



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



Institute of Science and Techniques of Physical and
Sports Activities

Tel / Fax : + 213 35 33 23 72

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

+213 35 33 23 72

Tel / Fax :



قسم: التدريب الرياضي

مطبوعة محاضرات في مقياس: الكرة الطائرة السنة الثالثة - تخصص-

طبيعة المقياس: سنوي * سداسي □

الرصيد	المعامل	الحجم الساعي الأسبوعي			الحجم الساعي السداسي
		أعمال تطبيقية	إعمال موجهة	محاضرة	
06	04	04		1.30	تخصص رياضة جماعية

إعداد وتقديم: الدكتور بن التومي بلال

البريد الإلكتروني: bilal.bentoumi@univ-msila.dz

السنة الجامعية: 2021/2020

مقدمة:

تعتبر الكرة الطائرة إحدى ألعاب الجماعة فهي من الألعاب الراقية التي تمارس في المقابلات الدولية والأولمبية والمنافسات الوطنية أي ما يعرف بالبطولات. فقد أصبحت هذه اللعبة تنسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة، فهي نسبيا حديثة وحيوية بالمقارنة بالألعاب الرياضية التقليدية فهي منتشرة و انتشرت سريعا وزاد مستواها من حيث الأداء في أنحاء العالم.

ولهذا أردنا أن نتكلم في هذه المطبوعة عن رياضة الكرة الطائرة من مكان نشأتها وتطورها في أنحاء العالم، وكذا تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر و تأسيس (FIVB) مع بيان الخصائص والفوائد الأساسية للعبة وتوضيح القوانين العامة والتقنيات الأساسية للكرة الطائرة، وأصناف اللاعبين ومهامهم في الفريق والتطرق كذلك للاعداد المهاري النفسي الخططي والبدني أشكال التحضير بالاضافة الى أساليب الانتقاء وفي الاخير خذنا في البرمجة والتخطيط في اللعبة.

فهرس المحتويات:

المحاضرة 01:

1- لمحة تاريخية عن لعبة الكرة الطائرة نشأتها تطورها تعريفها

1-1- تاريخ اللعبة في العالم

1-2- تاريخ اللعبة في الجزائر

المحاضرة 02:

1-2- تعريف الكرة الطائرة

2-2- خصائص لعبة الكرة الطائرة

2-3- أصناف اللاعبين في الكرة الطائرة

المحاضرة 03:

3- أهم القوانين الخاصة بكرة الطائرة

1-3- القوانين

المحاضرة 04:

1-4- التحكيم

1-1-4- مسؤولية الحكام

1-2-4- إشارات الحكام

المحاضرة 05:

5- أشكال التحضير وإعداد الرياضي

1-5- الإعداد المهاري

1-1-5- مهارة الإعداد (التمرير)

المحاضرة 06:

6- الموزع في الكرة الطائرة

المحاضرة 07:

7- مهارة الاستقبال

المحاضرة 08:

8- مهارة الارسال

المحاضرة 09:

9- مهارة الهجوم

المحاضرة 10:

10- مهارة حائط الصد

المحاضرة 11:

11- مهارة الدفاع عن الملعب

المحاضرة 12:

12-1- التحضير البدني

12-2- المتطلبات البدنية للاعب الكرة الطائرة

المحاضرة 13:

13- الإعداد الفسيولوجي

المحاضرة 14:

14- الإعداد النفسي

المحاضرة 15:

15- الإعداد الخططي

المحاضرة 16:

16- الانتقاء في الكرة الطائرة

المحاضرة 17:

17- التخطيط والبرمجة

17-1- تعريف التخطيط

17-2- مبادئ التخطيط

17-3- أسس التخطيط الرياضي

17-4- خطوات البرنامج التدريبي

17-5- مزايا وأهمية التخطيط

17-6- أنواع التخطيط الرياضي

المحاضرة 18:

20- تقييم وتقويم الصفات البدنية

20-1- قياس القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة

20-1-1- البطارية الأولى: الاختبار البدني (Physical Testin)

20-1-2- البطارية الثانية: اختبار الاستعداد البدني المورفولوجي

المحاضرة 19:

21- مبادئ وقواعد اللعبة

المحاضرة 20:

22- التطور الفني للاعبين الكرة الطائرة

المحاضرة 21:

23- تعلم ميكانيكية حركات كرة الطائرة

المحاضرة 22:

24- الانسجام مع الحركة

المحاضرة 23:

25- انسجام اللعب مع المهارات الفنية في نظام اللعب في الكرة الطائرة

المحور الأول:

– لمحة تاريخية عن لعبة الكرة الطائرة نشأتها تطورها

تعريفها وخصائصها

فهرس العناوين:

– المحاضرة 01:

1-1- تاريخ اللعبة في العالم

1-2- تاريخ اللعبة في الجزائر

– المحاضرة 02:

1-2- تعريف الكرة الطائرة

2-2- خصائص لعبة الكرة الطائرة

2-3- أصناف اللاعبين في الكرة الطائرة

المحاضرة 01:

1- لمحة تاريخية عن لعبة الكرة الطائرة نشأتها تطورها:

1-1 - تاريخ اللعبة في العالم:

فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة تقريبا قبل الميلاد مما تدل عليها الآثار الموجودة في مقابر الفراعنة، وهناك صور أخرى قديمة في أمريكا واندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولققتها من جانب إلى آخر وذلك منذ حوالي 2000 سنة، أما في اليابان قديما فقد كانت محاولات لعب الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف وهناك معلومات وتقارير نظرية تشير إلى انه في البرازيل وفي شمال أمريكا كانت محاولات لعب الكرة تقام بين فريقين كل منهما يحاول الحصول على الكرة ويرميها لفريقه.

أما حديثا فيقال أن الشعب الإيطالي عرف لعبة تشبه الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا عام 1893م وكانت تسمى "فوست بول" ذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ.

ويرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "ويليام مورغان" مدرس التربية البدنية وقد أطلق عليها اسم "المينونيت" وقد شاهد هذه اللعبة "د. هالستيد"، حيث اقترح تغيير اسمها إلى الكرة الطائرة، نظرا لأن الفكرة الرئيسية للعب هي طيران الكرة عاليا .

وقد انتشرت لعبة الكرة الطائرة في العالم أجمع منذ ذلك الوقت، ومما ساعد على انتشارها بين الشباب هو رغبتهم في إيجاد ألعاب صيفية مناسبة كالألعاب الشتوية يستطيعون ممارستها انتشرت الكرة الطائرة على المستوى العالمي سنة 1900م، عندما أصبحت كندا تتبنى هذه اللعبة، وفي نفس العام انتقلت إلى الهند ثم الفلبين والبيرو عام 1910م ثم انتقلت إلى إنجلترا عام 1914م وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق

الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى، وبعد انتهاء الحرب انتشرت اللعبة في يوغسلافيا سنة 1918م وفي تشيكوسلوفاكيا وبولندا سنة 1919م وفي إفريقيا 1923م.

- بعض التواريخ عن تطور الكرة الطائرة:

1922: أول بطولة دولية للكرة الطائرة للرجال بتشيكوسلوفاكيا.

1928: أول خطوة لإنشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.

1932: الكرة الطائرة للسيدات أدرجت ضمن الألعاب الأولمبية في السلفادور.

1947: 18-20 أبريل إنشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB).

1949: تنظيم أول بطولة عالمية للذكور ببراغ.

1996: ظهور رياضة كرة الطائرة الشاطئية بأطنطا.

1999: تحديد مدة القيام بالإرسال لا تتجاوز 08 ثواني من صفارة الحكم.

1-2- تاريخ اللعبة في الجزائر:

قبل الاستقلال كانت كرة الطائرة تمارس من طرف المستوطنين ونادرا ما تمارس من طرف الجزائريين وفي سنة 1962م تم إنشاء الفيدرالية الجزائرية للكرة الطائرة على يد الدكتور "بوركايب" وفي نفس السنة إنشاء المنتخب الوطني للذكور وسنتين بعد ذلك إنشاء المنتخب الوطني للإناث أما في السنوات الأخيرة فقد أصبحت تمارس في أغلبية التراب الوطني.

وهذه بعض نتائج المشاركات للفريق الوطني في المحافل الدولية.

1991: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في كأس العالم واحتل المركز التاسع.

1991: أول مشاركة للفريق الوطني للناشئات في بطولة العالم واحتل المركز الثاني عشر.

1992: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في الألعاب الأولمبية واحتل المركز الثاني عشر.

1994: أول مشاركة للفريق الوطني في البطولة العالمية واحتل المركز الثالث عشر.

- أما بالنسبة للمحافل القارية:

1989: احتلال الجزائر المركز الثاني (البلد المنظم كوت ديفوار).

1991: الجزائر تحتل المرتبة الأولى (البلد المنظم مصر).

1993: الجزائر تحتل المرتبة الأولى على التوالي (البلد المنظم الجزائر).

1997: الجزائر تحتل المركز الثالث (البلد المنظم نيجيريا).

- أما بالنسبة للأندية.

1988: مولودية الجزائر تفوز بالبطولة الإفريقية للأندية.

المحاضرة 02:

2-1- تعريف الكرة الطائرة :

الكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18م وعرضه 9م ويقسم بشبكة إلى جزأين متساويين، و ارتفاع الشبكة هو: 2.43م للذكور، و 2.24م للإناث، والهدف يدور حول إسقاط الكرة من جهة الخصم، و تقادي سقوطها في الجزء الخاص به.

يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة و ذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم، وهو ما يسمى بالإرسال، ولكل فريق الحق بلمس الكرة ثلاث مرات دون احتساب لمسة الصد إن وجدت.

تحسب نقاط المباراة في الكرة الطائرة حسب نظام التسجيل المستمر، وعند اكتساب الفريق للإرسال يقوم عناصره بالدوران وفق عقارب الساعة، وبهذا التغيير يكون عناصر الفريق قد لعبوا في مختلف الوضعيات.

2-2- خصائص لعبة الكرة الطائرة:

لعبة الكرة الطائرة لها مميزات خاصة بها بحيث نجد منها:

- تعتبر هذه اللعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين، كما يمكن ممارستها بطرق مختلفة وذلك لقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى أنها لعبة أولمبية لها متطلباتها البدنية العالمية.

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.
 - هي اللعبة الجماعية التي تلعب بدون أن تلمس الكرة الأرض.
 - يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى لو خرجت من الملعب.
 - قانون تبديل مراكز اللاعبين يعطي الفرصة لكل لاعب إظهار قدراته في الأماكن الدفاعية و الهجومية ما عدا اللاعب الحر
 - يمكن ممارستها في كل فصول السنة، في ملاعب مكشوفة و مغطاة ويمكن ممارستها ليلا و نهارا.
 - هي قليلة التكاليف من الناحية المادية لا تحتاج إلى تجهيزات كثيرة فالأدوات المستخدمة دائما هي شبكة، كرة ملعب 9*18 م ويمكن ممارستها على رمال الشواطئ.
 - لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين، فعدد أفراد كل لاعب 06 لاعب.
 - قليلة الاحتكاك الجسماني مع الفريق الخصم، فكل فريق يلعب في ملعب منفصل عن الآخر.
 - قانون اللعبة يسمح للاعب لمس الكرة مرة واحدة، مما يعطي الفرصة لعدد كبير من اللاعبين في الاشتراك في اللعب.
 - لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.
 - هذه اللعبة ليس لها وقت محدود بل تلعب بأشواط.
 - سهولة التكاليف.
 - يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب الحر (الليبرو). فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط.
- 2-3- أصناف اللاعبين في الكرة الطائرة :**
- في الكرة الطائرة يوجد ثلاث أصناف من اللاعبين هم : الموزعين، المهاجمين، المدافع الحر.

2-3-1-الموزع:

هو اللاعب الذي يقوم بتمرير الكرات إلى المهاجمين ، كما أنه يشارك في الصد عندما يكون في المنطقة الأمامية، ويشارك في الدفاع وتغطية الهجوم، لكن لا يقوم باستقبال الإرسال، فالموزع له دور أساسي في بناء اللعب.

2-3-2- المدافع الحر:

هو لاعب دوره دفاعي بحيث يساهم في أغلب العمليات الدفاعية، واستقبال الإرسال وتغطية الهجوم، ولا يستطيع المدافع الحر أن يكون قائد للفريق ، لأنه لا يوجد دوما في الفريق، وهو لا يقوم بالإرسال ولا بالهجوم، ويكون لباسه مختلف عن الفريق ، ويحدد في ورقة المقابلة في الخانة الخاصة به، وتغييراته لا تحسب كتغيير رسمي، ودخوله وخروجه يكون في منطقة 06 أمتار بعد إنتهاء التبادل (سقوط الكرة) وقبل صافرة الحكم

2-3-3- المهاجمين:

هم لاعبون يقومون بجميع المهام من استقبال وإرسال ودفاع خلفي وصد وسحق وتخصصهم يكون في السحق، فهم يختلفون حسب نوعية السحق الذي يقومون به.

الجدول رقم 01: يوضح تصنيف اللاعبين في لعبة الكرة الطائرة

اسم المهاجم	دوره في الفريق
مهاجم الجانب L'attaquant ausciliaire	يقوم عادة بسحق الكرات العالية و المتوسطة، في المنطقة رقم "04".
المهاجم المركزي L'attaquant Central	يقوم بسحق الكرات السريعة ، ويشارك في الصد بشكل رئيسي كونه يلعب في منتصف الشبكة، منطقة رقم "03".
الموزع الثانوي Faust Passeur	يقوم بسحق كرات المنطقة رقم "02" كما يقوم بسحق الكرات الخلفية عندما يكون مدافعا وهو يخلف الموزع عندما يشارك الموزع في اللمسة الأولى.

المحور الثاني:

– أهم القوانين الخاصة بكرة الطائرة

فهرس العناوين:

المحاضرة 03:

3-أهم القوانين الخاصة بكرة الطائرة

3-1- القوانين

المحاضرة 04:

4-1- التحكيم

4-1-1- مسؤولية الحكام

4-1-2- إشارات الحكام

المحاضرة 03:

3- أهم القوانين الخاصة بلعبة الكرة الطائرة:

3-1- القوانين:

- **الملعب:** تجري مباريات الكرة الطائرة في ملعب مساحته 18*9 م مقسم إلى قسمين متساويين بواسطة شبكة عرضها 1م وطولها 10أمتار، وارتفاعها 2.43م بالنسبة للإناث، يحدد الملعب في الهواء بواسطة عمودين كل عمود يعلو على الشريط العلوي للشبكة بـ80سم، أما علو السقف فيكون بين [7 إلى 12] م، ويوجد على حافة الشبكة عصي في الجانبين طول كل منهما 1.8م وقطرها 10ملم وتسمى بالعصى الهوائية .

- **الكرة:** الكرة مصنوعة من الجلد الخفيف وأصبحت حديثا تصنع من الجلد الملون بثلاثة ألوان وهي تعتبر من الكرات الخفيفة.

• وزنها بين 260-280 غ.

• محيطها بين 65-67 سم.

• ضغط الهواء بين 0.3-0.325 كلغ/سم.

- **دوران اللاعبين في الميدان:** عندما يفوز الفريق المستقبل بالتداول يقوم بالدوران من أجل التداول على الإرسال، أما في حالة فوز الفريق المرسل بالتداول فلا يحدث الدوران بل يبقى نفس اللاعب في الإرسال.

- **التمريرات الثلاثة:** يسمح للفريق الذي بحوزته الكرة بالقيام بثلاث تمريرات على الأكثر بالإضافة إلى تمريرة الصد قبل تمريرها إلى الفريق المنافس، ويحتسب خطأ عند القيام بأربعة تمريرات.

- **نظام التنقيط المستمر (R.P.S):** أو ما يسمى نقطة تتابع نقطة أي كل فوز بالتبادل هو فوز بنقطة، بغض النظر عن الفريق الذي يملك الإرسال.

وللفوز شرط يجب تسجيل 25 نقطة ما عدا الشوط الخامس الذي يلعب إلى 15 نقطة حيث الفارق بين الفريقين يكون نقطتين على الأقل، ولفوز بالمباراة يجب الفوز بثلاثة أشواط.

- **تغيير اللاعبين:** في الكرة الطائرة هناك ستة لاعبين أساسيين فوق الميدان، وستة لاعبين احتياطيين على الأكثر ويسمح لكل فريق بستة تغييرات في كل شوط، لكن لا يسمح للاعب الخارج من الملعب بالدخول إلا في مكان اللاعب الذي دخل مكانه، أما عن اللاعب الحر، فدخله وخروجه فهو لا يحسب كتغيير رسمي.

- **فضاء اللعب الحر:** هو فضاء يقع فوق مساحة اللعب فيه المنطق الحرة تبلغ على الأقل 5م من بداية الخطوط الجانبية، وعلى الأقل 8م من بداية الخطوط الخلفية.

- **الفريق:** يتكون من 12 لاعب على الأقل ومدرّب ومساعدته ومعالج الفريق يستطيع كل لاعب قيادة الفريق ما عدا اللاعب الحر ويجب أن يكون معين في ورقة المقابلة.

- **إنذار:** يشهر الحكم البطاقة الصفراء إنذار اللاعب وتحذيره فقط.

- **البطاقة الحمراء:** يرفع الحكم البطاقة الحمراء مع إعطاء نقطة للفريق المنافس، ويتم تغيير الإرسال إذا كان الإرسال مع الفريق الآخر.

- **طرد الاستبعاد:** يرفع الحكم البطاقة الصفراء والحمراء معا للطرد ويكون الطرد للشوط واحد، وفي حالة رفع البطاقات منفصلة الاستبعاد يكون كامل المباراة.

- **لباس اللاعبين:** يجب أن ترقم فانلات اللاعبين من (1-18) ، وفي المسابقات الرسمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة يجب أن ترقم من (1-20).

- **أحذية اللاعبين:** يجب أن تكون أحذية اللاعبين خفيفة ومرنة وذات نعل مطاطي بدون كعب، وفي المسابقات الرسمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة لا يسمح بلبس الحذاء الذي يكون غالبية لونه أسود أو بنعل أسود يترك أثر.

- **طريقة كسب النقاط:** كل فريق يتوزع لاعبيه الأساسيين في الملعب حسب مراكزهم ويبادلون أماكنهم حسب قانون الدوران مع عقارب الساعة ومع صفارة الحكم يبدأ اللاعب

بالإرسال وذلك بتوجيه الكرة إلى ميدان الخصم ويتم احتساب النقاط في حالات يحكمها قانون اللعب وهي كالتالي:

- إذا سقطت الكرة في أرض الفريق المنافس ولم يصدها.
- إذا لمس الشباك أحد لاعبي الفريق المنافس أي لا يجوز لأي لاعب لمس الشبكة.
- إذا خرجت الكرة المنطقة الحرة بعد لمسها من قبل لاعب الفريق المنافس.
- حدوث خطأ في دوران اللاعبين.
- عندما يحصل الفريق المنافس على إنذار مع بطاقة حمراء يتم تغيير الإرسال إلى الفريق الآخر والاستبعاد يكون لشوط واحد ويستبدل بلاعب آخر.
- لمس الكرة أربع مرات متتالية.
- لمس الكرة مرتين من نفس اللاعب.

المحاضرة 04:

4-1- التحكيم:

4-1-1- مسؤولية الحكام :

- الحكم الأول: هو مكلف بتحديد الفريق الذي يقوم بالإرسال وطبيعة الخطأ واللاعب المخطأ وهو المسئول رقم واحد في المباراة.

- الحكم الثاني: يكلف أيضا بتحديد طبيعة الخطأ واللاعب المخطأ.

- الحكم الثالث: يقوم بتسجيل كل النقاط وأخطاء اللاعبين وكذلك التبديلات.

4-1-2- إشارات الحكام:

- الإشارة رقم 1: خطأ في الدوران.

- الإشارة رقم 2: لمس اللاعب المرسل لخط الإرسال أثناء الأداء.

- الإشارة رقم 3: حمل الكرة أثناء التداول.

- الإشارة رقم 4: تأخير في لعب الإرسال لأكثر من 8 ثواني.
- الإشارة رقم 5: اللعب في مجال المنافس .
- الإشارة رقم 6: الإرسال لم يكتمل بالشبك
- الإشارة رقم 7: لمس الشبك أثناء التداول.
- الإشارة رقم 8: لاعب الصف الخلفى شارك بلعب الكرة.
- الإشارة رقم 9: حائط صد غير قانوني.
- الإشارة رقم 10: خروج الكرة بعد لمس اللاعب .
- الإشارة رقم 11: أربع لمسات متتالية للفريق.
- الإشارة رقم 12: لمستين متتالية من نفس اللاعب.
- الإشارة رقم 13: الكرة داخل الملعب.
- الإشارة رقم 14: الكرة خارج الملعب.
- الإشارة رقم 15: السماح بلعب الإرسال.
- الإشارة رقم 16: السماح بدخول البديل أو في بداية المباراة أو الشوط.
- الإشارة رقم 17: نقطة الأخيرة عند اقتراب نهاية الشوط أو المباراة .
- الإشارة رقم 18: إعادة الإرسال.
- الإشارة رقم 19: القيام بتبديل اللاعبين.
- الإشارة رقم 20: تبديل غير قانوني.
- الإشارة رقم 21: وقت مستقطع للفريق، وقتين لكل فريق في كل شوط مدته 30 ثانية.
- الإشارة رقم 22: وقت فني مستقطع عند النقطة 8-16 مدته دقيقة
- الإشارة رقم 23: نهاية الشوط.
- الإشارة رقم 24: تبديل الملعب.



