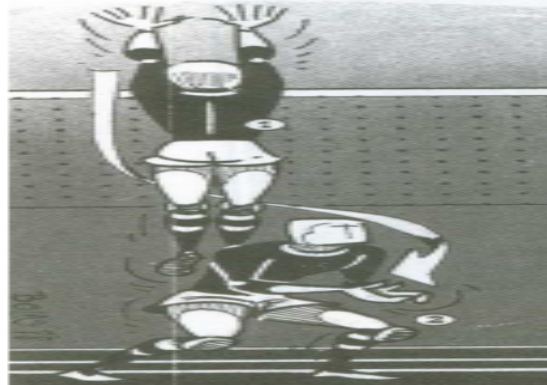
- يكون اللاعب خلف الشبكة و يبعد عنها بين (30 - 50 سم) ليتمكن من الحركة إذا إقتضى الأمر. الركب مثنية قليلا و الذراعين مثنية أمام الجسم



2- الوثب للصد ووضع الذراعين



تؤدي عملية الوثب بثني الركبتين بشكل زاوية قائمة ويراعى مرجحة الذراعين، أثناء الوثب. يقوم اللاعب برفع الذراعين عاليا و الأصابع مفرودة و متباعدة و كذا كف اليد بشكل يمنع دخول الكرة. كما يقوم اللاعب بالمزامنة مع عملية الضرب بتوجيه كامل الذراعين للأسفل ليوجه الكرة للأسفل في حال إرتطام الكرة بذراعه 3- الهبوط و تكملة



اللعب

تتطلب هذه المرحلة الكثير من الرشاقة والسرعة تتطلب هذه المرحلة الكثير من الرشاقة والسرعة لوجود خيار إسقاط الكرة من قبل اللاعب الضارب خلف حائط الصد أو بجانبه وعليه يمكن للاعب الصد إنقاذ الكرة و منعها من السقوط بحيث يجب عليه الهبوط، الاستدارة والدخول في اللعب و متابعة مجريات اللعب. -6

2 أنواع الصد:

أ- الصد الهجومي عند أداء الصد للهجي تكون الأيدي المكونة لحائط الصد متوازنة قريبة من الشبكة، وفيها انثناء نحو ملعب المنافس فتتحرك الذراعان واليدان أثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس.

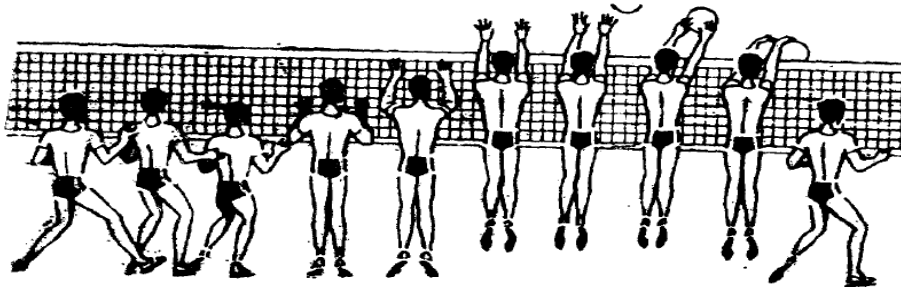
ب- الصد الدفاعي: فيه يتم سقوط الكرة بعد عملية الصد في ملعب الفريق المدافع، بعد أن تكون قد قلت قوتها و فقدت خطورتها بحيث يمكن للفريق أن يستغلها في الإعداد لضربات ساحقة.

3.6- أشكال الصد : ينقسم إلى ثلاثة أقسام هي :

1- الصد بلاعب واحد -2 الصد بلاعبين -3 الصد بثلاثة لاعبين (علي مصطفى طه، 1999، صفحة 137)

1- الصد بلاعب واحد:

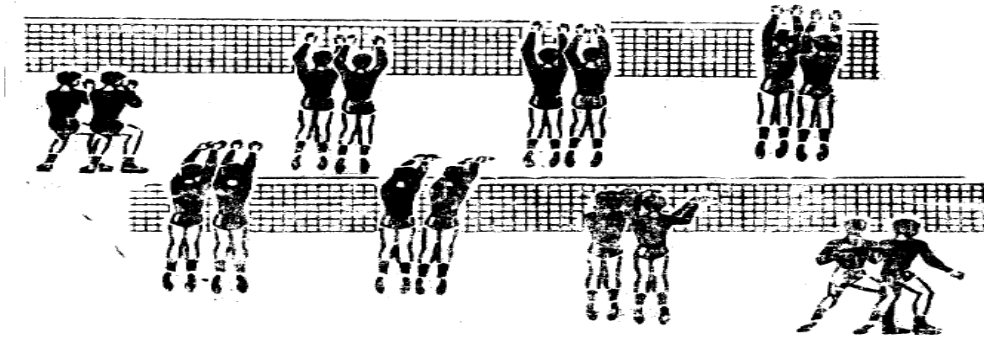
يعتبر من المهارات السهلة نوعاً ما، خاصة إذا كان اللاعب يمتاز بالقفز الجيد بالرغم من أن اللاعب (خاصة المبتدئ) معرض لخطأ لمس الشبكة أو الدخول لمنطقة المنافس.



شكل يوضح مهارة حائط الصد بلاعب واحد

2- الصد بلاعبين:

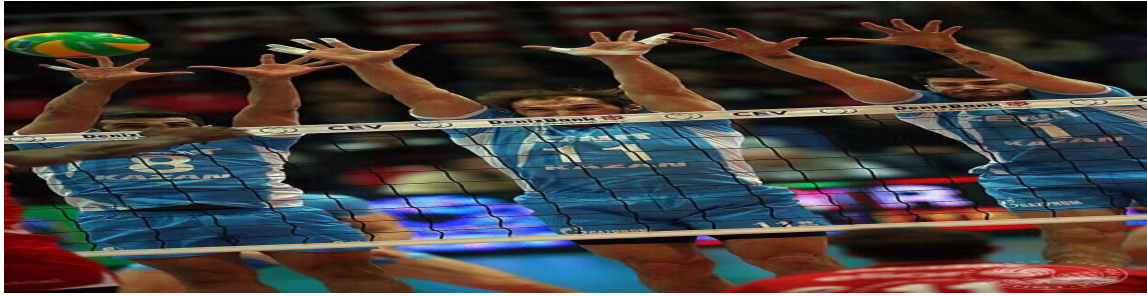
تعتبر هذه المهارة أكثر تكراراً من الصد بلاعب واحد أو ثلاثة لاعبين، ويكون بانتقال اللاعب في المنصب (2) لمساعدة أحد زملائه (2 أو 4)، ويحتاج هذا النوع من الصد إلى تركيز كبير خاصة ما تعلق بالتوقيت المناسب، والتناسق مع الزميل للقيام بالارتقاء في اللحظة المناسبة للصد.



شكل يوضح مهارة حائط الصد بلاعبين

2- الصد بثلاثة لاعبين:

يعتبر قليل الاستعمال نتيجة صعوبة تغطية الملعب بعد اشتغال نصف اللاعبين بالصد، وفي الغالب يكون هذا النوع من الصد في منطقة الوسط، كما يحتاج إلى توقيت دقيق بحيث لا يتداخل اللاعبون الثلاث فيما بينهم ثم التحرك بسرعة لأخذ أماكنهم في حالة عدم نجاح الصد.



صورة توضح الصد الثلاثي

بعض الأخطاء الشائعة في الصد :



1- يقفز اللاعب للأمام و ليس المكان
للأعلى يؤدي إلى لمس الشبكة
الكرة

2- يقف اللاعب بعيدا عن الشبكة
مما يؤدي إلى سقوط الكرة للأسفل

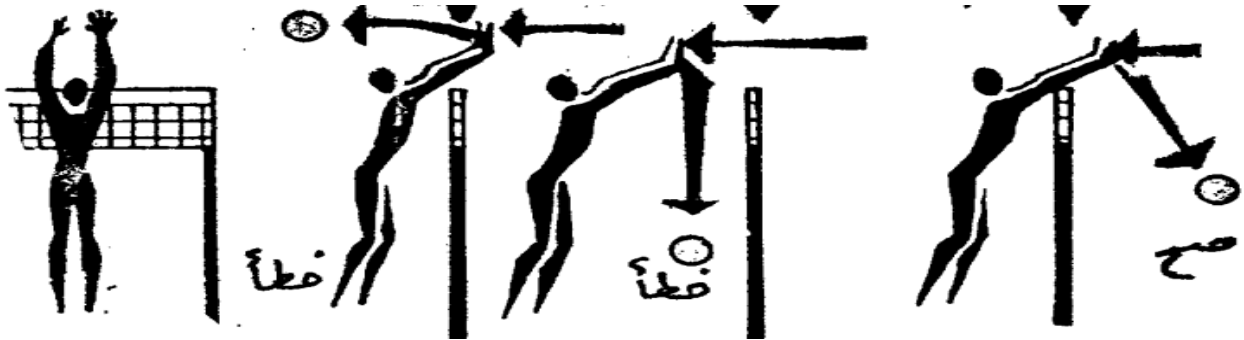
3- لا يأخذ اللاعب مما
وبالتالي لا يستطيع صد

المناسب في ملعبه

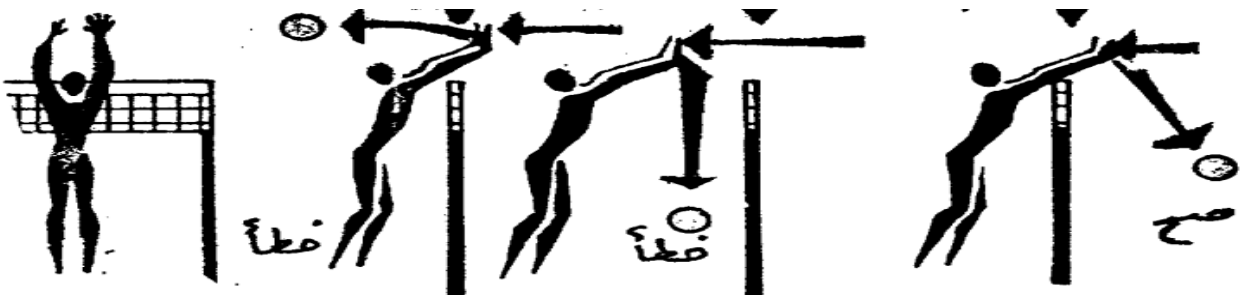


4- توقيت القفز متأخر (الهبوط بعد السحق)

ملاحظة: إن التأكيد على حركة الذراع و الرسغ تعد من المحددات التي يتوقف عليها نجاح الصد.



