

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministère de l'enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique



مستخرج من محضر المجلس العلمي

الجزائر في: 2020/02/24

إن المجلس العلمي للمعهد:

المنعقد بتاريخ: 2020/10/10

-بمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 98-254 المؤرخ في 17/08/1998، وخاصة المواد 117-118-119 منه؛

-وبناءً على تقرير الخبراء:

-تمت الموافقة على المطبوعة البيداغوجية لطالب الخبرة: **جباري رضوان**

عنوان المطبوعة البيداغوجية

محاضرات في مقياس كرة الطائرة
(سنة ثانية ليسانس)

مدير المعهد

أ. د. يوسف المتحي
مدير معهد التربية البدنية
و الرياضية بالنيابة



رئيس المجلس العلمي

د. عبودة رابح
رئيس المجلس العلمي





جامعة الجزائر 3
معهد التربية البدنية و الرياضية

محاضرات مقياس
الكرة الطائرة
السنة الثانية ليسانس



الأستاذ: رضوان جبالي

د. عبودة رابح
رئيس المجلس العلمي



السنة الجامعية
2019-2018

| رقم | المحاضرات | عدد الحصص |
|-----|---|--------------|
| 01 | تاريخ وفلسفة نشاط الكرة الطائرة | 02 |
| 02 | القوانين والتحكيم في الكرة الطائرة | 02 |
| 03 | أشكال التحضير والإعداد الرياضي (البدني، الفيزيولوجي، الوظيفي، النفسي، العقلي، المهاري، الخطط) | 03 |
| 04 | أساليب الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي | 02 |
| 05 | تقييم وتقويم الصفات البدنية | 02 |
| 06 | التخطيط والبرمجة | 03 |
| 07 | مبادئ وقواعد رياضة الكرة الطائرة | 01 |
| | المجموع | 15 |

د. عبورة رابح
رئيس المجلس العلمي





المحاضرة رقم: 01

1) تاريخ ظهور لعبة الكرة الطائرة:

لقد جاءت فكرة لعب الكرة في الهواء وتميرها وتداولها بين فردين أو عدة أفراد منذ آلاف السنوات، حيث تعد هذه اللعبة قديمة جدا يقدم مختلف الألعاب الأخرى المعروفة، "ولقد ظهرت هذه اللعبة منذ حوالي 3000 سنة تقريبا قبل الميلاد، وهذا ما دلت عليه بعض الآثار الموجودة في القبور والمناطق العمرانية الفرعونية والإغريقية.

اكتشف الباحثون المتخصصون في ميدان الآثار صور أخرى قديمة تدل على وجود هذه اللعبة وتداولها بين الناس حيث كانت تشير إلى قذف الكرة وإمسакها أو لقفها من ناحية أخرى وكان هذا في أمريكا وأندونيسيا وذلك منذ حوالي 2000 سنة، "وتوجد أيضا بعض المعلومات والدلائل تبين أنه في اليابان قديما كانت صيغة لعب الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف معين، وأنه في البرازيل وشمال أمريكا كانت محاولات لعب الكرة تقام بين فريقين كل فريق يحاول الحصول على الكرة ويرميها لفريقه، ومنذ ذلك الوقت ظهرت الألعاب التي لها هدف ومرمى مثل كرة القدم وكرة السلة وغيرها من الألعاب أما المنطقة التي اقتربت فيها صيغة وكيفية لعب الكرة نوعا ما بالنسبة للعبة الكرة الطائرة هي منطقة أمريكا الجنوبية، فقد كانت الكيفية والطريقة الأصلية والمتبعة للعب بالكرة هي السعي في المباراة إلى قذف الكرة من جهة لأخرى بين الفريقين".

أما حديثا فيقال أن الشعب الإيطالي عرف لعبة تشبه الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا عام "1893م" وكانت تسمى في ذلك الوقت " فوست بول " " fost ball " وذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث عن وسيلة جديدة لقضاء وقت الفراغ عن طريق اللعب والتسلية الرياضية.

ثبت منشأ لعبة أو رياضة الكرة الطائرة الحديثة الى الأستاذ " ويليام مورغن " " William morgan " ، بصفته مدرّس التربية البدنية والرياضية، وأيضا المدير السابق لجمعية الشبان المسيحية " YMCA " بهوليووك " WOOLIWOCK " بالقرب من مدينة "هوليوود" بولاية " ماساشوستسي " حيث أطلق عليها اسم "المينونيت " "MENONEET" وكان هذا سنة-1895. "ولقد استوحى مورغن الفكرة من عدة ألعاب أخرى كالتنس (فكرة الشبكة)، وكرة اليد وكرة السلة (فكرة انتقال الكرة عن طريق اليد)، والتي كانت قد ظهرت قبلها بأربعة سنوات فقط في منطقة تبعد عن هوليوود ب16 كلم."



وكان من غايات مورغن هو ابتكار لعبة أو رياضة تنافسية بدون أن يقع فيها احتكاك بين اللاعبين، ووضع مورغان القوانين الأولى للعبة حيث تضمنت شبكة 1.84م إلى 1.98م ، وملعب بطول 15.2م وعرض 7.6م وعدد غير محدود من اللاعبين، وكانت المباراة تتألف من 9 جولات في كل جولة يحق للفريق أي عدد من اللمسات المتتالية، وقد سمح للسيدات استثناء أن يمسكوا بالكرة قبل أن يعاودو تمريرها وذلك تجنباً لإصابات محتملة على مستوى الأصابع.

وكانت الكرة المستعملة فيها عبارة عن مائة كرة السلّة (الكرة المطاطية الداخلية لكرة السلّة)، وعندما وجدوا أنّ هذه الكرة خفيفة جداً تمّ صنع كرة أصغر تناسب مع تأدية اللعبة . وبعدها تمّ انتشارها بشكل سريع وانطلاقاً من هوليوود وهذا في الجامعات الأمريكيّة حيث مورست هذه الرياضة من طرف عدّة جمعيات ومنظمات ومن بينها الجمعية الرائدة في انتشار هذه اللعبة ألا وهي "جمعية الشبان المسيحية" بقيادة " ويليام مورغان "، "ولقد جعلت هذه الجمعية هذه الرياضة وسيلة لكسب المزيد من الشبان والشابات الذين انخرطوا في هذه الجمعية بسبب هذه اللعبة والتي اكتسبت شعبية كبيرة وقبول من طرف الرأي العام في ذلك الوقت."

وتعدّدت لعبة الكرة الطائرة من لعبة ترفيهية ثانوية كما كان يرضن عند نشأتها، تمارس خلال فترات الراحة من أجل الاسترجاع بعد ممارسة الرياضات الأخرى الشائعة والتي كانت منتشرة، إلى لعبة أساسية لها فرقها وجمهورها، وبعد عدّة محاولات تمكنت جمعية الشبان المسيحية من تكوين الفرق الرياضية وإقامة المباريات فيها.

ومنذ ذلك الوقت تمّ انتشار لعبة الكرة الطائرة بشكل لافت للانتباه، وبسرعة كبيرة في العالم كلّه، ما ساعد على انتشار هذه اللعبة بين الشباب هو الرغبة الكبيرة في إيجاد لعبة خاصّة بفصل الصيف وتناسب هذا الفصل، وهذا موازاة مع الألعاب الشتوية كالريفي وكرة القدم والبيسبول.

وبعدها لفتت هذه اللعبة الكثير من الأنظار من المتابعين والمعجبين بها وكان أولهم " د. هالتسيد " " HALLTSEED " الذي اقترح تبديل اسمها السابق باسم الكرة الطائرة نظراً إلى أنّ الفكرة الرئيسية للرياضة وللعبة هي طيران الكرة الى السماء أماماً، وخلفاً، وعالياً، لعبور الشبكة وكان هذا عام " 1896م " .



(2) تطوّر وانتشار شعبية رياضة الكرة الطائرة:

وبمرور هذه المراحل المختلفة والتطوّرات التي صاحبت هذه اللعبة والتي كانت تسمى بالكرة الطائرة، وأصبح لديها صدى عالمي ومستوى شعبي عالي الصّيت والممارسة، حيث كانت أوّل دولة تنتشر فيها هذه الرياضة أو اللعبة بعد أمريكا هي دولة "كندا"، والتي كانت الرّائدة في ضم وتبني هذه اللعبة وكان هذا سنة-1900م-

وفي نفس السّنة تمّ ظهورها وانتشارها في "الفيليبين" و "الهند"، وانتقلت بعدها سنة 1905- إلى "كوبا"، ثمّ إلى دولة "البيرو" سنة-1910-

وبحلول الحرب العالميّة الأولى تمّ إدخال ونشر هذه الرياضة في أوروبا وكان هذا عن طريق الجيش الأمريكي، حيث تمّ نقلها إلى "انجلترا" كأول دولة أوروبية تنتشر فيها هذه اللعبة وكان هذا سنة -1914-، وبعد انتهاء الحرب العالميّة الأولى انتشرت هذه الرياضة في كل من "يوغسلافيا" سنة-1918-، ثمّ في "تشيكوسلوفاكيا وبولندا" سنة-1919-، ثمّ في الاتحاد السوفيتي سنة-1920-، وبعدها انتشرت في إفريقيا سنة -1923-.

(1-2) المراحل والتّواريخ المهمّة التي مرّت على تطوّر رياضة الكرة الطائرة:

- في سنة 1895: كانت لعبة الكرة الطائرة تحت اسم المينونيت والتي سميت عن طريق المدرّس " ويليام مورغان".
- في سنة 1896: تمّ التعرف على لعبة الكرة الطائرة بواسطة "د.هالتسيد" ومن ثمّ تمّ تغيير اسم اللعبة عن طريقه من مسماها القديم "مينونيت" إلى المسمّى الجديد "الكرة الطائرة".
- في سنة 1897: تمّ إصدار أوّل نموذج وهو عبارة عن كتيّب يحمل قوانين وأسس اللعبة والمؤلف من طرف جمعيّة الشبان المسيحية بالولايات المتّحدة الأمريكيّة.
- في سنة 1900: أوّل ممارسة لرياضة الكرة الطائرة خارج الولايات المتحدة الأمريكية وكان هذا في "كندا"، وفي نفس السنة ظهرت ممارسة اللعبة في "الهند والفيليبين".
- في سنة 1905: انتقال ممارسة رياضة الكرة الطائرة إلى دولة "كوبا".
- في سنة 1906: انتقال ممارسة رياضة الكرة الطائرة إلى "الصين".
- في سنة 1908: انتقال ممارسة رياضة الكرة الطائرة إلى "اليابان".
- في سنة 1910: انتقال ممارسة رياضة الكرة الطائرة إلى دولة "البيرو".
- في سنة 1913: أقيمت أوّل دورة أسوية في رياضة الكرة الطائرة.
- في سنة 1914: انتقال الكرة الطائرة إلى أوروبا وبالضبط إلى "انجلترا" عن طريق جمعيّة الشبان المسيحية والجيش الأمريكي.



- في سنة 1918: انتقال رياضة الكرة الطائرة إلى "فرنسا".
- في سنة 1920: ظهور وانتشار رياضة الكرة الطائرة في كل من "الاتحاد السوفيتي وجمهورية بلطيق وبولندا".
- في سنة 1922: أقيمت أول بطولة في اختصاص رياضة الكرة الطائرة وكان هذا في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا، وفي نفس السنة جرت أول بطولة دولية لرياضة الكرة الطائرة للرجال " بتشيكوسلوفاكيا"
- في سنة 1923: كان ظهور وانتشار رياضة الكرة الطائرة في "إفريقيا الوسطى ومصر ودول المغرب العربي".
- في سنة 1925: تم سن أول قانون للكرة الطائرة في "الاتحاد السوفيتي"
- في سنة 1927: ظهر أول كتاب في الكرة الطائرة في "روسيا" بواسطة "تشيركازوف".
- في سنة 1928: بداية التفكير في اتحاد خاص باللعبة حيث كانت هناك أول خطوة لإنشاء اتحاد دولي للكرة الطائرة.
- في سنة 1932: تم إدراج رياضة الكرة الطائرة التّسوية ضمن الألعاب الأولمبية وكان هذا في بلاد "السالفادور"، وفي نفس السنة تم إقرار أول مرجع في رياضة الكرة الطائرة في "الولايات المتحدة الأمريكية"، كما كان هناك ظهور أول تكتيك جديد لرياضة الكرة الطائرة يجمع بين المدرسة الدفاعية لجنوب شرق آسيا والمدرسة الهجومية الأوروبية .
- في سنة 1947: من 18 إلى 25 أفريل تم إقامة أول اتحاد دولي لرياضة الكرة الطائرة مكون من (14) دولة وهم: (بلغاريا، البرتغال، فرنسا، تشيكوسلوفاكيا، مصر، النمسا، هولندا، إيطاليا، بولندا، رومانيا، أوروغواي، أمريكا، أمريكا الجنوبية، يوغسلافيا)، وكان مقرّه باريس، مع اختيار أول رئيس للاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB) وهو السيد " بول ليبود " "PAUL LIPOD" من فرنسا.
- في سنة 1949: أقيمت أول بطولة دولية للرجال والسيدات وفاز بها الاتحاد السوفيتي للصنفين.
- في سنة 1952: أول بطولة العالم في موسكو للرجال ثم للسيدات.
- في سنة 1957: تم إدراج رياضة الكرة الطائرة في الألعاب الأولمبية كلعبة واسعة الانتشار.
- في سنة 1964: أقيمت أول دورة أولمبية تشترك فيها رياضة الكرة الطائرة "بطوكيو" وقد اشترك فيها (10) فرق للرجال و(06) فرق للسيدات، وقد فاز الاتحاد السوفياتي ببطولة الرجال واليابان ببطولة السيدات.
- في سنة 1965: أقيمت أول بطولة لكأس العالم للرجال وكان ذلك في بولندا
- في سنة 1968: جرت ثاني دورة أولمبية في المكسيك وفاز بها الاتحاد السوفياتي بالميدالية الذهبية لكل من الرجال والسيدات.

