

أساسيات الكرة الطائرة

الأسس النظرية والتطبيقية

إعداد

الأستاذ الدكتور

أيمن عبده محمد

volleyball 2018



أساسيات الكرة الطائرة



أد/أيمن عبده محمد

2018



أد / أيمن عبده محمد
أستاذ بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية
كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط

- المدير الفني لمنتخب مصر للجامعات المصرية للكرة الطائرة الشاطئية.
- المشرف الفني بالمشروع القومي لمراكز تدريب الناشئين تحت 11 سنة بالاتحاد المصري للكرة الطائرة والمجلس القومي للرياضة
- المشرف الفني بالمشروع القومي لمراكز تدريب الناشئين تحت 13 سنة بالاتحاد المصري للكرة الطائرة والمجلس القومي للرياضة
- عضو مجلس إدارة فرع الاتحاد المصري للكرة الطائرة بأسيوط التابع للاتحاد المصري للكرة الطائرة
- رئيس لجنة المدربين بالاتحاد المصري للكرة الطائرة فرع أسيوط
- حكم كرة طائرة بالاتحاد المصري للكرة الطائرة
- حاصل الدورة الدولية لمدربي الكرة الطائرة المستوى الثاني بالاتحاد الدولي للكرة الطائرة fivb
- محاضر في الدورات التدريبية لاعداد مدربي الالعاب الجماعية تحت إشراف نقابة المهن الرياضية
- مدير مركز التدريب والاختبارات في مجال الحاسب الالى بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
- مدير معمل الحاسب الالى وتكنولوجيا المعلومات بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط
- منسق مشروع (نظم تطوير تقويم الطلاب والامتحانات) بكليات (التربية الرياضية بنين جامعة حلوان- كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان -كلية التربية الرياضية للبنين

أساسيات الكرة الطائرة

الأسس النظرية والتطبيقية



اعداد

الأستاذ الدكتور

أيمن عبده محمد

أستاذ بقسم المناهج وتدريس التربية الرياضية

كلية التربية الرياضية

جامعة أسيوط



دار الوثائق القومسيّة

هابي رايت للطباعة والنشر

منشأة الأمراء - أسيوط

٠٨٨٢٣٥٢٧٦٦

أساسيات الكرة الطائرة الأسس

النظرية والتطبيقية

أ.د/ أيمن عبده محمد محمد

Ayna_yn@yahoo.com

٢٠٠٦ / ٣١٣٢

٩٧٧ - ١٧ - ٣٠١٥ - ٥ - ٠

الناشر:

العنوان:

تليفون:

عنوان

الكتاب:

المؤلف:

: E- MAIL

رقم

الإيداع:

الترقيم

الدولي

I.S.B.N



{ ٣ }



المحتويات

٧-١	المحتويات.....
	الباب الأول تاريخ وتطور الكرة الطائرة
٩	الفصل الأول: ماهية الكرة الطائرة.....
١٦	- الجوانب الفنية والتعليمية للمهارات الأساسية في الكرة الطائرة.....
٢١	- تطور الكرة الطائرة.....
٢٥	الفصل الثاني: المتطلبات البدنية اللازمة لاداء المهارات الأساسية في
٣٣	الكرة الطائرة
٣٥	- تخصصات لاعبي الكرة الطائرة.....
٤٧	- تقسيم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.....
	الفصل الثالث: وقفات الاستعداد والتحركات
	الباب الثاني المهارات الحركية الأساسية في الكرة الطائرة
٥٢	الفصل الأول: مهارة الإرسال.....
٥٣	تعريف الإرسال.....
٥٣	أهمية الإرسال.....
٥٥	أنواع الإرسال.....



٥٦	الإرسال من أسفل.....
٥٧	- الإرسال المواجه من أسفل أمامي.....
٥٨	طريقة الأداء.....
٦١	الإرسال من أسفل جانبي.....
٦١	طريقة الأداء.....
٦٣	الإرسال من أعلى.....
٦٣	طريقة الأداء.....
٦٤	الإرسال من أعلى الجانبي (الخطافي).....
٦٦	طريقة الأداء.....
٦٨	الايخطاء الشائعة فى الارسال من أعلى.....
٦٩	الإرسال التموجي بنوعيه: (من أسفل -من أعلى)
٧١	الإرسال التموجي الجانبي.....
٧٣	الإرسال التموجي من أعلى.....
٧٦	الخطوات التعليمية لأنواع الإرسال المختلفة.....
	قياس المستوى المهارى لمهارة الإرسال.....
	قانونية الإرسال.....
٨٠	الفصل الثانى: الدفاع عن الإرسال: (استقبال الإرسال).....
٨١	التمرير من أسفل.....
٨١	تعريف التمرير من أسفل.....
٨١	أهمية استقبال الارسال.....
٨٣	الخطوات الفنية لمهارة الدفاع عن الارسال.....
٨٤	الخطوات التعليمية للدفاع عن الارسال.....



٨٧	الفصل الثالث: التمرير (الاعداد)
٨٨	
٨٨	عريف (التمرير) الإعداد.....
٩٦	أهمية التمرير (الإعداد):
٩٧	أنواع الإعداد (التمرير):
٩٧	الأعداد من أعلى للأمام:
٩٨	
٩٨	طريقة الأداء.....
٩٩	التمرير من أعلى خلفاً فوق الرأس.....
٩٩	الأعداد بالسقوط.....
١٠٠	الأعداد من أعلى جانبي.....
١٠٣	الأعداد بالوثب.....
	الخطوات التعليمية لمهارة التمرير فى الكرة الطائرة.....
	قياس المستوى المهارى لمهارة التمرير -الاعداد.....
١٠٧	الفصل الرابع: الضرب الساحق
١٠٨	تعريف الضرب الساحق.....
١٠٨	أهمية الضرب الساحق
١١٠	أنواع الضرب الساحق.....
١١٢	تحليل مراحل أداء مهارة الضرب الساحق.....
١١٣	طريقة الأداء.....
١٢٠	الخطوات التعليمية للضرب الساحق.....
١٢٥	الأخطاء الشائعة فى الضرب الساحق.....



١٢٧	قانونية الضربات الهجومية.....
١٢٩	الفصل الخامس: حائط الصد.....
١٣٠	تعريف حائط الصد.....
١٣٠	أهمية حائط الصد.....
١٣٢	أنواع حائط الصد
١٣٣	الصد الهجومي.....
١٣٣	الصد الدفاعي.....
١٣٤	طريقة أداء حائط الصد.....
١٣٧	الخطوات التعليمية لحائط الصد.....
١٣٨	قانونية حائط الصد.....
١٤٠	الفصل السادس: الدفاع عن الملعب.....
١٤١	تعريف الدفاع عن الملعب.....
١٤١	أهمية الدفاع عن الملعب.....
١٤٣	أنواع الدفاع عن الملعب
١٤٤	الخطوات الفنية لمهارة الدفاع عن الملعب.....
١٥٢	- الخطوات التعليمية للدفاع عن الملعب.....
١٥٧	الباب الثالث الكرة الطائرة في ضوء التعليم المعاصر
١٦١	الفصل الأول: الأدوات والأجهزة المساعدة في تعليم المهارات الحركية الأساسية الكرة الطائرة.....
١٦٢	- الأدوات.....



١٦٤	- الملاعب
١٦٤	- الأجهزة
١٦٩	- نماذج لبعض الأدوات والأجهزة المساعدة في تعليم مهارات الكرة الطائرة.....
١٧٢	-
	أجهزة لتنمية الصفات البدنية المطلوبة لأداء المهارات في التعليم ويمكن أن تستخدم في القياس.....
١٧٤	الفصل الثاني: استخدامات الحاسب الآلي في إكساب الطلاب المعلومات النظرية والتطبيقية للمهارات الحركية الأساسية في الكرة الطائرة. ...
١٧٦	- النموذج الأول برنامج الكرة الطائرة التفاعلية.....
١٨٢	- النموذج الثاني : برنامج القواعد الدولية للكرة الطائرة ١٩٩٦
١٨٤	- النموذج الثالث : مخطط الكرة الطائرة ٢٠٠٠.....
١٨٦	- النموذج الرابع : برنامج ديكستيت ٣٠٠٠ للكرة الطائرة.....
١٨٩	- الأمن والسلامة في ملعب الكرة الطائرة.....
١٩٣	الباب الرابع الأسس العامة لقانون الكرة الطائرة
١٩٤	- التحكيم في الكرة الطائرة.....
١٩٨	الفصل الأول: القواعد الرسمية للكرة الطائرة.....
١٩٨	- الأدوات والتجهيزات.....
٢٠٤	- المشاركون.....
٢٠٩	- أشكال اللعب.....
٢١٧	- حركات اللعب.....
٢٢٣	الفصل الثاني :الرسوم التوضيحية..... الفصل الثالث: التعديلات الجديدة على بنود القواعد الرسمية للكرة



الطائرة	٢٢٩
الباب الخامس التطبيقات العملية للمهارات الأساسية في الكرة الطائرة	٢٣٤
الفصل الأول: تدريبات تطبيقية لمهارة التمرير.....	٢٣٥
الفصل الثاني: تدريبات تمهيدية لمهارة الإرسال.....	٢٦٠
الفصل الثالث: تدريبات تطبيقية على الضرب الساقق والهجوم.....	٢٦٦
الفصل الرابع : تدريبات مركبة.....	٢٩٢
الفصل الخامس: تدريبات الدفاع عن الملعب.....	٢٩٩
المراجع العلمية.....	٣٠٨
- المراجع العربية.....	٣٠٨
- المراجع الأجنبية.....	٣١١

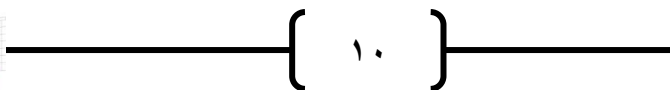


{ ٩ }



الباب الأول تاريخ وتطور الكرة الطائرة





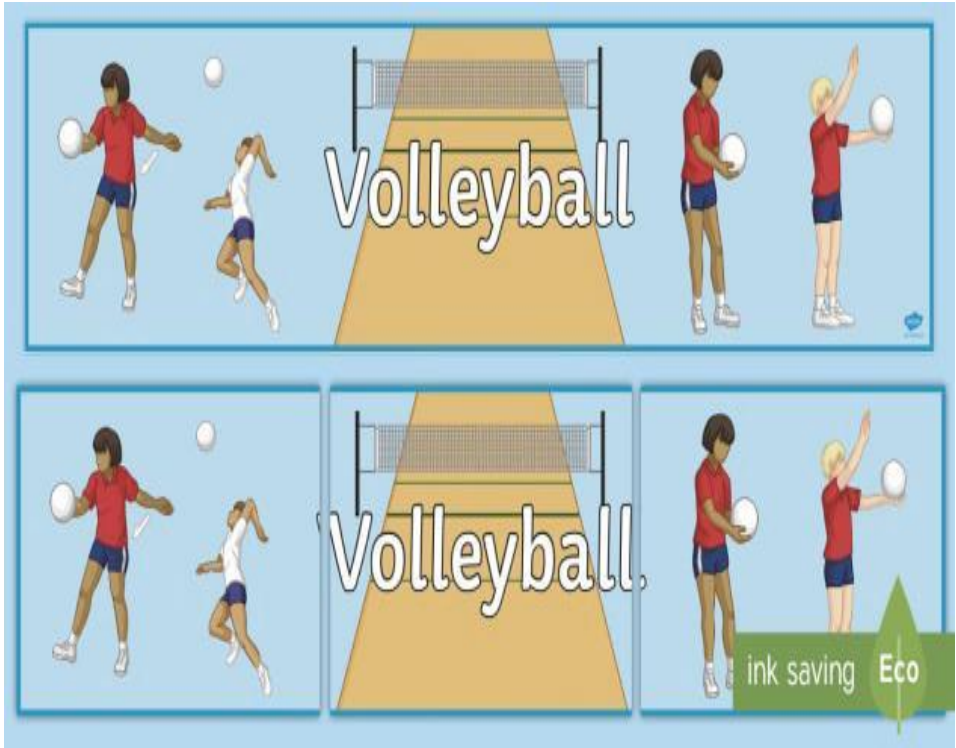


{ ١١ }



الفصل الأول

- ماهية الكرة الطائرة
- الجوانب الفنية والتعليمية للمهارات الأساسية في الكرة الطائرة
- تطور المهارات الأساسية في الكرة الطائرة





————— (۱۲) —————





ماهية الكرة الطائرة

تعتبر لعبة الكرة الطائرة من أكثر الألعاب الجماعية التي تحقق فرص الممارسة والمنافسة والترويح، مما جذب إليها أنظار العالم من الأطفال والشباب وكبار السن من الجنسين وذلك لما تتميز به من إثارة ومهارات فنية ذات طابع مميز وخاص، ولقد نالت اهتمام الباحثين فحظيت بنصيب وافر من الأبحاث العلمية في المجال الرياضي.



فمنذ ظهور الكرة الطائرة عام ١٨٩٥ بأمرिका على يد (وليم مورجان) William Morgan المدير السابق لجامعة هوليوك وقد أطلق عليها اسم " مينوننت mnonet " ومن هذا الوقت بدء انتشار



لعبة الكرة الطائرة في جميع الجامعات الأمريكية عن طريق جمعية الشبان المسيحية ثم بدء انتشارها في أوروبا بعد نهاية الحرب العالمية الأولى وقد دخلت الكرة الطائرة مصر عن طريق مدارس الإرسالية الأمريكية عام ١٩٣٥م ثم انتشرت عن طريق جمعية الشبان المسيحية وظلت لعبة

الكرة الطائرة تحت إشراف اتحاد كرة السلة حتى تكون أول اتحاد خاص بها في عام ١٩٥٤م وحتى ذلك الحين أخذت تخطو بخطوات سريعة نحو التقدم والتطور السريع.



دخلت الكرة الطائرة الألعاب الأولمبية عام ١٩٦٤م فى دورة طوكيو، وكانت اللعبة الجماعية الوحيدة التي دخلت الأولمبياد للمشاركة على مستوى الجنسين " رجال، سيدات" فتنافست الدول فى إعداد فرقها القومية لنيل شرف تمثيل

دولهم والحصول على الميدالية الذهبية وسيادة العالم فى هذه اللعبة سواء للرجال أو للسيدات ولقد تجسد هذا التنافس فى ابتكار العديد من المهارات وتطويرها، وكذلك فى وضع الخطط وطرق اللعب الهجومية والدفاعية وأيضاً فى استخدام طرق وأساليب التدريب الحديثة.

وتحتل الكرة الطائرة مكاناً مرموقاً فى الأنشطة التنافسية الرياضية فى مختلف المجالات كرياضة المستويات العالية، وأيضاً فى مجال الترويح وأشغال أوقات الفراغ، وذلك لمميزاتها العديدة مثل عدم الاحتكاك بين الفريقين ومناسبتها للمراحل السنية المختلفة ومناسبتها لأفراد الجنسين لتوافر إمكانياتها المادية وصغر مساحة الملعب وسهولة ممارستها فى الصالات الداخلية والملاعب الخارجية.

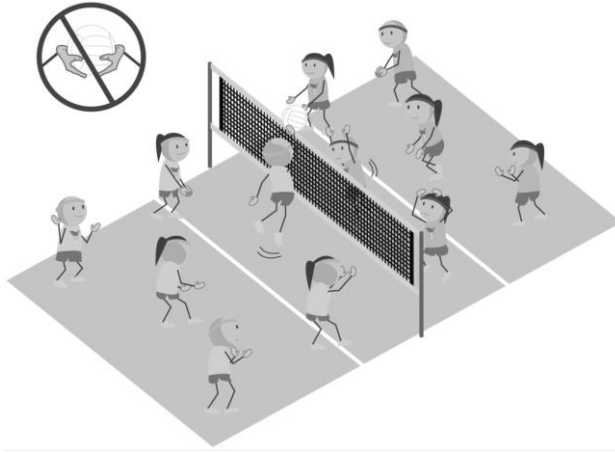
ولقد شهدت السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً فى فنون اللعبة سواء كان ذلك فيما يتعلق بالمهارات الهجومية والدفاعية، كما استخدمت تركيبات حديثة ومتنوعة استغلها اللاعبون المهاجمون بإتقان مما أدى إلى الارتفاع بمستوى الأداء والمنافسة.

ولقد ظهر هذا جلياً فى الدورات الأولمبية الحديثة فمثلاً فى دورة سول ١٩٨٨ ظهر الضرب الساحق من المنطقة الخلفية وإتقان الإرسال الساحق على يد الأمريكان والمدرسة الأوربية، كما ظهر فى دورة برشلونه ١٩٩٢م العديد من تشكيلات استقبال



الإرسال فخلال السنوات القليلة الماضية تقدم مستوى لعبة الكرة الطائرة فى المجال الأولمبى والعالمى نتيجة لنظم التطور المتكامل فى التدريب وتطوير قدرات اللاعب لأعلى مستوى اعتمادا على الطرق والوسائل العلمية الحديثة للقياس والتقييم.

وأن كل تطور فى الناحية الهجومية يقابله بالتعبية محاولات لإيقاف الهجوم بنواحى



وتشكيلات دفاعية، والكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التى يرتبط فيها الهجوم بالدفاع ارتباطا وثيقا، ولا يمكن الفصل بينهما، لأن هذا الارتباط يجعل المباراة أكثر متعة وإثارة وتشويق وأشد فاعلية

وذلك بفضل التعديلات المستمرة فى قانون اللعبة لتحقيق التوازن بين الهجوم والدفاع فتستمر الكرة فى الهواء أطول فترة ممكنة وكانت أطول فترة استمرت فيها الكرة فى الهواء خلال المباريات (٧٨ ثانية).



كما تعد لعبة الكرة الطائرة من أقل الألعاب الجماعية تكلفة من الناحية المادية وهذه الناحية

لها اعتبارها فى انتشار لعبة الكرة الطائرة فأدوات اللعبة تنحصر فى شبكة وقائمين وكرة ومساحة صغيرة من الأرض مما يسهل



مزاولتها فى أى مكان ويمكن أن تلعب الكرة الطائرة فى أى فصل من فصول السنة وتلعب كذلك فى الهواء الطلق أو فى الصالات المغلقة نهاراً أو ليلاً تحت الأضواء. كما تتميز لعبة الكرة الطائرة بعدم وجود الاحتكاك الجسماني بين لاعبي الفريقين المتنافسين بعكس ما هو موجود فى أغلب الألعاب الجماعية الأخرى كذلك تعمل ممارسة لعبة الكرة الطائرة على رفع مستوى اللياقة البدنية العامة للأفراد فهي تنمى بصورة غير مباشرة بعض عناصر اللياقة البدنية العامة مثل القوة - القدرة (قوة × سرعة) - السرعة - سرعة رد الفعل - المرونة - الرشاقة - التحمل.

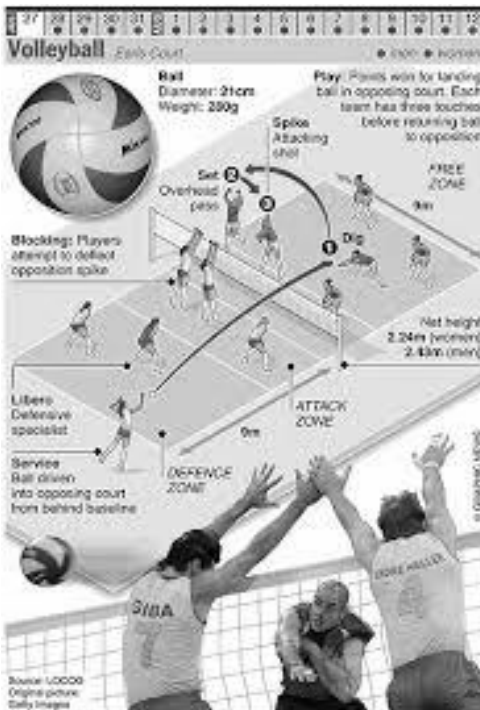
وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب المناسبة لكل سن فيمارسها الأفراد بقدر ما يستطيع كل منهم أن يبذل من جهد بل حتى الأفراد الذين لم يسبق لهم لعبها يجدون متعة فى لعبها أول مرة ، ولعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي يمكن أن يمارسها الجنسين رجال ونساء وكذلك يمكن اختلاط الجنسين عند ممارستها لتصبح بذلك وسيلة اجتماعية ممتعة من وسائل استثمار وقت الفراغ.

وتتميز لعبة الكرة الطائرة بأنها تناسب كل من تقدمت بهم السن ممن مارسوا الألعاب الأخرى حيث يجدون في مزاولتها نشاطاً يتناسب مع قدراتهم البدنية المحددة وهذا الهدف هو الذي أنشأت لعبة الكرة الطائرة أساساً من أجل تحقيقه فى الولايات المتحدة الأمريكية. وتعد هذه هي بعض العوامل التي أدت إلى سرعة انتشار لعبة الكرة الطائرة فى العالم كلعبة جماعية وترويقية.

أما بالنسبة للمستويات الرياضية العالية فنجد أن لعبة الكرة الطائرة تحتاج إلى مستوى عالي من اللياقة البدنية فعلى الرغم من أن ملعب الكرة الطائرة يعد أصغر ملعب للعبة جماعية وذلك بحساب عدد الأمتار التي تخص كل لاعب فى الملعب فنجد أنها تساوى ١٣,٥ متر مربع وهذه المساحة نسبياً إلى الألعاب الأخرى تعد



صغيرة فمثلا المساحة التي يلعب فيها لاعب كرة القدم ٢٨٠ مترا مربعا. إلا انه إذا تأملنا التحركات الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة والجهد الذي يبذله اللاعبون نجد أن اللاعب يتحرك في الملعب سواء كانت الكرة في ملعبه أو ملعب الفريق المنافس وسواء كان الفريق في حالة دفاع أو في حالة هجوم وجميع المهارات والتحركات الخاصة في مباريات الكرة الطائرة تكون من الوضع الثابت أو المتحرك بالإضافة إلى الحركات العكسية العنيفة الناتجة من لمس الكرة لحائط الصد أو الدفاع ضد الضربات الساحقة القوية والسريعة. وكذلك مطلوب من اللاعب وهو في الهواء أن يحرك يديه وراء الكرة ليضربها بقوة من أعلى الحافة العليا للشبكة التي يبلغ ارتفاعها ٢٤٣ سم هذا بالإضافة إلى ارتفاع حائط الصد الذي يصل إلى ٥٠ سم تقريبا فوق الحافة العليا للشبكة. وعلى اللاعب أن يتفادى هذا الحائط مع ملاحظة بعد الكرة عن الشبكة وأماكن اللاعبين المنافسين وتشكيل الدفاع في الملعب المقابل . كل هذا يتطلب من اللاعب المقدرة على الوثب والتوازن والتوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى التوقيت السليم للحركة وهذا بجانب عناصر اللياقة البدنية الأخرى.



ولعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تناولتها يد التطوير الفني والخططي والتقدم بهدف النهوض بها من حيث الأداء وخطط وطرق اللعب بمسايرة التقدم السريع في المجال الرياضي وخاصة عند مقارنتها برياضة المستويات العالية ، حيث تميزت لعبة الكرة الطائرة بكثرة وتنوع مهاراتها الحركية الأساسية



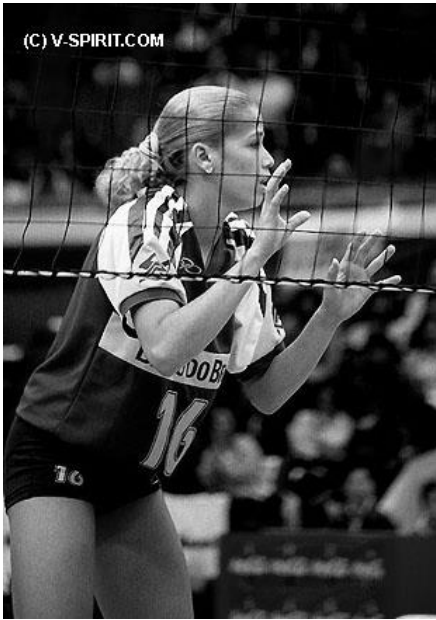
والتي تعتبر أحد الجوانب الهامة التي يبنى على أساسها الجوانب الخططية للعب وتتميز الكرة الطائرة بالانتقال السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس فهي تتسم بالتفاعل المستمر للمواقف الهجومية والدفاعية طول المباراة .

وطبقا للتعديلات المستحدثة فى قانون وقواعد اللعبة التى شهدت لعبة الكرة الطائرة فى السنوات الأخيرة والتي أحدثت بالتالى تطورا كبيرا فى فنون اللعبة وجوانبها المختلفة سواء فيما يختص بالجانب المهارى أو الجانب الخططى بشقه الهجومى والدفاعى ، والتي كان آخر هذه التعديلات تواجد اللاعب المدافع الحر (الليبرو) الذى فرض عمل خططى به يشاركه فى تنفيذ بقية اللاعبين الآخرين الأمر الذى أدى إلى زيادة العبء الملقى على هؤلاء اللاعبين مما تتطلب إتقان وإجادة لجميع المهارات الأساسية للعبة إجادة تامة .

الجوانب الفنية والتعليمية للمهارات الأساسية فى الكرة الطائرة

المهارات الأساسية هي الحركات التى تحتاج إلى أدائها فى جميع المواقف التى تتطلبها اللعبة - بغرض الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد التام فى المجهود ولذلك يجب أن يجيدها كل لاعب إجادة تامة إذ عن طريقها يمكن التعاون مع أفراد الفريق فى تنفيذ الخطط الفنية الموضوعة للدفاع أو الهجوم والتي يرجى أن تنتهى إلى فوز الفريق.

يعد إتقان الأداء للمهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة أهم العوامل التى تحقق للفريق النجاح والتقدم نحو التكامل والفوز





إي أن نجاح الفريق يتوقف على مدى استطاعة أفراده جميعا أداء المهارات الأساسية بأنواعها بتوافق ، وينبغي أن يؤدي جميع اللاعبين المهارات الأساسية كلها على مستوى متكافئ من المقدرة حتى يمكن لكل لاعب مقابلة احتياجات موقفه بالملعب. كما يجب تحليل المهارات الفنية إلى عناصر متعددة - ينبغي أن تتوفر في الحركة للحصول على أفضل النتائج. فمثلا في التدريب على الضربة الهجومية أو الإرسال من أعلى يجب أن يضرب اللاعب الكرة في أعلى منطقة يصل إليها وعلى ذلك يكون الغرض الأساسي من تدريبه هو وصوله إلى هذه النقطة. كما أن مقابلة احتياجات قانون اللعبة عنصر هام من عناصر فن الحركة - وبالرغم من أن المهارات تبدو سهلة الأداء إلا أنها تتطلب بذل جهد كبير في إتقانها لصعوبة تنفيذها وذلك لما يفرضه قانون اللعبة من حيث:-

- لمس الكرة لفترة قصيرة يزيد من صعوبة الحركة.
- عدم السماح بلامسة الكرة للأرض يتطلب سرعة تلبية وسرعة رد فعل من اللاعبين.
- لمس الكرة بأطراف الأصابع فقط يجعل السطح المغطى من الكرة بسيط مما يصعب صحة ودقة تنفيذ الحركة.
- عدم زيادة عدد لمسات الكرة من أفراد الفريق الواحد عن ثلاث لمسات قد يؤدي إلى عدم الدقة في الأداء.
- صغر الملعب نسبيا بالإضافة إلى سرعة سير الكرة وتغير المراكز يستلزم انتباها عاليا طول الوقت.
- وغير ذلك من النواحي القانونية التي تستوجب الاهتمام الشديد ببناء اللاعب من الناحية الفنية الصحيحة للأداء حيث أنه العامل الأساسي لنجاح اللعبة.



والعنصر الآخر الذي يجب مراعاته عند تعلم النواحي الفنية للعبة هو مدى احتياج خطط الفريق إليها - فمثلا يجب أن تعد الكرة على ارتفاع معين وتوجه إلى مكان معين أيضا وذلك تنفيذًا لخطة الفريق في اللعب - وقد يكون هدف الضربة الهجومية هو توجيه الكرة إلى مكان خال بالملعب أو إلى لاعب معين لا يجيد الدفاع عن الضربات الهجومية- كما يجب أن يوجه الإرسال إلى أماكن معينة بدلا من الاعتماد على قوة الضرب فقط.

ومن ناحية أخرى عند تعليم المهارات يجب مراعاة القدرة الحركية واللياقة البدنية للاعب فمن الطبيعي أنه لا يمكن الحصول على ضرب ساحق جيد من لاعب ليس لديه القدرة على الوثب العالي واللاعب الذي يفتقر إلى قوة الذراعين لا يمكن الحصول منه على إرسال قوى أو ضربات ساحقة قوية.

كما أن جنس اللاعب وتركيبه التشريحي وحالته العصبية وقدرته على التلبية السريعة من العناصر الهامة التي تتدخل في فن الحركة وتؤثر على حسن أدائها.

ويجب على المدرس أو المدرب إعطاء صورة واضحة وصحيحة لأداء المهارة كما يجب اكتشاف الأخطاء فور ظهورها وتصحيحها قبل أن يتمكن منها اللاعب - وقد يكون للخطأ الواحد أسباب كثيرة، كما قد يكون للأخطاء الكثيرة سبب واحد فيجب مراعاة ذلك عند التصحيح ويجب أن نضع في الاعتبار عدم تصحيح أخطاء كثيرة في وقت واحد حتى لا يرهق اللاعب أو يشعر بالملل وحتى يكون لديه الرغبة في تصحيح أخطائه ذاتها.



كما يعد انتشار الكرة الطائرة في العالم كلعبة جماعية وظهور مدارس الكرة الطائرة المتعددة في العالم "الروسية - أوروبا - آسيا - أمريكا اللاتينية" الإثر الأكبر على ارتفاع وارتفاع



مستوى اللاعبين بصورة ملحوظة فى جميع نواحي طرق الإعداد المختلفة وهى "الإعداد البدني، وينقسم إلى الإعداد البدني العام - الإعداد البدني الخاص لكل لاعب، الإعداد المهارى ، الإعداد الخططي، الإعداد النفسي والإعداد المعرفي".

ومن هذا المنطلق اعتبر أن الإعداد المهارى " فنيات" اللعبة أحد الدعائم الهامة والركيزة الأساسية التى يدعمها الإعداد البدني بتقسيماته الثلاثة والتى تؤثر تأثيراً كبيراً على تنفيذ خطط اللعب الجديدة المعقدة التى تتطلب مقدرة عالية وطابعاً مميزاً لأداء المهارات الأساسية سواء الهجومية أو الدفاعية فى الكرة الطائرة بصورة تتسم بالاتفاق والإيقاعات السريعة والتركيز والتوافق.

ويشير ايفولوف ١٩٨١م Evolve بأن مهارات الكرة الطائرة تنقسم إلى مهارات هجومية ودفاعية، تمتازان معاً بإيقاع سريع وأداء حركى بدرجة إتقان عالية، وتتميز بالانتقال السريع من الدفاع إلى الهجوم ومن الهجوم إلى الدفاع، ولذا يتطلب من جميع اللاعبين تحقيق المستويات المطلوبة فى الأداء المهارى سواء الهجومى أو الدفاعى على حسب درجاتهم ومستوياتهم والتمتع بأكبر قدر من اللياقة البدنية الخاصة للعبة.

والمهارة فى الألعاب الرياضية الجماعية تعنى قدرة الفرد على استخدام الأساليب الفنية للمهارة فى مواقف المنافسة الفعلية كما أن مضمون المهارة لا يعنى فقط تعلم الأساليب الفنية لأدائها، ولكنه يعنى كذلك تعلم طرق وأساليب وخطط اللعب المختلفة.

وعلى هذا نستطيع أن نشير إلى أن المهارة فى الألعاب الرياضية بصفة عامة والكرة الطائرة بصفة خاصة هى عبارة عن وحدة حركية تتحد مع غيرها من الوحدات لتشكيل نمطاً حركياً خاصاً يتحدد وفقاً للأساليب الفنية والقواعد المنظمة للعبة وذلك بغرض تحقيق نتائج محددة.



ويمكن القول أن المهارات الأساسية في الكرة الطائرة تحتاج إلى وقت كبير لاكتسابها وإلى تدريب مستمر مبنى على الأسس العلمية ونجد أن الكرة الطائرة من الأنشطة الرياضية الجماعية التي تتميز بالعديد من المهارات المتنوعة والتي تطورت وظهرت منذ نشأتها وحتى الآن وهنا سوف نتناول تطور المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة.

تطور المهارات الحركية الأساسية في الكرة الطائرة

تطورت لعبة الكرة الطائرة تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة وخاصة بعد إن دخلت مجال التنافس الأولمبي اعتبارا من دورة طوكيو للألعاب الأولمبية عام ١٩٦٤ م وقد حدث تغير ونمو مستمر للعبة على مدار تاريخها وهذه التغيرات نتيجة الصراع اللانهائي بين المهاجمين والمدافعين أو بين خطط الهجوم والدفاع أو بين المهارات الهجومية أو الدفاعية، وتحدث التغيرات في لعبة الكرة الطائرة نتيجة التعديل في مواد القانون الدولي الذي يتبعه بالتالي تغير في الخطط مما يترتب عليه تعديل وتطوير في أداء مهارات اللعبة.

ففي بداية ظهور اللعبة ظل الإرسال لوقتا طويلا يستخدم فقط لجعل الكرة في حالة لعب عن طريق إرسالها إلى ملعب المنافس ببطيء وبساطة وكان الفريق الآخر يتحول إلى مهاجم نتيجة ضعف الإرسال وظل هكذا حتى ادخل أنواع أخرى من الإرسال تتميز بالقوة والسرعة.

فكان الإرسال الشائع استخدامه هو الإرسال الخطافي لتمييزه بالقوة وكان استقبال الإرسال حتى عام ١٩٦١ م يتم بالأصابع من أعلى وهذا النوع من الاستقبال يصعب معه استقبال الإرسال الخطافي إلى حد أن اللاعبين الذين كانوا



يتقنون أداء هذا النوع من الإرسال يمكنهم إحراز عشر نقاط متتالية، ظهر بعد ذلك الاستقبال من اسفل باليدين لمواجهة أنواع الإرسال التي تتميز بالقوة والسرعة.

وبعد ذلك ظهر في الولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٦٢م الإرسال المتموج لمواجهة مهارة الاستقبال من اسفل باليدين،

وخلال الفترة من ١٩٧٢ وحتى ٢٠٠٤ تطور الإرسال بصورة كبيرة حيث أصبح مهارة تؤدي من الوثب بحيث يكون إرسالا هجوميا ساحقا يتمتع بضرب قوى ومؤثر ويوجد حاليا في كل فريق من فرق المستويات العالية من ٢ : ٤ لاعبين يجيدون الإرسال الساحق من الوثب إجادة تامة .

إضافة إلى أن دول العالم المتقدم قد أوجدت طريقة أداء جديدة في استقبال الإرسال وهي طريق الاستقبال بلاعبين اثنين أحدهما في المنطقة الأمامية والآخر في المنطقة الخلفية معا يعطى زيادة في عدد اللاعبين المهاجمين في الفريق وهذا ما أظهره الفريق الأمريكي بدورة لوس أنجلوس ١٩٨٤ .

ولقد تقدم مستوى أداء مهارة الإعداد لشكل كبير قياسا بالسنوات الماضية حيث اتسم استقبال الكرة وتميرها إلى المعد بدون قوس عالي ، إضافة إلى قيام المعد بإعداد الكرة من الوثب وذلك لاختزال الفترة الزمنية الناشئة من استقبال الكرة وتميرها إلى المعد وبالتالي أداء الهجوم السريع ، حيث كان زمن الإعداد يستغرق من (٠.٨ - ٠.٩) من الثانية من لحظة خروج الكرة من يد المعد وحتى لمسها ليد الضارب ، بينما الآن فإن المستويات العالية تتفذه بزمن يتراوح من (٠.٣ - ٠.٥) من الثانية طبقا لإحصائيات دورة أتلانتا الأولمبية ١٩٩٦ م .

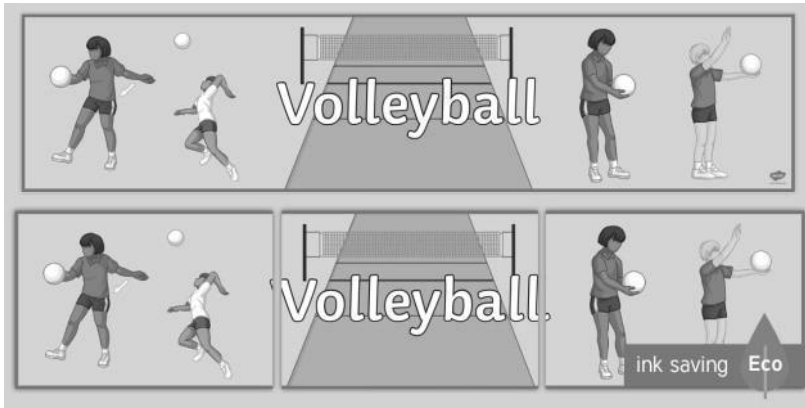
وفي عام ١٩٨٢م ظهر الضرب الساحق الهجومي من المنطقة الخلفية في بطولة العالم للجامعات بكندا عام ١٩٨٣م ويمكن القول بان السبعينات قد أبرزت الضربات الهجومية التي تتميز بالقوة والسرعة.



ولقد طرأ على مهارة الضرب الساحق بصفة عامة تطوراً كبيراً جداً قياساً بالسنوات السابقة حيث الهجوم السريع على الشبكة ، إضافة إلى الهجوم من الخط الخلفى للملعب ومن جميع المراكز الخلفية ويعتبر هذا النوع من أنواع الضرب الساحق يستخدم الآن فى فرق المستويات العالية من خلال تشكيلات هجوم متنوعة ومتعددة وهذا التطور لمهارة الضرب الساحق جاء نتيجة لتطور عنصر الطول والقدرة على الوثب التى وصلت إلى ٢٠سم (وثب مطلق) .

وكانت نتائج هذا أن سعى المدريون إلى اختيار اللاعبين طوال القامة المتميزين بالقدرة على الوثب وكان في المقابل تطوير حائط الصد إلى أن وصل إلى اشتراك ثلاث لاعبين فيه، ولتفادى حائط الصد الثلاثي لجأ المدريون إلى استخدام مهارة الضرب الساحق من خلف خط الهجوم.

وتعد مهارة الصد من المهارات الرئيسية في لعبة الكرة الطائرة، فهي المهارة الأولى في الدفاع ضد الضربات الهجومية القوية وخط الدفاع الأول عن الفريق ويعد



الصد هو
أحدث ما
وصلت
إليه فنون
اللعبة من
ناحية
مقابلة
هجوم

الفريق المنافس، حتى أصبحت الآن من المهارات الهجومية التي يمكن للفريق الذي يتقن أدائها الفوز بالكثير من النقاط.



{ ٢٥ }



وقد تطور حائط الصد أيضاً ليتحول من حائط صد دفاعي يهدف إلى محاولة إضعاف قوى هجوم الفريق المنافس إلى حائط الصد الهجومي الذي يهدف إلى محاولة الحصول على نقطة مباشرة وخاصة إذا كان إعداد الهجمة بالقرب من مستوى الشبكة .



مما سبق يتضح مقدار المبارزة العلمية بين خبراء

الكرة الطائرة لتطوير مهارات الكرة الطائرة بما يتماشى مع ما هو جديد فإذا ظهر أسلوب جديد في الهجوم، تفتقت عبقرية أخرى لاستحداث أنواع أخرى من الدفاع يمكن بواسطته التغلب على هذا النوع من الضرب الساحق وإذا ظهر نوع من الإرسال ظهر في المقابل أسلوب أقوى في الاستقبال يتناسب معه.



الفصل الثاني

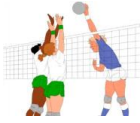
- المتطلبات البدنية اللازمة لاداء المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة
- تخصصات لاعبي الكرة الطائرة
- تقسيم المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة





————— (۲۷) —————





المتطلبات البدنية اللازمة لاداء المهارات الأساسية

فى الكرة الطائرة

أ- اللياقة البدنية العامة فى الكرة الطائرة :

أن الممارس للكرة الطائرة يعلم جيدا مقدار حاجته إلى اللياقة البدنية فرغم صغر حجم الملعب مقارنة مع الملاعب الأخرى إلا أن المتطلبات البدنية للكرة الطائرة كثيرة ومتنوعة ويلزم توافرها بمستوى عال كما يلي:

• سرعة رد الفعل : متطلب ضرورى للعبة فالأداء سريع وخاطف

• القوة : متطلب ضرورى للأصابع والرسغ

• القدرة : مطلب ضرورى للوثب ولها خمسة استخدامات رئيسية هي (

الإرسال - التمرير - الاستقبال - الهجوم - الصد)

• الجلد الدورى التنفسى : مطلب ضرورى حيث أن المباراة غير

مرتبطة بزمن

• التوافق العضلى العصبى والرشاقة : ضرورى لتحركات الملعب

• الدقة : مكون مهم للإرسال والإعداد والضرب

• المرونة : لإنجاز المهارات إلى أقصى مدى

كما إنها تحتاج إلى باقى المكونات الأخرى للياقة مثل التحكم الحاس حركى والقابلية للتعلم والتوازن .

ب- اللياقة البدنية الخاصة فى الكرة الطائرة :

هى "كفاءة البدن فى مواجهة المتطلبات البدنية والمهارية والخطئية والعضوية

والنفسية للعبة" .

وترجع أهمية اللياقة البدنية الخاصة فى الكرة الطائرة لما يلي :



١. عدم ارتباط اللعبة بزمان معين وهذا الأمر يتطلب مكون التحمل .
٢. ضرورة انتقال اللاعب من الواجبات الهجومية إلى الواجبات الدفاعية بسرعة والعكس وهذا يتطلب مكون السرعة الانتقالية .
٣. مهارات الضرب الساحق والصد والإعداد تحتاج لمهارة الوثب العمودى لأقصى ارتفاع وهذا يلزم توافر مكون القوة المميزة بالسرعة.
٤. معظم مهارات الكرة الطائرة تحتاج إلى توفير مكون المرونة للأصابع والرسغين والكتفين .
٥. لتنفيذ بعض المهارات يحتاج دحرجات وطيران وسقوط وغطس ويلزم مكونات خاصة مثل الرشاقة والسرعة .
٦. لتنفيذ مهارات الاستقبال والإرسال والدفاع عن الملعب بكفاءة يلزم مكون التحمل
٧. ضربات الإرسال تحتاج إلى قوة الذراعين
٨. لتفادي خطأ استقرار الكرة يستلزم حساسية عالية فى أصابع اليدين
٩. لمس الكرة لزمان قصير وضمان استمرارها فى الهواء وعدم سقوطها على الأرض يتطلب رد فعل حركى فائق السرعة
١٠. تحديد القانون لعدد اللمسات يتطلب توافق عال وسرعة ودقة مع القوة اللازمة
١١. صغر الملعب نسبيا بالإضافة إلى سرعة سير الكرة وسرعة تغيير المراكز بين اللاعبين يتطلب مكونات بدنية عديدة مثل السرعة ورد الفعل والرشاقة والتوافق



ج- آراء العلماء حول مكونات اللياقة البدنية الخاصة فى الكرة الطائرة

* يذكر كل من سليمان سلايمaker وبرون Brown أن المكونات البدنية الخاصة فى الكرة الطائرة هى (الوثب العمودى - زمن رد الفعل - قوة القبضة - القدرة على التحرك للجانبين بسرعة)

* يذكر لارى كيش Larry Kich أن مكونات اللياقة البدنية الخاصة فى الكرة الطائرة هى:

١. القوة (قوة ثابتة - قوة ديناميكية (حركية) - قوة متعادلة)
 ٢. السرعة (رد الفعل "بسيط - مركب" - سرعة الحركات الوحيدة - سرعة تكرار الحركة)
 ٣. الرشاقة (تعلم الحركات الجديدة بسرعة - القدرة المتبادلة للربط والتركيز للحركات المكتسبة)
 ٤. الجلد (دورى تنفسى - العضلى الموضعى "عدم وجود أكسجين")
- يذكر كوياما Koyama وكازيو Kazio أن أهم المكونات البدنية الخاصة للكرة الطائرة هى (الرشاقة - القوة - الجلد - المرونة - التوافق) .
- د-الصفات البدنية المساهمة فى الارتقاء بالمستوى المهارى :
- تعد القدرات البدنية أحد الركائز الأساسية التى يتوقف عليها المستوى المهارى للأنشطة الرياضية المختلفة إذ يعتمد وصول الفرد إلى المستويات العليا على مدى ما يمتلك من صفات بدنية ومواصفات جسمية ملائمة لنوع النشاط الممارس وتنقسم تخصصات اللاعبين فى الكرة الطائرة إلى:

* ضاربين

* معدين

* ليبرو

* قائمين بالصد



* عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمعدين :
من خلال طبيعة الأداء المهارى والتحركات فى المباراة نجد أن للمعد الخصائص
الآتية :

١. التحركات السريعة سواء للامام أو للجانبين للوصول للكرة الثانية
وخصوصا العداء
٢. تغيير اتجاه الجسم سواء على الأرض أو فى الهواء
٣. تناسق بين اليدين والكرة
٤. تمرير الكرة بالارتفاع والمسافة المطلوبين لوصولها للضارب فى
توقيت مناسب

٥. مد وبسط مفاصل الذراعين باستمرار
 ٦. ميل الجذع للامام وللخلف وأداء والوثب أثناء الأداء
- ومن خصائص الأداء المهارى المعدين يتطلب الصفات البدنية الاتية :
(السرعة الانتقالية - الرشاقة - التوافق العضلى العصبى - الدقة - التحمل -
المرونة)

* عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالضاربين :
من خلال طبيعة الأداء المهارى والتحركات فى المباراة نجد أن للضارب الخصائص
الآتية :

١. أخذ خطوات سريعة وقوية للاقترب ثم الوثب العمودى للارتقاء
٢. المرجحة القوية للذراعين أثناء الارتقاء
٣. ضرب الكرة من أعلى نقطة بقوة وسرعة فائقة
٤. التوقيت الصحيح بين ارتفاع واتجاه الكرة وضربها من أعلى نقطة
فوق الشبكة
٥. ميل الجذع للخلف ثم للامام أثناء الضرب



٦. لف الجذع وتغيير الاتجاه فى الهواء أثناء الضرب

٧. التحركات السريعة للأمام والخلف مع عدم لمس الشبكة

ومن خصائص الأداء المهارى للضاربين يتطلب الصفات البدنية الآتية :

(القدرة - التحمل - قوة القبضة - التوافق - المرونة - الرشاقة - السرعة الانتقالية)

* عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالقائمين بالصد :

من خلال طبيعة الأداء المهارى والتحركات فى المباراة نجد أن للقائمين بالصد الخصائص الآتية :

١. الوثب العمودي لأعلى نقطة

٢. صد الكرة المضروبة ضربا ساحقا

٣. التوقيت الصحيح للوثب مع الضارب المنافس

٤. التحركات الجانبية سواء بخطوات متتالية أو متقاطعة للوثب أمام الضارب

٥. التوافق فى الاشتراك مع زميل أو اثنين لتشكيل حائط الصد

٦. الاشتراك فى الدفاع عن الملعب أثناء الكرات الساقطة بالدوران للخلف

ومن خصائص الأداء المهارى للقائمين بالصد يتطلب الصفات البدنية الآتية :

(القدرة - القوة - سرعة رد الفعل - السرعة الانتقالية - التوافق - المرونة - الرشاقة)

* عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالليبرو :

من خلال طبيعة الأداء المهارى والتحركات فى المباراة نجد أن لليبرو الخصائص الآتية :

١. الوقفة الدفاعية العميقة طوال فترة الأداء مع متطلبات عمل عضلى

ايزومتري

٢. صد كرات قوية وسريعة جدا وتوجيهها بدقة إلى المعد



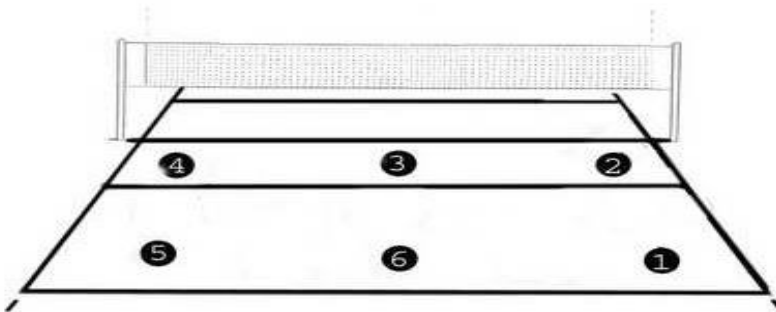
{ ٣٣ }



٣. التحرك للأمام والجانبين سواء بالدحرجات أو بالغطس الطائر للتعامل مع كرات سريعة جدا و أزمدة صغيرة جداً كالآتي :
٤. الدفاع عن إرسال ساحق تصل سرعة الكرة إلى (١٠٣.٧) كم / ساعة
٥. الدفاع عن ضرب ساحق تصل سرعة الكرة إلى (١٠٨) كم / ساعة
٦. زمن الإرسال الساحق (١.٥٦) ثانية
٧. محاولة اللحاق بالكرة بعد خروجها من يد الضارب وقبل ملامستها للأرض (٠.١٠ : ٠.١٢) ثانية
٨. زمن وصول الكرة المضروبة من حافة الشبكة إلى نهاية الملعب (٠.٣٣٣) ثانية

ومن خصائص الأداء المهارى لليبرو يتطلب الصفات البدنية الاتية :
(القوة العضلية - التحمل - الدقة - السرعة الانتقالية - سرعة رد الفعل)

تخصصات لاعبي الكرة الطائرة





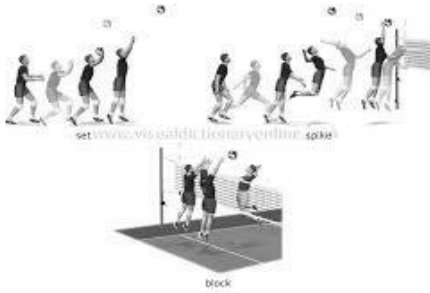
{ ٣٤ }



لاعب مركز (٢) :

هو خاص باللاعب المعد وهو صانع لعب الفريق العقل المدبر والمفكر للفريق مهاريا وخططيا في حالة استغلاله كضارب فإنه يؤدي نسبة ١٥% من الكرات المعد للهجوم .

لاعب مركز (٣) :



وهو خاص بلاعب الصد . وهو أساس تشكيلات الدفاع عن الشبكة وهو يعطى التعليمات لنوع الصد . وفي حالة استغلاله كضارب يؤدي نسبة ٣٥% من الكرات المعدة للهجوم .

لاعب مركز (٤) :

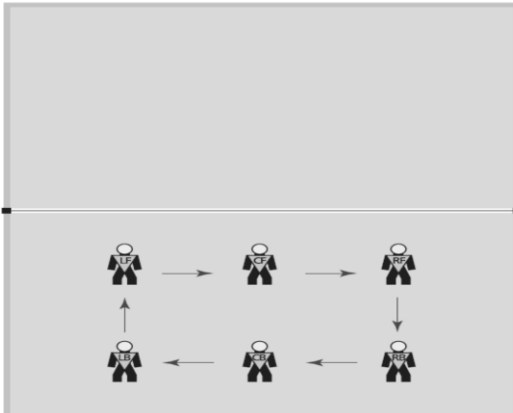
وهو خاص باللاعب الضارب ، وهو الضارب الأساسي للفريق ويتولى القيام بعمليات الهجوم بنجاح ويؤدي ٥٠% من ضربات الهجوم ويسعى القوة الضاربة للفريق .

وهذه هي المراكز الثلاثة بالنسبة للخط الأمامي أم الخط الخلفي فهي .

لاعب مركز (١) :

وظيفة المعد في الخط الخلفي من مركز (١) حيث يستطيع من مكانه أن

يتوقع الألعاب المختلفة للفريق المنافس ويجب أن تكون لديه سرعة رد الفعل ويستطيع القيام بالدفاع ضد عمليات الهجوم على الخط - أو من اللمسة الأولى





خلف حائط الصد لتوجيه الهجوم (الإعداد المباشر)
ومميزات هذا المركز أنها أمن الطرق إلى مكانه الطبيعي للإعداد فى المنطقة
الأمامية وخاصة فى حالة الهجوم المباشر .