الشكل رقم 01: يوضح وضعيات الإشارة حسب الترتيب

المحور الثالث:

– أشكال التحضير وإعداد الرياضي

فهرس العاوين:

المحاضرة 05:

5-1- الإعداد المهاري

5-1-1- مهارة الإعداد (التمرير)

المحاضرة 06:

6- الموزع في الكرة الطائرة

المحاضرة 07:

7- مهارة الاستقبال

المحاضرة 08:

8- مهارة الارسال

المحاضرة 09:

9- مهارة الهجوم

المحاضرة 10:

10- مهارة حائط الصد

المحاضرة 11:

11- مهارة الدفاع عن الملعب

المحاضرة 12:

12- التحضير البدني

المحاضرة 13:

13- الإعداد الفسيولوجي

المحاضرة 14:

14- الإعداد النفسي

المحاضرة 15:

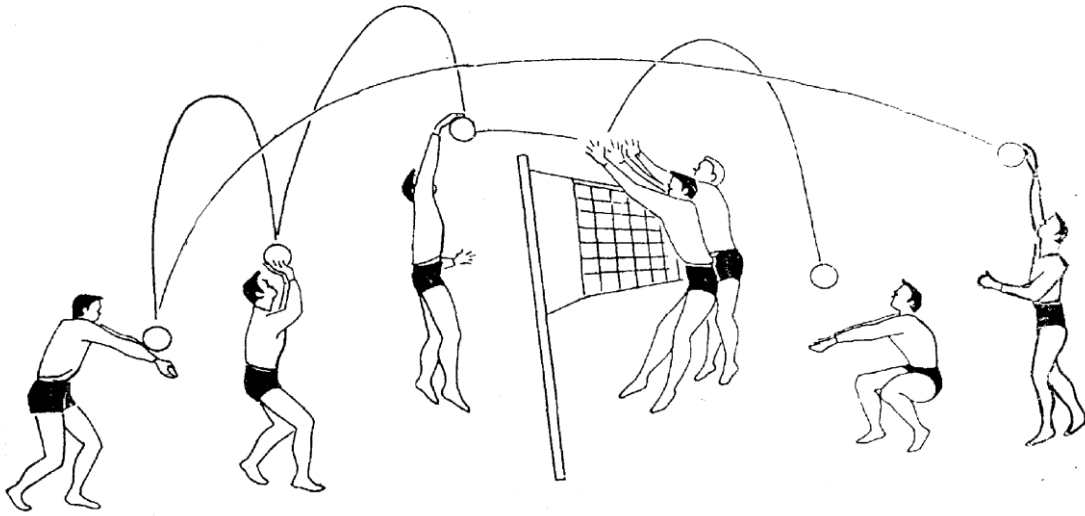
15- الإعداد الخططي

- أشكال التحضير وإعداد الرياضي:

- الإعداد المهاري:

- المهارات الأساسية في اللعبة:

إن المهارات الأساسية تقسم إلى ستة أنواع (انظر الشكل 02)



الإرسال الدفاع عن الملعب حائط الصد ضرب الساحق التمرير الاستقبال

الشكل رقم 02: يوضح المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة

المحاضرة 05:

5-1- مهارة الإعداد (التمرير):

يعتبر التمرير من العناصر الرئيسة والأساسية في لعبة الكرة الطائرة وذلك من حيث تكرارها واستعمالها في الملعب وبدون إتقانها لا يمكن أن يستمر اللعب وهو المهارة الأولى التي تعلم للمبتدئين لأن التمرير هو روح الهجوم (الضرب الساحق)، وذلك لأن نجاح الضرب السحق يحتاج إلى إعداد عالي من الدقة والتنويع من حيث البعد والقرب وكذلك من

حيث ارتفاعها على مستوى الحافة للشبكة، واللاعب المعد (الموزع) يحتاج إلى تمرين طويل ومتواصل ولسنوات عديدة حتى يستطيع إتقان هذه المهارة وبأنواعها المختلفة.

إن إجادة اللاعب المعد للتمرير والإعداد تجعله قادرا على تنفيذ واجبات تكتيكية متنوعة، وقادرا من وضع اللاعب المهاجم المعني بحالة يستطيع من اختراق دفاع الخصم بسهولة أو وضعه بحالة ضرب ساحق بدون حائط صد بعد عمل حركة تمويه مناسبة.

- شروط تعلم مهارة الإعداد:

* خبرة طويلة من خلال التمرين المتواصل لاكتساب الحساس والشعور بالكرة والتصرف بها بصورة سيدة جيدة مهما كان قدوم الكرة صعبا.

* يجب توفر عناصر اللياقة البدنية الخاصة عند اللاعب وهي قوة الأصابع، قوة الساقين سرعة الانطلاق بعد استقبال الكرة، الرشاقة.

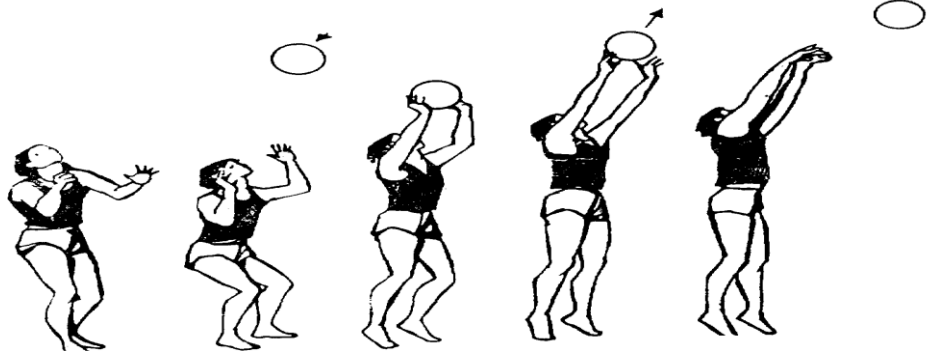
* تنمية التوافق العضلي العصبي والمقدرة الحركية بحيث يصبح أداء الحركة متناسقا وانسيابيا من جراء التدريب المتواصل.

- أهمية مهارة الإعداد:

الإعداد (التمرير) هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة، حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم بتوجيه الكرة في كل الاتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها الفريق في اللعب، ويستخدم في مهارة التمرير أطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء من الجسم، ويمكن أن نعتبر الإعداد تمريرا، ولكن أكثر دقة نظرا لضرورة سير الكرة عن طريق محدود في الهواء ومرتبطة بالضربة الهجومية.

- أنواع مهارة الإعداد:

أولا: الإعداد والتمرير من فوق الرأس للأمام: يعتبر الشكل الأساسي للمهارة وأبسط أنواعها الأخرى والتي تتكرر في اللعب أكثر من الأنواع الأخرى.

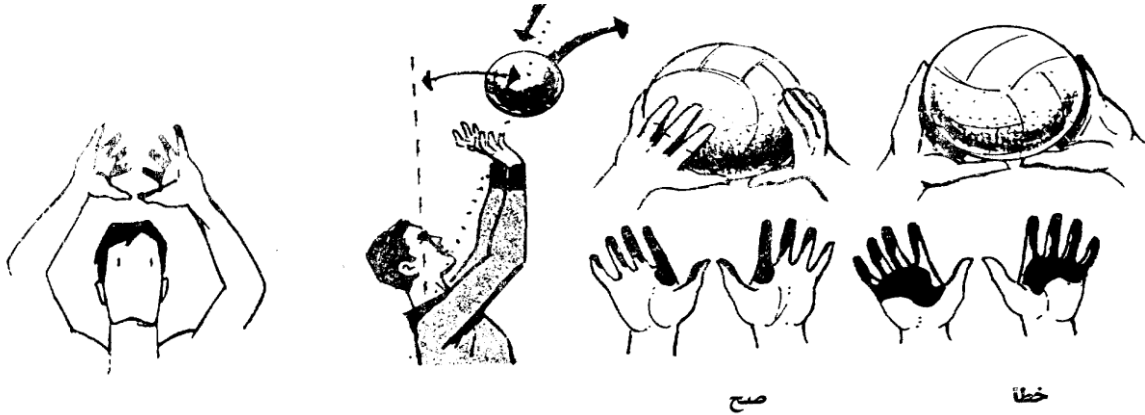


الشكل رقم 03: يوضح مهارة الإعداد والتمرير من فوق الرأس للأمام.

طريقة أداء الحركة:

- التحرك بخفة وبسرعة إلى مكان توقع هبوط الكرة
- تكون الذراعين مرتخيتين وغير متصلبتين ومثبتيين بارتفاع مستوى الصدر.
- عند وصول الكرة يأخذ اللاعب وقفة ثابتة وأمينة بوضع المشي ويكون مركز ثقل الجسم موزعا بالتساوي على الساقين وتكون الركبتان مثبتيان قليلا عند مفصل الركبة مع ثني.
- قبل ملامسة الكرة يرفع اللاعب اليدين بحيث يصبحان فوق الرأس وأمام الجبهة بحيث يكون اتجاه الكرة.

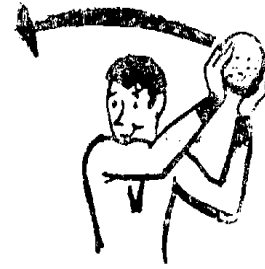
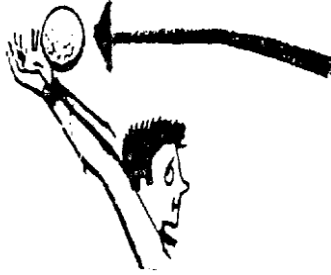
اليدين تكون مثبتيان للخلف من مفصل الرسغ بعد ملامسة الكرة في الأصابع التالية هي الإبهام والسبابة والوسطى بصورة فعالة أما الخنصر والبنصر تكون الملامسة قليلة لموازنة الكرة فقط.



الشكل رقم 04: يوضح طريقة أداء التمرير من فوق الرأس للأمام

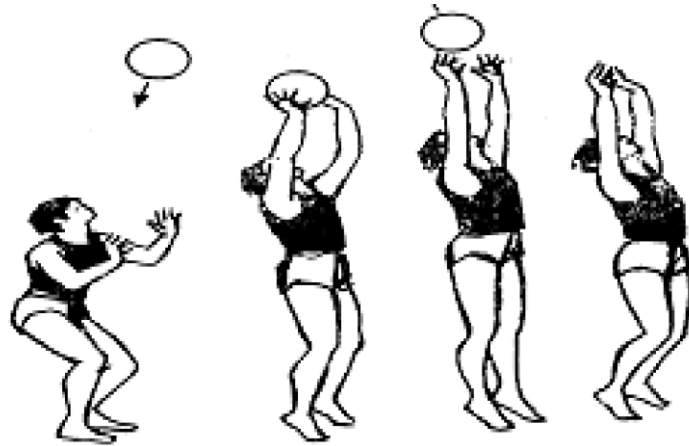
الأخطاء الشائعة:

- وضعية اليدين والمرفق غير صحيحة.
- استقبال الكرة والذراعان للخلف.
- الكرة تمر خلال اليدين أثناء استقبال اللاعب للكرة.



ثانياً: الإعداد من أمام الرأس للخلف:

إن الإعداد من الخلف يحتاج إلى دقة وحساسية للكرة لأن هذا التمرير يتم بصورة غير منظورة بالنسبة للاعب المعد وهي تعتمد على اللحظة المباغتة لتكون أكثر فعالية اتجاه دفاع الخصم وعلى الأخص دفاع الخصم وعلى اللاعب المعد عدم إظهار اتجاه الكرة إلا في اللحظة الأخيرة وهي في الأداء تشبه التمريرة السابقة في وضع التهيئة واستقبال الكرة تختلف عنها فقط في المرحلة الأخيرة.



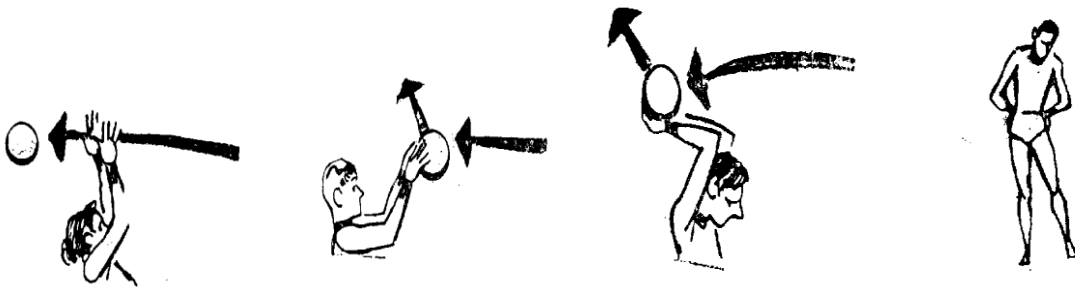
الشكل رقم 05: يوضح مهارة الإعداد من أمام الرأس للخلف

طريقة أداء الحركة:

- يسرع اللاعب ليكون تحت الكرة.
- يدفع اللاعب الحوض للأمام مع ثني الرأس إلى الخلف ويكون الجذع على شكل قوس.

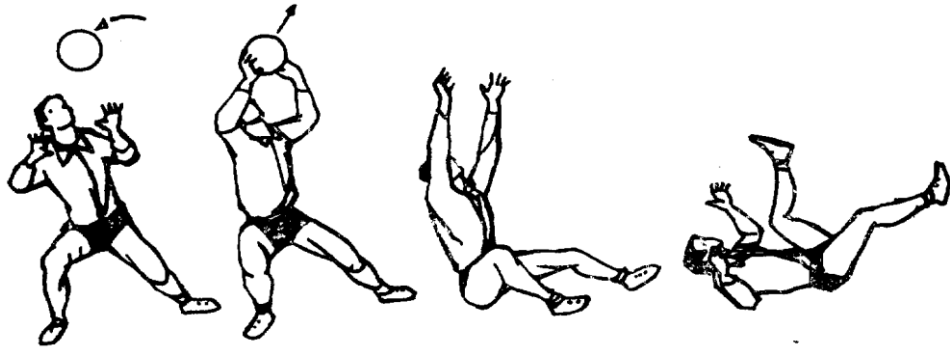
الأخطاء الشائعة:

- وضعية تهيئة لاستقبال الكرة غير صحيحة.
- اللاعب لا يدفع الرأس إلى الخلف.
- استقبال الكرة بعيدا عن الجسم لأنه إذا لم يتحرك بسرعة للوصول إلى تحتها.
- وضعية اليدين غير صحيحة بحيث سمحت الكرة بالمرور خلالها.



ثالثاً: الإعداد من السقوط:

يشبه هذا النوع الإعداد من فوق الرأس للأمام من حيث وضعية اليدين على الكرة والتهيؤ لاستقبالها ولكن يستعمل لتفادي الكرات الواطئة والبعيدة عن اللاعب بالسقوط والدحرجة وهذا ما يختلف عنه فغي الإعدادات السابقة.



الشكل رقم 06: يوضح مهارة الإعداد من السقوط

طريقة الأداء:

- الجري بسرعة وأخذ خطوة كبيرة للجانب بساق اليمين أو اليسار حسب موقع الكرة أكثر ما يمكن مع أخذ وضعية السقوط للجانب.
- تكون وضعية اليدين والذراعين لاستقبال الكرة كما في الإعداد للأمام فوق الرأس
- مد الذراعين ودفع الجسم قليلاً عن الكرة مع ثني الرأس قليلاً للخلف ثم سقوط الجسم والدحرجة

الأخطاء الشائعة:

- لم يأخذ اللاعب خطوة كبيرة للجانب ولم يتهيأ للسقوط والدحرجة

- الذراعان ممدوتان لاستقبال الكرة فوق الرأس
- الكرة تمر من خلال يد اللاعب.



رابعاً: الإعداد من القفز:

يستعمل هذا التمرير في الغالب للإعداد قرب الشبكة للمهاجم ويعتمد على عمل الذراعان والأصابع حيث يبطل هنا استعمال القدمين لأن اللاعب يكون في حالة ارتقاء ومحلقاً في الهواء ويجب على اللاعب ذا توقيت جيد وعلى مستوى عالي في التدريب طريقة الأداء:

- الالتقاء مع الكرة وهو في أعلى نقطة في الوثب وبعد ذلك يمرر الكرة إلى المهاجم
- بعد ترك الكرة يد اللاعب يهبط على الأرض بالقدمين بخفة.

المحاضرة 06:

6-الموزع في الكرة الطائرة:

أولاً: تعريف الموزع:

يعرف مصطفى طه الموزع هو اللاعب الذي يقوم باللمسة الثانية الموجهة للمهاجمين".

وتكون بعد استقبال الإرسال أو بعد الدفاع الخلفي: يتخذ الموزع المنطقة رقم 3 للقيام بتنفيذ تمريراته كون هذه المنطقة تتوسط الشبكة وبالتالي هي أحسن منطقة لتنفيذ كل أنواع التمريرات.

ويعرف التوزيع على انه إعداد أو تجهيز أو تحضير الكرة اللاعب المهاجم، بطريقة ملائمة أو مناسبة مستخدمين في ذلك المهارة الملائمة أو المناسبة أيضا لتنفيذ هذا العمل، وفي الحقيقة فانه وفي معظم أنواع الإعداد التي تنفذ، نجد أنها عادة ما يستخدم التمير على فوق الرأس للإمام أو من الأعلى إلى الخلف.

ثانيا: خصائص ومميزات الموزع:

- الصفات البدنية:

- **الطول:** أن من أهم الخصائص والصفات البدنية التي نحتاجها في الموزع هي صفة الطول و في هذا المجال ينصح الخبراء و المختصين العالميين على أن اللاعب الموزع يحتاج إلى عامل الطول النسبي و الذي أن يتراوح ما بين 178 سم إلى 183 سم ما بين ينصح البعض من هؤلاء المختصين و في ضوء التقدم المهاري و الخططي، أن يكون طول اللاعب الموزع يتراوح ما بين 184 سم إلى 186 سم.

إضافة إلى صفة الطول فان هذا لا يمنع أن هناك لاعبين موزعين عظماء وإن كانوا اقل طولاً وعلى العموم فان صفة الطول لا تكفي بمفردها فهي تحتاج إلى قائمة من الصفات المصاحبة والتي تدرج تحت صفة الطول ومن الصفات الأكيدة التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار ومنها السرعة.

- **السرعة:** تعتبر السرعة باختلاف أشكالها أحد أهم الخصائص أو الصفات البدنية التي يجب أن يمتلكها و يتمتع بها جميع لاعبي أي فريق ممارس للكرة الطائرة و بالأخص اللاعب الموزع الذي يجب أن يمتلك قدرة او صفة السرعة، التي تسمح له وتمكنه من التحرك في جميع التحركات أيضا هذه الصفة تساعد على تحريك قدميه بسرعة فهي تمكنه من الوصول إلى الكرة بأقصى سرعة ممكنة.

ومن الملاحظ ان اللاعب الموزع عادة ما يتوغل بين لاعبي المنطقة الخلفية (منطقة الدفاع) إلى الأمام وذلك ليتخذ موقعه عند الشبكة وبالطبع فان هذا التوغل يجب أن يتم بأقصى سرعة ممكنة وكذلك فان حاجة هذا التوغل يتوقف على مقدار على ما يتمتع به اللاعب

الموزع من صفة السرعة سواء كانت صفة السرعة فقط أو سرعة التحرك أو سرعة الأداء، أو سرعة التحول أو التبديل.

وفي هذا الصدد ينصح معظم المختصين في مجال التدريب الكرة الطائرة بضرورة الاهتمام وذلك بإعطاء مجموعة من التدريبات خاصة تلك التي تنمي السرعة العامة والسرعة الخاصة باللاعب المعد.

- **العينان:** تمثل العينان إحدى الصفات الوظيفية التي يجب أن يتمتع بها اللاعب الموزع والتي يجهل كثير من المدربين في مجال الكرة الطائرة أهميتها بالنسبة للاعب الموزع والذي عليه أن يتمتع بالتحرك السريع للعينين لكي يكون مستعداً لمتابعة الأحداث التي حوله بشيء من السرعة، وهذا ما يسمى بالتكيف البصري، ونعني به قدرة الإبصار الملائم لطبيعة وخصائص اللعبة داخل مجال الرؤية والذي يشمل مستطيل اللاعب الخاص بفريقه والخاص بالفريق الخصم.

لذا وجب على الموزع أن يتمتع بمقدرة بصرية وتكيف بصري عالي وكذا مجال رؤية أوسع، وذلك بالاعتماد على مجموعة من الحقائق التي يتضمنها مجال الرؤية وهي:

- يدرك ويستبصر الطريق الذي عليه أن يتوغل فيه للقيام بالتوزيع.
- عليه فور وصوله أن يركز على المهاجمين الموجودين معه بجوار الشبكة.
- عليه إن يعرف مجال الرؤية واتساعها وألا يشمل منطقة فريقه فقط حيث تمتد إلى نصف الملعب للفريق الخصم.
- عليه أن يعرف نقاط ضعف الخصم والتي يمكنه استغلالها لوضع الكرات الموضوعية.
- عليه أن يستقرأ طريقة هجوم اللاعب الذي يوزع له الكرة.
- عليه أن يستقرأ طريقة استقبال الكرة من لاعب معين له طريقته في استقبال الكرة .
- عليه أن يشارك في وضع اللاعبين المهاجمين من خلال تحرك عينيه في طريقة الهجوم التي قد تقاىء الخصم.

- وأخيرا بصفة عامة عليه أن يتقن لغة العيون للتفاهم بها مع أفراد فريقه بجانب إشارات الأصابع المتفق عليها.

- **طريقة العمل بكلتا اليدين:**

هي خاصية أخرى من الخصائص التي يجب أن يتمتع بها الموزع، فإذا افتقد لها ته الخاصية حتى ولو كان يتمتع بجميع الخصائص الأخرى فالنتيجة هنا تكون متوقعة ألا وهي فشله التام في مهام التوزيع لذلك يجب على اللاعب الموزع أن يكون بمقدوره أن يضرب الكرة بكلتا الذراعين.

إذا ما استدعى الأمر لذلك فهذه تعتبر من المهارات التدريبية خاصة إذا كان اللاعب الموزع يمتلك بالفعل القوة العضلية الجيدة في الجزء العلوي من الجسم وأن يكون واثبا ومرتبعا جيدا، فبالصدفة لان يهاجم ويسحق.

- **الصفات العقلية:**

الصفات العقلية هي صفات أخرى يجب أن يتمتع بها جميع اللاعبين، فهذه الصفات في مجموعها تعتبر أمرا في غاية الأهمية لذا على اللاعب الموزع بصفة خاصة أن يتمتع بها ومنها.

- **الشخصية:** وهي إحدى الخصائص أو الصفات النفسية أو العقلية التي يجب أن يتمتع بها الموزع ولوحظ أن مظاهر الشخصية التي يتمتع بها الموزعون خارج الملاعب فقد أظهرت أنهم يتمتعون بالخصائص التالية:

▪ القيادة.

▪ الاعتماد على النفس.

▪ الدافع (الحافز) الشخصي.

وفي هذا المجال نشير إلى انه من الأفضل أن يتمتع اللاعب الموزع ببعض الصفات التي تميزه عن باقي اللاعبين فيجب عليه أن يكون شخصية لطيفة و دودة و الذي يحاول أن يحافظ على أعصابه خاصة أثناء توتر الأداء.

وحسب "ايرسلينجر" "Arie Salinger" على الموزع أن يتحلى بشخصية قوية و مقاومة لا تستسلم ويجب أن يكون صبوراً وتكون لديه روح رياضية عالية".

