

جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد باتنة 2
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي



محاضرات مادة الكرة الطائرة

السنة الثانية تدبير راضي

2022-2021

الدكتور سايح مدور عبد العالي

المحتوى

1. تاريخ وتطور الكرة الطائرة
2. قوانين لعبة الكرة الطائرة
3. التحضير البدني في الكرة الطائرة
4. المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
 1. 4 Le Service الأرسال
 2. 4 La Touche de Balle التمير من أعلى
 3. 4 La Manchette التمير من أسفل
 4. 4 Le Smash السحق
5. 4 Block et Défense arrière الصد والدفاع الخلفي
5. التشكيل الأساسي للفريق
6. خطط اللعب في الكرة الطائرة
7. التكتيك الفردي
8. المراجع

المحاضرة 1

1. تاريخ وتطور الكرة الطائرة

لعبة الكرة الطائرة هي لعبة رياضية حديثة، أوروبية المولد، أميركية النشأة والنمو والتطور في 9 فبراير عام



1895 م، في مدينة هوليوك بولاية ماسوشوستس الأمريكية، قام مدير التربية البدنية الأمريكي وليام مورغان William Morgan باتحاد (جمعيات السبانالمسيحية) بتكوين لعبة رياضية جديدة أطلق عليها اسم مينونف (minonette) وقد يكون انتساب هذا الاسم الى لعبة هندية إسمها مينتون (Minton) ولتخصية الوقت بشكل مسلي، ليتسنى لرجال الأعمال الأميركيين مزاولتها ؛ بحيث فضل أن تمارس هذه اللعبة داخل الصالات وبأي عدد من اللاعبين؛

William G Morgan

أخذت هذه اللعبة بعض من خصائصها من التنس وكرة اليد، حيث استعمل شبك رياضة التنس ليحرب لعبته هاته وطلب من اللاعبين القيام بتعليق وشد هذه الشبكة المستعملة على قائمين داخل قاعة الجميز على ارتفاع 1.83م واختار كرة السلة من النوع الخفيف الوزن ، وطلب من اللاعبين أن يتبادلوا ضرب الكرة باليدين لكي تعبر الكرة من فوق الشبكة ، فلاحظ مورغان إعجابا عظيما لدى الشباب ، ونالت إقبالا شديدا في ممارستها فقام بعد ذلك باستبدال كرة السلة بالمشاة الداخلية لها ، حرصا على سلامة أصابع اليدين . وانتشرت هذه اللعبة بين الشبان في بعض الولايات الأمريكية .

قام الدكتور (الفريد هالستيد) الاستاذ بالجامعة بتغيير اسم هذه اللعبة إلى الكرة الطائرة ، استنادا إلى أن عملية ضرب الكرة باليد وعبورها أماما وخلفا فوق الشبكة دون أن تلمس الأرض جعلها في اللغة طائرة (volley) ،و بذلك أصبحت تسمى بالكرة الطائرة .

بعد ذلك عدل (الفريد هالستيد Halstead) طريقة اللعب، وجعل الكرة تلعب في الهواء ولا يسمح لها بالسقوط إلى الأرض .

انتشرت الكرة الطائرة من الولايات المتحدة وشملت القارة الأمريكية كلها فقد بدأت ممارستها في كندا سنة 1900م ثم الهند سنة 1900م وكوبا سنة 1905م وفي هايتي والبيرو سنة 1910م والفلبين سنة 1910م والأورغواي سنة 1912م والصين سنة 1913م واليابان و المكسيك سنة 1917م ثم انتقلت الى الشيلي والبرازيل والأرجنتين عام 1917م ؛ التي تتمركز فيها الفرق الحاصلة على البطولات الرياضية العالمية منذ 1952م .

ثم انتقلت الى إنجلترا عام 1914م؛ ودخلت لعبة الكرة الطائرة الى أوروبا عن طريق الجيوش الأميركية اثناء الحرب العالمية الاولى ؛ وبعد انتهاء الحرب انتشرت اللعبة في يوغسلافيا(سابقا) وفرنسا و ايطاليا سنة 1918م وفي تشيكوسلوفاكيا وبولندا عام 1919م وفي عام 1920م ظهرت بالاتحاد السوفياتي وجمهوريات البلطيق وفي عام م 1924 وصلت الى اسبانيا . وفي عام 1925م ظهرت في هولندا .

أهم التواريخ الهامة في تطور الكرة الطائرة :

- 1913 م أول دورة آسيوية (دورة الشرق الأقصى)

- 1925م أول قانون للكرة الطائرة في الاتحاد السوفياتي.

- 1947م من 18 الى 20 ابريل أول مؤتمر للكرة الطائرة بباريس ضم 14 دولة (فرنسا – بلجيكا – هولندا –

المجر – رومانيا – البرتغال – إيطاليا – مصر – بولندا – تشيكوسلوفاكيا - الولايات المتحدة الأمريكية – البرازيل

– يوغوسلافيا – الأوروغواي) واختار أول رئيس للاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB) بول لبيون Paul Libaud

من فرنسا.

- 1948م أول بطولة عالمية للرجال في روما تنافس فيها 06 فرق وفازت تشيكوسلوفاكيا بأول لقب دولي وتلتها

فرنسا في المربحة الثانية .

- 1949م أول بطولة عالمية للرجال وأول بطولة أوروبية للسيدات أقيمت في براغ- تشيكوسلوفاكيا- فاز

فريق الاتحاد السوفيتي للسيدات وأصبح أول بطل أوروبي ؛ و فاز فريق الاتحاد السوفيتي للرجال بأول بطولة

عالمية . وانضم 21 اتحاد وطني للاتحاد الدولي وتم اقرار قوانين اللعبة .

- 1957م صوفيا – بلغاريا – نظمت الدورة الدولية بمناسبة الدورة 53 للجنة الاولمبية الدولية وتم إدراج الكرة

الطائرة في الألعاب الأولمبية كلعبة واسعة الانتشار . ابتداءً من العا ب طوكيو 1964 م.

- 1964م : أول دورة أولمبية تشترك فيها لعبة الكرة الطائرة بـ لوكيو ب : 10 فرق للرجال و 06 فرق للسيدات ؛

وقد فاز الاتحاد السوفيتي للرجال وفريق اليابان للسيدات بأول ميدالية أولمبية . – وقد نشط النهائي عند الرجال

الفريق السوفياتي والتشييكوسلوفاكي يم 18 أكتوبر 1964 م وانضم اللقاء 03 ساعات و 02 دقائق ؛ و انتهى لصالح

السوفيات بـ 2/3 .

دخلت الكرة الطائرة الى الجزائر سنة 1936 عن طريق الجنود الفرنسيين.

1964م تم انشاء الاتحاد الجزائري للكرة الطائرة

في 1984 Ruben Acosta المكسيكي يخلف الفرنسي Paul Libaud على رأس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة

في هذه الفترة عرفت الكرة الطائرة تحولات كثيرة :تم تغيير مقر الاتحاد لمدينة لوزن السويسرية

تغيير في كيفية لعب الكرة الطائرة بغرض جعلها اكثر ازدهارا ومشاهدة لجلب اكبر عدد من ممارسين . ذلك

الدخول في العالم التجاري والاشهاري. فعليه كان التغيير في سنة 1998 بإدخال نظام التنقيط المستثمر Rallye

(point system) و كذلك اللاعب الحرة Libero .

في 2008 انتخب السيد Jizhong Wei الصيني على رأس الاتحاد الدولي الى سنة 2012 وعرفت عهده بدعم

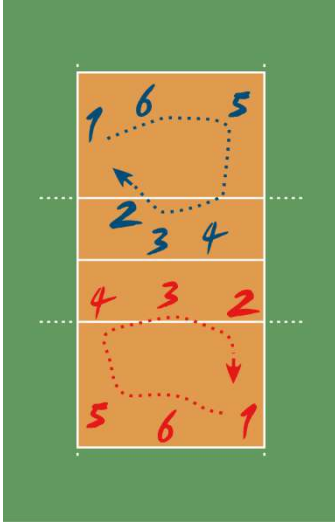
كبير أنشطة الاتحادات الوطنية والقارية من اجل دعم انتشار الكرة الطائرة في جميع انحاء العالم.

ثم تلاه الرئيس الحالي البرازيلي اري غراسا الذي استكمل العمل المسطر .

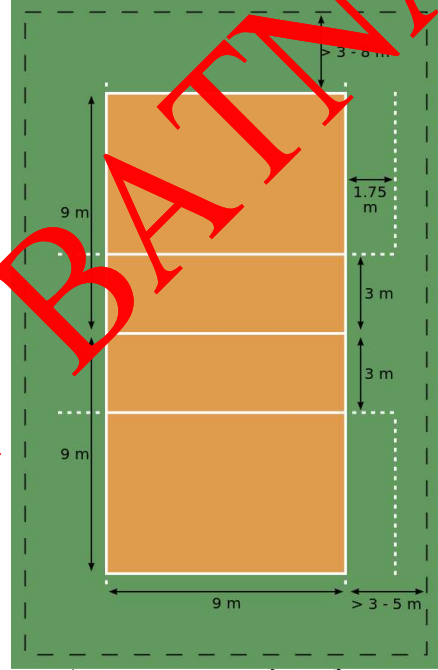
المحاضرة 2

2. قوانين لعبة الكرة الطائرة

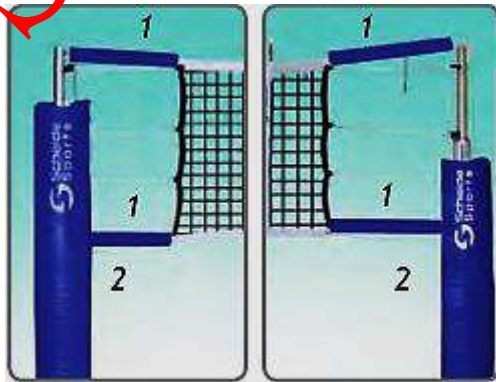
تكون أرضية ملعب الكرة الطائرة محاطة بالمنطقة الحرة للعب والتي تكون متماثلة تبعد من خلف الملعب بمسافة من 5 الى 8 امتار و من الجانب بعد لا يقل على 3 امتار و لا يزيد عن 5 أمتار. أرض الملعب عبارة عن مستطيل طوله 18 متر وعرضه 9 أمتار . المجال الحر للعب



الشكل رقم : 2 : كيفية دوران اللاعبين في الملعب



الشكل رقم 1: أبعاد ملعب الكرة الطائرة



عرفت أولى قوانين اللعبة في عام 1897 م من طرف جمعية الشبان المسيحيين وتحتوي على 10 فقرات هي:

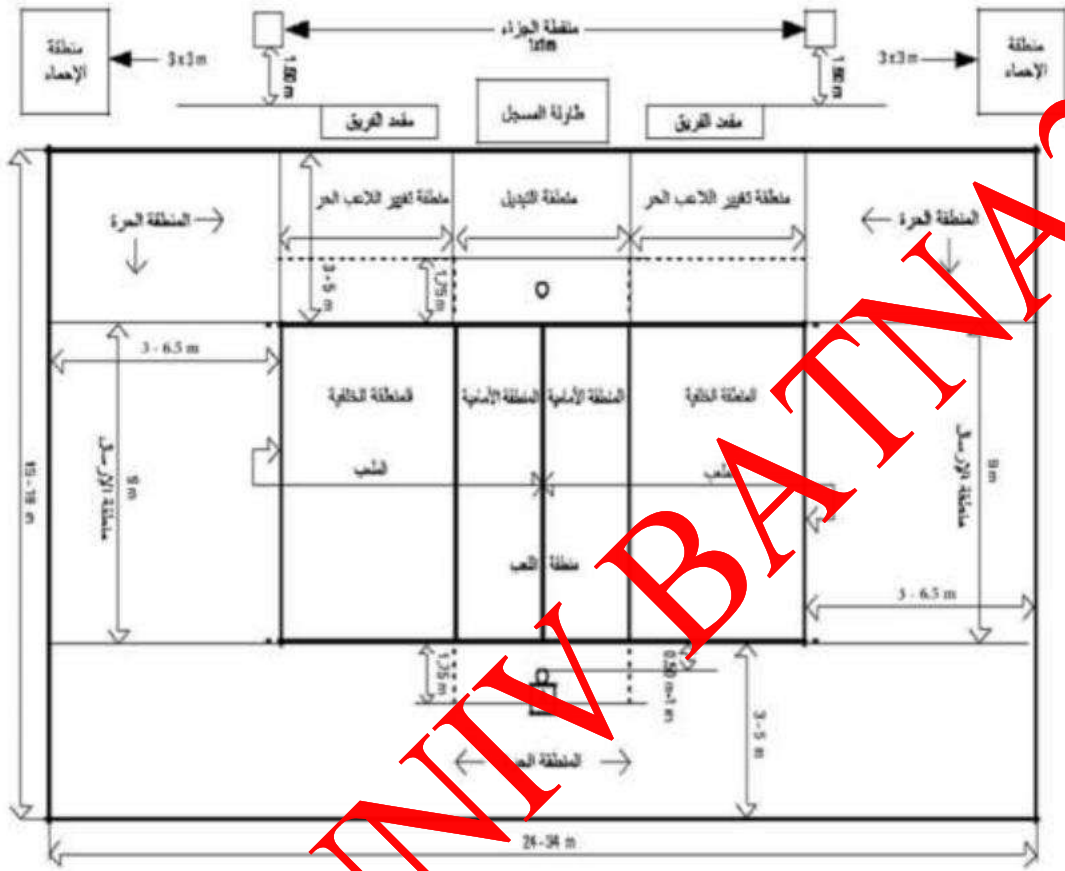
- (1) وضع الملعب
 - (2) الأدوات
 - (3) أبعاد الملعب: 15,24 متر × 7,62 متر
 - (4) أبعاد الشبكة: 8,22 متر × 0,60 متر وارتفاعها 1,98 متر
 - (5) الكرة كانت مصنوعة من الجلد المرن بداخلها كيس هوائي مصنوع من المطاط محيطها (63,5 سم الى 68,6 سم) ووزنها (252 غ الى 336 غ)
 - (6) الارسال: لاعب الارسال يحق له لمس الخط بالرجل ويضرب الكرة مع فتح راحة اليد ويحق له إعادة الارسال مرة في حالة تضييعه.
 - (7) التنقيط: إذا لم ينجح الفريق في ارجاع الكرة يحسب النقطة.
 - (8) لمس الشبكة: إذا لمست الكرة الشبكة اثناء اللعب يحسب خطأ للفريق الخصم
 - (9) لمس الخطوط: اذا لمست الكرة الخط تعتبر خطأ.
 - (10) عدد اللاعبين غير محدود.
- القواعد الرسمية للكرة الطائرة:
- التجهيزات والأدوات

1. منطقة اللعب: ميدان اللعب على شكل مستطيل 18 متر طول و 9 متر عرض، مقسم الى مربعين 9×9 م و كل مربع مقسم الى قسمين

- منطقة امامية تقدر ب 3 امتار

- منطقة خلفية و تقدر ب 6 امتار

و تحيط بالملعب من كل الجوانب منطقة حرة تبلغ على الأقل 3 امتار وفي مسابقات الاتحاد الدولي لا تقل عن 5 امتار من الخطوط الجانبية و 6,5 متر من الخطوط الخلفية , اما الارتفاع اللعب عن سطح الأرض (سقف القاعة) فيكون على الأقل 7 امتار و في منافسات الاتحاد الدولي فيكون 12 على الأقل



مخطط توضيحي لمناطق وخطوط اللعب في الكرة الطائرة

2. مسطح اللعب:

يكون مستوي غير مائل خال من العوائق المسببة للاصابات , و في المسابقات العالمية يكون السطح خشبي و موافق لمواصفات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة **FIVB** و يكون بلون فاتح

3. خطوط الملعب:

- I. الخطوط الحدودية: تكون بعرض 5 سنتيمتر , يحدد الملعب بخطين جانبيين و خطين للنهاية و يرسم كل من خطي الجانب و النهاية داخل ابعاد أرض اللعب .
- II. خط المنتصف: يكون تحت الشبكة و يقسم الملعب الى نصفين متساويين
- III. خط المنطقة الامامية (الهجوم): و يسمى خط 3 امتار و يمتد الى خارج الملعب جانبيا بخط متقطع طوله الكلي 175 سم و طول الخطوط المتقطعة (15سم و الفراغ بينها 20 سم)
- IV. خط تقييد المدرب: خطوط متقطعة ممتدة الى نهاية الملعب مواز للخط الجانبي و على بعد 80 سم منه و يؤسم بخطوط متقطعة طولها 15 سم و البعد بينها 20 سم

(4) المساحات والمناطق:

- المنطقة الأمامية (الهجومية): تحدد بخط المنتصف و خط الثلاث امتار
- منطقة الارسال تكون بعرض 09 امتار و تمتد ل 08 امتار خلفا , و حدد جانبيا بخطي الطول الذين يمتدان خلفا بخط متقطع طوله 15 سم و عرضه 5 سم و الفراغ بينها 20 سم .
- منطقة التغيير: تكون من الجهة الجانبية للملعب بجوار طاولة التحكيم و تقع بين خط المنتصف و خط الثلاث امتار من كل جهة من الملعب و تحدد بخط متقطع طوله 175 سم .
- منطقة تغيير اللاعب الحر : تكون منطقة تغيير اللاعب الحر كجزء من المنطقة الحرة من جهة مقعد الفريق و تحدد بامتداد خط الهجوم حتى خط النهاية
- منطقة الاحماء: هي المنافسات الرسمية تقدر ب 3 X 3 متر خارج المنطقة الحر في زاوية الملعب بجانب مقعد البدلاء.
- منطقة الجزاء : تقدر ب 1 X 1 متر القرب من منطقة الاحماء بها كرسيان.

(5) فضاء اللعب الحر :

هو فضاء يقع فوق مساحة اللعب خال من كل العوائق على علو يبلغ 7 متر على الأقل و مقاس من مبدأ مساحة اللعب و في المنافسات الدولية **FIVB** المنطقة الحرة تبلغ على الأقل 5 امتار من بداية الخطوط الجانبية و على الأقل 8 متر من بداية الخطوط الخلفية و فضاء اللعب يجب ان يكون على علو 12.5 متر على الأقل و المقاس ابتداء من مساحة اللعب.



فضاء اللعب الحر

هو فضاء يقع فوق مساحة اللعب خال من كل العوائق على علو يبلغ على الأقل 07 متر و مقاس من مبدأ مساحة اللعب وفي المنافسات الدولية FIVB حدود المنطقة الحرة تبتعد على الخط الجانبي 05 متر و ب 08 متر من بداية الخط الخلفي وفضاء اللعب يجب ان يكون على علو 12 متر .

(6) القوائم :

تصنع القوائم من الحديد او من أي معدن قوي و يتم كسوتها بالفلين لمراعاة الامن و السلامة للاعبين تثبت القوائم خارج جانبي اللعب على امتداد خط المنتصف و تبعد عن حد الملعب الجانبي من 50سم الى 1 م, و ارتفاعها 255 سم



هوائية الشبكة

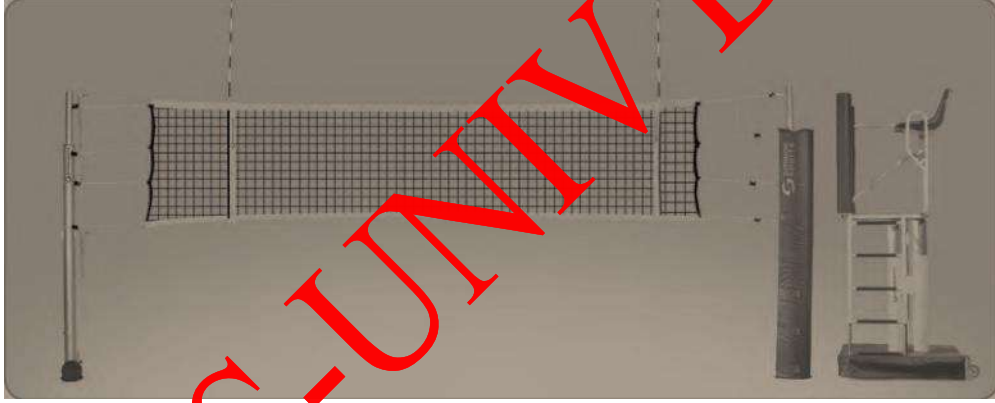
8 . تصميم الشبكة:

يقسم ملعب الكرة الطائرة شبكة تتكون بالمواصفات التالية : طولها من 9,5 الى 10 أمتار تكون ممتدة عموديا فوق خط الوسط يلف الشبكة شريط أبيض عرضه 7 سم .

