



# أساسيات الكرة الطائرة

أ.د. ناهدة عبد زيد الدليمي

مركز الكتاب للنشر

# أساسيات الكرة الطائرة

الأستاذ الدكتور / ناهدة عبد زيد الدليمي

فهرسة أثناء النشر/ إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية. إدارة الشؤون الفنية

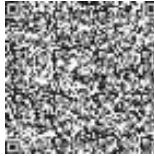
الدليمي، ناهدة عبد زيد  
أساسيات الكرة الطائرة/ تأليف: ناهدة عبد زيد الدليمي / ط ١ / القاهرة: مركز الكتاب  
للنشر، ٢٠٢٣ م.  
١٦٠ ص؛ ٢٤×١٧ سم  
تدمك: ٩-٧٨٢-٢٩٤-٩٧٧-٩٧٨  
رقم الإيداع: ٢٠٢٣/٩٧٠٦  
١- الكرة الطائرة  
أ- العنوان  
٧٩٦,٣٢

دار النشر: مركز الكتاب للنشر  
عنوان الكتاب: أساسيات الكرة الطائرة  
اسم المؤلف: أ.د. ناهدة عبد زيد الدليمي  
تاريخ الطبع: 2023

جميع حقوق الملكية الأدبية والفنية محفوظة  
لمركز الكتاب للنشر

الكتاب لم يتم بيعه لأي موقع من المواقع الإلكترونية  
ويحظر طبع، أو تصوير، أو ترجمة، أو إعادة تنضيد للكتاب كاملاً أو جزئياً، أو تسجيله على أشرطة  
كاسيت، أو إدخاله على الكمبيوتر، أو برمجته على أسطوانات ضوئية، إلا بموافقة الناشر الخطية الموثقة.

الناشر  
مركز الكتاب للنشر



١ شارع الهداية برج النور ١ - حي السفارات - مدينة نصر - القاهرة

ت: ٢٣٥٢٢٠٩٥ - ٠١٢٢٧٣١٠٠٤٢

فاكس: ٢٢٦٣٦٨٥٠ - ٢٣٥٢٢١٥٤

E.mail: markazelkitab@hotmail.com

# أساسيات الكرة الطائرة

تأليف

الأستاذ الدكتور / **ناهدة عبد زيد الدليمي**

**مركز الكتاب للنشر**

1444هـ / 2023م



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَقُلْ رَبِّ أَدْخِلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ  
وَأَجْعَلْ لِي مِنْ لَدُنْكَ سُلْطَانًا نَصِيرًا ﴾

[الإسراء: ٨٠]

صدق الله العظيم



إهداء



إلى...

محبي الكرة الطائرة أينما وجدوا

أهدي إليكم هذا الكتاب





## مقدمة الكتاب

تُعد الكرة الطائرة نظاماً رياضياً فرعياً ينتمي إلى نظام أوسع وأكثر شمولاً باعتبارها إحدى عناصر الألعاب الرياضية الجماعية، ومن ثم فإن اكتساب مهاراتها الأساسية وإتقانها يجب أن لا يكون إلا من خلال ذلك المنظور الكلي وما يحكمه من علاقات تبادلية مع بعضها البعض.

وقد حرصنا في هذا الكتاب على تناول تاريخ الكرة الطائرة وطبيعتها وأسسها ومبادئها ومهاراتها الأساسية التي يجب أن يكتسبها المتعلم (اللاعب) ويتقنها بالشكل الذي يتيح له أداءها بشكل متكافئ، فقد شمل هذا الكتاب الذي نرجو أن يستفيد منه المدرس (المدرّب) / المتعلم (اللاعب) في المدارس والأندية والكليات والمعاهد العليا لإعداد المعلمين ثمانية فصول تتضمن أساسيات الكرة الطائرة التي يجب أن يكتسبها ويتقنها المدرس (المدرّب) / المتعلم (اللاعب)، فقد خُصص **الفصل لأول** المدخل العام في الكرة الطائرة لتوضيح تاريخ الكرة الطائرة ومميزاتها وعناصرها الأساسية للعبة والخطط ونظام اللعب فيها، فضلاً عن ماهية اللياقة البدنية والحركية والنواحي النفسية والإرادية والأخلاقية والاجتماعية الخاصة بهذه اللعبة، وعالج **الفصل الثاني** المهارات الأساسية في الكرة الطائرة وأنواعها الهجومية والدفاعية، وتناول **الفصل الثالث** أشكال الكرة الطائرة الأساسية والكرة الطائرة الشاطئية والكرة الطائرة للمعاقين ومن الجلوس والكرة الطائرة المصغرة، كما اشتمل **الفصل الرابع** على التخصصات المهارية في الكرة الطائرة التي تشمل تخصصات اللاعب المعد، واللاعب الحر (الليبرو)، واللاعب الضارب، وخُصص **الفصل الخامس** لمبادئ وشروط تعلم مهارات الكرة الطائرة، وتناول **الفصل السادس** أسس ومراحل تعلم مهارات الكرة الطائرة، كما تناول **الفصل السابع** الوسائل التدريبية في الكرة الطائرة، وتناول **الفصل الثامن** البيئة التعليمية للكرة الطائرة.



وإننا إذ نقدم هذا الكتاب إلى المدرس (المدرّب) / المتعلم (اللاعب) في المدارس والأندية الرياضية وأقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة والمعاهد العليا إعداد المعلمين، نرجو أن يكون فيه ما يسد نقصاً وما يشبع حاجة وما يساعد المهتمين بمجال الكرة الطائرة على الارتقاء بمستوى هذه اللعبة، كما نسأله تعالى أن يكون هذا العمل بداية موفقة لأعمال أخرى وأن يوفقنا الله إنه سميع مجيب.

أ.د. ناهدة عبد زيد الدليمي

## قائمة المحتويات

الصفحة

الموضوع

9 ..... مقدمة الكتاب

### الفصل الأول

15 ..... **مدخل عام في الكرة الطائرة**

17 ..... المبحث الأول: تاريخ الكرة الطائرة

21 ..... المبحث الثاني: مميزات لعبة الكرة الطائرة

23 ..... المبحث الثالث: العناصر الأساسية للعبة الكرة الطائرة

23 ..... أولاً: المهارات الأساسية الفنية للعبة (الأداء الفني) (التكتيك)

24 ..... ثانياً: خطط ونظام اللعب (الأداء الخططي) (التكتيك)

25 ..... ثالثاً: اللياقة البدنية والحركية

35 ..... رابعاً: النواحي النفسية والإرادية والأخلاقية والاجتماعية

### الفصل الثاني

37 ..... **المهارات الأساسية في الكرة الطائرة**

41 ..... أولاً: مهارة الإرسال

46 ..... ثانياً: مهارة استقبال الإرسال

49 ..... ثالثاً: مهارة الإعداد

54 ..... رابعاً: مهارة الضرب الساحق

57 ..... خامساً: مهارة حائط الصد

59 ..... سادساً: مهارة الدفاع عن الملعب



### الفصل الثالث

#### أشكال لعبة الكرة الطائرة

- 63 ..... المبحث الأول: الكرة الطائرة الأساسية
- 65 ..... ● قياسات ملعب الكرة الطائرة الأساسية
- 66 ..... ● قياسات الكرة
- 68 ..... المبحث الثاني: الكرة الطائرة الشاطئية
- 69 ..... ● تاريخ الكرة الطائرة الشاطئية
- 70 ..... ● قياسات الكرة الطائرة الشاطئية
- 71 ..... ● أهم المواد القانونية الرسمية للكرة الطائرة الشاطئية
- 71 ..... المبحث الثالث: الكرة الطائرة جلوس
- 73 ..... ● قياسات للكرة الطائرة جلوس
- 74 ..... ● أهم المواد القانونية للكرة الطائرة جلوس
- 75 ..... المبحث الرابع: الكرة الطائرة المصغرة
- 76 ..... ● أهداف الكرة الطائرة المصغرة
- 77 ..... ● تشكيلات الكرة الطائرة المصغرة
- 78

### الفصل الرابع

#### التخصصات المهارية في الكرة الطائرة

- 83 ..... المبحث الأول: تخصص اللاعب المعد
- 86 ..... ● خصائص وصفات اللاعب المعد
- 88 ..... المبحث الثاني: تخصص اللاعب الحر (الليبرو)
- 91 ..... ● تعريفات اللاعب الحر (الليبرو)
- 92 ..... ● مواصفات اللاعب الحر (الليبرو)
- 93 ..... ● أسباب استعمال نظام اللاعب الحر (الليبرو)
- 94

95	• واجبات اللاعب الحر (الليبرو) .....
97	• تبديل اللاعب الحر المدافع المصاب .....
98	المبحث الثالث: تخصص اللاعب الضارب .....
98	1- اللاعب الضارب العالي .....
99	2- اللاعب الضارب السريع .....
100	3- اللاعب الضارب من المنطقة الخلفية (الخط الخلفي) .....

### الفصل الخامس

101	<b>مبادئ وشروط تعلم مهارات الكرة الطائرة</b>
105	أولاً: مبادئ تعلم مهارات الكرة الطائرة .....
115	ثانياً: شروط تعلم مهارات الكرة الطائرة .....

### الفصل السادس

123	<b>أسس ومراحل تعلم مهارات الكرة الطائرة</b>
125	الشروط الواجب توافرها في المهارة الحركية .....
126	العوامل المؤثرة في المهارة .....
127	تصنيف مهارات الكرة الطائرة .....
127	أسس تعلم مهارات الكرة الطائرة .....
127	العمليات العقلية العليا لتعلم مهارات الكرة الطائرة .....
128	المبادئ الخاصة لاكتساب مهارات الكرة الطائرة .....
129	تحليل تعلم مهارات الكرة الطائرة .....
129	مراحل تعلم مهارات الكرة الطائرة .....



## الفصل السابع

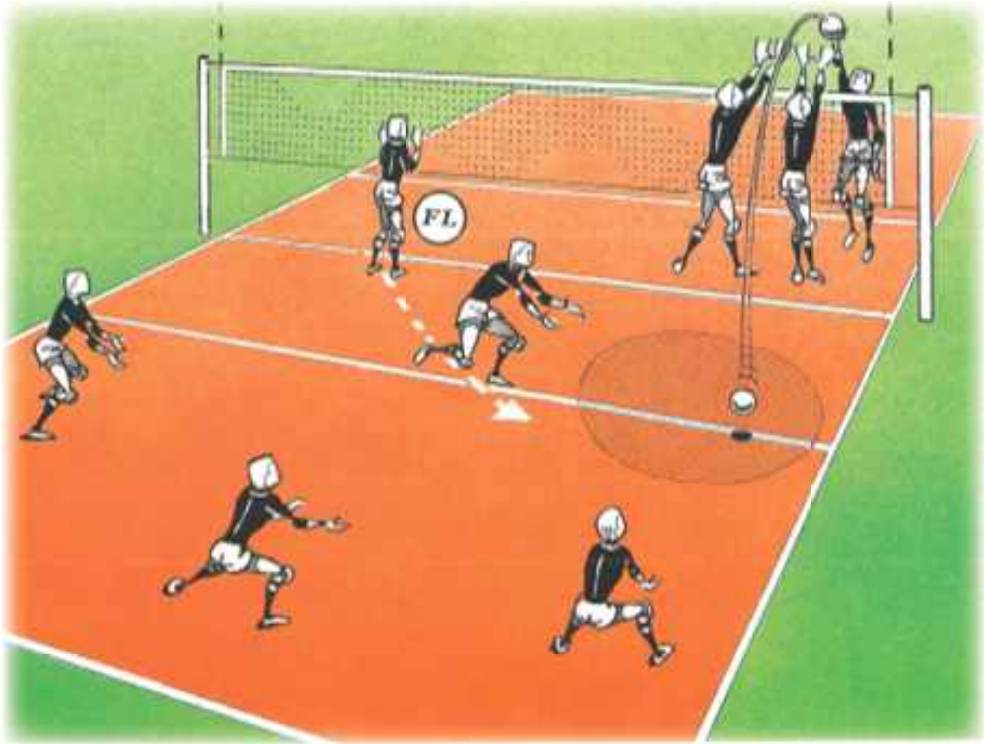
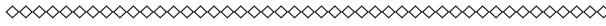
131	<b>الوسائل التدريبية في الكرة الطائرة</b>
134	تعريفات الوسائل التدريبية .....
135	أهمية استعمال الوسائل التدريبية .....
136	فوائد الوسائل التدريبية .....
137	أهداف استعمال الوسائل التدريبية .....
138	أسس اختيار الوسائل التدريبية .....
138	أساسيات استعمال الوسائل التدريبية .....
139	دور الوسائل التدريبية في عملية تعلم المهارات .....
140	الفرق بين الجهاز والأداة .....
141	الوسائل التدريبية المستعملة في تعلم مهارات الكرة الطائرة .....

## الفصل الثامن

145	<b>البيئة التعليمية للكرة الطائرة</b>
148	تعريفات البيئة التعليمية للكرة الطائرة .....
148	عناصر البيئة التعليمية للكرة الطائرة .....
149	العوامل المؤثرة في جودة البيئة التعليمية للكرة الطائرة .....
150	خصائص البيئة التعليمية للكرة الطائرة .....
151	مواصفات البيئة التعليمية للكرة الطائرة .....
152	شخصية المدرس أو المدرب إدارة البيئة التعليمية .....
154	أنواع البيئة التعليمية للكرة الطائرة .....
157	<b>المصادر</b> .....

# الفصل الأول

## مدخل عام في الكرة الطائرة





## الفصل الأول

### مدخل عام في الكرة الطائرة

## المبحث الأول

### تاريخ الكرة الطائرة

- مؤسس الكرة الطائرة هو وليم مروجان مدير التربية والتعليم بجامعة هوليوك بأمریکا في عام (1895).



وليم مروجان

- ساعد في انتشارها داخل أمريكا وخارجها جمعية الشبان المسيحيين التي قامت بإجراء أول دورة لهذه اللعبة.



- أجري تعديلاً جديداً على اللعبة بواسطة الفريد (هالتيو) وذلك بأن تلعب الكرة في الهواء بعد أن كان يسمح بسقوطها على الأرض ولذلك سميت بالكرة الطائرة.
- في عام (1897) عمل أول كتيب صغير عن اللعبة وبعض قواعدها وعن طريق جمعية الشبان المسيحيين أيضاً.



- كان للحرب العالمية الأولى فضلاً كبيراً في انتشار هذه اللعبة في بلدان أوروبا منها فرنسا عام (1917) وإيطاليا (1918).
- أقيمت أول بطولة آسيوية في عام (1921) وكان عدد اللاعبين لكل فريق (12) لاعباً وفازت اليابان بالمركز الأول فيها.
- تأسس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة عام (1947) وهو نفس العام الذي أقيمت فيه أول دورة عالمية بهذه اللعبة في براغ للرجال والنساء.



- دخلت اللعبة إلى كندا عام (1900).
- دخلت اللعبة إلى كوبا عام (1905).
- دخلت اللعبة إلى الصين عام (1906).
- دخلت اللعبة إلى اليابان عام (1908)، وهكذا بقية دول العالم.
- أقيمت أول دورة آسيوية في عام (1913) وكان عدد اللاعبين لكل فريق (16) لاعبًا بين الصين والفلبين.
- وضع أول قانون لهذه اللعبة ونشر رسميًا في عام (1916) في أمريكا.
- تأسس الاتحاد العالمي للكرة الطائرة (FIVB) عام (1947).
- أول بطولة عالمية للرجال أقيمت في عام (1949).
- أول بطولة عالمية للسيدات في عام (1952).
- إضافة الكرة الطائرة إلى الألعاب الأولمبية عام (1964).



- دخول اللعبة إلى بعض الدول العربية يعتقد إنها دخلت عام (1923) في شمال أفريقيا وفي تونس والمغرب ومصر وسوريا ولبنان خلال الاحتلال البريطاني والفرنسي.
- انتشارها في العراق فيعتقد إنها دخلت في الثلاثينيات عن طريق جمعية الشبان المسيحيين والجنود البريطانيين في أثناء الاحتلال البريطاني.
- تأسس أول اتحاد لهذه اللعبة في العراق عام (1953) الذي كان مدجماً مع كرة السلة.
- انفصل اتحاد لعبة الكرة الطائرة عن اتحاد كرة السلة عام (1955) وأصبح اتحاداً قائماً بذاته.



## المبحث الثاني

### مميزات لعبة الكرة الطائرة

- 1- لعبة غير محددة بوقت.
- 2- مساحة ملعبها صغيرة قياساً بمساحة ملاعب الألعاب الجماعية الأخرى.
- 3- لعبة تكون بعيدة الاحتكاك بين اللاعبين.
- 4- طريقة احتساب النقاط وكيفية الحصول عليها.
- 5- تبدأ اللعبة بضربات الإرسال.
- 6- عدم استطاعة اللاعب الاحتفاظ بالكرة، كما في كرة السلة وكرة اليد وكرة القدم.
- 7- تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية ملعب الفريق المنافس.
- 8- عدم السماح للاعب الخلفي بأداء مهارات داخل الخط الأمامي.
- 9- لعبة تحتوي على مهارات أساسية والتي تقسم إلى نوعين هما:  
**أ- المهارات الهجومية:** (الإرسال والإعداد والضرب الساحق وحائط الصد الهجومي).  
**ب- المهارات الدفاعية:** (استقبال الإرسال وحائط الصد والدفاع عن الملعب).
- 10- تتطلب اللعبة صفات بدنية وحركية خاصة غالباً لا تكون متاحة للجميع.
- 11- عدد اللاعبين.
- 12- تبادل مراكز اللعب.



## المبحث الثالث

### العناصر الأساسية للعبة الكرة الطائرة

أولاً: المهارات الأساسية الفنية للعبة (الأداء الفني) (التكنيك)

إن الأداء الفني في لعبة الكرة الطائرة من العوامل المهمة في تطور مستوى الأداء المهاري عن طريق إسهامه الفاعل في زيادة استيعاب اللاعب للمهارة، وضبط التحكم بالمستوى الحركي عند أدائها، وتشمل المهارات الأساسية:

**أ- المهارات الهجومية: وتشمل المهارات الآتية:**

- 1- الإرسال.
- 2- الإعداد.
- 3- الضرب الساحق.
- 4- حائط الصد الهجومي.



المهارات الهجومية في الكرة الطائرة



## ب- المهارات الدفاعية: وتشمل المهارات الآتية:

1- استقبال الإرسال.

2- حائط الصد الدفاعي.

3- الدفاع عن الملعب.



المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة

## ثانياً: خطط ونظام اللعب (الأداء الخططي) (التكتيك)

يعتمد الأداء الخططي بالدرجة الأساس على الأداء الفني، والإعداد البدني عن طريق أداء الواجبات الحركية المعينة في مواقف معينة، التي تعتمد أساساً على التفكير، فضلاً عن تحليل متطلبات المباراة لتحقيق هدف الخطة المنشودة التي على اللاعب والفريق الوصول إليها، والأداء الخططي (التكتيك) بمعناه الدقيق هو الاستعمال الهادف للجوانب الخططية من اللاعب الواحد مع مراعاة رد فعل لاعب الفريق المنافس في أثناء قيامه بهذه المهارات.



### ثالثاً: اللياقة البدنية والحركية

تُعد اللياقة البدنية العنصر الأول والأساس في تكوين فريق كرة طائرة ناجح، فهي تسمح للاعب بالاستمرار في بذل الجهد في أثناء التدريب أو في أثناء المنافسة والوصول إلى أعلى مستوى فني ومهاري، واللياقة البدنية هي القدرة على أداء الواجبات الحركية بحيوية ويقظة من دون تعب أو إجهاد.





## قدرات اللياقة البدنية والحركية بالكرة الطائرة:

تشمل قدرات اللياقة البدنية والحركية بالكرة الطائرة الآتي:

### أولاً: القدرات البدنية:

يُقصد بالقدرات البدنية هي قدرة اللاعب أو المتعلم على أداء التدريب بكفاءة عالية من دون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتدريب، فضلاً عن أنها تلك الصفة الفطرية والمكتسبة التي تجعل اللاعب قادراً على العمل لأقصى حدود قوته الجسمية، وبذل أقصى إمكانياته الفعلية بروح معنوية عالية، وتم تعريفها أيضاً بأنها الحالة السليمة للاعب (المتعلم) من حيث تكوينه الجسماني والعضوي الذي يمكنه من استعمال جسمه بمهارة في نواحي النشاط، كما تُعرف القدرات البدنية بأنها مجموعة صفات بدنية وإمكانيات الأجهزة الوظيفية في التكيف على الحوافز التي تظهر بوجود دوافع دائمة وتحديدها بحسب المستوى بعد المحافظة على اتزان الأجهزة الوظيفية، أي الإعداد الكامل للبدن والنفس لتحقيق أفضل النتائج.

### مكونات القدرات البدنية: تشمل القدرات البدنية على المكونات الآتية:

**1- القوة العضلية:** تُعد القوة العضلية من عناصر اللياقة البدنية الأساسية التي ترتبط بالأداء الرياضي، ويُقصد بالقوة بأنها قدرة العضلة على استثارة أكبر عدد ممكن من الألياف في العضلة من أجل التغلب على المقاومات الخارجية المتعددة، فضلاً عن أنها قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إحداث أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة معينة، كما تم تعريفها أيضاً بأنها أقصى جهد يمكن إنتاجه من أجل عمل انقباض عضلي.

وتوجد أنواع عدة للقوة العضلية هي:

أ - القوة العظمى أو القصوى.

ب - القوة المميزة بالسرعة.

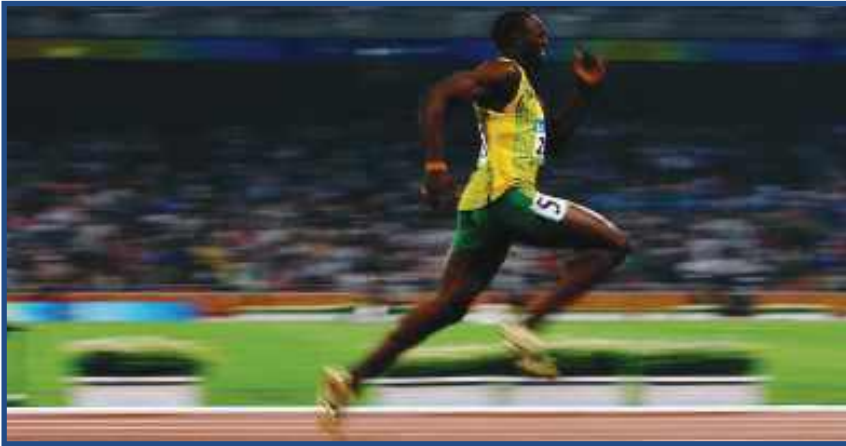
ج - تحمل القوة.



**2- السرعة:** تُعد السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية المهمة والضرورية لجميع أشكال الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة، ويُقصد بالسرعة بأنها قدرة اللاعب أو المتعلم على أداء حركة معينة في أقصر وقت ممكن، فضلاً عن أنها القدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن، وهي أيضاً عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابة بأقل وقت.

### وتوجد أنواع عدة للسرعة هي:

- أ- السرعة الانتقالية (القصوى).
- ب- السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة).
- ج- سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل).
- د- تحمل السرعة.





**3- التحمل:** يُعد التحمل العضلي من العناصر الأساسية للأداء البدني للعديد من الألعاب والفعاليات الرياضية التي تتطلب الكفاءة في الأداء لفترات طويلة نسبياً، ويُقصد بالتحمل بأنه قدرة العضلة أو مجموعة العضلات على بذل جهد متعاقب بحمل أقل من الأقصى لأطول فترة ممكنة، فضلاً عن أنه قدرة اللاعب أو المتعلم على الاستمرار في بذل الجهد مع التغلب على مقاومات ذات شدة أقل من الأقصى، وهو أيضاً قدرة العضلة أو العضلات في التغلب على مقاومات ذات شدة تتراوح ما بين الشدة الأقل من القصوى إلى الشدة المتوسطة أو مواجهة هذه المقاومات في أثناء الأداء لفترة طويلة نسبياً.

**وتوجد أنواع عدة للتحمل العضلي هي:**

أ- التحمل العضلي العام. ب- التحمل العضلي الخاص.

**ويمكن تقسيم التحمل العضلي الخاص على الآتي:**

1- تحمل السرعة. 2- تحمل القوة.

3- تحمل الأداء. 4- تحمل القدرة.



## ثانياً: القدرات الحركية:

يُقصد بالقدرات الحركية مجرد عنصر أو سمة معينة لدى اللاعب أو المتعلم غير ظاهرة ولكنها تؤثر في أداء المهارة الحركية، وتُعرف بأنها قدرة الفرد الحالية والمكتسبة والفطرية لأداء المهارات الحركية، وهي أيضاً صفات مكتسبة يكتسبها اللاعب أو المتعلم من المحيط أو تكون موجودة وتتطور حسب قابليته الجسمية والحسية والإدراكية، وعُرفت كذلك بأنها الاستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي اكتسبه اللاعب أو المتعلم ويظهر في المهارات الحركية الأساسية.

