

الكرة الطائرة

أسس علمية وتطبيقات عملية



الدكتور دحون عومري



مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية



مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية

Laboratory Optimization of Sports Activity Programs
LABOPAPS (CODE W0890400)



جميع الحقوق محفوظة:
للمؤلف ومخبر النشر.

المؤلف: دحون عومري

عنوان الكتاب:

الكرة الطائرة أسس علمية وتطبيقات عملية

اسم الناشر مخبر تقويم برامج النشاطات الرياضية: التعليم والتدريب، 2024 ©

Laboratory Optimization of Sports Activity Programs LABOPAPS (CODE W0890400)

ISBN: 978-9931-9996-0-7

يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى ما تم نشره في صفحات الكتاب ولا يعتبر ما جاء في المتن عن رأي المؤسسة الناشرة أو الهيئة المشرفة بأي حال من الأحوال.

الطبعة الأولى: سبتمبر 2024

	الناشر: مخبر تقويم برامج النشاطات الرياضية: التعليم والتدريب. معهد التربية البدنية والرياضية. جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم الطريق الوطني رقم 11 خروبة، 27000 مستغانم الجزائر. الهاتف: 0021345421119
---	--

الكرة الطائرة أسس علمية وتطبيقات عملية



الناشر: مخبر تقويم برامج النشاطات الرياضية: التعليم
والتدريب.

الكرة الطائرة

أسس علمية وتطبيقات عملية

د. دحون عومري

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة مستغانم

الجزائر 2024

الاهداء

اهدي هذا العمل المتواضع الى

امي رحمها الله والى أبي أطال الله في عمره

الى زوجتي حفظها الله

الى ابنائي: ندى، مريم، محمد إبراهيم وعبد الله

الى اخوتي واخواتي

دحون العمري

شكرو عرفان

أتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى كل من ساهم
في إنجاح هذا العمل وأخص بالذكر الاستاذ الدكتور
عطا الله احمد

المؤلف

الفهرس

أ	مقدمة المؤلف	
3	الكرة الطائرة عبر التاريخ: من نشأتها إلى قواعدها	
15	مدرب الكرة الطائرة	
27	الاعداد البدني في الكرة الطائرة	
32	الاعداد المهاري في الكرة الطائرة	
126	الإعداد الخططي في الكرة الطائرة	
136	الإعداد النفسي في الكرة الطائرة	
140	الاختبارات البدنية في الكرة الطائرة	
147	الاختبارات المهارية في الكرة الطائرة	

مقدمة المؤلف

بسم الله والحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم.

تعتبر الكرة الطائرة رياضة عالمية تجمع بين الإثارة والمتعة والمنافسة. ومع تزايد شعبية هذه اللعبة، تبرز الحاجة إلى مرجع شامل يلبي تطلعات اللاعبين، المدربين، الطلبة الباحثين، وأساتذة التربية البدنية والرياضية بهدف استكشاف خبايا هذه الرياضة وتطوير أدائهم.

استنادا إلى سنوات من التجربة العملية والممارسة الميدانية، بدءا من مشاركتي كلاعب في مختلف الأصناف، ثم الانتقال إلى مرحلة التدريب لمختلف الفئات السنية، أقدم هذا الكتاب كنتاج لفهمي العميق للعبة بجميع أبعادها. ورغم تواضع خبرتي، أطمح من خلال هذا العمل إلى تقديم ما تعلمته بصدق وبصورة مبسطة بعيدة عن التعقيد، ليكون مرجعا شاملا يقدم نظرة تفصيلية عن تاريخ اللعبة، قواعدها، الصفات البدنية والمهارية، والجوانب الخططية والنفسية، بالإضافة إلى أهم الاختبارات البدنية والمهارية.

سواء كنت لاعبا مبتدئا تسعى لتطوير مهاراتك، أو مدربا أو مدرسا يبحث عن أساليب فعالة لتعليم وتدريب اللعبة، أو مجرد مهتم شغوف بالكرة الطائرة، فإن هذا الكتاب سيسهم في إثراء معرفتك ويساعدك على فهم أعمق لهذه الرياضة. ستجد فيه شرحا مبسطا لأهم القواعد، وتمارين عملية لتعليم وتطوير مختلف المهارات والصفات البدنية.

نسعى من خلال هذا العمل إلى المساهمة في تطوير رياضة الكرة الطائرة، وإعداد أجيال جديدة من اللاعبين والمدربين القادرين على المنافسة على أعلى المستويات. أسأل الله الكريم أن يوفقنا لما يحب ويرضى.

الدكتور دحون العمري

مفاتيح الرموز المستخدمة

لاعب بدون كرة	
اللاعب مع الكرة	
اللاعب الحر	
مسار الكرة	
مسار اللاعب	
قمع	
المعد	
المدرّب	
حلقة	
ترتيب تسلسل الأداء الحركي	2 1



الفصل الأول

الكرة الطائرة عبر التاريخ: من نشأتها إلى قواعدها

- تاريخ لعبة الكرة الطائرة دوليا
- تاريخ الكرة الطائرة في الوطن العربي
- تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر
- الأحداث الهامة في تاريخ الكرة الطائرة
- الكرة الطائرة
- مميزات لعبة الكرة الطائرة
- ملخص موجز لأهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة



التطور التاريخي للكرة الطائرة

1

لمحة تاريخية موجزة عن لعبة الكرة الطائرة على الصعيد الدولي

يعود الفضل في ظهور لعبة الكرة الطائرة وانتشارها في العالم إلى الأمريكي "وليام مورجان" الذي كان يشغل منصب مدير جمعية الشباب المسيحية في ولاية ماساشوست الأمريكية، وكان ذلك في سنة 1895 م، حيث كان يبحث عن إيجاد لعبة تنافس لعبة كرة السلة وتهدف إلى تمضية الوقت بشكل مسل، وفضل أن تمارس داخل القاعات وبعدد غير محدود من اللاعبين. أطلق عليها اسم المينتونيت "MINTONETTE".

اعتبرت الكرة الطائرة على أنها الرياضة الأقل خشونة من كرة السلة والاكتر ملائمة لأعضاء اتحاد جمعية الشباب المسيحية YMCA الأكبر سناً، حيث كانت تعتمد في بداياتها الأولى على تعليق شبكة بين قائمين داخل قاعات الجمنازيوم على كرة سلة خفيفة الوزن، حيث يطلب من اللاعبين أن يتبادلوا تمريرها باليدين بشرط أن تعبر الكرة من فوق الشبكة، استحسن مورجان هذه الفكرة ولاحظ أن هذه الطريقة الجديدة حازت إعجاباً وقبولاً في ممارستها لدى الشباب من كلا الجنسين نظراً لسهولة أدائها وبساطتها وأدواتها ومزاياها الترويحية المتعددة.

في عام 1896 م، اقترح ألفريد ت. هالستيد تغيير اسم اللعبة من "مينتونيت" إلى "الكرة الطائرة"، وقد تم اعتماد هذا التغيير رسمياً.

تاريخ الكرة الطائرة في الوطن العربي:

دخلت لعبة الكرة الطائرة إلى البلاد العربية في الثلاثينات عن طريق الاحتلال الفرنسي والبريطاني وخاصة عن طريق جمعية الشبان المسيحيين وبعض المدرسين المبعوثين إلى خارج الوطن العربي للدراسة حيث جلبوا معهم هذه الرياضة. وتعتبر لبنان أول دولة انضمت للإتحاد الدولي سنة 1947 م، وقد اشتركت في عدة دورات وبطولات دولية وحصلت على مراكز لا بأس بها.

في سنة 1952 تأسس الإتحاد المصري للكرة الطائرة تحت إشراف إتحاد كرة السلة، وفي سنة 1955 تأسس إتحاد العراقي للكرة الطائرة.

وفي سنة 1955 اشترك الفريق المصري في أول دورة دولية في بوخارست (رومانيا)، وفي ذات السنة انتخب الإتحاد المصري عضواً في اللجنة التنفيذية للإتحاد الدولي.

أما الإتحاد العربي للكرة الطائرة فقد تأسس بتاريخ 12 جانفي 1975 م ببغداد العراق ضم الدول العربية التالية: العراق، مصر، الأردن، الصومال، السودان، الكويت، فلسطين، الإمارات، البحرين، ليبيا، اليمن. ويعتبر الإتحاد العربي أعلى هيئة مشرفة فيما يخص لعبة الكرة الطائرة في الوطن العربي، ويضم حالياً كل الدول العربية.

تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر:

تشير الدلائل التاريخية إلى أن لعبة الكرة الطائرة كانت تمارس في الجزائر قبل الحرب العالمية الأولى، حيث كانت تمارس بصورة غير رسمية بين الشباب، ومع ذلك، فإن الانطلاقة الرسمية لهذه الرياضة في الجزائر تعود إلى عام 1936 بتأسيس فيدرالية شمال إفريقيا للكرة الطائرة. وفي عام 1946، شهدت اللعبة تطورا ملحوظا بإنشاء اللجنة الجهوية للاتحادية الفرنسية للكرة الطائرة بالجزائر، والتي ساهمت بشكل كبير في نشر وتعميم هذه الرياضة في مختلف أنحاء البلاد. بعد استقلال الجزائر، تأسست الاتحادية الجزائرية للكرة الطائرة في 08 ديسمبر 1962 بفضل الدور الكبير للأعضاء المؤسسين. كان عدد الممارسين للكرة الطائرة 120 لاعبا فقط نظرا لكونها تمارس من طرف فئة قليلة من المهتمين بهذه اللعبة. لذا كان الهدف الأسمى للاتحادية هو جعل هذه الرياضة في متناول الجميع، والاهتمام بزيادة المنشآت الرياضية، ونشر الهياكل القاعدية في كل ولاية من ولايات القطر الجزائري. يعتبر الدكتور قدور بوركاي (1924-1979) كأول رئيس للاتحادية الجزائرية للكرة الطائرة من سنة 1962 حتى 1975 (نهاية ألعاب البحر الأبيض المتوسط في الجزائر).

في جانفي 1964 انضمت الاتحادية الجزائرية للكرة الطائرة رسميا إلى الاتحادية الدولية للكرة الطائرة وقد ساعد ذلك على توسيع مهام الاتحادية ودورها في بعث الحركة الرياضية الوطنية، فتوالت تأسيس الفرق الوطنية والأندية الجزائرية أمثال CSS الجزائر، SPPT تلمسان وغيرهما من الفرق.

بعض الأحداث الهامة في تاريخ الكرة الطائرة:

- 1947: تأسس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.
- 1949: أقيمت أول بطولة عالمية للرجال في براغ (التشيكية).
- 1952: أقيمت أول بطولة عالمية للسيدات في موسكو.
- 1964: أدرجت الكرة الطائرة كلعبة أولمبية لأول مرة للرجال والسيدات.
- 1996: أدرجت الكرة الطائرة الشاطئية كلعبة أولمبية لأول مرة للرجال والسيدات بأطلنطا.
- 1998: تغيير كبير في قوانين الكرة الطائرة أهمها:
 - ادخال اللاعب الحر.
 - استعمال التنقيط المستمر.
- 1994 : مؤتمر أثينا الذي أطر تغييرات وتعديلات من أهمها:
 - حددت منطقة الإرسال ب 9م.
 - الكرة يمكن أن تلمس أي جزء من كل الجسم.
 - ممنوع لمس الشبكة باستثناء الحالات غير متعمدة.

تعريف الكرة الطائرة

تعتبر الكرة الطائرة من أكثر الألعاب الشعبية انتشارا في العالم فهي تجمع بين المنافسة والترويح، وهي لعبة يتنافس خلالها فريقان على ملعب مستطيل الشكل طوله 18 م وعرضه 9 م، يتكون كل فريق من ستة لاعبين تفصل بينهما شبكة ارتفاعها يختلف حسب السن والجنس، بحيث يتوجب على كل فريق ضرب الكرة فوق الشبكة ومحاولة اسقاطها في منطقة المنافس بطريقة قانونية. لكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرات على الأكثر باستثناء حالة حائط الصد.

مميزات لعبة الكرة الطائرة:

تعد الكرة الطائرة رياضة مميزة تجمع بين السرعة والدقة والمهارات الفردية والجماعية، وتتميز بخصائص فريدة تميزها عن بقية الألعاب الجماعية نذكر منها:

- اللعبة ليس لها وقت محدد وتعتمد على عدد الأشواط في تحديد الفائز.
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب مقارنة بالألعاب الجماعية الأخرى، مما يمنحها سرعة وديناميكية فريدة.
- يعد ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية، مما يتطلب مهارات استثنائية في التصويب والدقة.
- على عكس الألعاب الجماعية الأخرى، لا تلمس الكرة الأرض في لعبة الكرة الطائرة، مما يجعلها لعبة سريعة ومليئة بالحركة.
- تعد الكرة الطائرة للعبة الوحيدة التي تسمح بإعادة الكرة ولعبها حتى لو خرجت عن حدود الملعب، مما يضفي عليها عنصرا من التشويق والإثارة.
- اجبارية اللاعب الدوران في جميع المراكز، مما يعزز مهاراته وتنوعه داخل الملعب.
- يتميز كل فريق بملعبه الخاص المحاط بشبكة، مما يمنع الاحتكاك بين اللاعبين ويحافظ على سير اللعبة بسلاسة.
- يلتزم جميع أفراد الفريق بأداء ضربة الإرسال باستثناء اللاعب الحر، مما يعزز التعاون والتناغم بين اللاعبين.
- تعد الكرة الطائرة من أقل الألعاب تكلفة، حيث لا تتطلب سوى كرة وشبكة وملعب، مما يجعلها رياضة سهلة الممارسة.
- لا يمكن التقدم بالكرة للأمام لأنها لا تحمل أو تمسك، مما يضفي على اللعبة تحديا خاصا ويحفز على إيجاد حلول إبداعية.
- لا يسمح للاعب بلمس الكرة مرتين متتاليتين، مما يعزز مهارات التحكم والتركيز لدى اللاعبين.

أهم القوانين الخاصة بلعبة الكرة الطائرة حسب الاتحاد الدولي للكرة الطائرة

ملعب الكرة الطائرة:

يتكون ملعب الكرة الطائرة من منطقتين:

1-منطقة اللعب:

تتضمن منطقة اللعب ميدان اللعب والمنطقة الحرة، ويجب أن تكون مستطيلة الشكل ومتماثلة.

2-ميدان اللعب:

عبارة عن مستطيل طوله 18 متر وعرضه 9 أمتار ومحاط بمنطقة حرة لا يقل عرضها عن 3 أمتار من جميع الجوانب.

يتكون ميدان اللعب من خمسة مناطق:

1- المنطقة الأمامية: تحدد المنطقة الأمامية في كل ملعب بواسطة امتداد خط المنتصف وخط الهجوم والحافة الخلفية لخط الهجوم. تعتبر المنطقة الأمامية ممتدة إلى ما وراء الخطوط الجانبية حتى نهاية المنطقة الحرة.

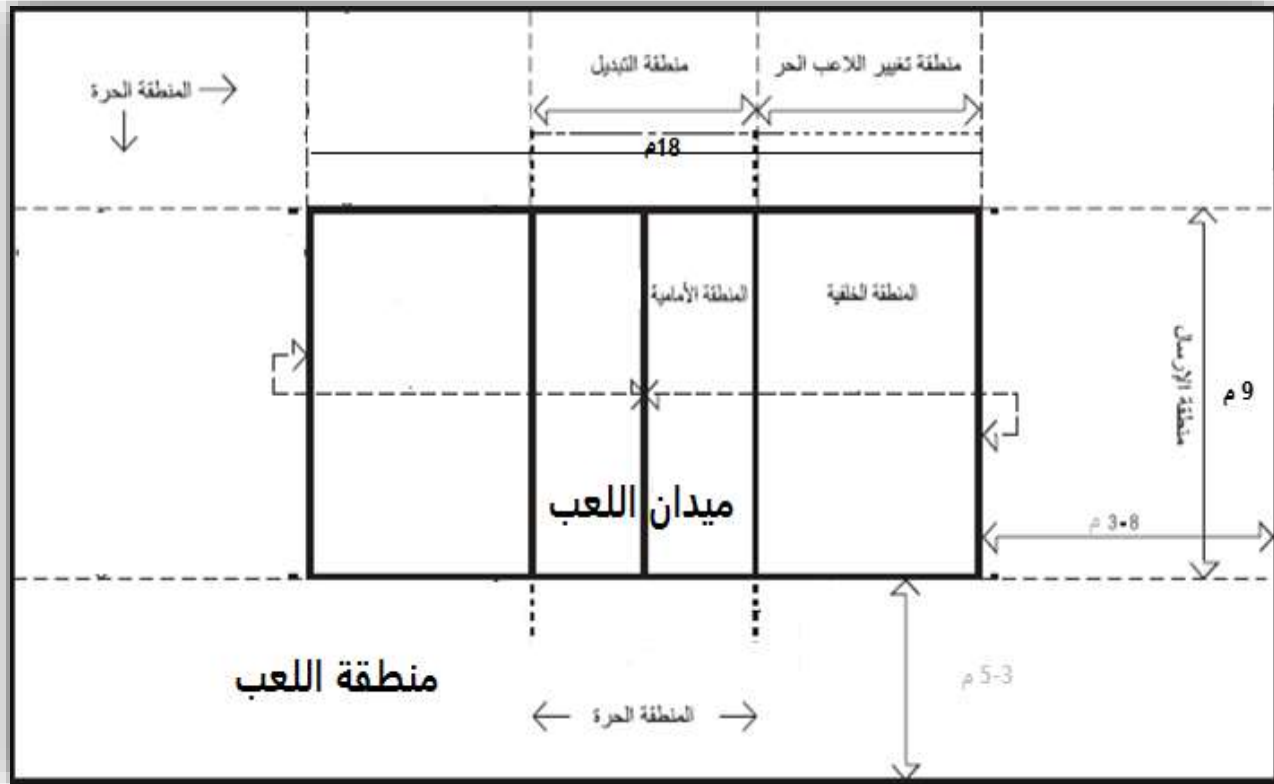
2- المنطقة الخلفية: تحدد المنطقة الخلفية في كل ملعب بواسطة امتداد خط الهجوم وخط النهاية. تعتبر المنطقة الخلفية ممتدة إلى ما وراء خط النهاية حتى نهاية المنطقة الحرة.

3- منطقة الإرسال: تكون منطقة الإرسال بعرض 9 أمتار خلف خط النهاية.

تحدد جانبا بخطين قصيرين طول كل منهما 15 سم ويرسمان على بعد 20 سم خلف خط النهاية كإمتداد للخطين الجانبيين، وكلا الخطين القصيرين من ضمن عرض منطقة الإرسال. تمتد منطقة الإرسال في العمق إلى نهاية المنطقة الحرة.

4- منطقة تبديل اللاعبين عدا اللاعب الحر: تحدد هذه المنطقة بإمتداد خطي الهجوم حتى طاولة المسجل.

5- منطقة تغيير اللاعب الحر: تكون منطقة تغيير اللاعب الحر كجزء من المنطقة الحرة من جهة مقعد الفريق ومحددة بإمتداد خط الهجوم حتى خط النهاية.



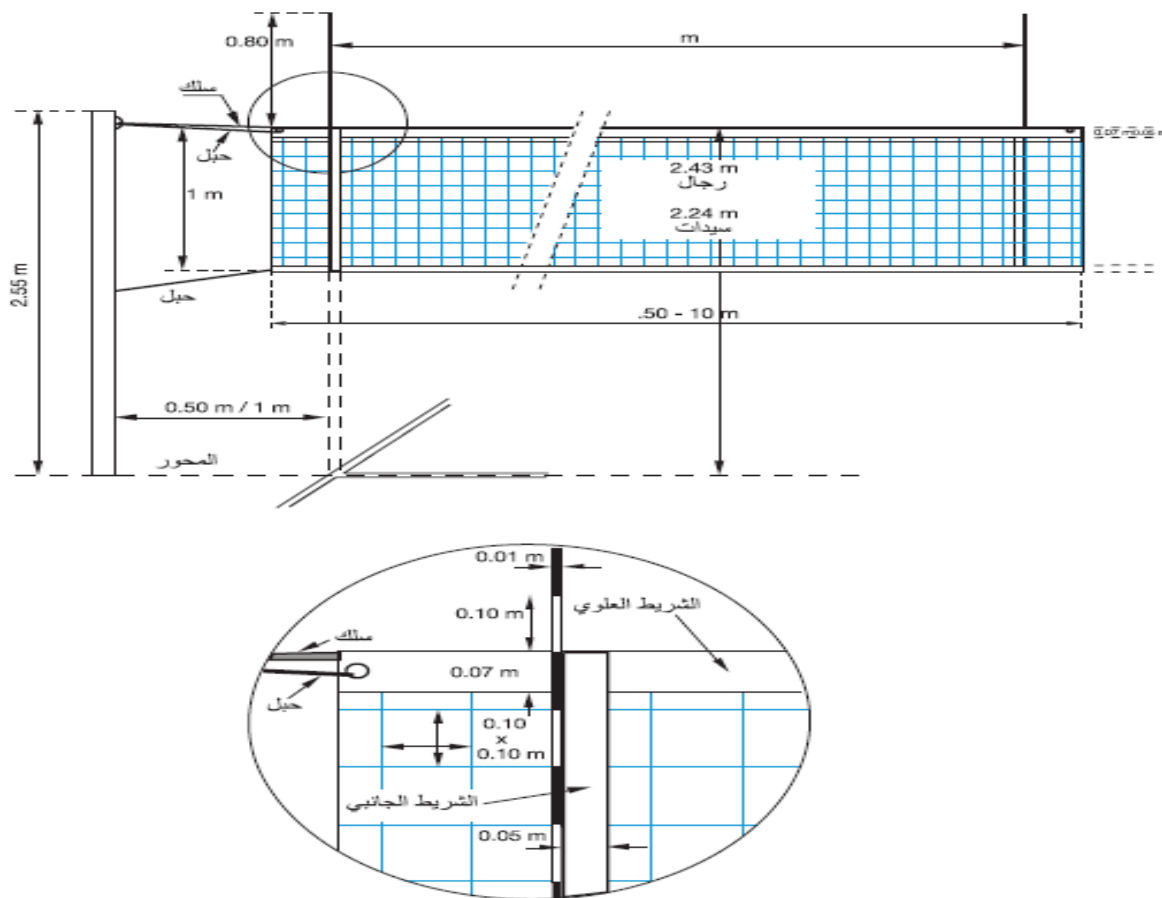
3- الشبكة والقوائم:

1-3- الشبكة:

-توضع الشبكة عموديا فوق خط المنتصف وتكون حافتها العليا بإرتفاع 2.43 متر للرجال و2.24 للسيدات.

-يقاس إرتفاع الشبكة من منتصف أرض الملعب.

-يكون عرض الشبكة واحد متر وطولها (من 9.5 إلى 10 أمتار) مع (2.5 إلى 50سم) من كل جانب من الأشرطة الجانبية مصنوعة بعيون مربعة بقياس 10 سم.



3-3-العصا الهوائية:

العصا الهوائية عبارة عن قضيب مرن طولها 1.80 متر وبقطر 10 ملم مصنوعة من الألياف الزجاجية أو أية مادة مماثلة. تثبت العصاتان الهوائيتان على الحد الخارجي لكل من شريطي الجانب وتوضعان على الجانبين العكسين للشبكة. يمتد الجزء العلوي من كل عصا وطوله 80 سم فوق الشبكة ويقسم إلى أجزاء بطول 10 سم بلونين متباينين. تعتبر العصاتان الهوائيتان جزءا من الشبكة وتحددان جانبا مجال العبور.

4-3-القوائم:

يكون القائمان المثبتان للشبكة مستديرين وأملسين وبارتفاع (2.55) م، ويجب تثبيتهما بالأرض على مسافة متساوية تتراوح ما بين (0.50-1) م من كل خط جانبي إلى حشوة القائم،

4-الكرة:

الكرة شكلها مستدير مصنوعة من جلد مرن أو جلد صناعي وبداخلها كيس هوائي مصنوع من المطاط أو مادة مماثلة. وتكون بألوان زاهية، أما محيطها فيكون (65-67) سم للمنافسات الدولية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة، أما وزنها (260-280) غرام، ويكون ضغط الهواء الداخلي للكرة هو (0.30-0.325) كيلوغرام/سم².

4-1-التعامل مع الكرة:

الكرة تضرب بأي جزء من أجزاء الجسم بشرط أن لا تدفع ولا تحمل ولا تمسك.



5-الفريق:

يتكون الفريق من (12) لاعبا كحد اقصى ويحق لكل فريق تعيين لاعبين مدافعين متخصصين (لاعبين حرين) ضمن قائمة اللاعبين وتسجيلهما على استمارة التسجيل، بالإضافة الى مدرب واحد، مساعد مدرب (2 كحد أقصى) بالإضافة الى الطاقم الطبي المتكون من معالج واحد، طبيب بشري واحد.

في مسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة، العالمية والرسمية للكبار يجوز تسجيل حتى 14 لاعب في ورقة تسجيل المباراة .

6-الفوز بالشوط:

يفوز بالشوط الفريق الذي يسجل 25 نقطة أولا وبتقدم نقطتين على الفريق المنافس (ماعد الشوط الفاصل الخامس)، وفي حالة التعادل (24-24) نقطة يستمر اللعب حتى يصل الفارق نقطتين (24-26، 25-27 وهكذا).

7-الفوز بالمباراة:

يفوز بالمباراة الفريق الذي يتحصل على ثلاثة أشواط من أصل خمسة أشواط، وفي حالة تعادل الفريقين (2-2) يلعب الشوط الفاصل (الخامس) إلى (15) نقطة وبتقدم نقطتين على الأقل.

8-حالات اللعب :

1-8- الكرة في اللعب:

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

2-8-الكرة خارج الملعب :

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

3-8-الكرة "داخل":

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

4-8- الكرة " خارج ":

تعتبر الكرة " خارج " عندما:

1-يكون جزء الكرة الذي يلمس الأرض خارج الخطوط الحدودية بالكامل.

2-تلمس جسما خارج الملعب أو السقف أو شخصا خارج اللعب.

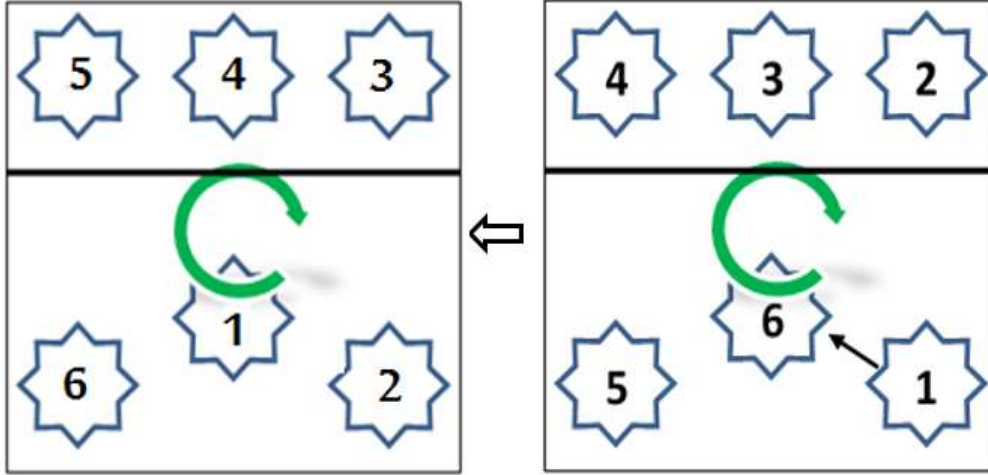
3-تلمس العصاتين الهوائيتين أو الحبال أو القائمتين أو الشبكة نفسها خارج الأشرطة الجانبية .

4-تعبّر المستوى العمودي للشبكة كليا أو حتى جزئيا خارج مجال العبور.

5- تعبر بالكامل المجال السفلي تحت الشبكة.

9- دوران اللاعبين:

يتم الدوران في لعبة الكرة الطائرة من مركز الى اخر بعد انتقال الإرسال من الفريق الأول إلى الفريق الثاني هذا الأخير يقوم بعملية الدوران في اتجاه عقارب الساعة.



شكل يوضح عملية الدوران (تغيير المراكز) في لعبة الكرة الطائرة

10- تبديل اللاعبين:

التبديل هو الإجراء الذي بموجبه يدخل اللاعب (غير اللاعب الحر) إلى الملعب بعد أن يكون المسجل قام بتسجيله ليشغل مركز لاعب آخر الذي يجب مغادرة الملعب في تلك اللحظة ويحتاج التبديل إلى تصريح الحكم. تعتبر تبديلات لاعب الترتيب الأساسي في كل شوط محددة، أما تبديلات اللاعب الحر (الليبرو) فتكون غير محددة، حيث يحق للاعب الترتيب الأساسي مغادرة اللعب والعودة ولكن مرة واحدة فقط في الشوط ولمركزه السابق فقط في ترتيب الدوران.

يحق للاعب البديل أن يدخل الملعب مكان لاعب الترتيب الأساسي لمرة واحدة فقط في الشوط، ويمكن أن يستبدل فقط مع نفس اللاعب الأساسي.

11- الوقت المستقطع:

هو توقف عادي للعب، إذ يحق لكل فريق طلب وقتين مستقطعين في الشوط كحد أقصى، مدته (30) ثانية.

12- اللاعب الحر (الليبرو)

هو لاعب متخصص في الدفاع يتميز بالمهارات الدفاعية خاصة مهارتي استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب.

- يجب أن يرتدي اللاعب الحر بدلة رياضية يكون لونها السائد مختلف عن أي لون لبقية أعضاء الفريق.

- لا يسمح القانون للاعب الحر بأداء الإرسال أو الصد أو محاولة الصد، كما لا يسمح له بتنفيذ أية ضربة هجومية من أي مكان في الملعب في حالة ما إذا كانت الكرة بكاملها فوق الحافة العليا للشبكة.

13- هيئة التحكيم:

تتكون هيئة التحكيم للمباراة من الرسميين التاليين:

- الحكم الأول.

- الحكم الثاني.

-حكم التحدي

- المسجل.

- أربعة (حالات خاصة إثنان) مراقبو الخطوط.

الحكم الأول:

-يؤدي الحكم الأول واجباته واقفا على منصة الحكم الموجودة عند إحدى نهايتي الشبكة وعلى الجانب المقابل للمسجل،

ويجب أن يكون مستوى نظره فوق الشبكة بحوالي 50 سم تقريبا

السلطة:

- يدير الحكم الأول المباراة من البداية حتى النهاية وله السلطة على الجميع.

- يراقب عمل ملتقطي الكرات وماسحي الأرضية.

- له السلطة في إتخاذ القرار في أي أمر متعلق باللعب.

- يجب أن لا يسمح بأي نقاش حول قراراته.

- يكون الحكم الأول مسؤولا قبل وأثناء المباراة عن تحديد ما إذا كانت منطقة اللعب والأدوات والظروف تفي بمتطلبات

اللعب.

المسؤوليات:

يقوم الحكم الأول قبل المباراة:

- فحص حالة منطقة اللعب والكرات والأدوات الأخرى.

-إجراء القرعة مع رئيسي الفريقين.

-مراقبة إحماء الفريقين.

يكون للحكم الأول أثناء المباراة سلطة:

-إصدار لفت النظر للفريقين.

-مجازاة سوء السلوك والتأخيرات.

يقرر بشأن:

- أخطاء المرسل ومراكز الفريق المرسل بما في ذلك إخفاء الإرسال.

- الأخطاء في لعب الكرة.

- الأخطاء فوق الشبكة وخطأ ملازمة اللاعب للشبكة.

- أخطاء الضربة الهجومية للاعب الحرو والصف الخلفي.

- الضربة الهجومية المكتملة بواسطة اللاعب للكرة أعلى من إرتفاع الشبكة القادمة من تمريرة من الأعلى بالأصابع بواسطة

اللاعب الحرفي المنطقة الأمامية.

- عبور الكرة بالكامل في المجال السفلي تحت الشبكة.

- الصد المكتمل للاعب الصف الخلفي أو محاولة للصد بواسطة اللاعب الحر.

عند نهاية المباراة يدقق ويوقع إستمارة التسجيل.

الحكم الثاني:

يؤدي الحكم الثاني واجباته و اقفًا خارج الملعب قرب القائم في الجانب المقابل مواجهًا الحكم الأول.

سلطاته:

الحكم الثاني هو مساعد للحكم الأول، ولكن له أيضا نطاق سلطة خاصة به.

- يحق له أن يحل محل الحكم الأول، في حالة عدم قدرة الحكم الأول على الاستمرار في عمله.

- يحق له أيضا الإشارة بدون إطلاق الصافرة إلى أخطاء خارج نطاق سلطاته، ولكن لا يحق له الاصرار عليها للحكم الأول.

- ير اقب عمل المسجل (المسجلين).

- يشرف على أعضاء الفريق على مقعد الفريق، ويبلغ الحكم الأول عن سوء سلوكياتهم.

- ير اقب اللاعبين في منطقتي الإحماء.

- يسمح بتوقيفات اللعب العادية، وير اقب مدتها ويرفض الطلبات الخاطئة عن الوقت المستقطع الثاني والتبديلين الخامس.

- ير اقب عدد الأوقات المستقطعة والتبديلات المستخدمة بواسطة كل فريق، ويبلغ الحكم الأول والمدرّب المعني والسادس.

- يسمح في حالة إصابة اللاعب، بتبديل استثنائي أو يمنح 3 دقائق وقت للمعالج.

- يتأكد من حالة الأرضية خاصة في المنطقة الأمامية، ويتأكد أيضا أثناء المباراة من أن الكرات مازالت مطابقة للوائح.

- يشرف على أعضاء الفريق في مناطق الجزاء، ويبلغ الحكم الأول عن سوء سلوكهم.

حكم التحدي:

لمسابقات الإتحاد الدولي لكرة الطائرة العالمية والرسمية، إذا كان نظام تحدي الفيديو (VCS) قيد الإستخدام، يكون حكم

التحدي إجباريا.

يقوم حكم التحدي بتنفيذ مهامه في مكان منفصل يحدده المندوب الفني للإتحاد الدولي.

المسجل:

يؤدي المسجل واجباته جالسا عند طاولة المسجل في الجانب المقابل للملعب مواجهًا الحكم الأول.

المسؤوليات:

- يملأ استمارة التسجيل طبقًا للقواعد متعاونًا مع الحكم الثاني.

- يستخدم الجرس الكهربائي أو جهاز صوتي آخر للإبلاغ عن ظروف غير عادية أو لإعطاء الإشارات للحكام وفقًا لمسؤولياته.

يقوم المسجل قبل المباراة والشوط:

- تسجيل بيانات المباراة والفريقين شاملة أسماء وأرقام اللاعبين الحران طبقًا للإجراءات المعمول بها، ويحصل على توقيعات

رئيسي الفريقين والمدرّبين.

- تسجيل ترتيب الدوران الأساسي لكل فريق من ورقة ترتيب الدوران، أو التدقيق على البيانات المقدمة إلكترونيا.

- إذا لم يتسلم ورقة ترتيب الدوران في الوقت المحدد، يقوم بإبلاغ الحكم الثاني فورًا عن هذه الواقعة.

يقوم المسجل أثناء المباراة:

-تسجيل النقاط التي أحرزت.

-مر اقية ترتيب الإرسال لكل فريق، ويشير إلى الحكام فوراً عن أي خطأ بعد ضربة الإرسال.

-له السلطة للإعلان عن طلبات تبديل اللاعبين باستخدام جهاز الجرس ويراقب عددها، ويدون التبديلات والأوقات المستقطعة وإبلاغ الحكم الثاني.

-إبلاغ الحكام عن طلب توقف اللعب العادي غير الصحيح.

-الإعلان بنهاية الأشواط للحكام، وعند نتيجة النقطة الثامنة في الشوط الفاصل.

-تسجيل لفت نظرسوء السلوك، الجزاءات والطلبات الخاطئة.

-تسجيل جميع ما يحدث حسب التعليمات بواسطة الحكم الثاني.

مثل التبديل الاستثنائي، زمن العلاج، التوقفات الطويلة، التدخل الخارجي، إعادة التعيين... إلخ.

-يراقب فترة الراحة بين الأشواط.

يقوم المسجل عند نهاية المباراة:

-تسجيل النتيجة النهائية.

-في حالة الاحتجاج، مع الإقرار المسبق من الحكم الأول، يكتب أو يسمح لرئيس الفريق/ رئيس الشوط بكتابة بيان على استمارة التسجيل عن الواقعة المحتج عليها.

-يوقع بنفسه على استمارة التسجيل، قبل الحصول على توقيعات رئيسي الفريقين ثم الحكام.

مساعد المسجل:

يؤدي مساعد المسجل واجباته جالساً بجانب المسجل عند طاولة المسجل.

المسؤوليات:

-يدون التغييرات المتعلقة باللاعب الحر.

-يساعد في الأعمال الإدارية لعمل المسجل.

-إذا لم يستطع المسجل من مواصلة عمله، يستبدل مساعد المسجل إلى مسجل.

-قبل المباراة والشوط، يقوم مساعد المسجل:

-إعداد استمارة مر اقية اللاعب الحر.

-إعداد استمارة التسجيل الاحتياطية.

أثناء المباراة، يقوم مساعد المسجل:

-يدون تفاصيل تغييرات اللاعب الحر/ إعادة التعيينات.

-يبلغ الحكام أي خطأ عن تغيير اللاعب الحر باستخدام الجرس.

-يبدأ وينهي زمن الوقت المستقطع الفني.

-يعمل على لوحة النتيجة اليدوية على طاولة المسجل.

-يدقق لوحة النتيجة للمطابقة.

-إذا كان ضرورياً، يجهز أول بأول استمارة التسجيل الاحتياطية ويعطيها للمسجل.

عند نهاية المباراة، يقوم مساعد المسجل:

-يوقع استمارة مراقبة اللاعب الحرويسلمها للتدقيق.

-يوقع استمارة التسجيل.

15-إشارات اليد الرسمية للحكام

من أهم واجبات المدرب أن يكون على دراية بما تعنيه إشارات اليد الرسمية للحكام.





الفصل الثاني

مدرب الكرة الطائرة

- مفهوم التدريب الرياضي
- أسس نجاح عملية التدريب الرياضي
- مفاهيم تدريبية
- مدرب الكرة الطائرة
- السمات الشخصية لمدرّب الكرة الطائرة الناجح
- دور المدرّب في الكرة الطائرة الحديثة
- أدوات التدريب في الكرة الطائرة



مدرب الكرة الطائرة

2

مفهوم التدريب الرياضي:

يعرف محمد علاوي التدريب الرياضي بأنه عملية منظمة تقوم على أسس علمية تربوية، وتهدف إلى تطوير قدرات اللاعب البدنية والعقلية والمهارية لتحقيق الأداء الأمثل في المنافسات الرياضية.

من خلال هذا التعريف فإن الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول باللاعب إلى أقصى إمكاناته الرياضية في مجال اختصاصه ، ولتحقيق هذا الهدف يجب أن يعتمد التدريب الرياضي على أسس علمية سليمة، وهنا يأتي الدور المحوري للمدرب في قيادة عملية التربية والتعليم للاعبين الرياضيين ، ومن خلال تأثيره المباشر، يساهم المدرب في تطوير شخصياتهم بشكل شامل ومتزن. لذا، يتميز التدريب الرياضي في العصر الحديث بالاعتماد على المعرفة العلمية في مجالات متعددة مثل الفيزيولوجيا، التشريح، الطب الرياضي، الاحصاء الحيوي، علم النفس ، علم التربية وعلم الاجتماع الرياضي وغيرها من العلوم.

أسس نجاح عملية التدريب الرياضي:

لنجاح عملية التدريب الرياضي والوصول باللاعبين الى المستويات العالية، يتطلب مجموعة من العوامل يلخصها يحى السيد الحاوي فيما يلي:

العامل الأول: اعداد المدرب الجيد المؤهل علميا والقادر على استيعاب كل ما هو جديد في التدريب.

العامل الثاني: الانتقاء الجيد للاعبين الموهوبين وتنمية صفاتهم.

العامل الثالث: توفير الإمكانيات المادية والبشرية بما يتلاءم مع مستجدات العصر.

العامل الرابع: الرعاية الصحية للاعبين.

العامل الخامس: تصميم البرامج التدريبية المناسبة وفقا لصفات اللاعبين.

مفاهيم تدريبية:

ينبغي لأي مدرب (المحضر البدني او المدرب) ان يكون على دراية بمجموعة من المفاهيم الاساسية التي لها علاقة مباشرة مع عمله، هذه المفاهيم تشمل عناصر متعددة تتعلق بتخطيط التدريب، تطوير الصفات البدنية والمهارية والنفسية وإدارة عمليات التكيف الرياضي لتحقيق الأداء المثالي ومنها:

1-الحمل التدريبي:

هو العبء البدني والنفسي الذي يفرضه الاداء الرياضي خلال الوحدة التدريبية على أجهزة اللاعب المختلفة (كالجهاز العصبي والعصلي والدوران الدموي والعظمي) ، وهو بذلك يعد المؤشر الرئيسي لأحداث التأثيرات الفسيولوجية والنفسية، وهذا التأثير يسهم في تطوير ردود الأفعال الوظيفية للجسم ومن ثم الارتقاء بمستوى الحالة التدريبية للاعب.

2- شدة الحمل:

درجة الصعوبة التي يؤدي بها اللاعب التمرين من خلال الجهد البدني المبذول، ويتباين هذا الجهد بين التمارين المختلفة.

حجم الحمل:

يشير حجم الحمل إلى الكمية الإجمالية للعمل البدني الذي يقوم به الرياضي خلال وحدة التدريب اليومية. ويتحدد هذا الحجم من خلال عوامل متعددة مثل عدد المجموعات والتكرارات لكل تمرين، والوزن المستخدم، ومدة الراحة بين المجموعات، والمسافة المقطوعة في حال كانت التمارين هوائية.

كثافة الحمل:

الكثافة تعبر عن فترة الراحة بين التكرارات خلال أداء التمرين في الوحدة التدريبية. وبالتالي فهي تمثل العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والحمل في الوحدة التدريبية.

الراحة الإيجابية:

هي قيام اللاعب بحركات بسيطة بين تمرين وآخر مثل تمارين المرونة.

الراحة السلبية:

هي فترة من الراحة التامة للعضلات، حيث يتوقف الجسم عن أداء أي عمل عضلي بعد الانتهاء من تمرين سابق.

الحمل التدريبي الزائد:

هو نتيجة مباشرة لزيادة المجهود البدني والعصبي بشكل يفوق قدرة الرياضي على التعافي والتكيف، مما يؤثر سلباً على أدائه.

التكيف:

هو تلك التغيرات الوظيفية والعضوية التي تحدث في جسم اللاعب نتيجة الأحمال التدريبية المدروسة خلال الأداء الرياضي في الوحدة التدريبية اليومية والذي يتعدى مستوى الإثارة، مما يؤدي إلى تحسين كفاءة أداء الأجهزة الوظيفية.

الفورمة الرياضية:

هي حالة الاستعداد المثالية للرياضي في مختلف الجوانب البدنية والوظيفية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية والتي تمكنه من تحقيق الحد الأقصى للنتائج في المنافسات الرياضية.

الوحدة التدريبية:

تعتبر الوحدة التدريبية المكون الأساسي في تشكيل البرنامج التدريبي، وهي عبارة عن مجموعة من التمرينات يقوم الرياضي بتنفيذها خلال فترة زمنية معينة وتهدف إلى تحقيق هدف خاص.

الدورة التدريبية الصغرى (الميكروسيكل):

تتضمن مجموعة من الوحدات التدريبية تؤدي خلال عدة أيام تتراوح ما بين يومين إلى عشرة أيام، وتعتبر دورة التدريب الصغرى (الميكروسيكل) المكونة من سبعة أيام هي الأكثر استخداماً في مجال التدريب الرياضي.

ميكروسيكل الإعدادي (التحضيري):

نميز فيه نوعين العام والخاص ، يستخدم النوع الاول بشكل أساسي في مرحلة الإعداد العام ، بينما يستخدم النوع الثاني في مرحلة الإعداد الخاص والإعداد للمباريات.

ميكروسيكل الصدمة:

يكون من خلال زيادة في عدد وحدات التدريب اليومية أو الأسبوعية ويتميز بشدة عالية للحمل ويكون هدفها الأساسي هو الارتقاء بمستوى التكيف.

ميكروسيكل المنافسة:

يستخدم الميكروسيكل العام بصفة أساسية في مرحلة المنافسة ويتم تخطيط هذا الميكروسيكل طبقا لنظام برنامج المنافسات وطبيعتها فمثلا نظام برنامج المنافسات في الكرة الطائرة يختلف عن كرة القدم.

ميكروسيكل الاسترجاع:

يستخدم هذا النوع من الميكروسيكل غالبا بعد ميكروسيكل الصدمة ، ويتميز هذا النوع من الميكروسيكل بتخفيف شدة حمل التدريب ، وزيادة عدد أيام الراحة النشطة لزيادة حدوث عملية استعادة الاستشفاء والمحافظة على مستوى التكيف. الدورة التدريبية المتوسطة (الميزوسيكل):

تتكون عادة من مجموعة من الدورات التدريبية الصغرى (3 إلى 6 أسابيع)، ويختلف هذا العدد تبعا لطول الدورة ذاتها المرتبط بطول الموسم التدريبي.