لاعب مركز (٦) :

وهذا المركز فى المستويات العالية مسئول عن الكرات الطويلة المرتدة من
حائط الصد ويكون مكانه فى آخر الملعب وهو آخر لاعب فى تشكيل الدفاع .

لاعب مركز (٥) :

وهذا المركز يحتاج إلى لاعب لدية مقدرة على توقع اللعب وسرعة رد الفعل
لمواجهة هجوم المنافس ويجب أن يكون لاعب هذا المركز على مستوى عالى فى
الاستقبال سواء من الإرسال أو الهجوم حيث أنه مسئول من منطقة الظل خلف الصد
وهو من اللاعبين الأساسيين اللذين يعتمد عليهم فى الاستقبال والإرسال .

اللاعب الليبرو :

وهو المركز الجديد فى الكرة الطائرة وهو اللاعب المسئول عن الدفاع الخلفى
فى المراكز الخلفية لتقوية الدفاع عن الملعب للفرق التى يكون فيها لاعب الصف
الخلفى ضعيف فى الناحية الدفاعية .

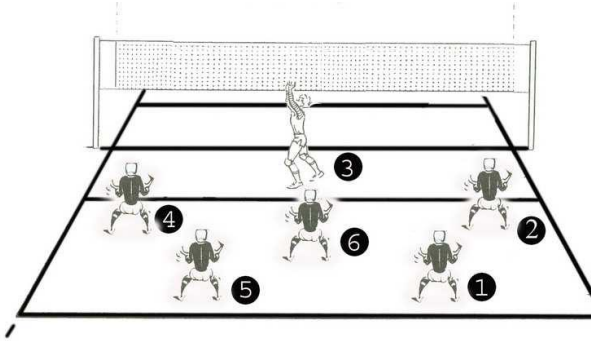
تقسيم المهارات الأساسية فى الكرة
الطائرة :

وهى قدرة اللاعب على أداء مجموعة من المهارات الخاصة التى تتضمنها
اللعبة بدقة وكفاية ونجاح .

والمهارات الحركية الأساسية فى الكرة الطائرة هي العمود الفقري لهذا النشاط
الرياضي وهذه المهارات ترتبط مع بعضها البعض فى صورة متكاملة لتعطى فى
النهاية الشكل الأساسي للعبة .



لعبة الكرة الطائرة من ألعاب الكرة وشكل آخر من أشكال النشاط الرياضي وطبيعة خاصة يتم التنافس فيها بين فريقين يتكون كل فريق من ستة لاعبين داخل



ملعب محدد للغاية يعتبر من أصغر ملاعب ألعاب الكرة . كذلك عدم ارتباطها بزمان ، وهكذا طريقة التعامل مع الكرة ، فنحن نرى تارة أن هناك الكرة نتعامل معها بأطراف الأصابع وتارة أخرى نرى هناك الكرة

مضروبة ومرة نشاهدها كرة (مصدة) أن أن وتارة مضروبة بالرجل الأمر الذي يجعل لهذه اللعبة خصائص معينة تميزها عن سائر الألعاب الأخرى ويحاول فيها كل فريق تحقيق الفوز على منافسه .

والكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي يرتبط فيها الهجوم بالدفاع ارتباطا وثيقا لدرجة لا يمكن أن نفصل بينهما فالفريق يتخذ وضع الهجوم والدفاع بسرعة في توقيت متزامن وخاصة أن انتقال الكرة من الفريق المهاجم إلى الفريق المدافع لا يأخذ وقتا كبيرا بل يتم بأقصى سرعة وبطريقة غير مباشرة حيث حدد القانون الدولي للعبة للفريق الحق في ثلاث لمسات لذلك أصبح لزاما على اللاعبين أن ينهوا خطة الهجوم من اللمسة الثانية أو الثالثة وكذلك على الفريق المدافع أن يتخذ وضع الدفاع بشكل سريع وذلك لمنع نجاح الهجوم وكسب نقطة، حيث تمتزج مهارات الكرة الطائرة الهجومية والدفاعية معاً بإيقاع سريع وأداء حركي بدرجة إتقان عالية وتتميز بالانتقال السريع من الدفاع للهجوم والعكس ولذا يتطلب من جميع اللاعبين تحقيق



المستويات المطلوبة فى الأداء المهارى سواء الهجومى أو الدفاعى على حسب درجاتهم ومستوياتهم .

وطبقا للتعديلات المستحدثة فى قانون وقواعد اللعبة التى شهدتها لعبة الكرة الطائرة فى السنوات الأخيرة والتى أحدثت بالتالى تطورا كبيرا فى فنون اللعبة وجوانبها المختلفة سواء فيما يختص بالجانب المهارى أو الجانب الخططى بشقه الهجومى والدفاعى ، والتى كان آخر هذه التعديلات تواجد اللاعب المدافع الحر (الليبرو) الذى فرض عمل خططى به يشاركه فى تنفيذ بقية اللاعبين الآخرين الأمر الذى أدى إلى زيادة العبء الملقى على هؤلاء اللاعبين مما تتطلب إتقان وإجادة لجميع المهارات الأساسية للعبة إجادة تامة ، وذلك من منطلق أن حدود التخطيط التكتيكى للعبة وكذلك القواعد المنظمة لها أن يكون لكل لاعب فى الكرة الطائرة مركزين أحدهما يقع فى المنطقة الهجومية وهم مراكز (٢ ، ٣ ، ٤) والآخر يقع فى المنطقة الدفاعية (٥ ، ٦) يتواجد فيها اللاعب من خلال عملية الدوران .

وقد قسم الخبراء والمتخصصين فى مجال الكرة الطائرة المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة كلاً من وجهة نظرة فهناك من قسمها على أنها مجموعة من المهارات الأساسية ، ولم يتطرق إلى فروع كل مهارة إلا عند التعليم أو التدريب عليها ومنها من قسمها حسب سير المنطق الطبيعى للكرة بداية بالإرسال وختاماً بالضرب ومنهم من أشار إلى أهمية تقسيمها حسب الناحية التشريحية من أعلى ومن أسفل ومنهم من أوضحها وربطها بالأداء بالكرة أو بدونها ومنهم من قسمها حسب النواحي الخططية الهجومية والدفاعية.

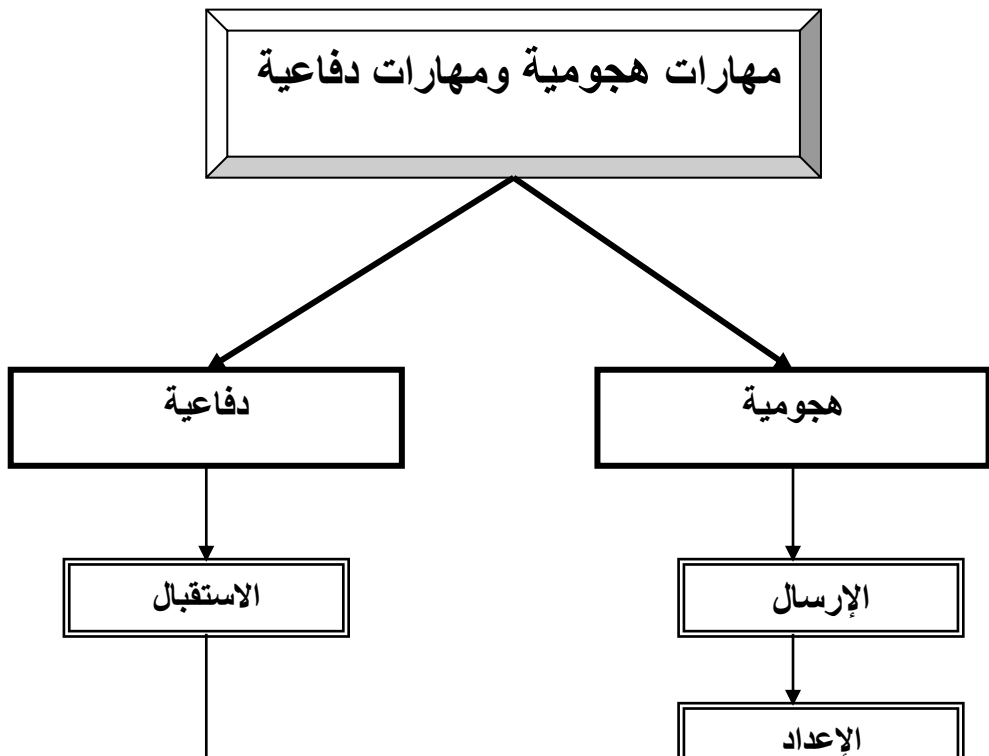
وقد قسم حمدى عبد المنعم ومحمد صبحى حسانين هذه المهارات الأساسية إلى:

المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة



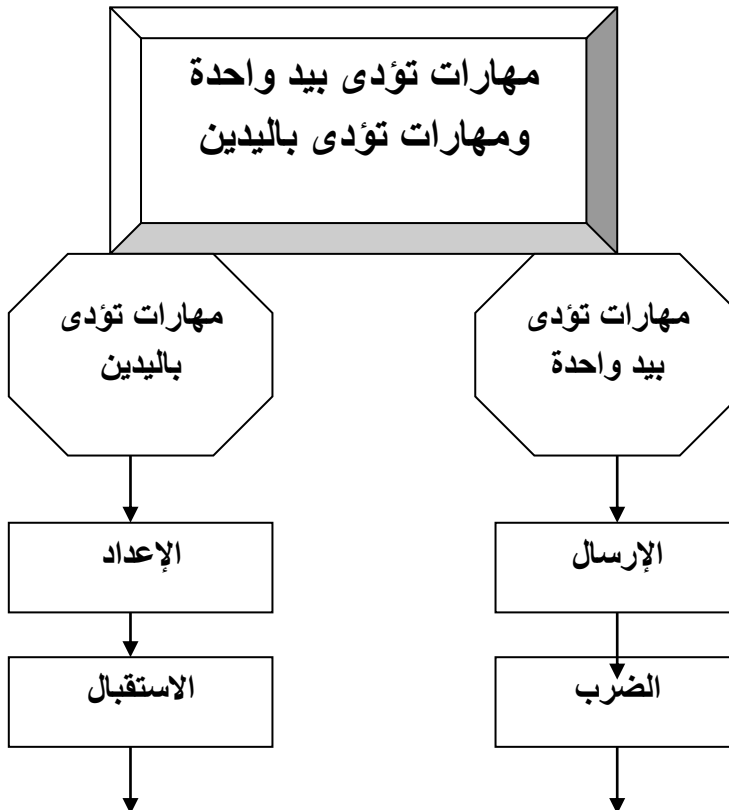


١- مهارات هجومية ومهارات دفاعية





مهارات تؤدي بيد واحدة ومهارات تؤدي باليدين





{ ٤٠ }



مهارات تؤدي من الثبات
ومهارات تؤدي من الحركة

ومهارات تؤدي من الحركة

الإرسال

الإعداد

الضرب
الساحق

مهارات تؤدي من الثبات

الإرسال

الإعداد

الاستقبال



{ ٤١ }



وهذه المهارات الحركية الأساسية ترتبط مع بعضها البعض في صورة متكاملة
 لتعطى في النهاية الشكل الأساسى للعبة الكرة الطائرة.
 ويمكن تصنيفها كما فى الجدول التالى .
 تصنيف المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة

دفاعية	(أ) النوع	هجومية
• الاستقبال • الصد • دفاع عن الملعب		• ضرب ساحق • صد
باليدين	(ب) الأداء	بيد واحدة
• إعداد • صد • استقبال • دفاع من الوقوف والدرجة - الخلفية والغطس		• إرسال • إعداد • هجوم • دفاع من الوقوف والدرجة - الجانبية والغطس



من الثبات	(ج) وضع الجسم	من الحركة
• استقبال • الإعداد • إرسال		• استقبال • هجوم • صد • الإعداد
وسيلة	(٤) الهدف	(نهائية حاسمة)
• إعداد • صد (دفاعي) • دفاع عن الملعب		• إرسال • هجوم • (صدد هجومي)
قريبة من الشبكة	(هـ) المسافة	بعيدة من الشبكة
• الضرب الساحق • حائط الصد * الإعداد		• الضرب الساحق • الإعداد * الإرسال • الدفاع عن الملعب
داخل حدود الملعب	(و) المكان	خارج حدود الملعب
• الإعداد * الصد • الضرب الساحق • الدفاع عن الملعب		• الإرسال * الإعداد • الدفاع عن الملعب • ضرب الساحق

ومن خلال الجدول السابق يمكن الاستفادة في توضيح خصائص وصفات المهارات الأساسية في الكرة الطائرة من حيث نوعها هجومية أو دفاعية، وطريقة الأداء سواء بيد واحدة أو باليدين، ونوع الحركة من الثبات أو من الوثب ، وكذا الهدف



{ ٤٣ }



من حيث كون المهارة بسيطة لاستمرار تداول الكرة بين الفريقين أم أنها نهائية حاسمة للحصول على نقطة ،،،،،
ولتوضيح ذلك تم وضع المهارات الأساسية الستة في شكل توضيحي يبين العلاقة والترابط بين تلك المهارات أثناء المباراة .

شكل () العلاقة بين المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ودورها في استمرار تداول الكرة بين الفريقين .



تم وضع المهارات الأساسية في شكل دائري متسلسل ليوضح ترتيب المهارات بداية من الإرسال والاستقبال فالإعداد ثم الهجوم الذي يقابله حائط الصد ثم الدفاع عن الملعب سواء ضد حائط الصد (تغطية) أو ضد الضرب الساحق مباشرة (دفاع) . ويظهر في الشكل السابق سهمين أحدهما متقطع ، والآخر متصل وسميك كما يلي : -

(١) <-- <-- <-- <-- السهم المتقطع يوضح تسلسل المهارات وتعاقبها في الأداء ويدل على إمكانية توقف اللعب عند أي مهارة نتيجة حدوث خطأ في أحد الفريقين كما يلي :

أ - عند لعب الإرسال قد يحرز نقطة مباشرة نتيجة قوة الإرسال أو ضعف الدفاع في الفريق المنافس ، وفي هذه الحالة يكسب الفريق المرسل نقطة ويلعب الإرسال مرة أخرى ويبدأ دورة جديدة من اللعب .

- كذلك قد يحدث خطأ من المرسل أو أحد زملائه وبذلك يخسر الفريق نقطة ويبدأ الفريق الآخر دورة جديدة من اللعب .

ب- قد يتوقف اللعب عند الاستقبال نتيجة لحدوث خطأ قانوني من اللاعب المستقبل مثل استقبال خاطئ ينتج عنه خروج الكرة خارج الملعب ، وبالتالي يخسر نقطة، ويبدأ الفريق المرسل دورة جديدة من اللعب .

ج- كذلك قد يتوقف اللعب عند مرحلة الإعداد نتيجة لخطأ من المعد مثل Rest استقرار الكرة على يده مما ينتج عنه خسارة نقطة ، ويبدأ المنافس دورة جديدة بداية من الإرسال .



د- قد يتوقف اللعب عند الضرب الساحق بسبب خطأ من الضارب أو بسبب ضربة ساحقة قوية تحرز نقطة وذلك يتوقف اللعب لكي يبدأ المرسل دورة جديدة للعب بالإرسال .

هـ- وإذا لم يتوقف اللعب عند الهجوم ، قد يحدث التوقف عند أداء حائط الصد إذا كان صد هجومي يخسر الفريق المهاجم ويتوقف اللعب ويبدأ الفريق الآخر دورة جديدة - وإذا كان صد دفاعي قد يكون ضعيف مما يسبب احتساب نقطة للفريق المنافس ويلعب الفريق المهاجم مرة أخرى إرسال جديد لبدء دورة لعب جديدة .

و- عند الدفاع عن الملعب إذا فشل اللاعب المدافع في مهمته قد يؤدي ذلك إلى فقد نقطة وبذلك تبدأ دورة جديدة من اللعب بداية من الإرسال .

٢) السهم الدائري السميكة :

يوضح اشتراك بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة في استمرار تداول الكرة بين الفريقين أثناء المباراة .

فيبدأ الفريق بعد الاستقبال الصحيح - بناء هجمة عن طريق الإعداد ثم الضرب الساحق الذي يقابله حائط صد من الفريق الآخر .وقد يكون صد هجومي فيقوم لاعبي الفريق المهاجم بالتغطية ثم الإعداد لبناء هجمة جديدة وقد يكون حائط صد دفاعي وتصل الكرة للفريق المدافع الذي يقوم لاعبه بالتغطية على حائط الصد ثم الإعداد لبناء هجمة مضادة وهكذا يستمر الهجوم والصد والدفاع والتغطية والإعداد والهجوم المضاد في تسلسل حتى يتوقف اللعب لذلك تم رسم هذا السهم على شكل دائرة مغلقة



- تم رسم السهم بخط سميك ليبدل على كثافة تكرار المهارات الأربع التي يشير إليها
- في المباراة وأثناء تداول الكرة بين الفريقين.

٣) يوضح الشكل أهمية مهارة الدفاع عن الملعب ودورها في استمرار اللعب بين الفريقين حيث أنه لولا وجود هذه المهارة لتوقف اللعب عقب كل ضرب ساحق أو حائط صد ناجح ولكن إتقان مهارة الدفاع عن الملعب (تغطيه) بضمن استمرار بناء الهجمات بين الفريقين حيث أنها تعد الأساس في بناء الهجوم على الفريق المنافس .

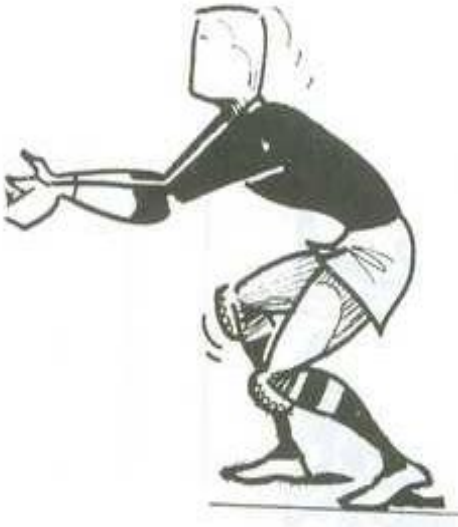
٤) يتضح من الشكل أيضا أن الإعداد للهجوم يبدأ في الفريق المستقبل عقب استقبال ناجح للإرسال وعلى ذلك يتم بناء الهجمة في بداية دورة تداول الكرة بين الفريق في حين يبدأ الإعداد في الفريق المرسل عقب قيام لاعبيه بالدفاع عن الملعب والتغطية وهكذا في الفريق الآخر يبدأ إعداد هجمة عقب الدفاع الناجح أي أن الدفاع عن الملعب يكون بداية بناء الهجمات.

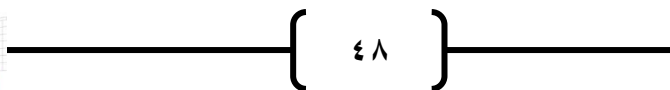


الفصل الثالث

وقفات الاستعداد والتحركات

- وقفة الاستعداد المتوسطة
- وقفة الاستعداد العالية
- وقفة الاستعداد العميقة (الدفاعية المتطورة):
- التحرك للجانبين
- التحرك للأمام والخلف
- تغيير الاتجاه:
- الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد







وقفات الاستعداد والتحركات



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

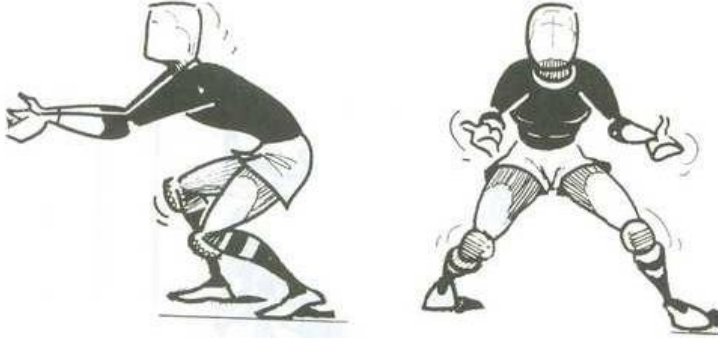
ويمكن تأدية هذه الوقفة (الوضع) بعدة مستويات:-

(١) **وقفة الاستعداد المتوسطة:** تناسب تغطية الملعب وبدء الهجوم.

(٢) **وقفة الاستعداد العالية:** تناسب التمير والأعداد خلفا.

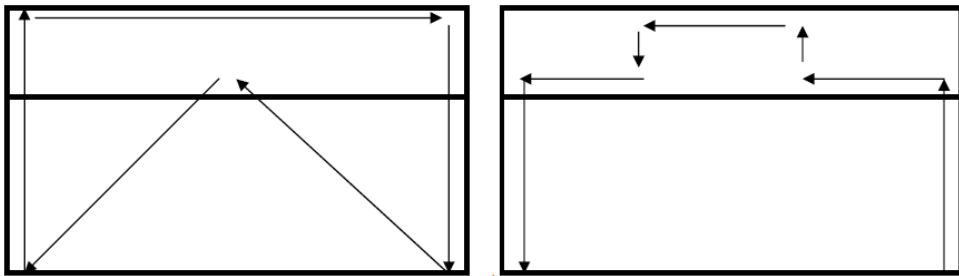


{ ٥٠ }



٣) وقفة الاستعداد العميقة (الدفاعية المتطورة): وهى الوقفة التى تتطلبها اللعبة الحديثة وضرورة العناية بها- للتمرير من أسفل.

ويجب أن تحقق وقفة الاستعداد أسرع انتقال بتوازن متكامل لأداء المهارات التالية المطلوبة. أي أنها وضع استعداد يبدأ منه اللاعب التحرك بسرعة وبأقل جهد لأداء الحركة المطلوبة مع الاحتفاظ بالتوازن قدر الإمكان. التحرك للجانبين:



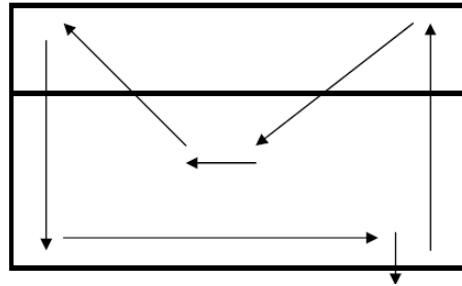
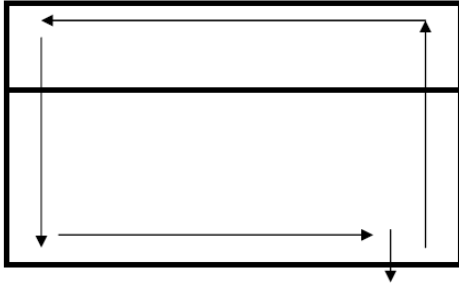
يراعى عدم تقاطع القدمين حيث أنه يساعد على الاحتفاظ بالتوازن - وأداء وثبة خفيفة يكسب السرعة فى انتقال القدمين خاصة لمسافة تزيد عن خطوة عادية. وإذا كان الهدف التحرك يسارا فيكون بنقل القدم اليسرى جهة اليسار مسافة من ٣٠ سم - ٥٠ سم، نقل القدم اليمنى نفس المسافة.



{ ٥١ }



وإذا كان الهدف التحرك يمينا فيكون بنقل القدم اليمنى جهة اليمين مسافة ٥٠ سم ثم نقل القدم اليسرى ٨٠ سم - يراعى زحف القدم اليمنى ٣٠ سم فى نفس لحظة انتقال القدم اليسرى.
التحرك للأمام والخلف:



تنتقل القدم الأمامية ٣٠ - ٥٠ سم تليهما القدم الخلفية نفس المسافة. كذلك التحرك خلفا. تنتقل القدم الخلفية ٣٠ - ٥٠ سم تليها القدم الأمامية وهناك طريقة التقدم بالمشي التى تغير من الوضع الأصلي للقدمين.
تغيير الاتجاه :

يعتمد تغيير اتجاه اللاعب على ارتكاز مشط القدم الأمامية ونقل القدم الخلفية جهة اليمين للمواجهة شمالا - والعكس: نقل القدم الخلفية جهة الشمال للمواجهة يمينا. ويمكن عكس الطريقة السابقة: الارتكاز على القدم الخلفية ونقل القدم الأمامية خلفا للاتجاه الجديد.

التحرك فى الحالات الثلاث السابقة يرتبط بمسافة محدودة وسرعة كافية مع الاحتفاظ بالتوازن التام. وإذا زادت المسافة التى يتحركها اللاعب مع ارتباط هذه المسافة بسرعة الكرة الفائقة فإنه يتحتم على اللاعب الخروج من هذه الأسس واتباع الجري العادي يتم تعليم هذه الخطوات جميعها بدون كرة. ثم تكرارها باستلام كرة ومسكها. ثم تكرارها مع استلام كرة وتمريضها.



الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد :

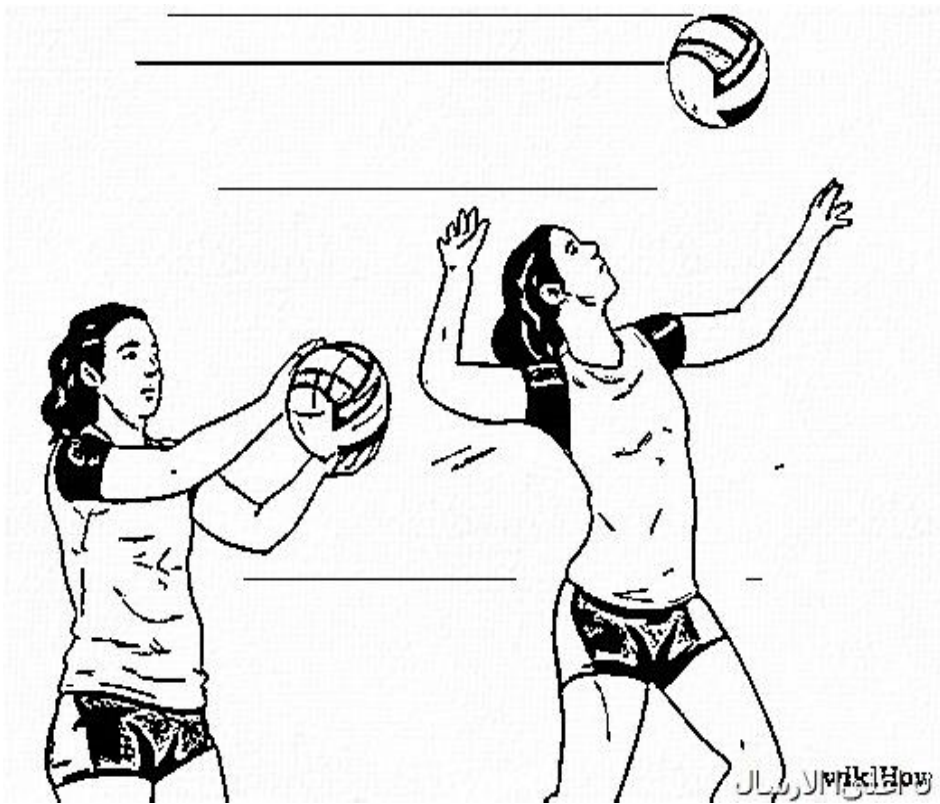
- الوقوف والمسافة بين الساقين غير المناسبة.
- عدم وضع الذراعين في وضعهما الصحيح كوضع الذراعين بعيدتين عن الجسم.
- عدم ثني الركبتين أو ثنيهما للداخل.
- عدم توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- عدم متابعة النظر لخط سير الكرة.



{ ٥٣ }



الباب الثانى المهارات الحركية الاساسية فى الكرة الطائرة





الفصل الأول مهارة الإرسال

- تعريف الإرسال.
- أهمية الإرسال.
- أنواع الإرسال.
- الإرسال من أسفل.
- الإرسال من أسفل جانبي.
- الأخطاء الشائعة في الإرسال من أسفل.
- الإرسال من أعلى.
- الإرسال من أعلى المواجه (التنس).
- الإرسال من على الجانبي (الخطافي).
- الأخطاء الشائعة في الإرسال من أعلى.
- الإرسال التموجي بنوعيه: (من أسفل - من أعلى).
- الإرسال التموجي الجانبي.
- الإرسال التموجي من أعلى.
- الخطوات التعليمية لأنواع الإرسال المختلفة.
- قياس المستوى المهاري لمهارة الإرسال
- الجوانب القانونية الخاصة بمهارة الإرسال





مهارة الإرسال

SERVE

تعريف الإرسال :

الإرسال هو الكرة إلى يبدأ بها اللعب كما يستأنف عقب انتهاء الشوط وبعد كل خطأ، هو جعل الكرة في حالة لعب بواسطة لاعب الخط الخلفي الأيمن الذي يقوم بلعب الكرة براحة باليد المفتوحة أو المقفلة أو بأي جزء من الذراع بهدف عبورها من فوق الشبكة إلى ملعب المنافس .

أهمية الإرسال :

تعد مهارة الإرسال من المهارات ذات الهجومية حيث يمكن تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ بالكرة ،ويجب على لاعبي الفريق إجادة أداء الإرسال بطريقة تتعدى كونه مجرد عبور الكرة فوق الشبكة بل يتعدى ذلك إلى إحراز نقطة مباشرة حيث يكون اللاعب مستقلا في إدائه وبدون تأثير من زملائه أو الفريق المنافس من خلال توجيه الإرسال إلى



نقاط الضعف بالفريق المنافس الذي يتخذ مواقف دفاعية معينة في كل إرسال ويعد الإرسال كذلك من المهارات التي تطورت بدرجة كبيرة وظهرت منه أنواع جديدة ومازالت تظهر أنواع بين الحين والآخر وقد كان الإرسال الخطافي له خاصية



الإرسال المتميز بالقوة وذلك حتى عام ١٩٦٠ أما الآن فقد أصبح الإرسال المتموج بنوعية ذو أهمية خاصة ويعتمد عليه في إحراز النقاط لصالح الفريق المرسل ومع



تطور مهارة استقبال الإرسال ظهر الإرسال الساحق بالوثب لتمييزه بالقوة والسرعة وجميع أنواع الإرسال تهدف إلى تحقيق غرضين أساسيين:-

(١) اكتساب نقطة مباشرة مسجلة لصالح الفريق المرسل.

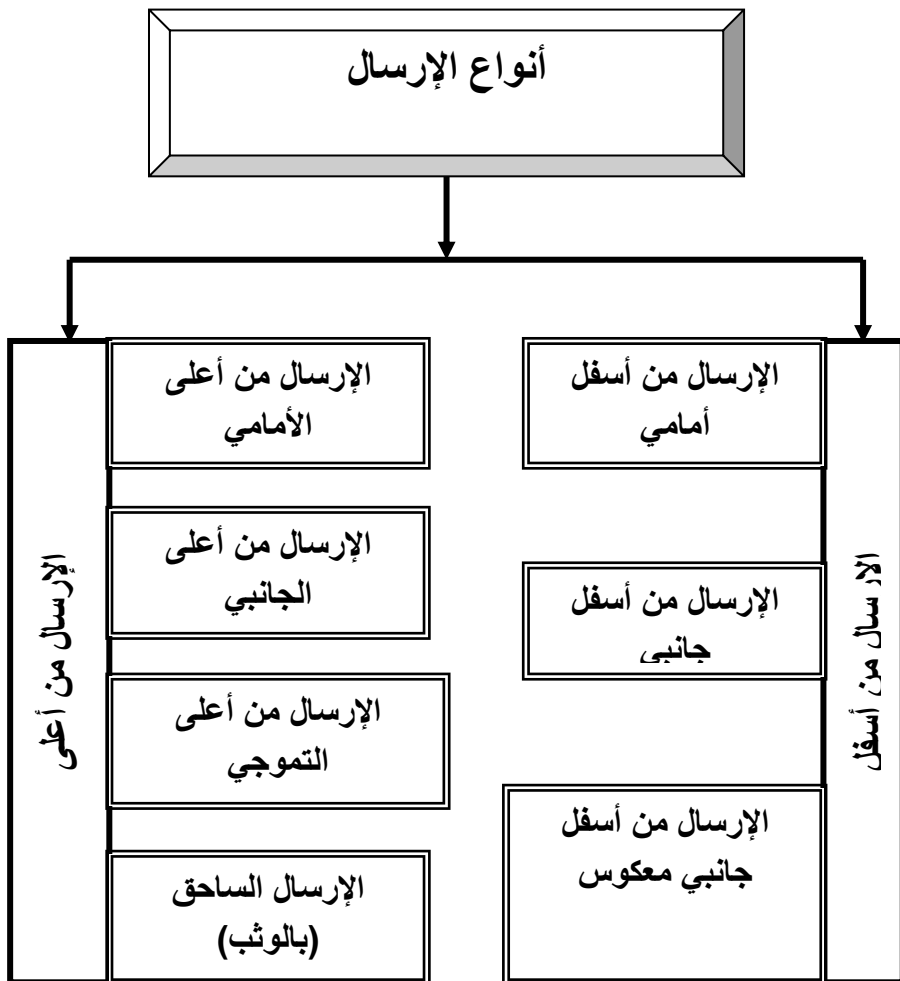
(٢) تصعيب عملية تشكيل هجوم ناجح من جانب الفريق المستقبل.



أنواع الإرسال:

تنقسم مهارة الإرسال من خلال التكنيك الصحيح لاداء الإرسال إلى نوعين رئيسيين هما مهارة الإرسال من أعلى والإرسال من أسفل وكذلك وفقا لوضع الكرة بالنسبة لكتف اللاعب.

والجدول التالي يوضح أنواع كلا منهما:



الإرسال من أسفل



UNDERHAND SERVE

وهو الذي يتم فيه مقابلة اليد للكرة وضربها وهي أسفل من مستوى الكتف



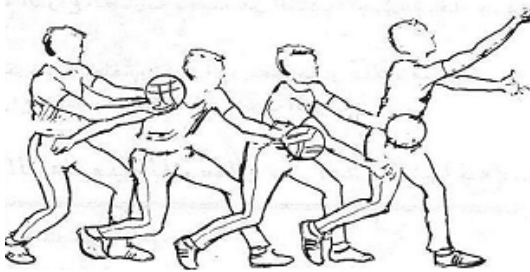
وينقسم إلى :

١- الإرسال المواجه من أسفل أمامي:

يعد هذا النوع من أسهل أنواع الإرسال وأضمنها كما أنه يعد النوع الأساسي

للمبتدئين والآنسات لسهولة تعلمه ○

وامكان تحقيقه للغرض

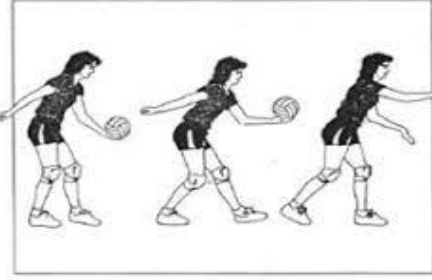




{ ٦٠ }



الذي يهدف إليه اللاعب من توصيل الكرة إلى ملعب الفريق المنافس بالطريقة القانونية وهو لا يحتاج إلى قوة كبيرة من جانب اللاعب المرسل. ولا يوجد أي صعوبة في الدفاع عنه بسبب بطئ سيره في اتجاهه لملاعب الخصم. كذلك يمكن أن يستخدم هذا النوع من الإرسال اللاعبون ذو



المستوى العالي. عندما لا يرغبون في المخاطرة بضیاع نقطة عند اضطراب المرسل وعند الرغبة في تغيير توقيت (ريثم) المباراة وأهم ما يميز هذا الإرسال هو قدرة



اللاعب على توجيهه إلى أي مكان بملعب الفريق المنافس.
طريقة الأداء :

أ- المرحلة التمهيديّة :

يقف اللاعب في منطقة الإرسال خلف خط النهاية مواجهًا للشبكة وتكون الرجل اليسرى متقدمة عن اليمنى في حالة الضارب الذي يستخدم اليد اليمنى، وتمسك الكرة باليد اليسرى أمام الفخذ الأيمن للرجل الخلفية.





ب- المرحلة الأساسية :

تقذف الكرة باليد اليسرى فوق وأمام الكتف الأيمن في ارتفاع حوالي متر إلى متر ونصف- ثم يمرجح اللاعب الذراع الأيمن للخلف مع ثنى الجذع للأمام وكذلك ثنى الركبتين ونقل الجسم على القدم الخلفية- تضرب الكرة باليد مفتوحة وهى مجوفة تتخذ شكل مسطح الكرة والأصابع مضمومة بدون تصلب- تمرجح الذراع للأمام لتقابل الكرة الساقطة

في مستوى الوسط تقريبا ويتم لمس الكرة من أسفلها وفي نفس الوقت يتم نقل الجسم على القدم الأمامية.

ج- المرحلة النهائية: مد الذراع بعد الضرب أماما ونقل ثقل الجسم على القدم الأمامية مع مد الركبتين والجذع. ثم يجرى اللاعب بسرعة متخذا مركزه بالملعب ليشترك في اللعب.

ويمكن ضرب الكرة بالطرق الآتية:

(١) بكرة اليد.





{ ٦٢ }



٢) بقبضة اليد.

٣) أن تكون اليد فنجالية.

٤) بضم الإبهام بجوار السبابة وضرب الكرة بسيف اليد.

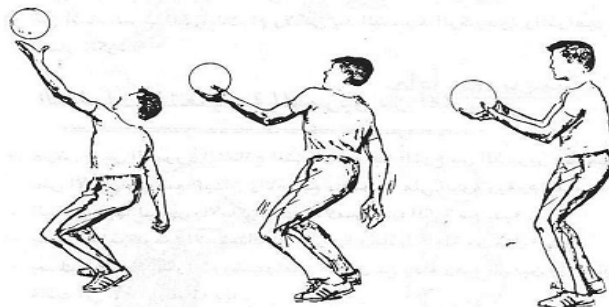
٥) بالساعد أعلى الرسغ مباشرة.



٢- الإرسال من
أسفل جانبي:

يعد هذا النوع من

أنواع الإرسال الذي يتميز





بسهولة أدائه ويكثر استخدامه من فرق الناشئين والمبتدئين والآنسات حيث أنه لا يحتاج إلى قوة كبيرة- وأهم ما يميز هذا الإرسال هو زيادة سرعة الكرة وانخفاض قوس الضربة.

طريقة الأداء :

أ- المرحلة التمهيديّة: يقف اللاعب في منطقة الإرسال خلف الخط الخلفى ويواجه الملعب الكتف الأيسر وتكون الساقان مفتوحتين قليلا والركبتان مثبتيّتين، تحمل الكرة على اليد اليسرى في مواجهة منتصف الجسم.

ب- المرحلة الأساسية :



تقذف الكرة في مستوى ومنتصف الجسم ويلف جسمه قليلا أثناء قذف جهة الذراع الضاربة للخلف- تمرّج الذراع



الكتف
اللاعب
الكرة

الضاربة خلفا ولأسفل في حركة تشبه حركة رمى القرص ونقل ثقل الجسم من القدم الخلفية اليمنى إلى القدم الأمامية لحظة حركة الضرب التي تكون للأمام ولأعلى - تضرب الكرة عند مستوى الوسط تقريبا تكون اليد مجوفة والأصابع مشدودة ومتلاصقة كما في الإرسال المواجه من أسفل كما يكون الذراع ممدودا تقريبا وغير متصلب.

ج- المرحلة النهائية :

متابعة الجسم للحركة وذلك باستمرار مرجحة الذراع خلف الكرة ونقل القدم الخلفية للأمام في اتجاه الملعب وبذلك يكون اللاعب قد أدى ربع دورة إلى اليمين (في





حالة اللاعب الذي يستخدم الذراع الأيمن) ويصبح مواجهها للشبكة ويدخل الملعب مباشرة ليشترك في اللعب.

الأخطاء الشائعة في الإرسال من أسفل:

- قذف الكرة بعيدا أو قريبا جدا من جسم اللاعب.
- قذف الكرة مبكرا قبل مرجحة الذراع الضاربة خلفا (التسرع في أداء الإرسال)
- مرجحة الذراع الضاربة في اتجاه خاطئ
- ضرب الكرة من الخلف مباشرة (ضرب الكرة في منطقة غير صحيحة)
- عدم رفع الكرة عن اليد اليسرى.
- عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي إلى عدم عبورها الشبكة.
- أرجحة الذراع الضاربة لاعلى وليس للأمام مما يؤدي إلى طيران الكرة الى ارتفاع غير مناسب.
- ضرب الكرة من اسفل مع ثنى المرفق ومواجهة اليد لاعلى عند الضرب مما يؤدي الى ارتفاع غير مناسب للكرة.
- تواجد المرسل في منطقة الإرسال بعد الانتهاء من أداء الإرسال.



{ ٦٥ }



الإرسال من أعلى

OVERHAND SERVE

وهو الذي يتم فيه مقابلة اليد للكرة وضربها وهي أعلى من مستوى الكتف



١* الإرسال من أعلى المواجه (التنس) :



يعد هذا النوع من الإرسال
أكثر أنواع الإرسال استعمالاً حيث أنه
يعد إرسالاً هادفاً يتمكن فيه الضارب
من التحكم في توجيهه بالإضافة إلى
وجود الفرصة الكافية لملاحظة ملعب
الفريق المنافس مما يشكل صعوبة في
استقباله من جانب الفريق المستقبل.

كما أن حركة أدائه مشابهة لحركة أداء الضرب الساحق وبعد خطوة تعليمية سابقة
له .



طريقة الأداء :

أ- المرحلة التمهيدية :



يقف اللاعب مواجهًا للشبكة وتكون القدم اليسرى أمامًا (في حالة اللاعب الذي يستخدم يده اليمنى) ويكون ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي نمسك الكرة باليدين معا أو باليد اليسرى ويوجه نظر اللاعب للشبكة لحظة الضرب.

ب - المرحلة الأساسية :

تقذف الكرة باليد اليسرى أو باليدين معا ويكون القذف فوق وأمام الكتف الأيمن - ترفع الذراع لأعلى ويكون ظهر اليد ملامسا للوح الكتف والمرفق أمام



الحاجب الأيمن ويشير للأمام - يتخذ اللاعب وضع التقوس للظهر خلفا ويكون التقوس - ناحية الذراع الضاربة أكثر - كما ينقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية مع انثناء بسيط في الركبتين.



تبدأ حركة ضرب الكرة أثناء سقوطها بمد الرجل الخلفية ومد الجسم كله مع توجيه الذراع الضاربة لأعلى وللأمام في نفس الوقت- تضرب الكرة في أعلى مكان باليد مجوفة والذراع ممدودة لأقصى ارتفاع- ويلاحظ في هذا الإرسال أن اليد تقوم بعمل فعلى في مرحلة الضرب إذ تصاحب الكرة من أسفل خلفا لأعلى أماما بحيث تعطى الكرة حركة لف ودوران في أثناء طيرانها في الهواء. وهذه الحركة تعمل على سقوط الكرة بسرعة فور عبورها الشبكة. يراعى الوقوف على الأمشاط أثناء الضرب ثم نقل ثقل الجسم لحظة الضرب على القدم الأمامية يراعى:- * عدم ضرب الكرة من أسفل حتى لا ترتفع لأعلى.

• عدم ضرب الكرة من أعلى حتى لا تصطدم بالشبكة.

٢- الإرسال من أعلى الجانبي (الخطافي) :

يعد هذا النوع من الإرسال أقوى أنواع الإرسال بصفة عامة ويرجع ذلك إلى حركة المرجحة الكبيرة للذراع الضاربة بالإضافة إلى حركة ثنى الجذع- إلا أنه يحتاج إلى درجة عالية من الإتقان حتى يستطيع اللاعب التحكم في توجيه الكرة- ويمكن تأدية هذا الإرسال بطريقتين يوجد بينهما تشابه كبير.

* الطريقة الخطافية بدون دوران الجذع.

* الطريقة الخطافية مع الدوران ولف الجذع.



وتعد الطريقة الثانية متقدمة عن الطريقة الأولى وكل من الطريقتين تحتاج من اللاعب تركيز الانتباه والمقدرة على التوافق بين الحركات المختلفة.

طريقة الأداء :

١- المرحلة التمهيديّة :

يقف اللاعب جانبا للشبكة (اللاعب يستخدم يده اليمنى) وكتفه الأيسر مواجهها لها الأقدام متباعدة قليلا مع توزيع ثقل الجسم عليهما بالتساوي وتكون الكرة أمام منتصف الجسم وموضوعة على اليد اليسرى أو ممسكة اليدين معا.

٢- المرحلة الأساسية :

يقذف اللاعب الكرة لأعلى بحيث يكون طيرانها فوق الجسم مباشرة أو أمامه قليلا وفي نفس الوقت تنثنى الركبتان قليلا مع نقل ثقل الجسم على القدم البعيدة- يثنى الجذع ويلف قليلا جهة اليمين بحيث يكون الكتف الأيمن منخفضا عن الكتف الأيسر.

وتلغ الذراع الضاربة في حركة دائرية خلفا أسفل ولأعلى ممتدة لتقابل الكرة في أعلى نقطة ممكنة بالذراع ممدودة واليد مجوفة. وفي لحظة الملامسة تميل اليد مع الكرة في عمل فعلى من مفصل الرسغ حتى يصاحب الكرة لف أثناء سيرها في الهواء.

٣- المرحلة النهائية :

تؤدي قوة الضرب إلى لف الجسم جهة اليسار قليلا. وينقل ثقل الجسم على الرجل الأمامية ويقف اللاعب في نهاية الحركة مواجهها للشبكة ثم يدخل الملعب ويأخذ مركزه للمشاركة في اللعب.



الإرسال المواجه مع الوثب . الاخطاء

نفس طريقة الإرسال المواجه ولكن يكون الطالب بعيد عن خط نهاية الملعب من (٣ - ١) م و يقوم برمي الكرة في الهواء عالياً من (٣ - ٢) م و يقوم بعمل خطوات الاقتراب و الوثب و ضرب الكرة بنفس طريقة الإرسال من أعلى مواجه (تنس) .



في البداية يجب أن نقوم بتدريب الطالب على الإرسال من أسفل فقط بدون التركيز على القانون الخاص بالإرسال من أسفل و هو أن تكون الكرة مرفوعة عن اليد الضاربة أثناء عملية ضرب الكرة .

الشائعة في الارسال من أعلى:

- اتخاذ القدمين الوضع غير الصحيح مما يعيق الحركة أو يفقد اللاعب اتزانه.
- قذف اللعب الكرة قريباً أو بعيداً من الجسم مما يؤدي للمرسل إلى تغيير المرحلة التمهيدية لاداء الإرسال وعدم السيطرة على الكرة.
- عدم أر حجة الذراع وعدم الاستفادة من النقل الحركي من الرجلين الى الجذع إلى الذراعين بصورة مناسبة.
- ضرب الكرة في مكانها الغير مناسب مما يؤدي الى عدم تأثير الإرسال.
- عدم الامتداد الكامل للجسم والذراع أثناء الضرب.
- إختلال الحركة بعد ضرب الكرة وعدم متابعة الجسم لها.
- عدم الدخول الى الملعب بعد القيام بعملية الإرسال.

الإرسال التموجي بنوعيه :



{ ٧٠ }



(من اسفل - من أعلى)

يعتمد الإرسال التموجي على نظرية ضغط الهواء داخل الكرة. ومن المعروف أن



الكرة المستديرة الشكل يتعرض جدارها الداخلي لضغط الهواء من الداخل إلى الخارج، وعند تساوى الضغط على الجدار الداخلي من جميع الجهات فان الكرة تسكن مكانها أما عند ضرب الكرة من جانب فان ضغط الهواء بداخلها يختل بحيث يزداد على الجدار المواجه لاتجاه الضربة، وهذا الضغط هو الذي يدفع الكرة فتتحرك وفي نفس اتجاه الضربة، ويستمر تحرك الكرة خاصة في الهواء- بفعل ضغط الهواء، حتى يقل هذا الضغط

نتيجة مقاومة الهواء الخارجي للكرة بالإضافة إلى الجاذبية الأرضية لتأخذ الكرة في السقوط. وعندما تضرب الكرة في مكانين مختلفين على سطحها فان ضغط الهواء يتجه في اتجاهين مختلفين ويزيد هذا بالتبادل- أي تسير في الهواء في حركة متموجة نتيجة لأن كل ضغط يحاول توجيه الكرة إلى اتجاهه حتى يتعادل الضغطان فتسير الكرة في اتجاه محصلة الضغطين ثم يتساوى الضغط على جميع الجدران فتأخذ الكرة في الهبوط إلى الأرض بفضل مقاومة الهواء الخارجي والجاذبية الأرضية.





{ ٧١ }



ويظهر التمدج بوضوح في الحركة المتوازية للأرض (الإرسال التمدجي الجانبي) بينما يقل التمدج في الحركة العمودية على الأرض (الإرسال التمدجي من أعلى) وذلك نتيجة تداخل أحد الضغطين مع جاذبية الأرض وتعارض الضغط الثاني مع جاذبية الأرض.





(١) الإرسال التموجي الجانبي: وفقا لمبادئ

علم الحركة يمكن تقسيم طريقة أداء هذا الإرسال
إلى المراحل التالية:-

طريقة الاداء:

أ- المرحلة التمهيدية:

يقف اللاعب (يستخدم يده اليمنى) في منطقة

الإرسال وجانبه الأيسر مواجهاً للشبكة والقدمان متباعداً
باتساع الحوض وثقل الجسم موزع عليهما بالتساوي.

ب - المرحلة الأساسية:

ينقل اللاعب ثقل جسمه على الرجل اليمنى

وتتحرك الذراع الضاربة للجانب وفي هذه اللحظة تقذف

الكرة لأعلى بحيث تتبع الناحية القانونية وهي ضرورة ترك
الكرة لليد اليسرى قبل ضربها بارتفاع ٥٠ سم تقريباً.

تضرب الكرة بعد هبوطها وهي في مستوى الوسط تقريباً
باليدين المتحركة جانباً في اتجاه الملعب الآخر.

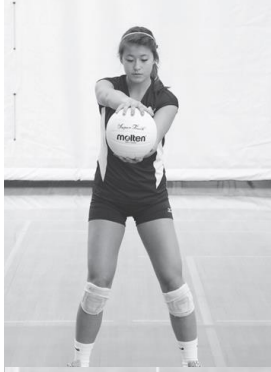
يكون ضرب الكرة باليد مع وجود منطقة لا

تلمسها اليد في مكانين على سطحها تضرب الكرة بأعلى
باطن الكف والأصابع ومن الممكن أن تكون الأصابع
مفرودة أو منثنية.

ج- المرحلة النهائية:

في هذا النوع من أنواع ضربات الإرسال لا

يحدث متابعة الكرة باليد أو الذراع أو الجذع فبعد المرحلة الأساسية يعود اللاعب إلى





وضعه الطبيعي ليدخل الملعب مباشرة للاشتراك في اللعب. وهذا الإيقاف لحركة متابعة الذراع للكرة يؤثر على خط سيرها في الهواء أيضا.



(٢) الإرسال التموجي

من أعلى: وفقا لمبادئ

علم الحركة فانه يمكن

تقسيم طريقة أداء هذا الإرسال إلى المراحل الآتية:

طريقة الاداء:

أ- المرحلة التمهيديّة:

يقف اللاعب (يستخدم اليد اليمنى) في منطقة الإرسال مواجهًا للشبكة تكون

القدمان متباعدتين باتساع الحوض أو حسب راحة اللاعب بحيث يكون ثقل الجسم

موزعا عليه بالتساوي. تكون القدمان متوازيتين أو تتقدم القدم اليسرى قليلا عن اليمنى

للأمام بحيث يكون مشط القدم اليمنى محاذيا لعقب القدم اليسرى مع وجود مسافة

بينهما حوالي ٣٠ سنتيمتر تقريبا.

ب- المرحلة الأساسية:

وتقذف الكرة لأعلى باليدين معا أو باليد اليسرى في حالة اللاعب اليميني.

بحيث ترتفع لأعلى بحيث تتبع الناحية القانونية هي ضرورة ترك الكرة لليد اليسرى-

لتكون الكرة فوق الكتف الأيمن وإلى الأمام قليلا.



يكون ضرب الكرة براحة اليد اليمنى في مكانين على سطحها بينها منطقة لا تلمسها اليد. يكون ضرب الكرة بأصابع اليد وهى منتثية أو ممتدة وبأعلى باطن الكف بحيث يتحرك الرسغ فقط لضرب الكرة.