ملاحظة : إن التأكيد على حركة الذراع و الرسغ تعد من المحددات التي يتوقف عليها نجاح الصد.



بعض التمارين لتدريب مهارة حائط الصد:

- القيام بالحركة بدون كرة عند الشبكة. ثم نفس التمرين من المواقع (2 - 3 - 4).
- القيام بصد كرة ثابتة محمولة من قبل المدرب في الجهة المقابلة من الشبكة.
- نفس التمرين السابق مع القيام بالصد في المواقع (2 - 3 - 4).
- يقف اللاعبون متقابلين بالنسبة للشبكة ثم محاولة القفز ولمس الأيدي فوق الشبكة.
- نفس العمل لكن مع استعمال كرة، يحملها أحد اللاعبين ثم محاولة القيام بالصد.
- القيام بالصد بلاعب واحد ثم لاعبين ثم ثلاثة لاعبين ضد مهاجم.

المحاضرة التاسعة:

أهم القوانين في رياضة الكرة الطائرة:

أبعاد الملعب وهيئة:

يتم لعب الكرة الطائرة بوجود العناصر الآتية:

- شبكة عالية أبعادها (10 أمتار طولاً - 1 متر عرضاً)، تقف علي قائمين يبلغ ارتفاعهما (2.43 متر للرجال - 2.24 متر للسيدات).

- في منتصف ملعب مستطيل ومتماثل تبلغ مساحته (25*50 قدم) ميساوي (9*18 متر).
- وجود خط أبيض في المنتصف تماماً، بالإضافة لخط هجوم موازي له علي بعد ثلاث أمتار.
- منطقه حره في الإتجاهات المحيطة بالملعب تبلغ مساحتها من (3-5 أمتار) علي جانبي الملعب، ومن (3-8 أمتار) من خطوط النهاية.

اللاعبين:

ويتم لعب الكرة الطائرة بفريقين يتكون كل منهما من 12 لاعبا، منهم 6 لاعبين إحتياط و6 لاعبين أساسيين، من بينهم لاعب حر يستطيع التحرك داخل الملعب بحرية تامة، ويستطيع الدخول والخروج من اللعب خلال التبديل. وكل فريق له عميد مدرب، ومساعد العميد، وطبيب، ومدرب للياقة البدنية.

المهارات الأساسية المطلوبة:

إرسال الكرة، وإستقبالها، وتمريرها، الرمي القوي باليد، المشاركة في حائط الصد الدفاعي والهجوم، الدفاع.

طريقة اللعب:

يتم توزيع اللاعبين الأساسيين في الملعب طبقاً لمراكزهم أثناء اللعب، ويقومون بتبديل أماكنهم بإتجاه دوران عقارب الساعة، وعند إنطلاق صافرة البداية يقوم لاعب الإرسال بالبدا في اللعب، وذلك من خلال ركل الكرة وتوجيهها لأرض الفريق الخصم.

التبديلات:

يمكن عمل ثلاث تبديلات للاعبين أثناء المباراة، ويمكن تبديل لاعبين مكان بعضهما بالتبادل أثناء التبديلات المختلفه بحيث يخرج اللاعب الأول ويدخل اللاعب الثاني، ثم يخرج اللاعب الثاني ويعود اللاعب الأول، وهكذا. ووقت التبديلات يكون أثناء توقف الفريقين عن اللعب، وذلك عند إحراز هدف.

شكل الكرة الطائرة

الكرة التي يتم اللعب بها تكون صغير الحجم بالنسبة لكرة القدم، وأقل منها في الوزن بحيث يكون وزنها بين (260-280 جرام) ومحيطها من (65-67 سنتيمترا) مع ضغط هوائي نسبته (0.30 - 0.325 كجم/سم²).

إحتساب النقاط:

لتحقيق الأهداف في لعبة الكرة الطائرة يجب حدوث أحد هذه الأمور:

- سقوط الكرة في أرض الفريق الخصم وعدم صدها.
- لمس أحد لاعبي الفريق للشبكة عمداً أو بدون قصد.
- خروج الكرة إلى "المنطقة الحرة" وذلك بعد قيام أحد لاعبي الخصم بلمسها.
- عند حصول أحد الفريقين علي إنذار يحصد الفريق الخصم نقطه واحدة.
- إخفاق اللاعبين في الدوران بإتجاه عقارب الساعة.
- لمس الكرة من نفس الفريق أربع مرات متتالية يعطي الفريق المنافس نقطة.
- للمباراة خمسة أشواط ومن يحصل علي ثلاثه منها يكون هو الفائز.
- الفريق الذي يحصد 25 نقطة يكون الفائز بشرط الا تكون نقاط الفريق الخصم أقل منه بنقطتين فقط.

10- الاختبارات المهارية في الكرة الطائرة:

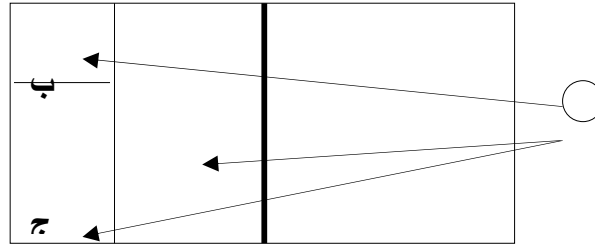
10-1- دقة الإرسال للنقاط الصعبة

الغرض من الاختبار: قياس دقة الإرسال لنقاط صعبة محدد.

الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني، (6) كرات، يقسم الملعب على ثلاث مناطق.

مواصفات الأداء: يقوم المختبر بأداء عشر محاولات إرسال لكل منطقة من المناطق الثلاث المحددة أي عشرة إرسالات على المنطقة (أ) وعشرة أخرى على المنطقة (ب) وعشرة ثانية على المنطقة (ج) وتحسب فقط المحاولات التي تسقط فيها الكرة في المناطق المحددة.

التسجيل: 4 نقاط لكل إرسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المنطقة المحددة.



10-2- دقة توجيه الإرسال لمناطق محددة:

الغرض من الاختبار: قياس دقة الإرسال لمناطق محدد.

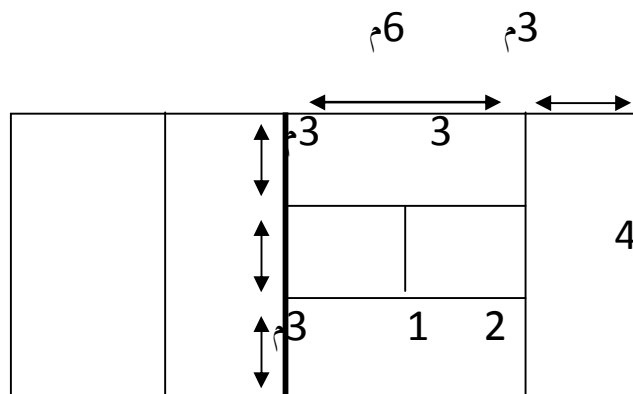
الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني، كرة طائرة قانونية .

مواصفات الأداء:

1- لكل لاعب عشر محاولات .

2- في حالة سقوط الكرة على خط يفصل بين منطقتين يحسب للاعب درجة المنطقة الأعلى.

التسجيل: يأخذ اللاعب درجة أعلى منطقة تقع بها الكرة.



3- إختبار الإرسال من الأعلى ومن الأسفل⁽²⁾

الغرض من الاختبار: قياس دقة الإرسال من الأعلى ومن الأسفل.

الأدوات: عشر كرات طائرة، ملعب كرة طائره قانوني، عدد النقاط الممنوحة على المناطق المستهدفة.

مواصفات الأداء: يقوم المختبر بأداء خمس محاولات متتالية من الأسفل محاولاً توجيه الكرة إلى المنطقة التي كتب بداخلها أعلى درجة، ثم يقوم المختبر مرة أخرى بأداء خمسة إرسالات متتالية من الأعلى (رسال التنس) محاولاً توجيه الكرة إلى المنطقة التي كتب بداخلها أعلى درجة.

الشروط:

1- لكل مختبر عشر محاولات (خمس يستخدم فيها الإرسال من الأسفل، وخمس يستخدم فيها الإرسال من الأعلى).

2- تحسب النقاط بموجب سقوط الكرة في المنطقة المحددة بالملعب بحيث يحصل المختبر على الدرجة التي بداخل المنطقة التي سقطت فيها الكرة.

3- إذا لمست الكرة الشبك أو خرجت خارج الملعب يحصل المختبر على (صفر)

4- إذا سقطت الكرة على الخط تحسب وكأنها سقطت في المنطقة التي يحددها هذا الخط، وإذا سقطت على خط مشترك بين منطقتين يمنح المختبر الدرجة التي تتضمنها المنطقة الأعلى في الدرجات.

التسجيل: يسجل للمختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات العشر التي قام بها ، علماً بأن الدرجة النهائية هي 50 درجة.