وتقسم القدرات الحركية على ما يأتي:

**1- الرشاقة:** تُعد الرشاقة من القدرات الحركية المهمة والشاملة لكل القدرات الحركية الأخرى وتؤدي دوراً رئيساً ومهماً في تعلم مهارات الألعاب والفعاليات الرياضية وتُسهم بقدر كبير في اكتساب الأداء الحركي وإتقانه فكلما زادت رشاقة اللاعب أو المتعلم كلما تحسن مستوى أدائه المهاري، ويقصد بالرشاقة هي القدرة على أداء المهارات بشكل عالي ودقيق مع السيطرة على الواجبات الحركية المعقدة وعلى التوافق الصعب والتوافق الحركي، وهي أيضاً القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة وتبقيت سليم، كما تم تعريفها بأنها قابلية الجسم على أداء الحركات الصعبة والمعقدة والوصول إلى تحقيقها والسيطرة عليها وخاصة عندما يكون الجسم في حالة حركية، وكذلك أنها القدرة على تغيير الجسم على اتجاه أو بعض أجزائه بسرعة.

### وتكمن أهمية الرشاقة في المجال الرياضي في:

- (1) تعلم المهارات الجديدة بشكل سريع مع ضبط التوافق الحركي.
- (2) ربط المهارات الحركية الجديدة مع المهارات الحركية القديمة.
- (3) اكتساب التوافق الحركي بشكل جيد ومتنوع.
- (4) القدرة على تغيير المهارات الحركية أو تبديلها بشكل سريع.



(5) ضبط المهارة الحركية المعقدة بشكل آلي.

(6) تقليل زمن الأداء والاقتصاد بالجهد.

(7) القدرة على تخزين المعلومات واستيعابها.

**وتوجد عوامل مؤثرة في الرشاقة منها:**

أ - التوافق الحركي.

ب - القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة وزمن رد الفعل والسرعة الحركية.

ج - تأثير التدريب وتكراره.

د - العمر الزمني والتدريبي.

هـ - الجنس.

و - كتلة الجسم وشكله.

ي - التعب.



**2- المرونة:** تُعد المرونة إحدى القدرات الحركية التي تمثل مكوناً مهماً ورئيساً في الجانب

الحركي، وللمرونة فائدة كبيرة تُشكل مع باقي القدرات الحركية، وتُعد من الركائز

التي يتأسس عليها اكتساب الأداء الحركي وإتقانه للمهارات الحركية في أغلب

الألعاب والفعاليات الرياضية، ويُقصد بالمرونة قدرة الجسم على أداء الحركة بأوسع مدى، وعُرفت أيضًا بأنها قدرة المفصل على أداء الحركات في مدى حركي واسع، وهي أيضًا القدرة على تحريك مفاصل الجسم لأوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق أو ألم للعضلات أو الأربطة.

### ومن العوامل المؤثرة في المرونة هي:

- (1) مرونة العضلة وأوتارها وقابلية إطالتها.
- (2) مرونة الأربطة السائدة للمفاصل العاملة.
- (3) شكل الجسم وبنائه والتضخم العضلي.
- (4) قوة العضلات العاملة.
- (5) قدرة الجهاز العصبي على منع المقاومة.
- (6) مستوى الإجابة التكتيكية لحركة أو مجموعة حركات.
- (7) البيئة الداخلية والخارجية للاعب (المتعلم).
- (8) الملابس غير المناسبة.





**3- التوازن:** يُقصد بالتوازن أنه قدرة اللاعب أو المتعلم في السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العصبية العضلية وهو يتضمن المحافظة على العلاقة ثابتة للجسم من قوة جاذبية الأرض والقدرة على عمل تكيف انسيابي للمتغيرات في القوة، وهو أيضًا القدرة التي تسمح للفرد بالتوازن في أثناء أداء حركي معين كما هو الحال عندما يتطلب من اللاعب أو المتعلم المشي على عارضة توازن، وتم تعريفه أيضًا بأنه القدرة على الاتزان من أوضاع الثبات أو الحركة، ويحتفظ التوازن بواسطة الجهاز العصبي الذي يستقبل المعلومات المتعلقة بوضع اللاعب أو المتعلم في المكان، إذ تستقبل القنوات نصف الدائرية في الأذن والمستقبلات الحسية في العضلات معلومات تجعله دائمًا على معرفة بشأن وضع جسمه، ويقوم المخيخ الموجود في الدماغ بعملية التنسيق والتنظيم لتنفيذ الحركات وإدامة التوازن في أثناء الحركة.

### ويوجد شكلان للتوازن وهما:

- أ - التوازن الثابت:** هو قدرة اللاعب أو المتعلم على الاحتفاظ بتوازنه والسيطرة على جسمه في حالة الثبات مثل الوقوف على قدم واحدة واتخاذ وضع الميزان.
- ب- التوازن الحركي:** هو قدرة اللاعب أو المتعلم على التوازن والسيطرة على جسمه في أثناء أداء حركي معين مثل المشي على عارضة التوازن.

### وتوجد عوامل تحدد درجة التوازن هي:

- أ - الجاذبية الأرضية.
- ب- قاعدة الارتكاز.
- ج - مركز ثقل الجسم.



**4- التوافق الحركي:** يُقصد بالتوافق الحركي أنه قدرة اللاعب أو المتعلم على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد، ويُعرف أيضًا بأنه قدرة اللاعب أو المتعلم على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد)، والتوافق الحركي أيضًا هو قدرة اللاعب أو المتعلم للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين.

ويتحقق التوافق الحركي عن طريق عمليات عصبية عدة تتلخص في استقبال المخ للمعلومات المختلفة عن طبيعة الأداء الحركي عن طريق المستقبلات الحسية ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركة من خلال الناحية الحركية والزمنية والفراغية سواء للجسم ككل أم لأحد أجزائه، وبعد ذلك يرسل المخ الإشارات العصبية الحركية إلى العضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي على وفق المتطلبات التي حددها من خاصية طبيعة الأداء الحركي وشكله والتقسيم الزمني للأداء الحركي واتجاهات حركة الجسم وأجزائه في الفراغ المحيط أي التوافقية المكانية وكلما ارتفعت دقة تنفيذ الأداء الحركي دل ذلك على ارتفاع مستوى التوافق الحركي.

**وتوجد أنواع عدة للتوافق الحركي هي:**

**أ - التوافق الحركي العام والخاص:** يلاحظ التوافق الحركي العام عند أداء المهارات



الحركية الأساسية مثل: المشي الركض الوثب، أما التوافق الخاص فهو النوع الذي يتماشى مع نوعية الفعالية أو اللعبة الممارسة وطبيعتها، فالكرة الطائرة تستوجب عند أداء مهاراتها المختلفة نوعاً من التوافق الحركي الخاص.

**ب- التوافق بين أعضاء الجسم جميعاً وتوافق الأطراف:** هذا النوع من التوافق يُحدد بالتوافق الحركي الذي يُشارك فيه الجسم كله، أما التوافق الحركي للأطراف فإنه يستعمل في الحركات التي تتطلب مشاركة الرجلين فقط أو اليدين فقط أو اليدين والرجلين معاً.

**ج- توافق الرجلين - العين والذراعين - العين:** يُحدد التوافق الحركي هنا بنوعين هما:

(1) توافق الرجلين - العين.

(2) توافق الذراعين - العين.



## رابعاً: النواحي النفسية والإرادية والأخلاقية والاجتماعية

تُعد النواحي النفسية والإرادية والأخلاقية والاجتماعية من أساسيات الوصول باللاعب والفريق للنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية، وهذه النواحي تأتي وبشكل عام من التدريب المبرمج والمخطط لها بكل عناية ودقة، ويجب على اللاعب أو المتعلم التغلب على الصعوبات التي تعترض طريقه للوصول إليها، فالوصول إلى أعلى المراتب والمراكز الأولى في البطولات المختلفة ما هي إلا أهداف واضحة تتطلب من اللاعب لياقة عقلية ليفهمها.







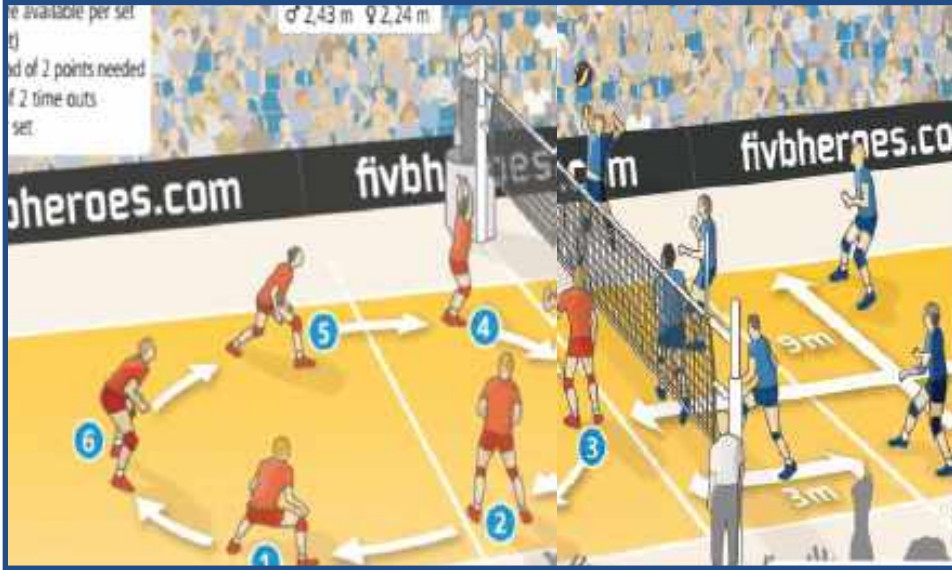


## الفصل الثاني

### المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

تُعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تتميز بتنوع مهاراتها فضلًا عن الترابط الوثيق بينها مما يجعل فرصة تحقيق التحسن والتقدم بالأداء المهاري مرتبطة بما تقدمه المهارات السابقة زيادة على أن اللاعب في هذه اللعبة يتنقل من الواجبات الهجومية إلى الدفاعية وبالعكس ويحتاج في أدائها أسرع وقت وبأقل جهد ممكن، وتُعرف المهارات الأساسية بأنها الحركات التي يتحتم على اللاعب أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة من أجل تحقيق أفضل النتائج.

والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة متداخلة فيما بينها وتكمل كل منها الأخرى ولا يمكن إتقان فن اللعب أو تطبيق أسهل أنواع خططه إذا أهملنا أيًا من تلك المهارات، هذا وإذا ما تمكن اللاعب من تعلم مبادئ وأساسيات ومهارات اللعبة بطريقة علمية ومشوقة أمكن بذلك استمراره في أدائها ومن ثم الوصول إلى مستوى الأداء الجيد والتقدم به، لهذا تُعد المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ضرورية لرفع مستوى أداء الفريق، فهي سلم الارتقاء نحو التفوق، ويجب على أي لاعب أن يتمكن من المهارات الأساسية إذ لا توجد من المهارات ما هي أهم من الأخرى، لذا على اللاعب أن يؤديها بدقة عالية وإمكانية متكافئة حتى يتسنى له تنفيذ واجباته على أتم وجه.



### المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

وتقسم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة على الآتي:

#### أ- المهارات الهجومية وتشمل:

- 1- الإرسال.
- 2- الإعداد.
- 3- الضرب الساحق.
- 4- حائط الصد.

#### ب- المهارات الدفاعية وتشمل:

- 1- استقبال الإرسال.
- 2- حائط الصد.
- 3- الدفاع عن الملعب.



## أولاً: مهارة الإرسال

الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة، ويستأنف عقب انتهاء الشوط، وبعد كل خطأ، وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليد مفتوحة أو مقللة بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس، وتكمن أهمية الإرسال في كون أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي، إذ لا يستطيع الفريق تحقيق النقاط من دون الاحتفاظ به، فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة، ولكن يجب عليهم إجادة أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة، ويستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال، ويكون لاعب الإرسال مستقلاً في أدائه ومن دون تأثير من زملائه أو لاعبي الفريق المنافس.

ويوجد نوعان أساسيان للإرسال هما:



## أ - الإرسال من الأسفل: ويكون بأشكال عدة هي:

- 1- الإرسال من الأسفل المواجه الأمامي.
- 2- الإرسال من الأسفل الجانبي.
- 3- الإرسال من أسفل الجانبي المعكوس (الروسي).

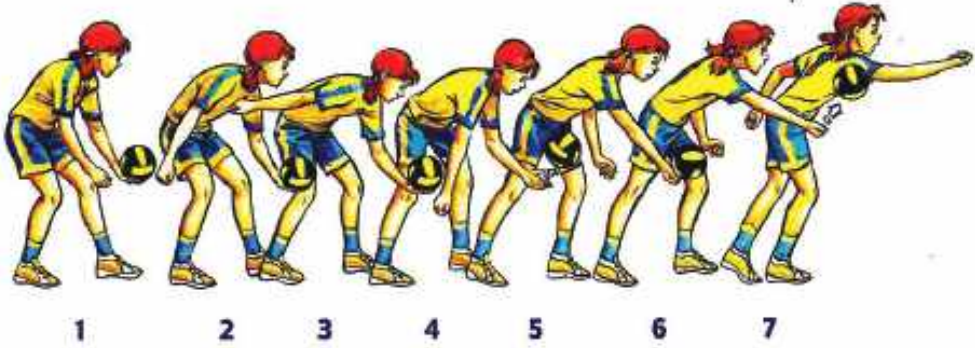
## ب- الإرسال من الأعلى: ويكون بأشكال عدة هي:

- 1- الإرسال من الأعلى برؤوس الأصابع.
- 2- الإرسال من الأعلى المواجه (التنس).
- 3- الإرسال المتموج (الأمريكي).
- 4- الإرسال المتموج الجانبي (الياباني).
- 5- الإرسال الجانبي الخطاف (الهوك).
- 6- الإرسال الساحق.
- 7- الإرسال المتموج من القفز.

وفيما يأتي أهم أشكال الإرسال التي تستعمل بنسب كبيرة في المباريات بحسب الفئة العمرية والجنس ومستوى الأداء المهاري وهي:

### 1 - الإرسال من الأسفل المواجه الأمامي:

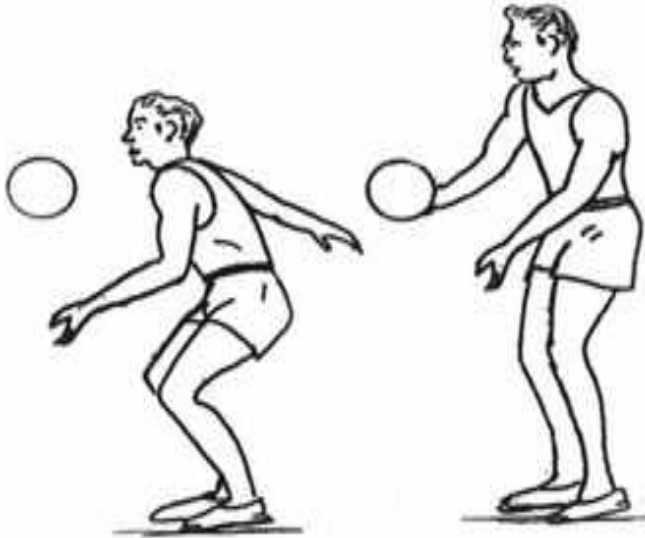
هو أسهل أشكال الإرسال ويُعد النوع الأساسي للمبتدئين، إذ يحتاج إلى قوة بسيطة في أدائه، وهو سهل بالنسبة للفريق المنافس من حيث الدفاع، وذلك بسبب بطء مسار الكرة، ولهذا السبب يجب على اللاعبين إتقان أداء هذا الإرسال إتقاناً تاماً، كما هو موضح في الشكل التالي.



الإرسال المواجه من الأسفل بالكرة الطائرة

## 2- الإرسال من الأسفل الجانبي:

يُشبه هذا الإرسال الإرسال المواجه من الأسفل من حيث سهولة أدائه، ويحتاج هذا الشكل من الإرسال قوة قليلة للضرب، وذلك بسبب مرجحة الذراع للخلف مسافة كبيرة، لذلك يُعد من الأشكال المفضلة للسيدات والناشئين، كما هو موضح في الشكل أدناه..



الإرسال من الأسفل الجانبي بالكرة الطائرة



### 3 - الإرسال الجانبي الخطاف (الهوك):

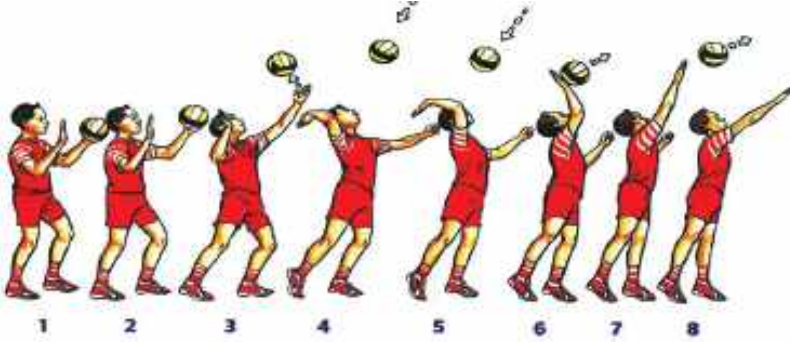
يُعد الإرسال الجانبي الخطاف من أشكال الإرسال الذي يستعمل فيه اللاعب القدرة الانفجارية، ويكون احتمال فشل أداء هذا الشكل من الإرسال كبيراً بسبب القوة الكبيرة التي يستعملها اللاعب المرسل في أثناء أدائه، لذلك من الأفضل التأكيد على الأداء الفني الصحيح في المراحل الأولى لتعلمه قبل استعمال القوة، إذ كلما تطور الأداء الفني زادت القوة بعد ذلك بصورة متدرجة، ويصل اللاعب إلى استعمال القوة القصوى عند إتقانه الأداء الفني لهذا الشكل من المهارة بصورة كاملة وجيدة، حينئذ يتمكن اللاعب من أدائه بثقة كبيرة ومن دون تردد وندراً ما يستعمل هذا الشكل من المهارة من قبل اللاعبين في الوقت الحاضر، كما هو موضح في الشكل أدناه.



الإرسال الجانبي الخطاف (الهوك) بالكرة الطائرة

### 4 - الإرسال المواجه من الأعلى (التنس) بالكرة الطائرة:

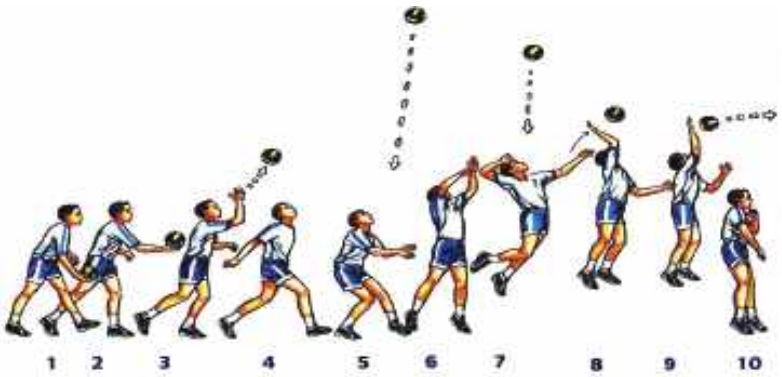
يُعد من أكثر الإرسالات استعمالاً وانتشاراً، وهو يُسهل على اللاعب توجيه الكرة والتحكم فيها، ويُعد هذا الإرسال إرسالاً هادفاً، ويمكن أداء هذا الإرسال بضربة قوية، بحيث تؤثر على صعوبة استقبال الإرسال، وفشل استلامه، كما يُعد من أشكال مهارة الإرسال القوية الذي يتشابه في الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق من حيث تقوس الجذع والتقاء اليد بالكرة من الأعلى، ويفضل أن يتم تعلم هذا الشكل من المهارة دائماً قبل البدء بتعلم الضرب الساحق، كما هو موضح في الشكل أدناه.



الإرسال المواجه من الأعلى (التنس) بالكرة الطائرة

### 5- الإرسال الساحق بالكرة الطائرة:

يُعد الإرسال الساحق من أشكال الإرسال ذات الطابع الهجومي المباشر التي لها تأثير كبير في لعبة الكرة الطائرة، إذ بدأ استعمال هذا الشكل من الإرسال بكثرة من قبل الفرق ذات المستويات العالية وبطريقة الضرب الساحق على وفق المواصفات الجسمية والبدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة، إذ تُعد هذه المواصفات أساسية ومهمة لتعلم الإرسال الساحق، كذلك يتطلب تنفيذ هذا الإرسال قوة عضلات الرجلين للقفز وعضلات البطن والظهر لتقوس الجسم خلفاً وأماماً وعضلات الأكتاف والذراعين لضرب الكرة حتى يتم تنفيذه من قبل اللاعب بدقة وتركيز تام، كما هو موضح في الشكل أدناه.



الإرسال الساحق بالكرة الطائرة



## ثانياً: مهارة استقبال الإرسال

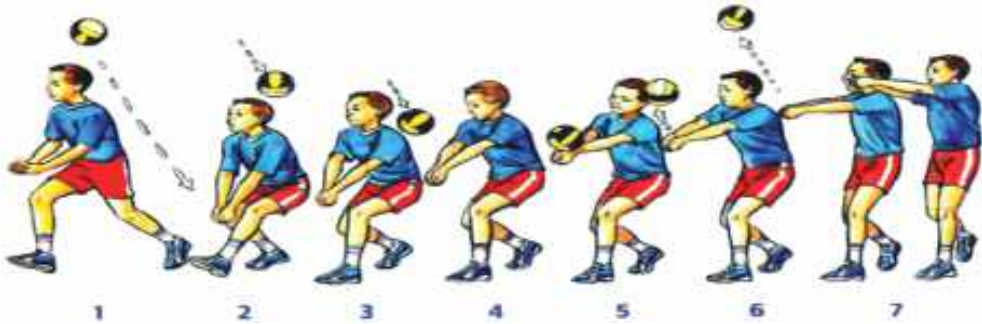
هي استقبال الكرة المرسلة من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو الزميل في الملعب، وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وبتمريرها من أسفل إلى أعلى بالساعدين أو بالتمرير أعلى بحسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل، وقد تنوعت وتتابع أساليب استقبال الكرة سواء بالكفين أم الذراعين، وبعد أن كانت تؤدي من أعلى أصبحت الطريقة المتبعة حالياً بالذراعين من أسفل، وتؤدي باستعمال السطح الداخلي للساعدين، وذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة وتوصيلها للزميل ومن دون حدوث أخطاء.

### توجد أشكال عدة لاستقبال الإرسال هي:

- أ- استقبال الإرسال من الوقوف.
- ب- استقبال الإرسال من الجانب.
- ج- استقبال الإرسال من السقوط.
- د- استقبال الإرسال من الأعلى بالأصابع.

### 1 - استقبال الإرسال من الوقوف:

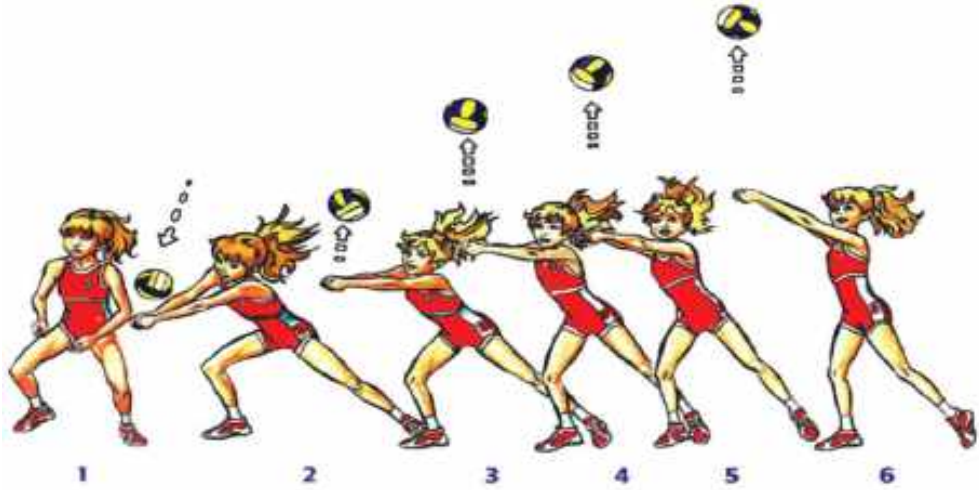
هو أكثر أشكال استقبال الإرسال استعمالاً وتكون مساحة الاستعمال أو الإرجاع بمقدمة الذراعين، ويكون اللاعب مقابلاً للكرة لتوجيهها مع ضرورة استقامة الذراعين، كما هو موضح في الشكل أدناه.