الدورة التدريبية الكبرى (الماكروسيكل):

تتكون عادة من مجموعة من الدورات التدريبية المتوسطة (6 أشهر إلى سنة)، في مجال الكرة الطائرة تستخدم دورة التدريب الكبرى (الماكروسيكل) المتكونة من سنة.

الدورة التدريبية متعددة السنوات:

تتكون من مجموعة من الدورات التدريبية الكبرى (مجموعة من المواسم التدريبية).

طرق التدريب الرياضي:

هي الوسائل المختلفة التي تستخدم لتوضيح كيفية تنفيذ التمارين أثناء الحصص التدريبية، بحيث تتضمن المحتوى والهدف وشكل التمارين المطبقة، وفي التدريب الرياضي يوجد عدة طرائق تدريبية (كالتدريب المستمر، الفتري، الدائري....).

الانقباض العضلي الثابت (الايزومتري):

هو عبارة عن قوة مبذولة ضد شيء ثابت كما هو الحال في دفع حائط او محاولة رفع ثقل يصعب رفعه. وهو من الإنقباضات العضلية الشائع إستخدامها في تدريبات القوة العضلية.

الانقباض العضلي المتحرك (الايزوتوني):

عند أداء هذا النوع من الانقباض العضلي تقصر العضلة في طولها مع زيادة توترها، ويستخدم هذا الانقباض في معظم انواع العمل العضلي وخاصة في حالة رفع الأثقال ويمكن ايضا ان يطلق على هذا النوع بالانقباض المركزي باعتبار ان العضلة تقصر في طولها في اتجاه مركزها.

الانقباض العضلي المختلط (الايكسوتوني):

هو عبارة عن انقباض مركب من الانقباضين الثابت والمتحرك.

التدريب الهوائي:

هو ذلك العمل الذي يعتمد بشكل أساسي على الأكسجين في إنتاج الطاقة مما يجعل اللاعب قادرا على الاستمرار في تكرار النشاط لمدة طويلة ويعتمد هذا على قدرة الجهازين التنفسي والدوران الدموي على أخذ ونقل واستخدام الأكسجين.

التدريب اللاهوائي:

هو ذلك العمل العضلي الذي لا يعتمد بشكل أساسي على الأكسجين في إنتاج الطاقة، ويتضمن النشاط السريع الذي لا يستمر لمدة طويلة. وتجدر الإشارة الى أن هناك نوعين من نظم إنتاج الطاقة اللاهوائية فالاول يسمى نظام الطاقة الفوسفاتي "ATP-CP" وهو النظام الأسرع والمسؤول عن إنتاج الطاقة للأنشطة البدنية التي تؤدي بأقصى سرعة ممكنة. وفي حالة زيادة فترة العمل العضلي إلى دقيقة أو دقيقتين، فإن النظام اللاهوائي الثاني وهو نظام حامض اللاكتيك يصبح هو النظام المسؤول عن إنتاج الطاقة.

قلق المنافسة الرياضية:

هو حالة نفسية تنتاب اللاعب قبيل اشتراكه في المنافسة الرياضية. ويمكن ان تكون هذه الحالة النفسية قبل أو أثناء أو بعد المنافسة الرياضية.

التعبئة النفسية:

هي تلك الاجراءات أو الاستراتيجيات المختلفة التي تهدف الى الارتقاء بعمليات الادراك والتصور والانتباه والتفكير واتخاذ القرار وكذلك التنشيط الايجابي الانفعالي والدافعي ورفع روحه المعنوية بصورة تساهم في المساعدة على تقديم الأداء الأفضل في المنافسة الرياضية.

مدرب الكرة الطائرة:

هو الشخصية التربوية التي تلعب دورا رئيسيا في التخطيط والتنظيم واعداد البرامج التدريبية المناسبة وفقا لخصائص واماكنات اللاعبين، وهو المسؤول الاول على الاشراف على عمليات التدريب والمباريات، ومن مهامه الأساسية اعداد اللاعبين وتهيئتهم بدنيا ونفسيا ومعرفيا ومهاريا وخططيا لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية.

السمات الشخصية لمدرّب الكرة الطائرة الناجح:

يتطلب تطور المستوى الرياضي العالي في الكرة الطائرة وجود سمات شخصية يجب على مدرب الكرة الطائرة ان يتصف بها ولعل من أبرزها:

1-الثبات الانفعالي:

يعد الثبات الانفعالي من أهم الصفات التي يجب أن يتمتع بها مدرب كرة الطائرة الناجح. فقدرة على التحكم في انفعالاته السلبية، سواء أثناء التدريب أو المنافسة، تمكنه من إيصال تعليماته ونصائحه للاعبين بوضوح وفاعلية. إن ظهور أي انفعالات سلبية كالخوف أو القلق أو الغضب لدى المدرب يعيق عملية التواصل مع لاعبيه وقد يؤدي إلى نقل هذه الانفعالات إليهم سلباً مما يترتب عنه تدهوراً في الأداء وتشتيتاً في التركيز.

2-التناغم الوجداني:

يشكل التناغم الوجداني حجر الزاوية في العلاقة بين مدرب الكرة الطائرة ولاعبيه، حيث يساعد المدرب على فهم اللاعبين على المستوى النفسي وتلبية احتياجاتهم العاطفية. ومن خلال بناء علاقات قوية مبنية على الثقة والاحترام المتبادل، يتمكن المدرب من تحسين الأداء الجماعي للاعبين، ورفع معنوياتهم، وتحفيزهم على بذل أقصى ما لديهم. كما أن التناغم الوجداني يمكن المدرب من تقديم تغذية راجعة بناءة للاعبين، مما يساعدهم على تطوير أنفسهم وتجاوز التحديات. وبالتالي، فإن التناغم الوجداني لا يقتصر على الجانب النفسي، بل يرتبط أيضاً بالجانب التقني للتدريب، حيث يعزز من فعالية التدريبات ويؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل للفريق.

3-القدرة على اتخاذ القرار:

يجب على المدرب أن يكون لديه القدرة على اتخاذ القرار الصحيح وفي الوقت المناسب خلال مختلف المواقف التي قد يواجهها خلال التدريبات والمباريات، يشمل هذا اتخاذ القرارات التقنية، مثل تشكيلة الفريق واستراتيجية اللعب، بالإضافة إلى اتخاذ القرارات الإدارية، مثل إدارة الوقت والموارد بشكل فعال. تلك القدرة على اتخاذ القرارات بناءً على الوضع والظروف المحيطة تساهم في نجاح المدرب وتأثيره الإيجابي على اللاعبين وأداء الفريق بشكل عام.

4-الثقة بالنفس:

إن الثقة بالنفس هي سمة أساسية في شخصية المدرب، فهي تنعكس بشكل مباشر على أداء اللاعبين. فحين يشعر اللاعبون بثقة مدربهم، يزداد إيمانهم بقدراتهم، ويتحمسون لبذل أقصى ما لديهم لتحقيق الأهداف المرجوة. كما أن المدرب الواثق من نفسه لا تظهر عليه علامات التردد أو القلق أو التوتر في المواقف غير المتوقعة، ويستطيع بسهولة إبراز وجهة نظره للاعبين وإقناعهم بها. وفي المقابل فإن الإفراط في الثقة بالنفس من جانب المدرب يعتبر في كثير من الأحيان من العوامل ذات الأثر السلبي على اللاعبين وعلى نتائج الفريق.

5-تحمل المسؤولية:

لا يمكن للمدرب أن يتفوق في مهامه إلا إذا كان يمتلك شجاعة تحمل المسؤولية الكاملة عن قراراته. فاختياراته التكتيكية وتشكيلته الأساسية هي التي تحدد إلى حد كبير مصير الفريق، وعليه أن يواجه نتائجها بكل صراحة وشجاعة، سواء كانت إيجابية أو سلبية.

6-الإبداع:

هو قدرة المدرب على إيجاد وابتكار أساليب جديدة وفعالة لتحسين أداء اللاعبين في المنافسات الرياضية وتحقيق نتائج أفضل، بالإضافة إلى ذلك، يسعى المدرب المبدع إلى البحث عن حلول مبتكرة للتحديات التي قد تواجه الفريق، سواء على صعيد التدريب أو خلال المنافسات الرياضية، ويتطلب الإبداع في التدريب الرياضي الجرأة على التجربة والابتكار وتجاوز الطرق التقليدية.

7-الطموح:

المدرّب الطموح هو القائد الذي لا يقف عند حدود الإنجازات، بل يسعى دائما إلى تجاوزها وتحقيق المزيد، فالمدرّب الطموح يمتلك رؤية واضحة لمستقبل فريقه، فهو يسعى إلى بناء فريق قوي ومتماسك قادر على المنافسة على أعلى المستويات. ولتحقيق هذه الرؤية، يعمل بجد على تحفيز لاعبيه وتطوير قدراتهم بشكل مستمر.

9-القيادة:

تعتبر سمة القيادة من أبرز السمات الشخصية لمدرّب الكرة الطائرة الناجح والتي يقصد بها فن التأثير على سلوك اللاعبين وتوجيههم مما يدفعهم إلى بذل أقصى ما لديهم لتحقيق الأهداف المرجوة. فالمدرّب الناجح ليس فقط مسؤولا عن تدريب اللاعبين على مختلف الجوانب البدنية، المهارية والخططية بل يتحمل أيضا مسؤولية توجيه سلوكهم وتحفيزهم لتحقيق الانجاز والتميز باعتباره قائدا.

دور المدرّب في الكرة الطائرة الحديثة:

يعتبر المدرّب في لعبة الكرة الطائرة الحديثة المحرك الرئيسي لعمليات التدريب وقيادة المباريات فهو الشخص المكلف بالقيام بعمليات تخطيط وقيادة وتنظيم العملية التدريبية وتوجيه اللاعبين خلال المنافسات الرياضية وبالتالي فإن دور المدرّب يكمن في تطوير الفريق والارتقاء به للوصول إلى الانجاز العالي وحتى يكمل الدور القيادي للمدرّب بالنجاح فإنه حسب محمد حسن علاوي لا بد أن يرتبط بدرجة كبيرة من الفاعلية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة فيها من جانب اللاعب إذ أن عملية التدريب الرياضي في الكرة الطائرة عملية تعاونية بدرجة كبيرة تحت قيادة المدرّب. ويرى نبيل عبد الكاظم المشايخي أن لمدرّب الكرة الطائرة أربعة وظائف:

1-الوظيفة الإدارية:

يعتبر المدرّب مسؤولا عن تطوير لاعبيه وفريقه وتتضمن هذه المسؤولية:

أ-الاستراتيجية:

يلعب المدرّب دورا محوريا في صياغة استراتيجية تهئ اللاعبين للوصول إلى قمة الأداء الرياضي وتحقيق الأهداف المسطرة، وبذلك يعتبر الشخص المسؤول عن وضع الطرق والأساليب والوسائل التي تسعى إلى تحقيق هذه الأهداف.

ب-التخطيط:

هو الإعداد الكامل للوصول إلى تحقيق الهدف، وهنا يكون المدرّب مسؤولا عن وضع التخطيط الذي يحقق تنمية تطوير مختلف الجوانب البدنية والتكتيكية والمهارية للفريق مثل طرق اللعب وتنمية الصفات البدنية واسلوب اختيار اللاعبين الجيدين والاهتمام باللاعبين الاحتياط وعملية التدريب وتعلم المهارات الجديدة والمنافسات.

ج- إدارة فريق العمل الإداري:

في الانجاز العالي على وجه الخصوص يحتاج المدرّب إلى فريق عمل خاص لتنظيم عملية إدارة الفريق ومن هؤلاء مثلا الإداري والطبيب والمندك والمحضر النفسي، ويجب ان يعمل على ان تكون هذه المجموعة وحدة متماسكة للحصول على الفوائد المرجوة لمساعدة الفريق من وراء عمل كل واحد منهم.

2- الوظيفة التربوية:

إن مسؤولية المدرب لا تقتصر فقط على النواحي الفنية والتكتيكية للفريق بل تتعدى لأكثر من ذلك، فالمدرب يجب ان يكون مربيا ومعلما يعمل على تطور النواحي الخلقية والنفسية للاعبين.

3-الوظيفة التعليمية:

من المسؤوليات الرئيسة للمدرب هي قيادة عملية التعليم أثناء الحصص التدريبية، فالتعلم يسبق التدريب، ومن هنا يعمل المدرب الى الوصول بالمهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة الى حالة اللعب وحتى يتم ذلك لا بد ان يعمل على إيجاد طرق وأساليب علمية تمكنه من ذلك، وحتى يسهل على اللاعبين تعلم تلك المهارات و إتقانها فيما بعد.

4-الوظيفة التدريبية:

بالإضافة الى الوظيفة التعليمية للمدرب، تأتي الوظيفة التدريبية لتكمل الوظيفة الأولى فالتدريب يحتاج ان يكون المدرب ملما بأسس وقواعد التدريب في مجال الكرة الطائرة، وان يراعي إمكانيات اللاعبين حسب السن والجنس والخبرة.

5- الوظيفة القيادية:

تعتبر قيادة الفريق في المباريات بمثابة تحد يختلف تماما عن التعليم والتدريب حيث تتطلب هذه القيادة في المباريات مهارات تختلف بشكل جوهري عن مهارات قيادة عملية التعليم والتدريب. فبينما تركز الأخيرة على نقل المعرفة وتطوير المهارات، تتطلب قيادة الفريق في المباريات قيادة حاسمة وهادئة في ظل ظروف صعبة تشكل تحديا كبيرا. ولأجل ذلك لابد للمدرب قبل قيادة أي مباراة عليه معرفة ما يلي:

1-استكشاف المنافس الذي يلعب معه.

2-المقدرة على العمل خارج الخطة الاستراتيجية الموضوعة (المرونة الخطئية) .

3-التحضير العام للاعبين للمباريات الهامة .

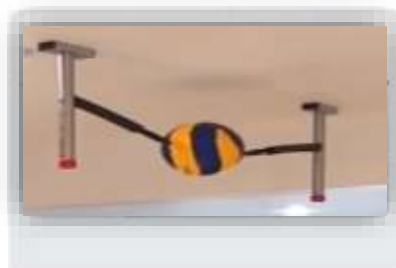
4-المقدرة على قيادة الفريق أثناء المباراة .

5-تقييم المباريات بعد اللعب .

أدوات ووسائل التدريب في الكرة الطائرة

نعني بأدوات التدريب جميع الوسائل التي يحتاجها المدرب في عملية التدريب الرياضي والتي بواسطتها يستطيع ان يرفع من مستوى اللاعب البدني، المهاري والتكتيكي، فبالإضافة إلى الأدوات التقليدية المستعملة والمعروفة لرفع القابلية البدنية والحركية مثل (الأوزان المختلفة، الكرات الطبية وغيرها) يوجد هناك أدوات وأجهزة ينبغي لمدرّب الكرة الطائرة استخدامها وسوف نقتصر على أهم هذه الأدوات والأجهزة:

1-الكرة المعلقة من الجانبين بحبال مطاطية:



تستخدم لتعلم بعض المهارات مثل الضرب الساحق أو الإرسال وغيرها.

2- الكرة المثبتة من الجانبين ويكون الجانب الأسفل مفتوحا ويسمح بانطلاق الكرة عند ضربها من قبل اللاعب، ويستطيع المدرب تعديل علو الكرة على حسب الحاجة لذلك. تستخدم لتعلم المهارات مثل الضرب الساحق واصلاح الأخطاء التي يقع فيها اللاعب أثناء تنفيذ عملية الضرب الساحق.



3- الحلقة ذات الشبكة المخروطية:

تأخذ الشكل الدائري أو المربع، وهي على ثلاثة أنواع العمودية والافقية والمائلة، تستخدم هذه الحلقات عند التدريب على الإعداد حيث يحاول اللاعب التمرير في اتجاهها، وتساعد هذه الأجهزة على اكتساب اللاعب الدقة العالية في مهارة الإعداد أثناء المباراة.



4- جهاز قاذف الكرات :

هو جهاز يقوم بقاذف الكرات بسرعات مختلفة.

يستخدم هذا الجهاز لتعلم بعض المهارات مثل الدفاع عن الملعب واستقبال الإرسال.



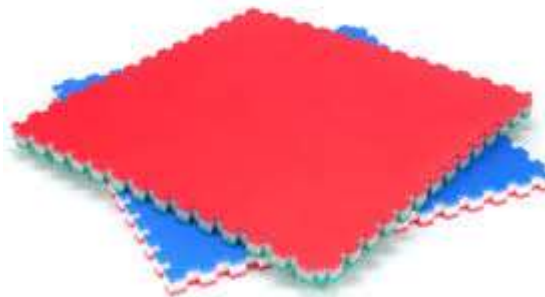
5- صندوق الجمباز:



6- سلم الإيقاع:



7- البساط:



8- الكرة السويدية:



9-خشبـة التوازن:

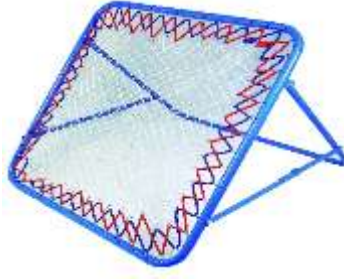


سلة الكرات:



شباك التدريب

تستخدم كمساعد في تعليم المهارات الاساسية للكرة الطائرة.



لوحة التدريب على الاستقبال من الأسفل





الفصل الثالث

الاعداد البدني في الكرة الطائرة

- مفهوم الاعداد البدني في الكرة الطائرة
- اقسام الاعداد البدني
- المتطلبات البدنية في الكرة الطائرة



الإعداد البدني في الكرة الطائرة

3

مفهوم الإعداد البدني في الكرة الطائرة:

ان عملية الإعداد البدني تختلف في مكوناتها من تخصص رياضي إلى آخر حسب أهمية وترتيب العناصر البدنية المكونة للنشاط التخصصي.

فالإعداد البدني في الكرة الطائرة يهدف إلى تطوير إمكانيات اللاعب البدنية، الحركية، الوظيفية والنفسية لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة وبالتالي الوصول بمستوى اللاعب الى الأداء المثالي في المنافسة الرياضية. ويقصد بالإعداد البدني في الكرة الطائرة بأنة العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب وذلك بأكسابه اللياقة البدنية والحركية والتي تؤهله للتكيف مع متطلبات الاداء المهارى والخططي والذهني سواء في التدريب او في المنافسة، ويترب عن الإعداد البدني الجيد للاعب الكرة الطائرة تحسن في مستوى أدائه المهارى والخططي.

وينقسم الاعداد البدني الى قسمين وهما:

الأعداد البدني العام:

يعد الإعداد البدني العام عملية شاملة تركز على تنمية كافة عناصر اللياقة البدنية لدى اللاعب ، ويهدف إلى إكتساب لاعب الكرة الطائرة القدرات البدنية والحركية ، بالإضافة إلى تحسين كفاءة الأجهزة الوظيفية لديه ، كما يساهم الإعداد البدني العام في تهيئة اللاعب لتحمل متطلبات اللعبة ، والرفع من القدرة الاستراتيجية لدى اللاعب. ويعد رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية أحد أهم أهداف هذا النوع من الإعداد.

الإعداد البدني الخاص:

ان الإعداد البدني الخاص هدفه تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لنشاط الكرة الطائرة لأقصى درجة ممكنة للوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء الأمثل، كما أن الإعداد البدني الخاص في الكرة الطائرة يتطلب التركيز على صفات بدنية دون غيرها، وتختلف في محتوياتها لكل مهارة من المهارات، واللاعب لا يمكنه إتقان المهارات الأساسية للكرة الطائرة في حال افتقاره للصفات البدنية الخاصة، فمثلا لا يمكن للاعب الكرة الطائرة أداء مهارة الضرب الساحق بمستوى عالي في حالة إفتقاده مثلا لصفة القوة الانفجارية أو القوة المميزة بالسرعة أو سرعة رد الفعل. ولذلك تعد الصفات البدنية الخاصة من المتطلبات الضرورية الواجب توفرها لدى لاعب الكرة الطائرة وأن أي نقص في مستوى تلك الصفات تؤدي إلى نقص في مستوى المهارة الحركية والتي تعد جوهر الأداء في اللعبة. وترجع أهمية الصفات البدنية الخاصة في الكرة الطائرة حسب محمدصبيح حسانين وحلمي عبد المنعم إلى عدة أسباب ذكرها منها:

1- زمن المباراة غير محدد:

قد تستمر المباراة لأكثر من ساعتين، مما يتطلب قدرة عالية على التحمل لدى اللاعبين.

2- التنقل السريع بين الأدوار:

ينتقل اللاعبون بسرعة من الهجوم إلى الدفاع والعكس صحيح. تحتاج هذه المهارة إلى السرعة في الانتقال.

3- القوة والسرعة:

لتنفيذ الوثب العمودي بأقصى ارتفاع لأداء الضربات الساحقة والصد والإعداد مع الوثب، يحتاج اللاعب إلى القوة المميزة بالسرعة، كما تتطلب بعض ضربات الإرسال ، مثل الإرسال الساحق إلى قوة في الذراعين.

4- المرونة:

تتطلب معظم مهارات الكرة الطائرة مرونة عالية في أصابع اليدين والرسغين ومفصلي الكتفين.

5- الرشاقة:

لتنفيذ المهارات التي تتطلب دحرجات أمامية وجانبية وطيران بصورة مثالية، يحتاج اللاعب إلى عنصر الرشاقة.

6- التحمل:

يجب توفر عنصر التحمل لتنفيذ مهارات الاستقبال والإرسال والدفاع بكفاءة وبدون أخطاء.

المتطلبات البدنية في الكرة الطائرة

بناء على نتائج المسح المرجعي للأدبيات حول تحديد المتطلبات البدنية حسب نسبة أهميتها للاعب الكرة الطائرة مع متطلبات طبيعة الأداء في اللعبة بمفهومها الحديث تبين أنها تتمثل في:

أولاً: التحمل الدوري التنفسي:

يعني التحمل الدوري التنفسي كفاءة الجهازين التنفسي والدوري الدموي في مد العضلات العاملة بالطاقة اللازمة مع سرعة التخلص من الفضلات الناتجة عن المجهود المبذول وبالتالي مقاومة التعب لفترة طويلة أثناء النشاط البدني. ونظراً لطول مدة مباريات الكرة الطائرة، يتطلب الحفاظ على الأداء الجيد للمهارات قدرة أكسجينية عالية، ولتحقيق ذلك، يحتاج اللاعب إلى تطوير قدرته على الاسترجاع وإعادة تكوين مركب الطاقة (ATP) بشكل سريع.

ثانياً: القوة العضلية :

تعتبر القوة العضلية من أهم المكونات الأساسية في الكرة الطائرة لارتباطها الوثيق بأداء العديد من المهارات الأساسية للعبة. فالقوة العضلية هي مقدرة اللاعب على إنتاج أقصى مقدار للقوة ضد مقاومة لمدة زمنية قصيرة. فمثلاً لغرض أداء القفز في الضرب الساحق أو الصد يحتاج اللاعب إلى إنتاج أقصى مقدار للقوة للتغلب على الجاذبية الأرضية. ومن أنواع القوة العضلية التي يحتاجها لاعب الكرة الطائرة ما يلي:

1- القوة القصوى :

تعني قدرة الجهاز العضلي على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي، كما أنها تعني قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها .

2- القوة المميزة بالسرعة :

تعتبر القوة المميزة بالسرعة من أكثر الصفات البدنية الضرورية في الكرة الطائرة، حيث تعتمد معظم الحركات الدفاعية والهجومية في الكرة الطائرة بشكل كبير عليها (مثل الضرب الساحق السريع). إن مصطلح القوة المميزة بالسرعة يعني

المكون الحركي الذي ينتج من ربط ومزج دقيق وفعال بين القوة والسرعة، وإخراجهما في محصلة واحدة، لذا يجب ان يمتلك لاعب الكرة الطائرة هذا الشكل من القوة.

3- القوة الانفجارية:

تعد القوة الانفجارية التي تمثل مقدرة العضلات على توليد أقصى قوة في أقل زمن ممكن لأداء حركي لمرة واحدة أحد أشكال القوة العضلية وهي تمثل مزيج من القوة العضلية والسرعة ، هذا المركب يعد من أكبر القدرات البدنية أهمية في الكرة الطائرة، إذ يستخدم بشكل رئيسي في مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد، إذ يتطلب أداء هاتين المهارتين قوة انفجارية للرجلين للتغلب على قوة الجاذبية الأرضية لغرض أداء القفز للأعلى وقوة انفجارية للذراعين لغرض ضرب الكرة كما هو الحال في الضرب الساحق.

4- تحمل القوة العضلية:

تعني قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب.

ثالثا: السرعة:

تعتبر صفة السرعة أحد اهم الصفات البدنية التي لا يمكن للاعب الكرة الطائرة الإستغناء عنها حيث تساهم في تحسين الاداء المهاري للاعب بصورة جيدة ومثالية، وتعتمد لعبة الكرة الطائرة على سرعة الأداء ، إذ تحدث في المباريات حركات سريعة فلاعب الكرة الطائرة لا يستطيع التحرك إلى الكرة في غياب سرعة الحركة ومن أنواع السرعة التي يحتاجها لاعب الكرة الطائرة:

1- السرعة الإنتقالية:

هي كفاءة اللاعب على الانتقال او التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة ، وعادة ما تستخدم السرعة الانتقالية في الكرة الطائرة بشكل أساسي للتنقل بسرعة بين المهام الهجومية والدفاعية والعكس. فمثلا، عندما يتحرك اللاعب القائم بالصد بين المراكز الأمامية، فإن السرعة الانتقالية تلعب دورا حاسما في نجاحه.

2- سرعة رد الفعل:

تساهم سرعة رد الفعل في تحسين أداء اللاعبين في العديد من مهارات الكرة الطائرة، هذه الصفة تساعد اللاعبين على الوصول إلى الكرة بسرعة وتنفيذ الحركات اللازمة بدقة كالرد عن اللاعب أو استقبال الارسال للاعب المنافس ، وبالتالي الحفاظ على استمرارية اللعب لفريقهم.

رابعا: المرونة:

تلعب المرونة دورا حاسما في لعبة الكرة الطائرة، حيث يعتمد الأداء الحركي الجيد لكل المهارات الأساسية على درجة المرونة الشاملة للمفاصل. فعلى سبيل المثال تسمح مرونة مفاصل وعضلات الظهر للاعب أثناء ادائه لمهارة الارسال الساحق بميل جذعه للخلف بشكل فعال أثناء طيرانه، مما يمكنه من توجيه كامل طاقته نحو الكرة لضربها بقوة.

خامسا: التوافق الحركي:

التوافق الحركي هو مفتاح لتحسين الأداء الرياضي بشكل عام، ولا سيما في رياضات مثل الكرة الطائرة التي تتطلب تنفيذ حركات سريعة ومعقدة. فمن خلال التوافق الحركي، يستطيع اللاعب تنفيذ حركاته بسهولة وسرعة ودقة، مما يزيد من

فعالية أدائه ويقلل من فرص حدوث الأخطاء. وتبرز أهمية التوافق في الكرة الطائرة عندما يقوم اللاعب بحركات تتطلب مشاركة أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد، حيث تشترك مثلا العينين واليدين والرجلين في مهارة الاعداد من الوثب (الوثب الى الأعلى، النظر الى حائط الصد للفريق المنافس، النظر الى الزميل الضارب وأصابع اليدين) وهنا يتطلب التوافق تعاوناً كاملاً بين الجهازين العضلي والعصبي من أجل أداء مميز.

سادساً: الرشاقة:

تعد الرشاقة من أهم مهارات لاعب الكرة الطائرة، وتظهر أهميتها في لعبة الكرة الطائرة من خلال التكيف مع المواقف المتغيرة بسرعة واتخاذ القرارات المناسبة في الوقت المناسب. ويؤكد "جنسن وهيرست Jensen et Hirts" على أن الرشاقة من الصفات البدنية المرتبطة بالأداء المهاري في لعبة الكرة الطائرة، كما أنها تكسب اللاعب القدرة على الأداء الحركي في كافة مهارات الكرة الطائرة، وتحدد درجة دقته و انسيابيته، وتوقيته، وتوافقه، وتوازنه، وسرعة رد فعله، كما يتوقف جمال أداء لاعبي الكرة الطائرة على ما يتمتعون به من رشاقة.

سابعاً: التوازن

يعد التوازن هو عنصراً أساسياً في لعبة الكرة الطائرة، ولا يمكن الاستغناء عنه في أداء المهارات الأساسية مثل الصد والضرب الساحق والدفاع عن الملعب. فهو يمنح اللاعب الاستقرار والثبات اللازمين لأداء هذه الحركات بفاعلية ودقة، خاصة أثناء الحركات السريعة والمعقدة. كما يساهم التوازن في تقليل خطر الإصابات الناتجة عن السقوط أو فقدان التوازن.

ثامناً: الدقة:

الدقة هي القدرة على تنفيذ الحركات الرياضية بدقة متناهية، ويتطلب ذلك كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي. وهي بذلك تعتبر من أهم المهارات التي يجب أن يتمتع بها لاعب الكرة الطائرة. ففي مهارات مثل الضرب الساحق والإرسال، تساعد الدقة اللاعب على توجيه الكرة إلى الأماكن التي يصعب على المنافس الوصول إليها، وبالتالي تحقيق نقاط سهلة للفريق. كما تساعد الدقة اللاعب على تنفيذ مهارة الاستقبال بشكل يضمن انتقال الكرة بسلاسة إلى المعد، وبالتالي بناء هجمات منظمة. وبشكل عام، فإن الدقة هي مفتاح النجاح في جميع مهارات الكرة الطائرة، فهي تمكن اللاعب من التحكم في الكرة وتوجيهها حسب الرغبة.



الفصل الرابع

الاعداد المهاري في الكرة الطائرة

- مفهوم الاعداد المهاري في الكرة الطائرة
- مراحل الإعداد المهاري
- المهارات الحركية في الكرة الطائرة وتدريباتها
- الأوضاع والتحركات الأساسية للاعب الكرة الطائرة



الإعداد المهاري في الكرة الطائرة

4

الإعداد المهاري في الكرة الطائرة:

يشير الإعداد المهاري إلى تطوير المهارات الأساسية للعبة فيدونه لا يمكن تحقيق النجاح في لعبة الكرة الطائرة إلا بإتقان تلك المهارات الحركية الأساسية. ولذلك، فإن الإعداد المهاري الجيد هو حجر الزاوية في بناء لاعب متكامل. فهو يشكل الأساس المتين الذي يركز عليه اللاعب في تطوير جميع عناصر اللعبة، مما يساعده على الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء بكفاءة و اقتصاد في الجهد خلال المباريات. ومهما بلغ اللاعب من لياقة بدنية ونفسية ومهما امتلك من سمات خلقية وإرادية، فإن إتقانه للمهارات الأساسية يبقى العامل الحاسم في تحقيق النتائج المرجوة.

مراحل الإعداد المهاري:

تمر عملية الإعداد المهاري بثلاث مراحل متتالية:

1- مرحلة التعلم الحركي للمهارات الأساسية:

يتم التركيز في هذه المرحلة على اكساب اللاعب المهارات الحركية الأساسية، وعادة ما تكون هذه المرحلة مع الفئات السنية الصغرى. تركز هذه المرحلة على إعطاء المتعلم فكرة عامة عن كيفية أداء المهارة.

في هذه المرحلة، يقوم المدرب بما يلي:

أ- العرض البصري للمهارة:

يتولى المدرب عرض المهارة بنفسه كنموذج، كما يمكنه تكليف أحد اللاعبين الذين يتقنون هذه المهارة بأدائها. يمكن أيضا استخدام وسائل مساعدة مثل الصور أو الفيديوهات لتوضيح الحركات بشكل أكثر دقة.

ب- العرض الشفوي للمهارة:

يشرح المدرب المهارة بالتفصيل، مع التركيز على وضع الجسم وحركة الأطراف. يجب أن يكون الشرح واضحا وبسيطا بحيث يفهمه جميع المتعلمين.

ج- إتاحة الفرصة للمتعلمين لتجربة المهارة:

بعد العرض والشرح، يتيح المدرب للمتعلمين فرصة لتجربة المهارة بأنفسهم. في هذه المرحلة، من الطبيعي أن يرتكب المتدربون بعض الأخطاء، ولكن مهمة المدرب هي تصحيح هذه الأخطاء وتقديم التوجيهات اللازمة.

وتشترط لمياء الديوان على المدرب الرياضي أن يراعي النقاط التالية أثناء عملية العرض الشفوي:

- يجب أن يكون الشرح ملائما لمستوى المتدربين ومعرفتهم السابقة.
- يجب استخدام لغة بسيطة وواضحة، وتجنب المصطلحات التقنية المعقدة.
- يجب أن يكون الشرح مشوقا ومحفزا للمتدربين.
- يجب التركيز على الجوانب الإيجابية في أداء المتدربين وتشجيعهم على الاستمرار.

2- مرحلة تحسين كفاءة الأداء المهاري:

تهدف هذه المرحلة إلى رفع مستوى الأداء المهاري إلى أقصى حد من حيث الدقة والسرعة والانسائية، وذلك لتحقيق أفضل النتائج بأقل جهد ممكن، وعادة ما تكون هذه المرحلة في المراحل العمرية الأكبر.

تركز هذه المرحلة على تحسين أداء المتعلم للمهارة الحركية من خلال تصحيح الأخطاء وتطوير التنسيق بين مختلف أجزاء الجسم، حيث يقوم المدرب في هذه المرحلة، بما يلي:

أ- تقديم الارشادات للمتعلمين:

- يقدم المدرب للمتعلمين نصائح وإرشادات مفصلة حول كيفية أداء المهارة بشكل صحيح، مع التركيز على التفاصيل الدقيقة التي تؤثر على أدائهم.

ب - تحديد الأخطاء الشائعة:

يقوم المدرب بتحديد الأخطاء الشائعة التي يرتكبها المتدربون، ثم يشرح لهم بالتفصيل كيفية تجنب هذه الأخطاء وتحسين أدائهم من خلال تصحيح هذه الأخطاء.

د- التكرار والتدريب المستمر:

يشجع المدرب المتدربين على تكرار أداء المهارة بشكل متكرر، مما يساعدهم على ترسيخ المهارة في ذاكرتهم العضلية وتحسين أدائهم تدريجياً.

تعتبر هذه المرحلة بالنسبة للاعب عملية ممارسة واكتشاف لكل خصائص المهارة الحركية فيقوم بتكرار الاداء ومحاولة الارتقاء به حتى يستطيع اكتساب التوافق الجيد للمهارة.

3- مرحلة إتقان الأداء المهاري:

تستمر هذه المرحلة طوال مسيرة اللاعب الرياضية، حيث يتم تخصيص جزء كبير من التدريب للحفاظ على مستوى الأداء العالي وتطويره. تركز هذه المرحلة على إتقان المتعلم للمهارة الحركية وتثبيتها في ذاكرته العضلية.

في هذه المرحلة، يتولى المدرب مهمة تنويع وتطوير أداء المتعلمين. ويتمثل دوره في الآتي:

أ- تنويع الطرق المختلفة للأداء:

- يقدم المدرب للمتعلمين عدة طرق لأداء المهارة الواحدة، ويشجعهم على تجربة كل طريقة لتحديد الطريقة التي تناسبهم أكثر.

ب- المراقبة والتقييم:

- يقوم المدرب بمتابعة أداء المتدربين عن كثب، ويقوم بتقييم نقاط قوتهم وضعفهم. كما يقدم لهم ملاحظات بناءة تساعد على تحسين أدائهم.

ج - التدريب في ظروف متنوعة:

يعرض المدرب المتدربين لظروف مختلفة ومحفزة تشبه ظروف المنافسات الحقيقية، مما يساعدهم على تطوير قدرتهم على التأقلم مع الضغوط والتحديات المختلفة.

د - محاكاة ظروف المنافسة:

يقوم المدرب بمحاكاة أجواء المنافسة من خلال خلق سيناريوهات تدريبية تشبه الواقع، مثل أداء الضرب الساحق تحت ضغط وجود لاعب أولاعي صد.

المهارات الحركية في الكرة الطائرة وتدريباتها:

تشكل المهارات الحركية في أي رياضة الأساس الذي يبنى عليه الأداء الرياضي. وفي هذا الصدد يشير محمد صبحي حسانين وحلمي عبد المنعم، إلى أن المهارات الحركية هي تلك الحركات التي يستخدمها اللاعب في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة وأن الهدف من إتقان هذه المهارات هو تحقيق أفضل النتائج بأقل جهد ممكن، وتسهيل التعاون بين أفراد الفريق، وتنفيذ الخطط التكتيكية بنجاح، وبالتالي تحقيق الفوز. وحسب محمد صبحي حسانين أن هناك عدة عوامل يجب مراعاتها أثناء التدريب على المهارات الحركية في الكرة الطائرة وتشمل الحالة النفسية والبدنية والفيزيولوجية للاعب.

تقسم المهارات الحركية الأساسية في الكرة الطائرة إلى مجموعتين إحداهما هجومية والأخرى دفاعية، فالمهارات الهجومية تشمل الإرسال، الإعداد، الضرب الساحق والصد الهجومي. أما المهارات الدفاعية فتشمل الدفاع عن الإرسال، الدفاع عن الملعب والصد الدفاعي.

قبل أن نتناول المهارات الحركية الأساسية في الكرة الطائرة بالتفصيل يجب أن نتطرق أولاً إلى الأوضاع والحركات الأساسية للاعب الكرة الطائرة.

الأوضاع والحركات الأساسية للاعب الكرة الطائرة:

تعتبر أوضاع الاستعداد الأساسية حركات الزاوية في لعبة الكرة الطائرة، فهي تمثل نقطة الانطلاق لأداء جميع المهارات الحركية بكفاءة وسرعة. هذه الأوضاع تساعد اللاعب على التحرك بمرونة وسهولة في جميع الاتجاهات، وتساعد على الاقتصاد في الجهد وتقليل الإرهاق.

تقسم أوضاع الاستعداد في الكرة الطائرة إلى ثلاثة أنواع رئيسية:

1. الوضعية العالية: تستخدم هذه الوضعية في مهارات مثل الإرسال الساحق، حيث يتطلب الأمر من اللاعب أن يكون مستعداً للقفز والضرب بقوة.
 2. الوضعية المتوسطة: تعتمد هذه الوضعية في مهارات مثل الدفاع عن الإرسال، حيث يحتاج اللاعب إلى التوازن بين الاستعداد للحركة السريعة والقدرة على الوصول إلى الكرة بسهولة.
 3. الوضعية المنخفضة: تستخدم هذه الوضعية في مهارات مثل الدفاع عن الملعب، حيث يتطلب الأمر من اللاعب أن يكون قريباً من الأرض وقادراً على التحرك بسرعة في أي اتجاه.
- إن اتخاذ اللاعب للوضعية الصحيحة في كل لحظة من مراحل اللعبة يعتبر عاملاً حاسماً في تحقيق النجاح، حيث يساعده على الاستجابة السريعة للأحداث المتغيرة في الملعب.

التحركات الأساسية للاعب الكرة الطائرة:

هي بمثابة الأساس الذي يبنى عليه أداء جميع المهارات الحركية في الكرة الطائرة ، لذا ينصح بتعليم كيفية التحرك بالشكل الصحيح وفي التوقيت السليم أثناء تنفيذ المهام الدفاعية والهجومية في الكرة الطائرة في السنوات الاولى من تعليم الناشئين تتمثل هذه التحركات فيمايلي:

1- التحرك إلى الأمام والخلف سواء بخطوة أو أكثر أو بالسقوط الغاطس أو المتدحرج.

2- التحرك الى الجانبين سواء بخطوة أو بالتقاطع أو بالجري.

بعدما تناولنا الأوضاع والتحركات الأساسية للاعب الكرة الطائرة، سوف نتطرق الى المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.



تبدأ المباراة في الكرة الطائرة بالإرسال، ويؤدي بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق (المركز رقم 01) وذلك بإرسال الكرة أعلى الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس باستخدام اليد أو أي جزء من الذراع. ويعد الإرسال أحد أهم المهارات الحركية الأساسية في لعبة الكرة الطائرة ويصنف ضمن المهارات الهجومية ، ولقد أصبحت هذه المهارة مهمة جدا في عملية البدء بالهجوم على المنافس حيث تمكن الفريق من تسجيل نقطة مباشرة ، وإن عدم الدقة في أداء مهارة الإرسال قد يؤدي إلى ضياع نقطة من الفريق مع تبديل الإرسال للفريق المنافس، لذا فانه يتطلب من كل أعضاء الفريق اجادة أداء هذه المهارة بطريقة جيدة ودقيقة. وإن الهدف من أداء الإرسال حسب cecile Reynaud هو جعل الكرة في حالة اللعب كحد أدنى، أو اكتساب نقطة مباشرة كحد أقصى. وعليه فإن الإرسال يهدف الى تحقيق الأغراض الأساسية التالية:

- 1- تسجيل نقطة مباشرة.

- 2- إعاقة عملية بناء الهجوم للفريق المنافس من خلال:

-عدم إتاحة الفرصة لاستقبال الكرة بشكل مريح.

-توجيه الكرة الى اللاعب المعد (الموزع) أو مكان تحركه حتى لا يتسنى للفريق المنافس القيام بتطبيق الخطة الموضوعة.

-توجيه الكرة الى اللاعب الأضعف حتى لا يتسنى للفريق المنافس بناء الهجوم بشكل جيد.

وتوجد أنواع عدة للإرسال في الكرة الطائرة ذكرها سعد حماد الجميلي وهي:

أولاً: الإرسال من الأسفل ويشمل:

- 1- الإرسال من الأسفل المواجه.

- 2- الإرسال من الأسفل الجانب المرتفع .

ثانياً :- الإرسال من الأعلى ويشمل .

- 1- الإرسال التنس العادي.

- 2- الإرسال التنس القوي .

- 3- الإرسال الساحق.

- 4- الإرسال المتموج من القفز.

ثالثاً: الإرسال الجانبي من الأعلى .

الإرسال الجانبي العادي من الأعلى.

الإرسال الجانبي القوي من الأعلى.

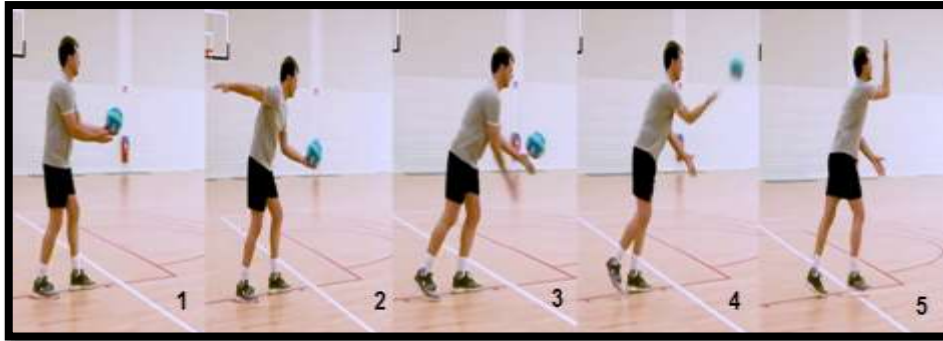
الإرسال الجانبي المتموج من الأعلى المتموج.

وفيما يلي سوف نتطرق في هذا الكتاب لأهم أنواع الإرسال شيوعا في مجال تدريب الكرة الطائرة.

يعتبر هذا النوع من الإرسال من أبسط وأسهل أنواع الإرسال في الكرة الطائرة، مما يجعله مثاليا للمبتدئين وخاصة الأطفال. فهو لا يتطلب قوة بدنية كبيرة ولا يحتاج إلى مهارات فنية معقدة. وبالتالي، فإن تحقيق النجاح فيه يكون سهلا نسبيا، مما يشجع المبتدئين على الاستمرار في التعلم. لهذا السبب، يتم تدريسه في المراحل الأولى من التدريب لضمان حصول اللاعبين على أساس قوي.

-طريقة الأداء الحركي للإرسال من الأسفل المواجه الأمامي

- تكون مراحل الأداء الحركي للإرسال من الأسفل المواجه الأمامي كما يأتي:
- يقف اللاعب في منطقة الإرسال بوضعية المشي المواجه للشبكة مع وضع قدم واحدة للأمام وتركيز الوزن عليها.
- تكون الكرة مستقرة على اليد غير الضاربة بالقرب من الحزام، والذراع الضاربة ممدودة بمرونة.
- بعدها يقوم اللاعب بمرححة الذراع الضاربة للخلف، وينقل وزنه إلى القدم الخلفية مع إبقاء الجذع مائلا للأمام.
- بعد ذلك، يرمي الكرة إلى أعلى قليلا، ويضربها بقبضة اليد المغلقة أو المفتوحة من الخلف والأسفل.
- مع ضرب الكرة، يمتد الجسم للأمام والأعلى، ثم ينقل اللاعب قدمه الخلفية للأمام لامتصاص قوة الحركة.
- ينتقل اللاعب إلى مكانه داخل الملعب.