2	4		
5			

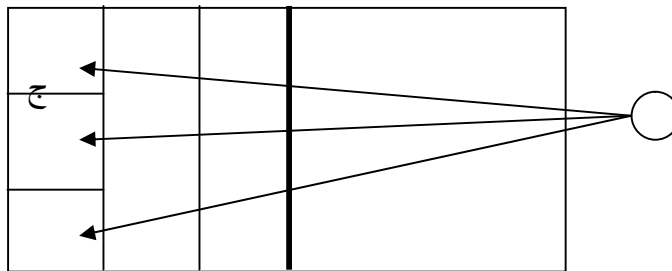
(2) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد السلام، الكرة الطائرة، 1980، ص 221.

3.5 م 3.5 م 2 م

10-4- دقة الإرسال الطويل⁽¹⁾

الغرض من الاختبار: قياس دقة الإرسال الطويل.

الادوات: ملعب كرة طائره قانوني، 3 كرات طائرة.



مواصفات الاداء: من المكان المخصص للإرسال يقوم المختبر بأداء الإرسال نحو نصف الملعب الآخر بحيث يخصص عشرة إرسالات للمنطقة (أ) وعشرة أخرى للمنطقة (ب) وعشرة ثالثة للمنطقة (ج).

التسجيل: 4 نقاط لكل إرسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المربع المحدد، نقطتان لكل إرسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المربع المجاور للمربع المحدد.

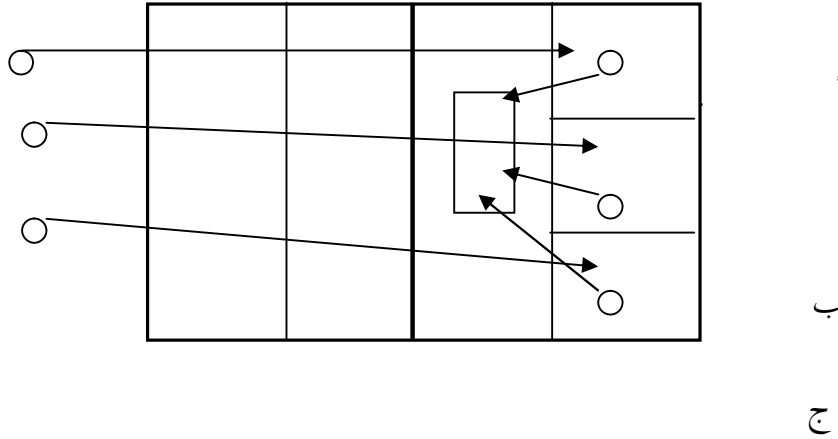
10-5- دقة الإستقبال من الإرسال⁽¹⁾

الغرض: قياس دقة الإستقبال من الإرسال

⁽¹⁾ محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم: المصدر السابق ، 1997 ، ص 209 .

⁽¹⁾ محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم : المصدر السابق ، 1997 ، ص 205

الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني، مرتبه تمرينات موضوعه على الجزء العلوي من صندوق الوثب بحيث يكون الارتفاع 180 سم توضع المرتبة مكان اللاعب المعد



مواصفات الاداء: توضع المرتبة على صندوق في مركز 3 يقف المختبر في المركز 6، يقوم لاعب آخر يقف في المكان المخصص للإرسال من النصف الثاني للملعب من أجل أن يقوم بالإرسال لكي يستقبله اللاعب المختبر، يوصلها الى المرتبة، يؤدي المختبر عشر محاولات من كل مركز من المراكز الثلاثة الخلفية مركز (1، 5، 6).

التسجيل : 4 نقاط لكل تمريره صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة.

3 نقاط لكل تمريره صحيحة تسقط فيها الكرة بحيث تلامس حدود المرتبه

01 نقطه لكل تمريره صحيحة تستقط فيها الكرة داخل حدود منطقة ال 3 م.

10-5- اختبار مهارة الاستقبال⁽¹⁾ :

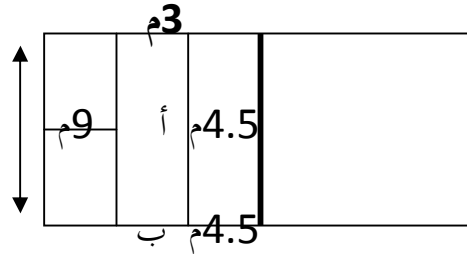
الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستقبال.

الادوات: ملعب كرة طائرة قانوني، كرة طائرة.

(1) احمد عبد الدايم وعلي مصطفى طه : المصدر السابق، 1999، ص 18 .

مواصفات الأداء: تقسم منطقة الهجوم الخلفية إلى مستطيل قياسه 3×9 م ويقسم بدوره إلى قسمين كل قسم قياساته (3×4.5) م يصبح هنالك مستطيلان قياس كل منها (3×4.5) م يسمى كل منهما (أ، ب).

- يؤدي اللاعب (5 محالوت) من داخل كل منطقة (أ، ب).
- يمكن وضع منضدة في مركز (2) ويقف فوقها لاعب (كهدف).



التسجيل:

(3) درجات للكرة التي يتم استقبالها وتوجيهها إلى الهدف.

(2) درجتان للكرة الملامسة للهدف.

(صفر) للكرة البعيدة عن الهدف.

10-7- اختبار دقة الاستقبال من الكرات المرمية (البجر)⁽²⁾

الغرض: قياس دقة الاستقبال

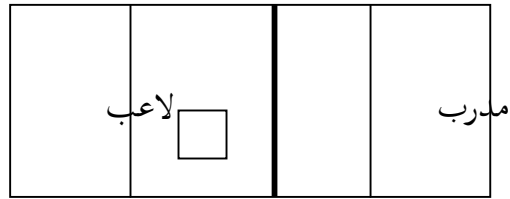
مواصفات الاداء: توضع المرتبة على صندوق في مركز (3) يقف المختبر في المركز (6) يقوم لاعب آخر يقف في المركز (6) من نصف الملعب الثاني يرمي الكرة إلى المختبر الذي يمررها بدوره لتسقط الكرة على المرتبة يعطي اللاعب 10 محاولات .

التسجيل: 4 نقاط اذا وقعت الكرة داخل الصندوق أو المرتبة

3 نقاط إذا لامست الصندوق

⁽²⁾ محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم: المصدر السابق، 1997 ، ص204

1 نقطة داخل حدود منطقة الهجوم

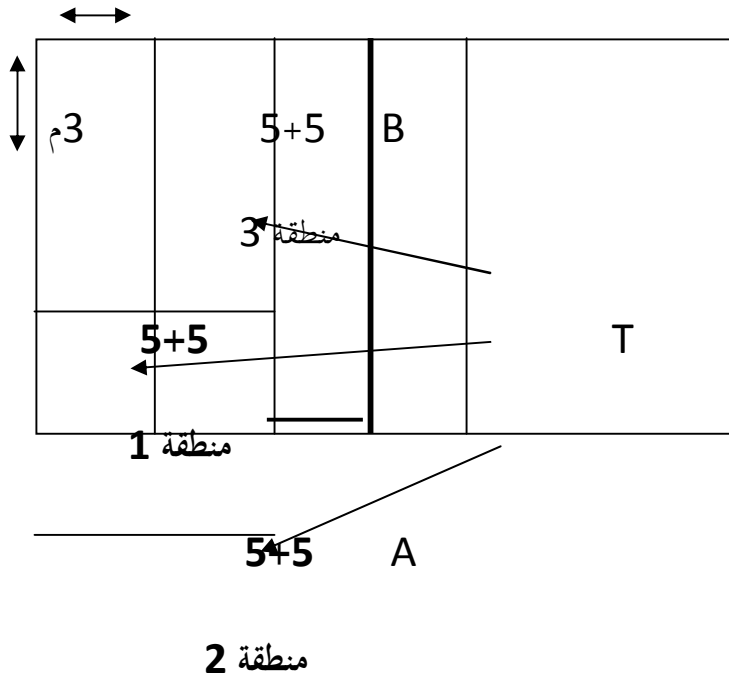


المحاضرة العشرة:

10-8- اختبار الإعداد من الأعلى للأصابع من المنطقة الخلفية نحو الشبكة⁽¹⁾

الغرض من الاختبار: قياس استعداد المختبر في الإعداد القريب من الشبكة.

الادوات: ملعب كرة طائرة قانوني بشبكة ذات ارتفاع قانوني، حبل لا يقل طوله عن 3 م.



مواصفات الاداء: يقوم اللاعب بتمرير الكرة من أعلى بالتبادل على الجانبين A;B من كل من المناطق (1، 2، 3) (10 كرات) ، أي من كل منطقة (5 كرات) لكل من A (5 كرات) لكل من B وتكون عدد المحاولات كلها (30 محاولة) .

* يوضع حبل فوق خط الهجوم ومواز له وعلى ارتفاع 3 م.

* يمكن أن يغير المدرب من ارتفاع الحبل كما يريد.

* يقوم المدرب برمي الكرة لتمرر فوق الحبل وتصل اللاعب في وضع يسمح له بتمريرها من أعلى.

(1) احمد عبد الدايم وعلي مصطفى طه : المصدر السابق، 1999، ص27

التسجيل: تحسب نقطة لكل محاولة تمر فيها الكرة فوق الحبل وتدخل الهدف.

10-9- اختبار الإعداد القريب من الشبكة⁽¹⁾

الغرض من الاختبار: قياس دقة الإعداد القريب من الشبكة.

الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني، شبكة بالارتفاع القانوني، 10 كرات طائرة، حامل عليه حلقة كرة سلة قطرها (1م) بحيث تلامس حدودها خط المنتصف ويبعد مركزها عن خط الجانب بمقدار (4.5 م) (مخصصة لوقوف المختبر).

