



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

2019/2020

محاضرات مقياس الكرة الطائرة



ISTAPS

الإستاذ : أحمد عماد الدين يونس
قسم النشاط البدني والرياضي التربوي

2020/2019

المحاضرة الأولى: تاريخ الكرة الطائرة

مقدمة:

إن لعبة الكرة الطائرة هي من الألعاب الرياضية الجماعية ذات الشعبية الكبيرة في العالم وتحظى بمتابعة واهتمام شرائح واسعة من المجتمع, ينخرط فيها الرياضيون في النوادي لممارستها بصورة تنافسية ضمن البطولات والكؤوس المختلفة المحلية منها والاقليمية, كما تمارس أيضا بغرض الترويح والترفيه عن النفس في القاعات والملاعب وعلى الشواطئ. كانت بدايات اللعبة بشكلها الحديث في أواخر القرن التاسع عشر بالولايات المتحدة الأمريكية, والغرض منها في البداية كان الترويح عن النفس لكبار السن ورجال الأعمال في نشاط رياضي لا يتطلب الكثير من الجهد, لذا كانت الشبكة الفاصلة بين الفريقين داخل الملعب للتقليل من التنقلات والجهد البدني, لتتطور فيما بعد وتصبح رياضة تنافسية تلقى رواجاً كبيراً في الأوساط الشبابية لدى الجنسين في شتى بقاع العالم ويصبح لديها اتحاد عالمي للعبة واتحادات قارية ومحلية تشرف على العديد من البطولات والمنافسات. لذا فإن تكوين طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الجزائر وعلى غرار باقي كليات ومعاهد الاختصاص في الوطن العربي والعالم تتضمن مقياس خاص بهذه اللعبة وهو مقياس الكرة الطائرة, والذي يتم تدريسه للطلبة على شكلين, كمقياس في الجذع المشترك ويدرسه جميع الطلبة دون استثناء ويتضمن عموميات حول اللعبة من تاريخ نشأتها وظهورها وانتشارها عبر العالم وكذا القوانين والقواعد الأساسية المسيرة للعبة, والمهارات الأساسية الخاصة بالعبة وكيفية تعليمها وتلقينها مع الإشارة الى جوانب اعداد رياضي الكرة الطائرة وكيفية التخطيط للبرامج التدريبية وكيفية الانتقاء المبنية على أسس علمية (وهو ما سنتناوله في هذه المطبوعة العلمية), وأما الشكل الثاني فيتعلق بمقياس اختصاص الكرة الطائرة والذي يدرسه فقط الطلبة الذين اختاروا هذه الرياضة كمادة اختصاص.

أولاً: تاريخ ونشأة الكرة الطائرة:

فكرة طيران الكرة في الهواء واعادتها هي لعبة قديمة جدا منذ حوالي 3000 سنة ق م وهو ما تدل عليه الآثار الموجودة في الحضارات القديمة مثل مقابر الفراعنة في بني حسن. وهناك صور أخرى قديمة في أمريكا واندونيسيا تشير الى قذف الكرة ولقفاها من جانب الى آخر وذلك منذ حوالي 2000 سنة ق م ونفس الشيء تقريبا وجد في البرازيل واليابان وشمال امريكا حيث المبدأ الأساسي للعب كان محاولة قذف الكرة من جهة الى اخرى.



شكل 01: فتيات من الحضارة الفرعونية يمررن الكرة في الهواء من فوق ظهور زميلاتهن.

وفي جنوب شرق آسيا مازالت تمارس إلى الآن لعبة شعبية تشبه الكرة الطائرة, حيث يتبادل فريقان تمرير كرة مصنوعة من البامبو عبر حبل ويستخدمون الأرجل في ذلك, كما يقال أنّ الرومان قد عرفوا لعبة يتم فيها تمرير الكرة في الهواء باليدين.

أما حديثا فيقال أن الشعب الايطالي عرف لعبة شبيهة بالكرة الطائرة خلال العصور الوسطى, ثم انتقلت الى ألمانيا عام 1893 وكانت تسمى Faust ball أو كرة القبضة, وهي تلعب بين فريقين بكرة صغيرة وهي تعتبر أصل منشأ لعبة كرة التنس الحالية.



شكل 02: مخطوطة من العصور الوسطى تتضمن ما يشبه الارسال في الكرة الطائرة.

1. الظهور الفعلي:

من المؤكد أن لعبة الكرة الطائرة الحديثة يرجع ظهورها الى البروفيسور الامريكي "ويليام مورغان" **William G Morgan** وهو مدير التربية الرياضية بفرع جمعية الشبان المسيحية YMCA بمدينة هولوك بولاية ماساشوستيس الأمريكية وقد أطلق عليها في البداية اسم "مينتونيت" « **Mintonette** » وقد يرجع اصل هذه التسمية الى لعبة هندية قديمة تدعى **Minton** والتي تتشابه في فكرتها مع لعبة الكرة الطائرة وكان ذلك في 9 فبراير عام 1895.



شكل 03: سير وليام مورغان مبتكر الكرة الطائرة (1870/1942).

لقد كان مورغان يشرف على مجموعة من رجال الاعمال كانت تمارس أنواعا من الرياضات تتيح لهم تنشيط اجهزتهم دون ما حاجة الى بذل مجهودات كبيرة وهو ما دفع مورغان الى التفكير في لعبة جديدة وبسيطة لا تحتاج الى جهد كبير وتكون في نفس الوقت لعبة ترويحية تساعد على تمضية وقت الفراغ بمتعة وشغف.



شكل 04: بدايات اللعبة.

2. بدايات الكرة الطائرة.

كانت الكرة المستعملة في البداية هي كرة السلة، ومن ثم استعمل مائة كرة السلة الداخلية ولما كانت المئات خفيفة وكانت كرة السلة بغلافها الخارجي ثقيلة فقد صنعوا كرة أصغر تتناسب مع تادية اللعبة، وهي تشبه الى حد كبير الكرة المستعملة حاليا وسموها "Minton".



شكل 05: الكرة الأولى المستعملة في لعبة الكرة الطائرة.

ثم قام مورغان بعد ذلك بعرض لعبته الجديدة على الجمهور باستخدام عدد من الفرق قام بتدريبها في هوليبوك وكانت تلعب في ملعب طوله 25×50 قدم (15.2 متر طولا وعرضه 7.6 متر) تقسمه شبكة، وكانت الشبكة المستعملة هي شبكة التنس وثبتها على ارتفاع 6 أقدام و 6 بوصات (حوالي 1.98 متر) ولم يكن عدد اللاعبين محددًا، وكانت الخطوط تعتبر من خارج الملعب، وعدد اللاعبين غير محدد.

تبنّت جمعية الشبان المسيحية هذه اللعبة وأدخلتها في برماجها وسرعان ما انتشرت داخل USA وخارجها بواسطة فروع الجمعية في جميع انحاء العالم، و في عام 1896 اجتمعت اللجنة الفنية في جامعة Spring Field وناقش الاعضاء اللعبة الجديدة، فقام الاستاذ الفرد هالستيد **Professor Alfred T Halstead** باقتراح تسميتها بالكرة الطائرة **Volley Ball** بدلا من مينتونيت نظرا لان الفكرة الرئيسية للعب هي طيران الكرة خلفا وأماما لعبور الشبكة.



شكل 06: وليام مورغان رفقة أول فريق للعبة الكرة الطائرة 1895.

3. انتشار اللعبة:

انتشرت الكرة الطائرة على المستوى العالمي سنة 1900، عندما أصبحت كندا تتبنى هذه اللعبة، وفي نفس العام انتقلت إلى الهند ثم الفلبين والى كوبا سنة 1905 والبيرو عام 1910 ثم انتقلت إلى إنجلترا عام 1914 وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى، وفي سنة 1918 وصلت الى فرنسا وبعد انتهاء الحرب انتشرت اللعبة في يوغسلافيا و تشيكوسلوفاكيا وبولندا سنة 1919 وفي إفريقيا بداية من 1923.

وفي الأعوام ما بين 1921 و 1925 تم تكوين الاتحادات الأولى للكرة الطائرة في كل من بولونيا واليابان وتشيكوسلوفاكيا والاتحاد السوفياتي وفي سنة 1928 تم تكوين اول اتحاد للكرة الطائرة في و م أ برئاسة جورج فيشر, وفي فرنسا عام 1936 وفي ايطاليا سنة 1945 وبلجيكا والبرتغال عام 1946.

في سنة 1947 تم تأسيس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة F.I.V.B في باريس وقد لعبت فرنسا دورا مهما في تأسيسه واعترف به من اللجنة الأولمبية الدولية, وفي نفس العام عقد أول مؤتمر للكرة الطائرة في باريس بحضور 14 دولة (بلجيكا, البرازيل, تشيكوسلوفاكيا, مصر, فرنسا, هولندا, المجر, ايطاليا, بولندا, البرتغال, رومانيا, اورجواي, و م أ, يوغسلافيا), وكان أول رئيس للاتحاد الدولي هو الفرنسي "بول ليبود" ودامت رئاسته 37 سنة حيث ساهم بوضوح في تطوير وشعبية اللعبة في العالم.

4. بعض التواريخ عن تطور الكرة الطائرة:

جدول رقم 01: أهم المحطات التاريخية في تطور اللعبة

التاريخ	الحدث
1895	ظهور اللعبة على يد وليام مورغان تحت اسم مينتونيت
1896	تغيير اسم اللعبة الى الكرة الطائرة Volley Ball بواسطة د. هالستيد.
1897	صدور أول كتيب لقوانين واسس اللعبة.
1900	كندا أول دولة تمارس اللعبة خارج الولايات المتحدة الامريكية.
1947	تأسيس الاتحاد الدولي للعبة F.I.V.B برئاسة بول ليبود في باريس.
1948	أول بطولة اوروبية للرجال في روما.
1949	اول بطولة اوروبية للسيدات في براغ.
1949	أول بطولة عالمية للرجال في براغ بتشيكوسلوفاكيا.
1952	اول بطولة عالمية للسيدات في موسكو.
1964	دخول اللعبة لمسابقات الالعاب الاولمبية للسيدات والرجال في دورة طوكيو.
1965	أول كأس عالم للعبة للرجال في بولندا.
1973	اول كأس عالم للعبة للسيدات في الاورغواي.
1996	ظهور رياضة الكرة الطائرة الشاطئية لأول مرة في الالعاب الاولمبية بدورة أطلنطا.

5. تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر وتأسيس الاتحادية "FAVB":

ظهرت الكرة الطائرة في الجزائر بعد الحرب العالمية الأولى, وكانت هناك فرق قليلة موجودة داخل فدرالية جمعيات الجمباز الإفريقية لكنها لم تلعب رسميا إلا عام 1936 وذلك بعد ظهور الفدرالية الإفريقية الشمالية, حيث بدأت ممارستها في الجزائر العاصمة ثم اتجهت نحو الغرب ثم نحو الشرق الجزائري .

وفي الأربعينات كان يوجد لاعبون محترفون وأسماء لامعة في الكرة الطائرة في الجزائر مثل ولد موسى الاخوة بوركايب, جبران, بن حداد, شياحي بالعيد, ماديو, مزكري.

وفي بداية عهدة الاستقلال أنشأت الاتحادية الجزائرية لكرة الطائرة في 08 ديسمبر 1963 وكان عدد المنخرطين 120 منخرط فقط, لأنها لم تكن تمارس إلا من طرف فئة معينة من المجتمع.

وكانت من بين الأهداف التي وضعتها الاتحادية بعث هذه الرياضة إلى داخل المجتمع بحيث تشمل جميع فئات الشعب, فقامت ببناء العديد من الملاعب والقاعات الرياضية التي تضم هذه الرياضة كما عملت أن تضعها ضمن المناهج المدرسية لتدرس نظريا وتطبيقيا في المدارس.

وعند الاستقلال أنشأت الفيدرالية الوطنية لكرة الطائرة, وهي كغيرها من الاتحادات الوطنية المتخصصة فهي تشرف على 27 رابطة ولائية و5 رابطات جهوية ومجموع 352 جمعية رياضية وعدد 9408 لاعبا في جميع الفئات وهذا إلى غاية 1997, كما شاركت الكرة الطائرة الجزائرية في العديد من المنافسات الدولية جهوية كانت أم قارية أم عالمية, في جميعها حققت النخبة الوطنية الجزائرية نتائج مقبولة عموما حيث توجت بألعاب عربية وإفريقية لدى الجنسين وهي النتائج التي مكنتها من شرف تمثيل الجزائر وإفريقيا في نهائيات كأس العالم باليابان عام 1991, و الألعاب الأولمبية ببرشلونة عام 1992.



شكل 07: المنتخب الجزائري رجال في بطولة الأمم الإفريقية 2020 المقامة في مصر.

فقد شارك المنتخب الجزائري للرجال في العديد من المسابقات القارية والعالمية, فعلى الصعيد الإفريقي شاركت النخبة الوطنية في بطولة إفريقيا لكرة الطائرة في العديد من الدورات وتوجت مرتين باللقب سنتي 1991 و 1993, كما شارك المنتخب الجزائري في بطولة العالم سنة 1991 محتلا المرتبة 9, بينما على صعيد المشاركة في الألعاب الإفريقية فقد حقق المنتخب الجزائري الميدالية الذهبية مرة واحدة سنة 1991.

جدول رقم 02: سجل المنتخب الجزائري للرجال في بطولة إفريقيا للأمم.

Rang	Nation	Or	Argent	Bronze	Total
1	Tunisie	10	7	2	19
2	Égypte	8	6	2	16
3	Cameroun	2	4	5	11
4	Algérie	2	3	6	11
5	Libye Nigeria	0	1	0	1
7	Maroc	0	0	3	3
8	Madagascar	0	0	2	2
9	Afrique du Sud Guinée	0	0	1	1
Total		22	22	22	66

أما عند السيدات فإن أهم انجاز للنخبة الجزائرية على الإطلاق هو تأهل المنتخب إلى ألعاب بكين الأولمبية لعام 2008 ليشارك في الأولمبياد للمرة الأولى في تاريخه واحتل فيها المرتبة 11, كما أكد نتائجه الجيدة بتأهله إلى بطولة العالم 2010 بعد حصوله على "المركز الأول" في الدورة التصفيات التي أقيمت في شهر يوليو 2009 ثم شارك المنتخب لأول مرة في "كأس العالم للسيدات 2011 التي أقيمت باليابان وتأهل مرة ثانية إلى الألعاب الأولمبية 2012 محتلا فيها أيضا المرتبة 11.



شكل 08: المنتخب الجزائري للسيدات.

وعلى الصعيد القاري فاز المنتخب بالبطولة الإفريقية عام 2009 وحل "ثانيا" عامي 2007 و 2011 كما فاز بالميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية في نسختين متتاليتين 2007 و 2011 بالإضافة الى ميدالية دورة 1978 المقامة في الجزائر العاصمة.
جدول رقم 03: سجل المنتخب الجزائري للسيدات في بطولة افريقيا للأمم.

Rang	Nation	Or	Argent	Bronze	Total
1	 Kenya	9	2	0	11
2	 Égypte	3	3	4	10
3	 Tunisie	3	2	3	8
4	 Cameroun	2	2	6	10
5	 Algérie	1	3	0	4
6	 Seychelles	1	0	0	1
7	 Nigeria	0	4	2	6
8	 Maroc	0	1	1	2
9	 Maurice	0	1	0	1
10	 Angola	0	0	1	1
-	 Madagascar	0	0	1	1
Total		18	18	18	54

المحاضرة الثانية: القواعد الاساسية للكرة الطائرة

ثانيا: تعريف الكرة الطائرة

1. تعريف الكرة الطائرة

الكرة الطائرة او التسمية الانجليزية Volley Ball هي احدى أكثر الرياضات العالمية شعبية, يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة في ملعب مستطيل الشكل طوله 18 متر وعرضه 9 امتار, ويتكون كل فريق من ستة (06) لاعبين اساسيين وستة (06) في الاحتياط, ويقوم مبدأ اللعب على محاولة اسقاط الكرة في ملعب الخصم من فوق الشبكة على ألا يتجاوز عدد التمريرات المتتالية للفريق (03) تمريرات ولا يسمح للاعب لمس الكرة مرتين متتبعين, او اجبار الخصم على ارتكاب الخطأ.

2. خصائص لعبة الكرة الطائرة:

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

- اللعبة الجماعية الوحيدة التي لا تلمس الكرة فيها الأرض.
- يمكن إعادة الكرة الطائرة ولعبها حتى ولو خرجت خارج الملعب بشرط ألا تلامس اي جسم خارجي.
- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب الحر (الليبرو) فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط.
- لكل فريق ملعب خاص به لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس.
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق ما عدا اللاعب الحر.
- تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء.
- يعد الشوط وحده مستقل بذاته.
- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين فلا يوجد تعادل.
- لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث أنها لا تمسك ولا تحمل.
- لا يوجد بها تسليم وتسلم.

ثالثا: قواعد الكرة الطائرة:

1. القواعد الأولى للعبة (1897):

- عرفت أولى القوانين للعبة في عام 1897 م من طرف جمعية الشبان المسيحيين وتحتوي على عشرة (10) فقرات هي:
- (1) وضع الميدان.
 - (2) الأدوات.
 - (3) أبعاد الميدان: 15.24 متر x 7.62 متر.
 - (4) أبعاد الشبكة: (8.22 متر x 0.60 متر) و ارتفاعها 1.98 متر.
 - (5) الكرة مصنوعة من الجلد المرن بداخلها كيس هوائي مصنوع من المطاط محيطها (63.5 سم الى 68.6 سم) ووزنها (252 غ الى 336 غ).
 - (6) الإرسال: لاعب الإرسال يحق له لمس الخط برجل ويضرب الكرة مع فتح راحة اليد. وإذا كان خطأ في الإرسال يحق للاعب اعادته (محاولة ثانية).
 - (7) التنقيط: إذا لم ينجح الفريق الخصم في ارجاع الكرة تحسب نقطة عليه.
 - (8) لمس الشبكة: إذا لمست الكرة الشبكة أثناء اللعب تحسب خطأ للفريق الخصم.
 - (9) لمس الخطوط: إذا لمست الكرة الخط تعتبر خطأ.
 - (10) عدد اللاعبين: غير محدود.

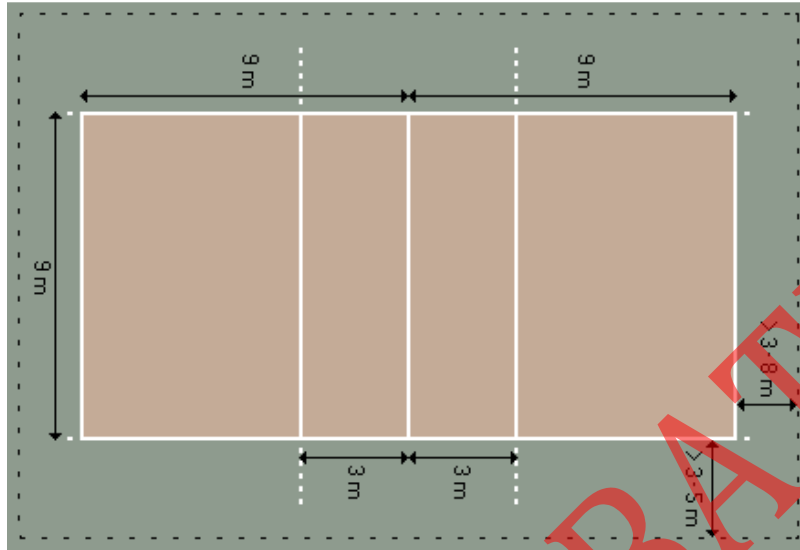
2. القواعد الرسمية للكرة الطائرة:

1.2. التجهيزات والأدوات:

1. منطقة اللعب:

- إن ميدان اللعب يأخذ شكلا مستطيلا طول ضلعه 18 متر وطوله 9 أمتار, هذا المستطيل مقسم الى مربعين طول ضلعهما 9 متر, وكل مربع منهما مقسم الى قسمين:
- ✓ منطقة أمامية وتقدر ب 3 امتار.
 - ✓ منطقة خلفية وتقدر ب 6 امتار.

وتحيط بالملعب من كل الجوانب منطقة حرة تبلغ على الأقل 3 أمتار، وفي مسابقات الاتحاد الدولي لا تقل عن 5 أمتار من الخطوط الجانبية و 6.5 متر من الخطوط الخلفية، أما ارتفاع اللعب عن سطح الأرض (سقف القاعة) فيكون على الأقل 7 أمتار وفي منافسات الاتحاد الدولي فيكون 12.5 متر على الأقل.



شكل 09: مناطق اللعب في الكرة الطائرة.

2. مسطح اللعب:

يكون مستوي غير مائل خال من العوائق المسببة للإصابات، وفي المسابقات العالمية يكون المسطح خشبي وموافق لمواصفات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة **FIVB** ويكون بلون فاتح.