ج - المرحلة النهائية :

في هذا النوع من أنواع الإرسال لا يحدث متابعة للكرة باليد أو الذراع أو الجذع فبعد المرحلة الأساسية يعود اللاعب إلى وضعه الطبيعي ليدخل الملعب مباشرة للاشتراك في الملعب، وهذا الإيقاف لحركة متابعة الذراع للكرة يؤثر على خط سيرها في الهواء أيضا.

بعض الملاحظات الهامة عند ضرب الكرة في الإرسال التموجي بنوعيه:

- * تضرب الكرة براحة اليد في موضعين:
- * بالأصابع وهى ممتدة أو منتثية.
- * بأعلى باطن الكف ولأجل ذلك تقعر راحة اليد.
- * يكون بين المكانين الذين تضرب فيهما الكرة منطقة لا تلمسها اليد.
- * ضرب الكرة يكون في الموضعين في وقت واحد وبقوة واحدة تقريبا.
- * تضرب الكرة حول مكان ملئها بالهواء.



الخطوات التعليمية لأنواع الإرسال المختلفة :
يوجد عدة اعتبارات من الواجب مراعاتها قبل القيام بعملية تدريس الإرسال:

* يجب التركيز على الدقة والإتقان فى الأداء قبل تدريس القوة.

* من المفضل تدريس الإرسال من منطقة الإرسال.

وبالنسبة للمبتدئين فإنه يبدأ أولاً فى تعليم الإرسال من أسفل حيث أنه أسهل الأنواع ولا يحتاج لقوة كبيرة فى الأداء.

وعندما يتقن اللاعب أداء هذين النوعين يبدأ فى تعلم الإرسال المواجه من أعلى لما له من أهمية خاصة فى التمهيد لتعليم الضربة الساحقة المستقيمة.
وتتبع الخطوات التالية لتدريس جميع أنواع الإرسال :

(١) تقديم المهارة وشرح أهميتها للعبة وكيفية استخدام الأنواع المختلفة فى المواقف المختلفة.

(٢) إعطاء نموذج للمهارة ويكون هذا النموذج:
سينما - فيديو - لوحات مصورة توضح الأداء - لاعب ممتاز يؤدي نموذج -
المدرس نفسه يؤدي نموذج للحركة.

(٣) درجة الكرة على الأرض للزميل من مرجحة الذراع .

(٤) إلقاء الكرة باليد غير الضاربة وتحديد مكان سقوطها على الأرض بجانب القدم اليمنى وأمامها فى منطقة ٢٥ × ٢٥ سم.

(وفى حالة الإرسال الخطافي يحدد مكان سقوط الكرة فى منتصف المسافة بين القدمين وللأمام).

(٥) وقفة البدء الصحيحة ووضع اليد.

(٦) حركة ضرب الكرة للزميل وهى على الأرض.

(٧) أداء الإرسال كاملاً بدون كرة أو بالكرة دون ضربها.

(٨) إلقاء الكرة لأعلى فى مستوى الصدر لتسقط على الأرض وتؤدي حركة الضرب المرجحة ودفع الركبتين عند ارتداد الكرة من الأرض نصف طائرة.



٩) يؤدي الإرسال كاملاً أمام حائط مسافة ٦ متر بشرط التوجيه إلى علامة بارتفاع ٢٥ سم على الأرض.

١٠) ينقل اللاعبون إلى الملعب ويؤدي الإرسال كاملاً من مسافة ٦ متر إلى الملعب الآخر ثم تزداد هذه المسافة حتى تصل إلى ٩ متر ويؤدي اللاعب الإرسال من منطقة الإرسال.

١١) إرسال الكرة وتوجيهها على هدف أو علامات مميزة بالملعب أو أشياء موضوعة على الأرض مثل كرسي أو صندوق.

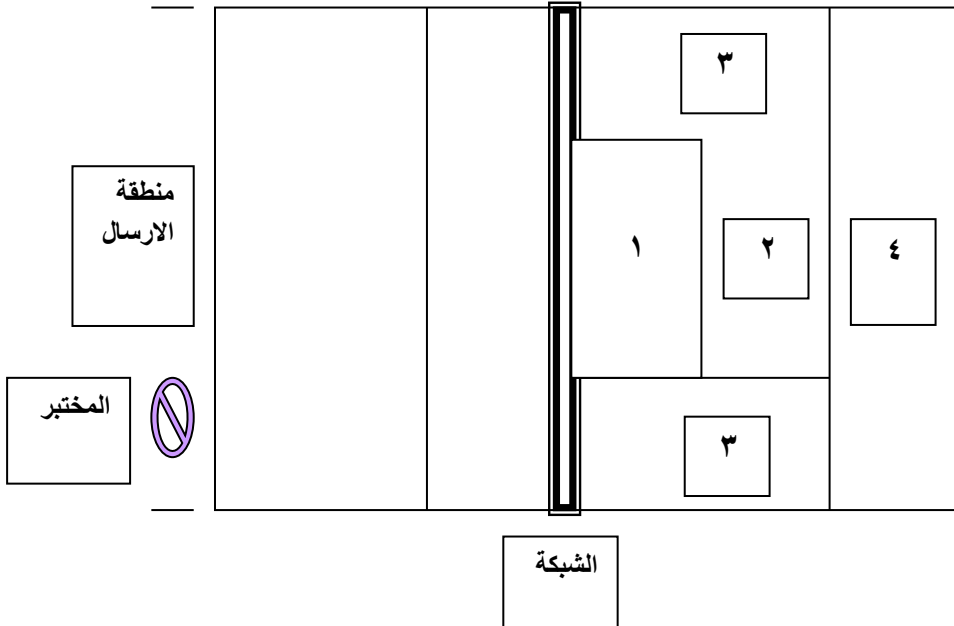
١٢) أداء الإرسال على أهداف متنوعة.

قياس المستوى المهاري لمهارة الإرسال

SERVING: الاختبار الأول : الإرسال

***الغرض من الاختبار:** قياس مهارة الإرسال لدى لاعب الكرة الطائرة في موقف مشابه للمباراة.

الادوات: ملعب كرة طائرة قانوني، كرة طائرة قانونية.





{ ٧٧ }



* مواصفات الاداء :

يقف اللاعب فى منتصف خط نهاية الملعب (النصف المواجه لنصف الملعب المخطط على بعد ٩ أمتار من الشبكة) من هذا المكان واللاعب ممسك بالكرة يقوم بالارسال (بأى طريقة) لتعبر الكرة الشبكة الى نصف الملعب المخطط، بالنسبة للاطفال الاقل من ١٢ سنة يكون الارسال م خلف خط لتعبر الكرة الشبكة الى نصف الملعب المخطط.

* الشروط :

(١) لكل لاعب عشرة محاولات.

(٢) فى حالة لمس الكرة للشبكة ووصولها لنصف الملعب المخطط، أو خروجها للخارج تحسب محاولة للاعب (من ضمن المحاولات العشرة) ولا يحسب لها نقاط.

* التسجيل :

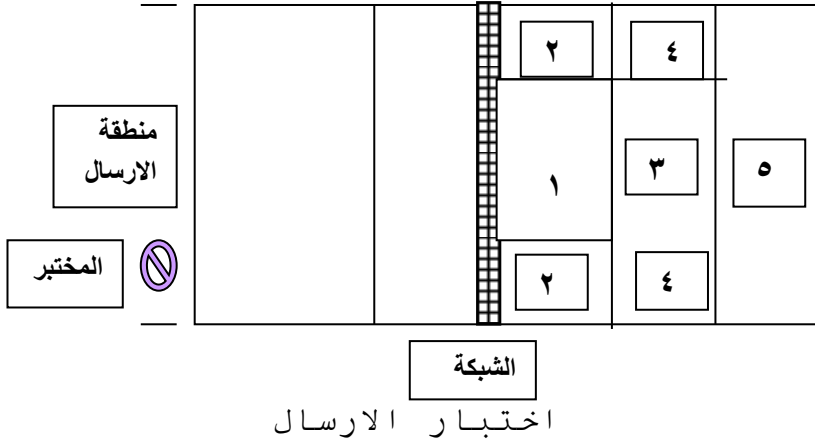
يحسب لكل مرة ارسال صحيحة رقم المنطقة التى تهبط فيها الكرة فى نصف الملعب المخطط، وحيث ان اللاعب له عشرة محاولات على هذا الاختبار، ولكون الدرجات موزعة على المناطق من ١ إلى ٤ درجات، فان الدرجة العظمى لهذا الاختبار هى ٤٠ درجة. مع ملاحظة انه فى حالة سقوط الكرة على خط يفصل بين منطقتين يحسب للاعب درجة المنطقة الاعلى.

Serving

* الاختبار الثانى : الارسال



- الغرض من لاختبار: قياس مهارة الارسال



* الادوات :

١٠ كرات طائرة، يقسم نصف الملعب كما هو موضح بالشكل وتعتبر كل درجة موجودة داخل هذا داخل هذا التقسيم عن الدرجة التي تمنح للمختبر اذا سقط الكرة بداخل هذه المنطقة.

* مواصفات الأداء :

من منطقة الارسال يقوم المختبر باداء عشرة ارسالات قانونية صحيحة.
* الشروط :

١- يمنح كل مختبر محاولتين للتدريب قبل بدء الاختبار.

٢- يشترط اداء كل مرة ارسال وفقاً للشروط القانونية للارسال.

٣- في حالة سقوط الكرة على الخط يمنح الدرجة التي في المنطقة الاعلى.
* التسجيل :

يسجل للمختبر مجموع النقاط الحاصل عليها من المحاولات العشر الممنوحة له.

الجوانب القانونية الخاصة بمهارة الإرسال

- الإرسال :

الإرسال هو الأداء لوضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن المتواجد في

منطقة الإرسال (قاعدة ١٣-٤-١).



- ١- الإرسال الأول فى الشوط:
- الإرسال الأول فى الشوط الأول وكذلك الشوط الحاسم (الخامس) ينفذ بواسطة الفريق المحدد بالقرعة (قاعدة ٧-١).
- تبدأ الأشواط الأخرى بالإرسال للفريق الذى لم يقم بالإرسال أولاً فى الشوط السابق.
- ٢- ترتيب الإرسال:
- يجب أن يتبع اللاعبون ترتيب الإرسال المسجل فى ورقة ترتيب الدوران (قاعدة ٧-٣أ،ب).
- بعد الإرسال الأول فى الشوط، يحدد اللاعب الذى يقوم بالإرسال كالاتي:
أ- عندما يفوز الفريق المرسل بتداول الكرة يؤدي اللاعب (أو بديله) الذى قام بالإرسال سابقا بالإرسال مرة أخرى.
ب- عندما يفوز الفريق المستقبل بتداول الكرة، يحق له أداء الإرسال والدوران (قاعدة ١٠-٢) ويقوم بالإرسال اللاعب الذى تحرك من مركز الصف الأمامي الأيمن إلى مركز الصف الخلفي الأيمن.
- ٣- السماح بالإرسال:
يسمح الحكم الأول بالإرسال بعد التأكد من أن الفريقين مستعدان للعب وأن المرسل يستحوذ على الكرة.
- ٤- تنفيذ الإرسال:
- يجب أن تضرب الكرة بيد واحدة أو أى جزء من الذراع بعد أن تقذف لأعلى أو تترك من اليد وقبل أن تلمس أى جزء آخر من جسمه أو مسطح اللعب.
- فى لحظة ضرب الإرسال أو الارتقاء للإرسال بالقفز، يجب على المرسل عدم لمس الملعب (متضمناً خط النهاية) أو الأرض خارج منطقة الإرسال.
بعد الضربة، يجوز له أن يخطو أو ينزل خارج منطقة الإرسال أو داخل الملعب.



- يجب أن يضرب المرسل الكرة خلال خمس ثوان بعد صفارة الحكم للإرسال.
 - الإرسال الذي ينفذ قبل صفارة الحكم يلغى ويعاد.
 - ٥- محاولة الإرسال :
 - إذا ترك المرسل الكرة تهبط على الأرض بعد قذفها أو تركها دون أن تلمسه فإنها تعتبر محاولة إرسال.
 - بعد محاولة الإرسال، يصرح الحكم بالإرسال مرة ثانية، دون أى تأخير، ويجب على المرسل تنفيذ الإرسال فى خلال الثلاث ثوان التالية..
 - يسمح بمحاولة إرسال واحدة فقط لكل إرسال.
 - ٦- إخفاء الإرسال :
 - يجب على لاعبي الفريق المرسل أن لا يمنعوا منافسيهم من رؤية المرسل أو مسار الكرة من خلال إخفاء الإرسال.
 - إخفاء فردى يقوم لاعب من الفريق المرسل بإخفاء إرسال فردى، إذا قام بتحريك ذراعيه، القفز أو التحرك من جانب لآخر.. الخ. عند تنفيذ الإرسال وأرسلت الكرة من فوقه.
 - إخفاء إرسال جماعي: يقوم الفريق بإخفاء إرسال جماعي عندما يختفي المرسل خلف مجموعة من لاعبين أو أكثر من زملائه وأرسلت الكرة من فوقهم
- (رسم توضيحي رقم ٦).
- ٧- أخطاء الإرسال :
 - أخطاء الإرسال: الأخطاء التالية تؤدي إلى تغيير الإرسال، حتى لو كان المنافس فى غير مركزه:
 - أ- أخل بترتيب الإرسال (قاعدة ١٣-٢).
 - ب- لم ينفذ الإرسال بصورة صحيحة (قاعدة ١٣-٤).
 - ج- أخل بقاعدة محاولة الإرسال (قاعدة ١٣-٥).
 - أخطاء الإرسال بعد ضرب الكرة :



- بعد ضرب الكرة بصورة صحيحة، يصبح الإرسال خطأ (ما لم يكن أحد اللاعبين في غير مركزه) إذا كان الكرة: قاعدة (١٣-٨-٢).
- أ- لمست لاعب من الفريق المرسل أو لم تعبر المستوى العمودى للشبكة.
- ب- لمست الشبكة (قاعدة ١١-٢).
- ج- خرجت "خارج اللعب" قاعدة ٩-٤.
- د- مرت فوق إخفاء إرسال فردى أو جماعى (قاعدة ١٣-٦).
- ٨- أخطاء الإرسال والمراكز:
- إذا قام المرسل بخطأ فى الإرسال (تنفيذ غير صحيح - ترتيب دوران خاطئ.. إلخ) وكان المنافس فى غير مركزه. فإن خطأ الإرسال هو الذى يجازى.
- وبدلاً من ذلك. إذا كان تنفيذ الإرسال صحيحاً. ولكن توابع الإرسال أصبحت خطأ (لمس الشبكة - خرجت "خارج" - إخفاء إرسال... إلخ) فإن خطأ الدوران هو الذى حدث أولاً ويجازى.

الفصل الثانى

الدفاع عن الإرسال (استقبال الإرسال)

- التمرير من أسفل.
- تعريف التمرير من أسفل.
- أهمية استقبال الإرسال.
- الخطوات الفنية لمهارة الدفاع عن الإرسال.
- طريقة الأداء.



{ ٨٢ }



- الخطوات التعليمية للدفاع عن الإرسال.





الدفاع عن الإرسال: (استقبال الإرسال)

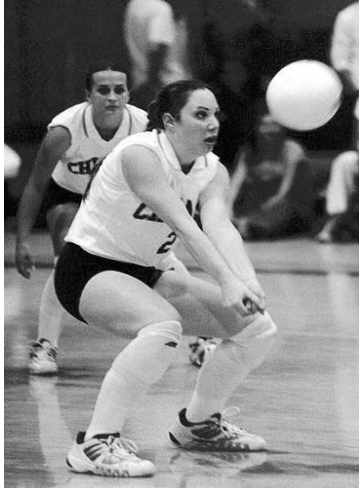
RECEPTION SERVE

التمرير من أسفل:

تعريف التمرير من أسفل:

هو استخدام الكرة المرسلة من المنافس وتمريرها من أسفل إلى أعلى بهدف توجيهها لزميل في الملعب وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وتمريرها من أسفل بالساعدين .

أهمية استقبال الإرسال:



يعد الدفاع عن الإرسال أحد

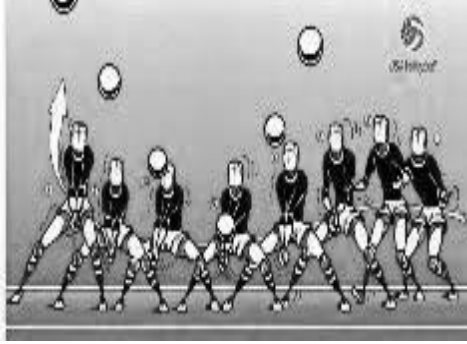
المهارات الدفاعية البالغ الأهمية في الكرة الطائرة فمنذ نشأة الكرة الطائرة وحتى الوقت الحاضر تنوعت وتتابع طرق استقبال الكرة وقد تغيرت طريقة الدفاع في السنوات الأخيرة فقد كان الدفاع عن الإرسال يؤدي بالتمرير من أعلى حتى عام ١٩٦١ ثم تطور وأصبح بالتمرير باليدين من أسفل - وانتهت صلاحية هذين النوعين الآن وأصبحت طريقة الأداء المتطورة هي في استلام

الإرسال بالسطح الداخلي للساعدين متلاصقين وذلك لما لهما من قيمة في تحقيق ضمان استلام الكرة وحسن أعدادها لتوصيلها للمعد وترجع المقدرة على التحكم في استقبال الكرة إلى كبر مساحة المنطقة التي تلامسها على الساعدين عند لعبها.

وتعد مهارة استقبال الإرسال هامة جدا ومن الممكن القول أن فوز أى فريق أو خسارة يتوقف على النجاح في استقبال الإرسال.



بعبارة أخرى ممكن القول أن استمرار حصول الفريق على النقاط أثناء المباريات يكون متأثراً بالنجاح فى استقبال الإرسال وكذلك فإن النجاح المتواصل فى الهجوم أثناء المباريات يعتمد على النجاح فى استقبال الإرسال.

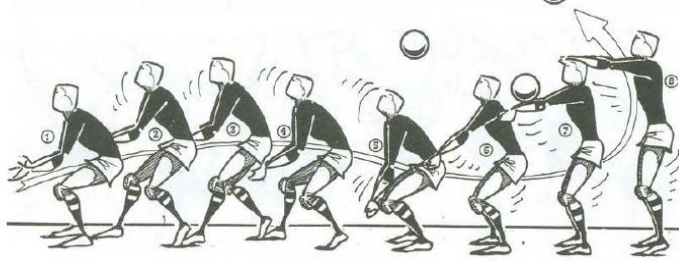


يعد الإرسال (التموجي) من ألا رسالات الذى يمتاز بأن خط سيره غير واضح. كذلك الارسال بالوثب يتميز بالقوة والسرعة وبالتالي توجد صعوبة فى استقباله ينتج عنها تصعيب عملية الهجوم من جانب الفريق المستقبل خاصة إذا كان اللاعبون المستقبلون يستخدمون طرقا غير قانونية أو طرقا غير حديثة فى نفس الوقت.



أن مهارة استقبال الإرسال من أسفل باليدين. تكون صعبة جدا فى التحكم فى توجيه الكرة المرسله من الفريق المنافس إلى اللاعب المعد. وذلك بالمقارنة بمهارة الاستقبال من أعلى بالأصابع.

من هنا تظهر الأهمية المتزايدة للتدريب على مهارة الاستقبال من أسفل باليدين للإرسال حتى يمكن التحكم فيه وتوجيهه بدقة للاعب المعد بعد ذلك.



وعلى ذلك فمن المهم أن يقوم المدربون بأعداد المحاولات وابتكار وتشكيل التدريبات المختلفة لتدريب اللاعبين على استقبال أنواع الإرسال المختلفة بالساعدين من أسفل.

الخطوات الفنية لمهارة الدفاع عن الإرسال:
طريقة الأداء:

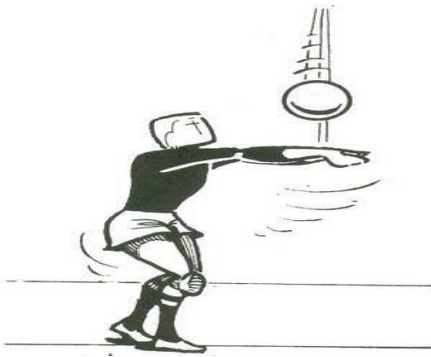


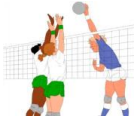
تنقسم الحركة في هذه المهارة إلى:-

أ- المرحلة التمهيدية :

♦ يقف اللاعب في وضع الوقوف

والركبتان منتشيتان قليلا بحيث يميل الجزء العلوي من الجذع قليلا للأمام بحيث يوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي. تبعد الذراعان عن بعضهما حوالي مسافة





الكتفين، مع مدها للأمام ولأسفل. يتحرك اللاعب للكرة حسب تقديره لضربة إرسال اللاعب المنافس ليأخذ وضع استلام الكرة و يكون الجسم خلف الكرة عند استلامها. تفرد الذراعان وتلتصقان ويشير الإبهامان للخارج.

ب - المرحلة الأساسية :

تبدأ حركة استلام الكرة مع مد الجسم لأعلى ويبدأ الفرد من الساق الخلفية وتستمر الحركة في مد مفاصل الركبة والفخذ للأمام ولأعلى. يجب أن تكون الأذرع ممدودة وثابتة دون اشتراكها الفعلي في الحركة وذلك أثناء فرد الجذع تسحب الأكتاف للأمام تلعب الكرة بالساعدين من الداخل حيث تقابلها الكرة في مسطح كبير يكون الإبهامان للخارج.

تتوقف مقدار الزاوية التي بين الذراعين والجزء العلوي من الجسم لحظة استلام الكرة على بعد اللاعب من الشبكة (كلما كان اللاعب قريباً من الشبكة كلما زاد ارتفاع الذراعين لأعلى حتى يصيرا موازيين للأرض).

ج - المرحلة النهائية :

يستمر اللاعب في مد جسمه إلى أن يصل إلى الوقوف على أطراف الأصابع وتعد هذه الطريقة هي الطريقة الشائعة في الدفاع عن الإرسال. ولكن هناك ظروفًا أخرى متنوعة للدفاع يتطلبها اتجاه الكرة ومكان استلامها. مثال ذلك: الدفاع بجانب الجسم،

الدفاع القريب من الأرض مع خطوة سقوط، الدفاع من السقوط، الدفاع بيد واحدة، الدفاع بالتمرير من أعلى "الكرات العالية".

الخطوات التعليمية للدفاع عن الإرسال :

♦ التقديم للمهارة وشرح أهميتها.

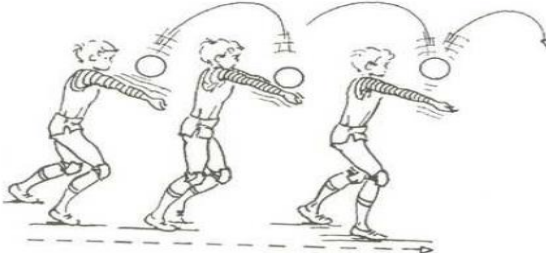




♦ عرض نموذج للاعبين بواسطة:

سينما - فيديو - لوحات - لاعب ممتاز - المدرب يقوم بعمل النموذج.

♦ تؤدي الحركة في خطوات:



١- وقفة الاستعداد.

٢- وضع الذراعين.

٣- ثني الركبتين

٤- ميل الجذع.

♦ يتم اختصار هذه الخطوات

لتؤدي في عدة واحدة.

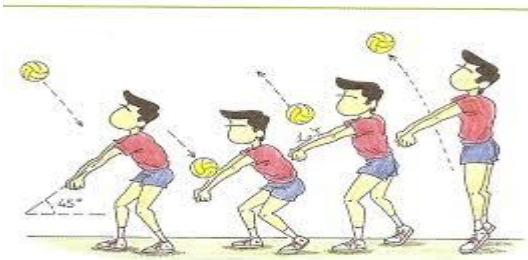
♦ تؤدي الحركة بدون استعمال كرة للتعود على وقفة الاستعداد الصحيحة.

♦ تؤدي الحركة من خلال الكرة المقذوفة من الزميل.

♦ يرفع اللاعب الكرة لنفسه عدة مرات عاليا في حدود ٢ متر من وقفة الاستعداد.

♦ يقف اللاعبان عند الشبكة والمسافة بينهما من ٤ - ٦ متر ويؤدي أحدهما

الإرسال. بينما يؤدي الآخر الدفاع عن الإرسال.



♦ تزداد المسافة بين اللاعبين

إلى أن تصل إلى خلف الخط

الخلفي.

♦ يوجه إرسال تنس إلى

اللاعب المدافع وعليه استلام

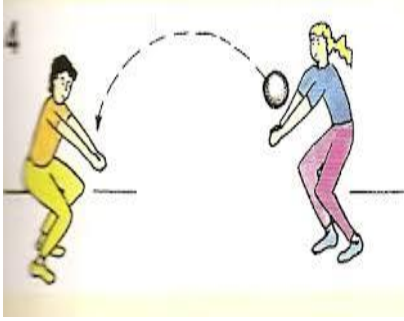
الكرة بطريقة صحيحة مع توجيهها إلى نقطة معينة أو لاعب معين - ويبدأ

الإرسال أولا بقوة بسيطة ثم تزداد قوته تدريجيا.



♦ يوجه الإرسال إلى أى مكان فى الملعب وعلى اللاعب محاولة استلام الكرة بطريقة صحيحة وتوجيهها إلى علامة ما.

أو



♦ استعمال أنواع مختلفة من الإرسال
استعمال ضربات متباينة القوة وعلى
المدافع استلامها وتوجيهها إلى
علامة معينة ومكان معين.

♦ تضاف عملية الإعداد إلى عملية
الدفاع عن الإرسال وعليه يصبح من

الضرورى استلام الكرة وتوصيلها بطريقة صحيحة إلى المعد



♦ يضاف اللاعب الضارب إلى
التدريب السابق من التنوع فى
مكان وقوف المعد بالنسبة
للضارب.

♦ تزداد التدريبات المركبة بإضافة
لاعبين أو ثلاثة لاستلام الكرة من
المدافع عن الإرسال.

♦ زيادة الصعوبة بإضافة اللاعب العداء.

♦ الدفاع عن الإرسال ثم الاشتراك فى بناء عملية الهجوم كما يتبع فى الملعب

♦ ربط عملية الدفاع عن الإرسال مع خطط الفريق فى اللعب فى نصف ملعب
الكرة الطائرة الطولي.



الفصل الثالث

الإعداد)

(التمرير)

- تعريف (التمرير) الإعداد .
- أهمية التمرير (الإعداد) .
- الفرق بين التمرير والإعداد .
- أنواع الإعداد (التمرير) .
- الإعداد من أعلى للأمام .
- التمرير من أعلى خلفاً فوق الرأس .
- الإعداد بالسقوط .
- الإعداد من أعلى جانبي .
- الإعداد بالوثب .
- الخطوات التعليمية لمهارة التمرير في الكرة الطائرة .
- قياس المستوى المهاري لمهارة التمرير - الإعداد





_____ (9 .) _____



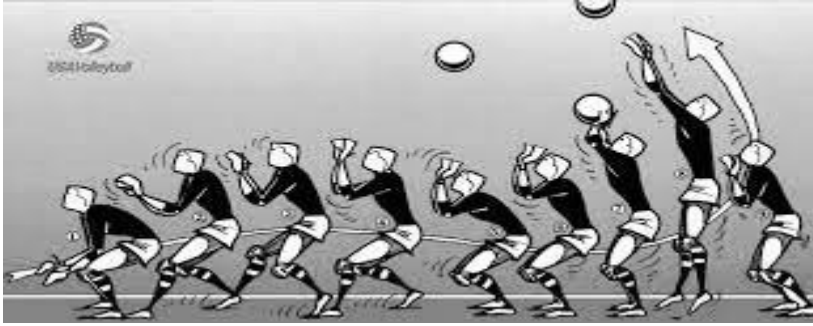


الإعداد (التمرير)

PASSING- THE SET

تعريف (التمرير) الإعداد :

هو استلام اللاعب للكرة باليدين أو بيد واحدة من أعلى أو من اسفل بدون

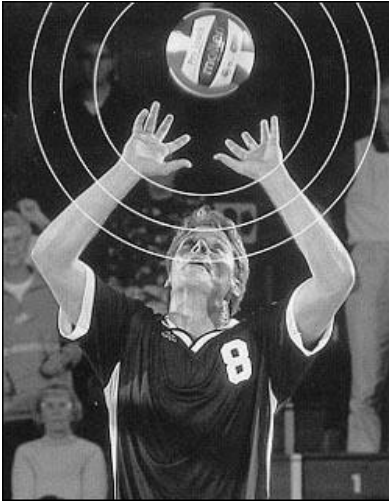


استقرارها على اليدين وتوجيهها لأعلى.

أهمية التمرير (الإعداد) :

يعد التمرير أو الإعداد من المهارات الأساسية في الكرة الطائرة حيث يتوقف

نجاح الفريق في تكوين التراكيب الهجومية على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم في توجيه الكرة في أى اتجاه حيث متطلبات الأداء بطريقة صحيحة وقانونية فهي المهارة الأهم سواء هجومية أو دفاعية ،ومن خلال أداء التمرير أو الإعداد بطريقة صحيحة وإتقان ودقة كافية يستطيع الفريق الخداع بأداء كل أنواع الضرب الساحق وتنفيذ الخطط الموضوعة بنجاح.

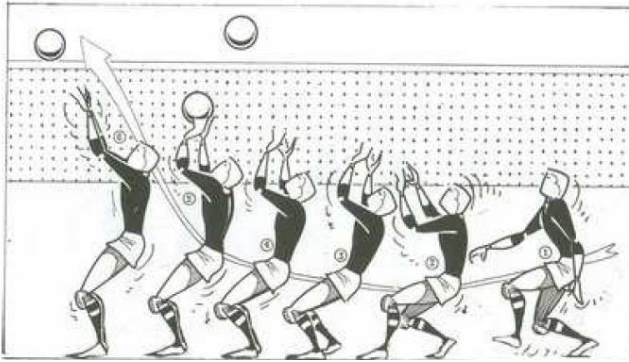


الإعداد من أهم مهارات الكرة الطائرة

وعلى جميع اللاعبين أن يتعلموا الإعداد لأن بدون الإعداد الجيد لا يوجد هجوم ولا



يسمح بأكثر من خطأ واحدة كل ١٠٠ مرة إعداد. ويذكر جلاهيو Gallahue وميدورس Meadors أن المهارة تشير إلى حركة أو عمل يهدف إلى أداء بعض النماذج الحركية كالتمرير أو قد تكون تكتيكية تتطلب أداء فصل أو مجموعة أفعال لتحقيق هدف واضح كما في الألعاب التي تظهر فيها أهمية القدرة على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب.



ولقد تقدم
مستوى أداء مهارة
الإعداد بشكل كبير
قياساً بالسنوات
الماضية حيث اتسم
استقبال الكرة وتمريرها
إلى صانع اللعب

بدون قوس عالي، إضافة إلى قيام صانع اللعب بإعداد الكرة من الوثب وذلك لاختزال الفترة الزمنية الناشئة من استقبال الكرة وتمريرها إلى صانع اللعب وبالتالي عمل الهجوم السريع، حيث كان زمن الإعداد يستغرق من (٠.٨ - ٠.٩) من الثانية من لحظة خروج الكرة من يد صانع اللعب وحتى لمسها ليد الضارب، بينما الآن فإن فرق المستويات العالية تنفذه بزمن يتراوح بين (٠.٣ - ٠.٥) من الثانية طبقاً لإحصائيات دورة أتلانتا الأولمبية (١٩٩٦).

يعد الإعداد تمرير للكرة لأعلى سواء باستخدام اليدين من أعلى أو من أسفل وذلك لإعدادها في المكان المناسب للضربات الهجومية - وقد يكون هذا الإعداد من اللسة الأولى إلا أنه غالباً ما يؤدي من اللسة الثانية.



ويتميز صانع اللعب بدرجة عالية من الذكاء وحسن التصرف والتركيز لأنه يحتاج إلى ملاحظة كثير من الأشياء المحيطة به عند إعداد الكرة ويجب عليه أن يكون لديه القدرة على أداء جميع أنواع الأعداد باتقان ودقة لإعدادها إلى الضارب بصورة جيدة لتمكنه من أداء ضربة ناجحة - كما عليه أن يراقب جيداً مكان حائط الصد في الفريق المنافس كي يوجه إعداد الكرة إلى الضارب الذي يكون متلائماً مع الظروف القائمة، ونجد أن الإعداد من المهارات الأساسية للكرة الطائرة وأنواعه متعددة والإعداد - يعد تمريراً لكنه أكثر دقة نظراً لضرورة سير الكرة في طريق محدد في الهواء لارتباطه بالضربة الهجومية.

ومن هنا نجد أن مهارة الإعداد هي "التجهيز المتقن من لاعب متخصص لهجوم ناجح مؤثر وقد أشار دياشكوف ١٩٧٩م Dishkov على أهمية هذه المهارة التي تتطلب خصائص معينة للمعد منها، بدينية" سرعة - رشاقة - قدرة - توافق - سرعة رد الفعل ومهارة الإعداد الجيد بدقة من منطقة الهجوم أو من المنطقة الخلفية لمسافات وارتفاعات مختلفة لجميع اللاعبين مع اختلاف مستوياتهم وقدراتهم - الخداع - تركيز الانتباه على حركات الفريق المنافس - إجادة حائط الصد - الإعداد الخاص لكل لاعب الناحية العقلية "الذكاء - سرعة البديهة - الهدوء"، النمط الجسماني فقد ظهرت في السنوات الأخيرة أنماط جسمانية مختلفة للاعبي الكرة الطائرة ومنها اللاعب صانع اللعب الذي لا يقل طوله عن ١٩٠ سم.

ومن الممكن تقدير أنواع الأعداد من حيث الارتفاع أو الاتجاه كالآتي:-

♦ الأعداد من حيث الارتفاع :

- أعداد منخفضة (مسطح): حتى ٥٠ سم فوق الحافة العليا للشبكة.

- أعداد متوسط الارتفاع : من (١ - ٢) متر فوق الحافة العليا للشبكة.

- أعداد عال: أكثر من ٢ متر فوق الحافة العليا للشبكة.

الإعداد من حيث الاتجاه :



- إعداد قريب أو بعيد عن الشبكة.

- أعداد موازى للشبكة.

- إعداد منحنى أو مائل على الشبكة (قطري).

والجدير بالذكر بأن المعد الناجح هو الذى يترجم الاستقبال إلى هجوم جيد من خلال التشكيلات الخططية المركبة باستخدامه لمهارة الإعداد، ويعتبر المعد العقل المفكر داخل الفريق، لأنه من خلال موقعه فى الملعب واختياره من أنواع الارتفاعات المتعددة المناسبة لقدرات اللاعبين الضاربين واكتشاف الثغرات فى حائط الصد للفريق المنافس.

تقسيم الشبكة وفقاً لارتفاعات الكرة :
من خلال استخدام الموجات الثلاثة والارتفاعات الخاصة بكل موجة فقد تم تقسيم الشبكة إلى ٩ أقسام كل منهم م١.

الشبكة

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩

تقسيم الشبكة لارتفاعات الكرة

ولقد صنف كالتالى:

Quick Middle

١- الكرة السريعة فى المنتصف

Short Middle

٢- الكرة القصيرة فى المنتصف

Short Shoot

٣- الكرة القصيرة المدفوعة

High Half

٤- الكرة المرفوعة المتوسطة



{ ٩٥ }



High Out Side

٥- الكرة المرفوعة العالية في اتجاه مركز ٤

Long Shoot

٦- الكرة المدفوعة في مركز ٤

Back #

٧- الكرة المرفوعة خلفاً في مركز ٢

High Right

٨- الكرة المرفوعة في مركز ٢ عالية

Low Right

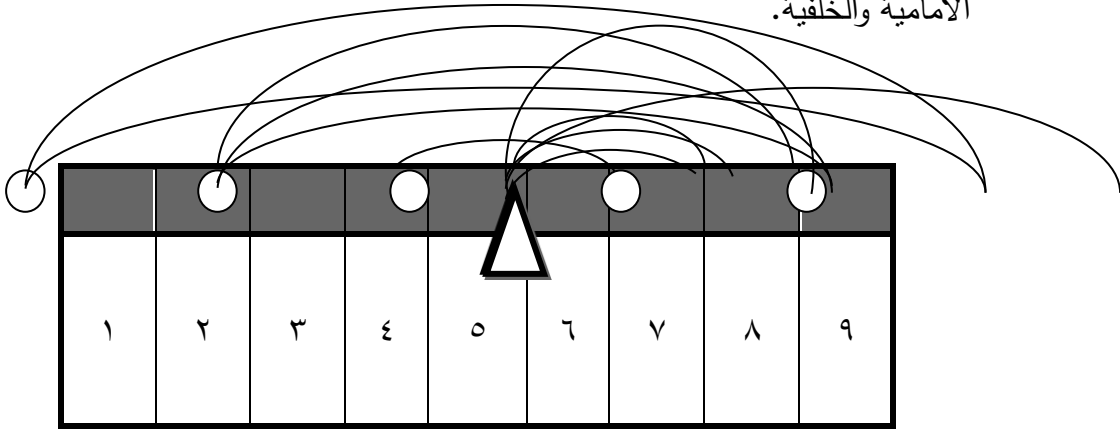
٩- الكرة القصيرة في مركز ٢

Back # ١

١٠- الكرة القصيرة من الخلف

وهناك رسم توضيحي يبين ارتفاعات كل كرة للضرب الساحق من المنطقة

الأمامية والخلفية.



الارتفاعات التقديرية للكرة المرفوعة من مركز (٣)

للضرب من المنطقة الأمامية

ويوضح الشكل الارتفاعات التقديرية للكرة المرفوعة من المعد وهو في مركز

(٣) وهي تشمل ارتفاعات الكرة من خلال الموجه الأولى أرقام (٤،٥،٨) والموجه

الثانية أرقام (١،٢،٣،٦،٧،٩) للضرب الساحق من المنطقة الأمامية.

وهناك تصنيف آخر للاعداد نوضحه فيما يلي :

Light set forward

الإعداد العالي للأمام.



{ ٩٦ }



- ◀ الإعداد العالي للخلف. Ligh back, set
- الإعداد للأمام من وضع منخفض. Onward, set, low position
- ◀ الإعداد من أسفل باليدين. Inder Hand set
- ◀ الإعداد العالي قريب من خط الهجوم. light set near the meter line
- ◀ الإعداد للأمام بالوثب Brward jump set
- ◀ الإعداد للخلف بالوثب Ackjump set
- الإعداد بعد الخداع فى شكل هجوم Etting with an attacking
- الإعداد للضارب السريع. Setting for quick spikes
- ◀ الإعداد للهجوم الخلفى. Setting for back court attacks
- ◀ الإعداد بواسطة لاعبين آخرين setting by other players



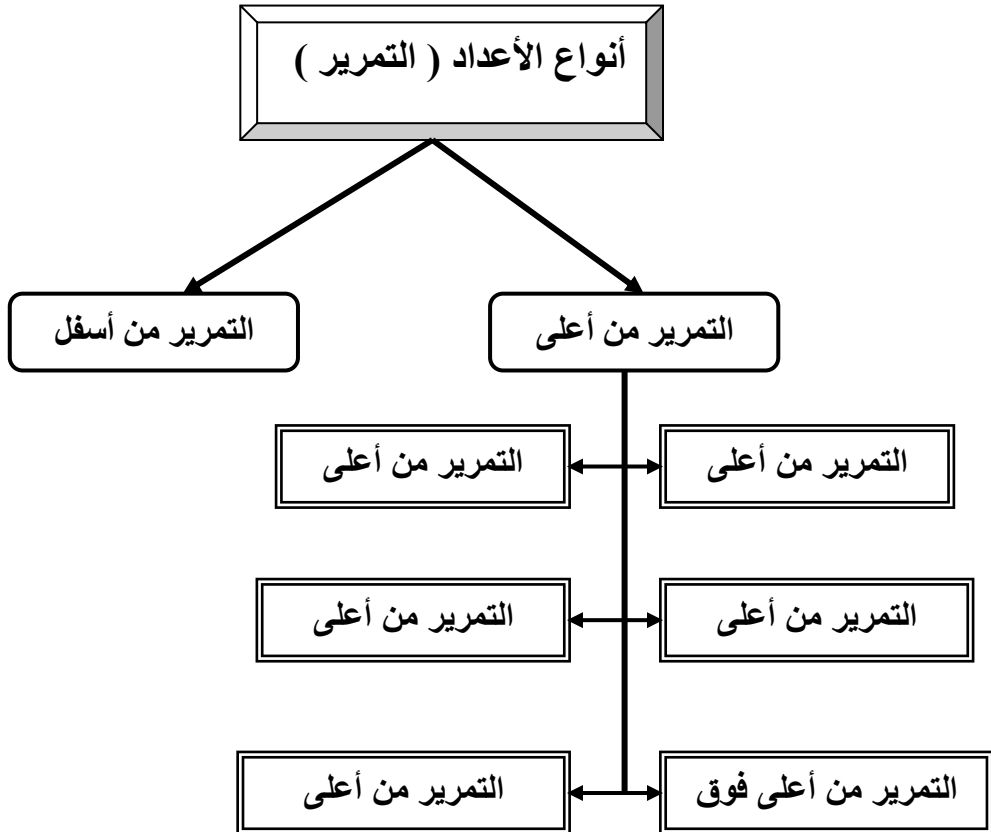
الفرق بين التمرير والإعداد كما يلي:

أولاً: التمرير	ثانياً: الإعداد
١- يتم بالتمرير جميع اللاعبين في الفريق.	١- غالباً ما يقوم صانع اللعب بالإعداد وأحياناً اللاعب الزميل.
٢- يتم التمرير بين أفراد الفريق أو من الفريق إلى الفريق المنافس.	٢- يتم الإعداد لأحد المهاجمين في نفس الفريق.
٣- من الممكن أن يتم التمرير من أى لمسة من اللمسات الثلاثة المتاحة للفريق.	٣- غالباً ما يكون الإعداد من اللمسة الثانية وأحياناً من اللمسة الأولى.
٤- دائماً ما يتم التمرير بعد كرة وافدة من المنافس.	٤- غالباً ما تكون من الزميل إلى مهاجم زميل وأحياناً ما تكون بعد كرة وافدة من المنافس.
٥- يغلب عليه الأداء باستخدام الساعدين من أسفل عنه بالأصابع من أعلى.	٥- يغلب عليه الأداء باستخدام الأصابع من أعلى.



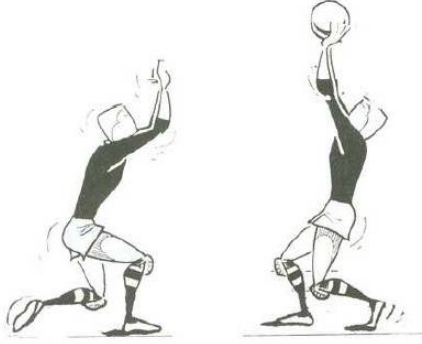
أنواع الإعداد (التمرير) :
تنقسم مهارة الإعداد (التمرير) إلى نوعين رئيسيين هما مهارة التمرير من أعلى
والتمرير من أسفل .

والجدول التالي يوضح أنواع كلا منهما:





١ - الأعداد من أعلى للأمام
هو أكثر أنواع الأعداد استعمالاً
بالنسبة لسهولة أدائه ويعد أساساً لجميع
أنواع التمرير الأخرى - لذلك يجب البدء في
تعليمه وإتقانه أولاً حتى يساعد على تأدية
باقي أنواع الأعداد الأخرى - كما يجب
مراعاة إتقان الأعداد من حيث الارتفاع
والاتجاه . الخ ليتكيف اللاعب مع ما تفرضه
المواقف المختلفة في اللعب .



طريقة الأداء :

أ - المرحلة التمهيدية : الحركة
قبل ملامسة الكرة :



بمجرد ملاحظة خط سير طيران الكرة يبدأ اللاعب
المعد في الجري بسرعة للمكان الذي ستعد منه الكرة، على
أنه يجب مراعاة الانتهاء من أي دوران لازم لمواجهة
التمرير قبل البدء في التمرير .

♦ الوقوف ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي
الركبتان منتشيتان مع ملاحظة تفاوت مقدار الانثناء بين
حالة وأخرى بما يتناسب مع ارتفاع الكرة وقوتها الذراعان

منتشيتان قليلاً واليدان مفتوحتان أمام الوجه وتكون الكرة أمام
الجسم عند التحرك لمقابلتها .

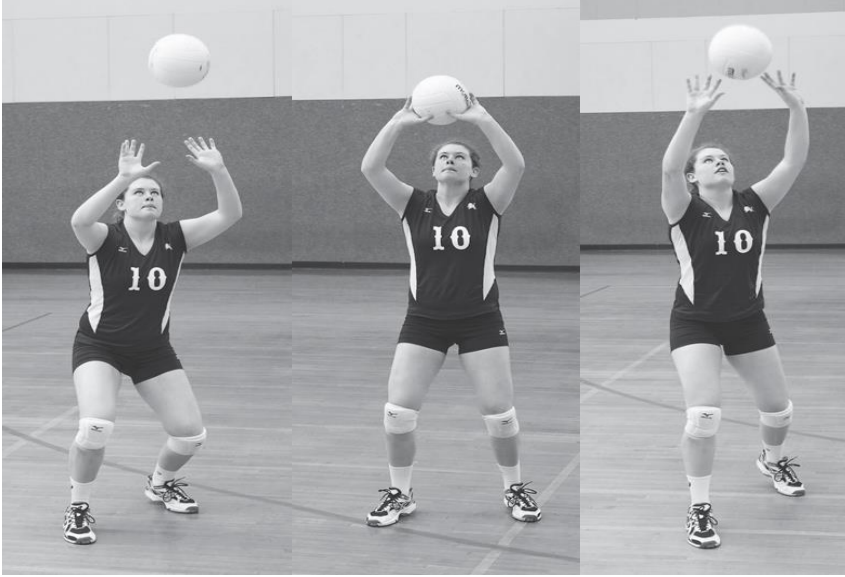
ب - المرحلة الأساسية : الحركة لحظة
لامسة الكرة :

في لحظة لمس الكرة تغطي اليدين الكرة في النصف السفلي منها





{ ١٠٠ }



٢- التمرير من أعلى خلفا
فوق الرأس:

يتطلب هذا النوع درجة عالية من
الحساسية حيث أن اللاعب لا يرى الهدف
الذي يوجه إليه الأعداء لحظة أدائه خلفا وهو
يشبه الأعداء الأمامي في طريقة الأداء أي
أنه يختلف عنه فيما يلي:-

- يجب على اللاعب أن يكون أسفل الكرة
عند ملامستها ويكون امتداد الجسم والذراعين
لأعلى وللخلف بانسياب وليس بدفع يسحب
الحوض للأمام مع سقوط الرأس للخلف قليلا
يقف اللاعب على الأمشاط أثناء الأداء.



- ويجب عدم فرد الذراعين للخلف حيث أن هذه الحركة تجعل قوس الكرة منبسطة- ويحرك اللاعبون الممتازون مفاصل الذراعين والرسغين فى آخر لحظة لمنع المنافس من اكتشاف نوع الأعداد مبكرا.

٣- الأعداد بالسقوط:

يستعمل هذا النوع من الأعداد فى حالة الكرات المنخفضة القريبة من الأرض وهو يشابه الأعداد للأمام فى الجرى السريع للكرة فى الوقت المناسب وفى حركة الأصابع واليدين على الكرة.

ويجب على اللاعب أن يمد جسمه مدا كاملا تحت الكرة حتى يستطيع أن يرفع هذه الكرات المنخفضة القريبة من الأرض لأعلى كى يعدها للمهاجم لضربها. ويكون السقوط الذى يعتبر الحركة التالية لحركة امتداد الجسم تحت الكرة بعد الانتهاء من رفعها عادة على المقعدة وعلى عضلات الظهر الكبيرة وفى نهاية الحركة تشير الذراعان وهى فى أقصى امتدادها إلى اتجاه التمرير.

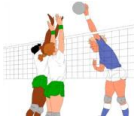
٤- الأعداد من أعلى جانبي:

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

الأعداد بالوثب:

يستخدم هذا الأعداد للكرات العالية أو لعمليات الخداع ويعتمد على استخدام الذراعين





والأصابع اعتمادا كلياً حيث يبطل هنا استعمال الرجلين نتيجة الوثب لحظة الأعداد. ومن الضروري ملاقة الكرة في الوقت المناسب (أى من أعلى نقطة في الوثب أثناء ارتفاع الكرة). وفي لحظة الدوران وتقليد حركة الضرب الهجومية (خداع) يجب على اللاعب أن يقرن حركة اللف بالوثب ولكى لا يكشف المنافس عملية الخداع ألا في آخر لحظة فانه توضح حركة الضرب الساحق بل وتمثل حركة بداية الضرب كذلك.

الخطوات التعليمية لمهارة التمرير فى الكرة الطائرة:

- أ- باستخدام تدريبات بسيطة:
- التقديم للمهارة وشرح أهميتها واستخدامها فى المباريات وأهميتها لجميع اللاعبين بصفة عامة وأهميتها الخاصة للاعبين الذين يقومون بالأعداد.



- إعطاء نموذج للأداء ويكون النموذج بالوسائل الآتية:-

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

- أداء المهارة بدون كرة.

- أداء اللاعب للأعداد برفع الكرة عاليا

- لنفسه فوق الرأس عدة مرات وارتفاع من ٣ - ٥ متر.

- تمرير الكرة بين الزميلين مع زيادة مسافة التمرير.

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

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



{ ١٠٣ }



- يعد اللاعب الكرة لنفسه مع تخطى بعض العوائق مثل مقعد سويدي أو الوثب فوق كرسي.

- يعد اللاعب الكرة عاليا ثم يغير اتجاه جسمه ليلمس حائط ويعود لتمير الكرة مرة أخرى (أعداد مع حمل وتنمية



بعض عناصر اللياقة البدنية).



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

- توجيه الأعداد على حلقة تصويب

توضع في منطقة الهجوم في مركزي)

(٢،٣) على أبعاد مختلفة من المنطقة

الأمامية.

- يؤدي اللاعب المعد التمير من مراكز مختلفة من الملعب وعليه أن يقرر ما إذا

كان يؤدي إعداد الكرة لمركز ٢ أو لمركز ٣ أو لمركز ٤ أو للمنطقة الخلفية

وذلك حسب اتجاه الكرة إليه.

- التدريب على الأعداد بواسطة اللاعب العداء يكون بتوجيه الكرة إلى مكان ما

على الشبكة من مركزي ٢، ٣ ويجري اللاعب العداء من مركز (١) لأعداد

الكرة وتوجيهها في حلقة التصويب.

ب- تدريبات مركبة بوجود المهاجم :

- يقف المعد في مركز ٣ والمهاجم في مركز ٤ وتعد الكرة جيدا لضربها ثم يكرر

التمرين بوقوف المهاجم في ٢ أو ٣ مع تغيير مكان المعد.

- يجب التنوع في إعداد الكرة بمراعاة قوة المهاجمين ورغباته. (طويل قصير -

عال منخفض).



- أعداد الكرة باستخدام مهاجمين في مركزي ٢ ، ٤ وتعد الكرة أما للأمام أو للخلف فوق الرأس.
- التدريب السابق مع ملاحظة أنه إذا جلس أحد المهاجمين فإنه يجب على المعد أن يعد الكرة للمهاجم الآخر.
- الهدف من التدريب السابق هو تعلم الانتباه ودقة الملاحظة وحسن التصرف وتفهم توجيه المهاجم (المناسب).
- يتلقى اللاعب المعد الكرة من مركز ١ ، ٦ ، ٥ ويقرر بسرعة كيف يعدها ولأي اتجاه يعدها كي يضربها المهاجم.
- ج- تدريبات مركبة باستخدام الصد والهجوم :
- يقف ثلاثة لاعبين في مراكز ٢ ، ٣ ، ٤ خلف الشبكة في نصف الملعب المواجه ويجري اللاعب مركز (٣) مبكرا لأحد الجانبين حتى يشكل حائط صد بلاعبين تمرر المعد الكرة لزميله المهاجم الذي لا يقابله حائط الصد بلاعبين فورا لكي يضربها ضربة ساحقة.
- التدريب السابق باستخدام لاعبي الصد مختلفي الأطوال وتغيير الأماكن بينهم باستمرار. وعلى المعد أعداد الكرة المهاجم المواجه لحائط الصد.
- د- تدريبات مركبة باستخدام الفريق : يستلم المعد من دفاع الإرسال استلاما صحيحا ويوجهها إلى أحد المهاجمين لضربها.
- التدريب السابق باستخدام طريقة العداء من مركز (١ أو ٥ أو ٦) لأعداد الكرة.