- في سنة 1972: أجريت ثالث دورة أولمبية في مدينة "ميونيخ" بألمانيا " وقد فاز بها رجال اليابان وسيدات الاتحاد السوفياتي بالميدالية الذهبية.
- في سنة 1973: أقيمت أول بطولة لكأس العالم للسيدات وأقيمت بالأورغواي.
- في سنة 1975: أقيمت أول بطولة كأس شمال إفريقيا، وأيضا أول بطولة افريقية للسيدات في "داكار"، كما أقيمت أول مسابقة للكرة الطائرة المصغرة في "السويد".
- في سنة 1976: جرت رابع دورة أولمبية في مدينة "مونتريال" (كندا)، وقد فازت "بولندا" رجال، و"اليابان" سيدات بالميدالية الذهبية.
- في سنة 1977: أول بطولة للعالم للناشئين أقيمت بالبرازيل، وقد فاز الاتحاد السوفياتي بالبطولة للناشئين وكوريا ببطولة الناشئات.
- في سنة 1980: الدورة الأولمبية الخامسة "موسكو" وقد فاز الاتحاد السوفياتي بالميدالية الذهبية للرجال والسيدات، وفي نفس السنة أصبح الاتحاد الدولي للكرة الطائرة يضم (135) اتحاد إقليمي.
- في سنة 1984: الدورة الاولمبية السادسة في "لوس أنجلس" وجاء الفوز من نصيب الولايات المتحدة الأمريكية للرجال بالميدالية الذهبية والصين سيدات، كما تم انتخاب "د.روبين أكوستا" "ROBIN ACOSTA" رئيسا للاتحاد الدولي للكرة الطائرة، وفي نفس السنة أصبح عدد الدول الأعضاء في الاتحاد الدولي (156) دولة.
- في سنة 1988: الدورة الأولمبية السابعة بسيول (كوريا)، وقد فازت "أمريكا" رجال و"روسيا" سيدات بالميدالية الذهبية.
- في سنة 1992: الدورة الأولمبية الثامنة ببرشلونة "اسبانيا" وقد فاز رجال "البرازيل" ، وسيدات "كوبا" بالميدالية الذهبية.
- في سنة 1996: الدورة الأولمبية التاسعة بأتلانتا "أمريكا" وقد فاز رجال "هولندا" وسيدات "كوبا" بالميدالية الذهبية.
- في سنة 1998: أقيمت بطولة العالم للرجال والسيدات في "اليابان" والتي تعتبر آخر بطولة دولية في القرن العشرين
- في سنة 2001: تم تنظيم بطولة العالم للشباب في "جمهورية مصر العربية" وحصلت عليها "البرازيل".

3) خصائص ومميزات رياضة الكرة الطائرة:

تعتبر الكرة الطائرة من الرياضات التنافسية والترفيهية الجماعية والتي لا تلعب إلا بوجود فريقين خصمين يتنافسان على كسب أكثر عدد من النقاط وهذا يكون فوق ملعب منقسم إلى قسمين متساويين المساحة بواسطة شبكة ذات إبعاد مختلفة ، حيث أن هناك صيغ مختلفة تكون حسب ظروف معينة لممارسة هذه اللعبة و بوجود قواعد و شروط معينة و هذا من اجل تقديم تعددية للعبة لكل لاعب

حيث أن الخاصية الأساسية لهذه اللعبة هو اعتبار الهدف الرئيسي فيها هو إرسال الكرة و في كل النواحي بشرط أن تكون فوق الشبكة نحو الفريق المنافس و في مساحته الخاصة به و هذا من اجل إسقاطها فيه أي في منطقة الفريق الخصم و بالمقابل منع هذا الأخير الكرة من السقوط في منطقتة و هذا عن طريق عدد من التمريرات لا يتجاوز الثلاث لمسات للكرة للفريق الواحد بغض النظر عن لمسة الصد التي لا تدخل في الحساب و من خصائص هذه الرياضة أنها تفتتح أو تبدأ بواسطة ضربة الإرسال عن طريق اللاعب المرسل الذي يجب أن تتجاوز كرتة الشبكة و إسقاطها في منطقة الخصم ، حيث يستمر اللعب و التداول إلى أن يتم إسقاط الكرة في مساحة الملعب لإحدى الفريقين ، أو تنهب خارجا أو يفشل الفريق في إعادتها بصورة قانونية و صحيحة و أيضا ما يميز رياضة الكرة الطائرة هو خاصية فوز الفريق بالشوط عند تحصيله لـ 25 نقطة في الحالات العادية بشرط تجاوزه بنقطتين عن الفريق الخصم ، حيث تسجل النقطة لكل فريق عن طريق كسب التداول عن طريق نظام تتابع النقط ، و حيثما يكسب الفريق المستقبل للكرة بالتداول فإنه يحقق نقطة و الحق في الإرسال و هذا بشرط انتقال كل لاعب إلى منصب آخر أي يدور اللاعبون مركزا واحدا و هذا باتجاه دوران عقارب الساعة و من أهم المميزات التي تتصف بها رياضة الكرة الطائرة عن باقي الرياضات الجماعية نجد ما يلي:

- 1- ملعب الكرة الطائرة هو اصغر ملعب في الألعاب الجماعية.
- 2- يتميز ملعب الكرة الطائرة عن باقي الملاعب الجماعية بأن مساحته الخاصة باللعب كلها هدف، لذا يعتبر أكبر هدف في الرياضات الجماعية يمكن التصويب عليه.
- 3- تتميز رياضة الكرة الطائرة عن باقي الرياضات الجماعية بأنها هي الرياضة الجماعية الوحيدة التي لا تلمس فيها الكرة الأرض.
- 4- من الممكن إعادة الكرة ولعبها حتى لو خرجت خارج الملعب بشرط أن لا تسقط الكرة.
- 5- يمكن لأي لاعب في رياضة الكرة الطائرة أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية، ما عدا اللاعب الحر الذي يلعب في المراكز الخلفية فقط.

6- لكل فريق ملعب خاص به لا يمكن للفريق الآخر دخول ملعب الفريق الخصم.
7- الوقت غير محدود وغير محسوب في رياضة الكرة الطائرة إلا في احتساب التوقفات

8- ضرورة وحتمية ووجوب أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.
9- لا يوجد اصطدام بين الخصم وانعدام الاحتكاك البدني الجسماني المباشر أثناء أداء هذه الرياضة.

10- يعد الشوط وحدة مستقلة بذاتها.

11- سهولة التكاليف.

12- هناك حتمية الفوز لأحد الفريقين اذ لابد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين على الآخر.

13- لا يمكن التقدم أو الجري بالكرة في جميع الاتجاهات حيث أنها لا تمسك ولا تحمل

14- لا يوجد بها تسليم ولا تسلم بل تعتمد على لمس الكرة فقط.



المحاضرة رقم: 04

4) القياسات والتجهيزات والأدوات الخاصة برياضة الكرة الطائرة:

4-1-1- المنطقة الخاصّة بلعب رياضة الكرة الطائرة:

تكون منطقة اللعب للكرة الطائرة والمتكونة من أرض الملعب والمنطقة الحرّة، مستطيلة الشكل ومتماثلة ومتشابهة.

4-1-1-1- أبعاد ومقاسات ميدان الملعب:

* يعتبر ميدان الملعب عبارة عن شكل مستطيل طوله 18 متر وعرضه 9 أمتار بمحاذاته المنطقة الحرّة التي لا يقل عرضها عن 3 أمتار وهذا من جميع الجوانب.

* يقدر المجال الحر للعب الكرة الطائرة من ناحية العلو أو الارتفاع بما لا يقل عن 7 أمتار ابتداء من سطح الملعب، وهو المجال الموجود فوق منطقة اللعب، كما يجب أن يكون خال من أيّة عوائق.

ملاحظة هامّة:

* بالنسبة للمسابقات الرّسميّة والعالمية الخاصّة بالاتحاد الدولي للكرة الطائرة، يجب أن لا يقل قياس المنطقة الحرّة عن 5 أمتار ابتداء من الخطوط الجانبية للملعب، و8 أمتار ابتداء من الخطوط النهائيّة للملعب، كما يجب أن لا يقل ارتفاع المجال الحر للعب عن 12.5 متر من سطح اللعب.

4-2- مواصفات ميدان الملعب (سطح اللعب):

* وجوب استواء السطح حيث يكون موحدا وأفقيا وخال من أي عائق وخطر يعرّض اللاعبين للإصابة، حيث يمنع اللعب على المسطحات الخشنة أو الزلقة أو الملساء والغير مستوية.

ملاحظة هامّة:

* بالنسبة للمسابقات الرّسميّة والعالمية الخاصّة بالاتحاد الدولي للكرة الطائرة، يجب أن يكون سطح الملعب خشبي أو مصنوع من المواد الصناعية، حيث يجب أن يكون أي مسطح معتمد مسبقا من الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.

* كما يجب أن يكون سطح الملعب ملون بلون فاتح خصوصا في الملاعب المغطاة وهذا لبيان كل أجزاء الملعب.

* يجب أن يكون اللون الأبيض للخطوط، وأن يكون أرض الملعب والمنطقة الحرّة ملوّنة بألوان أخرى مختلفة كلّ عن الآخر.

* يجب أن يكون ميل الملعب لا يقل أو يفوق 5 ملم وهذا في الملاعب الغير مغطاة وذلك لصرف المياه وتمنع خطوط الملعب المصنوعة من مواد صلبة تجنباً لأي إصابة.

3-4- حدود وخطوط أجزاء الملعب الخاص بالكرة الطائرة:

* يجب أن تكون خطوط الملعب بعرض 5 سم وملونة بلون فاتح بحيث يكون يختلف عن لون الأرضية وأيّة خطوط أخرى.

- الخطوط التي تحدّ الملعب: يحدد الملعب بخطين جانبيين وخطين للنهاية، ويرسم كل من خطي الجانب وخطي النهاية داخل أبعاد أرض الملعب.

- خط المنتصف: يقسم محور خط المنتصف أرض الملعب إلى قسمين متساويين بقياس 9 في 9 أمتار لكل منهما (الملعبين)، وعلى كل حال يعتبر العرض الكلي للخط مختصاً للملعبين بالتساوي، ويمتدّ هذا الخط أسفل الشبكة من الخط الجانبي إلى الخط الجانبي.

- خط الهجوم: تتحدّد المنطقة الأمامية في كل ملعب بخط الهجوم الذي ينتهي حدّه بثلاثة (3) أمتار خلف محور خط المنتصف.

ملاحظة هامّة:

* للمسابقات الرسمية والعالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة، يمتدّ خط الهجوم بخطوط متقطّعة إضافية من الخطوط الجانبية بخمسة خطوط قصيرة بطول 15 سم وبعرض 5 سم، يرسم على بعد 20 سم كل خط عن الآخر بطول إجمالي يقدر ب: 1.75 متر.

- خط تقييد المدرّب: هي عبارة عن خطوط متقطّعة ممتدّة من خط الهجوم إلى نهاية الملعب، موازاة مع الخط الجانبي وعلى بعد 1.75 متر منه، ويتكوّن من خطوط قصيرة طولها 15 سم وترسم على بعد 20 سم من بعضها لبيان حدود منطقة عمل المدرّب.

4-4- مساحات ومناطق اللعب الخاصة برياضة الكرة الطائرة:



- المنطقة الأمامية: تحدّد المنطقة الأمامية في كل ملعب بواسطة محور خط المنتصف وخط الهجوم والحافة الخلفية لخط الهجوم.

* تعتبر المنطقة الأمامية ممتدة إلى ما وراء الخطوط الجانبية حتى نهاية المنطقة الحرّة.

- منطقة الإرسال: تكون منطقة الإرسال بعرض 9 أمتار خلف خط النهاية.

* تحدّد جانبياً بخطين قصيرين طول كل منهما 15 سم ويرسمان على بعد 20 سم خلف خط النهاية كامتداد للخطين الجانبيين، وكلا الخطين القصيرين من ضمن عرض منطقة الإرسال .