يحد الشبكة جانبا هوائيتين (Tige de Mire) طول الواحدة 180 سم منها واحد متر داخل الشبكة تتكون من ملونة بالأحمر والأبيض.

يبلغ ارتفاع (علو) الشبكة 2,43 متر بالنسبة للرجال و 2,24 لدى السيدات أما باقي الأصناف أنظر الجدول

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	الأصغار
2.12	2.15	البراعم
2.00	2.00	المدارس (الكتاكيت)



المحاضرة 3

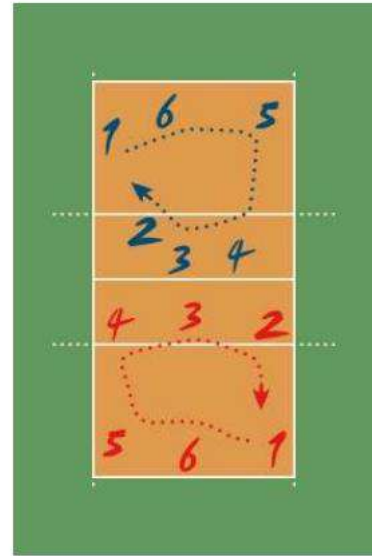
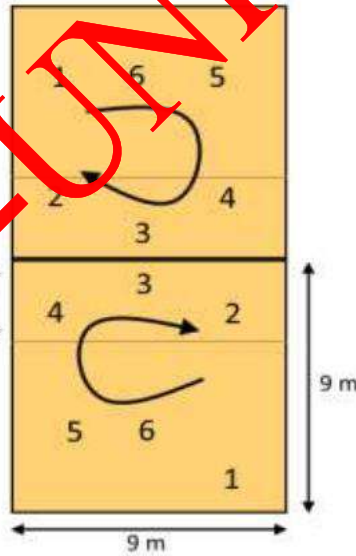
الفريق:

يتكون فريق الكرة الطائرة من 12 لاعبا على الأكثر والمدرب ومساعد المدرب، المدلك والطبيب. يستطيع كل لاعب قيادة الفريق ماعدا اللاعب الحر الذي يجب ان يكون مسجل على ورقة المقابلة. لا يحق للاعب غير مسجل على ورقة المباراة المشاركة في المباراة. يسمح لكل فريق 06 بأجراء تغييرات للاعبين في كل شوط

مراكز اللاعبين وطريقة الدوران:

وضعية اللاعبين في ميدان الكرة الطائرة ترقم من 1 الى 6 هذه الوضعيات تدعى مراكز اللعب Postes de jeu فنطلق عليها مثلا مركز 4 ، مركز 5 وهكذا

المراكز (2،3،4) هي مراكز لاعبي المنطقة الأمامية أي الهجومية أما مراكز 1،6،5 هي مراكز لاعبي المنطقة الخلفية أي منطقة الدفاع. دوران اللاعبين عند تغيير الارسل يكون مع عقارب الساعة بمعنى 1 ← 6 ← 5 ← 4 ← 3 وهكذا (انظر للتفصيل)



الصلة بين اللاعبين: يجب على كل لاعب في الصف الخلفي أن يكون في مركز أبعد من خط المنتصف من اللاعب المماثل له في الصف الأمامي. كما يجب ان يكون لاعبو الصف الأمامي ولاعبو الصف الخلفي على التوالي في وضع جانبي بحيث يكون اللاعب الأيمن أقرب للخط الجانبي الأيمن من لاعب الوسط ونفس الشيء بالنسبة للاعب الأيسر من الخط الأيسر.

3. اللاعب الحر Libero

تم إقرار منصب اللاعب الحر في الكرة الطائرة ضمن تعديلات قانونية سنة 1998 . واللاعب الحر هو تخصص جديد من تخصصات لعبة الكرة الطائرة، مهامه الأساسية هي اللعب في المنطقة الخلفية من الملعب التي يشغلها قانوناً فقط ويتميز عموماً بما يلي:

اللاعب الحر دفاعي فقط

- ممنوع من القيام بالأرسال، الصد، السحق من أي مكان إذا كانت الكرة فوق ارتفاع الشبكة.
- يلبس اللاعب الحر قميص مغاير لونه عن بقية اللاعبين.
- تغييرات اللاعب ليست محدودة مع أي لاعب في المنطقة الخلفية .

4. التحكيم

1. التنقيط والفوز بالمقابلة:

يعتبر أي فريق فائزاً بمقابلة في الكرة الطائرة حتى يفوز بثلاث أشواط من 25 نقطة لكل شوط و بفارق نقطتين. في حال كانت النتيجة 2 لي 1 فيتم لعب شوط رابع أما في حال التعادل 2-2 يتم لعب شوط 5 وهو الفاصل من 15 نقطة على أن يكون الفارق دائماً نقطتين.

الحكام: يدير مباراة في الكرة الطائرة هيئة من الحكام تتكون من:

2 . الحكم الأول ومكلف بما يلي:

- يقرر أخطاء المرسل ومراكز الفريق المرسل، بما في ذلك الاخفاء.
- الأخطاء في لعب الكرة.

- الأخطاء فوق الشبكة وخطأ ملامسة اللاعب مع الشبكة، غالباً على جهة المهاجم.

- أخطاء الضربة الهجومية للاعب الحر، وللاعب الصف الخلفي.

- الضربة الهجومية المكتملة بواسطة اللاعب لكرة اعلى من 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).



الحكم الأول في الكرة الطائرة

3. الحكم الثاني ومكلف بما يلي.

- الاجتياز داخل ملعب المنافس تحت الشباك.
- أخطاء المركز للفريق المستقبل.
- خطأ ملامسة اللاعب للشبكة جهد الصد مع العصا الهوائية التي بجانبه من الملعب.
- الصد المكتمل بواسطة لاعبي الصف الخلفي او محاولة الصد بواسطة اللاعب الحر، أو خطأ الضربة الهجومية بواسطة لاعبي 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 الى ملعب المنافس أو تلمس العصابة الهوائية من جانبه من الملعب. (بالإضافة الى مهام أخرى مذكورة في قانون الاتحاد الدولي للعبة).

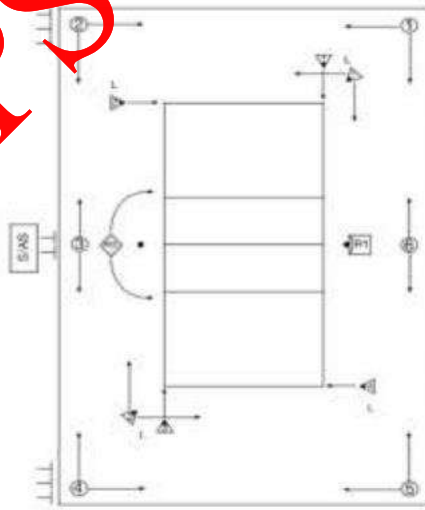
4. **المسجل:** يملأ استمارة التسجيل طبقاً للقواعد متعاوناً مع الحكم الثاني، حيث يقوم بتسجيل ترتيب الدوران الأساسي لكل فريق من ورقة ترتيب الدوران بتسجيل كل من النقاط ومراقبة ترتيب الارسل لكل فريق، الأخطاء الخاصة باللاعبين وكذلك التبديلات.

5. مراقبو الخطوط:

- في حالة استخدام مراقبي خط اثنين فقط، فإنهما يقفان عند ركني الملعب الأقرب لليد اليمنى لكل حكم قطريا، على بعد من 1 الى 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 المرسومة على بعد من 1 الى 3 أمتار من كل ركن للملعب على الامتداد الوهمي للخط الذي يقومون بمراقبته. (انظر الشكل في السنن)

6. الأوقات المستقطعة:

- في مقابلة الكرة الطائرة نراعي 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، ماعدا الشوط الخامس.
- الوقت المستقطع التقني: ومدته 30 ثانية وهناك أيضا وقتان مستقطعان لكل مدرب في كل شوط بإمكانه طلبهما متى شاء.
- وقت الراحة بين الأشواط: تبلغ فترة الراحة بين كل شوط وشوط آخر ثلاث دقائق.



المركز الأول - (R1)
 الحكم الثاني - (R2)
 المسجل/مساعد المسجل - (R3/R4)
 (الأرقام 1-4 أو 2-1) مراقبو الخطوط - (L1-L4)
 معلقو الكرات (الأرقام 1-8) - (R5-R8)
 مسجلو الأرض - (R9-R10)

مراقبو الخطوط وتموضعهم في الكرة الطائرة

المحاضرة 4

3. التحضير البدني في الكرة الطائرة

1. المبادئ الأساسية

مكانة التحضير البدني في الكرة الطائرة:

تتطلب الكرة الطائرة الحديثة صفات بدنية خاصة تتماشى ومتطلبات اللعبة التي تعتمد على قدرات ذهنية، تقنية و بدنية.

ماهية الصفات البدنية لرياضي الكرة الطائرة؟

الصفات الأساسية : - La puissance السرعة والقوة

الثانوية : - المداومة والمرونة

يتفق العديد من الخبراء أن المخطط التدريبي للاعب الكرة الطائرة يمر عبر ثلاث مراحل هي:

مرحلة التحضير القاعدي (قبل 15-16 سنة)

مرحلة التحضير الخاص (من 15-16 الى 20-22 سنة)

مرحلة استغلال القدرات (ما بعد 20-22 سنة)

أثناء مرحلة التحضير القاعدي يمر التحضير البدني لدى أصغر الكرة الطائرة بأولويات في العمل البدني بتطوير سرعة رد الفعل vitesse de réaction والحركة المتميزة بالسرعة agilité وذلك في بداية التكوين.

- ادخال القوة (بدون زيادة الحمل) و المرونة في السن ما بين 14-15 سنة.

- تطوير القوة بزيادة الحمل يكون من بداية 15-16 سنة. أما تطوير المداومة بمستوى ضعيف يكون ابتداء من 14-15 سنة.

الغاية من تطوير هذه الصفات عند اصغر الكرة الطائرة هي:

- نستطيع تطوير سرعة رد الفعل و سرعة الحركة من منظور الجهاز العصبي والفيسيولوجي قبل مرحلة المراهقة.
- السن الأمثل لتطوير الرشاقة لدى الرياضيين هو من 7 الى 12-13 سنة .
- في حين ان المداومة (القدرات الهوائية) في صغر السن تكون لها اهمية ثانوية الا انه يمكن تطويرها بشكل كثيف من 14-15 الى 20 سنة.

- تطوير صفة القوة يتطلب الحذر قبل المراهقة اما بعد هذه المرحلة فيمكن تحسينها بنجاح بعد ذلك السن.
- المرونة تكون الصفة الأصعب للتطوير في مرحلة التطورات المرفولوجية للمراهقة.

تنظيم التدريب

1. الشروط العملية

- يتطلب التحضير البدني في الكرة الطائرة المساحة والعتاد اللازم الذي يتيح للفريق العمل بشكل مريح.
- بالنسبة للمدرب وفي اطار تحضير فريق من 12 لاعب يجب تحضير قاعة وملعب خارجي.
- صفارة وميتاتي + عشرة حواجز + دوائر + اقماع.
- 3-4 كيسي من ارتفاعات متنوعة او عدة درجات في مدرجات القاعة
- 06 كرات طبية من 1-3 كغ + عدد من الكرات البلاستيكية.
- 06 اكياس زملية من وزن 5 الى 15 كغ + 2-4 ازواج من الأثقال اليدوية متغيرة من 1 الى 5 كغ.
- 12 حبل خاص للفرز و 2 مطاط للقفز .
- عدد من افرشة ---- الخاصة بالعمل على الارضية.

تنظيم محتويات التدريب:

يجب على المدرب التسيير الجيد والدقيقة بما يلي:

1. مدة ،شدة وعدد تكرارات التمارين المختارة .
 2. زمن وطبيعة فترات الراحة والاسترجاع بين التمارين و مجموعات التمارين .
- وبصفة خاصة الحرص على المهام التدريبية التي ينمى تأثيرها و التقييم الجيد لنتائج التمرين .
- كما يجب عليه السهر بشكللا دائم اقتراح تمارين التي تتماشى مقدرات اللاعبين لكن ذات صعوبات متفاوتة لكي يحصل تاقلم اللاعب وبالتالي التغير الايجابي اثناء مرحلة التكرين مع مستويات الفرق الفرديّة للرياضيين .

برمجة العمل التدريبي

- يهدف التحضير البدني لصغار الكرة الطائرة الى العمل على تطوير الصفات الخاصة ضمن متطلبات هذا التخصص الرياضي. و تعتبر التربية البدنية التي تدرس في المدرسة بمثابة عمل تكاملي التحضير البدني وجب على المدرب أخذه بعين الاعتبار وتكون ضمن العمل التدريبي داخل الحصص التدريبية.
- في البداية عملية الاحماء تكون بعمل بدني مطول دون تأثير على المكتسبات التقنية للاعب.
 - أثناء الحصة التدريبية التحضير البدني يكون بالتناوب مع العمل التقني او يكون التحضير التقني يستند على الجانب البدني.
 - يمكن انهاء الحصة التدريبية بتمارين بدنية مع مراعاة خصوصيات التركيز في العمل لدى صغار الرياضيين تحت تأثير التعب البدني.
- مراحل العمر وتطور الصفات البدنية في الكرة الطائرة

2. الصفات البدنية في الكرة الطائرة

السرعة

1. تعريف السرعة

تعرف السرعة على انها القدرة على تحريك الجسم او جزء منه اكبر مسافة ممكنة في اقل زمن او تحقيق اقل زمن على مسافة معينة. تعتبر من الصفات البدنية المهمة في رياضة الكرة الطائرة الحديثة التي تتطلب حركات متتالية من نوع التناوب وحذاء المتابعة المستمرة لمسار الكرة الذي يكون غالبا بشكل متنوع وسريع الاتجاه. من خلال ذلك يمكن المتحضر بعض مراحل السرعة التي تكون محل تطويرها: - الانطلاق - التسارع - السرعة القصوى - الحفاض على السرعة و التناطؤ.

انواع من السرعة:

- سرعة رد الفعل (vitesse des réaction)
- سرعة الحركة (vitesse du mouvement)
- السرعة المتنوعة (vitesse combinée)
- مداومة السرعة (endurance de vitesse)

2.2. المبادئ العامة لتدريب السرعة

التنظيم العام :

- تكون الشدة قصوى او قريبة من القصوى في التمارين.
 - تدرج كبير في صعوبة التمرين وتغير مستمر في اعمل.
 - تحضير خاص بمعنى عملية احماء خاصة و تحفيز و تركيز كبيرين للعامل.
 - شروط سانحة للعمل منها الوسائل الازمة ، الحرارة و بحضور المسعدين للمدرب.
 - يجب ان يكون العمل (تدريب السرعة) في بداية الحصة (الثلاث الأول منها).
- الخصوصيات العامة للتمارين التدريبية:

- ❖ على ان تكون مدة الحصة تتراوح ما بين 15 الى 30 دقيقة دون احتساب وقت التسخين.
- ❖ من 3 الى 5 مجموعات تشمل 4 الى 6 تمارين
- ❖ العدد الاجمالي للتمارين يكون بمقدار 12 الى 20 او يزيد على ذلك في حال كانت الحصة يغلب عليها طابع العمل سرعة رد الفعل (vitesse de réaction)
- ❖ فترات الراحة تكون قصيرة (30 الى 45 ثا) بحركية مابين التمارين.
- ❖ مرحلة الاسترجاع تكون طويلة مابين 3 الى 4 دقائق وفيها حركية بين المجموعات.

2. 3. مبادئ منهجية تدريب السرعة

الأخطاء التي يتجنبها المدرب	الارشادات	المبتغى	صفة السرعة
اجتناب العمل في حالة الارهاق الشديد. ادخال العديد من التمارين دون اعطاء وقت كافي للاسترجاع.	مدة التمارين تكون تصاعديّة خاصة في: - عدم وضوح المنبه - عدم وضوح رد الفعل - الوقت المتاح للتحرك.	التحرك بأقصى سرعة بعد منبه ثم تزداد تعقيد عندما يصبح التركيز على الحركة المؤدات وليس على المنبه.	سرعة رد الفعل
يجب اجراء التمارين دائما بنفس الشروط ونفس الشدة.	مدة التمارين تكون من 2-3 الى 5-6 ثواني. استعمال مؤشر للأداء الجيد للحركة: السرعة تكون عالية ضد الوقت او ضد خصم. الأداء الفعال لتسمية الحركة: - الاستعمال المبدئي للأطراف السفلى - الشحن الكافي للمضلات - مركز الثقل يكون متعادلا مع مقدمة القدمين.	استعمال الحركات سريعة على مسافات قصيرة من وضعيات أساسية بحسب يستهدف التسارع الكبير.	سرعة الحركة
على المدرب قبول بعض الأخطاء في الأداء.	التنبؤ بالحركة الموائية . ثم الأداء التقني الجيد (العالي) (الفعالية)	استعمال عدد متنوع من التمارين مثل حركة التدحرج ، التنقل السريع و القفز.	السرعة المتنوعة vitesse combinée

2. 4. طبيعة التمارين وكيفية تقييمها

في رياضة الكرة الطائرة نلاحظ عدد متنوع من التمارين التي يمكن استعمالها منها:

- تمارين عامة لها علاقة بجميع التخصصات الرياضية.
- تمارين موجهة ذات خصوصيات متعلقة برياضة الكرة الطائرة.

- تمارين خاصة بالكرة الطائرة على شكل مهارات تقنية تؤدي بسرعة عالية.

استعمال التمارين الخاصة بكل فئة عمرية

التمارين الخاصة	التمارين الموجهة	التمارين العامة
		تحت 13 سنة
		13 - 14 سنة
		15 - 16 سنة

أمثلة من التمارين التي تطور السرعة بأنواعها.

التمارين الخاصة	التمارين الموجهة	التمارين العامة	السرعة
<p>الدفاع عن الكرات المسحوقة المتقلبة اقترابا.</p> <p>تمارين الصد على اليمين واليسار حسب تنقل الكرة من موزع خصم.</p> <p>دفاع متتالي عن الكرة من مسارين مختلفين.</p>	<p>مواجهة الحائط ثم مسك الكرة التي تأتي من الخلف.</p> <p>لعبة حارس مرمى كرة اليد الذي يحاول مسك تأتي متتالية.</p> <p>أول مرة مسك الكرات التي تأتي فوق الشبكة مغطات بحاجز</p>	<p>الاجري عدة مرات على مسافة 6 متر، الانطلاق والتنقلات بنبهات مختلفة.</p> <p>اثنين مع اثنين، وبها لوجه ، لعبة الملاكمة (الأسف) مفتوحة).</p> <p>عند الإغاز القفز بارجى ملتصقة فوق الخط.</p>	رد الفعل
<p>عملية صد او حركة دفاع ثم القيام بتمرير موجه.</p> <p>الدفاع المتتالي على سحق كرة مخادعة.</p> <p>استقبال الكرة من ارسال قصير ثم سحق كرة قصيرة ثم الصد</p>	<p>الانطلاق بسرعة من وضعية ثابتة الجسم على مسافة 6م ثم الوقوف متوازن وموجه.</p> <p>حركة تدحرج ثم تغيير الاتجاه والانطلاق على مسافة 6م.</p> <p>القفز على حاجز صغير ثم الجري بسرعة ولمس كرة معلقة (سحق كرة)</p>	<p>صعود بسرعة قصوى 10 الى 15 درج على سلم.</p> <p>جري مستقيم على مسافة من 9 الى 18 م (أمام، خلف وعلى الجانب).</p> <p>8 الى 10 قفزات فوق مطاط ممدود بارتفاع 15-20 سم على السطح.</p>	سرعة الحركة
<p>الدفاع على كرتين (كرة مخادعة) ثم العودة بعد الجري على 3م</p> <p>القفز لحائط الصد ، دفاع على مستوى 3م ثم</p>	<p>لمس دائرة كرة السلة (ذهاب واياب مرتين) ثم الخروج بسرعة.</p> <p>حركة الصد ،تغيير الاتجاه ثم بسرعة لمس</p>	<p>جري مكوكي 3-5 مرات 6م جري على شكل نجمة امام، خلف وعلى الجانب.</p> <p>القفز على الحواجز على مسافات مختلفة . و وضعيات مختلفة.</p>	السرعة المتنوعة vitesse combinée

سحق كرة سريعة ثم الرجوع والتموقع. سحق متتابع 3 الى 5 مرات بعد الرجوع الى التموقع.	خط نهاية الملعب والرجوع الى خط 3 م.		
--------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------	--	--

تقييم التمارين:

الاختبارات البدنية الشائعة لتقييم صفة السرعة:

- ◆ الجري على 18 متر (ملعب الكرة الطائرة) الانطلاق واقف من الثبات اليدين فوق الركبتين ، حساب المتبقي من الحركة الأولى
- ◆ الجري الممكوكي 6 × 3 متر (الانطلاق واقف من الثبات وجب وضع احدى القدمين وراء الخط عند الرجوع)
- ◆ ثلاث محاولات لكل اختبار مع الاحتفاظ بافضل نتيجة و مراعات برطوكول الاختبار في كل مرة.
- ◆ وجب اجراء الاختبارات مرتين على الأقل في السنة.