3. خطوط الملعب:

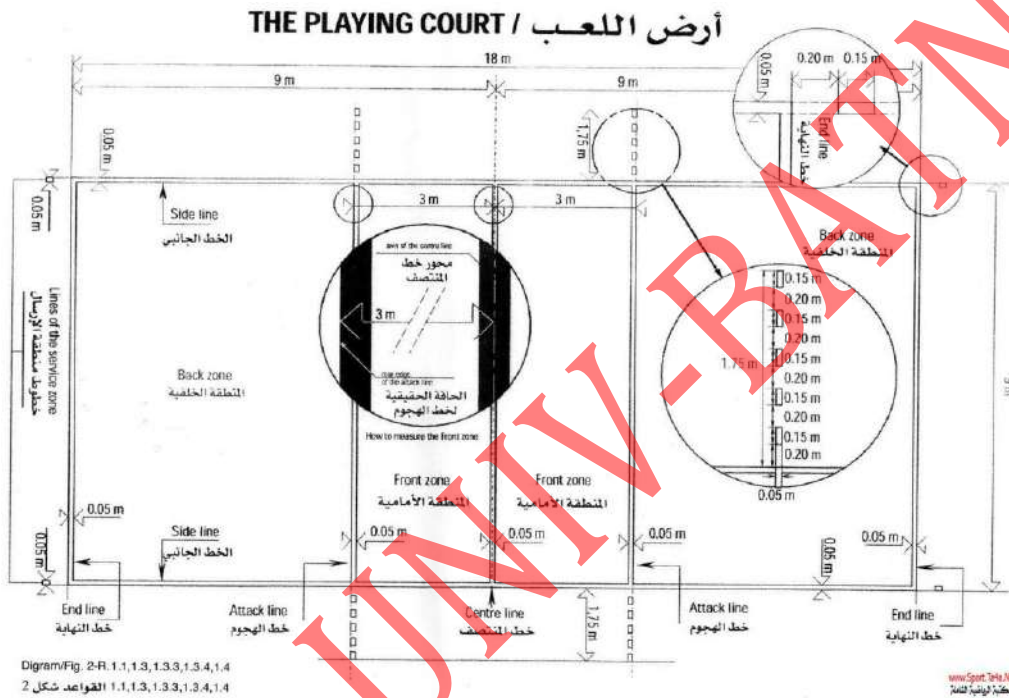
- I. الخطوط الحدودية: تكون بعرض 5 سم، يحدد الملعب بخطين جانبيين وخطين للنهاية ويرسم كل من خطي الجانب والنهاية داخل أبعاد أرض اللعب.
- II. خط المنتصف: يكون تحت الشبكة ويقسم الملعب الى نصفين متساويين.
- III. خط المنطقة الأمامية (الهجوم): ويسمى خط 3 أمتار لأنه يبعد عن الشبكة 3 أمتار ويمتد الى خارج الملعب جانبيا بخط متقطع طوله الكلي 175 سم وطول الخطوط المتقطعة 15 سم والفراغ بينها 20 سم.
- IV. خط تقويد المدرب: خطوط متقطعة ممتدة من خط الهجوم الى نهاية الملعب مواز للخط الجانبي وعلى بعد 175 سم منه ويرسم بخطوط متقطعة طولها 15 سم والبعد بينها 20 سم.

4. المساحات والمناطق:

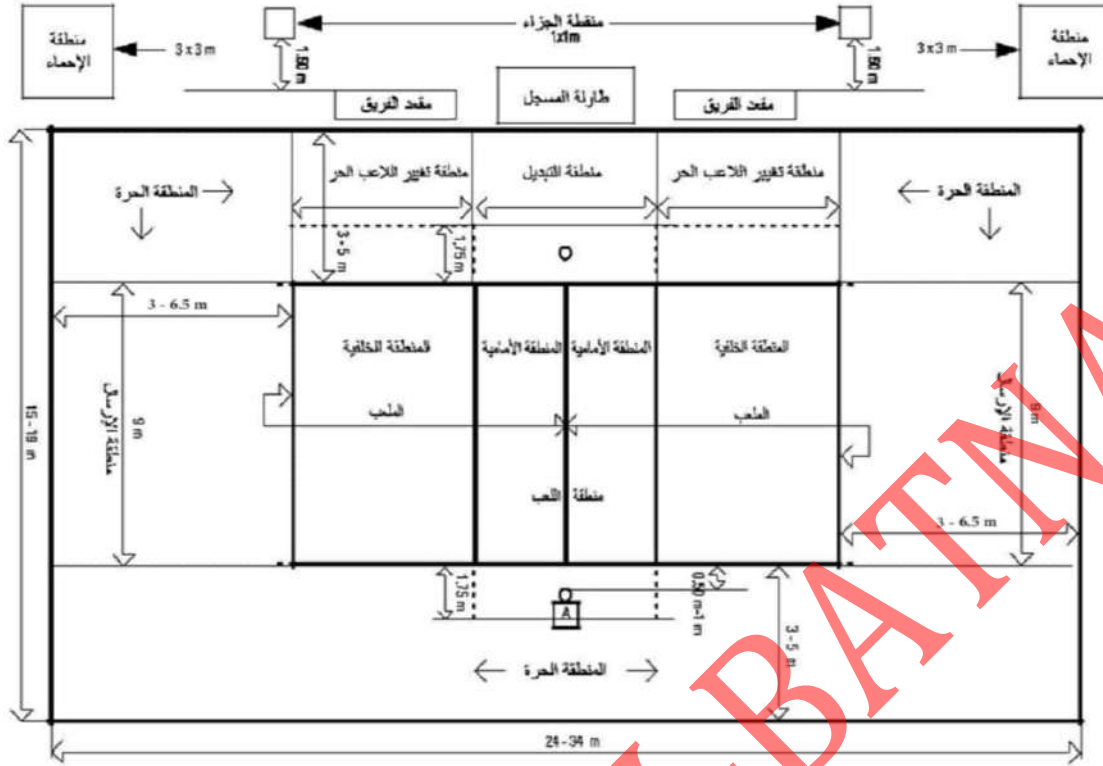
- المنطقة الأمامية: تحدد بخط المنتصف وخط الثلاث أمتار.
- منطقة الإرسال: تكون بعرض 09 أمتار وتمتد ل 08 أمتار خلفا، وتحدد جانبيا بخطي الطول الذين يمتدان خلفا بخط متقطع طوله 15 سم وعرضه 5 سم والفراغ بينها 20 سم.
- منطقة التغيير: تكون من الجهة الجانبية للملعب بجوار طاولة التحكيم وتقع بين خط المنتصف وخط الثلاث أمتار من كل جهة من الملعب وتحدد بخط متقطع طوله 175 سم.
- منطقة تغيير اللاعب الحر: تكون منطقة تغيير اللاعب الحر كجزء من المنطقة الحرة من جهة مقعد الفريق ومحددة بامتداد خط الهجوم حتى خط النهاية.

- **منطقة الإحماء:** في المنافسات الرسمية تقدر ب 3 X 3 متر خارج المنطقة الحرة في زاوية الملعب بجانب مقعد البدلاء.
 - **منطقة الجزاء:** تقدر ب 1x1 متر بالقرب من منطقة الإحماء بها كرسيان.
- 5 فضاء اللعب الحر:**

هو فضاء يقع فوق مساحة اللعب خال من كل العوائق على علو يبلغ على الأقل 07 أمتار ومقاس من مبدأ مساحة اللعب وفي المنافسات الدولية F.I.V.B المنطقة الحرة تبلغ على الأقل 05 أمتار من بداية الخطوط الجانبية وعلى الأقل 08 أمتار من بداية الخطوط الخلفية وفضاء اللعب يجب أن يكون على علو 12.5 متر على الأقل والمقاس ابتداء من مساحة اللعب.



شكل 10: خطوط ومناطق اللعب في الكرة الطائرة.



شكل 11: مخطط توضيحي لمناطق وخطوط اللعب في الكرة الطائرة.

المحاضرة الثالثة: القواعد الأساسية للكرة الطائرة (2)

6. القوائم:

تصنع القوائم من الحديد او من أي معدن قوي ويتم كسوتها بالفلين لمراعاة الامن والسلامة للاعبين تثبت القوائم خارج جانبي الملعب على امتداد خط المنتصف وتبعد عن حد الملعب الجانبي من 50 سم الى 1 م, وارتفاعها 255 سم.



شكل 12: عارضة الشبكة في الكرة الطائرة.

7. الكرة:

يجب أن تكون الكرة مستديرة بغلاف من الجلد الطري الطبيعي أو المركب يحتوي من الداخل على كيس هوائي مصنوع من المطاط أو من مواد مماثلة.

يجب أن تكون الكرة ذات لون واحد وفتح أو تشكيلة من الألوان وفي المنافسات الدولية الرسمية يجب أن تكون الكرات مطابقة للمعايير العالمية للكرة الطائرة حيث محيط الكرة بين 65 و 67 سم ووزنها ما بين 260 إلى 280 غ والضغط الداخلي يجب أن يكون من 0.300 و 0.325 كغ/سم³.



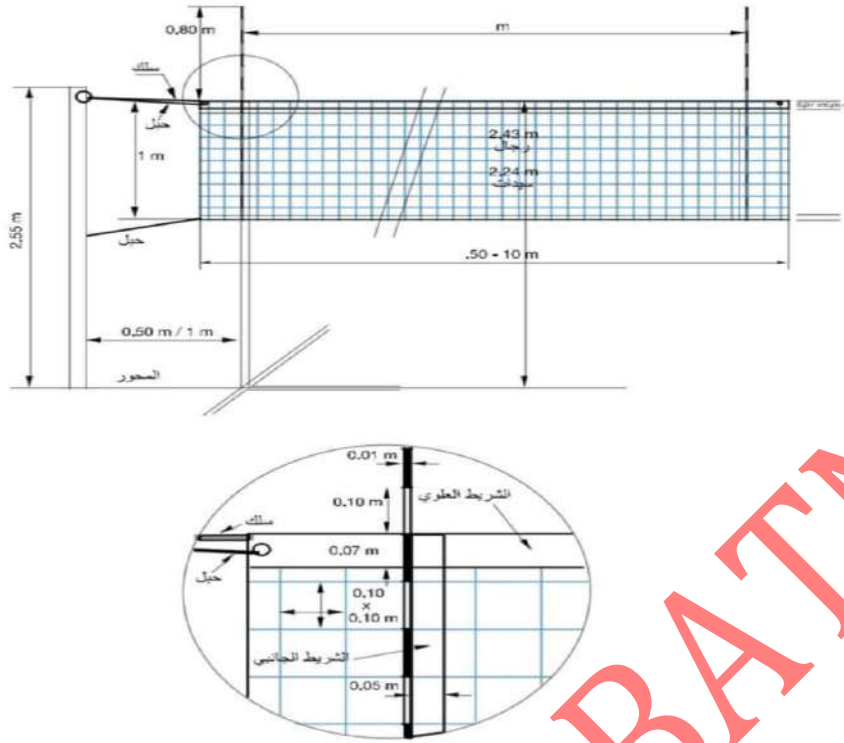
شكل 13: الكرة المستعملة في الكرة الطائرة عبر تاريخ اللعبة.

نظام الخمس كرات: لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية، يتم استخدام خمس كرات. وفي هذه الحالة، يقف ستة ملتقطي كرات، واحد عند كل ركن من المنطقة الحرة وواحد خلف كل حكم.

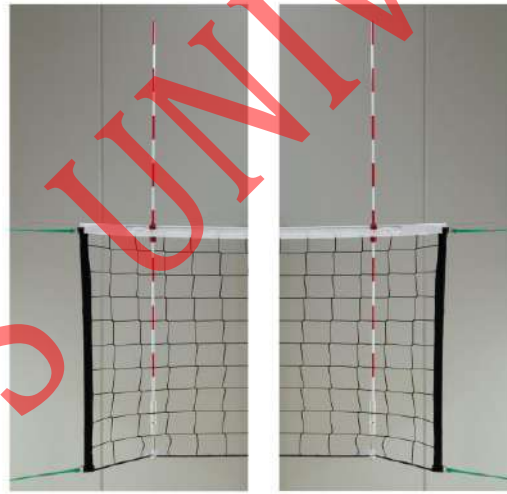
8. تصميم الشبكة:

يقسم ملعب الكرة الطائرة شبكة تكون بالمواصفات التالية:

طول الشبكة يكون من 9.5 متر إلى 10 متر، وعرضها 01 متر وتكون ممتدة عموديا فوق خط الوسط ويوجد على حافة الشبكة عصي طول كل واحد منها 1.8 متر وبقطر 10 مم مصنوعة من الألياف الزجاجية (فايبر كلاس) تدعى بالعصي الهوائية (antenne) وتكون هذه العصي ممدودة للأعلى بطول 80 سم يوضعان داخل شريطين ابيضين عرضهما 5 سم ويثبتان على الشبكة عموديا والبعد بينهما 9 أمتار.



شكل 14: الشبكة ومواصفاتها.



شكل 15: العصا الهوائية.

يبلغ ارتفاع الشبكة بالنسبة للرجال 2.43 متر ولل سيدات 2.24 م، يقاس هذا الارتفاع من المنتصف ويكون أكثر ب 2 سم على الأكثر في الأطراف، أما ارتفاع الشبكة لدى باقي الأصناف فهو في الجدول الموالي:

جدول رقم 04: ارتفاع الشبكة في الكرة الطائرة حسب الأصناف العمرية

ارتفاع الشبكة (بالمتر)		الأصناف العمرية
اناث	ذكور	

2.24	2.43	الأكابر
2.24	2.43	الأواسط
2.24	2.43	الأشبال
2.15	2.35	الأصاغر
2.12	2.15	البراعم
2.00	2.00	المدارس (الكتاكيت)

المحاضرة الرابعة: القواعد الأساسية للكرة الطائرة

(3)

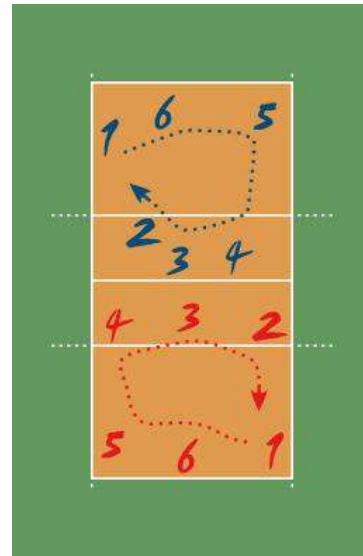
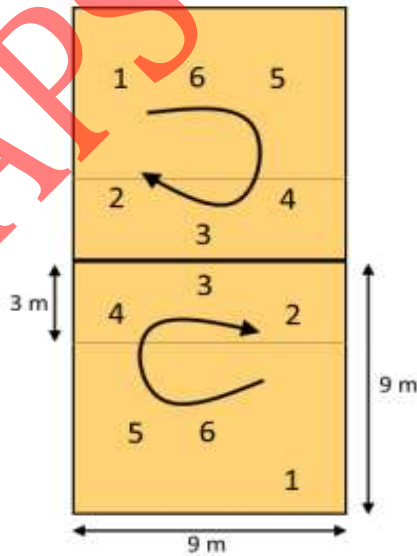
2.2. الفريق:

1. تكوين الفريق وتبديلات اللاعبين:

الفريق يتكون من 12 لاعبا على الأكثر ومدرّب ونائبه، معالج طبيب، يستطيع كل لاعب قيادة الفريق ماعدا اللاعب الحر، ويجب أن يكون معين في ورقة المباراة لا يحق لأي لاعب غير مسجل في ورقة المباراة دخول الميدان والمشاركة في اللقاء ولا يحق تغيير تشكيلة الفريق بعد إمضاء أو توقيع ورقة المباراة من طرف القائد أو المدرّب، ويسمح لكل فريق بإجراء 6 تبديلات على الأكثر في كل شوط.

2. مراكز اللاعبين وطريقة الدوران:

وضعية اللاعبين في ميدان الكرة الطائرة ترقم من 1 الى 6 هذه الوضعيات تدعى مراكز اللعب (Des postes)، فنطلق عليها: المركز 4، المركز 5.... وهكذا.
المراكز (2، 3، 4) هي مراكز اللاعبين الأماميين أو لاعبي الهجوم، وتسمى المراكز (5، 6، 1) مراكز اللاعبين الخلفيين أو المدافعين، وحسب قواعد اللعبة يتم في كل مرة دوران للاعبين بتغيير مراكزهم مركز بمركز حسب اتجاه دوران عقارب الساعة، فينتقل لاعب المركز 1 الى المركز 6، ولاعب المركز 6 الى المركز 5..... وهكذا.
وضعية اللاعبين في الميدان وترتيب الدوران يقدم من طرف كل مدرّب في بداية كل شوط ويسجل على ورقة المقابلة ويتم مراقبته من طرف حكام الطاولة والحكم الثاني.



شكل 16: مراكز وطريقة الدوران.

الصلة بين اللاعبين: يجب على كل لاعب صف خلفي أن يكون في مركز أبعد من خط المنتصف من اللاعب المماثل له في الصف الأمامي, ويجب أن يكون لاعبو الصف الأمامي ولاعبو الصف الخلفي على التوالي في وضع جانبي بحيث يكون اللاعب الأيمن أقرب للخط الجانبي الأيمن من لاعب المنتصف ونفس الشيء بالنسبة للاعب الأيسر من الخط الجانبي الأيسر مع لاعب المنتصف لنفس الخط, وتحدد مراكز اللاعبين وتتم مراقبتها طبقا لمواقع أقدامهم الملامسة للأرض كالتالي:

يجب أن يكون جزء على الأقل من قدم أي من لاعبي الصف الأمامي أقرب إلى خط المنتصف من قدمي لاعب الصف الخلفي المماثل له, ويجب أن يكون جزء على الأقل من قدم لاعب الجانب الأيمن (الأيسر) أقرب إلى الخط الجانبي الأيمن (الأيسر) من قدمي لاعب الوسط في ذلك الصف, و يحق للاعبين بعد إرسال الكرة التحرك وشغل أي مركز في ملعبهم والمنطقة الحرة.

3. اللاعب الحر: (libero)

تم اقرار منصب اللاعب الحر في تعديلات سنة 1998،- واللاعب الحر (الليبرو) هو تخصص جديد من تخصصات لعبة الكرة الطائرة مهامه الأساسية هي الدفاع عن الملعب في المناطق الخلفية من الملعب التي يشغلها قانونا فقط, وعموما يتميز بما يلي:

- اللاعب الحر دفاعي فقط.
- ممنوع عليه القيام بالإرسال، الصد، السحق، من أي مكان إذا كانت الكرة فوق ارتفاع الشبكة.
- يستعمل اللاعب الحر ثياب مختلفة عن ثياب فريقه.
- تغييرات اللاعب ليست محدودة ولكن في حدود المنطقة التفاعلية (بين خط الثلاثة أمتار وخط النهاية).

3.2. التحكيم:

1. التنقيط والفوز بالمقابلة:

مقابلة الكرة الطائرة تلعب على ثلاث اشواط من 25 نقطة وفارق نقطتين على الاقل للفوز بالشوط , والفريق الذي يفوز بثلاث اشواط يفوز بالمقابلة، وفي حال كانت النتيجة 2-1 فيتم اللجوء الى شوط رابع وفي حال التعادل 2-2 يتم اللجوء ايضا الى شوط فاصل من 15 نقطة على أن يكون الفارق دائما نقطتين على الاقل.

2. الحكام:

يدير المباراة هيئة من الحكام وتتكون من:

1.2. (الحكم الأول: وهو مكلف بما يلي:

- يقرر أخطاء المرسل ومراكز الفريق المرسل، بما في ذلك الإخفاء.
- الأخطاء في لعب الكرة.
- الأخطاء فوق الشبكة وخطاً ملامسة اللاعب مع الشبكة، غالباً على جهة المهاجم.
- أخطاء الضربة الهجومية للاعب الحر، وللاعبي الصف الخلفي.
- الضربة الهجومية المكتملة بواسطة اللاعب لكرة أعلى من ارتفاع الشبكة القادمة من تمريرة من الأعلى بالأصابع بواسطة اللاعب الحر في المنطقة الأمامية.
- عبور الكرة بالكامل المجال السفلي تحت الشبكة (بالإضافة الى مهام أخرى مذكورة في قانون الاتحاد الدولي للعبة).



شكل 17: الحكم الأول في الكرة الطائرة.

2.2. (الحكم الثاني: وهو مكلف بما يلي:

- الاجتياز داخل ملعب ومجال المنافس تحت الشبكة.
- أخطاء المركز للفريق المستقبل.
- خطأ ملامسة اللاعب للشبكة غالباً جهة الصد ومع العصا الهوائية التي بجانبه من الملعب.
- الصد المكتمل بواسطة العبي الصف الخلفي أو محاولة الصد بواسطة اللاعب الحر، أو خطأ الضربة الهجومية بواسطة العبي الصف الخلفي أو بواسطة اللاعب الحر.
- ملامسة الكرة لجسم خارجي.
- ملامسة الكرة الأرض عندما يكون الحكم الأول في وضع لا يمكنه من رؤية اللمسة.
- الكرة التي تعبر الشبكة كلياً أو جزئياً خارج مجال العبور إلى ملعب المنافس أو تلمس العصا الهوائية من جانبه من الملعب. (بالإضافة الى مهام أخرى مذكورة في قانون الاتحاد الدولي للعبة).

