

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علو وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: التربية البدنية
التخصص: التربية و علم الحركة
المستوى: الثالثة ليسانس

مطبوعة محاضرات الكرة الطائرة
للسنة الثالثة تخصص

الرصيد	المعامل	الحجم الساعي الاسبوعي	الحجم الساعي السداسي
06	04	1.30	84

اعداد : د/ بن ثابت محمد الشريف

الرتبة : أستاذ محاضراً

البريد الالكتروني: mohamedecherif.benthabet@univ-msila.dz

السنة الجامعية : 2022/2021

عنوان الوحدة :وحدة التعليم الأساسية

المادة :تخصص رياضة جماعية

أهداف التعليم:

القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بالتخصص.

الرفع من المستوى البدني والتقني والخططي للطالب في التخصص.

المعارف المسبقة المطلوبة:

معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.

الاطلاع على أهم النظريات المتخلفة في التدريب ووظائف أعضاء الجسم.

محتوى المادة:

1.تاريخ وفلسفة النشاط

2.القوانين والتحكيم

3.أشكال التحضير والإعداد الرياضي

(البدني الفيزيولوجي، الوظيفي، النفسي، العقلي، التقني والمهاري، الخططي الاستراتيجي)

4.أساليب الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي.

6.تقييم وتقويم الصفات البدنية

5.التخطيط والبرمجة

6.مبادئ وقواعد اللعبة

طريقة التقييم:المتابعة الدائمة والامتحانات

المحتويات

الصفحة	العنوان	الرقم
1	القواعد الرسمية للكرة الطائرة	1
1	منطقة اللعب (المحاضرة 1)	1.1
1	الأبعاد	1.1.1
1	مسطح اللعب	2.1.1
2	الخطوط على الملعب	3.1.1
2	المساحات والمناطق	4.1.1
3	درجة الحرارة	5.1.1
3	الإضاءة	6.1.1
5	الادوات	2.1
5	الشبكة والقوائم	1.2.1
6	الأدوات الإضافية	2.2.1
8	الفرق (المحاضرة 2)	3.1
8	تكوين الفريق	1.3.1
8	مكان الفريق	2.3.1
9	قادة الفريق	3.3.1
9	رئيس الفريق	4.3.1
9	المدرّب	5.3.1
10	شكل اللعب (المحاضرة 3 و 4)	4.1
10	لتسجيل نقطة والفوز بالشوط و المبارات	1.4.1
11	نظام اللعب	2.4.1
16	حركات اللعب (المحاضرة 5 و 6 و 7 و 8)	5.1
16	حالات اللعب	1.5.1
17	لعب الكرة	2.5.1
18	الكرة عند الشبكة	3.5.1
19	اللاعب عند الشبكة	4.5.1
21	الإرسال	5.5.1
23	الضربة الهجومية	6.5.1
25	الصد	7.5.1
26	التوقفات و فترات الراحة و التأخيرات (المحاضرة 9 و 10)	6.1

26	التوقفات	1.6.1
30	تأخيرات اللعب	2.6.1
32	فترات الراحة وتغيير الملاعب	3.6.1
32	اللاعب الحر (المحاضرة 11)	7.1
32	تعيين اللاعب الحر	1.7.1
33	الأدوات	2.7.1
33	الحركات المتعلقة باللاعب الحر	3.7.1
34	إعادة تعيين لاعب حر جديد	4.7.1
36	سلوك المشاركين (المحاضرة 12)	8.1
36	متطلبات السلوك	1.8.1
36	سوء السلوك و جزاءاته	2.8.1
40	هيئة التحكيم (المحاضرة 13)	9.1
40	أماكن هيئة التحكيم	1.9.1
41	اشارات اليد الرسمية للحكام	2.9.1
48	اشارات الراية الرسمية لمراقبي الخطوط	3.9.1
49	الاعداد المهاري في الكرة الطائرة	2
49	الإعداد المهاري (المحاضرة 14 و 15)	1.2
49	مراحل الإعداد المهاري	2.2
50	مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية	1.2.2
52	مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية	2.2.2
54	مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية	3.2.2
56	المهارات الاساسية في الكرة الطائرة (16 و 17 و 18 و 19)	3.2
56	مهارة استقبال الارسال	1.3.2
59	الاعداد	2.3.2
64	الارسال	3.3.2
70	الضربات الهجومية	4.3.2
75	مهارة الصد	5.3.2
79	مهارة الدفاع عن الملعب	6.3.2
82	الاعداد الخططي في الكرة الطائرة	3
82	الخطط الجماعية الهجومية في الكرة الطائرة (المحاضرة 20)	1.3
83	طريقة اللعب بدون الضربة الساحقة	1.1.3
83	الطريقة الزوجية	2.1.3

84	طريقة العداء	3.1.3
85	الخطط الجماعية الدفاعية في الكرة الطائرة (المحاضرة 21 و 22 و 23)	2.3
86	استقبال الكرة الأولى (تشكيلات استقبال الإرسال)	1.2.3
88	الدفاع عن الملعب خلف المهاجمين	2.2.3
91	الدفاع عن الملعب تغطية حائط الصد	3.2.3
97	الاعداد البدني في الكرة الطائرة (المحاضرة 24)	.4
97	مفهوم الاعداد البدني	1.4
97	أهمية الاعداد البدني	2.4
98	مراحل الاعداد البدني	3.4
98	الاعداد البدني العام	1.3.4
98	الاعداد الخاص	2.3.4
98	المتطلبات البدنية للاعب الكرة الطائرة	4.4
98	المكونات البدنية الخاصة الواجب توافرها عند لاعب الكرة الطائرة	1.4.4
	قائمة المراجع	

1. القواعد الرسمية للكرة الطائرة :

1.1 منطقة اللعب:

- تتضمن منطقة اللعب أرض الملعب والمنطقة الحرة، ويجب أن تكون مستطيلة الشكل ومتماثلة

1.1.1 الأبعاد:

- أرض الملعب عبارة عن مستطيل مقاساته 18 متر X 9 أمتار ومحاطة بمنطقة حرة لا يقل عرضها عن 3 أمتار من جميع الجوانب

- المجال الحر للعب هو المجال الموجود فوق منطقة اللعب وخال من أية عوائق ويجب أن لا يقل قياس المجال الحر للعب في الإرتفاع عن 7 أمتار من سطح اللعب.

- لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية و الرسمية، يجب أن لا يقل قياس المنطقة الحرة عن 5 أمتار من الخطوط الجانبية و 6.5 أمتار من خطوط النهاية ويجب أن لا يقل إرتفاع المجال الحر للعب عن 12.5 متر من سطح اللعب.

2.1.1 مسطح اللعب:

- يجب أن يكون المسطح مستويا وأفقيا وموحدا، ويجب أن لا يشكل أي خطر لإصابة اللاعبين، ويمنع اللعب على المسطحات الخشنة أو الزلقة.

- لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية و الرسمية، يسمح فقط بمسطح خشبي أو من المواد الصناعية، ويجب أن يكون أي مسطح معتمد مسبقا من الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.

- يجب أن يكون مسطح اللعب من لون فاتح في الملاعب المغطاة

- لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية و الرسمية، يتطلب اللون الأبيض للخطوط، وتتطلب ألوان

أخرى مختلفة كل عن الآخر لأرض الملعب والمنطقة الحرة

- يسمح بميل قدره 5 ملم لكل متر في الملاعب المكشوفة لصرف المياه وتمنع خطوط الملعب المصنوعة من مواد صلبة.

3.1.1 الخطوط على الملعب:

- جميع الخطوط بعرض 5 سم ويجب أن تكون بلون فاتح الذي يختلف عن لون الأرض وأية خطوط أخرى.
- الخطوط الحدودية : يحدد الملعب بخطين جانبيين وخطين للنهاية ويرسم كل من خطي الجانب والنهاية داخل أبعاد أرض اللعب.
- خط المنتصف : يقسم محور خط المنتصف أرض الملعب إلى ملعبين متساويين بقياس 9X9 أمتار لكل منهما، وعلى كل حال، يعتبر العرض الكلي للخط مختصاً للملعبين بالتساوي ويمتد هذا الخط أسفل الشبكة من الخط الجانبي إلى الخط الجانبي
- خط الهجوم : تتحدد المنطقة الأمامية في كل ملعب بخط الهجوم الذي ينتهي حده بثلاثة أمتار خلف محور خط المنتصف.
- لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية و الرسمية، يمتد خط الهجوم بخطوط متقطعة إضافية من الخطوط الجانبية، بخمسة خطوط قصيرة بطول 15 سم وبعرض 5 سم، يرسم على بعد 20 سم كل عن الآخر بطول إجمالي 1.75 متر.
- خط تقييد المدرب :خطوط متقطعة ممتدة من خط الهجوم إلى نهاية الملعب، مواز الخط الجانبي وعلى بعد 1.75 متر منه ، ويتكون من خطوط قصيرة 15 سم وترسم على بعد 20 سم من بعضها لبيان حدود منطقة تحركات المدرب.

4.1.1 المساحات والمناطق:

- المنطقة الأمامية : تحدد المنطقة الأمامية في كل ملعب بواسطة محور خط المنتصف وخط الهجوم والحافة الخلفية لخط الهجوم ، تعتبر المنطقة الأمامية ممتدة إلى ما وراء الخطوط الجانبية حتى نهاية المنطقة الحرة .
- منطقة الإرسال : تكون منطقة الإرسال بعرض 9 أمتار خلف خط النهاية تحدد جانبياً بخطين قصيرين طول كل منهما 15 سم ويرسمان على بعد 20 سم خلف خط النهاية كامتداد للخطين الجانبيين، وكلا الخطين القصيرين من ضمن عرض منطقة الإرسال، تمتد منطقة الإرسال في العمق إلى نهاية المنطقة الحرة.
- منطقة التبديل : تحدد منطقة التبديل بامتداد خطي الهجوم حتى طاولة المسجل.

- منطقة تغيير اللاعب الحر : تكون منطقة تغيير اللاعب الحر كجزء من المنطقة الحرة من جهة مقعد الفريق

ومحددة بامتداد خط الهجوم حتى خط النهاية

- منطقة الإحماء : لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية، تكون مساحة مناطق الإحماء 3 x3 أمتار تقريبا وتكون على كلا الركنين من مخطط الملعب بجانب المقاعد خارج المنطقة الحرة.

- منطقة الجزاء : الحجم التقريبي لمنطقة الجزاء 1 x1 متر ومجهزة بكرسيين ومكانها داخل منطقة المراقبة خارج امتداد كل خط نهاية، ويجوز تحديدهما بواسطة خط أحمر بعرض 5 سم

5.1.1 درجة الحرارة :

- يجب أن لا يقل الحد الأدنى لدرجة الحرارة عن 10 درجات مئوية 50 (درجة فهرنهايت).

- للمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية، لا يزيد أعلى درجة للحرارة عن 25 درجة مئوية 77 (درجة فهرنهايت) ولا يقل الأدنى عن 16 درجة مئوية 61 (درجة فهرنهايت).

6.1.1 الإضاءة:

- لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية، يجب أن تكون الإضاءة على منطقة اللعب ما بين 1000 إلى 1500 لوكس، تقاس على ارتفاع متر واحد فوق سطح منطقة اللعب.

2.1 الادوات :

1.2.1 الشبكة والقوائم:

- إرتفاع الشبكة : توضع الشبكة عمودياً فوق خط المنتصف، وتكون حافتها العليا بارتفاع 2,43 متر للرجال و 2,24 متر للسيدات ، يقاس إرتفاع الشبكة من منتصف أرض الملعب، ويجب أن يكون ارتفاع الشبكة (فوق الخطين الجانبيين) بالضبط نفسه ويجب أن لا يزيد عن الارتفاع القانوني عن 2 سم.
- التركيب : يكون عرض الشبكة متر واحد وطولها 9.5 إلى 10 أمتار(مع 25 إلى 50 سم من 3 كل جانب من الأشرطة الجانبية)، مصنوعة بعيون مربعة سوداء بقياس 10 سم.
- لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية و الرسمية و بالت ا زمن مع اللوائح المحددة للبطولة، قد يتم تعديل الشبكة لتسهيل الإعلان وفقاً لاتفاقيات التسويق.
- يوجد شريط أفقي عند حافتها العليا بعرض 7 سم مصنوع من قطعتين مطويتين من القماش القنب الأبيض مخاط بطول الشبكة بالكامل، ويوجد عند كل من نهايتي الشريط ثقب يمر من خلاله حبل لتثبيت الشريط بالقائمين للمحافظة على شد حافتها العليا.
- يوجد سلك مرن داخل الشريط لتثبيت الشبكة بالقائمين والمحافظة على شد حافتها العليا.
- يوجد أسفل الشبكة شريط أفقي آخر بعرض 5 سم مشابه للشريط العلوي، يمر من خلاله حبل، وهذا الحبل لتثبيت الشبكة بالقائمين والمحافظة على إبقاء الجزء السفلي مشدوداً.
- الأشرطة الجانبية : يثبت شريطان باللون الأبيض عمودياً على الشبكة ويوضعان مباشرة فوق كل خط 3 جانبي. إنهما بعرض 5 سم وبطول متر واحد، ويعتبران جزءاً من الشبكة
- العصي الهوائية: العصا الهوائية عبارة عن قضيب مرن طولها 1.80 متر وبقطر 10 ملم مصنوعة من الألياف الزجاجية أو اية مادة مماثلة ، تثبت العصاتان الهوائيتان على الحد الخارجي لكل من شريطي الجانب وتوضعان على الجانبيين العكسيين للشبكة ، يمتد الجزء العلوي من كل عصا وطوله 80 سم فوق الشبكة ويقسم إلى أجزاء بطول 10 سم بلونين متباينين ويفضل الأحمر والأبيض، تعتبر العصاتان الهوائيتان جزءاً من الشبكة وتحددان جانبياً مجال العبور.

- القوائم : يوضع القائمان المثبتان للشبكة على مسافة تتراوح ما بين 0,50 متر خارج الخطين الجانبين وهما بإرتفاع 2.55 متر ويفضل أن يكونا قابلين للتعديل، و يكون القائمان مستديرين وأملسين ويثبتان في الأرض بدون أسلاك وتحظر التجهيزات الخطرة أو المعرقة.

- لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية ، يوضع القائمان المثبتان للشبكة على بعد متر خارج الخطوط الجانبية و يجب ان يكونا مبطنان.

2.2.1 الأدوات الإضافية :

تحدد جميع الأدوات الإضافية بواسطة لوائح الاتحاد الدولي للكرة الطائرة

- الكرات : يجب أن تكون الكرة مستديرة مصنوعة من جلد مرن أو جلد صناعي وبداخلها كيس هوائي مصنوع من المطاط أو مادة مماثلة. يجب أن يكون لونها فاتحا موحدًا أو من تشكيلة من الألوان، الكرات المصنوعة من مادة الجلد الصناعي وذات تشكيلة من الألوان المستخدمة في المنافسات الدولية الرسمية ، يجب أن تكون مطابقة لمقاييس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة .وزنها 280 –260 جرام ، يكون محيط الكرة 65 –67 سم

يكون ضغط الهواء الداخلي 0,30-0,325 كيلو جرام/سم

- توحيد الكرات يجب أن تكون جميع الكرات المستخدمة في المباراة بنفس المقاييس فيما يتعلق بالمحيط والوزن والضغط والنوع واللون ..إلخ.

- لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية وكذلك الوطنية أو بطولات الدوري، يجب أن يتم اللعب بكرات معتمدة من الاتحاد الدولي للكرة الطائرة ، إلا إذا تمت الموافقة من قبل الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.

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

3.1 الفرق

1.3.1 تكوين الفريق :

- للمباراة يجوز أن يتكون الفريق من 12 لاعب كحد أقصى، بالإضافة الى الطاقم التدريبي :مدرب واحد، مساعد مدرب عدد اثنين كحد أقصى ، الطاقم الطبي :معالج واحد، طبيب بشري واحد ، يجوز فقط لهؤلاء المسجلين على استمارة التسجيل الدخول الى منطقة المسابقة/ المراقبة والمشاركة في الإحماء الرسمي و في المباراة.

- لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة، العالمية والرسمية للكبار:يجوز تسجيل 14 لاعب على ورقة تسجيل المبارات ويلعبون في المبارات ،

- يكون أحد اللاعبين ما عدا اللاعب الحر، رئيسا للفريق الذي يجب أن يشار إليه في إستمارة التسجيل.

- يحق فقط للاعبين المسجلين في استمارة التسجيل دخول الملعب واللعب في المباراة.

لا يمكن تغيير اللاعبين المسجلين بعد توقيع المدرب ورئيس الفريق على إستمارة التسجيل (قائمة الفريق على استمارة التسجيل الإلكتروني .)

2.3.1 مكان الفريق:

- يجب أن يجلس اللاعبون غير المشاركين في اللعب ، إما على مقعد الفريق أو التواجد في منطقة الإحماء الخاصة بهم، ويجلس المدرب وأعضاء الفريق الآخرين على المقعد، ولكن يمكنهم مغادرته مؤقتا.

- يكون موقع مقاعد الفريقين بجانب طاولة المسجل خارج المنطقة الحرة

- يسمح فقط لأعضاء الفريق الجلوس على المقعد أثناء المباراة والمشاركة في فترة الإحماء.

- يحق للاعبين غير المشاركين في اللعب الإحماء بدون كرات على النحو التالي:أثناء اللعب :في مناطق الإحماء.

أثناء الأوقات المستقطعة والأوقات المستقطعة الفنية :في المنطقة الحرة خلف ملعبهم ، أثناء فترات الراحة : يحق للاعبين الإحماء بالكرات في المنطقة الحرة ، وأيضا أثناء الأوقات المطولة ما بين الأشواط يحق لهم استخدام ملعبهم .

3.3.1 قادة الفريق:

- يكون رئيس الفريق و المدرب كلاهما مسؤولين عن سلوك وإنضباط أعضاء فريقهما و لا يستطيع اللاعبان الحران أن يكونا رئيساً للفريق.

4.3.1 رئيس الفريق:

- قبل المباراة يوقع رئيس الفريق على إستمارة التسجيل ويمثل فريقه في القرعة أثناء المباراة ويتواجده في الملعب، يكون رئيس الفريق رئيساً للشوط، وعندما لا يتواجد رئيس الفريق في الملعب، يجب على المدرب أو رئيس الفريق تعيين لاعبا آخر في الملعب بخلاف اللاعب الحر، ليواصل القيام بدور رئيس الشوط ، ويستمر رئيس الشوط هذا بمسئوليته حين إستبداله أو عودة رئيس الفريق إلى اللعب أو بإنهاء الشوط.

- عندما تكون الكرة خارج اللعب، يكون رئيس الشوط هو الوحيد المخول بالتحدث مع الحكام ، يطلب إيضاحا حول تطبيق أو تفسير القواعد ، ويقدم أيضا طلبات أو أسئلة زملائه ، وإذا لم يقتنع رئيس الشوط بإيضاح الحكم الأول ، يحق له أن يقرر الإحتجاج ضد مثل هذا القرار، ويشير للحكم الأول فوراً إحتفاظه بحق تسجيل إحتجاج رسمي على إستمارة التسجيل عند نهاية المباراة.

- يطلب السماح ب: تغيير كل أو جزء من الأدوات ، التحقق من مراكز الفريقين ، فحص الأرضية والشبكة والكرة ..إلخ ، يطلب الأوقات المستقطعة والتبديلات في حالة غياب المدرب .
- عند نهاية المباراة يقوم رئيس الفريق ب : يشكر الحكام ويوقع على إستمارة التسجيل لإقرار النتيجة ، عند الاشعار في الوقت المحدد للحكم الأول ، يجوز التأكيد والتسجيل على استمارة التسجيل احتجاجا رسميا بخصوص تطبيق الحكم أو تفسيره للقواعد.

5.3.1 المدرب :

- على مدى فترة المباراة ، يقوم المدرب بتوجيه تحركات فريقه من خارج الملعب، ويختار ترتيب الدوران الأساسي والبدلاء ويطلب الأوقات المستقطعة، في هذه المهمات يكون ارتباطه مع الرسميين هو الحكم الثاني.

- قبل المباراة، يسجل المدرب أو يتأكد من أسماء وأرقام لاعبيه وقائمة الفريق على إستمارة التسجيل ثم التوقيع عليها.

- أثناء المباراة، يقوم المدرب: يعطي قبل كل شوط الحكم الثاني أو المسجل ورقة ترتيب الدوران مستوفاة وموقعة ، يجلس على مقعد الفريق الأقرب إلى المسجل، ولكن يحق له مغادرته ، يطلب الأوقات المستقطعة والتبديلات .

- يحق له وكذلك أعضاء الفريق الآخرين إعطاء تعليمات للاعبين في الملعب، ويحق للمدرب إعطاء هذه التعليمات إما واقفاً أو ماشياً في حدود المنطقة الحرة أمام مقعد فريقه من إمتداد خط منطقة الهجوم حتى منطقة الإحماء دون إزعاج أو تأخير للمباراة.

- لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية، يتقيد المدرب لأداء وظيفته من خلف خط تقييد المدرب طوال المبارات .

4.1 شكل اللعب

1.4.1 لتسجيل نقطة والفوز بالشوط و المبارات :

أولاً : لتسجيل نقطة :

أ- النقطة:

- يسجل الفريق نقطة: عند هبوط الكرة بنجاح على ملعب المنافس ، عندما يرتكب الفريق المنافس خطأ ، عندما يجازي الفريق المنافس بإنذار .

الخطأ :

- يرتكب الفريق خطأ يجعل اللعب مخالفا للقواعد(أو بانتهاكها بطريقة أخرى)، يقدر الحكام الأخطاء ويحددوا النتائج طبقاً للقواعد.

- إذا ارتكب خطأ أو أكثر على التوالي، يحسب الخطأ الأول فقط.

- إذا ارتكب خطأ أو أكثر بواسطة المتنافسين في وقت واحد، يحسب خطأ مزدوجاً ويعاد التبادل.

ب- التبادل والتداول المكتمل:

- التبادل: عبارة عن تبعات حركات اللعب من لحظة ضربة الأرسال بواسطة المرسل حتى تكون الكرة خارج اللعب .

- التداول المكتمل : عبارة عن تبعات حركات اللعب وتكون نتيجتها الحصول على نقطة .

- إذا فاز الفريق المرسل بالتداول يحرز نقطة ويستمر بالإرسال.

- إذا فاز الفريق المستقبل بالتداول يحرز نقطة ويجب أن يقوم بالإرسال التالي.

ثانيا : للفوز بالشوط :

يفوز بالشوط الفريق الذي يسجل 25 نقطة أولا ويتقدم نقطتين على الأقل (ما عدا في الشوط الفاصل - الخامس)، وفي حالة التعادل 24-24 يستمر اللعب حتى يصل الفارق نقطتين .

ثالثا : للفوز بالمباراة :

- يفوز بالمباراة الفريق الذي يفوز بثلاثة أشواط

- يلعب الشوط الفاصل (الخامس) إلى 15 نقطة ويتقدم نقطتين في حالة التعادل كحد أدنى.

رابعا : التخلف والفريق غير المكتمل:

- عندما يرفض الفريق اللعب بعد أن يطلب منه ذلك، فإنه يعلن متخلفا ويخسر المباراة 0 بنتيجة 25-0 لكل شوط و بنتيجة 3-0 للمباراة .

- إذا لم يتواجد الفريق على أرض الملعب في الوقت المحدد دون مبرر معقول ، فإنه يعتبر متخلفا وبنفس النتيجة كما هو في القاعدة السابقة .

- إذا أعلن الفريق غير مكتمل للشوط أو المباراة، فإنه يخسر الشوط أو المباراة ويعطى الفريق المنافس النقاط أو النقاط والأشواط المطلوبة للفوز بالشوط أو المباراة ويحتفظ الفريق غير المكتمل بنقاطه وأشواطه.

2.4.1 نظام اللعب

أولا : القرعة : يقوم الحكم الأول قبل المباراة بإجراء القرعة يتحدد بموجبها الإرسال الأول وجانبي الملعب في الشوط الأول، و إذا تقرر لعب الشوط الفاصل، فإنه يتم إجراء قرعة جديدة ، كما تجرى القرعة في حضور رئيسي الفريقين ، و يختار الفائز بالقرعة: إما الحق في الإرسال أو إستقبال الإرسال ، أو جانب الملعب و يأخذ الخاسر الإختيار المتبقي .

ثانيا : فترة الإحماء الرسمية: قبل المباراة ، إذا كان لدى الفريقين ملعب آخر تحت تصرفهما مسبقاً ، تعطى فترة

إحماء 6 دقائق معاً عند الشبكة ، وإذا لم يكن فإنه يحق لهما 10 دقائق.

- مسابقات الاتحاد الدولي لكرة الطائرة العالمية والرسمية يسمح الإحماء على الشبكة للفريقين معاً لمدة 10 دقائق.

- إذا طلب أي رئيس للفريق إحماء رسمي منفصل (على التوالي) عند الشبكة ، فيجوز للفريقين بذلك ثلاث دقائق أو خمس دقائق لكل فريق.

- في حالة تعاقب فترات الإحماء الرسمي ، يأخذ الفريق الذي له الإرسال الأول دوره أولاً عند الشبكة.

ثالثاً : ترتيب الدوران الأساسي للفريق

- يجب أن يتواجد دائماً ستة لاعبين لكل فريق في الملعب.

- يوضح الترتيب الأساسي للفريق ترتيب دوران اللاعبين في الملعب ، ويجب المحافظة على هذا الترتيب طوال الشوط.

- قبل بداية كل شوط يقدم المدرب ترتيب الدوران الأساسي لفريقه على ورقة ترتيب الدوران أو عن طريق جهاز إلكتروني إذا استخدم ، وتسلم هذه الورقة مستوفاة وموقعه إلى الحكم الثاني أو المسجل أو إرسالها إلكترونياً مباشرة إلى المسجل الإلكتروني.

- اللاعبون غير المسجلين في ترتيب الدوران الأساسي للشوط هم البدلاء لذلك الشوط ، ماعدا اللاعبين الحران.

- بمجرد تسليم ورقة ترتيب الدوران للحكم الثاني أو المسجل ، لا يجوز السماح بأي تغيير بدون تبديل عادي.

- التعارضات بين مراكز اللاعبين في الملعب وما في ورقة ترتيب الدوران يراعى التالي:

- عندما يكتشف مثل هذا التعارض قبل بداية الشوط ، يجب تصحيح مراكز اللاعبين

طبقاً لما هو موجود بورقة ترتيب الدوران ، ولا يكون هناك جزاء.

- قبل بداية الشوط إذا وجد لاعب في الملعب غير مسجل في ورقة ترتيب الدوران لذلك

الشوط ، يجب تبديل هذا اللاعب طبقاً لورقة ترتيب الدوران ، ولا يكون هناك جزاء.

- إذا رغب المدرب في إبقاء مثل هذا اللاعب (اللاعبين) غير المسجل في الملعب ، يجب عليه طلب تبديل (تبديلات) عادي عن طريق استخدام إشارة اليد المعنية لذلك والذي سيسجل بعدئذ على استمارة التسجيل .

- إذا اكتشف تعارض فيما بعد بين مراكز اللاعبين وورقة ترتيب الدوران ، يجب على الفريق المخطيء العودة إلى المراكز الصحيحة ، وتبقى نقاط المنافس سارية بالإضافة الى انه يحصل على نقطة والإرسال التالي، ويجب إلغاء جميع النقاط التي سجلها الفريق عند الخطأ من اللحظة الصحيحة للخطأ حتى اكتشاف الخطأ.

- عندما يتواجد اللاعب في الملعب ولكنه غير مسجل ضمن قائمة الفريق على استمارة التسجيل، تبقى نقاط المنافس سارية ، بالإضافة الى انه يكسب نقطة والإرسال ، و الفريق المخطيء سيفقد جميع النقاط و/أو الأشواط 0:25 (إذا لزم الأمر) المكتسبة منذ لحظة دخول اللاعب الغير مسجل إلى الملعب، وستعين تقديم ورقة ترتيب دوران معدلة وإرسال اللاعب المسجل الجديد إلى الملعب بمركز اللاعب الغير مسجل.

رابعاً : المراكز:

- في اللحظة التي تضرب بها الكرة بواسطة المرسل، يجب أن يكون كل فريق داخل ملعبه وفقاً لترتيب الدوران فيما عدا المرسل .

- ترقيم مراكز اللاعبين كالتالي: اللاعبون الثلاثة على طول الشبكة هم لاعبو الصف الأمامي يشغلون المراكز

(4أمامي أيسر)، (3 أمامي أوسط) و(2 أمامي أيمن.) ، أما الثلاثة الآخرون فهم لاعبو الصف الخلفي الذين يشغلون المراكز (5 خلفي أيسر)، (6خلفي أوسط) و(1 خلفي أيمن.)

- الصلة بين مراكز اللاعبين : يجب على كل لاعب صف خلفي أن يكون في مركز أبعد من خط المنتصف من

اللاعب المماثل له في الصف الأمامي ، يجب أن يكون لاعبو الصف الأمامي ولاعبو الصف الخلفي على التوالي في وضع جانبي وفقاً للترتيب الموضح في القاعدة السابقة .