القوة La Force

3. 1. ماهية صفة القوة

- ◆ من الجانب الميكانيكي القوة (و من منظور فيزيائي) هي السبب الذي يمكنه التغيير في حالة الجسم سواء كان في حالة راحة او في تحرك.
- ◆ من الجانب الفيزيولوجي هي قدرة العضلة على مسايرة ضغط داخلي ناتج عن تبيه عصب يحدث في جزء من اجزاء الجسم او عن حمولة زائدة خارجية.

هي القدرة على ربح قوة خارجية او مقاومتها وذلك عن طريق العمل العضلي

- القوة القصوى Force maximale وتكون الناتج عن مقاومة قوة خارجية كبيرة بانتاج طاقة كبير عن طريق تقلص ارادي سريع. على شكل قوة مطلقة او نسبية. اي بمعنى انتاج اكبر ضغط ليفي وتري ممكن.
- القوة الانفجارية Force explosive التي نحصل عليها عند مقاومة حمولة متوسطة بسرعة قصوى.
- القوة المميزة بالسرعة Force vitesse وتسمى ايضا القدرة العضلية، هي قدرة النظام العصبي والعضلي على ربح مقاومات خارجية بسرعة تقلص عضلي في وقت قصير.

مدائمة القوة Force d'endurance هي القدرة على انتاج قوة عضلية متواصلة بمستوى عال لفترة طويلة من الزمن بانقباضات متكررة وقد تكون هوائية او لاهوائية.

3. 2. المبادئ العامة لتدريب القوة

هناك بعض المرادفات التي تنسب لتدريب القوة: حمولة التدريب

✓ التكرار: عدد المرات التي ينجز فيها التمرين دون راحة. عادة مايستمر العمل حتى عدم القدرة أو ظهور التعب.

✓ المجموعة: هو العدد الثابت لتكرار اي التمرين .

✓ الحجم: هي كمية العمل في الحصة (عدد التكرارات مضروب في عدد المجموعات).

✓ الشدة : هي اعلى مستوى من المقاومة لأداء تمرين معين. هذه المقاومة لها خصوصية في ان تكون أعلى نسبة مأوية من تكرار اقسى بمعنى (% من تكرار واحد).

✓ فترة الراحة: هي المدة الزمنية لمرحلة الاسترجاع السلبية بين المجموعات والتمارين.

○ أنواع التقلصات العضلية: في الأداة الرياضي تعمل العضلات في حالة ثبات statique

(isométrique) او في حالة متحركة (Dynamique (anisométrique)

الحركة الديناميكية تكون نتيجة :

التقلص العضلي المركزي Concentrique العضلة تنقص من طولها .

التمدد اللا مركزي Excentrique العضلة تتمدد مما ينتج عنه مقاومة للحركة فتتباطىء

التقلص الثابت (Statique (isométrique حالة العضلة تكون في نلص لكن تكون ثابتة و المحافظة على طولها.

الحركة البليوميترية Activité pliométrique و تنتج بعد تقلص مركزي متبوع بتقلص مركزي

نلاحظ عموما ثلاث أنواع من الوسائل للتطور العضلي:

تطوير العناصر
العصبية
(مردود جيد باستعمال الوحدات الحركية والتنسيق العضلي) تحت ضغط اقل حمولة او حمولة متوسطة تؤدي بأقصى سرعة

تطوير العناصر
البنوية
للعضلة بواسطة حمولة متوسطة بعدد كبير من التكرارات و عمل موجه

تحسين قدرة
التمدد
العضلة بعمل ملائم بليوميترية Pliométrie

3.3. المبادئ المنهجية لتدريب صفة القوة

ملاحظة	القيمة	الاقاع	الراحة	التكرار	الحمولة	الهدف	الطريقة
اثناء 1-2 شهر	مجموعة 1/يوم	ثابت	5د على الأقل	1-3 من 5-10 ثا	هام $\geq 85\%$	عصبي	افصى ثبات Isometrique maxi
كل سنة	3-1 مرة/اسبوع	نفس	نفسه	1-2 من 10-30 ثا	متوسط 50-80	نفس	ثابت في Isometrique total
م تحضير العام	4-8 مج/اسبوع	موجه	1الى 2د عمل محدد	6-8 الى 12-15	60 الى 80 % حمولة قصوى	تدريب	متحرك Dynamique
للمبتدئين	حصتين /اسبوع على الأقل	موجه	4الى 5د عمل نصف محدد	1الى 5	85الى 100 % حمولة قصوى	حركات تنسيقية	
ما بين حمولة ثقيلة ومتحركة	3 الى 6 مجموعات/اسبوع	فتري مركزي متحرك	3الى 4د عمل متناوب	8 الى 15	40الى 60 % حمولة قصوى	حركات تنسيقية	
مرحلة ما قبل المنافسة	على الأقل حصة في الاسبوع	التهيؤ قصوى	4الى 5د عمل متناوب	3الى 6 من 4 الى 8	50الى 70% من الحمولة القصوى 20 الى 50 % استطاعة +سرعة	عمل عصبي	
عمل تقني و قوة عامة في البداية	محددة اتداء الحصة	سرعة عالية في الارتداد	4الى 5د عمل نصف محدد	8 الى 12	بدون حمولة زائدة أو خفيفة	عناصر عصبية	

3. 4. المراحل العمرية لتطوير القوة

من 18 سنة فما فوق	من 15 الى 17 سنة	قبل ال 15 سنة
حمولة متوسطة الى ثقيلة	حمولة من خفيفة ال متوسطة	بدون حمولة زائدة (عند 14 سنة)
ثابت متكامل بمستوى أقصى	ثابت متكامل على الخصوص	ثابت متكامل بجزر
عمل تنسيقي عضلي + زيادة حجم العضلة	زيادة في حجم العضلة استطاعة+سرعة	عمل تنسيقي تقني وعضلي
استطاعة + قوة	عمل تنسيقي عضلي	بليوميترى خفيف
بليوميترى خفيف الى ثقيل	بليوميترى خفيف الى متوسط	

القوة تتشكل بطرق مختلفة :

- طريقة العمل الثابت عندما يكون التقاوس العضلي لا يولد تحريك الروافع الجسم أي لا يحرك المفاصل.

- le régime isométrique lorsque la contraction n'engendre pas de déplacement des leviers osseux.

مبدأ العمل العضلي بالتقاوس المركزي أي ان العضلة ينقص طولها.

- le régime concentrique lorsque le muscle se raccourcit lors d'une contraction;

مبدأ العمل العضلي بالتقاوس الا مركزي أي ان العضلة يزيد طولها عند التقاوس ،عنى ان اوتار العضلة تبتعد بعضها عن بعض.

- le régime excentrique quand le muscle s'allonge durant sa contraction, c'est-à-dire que les 2 insertions musculaires s'éloignent l'une de l'autre;

يتم تطوير صفة القوة بثلاث طرق عمل اساسية:

- طريقة الحمولات القصوى la méthode des charges maximales

- طريقة الحمولات تحت القصوى المكررة بأكثر عدد من المرات

La méthode des charges non maximales répétées au nombre le maximum de fois

- طريقة الحمولات تحت القصوى المكررة التي تؤدي بأقصى سرعة ممكنة

- la méthode des charges non maximales mobilisées à vitesse maximale.

- طريقة الحمولات القصوى La méthode des charges maximales

تستخدم في هذه الطريقة عادة تمارين تقوية العضلات بزيادة الحمل.

في العمل بالقوة القصوى تكون الحمولة تقارب 90 حتى 100% . التمارين تكون مؤدات بطريقة الانقباض العضلي المركزي

المداومة L'Endurance

ماهية صفة المداومة

هي الصفة البدنية التي تتيح الاستمرار في جهد بدني لمدة زمنية طويلة بشدة عمل متوسطة.

المداومة هي القدرة البدنية والنفسية للاعب على مقاومة جهد بدني لمدة زمنية طويلة بشدة مرتفعة.

تمتاز الكرة الطائرة الحديثة بتركيبية متنوعة من جهد بدني قصير المدة بشدة مرتفعة بتكرار كبير لمدة طويلة.

من الجانب البدني هذا يتطلب نسب هامة من السرعة وكذلك من صفة المداومة.

تستعمل المداومة القدرات الهوائية أثناء الجهد البدني بذلك التأثير على القلب : الزيادة في حجم القلب

- التأثير على الدورة الدموية بزيادة في عدد الشرايين في العضلة، الزيادة في التبادلات الغازية بين الدم و

الخصيات الرئوية وكذلك بين الدم و الأنسجة "العمل بتطوير المداومة هي الطبيعة التي تلي أكثر الوسائل في

استعمال الأكسجين على مستوى العضلة".

• تعزيز القدرات الهوائية في إطار المداومة يعتبر عنصر هام في التحصل على النتائج الرياضية العالية

Performance . بمعنى أن تطوير الطرق التدريبية من شأنه أن يؤدي إلى تطوير صفة المداومة مثل الطريقة

المستمرة (العدو بشدة متوسطة لفترة زمنية طويلة Footing) .

• يمكن التطرق أيضا إلى مجال تقوية العضلات La musculation الذي أصبح من المستحيل

الاستغناء عليه بالنسبة للفرق التي تتطلع إلى المستوى العالي من المنافسة: هذه الخاصية أملتها علينا

التعقيدات الموضوعية من التطور المستمر للكرة الطائرة الحديثة أي متطلبات هذه اللعبة، حيث أنها تتميز بقدرات عالية من حيث القوة في السحق والإرسال وكذلك التقلبات السريعة التي تستوجب قوة انفجارية بحكم التسلسل و تتابع العمليات التقنية التكتيكية خاصة في العمليات الدفاعية (الصد ،الدفاع الخلفي وأيضا التغطية الهجومية).

المبادئ العامة لتدريب المداومة

- التنظيم العام: - الشدة المتوسطة تمكن اللاعب من مداومة التمرين طيلة مدته.
- تماشي شدة العمل مع القدرات الفردية لكل لاعب.
- تكيف شدة العمل مع الفئة العمرية.
- يكون عمل تطوير المداومة في النصف الثاني من الحصة.

المبادئ المنهجية لتدريب صفة المداومة

المداومة	المبتغى	التدريب	الأخطاء التي يجب تجنبها
العامة Générale	تعويد اللاعب على الجهد البدني المتواصل بأداء نشاط بدني متنوع (جري مسافة طويلة، العاب جماعية، تزلق)	تكييف النشاط (مع القونين، المداومة...) من أجل بلوغ الهدف ببطون قدرة المداومة العامة	عدم احترام التناوب في مدة العمل و فترة الراحة.
الموجهة Orientée	تحضير اللاعب خارج لعبة الكرة الطائرة بجهد بدني خاص بالكرة الطائرة.	مناوبة العمل مع نشاط الاسترجاع على شاكلة العمل البدني في الكرة الطائرة	تدريب اللاعبين بنفس الجهد بدون أخذ بالاعتبار الفترات العريضة.
الخاصة Spécifique	تحضير اللاعبين باستعمال نشاط الكرة الطائرة.	نفس العمل باستعمال تمارين الكرة الطائرة.	بدء التمرين بدرجة مرتفعة

طبيعة التمارين التدريبية لصفة المداومة

المرونة La Souplesse

تعريف صفة المرونة

هي القدرة الحركية من نوع تشريحي و فيزيولوجي على الأداء المهاري بالسيعة اللازمة.
تعتمد العناصر المهمة في الكرة الطائرة لتحقيق النتائج العليا لأن السعة في العمل العضلي تساعد على الفعالية في الحركة.

المبادئ العامة لتدريب المرونة

هناك ثلاث انواع من المرونة كبرى:

- المرونة النشطة التي تكون تحت تأثير الحركة الارادية للاعب *souplesse active*
- المرونة السلبية التي تكون تحت تأثير الجاذبية ، القصور الذاتي أو رميل. *souplesse passive*.
- المرونة التي تستعمل النوعين الأولين *souplesse mixte*

المبادئ المنهجية في تدريب صفة المرونة

في اطار تطوير المرونة هناك طرق تعتمد على التمديد العضلي.

1. التمديد النشط: - حركات متكررة نشطة مرات سريعة و أخرى بطيئة.

- تقلص و تمديد متبادل (التمديد السويدي *Stretching*)

2. التمديد السلبي: - وضعية مطولة تحت تأثير الجاذبية.

- وضعية قصيرة تحت تأثير عنصر خارجي.

3. تمارين تقوية العضلات

التقوية العضلية الخاصة بالكرة الطائرة

- المبادئ المنهجية

- تمارين التقوية بحمولة خفيفة او بدون حمولة اضافية

- التمارين الأساسية بحمولة اضافية للأطراف الجسم

امثلة مقترحة عن مجموعة من التمارين التدريبية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

1. وضعيات الاستعداد والتنقلات (التحركات):

هي الوضع الذي يجب أن يتخذه اللاعب لاستقبال الكرة التي تأتي إليه ، ومن هذا الوضع يبدأ اللاعب في التحرك لأداء الضربات والمهارات والحركات الأخرى ويمكن للاعب أن يتحرك بسهولة وبسرعة لجميع الاتجاهات كما تساعد وضعيات الاستعداد المناسبة اللاعب على الاقتصاد في المجهود عند قيامه بالحركات اللازمة في الدفاع أو في الهجوم لذلك يجب أن يتخذ اللاعبون وضعيات الاستعداد في جميع مواقفهم في الملعب بصفة مستمرة.

ويمكن تأدية هذه الوضعيات (الموقف) بعد مستويات:-

(1) **وضعية الاستعداد العالية:** وضعية الاستعداد العالية هي الوقفة التي يكون فيها اللاعب شبه واقفا تكون فيها القدمين متوازيتين أو اليمنى امام اليسرى والركبتين مثنييه قليلا تتناسب هذه الوضعية اكثر مع التمرير الى الامام والأعداد خلفا.

(2) **وضعية الاستعداد المتوسطة:** تكون فيها القدمين متوحة على مسافة تقارب مسافة الكتفين، الركبتين مثنيتين على زاوية من 120° حتى 130° والذراعين ممدودتين أمام والجانِب الجسم , وضعية الاستعداد المتوسطة هي الوقفة التي تتناسب مع تغطية الملعب وبدء الهجوم.

(3) **وضعية الاستعداد المنخفضة العميقة (الدفاعية):** وقفة الاستعداد المنخفضة هي الوقفة التي تتطلبها اللعبة الحديثة وضرورة العناية بها- للتمرير من أسفل (استقبال الارسال بالهجوم- الدفاع عن الملعب) المبادئ التقنية لأداء وضعية الاستعداد:-

- يقف اللاعب والقدمان باتساع عرض الكتفين بحيث تكون الوضعية مريحة.

-ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي.

-تتقدم إحدى القدمين عن الأخرى مع انثناء خفيف في الركبتين.

-الجزع مائلا قليلا للأمام والنظر متجه للأمام.

-الذراعان تكون ممتدتان أمام و الى جانب الجسم.

ويجب أن تحقق وضعية الاستعداد أسرع انتقال بتوازن متكامل لأداء المهارات التالية المطلوبة أي أنها حالة استعداد يبدأ منها اللاعب التحرك بسرعة وبأقل جهد لأداء الحركة المطلوبة مع الاحتفاظ بالتوازن قدر الإمكان.

التنقلات في الكرة الطائرة:

تتطلب لعبة الكرة الطائرة السرعة والرشاقة في التحرك داخل الملعب وذلك للتصدي لكرات ذات سرعة وقوة كبيرة،

يحافظ اللاعبون خلالها على توازنه في أدائه المهاري. يكون التنقل في اتجاهات عدة الى الأمام ، الى الخلف و الى الجانبين (الأيمن والأيسر) .

يكون التنقل على خطوات متعاقبة (Pas chassés)

او على خطوات متقاطعة Pas croisées

او على خطوات بالجري pas courus

التحرك للجانبين:

يراعى عدم تقاطع القدمين حيث أنه يساعد على الاحتفاظ بالتوازن وأداء وثبة خفيفة يكسب السرعة في انتقال القدمين خاصة لمسافة تزيد عن خطوة عادية. وإذا كان الهدف التحرك يسارا فيكون بنقل القدم اليسرى جهة وإذا كان الهدف التحرك يمينا فيكون بنقل القدم اليسار مسافة خطوة جانبية، ثم نقل القدم اليمنى نفس المسافة اليمنى جهة اليمين ثم نقل القدم اليسرى. يراعى زحف القدم اليمنى في نفس لحظة انتقال القدم اليسرى.

التحرك للأمام والخلف :

عند التحرك للأمام تنتقل القدم الأمامية خطوة تليها القدم الخلفية نفس المسافة. كذلك التحرك خلفا تنتقل القدم الخلفية خطوة للخلف تليها القدم الأمامية وهناك طريقة التقدم بالمشي التي تغير من الوضع الأصلي للقدمين تغيير الاتجاه:

يعتمد تغيير اتجاه اللاعب على ارتكاز مشط القدم الأمامية ونقل القدم الخلفية جهة اليمين للمواجهة شمالا – والعكس نقل القدم الخلفية جهة الشمال للمواجهة يمينا

ويمكن عكس الطريقة السابقة عن طريق الارتكاز على القدم الخلفية ونقل القدم الأمامية خلفا للاتجاه الجديد

التحرك في الحالات الثلاث 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 وأتباع الجري العادي يتم تعليم هذه الخطوات جميعها بدون كرة. ثم تكرارها باستلام كرة ومسكها. ثم تكرارها مع استلام كرة وتمريها. تؤدي عملية التنقل بتحويل ثقل الجسم و الارتكاز على قدم واحدة لتحريك الثنية المعنية بالتنقل *transfère du poids*.

في عملية التنقل بخطوات متتالية (*pas chasses*) الى الجانب يمينا فيتم نقل الثقل على الرجل اليسرى ثم دفع الرجل اليميني الى الجانب واتباعها باليسرى.

في عملية التنقل بخطوات متقاطعة الى اليمين يتم نقل ثقل الجسم على الرجل اليميني لتحرير الرجل اليسرى ثم دفعها الى اليمين واتباعها بالرجل اليميني.

التنقل بالاتجاه المقاطع او كما يعرف بالتنقل على زاوية 45 درجة يكون بواسطة الخطوات المتقاطعة وتستعمل هذه التقنية لاستقبال كرة جانبية من الارسال ، ارسال كرة من السحق جانبية أو في التنقل لأداء مهارة الصد .



المحاضرة 5

2. منهجية تعليم مهارة التمير من أعلى



مهارة التمير من أعلى من أهم المهارات في الكرة الطائرة. ويتفق العديد من الخبراء على أنها مهارة تشبه إلى حد كبير حركة أو عمل يهدف إلى أداء بعض النماذج الحركية كتوزيع الكرة وقد تكون تكتيكية تتطلب أداء فصل أو مجموعة أفعال لتحقيق هدف واضح كما في الألعاب التي تظهر فيها أهمية القدرة على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب. فمن المستحسن ومن الواجب على لاعبي الكرة الطائرة تعلم و إتقان هذه المهارة لأنه بدون الإعداد الجيد لا يوجد هجوم جيد وبالتالي تسجيل النقطة أو إضعاف الخصم من حيث الهجوم المضاد.