* تمتدّ منطقة الإرسال في العمق إلى نهاية المنطقة الحرّة.

- منطقة التّبديل: تحدّد منطقة التبديل بامتداد خطي الهجوم حتى طاولة المسجّل.

- منطقة تغيير اللاعب الحر(الليبيرو): تعتبر المنطقة التي يتم فيها تغيير اللاعب الحر جزء من المنطقة الحرّة من جهة مقعد البدلاء للفريق، ومحدّدة بامتداد خط الهجوم حتى خط النهاية.

4-5- درجة حرارة وبرودة القاعة المسموح بها لممارسة اللعبة:

* يجب أن يكون الحد الأدنى لدرجة الحرارة داخل ملعب الكرة الطائرة لا يقل عن 10 درجات مؤوية .

ملاحظة هامة:

بالنسبة للمسابقات العالمية والرسمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة، يجب أن لا تتجاوز أعلى درجة للحرارة عن 25 درجة مؤوية، ولا تقل عن 16 درجة بالنسبة للحد الأدنى لدرجة الحرارة.

4-6- الاضاءة المسموح بها للممارسة للعبة:

* في المسابقات الرسمية والعالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة، يجب أن تكون الإضاءة على منطقة اللعب ما بين 1000 إلى 1500 لوكس، تقاس على ارتفاع متر واحد فوق سطح منطقة اللعب.

4-7- تجهيزات ومقاسات الشبكة والقوائم الخاصة بلعبة الكرة الطائرة:

4-7-1- مقاسات ارتفاع شبكة ملعب الكرة الطائرة:

* يكون وضع الشبكة بشكل عمودي فوق خط المنتصف لميدان الملعب، ويجب أن تكون حافتها العليا بارتفاع 2,43 متر للرجال و2,24 متر للسيدات

* نقيس طول ارتفاع الشبكة ابتداء من منتصف أرض الملعب حيث يجب أن يكون ارتفاع الشبكة فوق الخطين الجانبيين بالضبط المقاس نفسه ، ويجب أن لا يزيد عن 2 سم فوق الارتفاع القانوني.

4-7-2- الصيغة القانونية لتركيب الشبكة:

* يكون مقاس عرض الشبكة 1 متر (مع طول قدره 9,5 إلى 10 أمتار مع 25 إلى 50 سم عن كل جانب من الأشرطة الجانبية) ، مصنوعة بعيون مربعة سوداء بقياس 10 سم في ضلع كل مربع.

* كما نلاحظ شريط أفقي عند حافتها العليا بعرض 7 سم يصنع عن طريق قطعتين مطويتين من القماش مخاط بطول الشبكة بالكامل، كما يوجد عند كل من نهايتي الشريط ثقب يمرّ من خلاله حبل لتثبيت الشريط بالقائمين للمحافظة على شد حافتها العليا.

* كما نجد داخل ذلك الشريط سلك مرن وهذا من أجل تثبيت الشبكة وسط القائمين مع شد الحافة العليا شدًا متينًا للمحافظة على استقرارها وعدم تحركها.

* أسفل الشبكة يوجد شريط أفقي آخر بعرض 5 سم مشابه للشريط العلوي، يمرّ من خلاله حبل وهذا الحبل لتثبيت الشبكة بالقائمين والمحافظة على إبقاء الجزء السفلي مشدودا.

4-8- الأشرطة الجانبية الخاصة بالشبكة:

* نلاحظ وجود شريطان مثبتان يكونان باللون الأبيض موضوعان عموديا على الشبكة ويوضعان مباشرة فوق كل خط جانبي وأنها بعرض 5 سم وبطول 1 متر.

4-9- الأعمدة أو العصي الهوائية:

* تعتبر العصا الهوائية عمود أو قضيب دقيق ومرن طوله 1,80 متر وبقطر 10 مم مصنوعة من الألياف الزجاجية أو أي مادة مماثلة.

* تثبت العصابتان الهوائيتان على الحد الخارجي لكل من شريطي الجانب وتوضعان على الجانبين العكسيين للشبكة.



* يمتد الجزء العلوي من كل عصا وطوله 80سم فوق الشبكة ويقسم إلى أجزاء بطول 40سم بلونين متباينين ويفضل الأحمر والأبيض .

* تعتبر العصا الهوائية جزءا لا يتجزأ من الشبكة وتحددان جانبا مجال اللعب

10-4- مقاسات ومكان القوائم المثبتة للشبكة:

* يوضع القائمان المثبتان للشبكة على مسافة تتراوح ما بين 0,50 إلى 1 متر خارج الخطين الجانبيين، وهما بارتفاع 2,55 متر ويفضل أن يكونا قابلين للتعديل.

* يكون القائمان مستديرين وأملسين، ويثبتان في الأرض بدون أسلاك، وتمنع التجهيزات الخطرة والمعرقة.

ملاحظة هامة:

* في المسابقات العالمية والرسمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة، يوضع القائمين المثبتين للشبكة على بعد 1 متر خارج الخطوط الجانبية.

11-4- التجهيزات والأدوات الإضافية:

* تحدد جميع الأدوات والتجهيزات الإضافية بواسطة لوائح الاتحاد الدولي.

12-4- الصيغة القانونية لشكل ومقاسات الكرة في رياضة الكرة الطائرة:

1-12-4- مقاييس الكرة:

* يكون شكل الكرة في رياضة الكرة الطائرة مستدير، حيث يصنع من مادة الجلد الطري والمرن أو من مادة الجلد الصناعي (مصنوع)، حيث نجد بداخل هذه الكرة غلاف داخلي وهو عبارة عن كيس هوائي يصنع بواسطة مادة المطاط وما يشبه هذه المادة من حيث التركيبة.

* من الضروري أن يكون لون هذه الكرة فاتحا بحيث تستطيع أن تكون متعددة الألوان كذلك، كأن يكون أبيض وأصفر وأحمر، أو تكون بلون واحد أبيض فقط.

* يجب أن يكون وزن الكرة يتراوح ما بين 260 إلى 280 غرام، بحيث يكون محيطها ما بين 65 إلى 67 سم، مع ضغط للهواء الداخلي ما بين 0,300 إلى 0,325 كلغ/سم³

ملاحظة هامة:



يشترط أن تكون الكرات المستخدمة في الدورات والمنافسات الرسمية الدولية والمصنوعة من جلد اصطناعي ومتعددة الألوان، أن تكون مطابقة لمقاييس الاتحاد الدولي لكرة الطائرة. * كما يشترط أن تكون كل الكرات التي تستعمل في المباراة بنفس المعايير والمقاييس وخصوصا فيما يخص النوع واللون والمحيط والوزن.

* وجوب استعمال الكرات المعتمدة من الاتحاد الدولي لكرة الطائرة في مسابقات الاتحاد الدولي لكرة الطائرة، سواء العالمية والرسمية أو الوطنية والبطولات المختلفة.

* كما يجب استخدام ثلاث كرات في مسابقات الاتحاد الدولي لكرة الطائرة، بوجود 6 ملتقطي كرات، حيث يجلس كل ملتقط للكرة عند كل زاوية من المنطقة الحرّة وواحد خلف كل حكم.

المحاضرة رقم: 05

(5) الخصائص العامة المعتمدة للمشاركين في رياضة الكرة الطائرة:



5-1-1- تركيبة وتكوين فريق الكرة الطائرة:

يتكوّن فريق الكرة الطائرة من:

- 12 لاعبا

- طاقم فني تدريبي: يتكوّن من مدرب رئيسي، ومساعد أو مساعدين للمدرب الرئيسي

- طاقم استشفائي أو طبي أو علاجي: يتكوّن من معالج واحد وطبيب بشري واحد.

* يشترط أن يعيّن لاعبا من بين لاعبي الفريق كقائد لهم، بشرط أن يسجل ويشار إليه في ورقة التسجيل الخاصة بالفريق وهذا باستثناء اللاعب الحر الذي لا يستطيع أن يكون قائدا أو رئيسا للفريق.

* كما يحق للدخول إلى الملعب واللعب في المباريات إلا للاعبين الموجودين والمسجلين في استمارة التسجيل، حيث لا يحق ولا يمكن بأي حال من الأحوال استبدال اللاعبين الموجودين في استمارة التسجيل بعد توقيع المدرب وقائد الفريق على استمارة التسجيل الالكترونية.

ملاحظة هامة:

* يجب أن يكون المعالج والطبيب البشري معترف بهم من خلال اعتمادهما من طرف الاتحاد الدولي للكرة الطائرة وهذا في المسابقات العالمية والرسمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة.

5-2- مكان تواجد الفريق في مباراة الكرة الطائرة:

* يكون جلوس اللاعبين الغير معنيين بالمشاركة في المباراة على مستوى مقاعد البدلاء، أو في المنطقة الخاصة بالإحماء والتحضير للدخول الخاصة بهم، في حين يجلس أعضاء الطاقم التدريبي والطبي على المقعد الخاص بهم، ولكن يمكنهم التحرك والمغادرة مؤقتا.

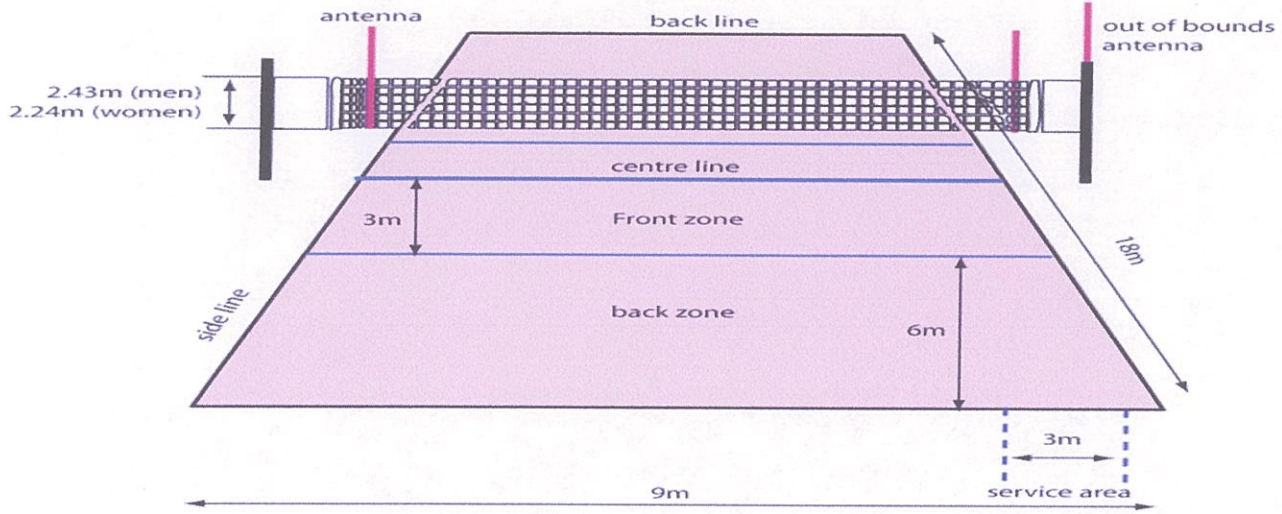
* يتواجد مكان مقعد الفريقين بجانب طاولة المسجل خارج المنطقة الحرّة.

* الأفراد المعنيين بالجلوس على مقعد البدلاء هم أعضاء الفريق السالف ذكرهم فقط وهذا أثناء المباراة وأيضا المشاركة في الإحماء الرسمي، كما يحق للاعبين الغير معنيين بالمشاركة في اللعب الإحماء بدون كرات ولكن في الظروف التالية:

- التسخين أثناء اللعب وهذا يكون في منطقة التسخين.

- يكون التسخين في المنطقة الحرّة بشرط أن يكون ذلك خلف ملعبهم الخاص وهذا أثناء الأوقات المستقطعة والأوقات المستقطعة الفنيّة

- التسخين والإحماء عن طريق الكرات في المنطقة الحرّة الخاصّة بهم وهذا أثناء فترات الرّاحة.