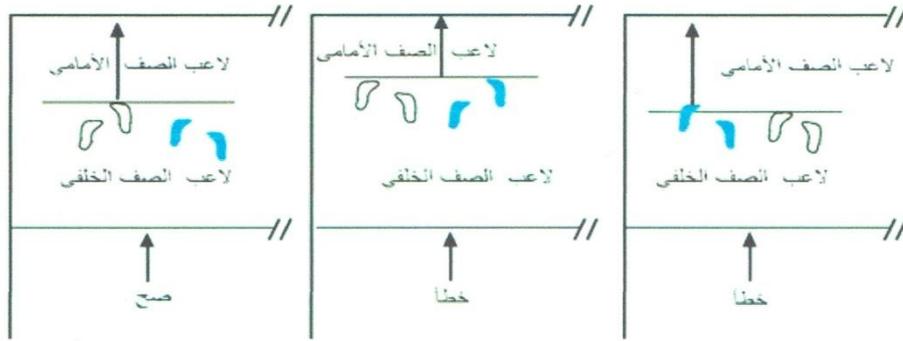
- تحدد مراكز اللاعبين وتتم مراقبتها طبقا لمواقع أقدامهم الملامسة للأرض كالتالي : يجب أن يكون جزء على الأقل من قدم أي من لاعبي الصف الأمامي أقرب إلى خط المنتصف من قدمي لاعب الصف الخلفي المماثل له،

يجب أن يكون جزء على الأقل من قدم لاعب الجانب الأيمن (الأيسر) أقرب إلى الخط الجانبي الأيمن (الأيسر) من قدمي لاعب الوسط في ذلك الصف.

- يحق للاعبين بعد إرسال الكرة التحرك وشغل أي مركز في ملعبهم والمنطقة الحرة.

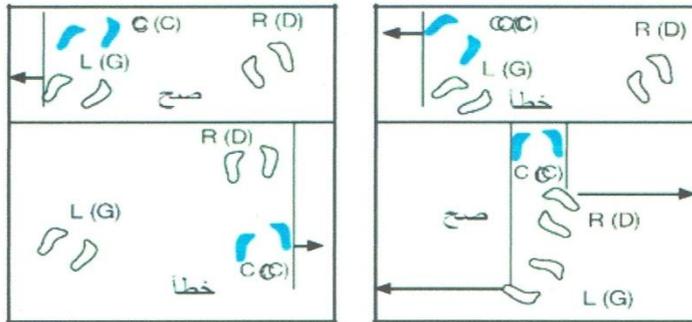
مثال: أ

تحديد المراكز بين لاعب الصف الأمامي والمطابق لاعب الصف الخلفي



مثال: ب

تجديد المراكز بين لاعبي نفس الصف



C (C) = لاعب الوسط
R (D) = اللاعب الأيمن
L (G) = اللاعب الأيسر

شكل يبين مراكز اللاعبين

خامسا : خطأ المركز :

- يرتكب الفريق خطأ المركز إذا لم يكن أي لاعب في مركزه الصحيح في لحظة ضرب المرسل الكرة .
- عندما يتواجد اللاعب بالملعب من خلال تبديل غير قانوني، ويستأنف اللعب، يحسب هذا كخطأ مركز مع النتائج المترتبة على التبديل غير القانوني.
- عندما يرتكب المرسل خطأ إرسال في لحظة ضربة الإرسال فإن خطأ المرسل يحسب قبل خطأ المركز.
- عندما يصبح الإرسال خاطئاً بعد ضربة الإرسال فإن خطأ المركز هو الذي يحتسب .
- يؤدي خطأ المركز إلى النتائج التالية: يجازي الفريق بنقطة والإرسال للمنافس ، تصحح مراكز اللاعبين .

سادسا : الدوران

- يحدد ترتيب الدوران بواسطة الترتيب الأساسي للفريق ، وتتم مراقبته من خلال ترتيب الإرسال ومراكز اللاعبين طوال الشوط .
- عندما يكسب الفريق المستقبل الحق في الإرسال ، يدور لاعبه مركزا واحدا في اتجاه عقرب الساعة : يدور اللاعب في مركز 2 إلى مركز 1 ليرسل، ويدور اللاعب في مركز 1 إلى مركز 6.. إلخ.

سابعا : خطأ الدوران :

- يرتكب خطأ الدوران عندما لا يؤدي الإرسال طبقا لترتيب الدوران ويؤدي إلى النتائج التالية:
- يوقف المسجل اللعب بواسطة الجرس، ويكسب المنافس نقطة والإرسال التالي.
- إذا تم اكتشاف خطأ الدوران بعد إنتهاء التداول والتي بدأت بخطأ الدوران تمنح فقط نقطة للمنافس بغض النظر عن ما آلت إليه نتيجة التداول.
- يجب تصحيح ترتيب دوران اللاعبين للفريق المخطئ ، بالإضافة إلى ذلك ، يتعين على المسجل أن يحدد بدقة اللحظة التي ارتكب فيها الخطأ ، و يجب إلغاء جميع النقاط التالية لذلك والمسجلة بواسطة الفريق المخطئ ، وتظل نقاط الفريق المنافس كما هي.
- عندما يتعذر تحديد تلك اللحظة، لا يتم إلغاء النقطة(النقاط) والجزاء الوحيد هو نقطة و الإرسال للمنافس.

5.1 حركات اللعب

1.5.1 حالات اللعب :

أولاً : الكرة في اللعب:

- تعتبر الكرة في اللعب منذ لحظة ضربة الإرسال المصرح بها بواسطة الحكم الأول .

ثانياً : الكرة خارج اللعب:

- تعتبر الكرة خارج اللعب عند لحظة الخطأ الذي أطلقت عليه الصافرة بواسطة أحد الحكّمين ، وفي حالة عدم وجود الخطأ ، عند لحظة الصافرة .

ثالثاً : الكرة " داخل ":

- تعتبر الكرة " داخل " عندما تلمس أرض الملعب بما في ذلك الخطوط الحدودية .

رابعاً : الكرة " خارج " :تعتبر الكرة " خارج " عندما:

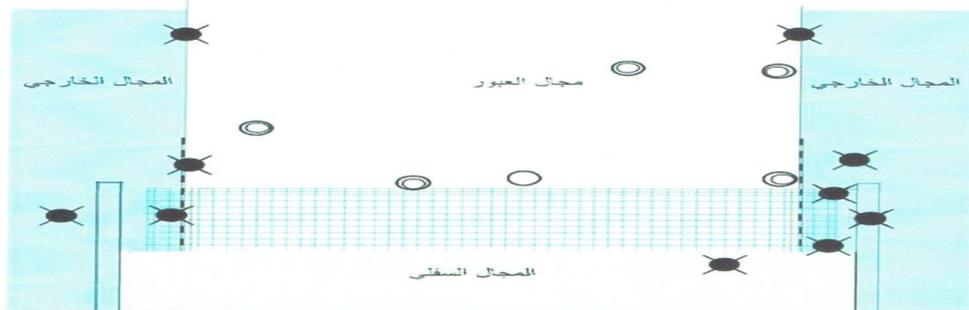
- عندما تكون جميع أجزاء الكرة التي تلمس الأرض خارج الخطوط الحدودية بالكامل.

- تلمس جسماً خارج الملعب أو السقف أو شخصاً خارج اللعب.

- تلمس العصاتين الهوائيتين أو الحبال أو القائمين أو الشبكة نفسها خارج الأشرطة الجانبية.

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

- تعبر بالكامل المجال السفلي تحت الشبكة.



● = خطأ
○ = عبور صحيح

2.5.1 لعب الكرة:

- يجب أن يلعب كل فريق في منطقة ومجال لعبه (باستثناء القاعدة 1.3) ، ويجوز على كل حال إستعادة الكرة من المنطقة الحرة الخاصة به .

أولاً : ضربات الفريق :

- الضربة هي أي تلامس مع الكرة بواسطة لاعب في الملعب .
- يسمح للفريق بثلاث ضربات كحد أقصى (بالإضافة إلى الصد) ، لإعادة الكرة ، وإذا أستخدم أكثر من ذلك يرتكب الفريق خطأً " أربع ضربات ."
- اللمسات المتتالية : لا يجوز للاعب ان يضرب الكرة مرتين متتاليتين .
- اللمسات المتزامنة : يحق أن يلمس لاعبان أو ثلاثة الكرة في نفس اللحظة و عندما يلمس زميلان (ثلاثة) الكرة بالتزامن ، يحتسب ذلك ضربتين (ثلاثة) باستثناء (الصد) ، وعندما يحاولون الوصول إلى الكرة ولكن يلمسها أحدهم ، تحتسب ضربة واحدة ، ولا يشكل إصطدام اللاعبين خطأً .
- عندما يلمس متنافسان الكرة في نفس الوقت فوق الشبكة ، وتظل الكرة في اللعب ، يكون للفريق المستقبل للكرة الأحقية في ثلاث ضربات أخرى ، وعندما تذهب مثل تلك الكرة " خارجاً " ، فإنه خطأً الفريق الذي في الجهة العكسية .
- إذا أدت اللمسات المتزامنة بواسطة متنافسين فوق الشبكة إلى إطالة اللمسة مع الكرة ، فاللعب يستمر .
- الضربة المساعدة : لا يسمح للاعب داخل منطقة اللعب أن يأخذ مساعدة من زميل أو أي عائق / جسم ، بغرض ضرب الكرة ، وعلى كل حال يجوز إيقاف أو مسك اللاعب الذي يكون على وشك إرتكاب خطأً (لمس الشبكة أو عبور خط المنتصف) بواسطة زميله .

ثانياً : خصائص الضربة:

- يمكن أن تلمس الكرة أي جزء من الجسم .
- يجب أن لا تمسك / أو ترمي الكرة ، ويمكن أن ترتد في أي إتجاه .
- يمكن أن تلمس الكرة أجزاء مختلفة من الجسم ، بشرط أن تحدث اللمسات على التوالي .

- إستثناءات: يسمح عند الصد بلمسات متتالية من لاعب صد أو أكثر ، بشرط أن تحدث اللمسات أثناء حركة واحدة ، يجوز عند الضربة الأولى للفريق أن تلمس الكرة أجزاء مختلفة من الجسم على التوالي ، بشرط أن تحدث هذه اللمسات أثناء حركة واحدة.

ثالثا : الأخطاء في لعب الكرة:

- الأربع لمسات : يضرب الفريق الكرة أربع مرات قبل إرجاعها.
- الضربة المساعدة : يأخذ اللاعب مساعدة من زميله أو أي عائق /جسم داخل منطقة اللعب ، بغرض ضرب الكرة.
- المسك : تمسك أو ترمى الكرة، ولا ترتد من الضربة.
- اللمسة المزدوجة : يضرب اللاعب الكرة مرتين متتاليتين، أو تلمس الكرة أجزاء مختلفة من جسمه على التوالي.

3.5.1 الكرة عند الشبكة:

أولا : عبور الكرة للشبكة :

- يجب أن تعبر الكرة المرسله إلى ملعب المنافس فوق الشبكة من خلال مجال العبور.
- مجال العبور هو الجزء من المستوى العمودي للشبكة والمحدد كالتالي: من الأسفل بواسطة الحافة العليا للشبكة، من الجانبين بواسطة العصاتين الهوائيتين وإمتدادهما الوهمي ، من الأعلى بواسطة السقف.
- يحق إستعادة الكرة التي عبرت مستوى الشبكة إلى المنطقة الحرة للمنافس كليا أو جزئيا من خلال المجال الخارجي ضمن ضربات الفريق بشرط: عدم لمس اللاعب ملعب المنافس ، تعبر الكرة عند إستعادتها مستوى الشبكة كليا أو جزئياً مرة أخرى من خلال المجال الخارجي على نفس الجانب من الملعب ، كما لا يحق للفريق المنافس منع هذا الأداء.
- الكرة التي تتجه لملعب المنافس من خلال المجال السفلي تكون في اللعب حتى لحظة عبورها بالكامل المستوى العمودي للشبكة.

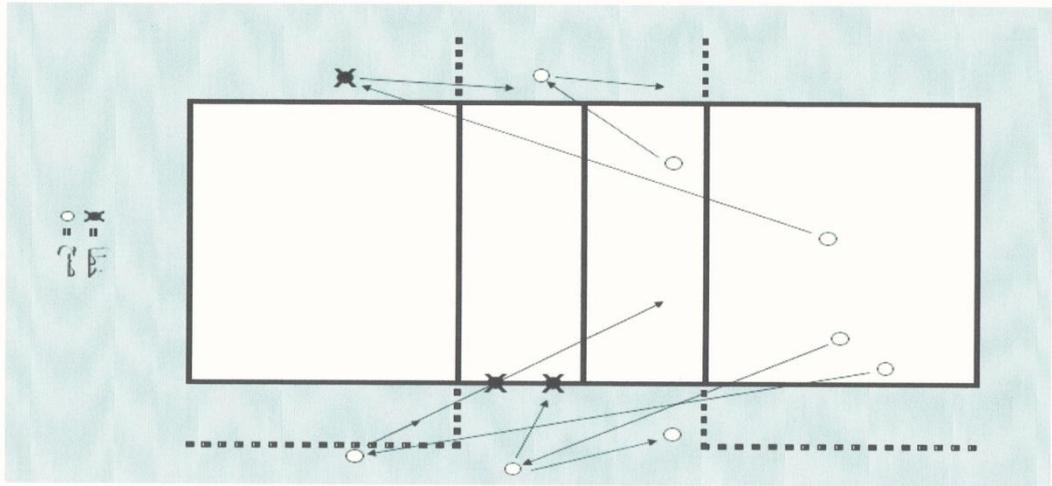
ثانيا : لمس الكرة للشبكة:

- يجوز أن تلمس الكرة الشبكة عند عبورها .

ثالثا : الكرة في الشبكة:

- يجوز إستعادة الكرة التي تصطدم بالشبكة في حدود الضربات الثلاث للفريق .

- إذا مزقت الكرة عيون الشبكة أو أسقطتها، يلغى التداول ويعاد.



4.5.1 اللاعب عند الشبكة

أولا : الوصول خلف الشبكة:

- في عملية الصد، يحق للقائم بالصد لمس الكرة خلف الشبكة بشرط ألا يتداخل مع لعب المنافس قبل أو أثناء الضربة الهجومية للأخير.

- يسمح للاعب بتمرير يده خلف الشبكة بعد الضربة الهجومية ، بشرط أن تكون اللمسة قد تمت داخل مجال لعبه.

ثانيا : الاجتياز أسفل الشبكة:

- يسمح بالاجتياز إلى داخل مجال المنافس تحت الشبكة ، بشرط ألا يتدخل ذلك مع لعب المنافس.

- يسمح الاجتياز إلى داخل ملعب المنافس وراء خط المنتصف: بلمس ملعب المنافس بالقدم (بالأقدام) بشرط أن يبقى جزء من القدم الأقدام إما ملامساً أو مباشرة فوق خط المنتصف ، كما يسمح بلمس ملعب المنافس بأي جزء من الجسم فوق الأقدام بشرط أن لا يتداخل هذا مع لعب المنافس.
- يحق للاعب أن يدخل ملعب المنافس بعد أن تكون الكرة خارج اللعب .
- يحق للاعبين الإجتياز إلى داخل المنطقة الحرة للمنافس بشرط أن لا يتداخلوا مع لعب المنافس.

ثالثا : لمس الشبكة :

- ملامسة اللاعب للشبكة بين الهوائيين (العصاتين)، أثناء حركة لعب الكرة، يعتبر خطأ ، و المقصود بحركة لعب الكرة تشمل (بين أشياء أخرى) الصعود ، الضرب (أو المحاولة)، والهبوط بأمان، الاستعداد لبدء حركة أخرى.
- يجوز للاعبين لمس القوائم ، الحبال ، أو أي جسم آخر خارج العصي الهوائية بما فيه الشبكة نفسها ، بشرط أن هذا لا يتداخل مع اللعب.
- عندما تدفع الكرة الشبكة وينتج عن ذلك لمسها للمنافس، لا يوجد خطأ قد ارتكب.

رابعا : أخطاء اللاعب عند الشبكة:

- يلمس اللاعب الكرة أو المنافس في مجال المنافس قبل أو أثناء الضربة الهجومية للمنافس.
- يتداخل اللاعب مع لعب المنافس بينما يجتاز إلى مجال المنافس تحت الشبكة .
- تجتاز قدم (أقدام) اللاعب بالكامل لملعب المنافس.
- يتداخل اللاعب في اللعب بواسطة (من بين:)
- ملامسة الشريط العلوي للشبكة أو العصا الهوائية أثناء حركته للعب الكرة .
- استخدام الشبكة بين العصا الهوائية كدعم أو مساعدة على الاستقرار (19) .
- إيجاد ميزة مخادعة ضد المنافس بلمس الشبكة.
- عمل حركات تعيق المحاولة الصحيحة للمنافس للعب الكرة.
- لمس /مسك الشبكة.

- اي لاعب قريب من الكرة أثناء اللعب أو أثناء محاولة الضرب يعتبر في حركة اللعب حتى لو لم يلمس الكرة.

- لمس الشبكة خارج حدود العصا الهوائية لا يعتبر خطأ (ما عدا القاعدة 3.2) الخاصة بالضربة المساعدة.

5.5.1 الإرسال :

- الإرسال هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن المتواجد في منطقة الإرسال.

أولاً : الإرسال الأول في الشوط :

- يؤدي الإرسال الأول في الشوط الأول وكذلك الذي في الشوط الفاصل (الخامس) بواسطة الفريق المحدد عن طريق القرعة.

- تبدأ الأشواط الأخرى بإرسال الفريق الذي لم يقم بالإرسال أولاً في الشوط السابق.

ثانياً : ترتيب الإرسال :

- يجب أن يتبع اللاعبون ترتيب الإرسال المسجل في ورقة ترتيب الدوران .

- بعد الإرسال الأول في الشوط ، يحدد اللاعب الذي يقوم بالإرسال كالتالي :

- عندما يفوز الفريق المرسل بالتداول ، يؤدي اللاعب الذي أرسل من قبل (أو بديله)

الإرسال مرة أخرى.

- عندما يقوم الفريق المستقبل بالتداول، فإنه يكسب الحق في الإرسال، ويدور قبل تأدية

الإرسال ، ويقوم بالإرسال اللاعب الذي يتحرك من المركز الأمامي الأيمن إلى المركز الخلفي الأيمن.

ثالثاً : السماح بالإرسال :

- يسمح الحكم الأول بالإرسال بعد التأكد من أن الفريقين مستعدين للعب وأن المرسل مستحوز على الكرة.

رابعاً : تنفيذ الإرسال :

- يجب أن تضرب الكرة بيد واحدة أو بأي جزء من الذراع بعد قذفها أو تركها من اليد (اليدين).

- يسمح بقذفه أو ترك واحد للكرة فقط ، ويكون ارتداد الكرة أو تحركها بين اليدين مسموحاً.

- يجب على المرسل عند لحظة ضربة الإرسال أو الإرتقاء للإرسال بالقفز ، عدم لمس الملعب (بما في ذلك خط النهاية) أو الأرض خارج منطقة الإرسال . و يحق له بعد الضربة أن ينزل خارج منطقة الإرسال أو داخل الملعب .

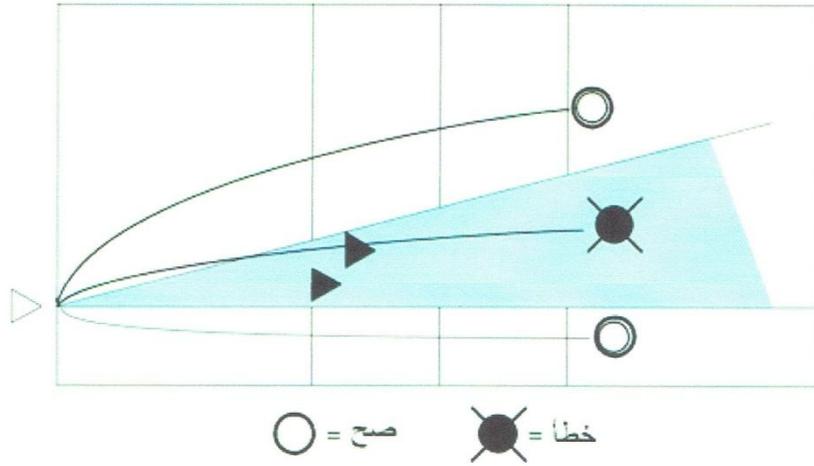
- يجب أن يضرب المرسل الكرة خلال 8 ثوان بعد صافرة الحكم الأول للإرسال .

- يلغى الإرسال الذي ينفذ قبل صافرة الحكم ويعاد .

خامسا : إخفاء الإرسال :

- يجب على لاعبي الفريق المرسل ألا يمنعوا منافسهم خلال إخفاء إرسال فردي أو جماعي من رؤية المرسل و مسار الكرة .

- يقوم لاعب أو مجموعة من اللاعبين من الفريق المرسل بإخفاء الإرسال بتحريك الأذرع أو القفز أو التحرك من جانب لآخر ، خلال تنفيذ الإرسال أو بالوقوف الجماعي لحجب المرسل و مسار طيران الكرة حتى تجاوزها كليا للمستوى العمودي للشبكة .



سادسا : أخطاء تحدث أثناء الإرسال :

- تؤدي الأخطاء التالية إلى تغيير الإرسال حتى ولو كان المنافس في غير مركزه .

- المرسل : يخل بترتيب الإرسال ، لم ينفذ الإرسال بصورة صحيحة .

- أخطاء بعد ضرب الإرسال: يصبح الإرسال خطأ بعد أن تضرب الكرة بصورة صحيحة (ما لم يكن اللاعب خارج مركزه) حيث أن الكرة تلمس لاعباً من الفريق المرسل أو تفشل في عبور المستوى العمودي للشبكة كلياً من خلال مجال العبور، تذهب " خارجاً ، تعبر فوق الإخفاء

سابعاً : أخطاء الإرسال وأخطاء المركز :

- إذا ارتكب المرسل خطأ عند لحظة ضرب الإرسال (تنفيذ غير صحيح، ترتيب دوران خاطئ .. إلخ) ويكون المنافس في غير مركزه ، فإنه يكون خطأ إرسال ويجازى.

- وبدلاً من ذلك، إذا كان تنفيذ الإرسال صحيحاً وفيما بعد أصبح الإرسال خاطئاً ، تذهب خارجاً ، تذهب فوق إخفاء الإرسال .. إلخ) فإن خطأ المركز هو الذي حدث أولاً ويجازى.

6.5.1 الضربة الهجومية :

أولاً : خصائص الضربة الهجومية :

- تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا الإرسال أو الصد ضربات هجومية.

- يسمح بالإسقاط أثناء الضربة الهجومية فقط إذا كانت الضربة واضحة، لم تمسك أو ترمى.

- تعتبر الضربة الهجومية قد اكتملت في اللحظة التي تعبر فيها الكرة تماماً المستوى العمودي للشبكة أو تلمس بواسطة المنافس.

ثانياً : قيود الضربة الهجومية :

- يجوز للاعب الصف الأمامي أن يكمل الضربة الهجومية عند أي إرتفاع ، بشرط أن يكون لمس الكرة قد تم داخل مجال اللعب

- يحق للاعب الصف الخلفي أن يكمل الضربة الهجومية عند أي إرتفاع من خلف المنطقة الأمامية:

- يجب أن لا تلمس قدم اللاعب (قدماه) عند إرتقائه خط الهجوم أو تتعداه.

- يحق للاعب بعد ضربه أن ينزل داخل المنطقة الأمامية .

- يحق للاعب الصف الخلفي أيضاً أن يكمل الضربة الهجومية من المنطقة الأمامية إذا كان جزء من الكرة أسفل من الحافة العليا للشبكة عند لحظة اللمسة.

- لا يسمح لأي لاعب أن يكمل الضربة الهجومية على إرسال المنافس عندما تكون ، الكرة في المنطقة الأمامية وأعلى كلياً من الحافة العليا للشبكة.

ثالثاً : أخطاء الضربة الهجومية :

- يضرب اللاعب الكرة داخل مجال لعب الفريق المنافس.

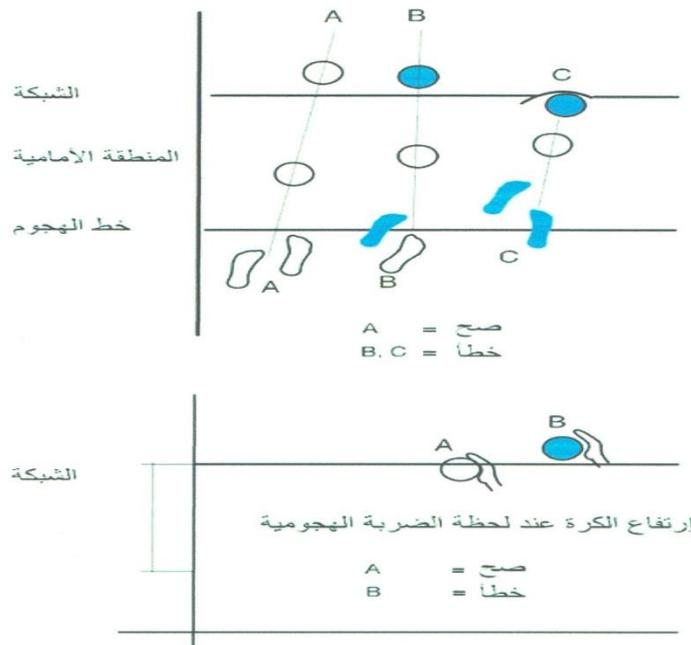
- يضرب اللاعب الكرة "خارجاً"

- يكمل لاعب الصف الخلفي الضربة الهجومية من المنطقة الأمامية عندما تكون الكرة عند لحظة الضرب كلياً فوق الحافة العليا للشبكة.

- يكمل اللاعب الضربة الهجومية على إرسال الفريق المنافس، عندما تكون الكرة في المنطقة الأمامية كلياً فوق الحافة العليا للشبكة.

- يكمل اللاعب الحر الضربة الهجومية ، إذا كانت الكرة عند لحظة الضربة كاملة فوق الحافة العليا للشبكة.

- يكمل اللاعب الضربة الهجومية من أعلى قمة الشبكة ، عندما تكون الكرة قادمة من تمريرة من الأعلى بالأصابع بواسطة اللاعب الحر في المنطقة الأمامية.



7.5.1 الصد :

أولا : أداء الصد :

- الصد هو حركة اللاعبين القريبين من الشبكة ، لإعتراض الكرة القادمة من المنافسين ، وذلك بالوصول أعلى من الحافة العليا للشبكة بصرف النظر عن ارتفاع الكرة الملموسة ، ويسمح فقط للاعب الصف الأمامي بتكملة الصد و لكن عند لحظة اللمسة مع الكرة يجب أن يكون جزءا من الجسم أعلى من قمة الشبكة.

- محاولة الصد : هي حركة الصد بدون لمس الكرة.

- الصد المكتمل : يكتمل الصد عندما تلمس الكرة القائم بالصد .

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

ثانيا : لمسة الصد :

- يجوز أن تحدث لمسات متتالية (سريعة ومتصلة) بالكرة من لاعب صد أو أكثر بشرط أن تؤدي اللمسات أثناء حركة واحدة.

ثالثا : الصد داخل مجال المنافس :

- يحق للاعب الصد وضع يديه وذراعيه خلف الشبكة ، بشرط ألا تتداخل هذه الحركة مع لعب المنافس ، وهكذا لا يسمح بلمس الكرة خلف الشبكة إلا بعد تنفيذ المنافس الضربة الهجومية.

رابعا : الصد وضربات الفريق :

- لا تحتسب لمسة الصد كضربة للفريق وبناء على ذلك يحق للفريق بعد لمسة الصد ثلاث ضربات لإعادة الكرة.

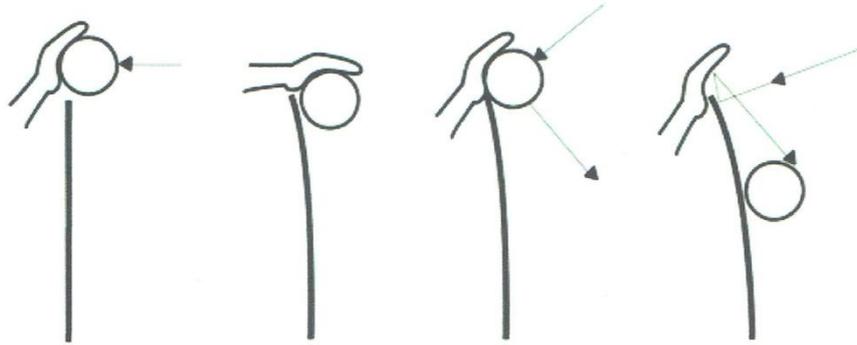
- يجوز أن تؤدي الضربة الأولى بعد الصد بواسطة أي لاعب بما في ذلك اللاعب الذي لمس الكرة أثناء الصد .

خامسا : صد الإرسال :

- يمنع صد إرسال المنافس .

سادسا : أخطاء أداء الصد:

- يلمس القائم بالصد الكرة في مجال المنافس إما قبل أو بالتزامن مع الضربة الهجومية للمنافس.
- يكمل لاعب الصف الخلفي أو اللاعب الحر الصد أو يشترك في صد مكتمل.
- صد إرسال المنافس .
- ترسل الكرة " خارجاً " من الصد .
- صد الكرة في مجال المنافس من خارج العصا الهوائية .
- محاولة اللاعب الحر الصد سواء فردياً أو جماعياً.



ترتد الكرة من الشبكة تلمس الكرة الشبكة الكرة أسفل من قمة الشبكة الكرة فوق الشبكة

6.1 التوقفات و فترات الراحة و التأخيرات :

1.6.1 التوقفات:

- التوقف هو الوقت بين تداول مكتمل واحد و صافرة الحكم الأول للإرسال التالي:
- أولاً : توقفات اللعب العادية الوحيدة هي الأوقات المستقطعة وتبديلات اللاعبين.
- أ- عدد توقفات اللعب العادية :
- يحق لكل فريق طلب وقتين مستقطعين وستة تبديلات للاعبين كحد أقصى لكل شوط.

- مسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة، العالمية والرسمية للكبار، يمكن أن يخفض عدد الأوقات المستقطعة الخاصة بالفرق أو عدد الأوقات المستقطعة الفنية حسب الاتفاقيات مع الممول والتسويق والبت.