وفي الوقت الحالي فقد ارتفع مستوى التمير بشكل كبير وذلك لما وصل اليه مستوى الاستقبال حيث اتسم تمرير الكرة الى الموزع بشكل سريع بدون رفع الكرة عاليا وزيادة على ذلك قيام الموزع بتمرير الكرة من الوثب . هذه الطريقة في الاستقبال والتوزيع زادة في سرعة الهجوم وبالتالي تنوع التكتيك الهجومي السريع.

التوزيع أو اعداد الكرة هو تمرير الكرة لأعلى سواء باستخدام اليدين من أعلى أو من أسفل لإيصالها في المكان المناسب أي مكان الضربة الهجومية . و مع التقدم الكبير للعبة فإن مهارة التوزيع أصبحت تخصص بامتياز في الكرة الطائرة الحديثة اذ يتميز الموزع le passeur بدرجة عالية من الذكاء وحسن التصرف والتركيز حيث يتوجب على هذا الأخير دقة الملاحظة لأشياء المحيطة به أثناء القيام بتمرير الكرة . الموزع يكون لديه القدرة على أداء العديد من أنواع التمير بدقة عالية وذلك لتسهيل مهمة الضارب في الهجوم من أداء ضربة هجومية ناجحة. ومن هنا ومن خلال أهمية هذه المهارة يتوجب على الموزع ان يكون منخصص وله قدرات بدنية كبيرة منها السرعة – الرشاقة- قدرة وتوافق-سرعة رد الفعل و من حيث النمط الجسمي للاعب فيتطلب نمط جسمي كبير حيث يصل طول الموزع على الأقل في المستوى العالي الى 190 سم.

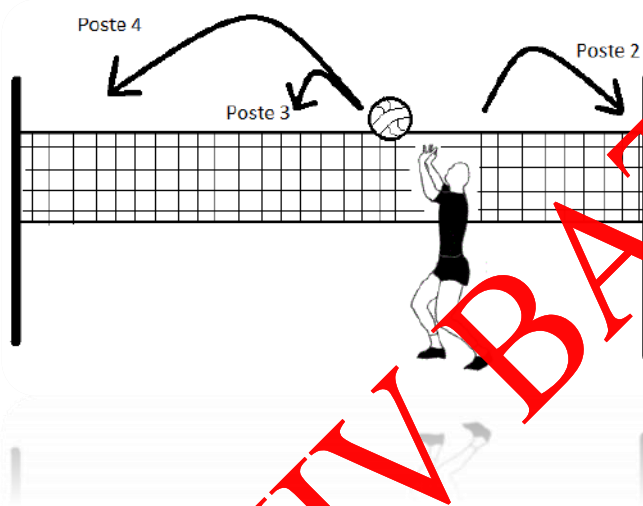
يمكن تقسيم أنواع التمير من حيث ارتفاع و اتجاه الكرة :

التمرير من حيث الارتفاع:

-تمرير منخفض (مسطح): حتى 50 سم فوق الحافة العليا للشبكة.

-تمرير متوسط الارتفاع: من (1- 2) متر فوق الحافة العليا للشبكة.

-تمرير عال: أكثر من 2 متر فوق الحافة العليا للشبكة.



التمرير من حيث الاتجاه:

- تمرير قريب أو بعيد عن الشبكة .

- تمرير موازى للشبكة.

- أعداد منحنى أو مائل على الشبكة (قطري).

والجدير بالذكر بأن الموزع المتوقع هو الذي يترجم الاستقبال إلى هجوم جيد من خلال التشكيلات الخططية المركبة باستخدامه لمهارة التمرير ، ويعتبر الموزع العقل المفكر داخل الفريق ، لأن من خلال موقعه في الملعب واختياره من أنواع الارتفاعات المتعددة المناسبة لقدرات اللاعبين الضاربيين واكتشاف الثغرات في حائط الصد للفريق المنافس.

تقسيم الشبكة وفقاً لارتفاعات الكرة:

من خلال استخدام الموجات الثلاثة والارتفاعات الخاصة بكل موجة فقد تم تقسيم الشبكة إلى 9 أقسام كل منهم 1م.

وهناك تصنيف آخر للتمرير نوضحه فيما يلي:

. التمرير العالي للأمام و الى الخلف..

. التمرير للأمام من وضعية منخفضة.

- . التمير من أسفل باليدين .
- . التمير العالي قريب من خط الهجوم .
- . التمير للأمام بالوثب .
- . التمير للخلف بالوثب .
- . التمير للضارب السريع .
- . التمير للهجوم الخلفي .
- . التمير بواسطة لاعبين آخرين .

أنواع التمير

1 - التمير من أعلى للأمام

هو أكثر أنواع التمير استخداما بالنسبة لسهولة أدائه ويعد أساسا لجميع أنواع التمير الأخرى - لذلك يجب البدء في تعلمه وإتقانه أولا حتى يساعد على إتقائه باقي أنواع التمير الأخرى - كما يجب مراعاة إتقان التمير من حيث الارتفاع والاتجاه ، ليتكيف اللاعب مع تفرطه المواقف المختلفة في اللعب.



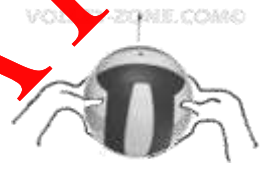
المبادئ الفنية للتمير من أعلى للأمام:

أ- المرحلة التمهيدية:

*الحركة قبل ملامسة الكرة: يبدأ اللاعب بالاستعداد بأخذ الوضعية الأساسية العالية المناسبة التي تتركز أساسا، الوقوف ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي الركبتان مثنيتان مع ملاحظة تفاوت مقدار الانثناء بين حالة وأخرى بما يتناسب مع ارتفاع الكرة وقوتها الذراعان مثنيتان قليلا واليدين مفتوحتان أمام الوجه وتكون الكرة أمام الجسم عند التحرك لمقابلتها.

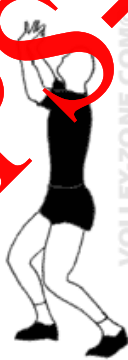
ب - المرحلة الأساسية: الحركة لحظة ملامسة الكرة:

في لحظة لمس الكرة تغطي اليدين الكرة في النصف السفلي منها بحيث تلمس الكرة بأطراف الأصابع وهي مشدودة مع مراعاة المسافة بين الإبهام والسبابة بحيث تصنع اليدين معا شكل مثلث وتكون اليدين والرجلين منتنيتان بوضوح لحظة ملامسة الكرة وتبدأ الحركة بمد الجسم في اتجاه الكرة من الرجلين إلى الجذع ثم الذراعين على التوالي كما هو موضح في الأشكال.



يجب ان يكون لمس الكرة بهذا الشكل

2- التميرير من أعلى خلفا فوق الرأس: يستعمل التميرير من أعلى إلى الخلف لتميرير الكرة إلى الزيل الموجود في الخلف و كذلك للتمويه على الخصم بقصد الخداع. ويتطلب التميرير من أعلى خلفا فوق الرأس درجة عالية من الحساسية حيث أن اللاعب لا يرى زميله الذي يوجه إليه التميرير لحظة أدائه خلفا وهو يشبه التميرير الأمامي في طريقة الأداء إلا أنه يختلف عنه فيما يلي :-



-يجب على اللاعب أن يكون أسفل الكرة عند ملامستها بحيث يتم مقابلة الكرة أعلى الرأس ويكون امتداد الجسم والذراعين لأعلى وللخلف بانسياب وليس بدفع بحيث يدفع الحوض للأمام مع سقوط الرأس للخلف قليلا يقف اللاعب على الأمشاط أثناء الأداء ويجب اتباع الكرة بالعينين.

-ويجب عدم فرد الذراعين للخلف حيث أن هذه الحركة تجعل قوس الكرة منبسطة

-ويحرك اللاعبون الممتازون مفاصل الذراعين والرسغين في آخر لحظة لمنع المنافس من اكتشاف نوع الأعداد مبكرا.

3- التمرير بالسقوط: يستعمل هذا النوع من التمرير في حالة الكرات المنخفضة القريبة من الشبكة وهو يشابه التمرير للأمام في الجري السريع للكرة في الوقت المناسب وفي حركة الأصابع واليدين على الكرة.



وفي هذا النوع من الأعداد يتحرك اللاعب في اتجاه الكرة مع خفض مركز ثقل الجسم بأخذ خطوة كبيرة بالرجل القريبة من الكرة حتى يسفل الكرة ليتمكن من أداء الأعداد المنخفض.

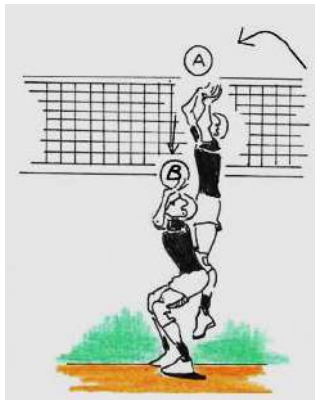
ويجب على اللاعب أن يمد يديه مدياً كاملاً تحت الكرة حتى يستطيع أن يرفع هذه الكرات المنخفضة القريبة من الأرض لأعلى كي يعدها للمهاجم لضربها. ويكون السقوط الذي يعتبر الحركة التالية لحركة امتداد الجسم تحت الكرة بعد الانتهاء من رفعها عادة على المقعدة وعلى عضلات الظهر الكبيرة وفي نهاية الحركة تشير الذراعان وهي في أقصى امتدادها إلى اتجاه التمرير.

4- التمرير من أعلى جانبي:

يستخدم هذا التمرير عندما يكون اللاعب قريبا من الشبكة، أو عند الرغبة في الخداع ويقف اللاعب وقفة الاستعداد وجانبه يواجه الكرة ولذا يصعب عملية دقة توجيه الكرة وتحمل الذراعان واليدين الحمل الأكبر من هذا النوع من الأعداد وفيما عدا ذلك فهو مطابق للإعداد الأمامي.

5- التمرير بالوثب:

يستخدم هذا التمرير للكرات العالية أو لعمليات خداع الفريق المنافس ويعتمد التمرير بالوثب اعتمادا كليا على استخدام الذراعين والأصابع حيث يبطل هنا استعمال الرجلين نتيجة الوثب لحية الأعداء.



ومن الضروري ملاقة الكرة في الوقت المناسب (أي من أعلى نقطة في الوثب أثناء ارتفاع الكرة)، وفي لحظة الدوران وتقليد حركة الضرب الهجومية (الخداع) يجب على اللاعب أن يقرن حركة اللف بالوثب، وذلك حتى

لا يكتشف المنافس عملية الخداع إلا في آخر لحظة وبالتالي يجب أن يمتاز اللاعب المؤدى لهذه المهارة بدرجة عالية من الرشاقة والدقة والتوافق لقيامه بأداء حركتين في وقت واحد الوثب ثم الأعداد.

المبادئ التعليمية لمهارة التمير في الكرة الطائرة:

- التقديم للمهارة وشرح أهميتها واستخدامها في المباريات وأهميتها لجميع اللاعبين بصفة عامة وأهميتها الخاصة للاعبين الذين يقومون بالأعداد.

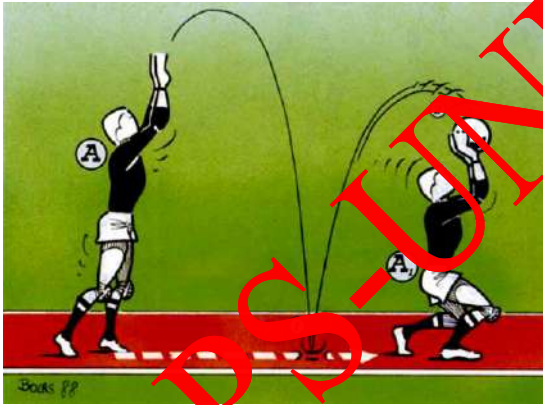
- إعطاء نموذج للأداء ويكون النموذج بالوسائل الآتية:-

فيديو - سينما - لوحات وصور - لاعب ممتاز في هذه المهارة - المدرب أو المدرس.

- أداء المهارة بدور حركة.

- أداء اللاعب للتمير برفع الكرة عالياً لنفسه فوق الرأس عدة مرات وارتفاع من 3 - 5 متر.

- يؤدي اللاعب تمريرة عالية على خطوات أمامه بتركها تسقط على الأرض ثم يأخذ وضعية التمير تحت الكرة في وضعية التمير كما يبدي في الشكل.



- تمرير الكرة بين الزميلين مع زيادة مسافة التمير.

- تمرير اللاعب الكرة عالية فوق الرأس لنفسه ثم تمريرها للزميل والعكس.

- أداء التمرير السابق بين مجموعة من اللاعبين مكونة من ثلاثة أو أربعة في دائرة أو في صفين.

- يمرر اللاعب الكرة لنفسه مع تخطى بوضع العوائق مثل مقعد سويدي أو الوثب فوق كرسي.

- يمرر للاعب الكرة عالياً ثم يغير اتجاه جسمه ليلمس حائط ويعود لتمرير الكرة مرة أخرى (تمرير مع حمل وتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية).

- يمرر اللاعب الكرة ثم توجيهها إلى هدف (سلة تصويب _ علامة الحائط).

- توجيه الأعداد على حلقة تصويب توضع في منطقة الهجوم في مركزي (2،3) على أبعاد مختلفة من المنطقة الأمامية.

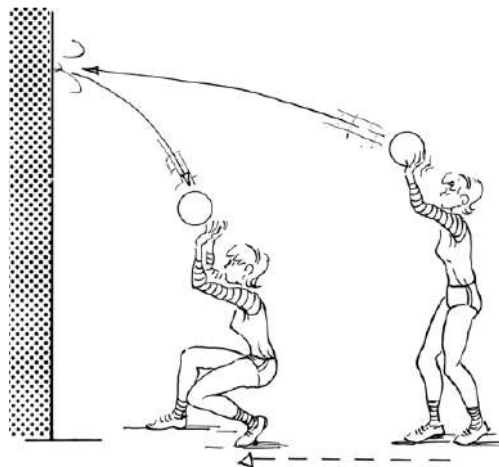
- يؤدي اللاعب الموزع التمرير من مراكز مختلفة من الملعب و عليه أن يقرر ما إذا كان يؤدي إعداد الكرة لمركز 2 أو لمركز 3 أو لمركز 4 أو للمنطقة الخلفية وذلك حسب اتجاه الكرة إليه.
- التدريب على التمرير بواسطة اللاعب العداء يكون بتوجيه الكرة إلى مكان ما على الشبكة من مركزي 2، 3 ويجري اللاعب العداء من مركز (1) لأعداد الكرة وتوجيهها في حلقة التصويب .
- يقف المعد في مركز 3 والمهاجم في مركز 4 وتعد الكرة جيدا لضربها ثم يكرر التمرين بوقوف المهاجم في 2 أو 3 مع تغيير مكان المعد .
- أعداد الكرة باستخدام مهاجمين في مركزي 2، 4 وتعد الكرة أما للأمام أو للخلف فوق الرأس.
- يتلقى اللاعب المعد الكرة من مركز 1، 6، 5 ويقرر بسرعة كيف يعدها ولأي اتجاه يعدها كي يضربها المهاجم.
- يقف ثلاثة لاعبين في مراكز 2، 3، 4 خلف الشبكة في نصف الملعب المواجه ويجري اللاعب مركز (3) ميكرا لأحد الجانبين حتى يشكل حائط صد بلاعبين يمين الكرة، لزميله المهاجم الذي لا يقابله حائط الصد بلاعبين فورا لكي يضربها ضربة ساحقة.

تمرينات تطبيقية لمهارة التمرير في الكرة الطائرة

✓ التمرين 1: أدوات التدريب: (كرة طائرة - حائط)

وصف التمرين:

- يقف اللاعب أمام الحائط على بعد 2متر ، ويرمي الكرة عاليا على الحائط يلتقط اللاعب الكرة بالكفين من وضع الأعداد من أعلى.



- يمكن أداء نفس التدريب باستخدام كرة سلة بدلا من كرة الطائرة وهذا التمرين يساعد على تقوية عضلات الأصابع والرسغ والذراعين

✓ التمرين 2: أدوات التدريب: (كرة طائرة - حائط)

وصف التمرين:

- يقف اللاعب على بعد ثلاثة أمتار من الحائط.
- يرمي الكرة على ارتفاع ثلاثة أمتار على الحائط ويقوم بالتوزيع لأعلى.
- عند ارتكاب أي خطأ في التمرير تمسك الكرة مع التأكد من الوضع الصحيح للتمرير.
- يحسب عدد الرات التي يقوم اللاعب فيها بالتمرير بشكل صحيح.

✓ التمرين 3: أدوات التدريب: (كرة طائرة - حائط)

وصف التمرين:

- يقف اللاعب أمام الحائط على بعد واحد من الحائط يرمي الكرة على ارتفاع مترين على الحائط ثم يلتقطها من وضع ثني الركبتين أسفل ويرمي من وضع مد الركبتين لأعلى.
- وهذا التدريب يعطى اللاعب الإحساس بالكرة وحركة الجسم خلال فرد الركبتين ويساعده على إتقان النقل الحركي من الرجلين إلى الجذع إلى الذراعين.

✓ التمرين 4: أدوات التدريب: (كرة طائرة - حائط)

وصف التمرين:

- من وضع الجلوس طولا فتحا أمام الحائط يقوم اللاعب بالأعداد من أعلى على الحائط بارتفاع متر.
- عند ارتكاب أي خطأ في الأعداد تمسك الكرة مع التأكد من الوضع الصحيح للتمرير.
- يساعد هذا التدريب في إتقان حركة الذراعين خلال الأداء دون مشاركة من الرجلين والجذع.

✓ التمرين 5 : أدوات التدريب: (كرة طائرة - حائط)

وصف التمرين:

- ترسم خطوط على الحائط على ارتفاع مترين، ثلاثة أمتار، أربعة أمتار.
- يبدأ اللاعب في الأعداد على الحائط من أعلى.
- تحتسب أمتار النتيجة لكل عشرين تمريرة صحيحة فوق الخطوط الثلاثة.
- تحسب الدرجات فوق خط المترين نقطة واحدة وخط الثلاثة أمتار نقطتين وخط الأربعة أمتار ثلاث نقاط.

✓ التمرين 6: أدوات التدريب: (كرة طائرة - حائط)

وصف التمرين:

- ترسم دائرة على الحائط على ارتفاع مترين ونصف المتر وقطرها 1متر.

- يقف اللاعب على مسافة 1.5م (متر ونصف المتر) من الحائط.

- يبدأ بالأعداد على الدائرة مائة مرة استراحة قصيرة كل 25 تمريرة صحيحة.

- تحسب نقط نتيجة التمرير داخل الدائرة 0

✓ التمرين 7: أدوات التمرين: (كرة طائرة - حائط) وصف التمرين:

- يرسم خط على الحائط على ارتفاع مترين ويقف اللاعب على بعد متر من الحائط.

-يقوم اللاعب بالأعداد من العلى (30) ثانية ثم أعاده الأعداد من جديد.

✓ التمرين 8: وصف التمرين:

- يقف اللاعب داخل الملعب يرمي اللاعب الكرة على الأرض بقوة ثم يتحرك تحتها عند ارتفاعها في الهواء.

- يقوم اللاعب بالأعداد إلى اعلى. خمس مرات متتالية.

- ثم يعود مرة ثانية بإمسакها ورميها على الأرض لإعادة التمرير 10مرات، ثم 15مرة، ثم 20مرة، ثم 25مرة.

✓ التمرين 9: أدوات التدريب: وصف التمرين:

- يقوم اللاعب بتمرير الكرة فوق رأسه على ارتفاع مترين.

- ثم يمرر الكرة للأمام لمسافة مترين ويجرى خلفها حيث يجب أن يكون تحت الكرة لإعادة التمرير.

- يجب أن يكون الجري بسرعة لأخذ وضع الاستعداد الجيد للأعداد.

✓ التمرين 10: أدوات التدريب: (كرة طائرة - شبكة - ملعب)

وصف التمرين:

- يقف اللاعب أمام الشبكة ويقوم بالتمرير الكرة من اعلى فوق الرأس 10 مرات.