* أعداد الكرة من التمريرة الأولى.

* أعداد الكرة من الهجوم المضاد.

* أعداد الكرة من وضع السقوط.



{ ١٠٥ }

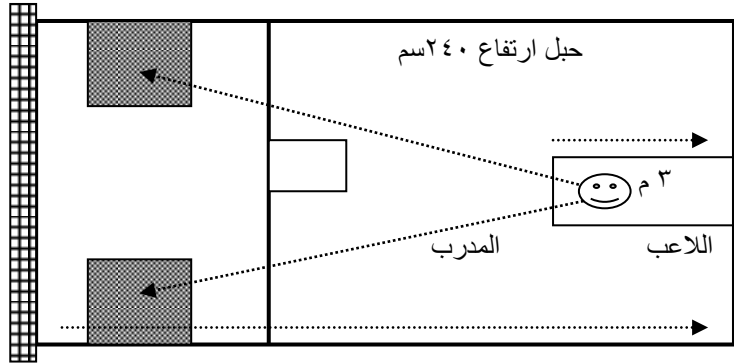


قياس المستوى المهارى لمهارة التمرير - الاعداد
PASSING
الاختبار الاول: التمرير
* الغرض من الاختبار: قياس مهارة التمرير لدى لاعب الكرة الطائرة من المنطقة الخلفية نحو الشبكة.

* الادوات:

ملعب كرة طائرة قانونى، كرة طائرة قانونى، قائمان ارتفاع كل منهما ٨ أقدام

(٢٤٠ سم)، شبكة.



يرسم على خط نهاية الملعب ومن الداخل مستطيل مساحة ١٠ × ٦ قدم (٣٠٠ ×

١٨٠ سم). كما يرسم مقابل لهذا المستطيل وعلى خط

الشبكة

اختبار التمرير

الهجوم وللداخل أيضاً مربع مساحة ٤ × ٤ قدم (١٢٠ × ١٢٠ سم).

ويرسم أيضاً على الجانبين فى المنطقة المحصورة بين خط الهجوم والشبكة مستطيلان

مساحة كل منهما ٤ × ٦ قدم (١٨٠ × ١٢٠ سم). يشد الحبل على القائمين فوق خط

الهجوم مباشرة وعلى ارتفاع ٨ أقدام (٢٤٠ سم) .

* مواصفات الاداء :

يقف اللاعب فى المستطيل الخلفى عند علامة (x)، ويقف المدرب فى

المربع المواجه للمستطيل ليقوم بارسال الكرة للاعب. (على اللاعب أن يتخذ وضع



{ ١٠٦ }



الاستعداد فيما يشبه التصويب باليدين فى كرة السلة).. يستقبل اللاعب الكرة ليمررها مباشرة الى احد المستطيلين الموجودين على الجانبين، على ان يكون التمرير لاعلى بحيث تتخطى الكرة الحبل المرتفع عن الارض ب ٢٤٠ سم، وعلى ان تسقط الكرة داخل المستطيل.

* الشروط :

- (١) للاعب عشرون محاولة، على ان يقوم بالتمرير على الجانبين بالتبادل (مرة جهة المستطيل الموجود على اليمين، ومرة جهة المستطيل الموجود على اليسار).
 - (٢) لا تحسب نقاط للمحاولة التى تلامس فيها الكرة الحبل أو الشبكة أو اذا لم تسقط الكرة فى المستطيل المحدد، ولكنها تحسب من المحاولات المسموح بها للاعب.
- * التسجيل :

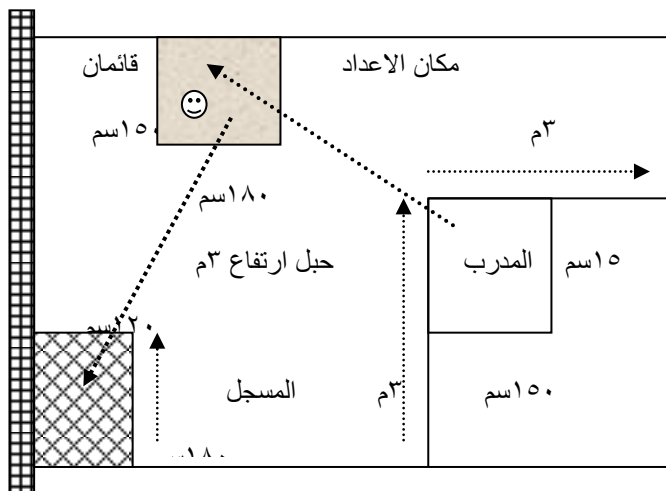
تحسب نقطة لكل محاولة صحيحة تمر فيها الكرة فوق الحبل وتسقط داخل المستطيل (الخطوط داخل مقاييس المستطيلات) الدرجة العظيمة لهذا الاختبار هى ٢٠ نقطة.

Set-Up الاختبار اثنى : الاعداد
* الغرض من الاختبار :

قياس قدرة لاعب الكرة الطائرة على الاعداد نحو الشبكة.

* الادوات :

ملعب كرة طائرة قانونى، كرة طائرة قانونية، قائمان وحبل، منطقة الهدف تمثل بمستطيل مساحة ٦×٤ قدم (١٢٠ × ١٨٠ سم)، يرسم فى المنطقة الخلفية مربع مساحة ٥ × ٥ قدم (١٥٠ × ١٥٠ سم)، مكان الاعداد عبارة عن مستطيل فى الجانب مساحة ٦×٥ قدم (١٥٠ × ١٨٠ سم). يشد على القائمان حبل مواز للشبكة وعلى بعد ٤ قدم (١٢٠ سم) منها، وعلى ارتفاع ١٠ قدم (٣ م) للبنين، ٩ قدم (٢٧٠) للبنات، الحبل اعلى خط الهجوم انظر الشكل.



اختبار الاعداد

*مواصفات الاداء:

يقف اللاعب المختبر في مكان الاعداد (المستطيل الذى مساحته 150×180 سم)، ويقف المدرب في المربع الخلفى (الذى مساحته 150×150 سم)، يقوم المدرب بتمرير الكرة الى اللاعب فى مستطيل الاعداد، على ان يكون اللاعب متخذا وضع الاستعداد فيما يشبه وضع التمرير باليدين فى كرة السلة، حيث يقوم بتمرير الكرة مباشرة تجاه منطقة الهدف (المستطيل الذى مساحة 120×180 سم) على ان يكون التمرير من فوق الحبل لتسقط الكرة داخل منطقة الهدف.

ويمكن اداء هذا الاختبار على لاعبين فى وقت واحد، حيث يقوم فردان بالتمرير للاعبين المختبرين، على أن يمرر كل منهما فى اتجاه مخالف للآخر (يمين ، يسار).

* الشروط:

١) يجب ان يقوم المدرب بتمرير الكرة الى لاعب الاعداد وفي منطقة الاعداد، فاذا لم يتم هذا بصورة سليمة تعاد المحاولة.

(٢) للاعب المعد عشر محاولات على الجانب الأيمن، ومثلها على الجانب الأيسر.



{ ١٠٨ }



٣) لا تحسب نقطة للمحاولة التي تلامس فيها الحبل أو الشبكة، أو تسقط خارج منطقة الهدف، ولكنها تحسب ضمن المحاولات المسموح بها للاعب.
* التسجيل:

تحسب نقطة لكل محاولة صحيحة تمر الكرة فوق الحبل وتسقط داخل الهدف (الخطوط داخل مقاييس منطقة الهدف)، الدرجة العظمى لهذا الاختبار هي ٢٠ نقطة.



الفصل الرابع الضرب الساق

- تعريف الضرب الساق.
- أهمية الضرب الساق.
- أنواع الضرب الساق .
- الضرب الساق السريع (الموجه الأولي) .
- الضرب الساق القطري: (الموجه الثانية) .
- الضرب الساق من خلف خط الهجوم (الموجه الثالثة) .
- تحليل مراحل أداء مهارة الضرب الساق.
- الخطوات التعليمية للضرب الساق.
- الأخطاء الشائعة في الضرب الساق .
- الجوانب قانونية الخاصة بالضربات الهجومية.





{ ١١٠ }



الضرب الساحق
SMASH



تعريف الضرب الساق:

هو ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة صحيحة وقانونية بهدف إحراز نقطة .



أهمية الضرب الساق:

استمرت لعبة الكرة الطائرة تلعب بدون استخدام ضربات هجومية وذلك لفترات ليست قصيرة - وكان اعتماد الفريق في ذلك الوقت حتى عام ١٩٢٢ في الدفاع على استقبال الكرات الآتية من الفريق المنافس ثم توجهه هذه الكرات ببساطة عن طريق التمرير العادي الى المكان الخالي بملعب الفريق المنافس بمرور الوقت تبين أن هذا الأسلوب غير فعال ولا يعد طريقة من طرق الهجوم التي يعتمد عليها في إحراز نقاط خاصة مع الفريق التي تجيد تغطية الملعب وهذا أدى الى ظهور طريقة جديدة لضرب الكرة يتوافر فيها عنصري السرعة ، والقوة بدلا من تمريرها باليدين الى



ملعب الفريق المنافس بطريقة لا تشكل خطورة أو صعوبة على الفريق المستقبل ومنذ ذلك الوقت ظهرت ضربات الهجوم المتنوعة التي نراها الآن .

وتجرى المحاولات التدريبية لكي تحقق هذه الضربات الهجومية عنصري القدرة (قوة)
(سرعة) بالإضافة إلىعنصري التوجيه والدقة.

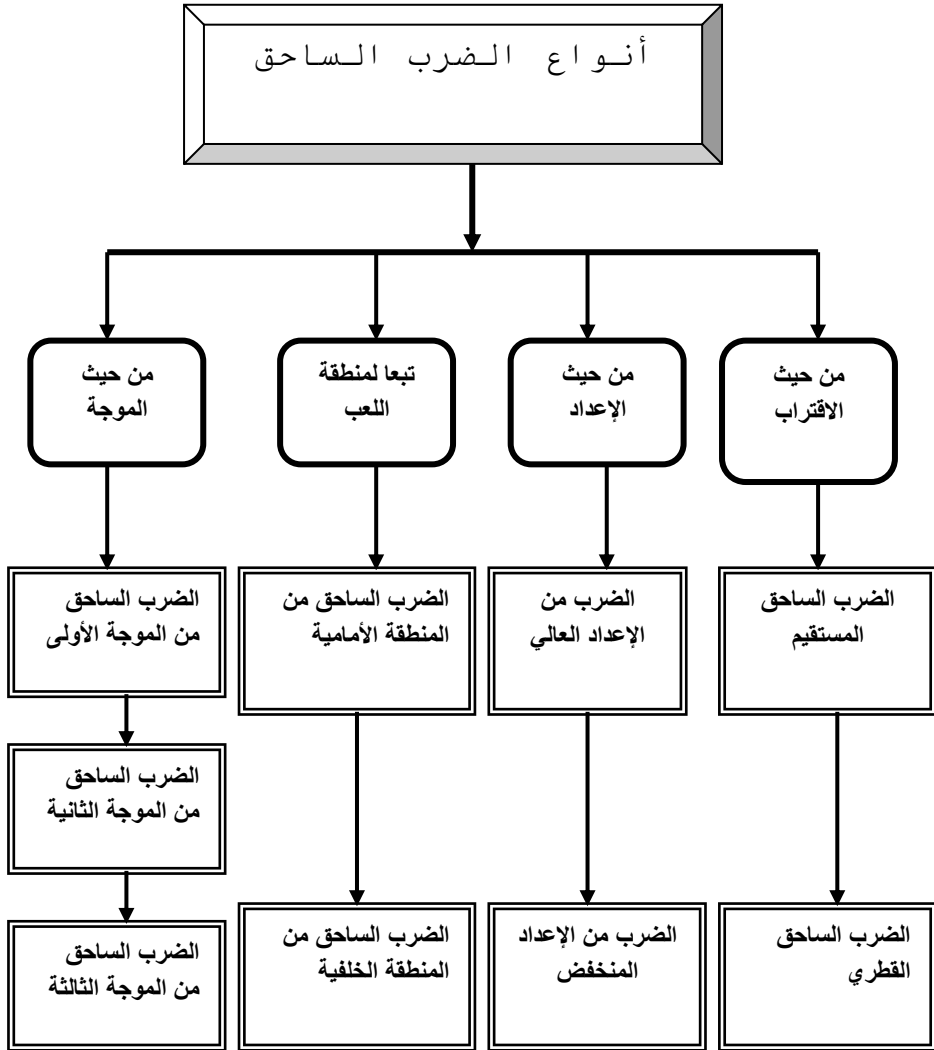


وتعد الضربات الساحقة أقوى وأهم طرق الهجوم المستخدمة من جانب اللاعبين فى مباريات الكرة الطائرة وتعد الوسيلة الأولى لإحراز النقاط والاستحواذ على الإرسال بالمقارنة بالمهارات الأخرى.

وتتطلب مهارة الضرب الساحق نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بطول القامة القدرة على الوثب سرعة البديهة وحسن التصرف واللياقة البدنية العالية من رشاقة سرعة و تواق عضلي عصبي و قدرة عضلية والدقة فى الأداء الحركي فى توجيه الضربات إلى نقاط معينة من ملعب الفريق المنافس .

أنواع الضرب الساحق :

تنقسم مهارة الضرب الساحق تبعا لطريقة الاقتراب أو من حيث الإعداد أو تبع للمنطقة التى يتم منه الضرب الساحق كما يمكن تقسيمه من حيث موجة الضرب والشكل التالي يوضح أنواع كلا منهم:



انواع الضرب الساحق :

(الموجة الأولى)

١- الضرب الساحق السريع

(الموجة الثانية)

٢- الضرب الساحق القطري



٣- الضرب الساحق من خلف خط الهجوم (الموجه الثالثة)



١- الضرب الساحق السريع (الموجه الأولى) :

هو هجوم سريع للاعب المنطقة الأمامية لتوجيه ضربة ساحقة سريعة مفاجئة للخصم ويتراوح ارتفاع الكرة من ٤٠ إلى ٥٠ سم فوق حافة الشبكة العليا.

٢- الضرب الساحق القطري: (الموجه الثانية) :

هو هجوم ساحق من الجانب الأيمن أو الأيسر لملاعب الفريق المهاجم حيث يتم توجيه الضرب بالميل من أمام أيدي حائط الصد في الاتجاه الخط الجانبى البعيد لملاعب الفريق المدافع، وهذا النوع من أكثر أنواع الضرب انتشاراً.

٣- الضرب الساحق من خلف خط الهجوم (الموجه الثالثة) :

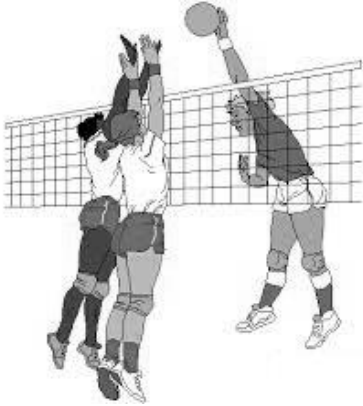
هو عبارة عن ضرب الكرة بطريقة هجومية ويقوم بها أحد اللاعبين الذين أحد المراكز الخلفية للملاعب ويكون الكرة أعلى من مستوى الحافة العليا



يشغلون
ضرب
للشبكة ولا



تكون هذه اللعبة قانونية إلا إذا كان آخر تلامس لقدم اللاعب المهاجم بالأرض خلف خط الهجوم قبل ضرب الكرة.



ونؤكد هنا على علاقة التشكيلات الخاصة بالاستقبال وقدرة الفرق في استغلال لاعبي المنطقة الخلفية ومشاركة أكبر عدد من اللاعبين في الهجوم بهدف الاستفادة من الموجه الثالثة والتي يكون فيها حائط الصد للفريق المنافس في وضع غير متزن نتيجة متابعته للاعبي المنطقة الأمامية الذين يقومون بالضرب الساحق من خلال الموجه الأولى

والموجه الثانية. ويعد الضرب الساحق المستقيم من أكثر أنواع الضربات الهجومية استخداما وفعالية أثناء اللعب . هذا بالإضافة الى أنه من أسهل الأنواع التي يتقنها اللاعبون وهذا يرجع الى رؤية الملعب عند بداية الأداء ومواجهة ملعب الفريق المنافس وأداء الضرب دون تغيير في الاتجاه .

تحليل مراحل أداء مهارة الضرب الساحق :



تعد مهارة الضرب الساحقة

في الكرة الطائرة من وجهة نظر الميكانيكا من المهارات التي يتخذ فيها الجسم مسارا حركيا متنوعا ، ويخضع الجسم أثناء تأدية هذه المهارة لقانون المقذوفات. وهذا

بالتالى يشير الى أهمية كل من (سرعة وزاوية) انطلاق الجسم بالنسبة لقوس طيران الجسم أثناء أداء مهارة الضرب الساحق .

طريقة الأداء :



تنقسم طريقة الأداء الى أربعة مراحل متتالية :



● مرحلة الاقتراب .

● مرحلة الارتقاء (الوثب) .

● مرحلة الطيران والضرب

● مرحلة الهبوط .

وتتشابه الأنواع المختلفة

للضربات الهجومية فى جميع

المراحل عدا مرحلة الضرب .

أولا : مرحلة الاقتراب — راب :

تتضمن مرحلة الاقتراب على خطوتين لهما

إيقاع معين وتشكل الخطوة الأخيرة من خطوات

الاقتراب أهمية خاصة في استفادة اللاعب من

المركبة الأفقية للسرعة المكتسبة وتحويلها إلى سرعة

رأسيه ، ونظرا لقصر مسافة الاقتراب في الضرب

الساحق فأن القدر

المناسب من

المركبة الأفقية

لسرعة الاقتراب كواحدة من متطلبات هذه المرحلة

تستوجب أحداث تغييرا جوهريا في خصائص

خطوات الاقتراب لأداء الضرب الساحق .

ولهذا فأن الخطوة الثانية تكون سريعة ويهبط مركز

ثقل الجسم لاسفل نظرا لاتساع خطوة الاقتراب الأخيرة . وقد أثبتت الدراسات





التحليلية أهمية طول الخطوة الأخيرة من الاقتراب في خفض مركز ثقل الجسم لأسفل وكذلك في الأعداد وإعادة توزيع الطاقة من الاتجاه الأفقي إلى الاتجاه الرأسى.

كما نؤكد على أهمية الخطوة الأخيرة من الاقتراب والتي تمتد فيها القدم أمام الجسم للارتكاز حيث يكون مركز ثقل الجسم خلفها بأنها تعمل كفرملة لإيقاف اندفاع اللاعب للأمام ، وكذلك تعطى اللاعب الوقت الكافي لمرجحه الذراعيين بما يخدم هذه المرحلة . حيث تمتد الذراعان من أسفل للخلف ولاعلى بقدر الإمكان حتى تصل ممدودتين في مستوى عمودي على الجسم في نهاية الخطوة الثانية .

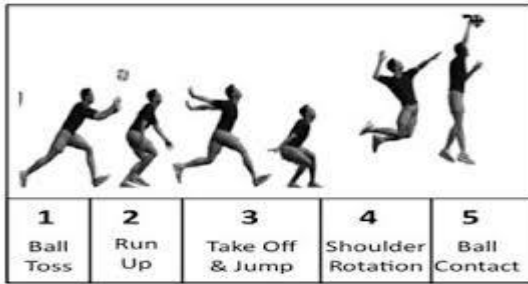
ثانيا / مرحلة الارتقاء : (الدفـع - الوثب)



من الواضح أن هناك جدال واضح بين المدربين بالنسبة لأفضل أسلوب يستخدم لتؤدى الارتقاء في الضرب الساحق هل يتم الارتقاء بالقدمين متوازيتين أم تتقدم إحدهما على الأخرى حيث أثبتت الدراسات والأبحاث أن تفضيل إحدهما على الأخرى يتوقف على طول خطوة الجري ، وعلى كل الأحوال يجب على الضارب أن يستخدم قوة كلا الرجلين في الارتقاء

لتوزيع الوزن على الرجلين بالتساوي عند امتدادهما .

ونشير هنا إلى أهمية انخفاض مركز ثقل الجسم خلال هذه اللحظة عند أداء مهارة الضرب الساحق المستقيم عن المكان الطبيعي





لمركز ثقل الجسم عند الوقوف ، حيث يبدأ هذا الانخفاض خلال الخطوة الأخيرة من الاقتراب ، وكذلك حددت الدراسات التحليلية زمن الدفع عند أداء هذه المهارة لعينه من أعضاء الفريق القومي الكندي بـ (٢٧ ، ث) على الرغم من أن الدفع في مرحلة الارتقاء يقع على القدمين معا ألا أن العبء الأكبر يقع على الرجل الأولى في الارتكاز .



أما بالنسبة لحركة الذراعين عند الارتقاء فنؤكد على أهمية هذه المرحلة نظرا لمساهمتها في زيادة المقدار الكلى للدفع بنسبة (٣٢ %) وقد أثبتت الدراسات أنه خلال الخطوة الأخيرة للاقتراب يتم امتداد مفرط للذراعين عند مفصل الكتف للخلف وهذا يؤدي إلى تأرجحهما بقوة لاسفل ثم للأمام ولأعلى لتنتهي في

وضع أعلى من الرأس وتقترب الأكتاف من وضع ١٨٠ درجة. ونشير إلى أهمية هذا المدى الواسع لحركة الذراعين في أنه كلما زاد مدى الامتداد المفرط كلما زادت طاقه الوضع لانتشاء الجذع ، وبهذا فهي تعطي قوة دفع إضافية للجسم عند الارتقاء .

ثالثا / - مرحلة الطيران والضرب :



تعد مرحلة الطيران والضرب من أهم مراحل أداء مهارة الضرب الساحق حيث يخضع الجسم هنا لقانون المقذوفات وتلعب كل من سرعة وزاوية انطلاقه دور



هاما في تحديد مساره حيث يبدأ اللاعب بعد كسر الاتصال بالأرض بزيادة مد العمود الفقري بأحداث تقوس للخلف مصحوبا بانثناء في الركبتين وهذا لإيقاف الحركة ألد ورائية الناتجة من القصور الذاتي وقد أكدت الدراسات على أن من أهم الخصائص المميزة لقفزة لاعب الكرة الطائرة هي انثناء الركبة وتقوس الظهر للخلف بعد أن يترك

اللاعب الأرض حيث أننا لانراها في أي رياضة أخرى مثل كرة السلة ، الريشة - الطائرة وأسباب هذا الانثناء حددها في الآتي :

- تكون حركة الأرجل بمثابة رد فعل لانثناء الجذع حيث أنه عندما يكون الجسم حرا في الهواء فأن أي حركة لأجزاء الجسم على أحد محاور الدوران سوف تسبب رد فعل معاكس حول المحور الآخر ، وبالتالي تتولد نتيجة لحركة دوران النصف العلوي من الجسم ردود فعل مساوية لها في النصف الآخر من الجسم .

- أهمية حركة الرجل في زيادة قوة الضارب وبتطبيق نفسي مبادئ رد الفعل السابقة فأن امتداد الركبة السريع القوى يسهل من أثناء الجذع والدوران في اتجاه المحور الآخر . وعند أستقامه الركبة فأن قوة الحركة تجبر حركة الدوران لأعلى الجسم على زيادة القوة وأخيرا تنتقل هذه القوة الإضافية ألي يد الضارب .

وكذلك يمكن زيادة قوة الضربة وذلك بنقوس وثى الرجلين بزاوية أكثر من (٩٠ درجة ثم تنقبض عضلات البطن والعضلات المثنى للحوض بقوة ليميل الجزء العلوي من الجذع للأمام .

وبالنسبة لحركة الذراع الضاربة فيتضح أن أهمية حركة الذراع الضاربة تظهر في حركة دوران الكتف كأحد الحركات النهائية التي تحدث قبل لمس الكرة - فالجذع



يكون قد أكمل دورانه للأمام ويكون الكتف قد وصل لأقصى دوران ويعد هذا الوضع هو أحد الأوضاع التي تكون فيها ظهر اليد ملامس للوح الكتف ويشير ألي الأمام .

وأما وضع الجسم عند ضرب الكرة هو أحد الأوضاع التي يميل فيها بعيدا عن الذراع الضاربة ويكون فيها الرأس والنصف العلوي من الجسم بزاوية (٣٠) درجة تقريبا على الرأس .

وتتضح أهمية هذا الوضع في أنه يطيل ذراع عزم الدوران حيث أنه (كلما زاد طول ذراع العزم زادت السرعة في النهاية) ، كما أن أنكباب اليد للأسفل والذي يحدث مع دوران الكتف يمدنا بقوة إضافية للمس الكرة وهي تتشابه مع فرقة السوط حيث تنكب اليد الضاربة بسرعة وتنقل قوة العزم الناشئة من هذه الحركة لليد مسببة انثناء الرسغ مما يؤدي لسرعة وقوة الضربة.

* حركة التأهب للضرب متساوية في جميع أنواع الضربات عدا الخطافية لأنها

تختلف لحظة الضرب بالنسبة لكل نوع كالآتي :-

فى الضرب الساحق المواجه :

انقباض سريع لمعضلات البطن والكتف والذراع والرجلين والساقين .

تغطى اليد الكرة في آخر مرحلة الضرب لاكتساب الكرة حركة دوران .

مرجحة الذراع بأكمله في أثناء أداء الضربة .

فى الضرب الساحق المواجه بالدوران :

دوران بسيط أثناء الجري في اتجاه الكرة .

لف بسيط من الكتف أثناء التأهب للحركة .

أتباع الكرة لفترة طويلة تجاه الدوران .

فى الضرب الساحق بالرسغ :

تأهب كامل للحركة ثم لحظة مفاجأة .



- # توقف حركة الذراع واليد الضاربة قبل ملامسة الكرة مباشرة .
- # استعمال جيد لرسغ اليد يمكن من أداء ضربه ساحقة دقيقة في أي اتجاه حتى المنطقة الخلفية للملعب .
- في الضرب الساحق بالخداع : .
- # حركة تأهب مخادعة لضرب ساحق .
- # يتبعها فرد الذراع وتوجيه الكرة بواسطة أصابع اليد الضاربة بخفة وكما يلعب المنافس .
- # ملامسة الكرة في أعلى نقطة للوثب .
- في الضرب الساحق الجانبي : (الخطافي) :
- # الجري مائلاً أو موازياً للشبكة تقريباً .
- # الوثب بقدم أو بالقدمين معاً .
- # تمرجح الذراع الضاربة نصف دائرة أو دائرة كاملة للخارج .
- # تقابل اليد الكرة قبل أن تصل عموديه فوق الرأس .
- # يلف الجسم لحظة أداء الضربه .
- # الهبوط مواجهاً للشبكة .
- لجميع الأنواع فإنه يجب مراعاة ما يأتي في مرحلة الضرب :
- # الانسياب والانتقال السريع المتصل من مرحلة التأهب للضرب إلى مرحلة الضرب نفسها .
- # مقابلة الكرة في أعلى منطقة للوثب مع مراعاة مد الذراع كاملاً .
- # خفض الذراع غير الضاربة أثناء خفض الذراع الضاربة أماماً بسرعة .



رابعاً / مرحلة الهبوط :

انثناء الجذع قليلاً للأمام مباشرة بعد الضرب

مصحوباً بالحركة توازن من السابقين .

يتبع ذلك الهبوط على القدمين بقدر الإمكان

معاً بعمق بسيط ومرونة.

إذا وجد اللاعب نفسه قريباً جداً من خط

المنتصف فعليه حرصاً على عدم تعدية الخط

أن يهبط بقدم واحدة موازية للخط .

الخطوات التعليمية للضرب

الساحق :

بعض الملاحظات إلهامه قبل البدء في الخطوات

التعليمية :

يشترط لتعليم الضرب الساحق قدرة اللاعبين على الوثب لارتفاع مناسب -

فأذ لم يتوافر هذا الشرط فإنه يجب البدء بإعطاء تدريبات لتقوية الوثب كما يجب

الاهتمام أولاً بدقة الضربات . وتوجيهها الصحيح قبل البدء بالاهتمام بقوة

الضربات . كما يفضل تدريس أنواع الإرسال قبل تعلم الضرب الساحق خاصة

الإرسال من أعلى " التنس " ذلك أنه يعد أعداداً جيداً للاعب على تعلم أداء

الحركة بسهولة .

ويدرس الضرب الساحق أول من مركز (٤) ، بالنسبة للضارب باليد اليمنى حيث

أن الكرة المعدة تكون آتية من جهة الذراع الضارب فتسهل عملية الضرب ثم يدرس

بعد ذلك من مركز (٢) وأخيراً من مركز (٣) .

الخطوات التعليمية :

التقديم للمهارة بشرح أهميتها في لعبة الكرة الطائرة وأهميتها لكل لاعب .

إعطاء نموذج للاعبين لمشاهدة الأداء النهائي للمهارة ويعطى النموذج بالطرق

الآتية :





فيديو × سينما - فانوس سحري - لاعب ممتاز - صور او لوحات عن طريق
المدرس أو المدرب .

تقسم طريقة الأداء في الضرب الساحق إلى : -
(١) حركة الذراع الضاربة .

والسؤال المطروح هو كيفية البدء بالتدريب
على الخطوات ونحن نرى أنه يجب البدء
بالتدريب على حركة الذراع .

أولاً : من المفروض أن اللاعبون قد تدربوا على
أداء إرسال التنس وأتقنوه .

يوجد تشابه كبير في حركة الذراع الضاربة
قبل بدء الضرب (سواء في إرسال التنس أو في
الضرب الساحق) .

فحركة الذراع الضاربة في إرسال التنس تتجه

للأمام ولكن حركة الذراع الضاربة في الضرب الساحق تتجه لأسفل وتكون عمودي
على الأرض .

يتم تدريب اللاعبين على حركة الذراع الضاربة أولاً للأسباب سالف الذكر - وكذلك
تأتي أهمية أخرى وهي أن اللاعب عندما يثب لأعلى بعد خطوة الاقتراب فالمطلوب
منه ملاحظة الكرة المعدة (المرفوعة) من اللاعب المعد وارتفاعها وكذلك بعده هو
عن الشبكة وكذلك مطلوب منه ملاحظة حائط الصد المشكل من جانب لاعبي الفريق
المنافس .

جميع هذه الأسباب تجعل اللاعب مشتت الذهن حيث انه يركز على جميع
الخطوات المذكورة ومطلوب منه بالإضافة إلى ماذكر تركيز انتباهه على كيفية
وضع يديه أثناء الضرب - ومن الممكن أن يحدث أي خطأ في تعليم خطوات
الاقتراب المفروض هي أنها ثلاث خطوات فالأخطاء تكون محصورة في الآتي:-

أ - القيام بالارتقاء بعد خطوة واحدة أو خطوتين .



ب - القيام بالارتقاء من الثبات .

ج - القيام بالارتقاء بقدم واحدة .

جميع ما ذكر ممكن أن لا يعد خطأ حيث أن ظروف وديناميكية اللعب معظم فترات المباريات ذات المستوى العالي تجعل أي لاعب يقوم بأداء الضربة الساحقة وبصورة جيدة ومؤثرة في نفس الوقت متبعا للثلاث خطوات المذكورة سابقا - وتعدّها أخطاء ولكنها في حقيقة الأمر لاتعد أخطاء .

فعلى سبيل المثال لاعب أشترك في حائط الصد وهبط بملعبه ولكن زملائه اللاعبون قاموا بعملية الدفاع عن الملعب وأعدت له الكرة مرة أخرى بصورة مباشرة فعليه أن يؤدى الضربة الساحقة بالوثب من نفس المكان لعدم إمكانية الوقت المتاح له لاتخاذ خطوات الاقتراب وهي تعد صحيحة .

(١) التدريب على أتقان حركة الذراع الضاربة :

وقوف اللاعب بأي مكان في الملعب والكرة على يده اليسرى الممتدة للأمام .

لمس الكرة وهي على اليد في المكان الصحيح بعد أن تأخذ اليد الوضع الصحيح للضرب والاتجاه الصحيح للأرجحة حتى يشعر اللاعب بالمكان الصحيح لضرب الكرة (يراعى أن يكون ظهر اليد ملامس للوح الكتف والمرفق بجانب الحاجب ويشير للأمام) .

محاولة ضرب الكرة بالطريقة السابقة لإسقاطها على الأرض ثم استمرار حركة ضرب الكرة المرتدة من الأرض .

لاعبان مواجهان ومعهما كرة ويتبادلان ضربيهما بالطريقة السابقة بحيث ترتد أمام الزميل ليكرر نفس الضربه .

تكرار ذلك على حائط تدريب.

ومن المهم أن تضرب الكرة عاليا بالتوقيت الصحيح وأن تقابل اليد الكرة في الجزء العلوي لها .



لاعبان على جانبي الشبكة يحاول كل منهم ضرب الكرة بقوة حتى تمر الكرة فوق الشبكة للزميل وذلك بعد ارتدادها من الأرض - يراعى أن تمتد الذراع الضاربة لأقصى ارتفاع لها .

اللاعب مواجهها للحائط ويمسك الكرة باليد اليمن وضربها من أعلى في اتجاه الأرض لترتد إلى الحائط وتعود مرة أخرى .

بعد هذه الخطوات يكون اللاعب قد أتقن الحركة الفنية للذراع الضاربة وتندرج في التعلم بعد ذلك يقف ذلك اللاعب مبتعدا عن الشبكة حوالي ٦٠ - ٧٠ سم ويتخذ الوضع النهائي قبل الارتقاء ويكون - كالتالي :-

الوقوف فتحة مسافة مناسبة - كمسافة الكتفين تقريبا .

ثنى الركبتين .

ميل الجذع للأمام .

النظر للزميل ملاحظة ارتفاع الكرة وبعدها عن الشبكة .

الذراعين ممتدين للخلف .

من الوضع السابق يثب اللاعب لأعلى (كعب - بطن القدم - المشط) لكي يلمس كرة معلقة أو كرة مسك بها الزميل الواقف على كرسي عادي أو كرسي الحكم ويكون لمس الكرة من - أعلى وتكرر هذه الخطوة مع إصلاح الأخطاء التي تظهر أثناء الأداء .

حتى تؤدي بدون أخطاء (الكرة تكون ثابتة) .

نفس الخطوة الأولى ولكن على اللاعب ضرب الكرة وليس لمسها لكي يأخذ الإحساس باتجاهها بعد إتمام عملية الضرب .

نفس الخطوات الأولى ولكن الكرة تكون حركتها مختلفة عن الوضعين السابقين . وذلك بأن يقذفها المدرب أمام اللاعب ويطلب من اللاعب أن يرتقى بعد خروج الكرة من يد المدرب حتى يتم الإحساس بالتوقيت . (الكرة تكون متحركة) . بعد ذلك تأتي خطوة هامة وهي تدريب اللاعبين على خطوات الاقتراب وهي عبارة



عن خطوة أولى قصيرة ثم خطوة ثانية طويلة أو وثبه - وبحيث تكون مسافة الخطوة الأولى من ٧٠ - ١٠٠ سم تقريبا والخطوة الثانية من ١٦٠ - ١٨٠ سم.
توضع للاعب علامات على الأرض لتعليم خطوتي الاقتراب ودون استخدام الشبكة .

كرة معلقة من الجانبين على ارتفاع ٥ , ٢ متر ويحاول اللاعب لمس هذه الكرة بيده ، فقط مع اتخاذ الوضع الصحيح للضرب - اليد تكون أعلى الكرة .
وقوف المدرب بجوار مكان هبوط اللاعب حتى يقل من وثب اللاعب أماما .
تستخدم بعد ذلك كرة معلقة أو لاعب يقف على كرسي عادي أو كرسي حكم وضع الكرة على امتداد الذراع إلى أعلى لضرب الكرة من الوثب دون اتخاذ خطوات أتراب .

كالتدريب السابق مع زيادة أتجاه خطوات الاقتراب قبل القيام بعملية الوثب - ثم الضرب والهبوط بعد ذلك في نفس مكان الارتقاء
(الكرة تكون ثابتة) .

كالتدريب السابق مع وقوف أحد اللاعبين فوق كرسي ويقوم بقذف الكرة إلى أعلى بيديه لارتفاع بسيط بحيث تكون هذه الحركة كأعداد سليم . للاعب الضرب الذي يتقدم لضرب الكرة . (الكرة تكون متحركة) .

كالتدريب السابق ولكن يقف المدرب ويقذف الكرة عاليا - وبعد ذلك يتقدم اللاعب بخطوات الاقتراب التي يتدرب عليها ليضرب الكرة ضربه ساحقه .

كالتدريب السابق مع قيام الضارب بتمرير الكرة للمعد واستمرار التمرين .

اشتراك لاعب من المركز رقم (٦) يقوم بتمرير الكرة للاعب المعد وبدورة يعدها للضارب من مركز (٤) ويقوم بالآتي بالتدريج .

توجيه الكرة إلى مربعات مرسومة على الأرض الملعب .

القيام بالضربة أثناء قيام لاعب وأحد بعملية الصد .

القيام بالضربة أثناء قيام لاعبين بعملية الصد .

الأخطاء الشائعة في الضرب الساحق :



١. التأخر في اتخاذ خطوات الاقتراب (ضبط التوقيت).
٢. المبالغة في طول الخطوة الأولى وتلاصق القدمين .
٣. عدم استخدام الكعبين في الوثب لاعلى والاقتصار على الأمشاط.
٤. عدم أرجحة الذراعين خلفا وإماما وعاليا .
٥. بط حركة مفاصل القدم والركبة والخذ.
٦. عدم أرجحة الذراعين عاليا وبقاء الذراع اليسرى .
٧. الوثب للأمام بدلا من الوثب عاليا .
٨. ضرب الكرة في جانبها أو في الجزء الأسفل منها .
- ٩- عدم تقعر الظهر .
- الجوانب قانونية الخاصة بالضربات الهجومية :
١٤-١ الضربة الهجومية :
١٤-١ كل الحركات التي توجه الكرة في اتجاه المنافس، فيما عدا الإرسال والصد تعتبر ضربات هجومية.
- ١٤-٢ أثناء الضربة الهجومية، يسمح بالإسقاط إذا كانت اللسة واضحة ولم تتم مصاحبة الكرة باليد.
- ١٤-٣ تعتبر الضربة الهجومية أنها قد اكتملت لحظة عبور الكرة بالكامل للمستوى العمودي للشبكة أو لمسها بواسطة أحد المنافسين.
- ١٤-٢ حدود الضربة الهجومية :
١٤-٢-١ يجوز للاعب الصف الأمامي تكملة الضربة الهجومية من أى ارتفاع بشرط أن تكون لمستته للكرة قد تمت في مجال ملعبه (فيما عدا القاعدة ١٤-٢-٤).
- ١٤-٢-٢ يجوز للاعب الصف الخلفي تكملة الضربة الهجومية من أى ارتفاع من خلف المنطقة الأمامية:
- أ- عند ارتفاعه ، يجب ألا تلمس قدم (أقدام) اللاعب خط الهجوم أو تعبر فوقه.
- ب- بعد قيامه بالضربة،يجوز له الهبوط في المنطقة الأمامية (قاعدة ١-٤-١).



- ١٤-٢-٣ يجوز للاعب الصف الخلفى أيضا تكملة ضربة هجومية من المنطقة الأمامية، إذا كان جزء من الكرة لحظة لمسها أسفل الحافة العليا للشبكة .
- ١٤-٢-٤ لا يسمح لأى لاعب بتكملة ضربة هجومية لإرسال المنافس، عندما تكون الكرة فى المنطقة الأمامية وأعلى من مستوى الحافة العليا للشبكة بالكامل.
- ١٤-٣ أخطاء الضربة الهجومية :
- أ- يضرب اللاعب الكرة وهى فى مجال لعب الفريق المنافس (قاعدة ١٤-٢-١).
- ب- يضرب اللاعب الكرة "خارج" (قاعدة ٩-٤).
- ج- يكمل لاعب الصف الخلفى ضربة هجومية من المنطقة الأمامية، عندما تكون الكرة بالكامل لحظة ضربها، أعلى من مستوى الحافة العليا للشبكة (قاعدة ١٤-٢-٣).
- د- يكمل اللاعب ضربة هجومية لإرسال المنافس عندما تكون الكرة فى المنطقة الأمامية وأعلى من مستوى الحافة العليا للشبكة بالكامل (قاعدة ١٤-٢-٤).



الفصل الخامس حائط الصد

- تعريف حائط الصد.
- أهمية حائط الصد.
- أنواع حائط الصد.
- الصد الهجومي.
- الصد الدفاعي.
- طريقة أداء حائط الصد.
- الخطوات التعليمية لحائط الصد.
- الجوانب القانونية الخاصة بمهارة حائط الصد.

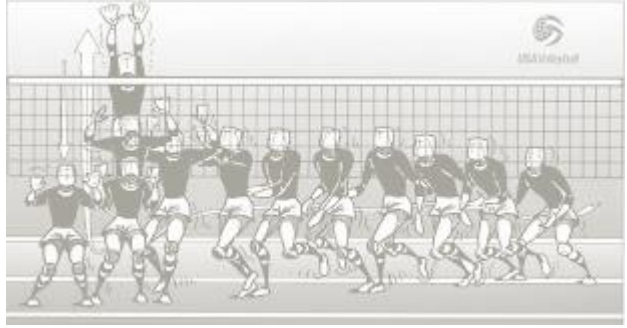




حائط الصد **BLOCKING**

تعريف حائط الصد:

هو عملية يقوم بها لاعبي الخط الأمامي (لاعبي المنطقة الهجومية) ويقوم بها لاعب أو اثنين أو ثلاثة لاعبين معا وتكون بمواجهة الشبكة أو قريبة منها وذلك بوثب اللاعبين لاعلى مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المنافس فوق الحافة



العليا من الشبكة.

أهمية حائط الصد:

يعد الصد عملية دفاعية هامة جدا بغرض محاولة إيقاف هجوم الفريق المنافس على الشبكة وبذلك فان ظهور حائط الصد فى لعبه الكرة الطائرة كانت

مرتبطة بظهور الضربة الساحقة ١٩٢٢ وتوضح أهمية حائط الصد الدفاعى فى أنه يمتص قوة الضربة الساحقة .



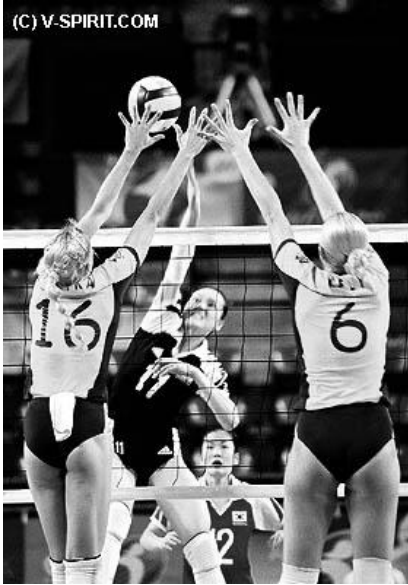
كذلك يعطى تشكيل حائط الصد الوقت الكافى لباقي اللاعبين لاتخاذ المواقف الدفاعية كذلك فأن التأثير

النفسى على المهاجم حيث أن شعور المهاجم باشتراك لاعب مضاد معه تفقده



حرية التصرف فى توجيه الكرة ويشئت انتباهه ابتدأت عملية الصد بلاعب واحد تلتها بعد ذلك ظهور الصد بلاعبين ثم الصد بثلاثة لاعبين ظهرت أهمية مهارة حائط الصد عقب تعديل قانون اللعبة بعد دورة طوكيو الأولمبية عام ١٩٦٤ م فقد سمح بدخول يد القائم بالصد من فوق الشبكة الى ملعب الفريق المنافس بعد أن يكون الأخير قد قام فعلا بعملية الهجوم فأصبحت هذه المهارة هجومية بجانب اعتبارها المهارة الأولى فى الدفاع - كما سمح للاعب لمستين متتاليتين للكرة وتوسعت عملية الصد وارتفع مستوى اللعب هذا بالإضافة إلى أن بناء حائط الصد

(C) V-SPRIT.COM



يغضى جزءا كبيرا من الملعب ضد هجمات المنافس القوية - ولن تقف مجالات البحث لتطوير هذه المهارة حتى تلاحق مهارة الضرب الساحق التى تتطور بسرعة بالغة.

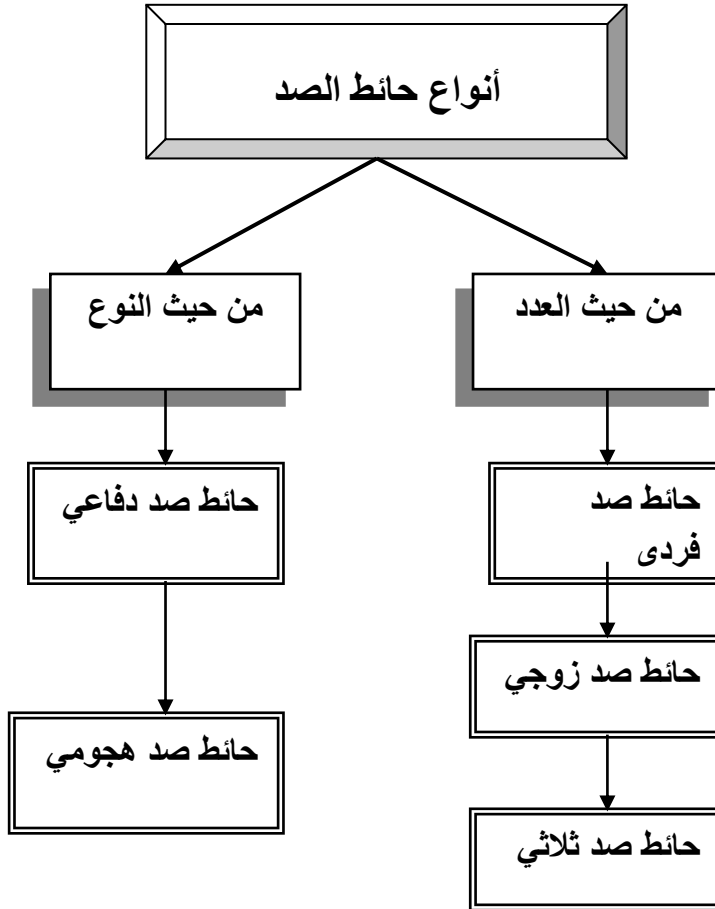
ان النجاح فى تكوين حائط الصد يتوقف على فن الحركة من حيث الوثب العالى والملاحظة الدقيقة والتوقيت السليم - لهذا يجب ان يهتم المدرب بالتركيز على هذه المهارة الأساسية مع الاخذ فى الاعتبار أنه ليس من الضرورى ان يتمكن هذا الحائط من

صد الضربات الساحقة بطريقة سليمة باستمرار بل كثيرا ما يكون الغرض منه اجبار المهاجم على ضرب الكرة فى اتجاه يسهل على المدافعين استكمال اللعب منه او يضطر الضارب الى عدم استعمال الضربات الساحقة اطلاقا .

أنواع حائط الصد :



يمكن تقسيم مهارة حائط الصد من حيث العدد ومن حيث النوع والشكل التالي يوضح أنواع كلا منهما:



الصد الهجومي:



عند قيام اللاعبين بتكوين الصد الهجومي تكون اليدين متوازية و قريبة من الشبكة وفيها انثناء نحو ملعب الفريق المنافس وتتحرك اليدان والذراعان أثناء الصد لمحاولة توجيه الكرة الى ملعب المنافس بهدف إحراز نقطة، وأصبحت عملية الصد الهجومي من المهارات الهامة جدا في إحراز النقاط ويتوقف عليها في

العديد من المباريات نتیجتها وحسم المباراة في صالح الفريق.
الصد الدفاعي:



عند أداء اللاعبين الصد الدفاعي تكون اليدان مثبتتان والذراعان وثنى مفصل الرسغ بحيث تميل الأيدي للخلف في اتجاه ملعب نفس الفريق عند أداء محاولة الصد وفيه يتم مقابلة الكرة المضروبة ساحقا من الفريق المنافس بحيث تسقط في ملعب نفس الفريق القائم بالصد بعد أن تفقد قوتها وخطورتها، ويستغلها الفريق في بناء هجمات جديدة من إعداد والضرب الساحق

طريقة أداء حائط الصد:

يتم الاداء الفني لحائط الصد على أربعة مراحل هي:

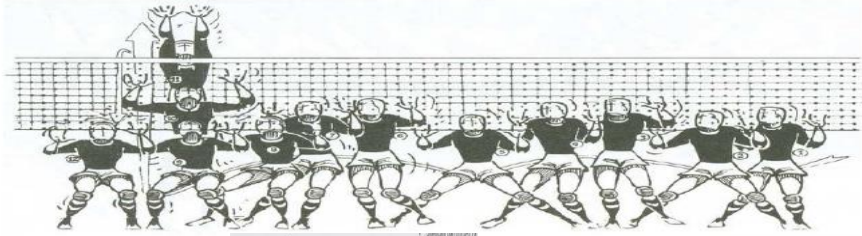
- وقفة الاستعداد.

- الوثب.



- القيام بالصد.

- الهبوط.



وقفة الاستعداد :

يقف اللاعب القائم بالصد على بعد مناسب من الشبكة ويقوم اللاعب بوقفة الاستعداد من خلال الوقوف او الجرى أو أخذ خطوات جانبية أو

مقاطعة،

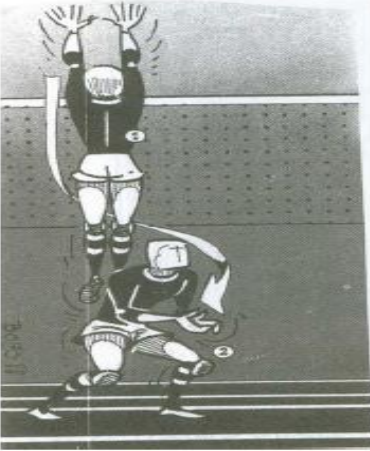
الوثب :

يمكن للاعب القائم بالصد الوثب من حركة الجرى أو الوقوف العادى كما يكون تحرك اللاعب بخطوات جانبية أو مقاطعة فى الاتجاه الطولى للشبكة. على أن يقوم اللاعب القائم بالصد الى التحرك الى مكان

الهجوم من الفريق المنافس بسرعة حتى يتسنى له القيام بالوثب بطريقة صحيحة

دون لمس الشبكة او الوثب بعيدا عن الشبكة.

يتم الوثب بالقدمين معا بعد ثنى القدمين ثنيا عميقا حتى يستطيع اللاعب الوثب عاليا مع مرجحة الذراعين جانبا أسفل





عاليا مع الاحتفاظ بهما قريبا من جسم اللاعب .

القيام بالصد :

فى أثناء عملية لاصد تكون اليدان متوازيتان وقيبتان من بعضهما والاصابع متشرة ومفرودة على سطح الكرة مع الاحتفاظ بثبات الذراعين والرسغ واصابع اليدين،على أن يكون شكل ميل رسغ اليدين يتوقف على نوع عملية الصد ففى الصد الهجومى يكون ميل رسغ اليدين للامام وموجهة ناحية ملعب الفريق المنافس ،أما فى حالة الصد الفاعى يكون ميل الرسغ للخلف قليلا، ينحنى الجسم ويميل للامام ومد مفصل الفخذ والساقين قليلا للامام للمحافظة على اتزان الجسم الهبوط :



بعد لاقيام بعملية لاصد يقوم اللاعب بسحب اليدين للخلف ولاعلى على جانبى الراس،مع القيام بثنى الذراعان وهما قريبان من الجسم على ان يقوم بتحريك المرفقين للخلف بحيث تكون اليدين امام الجسم بدون لمس

الشبكة،ولامتصاص الصدمة يقوم اللاعب بثنى القدمين لاسفل حتى لا يتعرض للاصابة .

وعملية الصد لا يقوم بها إلا لاعبو المنطقة الأمامية تنفيذا لقانون العبه

وعلى ذلك يمكن تشكيل الحائط بالطريق الآتية :-

أ - حائط صد بلاعب .(فردى)

ب - حائط صد بلاعبين .(زوجى)

ج - حائط صد بثلاثة لاعبين .(جماعى)





ويعد الصد بلاعبين هو النوع الرئيس لعملية الصد ثم يليه الصد بلاعب واحد ثم الصد بثلاثة لاعبين وهو نادر الاستخدام ويعد الصد بلاعب واحد بالنسبة للمهاجم القوى غير مناسب اطلاقاً ويكون الصد بثلاثة لاعبين على الاخص من مركز (٢) ويستعمل فى حالة مهاجم قوى بارع ولكن ذلك غالباً ما يزيد عمل ومسئولة الدفاع عن الملعب .