ب- تعاقب توقفات اللعب العادية :

- يجوز طلب وقت أو وقتين مستقطعين وطلب واحد للتبديل بواسطة أي فريق متبوعاً واحداً بعد الآخر خلال نفس الوقت.

- على كل حال، لا يسمح للفريق بطلبات متتالية للتبديل خلال نفس التوقف ، ويجوز تبديل لاعبين أو أكثر في نفس الوقت ضمن نفس الطلب.

- يجب أن يكون هناك تداول مكتمل بين طلبين منفصلين للتبديل بواسطة نفس الفريق .

- الاستثناء: إجراء تبديل الإلزامي للإصابة أو الطرد أو الاستبعاد .

ج- طلب توقفات اللعب العادية :

- يجوز طلب توقفات اللعب العادية من قبل المدرب أو عند غيابه من قبل رئيس الشوط و من قبلهما فقط.

- يسمح بطلب التبديل قبل بداية الشوط ، ويجب تسجيله كتبديل عادي في ذلك الشوط .

ثانيا : الأوقات المستقطعة والأوقات المستقطعة الفنية :

- يجب أن تكون طلبات الوقت المستقطع بإظهار إشارة اليد المناسبة عندما تكون الكرة خارج اللعب وقبل الصافرة للإرسال.

- الأوقات المستقطعة جميعها تستغرق 30 ثانية.

- مسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة، العالمية والرسمية يكون استخدام الجرس إجبارياً ثم إشارة اليد لطلب الوقت المستقطع.

- مسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة، العالمية والرسمية، يطبق آليا في الأشواط " وقتان مستقطعتان فنيان " 60 ثانية إضافيا عندما يصل الفريق المتقدم إلى النقطة 8 أو 16 في الشوط الفاصل (الخامس) لا توجد "أوقات مستقطعة فنية " حيث يحق لكل فريق فقط طلب وقتين مستقطعين 30 ثانية.

- يجب على اللاعبين في الملعب الذهاب إلى المنطقة الحرة قرب مقاعدهم خلال جميع الأوقات المستقطعة (بما في ذلك الأوقات المستقطعة الفنية).

ثالثا : التبديل :

- التبديل هو الإجراء الذي بموجبه يدخل اللاعب غير اللاعب الحر أو اللاعب المتغير معه في اللعب، بعد أن قام المسجل بتسجيله، ليشغل مركز لاعب آخر الذي يجب عليه مغادرة الملعب عند تلك اللحظة.

- عندما يفرض التبديل من خلال إصابة اللاعب في اللعب، يجب أن يتبع هذا إظهار إشارة اليد اللازمة بواسطة المدرب (أو رئيس الشوط).

أ- حدود التبديلات :

- يحق للاعب الترتيب الأساسي للدوران مغادرة اللعب والعودة ولكن مرة واحدة فقط في الشوط ، ولمركزه السابق فقط في ترتيب الدوران.

- يحق للاعب البديل أن يدخل اللعب مكان لاعب في الترتيب الأساسي للدوران مرة واحدة في الشوط ، ويمكن أن يستبدل فقط مع نفس اللاعب الأساسي.

ب- التبديل الاستثنائي :

- يجب تبديل اللاعب (ما عدا اللاعب الحر) الذي لا يستطيع مواصلة اللعب بسبب الإصابة أو المرض، تبديلاً قانونياً، وإذا لم يكن ذلك ممكناً، يحق للفريق إجراء تبديل استثنائي .

- التبديل الإثنائي يعني أن أي لاعب غير متواجد في الملعب عند وقت الإصابة/ المرض ما عدا اللاعب الحر، اللاعب الحر الثاني أو اللاعب المتغير معهما، يجوز استبداله في اللعب بدلاً من اللاعب المصاب / المريض، لا يسمح للاعب المصاب/المريض بإعادة الدخول في المباراة.

- لا يمكن أن يحتسب التبديل الاستثنائي بأي حال كتبديل عادي ، ولكن يجب تسجيله على إستمارة التسجيل كجزء لمجموع التبديلات في الشوط أول المباراة.

ج- التبديل بسبب الطرد أو الاستبعاد:

- يجب أن يستبدل اللاعب المحازى بالطرد أو المستبعد فوراً من خلال تبديل قانوني، وإذا لم يكن هذا ممكناً، يعلن الفريق غير مكتمل.

د- التبديل غير القانوني:

- يكون التبديل غير قانوني إذا تجاوز الحدود المشار إليها سابقاً ماعدا القاعدة الخاصة بالتبديل الاستثنائي ، أو يشمل لاعب غير مسجل .
- عندما يقوم الفريق بتبديل غير قانوني ويستأنف اللعب ، يجب تطبيق الإجراء التالي بالترتيب:
 - يجازى الفريق بنقطة والإرسال للمنافس .
 - يجب تصحيح التبديل .
 - تلغى النقاط التي سجلها الفريق المخطئ منذ ارتكاب الخطأ ، وتبقى نقاط المنافس سارية .

هـ- اجراء التبديل:

- يجب إجراء التبديل من داخل منطقة التبديل .
- يستغرق التبديل فقط الوقت اللازم لتسجيل التبديل في استمارة التسجيل، والسماح بدخول وخروج اللاعبين .
- يبدأ الطلب الفعلي للتبديل عند لحظة دخول اللاعب (اللاعبين) البديل في منطقة التبديل مستعداً للعب خلال التوقف، ولا يحتاج المدرب أداء إشارة اليد ما عدا إذا كان التبديل للإصابة أو قبل بداية الشوط .
- إذا لم يكن اللاعب مستعداً، لا يمنح التبديل ويجازى الفريق بالتأخير .
- يتم الإبلاغ عن طلب التبديل ويعلن بواسطة المسجل أو الحكم الثاني، بإستخدام الجرس أو الصافرة بالتعاقب، ويسمح الحكم الثاني بالتبديل .
- لمسابقات الاتحاد الدولي والمسابقات العالمية والرسمية، تستخدم لوحات أرقام التبديل لتيسير عملية التبديل، حتى لو استخدم التسجيل الإلكتروني .
- إذا أراد الفريق التبديل لأكثر من واحد على التوالي، يجب دخول جميع اللاعبين البدلاء لمنطقة التبديل في نفس الوقت ليؤخذ بعين الاعتبار في نفس الطلب، وفي هذه الحالة يجب إجراء التبديلات على التوالي، زوج من اللاعبين بعد الآخر، وإذا كان أحد منهم غير قانوني، يمنح التبديل (التبديلات) القانوني ويرفض غير القانوني ويكون سبباً لجزاء التأخير .

و- الطلبات الخاطئة :

- يكون من الخطأ طلب أي توقف للعب :
- أثناء التداول أو عند لحظة الصافرة للإرسال .
- بواسطة عضو الفريق غير المصرح .
- التبديل ثاني بواسطة نفس الفريق خلال نفس التوقف (أي قبل نهاية انتهاء التداول القادم)، ما عدا في حالة الإصابة /المرض للاعب في اللعب.
- بعد إستنفاد العدد المسموح به للأوقات المستقطعة والتبديلات .
- يجب رفض الطلب الخاطئ الأول في المباراة بواسطة الفريق والذي لا يؤثر أو يؤخر اللعب، ولكن يجب تسجيله على إستمارة التسجيل دون نتائج أخرى.
- أي طلب خاطئ آخر في المباراة بواسطة نفس الفريق يشكل تأخيراً.

2.6.1 تأخيرات اللعب:

أولاً : أنواع التأخيرات :

- يكون الأداء الخاطئ للفريق الذي يؤجل إستئناف اللعب تأخيراً ويتضمن فيما بين:
- تأخير توقفات اللعب العادية .
- إطالة التوقفات بعد أن إسترشد لإستئناف اللعب .
- طلب تبديل غير قانوني .
- تكرار الطلب الخاطئ .
- تأخير اللعب بواسطة عضو الفريق.

ثانياً : جزاءات التأخير:

- يكون لفت نظر للتأخير و"إنذار للتأخير" جزاءات للفريق.
- تظل جزاءات التأخير سارية المفعول طوال المباراة .
- يسجل جميع جزاءات التأخير على استمارة التسجيل .
- يجازى التأخير الأول في المباراة بواسطة عضو الفريق " لفت نظر تأخير "

- يشكل التأخير الثاني والتأخيرات التالية من أي نوع بواسطة أي عضو لنفس الفريق وفي نفس المباراة خطأ ويجازي " إنذار تأخير : "نقطة والإرسال للمنافس.

- تطبق جزاءات التأخير الموقعة قبل أو بين الأشواط في الشوط التالي .

ثالثا : توقفات اللعب الإستثنائية:

الإصابة /المرض :

- إذا وقع حادث خطير بينما الكرة في اللعب ، يجب على الحكم إيقاف اللعب

فوراً ويسمح للمساعدة الطبية بدخول الملعب و يعاد بعدئذ التداول .

- إذا تعذر تبديل اللاعب المصاب /المريض قانونياً أو إستثنائياً، يعطي اللاعب

3دقائق وقت للعلاج ولكن ليس لأكثر من مرة واحدة لنفس اللاعب في المباراة.

- إذا لم يشف اللاعب، يعلن عدم إكمال فريقه .

رابعا : التدخل الخارجي:

- إذا حدث أي تدخل خارجي أثناء اللعب، يوقف اللعب ويعاد التداول 23 .

خامسا : التوقفات الطويلة :

- إذا أدت ظروف طارئة إلى إيقاف المباراة ، فسوف يقرر الحكم الأول، المنظم، لجنة المراقبة، إذا تواجد

أحدهم، الإجراءات التي تتخذ لإستعادة الظروف الطبيعية.

- في حالة حدوث توقف واحد أو عدة توقفات لمدة لا تزيد في مجموعها عن 4 ساعات:

- إذا إستؤنفت المباراة على نفس الملعب، يستمر الشوط المتوقف طبيعياً بنفس النتيجة

واللاعبين (باستثناء المطرود والمستبعد) والمراكز، وستحتفظ الأشواط الملعوبة بنتائجها.

- إذا إستؤنفت المباراة على ملعب آخر، يلغي الشوط المتوقف ويعاد بنفس أعضاء 9

الفريق ونفس ترتيب الدوران الأساسية (باستثناء المطرود والمستبعد) وتبقى الجزاءات جميعها باقية، وستحتفظ

الأشواط الملعوبة بنتائجها.

- في حالة حدوث توقف واحد أو عدة توقفات لمدة تزيد في مجموعها عن 4 ساعات،

يجب أن تعاد المباراة بالكامل.

3.6.1 فترات الراحة وتغيير الملاعب :

اولا : فترات الراحة :

- فترة الراحة هي الوقت بين الأشواط، وتستغرق فترات الراحة جميعها ثلاث دقائق .
- يتم خلال هذه الفترة من الوقت تغيير الملاعب وتسجيل ترتيب الدوران للفريقين على استمارة التسجيل.
- يمكن أن تمتد فترة الراحة بين الشوطين الثاني والثالث إلى 10 دقائق بواسطة الجهة المختصة عند طلب المنظم.

ثانيا : تغيير الملاعب :

- يغير الفريقان ملعبيهما بعد كل شوط باستثناء الشوط الفاصل .
- في الشوط الفاصل، حالما يصل الفريق المتقدم للنقطة 8 ، يغير الفريقان ملعبيهما بدون تأخير، وتظل مراكز اللاعبين كما هي.
- إذا لم يجر التغيير حالما يصل الفريق المتقدم للنقطة 8 ، فسوف يتم إجراؤه عندما يكتشف الخطأ، وتظل النتيجة كما هي في الوقت الذي أجري فيه التغيير.

7.1 اللاعب الحر

1.7.1 تعيين اللاعب الحر:

- يحق لكل فريق تعيين لاعبين مدافعين متخصصين إثنين ضمن قائمة اللاعبين على إستمارة التسجيل : اللاعبين الحرين.
- لمسابقات الإتحاد الدولي للكرة الطائرة، العالمية والرسمية للكبار، إذا سجل الفريق أكثر من 12 لاعب باستمارة التسجيل يكون الزاميا من ضمنهم 2 لاعبين حرين.
- يجب تسجيل اللاعبين الحرين على استمارة التسجيل على خانة خاصة محجوزة لهذا.
- يكون اللاعب الحر في الملعب كلاعب حر فعلي، وإذا كان هناك لاعب حر آخر، سيكون كلاعب حر ثاني للفريق.
- يتواجد لاعب حر واحد فقط في الملعب عند أي وقت.

2.7.1 الأدوات :

- يجب أن يرتدي اللاعب الحر (الإثنين) ملابس (أو سترة /صدرية لإعادة تعيين لاعب حر) والتي يجب ان تكون غلابيتها مختلفة اللون عن أي لون من بقية الفريق، ويجب أن تكون الملابس متباينة بوضوح عن بقية الفريق .- يجب أن تكون ملابس اللاعب الحر مرقمة مثل بقية الفريق.
- لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة، العالمية والرسمية، يجب أن يرتدي اللاعب الحر المعاد تعيينه إن أمكن الفانيلة بنفس التصميم واللون كفانيلة اللاعب الحر الأصلي، ولكن يحتفظ برقمه.

3.7.1 الحركات المتعلقة باللاعب الحر:

اولا : حركات اللعب :

- يسمح للاعب الحر أن يعوض أي لاعب في مركز الصف الخلفي.
- يكون محكوماً بأداء لاعب الصف الخلفي، ولا يسمح له بإكمال الضربة الهجومية من أي مكان (شاملاً الملعب والمنطقة الحرة) إذا كانت الكرة عند لحظة التلامس أعلى بالكامل من الحافة العليا للشبكة.
- لا يحق له الإرسال والصد أو محاولة الصد.
- لا يحق للاعب من تكملة الضربة الهجومية عندما تكون الكرة بالكامل أعلى من الحافة العليا للشبكة، إذا كانت الكرة قادمة من تمريرة من الأعلى بالأصابع بواسطة اللاعب الحر في المنطقة الأمامية الخاصة له، ويجوز أن تلعب الكرة هجومية بحرية إذا أدى اللاعب الحر نفس الحركة من خارج المنطقة الأمامية الخاصة له.

ثانيا : تغييرات اللاعبين الحر:

- لا تحتسب تغييرات اللاعب الحر كتبديلات .
- إنها غير محددة ولكن يجب أن يكون تداول مكتمل بين تغييرين للاعب الحر (إلا إذا تسبب الفريق، بالإنداز للدوران وانتقال اللاعب الحر إلى مركز 4 ، أو إذا أصبح اللاعب الحر الفعلي غير قادر على اللعب، يجعل التداول غير مكتمل).
- يجوز للاعب المتغير العادي أن يتغير وإعادة تغييره بواسطة أي لاعب حر.
- يستطيع اللاعب الحر الفعلي أن يتغير فقط بواسطة تغيير عادي لذلك المركز أو مع اللاعب الحر الثاني.

- عند بداية كل شوط، لا يستطيع اللاعب الحر دخول الملعب حتى انتهاء الحكم الثاني من تدقيق ترتيب الدوران والسماح بتغيير اللاعب الحر مع اللاعب الأساسي.

- التغييرات الأخرى للاعب الحر يجب أن تؤدي فقط بينما تكون الكرة خارج اللعب وقبل صافرة الحكم للإرسال.

- يجب ان لا يرفض تغيير اللاعب الحر بعد الصافرة للإرسال ولكن قبل ضربة الإرسال، على كل حال، بعد نهاية التداول، يجب إخطار رئيس الشوط بأن هذا ليس الإجراء المسموح، وتكرار ذلك سيكون سببا لجزاءات التأخير.

- يجب أن تكون نتيجة تأخيرات اللاعب الحر اللاحقة إيقاف اللعب فوراً، وفرض جزاءات التأخير، وسيحدد الفريق المرسل التالي بواسطة درجة جزاء التأخير.

- يحق للاعب الحر واللاعب المتغير الدخول والخروج من الملعب فقط من خلال منطقة تغيير اللاعب الحر.

- يجب تسجيل تغييرات اللاعب الحر على استمارة مراقبة اللاعب الحر أو إستمارة التسجيل الالكترونية (إذا استخدمت إحداها).

- يمكن أن يشمل التغيير غير القانوني اللاعب الحر فيما بين التالي:

- لا يوجد تداول مكتمل بين تغييرات اللاعب الحر.

- تغيير اللاعب الحر بواسطة لاعب آخر غير اللاعب الحر الثاني أو اللاعب المتغير العادي.

- يجب اعتبار تغيير اللاعب الحر غير القانوني بنفس الطريقة كتبديل غير قانوني .

- إذا تم الانتباه إلى التغيير غير القانوني للاعب الحر قبل بداية التداول التالي . وتم تصحيحه

بواسطة الحكام، يجازى الفريق بالتأخير.

- إذا تم الانتباه إلى التغيير غير القانوني للاعب الحر بعد ضربة الإرسال، تكون التبعات كما

هي في التبديل غير القانوني.

4.7.1 إعادة تعيين لاعب حر جديد:

- يصبح اللاعب الحر غير قادر على اللعب إذا أصيب، مرض، طرد أو استبعد.

- يمكن الإعلان بأن اللاعب الحر غير قادر على اللعب لأي سبب بواسطة المدرب، أو بواسطة رئيس الشوط في غياب المدرب.

- عندما يتيسر لاعب حر واحد فقط للفريق، أو تم تسجيل لاعب حر واحد فقط، وأعلن بأن هذا اللاعب الحر غير قادر على اللعب، يحق للمدرب (أو لرئيس الشوط في غياب المدرب) إعادة تعيين لاعب حر لبقية المباراة أي لاعب آخر (ما عدا اللاعب المتغير) غير متواجد في الملعب عند لحظة إعادة التعيين. - إذا أعلن بأن اللاعب الحر الفعلي غير قادر على اللعب، يحق له التغيير بواسطة اللاعب المتغير العادي أوفورا ومباشرة إلى الملعب بواسطة إعادة تعيين اللاعب الحر، وعلى كل حال، اللاعب الحر الذي وقع إعادة تعيينه لا يحق له اللعب لبقية المباراة.

- إذا لم يكن اللاعب الحر متواجدا في الملعب عندما تم الإعلان بأنه غير قادر على اللعب، يجوز أن يكون سببا في إعادة التعيين.

- اللاعب الحر الذي أعلن بأنه غير قادر على اللعب لا يحق له اللعب لبقية المباراة.

- على المدرب أو رئيس الشوط في غياب المدرب إبلاغ الحكم الثاني عن إعادة التعيين.

- إذا أعلن بأن اللاعب الحر المعاد تعيينه غير قادر على اللعب بذلك يسمح أيضاً بإعادة تعيينات.

- إذا طلب المدرب إعادة تعيين رئيس الفريق كلاعب حر جديد، فإنه يسمح بذلك، ولكن يجب على رئيس الفريق التخلي عن جميع امتيازات القائد.

- في حالة إعادة تعيين اللاعب الحر، يجب تسجيل رقم اللاعب المعين كلاعب حر فيمكن الملاحظات

على إستمارة التسجيل وإستمارة مراقبة اللاعب الحر (أو إستمارة التسجيل الإلكترونية إذا استخدمت إحداها).

- عندما يتم تسجيل لاعبين حرين إثنين للفريق على إستمارة التسجيل، وأعلن بأن أحدهما غير قادر على اللعب، يحق للفريق فقط اللعب مع لاعب حر واحد.

- لا يسمح بإعادة التعيين، على كل حال، إلا إذا أعلن بأن اللاعب الحر المتبقي غير قادر على الإستمرار في اللعب و في المباراة.

الخلاصة :

إذا تم طرد أو استبعاد اللاعب الحر، يجوز أن يحل محله فوراً بواسطة اللاعب الحر الثاني للفريق. إذا كان للفريق لاعب حر واحد فقط، بذلك يحق للفريق إجراء إعادة التعيين.

8.1 سلوك المشاركين:

1.8.1 متطلبات السلوك:

أولاً : السلوك الرياضي :

- يجب على المشاركين الإلمام " بالقواعد الرسمية للكرة الطائرة " والإلتزام بها.
- يجب أن يتقبل المشاركون قرارات الحكام بسلوك رياضي وبدون معارضتهم.
- في حالة الشك، يجوز التوضيح فقط من خلال رئيس الشوط .
- يجب على المشاركين تجنب الحركات والمواقف التي تهدف إلى التأثير على قرارات الحكام أو تغطية الأخطاء التي ترتكبها فرقهم.

ثانياً : اللعب النظيف :

- يجب أن يتسم سلوك المشاركين بالإحترام والتهديب وفقاً لروح اللعب النظيف، ليس فقط تجاه الحكام ولكن أيضاً تجاه الرسميين الآخرين والمنافسين والزملاء والمتفرجين.
- يسمح بالاتصال بين أعضاء الفريق خلال المباراة.

2.8.1 سوء السلوك و جزاءاته :

أولاً : سوء السلوك البسيط :

- لا يكون سوء السلوك البسيط سبباً للجزاء، أنه من واجب الحكم الأول منع الفريقين من الإقتراب لمستوى الجزاء.
- يتم هذا في مرحلتين :

المرحلة الأولى : باستخدام لفت نظر شفوي من خلال رئيس الشوط.

المرحلة الثانية: باستخدام البطاقة الصفراء لعضو الفريق (الأعضاء) المعني. لفت النظر

الشكلي هذا بحد ذاته ليس بجزاء ، ولكنه يرمز بأن عضو الفريق (وشاملاً للفريق) قد وصل إلى مستوى الجزاء في المباراة وبدون على إستمارة التسجيل ولا توجد تبعات فورية.

ثانياً : سوء السلوك المؤدي إلى الجزاءات :

- يصنف السلوك غير اللائق بواسطة عضو الفريق تجاه الرسميين، المنافسين، زملاء الفريق أو المتفرجين إلى ثلاث فئات طبقاً لدرجة الإساءة:

سلوك غير مهذب : حركة منافية للسلوك الحسن أو المبادئ الأخلاقية.

سلوك عدائي : كلمات مشوهة للسمعة أو إحتقار أو إيماءات أو أية حركة معبرة للإحتقار.

الإعتداء : إعتداء بدني فعلي أو عدائي أو سلوك تهديد.

ثالثاً : جدول الجزاء :

- طبقاً لتقدير الحكم الأول وإستناداً إلى جدية الإساءة، فإن الجزاءات التي تطبق وتسجل على إستمارة التسجيل هي : الإنذار، الطرد أو الإستبعاد:
الإنذار:

- السلوك غير المهذب الأول في المباراة بواسطة أي عضو في الفريق، يجازى بنقطة والإرسال للمنافس.
الطرد :

- لا يحق لعضو الفريق المجازى بالطرد اللعب لبقية الشوط، ويجب أن يستبدل قانونياً وفوراً إذا كان في الملعب، ويجب عليه البقاء في منطقة الجزاء وبدون تبعات أخرى.

- المدرب المجازى بالطرد ، يخسر حقوقه بالتدخل في الشوط ويجب عليه البقاء في منطقة الجزاء.

- يجازى السلوك العدائي الأول بواسطة عضو الفريق بالطرد وبدون تبعات أخرى .

- يجازى السلوك غير المهذب الثاني في نفس المباراة بواسطة نفس عضو الفريق بالطرد، وبدون تبعات أخرى.

الإستبعاد :

- يجب على عضو الفريق المجازي بالإستبعاد أن يستبدل قانونياً وفورياً إذا كان في الملعب ويجب عليه مغادرة منطقة مراقبة المسابقة لبقية المباراة وبدون تبعات أخرى.

- يجازى الإعتداء البدني الأول أو التلميح أو التهديد الإستفزازي بالإستبعاد وبدون تبعات أخرى.

- يجازى السلوك العدائي الثاني في نفس المباراة بواسطة نفس عضو الفريق بالإستبعاد، وبدون تبعات أخرى.

- يجازى السلوك غير المهذب الثالث في نفس المباراة بواسطة نفس عضو الفريق بالإستبعاد، وبدون تبعات أخرى.

رابعا : تطبيق جزاءات سوء السلوك:

- تكون جزاءات سوء السلوك جميعها كجزاءات فردية، وتظل سارية المفعول لكل المباراة ، وتسجل على استمارة التسجيل.

- يجازى تكرار سوء السلوك بواسطة نفس عضو الفريق في نفس المباراة تصاعدياً (يتلقى عضو الفريق جزاءً أشد لكل إساءة متتالية).

- لا يتطلب الطرد أو الإستبعاد الناجم عن السلوك العدائي أو الإعتداء وجود جزاء سابق .

خامسا : سوء السلوك قبل وبين الأشواط:

- يجازى أي سوء سلوك يحدث قبل أو بين الأشواط بنفس الطريقة ، وتطبق الجزاءات في الشوط التالي:

سادسا : ملخص سوء السلوك والبطاقات المستخدمة :

لفت نظر: لا جزاء - المرحلة: 1 لفت نظر شفوي .

المرحلة: 2 الرمز البطاقة الصفراء.

الإنذار: الجزء - الرمز البطاقة الحمراء .

الطرد: الجزء - الرمز البطاقتين الحمراء + الصفراء معاً .

الإستبعاد: الجزء - الرمز البطاقتين الحمراء + الصفراء منفصلتين.

جدول الجزاءات و التحذيرات و عواقبها :

9a: جدول جزاء سوء السلوك

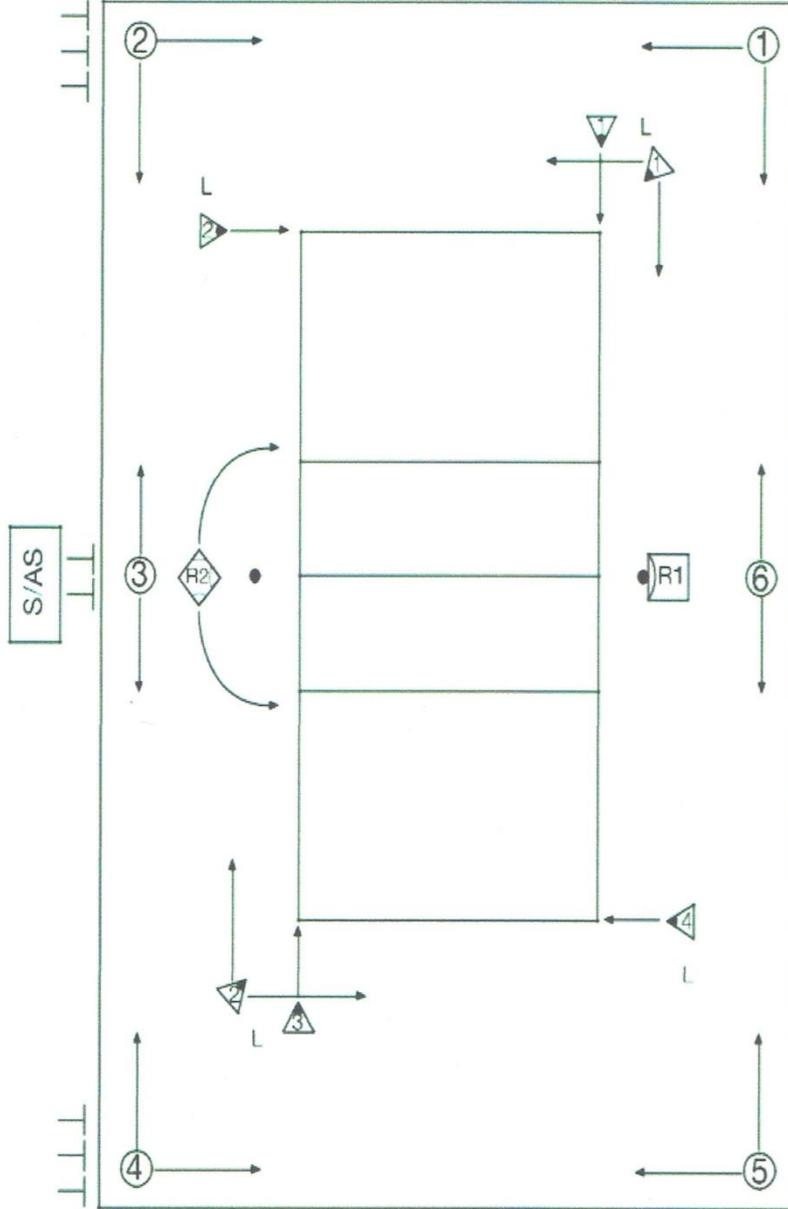
التبعاات	البطاقات	الجزاء	المخطئ	الحدث	الفئات
المنع	لا شيء	لا يعتبر جزاء	أي عضو	المرحلة الأولى 1	سوء السلوك البسيط
	صفراء			المرحلة الثانية 2	
	مثل أذناه	إنذار		التكرار أي وقت	
نقطة والإرسال للمنافس	حمراء	إنذار	أي عضو	الأول	السلوك غير المهذب
يجب مغادرة منطقة اللعب والبقاء داخل منطقة الجزاء لبقية الشوط	حمراء + صفراء معاً	طرد	نفس العضو	الثاني	
يجب مغادرة منطقة المراقبة/ المسابقة لبقية المباراة	حمراء + صفراء منفصلين	استبعاد	نفس العضو	الثالث	
يجب مغادرة منطقة اللعب والبقاء داخل منطقة الجزاء لبقية الشوط	حمراء + صفراء معاً	طرد	أي عضو	الأول	السلوك العدواني
يجب مغادرة منطقة المراقبة/ المسابقة لبقية المباراة	حمراء + صفراء منفصلين	استبعاد	نفس العضو	الثاني	
يجب مغادرة منطقة المراقبة/ المسابقة لبقية المباراة	حمراء + صفراء منفصلين	استبعاد	أي عضو	الأول	الاعتداء

9b: جدول جزاء التأخير

التبعاات	البطاقات	الجزاء	المخطئ	الحدث	الفئات
المنع - بدون جزاء	صفراء إشارة اليد رقم 25	لفت نظر تأخير	أي عضو من الفريق	الأول	التأخير
نقطة والإرسال للمنافس	حمراء إشارة اليد رقم 25	إنذار تأخير	أي عضو من الفريق	الثاني وتبعاته	