شكل يبين تسلسل الأداء الحركي للإرسال من الأسفل المواجه الأمامي.



شكل يبين كيفية ضرب الكرة باليد في الإرسال من الأسفل المواجه الأمامي.

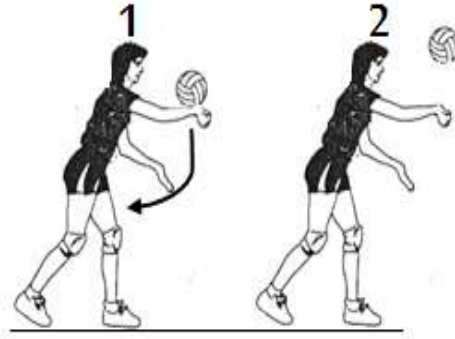
تمارين تطبيقية لمهارة للإرسال من الأسفل المواجه الأمامي في الكرة الطائرة

التمارين:

1- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية دون كرة.

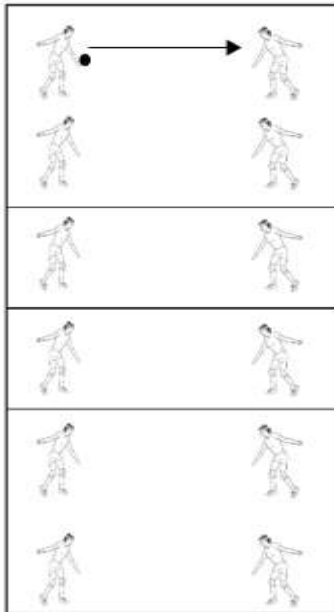


2- تنطيط الكرة بيد الذراع اليمنى لارتفاع 40 سم مع مرجحة الذراع الضاربة. (يطبق نفس التمرين مع اليد اليسرى)
- تضرب الكرة إما بقبضة اليد وإما باليد المفتوحة.

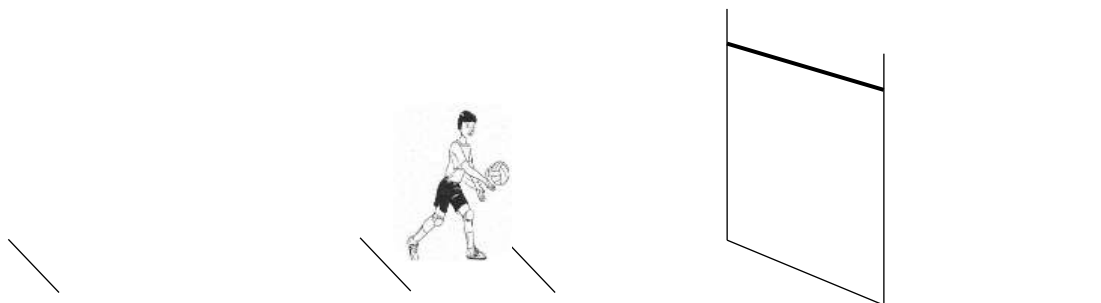


3- على طول الملعب يتقابل كل لاعبين مع بعضهما البعض.

يتبادل اللاعبان الإرسال من الأسفل المواجه الأمامي من مسافة 4م

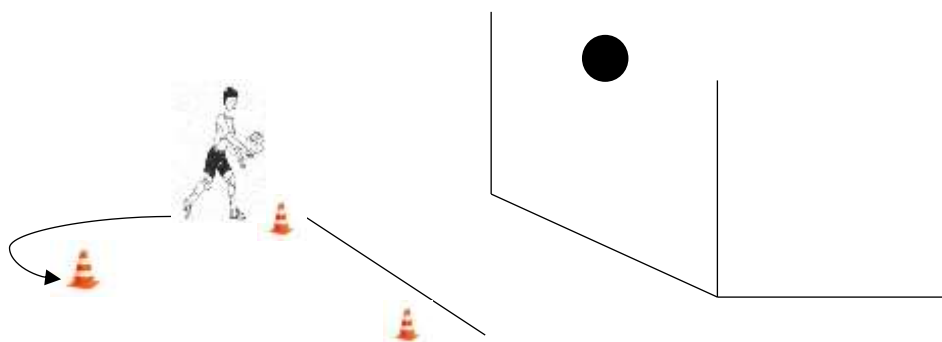


4. أداء الإرسال من أسفل المواجه أمام الحائط من مسافة 4م، 6م، 9م بحيث تلمس الكرة الحائط أعلى الخط المرسوم عليه.

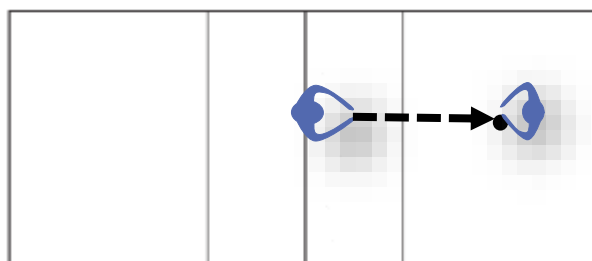


5. أداء الإرسال من أسفل المواجه أمام حائط مسافة (3-6-9) م بشرط توجيه الكرة نحو هدف مرسوم على حائط بارتفاع (2.40) م.

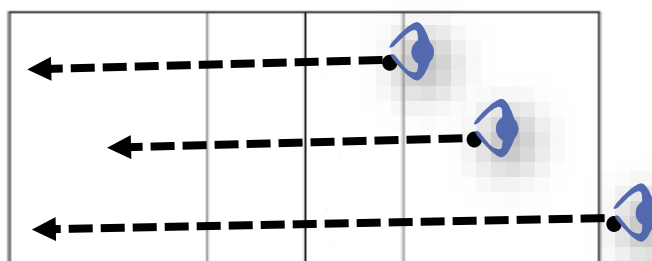
يقوم اللاعب بتنفيذ الإرسال من القمع الأول ويركض بسرعة إلى القمع الثاني ليقوم بنفس العمل وهكذا مع القمع الثالث.



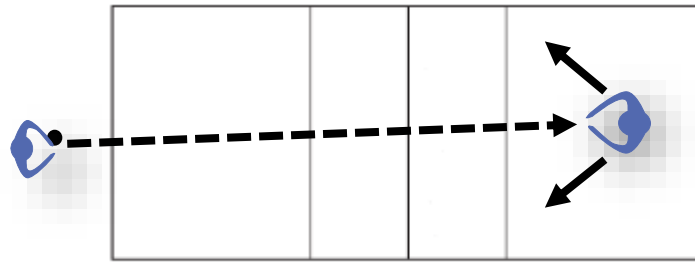
6- يتبادل لاعبان الكرة باستخدام إحدى اليدين (اليمنى أولاً ثم اليسرى) من مسافة 2م.



7- أداء الإرسال من أسفل المواجه الأمامي في الملعب من مسافة 3م ثم 6م ثم من منطقة الإرسال 9م.



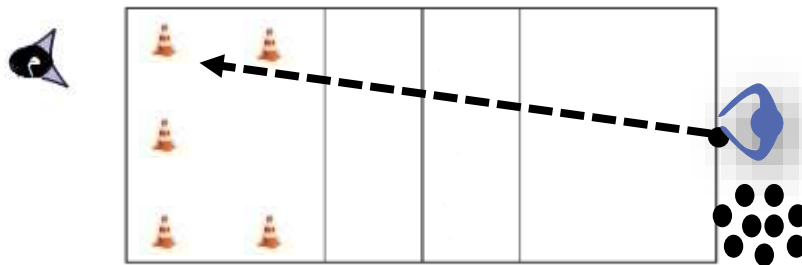
8- يقف لاعبان، الأول في منطقة الإرسال حاملا الكرة واللاعب الثاني في الملعب المقابل في المنطقة الخلفية من الملعب، يقوم اللاعب الأول بأداء الإرسال إلى اللاعب الثاني. هذا الأخير وبعد استقبال الكرة يقوم بالتحرك إلى مكان آخر، يطلب من اللاعب الأول توجيه الكرة نحو المكان الذي يتواجد فيه اللاعب الثاني في الملعب المقابل وهكذا.



9- يرسم هدف على الحائط بحيث يكون قطره نصف متر على الأقل وعلى ارتفاع مترين ونصف من الأرض. يؤدي اللاعب الإرسال من مسافة قريبة في البداية محاولا توجيه الكرة داخل حدود الدائرة من مسافة 3م ثم يتراجع اللاعب تدريجيا إلى الخلف عندما ينجح في أداء الإرسال.



10- يقف اللاعب خلف خط الإرسال وبجانبه 10 كرات، عند الإشارة يقوم بأداء الإرسال إلى مراكز يحددها المدرب باستخدام أقماع.



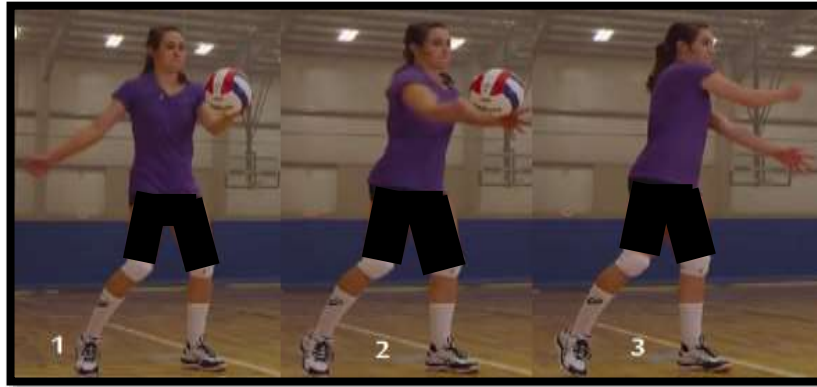
11- نفس المبدأ مع التمرين رقم 10، المتغير هو أداء التمرين خلال زمن محدد.

هذا النوع من الإرسال هو تطوير للإرسال المواجه من الأسفل، حيث يتم أداء الإرسال من وضع الوقوف الجانبي بدلا من الوضع المواجه الأمامي. يتميز هذا النوع ببساطته وسرعته، مما يجعله مناسباً للمبتدئين. نظرا لانخفاض قوة التأثير وزيادة سرعة الكرة، فإن هذه التقنية تمثل تحدياً للمنافس وتساعد الفريق على تحقيق نقاط مباشرة.

طريقة الأداء الحركي للإرسال من الأسفل الجانبي

تكون مراحل الأداء الحركي للإرسال من الأسفل الجانبي كما يأتي:

- الوقوف فتحة خلف خط الإرسال وجانبه للشبكة مع ثني الركبتين قليلا.
- يتم توزيع ثقل الجسم بالتساوي على القدمين.
- يمسك اللاعب الكرة باليد الضاربة (اليمنى أو اليسرى) أمام منتصف الجسم.
- ترمى الكرة إلى أعلى في مستوى الكتف مع لف اللاعب جسمه قليلا في أثناء رمي الكرة (الذراع الضاربة).
- يتم ضرب الكرة إما بأعلى الكف أو باليد مضمومة أو مجوفة عند مستوى الحوض تقريبا مع مرجحة الذراع الضاربة أسفل وأماما (متابعة حركة الذراع خلف الكرة بعد الضرب). في هذه اللحظة يتم نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية.



شكل يبين تسلسل الأداء الحركي للإرسال من الأسفل الجانبي.



شكل يبين كيفية ضرب الكرة باليد في الإرسال من الأسفل الجانبي.



- أداء المهارة الحركية حسب خطواتها الفنية من طرف المدرب.

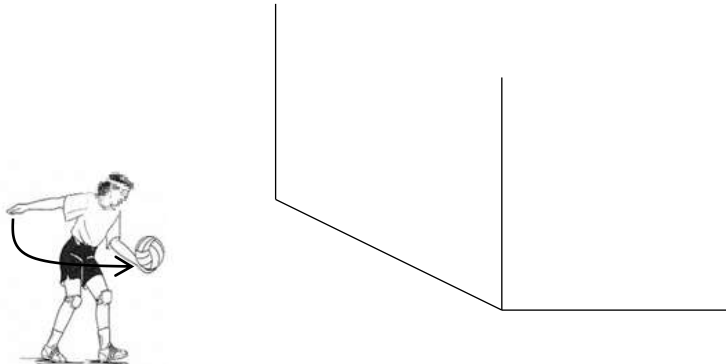
1-تأدية المهارة الحركية بدون ضرب الكرة.



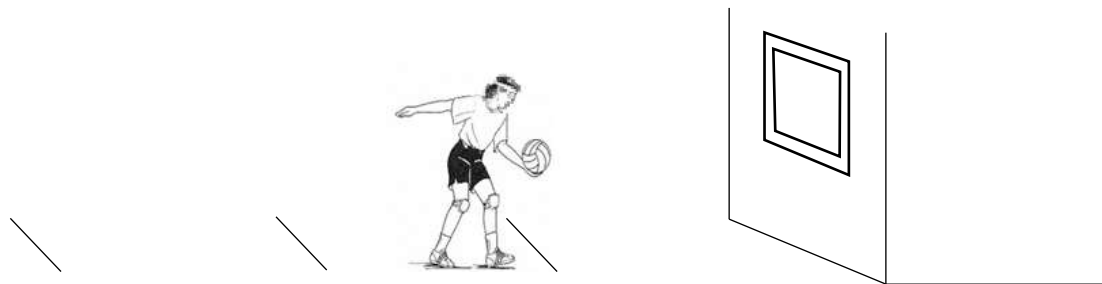
2-تأدية المهارة الحركية باستخدام كرة معلقة أمام اللاعب.



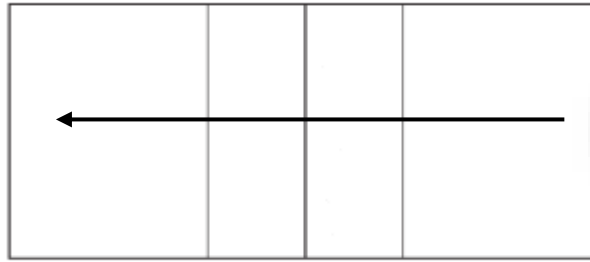
3-تأدية المهارة الحركية باستخدام الكرة وعلى مسافة قصيرة أمام الحائط.



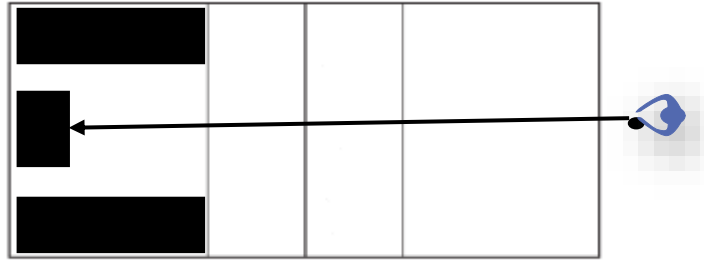
4-تأدية المهارة الحركية باستخدام الكرة مع زيادة المسافة إلى مكان محدد.



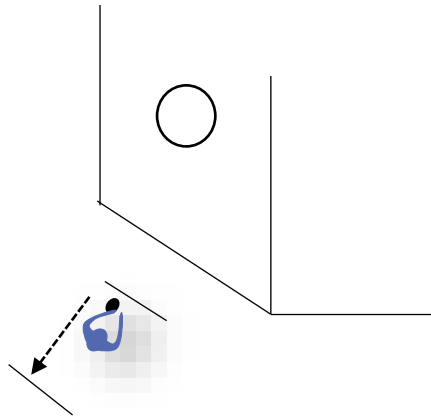
5- تأدية المهارة الحركية باستخدام الكرة من منطقة الإرسال.



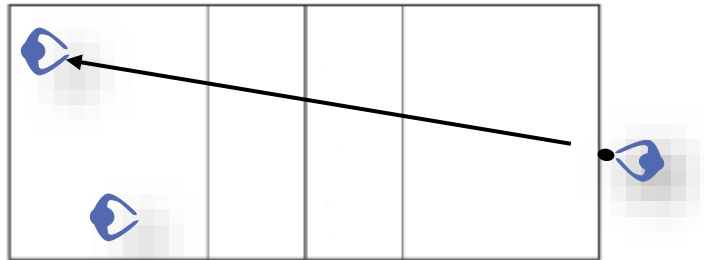
6- تحديد مناطق على أرض الملعب وتوجيه الكرة إليها.



7- يرسم هدف على الحائط بحيث يكون قطره نصف متر على الأقل وعلى ارتفاع مترين ونصف من الأرض.
- يضرب اللاعب الإرسال من مسافة قريبة في البداية محاولاً توجيه الكرة داخل حدود الدائرة ثم يتراجع اللاعب تدريجياً إلى الخلف عندما ينجح في أداء 3 إرسالات ناجحة إلى غاية الوصول إلى مسافة 9م.



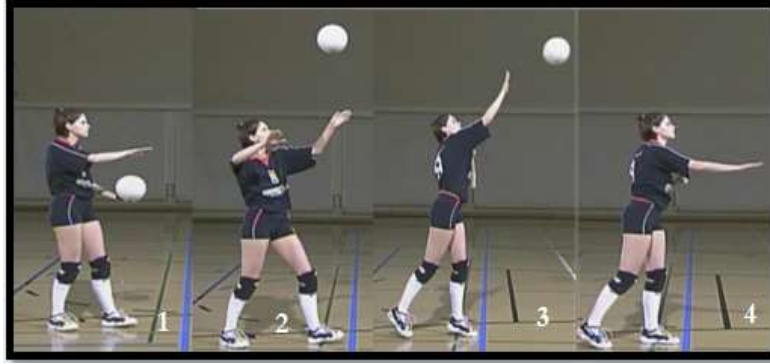
08- ثلاثة لاعبين الأول في منطقة الإرسال وللاعبين في الجهة المقابلة من الملعب ، يقف اللاعبان كأهداف في الملعب (المدرّب هو من يختار تلك المناطق). يقوم اللاعب الأول بالإرسال إلى الجهة المقابلة محاولاً توجيه الكرة إلى أحد اللاعبين.



يتميز هذا النوع من الإرسال بقوة الضربة التي تشبه إلى حد كبير الضرب الساحق من حيث تقوس الجذع إلى الخلف والتقاء اليد بالكرة في الأعلى ، مما يجعله صعب الاستقبال من قبل الفريق المنافس. هذه الميزة تجعله خيارا شائع الاستخدام في الكرة الطائرة خاصة لدى فرق الاناث وفرق الذكور ذات المستوى المتوسط. بالإضافة إلى ذلك، فإن تعلم هذا النوع من الإرسال يساعد اللاعبين على تطوير مهاراتهم الهجومية بشكل عام، مما يجعله خطوة أساسية نحو إتقان الضرب الساحق.

طريقة الأداء الحركي للإرسال المواجه من الأعلى (إرسال التنس)

- يبدأ اللاعب بوضع قدميه بعرض الكتف خلف خط الإرسال مع تقديم إحدى القدمين قليلا حاملا الكرة باليد غير الضاربة أو بكلتا اليدين أمام الجسم.
- بعدها يرمي الكرة إلى أعلى بشكل مستقيم مع المحافظة على استقامة الجذع والرأس. ثم يقوم بنقل وزنه إلى القدم الخلفية ويقوس ظهره للخلف.
- يتم ضرب الكرة بقوة في أعلى نقطة من هبوطها من خلال مد الذراع الضاربة للخلف وثنيها من المرفق. مع الضرب، يمد اللاعب جسده للأمام ويقدم قدمه الخلفية لامتصاص قوة الدفع.
- التحرك بسرعة إلى داخل الملعب لأخذ المكان في الملعب.



شكل يبين تسلسل الأداء الحركي للإرسال المواجه من الأعلى (إرسال التنس).

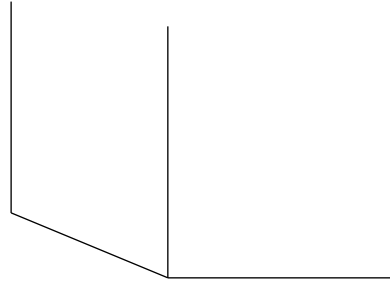
تمارين تطبيقية لمهارة الإرسال المواجه من الأعلى (إرسال التنس) في الكرة الطائرة

التمارين:

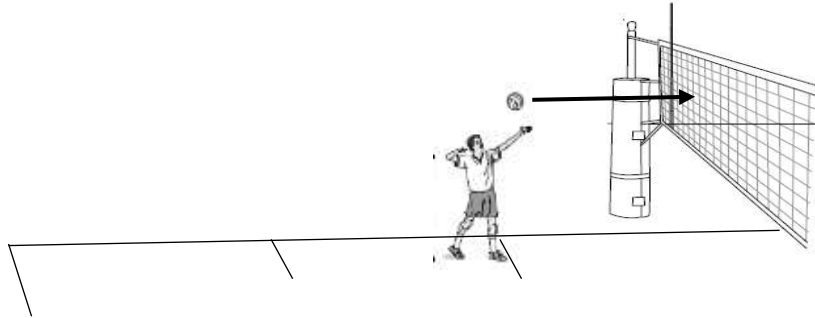
1- أداء المهارة الحركية حسب خطواتها الفنية دون كرة.



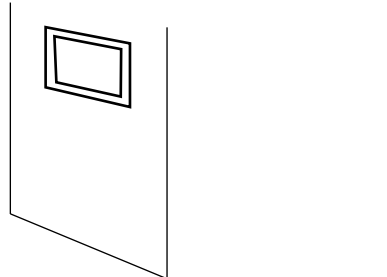
2- أداء الإرسال من أعلى نحو الحائط من مسافات 3م - 6م - 9م.



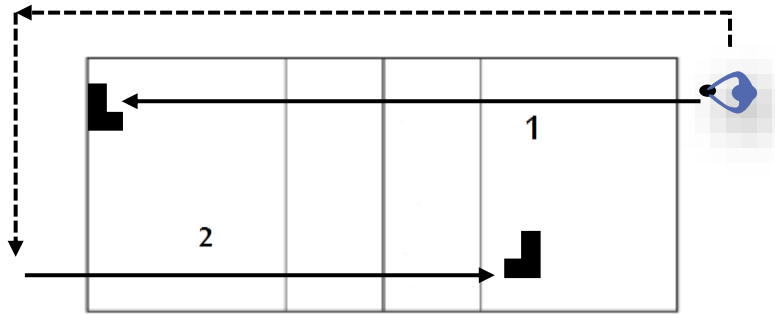
3- أداء الإرسال من أعلى نحو الشبكة من مسافات 3م - 6م - 9م.



4- أداء الإرسال نحو الحائط من مسافات 3م - 6م في مستوى ارتفاع 3م ونحو دوائر أو مربعات مرسومة.



5- يقف لاعب خلف خط الإرسال، ويقوم بإرسال الكرة نحو الهدف (كرسي مثلا) في الجهة المقابلة من الملعب وبعد أدائه للإرسال يركض مسرعا الى الجهة المقابلة ليؤدي نفس العمل.
على اللاعب الذي يقوم بالإرسال محاولة إصابة الهدف بالكرة في الملعب المقابل.



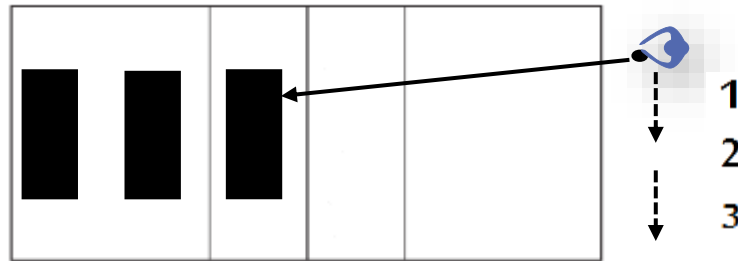
6- يقف اللاعب خلف خط النهاية في الزاوية اليمنى من الملعب ليرسل الكرة الى البساط الموجود في:

1- الثلث الاخير من الملعب

2- الثلث الثاني لمنتصف الملعب.

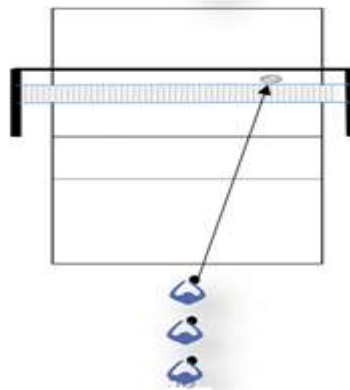
3- الثلث القريب من الشبكة.

بعد عدة محاولات ينتقل الى منتصف الملعب خلف خط النهاية، ثم بعد ذلك يقف خلف خط النهاية في الزاوية اليسرى.



7- يقف اللاعبون على شكل قاطرة خلف خط الإرسال وكل لاعب لديه كرة ، يوضع حبل اعلى الحافة العليا للشبكة بمسافة 60 سم.

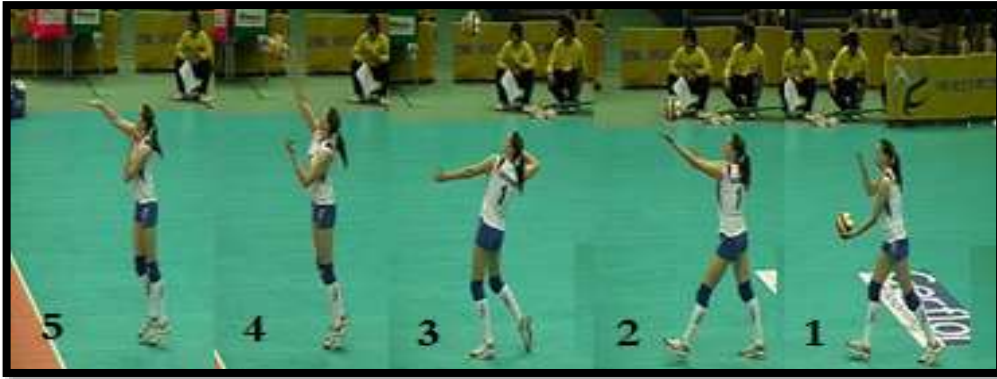
ينفذ اللاعب الأول الإرسال الى ملعب الفريق الثاني بشرط أن تجتاز الكرة بين الحافة العليا للشبكة وأسفل الحبل وهكذا مع بقية اللاعبين.



يعتبر الإرسال المتموج الأمامي من الوقوف من أهم أنواع الإرسالات التي يجب إتقانها، حيث يتميز هذا النوع بحركة الكرة المتموجة التي تجعله صعب التوقع والاستقبال من طرف الفريق المنافس. هذه الميزة تجعله أداة فعالة في المباريات، خاصة عندما يتم تنفيذه بدقة، بالإضافة إلى ذلك، فإن تعلم هذا النوع من الإرسال يساعد اللاعبين على تعلم الإرسال المتموج الأمامي من القفز، مما يحسن من أدائهم في المباريات.

طريقة الأداء الحركي للإرسال المتموج الأمامي من الوقوف

يشبه هذا النوع من الإرسال في أدائه الإرسال المواجه من الأعلى (إرسال التنس)، إلا أنه يتميز ببعض الاختلافات. فبدلاً من تقوس الظهر ومتابعة الحركة بعد الضرب، يبقى الظهر مستقيماً نوعاً ما وتثبت اليد الضاربة عند ضرب الكرة من نصفها الخلفي. كما يتم رفع اليد الضاربة إلى جانب الرأس.



شكل يبين تسلسل الأداء الحركي للإرسال المتموج الأمامي من الوقوف في الكرة الطائرة

يعتبر الإرسال المتموج من القفز نموذجاً متطوراً للإرسال المتموج من الوقوف، حيث يضيف اللاعب عنصر القفز لزيادة قوة وارتفاع الضربة. هذه التقنية تقلل من نسبة الأخطاء مقارنة بالإرسال الساحق، مما يجعلها خياراً مثالياً للاعبين الذين يسعون لتحسين أدائهم. بالإضافة إلى ذلك، فإن القفز يمنح اللاعب المزيد من التحكم في اتجاه الكرة. تجدر الإشارة إلى أن هذا النوع من الإرسال يستخدم من قبل لاعبي المستوى العالي، حيث يتيح للاعب ضرب الكرة بفاعلية عالية، كما يمكن اللاعب من توجيه الكرة في مسار مستقيم وقريب من أعلى الشبكة، هذا ما يجعل توقع مسار الكرة وسرعتها ومكان سقوطها صعباً من طرف الفريق المنافس. يحقق هذا النوع من الإرسال نتائج ماهرة، ويمكنه تغيير مجرى اللعب لصالح الفريق من خلال تحقيق نقاط مباشرة.

يعتبر إرسال الكرة المتموج من القفز من أصعب أنواع الإرسال، ويحتاج إلى مهارات عالية ودقة كبيرة في التنفيذ، لذلك، ينصح بتعلم إرسال الكرة المتموج من الوقوف أولاً، حيث يعد الأساس لتعلم هذا النوع من الإرسال.

طريقة الأداء الحركي للإرسال المتموج من القفز

يعتبر الإرسال المتموج من القفز مشابهاً للإرسال المتموج من الوقوف، فقط يضيف اللاعب عنصر القفز لزيادة قوة وارتفاع الضربة. قبل الضرب، يجري اللاعب من 2 إلى 3 خطوات ثم يقفز لضرب الكرة في الهواء. هذه الحركة الإضافية تمنح اللاعب المزيد من التحكم في اتجاه الكرة وقوتها.

بالنسبة للتمارين التطبيقية لمهارة الإرسال المتموج الأمامي من الوقوف ومن القفز فهي مشابهة لأداء الإرسال المواجه من الأعلى (إرسال التنس) مع مراعاة الأداء الفني لكلا النوعين من الإرسال.



شكل يبين تسلسل الأداء الحركي للإرسال المتموج من القفز.

الإرسال الساحق

يعتبر الإرسال الساحق من أهم الأسلحة الهجومية في لعبة الكرة الطائرة الحديثة حيث يعتمد عليه بشكل كبير من طرف الفرق عالية المستوى للحصول على نقاط مباشرة. تتميز هذه المهارة بالسرعة والقوة، مما يجعل من الصعب على الفريق المنافس استقبال الكرة بفعالية وتمريضها بالشكل الصحيح إلى المعد. نتيجة لذلك، يضطر الفريق المنافس للعب بشكل دفاعي، مما يقلل من فرصهم في بناء هجمات منظمة.

طريقة الأداء الحركي للإرسال الساحق

تكون مراحل الأداء الحركي للإرسال الساحق كما يأتي :

مرحلة الاستعداد:

تعتمد نجاح عملية الإرسال على مرحلة الاستعداد، ففي هذه المرحلة ، يقف اللاعب بقدمين متباعدتين بعرض الكتفين، مع توزيع الوزن بالتساوي عليهما. يتم تقديم القدم المعاكسة لليد الضاربة قليلا، مع توجيه كلا القدمين للأمام. يجب أن يكون الجذع والرأس في خط مستقيم، والنظر موجها للأمام. أما الكرة، فتمسك بكلتا اليدين أو براحة اليد الضاربة أمام الحوض.

- مرحلة رمي الكرة إلى الأعلى والأمام :

في هذه المرحلة، يتم رمي الكرة إلى الأعلى وإلى الأمام، بحيث يكون ارتفاعها مناسباً حتى يتسنى للاعب المرسل الوصول إليها بتزامن مع الخطوة التقريبية الأخيرة. من الضروري التحكم في توقيت ومسافة الرمية، بحيث يكون اللاعب دائماً في وضعية تسمح له بضرب الكرة وهي في أعلى نقطة لها. يسمح للاعب المرسل رمي الكرة داخل الملعب، شريطة أن تكون قدمه خارج خط 9 أمتار عند القفز لضربها.

-مرحلة الركضة التقريبية:

تبدأ عملية الإرسال الساحق بمرحلة الركضة التقريبية التي تتكون عادة من خطوتين أساسيتين: الأولى هي خطوة قصيرة تستخدم لتحويل مركز ثقل الجسم إلى الأمام، والثانية هي خطوة أطول وأسرع يتم فيها دفع الجسم بقوة إلى الأمام. تهدف هذه الخطوات إلى توليد قوة دفع كبيرة تمكن اللاعب من القفز عاليا وضرب الكرة بقوة. خلال هذه الخطوات، يتحرك الجسم للأمام بشكل انسيابي، وتتحرك الذراعين بحركة واسعة ومكملة لحركة الساقين. تجدر الإشارة إلى أن طول الخطوة تختلف باختلاف سرعة العدو وقوة عضلات الرجلين.

-مرحلة القفز:

تتضمن مرحلة القفز سلسلة من الحركات المتسلسلة التي تهدف إلى ضبط وضعية الجسم في الهواء وتوليد قوة دفع استعداداً لضرب الكرة. تبدأ هذه المرحلة بتحريك الذراعين بشكل متأرجح من الخلف إلى الأمام، ثم يقفز اللاعب ويرفع ذراعيه فوق مستوى الكتفين. بعد ذلك، ينثني ذراعه الضاربة من المرفق لتصبح خلف رأسه، مع انحناء الجذع للخلف. هذه الحركات المتسلسلة تساعد اللاعب على تحقيق إرسال قوي ودقيق .

-مرحلة ضرب الكرة:

تعتبر مرحلة الضرب هي المرحلة الحاسمة في عملية الإرسال الساحق. تبدأ هذه المرحلة بتحركات متسلسلة تبدأ بتقويس الجذع وسحب الذراع الضاربة باتجاه الكرة، ثم يلي ذلك سحب الساقين وتوجيه ضربة قوية من الرسغ. هذه الحركات المتناسقة تضمن وصول الكرة إلى ملعب الفريق المنافس بقوة ودقة، مما يزيد من فرص تسجيل نقطة مباشرة.

-مرحلة الهبوط والدخول في اللعب:

تختتم عملية الإرسال الساحق بمرحلة الهبوط السلس داخل الملعب. فبعد ضرب الكرة بقوة، يهبط اللاعب بارتخاء على كلا قدميه داخل حدود الملعب، مع الحرص على تجنب الصدمات التي قد تؤدي إلى حدوث إصابات. هذه الحركة المتوازنة تسمح للاعب بالانتقال بسلاسة إلى متابعة اللعب والدفاع عن الملعب رفقة زملائه.



شكل يبين تسلسل الأداء الحركي للإرسال الساحق.

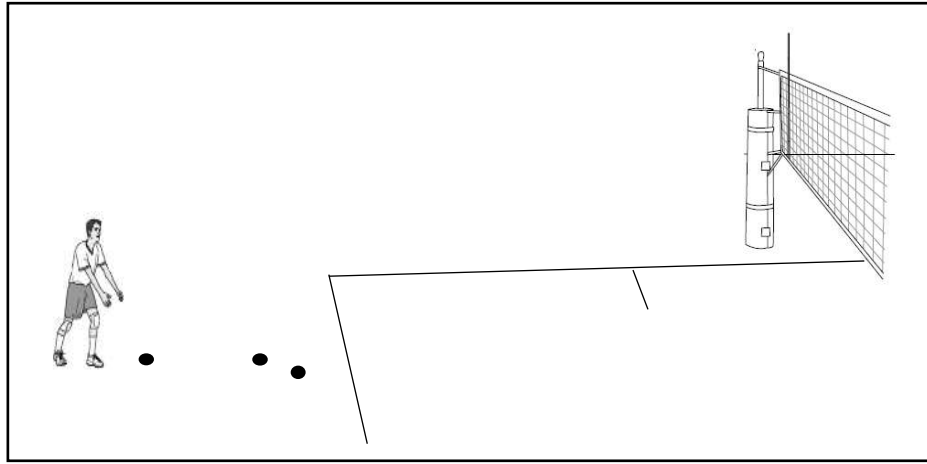
تمارين تطبيقية لمهارة الإرسال الساق في الكرة الطائرة

التمارين:

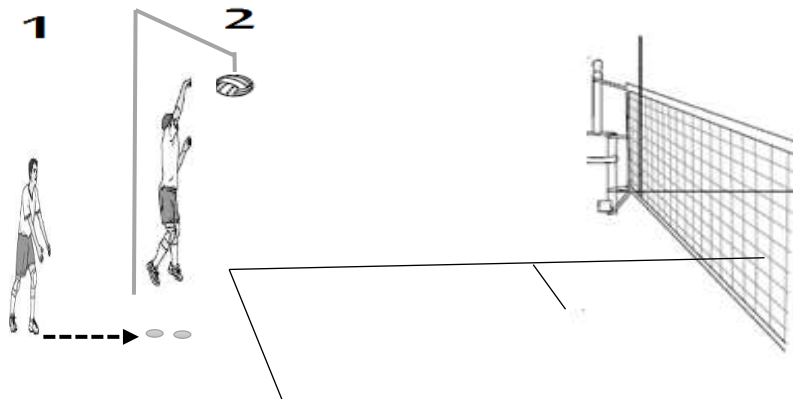
خطوات تدريب مهارة الإرسال الساق تتشابه الى حد كبير مع مهارة الضرب الساق. لتعليم مهارة الإرسال الساق يشترط قدرة اللاعبين على الوثب لارتفاع مناسب. فإذا لم يتوافر هذا الشرط فإنه يجب البدء بإعطاء تدريبات بهدف تنمية عنصر الوثب عند اللاعبين، كذلك يجب الاهتمام أولاً بدقة الضربات وتوجيهها الصحيح قبل البدء بالاهتمام بقوة الضربات. ويفضل تعليم أنواع الإرسال الأخرى قبل مهارة الإرسال الساق خاصة الإرسال من أعلى "التنس" لأنه يساعد اللاعب على تعلم أداء حركة الضرب في مهارة الإرسال الساق بسهولة.

الخطوات التعليمية لمهارة الإرسال الساق:

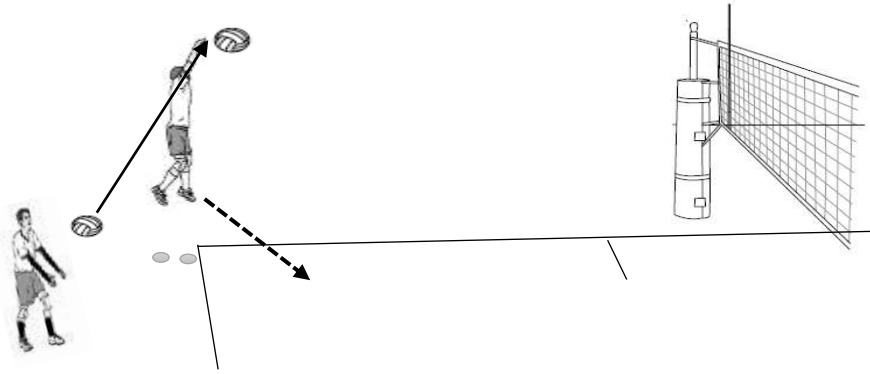
- 1- تقديم المهارة من خلال عرض الأداء المثالي لها، إما عن طريق فيديو، صور، لاعب ممتاز أو عن طريق المدرب.
- 2- توضيح الملعب بعلامات على الأرض خلف خط الإرسال ليتعلم اللاعب خطوات الاقتراب.



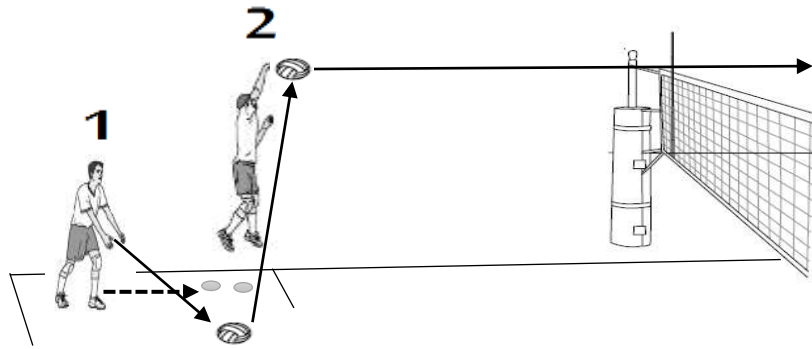
- 3- تعليق كرة فوق نقطة الارتقاء على ارتفاع معين داخل الملعب ويحاول اللاعب لمس الكرة بيده ثم الهبوط داخل الملعب دون أن يلمس خط الإرسال.



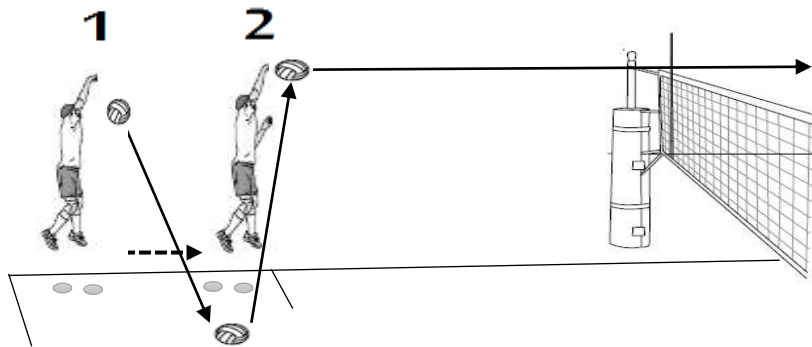
- 4- يرمي المدرب أو الزميل الكرة تقريبا 3 أمتار لأعلى، بعدها يقترب اللاعب ويمسك الكرة بكلا يديين عند أقصى ارتفاع له ثم الهبوط داخل الملعب.



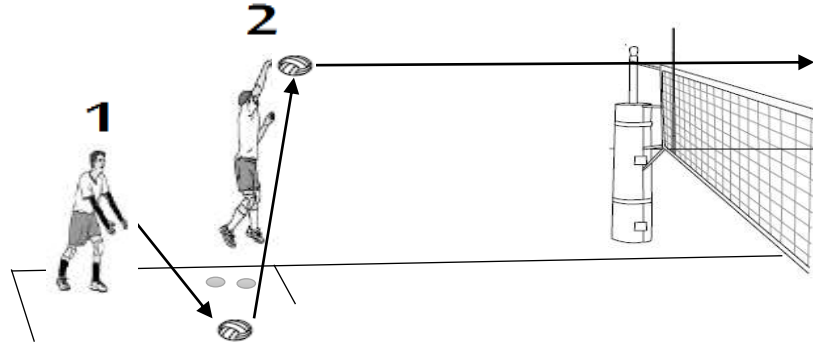
5- يقف اللاعب حاملا الكرة بكلتا يديه على مسافة محددة من الشبكة، (6 ثم 9 أمتار). يقوم برمي الكرة بقوة على الأرض، ثم ينتظر حتى ترتد إلى ارتفاع معين، ليقوم بضربها بقوة فوق الشبكة.



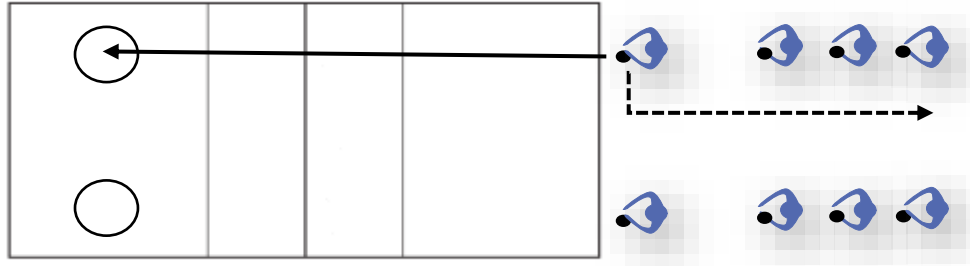
7- يمسك اللاعب الكرة باليدين معا، ثم يقفز في الهواء بعدها يرمي الكرة على الأرض بقوة لترتد عاليا، ثم يهبط على الأرض ويقفز مرة أخرى ليقوم بضربها بقوة فوق الشبكة، مع ملاحظة توجيه الكرة فوق الشبكة.



8- يقف لاعبان على أرض الملعب، اللاعب الاول من وضع الوقوف ماسكا الكرة بكلتا يديه، يقوم برميها على الأرض بقوة لترتد منها وعند بلوغها ارتفاعا معيناً، يقوم اللاعب الثاني بضربها مع ملاحظة توجيه الكرة فوق الشبكة.
- أداء التمرين من مسافة 6م ثم 9م.



9- يقف اللاعبون على شكل قاطرة خلف خط الارسال، توضع حلقة في المنطقة الثانية من الملعب، لينفذ الارسال اليها حيث يحاول كل لاعب إسقاط الكرة داخل الحلقة. (تعطى لكل لاعب 5 محاولات).
- للمستويات المتقدمة يمكن تنفيذ هذا التمرين بشكل قطري.



النصائح الواجب على المدرب تقديمها للاعبيه بخصوص الارسال:

- التركيز قبل أداء الإرسال.
- تحديد أفضل مناطق الفريق المنافس لتوجيه الكرة اليها أثناء الارسال وخاصة الخطوط الجانبية وخط النهاية وبين اللاعبين.
- ارسال الكرة الى أضعف لاعب من حيث الاستقبال.
- ارسال الكرة الى اللاعب الذي تنتابه أعراض القلق.
- ارسال الكرة الى اللاعب المعد للفريق المنافس.
- استخدام نفس نوع الارسال في كل مرة.
- التنوع في توجيه الارسال الى مناطق مختلفة من ملعب الفريق المنافس.
- محاولة تسجيل نقاط مباشرة في كل مرة.
- ارسال الكرة بقوة الى ملعب الفريق المنافس حتى لا يتسنى للفريق المنافس القيام بتطبيق الخطة الموضوعة.
- تجنب تضيق ارساليين متتابعين.
- تجنب تضيق الارسال الأول والأخير في الشوط و الارسال الأول بعد الوقت المستقطع أو بعد تغيير لاعبي.
- الدخول إلى الملعب مباشرة بعد الارسال للدفاع عن الملعب.