3.2. (المسجل: يملأ استمارة التسجيل طبقاً للقواعد متعاوناً مع الحكم الثاني، حيث يقوم بتسجيل ترتيب الدوران الأساسي لكل فريق من ورقة ترتيب الدوران بتسجيل كل من النقاط و مراقبة ترتيب الإرسال لكل فريق، الأخطاء الخاصة باللعبين وكذلك التبديلات.

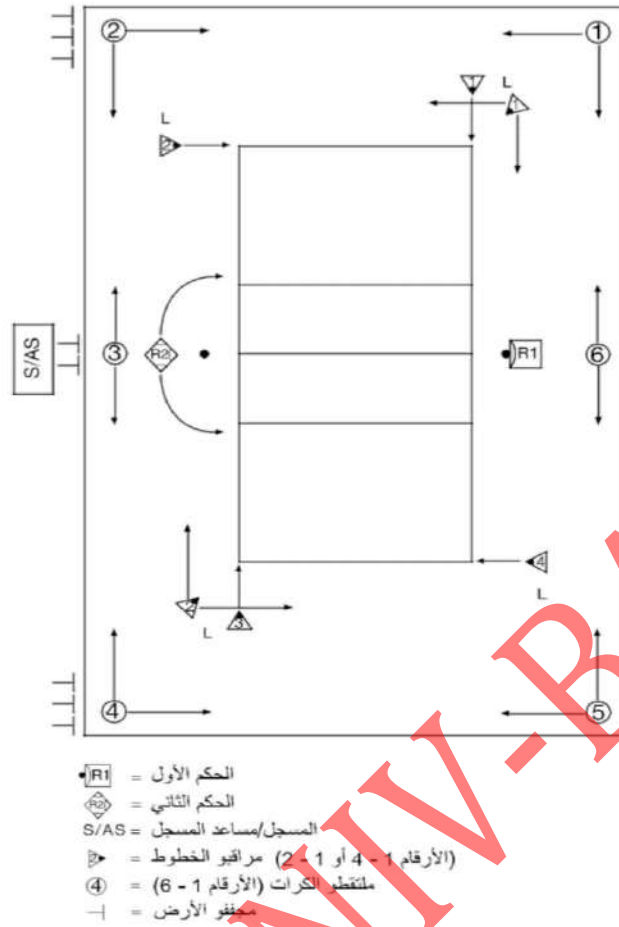
4.2. (مراقبو الخطوط:

- ✓ في حالة استخدام مراقبي خط اثنين فقط، فإنهما يقفان عند ركني الملعب الأقرب لليد اليمنى لكل حكم قطريا، على بعد من 1 إلى 2 متر من الركن.
- ✓ يراقب كل واحد منهما كلا من خطي النهاية والجانب من جانبه.
- ✓ لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة، العالمية والرسمية، يكون وجود أربعة مراقبي خطوط إلزاميا يقفون في المنطقة الحرة على بعد من 1 إلى 3 أمتار من كل ركن للملعب على الامتداد الوهمي للخط الذي يقومون بمراقبته.

3. الأوقات المستقطعة:

في مقابلة الكرة الطائرة نوعان من الأوقات المستقطعة: وقت مستقطع فني ووقت مستقطع تقني:

- ✓ الوقت المستقطع الفني: ومدته 60 ثانية وهو اجباري، فهناك وقتان مستقطعان في كل شوط، الأول عند النقطة 8 والثاني عند النقطة 16، ما عدا الشوط الخامس.
- ✓ الوقت المستقطع التقني: ومدته 30 ثانية وهناك ايضا وقتان مستقطعان لكل مدرب في كل شوط بإمكانه طلبهما متى شاء.
- ✓ وقت الراحة بين الاشواط: تبلغ فترة الراحة بين كل شوط وشوط آخر ثلاث دقائق.



شكل 18: مراقبو الخطوط وتموضعهم في الكرة الطائرة.

المحاضرة الخامسة: المهارات الأساسية لكرة الطائرة

1. تصنيف المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

تقسم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة الى ستة مهارات هي:

1. وقفة الاستعداد
2. الارسال
3. الاستقبال
4. التمير
5. الاعداد
6. الضربة الساحقة
7. حائط الصد
8. الدفاع عن الملعب.

وفي تقسيم آخر تندمج وقفة الاستعداد مع الاستقبال لتعطي لنا مهارة واحدة وتندمج مهارة التمير والاعداد ايضا في مهارة واحدة.

ويمكن تقسيم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ايضا الى:

I. المهارات الهجومية:

أ. الارسال ب. الاعداد ج. الضرب الساحق د. الصد.

II. المهارات الدفاعية:

أ. استقبال الارسال ب. الصد ج. الدفاع عن الملعب د. وقفة الاستعداد ه. التمير

III. مهارات تؤدي بيد واحدة:

أ. الارسال ب. الاعداد ج. السحق د. الصد ه. الدفاع عن الملعب.

IV. مهارات تؤدي باليدين:

أ. استقبال الارسال ب. الاعداد ج. الصد ه. الدفاع عن الملعب.

V. مهارات تؤدي من الثبات :

أ. الإرسال ب. الاستقبال ج. الاعداد.

VI. مهارات تؤدي من الوثب :

أ. الإرسال ب. السحق الاعداد الصد.

والجدول الموالي يمثل النسب المئوية لاستخدام المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة حسب احدى الاحصائيات:

جدول رقم 05: النسب المئوية لاستخدام المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

النسبة المئوية %	المهارة
13%	الإرسال
12%	الاستقبال
20%	الاعداد
21%	السحق
20%	الصد
14%	الدفاع عن الملعب

2. الوضعيات الأساسية في الكرة الطائرة: Les positions du corps

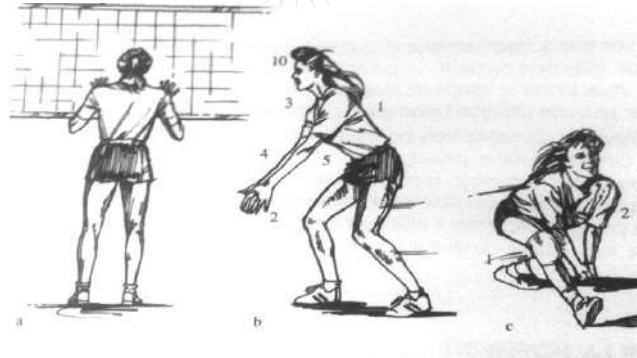
1.2. أهمية الوضعية:

من المهم للغاية أن تأخذ الوضعية الصحيحة من أجل لعب الكرة الطائرة بطريقة فعالة أكثر، بالإضافة إلى تجنب مخاطر التعرض للإصابة، فهناك خطأ شائع هو محاولة القيام بعملية دفاعية من وضعية عالية، في هذه الحالة ارتفاع القفزة يؤدي إلى القيام باستقبال أقل مرونة وزيادة مخاطر التعرض للإصابة.

2.2. كيفية اتخاذ الوضعيات الأساسية في الكرة الطائرة:

الوضعية المرتفعة تتلاءم مع أداء مهارة من القفز أو الوضعية من الوقوف، مع تباعد قليل للقدمين وثقل الجسم موزع بالتساوي على القدمين (أنظر الشكل 19). أما الوضعية المتوسطة فنقل الجسم موزع بالتساوي على القدمين المتباعدتين قليلا والركبتان مثنيتان أمام القدمين والكتفان متقدمان أمام الركبتين والذراعان بعيدتان عن الجسم (أنظر الشكل 19).

في الوضعية المنخفضة ثقل الجسم نحو الأمام، الركبتان مثنيتان بأكثر من 90°، الذراعان واليدين فوق الركبتين وبعيدا عن الجسم، وعند التنقل نحو الكرة في الوضعية المنخفضة يجب الوصول قبل محاولة ارجاع الكرة (أنظر الشكل 19).



شكل 19: الوضعيات الأساسية الثلاثة في الكرة الطائرة.

والجدول الموالي يوضح الوضعيات الثلاثة وما يجب على اللاعب أو المدرس مراعاته في كل وضعية خلال تعليمها لطلابه أو لاعبيه.

جدول رقم 06: يوضح الخطوات الفنية للوضعيات الأساسية في الكرة الطائرة.

الوضعية المنخفضة Position base	الوضعية المتوسطة Position moyenne	الوضعية المرتفعة Position haute
1. ثني الركبتين لأكثر من 90°.	1. الجسم مائل للأمام.	1. القدمان متباعدتان
2. المحافظة على ثقل الجسم للأمام.	2. الركبتان أمام القدمين.	باتساع الكتفين.
3. إرجاع الكرة ثم ملامسة الأرض.	3. الكفتان أمام القدمين.	2. ثقل الجسم موزع بالتساوي.
4. امتصاص الصدمة بالمناطق الممتلئة من الجسم.	4. المحافظة على هذه الوضعية خلال كامل الحركة.	3. الركبتان مثنيتان قليلا.
5. متابعة الكرة بالانظر.	5. الذراعان موازيتان للكتفين.	4. المحافظة على المستوى الصحيح خلال كامل الحركة.
6. العودة الى الوضعية الأساسية فوراً لمواصلة اللعب.	6. عدم ضم الذراعين واليدين.	5. متابعة الكرة بالنظر.
	7. عدم ضم الذراعين واليدين.	6. العودة الى الوضعية الأساسية بسرعة.
	8. الفخذان والحوض مقابلان للهدف.	
	9. إنهاء الحركة بالخطوة الجانبية pas chassé	
	10. متابعة الكرة بالنظر.	
	11. نقل ثقل الجسم نحو الهدف.	

3.2. الأخطاء الشائعة وتصحيحها:

جدول رقم 07: يوضح الأخطاء الشائعة في الوضعية وتصحيحها

التصحيح	الخط
1. يجب أن تكون اليدين بعيدتان بما فيه الكفاية من الجسم بحيث تكونان موازيتان للفخذين.	1. اليدين قريبتان جدا من الجسم.
2. عدم إصاق الذراعين خلال الحركة وذلك قبل ضرب ولعب الكرة.	2. التنقل مع الذراعان متلاصقتان.
3. إبقاء الجسم في وضعية منخفضة وأقرب ما	

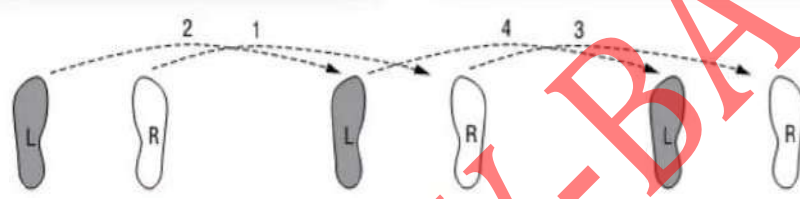
تكون للكرة قبل ضربها.
4. ضرب الكرة ومواصلة التنقل نحو الهدف.

3. السقوط على الارض بعد
حركة دفاعية.

4. في حالة الدفاع، عدم متابعة
الكرة.

3. التنقلات في الكرة الطائرة:

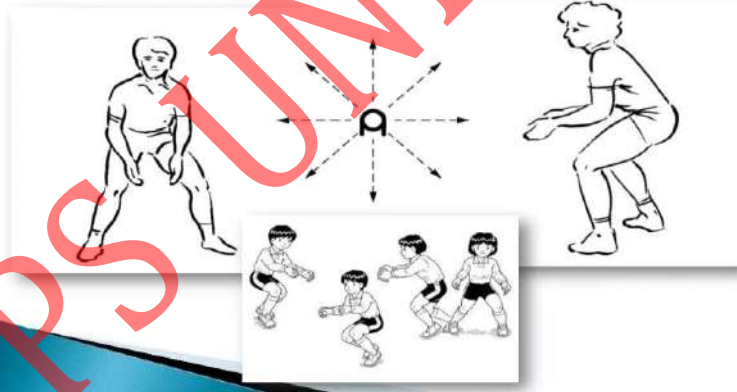
تتطلب لعبة الكرة الطائرة السرعة والرشاقة في التحرك داخل الملعب وذلك للتعامل مع الكرات السريعة والقوية، ويحافظ اللاعب من خلالها على توازنه في أداء المهارة، ويكون التنقل في اتجاهات عديدة : أماما، خلفا، يمينا ويسارا، ويكون التحرك باستعمال الخطوات الجانبية المتتالية Les Pas Chassés أو باستخدام الخطوات المتقاطعة Les Pas Croisés أو باستخدام خطوات الجري Les Pas Courus.



شكل 20: التنقل بالخطوة المتتالية Les Pas Chassés يمينا.

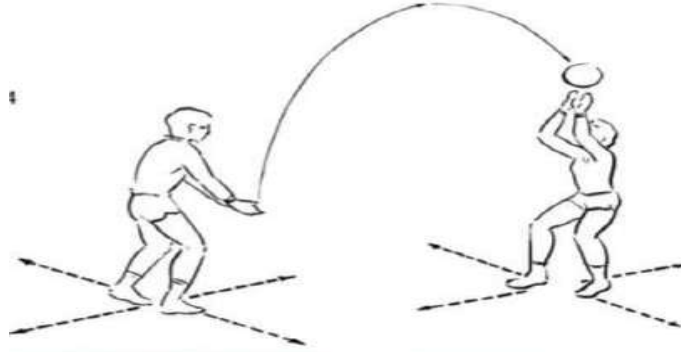
وضع الجسم للاستعداد والتحريك بدون كرة

Basic Movement skills



شكل 21: وضع الجسم والتحريك بدون كرة.

التحرك في الحالات الثلاثة السابقة يرتبط بمسافة محدودة وسرعة كافية مع الاحتفاظ بالتوازن التام، ومتى زادت المسافة التي يتحرك فيها اللاعب مع ارتباط هذه المسافة بسرعة الكرة الفائقة فإنه يتحتم على اللاعب الخروج من هذه الأسس واتباع الجري العادي، ويتم تعليم هذه الخطوات جميعها بدون كرة أولاً، ثم تكرارها باستلام الكرة ومسكها، ثم تكرارها مع استلام الكرة وتمريرها، وتؤدي عملية التنقل بتحويل ثقل الجسم والارتكاز على قدم واحدة لتحرير القدم الأخرى المعنية بالتنقل.

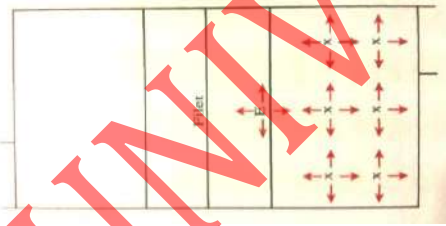


شكل 22: التحرك في المختلف الاتجاهات باستخدام الكرة.

- بعض التمارين التعليمية للوضعية:

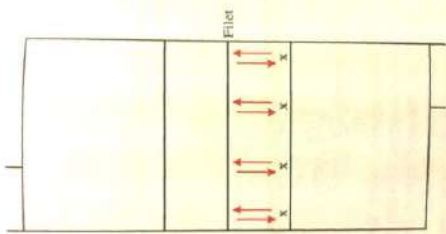
I. التنقل: التنقل (حركة متواصلة مع المحافظة على الوضعية المتوسطة):

هذا التمرين يسمح بعمل رشيق للتنقلات في وضعية متوسطة وهو ما يسمح بالتحرك بسرعة وتغيير الاتجاه، وطريقة الحركة المستعملة خلال مواقف اللعب المختلفة، الأستاذ يقف أماما بمواجهة الطلبة، كل الطلبة في وضعية متوسطة يقوم الأستاذ بالتنقل للأمام والخلف ولليمين واليسار ويقوم الطلبة بمتابعة تنقل الأستاذ مع المحافظة على وضعية الجسم خلال كامل التمرين.



II. التحرك للأمام والخلف: التحرك للأمام والخلف (حركة مستمرة في وضعية متوسطة):

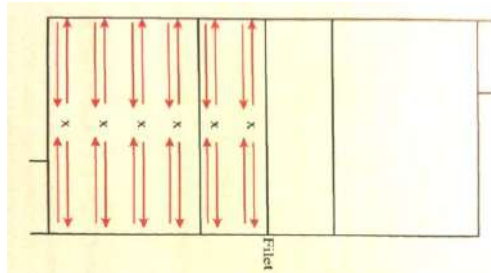
هذا التمرين يسمح بالقيام بالحركة بصورة جيدة بعيدا عن الشبكة وفي وضعية متوسطة، والذي يستخدم في حالات اللعب التنقل أماما وخلفا. الوقوف على خط الثلاثة أمتار في وضعية متوسطة مقابل للشبكة ثم القيام بخطوات متتابعة للأمام حتى ملامسة خط المنتصف بالقدمين ثم العودة خلفا حتى خط الهجوم.



III. التنقل في وضعية منخفضة والدرجة:

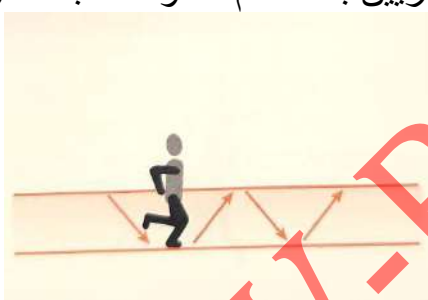
نبدأ هذا التمرين من وسط الملعب (أنظر الشكل) في مقابل الشبكة وفي وضعية منخفضة، اليدين تلامسان الأرض، ثم نقوم بحركة انسحابية نحو الخط الجانبي الأيمن مع المحافظة على الوضعية المنخفضة، على مستوى الخط الجانبي نقوم بعمل درجة خلفية ثم القيام

بسرعة واتخاذ الوضعية الأولى والعودة الة نقطة البداية ثم نكرر هذه العملية باتجاه الخط الجانبي الأيسر ومواصلة هذا العمل بالتناوب مرة نحو اليمين ومرة نحو اليسار.



IV. التنقل المتعرج:

التنقل المتعرج بين خطين متوازيين باستخدام خطوات متباعدة وثني الركبتين.



V. التنقل داخل الأطواق:

التنقل في مسار موضوع به حلقات باستخدام الخطوات الطويلة des foulées bondissantes بوضع كل قدم في حلقات ملونة محددة على الأرض (قدم داخل الحلقات الحمراء والقدم الأخرى داخل الحلقات الصفراء)



- خلاصة حول النجاح في اختيار الوضعية المناسبة للعب:

ان اختيار الوضعية المناسبة غالبا ما يكون عاملا مهما في تنفيذ المهارات في الكرة الطائرة بصورة صحيحة, فمثلا القيام بتغطية لاعب السحق من وضعية منخفضة يعطي الوقت الكافي من أجل ارجاع الكرة في حال كان جدار الصد من الخصم بصورة صحيحة. وعلى الرغم من أننا نستعمل نفس الوضعية العالية لهذه التقنيات الثلاثة المختلفة (الإرسال, التمريض, حائط الصد) فإن وضعية أطراف الجسم تختلف, على سبيل المثال في حال استعدادك لأداء مهارة حائط الصد قم بوضع قدميك بجانب بعضهما البعض واليدان على مستوى الكتفين, أما في حالة استعدادك لأداء مهارة التمريض باعد بين قدميك وارفح يديك على مستوى الجبهة, إن هذا المبدأ يتحقق مع جميع الوضعيات: العالية, المتوسطة, المنخفضة.

قم بملاحظة تحركات تلاميذك أو لاعبيك ومحاولة تصحيح أخطائهم انطلاقاً من الخطوات الأساسية للوضعية الأساسية التي تم تعلمها، هذا النوع من التقويم يسمح بعزل باقي النقاط المتبقية في العمل.

المحاضرة السادسة: مهارة الإرسال

4. مهارة الإرسال:

الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة، ويستأنف عقب انتهاء الشوط، وبعد كل خطأ، وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليد مفتوحة أو مقلبة بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس.

في الكرة الطائرة هناك العديد من أنواع الإرسال التي يتم أدائها، ونحن سنقوم بدراسة أربع أنواع منها مع ذكر إيجابيات وسلبيات كل منها، وكل لاعب من لاعبي الكرة الطائرة عليه إتقان نوعي الإرسال البسيط والوهما: الإرسال المنخفض (البسيط) وإرسال التنس ويسمح أداء الإرسال بتمرير وإرسال الكرة إلى منطقة الخصم من فوق الشبكة بنسبة نجاح تقارب الـ 100%.

1.4 أنواع الإرسال:

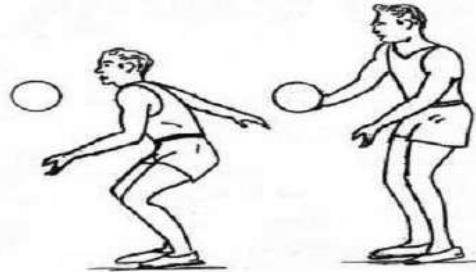
نستطيع من خلال التكنيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال تصنيفها إلى نوعين رئيسيين:

1.1.4 الإرسال من أسفل:

1 - الإرسال من أسفل المواجه الأمامي.