9.1 هيئة التحكيم :

1.9.1 أماكن هيئة التحكيم و مساعدتهم :



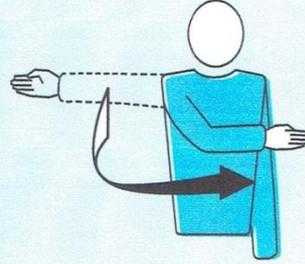
- R1 = الحكم الأول
- ◊ R2 = الحكم الثاني
- S/AS = المسجل/مساعد المسجل
- ▶ (الأرقام 1 - 4 أو 1 - 2) مراقبو الخطوط
- ④ = ملتقطو الكرات (الأرقام 1 - 6)
- ⊥ = مجففو الأرض

2.9.1 اشارات اليد الرسمية للحكام :

التفسير: (F) (S) الصورة الصحيحة التي سوف تظهر إشارة الحكام وفقا لمسؤولياتهم
 (F) (S) الصورة الصحيحة التي تظهر إشارة الحكام في حالات خاصة

1 السماح بالإرسال

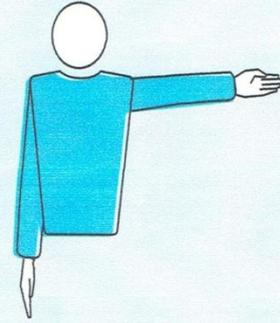
القواعد ذات الصلة: 12.3, 22.2.1.1
 حرك اليد للإشارة إلى إتجاه الإرسال



(F)

2 الفريق الذي سيرسل

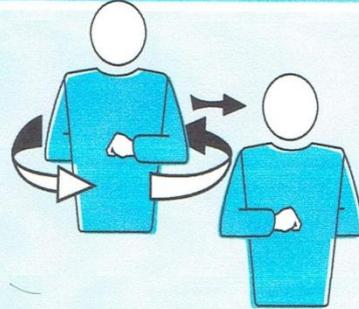
القواعد ذات الصلة: 22.2.3.1, 22.2.3.2, 22.2.3.4
 مد الذراع في إتجاه الفريق الذي سيرسل



(F) (S)

3 تغيير الملاعب

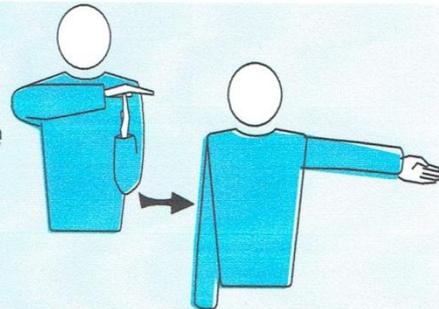
القواعد ذات الصلة: 18.2
 إرفع الساعدين أماما وخلفا وفهما حول الجسم



(F)

4 الوقت المستقطع

القواعد ذات الصلة: 15.4.1
 ضع راحة إحدى اليدين على أصابع اليد الأخرى
 بوضع عمودي (مشكلا حرف T) ثم اشر للفريق الذي طلب



(F) (S)

5 التبديل

القواعد ذات الصلة: 15.5.1, 15.5.2, 15.8
حركة دائرية للساعدين حول بعضهما البعض



(F) (S)

6a لفت نظر سوء السلوك

القواعد ذات الصلة: 21.1, 21.6
إظهار البطاقة الصفراء للفت نظر



(F)

6b إنذار سوء السلوك

القواعد ذات الصلة: 21.3.1, 21.6, 23.3.2.2
إظهار البطاقة الحمراء للإنذار



(F)

7 الطرد

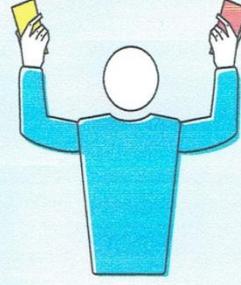
القواعد ذات الصلة: 21.3.2, 21.6, 23.3.2.2
إظهار البطاقتين معاً للطرد



(F)

8 الاستبعاد

القواعد ذات الصلة: 21.3.3, 21.6, 23.3.2.2
إظهار البطاقتين الحمراء والصفراء
منفصلتين للإستبعاد



F

9 نهاية الشوط (أو المباراة)

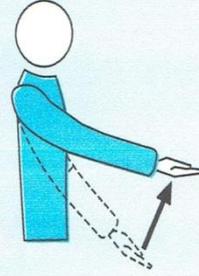
القواعد ذات الصلة: 6.2, 6.3
إجعل الساعدين متقاطعين أمام الصدر،
البيدين مفتوحتين



F S

10 لم تقذف أو تحرر الكرة عند ضربة الإرسال

القواعد ذات الصلة: 12.4.1
ارفع الذراع الممدودة وراحتي اليد
متجهة إلى أعلى



F

11 التأخير في الإرسال

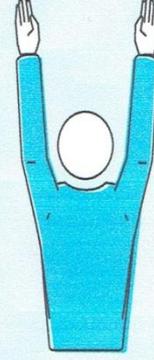
القواعد ذات الصلة: 12.4.4
إرفع ثمانية أصابع مفرودة مفتوحة



F

12 خطأ الصد أو إخفاء الإرسال

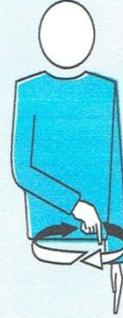
القواعد ذات الصلة: 12.5, 12.6.2.3, 14.6.3, 19.3.1.3, 23.3.2.3a, g, 24.3.2.4
إرفع كلتا الذراعين عمودياً وراحتي اليدين للأمام



F S

13 خطأ المركز أو الدوران

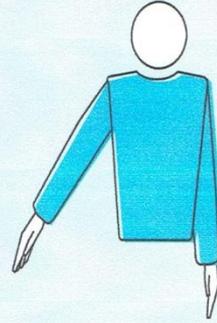
القواعد ذات الصلة: 7.5, 7.7, 23.3.2.3a, 24.3.2.2
أعمل حركة دائرية بالسبابة



F S

14 الكرة «داخل»

القواعد ذات الصلة: 8.3
أشر بالذراع والأصابع نحو الأرض



F S

15 الكرة «خارج»

القواعد ذات الصلة: 8.4.1, 8.4.2, 8.4.3, 8.4.4, 24.3.2.5, 24.3.2.7
ارفع الساعدين عمودياً واليدين مفتوحتين وراحتيهما تجاه الجسم



F S

16 المسك

القواعد ذات الصلة: 9.2.2, 9.3.3, 23.3.2.3b
أرفع الساعد ببطء وراحة اليد مواجهة للأعلى



F

17 اللمسة المزدوجة

القواعد ذات الصلة: 9.3.4, 23.3.2.3b
إرفع إصبعين مفرودين مفتوحين



F

18 أربع ضربات

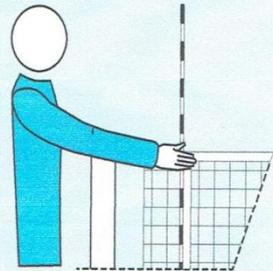
القواعد ذات الصلة: 9.3.1, 23.3.2.3b
أرفع أربعة أصابع مفرودة مفتوحة



F

19 لمس الشبكة بواسطة اللاعب، والكرة القادمة من الإرسال للشبكة بين العصي الهوائية،
وقتل عبور الكرة المجال العمودي للشبكة.

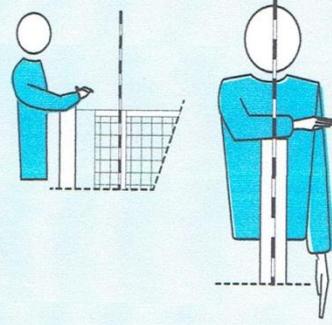
القواعد ذات الصلة: 11.4.4, 12.6.2.1
أشر إلى الجهة ذات الصلة للشبكة
مع اليد المطابقة



F S

20 الوصول خلف الشبكة

القواعد ذات الصلة: 11.4.1, 13.3.1, 14.3, 14.6.1, 23.3.2.3c
ضع اليد فوق الشبكة وراحة اليد مواجهة للأسفل



F

21 خطأ الضربة الهجومية

القواعد ذات الصلة:
سوفانملا لاسررا وولع وأر حلا ببالا تطس اوب ،يفل خلا فصل ا ببال تطس اوب
13.3.3, 13.3.4, 13.3.5, 23.3.2.3d, e, 24.3.2.4
اهداتم ا وأ ب تطس ا خلا
13.3.6

أعمل حركة للأسفل بالساعد واليد مفتوحة



F S

22 الاجتياز داخل ملعب المنافس..

عبور الكرة المجال السفلى أو

يلمس المرسل الملعب (خط النهاية) أو

يخطو اللاعب خارج ملعبه عند لحظة ضربة الإرسال

القواعد ذات الصلة: 8.4.5, 11.2.2, 12.4.3, 23.3.2.3a, f, 24.3.2.1
أشر إلى خط المنتصف أو الخط ذات الصلة



F S

23 خطأ مزدوج والإعادة

القواعد ذات الصلة: 6.1.2.2, 17.2, 22.2.3.4
إرفع كلا الإبهامين عمودياً



F

24 الكرة الملموسة

القواعد ذات الصلة: 23.3.2.3b, 24.2.2

يدوم مع عضوب ويدخال ديلا عباصاً ديلا ةحارب حسم!

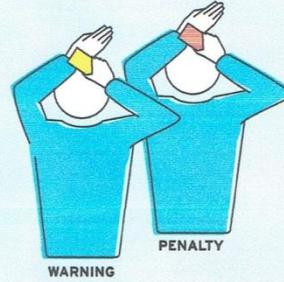


F

25 لفت نظر تأخير/ إنذار تأخير

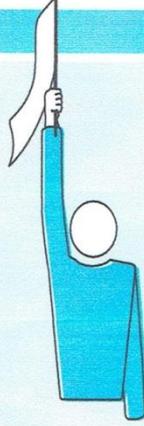
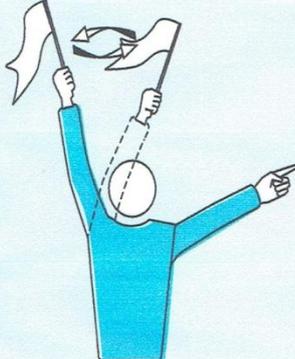
القواعد ذات الصلة: 15.11.3, 16.2.2, 16.2.3, 23.3.2.2

غط الرسغ بالبطاقة الصفراء (لفت نظر)
وبالبطاقة الحمراء (إنذار)



F

3.9.1 اشارات الراية الرسمية لمراقبي الخطوط :

1 الكرة «داخل»	
القواعد ذات الصلة: 27.2.1.1, 8.3, أشـر بالراية إلى الأسفل	
2 الكرة «خارج»	
القواعد ذات الصلة: 27.2.1.1, 8.4.1, إرفع الراية عموديا	
3 الكرة الملموسة	
القواعد ذات الصلة: 27.2.1.2 إرفع الراية وأمس أعلاها براحة اليد الحرة	
4 أخطاء إجتياز مجال العور: ملامسة الكرة لجسم خارجي أو خطأ القدم بواسطة أي لاعب أثناء الإرسال	
القواعد ذات الصلة: 27.2.1.3, 12.4.3, 8.4.4, 8.4.3, 8.4.2, 27.2.1.4, 27.2.1.6, 27.2.1.7 لوح بالراية فوق الرأس وأشـر إلى العصا الهوائية أو الخط المعني	

إرفع الذراعين واليدين متقاطعتين أمام الصدر



L

2. الإعداد المهاري في الكرة الطائرة

1.2 مفهوم الإعداد المهاري :

تهدف عملية (الإعداد المهاري) إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها المتعلم في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتشبيتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات الرياضية، والإتقان التام للمهارات الحركية من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الإعداد المهاري يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للمتعلم، ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية ، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه.

2.2 مراحل الإعداد المهاري :

تمر عملية الإعداد المهاري في ثلاث مراحل أساسية ترتبط فيما بينها وتؤثر كل منها في الأخرى

وتتأثر بها ، كما تختلف طبيعة عمل كل من المدرب و اللاعب (الفرد الرياضي) في كل مرحلة من هذه المراحل

أ - المرحلة الأولى (مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية) : أين يقوم المدرب الرياضي بتقديم المهارة الحركية باستخدام التقديم المرئي (أداء نموذج للمهارة الحركة) والتقديم السمعي (شرح ووصف المهارة الحركية)، في حين يقوم الفرد الرياضي باستقبال المهارة الحركية عن طريق البصر و السمع ثم يقوم بأداء المهارة الحركية كتجربة أولية لإكتساب الإحساس الحركي بها.

ب - المرحلة الثانية (مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية) : أين يقوم المدرب الرياضي بالتوجيه والإرشاد وإصلاح الأخطاء، في حين يقوم الفرد الرياضي بتكرار الأداء ومحاولة الإرتقاء به حتى يستطيع اكتساب الأداء التوافقي الجيد.

ج- المرحلة الثالثة (مرحلة إتقان وتثبيت المهارة) : أين يقوم المدرب الرياضي بتشكيل الطرق و الاوضاع المختلفة للأداء مع قيامه بعملية المراقبة و تقييم المستوى ، في حين يقوم الفرد الرياضي بالتدرب على الأداء تحت مختلف الطرق والظروف المتعددة التي يشكلها المدرب حتى يستطيع بذلك إتقان الأداء وتثبيته.

1.2.2 مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية:

تكمن أهمية هذه المرحلة في أنها تشكل الأساس الأولى لتعلم المهارة الحركية وإتقانها ، ويشير مصطلح (اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية) إلى أن المهارة الحركية الجديدة قد اكتسبت في صورتها البدائية أي دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة أو مستوى الأداء.

مميزاتها :

تتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع الإرتباط بقلّة جودة النوع ، وهذا يعني أن أداء المهارة الحركية يتميز بعدم الاقتصاد في الجهد ، مما يؤدي بالتالي إلى سرعة حدوث التعب، كما تفتقر المهارة الحركية للدقة المطلوبة ، وتتصف الحركات بكبر حجمها بما يزيد عن القدر المطلوب ، كما تتميز بزيادة سرعة وفجائية الحركات التي تنطبق على الهدف المنشود من المهارة الحركية.

دور المدرب في هذه المرحلة :

يقوم المدرب الرياضي في هذه المرحلة بتقديم المهارة الحركية باستخدام ما يلي:

أ - التقديم السمعي: يتلخص هذا النوع من التقديم في استخدام الكلمة المنطوقة مثل الشرح و الوصف

اللفظي للمهارة الحركية ، وينبغي على المدرب الرياضي مراعاة النقاط التالية أثناء عملية التقديم السمعي:

- ينبغي أن يتسم التقديم اللفظي و الشرح بالوضوح وأن يتناسب مع مستوى فهم الأفراد حتى يستطيع الجميع استيعابه.

- ينبغي ضرورة استخدام المصطلحات الصحيحة ، الأمر الذي يساعد على سرعة الفهم و التصور و التمييز.
- أن يتناسب الشرح والإيضاح و التعمق في التفاصيل مع المستوى المهاري للأفراد وما يرتبط بالمعارف و الخبرات السابقة لهم.
- يحسن ارتباط الشرح و الوصف بالطابع الانفعالي المحب إلى النفس و الذي يتمثل في اختيار مختلف التعبيرات و الألفاظ المعينة التي تعمل على إثارة ميل الفرد للتقليد ، وعلى زيادة الثقة بالنفس، و التي تضفي على الموقف التعليمي الروح الانفعالية الايجابية السارة.
- يجب على المدرب الرياضي مراعاة أن يكون بمقدور جميع الأفراد سماع الشرح.
- ينبغي أن تبدأ عملية التقديم اللفظي بتناول هدف المهارة الحركية ، بالوصف الإجمالي لها بصورة مختصرة.
- بعد أن يزداد استيعاب الفرد للمهارة الحركية يمكن زيادة التعمق في الشرح وتوجيه الانتباه لبعض النقاط الهامة.

ب - التقديم المرئي :

- يتأسس التقديم المرئي في هذه المرحلة على قيام المدرب الرياضي بأداء نموذج للمهارة الحركية ، وينبغي مراعاة دقة أداء النموذج نظرا لأن الأداء الخاطئ يقف حجر عثرة في وجه المتعلم ويسهم في عدم قدرته على التصور الصحيح للمهارة الحركية ، كما يعمل على الإقلال من حماس وميل الفرد للتقليد.
- ولذا ينبغي في حالة عدم قدرة المدرب الرياضي على أداء النموذج الصحيح للمهارة الحركية أن يقوم بتكليف المدرب المساعد أو أحد اللاعبين الذين يتقنون هذه المهارة بأداء نموذج للمهارة الحركية.
- بالإضافة إلى ذلك يستطيع المدرب الرياضي استخدام اللوحات و الرسومات و الصور أو الأجهزة المرئية كالأفلام السينمائية (السريعة و البطيئة) ومن ناحية أخرى ينبغي على المدرب الرياضي مراعاة أن يكون بمقدور جميع الأفراد رؤية النموذج بصورة واضحة.
- #### ج - ربط التقديم السمعي بالتقديم المرئي :

دلت التجارب و الخبرات المتعددة على أن ارتباط التقدم السمعي بالتقدم المرئي - أي اقتران الشرح و الوصف بأداء نموذج للمهارة الحركية - يؤدي إلى أحسن النتائج ، ويسهم بدرجة كبيرة في قدرة الفرد على إدراك و تصور وفهم المهارة الحركية بدرجة سريعة.

دور المتعلم في هذه المرحلة :

يقوم الفرد الرياضي في هذه المرحلة باستقبال المهارة الحركية و ذلك عن طريق حاستي السمع و البصر أي اكتساب صورة (بصرية سمعية) للمهارة الحركية ، وهذا الاستقبال (السمعي البصري) لا يكفي بمفرده ، بل لابد أن يعقبه الاستقبال - الحركي - وهذا يعني ضرورة أداء الفرد المهارة الحركية وتجربتها وتدوقها لمحاولة الإحساس الحركي بها ، نظرا لأن الاكتساب الحقيقي للتوافق الأولى للمهارة الحركية يبدأ أساسا بالنسبة للفرد الرياضي عند أداء التجارب الأولى لأداء المهارة الحركية.

2.2.2 مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية:

تبدأ هذه المرحلة عندما يستطيع الفرد الرياضي تكرار أداء المهارة الحركية ، و سميت هذه المرحلة بالإضافة إلى مرحلة التوافق الجيد بمرحلة الاكتساب الجيد للحركة أو التوافق أو الأداء الجيد للحركة وهي المرحلة الثانية من مراحل التعلم الحركي، وتهدف إلى التخلص من معظم الأخطاء الفنية الكثيرة و التي تميزت بها المرحلة التعليمية السابقة، حتى تبدو الحركة نظيفة خالية من الزوايا الحادة و الحركات الغريبة في مسار الحركة.

دور المدرب الرياضي في هذه المرحلة :

- توجيه انتباه الفرد الرياضي للنواحي الهامة في الأداء ومساعدته على اكتساب خفايا وأسرار المهارة الحركية و على المدرب الرياضي في غضون هذه المرحلة اختيار الطرق والأساليب المناسبة للتعليم و التدريب - إصلاح الأخطاء التي قد تحدث أثناء الأداء.

- على المدرب الرياضي أن يلم إلماما كافيا بكل أجزاء المهارة الحركية في جميع مراحلها حتى يستطيع الإسهام بطريقة فعالة في إصلاح الأخطاء الحادثة.

- على المدرب الرياضي أن يكون دقيق الملاحظة ، فنظرة المدرب الفاحصة الناقدة التي تستطيع في سرعة البرق العثور على مكن الخلل في الأداء ، هي التي تشكل حجر الزاوية لنجاح المدرب في عملية إصلاح الأخطاء.

-اتخاذ المدرب الرياضي للمكان المناسب الذي يستطيع منه حسن ملاحظة الأداء.

أهم القواعد التي تتأسس عليها عملية إصلاح الأخطاء في هذه المرحلة :

لكي يستطيع الفرد الرياضي اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية ينبغي على المدرب الرياضي إصلاح الأخطاء المرتبطة بالأداء كما يلي .

- سرعة إيضاح الأخطاء عقب الأداء مباشرة حتى لا تثبت الأخطاء وتصبح عادة.

- التدرج بإصلاح الأخطاء حسب أهميتها إذ يحسن البدء بإصلاح الأخطاء الأساسية الشائعة ثم يعقب ذلك الأخطاء الفرعية أو الجزئية ، وفي معظم الأحيان نجد أن إصلاح الخطأ الأساسي يؤدي إلى إصلاح بعض أو معظم الأخطاء الجزئية الأخرى نظرا لأن هذه الأخطاء ترتبط غالبا بالخطأ الرئيسي.

- مواجهة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح بإعادة عرض نموذج صحيح للمهارة الحركية، أو بقيام الأفراد بالأداء الذي يتسم بعدم الدقة و الذي يرتبط بالخطأ ثم الأداء الصحيح سواء من المدرب أو من أحد الأفراد.

- محاولة تشكيل التمرين بطريقة معينة بحيث لا تدع المجال لتسرب الخطأ (كالاقتراب طبقا لبعض العلامات المرسومة أثناء تعليم الضرب الهجومى).

- تكرار التدريب على الجزء من المهارة الحركية الذي يؤدي بصورة خاطئة مع ضرورة ارتباطه بعد فترة قصيرة بالتدريب على المهارة الحركية كلها.

- في بعض الأحيان يصبح من المستحسن استخدام بعض التمرينات التمهيدية للمهارة الحركية لإمكان إصلاح بعض الأخطاء المعينة.

- توجيه النظر إلى مكن الخطأ باستخدام كلمات التوجيه المناسبة وذلك في غضون أداء الفرد للمهارة الحركية.

- ينبغي عدم إصلاح الأخطاء أثناء اتخاذ الأوضاع الصعبة.

● **ملاحظة هامة :** يجب على المدرب الرياضي تجنب النقد و التشهير بالمخطف نظرا لارتباط ذلك بالتأثيرات النفسية السلبية على الفرد الرياضي ، وينبغي ضرورة اختيار الألفاظ المناسبة وكلمات التشجيع التي تحفز الفرد على بذل الجهد نحو سرعة إصلاح الخطأ .

الأسباب التي تؤدي إلى ظهور بعض الأخطاء في الأداء الحركي:

- عدم مناسبة المهارة الحركية لسن ومستوى الفرد الرياضي.

- سوء الفهم أو التصور الخاطئ للمهارة الحركية.
- عدم كفاية الاستعداد البدني للفرد الرياضي، مثل افتقار الفرد إلى بعض الصفات البدنية كالسرعة أو القوة العضلية أو المرونة التي تساعد على أداء المهارة الحركية بنجاح.
- الإحساس بالتعب والإرهاق أو الخوف وعدم الثقة في النفس.
- الانتقال السلبي لأثر التعلم - أي التأثير السلبي لمهارة حركية سبق تعلمها وإتقانها على المهارة الحركية الجديدة المراد تعلمها لاختلافهما في طريقة الأداء مثلا.
- عدم ملائمة الأجهزة أو الأدوات المستخدمة.

3.2.2 مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية:

تعتبر المرحلة الثالثة من مراحل التعلم الحركي المرحلة الحاسمة للحركة، حيث تصل إلى درجة الكمال و الثبات الحركي ، فإذا كان هدف المرحلة الثانية الوصول بالحركة إلى التوافق الجيد فإن هدف المرحلة الثالثة هو الوصول بالحركة إلى أقصى وأدق توافق حركي ممكن حتى تثبت وتستقر الحركة و تظهر بشكلها الآلي ، وبذلك يمكن للاعب التغلب على كل المؤثرات الخارجية و الداخلية دون الشعور بالتعب ودون بذل جهد زائد.

دور المدرب في هذه المرحلة : في هذه المرحلة يمكن إتقان وتثبيت أداء المهارة الحركية من خلال موالاة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة و المتنوعة ، وذلك من خلال اتباع مجموعة من الاجراءات في غضون عملية التدريب لمحاولة العمل على إتقان الفرد الرياضي للمهارة الحركية وتثبيتها وهي كما يلي :

أولا : إتقان المهارة الحركية تحت الظروف المبسطة الثابتة: يستطيع الفرد الرياضي أن يجرز في البداية النجاح السريع في أداء المهارة الحركية عندما يقوم بموالاة التدريب تحت ظروف ثابتة بقدر الإمكان ، مع مراعاة موالاة تكرار المهارة الحركية ككل وكأجزاء ويراعى استخدام حمل متوسط يتناسب مع المستوى المهاري للفرد نظرا لأن الزيادة البالغة في الحمل وبذل الجهد و التكرار السريع في أداء المهارة الحركية ينطوي على خطورة تثبيت الأخطاء الحركية ، وبالإضافة إلى ذلك فإن عامل التعب يسهم في عدم قدرة الفرد على ضبط توقيت الحركات ، ويعمل على إشراك مجموعات عضلية زائدة عن الحاجة في غضون الأداء.

ثانيا : تثبيت المهارة الحركية بواسطة التغيير في توقيت الحركة واستخدام القوة: يجب مراعاة ألا يمتد التدريب تحت الظروف المبسطة و الثابتة لفترة طويلة ، وأن يكون ذلك بالقدر الذي يسمح للفرد بإتقان المهارات الحركية تحت نطاق الظروف السالفة الذكر ، وضرورة العمل على الإسراع بتوقيت المهارة الحركية مع استخدام القوة التي تناسب أو تكاد تقترب من الأداء الحقيقي الذي تؤدي فيه المهارة الحركية في إثناء المنافسات.

ثالثا : تثبيت المهارة الحركية مع التغيير في الاشتراطات و العوامل الخارجية: إن التغيرات التي تتناول البيئة الخارجية تؤثر كثيرا على نوع المهارة الحركية ، ففي بعض الأحيان يؤدي التغيير في البيئة الخارجية ، و التي لم يتعود عليها الفرد الرياضي ، إلى حدوث بعض التأثيرات السلبية على المهارة الحركية ، لذلك فإن التدريب مثلا مع وجود منافس يحاول إعاقة حركات الخصم ، يسهم كثيرا في التأثير على دقة الأداء وعلى ذلك يجب على الفرد الرياضي محاولة إتقان المهارات الحركية تحت نطاق مثل هذه الظروف وغيرها من الاشتراطات و العوامل الخارجية التي يحتمل مجابقتها أثناء المنافسة .

رابعا : تثبيت المهارة الحركية في ظروف تتميز بالصعوبة: من الضروري لضمان إتقان المهارات الحركية و العمل على تثبيتها في غضون المنافسة أن يقوم الفرد الرياضي - من وقت لآخر - بأداء المهارة الحركية تحت مختلف الظروف التي تتميز بزيادة عامل الصعوبة عما يصادفه الفرد في المنافسات الرياضية ، وبهذه الطريقة يستطيع الفرد اكتساب القدرة على الأداء المهاري الجيد في حالة الزيادة القصوى للأعباء البدنية و النفسية في غضون المنافسات المختلفة التي تتميز بقوتها.

● **ملاحظة :** كلما ازداد إتقان الفرد للمهارة الحركية ، كلما قلت الجهود المبذولة في محاولة الأداء ، وكلما تسنى له استخدام كل تفكيره وانتباهه لمختلف الواجبات الخطئية في غضون المنافسات ، وعلى ذلك يجب علينا الاهتمام البالغ في العمل على ألا يتسم أداء المهارات الحركية الرياضية بأقل خطأ يذكر.

3.2 المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :

1.3.2 مهارة إستقبال الارسال :

تعريف : هو استقبال الكرة المرسل من اللاعب المرسل من الفريق المنافس لتهيئتها إلى اللاعب المعد أو الرّميل في الملعب ، و ذلك لامتصاص سرعتها و قوتها و تمريرها من الأسفل إلى الأعلى بالساعدين ، أو من الأعلى باليدين وذلك حسب قوة الكرة و سرعتها و مسارها.

أهميتها : تحتل هذه المهارة المرتبة الاولى من حيث الاهمية ، فهي الوسيلة الاولى لتأمين الحماية الدفاعية ضد جميع أنواع الارسال و تغطية جميع مناطق الملعب ، فالهجوم الناجح يتوقف على جودة الاستقبال ، فالاستقبال السيئ للكرة الاولى يؤدي الى عدم اتقان الاعداد و بالتالي ضياع فرصة اداء هجوم مؤثر و فعال ضد المنافس .

مميزاتها :

- كلما كان الاستقبال جيدا كلما زادت فرص أداء هجومات ناجحة.
- الاستقبال الجيد يزيد من الثقة لدى لاعبي الفريق.
- في المستوى العالي التحكم بهذه المهارة يعطي حضوضا كبيرة للفوز بالمبارات .

خطط مهارة الاستقبال :

- الاستقبال بكرة سهلة و عالية .
- استقبال الكرة باتجاه المركز مابين 3 و 2
- يجب ان لا تتعدى نسبة الاخفاق في الاستقبال 10% أي خطأ واحد من بين عشرة محاولات .
- استقبال الارسال الصعب القادم من المنافس يجب أن يكون عالياً و الى منتصف الملعب .
- اعلام الزملاء القريبين منك باداء الاستقبال
- معرفة مميزات ارسال لاعبي الخصم ومكان ارسالمهم للكرة.

طريقة استقبال الإرسال :

يتخذ اللاعب الوقوف الصحيح لاستقبال الكرة مع مواجهة الكرة تمام ، ثم يبدأ في ميل الجذع قليل إلى الأمام ، حيث يقف اللاعب و القدمان متباعدتان أوسع من الحوض و الركبتان منشيتان قليلا ، و تشكّان زاوية قائمة تقريبا مع الحوض ، الرأس يكون عموديا على مستوى الكتفين وتوجيه النظر إلى المنافس والذراعين متباعدتين عن بعضهما بمسافة حوالي اتساع الكتفين و ممدودتان للأمام و مائلتان إلى الأسفل . يتحرك اللاعب للكرة حسب تقديره لضربة إرسال اللاعب المنافس ليأخذ وضع استلام الكرة و يكون الجسم خلف الكرة عند استلامها ، ثم تمد الذراعان وتلتصقان ، و تلعب الكرة بأكبر سطح ممكن من الداخل للساعدين .