- ثم التمرير من فوق الشبكة للجهة الأخرى من الملعب ثم يمر من تحتها ليقابلها في الجهة الأخرى للقيام

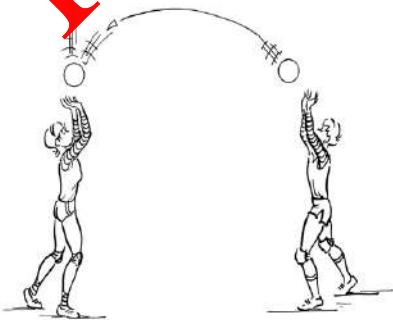
بالأعداد من أعلى فوق الرأس 10مرات.

- يكرر التمرين بالتمرير فوق الشبكة للجهة الأخرى من الملعب وهكذا.

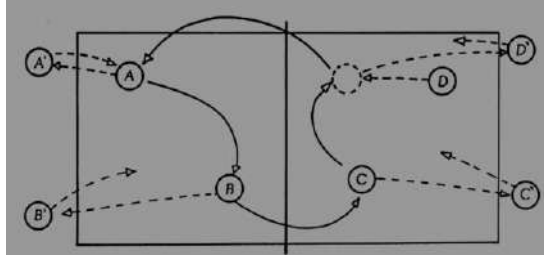
✓ التمرين 11: الكرة بين اثنين يقوم اللاعب الأول

برمي الكرة عاليا فوق رأسه ثم يمررها الى الزميل

يقوم اللاعب الثاني بنفس العمل و هكذا.



✓ التمرين الـ 12 : 2 ضد 2 من الجهتين للشبكة يقوم اللاعب A بتمرير الكرة أمام اللاعب B الذي يقوم بتنقل ثم يدفعها فوق الشبكة للاعب C الذي يتنقل ثم يمرر الى اللاعب D الذي بدوره يمرر الكرة الى A (يركز في التمرين على التنقل الجري ثم التوجه الى الزميل المراد تمرير الكرة).



ISTAPS-UNIV BATNA2

4- منهجية تعليم التمرير من أسفل



يعد استقبال الإرسال أحد المهارات التقنية ذات الأهمية في الكرة الطائرة حيث يقوم اللاعب باستقبال الكرة المرسله من الفريق المنافس وتمريرها إلى الموزع وقد تغيرت طريقة الاستقبال في السابق حيث انها كانت تؤدي بالتمرير من أعلى الى غاية فترة الستينات نتيجة لتطور مهارة الإرسال ودخول عاملي السرعة والقوة على مهارة الإرسال وتقليل ارتكاب الخطأ في التمرير أصبحت مهارة الاستقبال تؤدي بالذراعين من أسفل وذلك باستلام كرة الإرسال بالسطح الداخلي للساعدين متلاصقين وخاصة بعد ظهور الإرسال السطحي باللوب وجاء هذا التغيير لما للحركة (الاستقبال) من قيمة في تحقيق ضمان استلام الكرة وحسن أعدادها لتوصيلها للموزع وترجع المقدرة على التحكم في استقبال الكرة إلى كبر مساحة المنطقة التي تلامسها على ساعدين عند لعبها.

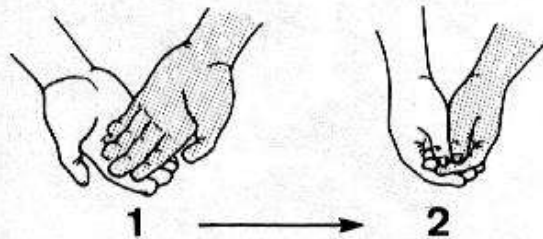
وتعد مهارة استقبال الإرسال هامة جدا حيث أن فوز أي فريق أو خسارته يتوقف على النجاح في استقبال الإرسال ، كما أن استمرار حصول الفريق على النقاط أثناء المباريات يكون متأثرا بالنجاح في استقبال الإرسال وكذلك فإن النجاح المتواصل في الهجوم أثناء المباريات يعتمد على النجاح في استقبال الإرسال.

من خلال كل ذلك تظهر الأهمية المتزايدة للتدريب على مهارة استقبال الإرسال من أسفل بالساعدين حتى يمكن التحكم فيه وتوجيهه بدقة للاعب المعد بعد ذلك. وعلى ذلك فمن المهم أن يقوم المدربون بأعداد المحاولات وابتكار وتشكيل التدريبات المختلفة لتدريب اللاعبين على استقبال أنواع الإرسال المختلفة بالساعدين من أسفل.

المبادئ الفنية للتمرير من أسفل

أ- المرحلة التمهيدي:

- الحركة قبل ملامسة الكرة: يبدأ اللاعب بالاستعداد بأخذ الوضعية الأساسية الوسطية المناسبة ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي الركبتان مثنيتان بحيث يكون الإسقاط على مستوى مقدمة الرجلين الذراعين ممدودتين الى جانب الجسم و شيئاً ما الى الأمام في انتظار الكرة.



ب - المرحلة الأساسية: الحركة لحظة ملامسة الكرة تلمس الكرة بالمساحة التي تكون ما بين مفصل الرسغ و المرفق على السطح الداخلي للساعد، بحيث تكون ملامسة الكرة بأكبر مساحة. تكون القدمين متجهتين نحو الزميل الذي توجه له الكرة (الموزع). مع دفع الكتفين الى الأمام بالنسبة للجسم.

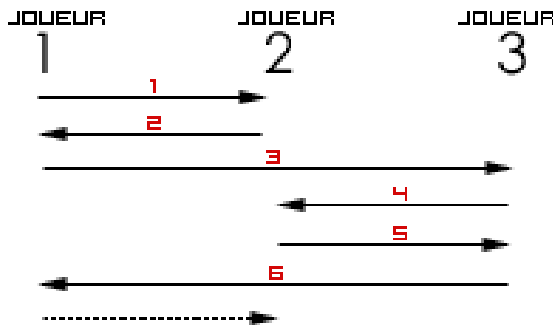


ج- المرحلة النهائية: مرحلة دفع الكرة: يتم دفع الكرة بواسطة قوة من الطرفين السفليين بفتح مفصل الركبة مع توجيه الكرة بالذراعين نحو الزميل مع فتح قليلا لزاويتي الذراعين و الجذع حيث يكون هذا الفتح مرتبطا بوضعية اللاعب بالنسبة للشبكة أي ان كلما كان اللاعب بعيدا عن الشبكة كل ما كانت الزاوية مغلوقة و كل ما اقترب من الشبكة كانت الزاوية مفتوحة.

- الهدف من الاستقبال: هو وضع الموزع في أحسن الظروف بغرض تنظيم عملية الهجوم و ذلك بوضع الكرة في مطقة التدخل للموزع تكون الكرة عالية نرعا ما في المنطقة بعيدة شيئا ما عن الشبكة. وكذلك التغلب ذهنيا على المرسل.

بعض التمارين الخاص بتعليم الرمية من أسفل

- يدفع اللاعب الكرة على الحائط ثم يحاول التقاطها بمهارة التمرير من أسفل تارة من قريب وأخرى من بعيد . يرمي الكرة نحو هدف محدد على الحائط يكون قد اختاره بنفسه.
- يوجد اللاعب الذي يقوم بالتمرير من أسفل على جهة من الملعب وشخص آخر على الجهة الثانية يرسل الكرات فوق الشبكة في اتجاهات مختلفة على اللاعب استقبالها بمهارة التمرير من أسفل بسلوكيات توجيهها الى الموزع في منطقة 3

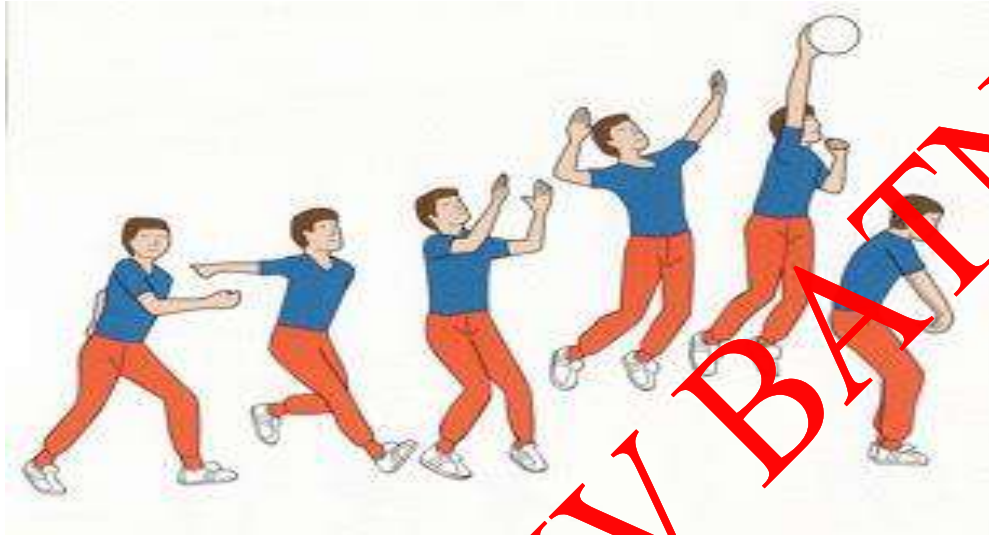


. يتموقع ثلاث لاعبين على مستوى خط مستقيم على مسافة متساوية . يدفع اللاعب الأول الكرة عن طريق التمير من أسفل الى اللاعب رقم 2 و الذي بدوره يدفعها الى اللاعب 1 ثم هذا الأخير يمررها الى اللاعب 3 الذي يردّها على 1 ثم يمررها بدوره الى اللاعب 3 . يدفعها بعد ذلك الى اللاعب 2 الذي يردّها عليه وهكذا حسب الشكل المبين:

- يقوم اللاعب باستقبال الارسال على الموزع الذي بدوره يمرر الكرة على المهاجم ثم يتبعه و يقوم بعملية تغطية السحق ثم رد الكرة على الموزع بالتمير من أسفل على الموزع مرة ثانية.

عن طريق التميرين الشامل يوضع مستقبلين اثنين على جهة من الملعب مع موزع في الوسط يوجه الارسال الأول على اللاعب المستقبل الأول ثم يوجه الارسال الثاني على المستقبل الثاني وذلك لتوزيع الاستقبال على اللاعبين.

السحق LE SMASH



منهجية تعليم مهارة السحق (smash)

لم تظهر مهارة السحق في الكرة الطائرة إلا بعد مرور فترة ليست بقصيرة حيث كانت هذه الرياضة تلعب بدون الضربة الهجومية وبالتالي كان اعتماد الفريق في ذلك الوقت في الدفاع على استقبال الكرات الآتية من الفريق المنافس ثم توجه هذه الكرات ببساطة عن طريق التمير العادي إلى المكان الخالي بملعب الفريق المنافس.

و بمرور الوقت (حتى عام 1922) تبين أن هذا الأسلوب غير فعال حيث لا يعتمد عليه وكان لابد من ايجاد طريقة جديدة لدفع الكرة للخصم تعتمد على ضرب الكرة بصفة يتوافر فيها عنصري السرعة والقوة وذلك لإدخال نوع من الصعوبة و الخطورة على الفريق المستقبل في محاولة لتسجيل النقاط والفوز بالمباراة ومنذ ذلك الوقت ظهرت ضربات الهجوم المتنوعة التي نراها الآن. حتي صارت الضربات الهجومية أقوى وأهم طرق الهجوم المستخدمة من جانب اللاعبين في مباريات الكرة الطائرة وتعد الوسيلة الأولى لإحراز النقاط بالمقارنة بالمهارات الأخرى. حيث

تطورت المحاولات التدريبية لكي تحقق هذه الضربات الهجومية عنصر القدرة (قوة x سرعة) بالإضافة إلى عنصري التوجيه والدقة.

أنواع الضرب الهجومي:

- 1- السحق السريع (ضرب الكرات السريعة والقصيرة)
- 2- السحق القطري (ضرب الكرات العليا و المتوسطة على قطر diagonale ملعب الخصم)
- 3- السحق من خلف خط الهجوم Smash de la ligne arriere .

1- السحق السريع (ضرب الكرات السريعة والقصيرة) هو ضرب هجومي سريع للاعب المنطقة الأمامية لتوجيه ضربة ساحقة سريعة مفاجئة للخصم ويتراوح ارتفاع الكرة من 40 إلى 50 سم فوق حافة الشبكة العليا.

2- السحق القطري (ضرب الكرات العليا و المتوسطة على قطر diagonale ملعب الخصم) هو ضرب هجومي من الجانب الأيمن أو الأيسر للعب فريق المهاجم حيث يتم توجيه الضرب بالميل من أمام أيدي حائط الصد في الاتجاه الخط الجانبي البعيد للعب الفريق المدافع ، وهذا النوع من أكثر أنواع الضرب الهجومي انتشاراً.

3- السحق من خلف خط الهجوم Smash de la ligne arriere هو عبارة عن ضرب الكرة بطريقة هجومية ويقوم بها أحد اللاعبين الذين يشغلون أحد المراکز الخلفية للملعب ويكون ضرب الكرة أعلى من مستوى الحافة العليا للشبكة ولا تكون هذه اللعبة قانونية إلا إذا كان آخر تلامس لقدم اللاعب المهاجم بالأرض خلف خط الهجوم قبل ضرب الكرة.

تحليل مراحل أداء مهارة السحق:

تعد مهارة السحق في الكرة الطائرة من حيث ميكانيكا الحركة من المهارات التي يتخذ فيها الجسم مساراً حركياً متنوعاً ، ويخضع الجسم أثناء تأدية هذه المهارة لقانون المقذوفات. وهذا بالتالي يشير إلى أهمية كل من (سرعة وزاوية) انطلاق الجسم بالنسبة لقوس طيران الجسم أثناء أداء مهارة الضرب الساحق (بورطولي 2007).

طريقة الأداء: تنقسم طريقة الأداء إلى أربعة مراحل متتالية :

- مرحلة خطوات الاقتراب.
- مرحلة الارتقاء (القفز).
- مرحلة والضرب الكرة.
- مرحلة الهبوط.

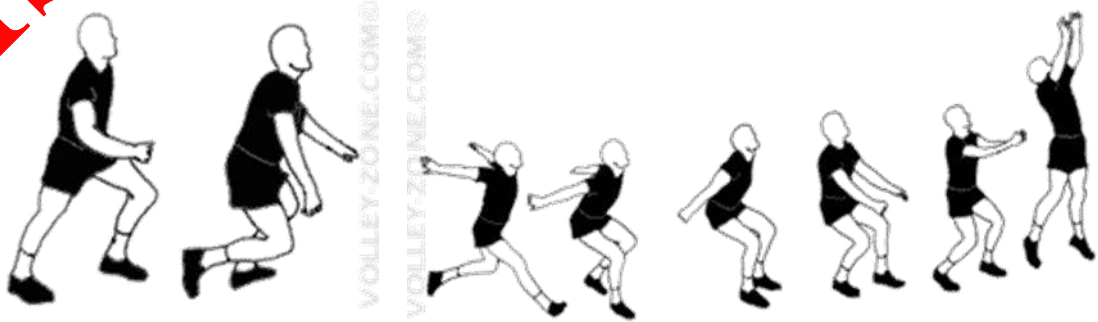
وتتشابه المراحل المختلفة للضربات الهجومية في جميع المراحل عدا مرحلة الضرب .

1. مرحلة خطوات الاقتراب:

تعد وضعية اللاعب بالنسبة للشبكة من العناصر المهمة في هذه المرحلة حيث يتوقف عليها عدد الخطوات التي يأخذها اللاعب للاقتراب نحو الشبكة كما يكون للعنصر المرفلوجي دور في أداء هذه الخطوات.

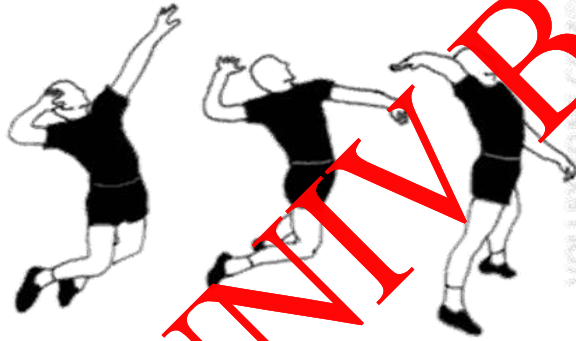
تشتمل مرحلة الاقتراب على العزيم وحسب العديد من الخبراء على 3 خطوات لهم إيقاع معين وتشكل الخطوة الأخيرة من خطوات الاقتراب أهمية خاصة في استفادة اللاعب من المركبة الأفقية للسرعة المكتسبة وتحويلها إلى سرعة عمودية ، ونظرا لقصر مسافة الاقتراب في السحق فإن القدر المناسب من المركبة الأفقية لسرعة الاقتراب كواحدة من متطلبات هذه المرحلة تستوجب أحداث تغييرا جوهريا في خصائص خطوات الاقتراب لأداء مهارة السحق .

ولهذا فإن الخطوة الثالثة تكون سريعة ويهبط مركز ثقل الجسم لأسفل نظرا لاتساع خطوة الاقتراب الأخيرة . كما تؤكد على أهمية الخطوة الأخيرة من الاقتراب والتي تمتد فيها القدم أمام الجسم للارتكاز حيث يكون مركز ثقل الجسم خلفها بأنها تعمل على الارتكاز لإيقاف اتساع اللاعب الأمام ، وكذلك تعطى اللاعب الوقت الكافي لمرجه الذراعين بما يخدم هذه المرحلة . حيث تمتد الذراعان من أسفل للخلف ولأعلى بقدر الإمكان حتى تصل ممدودتين في مستوى عمودي على الجسم في نهاية الخطوة الثانية.



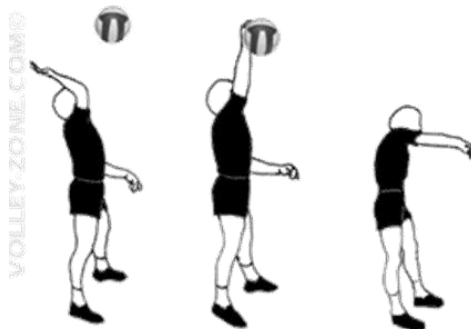
2. مرحلة الارتقاء : (الدفع - القفز)

من الواضح أن هناك اختلاف واضح بين المدربين بالنسبة لأفضل أسلوب يستخدم لتؤدي الارتقاء في السحق هل يتم الارتقاء بالقدمين متوازيين أم تتقدم إحداهما على الأخرى حيث أثبتت الدراسات والأبحاث أن تفضيل إحداهما على الأخرى يتوقف على طول خطوة الجري والارتكاز لكبح السرعة وعدم الاندفاع الى الأمام ، وعلى كل الأحوال يجب على الضارب أن يستخدم قوة كلا الرجلين في الارتقاء لتمنح الوزن على الرجلين بالتساوي عند امتدادهما .
تتجه أرام بعض الخبراء على إن تكون الرجل اليسرى في الجانب الأيسر من الملعب (منطقة 4) و تكون الرجل اليمنى متقدمة في الجانب الأيمن من الملعب (منطقة 2).



3. مرحلة ضرب الكرة :

تعد مرحلة الضرب الكرة من أهم مراحل أداء مهارة السحق حيث يعتمد الجسم هنا لقانون المقذوفات وتلعب كل من سرعة وزاوية انطلاقه دور هاماً في تحديد مساره حيث يمس اللاعب بعد كسر الاتصال بالأرض بزيادة مد العمود الفقري بأحداث تقوس للخلف مصحوباً بانثناء في الركبتين وهذا لإيقاف الحركة الدورانية الناتجة من القصور الذاتي. يعد إعداد الذراع الضاربة من العمليات المهمة حيث يتم فتح زاوية مفصل الكتف الى أقصى درجة فيرتفع المرفق إلى مستوى الأذن ثم تمتد الذراع ، يتم ضرب الكرة من فوق بكامل اليد من المستحسن ان تكون الأصابع مفتوحة و يتم توجيه الكرة بعمل الذراع و اليد الضاربة.