- **الذكاء:** الذكاء صفة أخرى لا تقل أهمية عن باقي الصفات حيث انه يجب على اللاعب الموزع أن يكون قادراً على العمل بسرعة في اتجاه القرار وأن تكون قراراته تتسم بالدهاء خاصة في الكرات المفاجئة متفهما لطبيعة عمله دائماً، واعياً لطريقة التوزيع بحيث يفصل مهاجم على آخر وهو على دراية تامة بطريقة دخول واقترب كلا منهما.

- **المسؤولية:** تعتبر المسؤولية احد الصفات العقلية الهامة و ذلك بسبب الدور القيادي للموزعين و عليه يجب أن يكون الموزع قوي الشخصية لكي يتقبل مسؤوليات كبيرة حتى و لو كانت المسؤولية المتعلقة بالخسارة.

أما بالنسبة للجانب التكتيكي فالموزع يجب أن يكون على دراية بجميع الأساليب الموجودة، ليستطيع اختيار الحلول في الحالات المعقدة أثناء اللعب، واختياراته التكتيكية تكون حسب القدرات الفردية للاعبين.

فالموزع لا يجب أن يستعمل المقاطعات المعقدة التي لا يستطيع زملاؤه أدائها وعليه أن يكون مبسطاً لأساليب توزيعه حسب قدرات زملائه، ليكون هجوم الفريق أكثر فعالية ودقة.

ثالثاً: تكوين الموزع:

تقع مسؤولية تكوين الموزع على المدربين فتظهر الأهمية الكبيرة لهم ويتوجب على المدرب الاهتمام أكثر بهذا اللاعب للوصول بفرقهم إلى مستويات عالية، لهذا يجب الاعتناء جيداً بعامل الانتقاء والتحضير والإعداد للمنافسات، فالوصول إلى تكوين جيد للموزع يتطلب الكثير من الجهد والوقت ومن أجل تسهيل عملية التكوين يجب أن يعتمد الانتقاء على أساس توفر الصفات البدنية والخصائص النسبية التي يجب أن يتحلى بها الموزع

ويركز زكي محمد محمد حسن على الوضع الأساسي للجسم والذي يقوم على مجموعة من النقاط لأهميتها وتأثيرها على تكوين موزعين جيدين وهي كالتالي:

- وضع الكتفين.
- وضعية الفخضين.
- مقدم أصابع القدم.
- القدم اليمنى يجب أن تكون متقدمة قليلا عن القدم اليسرى وكلاهما تسعان بعرض الكتفين.

ويعتبر التحرك الخاص بالموزع احد المهارات الأساسية التي يجب أن يتمتع بها، حيث انه يتحرك أكثر من اللاعبين الآخرين ، لقيامه بالتوغل في المنطقة الخلفية عند الشبكة بطرق مختلفة كالتخفي وراء اللاعبين أو مكشوفاً كما توجد مبادئ أساسية أخرى مرتبطة بالتكوين والمتمثلة في التحرك ووضع البدء ولمس الكرة ، ووضع اليدين والانطلاق وتكملة الإتمام الخاص بالجسم ووضع اليدين .

رابعاً: متطلبات اللعب الموزع:

لقد اختصر زكي محمد محمد حسن متطلبات اللاعب الموزع وذلك في نقاط وطرح التساؤل " من هو اللاعب الموزع؟ " وتحصل على الإجابة التالية:

- هو الذي يمتلك أيدي جيدة.
- هو الذي يكون جيداً في المناطق الأخرى أيضاً.
- هو الذي يستطيع أن يتحرك أيضاً حول الملعب.
- هو الذي يكون في مقدوره الحصول على أكبر قدر من الكرات.
- هو الذي يستطيع الحصول على كل الكرات.
- هو الذي لا يحتاج إلى لأن تكون الكرة أعلى قمة رأسه.
- هو الذي يتحرك بسيولة وانسيابية ورشاقة.
- هو الذي يمتلك مقدرة الطول.

- هو الذي يمتلك أسرع قدمين.
- هو الذي يكون جيدا جدا في أن يقرأ المواقف.
- هو الذي يكون جيدا في التحول والتغير.
- هو الذي لديه المقدرة الجيدة في الوصول إلى الشبكة.
- هو الذي يكون واثبا جيدا.
- هو الذي يكون مهذبا ومؤدبا رياضيا.
- هو الذي في استطاعته أن يتحرك في كل مكان.
- هو الذي يستجيب جيدا إلى الألعاب الجيدة.
- هو الذي يحتل مركزه جيدا.
- هو الذي القدرة العالية و الجيدة في التحول إلى الدفاع.
- هو الذي لديه قدرة دفاعية لتغطية الضربات البعيدة.

خامسا: دور الموزع في المنافسة:

لاشك أن للموزع دور هام و حساس أثناء المنافسة فيقول علي معوش "الموزع له دور أساسي وهام جدا في ربح أو خسارة المقابلة حيث يتركز عليه كل الخطط المتفق عليها " وعليه يجب أن يكون الموزع اذكي لاعب في الميدان بحيث يحاول تحضير السحق بالشكل الذي يضمن أداء المهاجم بفاعلية وتمرير الكرات في حالات جيدة دون أن يستطيع لاعبو الخصم معرفة اتجاهها في الوقت المناسب، فهو يحاول تمرير الكرات للمهاجمين دون وجود صعوبة في سحقها لعدم وجود صد من الفريق الخصم، وهنا تلعب الخبرة و الذكاء دورا كبيرا في تألق الموزع طيلة المنافسة كما أن للموزع عملا صعب في حالة سوء استقبال الإرسال، ففي هذه الحالة عليه تصحيح أخطاء زملائه و تمرير الكرة في أحسن الطرق ، فهو يقوم بعملين في آن واحد.

ويقول زكي محمد محمد حسن أن "يعتبر اللاعب الموزع وصانع العاب الفريق أحد لاعبي الفريق الستة والذي يمثل العقل المفكر حيث يقع عليها العبء الأكبر في الأخذ بزمام الأمور فهو مفتاح الفريق في الهجمات الناجحة".

ويضيف أن بقصور اللاعب الموزع يكون قصور الفريق

سادسا: أهمية الموزع في المنافسة:

للموزع أهمية بالغة في المنافسة فحسب "ايرسلينجر" "Arie Salinger" 1992 "الموزع هو مسير اللعب ومهندس العمليات الهجومية فهو الذي يختار اللاعب الذي يقوم بتنفيذ السحق أثناء المقابلة، ويختار الأساليب المثلى لأداء العمليات"، فهو محرك الفريق والقلب النابض له، فالفاعلية الهجومية لأي فريق مرتبطة ارتباطا وثيقا بالموزع فمهارته وخبرته هي أهم شيء لأداء جيد للعمليات الهجومية، فالتنسيق الهجومي كله مرهون به إضافة إلى الهجوم والدفاع و الصد عمليتان لهما الدور الكبير في حسم نتيجة المقابلة وعلى الموزع أن يكون مدافعا جيدا وأن يستعمل ذكائه وخبرته وأسلوبه في صد هجمات الفريق الخصم وإرباك لاعبيه وموزعه .

فضلا عن ذلك فغالبا ما يعطي المدرب قيادة الفريق للموزع لكونه لا يغير ولا يستبدل كثيرا في المقابلة وكذلك من اجل تحفيزه وإعطائه مكانة بارزة لزيادة مردوده وليكون دوما في وضعية ايجابية اتجاه الفريق فهو المسؤول عن الترابط والتماسك والانسجام في الفريق فتقع عليه المسؤولية عندما يتعلق الأمر بسحق فاشل، فلا وجود لفريق قوي دون موزع بارع، فحاجة الفريق لوصوله إلى مستوى عالي ترتبط أساسا بمستوى ونوعية الموزع.

- التكتيك الفردي في الإعداد:

إن مقدرة اللاعب المعد (الموزع) على تنفيذ المهارات الخطئية والفردية تعتبر من أصعب الأمور حيث يجب أن يضع في عينه اعتبارات ونقاط كثيرة ومن بين أهم هذه النقاط هي:

- ملاحظة النجاحات التي يقدمها أعضاء الفريق الخصم وحركتهم داخل الملعب.

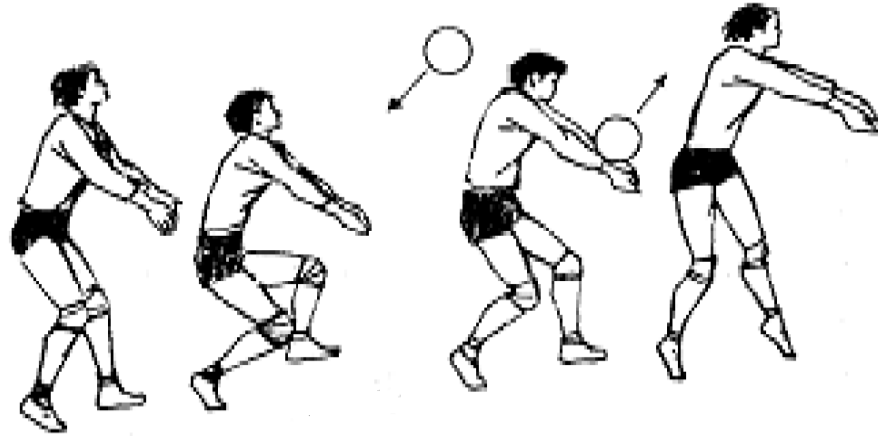
- الإعداد بكل دقة حتى ولو كان التوصيل إلى اللاعب المعد بصور غير جيدة ومحاولة خلق إعداد ناجح بالرغم من صعوبة قدوم الكرة.
- عدم استعمال نوع واحد بكثرة أو التحيز للاعب واحد.
- محاولة استعمال الشبكة بكاملها بمختلف أنواع الإعداد.
- استغلال قوة اللاعب المهاجم من نفس الفريق وتمكينه بالقيام بعمل الهجوم بكل نجاح.
- ملاحظة استقبال الكرة في الإرسال من قبل فريقه وعمل تقدير جيد للكرة عند القوم إليه.
- يجب أن يعرف اللاعب المعد أن أي خطأ في الإعداد معناه أن إمكانية نجاح الهجوم تكون قليلة.

المحاضرة 07:

7- مهارة الاستقبال:

استقبال هو الدفاع ضد إرسال

الخصم ويطلق عليه التمرير من الأسفل، وتعد من المهارات الأساسية الدفاعية المهمة في لعبة الكرة الطائرة، وفي حالة حدوث خطأ فيه يعطي للفريق الخصم المجال في اكتساب نقطة أو القيام بهجوم مضاد على فريقه، أما في حالة الاستقبال الجيد فيتيح الفرصة لفريقه لإجراء هجوم جيد ضد فريق الخصم، وظهرت طريقة الاستقبال في السنوات الأخيرة بلاعبين متخصصين في كل فريق لهذه المهمة لأنها صعبة على ضوء المستويات العالية الفنية للفرق المتقدمة في أداء الإرسالات المتنوعة.



الشكل رقم 07: يوضح مهارة الاستقبال

- أهمية مهارة الاستقبال:

- * ارتكاب أي خطأ من اللاعب أثناء الاستقبال معناه فقدان الفريق نقطة.
- * الاستقبال الغير الجيد يؤدي إلى صعوبات جمة بالنسبة للاعب المعد الذي بدوره لاستطيع بناء مركبات لعب والتي تنعكس على الهجوم.

ويعتبر الاستقبال (الدفاع عن الإرسال) من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة، فمنذ نشأتها وحتى وقتنا الحاضر تنوعت وتتابع طرق استقبال الكرة سواء بالكفين أو الذراعين، وبعد أن كانت تؤدي من أعلى أصبحت الطريقة المتبعة حالياً بالذراعين من أسفل يطلق عليها Begger وتؤدي باستخدام السطح الداخلي للساعدين، وذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة وتوصيلها للزميل وبدون حدوث أخطاء.

- شروط تعلم مهارة الاستقبال ضد الإرسال:

- * وجوب التركيز والانتباه عند أداء المهارة في ظروف اللعب المختلفة لان أي خطأ يكلف خسارة نقطة.

- * اكتسب خبرة الدفاع من جميع أنواع الإرسالات والتعود على استقبال كل نوع بدقة والملاحظة الجيدة للتهيؤ اللازم له.

- طريقة أداء مهارة الاستقبال:

* التقدم بشكل مرتخي وغير متصلب إلى مكان توقع استقبال الكرة بذراعين مثنيتين من المرفق قليلا أمام الجسم.

* مراقبة منطقة الإرسال واللاعب الذي سوف يقوم بالإرسال من وضع المشي مع الانطلاق بالسرعة المناسبة وحسب الحاجة لاستقبال الكرة وذلك بأخذ الخطوات اللازمة للأمام أو الخلف أو الجانب بعد أن أخذ فكرة على سرعة الكرة وارتفاعها والمنطقة التي يتوقع أن تقع فيها.

* يجب أن يكون الجسم خلف الكرة وباتجاه التمرير بعد يأخذ اللاعب وضعا ثابتا وأميناً من غير حركة قبل الاستقبال.

* يجب أن ينتظر اللاعب الكرة بثني الساقين قليلا من مفصل الركبة على أن تكون الذراعان ممدودتين واليدين أحدهما فوق الأخرى للمساعدة على شدهما بصور ثابتة.

* ازدياد ثني الساقين بعد ذلك مد الجذع إلى الأمام للالتقاء بالكرة ولمسها بالساعدين من الداخل.

وهناك استقبال تحتمه نوعية قدوم الكرة مما لا يترك مجال للاعب إلى التحرك بسرعة خلف الكرة فيحاول استقبالها بمد الذراعين للجانب (اليمين أو اليسار).

ويمكن أن يكون استقبال الكرة بالذراعين بأخذ الخطوة إلى اليمين أو اليسار مع الدرجة بعد الاستقبال، ثم النهوض بسرعة.

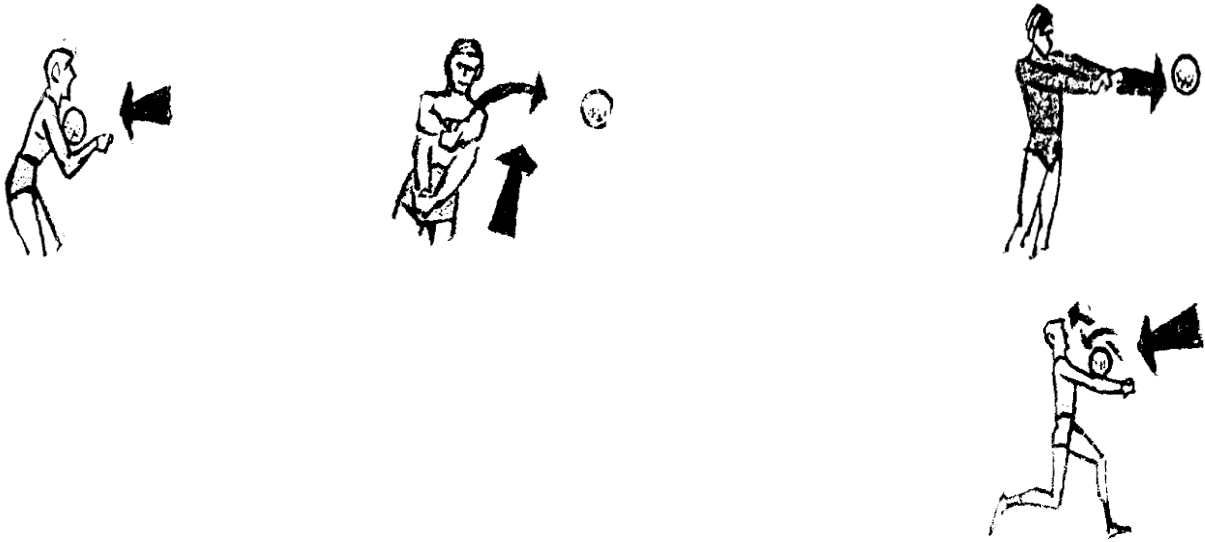
- الأخطاء الشائعة في طريقة أداء الاستقبال:

* اللاعب لم يأخذ الوقفة الصحيحة للدفاع عن الإرسال.

* استقبال الكرة لم يتم بالساعدين في آن واحد وإنما تم استقبال الكرة في جهة واحدة من الذراع.

* استقبال الكرة بالذراعين المثنيتين (خطأ).

* عدم أخذ وقفة ثابتة أثناء الاستقبال مما يؤدي إلى درجة الكرة على الذراعين (خطأ).



- التكتيك الفردي في مهارة استقبال الإرسال:

- إن هذه المهارة مرتبطة ارتباطا وثيقا بنوعية إرسال الفريق الخصم وعلى هذا الأساس كيف اللاعب نفسه لهذا النوع من الإرسال لذا يجب أن يلاحظ النقاط التالية:
- يجب أن يأخذ اللاعب مكانه بعد خسارة الإرسال بسرعة وأخذ التشكيلة المناسبة لاستقبال الإرسال.
- يجب أن يعرف اللاعب بأنه يستطيع التقدم للأمام أسرع من الرجوع للخلف فلذلك يجب الوقوف إلى الخلف لمراقبة الكرة.
- اللاعب يكون مسؤولا عن ردة فعله فإذا تحرك فيجب أن يستقبل الكرة لأن اللاعب الآخر سيعتقد بأنه سوف يستقبلها، ويحبذ استعمال كلمات التنبيه في حالة الاستقبال حتى يفسح المجال للاعبين الآخرين استقبال الكرة دون عائق.
- راقب لاعب الإرسال جيدا وأعرف أي نوع سوف يستخدم الإرسالات، وراقب تحليق الكرة جيدا لتستطيع استقبال الكرة بشكل جيد.
- حاول أن تكون خلف الكرة (أي المستقبل، الكرة، المعد) على خط مستقيم.

المحاضرة 08:

8- مهارة الإرسال:

الإرسال هو محاولة وضع الكرة في حالة اللعب وبدون الإرسال لا يمكن أن يبدأ اللعب ويستطيع اللاعب وحده أن يحصل على نقطة مباشرة دون أن يبذل فريقه أي مجهود، فان خسارة الإرسال يعني فقدان الفريق عنصر المبادرة لتسجيل النقاط وهنا تأتي أهميته لأنه يعتبر سلاحا هجوميا واتقانه يعيني الشيء الكثير بالنسبة للخطط اللعب، وإذا استطاع اللاعب أن يختار الإرسال المناسب وفي اللحظة المناسبة وتوجيهه إلى المكان المناسب سوف يحصل على نقاط كثيرة لفريقه بالإضافة إلى ذلك فان اللاعب يستطيع على الأقل أن يجعل ضربة الإرسال من الصعوبة بحيث تؤثر على دفاع الخصم وتربكه مما يجعل وصول الكرة إلى اللاعب المعد بصورة غير جيدة.

- أهمية الإرسال:

- * هو مفتاح الحصول على النقاط للفريق في حالة إتقانه.
- * يضع كوسيلة الفريق المنافس في موقف دفاعي ضعيف فكلما كان قويا ومتقنا وكان في المكان المناسب كانت مهمة المنافس أصعب.
- * تتميز مهارة بالصعوبة العالية والمعقدة وتحتاج إلى دقة وتوقيت عاليين لضر الكرة لهذا فإنها تحتاج الكثير من التدريب المستمر، لهذا أصبح الإرسال يحتال جزء كبير في الوحدة التدريبية.

- * يعد وسيلة هجومية مؤثرة إذ أن الفريق لا يستطيع إحراز النقاط دون الاحتفاظ به.

- شروط تعلم مهارة الإرسال:

- * قوة وسرعة الذراع والجذع عند الضرب والمقدرة على التنسيق الحركي بينهما.
- * قدرة التركيز وملاحظة مناطق ضعف الخصم.

- صحة رمي الكرة إلى الأعلى عند أداء ضربة الإرسال لأنها تكون العامل الأساسي لنجاح هذه الضربة.

- أنواع مهارة الإرسال:

أولاً: الإرسال المواجه من الأسفل:

هو من الإرسالات البسيطة ويحبذ أن يعلم للمبتدئين لأنه سهل الأداء وللاعب يستطيع بدون صعوبة من وضع الكرة في حال اللعب لان أي نجاح في هذه المرحلة مهم جداً لان الطفل يحب دائماً أن يمارس اللعبة التي يحرز بها النجاح الذي يرضي طموحه.



الشكل رقم 08: يوضح مهارة الإرسال المواجه من الأسفل

طريقة الأداء:

- يقف اللاعب في منطقة الإرسال بوضعية المشي المواجه للشبكة وتكون ساق اليسار للأمام بالنسبة للاعب الأيمن والعكس صحيح، ويكون الجذع مائلاً للأمام
- تكون الكرة مستقرة على يد اليسار والتأكد على أن تكون جميع العضلات المشاركة غير متصلبة
- عند ذلك يتأهب اللاعب لضرب الكرة بعد أن يرميها إلى علو مناسب وإلى جهة اليمين قري اليد الضاربة.

الأخطاء الشائعة:

- الساق في وضع غير صحيح لأن اللاعب هنا قدم ساق اليمين للأمام وهو يحاول ضربها باليد اليمنى
- رمي الكرة في علو غير مناسب والجذع غير مائلا للأمام (خطأ)
- اللاعب يقوم بثني الذراع الضاربة أثناء أداء ضربة الإرسال.



ثانياً: الإرسال المواجه من الأعلى (تنس):

يعتبر من الإرسالات القوية التي تشبه الضرب الساحق، واللاعبون طوال القامة لهم القدرة على أداء النوع من الإرسال بصورة فعالة أكثر من اللاعبين القصار وهو لا يستخدم في الوقت الحاضر من الفرق ذات المستوى العالي فقط بل يستخدم بين الفرق ذات المستوى المتوسط.



الشكل رقم 09: يوضح مهارة الإرسال المواجه من الأعلى (تنس)

طريقة الأداء:

- يقف اللاعب بوضعية المشي المواجه للشبكة وتكون فتحة الساقين مناسبة بعرض الكتف
- يرمي اللاعب بعد ذلك الكرة إلى الأعلى وهنا يجب التأكد على أن ارتفاع الكرة لا يقل من 1 م إلى 2 م بحيث تكون قريبة الجسم والكتف الأيمن (اليد الضاربة)
- بعد ذلك ومن أعلى نقطة يقوم بضرب الكرة ويرافقها تحويط الرسغ الذي يعطيها الدوران المطلوب.