استقبال الإرسال من الوقوف بالكرة الطائرة

## 2 - استقبال الإرسال من الجانب:

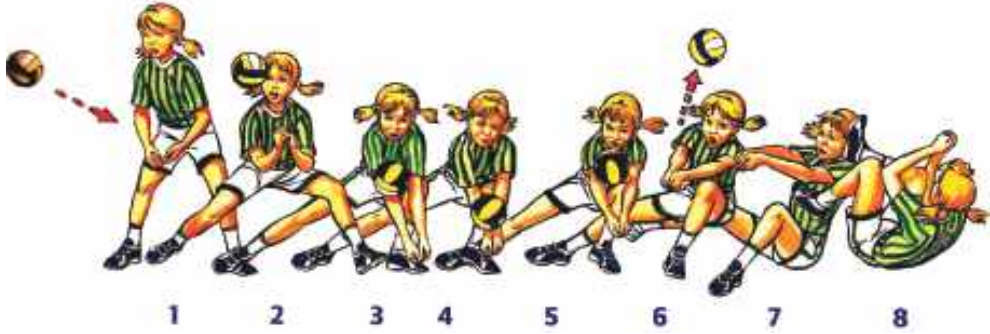
وهو استقبال للإرسال تحتمه نوعية قدوم الكرة مما لا يترك مجالاً للاعب إلى التحرك بسرعة خلف الكرة فيحاول استقبالها بمد الذراعين للجانب (اليمين أو اليسار)، كما هو موضح في الشكل أدناه.



استقبال الإرسال من الجانب بالكرة الطائرة

## 3 - استقبال الإرسال من السقوط:

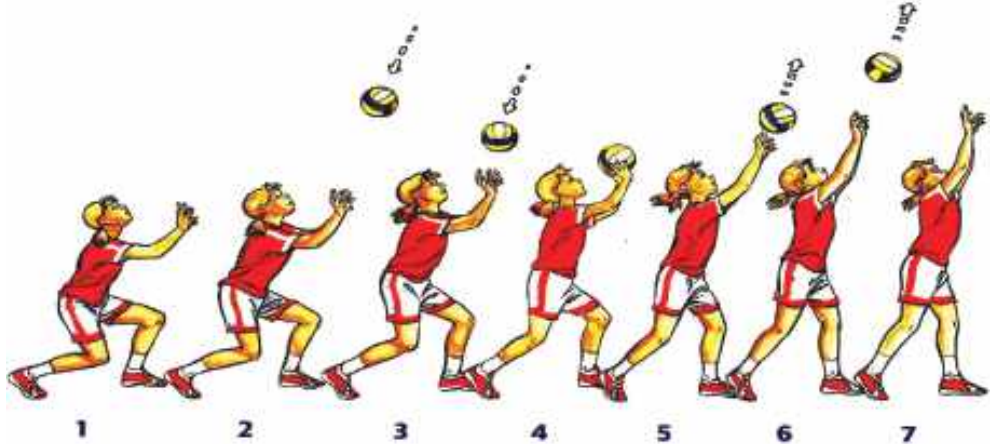
يُعد الشكل أحد أشكال مهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة، إذ يمكن أن يكون استقبال الإرسال بأخذ خطوة كبيرة بالسقوط للأمام، وتكون الدحرجة هنا على الكتف بعد خفض الرأس للأمام وعلى الصدر ثم النهوض بسرعة أيضاً، ويحتاج هذا الشكل من هذه المهارة إلى الشجاعة والجرأة وسرعة عالية في رد الفعل، كما هو موضح في الشكل أدناه.



استقبال الإرسال من السقوط بالكرة الطائرة

#### 4 - استقبال الإرسال من الأعلى بالأصابع:

هو استقبال الكرة القادمة من إرسال لاعب الفريق المنافس بمقدمة اليدين، وهذا من وضعية عالية فوق الرأس، وقد سمح قانون اللعبة في التعديلات الأخيرة للاعب استقبال الإرسال من الأعلى (بالأصابع) بعد حدوث تعديلاً في قانون اللعبة وهو إلغاء حالة مسك الكرة في أثناء استقبال الإرسال من الأعلى، كما هو موضح في الشكل أدناه.



استقبال الإرسال من الأعلى بالأصابع بالكرة الطائرة

## ثالثاً: مهارة الإعداد

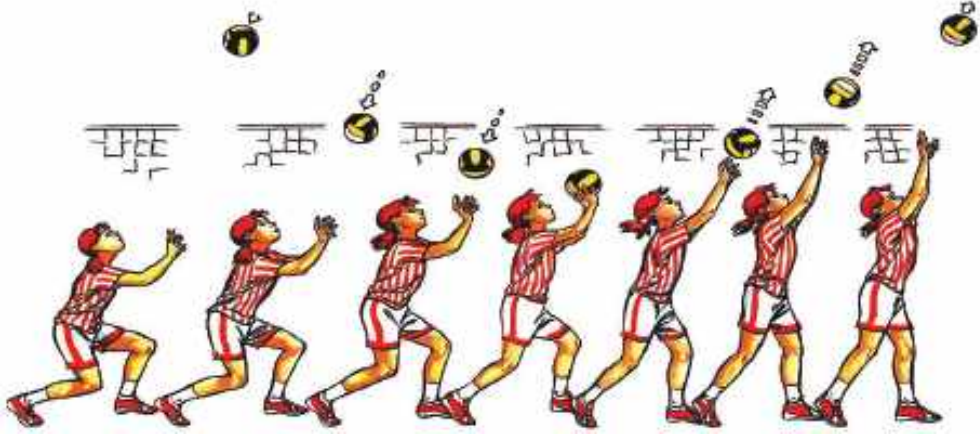
الإعداد هو عملية تمرير الكرة للأعلى وإلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو ضربة ساحقة أو تمريرة وتغيير اتجاهها لتصل إلى اللاعب الضارب، ليقوم بدوره بوضعها بضربة ساحقة داخل ملعب المنافس وغالباً ما يكون الإعداد من اللمسة الثانية، وتكمن أهمية مهارة الإعداد كونها من المهارات الضرورية المهمة في الكرة الطائرة، لأنها الخطوة التي يركز عليها اللاعب الضارب للحصول على نقاط في المباراة، وتعتمد هذه المهارة بصورة كلية على التمرير من أعلى فإجادة التمريرات من الأعلى يساعد على أداء الإعداد الجيد.

### وتوجد أشكال عدة للإعداد:

- أ - الإعداد من فوق الرأس للأمام.
- ب- الإعداد من فوق الرأس للخلف.
- ج- الإعداد من فوق الرأس من السقوط.
- د - الإعداد من فوق الرأس من الجانب.
- هـ- الإعداد من فوق الرأس من القفز.

### 1 - الإعداد من فوق الرأس للأمام:

يُعد هذا الشكل من الإعداد الأكثر استعمالاً ونسبة استعماله حوالي (70 %) بالنسبة لجميع أشكال الإعداد الأخرى وذلك لسهولة أدائه ولكافة الفئات العمرية، ويُعد أساساً لجميع أشكال الإعداد الأخرى، لذا وجب البدء في تعلمه وإتقانه أولاً حتى يساعد على تأدية باقي أشكال الإعداد الأخرى، كما يجب مراعاة إتقان الإعداد من حيث الارتفاع والاتجاه، كي يتمكن اللاعب من التكيف مع ما تفرضه المواقف المختلفة في الملعب، كما هو موضح في الشكل أدناه.

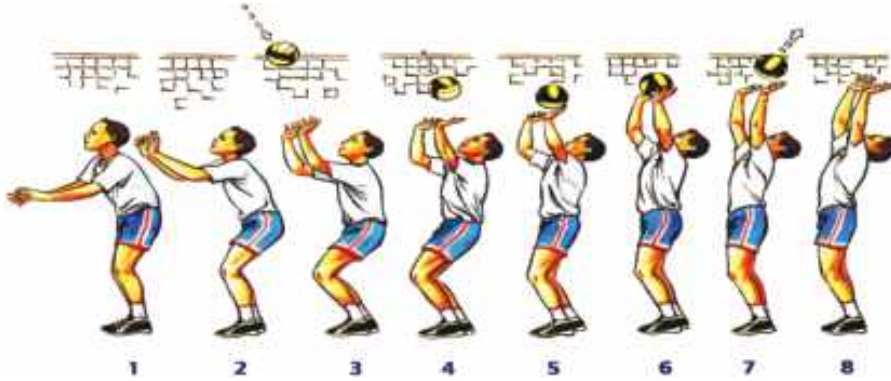


الإعداد من فوق الرأس للأمام بالكرة الطائرة

## 2- الإعداد من فوق الرأس للخلف:

يُستعمل هذا الشكل من الإعداد في أثناء اللعب في الأغراض الخطئية، وأيضًا بسبب وضع الكرة بالنسبة للاعب المعد، وتكون نسبة استعمال هذا الشكل من الإعداد حوالي (15%) في اللعب، ويؤدي عندما تكون الكرة في مستوى ارتفاع الرأس، وهو يتطلب درجة حساسية عالية للحركة، إذ أن اللاعب لا يرى اللاعب الذي يوجه إليه الإعداد لحظة أدائه للخلف، وهو مشابه للإعداد من فوق الرأس للأمام في طريقة الأداء الفني، إلا أنه يختلف عنه في الآتي:

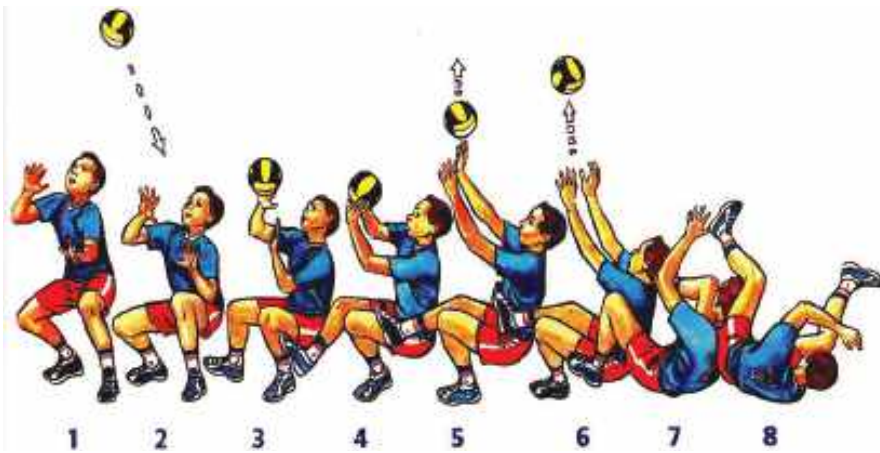
- (1) يكون وضع اللاعب تحت الكرة عند ملامستها.
- (2) توضع اليدين فوق الرأس مباشرة والذراعان مثنيتين، والمرفقان أمامًا.
- (3) يكون امتداد الذراعين لأعلى بانسياب وليس بالدفع.
- (4) يسحب الحوض للإمام مع سقوط الرأس للخلف قليلاً، كما هو موضح في الشكل أدناه.



الإعداد من فوق الرأس للخلف بالكرة الطائرة

### 3 - الإعداد من فوق الرأس من السقوط:

يُستعمل هذا الشكل من الإعداد في حالة الكرات المنخفضة القريبة من الأرض، وفي حالة الكرات الساقطة بانخفاض جنب اللاعب، وكذلك في حالة الكرات الساقطة خلف حائط الصد مباشرة، وتكون نسبة استعمال هذا الشكل من الإعداد حوالي (5%)، وهو يشابه الإعداد من فوق الرأس للأمام في الركض السريع نحو الكرة في الوقت المناسب وفي حركة اليدين والأصابع على الكرة وفي وقفة الاستعداد، كما هو موضح في الشكل أدناه.

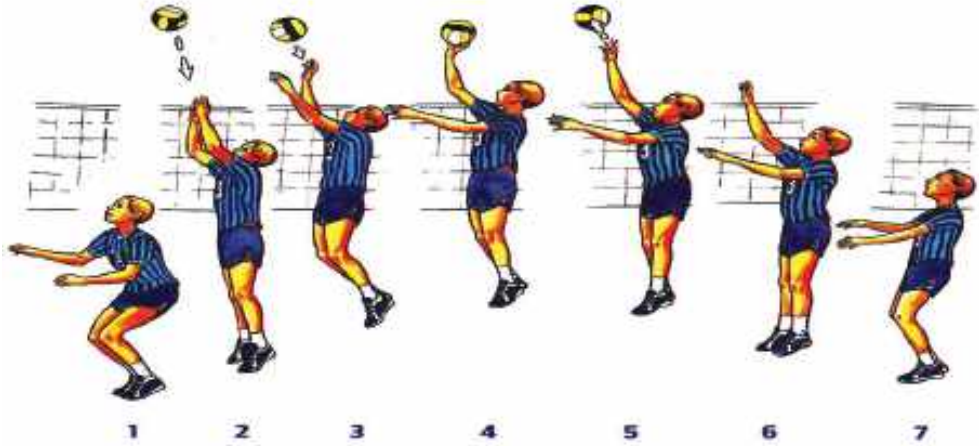


الإعداد من فوق الرأس من السقوط بالكرة الطائرة



#### 4 - الإعداد من فوق الرأس من الجانب:

يُستعمل هذا الشكل من الإعداد عندما تكون الكرة الآتية من زميل قريبة من الشبكة ولا يسمح المكان بالدوران خوفاً من حدوث خطأ لمس الشبكة، فضلاً عن استعماله لأغراض خطئية عند الرغبة في الخداع أو عند عدم وجود وقت كاف للدوران لمواجهة الاتجاه المرغوب توجيه الكرة إليه، وتكون نسبة استعمال هذا الشكل من الإعداد حوالي (5%)، وهو مشابه للإعداد من الرأس للأمام من حيث طريق الأداء الفني، إلا أنه يختلف عنه في أن اللاعب يقف وقفة الاستعداد جانباً لاتجاه الإعداد، ولذا تصعب عليه عملية دقة توجيه الكرة، وتحمل الذراعان واليدان جهداً أكبر في هذا الشكل من الإعداد عما تتحمله في الإعداد من الرأس للأمام، إذ تتغير فيه حركة لف الرسغين، كما هو موضح في الشكل أدناه.

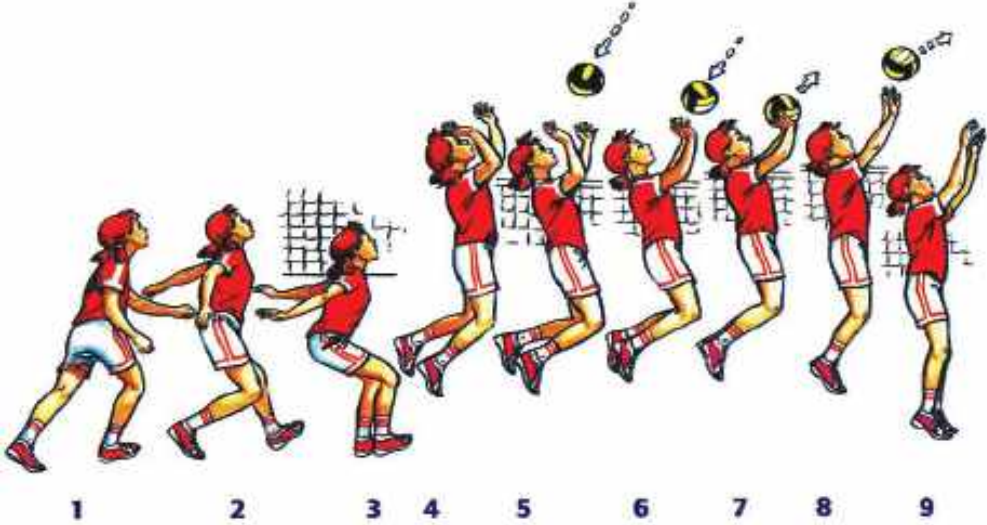


الإعداد من فوق الرأس من الجانب بالكرة الطائرة

#### 5 - الإعداد من فوق الرأس من القفز:

يُستعمل هذا الشكل من الإعداد في حالة الكرات العالية، وأيضاً في عمليات الخداع الخطئية، وهو يختلف عن الإعداد من فوق الرأس للأمام، في أنه يعتمد على استعمال

الذراعين والأصابع اعتماداً كلياً، بحيث لا يكون هنالك أهمية لاستعمال الرجلين نتيجة القفز لحظة الإعداد، أي في أعلى نقطة في القفز في أثناء ارتفاع الكرة، وفي لحظة الدوران وتقليد حركة الضرب الساحق (خداع) يجب على اللاعب أن يقرن حركة الدوران مع القفز، ولكي لا يكتشف المنافس عملية الخداع إلا في آخر لحظة فإنه توضح حركة الضرب الساحق بل وتمثل حركة التمهيد للضرب أيضاً كمزيد من التمويه، وتكون نسبة استعمال هذا الشكل من الإعداد حوالي (5%)، ويجب على اللاعب المعد أن يكون ذا توقيت جيد وعلى مستوى عالٍ من التدريب لأداء هذا الشكل من الإعداد، ولا يفضل استعماله من لاعب قليل الخبرة، كما هو موضح في الشكل أدناه.



الإعداد من فوق الرأس من القفز بالكرة الطائرة



## رابعاً: مهارة الضرب الساحق

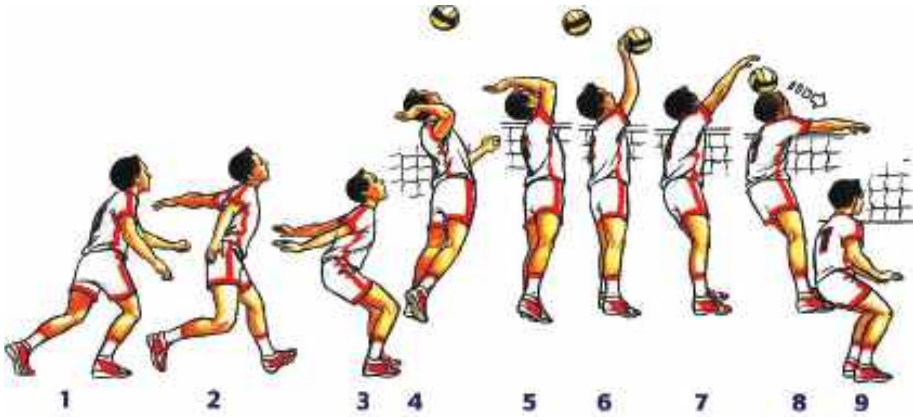
الضرب الساحق هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية، فضلاً عن أنها السلاح الهجومي، إذ يقوم اللاعب الضارب بضرب الكرة بأقصى قوة وسرعة في ملعب الفريق المنافس، وتكمن أهمية مهارة الضرب الساحق، كونها من المهارات الضرورية المهمة في الكرة الطائرة، لأنها تُعد السلاح الأول لإحراز النقاط للفريق ومن أهم المهارات الهجومية التي لها تأثير مباشر وفعال في تحقيق الفوز وتفوق فريق على آخر، فضلاً عن كونها من المهارات الحاسمة التي تُعبر عن النتيجة النهائية لمجهود الفريق ككل، وتتطلب هذه المهارة عند أدائها إلى درجات عالية من القوة والسرعة والتوافق والدقة كذلك التحمل لأداء عدد غير محدد من الضربات الساحقة في أثناء المباراة الواحدة، فضلاً عن إنها تتطلب مركباً من التوقيت والتوازن والقوة العضلية وسرعة الحركة وبدون الميكانيكيات الصحيحة من كل هذا يُعد جهداً ضائعاً.

### وتوجد أشكال عدة للضرب الساحق هي:

- أ - الضرب الساحق المواجه (العالي).
- ب- الضرب الساحق بالدوران.
- ج - الضرب الساحق الجانبي (الخطاف).
- د - الضرب الساحق بالرسم.
- هـ- الضرب الساحق بالخداع.
- و - الضرب الساحق من الملعب الخلفي.

### 1 - الضرب الساحق المواجه (العالي):

يتم هذا الشكل من الضرب الساحق بانقباض العضلة المستقيمة البطنية، وكذلك العضلات العاملة لتحريك الكتف والذراع، وتتم عملية ضرب الكرة، إذ تغطي اليد الكرة لإكسابها حركة دوران بمرجحة الذراع بكامله في أثناء الضرب، وتكون زاوية الذراع قائمة بين الساعد والعضد لإحراز أكبر قوة وراء الضرب الساحق، كما هو موضح في الشكل أدناه.



الضرب الساحق المواجه (العالي) بالكرة الطائرة

### 2 - الضرب الساحق بالدوران:

يتم هذا الشكل من الضرب الساحق بدوران قليل في أثناء عملية الاقتراب، ويقوم اللاعب بلف بسيط لكتف اليد الضاربة في أثناء الاستعداد لأداء الضرب، ثم تتبع الذراع بحركة تتابع في اتجاه الدوران، كما هو موضح في الشكل أدناه.

### 3 - الضرب الساحق الجانبي (الخطاف):

يختلف هذا الشكل من الضرب الساحق عن الضرب الساحقة بالرسم، ويرجع ذلك إلى طبيعة أدائها وكيفية تنفيذها، وكذلك إلى طريقة الاقتراب لتنفيذ الضربة، فالاقتراب لأداء



الضرب الساحق الخاطف غالبًا ما يكون موازيًا للشبكة أو مائلًا إليها، ويكون الارتقاء والوثب إما بقدم واحدة أو بكلا القدمين، أما حركة الذراع الضاربة فتكون متأرجحة جانبًا في حركة دائرية من أسفل الجنب إلى أعلاه لتقابل الكرة فوق الرأس، وفي أثناء تنفيذ الضرب يقوم اللاعب بلف الجسم لحظة أداء الضرب وغالبًا ما يكون الهبوط مواجهًا للشبكة، ويُعد هذا الشكل من أصعب الضربات وأقواها وأكثرها خداعًا للفريق المنافس كما هو موضح في الشكل أدناه.

#### 4 - الضرب الساحق بالرسغ:

ينفذ هذا الشكل من الضرب الساحق عندما يكون اللاعب في حالة تأهب كاملة لأداء الضرب ثم تبدأ بمفاجأة الفريق المنافس، وذلك بإيقاف حركة الذراع واليد الضاربة قبل ملامسة الكرة مباشرة وأداء الضرب بالرسغ حتى يتمكن من تنفيذها بدقة متناهية في أي مكان يريده اللاعب، وتؤدي هذه الضربة إما بدوران الكرة أو من دون دورنها.

#### 5 - الضرب الساحق بالخداع:

يتم أداء هذا الشكل من الضرب الساحق بعد تأهب اللاعب لتنفيذ إحدى أشكال الضربات الهجومية بقوة، وبعد وصوله إلى أعلى نقطة بعد نهاية الدفع، وقد لاحظ حائط صد الفريق المنافس فيلجأ لتنفيذ الضرب الساحق بالخداع، وتتم بلمس الكرة من أسفل نقطة لها وبأصابع اليد لتعمل الكرة قوس فوق حائط الصد وتسقط خلفه.

#### 6 - الضرب الساحق من الملعب الخلفي:

يتم أداء هذا الشكل من الضرب الساحق بعد إعداد الكرة للمنطقة الخلفية من الملعب وبشكل عالٍ إلى ملعب الفريق المنافس والهبوط في المنطقة الأمامية، ويعتمد هذا الشكل من المهارة اعتمادًا كبيرًا على المفاجأة والتنويع لإحراز نقطة ولا يستحسن استعماله من قبل اللاعبين القصار القامة أو اللاعبين الذين لا يمتلكون قوة قفز و ضرب كافية، لأن الضرب سيكون حتمًا بالقوة المطلوبة وتعود من دون عناء بشكل هجوم جيد مضاد من الفريق المنافس.

## خامسًا: مهارة حائط الصد

حائط الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين من المنطقة الأمامية في مواجهة الشبكة لاعراض الكرة المضروبة ساحقًا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة، وتكمن أهمية حائط الصد في كونه من المهارات الأساسية والمهمة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات المختلفة على الشبكة وهو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع لاعبيه المهاجمين من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة.

### ويوجد نوعان لحائط الصد هما:

**1- حائط الصد الهجومي:** عند أداء حائط الصد الهجومي تكون الأيدي المكونة

لحائط الصد متوازنة قريبة من الشبكة، وفيها انثناء نحو ملعب المنافس فتتحرك الذراعان واليدين في أثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس.

**2- حائط الصد الدفاعي:** فيه يتم سقوط الكرة بعد عملية الصد في ملعب الفريق

الدفاع نفسه، بعد أن تكون قد قلت قوتها وفقدت خطورتها بحيث يمكن للفريق أن يستثمرها في الإعداد لضربات ساحقة، وكما هو موضح في الشكل أدناه.