رابعا / مرحلة الهبوط:

انثناء الجذع قليلا للأمام مباشرة بعد الضرب مصحوبا بالحركة توازن من الساقين يتبع ذلك الهبوط على القدمين بقدر الإمكان معا بعمق بسيط ومرونة ، إذا وجد اللاعب نفسه قريبا جدا من خط المنتصف فعليه حرصا على عدم تعدي الخط أن يهبط بقدم واحدة موازية للخط .

تمارين تطبيقية على مهارة السحق

تمرين (1)

أدوات التمرين: (كرة طائرة – حائط)

وصف التمرين: يقف لاعب على بعد 3 أمتار من الحائط ومعه الكرة. - يقوم اللاعب برمي الكرة إلى أعلا ثم يضربها بيده على الأرض إلى الحائط . - يجب أن تكون الكرة قوية بحيث ترتد من الحائط وتعود إليه ليقفز إلى أعلى ويضربها على الأرض وهكذا

تمرين (2)

أدوات التمرين: (كرة طائرة – ملعب كرة طائرة) اداء مهارة السحق على كرة متحركة.

وصف التمرين: - لاعبان يقفان على الشبكة ومع أحدهما كرة . - يقوم اللاعب برمي الكرة إلى أعلا بحيث تكون الرمية مشابهة للتمرير . - يقفز اللاعب الآخر ويؤدي ضربة هجومية.

تمرين : (3)

أدوات التمرين: (كرة طائرة – ملعب كرة طائرة – شبكة)

وصف التمرين: - لاعبان يقف أحدهما في جهة من الملعب في وسط المنطقة الهجومية. و يقف اللاعب الآخر في الجهة المقابلة من الملعب في المنطقة الهجومية. يقوم أحد اللاعبين بتمرير الكرة عاليا فوق الشبكة ويقوم الآخر بالتقدم والقفز عاليا بضرب الكرة ضربة هجومية .

تمرين : (4)

أدوات التمرين : (كرة طائرة – ملعب كرة طائرة – شبكة)

وصف التمرين : - لاعبان يقفان في المنطقة الهجومية من الملعب . - يقوم اللاعب برمي الكرة إلى اللاعب الآخر الذي يقوم برفعها وتمريرها على الشبكة. - يقوم اللاعب الآخر بضرب الكرة ضربة بمهارة السحق.

تمرين : (5)

أدوات التمرين : (10 كرة طائرة – ملعب كرة طائرة – شبكة)

وصف التمرين : - يقف اللاعبان في وسط المنطقة الهجومية لتمرير الكرة من أعلى . و يقف بقية اللاعبين في صف وراء خط الهجوم . يقوم اللاعب الأول المهاجم بتمرير الكرة إلى اللاعب الموزع ليقوم برفعها على الشبكة فيقوم اللاعب المهاجم بضربها بمهارة السحق . يقوم اللاعب الذي يقف ورائه بالتقدم خلفه للتغطية وهكذا....

التمرين : (6)

أدوات التمرين : (5 كرة طائرة – ملعب كرة طائرة – شبكة)

وصف التمرين : - ثلاثة لاعبين يقفون في المنطقة الهجومية . - يقوم اللاعب الأول بتمرير الكرة إلى اللاعب الثاني الذي يقوم برفعها إلى اللاعب الثالث على الشبكة ليقوم بضربها محاولاً توجيه ضربته نحو أي هدف موجود في الملعب الآخر. يجب تغيير مكان تصويب الكرة وأماكن اللاعبين.

التمرين : (7)

أدوات التمرين : (كرة طائرة – ملعب كرة طائرة – شبكة)

وصف التمرين : - يقف ثلاثة لاعبين في المنطقة الهجومية من الملعب . - يقوم اللاعب الأول بتمرير الكرة إلى اللاعب الثاني . - يقوم اللاعب الثاني برفعها على الشبكة إلى اللاعب الثالث . - يقوم اللاعب الثالث بضربها ضربة هجومية يتم تبديل أماكن اللاعبين.

- الصد - الدفاع عن الملعب من الشبكية**1. منهجية تعليم مهارة حائط الصد (le Block)**

يستخدم حائط الصد بمثابة الخط الأول للدفاع في لعبة الكرة الطائرة حيث يقوم به اللاعبون القريبين من الشبكية الذين يشغلون المراكز الأمامية للتصدي للكرة القادمة من المنافس وذلك بالقفز امام الشبكية ورفع الذراعين عاليا للوصول أعلى من الحافة العليا للشبكة ويكتمل الصد عندما تلمس الكرة أيدي القائم بالصد وعلى هذا يسمح فقط للاعب الصف الأمامي بتكتملة الصد. هو اذا عبارة عن عملية دفاعية هامة جدا بغرض محاولة إيقاف هجوم الفريق المنافس على الشبكة وبذلك فان ظهور حائط الصد في لعبة الكرة الطائرة كانت مرتبطة بظهور الضربة الهجومية 1922 م وتتضح أهمية حائط الصد للدفاع في ان يمتص قوة الضربة الهجومية. وقد بدأت عملية الصد بلاعب واحد تلتها بعد ذلك ظهور الصد بلاعبين ثم الصد بثلاثة لاعبين.

ظهرت أهمية مهارة حائط الصد عقب تبني قانون اللعبة بعد دورة طوكيو الأولمبية عام 1964 م فقد سمح بدخول يد القائم بالصد من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس بعد أن يكون الأخير قد أتم عملية الهجوم فأصبحت هذه المهارة هجومية بجانب اعتبارها المهارة الأولى في الدفاع ، كما سمح للاعب بلمستين متتاليتين للكرة ويجوز إن تحدث لمسات متتالية (سريعة ومتصلة) من لاعب أو أكثر من القائمين بالصد بشرط إن تكون اللمسات قد تمت في حركة واحدة ويجوز حدوث هذه اللمسات بأي جزء من الجسم .

أنواع حائط الصد :

أ - حائط صد بلاعب .(فردى)

ب - حائط صد بلاعبين .(زوجي)

ج - حائط صد بثلاثة لاعبين .(جماعي)

حائط الصد الفردي بلاعب:

يستخدم الصد بلاعب واحد غالبا عندما يوفق لاعب المنافس في أداء لعبة هجومية مفاجأة ولم يكن هناك وقت كاف لاشتراك 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 .

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 فرصه نجاح حائط الصد ضد الضربات الهجومية وعمل ظل مناسب لتغطية مساحة كبيرة من الملعب لمساعدة اللاعبين القائمين بالفاع. (.

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 الصد للضربات الهجومية ونادرا ما يستخدم الصد بثلاثة لاعبين في المباريات إلا في أوقات مناسبة من فترات اللعب بهدف التأثير النفسي على الضارب.

المبادئ التقنية لأداء مهارة حائط الصد:

أ- المرحلة التمهيديّة: (وقف 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 إمام الشبكة ويجب ان تكون حركات اللاعب بخطوات متتالية (Pas chassés) في المسافة القصيرة و كذلك باستعمال الخطوات المنقاطعة (Pas croisés) أما المسافات الكبيرة فيتحرك بطريقة الجري من خلال الارتكاز والدوران واخذ خطوة ثم الهيب مع الدوران لمواجهة الشبكة.



ب- المرحلة الأساسية: (الارتقاء ولمس الكرة)

يتم الوثب بالرجلين معا وذلك بعد ثنى الركبتين حيث يبدأ بفرد الجسم ومن خلال النقل الحركي من الرجلين إلى الذراعين 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 الذراعين واليدين أعلى من مستوى الشبكة مع عدم لمس الشبكة ويكون الجسم منحنى ومائلا للأمام من مفصل الحوض.



ج- المرحلة النهائية: (الهبوط)

بعد أداء حركة الصد ولمس الكرة يقوم اللاعب بجذب الذراعان بسرعة للتحف ولأعلى ويكون الهبوط على القدمين والنظر إلى مسار الكرة للمتابعة والمشاركة في اللعب .

المبادئ التعليمية لأداء مهارة حائط الصد:

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

* يؤدي التمرين السابق لفترة طويلة حتى يتعود المبتدئين 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 .

*التابع للتمرين السابق ولكن يكون بالتصفيق مرة باشتراك اللاعبين سوياً ثم التصفيق مرتين.

* يؤدي التمرين السابق ولكن للوقوف جانباً وخلفاً مع استعمال كرة ثابتة فوق الشبكة .

*مع جرى المهاجم لتقليد أحد أنواع السحق في اتجاهات مختلفة بالوثب وعلى لاعب الصد تأدية عمل الصد في الاتجاه الصحيح.



طريقة الصد للدفاع عن المنطقة

يغطي الصد منطقة معينة



الصد الهجومي:

ادخال اليدين عند الخصم



طريقة الصد الدفاعي :

التقليل من قوة الكرة

1.2. مهارة الدفاع عن الملعب (الدفاع الخلفي):

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 استغلال الكرة المضروبة من المنافس عن طريق السحق أو المرتدة من حائط الصد أو من الشبكة وتميرها من أسفل بالاعدين لتوجيهها للاعب الموزع للانتقال إلى الهجوم. تعد مهارة الدفاع عن الملعب من أصعب المهارات حيث أنها تتطلب مستوى عالي من اللاعبين في القوة (وقفة الدفاع) والرشاقة والقدرة على سرعة رد الفعل والتركيز لفترة طويلة والشجاعة في استخدام الجسم (الطيران) لإنقاذ الكرات.

وتتركز أهمية مهارة الدفاع عن الملعب في:

أ - الدفاع عن ضربات الهجومية للمنافس في الجزء الخلفي من الملعب .

ب - تغطية حائط الصد .

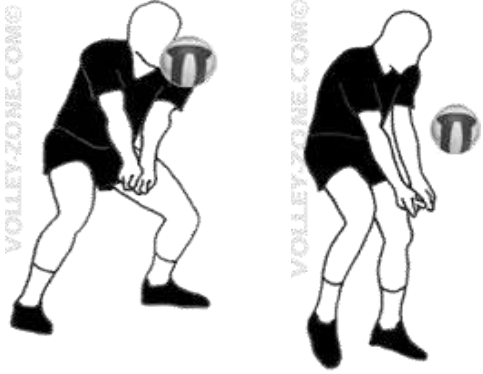
ج- حماية تغطية عملية الهجوم بالنسبة للفريق نفسه(تغطية على الضارب- soutien d'attaque).

أنواع الدفاع عن الملعب :

تعد مهارة الدفاع عن الملعب من المهارات الدفاعية التي تؤدي بعدة أشكال بهدف الدفاع عن الهجوم الآتي من الخصم.

تؤدي مهارة الدفاع عن الملعب بعدة أشكال هي :

1) الدفاع عن الملعب باليدين من الوقوف ثم الحركة .



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



(3) الدفاع عن الملعب بيد واحدة بالسقوط الجانبي .



(4) الدفاع عن الملعب باليدين أو بيد واحدة بالسقوط إماما .



(5) الدفاع عن الملعب بالتدحرج الأمامي .



(6) الدفاع عن الملعب بالطرف السفلي .



التشكيل المهاري والخططي لفريق الكرة الطائرة

1.1. وضعية الستة (6) اللاعبين على الملعب. من خلال تخصص كل لاعب في الملعب.

2.1. تشكيل وضعية اللاعبين في أنظمة استقبال الإرسال. **Système de réception de service**

3.1. نظام تغطية الهجوم. **Soutien de l'attaque (formation du système de soutien)**

4.1. كيفية تكوين نظام الدفاع عن الملعب. **Formation de défense arrière**

مقدمة

شهدت لعبة الكرة الطائرة في السنوات الأخيرة تطورا كبيرا حيث أصبح دور اللاعبين، تخصصهم في اللعب أو وضعياتهم في الملعب ذات مستوى عال ومعقد إلى درجة إن الفريق أصبح أكثر تقنية يلعب من خلاله التخصص المهاري للاعبين دورا أساسيا في اختيار نظام لعب الفريق والاستراتيجيات المنتهجة.

1. تشكيل الفريق:

وجب مراعاة عدة عناصر أساسية في تشكيل الفريق لأن في قانون الكرة الطائرة اللاعبين يغيرون وضعياتهم كلما تحصل فريقهم على الكرة من بعد الإرسال من الخصم. كذلك خاصة أن لاعبي المنطقة الهجومية الذين يسمح لهم بالسحق والقفز أمام الشبكة. أما لاعبي المنطقة الخلفية فيمنع عليهم السحق أو القفز وتعدية الكرة إلى الخصم إلا إذا قفزوا من خارج المنطقة الهجومية المسماة أيضا بمنطقة 3 أمتار.

1.1. وضعية الستة (6) اللاعبين على الملعب. من خلال تخصص كل لاعب في الملعب.

2.1. تشكيل وضعية اللاعبين في أنظمة استقبال الإرسال. **Système de réception de service**

3.1. نظام تغطية الهجوم. **Soutien de l'attaque (formation du système de soutien)**

4.1. كيفية تكوين نظام الدفاع عن الملعب. **Formation de défense arrière**

1.1.1. وضعية الستة (6) اللاعبين على الملعب. من خلال تخصص كل لاعب في الملعب. La spécialisation. نظريات ومناهج التدريب في الكرة الطائرة في تحول مستمر لرفع التحديات للحصول على أعلى النتائج الرياضية. فالمعتقد الذي كان سائداً في تكوين لاعبين ذوي قدرات شاملة أي تكوين رياضي شامل (Joueur universel) وخلق فرق تحتوي على لاعبين متقاربي المستوى في جميع النواحي أدى ذلك الموقف للأسف في العديد من الجوانب إلى تأخير تطوير بعض الفرق رفيعة المستوى سواء كان على المستوى التكتيكي أو الاستراتيجي. ومع ذلك، يجب على المدرب النظر في مفهوم تغيير المناصب والقيود في التخصص. يجب عليه استخدام التمرين بشكل فعال لتدريب لاعبيه على التأقلم مع جميع مناطق الملعب، سواء كان ذلك في المنطقة الأمامية أو الخلفية.

في مرحلة تعلم، ربما تكون عملية تغيير المناطق أهم مفهوم يحتاج اللاعبون الصغار إلى التعود عليه. تكييف التدريب في العمليات التطبيقية هو كذلك عنصر آخر يمليه تغيير الأماكن في الكرة الطائرة. ومن المعتقد أن عملية بناء اللاعب الكامل لها عدة اعتبارات إيجابية إلا أننا قد نمضي الكثير من الوقت في تدريب اللاعبين على جميع تقنيات الكرة الطائرة. ومن الواضح إن هذه العملية التدريبية قد أصبحت مستحيلة عملياً في المواقف الحقيقية للعب. للعلم أنه ليس للمدرب ساعات كافية في اليوم لتدريب جميع اللاعبين على جميع مهارات الكرة الطائرة أيضاً. فدوره إذا فيما يتعلق بتغيير الأماكن، هو البقاء ضمن قواعد المنافسة لبناء التخصص. فعليه الأخذ بعين الاعتبار القدرات البدنية والذهنية للاعبين وكذلك مؤهلاتهم الفريدة الخاصة.

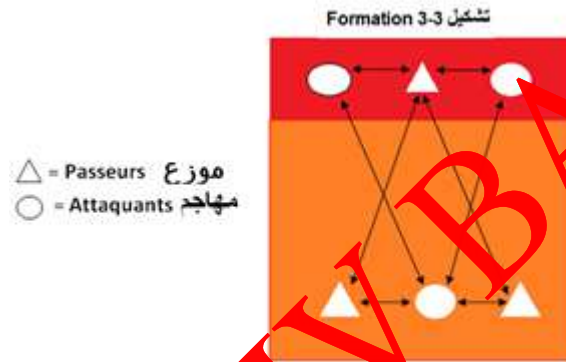
1.1.1.1. تكوين الفريق وتخصص كل لاعب:

- الضارب (المهاجم) الرئيسي **Attaquant de pointe** هو اللاعب الذي له مؤهلات عالية في مهارة السحق، قدرات بدنية وفعالية تقارب على الأقل 50% بالنسبة للرجال و40% بالنسبة للسيدات.
- الموزع (الممرر) **Passeur** يختار الموزع من بين اللاعبين الذين لهم مهارات الذكاء والخفة في اللعب، الذين لهم تحكم كبير في الكرة وتقنية عالية في مهارة التمير من أعلى. تكون له إمكانية في التفاهم والتقيت المناسب مع اللاعبين في الهجوم وخاصة في الهجمات السريعة.
- اللاعب الموزع المهاجم في وقت واحد؛ يلقب كذلك بـ **Passeur de relance ou l'opposé** له إمكانية اللعب كموزع ويتموقع عندما يكون الخط الأمامي في مركز 2 كمهاجم.
- اللاعب المتكامل **Joueur complet** له إمكانية اللعب في معظم الاختصاصات. (السحق، الاستقبال وحائط الصد).
- اللاعب المستقبل الرئيسي **Réceptionneur prioritaire** لديه قدرات عالية والتحكم في الكرة في مهارة التمير من أسفل بمعنى استقبال إرسال الخصم.
- حائط الصد الوسطي **Blockeur central** عادتا ما يكون هو اللاعب ذو القامة الطويلة ومختص في الضربة السريعة.

أثناء التكوين القاعدي لدى لاعبي الكرة الطائرة وبموازاة مع التحضير التقني والبدني يبدو عند بعض اللاعبين تحكماً أكثر في بعض المهارات فمنهم من يكون أفضل في السحق ومنهم من يتحكم أكثر في تمرير الكرة فوق الرأس يمكن من خلال ذلك للمدرب في التمييز بين المجموعتين يسهل بذلك إدراج تشكيلة 3-3 بحيث يكون الفريق محزون

من 3 رزعين و3 مهاجمين. في هذه الوضعية يتموقع اللاعبون على شكل مثلث (الشكل 1)

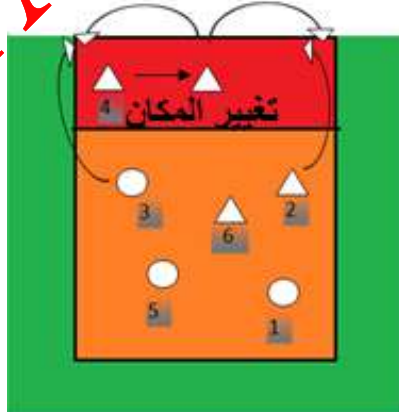
- يعتبر هذا التشكيل كنظام لعب قاعدي يتماشى وقدرات اللاعبين المبتدئين بحيث إن مستواهم المهاري ضعيف نوعاً ما. الموزع عليه فقط القيام بالتمرير العالي الأمامي والمهاجم له القدرة سوى على ضرب الكرات العالية.



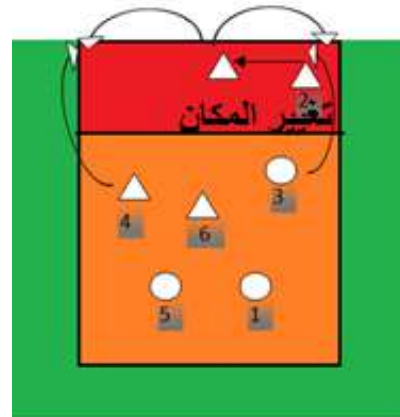
شكل 1

وضعية اللاعب الموزع تكون في منطقة 3 (المركزية). تشكيل 3-2 يتطلب وجود في جميع الدورات الموزع في منطقة 3 وهذا ما يسمح له بالقيام بالتمرير العالي. وبالتالي في بعض الفترات Rotations ووجب على الموزع تغيير مكانه بسرعة للولوج إلى منطقة 3 قبل الإرسال كما هو موضح في الشكلين 2 و3.

وهذا في بعض الحالات حينما يكون لاعبين اثنين من نفس الاختصاص أي مهاجمين أو موزعين فعلى المدرب إذا إجراء عملية التخصص القاعدي للاعبين حسب مهام كل لاعب. في هذه الحالات يقوم من في منطقة 2 أو 4 بتغيير مكانه والدخول في منطقة 3 للقيام بمهام الموزع. حيث أن نظام 3-3 له خاصية عدم التوازن في خطوطه وذلك على مدى 3 دورات أين يوجد 2 موزعين ومهاجم واحد مما ينقص من قدرات الفريق الهجومية.