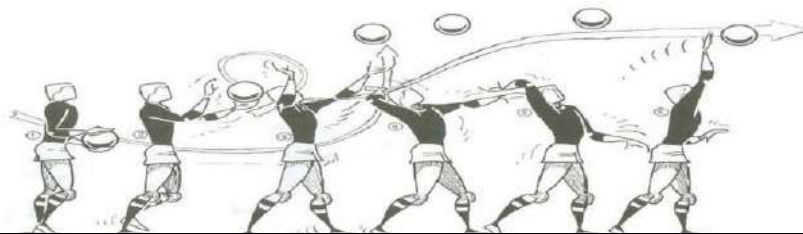
2- الإرسال من أسفل الجانبي.



من أعلى:

2.1.4 الإرسال

1- الإرسال من أعلى المواجه (التنس).



2- الإرسال المتموج (الأمريكي, الياباني).

شكل 26 : مهارة الإرسال
المتموج (الأمريكي , الياباني)



3- الإرسال الموجه مع



جدول رقم 08: الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال من الأسفل وإرسال التنس وتصحيحها:

التصحيح	الخطأ	نوع الإرسال
<p>1. حمل الكرة على مستوى الحوض أو أقل قليلاً، ضرب الكرة على مستوى المنطقة الوسطى الخلفية (postéro-inferieur) للكرة مع تقديم اليد الضاربة باتجاه الشبكة ونقل ثقل الجسم على القدم الأمامية.</p> <p>2. تثبيت اليد الحاملة للكرة، ضرب الكرة بقاعدة راحة اليد أو بالجزء الداخلي لقبضة اليد.</p> <p>3. نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية لحظة ضرب الكرة وعند النهاية تكون الرأس والكتفان أمام مستوى الركبتين.</p>	<p>1. مسار مرتفع جداً وغير كاف أمام الكرة لا تجتاز الشبكة.</p> <p>2. الكرة لا تجتاز الشبكة بسبب نقص قوة الضربة.</p> <p>3. اتمام الحركة وثقل الجسم على القدم الخلفية مما يؤدي إلى مسار عال للكرة.</p>	<p>الإرسال البسيط (المنخفض) Service bas</p>
<p>1. تأكد من رمي الكرة أمام بجانب كتف اليد الضاربة.</p> <p>2. ارمي الكرة أمامك وليس من ناحية اليمين.</p> <p>3. مشاركة الجسم كله عند لحظة أداء الإرسال، قم بضرب الكرة براحة اليد وليس فقط بالأصابع.</p> <p>4. اضرب الكرة في الربع الخلفي الأوسط من الكرة المواجه لك.</p> <p>5. قم بمراقبة دقة رميك للكرة، ارمي الكرة</p>	<p>1. تذهب الكرة نحو الشبكة.</p> <p>2. الكرة تخرج إلى يمين الملعب (هذه المشكلة تخص اللاعب الأيمن أكثر من الأيسر).</p> <p>3. إرسال يفتقد القوة من أجل عبور الشبكة.</p> <p>4. الكرة تجتاز ملعب الخصم.</p> <p>5. رمي الكرة بعيدة نوعاً ما أماماً ومحاولة لحاقها بالقيام بعدة</p>	<p>الإرسال التنس Service tennis</p>

مباشرة وقريبة من الجسم أمامك أي أمام كتف الذراع الضاربة.	خطوات.	
--	--------	--

I. الإرسال المنخفض: Service cuillère

أ. نقاط أساسية في أداء هذه المهارة:

جدول رقم 09: يوضح مراحل أداء الإرسال المنخفض.

المتابعة Accompagnement	التنفيذ Exécution	التحضير Préparation
1. مواصلة حركة الذراع الضاربة نحو الأمام وباتجاه أعلى الشبكة. 2. نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية. 3. أخذ المكان داخل الملعب.	1. حركة متأرجحة للذراع خلفاً. 2. نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية. 3. مرجحة الذراع الضاربة أماماً. 4. نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية. 5. ضرب الكرة بقاعدة راحة اليد المفتوحة أو بالجهة الداخلية لقبضة اليد. 6. ضرب الكرة على مستوى الحوض. 7. إنزال اليد الحاملة للكرة. 8. ضرب الكرة من الأسفل.	1. القدمان متباعدتان. 2. ثقل الجسم موزع بالتساوي. 3. الكتفان موازيان للشبكة. 4. الكرة تحمل على مستوى الحوض أو أقل قليلاً. 5. الكرة تحمل أمام الجسم. 6. ضرب الكرة يكون بكف أو قبضة اليد.

ب. أداء الإرسال المنخفض:

من أجل أداء الإرسال المنخفض، الوضعية الأساسية تتم بوضع القدم المعاكسة لليد الضاربة في الأمام، مع إبقاء الكتفين موازيين للشبكة الكرة تحمل أماماً وعلى مستوى الحوض ومبتعدة قليلاً نحو الوسط بجوار القدم الأمامية، ثقل الجسم موزع بالتوازي على القدمين، اليد الضاربة تقوم بعمل مرجحة (حركة سحب الذراع للخلف) وراء ولأعلى منطقة الحوض ثم بنفس الحركة نحو الأمام باتجاه الكرة، وعند تنفيذ الإرسال تقوم بنقل ثقل الجسم نحو القدم الخلفية ومن ثم باتجاه القدم الأمامية مع تثبيت اليد الحاملة للكرة قبل الضرب.

II. الإرسال التنس: Le service tennis

أ. النقاط الأساسية في أداء هذا الإرسال Les points fondamentaux

جدول رقم 10: يوضح مراحل أداء الإرسال التنس.

المتابعة Accompagnement	التنفيذ Exécution	التحضير Préparation
----------------------------	----------------------	------------------------

1. مواصلة نقل ثقل الجسم نحو الأمام (القدم الأمامية). 2. نزول الذراع الضاربة قليلا. 3. أخذ المكان داخل الملعب.	1. رمي الكرة أمام كتف الذراع الضاربة. 2. رمي الكرة بيد واحدة (اليد الحرة). 3. رمي الكرة أمام الجسم. 4. إرجاع اليد الضاربة للخلف والمرفق باتجاه الأعلى. 5. ابقاء الذراع الضاربة بجوار الأذن. 6. ضرب الكرة براحة اليد. 7. ضرب الكرة والذراع ممتدة. 8. متابعة الكرة بالنظر حتى لحظة الاحتكاك (الضرب). 9. نقل ثقل الجسم للأمام.	1. القدمان متباعدتان. 2. ثقل الجسم موزع بالتساوي على القدمين. 3. الكتفان موازيان للشبكة. 4. القدم اليسرى متقدمة للأمام بالنسبة للضارب الأيمن والعكس. 5. اليد الضاربة مفتوحة. 6. العينان تنظران للكرة. 7. اليد الحاملة للكرة ممتدة للأمام على مستوى الصدر. 8. اليد الضاربة ممتدة للأمام فوق الكرة.
---	---	--

ب. كيفية أداء مهارة إرسال التنس:

رمي الكرة هو العامل الأساسي في إرسال التنس، الكرة ترمى مباشرة أمام الجسم وبالتحديد نحو كتف الذراع الضاربة، وعلى ارتفاع يسمح لليد الضاربة أن تكون على امتداد كامل في الهواء.

القدمان متباعدتان قليلا، القدم اليسرى أماما بالنسبة للضارب باليد اليمنى، الكتفان موازيان تقريبا للشبكة وثقل الجسم موزع بالتساوي على القدمين، وعند لحظة رمي الكرة يتم إرجاع الذراع الضاربة للخلف والمرفق باتجاه الأعلى واليد بجوار الأذن ثم نقوم بتقديم اليد الضاربة باتجاه الكرة مع تثبيت النظر على الكرة.

يتم ضرب الكرة براحة اليد المفتوحة وقليلا على مستوى الربع الخلفي السفلي للكرة ومن أجل تأثير جيد على الكرة نقوم بتوقيف اليد الضاربة عند لحظة الضرب أي أن متابعة الكرة يكون محدود.

تقديم اليد الضاربة باتجاه الكرة يكون مرفوق بنقل ثقل الجسم على القدم الأمامية ومواصلة التقدم للأمام من أجل أخذ الوضعية الدفاعية.

من أجل نجاح هذا النوع من الإرسال يجب حذف كل الحركات الزائدة والتي لا لزوم لها وعلى سبيل المثال عدد الخطوات أو متابعة الكرة (انظر الشكل 25).

2. الأخطاء الشائعة في أداء أنواع الإرسال الثلاثة وتصحيحها:

جدول رقم 11: يوضح الأخطاء الشائعة في الإرسال وتصحيحها.

نوع الإرسال	الخطأ	التصحيح
الإرسال	1. مسار مرتفع جدا وغير كاف	1. حمل الكرة على مستوى الحوض أو أقل قليلا،

<p>ضرب الكرة على مستوى المنطقة الوسطى الخلفية (postéro-inferieur) للكرة مع تقديم اليد الضاربة باتجاه الشبكة ونقل ثقل الجسم على القدم الأمامية.</p> <p>2. تثبيت اليد الحاملة للكرة، ضرب الكرة بقاعدة راحة اليد أو بالجزء الداخلي لقبضة اليد.</p> <p>3. نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية لحظة ضرب الكرة وعند النهاية تكون الرأس والكتفان أمام مستوى الركبتين.</p>	<p>أمام الكرة لا تجتاز الشبكة.</p> <p>2. الكرة لا تجتاز الشبكة بسبب نقص قوة الضربة.</p> <p>3. إتمام الحركة و ثقل الجسم على القدم الخلفية مما يؤدي إلى مسار عال للكرة.</p>	<p>البيسط (المنخفض) Le service bas</p>
<p>1. تأكد من رمي الكرة أمام بجانب كتف اليد الضاربة.</p> <p>2. ارمي الكرة أمامك وليس من ناحية اليمين.</p> <p>3. مشاركة الجسم كله عند لحظة أداء الإرسال، قم بضرب الكرة براحة اليد وليس فقط بالأصابع.</p> <p>4. اضرب الكرة في الربع الخلفي الأوسط من الكرة المواجه لك.</p> <p>5. قم بمراقبة دقة رميك للكرة، ارمي الكرة مباشرة وقريبة من الجسم أمامك أي أمام كتف الذراع الضاربة.</p>	<p>1. تذهب الكرة نحو الشبكة.</p> <p>2. الكرة تخرج إلى يمين الملعب (هذه المشكلة تخص اللاعب الأيمن أكثر من الأيسر).</p> <p>3. إرسال يفقد القوة من أجل عبور الشبكة.</p> <p>4. الكرة تجتاز ملعب الخصم.</p> <p>5. رمي الكرة بعيدة نوعا ما أماما ومحاولة لحاقها بالقيام بعدة خطوات.</p>	<p>الإرسال التنس Le service tennis</p>

- تمارين تعليمية لمهارة الإرسال:

أولاً: الإرسال المنخفض:

التمرين 01: الوضعية الصحيحة.

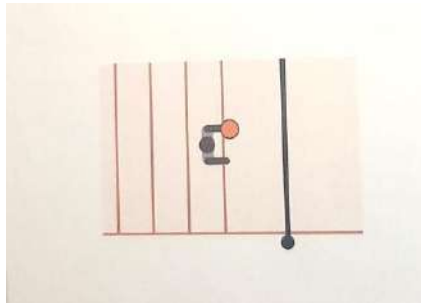
تعلم الوضعية الصحيحة لأداء التمرير من الأسفل بدون كرة ثم بالكرة في مواجهة الزميل.

التمرين 02: في مواجهة الجدار.

أداء مهارة الإرسال من الأسفل بصورة فردية في مواجهة الجدار ومن مسافات متزايدة البداية تكون من مسافة 3 أمتار وصولاً إلى المسافة القانونية.

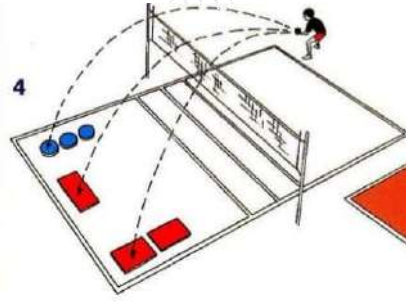
التمرين 03: الإرسال في مواجهة الشبكة.

أداء المهارة في مواجهة الشبكة من مسافة 3 أمتار والزميل يكون على خط الثلاثة أمتار في الجهة المقابلة من الملعب، وتتم زيادة المسافة 1 متر بعد كل ثلاثة محاولات ناجحة.



التمرين 04: توجيه الإرسال.

تحديد مناطق في الجهة المقابلة من الملعب (باستخدام بساط أو بالأقماع) والإرسال نحوها.



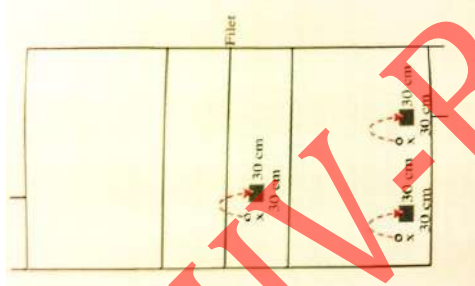
ثانيا: الارسال التنس:

التمرين 01: الوضعية الصحيحة.

تعلم الوضعية الصحيحة لأداء التمرير من الأسفل بدون كرة ثم بالكرة.

التمرين 02: تعلم حركة اليد الحرة.

نضع هدف من 30x30 سم على الأرض مباشرة أمام القدم الأمامية للاعب المرسل أو القدمين المتباعدتين في الوسط، اتخاذ الوضعية من أجل أداء إرسال وإبقاء اليد الضاربة ممتدة تماما، ورمي الكرة يكون بطريقة تسمح بإرسالها عاليا بحيث تسقط في الهدف المحدد.



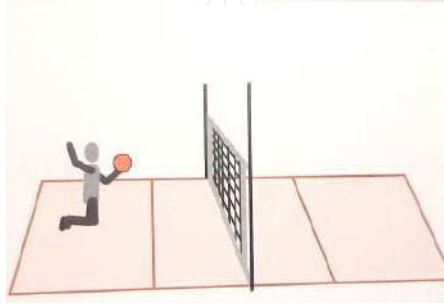
التمرين 03: إرسال مواجه للجدار.

نأخذ الوضعية لأداء الإرسال على مسافة 3 متر من جدار، نقوم برسم خط عليه لتحديد الارتفاع المطلوب (ارتفاع الشبكة)، ثم نقوم برمي الكرة وضربها لتذهب نحو الجدار فوق الخط المرسوم وهكذا، ويتم زيادة المسافة في كل مرة.



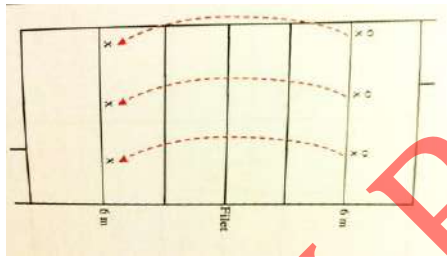
التمرين 04: الارسال من وضع الجنو.

يقوم الطلبة بالجنو على الركبتين (او ركبة واحدة) والجسم مواجه للشبكة على خط الثلاثة امتار واداء ارسال التنس فوق الشبكة نحو الزميل في الجهة الاخرى من الملعب بالتناوب.



التمرين 05: الإرسال المستمر.

يقوم كل الطالب بالتموضع رفقة زميل في العمل في جانبي الشبكة على بعد 3 متر من الشبكة ثم يقوم بأداء إرسال تنس دون أن تلمس الكرة الشبكة نحو الزميل الموجود في الجهة المقابلة من الشبكة، والذي عليه التقاط الكرة دون القيام بأكثر من خطوة واحدة ويتم العمل بالتناوب.



التمرين 06: توجيه الإرسال.

أداء الإرسال نحو مناطق مختلفة محددة في الجهة الأخرى من الملعب بواسطة بساط أو أقماع ومن أماكن مختلفة من منطقة الإرسال (من اليمين, من اليسار, من الوسط ...)



- خلاصة لنجاح الإرسال:

في كرة الطائرة، الإرسال هو أحد المهارات الأكثر أهمية، فالإرسال هو جعل الكرة في اللعب عن طريق إيصال الكرة نحو منطقة الفريق الخصم في صورة تجعله في وضعية تحت الضغط لاستقبالها وإرجاعها، أما الفريق المستقبل عليه أولا القيام بتنفيذ الاستقبال بالساعدين (La manchette) بطريقة صحيحة من أجل التحضير للهجوم.

عليك أن تجبر اللاعب (المتعلم) على إتقان الإرسال البسيط المنخفض قبل المرور إلى إرسال التنس، وقبل الانتقال إلى أنواع الإرسال الأخرى الأكثر تعقيدا وجب أولا التحكم وإجادة النوعين الأولين.

خلال المنافسات نقوم بأداء أفضل إرسال عندنا (أكثر نوع نجيده).

يطلب من الزملاء ملاحظة مهارات زملائهم في الإرسال في كل نوع من الأنواع التي تعلموها، فبالنسبة للإرسال المنخفض نقوم بمراقبة بالدرجة الأولى نقل ثقل الجسم، وبالنسبة للإرسال التنس يقوم الزميل بالوقوف خلف زميله مباشرة من أجل القيام بتقييم وتصحيح رميه للكرة قبل ضربها.

5. مهارة الاستقبال:

الاستقبال من الأسفل هو المهارة الأساسية الأولى من مهارات الكرة الطائرة التي يجب أن نتعلمها، وعلى العموم هو التقنية الأولى المستعملة من الفريق في حالة الاستقبال، يستعمل الاستقبال من الأسفل في استقبال الكرات الساحقة أو في إعادة أي كرة، هذه التقنية تستعمل في حالة الاستقبال والدفاع.

1.5 أهمية الاستقبال من الأسفل:

إن أداء الاستقبال من الأسفل (La manchette) بصورة جيدة وفعالة من أجل ضمان نجاح الفريق، وهو يعتبر نقطة البداية لأداء هجوم ناجح.

2.5 تنفيذ مهارة الاستقبال من الأسفل: La manchette

ان العوامل الرئيسية (القاعدية) لتقديم أفضل أداء لمهارة (la manchette) هي كما يلي:
أ- التنقل نحو الكرة.

ب- أخذ الوضعية المناسبة.

ج- تفعيل الاحتكاك مع الكرة.

د- مراقبة مسار الكرة نحو الهدف.

عند لحظة ضرب الكرة تكون الذراعان متلاصقتين والإبهامين متوازيين، والمرفقين ملتفين للداخل من أجل توجيه الجزء المسطح من الساعدين ناحية الأعلى، هذا الشكل يتكون من الذراعين ليعطينا أكثر تسطحا ممكنا للساعدين، نضع الذراعين في وضع مواز للذراعين وبعيدتين قليلا عن الجسم وعلينا التوضع خلف الكرة وتحتها من أجل امتصاص قوة الكرة وتوجيهها نحو الهدف المقصود، مع امتداد الرجلين ومرجحة الذراعين بصورة طفيفة.

3.5 مراحل أداء مهارة الاستقبال من الأسفل: La manchette

جدول رقم 12: مراحل أداء الاستقبال من الأسفل La manchette.

التحضير Préparation	التنفيذ Exécution	المتابعة Accompagnement
1. التنقل نحو الكرة واتخاذ الوضعية المناسبة.	1. استقبال الكرة موجهة للجسم.	1. الاحتفاظ بالمرفقين متقاربين.
2. القدمين متباعدتين قليلا ومفتوحتين.	2. امتداد للرجلين.	2. الاحتفاظ بالذراعين تحت مستوى الكتفين.
3. ثني الركبتين للحفاظ على الجسم في وضع منخفض.	3. عدم مرجحة الذراعين.	3. نقل ثقل الجسم نحو الهدف.
4. تشكيل مسطح بواسطة الذراعين (الساعدين).	4. نقل ثقل الجسم نحو الأمام.	4. متابعة الكرة نحو الموجهة نحو الهدف (الموزع).
5. الإبهامين متوازيين.	5. تفعيل الاتصال مع الكرة بعيدا عن الجسم (الذراع).	
6. المرفقين متلاصقين.	6. إمالة سطح الساعدين ناحية الهدف.	
7. ذراعين موازيين للذراعين.		
8. الظهر مسطح (مستوي).		