حائط الصد الدفاعي بالكرة الطائرة



حائط الصد الهجومي بالكرة الطائرة



## ويكون حائط الصد على ثلاثة أشكال هي:

1- **حائط الصد بلاعب واحد (الفردى):** يُعد أداء هذا الشكل من حائط الصد من

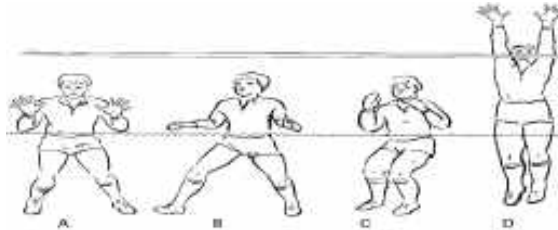
المهارات السهلة نسبة إلى أداء المهارات الأخرى في الكرة الطائرة إذا كان اللاعب يمتاز بالقفز الجيد، بالرغم من أنه يقوم اللاعب عند أدائه لهذا الشكل بأخطاء كثيرة نتيجة لمس الشبكة أو اجتيازه خط المنتصف.

2- **حائط الصد بلاعبين (الزوجي):** هذا الشكل من حائط الصد هو الأكثر تكرارًا

في اللعب من حائط الصد بلاعب واحد أو حائط الصد بثلاثة لاعبين، ويكون الصد إما يكون بلاعبين مركزي (2 و 3) أو مركزي (3 و 4)، ويكون العبء الأكبر على اللاعب الذي يشغل مركز (3)، وتحتاج عملية حائط الصد بلاعبين أداء فني عالٍ وتركيز على اللاعب الضارب المنافس مع التوقيت المتناسق مع زميله للقيام بالتهوؤ معًا في اللحظة المناسبة لصد الكرة.

3- **حائط الصد بثلاثة لاعبين (الثلاثي):** إن حدوث هذا الشكل وتكراره في الملعب

قليل جدًا لصعوبة حماية الملعب بعد أن يقوم ثلاثة لاعبين بتشكيل حائط الصد، وفي الغالب يكون حائط الصد بثلاثة لاعبين في منطقة الوسط ويتقدم لاعب الجهة اليمنى ولاعب الجهة اليسرى إلى لاعب الوسط، ويحتاج هذا الشكل من حائط الصد إلى توقيت دقيق يتمكن ثلاثة لاعبين من القفز في وقت واحد ضد اللاعب الضارب، ويتبع اللاعبون الثلاثة الخطوات نفسها التي اتبعوها في حائط الصد بلاعب واحد ولاعبين اثنين ثم الهبوط والتحرك بسرعة لأخذ ما كنهم بعد عملية الصد لاسيما في عملية الصد غير الناجحة أو بعد عملية الخداع من اللاعب الضارب.



حائط الصد بالكرة الطائرة

## سادساً: مهارة الدفاع عن الملعب

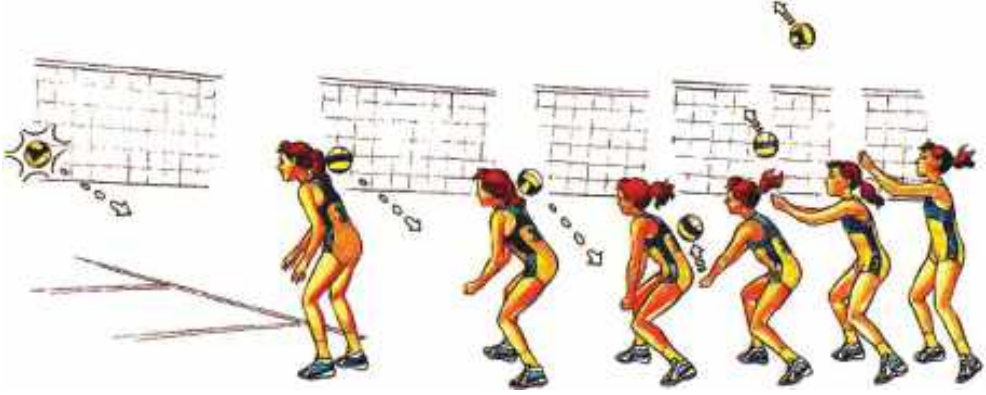
الدفاع عن الملعب هو استقبال الكرة المضروبة ضرباً ساحقاً من مهاجمي الفريق المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتمريضها من أسفل لأعلى بتوجيهها لزميل من الملعب، وتكمن أهمية الدفاع عن الملعب في كونها إحدى المهارات الأساسية والمهمة ضد الضربات الساحقة القوية في الجزء الخلفي من الملعب وتغطية حائط الصد، وضربات الخداع وتغطية عملية الهجوم للفريق المنافس، ولهذا فإن الدفاع يتساوى في أهميته مع الهجوم وهو من أصعب المهارات في الكرة الطائرة، إذ أنها تتطلب مستوى عالٍ من القوة والرشاقة والقدرة على سرعة رد الفعل والتركيز لمدة طويلة، والتحمل والجراحة والشجاعة في استعمال الجسم عند أداء الدرحة والطيران والانزلاق لإنقاذ الكرات البعيدة.

### وتوجد أشكال عدة للدفاع عن الملعب هي:

- أ - الدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف.
- ب- الدفاع عن الملعب بالذراع من السقوط.
- ج - الدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط.
- د - الدفاع عن الملعب بالذراعين أو بالذراع الواحدة مع التحليق (الطيران).
- هـ- الدفاع عن الملعب بالرجلين.

### 1 - الدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف:

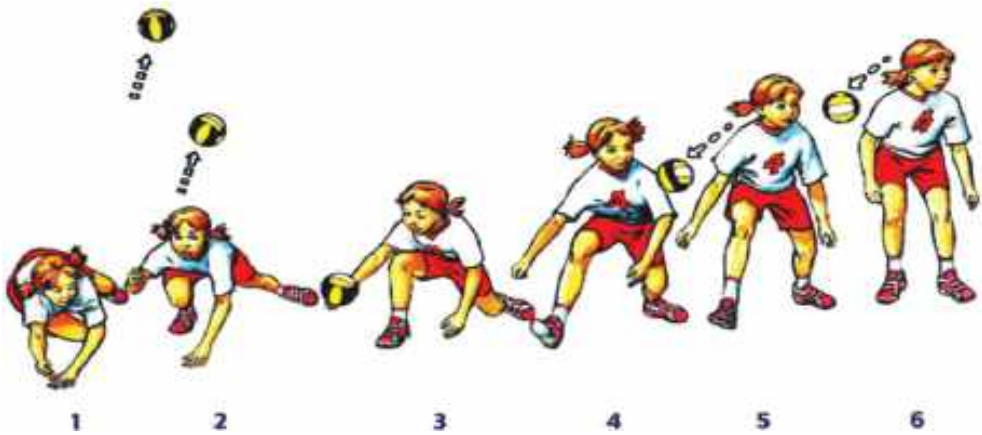
يُعد من أكثر أشكال الدفاع استعمالاً، وفيه يتحرك اللاعب من مكانه بسرعة في حدود المنطقة المختصة بتغطيتها بحسب الخطة الدفاعية المناسبة لتوقع الكرة المضروبة من لاعبي الفريق المنافس، ويأخذ وقفة الدفاع، وفيها تشنى الركبتان ثنياً عميقاً، وتكون القدمان متوازيتين تقريباً، ومتباعدتين بحوالي عرض الكتفين مع مراعاة عدم زيادة اتساعهما حتى لا يؤدي ذلك إلى فرد الركبتين، ويكون الجذع عمودياً تقريباً، وكما موضح في الشكل أدناه.



الدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف بالكرة الطائرة

## 2- الدفاع عن الملعب بذراع واحدة من السقوط:

يُستعمل هذا الشكل من الدفاع في حالة الكرات التي تُضرب بقوة من لاعبي المنافس وتصل إلى مسافة قريبة بجانب اللاعب، وفيه تكون وقفة الدفاع، ويتم ضرب الكرة بفرد الذراع للجانب وتلمس الكرة بالسطح الداخلي للساعد، أو بالرسغ مع ثني الأصابع أو باليد المقبوضة، لكي تحول دون حدوث خطأ استقرار الكرة على اليد، وكما موضح في الشكل أدناه.



الدفاع عن الملعب بذراع واحدة من السقوط بالكرة الطائرة

### 3 - الدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط:

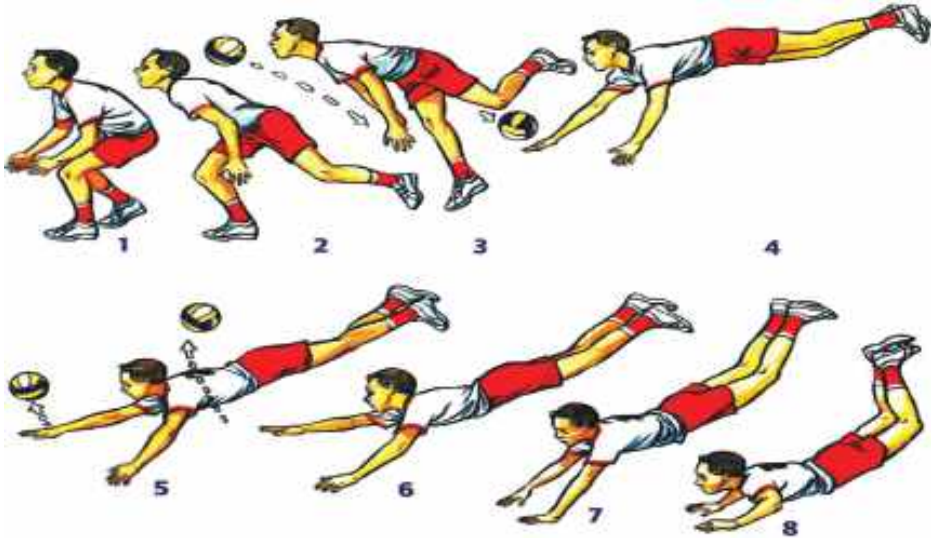
يُستعمل هذا الشكل بالنسبة للكرات التي تبعد لمسافة متوسطة (1 - 2) متر بجانب اللاعب، ولسرعة مسار الكرة انخفاضا فإن اللاعب لا يستطيع التحرك بكامل جسمه ليكون خلف الكرة، وبناءً على ذلك فإن اللاعب يُحرك ذراعيه أو ذراع ع واحدة للجانب لمقابلة الكرة، وبالنسبة للدفاع بالذراعين من السقوط فإنه تتشابه فيه حركة الذراعان واليدين، كما في الدفاع بالذراعين من الوقوف، كما تتشابه حركة الذراع واليد في الدفاع بذراع واحدة بالسقوط كما في حالة الدفاع بذراع من الوقوف، وكما موضح في الشكل أدناه.



الدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط بالكرة الطائرة

### 4 - الدفاع عن الملعب بالذراعين أو بالذراع الواحدة مع التحليق (الطيران):

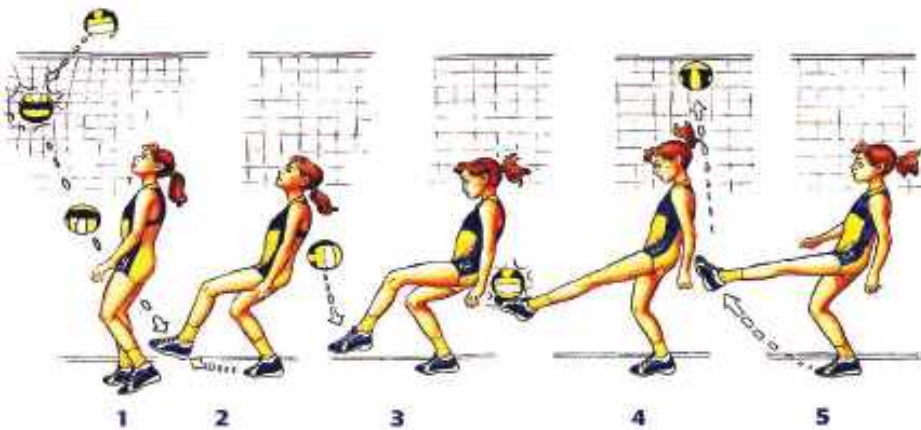
يُستعمل هذا الشكل من الدفاع في حالة الكرات التي تكون أمام اللاعب أو إلى جانبه وعلى مسافة أكثر من متوسطة (2) مترين فأكثر، أو في حالة الكرات التي تكون ساقطة بانحدار شديد لأسفل، وفيه يقوم اللاعب بعمل حركة طيران (غطس) اتجاه الكرة ولعبها قبل السقوط على الأرض، وبهذه الطريقة يمكن الإبقاء على الكرة في الهواء لكي يقوم زميل آخر بتمريرها، وكما موضح في الشكل أدناه.



الدفاع عن الملعب بالذراعين أو بالذراع الواحدة مع التحليق (الطيران) بالكرة الطائرة

### 5 - الدفاع عن الملعب بالرجلين:

يُستعمل اللاعب هذا الشكل من المهارة عندما تكون الكرة بعيدة عنه جدًا ولا يستطيع الوصول إليها، وكما موضح في الشكل أدناه.



الدفاع عن الملعب بالرجلين بالكرة الطائرة

## الفصل الثالث

# أشكال لعبة الكرة الطائرة





## الفصل الثالث

# أشكال لعبة الكرة الطائرة

## المبحث الأول

### الكرة الطائرة الأساسية

الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية الجماعية الشعبية التي أخذت موقع الصدارة من حيث ممارستها وانتشارها في دول العالم، فضلاً عن تطورها من لعبة لقضاء وقت الفراغ إلى لعبة أولمبية تتطلب أعلى درجات الأداء الفني والخطط وعناصر اللياقة البدنية والحركية والنواحي التربوية والنفسية.

- يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية. على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة المنافس.
- لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة.
- تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية المنافس، أو إذا تم ارتكاب خطأ، أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.



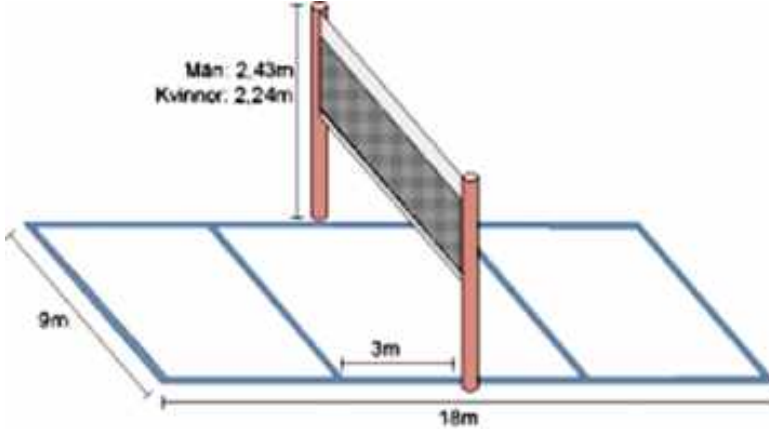
## قياسات ملعب الكرة الطائرة الأساسية

- الملعب مستطيل الشكل، أبعاده (18) متر طول و (9) أمتار عرض.
- تخطط أرضه بخطوط واضحة عرضها (5) سم.
- يقسم الملعب على قسمين مربعين متساويين، طول ضلع المربع (9) أمتار، يفصل بينهما خط المنتصف يرسم على مسافة (3) أمتار من خط المنتصف من كل جانب خط مواز لخط المنتصف.
- يقسم كل مربع على منطقتين، تسمى المنطقة القريبة من الشبكة بالمنطقة الهجومية، والمنطقة الثانية بمنطقة الدفاع.
- تحدد منطقة الإرسال بخط طوله (15) سم ويبعد عن خط النهاية (20) سم، ويفضل أن تلعب الكرة الطائرة في صالة مغلقة ارتفاع سقفها لا يقل عن (7) أمتار، وفي البطولات الدولية لا يقل عن (12.5) متر.





- تحيط بالملعب منطقة من جميع الجهات ويكون طولها من خطي الجانب من (4) أمتار كحد أدنى و(5) أمتار كحد أقصى ومن خطي النهاية (3) أمتار كحد أدنى و(8) أمتار كحد أقصى.



## قياسات الكرة

- الكرة تكون مصنوعة من الجلد المرن.
- وزنها (260 - 280) غرام.
- محيطها (65 - 67) سم<sup>3</sup>.
- ضغط الهواء داخلها (0.30 - 0.325) كجم/ سم.
- تكون بألوان زاهية ومتعددة.



## المبحث الثاني

### الكرة الطائرة الشاطئية

الكرة الطائرة الشاطئية من الألعاب الممتعة والجميلة وتمارس في الهواء الطلق على رمال الشواطئ ويتألف كل فريق من لاعبين اثنين.

- يجري اللعب في الكرة الطائرة الشاطئية على الشاطئ من دون أحذية وبحركة مستمرة من دون استراحة.
- لا تجري أية تبديلات في أثناء المباراة، يتم تحقيق الفوز بها عند إسقاط الكرة في ملعب الفريق المنافس، ومحاولة الحصول على نقاط أكثر من الفريق المنافس.





## تاريخ الكرة الطائرة الشاطئية

● لا يعرف أحد المنشأ الأصلي للعبة الكرة الطائرة الشاطئية، لكن القصة المتداولة بهذا الشأن تفيد أن محبي رياضة ركوب الموج في جزيرة هاواي أصيبوا بالملل وهم في انتظار الأمواج المناسبة لممارسة رياضتهم المفضلة، فنصبوا ملعباً للكرة الطائرة على الشاطئ وبدأوا يمارسون هذه اللعبة لغرض تضيئة الوقت بانتظار الأمواج المناسبة في البحر لركوبها.

● اكتسبت هذه اللعبة شهرتها على شواطئ مدينة سانتا مونيكا في ولاية كاليفورنيا إذ أصبح منظر ملاعب الكرة الطائرة شائعاً على الشاطئ.



● في عام (1947) في مدينة ستيت بيتش في ولاية كاليفورنيا جرت أول مسابقة للعبة الكرة الطائرة على الشاطئ للفرق المكونة من شخصين.

● اعتمدت اللجنة الأولمبية لعبة الكرة الطائرة الشاطئية أيضاً كلعبة أساسية في الألعاب الأولمبية عام (1993).

● أدخلت إلى أولمبياد أتلانتا في الولايات المتحدة الأمريكية عام (1996).



● أصبحت لعبة أساسية من ضمن الألعاب الأساسية المسجلة في الألعاب الأولمبية منذ ذلك التاريخ.

● تُعد البرازيل والولايات المتحدة من أقوى المنتخبات التي سيطرت على البطولات لعدة عقود.

## قياسات الكرة الطائرة الشاطئية

- طول ملعب الكرة الطائرة الشاطئية (16) متر بعرض (8) أمتار، ويكون مغطى بالرمال بحجم (40) سم، ويقسم الملعب الرملي على جزأين متساويين بشبكة محمولة على عمودين مغروزين بأرض الملعب الرملية ويبعدان من (70 - 100) سم عن حدود الملعب وتغطي أرضية الملعب.
- يكون ارتفاع لشبكة الملعب مختلفاً بحسب الفئة العمرية للرجال (243) سم، و(224) سم للسيدات والشباب تحت (16) سنة، و(112) سم للذكور والإناث تحت (12) سنة.



## أهم المواد القانونية الرسمية للكرة الطائرة الشاطئية

- كل فريق في الكرة الطائرة الشاطئية مكون من لاعبين فقط.
- سمح للفريق بلمس الكرة ثلاث مرات قبل إدخالها إلى منطقة الفريق المنافس، إذ لا بد من التأكيد على أن لمسة الصدد الأولى تُعد من اللمسات الثلاثة المسموحة.
- وقت الاستراحة في لعبة الكرة الطائرة الشاطئية هي دقيقة واحدة فقط بين الشوطين، ولا يوجد أي استراحات أخرى طوال وقت المباراة.



- هنالك (4) حكام رئيسيين يُديرون مباريات الكرة الطائرة الشاطئية وهم: حكم أول، حكم ثاني، مسجل، وحكم خطوط.
- يُسمح للاعبين بارتداء القبعات والنظارات الشمسية على مسؤوليتهم الخاصة، إذ تكون أشعة الشمس أحياناً قوية جداً.
- يتم الفوز عند تسجيل (21) نقطة في الشوط الأول والثاني، لكن في الشوط الثالث يتم الفوز عند تسجيل (15) نقطة، إذ لا بد من الفوز بشوطين من أصل ثلاثة أشواط، ولا يتم الفوز إلا بفارق نقطتين بين الفريقين.
- يسمح للاعب استعمال اليدين والرأس والرجلين في اللعب.
- يتم تبديل الملعب بين الفريقين في كل (7) نقاط في الشوطين الأول والثاني، وفي كل (5) نقاط في الشوط الثالث.



## المبحث الثالث

### الكرة الطائرة جلوس

تُعد لعبة الكرة الطائرة جلوس نشاطاً ترويجياً تنافسياً تهدف إلى تأهيل المعوق صحياً ونفسياً وشغل أوقات فراغه، فضلاً عن الاشتراك في البطولات المحلية والدولية، وصممت هذه اللعبة لاحتياجات ومتمتع الأفراد المعاقين حركياً، فالحركة بدون الكرة والاستعداد للاشتراك في المباريات يُعد من أهم ما يمكن في لعبة الكرة الطائرة للاعبين المعاقين، وهم جلوس على الأرض.

● أن الكرة واتجاه حركتها المتغير يفرض على اللاعبين التحرك جانباً أو أماماً أو خلفاً، وتكون هذه الحركة بسرعة قدر الإمكان للوصول للكرة بالطرق المتفق عليها باستعمال الأيدي والذراعين بفاعلية في أي وقت من أوقات المباراة.





ويُقبل على ممارسة الكرة الطائرة جلوس الكثير من المعاقين لما لها من خصائص ومميزات إيجابية في تطوير قابليتهم وقدراتهم المختلفة، إذ أصبحت تمارس كنشاط تنافسي على المستوى العالمي.

- في عام (2000) وافق الاتحاد الدولي لرياضة المعاقين اعتماد هذه اللعبة ضمن البرنامج الرسمي للبطولات الدولية والذي جرى في مدينة (هارلر) بهولندا تحت مظلة الاتحاد الدولي.
- تعزز ظهور لعبة الكرة الطائرة جلوس للمعاقين في عام (2009)، وتم قبول هذه اللعبة في البرنامج الأولمبي، إذ نظمت روما الدورة الأولمبية التي اشترك فيها (499) لاعبًا معوقًا يمثلون (39) دولة.



### قياسات للكرة الطائرة جلوس

- يكون الملعب على شكل مستطيل (6) أمتار عرض × (10) أمتار طول.
- طول الشبكة (6.5) أمتار وعرضها (80) سم ومساحة الفتحات لا تزيد عن (10) ملم مربع.
- سمك جميع خطوط الملعب (5) سن.
- ارتفاع الشبكة للرجال (1.15) متر من أرض الملعب.

- ارتفاع الأعمدة (1.25) متر، ولا بد أن تبعد عن الخطوط الجانبية للملعب (1) متر واحد على الأقل.



### أهم المواد القانونية للكرة الطائرة جلوس

- يتكون الفريق من (12) لاعباً (6) لاعبين أساسيين و(6) لاعبين احتياط.
- تُلعب هذه اللعبة بوضعية الجلوس مع الإبقاء دائماً على جزء من المؤخرة على تماس مع أرضية الملعب، والوقوف لإرسال الكرة أو صدها أو الهجوم أو القفز يُعد مخالفة.
- يشترط فيها عدم رفع الأرداف من الأرض لحظة ضرب الكرة لجميع المهارات ويعتمد فيها اللاعب على الطرف العلوي من الجسم باستعمال اليدين والذراعين والزحف على الورك.
- تشبه لعبة الكرة الطائرة الأسوياء من حيث القوانين والأنظمة، ولكنها تختلف من حيث قياسات الملعب.





## المبحث الرابع

### الكرة الطائرة المصغرة

هي نسخة مصغرة عن اللعبة الأساسية الكاملة، فمنذ اختراع الطائرة المصغرة في أوائل الستينات وهي تتألف من بطاقات النشاط التي من شأنها أن تقدم للمعلمين والمدربين كل ما يحتاجونه.

● هي صورة مصغرة للكرة الطائرة، إذ يكون عدد اللاعبين (4 ضد4) أو (3 ضد3) أو (2 ضد2) أو (1 ضد1)، إذ يمكن استعمال الملعب العادي للكرة الطائرة بأبعاده أو يمكن تقسيمه.

● يفضل اللعب في ملعب الريشة الطائرة الذي يُساعد في تطبيقها، وأن ممارسة الكرة الطائرة من قبل الأطفال أو التلاميذ (اللاعبين) وبعمر مبكر يعمل على تنمية القدرات البدنية والحركية لديهم مثل: القوة، والسرعة، والتحمل، والرشاقة، والتوافق الحركي، والمرونة، والتوازن، فضلاً عن القدرات المهارية والنفسية والانفعالية.

● تتراوح أعمار الأطفال أو التلاميذ (اللاعبين) في هذه اللعبة من (9 - 13) سنة.



● يمكن أن استعمال المهارات الأساسية للعبة فيها بكثرة مثل: التمير من الأعلى والأسفل، والإرسال والدفاع عن الملعب.

