



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



Institute of Science and Techniques of Physical and
Sports Activities
Tel / Fax : + 213 35 33 23 72

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
Tel / Fax : +213 35 33 23 72

قسم : الادارة والتسيير الرياضي

مطبوعة محاضرات في مقياس: الكرة الطائرة

طبيعة المقياس: ☐ سنوي ☐ سداسي*

الرصيد	المعامل	الحجم الساعي الأسبوعي			الحجم الساعي السداسي
		أعمال تطبيقية	إعمال موجهة	محاضرة	
3	2	02		1.30	السنة الثانية ليسانس

إعداد وتقديم: الدكتور تباني علي

البريد الالكتروني: ali.tabbani@univ-msila.dz

السنة الجامعية: 2023/2022

محتوى المقياس :

- 1.....طبيعة لعبة الكرة الطائرة.
- 2-5.....تاريخ الكرة الطائرة.
- 6.....تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر.
- 7-9.....خصائص لعبة الكرة الطائرة.
- 10-15.....التجهيزات والادوات الخاصة بالكرة الطائرة.
- 16-21.....أهم القوانين الخاصة بكرة الطائرة.
- 22.....المهارات الأساسية في الكرة الطائرة تأديتها والأخطاء الشائعة.
- 22-24.....الاستعداد، الوضعية الأساسية، الإرسال وأنواعه.
- 25-38.....الإرسال وأنواعه.
- 39-56.....التمرير.
- 57.....أشكال التحضير وتعليم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة الإعداد السحق.
- 57-65.....الإعداد.
- 66-80.....الضرب الساحق + الصد + الدفاع على المنطقة.
- 81-83.....أشكال التحضير والاعداد الرياضي.
- 83-88.....أنواع التحضير البدني.
- 89-90.....الاعداد الفيسيولوجي.
- 91-94.....الإعداد الخططي في الكرة الطائرة.
- 95-101.....الإعداد النفسي في الكرة الطائرة.
- 102-103.....الانتقاء في الكرة الطائرة.
- 104-109.....التخطيط والبرمجة.
- 110-120.....تقييم وتقويم الصفات البدنية.

ملخص المقياس:

لقد اعتمد مقياس الكرة الطائرة كأحد المقاييس الهامة المرتبطة ارتباطاً كبيراً وواضحاً بتخصص الموارد البشرية و تسير المنشآت الرياضية لطلبة الادارة وتسيير رياضي وبالتحديد كمقياس للسداسي الرابع من السنة الثانية ليسانس لطلبة التخصص المذكور، والذي يتضمن خمسة محاور، الأول تاريخ وفلسفة النشاط ومميزات وطبيعة اللعبة، والثاني تناولنا فيه المهارات الأساسية في الكرة الطائرة تأديتها والأخطاء الشائعة في حين المحور الثالث تطرقنا فيه إلى أشكال التحضير وتعليم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة الإعداد والسحق، أما المحور الرابع أوردنا فيه طرق تعلم المهارات الأساسية وعوائقها، المحور الخامس جاء فيه الاعداد النفسي في الكرة الطائرة، خطط اللعب في الكرة الطائرة، الانتقال في الكرة الطائرة، وكذلك التخطيط والبرمجة واخيرا تقييم وتقويم الصفات البدنية

أهداف المقياس:

وتتضح أهداف هذا المقياس بشكل جلي عند الخوض في تفاصيل محاوره التي تعنى بكل الجوانب العلمية والمعرفية والمهارية والتدريبية والنفسية المرتبطة بالكرة الطائرة وتتضح اهداف المقياس من خلال ما يلي:

الهدف العام:

أن يطلع الطالب على تاريخ وأهم النظريات والمحطات المختلفة على طبيعة الكرة الطائرة ووظائف أعضاء الجسم وان يتوصل في نهاية دراسته للمقياس (السنة الثانية الكرة الطائرة) على فهم المعارف النظرية والمهارات الاساسية من تمرير واعداد وسحق وصد وكيفية تطبيقها في الأعمال التطبيقية أثناء التدريب أو أثناء تعليمها للطلبة.

الأهداف الخاصة:

- معرفة القواعد الأساسية النظرية والتطبيقية المرتبطة بالكرة الطائرة.
- أن يعرف المهارات الأساسية في اللعبة وكيفية أدائها وتعليمها للطلبة.
- أن يميز بين مختلف المهارات وكيفية تعليمها بمراحلها على أسس علمية صحيحة.

2- تاريخ الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة volleyball رياضة تلعب بين فريقين على ملعب مقسم بوساطة شبكة، والهدف منها هو إرسال الكرة من فوق الشبكة بغرض إسقاطها على ملعب الفريق المنافس ومنع ذلك عليه. ولكل فريق ثلاث ضربات لإعادة الكرة إلى ملعب الخصم، ولا تحتسب لمسة الصد الأولى.

في عام 1895 ابتكر الأمريكي وليام مورغان William Morgan هذه اللعبة نشاطاً ترفيهياً لرجال الأعمال ووسيلة لإنقاص الوزن وأطلق عليها اسم منتوننت Mintonette. وهي تناسب الجو البارد، ويشارك فيها أكبر عدد ممكن من اللاعبين في مساحة صغيرة، وتمارس في أوقات الفراغ. في البدايات وضعت شبكة لصيد السمك في وسط ملعب التنس واستعملت كرة تشبه كرة السلة لكنها أقل وزناً. وأصبح اللاعبون يتبادلون الكرة من فوق الشبكة بضربها باليدين وكان يسمح بلمس الكرة للأرض. ولاحظ وليام مورغان أن الكرة المستخدمة ثقيلة على المشاركين، فوضع تصميماً لكرة جديدة تشبه الكرة الحالية.

في عام 1896 دُعي البروفسور هالستيد Halistead لمشاهدة إحدى المباريات فاقترح تغيير اسم اللعبة فأصبح اسمها volleyball (فولي بول) بدلاً من منتوننت، ولأزال هذا الاسم إلى هذا اليوم.

في عام 1895 كانت مساحة الملعب (15×7.5) متراً وكان ارتفاع الشبكة 183سم وعدد اللاعبين غير محدد. ويعاد الإرسال مرتين كما يحدث في لعبة التنس الأرضي، ويتبادل الفريقان الكرة كل ثلاث نقاط. وتعد الكرة خارج الملعب إذا لمست الخطوط المحددة للملعب، وصحيحة إذا لمست أي شيء خارج الملعب وعادت إليه.

في عام 1900 خرجت اللعبة من الولايات المتحدة إلى كندا وأصبح قانون اللعبة أكثر وضوحاً فحددت نقاط الشوط بـ 21 نقطة وارتفاع الشبكة 213سم، وعدت الكرة صحيحة إذا لمست خطوط الملعب، وخطاً إذا لمست أي شيء خارج الملعب.

• في عام 1905 وصلت اللعبة إلى كوبا وفي عام 1906 دخلت الصين.

- في عام 1912 صار دوران اللاعبين عند الإرسال من قواعد اللعبة.
- في عام 1916 صدر قانون اللعبة كاملاً.
- في عام 1917 دخلت اللعبة فرنسا وأصبح ارتفاع الشبكة في منتصفها 243سم.
- في عام 1918 دخلت اللعبة إيطاليا وحُدِّد عدد لاعبي كل فريق بستة.
- في عام 1920 رُسم خط المنتصف تحت الشبكة. وبعد عامين حُدِّدت ثلاث لمسات فقط للفريق لينقل الكرة إلى ملعب الفريق المنافس. وبعد عام وصلت اللعبة إلى شمالي إفريقيا فدخلت مصر وتونس والمغرب.
- في عام 1928 أسس أول اتحاد للكرة الطائرة في أمريكا وكان يشرف على اللعبة في 13 ولاية.
- في عام 1934 بدأ تنظيم اللعبة دولياً إذ شُكِّلت لجنة للكرة الطائرة ضمن الاتحاد الدولي لكرة اليد، وفي عام 1935 أُقيمت أول مباراة دولية بين الاتحاد السوفييتي (سابقاً) وأفغانستان 1935.
- في عام 1936 قُدم اقتراح في أثناء الألعاب الأولمبية في برلين لتنظيم اتحاد دولي خاص باللعبة، وتأسس فعلاً عام 1947 في أول اجتماع للجمعية العمومية عقد في باريس وشارك فيه 14 دولة هي: بلجيكا، البرازيل، مصر، تشيكوسلوفاكيا (سابقاً)، فرنسا، المجر، إيطاليا، بولندا، البرتغال، رومانيا، الأوروغواي، يوغوسلافيا (سابقاً)، هولندا، الولايات المتحدة الأمريكية. واختيرت باريس مقراً للاتحاد الدولي وانتُخب الفرنسي بول ليبو Paul Libaud أول رئيس له، ووحدت جميع قوانين اللعبة فصارت قانوناً خاصاً يعتمد أساساً على القانون الأمريكي، وهو قريب من القانون الحالي.
- ونُظمت أول بطولة أوروبية للرجال في مدينة روما بإيطاليا عام 1948 وفازت بها تشيكوسلوفاكيا.
- في عام 1949 أُقيمت أول بطولة عالمية للرجال وأول بطولة أوروبية للسيدات، ونُظمتا معاً في مدينة براغ وفاز الاتحاد السوفييتي بالبطولتين.

• في عام 1952 أقيمت أول بطولة عالمية للسيدات وثاني بطولة عالمية للرجال في مدينة موسكو وفاز الاتحاد السوفيتي باللقبين.

• في عام 1959 عُقد مؤتمر دولي للعبة في بودابست واستقر فيه قانون اللعبة؛ وُحدت نقاط كل شوط بـ 15 نقطة وعدد الأشواط خمسة؛ ويفوز الفريق الذي يحرز ثلاثة أشواط منها. وحدد طول الملعب بـ 18 متراً وعرضه بـ 9 أمتار، فيما بقي ارتفاع الشبكة للرجال 243 سم وللنساء 224 سم وعرضها متر واحد.

• في عام 1964 دخلت الكرة الطائرة في الألعاب الأولمبية لأول مرة في طوكيو، وفاز السوفييت ببطولة الرجال واليابان ببطولة السيدات. وعُدلت إثر هذه الدورة 11 مادة في قانون اللعبة، أبرزها السماح للاعب الصد لمس الكرة مرة ثانية بعد الصد مباشرة إذ يعد ذلك لمسة واحدة.

• وفي أولمبياد لوس أنجلوس عام 1984 انتُخب المكسيكي روبن أوغوستا رئيساً جديداً للاتحاد الدولي. واعتمدت الكرة الطائرة الشاطئية أحد نشاطات الاتحاد الدولي. ودخلت عام 1996 لأول مرة الألعاب الأولمبية في أولمبياد أتلانتا.

في عام 1986 ظهرت طريقة احتساب النقاط بطريقة تداول الكرة بالشوط الحاسم.

- تم إضافة الكرة الطائرة الشاطئية إلى برنامج الألعاب الأولمبية الصيفية في عام (1996) في أطلنطا.

أما فيما يخص دخول اللعبة إلى بعض الدول العربية فيعتقد أنها دخلت عام (1923) في شمال أفريقيا في تونس والمغرب ومصر وسوريا ولبنان خلال الاحتلال البريطاني والفرنسي، إذ كان جنود الاحتلال يمارسون هذه اللعبة وقام الشباب العربي بعدهم بممارستها وادخلوها ضمن المنهج الدراسي، فضلاً عن ذلك كان لجمعية الشبان المسيحيين الدور الكبير في إنتشار هذه اللعبة في بعض الدول العربية.

في عام 2000 طرأ تعديل على قانون اللعبة فأصبح حساب النقاط بتداول الكرة لكل المباراة وليس فقط للشوط الحاسم. وأصبح عدد نقاط الشوط 25 نقطة بدلاً من 15. وسُمح بضرب الكرة بالرجل. وتم

تغيير لون الكرة من الأبيض إلى الأصفر والأزرق. واعتمد (الليبرو Libero) اللاعب الحر تعديلاً على القانون أيضاً؛ وهو لاعب موهوب بالاستقبال والدفاع، مهمته الأساسية تعزيز القدرة الدفاعية وذلك بعدما تطورت مهارة المهاجمين وبلغت سرعة الضربة الساحقة عند بعضهم 120 كم/سا وكان ضرورياً أن يلحق المدافع بالكرة في 12٪ من الثانية.

ويليام جورج مورغان (23 يناير 1870 - 27 ديسمبر 1942).



مخترع كرة الطائرة التي ألقي عليها في البداية اسم مينويت (Mintonette). ولد مورغان في وكبورت، نيويورك، الولايات المتحدة الأمريكية. وكان أكبر إخوته. والداه هما جورج هنري مورغان (1841-1915) و نانسي شاتيلد (1848-1932). تزوج من ماري كينج كالدويل، ورزقا بـ 4 أطفال.

التقى مورغان بجيمس نايسميث، مخترع كرة السلة، عندما كان يدرس في كلية سبرينجفيلد بولاية ماساتشوستس عام 1892. عمل مورغان مثل نايسميث في مجال التربية البدنية في جمعية الشبان المسيحية. وتأثر به وبكرة السلة. في عام 1895، في مدينة هوليوك بولاية ماساتشوستس، اخترع مورغان لعبة جماعية أقل صرامة وأكثر ملاءمة لأعضاء جمعية الشبان المسيحية الأكبر سناً، ولكن تحتاج أيضاً مهارات رياضية، أسماها "Mintonette". في وقت لاحق شاهد ألفريد S. هالستيد لعبة Mintonette وسماها "الكرة الطائرة" لأن اللعبة تعتد على جعل "الكرة" تطير جيئةً وذهاباً فوق الشبكة.

3- تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر:

ظهرت الكرة الطائرة في الجزائر على يد الاستعمار الفرنسي، حيث كان الفرنسيون يمارسون هذه اللعبة ولم يمر وقت طويل حتى بدأت بالظهور في صفوف الجزائريين، حيث ظهرت عدة فرق في تلك الفترة منها: اولمبيك بلكور، حيدرة، وفريق العاصمة.

بعد الاستقلال عرفت الجزائر إنشاء الاتحادية الجزائرية للكرة الطائرة، وظهور الفريق الوطني للذكور بتاريخ 8 سبتمبر 1962، وفي سنة 1964 أسس الفريق الوطني للإناث، وتم إدخال الاتحادية الجزائرية ضمن " FIVB " وهذا بفضل الدكتور " بوركايب " بمساعدة عددا من المتطوعين.

وهذه بعض نتائج المشاركات للفريق الوطني في المحافل الدولية و القارية.

- في افريل عام 1963م شاركت الجزائر أول مرة بفريقها الذكور في ألعاب الصداقة الثالثة ب " دكار "
- سنة 1977: كانت أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في البطولة العالمية الجامعية التي أقيمت ب «بلغاريا»
- سنة 1986: كانت أول مشاركة ضمن البطولة العالمية التي احتضنتها " أثينا "
- سنة 1991: شارك الفريق الوطني في ألعاب البحر الأبيض المتوسط "باليونان"، كما ظهر بوجه مشرف واحتل المرتبة الأولى في الدورة الإفريقية الخامسة التي أقيمت "بالقاهرة" في نفس السنة، واحتلت المرتبة التاسعة في البطولة العالمية التي جرت "باليابان"،
- سنة 1992: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في الألعاب الأولمبية في "برشلونة" واحتل المركز الثاني عشر.
- سنة 1993: الجزائر تحتل المرتبة الأولى وتتحصل على اللقب الإفريقي للمرة الثانية على التوالي (البلد المنظمّ الجزائر)

- سنة 1994: شاركت في البطولة العالمية بإيطاليا،
- سنة 1998: كانت ثاني مشاركة في البطولة العالمية "باليابان"، أما بالنسبة للسيدات فقد كانت لهن أول مشاركة افريقية سنة 1978 بالجزائر وفزن باللقب الإفريقي، وتحصلن على الميدالية الفضية إثر المشاركة في الألعاب العربية الثامنة التي احتضنتها "بيروت".

4- خصائص لعبة الكرة الطائرة:

❖ خصائص لعبة الكرة الطائرة:

❖ الكرة الطائرة هي رياضة تلعب بين فريقين على ملعب مقسم بواسطة شبكة، وهناك صيغ مختلفة متاحة لظروف معينة بغرض تقديم تعددية اللعبة لكل فرد.

❖ الهدف من اللعبة هو إرسال الكرة فوق الشبكة بغرض إسقاطها على ملعب المنافس ومنع نفس المحاولة من المنافس وللفريق ثلاث ضربات لإعادة الكرة (بالإضافة إلى لمسة الصد).

❖ توضع الكرة في اللعب بالا سال , وتضرب بواسطة المرسل فوق الشبكة إلى المنافس ويستمر التداول حتى يتم إسقاط الكرة على الملعب أو تذهب خارجا أو يفشل الفريق في إعادتها بصورة صحيحة.

❖ في الكرة الطائرة الفائز بالتداول يسجل نقطة (نظام تتابع النقط) عندما يفوز الفريق المستقبل بالتداول, فانه يكسب نقطة و الحق في الإرسال, ويدور لاعبه مركزا واحدا باتجاه عقرب الساعة. "القواعد الرسمية للكرة الطائرة، المعتمدة من الجمعية العمومية التاسعة والعشرين للاتحاد الدولي للكرة الطائرة في بورتو، البرتغال، 2004ص7".

❖ 2 - يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.

❖ - يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.

❖ - اللعبة الجماعية الوحيدة التي لا تمس الكرة الأرض.

- ❖ - يمكن إعادة الكرة الطائرة ولعبها حتى لو خرجت خارج الملعب.
- ❖ - يمكن للاعب أن يلعب في جميع المركز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب الحر (الليبيرو) فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط .
- ❖ - لكل فريق ملعب خاص به ولا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس.
- ❖ - لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.
- ❖ - حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.
- ❖ - تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء.
- ❖ - يعد الشوط وحدة مستقلة بذاته.
- ❖ - سهولة التكاليف.
- ❖ - لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.
- ❖ - لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث انه لا تمسك ولا تحمل.
- ❖ - لا يوجد بها تسليم وتسلم. "مصطفى علي طه, 1999، ص 16."
- ❖ كما تتميز لعبة الكرة الطائرة بعدم وجود الاحتكاك الجسماني بين لاعبي الفريقين المتنافسين بعكس ما هو موجود في اغلب الألعاب الجماعية الأخرى كذلك تعمل ممارسة لعبة الكرة الطائرة على رفع مستوى اللياقة البدنية العامة للأفراد فهي تنمي بصورة غير مباشرة بعض عناصر اللياقة البدنية العامة مثل القوة -السرعة - القدرة (قوة × سرعة) -سرعة رد الفعل -المرونة - الرشاقة -التحمل.