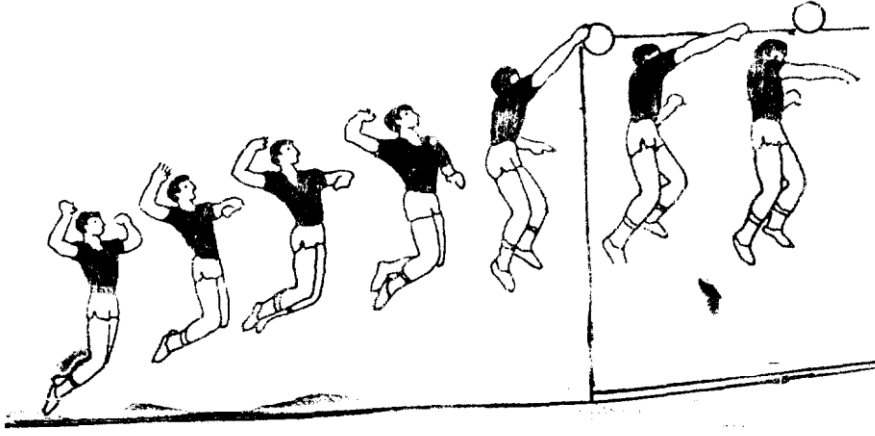
الأخطاء الشائعة:

- يرمي اللاعب الكرة للأعلى لعلو غير مناسب وتكون الذراع الضاربة في لحظة التقائها مع الكرة مثنية (خطأ)
- يرمي اللاعب الكرة بصورة بعيدة عن اليد الضاربة (خطأ)
- ضرب الكرة باليد المضمومة.



ثالثاً: الإرسال الساحق (الهجوم):

هو من أقوى الإرسالات التي تضرب في الوقت الحاضر يستعمل خصوصاً من اللاعبين الذين يجيدون الضرب الساحق وهو يستعمل كتغيير الإرسالات الأخرى ولكن لحد الآن لا يقوم بأدائه إلا اثنان أو ثلاثة لاعبين في الفريق الواحد.



الشكل رقم 10: يوضح مهارة الإرسال الساحق (الهجوم)

طريقة الأداء:

يقف اللاعب خلف الخط من 2م إلى 3م ويحاول أن يرمي الكرة إلى الأعلى والأمام يأخذ خطوة أو خطوتين أو أكثر ويخلق في الهواء كما في الضرب الساحق وبعد أن يصل إلى أعلى نقطة في التحليق يلتقي بالكرة ثم يقوم بضرب الكرة.

- التكتيك الفردي لمهارة الإرسال:

إن فعالية الإرسال تأتي من النقاط التالية:

- يجب على اللاعب دائما ضرب الإرسال الذي يجيده فقط ويضع نصب عينيه الأمان في الأداء ضروري جدا قبل المجازفة.

- حاول أن تغير في نوعية الإرسال بعد نجاح عدة ضربات (تغيير السرعة، الاتجاه، نوعية تحليق الكرة).

- الإرسال المؤثر هو الذي يمهد الطريق لكسب نقطة.

- يؤدي الإرسال إلى تصعيب استقبال وإعداد وهجوم للفريق المنافس

- أرسل الكرة إلى المكان الخالي من ملعب الفريق المنافس:

• في الأركان الخلفية والجانبية.

• قريب من الشبكة.

• بين لاعبين " نظام الاتكال اللاعبين على بعضهما فيتركان الكرة."

- أرسل الكرة إلى المعد في الملعب المقابل الذي سوف يركز الانتباه على استقبال الإرسال فقط دون الإعداد

وبالتالي سوف يقوم لاعب آخر بإعداد الكرة إعداد غير جيد ويفقد الفريق هجوم ناجح.

- أرسل الكرة إلى أحسن اللاعبين باستمرار لإجهاده ومنعه من التركيز.

- أرسل الكرة إلى لاعب لا يجيد الاستقبال من خلال مراقبتك للخصم ومعرفة قوة وضعف كل لاعب منهم.

- اضرب الكرة إلى اللاعب الذي دخل الملعب فورا من الخصم.

وهناك أوقات حرجية يجب على اللاعب أن لا يسخر بالإرسال فيها أبدا وهي :

- بعد الحصول للفريق لأول مرة على حق ضرب الإرسال.
- بعد أن يكون اللاعب السابق من نفس الفريق قد أضاع ضربة الإرسال.
- النقطة الأخيرة وخصوصا إذا كان الفريق الآخر متقاربا بالنقاط.
- بعد جهد كبير ومتميز للحصول على الإرسال أو نقطة يخسر اللاعب الإرسال.
- بعد خطأ إرسال من قبل الخصم يقوم اللاعب المقابل بخطأ آخر.

المحاضرة 09:

9- الضرب الساحق (الهجوم):

الهجوم الساحق (ATTAK) هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة، وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية، وهو أيضا توجيه قوي للكرة يؤدّيه اللاعب وهو في الهواء بعد ارتقاء عمودي بمحاذاة الشبكة وتكون حركاته منسجمة.

ونجاح الضرب الساحق في الكرة الطائرة يعتمد بشكل أساسي على الإعداد الجيد الذي يتيح للاعب المهاجم من التصرف بشكل سليم لتفادي حائط الصد، وكذلك تنوع

الضرب الساحق حسب متطلبات ظروف اللعب ويحتاج أيضا إلى التحمل لأداء عدد غير محدد من الضرب الساحق أثناء المباراة الواحدة كما يحتاج إلى رشاقة ومرونة عالية أثناء التحليق والقفز للأعلى لضرب الكرة والهبوط بعد ذلك على الأرض دوم عمل خطأ قانوني (مس الشبكة أو اجتياز خط الوسط)

- أهمية مهارة الضرب الساحق (الهجوم):

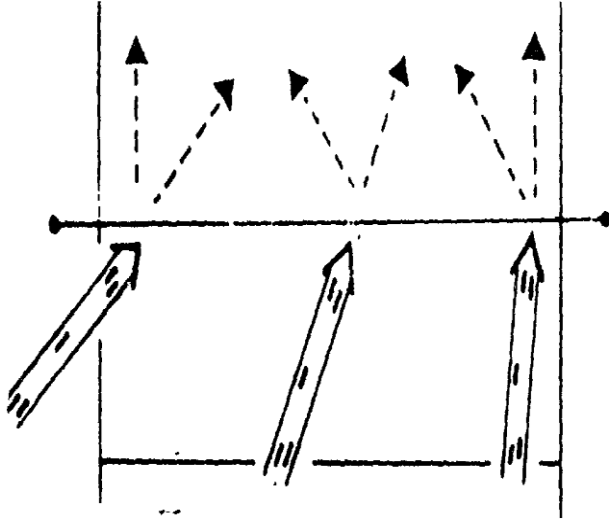
الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقاط المباراة، أو الحصول على الإرسال وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالسرعة، وحسن التصرف والثقة بالنفس، وارتفاع القامة، وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق العصبي العضلي، والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب، والدقة في الأداء الحركي وتوجيه ضربات نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح.

لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية، فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة، ثم اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات.

- أنواع مهارة الضرب الساحق (الهجوم):

أولاً: الضرب الساحق المواجه: يعتبر هذا النوع أكثر الأنواع التي تتكرر في اللعب بالنسبة للأنواع الأخرى

طريقة أداء الحركة: إن طريقة أداء الضرب الساحق تقسم إلى المراحل التالية وهي خطوات الاقتراب، الارتقاء لضرب الكرة، الهبوط.



الشكل رقم 11: يوضح الضرب الساق المواجه

خطوات الاقتراب: يقف اللاعب وقفة ملائمة بحيث ينطلق من المراكز الثلاثة (2,3,4) بصورة مائلة للشبكة بصورة مائلة للشبكة.

■ يكون اللاعب في حالة استرخاء قبل الانطلاق من وضع المشي والذراعان مسدودتان للأسفل.

■ مراقبة إعداد الكرة بصورة مركزة ليكون على أتم الاستعداد لانطلاق في لحظة مناسبة.

■ يمكن للاعب أن يأخذ خطوات وتكون مسافة هذه الخطوات بين 2 ال 3 م.

■ تكون الخطوة الأولى قصيرة ويقدم اليسار بالنسبة للاعب الأيمن.

■ يبدأ اللاعب بمد الذراعين قبل الخطوة الأولى إلى الخلف والأعلى إلى ابعد نقطة وذلك للمساعدة الارتقاء بشكل جيد.

الارتقاء:

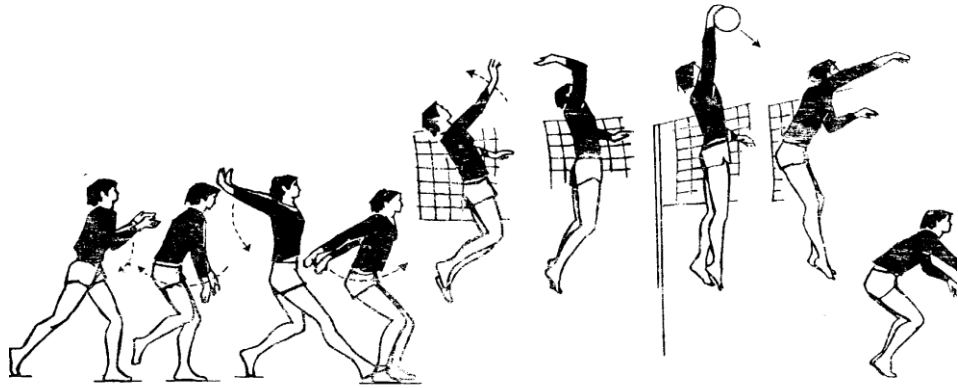
■ عند البدء في الركضة التقريبية ينتقل مركز ثقل الجسم إلى الأمام.

■ تبدأ عملية الارتقاء بحركة جلب الذراعين من الخلف وللإمام والأعلى.

ضرب الكرة:

- بعد الارتقاء يقوس اللاعب الجذع إلى الخلف كذلك يثني الذراع الضاربة إلى الخلف من مفصل المرفق أما الذراع الغير الضاربة تكون ممدودة بشكل أفقي لحفظ التوازن.
- ومن هذا الوضع يبدأ اللاعب بكل قوة ويلتقي الكرة باليد والذراع ممدودة في أعلى نقطة ومن الخلف والأعلى يضرب الكرة في الاتجاه المرغوب فيه مع عمل حركة تحويط فعالة (كما في إرسال التنس)

الهبوط: يهبط اللاعب بخفة على مقدمة القدمين ومواجهها للشبكة والجذع يكون مائلا للأمام ويجب أن يكون دون أخطاء مس الشبكة وخط الوسط.



الشكل رقم 12: يوضح مهارة الضرب الساحق (الهجوم)

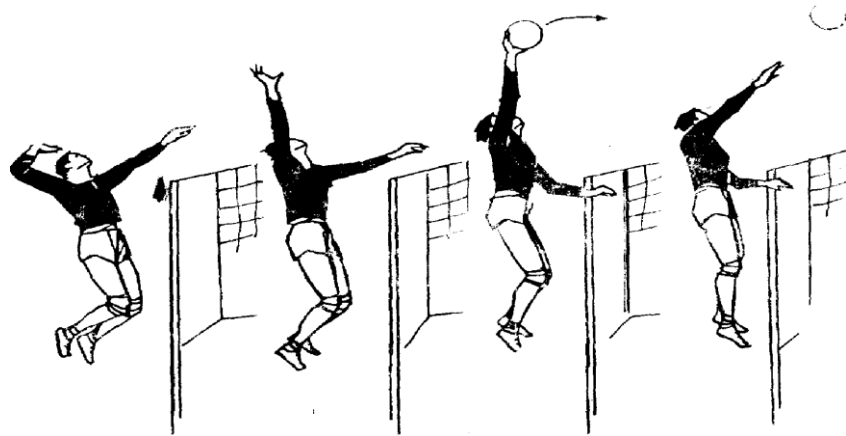
الأخطاء الشائعة:

- يقوم اللاعب قفز بالضرب الساحق من والوقوف وبدون الخطوات التقريبية.
- اللاعب لم يأخذ خطوة واسعة وعميقة تساعد على الارتقاء بصورة جيدة للأعلى.
- اللاعب لم يأخذ التقوس اللازم للجذع إلى الخلف أثناء الضرب الساحق.



ثانياً: الضرب الساحق بالخداع:

تكون الأداء هذه المهارة كما في الضرب الساحق المواجه ولكن في آخر لحظة يبدأ بمد الذراع ونقر الكرة بحافة الأصابع وإلى الاتجاه المطلوب وفي اللحظة المفاجئة دون أن يكتشفه الخصم ويستطيع اللاعب توجيه الكرة إلى الخلف أو إلى اليمين و اليسار وحسب وجود الثغرات التي يتركها الخصم أثناء عمل حائط الصد والتغطية.



الشكل رقم 13: يوضح مهارة الضرب الساحق بالخداع

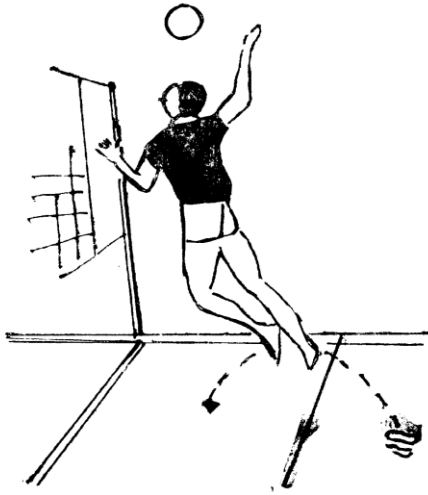
الأخطاء الشائعة :

- خطوات الاقتراب ليست بالسرعة المطلوبة فلذلك يكون القفز ليس بالعلو المناسب.
- اللاعب اظهر حركة الخداع بوقت مبكر.
- اللاعب يعمل الخداع بالذراع المثنية.



ثالثا: الضرب الساق من الملعب الخلفي:

نتيجة لزيادة قابلية اللاعبين على القفز فقد ازدادت مهارة حائط الصد بشكل ملموس في الآونة الأخيرة ومن اجل القيام بعمل مضاد ضد هذا الحائط فقد رأت فرق ذات المستوى العالي وخصوصا من لاعبين طوال القامة من ضرب الكرة بعد إعدادها للخلف بشكل عالي من الملعب والى ملعب الخصم والهبوط في الملعب الأمامي وهي تعتمد على المفاجئة والتنويع لإحراز نقطة ولا يحبذ استعمالها من لاعبين قصار القامة أو اللاعبين الذين لا يملكون قوة القفز.



الشكل رقم 14: يوضح مهارة الضرب الساق من الملعب الخلفي

الأخطاء الشائعة:

- عدم الارتقاء والتوقيت الجيد للضرب الساق.
- الإعداد يكون خلف اللاعب لذلك لا تكون الضربة شديدة وقوية.

■ يكون الإعداد بعيدا للخلف مما يؤدي إلى أن الكرة لا تأخذ زاوية عمودية باتجاه ملعب الخصم أي لا تشكل خطورة تذكر عليهم.

- التكتيك الفردي لمهارة الضرب الساحق:

■ افتح نفسك من الشبكة بعد تشكيل الاستقبال للتحضير بوقت مبكر للضرب الساحق أخذ خطوات الاقتراب بشكل مناسب وكامل.

■ انتبه لإشارة المعد لمعرفة ماذا يريد أي نوع من الإعداد سوف يقوم به.

■ أعرف طريقة لعب الخصم وبأي لاعب يقوم بالتغطية (أي اللاعب المتقدم أو المتأخر).

■ حاول استغلال الأماكن غير محمية لتوجيه الكرة بالخداع إليها على أن تستعمل الضرب الشديد لأنه إمكانية فشل الضرب الساحق كبيرة.

■ حاول أن تغير من اتجاه الضرب الساحق في كل مرة من أمام حائط الصد لأن الرقابة في الأداء تسهل من مهمة الخصم في الصد.

■ في حالة وجود حائط صد ثنائي قوي يستحسن رمي الكرة إلى الخلف حيث تكون في أغلب الأحيان غير محمية.

■ استعمل الخداع بعد عدة ضربات هجومية غير ناجحة.

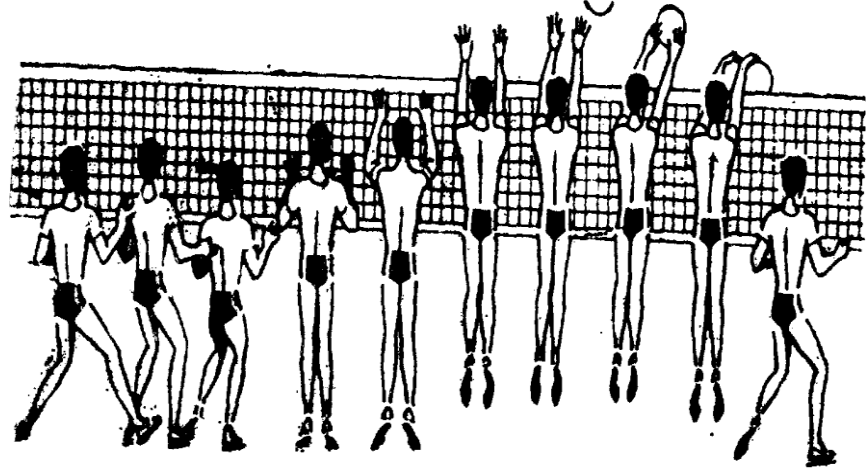
المحاضرة 10:

10-مهارة حائط الصد:

يعتبر الصد من المهارات الأساسية والهامة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات المختلفة على الشبكة وهو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة.

ويعتبر الصد أيضا النواة الأساسية لمجموع التصرفات التي يقوم بها الفريق للدفاع عن الملعب الخاصة به، وذلك عن طريق الوثب إلى أقصى ارتفاع مع مد الذراعين عاليا إلى

الأمام قليلا حيث يقابل الحائط اتجاه الكرة عند أداء السحق من قبل الخصم بمواجهة الشبكة أو قريبة منها وقد يقوم بعملية الصد لاعب أو لاعبين، شرط أن يكون في المنطقة الأمامية.



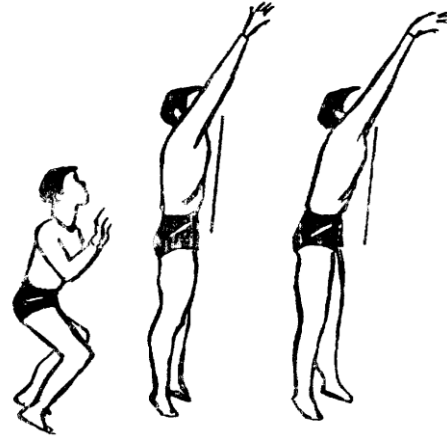
الشكل رقم 15: يوضح مهارة حائط الصد

- أنواع مهارة حائط الصد:

أولاً: مهارة حائط الصد بلاعب واحد:

إن أداء مهارة حائط مهارة حائط الصد تعتبر من المهارات السهلة بالنسبة للأنواع الأخرى في الكرة الطائرة خاصة إذا كان اللاعب يمتاز بالقفز الجيد، وبالرغم من ذلك تجد أن اللاعبين يقومون بأخطاء كثيرة أو اجتياز خط الوسط.

يستخدم الصد بلاعب واحد غالبا ما يوفق لاعب المنافس في أداء لعبة هجومية مفاجئة ولم يكن هناك الوقت كاف لاشتراك زميل آخر، وحائط الصد الفردي يكون حاجز عرضه (40-50) سم فوق الشبكة وتعد هذه المساحة صغيرة مما يتيح للضارب كشف مساحة كبيرة من الملعب، وتكون نسبته في مباريات الكرة الطائرة 24%.



الشكل رقم 16: يوضح مهارة حائط الصد بلاعب واحد

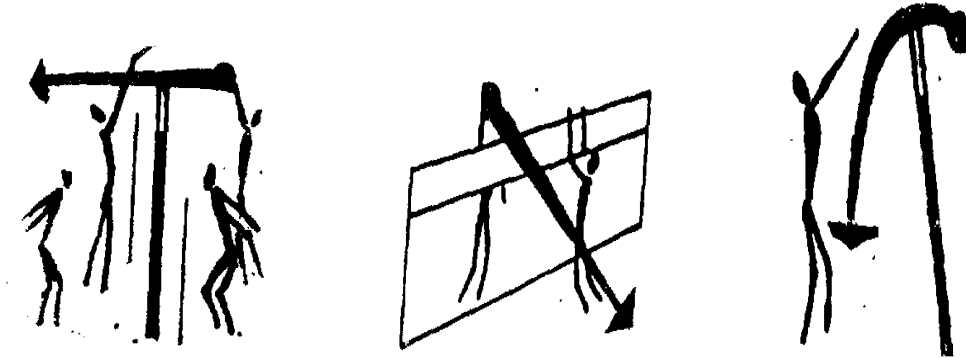
الأداء الحركي:

- يقف اللاعب الجانبي الأيمن أو الأيسر على بعد من 1م إلى 2م على لاعب الوسط وعلى بعد نصف متر على الشبكة استعدادا لحائط الصد.
- بعد معرفة اللاعب منطقة الهجوم يستطيع التحرك بعد أخذ خطوات تقريبية وتكون اليد أمام الجسم مثنية من مفصل المرفق وموازية للشبكة ثم يقفز اللاعب للأعلى ضد لاعب الهجوم مع ثني الركبتين.
- مد الذراعين وتعدية اليدين بالقفز للأعلى وتكون الذراعين مرجحتين لتفادي لمس الشبكة.
- يجب على اللاعب أن ينظر إلى اليدين ويعمل على تصليح وضعيتهما حسب اتجاه الكرة.
- يجب أن تكون الذراعين واليدين في أعلى مستوى الشبكة مع عدم لمس الشبكة ويكون الجسم منحني ومائلا للأمام من مفصل الحوض.

الأخطاء الشائعة:

- اللاعب يقف بعيدا على الشبكة مما يؤدي إلى سقوط الكرة للأسفل في ملعبه.
- لا يأخذ اللاعب المكان المناسب فلذلك لا يستطيع صد الكرة.

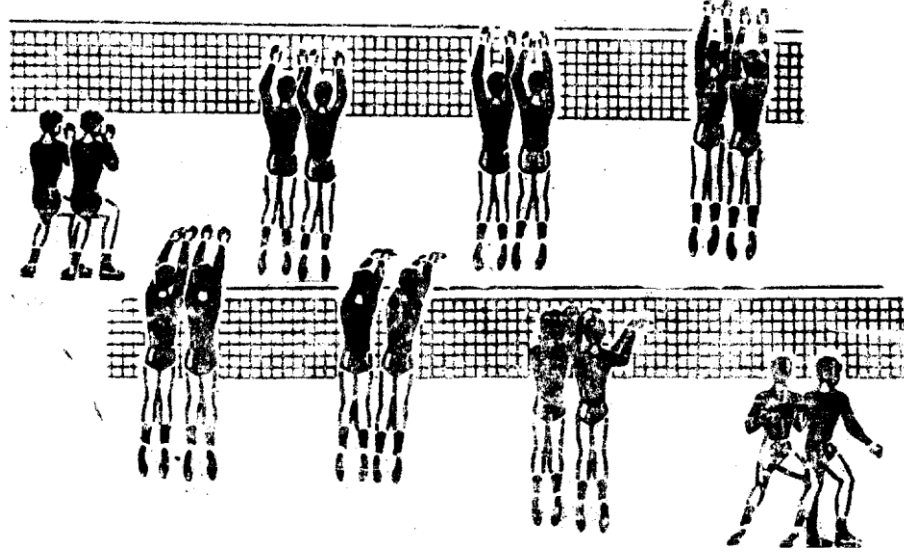
- توقيت القفز سابق لأوانه حيث قام اللاعب المهاجم بالضرب الساحق بعد هبوط لاعب الصد.