## أهداف الكرة الطائرة المصغرة

- 1- تألف الأطفال (اللاعبون) معها وحب اللعبة، إذ أن الإخلاص للعبة الرياضية يبدأ ويتشكل عادة من الطفولة ويستمر طول الحياة.
- 2- زيادة عدد الأطفال (اللاعبين) النشطين والمشاركين، بالإضافة إلى المتفرجين.
- 3- تكوين وتشكيل الأساليب الفنية الأساسية والخطط الخاصة بالكرة الطائرة المصغرة في سن مبكرة.
- 4- تُقدم الكرة الطائرة المصغرة للأطفال أو التلاميذ (اللاعبين) ما بين (9 - 13) سنة، الأمر الذي يسمح باكتشاف المواهب المبكرة بدرجة كافية وذلك للوصول مستقبلاً للأداء المهاري عال المستوى.
- 5- التغلب على منافسة الألعاب الرياضية الأخرى، إذ يجب على القائمين بالكرة الطائرة جذب الأطفال أو التلاميذ (اللاعبين) مبكراً أكثر من الألعاب الرياضية الأخرى.
- 6- العمل على تطوير وتصميم الملاعب الخاصة بالكرة الطائرة المصغرة.
- 7- المساهمة في بناء المناهج التعليمية والتدريبية الخاصة بالعمر المناسب لهذه اللعبة.





## تشكيلات الكرة الطائرة المصغرة

توجد تشكيلات عدة للكرة الطائرة المصغرة هي:

**أولاً: تشكيلة اللعب (لاعب ضد لاعب) (1:1):**

أ - العمر (6 - 7) سنوات.

ب- ارتفاع الشبكة (140 - 180) سم.

ج - اللعب يكون بالزمن.

د - يكون قياس الملعب (8×3) أمتار.

هـ- المهارات المستعملة (التمرير من الأسفل، والتمرير من الأعلى).

و - تسمح هذه التشكيلة من التقسيم بعدد كبير من التبديلات، بتطوير تقنية التمرير واستقبال الإرسال، فضلاً عن المهارات الفردية على شكل تمرينات منها الآتي:

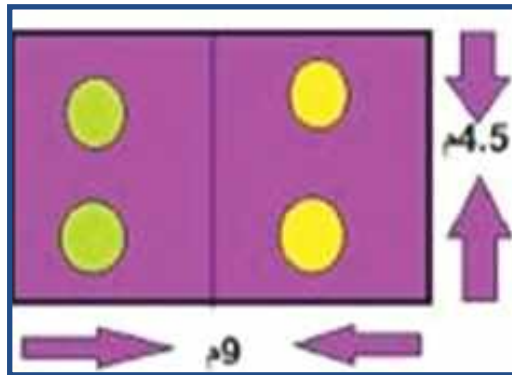
1- إرجاع الكرة بعد الطبطبة على الأرض.

2- ضرب الكرة من دون الطبطبة مع إمكانية القيام بمراقبة الكرة عدة مرات أو تحديد عدد مرات المراقبة بلمستين فقط، كما هو موضح في الشكل أدناه.



### ثانياً: تشكيلة اللعب (لاعبان ضد لاعبان) (2:2):

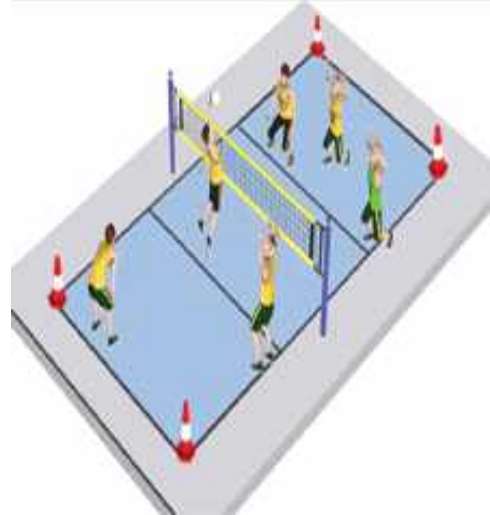
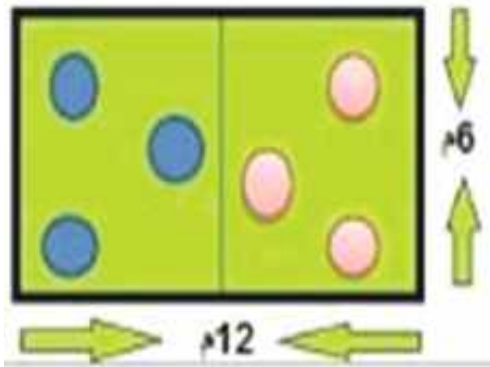
- أ - العمر (8 - 12) سنة.
- ب- ارتفاع الشبكة (205 - 210) سم.
- ج - اللعب يكون بالزمن.
- د - يكون قياس الملعب (9×4.5) أمتار.
- هـ- المهارات المستعملة (الإرسال من الأسفل، والتمرير من الأعلى، والهجوم بالتمرير من الأعلى فقط).
- و - تسمح هذه التشكيلة بإدخال نوع أساسي من التنظيم (الخطة الجماعية)، إذ يجب على الفريق لمس الكرة ثلاث لمسات قبل أن يتم عبورها للفريق المنافس.
- ي - يتم التدريب على هذه التشكيلة وذلك بمهام مختلفة (اللمسة الأولى، والثانية، والثالثة) على شكل تمرينات منها الآتي:
  - 1- إرجاع الكرة مباشرة إلى المنافس (تنس الطاولة بلاعين).
  - 2- إرجاع الكرة بعد اللمسة الثانية.
  - 3- إرجاع الكرة بعد اللمسة الثالثة، كما هو موضح في الشكل أدناه.





### ثالثاً: تشكيلة اللعب (ثلاثة ضد ثلاثة لاعبين) (3:3):

- أ - العمر (13) سنة.
- ب - ارتفاع الشبكة (210) سم.
- ج - عدد اللاعبين (3x3) ولكل فريق الحق ب (3) لاعبين احتياط.
- د - اللعب يكون بالزمن.
- هـ - يكون قياس الملعب (12x6) متر.
- و - المهارات المستعملة (الإرسال من الأسفل ومن الأعلى، استقبال الإرسال من الأعلى ومن الأسفل، الإعداد من الأعلى، ويضاف الضرب الساحق).
- ي - يمكن الطلب من اللاعب القيام بالدوران خلال اللعب (بعد انتقال الكرة إلى ملعب المنافس).
- ز - التطرق إلى التحضير الخططي (استقبال الإرسال بلاعبين أو ثلاثة، وتنظيم وتغطية الهجوم، وتنظيم الدفاع (بدون صد، أو الصد بلاعب)، كما هو موضح في الشكل أدناه.



### رابعاً: تشكيلة اللعب (أربعة ضد أربعة) (4:4):

- أ - العمر (13 - 14) سنة.
- ب - ارتفاع الشبكة (215) سم.
- ج - عدد اللاعبين (4x4) ولكل فريق الحق ب (4) لاعبين احتياط.
- د - اللعب يكون بالزمن.
- هـ - يكون قياس الملعب (14x7) متر.
- و - المهارات المستعملة (الإرسال من الأعلى، والإرسال المتموج استقبال الإرسال من الأعلى ومن الأسفل، الإعداد من الأعلى، والضرب الساحق، ويسمح بلاعب صد واحد).
- ي - يتم استعمال كل من الهجوم القوي الصد الدفاع وتنظيم استقبال الإرسال بتشكيلة (3-1) مع موزع في الوسط أو اليمين أو اليسار.
- ز - تغطية الهجوم بلاعبين اثنين أو ثلاثة، كما هو موضح في الشكل أدناه.





## الفصل الرابع

# التخصصات المهارية في الكرة الطائرة





## الفصل الرابع

### التخصصات المهارية في الكرة الطائرة

تتميز لعبة الكرة الطائرة بمميزات محددة تميزها عن باقي الألعاب الجماعية الأخرى، لأنها غير محددة بزمن معين وصغر مساحة الملعب الخاص بها وانتقال اللاعب من الواجبات الهجومية إلى الدفاعية وبالعكس، فضلاً عن احتوائها على مهارات أساسية فنية عديدة وهي الحركات الهادفة والمتغيرة التي يحتاج اللاعب إلى أدائها في أسرع وقت وبأقل مجهود ممكن، بالإضافة إلى كونها الدعامة القوية التي تبنى عليها اللعبة وإن وصول اللاعب والفريق إلى النجاح والامتياز يتوقف على إتقان أدائه المهاري.

وتحتوي لعبة الكرة الطائرة على مهارات هجومية ودفاعية وهي تحتاج إلى واجبات تكون وفقاً لقدرات ومميزات كل لاعب في الفريق حتى يخدم العمل الجماعي وذلك بسبب الترابط والتكامل بين هذه الواجبات حتى يتم إحراز نقطة، لذا يجب أن يكون لدى الفريق لاعبين متخصصين حتى توجه عملية تدريبهم نحو الأفضل.





## المبحث الأول

### تخصص اللاعب المعد

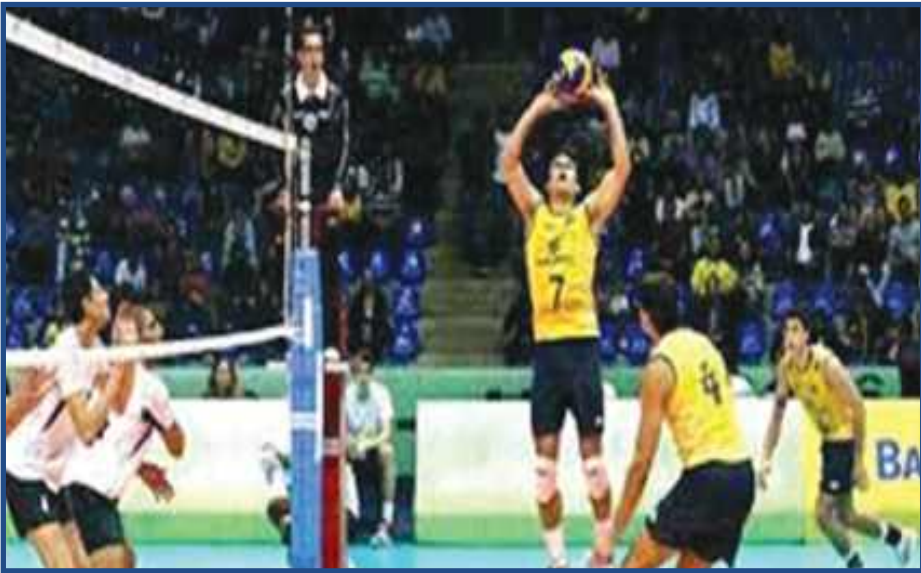
مهارة الإعداد هي عملية تمرير الكرة إلى الأعلى وإلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو ضربة ساحقة أو تمريرة وتغيير اتجاهها لتصل إلى اللاعب الضارب ليقوم بدوره بوضعها بضربة ساحقة داخل ملعب المنافس، غالبًا ما تكون من اللمسة الثانية، وتتميز هذه المهارة بوجود لاعب مختص بها يسمى اللاعب المعد وهو اللاعب المسؤول هو اللاعب المسؤول عن إعداد وتهيئة الكرات كافة التي تصل إليه بدقة وكفاءة وبدرجة عالية للاعبين الضاربين من مراكز الهجوم كلها ضمن تشكيل متفق عليه.



ويُعد اللاعب المعد (الرافع الذي يهين كرات) مفتاح الفريق للحصول على النقطة لأن من خلاله تتم الخطوة الأولى والأساس لعملية الضرب الساحق (الهجوم)، إذ كلما تمت عملية الإعداد بشكل صحيح ومنتقن كلما أدى إلى نجاح عملية الضرب الساحق بكل أشكاله، وجعل نسبته تزداد لأنه يُعد المخطط الأول بالفريق ويعرف مدى أهمية إعداد الكرات بشكل يتناسب مع إمكانيات اللاعبين الضارين (المهاجمين) من أجل إحراز النقاط والفوز بالمباراة وذلك من خلال ما تقتضي عليه حالات اللعب ومواقفه المختلفة.

إن الفريق الذي يملك لاعب معد جيد يمكنه أن يتغلب على الكثير من الصعوبات والأخطاء التي تواجهه من قبل زملائه في أثناء اللعب سواء كانت في استقبال الإرسال أو الدفاع عن الملعب من خلال إيصال الكرات التي يقوم بإعدادها بدقة وبارتفاعات بحسب طلب اللاعبين الضارين (المهاجمين) ورغبتهم.

ويحتاج اللاعب المعد إلى تمرين متواصل ومستمر ولسنوات عدة حتى يتمكن من إتقان هذه المهارة وإجادتها وبأنواعها وأشكالها المختلفة وأدائها بدقة عالية في جميع أشواط المباراة واستعمال كل نوع أو شكل من الإعداد في اللحظة المناسبة.





## خصائص وصفات اللاعب المعد

### من أهم خصائص وصفات اللاعب المعد هي:

- 1- أن يكون موهوباً ومحباً لمهنته وأن يكون شجاعاً ومقداماً لا يخاف وذا ثقة عالية بنفسه ولا يتردد أبداً.
- 2- يتمتع بلياقة بدنية وحركية عالية تتناسب مع طبيعة واجبه كمعد، لأن مهارة الإعداد خطوة يركز عليها اللاعب الضارب (المهاجم) للحصول على نقاط في المباراة.
- 3- يتمتع بدرجة عالية في إتقان مهارة التميرير (الإعداد) من الأعلى أو من الأسفل لكي تساعده على إتقان التخصص.
- 4- يتمتع بقدر عال من الدقة والتنويع والذكاء الميداني.
- 5- يتمتع برؤيا واضحة وفهم خطط الفريق المنافس ومستواه المهاري ونقاط ضعفه وقوته في المهارات الدفاعية على الشبكة.
- 6- يحدد أي من اللاعبين الذي يؤدي عملية الضرب الساحق (الهجوم) وبحسب ما يراه مناسباً ومنتظياً بذلك حالات الضعف التي توجد عند فريقه.
- 7- يضع اللاعبين في أماكنهم بحسب التخصص عند الحركة بحيث تكون تحركاتهم مؤثرة في الفريق المنافس.



- 8- أن يجعل اللاعبين المهاجمين المشاركين في التمويه وعدم التوقف من الحركة ولاسيما لاعب مركز (3).
- 9- يتفق مع اللاعبين والمدرب على إشارة معينة لعمل مركب هجومي معين ويجعلهم يفهمون كل المركبات الهجومية وان يكونوا قادرين على تنفيذها.
- 10- يؤدي عملية الإعداد وتهيئة الكرات من القفز.
- 11- يكون اللاعب الأخير الذي يقرر من هو الذي يقوم بعملية الهجوم.
- 12- هو المسؤول عن المكان الصحيح والتوقيت لدى اللاعبين المهاجمين.
- 13- هو المسؤول عن اختيار الوقت المحدد وأن يجعل عملية دفاع الفريق المنافس على الشبكة واحد ضد واحد أو من دون دفاع على الشبكة.





14- يكتشف نقاط ضعف الفريق المنافس (اللاعبين) في عملية حائط الصد واللعب يكون من أمامه.

15- يقوم دائماً بتأخير عمل لاعب مركز (3) من الفريق المنافس (السنتر بلوك).



## المبحث الثاني

### تخصص اللاعب الحر (الليبرو)

لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي حظيت بتعديلات متعددة طرأت على قانونها بين الحين والآخر لتجعل منها أكثر حماساً للاعب وجمالاً وممتعة للمشاهد، ومن أبرز هذه التغييرات هو استحداث ما يسمى باللاعب الحر (الليبرو) والتي أسندت بشكل كبير للعمل الدفاعي للفريق متماسياً مع ما وصلت إليه المهارات الهجومية من تطور وقوة ضرب وسرعة طيران الكرة في أثناء الأداء المهاري الهجومي على الشبكة من جهة ومن جهة أخرى تنوع استعمال الإرسال (الإرسال الساحق، الإرسال القافز المتزوج القصير والطويل) والتي بالمقابل تحتاج إلى لاعب متخصص للحد من خطورتها على الفريق.





## تعريفات اللاعب الحر (الليبرو)

- هو نظام ادخل ضمن تعديلات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة عام 1998 وهو السماح للاعب واحد ضمن تشكيلات الفريق للعب ضمن المنطقة الخلفية حصراً ويؤدي مهامه الدفاعية بصورة أساسية
- هو تخصص جديد من تخصصات لعبة الكرة الطائرة مهامه الأساسية هي الدفاع عن الملعب في المناطق الخلفية من الملعب التي يشغلها قانوناً فقط لأنه يتحرك في المناطق الأمامية لأداء بعض المهارات (المناولة والإعداد من الأسفل) في حدود ضيقة جداً وتحت شروط خاصة بها لا يمكن له أن يتجاوزها.
- هو لاعب دفاع متخصص يتميز عن لاعبي الفريق بالمهارات الدفاعية لاسيما مهارات استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب وتغطية الهجوم وليس له الحق بالاشتراك بعملية الهجوم أو الصد.
- هو اللاعب المميز بالفريق بالجانب الدفاعي عن إقرانه من خلال اتصافه بالتوقع والبدئية وسرعة الانتقال والقوة وإيصال الكرات إلى اللاعب المعد بدقة عالية لغرض بناء مركبات هجومية.
- له طبيعة ووظيفة خاصة في الأداء المهاري والخططي تختلف عن باقي أعضاء الفريق مما يتطلب منه امتلاك مواصفات تؤهله للأداء المطلوب سواء في التدريب أو المباريات.



## مواصفات اللاعب الحر (الليبرو)

توجد مواصفات عدة يتصف بها اللاعب الحر (الليبرو) وهي:

- 1- لديه قدرة عالية في عناصر القوة والسرعة والتحمل.
- 2- لديه سرعة استجابة حركية تمكنه من الوصول للكرة بأقل زمن ممكن.
- 3- لديه سرعة توقع وبدئية لمكان سقوط الكرة واستقبالها وإيصالها إلى اللاعب المعد.
- 4- لديه القدرة على إعداد الكرات وتهيئتها إلى اللاعب الضارب عندما يتعذر الإعداد من قبل المعد.
- 5- لديه رؤيا واضحة ومعرفة خطية جيدة بالمركبات الهجومية للفريق المنافس.





## أسباب استعمال نظام اللاعب الحر (الليبرو)

هنالك أسباب تبرر استعمال نظام اللاعب الحر (الليبرو) في الكرة الطائرة منها فنية والأخرى تربوية وهذه الأسباب هي:

- 1- إتاحة الفرصة للاعبين قصار القامة للاشتراك في مسابقات الكرة الطائرة، حتى لا تصبح هذه اللعبة للنخبة من اللاعبين طوال القامة، وحتى لا يهيمن ويحتكر هؤلاء اللاعبون الذين تتجاوز أطوالهم (2) مترين على الكرة الطائرة العالمية.
- 2- إتاحة الفرصة للاعبين الأكثر خبرة والأكثر سنًا للمشاركة في اللعب ومواصلة النشاط في مركز اللاعب الحر بدلاً من اعتزال اللعب وذلك من شأنه زيادة متوسط أعمار لاعبي الكرة الطائرة.
- 3- زيادة فاعلية مستوى الدفاع في استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب (استقبال الهجوم وتغطية الهجوم) من أجل إيجاد التوازن بين مستوى المهارات الهجومية والدفاعية.
- 4- إعطاء الفرصة للاعب المتعب لاستعادة الشفاء والراحة واستعماله كتكتيك في اللعب.
- 5- تقوية اللعب الدفاعي، إذ أن الواجبات الدفاعية تجعل اللعبة أكثر جاذبية وممتعة ومثيرة أكثر للمشاهدين وزيادة الحركات التي تدوم لمدة طويلة.



## واجبات اللاعب الحر (الليبرو)

### من أهم واجبات اللاعب الحر (الليبرو) هي:

- 1- ينحصر أدائه في منطقة اللعب الخلفية.
- 2- غير مسموح له بتنفيذ أي ضربة هجومية من أي مكان في الملعب في حالة ما إذا كانت الكرة بكامل استدارتها فوق الحافة العليا للشبكة
- 3- لا يجوز له الصد أو محاولة الصد أو الإرسال.
- 4- يسمح له بالدخول للمباراة في أي وقت وبدل أي لاعب في الصف الخلفي.
- 5- التبديلات التي تشملها لا تحسب من التبديلات العادية وعددها غير محدد بشرط أن يتم تداول الكرة بين كل تبديل آخر.
- 6- تكون منطقة التبديل الخاصة به محصورة بين خطي الهجوم ونهاية الملعب، وذلك عندما تكون الكرة خارج الملعب وقبل أن يطلق الحكم صافرته ببدء ضربة الإرسال.
- 7- ارتداء فانيلة تكون بلون مغاير للفريق.
- 8- عندما يصل إلى مركز اللعب (4) عليه الخروج ويعاد اشتراك اللاعب الأصلي بدلاً عنه.
- 9- إذا قام اللاعب المدافع الحربي بإعداد الكرة من المنطقة الأمامية وعلى امتداد الشبكة فلا يجوز ضرب هذه الكرة ضربة هجومية كاملة أعلى من الحافة العليا للشبكة، أما إذا كان الإعداد من المنطقة الخلفية فيجوز ضرب الكرة ضربة هجومية كاملة، إذا تم إعداد الكرة من (3) المنطقة الأمامية للاعب من الخط الخلفي جاز ضربها.
- 10- لا يجوز تعيين اللاعب الحر رئيساً للفريق (قائد).



الواجبات الخطئية للاعب الحر (الليبرو)

**إن خطط إشراك اللاعب الحر (الليبرو) قد تنوعت تبعًا لخطط اللعب المستعملة وهي كالآتي:**

- 1- استبدال اللاعب الحر مع أي لاعب آخر ضمن اللاعبين الأصليين داخل الملعب وفي المنطقة الخلفية تبعًا لحالات اللعب وموقف الفريق خلال المباراة.
- 2- الطريقة الأخرى هي إن اللاعب الحر يستبدل بدل لاعبي الارتكاز عند خسارتهم الإرسال مباشرة ولغاية صعودهم إلى خط الأمامي في المركز رقم (4) وذلك للأسباب الآتية:
  - أ - يكون لاعب الارتكاز دائمًا ضعيفًا في الاستقبال والدفاع عن الملعب يكون بطيء الحركة في الساحة الخلفية.
  - ب- لاعبو الارتكاز تكون لديهم واجبات كثيرة أمام الشبكة، لذلك يحتاجون إلى توقفات مؤقتة للراحة واستعادة الشفاء ثم معاودة اللعب،
  - ج - أن استبدال اللاعب الحر بدلًا من لاعب الارتكاز أفضل وتحقق نتائج جيدة للفرقة.



## تبادل اللاعب الحر المدافع المصاب

توجد حالات يتم فيها تبادل اللاعب الحر المدافع المصاب وهي:

1- يجوز بعد الحصول على موافقة مسابقة من الحكم الأول استبدال اللاعب المدافع الحر المصاب خلال المباراة بأي من اللاعبين المسجلين في استمارة التسجيل للمباراة وفي هذه الحالة لا يجوز إعادة اشتراك اللاعب المدافع الحر الأساسي (المصاب) لبقية المباراة.

2- اللاعب الذي حل محل اللاعب المدافع الحر يحدد اشتراكه لاعبًا مدافعًا حرًا لبقية المباراة.





## المبحث الثالث

### تخصص اللاعب الضارب

مهارة الضرب الساحق إحدى المهارات الأساسية الهجومية في لعبة الكرة الطائرة وهي عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية، كما تعرف بأنها السلاح الهجومي، إذ يقوم اللاعب الضارب بضرب الكرة بأقصى قوة وسرعة في ملعب الفريق المنافس، فضلاً عن أنها المهارة ذات الهجومية الأكثر حسماً وتأثيراً في إحراز النقاط للفريق إذا تم أداؤها بصورة صحيحة واستغلال ثغرات الفريق المنافس.



وبشمل تخصص اللاعب الضارب الآتي:

#### 1 - اللاعب الضارب العالي

هو اللاعب الذي يقوم بضرب الكرة المعدة إليه من قبل اللاعب المعد بارتفاع لا يقل عن (4 - 6) أمتار من فوق الحافة العليا من الشبكة مع وجود جدار الصد.



## 2- اللاعب الضارب السريع

هو اللاعب الذي يقوم بضرب الكرة المعدة إليه من قبل اللاعب المعد بارتفاع من (30 - 50) سم من فوق مستوى الشبكة بعد أداء المهارة بسرعة كبيرة وعالية بحيث لا يسمح للفريق المنافس من أداء عمل تشكيل دفاعي على الشبكة (حائط الصد).