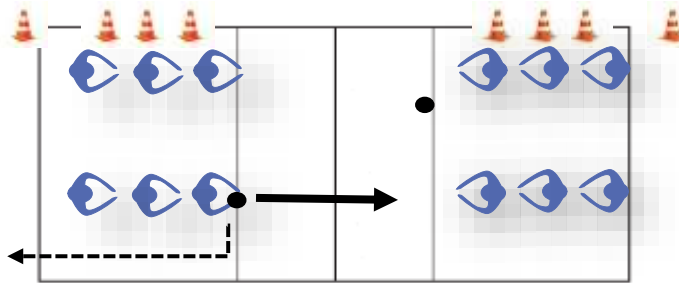
تمارين تطبيقية على شكل ألعاب لمهارة الإرسال في الكرة الطائرة

التمارين:

1- يقف اللاعبون خلف خط 3 أمتار على شكل طابور، ينفذ اللاعب الأول الإرسال من الأسفل المواجه الامامي من فوق الشبكة الى الزميل المقابل هذا الأخير يقوم بمسك الكرة المرسلة بكلتا يديه ويقوم بنفس العمل. عندما ينجح كل لاعب بأداء ثلاثة ارسالات متتالية (اجتياز الكرة أعلى الشبكة وسقوطها داخل ملعب المنافس) يقوم بالرجوع خلفا الى الشاخص الأول ولا يبقى في مكانه حتى يؤدي الإرسال بشكل صحيح، وهكذا حتى الوصول الى الشاخص الأخير الذي يمثل المنطقة القانونية للإرسال.

ملاحظة: هذا التمرين موجه بالخصوص الى اللاعبين المبتدئين.

- يطبق هذا التمرين مع ارسال التنس العادي وارسال التنس المتموج.



2- يقف اللاعبون على شكل قاطرة خلف خط الإرسال، توضع حلقة في المنطقة الثانية من الملعب، لينفذ الإرسال اليها حيث يحاول كل لاعب إسقاط الكرة داخل الحلقة. (تعطى لكل لاعب 5 محاولات). يقوم المدرب باحتساب مجموع النقاط لكل فريق. تحسب:

- 5 نقاط إذا تم إسقاط الكرة داخل الحلقة.

- 3 نقاط بالقرب من الحلقة.

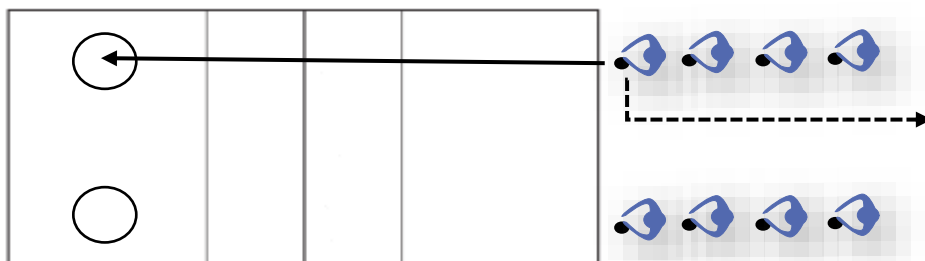
- 1 بعيدا عن الحلقة وداخل الملعب.

- 0 نقطة إذا لم تجتاز الشبكة أو سقوطها خارج ملعب المنافس.

الفريق الفائز هو الذي يتحصل على أكبر عدد من النقاط.

ملاحظة: يطبق هذا التمرين مع الإرسال من الأسفل المواجه الامامي، ارسال التنس العادي، ارسال التنس المتموج وارسال التنس المتموج من القفز.

- للمستويات المتقدمة يمكن تنفيذ هذا التمرين بشكل قطري.



3-يتم أداء الإرسال أمام حائط مسافة (6-9-6) م ويكون الهدف توجيه الكرة المرسله الى دائرة مرسومة على الحائط قطرها 1م وبارتفاع مترين ونصف.

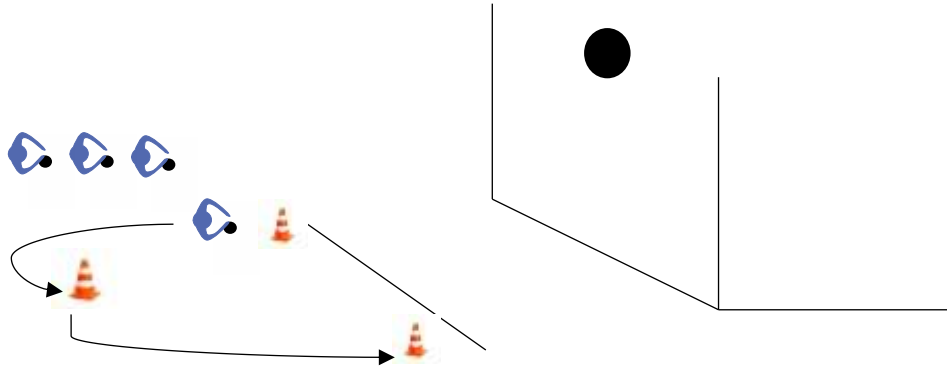
يقوم اللاعب بتنفيذ الإرسال من الشاخص الأول الذي يبعد 6م عن الهدف ويركض بسرعة الى الشاخص الثاني الذي يبعد 9م عن الهدف ليقوم بنفس العمل وهكذا مع الشاخص الثالث. (تعطى ثلاث محاولات لكل لاعب).

-تحتسب نقطتان في حالة إصابة الهدف من مسافة 6 م.

- تحتسب 4 نقاط في حالة إصابة الهدف من مسافة 9 م.

-اللاعب الفائز هو الذي يتحصل على أكبر عدد من النقاط.

ملاحظة: يطبق هذا التمرين مع الإرسال من الأسفل المواجه الامامي، ارسال التنس العادي، ارسال التنس المتموج.



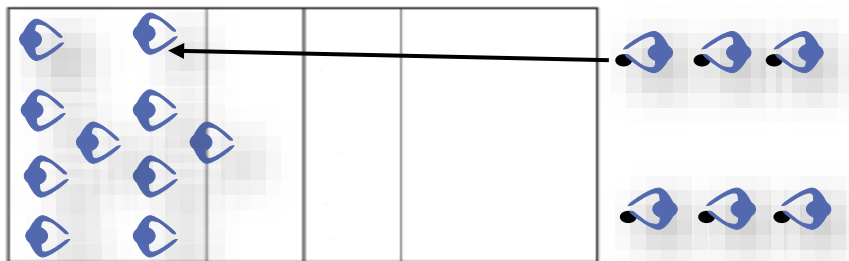
4-تقف مجموعة من اللاعبين على شكل قاطرتين خلف خط الإرسال، وفي الجهة المقابلة من الملعب يتوزع عشرة لاعبين على ارضية الملعب، تقوم كل مجموعة بتنفيذ الإرسال، حيث تحاول إصابة أكبر عدد من اللاعبين بالكرة.

-تحتسب نقطة لكل فريق يلمس اللاعب الواقف في الجهة المقابلة من الملعب بالكرة.

- كل لاعب تلمسه الكرة يغادر الملعب.

يقوم المدرب بحساب النقاط المسجلة لكل فريق.

ملاحظة: يطبق هذا التمرين مع الإرسال من الأسفل المواجه الامامي، ارسال التنس العادي، ارسال التنس المتموج وارسال التنس المتموج من القفز.

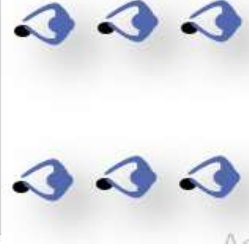


5-يتم تنفيذ الإرسال لكلا الفوجين على حسب نوع الإرسال والمنطقة التي يحددها المدرب.

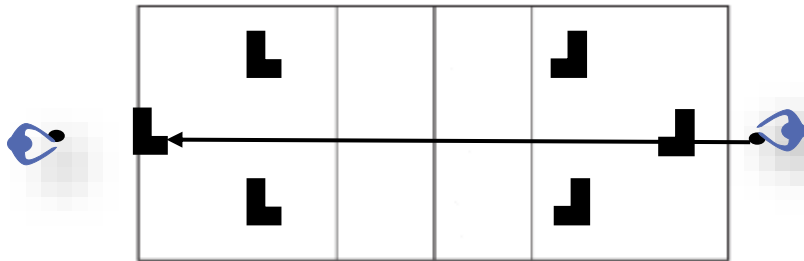
كل منطقة تمثل عدد من النقاط.

الفوج الفائز هو الذي يتحصل أعضاؤه على أكبر عدد من النقاط.

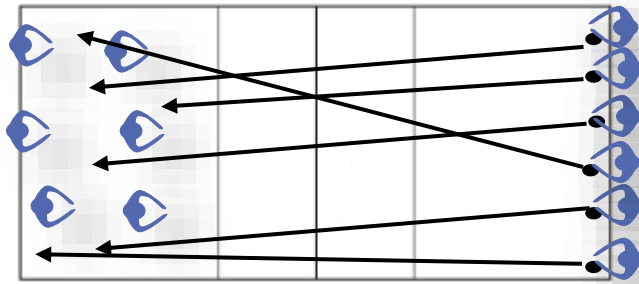
5	3			
4	2			
5	3			



6- يقف لاعبان خلف خط الإرسال كل في جهة، حيث يحاول كل منهما إصابة الهدف (كرسي). يعتبر اللاعب فائزاً بالشوط إذا أصاب الأهداف الثلاثة، وفائزاً بالمقابلة إذا فاز بخمسة أشواط.
يطبق هذا التمرين مع الإرسال من الأسفل المواجه الأمامي، إرسال التنس العادي، إرسال التنس المتموج، إرسال التنس المتموج من القفز والإرسال الساحق.

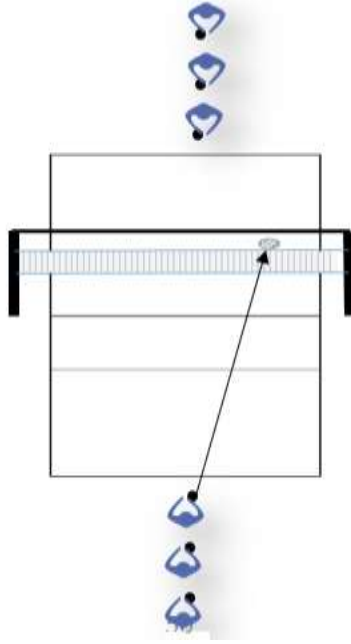


7- فريقان، كل فريق يتكون من ستة لاعبين، يقف أفراد الفريق الأول خلف خط الإرسال وكل لاعب لديه كرة طائرة ينفذ الإرسال باتجاه الفريق الثاني، هذا الأخير يحاول أعضاءه مسك الكرات ومنعها من السقوط على الأرض.
- كل كرة تلمس الأرض دون مسكها تحتسب نقطة للفريق المرسل.
- يتم تبديل الأدوار.
- الفريق الفائز هو الذي يتحصل على أكبر عدد من النقاط.
يطبق هذا التمرين مع الإرسال من الأسفل المواجه الأمامي، إرسال التنس العادي، إرسال التنس المتموج، إرسال التنس المتموج من القفز والإرسال الساحق.



8- فريقان، كلاهما يقف خلف خط الإرسال وكل لاعب لديه كرة طائرة، يوضع حبل أعلى الحافة العليا للشبكة بمسافة 60 سم.
ينفذ اللاعب الأول من كل فريق الإرسال إلى ملعب الفريق الثاني بشرط أن تجتاز الكرة بين الحافة العليا للشبكة وأسفل الحبل.
- تحتسب نقطة للاعب المرسل الذي ينجح في إرسال الكرة بالشروط المذكورة سابقاً.

-الفريق الفائز هو الذي يتحصل على أكبر عدد من النقاط.
يطبق هذا التمرين مع ارسال التنس العادي، ارسال التنس المتموج، ارسال التنس المتموج من القفز.





استقبال الإرسال

تعد مهارة استقبال الإرسال المهارة الثانية من حيث الترتيب بعد الإرسال في لعبة الكرة الطائرة، وتكتسب هذه المهارة أهمية كبيرة باعتبارها الأساس في بناء هجوم فعال. فكلما كان استقبال الإرسال دقيقاً ومتقناً، ازدادت فرص النجاح في إعداد هجمة قوية ومنظمة، مما يمنح الفريق فرصة أفضل لتسجيل النقاط. وعلى النقيض من ذلك، فإن الاستقبال غير الجيد يعرقل عملية تنظيم الهجوم ويؤدي إلى صعوبة تطبيق الخطط الهجومية الموضوعة.

والدفاع عن الإرسال هو عملية استقبال الكرة التي تم إرسالها من طرف اللاعب المرسل للفريق المنافس لتمريضها لأعلى إلى اللاعب المعد بالساعدين من أسفل أو بالتمرير من أعلى حسب وضع اللاعب المستقبل ومستوى ارتفاع الكرة عن جسمه. وترى لمياء الديوان أن مهارة استقبال الإرسال تتطلب صفات بدنية وخططية ومهارية ونفسية متنوعة كغيرها من المهارات الأساسية الأخرى، إذ يجب أن يتمتع اللاعب المستقبل بالقوة وسرعة رد الفعل والدقة في توصيل الكرة للاعب المحدد، فضلاً عن قابلية اللاعب على التركيز إذ أن قابليات التركيز ورد الفعل والتوازن من العوامل التي تؤدي دوراً مهماً في عملية الاستعداد لاستقبال الإرسال.

أشكال استقبال الإرسال في الكرة الطائرة:

1- استقبال الإرسال من وضع الوقوف بالساعدين من الامام.



2- استقبال الإرسال من وضع الوقوف بالساعدين من الجانب.



3- استقبال الإرسال من السقوط.



4- استقبال الإرسال من وضع الوقوف من الأعلى بالأصابع.
يعتبر هذا النوع من الاستقبال في الكرة الطائرة الحديثة نادراً الاستخدام بسبب قوة الإرسالات المستخدمة من طرف الفرق ذات المستوى العالي.



طريقة الأداء الحركي لمهارة استقبال الإرسال

1- الاستعداد:

- الوقوف إما أن تكون القدمان متوازيتان أو بتقديم قدم على الأخرى.
- المسافة بين القدمين تكون أكبر من عرض الكتفين، ومقدمة القدمين باتجاه الأمام مع ثني الركبتين.
- الجذع يكون مائلاً إلى الأمام، والنظر إلى الأمام.
- تكون الذراعان متباعدتان عن بعضهما مع مدهما إلى الأمام وإلى الأسفل وتكون قريبة من الركبتين.



شكل يبين مرحلة الاستعداد لمهارة استقبال الإرسال.

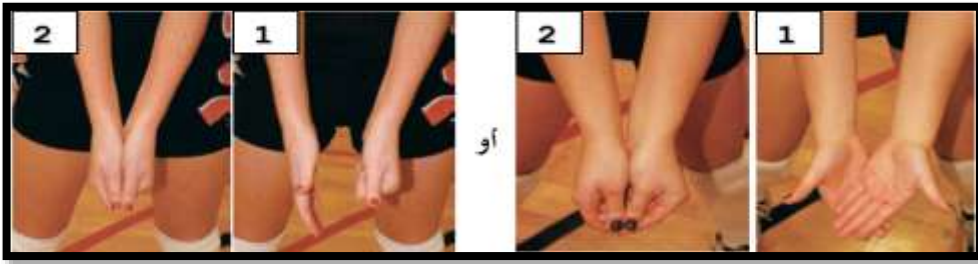
حركة الرجلين:

- في هذه المرحلة من مراحل مهارة استقبال الإرسال، يتم تحرك اللاعب باتجاه الكرة على حسب مسارها من ضربة الإرسال للفريق المنافس ليأخذ حالة الاستعداد لاستقبال الكرة، ومن أكثر الطرق استخداماً للتحرك نحو الكرة لإستقبالها:
- 1- طريقة النقل عندما تكون المسافة أقل من 3 م.

2- طريقة الركض عندما تكون المسافة أكثر من 3 م.

مرحلة التنفيذ:

-عندما يكون جسم اللاعب المستقبل خلف خط سير الكرة المرسل من الفريق المنافس يبدأ اللاعب بما يلي:
-وضع كف داخل كف وثنى رصغهما الى الأسفل مع تلاصق الإبهامين مشيرين الى الأمام.



-ضم الذراعين الممدودتين ببعضهما البعض مع توسيع الساعدين للخارج.



-الذراعان يشكلان زاوية 40-45 درجة مع الجذع.

-انثناء الرجلين الى الأسفل.

-سحب الكتفين الى الأمام والداخل.

-النظر الى الامام والى الكرة.

-مد جميع مفاصل الجسم باتجاه التمريرة بواسطة الدفع بالمشطين والرجلين وحركة الكتفين والرجلين ويعتمد هذا على التوقيت الجيد للحركة والقدرة على التحكم للجسم.



شكل يبين مرحلة التنفيذ (الذراعين الممدودتين مع توسيع الساعدين للخارج) لمهارة استقبال الارسال.

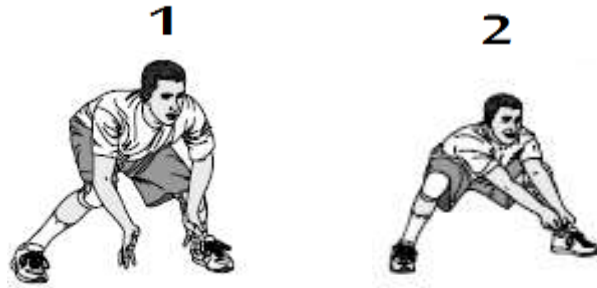
النصائح الواجب تقديمها للاعب من طرف المدرب بخصوص استقبال الارسال:

- عدم السماح لكرات الارسال بالسقوط في المنطقة المسؤول عن حمايتها.
- ملاحظة ارسالات لاعبي الفريق المنافس حتى يسهل على اللاعب التعامل معها.
- استقبال كرات الإرسال القوية باستخدام الوضعية المنخفضة.
- تمريركرات عالية ودقيقة الى المعد، وتفادي الكرات القريبة جدا من الشبكة.
- تمريركرات الإرسال الصعبة الى وسط الميدان بدل البحث عن الدقة في توجيه الكرة الى المعد الذي قد يكلف خسارة نقطة.
- في حالات وقوع الكرة بين لاعبين، يستخدم مبدأ أولية استقبال الكرة للاعب الذي تكون الكرة على يمينه مثلا.
- في حالات وقوع شك في كون كرة الإرسال داخل الملعب أوخارجه، ينفذ اللاعب عملية الاستقبال.

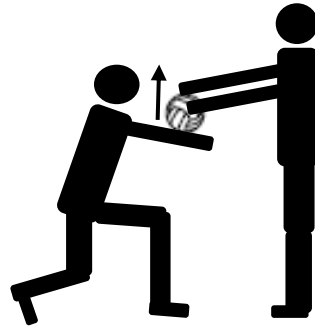


التمارين:

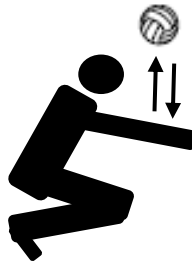
- تقديم المهارة من خلال تقديم النموذج لأداء المهارة (صورة، فيديو....)
2-تؤدي المهارة كاملة بدون استعمال كرة للتعود على وقفة الاستعداد الصحيحة.



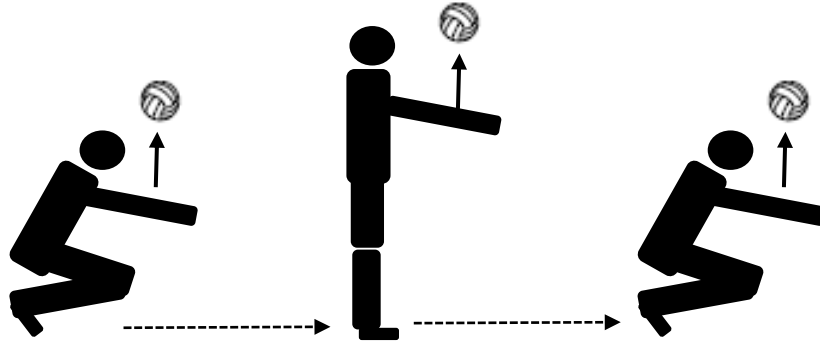
- 3-لاعبان متقابلان، الأول من وقفة الاستعداد الصحيحة واللاعب الثاني يضع الكرة على ساعدي زميله الأول دافعا الكرة الى أسفل بينما يقوم اللاعب الأول بالمقاومة مع التأكيد على بقاء الذراعين ممدودتين وانثناء الساقين بزاوية 90 درجة.



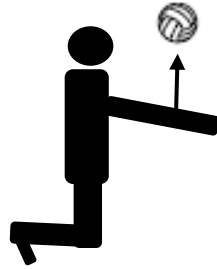
- 4-من وضع البروك، ترتد الكرة على الساعدين دون ان تسقط على الأرض.



- 5-من وضع البروك، تنطط الكرة على الساعدين دون ان تسقط على الأرض ثم يتم الانتقال تدريجيا من وضع البروك الى وضع الوقوف ثم العودة تدريجيا الى وضع البروك من جديد وهكذا.



6- من وضع الارتكاز على الركبتين، تنطط الكرة على الساعدين دون ان تسقط على الأرض.



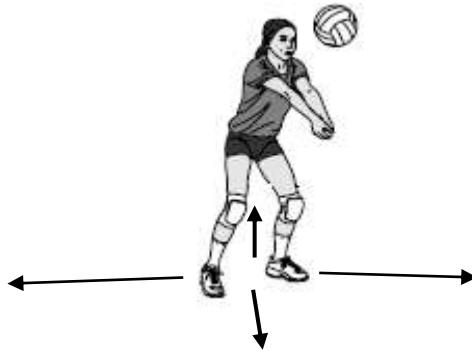
7- من وضع الارتكاز على الركبة اليمنى، تنطط الكرة على الساعدين دون ان تسقط على الأرض.



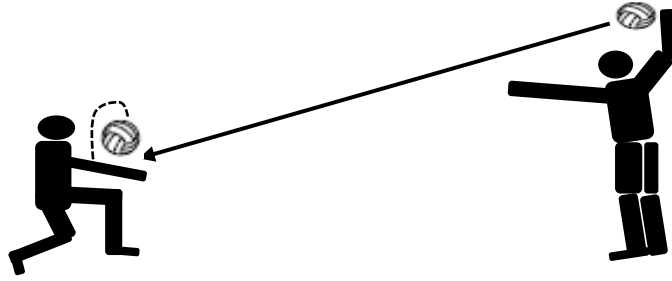
8- من وضع الوقوف:

1- في المكان، تنطط الكرة على الساعدين دون ان تسقط على الأرض.

2- بالتنقل أماما، خلفا، يمينا، يسارا.



9- تؤدي مهارة استقبال الكرة من خلال قذف كرة من الزميل على ساعدي اللاعب الذي يكون في وقفة الاستعداد الصحيحة ليقوم باخمادها على مستوى الساعدين ثم مسكها بكلتا اليدين وارجاعها الى الزميل.



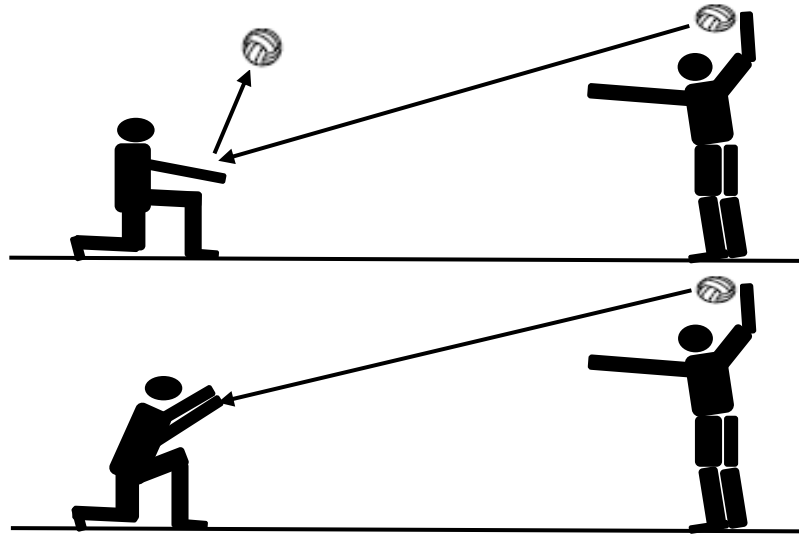
10- تؤدي حركة استقبال الكرة من خلال رمي الكرة من المدرب أو الزميل على اللاعب الذي يكون في وضع الارتكاز على إحدى الركبتين والذراعين ممدودتين ليقوم بإستقبالها وتوجيهها للأعلى.

-الاستقبال من الوضع الأمامي.

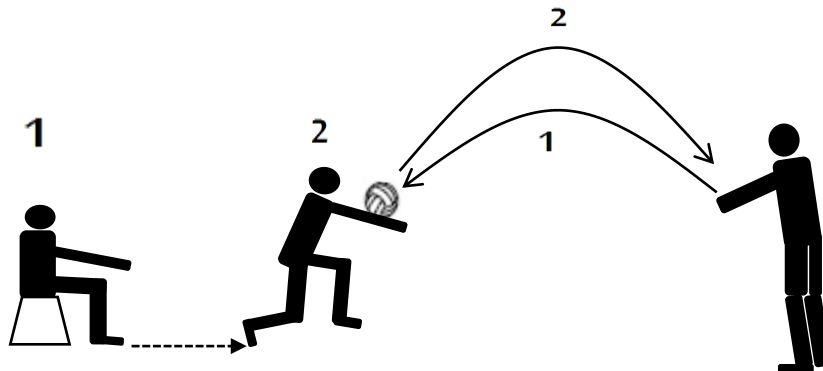
-الاستقبال من الوضع الجانبي:

أ- من الجهة اليمنى.

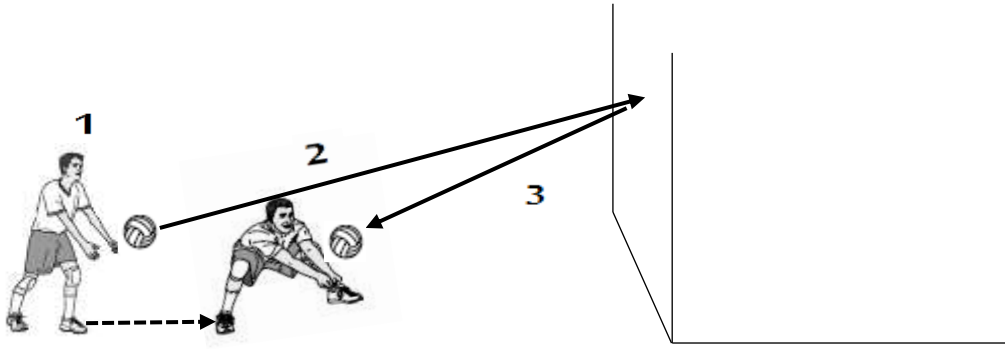
ب- من الجهة اليسرى.



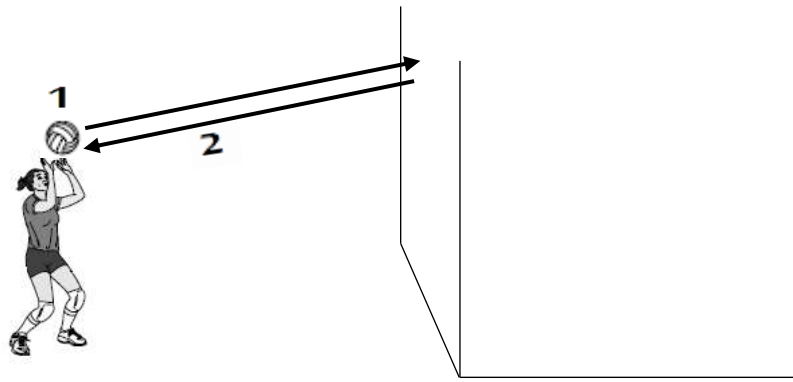
11- تؤدي حركة استقبال الكرة من أسفل من خلال رمي كرة الى اللاعب الذي يكون في وضع الجلوس على مقعد سويدي ليقوم بإستقبالها وتوجيهها لأعلى نحو المدرب.



12- تبادل تمرير الكرة مع الحائط.



13- تبادل تمرير الكرة مع الحائط من أعلى للتدريب على استقبال الإرسال من الأعلى بالأصابع.



14- يقوم لاعب أو مدرب بإرسال الكرة فوق الشبكة حوالي 1م من يسار اللاعب الموجود في المنطقة الثانية من الملعب:

1- يقوم اللاعب المستقبل للكرة بالتحرك يسارا لمنع سقوطها ومسكها بكلتا اليدين مع الحرص على أن تكون الذراعين ممدودتين.

2- يقوم اللاعب المستقبل للكرة بالتحرك يسارا لاستقبالها بالساعدين من أسفل وإرجاعها إلى المدرب من فوق الشبكة:

- باستخدام الإرسال من الأسفل المواجه الأمامي.

- باستخدام إرسال التنس.

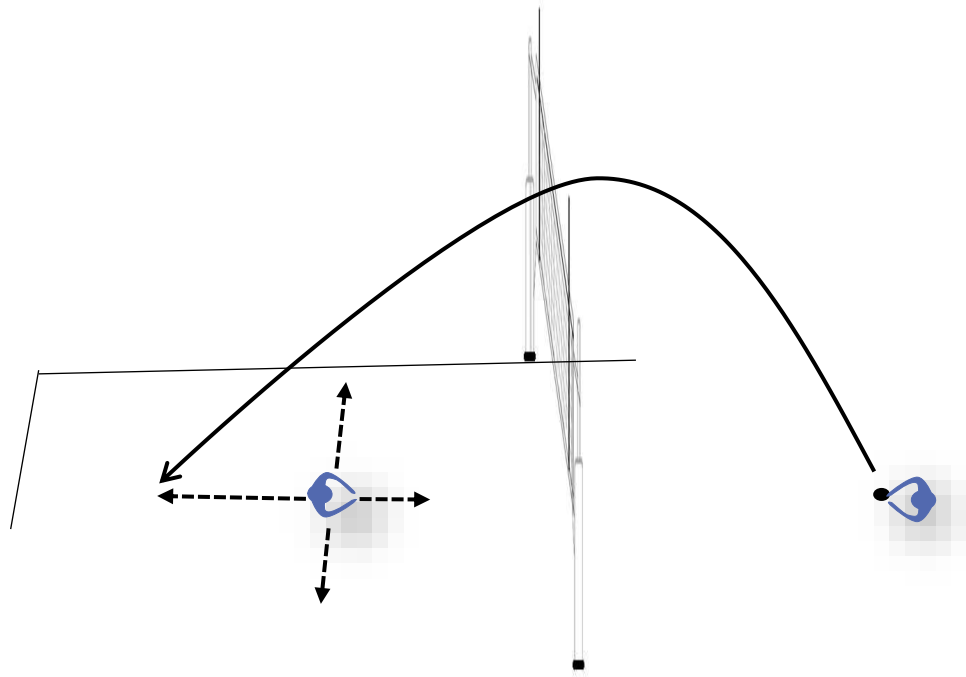
ملاحظة:

يطبق نفس العمل مع:

- الجهة اليسرى.

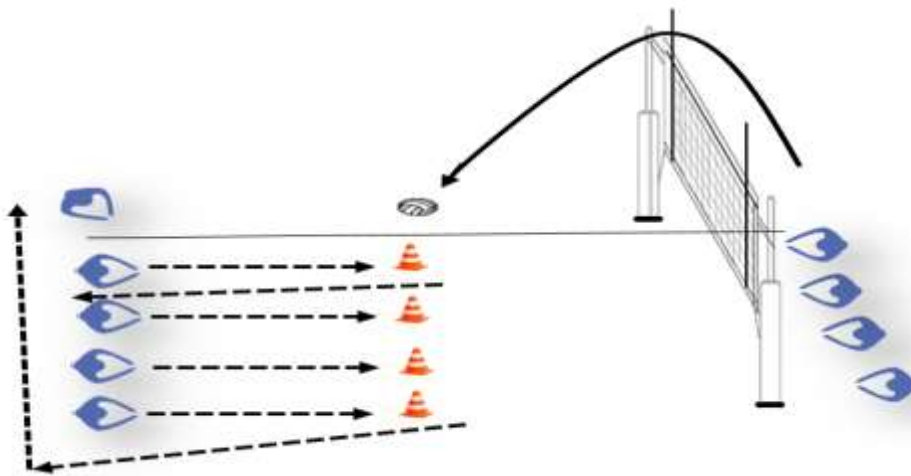
- للأمام.

- للخلف.

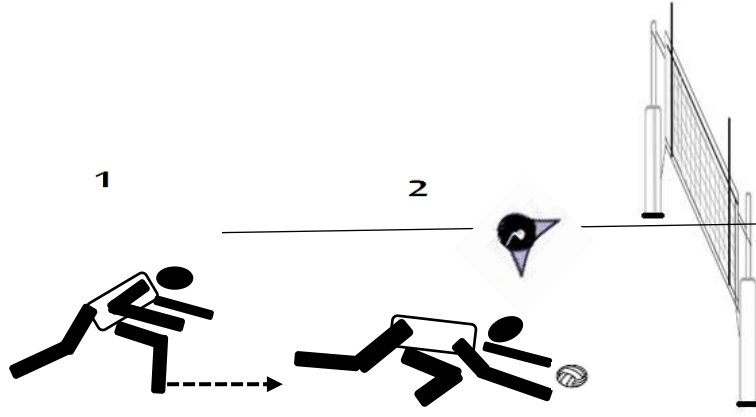


15- يتوزع 9 لاعبين أمام الشبكة 4 لاعبين على الجهة اليمنى و5 لاعبين على الجهة اليسرى. يتقابل كل لاعب من الجهة اليمنى مع زميلة في الجهة اليسرى من الملعب ويبقى لاعب خارج الملعب في الجهة اليسرى من الملعب.

يقوم كل لاعب برمي الكرة الى زميله المقابل أسفل الشبكة الى مستوى الشاخص الموجود في المنطقة الثانية من الملعب. يقوم اللاعب المستقبل للكرة بالتحرك أماما لاستقبالها باستخدام الساعدين من أسفل وارجاعها الى اللاعب من فوق الشبكة ثم ينتقل يميناً ليرك المجال لزميله الموجود خارج الملعب ليعوضه، وهكذا مع بقية الزملاء، اللاعب الأخير بعد استقبال الكرة وتمريرها ينتقل الى خارج الملعب.



16- يقوم اللاعب بالتقاط الكرة الموضوعة أمامه على الأرض وعلى بعد 1 م وذلك بالتحرك أماما باستخدام السقوط الأمامي. ينصح باستخدام البساط في المراحل الأولى من التعلم.



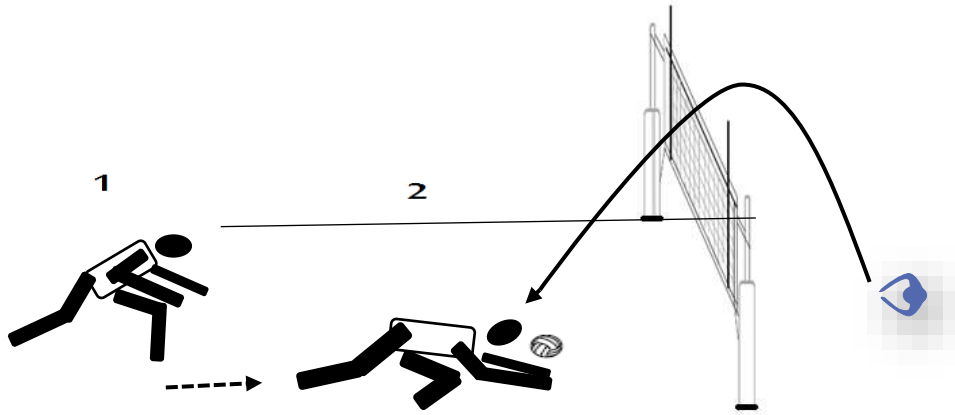
17- يقوم اللاعب المستقبل للكرة بالتحرك أماما لاستقبالها بالسقوط الأمامي باستخدام الساعدين من أسفل وارجاعها الى

المدرّب من فوق الشبكة :

- باستخدام الارسال من الأسفل المواجه الامامي.

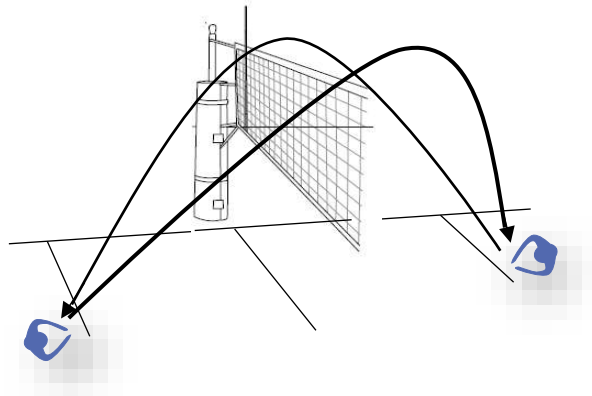
- باستخدام ارسال التنس.

- ينصح باستخدام البساط في المراحل الأولى من التعلم.



18- لاعبان متقابلان كل منهما خلف خط منطقة 3م، يؤديان الارسال ويستقبلان الكرة في نفس الوقت مع شرط ارجاع الكرة

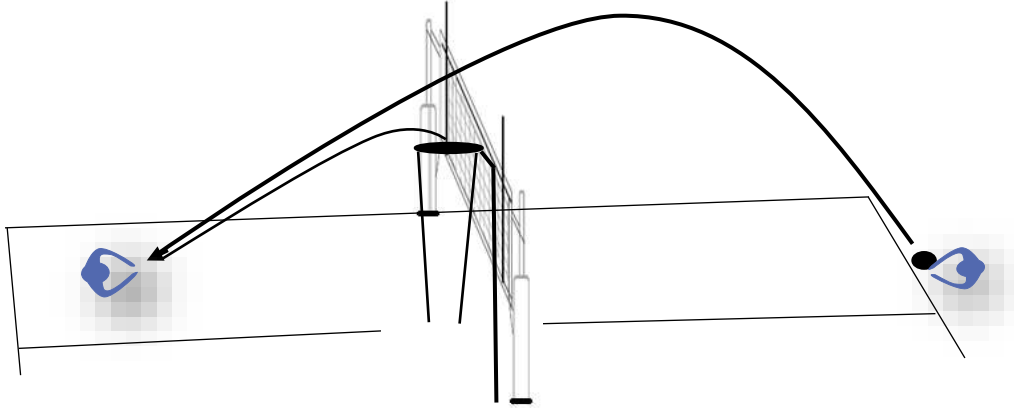
أعلى الشبكة.



19- يوجه إرسال (تنس) إلى اللاعب المدافع في نصف الملعب وعليه استقبال الكرة بطريقة صحيحة مع توجيهها إلى

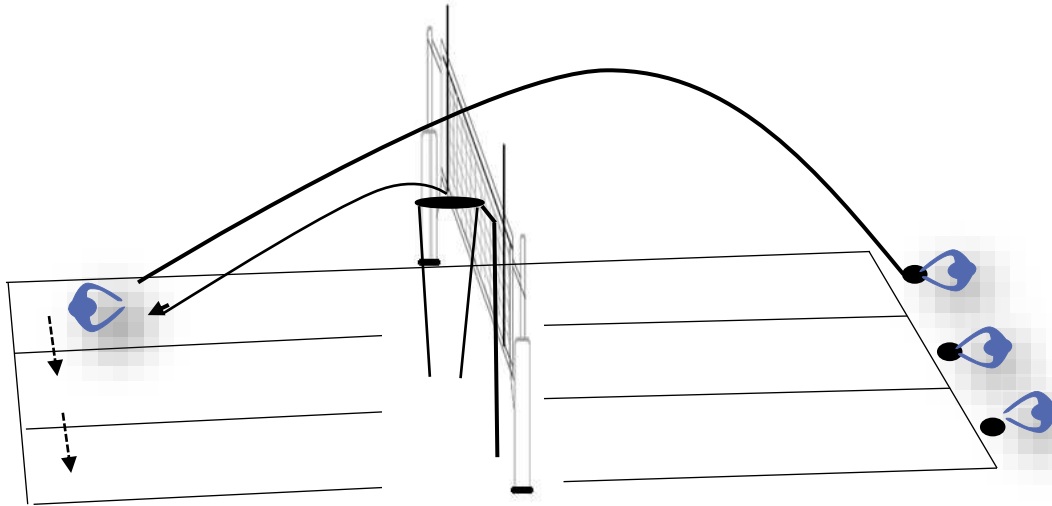
سلة موضوعة بالقرب من الشبكة.

يبدأ الإرسال أولا عاديا وبسيطا ثم تزداد قوته تدريجيا.



20- يقسم الملعب طوليا الى ثلاثة أقسام.

في القسم الأول يوجه إرسال (تنس) إلى اللاعب المدافع في نصف الملعب وعليه استقبال الكرة بطريقة صحيحة مع توجيهها إلى سلة موضوعة بالقرب من الشبكة ثم ينتقل إلى القسم الثاني ليستقبل الكرة من إرسال متموج من الوثب، ثم ينتقل إلى القسم الثالث ليستقبل الكرة من إرسال ساحق.

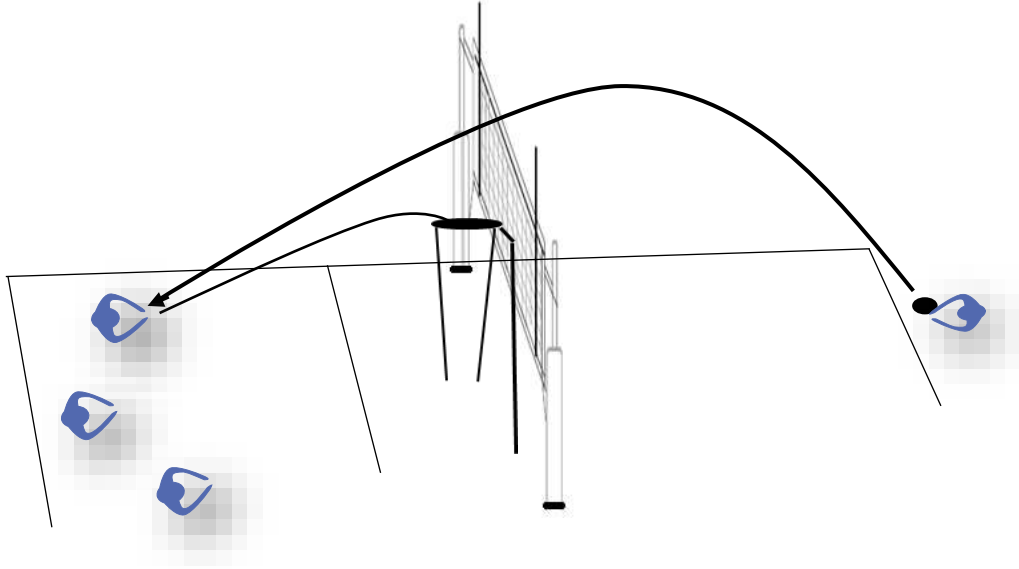


21- نفس المبدأ مع التمرين رقم (19) المتغير هو وضع:

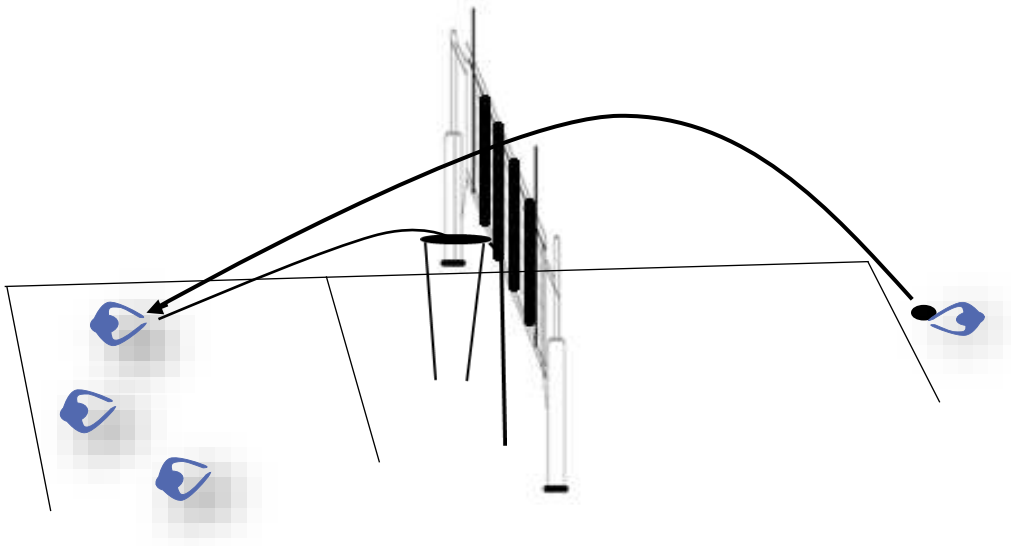
- لاعبان لإستقبال الإرسال.