شكل 3

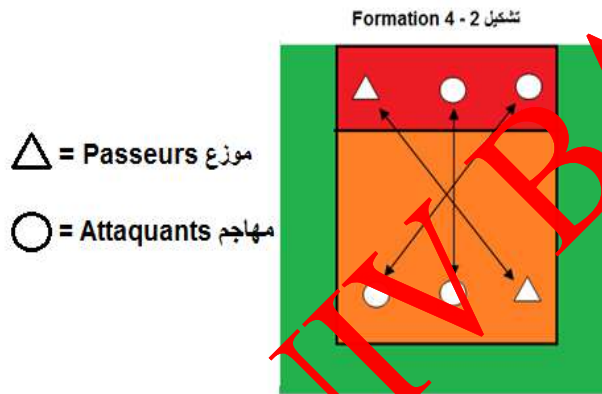


شكل 2

تعد عملية تغيير المكان Permutation من المميزات في الكرة الطائرة حيث تتيح ايجابية تكتيكية للاعب وتمكينه من فرصة اللعب كمهاجم إذا كان في 3 ينتقل إلى منطقة 4 ليكون في وسعه من استعمال قدراته الهجومية. وكذلك الحال مع الموزع إذا كان في 4 يغير مكانه إلى منطقة 3 ويقوم بعملية التوزيع.

عملية تغيير المكان Permutation تكون في جميع المراحل التكتيكية بين اللاعبين أثناء استقبال الإرسال، بين المهاجمين والموزعين في منطقة الهجوم (منطقة ثلاث أمتار) أو في منطقة الدفاع.

أثناء التقدم في مخطط تكوين للاعبين يمر هؤلاء بالنظر إلى تكوينهم بعملية التخصص في اللعب فعند إذ يمكن تطبيق تشكيل العريو Formation 2-4. وضعية اللاعبين إذا تكون بشكل قطري en diagonale (الشكل 4).

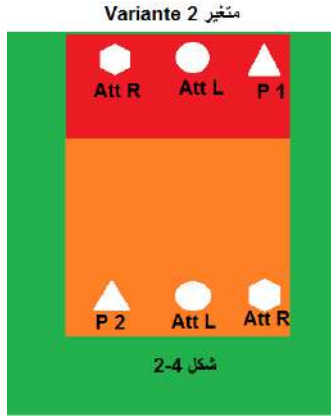


شكل 4

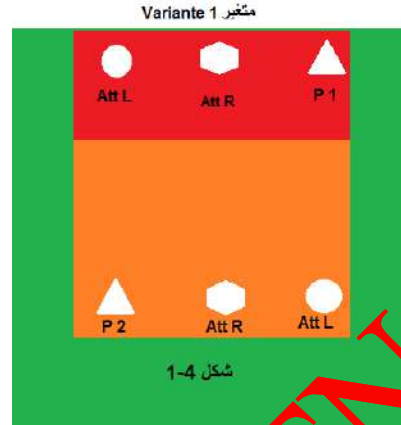
في هذه الوضعية الفريق يكون متوازنا من حيث مرور اللاعبين على مناطق الملعب. ومهما كان الدوران فهناك في كل خط موزع ومهاجمين **un passeur et deux attaquants** ومن الجانب التكويني لهؤلاء اللاعبين في هذه المرحلة يتخصص كل واحد كمهاجم جانبي **attaquant latéral** أو مهاجم سريع **attaquant rapide**. من خلال ذلك تتيح هاته الوضعيات إلى تنظيم هجومي أكثر تعقيد وحيث الفرصة لتغييرات تكتيكية في تقاطع اللاعبين المهاجمين ويكون الموزع الوحيد المسؤول علي التوزيع وتدريب العملية الهجومية.

امتدادا لهذا التشكيل 2-4 فان وضعية اللاعبين وبغرض إعطاء أكثر فعالية هجومي تطورت فكرة التكوين إلى نظام 2-6

من خلال التغيير في مهام الموزع عندما يكون في الخط الأمامي فيصبح في دور مهاجم وعملية التمرير تتركز إلى الموزع الثاني الذي يتوغل **pénètre** من الخلف إلى منطقة الهجوم. هذا التشكيل يسمح بوجود 3 مهاجمين في الخط الأمامي وتحسن القدرات الهجومية للفريق من حيث خلق أكبر عدد من العمليات التكتيكية بين المهاجمين.



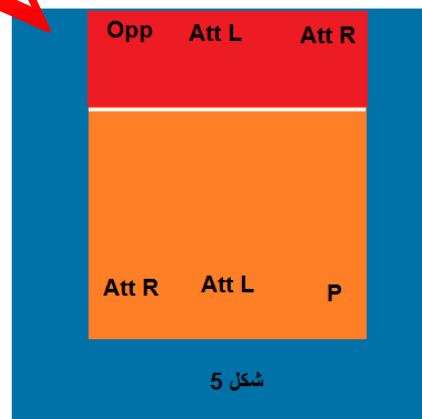
P1 = Passeur 1
Att R = Attaquant Rapide
Att L = Attaquant Latéral



P1 = Passeur 1
Att R = Attaquant Rapide
Att L = Attaquant Latéral

في الكرة الطائرة الحديثة يجب التخصص الدقيق في اللعب لدى اللاعبين دورا كبيرا في اختيار أنظمة اللعب و على هذا الأساس يجب اختيار تشكيل الفريق الذي يناسب هذا التخصص وكذلك خلق أكبر عدد من الفرص الهجومية ذات المستوى العالي ولهذا غلبت الفرق يتحتم عليها استعمال تشكيل فريق أو نظام اللعب 1-5 أي موزع واحد وخمسة مهاجمين مما يترتب عنه إضافة مهاجم خامس كما هو موضح في الشكل 5 .

تشكيل 5-1 Formation 5-1



P1 = Passeur 1
Att R = Attaquant Rapide
Att L = Attaquant Latéral
Opp = Oppose = Faux Passeur

من خلال هذا التشكيل للفريق يمكن إخراج متغيرات تكتيكية عديدة؛ بحيث إذا كان وجود موزع واحد وكان ذو مستوى عال وكان نظام الاستقبال يعمل بشكل جيد فيمكن استغلال اللاعب المقاطع للموزع كمهاجم يلعب دورا فعالا في الهجوم سواء كان في المنطقة الأمامية كمهاجم صريح أو في المنطقة الخلفية كمهاجم من الحلف وفي العديد من الأحيان ما يضع المدربون لاعبين ذوي قامة طويلة لمجابهة حائط صد قوي (عالي) وكذلك لتخليص الكرات الهجومية.

التشكيل القاعدي: في الكرة الطائرة هناك عدة عناصر وجب التدرب عليها وتلقينها للاعبين خاصة عند المبتدئين.

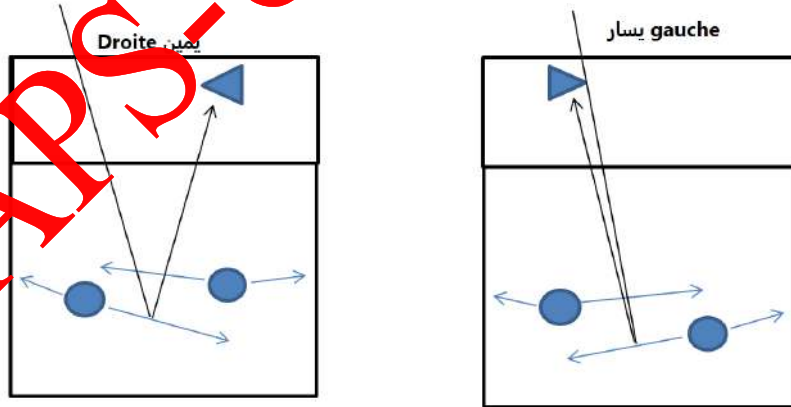
➤ وضعية اللاعبين مباشرة بعد الارسال:

أ- الوضعية الأولى (A) يكون لاعب الوسط الأمامي على مستوى الشبكة وذلك لصد الهجمات السريعة للخصم. أما بالنسبة للاعبين الأماميين فالوضعية تكون بوضع رجل امام الشبكة والأخرى بعيدة وذلك لتحضير الصد أو الاستقبال. وفيما يخص لاعبي الخلف يكونوا على استعداد لمواجهة التمويه La feint في اسقاط الكرة أو السحق السريع.

ب- الوضعية الثانية (B) بالنسبة للاعبي الأمام فالوضعية تكون مماثلة للوضعية أ. أما لاعبي الخلف الأيمن والأيسر فواحد منهما يكون على مترين من خط الثلث أطار Ligne d'attaque des 3metres أما لاعب الوسط الخلفي يكون على بعد مترين خلف الأيمن والأيسر الخلفيين للدفاع عن الكرات الملموسة من حائط الصد Balles touchées au block.

3. مبادئ الوضعية الأساسية في استقبال الارسال للفريق:

أثناء عملية استقبال الارسال إذا كانت على جانب الملعب فاتجاه التنقل للاعبين يكون حسب المنطقة التي يوجد فيها الموزع الذي أمام الشبكة حيث يكون اللاعب مواجه للموزع. من خلال الشكل الموالي يتبين الاتجاه الصحيح للاعب بالنسبة لوضعية الموزع Passeur.

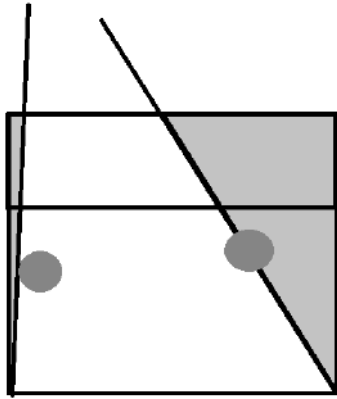


أ) الشكل يوضح مثال لعملية استقبال الارسال من لاعبين اثنين اللذان يتنقلان على مستوى مائل لمواجهة الموزع.

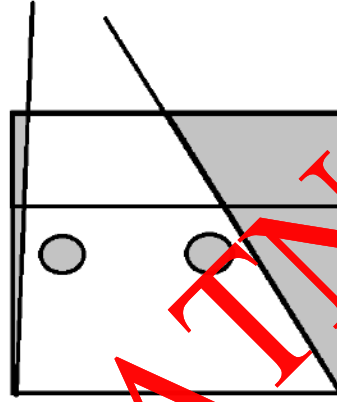
ب) الشروط المطلوبة بخصوص اتساع عرض المنطقة المخصصة لاستقبال الارسال:

عند استقبال الارسال يجب على لاعبي المنطقة الأمامية من اليمين ومن اليسار التموّج داخل حيز الخطين المتقاطعين عند الارسال والمارين بزوايا الملعب (أنظر الشكل) فتكون إذا المسافة اللاعبين

المستقبلين والخطوط الجانبية قصيرة. لأن عملية الاستقبال في هذه الوضعية تكون أسهل على اليسار منه على اليمين.

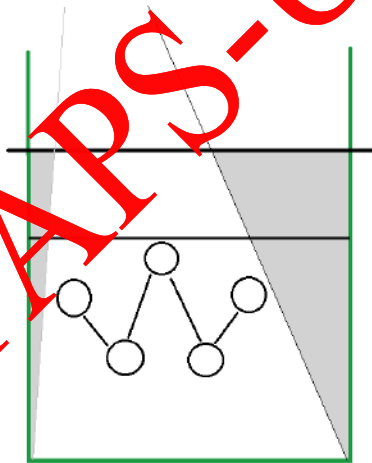


وضعية غير صحيحة

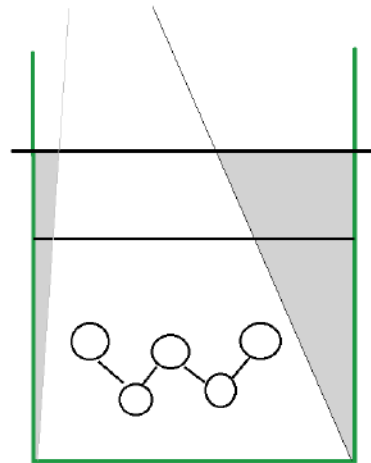


وضعية صحيحة

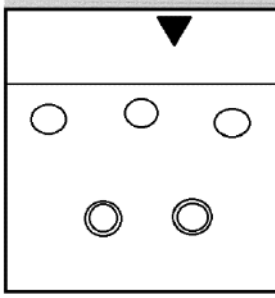
ت) عمق أو بعد منطقة الاستقبال بالنسبة للاعب: الكرات التي تمر على مستوى كتف اللاعب الأمامي الذي يكون في وضعية عالية لا يجب استقبالها إلا من طرف اللاعب الخلفي.
ث) يجب على اللاعبين المستقبلين التنبؤ بنوعية وخصوصية ارسالات الخصم سواء كانت طويلة أو قصيرة Service court ou service long، سريعة أو بطيئة وبالتالي يجب التوقع في الوضعية الصحيحة في الملعب. مهما كان نوع الإرسال يجب أن تكون المسافة نفسها بين اللاعبين (الخط الأمامي أو الخط الخلفي).



وضعية استقبال ارسال قصير أو طويل وبطيء



وضعية استقبال ارسال طويل العميق

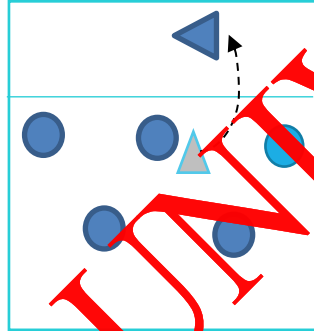


ج) أمثلة نوعية لمختلف وضعيات استقبال الارسال للفريق:
نظام 5.1 بوضعية حرف W: يبق لاعب من الخط الأمامي جنب الشبكة للقيام بعملية التوزيع La passe (عادة ما يكون اللاعب الوسطي في منطقة 3).

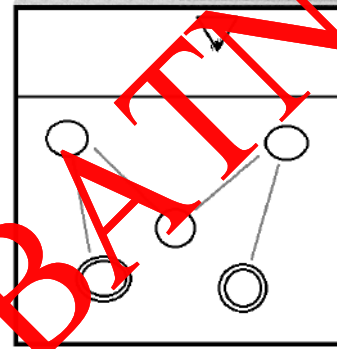
+ نظام ستة صفر 0.6 بوضعية حرف W

تمثل الوضعية بالشكل أدناه ادماج ثلاث ضاربيين (مهاجمين) على خط واحد في عملية استقبال الارسال.

هذه الوضعية الكلاسيكية عادة ما تستعمل لتحضير الهجمات السريعة باستعمال المهاجم السريع (Premier temps) وهذا في حالة توغل الموزع سواء من اليسار أو اليمين (Pénétration du Passeur).



= الموزع المتوغل من منطقة الدفاع

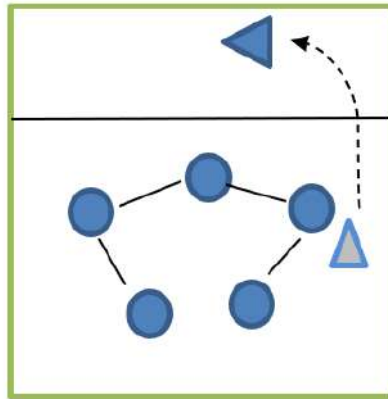


نظام 5.1 بوضعية حرف M

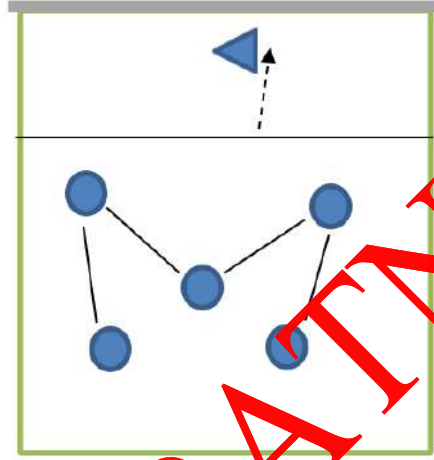
وضعية على شكل السقف
(Formation en Toit)

بنظام 0.6 مضادة لإرسال قصير وضعيف.

= الموزع المتوغل من منطقة الدفاع



وضعية على شكل كأس Formation en coupe بنظام 1.5 لمواجهة قوي و سريع.



2.1 تشكيل وضعية اللاعبين في ارسمة استقبال الإرسال. Système de réception de service.

تنظيم الفريق بوضعية 6 متقدم Organisation de l'équipe en 6 avancé

- في الارسال نلاحظ في الشكل 6 متقدم على الاعد في منطقة 1 ومنطقة 5 .



1. عند المبتدئين

- الموزع يكون في منطقة الوسط (3)

- 3 موزعين و 3 مهاجمين.

2. عند المتقدمين

- 2 موزعين و 4 مهاجمين

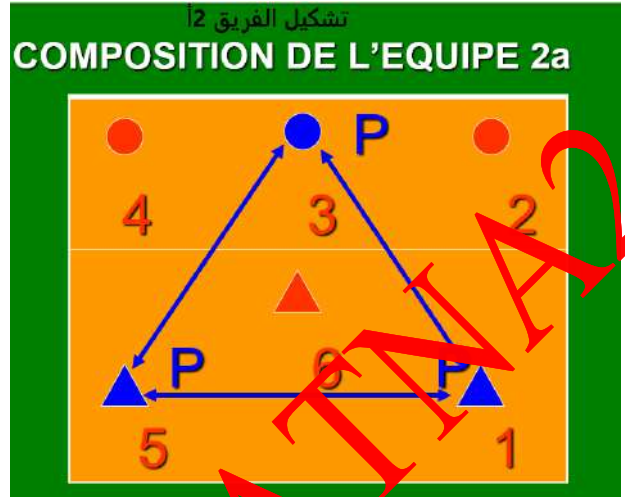
- موزع 1 و 5 مهاجمين

في هذه الوضعية من تشكيل الفريق ان الاعد الموجود في وسط المنطقة الهجرمية أي منطقة 3 هو الذي يقوم بدور الموزع

P= passeur عند المبتدئين اللاعب يمر على منطقة 3 يكون هو الموزع.

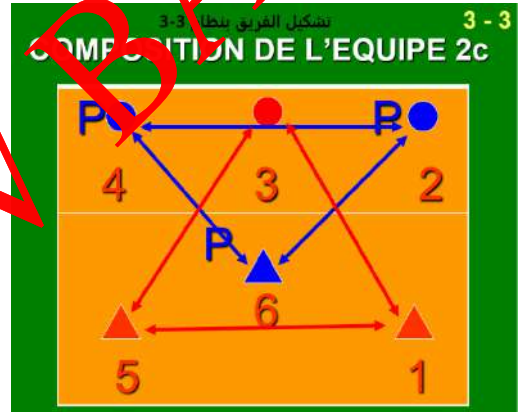


في هذه الشكل يوضح كيفية وضعية اللاعبين في الملعب بنظام 3-3 حيث تكون وضعية الثلاث موزعين على شل مثلث (الخطوط الزرقاء) وهذا النظام يسمح بان يكون في كل دورة على الملعب وجود موزع في 3 وكذلك استعمال عملية تغيير الأماكن عندما يكون أحد الموزعين في منطقتي 2 او 4.



يبد من خلال الصورة وضعية اللاعبين من حيث الاختصاص في اللعب بنظام 3-3 .

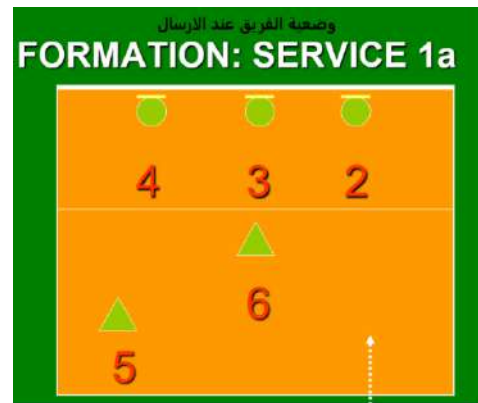
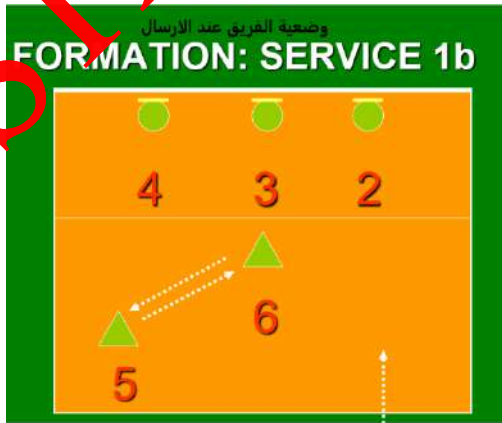
اللاعبين المشار اليهم بالأحرف الزرقاء P هم اللاعبين الذين يقومون بدور الموزع والآخرين هم المهاجمون.