### 3 - اللاعب الضارب من المنطقة الخلفية (الخط الخلفي)

هو اللاعب الذي يتميز عن زملائه بإمكانياته بعمل الهجوم (الضرب الساحق) من المنطقة الخلفية ويكون مؤثرًا في الفريق المنافس، إذ يقوم بضرب الكرة بعد إعدادها من قبل اللاعب المعد بارتفاع لا يقل عن (2-4) أمتار من فوق الحافة العليا للشبكة، وتكون عملية نهوض اللاعب والقفز من خلف خط منطقة الهجوم الـ (3) أمتار.



# الفصل الخامس

## مبادئ وشروط تعلم مهارات الكرة الطائرة





## الفصل الخامس

### مبادئ وشروط تعلم مهارات الكرة الطائرة

التعلم الحركي عبارة عن عملية الحصول على المعلومات الأولية للحركة والتجارب الأولية للأداء وتحسينها ثم تثبيتها، وتعد هذه العملية جزءاً من عملية التطور العام للشخصية، وهو أيضاً عملية التغيير في السلوك الحركي للفرد والتي تنتج أساساً من خلال ممارسة فعلية للأداء ولا تكون ناتجة من عمليات مؤقتة كالتعب أو النضج أو تعاطي المنشطات وغير ذلك من العوامل التي تؤثر وقتياً في السلوك الحركي، فضلاً عن أنه التغيير الدائم أو الثابت نسبياً في السلوك ذات الطابع الحركي نتيجة للعمليات الداخلية التي ترافق عملية اكتساب المهارات الحركية أو تعديلها من جراء التدريب أو الممارسة.





**وتمر عملية تعلم المهارات الحركية في ثلاث مراحل أساسية ترتبط فيما بينها وتؤثر منها في الأخرى وتتأثر بها، وهذه المراحل هي:**

1- اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية.

2- اكتساب التوافق الجيد للمرحلة الحركية.

3- حلة إتقان المهارة الحركية وتثبيتها.

وتعد لعبة الكرة الطائرة نموذجًا جيدًا للألعاب الجماعية التي تعتمد على تميز لاعبيها بدرجة عالية من المهارات الحركية المتعددة ويتوقف نجاح الفريق وتقدمه على عملية إتقان لاعبيه لهذه المهارات الأساسية للعبة في مواقف اللعب جميعها.

والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة هي الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وبحسب الظروف التي تتطلبها اللعبة بهدف الوصول إلى نتائج إيجابية والاقتصاد بالمجهود البدني وتأخر ظهور حالة التعب على اللاعب لذلك يجب تعلمها وإتقانها بشكل جيد، وهذا التعلم يكون بمبادئ وشروط عدة.

**وتتمثل المهارات والتي تتمثل بالآتي:**

1- الإرسال.

2- استقبال الإرسال.

3- الإعداد.

4- الضرب الساحق.

5- حائط الصد.

6- الدفاع عن الملعب.



## أولاً: مبادئ تعلم مهارات الكرة الطائرة

تشمل مبادئ تعلم مهارات الكرة الطائرة على الآتي:

### 1 - مبدأ الاستعداد:

الاستعداد هو الحالة التي يكون عليها المتعلم من حيث القابلية للتعلم والتدريب، ويتضمن كلاً من النواحي البيولوجية والنفسية، وإن أساليب التعلم الحركي وطرائقه تفقد قيمتها إذا لم يكن لدى المتعلم الاستعداد فعلاً، ويختلف الاستعداد للتعلم من متعلم إلى متعلم، ولكل متعلم الاستعداد لتعلم مهارة معينة أو التدريب عليها دون غيرها، ولذلك نجد دائماً إن هناك اختلافاً في الاستعداد والميول لدى المتعلم، ويتوقف مدى الاستعداد على الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والانفعالية.

وهناك العديد من الأمثلة حول مدى اختلاف الاستعداد لدى المتعلمين، فنجد المتعلم لديه استعداد لتعلم مهارة من مهارات الكرة الطائرة أو التدريب عليها وآخر لديه استعداد لتعلم مهارة أخرى عليها وغيرها من المهارات، بحيث تتناسب هذه المهارات مع القدرات البدنية والحركية والجسمية للمتعلم، تضاف إليها قابلية الاستعداد وبالتالي ستعطي نتائج تعلم جيدة. وتؤدي البيئة دوراً مهماً في تحديد استعدادات المتعلم، وقدرته على تعلم مهارات جديدة،



فالمتعلم الذي يتواجد في بيئة ومناخ صحي تتاح فيه المعرفة والثقافة والعلوم ستتيح له الفرصة للاطلاع والتزود بكل ما هو جديد من هذه العلوم وبالتالي سيتمك استعداداً جيداً لتعلم عدة مهارات حركية.



## 2- مبدأ الاستيعاب:

يؤثر فهم التفاصيل الخاصة بالمهارة المطلوبة واستيعابها في عملية تعلمها، فالتعلمين سريعي الفهم والاستيعاب يكتسبون المهارة بشكل أسرع ويستوعبون أكثر من غيرهم من المتعلمين الذين لا يتمكنون من فهم المهارة واستيعابها، ويتحقق مبدأ الاستيعاب من الآتي:

**أ - الوضوح:** وضوح المهارة يسهل من عملية فهم تفاصيلها الدقيقة وإدراكها من الناحيتين النظرية والعملية.

**ب- السهولة:** سهولة المهارة واستيعابها يؤدي إلى اكتساب هذه المهارة الاحتفاظ بها بشكل جيد.

**ج - التدرج:** التدرج بالمهارة من السهل إلى الصعب يُمكن المتعلم أو اللاعب من اكتساب المهارة المطلوبة ومن ثم الاحتفاظ بها.



### 3 - مبدأ التشويق والإثارة (تنويع المثيرات):

من المعروف أن المتعلمين في أثناء الوحدة التعليمية لا يركزون انتباههم في الواجب الحركي الواحد إلا لمدة قصيرة، فغالبًا ما تلاحظهم يفقدون اهتمامهم بعد مدة وجيزة من بداية الواجب الحركي المحدد، والمدرّب الماهر لا يجذب انتباه المتعلمين فحسب، إنما يمسك به في كل وحدة تعليمية وبكل مهارة يتم تعلمها، وهو سريعًا ما يلاحظ علامات الشغف أو الملل أو الفهم أو الارتباك أو التعب من خلال الحركة والحركات التعبيرية التي تظهر على الوجه واتجاهات العين وميل الرأس، والوضع الجسمي، فالتحدي الكبير الذي يواجه مثل هذا المدرّب هو كيفية الاحتفاظ بانتباههم طوال مدة ممكنة.



ومن أساليب مبدأ التشويق والإثارة (تنويع المثيرات) هي:

**أ- التنويع الحركي:** ويقصد به تغيير المدرّب لوضعه داخل الوحدة التعليمية، فلا يظل واقفًا في مكان واحد أو يكرر حركات في مكان واحد، مع ملاحظة عدم المبالغة في حركاته أو تحركاته مما قد يؤدي إلى تشتيت الانتباه بدلًا من جذبه، فضلًا عن تنويع الواجبات الحركية الخاصة بالمهارة المطلوب تعلمها فلا تكون على وتيرة واحدة ومن مكان أو منطقة واحدة وبتكرار واحد.



**ب- التركيز:** ويقصد به الأساليب التي يستعملها المدرب للتحكم والسيطرة في توجيه انتباه المتعلم، ويتم ذلك عن طريق استعمال لغة لفظية أو غير لفظية (تصفيق، صافرة، موسيقى) أو مزيج منها.



**ج- تحويل التفاعل:** يُعد التفاعل داخل الوحدة التعليمية من أهم العوامل التي تؤدي إلى زيادة فاعلية عملية تعلم مهارات الكرة الطائرة، وهناك ثلاثة أنواع من التفاعل يمكن أن تحدث في أثناء الوحدة التعليمية أو التدريبية: تفاعل بين المدرب والمتعلم، وتفاعل بين المدرب ومتعلم واحد، وتفاعل بين المتعلمين أنفسهم، والمدرب الماهر لا يقتصر على نوع واحد من هذه الأنواع في أثناء الوحدة التعليمية أو التدريبية وإنما يستعملها جميعاً في على وفق ما يتطلبه الموقف، وهذا الانتقال من نوع إلى نوع يؤدي وظيفة مهمة في تنويع المثيرات مما يساعد على انغماس المتعلم في الواجبات الحركية ويعمل على إثارتهم وجذب انتباههم.



**د- الصمت أو التوقف عن الأداء:** هو توقف المدرب عن الكلام للحظات أو الأمر بالتوقف عن أداء الواجبات الحركية، وهو من العوامل التي تُساعد على إثارة اهتمام المتعلم كونه مثيراً جديد يساعده على الانتقال لواجبات حركية جديدة.

**هـ- التنويع في استعمال الحواس:** هو إشراك أكثر من حاسة واحدة في عملية تعلم مهارات الكرة الطائرة، إذ أن قدرة المتعلم على الفهم والاستيعاب تزداد على نحو جوهري، إذا اعتمد في اكتسابه للمهارة على استعمال السمع والبصر على نحو متبادل مع الشعور العضلي.





#### 4 - مبدأ الإتقان:

الإتقان هو مرحلة من مراحل تعلم المهارة يصل فيها المتعلم إلى ما يسمى بالأوتوماتيكية أو الآلية في الأداء، إذ تصل إلى درجة الكمال والثبات الحركي، وتهدف إلى الوصول بالمهارة الحركية إلى أفضل توافق حركي ممكن حتى تثبت المهارة الحركية وتستقر وتظهر بشكلها الأوتوماتيكي، بعد أن يتمكن المتعلم في تكوين البرنامج الحركي الخاص بالمهارة الجديدة ومعرفة ترتيب وتسلسل الحركات الأساسية المكونة له، فإنه يبدأ في هذه المرحلة بتكرار أداء المهارة في صورة مجموعات ووحدات تعليمية منظمة وبيئات تعليمية مختلفة، وكل ذلك بهدف تثبيت هذا الأداء للوصول إلى القدرة على الأداء أوتوماتيكياً وتحت ظروف مختلفة، ويكون دور المدرب في هذه المرحلة مراقبة الأداء الفني ومدى صحته، والتعزيز الخارجي للأداء الجيد، مع الممارسة المستمرة، مع تركيز الانتباه في الأداء ونتاجه.



#### 5 - مبدأ النمط الجسمي:

هو الشكل العام الذي تحدده مجموعة القياسات المعيارية المتفق عليها، ويبرز النمط الجسمي كمتغير يؤثر في تعلم مهارات الكرة الطائرة، فهو يعد العامل الحاسم في تحقيق الأداء الأفضل، لذا يجب على المدرب معرفة النمط الجسمي الملائم أو المناسب في تعلم

المهارات الحركية، إذ أن للنمط الجسمي تأثير كبير في اكتساب المهارة والاحتفاظ بها وبالشكل الذي يتناسب وطبيعة المهارة وخصائصها الفنية.

### تصنيفات النمط الجسمي هي:

1- النمط النحيل (النحيف).

2- النمط العضلي (الرياضي).

3- النمط المكتنز (البدين).





## 6 - مبدأ الخبرات (التجارب) السابقة:

مما لا شك فيه أن المتعلم في أي وحدة تعليمية لديهم قدر لا بأس به من المعلومات والمهارات السابقة (الخبرات السابقة) التي تتصل بموضوع المهارة المطلوب تعلمها، وهذه المعلومات (الخبرات السابقة) ضرورية للبدء في تعلم المهارة الجديدة الجديد، ولذا فإن من مبادئ تعلم المهارات التي ينبغي على المدرب امتلاكها والتدريب عليها مهارة تحديد الخبرات السابقة ذات الصلة بالمهارة الجديدة.

ويكون تعلم المهارات الحركية سريعاً إذا كانت التجارب الحركية كثيرة أي أن المتعلم إذا كانت لديه تجارب وعادات حركية سابقة فإن تعلمه لمهارات جديدة يكون سريعاً، فالتعلم الحركي يكون أسرع وأدق كلما كثرت التجارب السابقة.



## 7- مبدأ تأثير المجتمع:

يُعد تأثير المجتمع المحيط بالمتعلم مبدأً أساسياً من مبادئ تعلم مهارات الكرة الطائرة، فالمتعلم يتعلم المهارات باستمرار متأثراً بالمجتمع الذي يعيش فيه والأفراد المحيطين به، إذن فالمجتمع يؤثر في عملية تعلم المهارات الحركية ويعضدها ويدفعها، لذا نجد أن المتعلم الذي يحظى برعاية واهتمام المجتمع المحيط به يصل إلى تعلم مهارات الكرة الطائرة ويكتسبها بشكل سهل وأسرع من أقرانه الذين لا يحظون بتلك الرعاية والاهتمام.



## 8- مبدأ المزاج:

هو ظاهرة مميزة لطبيعة المتعلم في الجانب الانفعالي من شخصيته التي تتضمن قابلية الاستثارة الانفعالية وقوة وسرعة استجابته بما يحقق حالة من التكيف الاجتماعي مع المحيط الذي حوله ويعزز شخصيته نحو الأفضل، والمزاج من ناحية علم الحركة هو الدرجة التي يتأثر بها المتعلم في المواقف الحركية ونوع الاستجابة الحركية وما هو رد الفعل الحركي على هذه المواقف.



### 9 - مبدأ الحركة والمران:

تُعد الحركة في طبيعتها نشاط أساسي لتعلم المهارات الحركية، لذا ينبغي معرفة الجوانب العلمية للحركة لإنجاح عملية التعلم وإيجاد أفضل أساليب التمرين، وترتبط الحركة ارتباطاً وثيقاً بحالة المتعلم سواء كان صحية أم بدنية أم اجتماعية... إلخ، إذ تجعله يستوعب المهارات الحركية بطريقة سريعة أو بطيئة.



## ثانياً: شروط تعلم مهارات الكرة الطائرة

### 1 - النضج:

يقصد بالنضج التغيرات الداخلية في الإنسان والتي ترجع إلى تكوينه الفسيولوجي والعضوي، أو هو درجة النمو التي يتم خلالها اكتمال بناء الأجهزة الداخلية بحيث تكون قادرة على أداء واجباتها الوظيفية خدمةً للواجب الحركي، وقد يكون النضج بدنياً وعقلياً ومعنوياً وانفعالياً، وهو أيضاً الوصول إلى حالة النمو الكاملة، أو هو العملية التي يصل بها المتعلم أو اللاعب إلى حالة النمو الكاملة، وله عدة أقسام أهمها النضج العقلي والنضج العضوي، وهو أول شرط من شروط التعلم الحركي.

إن النضج في مجال تعلم مهارات الكرة الطائرة مبدأ مؤثر وذلك لأنه يحدد السلوك الحركي ومدى ما يستطيع أن يقوم به المتعلم من أداء، ولقد كان سائداً منذ فترة أن تعلم المهارات الحركية يعتمد على مستوى النضج البدني، إلا إن هذا المفهوم الخاطئ قد حدد وصحح وأصبح مفهوم الاستعداد لتعلم المهارات الحركية الرياضية مرتبطاً بالنواحي العقلية والبدنية والانفعالية.

إن النضج في مجال تعلم المهارة الحركية مبدأ مؤثر وذلك لأنه يحدد السلوك الحركي ومدى ما يستطيع أن يقوم به المتعلم من أداء، ولقد كان سائداً منذ فترة أن تعلم المهارات الحركية يعتمد على مستوى النضج البدني، إلا إن هذا المفهوم الخاطئ قد حدد وصحح وأصبح مفهوم الاستعداد لتعلم المهارات الحركية الرياضية مرتبطاً بالنواحي العقلية والبدنية والانفعالية.

إن المدرب الذي يعرف مقدار النضج الذي يصل إليه المتعلم يتمكن من تنظيم المواقف التعليمية التي توصله إلى النتائج الصحيحة، كما أنه يتمكن من معرفة أسباب الأخطاء التي يرتكبها المتعلم عند عملية اكتساب المهارة الحركية والتدريب المناسب للنضج يعني التدريب الفاعل الذي يحقق النتائج الصحيحة.

والنضج يسبق عملية التعلم، ولا يمكن البدء في عملية التعلم قبل اكتمال النضج الذي



يُعد أساس التعلم الحركي، ويتم النضج طبقاً لمعايير وراثية، ولذلك لا يؤثر التعلم في النضج، كما أن النضج يُعد مبدأً مؤثراً في تسهيل عملية التعلم إذ يحدث التعلم في أقل وقت بأيسر جهد ويحقق أفضل النتائج إذا كان المتعلم على درجة ومستوى كافٍ من النضج، ويمكن التفريق بين السلوك الراجع إلى النضج والسلوك الآخر الراجع إلى التعلم في النقاط الآتية:

- 1- أي سلوك تلقائي لإرادي للمتعلم يكون راجعاً إلى النضج وليس إلى التعلم.
- 2- السلوك الراجع إلى العوامل الفسيولوجية يعزى إلى النضج، بينما السلوك الراجع إلى العوامل الخارجية يعزى إلى التعلم.
- 3- السلوك الذي ينمو ويتطور لدى جميع الكائنات الحية ذات التكوين الفسيولوجي يرجع إلى عامل النضج وليس إلى التعلم.
- 4- إذا ظهر أي تغيير في سلوك المتعلم ولم يصل هذا السلوك إلى مرحلة التطبيع فإن هذا السلوك يكون راجعاً إلى النضج وليس إلى التعلم إذ إن التعلم يهدف إلى تطبيع الحركة.



## 2- الدافعية:

إن عملية التعلم هي كل محاولة يقوم بها المتعلم لتعلم مهارة معينة وما يتبعها من خطوات تشارك فيها حواس وأجهزة الجسم الوظيفية والنفسية المختلفة، وإن عملية التعلم الحركي هي حالة توترية داخلية، يقوم المتعلم بإزالة هذا التوتر الناتج عن حاجته لاكتساب مهارة جديدة أو تعلمها، إذن فالحاجة هي التي تدفع السلوك عند المتعلم من أجل إشباعها، والحاجات الدافعة للتعلم الحركي كثيرة ومتعددة ويمكن التعبير عنها بالميل والاتجاهات والرغبات نحو تعلم مهارة حركية معينة، والدافعية هي حالة داخلية جسمية أو نفسية تثير السلوك في ظروف معينة، حتى يصل إلى غاية معينة.



## أنواع الدوافع:

يمكن تقسيم الدوافع على ما يأتي:

1- **الدوافع الأولية:** هي دوافع فطرية تظهر لدى المتعلم منذ الولادة مثل الجوع والعطش والخوف.

2- **الدوافع الثانوية:** هي دوافع اجتماعية نفسية يكتسبها المتعلم خلال مراحل النمو الاجتماعي، مثل تحقيق الذات والميول والاتجاهات والقيم والعواطف والحزن.



## أساليب إثارة الدافعية لدى المتعلم:

وتوجد أساليب متنوعة تستعمل في إثارة دوافع المتعلم نحو المهارة الحركية لتعلمها وممارستها ومن هذه الأساليب ما يأتي:

**1- تسهيل فرص التعلم الحركي:** من أجل دفع المتعلم للاستمرار في عملية التعلم الحركي، لا بد من تسهيل فرص التعلم أمامه بأساليب مختلفة من أجل الابتعاد عن حالات الفشل وزيادة حالات النجاح في عملية التعلم الحركي مثل اللعب مع فريق أقل مستوى أو القفز من فوق موانع أقل ارتفاعاً من الموانع القانونية... وغير ذلك.

**2- وضوح الهدف المناسب:** لكل مهارة تعليمية أهداف محددة، وعند بدء عملية التعلم الحركي لا بد للمدرب من توضيح هذه الأهداف بحيث تكون متناسبة مع القدرات البدنية والعقلية للمتعلم، فعندما تكون الأهداف متعددة وكبيرة وغير متناسبة مع الفئة العمرية وأكبر من القدرات البدنية والعقلية لهذه الفئة، فإن ذلك سيؤدي إلى حالة الإحباط، لأن المتعلم لا يتمكن من تحقيق هذه الأهداف التي هي أوسع وأكبر من قدراته فيشعر بحالة الإحباط لعدم قدرته على تحقيق الأهداف المطلوب تحقيقها.

**3- التوازن في إشباع حاجات المتعلم:** إن إشباع حاجات المتعلم إلى درجة كبيرة قد يظفي في داخله الدوافع للتعلم الحركي بسبب شعوره بحالة الإحباط واللامبالاة في بذل الجهد، لهذا يجب التركيز على إيقاد شمعة الدوافع من خلال جعل المتعلم يشعر دائماً بأنه لم يصل إلى درجة الجودة التامة أو غير المتناسبة مع مستوى أدائه وبشكل مستمر خلال العملية التعليمية، فالاستمرار في دفع المتعلم إلى الشعور بالحاجة المستمرة إلى زيادة تعليمه عن طريق تذكيره بالحاجة إلى تحقيق الأهداف القريبة من مستوى أدائه من دون أي مبالغة وتضخيم، فإنه قد حقق الكمال في أداء المهارة فإن وجد مثل ذلك، فإن المتعلم سيشعر بالغرور وعدم الحاجة للاستمرار بالتعلم الحركي وبالتالي حصول حالة الفشل، وهذا ما نلاحظه عند بعض اللاعبين الأبطال الذين انحدرت مستويات أدائهم بسبب شعورهم بأنهم قد وصلوا إلى القمة.

**4- التوازن بين الأهداف والرغبات:** إن اختيار الهدف في العملية التعليمية يجب أن يختار بشكل متوازن ومتناسب مع رغبة المتعلم، فإذا ما أريد تعلم مهارة ما فإن إثارة حماس المتعلم عن طريق التعزيز المادي كالمكافآت المادية والمعنوية للمتعلم الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف بالمقارنة مع زملائه الآخرين خلال الوحدة التعليمية يكون أكثر مناسباً وإثارة.

**5- التعزيز:** يقصد بالتعزيز هنا ما يقوم به المدرب من ثواب أو عقاب لفظي أو معنوي خلال عملية التعلم الحركي بغرض تحفيز المتعلم على بذل المزيد من الجهد لتعلم المهارة الجديدة، والتعزيز هو (جزاء) يقدمه المدرب للمتعلم، وقد يكون بشكل تقديم الجوائز أو الميداليات أو شهادات تقدير، أو بشكل لفظي كالتشجيع والمدح والثناء، هذا التعزيز أو الجزاء أيًا كان نوعه ماديًا أم معنويًا فإنه يجب أن يكون متناسبًا مع مقدار الإنجاز أو الأداء على أن يكون فورياً ويتبعه مباشرة.

**6- إجراء الاختبارات وتقييمها:** إن إجراء الاختبارات المستمرة في تقويم نتائج المتعلم من أهم العوامل التي ترفع من مستوى فاعلية الدوافع، فالمتعلم يجب أن يعرف مقدار تعلمه أو أدائه باستمرار لكي يتسنى له الاطلاع على واقع أدائه المهارة، والمدرس يؤدي دورًا أساسيًا في استعمال الأساليب المحركة والدافعية لنشاط المتعلم واختيارها وزيادة مقدار تعليمه، والدوافع هي سلاح ذو حدين لأن صعوبة الهدف وإشباع الحاجات تمامًا والإفراط في الجزاء وإثارة المنافسة بغير وعي وحجب الرؤية عن المتعلم لمعرفة مقدار ونتائج تعلمه عوامل مؤثرة سلبياً فيه وتؤدي به إلى حالة الفشل في العملية التعليمية.





### 3 - الممارسة (التدريب):

إن عملية تعلم المهارة لا يمكن تحقيقها بمجرد أن المتعلم لديه دوافع للتعلم فقط، بل يجب ممارسة أداء هذه المهارة وتكرارها بشكل مستمر لكي يستطيع المتعلم إتقان أدائها بشكل صحيح وسليم، فلاعب الكرة الطائرة مثلاً لم يتعلم مهارة الضرب الساحق أو الإرسال الساحق أو الإعداد من خلال المشاهدة بل من خلال الممارسة والتدريب والتكرار على أداء هذه المهارات.

والممارسة هي محاولات متعددة يؤديها المتعلم في تسلسل منتظم في الصعوبة من أجل اكتساب المهارة أو تثبيتها بصورة تامة، وتكون مستمرة وملازمة للمتعلم بهدف الاحتفاظ بالمهارة، وإن التعلم الحركي هو عملية تربوية هدفها بناء المتعلم وتطويره وإعداده نحو الأفضل على وفق برامج معدة تأخذ بنظر الاعتبار إعداده بدنياً وعقلياً ونفسياً وتؤهله لممارسة المهارات الرياضية، وتمر عملية تعلم هذه المهارات بعدة مراحل تعليمية متسلسلة لكل مرحلة مجالها وهدفها، كما إن عملية التدريب الرياضي هي عملية متكاملة لعملية التعلم الحركي، فالمتعلم عندما يتعلم مهارة معينة لا يتوقف عند حد معين حتى بعد إتقانه لهذه المهارة بل يستمر بالتدريب والتكرار من أجل المحافظة على المستوى الثابت لديه.