مواصفات الاداء:

- يقوم المدرب برمي الكرة في قوس لأعلى نحو اللاعب الواقف في الدائرة ليقوم بإعدادها بحيث يوجهها إلى حلقة السلة لتسقط بداخلها.

- لكل مختبر 10 محاولات

- يجب استخدام الإعداد باليدين والتمرير لأعلى . - يجب أن يتم الإعداد من داخل الدائرة يوضح الحامل على جانب بحيث يبعد عن الشبكة بمقدار 30 سم، توضع علامة (x) على بعد (2م) من خط النهاية، 4.5 م من خط الجانب (تخصص هذه العلامة لوقوف المدرب).

التسجيل: يسجل للمختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها في المحاولات العشر الممنوحة له وذلك وفقا للاعتبارات الآتية :

3 درجات لكل محاولة تدخل فيها الكرة من دون ملامستها

2 درجات لكل محاولة تدخل فيها الكرة الحلقة مع ملامستها (ملاسة الحلقة)

درجة واحدة لكل محاولة تلمس فيها الكرة الحلقة من دون أن تدخلها .

صفر في حالة أي أداء يخالف ما سبق

⁽¹⁾ محمد صبحي حسانين وحمد عبد المنعم : المصدر السابق، 1997، ص239

الأدوات: حائط أملس مرسوم عليه خط مواز للارض وبارتفاع (3)م من سطح الأرض، ويرسم خط مواز للحائط على الأرض ويبعد عنه بمقدار (180)سم، كرة طائرة، ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الذي يبعد عن الحائط (180) سم (خط التمرير) على أن يمسك الكرة باليدين أمام الوجه، ثم يقوم بالتمرير تجاه الحائط وأعلى الخط المرسوم عليه على أن ترتد لتصل إليه مره أخرى خلف خط التمرير لمتابعة التمرير من الأعلى بأصابع اليدين ويستمر المختبر في أداء هذا الاختبار لمدة (30) ثانية.

الشروط: يتم التمرير في جميع فترات الأداء من خلف خط التمرير.

- يجب أن يكون التمرير أعلى الخط المرسوم على الحائط.
- يبدأ حساب الزمن بداية من التمريرة الأولى ولمدة (30) ثانية.
- يجب عند بداية الاختبار مسك الكرة باليدين أمام الوجه ثم أداء التمرير بالأصابع.
- إذا خرجت الكرة عن الحائط أو لامست الحائط أسفل الخط المرسوم عليه وارتدت بطريقه جعلت المختبر يتابع التمرير من أمام خط التمرير. في جميع هذه الحالات على المختبر إمساك الكرة ومعاودة البداية بنفس أسلوب بداية الاختبار.
- يجب استخدام مهارة التمرير من الأعلى بالأصابع دون غيرها من أنواع التمريرات الأخرى.
- على المختبر التوقف عن الأداء فور الإعلان عن انتهاء (30) ثانية المقررة.
- **التسجيل:** تحتسب عدد مرات ملاسة الكرة للحائط خلال الـ (30) ثانية المقررة للاختبار ولا تحتسب أيه محاولة تخالف الشروط السابق ذكرها. وتعد الدرجة النهائية للمختبر هي عدد المحاولات الصحيحة في الثلاثين ثانية $\times 3$.

ويجب ملاحظة عدم احتساب الكرات الممررة في بداية الاختبار أو التمريرة التالية لكل توقف نتيجة لخطأ المختبر.

10-12- اختبار مهارة الضرب الساحق (الضرب المستقيم) ⁽¹⁾.

الهدف رقم (1) 3 م $\times$ 3 م

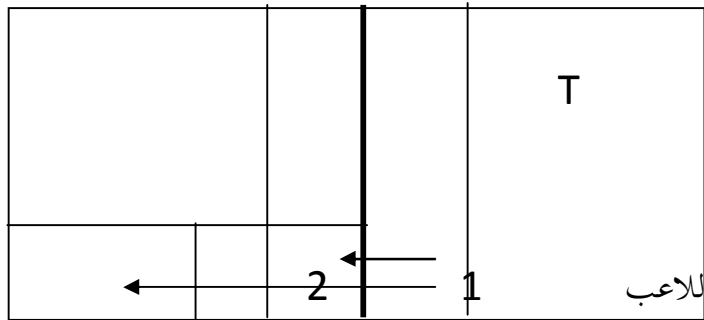
(1) احمد عبد الدايم الوزير وعلى مصطفى طه: المصدر السابق، 1999 ، ص 30.

الهدف رقم (2) 3 م × 4.5 م

- (15 محاولة) للهدف رقم (1)

- (15 محاولة) للهدف رقم (2)

التسجيل: عدد المحاولات الصحيحة من مجموع (30 محاولة).



ملاحظات:

- 1- يعطى اللاعب فترة راحة 30 ثا بعد كل 5 محاولات.
- 2- لا تحتسب الكرة السهلة اللوب المسقطه في أي منطقه.
- 3- محاولة المدرب بقدر الإمكان تثبيت ارتفاع وقوس وبعد الكرة عن الشبكه.
- 4- يمكن أداء نفس الاختبار من مركز (2)

المحاضرة الحادية عشر:

10-13 اختبار مهارة الضرب الساق (الضرب القطني)⁽¹⁾

المنطقة رقم (1) = 3 م × 3 م

المنطقة رقم (2) = 3 م × 4.5 م

- (15 محاولة) للهدف رقم (1)

- (15 محاولة) للهدف رقم (2)

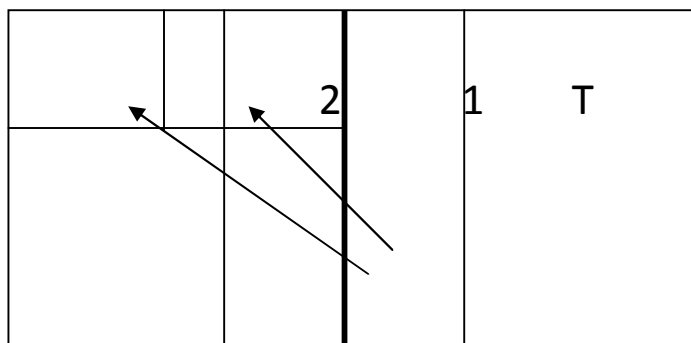
التسجيل: عدد المحاولات الصحيحة من مجموع (30 محاولة)

ملاحظات: 1- يعطى اللاعب فترة راحة 30 ثا بعد كل 5 محاولات.

2- لا تحتسب الكرة السهلة اللوب المسقط في أي منطقه.

3- محاولة المدرب بقدر الامكان تثبيت ارتفاع وقوس وبعد الكرة عن الشبكه.

4- يمكن أداء نفس الاختبار من مركز (2)



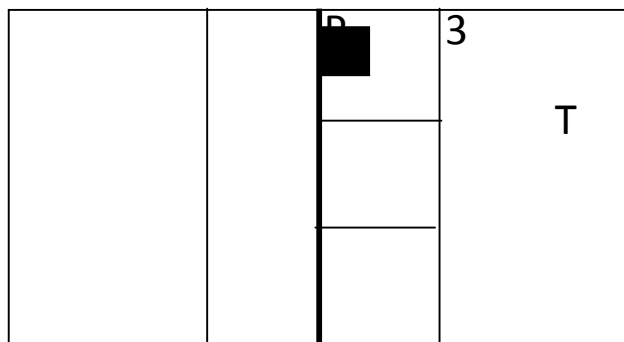
اللاعب

10-14- اختبار مهارة حائط الصد الهجومي⁽¹⁾.

(5 محاولات) في كل مركز (2، 3، 4).

التسجيل: يأخذ اللاعب درجة كل منطقة تقع بها الكرة في الملعب الآخر. ويحسب المجموع الكلي لكل مركز، ثم المجموع الكلي للمراكز الثلاثة.

ملاحظة: يقف المدرب فوق منضدة لكي يعطي الوضع الطبيعي لأداء الضرب الساحق. - تعطى فترة راحة 30 ثا بعد كل (5) محاولات.



2

10-15- اختبار مهارة حائط الصد الدفاعي⁽²⁾.

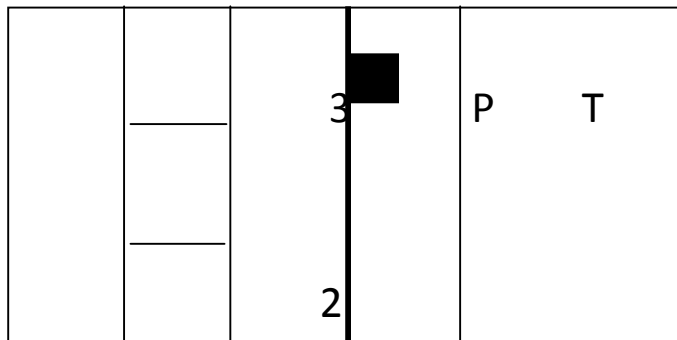
(5محاولات) في كل مركز (2، 3، 4).

التسجيل: يأخذ اللاعب درجة كل منطقة تقع بها الكرة في الملعب الآخر. ويحسب المجموع الكلي لكل مركز، ثم المجموع الكلي للمراكز الثلاثة.

ملاحظة:

* يقف المدرب فوق منضدة لكي يعطي الوضع الطبيعي لأداء الضرب الساحق

* تعطى فترة راحة 30 ثا بعد كل (5) محاولات.