- ثلاثة لاعبين لإستقبال الإرسال.

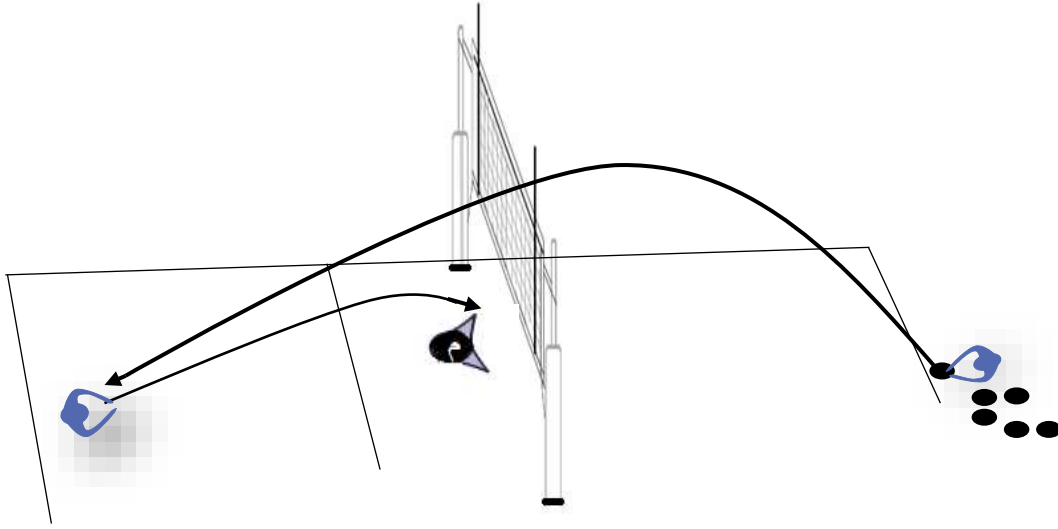
- أربعة لاعبين لإستقبال الإرسال.



22- نفس المبدأ مع التمرين رقم (20) المتغير هو حجب الرؤية عن اللاعبين المستقبلين للارسال.



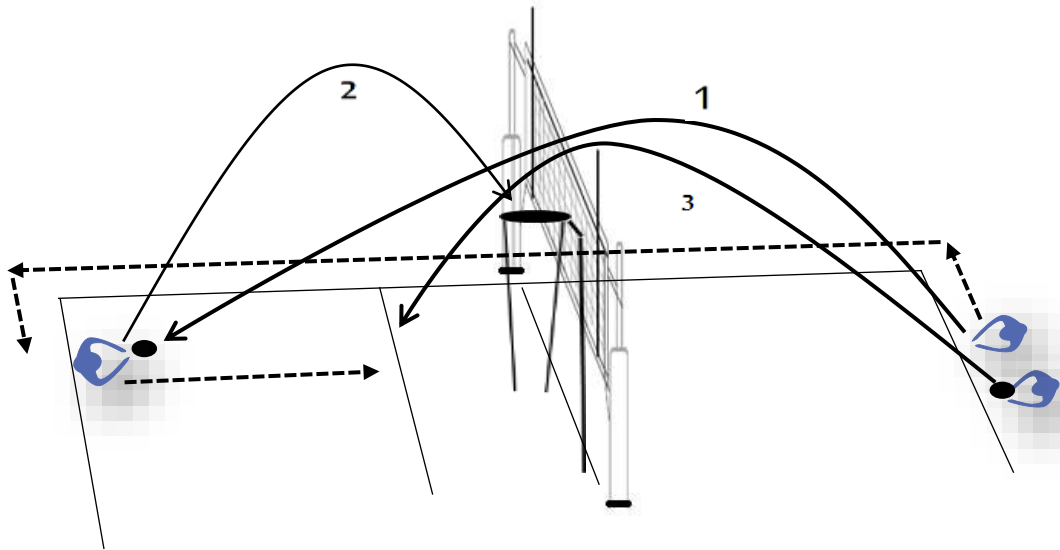
23- توجه ارسالات الواحد تلو الآخر إلى أي مكان في نصف الملعب المقابل وعلى اللاعب محاولة استقبال الكرة بطريقة صحيحة وتوجيهها إلى المكان الذي يقف فيه المدرب. مع تغيير مكان الوقفة كل مرة.



24- يؤدي لاعبين اثنين ارسال من المنطقة القانونية الى نصف الملعب المقابل، اللاعب الأول يرسل الكرة الى المنطقة الخلفية أين يتواجد اللاعب المستقبل الذي يحاول استقبال الكرة بطريقة صحيحة وتوجيهها إلى السلة، وفورا استقبالها يقوم اللاعب الثاني بإرسال الكرة الثانية الى المنطقة الأمامية وعلى اللاعب المستقبل الانتقال بسرعة الى المنطقة الأمامية ليقوم بنفس العمل الذي قام به في المرة الأولى، مع تغيير الأدوار كل مرة.

-تستخدم كل أنواع الارسالات.

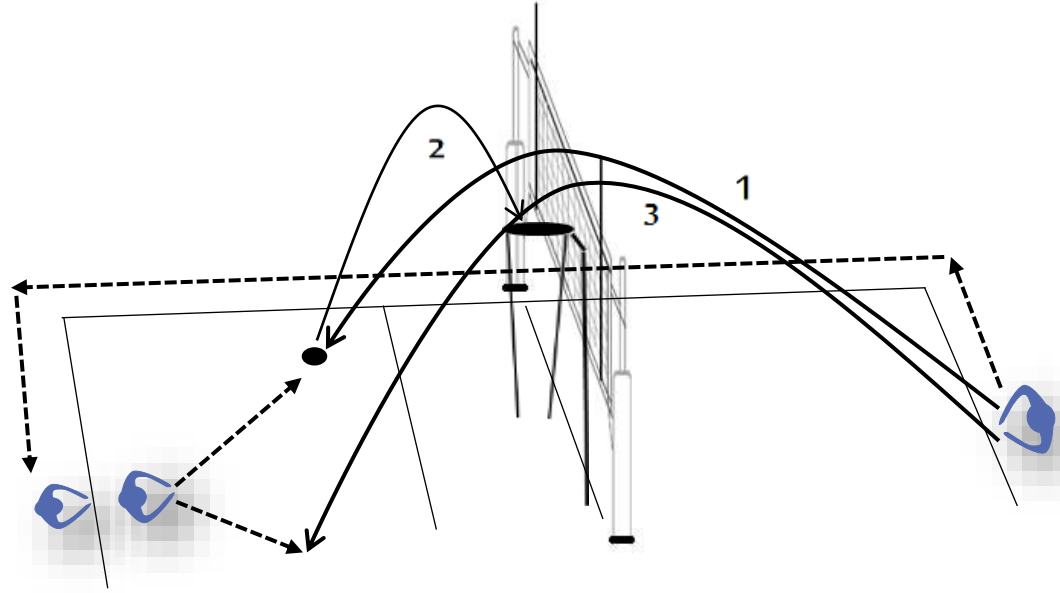
-تطبق كل أشكال استقبال الارسال.



25- يؤدي الارسال من المنطقة القانونية الى المركز رقم 04 أو الى المركز رقم 02 من نصف الملعب المقابل، أين يتواجد اللاعب المستقبل المتوضع في المنطقة الموجودة بين المركزين رقم 01 ورقم 05 والذي يحاول استقبال الكرة بطريقة صحيحة وتوجيهها إلى السلة من خلال الانتقال السريع الى الجهة اليمنى أو اليسرى على حسب اتجاه الكرة. مع تغيير الأدوار كل مرة.

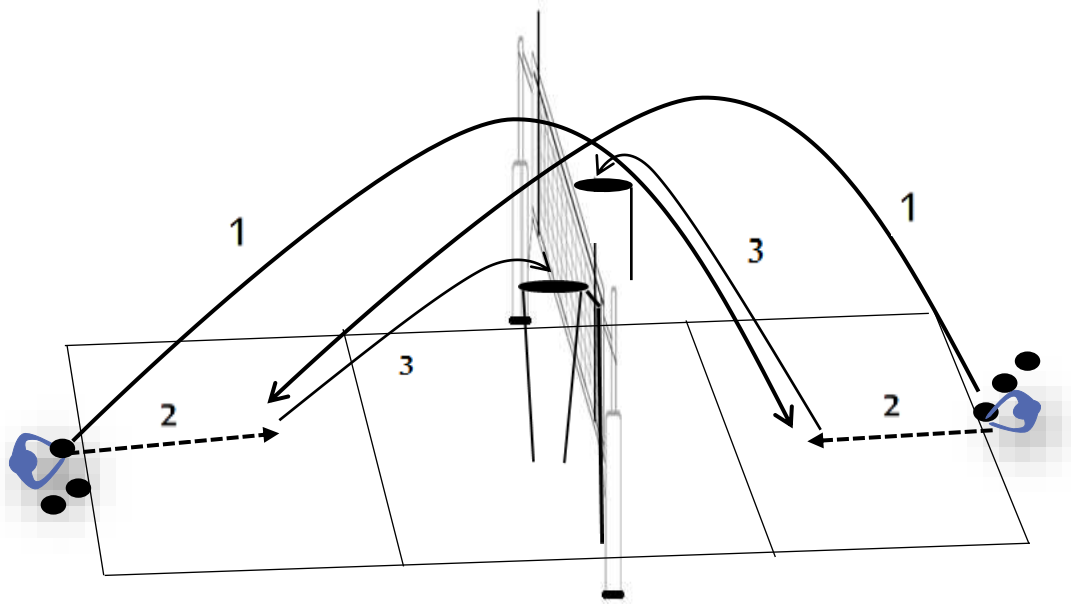
-تستخدم كل أنواع الارسالات.

-تطبيق كل أشكال استقبال الارسال.



26- يتوضع لاعبان خلف خط الإرسال كل في منطقته، وعند سماع الإشارة يؤدي اللاعبان الإرسال في نفس الوقت والمطلوب من كل لاعب توجيه الكرة من خلال الإرسال الى المركز رقم 06 والتوجه مباشرة لاستقبال ارسال المنافس في المركز رقم 06 وتوجيه الكرة واسقاطها داخل السلة.

-بالنسبة لنوع الإرسال يتوقف على مستوى اللاعب.
-تعطى نقطة لكل كرة يتم إدخالها داخل السلة.





الإعداد

الإعداد هو استلام الكرة باستخدام الساعدين أو بأصابع اليدين أعلى الرأس وتمريضها لأعلى الى اللاعب الضارب بشكل مناسب لتمكينه من أداء ضربة هجومية ناجحة. ويعد استخدام مهارة الاعداد بأصابع اليدين أعلى الرأس من أكثر أنواع الاعداد شيوعا في الكرة الطائرة خاصة في الفرق ذات المستويات العالية.

يعرفها محمد صبحي حسنين بأنها عملية تمرير الكرة الى الاعلى والى مكان مناسب بعد استقبالها من ارسال المنافس او ضربة ساحقة او تمريرة وتغيير اتجاهها لتصل الى اللاعب الضارب ليقوم بدوره بوضعها بضربة ساحقة داخل ملعب المنافس وغالبا ما يكون الاعداد من اللسة الثانية.

ويعتبر الإعداد من أدق أنواع التمرير، لأن مسار الكرة مرتبط بنوع الضرب الساحق وبحالة حائط الصد للفريق المنافس، لذلك تتطلب مهارة الاعداد وجود لاعب مختص يسمى اللاعب المعد، وهو اللاعب المسؤول عن تهيئة الكرات المناسبة للاعبين الضاربين من مراكز الهجوم كلها، ويرى صلاح أحمد أن اللاعب المعد يجب أن يتميز بدرجة عالية من الذكاء وحسن التصرف والتركيز، وينبغي على اللاعب المعد أن تكون لديه القدرة على أداء جميع أنواع الإعداد بإتقان ودقة لكي يوصل الكرة إلى الضارب بصورة جيدة لتمكينه من أداء ضربة ناجحة، كما عليه أن يراقب جيدا حالة حائط الصد في الفريق المضاد كي يوجه رفع الكرة إلى الضارب المناسب مع الظروف القائمة. ويتوقف نجاح الاعداد على الإستقبال الجيد للكرة من طرف اللاعب المستقبل وتمريضها الى اللاعب المعد بصورة مناسبة، هذا الأخير يستطيع بناء مركبات هجومية متنوعة ذات مستوى جيد.

تحديد مجموعات الإعداد المستخدمة في الكرة الطائرة:

قام المختصون بتحديد مجموعات الإعداد المستخدمة في الكرة الطائرة الى:

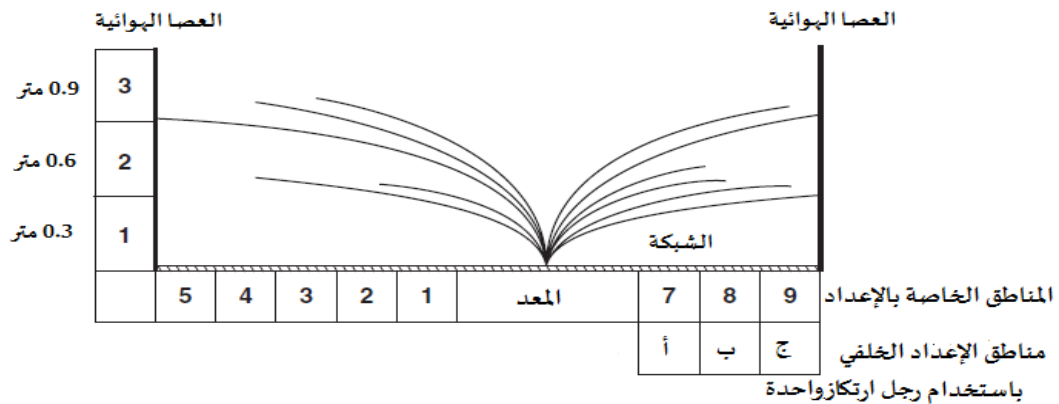
1- الإعداد من حيث البعد.

2- الإعداد من حيث الارتفاع.

3- الإعداد من حيث الاتجاه.

ويتوقف استخدام الفريق لمجموعات الإعداد على مستوى لاعبيه، فمثلا على مستوى المبتدئين معظم المجموعات هي كرات عالية لا تقل عن 0.9 متر فوق الشبكة. وعندما يصبح المستوى أكثر تطورا، تستخدم مجموعات الإعداد الأخرى.

ولتوضيح ذلك وضعا كل من Bonnie Kenny و Cindy Gregory مخططا وضحا فيه أنواع مجموعات الإعداد المستخدمة في الكرة الطائرة من حيث القرب والبعد عن المعد ومن حيث الارتفاع عن الشبكة ومن حيث الاتجاه.

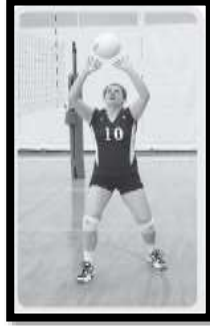


مخطط يوضح مجموعات الإعداد المستخدمة في الكرة الطائرة

أنواع الإعداد:

من أهم أنواع الإعداد استخداما في الكرة الطائرة الحديثة:

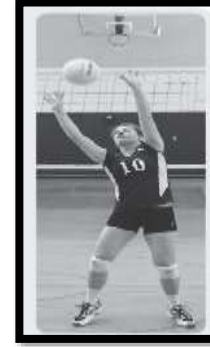
1-الإعداد الأمامي من فوق الرأس.



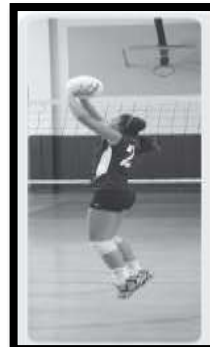
2-الإعداد الخلفي من فوق الرأس.



3-الإعداد الجانبي.



4-الإعداد بالوثب.



5-الإعداد بيد واحدة.



وتعد مهارتي الاعداد الامامي والخلفي والاعداد من الوثب من اهم انواع الاعداد في الكرة الطائرة واكثرها استخداما في الفرق ذات المستويات العالية ومن أكثر اللاعبين استخداما لمهارة الاعداد من أعلى هو اللاعب المعد لذلك فإن تدريبه يكون تدريباً استثنائياً بسبب تميزه بمواصفات خاصة تميزه عن بقية اللاعبين منها التوقيت السليم والركض للإعداد وسرعة رد الفعل خلال المباراة.

طريقة الأداء الحركي لمهارة الاعداد الامامي

تكون طريقة الأداء الفني للإعداد الامامي من فوق الرأس على حسب ناهدة الدليبي كما يأتي :
 -يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد وذلك بالتحرك بخفة وسرعة لمكان سقوط الكرة، إذ يقف والقدمان باتساع الحوض واحدة تسبق الأخرى، الركبتان منثنيتان قليلا والجذع مائل قليلا للأمام، الرأس عمودي على مستوى الكتفين والنظر في اتجاه خط سير الكرة والذراعان مرتختيتان وغير متصلبتان ومنثنيتان قليلا بارتفاع مستوى الصدر وأمام الجسم والمرفقان للأسفل وللخارج، ويشكل الساعد والعضد زاوية حادة واليدين مفتوحتان والأصابع منتشرة وغير متصلبة ومقعرة على الكرة.



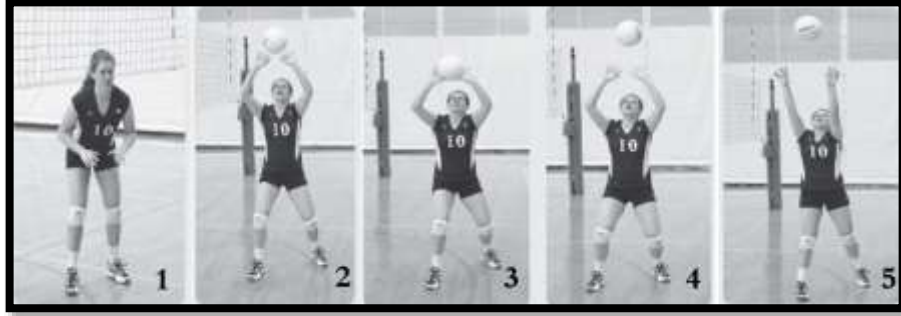
شكل يوضح وضعية اليدين والأصابع

-يشير المرفقان للأمام والخارج قليلا ويدور الساعدان لبعضهما وللأمام والخارج.
 -عند الوصول تحت الكرة يقف اللاعب وقفة ثابتة ومترنة وبوضع المشي ويكون ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي
 - قبل ملامسة الكرة يرفع اللاعب يديه بحيث تصبح فوق الرأس وأمام الجهة حيث يكون مكان التقاء الكرة، وتكون الأصابع منتشرة ومشدودة بمرونة واليدين متجهتان قليلا إلى الداخل، ويشير المرفقان للأسفل والخارج قليلا ويدور الساعدان لبعضهما وللأمام والخارج.
 -تكون اليدين متجهتين للخلف من مفصل الرسغ.

-عند ملامسة الكرة للأصابع، تقوم الذراعان بحركة خفيفة تمهيدا لأدائها في الاتجاه المطلوب، وتغطي الأصابع النصف الخلفي للكرة وهما متباعدان وفي مستوى واحد، وبعد ملامسة الكرة للأصابع تزداد زاوية انثناء اليدين من مفصل الرسغ

مع زيادة انثناء الركبتين، ويكون ملامسة الكرة بأصابع الإبهام والسبابة والوسطى بصورة فعالة، أما الخنصر والبنصر فتكون الملامسة قليلة لموازنة الكرة فقط، وكذلك مراعاة المسافة بين الذراعين والجذع (الجزء العلوي من الجسم) في لحظة استلام الكرة، والتي تعتمد على بُعد اللاعب من الشبكة، فكلما كان اللاعب قريباً من الشبكة زاد ارتفاع الذراعين للأعلى، ويتبع ذلك مد الرجلين ثم مد الورك والذراعين بصورة متناسقة وإنسيابية إلى الأمام والأعلى وباتجاه الإعداد، والاستعداد لمتابعة عملية اللعب من جديد.

-في حالة وصول الكرة بتحليق واطئ يحاول اللاعب الوصول تحت الكرة بأسرع ما يمكن مع انثناء كبير وشديد في الركبتين وبعد ملامسة الكرة يمد اللاعب رجله ثم يمد ذراعيه ووركه للأمام والأعلى وباتجاه الإعداد، أي بالخطوات نفسها التي تم إتباعها في الإعداد (المنافسة من الأعلى) العادي.



شكل يبين طريقة الأداء الحركي لمهارة الإعداد الأمامي.

طريقة الاداء الحركي لمهارة الإعداد الخلفي من فوق الرأس في الكرة الطائرة:

تعد مهارة الإعداد الخلفي أكثر صعوبة من مهارة الإعداد الأمامي، وتتطلب دقة عالية ودرجة كبيرة من الانسجام بين اللاعب المعد واللاعب المهاجم. إذ يقوم المعد بتهيئة الكرة إلى موقع لا يراه مباشرة، ويستخدم هذا النوع من الإعداد بشكل فعال لمباغطة حائط الصد للفريق المنافس وخداعه، من خلال تحويل اتجاه الكرة بشكل مفاجئ وسريع إلى الخلف. ويمكن تقسيم المراحل التي يمر بها أداء مهارة الإعداد الخلفي إلى ثلاث مراحل هي:

-المرحلة التحضيرية

تكون هذه المرحلة من مهارة الإعداد الخلفي مشابهة إلى المرحلة التمهيدية لمهارة الإعداد الأمامي، ولذلك لا يوجد اختلاف في وضع الجسم خلال هذه المرحلة بين النوعين.

-المرحلة الأساسية

تختلف مهارة الإعداد الخلفي في هذه المرحلة والمرحلة الختامية عن مهارة الإعداد الأمامي.

وتبدأ هذه المرحلة أيضاً من لحظة ملامسة أصابع اليدين للكرة إلى لحظة طيران الكرة، ويمكن تحديد هذه المرحلة بالنقاط الآتية:

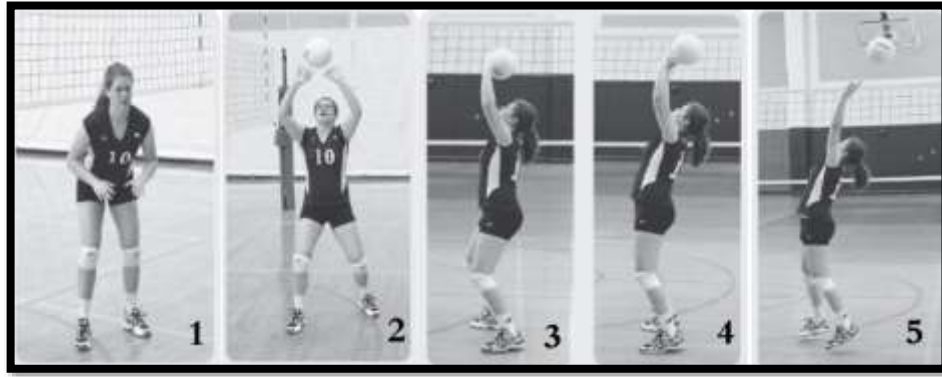
1-عند ملامسة الكرة يدفع اللاعب وركه إلى الأمام مع إرجاع الرأس إلى الخلف وتساعد هذه العملية على تحويل اتجاه الكرة ومفاجأة الفريق المنافس.

2-يقوم اللاعب بعملية مد الجذع والذراعين الى الاعلى والى الخلف بحركة انسيابية بحيث يأخذ الجذع شكل قوس، ويجب تأكيد اهمية عدم مد الذراعين الى الخلف أكثر من مدهما الى الاعلى لأن هذا يؤدي الى سير الكرة باتجاه افقي أكثر من سيرها باتجاه عمودي، فضلا عن عدم اخذ سير الكرة شكل القوس المطلوب.

3-يجب ملاحظة استمرار حركة الذراعين خلف الكرة واثناء مفصل الرسغ للخلف وللأعلى.

-المرحلة النهائية

بعد ترك الكرة اصابع يدي اللاعب تبدأ المرحلة الختامية التي يجب فيها تأكيد ضرورة متابعة اليدين الممدودتين اتجاه سير الكرة، وينتقل ثقل الجسم الى الخلف على القدم الخلفية، فيقوم اللاعب بنقل الرجل الامامية الى الخلف للمحافظة على التوازن، والعودة الى وقفة الاستعداد الاولى.



شكل يبين طريقة الأداء الحركي لمهارة الاعداد الخلفي من فوق الرأس.

النصائح الواجب أن يقدمها المدرب للاعب المعد:

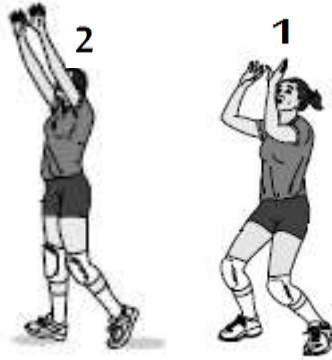
- دقة الإعداد قدر المستطاع.
- التنوع في عمليات الإعداد (اعداد أمامي، خلفي وسريع....)، وعدم التقيد بنوع معين من الإعداد.
- توظيف كل المهاجمين في عملية الهجوم (الخط الامامي والخلفي).
- استعمال طول الشبكة.
- مراقبة عملية توزيع لاعبي الصدد للفريق المنافس.
- الإعداد للزميل الذي يجيد الضربات الساحقة في مختلف الوضعيات في حالات الإستقبال السيئة.
- معرفة نوعية الإعداد المفضلة لكل لاعب ضارب في الفريق.
- استخدام عمليات الخداع من حين لآخر حينما تتاح الفرصة.
- استخدام الإعداد من أسفل عندما يكون مستوى الكرة منخفض.
- استخدام الإعداد من أعلى بالوثب في حالات الاستقبال الجيدة.
- عدم استخدام الإعداد القريب من الشبكة للاعبين قصار القامة.

تمارين تطبيقية لمهارة الاعداد في الكرة الطائرة

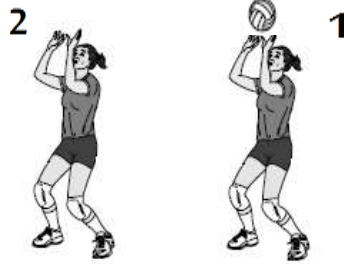
التمارين:

تقديم المهارة من خلال وسائل الايضاح المختلفة (صورة، فيديو....).

1-تأدية مهارة التمرير بدون كرة.



2-أداء اللاعب للإعداد برفع الكرة عاليا لنفسه فوق الرأس عدة مرات بارتفاع من 3 الى 5 م.

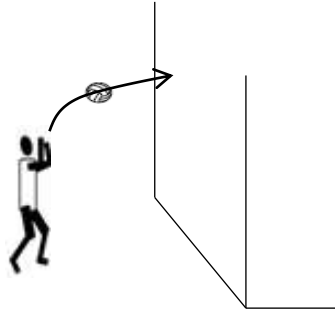


3-يتبادل اللاعب تمرير الكرة من الأعلى مع حائط ومن مسافات مختلفة:

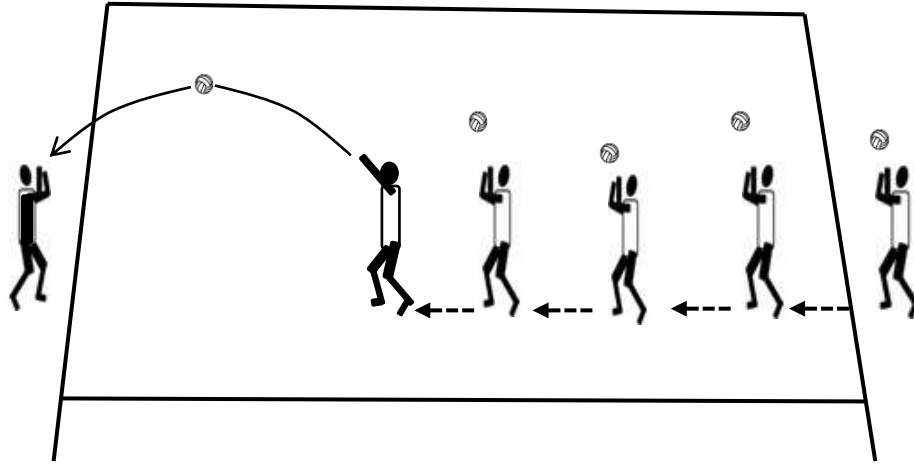
-المسافة 50 سم.

-المسافة 1 م.

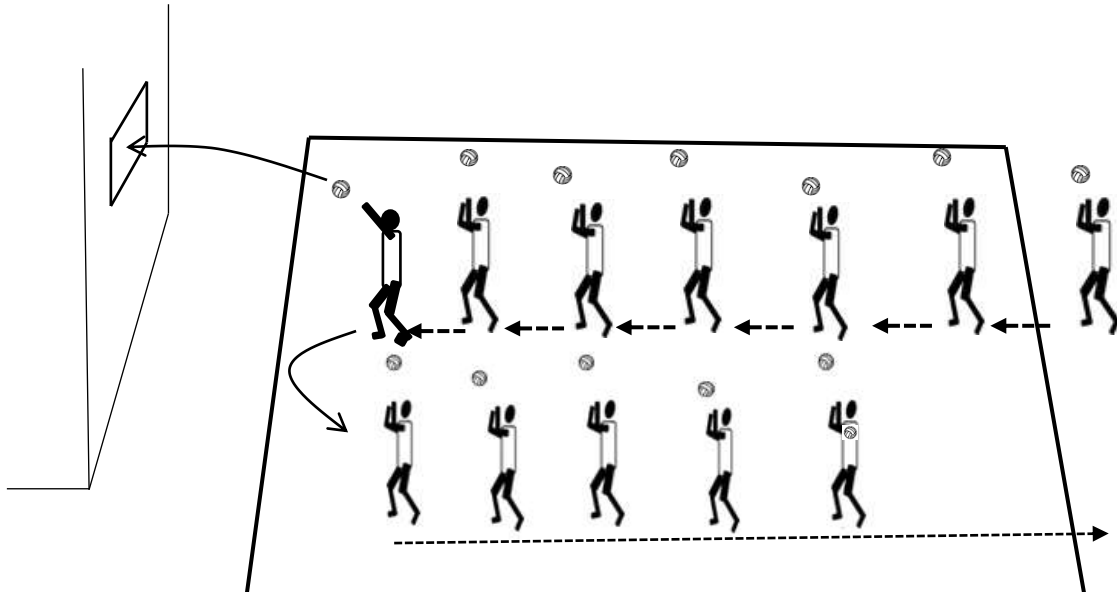
-المسافة 1.5 م.



4- يتقابل لاعبان على خطي الملعب الجانبي، يقوم اللاعب الأول بالمشي باتجاه الزميل لايصال الكرة اليه من اللمسة العلوية من خلال تنطيطها عاليا فوق الرأس عدة مرات ثم تمريرها الى الزميل الذي يقوم بنفس العمل.
-نفس العمل يطبق مع التمرير من أسفل.



5- نفس التمرين رقم (4) المتغير بدل أن يمررها الى الزميل يقوم بتوجيه الكرة الى داخل إطار مرسوم على حائط لعدة مرات ثم باستخدام المشي بالخلف يعود الى مكان بدء التمرين.
-نفس العمل يطبق مع التمرير من أسفل.



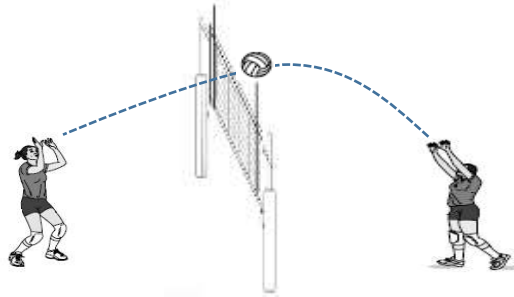
6- أداء اللاعب للإعداد برفع الكرة عاليا لنفسه فوق الرأس مرتين تم تمريرها للزميل والعكس.



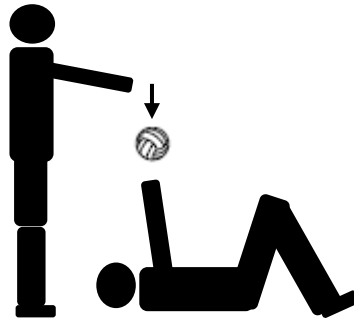
7- نفس التمرين السابق لكن الأداء يكون بين مجموعة من اللاعبين.



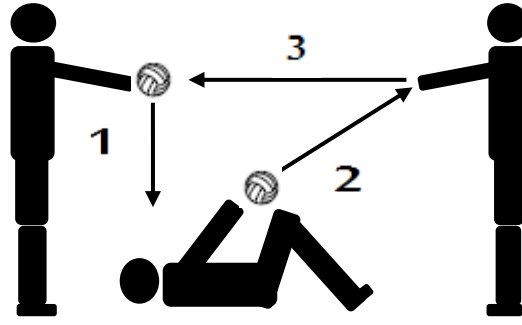
8- تبادل التمرير بين لاعبين من فوق حبل أو فوق الشبكة، ثم زيادة المسافة بينهما.



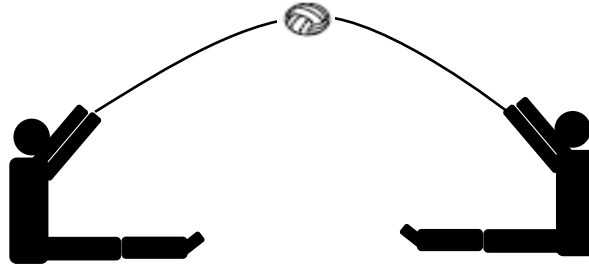
9- يقوم لاعب من وضعية الوقوف باسقاط كرة على لاعب في وضعية الاستلقاء على الظهر مع ثني الركبتين، هذا الأخير يقوم بتمرير الكرة بأصابع اليدين وارجاعها الى اللاعب الو اقف بالقرب من راسه وهكذا...



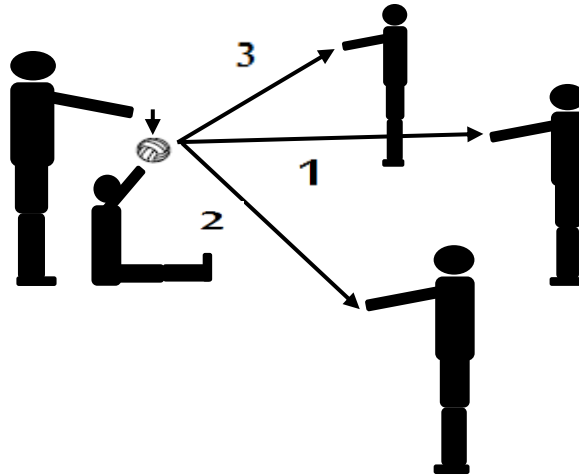
10- نفس التمرين رقم (9) المتغير هو بديل ارجاعها الى اللاعب الو اقف بالقرب من راسه ، يقوم بتمريرها الى اللاعب الو اقف بالقرب من قدميه، هذا الأخير يقوم بارجاع الكرة الى اللاعب الأول وهكذا....



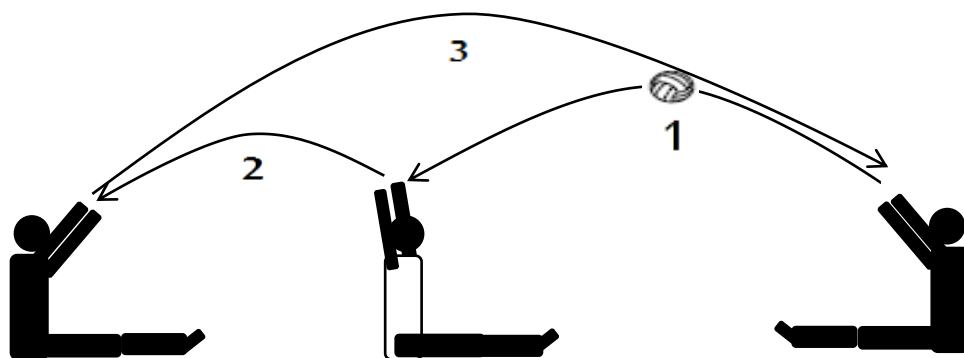
11- من وضع الجلوس الطويل، يتبادل لاعبين تمرير الكرة من اعلى.



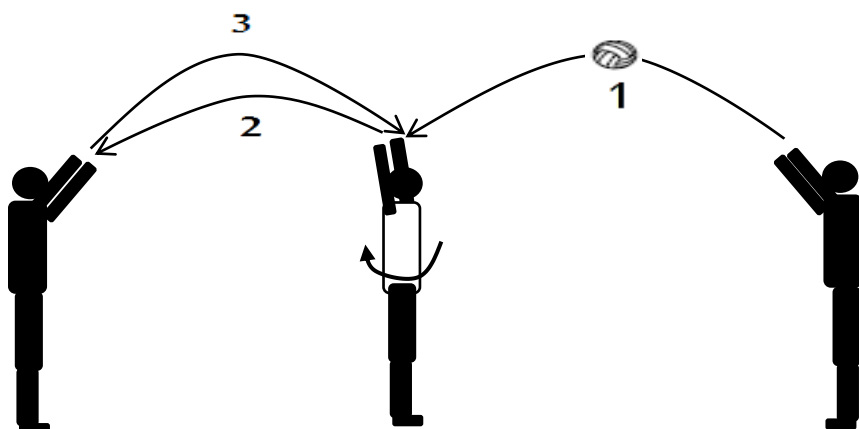
12- نفس التمرين رقم (11) المتغير: يؤدي اللاعب التمرين من وضع الجلوس الطويل مع أداء التمرير بأصابع اليدين أماما ثم يمينا ثم يسارا.



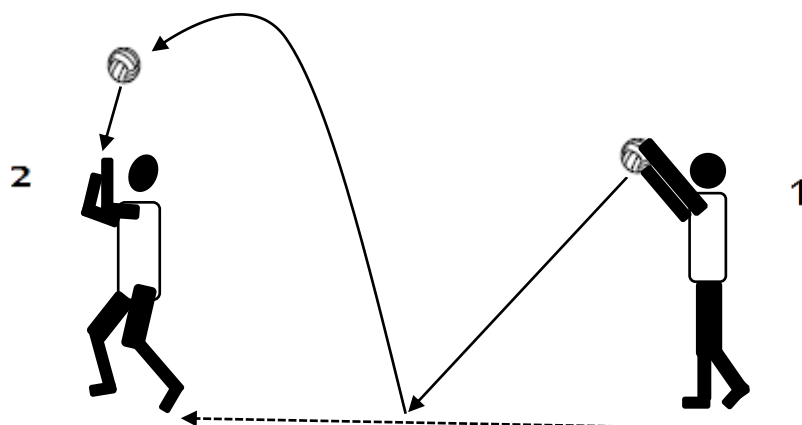
13- من وضع الجلوس الطويل، يتبادل ثلاثة لاعبين تمرير الكرة من اعلى. ويتم تبديل الأدوار كل مرة.



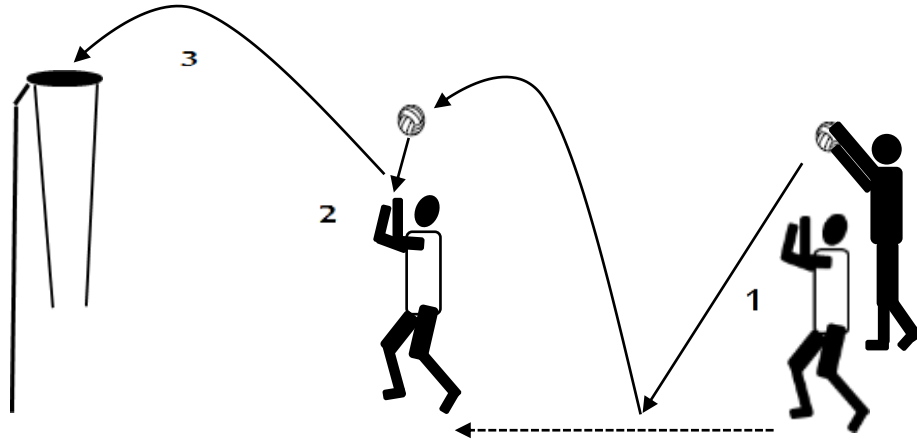
14- من وضع الوقوف، يتبادل ثلاثة لاعبين تمرير الكرة من أعلى. مع ملاحظة قيام لاعب الوسط بالتمرير دائما من الخلف. ويتم تبديل الأدوار كل مرة.



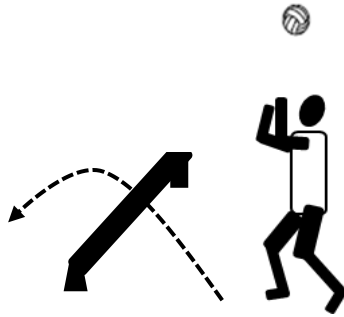
15- يتوزع اللاعبون في الميدان كل منهم يحمل كرة، عند الإشارة يقوم كل لاعب برمي الكرة بقوة على الأرض لترتد عاليا في الهواء في هذه اللحظة ينتقل اللاعب بسرعة ليتوضع أسفل الكرة ليقوم بعدها باعدادها إلى أعلى ثم يعيد العملية عدة مرات.



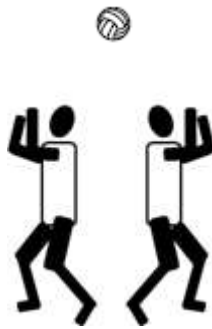
16- يقوم المدرب برمي الكرة بقوة على الأرض لترتد عالياً في الهواء في هذه اللحظة ينتقل اللاعب بسرعة ليتوضع أسفل الكرة ليقوم بعدها بأعدادها إلى أعلى نحو هدف معين مثلاً دائرة على جدار أو إدخال الكرة في حلقة كرة السلة.



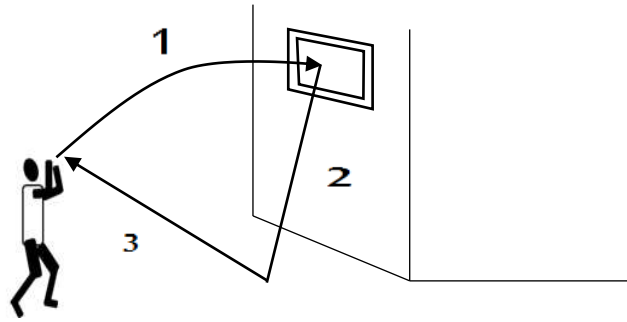
17- أداء اللاعب للمهارة برفع الكرة عالياً فوق الرأس مع تخطي بعض العوائق مثل مقعد سويدي....



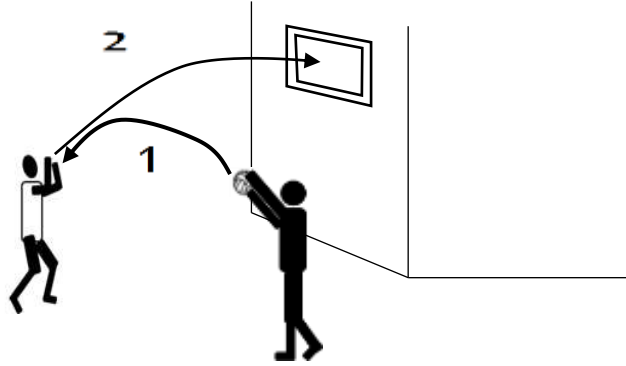
18- يقوم اللاعب بأداء حركة الإعداد من خلال رفع الكرة عالياً فوق رأسه، ثم يستدير بزاوية 180 درجة ويكرر رفع الكرة عالياً مرة أخرى، وهكذا.



19- يقوم اللاعب برمي الكرة أمام وجهه وأعلاه، مع مراعاة اتخاذ الوضعية الصحيحة لأداء المهارة. بعد ذلك، ينفذ حركة التمرير من الأعلى نحو هدف محدد على الجدار، ثم ينتظر ارتداد الكرة على الأرض ليكرر نفس العملية.

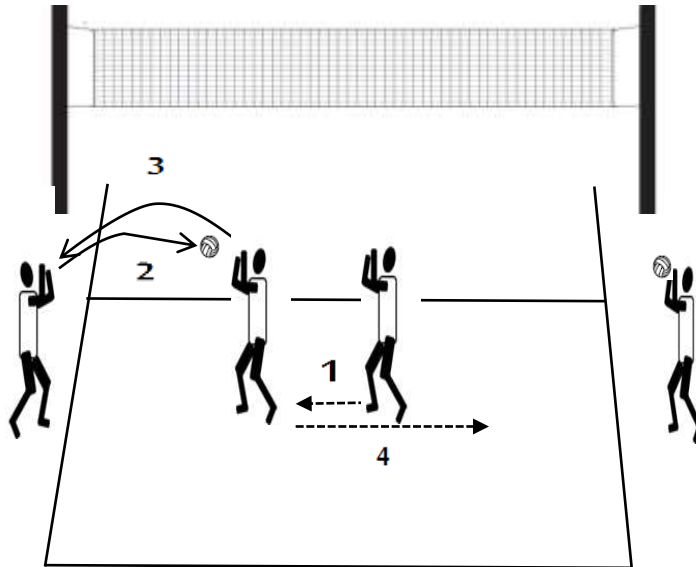


20- نفس التمرين رقم (19) المتغير: المدرب هو من يقوم برمي الكرة الى اللاعب مع مراعاة تغيير مكان رمي الكرة كل مرة.