❖ وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب المناسبة لكل سن فيمارسها الأفراد بقدر ما يستطيع كل منهم أن يبذل من جهد بل حتى الأفراد الذين لم يسبق لهم لعبها يجدون متعة في لعبها أول مرة.

❖ ولعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي يمكن أن يمارسها الجنسين رجال ونساء وكذلك يمكن اختلاط الجنسين عند ممارستها لتصبح بذلك وسيلة اجتماعية ممتعة من وسائل استثمار وقت الفراغ.

❖ وتتميز لعبة الكرة الطائرة بأنها تتناسب كل من تقدمت بهم السن ممن مارسوا الألعاب الأخرى حيث يجدون في مزاولتها نشاطا يتناسب مع قدراتهم البدنية المحددة وهذا الهدف هو الذي أنشأت لعبة الكرة الطائرة أساسا من اجل تحقيقه في الولايات المتحدة الأمريكية وتعد هذه هي بعض العوامل التي أدت إلى سرعة انتشار لعبة الكرة الطائرة في العالم كلعبة جماعية وترويحية.

❖ أما بالنسبة للمستويات الرياضية العالية فنجد أن لعبة الكرة الطائرة تحتاج إلى مستوى عالي من اللياقة البدنية فعلى الرغم من أن ملعب الكرة الطائرة يعد أصغر ملعب للعبة جماعية وذلك بحسب عدد الأمتار التي تخص كل لاعب في الملعب فنجد أنها تساوي 13,5 متر مربع وهذه المساحة نسبيا إلى الألعاب الأخرى تعد صغيرة فمثلا المساحة التي يلعب فيها لاعب كرة القدم 280 مترا مربعا. إلا انه إذا تأملنا التحركات الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة والجهد الذي يبذله اللاعبون نجد أن اللاعب يتحرك في الملعب سواء كانت الكرة في ملعبه أو ملعب الفريق المنافس وسواء كان الفريق في حالة دفاع أو في حالة هجوم وجميع المهارات والتحركات الخاصة في مباريات الكرة الطائرة تكون من الوضع الثابت أو المتحرك بالإضافة إلى الحركات العكسية العنيفة الناتجة من لمس الكرة لحائط الصد أو الدفاع ضد الضربات الساحقة القوية والسريعة.

المحاضرة رقم: 02

التجهيزات والادوات الخاصة بالكرة الطائرة.

1- الملعب:

- تتضمن منطقة اللعب أرض الملعب والمنطقة الحرة.

2- الأبعاد:

- أرض الملعب عبارة عن مستطيل مقاساته 18 متر × 9 متر ومحاط بمنطقة حرة والتي لا يقل عرضها عن 3 أمتار من كل الجوانب.
- المجال للعب الحر هو المجال فوق منطقة اللعب والذي يكون خالي من أي عوائق، ويقاس مجال اللعب الحر بارتفاع لا يقل عن 7 متر عن سطح اللعب.
- *في المسابقات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة، يجب أن لا يقل قياس المنطقة الحرة عن 5 أمتار من الخطوط الجانبية و8 أمتار من خطوط النهاية. ويقاس مجال اللعب الحر بارتفاع لا يقل عن 12.5 متر من سطح اللعب.

3- سطح اللعب:

- يجب أن يكون المسطح مستويا، أفقياً وموحداً ويجب ألا يشكل أي خطورة لإصابة اللاعبين ويمنع اللعب على مسطحات خشنة أو زلقة.
- *في المسابقات العالمية للاتحاد الدولي، يسمح فقط بأن يكون المسطح خشبياً أو من الألياف الصناعية فقط. وأي مسطح يجب أن يكون معتمداً مسبقاً من الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.
- في الملاعب الداخلية يجب أن يكون مسطح أرضية اللعب بلون فاتح.

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

- في الملاعب الخارجية يسمح بميل قدرة (5مم) لكل متر لصرف المياه. وتمنع خطوط الملعب المصنوعة من مواد صلبة.

4- الخطوط في الملعب:

- جميع الخطوط بعرض 5سم، ويجب أن تكون فاتحة وبلون مختلف عن الأرض وأي خطوط أخرى.
- الخطوط الحدودية: يحدد الملعب بخطين جانبيين وخطين للنهائية، ويرسم كل من خطي الجانب والنهائية داخل مقاسات أرض الملعب.
- خط المنتصف: يقسم محور خط الوسط أرض اللعب إلى ملعبين متساويين بقياس 9×9 متر لكل منهما. ويمتد هذا الخط أسفل الشبكة من الخط الجانبي إلى الخط الجانبي الآخر.
- خط الهجوم: تتحدد المنطقة الامامية في كل ملعب بخط الهجوم الذي ينتهي حده بثلاثة أمتار خلف محور خط المنتصف.
- خط تقييد المدرب: «خطوط متقطعة ممتدة من خط الهجوم الى نهاية الملعب، موازي للخط الجانبي و على بعد 1.75م منه.

*لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية و الرسمية يمتد خط الهجوم بخطوط متقطعة اضافية من الخطوط الجانبية ،بخمسة خطوط قصيرة بطول 15سم و بعرض 5سم ،يرسم على بعد 20سم كل عن الاخر بطول اجمالي 1.75م.

5- المناطق والمساحات:

- المنطقة الأمامية: تحدد المنطقة الأمامية في كل ملعب بمحور خط الوسط وخط الهجوم والحافة الخلفية لخط الهجوم.
- وتعتبر المنطقة الامامية ممتدة الى ما وراء الخطوط الجانبية حتى نهاية المنطقة الحرة.
- منطقة الإرسال: تكون بمساحة عرضها 9 متر خلف خط النهاية (يستبعد منها خط النهاية). وتحدد جانبيها بخطين قصيرين طول كل منهما 15سم، يرسم خلف خط النهاية بـ 20 سم كامتداد لخطوط الجانب. وكلا الخطين القصيرين من ضمن عرض منطقة الإرسال، وتمتد منطقة الإرسال في العمق إلى نهاية المنطقة الحرة.
- منطقة التبديل: تحدد منطقة التبديل بالامتداد لكل من خطي الهجوم حتى طاولة المسجل.
- منطقة تبديل اللاعب الحر: تكون منطقة تغيير اللاعب الحر كجزء من المنطقة الحرة من جهة مقعد الفريق، ومحددة بامتداد خط الهجوم حتى خط النهاية.
- منطقة الإحماء: في المسابقات العالمية للاتحاد الدولي، تقاس مناطق الإحماء بمساحة حوالي 3×3 م وتتواجد في كلا أركان تصميم الملعب من جهة المقاعد خارج المنطقة الحرة.

6- درجة الحرارة:

- لا يقل الحد الأدنى لدرجة الحرارة عن 10 درجات مئوية.
- *في المسابقات العالمية للاتحاد الدولي يكون الحد الأقصى لدرجة الحرارة 25 درجة مئوية والحد الأدنى لا يقل عن 16 درجة مئوية

7-الإضاءة:

- في المسابقات العالمية للاتحاد الدولي يجب أن تكون الإضاءة على منطقة اللعب ما بين 1000 إلى 1500 وحدة ضوئية لوكس تقاس على ارتفاع متر واحد فوق سطح منطقة اللعب.

8-الشبكة:

- تتواجد الشبكة أفقياً فوق خط المنتصف بحيث تكون حافتها العليا على ارتفاع 2.43م للرجال و2.24 م للسيدات.
- يقاس ارتفاع الشبكة من منتصف أرض الملعب، ارتفاع الشبكة (فوق خطي الجانب) يجب أن يكون متساوياً تماماً ويجب ألا يزيد عن الارتفاع القانوني بأكثر من 2 سم.
- عرض الشبكة متراً واحداً وطولها 9.5 م إلى 10 م تصنع من عيون مربعة سوداء بمقاس 10سم .
- يوجد عند حافتها العليا شريط أفقي بعرض 5 سم، يصنع من قطعتين مطويتين من القماش الأبيض ومخاط بطول الشبكة بالكامل، وعند كل من نهايتي هذا الشريط يوجد ثقب يمر من خلاله حبل لتثبيت الشريط بالقوائم للمحافظة على شد حافتها العليا،
- يوجد سلك مرن داخل الشريط لتثبيت الشبكة بالقوائم والمحافظة على شد حافتها العليا،
- عند أسفل الشبكة يوجد شريط أفقي آخر مشابه للشريط العلوي يمر من خلاله حبل لتثبيتها بالقوائم والمحافظة على شد الجزء السفلي للشبكة.

9-الأشرطة الجانبية:

- يثبت شريطان من القماش الأبيض عمودياً بالشبكة وتوضع فوق كل خط جانب مباشرة.
- يكونان بعرض 5 سم وطول 1 م ويعتبران جزءاً من الشبكة.

10-العصا الهوائية:

- العصا الهوائية عبارة عن قضيب مرن، طوله 1.80 م وبقطر 10 ملم. وهي تصنع من الألياف الزجاجية أو أي مادة مماثلة.
- يثبت كلا من العصا تين على الحد الخارجي لكل من شريطي الجانب وتوضع على الجانبين العكسيين للشبكة.
- يمتد الجزء العلوي من كل عصا وطوله 80 سم فوق الشبكة ويقسم إلى أجزاء بطول 10 سم وبألوان متناسقة ويفضل الأحمر والأبيض.
- تعتبر العصا الهوائية جزءاً من الشبكة ومحددة لمجال العبور من الجانبين.

11- القوائم:

- تتواجد القوائم المثبتة للشبكة على مسافة بين 50 سم و1م خارج خطي الجانب وهما على ارتفاع 2.55 متر ويفضل أن يكونا قابلين للتعديل.
- القائمان مستديران وأملسان، يثبتا بالأرض بدون أسلاك، ويجب ألا يسببا أي خطورة أو إعاقة.

12- الكرات:

- يجب أن تكون الكرة مستديرة، ومصنوعة من غلاف جلدي مرن أو الجلد الصناعي، بداخله كيس هوائي مصنوع من المطاط أو أي مادة مشابهة.
- لونها يجب أن يكون موحداً وفاتحاً أو من مجموعة ألوان مختلفة.
- محيطها يكون بين 65 - 67 سم ووزنها من 260 - 280 جرام.
- يكون ضغط الهواء الداخلي بها 0.300 إلى 0.325 كجم/سم².
- كما يجب أن تكون جميع الكرات المستخدمة من نفس المقاييس فيما يتعلق بالمحيط، الوزن، ضغط الهواء، النوع،

- تلعب المسابقات العالمية للاتحاد الدولي والقارية والأهلية أو بطولات الدوري بكرات معتمدة من الاتحاد الدولي.

*في المسابقات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة يجب استخدام ثلاث كرات. وفي هذه الحالة يجب تواجد ستة ملتقطي كرات، واحد عند كل ركن من المنطقة الحرة وواحد خلف كل حكم.

المحاضرة رقم (03):

1-أهم القوانين الخاصة بكرة الطائرة

1-القوانين

2-التحكيم

1-2-مسؤولية الحكام

2-2-إشارات الحكام

3-أهم القوانين الخاصة بلعبة الكرة الطائرة:

1-3-القوانين:

- الملعب: تجري مباريات الكرة الطائرة في ملعب مساحته 18×9 م مقسم إلى قسمين متساويين بواسطة شبكة عرضها 1م وطولها 10أمتار، وارتفاعها 2.43م بالنسبة للإناث، يحدد الملعب في الهواء بواسطة عمودين كل عمود يعلو على الشريط العلوي للشبكة بـ 80سم، أما علو السقف فيكون بين [7 إلى 12] م، ويوجد على حافة الشبكة عصي في الجانبين طول كل منهما 1.8م وقطرها 10ملم وتسمى بالعصى الهوائية.

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

• وزنها بين 260-280 غ.

• محيطها بين 65 - 67 سم.

• ضغط الهواء بين 0.3-0.325 كلغ/سم.

- دوران اللاعبين في الميدان: عندما يفوز الفريق المستقبل بالتداول يقوم بالدوران من أجل التداول على الإرسال، أما في حالة فوز الفريق المرسل بالتداول فلا يحدث الدوران بل يبقى نفس اللاعب في الإرسال.
- التمريرات الثلاثة: يسمح للفريق الذي بحوزته الكرة بالقيام بثلاثة تمريرات على الأكثر بالإضافة إلى تمريرة الصد قبل تمريرها إلى الفريق المنافس، ويحتسب خطأ عند القيام بأربعة تمريرات.
- نظام التنقيط المستمر (R.P.S): أو ما يسمى نقطة تتابع نقطة أي كل فوز بالتبادل هو فوز بنقطة، بغض النظر عن الفريق الذي يملك الإرسال.
- وللفوز شرط يجب تسجيل 25 نقطة ما عدا الشوط الخامس الذي يلعب إلى 15 نقطة حيث الفارق بين الفريقين يكون نقطتين على الأقل، وللغوز بالمباراة يجب الفوز بثلاثة أشواط.
- تغيير اللاعبين: في الكرة الطائرة هناك ستة لاعبين أساسيين فوق الميدان، وستة لاعبين احتياطيين على الأكثر ويسمح لكل فريق بستة تغييرات في كل شوط، لكن لا يسمح للاعب الخارج من الملعب بالدخول إلا في مكان اللاعب الذي دخل مكانه، أما عن اللاعب الحر، فدخوله وخروجه فهو لا يحسب كتغيير رسمي.
- فضاء اللعب الحر: هو فضاء يقع فوق مساحة اللعب فيه المنطق الحرة تبلغ على الأقل 5م من بداية الخطوط الجانبية، وعلى الأقل 8م من بداية الخطوط الخلفية.
- الفريق: يتكون من 12 لاعب على الأقل ومدرّب ومساعدته ومعالج الفريق يستطيع كل لاعب قيادة الفريق ماعدا اللاعب الحر ويجب أن يكون معين في ورقة المقابلة.
- إنذار: يشهر الحكم البطاقة الصفراء إنذار اللاعب وتحذيره فقط.
- البطاقة الحمراء: يرفع الحكم البطاقة الحمراء مع إعطاء نقطة للفريق المنافس، ويتم تغيير الإرسال إذا كان الإرسال مع الفريق الآخر.

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

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

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

- **طريقة كسب النقاط:** كل فريق يتوزع لاعبيه الأساسيين في الملعب حسب مراكزهم ويبادلون أماكنهم حسب قانون الدوران مع عقارب الساعة ومع صفارة الحكم يبدأ اللاعب بالإرسال وذلك بتوجيه الكرة إلى ميدان الخصم ويتم احتساب النقاط في حالات يحكمها قانون اللعب وهي كالتالي:

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

3-2-التحكيم:

3-2-1-مسؤولية الحكام:

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

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

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

3-2-2-إشارات الحكام:

- الإشارة رقم 1: خطأ في الدوران.

- الإشارة رقم 2: لمس اللاعب المرسل لخط الإرسال أثناء الأداء - . الإشارة رقم 3: حمل الكرة أثناء التداول.

- الإشارة رقم 4: تأخير في لعب الإرسال لأكثر من 8 ثواني.

- الإشارة رقم 5: اللعب في مجال المنافس.

- الإشارة رقم 6: الإرسال لم يكتمل بالشبك.

- الإشارة رقم 7: لمس الشبكة أثناء التداول.

- الإشارة رقم 8: لاعب الصف الخلفي شارك بلعب الكرة.

- الإشارة رقم 9: حائط صد غير قانوني.

- الإشارة رقم 10: خروج الكرة بعد لمس اللاعب.

- الإشارة رقم 11: أربع لمسات متتالية للفريق.

- الإشارة رقم 12: لمستين متتالية من نفس اللاعب.

- الإشارة رقم 13: الكرة داخل الملعب.

- الإشارة رقم 14: الكرة خارج الملعب.

- الإشارة رقم 15: السماح بلعب الإرسال.
- الإشارة رقم 16: السماح بدخول البديل أو في بداية المباراة أو الشوط.
- الإشارة رقم 17: نقطة الأخيرة عند اقتراب نهاية الشوط أو المباراة .
- الإشارة رقم 18: إعادة الإرسال.
- الإشارة رقم 19: القيام بتبديل اللاعبين.
- الإشارة رقم 20: تبديل غير قانوني.
- الإشارة رقم 21: وقت مستقطع للفريق، وقتين لكل فريق في كل شوط مدته 30 ثانية.
- الإشارة رقم 22: وقت فني مستقطع عند النقطة 8-16 مدته دقيقة
- الإشارة رقم 23: نهاية الشوط.
- الإشارة رقم 24: تبديل الملعب.
- الشكل رقم 02: يوضح وضعيات الإشارة حسب الترتيب.



المحاضرة رقم (04):

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة تأديتها والأخطاء الشائعة

1-الاستعداد، الوضعية الأساسية، الإرسال وأنواعه

- **تعريف:** هو الوضع الذي يتخذه اللاعب ومنه يستطيع التحرك بسهولة ويسر إلى جميع جهات الملعب. فيستطيع اللاعب أن يتخذ أوضاع معينة تتناسب مع ظروف نزول الكرة إليه ومن هذه الأوضاع ما يلي:

أ-الوقفة المنخفضة -والتي تناسب التغطية للهجوم.

ب -الوقفة المتوسطة -وهي الأكثر استعمالا وتناسب الاستعداد للتمرير والإعداد.

ج -الوقفة المرتفعة -تناسب التمرير والإعداد للخلف.

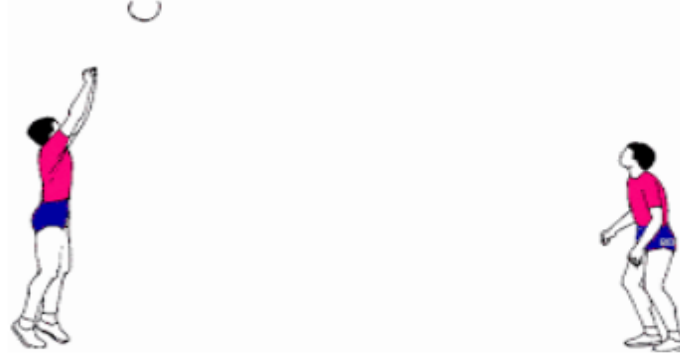




2- طريقة أداء وقفة الاستعداد:

في وضع الاستعداد المناسب يجب مراعاة الآتي:

- يقف اللاعب على كلتا قدميه وإحدى قدميه متقدمة على الأخرى والقدمان متباعدتان لمسافة مساوية لعرض الحوض وهذا يعتمد على طول اللاعب واتساع الحوض عنده.
- ثني الركبتان قليلا والظهر مفرودا بارتياح.
- ثني الذراعان من المفصل المرفق ووضعهما بجانب الجسم استعدادا لتمرير سواء من أسفل أو من أعلى أو الإعداد.