ثانياً: مهارة حائط الصد بلاعبين:

يعتبر هذا النوع من الصد أكثر تكراراً في اللعب من الأنواع الأخرى، والصد هنا يكون إما بلاعب (2،3) أو (3،4)، ويكون العبء الأكبر على اللاعب الذي يشغل مركز 3 فهو يتحرك مع لاعب رقم 2 بصد هجوم الخصم من مركز رقم 2 والعكس، وتحتاج عملية حائط الصد بلاعبين مهارة وتركيز على الخصم مع التوقيت المتناسق مع زميله للقيام بالارتقاء معا في اللحظة المناسبة لصد الكرة.

ويعد من أفضل الطرق لإيقاف المهاجمين المنافس باعتباره يغطي مساحة كبيرة من الملعب لمساعدة اللاعبين القائمين بالدفاع ويبلغ حاجز عرضه (70-90) سم مما يزيد من فرصة نجاح حائط الصد ضد الضربات الهجومية.



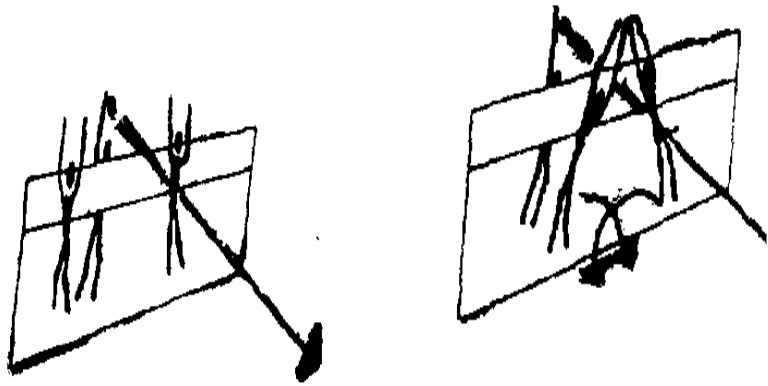
الشكل رقم 17: يوضح مهارة حائط الصد بلاعبين

طريقة الأداء الحركي:

إن طريقة الأداء الحركي لهذه المهارة تشبه الصد بلاعب واحد مع ملاحظة مرجحة الذراعين في هذا النوع عند القفز للأعلى بحيث ألا يعيق حركة اللاعب الآخر الذي يؤدي معه حائط الصد.

الأخطاء الشائعة:

- لاعبا الصد يعيقان أحدهما الآخر والمسافة كبيرة بينهما وحركتهما غير سريعة ضد هجوم الخصم.
- يقف اللاعبان الواحد بعيدا على الآخر ولا يشكلان حائط صد زوجي.



ثالثاً: مهارة حائط الصد بثلاث لاعبين:

أن حدوث هذا النوع من وتكراره في الملعب قلقل جداً لصعوبة حماية الملعب بعد أن يقوم ثلاثة لاعبين بتشكيل حائط الصد، وفي الغالب يكون حائط الصد بثلاث لاعبين في منطقة الوسط حيث يتقدم لاعب اليسار واليمين إلى لاعب الوسط للقيام بذلك. وهذه الطريقة تستخدمها الفرق المتقدمة، ويكون القيام به قليلاً في المباريات إلا في الأوقات مناسبة من فترات اللعب بهدف التأثير النفسي على الضارب، ويكون حاجز عرضه (120-150) سم.

- التاكتيك الفردي في حائط الصد:

إن أهمية حائط الصد تعني الحصول على أحقية ضرب الإرسال، وهنا يجب التأكيد على عدم عمل أي خطأ لأن أي خطأ يعني خسارة الفريق نقطة محققة لذا يجب أخذ بعين الاعتبار النقاط الآتية:

* راقب وأنت قريب من الشبكة وعلى بعد 0.50م إلى متر واحد الإرسال والاستقبال والإعداد والهجوم بدقة وأعرف من أي مركز سيقوم الخصم من عمل ضرب الساحق والتحرك إليه بسرعة.

* حاول الرجوع للخلف بسرعة عندما تعلم بأن الخصم قد استقبل الكرة بشكل غير جيد وسوف لا يقوم بعمل الضرب الساحق وإنما سيمررها إلى الخلف أو الفراغ.

* راقب تحليق الكرة بشكل جيد وحركة خطرات الاقتراب للمهاجم واتجاهها لتعرف إمكانيات هذا اللاعب لعمل الضرب الساحق.

* في حالة مركبات اللعب السريع يجب أن يقفز كل لاعب ضد اللاعب المهاجم وغير ذلك لا يمكن مجارة سرعة اللعب (رجل ضد رجل).

* دقة التوقيت السليم للارتقاء والوثب الصحيح.

* فتح العينين أثناء التنفيذ.

* اللعب بدون حائط صد أفضل من اللعب بحائط صد غير ناجح.

المحاضرة 11:

11- مهارة الدفاع عن الملعب:

يعتبر الدفاع عن الملعب إحدى المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة الهجومية أو الخداع، ويعد الخطوة الأولى لبناء الهجوم المضاد ضد الخصم.

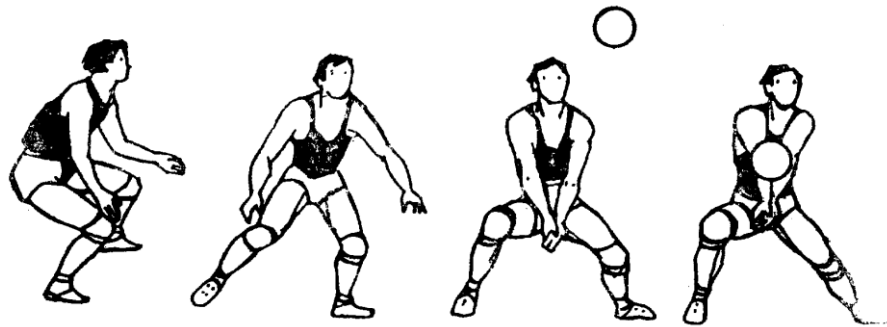
- أهمية مهارة الدفاع عن الملعب:

يعتبر الدفاع عن الملعب أحد المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية في الجزء الخلفي من الملعب وتغطية حائط الصد، وضربات الخداع وتغطية عملية الهجوم للفريق المنافس، ولهذا فإن الدفاع يتساوى في أهميته مع الهجوم وهو من أصعب المهارات في الكرة الطائرة، حيث أنها تتطلب مستوى عال من القوة والرشاقة والقدرة على سرعة رد الفعل والتركيز لفترة طويلة، والتحمل والجرأة والشجاعة في استخدام الجسم عند أداء الدحرجات والطيران والانزلاق لإنقاذ الكرات البعيدة.

- أنواع الدفاع عن الملعب:

أولاً: الدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل:

تعتبر هذا النوع من أكثر المهارات التي تتكرر في اللعب، وهي تختلف في الأداء عن مهارة الاستقبال ضد الإرسال وذلك بالوقفة العميقة التي يأخذها بشكل الأداء الحركي ووضعية الذراعين وزاوية انحناء الجذع.

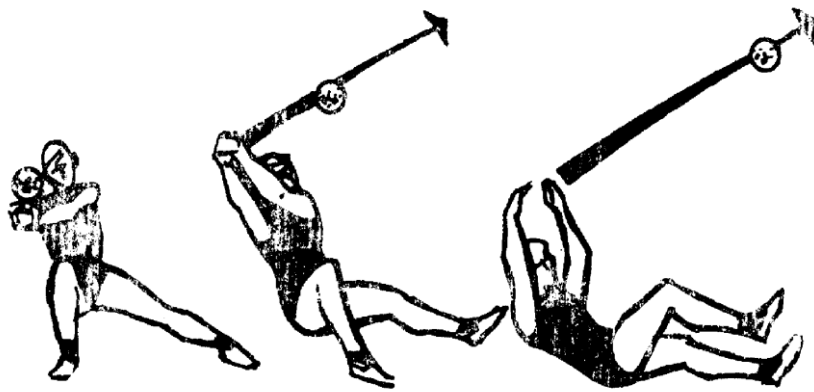


الشكل رقم 18: يوضح مهارة الدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل

طريقة الأداء: يتحرك اللاعب إلى المنطقة التي يعتقد بأنها ستكون منطقة سقوط الكرة مع مراقبة إعداد الخصم ووقوف زملائه في حائط الصد حيث يكون تحركه على هذا الأساس.

ثانيا : الدفاع عن الملعب بالذراعين مع السقوط :

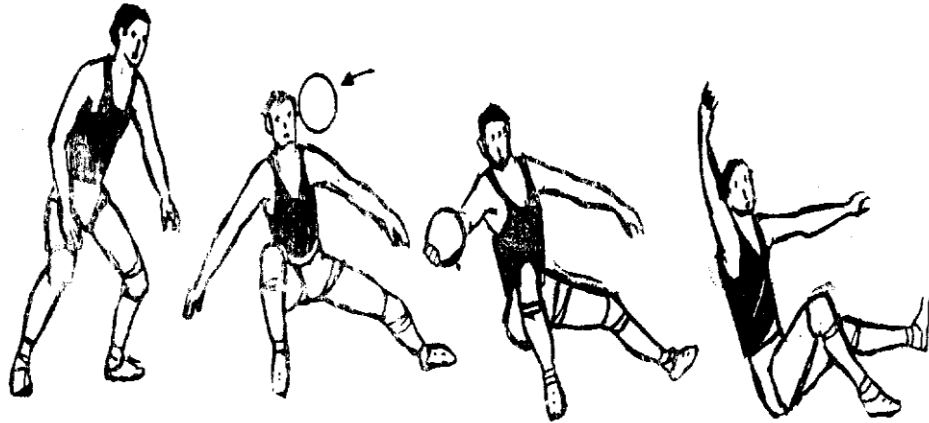
تستعمل هذه المهارة لالتقاط الكرات التي تقع في متناول يد اللعب والى الجانبين.



الشكل رقم 19: يوضح مهارة الدفاع عن الملعب بالذراعين مع السقوط

ثالثا: الدفاع عن الملعب بالذراع مع السقوط:

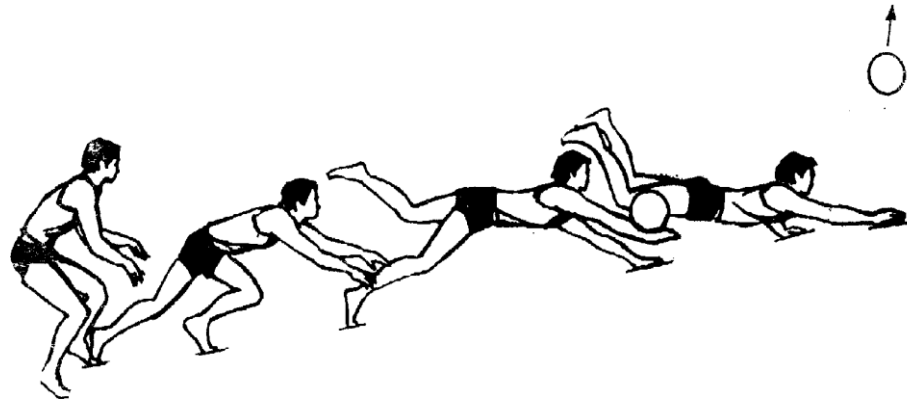
تستعمل هذه المهارة لالتقاط الكرات البعيدة مما يزيد فعالية الدفاع للاعب الواحد حيث يستطيع من تغطية مساحة واسعة ضد هجوم الخصم في حالة إتقانه هذه المهارة المهمة.



الشكل رقم 20: يوضح مهارة الدفاع عن الملعب بالذراع مع السقوط

رابعاً: مهارة الدفاع عن الملعب باليد الواحدة:

يستعمل هذا النوع من المهارة عندما تكون الكرة بعيدة عنه جداً ولا يستطيع الوصول إليها بالذراع وإنما بالتحليق تحتها وضرب الكرة باليد الواحدة.



الشكل رقم 21: يوضح مهارة الدفاع عن الملعب باليد الواحدة

- التكتيك الفردي في الدفاع عن الملعب :

يعتبر الدفاع عن اللعب الشريط الأساسي لبناء هجوم مضاد وهو أيضا متعلق من التوقع الجيد لهجوم الخصم وعرفة اتجاهاته وكذلك معرفة حائط الصد فريقه لأخذ المواقع الدفاعية الجيدة بعد ذلك.

ولأجل نجاح تكتيكي فردي في هذه المهرة يجب ملاحظة ما يلي:

- * قم بمراقبة جيدة لحركة هجوم الخصم وإلى أي اتجاه سوف يكون الضرب الساحق.
- * لاحظ أن هجوم الخصم سوف لا يضرب الكرة بشدة في المنطقة الأمامية إذا كانت بعيدة عن الشبكة والعكس صحيح.
- * راقب تحليق الكرة إلى مهاجم الخصم وإمكانية حائط الصد وبعد ذلك معرفة ما هي الإمكانات المتبقية لدى المهاجم لنجاح ضربه.
- * لاحظ بأن عملية الخداع من قبل المهاجم ممكن معرفتها وعليك مراقبة حركة ذراعه وأخذ المكان المناسب.

المحاضرة 12:

12- التحضير البدني:

يعد التحضير البدني من أهم الدعائم التي يركز عليها المدرب للوصول بالفرد إلى الأداء الأمثل للنشاط الرياضي كما أنه يهدف إلى تطوير إمكانيات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسن مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية حتى يصل بالفرد بالمستوى المطلوب أدائه في المنافسة لتحقيق الفوز بالمباراة، ويقصد بالتحضير البدني في الكرة الطائرة، قدرة الجسم على التكيف، مع التدريبات ذات الأحمال المختلفة، والقدرة على العودة للحالة الطبيعية بسرعة. كما تزداد أهمية التحضير البدني للاعب الكرة الطائرة، في تحسين مستوى الأداء المهاري والخططي، كما أنه يساعد على سرعة تعلم المهارات الجديدة المركبة والمعقدة

12-1- التدريب في مرحلة التحضير البدني:

أولاً: التدريب باستخدام الحمولة الثابتة:

تتم هذه الطريقة عن تكرار حركة ما، مع ثبات محتوياتها وعدم تغيير أجزائها، كتكرار الجري مثلاً، لمسافة ثابتة، بسرعة منتظمة، أو تكرار تمرين معين لعدة مرات، ويظهر أثر هذه الطريقة في سهولة الأداء مع الاقتصاد في استخدام القوة المبذولة.

ثانياً: التدريب باستخدام الحمولة المتغيرة:

تتميز هذه الطريقة باستخدام حمولة متنوعة بين الارتفاع والانخفاض، أو بين الصعوبة والسهولة، وكذلك التدريب على طرق اللعب في مواقف متعددة ومختلفة في درجة صعوبتها كما ينبغي مراعاة التجديد، وزيادة المتطلبات تدريجياً بهدف الارتفاع بقدرة مستوى الرياضي الوظيفية وإتقان المهارات الحركية في المواقف المختلفة، بتحديد مقدار الحمولة المناسبة لكل رياضي على وجه التقريب، حتى لا تكون النتيجة عكسية

ثالثاً: التدريب باستخدام مركب من الحمولة الثابتة والمتغيرة:

وهو عبارة عن دمج بين الطريقتين السابقتين، مع خضوعهما لقاعدة نسبية حسب متطلبات النشاط، أي أنه في وقت ما يكون تكرار الحمولة هو الرئيسي، بينما في وقت آخر يكون تغيير الحمولة هو الرئيسي، وقد يتم إدماج الطريقتين معاً، في أثناء ساعة التدريب فيمكن تكرار الحمولة مع التغيير أو التكرار مع التقدم بالحمولة، كما هو الحال عند تكرار الجري مع التغيير في سرعته.

رابعاً: التدريب الفتري:

هي طريقة ناجحة مقارنة بالبرامج الأخرى، فهي تمنح اللياقة البدنية للرياضي حيث يتوصل إلى الصحة الجيدة، والفورمة الرياضية، وهذا بالتخطيط المتبادل بين فترات العمل وفترات لراحة أثناء الحصة التدريبية. وكمبدأ يعتمد أسلوب هذا التدريب على وضع الجسم في فترات تدريب بشدة معينة وتكرر على فترات زمنية تتخللها فترات راحة للعودة الجزئية للحالة

الطبيعية ولاستعادة الشفاء، حيث لا تعود فيها ضربات القلب للاعب إلى حالتها الطبيعية. وتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقا لاتجاه التنمية.

تكمن أهمية فترات الراحة وطبيعتها في قدرة اللاعب على تكرار (المشي، الجري الخفيف على سبيل الذكر لا الحصر) مما يساعد على التخلص من حمض اللاكتيك، تقليل الإحساس بالتعب، استعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، ومن ثمة القدرة على تكرار بمعدل عال من الشدة ولفترات قصيرة نسبيا.

خامسا: التدريب الدائري:

يمثل هذا التدريب نظاما وأسلوب معين في التدريب، يعتمد على قواعد مستمدة من دراسة وتحليل حمل التدريب المستخدم، وكذلك عملية التكيف المتعلقة به، ويعرفه **HARRA** بكونه طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدونها يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختبار التمرينات وعدد مرات تكرارها، شدتها وفترات الراحة التي يتم تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية⁴. كالقوة، السرعة، المداومة والمرونة، وكذلك تطوير المهارات الحركية وتطوير الأداء الفني، كما أنه وسيلة للاقتصاد في الوقت، بالإضافة إلى أنه يمنح فرصة لاستخدام ومراعاة الفروق الفردية، مع اشتراك عدد كبير من الرياضيين في آن واحد، كما أنه يعمل على كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.

سادسا: التدريب باستخدام المنافسات:

هذا النوع يلعب دورا هاما في عملية بناء اللاعب من الناحية العامة والخاصة، فبواسطتها يعبئ اللاعب أقصى طاقاته، كما أنه يعمل على تطوير أجهزة الرياضي والارتفاع بمستوى لياقته البدنية.

12-2- أنواع التحضير البدني:

12-2-1- التحضير البدني العام:

يهدف التحضير البدني العام إلى اكتساب اللاعب الصفات البدنية و الحركية، ويعمل على تحسين كفاءة الفرد وظيفيا وبناء قاعدة واسعة للقدرات الحركية لتأهيل الجسم على تحقيق متطلبات المستويات العالية بسهولة وإتقان كما يشمل التحضير البدني الحركي المتعدد الجوانب المتكامل المتزن لتهيئة اللاعب لتحمل المتطلبات العالية للنشاط الرياضي بأقل مجهود بدني مع قدرته على استعادة الاستشفاء وذلك برفع كفاءة أجهزة الحيوية ومن ثم فالتمارين البنائية العامة تعتبر الوسيلة الرئيسية للتحضير البدني العام للاعب ، كما تهدف هذه الفترة أيضا إلى الإعداد البدني، الوظيفي، النفسي والفني العام، والتي يتأسس عليها مرحلة التحضير الخاص، ويتوقف طول الفترة الزمنية لها على مستوى التحضير البدني الخاص من حيث (المستوى، نوع التخصص)، فلو أخذنا مثالا عن المستوى نجد:

-الرياضيين الناشئين: يتطلبون مدة تتراوح ما بين 5 إلى 6 أسابيع.

-الرياضيين المستوى المتوسط: يتطلبون مدة تتراوح ما بين 4 إلى 5 أسابيع.

-الرياضيين المستوى العالي: يتطلبون مدة تتراوح ما بين 3 إلى 4 أسابيع.

يزداد حجم العمل بدرجة ما بين 70% إلى 80 % من درجة التدريب الكلية، حيث تكون الشدة متوسطة لتطوير الحالة البدنية، والارتقاء بعناصر اللياقة البدنية.

كما أن أسلوب التدريب يتميز بزيادة الحمولة (الحجم والشدة) في هذه المرحلة تدريجيا. كما تهدف هذه المرحلة إلى رفع مستوى الإعداد البدني العام مع تنمية النواحي الفنية، النفسية وتحسين الإمكانيات الوظيفية من خلال تنمية الإمكانيات الهوائية واللاهوائية، فكلما كان تحضير الجسم صحيحا، كلما كان تعلم أداء الحركة سهلا وسريعا، لذا فإن التحضير البدني العام ينمي العضلات نموا متزنا، ويحسن وظيفة أعضاء الجسم الداخلية. فعموما يعتبر التحضير البدني العام كقاعدة أو حجر الأساس الذي تعتمد عليه كل التدريبات الخاصة بلعبة الكرة الطائرة.

- بعض طرق تنمية التحضير البدني العام:

أولاً: الطرق العامة لتنمية القوة العضلية:

- تدريبات باستخدام الحمل مثل (الكرات الطبية، أكياس الرمل).
- تدريبات باستخدام ثقل جسم اللاعب نفسه مثل: (ثني الذراعين من وضعية الانبطاح المائل، الوثب على الصندوق، نط الحبل، على سبيل الذكر لا الحصر)
- تدريبات باستخدام الأجهزة الرياضية مثل: (سلم الحائط، حبال التعلق، العارضة، جهاز المتوازي، جهاز الحلق)

- تدريبات باستعمال مقاومة الزميل

ثانياً: الطرق العامة لتنمية السرعة:

- الجري السريع لمسافات قصيرة.
- تكرار التدريب السابق مع إعطاء فترات راحة متناسبة
- تدريبات يراعى فيها تناسب القوة العظمى للعضلات طبقاً للمقاومة التي تحاول العضلات التغلب عليها

ممارسة بعض الألعاب الصغيرة التي تتطلب سرعة رد الفعل.

ثالثاً: الطرق العامة لتنمية التحمل:

- المشي والجري.
- الألعاب (كرة السلة، كرة اليد، كرة القدم)
- الوثب باستعمال الحبل
- السباحة وركوب الدراجات.

رابعاً: الطرق العامة لتنمية المرونة:

- ممارسة التمرينات البدنية، خاصة التي تشمل إطالة العضلات وإرتخائها
- استعمال سلم الحائط في أداء التمرينات المتنوعة
- حركات الجمباز الأرضية

- الوقوف على اليدين أو الرأس

- جري الموانع.