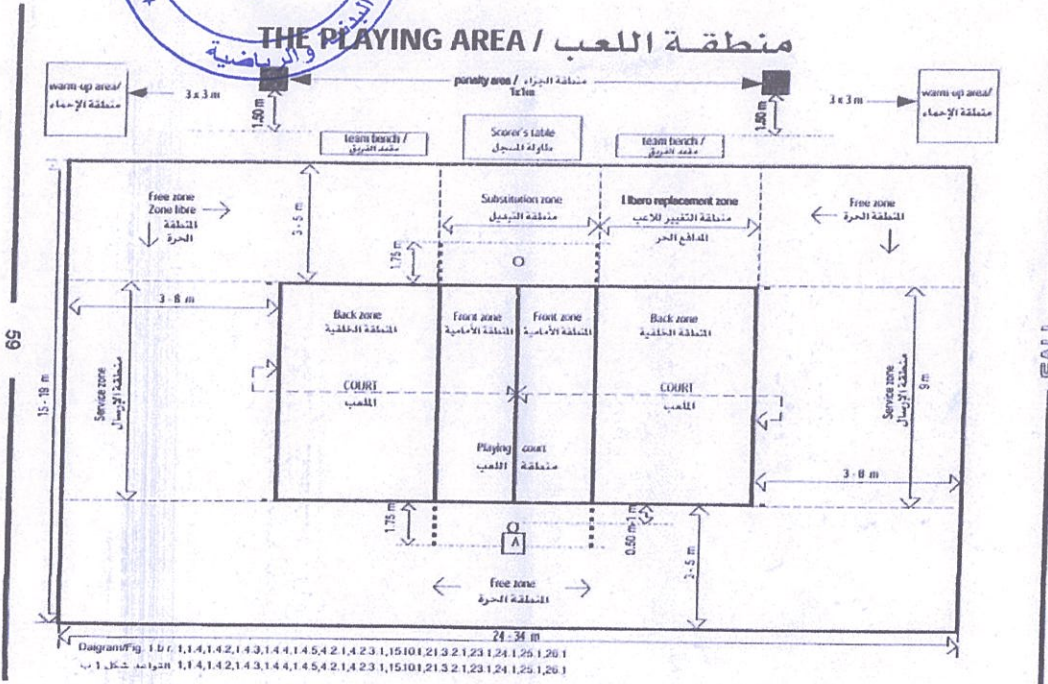


الشكل (01): يمثل قياسات منطقة اللعب في الكرة الطائرة





THE PLAYING AREA / منطقة اللعب



الشكل (02): يمثل قياسات اللعب في الكرة الطائرة

6) كيفية تعليم المهارات الأساسية الخاصة برياضة الكرة الطائرة:

6-1-1- وقفة الاستعداد للكرة:

6-1-1-1- تعريفها: تعدّ وقفة الاستعداد وتحضير الجسم من أجل استقبال أو تمرير الكرة من الوضعيات الأولى والأساسية التي يتخذها لاعب الكرة الطائرة، وهذا لكي يستطيع المستقبل أو الممرّر التحرك نحو الكرة بكل سلاسة وسهولة في جميع الاتجاهات بدون إيجاد صعوبة، حيث يستطيع اللاعب أن يتمركز تمركزا جيّدا وأن يتخذ أوضاعا مختلفة ومعينة تتناسب وظروف وصول الكرة إليه، ونجد من هذه الأوضاع ما يلي:

- الوقفة المرتفعة (التمركز مع انتصاب الجسم للأعلى): وهو التمركز الذي يناسب تمرير الكرة وإعدادها للخلف.

- الوقفة المتوسطة (التمركز مع القليل من انتصاب وانحناء الجسم للأعلى): وهي الوضعية التي توافق وتناسب الإعداد والتمرير للأمام، حيث تعتبر من أكثر الوضعيات استعمالا.

- الوقفة المنخفضة (التمركز مع ثني الركبتين وانحناء كبير للجذع للأمام): وهي الوضعية التي تناسب التغطية للهجوم واستقبال الهجمات الساحقة.



الشكل (03): يمثل وقفة الاستعداد لاستقبال الكرة

6-1-2- الخطوات التعليمية لطريقة أداء وقفة الاستعداد للكرة:

بعد اتّخاذ اللاعب الوضعية المناسبة للاستعداد وجب عليه مراعاة النقاط التالية:

* يجب على لاعب الكرة الطائرة أن يقف على كلتا قدميه الاثنتين، حيث تكون إحدى القدمين متجهة نحو الأمام خلافا للقدم الثانية، وتكون القدمان متباعدتان على بعضهما بمسافة اتساع الحوض، وهذا نظرا إلى طول وحجم اللاعب واتساع وسط الجسم (حوض) عنده.

* نلاحظ أيضا وجوب ثني الركبتين قليلا وميلان الجذع قليلا مما يجعل الظهر مقفورا بكل ارتياح.

* الخطوة الثالثة وهي جعل الذراعين في حالة انثناء ويكون هذا من مفصل المرفق ووضع الذراعين أمام الجسم أي بجانبه وهذا من أجل الاستعداد للتمرير أو الإعتاد سواء من أعلى أو من أسفل.

* وضعيّة اليدين تكون في حالة انفتاح نسبي (مقعرتان) حيث تكونان أوسع قليلا من حجم الكرة، وتكون الأصابع متباعدة ومنتشرة على بعضها البعض وممتدة بارتخاء ويكون لمس الكرة في هذه الحالة على بعد 15 إلى 20 سم أمام الوجه، حيث يكون الساعدان متعامدان على العضدين وهذا في حالة التمرير أو الإعداد من أعلى.

* وضع المرفقان يشير إلى الخارج والى الأسفل

* وضعيّة النّظر أو البصر تكون باتجاه خط أو مسار طيران الكرة.

* توجه اللاعب وتحركه إلى الأمام يكون عن طريق تقديم الرجل الأماميّة ثم الخلفيّة.

* تحرك اللاعب وتوجّهه نحو الخلف يتم بتأخير القدم الخلفيّة وتتبعها القدم الأمامية.

* تحرك وتوجه اللاعب إلى الجانبين يكون بنقل القدم اليسرى ثم تتبعها القدم اليمنى إذا كان التحرك للجانب الأيسر، وبنقل القدم اليمنى ثم تليها اليسرى إذا كان التحرك للجانب الأيمن.

6-1-3- الأخطاء المرتكبة أثناء تأدية مهارة وضعيّة الاستعداد للكرة:

- عدم احترام المسافة المحدّدة واللازمة بين الساقين حيث لا تناسب الوضعيّة الملائمة.
- إهمال الوضع المناسب للذراعين كعدم وضعهما في المكان الصحيح والمناسب، كوضع الذراعين بعيدتين عن جسم اللاعب .
- استقامة الجسم و وضعه في حالة عدم توازن كعدم ثني الركبتين أو ثنيهما للداخل.
- ميلان جذع اللاعب للخلف.
- عدم توزيع ثقل الجسم على الساقين بالتساوي وهذا ما يؤدي الى فقدان التوازن.
- إهمال قاعدة متابعة الكرة والنظر لخط سيرها.

2-6- استقبال الكرة الموجهة عن طريق الإرسال أو الضربة الساحقة:

1-2-6- تعريفها:

هو التصدي و استقبال الكرة الموجهة نحو اللاعب عن طريق اللاعب المرسل أو المهاجم، وهذا من أجل تهيئتها وتوجيهها نحو الزميل وهو اللاعب المعد في أحسن الظروف، لذلك يجب على اللاعب المستقبل امتصاص قوّة وسرعة الكرة وفي نفس الوقت تمريرها من أسفل للأعلى عن طريق استعمال الساعدين وهذا عند استقبالها من أسفل أو بالتمرير من أعلى، وذلك حسب وضعية اللاعب المستقبل وأيضا قوّة الكرة وسرعتها. (محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم، 1998، ص 85، 86)

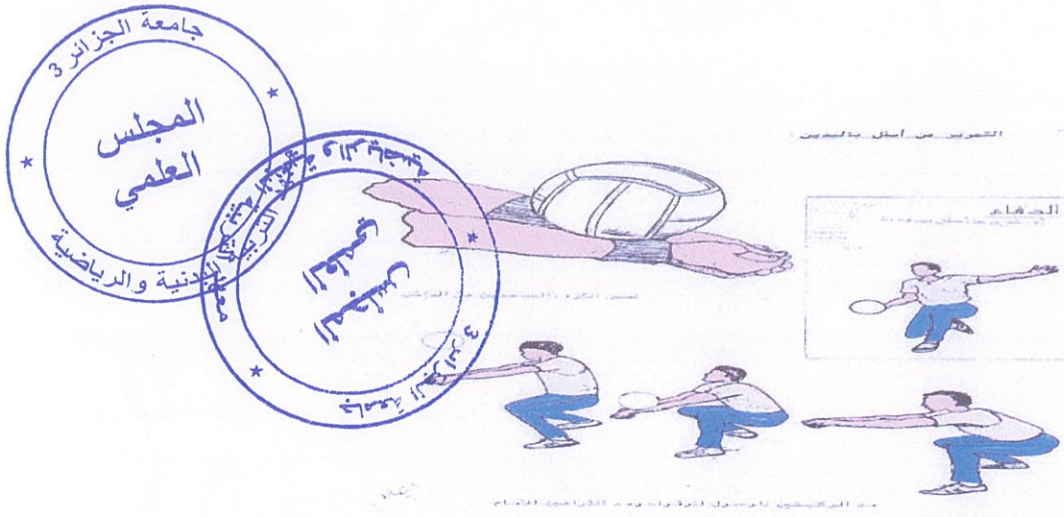
أهمّية الاستقبال:

2-2-6- أهمّية الاستقبال:

تكمّن أهمية استقبال الكرة في الدفاع على المنطقة وعدم سقوطها في منطقة الفريق وأيضا بناء هجمة منظمة تمكن الفريق من كسب النقاط، لهذا تعدّ هذه هذه المهارة من المهارات الدفاعية التي لها أهمّية كبيرة في رياضة الكرة الطائرة، لذا نرى التنوع والتعدّد في طرق استقبال الكرة فأحيانا تستقبل بالكفين وأحيانا بالذراعين وهذا منذ نشأة الكرة الطائرة إلى يومنا هذا، وبعد أن كانت تؤدى من أعلى أصبحت الطريقة المتبعة حاليا استقبال الكرة بالساعدين من أسفل ويطلق، حيث تؤدى باستخدام السطح الداخلي للساعدين، وذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة وسليمة وأيضا وصول الكرة للزميل المعد في أحسن الظروف .



الشكل (04): يمثل وضعية استقبال الكرة



الشكل (05): يمثل وضعية استقبال الكرة

3-2-6- طريقة الاستعداد لاستقبال الكرة:

تكون طريقة الاستعداد لاستقبال الكرة عن طريق توجه اللاعب المستقبل إلى المكان المناسب والصحيح وهذا عن طريق تحركه بسرعة فائقة من أجل ضمان وضع الجسم خلف الكرة ، عل حساب التقدير الصحيح للضربة المرسله عن طريق اللاعب المنافس، وهذا بوقوف اللاعب وقدماه متباعدتان بمسافة أوسع بقليل من حجم الحوض، أما الركبتان فتكونان مثنيتان ثنيا خفيفا حيث تشكلان زاوية قائمة تقريبا مع الحوض، ويكون الجذع مائلا قليلا إلى الأمام وثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي، وضعية الرأس تكون عمودية على مستوى الكتفين، والنظر موجه إلى المنافس والذراعان متباعدتان عن بعضهما البعض باتساع الكتفين وممدودتان للأمام بميلان متجه للأسفل.

4-2-6- المراحل والخطوات التعليمية لاستقبال الإرسال:

يكون وضع وحركة استقبال الكرة عن طريق المرور بالمراحل التالية:

- المرحلة التمهيديّة

- المرحلة الرئيسيّة

- المرحلة الختامية

أ) المرحلة التمهيديّة: عند إرسال اللاعب المنافس الكرة

- تحرك اللاعب المستقبل اتجاه الكرة ليأخذ وقفة الاستعداد خلف الكرة

- القدمين تكون أوسع من الحوض مع ركبتين مثنيتان قليلا

- الفخذان والساقين يشكلان زاوية قائمة

- ميل الجذع قليلا للأمام

- الرأس عمودي على الكتفين والنظر باتجاه الكرة

- الذراعان ممدودتان للأمام مع ضم الساعدين لبعضهما البعض مع وضع اليد منقبضة داخل الأخرى

- انثناء الركبتين أكثر لأسفل لحظة التأهب لاستلام الكرة.

(ب) المرحلة الرئيسية: عند وصول الكرة لتلمس سطح الساعدين للاعب المستقبل

- يجب على اللاعب أن يبدأ بفرد أجزاء جسمه نحو الأعلى

- فرد القدمين ويكون البدء في الخلفية ثم الساقين (مفصل الركبة) ثم يتبعه مفصل الفخذ والجزء العلوي من الجسم للأمام وللأعلى

- تتحرك الذراعين مفرودتين من مفصل الكتفين دون اشتراكهما الفعلي أثناء فرد الجذع

- في لحظة استلام الكرة تكون المسافة بين الذراعين والجذع (الجزء العلوي من الجسم) حسب بعد اللاعب على الشبكة، فكلما كان اللاعب قريبا من الشبكة زاد ارتفاع الذراعين لأعلى

- يكون لمس الكرة بأكبر سطح ممكن للساعدين

- يعتمد فرد الجسم لأعلى على سرعة وقوة واتجاه والمسافة المراد تمرير الكرة إليها.

(ج) المرحلة الختامية: عند خروج الكرة من سطح ساعدين اللاعب المستقبل

- استمرار اللاعب بفرد جميع أجزاء جسمه إلى أن يصل إلى درجة الوقوف على أصابعه والاستعداد لمتابعة عملية اللعب من جديد.