حائط صد فردى:

حائط صد زوجى:



حائط صد ثلاثى

الخطوات التعليمية لحائط الصد :

* يقف اللاعب فوق مقعد أو ما شابه ذلك ويتعلم كيفية أداء حركة الصد من الوقوف تكون اليدين أولاً لاعلى أثناء جرى الضارب ويركز اللاعب على أداء حركة اليدين والذراعين بصره واضحة .يؤدى التدريب السابق لفترة طويلة حتى يتعود المبتدئين عدم الخوف مثل إغماض العينين وإبعاد الوجه .

* يقف لاعبان متقابلان أمام الشبكة عند الوثب من الوقوف يحاول كل منهما لمس يدى زميله وضغطهما خلفاً بقوة مع ملاحظة عدم لمس الشبكة .



* التدريب السابق ولكن يكون بالتصفيق مرة باشتراك اللاعبين سوياً ثم التصفيق مرتين •

* يؤدي التدريب السابق ولكن للوقوف جانباً وخلفاً مع استعمال كرة ثابتة فوق الشبكة •

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

للتقدم بهذا التمرين يعد الضارب الكرة لنفسه ثم يضربها ضربة ساحقة وعلى لاعب الصد مقاومة هذه الضربات •

الجوانب القانونية الخاصة بمهارة حائط
الصد

١ - القيام بالصد:

- القيام بالصد هو أداء اللاعبين القريبين من الشبكة لاعتراض الكرة القادمة من المنافس بالوصول أعلى من الحافة العليا للشبكة.

- محاولة الصد: محاولة الصد هي الأداء للصد بدون لمس الكرة.

- الصد المكتمل: يكتمل الصد عندما تلمس الكرة القائم بالصد (رسم توضيحي ٨) ويسمح فقط للاعب الصف الأمامي بتكملة الصد.

- الصد الجماعي: ينفذ الصد الجماعي بواسطة لاعبين أو ثلاثة قريبين من بعضهم البعض، ويكتمل عندما يلمس أحدهم الكرة.

٢ - لمسة الصد:



- يجوز أن تحدث لمسات متتالية (سريعة ومتصلة) من لاعب أو أكثر من القائمين بالصد بشرط أن تكون اللمسات قد تمت خلال حركة واحدة.

- يجوز حدوث هذه اللمسات بأي جزء من الجسم.

٣- الصد داخل مجال المنافس:

- عند الصد، يجوز للاعب وضع يديه وذراعيه خلف الشبكة بشرط ألا تتداخل هذه الحركة في لعب المنافس وعلى ذلك فإنه لا يسمح بلمس الكرة خلف الشبكة إلا بعد قيام المنافس بتنفيذ الضربة الهجومية.

٤- الصد وضربات الفريق:

- لمسة الصد لا تحتسب كضربة للفريق (قاعدة ١٠-١). وبالتالي بعد لمسة الصد، يحق للفريق ثلاث ضربات لإعادة الكرة.

- اللمسة الأولى بعد الصد يمكن تنفيذها بواسطة أى لاعب، بما فى ذلك اللاعب الذى لمس الكرة أثناء الصد.

٥- صد الإرسال:

- ممنوع صد إرسال المنافس:

أخطاء الصد:

أ- يلمس القائم بالصد الكرة فى مجال المنافس إما قبل أو لحظة الضربة الهجومية للمنافس (قاعدة ١٥-٣).

ب- يكمل لاعب الصف الخلفى الصد أو يشترك فى صد مكتمل

ج- صد إرسال المنافس (قاعدة ١٥-٥).

د- ترسل الكرة "خارجاً" من الصد (قاعدة ٩-٤).



{ ١٣٩ }

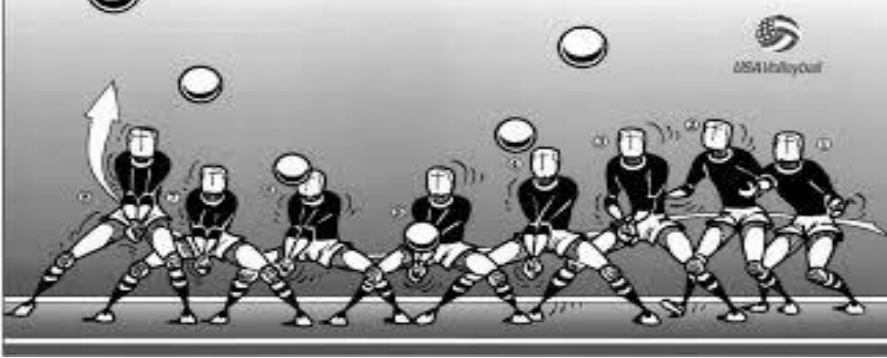


هـ- صد الكرة فى مجال المنافس خارج العصا الهوائية.



الفصل السادس الدفاع عن الملعب

- تعريف الدفاع عن الملعب.
- أهمية الدفاع عن الملعب.
- أنواع الدفاع عن الملعب .
- الخطوات الفنية لمهارة الدفاع عن الملعب.
- طريقة الأداء .
- الدفاع باليدين من الوقوف .
- الدفاع بيد واحدة من الوقوف .
- الدفاع بيد واحدة بالسقوط الجانبي .
- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط أماما .
- الدفاع عن الملعب بالطيران الغاطس والزحف.
- الخطوات التعليمية للدفاع عن الملعب.





{ ١٤١ }



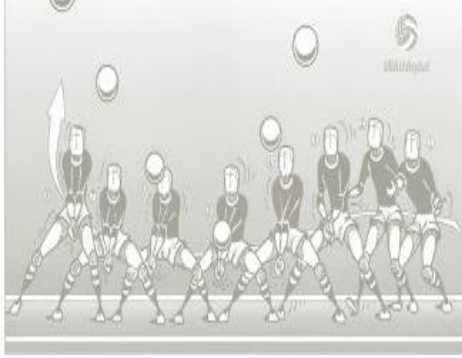
الدفاع عن الملعب

THE DIG

تعريف الدفاع عن الملعب:



هو استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا او المرسله ساحقا أو الكرة المرتدة



من حائط الصد أو الكرة المسقطة من الفريق المنافس وذلك بهدف عدم نزول الكرة فى ملعب الفريق وتمريضها من أسفل باليدين أو بيد واحدة أو بالرجل - (بأي جزء من أجزاء الجسم) - لاعلى بتوجيهيها لزميل فى نفس الملعب أو توجيهيها إلى ملعب المنافس ويقوم بهذه المهارة أي

لاعب من لاعبي الفريق فى الحدود القانونية التي اقرها القانون الدولي.
أهمية الدفاع عن الملعب:

تعد هذه المهارة من أصعب المهارات حيث أنها تتطلب مستوى عالي من

اللاعبين في :

* القوة (وقفة الدفاع)

* الرشاقة وتغيير الاتجاه .

* القدرة على سرعة رد الفعل .

* التركيز لفترة طويلة .

* الشجاعة فى استخدام الجسم (الطيران) لإنقاذ الكرات.

وتتركز أهمية مهارة الدفاع عن الملعب في:

أ - الدفاع عن ضربات الهجوم المنافس فى الجزء الخلفى من الملعب .

ب - تغطية حائط الصد .

ج - حماية (تغطية عملية الهجوم بالنسبة للفريق نفسه) .

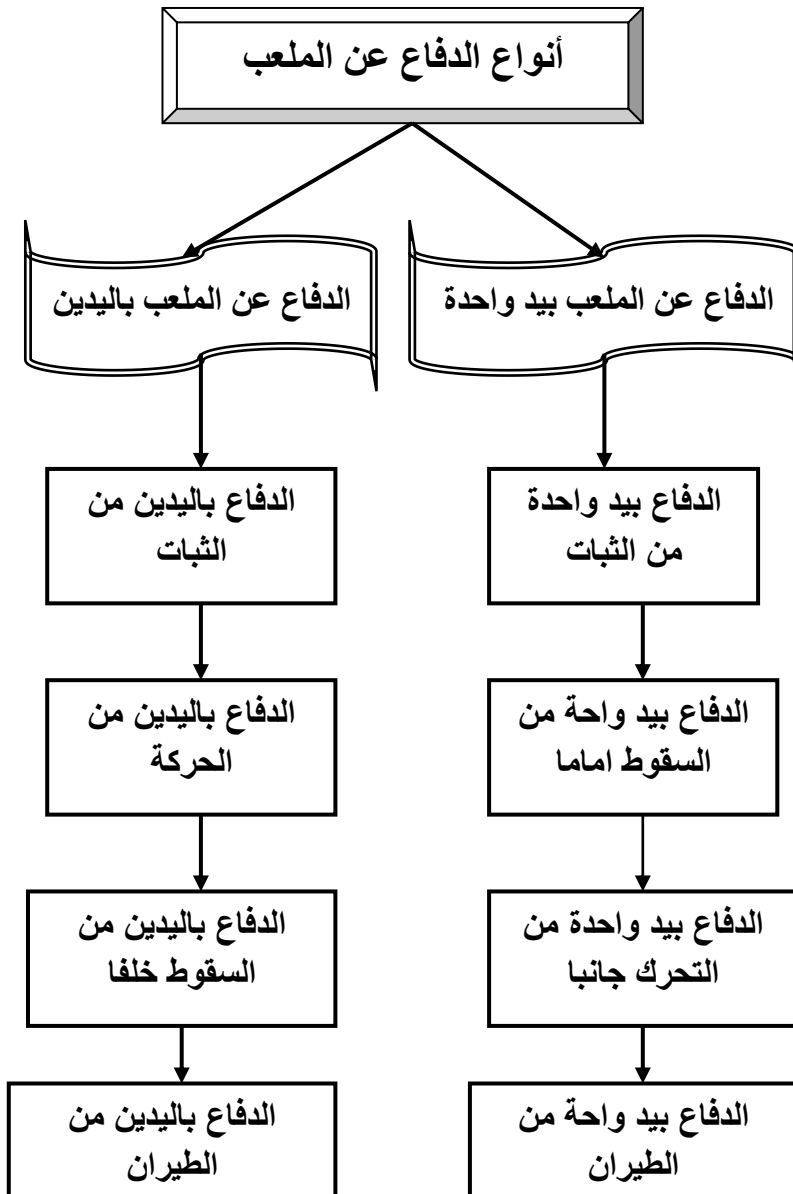


تعد مهارة الدفاع عن الملعب من المهارات الدفاعية التي تؤدي بعدة أشكال بهدف الدفاع عن الضرب الساحق للمنافس في الجزء الخلفي من الملعب وتغطية حائط الصد وايضا تغطية عمليات الهجوم بالنسبة للفريق ذاته وتكرر هذه المهارة بنسبة (٦٢ %) في المباراة وتبدو انها من الأهمية حيث أثبتت الدراسات والأبحاث أن إهمالها يؤدي إلى (٤١ %) من حالات الفشل في اللعب بينما يكسب الفريق بواسطتها (٣٣ %) من جميع النقاط .





أنواع الدفاع عن الملعب :
وهي تؤدي بعدة أشكال: والشكل التالي يوضح ذلك:





{ ١٤٥ }



الخطوات الفنية لمهارة الدفاع عن الملعب:
طريقة الأداء :-

أ- المرحلة التمهيديّة :



يتحرك اللاعب من وقفة الاستعداد بسرعة
في حدود المنطقة المختصة بحمايتها (تغطيتها)
حسب الخطة الملائمة لتوقع الكرة ، وهنا يأخذ
وقفة الدفاع وحيث أن هذه الوقفة العميقة صعبة)
بسبب القوة الكبيرة اللازمة لثنى عضلات الرجلين
والفخذين (فعلى اللاعب أن يؤديها متأخراً ، أي
لحظة الضرب الساحق تقريباً .

وقفة الدفاع :-

* الوقوف العميق فتحة الركبتان مثنيتان .

* القدمان متوازيتان تقريباً وعلى مسافة مساوية لمسافة
الكتفين مع مراعاة عدم اتساعها حتى تؤدي إلى مد
الركبتين .



* يميل الحوض قليلاً للأمام ويوزع ثقل الجسم على
الجزء الأمامي من القدمين بالتساوي ، بحيث لا
يفارق الكعبان الأرض ويكون الجذع عمودياً تقريباً
وتكون الرأس منتصب والنظر موجهاً على الكرة .
* الذراعان مفردتان أماماً مائلاً أسفل مع فتحهما .
* تقع الركبتان في مستوى أمام مشط القدمين .



وتزيد هذه الوقفة من صعوبة الجري للكرة مبكرا أو استلامها باليدين من أعلى



في الحالات التي تتطلب ذلك الضربات الهجومية القوية . كذلك الجري بسرعة للكرات غير المتوقعة بسبب ثقل اللاعب في التحرك بخفة. ألا أنها على العكس من ذلك مفضلة للأسباب الآتية

:-

(١) استقبال الكرة باليدين أو بيد واحدة (من أسفل) يقلل جدا من الأخطاء القانونية للعبه .

(٢) تساعد على استلام الضربات القوية من الأرض .

(٣) تساعد على السقوط السريع (الانزلاق) على الأرض وتعطى الذراعين فرصة كافية لاستلام الكرات البعيد ، ويمكن أداء هذا السقوط يمينا ويسارا ولأمام أيضا (فقد وجد أنه بهذه الوسيلة يستطيع اللاعب الذي طوله ٨٠ سم أن يتحكم في مساحة ١٢م من الأرض تقريبا)

(ب) المرحلة الأساسية :

تؤدي عملية الدفاع لاستلام الكرة من وقتي الدفاع بطريق مختلفة.

الدفاع باليدين من الوقوف



يستخدم هذا الوضع كثيرا في المباريات وخصوصا للاعب الأمامي (ايمن - ايسر) عند الدفاع عن الكرات الساقطة أو المرتدة من حائط الصد وتؤدي هذه المهارة عندما يكون الفريق حالة دفاع أو في حالة هجوم حيث يقوم لاعبي الدفاع بالتغطية على الضارب عند الهجوم .



وكذلك بالنسبة للكرات التي تضرب مباشرة على اللاعب وهنا يجب توافر قدر كبير من التوقع لدى اللاعبين لتحديد مكان سقوط الكرة واتخاذ الوضع الصحيح للدفاع مما يتطلب قدرة عضلية للرجلين للاحتفاظ بوضع (نصف قرفصاء) لأطول زمن خلال المباراة مع توافر تحمل الأداء والدقة في توجيه الكرة للمعد بطريقة صحيحة تمكنه من الأعداد الجيد ، وتؤدي الحركة فيها كالآتي :-

* تضم الذراعان بسرعة لبعضهما وتكونا مفردتين ومتوازيتين للأرض تقريبا وذلك للعمل على إبقاء الكرة في نفس الملعب عند لعبها . وتزداد مرونة الذراعين كلما كانت الضربة قوية .

* تنتشي اليدان لأسفل مع ملامستهما لبعض حتى يضمن لف الساعدين للخارج ويجب حفظهما في مستوى ارتفاع واحد كما في الدفاع عن الإرسال.

* ينخفض الجسم قليلا في نفس الوقت .

* تتحرك الذراعان في

الاتجاه المطلوب لعب الكرة

أليه وذلك بعد سحبهما قليلا

تجاه الجسم قبل ملامسة

الكرة بلحظة قصيرة مع

مراعاة ثبات وضعهما لحظة لمس الكرة .

* يمكن فرد الرجل الخلفية قليلا أثناء حركة لمس الكرة .

* تلعب الكرة بالسطح الداخلي للساعدين .

* تسحب الكتفان للأمام مع اتجاه النظر إلى الكرة وثبات الذراعين معا .





* في حالة الكرات الغير قوية يفرد الجسم فى نفس الوقت مع حركة الذراعين

الدفاع بيد واحدة من الوقوف .

يستعمل في حالة الكرات التي تضرب بقوة والتي تكون الكرة على مسافة قصيرة جانب اللاعب وعندما تكون الكرة الساقطة او المرتدة من حائط الصد أو الشبكة أو في حالة الكرات المضروبة مباشرة وسريعة على يمين أو يسار اللاعب المدافع فيسارع بمد الذراع القريبة من الكرة لمنعها من السقوط على الأرض ، وهذا يتطلب سرعة حركية ودقة لتوجيه الكرة للمعد وهذه المهارة تستخدم عند الدفاع سوء كان الفريق في حالة دفاع أو هجوم (تغطية) .

ويتم الأداء كما يلي:

* يفرد الذراع للجانب وتلمس الكرة بالسطح الداخلي للمساعد أو الرسغ أو اليد .

* تؤدي التمريرة باليد مقبوضه أو بالرسغ مع ثنى الأصابع لكي تحول دون

حدوث خطأ استقرار الكرة على اليد .

الدفاع بيد واحدة
بالسقوط الجانبي :

يستعمل مهارة الدفاع عن الملعب

بيد واحدة وبالسقوط الجانبي بالنسبة للكرات

التي تبعد لمسافة متوسطة (من ٥٠ -

١٥٠ سم بجانب اللاعب) وهذا يتطلب

الجري بسرعة لموقع اللعب (اندفاع واسع)

ويتم بتحويل كعب القدم المندفعة للخارج ،

يمد اللاعب الذراع ويدفع نفسه اسفل الكرة





والرجل الأخرى منتثية ويكون لهبوط منزلق على الفخذ والجانب ثم الظهر ويستخدم هذا النوع مع الكرات السريعة للاعب الوسط أو لاعب الجانب عندما يكون الفريق في حالة هجوم أو دفاع وهذا يتطلب قدر عالي من المرونة والرشاقة وقدرة عضلية مع سرعة الأداء.

ويتم الأداء كما يلي:

* حركة الذراع واليد كما سبق شرحها .

* يكون السقوط (الدرجة) بأخذ خطوة - أو بدون - أخذ خطوة - على الجزء الخارجي للرجل أو الفخذ والمقعد ، والظهر على التوالي بعد لمس الكرة .

الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط أماما :
ويستعمل في حالة الكرات التي تكون أماما وجانباً للاعب وعلى مسافة أكثر من متوسطة. ينزلق الجسم بواسطة فرد قوى للرجلين ممتدا على الأرض ويلامس

الصدر والبطن والفخذ الأرض كلها وفي وقت واحد ويكون السقوط يمينا أو يسارا بدوران الجسم والانزلاق أماما في الاتجاه المطلوب (يكون الدوران من القدم) .

يجب مراعاة لمس الكرة أثناء السقوط باليدين أو بظهر اليد القوي أو باليد المفردة بقوة. وفي الكرات البعيدة المسافة يكون الانزلاق بالوثب والسند على يد واحدة .



الدفاع عن الملعب بالطيران الغاطس والزحف



تستخدم هذه المهارة في حالة الكرات المنخفضة جدا والسريعة والبعيدة عن الجسم .حيث تعتبر سرعة رد الفعل وسرعة الحركة متطلب هام وضروري فقد حددت الدراسات والأبحاث سرعة الكرة المضروبة عن طريق التحليل

الحركي بحوالي ٣٠ م/ث . ومن ثم فإن محاولة اللاعب المدافع اللحاق بالكرة بعد مغادرتها ليد الضارب وقبل ملامستها للأرض يجب أن تكون خلال فترة زمنية قصيرة جدا تتراوح ما بين (١٠ - ١٢) من الثانية .

وبعد نجاح لاعبي الدفاع في حماية المنطقة المكلف بالدفاع عنها والوصول إلى الكرة في الوقت المناسب وتغطية عملية الهجوم لفريقه تسهم بقدر كبير في رفع الروح المعنوية لباقي اللاعبين في الفريق حيث أن إنقاذ مثل هذه الكرات الصعبة يساعد في تغيير شكل الأداء وشكل المباراة فيتحول الفريق من مدافع إلى مهاجم ويحرز أكثر من نقطة متتالية.

حيث أن هذه المهارة تعد من اصعب المهارات في الكرة الطائرة والتي تتطلب مستوى عالي من القوة العضلية والقدرة على سرعة رد الفعل والشجاعة في استخدام الجسم لإنقاذ مثل هذه الكرات . بالإضافة إلى أن مهارة الدفاع الغاطس بالطيران عن الملعب تعطى صورة مشوقة للجمهور حيث تظهر قوة الفريق ومدى تضحية أفرادها في سبيل الفوز بالمباراة.

ويتم الأداء كما يلي:



* تبدأ المرحلة التمهيديّة بأخذ خطوة واسعة وعميقة وسريعة في اتجاه الكرة مع ميل الجذع للأمام والنظر على الكرة وعند الارتكاز على القدم الأمامية يقوم اللاعب بنقل مركز ثقل الجسم للأمام بينما تكون ركلة قدم الارتكاز حوالي (٩٠) درجة حتى تساعد على زيادة مقدار الدفع للطيران وبدء المرحلة الأساسية.

* تبدأ مرحلة الطيران عقب الدفع مباشرة وغالبا ما تكون لحظة ملامسة الكرة . حيث يقوم اللاعب بعد الدفع بفرد كامل لجميع زوايا الجسم وتكون اليد الضاربة ممتدة مفرودة تقريبا أسفل الكرة لمحاولة لمسها قبل سقوطها على الأرض.

* تبدأ المرحلة النهائية عقب لمس اللاعب للكرة مباشرة بأن يقوم بوضع الذراعين على الأرض في محاولة لامتصاص قوة وسرعة جسمه الناتجة من الطيران كي يتفادى الإصابة فيقوم بثني المرفق ثم رفع الصدر والرأس لاعلى وعمل تقوس في الجذع والرجلين عن طريق الدفع بالذراعين والزحف على البطن.

المرحلة النهائية :

* يتبع النظر الكرة .

* ينصب الجسم بعد تنفيذ عملية الدفاع تدريجها .

* يجب أن يكون الوقوف من السقوط سريعا بقدر الإمكان .

وهناك مواقف عديدة يضطر فيها لاعب الدفاع إلى الجري للكرة مثل ارتداد الكرة من الصد أو من عمليات الخداع أو الكور المرتدة من الشبكة ويستطيع المدافع ذو



الخبرة الجيد من أن يعالج هذه المواقف بوقفة دفاع قليلة العمق ، أي يقف وقفة استعداد متوسطة العلو أما بالنسبة الآخرين فالعلاج مثل هذه الحالات يجب على اللاعب أن يتحرك بمنتهى السرعة ، ويأخذ وقفه الدفاع في المكان الصحيح مع مراعاة القدر على تحريك جسمه بسهولة للجري . وتساعد الذراعان حركة البدء للجري مع ملاحظة عدم فردهما لاستقبال الكرة مبكرا .

كما يجب على المدافع أتباع الآتي : -

- (١) إذ وصل اللاعب إلى الكرة في الوقت الصحيح يجب الثبات أثناء الخطوتين الآخرين لكي يضرب الكرة من الوقوف تقريبا .
- (٢) إذا كان الوصول إلى الكرة صعبا يكون الأنسب أداء عملية سقوط في وضع مريح نسبيا للجسم وفي اتجاه حركة الجري .

لذلك فعلى اللاعب أثناء الجري أن يأخذ خطوة كبيرة وعميقة (منخفضة) ، ثم يدور إما جانبا للكرة فيكون سقوطه جانبيا (درجة) لضربها ، أو أن يكون الانزلاق هذه الخطوة ممتدا على الأرض أماما . وتبعا لسرعة الجري تكون نسبه انزلاق الجسم للأمام إي أنه كلما كان الجري سريعا كلما كانت المسافة المنزلة كبيرة . ويستحسن عدم السقوط من الجري في الحالات التالية .

- (١) إذا لم تكن الكرة بعيدة .
 - (٢) إذا كانت الكرة قريبه من خط المنتصف حرصا على عدم تعديته.
 - (٣) إذا كانت أرض الملعب غير ملساء منعا من حدوث إصابات .
- ولقد تقدم السقوط بالانزلاق تقدما ملحوظا بفضل ممارسة لعبة الكرة الطائرة داخل الصالات المعدة أعدادا جيدا .
- الخطوات التعليمية للدفاع عن الملعب :



يختلف " الدفاع عن الملعب " عن الدفاع عن الإرسال من حيث الأداء الفني والخططي . لذا يجب على المدرب عدم - الانتقال من تعليم نوع الى النوع الآخر وأما عليه أن - يقوم بتعليم الدفاع عن الإرسال أولا ثم يليه الآخر أما أثناء التدريب فإنه يمكن تأدية النوعين جنبا الى جنب .

يبدأ بتعليم وقفه الدفاع ، وحيث أنها تحتاج الى قوة كبيرة ، فإنه يجب أن تبدأ في إعطاء تمارين خاصة للقوة قبل البدء في تعليمها بقدر الإمكان .ويجب مراعاة التكرار المستمر لمدد قصيرة ، أى يكون التدريب من (٥ : ١٠) دقائق على الأكثر ويجب على اللاعب تعلم طريقة أداء السقوط إذا ما أتقن وقفه الدفاع يبدأ أولا بتعليم السقوط الأمامى ثم الجانبي لان المبتدئ يميل بسرعة الى الجلوس وفي وقفه الدفاع عند تعلم الدرجة (السقوط الجانبي) أى أنه يحول ثقل جسمه على الجزء الخلفى للقدمين وبهذا يجد صعوبة فى التحكم فى جزء كبير من الملعب بسبب بطئ حركته نتيجة لذلك .

أنسب الأنواع المركبة للتدريب هى ما تسمى (الحمل الدفاعى) بلاعبين وبالنسبة للذين يفضلون التدريب فترة طويلة على الدفاع عن الضربات الخفيفة أو متوسطة القوة تكون النتيجة عادة سيئه بالنسبة للمبتدأ ، حيث أنها تؤدى الى هبوط مستواه سريعا لعدم قدرته على الاحتمال والجد لفترة طويلة ولذلك يجب على المدرب أن يسمح للاعبين بمسك الكرة أثناء تدريبهم على عملية الدفاع المستمرة ، أو إدماج بعض التمريرات الآخرة بين الحين والآخر ، حتى يستطيع لاعب الدفاع أن يركز جيدا على حركته كما يستطيع زميلة أن يعطيه ضربات متنوعة وأكثر قوة. ويجب على اللاعب أن يتعود على انقاذ الكرة مهما كانت صعوبتها ، أو لمها على الأقل ، كما يجب التعود على ابقاء الكرة فى نصف ملعبه ، وتوجهها للزملاء أو اللاعبين بقدر الامكان .



* يحدد على ارض الملعب علامة مميزة (مكان المعد) ويقف المدرب أو لاعب زميلة مسافة من ٥ : ٨ م بعيدا عنه فوق صندوق أو ما شابة ، ويوجه اليه عدة ضربات بالكرة ، وعلى اللاعب المدافع أن يدافع عنها ويوجهها الى المنطقة المميزة ، وتحتسب الكرات التي لا يستطيع توجيهها على هذه المنطقة خطأ عليه .

* يقف لاعبان أو أكثر ومع كل منها كرة ، تقذف الكرات على التوالي على لاعب الدفاع الواقف أمامهم . ويساعدا هذا التمرين على تنمية سرعة رد الفعل والرشاقة ويراعى تحديد وقت معين للتدريب فى حدود عدم إرهاق اللاعب .

* يدافع لاعب واحد عن المنطقة الخلفية كلها ، وتقذف له مجموعة من الكرات أو تضرب من المدرب أو الزميل فى اتجاهات مختلفة يمينا أو يسارا ، وعلى هذا اللاعب المدافع محاولة الوصول الى كل كرة ولعبها .

* لاعبان يقومان بعملية الدفاع عن الكرة ، وعلى اللاعب الذى لايؤدى عملية الدفاع المباشر أن يقوم برفع الكرة الآتية له من زميلة المدافع ، ويوجهها أما الى سلة أو الى زميل فى مكان الضرب الساقى ويجب على هذا الزميل التقدم بسرعة ليكون مجاورا للشبكة مباشرة. ويمكن تقسيم لملاعب طوليا بحيث يؤدى ١٢ لاعبا التدريب عليه حتى يساعد على اتقان الاداء .

* يدافع ثلاثة لاعبين عن المنطقة الخلفية . ترمى لهم مجموعه من الكرات أو تضرب بطرق واتجاهات وقوة مختلفة. يوزع باقى اللاعبين حول الملعب لجمع الكرات باستمرار كما يقف لاعب ما بجوار المدرب لامداده بالكرات المجمعة بلا أنقطاع .

* يضرب المدرب الكرات أما وهو واقف فى مركز من نصف الملعب نفسه وأما وهو واقف على صندوق فى نصف الملعب الآخر من فوق الشبكة ويجب إعطاء معيار زمنى لا يزيد عن ١٠ دقائق كأعلى حمل وأثنائها يبدل اللاعبون الثلاثة أماكنهم معا كل ثلاث دقائق.



{ ١٥٥ }



* لمزيد من التقدم تستعمل كل التدريبات المركبة والتشكيلات المختلفة التي يضم فيها تدريس الدفاع عن الملعب مع الضرب والصد .



{ ١٥٦ }



الباب الثالث الكرة الطائرة في ضوء التعليم المعاصر





————— (۱۵۷) —————





الكرة الطائرة في ضوء التدريس المعاصر:

هناك بعض المشكلات الرئيسية تمثل معوقات التدريس في مجال الرياضة، نوجز منها: (كثافة الفصول - نظام الفترات نقص أعداد المدرسين - عجز الإمكانيات المادية - مشكلات الصحة المدرسية - اهتمام الدولة بالرياضة الاتحادات الرياضية جزئياً عن الرياضة المدرسية - قلة الوعي الرياضي لدى أفراد المجتمع - الاهتمام غير الكافي من وسائل الإعلام على الدور الذي تلعبه الرياضة المدرسية، وعلى ذلك فإنه يمكن تحدى العديد من المشكلات التي تواجه تدريس التربية الرياضية بصفة عامة والكرة الطائرة بصفة خاصة، فالمعلم هو صانع المستقبل، وحتى يستطيع القيام بأعبائه المختلفة في التدريس يستلزم أولاً منه الاتصاف بعدة خصائص ومزايا شخصية واجتماعية ووظيفية يتمكن بواسطتها من أداء واجباته على خير وجه. وأن دور المعلم في التدريس لا يتوقف على إعطاء المعلومات المنهجية فقط للمتعلم، بل أصبح اختيار الطريقة التي يتبعها المدرس في تدريس مادته، وفي تنظيم وتوجيه الخبرات التعليمية التي يحتويها المنهاج، ضرورة تفرضها الحاجة إلى تحقيق العملية التعليمية للهدف الأساسي منها، فما قيمة أن تعد المناهج المليئة بالخبرات التربوية دون أن نضمن أن تصل إلى المتعلم بسبب عجز أداة التوصيل، أو رداءة الموصل، وعدم كفايته، وهذا بعض ما توصف به طرق التدريس كوسيلة نقل أو تنفيذ ولذا يجب أن تلقى العناية في الإعداد والتخطيط والتنظيم. وفي ضوء الطرق والأساليب الخاصة بالتدريس يمكن أن نستخلص بعض المفاهيم والإجراءات والعمليات التي يمكن الاسترشاد بها في مجال تنمية تدريس الكرة الطائرة في المدارس.

١- الفهم الواضح لخصائص اللعبة وما تحتويه من مهارات أساسية ومعارف عن الأداء الفني وقانون اللعبة والعلوم المرتبطة المعرفية من أهم أساسيات النجاح في تدريس اللعبة.



٢- الاستعانة بالوسائل التعليمية التي تساعد على إنجاز العديد من الوظائف وتبسيط الأداء المعقد وتوضيح النقاط الهامة وأهمها الصور الثابتة والمتحركة والفيديو .

٣- استخدام الأدوات المساعدة في تنمية عناصر اللياقة المتطلبة للمهارة وتفيد في تبسيط بعض الخطوات التعليمية للمهارات المركبة في الكرة الطائرة والتي أهمها: الكرات الطبية - الصناديق الخشبية والمقاعد والحواجز مختلفة الارتفاعات.

٤- استخدام الأجهزة المساعدة، فهي توجه المدرس إلى أنسب الطرق لحل المشكلات والتنفيذ لدى المتعلم، منها جهاز الكرة المعلقة وجهاز دقة التوجيه - جهاز قاذف الكرة - جهاز الترامبولين - فهي هامة للمراحل الأولى للمبتدئين .

٥- الاستعانة بنتائج البحوث العلمية في مجال الكرة الطائرة، والتي تشير إلى تطوير التدريس المهارى والمعرفي.

٦- التقويم المنظم للتحصيل هام عند استخدام الاختبارات والقياسات في الكرة الطائرة قبل وأثناء وبعد التدريس، فهو يقوم بدور الموجه لعمليات التدريس على أسس علمية.

تعددت طرق وأساليب التدريس في مجال الكرة الطائرة والمدرس الناجح عليه أن يختار ما يتناسب مع المرحلة السنية للمتعلم - والإمكانات المتوفرة - وأيضاً تبعاً لنوع المهارة المتعلمة ومراحل تعلمها. كما ان تنفيذ طرق وأساليب التدريس للمهارات المتعلمة عن طريق تحدد الهدف من المهارة - اختيار المعارف والكفايات في الأداء المهارى - كيفية تطوير المهارة بطرق ووسائل وتكنولوجيا التعليم - تحديد اختبارات التقويم والتغذية المرتدة حتى يمكن تحديد التوجيهات المطلوبة لتحسين الأداء وتطويره.



* إعداد المعلم لورقة المهام Task Sheet هامة وضرورية لمساعدة الطالب على إتمام الأداء بكفاية.

* مراعاة المعلم لخصائص ومتطلبات مراحل نمو المتعلم فإن طرق وأساليب التدريس تختلف في كل مرحلة، فقد يصلح أسلوب التربية الحركية لمراحل التعليم الأساسي، ولكنه لا يصلح لمرحلة أخرى.

* تحضير وضبط بيئة التعلم من ملاعب وأجهزة وأدوات تسمح بحرية الحركة والأمان للمتعلم.

* مبادئ لتجويد التعليم Mostery Learning يمكن اتباع مبادئ التعليم المهارى من حيث:

- ١- التركيز على أداء المتعلم من عناصر ومحددات المهارة اللازمة لإتقان التعلم.
- ٢- قبل أن ينتقل المتعلم إلى وحدة تالية يجب أن يصل إلى درجة إتقان عن طريق الممارسة مع توجيه المدرس.
- ٣- التغذية المرتدة الحسية عن طريق المقارنة بين الأداء والنموذج، بجانب التغذية المرتدة الخارجية من المعلم، وقد تكون فورية أو بعد انتهاء الأداء. وهى تتوقف على متطلبات الموقف التعليمي.
- ٤- استخدام الفيديو له دور فعال فى التغذية المرتدة وتحليل الأداء والقياس والتقويم.
- ٥- التصور العقلي والحركي هام لتكوين الإدراك الحس الحركي للمهارات خاصة المركبة منها. ويأتي عن طريق الممارسة والتغذية المرتدة الخارجية والداخلية.
- ٦- مراعاة مراحل التعلم للأداء المهارى والتي تتطلب كل منها اختيار محددات الأداء - الطرق والأساليب المتبعة - الوسائل والأجهزة المعنية - طرق التنفيذ والتنظيم - التقويم المتبعى.



٧- واجبات المعلم للتغلب على تحديات التدريس في مادته أن يلتزم بقوانين ومتطلبات مهنة التدريس والرغبة الطبيعية في التدريس، وامتلاكه الذكاء المناسب والمعرفة الكافية الأكاديمية والوظيفية الخاصة بطرق ووسائل التدريس، ثم معرفة ذاته وطبيعة تلاميذه، وإنسانيته وصحته العقلية والجسمية وصبره وموضوعيته وصوته الواضح ومظهره العام المناسب وحماسة وإخلاصه العام لمهنة التدريس وأهدافها.



الفصل الأول

الأدوات والأجهزة المساعدة في
تعليم المهارات
الحركية الأساسية الكرة
الطائرة

- الأدوات.
- الملاعب.
- الأجهزة
- نماذج لبعض الأدوات والأجهزة المساعدة
في تعليم مهارات الكرة الطائرة
- أجهزة لتنمية الصفات البدنية المطلوبة
للأداء المهارى فى التعليم ويمكن أن
تستخدم فى القياس





الأدوات والأجهزة المساعدة في تعليم المهارات

الحركية الأساسية الكرة الطائرة
مما لا شك فيه أن تهيئة البيئة التعليمية من حيث إعداد الملعب وإعداد وتجهيز الأدوات والأجهزة اللازمة لتطبيق الدرس من الأمور الهامة التي تساعد على نجاح درس الكرة الطائرة، فهي من أحسن الوسائل للتشويق والإثارة عند استخدام نوعيات مختلفة منها.

ويذكر العديد من الخبراء أنه يمكن للمدرس الناجح توفير بعض الأدوات البديلة



التي يمكن إحلالها محل الأدوات والأجهزة القانونية وهناك العديد من الأدوات والأجهزة التعليمية والأدوات البديلة التي تساعد المعلم على نجاح الهدف من الموقف التعليمي والتي تمكن التلميذ بالعمل بمفرده حتى تظهر الفروق الفردية وفيما يلي عرض لبعض الأدوات والأجهزة المساعدة في التعليم.

١- الأدوات:

- كرات طبية مختلفة الأوزان، لتنمية القدرة

الع

ضلية

للذرا

عين.

-

صناد

يق

خشبية أو مقاعد ارتفاعات مختلفة من ٢٠ - ٤٠

سم للتدريب البليومتري.





- أثقال مختلفة الأوزان، أحذية الوثب ويمكن استبدالها بأكياس رمل. لتدريبات القوة والسرعة.
- كرات مختلفة الأوزان والأحجام للتعليم المهارى(تمرير-إرسال-ضرب ساحق).
- قاعدة ارتكاز متحركة لتقوية العضلات الصغيرة حول الكاحل والأوتار ومرونة



- مفصل القدمين والتوازن.
- حائط هرمي وحائط تدريب للتعليم المهارى.
- البراشوط لتدريبات السرعة الحركية بمقاومة أثناء الجري ويعتمد على مقاومة الهواء .
- عصا متحركة للتدريب البليومتري لتقوية ومرونة رسغ اليد.
- أداة مطاطة للضرب الساحق لتعليم الضرب



الساحق والإرسال من أعلى.

- حبال مطاطة: لمرونة المفاصل ولإتقان الأوضاع الصعبة لبعض المهارات. ويمكن الاستعاضة عنها بشرائط بلاستيك عريضة.





- شبكة النقاط الكرات للاقتصاد في الوقت والجهد.
- حواجز ارتفاعات مختلفة للوثب لأعلى تدريب بليومتری.
- ٢- الملاعب:



تجهيز الملعب وفقا للمقاييس القانونية وتفضل الملاعب المغطاة لعدم تأثير التيارات الهوائية وأشعة الشمس في دقة الأداء خاصة في الاستقبال والإعداد - وضع الأدوات والأجهزة بحيث تسمح بحرية الحركة والأمان، يفضل وجود الحواجز للتدريب والحواجز السلوكية لامتصاص سرعة الكرة والاقتصاد في الوقت - إزالة أي عوائق على الأرض أو على جوانب الملعب لعدم حدوث إصابات.

٣- الأجهزة :

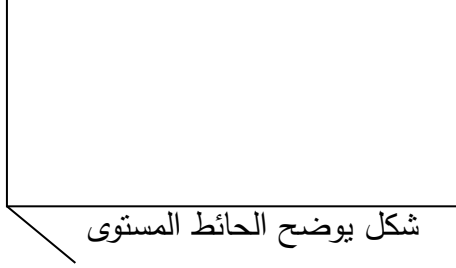
يعد استخدام الأجهزة وخاصة الحديث منها من الوسائل الهامة التي تساعد كلا من المدرس والمدرّب والطالب على إنجاز وتحقيق الهدف من التعلم المهارى فهي توجه المدرس والمدرّب إلى أنسب الطرق لحل المشكلات والتنفيذ غير الصحيح للمهارة أو النقص الناتج عن ضعف المتطلبات البدنية للمهارة أو عدم التصور الحركي اللائق لأداء المهارة بنجاح، وفيما يلي نعرض أهم الأجهزة المساعدة في التعليم المهارى والبدني في الكرة الطائرة.

*حائط المستوى :

وهو عبارة عن حائط املس خالى من العوائق مث أحد جدران الصالة أو اى حائط موجود بالملعب ويمكن للمدرّب وضع علامات على الحائط مثل مربعات أو دوائر للتتبع فى الاستخدام ويستخدم الحائط كبديل للاعب الزميل ويمكن زيادة



المسافة بين اللاعب والحائط او ارتفاع
مسافة التمرير لاعلى على الحائط وذلك
للارتقاء بمستوى اللاعب فى العملية
التعليمية او التدريبية ويستخدم الحائط فى
تنمية مهارة التمرير و الارسال والضرب
الساحق والدفاع عن الإرسال.



شكل يوضح الحائط المستوى

* جهاز الكرة المعلقة من أعلى:



يساعد فى تعليم مهارة الضرب
الساحقة والإرسال من أعلى
وخاصة تكوين الإدراك الحس
حركي من حيث اتجاه التحرك
للأمام ولأعلى - وطريقة ضرب
الكرة - يساعد المبتدئ أيضاً فى
تعليم طريقة الأداء والنقاط الفنية
لحركة الذراع والجذع والضرب،
ويمكن أن يساعد فى تنمية القوة
المتفجرة للذراعين والرجلين قدرة
(تدريب بيليو مترى).



* جهاز الكرة المعلقة من الجانبين:
يؤدي إلى تحقيق نفس الغرض من الجهاز السابق ولكن تحسين الأداء من حيث ضرب الكرة من أعلى وتحسن وضع الذراع الضاربة بالنسبة للضرب الساحق كما بالشكل الموضح.

* جهاز الكرة المعلقة من الجانبين



* جهاز دقة الضرب:
مصمم لتعليم الضربة الساحقة من حيث خطوات الاقتراب وضع الطيران - ضرب الكرة وأهم ما يميزه أنه يتيح للمتعلم والمعلم أن يرى نتيجة الأداء عن طريق مكان واتجاه سقوط الكرة، مما يتيح فرصة التغذية المرتدة بصورة أفضل نظرا

لأن الكرة غير مثبتة بل تنطلق عند الضرب كما بالشكل الموضح..

* جهاز قاذف الكرة الإلكتروني:



هذا الجهاز يمكن التحكم فيه لسرعة انطلاق الكرة - وعدد الكرات المنطلقة وهو يعمل بالكهرباء أو بدون اتصال كهربائي (ريموت كنترول) Cordless handheld remote digital timer كما بالشكل الموضح وهو يستخدم للارتقاء بعملية التعليم في كل من الإعداد - للضرب الساحق وحائط الصد والدفاع عن الملعب، وهو يقلل من الزمن المستغرق في العملية التعليمية.



ويساعد على تثبيت المسار الحركي
للأداء نظراً للتكرار المتماثل للأداء مما
يساعد على تثبيت الأداء وحذف
الأخطاء، وتنمية الصفات البدنية -
سرعة رد الفعل والسرعة الحركية.



الفصل الثاني

استخدامات الحاسب الآلي في

إكساب الطلاب المعلومات

النظرية والتطبيقية

للمهارات الحركية الأساسية

في الكرة الطائرة

- النموذج الأول برنامج الكرة الطائرة
التفاعلية

- النموذج الثاني : برنامج القواعد

الدولية للكرة الطائرة ١٩٩٦

- النموذج الثالث : مخطط الكرة الطائرة
٢٠٠٠

النموذج الرابع : برنامج ديكستيت ٣٠٠٠

للكرة الطائرة

- الأمن والسلامة في ملعب الكرة الطائرة



{ 17. }





* استخدامات الحاسب الآلي في إكساب الطلاب المعلومات النظرية والتطبيقية للمهارات الحركية الأساسية في الكرة الطائرة

يشهد التعليم اندماج أنواع من التكنولوجيا المختلفة مثل (الكمبيوتر - الاتصالات اللاسلكية - تخزين المعلومات) وسوف يؤدي ذلك إلى خلق بيئة تعليمية جديدة وتكنولوجيا التعليم بمفهومها الحديث تدخل في جميع المجالات التربوية . ويستطيع الحاسب الآلي أن يلعب دورا هاما في تطوير العملية التعليمية وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن تحصيل التلاميذ الذين تلقوا تعليما عن طريق الكمبيوتر تفوقا على مستوى التعليم التقليدي أثبتت هذه الدراسات أن التعليم باستخدام الحاسب الآلي يوفر حوالي ٢٣% من الوقت . كما أن اتجاهات التلاميذ نحو التعلم تكون إيجابية .

ويشير عبد الحميد شرف ٢٠٠٠ م إلى أن استخدامات الكمبيوتر في عملية التدريس والتدريب يتم من خلال :-

- ☐ استخدام الكمبيوتر في مجال التعلم الحركي .
- ☐ التحضير والإخراج لمكونات الدرس والوحدات التدريبية .
- ☐ توفير النموذج الرياضي الأمثل لمختلف المهارات .
- ☐ تحليل المهارات الحركية وتحديد النواحي الفنية وما يناسبها من طرق .
- ☐ تقييم طرق الأداء الفنية للمهارات .

ولقد أطلق على هذا العصر عصر الحاسبات الآلية وذلك لمدى التقدم الكبير وشيوع استخدامها في جميع جوانب الحياة وقد تزايد الاهتمام في الفترة الأخيرة نحو تصميم برامج software جديدة تساعد في تعليم وتدريب وتقويم الكرة الطائرة وسوف يعرض الباحث نماذج لهذه البرامج الحديثة .



النموذج الأول :
Interactive برنامج الكرة الطائرة التفاعلية
volleyball



صمم هذا البرنامج Brod

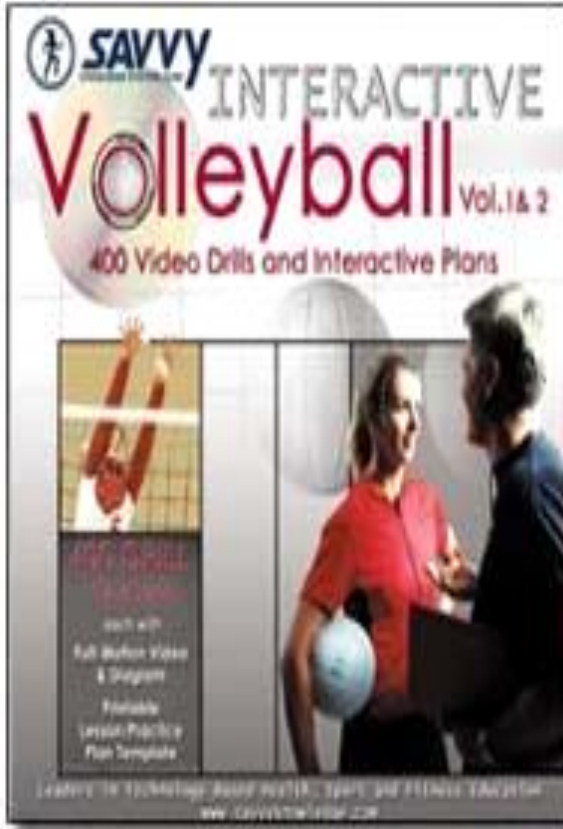
Kilb وهو مدرب عالمي وأستاذ لدراسة

الإحساس الحركي ومن خلال
استغلاله لخبراته في التدريب
على المستوى الدولي على مدى
٣٠ عاما ومن خلال جهوده
المشتركة مع مركز بحوث
تكنولوجيا الرياضة (بجامعة
كالجاري) ومؤسسة سافي
Savvy لنظم المعرفة .

ما هو برنامج
الكرة الطائرة
التفاعلية ؟

هذا البرنامج يعطى خبرة
تفاعلية لكل من يستخدمه ويزود
مستخدميه بخلفية ومعلومات
تمهيدية عن أساسيات الكرة
الطائرة وأفضل الخطط الفنية
لإعداد التدريبات والدروس
والتدريس والتدريب للاعبين الكرة

الطائرة يضاف إلى ذلك أن هذه الوسيلة تحتوى على قاعدة بيانات لكثير من
التمارين المختلفة ومخطط للتدريس والتدريب الذي يساعدك في تخطيط تدريباتكم
ودروسكم بفاعلية بعد تخصيص الوقت لتغطية الأهداف المحددة.





لماذا يفضل استخدام برنامج الكرة الطائرة التفاعلية ؟

سيصبح استخدام هذا البرنامج غير مكلف لكل المستخدمين ولقد صمم هذا البرنامج للمدربين المبتدئين وأصحاب الخبرة والمعلمين وامكانية استخدامه تمكن المستخدم من توفير الوقت في إعداد الفترة التدريبية كما يمكن استخدامه لطالب واحد أو مع جميع الطلاب كما انه مزود بخطط دروس تعليمية كأمثلة وخطط تدريبية .



ويشمل البرنامج على

:-

قاعدة بيانات
التمارين Drills Database

يوجد بالبرنامج قاعدة بيانات
للتمرينات عبارة عن ٤٠٠ تمرين وتدريب

كاملة بالفيديو لمهارات الكرة الطائرة للوصول إلى كل مهارة في مستوى اللاعبين . ويتم اختيار التمرين على أساس الهدف تحت عناوين مستوى القدرة ، المهارة ، درجة الصعوبة ، مرحلة التطوير ، نوع التمرين وعندئذ سيبحث البرنامج عن هذه التمارين المحددة وبمجرد اختيارها ومشاهدتك لها يمكنك إدخالها في قالب خطة الدرس أو التدريب.

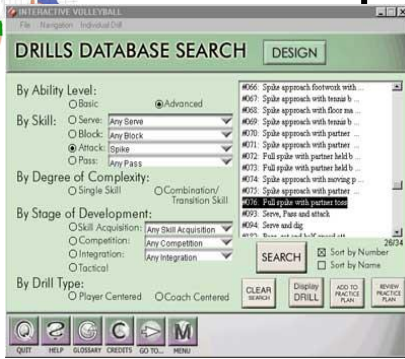
(نموذج لشاشة اختيار التمارين)

٢- التعليم Education

Education

شارك الخبراء من المدربين والمعلمين من كل مستوى في تكوين اكثر من ٢٥٠ ملاحظة تدريبية لمساعدتكم في تصميم وإدارة الفصل في التربية الرياضية أو تدريب الفريق الرياضي وتقوم أفلام الفيديو بإثراء هذه الملاحظات من خلال





١٤ قسما إعلاميا تشتمل : خطوات
تخطيط التدريب ، أسس اختيار التمارين
، تصميم تمريناتك الخاصة ، اكتشاف
الأخطاء والتصحيح . ويتضمن هذا
الدليل المساعد المكمل للمدرسين

والمدرسين على عينة من خطط التدريب
والدروس بالإضافة إلى أفكار أخرى عن
كيفية استخدام البرنامج والاستفادة منه .

(نموذج لشاشة اختيار وحدات التعليم)

٣- خطة الدرس / Practice Lesson Plan

مخطط التدريب أو الدرس هو الوسيلة

النهائية لتصميم خطط التدريس أو التدريب بفاعلية خلال دقائق فقط . حيث
يخطط حلقات دراسية مدتها من ساعة إلى ساعتين في اقل من ١٥ دقيقة ويتم
طبوع خطتك التدريسية أو التدريبية
في دقائق فقط .

(نموذج لشاشة خطط التدريس
والتدريب)

كما يمكن تحضير حلقة
دراسية كاملة للمدرب أو المعلم

الذي سيحل محلك للمتابعة ويبدأ النموذج بأهداف حلقتك الدراسية ثم الإحماء
ويقوم بجدولة الزمن أتوماتيكيا لكل نشاط وبعد ذلك مباشرة تظهر جميع التمارين
والتدريبات السابق اختيارها على شاشتك للمراجعة وإعادة الترتيب .