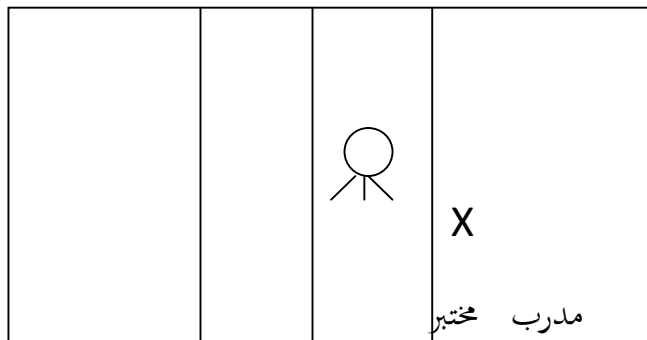


1

10-16- اختبار تكرار حائط الصد (البلوك) ⁽¹⁾

الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على الأداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد من موقع واحد من الشبكة.

الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني، مقعد، كرة طائرة قانونية، ساعة إيقاف، شبكة بارتفاع قانوني.



مواصفات الأداء: يوضع المقعد خلف الشبكة في منتصفها وعلى بعد (50 سم) يقف المدرب على المقعد ويمسك الكرة بكلتا يديه بحيث تكون أعلى من مستوى الشبكة بمقدار (20 سم) يقف اللاعب (المختبر)

داخل منطقة (3 م) في نصف الملعب الثاني بحيث يكون مواجهًا للشبكة، عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالتقدم للوثب لأداء مهارة الصد بحيث يلامس الكرة التي يمسك بها المدرب بكلتا يديه من أعلى الكرة ثم يهبط على الأرض. يكرر الأداء أكبر عدد ممكن خلال (10 ثوان).

الشروط:

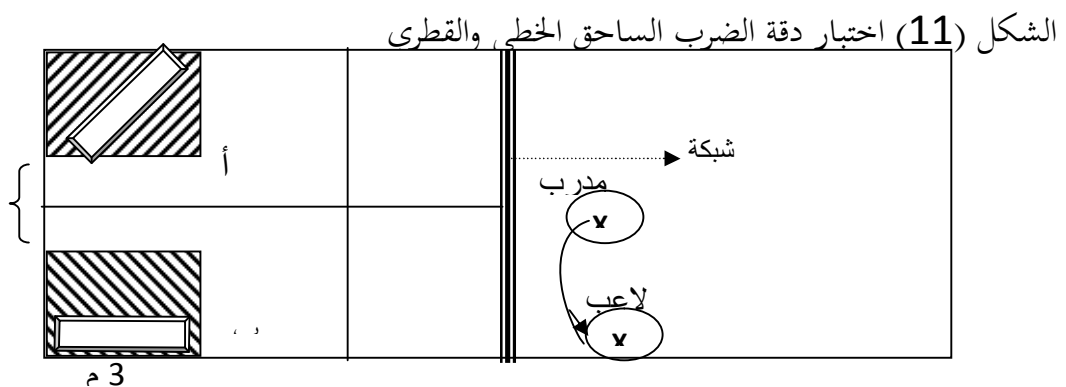
- 1- في كل مره يثب فيها المختبر لأداء حائط الصد يلزم ملاسة الكرة بكلتا يدي من أعلى الكرة
- 2- على المختبر تكرار الأداء إلى أن يسمح إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار
- 3- يجب على المدرب الاحتفاظ بارتفاع الكرة فوق الشبكة طوال فترة أداء المختبر للاختبار .
- 4- أي أداء يخالف الشروط السابقه لا تحسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة 10 ثا المحددة للاختبار.

10-17- دقة الضرب الساحق الخطي والقطري⁽¹⁾:

- الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه الخطي (المستقيم) والاتجاه القطري.

- الادوات المستعملة: (30) كرة طائرة، وملعب كرة طائرة، ومرتبتان موضوعتان بحسب ما موضح في الشكل (11) تبعد عن خطوط الجانب (5سم).



3 م

- مواصفات الأداء: الضرب من مركز (4)- يتم الإعداد عن طريق (المدرّب) من مركز (3) وعلى المختبر أداء (15 ضربة) ساحقة نحو الاتجاه القطري أي المرتبة الموجودة في المركز (5) وأداء (15 ضربة) ساحقة أخرى نحو الاتجاه المستقيم المرتبة الموجودة في المركز (1).

التسجيل:

04 نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المرتبة.

03 نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة في المنطقة المخططة.

02 نقطتان لكل ضربة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقتين (أ) و (ب).

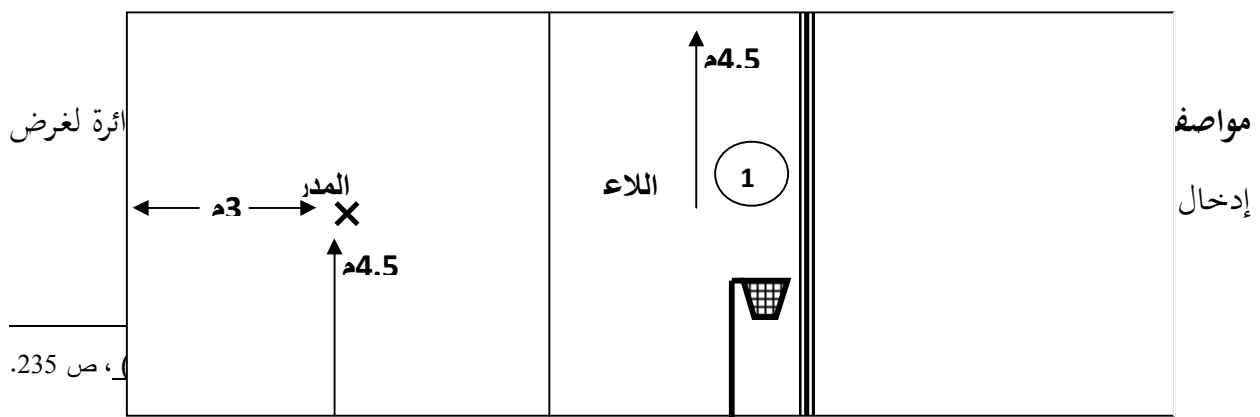
00 صفر عند أداء ما يخالف كل ما سبق.

10-18- اختبار دقة المناولة من الأعلى⁽¹⁾

الغرض من الاختبار: قياس دقة الاعداد القريب من الشبكة

الأدوات المستعملة: ملعب للكرة الطائرة، شبكة بارتفاع (243م)، و(10) كرات، وحامل حلقة كرة سلة قطر الحلق(60سم) ويرتفع عن مستوى الحافة العليا للشبكة بمقدار (70سم)

ترسم دائرة قطرها(1م) بحيث تلامس حدودها خط المنتصف، ويبعد مركزها عن خط الجانب بمقدار (4.5م) (مخصص لوقوف المختبر) يوضع الحامل على الجانب بحيث يبعد عن الشبكة بمقدار (30سم) بحسب ما موضح في الشكل رقم (12)، توضح فيه علامة (x) على بعد (2م) من خط النهاية، (4.5م) من خط الجانب (تخصص هذه العلامة لوقوف المدرّب) الشكل (12) اختبار دقة المناولة من الأعلى



لكل مختبر (10) محاولات والإعداد من داخل الدائرة وباليدين كليهما.

- 3 درجات لكل محاولة تدخل في الحلقة: هدف السلة من دون ملامسة الحلقة.

- 2 درجات عندما تدخل الكرة في الحلقة وتلامس حدود الحلقة.

- درجة واحدة عندما تلامس الكرة من دون أن تدخل في الحلقة.

- صفر عند أداء ما يخالف كل ما سبق.

10-19- إسم الاختبار: اختبار الغطس الأمامي في الكرة الطائرة

الهدف من الاختبار: استعادة الكرة من الطيران الأمامي (الغطس)

الادوات اللازمة: كرات طائرة، ملعب كرة طائرة قانوني، مقعد، حبل بطول (10)م، مسطرة بطول (50) سم.

مواصفات الأداء: يربط الحبل على طول الحافة العليا للشبكة بين المسطرتين المثبتتين على القائمين وبارتفاع (50) سم بين الحبل والشبكة. يقف المختبر في مركز (6) وعلى بعد (3) م من مركز الدائرتين المرسومتين بنصف قطر (0,5) م وفي مركز (2) و (4) يقف المدرب على مقعد في النصف الآخر من الملعب ويقوم برمي الكرة بين الحبل والشبكة إلى الدائرتين وبواقع (5) كرات لكل دائرة ليست على الترتيب. يقوم اللاعب باستعادة الكرة بالغطس الأمامي ومن المركزين (2) و (4) وكما في الشكل. (1)

التسجيل:

(3)- نقاط لكل محاولة ترتفع منها الكرة إلى مستوى الحافة السفلى للشبكة من فوق.

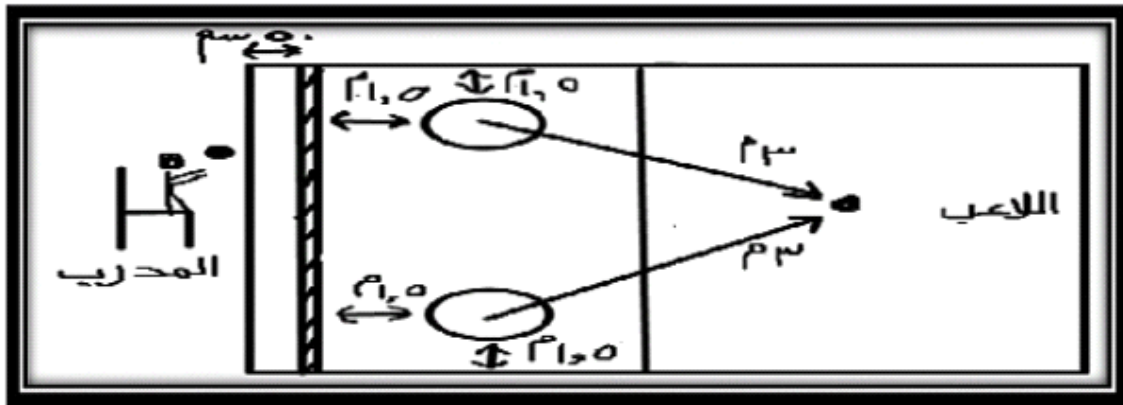
(2)- نقطتان لكل محاولة ترتفع منها الكرة فوق الأرض دون المستوى السفلي للشبكة.