12-2-2- التحضير البدني الخاص:

التحضير البدني الخاص هو عبارة عن مجموعة من التدريبات، تختلف وتتباين في محتوياتها بالنسبة لكل نوع من أنواع النشاط الرياضي، وتحتوي على الخصائص المميزة لكل منها ولذلك فإنه يختلف التدريب للاعب الكرة الطائرة عنه في التدريب لعداء المسافات القصيرة، لأن التحضير البدني الخاص بالنسبة للكرة الطائرة تمرينات تتلائم وتتناسب مع خصائص اللعبة وتعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي فيه.

ويهدف التحضير البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية المميزة لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص في الفرد ومحاولة تطويرها والعمل على تنميتها للوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء الأمثل.

فعلى سبيل المثال: لا يستطيع لاعب الكرة الطائرة أداء مهارة حائط الصد بمستوى عالي في حالة افتقاده لبعض الصفات البدنية الخاصة لهذه المهارة مثل القوة المميزة بالسرعة والرشاقة وسرعة رد الفعل والمرونة والتوافق ومن الصفات الضرورية القوة العضلية بأنواعها حتى يستطيع اللاعب أداء مهارات التمرير من أعلى أو الإعداد وأيضا الضرب الهجومي. ويجب أن تتوفر الشروط التالية عند اختيار الوحدات التدريبية البدنية الخاصة بالكرة الطائرة:

- ينبغي أن تتشابه التمرينات في تكوينها الحركي مع العمل العضلي الخاص بالمهارات الخاصة بالكرة الطائرة.

- أن تشكل التمرينات جزءا من المواقف التي تحدث في المباريات.

- أن تهدف إلى تنمية المهارات والخطط التي تتميز بها الكرة الطائرة.

- أن يكون تنفيذ التمرينات داخل الملعب الخاص بالكرة الطائرة.

- أن تتوفر أدوات مساعدة خاصة لتنمية الصفات البدنية في الكرة الطائرة.

- بعض طرق تنمية التحضير البدني الخاص:

أولاً: تنمية القوة الخاصة:

تقوم تدريبات القوة، حسب طبيعة اللعبة إما بتنمية القوة والسرعة معا أو القوة والتحمل. تنمي القوة الخاصة عن طريق أداء جميع الحركات اللازمة في الكرة الطائرة بأسلوب صعب، وباستعمال مقاومة عالية مثل:

- التدريب على المهارات الحركية، وخاصة التمرير باستعمال كرات مختلفة الأوزان والأحجام مثل (كرة القدم - السلة - اليد - الكرة الطبية) .

- التدريب على المهارات الحركية باستعمال الحمل، ويكون الأداء مشابها لما يحدث في المنافسة مثل: الوثب مع حمل كيس رمل للوصول إلى هدف ما (ضرب ساحق) التحرك في الملعب (وضعية الدفاع)، رمي كرات طبية بيد واحدة ثم باليدين معا، رمي جلة (إرسال وتمرير) .

- تقوية العضلات اللازمة للاعبين الممتازين في الناحية التخصصية لكل منهم، وذلك برفع نسبة الحمل.

- تدريبات لتقوية الوثب خاصة، ما كان منها باستعمال حمل.

- تدريبات لتقوية الرمي مع مراعاة تشابه الحركة مع حركة التمرير في الكرة الطائرة.

ثانياً: تنمية السرعة الخاصة:

ونعني بها الجري في مسافة من 3 إلى 6 متر، في اتجاهات مختلفة وبسرعة عالية، ثم الوقوف ثابتاً في المكان

- يجب تنمية القوة أولاً مع مراعاة أداء جميع التمرينات بأقصى سرعة ممكنة.

- يجب أن تكون فترة الراحة بين التمرينين كافية عند العمل على تنمية السرعة، كي ترتاح العضلات المختصة بالحركة، بذلك يجب مراعاة العلاقة الصحيحة بين العمل والراحة.

- كلما كانت قدرة العضلة على الارتخاء والإطالة جيدة، كلما كانت أسرع في الانقباض فيجب على المدرب التركيز على التمرينات البدنية للاستفادة من ليونة وارتخاء العضلة

العامة.

- تعتبر سرعة رد الفعل شرطاً أساسياً في تدريب السرعة، والتي تختص بها جميع أنواع التدريبات المركبة، كالتدريب على التمرير، الدفاع مع الزميل ومع مجموعة اللعب أكثر من كرة مع مجموعة من اللاعبين.

- يجب الاهتمام بتدريبات الإحماء لتجنب الإصابات، كما أنه لا تؤدي تدريبات السرعة في نهاية فترة التدريب، إذ يكون الجسم منهك القوي، وفي حالة إرهاق عصبي.

ثالثاً: تنمية التحمل الخاص:

الهدف من تنمية التحمل الخاص، من الناحية البدنية هو المحافظة على قدرة أعضاء الجسم (القلب، الرئتين، الدورة الدموية) على العمل طوال فترة اللعب بصورة جيدة، أما من الناحية النفسية، فالهدف منه هو القدرة على التركيز لفترة طويلة، ويتعلق الأمر بالحالة العصبية، القدرة على الارتقاء، إتقان الأداء الحركي، لذلك يجب على المدرب إتباع الآتي:

- استعمال تدريبات لفترة طويلة، أو زيادة عدد مرات تكرار التدريب، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتدريب على المهارات والخطط، مع مراعاة شدة التدريب ومدته مثل:

- التدريب على مهارة معينة لفترة طويلة
- التدريب على مهارة ما مع وجوب استعمال الدقة (توجيه الإرسال إلى علامة مميزة في نصف الملعب الآخر) .
- تنفيذ اللعبة نفسها بغرض التدريب على التركيز، ويكون ذلك عن طريق:
 - تقليل عدد اللاعبين إلى 4 أو 3 أو 2 أو لاعب واحد
 - زيادة فترة التدريب بإطالة الفترة تدريجياً من ساعة إلى ساعة ونصف أو ساعتين.
 - زيادة عدد الأشواط في المباراة
 - اللعب بفريقين مختلفين، وإضافة عدد من النقاط الأقل مستوى.
 - ممارسة كل من: كرة اليد، كرة القدم، كرة السلة، في ملعب صغير.

رابعاً: تنمية المرونة والرشاقة الخاصة:

يجب أن تنمى المرونة والرشاقة لما لهما من أهمية في المهارات الخاصة بالكرة الطائرة وفي المواقف المتعددة أثناء اللعب، وذلك للمحافظة على ليونة وانسياب الحركة وتوافقهما في الجري، الوثب والضرب، فهي مرتبطة ارتباطاً كبيراً بالقدرة على سرعة رد الفعل، مطاطية العضلات، الخبرة الحركية، القدرة على فهم واستنتاج حركات الزميل واللاعب المنافس في اللعب، بذلك يجب أن يراعي المدرب ما يلي:

- استعمال التمرينات البدنية الملائمة لارتخاء العضلات، كما في تنمية السرعة
- استعمال التدريبات المركبة (مهارات، خطط) .
- التدريب على مهارات متشابهة في أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى، فتنموا الرشاقة جيداً، باستعمال الجمباز الأرضي، القفز والوثب في التمرينات البدنية، السقوط والدرجة في المصارعة اليابانية.

المتطلبات البدنية للاعب الكرة الطائرة:

إن العلاقة بين المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة ومتطلباتها البدنية المختلفة العامة والخاصة هي علاقة وثيقة يجب أن توضع في الاعتبار عند إعداد اللاعبين والا يكون هناك انفصال بين الأعداد المهارية والبدنية بل على العكس يجب أن يتم تنمية العناصر البدنية بما يتفق مع متطلبات المهارة، فذلك يحقق نجاحاً في عمليه التدريب وبالتالي الارتقاء بمستوى اللاعبين، فعندما يمتلك اللاعب صفات البدنية بدرجة عالية يستطيع أداء جميع المهارات بصورة جيدة.

المكونات البدنية الخاصة الواجب توافرها عند لاعب الكرة الطائرة:

أولاً: القوة المميزة بالسرعة: وهي قدره الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعه الانقباضات العضلية وهي مركب من صفه القوه العضلية وصفه السرعة، وتعتبر من المكونات البدنية الضرورية للأداء لحركه الوثب وكذلك السحق.

ثانيا: تحمل القوة: وهي قدره أجهزه الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوه العضلية وهي مركب من صفه القوه العضلية وصفه التحمل، وتعتبر من المكونات البدنية الهامه للاعبي الكرة الطائرة والتي تلعب دورا كبيرا في الحفاظ على معدلات الأداء بمستوى ثابت طيلة فترة مباراة الكرة الطائرة، لأن لعبه الكرة الطائرة غير محددة بوقت.

ثالثا: السرعة الانتقالية: ويقصد بها القدرة على الانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، وهذا يعني محاوله التغلب على مسافه معينة في أقصر زمن ممكن، وتظهر هذه الصفة مثلا في قدره اللعب على الانتقال من الواجبات الهجومية الى الواجبات الدفاعية وكذلك الدفاع عن الملعب وحائط الصد.

المحاضرة 13:

13- الإعداد الفسيولوجي:

- الأنظمة الطاقوية في اختصاص رياضة الكرة الطائرة:

حسب الباحث GIONET عام 1980، المذكور من طرف الباحث، TANGUA عام 1986 رياضة الكرة الطائرة، نشاط ذو خصوصية هوائية بنسبة (50%) بمشاركة هامة من طرف النظام اللاهوائي لا حمضي بنسبة (40%) وبعض نواتج الطاقة من النظام اللاهوائي حمضي بنسبة (10%).

كما يذكر أيضا الباحث WELLET عام 1980، بأن مساهمة الأنظمة اللاهوائية لاحتضية تكون في (السحق والصد) وذلك بشكل أقل، أما بالنسبة للنظام اللاهوائي حمضي فيتمثل في التكرارات السريعة للحركات المختلفة.

بالنسبة لـ FOX et MATHEWS عام 1984 فيصنفون رياضة الكرة الطائرة بنسبة 90% في النظام اللاهوائي لا حمضي، وبنسبة 10% فقط بالنسبة للنظام الهوائي.

ليأتي الباحث، TAIT عام 1989 بقول أن النظامين الطاقويين (الهوائي واللاهوائي) من متطلبات نشاط الكرة الطائرة (بدون وضع المشاركة النسبية لكل مصدر طاقي) كما نجد أيضا الباحث GRZADZIEL عام 1991، ينفي حسب دراسته على حمولة العمل بأن الجهد الهوائي هو المسيطر، وأنه هناك فترات سريعة للعمل اللاهوائي أثناء اللعب.

إن اللعب في رياضة الكرة الطائرة يتميز بجهد سريع وشديد من النظام اللاهوائي (من 5 إلى 15 ثا) ووقت الراحة غير كاف (من 10 إلى 15 ثا)، هذه الدورة تتكرر عدة مرات أثناء المقابلة.

المحاضرة 14:

14- الإعداد الخططي في الكرة الطائرة:

يقصد بها الطرق الملائمة للممارات بواسطة اللاعبين كأفراد، ويجب تعليم طرق اللعب الهجومية والدفاعية بعد تعلم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لا يمكن الفصل بين طرق اللعب والإعداد المهاري والبدني لما لهم من ارتباط وثيق ببعضهم البعض الآخر، لذلك يجب على المدرب عدم تطبيق الجانب الخططي المرتبط بطرق اللعب إلا بعد الانتهاء وتثبيت الأداء المهاري كي يتمكن اللاعبون من تنفيذ طرق اللعب وخطط الهجوم. وتنقسم طرق اللعب في الكرة الطائرة إلى الآتي:

- طريقة اللعب (0-6):

تعتبر هذه الطريقة من أسهل الطرق استخداما وخاصة الفرق المبتدئة، كما تستخدم مع الفرق ذات المستوى الفني الضعيف في المهارات الأساسية وذلك لتنفيذها بدون الضرب الهجومي أو حائط الصد، وغالبا ما يستخدم اللاعبون الإرسال من الأسفل مع لاعتماد على الاستقبال والتمرير لتوجيه الكرة الأماكن الخالية من الملعب لاستغلال أخطاء الفريق الآخر لكسب نقطة وهنا يجب أن يقوم كل لاعب بتنفيذ الواجبات الخاصة بالمركز المتواجد فيه.

- طريقة اللعب (2-4):

تعني هذه الطريقة وجود أربعة مهاجمين واثنين معدين يقومان بعملية الإعداد في الفريق، وفي هذه الطريقة يصبح لدى الفريق مهاجمين على الشبكة بصفة مستمرة، ومن الطبيعي أن يكون توزيع المعدين بطريقة قطرية أو متعامدة أي في مراكز (3-6) أو (2-4) أو (1-5).

- طريقة لعب (1-5):

تستخدم هذه الطريقة الفرق ذات المستوى العالي، وتتضمن هذه الطريقة وجود مهاجمين ضاربين أساسيين بصفة مستمرة على الشبكة ومهاجمين آخرين على مستوى المنطقة الخلفية في حالة وجود المعد في المنطقة الأمامية، أما في حالة وجود المعد في المنطقة الخلفية يصبح وجود ثلاثة مهاجمين من أمام الشبكة (المنطقة الأمامية) ومهاجم في المراكز الخلفية، وفي هذه الطريقة يقوم اللاعب العداء يقصد به المعد بالتحرك من مركزه الأصلي إلى مكان الإعداد بمجرد خروج الكرة من يد لاعب الإرسال.

- طريقة لعب (3-3):

هذه الطريقة تعني وجود ثلاثة مهاجمين وثلاثة معدين في الفريق في هذه الطريقة يصبح لدى الفريق ضاربين على الشبكة ومن الطبيعي أن يكون توزيع المعدين على المراكز الفردية أو الزوجية بشكل مثلث أي في مراكز (3-5 أو 1-3 أو 2-4-6) (وهذه الطريقة أفضل فمن خلال الدوران يكون هناك اثنين من الضاربين على الشبكة مما يصعب عملية الدفاع للفريق المنافس.

- طريقة العداء:

هي من أهم طرق الهجوم في الكرة الطائرة وتتميز هذه الطريقة باستغلال لاعبي الخط الخلفي في عملية الإعداد وهذا بالتالي يتيح فرصة للضرب الهجومي بثلاثة لاعبين على الشبكة واثنين من المنطقة الخلفية، فبعد أن ينفذ الفريق المرسل ضربة الإرسال

يقوم اللاعب المعد بالجري من أي مركز متواجد فيه للأمام على الشبكة ولذلك سميت بطريقة العداء.

فطريقة العداء تعتبر طريقة متقدمة عن الطريقة الزوجية في الهجوم وتحتاج من الفرق إلى مستوى مرتفع في الأعداد والضرب وتغطية الملعب وهدف هذه الطريقة هو جعل الفريق المنافس غير قادر على تركيز مجهود دفاعه على أحد اللاعبين دون سواه لاستمرار وجود ثلاثة ضاربين على الشبكة وينصح باستخدام هذه الطريقة للفرق المتقدمة جدا وبعد التدريب عليها لفترة طويلة.

ولا يقوم العداء بالاشتراك في استقبال كرات الإرسال من الفريق الآخر حيث يبدأ الجري بمجرد انتهاء إرسال اللاعب المنافس بصرف النظر عن مكان وصول الكرة ومن الطبيعي في هذه الحالة أن يقوم باقي زملائه بتغطية جميع أجزاء الملعب بما فيها منطقته وعليه عدم إرباك زملائه في الدفاع خلال جريه في اتجاه الشبكة ويكون مكانه بعيدا من خط الجانب 3م تقريبا وفي منتصف المسافة أمام مركزي (3،2)، (3،4) ويكون تسلسل عمل العداء كالتالي:

- الجري من المنطقة الخلفية للقيام بعملية الأعداد خلال إرسال الفريق الآخر.
 - تغطية اللاعب الضارب حتى يمكنه استقبال الكرة المرتدة من عملية الضرب في الوقت المناسب
 - الرجوع للمنطقة الخلفية للاشتراك في عملية الدفاع باعتباره أحد لاعبي المنطقة الخلفية.
- واستخدام هذه الطريقة مرتبطة بما يلي:

• بالنسبة للمركز (0-6)

• بالنسبة للاعب (1-5)

المحاضرة 15:

15- الإعداد النفسي في الكرة الطائرة:

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين. ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي.

15-1- أهداف الإعداد النفسي:

تتحدد الأهداف الأساسية للإعداد النفسي للرياضي فيما يلي:

- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال.
- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط.
- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعا لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.
- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات.
- إعداد الرياضي المؤهل نفسيا لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها.
- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات.
- توجيه الرياضي وتوجيهه نفسيا لمساعدته على الموائمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية.

15-2- التحضير النفسي للاعبى الكرة الطائرة:

أولاً: التحضير النفسي طويل المدى:

من خلال التجارب والخبرات التي قام به الباحثون في الميدان ثبت أنه يجب الاهتمام بضرورة إتباع منظم لعملية التحضير النفسي لمونها عملية تربوية ضمن نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين حيث أنه بالمقابل التعليم والتدريب البدني والمهاري الذي يسيرون وفق مخطط لفترات مختلفة، يجب أن يكون الحال كذلك بالنسبة للتحضير النفسي ويكون التحضير طويل المدى حتى يدرك الرياضي أنه يشارك في منافسة ذات مستوى عال. وهذا يعني أن التحضير النفسي قد يحدث في عدة شهور أو سنوات قبل المنافسة كما يسعى من أجل خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الرياضيين.

كما أن هناك عدة نقاط يجب الاهتمام بها وملاحظتها خلال هذه الفترة منها:

- * وجوب إخضاع الرياضيين لاختبارات طبية دقيقة.
- * يجب على الرياضي التعود على التدريب بدقة وتقوّق.
- * تدريب الرياضي على استقلالية النوع مهما كان الانفصال عن الرياضي قبل المنافسة.
- * يجب على الرياضي أن يقتنع بطريقة التدريب الصحيحة والثقة في المقاييس المأخوذة من طرف المدرب.
- * يجب عليه أن يتعلم التركيز تماما على الوظائف أثناء المنافسة والأخذ بجدية المنافس مهما كان مستواه.
- * اعتياد الرياضي على حالات المنافسة وتجاوز الصعوبات

- المبادئ العامة للتحضير طويل المدى:

لقد تطرق الدكتور محمد علاوي في كتابه علم النفس الرياضي في التدريب الرياضي إلى بعض المبادئ والتوجيهات العامة التي يجب على المدرب مراعاتها أثناء التحضير النفسي طويل المدى:

- * ضرورة إقناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة.
- * المعرفة الجيد لاشتراطات المنافسة والمنافس.
- * تحديد الهدف المناسب ليحاول الرياضي الوصول إليه.
- * عدم تحميل الفرد الرياضي أعباء أخرى خارجية
- * مراعاة المدرب للفروق الفردية

- تنمية السمات الإرادية:

يرى علماء علم النفس الرياضي أن تنمية السمات الإرادية من أهم مكونات عملية التحضير النفسي طويل المدى نظرا للأثر المباشر لهذه السمات على الشخصية الرياضية، كما يقرون أن الشواهد والخبرات المتعددة قد أثبتت أن هناك نقصا ملحوظا في عملية تنمية وتطوير السمات الإرادية للرياضيين.

ويؤكد بعض العلماء أن هذا النقص الواضح لا يعزى أساسا على عدم اهتمام المدربين والإداريين بمحاولة تنمية السمات الإرادية لدى الرياضيين بل إن السبب الأساسي في ذلك يرجع إلى عدم وضوح طرق وسائل تنمية هذه السمات.

ومن خبراتنا الشخصية نلاحظ أن الأغلبية العظمى من مدربين لا يهتمون بتنمية السمات الفردية والخلقية لدى الرياضيين بل يحرصون كل اهتمامهم في تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية.

ومن أهم المظاهر التي يمكن ملاحظتها لدى الرياضيين أن الكثير منهم يظهرون بمستوى يقل بكثير على المستوى المتوقع منهم بالرغم من حسن تحضيرهم بدنيا ومها ريا وفي رأينا أن ذلك يرجع إلى افتقارهم إلى السمات الإرادية والخلقية.

وفي السنوات الأخيرة ازداد علماء النفس في الاتحاد السوفياتي "سابقا" "روديك، بوفي، فيدروف" وغيرهم وفي ألمانيا الديمقراطية "كونان، ميالر، هيج" والكثير من الدول المهتمة بالتفوق الرياضي بموضوع السمات الإرادية والخلقية وطرق تنميتها وتطويرها كعامل من

العوامل العامة التي تسهم بدرجة كبيرة في التنمية الشاملة المتزنة ومن ناحية أخرى كعامل هام في الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية.

ثانيا: التحضير النفسي قصير المدى:

يقصد بالتحضير النفسي قصير المدى التحضير النفسي المباشر قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية بهدف التركيز على تهيئة وإعداد وتوجيه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدة ممكنة أثناء المنافسة الرياضية ويبدأ هذا التحضير من تأكيد مشاركة الرياضي في منافسة ما وهذا يعني معرفة التاريخ والمكان والمنافس أما المهام التي يجب الإجابة عنها في المدى القصير هي:

- يجب تعويد الرياضيين على المحيط " الجمهور، الوقت، المناخ..... "
- يجب التقييم الواضح لصعوبات المنافسة التي يتعرض لها الرياضي كذلك لا يجب فقدان الشجاعة عند رؤية المنافس.
- جمع المعلومات حول الخصم.
- يجب أن يتجنب التفكير في المنافس بل يجب عليه التركيز فهو ضروري.
- أن يشغل بصفة عقلانية اليوم كله وعدم العودة بخيانة نفسية.
- في المساء المحدد للمنافسات يجب على الرياضي أن يذهب للنوم في الوقت المعين وليس أي حالة عادية أخرى.
- يجب أن يستيقظ في الوقت المحدد إلا إذا كانت المنافسات في الوقت المبكر في هذه الحالة على الرياضي أن يستيقظ ساعتين أو ثلاثة قبل المنافسة.
- الوصول على مكان المنافسة يجب أن يكون ساعة واحدة قبل المنافسة لتجنب العوامل المثيرة عن طريق التقديم والتأخير.