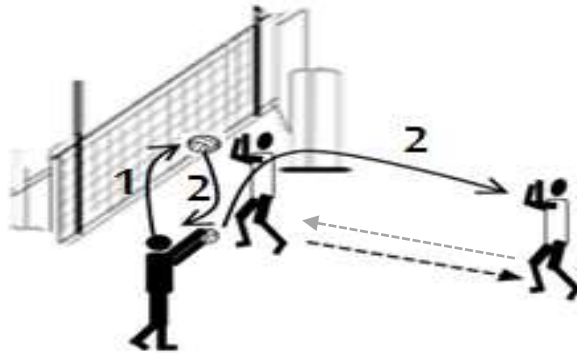


21- يمرر اللاعب الأول الكرة بكلتا يديه إلى اللاعب المتمركز في الوسط على بعد 1.5 م منه هذا الأخير يركض باتجاه الكرة ليعيدها إليه من خلال التمرير من أعلى، بعدها يقوم بالدوران والجري بسرعة إلى اللاعب الثاني ليؤدي نفس العمل. يتم تغيير الأدوار كل مرة.

- نفس المبدأ مع اداء التمرير من أسفل.



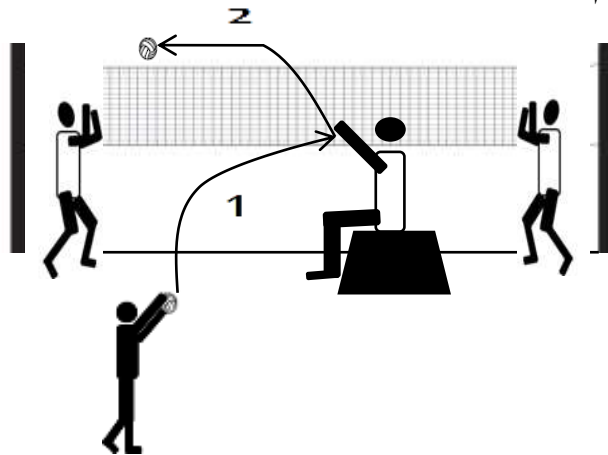
22- يقف اللاعب في المركز رقم 03، ويقف المدرب في المركز رقم 04 حاملا كرتين. يرمي الكرة الأولى عاليا للاعب في المركز رقم 03 ليقوم هذا الأخير بإرجاعها إلى المدرب، في هذه اللحظة يرمي المدرب الكرة الثانية في المركز رقم 06 والمطلوب من اللاعب ارجاع الكرة الأولى ثم الانتقال بسرعة لارجاع الكرة الثانية الى المدرب ثم العودة بسرعة الى المركز رقم 03 وهكذا.



23- من وضع الجلوس على صندوق في المركز رقم 3، يقف لاعبان آخران في المركزين رقم 2 و4. يقوم المدرب برمي الكرة عاليا نحو اللاعب المعد، وعند وصولها إلى مستوى أعلى من وجهه، يحدد المدرب رقم المركز المطلوب، إما 2 أو 4. على اللاعب المعد تمرير الكرة إلى المركز الذي حدده المدرب، مما يساعده على التعود على توجيه الكرة إلى المكان المناسب باستخدام:

أ- التمريرة الامامية للمركز رقم 04.

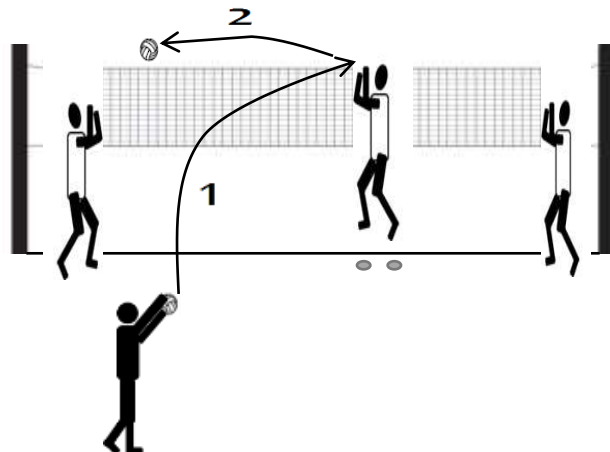
ب- التمريرة من الخلف للمركز رقم 02.



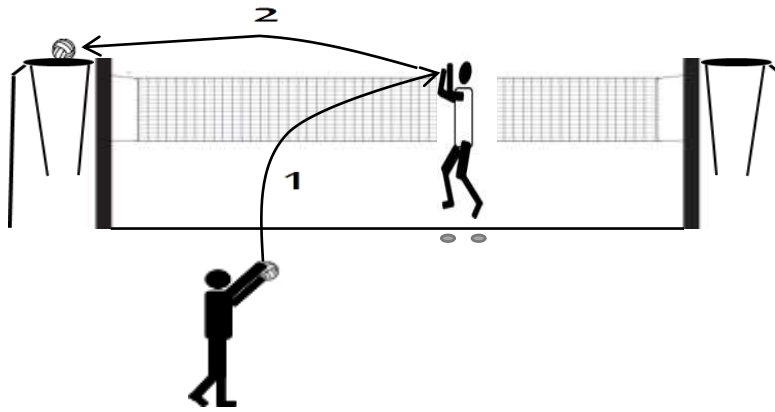
24- يقف اللاعب المعد في المركز رقم 03، وللاعببان آخران في المركزين رقم 02 و04 يرمي المدرب الكرة عاليا للاعب المعد وعند وصولها إلى مستوى أعلى وأمام وجه اللاعب المعد يحدد له المدرب رقم المركز إما 02 أو 04 ليقوم بتمرير الكرة إلى المركز الذي حدده المدرب، وبذلك يتعود اللاعب المعد توجيه الكرة إلى المكان المناسب:

أ- الاعداد من الثبات.

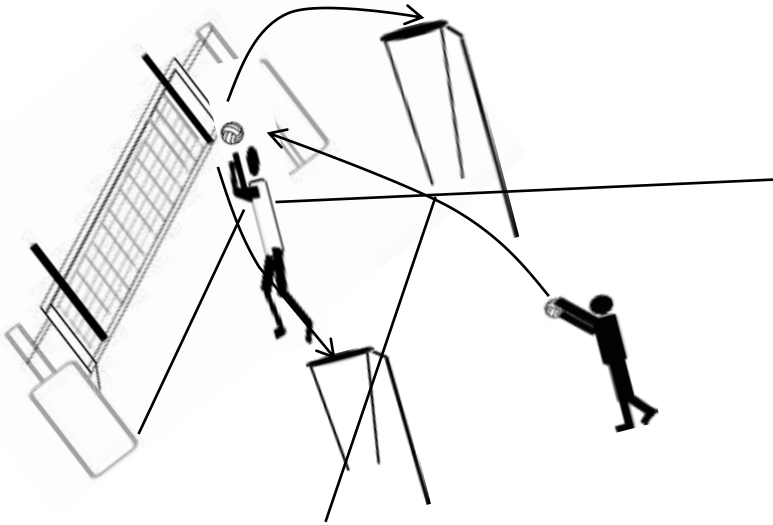
ب- الاعداد من الوثب.



25- نفس التمرين السابق لكن هذه المرة توضع سلة في المركزين رقم 02 ورقم 04 حيث يحاول المعد ادخال الكرة داخل السلة.



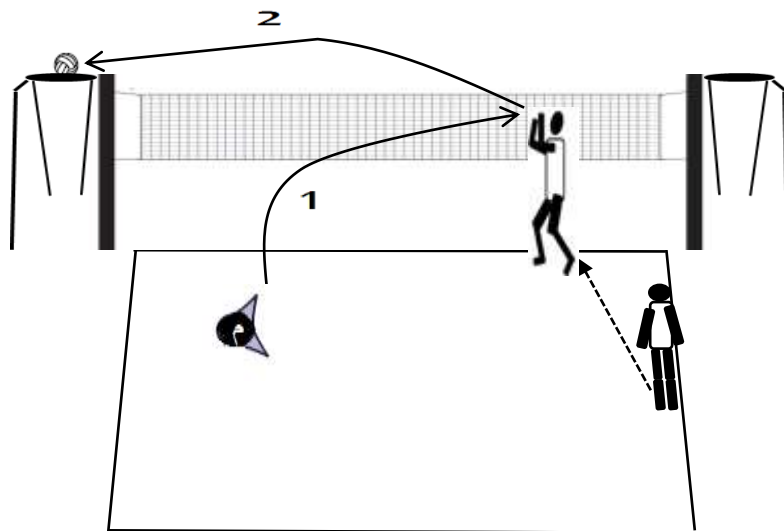
26- نفس التمرين السابق لكن هذه المرة توضع سلة في المركزين رقم 06 ورقم 02 خلف خط 3 م حيث يحاول المعد في المرة الأولى ادخال الكرة داخل السلة الموجودة في المركز رقم 06 باستخدام التمريرة الامامية من الوثب، وباستخدام التمير من الخلف لادخال الكرة داخل السلة الموجودة في المركز رقم 02 خلف خط 3 م في المرة الثانية وهكذا.....



27- نفس التمرين السابق لكن هذه المرة وقوف اللاعب المعد خلف خط 3 أمتار من جهة المركز رقم 02 ودخوله الى المنطقة الامامية بخروج الكرة من يد المدرب وبذلك يتعود اللاعب المعد التوقيت السليم والركض للإعداد وسرعة رد الفعل خلال المباراة (كل مرة يغير مركز اللاعب المعد رقم 02 رقم 06 وهكذا ...).

أ-الاعداد من الثبات.

ب-الاعداد من الوثب.





الضرب الساحق

يعد الضرب الساحق على أنه أحد المهارات الهجومية الأساسية في رياضة الكرة الطائرة، ويتمثل في ضرب قوي للكرة بيد واحدة، بحيث تعبر أعلى الشبكة وتسقط في منطقة محددة من ملعب المنافس. لا تقتصر هذه المهارة على كونها وسيلة هجومية فعالة، بل تعتبر أيضاً عاملاً حاسماً في تحقيق النقاط المباشرة لصالح الفريق، مما يجعلها من أهم المهارات التي يجب على اللاعبين إتقانها لضمان أداء متميز. إلى جانب ذلك، يسهم الضرب الساحق في تحفيز الجماهير وإضفاء جو من الحماس والإثارة على المباراة. يتطلب إتقان هذه المهارة مزيجاً من الصفات البدنية مثل القوة والمرونة، والقدرات الذهنية مثل التركيز العالي وتقدير توقيت الضرب. إن الهدف الأساسي من الضرب الساحق هو تسجيل نقطة مباشرة أو إجبار المنافس على ارتكاب خطأ في استقبال الكرة. وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالسرعة وحسن التصرف والثقة بالنفس، وطول القامة، وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق العصبي العضلي، والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب، والدقة في الأداء الحركي وتوجيه الضربات إلى نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح.

أنواع الضرب الساحق:

يشير صلاح أحمد إلى أن الضرب الهجومي في الكرة الطائرة يتسم بالتنوع، حيث يشمل عدة أنواع لكل منها خصائصه الفنية والتكتيكية:

1- الضرب الهجومي السريع:

هو ضرب هجومي سريع للاعب المنطقة الأمامية لتوجيه ضربة ساحقة سريعة مفاجئة للفريق المنافس ويتراوح ارتفاع الكرة من 40 إلى 50 سم فوق حافة الشبكة العليا.

2- الضرب الهجومي المستقيم والقطري.

هو ضرب هجومي من الجانب الأيمن أو الأيسر حيث يتم توجيه الضرب من أمام أيدي حائط الصد في الاتجاه الخط المستقيم أو القطري للعب الفريق المنافس.

3- الضرب الهجومي من خلف خط 3 أمتار.

هو عبارة عن ضرب الكرة بطريقة هجومية من طرف أحد اللاعبين الذين يشغلون أحد المراكز الخلفية للملعب ويكون ارتفاع اللاعب خلف خط الهجوم (لا يسمح للاعب لمس خط الهجوم أثناء الارتقاء).

طرق تنفيذ الضربة الهجومية:

1- الضربة الهجومية المواجهة.

2- الضربة الهجومية المواجهة بالدوران.

3- الضربة الهجومية الجانبية الخطافية.

4- الضربة الهجومية السريعة الصاعدة.

5-الضربة الهجومية الساقطة بالرسغ.

6-الضربة الهجومية بالخداع.

طريقة الاداء الحركي لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة:

تنقسم طريقة أداء الضرب الساحق إلى خمسة مراحل وهي :

1-مرحلة الاستعداد:

يكون وضع الجسم في حالة تهيؤ كما يأتي:

1- القدمان متوازيتان او تقديم قدم على قدم اخرى

2- انثناء قليل في الرجلين

3- الجذع مائلا قليلا الى الامام

4- ثقل مركز الجسم يكون مزعا على مشطي القدمين.

5- الذراعان تكونان ممدودتان ومتدليتان بجانب الجسم.

6- النظر يكون الى الملعب المنافس والى عملية اعداد الكرة.

2-مرحلة الإقتراب:

يقف اللاعب الضارب عند خط الهجوم مواجهها المعد في وضعية استعداد حيث تتراوح المسافة بين (2-4) متر حين يبدأ اللاعب الضارب بالتحرك نحو المنطقة المخصصة لتنفيذ الضرب الساحق ، يتطلب الإقتراب عادة خطوتين على الأقل ، تكون الخطوة الأولى بالرجل اليسرى للضارب باليد اليمنى والعكس بالنسبة للضارب باليد اليسرى لتحديد اتجاه اللاعب بالنسبة للكرة، أما الخطوة الثانية فتتميز بطابع معين فهي سريعة وعميقة وواسعة، إذ يقع مركز ثقل الجسم خلف عقبي القدمين بالتساوي وتمتد الذراعين من أسفل للخلف عاليا بقدر الأمكان في أثناء الخطوة الأولى حتى تصلا إلى مستوى عمودي على الجسم في الخطوة الثانية، وتكون الذراعان مائلتين بالتساوي في نهاية المرحلة وقبل الوثب.

تجدر الإشارة الى أن مسافة الإقتراب تتوقف على ظروف وحالات الكرة، هذه الأخيرة هي التي تحدد طبيعة أداء الإقتراب ونميز خمس حالات وهي:

من الوقوف، بخطوة واحدة، بخطوتين، بثلاث خطوات، بأربع خطوات.

3-مرحلة الإرتقاء :

تبدأ هذه المرحلة بعد الانتهاء من مرحلة الإقتراب (الركضة التقريبية) بمرجحة الذراعين الى الخلف والى الاسفل ومن ثم الاستمرار بالمرجحة الى الامام والى الاعلى مع انتقال مركز ثقل الجسم من العقبين الى المشطين بصورة انية، وتعد هذه الحركة مهمة جدا للمساعدة في الارتقاء الى الاعلى ويكون الجسم مثنيا الى الامام قليلا قبل لحظة الارتقاء بحيث تكون الكتفين عمودية فوق الركبتين. وكلما كانت زاوية الانثناء قليلة كلما قل الضغط على العضلة الرباعية والعضلات القابضة للورك وهذا بدوره يعطي ارتفاعا عاليا جدا للاعب الضارب. اما حركة الذراعين فهي تلعب دورا مهما في عملية الارتقاء لان اللاعب الضارب يحتاج الى طاقة كبيرة لجعل قفزته قوية.

4-مرحلة الضرب:

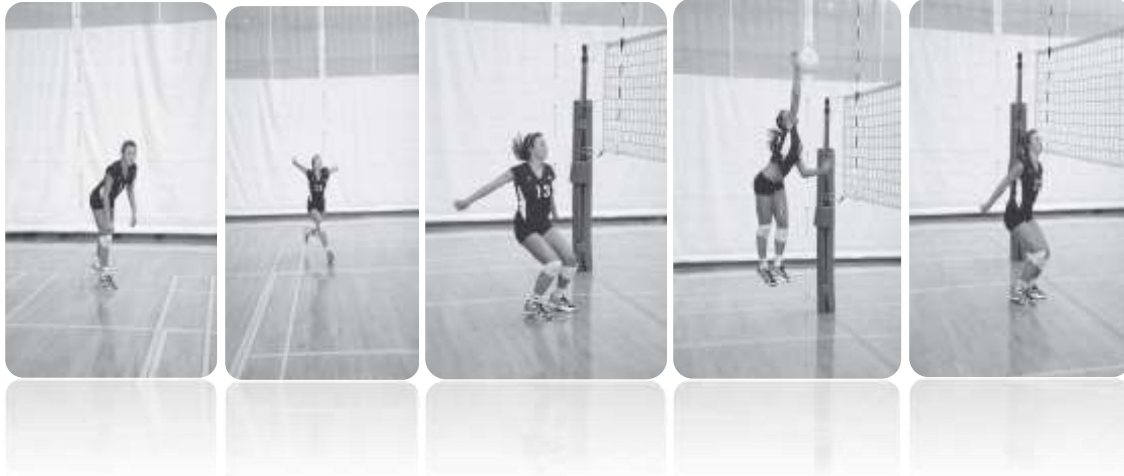
عند وصول اللاعب إلى أقصى ارتفاع ممكن في أثناء عملية الوثب تتحرك الذراع الضاربة لأعلى إذ تثني من مفصل المرفق وبينما يكون المرفق أعلى من مستوى الكتف ومتجهًا للأمام ويكون جذع اللاعب في حالة تقوس خفيف للخلف من لف الجذع باتجاه الذراع الضاربة فكلما زاد التقوس زادت قوة الضرب، أما الذراع غير الضاربة فتكون مفرودة أمامًا. هذه الحركة المتناسقة بين الذراع والجذع تزيد من قوة الضرب. أما فيما يخص شكل مفصل اليد أثناء ضرب الكرة فيرجع ذلك إلى حسب المكان المراد تسديد الكرة إليه، عموماً عند أداء الضرب الساق لا بد من أن تكون اليد كلها فوق الكرة. أما بالنسبة لمسار الكرة (في خط مستقيم ، أو في خط قطري) أو سقوطها بالقرب من الشبكة أو البعد منها فيتوقف على درجة انثناء مفصل اليد شاقولياً أو عمودياً.

تجدر الإشارة إلى أنه لا بد من تعريف اللاعبين أثناء تدريبهم على حركة الذراع لأنه يوجد تشابه كبير في حركة الذراع الضاربة قبل بدء الضرب بين إرسال التنس و الضرب الساق، فحركة الذراع الضاربة في إرسال التنس تتجه للأمام ولكن حركة الذراع الضاربة في الضرب الساق تتجه لأسفل وتكون عمودية على الأرض.

5-مرحلة الهبوط :

في المرحلة النهائية أي بعد انتهاء الضربة الساقية فإن اليد تسحب مباشرة للأسفل ويهبط اللاعب على القدمين بخفة بمواجهة الشبكة مع ثني قليل للركبتين لامتصاص شدة الهبوط مع ملاحظة النظر للأعلى لاستقبال الكرات المرتدة من حائط الصدد.

مع مراعاة أن لا تكون نقطة الهبوط بعيدة عن نقطة الارتقاء لتفادي أخطاء الشبكة أو اجتياز خط المنتصف.



شكل يبين طريقة الأداء الحركي لمهارة الضرب الساق في الكرة الطائرة.



شكل يبين حركة القدمين أثناء الإقتراب أمام الشبكة.

النصائح الواجب تقديمها للاعب الضارب من طرف المدرب:

- التحلي بالثقة والتركيز والانتباه أثناء أداء الضربات الساحقة.
- ضرب الكرة او تمريرها بنجاح الى ملعب المنافس في حالات الاعداد السيء من طرف المعد.
- التنوع في الضرب الساحق تبعا لجدار الصدد للفريق المنافس.
- توجيه الكرة الى الأماكن الفارغة في ملعب المنافس مثلا الزوايا الخلفية للملعب المنافس.
- توجيه الكرة الى اللاعب ذوي المستوى الأقل في مهارة الدفاع عن الملعب.
- يجب على اللاعب توظيف جدار صدد المنافس لصالحه وذلك بالضرب عليه لإسقاط الكرة خارج الملعب.
- استغلال الكرات التي تأتي من الفريق المنافس نتيجة لخطأ في استقبال الارسال أو الدفاع عن الملعب والتعامل معها بحذر.
- التحكم في الأعصاب والتصرف بهدوء خاصة في حالات التصدي الناجح من طرف المنافس للضربات الساحقة وينبغي على اللاعب عدم فقد الأعصاب في هذه الحالات واستخدام البديل المتمثل في عمليات الخداع أو تغيير اتجاه الضرب.



تمارين تطبيقية لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة

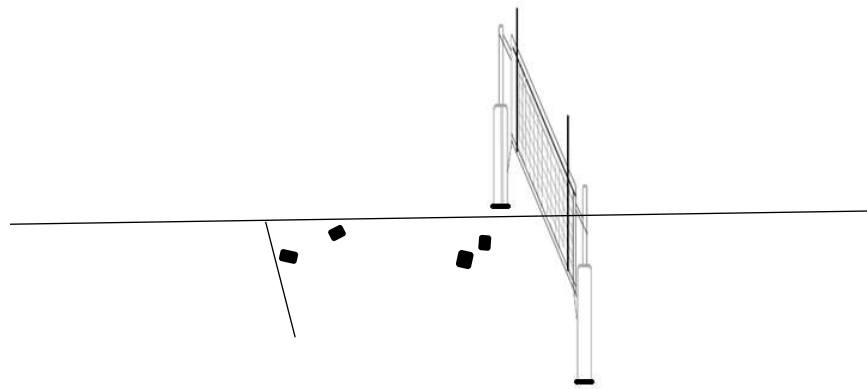
التمارين

تجدر الإشارة الى أنه يفضل تعليم الإرسال من أعلى "التنس" قبل الضرب الساحق لأنه يساعد اللاعب على تعلم أداء حركة الضرب الساحق بسهولة. ويستحسن تعلم الضرب الساحق أولاً من مركز (4) بالنسبة للضارب باليد اليمنى حيث أن الكرة المعدة تكون آتية من جهة الذراع الضاربة فتسهل عملية الضرب ثم بعد ذلك من مركز (3) ويدرب الضرب الساحق من مركز (2) بالنسبة للضارب باليد اليسرى.

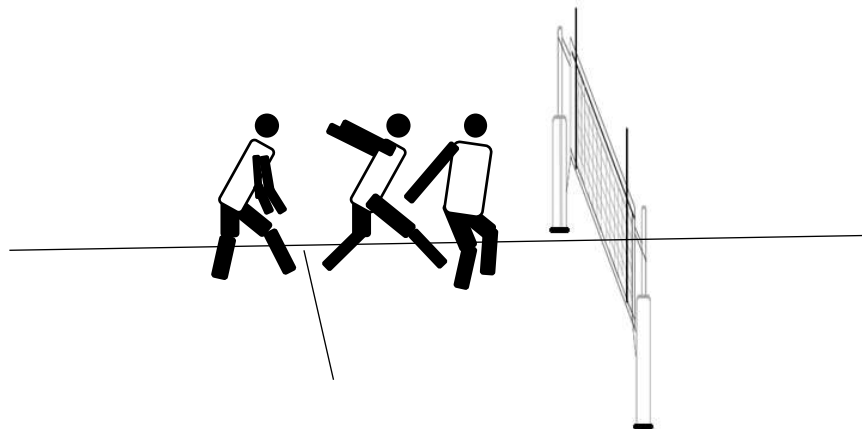
- تقديم المهارة من خلال تقديم النموذج لأداء المهارة (صورة، فيديو، لاعب ممتاز).

- مرحلة تعليم المهارة:

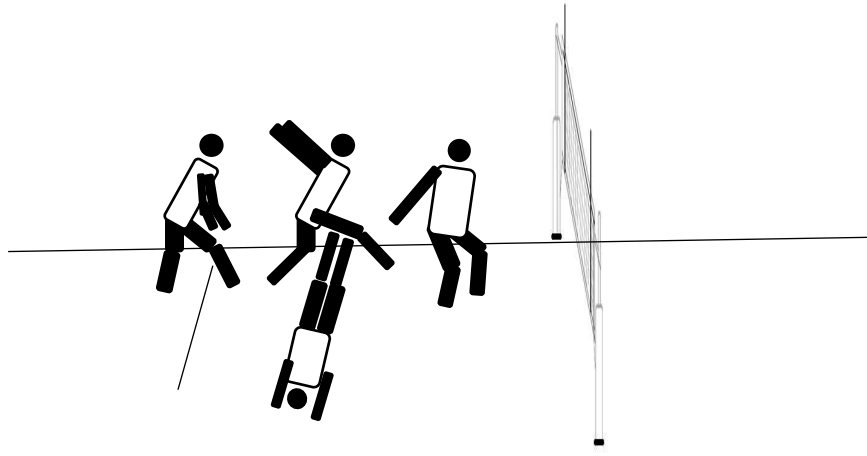
1- توضيح اللاعب بعلامات على الأرض ليتعلم اللاعب خطوتي الاقتراب أمام الشبكة.



2- يقف اللاعب الضارب عند خط الهجوم مواجهاً الشبكة في حالة استعداد، ويتم الإقتراب بخطوتين على الأكثر، تكون الخطوة الأولى بالرجل اليسرى للضارب باليد اليمنى والعكس بالنسبة للضارب باليد اليسرى، أما الخطوة الثانية فتكون سريعة وعميقة وواسعة.



3- نفس التمرين رقم (2) المتغير: في الخطوة الثانية يجتاز اللاعب زميله الذي يكون في وضع الإستلقاء على البطن.



4- نفس التمرين رقم (02) المتغير: بعد انتهاء الخطوة الثانية يتم القفز عاليا ثم الهبوط على الأرض.



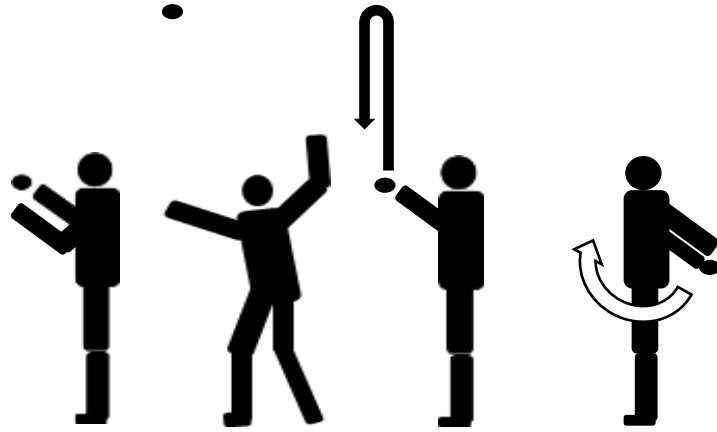
5- من وضع الجلوس على صندوق، يقوم اللاعب بمد رجله اليمنى بينما تبقى الرجل اليسرى مثنية كما في وضع الجلوس، بعدها ينهض بسرعة ليمد رجله اليسرى بخطوة طويلة ثم يسحب قدمه اليمنى الى مستوى القدم اليسرى ثم يقوم بعملية النهوض للأعلى. مع ملاحظة مرجحة الذراعين.



6- القيام بعملية الاقتراب مع انهاءها بالهبوط على صندوق.



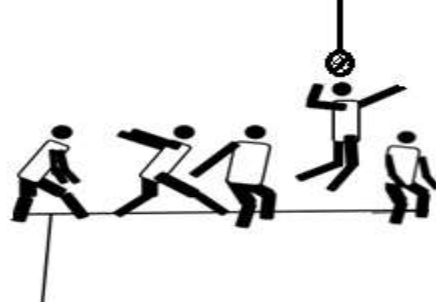
7- اللاعب من وضع الوقوف حاملا كرة تنس يتم مرجة الذراع الضاربة للخلف ثم للامام الى غاية الوصول الى مستوى الكتف يرمي اللاعب الكرة للأعلى ثم يسحب الذراع الضاربة للخلف وللأعلى إذ تنثنى من مفصل المرفق ويكون المرفق أعلى من مستوى الكتف ومتجهها للأمام ثم توجه الذراع الى الأمام لالتقاط الكرة وهكذا....



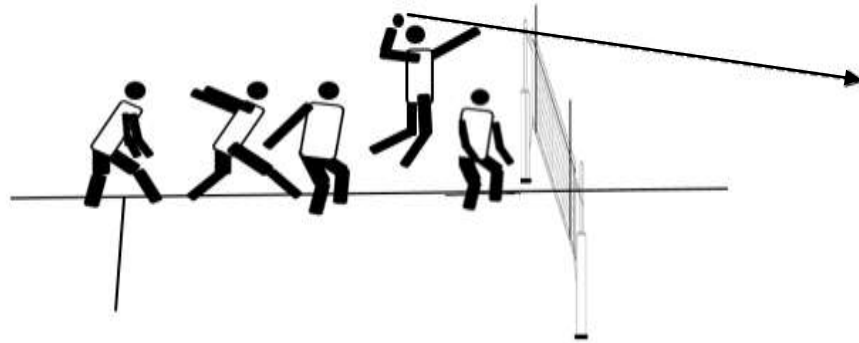
8- نفس التمرين رقم (02) المتغير: يرمي المدرب كرة الى اللاعب بحيث يضرب هذا الأخير الكرة برأسه أثناء بلوغه أعلى ارتفاع محاولا إسقاطها داخل الملعب مع ملاحظة مرجة الذراعين.



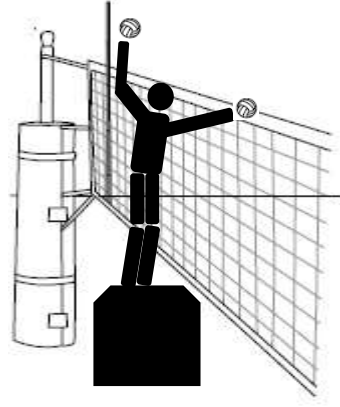
9- تعليق كرة فوق نقطة الارتقاء على ارتفاع 2.5 م ويحاول اللاعب لمس الكرة بيده ثم الهبوط فوق نقطة الارتقاء مع اتخاذ الوضع الصحيح للضرب واليد تكون أعلى الكرة.



10- نفس التمرين رقم (02) المتغير: يمسك اللاعب كرة تنس وبعد عملية الإرتقاء يتم رميها أعلى الشبكة ومحاولة إسقاطها داخل الملعب.

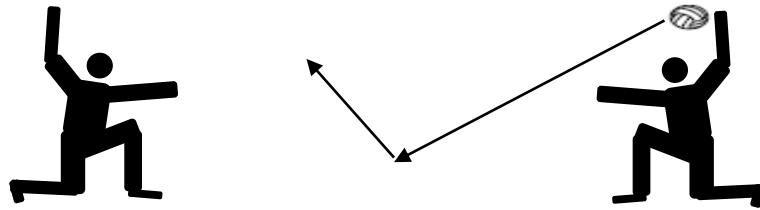


11- يقف اللاعب فوق صندوق بالقرب من الشبكة حاملا معه كرتي يد، ثم يؤدي قذف الكرة الاولى بحيث تتحرك الذراع القاذفة بعد ثني المرفق فوق الكتف، وعمل الاتجاه الصحيح لمرجحة الذراعين، ونفس الشيء بالنسبة للكرة الثانية.

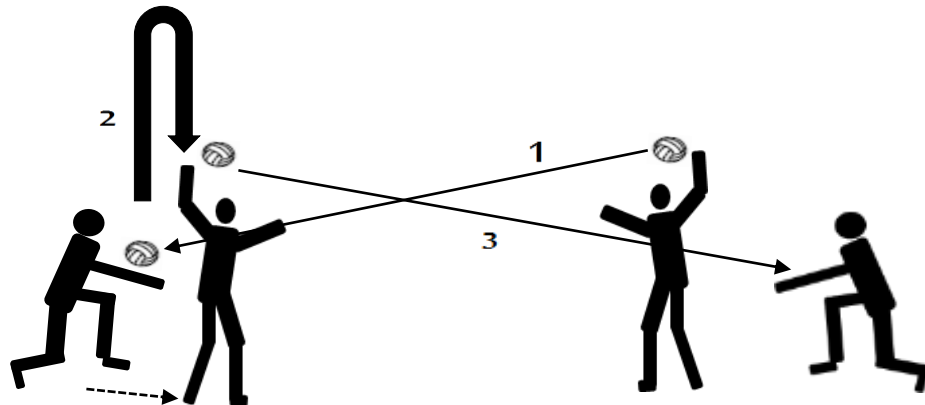


12- يتقابل لاعبين وهما بوضع البروك أو الارتكاز على احدى الركبتين المسافة بينهما 6 م، يمسك اللاعب الكرة بكلتا اليدين تم ترمي الى الأعلى بعدها يؤدي ضرب الكرة على الأرض لترتد الى اللاعب الثاني بحيث تتحرك الذراع الضاربة بعد ثنى المرفق فوق الكتف لتضرب الكرة في أعلى نقطة منها، وعمل الاتجاه الصحيح لمرجحة الذراعين حيث يشعر اللاعب بالمكان الصحيح لضرب الكرة.

وبنفس الكيفية يؤدي اللاعب الثاني التمرين.



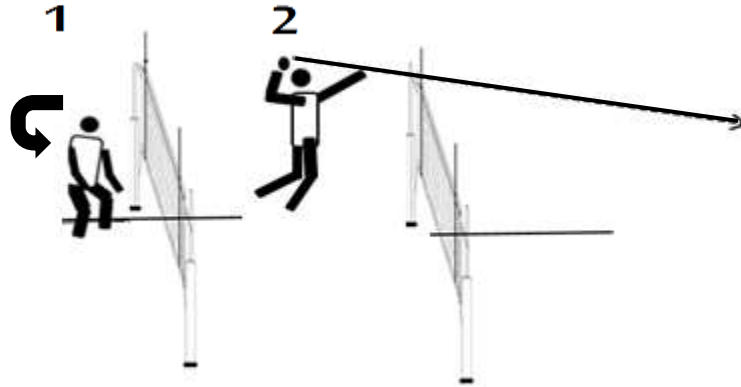
13- يتبادل لاعبين الكرة من خلال الضرب الساحق من الوقوف وهذا بعد استقبالها في اللمسة الأولى عن طريق المناولة من أسفل ثم رفعها عاليا ثم الضرب الساحق في اللمسة الثانية وهكذا....



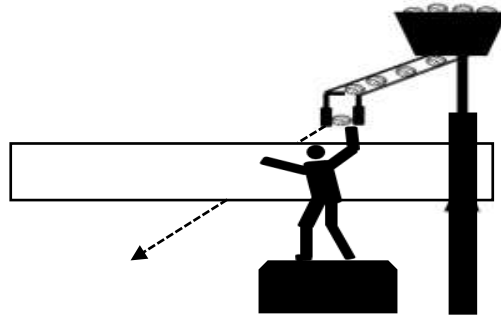
14- من وضع الوقوف يتم ضرب الكرة مع توجيهها الى الأسفل مع استمرار حركة الذراع الضاربة للأسفل.



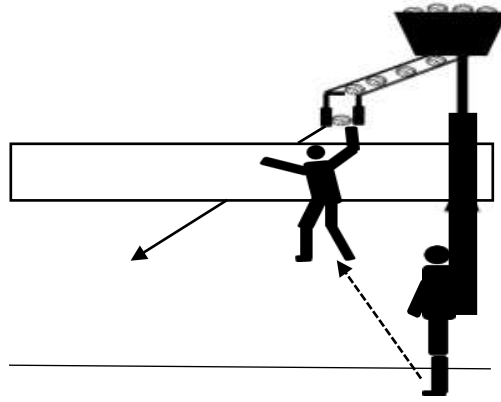
15- من وضع الوقوف الجانبي بالنسبة للشبكة حاملا كرة تنس يتم الإرتقاء الى الأعلى ثم لف الجسم ربع دورة ثم رمي الكرة الى داخل نصف الملعب المقابل ثم الهبوط.



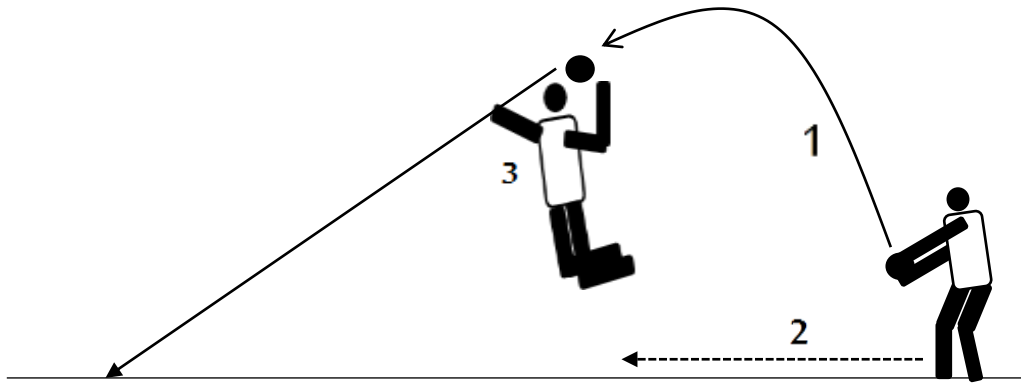
16- من وضع الوقوف على صندوق ومن أمام الشبكة يتم ضرب الكرة مع توجيهها الى الأسفل مع ملاحظة استمرار حركة الذراع الضاربة للأسفل.



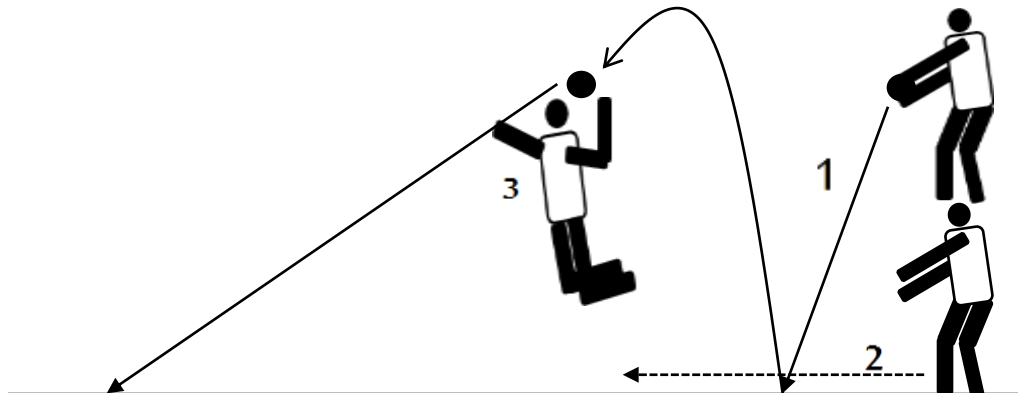
17- الإقتراب من خلف خط 3 م ثم ضرب الكرة المثبتة أعلى الشبكة ثم الهبوط.



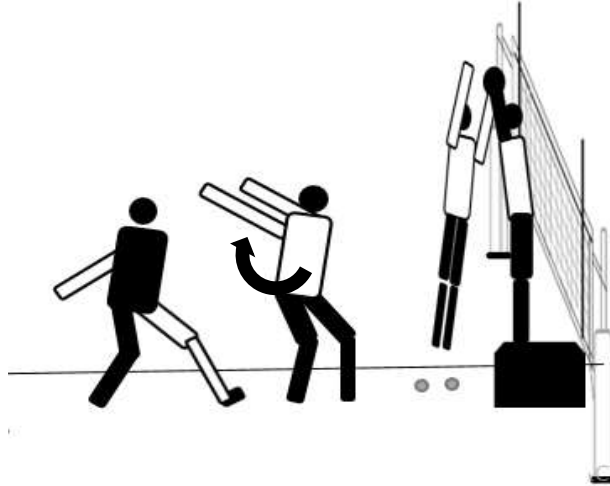
18- تمسك الكرة باليد غير الضاربة أو اليدين معا، بعدها يرمي اللاعب الكرة الى الأعلى والامام ليؤدي خطوات الإقتراب ثم يقفز في الهواء ويضرب الكرة مع ملاحظة توجيه الكرة إلى أسفل. مع ملاحظة استمرار حركة الذراع الضاربة للأسفل.



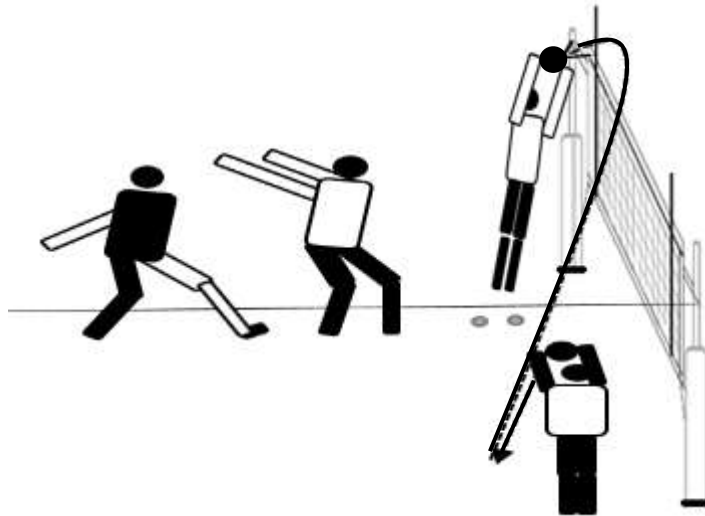
19- لاعبان جنباً لجنباً، يرمي أحدهما الكرة بقوة على الأرض لترتد عالياً أمام الزميل هذا الأخير يؤدي خطوات الإقتراب ثم يقفز عالياً في الهواء ويضرب الكرة مع مراعاة امتداد الذراع الضاربة إلى أقصى ارتفاع لها.



20- يقف المدرب على صندوق ويمسك الكرة لأعلى، يقترب المهاجم ويرتقي ليلمس الكرة بكلتا اليدين عند أعلى ارتفاع يصل له.



21- يرمي المدرب الكرة تقريبا 4 أمتار لأعلى ويقترب المهاجم ويمسك الكرة بكلتا اليدين عند أقصى ارتفاع له بعدها يتم الهبوط في نفس مكان الارتقاء.

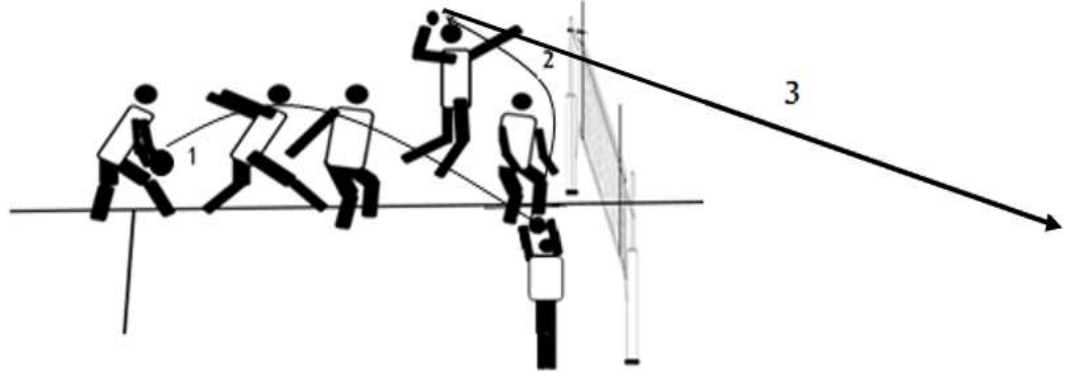


22- توضع الشبكة على ارتفاع مناسب يحدده المدرب، يمسك اللاعب الضارب الكرة ويمررها إلى المدرب أو الزميل الذي يتولى إعدادها بموازاة الشبكة فيقوم الضارب بعملية الضرب مع ملاحظة عدم ملامسة الشبكة أو تعدى خط المنتصف.
-ملاحظة يؤدي الضرب الساحق:

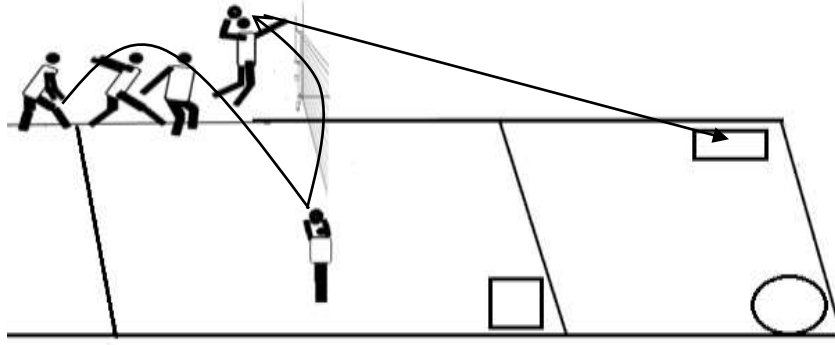
- من المركز رقم 04.