6-2-5- الأخطاء المرتكبة أثناء تأدية مهارة استقبال الإرسال:

- التآرجح المبالغ فيه للذراعين نحو الأمام والأعلى في لعب الكرة وهذا ما يؤدي إلى زيادة قوة وسرعة الكرة خارج حدود اللعب.

- خفض الذراعين للأسفل بزواوية حادة مع الجسم وكذلك انحناء الجذع بعيدا وللأمام مما يؤدي إلى اتجاه الكرة بمستوى منخفض.

- أرجحة الذراعين للأعلى عند لعب الكرة وهذا ما يؤدي إلى ذهاب الكرة عاليا فوق الرأس

- تحريك الرجلين في الاتجاه الخطأ

- عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين وقت استقبال الكرة وهذا ما يؤدي بالكرة إلى الطيران والذهاب جانبا .

- في حالة لعب الكرة بجانب الجسم ، عدم تحريك اللاعب رجله المواجهة للجانب للوصول إلى وضع ثابت أثناء اللعب لمواجهة الكرة مما يؤدي إلى طيرانها الى الجانب ولا يستطيع السيطرة عليها.

- ضرب اللاعب الكرة باليدين وليس على سطح الساعدين وذلك بسبب وقوفه بعيدا جدا عن الكرة مما يؤدي إلى طيرانها لأحد الجانبين.

- ميل الجسم للخلف أثناء لعب الكرة بسبب قرب اللاعب للكرة مما يؤدي إلى طيرانها إلى الخلف.

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

- عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة جدًا مما يؤدي إلى طيران الكرة لمسافة قصيرة.

- وضع الذراعين بمستوى عالي جدًا مما يجعل طيران الكرة عموديا وقصير المسافة.

- عدم فرد الرجلين والجسم للأعلى فردا كاملا مما يؤدي إلى طيران الكرة لمسافة قصيرة.

- زيادة مقدار الزاوية للذراعين بالنسبة للجسم.

6-2-6- الخطوات الهامة في تدريب مهارة استقبال الإرسال:

- شرح التقنية بالتدقيق ثم يتم عرضها صحيحة سواء عن طريق المدرب أو عن طريق الوسائل السمعية البصرية.

- تأدية المهارة بدون استخدام الكرة حتى يتعود اللاعب على وقفة الاستعداد الصحيحة .

- تأدية المهارة وذلك باستخدام قذف الكرة من قبل الزميل .

- قذف الكرة بواسطة اللاعب نفسه عاليا عدّة مرات ويقف وقفة الاستعداد ويقوم بعملية استقبال الإرسال.

- يقف لاعبان أحدهما على خط جانب ملعب الكرة الطائرة والآخر على الخط المقابل للملعب ويقوم أحدهما بإرسال التنس ويؤدي الآخر الدفاع عن الإرسال والتدرج في زيادة المسافة بينهما.

- أداء الإرسال من منطقة الإرسال إلى المدافع وعليه استقبال الكرة بطريقة صحيحة وتوجيهها إلى لاعب معين، حيث يبدأ الإرسال بقوة بسيطة ثم التدرج لزيادة قوة الإرسال.

- توجيه الإرسال إلى أي مكان في الملعب وعلى اللاعب المدافع محاولة الدفاع عن الإرسال باستقبال الكرة بشكل صحيح وتوجيهها إلى نقطة معينة .

- أداء أنواع مختلفة ومتباينة القوة، وعلى المدافع الدفاع عنها بتوجيهها إلى لاعب معين أو نقطة معينة في الملعب .

- الدفاع عن الإرسال باستلام الكرة وتوجيهها إلى اللاعب المعد بدقة.

- الدفاع عن الإرسال باستلام الكرة وتوجيهها إلى المعد في مراكز مختلفة من أجل اشتراك اللاعب الساحق في التدريب.

- الدفاع عن الإرسال بلاعبين أو ثلاثة باستلام الكرة وتوجيهها إلى اللاعب المعد.

- ربط عملية الدفاع عن الإرسال مع خطط الفريق وبناء عملية الهجوم.

3-6- الإرسال في رياضة الكرة الطائرة:

1-3-6- تعريفه:

يعدّ الإرسال المهارة الأولى التي يقوم بها اللاعب المرسل في لعبة الكرة الطائرة، وذلك عن طريق ضرب الكرة، حيث يعد هذا الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ويستأنف عقب انتهاء الشوط، وبعد كل خطأ، حيث عن طريقه تكون الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يكون في المنصب الخلفي الأيمن في الجزء المخصص لفريقه والذي يستطيع ضرب الكرة بعدة طرق سواء باليد المفتوحة أو المقفلة أو بأي جزء من الذراع بغرض إرسالها إلى الفريق الخصم شرط أن تكون الكرة فوق الشبكة.(زكي محمد محمد حسن،1998،ص153،152)

6-3-2- أهمية مهارة الإرسال ومميزاتها:

تعدّ مهارة الإرسال من إحدى المهارات الأساسية والتي أخذت مؤخرًا الطابع الهجومي، وبدون الاحتفاظ بالإرسال لا يستطيع الفريق أن يحقق أكبر قدر من النقاط، لذا لا يجب اعتبار هذه المهارة مجرد عبور الكرة من فوق الشبكة فقط بل يجب على اللاعب المرسل أن يجيد كيفية أداء مهارة الإرسال بطريقة جيّدة ودقيقة، على أن يراعي فيها المسافة والارتفاع والقوة والسرعة والاتجاه والمكان المحدّد، وهذا مما يدفع لاعبي الفريق الخصم إلى اتّخاذ مواقف الدفاع بكل حذر وارتباك في كل إرسال يوجه إليهم، حيث يستطيع الفريق الذي يجيد مهارة الإرسال من إحراز العديد من النقاط من خلاله ، ويكون أداء لاعب الإرسال مستقلا وبدون تأثير زملائه أو الفريق المنافس.

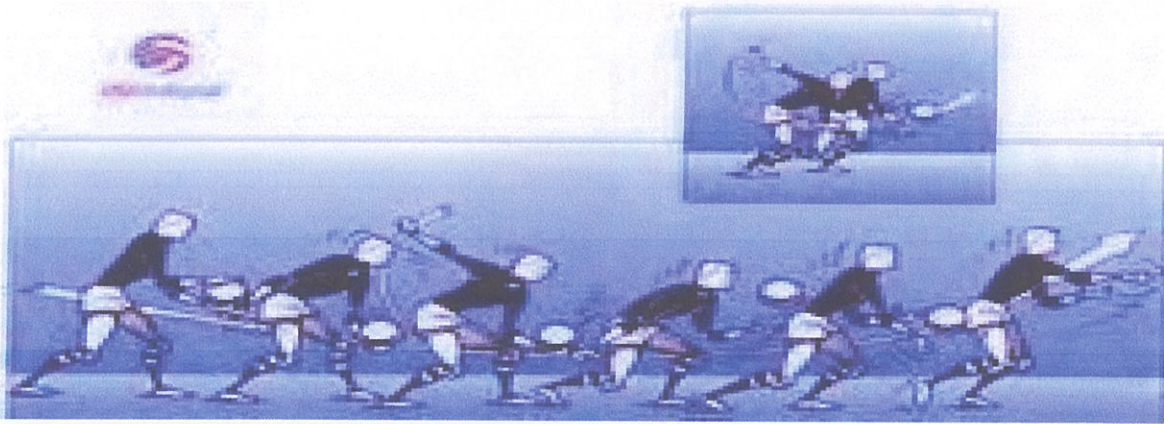
6-3-3- أنواع الإرسال:

6-3-3-1- الإرسال من أسفل:

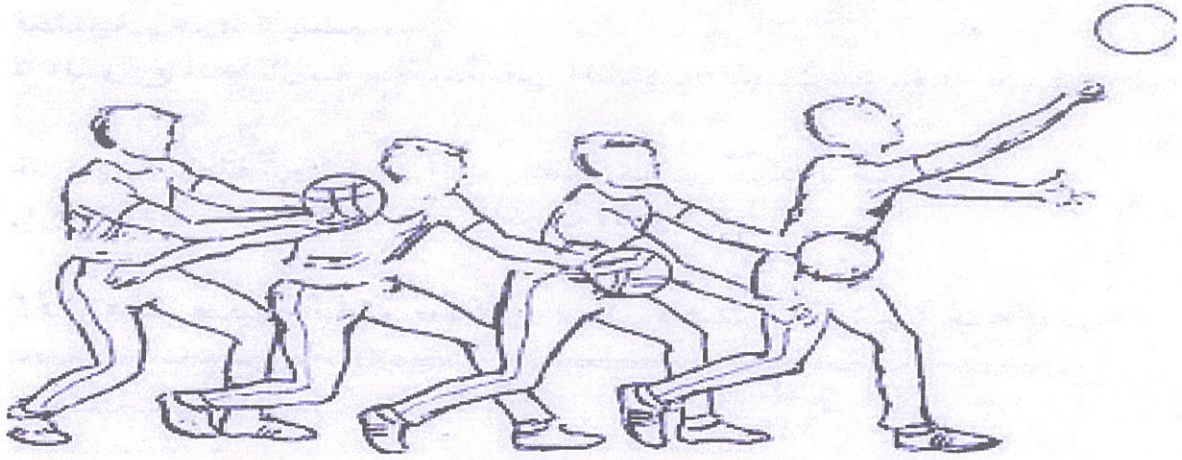
أ- الإرسال من أسفل المواجه الأمامي.

ب- الإرسال من أسفل الجانبي

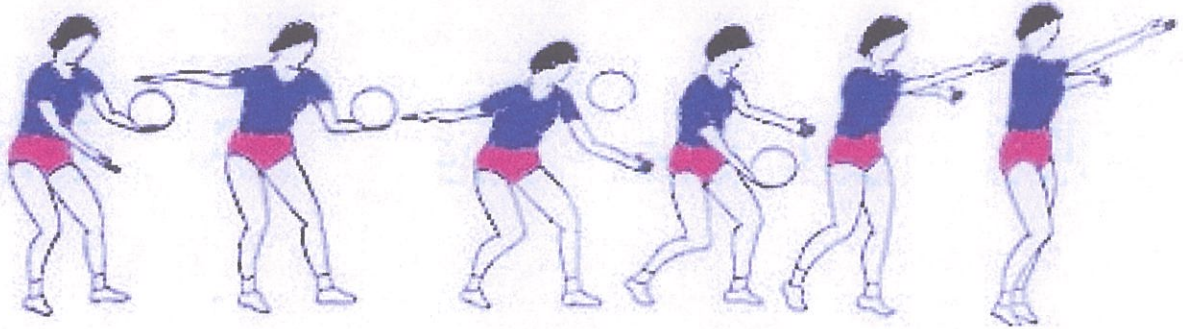
ج- الإرسال من أسفل الجانبي المعكوس(الروسي)



الشكل(06):يمثل طريقة الإرسال من أسفل



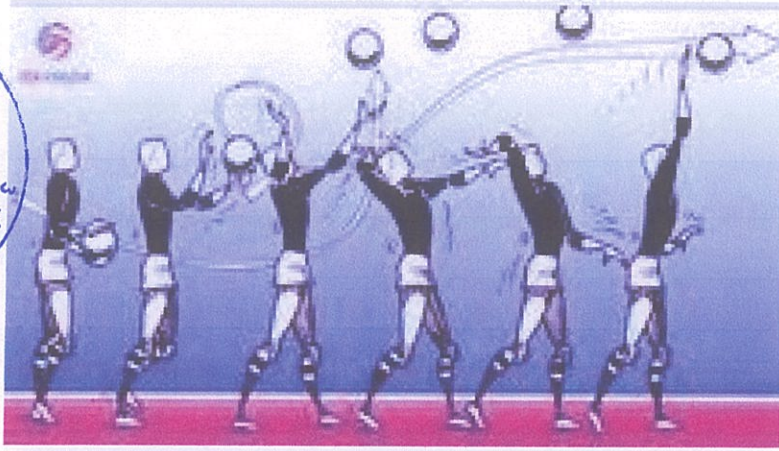
الشكل (07): يمثل طريقة الإرسال من أسفل



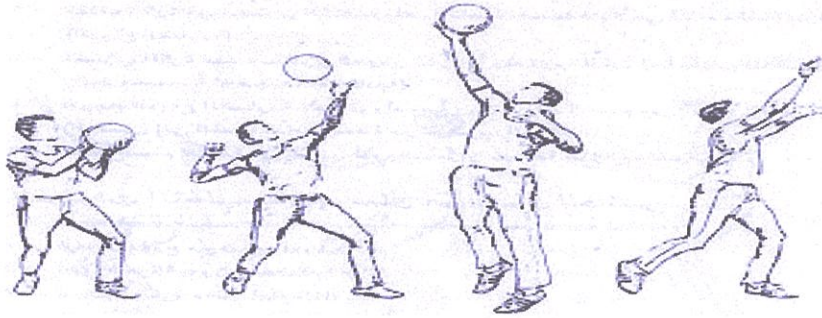
الشكل (08): يمثل طريقة الإرسال من أسفل

2-3-3-6- الإرسال من أعلى:

- أ- الإرسال من أعلى برؤوس الأصابع.
- ب- الإرسال من أعلى المواجه (التنس)
- ج- الإرسال الجانبي الخطافي والجانبي المواجه الخطافي.
- د- الإرسال المتموج (الأمريكي والياباني) فلوتر.