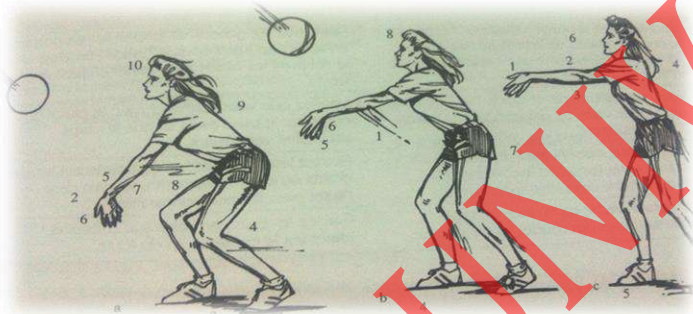
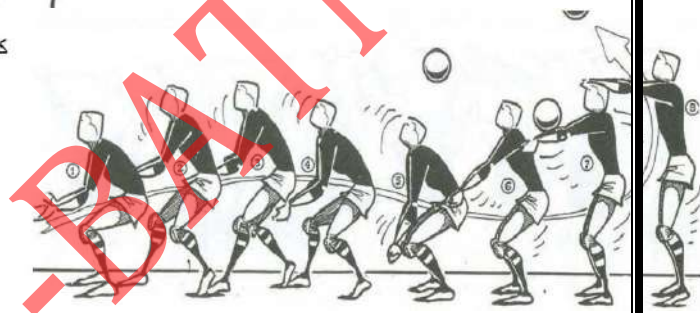
7. تقديم الوركين (الحوض). 8. مشاهدة لمس الكرة للذراعين (الساعدين).	9. متابعة الكرة بالعينين. 10. الظهر مسطح (مستوي). 11. متابعة الكرة بالعينين.
--	---

لأداء مهارة الاستقبال



كيفية تشبيك اليدين للاستقبال من أسفل

شكل 29: كيفية تشبيك اليدين



شكل 31: تنفيذ مهارة الاستقبال

4.5. أخطاء الاستقبال من الأسفل (manchette) وتصحيحها:

جدول رقم 13: أخطاء مهارة la manchette وتصحيحها.

التصحيح	أخطاء الاستقبال من أسفل
1. ترك الكرة تصل إلى مستوى منخفض (الحوض) قبل لمسها، والسعي بجدية لوقف الذراعين عند لحظة التماس مع الكرة (مهاجمة الكرة).	1. الذراعان مرتفعتان كثيرا عند لحظة التماس مع الكرة، وتستمران في الحركة إلى ما فوق مستوى الكتفين.
2. ثني الركبتين والحفاظ على الظهر مستقيم عند التنقل... الكرة، المس لأرض يديك للبقاء في وضعية منخفضة.	2. أخذ وضعية منخفضة من خلال إمالة الجذع نحو الأمام بدلا من ثني الركبتين، الأمر الذي يؤدي إلى تمريرة جد منخفضة وجد سريعة.
3. متابعة إنهاء الحركة بحيث يكون ثقل الجسم على القدم الأمامية، والجسم يكون مائلا للأمام.	3. عند نقل ثقل الجسم ناحية الهدف المراد توجيه الكرة إليه المر الذي يمنع الكرة من التوجه للأمام.
4. الاحتفاظ بالذراعين متلاصقتين بتشبيك الأصابع أو عن طريق وضع ظهر اليد على	4. الذراعان متباعدتان أماما خلال أو قبل مباشرة لحظة التماس مع الكرة مما يؤدي إلى تمريره لا

راحة اليد الأخرى وضمهما ووضع الإبهامين متوازيين.	يمكن التنبؤ بمسارها imprévisible.
5. الحفاظ على الذراعين متوازيتين مع الفخذين وأداء التماس مع الكرة بعيدا عن مستوى الجذع.	5. التماس مع الكرة مع الذراعين (الساعدين) فوق مستوى المرفقين أو على مستوى الجذع.

- تمارين تعليمية لمهارة La manchette:
التمرين 01: الوضعية الصحيحة.

تعلم الوضعية الصحيحة لأداء التمرير من الأسفل بدون كرة.



التمرين 02: التمرير من وضع الجثو.

أداء مهارة التمرير من الأسفل من وضعية الجلوس على الركبتين بمساعدة الزميل الذي يرمي له الكرة ثم تبادل الأدوار.



التمرين 03: التمرير بالتبادل.

أداء المهارة مع الزميل, الأول يقوم برمي الكرة عالية باليدين والآخر يقوم بإرجاعها باستخدام المهارة ثم تبادل الأدوار بعد دقيقتين, ثم أداء التمرير مع الزميل باستمرار وتبادل التمرير لمدة دقيقتين.



التمرين 04 : التمرير الفردي بالتنقل.

أداء التمرير بصورة منفردة En jongle من الحركة وباستخدام طوق, التنقل نحو الزميل في الجهة المقابلة واعطائه الكرة, ثم التنقل نحو الزميل والدوران حوله والعودة لنقطة البداية.



التمرين 05: التمرير الفردي بيد واحدة.

أداء التمرير بصورة منفردة En jongle باستخدام الساعد الأيمن ومن الثبات ثم بالساعد الأيسر بمدة 30 ثانية لكل واحدة.



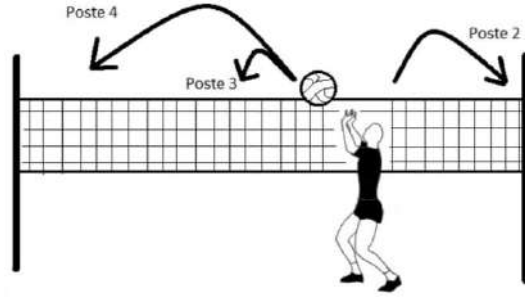
- ملخص لنجاح مهارة الاستقبال La manchette

خلال أداء مهارة استقبال الإرسال، أطلب من شريك مؤهل ملاحظة وتحديد العيوب والنقائص في تنفيذ هذه المهارة على سبيل المثال: إعادتك للكرة من مستوى مرتفع وليس من وضع منخفض للأمام. وذلك يعني قد ارتكبت أحد الخطأين التاليين:
أ- عدم نقل ثقل الجسم نحو الأمام.
ب- احتكاك مع الكرة في وضع مرتفع جدا.
قم بمراقبة أدائك للمهارة بمساعدة شريك مؤهل بالاستعانة بقائمة النقاط الأساسية الموضحة سابقا.

المحاضرة الثامنة: مهارة التمرير La passe

6. مهارة التمرير:

التمرير هو جعل الكرة في وضعية تسمح بأداء الهجوم, هذه المهارة تؤدي غالبا بواسطة لاعب مختص هو اللاعب الموزع أو الممرر, لكن عموما بإمكان أي لاعب القيام بها. يمكن القيام بتمريرة للأمام أو للخلف بالارتفاع المطلوب حسب نوع السحق الذي نريد القيام به, وفي عصرنا الحالي, اللاعب الموزع في الكرة الطائرة يجب عليه أن يتحكم في عدد كبير من أنواع التمرير دون تغيير طريقة اللعب.



شكل 32: أنواع التمرير.

التمرير هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من أعلى أو من أسفل بتوجيهها لأعلى مع تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين.

1.6. أنواع التمرير:

ينقسم التمرير إلى نوعين هما:

☞ التمرير من الأعلى:

- التمرير من أعلى إلى الأمام.
- التمرير من أعلى للخلف.
- التمرير من أعلى للجانب.
- التمرير من أعلى مع الوثب.
- التمرير من أعلى مع الدحرجة.
- التمرير من أعلى بعد الدوران.

☞ التمرير من الأسفل:

- التمرير من أسفل باليدين.
- التمرير من أسفل بيد واحدة.
- التمرير من أسفل مع السقوط والطيران.

- مهارة الإعداد:

الإعداد هو عملية تمرير الكرة للأعلى وإلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو ضربة ساحقة 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.

- أنواع الإعداد:

يشمل الإعداد الأنواع التالية:

- من حيث الاتجاه: مواز للشبكة، مائل منحني على الشبكة، اعداد قريب أو بعيد من الشبكة.
- اعداد عمودي على الشبكة.
- من حيث البعد:

- إعداد قصير على بعد 2 متر من الشبكة.
- إعداد متوسط على بعد (2, 4 م) من الشبكة.
- إعداد طويل على بعد أكثر من 4 متر من الشبكة.

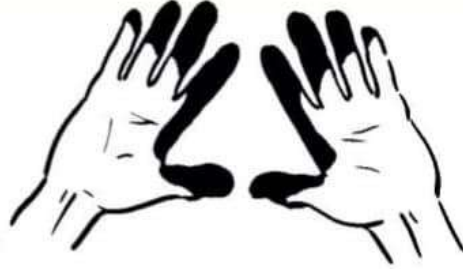
- من حيث الارتفاع:

- إعداد منخفض حتى نصف متر فوق الشبكة.
- إعداد متوسط حتى 2 متر فوق الشبكة.

➤ إعداد عالي أكثر من 2 متر فوق الشبكة.

2.6. تنفيذ التمير: Exécution de la passe

من وضعية الاستعداد, تباعد القدمين باتساع الكتفين, ثني القدمين قليلا ورفع اليدين فوق الجبهة والمسافة بينهما حوالي 15 الى 20 سم, الإبهامان باتجاه العينين ونقوم بتشكيل نافذة أو شكل مثلث.



شكل 34: وضعية الأصابع في أداء مهارة التمير.

بالسبابتين والإبهامين, وننظر للكرة من خلال هذه النافذة أو المثلث المشكل بأصابع اليدين, ونجعل الجسم مقابل للجهة التي ستأتي منها الكرة و ولمس الكرة يكوم بالسلامتين الأخيرتين للأصابع وينتهي بامتداد الذراعين والرجلين ونقل ثقل الجسم نحو الجهة التي نريد إيصال الكرة إليها.



شكل 35: شكل الجسم (الذراعين والرأس) عند أداء التمير.

اللاعب الموزع يتموضع في الجهة اليمنى الأمامية من الملعب قريبا من الشبكة وجسمه يكون متجها نحو الخط الجانبي الأيسر, يقوم الموزع بتمرير الكرة على مسافة تقدر ب 30 الى 90 سم جانبيا من الشبكة بحيث يسمح للمهاجم بضرب الكرة بكل قوة ودون لمس الشبكة هذا عند المستويات العليا, أما بالنسبة للمبتدئين فيستحسن تمرير الكرة على مسافة أبعد من الشبكة.

إن التمير البعيدة عن الشبكة تؤدي الى هجوم سهل, لكن التمير القريبة جدا من الشبكة, الهجوم عموما يتم صده من طرف حائط الصد للفريق المنافس.

3.6. المراحل الفنية لمهارة التمير (الاعداد):

جدول رقم 14: المراحل الفنية لأداء مهارة التمير (الاعداد).

المتابعة Accompagnement	التنفيذ Exécution	التحضير Préparation
<p>1. امتداد كلي للذراعين.</p> <p>2. توجيه الذراعين نحو الهدف.</p> <p>3. نقل ثقل الجسم نحو الهدف.</p> <p>4. التقدم للأمام في اتجاه التمرير.</p>	<p>1. ملامسة الكرة في الجهة الخلفية السفلى من الكرة.</p> <p>2. لمس الكرة بالسلامتين الاخيرتين من الأصابع.</p> <p>3. امتداد الذراعين والرجلين نحو الهدف.</p> <p>4. نقل ثقل الجسم نحو الهدف.</p> <p>5. توجيه الكرة نحو الارتفاع المرغوب.</p> <p>6. توجيه الكرة نحو الخطوط الجانبية من الملعب أو نحو يد اللاعب.</p>	<p>1. التنقل نحو الكرة.</p> <p>2. الوضعية.</p> <p>3. القدمان متباعدتان.</p> <p>4. الذراعان, الرجلان, الحوض مثنية قليلا.</p> <p>5. الميدان 15-20 سم أمام الجبهة.</p> <p>6. المحافظة على اليدين فوق أمام الجبهة.</p> <p>7. النظر للكرة من خلال النافذة المشكلة بالأصابع.</p> <p>8. متابعة الكرة نحو الهدف.</p>

4.6. الأخطاء الشائعة في التمرير:

جدول رقم 15: الأخطاء الشائعة في مهارة التمرير وتصحيحها.

الخطأ	التصحيح
1. لمس الكرة براحة اليد (كرة محمولة) .ballon tenu	المباعدة بين الأصابع, واداء التمرير بلمس الكرة بالسلاميات الأخيرة من الأصابع.
2. مسار عمودي للكرة بدل المسار العالي نحو الهدف.	امتداد الذراعين والرجلين عند التمرير وجعل الجسم نحو الأمام باتجاه الهدف ولمس الكرة على مستوى الجزء الخلفي السفلي وليس الجزء السفلي فقط.
3. صعوبة في توجيه الكرة نحو الهدف.	جعل الكتفين موازيين ومقابلين للهدف وتكون قوة التمرير نفسها في كل يد.
4. الكرة تدور سريعا.	لمس الكرة يكون وجيزا جدا, لا ندع الكرة تلتف حول نفسها في اللحظة التي تخرج فيها من اليدين.

يتخذ الموزع الجهة الأمامية اليمنى من الملعب والجسم يدور باتجاه الخط الجانبي الأيسر والقدم اليمنى متقدمة للأمام.	5. الكرة تمر للجهة الأخرى من الشبكة.
من الوضعية الأساسية للتمرير, الكتفان موازيان للهدف.	6. الكرة تذهب نحو الشبكة.
ايصال الكرة لجهة الخط الجانبي وذلك بامتداد الذراعين والرجلين من أجل اعطاء قوة أكبر للكرة.	7. الكرة لا تصل الى الخط الجانبي للملعب.
المدى الأعلى للتمرير يبلغ حوالي 2 الى 2,5 متر فوق الحافة العليا للشبكة وذلك في التمريرة الأمامية و 1 الى 1.5 متر في التمريرة الخلفية وبالتالي يجب تمديد الذراعين للأعلى عند التمرير.	8. تمريرة منخفضة جدا.

- بعض التمارين التعليمية لمهارة التمرير:
التمرين 01: الوضعية الصحيحة.
تعلم مسك الكرة بالأصابع بالوضعية الصحيحة.

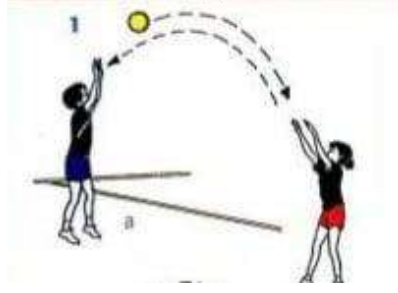


التمرين 02: التمرير مع الجدار.
أداء مهارة التمرير من الأعلى مع الجدار بيد واحدة, اليمنى ثم اليسرى, ثم باليدين معا.



التمرين 03: التمرير بالتبادل.

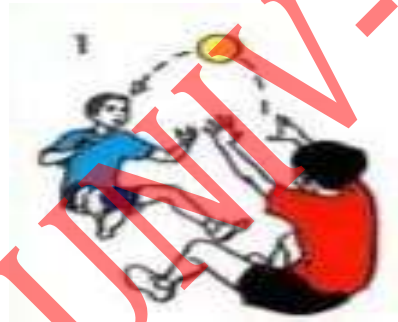
أداء المهارة مع الزميل, الأول يقوم برمي الكرة عالية باليدين والآخر يقوم بإرجاعها باستخدام المهارة ثم تبادل الأدوار بعد دقيقتين, ثم أداء التمرير بالتبادل دون توقف.



التمرين 04: التمرير المستمر في مواجهة الشبكة.
أداء مع الزميل باستمرار وبتبادل التمرير في مواجهة الشبكة كل لاعب في جهة من الشبكة.

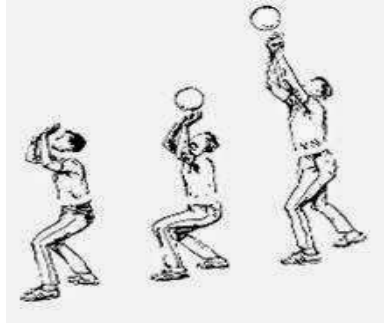


التمرين 05: التمرير المستمر من الجلوس.
أداء مع الزميل باستمرار وبتبادل التمرير.



التمرين 06: Le jongle.

أداء التمرير بصورة منفردة En jongle من الثبات لمدة 30 ثانية, ثم من خلال الحركة, بالتنقل نحو الزميل في الجهة المقابلة واعطائه الكرة ليعود هو بها, ثم التنقل نحو الزميل والدوران حوله والعودة لنقطة البداية.



التمرين 07: التمرير الفردي بالتنقل والدوران.

أداء التمرير بصورة منفردة En jongle من الحركة, التنقل نحو الزميل والدوران حوله والعودة لنقطة البداية, ثم تبادل الأدوار, أو بالتنقل والدوران حول كرسي موضوع على الأرض.



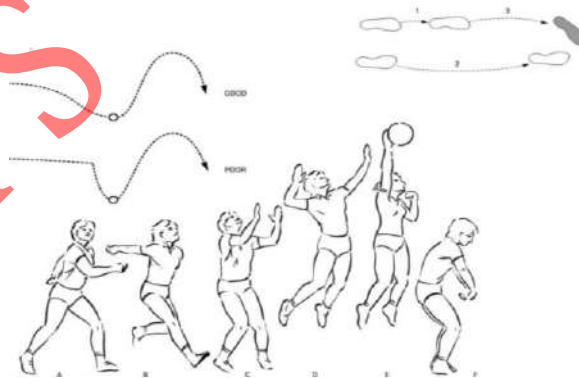
المحاضرة التاسعة: مهارة الضرب

7. مهارة الضرب الساحق:

1.7. تعريف المهارة:

هو احدى مهارات الكرة الطائرة الأكثر امتاعا وتشويقا واثارة, حيث لم تظهر هذه المهارة الى في سنة 1922 حيث كانت الكرة الطائرة تلعب دون استعمال الضربة الساحقة, وتم استحداثها من أجل ايجاد طريقة لا يصلال الكرة لمنطقة الخصم بصورة قوية وفعالة من أجل تسجيل النقاط, وتصعيب عملية الاستقبال على الفريق الخصم, فظهرت الضربات الساحقة الهجومية حتى صارت أقوى وأهم الطرق الهجومية المستخدمة من طرف اللاعبين. والضربة الساحقة الهجومية هي عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة, وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية, وتؤدي وفق المراحل التالية:

- مرحلة التهيؤ والاستعداد
- الاقتراب
- مرحلة الارتقاء والوثب لأعلى د.
- مرحلة الضرب
- مرحلة الهبوط.



شكل 36: مراحل أداء مهارة الضرب الساحق.

2.7. مراحل الاداء الفني (التكنيك) لمهارة الضرب الساحق:

تتميز مهارة الضرب الساحق عن غيرها من مهارات الكرة الطائرة بمراحل ادائها الفني (التكنيك) اذ انها تتم بالقفز عاليا بضرب الكرة من اعلى نقطة لتعبر الشبكة مع دقة توجيهها لتصل بقوة وسرعة الى نصف الملعب الاخر, حيث يتخذ الجسم مسارا حركيا متنوعا يخضع أثناء تأديته هذه المهارة لقانون المقذوفات, وهو ما يشير لأهمية كل من سرعة وزاوية انطلاق الجسم بالنسبة لقوس طيران الجسم.

وتتم مهارة الضرب الساحق بخمس مراحل في الاداء كما هو موضح بالشكل فضلا عن ان انواع الضرب الساحق جميعها تتشابه في مراحل ادائها جميعا ماعدا مرحلة الضرب الساحق (التنفيذ) التي تظهر فيها اختلافات وعلى وفق متطلبات.



شكل 37: مراحل الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق.

3.7. أنواع الضرب الساحق:

- الضربة الساحقة المواجهة.
- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران.
- الضربة الساحقة (الخطافية) الجانبية.
- الضربة الساحقة السريعة والقصيرة (الصاعدة).
- الضربة الساحقة الساقطة بالرسم.
- الضربة الساحقة بالخداع.
- الضرب الساحق المباشر.
- الضرب الساحق القوس.
- الضرب الساحق القوس.

شكل 38 : مهارة الضرب الساحق.

4.7. مراحل الضرب الساحق (الخطوات الفنية للمهارة):

(1) مرحلة الاستعداد (التهيؤ):

وتعد المرحلة الاولى من مراحل اداء مهارة الضرب الساحق ويكون وضع الجسم في هذه المرحلة يكون كما يأتي:

- 1- يكون الجسم في حالة ارتخاء.
- 2- القدمان متوازيتان او تقديم قدم على قدم اخرى.
- 3- يوجد انثناء بسيط في الرجلين.
- 4- ميلان الجذع قليلا الى الامام.
- 5- الذراعان تكونان ممدودتان ومتدليتان بجانب الجسم.
- 6- النظر يكون الى الملعب المنافس والى عملية اعداد (تهيئة) الكرة.
- 7- وضع الاستعداد (التهيؤ) في مركزي الهجوم (2-4) تكونان على بعد (3-4) امتار من الشبكة.

(2) مرحلة الاقتراب (الخطوات التقريبية):

إن هذه المرحلة تتصف بعدم وجود مسافة معينة للاعب الضارب وانما ظروف وحالات الكرة هي التي تحدد المسافة له, حيث تعد وضعية اللاعب بالنسبة للشبكة من العناصر

المهمة حيث يتوقف عليها عدد الخطوات التي يأخذها اللاعب للاقتراب نحو الشبكة, كما يلعب العامل المورفولوجي دورا في اداء هذه الخطوات.