أنواع الإستقبال :

1- الإستقبال من الأسفل : هو الأكثر استعمالا و تكون مساحة الإستعمال أو الإرجاع باستخدام السطح الداخلي للذراعين .

2- الإستقبال من الأعلى : هو استقبال الكرة القادمة من الخصم بمقدّمة اليدين ، و هذا من وضعية عالية "فوق الرأس" .

3- الإستقبال الجانبي : يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين ، و هذا عندما يكون اتجاه الكرة على جانب الجسم .

4- الإستقبال مع الإنبطاح : يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين و هذا عند محاولة إنقاذ الكرة من زاوية ممتدة ، و يكون استقبال الكرة بعد القيام بانبطاح أو ارتقاء نحو الأرض .

الأخطاء الشائعة في الإستقبال :

- الأرجحة الزائدة للذراعين أماما ، و للأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة و سرعة طيران الكرة خارج حدود الملعب .

- عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة ، مما يؤدي إلى طيرانها جانبا .

- وضع الذراعين بمستوى عال جدا ، مما يجعل طيران الكرة عموديا و قصير المسافة .

- ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفا .

- ضرب الكرة باليد على سطح الساعدين ، مما يؤدي إلى طيرانها لأحد الجانبين .
- عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة ، مما يؤدي إلى طيرانها لمسافة قصيرة.

المبادئ التعليمية لاستقبال الإرسال:

- شرح المهارة وعرضها.
- تأدية المهارة بدون استخدام الكرة حتى يتعود اللاعب على وقفة الاستعداد الصحيحة.
- تأدية المهارة و ذلك باستخدام قذف الكرة من قبل الزميل له.
- قذف الكرة بواسطة اللاعب نفسه عاليا عدة مرات من وقفة الاستعداد ويقوم بعملية الاستقبال.
- يقف لاعبان احدهما على الخط الجانبي للملعب و الاخر على الخط المقابل ويقوم احدهما بارسال التنس ويقوم الاخر بالاستقبال مع التدرج في زيادة المسافة بينهما.
- أداء الإرسال من منطقة الإرسال الى المدافع وعليه استقبال الكرة بطريقة صحيحة و توجيهها الى لاعب معين مع الزيادة التدريجية في قوة الإرسال.
- توجيه الإرسال الى أى مكان في الملعب و على اللاعب المدافع محاولة الدفاع عن الإرسال باستقبال الكرة بشكل صحيح و توجيهها الى نقطة معينة.
- أداء أنواع مختلفة و متباينة القوة و على المدافع الدفاع عنها بتوجيهها الى لاعب معين أو نقطة معينة في الملعب.
- الدفاع عن الإرسال باستقبال الكرة و توجيهها الى اللاعب المعد بدقة.
- الدفاع عن الإرسال باستقبال الكرة و توجيهها الى المعد في مراكز مختلفة من أجل اشراك اللاعب الضارب.
- الدفاع عن الإرسال بلاعبين أو ثلاثة باستقبال الكرة و توجيهها الى اللاعب المعد.
- ربط عملية الدفاع عن الإرسال مع خطط الفريق و بناء عملية الهجوم.

2.3.2 الإعداد :

تعريف :

الإعداد هو تهيئة الكرات المناسبة للمهاجمين في جميع المراكز حتى يتسنى لهم الهجوم و اختراق دفاع الخصم و في الحقيقة فإنه معظم أنواع الإعداد التي تنفذ نجد أنها عادة ما تستخدم التمير من أعلى فوق الرأس أو من الأعلى للخلف . و لكن هذا لا يمنع أنه في أحيانا أخرى قد نلجأ إلى استخدام الإعداد من الأسفل (بالتساعدين) و ذلك كله بهدف إعداد الكرة .

أهميتها :

تعتبر مهارة الإعداد من اهم المهارات الهجومية ، حيث أن نجاح الفريق يتوقف على مدى قدرة لاعبيه في التحكم في توجيه الكرة الى كافة الاتجاهات و بالايقاع الزمني المطلوب ، فالدقة و التوقيت أمران مهمان في اداء هذه المهارة ، حيث أن تحكم صانع الالعاب في توجيه الكرة بقوس مناسب حسب اختصاص كل مهاجم ، ومن ثم وصول الكرة بالتوقيت المناسب يؤدي الى تحقيق هجوم فعال بنسبة نجاح مرتفعة .

مميزاتها :

- الإعداد يقوم به لاعب مختص وهذا لا يعفي اللاعبين الاخرين من أداء و التدريب على هذه المهارة .
- الإعداد يأتي دائما للتحضير لعمل هجومي.
- يكون الإعداد في الاغلب من منطقة الهجوم و يكون موازياً للشبكة.

خطط مهارة الإعداد :

- استخدام كل فرصة ممكنة لاعطاء اعداد جيد و بدون أخطاء.
- يجب ان لا تتعدى نسبة الاخفاق في الاعداد 10% أي خطأ واحد من بين عشرة اعدادات.
- بدون اعداد جيد لا يكون هناك هجوم ناجح.
- لا يجب ان يعرف المنافس لحظة الاعداد الى اى اتجاه يتم توجيه الكرة .
- التنوع في الاعداد في كل مرة لخلخلة حائط صد الخصم .
- استخدام التمويه بالاعداد وتسجيل نقاط بتمرير كرات حادة و منخفضة الى المكان الخالي للخصم.

- التحكم في الاعداد السريع في حالة الاستقبال او الدفاع الناجح .
- اعداد الكرة حسب الطلب اي حسب اختصاص كل مهاجم .

مواصفات الاعداد :

الاعداد من حيث البعد:

- اعداد قصير على بعد أقل من 1.5م من الشبكة.
- اعداد متوسط على بعد من 1.5م الى 3م من الشبكة.
- اعداد طويل على بعد أكثر من 3م من الشبكة.

الاعداد من حيث الارتفاع:

- اعداد منخفض أقل من 0.5 م من الحافة العليا للشبكة. ويستعمل في الضرب الساحق الخاطف.
- اعداد متوسط من 0.5 م الى 2 م من الحافة العليا للشبكة.
- اعداد عالي أكثر من 2م من الحافة العليا للشبكة.

الاعداد من حيث الاتجاه:

- اعداد موازي للشبكة.
- اعداد مائل "قطري" على الشبكة.

أنواع الاعداد :-

1 - الاعداد من أعلى للأمام: هو أكثر أنواع الاعداد استخداما بالنسبة لسهولة أدائه ويعد أساسا لجميع أنواع التمير الأخرى .

طريقة أداء الاعداد من أعلى للأمام: يبدأ اللاعب المعد في الجري بسرعة للمكان الذي ستعد منه الكرة بمجرد ملاحظة خط سير طيران الكرة ، الوقوف و ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي الركبتان منشيتان مع ملاحظة تفاوت مقدار الانثناء بين حالة وأخرى بما يتناسب مع ارتفاع الكرة وقوتها ، الذراعان منشيتان قليلا واليدان مفتوحتان أمام الوجه وتكون الكرة أمام الجسم عند التحرك لمقابلتها ، في لحظة لمس الكرة تغطي اليدان الكرة في النصف السفلي منها بحيث تلمس الكرة بأطراف الأصابع وهي مشدودة مع مراعاة المسافة بين الإبهام والسبابة بحيث تصنع اليدين معا شكل مثلث وتكون اليدين والرجلين منشيتان

بوضوح لحظة ملامسة الكرة وتبدأ الحركة بمد الجسم في اتجاه الكرة من الرجلين إلى الجذع ثم الذراعين على التوالي.

الأخطاء الشائعة في أداء الإعداد من أعلى للأمام:

- وضعية التهيؤ لاستقبال الكرة غير صحيح.
- عدم ثني الركبتين والورك والنظر غير ملاحق للكرة.
- وضعية اليدين والمرفقين غير صحيحة.
- تكون الذراعان للخلف عند استقبال الكرة، والصحيح هو أن تكون الذراعان أمام الرأس.
- استقبال الكرة بالذراعين الممدودتين واليدين مشدودتين من الرسغ.
- تمر الكرة خلال اليدين في أثناء استقبالها.

2- الإعداد من أعلى فوق الرأس للخلف: يستعمل هذا النوع من الإعداد في الاغراض الخطئية وكذلك لخداع حائط الصد للخصم .

طريقة أداء الإعداد من أعلى للخلف: يتطلب الإعداد من أعلى خلفاً فوق الرأس درجة عالية من الحساسية حيث أن اللاعب لا يرى زميله الذي يوجه إليه الإعداد لحظة أدائه خلفاً وهو يشبه الإعداد الأمامي في طريقة الأداء إلا أنه يختلف عنه في أنه يجب على اللاعب أن يكون أسفل الكرة عند ملامستها بحيث يتم مقابلة الكرة أعلى الرأس ويكون امتداد الجسم والذراعين لأعلى وللخلف بانسياب وليس بدفع بحيث يدفع الحوض للأمام مع سقوط الرأس للخلف قليلاً حيث يقف اللاعب على الأمشاط أثناء الأداء.

الأخطاء الشائعة في أداء الإعداد من فوق الرأس للخلف:

- وضع الاستعداد لالتقاء الكرة غير صحيح.
- لا يدفع اللاعب رأسه للخلف عند التقائه بالكرة.
- وضعية اليدين تكون غير صحيحة بحيث تسمح بمرور الكرة من خلالها.
- يستقبل اللاعب الكرة وهي بعيدة عن جسمه لأنه لا يتحرك بسرعة للوصول تحت الكرة في الوقت المناسب.

3- الاعداد بالسقوط: يستعمل هذا النوع من الاعداد في حالة الكرات المنخفضة القريبة من الشبكة وهو يشابه الاعداد للأمام .

طريقة أداء الاعداد بالسقوط : وفي هذا النوع من الاعداد يتحرك اللاعب في اتجاه الكرة مع خفض مركز ثقل الجسم بأخذ خطوة كبيرة بالرجل القريبة من الكرة حتى يصل أسفل الكرة ليتمكن من أداء الأعداد المنخفض، ويجب على اللاعب أن يمد جسمه مدا كاملا تحت الكرة حتى يستطيع أن يرفع هذه الكرات المنخفضة القريبة من الأرض لأعلى كي يعدها للمهاجم لضربها . ويكون السقوط الذي يعتبر الحركة التالية لحركة امتداد الجسم تحت الكرة بعد الانتهاء من رفعها عادة على المقعدة وعلى عضلات الظهر الكبيرة وفي نهاية الحركة تشير الذراعان وهي في أقصى امتدادها إلى اتجاه الأعداد.

الأخطاء الشائعة في أداء الإعداد من فوق الرأس من السقوط:

-اللاعب لا يأخذ خطوة كبيرة للجانب ولم يتهيأ للسقوط والدحرجة.

-تكون الذراعان ممدودتان عند استقبال الكرة والصحيح هو ثني الذراعين من مفصل المرفق أمام جبهة الرأس.

-وضعية جسم اللاعب صحيحة ولكن التقاء الكرة باليدين غير صحيح.

-وضعية اليدين تكون غير صحيحة بحيث تسمح بمرور الكرة من خلالها.

4- الاعداد الجانبي من أعلى : يستخدم هذا الاعداد عندما يكون اللاعب قريبا من الشبكة و لا يوجد مكان كافي ولا وقت كافي للدوران ،أو عند الرغبة في الخداع .

طريقة أداء الاعداد الجانبي من أعلى : ويقف اللاعب وقفة الاستعداد جانبا لاتجاه الاعداد ، ولذا تصعب عملية توجيه الكرة بدقة وتتحمل الذراعان واليدان الحمل الأكبر في هذا النوع من الاعداد وفيما عدا ذلك فهو مطابق للإعداد الأمامي، ففي حالة توجيه الكرة نحو اليسار تكون اليد اليسرى أقل مستوى من اليد اليمنى ، والعكس اذا كان توجيه الكرة نحو اليمين.

5- الاعداد بالوثب: يستخدم هذا الاعداد للكرات العالية أو لعمليات خداع الفريق المنافس ، ويكون اما للامام أو للخلف .

طريقة أداء الاعداد بالوثب : وهو يشبه طريقة الاعداد من أعلى للأمام أو للخلف وذلك حسب رغبة المعد ولكنه يعتمد اعتمادا كليا على استخدام الذراعين والأصابع حيث يبطل هنا استعمال الرجلين نتيجة الوثب لحظة الاعداد ،ومن الضروري ملاقة الكرة في الوقت المناسب (أي في أعلى نقطة من الوثب أثناء ارتفاع الكرة).

الأخطاء الشائعة في أداء الإعداد من فوق الرأس من القفز:

- عدم التقاء اللاعب المعد مع الكرة في اللحظة المناسبة.
- تكون الذراعان ممدودتين عند استقبال الكرة والصحيح هو ثني الذراعين من مفصل المرفق أمام جبهة الرأس.
- وجود فتحة بين الذراعين مما يؤدي إلى مرور الكرة بينهما.

المبادئ التعليمية لمهارة الاعداد في الكرة الطائرة:

- التقديم للمهارة وشرح أهميتها .
- إعطاء نموذج للأداء.
- أداء المهارة بدون كرة.
- أداء اللاعب للاعداد برفع الكرة عاليا لنفسه فوق الرأس عدة مرات وارتفاع من 3 - 5 متر.
- اعداد الكرة بين الزميلين مع زيادة مسافة التمرير.
- اعداد اللاعب الكرة عالية فوق الرأس لنفسه ثم تمريرها للزميل والعكس.
- أداء التمرين السابق بين مجموعة من اللاعبين مكونة من ثلاثة أو أربعة في دائرة أو في صفيين.
- يعد اللاعب الكرة لنفسه مع تخطى بعض العوائق مثل مقعد سويدي أو الوثب فوق كرسي.
- يعد اللاعب الكرة عاليا ثم يغير اتجاه جسمه ليلمس حائط ويعود لتمرير الكرة مرة أخرى
- يعد اللاعب الكرة ثم توجيهها إلى هدف "سلة تصويب ، علامة على الحائط" .
- توجيه الاعداد على حلقة تصويب توضع في منطقة الهجوم في مركزي (2،3) على أبعاد مختلفة.

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

3.3.2 الإرسال:

تعريف:

الإرسال هو المهارة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ويستأنف بها اللعب بعد كل خطأ ونقطة ، ويقوم اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق بضرب الكرة باليد مفتوحة أو مغلقة أو بأي جزء من الذراع من داخل منطقة الإرسال بهدف إرسالها داخل حدود ملعب المنافس فوق الشبكة وبين عصا الجانب.

أهميتها :

تعتبر مهارة الإرسال هي مفتاح الفوز للفرق العالمية ، لان الفريق الذي يقوم بأداء الإرسال قد يسجل نقطة مباشرة و سريعة ، لان مفهوم الإرسال قد تطور من مجرد وسيلة تستخدم لبداية اللعب الى وسيلة

هجوم مباشر تؤدي الى الحصول على نقاط مباشرة ، بالإضافة الى ارباك الخصم ، اذا تم تنفيذه بالطريقة الصحيحة و المطلوبة و التي تحقق النقاط التالية :

-الحصول على نقطة بدون اجهاد الفريق.

-اعطاء فرصة راحة للفريق.

-كسب الثقة العالية لأعضاء الفريق من الناحية النفسية.

-اجهاد الفريق الخصم بدنيا و فنيا و خططيا و نفسيا.

مميزاتها :

- تؤدي من طرف لاعب واحد ولا تخضع الى اى تكوين هجومي مع بقية أعضاء الفريق.

- مهارة لا يقابلها سوى خط دفاعي واحد و هو خط الاستقبال.

- اتقانها يؤدي الى تسجيل نقاط سهلة ومباشرة ، او تؤدي الى صعوبة في استقبالها من الخصم مما يؤثر على

دقة الاعداد مما يصعب على الخصم تشكيل هجوم مؤثر و ناجح.

خطط مهارة الارسال:

- الاستعداد للعب مباشرة بعد أداء الارسال.

- تضييع الارسال يفقد الفرصة في كسب نقطة.

- الارسال الجيد يصعب عملية الاستقبال و التحضير للهجوم للفريق المنافس.

- يجب ان لا تتعدى نسبة الاخفاق في الارسال 10% أي خطأ واحد من بين عشرة ارسالات للفريق.

- ارسال الكرة الى الاركان الخلفية و الجانبية الخالية أو قرب الشبكة أو بين اللاعبين.

- ارسال الكرة باتجاه اللاعب المعد لدى الفريق الخصم لاشغاله عن الاعداد لزملائه .

- ارسال الكرة الى أكثر اللاعبين أخطاءً في الفريق المنافس.

- ارسال الكرة الى لاعب نزل حديثاً للعب .

- ارسال الكرة الى احسن اللاعبين لاجهاده و منعه من التركيز.

- التغيير من اتجاه و طريقة الارسال .

أنواع الإرسال في الكرة الطائرة:

أولاً : الإرسال من أسفل: وهو الذي يتم فيه مقابلة اليد للكرة وضربها وهي أسفل من مستوى الكتف وينقسم إلى:

1-الإرسال المواجه من أسفل أمامي: يعد هذا النوع من أسهل أنواع الإرسال وأضمنها كما أنه يعد النوع الأساسي للمبتدئين والآنسات لسهولة تعلمه وإمكانية تحقيقه للغرض الذي يهدف إليه اللاعب من توصيل الكرة إلى ملعب الفريق المنافس بالطريقة القانونية .

طريقة أداء الإرسال المواجه من أسفل: وفيه يقف اللاعب في منطقة الإرسال مواجهًا للشبكة ، و القدم الامامية عكس اليد الضاربة و تكون الركبتان مشيتان قليلا و الجذع مائلا للأمام و الكرة محمولة على راحة اليد المماثلة للقدم الامامية و تكون الذراع الضاربة بمحاذاة الفخذ ، و ثقل الجسم موزعًا على القدمين بالتساوي ، ولضرب الكرة يقوم اللاعب بمرجحة الذراع الضاربة خلعًا مع مد ركبة الرجل الامامية و نقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية ، وفي الوقت نفسه ترمي الكرة عاليًا بمحاذاة مستوى الرأس تقريبًا ، ثم تعود مرجحة الذراع الضاربة للأمام ، و ينتقل معها ثقل الجسم على القدم الامامية ، فتلاقى كف اليد الضاربة بمحاذاة الوسط تقريبًا فتضرب الكرة و تستمر اليد في الحركة (مرجحتها) للأمام في حركة تكميلية مع مد جميع مفاصل الجسم و متابعة الكرة و الدخول بسرعة إلى الملعب لمتابعة اللعب.

2-الإرسال الجانبي من أسفل: يعد هذا النوع من أنواع الإرسال الذي يتميز بسهولة أدائه ويكثر استخدامه من فرق الناشئين والمبتدئين والآنسات حيث أنه لا يحتاج إلى قوة كبيرة وأهم ما يميز هذا الإرسال هو زيادة سرعة الكرة وانخفاض قوس الضربة.

طريقة أداء الإرسال الجانبي من أسفل: وفيه يقف اللاعب و جانبه المعاكس للذراع الضاربة مواجهًا للشبكة ، و يتم أداء الإرسال بنفس طريقة الإرسال المواجه تقريبًا مع مراعاة توجيه الكرة و متابعتها إلى الجانب باتجاه ملعب الفريق المنافس و ليس للأمام .

الاحطاء الشائعة في الإرسال من أسفل :

-ضرب الكرة بأصابع اليد.

-عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي الى عدم عبورها الشبكة .

-قذف الكرة مبكرا قبل أرجحة الذراع خلفا.

-قذف الكرة بعيدا للامام حيث لا يتمكن من ضربها باليد كاملة .

-عدم نقل الجسم أثناء الارجحة للخلف على القدم الخلفية ، و أثناء الضرب على القدم الامامية .

ثانيا : الإرسال من أعلى : وهو الذي يتم فيه مقابلة اليد للكرة وضربها وهي أعلى من مستوى الكتف و ينقسم الى :

1-الإرسال من أعلى المواجه "التنس": يعد هذا النوع من الإرسال أكثر أنواع الإرسال استخداما وانتشارا بين اللاعبين ذو المستويات العليا حيث أنه يعد إرسالا هادفا يتمكن فيه الضارب من التحكم في توجيهه بالإضافة إلى وجود الفرصة الكافية لملاحظة ملعب الفريق المنافس مما يشكل صعوبة في استقباله من جانب الفريق المستقبل.

طريقة أداء الإرسال من أعلى مواجه "تنس": وفيه يقف اللاعب مواجهًا للشبكة و القدم عكس اليد الضاربة للكرة تكون أمامًا و الكرة محمولة على اليد غير الضاربة ، أو ممسوكة باليدين معًا ، ثم تقذف الكرة عاليًا بحيث تسقط أمام كتف الذراع الضاربة . وفي نفس الوقت يتقوس جذع اللاعب خلفًا ، و مرجحة الذراع الضاربة أمامًا عاليًا مع ثني مفصل المرفق خلف الرأس ، ثم تمتد الرجل الخلفية و الجسم عاليًا لمقابلة الكرة أثناء هبوطها عند أقصى ارتفاع لليد الضاربة ، وتضرب الكرة من نصفها الخلفي و متابعة الحركة لتوجيه الكرة .

الايخطاء الشائعة في الارسال من أعلى مواجه :

-قذف الكرة يكون غير مناسب مما يؤدي بالمرسل الى تغيير وضع الامتداد و عدم السيطرة على الكرة .

-عدم امتداد الجسم و الذراع أثناء الضرب .

-ضرب الكرة في مكان غير مناسب.

-عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة و حركة الضرب.

-مرجحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي الى خروجها خارج حدود ملعب المنافس.

-عدم الدخول الى الملعب بعد القيام بالارسال مباشرة.

2-الإرسال المتموج : يطلق على هذا الارسال اسم الامريكى بسبب أصل نشأته و بداية ممارسته و يشبه

هذا النوع ارسال التنس من حيث وضع الجسم ، ولكنه يختلف عنه بأن خط سير الكرة يكون متموجا .

طريقة أداء الإرسال المتموج الامامي من الوقوف: يكون أداء هذا الشكل من المهارة مشابها لأداء الإرسال

المواجه من الأعلى (تنس) ولكن اليد تكون مرفوعة بجانب وخلف الرأس ولا يتم تقوس الظهر ولا تتم

متابعة الحركة وتضرب الكرة من نصفها الخلفي مع تثبيت رسغ اليد الضاربة.

طريقة الأداء الإرسال المتموج من القفز: يكون أداء هذا الشكل من المهارة مشابها لأداء الإرسال المتموج

الأمامي ولكن اللاعب يضرب الكرة من حالة القفز،لذا تنتقل الكرة إلى نقطة أعلى من الإرسال المتموج

من الوقوف .

الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال المتموج :

-اللاعب يرمي الكرة رمية غير صحيحة للأعلى مع أخذ تقوس في الجذع للخلف.

-مرافقة الذراع الضاربة للكرة إلى الأمام.

-اللاعب يستعمل حركة الرسغ على الكرة.

-اللاعب يلتقي بالكرة من الأسفل وبالأصابع فقط.

-عدم الدخول الى الملعب بعد القيام بالارسال مباشرة.

3- الإرسال الساحق: يعتبر الإرسال الساحق من أهم وأقوى أنواع الإرسال لما يتميز به من قوة وسرعة

أكثر من الدقة والتوجيه بغرض استخدامه في مواقف لعب معينة من المباريات وخاصة عندما تكون اخطأ

استقبال الإرسال كثيرة في الفريق المنافس.

طريقة أداء الإرسال الساحق:

أ- مرحلة الاقتراب: يقف اللاعب داخل منطقة الإرسال ويحمل الكرة بيد واحدة أو باليدين معا ،يقوم

اللاعب برمي الكرة من نقطة البداية للأمام ولأعلى ، على أن يبدأ اللاعب في التحرك لأخذ خطوات

الاقتراب في نفس لحظة رمى الكرة ، كما يتطلب أن تتم حركة الذراعين من اسفل للخلف ثم للإمام ولاعلى لحظة الارتقاء.

ب- مرحلة الارتقاء: يكون ارتقاء لاعب الإرسال الساحق خارج خط نهاية الملعب وداخل منطقة الإرسال، وهنا يبدأ اللاعب في توجيه القوة لاعلى في شكل دفع من الارتكاز وتتم هذه المرحلة بسرعة وتوقيت قصير، ويتم الارتقاء من خلال المد للركبتين والجذع مع مرجحة الذراعين للأمام ولاعلى وهذا الأداء يساعد على زيادة مسافة الطيران، وتحتاج هذه المرحلة إلى توافق كبير بين أجزاء الجسم وحركة الكرة من حيث أين ومتى يتجه اللاعب لأعلى ليضرب الكرة .

ج- مرحلة الطيران والضرب : تبدأ مرحلة الطيران والضرب لحظة كسر الاتصال بالأرض حيث يكون الجسم على كامل امتداده في نهاية مرحلة الارتقاء بحيث يجب على اللاعب أن يصل للكرة في التوقيت والمكان المناسب في أعلى نقطة لضربها بالقوة والسرعة المناسبة .

د- مرحلة الهبوط: يكون الهبوط بعد ضرب الكرة داخل حدود الملعب ويتم الهبوط على القدمين ويجب على اللاعب أن يحافظ على توازنه ، حتى يستطيع اللاعب التحرك بسرعة داخل الملعب للمشاركة في اللعب.

الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال الساحق:

- اللاعب يقوم بأداء الإرسال الساحق من الوقوف وبدون الخطوات التقريبية.
- اللاعب لم يأخذ خطوة واسعة وعميقة تساعده على النهوض بصورة جيدة للأعلى.
- اللاعب لم يعمل التقوس المطلوب بالجذع إلى الخلف في أثناء ضرب الكرة.
- عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة و حركة الضرب.
- انشاء الذراع الضاربة من مفصل الكتف لم يكن خلف الرأس،والنقاء الكرة يكون بالذراع الضاربة المثنية ومن الأسفل وليس من أعلى نقطة.

الخطوات المتبعة لتدريس جميع أنواع الإرسال:

- شرح الحركة و توضيح القانون الخاص بأداء الارسال .

- شرح وقفة البدء الصحيحة ووضع اليد و دقة قذف الكرة و الارتفاع المناسب لها.
- الاستعداد الصحيح للحركة في اللحظة المناسبة ثم الجري بسرعة داخل الملعب بعد أداء الارسال مباشرة.
- أداء نموذج صحيح .
- اتخاذ وضع الارسال مع اصلاح الاخطاء بدون استعمال الكرة .
- أداء الارسال على حائط مواجهه و فوق خط على ارتفاع معين ، ثم يبذل الخط برسم مربع و على مسافة

3م

- ارسال الكرة من فوق الشبكة من مسافة 3م مع الزيادة التدريجية في المسافة حتى الوصول الى الخط الخلفي
- ارسال الكرة من منطقة الارسال .
- ارسال الكرة من منطقة الارسال و توجيهها الى هدف أو علامات مميزة بالملعب .
- تحديد و تصغير حجم و مسافة الاهداف التي يصوب عليها الارسال.
- أداء الارسال مع السرعة و القوة.
- أداء الارسال بعد عمل جهد كالجري نحو الشبكة و عمل حركة الصد و العودة الى منطقة الارسال.
- أداء الارسال بمختلف أنواعه حتى يختار اللاعب مايناسبه.

4.3.2 الضربات الهجومية:

تعريف :

هو ضرب الكرة بطرق مختلفة من فوق حافة الشبكة باستخدام احدى الذراعين وتوجيهها نحو ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية ، و هي أحد الوسائل الرئيسية المهمة لتسجيل النقاط في الكرة الطائرة و استخدامها غالبا ما يكون من اللمسة الثالثة ، ويؤثر فيها عاملان أساسيان هما القوة و التوجيه ، حيث يتميز المهاجمون بقوة الملاحظة ، وحسن التصرف ، و سرعة البديهة ، و الثقة بالنفس ،بالإضافة الى طول القامة و قوة عضلات الرجلين و اليدين و سرعة الحركة و الرشاقة .

أهميتها:

تعد الضربات الهجومية من أقوى وأهم طرق الهجوم المستخدمة من جانب اللاعبين في مباريات الكرة الطائرة وتعد الوسيلة الأولى لإحراز النقاط بالمقارنة بالمهارات الأخرى ، كما أن كل المهارات و الخطط تصبح عديمة الفائدة و التشويق اذا لم تنتهي بالهجوم الساحق ، والهجوم الناجح يعزز أيضا ثقة اللاعبين بأنفسهم و تبت روح الحماس فيهم و تدفع اللاعبين الى بذل مجهود كبير لتحقيق الفوز .

مميزاتها :

- يسمح الاداء الجيد لهذه المهارة بتسجيل نقاط مباشرة .
- تكون هذه المهارة أكثر فعالية عند أدائها من أمام الشبكة ، كما يمكن أدائها ايضاً خلف خط الهجوم .
- جميع الخطط الناجحة يجب أن تنتهي بهجوم ناجح.
- تؤدي هذه المهارة من طرف لاعبين مختصين كل حسب طريقة و مكان لعبه.