- طرق التحضير النفسي قصير المدى:

ينبغي على المدرب أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل التي يستطيع استخدامها لعدم التأثير السلبي لحالة ما قبل البداية على مستوى الأفراد ولضمان العمل على جعل الرياضة

في أحسن حالات الاستعداد أو الكفاح ويجب علينا أن نضع محل الاعتبار أنه لا توجد طرق ووسائل ثانية للاستعمال

وفي كل الأحوال وتحت نطاق مختلف الظروف والعوامل إذ يجب علينا مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للأفراد ومن ناحية أخرى يجب مراعاة أن التحضير النفسي المباشر للفرد قبيل اشتراكه في المنافسة لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة افتقار إلى تحضير نفسي قصير المدى للمنافسات الرياضية الهامة.

أ- **الأبعاد أو الشحن:** ينقسم الخبراء فيما بينهم فيما يخص الوسائل التي يمكن استخدامها في التحضير النفسي للمنافسات الهامة إذ يرى بعض منهم استخدام ما يسمى بطريقة أبعاد بينما يفضل البعض الآخر استخدام ما يسمى الشحن.

- **طريقة الأبعاد:** يقصد بالأبعاد استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تعمل على أبعاد الفرد عن التفكير الدائم في المنافسة.

- **طريقة الشحن:** يرى البعض الآخر أنه على الرياضي أن يعيش جو المنافسة وكل ما يرتبط بها ويستخدمون في ذلك الشحن الرياضي بدوام توجيه وانتباهه لأهمية المنافسة والتكرار الدائم للنقاط الهامة التي يجب مراعاتها وتذكيره بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز "خوافز مادية" والخسائر التي يمكن أن تحدث في حالة الهزيمة والتي تؤثر على المستقبل المادي.

ب- **تنظيم التعود:** يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تساهم في تعود الرياضي على المواقف والظروف والأجواء المختلفة للمنافسة.

ج- **الاهتمام بعملية التهيئة:** الإحماء من أهم الواجبات التي تهدف إليها عملية الإعداد قبل المنافسة مباشرة على اكتساب العضلات للارتخاء والمرونة اللازمة وتحضير مختلف أجهزة الجسم وتتهيئتها للعمل المقبل والمساعدة في تنظيم أداء المهارات والقدرات الحركية وتهيئة النواحي النفسية للفرد وإكسابه الاستعداد النفسي للاشتراك في المنافسة.

د- استخدام التدليك الرياضي: في بعض الأحيان يمكن استخدام التدليك الرياضي كعامل مساعد في التهيئة نظرا لإسهامه في العمل على ارتخاء العضلات وتحسين عمل الدورة الدموية مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى القدرة البدنية كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للفرد إذ يكسبه الشعور بالراحة ويسهم في إبعاد القلق والتوتر.

هـ- التأثير النفسي لبعض العقاقير والأطعمة: قد يستخدم المدرب في بعض الأحيان بعض العقاقير أو الأطعمة أو المشروبات التي تكون بمثابة ناحية نفسية تساهم بدرجة كبيرة في مساعدة الرياضي وإكسابه الثقة بالنفس والقدرة الذاتية فكثير من الأفراد يعتقدون أنهم إذا تناولوا قطعة من الحلوى قبل المنافسة فإن ذلك يساهم في إمدادهم بالطاقة وفي الواقع نجد أن الجسم لا يستفيد منها مباشرة.

يرى مفتي إبراهيم حماد أن التدريب الرياضي يحدث تغيرات في أنسجة أعصاب اللاعبين واللاعبات وهو ما يتطلب البروتين وباقي عناصر الغذاء، وإلا فإن أنواع التدريب لا تأتي بثمارها بل تفشل.

و- عدم التغيير المفاجئ لعادات الفرد اليومية: ينبغي على المدرب عدم إجبار الرياضي على تغيير عاداته اليومية بصورة مفاجئة استعدادا للمنافسة حتى لا يؤدي ذلك إلى بعض النتائج السلبية وعلى سبيل المثال ينبغي مراعاة ذهاب الأفراد إلى النوم مبكرا عن المعتاد قد يساهم في العمل على عدم قدرتهم على النوم كما يرتبط ذلك بظهور الأرق الأمر الذي يؤثر في مستوى قدراتهم أثناء المنافسة.

ي- التعاون مع الطبيب الرياضي: إن عملية التحير النفسي المباشر تتطلب ضرورة تعاون كل المدربين والطبيب الرياضي وينبغي على المدرب أن يتدارك أمر تشخيص وعلاج الحالات المرضية أو الظواهر الغير عادية للرياضي.

ر- الاهتمام بتخطيط حمل التدريب: يجب العناية بحسن تخطيط حمل المدرب في الأسابيع الأخيرة لفترة التحضير للمنافسة الهامة حتى لا يظهر أعراض العمل الزائد وما يرتبط بها من

آثار نفسية إذ أن الرياضيين يكونون قد اكتسبوا حالة تدريبية عالية وحدث أي خطأ في تخطيط العمل في هذه الفترة يصعب إصلاحه وعلاجه إلى هبوط مستوى الرياضيين.

ع- الأثر التوجيهي للمدرب: تقع على المدرب مسؤولية التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين إذ أن إرشادات المدرب وتوجيهاته من العوامل الهامة التي تؤثر على الحالة النفسية للرياضي فمثلا إذا أظهر المدرب بعض الظواهر الانفعالية السلبية كالخوف أو القلق أو النفرّة فإن ذلك يؤدي إلى انتقال التأثير إلى الرياضيين بدورهم ومن ناحية أخرى إذ أبدى المدرب المتحمس للمنافسة ويظهر استخفافه فإن الرياضيين بدورهم سوف يأخذون عنه هذا السلوك ولذا يجب على المدرب على تشجيع وبث روح الحماس والميل للكفاح باستخدام عبارات التشجيع المحببة إلى النفس واستثارة دوافع وميول الأفراد نحو بذل أقصى الجهد والكفاح الشريف.

المحور الرابع:

- الانتقاء في الكرة الطائرة

فهرس العناوين:

المحاضرة 16:

16- خطوات الانتقاء اللاعبين في الكرة الطائرة

- الخطوة الثانية: تنفيذ اختبارات لياقة مرتبطة بالمهارة
- الخطوة الأولى: جعل المران القوي.
- الخطوة الثالثة: تنفيذ اختبارات مهارات مختارة في الكرة الطائرة
- الخطوة الرابعة: ملاحظة الأداء في مواقف اللعب
- الخطوة الخامسة: مراعاة الحاجة إلى نوعية اللاعبين

المحاضرة 16:

- الانتقاء في الكرة الطائرة:

يعرف الانتقاء الرياضي بكونه اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في النشاط الرياضي المعين

وتمثل "نظرية الانتقاء" الأسلوب العلمي والتخطيط المدروس للوصول إلى الخامات المبشرة بالنجاح المستقبلي، وإذا كانت الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة فإنها لن تجدي إذا لم توجه غير عناصر بشرية مبشرة بالنجاح غير ذلك سيكون مضيعة للوقت والجهد.

16- خطوات الانتقاء للاعبين في الكرة الطائرة:

- **الخطوة الأولى: جعل المران القوي:** قدم برنامجا جيدا يهدف إلى رفع المستوى الرياضي العام للاعبين، فإذا تقدم إليك 60 لعبا للاشتراك في الفريق المطلوب إبقاء على 15 لاعب فقط، فابحث بسرعة على الأشخاص الذين لديهم الرغبة في الاستمرار، وإذا كان المران صعبا بدرجة كافية، فإن هؤلاء الأفراد غير المتكيفين أو غير الراغبين في التكيف والتطور سوف يتوقفون على الاشتراك من أنفسهم، وهذه الخطوة سوف تؤدي إلى تقليل المجموعة.

- الخطوة الثانية:

تنفيذ اختبارات لياقة مرتبطة بالمهارة: بشير "كوكس" إلى أن اختبارات اللياقة المرتبطة بالمهارة هي أفضل استخداما، وهو يقترح ثلاث اختبارات في هذا الشأن هي: الوثب للأعلى، الجري المكوكي، الدفع للأعلى.

وعليك كمدرّب أن تجمع النتائج الخاصة بالاختبارات المنفذة واستخدام مجموع النقاط كمؤشر لللياقة، والمجموعة الذين يحصلون على نسبة أقل من 30 % فإنه يمكن فصلهم من المجموعة.

- الخطوة الثالثة:

تنفيذ اختبارات مهارات مختارة في الكرة الطائرة: يوصي "كوكس" بتنفيذ الاختبارات في المهارات التالية: التمرير من الأعلى، التمرير بالساعدين، والإرسال، والضرب الساقق نو عليك أن تقوم بجمع النتائج الخاصة بالاختبارات المنفذة واستخدام مجموع النقاط كمؤشر للمهارة، والرياضيون الذين يحصلون على أقل نسبة يمكن فصلهم على المجموعة، وقم بتنفيذ هذا الاختبارات الأربعة في أثناء الثلاثة أيا الأولى للمران أيضا.

-الخطوة الرابعة:

ملاحظة الأداء في مواقف اللعب: ينبغي عليك تنظيم مجموعة من المنافسات التجريبية للمران بين اللاعبين الباقين بشكل غير ظاهر للعيان، احتفظ بالعمليات الإحصائية للتمرير وبنوعية الإرسال والضرب الساقق وهذا سوف يسمح للاعبين الجدد بالأداء بون خوف من الفشل في اللعب، والرياضيين الحاصلين على أفضل النتائج هم الذين يكونون أفضل اللاعبين للكرة الطائرة.

-الخطوة الخامسة:

مراعاة الحاجة إلى نوعية اللاعبين: يتوقف الانتقاء النهائي للاعبين على الحاجات الخاصة بالفريق، فيما إذا كنت تحتاج بشكل أكثر إلى معد أو لاعب ضارب أو لاعب إرسال قوي، وابني انتقاءك النهائي في ضوء هذه الحاجات بحيث يصل الفريق إلى 15 لاعب على الأكثر.

المحور الخامس:

- التخطيط والبرمجة:

فهرس العناوين:

المحاضرة 17:

17-1- تعريف التخطيط

17-2- مبادئ التخطيط

17-3- أسس التخطيط الرياضي

17-4- خطوات البرنامج التدريبي

17-5- مزايا وأهمية التخطيط

17-6- أنواع التخطيط الرياضي

المحاضرة 17:

التخطيط والبرمجة:

17-1- تعريف التخطيط:

تختلف تعاريف التخطيط، حسب مجال الاستخدام، ووفقا للتخصص

من وجهة نظر الإدارة:

هو تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها، وذلك من أجل تحقيق أهداف معينة

من وجهة نظر الرياضة:

يعني القياس الفعلي أثناء المنافسات، وهو المؤشر الفعلي الذي يمكن التعرف من خلاله على المستويات المختلفة (منخفضة ومرتفعة)، في ضوء قياسات عملية - تخطيط التدريب الرياضي هو أقصر الطرق، وأكثرها ضمانا وأقلها تكلفة لتحقيق

المستويات الرياضية المرغوبة، وفق الأهداف المحددة في مختلف أنواع الرياضة

- أظهرت خبرات كافة الدول المتقدمة، في مجال الرياضة أن التخطيط أصبح ضرورة لدرجة أنه لم تعد المشكلة حول هل نخطط أم لا؟، بل أصبحت المشكلة في: كيف نخطط؟

- يرى إبراهيم محمود عبد المقصود وحسن أحمد الشافعي نقلا عن إبراهيم سعد الدين أن التخطيط مجموعة من النشاطات، الترتيبات والعمليات اللازمة لإعداد وإنجاز القرارات المتصلة بتحقيق أهداف محددة وفقا لطريقة مثلى.

بذلك نرى أن التخطيط يمكننا من تحقيق أفضل نتيجة رياضية، إذا كانت الأهداف والمهام مسطرة بطريقة علمية ومنهجية من الأول.

17-2- مبادئ التخطيط:

يذكر علي فهمي البيك، نقلا عن محمد حسن علاوي، أن القواعد الأساسية لتخطيط التدريب الرياضي هي:

- خضوع الخطة للهدف العام للدولة
- بناء الخطة طبقا للأسس العلمية الحديثة
- تحديد أهم الواجبات الخاصة بالتدريب الرياضي، إستيعابها وترتيبها
- مرونة الخطة
- الارتباط والتقويم

17-3- أسس التخطيط الرياضي:

عندما يبدأ المدرب في وضع خطة التدريب، فإنه يجب أن يلاحظ النقاط الثلاثة التالية:

- معرفته المسبقة بقواعد المسابقات وأنواعها، هل هي مباريات ودية، بطولة دوري، بطولة مناطق، بطولة جمهورية، على سبيل الذكر لا الحصر فتحدد مواعيد البطولات المختلفة مهم جدا، خلال العام التدريبي لأن مواعيد البطولات الدولية وارتباطها بالبطولات المحلية، يلعب دورا أكثر أهمية في تخطيط عملية التدريب.

- الإمكانيات المتاحة للمدرب من حيث مكان التدريب والوسائل المادية والبشرية
- مستوى اللاعبين أو الفريق من حيث الحالة البدنية أو الحالة المهارية، لأن تجاهل ذلك يؤدي إلى أخطاء في بناء الحمولة التدريبية، الأمر الذي يؤدي إلى حالة التدريب الزائد.

17-4- خطوات البرنامج التدريبي:

- تحديد موقف العناصر المؤثرة في تخطيط البرنامج التدريبي.
- تحديد أهداف البرنامج التدريبي للخطة
- تحديد محتوى البرنامج التدريبي
- تقويم مستوى اللاعبين قبل البدء في الموسم التدريبي، 1 والتركيز على عدم البدء المبكر في التدريب عقب العودة من المرض، لأن الأمر يؤدي إلى الإصابات أو مضاعفاتها التي تقع على عاتق مسؤوليات المدرب

17-5- مزايا وأهمية التخطيط:

التخطيط هو أن يرسم المدرب الرياضي، صورة العمل في مجال التدريب، ويحدد مساره فبدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، بهذا نجد له أهم المزايا في النقاط التالية:

- التخطيط يعطي الثقة للمدرب والرياضي، من خلال النتائج المحققة بسبب العمل المنتظم
- التخطيط يوضح الطريق الذي يسلكه المدرب عند تنفيذ البرنامج التدريبي، وكذا توضيح الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها
- التخطيط يبين جميع المواد اللازمة استخدامها، كما ونوعا، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات اللازمة
- التخطيط يعمل على تحديد الهدف من المشروع بوضوح، ويلي ذلك رسم الاستراتيجيات وتحديد الإمكانيات وإقرار الإجراءات وعمل البرامج الزمنية.
- التخطيط يساعد على أعمال الفكر، وإتباع الطريقة العلمية لاكتشاف المشكلات وإيجاد الحلول وبدائل لها قبل تفاقمها.

17-6- أنواع التخطيط الرياضي:

أولا: بالنسبة KHRABOOG:

حسب هذا الباحث، التخطيط الرياضي من حيث المجال الزمني ينقسم إلى 03 أنواع: تخطيط طويل المدى، تخطيط قصير المدى، تخطيط جاري.

- تخطيط طويل المدى:

هذا النوع من التخطيط يتم لسنوات طويلة، ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والمدة قد تكون لمدة 04 سنوات، وهي الفترات بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب، أو قد تكون سنتان كالفترة بين بطولة أوروبا مثلا، أو قد تكون لسنة واحدة، وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الألعاب.

ويجب أن يراعي التخطيط الطويل المدى، اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة، هذه الدورة تمتد عدة شهور ويجب أن تشمل الفترات الثلاثة: التحضيرية، التنافسية والانتقالية.

- تخطيط قصير المدى:

وهو الذي يتم في فاصل قصير ومحدد، ففي عملية التدريب الرياضي، يتم التخطيط قصير المدى لفترة تدريبية واحدة، ويعتمد هذا النوع على مبدأ التحديد والواقعية ولذلك يلزم أن يكون ملائم للممارسين من كل الجوانب.

- تخطيط جاري:

والذي يعتمد أساسا على التخطيط الطويل المدى، ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة، كذلك يحدد الطرق والوسائل اللازمة للعمل

ثانيا: بالنسبة لمفتي إبراهيم حماد:

يرى مفتي إبراهيم حماد، أن التخطيط مستويات ستة:

- تخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي:

هو التخطيط الذي يتراوح زمنه ما بين 8 إلى 15 عاما، فالوصول إلى المستويات الرياضية العليا، لا يعتمد فقط على الخامة الرياضية الجيدة وتوفر الإمكانيات لتطويرها، بل استمرار تواصل وتكامل خطط التحضير والتدريب بصورة علمية هي التي تنتج البطل.

هذا النوع يرتبط بخطط التنمية الرياضية على مستوى الدولة، وهي ترتبط بدورها بخطة التنمية البشرية في كافة النواحي: الصحية، التعليمية والاجتماعية.

- تخطيط التدريب للبطولات الرياضية:

هو جزء من النوع الأول، وفيه يتم خوض بطولات مهمة، فزمنه يتراوح ما بين 2 إلى 4 سنوات مثل خطط الإعداد الأولمبي، بطولة العالم، البطولة القارية أو الإقليمية، ويعتبر دورة تدريبية للبطولة.

- تخطيط التدريب السنوي:

هي دورة تدريبية مغلقة، وفي نفس الوقت تكون إحدى حلقات خطط الإعداد للبطولات.

- تخطيط التدريب الفتري:

تقسم خطة التدريب السنوية إلى فترات، إذا ما كانت تحتوي على منافسة واحدة أو منافستين، بعضها داخل بعض كما في كرة القدم

- تخطيط التدريب المرحلي:

وفيه يتم تقسيم الفترة إلى عدد من المراحل لسهولة تحقيق أهداف فرعية، تحقق أهدافا فترية.

- تخطيط الحصة التدريبية:

وهي الخلية الأولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي، حيث تضم تمرينات وأنشطة التدريب الرياضي.

- خطة التدريب السنوية:

تطورت خطط التدريب السنوية خلال التسعينات، ويرجع سبب ذلك إلى زيادة عدد المنافسات التي يشارك فيها الرياضي على مدار السنة، لذا أصبح المدرب مسؤولا عن تحضير الرياضي لتحقيق الفورمة الرياضية عدة مرات في السنة، ومن هذا المنطلق أصبحت الخطط السنوية تشمل عدة مواسم تدريبية، ينتهي كل موسم بإحدى البطولات.

تعتبر الخطة السنوية من أهم أنواع التخطيط الرياضي، لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون عدة منافسات، في أوقات معينة.

المحور السادس:

– تقييم وتقويم الصفات البدنية

فهرس المحتويات:

المحاضرة 18:

18-1- قياس القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة:

18-1-1- البطارية الأولى: الاختبار البدني (Physical Testin)

المحاضرة 19:

19-1- البطارية الثانية: اختبار الاستعداد البدني المورفولوجي

المحاضرة 18:

18-1- قياس القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة:

المدرّب الناجح هو الذي يختار الطريقة المناسبة والذي يحاول من خلالها تحقيق هدفه في الارتقاء بمستوى اللاعب بدنيا وفنيا للوصول بالفريق إلى أعلى المستويات، وذلك عن طريق الملاحظة الدقيقة والتقييم الدائم بقياس مستوى القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة.

بطارية اختبارات اللياقة البدنية في الكرة الطائرة:

18-1-1- البطارية الأولى:

الاختبار البدني (Physical Testing): وضع هذه البطارية لاري كيش Larry Kich المدير الفني لاتحاد اونتااريو للكرة الطائرة. حيث تتضمن ست وحدات بينها كالأتي:

- الوحدة الأولى: الوثب للصد Block Jump

الغرض من الاختبار: قياس الحد الأقصى للوثب العمودي كمتطلب لأداء مهارة الصد. الأدوات: لوحة مقسمة إلى سنتيمترات مثبتة على حائط

مواصفات الأداء: يقف المختبر مواجه للحائط ومتخذاً وضع الاستعداد لأداء مهارة الصد

الشروط: لكل مختبر ثلاث محاولات يسجل له أفضلهم

التسجيل: يسجل للمختبر أفضل محاولة وذلك بقياس المسافة من الأرض وحتى مكان ملامسة اللوحة باليدين معا

- الوحدة الثانية: ثلاث وثبات طويلة Three long Jumps

الغرض من القياس: تقويم قدرة الرجل Leg Power

الأدوات: مسافة لا يقل طولها عن 9 أمتار (عرض ملعب الكرة الطائرة) شريط قياس.

مواصفات الأداء:

1- يقف المختبر خلف نقطة البداية

2- يقوم المختبر بالوثب للأمام بالقدمين معاً وذلك لثلاث وثبات متتالية

الشروط: لكل مختبر محاولتين يحسب له أفضلها

التسجيل: تقاس المسافة من نقطة البداية وحتى آخر أثر للقدمين عقب الوثبة الثلاثية (مسافة الوثبات الثلاثة)

- **الوحدة الثالثة:** 9 أمتار جرى مكوكي MeterShuttle - Run

الغرض من الاختبار: قياس الجري Running وسرعة الدوران المحور Pivoting Speed

الأدوات: مسافة طولها حوالي 15 متراً، يرسم خطان موازيان المسافة بينهما 9 أمتار، ساعة إيقاف، 3 كرات توضع على الخط المقابل لخط البداية.

مواصفات الأداء:

1- البدء بحيث تكون اليدين والقدمان خلف خط البداية.

2- عند سماع إشارة البدء يعدو المختبر إلى الخط المقابل ليلتقط إحدى الكرات الثلاث الموضوعة خلف هذا الخط، على أن يعكس اتجاه العدو ليعود نحو خط البداية وهو حامل للكرة ليضعها بكليتي اليدين خلف خط البداية، ثم يعكس اتجاهه للعدو مرة أخرى إلى الخط المقابل ليلتقط الكرة الثانية بنفس أسلوب التقاط الكرة الأولى ويعود لوضعها بكليتي اليدين خلف خط البداية، ثم يؤدي هذا العمل مرة ثالثة يحضر بموجبه الكرة الثالثة ليضعها بجانب سابقتها أي أن المختبر يجري 9 أمتار 6 × مرات (أي يجري مسافة 54 متراً) ذهاباً وعودة

الشروط: يجب إتباع شروط الأداء من حيث اتجاهات الجري وأسلوب التقاط ووضع الكرات الثلاث.

التسجيل: يحسب الزمن الذي قطع فيه المختبر المسافة المحددة وذلك من لحظة البدء حتى تجاوزه لخط البداية بأي جزء من أجزاء الجسم عقب الدورة الثالثة

- **الوحدة الرابعة:** المرونة الأمامية Front Flexibility

الغرض من الاختبار: تقويم قدرة الجذع على الانحناء (قبض الجذع)

الأدوات: مقعد أو صندوق، مسطرة أو شريط قياس

مواصفات الأداء :

1- يقف المختبر على الصندوق بحيث يكون القدمان متلاصقتين وأصابع القدمين على حافته.