## العوامل المؤثرة في شرط الممارسة (التدريب):

هناك ثلاثة عوامل مهمة يتأثر فيها شرط الممارسة (التدريب) للمتعلم واكتسابه المهارة والاحتفاظ بها، وهذه العوامل كما يأتي:

**أ - وضع الهدف وتحديدته:** من الخطوات الأولى التي يعتمد عليها المدرب عند تعلم المهارات الحركية هو وضع هدف الوحدة التعليمية، وتحديد الهدف العام يُعد من أهم العوامل التي تساعده في توجيه حركات المتعلم خلال تكرار الأداء، والهدف الذي يضعه المدرب قد يكون هدفاً كبيراً، ويقوم المدرب بتجزئته إلى أهداف صغيرة تتناسب مع نوع المهارة الحركية المراد تعلمها، وإن وضوح الأهداف والعمل على تحقيقها يُعد عاملاً مهماً في النجاح لتحقيق عملية التعلم الحركي، فضلاً عن أن تقسيم الهدف العام للمهارة أو الحركة على الوحدات التعليمية يسهل على المتعلم الوصول إلى هذه الأهداف بشكل سريع ومنتقن، ويعمل المدرب على تحديد الأهداف الحركية خلال الوحدات التعليمية عن طريق ما يأتي:

**1- الوصف اللفظي:** إذ يقوم المدرب بشرح المهارة المراد تعلمها أو إتقانها وتوضيحها لفظياً وبشكل مختصر متضمناً أهم الخطوات الحركية، ويتم الشرح والتوضيح قبل الأداء وخلالها وبعده، إذ يقوم المدرب بتأشير الاستجابات الخاطئة لدى المتعلم والتنبيه عليها.

**2- عرض النموذج:** إن عرض النموذج من قبل المدرب أو أي شخص آخر أو عن طريق عرض الصور المتحركة أو الثابتة أو الأفلام السينمائية طريقة أخرى تضاف إلى الطرائق التي تستعمل في تعلم المهارة الحركية.

**3- الطريقة المختلطة:** هذه الطريقة تعد من الطرائق الأكثر فاعلية في وضوح الهدف وتحقيقه، إذ يقوم المدرب بإعطاء فكرة عن المهارة الحركية مع عرض نموذج تطبيقي لها من قبله أو عرض الصور والأفلام والتعليق عليها، إن هذه الطريقة أثبتت جودتها بالمقارنة مع الطرائق الأخرى.



**ب- التغذية الراجعة:** إن المقصود بالتغذية الراجعة هي المقارنة بين ما يصدر عن المتعلم وما يهدف إليه فيعمل على تصحيح أدائه أو عودة المعلومات ورجوعها له بعد استجاباته الحركية، والتغذية الراجعة نوعان هما:

**1- التغذية الراجعة الداخلية (الحسية):** التي تغذي المتعلم من مصادر حسية داخلية وتؤثر له صحة استجاباته أو صوابها.

**2- التغذية الراجعة الخارجية:** التي تغذي المتعلم من مصادر خارجية ككلمات لفظية توجيهية من المدرب إلى المتعلم لتأشير حالات النجاح أو الفشل خلال الأداء أو بعده.

**3- طرائق التدريب وأساليبه:** هناك طرائق وأساليب تدريبية مختلفة لتعلم المهارة الحركية وكل طريقة أو أسلوب تؤثر تأثيراً مباشراً في سرعة التعلم الحركي، ويمكن زيادة سرعة التعلم بالتحكم بالمدة التي تستغرقها عملية التعلم الحركي.



## الفصل السادس

# أسس ومراحل تعلم مهارات الكرة الطائرة





## الفصل السادس

### أسس ومراحل تعلم مهارات الكرة الطائرة

تُعرف المهارة بأنها نشاط معقد يتطلب فترة من الممارسة المقصودة المنظمة بحيث يؤدي بطريقة ملائمة وعادة ما يكون له وظيفة مفيدة، كما تعرف المهارة أيضًا بأنها الأداء الدقيق المتقن، السهل، المختزل إلى أقصى حد، والذي يؤدي بطريقة شبه آلية وبحد أدنى من الجهد.

ومن تعريفات المهارة الحركية أيضًا أنها امتلاك القابلية في التوصل إلى نتائج نهائية بأعلى ثقة وبأقل جهد بدني ممكن وبأقل وقت ممكن، وتعرف المهارة أيضًا على أنها ثبات الحركة وآليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح، وهي كذلك الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداة بدون الانتباه الكامل إلى مجريات الأمور، كما عُرفت أنها قدرة عالية على الإنجاز سواء كانت بشكل منفرد أو داخل فريق أو ضد منافس بأداة أو من دون أداة.

### الشروط الواجب توافرها في المهارة الحركية

من أهم الشروط التي يجب توافرها في المهارة الحركية هي:

1- الانسيابية: وهي الإيقاع الحركي السليم في أداء الحركة ككل.

2- السرعة: ونقصد بها السرعة في أداء الحركة ككل.

3- الدقة: وتعني الدقة في الأداء وتحقيق الهدف من الحركة.



- 4- **التوقيت:** هو الدقة في توقيت الأداء له درجه عالية من الأهمية في نجاح الأداء الحركي لاسيما في وجود منافس.
- 5- **أقل طاقة مستنفدة:** إن توفير الطاقة لحين الاحتياج لها يسمح بإضافة مميزات خاصة للحركة كالقدرة على الإبداع المهاري.
- 6- **القدرة على الأداء الحركي تحت الضغط.**

### العوامل المؤثرة في المهارة

توجد عوامل عدة تؤثر في المهارة وهي:

- 1- الجنس.
- 2- العمر الزمني والعمر التدريبي.
- 3- الوراثة.
- 4- الذكاء.
- 5- الاستعداد.
- 6- التدريب والممارسة.
- 7- الشرح والتوضيح.
- 8- الوسائل المساعدة.
- 9- السهولة والتدرج.
- 10- الإتقان للحركات والمهارات السابقة (الخبرة السابقة).

## تصنيف مهارات الكرة الطائرة

**يمكن تنظيم المهارات في فئات وأصناف، بحسب المعايير والحركات الآتية:**

- 1- درجة تعقيد المعلومات، أو القرارات المتخذة.
- 2- عدد الحركات الموجودة في المهارة وتكاملها.
- 3- عدد الأعمال العضلية المستعملة سواء بالعضلات الكبيرة أم الدقيقة.
- 4- الإشارات التي تتطلب القيام بحركات نوعية خاصة.

## أسس تعلم مهارات الكرة الطائرة

**عند تعلم مهارات الكرة الطائرة لابد من مراعاة الأسس الآتية:**

- 1- الأساس الفسيولوجي.
- 2- الأساس التربوي النفسي.
- 3- الأساس العضلي التشريحي.
- 4- الأساس الصحي.

## العمليات العقلية العليا لتعلم مهارات الكرة الطائرة

**هنالك عمليات عقلية عليا عدة لتعلم مهارات الكرة الطائرة وهي:**

- 1- الإحساس بالحركة.
- 2- الإحساس بالتوازن.
- 3- الإحساسات اللمسية.
- 4- الإدراك وهو عملية معرفية تتجلى في التأثير في الأعضاء الحسية بمؤثرات معينة، وياعطاء تفسير لهذه المؤثرات، وتحديدتها، وإضفاء معنى عليها.



5- التصور وهو عملية من العمليات العقلية العليا وله دور كبير في تعلم المرات الحركية، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والظواهر التي سبق للمتعلم أن أدركها من قبل، والتي لا تؤثر عليه لحظة حدوث التصور، وعملية التصور مهمة جداً، وهي على أنواع تتعلق بالحاسة أو العضو الحاس.

## المبادئ الخاصة لاكتساب مهارات الكرة الطائرة

**لاكتساب مهارات الكرة الطائرة توجد مبادئ خاصة لابد من الأخذ بها وهي:**

- 1- أن يعرف المتعلم طبيعة الأداء المهاري الحركي الجيد.
- 2- ملاحظة نموذج للأداء الحركي الماهر.
- 3- القيام بالممارسات الفعلية للمهارة، وليبان أفضل الأساليب التي تستعمل في الممارسة لاكتساب مهارات الكرة الطائرة اتباع الآتي:
  - أ - لابد أن تمارس المهارة ككل بدلاً من بالأسلوب الجزئي.
  - ب- لابد أن تتوزع فترات الممارسة بدلاً من أن تتجمع.
  - ج - لابد أن تكون الممارسة في الصورة المرغوب فيها فعلاً وواقعاً.
  - د - إذا كانت السرعة والدقة مطلوبتان في تعلم المهارة لابد من التركيز على السرعة أولاً.
- 4- التوجيه (الذاتي والخارجي) في أثناء اكتساب المهارة، إذ على المدرب أن يستفيد من مبادئ عملية التوجيه والإرشاد والتي هي:
  - أ - أن يستعمل التعزيز كأسلوب للتوجيه.
  - ب- أن تكون التغذية الراجعة مباشرة ومتتابة في بداية اكتساب المهارة.
  - ج - أن تكون التغذية الراجعة مؤجلة عندما يتقدم المتعلم ويقطع شوطاً في اكتسابه للمهارة.
  - د - أن يستعمل التوجيه اللفظي إلى جانب التوجيه العملي.

## تحليل تعلم مهارات الكرة الطائرة

في عملية تعلم مهارات الكرة الطائرة لا بد من تحليلها هذه المهارات، فبذلك يسهل تعلمها عندما تتحول إلى مهارات جزئية تبين المكونات الرئيسة فيها (لتفاصيل الدقيقة للمهارة)، وقد يؤثر التعب أو الشعور بالملل والضجر في بعض الأحيان في سير تقدم المتعلم بالمهارة، ويمكن الاستفادة من منحنيات التعلم التي تتناول دراسة التغيرات الكمية التي تطرأ على أداء المتعلم في أثناء اكتسابه لمهارة معينة، **إذ يعبر عن مقدار التحسن في الأداء نتيجة لعملية التعلم بوحدة من ثلاث طرائق وهي:**

- 1- يظهر مقدار التحسن في الأداء بالنقص في الزمن الذي يستغرقه المتعلم في القيام بعملية من العمليات مرة بعد أخرى (بحسب منحنى الزمن).
- 2- يظهر مقدار التحسن في الأداء بانخفاض عدد الأخطاء التي يرتكبها المتعلم في أثناء القيام بعملية من العمليات مرة بعد أخرى (بحسب منحنى الخطأ).
- 3- يظهر مقدار التحسن في الأداء بزيادة ما يحصله المتعلم في كل محاولة بحسب منحنى التحصيل (المنحنى الفردي).

## مراحل تعلم مهارات الكرة الطائرة

**تمر عملية تعلم مهارات الكرة الطائرة بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة وتدرجات مختلفة وهي:**

- 1- **مرحلة التوافق الأولي للمهارة:** تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية وإتقانها، وتبدأ بإدراك المتعلم للمهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية من دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة ومستوى أداء المهارة الأساسية، وتتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع ارتباط بقلّة وكفاءة الأداء المهاري.



**2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة:** تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية والتي سبق للمتعلم أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الحركات الزائدة وغير اللازمة لأداء الحركة، ومع البعد عن وجود فوائض في أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي وقلة حدوث الأخطاء.

**3- مرحلة إتقان أداء المهارة وتثبيته:** إن الهدف الأساس لهذه المرحلة هو الوصول بالمتعلم إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية، وخلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة وتصبح المهارة الأساسية أكثر دقة وانسيابية واستقرار من حيث شكل الأداء، وذلك من خلال تطوير التوافق الحركي الجيد لأداء المهارة الأساسية، وهذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة وثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر في أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية.

# الفصل السابع

## الوسائل التدريبية في الكرة الطائرة





## الفصل السابع

### الوسائل التدريبية في الكرة الطائرة

يتطلب نجاح العملية أو التدريبية توافر الإمكانيات اللازمة من وسائل تدريبية (أجهزة وأدوات) تساعد في تنفيذ الهدف المرسوم، فالوسائل التدريبية المساعدة وتؤدي دوراً مهماً في تمكين المدرس أو المدرب في تنفيذ الخطة التعليمية أو التدريبية وذلك من خلال وضع تشكيلات مختلفة ومتنوعة من التمرينات باستثمار الوسائل التدريبية المتوفرة.

لذا اهتم القائمون على العملية التعليمية أو التدريبية اهتماماً كبيراً في إيجاد الوسائل التدريبية المناسبة والخاصة بتعلم المهارات الحركية وتطوير الأداء الفني والدقة وذلك من خلال ابتكار وسائل (أجهزة وأدوات) للتدريب تساعد على تعلم المهارات والمبادئ الأساسية لها وتطويرها بأسرع وقت ممكن وبشكل يسهل مهمة المدرس أو المدرب في الاستثمار الجيد للوقت المخصص للتدريب وبكفاءة عالية.





## تعريفات الوسائل التدريبية

### وردت تعريفات عدة الوسائل التدريبية منها:

- هي كل ما يمكن استعماله من إمكانيات متاحة تسهم بدرجة كبيرة في اكتساب المتعلم أو اللاعب للمهارات الحركية وإتقانها.
- هي كل شيء يساعد في بناء المعلومة وتكوينها وإيصالها إلى المتعلم أو اللاعب بطريقة مختصرة ومنظمة.
- هي الوسيلة التي يستطيع بواسطتها المدرب أن يرفع من مستوى اللاعب الفني والخططي (التكنيك والتكتيك).
- هي مجموعة الوسائل المساعدة التي يستعملها المدرس أو المدرب لتحسين عملية تعلم المهارات الحركية وتقصير مدتها وتدريب اللاعبين أو المتعلمين عليها.
- هي الوسائل التي تعود بالفائدة الكبيرة على عملية التعلم والتدريب، إذ أن استعمالها يُسهم في الإسراع بعملية تعلم المهارات الحركية وتطويرها، فضلاً عن زيادة عمق الأثر التدريبي وبأقل جهد ممكن.



## أهمية استعمال الوسائل التدريبية

### تكمن أهمية استعمال الوسائل التدريبية بالآتي:

- 1- لها دور مهم في تعلم المهارات الحركية وتطوير أدائها.
- 2- تساعد المتعلم أو اللاعب على تقبل التمرينات إذ أن التركيز على التمرينات المحددة يولد الملل فاستخدام هذه التمرينات على عدة أدوات وبوضعية وأماكن وظروف مختلفة سوف تولد حالة من التشويق والإثارة في عملية التعلم والتدريب.
- 3- تطوير الأداء المهاري، فتوفر الأدوات يعمل على زيادة سرعة التعلم وإمكانية الأداء بصورة أكثر إيجابية من خلال شعور المتعلم أو اللاعب بالقدرة والثقة بالنفس عند الأداء.
- 4- تعمل على تأخر ظهور التعب وتزيد من قوة تحمل المتعلم أو اللاعب على الاستمرار في الأداء.
- 5- لا يقتصر استعمالها على مهارة أو مرحلة تعليمية أو تدريبية، بل يمكن استعمالها بشكل يخدم المهارات الحركية والمراحل التعليمية أو التدريبية فهي تصلح مع الصغار والكبار والمبتدئين والمستويات العليا على حد سواء.
- 6- تقدم خبرات حية وقوية التأثير وتؤدي إلى زيادة بناء أثر ما اكتسبه المتعلم أو اللاعب مما يتيح له مجالاً أوسع للملاحظة والتفكير والفهم والاكتشاف والابتكار وترسيخ المعلومات في ذهنه.
- 7- مراعاتها للفروق الفردية بين المتعلمين أو اللاعبين والتغلب عليها لإمكانية استعمالها مع المستويات كافة.
- 8- تعمل على تهيئة المواقف والأوضاع التي يتخذها اللاعب أو يواجهها في أثناء أداء هذه المهارات في الظروف الحقيقية للعب.



## فوائد الوسائل التدريبية

### لاستعمال الوسائل التدريبية فوائد عدة هي:

- 1- التأثير الإيجابي والفعال في بناء التصور الحركي وتطويره عند المتعلم أو اللاعب.
- 2- التأثير الإيجابي والفعال في زمن العملية التعليمية أو التدريبية (سرعة المتعلم أو اللاعب).
- 3- التأثير الإيجابي والفعال في مواصفات الأداء الفني (التكنيك) الذي ينتج أساساً من خلال التطور لحادث في التصور والبناء الحركي.
- 4- التأثير الإيجابي والفعال في الإنجاز الرقمي والتقويم النهائي للأداء والذي يتأثر من خلال التطور الحادث في التطور الحركي والأداء المهاري.
- 5- تصحيح شكل الأداء أو شكل الجسم خلال عملية الأداء.



## أهداف استعمال الوسائل التدريبية

**توجد أهداف عدة لاستعمال الوسائل التدريبية منها:**

- 1- رفع مستوى المتعلمين أو اللاعبين في الجوانب كافة.
- 2- تعزيز الخبرة لدى المتعلمين أو اللاعبين وتطوير مهاراتهم الحركية.
- 3- زيادة فاعلية الوحدة التعليمية أو التدريبية.
- 4- سد القصور في جوانب عمليتي التعلم والتدريب مما يؤدي إلى تحسن الأداء المهاري.

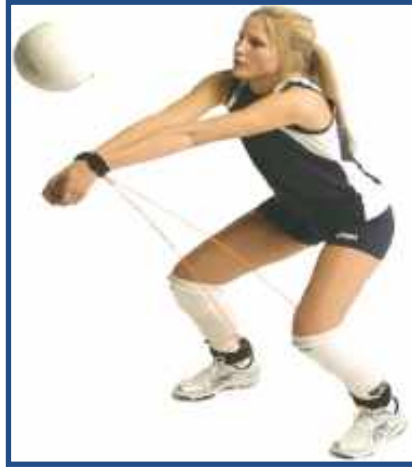




## أسس اختيار الوسائل التدريبية

**من أسس اختيار الوسائل التدريبية هي:**

- 1- أن تكون غير معقدة وواضحة للمتعلمين أو اللاعبين في طريقة استعمالها.
- 2- أن تحقق الهدف الذي صممت من أجله.
- 3- أن تكون ذات كلفة اقتصادية قليلة في صناعتها.
- 4- أن تكون مشوقة وتجذب انتباه المتعلمين أو اللاعبين عليها.



## أساسيات استعمال الوسائل التدريبية

**من أساسيات استعمال الوسائل التدريبية في أثناء الوحدات التعليمية أو التدريبية هي:**

- 1- تحديد أهداف الوحدة أو التدريبية التي تحققها الوسائل التدريبية بدقة.
- 2- معرفة خصائص المتعلمين أو اللاعبين ومراعاتها.
- 3- معرفة بالمنهج التعليمي أو التدريبي ومدى ارتباط الوسائل التدريبية وتكاملها من المنهج.

4- تجربة الوسائل التدريبية قبل استعمالها.

5- تهيئة المناخ المناسب لاستعمال الوسائل التدريبية.

6- تقويم الوسائل التدريبية.

4- متابعة الوسائل التدريبية.



### دور الوسائل التدريبية في عملية تعلم المهارات

لاستعمال الوسائل التدريبية دور كبير ومهم في عملية تعلم مهارات الكرة الطائرة  
وكما يأتي:

1- إثراء عملية تعلم المهارات الحركية.

2- اقتصادية عملية تعلم المهارات الحركية.

3- استشارة اهتمام المتعلم أو اللاعب وإشباع حاجته لعملية تعلم المهارات الحركية.



4- زيادة الخبرات.

5- اشتراك الحواس.

6- تنوع أساليب التعزيز التي تؤدي إلى تثبيت محاولات الأداء الناجحة والصحيحة للمتعلم أو اللاعب.



## الفرق بين الجهاز والأداة

1- **الجهاز:** هو الآلة المستعملة في عرض المادة التعليمية، أو استعماله في الجانب التطبيقي لتعلم مهارة حركية وتطوير جوانبها المتعددة.

2- **الأداة:** هي أي شيء يساعد في بناء وتكوين المعلومة وإيصالها إلى المتعلم أو اللاعب بطريقة مختصرة ومنظمة، من الجانب التعليمي، فضلاً عن تطوير الأداء المهاري في الجانب التطبيقي.



## الوسائل التدريبية المستعملة في تعلم مهارات الكرة الطائرة

من أهم الوسائل التدريبية المستعملة في تعلم مهارات الكرة الطائرة هي:

1- الحائط الأملس: وهو أسهل وسيلة مستعملة في الكرة الطائرة وأرخصها على الإطلاق.





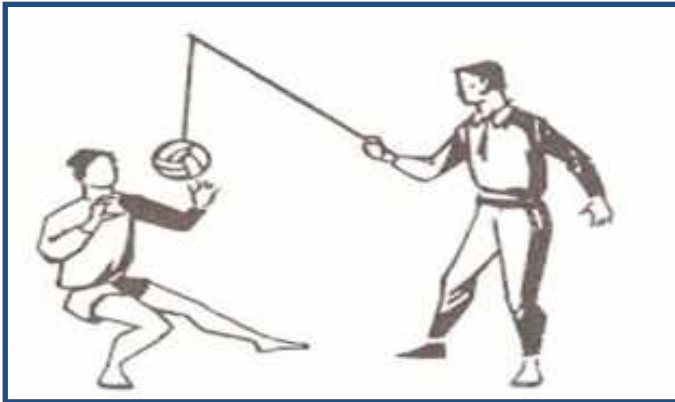
**2- حلقة التهديف:** وهي أيضًا من الأدوات المنتشرة في العالم وسهلة الصنع ويستعملها اغلب المدربين في الكرة الطائرة وهي على نوعين:

**أ - حلقة التهديف العمودية:** تستعمل لتمير الكرة في داخلها.

**ب- حلقة التهديف الأفقية:** وتستعمل لتمير الكرة من داخلها.



**3- الكرة المعلقة:** هي كرة معلقة بحبل ويربط في نهاية الحبل عصا.



4- **الكرة المعلقة من الجانبين:** وهي على نوعين النوع الأول الكرة المثبتة من الجانبين بحبال مطاطية والأخرى مثبتة بحلق يضغط على الكرة من الجانبين ويكون الجانب الأسفل مفتوحًا ويسمح بانطلاق الكرة عند ضربها من قبل اللاعب المهاجم. هذا الجهاز في تعلم الإرسال أيضًا.



5- **جهاز ضارب الكرات:** يحتوي هذا الجهاز على فوهة توضع فيها كرات ومن الأسفل تسحب عتلة للخلف يمكن إطلاقها لتضرب الكرة من الأسفل لتحلق إلى الأعلى وبُعد مناسب.





**6- الشباك المتعددة:** وهي نصب شباك على طول الملعب العرضي والطولي واستثمارها في أداء المهارات المختلفة على الشبكة.



# الفصل الثامن

## البيئة التعليمية للكرة الطائرة

---





## الفصل الثامن

### البيئة التعليمية للكرة الطائرة

تُعد البيئة التعليمية المسار المسؤول عن اكتساب المتعلم أو اللاعب المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، ولذلك أصبح القيام بإعداد بيئة تعليمية تُلائم كل متعلم أو لاعب، من التحديات التي تواجهها المؤسسات التعليمية بمختلف أشكالها، وذلك من أجل إحداث تطوير مفاهيم ومهارات المتعلم أو اللاعب واتجاهاته من خلال استعمال العديد من أساليب التعلم التي تقوم على مراعاة الفروقات الفردية بين المتعلمين أو اللاعبين، لذلك أصبح تنظيم البيئة التعليمية أمرًا ضروريًا من أجل إحداث عملية التعلم الناجحة.

وتقوم البيئة التعليمية بدراسة عملية التفاعل بين العناصر المادية والبشرية، وتأثير تلك العناصر في تحفيز الدافعية لدى المتعلم أو اللاعب نحو عملية التعلم، وتنظيم مجالات الإدراك لديه، وتطوير المفاهيم المهارات والاتجاهات التي يقوم المتعلم أو اللاعب باستعمال في أثناء الوحدات التعليمية إلى أوسع مدى تسمح به إمكانياته وقدراته، يُمكن توضيح المقصود بالبيئة التعليمية بأنها تلك العوامل الخارجية المادية والبشرية، حيث تكون محيطة بعملية التعلم، كما تُسهم في عملية التأثير في سرعة تعلم المهارات الأساسية وفاعليته.

وتعتمد البيئة التعليمية تعتمد على العديد من العوامل التي يقوم المدرس أو المدرب بتوفيرها خلال المواقف التعليمية داخل الوحدات التعليمية، إذ كلما تكون هذه العوامل مناسبة، تكون البيئة التعليمية ملائمة لإيجاد الخبرات الغنية والمؤثرة والفعالة، مما يُسهم بمرور المتعلم أو اللاعب بتلك الخبرات، ويؤدي ذلك إلى حدوث تعلم المهارات الأساسية بأفضل النتائج.