- اليدين تكونان مقعرتان وأوسع قليلا من حجم الكرة والأصابع منتشرة وممتدة بارتخاء وتلمس الكرة على بعد 15-20 سم أمام الوجه والساعدان متعمدان مع العضدين في حالة التمرير أو الإعداد من أعلى.
- المرفقان للخارج وللأسفل.
- النظر إلى اتجاه خط سير الكرة.
- التحرك للأمام يكون بتقديم القدم الأمامية ثم الخلفية.
- التحرك للخلف يكون بتأخير القدم الخلفية ثم تتبعها الأمامية.
- التحرك للجانبين إذا كان التحرك لليمين يكون بنقل القدم اليمنى ثم تتبعها القدم اليسرى والعكس بالنسبة للتحرك لجهة اليسار.
- الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد:
- الوقوف والمسافة بين الساقين غير مناسبة.
- عدم وضع الذراعين في وضعهما الصحيح كوضع الذراعين بعيدتين عن الجسم.
- عدم في الركبتين أو ثنيهما للداخل.
- بروز العجز للخلف.

- عدم توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.

- عدم متابعة النظر لخط مسار الكرة

3-الإرسال:



تعريف:

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.

الإرسال هو الضربة والمهارة الأولى التي يبدأ بها اللاعب في المباراة، ويستأنف عقب انتهاء الشوط، وبعد كل خطأ، وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز (1) الخلفي الأيمن في الفريق والذي يضرب الكر باليد المفتوحة أو المقفلة أو بأي جزء من الذراع بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس.

*أهمية الإرسال: يعد الإرسال من المهارات ذات الطابع الهجومي في الكرة الطائرة ولها تأثير فعال وإيجابي للفريق المرسل وسلبى ومؤثر لفريق الخصم إذا تم تنفيذه بالطريقة الصحيحة والمطلوبة والتي 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 وفنيا وخططيا ونفسيا.

- الإرسال يدفع لاعبي الخصم في كل إرسال إلى اتخاذ مواقف الدفاع، ويستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال خاصة وأن لاعب الإرسال يكون أدائه، مستقلا وبدون تأثير من زملائه أو فريق المنافس، ويمكن إسقاط الكرة مباشرة بالإرسال وتحسب النقطة.



3-1-أنواع الإرسال:

تستطيع من خلال التكنيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال تصنيفها إلى نوعين رئيسيين هما:
الإرسال من الأسفل والإرسال من أعلى، وذلك وفقا لوضع الكرة بالنسبة لمستوى كتف اللاعب.

أولا: الإرسال من أسفل:

1-الإرسال من أسفل المواجه الأمامي.

2-الإرسال من أسفل الجانبي.

3 الإرسال من أسفل الجانبي المعكوس (روسي).

ثانيا: الإرسال من أعلى: وينقسم إلى قسمين من أعلى والساحق.

1-الإرسال من أعلى رؤوس الأصابع.

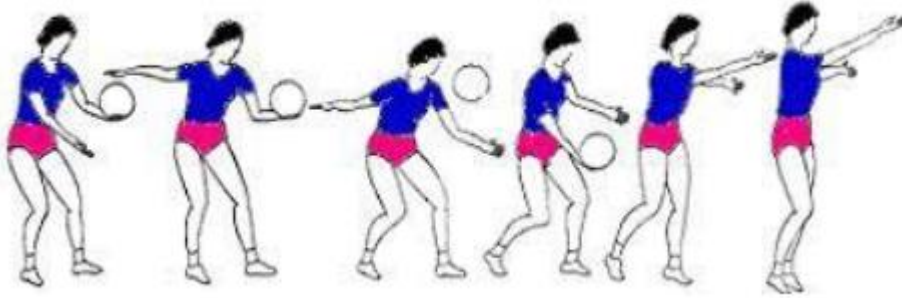
2-الإرسال من أعلى المواجه (التنس).

3-الإرسال الجانبي الخطافي والجانبي المواجه الخطافي.

4-الإرسال المتموج (الأمريكي و الياباني).

5-الإرسال الساحق

أولا: الإرسال من أسفل:



√ الإرسال من أسفل المواجه:

يعتبر من أسهل أنواع الإرسال ويستخدمه المبتدئون والأنسات لسهولة أدائه وعدم حاجاته إلى قوة كبير، فهو أغلب الأحيان مضمون النجاح، إلا أنه من السهل على الفريق المنافس استقباله والدفاع عنه وهذه نقطة ضعف فيه إلا أن اللاعب يستطيع توجيهه وبسهولة إلى أماكن اللعب الفارغة في ملعب الفريق المنافس.

طريقة الأداء :

√ المرحلة الأولى: (التمهيدية):

يقف اللاعب خلف خط النهاية وفي منطقة الإرسال ومواجهاً للشبكة مع ثني الركبتين قليلاً وبخفة ويكون وضع القدمين قدم تسبق الأخرى بحيث تكون القدم المتقدمة عكس اليد الضاربة في حالة الضرب باليد اليمنى تكون القدم اليسرى أماماً والعكس في حالة الضرب باليد اليسرى ففي حالة الضرب باليد اليمنى تستند الكرة على راحة اليد اليسرى أمام القدم اليمنى مع ميل الجذع والرأس للأمام قليلاً وثقل الجسم على القدمين بالتساوي.

√ المرحلة الثانية (الرئيسية):

رمي الكرة باليد اليسرى الارتفاع مستوى الكتف، تأرجح الذراع اليمنى إلى الخلف مع انحناء بسيط في الجسم للأمام، ونقل ثقل الجسم على القدم الخلفية، ثم تأرجح الذراع إلى الأمام لتضرب الكرة من الأسفل والخلف في ارتفاع مستوى الحوض تقريباً، وينقل ثقل الجسم على القدم الأمامية، وتضرب الكرة باليد وهي مجوفة متخذة شكل السطح الخارجي للكرة وتكون الأصابع مفردة ومضمونة أو تضرب بكل قوة اليد أو بواسطة القبضة لتعبر الكرة من فوق الشبكة، وفي هذه الحالة يجب أن يكون الرسغ واليد قوية ومتجهة مباشرة إلى مكان المراد إيصال الكرة له .

√ المرحلة النهائية (الختامية):

تتم عملية المتابعة بفر الذراع الضاربة أماماً، والجسم مفرد والركبتان مفرودتان وتنقل ثقل الجسم على القدم الأمامية ودخول الملعب ليأخذ اللاعب مركزه في الملعب.

√ الإرسال من أسفل الجانبي:

يتشابه هذا النوع من الإرسال مع النوع السابق من حيث سهولة أدائه، وقلة القوة اللازمة للضرب ويصلح للناشئين والأنسات.

طريقة أدائه:

✓ المرحلة التمهيديّة:

يقف اللاعب خلف خط النهاية وفي منطقة الإرسال يواجه الشبكة بجانب الجسم ففي حالة اللاعب الأيمن يكون الكتف الأيسر والقدمين متباعدتين متوازيين والقدم اليسرى للخلف قليلا (مساعدة اللاعب على الدوران ودخول الملعب) والركبتين متباعدتين قليلا وثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي والجذع مفرودا للأعلى وتحمل الكرة على راحة اليد اليسرى في مستوى الوسط.

✓ المرحلة الرئيسيّة:

تقذف الكرة للأعلى لمستوى الرأس أو الكتف، تأرجح الذراع الضارية للخلف وللأسفل جانبا قليلا وينتقل ثقل الجسم على القدم اليمنى (البعيدة) مع زيادة في الركبتين، ثم بعد ذلك ينتقل ثقل الجسم إلى القدم الأمامية لحظة ضرب الكرة وذلك بأرجحه الذراع للأمام وللأعلى لضرب الكرة في مستوى الحوض تقريبا، وتضرب الكرة في الجهة الخلفية السفلى والي مجوفة والأصابع مشدودة ومتلاصقة أو بقبضة اليد وهي مضمومة.

✓ المرحلة الختاميّة:

في نهاية حركة الضرب يكون اللاعب مواجه للشبكة بالدوران على المشطين، والجسم والركبتين مفرودتين والذراع الضارية مفرودة، وثقل الجسم على القدم الأمامية ويتم دخول الملعب بالقدم البعيدة، ويأخذ اللاعب مركز، فورا داخل الملعب.

✓ الإرسال المعكوس الجانبي من أسفل (الروسي):

يتميز هذا النوع من الإرسال بسرعة دوران وارتفاع الكرة، ولكنه يفتقر إلى دقة التوجيه فهو نادر الاستعمال في الصالات المغلقة وفي الوقت الحاضر، ويستخدم في الملاعب المكشوفة لتأثير الشمس على الفريق المنافس في عدم تحديد مكان زوية سقوطه مما يؤدي إلى صعوبة استقباله.

طريقة أدائه:

√ المرحلة التمهيديّة:

يقف اللاعب خط النهاية وفي منطقة الإرسال والجانب للشبكة ففي حالة الضرب باليد اليمنى تكون القدم اليمنى أماما واليسرى خلفا والمسافة بين القدمين باتساع الحوض والركبتين مثبتتين قليلا والجذع مائل للأمام والجانب من جهة الذراع الضاربة، الرأس عموديا على الكتف والنظر إلى الكرة، وتستند الكرة على راحة اليد اليسرى (البعيدة أمام القدم اليمنى).

√ المرحلة الرئيسيّة:

تقذف الكرة للأعلى أمام القدم الأمامية ويتم نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية، وميل الجذع قليلا للداخل، وأرجحه الذراع الأيمن وهي مفرودة من الأسفل للأعلى على شكل دائري الضرب الكرة بجانب اليد وهي مفرودة بالإصبع الكبير الإبهام والسبابة والرسغ والأصابع مفرودة ومتلاصقة وتقابل الكرة أثناء سقوطها عند مستوى الوسط تقريبا.

√ المرحلة الختامية:

في نهاية حركة الضرب يقوم اللاعب بالدوران أماما لمواجهة الشبكة بنقل ثقل الجسم من القدم البعيدة إلى القدم الأمامية القريبة والدخول للملعب بالقدم الخلفية وفورا يتخذ اللاعب مركز داخل الملعب.

ثانيا: الإرسال من أعلى:



✓ الإرسال برؤوس الأصابع من مستوى الكتف:



تعتبر هذه الطريقة من الطرق السهلة للإرسال ويفضل البدء بتعليمها للمبتدئين من أجل إكسابهم التوافق الحركي العصبي لزيادة الثقة بأنفسهم.

طريقة أدائه:

✓ المرحلة التمهيدية:

يقف اللاعب خلف الخط الخلفي وفي منطقة الإرسال ومواجهاً للشبكة القدمان متباعدتان باتساع الحوض واحدة تسبق الأخرى، ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي، في حالة بالذراع اليمنى وتكون القدم اليمنى أمام واليسرى مستوى الصدر للخارج قليلاً والنظر للأمام، واليد اليمنى لأعلى ووضعها بمستوى الكتف استعداداً لضرب الكرة.

٧ المرحلة الرئيسية:

تقذف الكرة للأعلى أمام اللاعب وجهة اليه الضاربة اليمنى وينتقل ثقل الجسم على القدم الخلفية وميل الجذع واليد الضاربة للخلف للمساعدة على إيصال الكرة للمكان المناسب وأثناء وصول الكرة إلى مستوى الكتف تضرب بقوة برئيس الأصابع مشدودة ومفرودة من الخلف للأمام لتعبر فوق الشبكة.

٧ المرحلة الختامية:

في لحظة ضرب الكرة ينتقل ثقل الجسم إلى القدم الأمامية ومتابعة اليد الضاربة للكرة، ثم يتم دخول اللاعب بالقدم الخلفية لأخذ مكان في الملعب كما هو موضح في الصورة أعلاه.

محاضرة رقم (05):

1- الاستعداد، الوضعية الأساسية للإرسال وأنوعه (تابع)

✓ الإرسال من أعلى المواجه (التنس):



يعتبر أكثر أنواع الإرسال انتشارا واستعمالا في المباريات وبين اللاعبين المتقدمين ويعتبر إرسالا هادفا ومحققا حيث يستطيع اللاعب الذي يجيد تكنيك السليم من التوجيه والتحكم بدقة في المكان المناسب في الملعب الفريق الخصم حيث أن المنحنى الذي تسير فيه الكرة يكون منخفضا وتكون حركة الكرة سريعة، مما يسبب الإرباك للفريق المنافس ويصعب استقباله والتشابه هذا النوع من الإرسال مع الضربات الساحقة، ينصح بتعليمه واتقائه للاعبين.

طريقة أدائه:

✓ المرحلة التمهيدية:

يقف اللاعب خلف خط النهاية وفي منطقة الإرسال والقدمان متباعدتان و متوازتان باتساع الحوض واحدة تسبق الأخرى. ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي، الركبتان مثنيتان قليلا والجذع مستقيما والنظر للأمام وللشبكة والمكان المراد توجيه الكرة له، تحمل الكرة على راحة اليدين أو على راحة اليد الغير ضاربة وأمام وسط اللاعب.

√ المرحلة الرئيسية:

يقوم اللاعب يقذف الكرة للأعلى مسافة مناسبة و تتراوح ما بين 85) أمتار أمام الكتف الأيمن في حالة الضرب بالذراع اليمنى، بعد ذلك يتم إرجاع الذراع اليمنى للخلف مع شي الكوع والرسغ وتقوس الجسم خلفا ولفه قليلا جهة اليمين، ويعتمد تقوس الجسم للخلف حسب قوة الضربة والمكان المراد توجيهه وسقوط الكرة فيه في ملعب الفريق المنافس، حيث ينتقل ثقل الجسم معظمه على القدم الخلفية قبل ضرب الكرة، ويحدث انشاء خفيف في الركبتين، ففي اللحظة التي تبدأ بها الكرة في السقوط تمتد مفاصل القدم الخلفية بينما ترتفع الذراع الضاربة على أقصى مداها لأعلى وللأمام لتتقال وتضرب الكرة من الأعلى والخلف باليد المفتوحة المجوفة مما يجعل الكرة في حركة دوران أثناء طيرانها في الهواء وسرعة سقوطها في ملعب الفريق المنافس بعد مريزها فوق الشبكة، وينتقل ثقل الجسم إلى القدم الأمامية في لحظة ضرب الكرة لإكساب الضربة القوة المطلوبة .

√ المرحلة الختامية:

بعد تنفيذ الإرسال تكون الذراع الضاربة مفرودة للأعلى ومائلة قليلا، حيث ينتقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية ويقوم اللاعب بالدخول بالقدم الخلفية للملعب لأخذ مكانه فيه كما هو موضح في الصورة أعلاه.

√ الإرسال الجانبي الخطافي:

يعتبر من أصعب أنواع الإرسال فنيا، ويستخدمه اللاعبون المحترفون والمتقدمون، ويعتبر من أقوى أنواع الإرسال بشكل عام يسبب حركة مربحة الكبيرة الذراع الضاربة بالإضافة إلى حركة ثني ولف الذراع، فإذا أدى بطريقة سليمة وصحيحة فهو فعال ومضمون حيث يصعب على الفريق المنافس استقباله فهو يحتاج وقتا كبيرا للتدرب على تنفيذه وانتقائه وتوجيهه ويؤديه اللاعبون بطريقتين متشابهتين تقريبا.

2-الطريقة الخطافية والجانب للشبكة ثني الجذع بشدة مرجحة الذراع.

3- الطريقة الخطافية والجانب للشبكة في بداية الوقوف، قذف ثم لف الجذع وثنيه ومواجهة الشبكة.

طريقة أدائه:

√ المرحلة التمهيديّة:

يقف اللاعب خلف خط النهاية وفي منطقة الإرسال وجنبه للشبكة، بحيث تكون اليد الضارية في الجانب البعيد من الشبكة القدمان متباعدتان وبمسافة اتساع الحوض وثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي الركبتان مثنيتان قليلا، الجذع الممدود ومستقيم. ففي حالة باليد اليمنى تحمل الكرة على راحة اليد اليسرى الغير ضارية أو بين اليدين معا.

√ المرحلة الرئيسيّة:

تقذف الكرة عاليا لارتفاع مناسب فوق الرأس وإلى الأمام قليلا البعيدة وثني الجذع قليلا، ففي هذه اللحظة تنثني المرفقين قليلا للخارج بحيث يكون كتف الذراع الغير ضارية منخفضا عن كتف الذراع الغير الضاربة، يؤرجح اللاعب الذراع الضاربة بحركة دائرية من الخلف للأسفل ثم ترفع استعداد الملاقاة الكرة عند ارتفاع تستطيع الوصول إليه وتكون اليد مجوفة، والأصابع مضمومة ومفرودة وفي لحظة ملامسة اليد للكرة تنثي الذراع مع ميل الجذع لدورانه في اتجاه الشبكة وعند ملاقاة اليد للكرة ينتقل ثقل الجسم من القدم البعيدة إلى القدم الأمامية.

√ المرحلة الختامية:

بعد تنفيذ الإرسال ومن خلال قوة الضربة تؤدي لللف الجسم إلى جهة اليسار ويتم الدخول للملعب بعد الدوران على أمشاط القدمين لمواجهة الشبكة حيث يتم الدخول بالقدم الخلفية ليأخذ اللاعب مكانه ويستعد لاستقبال الهجوم المضاد للفريق المنافس.

√ الإرسال من أعلى المتموج:

يشبه هذا النوع إرسال التنس حيث وضع الجسم ولكنه يختلف عنه بأن خط سير الكرة يكون متموجا.

أقسامه:

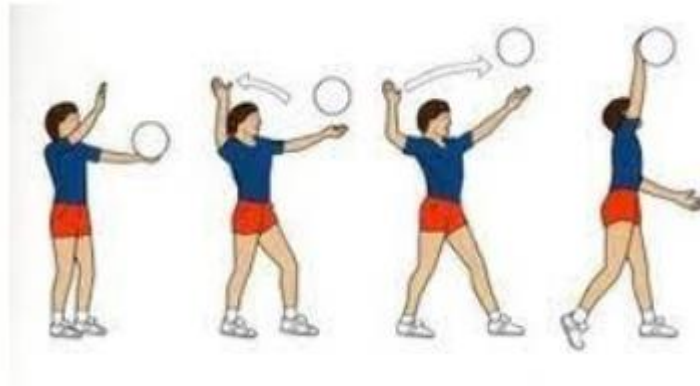
يقسم الإرسال من أعلى المتموج إلى:

أ-الإرسال من أعلى متموج (الأمريكي)

ب -الإرسال من أعلى الجانبي المتموج (الياباني)

أ-الإرسال المواجه المتموج (الأمريكي):

يطلق على هذا الإرسال الأمريكي هذا الاسم بسبب أصل نشأة وبداية ممارسته



طريقة الأداء:

يؤدي بنفس طريقة إرسال التنس كما سبق شرحه، ولكن ضرب الكرة يشترط ضربها في منتصفها

تماما ويجب مراعاة الآتي:

- يجب أن يكون قذف الكرة للأعلى في مستوى أقل من طرقة إرسال التنس.