وعلى العموم يجمع المختصون على أن عدد خطوات الاقتراب هو ثلاثة 3 خطوات تؤدي بإيقاع معين, وتشكل الخطوة الاخيرة من خطوات الاقتراب اهمية خاصة في استفادة اللاعب من الحركة الافقية للسرعة المكتسبة وتحويلها الى سرعة عمودية, ولهذا فان الخطوة الاخيرة تكون سريعة وينزل فيها مركز ثقل الجسم للأسفل نظرا لاتساع الخطوة الاخيرة, وفيها تمتد القدم امام الجسم للارتكاز حيث يكون مركز ثقل الجسم خلفها وتعمل على ايقاف اندفاع اللاعب للأمام وتمنح اللاعب الوقت لمرجحة الذراعين خلفا, حيث تمتد الذراعان من الاسفل للخلف ولأعلى بقدر الامكان حتى تصلان ممدودتين في مستوى عمودي على الجسم في نهاية الخطوة الثالثة.

(3) مرحلة الارتقاء:

تبدأ هذه المرحلة بعد الانتهاء من مرحلة الاقتراب بمرجحة الذراعين الى الخلف والى الاسفل ومن ثم الاستمرار بالمرجحة الى الامام والى الاعلى مع انتقال مركز ثقل الجسم من العقبين إلى المشطين بصورة انية, وتعد هذه الحركة مهمة جدا للمساعدة في الارتقاء الى الاعلى ويكون الجسم مثنيا إلى الأمام قليلا قبل لحظة الارتقاء بحيث تكون الأكتاف عمودية فوق الركبتين.

وكلما كانت زاوية الانثناء قليلة كلما قل الضغط على العضلة الرباعية والعضلات القابضة للورك وهذا بدوره يعطي ارتفاعا عاليا جدا للاعب الضارب, أما حركة الذراعين فهي تلعب دورا مهما في عملية الارتقاء لأن اللاعب الضارب يحتاج إلى طاقة كبيرة لجعل قفزته قوية.

(4) مرحلة التنفيذ (ضرب الكرة):

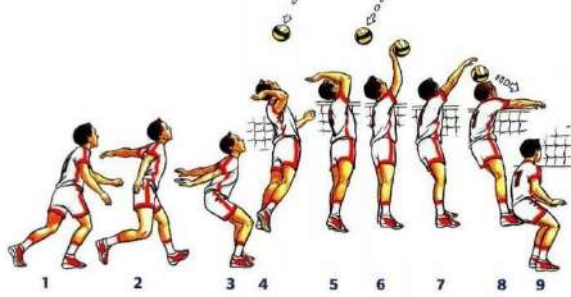
بعد عملية الارتقاء مباشرة وعند وصول اللاعب الضارب إلى أقصى ارتفاع يحصل تقوس في جسم اللاعب الى الخلف كذلك تتحرك الذراع الضاربة من الأمام إلى الأعلى وتثنى من مفصل المرفق الذي يكون أعلى من مستوى الكتف ومرجحتها إلى الخلف في حين تكون الذراع غير الضاربة (الحرّة) ممدودة بشكل أفقي لغرض التوازن في الهواء مع قتل الجذع من مفصل الحزام باتجاه الذراع الضاربة, وفي الوقت نفسه يتحرك مرفق الذراع الضاربة إلى الأعلى أمام الكرة في أقصى ارتفاع يصل إليه اللاعب بعدها تبدأ اليد الضاربة بلمس الكرة من الزاوية العليا لها مع مرافقة الذراع الكرة قليلا في الاتجاه المرغوب فيه مع عمل حركة تحويط فعالة للكرة من مفصل الرسغ وأخيرا ترك اليد للكرة والاستعداد للهبوط.

(5) مرحلة الهبوط:

في هذه المرحلة يهبط اللاعب الضارب على مقدمة القدمين ومواجهها للشبكة بسحب الذراعين إلى الأسفل تجنباً بلمسها من خلال ثني الذراعين بجانب الجسم, أما الجذع فيكون مائلا قليلا إلى الأمام مع حدوث انثناء في مفاصل الكاحل والركبة والورك لامتصاص شدة الهبوط خوفا من الاصابات وأن هذا الانثناء يكون عميقا استعدادا للتحرك بصورة أسرع للدفاع عن الكرة بعد الهجوم.

وينبغي التأكيد أن لا تكون نقطة الهبوط بعيدة عن نقطة الارتقاء (النهوض) لتفادي أخطاء الشبكة أو اجتياز خط المنتصف.

Classical Spike (Jumping up with Both Feet)



شكل 39: الخطوات الفنية لأداء الضرب الساحق.

5.7. الخطوات التعليمية لمهارة الضربة الساحقة المواجهة:

- 1- أداء الحركة كاملة بدون كرة من طرف المدرب.
- 2- أداء الخطوة الأخيرة من خطوات الاقتراب.
- 3- أداء خطوات الاقتراب.
- 4- مرجحة الذراعين في حالة الجلوس.
- 5- ضرب الكرة المرتدة من الأرض مع زميل.
- 6- تعلق كرة فوق نقطة الارتقاء بارتفاع مناسب يحاول اللاعب ضرب الكرة ثم الهبوط.
- 7- رمي الكرة من طرف الزميل أمام اللاعب والقيام بأداء السحق كاملا.
- 8- السحق باستعمال موزع.

6.7. الأخطاء الشائعة في أداء الضرب الساحق:

عند أداء الضرب الساحق توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:

- 1- اللاعب يقوم بأداء الضرب الساحق من الوقوف وبدون خطوات الاقتراب.
- 2- اللاعب لم يأخذ خطوة واسعة وعميقة تساعد على الارتقاء بصورة جيدة للأعلى.
- 3- اللاعب لم يعمل التقوس المطلوب بالجذع إلى الخلف في أثناء ضرب الكرة.
- 4- انثناء الذراع الضاربة من مفصل الكتف لا يكون من خلف الرأس، والالتقاء بالكرة يكون بالذراع الضاربة المثنية ومن الأسفل وليس من أعلى نقطة.
- 5- تقديم القدم الخاطئة للانطلاق.
- 6- عدم مرجحة اليدين من الخلف.
- 7- الوثب في اتجاه الشبكة بدلا من الأعلى.
- 8- الارتقاء بقدم واحدة.
- 9- عدم التزامن مع الكرة أثناء الارتقاء.
- 10- عدم رفع الذراع غير الضاربة أثناء ضرب الكرة.

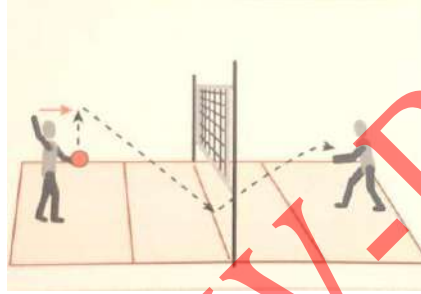
- تمرينات تعليمية لمهارة الإرسال:

التمرين 01: عمل خطوات الاقتراب.

تعلم الوضعية الصحيحة لأداء خطوات الاقتراب للسحق بدون كرة, حيث يقف اللاعبون على خط الثلاثة أمتار في مواجهة الشبكة أو في مواجهة الجدار وأداء خطوات الاقتراب وتكرار العملية.
ثم نقوم بتكرار نفس العمل مع اضافة الارتكاز والارتقاء نحو الأعلى لإكمال حركة الضرب وبدون كرة.

التمرين 02: ضرب الكرة من الثبات.

يقف اللاعبون بالتقابل على خط الثلاثة أمتار كما في الشكل, يقوم اللاعب الأول بحمل الكرة ورميها قليلا في الهواء وضربها على الأرض تحت الشبكة على خط المنتصف لترتد على الأرض باتجاه زميله الذي يقوم بنفس العمل وبالتناوب.
- يمكن أداء هذا التمرير بصورة فردية حيث يقف اللاعبون بمواجهة الجدار على بعد 3 متر على الأقل ويتم ضرب الكرة بنفس الطريقة على الأرض وبقوة لترتد من على الجدار وتعود إليه.



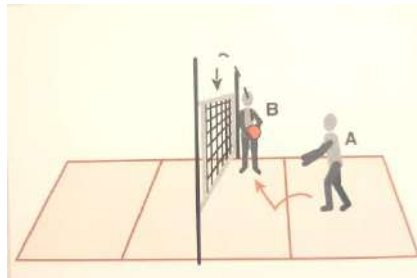
التمرين 03: سحق كرة ثابتة.

يقف أحد اللاعبين بالقرب من الشبكة على كرسي ويحمل الكرة بيده عاليا فوق الشبكة ويثبتها ويقف باقي اللاعبين على شكل صف يتقدمون بالدور لأداء خطوات الاقتراب والارتقاء لسحق الكرة, ويتم تغيير اللاعب على الكرسي بعد مجموعة من محاولات.



التمرين 04: سحق كرة مرمية من طرف الزميل.

من نفس وضعية التمرين السابق يقف أحد اللاعبين على الأرض بالقرب من الشبكة وباقي اللاعبين على شكل قاطرة على خط الثلاثة أمتار يتقدمون بالدور لأداء السحق على كرة مرمية من طرف الزميل بالقرب من الشبكة.



التمرين 05: السحق من وضعية لعب حقيقية.

يقف أحد اللاعبين بالقرب من الشبكة ويقف البقية على خط الثلاثة امتار في المركز 4 كل واحد معه كرة يقوم بتمريرها للزميل بالقرب من الشبكة والذي يقوم برفعها عاليا بالتمرير من الأعلى ليتقدم الطالب الأول بخطوات الاقتراب ويرتقي للقيام بالسحق.



التمرين 06: أداء السحق من ثلاثة تمريرات.

يقف اللاعبون في تشكيل كما في الشكل المقابل, اللاعب الأول يقوم بإرسال الكرة أو برميها بكلتا اليدين من خلف خط الثلاثة امتار فوق الشبكة, اللاعب الثاني يقوم باستقبال الكرة بالساعدين نحو اللاعب الثالث قرب الشبكة والذي يقوم بتمريرها عاليا ويتقدم اللاعب الثاني لأداء السحق وهكذا, حيث اللاعب الرامي يعوض اللاعب الممرر واللاعب الممرر يعوض اللاعب المستقبل والمهاجم واللاعب المهاجم يعوض اللاعب الرامي وهكذا.



المحاضرة العاشرة: مهارتي الصد والدفاع عن الملعب

8. مهارة الصد.

1.8. تعريف الصد:

يعتبر الصد بمثابة خط الدفاع الأول في لعبة الكرة الطائرة, حيث يقوم به لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين من لاعبي المنطقة الأمامية في مواجهة الشبكة لاعتراض الكرة المضروبة سحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة, وذلك بالقفز أمام الشبكة ورفع الذراعين عاليا للوصول أعلى الحافة العليا للشبكة ويكتمل الصد عندما تلمس الكرة أيدي اللاعب القائم بالصد, وظهور مهارة الصد في الكرة الطائرة كان مرتبطا بظهور الضربة الساحقة الهجومية سنة 1922, وقد بدأت مهارة الصد بلاعب واحد تلتها بعد ذلك الصد بلاعبين ثم الصد بثلاثة لاعبين.

2.8. أنواع الصد:

1.2.8. حسب الهدف منه:

- الصد الهجومي.
- الصد الدفاعي.

2.2.8. حسب عدد اللاعبين:



شكل 40: الخطوات الفنية لمهارة الصد.



- الصد بلاعب واحد.

- الصد بلاعبين.

- الصد بثلاثة لاعبين.

حائط الصد الفردي بلاعب:

يستخدم الصد بلاعب واحد غالبا عندما يوفق لاعب المنافس في أداء لعبة هجومية مفاجأة ولم يكن هناك وقت كاف للاشتراك زميل آخر في حائط صد زوجي ويقوم بالصد الفردي اللاعب المواجه للضارب. وحائط الصد الفردي يكون حاجز عرضه من (40-50) سم فوق الشبكة وتعد هذه المساحة صغيرة مما يتيح للضارب كشف مساحة كبيرة من الملعب. ويستخدم حائط الصد الفردي أثناء الهجوم السريع بنجاح ويستخدم الصد بلاعب واحد بنسبة 24% في مباريات الكرة الطائرة.



شكل 41: حائط الصد الفردي.

حائط الصد الثنائي (بلاعبين):

يعتبر حائط الصد الزوجي بلاعبين من أكثر الطرق استخداما وتعتبر أفضل الطرق في إيقاف هجوم المنافس. وحائط الصد الزوجي هو الأكثر استخداما في المباريات فهو يكون حاجز عرضه من (70-90) سم مما يزيد من فرصة نجاح حائط الصد ضد الضربات الهجومية وعمل ظل مناسب لتغطية مساحة كبيرة من الملعب لمساعدة اللاعبين القائمين بالدفاع).



شكل 42: حائط الصد الزوجي.

حائط الصد الجماعي بثلاثة لاعبين:

غالبا ما يتم الصد بثلاثة لاعبين من مركز (3) وهذه الطريقة تستخدمها الفرق المتقدمة. فعند الصد بثلاث لاعبين يتكون حاجز أعلى الشبكة عرضه (120-150) سم في طريق الكرة لضمان نجاح صد الضربات الهجومية، ونادرا ما يستخدم الصد بثلاثة لاعبين في المباريات إلا في أوقات مناسبة من فترات اللعب بهدف التأثير النفسي على الضارب.



شكل 43: حائط الصد الجماعي (ثلاثي)

3.8. الخطوات الفنية لمهارة الصد:

أ- المرحلة التمهيدية (وقفة الاستعداد):

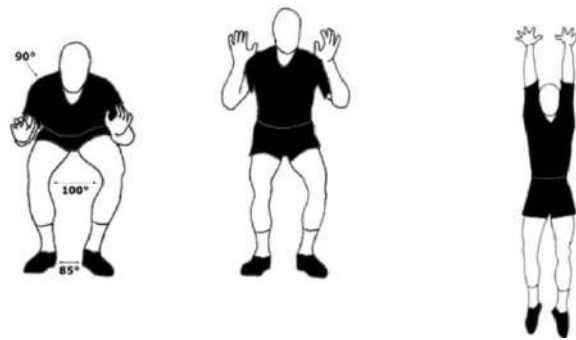
يقف اللاعب الذي يقوم بتنفيذ حائط الصد على بعد مناسب من الشبكة من خطوة إلى خطوتين، يوجه النظر على اللاعب الضارب ليتحرك لاعب الصد لمواجهة أمام الشبكة ويجب أن تكون تحركات اللاعب بخطوات متتالية (Pas chasses) في المسافة القصيرة وكذلك باستعمال الخطوات المتقاطعة (Pas croisés) أما المسافات الكبيرة فيتحرك بطريقة الجري من خلال الارتكاز والدوران وأخذ خطوة ثم الوثب مع الدوران لمواجهة الشبكة.



شكل 44: التنقل الجانبي لأداء مهارة الصد.

ب. المرحلة الأساسية (الارتقاء ولمس الكرة):

يتم الوثب بالرجلين معا وذلك بعد ثني الركبتين حيث يبدأ بفرد الجسم ومن خلال النقل الحركي من الرجلين إلى الجذع إلى الذراعين واليدين ويتم خلال ذلك دفع الذراعين قليلا للأمام ولأعلى مع حفظهما قريبا من الجسم للمساعدة في أداء حركة الوثب، ويجب أن تكون اليدين قريبتين من بعضهما وعلى كامل امتدادهما والأصابع مشدودة مع مراعاة أن تكون الذراعان واليدان أعلى من مستوى الشبكة مع عدم لمس الشبكة ويكون الجسم منحني ومائلا للأمام من مفصل الحوض.



شكل 45: مراحل مهارة الصد.

ج- المرحلة النهائية (الهبوط):

بعد أداء حركة الصد ولمس الكرة يقوم اللاعب بسحب الذراعين بسرعة للخلف ولأعلى ويكون الهبوط على القدمين والنظر إلى مسار الكرة للمتابعة والمشاركة في اللعب.

4.8. المبادئ التعليمية لأداء مهارة الصد:

- يقف اللاعب فوق مقعد أو ما شابه ذلك ويتعلم كيفية أداء حركة الصد من الوقوف تكون اليدين أولاً لأعلى أثناء جري الضارب ويركز اللاعب على أداء حركة اليدين والذراعين بصورة واضحة.

- يؤدي التمرين السابق لفترة طويلة حتى يتعود المبتدئون على عدم الخوف مثل إغماض العينين وإبعاد الوجه.

- يقف لاعبان متقابلان أمام الشبكة عند القفز من الوقوف يحاول كل منهما لمس يدي زميله وضغطهما خلفاً بقوة مع ملاحظة عدم لمس الشبكة.

- تابع للتمرين السابق ولكن يكون بالتصفيق مرة باشتراك اللاعبين سوياً ثم التصفيق مرتين.

- يؤدي التمرين السابق ولكن للوقوف جانباً وخلقاً مع استعمال كرة ثابتة فوق الشبكة.

- مع جري المهاجم وتقليد أحد أنواع السحق في اتجاهات مختلفة بالوثب وعلى لاعب الصد تأدية عمل الصد في الاتجاه الصحيح.

9. مهارة الدفاع عن الملعب:

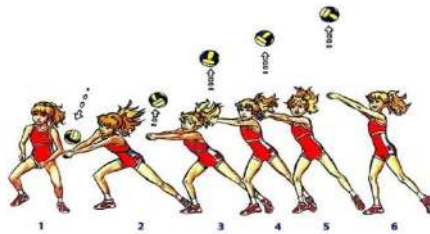
1.9. تعريف الدفاع عن الملعب:

تعتبر مهارة الدفاع عن الملعب من المهارات الدفاعية ذات الأهمية لاستخدامها في الملعب والتطبيق عليها وكيفية تنفيذها حيث يمكن بواسطتها الحد من هجوم الفريق المنافس من خلال استقبال الكرة المضروبة من المنافس عن طريق السحق أو المرتدة من حائط الصد أو من الشبكة وتمريرها من أسفل بالساعدين لتوجيهها للاعب الموزع للانتقال إلى الهجوم، وتعد مهارة الدفاع عن الملعب من أصعب المهارات حيث أنها تتطلب مستوى عالي من اللاعبين في القوة (وقف الدفاع) والرشاقة وسرعة رد الفعل والتركيز لفترة طويلة والشجاعة في استخدام الجسم (الطيران) لإنقاذ الكرات.

2.9. أنواع الدفاع عن الملعب:

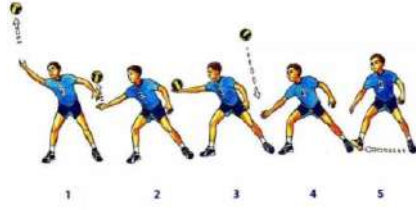
يؤدي الدفاع عن الملعب بعدة أشكال وهي:

(1) الدفاع عن الملعب باليدين من الوقوف ثم من الحركة.

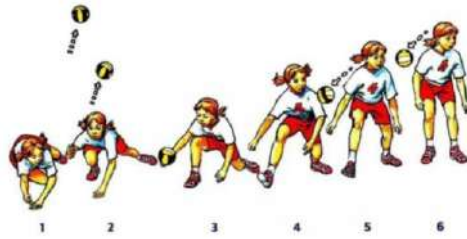


شكل 46: الدفاع عن الملعب باليدين من الحركة.

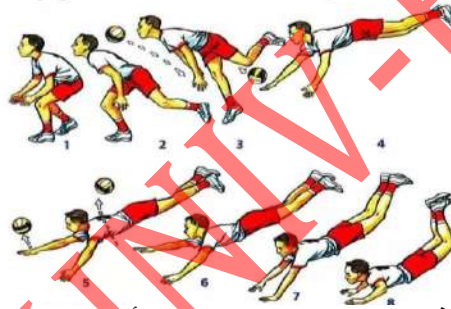
(2) الدفاع عن الملعب بيد واحدة من أسفل من الوقوف.



شكل 47: الدفاع عن الملعب بيد واحدة.
(3) الدفاع عن الملعب بيد واحدة بالسقوط الجانبي.

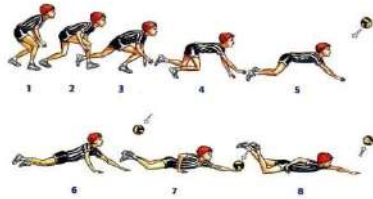


شكل 48: الدفاع عن الملعب بيد واحدة بالسقوط الجانبي.
(4) الدفاع عن الملعب بيد واحدة أو باليدين بالسقوط أماما.

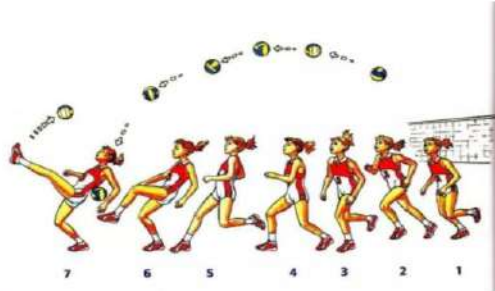


شكل 49: الدفاع عن الملعب بيد واحدة أو باليدين بالسقوط أماما.

(5) الدفاع عن الملعب بالتدحرج الأمامي.



شكل 50: الدفاع عن الملعب بالتدحرج الأمامي.
(6) الدفاع عن الملعب بالأطراف السفلية.