خطط مهارة الضرب الهجومي :

- لايعني هجوم جيد هو الضرب القوي و انما هو القدرة على تحكم اللاعب في سرعة و دقة و اتجاه الهجوم .
- الاهتمام بعامل التوجيه أكثر من عامل القوة .
- استخدام الخداع أثناء الضرب الهجومي لتشتيت حائط الصد .
- يجب ان لا تتعدى نسبة الاخفاق في الضرب الهجومي 20% أي خطأين من بين عشرة ضربات .
- ضرب الكرة باتجاه الفراغات في ملعب الخصم.
- تغيير زاوية الضربة في كل مرة .
- ضرب الكرة باتجاه المعد في الخط الخلفي .
- ضرب الكرة من ارتفاعات مختلفة .
- ضرب الكرة في حائط الصد للخارج .
- التحكم في هجوم خاص بنظام معين لكل لاعب .

- تجنب حائط الصد بالضرب من خلال ثغراته او من فوقه.

- استخدام رسغ اليد في الضرب .

أنواع الضربات الهجومية:

الضربات الهجومية المواجهة ، الضربات الهجومية المواجهة بالدوران ، الضربات الهجومية الجانبية الخطافية ، الضربات الهجومية السريعة الصاعدة ، الضربات الهجومية الساقطة بالرسغ ، الضربات الهجومية بالخداع .
و تعد الضربات الهجومية المواجهة من أكثر أنواع الضربات الهجومية استخداما وفاعلية أثناء اللعب هذا بالإضافة إلى أنه من أسهل الأنواع التي يتقنها اللاعبون وهذا يرجع إلى رؤية الملعب عند بداية الأداء ومواجهة ملعب الفريق المنافس وأداء الضرب دون تغيير في الاتجاه .

طريقة الأداء : تتشابه الطرق المختلفة للضرب الهجومي في جميع المراحل عدا مرحلة الضرب ، حيث

تنقسم طريقة الأداء إلى أربعة مراحل متتالية:

مرحلة الاقتراب : تشتمل مرحلة الاقتراب على خطوتين لهما إيقاع معين وتشكل الخطوة الأخيرة من خطوات الاقتراب أهمية خاصة لدى اللاعب حيث تكون سريعة ويهبط مركز ثقل الجسم لأسفل نظرا لاتساع خطوة الاقتراب الأخيرة . كما نؤكد على أهمية الخطوة الأخيرة من الاقتراب والتي تمتد فيها القدم أمام الجسم للارتكاز حيث يكون مركز ثقل الجسم خلفها حيث تعمل كفرملة لإيقاف اندفاع اللاعب للأمام ، وكذلك تعطى اللاعب الوقت الكافي لمرجحه الذراعين بما يخدم هذه المرحلة . حيث تمتد الذراعان من أسفل للخلف ولأعلى بقدر الإمكان حتى تصل ممدودتين في مستوى عمودي على الجسم في نهاية الخطوة الثانية .

مرحلة الارتقاء و الطيران: وفي هذه المرحلة يتم الارتقاء بالقدمين متوازيتين أو تتقدم إحدهما على الأخرى ، وعلى كل الأحوال يجب على الضارب أن يستخدم قوة كلا الرجلين في الارتقاء لتوزيع الوزن على الرجلين بالتساوي عند امتدادهما ، و بعد كسر الاتصال بالأرض يبدأ اللاعب بزيادة مد العمود الفقري باحداث تقوس للخلف مصحوبا بانثناء في الركبتين .

مرحلة الضرب: عند وصول اللاعب الى أقصى ارتفاع ممكن تتحرك الذراع الضاربة لأعلى ، أما الذراع الغير ضاربة فتكون ممدودة أمام الجسم بمستوى أفقي للمحافظة على توازن الجسم في الهواء ، ويتم ضرب الكرة في أقصى نقطة ارتفاع يصل اليها اللاعب ، وتتخذ الضربة شكل ضربة السوط .

مرحلة الهبوط : تتم متابعة الضربة بسحب الذراع للأسفل مباشرة مع منع الذراع من ملامسة الشبكة ويجب أن يتم الهبوط في نفس المكان تقريبا الذي بدأ منه الوثب مع المحافظة على التوازن دون تجاوز خط المنتصف ، ويتخذ اللاعب بعد ذلك وضع الاستعداد للمشاركة في اللعب بالسرعة اللازمة .

الاطء الشائعة في الضربات الهجومية:

- الاقتراب في الاتجاه الغير صحيح .
- المبالغة في اتساع الخطوة الأولى و تلاصق القدمين .
- عدم مرجحة الذراعين للخلف .
- الوثب للأمام بدل الوثب لاعلى .
- الارتقاء المبكر بسبب التوقيت الخاطىء .
- الوثب قريبا من الكرة بحيث يصبح ضربها خلف الرأس .
- ضرب الكرة في المكان الغير صحيح .
- لمس الشبكة بالذراع الضاربة .
- تخطي خط المنتصف بعد الهبوط .

المبادئ التعليمية للضربات الهجومية:

- التقديم للمهارة بشرح أهميتها في لعبة الكرة الطائرة وأهميتها لكل لاعب .
- إعطاء نموذج للاعبين لمشاهدة الأداء النهائي للمهارة .

أولا : إتقان حركة الذراع الضاربة :

- لمس الكرة وهى على اليد الغير ضاربة في المكان الصحيح بعد أن تأخذ اليد الوضع الصحيح للضرب والاتجاه الصحيح للأرجحة حتى يشعر اللاعب بالمكان الصحيح لضرب الكرة .

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

- لاعبان مواجهان ومعهما كرة ويتبادلان ضربهما بالطريقة السابقة بحيث تترد أمام الزميل ليكرر نفس الضربة .

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

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

ثانيا : اتقان الوثب والاقتراب :

- يقف اللاعب على بعد حوالي 60 - 70 سم عن الشبكة ، يثب اللاعب لأعلى لكي يلمس كرة معلقة وتكرر هذه الخطوة مع إصلاح الأخطاء التي تظهر أثناء الأداء

- توضع للاعب علامات على الأرض لتعليم خطوتي الاقتراب ودون استخدام الشبكة .

- كرة معلقة من الجانبين على ارتفاع 2.5 م ويحاول اللاعب بعد أخذ خطوات الاقتراب لمس هذه الكرة بيده ، فقط مع اتخاذ الوضع الصحيح للضرب - اليد تكون أعلى الكرة .

- نفس التمرين السابق مع وقوف المدرب بجوار مكان هبوط اللاعب حتى يقلل من وثب اللاعب أماما .

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

ثالثا : أداء الضرب الهجومي :

- كرة معلقة من الجانبين على ارتفاع 2.5 م ويحاول اللاعب بعد أخذ خطوات الاقتراب ضرب الكرة والهبوط بعد ذلك في نفس مكان الارتقاء (الكرة تكون ثابتة) .

- بمساعدة زميل يقوم بقذف الكرة إلى أعلى بيديه لارتفاع بسيط للاعب الضرب الذي يتقدم لضرب الكرة. (الكرة تكون متحركة) .

- نفس التمرين السابق ولكن يقف المدرب ويقذف الكرة عاليا .

- توجيه الكرة إلى مربعات مرسومة على الأرض الملعب .
- القيام بالضربة أثناء قيام لاعب واحد بعملية الصد .
- القيام بالضربة أثناء قيام لاعبين بعملية الصد .

5.3.2 مهارة الصد:

تعريف :

حائط الصد هو خط الدفاع الأول في لعبة الكرة الطائرة حيث يقوم به اللاعبون القريبين من الشبكة الذين يشغلون المراكز الأمامية باعتراض الكرة المضروبة سحفاً القادمة من المنافس وذلك بالوثب ورفع الذراعين عالياً للوصول أعلى من الحافة العليا للشبكة .

اهميته :

يعتبر الصد من المهارات الأساسية و الهامة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية المختلفة على الشبكة و هو وسيلة لاحتباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة أو امتصاص قوتها ، بالإضافة الى أن تشكيل حائط الصد يعطي الوقت الكافي لبقية اللاعبين في اتخاذ مواقعهم الدفاعية، و كذلك يستخدم كمهارة هجومية لتسجيل النقاط ضد الفريق المنافس ، فالفريق الذي يجيد تغطية أكبر مساحة ممكنة من الملعب على الشبكة بطريقة مؤثرة و فعالة ، من السهل عليه أن يفوز و يتفوق على منافسه .

مميزاتها :

- لهذه المهارة تأثير نفسي قوي على مهاجمي الخصم .
- تسمح هذه المهارة بتسجيل نقاط مباشرة دون عناء .
- تسهل على بقية أعضاء الفريق عملية الدفاع عن الملعب .
- يمكن اعتبارها مهارة هجومية و دفاعية في نفس الوقت .

خطط مهارة حائط الصد :

- اختيار التوقيت الصحيح للوثب .

- حائط الصد للصغار ليس له أهمية قصوى .
- اللعب بدون حائط صد أفضل من اللعب بجائط صد غير ناجح .
- تكوين حائط صد باكثر من لاعب يغطي اكبر مساحة ممكنة من الملعب و يقلل من حظوظ و اختيارات المهاجم .
- يفضل عدم القيام بالصد للاعداد العالي البعيد عن الشبكة .
- الوثب قبل الضارب للاعداد السريع .
- التأخير للاعداد العالي .
- مراقبة تحركات اللاعبين و اللاعب المعد خاصة لمعرفة مكان توجيه الكرة .
- أخذ القرارات بسرعة فيما اذا استدعي الموقف أداء الصد او لا .

أنواع حائط الصد :

1-الصد الهجومي :عند أداء الصد الهجومي تكون الايدي المكونة لحائط الصد متوازية و قريبة من الشبكة و فيها انشاء نحو ملعب المنافس فتتحرك الذراعان و اليدان أثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس .

2-الصد الدفاعي : وفيه يتم سقوط الكرة بعد عملية الصد في نفس ملعب الفريق المدافع بعد أن تكون قلت قوتها و فقدت خطورتها بحيث يمكن للفريق أن يستغلها في الاعداد للضربات الساحقة ، وتتم هذه الطريقة بأن تثبت الذراعان واليدان و ثني مفصل الرسغ بحيث تميل الايدي للخلف في اتجاه ملعب الفريق المدافع عند مقابلتها للكرة أثناء الصد.

المبادئ الفنية لأداء مهارة حائط الصد:

أ- المرحلة التمهيدية :وقفة الاستعداد :يقف اللاعب الذي يقوم بتنفيذ حائط الصد على بعد مناسب من الشبكة من خطوة إلى خطوتين ، يوجه النظر على اللاعب الضارب ليتحرك لاعب الصد لمواجهة أمام الشبكة و يجب أن تكون تحركات اللاعب بخطوات جانبية في المسافة القصيرة ، أما المسافات الكبيرة فيتحرك من خلال الارتكاز والدوران واخذ خطوة ثم الوثب مع الدوران لمواجهة الشبكة.

ب- المرحلة الأساسية :الوثب والصد: يتم الوثب بالرجلين معا وذلك بعد ثني الركبتين حيث يبدأ بمد الجسم ومن خلال النقل الحركي من الرجلين إلى الجذع إلى الذراعين واليدين ويتم خلال ذلك مرجحة الذراعين مرجحة بسيطة للأمام ولأعلى مع حفظهما قريبا من الجسم للمساعدة في أداء حركة الوثب ، و يجب أن تكون اليدين قريبتين من بعضهما وعلى كامل امتدادهما والأصابع مشدودة مع مراعاة أن تكون الذراعان واليدين أعلى من مستوى الشبكة مع عدم لمس الشبكة ويكون الجسم منحني ومائلا للأمام من مفصل الحوض.

ج- المرحلة النهائية :الهبوط : بعد أداء حركة الصد ولمس الكرة يقوم اللاعب بجذب الذراعان بسرعة للخلف ولأعلى ويكون الهبوط على القدمين والنظر على مسار الكرة للمتابعة والمشاركة في اللعب .

أشكال حائط الصد :

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

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

حائط الصد الجماعي بثلاثة لاعبين : غالبا ما يتم الصد بثلاثة لاعبين وهذه الطريقة تستخدمها الفرق المتقدمة فعند الصد بثلاث لاعبين يتكون حاجز أعلي الشبكة عرضه (120-150) سم في طريق الكرة لضمان نجاح الصد للضربات الهجومية ونادرا ما يستخدم الصد بثلاثة لاعبين في المباريات الا في أوقات مناسبة من فترات اللعب بهدف التأثير النفسي على الضارب.

الاطء الشائعة في الصد :

- التحرك بخطوات أمامية و ليست جانبية .
- لمس الشبكة بسبب الوقوف قريبا جدا منها قبل الوثب ، ومرححة الذراعين أماماً أثناء رفعهما لاعلى .
- لمس الشبكة أثناء الهبوط بسبب عدم اتزان اللاعب و هو في الهواء و عدم سحب الذراعين خلفاً .
- عدم دقة التوقيت مع الوثب و اغماض العينين لحظة صد الكرة .
- وجود فراغ بين حائط الصد و الشبكة مما يؤدي الى سقوط الكرة ما بين الجسم و الشبكة .
- ترك ثغرة بين اليدين أو الأيدي مما يسمح بمرور الكرة من خلالها .

المبادئ التعليمية لأداء مهارة حائط الصد:

- شرح الحركة بالتفصيل و أداء النموذج
- من وقفة الاستعداد تؤدي عملية الاقتراب بخطوات جانبية وتتبعها عملية الارتقاء تؤدي هذه العملية من كلا الجانبين
- يقف اللاعب فوق مقعد أو ما شابه ذلك ويتعلم كيفية أداء حركة الصد من الوقوف .
- نفس التمرين السابق بحيث يكون المدرب أيضا واقفا فوق مقعد مقابلا للاعب من الجهة الاخرى للشبكة ويقوم بضرب الكرة ويركز هنا اللاعب على أداء حركة اليدين والذراعين بصورة واضحة ، و يؤدي هذا التمرين لفترة طويلة حتى يتعود المبتدئين على عدم الخوف مثل إغماض العينين وإبعاد الوجه وتوجيه الكرة.
- يقف لاعبان متقابلان أمام الشبكة عند الوثب من الوقوف يحاول كل منهما لمس يدي زميله وضغطهما بقوة مع ملاحظة عدم لمس الشبكة .
- التمرين السابق ولكن يكون بالتصفيق مرة باشتراك اللاعبين سوياً ثم التصفيق مرتين .
- يؤدي التمرين السابق ولكن للوقوف جانباً وخلفاً مع استعمال كرة ثابتة فوق الشبكة .
- مع جرى المهاجم لتقليد أحد أنواع الضرب الهجومي في اتجاهات مختلفة بالوثب وعلى لاعب الصد تأدية عمل الصد في الاتجاه الصحيح ومن مختلف المراكز 2،3،4.
- نفس التمرين السابق ولكن هذه المرة يقوم المهاجم باعداد الكرة لنفسه وضربها ومحاولة اللاعب صد هذه الكرة .

6.3.2 مهارة الدفاع عن الملعب:

تعريف:

الدفاع عن الملعب هو استقبال الكرة المضروبة من المنافس ضربا هجوميا أو المرتدة من حائط الصد أو من الشبكة وتمريها من أسفل بالساعدين أو من أعلى لتوجيهها للاعب الإعداد للانتقال إلى الهجوم. و تعد هذه المهارة من المهارات الصعبة في الكرة الطائرة بحيث تتطلب مجموعة كبيرة من الصفات البدنية و النفسية الواجب توافرها لدى اللاعبين .

أهميته :

يعتبر الدفاع عن الملعب من احدى أهم المهارات في الكرة الطائرة فهو يتساوى في أهميته مع الهجوم ، فمهما كان الفريق متمكناً من أساليب الهجوم فيكون بلا جدوى و فاعلية اذا لم يتمكن أيضا من الدفاع عن الملعب ضد الضربات الهجومية للمنافس في الجزء الخلفي من الملعب ، بالإضافة الى تغطية حائط الصد و ضربات الخداع ، و كذلك تغطية عملية الهجوم بالنسبة للفريق نفسه(تغطية على الضارب).

مميزاتها :

- تعتبر من أصعب المهارات في الكرة الطائرة .
- تتطلب هذه المهارة مجموعة من الصفات وهي السرعة و التوازن و التوافق بين العين و اليد و التوقع المسبق

- نسبة نجاحها ضئيل مقارنةً مع المهارات الاخرى .
- تكرارها بنجاح في المبارات يزيد من حضور الفريق في الفوز .

خطط مهارة الدفاع عن الملعب :

- مراقبة تحركات المنافس و الاستعداد الدائم .
- اختيار المكان المناسب بالتنسيق مع حائط الصد و توقع مكان سقوط الكرة.
- معرفة طريقة و مميزات هجوم لاعبي الفريق الخصم .
- وجود لاعب متخصص مقابل بشكل قطري لاحسن ضارب في الفريق الخصم .

- كلما كان الصد جيدا كلما كانت مسؤولية الدفاع عن الملعب أسهل.

أنواع الدفاع عن الملعب :

الدفاع عن الملعب بالذراعين من الوقوف: وتعتبر من المهارات الدفاعية الأكثر تكرارا في الملعب والتي

تستخدم في استقبال الكرات المتجهة نحو اللاعب أو القريبة منه .

طريقة الاداء الحركي :

يتحرك اللاعب الى المنطقة التي يعتقد انها ستكون منطقة سقوط الكرة مع الاخذ في الحسبان اعداد الخصم وكذلك وضعية زملاء في جدار الصد ،بعد ذلك ياخذ اللاعب وضعية الدفاع العميقة بفتح القدمين للجانب بصورة واسعة وتكون الساقين مثنيتين بصورة عميقة من مفصل الركبتين وتكون الذراعان معلقتين بصورة مرتخية الى الامام و الجانب و تكون المنطقة الداخلية للساعد متجهة للامام و النظر للكرة ،بعد ذلك يجلب اللاعب الذراعين من الخارج و الجانب الى تحت الكرة ويلتقيان معا وبوضع اليدين الواحدة فوق الاخرى وتتجه المنطقة الداخلية لكلا الساعدين للامام و تكونان مسطحا كبيرا حيث تلتقي الكرة فيه بالذراعين الممدودتين حيث تمتص الذراعان و الجذع قوة الضرب الساحق بحركة ارتداد مطاطية للاسفل ويكون ذلك حسب قوة الضرب الساحق فكلما كان الضرب الساحق قويا كلما كانت وقفة الدفاع اعمق والارتداد من قبل الذراعين للخلف اكثر.

الدفاع عن الملعب بالذراعين مع السقوط: يستخدم هذا النوع من الدفاع ضد الكرات التي تقع في

متناول يد اللاعب والى الجانبين .

طريقة الاداء الحركي :

ان المراحل الاولى لاداء هذه المهارة والى حد لمس اللاعب للكرة هي نفس مراحل المهارة السابقة والتي تعتبر الوضع الاساسي لكل المهارات الدفاعية وتختلف هذه المهارة عن المهارة السابقة بان ياخذ اللاعب خطوة واسعة الى الجانب الذي تتواجد فيه الكرة و يكون الساعدان متجهين للامام ثم ياخذ بالدرجة على المقعدة ثم الجذع بعد ضرب الكرة بالذراعين الممدودتين في المنطقة الداخلية للساعدين

الدفاع عن الملعب بالذراع مع السقوط : وتستخدم هذه المهارة لالتقاط الكرات البعيدة مما يزيد فعالية الدفاع للاعب الواحد حيث يستطيع تغطية مساحة واسعة ضد هجوم الخصم .

طريقة الاداء الحركي :

تبدأ هذه المهارة بوقفه الدفاع العميقة بعد ذلك بأخذ خطوة كبيرة الى الجانب الذي تحلق فيه الكرة ويتقل ثقل الجسم كله فوق الساق الممدودة للجانب بعد ذلك يجلب الذراع الممدودة خلف الكرة ويلتقي بها داخل الساعد وباتجاه الامام و الاعلى ثم يحاول امتصاص هذه الخطورة بالدحرجة على الفخذ ثم الحوض و الظهر ثم النهوض.

الدفاع عن الملعب باليدين أو بيد واحدة بالتحليق و الغطس : ويستعمل اللاعب هذه المهارة عندما تكون الكرة بعيدة عنه جدا ولا يستطيع الوصول اليها بالدحرجة و انما بالتحليق للوصول تحتها وضرب الكرة اما باليد الواحدة او باليدين.

طريقة الاداء الحركي :

ياخذ اللاعب وضعية الدفاع العميقة ومن هذا الوضع يدفع اللاعب الارض بالقدم القريبة من الكرة بقوة للامام حيث ياخذ الجسم شكل الغطس للامام ويضرب الكرة باليد و يحاول الاستناد باليد الاخرى ويلتقي بها في المنطقة الخارجية لليد ثم يستند الجسم على الذراعين و بعد هبوط اللاعب على الارض و في هذه اللحظة يكون الصدر والرأس مرفوعين للامام و للاعلى و الساقين مثنيتين من مفصل الركبتين قليلا لاعلى ليساعدا على الانزلاق و امتصاص شدة السقوط بعد أن يدفع الجسم للامام بالذراعين .

ملاحظة: الاخطاء الشائعة في الدفاع عن الملعب تتشابه مع الاخطاء الشائعة في استقبال الارسال المذكورة سابقاً .

المبادئ التعليمية لأداء مهارة الدفاع عن الملعب :

-شرح مهارة الدفاع الملعب .

-عرض أفلام لمساعدة اللاعبين على أخذ فكرة واضحة ووافية عن هذه الحركات

-أداء نموذج للمهارات أمام اللاعبين بدون استعمال الكرة ثم باستعمال الكرة .

- يحدد على ارض الملعب علامة مميزة (مكان المعد) ويقف المدرب أو لاعب زميل بعيدا عنه مسافة من 5م الى 8 م فوق صندوق أو ما شابة ، ويوجه اليه عدة ضربات بالكرة ، وعلى اللاعب المدافع أن يدافع عنها ويوجهها إلى المنطقة المميزة.

-يقف لاعبان أو أكثر ومع كل منهما كرة ، تقذف الكرات على التوالي على لاعب الدفاع الواقف أمامهم . ويساعدا هذا التمرين على تنميه سرعة رد الفعل والرشاقة.

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

-لاعبان يقومان بعملية الدفاع عن الكرة ، وعلى اللاعب الذي لا يؤدي عملية الدفاع المباشر التقدم بسرعة ليكون مجاورا للشبكة مباشرة و أن يقوم برفع الكرة الآتية له من زميله المدافع ، ويوجهها اما إلى سلة أو إلى زميل في مكان الضرب الساحق .

- يضرب المدرب الكرات وهو واقف على صندوق في نصف الملعب الآخر من فوق الشبكة بطرق واتجاهات وقوة مختلفة ، بحيث يدافع ثلاثة لاعبين عن المنطقة الخلفية.

-نفس التمرين السابق مع مراعاة تبديل الاماكن بين اللاعبين في كل مرة .

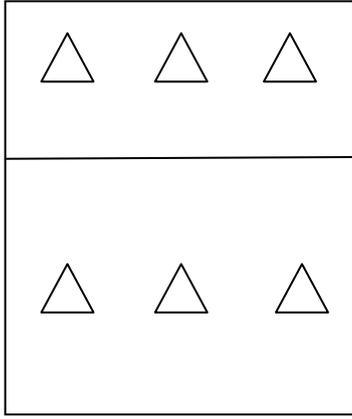
3 الاعداد الخططي في الكرة الطائرة :

1.3- الخطط الجماعية الهجومية في الكرة الطائرة :

الخطط الهجومية:

وهي مجموعة التحركات والتشكيلات التي يقوم بها الفريق بغرض إحراز نقطة ، وتختلف صعوبة أو سهولة الخطة الهجومية من خلال سير المباراة ومدى مقاومة الخصم وطرق دفاعه لمجابهة طرق الهجوم الموضوعة للفريق ، فكلما ارتفع الأداء الدفاعي للخصم كلما زادت صعوبة تنفيذ الخطة الهجومية بنجاح فضلا عن ذلك فإن وصول الفريق إلى مستوى مهاري معين هو الذي يفرض طريقة الهجوم وعدد اللاعبين المشاركين في هذه الخطة. وهناك مجموعة من الطرق وهي كمايلي :

1.1.3 طريقة اللعب بدون الضربة الساحقة:

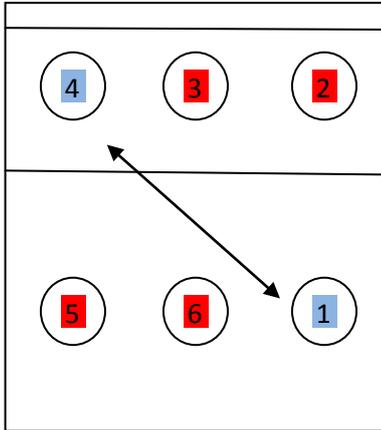


تعد هذه الطريقة أسهل طرق اللعب في الكرة الطائرة وتستخدمها الفرق المبتدئة إذ تلعب بدون استعمال الضرب الساحق لذا لا يكون هنالك حائط صد ، وتستخدم مع الفرق الضعيفة في الأداء الفني للمهارات الأساسية وغالبًا ما يستعمل فيها أنواع الإرسال من الأسفل والتمرير من الأسفل أو من الأعلى وهذه الطريقة لا تتطلب مواصفات معينة من اللاعبين إذ يؤدي اللاعبون واجباتهم في المراكز فقط واستعمال الثلاث لمسات طوال فترة اللعب والشكل التالي يوضح هذه الطريقة :

2.1.3 الطريقة الزوجية:

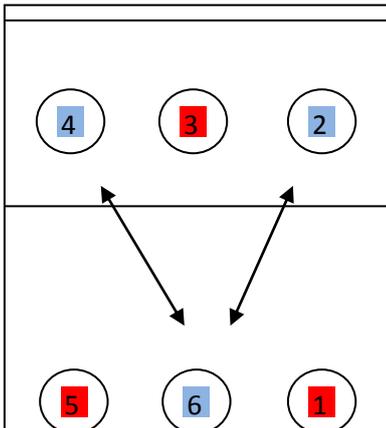
وهي الطريقة التي يتبعها الفريق عند إعداد الكرة من احد لاعبي المنطقة الأمامية المعد للضارب في جميع أوقات المبارات أي انه لا بد من وجود مهاجم على الاقل يجيد الضرب الساحق في منطقة الهجوم باستمرار و فيها يكون عدد الضاربين من 2 الى 4 ضاربين و تكون على النحو التالي : 2 - 4 ، 3 - 3 ، 4 - 2

طريقة 4-2:



في هذه الطريقة يكون وجود مهاجمين اثنين وأربعة لاعبين يقومون بالإعداد و يقف اللاعبان المهاجمان متقابلين بشكل قطري بحيث نجد في كل دورة تغيير المراكز وجود لاعبًا مهاجمًا واحدًا في الخط الأمامي على الشبكة ويقف بين كل منهما لاعبان معدان وإن هذه الطريقة تستخدم مع الفرق الضعيفة والتي لا يوجد فيها عدد كافي من المهاجمين ، والشكل التالي يوضح هذه الطريقة:

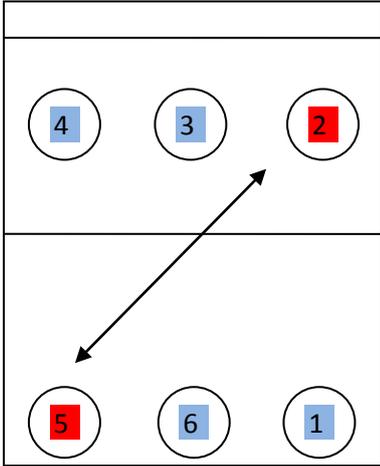
طريقة 3-3:



في هذه الطريقة يكون وجود ثلاثة لاعبين مهاجمين وثلاثة لاعبين معدين وتتميز هذه الطريقة بوجود لاعب ضارب ولاعب معد على

التوالي وتعتبر هذه الطريقة أفضل من السابقة من خلال وجود ضارين في بعض الأحيان على الشبكة والشكل التالي يوضح هذه الطريقة:

طريقة: 2-4



تتميز هذه الطريقة بوجود أربعة لاعبين مهاجمين ولاعبين اثنين يقومان بالإعداد يقفان متقابلين بحيث يكون احدهما دائماً اماماً مع لاعبي خط الهجوم والآخر خلفاً مع لاعبي الخط الخلفي وتتميز هذه الطريقة بوجود مهاجمين اثنين دائماً على الشبكة في كل دوران، والشكل التالي يوضح هذه الطريقة:

3.1.3 طريقة العداء:

تتميز هذه الطريقة باستخدام لاعب واحد معد من الخط الخلفي فبعد تنفيذ ضربة الإرسال للفريق المنافس على اللاعب المعد العدو مباشرة للأمام على الشبكة لإعداد الكرة ، وفائدة هذه الطريقة هي إتاحة الفرصة لاستغلال لاعبي الخط الأمامي الثلاثة في أداء الضرب الساحق على الشبكة والتمويه على الفريق المنافس حتى لا يتمكن اللاعب المنافس من معرفة اللاعب الذي سوف ينفذ الهجوم ،ومن عيوب هذه الطريقة هي زيادة العبء على لاعبي الخط الخلفي المدافعين عند تحرك المعد للمنطقة الأمامية ، كما أن توجيه الكرة من المدافعين يجب أن يكون عالياً و دقيقاً لمكان خال محدد وهو مكان العداء المتوقع الوصول اليه والوقوف فيه ، كما أن قلة وجود لاعبين مدافعين في المنطقة الخلفية يصعب عملية تغطية المهاجم لحظة أداء الهجوم لذلك تتطلب هذه الطريقة مستوى عالي من اللياقة البدنية لضمان سرعة التحرك من مكان لآخر في الوقت المناسب وسرعة رد الفعل وقوة التحمل كذلك تحتاج هذه الطريقة تفاهماً وتعاوناً كبيراً بين أفراد الفريق إضافة إلى إجادة تامة لجميع مهارات اللعبة وخططها وتستخدم هذه الطريقة مع الفرق ذات المستويات العليا ، ويمكن تنفيذ طريقة العداء باحدى الطرق التالية :

طريقة : 1-5 :

وهي تعني وجود 5 ضارين و معد واحد وهذه الطريقة تتناسب مع الفرق ذات المستوى العالي حيث في بعض الاوقات نجد هناك ثلاثة مهاجمين على الشبكة ، الامر الذي يجعل الهجوم فعال و مؤثرا .