- تأهب الذراع الضاربة قبل القذف الكرة لفترة قصيرة.

- توقف حركة اليد عن متابعة الكرة عقب الضرب مباشرة.

- يكون الاشتراك الجذع بهذا النوع من الإرسال قليلا بعكس إرسال التنس فيكون كبيرا.

ب -الإرسال من أعلى الجانبي المتموج:

طريقة الأداء:

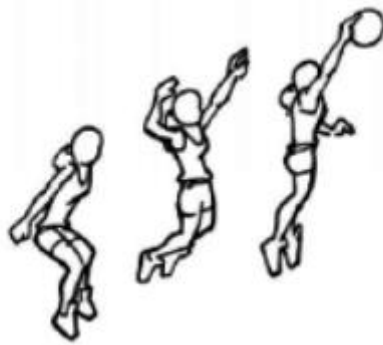
يطلق على هذا النوع من الإرسال الياباني، حيث يتميز هذا النوع بأن خط سير كرة يكون متموجا خلال طيرانها في الهواء مما يؤدي إلى صعوبة استقباله من قبل الفريق المنافس، فهو يتطلب مستوى عالي لإتقانه، ويختلف عن الإرسال الأمريكي المتموج الساحق بما يلي:

- رسغ اليد يكون مشدودا لحظة الضرب.

- مدى حركة الذراع الضاربة إلى الجانب يكون كبيرا.

- تكون اليد ثابتة وغير قائمة لحظة الضرب.

✓ الإرسال الساحق:



وهناك الإرسال الساحق وهو يحتاج العملية تدريب طويلة للوصول لمرحلة الإتقان وغالبا ما نجد هذا النوع من الإرسال في منافسات المستويات العليا كبطولة العالم للمنتخبات أو الألعاب الأولمبية الصيفية. فرغم اختلاف أنواع الإرسال إلا أنها جميعا تهدف لإحراز نقطة أو التمهيد لها، ويعتبر الإرسال من أعلى أكثر الأنواع استعمالا في الدورات الدولية والعالمية

والأولمبية لسهولة توجيهه حديثا وكذا إكسابه قوة تزيد من صعوبة التحكم في استقباله وبالتالي إحراز نقطة والارسال الساحق نعود اليه بعد تعلم الضربة الساحقة.



4 - الأخطاء الشائعة في الإرسال من الأسفل:

- ضرب الكرة بأصابع اليد.
- عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي إلى عدم عبورها الشبكة.
- ضرب الكرة من الخلف مباشرة.
- قذف الكرة مبكرا قبل أرجحة الذراع خلفا.

المحاضرة رقم (06) :

1-التمرير:

تعريف: هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من أعلى أو من أسفل بتوجيهها لأعلى مع تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين.

2-أهمية التمرير:

التمرير هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم بتوجيه الكرة في كل الاتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية، وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها الفريق للعب. وفيه ما يرتبط بالمهارات الأخرى للعبة كالاستقبال والإعداد للضرب الساحق وذلك من خلال إتقان الفريق أداء التمريرات بمهارة ودقة وكفاءة ويستطيع مباغته الخصم بأداء كل أنواع الضرب الساحق وتنفيذ خطط اللعب الموضوعة من قبل المدرب بنجاح.

ويستخدم في مهارة التعزيز أطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء آخر من الجسم، يمكن أن نعتبر الإعداد تعزيز ولكن أكثر دقة نظرا لضرورة سير الكرة في طريق محدود في الهواء ومرتبطة بالضربة الهجومية



3-أقسام التمرير:

لقد تنوع وتعدد التمرير من عدة جوانب في الكرة الطائرة. ويمكن أن نقسم التمرير من حيث طريقة أدائه إلى تعزيز من الحركة، ونقسم التمرير من حيث طريقة أدائه إلى تمرير من الثبات وتعزيز من الحركة ونقسمه من حيث المستوى الذي تصل فيه الكرة إلى تعزيز من أعلى وتعزيز من أسفل، وكما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى تمرير باليدين وتعزيز بيد واحدة، عموما يمكننا تقسيم التمرير إلى قسمين هما:

أولاً: التمرير من أعلى:

- 1-التمرير من أعلى للأمام.
- 2-التمرير من أعلى للخلف.
- 3-التمرير من أعلى للجانب.
- 4-التمرير من أعلى مع الدحرجة.
- 5-التمرير من أعلى مع الوثب.
- 6-التمرير من أعلى بعد الدوران.
- 7-التمرير من أعلى من وضع الطعن تماما.
- 8-التمرير من أعلى السقوط.



ثانياً: التمرير من أسفل.

1-التمرير من أسفل باليدين

2-التمرير من أسفل بيد واحدة

3-التمرير من أسفل مع السقوط والطيران

أولاً: التمرير من أعلى:

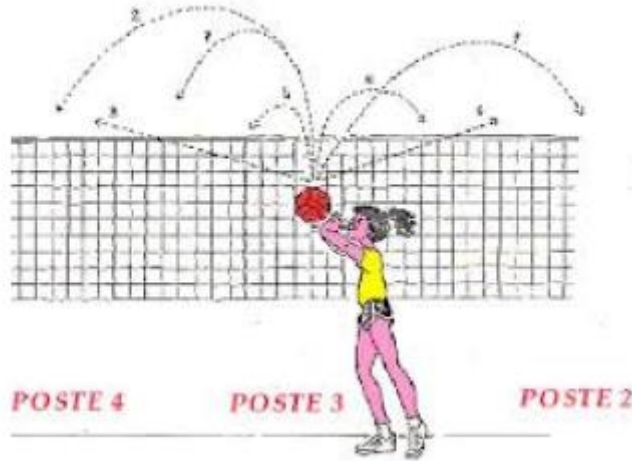
التمرير من أعلى للأمام:

هو أكثر استعمال وأضمنها لسهولة أدائه ويعتبر أساساً لجميع التمريرات حيث يتوقف أداء أغلب التمريرات لكرة الطائرة على إتقان أداء هذا النوع من التمرير، لذا يجب على المدرب من البداية تعليمه واتقانه للاعبين حتى يساعد على تعلم باقي أنواع التمرير فيعطي المدرب وقتاً كافياً فيكل تمرين لمحاولة إصلاح الأخطاء التي يرتكبها اللاعبون أثناء الأداء، وكما يجب على اللاعبين إتقان التمرير من أعلى للأمام من حيث الارتفاع والبعد والاتجاه حتى تكون لدى اللاعبين القدرة على مواجهة كافة الظروف التي يتعرض لها أثناء اللعب.

طريقة الأداء:

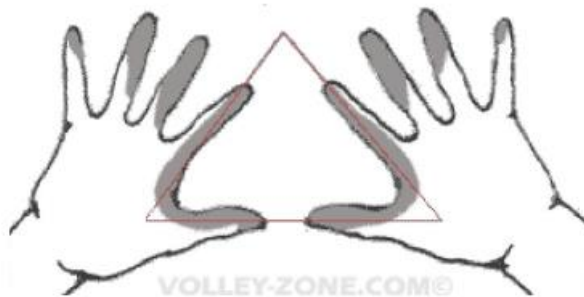
√ المرحلة التمهيديّة:

يقف اللاعب وقفة الاستعداد حيث يقف اللاعب والقدمان باتساع الحوض واحدة تسبق الأخرى الركبتان مثبتتان قليلاً، ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي، الجذع مائل قليلاً للأمام الرأس عمودي على مستوى الكتفين والنظر في اتجاه خط سير الكرة الذراعان مثبتتان قليلاً وأمام الجسم والمرفقان لأسفل والخارج ويشكل الساعد والعضد زاوية حادة واليدين مفتوحتان والأصابع منتشرة غير متصلة ومقعرة على شكل الكرة.



٧ المرحلة الرئيسية:

عند وصول الكرة إلى ارتفاع 15 20 سم تقريبا عن مستوى الرأس تتحرك اليدين إلى أعلى قليلا لاستقبال الكرة، وعند ملامستها لسلاميات الأصابع تقوم الذراعان بحركة رجوعية خفيفة تمهيدا لنظرها في الاتجاه المطلوب. فتغطي سلاميات الأصابع النصف الخلفي السفلي للكرة وهما متباعدتان وفي مستوى واحد مراعاة المسافة بين الإبهام والسبابة، وعند لحظة الملامسة يجب أن تكون الأصابع مشدودة وتؤدي التمرين بمد جميع مفاصل الجسم، والعقبين والركبتين والجذع والذراعين. بحيث يتناسب في أجزاء الجسم مع مسافة والارتفاع والاتجاه المراد تمرير ووجهة الكرة إليه. كما يجب ملاحظة استمرار حركة الذراعين خلف الكرة لإعطائها القوة المطلوبة والمناسبة.



1. القواعد الرسمية للكرة الطائرة 2017-2020 نشرت في عام 2016 من قبل FIVB-org.fivb.www تصميم وتخطيط: صامويل شوزو الرسوم التوضيحية: FIVB©2016

المرحلة الختامية:

بعد تنفيذ التمريرة يوفر أجزاء الجسم والذراعين على اللاعب المحافظة على توازيه والتحكم بالجسم في نهاية الحركة وذلك بنقل الرجل الخلفية للأمام استعدادا لاستقبال الكرة من الزميل أو من الفريق الخصم.

التمرير إلى الخلف:



يستخدم هذا النوع من التمرير أثناء اللعب لخدمة الأغراض الخطئية والخداع الخصم تقاديا العملية الصد ويؤدي قريبا من الشبكة للتهيئة للضربات الهجومية فهو يساعد على التغير بطريقة الهجوم وزيادة تشكيلات اللعب ويؤدي عندما تكون الكرة الملعب في مستوى ارتفاع فوق الرأس غالبا ما تكون التمريرة من اللمسة الثانية ويؤدي من الثبات ومن الوثب.

طريقة الأداء:

✓ المرحلة التمهيدية:

يقف اللاعب القدمين باتساع الحوض قدم تسبق الأخرى قليلا. والجذع عمودي على مستوى الفخذين والرأس عمودي على مستوى الكتفين والنظر لأعلى باتجاه الكرة، حتى اللاعب أسفل الكر، الذراعان مثنيتان والكتفين في حالة التوجه للخلف ودفع الحوض الأمام وتثني الرأس قليلا للخلف حيث يأخذ الجسم شكل تقوس للخلف وتؤدي التمرير والذراعان مفرودتان.

✓ المرحلة الختامية:

بعد الانتهاء من التمريرة فوق الرأس للخلف ينتقل ثقل الجسم للخلف على القدم الخلفية فيقوم بنقل الرجل الأمامية للخلف للمحافظة على الاتزان وعدم السقوط والعودة إلى وقفة الاستعداد للعب.

التمرير من أعلى للجانب:

يستخدم في الإعداد مما يتيح إخفاء اتجاه الكرة عن الفريق المضاد وخاصة في حالات الصد، ويؤدي عندما يكون اللاعب مواجهاً للشبكة أو ظهر للشبكة وفي الأماكن الأمامية قريباً للشبك. وهذا التمرير قليل الاستعمال فلا يستخدم إلا من قبل اللاعبين ذوي المستوى المتقدم.

طريقة الأداء:

المرحلة التمهيديّة:

يقف اللاعب وجانبه يواجه خط سير الكرة القدمان متوازيتان والمسافة بينهما باتساع الحوض، النظر في اتجاه خط سير الكرة الذراعان على شكل تقوس للأعلى فوق الرأس والجذع مائل للجانب في اتجاه التمريرة.

✓ المرحلة الرئيسية:

عند وصول الكرة فوق الرأس وملامستها بسلاميات الأصابع يقوم اللاعب يفر: مفاصل الذراعان وامتدادها لأعلى في اتجاه التمريرة مع فرد أجزاء الجسم والتقوس الجانبي في اتجاه التمريرة حيث يقع العبء على الذراعان واليدين والأصابع في هذه المهارة وتتم متابعة اليدين اتجاه التمريرة لإعطاء القوة اللازمة.

المرحلة الختامية:

بعد الانتهاء من التمرير يكون ثقل الجسم على القدم التي في اتجاه التمريرة لذا يقوم اللاعب بالدوران في اتجاه التمريرة للمحافظة على التوازن وبعدها يأخذ اللاعب وقفة الاستقبال للكرات الآتية من الفريق المضاد.

التمريرة من أعلى مع الدرجة:

تستخدم هذه التمريرة في حالة التأكد من أخذ الوضع الصحيح لاستلام الكرة بأصابع اليد ويستعمل في حالات الكرات المنخفضة القريبة من الشبكة أو البعيدة عن اللاعب حيث يتحرك اللاعب بالقدم القريبة للكرة بأخذ خطوة كبيرة حتى تصل إلى وضع أسفل الكرة يتمكن من أداء التمريرة المنخفضة، ويمكن أداء هذا النوع من التمرير مع الدرجة للجانب أو الدرجة للخلف. فهذه المهارة تتميز بالصعوبة فيجب تقادي عامل خوف وخصوصا للاعب الناشئ.



أسباب عدم استخدام التمرير من أعلى مع الدرجة:

لقد اختفى هذا النوع من التمرير أو نادرا ما يستخدم في وقتنا الحاضر بسبب ظهور التمرير من أسفل وذلك للأسباب التالية:

- 1- صعوبة إتقان هذا النوع من التعزيز.
- 2- الخوف من أداء التمرير خصوصا عند اللاعبين الناشئين.
- 3- احتمالات الوقوع في الأخطاء أثناء الأداء.
- 4- الإصابات الزائدة بين اللاعبين.
- 5- تأخير اللاعب للاشتراك في اللعب بعد ذلك بعد أدائه للتمرير و القيام بالدرجة.

طريقة الأداء:

✓ المرحلة التمهيديّة:

في حالة وصول الكرة منخفضة وبعيدة عن اللاعب من الكرة يتحرك اللاعب باتجاه الكرة إلى أن يصل إلى مسافة مناسبة، يقوم بأخذ خطوة كبيرة بالرجل القريبة من الكرة أي يأخذ وضع الطعن جانبا يكون الرأس عموديا على مستوى الكتفين والذراعان أمام الصدر مفرودتان في اتجاه الكرة.

✓ المرحلة الرئيسية:

عند وصول الكرة الملامسة سلاميات الأصابع يقوم اللاعب بأداء التمرير للأعلى يفر. الذراعين للأمام وللأعلى كما يكون هناك متابعة للذراعين للأمام وللأعلى في اتجاه التمريرة لإعطاء الكرة القوة اللازمة.

✓ المرحلة الختامية:

بعد انتهاء من التمرير لأعلى يقوم اللاعب بعملية ثني أكثر للرجل التي في اتجاه التمرير وسقوط المقعدة أولا على الأرض ثم عضلات الظهر الكبيرة تفاديا وقوع إصابات وامتصاصا للصدمة التي قد تحدث أثناء السقوط وبعد أداء التمريرة والدرجة على الظهر أو الجانب على اللاعب استعادة وقوفه بسرعة لاستكمال اللعب.



التمرير من الأعلى من الوثب:

هذا النوع من التمرير يستعمل للكرات العالية وفي حالة الخداع وتمويه الخصم وذلك بتمرير الكرة أو إعدادها قبل أن يستعيد الخصم للدفاع حيث تؤدي بأخذ خطوة أو خطوتين الأمام أو من نفس المكان اللاعب ثم وثب عاليا على القدمين معا فهذا النوع من التمرير يتطلب من اللاعب الدقة والرشاقة بعملية الوثب والتمرير في وقت واحد ويتطلب مهارة فائقة وقدرة عالية على التحكم في حركة الأصابع أثناء التمرير.

طريقة الأداء:



✓ المرحلة التمهيدية:

تبدأ الحركة بأن يقوم اللاعب بالوثب في اتجاه الكرة بحيث يكون الجسم مستقيما وبدون انشاء في مفاصل، الذراعان والعضدان زوية قائمة النظر في اتجاه خط سير الكرة والأصابع منتشرة وبشكل مقعر على شكل الكرة.

✓ المرحلة الرئيسية:

عند وصول اللاعب إلى أعلى نقطة في الوثب وأثناء ارتفاع الكرة يقوم بأداء التمريرة بسلاميات الأصابع ويكون العبء في هذه التمرير على الذراعين والأصابع وذلك لأداء اللاعب التمريرة وهو في الهواء ولذا يتطلب على اللاعب القدرة على إتقان التمريرات بدقة والتوجيه الصحيح مع مراعاة المسافة والارتفاع والاتجاه للتمريرة.

√ المرحلة الختامية:

بعد الانتهاء من التمريرة يهبط اللاعب على الأرض بأخذ وقفة الاستعداد بحيث تكون القدمين باتساع الحوض متوازيان أو قدم تسبق الأخرى وتقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي للمحافظة على التوازن والركبتين مثبتيين قليلا والجذع مائل قليلا للأمام استعداد للعب من جديد.

التمرير من أعلى بعد الدوران:

يستعمل في الإعداد للضربة الهجومية فهو يتميز بالدقة ويؤدي لخداع الفريق المضاد.

طريقة الأداء:

يؤدي هذا النوع من التمرير عندما لا يستطيع اللاعب الوصول إلى الكرة فيقوم بأخذ خطوة للأمام للوصول إلى وضع الطعن مع امتداد الرجل الخلفية للخلف وتكون الرجل الأمامية مثنية زوية قائمة تكون اليدين والمرفقين كما هو الحال في التمرير من أعلى للأمام حيث ذكر سالفًا وبعد ذلك الرجوع إلى وقفة الاستعداد بعد أداء التمريرة وبسرعة لاستقبال الكرات الجديدة.

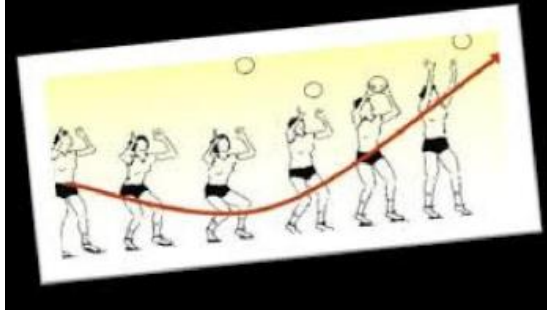


الأخطاء الشائعة في التمرير من أعلى:

1-عدم اتخاذ وقفة الاستعداد للمسافة المناسبة للكرة.

2-عدم وضع اليدين أمام الجبهة تقريبا لملاقاة الكرة.

3-عدم ملاقاته الكرة بسلاميات الأصابع.



4-عدم وجود مرونة في الأصابع والرسغين.



5-عدم النظر للكرة عند ملامستها الأصابع مباشرة.

6-عدم مواجهة الاتجاه الذي سوف تمرر إليه الكرة.