شكل 51: الدفاع عن الملعب بالأطراف السفلية.

المحاضرة الحادية عشرة: التخطيط للتدريب في الكرة الطائرة

تمهيد: المتكامل

لوصول إلى نتائج وانجازات مستهدفة, أما من الناحية الرياضية فإن تخطيط التدريب الرياضي هو "اقصر الطرق وأكثرها ضمانا وقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الأهداف المحددة في مختلف أنواع الرياضة.

1. أسس ومبادئ التخطيط في التدريب الرياضي:

- 1- تحقيق الهدف: حيث يجب أن نتجه عمليات التخطيط في التدريب إلى تحقيق أهدافه.
- 2- العلمية: ضرورة انطلاق التخطيط من الأسس و المبادئ العلمية في كافة الجوانب.
- 3- الشمول: من الأهمية إن يتم تخطيط التدريب الرياضي بحيث يشمل كافة جوانب الإعداد.
- 4- الواقعية: يجب إن ينطلق من واقع المعطيات البشرية والمادية على أن يتسم بالطموح غير المبالغ فيه.
- 5- التدرج: التدرج في تحقيق الأهداف, والإجراءات والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمني امثل.
- 6- المرونة: حيث يجب أن توضع الفروض طبقاً للظروف المتوقعة و التي سيتم تنفيذ مخططات التدريب الرياضي فيها, فإذا لم تتحقق الفروض فإن الأمر يتطلب إعادة النظر في ضوء ما يجد من مستجدات حيث تدخل التعديلات المناسبة على التخطيط الأصلي.
- 7- الاقتصاد والاستغلال الأمثل للإمكانات: إن توفير الجهد والمال والوقت مبدأ أساسي في فعالية التخطيط للتدريب الرياضي, وكذلك يجب أن يتم التخطيط في إطار ما هو متاح وما سيتم تدبيره من موارد.

8- التنسيق والمشاركة الجماعية: يجب إن ينسق بين الأجهزة الفنية والإدارية القائمة على التخطيط والتنفيذ ضماناً لنجاح التخطيط وان يشارك في التخطيط ممثلون من المستويات العامة في مجال التدريب الرياضي لتزويد التخطيط بخبرات تمثل كافة مستويات التدريب.

2. كيف نصمم البرنامج التدريبي comment construire l'entraînement ?

I. البرنامج السنوي le programme annuel

إنّ مسألة برمجة التدريب أمر لا بد منه بالنسبة للمدرب عند الأخذ بعين الاعتبار مختلف نظريات التعلم, وحسب **Reuchlin** روكلين، فإنه: " هناك تعلم عندما يكون هناك جسم وضع عدة مرات متتابعة في وضعية لتعديل سلوكها بطريقة ممنهجة و دائمة".

إنّ دور تكرار وإعادة التمارين يعد أمرا مركزيا في عملية التعلم الحركي، و هذه النقطة يجب أن لا تغيب عن بالنا عند إعداد وتحضير الحصة التدريبية لدى اللاعبين الشبان على وجه التحديد.

إنّ البرمجة الذكية أمر حتمي عندما يريد المدرب برمجة مجموعة متنوعة من الحصص التدريبية خلال سنة كاملة.

هناك مبادئ أساسية يجب معرفتها حول التعلم لوضع البرنامج التدريبي:

أولاً: كل عمليات التعلم تبدأ بمرحلة تدعى "الاكتساب acquisition". حيث يكتشف اللاعب مهارة جديدة و يحاول إعادتها و تكرارها أكثر من مرة.

ثانياً: يتحسن التعليم ويتطور بمرحلة تدعى "التغيير modification". حيث اللاعب سيواجه أشكال عديدة للأداء، وتتطور المهارة المخزنة وفقا لظهور بعض المتغيرات: السرعة، القوة، مدة التمرين، عدد اللاعبين... إلخ

ثالثاً: أنه يؤدي إلى مرحلة تدعى "الثبات stabilisation". حيث المهارة المكتسبة تؤدي بصورة متكاملة وبشكل دائم.

3. ماهية البرمجة:

ما هي البرمجة؟

للإجابة عن هذا السؤال يجب معرفة ما يمكن أن تجلبه البرمجة للمدرب.

إنّ مفهوم البرنامج قبل كل شيء هو عبارة عن تنظيم organisation وتخطيط planification فعلية التوقع والتنظيم هي جزء لا يتجزأ من مهارة ووظائف المدرب، نحن عادة نتصور أن إعداد البرنامج التدريبي من أجل اللاعبين ذوي المستوى العالي هو تنظيم مواسمهم حول هدف أو عدة أهداف نرغب بتحقيقها فهو إذن ضبط لعملية التدريب بدقة من حيث الوقت (عدة حصص تدريبية في الأسبوع).

لماذا يجب أن نقوم بالبرمجة؟

يقوم المدرب بتنظيم وإعداد الحصص التدريبية حول البرنامج انطلاقا من الهدف المراد تحقيقه، هذه المهمة تعتبر عملية توقع anticipation، واتخذت خيارا من أجل تطوير اللاعبين و الفريق.

إنّ تطبيق حصة أو مجموعة حصص تدريبية في الأسبوع يتطلب تنظيم السنة على عدة فترات من أجل تطوير التعلم.

على البرنامج أن يتكيف مع مختلف فترات السنة:

- قبل المنافسة. avant la compétition.
- خلال المنافسة. pendant la compétition.
- بعد المنافسة. après la compétition.

إنّ تطوير البرنامج يتطلب تقسيم الحصص التدريبية من حيث الوقت والمضمون بدقة من أجل إعداد وتحقيق الهدف، هذه المنهجية تتطلب معرفة جيدة من اللاعبين بالنواحي التقنية لكن يجب أيضا أن تكون لهم وجهات نظر حول النواحي البدنية.

4. إعداد البرنامج:

تعتبر البرمجة أمرا ضروريا لتحقيق الأهداف لكن أيضا من أجل تنظيم تطور وتحسن اللاعبين مقارنة مع ملاحظة مستواهم، عندما نرغب في تحقيق هدف معين بوقت معين فمن الأفضل تقسيمه إلى مراحل، لكن أيضا يجب تحديد مدة كل مرحلة منهم، حيث يتم إعداد

برنامج محكم مقسم إلى فترات تعلم متدرج في الشدة مع تقسيم الوقت من أجل الوصول إلى الهدف النهائي، وهذا ما يتطلب معرفة جيدة من المدرب باللاعب واللعبة.

La programmation est nécessaire pour organiser la progression des joueurs.

Les données externes du jeu : - وضع البرنامج التدريبي:
أ. المعطيات الخارجية للعبة:

- من أجل إعداد برنامج تدريب سنوي يجب تحديد:
- عدد الحصص التدريبية في الأسبوع.
- مدة كل تدريب.
- السن والفئة العمرية للاعبين.
- عدد اللاعبين، الأدوار والتخصصات.
- برنامج المنافسات.
- الأهداف المسطرة في الموسم.
- فترات العطلة وفترات الراحة.

Les données internes du jeu : ب. المعطيات الداخلية للعبة:
يكون المدرب قادرا على تقييم فريقه ولاعبيه في كل فترات اللعب، وهي تتمثل في:

- مراحل التعلم من حيث النتائج التي ستتحقق.
- الوقت المكرس لكل فترة من اللعبة.
- فترات التقوية العضلية.
- العمل الفردي حسب المنصب.
- العمل الجماعي.

التوزيع الأسبوعي: Programmation hebdomadaire

العمل على	الأيام	الأحد		الاثنين		الثلاثاء		الأربعاء		الخميس		الجمعة		السبت	
		التمرين	المدة	التمرين	المدة	التمرين	المدة	التمرين	المدة	التمرين	المدة	التمرين	المدة	التمرين	المدة
الجانب الهجومي	الإرسال														
	الاستقبال														
	الإعداد الهجوم														
الجانب الدفاعي	الصد														
	الدفاع														
	التغطية														
التكوين	الإرجاع														
	الجماعي														

البرنامج السنوي: Programmation annuelle des thèmes des séances d'entraînement

العمل على:	الأيام	سبتمبر	أكتوبر	نوفمبر	ديسمبر	جانفي	فيفري	مارس	أفريل	ماي	جوان
		MSV	MSV	MSV	MSV	MSV	MSV	MSV	MSV	MSV	MSV
الجانب الهجومي	الإرسال										
	الاستقبال										
	التمرير										

									الهجوم	الجانب الدفاعي
									الصد	
									الدفاع	
									التغطية	
									الإرجاع	

المحاضرة الثانية عشرة: طرق التعلم في الكرة الطائرة

ما هي طرق التعلم المستعملة في الكرة الطائرة .

1. التقنيات المستعملة من طرف مدرب الكرة الطائرة:

هناك مجموعة من المعارف الضرورية لأي مربي رياضي من أجل التعليم الناجح لرياضة الكرة الطائرة، هذه الأساليب تتطلب نوعا من التحكم التقني من طرف المدرب وكذا معرفة بيداغوجية جيدة للتنفيذ.

1.1. التقنيات Les techniques:

- ✓ الرميات. Les lancers.
- ✓ الضربات. Les frappes.
- ✓ الارسلات. Les services.

2.1. مواقع المدرب Les placements de l'entraîneur:

- في وسط التمرين. Au centre de l'exercice.
- في بداية التمرين. Au début de l'exercice.
- خارج التمرين. En dehors de l'exercice.

أولا: التقنيات. Les techniques.

فائدة:

لوجود المدرب وسط التمرين فائدة بيداغوجية كبيرة حيث يصبح بصورة فعلية متحكما في وضعيات البداية والعمل ويسمح له ذلك بسهولة التنظيم والتحكم في ريثم وشدة التمرين.

➤ شروط مسبقة:

المستوى التقني للمدرب له تأثير كبير على سيورة التمرين فالضربات (les frappes) والرميات (les lancers) يجب أن تكون ذات نوعية جيدة.

➤ حلول:

من وجهة النظر هذه، قد يكون من المفيد لسيورة التدريب تعويد اللاعبين على العمل مع الزميل أو مع عدة لاعبين.

1. الرميات Les lancers:

تعتبر رميات الكرة من التقنيات الأساسية بالنسبة لمدرّب الكرة الطائرة ولها فائدة كبيرة وواضحة عند اللاعبين المبتدئين أكثر منها لدى اللاعبين ذوي المستوى، وللتحكم في رمي الكرة يجب إعطاؤها مسارا جيدا ورميها في الاتجاه الصحيح وفي الوقت المناسب، وإعطاء الكرة سرعة جيدة ومناسبة والتركيز تماما على الهدف المسطر.

❖ رمي الكرة في إطار تعليم الاستقبال:

رمي الكرة يؤدي من أجل القيام بمهارة الاستقبال. هذه التقنية (رمي الكرة باليدين) تسمح بإعطاء سرعة جيدة للكرة لأن حركة رمي الكرة من الأسفل للأعلى باليدين تعطي إمكانية تقسيم الحركة في حال أردنا إبطاء حركة الكرة أو العكس أي في حالة تسريع حركة الكرة. هذه التقنية تستخدم خاصة مع المبتدئين من أجل إعطائهم الوقت للتنقل والتموضع تحت الكرة.

الجانب التقني:

- التوضع وقوفا في مقابلة اللاعب والقدمان متباعدتان.
- السيطرة على الكرة باليدين والأذرع ممدودة للأسفل.
- رمي الكرة نحو الأعلى بثني الساعدين.

من أجل إبطاء الكرة:

- ترك الكرة في وقت متأخر.
- مسك الكرة أو متابعتها.

من أجل إسراع الكرة:

- تسريع حركة الساعدين.
- ترك الكرة بسرعة.

❖ رمي الكرة في إطار تعليم الهجوم:

في إطار عمل وتعليم الهجوم، يأخذ المدرّب دور الموزع، ويقوم برمي الكرات فوق الشبكة ليقوم اللاعبون بالسحق، وتكون لديه في هذه الحالة عربة (caddie) لحمل الكرات قريبة منه، ويستطيع تغيير إيقاع التمرين في حال أراد تكرار حركة الرمي لقيام اللاعبين بسلسلة من الهجمات المتتابعة.

الجانب التقني:

- يقف المدرّب في وضع تكون فيه الكتفان عمودية مع الشبكة.
- تكون بجانبه عربة أو سلة للكرات.
- رمي الكرات باتجاه منحنى (en cloche) مواز للشبكة.
- يقوم بالتحكم في ارتفاع الكرات (عالية، نصف عالية، قصيرة).

ملاحظة:

التغيير في ارتفاع الكرة يحتم على المهاجمين تكييف خطوات جري الاقتراب من أجل تنفيذ السحق.

2. الضربات Les frappes:

ضرب الكرة من أجل إيصالها (في مرحلة التعليم هذه) مهمة من أجل إيصالها لأبعد نقطة، وبأكثر سرعة وأكثر قوة.

المدرّب ليقوم بتعليم وتدريب لاعبيه عليه إتقان عدة أنواع من الضربات للكرة من أجل استنساخ حركات ووضعيات اللعب الحقيقية، وتستخدم الضربات بصورة أساسية من أجل العمل مع اللاعبين على الشق الدفاعي.

مثال 01: (أداء دفاع منخفض).

يقف المدرّب في مواجهة 3 لاعبين على مسافة (3-4) م وبقربه عربية كرات، يقوم بالهجوم بالسحق باتجاه اللاعب على مستوى الركبتين، يمر اللاعبون حسب الدور 10 مرات لكل لاعب.

مثال 02: (أداء دفاع عالي).

يقوم المدرّب بالوقوف على طاولة ويقوم بالهجوم ضد حائط صد بلاعبين يقومان بالقفز لأداء عملية الصد.

3. الإرسالات :Les services

من أجل التدريب على استقبال الإرسال يقوم المدرّب بما يلي:

- أداء إرسال ذو جودة (دقيق، ذو اتجاه محدد).
- يكون قادرا على أداء تسلسل من أجل زيادة أو خفض ريثم العمل.

مثال: (مع الإرسال المنخفض).

الكرة تقع في المنطقة المحددة، مسار الكرة على شكل قوس.

مثال 02: (مع الإرسال العالي).

الكرة تصل إلى المنطقة المحددة، مسار الكرة مستقيم، قوية، متموجة مع التأثير.

ثانياً : تموقع المدرّب Les placements de l'entraîneur

1. في وسط التمرين :Au centre de l'exercice

المدرّب يكون مشترك في الحركة خلال التمرين، أي يأخذ دور محوري وكل الكرات تمر عليه، يوزع أو يسترجع الكرات بكيفية تسمح بالتحكم في سيرورة التمرين. هذا العمل التنظيمي يسمح بإبطاء أو تسريع إيقاع العمل، إعطاء التعليمات للاعبين وتشجيعهم.

2. في بداية التمرين :Au début de l'exercice

المدرّب هنا هو من يعطي بداية التمرين، يقوم باختيار التوقيت والمكان والطريقة المناسبة لرمي الكرة، بعدها يقف في ميدان اللعب أو خارجه، تكون بجانبه عربية الكرات.

3. خارج التمرين :En dehors de l'exercice

المدرّب يكون خارج الميدان، في وضعية ملاحظ، ومع ذلك فإنه قد يتدخل في أوقات توقف اللعب من أجل:

- إعادة شرح وتوضيح التمرين.
- إعطاء النصائح والتوجيهات.
- تحديد مدى نجاح أو فشل العمل (التمرين).
- التشجيع.
- النقد.
- تعديل وتطوير التمرين (من أجل مردود أكثر سهولة أو أكثر صعوبة).

2. التجهيزات والتنظيم البيداغوجي:

1.2. التجهيزات : Les outils

المدرّب في الكرة الطائرة يجب أن يمتلك:

- ✓ عدد كاف من الكرات (كرة لكل لاعب على الأقل).
- ✓ عربة "caddie" (أو سلة) لتجميع الكرات.
- ✓ أقماع لتحديد مناطق اللعب على الأرض.
- ✓ طاولة أو كراسي للصعود عليها.

2.2. التنظيم البيداغوجي:

لكي تستمر التمارين وتنجح تتطلب تنظيم الدوران و التداول بين اللاعبين وخاصة تحديد اللاعبين الذين سيقومون باسترجاع الكرات وتجميعها داخل عربة الكرات بجوار المدرّب وذلك لضمان استمرارية التمرين. لاعبان يتركزان بجوار المدرّب, لاعب يقوم بتسليم الكرات للمدرّب واللاعب الآخر يقوم باسترجاع الكرات ووضعها في العربة (caddie) ويمكن تعيين لاعب آخر أو لاعبين لتنظيم عملية استرجاع الكرات حول الملعب.

المحاضرة الثالثة عشرة: الإعداد في الكرة الطائرة

1. الإعداد البدني في كرة الطائرة:

الإعداد البدني هو إعداد الأسس المهمة للنجاح في الألعاب الرياضية، منها الكرة الطائرة فالتكتيك والحالة النفسية والمعنوية والجانب النظري، فهذه العوامل يكمل كل واحد الآخر، ولكي يتمكن اللاعب من أداء المباريات على الوجه الأكمل وجب إعداده إعدادا بدنيا كاملا، لأن لعبة الكرة الطائرة تتطلب مجهودا بدنيا وعصيا وصرف طاقة كبيرة ومستمرة طيلة المباراة، علما أن الوصول به مستوى من اللياقة والحفاظ عليها يسمح بتحقيق أفضل النتائج الممكنة، ويمكن إيجاز أهمية الإعداد البدني فيما يلي:

- (1) تطوير اللياقة البدنية للاعب ورفع كفاءة الجسم للقيام بوظائف متعددة.
- (2) تطوير سمات اللاعب الإرادية والثقة بالنفس والمثابرة.
- (3) القدرة على مواجهة الضغوطات والتكيف على الظروف المختلفة التي يواجهها اللاعب أثناء المباراة.

وبصفة عامة فإن العمل البدني يمكن أن يحقق هدفين أساسيين هما:

- تطوير القدرات البدنية من كل الجوانب التي تسمح بإنجاز وتنفيذ القدرات الحركية الخاصة.
 - مستوى الإعداد البدني لكل لاعب يجب أن ينسجم مع مراحل العمر ومراحل الإعداد للفريق ككل.
- فالإعداد البدني يمثل كافة المتطلبات والالتزامات للاعب الكرة الطائرة حيث يجب أن تتوفر اللعبة على مجموعة كبيرة من القدرات البدنية في مقدمتها التحمل، السرعة والقوة، بالإضافة إلى الرشاقة والمرونة.

1.1. الإعداد البدني العام: يهدف إلى تطوير مستوى الرياضي من حيث الإعداد العام

لتنمية الصفات البدنية مثل القوة العضلية والسرعة والمطاولة والمرونة المفصلية، إضافة إلى توسيع تعليم وإتقان فن الأداء الحركي، والأداء الخلفي والإرادي مثل السمات الخلقية التي يتأسس عليها الحمل المجهّد.

2.1. الإعداد البدني الخاص: ويهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط

الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والعمل على دوام تطویرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية.

فعلى سبيل المثال يحتاج لاعب الكرة الطائرة إلى صفات بدنية ضرورية تختلف عن لاعب تنس الطاولة، أو عداء المسافات المختلفة حيث أن لاعب الكرة الطائرة يحتاج بنسبة عالية إلى القوة الانفجارية وسرعة رد الفعل والمداومة في أداء صفة معينة كالارتقاء، والسرعة. وفي غضون فترة الإعداد البدني الخاص نجد أن عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية. إذ لن يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط.

2. شروط اختيار تمارين الإعداد الخاص:

يجب أن تتشابه تمرينات الإعداد البدني الخاص في تكوينها الحركي مع المهارات الأساسية والخطئية الخاصة باللعبة، وتعمل العضلات المشتركة في الإعداد البدني الخاص بنفس الطريقة التي تسلكها في أداء المهارات المختلفة للعبة، و تشمل التدريبات الخاصة بالإعداد البدني الخاص جزءا من المواقف التي توجد في المنافسة.

3. أهمية التحضير البدني الخاص:

- (1) عدم ارتباط لعبة الكرة الطائرة بوقت معين مما يترتب عليه استمرار المباراة لما يزيد عن ساعتين عكس الألعاب الجماعية الأخرى المرتبطة بالوقت ككرة القدم و كرة السلة... الخ، فهذا يتطلب من اللاعب لياقة بدنية عالية خصوصا عنصر التحمل.
- (2) سرعة التغير في اللعب من الواجبات الهجومية إلى الواجبات الدفاعية و العكس يتطلب من اللاعب درجة عالية من السرعة و سرعة ردة الفعل.
- (3) يحتاج لاعب الكرة الطائرة في أداء مهارات الصد و السحق إلى عنصر القوة المميزة بالسرعة.

(4) تحتاج ضربات الإرسال إلى قوة الذراعين.

(5) أداء التميرير إلى أعلى يستلزم مرونة في أصابع اليدين و الرسغ و مفصل الكتف.

(6) مهارات السقوط و الدرجات تتطلب درجة عالية من المرونة و الرشاقة و السرعة.