## تعريفات البيئة التعليمية للكرة الطائرة

### وردت تعريفات عدة للبيئة تعليمية للكرة الطائرة منها:

- هي عبارة عن العوامل المادية والبشرية المتعددة والمتنوعة التي تؤثر في اكتساب المتعلم أو اللاعب للمهارات المطلوبة ومستوى أدائه.
- هي عبارة عن المناخ التعليمي والذي يحتوي على العديد من المواقف التعليمية المتنوعة، والتي تعمل على بناء المهارات المتعددة والمتنوعة عند المتعلم أو اللاعب في مراحل تعلم مهارات الكرة الطائرة جميعها.
- هي عبارة عن السيناريوهات المتعددة والمتنوعة والتي يتعلم المتعلمين أو اللاعبون فيها، وهي مرادفة للبيئة الصفية، ويتعدى مفهوم البيئة التعليمية للمكونات المادية، بحيث تحتوي على متغيرات كل شخص متعلم أو لاعب، وتُعد أيضًا بأنها مرادفة لطريقة التعلم.

## عناصر البيئة التعليمية للكرة الطائرة

هناك مجموعة متعددة ومتنوعة من العناصر المهمة والضرورية والواجب توافرها في البيئة التعليمية من أجل إكمال عملية مهارات الكرة الطائرة بشكل صحيح وسليم وتمثل هذه العناصر بالآتي:

**1- مكان التعلم:** هو عبارة عن البيئة المكانية مثل: القاعة المغلقة، الملعب الخارجي، القاعة الدراسية.

**2- المتعلم (اللاعب):** هو الشخص الذي عن طريقه تتمكن الجهات التعليمية من اختبار فاعلية عملية تعلمه لمهارات الكرة الطائرة، وهو الهدف الأسمى ومحور العملية التعليمية الأساس.

**3- المدرس (المدرّب):** وهو عبارة عن الشخص الوسيط بين مهارات الكرة الطائرة

والمتعلم، الذي يبذل جهده من أجل استيعابها وفهمها والنفذ من المادة التعليمية في حياته القادمة، ويظهر دور المدرس الكبير من أجل تسهيل وتبسيط المفاهيم والمعلومات للمتعلم أو اللاعب في مرحلة التعلم الأولى، وربط المفاهيم والمعارف والمعلومات مع طبيعة اللعبة ومجرياتهما من أجل تذكرها بشكل سهل.

**4- أسلوب التعلم:** هو الآلية التي يتبعها المدرس أو المدرب في تنفيذ الوحدات التعليمية، وقد يتم ابتكار الأسلوب من قبل المدرس أو المدرب نفسه بما يتناسب ويتلاءم مع أسلوبه الخاص، ومتطلبات المهارة المطلوب تعلمها ومرحلة التعلم.

**5- الوسائل (الأجهزة والأدوات):** هي المعدات التي تقدم الدعم والمساعدة للمتعلم أو اللاعب من أجل فهم واستيعاب المهارة المطلوب منه تعلمها، سواء كان ذلك في الجزء التعليمي أم في الجزء التطبيقي من القسم الرئيس في الوحدة التعليمية.

## العوامل المؤثرة في جودة البيئة التعليمية للكرة الطائرة

هناك مجموعة من العوامل المتعددة والمتنوعة الواجب توافرها في البيئة التعليمية للكرة الطائرة، من أجل تحقيق الهدف المطلوب منها وتمثل هذه العوامل بالآتي:

**1- جاهزية العوامل البشرية:** تتمثل في جاهزية المدرس أو المدرب والمتعلم أو اللاعب للمُضي قدماً بعملية تعلم مهارات الكرة الطائرة، فلكل واحد منهما واجب يوكل إليه من أجل القيام به، ويكون مسؤول عنها بشكل كامل.

**2- العوامل المادية:** تتمثل في إيجاد المكان المناسب من أجل عملية تعلم مهارات الكرة الطائرة، والمرافق اللازمة والمهمة لإنجاز ذلك، وتحتوي أيضاً على المحتويات المادية في البيئة التعليمية، مثل: قاعة التعلم، الوسائل التدريبية، والمرافق الصحية المتعددة والمتنوعة، وضرورة توفر الخدمات الأخرى مثل: الإنارة والتهوية أو التدفئة وغيرها من المتطلبات الضرورية لتحقيق عملية تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة بصورة سهلة وملائمة للمتعلم أو اللاعب.



## خصائص البيئة التعليمية للكرة الطائرة

**هناك مجموعة متعددة ومتنوعة من الخصائص التي تتصف بها البيئة التعليمية للكرة الطائرة وتتمثل هذه الخصائص بالآتي:**

1- أن تكون البيئة التعليمية مريحة وتوفر فيها الأجهزة والمواد التعليمية المهمة ومنظمة تسمح للمتعلم أو اللاعب بالتعلم من خلالها سواء كان بأسلوب التعلم الفردي أم الجماعي.

2- توفر رسالة وغاية واضحة تسعى البيئة التعليمية إلى تحقيقها، ويحدد من خلالها الأدوار التي يجب القيام بها من قبل المدرس أو المدرب والمتعلم أو اللاعب.

3- أن تتوفر عناصر الأمن والحماية في البيئة التعليمية، لكي لا يشعر المتعلم أو اللاعب بالخوف أو الارتباك.

4- أن تقدم البيئة التعليمية على الرعاية والاهتمام بالمتعلم أو اللاعب، وتعني بتعليمه ونموه وتطوره، وتحفزه على بذل الجهد من أجل والحصول على المعرفة الخاصة بها.

5- أن تتصف البيئة التعليمية بالتشاركية الفاعلة بحيث يكون لكل من المدرس أو المدرب والمتعلم أو اللاعب دور فعال وإيجابي في عملية تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، بحيث يكون دور المدرس أو المدرب الموجه والمرشد وليس العمل على إصدار الأوامر والتعليمات.

6- أن تقوم البيئة التعليمية على عملية الضبط والانتظام من قبل المتعلمين أو اللاعبين أنفسهم، وبذلك تسهل عملية تعلمهم تعلم للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

7- إن عملية إصدار القرار تتصف بالمشاركة الفاعلة يتشارك فيها الجميع، فلا تقتصر على المدرس أو المدرب ولا على المتعلم أو اللاعب فلجميع دور في ذلك.

8- إن يتصف التفاعل والتشارك بين المتعلم أو اللاعب أنفسهم وبين المدرس أو اللاعب بصورة إيجابية داخل البيئة التعليمية وخارجها.

9- أن تقدم البيئة التعليمية الدعم والمساعدة على دمج التقنيات والتكنولوجيا التعليمية بالأسلوب التعليمي المتبع.

10- أن تكون البيئة التعليمية نشطة يتشارك المتعلم أو اللاعب فيها من خلال العمليات العقلية المتعددة والمتنوعة ويكون مسؤولاً عن نتائجه، وله القدرة على استعمال التقنيات والتكنولوجيا التعليمية من أجل إيجاد مصادر متعددة ومتنوعة للخبرات والتجارب الحركية الخاصة بالمهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

11- أن تكون البيئة التعليمية بنائية، يقوم المتعلم أو اللاعب فيها إدخال الأفكار التي تعلمها في الوقت الحالي والجديدة على المعلومات والمعارف التي تعلمها من قبل (السابقة)، من أجل فهم طبيعة المهارة المطلوب تعلمها واستيعاب محتواها ويقوم ببناء معارفه من تلقاء نفسه، من خلال المصادر المتعددة والمتنوعة للمعارف والمعلومات الخاصة بذلك والموجودة على الشبكة العنكبوتية.

12- أن تكون البيئة التعليمية تعاونية، يعمل المتعلمون أو اللاعبون من خلال المجموعات على تعلم المهارة المطلوبة، ويقوم كل متعلم أو لاعب بتقديم الدعم والمساعدة للمتعلم أو اللاعب شخص الآخر والتواصل فيما بينهما والعمل على تبادل المعارف والمعلومات وتشاركها من أجل تحقيق الأفضل.

## مواصفات البيئة التعليمية للكرة الطائرة

**توجد مواصفات عدة لبيئة مهارات للكرة الطائرة ومنها:**

1- التغيير من تركز التعلم حول محتوى المهارات المطلوب تعلمها إلى التمرکز حول المتعلم أو اللاعب.



- 2- العناية والاهتمام بالناحية العملية والتطبيقية والنظرة المستقبلية لحاجات عمليتي التطوير والتقدم. ومتطلباتها.
- 3- العمل على اتباع أسلوب اللامركزية في إعداد متطلبات عملية تعلم المهارات الكرة الطائرة وتجهيزها من أجل مراعاة الفروق الموجودة في البيئة التعليمية.
- 4- التركيز على مجموعة المبادئ تعلم مهارات الكرة الطائرة.
- 5- تقديم العون والمساعدة للمتعلم أو اللاعب على إتقان مهارات الكرة الطائرة وأدائها باستعمال أساليب تعلم متعددة ومتنوعة.
- 6- الاهتمام والعناية بمهارات الكرة الطائرة لاسيما الصعبة منها.
- 7- العمل على اعتماد التقنيات والتكنولوجيا المعاصرة كقاعدة في تعلم مهارات الكرة الطائرة، وليس مجرد وسيلة أو عبارة عن وسيط، والعمل على توفيرها بأشكال عديدة ومتنوعة، من أجل الوصول إلى المعارف والمعلومات الخاصة بمهارات الكرة الطائرة بطرق أقل وقت وجهد ومال.

### شخصية المدرس أو المدرب إدارة البيئة التعليمية

لشخصية المدرس أو المدرب وما يتصف من سمات وصفات والتمكن من القدرة على إدارة البيئة التعليمية وصلها دور فاعل، إذ يعد المدرس أو المدرب من العناصر التي لها دور فعال في حيوية عملية تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة والعمل على إدارة التعلم داخل البيئة التعليمية، وأن عملية النظام والانضباط داخل البيئة التعليمية تعود إلى شخصية المدرس أو المدرب وقوتها، والعمل على حل المشكلات التي يتعرض لها بما يمتلك من أساليب وطرائق جيدة ومناسبة في الحفاظ على الانضباط وحفظ النظام داخل البيئة التعليمية، فضلاً عن امتلاكه القدرة على ملاحظة سلوك المتعلم أو اللاعب والعمل على إدارته، وإن استعمال أسلوب الملاحظة وتطبيقه بإيجابية في قيادة بيئة التعلم يعتمد على ما يمتلكه المدرس أو المدرب من الخبرات والتجارب، ومقدار عنايته واهتمامه بالمعلمين أو اللاعبين

وشعوره بالمهمة الموكلة إليه من توصيل المعارف والمعلومات الخاصة بتعلم مهارات الكرة الطائرة، وغيرها.

ويُعد سلوك المتعلم أو اللاعب داخل البيئة التعليمية ناتج عن الحركة النموذجية والمثالية التي تظهر خلال أداء المدرس أو المدرب ويلاحظها المتعلم أو المدرب، ويطبق قواعد النظام والانضباط بناء على توجيهاته وتعليماته وأوامره من أجل الحصول على رضاه، فضلاً عن ذلك يُعد المدرس أو المدرب هو القائد الذي يقود نفسه والآخرين (المتعلمين أو اللاعبين)، من خلال فهمه وإدراكه للأدوار المتنوعة والمتعددة، ويتقدم المتعلم أو اللاعب ويتطور أداؤه من خلال ارتقاء السلوك القيادي النابع من المدرس أو المدرب أو الأسس والمبادئ التي يتبناها المدرس وتظهر من خلال أدائه، ومن أجل إدارة العملية التعليمية بطريقة جيدة يجب على المدرس أو المدرب امتلاك المهارات الأساسية، والقدرة على إدارتها وترتيبها داخل البيئة المُعدة للتعلم، **وتتطلب الإدارة الفاعلة لهذه البيئة من المدرس أو المدرب التأكد على مجموعة متعددة ومتنوعة من الأمور ويتجلى ذلك بالآتي:**

1- العمل على إيجاد الأجهزة والوسائل المساعدة في الخطة التعليمية وتوفيرها والتأكد من صحتها.

2- الاستعمال الصحيح الأجهزة والوسائل المساعدة والاهتمام بالمدة الزمنية الملائمة في أثناء عمل المدرس أو المدرب داخل البيئة التعليمية.

3- العمل على وضع الأجهزة والوسائل المساعدة في المكان الملائم داخل البيئة التعليمية المحددة لتعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، والعمل على توفير العدد المناسب منها.

4- العمل على انتقاء الأجهزة والوسائل المساعدة التي تفيد تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.



## أنواع البيئة التعليمية للكرة الطائرة

توجد أنواع عدة للبيئة التعليمية للكرة الطائرة منها:

### 1 - البيئة التعليمية وجهاً لوجه:

يُقصد بهذا النوع من البيئة التعليمية استعمال الأسلوب التقليدي في تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، والصفة الرئيسة لهذا النوع من البيئة يتصف بأن يلتقي المدرس أو المدرب مع المتعلم أو اللاعب حضورياً في نفس الوقت والمكان، فضلاً عن ذلك يتسم هذا النوع عن غيره من البيئات التعليمية الأخرى بأن عملية التوجيه تكون من جهة المدرس أو المدرب، وهو بالعادة الشخص الذي يتكلم أكثر ويدير عملية التعلم داخل الوحدات التعليمية، ويتمسك المدرس بالجدول التعليمي الذي تمّ إعداده، تتم عملية التعلم من خلال المشاركة الفاعلة من قبل المتعلمين أو اللاعبين جميعهم، وعدم التعلم بشكل فردي، ويكون تطبيق نظام تحفيز المتعلمين أو اللاعبين بتشجيعهم بشكل قليل، لأنهم يجدون عملية التعلم على أنها شيء غير معتاد عليه.

### 2 - البيئة التعليمية باستعمال التقنيات والتكنولوجيا الحديثة:

يُقصد بهذا النوع من البيئة التعليمية بالتعلم الإلكتروني، ويتصف بالارتفاعات غير المتزامنة، ويسمح لجميع المتعلمين أو اللاعبين بالمشاركة الفاعلة في وتيرتها، ويتساوى مستوى مشاركة المتعلمين أو اللاعبين فيها مع المدرس أو اللاعب، ويركز هذا النوع من البيئة على الدراسة والتعلم بشكل فردي، فهذه البيئة التعليمية تعتمد على التقنيات التكنولوجية الحديثة، ويتعدى دور المدرس أو المدرب دور الموجه للعملية التعليمية، فهي تكون في تناول أيدي المتعلمين أو اللاعبين في الحصول على المعارف والمعلومات التي تتطلبها عملية تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، وتم استعمال البيئة التعليمية هذه بشكل واسع وكبير بسبب ظهور وباء كورونا.

### 3 - البيئة التعليمية المختلطة:

هي عبارة عن مزيج من البيئات التعليمية السابقة بشكل بسيط، لإتمام الوجود مع الواقعية، ويشير إلى التكامل الحقيقي بين هذين النوعين من البيئة التعليمية بشكل إيجابي، ومن المميزات التي تميز هذا النوع عن غيره، هو وجود أحداث تحدث بشكل مباشر للمتعلمين أو اللاعبين جميعهم، وتقام أنشطتهم بما تتناسب مع سرعتهم في التعلم، وإن اللجوء إلى دمج استعمال التقنية المعلوماتية بالتشارك مع تفاعل المتعلم أو اللاعب والمدرس أو المدرب لا يتوقف على مدة زمنية محددة وتكون بشكل مستمر، فضلاً عن ذلك يكون تطبيق عملية التعلم وتنفيذها في هذا النوع من البيئة التعليمية بشكل أفضل، ولأنها تتصف بالمرونة تسمح برفع الوصول إلى المعرفة والمعلومة، وتتصف أيضاً بالتوازن من حيث التكلفة المادية.



## المصادر

### المصادر العربية

- 1- إبراهيم سلامة. «المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية»، الإسكندرية، مركز التدريب الرياضي، 2000.
- 2- أسامة كامل راتب. «النمو الحركي»، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- 3- أكرم زكي خطايبية. «موسوعة الكرة الطائرة الحديثة»، ط 1، عمان، دار الفكر، 1996.
- 4- بيتر ج. ل. تومسون. «المدخل إلى نظريات التدريب»، (ترجمة) مركز التنمية الإقليمية، القاهرة، 1996.
- 5- ألين وديع فرج. «خبرات في الألعاب للصغار والكبار»، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1987.
- 6- حسن جعفر الخليفة. «المنهج المدرسي المعاصر»، الرياض، مكتبة الرشد، 2005.
- 7- زكي محمد حسن. «الكرة الطائرة، بناء المهارات الفنية والخططية»، الإسكندرية، دار المعارف، 1998.
- 8- سعد حماد الجميلي. «الكرة الطائرة، تعليم وتدريب وتحكيم»، ط 1، ليبيا، مطابع السابع من أبريل، 2000.
- 9- صلاح سلمان. «التمرينات والتمرينات المصورة»، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- 10- عبده علي محمد حسن. «رؤية مستقبلية للمناهج المدرسية»، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، كلية التربية، 2001.
- 11- عصام الوشاحي. «المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة»، القاهرة. دار الفكر العربي، 1991.



- 12- علي حسنين حسب الله (وآخرون). «الكرة الطائرة المعاصرة»، عمان، مكتبة ومطبعة الغد، 2000.
- 13- علي مصطفى طه وأحمد عبد الدايم. «دليل المدرب في الكرة الطائرة تخطيط، اختبارات»، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- 14- قاسم حسن حسين وبسطويسي أحمد. «أسس التدريب الرياضي»، ط1، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1998.
- 15- محمد إبراهيم شحاتة. «أساسيات التدريب الرياضي»، الإسكندرية، المكتبة المصرية، 2006.
- 16- محمد الحوراني. «الحديث في الكرة الطائرة، تاريخ، مهارات، تدريب»، أربد، دار الأول للنشر، 1996.
- 17- محمد حسن علاوي. «علم التدريب الرياضي»، ط5، القاهرة، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، 1998.
- 18- محمد سعد زغلول ومحمد لطفي السيد. «الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرب»، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001.
- 19- محمد صبحي حسانين وأحمد كسري معاني. «موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي»، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، 1998.
- 20- محمد صبحي حسانين. «القياس والتقويم التربوية الرياضية»، ج2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003.
- 21- محمد حياوي حماش. «العقل والدماع»، بغداد، بيت الحكمة، 2002.
- 22- محمود عبد الفتاح عنان. «سيكولوجية التربية البدنية والرياضة (النظرية والتطبيق والتجريب)»، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.

- 23- محمد محمود الحيلة. «**التصميم التعليمي، نظرية وممارسة**»، ط1، عمان، دار المسيرة، 1999.
- 24- محمود جمال أبو العزائم. «**اضطرابات التعلم**»، واحة النفس المطمئنة، المكتبة الإلكترونية، 2009.
- 25- ممدوح عبد المنعم وأحمد محمد مبارك. «**سيكولوجية التعلم وأنماط التعليم وتطبيقاتها النفسية والتربوية**»، ط1، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1992.
- 26- مروان عبد المجيد إبراهيم. «**الموسوعة العلمية لكرة الطائرة**»، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001.
- 27- مروان عبد المجيد. «**الموسوعة العلمية لكرة الطائرة، مهارات، خطط، اختبارات بدنية ومهارية، قياسات جسمية، انتقاء معاقين، تحكيم**»، ط1، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001.
- 28- مفتي إبراهيم حماد. «**التدريب الرياضي الحديث**»، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- 29- مفتي إبراهيم حماد. «**اللياقة البدنية**»، ط1، مصر، 2004.
- 30- مهند البشتاوي وأحمد الخواجا. «**مبادئ التدريب الرياضي**»، ط2، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2010.
- 31- وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد. «**الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب**»، مصر، دار الهدى للتوزيع والنشر، 2006.
- 32- ناهدة عبد زيد الدليمي. «**تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة**»، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002.
- 33- ناهدة عبد زيد. «**مستوى أداء المهارات الدفاعية والهجومية وعلاقته لترتيب الفرق بالكرة الطائرة**»، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1997.



- 34- ناهدة عبد زيد الدليمي. «مفاهيم في التربية الحركية»، ط 2، النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والنشر، 2010.
- 35- ناهدة عبد زيد الدليمي. «الكرة الطائرة»، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والنشر، 2011.
- 36- وجيه محجوب. «التعلم والتعليم والبرامج الحركية»، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002.
- 37- وجيه محجوب (وآخرون). «نظريات التعلم والتطور الحركي»، ط 2، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2000.
- 38- يوسف قطامي ونايفة قطامي. «سيكولوجية التعلم الصيفي»، عمان، دار الشروق، 2000.

### ثانياً: المصادر الأجنبية

- 39- Berthold. F. and Bernd. Z: Selected aspects of the developments of men's volleyball, The Coach, 1996.
- 40- Berthold Frohner, Bernd Zimmermann: Selected Developments of mens Volley ball in olympics Gamesin Atlanta, The coach Qvaratly Technical For Volley ball coaches, Published by E. I. V. B. Vol. 4. Dec 1997.
- 41- Barrie Mecgregor: Sport Volleyball, Published by E. P. Publishing Estandency wake field, west york shive, 1997.
- 42- Debra Allyyn. The biomechanics of Landing after the quickeattack, Coaching Volley ball U. S. A AVCA vol june/ July, 1995.
- 43- SandorFi, C. «Hitting» Volleyball, Volume 7. Number 6, Collorado: Acam publising, June, 1996.
- 44- F. I. V. B. sap manual: ar,delagare 12. CH,1001 Lausanne, Suisse. 1999.
- 45- The Complete Guide to Volleyball Conditioning Performance Volleyball, 1997.



## أ. د. ناهدة عبديزيد الدليمي

### نبذة عن المؤلف

- دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد (تخصص الكرة الطائرة والتعلم الحركي، ٢٠٠٢).
- أستاذ الكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل.
- لاعبة المنتخب الوطني العراقي النسوي بالكرة الطائرة (١٩٨٦-٢٠٠٠).
- مدربة المنتخب الوطني النسوي المشارك في بطول المرأة المسلمة ٢٠٠٥.
- مدربة منتخب الكرة الطائرة للطلاب والطلاب في جامعة بابل (١٩٩٣- لحد الآن)
- عضو مؤسس لكلية التربية الرياضية - جامعة بابل ١٩٩٣.
- مشرف وحدة الرياضة الجامعية - جامعة بابل - مديرية الرياضة الجامعية - ٢٠٠٠-٢٠٠٣.
- مقرر قسم الألعاب الفرقية - جامعة بابل - كلية التربية الرياضية - ٢٠٠٠-٢٠٠٢.
- رئيس قسم العلوم النظرية - جامعة بابل - كلية التربية الرياضية - ٢٠٠٣-٢٠٠٥.
- مقرر قسم الدراسات العليا - جامعة بابل - كلية التربية الرياضية - ٢٠٠٣-٢٠٠٥.
- مدير وحدة الرياضة الجامعية - كلية التربية الأساسية ٢٠١٣.
- مقرر اللجنة العلمية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل ٢٠١٣-٢٠١٦.
- عضو لجنة الاعتراضات المركزية للترقيات العلمية - جامعة بابل ٢٠١٠-٢٠١٦.
- عضو هيئة التحرير لمجلة علوم التربية الرياضية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل.
- عضو هيئة التحرير لمجلة التربية الرياضية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة.
- عضو هيئة التحرير لمجلة دراسات علوم الرياضة - الأكاديمية الدولية.
- عضو هيئة التحرير لمجلة عالم الرياضة - الأكاديمية الدولية.
- رئيس اللجنة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ٢٠٢١.
- رئيس نادي قفزة بابل الرياضي ٢٠٢١ ولحد الآن.
- اشرف على العديد من طلبة الدراسات العليا الماجستير (٣٠) والدكتوراه (٢٦).
- قامت بإجراء أكثر من (١٠٧) بحث في مجال الكرة الطائرة وبقية المجالات الأخرى وتم نشر هذه البحوث في المجالات العلمية العراقية والعربية والعالمية.
- حضرت العديد من المؤتمرات العلمية العراقية والعربية والدولية بأكثر من (٦٠) مؤتمر.
- قامت بتدريس العديد من المواد الدراسية و بواقع (٤٢) مادة.
- قامت بتدريس العديد من المواد الدراسية لطلبة الدراسات العليا وفي جامعة بابل وبعض الجامعات العراقية.
- شاركت في رئاسة وعضوية العديد من لجان المناقشة لطلبة الدراسات العليا في مختلف الجامعات العراقية (١٦١) مناقشة.
- محاضر دولي في مجال الكرة الطائرة وعلوم الحركة ل(٤٦) محاضر وورش علمية.
- لديها العديد من المؤلفات العلمية المنشورة في مجال الكرة الطائرة خاصة والمجال الرياضي عامة (٢٦) مؤلفا، فضلا عن مؤلف واحد مترجم.
- لديها العديد من براءات الاختراع في مجال الكرة الطائرة خاصة والمجال الرياضي عامة (٨) براءات.

### مركز الكتاب للنشر

شارع الهداية برج نور رقم واحد

حي السفارات - مدينة نصر - القاهرة

تليفون: ٠٠٢٠١٢٢٧٣١٠٠٤٢/٠٠٢٠٢-٢٣٥٢٢٠٩٥

Email : Markazekitab@hotmail.com