7-عدم وضع اليدين بشكل مقعر لاتخاذ شكل الكرة وعدم شي الربع خلفا.

8-عدم فر الرجلين والجسم أثناء التمرير.

9-تعزيز الكر من الجري ولعبها إحدى القدمين في الهواء والمسافة الغير مناسبة بين القدمين

مما يعيق حركة استخدام الرجلين.

10-عدم ميل الجسم قليلا للأمام وعدم انثناء الرجلين مما يتناسب مع مقدار القوة المطلوبة تعزيز الكرة.

طريقة تدريب التمرير من أعلى:

- 1- شرح المهارة مع أداء نموذج.
- 2- التدرب على مهارة بدون استعمال الكرة.
- 3- وضع المدرب الكرة على كفي أمام الوجه و ذلك بتوزيع الأصابع على الكرة لأخذ الإحساس الصحيح بالكرة.
- 4- أداء اللاعب للتمرير بدفع الكرة لأعلى فوق الرأس لنفسه و لتسقط على الأصابع مع الدفع على الركبتين للأعلى عدة مرات.
- 5- من وقفة الاستعداد يقذف اللاعب الكرة لزميله من مسافة 3 أمتار تقريبا ليؤدي عميلة التمرير مع الدفع للركبتين.
- 6- قذف اللاعب للكرة عاليا لنفسه في الهواء على ارتفاع 3 أمتار تقريبا ثم يؤدي المزير برؤوس الأصابع.
- 7- أداء التمرير مقابل الحائط أو بين الزميلين لمسافة 3 أمتار ثم التدرج في زيادة المسافة.
- 8- التمرير بين الزميلين من فرق الشبكة.
- 9- أداء التعزيز مع التحرك في مختلف الاتجاهات بخطوة واحدة ثم التدرج في عدد الخطوات.
- 10- أداء التمرير للأمام بعد الدوران مع ملاحظة سرعة الحركة.
- 11- أداء وضع الطعن في جميع الاتجاهات و بدون كر و بعد ذلك باستخدام الكرة بهدف تعليم الاستقبال من هذا الوضع.
- 12- أداء التمرير للخلف إلى مسافة مع مراعاة حركة التقوس.
- 13- أداء التمرير للجانبين مع ملاحظة الحركة الجذع من الأمام ثم من الخلف وتصحيح الأخطاء.

14-أداء التمرير مع الحرجة للخلف و لأي الجنين بدون استخدام الكرة مع مراعاة

التوقيت الخاص بالتمرير والجلوس ثم بعد ذلك باستخدام الكرة

15-تمرير اللاعب الكرة عاليا فوق الرأس و للزميل من أخرى

16-تمرير اللاعب للكرة توجيهها إلى نقطة أو علامة معينة في الملعب

17-تأدية التمرير من المنطقة الخلفية إلى مركز 14 13 2 وذلك حسن اتجاه الكرة

الموجهة إليه

18 ربط التمرير بمهارة الضرب الساحق وخطط اللعب المختلفة.



ثانيا: التمرير من أسفل:

مقدمة:

يؤدي هذا النوع من التمرير عندما تكون الكرة في مستوى أقل من الكتف وهو عملية دفاعية يعكس التمرير من أعلى والذي يعتبر الخطوة الأولى للهجوم، ويفضل استخدام التمرير من أسفل في اللعب وخصوصا في استقبال الإرسال كالدفاع عن الإرسال والضربات القوية كالدفاع عن الملعب والكرات المرتدة من الشبكة من اللمسة الأولى أو ثانية وعندما تكون الكرة مرسلة من زميل واتجهت إلى خارج حدود الملعب. يؤدي التمرير من أسفل غالبا

بالمساعدين متجاورين معا من التصاق الإبهامين ببعضهما البعض للحصول على مسطح كبير يسمح بامتصاص قوة والضربة وتوجيهها في الاتجاه الصحيح، وقد يستخدم بيد واحدة في حالة وصول الكرة إلى اللاعب في مستوى منخفض.

4-أنواع التمرير من أسفل: يوجد ثلاث أنواع وهي كالآتي:



أولاً: التمرير من أسفل باليدين:

يعتبر التمرير من أسفل باليدين من أكثر أنواع التمرير استخداماً بحيث يستخدم في الدفاع



عن الملعب والدفاع عن الإرسال والضربات القوية.

طريقة الأداء:

يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد العادية القدمين متباعدتين باتساع قدم تسبق الأخرى وثني قليل بالركبتين، ميل الجذع قليلاً للأمام والذراعان ممدودتان للأمام وللأسفل بوسع الصدر والكفان مضمومتان والرأس عمودي على الكتفين والنظر في اتجاه خط سير الكرة، عن ضرب الكرة يتخذ

اللاعب وضع تحت الكرة ذلك حسب المسافة المراد تمرين الكرة إليها وقوة الكرة القادمة لامتناس قوتها.

ويقوم اللاعب يضرب الكرة بمنطقة الساعدين مع من الركبتين والوصول إلى وضع الوقوف على الأمشاط والذراعان تصل بمحاذاة الصدر.

ثانيا: التمرير من أسفل بيد واحدة (للجانب):

يستخدم هذا النوع من التمرير للتخلص من مواقف محرجة وخصوصا في الظروف التي لا تسمح باستخدام اليدين معا وفي الكرات التي تأتي إلى الجانب الأيمن للاعب أو الجانب الأيسر وعلى مسافات قصيرة.



طريقة الأداء:



من وضع الاستعداد يقوم اللاعب بالطعن في الاتجاه بالطعن في اتجاه الذي يصل إليه الكرة أي الميل جانبا مع ثني الركبة القريبة من الكرة إلى أقصى حد وفرد الرجل الأخرى مع الميل الجذع كله

فرد الذراع للجانب في اتجاه وصول الكرة إليه وتلمس الكرة أما بالرسغ أو باليد مقفلة أو سطح الساعد الداخلي أو بأطراف الأصابع. ثم يقوم اللاعب بعمل درجة جانبية لامتناس الصدمة وذلك بالجلوس على المقعدة وعمل درجة على عضلات الظهر الكبيرة والوصول إلى وضع الاستعداد.

ثالثا: التمرير من أسفل بالدين مع سقوط (طيران):

يستخدم التمرير من أسفل بالدين مع سقوط عندما يكون الوصول الكرة إلى مكان قرب من اللاعب ولا يستطيع تمريرها بالطريقة العادية، فيعمل على إنقاذها بالسقوط على الأرض أو الانبطاح أما من وضع الوقوف أو من الوثب بحيث تلامس يديه أو يديه أو يده الكرة قبل وصولها إلى الأرض، ويعتبر هذا النوع من التمرير من أخطر أنواع التمرير من المهارات المتقدمة التي تحتاج إلى اهتمام كبير في التعلم والتدريب لإتقانها.

- الحالات التي يستخدم فيها هذا التمرير:

يستخدم هذا التمرير في الحالات التالية:

1- إنقاذ الكرات الساقطة في مكان يصعب تغطيته.

2- تمريرة خاطئة من زميل.

3- إنقاذ الكرة المرتدة والبعيدة من حائط الصد.

4- تأخير وخطأ في توقيت البدء بالتحرك أسفل الكرة في تغطيتها سواء في الاستقبال أو الدفاع عن اللعب

طريقة الأداء :

من وقفة الاستعداد أو بعد خطوة يقوم اللاعب بدفع الأرض بالقدمين سواء من الثبات أو من الحركة، فيقوم اللاعب بدفع الأرض يقدم واحدة أو اثنتين معا، مما ينتج عن ذلك طيران الجسم للأمام في الهواء. وعلى اللاعب متابعة الكرة بالنظر إليها حتى يستطيع مواجهتها ومقابلتها أمام جسمه وقريبا

من الأرض وضربها للأعلى والذراعان ممدودتان ثم الهبوط عقب نهاية الحركة بوضع الكفين على الأرض وبإنشاء بطيء من مفصل المرفقين لتحمل ثقل الجسم عليها ونزول الصدر على الأرض ثم البطن فالفخذين فالرجلين فيكون أعلى الجذع والرأس للخلف، وتثني الركبتان قليلا من هذا الوضع تدفع اليدين الأرض بجانب الجسم لامتصاص تأثير الصدمة السقوط وللمساعدة على انزاق الجسم للأمام ويأخذ الجسم شكل نصف دائري.



5-الأخطاء الشائعة في التمرير من أسفل:

- 1-وقفة الاستعداد غير الصحيحة للاستقبال.
- 2-عدم اخذ المكان الصحيحة لتمرير الكرة.
- 3-رفع الذراعين أعلى الرأس.
- 4-عدم فر الركبتين والوصول إلى الوقوف على الأمشاط
- 5-عدم ضرب الكرة باليدين معا في منطقة الساعد
- 6-تعزيز الكر للأسف وليس للأمام و للأعلى
- 7-عدم في المرفقين ببطء في حالة السقوط للمساعدة على امتصاص الصدمة

6- طريقة تدريب التمرير من أسفل:

1-شرح المهارة أو أداء نموذج.



2-تأدية الحركة بدون استعمال الكرة:

3- وضع الكرة على ساعدين اللاعب من قبل الزميل من وقفة الاستعداد لتمريها للأعلى للتعود على الإحساس بدفع الكرة وعمل الركبتين.

4- تأدية الحركة وذلك باستعمال قذف الكرة من قبل زميل.

5-قذف اللاعب الكرة لنفسه للأعلى عدة مرات من وقفة الاستعداد.

6- تمرير اللاعب الكرة من أعلى للزميل فيقوم بدور بأداء التمرير من أسفل و باستخدام دفع الركبتين.

7-يتدرج اللاعبين في زيادة المسافة بينهما حتى يصل 9 أمتار في التمرير من أسفل.

8-التدرج في زيادة قوة التوجيه الكرة حتى يصل إلى الضرب الساحقة.

9-زيادة صعوبة التعزيز بتغير الاتجاه والمكان الذي يستقبل به اللاعب الكرة.

10-تحديد أهداف معينة لتوجيه الكرة إليها.

11-توجيه إرسال اللاعب لاستقبال الكرة من أسفل وتعزيزها إلى الزميل.

12-استعمال أنواع مختلفة من الإرسال وقوة متباينة.

13-ربط التمرير من أسفل مع إعداد الضربات الساحقة.

محاضرة رقم (07):

الإعداد في الكرة الطائرة

1- أشكال التحضير وتعليم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة الإعداد السحق

1-1- الإعداد:

تقديم: مهارة الإعداد من أهم مهارات الكرة الطائرة وعلى جميع اللاعبين أن يتعلموا الإعداد لأن بدون الإعداد الجيد لا يوجد ولقد تقدم مستوى أداء مهارة الإعداد بشكل كبير قياساً بالسنوات الماضية حيث اتسم استقبال الكرة وتمريرها إلى صانع اللعب بدون قوس عالي، إضافة إلى قيام صانع اللعب بإعداد الكرة من الوثب وذلك لاختزال الفترة الزمنية الناشئة من استقبال الكرة وتمريرها إلى صانع اللعب وبالتالي عمل الهجوم.

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

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

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

الاعداد من حيث الارتفاع:

- أعدد منخفض (مسطح): حتى 50 سم فوق الحافة العليا للشبكة.
- أعدد متوسط الارتفاع : من (2 - 1) متر فوق الحافة العليا للشبكة.
- أعدد عال: أكثر من 2 متر فوق الحافة العليا للشبكة.

الإعداد من حيث الاتجاه:

- إعداد قريب أو بعيد عن الشبكة-
- أعداد موازى للشبكة.

- أعدد منحنى أو مائل على الشبكة (قطري).

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



-تعريف:

الإعداد هو عملية تمرير الكرة لأعلى وإلى المكان المناسب بعد استقبالها من إرسال من الخصم أو ضربة ساحقة أو تعزيزة وتغيير اتجاهها لتصل إلى اللاعب المهاجم ليقوم بدور بوضعها بضربة ساحقة داخل ملعب الخصم ويكون الإعداد م اللمسة الأولى غالبا ما يكون من اللمسة الثانية.

2 - أهمية ومميزات الإعداد:

مهارة الإعداد من المهارات الضرورية والهامة في الكرة الطائرة وهي الخطوة التي يرتكز عليها المهاجم للحصول على نقاط في المباراة ويعتمد الإعداد كليا على التمرير من أعلى فإجادة التمريرات العلوية يساعد على أداء الإعداد الجيد.

ويعتبر الإعداد من أكثر مواقف اللعب حساسية وأهمية حيث يقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه. ففي الماضي كانت الطريقة التي يلعب بها الفريق هو تخصص بعض اللاعبين للإعداد إلا أنه في الوقت الحاضر لا بد من تدريب كافة اللاعبين لإتقان مهارة الإعداد فكثيرا ما تفرض ظروف المباراة أن يؤدي اللاعب الذي سيشغل مركز المهاجم عملية الإعداد واللاعب الذي يشغل مركز المعد للكرة أداء الضربة الهجومية ولذا يجب على المدربين تهيئة لاعبيهم على إجادة جميع أنواع الإعداد في جميع مواقف اللعب المختلفة.



3- مميزات اللاعب المعد:

ويتميز اللاعب المعد بصفة عالية من الذكاء وحسن التصرف في المواقف المختلفة مما يلي:

1- إتقان مهارة التمرير التي تساعد على إتقان ودقة الإعداد.

2- القدرة على معرفة خطط اللعب للفريق المنافس، ومراقبة ومتابعة جيدة لحائط صن الخصم.

3- معرفة مستوى فريقه المهاري و الخططي.

4 -القدرة على التركيز وحسن التصرف في المواقف.

5 -القدرة على إجادة إتقان جميع أنواع الإعدادات المختلفة.

4 -مواصفات الإعدادات : لقد استطاع المتخصصين في لعبة الكرة الطائرة من تحديد مواصفات الإعدادات من حيث البعد والارتفاع والاتجاه كما يلي:



4-1 -الإعدادات من حيث البعد:

- إعدادات قصيرة على بعد أقل من 2م على الشبكة.

- إعدادات متوسطة على بعد 42 م من الشبكة.

- إعدادات طويلة على بعد أكثر من 4 م من الشبكة.

4-2 -الإعدادات من حيث الارتفاع:

- إعدادات منخفضة حتى مصف متر فوق الحافة للشبكة وغالبا ما يكون إعدادات مسطح ويستعمل في الضرب الساحق الخاطف.

- إعدادات متوسطة الارتفاع -2-4 م فوق الحافة العليا للشبكة.

- إعدادات عال على ارتفاع أكثر من 4م فوق لحافة العليا للشبكة.

4-3 -الإعداد من حيث الاتجاه:

- إعداد قريب أو بعيد من الشبكة وعمودي على الشبكة.
- إعداد موازي للشبكة.
- إعداد مائل أو منحني على الشبكة (قطري).

5 -أنواع الإعداد:

يشمل الإعداد أنواع التالية:

- 1 -الإعداد الأمامي
- 2 -الإعداد الخلفي من فوق الرأس
- 3-الإعداد بالحرجة خلفا
- 4 -الإعداد الجانبي
- 5 -الإعداد بالوثب



1 -الإعداد الأمامي:

هو أكثر أنواع الإعداد استعمالا لسهولة أدائه وهو أساسا لجميع أنواع الإعداد الأخرى وعلى هذا يجب البدء في تعلمه واتقانه حتى يساعد على تأدية الأنواع الأخرى من الإعداد. كما يجب مراعاة إتقان

الإعداد من حيث الارتفاع والاتجاه والبعد ليستطيع التكيف مع ما تفرضه المواقف المختلفة في اللعب.



طريقة الأداء :

ويؤدي الإعداد الأمامي من وقفة الاستعداد مع ملاحظة عملية امتداد الذراعين الأمامي من وقفة الاستعداد مع ملاحظة عملية امتداد الذراعين والرجلين معا أو الذراعين ثم الرجلين أو العكس. وتكون حركة الذراعين أثناء أداء الإعداد مساوية أو أقوى من الرجلين و في نهاية الحركة تمد الرجلين و الجذع و الذراعين لمتابعة الإعداد مدا كاملا مع محافظة على التوازن الجسم في نهاية الحركة.

2- الإعداد الخلفي من فوق الرأس:

الاعداد الخلفي من فوق الرأس

ما هو
الإعداد



* الإعداد هو عملية تمرير الكرة لأعلى وإلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال الفريق المنافس أو ضربه ساحقه أو تمريره وتغيير اتجاهها إلى اللاعب المهاجم ليقوم بدوره بضربها ضربة ساحقه داخل ملعب فريق المنافس ويكون الإعداد غالبا من اللمسة الثانية

يستعمل في الأغراض الخططية و يتطلب درجة عالية من الحساسية للحركة حيث إن اللاعب لا يرى الهدف المراد توجيه الكرة إليه لحظة أداء الإعداد وهو ما يشبه الإعداد الأمامي في طريقة الأداء إلا أنه يختلف عنه فيما يلي:

- على اللاعب أن يكون أسفل الكرة عند ملامستها.
- يكون امتداد الجسم و الذراعين للأعلى وللخلف و للجهة المراد إعداد الكرة لها كعملية المتابعة الكرة.
- سحب الحوض للأمام مع سقوط الرأس للخلف قليلا.
- الوقوف على الأمشاط أثناء أداء الإعداد مع مراعاة عدم فرد الذراعين للخلف مما يجعل قوس الكرة منبسطا، ويحرك اللاعبون الممتازون مفاصل الذراعين والرسغين و لآخر لحظة لمنع المنافس من اكتشاف نوع الإعداد مبكرا ومتابعة اليدين للوراء .

3 - الإعداد بالدرجة خلفا:

طريقة الأداء:

يستخدم هذا النوع من الإعداد في حالة الانخفاض القريبة من الأرض و الكرات الساقطة خلف حائط الصد . وهو يثته الإعداد للأمام في الجري السريع للكرة في الوقت المناسب وفي حركة الأصابع واليدين على الكرة على اللاعب أثناء مرحلة الإعداد أن يجعل جسمه كاملا تحت الكرة حتى يستطيع أن يرفع الكرة المنخفضة القريبة من الأرض لأعلى للمهاجم لضربها.

فبعد إعداد الكرة تأتي عملية السقوط ثم الدحرجة للخلف فيسقط اللاعب على المقعدة وعلى عضلات الظهر الكبيرة و في نهاية الحركة تشير الذراعان وهي في أقصى امتدادها إلى اتجاه الإعداد.