(7) تحتاج مهارة الدفاع عن الإرسال قوة تحمل عضلية كبيرة.

4. الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة والواجب تطويرها:

لا بد من تنمية مختلف الصفات البدنية عند اللاعب للوصول إلى الاهداف المراد تحقيقها وأهم هذه الصفات هي:

- المداومة Endurance:

وتعرف المطاولة من طرف سليمان وآخرون على أنها: القدرة على الاستمرار في الأداء الحركي دون هبوط مستوى الكفاءة، فضلا عن القدرة على التغلب على التعب نسبة إلى الحركة الرياضية حتى يتمكن الرياضي من أداء النشاط الرياضي المطلوب بكفاءة عالية.

أنواع المداومة:

المداومة العامة: القدرة على العمل باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات لفترات طويلة وبمستوى متوسط أو فوق المتوسط من الحمل مع استمرار وضيعة الجهازين الدوري والتنفسي بصورة جيدة.

المداومة الخاصة: تنقسم إلى أنواع متعددة أهمها: - المداومة المميزة بالسرعة- المداومة المميزة بالقوة - مداومة العمل أو الأداء - مداومة التوتر العضلي الثابت. والكرة الطائرة تعتمد أساسا على هذه الأنواع المختلفة من المداومة الخاصة نظرا لتكرار الحركة المميزة بالصفات البدنية المختلفة إضافة إلى ارتباطها المباشر بصفة المداومة وبذلك تنتج المداومة الخاصة. فتقنية الصد تمزج بين السرعة والقوة والمداومة في إعادة الحركة باستمرار أو الانتقال في وقت قصير إلى حركة أخرى كالهجوم تتطلب نفس الصفات البدنية وبذلك يستلزم توفر صفة المطاولة.

المداومة الثابتة: وهي القدرة على مطاولة الانقباض العضلي الثابت لفترات طويلة, فالأداء الحركي يتطلب في بعض الأحيان انقباض عضلي لفترة زمنية معينة فنجد الوضعية الأساسية للدفاع الخلفي مثلا تستلزم انقباض عضلات الرجلين واليدين لفترة طويلة إلى أن تسقط الكرة أو يتم استرجاعها.

- القوة العضلية Force:

هي قابلية الفرد في التسلط على مقاومة خارجية بواسطة الأعصاب وتبادل المواد الكيميائية في العضلة, ولها ثلاثة أنواع وهي:

القوة العضلية القصوى "القوى العظمى": القوة العضلية القصوى هي أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي أثناء الانقباض الإرادي, وفي رياضة الكرة الطائرة فإننا نجد لهذه الصفة أهمية بالغة خاصة لذوي المستوى العالي أين نجد قوى خارجية عديدة تستلزم قوى قصوى للتصدي لها كاستقبال الإرسال الساحق أو الهجوم الساحق.

القوة المميزة بالسرعة "القوة الانفجارية": هنا نجد أن القوة الناتجة مرتبطة بسرعة حدوثها وتشكلها وهي بذلك قدرة وسرعة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على الحركات الثلاثية كما تتطلب القوة المميزة بالسرعة قابلية الرياضي في إظهار أقصى قوة في أسرع فترة زمنية ممكنة, ويطلق عليها القوة الانفجارية ويقصد بها استخدام القوة العضلية في أقل زمن لإنتاج الحركة, وفي رياضة الكرة الطائرة نجد أن معظم المهارات الحركية تتطلب القوة القصوى للقيام بها على شكلها الصحيح كمهارة السحق التي تتطلب انقباض سريع لضرب الكرة في أقل من 0.5 ثا ونفس الشيء بالنسبة للدفاع سواء كان استقبال الإرسال أو الدفاع عن المنطقة في حالة الهجوم السريع.

القوة المميزة بالمداومة " مداومة القوة ": القوة المميزة بالمداومة هي القدرة على الأداء ضد مقاومة متوسطة لفترة طويلة من الزمن أو القدرة على التغلب على مقاومات أثناء الأداء المستمر, ونجد في رياضة الكرة الطائرة انقباضات ذات فترة زمنية طويلة تستدعي تحسين القوة المميزة بالمداومة لإمكانية المواصلة في العمل وعدم تأثر فعالية المهارة الحركية نتيجة التعب, ومن بين المهارات الحركية التي تستدعي القوة المميزة بالمداومة نجد مهارة الاستقبال الخلفي التي تستدعي انقباض العضلات لأطول مدة ممكنة حتى يتم استقبال الكرة أو توقف اللعب, ونفس الشيء بالنسبة لمهارة الصد الذي يعتمد على القوة ذاتها للتفوق على الخصم عند الاحتكاك معه.

- السرعة Vitesse:

هي معدل التغير في المسافة بالنسبة للزمن, وبمعنى آخر العلاقة بين الزيادة في المسافة - التغير في المسافة - بالنسبة للزيادة في الزمن-التغير في الزمن- وعن علاوى فان تشارلز أ.

بيوكر يرى: " أن السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة."

كما يحدث في رياضة الكرة الطائرة التي تتطلب سرعة التنقل في مسافات قصيرة للوصول إلى الكرة قبل سقوطها, كما أن أداء مهارة معينة تتطلب سرعة انقباض عضلة معينة لتحقيق هدف الحركة – كضرب الكرة أو الوثب لأعلى.

ويمكن تقسيم صفة السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية:

أ- **سرعة الانتقال:** ويقصد بها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة, ويعنى ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن.

ب- **السرعة الحركية "سرعة الأداء":** يقصد بالسرعة الحركية أو سرعة الأداء سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية عند أداء الحركات الوحيدة كما سبق القول كسرعة ضرب الكرة أو سرعة الوثب.

ت- **سرعة الاستجابة:** ويقصد بها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن, كسرعة ضرب الكرة في الإرسال عند لاعبي الكرة الطائرة وسرعة رد الفعل عند الدفاع عن المنطقة في حالة الهجوم الخاطف.

- **الرشاقة:**

يعرفها إبراهيم سلامة بأنها: "قابلية الفرد في تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم", ويرى البعض الآخر أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه, أو بجزء معين منه (كاليد أو القدمين أو الرأس). وهناك نوعان من الرشاقة في المجال الرياضي وهما:

الرشاقة العامة: وتعني درجة الزيادة النسبية العامة التي تحدد الأداء الحركي ضمن الجانب التطبيقي, ويشترك الإحساس الحركي خلال الرشاقة العامة حتى لا يمكن أداء الحركة دون الإحساس الهادف للحركة.

الرشاقة الخاصة: تعني قدرة الانقباض والارتخاء العضلي الذي يتوجه من خلال الجهاز المركزي. فعند عمل عصبيين أو أكثر يتم أداء حركات الرشاقة تشابك عدد من الأعصاب. أهمية الرشاقة عند لاعبي الكرة الطائرة:

- قدرة عالية على التكيف والنجاح مع مواقف اللعب المختلفة والأداء الجيد والتفاعل مع مختلف الوضعيات.

- قدرة عالية على التوافق العضلي-العصبي.

- سيطرة عالية في المواقف غير متوقعة خلال سير اللعب و فعاليات المنافسة ويظهر ذلك في التحكم والسيطرة على الكرة وكذا مواجهة المنافس.

- قدرة عالية على التوازن المتحرك خلال تغير الوضع في الهواء.

- الربط بين السلاسل الحركية.

- التوقيت الجيد وضبط الوزن الحركي خلال حركات التوافق.

- **المرونة:**

يعرفها تشارلز بيوتشر: "بأنها المدى الواسع للحركة أو الجسم كله", وهي تعني ثني المفصل عن طريق انقباض العضلات, وتعني قدرة الفرد على أداء الحركات لأوسع مدى.

أهمية المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة:

- الرفع من قدرة الأداء الحركي وتطويره.

- التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى اللاعبين.
 - الرفع من تطور القوة والسرعة والدقة الحركية.
 - تحديد أوسع لمجال الحركة و سرعتها واتساعها.
- 5. أهمية الصفات البدنية عند لاعبي الكرة الطائرة:**

- * عدم ارتباط اللعبة بزمن معين مما يترتب عليه أن تستمر المباراة لما يزيد على الساعتين, وهذا أمر يتطلب توافق مكون المداومة لتحمل ومواصلة الجهد.
- * ضرورة انتقال اللاعب من الواجبات الهجومية إلى الواجبات الدفاعية بسرعة، والعكس صحيح أيضا حيث يجب توافر السرعة عند الانتقال من الدفاع إلى الهجوم.
- * لأداء مهارة الوثب العمودي لأقصى ارتفاع مع دوام تطوير هذه المهارة وتحسينها للقيام بتنفيذ مهارات الضرب الساحق والصد والإعداد مع الوثب يلزم توافر مكون القوة المميزة بالسرعة.
- * معظم مهارات الكرة الطائرة تحتاج إلى توفير مكون المرونة في اصابع اليدين والرسغين و مفصلي الكتفين بدرجة عالية.
- * لتنفيذ المهارات التي تتطلب الدحرجات والطيران والسقوط والغطس يلزم توافر مكونات خاصة مثل الرشاقة والسرعة.
- * لتنفيذ مهارة الاستقبال والإرسال والدفاع عن الملعب بكفاءة وبدون أخطاء يلزم توافر مكون التحمل.
- * بعض ضربات الإرسال تحتاج إلى قوة في الذراعين مثل الإرسال الخطافي وإرسال التنس.
- * لمس الكرة لفترة زمنية قصيرة وفقا لمتطلبات اللعبة يزيد من صعوبة الحركة و يتطلب رد حركي فائق السرعة، كما يتطلب الأمر توافق نفس المكون لضمان استمرار لعب الكرة في الهواء وعدم سقوطها على الأرض.
- * لمس الكرة بأطراف الأصابع فقط يجعل السطح المغطى من الكرة بسيطا مما يصعب معه الأداء الحركي وهذا أمر يتطلب مرونة فائقة في الأصابع.

المحاضرة الرابعة عشرة: الانتقاء في الكرة الطائرة

1. ماهية الانتقاء الرياضي:

تعرف عملية الانتقاء بأنها العملية التي يتم فيها اختيار أفضل اللاعبين الذين يمكن تأهيلهم لرياضة ما, وذلك من خلال المفاضلة بين عدد كبير من اللاعبين خلال برنامج زمني يتوافق مع مراحل البرامج التمهيدية لهذه الرياضة, بغرض التوصل لاختيار أفضل الناشئين الذين

لديهم الاستعدادات والمواهب البدنية والحركية والعقلية والنفسية والاجتماعية للوصول بهم إلى المستويات العالية في الرياضة التخصصية مبكرا, والبقاء فيها أطول مدة ممكنة.

2. أهداف الانتقاء الرياضي:

1. الاكتشاف المبكر للمواهب.
2. صقل المواهب الرياضية واطهار نبوغها.
3. الاقتصاد في الوقت والجهد.
4. التوجيه المثمر للناشئين نحو النشاط المناسب لهم.
5. توجيه عملية التدريب الرياضي نحو التفوق.

3. أنواع الانتقاء الرياضي:

- (1) انتقاء المواهب الرياضية.
- (2) انتقاء الفرق الرياضية.
- (3) انتقاء المنتخبات الوطنية.

4. مراحل الانتقاء الرياضي:

تمر عملية الانتقاء الرياضي بثلاثة مراحل أساسية:

المرحلة الأولى (الانتقاء الأولي 8-9 سنوات): تهدف هذه المرحلة إلى معرفة ما يلي:

- سلامة القوام وخلوه من التشوهات.
- المحددات المورفولوجية.
- درجة النضج البدني, مما يسمح بأداء الحركات الطبيعية.
- الحالة الصحية العامة (كفاءة القلب, سلامة النظر).

المرحلة الثانية (الانتقاء الخاص 9-12 سنة): تتضمن هذه المرحلة ما يلي:

- اختبارات المهارات الأساسية.
- اختبارات خطط وطرق اللعب.
- الاختبارات النفسية (سمات الشخصية).
- الاختبارات المعملية (تحليل الدم, اشعة العظام).
- قياسات اللياقة البدنية العامة.
- القياسات الانتروبومترية ونمط الجسم.
- الكفاءة الوظيفية.

المرحلة الثالثة (الانتقاء النهائي 13-16 سنة): وتتضمن ما يلي:

- اختبارات اللياقة البدنية الخاصة.
- اختبارات الكفاءة الفسيولوجية والنفسية.
- اختبارات المهارات وخطط وطرق اللعب.
- المواصفات المورفولوجية الخاصة.

5. العمر التدريبي المناسب لتحقيق النتائج الرياضية العالية:

يوضح الجدول الموالي بيان العمر التدريبي المناسب للوصول إلى درجة عالية من المستوى الرياضي لكلا الجنسين, والذي يخص بعض الألعاب الرياضي:

جدول رقم 16 : العمر التدريبي للوصول إلى درجة عالية المستوى

العمر التدريبي للوصول إلى درجة عالية المستوى	الفعالية الرياضية
--	-------------------

الذكور	الاناث	
8.5 سنة	8	الكرة الطائرة
7.5 سنة	-	كرة القدم
9 سنوات	7.3 سنة	التنس
6.8 سنة	6.2 سنة	المبارزة
6.9 سنة	-	رفع الاثقال
5.3 سنة	4.4 سنة	السباحة
5.8 سنة	5.5 سنة	مسابقات المضمار
7.7 سنة	6.8 سنة	الجمباز الرياضي

6. الانتقاء في الكرة الطائرة:

ان عملية الانتقاء بالكرة الطائرة ضرورية في الأعمار المبكرة من أجل الحصول على نتائج جيدة, ومن الأمور المهمة التي يجب التركيز عليها في عملية انتقاء الموهوبين بالكرة الطائرة هو ثبات العدد وعدم تغيير اللاعبين باستمرار, وبالإضافة إلى مراعاة الجانب الوراثي في تحديد المعايير الخاصة بالانتقاء هناك اختبارات بدنية يتطلب إجراؤها عند عملية انتقاء اللاعبين الناشئين, ومنها القوة الانفجارية وسرعة رد الفعل والتوازن وغيرها من الاختبارات المهارية الخاصة بالكرة الطائرة.

7. بعض الاختبارات التكوينية لانتقاء اللاعبين في الكرة الطائرة:

1. اختبارات اللياقة المرتبطة بالمهارة:
 - أ. اختبار الوثب العمودي سارجنت **SERGEANT**: يقيس القدرة العضلية للرجلين في الوثب العمودي.
 - ب. اختبار الجري المكوكي **AAHPER**: يهدف إلى قياس السرعة وتغيير الاتجاه.
 - ت. اختبار الدفع لأعلى جونسون ونلسون 1979: يهدف إلى قياس القوة وتحمل القوة للذراعين ومنطقة محيط الكتفين.
 2. اختبارات الأداء المهاري:
 - أ. اختبار التمرير من أعلى المواجه الحائط **AAHPER**: يهدف لقياس قدرة وسرعة التمرير من أعلى في الكرة الطائرة في مواجهة الحائط.
 - ب. اختبار التمرير بالساعدين على الحائط برومباخ **BRUMBACH**: ويهدف إلى قياس القدرة والسرعة على تمرير الكرة بالساعدين نحو الحائط.
 - ت. اختبار دقة الارسال **AAHPER**: يهدف إلى قياس مهارة اللاعب في دقة الارسال.
 - ث. اختبار الضرب الساحق ستانلي **STANLEY**: يهدف إلى قياس القدرة على الضرب الساحق.
- والجدول التالي يوضح بعض الاختبارات والتمارين الخاصة بالصفات البدنية في عملية الانتقاء للاعبين الناشئين في الكرة الطائرة بسن (10-11 سنة):

جدول رقم 17 : الاختبارات والتمارين الخاصة بالصفات البدنية في عملية الانتقاء

الاختبارات والتمارين		عمر 10 سنوات			عمر 11 سنة	
مقبول	جيد	جيد جدا	مقبول	جيد	جيد جدا	
6.2	5.8	5.4 فأكثر	5.6	5.6	5.1 أو	ركض 30 م من الوقوف/ ثا

أقل						
أقل 11.8 أو	12.2	12.6	12 فأكثر	12.8/12.2	12.5	ركض بتغيير الاتجاه (5x6) / ثا
أقل 41 فأكثر	35/41	29/30	40 فأكثر	39.33	32.26	القفز إلى أعلى (سم)
186 فأكثر	185/168	150	180/165	164/150	149/140	الوثب العريض من الثبات (سم)
أقل 13 فأكثر	12.10	9.8	11 فأكثر	10/9	8/6	رمي كرة طبية من فوق الراس باليدين (متر)
أقل 26 فأكثر	25/22	20/18	24 فأكثر	23/20	19/16	رمي كرة التنس (متر)

8. التنبؤ بطول القامة النهائي وبالوزن المثالي للاعب الكرة الطائرة:

ان تحديد طول القامة والتنبؤ بها موضوع يأخذ اهتماما خاصة لدى لاعبي الكرة الطائرة, ويتم من ذلك من خلال معرفة المعادلات التالية:
للذكور:

$$\text{الطول} = \frac{1.08 \times \text{ص} \times \text{س}}{2}$$

للإناث:

$$\text{الطول} = \frac{\text{ص} \times \text{س} + 0.923}{2}$$

حيث :

ص: قامة الأب, ص: قامة الأم, 1.08 : رقم ثابت بالنسبة للبنين,

0.923 : رقم ثابت للإناث

وإذا تعذر معرفة المعلومات المتعلقة بالوالدين يمكن الاستعانة بالجدول التالي:

جدول رقم 18 : النسب المئوية من القامة النهائية حسب العمر بالسنوات

العمر بالسنوات	النسبة المئوية من القامة النهائية	+ سم
1	42.66	1.08
2	49.62	1.16
3	45.47	1.14
4	58.58	1.33
5	62.36	1.44
6	65.94	1.66
7	68.67	1.81
8	71.97	1.96
9	75.18	2.09
10	78.17	2.25
11	80.88	2.56

3.05	84.13	12
3.96	87.94	13
3.32	91.40	14
2.15	95.41	15
1.13	97.64	16
0.72	89.08	17
0.66	99.59	18

مثال:

لاعب بعمر 9 سنوات طوله 120 سم، المطلوب التنبؤ بطوله النهائي.
من الجدول السابق النسبة المئوية للقامة النهائية = 75.18 ولحساب طوله النهائي نطبق المعادلة التالية:

$$\text{طول القامة الحالي} \times 100 = \frac{100 \times 120}{75.18} = 2.09 + 159 = \text{النسبة المئوية من القامة النهائية}$$

قائمة المراجع:

1. أكرم زكي خطيبية، التدريب الرياضي، ط 1، دار اليمامة، بغداد، 2000 .
2. الين وديع فرج، أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر، 2004.
3. زكي محمد محمد حسن، الكرة الطائرة-استراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر، 1998.
4. زكي محمد محمد حسن، الكرة الطائرة-بناء المهارات الفنية والخطية، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر، 1998.
5. زكي محمد محمد حسن، الكرة الطائرة-الاستراتيجيات والخطوط الارشادية الحديثة، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر، 2011.
6. زكي محمد محمد حسن، الكرة الطائرة-تنمية وتطوير المهارات الحركية الفنية، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر، 2012.
7. محمد حسن علاوى، تدريب-إعداد بدني- تخطيط، ط 1، بيروت، لبنان، 1992 .
8. مروان عبد المجيد ابراهيم، الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2017.
9. سعد حماد الجميلي، الكرة الطائرة-مبادئها وتطبيقاتها الميدانية-، منشورات دار دجلة، عمان، الأردن، 2009.
10. قاسم حسن حسين، التحضير البدني، ط 1، الاسكندرية، مصر، 1998 .
11. قسي محمد، محاضرات في الإعداد البدني، المنشورات الجامعية مستغانم، الجزائر، 1988 .
12. Paul Boudart, Le Volley-Ball au masculin, Chiron éditeur, Paris, 2008 .

13. Gilles Bortoli , manuel de Volley-Ball –de l’initiation au perfectionnement -, Editions Amphora, Espagne, 2007
14. Benoit Corroyer, Volley-Ball-fondamentaux techniques pour tous, Editions Amphora, Barcelona, Espagne, 2013.
15. Philippe Blain, Volley-ball- de l’apprentissage à la compétition de haut niveau, Editions Vigot, Paris, France, 2006.
16. Edi et Martin Bachmann, 1000 exercices et jeux de volley-ball, éditions vigot, Paris, 1992.
17. Stéphane Lamache, Volleyball ;Méthode d’entraînement, Chiron éditeur, Paris, 2003.
18. Dominique Kraemer, enseigner le volleyball en milieu scolaire(collèges, lycées), Edition Actio, Paris, 2006 .
19. Jacques Metzler, Le volleyball en situation, Edition revue EP.S, Paris, 2001.
20. Elisabeth Chêne ; Christine Lamouche ; Dominique Petit, Volleyball de l’école ...aux associations, Editions Revue E.P.S , Paris, 2001.
21. Jeroni Saura Aranda ; Rosa Sole Cases, Entraînement physique du sportif, Editions Amphora , Paris, 1999.