(1)- نقطة واحدة إذا لمس اللاعب الكرة وفشل في استعادتها إلى الأعلى.

(00) صفر إذا فشل المختبر من الوصول إلى لمس الكرة في المكان المحدد.

- الدرجة العظمى للاختبار (30) درجة.

الشكل (1) يوضح اختبار الغطس



10-20- اسم الاختبار : اختبار استعادة الكرة من الشبكة

الهدف من الاختبار: استعادة الكرة من الشبكة.

الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة.

مواصفات الأداء: يرسم مستطيل خلف خط الهجوم بطول (3)م عرض (1)م منتصفه يقابل مركز (3) يقف اللاعب داخل المستطيل وبنقطة أقرب إلى مركز (2) ويقف المدرب خلفه وهكذا لبقية المراكز (3) و (4) أي أنه عندما يقوم المختبر بأداء الاختبار من مركز (2) يكون وقوف اللاعب خلف خط الهجوم المركز (2) داخل المستطيل ويقف المدرب خلفه وهكذا لبقية المراكز يرمي المدرب (5) كرات من كل مركز ليقوم اللاعب بالتحرك بسرعة لاستعادة الكرة المرتدة من الشبكة بذراع واحدة او بالذراعين وكما في الشكل. (2)

التسجيل:

(3) نقاط إذا ارتفعت الكرة بمستوى الحافة العليا للشبكة أو أكثر وفي حدود المنطقة الأمامية.

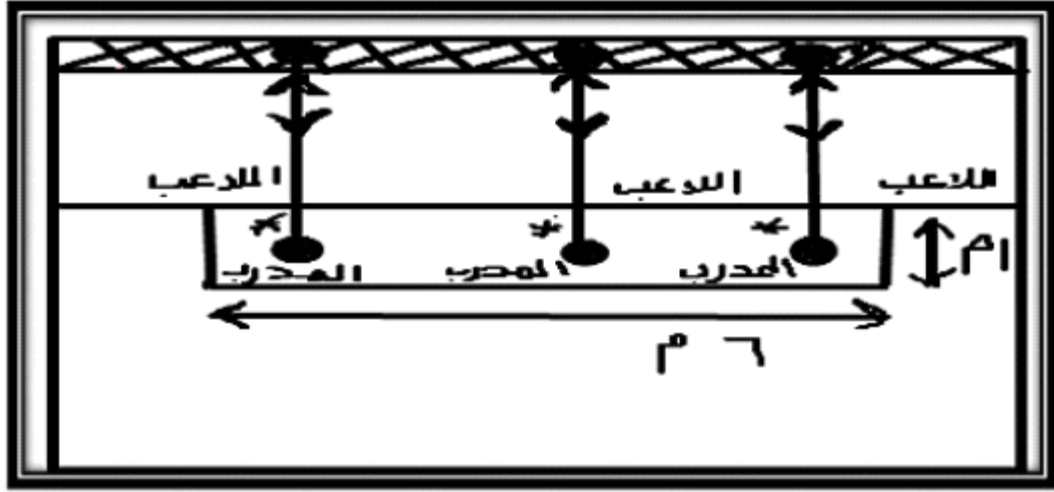
(2) نقطتان إذا ارتفعت الكرة بين الحافتين العليا والسفلى للشبكة وبحدود منطقة اللعب.

(1) نقطة واحدة إذا ارتفعت الكرة اقل من الحافة السفلى للشبكة بحدود منطقة اللعب اجتازت الشبكة من الأعلى إلى ملعب المنافس.

(00) في حال فشل اللاعب من الوصول إلى الكرة أو استعادتها.

الدرجة العظمى للاختبار (45) درجة.

الشكل رقم (2) اختبار استعادة الكرة



المحاضرة الثانية عشر:

10-21- اسم الاختبار : الدحرجة الجانبية

الهدف من الاختبار: استعادة الكرة البعيدة بالدحرجة الجانبية.

الأدوات اللازمة: ملعب كرة طائرة قانوني, كرات طائرة.

مواصفات الأداء: ترسم دائرتان بنصف قطر (50) سم في مركزين مع الإيعاز للمختبر داخل إحدى الدائرتين وعلى جانبي اللاعب. يتحرك اللاعب باتجاه الكرة لاستعادتها باستخدام الذراع القريبة وبالدحرجة الجانبية لمرور خمس كرات من اليمين وخمس من اليسار وبمدة زمنية قدرها (20 ثانية) بين محاولة وأخرى وكما في الشكل (3).

التسجيل:

(3) نقاط إذا ارتفعت الكرة بمستوى الحافة العليا للشبكة أو أكثر.

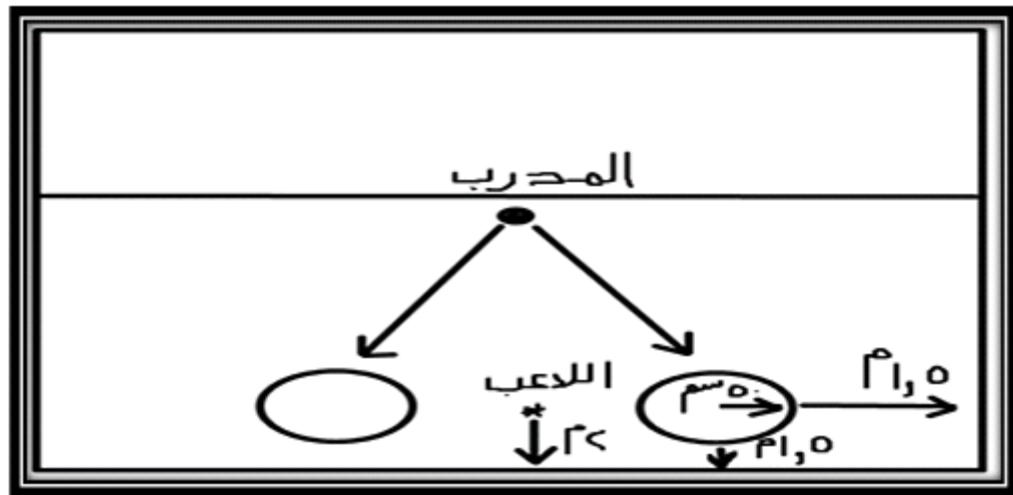
(2) نقطتين إذا ارتفعت الكرة بمستوى بين الحافتين العليا والسفلى للشبكة.

(1) نقطة واحدة إذا ارتفعت الكرة عن الأرض دون الحافة السفلى للشبكة.

(00) صفر إذا فشل اللاعب في لمس الكرة بعد الدحرجة الجانبية.

-الدرجة العظمى للاختبار (30) درجة.

الشكل (3) يوضح الدحرجة الجانبية



10-22- قياس الدقة لمهارة الارسال الساحق في الكرة الطائرة

الهدف من الاختبار: قياس الدقة لمهارة الارسال الساحق.

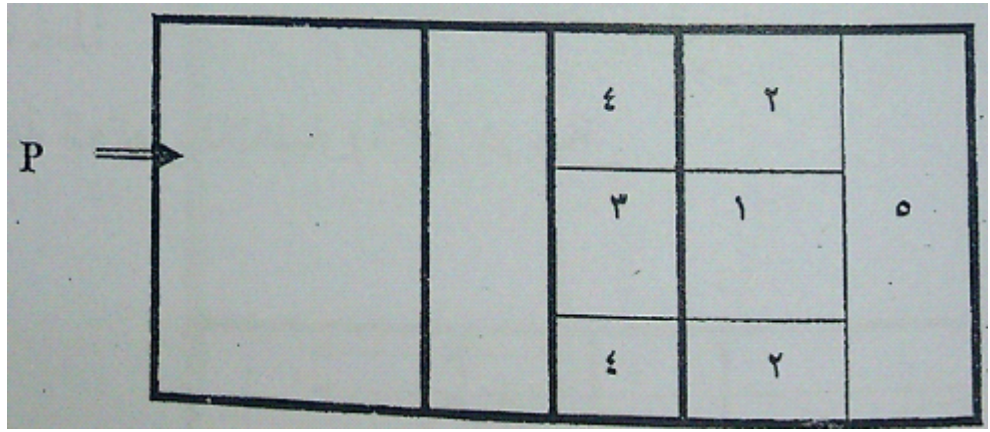
الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني، (5)كرات قانونية، شريط ملون لتقسيم الملعب إلى مناطق وكما في الشكل.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب في منتصف الخط النهائي للملعب ممسكا بالكرة وجاهزا لأداء الإرسال لتعبير الكرة إلى النصف المخطط كما موضح في الشكل.

شروط الأداء: يؤدي الإرسال ضمن حدود القانون بأكمله.

التسجيل: يعطى اللاعب (5) محاولات ويأخذ في كل محاولة درجة المنطقة التي تقع فيها الكرة عليه فأن الدرجة العظمى للاختبار (25) درجة مع مراعاة عند سقوط الكرة على الخط الفاصل بين منطقتين يعطى اللاعب درجة المنطقة الأعلى.

شكل يوضح قياس الدقة لمهارة الإرسال الساحق



10-22- قياس الدقة لمهارة الاعداد التمرير في الكرة الطائرة

الهدف من الاختبار: قياس دقة الإعداد من الأعلى.