4 -الإعداد الجانبي:



طريقة الأداء:

يستخدم هذا الإعداد عندما يكون اللاعب قريبا من الشبكة و لا يوجد مكان كافي ولا وقت كافي للدوران، و يستعمل عند الرغبة في الخداع، حيث يقف اللاعب وقفة الاستعداد جانبا لاتجاه الإعداد لذا يصعب عليه دقة توجيه الكرة تتحمل الذراعين واليدين الحمل الأكبر في

هذا النوع من الإعداد مقارنة مع ما تتحمله في الإعداد الأمامي ففي حالة توجيه الكرة جهة اليسار فإن اليد اليسرى تكون أقل مستوى من اليد اليمنى التي تقوم بدفع أكبر على الكرة مما يجعله تتجه يسارا . و تكون ساعد اليد اليسرى محاذية للكتف تقريبا و الذراع اليمنى عرضا فوق الرأس تقريبا وبالنسبة للكرة تكون فوق مستوى الكتف الأيسر عند تمريرها.

5 -الإعداد بالوثب:

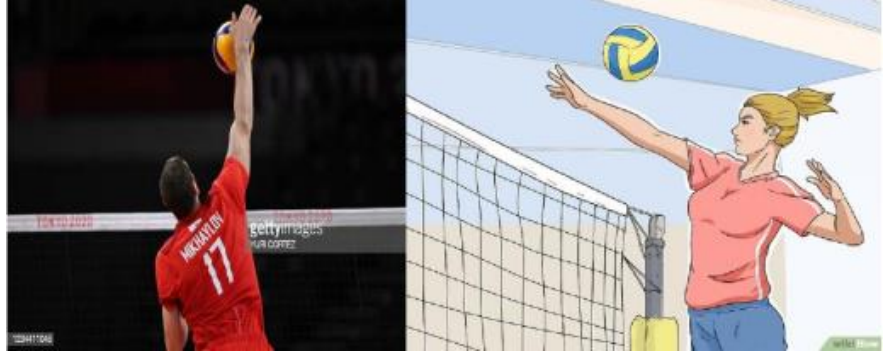
طريقة الأداء:



يستعمل هذا الإعداد للكرات العالية وفي عمليات الخداع ويعتمد على استعمال الذراعين والأصابع كليا بحيث لا يكون هناك أهمية لاستخدام الرجلين نتيجة الوثب لحظة الإعداد وعلى اللاعب ملاقة الكرة في الوقت المناسب

محاضرة رقم (08):

1-الضرب الساحق + الصد + الدفاع على المنطقة



1-1- تعريف:

1-2- الضرب الساحق (الهجوم) :

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

ونجاح الضرب الساحق في الكرة الطائرة يعتمد بشكل أساسي على الإعداد الجيد الذي يتيح للاعب المهاجم من التصرف بشكل سليم لتفادي حائط الصد، وكذلك تنويع الضرب الساحق حسب متطلبات ظروف اللعب ويحتاج أيضا إلى التحمل لأداء عدد غير محدد من الضرب الساحق أثناء المباراة الواحدة كما يحتاج إلى رشاقة ومرونة عالية أثناء التحليق والقفز للأعلى لضرب الكرة والهبوط بعد ذلك على الأرض دوم عمل خطأ قانوني (مس الشبكة أو اجتياز خط الوسط)

1-3- أهمية مهارة الضرب الساحق (الهجوم):

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقاط المباراة، أو الحصول على الإرسال وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالسرعة، وحسن التصرف والثقة بالنفس، وارتفاع القامة، وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق العصبي

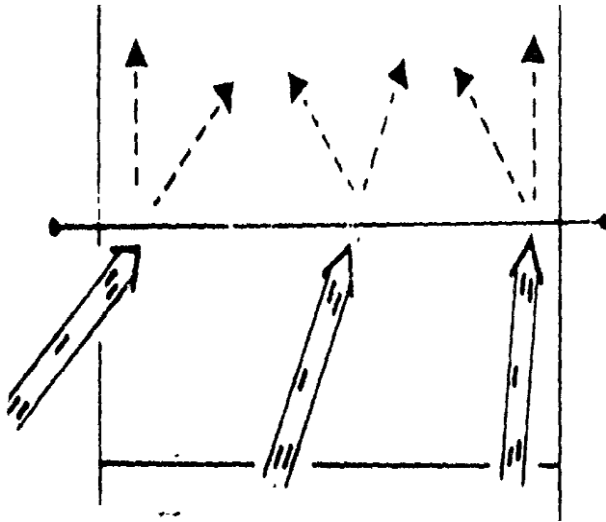
العضلي، والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب، والدقة في الأداء الحركي وتوجيه ضربات نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح.

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

1-4- أنواع مهارة الضرب الساق (الهجوم):

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

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



خطوات

الشكل: يوضح الضرب الساق المواجه

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

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

- مراقبة إعداد الكرة بصورة مركزة ليكون على أتم الاستعداد لانطلاق في لحظة مناسبة.
- يمكن للاعب أن يأخذ خطوات وتكون مسافة هذه الخطوات بين 2 ال 3 م.
- تكون الخطوة الأولى قصيرة وبقدم اليسار بالنسبة للاعب الأيمن.
- يبدأ اللاعب بمد الذراعين قبل الخطوة الأولى إلى الخلف والأعلى إلى ابعد نقطة وذلك للمساعدة الارتقاء بشكل جيد.

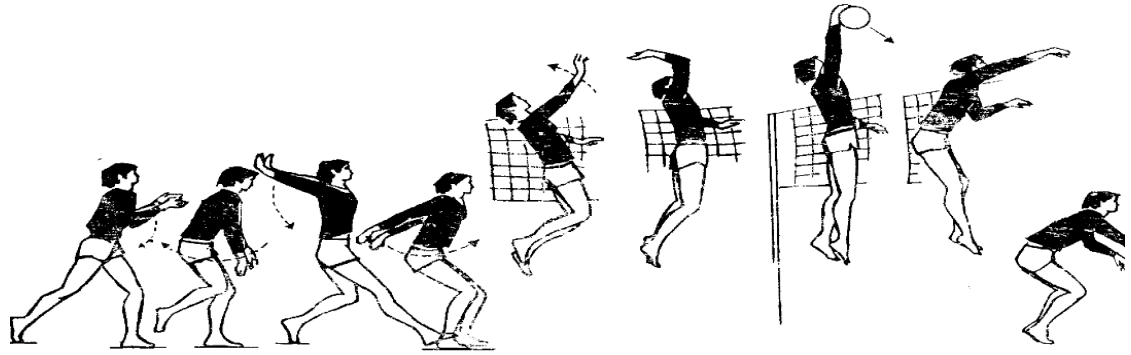
الارتقاء :

- عند البدء في الركضة التقريبية ينتقل مركز ثقل الجسم إلى الأمام.
- تبدأ عملية الارتقاء بحركة جلب الذراعين من الخلف وللإمام والأعلى.

ضرب الكرة :

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

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



الشكل: يوضح مهارة الضرب الساق (الهجوم)

الأخطاء الشائعة :

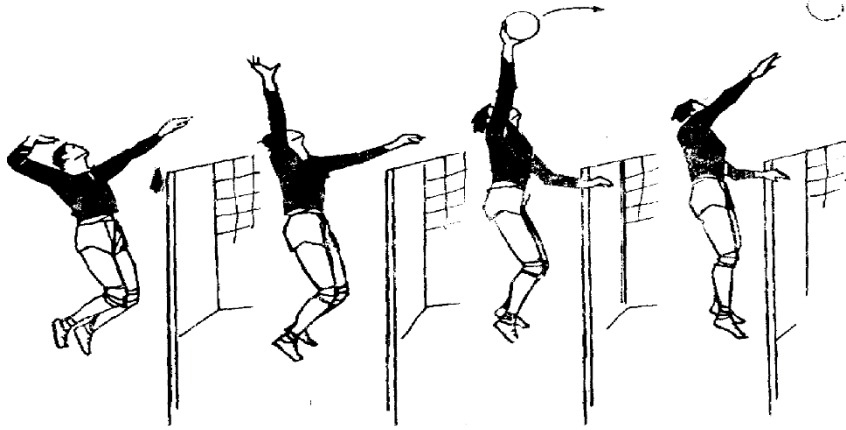
- يقوم اللاعب قفز بالضرب الساق من والوقوف وبدون الخطوات التقريبية.
- اللاعب لم يأخذ خطوة واسعة وعميقة تساعده على الارتقاء بصورة جيدة للأعلى.
- اللاعب لم يأخذ التقوس اللازم للجذع إلى الخلف أثناء الضرب الساق.



ثانياً: الضرب الساق بالخداع :

تكون الأداء هذه المهارة كما في الضرب الساق المواجه ولكن في آخر لحظة يبدأ بمد الذراع ونقر الكرة بحافة الأصابع وإلى الاتجاه المطلوب وفي اللحظة المفاجئة دون أن يكتشفه الخصم

ويستطيع اللاعب توجيه الكرة إلى الخلف أو إلى اليمين و اليسار وحسب وجود الثغرات التي يتركها الخصم أثناء عمل حائط الصد والتغطية.



الشكل: يوضح مهارة الضرب الساحق بالخداع

الأخطاء الشائعة :

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

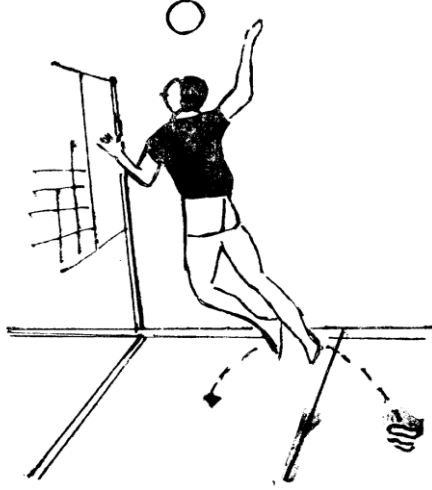


ثالثا: الضرب الساحق من الملعب الخلفي :

نتيجة لزيادة قابلية اللاعبين على القفز فقد ازدادت مهارة حائط الصد بشكل ملموس في

الآونة الأخيرة ومن اجل القيام بعمل مضاد ضد هذا الحائط فقد رأّت فرق ذات المستوى العالي

وخصوصا من لاعبين طوال القامة من ضرب الكرة بعد إعدادها للخلف بشكل عالي من الملعب والى ملعب الخصم والهبوط في الملعب الأمامي وهي تعتمد على المفاجئة والتنويع لإحراز نقطة ولا يحبز استعمالها من لاعبين قصار القامة أو اللاعبين الذين لا يملكون قوة القفز.



الشكل: يوضح مهارة الضرب الساق من الملعب الخلفي

الأخطاء الشائعة :

- عدم الارتقاء والتوقيت الجيد للضرب الساق.
- الإعداد يكون خلف اللاعب لذلك لا تكون الضربة شديدة وقوية.
- يكون الإعداد بعيدا للخلف مما يؤدي إلى أن الكرة لا تأخذ زاوية عمودية باتجاه ملعب الخصم أي لا تشكل خطورة تذكر عليهم.

- التكتيك الفردي لمهارة الضرب الساق:

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

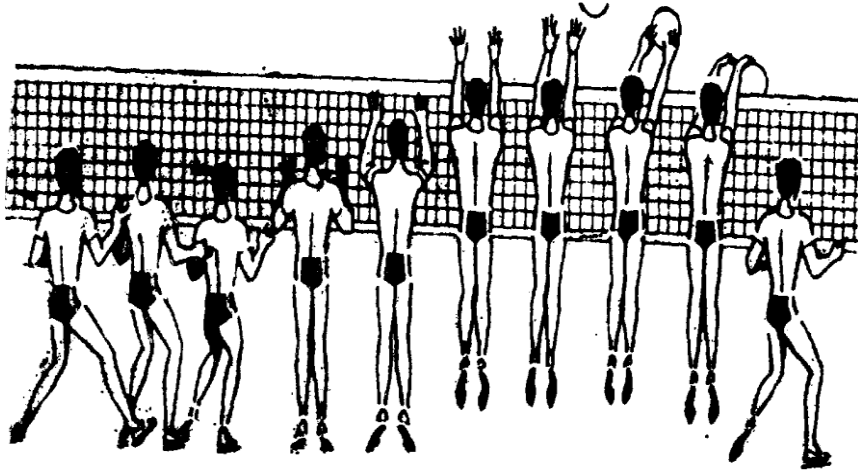
- انتبه لإشارة المعد لمعرفة ماذا يريد أي نوع من الإعداد سوف يقوم به.

- أعرف طريقة لعب الخصم وبأي لاعب يقوم بالتغطية (أي اللاعب المتقدم أو المتأخر).
- حاول استغلال الأماكن غير محمية لتوجيه الكرة بالخداع إليها على أن تستعمل الضرب الشديد لأنه إمكانية فشل الضرب الساحق كبيرة.
- حاول أن تغير من اتجاه الضرب الساحق في كل مرة من أمام حائط الصد لأن الرقابة في الأداء تسهل من مهمة الخصم في الصد.
- في حالة وجود حائط صد ثنائي قوي يستحسن رمي الكرة إلى الخلف حيث تكون في أغلب الأحيان غير محمية.
- استعمل الخداع بعد عدة ضربات هجومية غير ناجحة.

2- مهارة حائط الصد :

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

ويعتبر الصد أيضا النواة الأساسية لمجموع التصرفات التي يقوم بها الفريق للدفاع عن الملعب الخاصة به، وذلك عن طريق الوثب إلى أقصى ارتفاع مع مد الذراعين عاليا إلى الأمام قليلا حيث يقابل الحائط اتجاه الكرة عند أداء السحق من قبل الخصم بمواجهة الشبكة أو قريبة منها وقد يقوم بعملية الصد لاعب أو لاعبين، شرط أن يكون في المنطقة الأمامية.



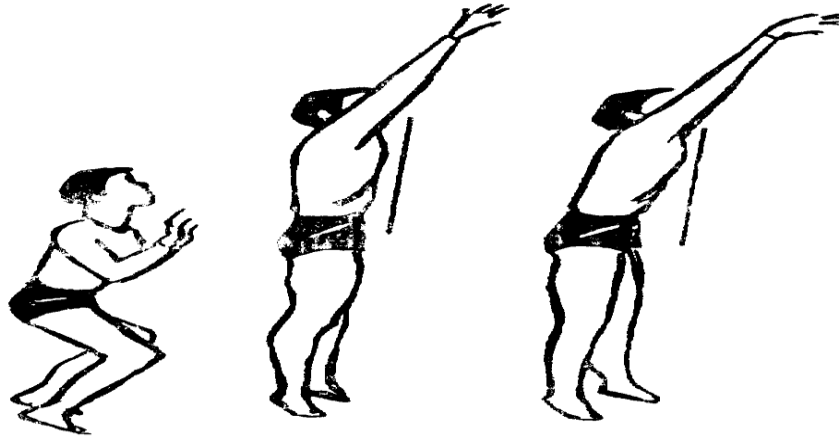
الشكل: يوضح مهارة حائط الصد

2-1- أنواع مهارة حائط الصد :

أولاً: مهارة حائط الصد بلاعب واحد :

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

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



الشكل: يوضح مهارة حائط الصد بلاعب واحد

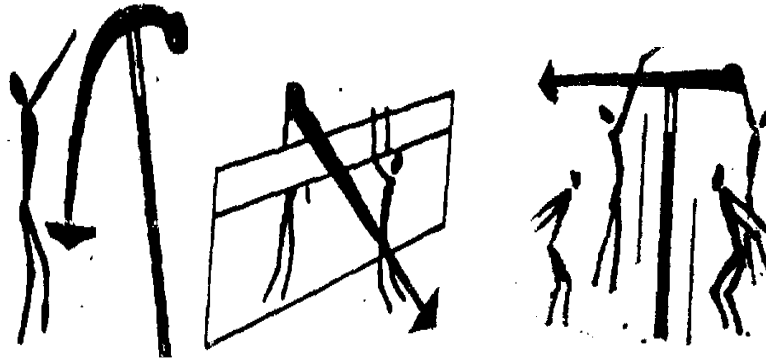
الأداء الحركي:

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

الأخطاء الشائعة :

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

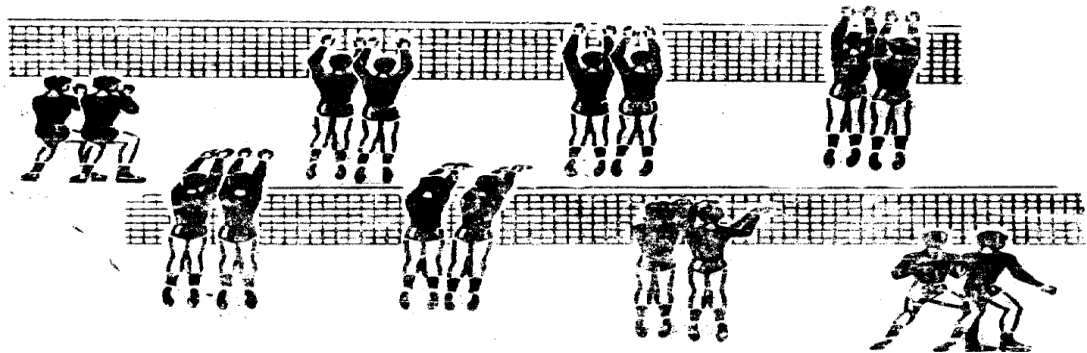
■ توقيت القفز سابق لأوانه حيث قام اللاعب المهاجم بالضرب الساحق بعد هبوط لاعب الصد.



ثانياً: مهارة حائط الصد بلاعبين :

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

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



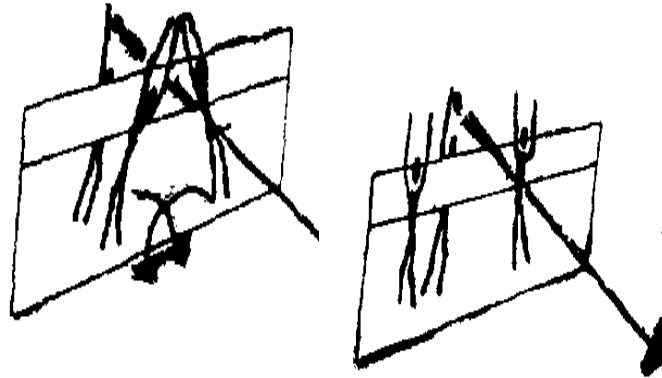
الشكل : يوضح مهارة حائط الصد بلاعبين

طريقة الأداء الحركي:

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

الأخطاء الشائعة :

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



2-2: مهارة حائط الصد بثلاث لاعبين:

أن حدوث هذا النوع من وتكراره في الملعب قلقل جدا لصعوبة حماية الملعب بعد أن يقوم ثلاث لاعبين بتشكيل حائط الصد، وفي الغالب يكون حائط الصد بثلاث لاعبين في منطقة الوسط حيث يتقدم لاعب اليسار واليمين إلى لاعب الوسط للقيام بذلك.

وهذه الطريقة تستخدمها الفرق المتقدمة، ويكون القيام به قليلا في المباريات إلا في الأوقات

مناسبة من فترات اللعب بهدف التأثير النفسي على الضارب، ويكون حاجز عرضه (120-

150)سم.