طريقة : 6-0 :

وهي تعني أن هناك 6 ضارين و هم في نفس الوقت معدين أي على درجة عالية من الاعداد الجيد ، ويحدد مركز معين في المنطقة الخلفية 1 - 6 - 5 وكل لاعب يصل اليه يتحرك للاعداد لباقي اللاعبين ، وهذه الطريقة تعتبر بمثابة حلم لجميع المدربين .

طريقة : 6-2 :

ويعني أن كل الستة لاعبين مهاجمين منهم اثنان معدان ، ويعتبر هذا الهجوم هجوما متعدد لان المعد دائما يصل الى الشبكة من الخط الخلفي وبذلك يسمح للفريق بان يكون له ثلاثة مهاجمين باستمرار على الشبكة ، حيث أن المعد في الخط الخلفي يقوم بالاختراق و الاعداد بينما المعد في الخط الامامي يصبح مهاجما .

2.3 الخطط الجماعية الدفاعية في الكرة الطائرة :

الخطط الدفاعية :

يشكل الدفاع نصف عمل الفريق خلال المباراة ويعتبر المهارة الهامة لأي لعب وتعادل فاعلية الدفاع فاعلية الهجوم إذ لم تكن تتفوق عليها من حيث النتائج فكلما ارتفعت مهارة اللاعبين في أداء المهارات الدفاعية وخطط الدفاع سواء أمام الشبكة أو في الملعب زادت فرصة الفريق في إحراز الفوز كما أن الدفاع الجيد للفريق يضعف الروح المعنوية للفريق المنافس حيث إن اخذ المراكز الدفاعية لا يتيح للفريق المنافس تنفيذ الخطط الهجومية بفاعلية ، ويعرف الدفاع بأنه التحركات والطرق التي يتبعها الفريق لاتخاذ موقف الاستعداد الدفاعي .

والدفاع في الكرة الطائرة يؤدي بعدة أشكال ومراحل هي :

1) استقبال الكرة الأولى (استقبال الإرسال) .

(2) الدفاع عن الملعب بتغطية المهاجمين .

(3) الدفاع عن الملعب بتغطية حائط الصد.

1.2.3 استقبال الكرة الأولى (تشكيلات استقبال الإرسال):

يجب أن يتخذ الفريق المدافع المواقف الصحيحة داخل ملعبه عند تنفيذ الفريق المنافس لمهارة الإرسال ولذلك يجب مراعاة عدم وجود ثغرات في وسط الملعب يمكن أن تسقط الكرة داخلها وكذلك أن تساعد وقفة اللاعبين على سرعة التحرك والانتقال من الدفاع إلى الهجوم دون حدوث أي خلل في التحرك ، وإذا تطرقنا إلى التشكيلات الخاصة بالفريق للاستقبال فإنها تختلف تبعا لإمكانيات وقدرات كل فريق ونشير إلى عدة تشكيلات أهمها:

-تشكيل الاستقبال بستة لاعبين .

-تشكيل الاستقبال بخمس لاعبين على هيئة W .

-تشكيل الاستقبال بأربع لاعبين.

-تشكيل الاستقبال بثلاث لاعبين.

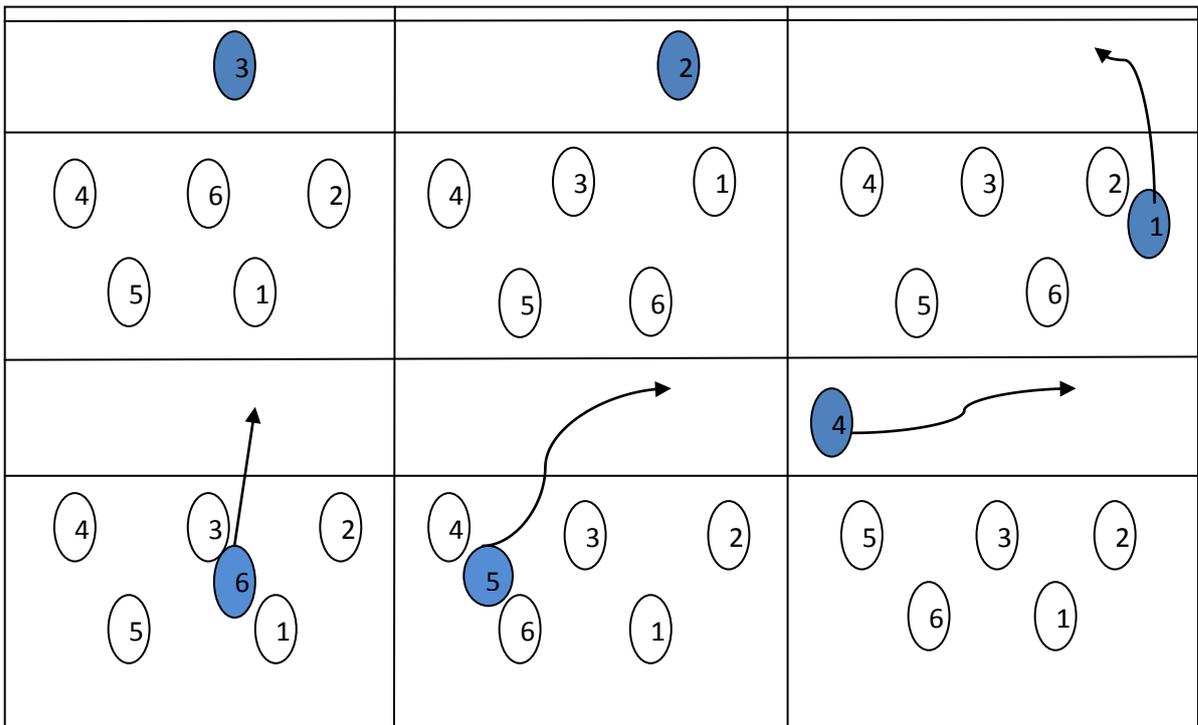
-تشكيل الاستقبال بلاعبين.

أولا : تشكيل الاستقبال بستة لاعبين:

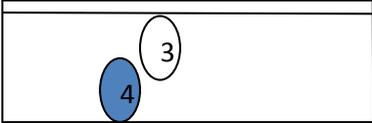
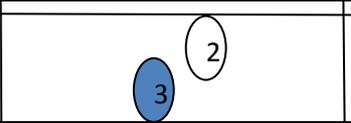
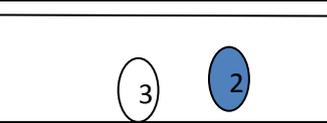
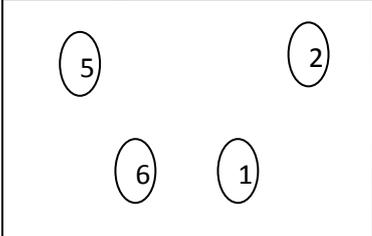
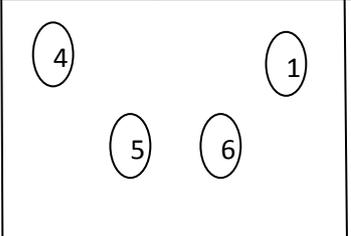
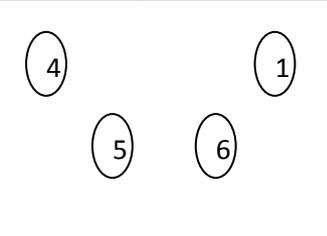
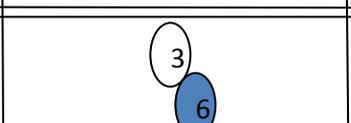
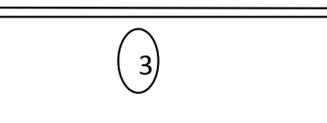
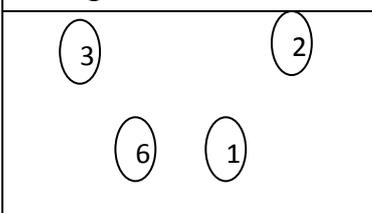
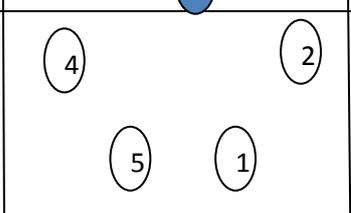
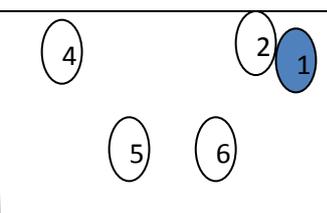
ويشترك في هذه الطريقة جميع اللاعبين في الاستقبال دون استثناء ويتحرك احد اللاعبين بعد الاستقبال للإعداد ويكون التحرك للاعب المعاكس لذهاب الكرة فإذا ذهبت كرة الإرسال إلى جهة اليمين فيتحرك اللاعب رقم 4 أو 5 للإعداد وإذا ذهبت كرة الإرسال إلى جهة اليسار يتحرك اللاعب رقم 2 أو 1 للإعداد وتستعمل هذه الطريقة عند وجود فريق متكامل وعالي المستوى حيث يستطيع كل لاعب الإعداد والضرب الساحق بشكل جيد ، ولا يجذب استعمالها في الفرق الضعيفة أو المتوسطة ، كذلك فإن استخدامها نادر حتى في الفرق العالية المستوى لصعوبة تطبيقها لأنها تحتاج إلى تفاهم كبير بين اللاعبين ، وفي الحقيقة إن هذا التشكيل على الورق فقط ولم يستعمل لكونها مثالية .

ثانيا : تشكيل الاستقبال بخمسة لاعبين:

إن هذه الطريقة تضمن تغطية جيدة للملعب وتساعد في بناء هجوم ملائم بعد الاستقبال وذلك لكون الإعداد يكون على عاتق احد الذين لا يشتركون في الاستقبال بينما يركز باقي اللاعبين جهودهم للدفاع عن الإرسال وتستعمل هذه الطريقة من قبل اغلب الفرق المتوسطة المستوى ويكون وقوف اللاعبين على شكل حرف W بحيث تكون الجهة اليمنى من هذا الحرف منحرفة لخط الهجوم وقريبة منه. أما في الجهة اليسرى فيكون وقوف اللاعب على بعد متر ونصف من خط الهجوم ومتر ونصف من خط الجانب ، أما لاعب الوسط فيكون وقوفه في وسط الساحة تماما ويكون اللاعب الأيمن على بعد خطوتين من الخط الجانبي بحيث لا يستقبل أي كرة لاتكون في متناول يده ، وهؤلاء اللاعبين لهم واجب استقبال الكرة التي تكون أمامهم والى جانبهم فقط ، أما إذا ذهبت الكرة للخلف فتكون من واجب اللاعبين الخلفيين حيث يكون اللاعب الأيسر الخلفي بين لاعب الوسط واللاعب الأيسر الأمامي. أما اللاعب الأيمن الخلفي فيقف بين اللاعب الوسط الأمامي والأيمن وعلى بعد مترين للخلف على الأقل ، وتختلف هذه المسافة حسب قوة وشدة الإرسال الموجه لهم ، أما واجبهم فهو حماية المنطقة الخلفية ، وعند سقوط الإرسال في الوسط فاللاعب الذي تكون الكرة على يمينه يكون له افضلية استقبال الإرسال . تتميز هذه الطريقة بتغطية جيدة للملعب وتسهل من حركة اللاعبين للقيام بالهجوم المضاد ، ويراعى أن موقف اللاعب المعد ومكانه على الشبكة مرتبطاً بعملية التركيبات الهجومية المرغوب في تنفيذها مع مراعاة الناحية القانونية و الشكل التالي يوضح نموذج لهذا التشكيل وموقع اللاعب المعد في كل حالة.



ثالثا : التشكيل الرباعي: وتستعمل من قبل الفرق ذات المستوى العالي وخاصة عندما يكون إرسال الفريق المنافس غير قوى و تحتاج هذه الطريقة من اللاعبين قابلية تقنية عالية لاستقبال الارسال حيث يقع العبء الاكبر في الاستقبال و تغطية الملعب على أربعة لاعبين فقط ، و تستعمل هذه الطريقة من أجل تنفيذ بعض الخطط التكتيكية حيث يقف اللاعب المعد و أحد اللاعبين قرب الشبكة و لا يشتركان في الاستقبال ، ويستخدم تشكيل الاستقبال باربعة لاعبين و ذلك لتقليل المسافة التي يقطعها اللاعب المعد للاختراق للوصول لمنطقة الاعداد ، وفي هذا التشكيل يقف لاعبي الاستقبال الأربعة في شكل قوس كبير بحيث يقف اللاعبان الأماميان للخارج وللأمام واللاعبان الخلفيان للداخل وللخلف. وإن هناك نوعان لهذا التشكيل وهي العميقة إلى الخلف والقصيرة التي يتقدم فيها اللاعبون للأمام لمجابهة الارسالات القصيرة إلى منطقة وسط الملعب ومنطقة الهجوم.

رابعا : التشكيل الثلاثي: وهذه الطريقة استعملها السوفيات والأمريكان بكثرة بعد أن سمح للاعب الأمامي بعمل حائط صد أو ضرب لإرسال المنافس وبعد تعديلات دورة لوس انجلوس أُلغيت هذه الحالة وان الفرق تستعمل هذه الطريقة بعد أن يتخصص قسم من اللاعبين بالاستقبال فقط ويتفرغ اللاعبون الامامين والمعد لتنفيذ مركبات اللعب على الشبكة ، وهذه الطريقة تتسم بصعوبتها لحاجتها إلى رد فعل وإتقان لمهارة الاستقبال لوجود فراغات كثيرة.

خامسا : التشكيل الثنائي: استعملت هذه الطريقة في مطلع الثمانينات من قبل الأمريكيان من خلال اعتماد لاعبين فقط للاستقبال وهم على درجة عالية من التكنيك بهدف إيصال الكرة بدقة للمعد لعمل مركبات اللعب ، وقد تسيد الأمريكيان دون منازع وتوجت بطلة لدورة لوس انجلوس وبطولة العالم في طوكيو لعام ١٩٨٥ وبطولات كثيرة كما بدأ السوفيات باستعمال هذه الطريقة والتي لا ينصح باستعمالها من قبل دول العالم الثالث وبعض الدول المتقدمة كونها تحتاج إلى لاعبين نموذجيين للتغطية عن الملعب ولتدريب طويل.

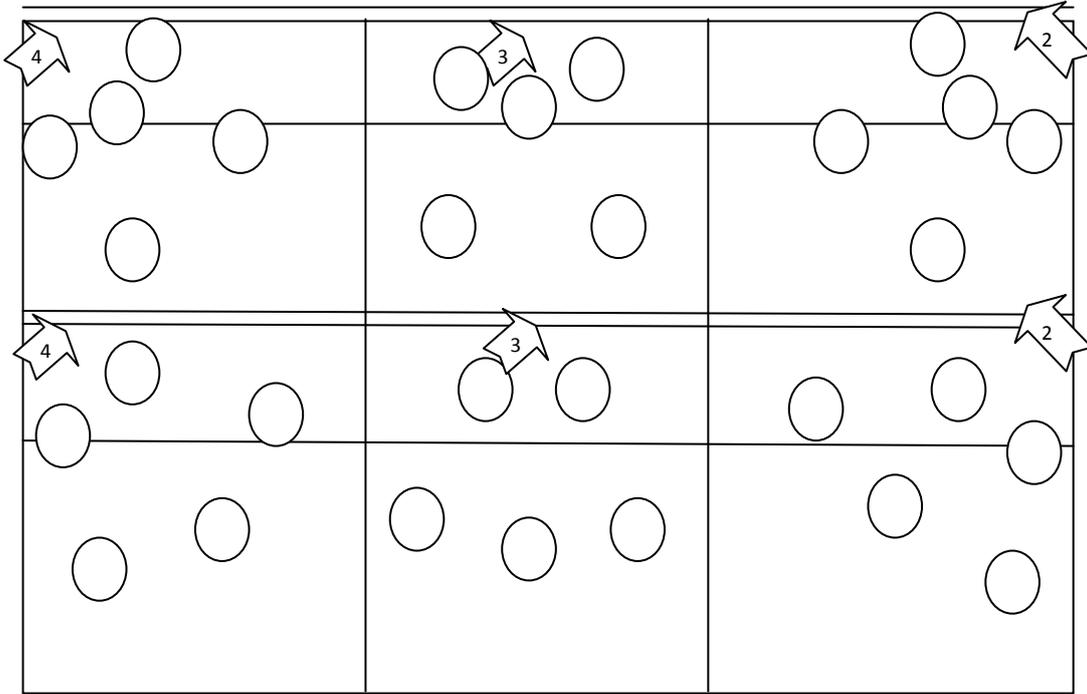
2.2.3 الدفاع عن الملعب خلف المهاجمين :

ان الدفاع عن الملعب خلف المهاجمين "تغطية المهاجم" المقصود بها هو حماية المهاجمين أينما وجدوا لسحق الكرة و من المراكز الامامية 2 و 3 و 4 و أحيانا حماية الهجوم من الخط الخلفي للفرق المتقدمة و ذات المستويات العالية ، و التغطية للمهاجم هي من الامور المهمة جدا و تاخذ حيزا كبيرا من التدريب في الكرة الطائرة الحديثة ، وأساس نجاح هذه التغطية هو التفاهم و التعاون بين المدافعين و الخبرة الميدانية العالية اضافة الى اللياقة البدنية و المهارة الممتازة ، و تتم غالبا التغطية علي المهاجمين بتشكيل قوسين ، القوس الاول للامام و القوس الثاني يكون للخلف و يكون اتجاهاهما باتجاه المهاجم .

في هذا الدفاع يستخدم قوسان بحيث يقف لاعبو الدفاع كالآتي :

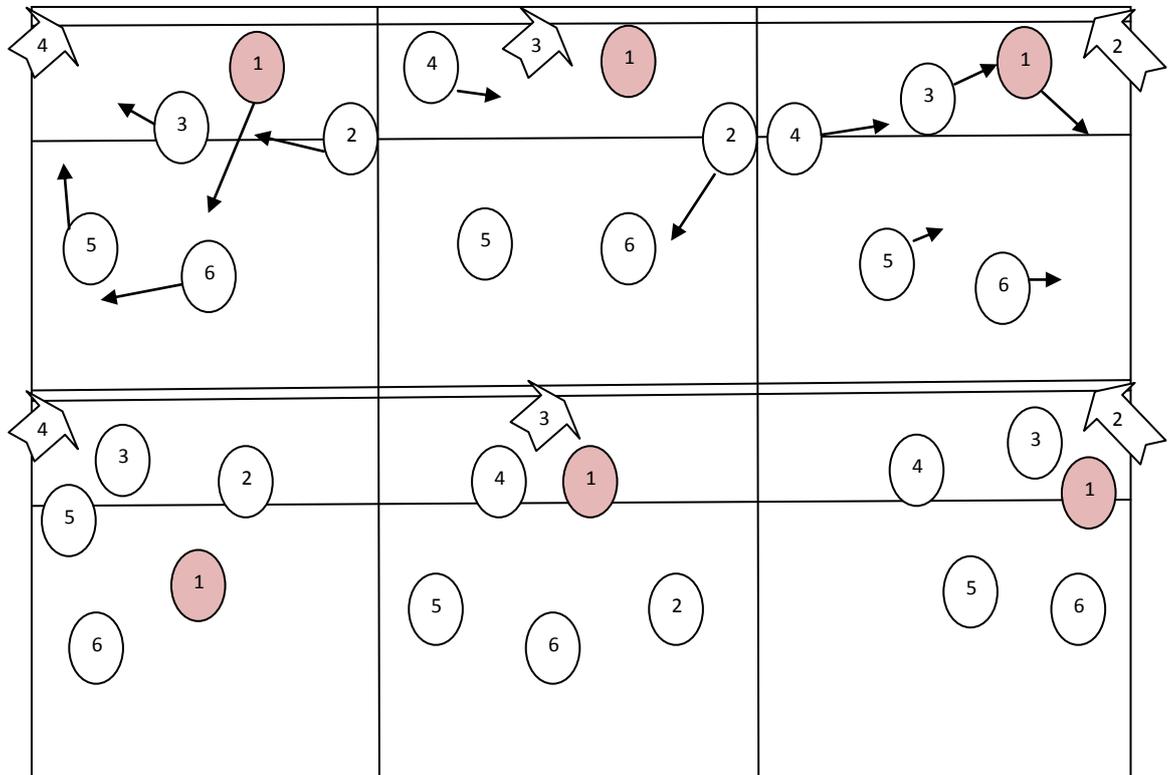
القوس الاول : ويكون خلف المهاجم و بمسافة قصيرة ، ويقف عليه لاعبان يتميزان بالتكوين الجسمي الممثل بطول القامة اضافة الى الخبرة العملية الطويلة لان هذه المنطقة مهمة و خطيرة و ذلك لقصر مسافة طيران الكرة و سرعة وصولها الى الارض ويستخدم هذا النوع في الفرق الاوروبية لامتلاكهم صفة الطول ، أما في الفرق الاسياوية فيقف على هذا القوس ثلاثة مدافعين لعدم امتلاكهم صفة الطول و تحتاج هذه المنطقة الى هذا العدد من اللاعبين لحمايتها .

القوس الثاني : ويكون هذا القوس خلف القوس الاول و المسافة بينهما تتراوح من 6 الى 8 أقدام ، ويقف على هذا القوس اما ثلاثة لاعبين أو لاعبان و ذلك حسب مواصفات اللاعبين البدنية ، ففي تشكيلات الفرق الاوروبية الذين يمتلكون صفة الطول يقف على هذا القوس ثلاثة لاعبين أما في الفرق الاسياوية الاقل طولا فيقف عليه لاعبان اي عكس القوس الاول .

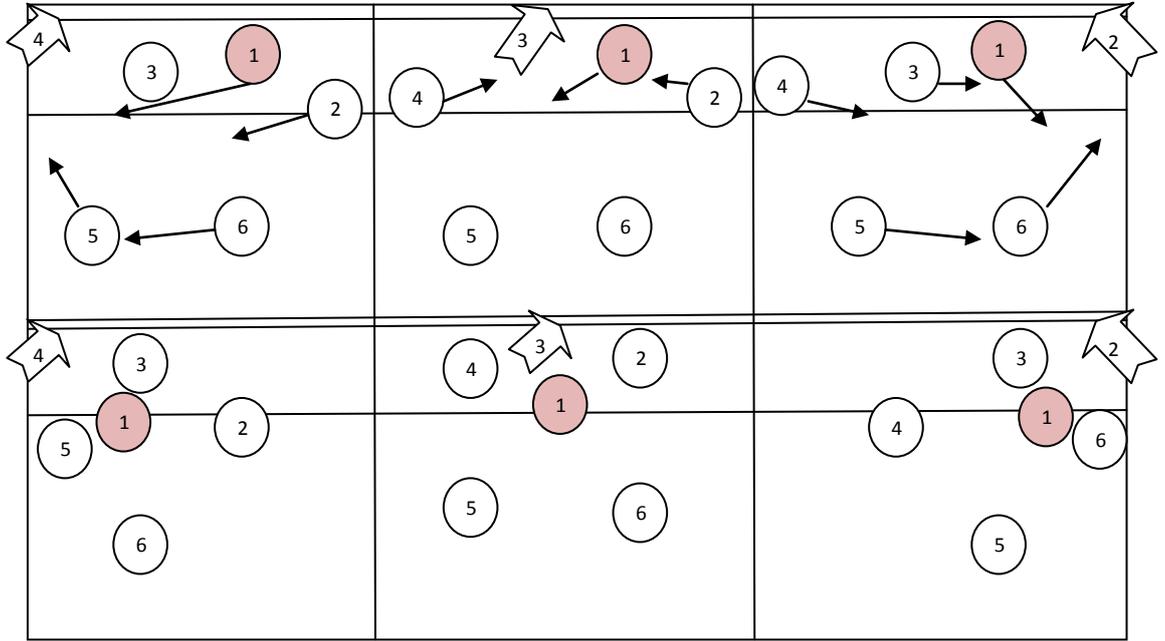


أمثلة عن تغطية الهجوم دخول الموزع من مركز 1:

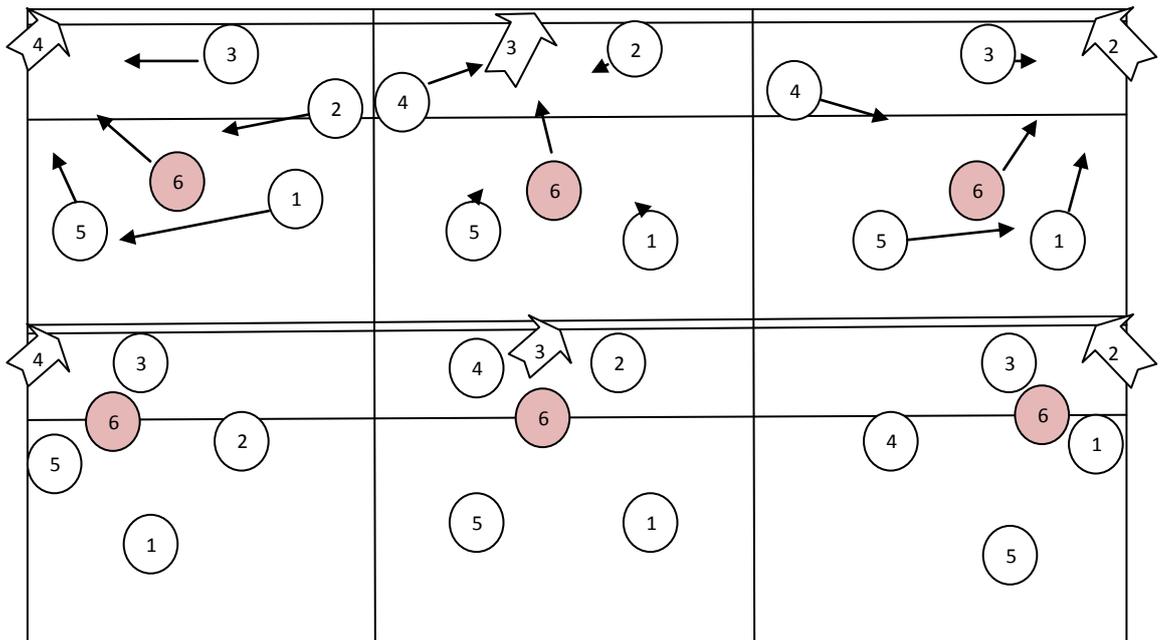
التغطية ب 1 - 2 - 3 :



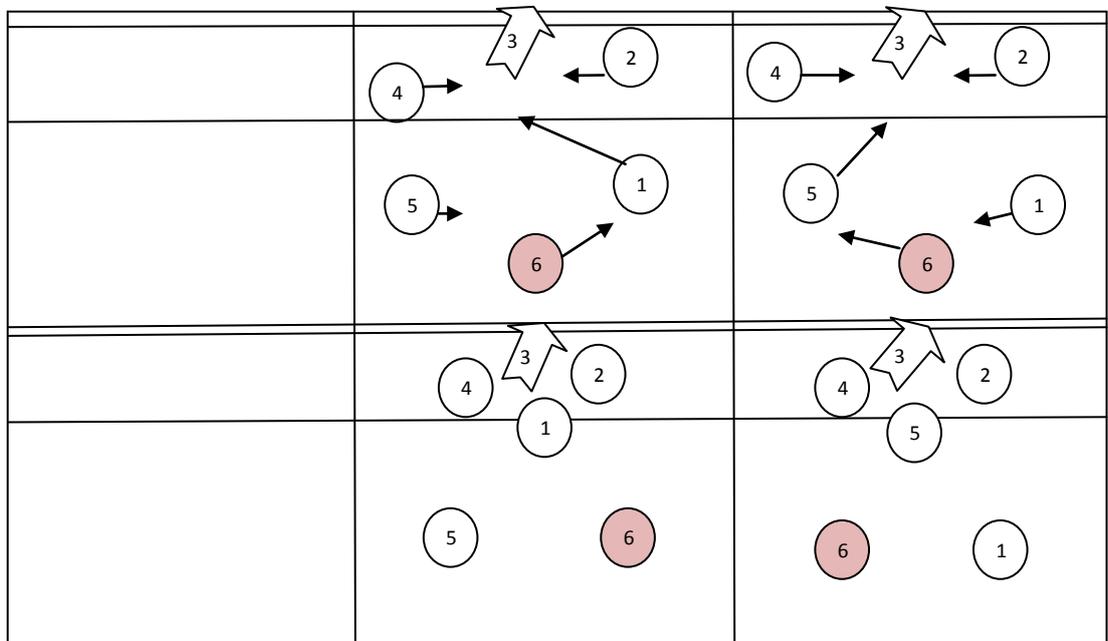
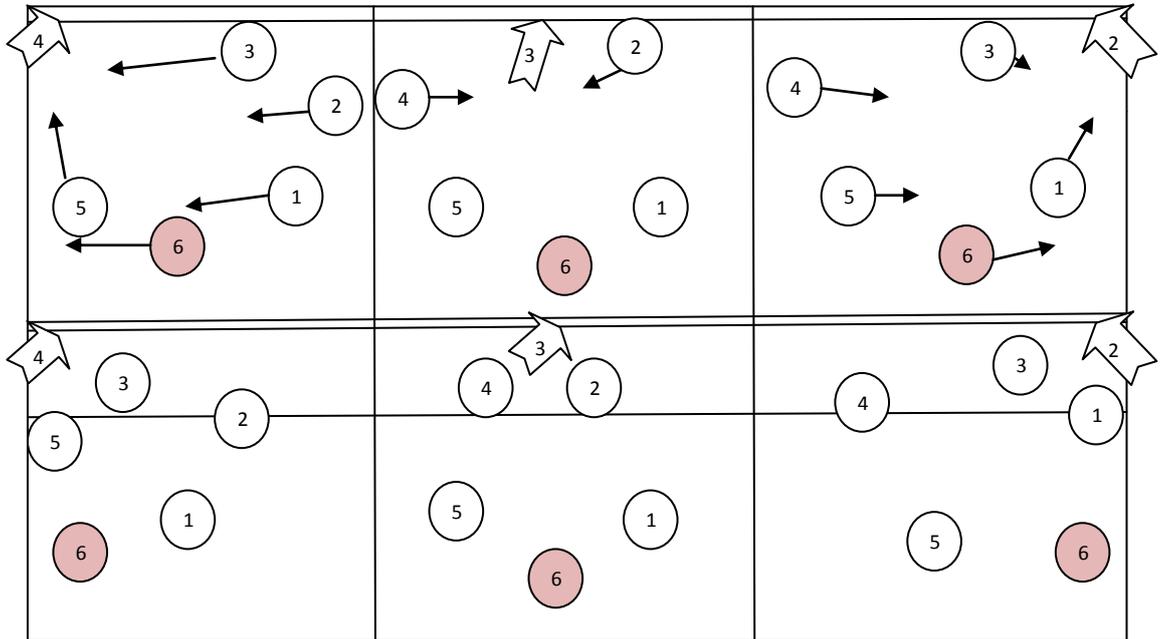
التغطية ب 1 - 3 - 2 :



أمثلة عن التغطية بتقدم اللاعب في مركز 6 :



أمثلة عن التغطية بتأخر اللاعب في مركز 6 :



3.2.3 تشكيلات الدفاع عن الملعب تغطية حائط الصد :

ان العمل المشترك الجيد بين لاعبي الصد و الدفاع عن الملعب في المنطقة الخلفية يمكن أن يثمر عن عمل ناجح ضد الضرب الساحق أو الخداع الذي ربما قد يقوم به المنافس ، حيث يقف اللاعبون المدافعون في هذا النوع من الدفاع خلف حائط الصد مباشرة وبقوسين ، قوس أمامي و قوس خلفي ، ويستخدم هذا النوع من الدفاع ضد الخطط الهجومية للمنافس ، وضد الفرق التي تمتلك مهاجمين يجيدون الضرب الساحق و كذلك استخدام الخداع وراء حائط الصد و في المناطق القريبة من الشبكة ، ولتحقيق ذلك عل اللاعبين مراقبة تحركات المنافس من أجل تسهيل عملية الدفاع ويتم ذلك من خلال مراقبة مايلي :

- لاعبي الفريق الخصم المتواجدون عند الشبكة .