النموذج الثاني :





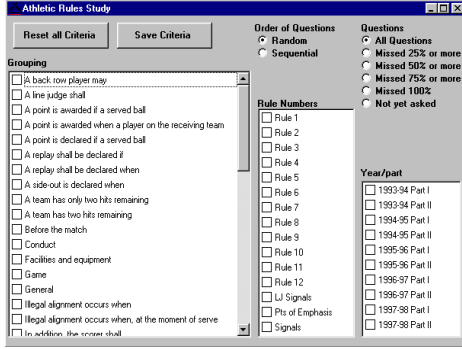
{ ١٧٥ }



Athletic Rules Study

برنامج القواعد
الدولية للكرة
الطائرة ١٩٩٦ -

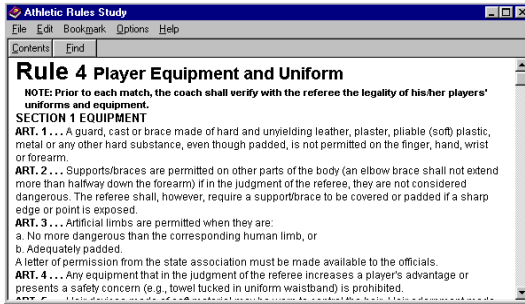
Volleyball Rules Study ١٩٩٦



هذا البرنامج هو أداة للمدارس العليا في الكرة الطائرة يتضمن القواعد الرسمية في الكرة الطائرة من خلال ١٠٠٠ سؤال ويتكون هذا البرنامج من جزأين الجزء الأول يتضمن القواعد الدولية لقانون الكرة الطائرة أما الجزء الثاني يتضمن الامتحانات كما يتضمن نسخة إلكترونية

معدلة من كتاب القانون الدول للكرة الطائرة Rule Book.

كتاب الحالات الخاصة بالقانون Case Book ، تستطيع أن تبحث في كامل



النص المتاح أو تخصص البحث في أي طريق عن طريق الكلمات . وتستطيع تجهيز اختبار في القانون من خلال القائمة وذلك لاختيار الأسئلة الخاصة بالقانون والإجابة تكون إما صح أو خطأ في حالة الإجابة الصحيحة تظهر على الشاشة كلمة صح .

أما الجزء الخاص بالقواعد الدولية يشتمل على ١٢ بعد أو جزء تفسر كل الاداءات والتعريفات للقواعد الدولية للكرة الطائرة . ويمكن استدعاء هذه القواعد حسب رقمها في القانون حيث تظهر على الشاشة .

volleyball planner 2000



{ ١٧٦ }



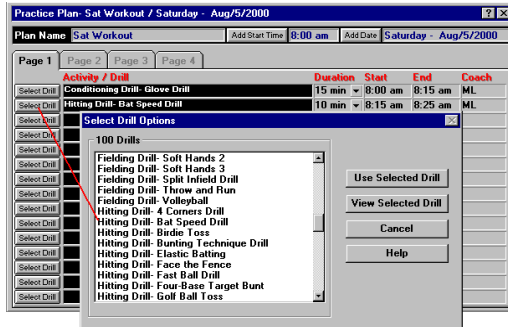
النموذج الثالث :



Volleyball

مخطط الكرة الطائرة ٢٠٠٠

Planner ٢٠٠٠



برنامج تخطيط تدريب

الكرة الطائرة مخصص للمدرب

والمدیر والمدرس في التربية

الرياضية يشتمل على نموذج

مبسط وسريع للتدريبات من

خلال الخطة العامة للتدريب

بنفس درجة الكفاءة للوصف

الكامل للتمارين واختيار أنواع

التمرينات لتحتويها في الوحدة

التدريبية التي ستقوم بتنفيذها.

يتضمن هذا البرنامج الكثير من

التدريبات والتمارين لتجعلك مستعد ،

فهو يحتوي على ١٠٠ تمرين بالرسوم التوضيحية.

وهذه التمرينات مفيدة جداً في تعليم القواعد بنفس درجة الكفاءة للمهارات





المقدمة وتعد هذه التمارين نموذج يستفيد منه كل مدرب أو معلم للكرة الطائرة .

وهذه الخطة التدريبية التي تم اختيارها وتحتوى على التمارين والصور التوضيحية يمكنك طبعتها في نفس الوقت .

النموذج الرابع :

برنامج ديكستيت ٣٠٠٠ لكرة الطائرة



Dakstats ٣٠٠٠ Volleyball software

تعد الإحصائيات جزء مهم جدا

من برنامج الكرة الطائرة في مرحلة التنافس باستخدام هذا البرنامج يجعل مهمة تقييم الأداء اسهل واقل في استهلاك الوقت من خلال التقارير أثناء المباريات تعطيك صورة صحيحة عن مستوى اللاعبين وتتيح لك الفرصة لكي تحدد احتياجاتك والأماكن التي تتطلب مساعدة هذا البرنامج .

يمكن استخدامه ليعطيك ملخص إحصائيات الوقت الحقيقي لتوضيح المهارات الهجومية والدفاعية . وعند استخدامك لهذا البرنامج لمدة طويلة تتاح لك الفرصة لمعرفة مهارات اللاعبين وقدراتهم وكذلك أداء الفريق ككل والبرنامج يعطيك تقييم شامل

وصحيح للعب الفريق وهذه الإحصائيات تصبح حافزا عاليا للرياضيين ليحجزوا أهدافهم .

من خلال العرض السابق لبرامج التعليم والتدريب والتقييم في الكرة الطائرة والتي اعتمدت على احدث الأساليب التكنولوجية يتضح أهمية الاستفادة من تكنولوجيا التعليم والتدريس كضرورة واجبة لكافة المدرسين والتلاميذ في جميع مراحل التعليم



- لرفع كفاءة وفاعلية العملية التعليمية فمثل هذه البرامج تحول دور المعلم من كونه ناقل للمعرفة إلى موجه ومرشد ومنظم ومقوم للخبرات التعليمية.
- الأمن والسلامة في ملعب الكرة الطائرة
* بالنسبة للتجهيزات والمعدات:
- يسمح باللعب في الصالات المغلقة أو في الهواء الطلق فوق ارض يابسة مدكوكة أو تربة ثابتة.
 - لا يسمح باللعب على أرض أسمنتية أو من الحشيش أو ارض رملية متحركة غير ثابتة
 - في الصالات المغلقة يمكن أن تكون الأرض طبيعية أو من الخشب.
 - لا يسمح باللعب على الملعب إلا بعد المعاينة من لجنة تقدم تقرير بصلاحيته للعب.
 - يجب معاينة أرض الملعب من الحكم الأول لاقرار صلاحيته من عدمه.
 - يمكن للحكم بإقرار عدم صلاحية الملعب في الحالات التالية:
- * إذا كانت الأرض مبتلة أو زلقة.
- * عدم كفاية الإضاءة .
- إذا كانت الأرض غير مستوية.
 - إذا عاق اللعب المطر المستمر .
- * خطوط الملعب:
- يجب أن تكون خطوط الملعب ظاهرة وواضحة قبل اللعب .
- ممنوع عمل الخطوط من مواد صلبة كالخشب أو المعدن في الملاعب المفتوحة لخطورتها على اللاعبين.
- تعمل الخطوط في الملاعب المفتوحة من الجير أو الجبس أو أى مادة أخرى بشرط الا تكون خشنة او غير مستوية.
- في الصالات المغلقة تكون الخطوط مخالفة للون الارضية ومن ألوان زاهية اذا وجدت خطوط لملاعب أخرى في الملب يجب ان تكون خطوط كل ملعب مختلفة عن بقية الملاعب.
- * ميل الارض:



يجب أن تكون ارضية الملعب مسطحة ومستوية وفي الملاعب المكشوفة يسمح بميل (٥ م) في المتر الواحد لتصفية المياه.

* المساحة الحرة حول الملعب:

- يجب ان تكون المنطقة الحرة حول الملعب (٣م) في الملاعب المفتوحة (٢م) في الملاعب المغلقة

- وفي الدورات الأولمبية والبطولات العالمية أو ما شابهها من البطولات تكون المنطقة الحرة (٨م) خلف خط النهاية (٥م) خلف الخطوط الجانبية.

- ويجب أن يكون الارتفاع الخالي من العوائق لا يق عن (١٢ م)

- يجب أن يشمل الارتفاع الملعب والمناطق الحرة معا.

* العوائق الخارجية حول الملعب:

يجب الا يتواجد حول الملعب سياج أو مباني أو مدرجات أو مقاعد ثابتة او

متحركة

* قوائم الشبكة :

- يجب الا يعوق القائمان رؤية الحكم او خطرييب على اللاعبين .

- يفضل أن تكون القوائم مستديرة كما يفضل ان يكونا مبطنين بمادة لينة او اسفنجية.

- يجب عدم تثبيت القوائم بحبال او ما شابة ذلك لتقليل عرقلة اللاعبين او الاصابة .

- يجب أن يكون الشريط الجانبي باللون الأبيض من نفس لون الشبكة ويجب أن يكونا عموديان على الشبكة.

* الشبكة :

- يجب أن تكون الشبكة مشدودا بطريقة قوية وبصفة مستديرة طوال المباراة

، ويجب على الحكام اختبار الشبكة قبل بداية المباراة، ويجب الا تصنع الشبكة من مادة مطاطة.

* الكرة :

يجب ان تكون الكرة التي يلعب بها المباريات والبطولات الرسمية معتمدة من الاتحاد الدولي للكرة الطائرة، ويجب أن يتأكد الحكم من صلاحية الكرة التي يلعب بها المباراة.

* مقعد الحكم الأول :



- يجب أن يصنع لأي أقل حجم ممكن ومن خامات صغيرة بحيث يشغل أقل حيز ممكن ويجب أن تتوافر فيه الشروط التالية:
- ألا يعوق اللاعبين عن الاستمرار في اللعب وبدون أن يسبب أى خطورة على اللاعبين.
 - * مائدة التسجيل:
 - يجب أن توضع مائدة التسجيل خارج المساحة الحرة حول الملعب.
 - يجب أن تكون المقاعد الخاصة باللاعبين والمسجلين ومراقبي المباراة خارج حدود المنطقة الحرة.
 - ملابس اللاعبين:
 - ممنوع ارتداء غطاء لرأس أو أى أشياء يتسبب فى إصابة أحد مثل الأساور والدبل والخواتم



{ ١٨١ }



الباب الرابع الأسس العامة لقانون الكرة الطائرة





$$\left(\frac{1}{8} \right)$$





التحكيم فى الكرة الطائرة

إن سمة العصر الذى نعيش فيه الآن هى التطور السريع والتقدم المذهل فى شتى المجالات ولم ولن يتحقق ذلك إلا بالمحاولات الجادة المستمرة للوصول للأفضل والأحسن وتتم تلك المحاولات أحياناً من خلال التجربة والخطأ والتعلم من الخطأ فنؤكد مما هو صالح لنا ومما لا ينفعنا على طريق الاصلاح والتطوير، والكرة الطائرة مثل جيد على ذلك فبالرغم من أنها تعتبر لعبة حديثة نسبياً بالمقارنة مع الألعاب الرياضية التقليدية إلا أنها قد انتشرت سريعاً وزاد مستواها من حيث الأداء فى كل العالم وتم تطويرها كثيراً منذ نشأتها وحتى الآن، فمنذ بدأت اللعبة عام (١٨٨٥م) بواسطة وليام مورجان - دكتور اللياقة البدنية بجمعية الشبان المسيحية (YMCA) فى هليوك بالولايات المتحدة الأمريكية كنشاط ترويحى لرجال الأعمال وكانت تسمى (مينتوننت) ثم اقترح (هالستيد) المشرف الرياضى لكلية سبرنج فيلد - تغيير الاسم إلى (الكرة الطائرة)، وفى عام ١٩٢٢م تم توحيد قوانين اللعب عن طريق جمعية الشبان المسيحية وتوزيعه على جميع فروعها فى أنحاء العالم، وفى عام ١٩٢٣م دخلت الكرة الطائرة إلى افريقيا عن طريق مصر وتونس والمغرب، ومن عام ١٩٢٨م إلى عام ١٩٣٠م كانت أولى خطوات انشاء منظمة دولية للكرة الطائرة، وفى عام ١٩٤٦م ظهر القانون الدولى - الذى طرأت عليه الكثير من التعديلات لتطويره منذ ذلك الحين وحتى يومنا هذا - وفى عام ١٩٨٨م تم وضع نظام احصائى لمباريات الاتحاد الدولى الرسمية يستخدم ليمد الجماهير والفرق بالبيانات عن اللاعبين والفرق وأدائهم لاكتشاف أحسن اللاعبين فى كل مهارة. وتشير "زينب فهمى" وآخرون إلى أن القانون يساعد فى اظهار فن اللعبة ولا يعارضه إذ هو يسعى دائماً لإيجاد توازن بين القوة الهجومية والمقدرة الدفاعية وذلك لصالح اللعبة نفسها إذ أن هذا التوازن من أهم أسباب الإثارة والحماس فى اللعبة مما يؤثر على شعبيتها وانتشارها تأثيراً كبيراً، حيث توجد صور مختلفة متاحة لظروف محددة بغرض تقديم مهارات اللعبة لكل فرد، والهدف من اللعب هو ارسال الكرة من فوق الشبكة لاسقاطها فوق ملعب المنافس ومنع نفس المحاولة من المنافس، وتوضع الكرة فى اللعب بواسطة الإرسال حيث تضرب الكرة بواسطة المرسل لتمر فوق الشبكة إلى المنافس ويستمر تداول الكرة



بواسطة المرسل لتمر فوق الشبكة إلى المنافس ويستمر تداول الكرة حتى تسقط على أرض الملعب أو تذهب "خارج" أو عندما يفشل الفريق في إعادتها بطريقة صحيحة، وعندما تصبح الكرة في حوزة فريق ما لإرسالها يقوم اللاعبون بدوره في اتجاه عقارب الساعة لتغيير الأماكن ويظل اللاعبون على نفس ترتيب الأماكن المتفق عليه عند بداية المباراة ويقتصر تغيير الأماكن على عملية الدوران مع تغير كل ضربة إرسال، هذا ويفوز الفريق الذي يكتسب ثلاثة أشواط وفي حالة التعادل (٢ - ٢) يلعب الشوط الحاسم إلى أن يحرز أحد الفريقين (١٥) نقطة بفارق نقطتان على الأقل عن الفريق الآخر، أما في الأشواط الأربعة الأولى فيكتسب الشوط بواسطة الفريق الذي يسجل (٢٥) نقطة متقدماً بنقطتين على الأقل، وفي حالة التعادل (٢٤ - ٢٤) يستمر اللعب حتى تحقيق التقدم بنقطتين، هذا وتتكون هيئة تحكيم المباراة من الحكام التاليين: (الحكم الأول - الحكم الثاني - المسجل - أربعة (اثنان) قضاة خطوط)، ويجوز للحكم الأول والثاني فقط إطلاق الصفارة أثناء المباراة أو أثناء توقف اللعب أو للإشارة إلى نهاية تداول الكرة بشرط أن يتأكد من حدوث الخطأ وتحديد طبيعته وبعد أن يطلق الحكم صفارته للإشارة بانتهاء تداول الكرة يجب عليه فوراً التوضيح بإشارات اليد الرسمية طبيعة الخطأ واللاعب المخطئ والفريق الذي سيقوم بالإرسال.

ولعبة الكرة الطائرة لها طابع خاص يميزها عن غيرها من الألعاب الجماعية الأخرى مثل عدم وجود احتكاك جسماني بين لاعبي الفريقين المتنافسين وكذلك في كيفية التعامل مع الكرة فهي تلعب عن طريق اللمس وليس مسك الكرة كمعظم الألعاب، كما أن عدد لمسات الفريق للكرة محدودة لا تتجاوز ثلاث لمسات، وتلعب الكرة في الهواء بشرط عدم سقوطها على الأرض مما يتطلب سرعة رد فعل عالية من اللاعبين كما أن سرعة سير الكرة في ملعب صغير الحجم يستلزم انتباهاً عالياً طوال الوقت. ويسمى حصر الانتباه في موضوع معين تركيز الانتباه، وتسمى النقطة التي يتركز فيها الانتباه (بؤرة الانتباه) سواء كانت منبهاً حسيّاً أو موضوعياً ذهنياً، ولا يعنى تركيز الانتباه على نقطة جمود الانتباه وتوقفه، إنما يتحرك الانتباه أثناء التركيز في مجال واسع يسمى (مجال الانتباه) ولكن في حدود تتبع الموضوع، والانتباه من العمليات النفسية التي تحدث في جزء معين من لحاء المخ عن طريق النشاط



العصبى، أما التركيز فهو بؤرة العمليات العقلية فى موضوع ما. لذا يعتبر التركيز أو توجيه الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين، كما أن شروط التفوق فى رياضة الكرة الطائرة تتضمن اتساع حجم ومدى رؤية اللاعب فيما يعرف بعنصر الإدراك البصرى، وكذلك سرعة تغيير الانتباه، وبناء على ذلك نؤكد أن حكم الكرة الطائرة لى يتفوق فى تحكيم المباريات يحتاج إلى القدرة على تركيز الانتباه (تحمل جهد الانتباه البصرى) طوال المباراة حيث تقترض أن تركيز الانتباه هام بالنسبة لكل من لاعبي وحكام الكرة الطائرة، ونظراً لمدى أهمية الدور الذى يقوم به الحكام فى المباراة وحيث أن الحكام يمكن أن يكونوا عنصراً فعالاً فى النهوض باللعبة أو يكونوا عنصراً أساسياً فى دفع الشباب إلى الهروب منها والابتعاد عن ممارستها، كما أن لهم أيضاً دور فعال فى التأثير على الحالة العامة للعبة فى أى بلد.

كما أن كفاءة الحكم وارتفاع مستوى أدائه فى تحكيم المباراة يمكن أن يؤثر إلى حد ما فى نتيجة المباراة فكثيراً ما يلقي الفريق المهزوم باللوم على الحكم أو يشكو من عدم نزاهة التحكيم ويعتبر ذلك سبباً فى هزيمته، ويستشهد على ذلك بأن الحكم لم يحتسب خطأ قام به أحد لاعبي الفريق المنافس أو أنه احتسب الخطأ على الفريق بينما الخطأ من المنافس... وهكذا، ولكن ذلك إن حدث من الحكم فهو حتماً نتيجة لعدم كفاءة الحكم وليس لعدم نزاهته فى التحكيم، لذا تعتبر كفاءة الحكم فى تحكيم المباراة من أهم العوامل التى تحسم نتائجها لصالح الفريق الأفضل مما يساعد بالتالى على تطور اللعبة للأفضل والأحسن.



القواعد الرسمية لكرة الطائرة الفصل الأول

الأدوات والتجهيزات

١- منطقة اللعب (رسم توضيحي ١، ٢)

تتضمن منطقة اللعب أرض الملعب والمنطقة الحرة - والتي يجب أن تكون مستطيلة ومتماثلة.

١/١ الأبعاد:

أرض الملعب عبارة عن مستطيل مقاساته ١٨ متر × ٩ متر ومحاط بمنطقة حرة والتي لا تقل عرضها عن ٣ أمتار من كل الجوانب.

إن مجال اللعب الحر هو المجال فوق منطقة اللعب والتي تكون خالية من أى عوائق. ويقاس مجال اللعب الحر بارتفاع لا يقل عن ٧ متر عن سطح اللعب.

فى المسابقات العالمية للاتحاد الدولي لكرة الطائرة، يجب أن لا يقل قياس المنطقة الحرة عن ٥ أمتار من الخطوط الجانبية و ٨ أمتار من خطوط النهاية. ويقاس مجال اللعب الحر بارتفاع لا يقل عن ١٢.٥ متر من سطح اللعب.

فى البطولات العالمية للكبار والألعاب الأولمبية، تقاس المنطقة الحرة بما لا يقل عن ٦ أمتار من الخطوط الجانبية و ٩ أمتار من خطوط النهاية.

٢/١ سطح اللعب:

١-٢-١ يجب أن يكون المسطح مستويا، أفقياً وموحداً ويجب أن لا يشكل أى خطورة لإصابة اللاعبين ويمنع اللعب على مسطحات خشنة أو زلقة.

فى المسابقات العالمية للاتحاد الدولي، يسمح فقط بأن يكون المسطح خشبياً أو من الألياف الصناعية فقط. أى سطح يجب أن يكون معتمداً مسبقاً من الاتحاد الدولي لكرة الطائرة.

١-٢-٢ فى الملاعب الداخلية يجب أن يكون سطح أرضية اللعب بلون فاتح.



فى المسابقات العالمية للاتحاد الدولى للكرة الطائرة يتطلب أن تكون ألوان الخطوط بلون أبيض. ويتطلب أن تكون الألوان الأخرى للملعب والمنطقة الحرة مختلفة عن بعضها.

١-٢-٣ فى الملاعب الخارجية يسمح بميل قدرة (٥مم) لكل متر لصرف المياه.. وتمنع خطوط الملعب المصنوعة من مواد صلبة.

٣/١ الخطوط فى الملعب:

١-٣-١ جميع الخطوط بعرض ٥ سم ، ويجب أن تكون فاتحة وبلون مختلف عن الأرض وأى خطوط أخرى.

١-٣-٢ خطوط الملعب يحدد الملعب بخطين جانبيين وخطين للنهاية، ويرسم كل من خطى الجانب والنهاية داخل مقاسات أرض الملعب.

١-٣-٣ خط الوسط يقسم محور خط الوسط أرض اللعب إلى ملعبين متساويين بقياس ٩×٩ متر لكل منهما. ويمتد هذا الخط أسفل الشبكة من الخط الجانبى إلى الخط الجانبى الآخر.

٤/١ المناطق والمساحات:

١-٤-١ المنطقة الأمامية فى كل ملعب تحدد المنطقة الأمامية بمحور خط الوسط وخط الهجوم الذى يرسم على بعد (٣ متر) خلف هذا المحور (بما فى ذلك عرض هذا الخط).

فى المسابقات العالمية للاتحاد الدولى - يمتد خط الهجوم بإضافة خطوط متقطعة من خطوط الجانب - ب ٥ خطوط قصيرة طولها ١٥ سم بعرض ٥ سم، ترسم على بعد ٢٠ سم من بعضها البعض بمجموع طول ١٧٥ سم.

وتعتبر المنطقة الأمامية ممتدة إلى ما وراء خطوط الجانب حتى نهاية المنطقة الحرة.

١-٤-٢ منطقة الإرسال تكون منطقة الإرسال بمساحة عرضها ٩ متر خلف خط النهاية (يستبعد منها خط النهاية).



وتحدد جانبيًا بخطين قصيرين طول كل منهما ١٥ سم ، يرسم خلف خط النهاية بـ ٢٠ سم كامتداد لخطوط الجانب. وكلا الخطين القصيرين من ضمن عرض منطقة الإرسال.

وتمتد منطقة الإرسال في العمق إلى نهاية المنطقة الحرة.

١-٤-٣ منطقة التبديل تحدد منطقة التبديل بالامتداد لكل من خطي الهجوم حتى منضدة المسجل.

١-٤-٤ منطقة الإحماء في المسابقات العالمية للاتحاد الدولي، تقاس مناطق الإحماء بمساحة حوالي ٣×٣ متر وتتواجد في كلا أركان تصميم الملعب من جهة المقاعد خارج المنطقة الحرة (رسم توضيحي ١).

١/٥ درجة الحرارة :

لا يقل الحد الأدنى لدرجة الحرارة عن ١٠ درجات مئوية (٥٠ فهرنهيت).

في المسابقات العالمية للاتحاد الدولي يكون الحد الأقصى لدرجة الحرارة ٢٥ درجة مئوية (٧٧ فهرنهيت) والحد الأدنى لا يقل عن ١٦ درجة مئوية (٦١ فهرنهيت).

١/٦ الإضاءة :

في المسابقات العالمية للاتحاد الدولي يجب أن تكون الإضاءة على منطقة اللعب ما بين ١٠٠٠ إلى ١٥٠٠ وحدة ضوئية لوكس تقاس على ارتفاع متر واحد فوق سطح منطقة اللعب.

٢- الشبكة والقوائم : (رسم توضيحي ٣)

١/٢ ارتفاع الشبكة :

٢-١-١ تتواجد أفقياً فوق خط المنتصف شبكة يكون حافتها العليا على ارتفاع ٢.٤٣

متر للرجال، و ٢.٢٤ متر للسيدات.



٢-١-٢ يقاس ارتفاع الشبكة من منتصف أرض الملعب، إرتفاع الشبكة (فوق خطى الجانب) يجب أن يكون متساوياً تماماً ويجب ألا يزيد عن الارتفاع القانوني بأكثر من (٢سم).

٢/٢ التكوين :

عرض الشبكة متراً واحداً وطولها ٩.٥ متر تصنع من عيون مربعة سوداء بمقاس ١٠سم^٢ (رسم توضيحي ٣).

عند حافتها العليا يوجد شريط أفقي بعرض ٥ سم، يصنع من قطعتين مطويتين من القماش الأبيض ومخاط بطول الشبكة بالكامل، وعند كل من نهايتي هذا الشريط يوجد ثقب يمر من خلاله حبل لتثبيت الشريط بالقوائم للمحافظة على شد حافتها العليا.

يوجد سلك مرن داخل الشريط لتثبيت الشبكة بالقوائم والمحافظة على شد حافتها العليا. عند أسفل الشبكة (بدون شرط أفقي) يوجد حبل يمر من خلال العيون لتثبيتها بالقوائم والمحافظة على شد الجزء السفلي للشبكة.

٣/٢ الأشرطة الجانبية :

يثبت شريطان من القماش الأبيض عمودياً بالشبكة وتوضع فوق كل خط جانب مباشرة.

ويكونان بعرض ٥ سم وطول ١ متر ويعتبران جزءاً من الشبكة.

٤/٢ العصا الهوائية :

العصا الهوائية عبارة عن قضيب مرن، طوله ١.٨٠ متر وبقطر ١٠ ملليمتر. وهى تصنع من الألياف الزجاجية أو أى مادة مماثلة، يثبت كلا من العصاتين على الحد الخارجي لكل من شريطي الجانب وتوضع على الجانبين العكسيين للشبكة (رسم توضيحي ٣).



والجزء العلوي من كل عصا وطوله ٨٠ سم يمتد فوق الشبكة ويقسم إلى أجزاء بطول ١٠ سم وبألوان متناسقة ويفضل الأحمر والأبيض. تعتبر العصا الهوائية جزءاً من الشبكة ومحددة لمجال العبور من الجانبين (رسم توضيحي ٥ مادة ١١ - ١ - ١).

٥/٢ القوائم :

٢-٥-١ تتواجد القوائم المثبتة للشبكة على مسافة بين ٥٠ سم ومتر واحد خارج خطى الجانب (رسم توضيحي ٣)، وهما على ارتفاع ٢.٥٥ متر ويفضل أن يكونا قابلين للتعديل.

٢-٥-٢ القائمان مستديران وأملسان ، يثبتا بالأرض بدون أسلاك، ويجب ألا يسببا خطورة أو أي إعاقة.

٦/٢ الأدوات الإضافية :

تحدد جميع الأدوات الإضافية بواسطة لوائح الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.

٣/ الكرات

٢/٣ المقاييس :

يجب أن تكون الكرة مستديرة، ومصنوعة من غلاف جلدي مرن، بداخله كيس هوائي مصنوع من المطاط أو أي مادة مشابهة.

لونها يجب أن يكون موحداً وفاتحاً محيطها يكون بين ٦٥ - ٦٧ سم ووزنها من ٢٦٠ - ٢٨٠ جرام.

ويجب أن يكون ضغط الهواء الداخلي بها ٠.٣٠ إلى ٠.٣٢٥ كجم/سم^٢ (٢٩٤.٣ إلى ٣١٨.٨٢ ملي بار أو هنري باسكال).

٢/٣ توحيد الكرات :

يجب أن تكون جميع الكرات المستخدمة من نفس المقاييس فيما يتعلق بالمحيط، الوزن، ضغط الهواء، النوع.. الخ.

يجب ان تلعب المسابقات العالمية للاتحاد الدولي بكرات معتمدة.



٣/٣ نظام الثلاث كرات:

فى المسابقات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة - يجب استخدام ثلاث كرات.
وفى هذه الحالة يجب تواجد ستة ملقطي كرات، واحد عند كل ركن من المنطقة الحرة
وواحد خلف كل حكم (رسم توضيحي ١٠).

الفصل الثانى

المشاركون

٤- الفرق:

٤-١ تشكيل الفريق:

٤-١-١ يجوز أن يتكون الفريق من ١٢ لاعبا على الأكثر، مدرب، مساعد مدرب،
ممرن، وطبيب بشرى. ويكون أحد اللاعبين هو رئيس الفريق - الذى يجب
ان يحدد فى ورقة التسجيل.

فى المسابقات العالمية للاتحاد الدولي، يجب أن يكون الطبيب البشرى معتمداً مسبقاً
بمعرفة الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.

٤-١-٢ يجوز فقط للاعبين المسجلين فى ورقة التسجيل دخول الملعب واللعب فى
المباراة عندما يقوم المدرب ورئيس الفريق بالتوقيع على ورقة التسجيل، فإن
اللاعبين المسجلين لا يمكن تغييرهم.

٤-٢ أماكن الفريق:

٤-٢-١ يجب على اللاعبين خارج اللعب إما أن يجلسوا على مقاعد فريقهم أو
يتواجدوا فى منطقة الإحماء الخاصة بهم (قاعدة ١ - ٤ - ٤) المدرب
وأعضاء الفريق الآخرين يجلسون على المقاعد ولكن يجوز لهم مغادرتها
مؤقتاً.

مقاعد الفرق توضع بجوار منضدة المسجل خارج المنطقة الحرة. (رسم توضيحي ١).
٤-٢-٢ يسمح لأعضاء الفريق فقط بالجلوس على المقاعد أثناء المباراة والاشتراك
فى فترات الإحماء (قاعدة ٤ - ١ - ١).



٤-٢-٣ أثناء اللعب، يجوز للاعبين خارج اللعب الإحماء بدون كور في منطقة الإحماء (قاعدة ١ - ٤ - ٤) وأثناء الأوقات المستقطعة في المنطقة الحرة خلف أرض ملعبهم.

أثناء فترات الراحة بين الشوط - يجوز للاعبين استخدام الكور للإحماء في المنطقة الحرة.

٤-٣ الأدوات:

تتكون أدوات اللاعب من فائلة - شورت - جورب وحذاء رياضي.

٤-٣-١ يجب أن تكون فانلات و شورتات وجوارب الفريق موحدة ونظيفة ومن نفس اللون.

٤-٣-٢ يجب أن تكون الأحذية خفيفة ومرنة وذات نعال من المطاط أو الجلد وبدون كعب.

في المسابقات العالمية للاتحاد الدولي للكبار - يجب أن يكون لون أحذية الفريق موحداً ولكن يجوز أن تكون علاماتها التجارية مختلفة اللون والتصميم.

٤-٣-٣ فانلات اللاعبين يجب أن يكون مرقمة من ١ إلى ١٨.

أ- يجب أن يوضع الرقم على الفائلة في منتصف الصدر والظهر يجب أن يكون لون الأرقام ووضوحها متناسقاً مع لون ووضوح الفائلات.

ب- يجب أن يكون الرقم بارتفاع لا يقل عن ١٠ سم على الصدر، ١٥ سم على الظهر، ويكون الشريط المكون للأرقام بعرض لا يقل عن ٢ سم.

٤-٣-٤ يجب على رئيس الفريق أن يضع على الفائلة شريط بقياس ٨×٢ سم تحت الرقم الموجود على الصدر.

٤-٣-٥ يمنع ارتداء ملابس بدون أرقام قانونية (قاعدة ٤-٣-٣) أو بألوان مختلفة عن باقي اللاعبين (قاعدة ٤-٣-١).

٤-٤ التغيير في الأدوات:



يجوز للحكم الأول التصريح للاعب أو أكثر بالآتى:

أ- اللعب حافي القدمين.

ب- تغيير الملابس المبتلة بين الأشواط أو بعد التبديل، بشرط أن تكون الملابس الجديدة من نفس اللون، التصميم والرقم.

ج- اللعب ببدلة التدريب فى الجو البارد - بشرط أن تكون من نفس اللون والتصميم لجميع أفراد الفريق ومرقمة طبقاً للقاعدة (٤-٣-٣-أ).

٤-٥ الأشياء الممنوعة :

٤-٥-١ يمنع ارتداء الأشياء التى يمكن أن تسبب إصابة أو تعطى ميزة مصطنعة (غير طبيعية) للاعب.

٤-٥-٢ يجوز أن يلبس اللاعبون نظارات على مسئولياتهم الخاصة.

٥- قادة الفريق :

كل من رئيس الفريق والمدرّب مسئولين عن السلوك والنظام لأعضاء فريقهم.

٥-١ رئيس الفريق :

٥-١-١ قبل المباراة يقوم رئيس الفريق بالتوقيع على ورقة التسجيل ويمثل فريقه فى إجراء القرعة.

٥-١-٢ أثناء المباراة رئيس الفريق يعمل كرئيس للشوط طالما هو فى اللعب عندما

لا يلعب رئيس الفريق فى الملعب، يجب على المدرّب أو رئيس الفريق نفسه

تحديد لاعب آخر فى الملعب ليتولى دور رئيس الشوط ويظل رئيس الشوط

يؤدى مسئولياته لحين إما أن يستبدل، أو يعود رئيس الفريق للعب أو

بإنتهاء الشوط.

عندما تكون الكرة خارج اللعب يسمح لرئيس الشوط فقط دون جميع أعضاء الفريق

بالتحدث مع الحكام:



أ- يطلب إيضاحاً حول تطبيق أو تفسير القواعد ويعرض أيضاً طلبات وأسئلة زملائه، وإذا كان الإيضاح لا يقنع رئيس الشوط يجب عليه فوراً أن يوضح للحكم عدم موافقته وبناءً عليه يحتفظ بحقه في تسجيل احتجاج رسمي في ورقة التسجيل عند نهاية المباراة قاعدة (٢٣-٢-٤).

ب- يطلب السماح:

- تغيير الأدوات.

- التحقق من مراكز الفرق.

- فحص الأرض، الشبكة، الكرة... الخ.

ج- يطلب أوقاتاً مستقطعة وتبديلات (قاعدة ١٦-٢-١).

٥-١-٣ عند نهاية المباراة يقوم رئيس الفريق:

أ- شكر الحكام والتوقيع على ورقة التسجيل للتصديق على ما جاء بها.

ب- إذا كان هو (أو رئيس الشوط البديل) قد سبق وعبر عن عدم موافقته

مع الحكم الأول، يجوز تأكيد عدم الموافقة وتسجيلها كاحتجاج رسمي

في ورقة التسجيل (قاعدة ٥-١-٢أ).

٥-٢ المدرب:

٥-٢-١ خلال المباراة يدير المدرب لعب فريقه من خارج أرض الملعب ويختار

ترتيب الدوران الأساسي واحتياطهم ، ويأخذ أوقات مستقطعة لإعطاء

تعليمات ويتصل رسمياً بالحكم الثاني بخصوص هذه الأعمال.

٥-٢-٢ قبل المباراة يسجل المدرب أو يتأكد من أسماء وأرقام لاعبيه في ورقة

التسجيل، وبعد ذلك يوقع عليها.

٥-٢-٣ أثناء المباراة ، يقوم المدرب:

أ- قبل كل شوط يعطى المسجل أو الحكم الثاني ورقة ترتيب الدوران مستوفاة

وموقعة.



ب- يجلس على مقعد الفريق الأقرب إلى المسجل، ولكن يجوز له مغادرته مؤقتاً.

ج- يطلب الأوقات المستقطعة والتبديلات.

د- يجوز له وكذلك أعضاء الفريق الآخرين إعطاء تعليمات للاعبين في الملعب ولكن فقط أثناء جلوسهم على المقاعد أو من خلال منطقة الإحماء، بدون إزعاج أو تأخير للمباراة.

٥-٣ مساعد المدرب:

٥-٣-١ يجلس مساعد المدرب على مقاعد الفريق ولكن ليس له حق التدخل في المباراة.

٥-٣-٢ إذا ترك المدرب فريقه، يجوز لمساعد المدرب بناءً على طلب من رئيس الشوط وبتصريح من الحكم الأول تولى مهام المدرب.

الفصل الثالث

أشكال اللعب

٦- لتسجيل نقطة، للفوز بشوط أو المباراة

٦-١ لتسجيل نقطة:

٦-١-١ أخطاء اللعب عندما يقوم الفريق بأداء لعب مخالف لهذه القواعد، أو بطريقة أخرى يناقضها - يقوم أحد الحكام بإطلاق صفارة خطأ لعب يميز الحكام الأخطاء وتحدد الجزاءات طبقاً لهذه القواعد:

أ- إذا تم ارتكاب خطئين أو أكثر على التوالي، فإن الخطأ الأول فقط هو الذى يحتسب.

ب- إذا تم ارتكاب خطئين أو أكثر بين متنافسين فى نفس الوقت، يحتسب خطأ مزدوج ويعاد تداول الكرة.

٦-١-٢ الإجراءات المترتبة على الخطأ يترتب على الخطأ فقد تداول الكرة:

يفوز المنافس للفريق الذى ارتكب الخطأ بتداول الكرة مع أحد الإجراءات التالية:



- أ- إذا كان المنافس مرسلًا، يسجل نقطة ويستمر في الإرسال.
- ب- إذا كان المنافس مستقبلاً للإرسال فإنه يكتسب حق الإرسال. بدون تسجيل نقطة (تغيير إرسال) فيما عد الشوط الحاسم.
- ج- في الشوط الحاسم (الخامس) عندما يفوز الفريق المستقبل بتداول الكرة فإنه يكتسب حق الإرسال وأيضاً تسجيل نقطة.
- ٦-٢ للفوز بشوط:
- ٦-٢-١ يكتسب الشوط بواسطة الفريق الذى يسجل ١٥ نقطة متقدماً بنقطتين على الأقل وفى حالة التعادل ١٤ - ١٤ يستمر اللعب حتى تحقيق التقدم بنقطتين (١٦ - ١٤ - ١٧ - ١٥).
- ٦-٢-٢ فى الأشواط الأربعة الأولى فإن النقطة المحددة هى ١٧ وذلك بعد التعادل ١٦ - ١٦ فإن الفريق الذى يسجل النقطة ١٧ يفوز بالشوط متقدماً بنقطة واحدة فقط.
- ٦-٢-٣ فى الشوط الحاسم (الخامس) لا يوجد نقطة محددة فى حالة التعادل ١٤ - ١٤ يستمر اللعب حتى الوصول بالتقدم بنقطتين.
- ٦-٣-٣ للفوز بالمباراة:
- ٦-٣-١ يفوز بالمباراة الفريق الذى يكسب ثلاثة أشواط.
- ٦-٣-٢ فى حالة التعادل ٢ - ٢، يلعب الشوط الحاسم (الخامس) بنظام تسجيل تداول النقاط (قاعدة ٦ - ١ - ٢ ج).
- ٦-٤-٤ الفريق المتخلف والغير مكتمل:
- ٦-٤-١ إذا رفض فريق اللعب بعد أن يطلب منه ذلك يعتبر متخلفاً ومنسحباً من المباراة بنتيجة صفر / ٣ للمباراة وصفر ١٥ لكل شوط.
- ٦-٤-٢ إذا لم يتواجد فريق على أرض الملعب فى الوقت المحدد دون عذر مقبول (يعتبر متخلفاً) وبفس النتيجة كما فى القاعدة ٦-٤-١.



٦-٤-٣ إذا أعلن عدم اكتمال الفريق فى الشوط أو المباراة (قاعدة ٧-٣-١) يخسر الشوط أو المباراة - ويعطى للفريق المنافس النقاط أو الأشواط المطلوبة للفوز بالشوط أو المباراة ويحتفظ الفريق الغير مكتمل بنقاطه وأشواطه.

٧- تكوين اللعب:

٧-١ القرعة :

قبل المباراة، يقوم الحكم بإجراء قرعة لتحديد الإرسال الأول وجانبى الملعب فى الشوط الأول.

فى حالة لعب شوط حاسم، فإنه إجراء قرعة جديدة.

٧-١-١ تجرى القرعة فى حضور رئيسى الفريقين.

٧-١-٢ الفائز بالقرعة يختار إما :

أ- الحق فى الإرسال أو استقبال الإرسال.

أو ب- جانب الملعب.

يأخذ الخاسر الاختيار المتبقى.

٧-١-٣ فى حالة تعاقب فترات الإحماء، يقوم الفريق الذى سيؤدى الإرسال الأول

دوره أولاً عند الشبكة.

٧-٢ فترة الإحماء :

٧-٢-١ قبل المباراة، إذا كان هناك ملعب آخر تحت تصرف الفريقين، يأخذ كل

فريق فترة ٣ دقائق للإحماء عند الشبكة أما إذا لم يتوفر ذلك يجوز أن يأخذ

كل منهم ٥ دقائق.

٧-٢-٢ إذا وافق رئيسا الفريق على الإحماء عند الشبكة معاً يجوز للفريق الإحماء

لمدة ٦ أو ١٠ دقائق طبقاً للقاعدة (٧-٢-١).

٧-٣ ترتيب دوران الفريق :

٧-٣-١ أ- يجب أن يتواجد دائماً ستة لاعبين للفريق فى الملعب.



ب- ترتيب دوران الفريق الأساسي يحدد ترتيب اللاعبين في الملعب ويظل هذا الترتيب خلال الشوط.

٧-٣-٢ قبل بداية كل شوط، يقدم المدرب ترتيب الدوران الأساسي لفريقه في ورقة الدوران - والتي تسلم بعد ملئها وتوقيعها للحكم الثانى أو المسجل.

٧-٣-٣ اللاعبين الغير مسجلين في ترتيب الدوران الأساسي للشوط هم إحتياطيون لهذا الشوط.

٧-٣-٤ بمجرد تسليم ورقة الدوران للحكم الثانى أو المسجل - لا يسمح بأى تغيير في ترتيب الدوران بدون تبديل عادى.

٧-٣-٥ أ- إذا تم اكتشاف تعارض بين ورقة ترتيب الدوران ومواقف اللاعبين الفعلية في الملعب قبل بدء الشوط يجب تصحيح مراكز اللاعبين طبقاً لما هو في ورقة الدوران - وذلك بدون جزاء.

ب- وبالمقابل: إذا كان هناك لاعب في الملعب غير مسجل إطلاقاً في ورقة ترتيب الدوران، قبل بدء الشوط، فيجب تصحيح ترتيب الدوران طبقاً لما هو في ورقة ترتيب الدوران، وذلك بدون جزاء.

على كل حال، إذا رغب المدرب الإبقاء على هذا اللاعب (اللاعبون) الغير مسجل في الملعب فإنه يجب عليه طلب تبديل قانونى (تبديلات) والتي سوف تسجل في ورقة التسجيل.

٧-٤ المراكز:

عند لحظة ضرب الكرة بمعرفة المرسل - يجب على كل فريق أن يكون في مراكزه وفى حدود ملعبه وفقاً لترتيب الدوران (فيما عدا المرسل).

٧-٤-١ أماكن اللاعبين ترقم كالتى:



اللاعبون الثلاثة الموجودون على امتداد الشبكة هم لاعبو الصف الأمامي ويشغلون المراكز ٤ (أمامي أيسر) ٣ (وسط أمامي) و ٢ (أمامي أيمن). أما اللاعبون الثلاثة الآخرون فهم لاعبو الصف الخلفي ويشغلون المراكز ٥ (خلفي أيسر) ٦ (خلفي أوسط) ومركز ١ (خلفي أيمن).

٧-٤-٢ أ- يجب على كل لاعب من الصف الخلفي أن يكون في مركز أبعد للخلف من الشبكة عن اللاعب المناظر له من الصف الأمامي.

ب- لاعبو الصف الأمامي ولاعبو الصف الخلفي على التوالي يجب أن يكونوا في وضع جانبي كما في الترتيب الموضح في القاعدة ٧-٤-١.

٧-٤-٣ تحدد مراكز اللاعبين ويتم التأكد منها طبقاً لمواقع أقدامهم الملامسة للأرض وكالاتي: (رسم توضيحي رقم ٤).

أ- يجب أن يكون جزء على الأقل من قدم أى لاعب من لاعبي الصف الأمامي أقرب إلى خط الوسط من قدمي لاعبي الصف الخلفي المناظر له.

ب- يجب أن يكون جزء من كل من قدم لاعب الجهة اليمنى (اليسرى) أقرب إلى الخط الجانبي الأيمن (الأيسر) من أقدام لاعب الوسط الذي في صفه.

٧-٤-٤ بمجرد إرسال الكرة، يجوز للاعبين التحرك لشغل أى مركز في ملعبهم والمنطقة الحر.

٧-٥ خطأ المركز:

٧-٥-١ يرتكب الفريق خطأ المركز إذا كان أى لاعب/ لاعبة في غير مركزه الصحيح في اللفة التي يضرب فيها المرسل الكرة (قواعد ٧-٣ و ٧-٤).

٧-٥-٢ إذا ارتكب المرسل خطأ إرسال عند تنفيذ الإرسال (قواعد ١٣-٤ و ١٣-٧-١) فإن خطأ المرسل يسبق خطأ المركز.



{ ٢٠٠ }



٧-٥-٣ إذا أصبح الإرسال خطأ بعد ضربة الإرسال (قاعدة ١٣-٧-٢) فإن خطأ المركز هو الذى يحتسب.

٧-٥-٤ يؤدي خطأ المركز إلى النتائج التالية:

أ- يجازى الفريق بفقد تداول الكرة (قاعدة ٦-٢-١).

ب- تصحح مراكز اللاعبين.

٧-٦-٦ الدوران :

٧-٦-١ يحدد ترتيب الدوران بالترتيب الأساسي للفريق - ويراقب بترتيب الإرسال ومراكز اللاعبين خلال الشوط.

٧-٦-٢ عندما يكسب الفريق المستقبل حق الإرسال يدور لاعبيه مركزاً واحداً فى اتجاه عقرب الساعة: اللاعب فى مركز ٢ يدور إلى مركز ١ للقيام بالإرسال واللاعب فى مركز ١ دور إلى مركز ٦.. إلخ.

٧-٧ خطأ الدوران :

٧-٧-١ يرتكب خطأ الدوران عندما لا يؤدي الإرسال طبقاً لترتيب الدوران (قاعدة ٧-٦-١) وهذا يؤدي إلى الإجراءات التالية:

أ- مجازاة الفريق بفقد تداول الكرة (قاعدة ٦-١-٢).

ب- تصحيح ترتيب دوران اللاعبين.

٧-٧-٢ بالإضافة إلى ذلك، يقوم المسجل بتحديد اللحظة الفعلية التى ارتكب فيها الخطأ، ويتم إلغاء جميع النقاط التى سجلها الفريق المخطئ نتيجة لذلك. وتبقى نقاط المنافس كما هى.

إذا تعذر تحديد هذه اللحظة، لا يتم إلغاء أى نقطة (نقاط) - والجزاء الوحيد هو فقد تداول الكرة.

٨ - تبديل اللاعبين :



التبديل هو الإجراء الذى بموجبة يغادر لاعب الملعب ويشغل لاعب آخر مركزه. يتطلب التبديل تصريح الحكم (لإجراءات التبديل انظر قاعدة ١٦-٥).

١-٨ حدود التبديلات:

١-٨-١ يسمح بإجراء ستة تبديلات كحد أقصى لكل فريق فى كل شوط ويجوز إجراء تبديل للاعب أو أكثر فى نفس الوقت.

١-٨-٢ يجوز للاعب الذى بدأ فى ترتيب الدوران الأساسى مغادرة اللعب والعودة، ولكن لمرة واحدة فقط فى الشوط، وفى مركزه السابق فقط من ترتيب الدر وان.

١-٨-٢ التبديل الاستثنائي:

يتم تبديل اللاعب المصاب الذى لا يستطيع الاستمرار فى اللعب تبديلاً قانونياً. إذا لم يكن ذلك ممكناً، فيحق لهذا الفريق إجراء تبديل استثنائي خارج حدود القاعدة ١-٨.

١-٨-٣ التبديل بسبب الطرد:

يجب أن يستبدل اللاعب المطرود أو المستبعد (قواعد ٢١-٢٣ و ٢١-٢٤-٤) من خلال تبديل قانوني. إذا لم يكن ذلك ممكناً يعلن عدم اكتمال الفريق (قاعدة ٦-٤-٣).

١-٨-٤ التبديل غير القانوني:

١-٨-٤-١ يكون التبديل غير قانوني إذا زاد عن الحدود الموضحة فى قاعدة ١-٨ (فيما عدا الحالة فى قاعدة ١-٨-٢).

١-٨-٤-٢ عندما يجرى الفريق تبديل غير قانوني ويستأنف اللعب (قاعدة ٩-١) يجب إتباع الإجراءات التالية:

أ- يجازى الفريق بفقد تداول الكرة.



{ ٢٠٢ }



ب- يصحح التبديل.

ج- تلغى النقاط التى سجلها الفريق المخطئ منذ ارتكاب الخطأ. وتظل نقاط الفريق المنافس سارية.

الفصل الرابع

حركات اللعب

٩- حالات اللعب:

٩-١- الكرة فى اللعب:

تعتبر الكرة فى اللعب منذ لحظة ضربة الإرسال المصرح بها من الحكم الأول.

٩-٢- الكرة خارج اللعب:

تعتبر الكرة خارج اللعب من لحظة الخطأ الذى يصفر عليه أحد الحكام، وفى حالة عدم وجود خطأ تعتبر من لحظة إطلاق الصفارة.

٩-٣- الكرة "داخل":

تكون الكرة بالداخل عندما تلمس ارض الملعب بما فيها خطوط الحدود (قاعدة ١-٣-٢).

٩-٤- الكرة "خارج":

تعتبر الكرة "بالخارج" عندما:

أ- يلمس جزء من الكرة الأرض بالكامل خارج خطوط الحدود.

ب- تلمس أى عائق خارج الملعب، السقف أو أى شخص خارج اللعب.

ج- تلمس العصا الهوائية، الأحبال، القوائم أو الشبكة نفسها خارج شرائط الجانب.

د- تعبر المستوى العمودي للشبكة كلياً أو حتى جزئياً خارج مجال العبور:

- أثناء الإرسال أو فى اتجاه ملعب المنافس.

١٠- لعب الكرة:

يجب على كل فريق أن يلعب فى منطقة ومجال اللعب الخاصة به (فيما عدا مادة

١١-١-٢) وعلى كل فإنه يمكن إرجاع الكرة فيما وراء المنطقة الحرة.

١٠-١ ضربات الفريق:



يحق لكل فريق بثلاث ضربات على الأكثر (بالإضافة للصد قاعدة ١٥-٤-١) لإعادة الكرة، إذا استخدم أكثر من ذلك فإن الفريق يرتكب خطأ أربع ضربات. ضربات الفريق لا تتضمن فقط الضربات المتعمدة من اللاعب ولكن أيضا اللمسات غير المتعمدة للكرة.

١٠-١-١ اللمسات المتتالية (فى نفس الوقت) لا يجوز للاعب أن يضرب الكرة مرتين متتاليتين (فيما عدا قواعد (١٠-٢-٣، ١٥-٢-٢، ١٥-٤-٢)).
١٠-١-٢ اللمسات المشتركة الفورية يجوز أن يلمس لاعبان أو ثلاثة الكرة فى نفس الوقت.

أ- عندما يلمس زميلان (ثلاثة) الكرة فى نفس الوقت، فإنها تعتبر ضربتان (ثلاثة) (باستثناء الصد)، فإذا ما وصلوا للكرة ولكن لمسها أحدهم، فإن ذلك يحتسب ضربة واحدة تصادم اللاعبين لا يعتبر خطأ.

ب- عندما يلمس متنافسان الكرة فى نفس الوقت فوق الشبكة وظلت الكرة فى اللعب، يحق للفريق الذى يستقبل الكرة ثلاث ضربات أخرى، ومثل هذه الكرة إذا خرجت خارج الملعب فيكون الخطأ على الفريق الذى بالجهة العكسية.

ج- إذا أدت اللمسات المشتركة بين لاعبين متنافسين إلى "مسك" (قاعدة ١٠-٢-٢) فإنها تعتبر خطأ مزدوج (قاعدة ٦-١-١-ب) ويعاد تداول الكرة.

١٠-١-٣ الضربة بالمساعدة "فى محيط منطقة اللعب" لا يسمح للاعب أن يأخذ مساعدة من زميل أو أى جسم/ عائق بغرض الوصول إلى الكرة.

وعلى كل فإن اللاعب الذى على وشك ارتكاب خطأ (لمس الشبكة أو عبور خط الوسط... الخ) يجوز إيقافه أو جذبه للخلف بواسطة زميل.