2- يقوم المختبر بثني الجذع للأمام ولأسفل للوصول إلى أقصى مسافة مكنة بحيث يجب عدم ثنى الركبتين نهائياً الركبتين نهائياً أثناء الأداء، وعلى المختبر أن يثبت عند أقصى مسافة يصل إليها

الشروط:

- يجب عدم ثنى الركبتين أثناء الأداء

- يسمح بتكرار المحاولة وتسجل أفضل المحاولات

التسجيل: تحسب المسافة من نهاية إصبعي الوسطى لليدين (يجب أن يكونا في مستوى واحد) وسطح المقعد أو الصندوق. بحيث يحسب ما فوق السطح بالسالب وما تحته بالموجب.. وفي حالة موازاة الأصابع لسطح المقعد أو الصندوق تماماً يكون الرقم المسجل هو لصفر.

- الوحدة الخامسة: 12دقيقة جرى MintRun

الغرض من الاختبار: تقويم المقدرة الهوائية Aerobic Ability للرياضي

الأدوات: ساعة إيقاف، أوراق، أقلام، طريق خارجي للجرى

مواصفات الأداء: من مكان البداية يجرى أو يمشى المختبر لمدة 12دقيقة

الشروط: يسمح بتبادل الجري أو المشي طيلة فترة الأداء

التسجيل: يسجل للمختبر المسافة التي قطعها في الزمن المحدد للاختبار (12دقيقة)

- الوحدة السادسة: المرونة الخلفية Back Flexibility

الغرض من الاختبار: تقويم قدرة الجذع على البسط Trunk Extension (الانثناء الخلفي)

الأدوات: شريط قياس

مواصفات الأداء: نبطح المختبر على الأرض (الوجه مواجه الأرض) أي وضع الرقود على البطن، اليدان متشابكتان خلف العنق. يقوم المختبر بثني الجذع للخلف إلى أقصى مسافة ممكنة وتثبيته عند أقصى مسافة.

الشروط: يسمح بتكرار المحاولة وتسجل أفضل المحاولات

التسجيل: تقاس المسافة من الذقن إلى الأرض (عمودياً) وتسجل للمختبر

ملاحظات:

1- القوة المتفجرة للرجل

2- الرشاقة

3- المرونة

المحاضرة 19:

19- البطارية الثانية: اختبار الاستعداد البدني المورفولوجي

صمم هذه البطارية حمدي عبد المنعم تحت عنوان "بناء بطارية اختبار لقياس الاستعداد البدني المورفولوجي لاختيار ناشئ الكرة الطائرة من 9 - 12 سنة والبطارية موضوعية بغرض اختيار الناشئين من خلال المجالين التاليين:

1- الاستعداد البدني

2- المقاييس المورفولوجي (الجسمية)

- **الوحدة الأولى:** المرونة الأمامية:

الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري

الأدوات: مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50سم، مسطرة غير مرنة مقسمة بالسنتيمتر من صفر إلى 100سم، تثبت المسطرة عمودياً على المقعد بحيث يكون رقم 50 موازياً لسطح المقعد ورقم 100 موازياً للحافة السفلي للمقعد.

مواصفات الأداء: قف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد، مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين، يقوم المختبر بثني الجذع للأمام ولأسفل بحيث يهبط بأطراف أصابعه على المسطرة إلى أسفل لأعمق مسافة مكنة على أن يثبت عند أقصى مسافة يصل إليها

توجيهات:

* يجب عدم ثنى الركبتين أثناء الأداء.

* للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهم

* يجب ثنى الجذع ببطيء.

التسجيل: يسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين ويحسب له المسافة الأكبر

- الوحدة الثانية: الجري 6-3-6-3-6 أمتار مع تغيير الاتجاه

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة

الأدوات: ملعب كرة طائرة للصغار 12×4.5 متر بدون شبكة، ساعة إيقاف

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط نهاية الملعب، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري في اتجاه مستقيم ليلمس خط المنتصف باليد اليمنى ثم يستدير ليجري تجاه خط الـ 3 أمتار الموجود في منتصف الملعب الذي في منتصف الملعب الثاني ليلمسه، ثم يستدير ليجري تجاه خط الـ 3 أمتار الذي في منتصف الملعب الذي بدأ منه الجري ليلمسه، ثم يستدير ليجري تجاه خط النهاية لمنتصف الملعب الثاني ليتجاوز.

توجيهات:

* يجب إتباع خط السير كما هو موضح بالشرح

* إذا أخطأ المختبر في خط السير يعاد الاختبار بعد حصوله على دقيقتين للراحة

* يجب لمس الخط في كل مرة باليد اليمنى.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة وفقاً لخط السير المحدد.

- الوحدة الثالثة: الوثب العمودي من الثبات

الغرض من الاختبار: قياس القوة المتفجرة لعضلات الرجلين.

الأدوات: سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلي مرتفعة عن الأرض 50 سنتمترا على أن تدرج بعد ذلك الى 400سم، مسحوق مانيزيا.

مواصفات الأداء: يغمس المختبر أصابع اليد المميزة في المانيزيا ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة بجانب السبورة، ويقوم المختبر برفع الذراع المميزة على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض ويسجل الرقم الذي تموضع العلامة عليه.

من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أماما عاليا ثم أماما أسفل خلفا مع ثنى الركبتين نصفًا ثم مرجحتهما إماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بإصبع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها.

توجيهات: عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع العقبين من على الأرض، كما يجب عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى. وللمختبر الحق في أداء مرجحتين كما يمنح كل مختبر محاولتين يسجل له أفضلهم.

التسجيل: تعتبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة العضلية للرجلين مقاسه بالسنتيمتر

- **الوحدة الرابعة:** طول الذراع: تمثل هذه الوحدة العامل الطولي في البطارية ويستخدم فيها شريط قياس مرن مقسم بالسنتيمتر، ويتم القياس من الحافة الوحشية للنتوء الاخرومي لعظم اللوح حتى نهاية الإصبع الأوسط وهو مفرد.

- **الوحدة الخامسة:** محيط العضد (انقباض): تمثل هذه الوحدة العامل المحيطي في البطارية ويستخدم فيها شريط قياس مرن مقسم بالسنتيمتر ويتم القياس من منتصف العضد وهو في حالة الانقباض.

المحور السابع:

– مبادئ وقواعد اللعبة

فهرس العناوين:

المحاضرة 20:

20- التطور الفني للاعبي الكرة الطائرة

المحاضرة 21:

21- تعلم ميكانيكية حركات كرة الطائرة

المحاضرة 22:

22- الانسجام مع الحركة

المحاضرة 23:

23- انسجام اللعب مع المهارات الفنية في نظام اللعب في الكرة الطائرة

- مبادئ وقواعد اللعبة:

أخذ التدريب في لعبة الكرة الطائرة مكانته اللائقة في العالم فهو الوسيلة الوحيدة المضمونة لتحقيق الأداء والانجاز العالي والفوز بالمباراة من خلال الأمور الآتية:

المحاضرة 20:

20- التطور الفني للاعب الكرة الطائرة:

أن للمدرب واجبات رئيسية لمتابعة التطور الفني للاعبيه ويتطلب منه طريقة نظامية وتحليلية لو أردنا أن نصل للهدف الرئيسي عند اكتمال هذه الوحدة سيكون لدى المدرب استيعاب وتفهم أفضل للأحسن كما يأتي:

- مراحل التطور الفني للاعب الكرة الطائرة.

- الواجبات والمتطلبات لكل مرحلة تدريبية.

- دور المدرب الفعال في كل مرحلة.

وفي رأينا هو الشيء الأساسي والمهم أن يؤدي المدرب دوره في مساعدة اللاعبين له لينجز التناسق والانسجام لأقصى ما يمكن تحقيقه بواسطة مساعدته ليتغلب على المواقف المتزايدة في التعقيد بتكاليفها لقدراته، إن المواصلة ومتابعة هذا الهدف يعتمد احترام وتطبيق للمبادئ الرئيسية التالية:

- إن التطور الفني للاعب يجب أن يعتبر كحقيقة شاملة ومستمرة ومتصاعدة.

- إن التدريب المهارى والتطور المثالي للياقة البدنية المطلوبة للنشاط يعتبران متلاصقين بدرجة كبيرة ويؤثران في بعضهم البعض

- إن هذه الخطوات محددة بحيث نستكمل التطور الفني للاعب الكرة الطائرة والظروف التي يجب أن يصنعها المدرب والأهداف المفروضة ومتابعتها وتشمل:

▪ تعلم ميكانيكية حركات الكرة الطائرة

▪ الانسجام مع حركات لعبة الكرة الطائرة

- تنمية الذكاء التكتيكي (الخططي) في الكرة الطائرة
 - انسجام اللاعب مع المهارات الفنية في نظام اللعب (ظروف اللعب)
 - ظهور كفاءة اللاعب الكرة الطائرة للمهارات الفنية خلال المباراة.
- نلاحظ باستمرار أن المدرب يبحث عن نتائج هذا التطور الفني وقدرة اللاعب على الاستمرارية في المباراة حتى تكون خطة التنمية مشتملة على ما يلي:
- مستوى التطور الذي وصل له للاعب في المباراة والقدرات البدنية والحركية له.
 - العوامل النفسية والأعراض الفردية (الرغبة في العمل، الرغبة في التحسن، الحاجة الى تحقيق الذات الخ).
 - وتحفزه يأتي حقيقة ومن خلال التدريب فإنه يكون قادرا على ان يؤدي اليوم ما كان مستحيلا.

المحاضرة 21:

21- تعلم ميكانيكية حركات كرة الطائرة:

عند بداية التدريب الفني يجب على اللاعب أن يعرض نموذجا لأقرب ما يمكن لهذا النموذج بحيث يكون على الأغلب من المدرب أو لاعبا مميزا والذي يجيد الدقة في الأداء ولا بد أن يكون لدى للاعبين تخيل أو تصور ذهني للحركة (الوسائل السمعية - البصرية) يمكن أن تكون أداة مساعدة في هذه الناحية.

يستعمل المدرب أدوات مساعدة بصرية ومواد تجهيزات مناسبة لتساعد في اكتساب المهارة الحركية على سبيل المثال رسم حركة القدم للاقتراب ونقطة القفز للضرب الساحق واستخدام كرات مختلفة الأوزان والأحجام ليتم التعرف عليها. تعطى للاعب تمارين بسيطة مهيئا للتغلب على كبح العواطف والانفعالات الداخلية فقط ان هذا يعني احتراما كاملا للمبادئ الأساسية واتجاه الحركة وديناميكية وتوقيت الحركة والاستخدام المتتابع للأجزاء

للحصول على شعور ملائم للحركة الدقيقة. ان الغرض هو اكتساب تدريجي للمهارة الحركية الشاملة المتداخلة.

والمهم هنا بالنسبة للمدرب أن يزيد من جرعة التدريب بمعنى تكرار وعدد الاتصالات الخاصة بلعبة الكرة الطائرة لا تنسى أن التدريب العملي أو التكرار يولد العادات الحركية السليمة على أي حال لو كنت غير ملم والشخص الصغير يتدرب عمليا بأي طريقة يشعر بحبها فإنه سوف تحدث له مشاكل ليس كافيا أن تحافظ على التدريب ولعدد ساعاته.

لكن المهم هنا أن يتأكد المدرب أن التمارين تنفذ بصورة ملائمة لو كان يريد أن ينمي العادات التي سوف تسمح بإحراز التطور الفني والبدني من عملية التكرار.

المحاضرة 22:

22-الانسجام مع الحركة:

في هذه المرحلة فان متطلبات الواجب تأتي قريبه للظروف الفعلية العملية، وبالتالي فان كل ظروف الصناعية تهمل ان المدرب يزيد تدريجيا المتطلبات على اللاعب بينما يستثمر في المحافظة على المستويات العالية الجودة بقدر ما يتم كل الاهتمام بتنفيذ الاسلوب الفني لكي تفعل ذلك ولا يمكن تقديم متطلبات جديده حتى يتقن اللاعب درجه كافيها ما هو المطلوب في المرحلة السابقة من ناحية اخرى لو كانت المتطلبات الموضوعه على اللاعب سهله جدا بالنسبة لمستوى فان التمارين لن تحفزه للإبقاء على تطوره وتقدمه وبالتالي يمكن وضع المتغيرات المختلفة والتي يمكن معالجتها بواسطه المدرب وهي:

-زيادة المتطلبات البدنية وذلك من خلال:

- 1- سرعه تنفيذ الحركة.
- 2- قوه التطبيق او المقاومة.
- 3-المسافه الواجب تغطيتها في وقت معطي مفترض.
- 4- الرقي او التوسع الواجب احرازه.

5- اللاعب المكثف والمتكرر بوقت كافي.

طلب دقه الحركة واستقرار الاداء: ليس كافيا في هذه المرحلة مجرد دفع الكرة الى الزميل ولكنها يجب اعاتتها أيضا بدقه أكثر من ذلك فإن اللاعب يجب أن يكون قادرا على ان يعيد أو يكرر الحركة نحو نظاميين وبكفاءة حتى لو تغيرت الظروف بالإضافة الى ذلك فانه قبل أو بعد اداء المهارة توجد أنواع مختلفة من الحركات او التغيرات في الاتجاه والتي يمكن للمدرب ايضا تقديمه للانتقال من مهاره لأخرى او تغير ايقاع الاداء لنفس المهارة الحركية. يجب التأكد ان تنفيذ المهارة تم في مواقع مختلفة من الملعب مثلا:

الملعب في المنطقة الخلفية يدافع عنه المراكز رقم (1) و(6) و(5) والمنطقة الأمامية يهاجم فيها المراكز رقم (2) و(3) و(4).

في هذه المرحلة يتم الانسجام مع الحركة تحت ظروف يسيطر عليها المدرب، بتقديمه تمارين مختلفة ومتعددة. الاسلوب الفني سوف يتم استيعابه بأسرع ما يمكن بطريقه نظاميه ولكنها نشطة (حركية) عن طريق تعديل ظروف التنفيذ للأداء. ان اختيار التمارين وترتيبها المتتابع للعرض يجب ان يتبع بشكل تصاعدي وتدرجي ومحدد من حيث صعوبة الواجب المفروض على اللاعب من وجهه نظره الحسية بالإضافة الى وجهه النظر الحركية في هذا النوع من التدريب يوجد اجابه واحده وهي (لا يوجد لدى اللاعب حلول كثيرة يختار منها) فهو يعلم مسبقا الواجب الحركي المفروض ادائه، وبالتالي فان اللاعب هو الشخص الوحيد المشترك في التمرين والذي يقوم بدوره في تنفيذ، واجبه داخل الملعب على الوجه الاكمل، على سبيل المثال لو طلبنا من لاعبين اخرين القيام بمساعدته اللاعب أو اضافته حركات اخرى تكون له مساعدة في الاداء المناسب للتمرين وان التمارين مستخدمه بواسطة المدرب يجب ان تراعي الامور التالية:

أولاً: التدرج المتسلسل للمهارات الحركية اثناء اللعب.

ثانياً: طريقه الايقاع في التمرين.

ثالثاً: التوجيه المكاني المناسب للاعبين في الملعب.

رابعاً: التحركات المطلوبة في اللعبة.

باختصار شديد فان تنفيذ واجب هذه المرحلة من الانسجام مع الحركة تقتضي مستلزمات متطلبات نشطة ومميزة بالنسبة لسرعه رد الفعل والتحرك وامكانيه اتران الجسم ودقه الحركة. ان المشترك يكون مشغولا بتحديد مسار الكرة وسرعتها وموضع هبوطها وبطبع اتجاه دقه العودة للمكان وذلك بأختيار الاستجابة الفنية المناسبة بما لا يتعارض مع قوانين اللعبة.

ان هدف هذه المرحلة يكون محصور بين النقاط التالية:

اولا: العمل على تنميه وتطوير (التفاصيل المحددة للمهارات الفنية الأساسية اثناء المباراة، مثال (حركه القدم والتمركز أو حركه الذراع...الخ).

ثانيا: يجب ان يكون الاسلوب الفني في التنفيذ متماسكا وثابتا حتى يكون اللاعب قادرا على توظيف قدرته الذهنية على التركيز باتجاه واجباته التكتيكية الاكثر تعقيدا وصعوبة. نلاحظ اثناء المباريات ان المواقع تتغير سريعا لحل المشكلات التكتيكية من خلال استعمال اساليب فنية عديدة حتى يسمح للاعب باستعمال هذه المهارة بشكل دائم ومستمر عن طريق التكرار مما يجعلها سهلة وواضحة الرؤيا ويمكن التنبؤ بها من قبل الخصم بسهولة، وعلى اي حال فانه من المحتمل ان تكون هناك صعوبة في استعمال كل المهارات الحركية بتماسك واسجام ثابت، ولهذا السبب فانه بالإمكان القيام بترسيخ وتثبيت مهاره واحده مركبة فقط والعمل على تطويرها وتقويتها، حتى يتمكن اللاعب من اتقان المهارات الحركية الأساسية اتقانا تاما وعلى المدرب ان يقدم تطبيقات مختلفة لهذه الحركات مما يزيد في احتمالات الحلول التكتيكية.

المحاضرة 23:

- انسجام اللعب مع المهارات الفنية في نظام اللعب في الكرة الطائرة:

(الوسيلة العامة لتنظيم تحركات اللاعبين الهجومية او الدفاعية من خلال تثبيت خطة دقيقة لواجبات محددة بواسطة المراكز والأجزاء المختلفة في الملعب، بالإضافة إلى التعاون بين اللاعبين في الأمور الفنية والخططية داخل الملعب)

في هذه يعتمد بصورة أساسية على المستوى العقلي والذهني للاعب وعليه يتضح انه من الضرورة للاعب أن يصل إلى الأغراض الموجودة داخل الموقف التدريبي والذي غالبا ما يتعلق بالظروف المستجدة أثناء المباراة، وتشمل:

- زيادة المعلومات التكتيكية وتنظيمها وإسنادها مع التركيز على الواقعية السريعة في مواقف مادية فعلية، هذه هي عملية فعلية وذات مسؤولية لدور للاعب أثناء الفترات المتعددة والمختلفة في المباراة على سبيل المثال يعرض فيلم للمباراة حتى تتضح من خلاله التركيبات الهجومية والدفاعية وفترات اللعب بوضوح ومحددة بالوقت والمكان وفقا لقواعد اللعبة.

- تدريب التفكير الذهني السليم والمثمر المستقل يعني هذا الوضع بشمول القدرة على تحليل المواقف وتحويل الحلول المعروفة إلى مشاكل جديدة ومتشابهة.

- خلق روح معنوية عالية وكفاح قوي مع الخصم لكي تمزق وتشتت أهداف الخصم ومصدر القوة عنده لكي تتمكن من استغلال نقاط ضعفه ونقصه، هذه التهيئة تجاه الخصم والتي تتم أثناء التدريب والتي تمكن اللعب القدرة على حل المشاكل بنفسه أثناء المباراة على أي حال فأن التدريب على انفراد لا يعتبر كافيا لتنمية التفكير الذهني التكتيكي أثناء المباراة مما تستجد أحيانا ضغوطات لمواقف متعددة ومتنوعة تفرض على اللاعب من هنا يصل التفكير التكتيكي لرفع مستوى يستطيع ان يصله اللاعب.

1- قائمة المراجع:

1-1- قائمة المراجع باللغة العربية:

- أكرم زكي خطابية: "موسوعة الكرة الطائرة الحديثة"، دار الفكر بمصر، ط1، سنة 1996.
- الين وديع فرج: "أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين"، منشأة المعارف، شركة جلال للطباعة، الإسكندرية، مصر، 2004.
- احمد العيسى البوريني، صبحي أحمد القبلان: "الكرة الطائرة، مهارات، تدريبات، إصابات، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 2012.
- علي مصطفى طه: "الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999.
- سعد حماد الجميلي: "كرة الطائرة وتدريباتها الميدانية الإرسال الاستقبال الإعداد"، الجزء الأول، ط1، دار دجلة، عمان، الأردن، 2010.
- سعد حماد الجميلي: "الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية"، دار دجلة، ب.ط، المملكة الأردنية الهاشمية، 2009.
- محمد لطفي حسنين: "فنيات الأداء الخططي في الكرة الطائرة"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2011.
- حسن عبد الجواد: "مبادئ الألعاب الإعدادية"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1999.
- عبد العاطى عبد الفتاح السيد، خالد محمد زيادة: "نظريات تطبيقية في الكرة الطائرة"، ط1، مصر، 2006.
- أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2003.
- عبد العاطى عبد الفتاح السيد، خالد محمد زيادة: "تخطيط برامج التدريب الرياضي"، ط1، دار المغربي للطباعة، مصر، 2007.
- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضة"، دار المعارف، ط4، مصر، 1985.

- عقيل الكاتب: "كرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي volley ball"، مطبعة التعليم العالي، بغداد، العراق، 1987.
- زكي محمد حسن: "صانع الألعاب في الكرة الطائرة"، المكتبة المصرية، مصر، 2004
- محمود صقلي: "الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة"، القاهرة للطباعة والنشر، 1996
- علي معوش: "الكرة الطائرة"، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر 1994.
- علي مصطفى طه: "الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب «دار الفكر العربي، القاهرة، ط1 1999،
- كاردينال، بطولون، كارون : التكتيك والإدراك الحسي والإعداد للبطولات العالمية ، فرنسا 1975.
- المنشورات اتحادية الكرة الطائرة الجزائرية: القانون الرسمي لكرة الطائرة المعتمدة من طرف FIVB، 2000-2004.
- حمودي بولونين "محاضرات المعهد الوطني للتكوين العالي لإطار الشباب قسنطينة"، 2002-2003
- بوطالبي بن جدو: "محاضرات في الكرة الطائرة-تخصص-"، جامعة محمد لمين دباغين، سطيف.
- القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة: 2001-2004.
- التعديلات والإضافات الجديدة على القواعد الرسمية للكرة الطائرة، 2009/2012، المعتمدة من الجمعية العمومية لاتحاد الدولي للكرة الطائرة، رقم 31-2008م.
- قبايلي ليلي: واقع التحضير البدني والخاص والاسترجاع في في المخطط السنوي عند فرق النخبة الوطنية، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر 3، 2012/2013.

1-2- قائمة المراجع باللغة الاجنبية:

- Ruvue Edit par la fédération algérienne de volley –ball, smath ,1988.
- A-SELINGER et J. ACKERMAN :
- "BLOUNTPOWERVOLLYBALL"EDITIONVIGOT " (OP.CIT)1999
- www.google.com. www.volley ball.com–
- https://2u.pw/F1I7CrlM