- التاكتيك الفردي في حائط الصد :

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

- * راقب وأنت قريب من الشبكة وعلى بعد 0.50م إلى متر واحد الإرسال والاستقبال والإعداد والهجوم بدقة وأعرف من أي مركز سيقوم الخصم من عمل ضرب الساحق والتحرك إليه بسرعة.
- * حاول الرجوع للخلف بسرعة عندما تعلم بأن الخصم قد استقبل الكرة بشكل غير جيد وسوف لا يقوم بعمل الضرب الساحق وإنما سيمررها إلى الخلف أو الفراغ.
- * راقب تحليق الكرة بشكل جيد وحركة خطرات الاقتراب للمهاجم واتجاهها لتعرف إمكانيات هذا اللاعب لعمل الضرب الساحق.

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

* دقة التوقيت السليم للارتقاء والوثب الصحيح.

* فتح العينين أثناء التنفيذ.

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

3 - مهارة الدفاع عن الملعب:

3-1- تعريف: الدفاع عن الملعب هو استقبال الكرة المضروبة من المنافس ضرباً هجوماً أو المرتدة من حائط الصد أو من الشبكة وتمريرها من أسفل بالساعدين أو من أعلى لتوجيهها للاعب الإعداد للانتقال إلى الهجوم.

3-2- أهميته: يعتبر الدفاع عن الملعب من إحدى 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

يمكن 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).

3-3- 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 الزملاء 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 للأسفل 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 بوقفة الدفاع العميقة بعد ذلك بأخذ خطوة كبيرة الى الجانب الذي تحلق فيه الكرة وينتقل 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 الخطوة بالدرجة 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 بالدرجة 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 مثبتيين من مفصل الركبتين قليلا لاعلى ليساعدا على الانزلاق و امتصاص شدة السقوط بعد أن يدفع الجسم للامام بالذراعين .

ملاحظة: الأخطاء الشائعة في الدفاع عن الملعب تتشابه مع الأخطاء الشائعة في استقبال الإرسال المذكورة سابقاً .

المبادئ التعليمية لأداء مهارة الدفاع عن الملعب :

-شرح مهارة الدفاع عن الملعب .

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

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

- يحدد على أرض الملعب علامة مميزة (مكان المعد) ويقف المدرب أو لاعب زميل بعيداً عنه مسافة من 5م الى 8 م فوق صندوق أو ما شابه ، ويوجه إليه 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 تنميته 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 يميناً أو يساراً ، 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 مجاوراً للشبكة مباشرة و أن يقوم برفع الكرة الآتية له من زميله المدافع، ويوجهها إما إلى سلة أو إلى زميل في مكان الضرب السحق .

- 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.

محاضرة رقم (09):

1- أشكال التحضير والاعداد الرياضي:

1-2- التحضير البدني:

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

1-2-1- التدريب في مرحلة التحضير البدني:

أولاً: التدريب باستخدام الحمولة الثابتة:

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

ثانياً: التدريب باستخدام الحمولة المتغيرة:

تتميز هذه الطريقة باستخدام حمولة متنوعة بين الارتفاع والانخفاض، أو بين الصعوبة والسهولة، وكذلك التدريب على طرق اللعب في مواقف متعددة ومختلفة في درجة صعوبتها كما ينبغي مراعاة التجديد، وزيادة المتطلبات تدريجياً بهدف الارتفاع بقدرة مستوى الرياضي

الوظيفية وإتقان المهارات الحركية في المواقف المختلفة، بتحديد مقدار الحمولة المناسبة لكل رياضي على وجه التقريب، حتى لا تكون النتيجة عكسية

ثالثا: التدريب باستخدام مركب من الحمولة الثابتة والمتغيرة:

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

رابعا: التدريب الفتري:

هي طريقة ناجحة مقارنة بالبرامج الأخرى، فهي تمنح اللياقة البدنية للرياضي حيث يتوصل إلى الصحة الجيدة، والفورمة الرياضية ، وهذا بالتخطيط المتبادل بين فترات العمل وفترات لراحة أثناء الحصة التدريبية. وكمبدأ يعتمد أسلوب هذا التدريب على وضع الجسم في فترات تدريب بشدة معينة وتكرر على فترات زمنية تتخللها فترات راحة للعودة الجزئية للحالة الطبيعية ولاستعادة الشفاء ،حيث لا تعود فيها ضربات القلب للاعب إلى حالتها الطبيعية. وتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقا لاتجاه التنمية.

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

خامسا: التدريب الدائري:

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

سادسا: التدريب باستخدام المنافسات:

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

2-أنواع التحضير البدني:

1-2-التحضير البدني العام:

يهدف التحضير البدني العام إلى اكتساب اللاعب الصفات البدنية و الحركية، ويعمل على تحسين كفاءة الفرد وظيفيا وبناء قاعدة واسعة للقدرات الحركية لتأهيل الجسم على تحقيق متطلبات المستويات العالية بسهولة وإتقان كما يشمل التحضير البدني الحركي المتعدد الجوانب المتكامل المتزن لتهيئة اللاعب لتحمل المتطلبات العالية للنشاط الرياضي بأقل مجهود بدني مع قدرته على استعادة الاستشفاء وذلك برفع كفاءة أجهزة الحيوية ومن ثم فالتمرينات البنائية العامة تعتبر الوسيلة الرئيسية للتحضير البدني العام للاعب ، كما تهدف هذه الفترة أيضا إلى الإعداد البدني، الوظيفي، النفسي والفني العام، والتي يتأسس عليها

مرحلة التحضير الخاص، ويتوقف طول الفترة الزمنية لها على مستوى التحضير البدني الخاص من حيث (المستوى، نوع التخصص)، فلو أخذنا مثالا عن المستوى نجد:

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

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

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

يزداد حجم العمل بدرجة ما بين 70% إلى 80 % من درجة التدريب الكلية، حيث تكون

الشدة متوسطة لتطوير الحالة البدنية، والارتقاء بعناصر اللياقة البدنية.

كما أن أسلوب التدريب يتميز بزيادة الحمولة (الحجم والشدة) في هذه المرحلة تدريجيا. كما تهدف

هذه المرحلة إلى رفع مستوى الإعداد البدني العام مع تنمية النواحي الفنية، النفسية وتحسين

الإمكانات الوظيفية من خلال تنمية الإمكانات الهوائية واللاهوائية ، فكلما كان تحضير الجسم

صحيحا، كلما كان تعلم أداء الحركة سهلا وسريعا، لذا فإن التحضير البدني العام ينمي العضلات

نموا متزنا، ويحسن وظيفة أعضاء الجسم الداخلية. فعموما يعتبر التحضير البدني العام كقاعدة أو

حجر الأساس الذي تعتمد عليه كل التدريبات الخاصة بلعبة الكرة الطائرة.

-بعض طرق تنمية التحضير البدني العام:

أولا: الطرق العامة لتنمية القوة العضلية:

- تدريبات باستخدام الحمل مثل (الكرات الطبية، أكياس الرمل).

- تدريبات باستخدام ثقل جسم اللاعب نفسه مثل: (ثني الذراعين من وضعية الانبطاح

المائل، الوثب على الصندوق، نط الحبل، على سبيل الذكر لا الحصر)

تدريبات باستخدام الأجهزة الرياضية مثل: (سلم الحائط، حبال التعلق، العارضة، جهاز

المتوازي، جهاز الحلق)

- تدريبات باستعمال مقاومة الزميل

ثانيا: الطرق العامة لتنمية السرعة:

- الجري السريع لمسافات قصيرة.

- تكرار التدريب السابق مع إعطاء فترات راحة متناسبة

تدريبات يراعى فيها تناسب القوة العظمى للعضلات طبقا للمقاومة التي تحاول العضلات التغلب عليها

ممارسة بعض الألعاب الصغيرة التي تتطلب سرعة رد الفعل.

ثالثا: الطرق العامة لتنمية التحمل:

- المشي والجري.

- الألعاب (كرة السلة، كرة اليد، كرة القدم)

- الوثب باستعمال الحبل

- السباحة وركوب الدراجات.

رابعا: الطرق العامة لتنمية المرونة:

- ممارسة التمرينات البدنية، خاصة التي تشمل إطالة العضلات وإرتخائها

- استعمال سلم الحائط في أداء التمرينات المتنوعة

- حركات الجمباز الأرضية

- الوقوف على اليدين أو الرأس

- جري الموانع.

2-2- التحضير البدني الخاص:

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

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

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

ويجب أن تتوافر الشروط التالية عند اختيار الوحدات التدريبية البدنية الخاصة بالكرة الطائرة :

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

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

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

- أن يكون تنفيذ التمرينات داخل الملعب الخاص بالكرة الطائرة.

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

2-3- بعض طرق تنمية التحضير البدني الخاص:

أولاً: تنمية القوة الخاصة:

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

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

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

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

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

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

ثانياً: تنمية السرعة الخاصة:

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

الوقوف ثابتاً في المكان

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

- يجب أن تكون فترة الراحة بين التمرينين كافية عند العمل على تنمية السرعة، كي ترتاح

العضلات المختصة بالحركة، بذلك يجب مراعاة العلاقة الصحيحة بين العمل والراحة.

- كلما كانت قدرة العضلة على الارتخاء والإطالة جيدة، كلما كانت أسرع في الانقباض فيجب على المدرب التركيز على التمرينات البدنية للاستفادة من ليونة وارتخاء العضلة العاملة.
- تعتبر سرعة رد الفعل شرطاً أساسياً في تدريب السرعة، والتي تختص بها جميع أنواع التدريبات المركبة، كالتدريب على التمرير، الدفاع مع الزميل ومع مجموعة اللعب أكثر من كرة مع مجموعة من اللاعبين.
- يجب الاهتمام بتدريبات الإحماء لتجنب الإصابات ، كما أنه لا تؤدي تدريبات السرعة في نهاية فترة التدريب، إذ يكون الجسم منهك القوى، وفي حالة إرهاق عصبي.

ثالثاً: تنمية التحمل الخاص:

- الهدف من تنمية التحمل الخاص، من الناحية البدنية هو المحافظة على قدرة أعضاء الجسم (القلب، الرئتين، الدورة الدموية) على العمل طوال فترة اللعب بصورة جيدة، أما من الناحية النفسية، فالهدف منه هو القدرة على التركيز لفترة طويلة، ويتعلق الأمر بالحالة العصبية، القدرة على الارتخاء، إتقان الأداء الحركي، لذلك يجب على المدرب إتباع الآتي:
- استعمال تدريبات لفترة طويلة، أو زيادة عدد مرات تكرار التدريب، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتدريب على المهارات والخطط، مع مراعاة شدة التدريب ومدته مثل:

- التدريب على مهارة معينة لفترة طويلة
- التدريب على مهارة ما مع وجوب استعمال الدقة (توجيه الإرسال إلى علامة مميزة في نصف الملعب الآخر).

- تنفيذ اللعبة نفسها بغرض التدريب على التركيز، ويكون ذلك عن طريق:

- تقليل عدد اللاعبين إلى 4 أو 3 أو 2 أو لاعب واحد
- زيادة فترة التدريب بإطالة الفترة تدريجياً من ساعة إلى ساعة ونصف أو ساعتين.

- زيادة عدد الأشواط في المباراة

- اللعب بفريقين مختلفين، وإضافة عدد من النقاط الأقل مستوى.

- ممارسة كل من: كرة اليد، كرة القدم، كرة السلة، في ملعب صغير.

رابعاً: تنمية المرونة والرشاقة الخاصة:

يجب أن تنمى المرونة والرشاقة لما لهما من أهمية في المهارات الخاصة بالكرة الطائرة وفي المواقف المتعددة أثناء اللعب، وذلك للمحافظة على ليونة وانسياب الحركة وتوافقهما في

الجري، الوثب والضرب، فهي مرتبطة ارتباطاً كبيراً بالقدرة على سرعة رد الفعل، مطاطية العضلات، الخبرة الحركية، القدرة على فهم واستنتاج حركات الزميل واللاعب المنافس في اللعب، بذلك يجب أن يراعي المدرب ما يلي:

- استعمال التمرينات البدنية الملائمة لارتخاء العضلات، كما في تنمية السرعة

- استعمال التدريبات المركبة (مهارات، خطط).

- التدريب على مهارات متشابهة في أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى، فتمتوا الرشاقة جيداً، باستعمال الجمباز الأرضي، القفز والوثب في التمرينات البدنية، السقوط والدرجة في المصارعة اليابانية

3- الإعداد الفسيولوجي:

- الأنظمة الطاقوية في اختصاص رياضة الكرة الطائرة:

حسب الباحث GIONET عام 1980، المذكور من طرف الباحث ، TANGUA عام 1986

رياضة الكرة الطائرة، نشاط ذو خصوصية هوائية بنسبة (50%) بمشاركة هامة من طرف النظام

اللاهوائي لا حمضي بنسبة (40%) وبعض نواتج الطاقة من النظام اللاهوائي حمضي بنسبة (10%).

كما يذكر أيضا الباحث WELLET عام 1980، بأن مساهمة الأنظمة اللاهوائية للاحمضية تكون

في (السحق والصد) وذلك بشكل أقل، أما بالنسبة للنظام اللاهوائي حمضي فيتمثل في التكرارات السريعة للحركات المختلفة.

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

ليأتي الباحث TAIT، عام 1989، يقول أن النظامين الطاقويين (الهوائي واللاهوائي) من متطلبات نشاط الكرة الطائرة (بدون وضع المشاركة النسبية لكل مصدر طاقي)

كما نجد أيضا الباحث GRZADZIEL عام 1991 ، ينفي حسب دراسته على حمولة العمل بأن الجهد الهوائي هو المسيطر، وأنه هناك فترات سريعة للعمل اللاهوائي أثناء اللعب. إن اللعب في رياضة الكرة الطائرة يتميز بجهد سريع وشديد من النظام اللاهوائي (من 5 إلى 15 ثا) ووقت الراحة غير كاف (من 10 إلى 15 ثا)، هذه الدورة تتكرر عدة مرات أثناء المقابلة.

محاضرة رقم (10):

الإعداد الخططي في الكرة الطائرة

1-الإعداد الخططي في الكرة الطائرة:

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

1-1-تعريف خطط اللعب وأهميتها:

وهي مجموعة العمليات الهجومية والدفاعية التي يقوم بها الفريق أثناء المباراة سواء كانت فردية أو جماعية والتي يجب أن تتناسب مع قوانين اللعب بهدف الوصول بالفريق إلى المستوى العالي وتحقيق أفضل نتائج للفوز بالمباراة.

يعتبر التغيير والتنويع في خطط اللعب أثناء اللعب في المباريات من الأشياء الضرورية للفرق، حتى يتمكن هذا الفريق من كسب النقاط وإحراز الفوز، ويعتمد تغيير طرق اللعب على مستوى الفرق المضاد، و خطط اللعب الجماعية سواء كانت هجومية أو دفاعية يجب أن لا تعتمد على اللعب الفردي فيؤدي ذلك إلى الخسارة في المباراة، بل يجب على اللاعب الارتباط المستمر و التواصل مع فريقه في كل تحركاته الخططية، فعلى اللاعبين قدر الإمكان أداء الثلاث لمسات المسموح بها في القانون، كما يحق أداء لمستين متتابعتين في حالة عدم نجاحه في صد الكرة للفريق المهاجم أداء اللمسات يخدم عملية انتقال الفريق من

وضع الدفاع إلى وضع الهجوم، ويجب أن تنتهي خطة الهجوم في اللمسة الثانية أو الثالثة .

فيتوجب على المدرب وضع خطط تتناسب مع قدرات ومميزات اللاعبين الذين يجب أن يتصفوا بالذكاء وحسن التصرف في المواقف التي تحددها ظروف المباراة، وعليهم أيضا إتقان أداء المهارات الأساسية بأنواعها وإجادة الهجوم والدفاع لأن لعبة الكرة الطائرة لعبة يرتبط الهجوم بها بالدفاع ارتباطا قويا، فلا يمكن الفصل بينهما وهذا ما يتطلب من اللاعبين سرعة الانتقال من الهجوم إلى الدفاع وإتقانها و بالتالي الانتقال من الدفاع إلى الهجوم.

وتنقسم طرق اللعب في الكرة الطائرة إلى الآتي:

1-1-1- طريقة اللعب (0-6):

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

1-1-2- طريقة اللعب (2-4):

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

1-1-3- طريقة لعب (1-5):

تستخدم هذه الطريقة الفرق ذات المستوى العالي، وتتضمن هذه الطريقة وجود مهاجمين ضارين أساسيين بصفة مستمرة على الشبكة ومهاجمين آخرين على مستوى المنطقة الخلفية في حالة

وجود المعد في المنطقة الأمامية، أما في حالة وجود المعد في المنطقة الخلفية يصبح وجود ثلاث مهاجمين من أمام الشبكة (المنطقة الأمامية) ومهاجم في المراكز الخلفية، وفي هذه الطريقة يقوم اللاعب العداء يقصد به المعد بالتحرك من مركزه الأصلي إلى مكان الإعداد بمجرد خروج الكرة من يد لاعب الإرسال.

1-1-4-طريقة لعب (3-3):

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

1-1-5-طريقة العداء :

هي من أهم طرق الهجوم في الكرة الطائرة وتتميز هذه الطريقة باستغلال لاعبي الخط الخلفي في عملية الإعداد وهذا بالتالي يتيح فرصة للضرب الهجومي بثلاثة لاعبين على الشبكة واثنين من المنطقة الخلفية ، فبعد أن ينفذ الفريق المرسل ضربة الإرسال يقوم اللاعب المعد بالجري من أي مركز متواجد فيه للأمام على الشبكة ولذلك سميت بطريقة العداء.

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

ولا يقوم العداء بالاشتراك في استقبال كرات الإرسال من الفريق الآخر حيث يبدأ الجري بمجرد انتهاء إرسال اللاعب المنافس بصرف النظر عن مكان وصول الكرة ومن الطبيعي في هذه الحالة أن يقوم باقي زملائه بتغطية جميع أجزاء الملعب بما فيها منطقتها وعليه عدم إرباك زملائه في الدفاع

خلال جريه في اتجاه الشبكة ويكون مكانه بعيدا من خط الجانب 3م تقريبا وفي منتصف المسافة أمام مركزي (3،2) ، (3،4) ويكون تسلسل عمل العداء كالتالي:

- الجري من المنطقة الخلفية للقيام بعملية الأعداد خلال إرسال الفريق الآخر.

- تغطية اللاعب الضارب حتى يمكنه استقبال الكرة المرتدة من عملية الضرب في الوقت المناسب

- الرجوع للمنطقة الخلفية للاشتراك في عملية الدفاع باعتباره أحد لاعبي المنطقة الخلفية. واستخدام هذه الطريقة مرتبطة بما يلي:

• بالنسبة للمركز (0-6)

• بالنسبة للاعب (1-5)

محاضرة رقم (11) :

الإعداد النفسي في الكرة الطائرة

1-الإعداد النفسي في الكرة الطائرة:

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين.

ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي.

1-1-أهداف الإعداد النفسي:

تتحدد الأهداف الأساسية للإعداد النفسي للرياضي فيما يلي:

- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال.
- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط.
- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعا لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.
- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات.
- إعداد الرياضي المؤهل نفسيا لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها.

- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات.

- توجيه الرياضي وتوجيهه نفسيا لمساعدته على الموائمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية.

1-2- التحضير النفسي للاعب الكرة الطائرة:

1-3- التحضير النفسي طويل المدى:

من خلال التجارب والخبرات التي قام به الباحثون في الميدان ثبت أنه يجب الاهتمام بضرورة إتباع منظم لعملية التحضير النفسي لمونها عملية تربوية ضمن نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين حيث أنه بالمقابل التعليم والتدريب البدني والمهاري الذي يسيرون وفق مخطط لفترات مختلفة، يجب أن يكون الحال كذلك بالنسبة للتحضير النفسي ويكون التحضير طويل المدى حتى يدرك الرياضي أنه يشارك في منافسة ذات مستوى عال.

وهذا يعني أن التحضير النفسي قد يحدث في عدة شهور أو سنوات قبل المنافسة كما يسعى من أجل خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الرياضيين.

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

* وجوب إخضاع الرياضيين لاختبارات طبية دقيقة.

* يجب على الرياضي التعود على التدريب بدقة وتفوق.

* تدريب الرياضي على استقلالية النوع مهما كان الانفصال عن الرياضي قبل المنافسة.

* يجب على الرياضي أن يقتنع بطريقة التدريب الصحيحة والثقة في المقاييس المأخوذة من طرف المدرب.

* يجب عليه أن يتعلم التركيز تماما على الوظائف أثناء المنافسة والأخذ بجدية المنافس مهما كان مستواه.

* اعتياد الرياضي على حالات المنافسة وتجاوز الصعوبات

- المبادئ العامة للتحضير طويل المدى:

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

* ضرورة إقناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة.

* المعرفة الجيد لاشتراطات المنافسة والمنافس.

* تحديد الهدف المناسب ليحاول الرياضي الوصول إليه.

* عدم تحميل الفرد الرياضي أعباء أخرى خارجية

* مراعاة المدرب للفروق الفردية

- تنمية السمات الإرادية:

يرى علماء علم النفس الرياضي أن تنمية السمات الإرادية من أهم مكونات عملية التحضير

النفسي طويل المدى نظرا للأثر المباشر لهذه السمات على الشخصية الرياضية، كما يقرون أن

الشواهد والخبرات المتعددة قد أثبتت أن هناك نقصا ملحوظا في عملية تنمية وتطوير السمات الإرادية للرياضيين.

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

ومن خبراتنا الشخصية نلاحظ أن الأغلبية العظمى من مدربين لا يهتمون بتنمية السمات الفردية والخلقية لدى الرياضيين بل يحرصون كل اهتمامهم في تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية. ومن أهم المظاهر التي يمكن ملاحظتها لدى الرياضيين أن الكثير منهم يظهرون بمستوى يقل بكثير على المستوى المتوقع منهم بالرغم من حسن تحضيرهم بدنيا ومها ريا وفي رأينا أن ذلك يرجع إلى افتقارهم إلى السمات الإرادية والخلقية.

وفي السنوات الأخيرة ازداد علماء النفس في الاتحاد السوفياتي "سابقاً" "روديك، بوفي، فيدروف" وغيرهم وفي ألمانيا الديمقراطية "كونان، ميالر، هيج" والكثير من الدول المهتمة بالتفوق الرياضي بموضوع السمات الإرادية والخلقية وطرق تنميتها وتطويرها كعامل من العوامل العامة التي تسهم بدرجة كبيرة في التنمية الشاملة المتزنة ومن ناحية أخرى كعامل هام في الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية.

1-4- التحضير النفسي قصير المدى:

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

- يجب تعويد الرياضيين على المحيط " الجمهور، الوقت، المناخ..... "

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

ينبغي على المدرب أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل التي يستطيع استخدامها لعدم التأثير السلبي لحالة ما قبل البداية على مستوى الأفراد ولضمان العمل على جعل الرياضة في أحسن حالات الاستعداد أو الكفاح ويجب علينا أن نضع محل الاعتبار أنه لا توجد طرق ووسائل ثانية للاستعمال وفي كل الأحوال وتحت نطاق مختلف الظروف والعوامل إذ يجب علينا مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للأفراد ومن ناحية أخرى يجب مراعاة أن التحضير النفسي المباشر للفرد قبيل اشتراكه في المنافسة لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة افتقار إلى تحضير نفسي قصير المدى للمنافسات الرياضية الهامة.

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

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

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

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

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

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

هـ- **التأثير النفسي لبعض العقاقير والأطعمة**: قد يستخدم المدرب في بعض الأحيان بعض العقاقير أو الأطعمة أو المشروبات التي تكون بمثابة ناحية نفسية تساهم بدرجة كبيرة في مساعدة الرياضي

وإكسابه الثقة بالنفس والقدرة الذاتية فكثير من الأفراد يعتقدون أنهم إذا تناولوا قطعة من الحلوى قبل المنافسة فإن ذلك يساهم في إمدادهم بالطاقة وقي الواقع نجد أن الجسم لا يستفيد منها مباشرة.

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

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

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

ر- الاهتمام بتخطيط حمل التدريب: يجب العناية بحسن تخطيط حمل المدرب في الأسابيع الأخيرة لفترة التحضير للمنافسة الهامة حتى لا يظهر أعراض العمل الزائد وما يرتبط بها من آثار نفسية إذ أن الرياضيين يكونون قد اكتسبوا حالة تدريبية عالية وحدث أي خطأ في تخطيط العمل في هذه الفترة يصعب إصلاحه وعلاجه إلى هبوط مستوى الرياضيين.

ع- الأثر التوجيهي للمدرب: تقع على المدرب مسؤولية التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين إذ أن إرشادات المدرب وتوجيهاته من العوامل الهامة التي تؤثر على الحالة النفسية للرياضي فمثلا إذا أظهر المدرب بعض الظواهر الانفعالية السلبية كالخوف أو القلق أو النرفزة فإن ذلك يؤدي إلى انتقال التأثير إلى الرياضيين بدورهم ومن ناحية أخرى إذ أبدى المدرب المتحمس للمنافسة ويظهر استخفافه فإن الرياضيين بدورهم سوف يأخذون عنه هذا السلوك .

المحاضرة رقم (12):

الانتقاء في الكرة الطائرة

1-الانتقاء في الكرة الطائرة

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

الرياضي المعين

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

1-1-خطوات الانتقاء للاعبين في الكرة الطائرة:

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

- **1-2-الخطوة الثانية: تنفيذ اختبارات لياقة مرتبطة بالمهارة:** بشير "كوكس" إلى أن اختبارات اللياقة المرتبطة بالمهارة عي أفضل استخداما، وهو يقترح ثلاث اختبارات في هذا الشأن هي:الوثب للأعلى، الجري المكوكي، الدفع للأعلى.

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

1-3-الخطوة الثالثة: تنفيذ اختبارات مهارات مختارة في الكرة الطائرة: يوصي "كوكس" بتنفيذ

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

1-4-الخطوة الرابعة: ملاحظة الأداء في مواقف اللعب: ينبغي عليك تنظيم مجموعة من

المنافسات التجريبية للمران بين اللاعبين الباقيين بشكل غير ظاهر للعيان، احتفظ بالعمليات
الإحصائية للتمرير وبنوعية الإرسال والضرب الساحق وهذا سوف يسمح للاعبين الجدد بالأداء بون
خوف من الفشل في اللعب، والرياضيين الحاصلين على أفضل النتائج هم الذين يكونون أفضل
اللاعبين للكرة الطائرة.

1-5-الخطوة الخامسة: مراعاة الحاجة إلى نوعية اللاعبين: يتوقف الانتقاء النهائي للاعبين على

الحاجات الخاصة بالفريق، فيما إذا كنت تحتاج بشكل أكثر إلى معد أو لاعب ضارب أو لاعب
إرسال قوي، وابني انتقاءك النهائي في ضوء هذه الحاجات بحيث يصل الفريق إلى 15 لاعب على
الأكثر.

المحاضرة رقم (13):

-التخطيط والبرمجة:

1-التخطيط والبرمجة:

1-1-تعريف التخطيط:

تختلف تعاريف التخطيط، حسب مجال الاستخدام، ووفقا للتخصص

من وجهة نظر الإدارة:

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

من وجهة نظر الرياضة:

يعني القياس الفعلي أثناء المنافسات، وهو المؤشر الفعلي الذي يمكن التعرف من خلاله

على المستويات المختلفة (منخفضة أو مرتفعة)، في ضوء قياسات عملية

- تخطيط التدريب الرياضي هو أقصر الطرق، وأكثرها ضمانا وأقلها تكلفة لتحقيق

المستويات الرياضية المرغوبة، وفق الأهداف المحددة في مختلف أنواع الرياضة

- أظهرت خبرات كافة الدول المتقدمة، في مجال الرياضة أن التخطيط أصبح ضرورة

لدرجة أنه لم تعد المشكلة حول هل نخطط أم لا؟، بل أصبحت المشكلة في: كيف نخطط؟

- يرى إبراهيم محمود عبد المقصود وحسن أحمد الشافعي نقلا عن إبراهيم سعد الدين

أن التخطيط مجموعة من النشاطات، الترتيبات والعمليات اللازمة لإعداد وإنجاز القرارات المتصلة بتحقيق أهداف محددة وفقا لطريقة مثلى.

بذلك نرى أن التخطيط يمكننا من تحقيق أفضل نتيجة رياضية، إذا كانت الأهداف والمهام

مسطرة بطريقة علمية ومنهجية من الأول.

1-2- مبادئ التخطيط:

يذكر علي فهمي البيك، نقلا عن محمد حسن علاوي، أن القواعد الأساسية لتخطيط

التدريب الرياضي هي:

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

1-3- أسس التخطيط الرياضي:

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

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

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

1-4- خطوات البرنامج التدريبي:

- تحديد موقف العناصر المؤثرة في تخطيط البرنامج التدريبي.

- تحديد أهداف البرنامج التدريبي للخطة

- تحديد محتوى البرنامج التدريبي

- تقويم مستوى اللاعبين قبل البدء في الموسم التدريبي، 1والتركيز على عدم البدء المبكر في التدريب عقب العودة من المرض، لأن الأمر يؤدي إلى الإصابات أو مضاعفاتها التي تقع على عاتق مسؤوليات المدرب

1-5-مزايا وأهمية التخطيط:

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

- التخطيط يعطي الثقة للمدرب والرياضي، من خلال النتائج المحققة بسبب العمل المنتظم

- التخطيط يوضح الطريق الذي يسلكه المدرب عند تنفيذ البرنامج التدريبي، وكذا توضيح الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها

- التخطيط يبين جميع المواد اللازمة استخدامها، كما ونوعا، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات اللازمة

- التخطيط يعمل على تحديد الهدف من المشروع بوضوح، ويولي ذلك رسم الاستراتيجيات وتحديد الإمكانيات وإقرار الإجراءات وعمل البرامج الزمنية.

- التخطيط يساعد على أعمال الفكر، وإتباع الطريقة العلمية لاكتشاف المشكلات وإيجاد الحلول وبدائل لها قبل تفاقمها.

1-6-أنواع التخطيط الرياضي:

1-6-1- بالنسبة KHRABOOG:

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

- تخطيط طويل المدى:

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

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

- تخطيط قصير المدى:

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

- تخطيط جاري:

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

1-6-2- بالنسبة لمفتي إبراهيم حماد:

يرى مفتي إبراهيم حماد، أن التخطيط مستويات ستة :

- تخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي :

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

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

- تخطيط التدريب للبطولات الرياضية:

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

- تخطيط التدريب السنوي:

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

- تخطيط التدريب الفتري:

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

- تخطيط التدريب المرحلي:

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

- تخطيط الحصة التدريبية:

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

- خطة التدريب السنوية:

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

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

المحاضرة رقم (14):

تقييم وتقويم الصفات البدنية

1-تقييم وتقويم الصفات البدنية

1-1-قياس القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة:

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

بطارية اختبارات اللياقة البدنية في الكرة الطائرة:

1-1-1-البطارية الأولى:

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

- الوحدة الأولى: الوثب للصد Block Jump

الغرض من الاختبار :قياس الحد الأقصى للوثب العمودي كمتطلب لأداء مهارة الصد.

الأدوات : لوحة مقسمة إلى سنتيمترات مثبتة على حائط

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

الشروط : لكل مختبر ثلاث محاولات يسجل له أفضلهم

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

- الوحدة الثانية: ثلاث وثبات طويلة Three long Jumps

الغرض من القياس : تقويم قدرة الرجل Leg Power

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

مواصفات الأداء :

1- يقف المختبر خلف نقطة البداية

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

الشروط : لكل مختبر محاولتين يحسب له أفضلها

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

- الوحدة الثالثة: 9 أمتار جرى مكوكي MeterShuttle -Run

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

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

مواصفات الأداء :

1- البدء بحيث تكون اليدين والقدمان خلف خط البداية.

2- عند سماع إشارة البدء يعدو المختبر إلى الخط المقابل ليلتقط إحدى الكرات الثلاث

الموضوعة خلف هذا الخط، على أن يعكس اتجاه العدو ليعدو نحو خط البداية وهو حامل للكرة

ليضعها بكليتي اليدين خلف خط البداية، ثم يعكس اتجاهه للعدو مرة أخرى إلى الخط المقابل ليلتقط

الكرة الثانية بنفس أسلوب التقاط الكرة الأولى ويعود لوضعها بكليتي اليدين خلف خط البداية، ثم يؤدي

هذا العمل مرة ثالثة يحضر بموجبه الكرة الثالثة ليضعها بجانب سابقتها أي أن المختبر يجرى 9 أمتار 6 × مرات (أي يجرى مسافة 54 متراً) ذهاباً وعودة

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

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

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

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

الأدوات : مقعد أو صندوق، مسطرة أو شريط قياس

مواصفات الأداء :

- 1- يقف المختبر على الصندوق بحيث يكون القدمان متلاصقتين وأصابع القدمين على حافته.
- 2- يقوم المختبر بثني الجذع للأمام ولأسفل للوصول إلى أقصى مسافة مكنة بحيث يجب عدم ثنى الركبتين نهائياً الركبتين نهائياً أثناء الأداء، وعلى المختبر أن يثبت عند أقصى مسافة يصل إليها

الشروط:

- يجب عدم ثنى الركبتين أثناء الأداء

- يسمح بتكرار المحاولة وتسجل أفضل المحاولات

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

- الوحدة الخامسة: 12دقيقة جرى MintRun

الغرض من الاختبار: تقويم المقدرة الهوائية Aerobic Ability للرياضي

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

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

الشروط: يسمح بتبادل الجري أو المشي طيلة فترة الأداء

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

- الوحدة السادسة: المرونة الخلفية Back Flexibility

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

الأدوات : شريط قياس

مواصفات الأداء: نبطح المختبر على الأرض (الوجه مواجه الأرض) أي وضع الرقود على

البطن، اليدين متشابكتان خلف العنق. يقوم المختبر بثني الجذع للخلف إلى أقصى مسافة

ممكنة وتثبيته عند أقصى مسافة.

الشروط : يسمح بتكرار المحاولة وتسجل أفضل المحاولات

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

ملاحظات:

1- القوة المتفجرة للرجل

2- الرشاقة

3- المرونة

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

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

1- الاستعداد البدني

2- المقاييس المورفولوجي (الجسمية)

- الوحدة الأولى: المرونة الأمامية:

الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري

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

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

توجيهات:

* يجب عدم ثنى الركبتين أثناء الأداء .

* للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهم

* يجب ثنى الجذع ببطيء.

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

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

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة

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

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط نهاية الملعب، وعند سماع إشارة البدء يقوم

بالجري في اتجاه مستقيم ليلمس خط المنتصف باليد اليمنى ثم يستدير ليجري تجاه خط الـ3

أمتار الموجود في منتصف الملعب الذي في منتصف الملعب الثاني ليلمسه، ثم يستدير ليجري تجاه

خط الـ3 أمتار الذي في منتصف الملعب الذي بدأ منه الجري ليلمسه، ثم يستدير ليجري تجاه خط

النهاية لمنتصف الملعب الثاني ليتجاوز.

توجيهات:

* يجب إتباع خط السير كما هو موضح بالشرح

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

* يجب لمس الخط في كل مرة باليد اليمنى.

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

- الوحدة الثالثة: الوثب العمودي من الثبات

الغرض من الاختبار : قياس القوة المتفجرة لعضلات الرجلين.

الأدوات: سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلي مرتفعة عن الأرض 50 سنتمترا

على أن تدرج بعد ذلك الى 400 سم، مسحوق مانيزيا.

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

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

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

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

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

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

2- مبادئ وقواعد اللعبة:

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

2-1- التطور الفني للاعبين الكرة الطائرة:

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

- مراحل التطور الفني للاعب الكرة الطائرة.

- الواجبات والمتطلبات لكل مرحلة تدريبية.

- دور المدرب الفعال في كل مرحلة.

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

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

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

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

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

2-2- تعلم ميكانيكية حركات كرة الطائرة:

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

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

وديناميكية وتوقيت الحركة والاستخدام المتتابع للأجزاء للحصول على شعور ملائم للحركة الدقيقة .ان الغرض هو اكتساب تدريجي للمهارة الحركية الشاملة المتداخلة .

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

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

2-3- انسجام اللعب مع المهارات الفنية في نظام اللعب في الكرة الطائرة:

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

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

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

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

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

قائمة المراجع :

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

- عقيل الكاتب: "كرة الطائرة التكتيك و التكتيك الفردي volley ball"، مطبعة التعليم العالي، بغداد، العراق، 1987.
- زكي محمد حسن : "صانع الألعاب في الكرة الطائرة"، المكتبة المصرية، مصر، 2004
- محمود صقلي : "الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة"، القاهرة للطباعة و النشر، 1996
- علي معوش : "الكرة الطائرة"، دار الهدى ، عين مليلة، الجزائر 1994 .
- علي مصطفى طه : "الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب" دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1999
- كاردينال ، بولون ، كارون : التكتيك والإدراك الحسي والإعداد للبطولات العالمية ، فرنسا 1975.
- المنشورات اتحادية الكرة الطائرة الجزائرية: القانون الرسمي لكرة الطائرة المعتمدة من طرف FIVB، 2000-2004.