١٠-٢ خصائص الضربة :

١٠-٢-١ يجوز أن تلمس الكرة أى جزء من الجسم.



١٠-٢-٢ يجب أن تضرب الكرة دون أن تمسك أو ترمى، ويمكن ارتدادها في أى اتجاه.

١٠-٢-٣ يجوز أن تلمس الكرة أجزاء مختلفة من الجسم، بشرط أن تحدث اللمسات في نفس الوقت.

إستثناءات:

أ- أثناء الصد، يجوز أن تحدث عدة لمسات متتالية من لاعب أو أكثر من القائمين بالصد (قاعدة ١٥-٢-١) بشرط أن تحدث اللمسات أثناء حركة واحدة.

ب- أثناء الضربة الأولى للفريق (قواعد ١٠-١، ١٥-٤-١) يجوز أن تلمس الكرة أجزاء مختلفة من الجسم على التوالي بشرط أن تحدث اللمسات أثناء حركة واحدة.

١٠-٣ الأخطاء في لعب الكرة:

أ- أربع ضربات: إذا ضرب فريق الكرة أربع مرات قبل إرجاعها (قاعدة ١٠-١).

ب- الضربة بالمساعدة: يأخذ اللاعب مساعدة من زميل أو أى شئ/ عائق في حدود منطقة اللعب بغرض الوصول للكرة (قاعدة ١٠-١-٣).

ج- "مسك": لا يضرب اللاعب الكرة، وتمسك الكرة أو ترمى (قاعدة ١٠-٢-٢).

د- لمسة مزدوجة: يضرب لاعب الكرة مرتين متتاليتين أو تلمس الكرة أجزاء مختلفة من جسمه على التوالي (قاعدة ١٠-٢-٣).

١١- الكرة عند الشبكة:

١١-١ عبور الكرة للشبكة:

١١-١-١ يجب أن تعبر الكرة المرسله إلى ملعب المنافس فوق الشبكة من خلال

مجال العبور (رسم توضيحي رقم ٥) مجال العبور هو الجزء من المستوى

العمودي للشبكة والمحدد كالآتي:

أ- أسفل، بالحافة العليا للشبكة.



ب- الجانبين، بالعصا الهوائية وامتدادها الوهمي.

ج- أعلى، بالسقف.

١١-٢ يجوز إعادة الكرة التي عبرت الشبكة إلى المنطقة الحرة للمنافس كلياً أو جزئياً خارج مجال العبور في حدود ضربات الفريق بشرط عدم لمس اللاعب لملاعب المنافس.

ب- عند إرجاع الكرة، تعبر الشبكة ثانية خارج مجال العبور من نفس جهة اللاعب.

- لا يجوز للفريق المنافس منع هذا الأداء.

١١-٣ تعتبر الكرة "بالخارج" عندما تعبر بالكامل المجال السفلي تحت الشبكة (رسم توضيحي رقم ٥).

١١-٢ لمس الكرة للشبكة :

يجوز أن تلمس الكرة الشبكة عند عبورها (قاعدة ١١-١-١) فيما عدا الإرسال.

١١-٣ الكرة في الشبكة :

١١-٣-١ يجوز استعادة الكرة التي تصطدم بالشبكة من خلال الثلاث ضربات المحددة للفريق (قاعدة ١٠-١) فيما عدا الإرسال.

١١-٣-٢ إذا مزقت الكرة فتحات الشبكة أو أسقنطها يلغى تداول الكرة ويعاد اللعب (استثناء: الإرسال قاعدة ١١-٢).

١٢- اللاعب عند الشبكة :

١٢-١ الوصول خلف الشبكة :

١٢-١-١ في الصد: يجوز للقائم بالصد لمس الكرة خلف الشبكة، بشرط ألا يتداخل مع لعب المنافس قبل أو أثناء قيامه بالضربة الهجومية (قاعدة ١٥-٣).

١٢-١-٢ يسمح للاعب بمرور يده خلف الشبكة بعد الضربة الهجومية، بشرط أن تكون اللمسة قد تمت في مجال ملعبه.

١٢-٢ اجتياز أسفل الشبكة :



{ ٢٠٦ }



١٢-٢-١ يسمح بالاجتياز لملاعب المنافس أسفل الشبكة بشرط ألا يتداخل في لعب المنافس.

١٢-٢-٢ الاجتياز لملاعب المنافس خلف خط الوسط:

أ- يسمح بلمس ملعب المنافس بالقدم (الأقدام) أو اليد (الأيدي) بشرط أن يبقى جزء من القدم المجتازة (الأقدام) أو اليد (الأيدي) إما ملامساً لخط الوسط أو فوقه مباشرة.

ب- يمنع لمس ملعب المنافس بأي جزء آخر من الجسم.

١٢-٢-٣ يجوز للاعب دخول ملعب المنافس بعد أن تكون الكرة خارج اللعب (قاعدة ٢-٩).

١٢-٢-٤ يجوز للاعب الاجتياز للمنطقة الحرة للمنافس بشرط أن لا يتداخل مع لعب المنافس.

١٢-٣ لمس الشبكة :

١٢-٣-١ لمس الشبكة يكون خطأ، فيما عدا عندما لا يحاول اللاعب لعب الكرة ويلمس الشبكة بدون قصد.

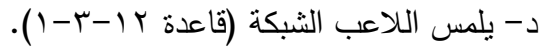
١٢-٣-٢ بمجرد ضرب الكرة يجوز للاعب لمس القوائم، الأحبال أو أى جسم آخر خارج طول الشبكة بالكامل بشرط ألا يتداخل في لعب المنافس.

١٢-٣-٣ عندما تصطدم الكرة في الشبكة وتتسبب في أن تلمس منافس، لا يرتكب خطأ.

١٢-٤ أخطاء اللاعب عند الشبكة :

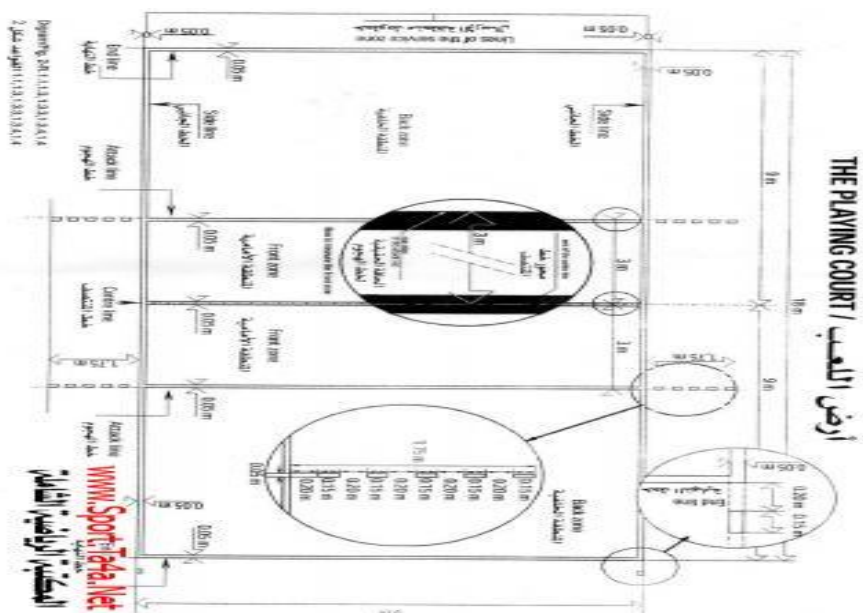
أ- يلمس اللاعب الكرة أو منافس في مجال المنافس قبل أو أثناء الضربة الهجومية للمنافس (قاعدة ١٢-١-١).

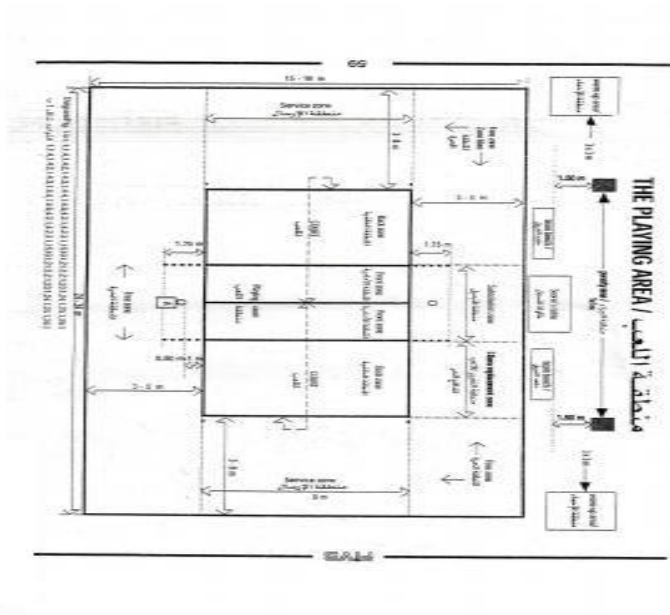
ب- يجتاز اللاعب لمجال المنافس أسفل الشبكة متداخلاً في لعبة (قاعدة ١٢٠٢٠١).





{ ٢٠٨ }





الباب الخامس التطبيقات العلمية للمهارات الأساسية في الكرة الطائرة



{ ۲۱۰ }







٨ تدريبات تطبيقية لمهارات الكرة الطائرة

أولا : تدريبات تمهيدية
للتمرير

تدريب (١) :

أدوات التدريب : (كرة طائرة - حائط)

وصف التدريب: يقف اللاعب أمام الحائط

على بعد ٢ متر ، ويرمي الكرة عاليا على الحائط

يلتقط اللاعب الكرة بالكفين من وضع التمرير من أعلى ، ويتحرك يمينا ثم يسارا"

تدريب (٢) :

أدوات التدريب: (كرة
سلة - حائط)

وصف التدريب: يقف اللاعب أمام الحائط

ومعه كرة سلة، ويقوم بتمرير الكرة على الحائط

لمسافة مترين ثم يقوم بالتقاطها بالكفين من

وضع التمرير لاعلى.

تدريب (٣) :

أدوات التدريب: (كرة
طائرة - حائط)

وصف التدريب: يقف اللاعب أمام الحائط على بعد واحد متر من هيرم الكرة على ارتفاع مترين على الحائط ثم يلتقطها من وضع ثنائي الركبتين أسفل ويرمي من وضع ثنائي الركبتين على.

تدريب (٤) :



أدوات التدريب : (كرة
طائرة - حائط)

وصف التدريب: يقف اللاعب على بعد
خمسة أمتار من الحائط ويرمى الكرة على
ارتفاع ثلاثة أمتار على الحائط ويقوم بالتمرير
لاعلى مع التحرك يمينا ويسارا" تمسك الكرة
عند ارتكاب أي خطأ في التمرير مع التأكد من
الوضع الصحيح للتمرير.

تدريب (٥) :

أدوات التدريب : (كرة
طائرة - حائط)

وصف التدريب: يقف اللاعب على مسافة
متر من الحائط ويقوم بالتمرير من أعلى على
الحائط بارتفاع متر مع التحرك يمينا ويسارا وعند
ارتكاب أي خطأ يجب مسك الكرة وإعادة التمرير
مرة أخرى.

تدريب (٦) :

أدوات التدريب : (كرة
طائرة - حائط)

وصف التدريب: يقف اللاعب أمام الحائط
على مسافة مترين ويقوم بالتمرير من أعلى. يجب
ملاحظة أداء اللاعب لكل تمريرة والتركيز عليها
بشكل جيد ، والتأكد من عدد من المرات التي يقوم
اللاعب بالتمرير فيها بشكل صحيح.

تدريب (٧) :



أدوات التدريب: (كرة
طائرة - حائط)

وصف التدريب: يرسم خط على الحائط
على ارتفاع مترين ويقف اللاعب على بعد
متر من الحائط ثم يقوم بالتمرير من أعلى
(٣٠) ثانية ثم إعادة التمرير من جديد

تدريب (٨) :

أدوات التدريب: (كرة
طائرة - حائط)

وصف التدريب: ترسم خطوط على الحائط
على ارتفاع مترين ،ثلاثة أمتار، أربعة أمتار ويبدأ
اللاعب في التمرير على الحائط من أعلى
وتحتسب أمتار النتيجة لكل عشرين تمريرة
صحيحة فوق الخطوط الثلاثة وتحسب الدرجات

فوق خط المترين نقطة واحدة وخط الثلاثة أمتار نقطتين وخط الأربعة أمتار ثلاث
نقاط.

تدريب (٩) :

أدوات التدريب: (كرة
طائرة - حائط)

وصف التدريب: ترسم دائرة على الحائط على
ارتفاع مترين ونصف المتر يجب أن تكون الدائرة
أكبر من حجم الكرة الطائرة ،يقف اللاعب على
مسافة ١.٥م (متر ونصف المتر) من الحائط ،

ويبدأ بالتمرير على الدائرة مائة مرة استراحة قصيرة كل ٢٥ تمريرة صحيحة ، تحتسب
فقط نتيجة التمريرة داخل الدائرة .



تدريب (١٠) :

أدوات التدريب: (كرة
طائرة - حائط)
وصف التدريب:

يقف اللاعب على مسافة مترين من الحائط
ويرمى الكرة على الحائط، على ارتفاع مترين
ونصف المتر لجهة اليمين واليسار ويتحرك
اللاعب الآخر يمينا ويسارا مع محاولة التمرير
بتمريرات عالية على الحائط.

تدريب (١١) :

أدوات التدريب: (كرة
طائرة)
وصف التدريب:

يرمى اللاعب الكرة على الأرض بقوة ثم
يتحرك تحتها عند ارتفاعها في الهواء ويقوم
بالتمرير إلى اعلي . خمس مرات متتالية ، ثم
يعود مرة ثانية بإمسакها ورميها على الأرض

لإعادة التمرير ١٠مرات ، ثم ١٥مرة ، ثم ٢٠مرة ، ثم ٢٥مرة.

تدريب (١٢) :

أدوات التدريب: (كرة
طائرة)
وصف التدريب:

يقوم اللاعب بتمرير الكرة فوق رأسه
على ارتفاع مترين ثم يمرر الكرة للأمام لمسافة
مترين ويجري خلفها حيث يجب أن يكون تحت

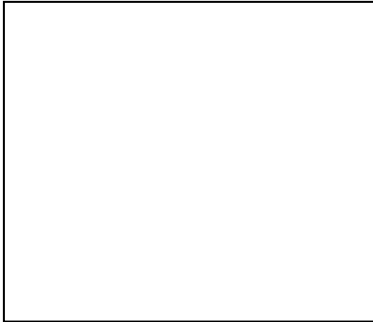


الكرة لاعادة التمرير يجب أن يكون الجري بسرعة لأخذ وضع الاستعداد الجيد للتمرير.



تدريب (١٣) :
أدوات التدريب: (كرة طائرة)

وصف التدريب: يقوم اللاعب بتمرير الكرة فوق الرأس لمسافة متر واحد ٥ مرات ثم يقوم بتمرير الكرة لارتفاع مترين ٥ مرات فوق الرأس ثم يقوم بتمريرها للأمام عاليا لمسافة مترين في الملعب ويتحرك لمتابعتها والقيام بالتمرير مرة لمتر واحد ، ومرة لمترين وهكذا .

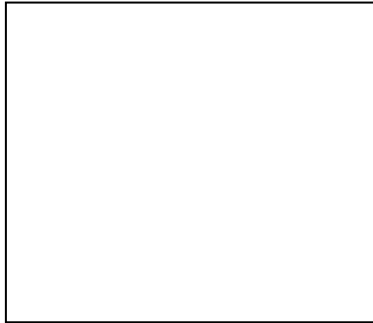


تدريب (١٤) :
أدوات التدريب: (كرة طائرة)

وصف التدريب: يقوم اللاعب بتمرير الكرة على ارتفاع ثلاثة أمتار فوق الرأس خمس مرات ثم يستلزم استدارة كاملة وبعدها يقوم بتمرير الكرة لأعلى مرة أخرى عدد ٥ مرات.

تدريب (١٥) :
أدوات التدريب: (كرة طائرة)

وصف التدريب: يقوم اللاعب بتمرير الكرة حوالي متر فوق الرأس ، بحيث يكون التمرير مرة من أعلى ومرة من اسفل يكرر هذا التمرين من ١٥ الى ٣٠ مرة استراحة قصيرة ثم يكرر هذا التمرين.



تدريب (١٦)



أدوات التدريب: (كرة طائرة)

وصف التدريب:

يقوم اللاعب بتمرير الكرة من أعلى فوق

الرأس لمسافة مترين ، ثم يستدير نصف استدارة ويقوم

بتمرير الكرة مرة أخرى وهكذا

تدريب (١٧) :

أدوات التدريب: (كرة طائرة)

وصف التدريب:

يرسم خطان متوازيان على الأرض بحيث

تكون المسافة بينهما نصف متر ، ثم يقف اللاعب

بحيث يكون الخطان وراء ظهره - يقوم اللاعب بتمرير

الكرة لأعلى وللخلف ثم يستدير ويعبر الخط الثاني

ويمرر الكرة للخلف.

تدريب (١٨) :

أدوات التدريب: (كرة طائرة)

- شبكة كرة طائرة)

وصف التدريب:

يقف اللاعب أمام الشبكة ويقوم بتمرير الكرة

عالياً فوق الشبكة ويمر من تحتها ليقابل الكرة ثم يمررها

، مرة أخرى فوق الشبكة من أعلا للجهة الأخرى ، عدد

من مرات التمرير ١٥ مرة.

تدريب (١٩) :

أدوات التدريب: (كرة طائرة)

- شبكة كرة طائرة)

وصف التدريب:



يقف اللاعب أمام الشبكة ويقوم بتمرير الكرة من اعلي فوق الرأس ١٠مرات
ثم التمرير فوق الشبكة للجهة الأخرى من الملعب ثم يمر من تحتها ليقابلها في الجهة
الأخرى للقيام-بالتمرير من أسفل للجهة المقابلة عدد مرات التمرير ١٠ مرة
تدريب (٢٠) :

أدوات التدريب: (كرة طائرة - حائط)
وصف التدريب:



يقف اللاعب أمام الحائط ، بحيث تبعد
قدميه مسافة ٢٥سم تقريبا عن الحائط وبشكل
مواجه يقوم اللاعب بالتمرير لاعلى مباشرة
بحيث لا تلامس الكرة الحائط ولا يحرك اللاعب
قدميه، تعاد الحركة كلما حدث خطأ عدد مرات
التمرير الصحيحة ١٥ مرة.

تدريب (٢١) :

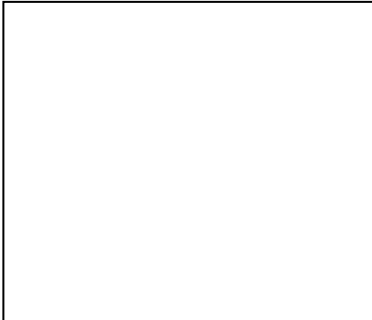
أدوات التدريب: (كرة
طائرة - حائط)
وصف التدريب:



يقف اللاعب على مسافة متر من الحائط
ويقوم بتمرير الكرة على الحائط على ارتفاع مترين
، ثم يقوم بالقفز إلى أعلى بالارتفاع الذي يستطيعه
ليقوم بالتمريرة التالية ، يكرر هذا التمرين ٢٥ مرة.

تدريب (٢٢) :

أدوات التدريب: (كرة
طائرة - شبكة كرة طائرة)
وصف التدريب:



يقف اللاعب على مسافة مترين من
الشبكة ومواجهها لها ،ثم يقوم بالتمرير لاعلى



على ارتفاع مترين فوق الرأس ، ثم يتحرك جانبا لمسافة نصف متر والعودة إلى نفس المكان لاستلام الكرة والتمرير من جديد.

تدريب (٢٣) :

أدوات التدريب: (كرة
طائرة)

وصف التدريب: يقوم اللاعب بتمرير الكرة
فوق الرأس لارتفاع مترين ثم يقفز عاليا-لارتفاع
الذي يستطيعه للتمرير لاعلى يكرر التمرين ١٥-
٢٥ مرة.

تدريب (٢٤) :

أدوات التدريب: (كرة
طائرة)
وصف التدريب:

يقوم اللاعب بتمرير الكرة فوق الرأس
على ارتفاع أربعة أمتار تقريبا، وبعد كل تمريرة
يجلس اللاعب على الأرض ثم يقوم للتمرير من
جديد وهناك كثير من أنواع الجلوس -

والحركات المتنوعة مثل القفز ، الانبطاح غلق العيون، الجثو.

تدريب (٢٥) :

أدوات التدريب: (كرة
طائرة - حائط)
وصف التدريب:

يقف اللاعب على مسافة مترين من
الحائط بحيث يكون ظهره مواجهها إلى الحائط
ويقوم بالتمرير لاعلى فوق الرأس لارتفاع ثلاثة



{ ٢٢٠ }



أمتار ،ومن ثم يستدير ويجرى للمس الحائط ويعود إلى وضعة مرة أخرى لاعادة التمريرة.

تدريب (٢٦) :

أدوات التدريب: (كرة طائرة - شبكة كرة طائرة)
وصف التدريب:

يقف اللاعب على مسافة متر من الشبكة يرمى الكرة على الشبكة بزوايا

مختلفة منها ، وينتظر ارتداد الكرة حيث يكون

بانتظارها ، للقيام بالتمرير من أعلى ومن اسفل.

تدريب (٢٧) :

أدوات التدريب: (كرة طائرة - لوحة كرة سلة)
وصف التدريب:

يقف اللاعب على مسافة ثلاثة أمتار من

لوحة كرة السلة ويقوم بضرب الكرة على الأرض

بقوة بحيث ترتد إلى ارتفاع عال وبعدها يتحرك تحت الكرة - ليمررها من أعلى

لإدخال الكرة من السلة.

تدريب (٢٨) :

أدوات التدريب: (كرة طائرة - لوحة كرة سلة)

وصف التدريب: يقف اللاعب على مسافة

ثلاثة أمتار من لوحة كرة السلة ويقوم برمي الكرة

إلى أعلى فوق رأسه بحيث تكون الرمية مائلة

قليلا إلى أحد الجانبين ويتحرك ليكون تحت الكرة ويحاول التمرير لإدخالها في السلة

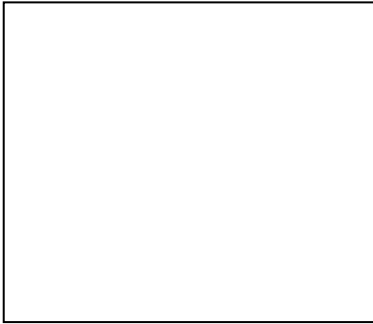
تحتسب نتائج عشرين محاولة كما يلي: تدخل الكرة رأسا في السلة (٥ نقاط)



تصطدم الكرة في حلقة السلة وبعدها تدخل (٤ نقاط) تصطدم الكرة في حلقة السلة ولا تدخل السلة (٣ نقاط) تصطدم باللوحة وتدخل السلة (نقطة واحدة).

تدريب (٢٩) :

أدوات التدريب: (كرة طائرة - أطواق أو دوائر مرسومة على الأرض)
وصف التدريب:



لاعبان يقف كل واحد داخل طوق أو دوائر مرسومة على الأرض ،ويبعد كل واحد منهما عن الآخر مسافة مترين يقوم كل لاعب منهما بالتمرير من أعلى للآخر عشرين تمريرة متواصلة ، دون الخروج من الطوق أو الدائرة.

تدريب (٣٠) :

أدوات التدريب: (كرة طائرة -

أطواق أو دوائر مرسومة على الأرض)

وصف التدريب:

توضع أربعة أطواق أو ترسم أربع دوائر على الأرض وبشكل سريع ، تبعد كل دائرة عن الأخرى مسافة مترين تقريبا لكل دائرتين. على اللاعب الذي يملك الكرة التمرير

إلى الدائرة الفارغة ليتمكن اللاعب الآخر من الانتقال إلى الدائرة لاستلام الكرة والتمرير إلى الزميل.

تدريب (٣١) :

أدوات التدريب: (كرة طائرة)

وصف التدريب:





يقف كل لاعبان على خط الملعب ويبعد كل واحد عن الآخر مسافة متر
ويقوم اللاعبان بالتمرير لبعضها بالتمرير لبعضها مستعملين التمرير المنخفض أو
المسطح.

تدريب (٣٢) :

أدوات التدريب: (كرة
طائرة)
وصف التدريب:

يقف لاعبان متوجهان على طول خط
الملعب ، يبعد كل واحد عن الآخر مسافة متر
واحد ويقومان بتمرير الكرة فيما بينهم مع التحرك
للأمام والخلف بعد كل تمريرة.

تدريب (٣٣) :

أدوات التدريب: (كرة
طائرة)
وصف التدريب:

يقف لاعبان على خط الملعب يبعد
كل واحد عن الآخر مسافة مترين يقوم أحد
اللاعبين برمي الكرة خفيفة بجانب اللاعب
المقابل ، لإجباره على التحرك جانبا ، وتمرير

الكرة من أعلى أو من أسفل يجب على اللاعبين تبادل أدوار رمي الكرة للجانب.

تدريب (٣٤) :

أدوات التدريب: (كرة
طائرة - حائط)
وصف التدريب:

لاعبان - اللاعب (ب) مواجهها للحائط
ولمسافة متر واحد منه يقف اللاعب (أ) خلفه يقوم



{ ٢٢٣ }



اللاعب (أ) يرمي الكرة على الحائط أمام اللاعب (ب) يجب على اللاعب (ب) استقبال الكرة وتمريضها عاليا من أسفل أو من أعلى.

تدريب (٣٥) :

أدوات التدريب: (كرة طائرة)

وصف التدريب:

يقف لاعبان متقابلين ، بينهما مسافة ٣

أمتار يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة لنفسه فوق

الرأس ثم بالتمرير من أسفل لزميلة اللاعب (ب)

وهكذا اللاعب (ب) مرة من أعلا ، ثم من أسفل ويمكن أن يستعمل التمرير عكسيا

(إي مرة من اسفل ثم من أعلى).

تدريب (٣٦) :

أدوات التدريب: (كرة طائرة)

وصف التدريب:

يقف لاعبان متقابلين بينهما مسافة ٣ أمتار يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة

فوق رأسه من أعلى و يقوم بنصف دوره بحيث يكون ظهره مواجهها للاعب (ب) ثم

يقوم بالتمرير من أعلى و للخلف إلى أعلى.

تدريب (٣٧) :

أدوات التدريب: (كرة طائرة)

وصف التدريب:

يقف لاعبان متباعدان مسافة ٣ أمتار

كل عن الآخر و قريبا من الشبكة يقوم اللاعب



(أ) بأجراء تمريرة مرتدة لنفسه من أعلى ثم يستدير ليواجه الشبكة و يقوم بالتمرير
جانبا من أعلى لزميله (ب)

تدريب (٣٨) :

أدوات التدريب: (كرة طائرة
- أطواق أو دوائر مرسومة
على الأرض)
وصف التدريب:

يقف لاعبان متباعدين مسافة (٣) أمتار
كل عن الآخر يبقى اللاعب (أ) ثابتا و يتحرك

اللاعب (ب) بصورة متواصلة إلى اليمين و اليسار
لاستقبال الكرة يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة إلى
جانب اللاعب (ب).

تدريب (٣٩) :

أدوات التدريب: (كرة
طائرة - أطواق أو دوائر
مرسومة على الأرض)
وصف التدريب:

يقف لاعبان متباعدين مسافة ٤ أمتار كل عن الآخر يبقى أحد اللاعبين ثابتا
بينما يتحرك اللاعب الآخر إلى الإمام و إلى الخلف للقيام بالتمرير يجب على
اللاعب المتحرك إن يمرر الكرة بشكل جيد للاعب الثابت.

تدريب (٤٠) :

أدوات التدريب: (كرة
طائرة - أطواق أو دوائر
مرسومة على الأرض)
وصف التدريب:

يقف لاعبان متباعدين مسافة ٣ أمتار
كل عن الآخر يكون اللاعب (أ) ثابتا أما



{ ٢٢٥ }



اللاعب (ب) متحركا يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى اللاعب (ب) لليمين ثم لليساار و بعدها للإمام ثم للخلف.

يجب إن يتم التمرير بالشكل المنخفض بحيث

يضطر اللاعب (ب) للحركة بسرعة.

تدريب (٤١) :

أدوات التدريب: (كرة
طائرة)

وصف التدريب:

لاعبان متباعدين مسافة ٣ أمتار كل

عن الآخر يقف اللاعب (أ) في حين يجلس

اللاعب (ب) جلوس القرفصاء ، يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة إلى اللاعب (ب)

(الذي يقوم باستقبال الكرة وتمريرها إلي اللاعب (أ) مباشرة يجب تغيير اللاعب كل

(٢٥) تمريرة.

تدريب (٤٢) :

أدوات التدريب: (كرة
طائرة)

وصف التدريب:

يجلس اللاعب (ب) على الأرض

جلوسا طويلا ويقف اللاعب (أ) مواجهها له

ليقوم اللاعب (أ) برمي الكرة للاعب (ب)

مجبورا إياه على التمرير من أعلا مع الدرجة

على الظهر.

يجب تغيير اللاعب (ب) عند كل (١٥) تمريرة

تدريب (٤٣) :

أدوات التدريب: (كرة
طائرة)



وصف التدريب:

يقف لاعبان متباعدين مسافة مترين كل عن الآخر يتحرك كلاهما جانبا ويقومان بأداء التمرير من أعلي يجب أن يكون التمرير منخفضا أو مسطحا.

تدريب (٤٤) :

أدوات التدريب: (كرة طائرة)

وصف التدريب:

يقف لاعبان متباعدين مسافة مترين كل عن الآخر في وضع القرفصاء ويقومان بتمرير الكرة يجب أن يكون التمرير منخفضا أو مسطحا .

استراحة قصيرة بعد كل عشرين تمريرة

تدريب (٤٥) :

أدوات التدريب: (كرة طائرة)
وصف التدريب:

يجلس لاعبان القرفصاء ويبعد كل واحد عن الآخر مسافة مترين تقريبا ، تمرير الكرة من اعلي مع التحرك بالوثب جانبا .

استراحة قصيرة كل عشرين تمريرة.

تدريب (٤٦) :

أدوات التدريب: (كرة طائرة)

وصف التدريب:

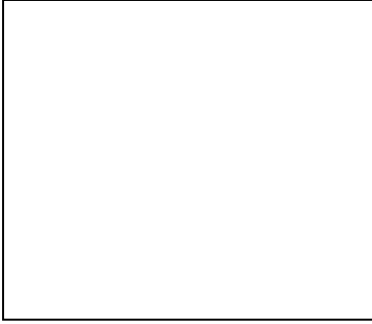
يقف لاعبان متباعدان مسافة متر كل عن الآخر ويقومان بالتمرير من أعلى مع الوثب عاليا. يجب عدم وضع الكرة عاليا لضبط سرعة التحرك.



تدريب (٤٧) :

أدوات التدريب: (كرة
طائرة)
وصف التدريب:

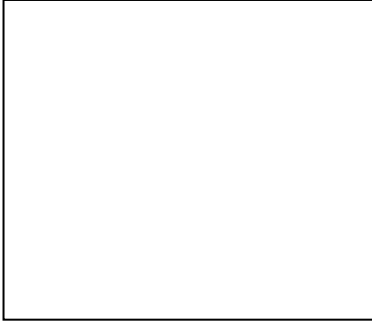
يقف لاعبان متباعدين مسافة ٣
أمتار كل عن الآخر ويقومان بالتمرير من
أعلا مع الوثب عاليا. يجب أن يتم التمرير
عاليا.



تدريب (٤٨) :

أدوات التدريب: (كرة
طائرة - شبكة)
وصف التدريب:

يقف لاعبان كل واحد منهما في ملعبه
مواجه للشبكة ويبعدان عنها مسافة مترين
ويقومان بالتمرير من أعلى مع الوثب الهدف
تحقيق عشرين تمريرة جيدة دون انقطاع.

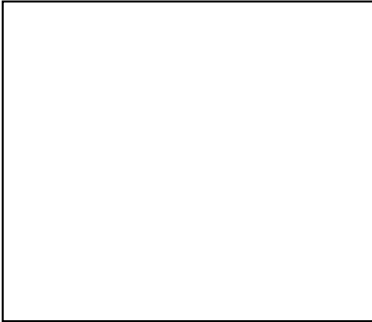


يجب البدء من جديد كلما أرتكب خطأ.

تدريب (٤٩) :

أدوات التدريب:
أدوات التدريب: (كرة
طائرة - شبكة)
وصف التدريب:

يقف لاعبان كل واحد منهما في ملعبه
مواجه للشبكة ، ويبعدان مسافة متر واحد عنها
ويقومان بتمرير الكرة من أعلا من الوثب يجب أن





يكون التمرير منخفضاً لأجبار اللاعب التحرك والوثب بسرعة.

تمسك الكرة عند حدوث خطأ والبدء من جديد.

تدريب (٥٠) :

أدوات التدريب: (كرة طائرة - شبكة)
وصف التدريب:

يقف لاعبان كل في ملعبه مواجه الشبكة ويبعدان عنها مسافة متر ويقومان

بتمرير الكرة من فوق الشبكة بحيث يكون التمرير مرة إلى اليسار وأخرى إلى اليمين
،لأجبار اللاعب على التحرك.

ثانيا : تدريبات تمهيدية لمهارة الإرسال

تدريب (٥١)

أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - ملعب كرة
طائرة - شبكة)
وصف التدريب:

لاعبان كل لاعب يقف في منطقة الهجوم

من جهتي الملعب ويقوم كل لاعب بدوره بالإرسال

من فوق الشبكة وبعدها يبدأ اللاعب بالتراجع إلى

الخلف عند اجادة نوع الإرسال.

تدريب (٥٢)

أدوات

التدريب:

ملعب كرة

كرسي)

وصف

يقف

ويوضع كرسي

بحيث يضرب

الملعب يجب

إلى آخر بعد كل

(١٠ كرة طائرة -
طائرة - شبكة -

التدريب:

اللاعبان في منطقة الإرسال

في الملعب المقابل في مكان ما

الإرسال لأصابة الكرسي في

تغيير مكان الكرسي من مكان

فترة.

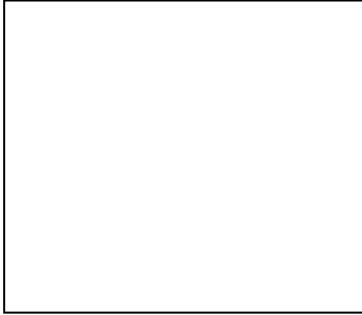


تدريب (٥٣)
أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - ملعب كرة
طائرة - شبكة)
وصف التدريب:

يرسم هدف على الحائط بحيث يكون مساحته نصف متر على الأقل وعلى
ارتفاع مترين من الأرض بحيث يضرب الإرسال من مسافة قريبة في البداية لأصابة
الهدف ثم يتراجع اللاعب تدريجيا إلى الخلف عند أصابه الإرسال.



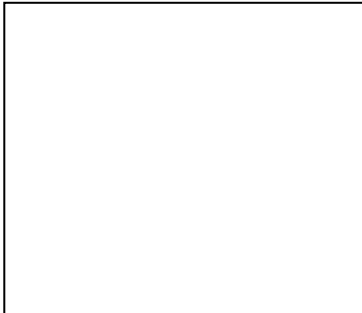
تدريب (٥٤)
أدوات التدريب: (١٠ كرة
طائرة - ملعب كرة طائرة -
شبكة)
وصف التدريب: أرسم أهدافا على أرض
الملعب واللاعبون يقومون بالإرسال إلى كل
هدف من الأهداف حسب التدرج في الصعوبة .



تدريب (٥٥)
أدوات التدريب: (١٠ كرة
طائرة - ملعب كرة طائرة -
شبكة)
وصف التدريب:

ثلاثة لاعبين : الأول في منطقة الإرسال
والاثنان في الجهة المقابلة في الملعب الآخر يقوم
لاعب الإرسال بالقيام بالإرسال إلى الجهة المقابلة
ويقوم اللاعبان باستقبال الكرة وتمريضها إلى هدف

في الملعب.



تدريب (٥٦)
أدوات التدريب: (١٠ كرة
طائرة - ملعب كرة طائرة -
شبكة)



وصف التدريب:

لاعبان: الأول في منطقة الإرسال والثاني في الملعب المقابل في المنطقة الخلفية من الملعب يقوم لاعب الإرسال (أ) بالقيام بالإرسال إلى اللاعب المقابل (ب) يقوم (ب) بعد كل استقبال بالتحرك في الملعب إلى مكان غير المكان السابق على اللاعب المرسل أصابه اللاعب في الملعب المقابل.

تدريب (٥٧)

أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - مدعب كرة طائرة - شبكة)
وصف التدريب:

أربعة لاعبين: الأول (أ) في منطقة الإرسال والثلاثة الباقون (ب - ج - د) في

الملعب المقابل ، يقوم لاعب الإرسال بإرسال الكرة وعلى اللاعبين الثلاثة (ب - ج - د) استقبال الكرة وتمريضها جيدا وإرسالها بالتناوب.

تدريب (٥٨)

أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - مدعب كرة طائرة - شبكة)
وصف التدريب:

ثلاثة لاعبين الأول في منطقة الإرسال

والاثنان الباقيان في الملعب المقابل يقوم اللاعب (أ) بالإرسال ويقوم اللاعب (ب) باستقبال الكرة وإرسالها إلى اللاعب (ج) يقوم (ج) بتمريرها إلى اللاعب (ب) الذي يقوم بدوره بضرب الكرة ضربة ساحقة.

يجب تغيير مراكز اللاعبين بعد كل عشرة ارسالات صحيحة.



تدريب (٥٩)

أدوات التدريب: (١٠ كرة
طائرة - مدعب كرة طائرة -
شبكة)
وصف التدريب:

سنة لاعبين ثلاث لاعبين على الإرسال
وثلاثة في الملعب المقابل يتناوب الثلاثة لاعبين
في منطقة الإرسال التناوب على لعب الإرسال

بينما الباقون يقومون بالاستقبال للإرسال ورفعها وضربها ضربة ساحقة.

تدريب (٦٠)

أدوات التدريب: (١٠ كرة
طائرة - مدعب كرة طائرة -
شبكة)
وصف التدريب:

سنة لاعبين ثلاث على الإرسال وثلاثة في
الملعب المقابل بعد كل استقبال للكرة يمرر لاعب

الكرة الى زميله ليقوم بضربها ضربة ساحقة . وبعد كل هجوم يجرى اللاعبون
المستلمون للكرة الى الخط الخلفى للملعب ويلمسونه قبل العودة الى مواقعهم فى

الملعب مرة اخرى.

تدريب (٦١)

أدوات التدريب: (١٠ كرة
طائرة - مدعب كرة طائرة -
شبكة)

وصف التدريب: سبعة لاعبين الاول فى
منطقة الارسال واللاعبون الستة يتخذون مواقعهم

فى الملعب المقابل لاستقبال الكرة يقوم الفريق المستقبل باستلام الكرة وتميرها والقيام
بالهجوم يجب ان يتحرك اللاعبون مع الكرة ويكون التحرك مع التغطية.



تدريب (٦٢)

أدوات التدريب: (١٠ كرة
طائرة - مدعب كرة طائرة -
شبكة)
وصف التدريب:

سبعة لاعبين الاول فى منطقة الارسال
والسنة الباقيون فى الملعب المقابل يرسل لاعب

الارسال الكرة وعلى اللاعبين السنة استقبال الكرة وتمريها والقيام بالهجوم نحو هدف
محدد فى ملعب المنافس.

يجب تغيير لاعبي الخط الخلفى والامامى بعد كل عشرة هجمات ناجحة.

ثالثا : تدريبات تطبيقية على الضرب الساحق
والهجوم

تدريب : ٦٣

أدوات التدريب: (كرة طائرة - حائط)
وصف التدريب:

يقف لاعب على بعد ٣ متر من الحائط ومعه
كرة يرفعها عاليا ويضربها بيده اليمنى على
الأرض، يجب أن تكون الضربة قوية بحيث
ترتد من الحائط كما يجب من التأكد من أن
الضربة تضرب من أمام الكتف.

تدريب : ٦٤

أدوات التدريب: (كرة طائرة - حائط)
وصف التدريب:

يقف لاعب على بعد ٣ أمتار من الحائط ومعه
الكرة يرمى الكرة إلى أعلا ثم يضربها بيده على
الأرض إلى الحائط ويجب أن تكون الكرة قوية



بحيث ترتد من الحائط وتعود إليه ليقفز إلى أعلى ويضربها على الأرض وهكذا

.....

تدريب: ٦٥

أدوات التدريب: (١٠ كرة
طائرة - ملعب كرة طائرة -
شبكة)
وصف التدريب:

لاعبان يقفان على الشبكة ومع أحدهما كرة
يرمى الكرة إلى أعلا بحيث يكون الرمية
مشابهة للتمرير ،يقفز اللاعب الآخر ويؤدي

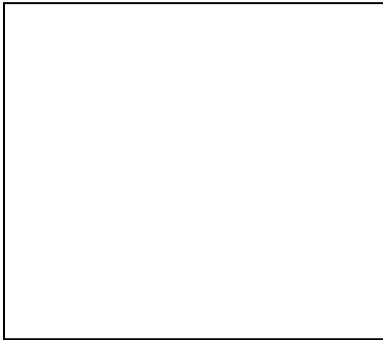


ضربة ساحقة

تدريب: ٦٦

أدوات التدريب: (ه كرة
طائرة - ملعب كرة
طائرة - شبكة)
وصف التدريب:

لاعبان يقف أحدهما في جهة من الملعب في
وسط المنطقة الهجومية ويقف اللاعب الآخر



في الجهة المقابلة من الملعب في المنطقة الهجومية يقوم أحد اللاعبين بتمرير الكرة
عاليا فوق الشبكة ويقوم الآخر بالتقدم والقفز عاليا بضرب الكرة ضربة هجومية ثم
تعيدها إلى اللاعب الآخر

تدريب: ٦٧

أدوات التدريب: (ه كرة
طائرة - ملعب كرة طائرة -
شبكة)

وصف التدريب: لاعبان يقفان في المنطقة
الهجومية من الملعب يرمى أحد اللاعبين الكرة





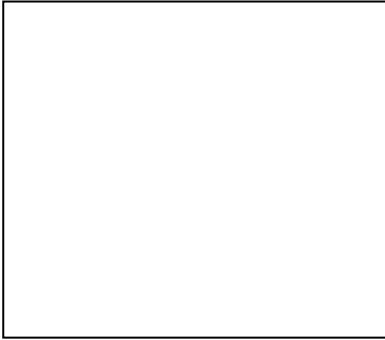
{ ٢٣٤ }



إلى اللاعب الآخر الذى يقوم برفعها وتمريرها على الشبكة يقوم اللاعب الآخر
بضرب الكرة ضربة ساحقة



تدريب: ٦٨
أدوات التدريب: (١٠ كرة
طائرة - ملعب كرة طائرة -
شبكة)
وصف التدريب:
يقف ثلاثة لاعبين فى المنطقة الهجومية من
الملعب يقوم اللاعب (ج) بتمرير الكرة إلى
اللاعب (ب) الذى يرفعها على الشبكة إلى
اللاعب (ج) الذى يقوم بدوره بضربها ضربة ساحقة وكذلك مع اللاعب (أ)



تدريب: ٦٩
أدوات التدريب: (١٠ كرة
طائرة - ملعب كرة طائرة -
شبكة)
وصف التدريب:
لاعبان يقفان فى المنطقة الهجومية يقوم
اللاعب (أ) بتمرير الكرة إلى اللاعب (ب)
الذى يقوم بدوره برفعها إلى اللاعب (ب) على

الشبكة ليقوم بضربها ضربة ساحقة محاولاً أن يضرب أى هدف موجود فى الملعب
الآخر (كرسى مثلاً)



يجب تغيير مراكز الأهداف فى الملعب بعد كل
خمسة إصابات
تدريب: ٧٠



{ ٢٣٥ }



أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - ملعب كرة
طائرة - شبكة)
وصف التدريب:

يقف المدرب قريبا من الشبكة ويقف اللاعبون فى صف واحد وراء خط الهجوم
يرمى اللاعب الأول الكرة إلى المدرب الذى يقوم بدورة رفعها على الشبكة ليقوم
اللاعب بضربها ضربة قوية ساحقة

تدريب : ٧١

أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة -
ملعب كرة طائرة - شبكة)
وصف التدريب:

يقف أحد اللاعبين فى وسط المنطقة الهجومية للإعداد ويقف
بقية اللاعبين فى صف وراء خط الهجوم يقوم اللاعب الأول
المهاجم بتمرير الكرة إلى اللاعب المعد ليقوم برفعها على
الشبكة ،يقوم اللاعب المهاجم بضربها ضربة ساحقة

ويقوم اللاعب الذى يقف ورائه بالتقدم خلفه للتغطية وهكذا.....

تدريب : ٧٢

أدوات التدريب: (١٠ كرة
طائرة - ملعب كرة طائرة -
شبكة)

وصف التدريب:

ثلاثة لاعبين (أ- ج) يقفان قريبا من

الشبكة بحيث تكون المسافة بينهما ثلاثة أمتار

ويقف اللاعب (ب) فى منتصف المسافة بينهما

يتناوب اللاعبان (أ- ب) بتمرير الكرة عاليا إلى (ب) ليقوم بضربها ضربة ساحقة

على كل لاعب وكذلك مرة بيده اليمنى ومرة بيده اليسرى يجب تغيير اللاعب بعد ٢٥

ضربة ساحقة



تدريب : ٧٣

أدوات التدريب: (١٠ كرة
طائرة - ملعب كرة طائرة -
شبكة)

وصف التدريب:

لاعبان يقف الأول (أ) فى منطقة الإعداد
لل هجوم ويقف اللاعب (ب) قريبا منه ومديرا
ظهره له يقوم اللاعب (أ) برفع الكرة عاليا على

الشبكة مع إعطاء اللاعب (ب) يستدير استدارة كاملة عاليا ليضرب ضربة ساحقة

تدريب : ٧٤

أدوات التدريب: (١٠ كرة
طائرة - ملعب كرة طائرة -
شبكة)

وصف التدريب:

ثلاثة لاعبين يقفون فى المنطقة الهجومية
يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة إلى اللاعب (ب)
الذى يقوم برفعها على الشبكة إلى اللاعب (ج)
ليقوم بضربها ساحقة .

تدريب : ٧٥

أدوات التدريب: (١٠ كرة
طائرة - ملعب كرة طائرة -
شبكة)

وصف التدريب:

٣ لاعبين يقفون فى المنطقة الأمامية
(الهجومية) يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة إلى
اللاعب (ب) الذى يقوم برفعها على الشبكة إلى



{ ٢٣٧ }



اللاعب (ج) وهذا الأخير يقوم بضربها ضربة ساحقة وفى هذا الوقت يحدد اللاعب (أ) بكلمة يمين أو شمال وعلى اللاعب الضارب أن يضرب الكرة بيده اليسرى أو اليمنى

تدريب : ٧٦

أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة)
وصف التدريب:



يقف اللاعب (أ) فى وسط الملعب ويقف ثلاثة لاعبين فى الجهة الأخرى من الملعب فى المنطقة الهجومية

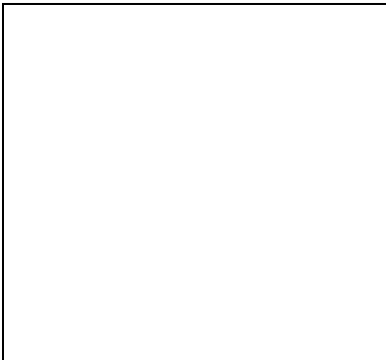
يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة إلى اللاعب (ب) الذى يقوم برفعها على الشبكة للاعب (ج) الذى يقوم بالتقدم لضرب الكرة ضربة ساحقة وبعدها

يرمى اللاعب (أ) الكرة إلى اللاعب (ب) الذى يقوم برفعها إلى وسط الملعب للاعب (ج) الذى يقوم بضربها ضربة ساحقة

يجب تغيير مراكز اللاعبين بعد كل عشر ضربات هجومية

تدريب : ٧٧

أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة)
وصف التدريب:



يقوم اللاعب (أ) برمي الكرة إلى اللاعب (ب) الذى يقوم بدورة برفعها طويلة وعالية بجانب الشبكة ويقوم اللاعب (ج)



بضربها ضربة ساحقة على الخط الجانبي ثم يقوم اللاعب (أ) برمي الكرة إلى (ب) الذى يقوم برفعها فى منتصف الشبكة ويقوم اللاعب (ج) بالتقدم وضرب الكرة بأصابعه إلى هدف محدد فى الملعب ويجب التمرير والتحرك بسرعة لكل لاعب.

تدريب : ٧٨

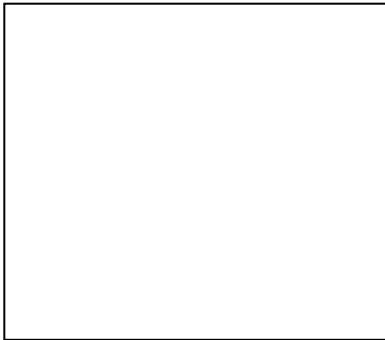
أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة)
وصف التدريب:



لاعبان يقفان فى المنطقة الهجومية يقوم اللاعب (أ) برفع الكرة ثلاث مرات متتالية إلى اللاعب (ب) لضربها ضربة ساحقة وبعدها يرمى اللاعب (أ) كرة رابعة فى الملعب وراء اللاعب (ب) ويقوم هذا بدورة بالاستدارة والطيران الأمامي لاستعادة الكرة عاليا وبعدها يقوم اللاعب (أ) برفع الكرة أمامية عالية على الشبكة ويقوم اللاعب (ب) بضربها ضربة ساحقة .

تدريب : ٧٩

أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة)
وصف التدريب:



ستة لاعبين ثلاثة يقفون قريبا من الشبكة وثلاثة آخرون يقفون على خط منطقة الهجوم ويقف لاعب سابع خلف خط الهجوم ويقوم برمي الكرات إلى اللاعبين الثلاثة القريبين من الشبكة ليقوموا بدورهم برفعها عاليا إلى اللاعبين الآخرين للتقدم وضرب الكرة ضربة

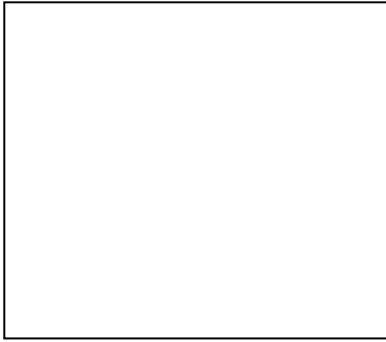


ساحقة

يجب على الرامي رمي الكرة سريعة للاعبين المعدين

تدريب: ٨٠

أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - ملعب كرة
طائرة - شبكة)
وصف التدريب:



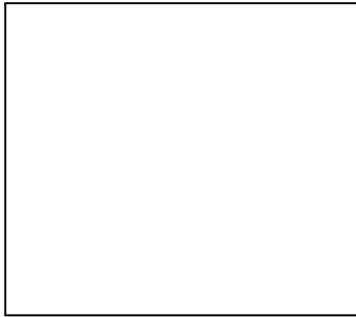
ثلاثة لاعبين يقوم اللاعب (أ) برمي الكرة
بالتناوب إلى كل من (ب-ج) يقوم اللاعب
(ب) برفع الكرة على الشبكة إلى اللاعب (ج)
الذي يقوم بضربها ضربة ساحقة وبعد ذلك يقوم
اللاعب (ج) برفع الكرة عالية على الشبكة ويقوم
اللاعب (ج) برفع الكرة عالية على الشبكة ويقوم
اللاعب (ب) بضربها ضربة ساحقة .

يجب تغيير مراكز اللاعبين بعد كل عشر ضربات ساحقة.