الشكل (09): يمثل طريقة الإرسال من أعلى



الشكل (10): يمثل طريقة الإرسال من أعلى

الارسال من أعلى المواجهه - الخطوات الفنية للمهارة:



الشكل (11): يمثل طريقة الإرسال من أعلى



الشكل (12): يمثل طريقة الإرسال من أعلى

4-3-6- المراحل والخطوات التعليمية لأداء مهارة الإرسال:

يكون وضع أداء مهارة الإرسال عن طريق المرور بالمراحل التالية:

- المرحلة التمهيديّة
- المرحلة الرئيسيّة
- المرحلة الختامية

*الإرسال من أسفل:

(أ) المرحلة التمهيديّة:

- وقوف اللاعب خلف خط النهاية وفي منطقة الإرسال مواجهًا الشبكة.
- القدمين تكون أوسع من الحوض مع ركبتيّ منثنيتان قليلاً وبخفة.
- وضع القدمين: القدم تسبق الأخرى بحيث تكون القدم المتقدمة عكس اليد الضاربة.
- استناد الكرة على راحة اليد الغير الضاربة للكرة.
- ميل الجذع والرأس قليلاً للأمام .
- وزن الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي.



ب) المرحلة الرئيسية:

- قذف الكرة باليد اليسرى لارتفاع مستوى الكتف.
- تأرجح الذراع اليمنى إلى الخلف، مع انثناء بسيط في الجسم للأمام.
- نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية.
- تأرجح الذراع للأمام لتضرب الكرة من أسفل والخلف في ارتفاع مستوى الحوض تقريبا.
- نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية.
- ضرب الكرة باليد وهي مجوّفة، متخذة شكل السطح الخارجي للكرة.
- تكون وضعية الأصابع مفرودة ومضمومة، حيث تضرب الكرة بكلوة اليد (heel of hand)، أو بواسطة قبضة اليد (flat fist)، من أجل عبور الكرة فوق الشبكة.
- قوّة الرسغ واليد واتجاهها نحو المكان المراد إيصال الكرة إليه مباشرة.

ج) المرحلة الختامية:

- المتابعة تكون بفرد الذراع الضاربة أماما.
 - الجسم يكون مفرودا (متجها للأمام).
 - الركبتان مفرودتان.
 - نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية.
 - دخول الملعب لشغل المركز فيه.
- * الأخطاء التي يجب تجنبها في أداء مهارة الإرسال من أسفل:**

- إرسال الكرة عن طريق أصابع اليد.
- إرسال الكرة بقوة فوق اللازم وهذا ما يؤدي إلى تجاوزها ملعب الخصم.
- إرسال الكرة بعدم استعمال القوة اللازمة مما يؤدي إلى عدم تجاوزها الشبكة.
- ضرب الكرة من الخلف مباشرة
- عدم أرجحة الذراع خلفا قبل إرسال الكرة وضربها مبكرا.



- رمي الكرة بعيدا للأمام بحيث لا يمكن لمس الكرة باليد كاملة.

- عدم نقل الجسم للخلف أثناء الأرجحة على القدم الخلفية، وأثناء الإرسال على القدم الأمامية.

- إرسال الكرة من أسفا مع ثني المرفق ومواجهة اليد للأعلى عند الضرب يؤدي إلى ارتفاع الكرة أكثر من اللازم .

- قذف الكرة قريبا من الجسم أو أكثر ارتفاعا من اللازم.

- أرجحة الذراع الضاربة للأعلى وليس للأمام مما يؤدي إلى طيران الكرة إلى ارتفاع غير مناسب.

*الإرسال من أعلى المواجه(التنس):

(أ)- المرحلة التمهيديّة:

- وقوف اللاعب خلف خط النهاية، وفي منطقة الإرسال

- القدمان متباعدتان ومتوازيتان باتساع الحوض، القدم تسبق الأخرى.

- ثقل الجسم موزّع على القدمين بالتساوي.

- الركبتان منثنيتان قليلا والجذع مستقيما.

- النّظر للأمام وللشبكة وللمكان المراد توجيه الكرة له

- تحمل الكرة عل راحة اليدين أو على راحة اليد الغير ضاربة وأمام وسط اللاعب.

(ب)- المرحلة الرئيسيّة:

- رمي اللاعب للكرة لأعلى مسافة تتراوح بين (5الى 7) أمتار أمام الكتف الأيمن في حالة الإرسال بالذراع اليمنى.

- إرجاع الذراع اليمنى للخلف مع ثني الكوع والرسغ، وتقوّس الجسم للخلف حسب قوة الضربة والمكان المراد توجيه وسقوط الكرة فيه في ملعب الخصم.

- نقل ثقل الجسم معظمه على القدم الخلفية قبل ضرب الكرة.

- إحداث انثناء خفيف في الركبتين.

- في اللحظة التي تبدأ بها الكرة في الهبوط تمتد مفاصل القدم الخلفية، بينما ترتفع الذراع الضاربة إلى أقصى مداها للأعلى وللأمام لتقابل وتضرب الكرة من الأعلى والخلف باليد المفتوحة أو المجوّفة مما يجعل الكرة في حركة دوران أثناء طيرانها في الهواء وسرعة سقوطها في ملعب الفريق المنافس

- انتقال ثقل الجسم إلى القدم الأمامية في لحظة ضرب الكرة لمنح الضربة القوة اللازمة.

(ج)- المرحلة الختامية:

- تنفيذ الإرسال.

- الذراع الضاربة مفرودة للأعلى ومائلة قليلا.

- انتقال ثقل الجسم من القدم الأمامية.

- دخول اللاعب بالقدم الخلفية إلى مكانه الأصلي.

* الأخطاء التي يجب تجنبها في أداء مهارة الإرسال من أعلى:

- قذف الكرة قريبا أو بعيدا عن الجسم أو خلفا أو جانبا مما يؤدي بالمرسل إلى تغيير وضع الامتداد وعدم السيطرة عليها.

- عدم الأرجحة الكافية للذراع وعدم الاستفادة من الجذع لزيادة قوة الضرب.

- عدم امتداد الجسم والذراع أثناء الضرب.

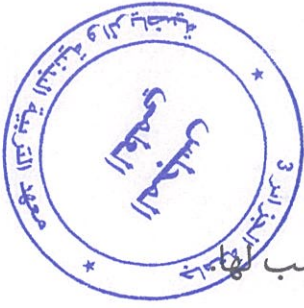
- عدم فرد الذراع كاملا وذلك بتحريكه من مفصل الكتف مما يؤدي إلى ملامسة الكرة للشبكة.

- ضرب الكرة في غير مكانها المناسب والصحيح.

- عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة وحركة الضرب.

- مرجحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروجها خارج حدود ملعب الفريق الخصم.

- عدم الدّخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة، وعدم متابعة الجسم لاستمرارية الحركة.



3-6-5- الخطوات الهامة في تدريب مهارة الإرسال:

- شرح الحركة بالتفصيل وتوضيح القانون الخاص بأداء مهارة الإرسال.
- شرح وقفة البدء الصحيحة ووضع اليد ودقة قذف الكرة والارتفاع المناسب لها.
- الاستعداد الصحيح للحركة في اللحظة المناسبة ثم الجري بسرعة داخل الملعب بعد أداء الإرسال مباشرة.
- أداء نموذج صحيح.
- اتخاذ وضع الإرسال مع إصلاح الأخطاء بدون استعمال الكرة.
- أداء الإرسال على حائط مواجهه وفوق خط على ارتفاع معين، ثم يبدل الخط برسم مربع وعلى مسافة 03 أمتار.
- إرسال الكرة من فوق الشبكة من مسافة 03 أمتار وتزويد المسافة تدريجيا إلى أن يصل إلى الخط الخلفي.
- إرسال الكرة من منطقة الإرسال.
- إرسال الكرة من منطقة الإرسال وتوجيهها إلى هدف معين أو علامات مميزة بالملعب أو أشياء توضع في الأماكن المطلوبة كالأنابيب الدائرية أو الصّحون البلاستيكية أو كرسي أو مخروط بلاستيكي أو قائم أو صندوق وغيرها من الوسائل.
- تحديد وتصغير حجم ومسافة الأهداف التي يصبوب إليها الإرسال.
- أداء الإرسال مع القوّة والسرعة والدوران.
- أداء الإرسال بارتفاعات مختلفة وفي اتجاهات مختلفة.
- أداء الإرسال بعد عمل جهد كالجري بسرعة إلى الشبكة وعمل حركة الصّد والعودة إلى منطقة الإرسال.
- أداء الإرسال بمختلف أنواعه حتى يختار اللاعب ما يناسبه. (علي مصطفى طه، 1999)



4-6- مهارة التمرير في الكرة الطائرة:

1-4-6- تعريف مهارة التمرير:

التمرير في الكرة الطائرة هو "استلام الكرة باليدين أو باليد الواحدة من أعلى الرأس أو من أسفل وهذا من أجل توجيهها إلى الأعلى " مع تغيير اتجاهها نحو الزميل شرط أن لا تستقر في اليدين.

2-4-6- أهمية مهارة التمرير:

تعدّ مهارة التمرير من المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة، حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى تمكّن لاعبيه في التحكّم والسيطرة على حسن توجيه الكرة في كل الاتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية، حيث يعتبر التمرير من بين أهم المهارات المرتبطة بخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها الفريق في اللعب، لأنها مرتبطة بالمهارات الأخرى للعبة الكرة الطائرة كالاستقبال والإعداد للضربة السّاحقة، وذلك من خلال إتقان الفريق أداء التمريرات بمهارة ودقّة وكفاءة بحيث يستطيع مباغتة وخداع الفريق الخصم بأداء كل أنواع الضرب السّاحق وتنفيذ خطط اللعب الموضوعّة من قبل المدرب بنجاح.

وبالنسبة لكيفية التمرير فإنّ لاعب الكرة الطائرة يستخدم أطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء آخر من الجسم، ويمكن أن نعتبر الإعداد تمريرا، ولكن أكثر دقّة نظرا لضرورة سير الكرة في طريق محدود في الهواء ومرتبطة بالضربة الهجومية

3-4-6- أنواع مهارة التمرير في الكرة الطائرة:

يتميّز التمرير في الكرة الطائرة بالتعدّد والتنوع، لأنّه يقسّم من حيث طريقة أدائه إلى التمرير من الثبات والتمرير من الحركة، ويقسّم أيضا من حيث المستوى الذي تصل فيه الكرة إلى تمرير من أعلى وتمرير من أسفل، كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى تمرير باليد الواحدة وتمرير بكلتا اليدين، أما على العموم نستطيع تقسيم مهارة التمرير إلى نوعين:

- التمرير من أعلى:

1- التمرير من أعلى للأمام

2- التمرير من أعلى للجانب

3- التمرير من أعلى للخلف

4- التمرير من أعلى عن طريق الوثب

5- التمرير من أعلى عن طريق الدحرجة

6- التمرير من أعلى بعد الدوران

7- التمرير من أعلى مع السقوط

- التمرير من أسفل:

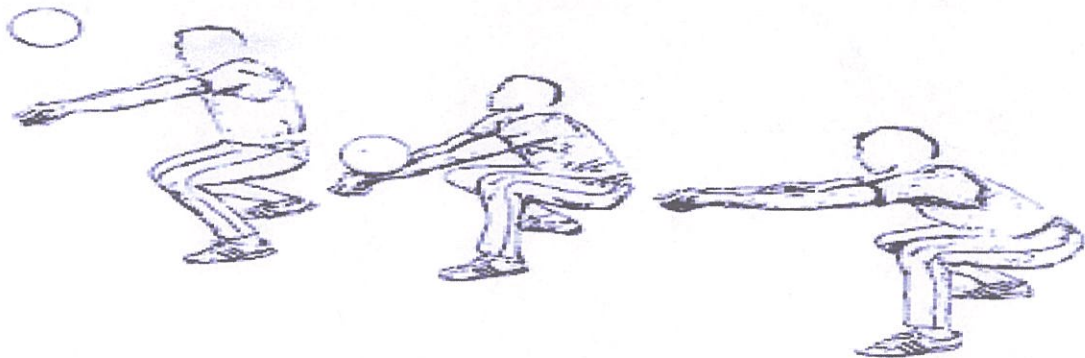
1- التمرير من أسفل باليدين

2- التمرير من أسفل بيد واحدة

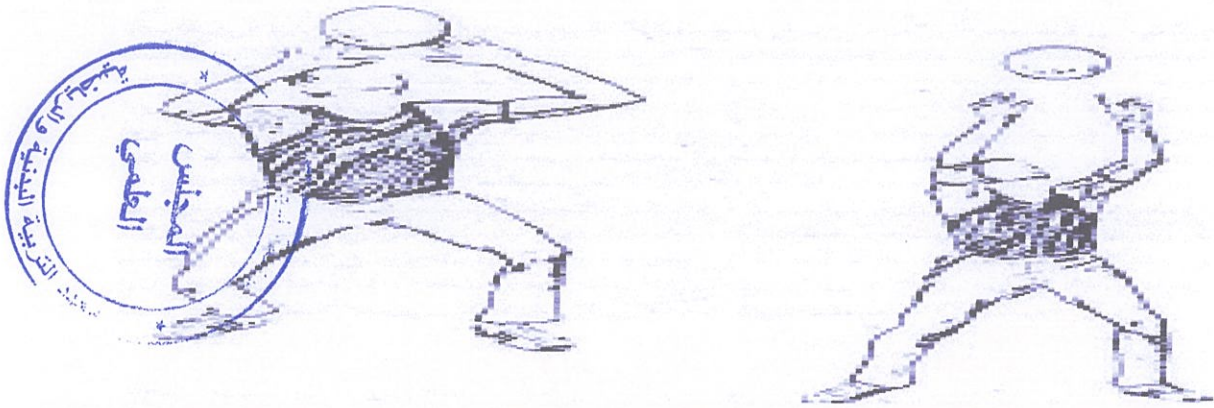
3- التمرير من أسفل مع السقوط والطيران



الشكل (13): يمثل التمرير من أعلى للأمام



الشكل (14): يمثل التمرير من أسفل باليدين



الشكل (15): يمثل التمير من أعلى للخلف



الشكل (16): يمثل التمير من أسفل باليدين



الشكل (17): يمثل التمير من أسفل بيد واحدة

6-4-4- المراحل والخطوات التعليمية لأداء مهارة التمرير:

يكون وضع أداء مهارة التمرير عن طريق المرور بالمراحل التالية:

- المرحلة التمهيديّة

- المرحلة الرئيسيّة

- المرحلة الختامية

*** التمرير من أعلى للأمام:**

التمرير من أعلى للأمام من أكثر أنواع التمرير استخداماً، وذلك لسهولة أدائه ويعتبر أساساً لجميع التمريرات حيث يتوقف أداء أغلب التمريرات في الكرة الطائرة على إتقان أداء هذا النوع من التمرير، لذا يجب على المدرب من البداية تعليمه وإتقانه للاعبين حتى يساعد على تعلم باقي أنواع التمرير.

أ)- المرحلة التمهيديّة:

- أخذ اللاعب وقفة الاستعداد والقدمان متسعان اتساع الحوض القدم تسبق الأخرى

- الركبتان منثنيتان قليلاً.

- ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي.

- ميلان الجذع قليلاً للأمام.

- الرّأس عمودي على مستوى الكتفين.

- النّظر في اتجاه خط سير الكرة.

- الذراعان منثنيتان قليلاً أمام الجسم.

- المرفقان لأسفل وللخارج حيث يشكل السّاعد والعضد زاوية حادة.

- اليدين مفتوحتان والأصابع منتشرة وغير متصلّبة ومقعّرة على شكل الكرة.

ب)- المرحلة الرئيسية:

- عندما تكون الكرة عند ارتفاع 15 إلى 20 سم تقريبا فوق الرأس تتحرك اليدين الى أعلى قليلا لاستقبال الكرة.

- عند ملامستها لسلاميات الأصابع تقوم الذراعان بحركة رجعية خفيفة تمهيدا لأدائها في الاتجاه المطلوب.

- تغطي الأصابع النصف الخلفي للكرة وهما متباعدان وفي مستوى واحد مع مراعاة المسافة بين الإبهام والسبابة.

- الأصابع مشدودة عند لحظة ملامسة الكرة الأصابع.

- مدّ جميع مفاصل الجسم، والعقبين والركبتين والجذع والذراعين عند تأدية التمريرة

- تناسب فرد أجزاء الجسم مع المسافة والارتفاع والاتجاه المراد تمرير وتوجيه الكرة إليه.

- ملاحظة استمرار حركة الذراعين خلف الكرة لإعطائها القوة المطلوبة واللازمة.

ج)- المرحلة الختامية:

- تنفيذ التمريرة

- فرد جميع أجزاء الجسم والذراعين.

- المحافظة على توازن الجسم والتحكّم فيه إلى نهاية الحركة، وذلك بنقل الرجل الخلفيّة للأمام

- الاستعداد لاستقبال الكرة من الزميل أو من الفريق الخصم.

* التمرير من أعلى للخلف:

نقوم باستعمال هذا النوع من التمرير أثناء اللعب لخدمة الأغراض الخطئية لخداع الفريق الخصم تفاديا لعملية الصد فيؤدّي قريبا من الشبكة للتهيئة للضربات الهجومية فهو يساعد على تغيير اتجاه الهجوم وزيادة تشكيلات اللعب، ويؤدّي نة قائمة.

- عندما تكون الكرة الملعبوبة في مستوى ارتفاع فوق الرأس، وغالبا ما تكون التمريرة من اللمسة الثانية، ويؤدّي من الثبات ومن الوثب.

أ)- المرحلة التمهيديّة:



- وقوف اللاعب والقدمان باتساع الحوض، القدم تسبق الأخرى قليلا

- الجذع عمودي على مستوى الفخذين .

- الرّأس عمودي على مستوى الكتفين.

- النّظر للأعلى باتجاه الكرة، حتى يكون اللاعب أسفل الكرة.

- الذراعان منثنتان والكفين في حالة كب للخلف فوق الساعدين والعضدين زاوية قائمة.

- الأصابع منتشرة وغير متصلّبة وتأخذ شكل مقعر كشكل الكرة.

ب)- المرحلة الرّئيسية:

- عند وصول الكرة فوق الرّأس وملامستها لأصابع اليدين يقوم اللاعب بفرد جميع أجزاء الجسم المثبتة.

- فرد الذراعين للأعلى وللخلف مع تقوّس الجذع للخلف.

- دفع الحوض للأمام وثني الرّأس قليلا للخلف حيث يأخذ الجسم شكل تقوّس للخلف.

- تؤدّي التمريرة والذراعين مفرودتان.

ج)- المرحلة الختامية:

- الانتهاء من التمرير فوق الرّأس للخلف.

- انتقال ثقل الجسم للخلف على القدم الخلفيّة.

- يقوم اللاعب بنقل الرجل الأمامية للخلف للمحافظة على التوازن، وعدم السقوط.

- العودة إلى وقفة الاستعداد استعدادا للعب.

* التمرير من أعلى للجانب:

نستعمل هذا النوع من التمرير غالبا في إعداد الكرة للسّحق وهذا ما يتيح إخفاء اتجاه الكرة عن طريق الفريق المنافس وخاصّة في حالات الصد، ويؤدّي عندما يكون اللاعب مواجهها للشبكة أو ظهره للشبكة وفي المنطقة الأماميّة قريبا للشبكة وهذا النوع من التمرير لا يستعمل كثيرا فهو لا يستخدم إلا من قبل اللاعبين ذوي المستوى العالي.

أ)- المرحلة التمهيديّة:

- يقف اللاعب وجانبه يواجه خط سير الكرة.
 - القدمان متوازيتان والمسافة بينهما باتساع الحوض.
 - النظر في اتجاه خط سير الكرة.
 - الذراعان على شكل تقوس للأعلى فوق الرأس والجذع مائل للجانب في اتجاه التمريرة.
- (ب)- المرحلة الرئيسية:

- عند وصول الكرة فوق الرأس وملامستها بسلاميات الأصابع يقوم اللاعب ب:
- فرد مفاصل الذراعين وامتدادهما للأعلى وفي اتجاه التمريرة.
- فرد أجزاء الجسم والتقوس الجانبي في اتجاه التمريرة حيث يقع العبء على الذراعين واليدين والأصابع في هذه المهارة
- متابعة اليدين في اتجاه التمريرة لإعطاء القوة اللازمة.

(ج)- المرحلة الختامية:

- الانتهاء من التمرير
- يكون ثقل الجسم على القدم التي في اتجاه التمريرة
- يقوم اللاعب بالدوران في اتجاه التمريرة للمحافظة على التوازن
- أخذ اللاعب وقفة الاستعداد لاستقبال الكرات من الفريق المنافس.

* التمرير من أعلى مع الدّرجة:

تستخدم هذه التمريرة في حالة التّأكد من أخذ الوضع الصحيح لاستلام الكرة بأصابع اليدين ويستعمل في الحالات التي تكون فيها الكرة منخفضة قريبة من الشبكة أو البعيدة عن اللاعب حيث يتحرك اللاعب بالقدم القريبة للكرة بأخذ خطوة كبيرة حتّى يصل إلى وضع أسفل الكرة حيث يتمكّن من أداء التمريرة المنخفضة، ويمكن أداء هذا النوع من التمرير مع الدّرجة للجانب أو الدّرجة للخلف، فهذه المهارة تتميز بصعوبتها فيجب تفادي عامل الخوف وخصوصاً لدى اللاعب المبتدئ

(أ)- المرحلة التمهيديّة:



- عند وصول الكرة في حالة منخفضة وبعيدة عن اللاعب يتحرك اللاعب باتجاه الكرة إلى أن يصل إلى مسافة مناسبة.

- القيام بأخذ خطوة كبيرة بالرجل القريبة من الكرة

- يكون الرأس عموديا على مستوى الكتفين.

- الذراعان أمام الصدر مفرودتان في اتجاه الكرة.

ب)- المرحلة الرئيسية:

- عند وصول الكرة لملامسة الأصابع يقوم اللاعب بأداء التمرير للأعلى

- فرد الذراعين للأمام وللأعلى، ويكون هناك متابعة للذراعين للأمام وللأعلى في اتجاه التمريرة لإعطاء الكرة القوة اللازمة.

ج)- المرحلة الختامية:

- بعد الانتهاء من التمرير لأعلى وللأمام يقوم اللاعب ب:

- ثني أكثر للرجل التي في اتجاه التمرير.

- سقوط المقعدة أولا على الأرض ثم على عضلات الظهر الكبيرة تفاديا وقوع إصابات وامتصاص الصدمة والتي قد تحدث أثناء السقوط وبعد أداء التمريرة والدحرجة على الظهر أو الجانب على اللاعب استعادة وقوفه بسرعة لاستكمال اللعب.

* التمرير من أعلى مع الوثب:

يستخدم هذا النوع من التمريرات عندما تكون الكرة عالية وفي حالة الخداع والتمويه على المنافس، وهذا عن طريق التمرير والإعداد قبل أن يستعدّ المنافس للدفاع حيث تؤدّى بأخذ خطوة أو خطوتين للأمام أو من نفس مكان اللاعب ثم الوثب عاليا على القدمين معا، فهذا النوع من التمرير يتطلب من اللاعب الدقة والرشاقة بعملية الوثب والتمرير في ان واحد ويتطلب مهارة عالية وقدرة فائقة على التحكم في حركة الأصابع أثناء التمرير.

أ)- المرحلة التمهيديّة:

- قيام اللاعب بالوثب في اتجاه الكرة.

- يكون الجسم مستقيما وبدون انثناء في مفاصل الجسم.

- الذراعان والعضدان يكونان زاوية قائمة.

- التّظر في اتجاه خط سير الكرة والأصابع منتشرة وبشكل مقعّر على شكل الكرة.

(ب)- المرحلة الرئيسيّة:

- عند وصول اللاعب إلى أعلى نقطة في الوثب وأثناء ارتفاع الكرة يقوم ب:

- أداء التمريرة بسلاحيات الأصابع ويكون العبء في هذه التمريرة على الذراعين والأصابع، وذلك لأداء اللاعب للتمريرة وهو في الهواء.

- القدرة على إتقان التمريرات بدقّة

- التوجيه الصحيح مع مراعاة المسافة والارتفاع والاتجاه للتمريرة.

(ب)- المرحلة الختاميّة:

- الانتهاء من التمريرة بالهبوط على الأرض.

- أخذ وقفة الاستعداد بحيث:

- تكون القدمين باتساع الحوض ومتوازيين أو القدم تسبق الأخرى.

- ثقل الجسم موزّع على القدمين بالتساوي للمحافظة على التوازن.

- الركبتين منثنيتين قليلا والجذع مائل قليلا للأمام استعدادا للعب من جديد.

6-4-5- الخطوات الهامة في تدريب مهارة التمرير من أعلى:

- شرح المهارة مع أداء نموذج تطبيقي.

- التدريب على المهارة بدون استعمال الكرة.

- وضع المدرب الكرة على كفي اللاعب أمام الوجه وذلك بتوزيع الأصابع على الكرة لأخذ الإحساس الصحيح بالكرة.

- أداء اللاعب للتمرير بدفع الكرة لأعلى الرأس لنفسه ولتسقط على الأصابع مع الدّفع بالركبتين للأعلى عدّة مرّات.