الادوات المستخدمة: لوحة تهديف كرة سلة ، مقعد سويدي يوضع أمام لوحة التهديف على بعد (4) م ، كرات طائرة عدد (5).

مواصفات الأداء: يقوم اللاعب بتمرير الكرة من الأعلى بطريقة تشبه أداء الإعداد من خلف المقعد السويدي على حلقة كرة السلة وبأفضل ما يمكن وخمس محاولات كما في الشكل.

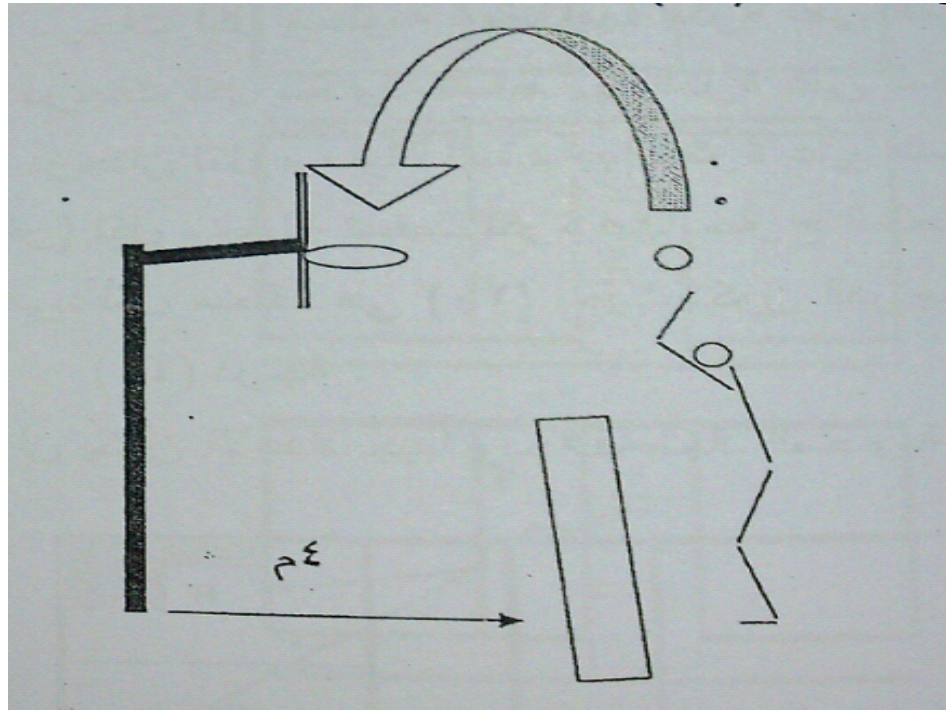
تسجيل النقاط: (04) درجات للكرة التي تمر في الحلقة دون ملامستها.

(3) درجات إذا دخلت الكرة مع ملامسة الحلقة.

(1) إذا دخلت الكرة بعد ملامسة اللوحة.

الدرجة العظمى للاختبار (20) درجة.

الشكل يوضح اختبار قياس الدقة لمهارة الإعداد من الأعلى



10-23- قياس الدقة لمهارة حائط الصد الهجومي

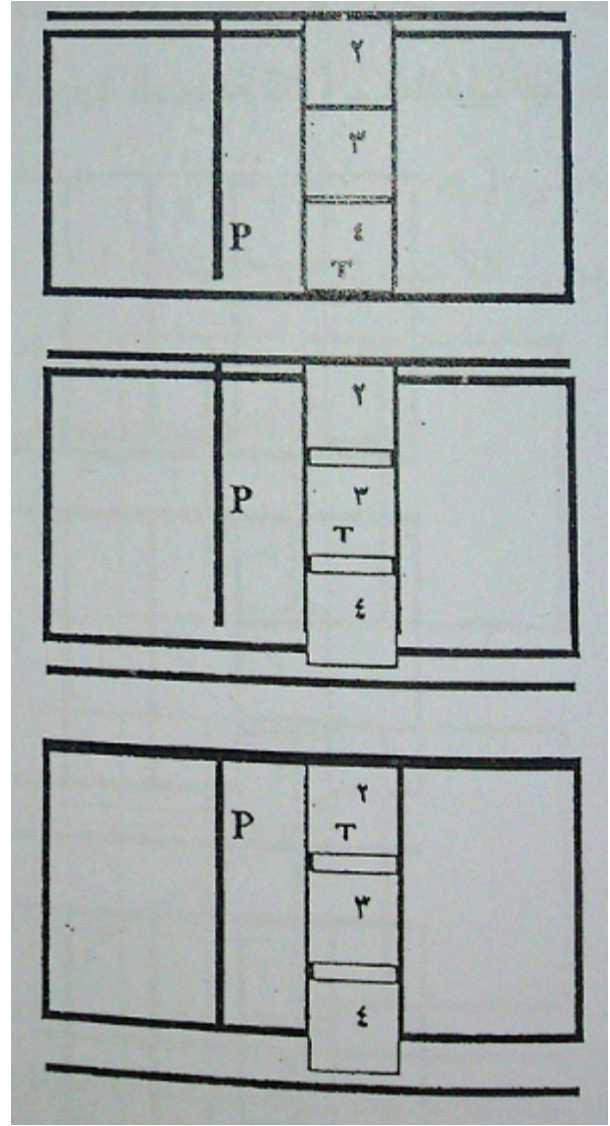
الهدف من الاختبار: قياس الدقة لمهارة حائط الصد الهجومي

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني، كرات قانونية عدد (5) شريط قياس ملون لتقسيم الملعب كما في الشكل.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب المختبر في المركز (2) جاهزا لأداء مهارة حائط الصد في الوقت الذي يصعد المدرب فوق المنضدة لإجراء الضرب الساحق في الوضع الطبيعي .

شروط لأداء: لكل لاعب (3) محاولات من كل مركز (2,3,4) تحتسب الصحيحة منها أي الهجومية فقط حيث تكون الدرجة العظمى للاختبار (27) درجة.

التسجيل: يأخذ اللاعب درجة المنطقة التي تسقط بها الكرة كما موضح في الشكل.



10-23- تقويم الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية

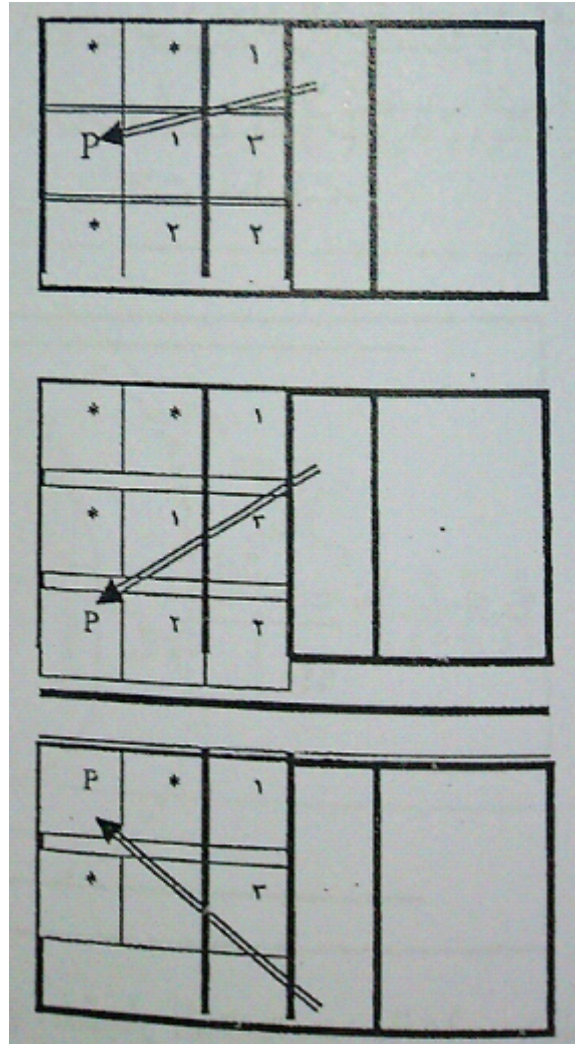
الهدف من الاختبار: قياس الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب.

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني، كرات قانونية عدد (5) شريط ملون لتقسيم الملعب كما في الشكل أدناه.

موصفات الأداء: يقف اللاعب جاهزا للدفاع ضد الكرة المضروبة ضربا ساحقا في المركز (1) ويقف المدرب في الملعب المقابل على منظدة لأداء الضرب الساحق نحو المنطقة الخلفية فيقوم اللاعب بأداء الدفاع كيفما يتطلب الوضع.

شروط الأداء: يعطى كل لاعب (3) محاولات من كل منطقة (5,6,1) بحيث تكون الدرجة العظمى (27) درجة في حالة خروج الكرة المدافعة إلى الخارج فيعطى (صفر) للمحاولة.

التسجيل: يعطى اللاعب درجة المنطقة التي تسقط بها الكرة.



المحاضرة الثالثة عشر

التحكيم في الكرة الطائرة

التحكيم في كرة الطائرة هو عنصر أساسي في تنظيم المباريات وضمان سيرها بنزاهة وشفافية. يتطلب التحكيم في هذه الرياضة فهماً شاملاً لقوانين اللعبة ومهارات تواصل جيدة. إليك نظرة شاملة على التحكيم في كرة الطائرة:

1. أهمية التحكيم

- توفير العدالة: يضمن أن كل فريق يحصل على فرص متساوية ولا يُسمح بأي ممارسات غير قانونية.
- الحفاظ على النظام: يمنع الفوضى والتصرفات غير الرياضية، ويضمن أن اللعبة تسير بطريقة صحيحة.
- تسهيل سير المباراة: يتدخل الحكام في الحالات التي تحتاج إلى توضيح، مثل الإخطارات أو الفاول.