- من المركز رقم 03.

- من المركز رقم 02.

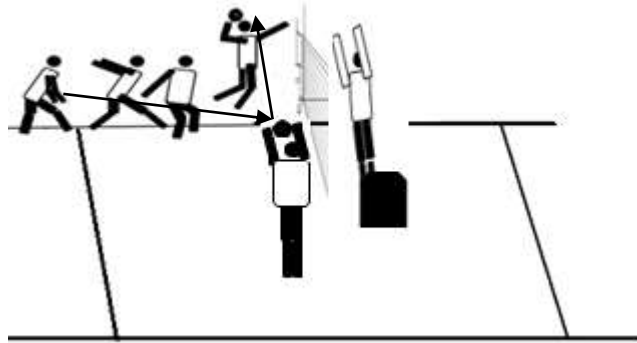


23- توضع علامات في مختلف أجزاء الملعب بحيث يحاول اللاعب الضارب إصابتها مع مراعاة الارتفاع القانوني للشبكة.

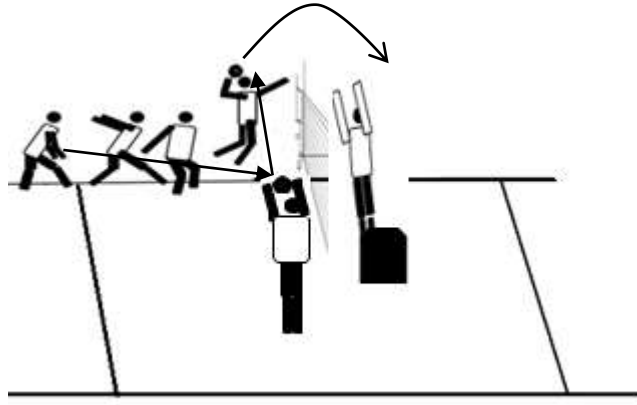


24- تأدية عملية الضرب الساحق مع وجود لاعب في الجهة المقابلة يقوم بعملية الصد بدون تحريك ذراعيه للتدريب على توجيه الكرة.

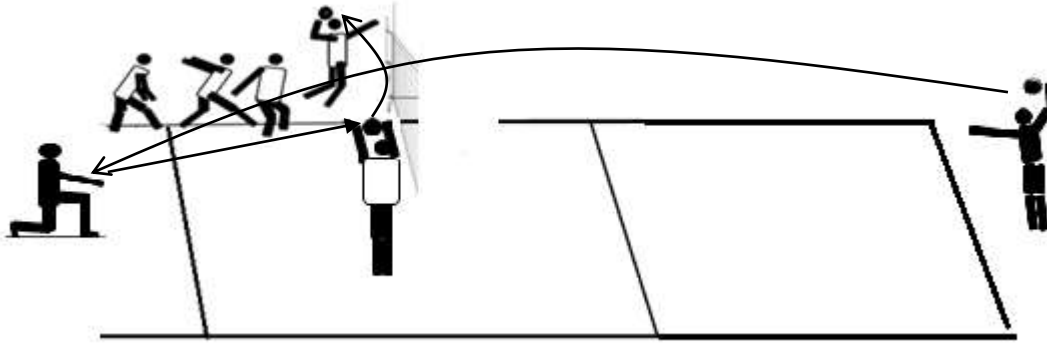
يمكن استخدام لاعبين للصد وهذا يتوقف على مستوى اللاعب الضارب.



25- تأدية الضرب الساحق باستخدام الخداع لتفادي عملية الصدد للفريق المنافس.

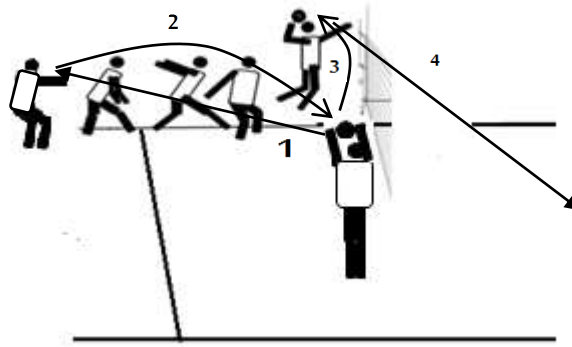


26- التدريب على الضرب الساحق في مختلف المراكز بعد إرسال واستقبال وإعداد الكرة من مسافات مختلفة ومتدرجة في الصعوبة.



27- يقوم المدرب بضرب الكرة الى اللاعب الموجود في المركز رقم 04 هذا الأخير يقوم باستقبالها من أسفل وتمريضها الى المدرب الذي بدوره يعدها اليه في المركز رقم 04.

28- يؤدي نفس العمل من مختلف المراكز (1,6,2,3). وهذا يتوقف على مستوى اللاعب.





الصد

يتفق معظم خبراء التدريب في مجال الكرة الطائرة على أن حائط الصد هو مهارة دفاعية هجومية في نفس الوقت. فهو لا يقتصر على صد الهجمات للفريق المنافس فحسب، بل يساهم أيضا في تسجيل نقاط مباشرة.

تتمثل مهارة الصد في قيام لاعب أو لاعبين أو ثلاثة لاعبين اعتمادا على التكتيكات المستخدمة بالقفز عاليا نحو الشبكة في محاولة لصد الكرة قبل عبورها الشبكة باتجاه أرض الملعب. بالإضافة إلى ذلك، يلعب حائط الصد دورا نفسيا بالغ الأهمية، إذ يشكل ضغطا على مهاجمي الفريق المنافس، مما يؤثر بشكل مباشر على قراراتهم وأدائهم الهجومي ويزيد من احتمالية ارتكابهم للأخطاء.

تمثل أهمية حائط الصد بشكل خاص في المباريات التي يشارك فيها لاعبون ذوو مهارات عالية، حيث يلعب حائط الصد دورا حيويا في مواجهة الهجوم القوي. لن يكون الدفاع عن المنطقة فعالا دون تكامل بين تشكيل حائط الصد من الناحية الفنية والخططية. ويعتمد أداء حائط الصد بشكل كبير على عدد اللاعبين المشاركين فيه، وقدرتهم على الوصول فوق الشبكة، والاختيار الدقيق لمواقع الصد، وسرعة تكوين الحائط، بالإضافة إلى التوقيت الصحيح للقفز والمعرفة التكتيكية والخبرة لدى اللاعبين.

بالتالي، فإن تشكيل حائط الصد بشكل مناسب وفعال يتيح لبقية أعضاء الفريق اتخاذ مواقع دفاعية ملائمة، مما يمنع ظهور ثغرات يمكن استغلالها من قبل المهاجم لتحقيق النقاط بسهولة. أما أشكال حائط الصد فقد قسمها (صباحي أحمد قبلان وأحمد عيسى البوريني، 2012) وآخرون إلى:

(1) الصد بلاعب واحد.

(2) الصد بلاعبين اثنين.

(3) الصد بثلاثة لاعبين.

يستخدم كل شكل من أشكال حائط الصد وفقا لظروف المباراة، ووضعية الفريق، ومستوى لاعبيه، ومستوى هجومه. ويعد تشكيل حائط الصد بلاعبين الأكثر شيوعا والأساسي في لعبة الكرة الطائرة نظرا لسهولة تنفيذه وسرعة انتقال اللاعبين من مراكزهم. يلي ذلك حائط الصد بلاعب واحد، في حين يعد حائط الصد بثلاثة لاعبين أقل استخداما، ويقتصر غالبا على الفرق ذات المستوى العالي جدا، حيث يزيد من مسؤولية لاعبي الدفاع عن الملعب، ويستخدم في حالة وجود مهاجم منافس قوي. ومن العوامل الأساسية لنجاح الصد: دقة التوقيت، والوثب السليم، والوضع المناسب لليدين أثناء تكوين حائط الصد.

طريقة الاداء الحركي لمهارة الصد في الكرة الطائرة:

ينقسم الاداء الحركي لمهارة الصد حسب سعد حماد الجميلي الى خمس مراحل:

1- الاستعداد:

- يقف اللاعب الذي يقوم بتنفيذ الحركة على بعد مناسب من الشبكة بمقدار 50 – 100 سم القدمان يشيران للأمام والفتحة بينهما بعرض الكتفين.
- انثناء الرجلين بدرجة من (120 الى 130 درجة).
- الجذع عمودي على الفخذين ومائل قليلا للأمام.
- الذراعان مثنيتان والمرفقان بمستوى الصدر وارتفاع اليدين بمستوى الكتفين وأمام الجسم.
- الارتخاء الكامل للجسم.
- وبهذا الشكل يؤدي وقفة الاستعداد من الوقوف والنظريكون إلى الكرة.

حركة القدمين:

تبدأ حركة القدمين بعد مرحلة الاستعداد ويعتمد حائط الصد على سرعة حركة الرجلين في الانتقال الذي سيكون على ثلاثة أنواع:

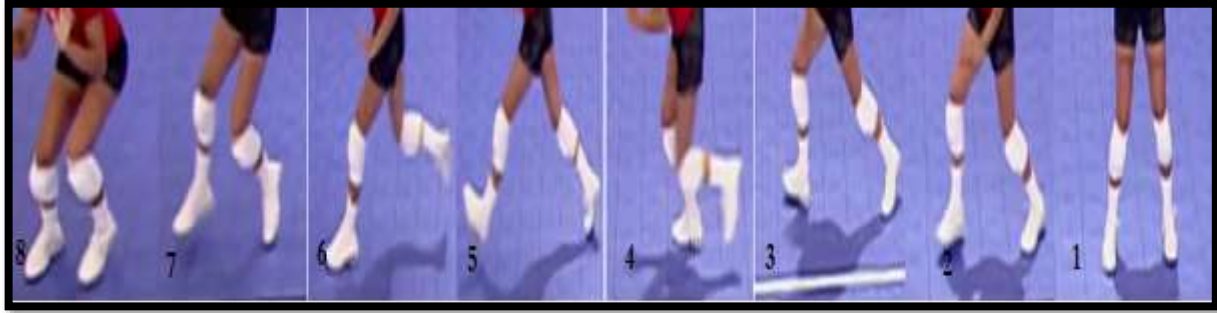
- 1- طريقة النقل (الخطوة الجانبية) : أي أن يقوم اللاعب بنقل القدم، فمثلا اذا كان اداء المهارة نحو جهة اليمين ينقل اللاعب الرجل اليمى ثم تتبعها الرجل اليسرى ثم القيام بالمهارة، وتستخدم هذه الطريقة لمسافة (1-2) م كما هو موضح بالشكل التالي:



- 2- طريقة التقاطع : يتم هنا تقاطع الرجلين، فإذا كان التحرك نحو جهة اليمين ينقل اللاعب الرجل اليسرى أولا لتقاطع الرجل اليمى، ثم يتم نقل الرجل اليمى وهكذا، تستخدم هذه الطريقة لمسافة (3) م تقريبا كما هو موضح بالشكل التالي:



- 3- طريقة الركض : تستعمل مع المسافات الطويلة، أي عندما يقوم اللاعب من مركز (4) لعمل حائط صد في مركز (2) وبالعكس، إذ يتم الركض والاستدارة للقيام بعمل حائط الصد أمام اللاعب الضارب كما هو موضح بالشكل التالي:



القفز:

يبدأ تنفيذ القفز بعد المرحلة الثانية كما يأتي:

- نقل كتلة ثقل الجسم على مشط القدمين.
- ثني الرجلين بدرجة من (120 الى 130 درجة).
- مرجحة الذراعين أماما أسفل خلفا ثم بالعكس عاليا وفوق الشبكة.
- إذا كان القفز من الركض فتكون مرجحة الذراعين أسفل خلفا وبجانب الجسم ثم بالعكس خلفا أسفل أماما عاليا لكي تساعد الجسم على عملية الطيران وعمل حائط الجسم.

التنفيذ:

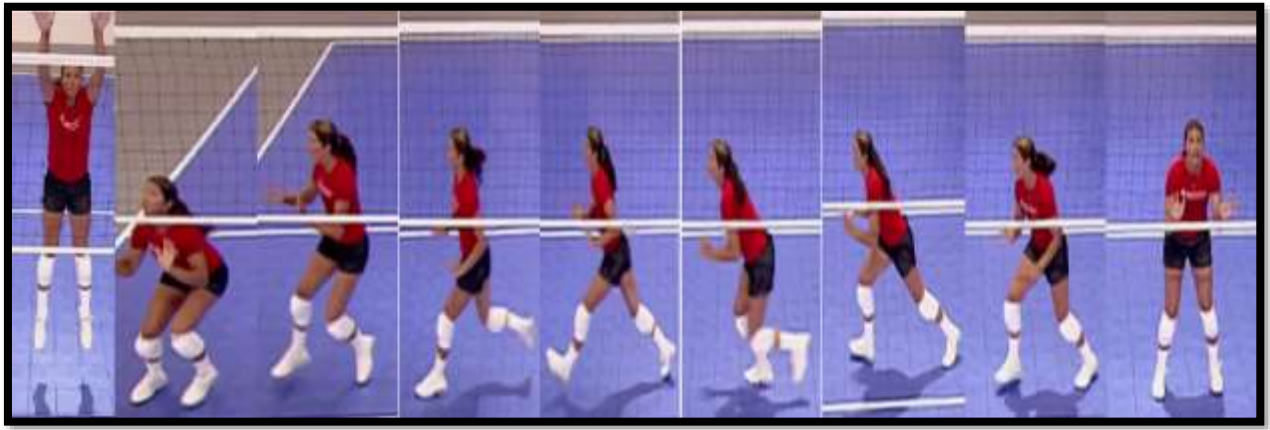
تأتي هذه المرحلة بعد القفز ومن شروط نجاحها مايلي:

- الذراعان ممدودتان فوق الشبكة في ساحة المنافس.
- اتجاه الكفين باتجاه الأرض مباشرة.
- تكون أصابع اليدين منتشرة وممدودة ومشدودة ومجوفة، الكفان متقاربتان بحيث لا يسمحان بمرور الكرة.
- يميل الجسم من الامام من مقصل الفخذ.
- النظر يكون على عين المهاجم وعلى الكرة في وقت واحد.
- تدعيم الجسم بقوة عضلات الأطراف العليا وشد مفصل الكتف مع عضلات البطن.

الهبوط:

بعد الانتهاء من صد الكرة فوق الشبكة، على اللاعب سحب الذراعين للخلف ولأعلى على جانب الرأس.

- ثني الذراعان وهما قريبان من الجسم مع تحريك المرفقين للخلف بحيث تصبح اليدين أمام الجسم بدون لمس الشبكة.
- ثني الركبتين لامتصاص صدمة الهبوط، حيث ان تزامن الاستخدام الرديء للهبوط والقوى الذي يتولد عند السقوط يؤدي الى اصابات في الاطراف السفلى ويجب ان يلاحظ اللاعب ايضا في هذه الاثناء سقوط الكرة حتى يستطيع ان يتابع الكرة ليكون على استعداد لأداء اللمسة الثانية في حالة عدم نجاحه في الصد.



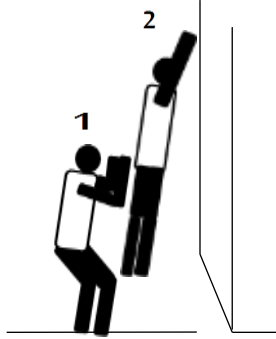
شكل يبين طريقة الأداء الحركي لمهارة الصد في الكرة الطائرة.

النصائح الواجب تقديمها للاعب الصد من طرف المدرب:

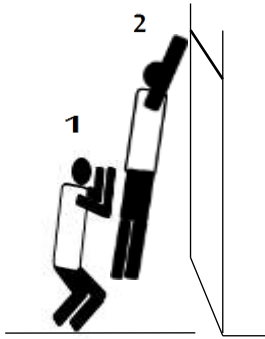
- ملاحظة طريقة الضربات الهجومية لكل لاعب من لاعبي الفريق المنافس.
- ملاحظة مسار سير الكرة القادمة من المعد.
- اختيار التوقيت السليم لإجراء حائط الصد.
- ضرورة اقتراب اللاعبين من بعضهم البعض مع الوثب في وقت واحد أثناء إجراء حائط الصد.
- مراعاة وضع اليدين أثناء عملية الصد.
- مراعاة حركة الرجلين أثناء عملية الصد.
- يجب على اللاعب توظيف جدار الصد لصالحه وذلك بتجنب الضرب عليه لإسقاط الكرة خارج الملعب.

التمارين:

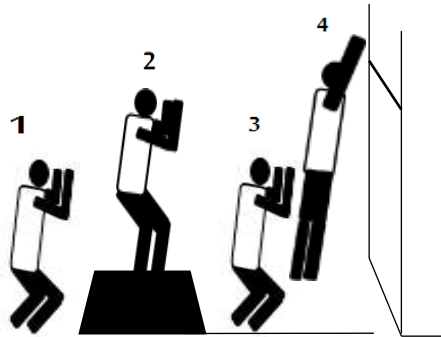
- 1- شرح كيفية أداء المهارة من خلال تقديم نموذج للاعبين لمشاهدة الأداء المثالي للمهارة، إما عن طريق فيديو، صور، لاعب ممتاز أو عن طريق المدرب.
- 2- أداء مهارة حائط الصدد بدون كرة على حائط من وضع الوقوف مع رفع الذراعين عاليا.



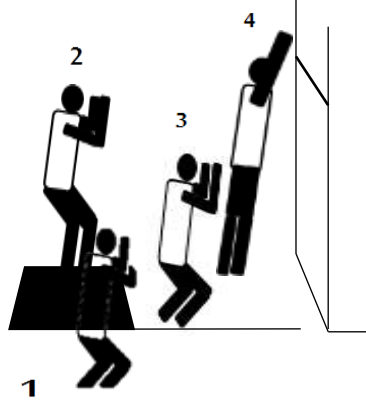
- 3- أداء مهارة حائط الصدد بدون كرة على حائط من وضع القرفصاء بحيث تكون اليدين أعلى بقليل عن مستوى الكتفين ثم القفز عاليا محاولا لمس الحائط أعلى الخط.



- 4- أداء مهارة حائط الصدد على حائط من وضع القرفصاء بعد القفز على الصندوق والهبوط منه في الجهة المقابلة ثم القفز عاليا محاولا لمس الحائط أعلى الخط.



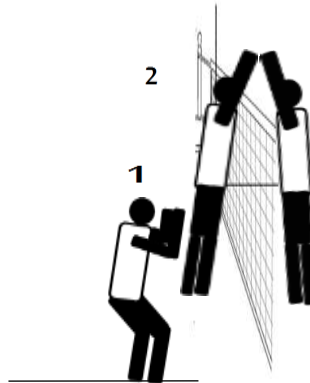
5- نفس التمرين رقم (4) المتغير: تنفيذ القفز على الصندوق يكون من الجانب والهبوط أماما.



6- وقوف اللاعب بجانب صندوق الجمناستك بعدها ينفذ القفز عاليا ثم لف الجسم والهبوط أماما.



7- يتقابل لاعبين بينهما شبكة، يحاول كل لاعب القفز عاليا للمس اللاعب الآخر براحة اليدين فوق الشبكة دون لمسها.



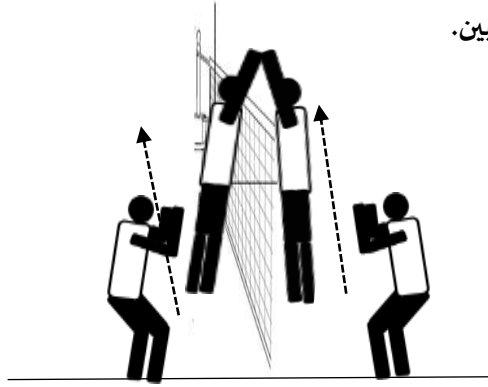
8- نفس المبدأ مع التمرين رقم 07 لكن هذه المرة يبدأ التمرين من المركز 02 للاعب الاول ومن المركز رقم 04 للاعب المقابل

ليتم التحرك جانبا بطريقة:

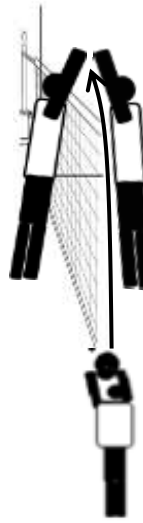
1- الخطوة.

2-التقاطع.

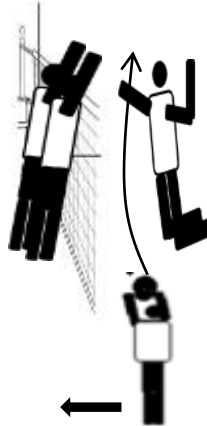
ملاحظة: ينفذ الصد بلاعب ثم بلاعبين.



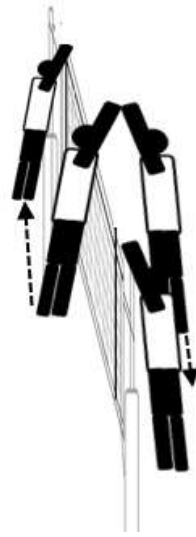
9-يتقابل لاعبين بينهما شبكة، يقوم المدرب برمي الكرة أعلى الحافة العليا للشبكة، يحاول كل لاعب القفز عاليا وصد الكرة واسقاطها في منطقة اللاعب الاخر.



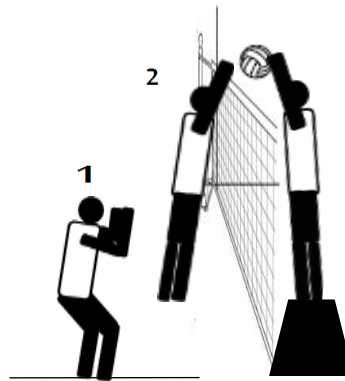
10-يتقابل 4 لاعبين 2 ضد 2، يقوم المدرب برمي الكرة أعلى الحافة العليا للشبكة لأحد لاعبي الثنائي الأول ليقوم بعملية الضرب الساحق، بينما يحاول الثنائي الثاني القفز عاليا وصد الكرة واسقاطها في منطقة الثنائي الأول. ثم ينتقل الى الجهة الثانية من الشبكة ليقوم بنفس العمل.



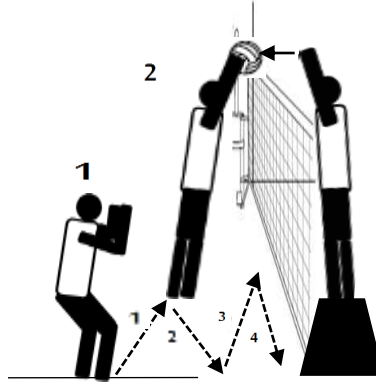
11- نفس التمرين رقم (10) المتغير: بعد الهبوط يأخذ كل لاعب خطوة جانبية على يساره ثم يقفز عاليا مرة أخرى لأداء مهارة حائط الصدد.



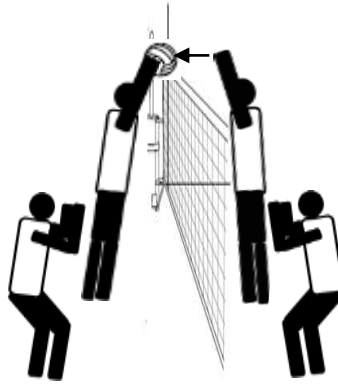
12- يقف لاعب خلف الشبكة حاملا كرة فوق الحافة العليا للشبكة ومن الجهة المقابلة يقوم اللاعب الثاني بأداء مهارة حائط الصدد محاولا لمس الكرة بكلتا اليدين ثم الهبوط مع ملاحظة عدم لمس الشبكة أو اجتياز خط المنتصف.



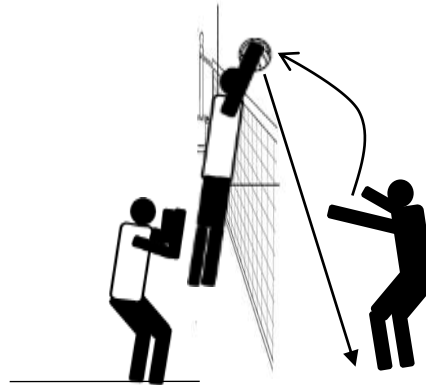
13- نفس المبدأ مع التمرين رقم (12) المتغير هو: تسلم الكرة من الزميل ثم الهبوط ثم القفز مرة ثانية وإرجاعها مرة أخرى للزميل.



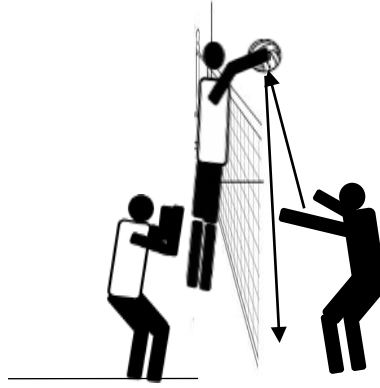
14- نفس المبدأ مع التمرين رقم (12) المتغير هو: تبادل تسلّم واستلام الكرة بين حافتي الشبكة من الأعلى دون لمسها.



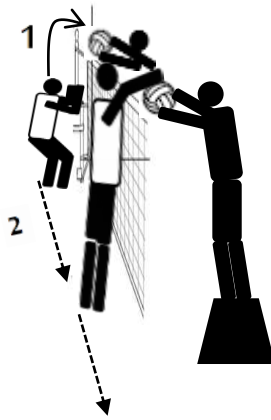
15- يرمي المدرب الكرة لأعلى فوق الحافة العليا للشبكة، في هذه اللحظة يقفز اللاعب عاليا ممسكا الكرة للحظة ثم يتركها تسقط من جهة المدرب، مع ملاحظة عدم لمس الشبكة أو اجتياز خط المنتصف.



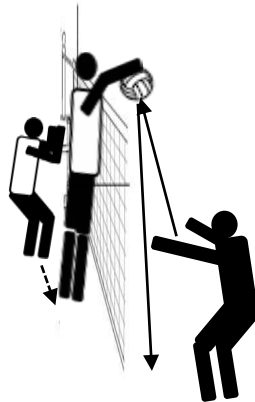
16-يرمي المدرب الكرة لأعلى من جهة، في هذه اللحظة يقفز اللاعب عاليا لتمتد ذراعيه الى داخل منطقة المدرب ممسكا الكرة للحظة ثم يتركها تسقط من جهة المدرب، مع ملاحظة عدم لمس الشبكة أو اجتياز خط المنتصف.



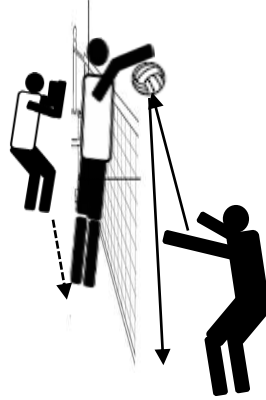
17-يقف 03 لاعبين على مقعد سويدي في المراكز رقم 02 و03 و04 يمسك كل واحد منهم كرة أعلى الحافة العليا للشبكة، ومن الجهة المقابلة يوم اللاعب بأداء الصدد من المركز رقم 04 ثم الانتقال الى المركز رقم 03 ثم الى المركز رقم 02.



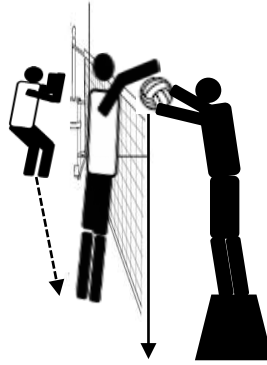
18-يرمي المدرب الكرة لأعلى فوق الحافة العليا للشبكة، في هذه اللحظة يؤدي اللاعب خطوة جانبية (طريقة النقل) ثم يقفز عاليا دافعا الكرة لأسفل من جهة المدرب، مع ملاحظة عدم لمس الشبكة أو اجتياز خط المنتصف.



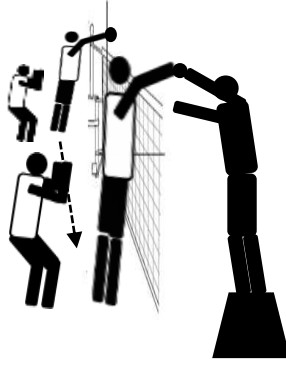
19- يقف المدرب في المركز رقم 03 ليرمي الكرة لأعلى فوق الحافة العليا للشبكة، في هذه اللحظة ومن المركز رقم 04 يقوم اللاعب بالتحرك نحو جهة اليمين، ينقل اللاعب الرجل اليسرى أولاً لتقاطع الرجل اليمنى (طريقة التقاطع) ثم يقفز عاليا دافعا الكرة لأسفل من جهة المدرب، مع ملاحظة عدم لمس الشبكة أو اجتياز خط المنتصف.



20- يقف المدرب فوق صندوق بين المركزين رقم 04 و03 في النصف الأول من الملعب ماسكا الكرة فوق الحافة العليا للشبكة، في المقابل ومن المركز رقم 04 يقوم اللاعب بالركض نحو الكرة (طريقة الركض) ثم يقفز عاليا دافعا الكرة لأسفل، مع ملاحظة عدم لمس الشبكة أو اجتياز خط المنتصف.



21- يقف المدرب فوق صندوق في المركز رقم 03، وفي النصف المقابل من الملعب يقف لاعب في المركز رقم 04 ماسكا كرة تنس في يده اليمنى، عند الإشارة يؤدي اللاعب الصد فوق الحافة العليا للشبكة، ثم يقوم بالتحرك يمينا (طريقة التقاطع) نحو المدرب ليقفز عاليا ويسلم الكرة الى المدرب، مع ملاحظة عدم لمس الشبكة أو اجتياز خط المنتصف.



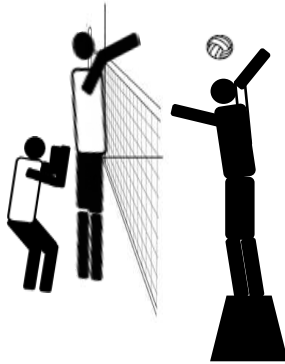
22- يقف المدرب على صندوق أمام الشبكة ماسكا بيديه كرة، يقف اللاعب في الجهة الأخرى من الملعب وقريبا من الشبكة. يقوم المدرب بأداء الضرب الهجومي بينما يقوم اللاعب بالقفز وصد الكرة.

-الحالة الأولى وقوف اللاعب في المركز رقم 04.

-الحالة الثانية وقوف اللاعب في المركز رقم 03.

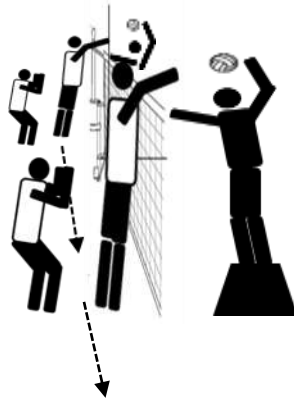
-الحالة الثالثة وقوف اللاعب في المركز رقم 02.

-يمكن أداء هذا التمرين بلاعبين (02).

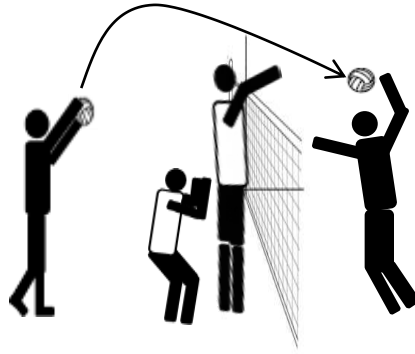


23- يقف ثلاثة لاعبين على مقعد سويدي في منطقة الهجوم أمام الشبكة في المراكز رقم 02، 03، 04 ويمسك كل لاعب كرة وهو في حالة التهيؤ للضرب الساحق. يقف لاعب في الجهة الثانية من الملعب وفي المركز رقم 04.

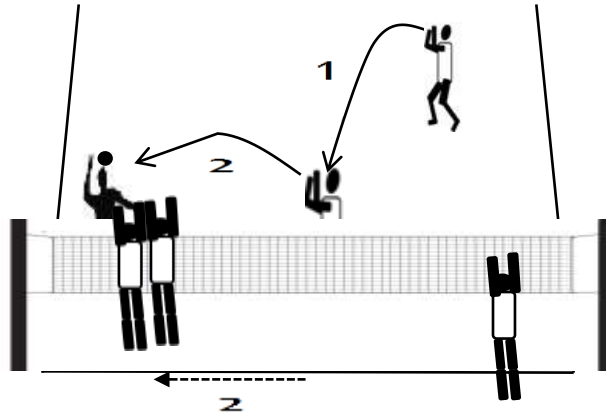
عند الإشارة يقوم اللاعب بصد الهجوم للاعب الموجود في المركز رقم 02 ثم يقوم بالتحرك يمينا (طريقة التقاطع) لصد الهجوم للاعب الموجود في المركز رقم 03 ثم اللاعب رقم 04.



24- يقف اللاعب المكلف بأداء حائط الصد في المركز رقم 03 وخلفه مباشرة لاعب يقوم برمي الكرة فوق الشبكة الى اللاعب الضارب، هذا الأخير يؤدي الضرب الساحق بينما يؤدي اللاعب المكلف بأداء حائط الصد القفز لأعلى لصد الكرة.



25- يقف ثلاثة لاعبين في منطقة الهجوم أمام الشبكة في المراكز رقم 02، 03، 04 لأداء حائط الصد، في المقابل يقف أربعة لاعبين في الجهة الثانية من الملعب، لاعب معد في المركز رقم 03 وللاعبين مهاجمين في المركزين رقم 02 و 04 وللاعب ممرري في المركز رقم 06. عند الإشارة يقوم اللاعب الممرر بتمرير الكرة الى اللاعب المعد هذا الأخير يعد الكرة إما الى اللاعب الضارب في المركز رقم 02 أو في المركز رقم 04. وفي المقابل يتحرك اللاعب الموجود في المركز رقم 03 يمينا أو يسارا لمساندة زميله في حائط الصد وذلك على حسب مسار الكرة.





الدفاع عن الملعب

تعتبر مهارة الدفاع عن الملعب من المهارات الدفاعية في لعبة الكرة الطائرة، حيث تهدف إلى منع سقوط الكرة داخل الملعب، خاصة بعد الضربات الساحقة للفريق المنافس أو المرتدة عن حائط الصد. يعرفها علي مصطفى طه، بأنها استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتمريرها من أسفل لأعلى بتوجيهها لزميل من الملعب. وتعتبر هذه المهارة من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة لحماية الملعب ضد الهجوم الساحق أو الاسقاط خلف حائط الصد أو حماية تغطية عملية الهجوم بالنسبة للفريق نفسه. وتتجسد مهارة الدفاع عن الملعب في عدة أشكال هي:

- (1) الدفاع عن الملعب باليدين من الأسفل ومن الوقوف.
 - (2) الدفاع عن الملعب باليدين أو بيد واحدة بالسقوط أماما.
 - (3) الدفاع عن الملعب باليدين أو بيد واحدة بالسقوط جانبا.
 - (4) الدفاع عن الملعب بيد واحدة (من أسفل) من الوقوف.
 - (5) الدفاع عن الملعب بيد واحدة بالسقوط الجانبي.
 - (6) الدفاع عن الملعب بالطيران الغاطس والزحف.
 - (7) الدفاع عن الملعب بالقدم.
- طريقة الاداء الحركي لمهارة الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة:

الاستعداد:

تبدأ هذه المرحلة بتحريك اللاعب من وضعية الاستعداد بسرعة نحو المنطقة المطلوب تغطيتها وفقا لتوقع موقع سقوط الكرة. بعد الوصول، يتخذ اللاعب وضعية الدفاع، والتي تتطلب ثني عضلات الرجلين والفخذين بدرجة كبيرة، مما يجعلها وضعية صعبة. لهذا السبب، يفضل أن يؤدي اللاعب هذه الوضعية في توقيت متأخر نسبيا، أي لحظة الضرب الهجومي تقريبا. يجب أن تكون القدمان متوازيتين تقريبا وعلى مسافة مساوية لعرض الكتفين، مع اتخاذ وضعية الوقوف العميق. يتم ثني الركبتين، ويميل الحوض قليلا للأمام، ويوزع وزن الجسم بالتساوي على الجزء الأمامي من القدمين، مع بقاء الكعبين ملامسين للأرض. يجب أن يكون الجذع في وضع شبه عمودي، والرأس مرفوعا، مع توجيه النظر نحو الكرة. تكون الذراعان ممتدتين نحو الأمام مائلتين قليلا للأسفل، مع فتحهما بشكل مناسب.

الأداء:

تؤدي مهارة الدفاع عن الملعب من وقفة الدفاع بطرق مختلفة منها.

الدفاع باليدين من الوقوف:

تعد مهارة الدفاع عن الملعب باليدين من وضع الوقوف من المهارات المهمة في المباريات، خاصة بالنسبة للاعبين الخلفيين، حيث تستخدم هذه المهارة عندما يكون الفريق في حالة دفاع كما هو الحال في الكرات الساقطة أو في حالة الهجوم كما هو الحال في الكرات المرتدة من حائط الصدد حيث يقوم لاعبي الدفاع بالتغطية على اللاعب الضارب عند الهجوم. يتم أداء الحركة كما يلي:

- يتم ضم الذراعين بسرعة بحيث يكونا ممدودين ومتوازيين تقريبا مع الأرض، وذلك بهدف المحافظة على بقاء الكرة في نفس الملعب عند استلامها. تزداد مرونة الذراعين لاستيعاب تأثير الكرة، خاصة في حالة الضربات القوية.

- تثني اليدين لأسفل وتلامسان بعضهما البعض لضمان لف الساعدين للخارج، مع الحفاظ على ارتفاع متساو، كما في حالة الدفاع عن الإرسال.

- ينخفض الجسم قليلا في نفس الوقت لتحقيق التوازن.

- تتحرك الذراعان في الاتجاه المطلوب توجيه الكرة إليه بعد سحبهما قليلا نحو الجسم قبل لحظة ملامسة الكرة مباشرة، مع الحفاظ على ثبات وضعهما عند لمس الكرة. يمكن مد الساق الخلفية قليلا أثناء حركة ملامسة الكرة.

- تلعب الكرة بالسطح الداخلي للساعدين.

- تسحب الكتفين للأمام، مع توجيه النظر نحو الكرة، والحفاظ على ثبات الذراعين معا.

في حالة استقبال الكرات ذات القوة الأقل، يُمد الجسم في الوقت ذاته مع حركة الذراعين.



شكل يبين طريقة الدفاع باليدين من الوقوف في الكرة الطائرة.

الدفاع بيد واحدة من الوقوف:

وتستخدم مهارة الدفاع عن الملعب بيد واحدة من الوقوف في حالة الكرات التي تضرب بقوة والتي تكون الكرة على مسافة قصيرة جانب اللاعب وعندما تكون الكرة ساقطة أو مرتدة من حائط الصدد أو الشبكة أو في حالة الكرات المضروبة مباشرة وسريعة على يمين أو يسار اللاعب المدافع فيسارع بمد الذراع القريبة من الكرة لمنعها من السقوط على الأرض. ويتم الأداء كما يلي:

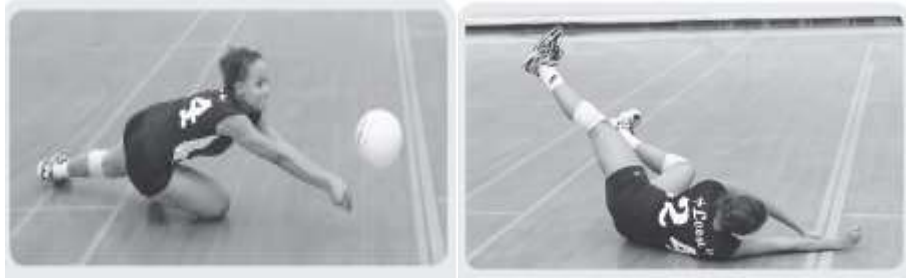
بفرد الذراع للجانب وتلمس الكرة بالسطح الداخلي للمساعد أو الرسغ أو اليد.

تؤدي التمريرة باليد مقبوضة أو بالرسغ مع ثني الأصابع لكي تحول دون حدوث خطأ استقرار الكرة على اليد.

الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط الجانبي:

تستخدم مهارة الدفاع عن الملعب بيد واحدة مع السقوط الجانبي بشكل شائع في الفرق النسوية للتعامل مع الكرات التي تبعد لمسافة متوسطة (من 50 إلى 150 سم بجانب اللاعب). في هذه الحالة، تنتقل إحدى القدمين باتجاه الحركة، فإذا كانت الحركة إلى اليمين، تنتقل القدم اليمنى بخطوة واسعة مع ثني كامل للركبة بحيث يكون المشط فقط على الأرض

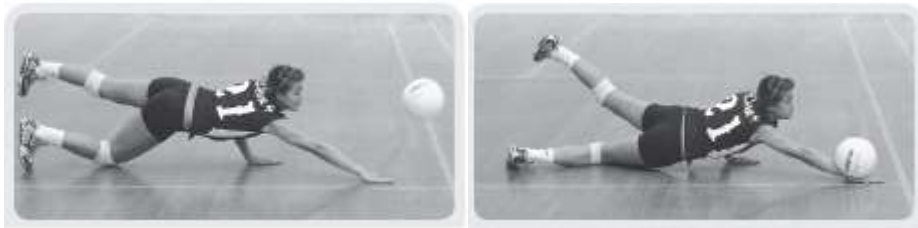
والكعب مستندا على الورك، في حين تبقى القدم الأخرى ممدودة. في حال كانت الكرة بعيدة، يتم التصدي لها بالذراع اليميني وهي ممدودة مع السقوط على الكتف الأيمن. أما إذا كانت الكرة قريبة ومنخفضة إلى الجانب، فيتم التصدي لها بالذراعين من الأعلى. عند مواجهة كرة سريعة، يتم تنفيذ درجة كاملة إلى الخلف مع النهوض، في حين إذا كانت الكرة أقل سرعة، تقتصر الدرجة على الكتف فقط مع النهوض.



شكل يبين طريقة الدفاع باليدين بالسقوط الجانبي في الكرة الطائرة

الدفاع بيد واحدة بالسقوط أماما:

وتستخدم مهارة الدفاع عن الملعب بيد واحدة والسقوط أماما في حالة الكرات التي تكون أماما وجانبيا للاعب وعلى مسافة أكثر من متوسطة ينزلق الجسم بواسطة فرد قوى للرجلين ممتدا على الأرض ويلامس الصدر والبطن والفخذ الأرض كلها وفي وقت واحد. ويكون السقوط يميناً أو يساراً بدوران الجسم والانزلاق أماما في الاتجاه المطلوب (يكون الدوران من القدم). يجب مراعاة لمس الكرة أثناء السقوط باليدين أو بظهر اليد القوية أو باليد المفردة بقوة. وفي الكرات البعيدة المسافة يكون الانزلاق بالوثب والسند على يد واحدة.



شكل يبين طريقة الدفاع باليد بالسقوط الأمامي في الكرة الطائرة

النصائح الواجب تقديمها للاعب المدافع من طرف المدرب:

- أخذ وضعية الاستعداد الصحيحة للتصدي لكرات الفريق المنافس.
- عدم السماح لكرات الفريق المنافس السقوط في المنطقة المسؤول عن حمايتها.
- أولوية الدفاع عن الملعب للاعب الحر.
- ملاحظة طريقة هجوم كل لاعب من لاعبي الفريق المنافس حتى يسهل على اللاعب التعامل معها.
- استقبال كرات الهجوم القوية باستخدام الوضعية المنخفضة.
- ملاحظة نوع وطريقة إعداد الكرة في الفريق المنافس (من حيث الارتفاع، الاتجاه، البعد عن الشبكة.....).
- تجنب الوقوف في ظل حائط الصدد.
- في حالات وقوع الكرة بين لاعبين، يستخدم مبدأ أولوية استقبال الكرة للاعب الذي تكون الكرة على يمينه مثلا.
- في حالات وقوع شك في كون الكرة داخل الملعب أو خارجه، ينفذ اللاعب عملية الاستقبال.