تدريب : ٨١

أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - ملعب كرة
طائرة - شبكة)
وصف التدريب:

ثمانية لاعبين يقف كل أربعة لاعبين على الخط الجانبي للملعب يبدأ اللاعب



(أ) بتمرير الكرة عبر الملعب محاذية للشبكة إلى
اللاعب (ب) الذي يقوم بضربها ضربة ساحقة
وبعدها يقوم اللاعب (ج) برفع الكرة إلى اللاعب
(ب) لتمريرها عبر الملعب إلى اللاعب (ج) ليقوم
اللاعب بضربها ضربة ساحقة... وهكذا ... على
كل لاعب أن يرفع الكرة فوراً بعد القيام بالضرب



على اللاعب المهاجم التحرك والوقوف خلف اللاعبين فى الخط المقابل

تدريب : ٨٢

أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - ملعب كرة
طائرة - شبكة)
وصف التدريب:

خمسة لاعبين فى الملعب يقوم اللاعب



(أ) برمي الكرة إلى اللاعب (ب) الذى يقوم برفع
الكرة حسب ما يريد إلى اللاعبين الثلاثة الذين
يجب عليهم التحرك للأمام للقيام بالهجوم بعد
انتهاء الضربة الساحقة يجب على اللاعبين
الثلاثة الرجوع إلى مواقعهم الأصلية بسرعة
وهكذا

تدريب : ٨٣

أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - ملعب كرة
طائرة - شبكة)
وصف التدريب:



يقف لاعب فى وسط الملعب ويقف ثلاثة
لاعبين أمام الشبكة للقيام بالتمرير والاعداد وتقف
ثلاثة لاعبين آخرين على الخط الجانبي وراء خط
الهجوم يقف اللاعب (أ) برمي الكرات إلى
اللاعبين المعدين ابتداء من اللاعب (ب) ثم (ج)
ثم (و) ويقوم اللاعب (هـ) بضرب الكرة الأولى

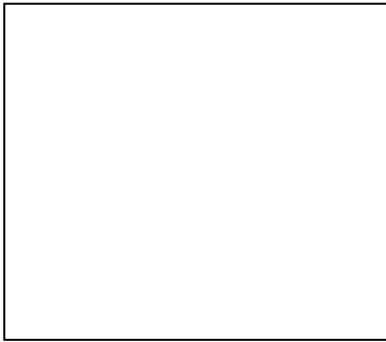
مبتداء من الجانب والكرة الثانية فى وسط الملعب والكرة الثالثة إلى الجانب الآخر
للملعب عندما ينتهى أحد اللاعبين من الضرب يبدأ اللاعب الآخر بالتحرك للضربة
التالية.



وهكذا يجب أداء هذا التمرين بسرعة اللاعب الوصول إلى الكرة بصدها أو دفعها إلى الخلف بكلتا كفتيه.

تدريب : ٨٤

أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة)
وصف التدريب:



ثلاثة لاعبين يقف اللاعب الأول (أ)

خلف خط الهجوم ويقف الثاني في وسط منطقة

الهجوم (ب) ويقف الثلاثة على الخط الجانبي

الأيمن (ج) يقوم اللاعب (أ) برمي الكرة إلى (ب)

الذي يقوم بأعدادها على الشبكة إلى (ج) الذي

يقوم بضربها ضربة ساحقة ثم يمرر (أ) كرة ثانية

إلى (ب) ليقوم بأعدادها في وسط الملعب ليقوم (ج) بالتحرك للأمام وضربها ضربة ساحقة

وهكذا مع تغيير مكان اللاعبين للجهة اليسرى من

منطقة الهجوم

تدريب : ٨٥

أدوات التدريب: (١٠ كرة

طائرة - ملعب كرة طائرة -

شبكة)

وصف التدريب:

يقف اللاعب (أ) على أحد جانبي الشبكة

ويقف ثلاثة لاعبين آخرون (ب-ج-د) في الجهة المقابلة من الملعب اثنان في وسط

الملعب والثالث قريبا من الشبكة يقوم اللاعب (ا) برمي الكرة فوق الشبكة بصورة

متتالية إلى اللاعبين (ب-ج) يقوم اللاعب (ج-د) يقوم اللاعب (ب-أ-ج) باستقبال



الكرة وتميرها إلى اللاعب (د) الذى يقوم بأعدادها على الشبكة إلى الأمام أو إلى الخلف ويتقدم اللاعبان (ب-ج) لضرب الكرة ضربة ساحقة مع التقاطع بالجرى

تدريب : ٨٦

أدوات التدريب: (١٠ كرة
طائرة - ملعب كرة طائرة -
شبكة)
وصف التدريب:

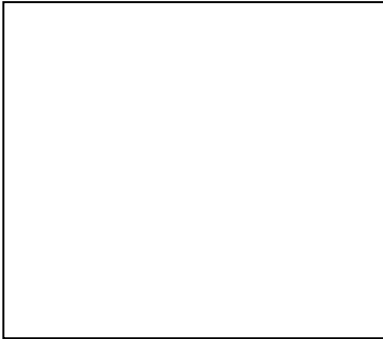


ستة لاعبين يقف اللاعب (أ) فى وسط
الملعب ويقف بقية اللاعبين الخمسة فى الجهة
المقابلة من الملعب (ب) فى وسط الملعب

وقريبا من الشبكة (ج-هـ) على أحد خطى الجانب الآخر ويقوم اللاعب (أ) برمي
الكرة إلى وسط الملعب فيتحرك اللاعب (ج) لاستقبال الكرة وتميرها إلى اللاعب
(ب) وبعدها يعود اللاعب (ج) بسرعة ليتقدم ويقوم بالضربة الساحقة يتم أعداد الكرة
عاليا وبعيدة قليلا عن الشبكة - يستمر التمرير هكذا مع بقية اللاعبين مع تغيير
أماكن أعداد الكرة ومراكز اللاعبين .

تدريب : ٨٧

أدوات التدريب: (١٠ كرة
طائرة - ملعب كرة طائرة -
شبكة)
وصف التدريب:



أربعة لاعبين يقف اللاعب (أ) فى
وسط الملعب بينما يقف اللاعبون الثلاثة

الآخرون فى الجهة المقابلة من الملعب يقوم اللاعب (ا) برمي الكرة فوق الشبكة إلى
اللاعب (ب) الذى يمررها إلى (ج) الذى يقوم بأعدادها على الشبكة إلى اللاعب (د)
الذى يقوم بضربها ضربة ساحقة ،وعندما ينتهى اللاعب (د) من الضرب يقوم



{ ٢٤٣ }



اللاعب (أ) برمي الكرة إلى (ج) الذي يقوم بتمريرها إلى (د) الذي يقوم بأعدادها إلى (ب) ليقوم بضربها ضربة ساحقة - وهكذا يستمر

التمرين بصورة سريعة بحيث يتغير كل لاعب من مستقبل إلى رافع إلى ضارب.

تدريب : ٨٨

أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة)
وصف التدريب:

ثلاثة لاعبين يقوم اللاعب (أ) بأعداد

الكرة على الشبكة للاعبين (ب-ج) الذين

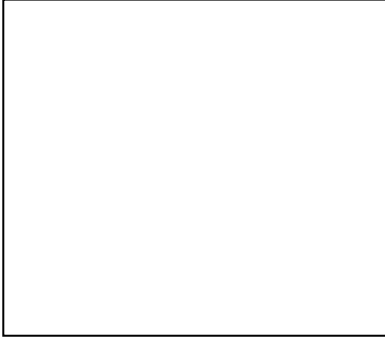
يتناوبان في ضرب الكرة الضربة الساحقة يستخدم

الضاربان زاويا مختلفة للاقترب في كل مرة

يقومان فيها بالهجوم ويضربان الكرة باتجاه خط

اقتربهم يمرر لاعب الهجوم الكرة إلى المعد ...

لبدء بالهجوم.

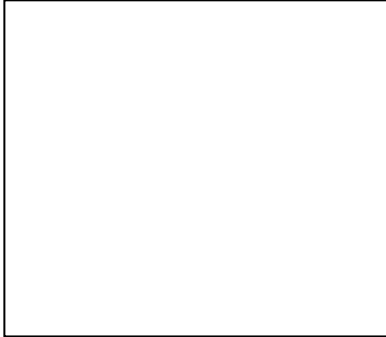




حائط الصد :

تدريب : ٨٩

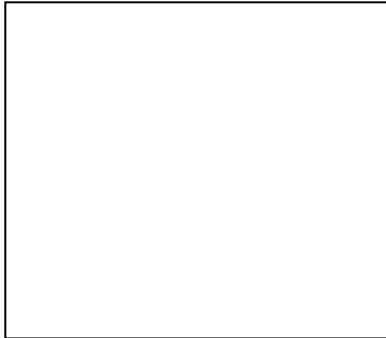
أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - حائط)
وصف التدريب:



يقف اللاعب على بعد ٢٥ سم من
الحائط بحيث تكون يدها بمستوى كتفة ويجلس
القفصاء ثم يقفز عاليا ليلمس الحائط لارتفاع
مع رفع الذراعين عاليا أن هذا التمرين
للمبتدئين

تدريب : ٩٠

أدوات التدريب: (١٠ كرة
طائرة - ملعب كرة طائرة -
شبكة)
وصف التدريب:



يقف المدرب على طاولة أمام الشبكة
ويمسك كرة تكون أعلى من ارتفاع الشبكة ويقف
اللاعب قريبا من الشبكة من الجهة الأخرى ثم

يجلس القفصاء ويقفز عاليا ليدفع الكرة الموجودة بين يدي المدرب للخلف مستعملا
كفية.

تدريب : ٩١

أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - ملعب كرة
طائرة - شبكة)
وصف التدريب:



يقف المدرب على طاولة أمام الشبكة ويمسك كرة بين يديه وتكون أعلا من مستوى الشبكة ويقف اللاعب قريبا من الشبكة فى الجهة الأخرى من الملعب يقفز اللاعب عاليا لصد الكرة عندها يقوم المدرب بتحريك الكرة يمينا أو شمالا أو يحاول اللاعب الوصول إلى الكرة بصدها أو دفعها إلى الخلف بكلتا كفيه.

تدريب: ٩٢
أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة)
وصف التدريب:

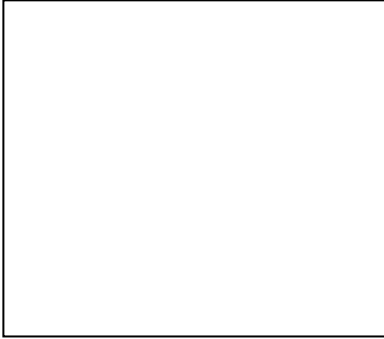
يقف المدرب على طاولة أمام الشبكة ويمسك بيديه كرتين ويكونان أعلا من مستوى الشبكة ويقف اللاعب فى الجهة الأخرى من الملعب وقريبا من الشبكة يقوم اللاعب بالقفز وصد الكرة الأولى ثم الكرة الثانية مقلدا حركة الصد الصحيحة .

تدريب : ٩٣
أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة)
وصف التدريب:

يقف اللاعب (أ) فى وسط الملعب يقف اللاعب (ب) فى الجهة الثانية من الملعب



أمام الشبكة يقوم اللاعب (أ) برمي الكرة فوق الشبكة يقوم اللاعب (ب) بالقفز وصد الكرة فوق الشبكة ويمكن أداء هذا التمرين بأن يقوم اللاعب (أ) برمي الكرة على يدي اللاعب (ب) بعد أن يقفز على الشبكة.



تدريب : ٩٤
أدوات التدريب: (١٠ كرة
طائرة - ملعب كرة طائرة -
شبكة)
وصف التدريب:

يقف اللاعب (أ) في وسط الملعب بينما يقف
اللاعب (ب) أمام الشبكة في الجهة المقابلة
من الملعب يرمى اللاعب (أ) الكرة فوق الشبكة

مرة إلى اليسار ومرة إلى اليمين ويقوم اللاعب (ب) بالقفز وصد الكرة يجب على
اللاعب (ب) التحرك بسرعة للوصول إلى الكرة للقيام بصدّها.

تدريب : ٩٥
أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - ملعب كرة
طائرة - شبكة)
وصف التدريب:

يقف ستة لاعبين على مقعد سويدي في وسط الهجوم أمام الشبكة ويمسك كل



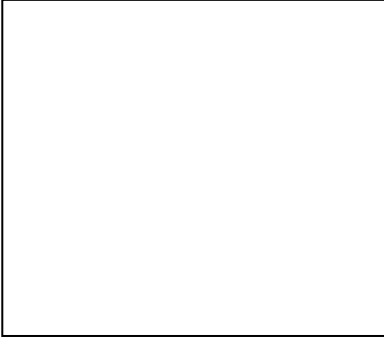
لاعب كرة ويرفعها فوق الشبكة ويقف في الجهة
الثانية من الملعب مجموعة من اللاعبين
يشكلون قاطرة يتحرك اللاعبون الواقفون في
القاطرة الواحد وراء الآخر للأمام ويقوم كل
لاعب بالقفز ودفع الكرة للخلف التي بين يدي
اللاعب المقابل ثم يعود اللاعب ويقف خلف



القاطرة.

تدريب : ٩٦

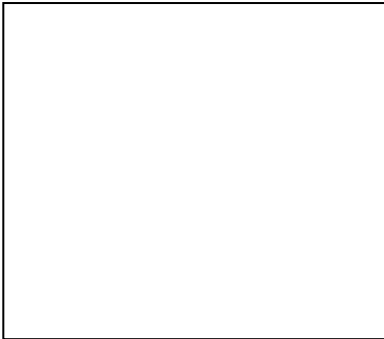
أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - ملعب كرة
طائرة - شبكة)
وصف التدريب:



يقف لاعبين على خط منطقة الهجوم في
الملعب ويمسك كل لاعب منهم كرة ويقف في
الجانب الآخر من الملعب وعلى خط الجانب ستة
لاعبين آخرين في قاطرة ويتقدم كل لاعب منهم
للأمام وصد الكرة التي يرميها له اللاعب الواقف
على خط منطقة الهجوم ثم يعود إلى خلف القاطرة.

تدريب : ٩٧

أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - ملعب كرة
طائرة - شبكة)
وصف التدريب:



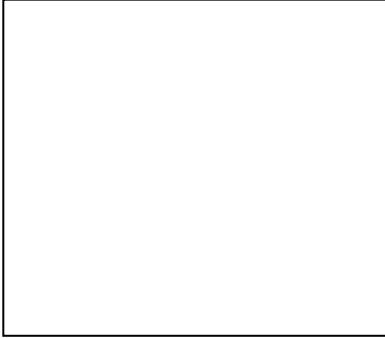
يقف ستة لاعبين على خط منطقة
الهجوم في الملعب أمام الشبكة ويمسك كل
لاعب منهم كرة ويقف في الجانب الآخر من
الملعب وعلى خط الجانب ستة لاعبين في
قاطرة ويقوم كل لاعب من الذين بحوزتهم الكرة
بالتقدم للأمام ورفع الكرة عاليا ومحاولة ضربها
ضربة ساحقة وعلى اللاعب المقابل الواقف

بالجانب الآخر التقدم ومحاولة صد الكرة ثم يعود خلف القاطرة.

تدريب : ٩٨



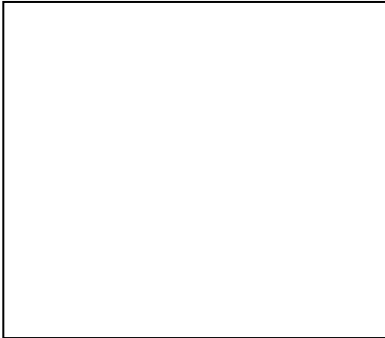
أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - ملعب كرة
طائرة - شبكة)
وصف التدريب:



يقف ستة لاعبين على خط منطقة
الهجوم في الملعب أمام الشبكة ومع كل لاعب
كرة ويقف بالجانب الآخر من الملعب وعلى خط
منطقة الهجوم ستة لاعبين ويقوم كل لاعب من
الذين بحوزتهم الكرة بالتقدم للأمام والقفز
ومحاولة صد الكرة والعودة إلى خط منطقة
الهجوم، يجب عدم لمس الشبكة أثناء الصد
تدريبات مركبة :

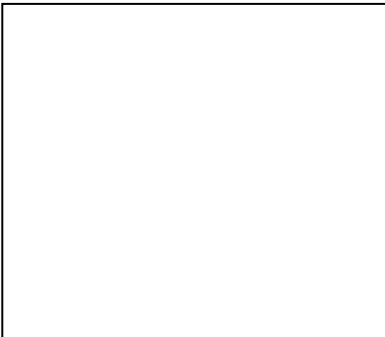
تدريب : ٩٩

أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - ملعب كرة
طائرة - شبكة)
وصف التدريب:



يقف اللاعب (ب) على أحد خطى
الجانب في الملعب ويقف اللاعب (ج) على
الجهة الأخرى من اللاعب (ب) في منتصف
منطقة الهجوم يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة
عشوائياً إلى (ب) أو إلى (ج) إذا استلم اللاعب
(ب) التمريرة فيمكنه أن يضربها ساحقة أو أن
يرفعها إلى اللاعب (ج) عل الشبكة ليقوم
بعملية الصد ويقوم بذلك اللاعب (ج) إذا ما أعدت
له الكرة

تدريب : ١٠٠





أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - ملعب كرة
طائرة - شبكة)
وصف التدريب:

لاعبان يقفان متواجهين في الملعب أمام الشبكة ويقف لاعب ثالث في منطقة
الهجوم وتكون المسافة بين اللاعب والشبكة مترا ونصف المتر تقريبا يقوم اللاعب
الذى فى المنتصف بأعداد الكرة إلى أحد اللاعبين الاثنى ليقوم بضربها ضربة ساحقة
بينما يقوم اللاعب الآخر بالقيام بالصد وبالعكس يجب على اللاعب الرامي.

تدريب : ١٠١
أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - ملعب كرة
طائرة - شبكة)
وصف التدريب:

لاعبان يقفان متواجهان فى الملعب أمام الشبكة ،يقف لاعب ثالث فى
منتصف منطقة الهجوم ،يقوم اللاعب (أ) برمي
الكرة إلى اللاعب (ب) الذى يقوم بأعدادها على
الشبكة للاعب (أ) ليقوم بضربها ضربة ساحقة
على اللاعب (ج) أن يقوم بعملية الصد ،على
اللاعب (أ) أن يضرب الكرة دائما على كفى
اللاعب الذى يقوم بالصد.

تدريب : ١٠٢
أدوات التدريب: (١٠ كرة
طائرة - ملعب كرة طائرة -
شبكة)
وصف التدريب:

ثلاثة لاعبين ،اثنان فى جهة من الملعب والآخر
فى الجهة المقابلة ،يقوم اللاعب (أ) برمي الكرة
إلى اللاعب (ب) الذى يقوم بأعدادها على الشبكة



{ ٢٥٠ }



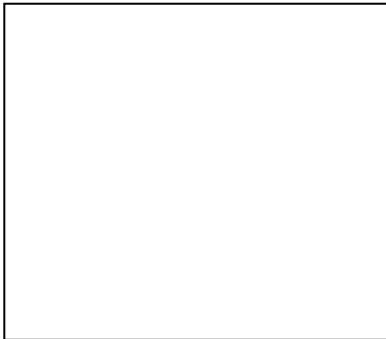
بمراكز مختلفة ليقوم اللاعب (ا) بضربها ضربات ساحقة ،يجب أن يتحرك اللاعب (ج) للقيام بالصد.

تدريب : ١٠٣
أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - ملعب كرة
طائرة - شبكة)
وصف التدريب:

يقف لاعبان فى منطقة الهجوم فى الملعب ويقف لاعبان آخران فى المنطقة



الهجومية المقابلة لهما فى الملعب ،يقوم اللاعب (أ) بأعداد الكرة إلى اللاعب (ب) الذى يقوم بضربها ضربة ساحقة ،على اللاعب (د) فى الجهة المقابلة القيام بالصد ،من الجهة الثانية يقوم اللاعب (ب) بأعداد الكرة للاعب (أ) للقيام بضربها ضربة ساحقة ،على اللاعب (ج) القيام بالصد وهكذا.



دريب : ١٠٤
أدوات التدريب: (١٠ كرة
طائرة - ملعب كرة طائرة -
شبكة)
وصف التدريب:

ينقسم اللاعبون إلى مجموعتين كل مجموعة من أربعة لاعبين يقفون فى أحد جانبي الملعب المجموعة الأولى تقوم بالضرب

والمجموعة الثانية تقوم بالصد كل اثنين معا ، عندما تنتهي حركة الصد يعود اللاعبان للخلف ليحل محلهما آخران أما مجموعة الضرب فيقوم أحد اللاعبين بأعداد

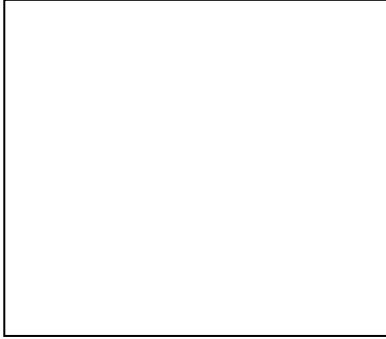


الكرات ليقوم اللاعبون بالتناوب بضرب الكرة ضربة ساحقة .يجب القيام بهذا التمرين بسرعة.

تدريب : ١٠٥

أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة)
وصف التدريب:

يقف لاعبان (أ-ب) على أحد جانبي الشبكة بينما يقف لاعبان (ج-د) في

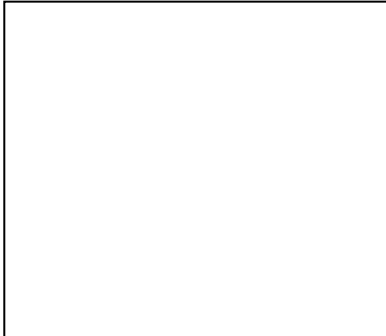


الجانب الآخر من الملعب يقوم اللاعب (أ) برمي الكرة عالياً إلى اللاعب (ب) الذي يقوم بأعدادها إلى اللاعب (أ) ليقوم بضرب الكرة ضربة ساحقة بينما يقوم اللاعبان (ج-د) بالصد. عندما ينتهي اللاعب (أ) من ضرب الكرة عشر مرات بنجاح تغير مواقع اللاعبين.

تدريب : ١٠٦

أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة)
وصف التدريب:

يقف لاعبان (أ-ب) على أحد الجانبين من الشبكة بينما يقف لاعبان (ج-د)



في الجانب الآخر من الملعب ،يقوم اللاعب (أ) برمي الكرة إلى (ب) ليقوم بأعدادها على الشبكة ،يقوم اللاعب (أ) بضرب الكرة ضربة ساحقة ،يقوم اللاعب (ج) بمحاولة صد الكرة وعند الانتهاء من الصد يقوم اللاعب (د) برمي الكرة فوق الشبكة ،على اللاعب (ج) القفز مرة ثانية

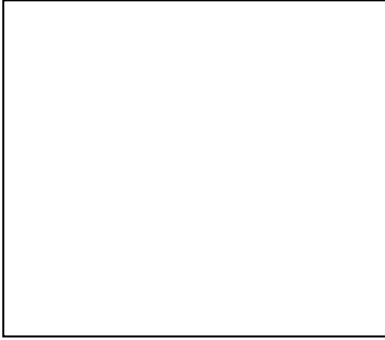


لصد الكرة أو أبعادها أو ضربها ضربة ساحقة.

تدريب : ١٠٧

أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - ملعب كرة
طائرة - شبكة)
وصف التدريب:

يقوم اللاعب (أ) برمي الكرة إلى اللاعب (ب) الذي يقوم بدورة بأبعادها على

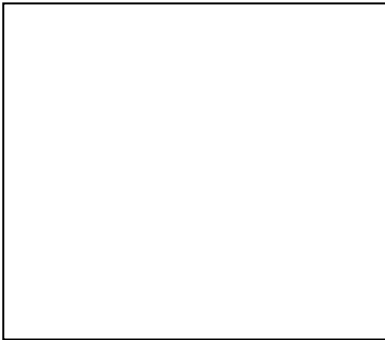


الشبكة ليقوم اللاعب (أ) بضربها ضربة ساحقة
،بينما يقوم اللاعب (ج) بمحاولة الصد ،وعند
الانتهاء من الصد يقوم اللاعب (د) برمي الكرة
داخل الشبكة بجانب اللاعب (ج) كما لو كانت قد
رجعت من لاعب من الصف الخلفي على
اللاعب (ج) بأعداد الكرة أما باستقبالها وتمريضها
من أسفل أم من أعلا مع الدرجة على الظهر .

تدريب : ١٠٨

أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - ملعب كرة
طائرة - شبكة)
وصف التدريب:

يقف ثلاثة لاعبين في وسط المنطقة الهجومية ويقف ثلاثة لاعبين آخرين في



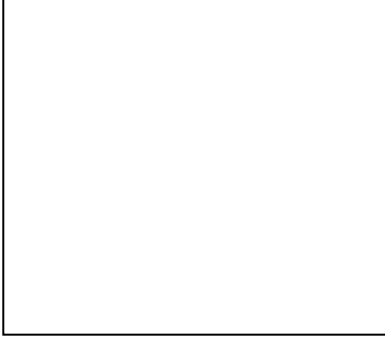
الجهة المقابلة من الملعب يقوم اللاعبون في
الملعب بالضرب الساحق من طرفي الملعب
:الأيمن والأيسر بينما يقوم اللاعب في وسط
الملعب بتوزيع التمريرات للشمال واليمين على
لاعبي الصد للقيام بصد الكرة على لاعب الصد
الذى في الوسط والانتقال إلى جهة أخرى للقيام



بالصد - يجب تغيير مواقع اللاعبين عندما يتعب لاعب الصد الذي في الوسط.

تدريب : ١٠٩

أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - مدعب كرة طائرة - شبكة)
وصف التدريب:

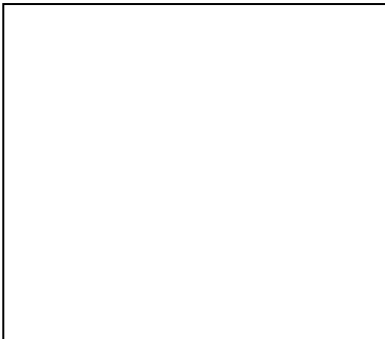


ثمانية لاعبين ،ثلاثة فى منطقة الصد
،خمسة فى منطقة الهجوم ،يقوم اللاعبون (و-ز-
ح) بالصد بينما يقوم اللاعبون (ج-د-هـ)
بالضرب يرمي اللاعب (أ) الكرة إلى اللاعب
(ب) الذى يقوم بأعداد الكرة عشوائيا إلى أحد من
الضاربين على الشبكة يحاول لاعبو الصد تشكيل

حائط للصد من لاعبين اثنين فى الجانب وثلاثة لاعبين فى الوسط.

تدريب : ١١٠

أدوات التدريب: (١٠ كرة طائرة - مدعب كرة طائرة - شبكة)
وصف التدريب:



يقف ثلاثة لاعبين على أحد جانبي الشبكة
بينما يقف ثلاثة لاعبين آخرون على الجانب
المقابل منها ويقومون بتمرير الكرة فيما بينهم
وبنفس الجانب ،يحاول كل لاعب منهم ضرب
الكرة ضربة ساحقة لمفاجأة لاعبي الصد أو
بتمريرها للاعب التالي ويجب عليهم ضرب الكرة
مرة واحدة على الأقل فى كل خمس تمريرات على
لاعبي حائط الصد محاولة صد أي كرة مضروبة



{ ٢٥٤ }



نماذج تقييم الكرة الطائرة



— (۲۰۰) —





النموذج الأول:

أختار الإجابة الصحيحة:

س١) تكون الاتحاد الأول الكرة الطائرة في:

(أ) ١٩٣٦ في برلين.

(ب) ١٩٤٧ في باريس.

(ج) ١٨٩٦ في سبنرنجفيلد.

(د) ١٩٠٥ في طوكيو.

س٢) عدد الاتحاد الأهلية بالاتحاد الدولي:

(أ) أكثر من ١٦٠ اتحاد إقليمي.

(ب) أكثر من ٩٠ اتحاد إقليمي.

(ج) أكثر من ١٢٥ اتحاد إقليمي.

(د) أكثر من ١٥٠ اتحاد إقليمي.

س٣) أي المهارات التالية لها طابع هجومي أقل:

(أ) الارسال. (ب) الاعداد.

(ج) التمرير. (د) التغطية.

(هـ) الضربات الهجومية.

س٤) التمرير من اعلى يحدد بمكان لمس الكرة:

أعلى مستوى الراس

أعلى مستوى الكتف

ج (أعلى مستوى الحوض

س٥) التمرير من اعلى للجانب يستخدم في الاعداد

لضربات الهجومية لخداع لتفادي حائط الصد

ويؤدي:

والظهر مواجه للشبكة

والجانب مواجهة للشبكة

أي وضع

س٦- تقام المسابقات العالمية كل:

(أ) ٤ سنوات "الالعاب الاولمبية، بطولة العالم، كأس العالم، بطولة القارات".

(ب) ٤ سنوات "بطولة العالم، بطولة القارات، الالعاب الاولمبية، كأس العالم".



(ج) ٥ سنوات "الألعاب الأولمبية، بطولة القارات، كأس العالم، بطولة العالم، بطولة العالم، بطولات إقليمية".

(د) ٤ سنوات "بطولة العالم، بطولة القارات، الألعاب الأولمبية".

(هـ) ٣ سنوات "بطولات أهلية، بطولة القارات، بطولة العالم".

س٧: الى أى مركز من المراكز التالية يتبع اللاعب الذى يقوم بالصد غالباً:

(أ) ٣ (ب) ٢

(ج) ٤ (د) ٥

(هـ) ٦

س٨: أخذت لعبة الكرة الطائرة مكانها فى الألعاب الأولمبية منذ:

(أ) دورة ملبورن عام ١٩٥٦.

(ب) دورة روما عام ١٩٦٠.

(ج) دورة طوكيو عام ١٩٦٤.

(د) دورة المكسيك عام ١٩٦٨.

(هـ) دورة هلسنكى عام ١٩٥٣.

س٩: أغلب استقبال الارسل يوجه الى المراكز التالية:

(أ) مركز ٠٣.١ (ب) مركز ٠٤.٢

(ج) مركز ٠٤.٣ (د) مركز ٠٣.٢

(هـ) مراكز ٠٢.١

س١٠: تعد واحدة من المهارات الاساسية التالية مهارة تغطى الواجب الهجومى والدفاعى.

(أ) الارسل. (ب) الاعداد.

(ج) ضربة الهجوم. (د) الصد.

(هـ) التمرير.

س١١: فى تنفيذ المبتدئين لطريقة اللعب نجد أن من خصائص:

(أ) اللاعب الذى فى مركز ٣ يعد الكرة.



- (ب) أى لاعب فى الخط الأمامى يعد الكرة.
(ج) اللاعب الذى فى مركز ٢ يعد الكرة.
(د) اللاعب الذى فى مركز ١ يعد الكرة.
(هـ) اللاعب الذى فى مركز ٤ يعد الكرة.
س١٢- تخصصات اللاعبين فى الفريق هى:
(أ) معدون ، ضاربون ، قائمون بالصد.
(ب) لاعب خط أمامى، لاعب خط خلفى.
(ج) لاعب صغير، لاعب كبير.
(د) رياضى طويل، رياضى قصير.
(هـ) لاعبون أساسيين، لاعبون احتياطيين.
س١٣- حدود السن فى آلمينى فولى.
(أ) ٩-١٠ سنوات. (ب) ٩-١١ سنة.
(ج) ١١ - ١٤ سنة. (د) ١١ - ١٢ سنة.
(هـ) ٩ - ١٢ سنة.
س١٤: فى مستوى المنافسات الضعيفة نجد أن أغلب النقاط التى تسجل للفرق تكون بواسطة.
(أ) المهاجمين على الشبكة. (ب) القائمين بالصد.
(ج) الأخطاء من المنافس. (د) الاعداد.
(هـ) الارسال.
س١٥: أهم غرض فى أداء الارسال.
(أ) الحصول على نقطة مباشرة.
(ب) ضمان ارسال الكرة داخل ملعب المنافس.
(ج) ضرب الكرة بقوة.
(د) أداء ارسال متموج. (هـ) ضرب الكرة بطريقة صحيحة.
س ١٦:- ما الشكل الذى كانت عليه لعبة الكرة الطائرة الذى كان سبب انتشارها فى العالم.
(أ) لعبة تنافس بالألعاب مانىلا ١٩٣١ الأولمبية.
(ب) لعبة تنافسية بقوانين موحدة بعد الألعاب الأولمبية عام



١٩٢٠ م.

(ج) لعبة ترويحية بمنافسات على المستوى الأهلى.

(د) لعبة ترويحيه بمنافسات على المستوى الدولى.

(هـ) لعبة رياضية لبرامج المدارس.

س١٧:- ارتفاع الشبكة فى آلمينى فولى:

(أ) ٢٢٠ سنتيمترا. (ب) ٢١٥ سنتيمترا.

(ج) ٢١٠ سنتيمترات. (د) ١٩٠ سنتيمترا.

(هـ) ٢٠٥ سنتيمترات.

س١٨- لكى نشجع المبتدئين على لعب الكرة الطائرة ويكون لديهم الرغبة والدافع للممارسة لابد أن نعلمهم.

(أ) كل المهارات الأساسية لابد أن نعلمهم.

(ب) الضربات الهجومية لأن كل لاعب يرغب فى أداء ضربات الهجوم.

(ج) تحركات القدمين لأنها أهم جزء فى تعلم لعب الكرة الطائرة.

(د) الارسال الموجه من أسفل والتمرير من أسفل بالدين معاً حتى يستطيعوا البدء فى اللعب (أشواط مبسطة).

(هـ) تعليمهم بعض التركيبات الهجومية.

س١٩- I.V.B.F. ماذا تعنى هذه الحرف (مع ذكر تاريخ التأسيس):-

(أ) الاتحاد الدولى للكرة الطائرة (بر وكسل ١٩٣٥).

(ب) الاتحاد الدولى للكرة الطائرة للهواء (امريكا ١٨٩٥).

(ج) الاتحاد الدولى للكرة الطائرة وكرة السلة (برلين ١٩٣٦).

(د) الاتحاد الدولى للكرة الطائرة وكرة السلة (فيلاذلفيا ١٩٢١).

(هـ) الاتحاد الدولى للكرة الطائرة (باريس ١٩٤٧).

س٢٠- الار سال الذى يتكرر ويستخدم دائماً فى المستوى العالى اليوم:

(أ) المتموج. (ب) السريع.

(ج) البطيء. (د) القوى.

(هـ) العالى.



س٢١- أصعب مهارة خطيية وأسهل مهارة من الناحية الفنية :

أ) الارسال. ب) الاعداد.

ج) الضرب الساق. د) استقبال الارسال.

هـ) حائط الصد.

س ٢٢- تكون طريقة اللعب للناشئين :

أ) لاعب مركز ٣ معد.

ب) تكوين الفريق من عدد ٣ معدين، ٢ ضاربين، ٢ متكاملين.

ج) تكوين الفريق بوجود عداء للاعداد.

د) تكون الفريق من عدد ٤ ضاربين، ٢ معدين.

هـ) تكوين الفريق من ٣ معدين، ٣ ضاربين.

س٢٣- عند استقبال ارسال المنافس نجد المهارة المستخدمة دائماً :

أ) التمرير من أعلى.

ب) التمرير بيد واحدة.

ج) الدحرجة مع التمرير.

د) التمريرة الصدرية.

هـ) التمرير من أسفل باليدين.

س٢٤- أول لعبة تمهيدية إلى آلميني فولى :

أ) كرة القدم. ب) كرة من فوق الشبكة.

ج) تقويم الفريق ومستويات اللاعبين فى المباراة.

د) اعداد خطة التدريب للسنة القادمة.

هـ) تشكيل وتكوين الفريق.

س٢٥- حدد أكثر الأخطاء عند أداء مهارة التمرير من اسفل باليدين :

أ) عدم فرد الذراعين.

ب) تمرير الكرة بالرسغين.

ج) تمرير الكرة بالجانب.



(د) تمرير الكرة من أسفل بدلا من لعبها بالأصابع.

النموذج الثاني:
اختار الإجابة الغير صحيحة :
س١) التمرير من أعلى أكثر الانواع استخداما :
بالنسبة لسهولة أدائه.

هو الاساس لجميع أنواع التمرير.

ج (يستعمله المبتدئين فقط

د) جميع الاخطاء التي ترتكب عند أداء هذا النوع تظهر بوضوح في الانواع الاخرى
من التمرير.

س٢) الغرض من التدريبات المركبة الوصول
باللاعب في أدائه للمهارة الى :
مرحلة الاتقان والتثبيت.

الاقتصاد في المجهود

ج (زيادة ارتباط المدرب باللاعبين.

د (أداء المهارة بسهولة.

س٣) ما يجب أن يراعى في أداء التمرير من
أسفل:

أن يكون دفع الذراعين للامام حتى لا ترتد الكرة في صدر اللاعب

أن تكون المسافة بين الساعدين مناسبة بما لا تسمح بمرور الكرة

أن تاخذ الاصابع شكل الكرة

ميل الجذع للخلف في حالة تمرير الكرة للخلف.

س٤) التمرير من أعلى للخلف فوق الراس يستخدم
في:

الاعداد للضربات الهجومية

لخداع الخصم لتفادي حائط الصد

للاعداد لاداء حائط الصد

في التمريرات من خارج الملعب.



س٥) يمكن تحقيق الهدف من التدريبات المركبة باستخدام الوسائل الآتية :

تحديد أهداف للداء عليها

ربط مهارة بأخرى فى التدريب الواحد

استخدام الافلام التسجيلية

زيادة عدد اللاعبين مع التحرك

استخدام اكثر من كرة فى التدريب الواحد.

النموذج الثالث:

ضع علامة صح أمام الاختيار الصحيح:

م	العبارة	صح	خطأ
١	تعد مهارة الإعداد من أصعب المهارات الخطئية وأسهل المهارات الفنية.		
٢	دخلت الكرة الطائرة ج.م.ع عن طريق جمعية الشبان المسيحية ١٩٢٨م.		
٣	اللاعب المستقل يجب أن يوجه الكرة إلى مركز (٣)، (٤).		
٤	دخلت الكرة الطائرة لأول مرة فى الدورة الأولمبية سنة ١٩٦٠م.		
٥	يحق للاعب المنطقة الخلفية الاشتراك فى حائط الصد.		
٦	يستخدم المرسل الإرسال الساحق عندما يكون فريقه متقدم بفارق كبير من النقاط.		
٧	وقفه اللاعب للدفاع من الإرسال تكون عميقة.		

النموذج الرابع:

ضع رقم الإجابة التى تناسب ورأيكم فى المربع المقابل

م	العبارة	صح	خطأ
١	لا يسمح للاعب بضرب الكرة مرتين متتاليتين إلا فى حالة		
	أ- التغطية.		
	ب- الإعداد.		
	ج- الصد.		



٢	فى المسابقات الدولية الحد الأدنى لدرجة الحرارة لا تقل	
	أ- ١٦ درجة مئوية.	
	ب- ٢١ درجة مئوية.	
	ج- ٢٧ درجة مئوية.	
٣	مزايا اللعب بطريقة العداء	
	أ- تبسيط اللعب.	
	ب- سهولة التغطية للضاربين.	
	ج- الهجوم بلاعبى الخط الأمامى جميعا.	
٤	أخذت لعبة الكرة الطائرة مكانها فى الألعاب الأولمبية منذ	
	أ- دورة روما ١٩٦٠م.	
	ب- دورة طوكيو ١٩٦٤م.	
	ج- دورة المكسيك ١٩٦٨م.	
٥	I.V.B.E ماذا تعنى هذه الحروف	
	أ- الاتحاد الدولى للكرة الطائرة (بروكسل ١٩٣٥م).	
	ب- الاتحاد الدولى للكرة الطائرة وكرة السلة (برلين ١٩٣٦م).	
	ج- الاتحاد الدولى للكرة الطائرة (باريس ١٩٤٧م).	
٦	تعتبر واحدة من المهارات الأساسية فهى تغطى الواجب الهجومى والدفاعى	
	أ- الإرسال	
	ب- التمرير	
	ج- الصد.	
٥٥	فى مستوى المنافسات الضعيفة نجد أن أغلب النقاط تسجل بواسطة:	
	أ- القائمين بالصد.	
	ب- الإعداد.	
	ج- الإرسال.	
٧	يصنف الإعداد فى الكرة الطائرة عن طريق شكل من	



		الأشكال التالية:	
		أ- المرحلة السنوية.	
		ب- ارتفاع الشبكة.	
		ج- قوس طيران الكرة.	
٨		وظائف اللعب التخصصية للاعبين:	
		أ- معدين - ضاربيين - قائمين بالصد.	
		ب- لاعب أساسي - ولاعب بديل.	
		ج- لاعب خط أمامي - لاعب خط خلفي.	
٩		ظهرت الكرة الطائرة.	
		أ- في أمريكا ١٩٨٦ (هالسنيد).	
		ب- في فرنسا ١٩٤٧ (بول ليبو).	
		ج- في أمريكا ١٨٩٥ (وليم مورجان).	
١٠		في المسابقات الدولية الحد الأقصى لدرجة الحرارة.	
		أ- ٣٠ درجة مئوية.	
		ب- ٢٥ درجة مئوية.	
		ج- ٣٧ درجة مئوية.	
١١		في المسابقات الدولية الرسمية يتطلب أن تكون أرضية الملعب.	
		أ- رملية أو خشبية.	
		ب- خشبية أو ألياف صناعية.	
		ج- بلاط أو ألياف صناعية.	
١٢		تعتبر أهم منافسات الكرة الطائرة في العالم هي:	
		أ- البطولات الإقليمية - الألعاب الآسيوية.	
		ب- بطولة القارات - كأس العالم.	
		ج- الألعاب الأولمبية - بطولة العالم.	
١٣		أهم غرض من أداء مهارة الإرسال في الكرة الطائرة	
		أ- ضمان إرسال الكرة لملعب المنافس.	
		ب- الحصول على نقطة مباشرة.	
		ج- ضرب الكرة بطريقة صحيحة.	
١٤		يميز الصد بلاعبين بأنه عملية دفاعية هامة حيث:	
		أ- يعمل على إيقاف الضربات الساحقة.	



		ب- يغطي جزء كبير من الملعب.	
		ج- يعمل على المشاركة الفعلية بين أعضاء الفريق.	

النموذج الخامس:

ثالثاً: أكمل العبارة بأقل كلمات ممكنة في المكان المحدد بالنقاط:

١	م العبارة
٢	١ فى المسابقات الدولية تقاس المنطقة الحرة بما لا يقل عن متر من خطوط الجانب أمتار من خطوط النهاية والمساحة الخالية تقاس بارتفاع متر كحد أدنى من سطح الملعب.
٣	٢ فى المسابقات الدولية الرسمية يجب أن تكون الإضاءة من إلى لوكسيس (وحدة إضاءة).
٤	٣ استبعاد لاعب بين الأشواط يستوجب أن يبدأ الفريق التالى وعدد اللاعبين.....
٥	٤ طريقة (١ - ٥) الهجومية يطلق عليها طريقة
٦	٥ دخلت الكرة الطائرة مصر عن طريق
٧	٦ تعتبر مهارة أقل المهارات الهجومية تأثير على المنافس.
٨	٧ يتكون الفريق من ١٢ لاعب على الأكثر بالإضافة إلى،،،
٩	٨ فى الصد يحق للقائم بالصد لمس الكرة خلف البكة فى مجال ملعب المنافس بشرط
١٠	٩ يعتبر التمرير بالوثب من أنواع التمرير حيث يؤدى حركة



	التمرير بالوثب، ويكثر استخدامة فى ذات المستويات بقصد خداع
١٠	يستخدم التمرير من أعلى للخلف من فوق الرأس فى الاعداد لخداع الخصم لتفادى وفى التمريرات من
١١	نوجد اربعة حالات يعاد فيها الارسال ، ، وتوجد أربعة حالات يفقد فيها الإرسال هي ، ، ،
١٢	أنواع الضرب الساحق : ١- ٢- ٣- ٤-
١٣	يمكن تقسيم حائط الصد الى: ١- من حيث النوع : - - ٢- من حيث العدد: - - - -
١٤	من أنواع الدفاع عن الملعب ما يلى : ١- ٢- ٣- ٤-



— (۲۶۷) —





المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أكرم زكى خطابية (١٩٩٦): الكرة الطائرة الحديثة، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- ٢- إلين وديع فرج (١٩٩٠م): فن الكرة الطائرة، مطبعة المصري، الإسكندرية.
- ٣- إلين وديع فرج (١٩٨٧): الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٤- أيمن عبده محمد محمد (١٩٩٩): تأثير التدريب البليومتري على تنمية القدرة العضلية وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى للاعبى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط
- ٥- أيمن عبده محمد (٢٠٠٤): تأثير برنامج تدريبي لتحسين القوة المتوازنة للعضلات العاملة والمضادة على بعض القدرات البدنية والمستوى المهارى للاعبى الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٦- حمدى عبد المنعم أحمد (١٩٨٤م): الكرة الطائرة، مهارات، خطط، قانون، مؤسسة كليوباترا.
- ٧- زكى محمد محمد حسن (٢٠٠٢): طرق تدريس الكرة الطائرة، تعليم - تدريس - تطبيق - تقويم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- ٨- زكى محمد محمد حسن (٢٠٠٠م): الكرة الطائرة، منهجية حديثة فى التدريب والتدريس،
- ٩- زينب فهمي وآخرون (١٩٧٦) الكرة الطائرة، الجزء الأول، دار المعارف بمصر
- ١٠- سعيد محمد قطب، لوى غانم سعيد (١٩٨٩): الكرة الطائرة بين النظرية



والتطبيق،الدار العربية للنشر والتوزيع،القاهرة.

١١- على حسنين حسب الله(١٩٩٩): الأسس العلمية لتدريس الكرة الطائرة ،الطبعة الأولى،كلية التربية الرياضية،جامعة حلوان.

١٢- عصام الدين الوشاحي(١٩٩٤) : الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي،الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي القاهرة.

١٣- عصام الدين الوشاحي(١٩٩١):المبادئ التعليمية فى الكرة الطائرة ،دار الفكر العربي ،القاهرة.

١٤- عصام الدين الوشاحي(١٩٨٣) : الكرة الطائرة للناشئين الجزء الأول ،دار الفكر العربى القاهرة

١٥- عصام الدين الوشاحي: الكرة الطائرة المصغرة،دار الفكر العربي القاهرة.

١٦- على مصطفى طه (١٩٩٩م): الكرة الطائرة تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون ، دار الفكر العربي ،القاهرة .

١٧- محمد أحمد الحفناوى(١٩٨٦م): الخصائص الكينماتيكية للإرسال الساحق فى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.

١٨- محمد أحمد الحفناوى (١٩٩١م): تحديد الخصائص الديناميكية للضرب الساحق من بعض المراكز فى الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ،جامعة حلوان.

١٩- محمد أحمد الحفناوى(١٩٩٤م):تحديد الخصائص الكينماتيكية لمهارة الدفاع الغاطس عن الملعب بطريقة الطيران فى الكرة الطائرة



،مؤتمر الرياضة فى مصر الواقع والمستقبل ، المجلد الأول ، كلية
التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٢٠- محمد صبحى حسانين و حمدى عبد المنعم(١٩٨٦م):طرق تحليل
المباراة فى الكرة الطائرة ، دار الفكر العربى ، القاهرة.

٢١- محمد صبحى حسانين،حمدى عبد المنعم أحمد(١٩٨٨): الأسس
العلمية لكرة الطائرة ،طرق القياس والتقويم ،بدنى، مهارى،معرفى
،نفسى،تحليلي،مطابع روزاليوسف،القاهرة

٢٢- هشام سرحان(١٩٩١): تاريخ الكرة الطائرة فى العالم والمملكة العربية
السعودية الطبعة الأولى، دار ثقيف للنشر والرياضي،المملكة
العربية السعودية.

٢٣- نزار الزين(١٩٨٧):الكرة الطائرة تدريب وتعليم،دار الفكر العربى ،الطبعة
الأولى،بيروت

٢٤- الاتحاد المصري للكرة الطائرة(٩٣- ١٩٩٦م): القواعد الرسمية للكرة
الطائرة



ثانياً: المراجع الأجنبية :

- ٢٥- **Arek.s (١٩٧٦): globl mini volleyball symposium**
Sweden, Sweden volleyball association.
- ٢٦- **Arie Slinger et al (١٩٨٧):power volleyball**, martin's
press,
- ٢٧- **Amitoj likheri (٢٠٠٤):volleyball course**, colleg of
health and Human performance, university of
Florida.
- ٢٨- **Barbara l. Vera (١٩٩٦): volleyball –steps to success-**,
human kinetics.
- ٢٩- **Barrie Macgregor (١٩٨١): volleyball**, Reprinted.
- ٣٠- **Berthold frohner (١٩٩٣):some considerations on the**
effective build –up of attack after defense,
federation international de volleyball tech.
- ٣١- **Brett D. millis (١٩٩٧): volleyball keys to success**,
eddie bowers publishing inc.
- ٣٢- **Bertucci, B. (edt), (١٩٨٢): champion ship volleyball**,
by experts, ٢nd, ed, Leisure, press, U.S.A.
- ٣٣- **Brook, Auberry (١٩٩٦):volleyball Comp**,human
kinetics.
- ٣٤- **Bob BRATTON (١٩٨٨): volleyball tactics**
andtraining, university Calgary.
- ٣٥- **Canadian volleyball association (١٩٨٢): volleyball**
development model ٢nd, edition.



- ۳۶- Carl Mc Gown ET all (۲۰۰۰): coaching volleyball building a winning team, **allyn&bacon**.
- ۳۷- Carl Mc Gown (۱۹۹۳): science of coaching volleyball **windsor, ontario, human kinetics**
- ۳۸- Ch. addin (۱۹۹۳) tactical training of tem and players, federation .de, **volleyball teaches**.
- ۳۹- Ch, badin(۱۹۹۳): tactical training of team and Player **,Federation,intarnational,devolleyball tech**.
- ۴۰- Cox, R.H (۱۹۸۰): teaching volleyball, **Minneapolis .Burgess**
- ۴۱- FIVB (۱۹۹۶): "Development in international top volleyball technical evaluationof women's and men's Olympic Volleyball tournament **Atlanta**.
- ۴۲- **G ri ffin, mitchell (۱۹۹۷): teaching sports concepts and skills: atactical games approach windsor, windsor, ontario, human kintics**
- ۴۳- **Gunter Blum (۱۹۸۴): volleyball training tecknile taletik rowohittascjen buch veriaag, b, and ham burg.**
- ۴۴- **Horst baacke (۱۹۸۱): volleyball (I.V.B.E) official magazine, new edition**
- ۴۵- **International-volleyball (۱۹۹۴) coaches mannual۲ , Lausannesuisse,**
- ۴۶- International-volleyball federation (۱۹۸۹): coaches manual level ۱, **Lausanne**.
- ۴۷- **Jan parla, jim hoyle (۱۹۹۹): volleyball for every body,port ۱, andcanadian volleyball association, Canada.**
- ۴۸- **James A.P.day (۱۹۸۶): asimple multiple offense system volleyball technical journal, November**
- ۴۹- **John crossingham, sarah dann (۲۰۰۰): volleyball in ction(sportsaction), Crabtree Publishing company**



- ۵۰- **Kinda, S.et all (۱۹۹۷):Coaching Volleyball American volleyball coachesassociation, Masters press**
- ۵۱- **Kevin Andersen (۱۹۹۶): An explanation of the hurshman offensive volleyballsystm, Coaching volleyball, December/January.**
- ۵۲- **Kinda leberg (۲۰۰۰): ۱۰۱ winning volleyball drills, american volleyball coache, coach's choice books.**
- ۵۳- **Loren sawule (۱۹۸۴):caockes manual ۳,candian volleyball associon.**
- ۵۴- **Mary wise (۱۹۹۸): volleyball drills for champions, windsor, ontario, human kinetics**
- ۵۵- **Mike welch's (۲۰۰۰): volleyball skills, volleyball retreat camps, idhostate university,**
- ۵۶- **Miri kim (۲۰۰۳): teaching volleyball to students with diverse physical abilities, indiana of university.**
- ۵۷- **Rosenthal gory (۱۹۸۳) volleyball, the game of haw to play chairs scribber's sons, new york.**
- ۵۸- **Scates,a.e(۱۹۸۴):winning volleyball dirlls, boston.M.A**
- ۵۹- **Stere Boga (۱۹۹۷): volleyball, stock pole bookes.**
- ۶۰- **Toom Gerbands (۱۹۹۳) drills for attack, federation in international de, volleyball tech.**
- ۶۱- **Willim neville(۱۹۸۹)coaching volleyball successfully, U.S.A, volleyballeassociation, ontario, human kintics**