الوضعية الأساسية للفريق عند الارسال:

يكون اللاعب المرسل في منطقة الارسال في هذا المثال غير ضمن الخط الخلفي فيكون اللاعبان ثابتين في مناطقهم الشكل 1a اما في الشكل 1b يقوم لاعبي الخط الخلفي أو الأمام بتغيير الأماكن وذلك :

- لتغطية اللاعب المرسل الذي يقوم بالرسال بعيدا عن الخط الخلفي أو لا اعتبارات تخصصية لكل لاعب.



(3) الوضعية الهجومية للفريق:

(ا) امثلة على أنواع عملية الهجوم

- وضعية هجومية لتمريرة عالية Formation d'attaque sur passe haute

- وضعية هجومية لتمريرة سريعة Formation d'attaque sur passe rapide

- وضعية هجومية لعدة أنواع من السحق مع تغيير المناطق

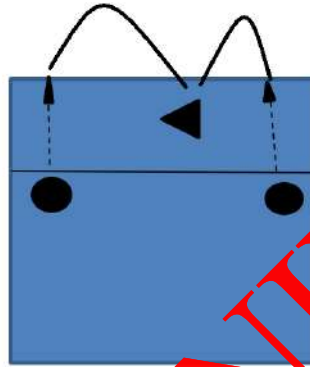
Formation des attaques multiples avec changement de zone.

(ب) هجوم على تمريره او توزيعه عالية من النوع العادي ويعتبر هذا النوع من الوضعيات من

الطرق البسيطة التي يجب ان تلقن

- نظام بضاربين اثنين (بهاجمين اثنين)

- نظام بثلاثة ضاربين (ثلاثة مهاجمين)



تعتمد وضعيات اللاعبين في نظام تغطية الهجوم soutien d'attaque على تطور بعض

العناصر التي يمكن حصرها في:

1. على الاتجاه الذي يأخذه الصد

2. على الزاوية في ايدي الصد

3. اتجاه الكرة وسرعتها اثناء السحق

(ب) تعني وضعية اللاعبين في نظام تغطية الهجوم ب 2-3 ان وجود ثلاث لاعبين اماميين

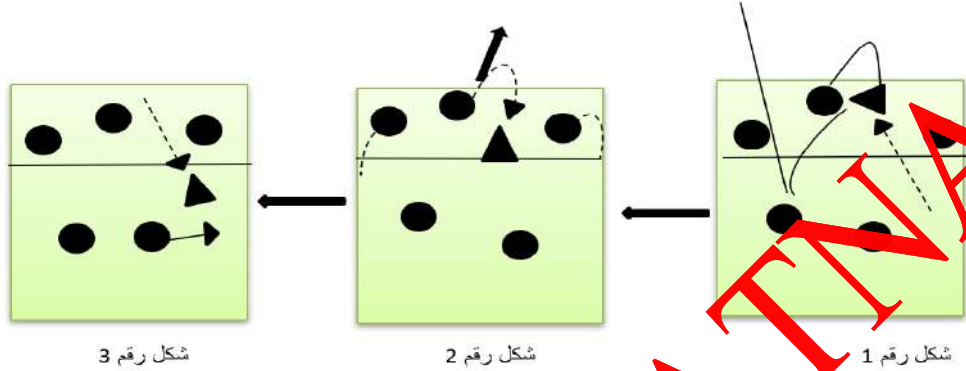
قرب المهاجم ولاعبين اثنين مباشرة ورائهم لتكوين الخط الثاني لنظام تغطية الهجوم

soutien d'attaque لمواجهة ولعب الكرة التي تأتي من الصد. وبعد هذه العملية يرجوع

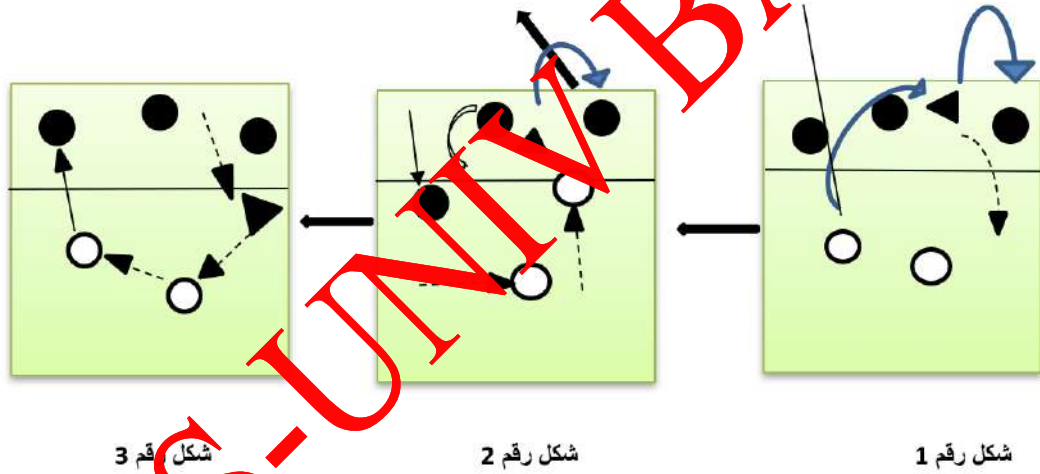
الكرة الى ملعب الخصم، يتم رجوع اللاعبين الستة الى أماكنهم الاصلية حسب ما هو موضح

في الاشكال الأتية:

توضح الاشكال الثلاثة الأتية كيفية الانتقال من وضعية الاستقبال الكرة من الارسال ثم كيفية تغطية الهجوم في منطقة ثلاثة 3 ثم الرجوع الى الأماكن الاصلية.



نفس العملية في الاشكال الثلاثة الأخرى الا ان السحق يكون من المنطقة 2 على تمريرة



ج) يجب تطبيق وضعية اللاعبين في نظام تغطية الهجوم ب-3

عندما يكون ارجاع الكرة من طرف الصد في الغالب الى خلف الملعب: أي لاعبين اثنين في الامام يقومان بتغطية الهجوم في الخط الامامي ويكون الخط الخلفي مكون من ثلاثة لاعبين في الخط الخلفي وتعد هذه الوضعية ذات افضلية من الأولى (2-3)

إذا أردنا تأدية نظام تغطية الهجوم بشكل جيد يجب على جميع اللاعبين المعنسين بالتغطية التنبرّ باتجاه الكرة والتوقيت اللازم وذلك من أماكنهم التي يكونون فيها في حالة الانظار

4. وضعيات الفريق في الدفاع:

أ) دور اللاعبين في وضعيات الدفاع: في عملية الدفاع كل اللاعبين هم المعنيون ب:

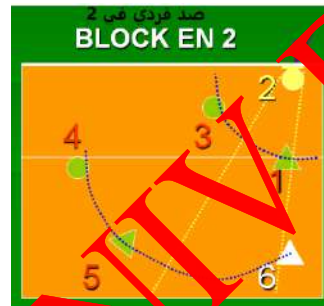
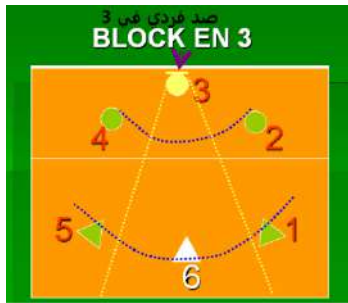
(1) القيام بحركة الصد

(2) استقبال الكرات المخادعة Balles placées

(3) استقبال السحق من الخصم في المنطقة الخلفية.

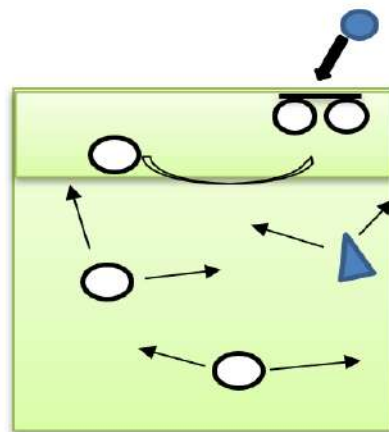
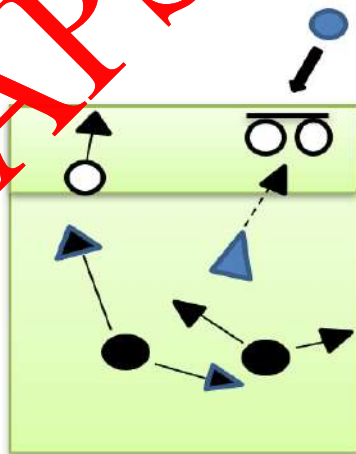
ان الفرق الضعيفة دائما ما يكون لديها لاعبين احرار لا يعملون بكفاءة الفريق، إذا يجب على كل اللاعبين توقع اتجاه وتوقيت عرض المهاجمين (اللاعب المهاجم) وعليهم كذلك المحافظة على أفضل المواضع والأوضاع الفعالة قبل هجمات الخصم. وتعتبر هذه التوقعات ورد الفعل السريع مطلوبة ولها أهمية كبيرة في الكرة الطائرة.

(ب) نظام الصب في الصد بلاعبين (الصد الثنائي): تمثل الصور التخطيطية بالأسفل نظام استقبال الضربات الساحقة بلاعبي الصد واللاعبين الذين يقومون باستقبال الكرات المخادعة من المهاجم أي تغطية الصد بلاعبين



تكون التغطية باللاعب الامامي الغير معني بالصد واللاعب الخلفي على يسار الملعب وذلك حسب اتجاه اللاعب الضارب من ملعب الخصم

الاشكال الموالية تمثل ثلاث أنماط من تغطية الصد الثنائي بالنسبة للاعبي الامام لاستقبال الكرات المخادعة (اللوب)



التكتيك الفردي للحركات التقنية في الكرة الطائرة

تتطلب الحركات التقنية شيء ضروري حيث يعتبر الأرضية الأساسية في تسلسل التعليم والإتقان وأنواع التكتيك سواء كانت فردية، للأفواج أو جماعية تبقى رهينة هذا الإعداد الأولي. إذا فلا نستطيع أن نتكلم على تحضير تكتيكي للحركات السريعة دون المرور على إتقانها. وحتى لا نطيل الحديث عن العلاقة الموجودة بين كل عناصر التدريب والإعداد الرياضي صفة عامة والعلاقة الموجودة بين الإتقان التقني والتكتيك الفردي للحركات نكتفي بموضوعنا وهو التكتيك الفردي للحركات التقنية في الكرة الطائرة.

(1) التكتيك الفردي للإرسال

يعتبر الإرسال من أسهل الحركات التقنية وهذا ما يجعل اللاعب يتحكم فيه بسهولة أيضا أثناء أداء التكتيك الفردي في مختلف أنواع الإرسال.

أ- الشروط التقنية التكتيكية للإرسال:

- الوضعية الثابتة في منطقة الإرسال تسمح للاعب التحليل والحساب البصري الحركي المحكم مع أخذ النقاط الإشارية في اللعب.
- استعمال الوقت اللازم (8") بصفة تكتيكية وهذا يعني دراسة التنظيم التكتيكي للخصم وإرسال الكرة في المكان المناسب وفي الوقت المناسب. مثلا عندما يكون الخصم غير مركز في الاستقبال يجب علينا إرسال الكرة في ظرف "3" ثواني لمباغتته.
- استعمال كل مساحة الخصم.
- استهداف منطقة دخول الموزع.

ب- التوجيه العام للمرسل:

- 1- يجب على المرسل القيام بأنواع الإرسال التي يتحكم فيها فقط.
- 2- ضمان الإرسال وتحقيقه عندما يقوم الخصم بتغيير لاعب بعد وقت مستقطع أو في بداية اللعب.
- 3- من المستحسن استعمال المؤثرات الخارجية: مثل حالة الملعب، الهواء، الإنارة،... إلخ
- 4- التغيير في طريقة الأداء في الإرسال ترجح فعاليته.

الأهداف التكتيكية:

- تسجيل نقطة مباشرة
- التقليل من هجمات الخصم
- تمرير الكرة إلى الخصم

(2) التكتيك الفردي للاستقبال:

- ملاحظة المرسل ومسار الكرة عند الإرسال
- الالتزام بالوضعية الأساسية لاستقبال الكرة
- الدفاع عن المنطقة المحددة حسب النظام الجماعي للاستقبال بحيث تكون كل المناطق مغطاة من طرف كل اللاعبين المتنين بالاستقبال.
- أخذ النقاط الإشارية بالنسبة لحدود الملعب وخاصة الخلفية منها
- مراعاة المناطق الصعبة في الاستقبال مثل زاوية المنطقة 1 و 5

(3) التكتيك الفردي للتمرير من الأعلى

- انه من الصعب للعب بطريقة تكتيكية عندما يكن الواحد منا هو ممرر الفريق وهذا راجع لعدة شروط أساسية يجب أن تتوفر في اللاعب الممرر من جهة و تنظيم دفاع الخصم من جهة أخرى لكن رغم هذا نستطيع أن نعطي قواعد عامة للممرر حتى يؤدي مهمته في أفضل وجه:
- ملاحظة تحركات الخصم و تحركات أفراد الفريق
 - ملاحظة التمريرة بدقة.
 - اجتناب الرميات الثابتة و الشبيهة أثناء سيران اللعب
 - استعمال طول الشبكة.
 - تمرير الكرة للمهاجم الأكثر فعالية.
 - مراعاة القاعدة التي تقول بان الدقة في التسديد تنقص كلما كانت المسافة أطول للتمريرة.
 - مراعاة الجهاز التكتيكي للخصم.
 - مراعاة نوعية الرمية الأولى.
 - مراعاة القدرات التقنية الفردية الخاصة بالممرر.
 - وضعية المهاجمين و جدار الصد.
- ### الأهداف التكتيكية للممرر (الموزع)
- تمرير كرة جيدة.
 - مخادعة الصد المضاعف (double block). وحتى يستطيع تحقيق هذه الأهداف يجب على الممرر احترام النقاط المذكورة أعلاه و العمل أيضا بالنقاط التالية:
 - تمرير الكرة باستعمال وسائل الاتصال مع المهاجمين مراعين النظام الهجومي للفريق الخصم و يكون هذا الاتصال حسب ما تدرب عليه كل فريق على شكل إشارات ناطقة أو بالإشارة الحركية أو بأرقام أو حسب التمريرة الأولى أي (مكان الاستقبال).
 - مراعاة اختصاصات المهاجمين حسب المناطق.

4) التكتيك الفردي للضربة الساحقة

طريقة اللعب حسب التكتيك الفردي للضربة الساحقة مهمة جدا بحيث نستطيع من خلالها التحصل عن نقطة أو استرجاع الإرسال.

في هذه الحالة يجب على اللاعب أن يتخذ الوضعية الأساسية بالنسبة للسحق التي من خلالها يستطيع القيام بأي حركة هجومية بالتنسيق مع الممرر هذا من جهة و من جهة أخرى يجب عليه ملاحظة النظام الدفاعي للخصم عندما يبدأ الخطوة الأولى للتنقل و الاستغلال للهجوم. أما أثناء الارتقاء و عند التهيؤ للضربة و الجسم في حالة ارتقاء يجب على السحق عند تسليح الذراع أن يقرر نوع السحق و اتجاه الكرة حسب ما يلاحظ من ثغرات عند الخصم.

*-الأهداف التكتيكية للسحقة

- تجنب الصد المضاد.
- تسجيل النقطة مباشرة أو التوصل على الإرسال.
- ب-الشروط التقنية التكتيكية لتأدير الضربة الساحقة.
- الوضعية الحسنة لتأدية خطوات الاقتراب.
- اتجاه خطوات الاقتراب حسب نوعية التمريرة و المكان الذي سوف يؤدي منه الهجوم.
- ملاحظة نوعية الصد.
- النظر الواسع أثناء السحق أثناء تسليح الذراع.
- العلاقة مع المهاجمين الآخرين قرب الشبكة (أثناء التركيبات الهجومية)
- ملاحظة النظام الدفاعي للخصم.

ج-التوصيات بالنسبة للمهاجم

- يجب على اللاعب زيادة على التحكم في نوع رئيسي من تقنيات السحق أن يتحكم على الأقل في نوع آخر
- عندما تكون التمريرة بالقرب من الحافة العليا للشبكة يجب سحق الكرة مع طول الشبكة.
- يجب على المهاجم أن يجتنب جدار الصد في الأولى و إذا لم يستطع عليه بسحق الكرة في آخر الملعب.
- بعد محاولتين لسحق الكرة يستحسن فصلها بمراوغة للسحق.
- عند حافة الشبكة على اليمين أو اليسار يستحسن استعمال طريقة السحق على الصد (block out)

5- التكتيك الفردي للصد

يعتبر الصد هو العنصر الأساسي للدفاع لأنه يعتبر الجدار الأول و النقطة الإشارية التي يستطيع من خلالها المدافعون تنظيم دفاعهم و الصد أنواع ثلاثة: فردي -ثنائي -ثلاثي
نكتفي في هذه المحاضرة بدراسة التكتيك الفردي للصد.

يجب على اللاعب الذي يتهيأ للقيام بالصد أن:

-يلاحظ نوعية الاستقبال.

-نوعية التقنية المستعملة من طرف الممرر للقيام بالتمريرة

-إسقاط الكرة عند تسرب (دخول) الممرر.

-الإشارات المستعملة من طرف الممرر

-نوعية التمريرة و شكل السحق

-استعمال الوقت المناسب قبل الارتقاء عندما يرتقي الساحق إثر التمريرات الطويلة (timing)

-الارتقاء مع الساحق عندما تكون الكرات قصيرة

-التنسيق مع اللاعبين الآخرين حسب نوعية الصد ثنائي أو ثلاثي.

6- التكتيك الفردي للدفاع عن المنطقة

التكتيك الفردي في الدفاع عن المنطقة يتعلق بالمعرفة الدقيقة للوضعية المناسبة لمواجهة الكرة المسحوقة.

الدفاع الجيد هو الذي غالبا يستطيع التمكن من الكرات و هذا راجع لتمريره الجيد في الميدان و تغطية كل المساحة

التي يحتمل سحقها بالكرة من طرف المهاجمين.

لكن في بعض الأحيان رغم التمرير الجيد للاعب في الدفاع هناك بعض المفاجآت في اللعب مثل الكرات التي

تصطدم بالصد و الكرات التي سحقته بقوة و لم تخصص سرعتها من طرف الصد و لذا نعطي لكم التوجيهات العامة

التالية:

-التمرير الجيد في الدفاع يسهل عملية كل مدافع.

-ملاحظة نوعية و أداء التمريرة (الارتقاء-المسار بالنسبة للشبكة) التي تميز نوعية الضربة الساحقة.

-ملاحظة مدى فعالية الهجوم

-ملاحظة الذراع الساحق للاعب للتعقب باحتمال توجه الكرة أو نوعية السحق (مراوغة)

-عندما تكون الرؤية مسدودة للاعب الساحق من طرف الصد فعلى المدافع إن يراقب غالبا كرات سهلة مثل

المراوغة

-لتسهيل السقوط يجب اتخاذ الوضعية المنخفضة في الدفاع

-يجب على المدافع اختيار مكان التمرير بالتنسيق مع الصد بحيث يستطيع رؤية الكرة عندما يتردد صد

والمهاجم بصيغة كاملة أو جزئية.

-إن الهدف الأساسي من الدفاع هو التمكن من الكرة ورفعها قصد تنظيم هجوم محتمل.

المراجع :

- 1- على مصطفى طه : الكرة الطائرة ، تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون، دار الفكر العربي ، القاهرة 1999م
- 2- محمد عصام الدين الوشاحى : الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 1994م
- 3- عويس الجبالى : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، الطبعة الأولى ، دار GMC ، القاهرة 2000م.
- 4- عبد الحميد شرف : تكنولوجيا التعليم فى التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 2000م.
- 5- International-Volleyball: Coaches Manual2 Lausanne - suisse, 1994
- 6- Manuel de volleyball de l'initiation au perfectionnement, Bortoli, amphora Paris, 2007
- 7- Manuel de l'entraîneur, FIVB, 2011
- Cahiers de l'entraîneur, FIVB, 2012