- معرفة مكان المعد في الفريق الخصم .

- مراقبة مكان المعد مقارنة مع الكرة .

- مراقبة اتجاه وسرعة وارتفاع الكرة .

- مراقبة خطوات اقتراب المهاجم .

طرق تغطية حائط الصد :

1- طريقة 6 متقدم.

2- طريقة 6 متأخر.

3- طريقة 6 في الوسط .

لكل طريقة من هذه الطرق تشكيلات لتغطية حائط الصد وقد تتشابه كثيرا مع بعضها البعض و لكن

الاختلاف في وضع اللاعب في مركز 6 ، واختيار التشكيل المناسب يتوقف على مجموعة من الاعتبارات

وهي كما يلي :

-امكانيات اللاعبين الذين سوف يقومون بالتشكيل الدفاعي .

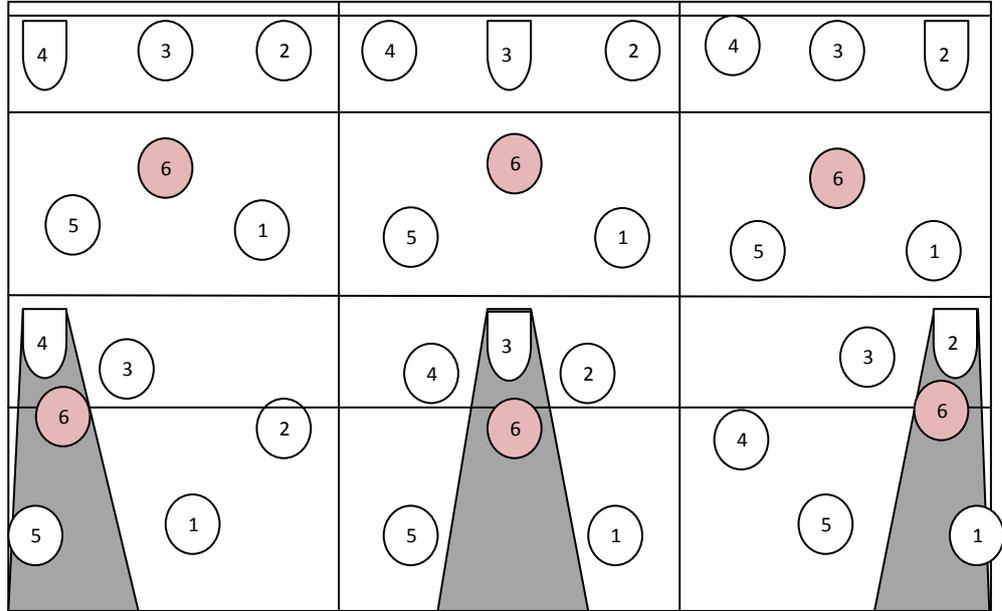
-مستوى الهجوم الخاص بالفريق المنافس .

-مكان الهجوم .

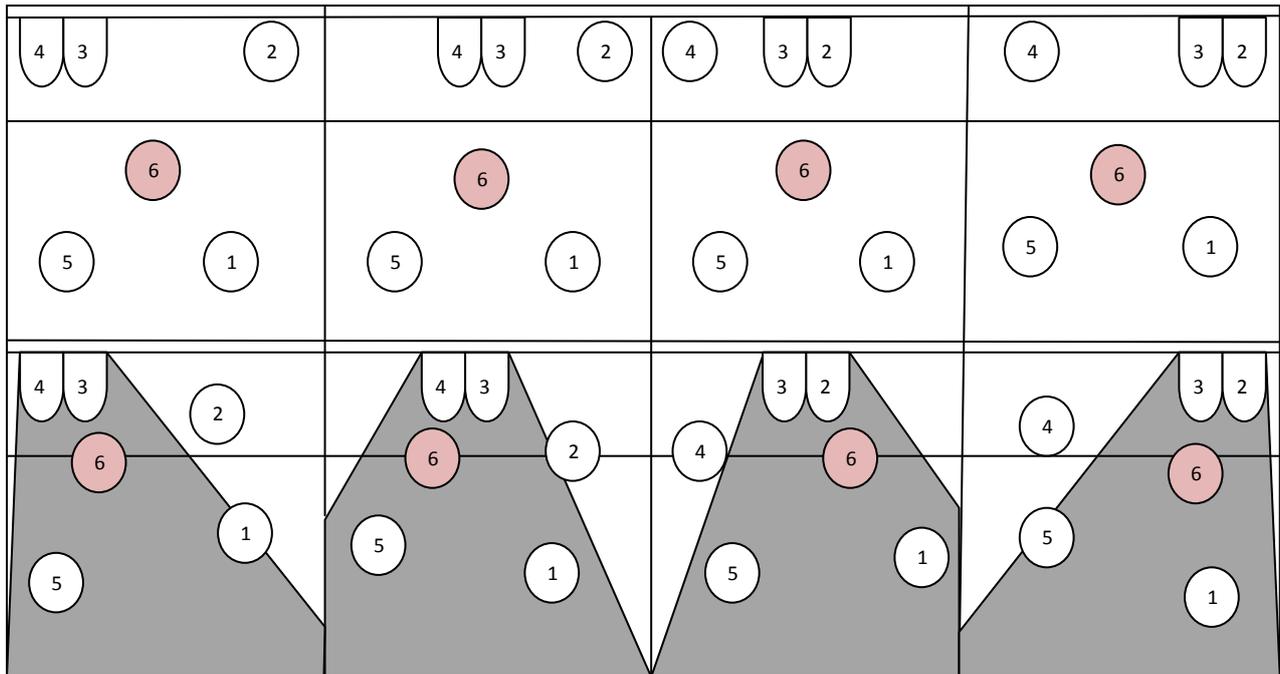
-طريقة الهجوم التي يستخدمها الفريق المنافس .

أولاً : طريقة 6 متقدم : تعتبر هذه الطريقة أسهل الطرق و أكثرها انتشارا . وتتركز في أن اللاعب في مركز 6 يقف لتغطية حائط الصد ، ويكون موقفه خلف الهجوم وفي ضل حائط الصد تماما ، ويجب عليه أن يركز على الكرات المخادعة أو المرتدة من حائط الصد في حدود منطقته .

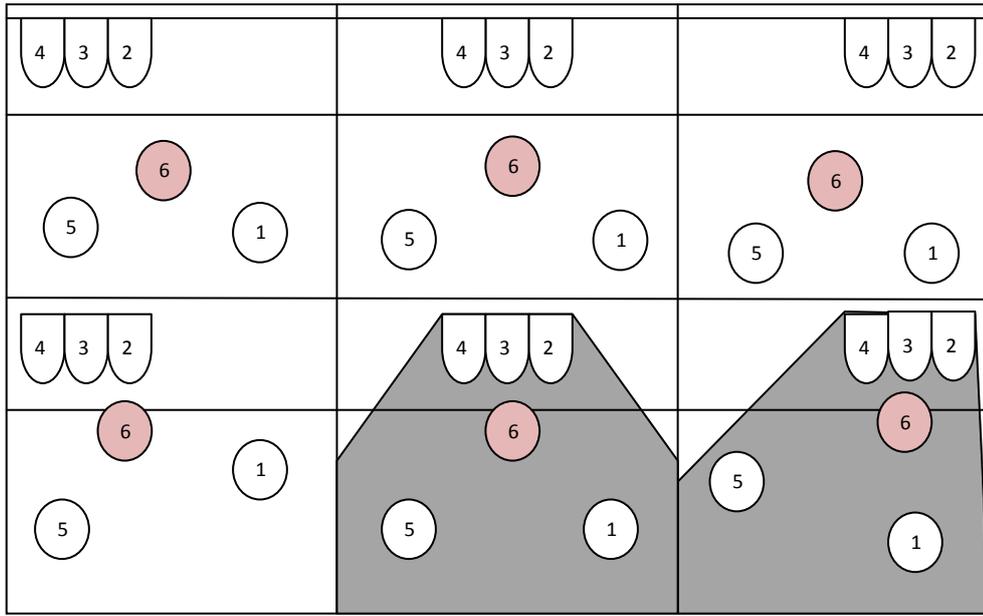
حائط صد فردي 6 متقدم :



حائط زوجي 6 متقدم :

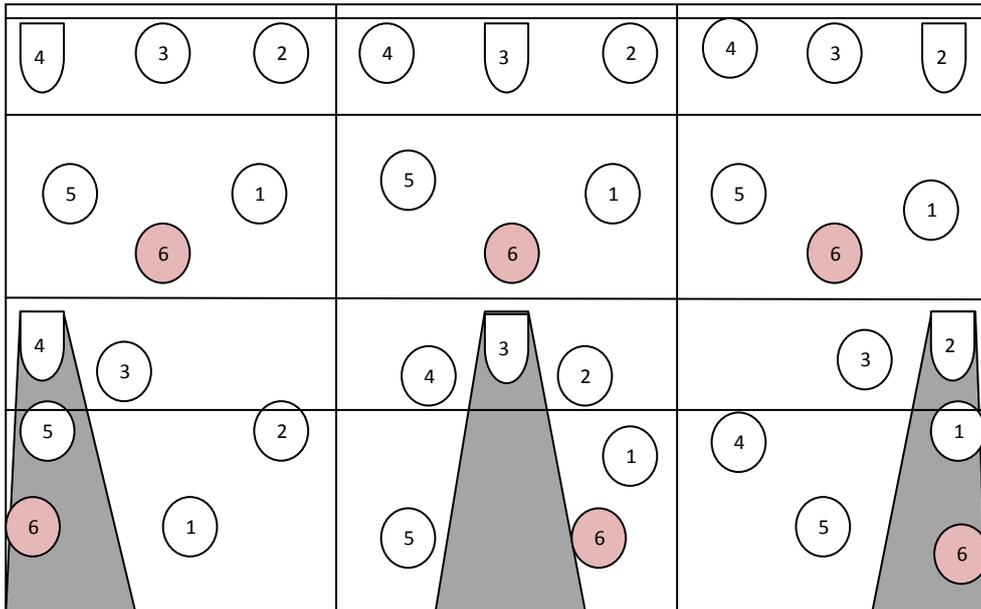


حائط صد ثلاثي 6 متقدم :

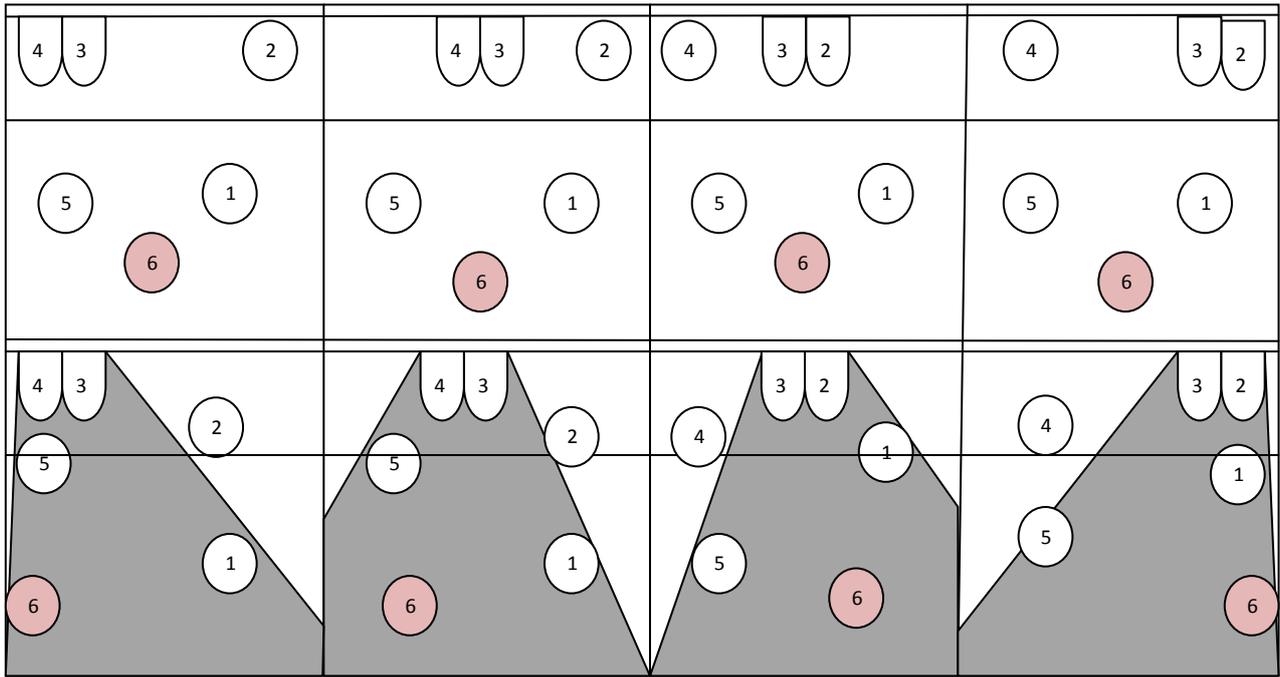


ثانيا : طريقة 6 متأخر : يستعمل هذا التشكيل مع الفرق المتقدمة حيث انه يحتاج الى لياقة بدنية عالية في سرعة التحرك ، وسرعة رد الفعل ، وخبرة جيدة في الخطط ، كي يتمكن لاعبو الدفاع من الوصول الى الكرات الساقطة خلف حائط الصد في الوقت المناسب ، وخاصة أن هذه المنطقة تعتبر أخطر المناطق بسبب وقوف اللاعب مركز 6 خلفا لتغطية المنطقة في الملعب ، ويكون لاعب المركز 6 في أبعد نقطة لخط الدفاع و مسؤولا عن دفاع الكرة الناتجة من ضربات الهجوم القوية التي تمر فوق حائط الصد و تسقط خلفا في الملعب ، وكذلك انقاذ الكرات المرتدة من حائط الصد في المنطقة الخلفية .

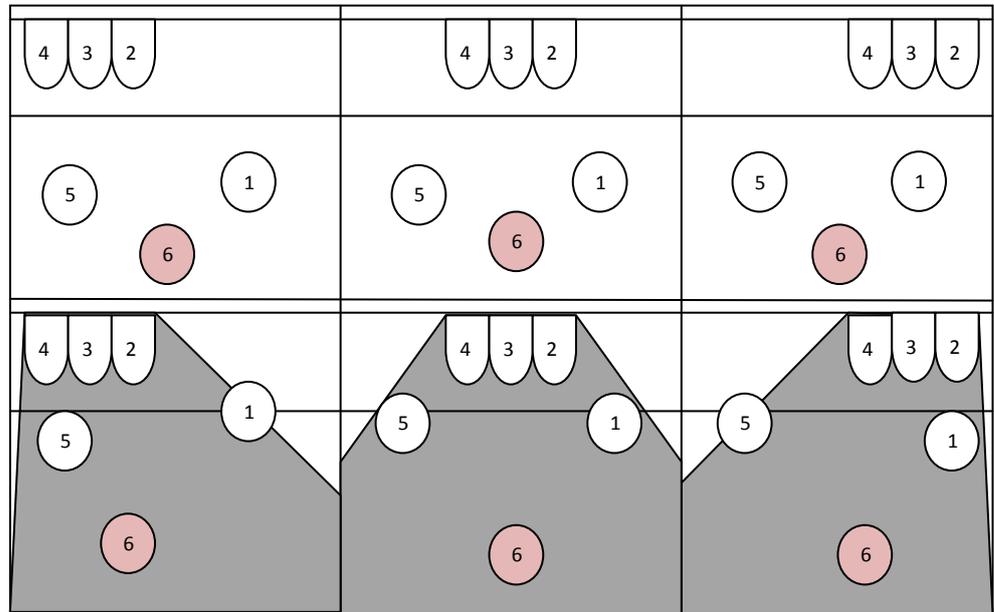
حائط الصد فردي 6 متأخر :



حائط صد زوجي 6 متأخر :



حائط صد ثلاثي 6 متأخر :



ثالثا : طريقة 6 في الوسط :

تتلائم هذه الطريقة مع الفرق التي على درجة عالية من الناحية الخططية و حسن التصرف و التغيير السريع و التفاهم بين اللاعبين ، بما يتناسب مع كل حالة من حالات اللعب ، بحيث تتحقق فاعلية الصد و تغطية الملعب ، و يتطلب هذا التشكيل سرعة التحرك و التبديل بين اللاعبين كي يتخذوا أماكنهم المناسبة على الملعب ، و يجب أن يبدل دائما اللاعب الاكثر خبرة و الاسرع حركة مركز 6 في الوسط مكانه في لحظة هجوم المنافس و بناء على اعتبارات خططية فيما اذا كان من الافضل أن يتقدم الى الامام لتغطية حائط الصد عن قرب ، أو الرجوع الى الخلف لتغطية المنطقة الخلفية ، او البقاء في مركزه و ذلك حسب تقدير توقعه لضربة المهاجم المنافس .

ثالثا : طريقة 6 في الوسط :

تتلائم هذه الطريقة مع الفرق التي على درجة عالية من الناحية الخططية و حسن التصرف و التغيير السريع و التفاهم بين اللاعبين ، بما يتناسب مع كل حالة من حالات اللعب ، بحيث تتحقق فاعلية الصد و تغطية الملعب ، و يتطلب هذا التشكيل سرعة التحرك و التبديل بين اللاعبين كي يتخذوا أماكنهم المناسبة على الملعب ، و يجب أن يبدل دائما اللاعب الاكثر خبرة و الاسرع حركة مركز 6 في الوسط مكانه في لحظة هجوم المنافس و بناء على اعتبارات خططية فيما اذا كان من الافضل أن يتقدم الى الامام لتغطية حائط الصد عن قرب ، أو الرجوع الى الخلف لتغطية المنطقة الخلفية ، او البقاء في مركزه و ذلك حسب تقدير توقعه لضربة المهاجم المنافس .

4. الاعداد البدني في الكرة الطائرة

1.4 مفهوم الاعداد البدني :

يعتبر الاعداد البدني احد عناصر الاعداد الرئيسية والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع

كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها

2.4 أهمية الاعداد البدني : تهدف عملية الاعداد البدني بصفة عامة الى اكتساب الاسس البدنية و

الوظيفية العامة و الخاصة بنوع النشاط الرياضي لبناء المستويات العالية و تحقيق التكيف لمتطلبات المنافسات

من خلال التدريبات ذات الكم والكيف التي تتناسب مع مستوى اللاعب و مرحلته السنوية و كذا نوع النشاط الممارس .

3.4 مراحل الاعداد البدني : تقسم عملية الاعداد البدني الى مرحلتين هما :

1.3.4 الاعداد البدني العام :

يهدف الإعداد البدني العام إلى أكساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة متزنة ،من خلال رفع مستوى اللياقة البدنية للرياضي بصفة عامة حيث تنشأ المقدمات الضرورية لتطوير الاعداد الخاص بمساعدة الاعداد العام .

عناصر اللياقة البدنية الاساسية :

القوة العضلية ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة ، التوازن ، التوافق .

2.3.4 الاعداد الخاص :

يهدف الاعداد الخاص الى تنمية العناصر البدنية الضرورية للنشاط التخصصي ، ويكون التدريب موجه نحو تقوية أنظمة و أجهزة الجسم و زيادة الامكانيات الوظيفية و البدنية طبقا لمتطلبات النشاط الممارس و خاصة المنافسات ، أي يعني هنا تطوير العناصر البدنية التي يجب أن يتصف بها اللاعب في نشاطه خلال المنافسات الفعلية .

4.4 المتطلبات البدنية للاعب الكرة الطائرة :

ان العلاقة بين المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة ومتطلباتها البدنية المختلفة العامة و الخاصة هي علاقة وثيقة يجب ان توضع في الاعتبار عند اعداد اللاعبين وان لا يكون هناك انفصال بين الاعدادين المهاري والبدني بل على العكس يجب ان يتم تنمية العناصر البدنية بما يتفق مع متطلبات المهارة ، فذلك يحقق نجاحا في عملية التدريب وبالتالي الارتقاء بمستوى اللاعبين ، فعندما يمتلك اللاعب الصفات البدنية بدرجة عالية يستطيع أداء جميع المهارات بصورة جيدة .

1.4.4 المكونات البدنية الخاصة الواجب توافرها عند لاعب الكرة الطائرة : يتفق العديد من العلماء

على أن المكونات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة هي:

- القوة المميزة بالسرعة : وهي قدرة الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وهي مركب من صفة القوة العضلية و صفة السرعة ، وتعتبر من المكونات البدنية الضرورية للأداء حركة الوثب وكذلك السحق .

- **تحمل القوة** : وهي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء الجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته و ارتباطه بمستويات من القوة العضلية وهي مركب من صفة القوة العضلية و صفة التحمل . وتعتبر من المكونات البدنية الهامة للاعب الكرة الطائرة و التي تلعب دورا كبيرا في الحفاظ على معدلات الاداء بمستوى ثابت طيلة فترة مباراة الكرة الطائرة ، لأن لعبة الكرة الطائرة غير محددة بوقت .
- **السرعة الانتقالية** : ويقصد بها القدرة على الانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة و هذا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن ، وتظهر هذه الصفة مثلا في قدرة اللاعب على الانتقال من الواجبات الهجومية الى الواجبات الدفاعية وكذلك مهارة الدفاع عن الملعب و حائط الصد .
- **السرعة الحركية** : ويقصد بها سرعة الاداء وهي سرعة انقباض عضلة أو مجموعات عضلية معينة عند أداء الحركات الوحيدة ، ويظهر ذلك في الضرب الساحق السريع و اعداد الكرة .
- **سرعة الاستجابة** : ويقصد بها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن ، ويظهر ذلك من خلال مهارة استقبال الارسال والدفاع عن الملعب ضد الكرات الهجومية السريعة و المخادعة وكذلك صد الكرة .
- **تحمل السرعة** : ويقصد بها القدرة على تحمل سرعات متغيرة و مختلفة التوقيت لفترات طويلة ، و نجد هذا النوع من التحمل عند القيام بعمليات الهجوم و الصد بكثافة و أقصى سرعة .
- **التوافق** : ويقصد به قدرة اللاعب على ادماج أنواع من الحركات المختلفة مع حسن الاداء الحركي في وقت واحد ، ويظهر ذلك في أداء جميع المهارات الاساسية في الكرة الطائرة مثل الاقتراب و ضرب الكرة ، الاعداد بالوثب ، توقيت الصعود في حائط الصد ، الدفاع عن الملعب من السقوط... الخ .
- **المرونة** : ويقصد بها قدرة الفرد على أداء حركي لمدى واسع في مفصل ، أو مدى وسهولة الاداء الحركي في مفاصل الجسم المختلفة ، ويظهر ذلك في مرونة مفصل الكتفين و رسغ اليد و المرفق والتي تساعد في عملية توجيه الضرب الساحق و الارسال الساحق و الاعداد وكذلك مرونة مفاصل الاطراف السفلية التي تساعد على أداء مختلف مهارات الدفاع عن الملعب .
- **الرشاقة** : وهي قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو تغيير حركته على الارض أو في الهواء في ايقاع حركي سليم يتميز بالسرعة ، ويظهر ذلك من خلال قدرة اللاعب على أداء حركة ما تحت ظروف متغيرة و متباينة وذلك بقدر كافي من الدقة مثل الاعداد من السقوط وكذلك الدفاع عن الملعب .

- **الدقة** : وهي قدرة الفرد على التحكم في حركاته الارادية نحو هدف معين ، والتي لها اثر كبير في مدى نجاح أي مهارة في تحقيق هدفها فلا شك أن توجيه الكرة لمكان ما يتوقف على دقة التصويب لتصل هذه الأداة الى الهدف المراد التوجيه اليه ونجد ذلك في كل من مهارة الارسال و السحق و الاعداد والاستقبال والدفاع عن الملعب .

- **التوازن** : وهي قدرة اللاعب على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة و يظهر ذلك مثلا من خلال مهارة الصد و الهجوم الساحق والدفاع عن الملعب .

جدول يمثل خصائص الاعداد البدني عند لاعبي الكرة الطائرة

الاعمار	الجنس	النسبة المئوية للتحضير البدني		النسبة المئوية للتحضير البدني الخاص					
		تحضير بدني عام	تحضير بدني خاص	توافق	سرعة	رشاقة	قوة	قوة مميزة بالسرعة	تحمل
12 – 10	ذ	55	45	20	10	15	/	/	/
سنة	إ	60	40	15	10	15	/	/	/
14 – 13	ذ	40	60	10	20	15	10	5	/
سنة	إ	45	55	5	20	15	10	5	/
16 – 15	ذ	35	65	5	20	10	15	10	5
سنة	إ	40	60	5	20	10	10	10	5
18 – 17	ذ	30	70	5	10	5	15	15	20
سنة	إ	35	65	5	10	5	10	15	20
19 سنة فما	ذ	25	75	5	10	5	20	15	20
فوق	إ	30	70	5	10	5	20	15	15

تنظيم التدريب في الكرة الطائرة حسب الاعداد

الاعداد	حجم التدريب السنوي بالساعات	مدة الحصة بالدقيقة	عدد الحصص في الاسبوع	نسبة التحضير البدني	نسبة التحضير التقني	نسبة الاعداد التاكتيكي
12 - 10	180	90	3	%40	%50	%10
14 - 13	240	120	3	%40	%40	%20
16 - 15	320	120	4	%30	%40	%30
18 - 17	500/400	150/120	5	%30	%40	%30
19 فما فوق	500 فما فوق	150	5 فما فوق	%30	%35	%35

قائمة المراجع :

1. أحمد ، عبد الدايم و على ، مصطفى طه.(1990) . دليل المدرب في الكرة الطائرة . دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
2. حسنين محمد لطفي، السيد . (2010) . فنيات الاداء الخططي في الكرة الطائرة، ط1.مركز الكتاب للنشر ،القاهرة .
3. زكي محمد ، محمد حسن . (1998) . الكرة الطائرة – بناء المهارات الفنية و الخططية ، منشأة المعارف بالاسكندرية.
4. زكي محمد ، محمد حسن (1998) . الكرة الطائرة – إستراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم. منشأة المعارف بالاسكندرية.
5. سعد ، حماد الجميلي.(2010) . الكرة الطائرة وتدريباتها الميدانية لمهارة الإرسال، الاستقبال، الإعداد ، ج1 . دار دجلة . عمان.
6. سعد ، حماد الجميلي.(2010) . الكرة الطائرة وتدريباتها الميدانية لمهارة الهجوم الساحق، حائط الصد، الدفاع، ج2 . دار دجلة . عمان .
7. سعد ، حماد الجميلي.(2007) . الكرة الطائرة مبادئها و تطبيقاتها الميدانية. ط1 . دار دجلة ، عمان .
8. عقيل ، عبد الله الكاتب و أحمد سالم ، الربيعي و سلمان مهدي ، العبيدي .(1987). الكرة الطائرة التكتيك و التاكتيك الفردي . مطبعة التعليم العالي . بغداد .
9. علي ، مصطفى طه.(1999) . الكرة الطائرة – تاريخ – تعليم – تحليل – قانون . دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
10. محمد حسن ، علاوي . (1990) علم التدريب الرياضي ، ط11 ، دار المعارف ، القاهرة .

12.www.volleyball.ch/uploads/media/1_11.pdf