- من وقفة الاستعداد يقذف اللاعب الكرة لزميله من مسافة 03 أمتار تقريبا ليؤدّي عمليّة التمرير مع الدّفع بالركبتين.

- قذف اللاعب للكرة عاليا لنفسه في الهواء على ارتفاع 03 أمتار تقريبا ثم يؤدّي التمير برؤوس الأصابع.

- أداء التمير مقابل الحائط أو الزميلين لمسافة 03 أمتار ثم التدرّج في زيادة المسافة.

- التمير بين زميلين من فوق الشبكة.

- أداء التمير مع التحرك في مختلف الاتجاهات بخطوة واحدة ثم التدرّج في عدد الخطوات.

- أداء التمير للأمام بعد الدوران مع ملاحظة سرعة الحركة.

- أداء وضع الطعن في جميع الاتجاهات وبدون كرة وبعد ذلك باستخدام الكرة بهدف تعليم الاستقبال من هذا الوضع.

- أداء التمير للخلف إلى مسافة معينة مع مراعاة حركة التقوس.

- أداء التمير للجانبين مع ملاحظة حركة الجذع من الأمام ثم من الخلف وتصحيح الأخطاء.

- أداء التمير من الدرجة للخلف والى الجانب بدون استخدام الكرة مع مراعاة التوقيت الخاص بالتمير والجلوس ثم بعد ذلك باستخدام الكرة.

- تمرير اللاعب للكرة عاليا فوق الرأس مرّة وللزميل مرّة أخرى.

- تمرير اللاعب للكرة بتوجيهها إلى نقطة أو علامة معينة أو علامة معينة في الملعب.

*** التمير من أسفل:**

يؤدّي هذا النوع من التمير عندما تكون الكرة في مستوى أقل من الكتف وهو عملية دفاعية بعكس التمير من أعلى والذي يعتبر الخطوة الأولى للهجوم، ويفضل استخدام التمير من أسفل في اللعب وخصوصا في استقبال الإرسال كالدفاع عن الإرسال والضربات القوية كالدفاع عن الملعب والكرات المرتدة من الشبكة من اللمسة الأولى أو الثانية وعندما تكون الكرة مرسلّة من زميل خارج حدود الملعب، ويؤدّي التمير من أسفل غالبا بالساعدين متجاوزين معا مع التصاق الإبهامين ببعضهما البعض للحصول على مسطح كبير بامتصاص قوّة الضربة وتوجيهها في الاتجاه الصحيح، وقد يستخدم بيد واحدة في حالة وصول الكرة إلى اللاعب في مستوى منخفض.



* التمرير من أسفل باليدين:

يعتبر التمرير من أسفل باليدين من أكثر أنواع التمرير استخداما بحيث يستخدم في الدفاع عن الملعب والدفاع عن الإرسال والضربات القوية.

* طريقة الأداء:

- اتخاذ وقفة الاستعداد العادية.
- القدمين متباعدتين باتساع الحوض
- القدم تسبق الأخرى أو متوازيتين مع ثني قليل للركبتين.
- ميل الجذع قليلا للأمام والذراعان ممدودتان للأمام وللأسفل بوسع الصدر.
- الكفان مضمومتان والرأس عمودي على الكتفين.
- النظر في اتجاه خط سير الكرة.
- عند ضرب الكرة يتخذ اللاعب وضع تحت الكرة وذلك حسب المسافة المراد تمرير الكرة إليها وقوة الكرة القادمة لامتناع قوتها.
- قيام اللاعب بضرب الكرة بمنطقة الساعدين مع مد الركبتين والوصول الى وضع الوقوف على الأمشاط والذراعان تصل بمحاذاة الصدر.

* التمرير من أسفل بيد واحدة:

يستخدم هذا النوع من التمرير للتخلص من مواقف محرجة، وخصوصا في الظروف التي لا تسمح باستخدام اليدين معا وفي الكرات التي تأتي إلى الجانب الأيمن أو الجانب الأيسر وعلى مسافات قصيرة.

* طريقة الأداء:

- من وضع الاستعداد يقوم اللاعب بالطعن في الاتجاه الذي تصل إليه الكرة أي الميل جانبا.
- ثني الركبة القريبة من الكرة إلى أقصى حد وفرد الرجل الأخرى مع الميل بالجذع كله.
- فرد الذراع للجانب في اتجاه وصول الكرة إليه وتلمس الكرة بالرسغ أو باليد مقفلة أو سطح الساعد الداخلي أو بأطراف الأصابع.



- يقوم اللاعب بعمل درجة جانبية لامتناس الصدمة، وذلك بالجلوس على المقعدة وعمل درجة على عضلات الظهر الكبيرة والوصول إلى وضع الاستعداد.

6-4-6- الخطوات الهامة في تدريب مهارة التمرير من أسفل:

- شرح المهارة وأداء نموذج تطبيقي
- تأدية الحركة بدون استعمال الكرة
- وضع الكرة على ساعدي اللاعب من قبل الزميل للتعوّد على الإحساس بدفع الكرة وعمل الركبتين.
- تأدية الحركة وذلك باستعمال قذف الكرة من قبل الزميل.
- قذف اللاعب الكرة لنفسه لأعلى عدة مرات من وقفة الاستعداد.
- تمرير اللاعب للكرة من أعلى للزميل فيقوم بدوره بأداء التمرير من أسفل وباستخدام دفع الركبتين.
- يتدرج اللاعبان في زيادة المسافة بينهما حتى يصل إلى 09 أمتار في التمرير من أسفل.
- التدرج في زيادة قوة توجيه الكرة للاعب حتى يصل إلى الضربة الساحقة.
- زيادة صعوبة التمرير بتغير الاتجاه والمكان الذي يستقبل به اللاعب الكرة.
- تحديد أهداف معينة لتوجيه الكرة إليها.
- توجيه إرسال اللاعب لاستقبال الكرة من أسفل وتمريرها إلى الزميل.
- استعمال أنواع مختلفة من الإرسال وقوة متباينة.
- ربط التمرير من أسفل مع الإعداد والضربات الساحقة. (علي مصطفى طه، 1999، ص

6-5- مهارة الإعداد في الكرة الطائرة:

6-5-1- تعريف مهارة الإعداد:

نستطيع القول أن مهارة الإعداد هي عملية تمرير الكرة للأعلى وإلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو السحق أو تمريرة وتغيير اتجاهها لتصل إلى اللاعب

المهاجم ليقوم بدوره بوضعها بضربة ساحقة داخل ملعب المنافس ويكون الإعداد من اللمسة الأولى وغالبا ما يكون من اللمسة الثانية.

6-5-2- أهمية ومميزات الإعداد:

مهارة الإعداد من المهارات الضرورية الهامة في الكرة الطائرة وهي الخطوة التي يرتكز عليها المهاجم للحصول على نقاط في المباراة ويعتمد الإعداد كليا على التمرير من أعلى فإجادة التمريرات العلوية يساعد على أداء الإعداد الجيد، حيث يعتبر الإعداد من أكثر مواقف اللعب حساسية وأهمية حيث يتوقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه، ففي الماضي كانت الطريقة التي يلعب بها الفريق هو تخصص بعض اللاعبين للإعداد إلا أنه في الوقت الحاضر لابد من تدريب كافة اللاعبين لإتقان مهارة الإعداد، فكثيرا ما تفرض ظروف المباراة أن يؤدي اللاعب الذي يشغل مركز المهاجم عملية الإعداد، واللاعب الذي يشغل مركز المعد للكرة أداء الضربة الهجومية، ولذا يجب على المدربين تهيئة لاعبيهم على إجادة جميع أنواع الإعداد في جميع مواقف اللعب المختلفة.

6-5-3- مواصفات الإعداد:

حسب رأي ذوي الاختصاص في رياضة الكرة الطائرة قد تم تحديد مواصفات الإعداد من حيث البعد والارتفاع والاتجاه كما يلي:

أ- الإعداد من حيث البعد:

- إعداد قصير على بعد أقل من 02م على الشبكة.

- إعداد متوسط على بعد 02-04م من الشبكة.

- إعداد طويل على بعد أكثر من 04م من الشبكة.

ب- الإعداد من حيث الارتفاع:

- إعداد منخفض حتى نصف متر فوق الحافة العليا للشبكة وغالبا ما يكون إعداد مسطح ويستعمل في الضرب الساحق الخاطف.

- إعداد متوسط الارتفاع من 02-04م فوق الحافة العليا للشبكة.

- إعداد عالي على ارتفاع أكثر من 04م فوق الحافة العليا للشبكة.

ج- الإعداد من حيث الاتجاه:



- إعداد قريب أو بعيد من الشبكة وعمودي على الشبكة.

- إعداد موازي للشبكة.

- إعداد مائل أو منحني على الشبكة (قطري).

4-5-6- أنواع الإعداد:

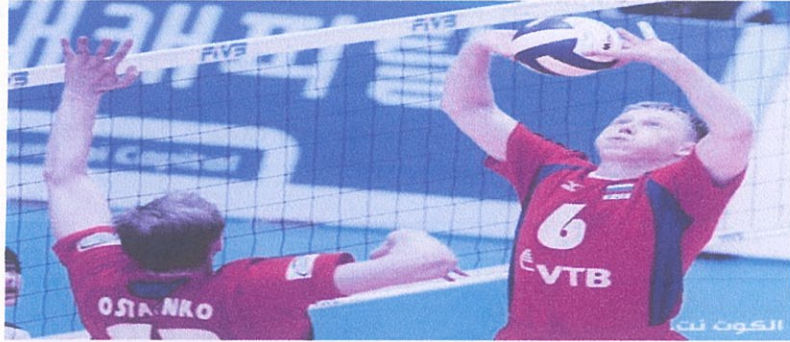
- الإعداد الأمامي.

- الإعداد الخلفي من فوق الرأس.

- الإعداد بالدحرجة خلفا.

- الإعداد الجانبي.

- الإعداد بالوثب.



الشكل رقم (18): يمثل الإعداد للأمام



الشكل رقم (19): يمثل الإعداد للأمام

- يكون امتداد الجسم والذراعين لأعلى وللخلف وللجهة المراد إعداد الكرة لها كعملية لمتابعة الكرة.



- سحب الحوض للأمام مع سقوط الرأس للخلف قليلا.

- الوقوف على الأمشاط أثناء أداء الإعداد.

- مراعاة عدم فرد الذراعين للخلف مما يجعل قوس الكرة منبسطة.

- يحرك اللاعب المتميز مفصلي الذراعين والرسغين في آخر لحظة لمنع المنافس من اكتشاف نوع الإعداد مبكرا ومتابعة اليدين للوراء

- الإعداد الخلفي من فوق الرأس.

***الإعداد بالدرجة خلفا:**

يستعمل هذا الإعداد في وضعية الكرة المنخفضة القريبة من الأرض والكرات الساقطة خلف حائط الصد، وهو يشابه الإعداد للأمام في الجري السريع للكرة في الوقت المناسب وفي حركة الأصابع واليدين على الكرة.

- طريقة الأداء:

- جعل الجسم كاملا تحت الكرة لكي يستطيع رفع الكرة المنخفضة القريبة من الأرض لأعلى لإعدادها للساحق.

- عملية السقوط ثم الدرجة للخلف.

- سقوط اللاعب على المقعدة وعلى عضلات الظهر الكبيرة .

- في نهاية الحركة تشير الذراعان وهي في أقصى امتدادها إلى اتجاه الإعداد.

*** الإعداد الجانبي:**

يستخدم هذا الإعداد عندما يكون اللاعب قريبا من الشبكة ولا يكون مكان ولا وقت كافي للدوران، ويستعمل عند الرغبة في الخداع، حيث يقف اللاعب وقفة الاستعداد جانبا لاتجاه الإعداد، لذا يصعب عليه دقة توجيه الكرة.

- تتحمل الذراعين واليدين الحمل الأكبر في هذا النوع من الإعداد مقارنة مع ما تتحمله في الإعداد الأمامي.

- في حالة توجيه الكرة جهة اليسار فان اليد اليسرى تكون أقل مستوى من اليد اليمنى مما يجعلها تتجه يسارا

- يكون ساعد اليد اليسرى محاذية للكتف تقريبا والذراع اليمنى فوق الرأس تقريبا

- الكرة تكون فوق مستوى الكتف الأيسر تقريبا عند تمريرها.

* الإعداد بالوثب:

يستعمل هذا الإعداد للكرات العالية وفي عمليات الخداع ويعتمد على استعمال الذراعين والأصابع بحيث لا يكون هناك أهمية لاستخدام الرجلين نتيجة الوثب لحظة الإعداد وعلى اللاعب ملاقات الكرة في الوقت المناسب.

قائمة المراجع:

- أحمد كسرى معاني، موسوعة الكرة الطائرة، 1995

- الين وديع فرج، الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر، 1989.

- محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ط1، 1998.

- علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، تاريخ- تعليم- تدريب- تحليل- قانون، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، مصر 1999.

- صامويل شوزو، القواعد الرسمية للكرة الطائرة، 2017-2018.