2. أنواع الحكام

- الحكم الرئيسي (Main Referee): المسؤول الأول عن إدارة المباراة، وهو من يتخذ القرارات الحاسمة ويرتدي عاديّة مُميّزاً يميزه عن الآخرين.
- الحكم المساعد (Assistant Referee): يساعد الحكم الرئيسي عبر مراقبة جوانب مختلفة من المباراة، مثل نقاط الاستقبال وحالات الخروج.
- حكم الطاولة (Scorer): يسجل النقاط والتبديلات، ويقوم بإدارة الوقت المستقطع.
- حكم الفيديو (Video Assistant Referee - VAR): في بعض المباريات، يتم استخدام التكنولوجيا لمساعدة الحكام في اتخاذ قرارات دقيقة، مثل هل كانت الكرة داخل الحدود أم خارجة.

3. بعض قوانين اللعبة

- يجب على الحكام أن يكونوا على دراية جيدة بقوانين اللعبة، وتتضمن هذه القوانين:

- عدد الضربات المسموح بها (3 ضربات لكل فريق قبل إرسال الكرة).
- حظر بعض الأفعال مثل الضرب من الخلف أو تجاوز الشبكة.
- قواعد الإرسال، مثل المنطقة المحددة للإرسال.

4. إشارات التحكيم

- كما ذكرت سابقاً، يتم استخدام إشارات بصرية للتواصل مع اللاعبين والجمهور بشأن القرارات، مثل:
- الإشارة لنقطة أو خطأ.
- إعلانات التبديلات والوقت المستقطع.

5. قرارات التحكيم

- الحكم له السلطة المطلقة في اتخاذ القرارات، وعليه أن يكون سريعاً وحاسماً في اتخاذ القرارات تحت ضغط المباراة.
- يعتمد الحكم على مشهد المباراة ويقوم بتقييم كل حادثة على القوانين السارية.

6. التعامل مع اللاعبين

- يجب أن يكون الحكام قادرين على التواصل الفعال مع اللاعبين، ومساعدتهم على فهم القرارات.
- التحلي بالهدوء والصبر في التعامل مع الاعتراضات أو الشكاوى من اللاعبين.

7. التدريب وورش العمل

- يحتاج الحكام إلى التدريب المستمر لمواكبة القواعد والتغيرات في قوانين اللعبة، وعادة ما تُعقد ورش عمل دورية لتحسين مهارات الحكام.

8. الأخلاقيات الرياضية

- على الحكام الالتزام بالأخلاقيات الرياضية، بما في ذلك النزاهة والحيادية في اتخاذ القرارات، وتجنب التحيز لفريق على حساب الآخر.

2- إشارات التحكيم في كرة الطائرة

هي إشارات يستخدمها الحكام للتواصل مع اللاعبين والجمهور، وتحديد القرارات خلال المباراة. إليك أهم إشارات التحكيم المستخدمة في كرة الطائرة:



1. الإرسال (Serve)

- الإشارة: رفع الذراع (اليدين) فوق الرأس.

- التفسير: يشير الحكم إلى أن اللاعب يمكنه إرسال الكرة.

2. نقطة (Point)

- الإشارة: رفع ذراع واحدة لأعلى (أو كلا اليدين في بعض الأحيان).

- التفسير: يشير إلى تسجيل نقطة لفريق ما.

3. خروج الكرة (Out)

- الإشارة: رفع الذراع لأعلى ثم تحويلها إلى الجانب.

- التفسير: يشير إلى أن الكرة خرجت عن حدود الملعب ولا تحتسب كنقطة.

4. خطأ في الإرسال (Service Fault)

- الإشارة: حك الحكم بالعصا أو اليد بشكل أفقي من جهة إلى أخرى.

- التفسير: يشير إلى وجود خطأ في إرسال الكرة، مما يؤدي إلى فقدان النقطة.

5. خطأ على الفريق (Team Fault)

- الإشارة: رفع كلا الذراعين معاً في وضع مستقيم.

- لتفسير: يشير إلى وجود خطأ تكتيكي أو فني من الفريق، مثل تجاوز عدد الضربات المسموح بها.

6. تبديل اللاعبين (Substitution)

- الإشارة: رفع يده واحتفاظه بها بشكل أفقي مع الإشارة بإصبعين.

- التفسير: يشير إلى أن هناك تبديل قادم في تشكيلة اللاعبين.

7. طلب الوقت المستقطع (Time-out)

- الإشارة: وضع كلا اليدين على الجانبين مع عرضها بشكل أفقي.

- التفسير: يشير إلى أن أحد الفرق طلب وقتاً مستقطعاً.

8. التحكيم على الكرة المرسلة (Net Check)

- الإشارة: وضع إحدى اليدين على القمة، ثم النزول بها إلى الأسفل.

- التفسير: يشير إلى أن الكرة قد لمست الشبكة ولا تحتسب كنقطة.

9. إعلانات الفريق (Team Announcement)

- الإشارة: رفع الذراع واحدة فوق الرأس مع الإشارة إلى الفريق المعني.

- التفسير: يُستخدم عندما يحتاج الحكم إلى الإعلان عن لاعب محدد أو موقف يتعلق بالفريق.

10. إنذار (Warning)

- الإشارة: رفع الذراع بشكل مستقيم مع الإشارة بالسبابة.

- التفسير: يُعطى إنذار للاعب أو فريق لمخالفة أو تصرف غير رياضي.

الإصابات الرياضية في الكرة الطائرة

الإصابات الرياضية في كرة الطائرة يمكن أن تحدث نتيجة لعوامل متنوعة مثل الحركة السريعة، القفز المتكرر، والتصادم بين اللاعبين. من المهم التعرف على هذه الإصابات وكيفية الوقاية منها. إليك نظرة شاملة على الإصابات الشائعة في كرة الطائرة، أسبابها، وأساليب الوقاية:

1. الإصابات الشائعة في كرة الطائرة

أ. إصابات المعصم

- الأسباب: تصادم الكرة مع اليد، أو السقوط بطريقة غير صحيحة.

- الوقاية: استخدام ضمادات أو حمايات للمعصم أثناء اللعب، وتجنب الجهد الزائد.

ب. إصابات الكتف

- الأسباب: الاستخدام المتكرر لعضلات الكتف أثناء الإرسال والتمرير.

- الوقاية: تقوية العضلات المحيطة بالكتف من خلال تمارين استقرار الكتف، وتجنب الحركات غير الصحيحة أثناء اللعبة.

ج. إصابات الركبة

- الأسباب: القفز المستمر وعمليات الهبوط غير الصحيحة.
- الوقاية: التدريب على تقنيات القفز والهبوط الصحيحة، وتعزيز عضلات الساقين والركبتين.

د. إصابات الكاحل

- الأسباب: التواء الكاحل أثناء الحركة أو الهبوط بعد القفز.
- الوقاية: ارتداء أحذية رياضية جيدة وتدريب التقنيات الصحيحة للحركة.

هـ. إصابات الأوتار

- الأسباب: الاستخدام المفرط للعضلات أو إلحاق الضرر أثناء التحركات السريعة.
- الوقاية: الراحة بعد الأنشطة المكثفة، وتطبيق التمارين الاسترخائية.

و. إصابات العمود الفقري

- الأسباب: الضغط غير المناسب على الظهر نتيجة الحركات الخاطئة.
- الوقاية: تعزيز عضلات الظهر، والحرص على تنفيذ الحركات بشكل سليم.

2. استراتيجيات الوقاية من الإصابات

- الإحماء الجيد: يجب على اللاعبين القيام بتمارين إحماء وتحمية مناسبة قبل المباريات للتأكد من استعداد العضلات.
- التقنيات الصحيحة: تعليم اللاعبين كيفية تنفيذ الحركات بشكل صحيح لتقليل خطر الإصابة.
- التقوية البدنية: تطوير القوة والمرونة من خلال برنامج تدريبي منتظم والتركيز على العضلات المحيطة بالأجزاء المعرضة للإصابة.
- التغذية المناسبة: الحفاظ على نظام غذائي صحي يعزز من التعافي والطاقة.

- الراحة والتعافي: من المهم السماح للجسم بالراحة والتعافي بين التدريبات والمباريات.

- التقييم الطبي: إجراء فحوصات طبية دورية للأداء والقدرة البدنية، والكشف المبكر عن أي مشاكل صحية.

3. التعامل مع الإصابات عند حدوثها

- الإسعاف الأولي: يجب على اللاعبين والمدربين معرفة ما يجب القيام به في حالة حدوث إصابة، مثل استخدام الثلج لتقليل التورم أو استخدام رافعات لتثبيت العظام.

- الاستشارة الطبية: عندما تكون الإصابة خطيرة، يجب تشخيص الحالة بواسطة طبيب مختص والتأكيد على خطة علاج مناسبة.

- علاج إعادة التأهيل: اتباع برنامج تدريبي خاص بالتحسين والشفاء من الإصابة.

المراجع:

- (1) علي سلمان عبد الطرقي: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية - حركية - مهارية ، بغداد ، مكتب النور للطباعة والنشر والتوزيع ، 2013
- (2) احمد عبد الدايم وعلي مصطفى طه: دليل المدرب في الكرة الطائرة اختبارات - تخطيط - سجلات ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- (3) نوري ابراهيم الشوك : بعض المحددات التخصصية الاساسية الشخصية لناشئي الكرة الطائرة في العراق باعمار (14 - 16) سنة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996.
- (4) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987.
- (5) محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس. ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997)
- (6) الشبكة العنكبوتية الانترنت .