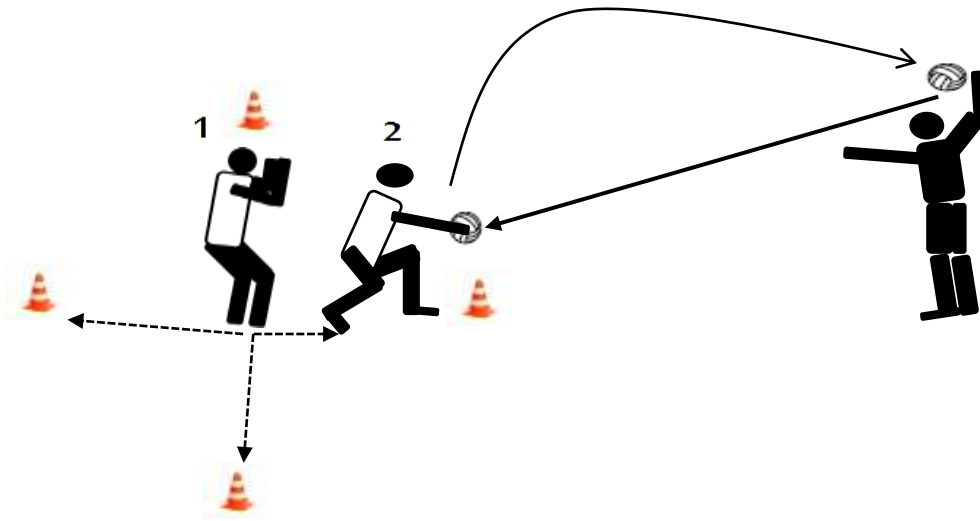


تمارين تطبيقية لمهارة الدفاع باليدين

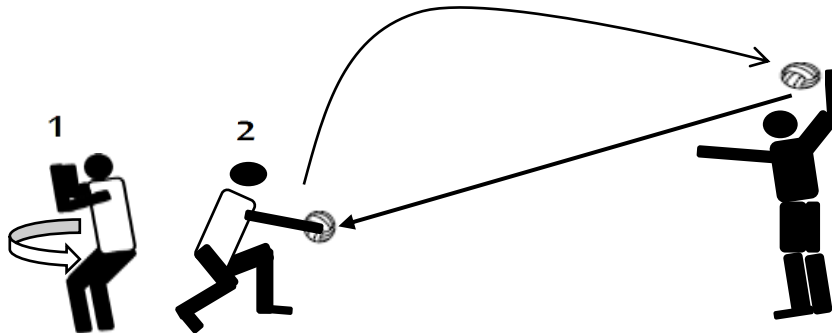
التمارين:

1-شرح كيفية أداء المهارة من خلال تقديم نموذج للاعبين لمشاهدة الأداء المثالي للمهارة (كل نوع على حدا)، إما عن طريق فيديو، صور، لاعب ممتاز أو عن طريق المدرب.

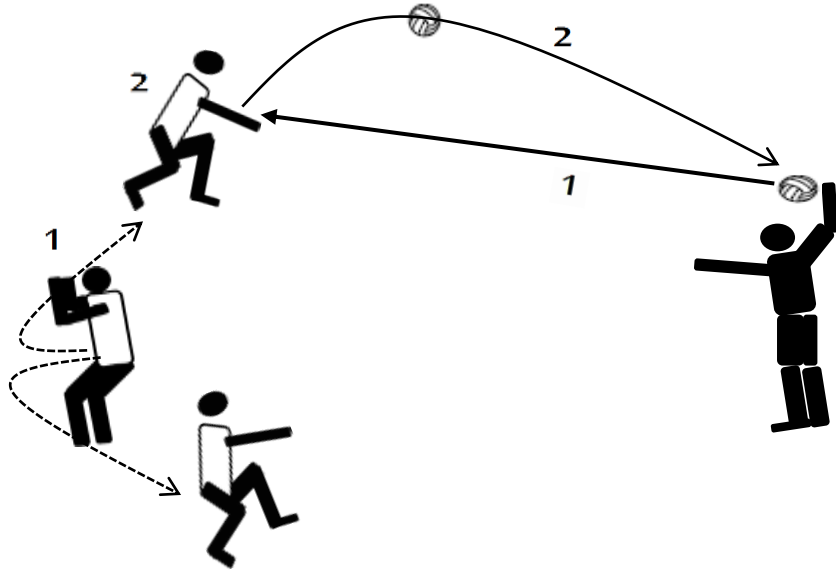
2-يرمي المدرب الكرة الى أحد الشواخص الأربعة، بينما يحاول اللاعب الواقف في منتصف الشواخص التقاط الكرة بكلتا يديه قبل سقوطها على الأرض وارجاعها الى المدرب.



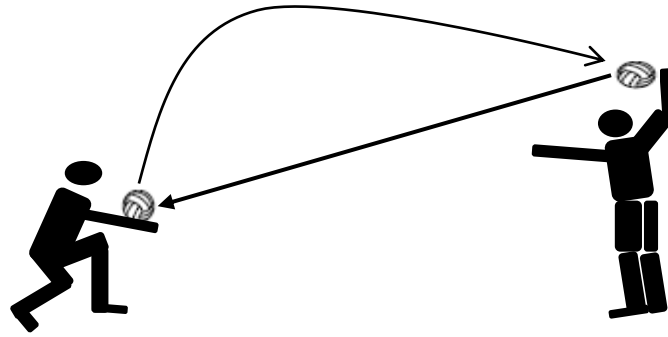
3-يرمي المدرب الكرة الى اللاعب وهذا بعد إعطاء الإشارة، عندها يستدير اللاعب ويحاول التقاط الكرة بكلتا يديه قبل سقوطها على الأرض وارجاعها الى المدرب.



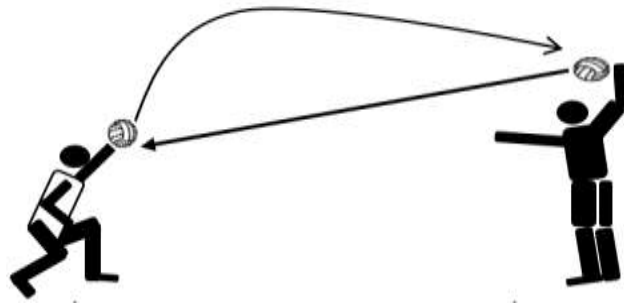
04-نفس التمرين رقم (03) المتغير: استقبال الكرة من أسفل وارجاعها على شكل قوس الى المدرب، كذلك الضرب الساحق في الوسط وعلى الجانبين.



05- قف لاعبان متقابلان على مسافة 6 أمتار بينهما. يقوم اللاعب الأول برمي الكرة إلى الأعلى ثم ضربها ضربة هجومية باتجاه اللاعب الثاني، الذي يستقبل الكرة ويرفعها بشكل قوس نحو اللاعب الأول، ليعيد الأخير نفس العملية. يستمر هذا التمرين حتى يتمكن اللاعب من استقبال 10 كرات متتالية بنجاح، وعندها يتم تعديل التمرين.

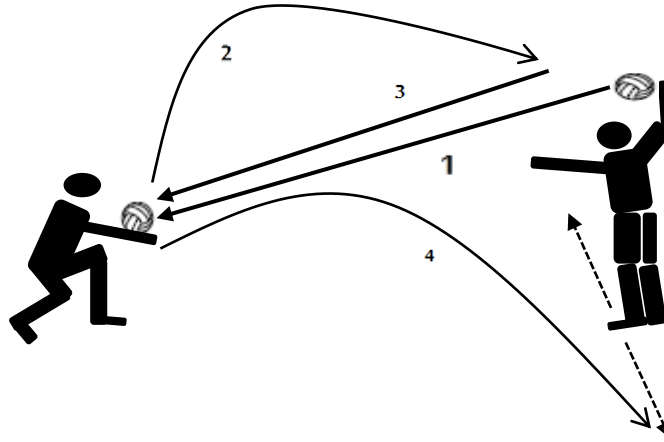


06- نفس المبدأ مع التمرين رقم (05) المتغير: استقبال الكرة بيد واحدة (من الوضع الامامي او الجانبي) ورفعها لأعلى على شكل قوس يتم تغيير اليد كل مرة.



07- نفس المبدأ مع التمرين رقم (05) المتغير: بعد أداء الضربة الهجومية يتحرك اللاعب الضارب يمينا أو يسارا (مسافة 1م) ليقوم اللاعب المستقبل باستقبالها وارجاعها على شكل قوس الى اللاعب الضارب على حسب مكان تحركه.

يتم تغيير التمرين عندما ينجح اللاعب في استقبال 10 كرات متتالية.

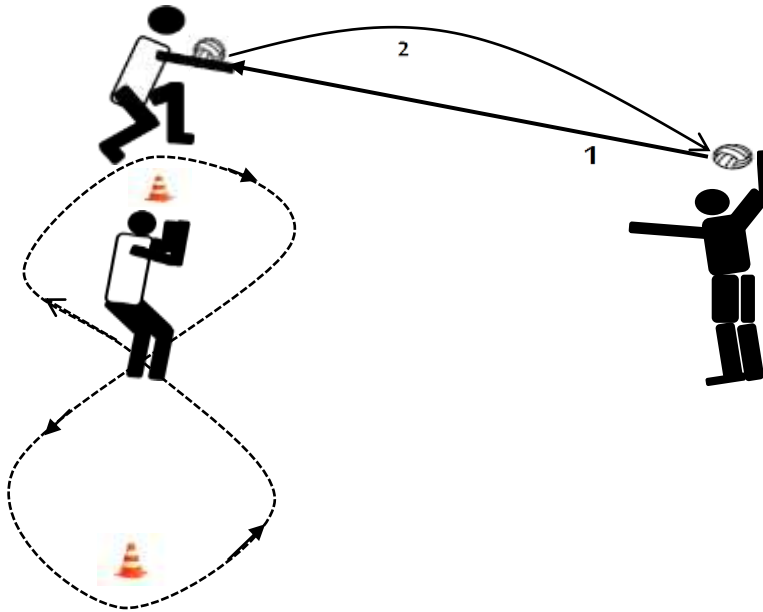


08- نفس المبدأ مع التمرين رقم (05) المتغير: يتحرك اللاعب المستقبل على شكل رقم 8 ليستقبل الكرة عند أحد

الشواخص وارجاعها بحيث تأخذ الكرة مسار قوس الى اللاعب الضارب.

1- من خلال رمي الكرة.

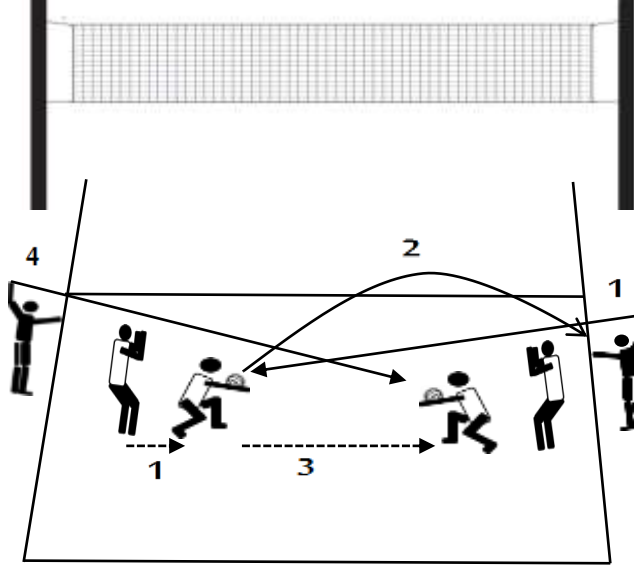
2- من خلال ضرب ساحق.



09- يقف لاعبان على خطي الجانب، بينما يقف لاعب ثالث داخل الملعب.

يقوم اللاعب الأول بضرب الكرة إلى اللاعب المتمركز داخل الملعب، هذا الأخير يستقبل الكرة من الأسفل ليعيدها إليه، بعدها

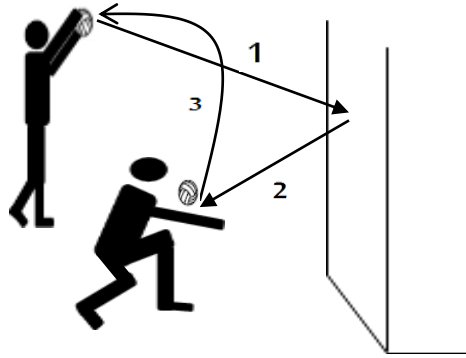
يتحرك بسرعة إلى الجهة المقابلة ويقوم بالدوران ليؤدي نفس العمل مع اللاعب الثاني. يتم تغيير الأدوار كل مرة.



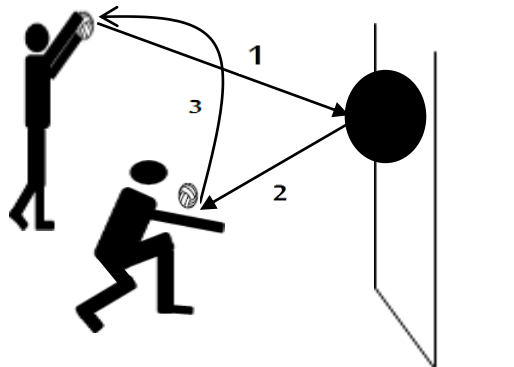
10- يقوم لاعب برمي الكرة على الحائط بقوة، بينما يستعد زميله في الأسفل لاستقبالها بالساعدين عند ارتدادها بالحائط، ليتم رفعها على شكل قوس الى اللاعب الأول وهكذا.

1- الاستقبال الأمامي.

2- الاستقبال الجانبي.



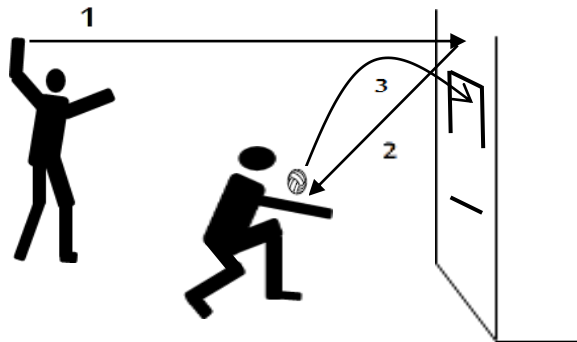
11- يقوم اللاعب الأول بإرسال الكرة نحو كرة سويسرية مثبتة على حامل. بعد ارتداد الكرة، يستقبلها اللاعب الثاني باستخدام الساعدين من أسفل، ويقوم برفعها على شكل قوس باتجاه اللاعب الأول قبل أن تسقط على الأرض. يتم تكرار التمرين وفقاً لهذا التسلسل.



12- يقوم لاعب برمي الكرة من إرسال تنس على حائط، بينما يستعد زميله لاستقبالها من الأسفل بالساعدين عند ارتدادها محاولاً توجيهها نحو الإطار المرسوم على الحائط:

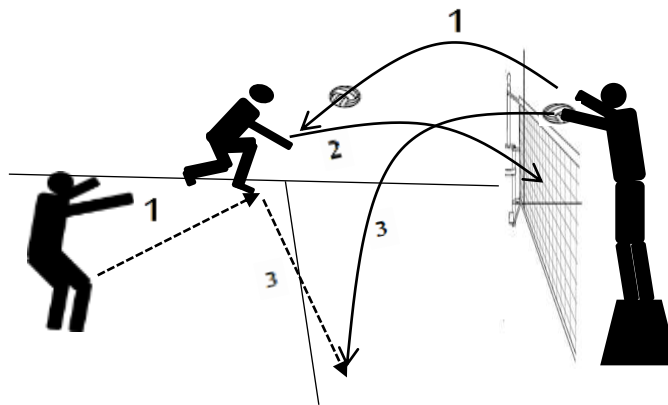
1- من الاستقبال الأمامي.

2- من الاستقبال الجانبي.

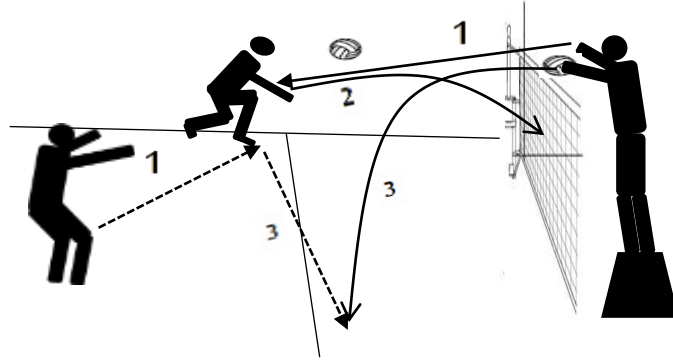


13- يقف المدرب على صندوق في المركز رقم 03 خلف الشبكة ماسكاً كرتين أعلى الحافة العليا للشبكة، ويقف اللاعب في المركز رقم 06.

- يقوم المدرب بإسقاط الكرة الأولى في الجهة المقابلة في المركز رقم 04 ليتحرك اللاعب مسرعاً لاستقبالها من الأسفل بالساعدين ورفعها على شكل قوس إلى المركز رقم 03، ثم يقوم المدرب بإسقاط الكرة الثانية في المركز رقم 06 بالقرب من خط 3م، أين يقوم اللاعب باستقبالها مرة أخرى ورفعها على شكل قوس إلى المركز رقم 03. -يمكن للمدرب أن يغير مكان إسقاط الكرات على حسب مستوى اللاعب.

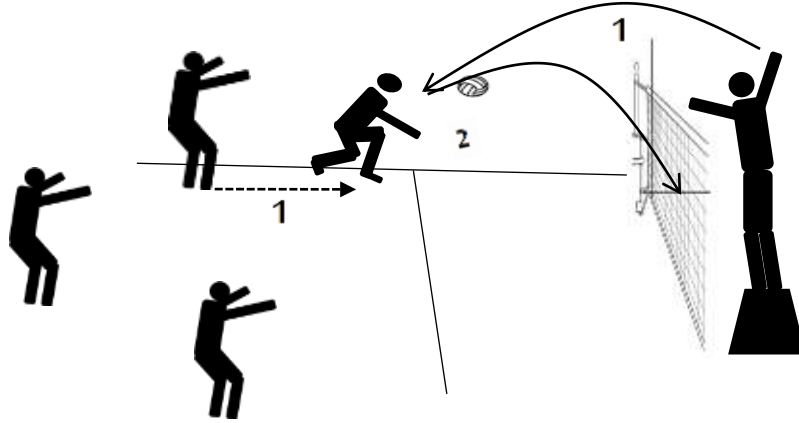


14- نفس التمرين رقم (13) المتغير: الكرة الأولى يقوم المدرب بضربها ضربة هجومية إلى الجهة المقابلة (المركز رقم 04) أما الكرة الثانية فيقوم بإسقاطها في المركز رقم 06 أين يقوم اللاعب باستقبال الكرة الأولى من الأسفل وبالدراعين ورفعها على شكل قوس إلى المركز رقم 03 أما الثانية فيتم استقبالها باليدين أو بيد واحدة بالسقوط أماماً أو جانبا.

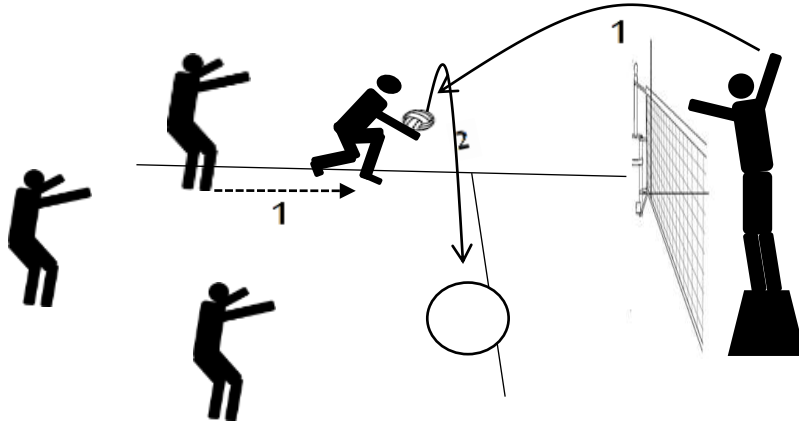


15- نفس المبدأ مع التمرين السابق لكن هذه المرة يقوم المدرب بضرب ساحق للكرة الى الجهة المقابلة أين يتوضع ثلاثة لاعبين ليتحرك اللاعب الذي تتجه اليه الكرة مسرعا لإستقبالها من الأسفل بالساعدين ورفعها على شكل قوس الى المركز رقم 03، ثم كل مرة يغير اتجاه الكرة.

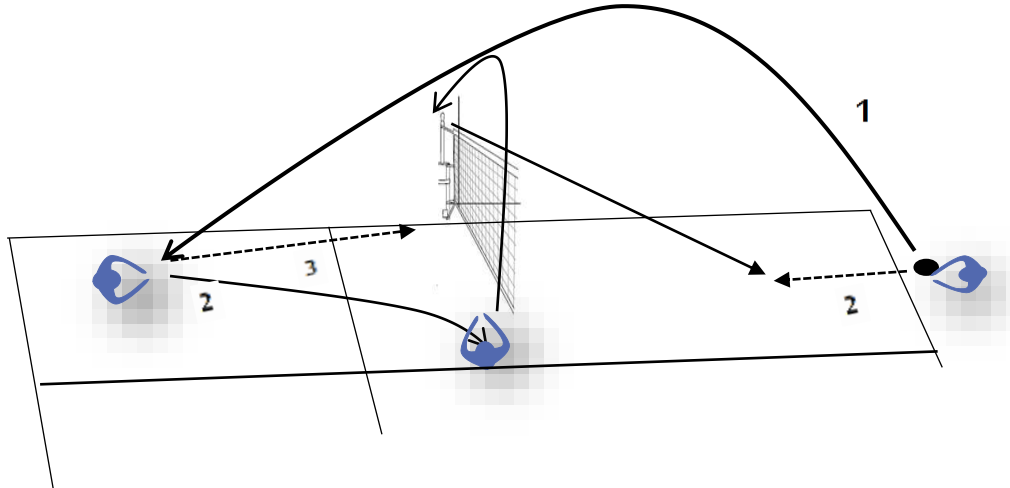
-يمكن للمدرب أن ينوع بين الاسقاط والضرب الساحق للكرة من مختلف المراكز (02-03-04).



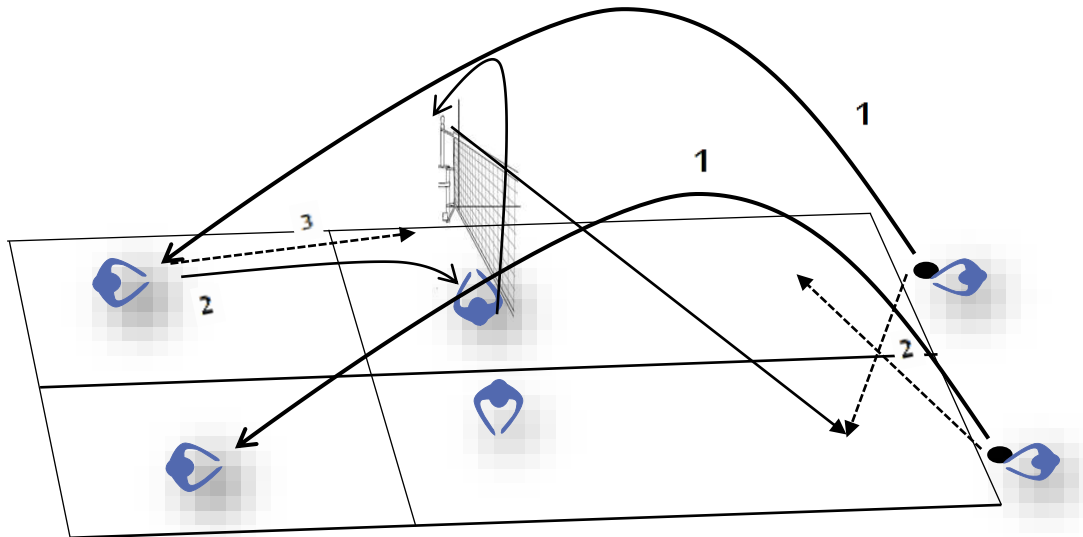
16- نفس المبدأ مع التمرين رقم (15) المتغير هو توجيه الكرة المستقبلة الى داخل حلقة موضوعة في المركز رقم 06.



17-ينفذ اللاعب إرسالاً موجهاً إلى المركز رقم 05، أين يتم استقبالها وتمريضها إلى اللاعب المعد الذي يمررها بدوره إلى اللاعب الضارب. يقوم هذا الأخير بضربة ساحقة بهدف تسجيل نقطة، فيقوم اللاعب الموجود في الجهة المقابلة باستقبالها من الأسفل بالساعدين ورفعها على شكل قوس إلى المركز رقم 03.



- 18- نفس التمرين رقم (17) المتغير: يقوم لاعبين بأداء الإرسال إلى المنطقة الثانية ومعدنين للتمرير.
- اللاعب المرسل الموجود على يمين الملعب (المركز رقم 01) يتوجه إلى المركز رقم 05 للدفاع عن الملعب.
 - اللاعب المرسل الموجود على يسار الملعب (المركز رقم 05) يتوجه إلى المركز رقم 01 للدفاع عن الملعب.
 - اللاعب الأول (الضارب الموجود بالمركز رقم 04) يقوم بالضربة الهجومية باتجاه المركز رقم 05.
 - اللاعب الثاني (الضارب الموجود بالمركز رقم 02) يقوم بالضربة الهجومية باتجاه المركز رقم 01.

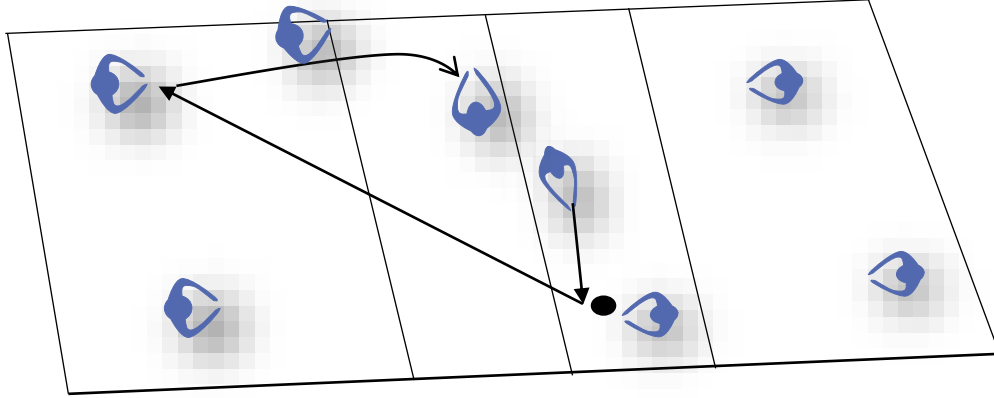


19-اللعبة 04 ضد 04 وبدون حائط الصد مع:

1-اجبارية الضرب الساحق ومنع اسقاط الكرة.

2- إجبارية اسقاط الكرة ومنع الضرب الساحق.

3- اللعب مفتوح.





الفصل الخامس

الاعداد الخططي في الكرة الطائرة

- مفهوم خطط اللعب في الكرة الطائرة
- أهم شروط وضع الخطة في الكرة الطائرة
- تركيب وأدوار اللاعبين في الكرة الطائرة
- الخطط الدفاعية
- الخطط الهجومية



الإعداد الخططي في الكرة الطائرة

5

يشمل الإعداد الخططي في الكرة الطائرة جميع جوانب التدريب المختلفة، ويسعى إلى تطوير قدرات اللاعبين المعرفية والحركية، ويهدف إلى اكتساب اللاعبين المعارف الخططية والعمل على إتقان المهارات الحركية في الكرة الطائرة بالمستوى المطلوب الذي يؤهل اللاعبين من الاستخدام الأمثل أثناء المنافسة لتحقيق الفوز.

مفهوم خطط اللعب:

تعد خطط اللعب في الكرة الطائرة مجموعة من الاستراتيجيات المتكاملة التي يضعها المدرب وينفذها الفريق بهدف تحقيق الفوز. تتضمن هذه الخطط حركات وتشكيلات هجومية ودفاعية تنفذ بشكل منسجم وتعاوني بين جميع اللاعبين. يهدف تطبيق هذه الخطط إلى استغلال نقاط القوة وتغطية نقاط الضعف داخل الفريق، بالإضافة إلى التفوق على الفريق المنافس تكتيكياً ونفسياً. تتميز الخطط الفعالة بمرونتها وقدرتها على التكيف مع التغيرات التي تطرأ خلال المباراة.

أهم شروط وضع الخطة في الكرة الطائرة:

- الاجادة التامة للمهارات الأساسية للعبة.
- الاستعداد الذهني لكفاءة أفراد الفريق.
- أن تكون المواصفات الجسمية لأفراد الفريق تناسب الخطة الموضوعة.
- أن تكون الخطة مناسبة لكفاءة أفراد الفريق وخبراتهم .
- أن تراعي الخطة طباع اللاعبين وحالتهم النفسية والصحية.
- أن تراعي الخطة مستوى الفريق المنافس ونقاط قوته وضعفه.
- أن تتضمن الخطة عدم وقوع اللاعبين في أخطاء فنية لقانون اللعبة.
- قبل وضع أي خطة يجب على المدرب أن يضع في الاعتبار مجموعة من العوامل أهمها تعيين المكان الملائم لست لاعبين وهو ما يعرف بالتشكيل الأساسي للفريق في الكرة الطائرة (عصام الوشاحي ، 1994)

تركيب وأدوار اللاعبين في الكرة الطائرة:

- 1- لاعبو الضربات الساحقة المميزون:
لاعبون لديهم قدرات جيدة للضرب الساحق وصفاتهم الجسمية قوية والأداء البدني مميز.
- 2- لاعبو الضربات الساحقة المسرعون:
لاعبون لديهم قدرة سريعة للضرب الساحق أو الضربات الساحقة ذات الاعداد القصير.
- 3- المعد (الموزع):

يعتبر العقل المدبر للفريق، ويلعب دوراً محورياً نظراً لعدد المرات التي يلمس فيها الكرة خلال المباراة. يتميز المعد بالقدرة على التحكم في الكرة وتوقيت ضربات الهجوم بشكل دقيق، فضلاً عن ذكاء تكتيكي حاد وقدرة عالية على اتخاذ القرارات السريعة

تحت الضغط والتصرف بشكل فعال في مواقف اللعب المتغيرة. كما يتمتع بمهارات جيدة في مراقبة حائط صد الفريق المنافس، وإجادة تنفيذ أشكال الإعدادات المختلفة وأنواعها.

اللاعبون الشاملون:

اللاعبون الشاملون في رياضة الكرة الطائرة يمثلون جوهر الأداء المتكامل في الفريق، حيث يتمتعون بقدرات فنية متقدمة في جميع الجوانب الرئيسية للعبة. يتميز هؤلاء اللاعبون بمهارات متعددة تشمل الإعداد، الضرب الساحق، والاستقبال، مما يجعلهم عنصرا لا غنى عنه في تكوين الفريق المتوازن. فهم قادرين على التحول بسلاسة بين الأدوار المختلفة على أرض الملعب، مما يمنح الفريق مرونة تكتيكية عالية.

تعد قدرة اللاعب الشامل على الإعداد بدقة، والضرب الساحق بقوة، واستقبال الكرة بكفاءة من أهم مقومات تميزه. بفضل هذه المهارات المتنوعة، يمكن للمدرب الاعتماد عليه في مختلف المواقف سواء في الهجوم أو الدفاع، حيث يساهم بشكل فعال في تحقيق التوازن بين الأداء الهجومي والدفاعي للفريق. بالإضافة إلى ذلك، يمتاز اللاعب الشامل بقدرة عالية على قراءة اللعب واتخاذ القرارات السريعة، مما يعزز من فرص الفريق في تحقيق الانجاز الرياضي.

متخصص الاستقبال (الليبرو):

يعد اللاعب الحر في الكرة الطائرة أهم عناصر الفريق في الدفاع، حيث يتميز بمهارات دفاعية استثنائية تجعله متخصص في استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب. يسمح للاعب الحر بدخول الملعب والخروج منه بحرية، دون احتساب التبديلات الرسمية، مما يجعله دائم الحضور في مواقف الدفاع. يتم اختياره عادة لقدرته الفائقة على قراءة اللعب، حيث يجب عليه توقع تحركات الفريق المنافس والتفاعل السريع مع الكرات الهجومية.

يتميز اللاعب الحر بمهارات استقبال الإرسال التي تتيح للفريق بناء هجوم فعال بعد استقبال الكرة بشكل دقيق. كما يلعب دورا أساسيا في تنظيم الدفاع، من خلال توجيه زملائه وتوفير الدعم في الخط الخلفي. لا يسمح للاعب الحر أداء الضربات الهجومية من أي منطقة من الملعب ما يعزز تركيزه على المهارات الدفاعية فقط.

كما يظهر اللاعب الحر قدرة عالية على تمرير الكرات بشكل دقيق إلى المعد (الموزع)، مما يساهم في تحويل الدفاع إلى هجوم سريع ومنظم. يرتدي اللاعب الحر قميصا مختلف اللون عن بقية لاعبي الفريق، وذلك لتسهيل التعرف عليه من قبل الحكام والجمهور. بفضل تلك المهارات الدفاعية، يعتبر اللاعب الحر عنصرا أساسيا لتحقيق الاستقرار الدفاعي للفريق وضمان استمرارية اللعب بفعالية.

4- متخصص الصد:

اللاعب الذي لديه قدرة خاصة على صد هجوم الفريق المنافس، حيث يعتبر لاعب الصد في الكرة الطائرة أحد أهم التخصصات في الفريق، حيث يلعب دورا حاسما في الدفاع ومنع الهجمات من الفريق المنافس. يتطلب هذا التخصص مهارات عالية في التوقيت، التمرکز، والقدرة على قراءة تحركات المهاجمين. لاعب الصد ليس فقط مسؤولا عن التصدي للضربات الهجومية على الشبكة، بل يساهم أيضا في إغلاق زوايا الهجوم وفرض ضغط مستمر على المنافس، مما يقلل من فعالية الهجوم ويجبر المهاجمين على ارتكاب الأخطاء.

إن لاعب الصدد يحتاج إلى وعي كامل بتمركزه وتمرکز زملائه في الفريق لضمان تكامل الأدوار الدفاعية والهجومية على حد سواء.

تنقسم الخطط في الكرة الطائرة إلى خطط دفاعية وخطط هجومية.

الخطط الدفاعية :

هي كل التحركات والتشكيلات التي يقوم بها الفريق عندما تكون الكرة في حيازة الفريق المنافس لغرض منعه من تسجيل نقطة، إذ أن الدفاع يشكل نصف عمل الفريق خلال المباراة، كما أن الدفاع الجيد للفريق يضعف الروح المعنوية للفريق المنافس، والخطط الدفاعية في الكرة الطائرة نوعان:

1-تشكيلات الدفاع عن الإرسال :

نعني به التشكيل الذي يقوم بأخذه الفريق عندما يكون مستقبلاً لإرسال الفريق المنافس (مع مراعاة نوع الإرسال الذي يقوم به الفريق المنافس) ويجب أن يغطي هذا التشكيل الملعب قدر الامكان دون أن يترك مساحة يستغلها المنافس لصالحه. تجدر الإشارة إلى أن القانون يسمح للفريق حرية اقحام المدرب للاعب الحر (الليبرو) على أن يتواجد ضمن أحد مراكز الصف الخلفي للملعب (في مركز (1) أو في مركز (6) أو في مركز (5)). ومن أهم أنواع تشكيلات الدفاع عن الإرسال هي:

أ- التشكيل الخماسي:

يضمن هذا التشكيل تغطية جيدة للملعب، مما يسهم في بناء هجوم فعال بعد عملية الاستقبال. يتحمل اللاعب المعد مسؤولية الإعداد، بينما يركز بقية اللاعبين جهودهم على الدفاع عن الإرسال. يجب مراعاة موضع وقوف اللاعب المعد أثناء استقبال إرسال الفريق المنافس في كل مرة، وعادة ما يعبر عن هذا التشكيل بالحرف W.

ب- مزاي التشكيل الخماسي:

التغطية الشاملة للملعب:

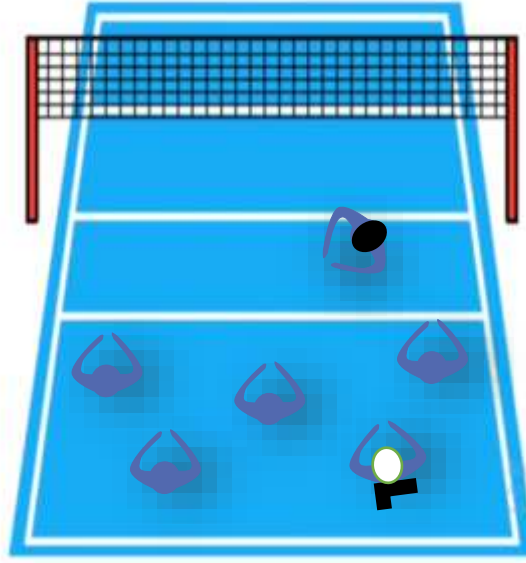
إن هذا التشكيل يضمن تغطية فعالة لكل مناطق الملعب، مما يجعل من الصعب على الفريق المنافس العثور على ثغرات للهجوم منها.

بناء هجمات منظمة:

تركيز لاعب واحد (المعد) على الإعداد يسمح لباقي اللاعبين بالتركيز على الدفاع والاستقبال، مما يسهل بناء هجمات منظمة وفعالة.

المرونة التكتيكية:

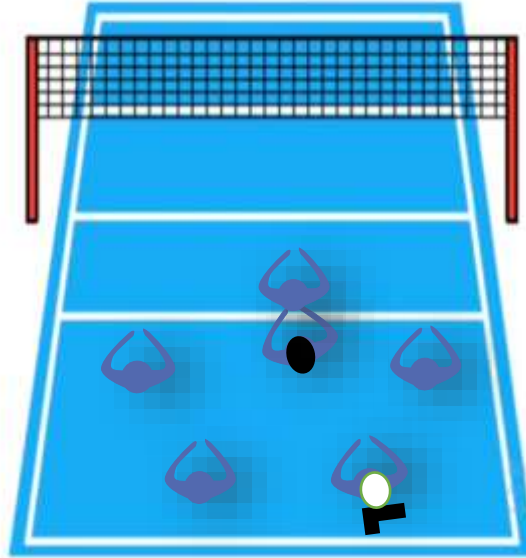
يمكن تعديل هذا التشكيل بسهولة للتكيف مع مختلف الظروف والأوضاع التي قد تواجه الفريق خلال المباراة.



شكل يمثل نموذج للتشكيل الخماسي في حالة المعد في المركز رقم (3).

ب- التشكيل الرباعي:

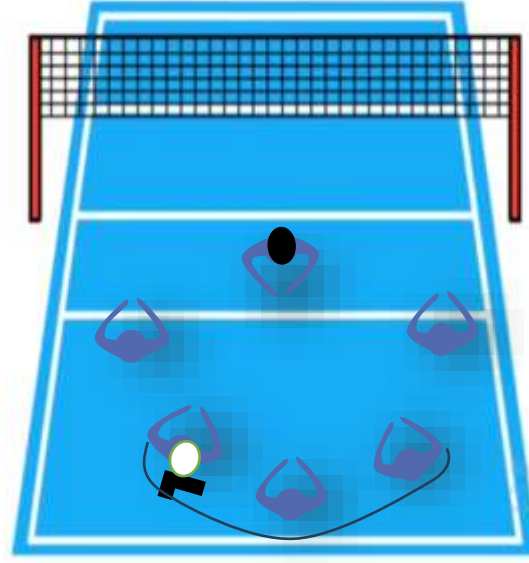
يستخدم هذا النوع من قبل أغلب الفرق ويتطلب هذا النوع قابليات بدنية عالية جدا للانتقال بسرعة من الدفاع إلى الهجوم وهو من أفضل التشكيلات في الانتقال للهجوم ، ويقف (4) لاعبين على شكل قوس وعلى امتداد الملعب كما في الشكل. وعادة يأخذ هذا التشكيل الحرف U.



شكل يمثل نموذج للتشكيل الرباعي في حالة المعد في المركز رقم (6).

ج- التشكيل الثلاثي:

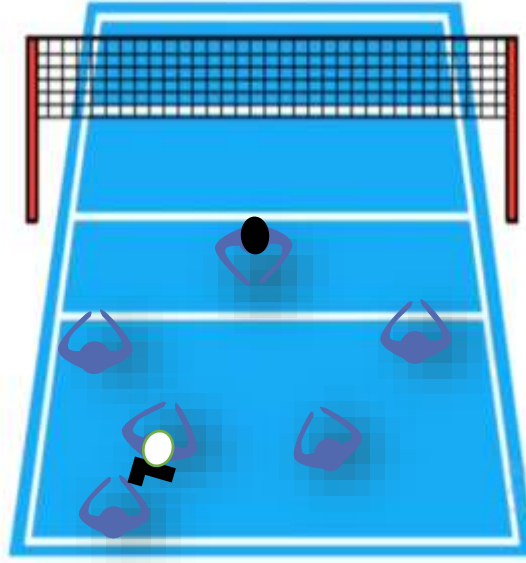
يعتمد هذا التشكيل على تخصيص مجموعة من اللاعبين لمهمة الاستقبال فقط، مما يسمح للاعبين الأماميين بالتركيز على الهجمات السريعة والمتنوعة. ومع ذلك، فإن هذا التكتيك يتطلب مستوى عالٍ من الانسجام والمهارة من جميع اللاعبين، خاصة في الاستقبال، وذلك لتعويض الفراغات التي تظهر في الدفاع نتيجة لهذا التشكيل. ويأخذ هذا الأخير شكل قوس.



شكل يمثل نموذج للتشكيل الثلاثي في حالة المعد في المركز رقم (3).

د- التشكيل الثنائي:

يستخدم هذا النوع من قبل الفرق ذات المستوى العالي، ففي هذه الطريقة يتم الاعتماد في عملية الاستقبال على لاعبين فقط وهما على درجة عالية من التكتيك بهدف إيصال الكرة بدقة للمعد لعمل مركبات اللعب المختلفة كما في الشكل.



شكل يمثل نموذج للتشكيل الثنائي في حالة المعد في المركز رقم (3).

2- الصد وتشكيلات الدفاع عن الملعب:

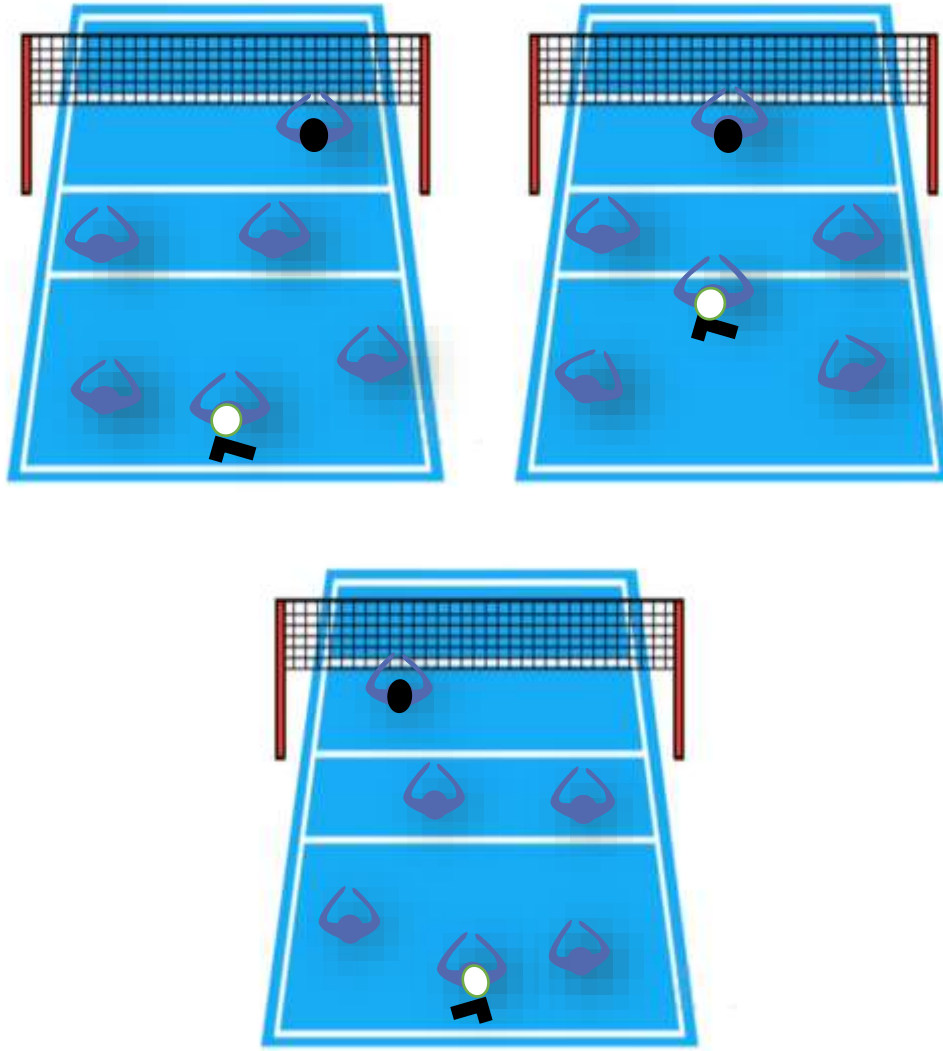
يهدف تكوين تشكيلات الصدد إلى إيقاف هجوم المنافس، حيث يتطلب ذلك تعاوناً وثيقاً بين لاعبي الصدد واللاعبين المسؤولين عن الدفاع في المنطقة الخلفية لضمان أداء دفاع فعال. يجب أن يمتلك الفريق القدرة على تنويع تشكيلات الدفاع وفقاً لنوع الهجوم الذي يواجهه. كما يشترط على اللاعبين الذين لا يشاركون في عملية الصدد الرجوع بسرعة إلى الخلف لتغطية جميع أجزاء الملعب.

1-2 أنواع تشكيلات الصدد وعلاقتها بتشكيلات الدفاع عن الملعب:

يتوقف تشكيل الدفاع عن الملعب على نوع الصدد ونمير ثلاثة أنواع:

أ. الصدد بلاعب واحد وتشكيلات الدفاع عن الملعب:

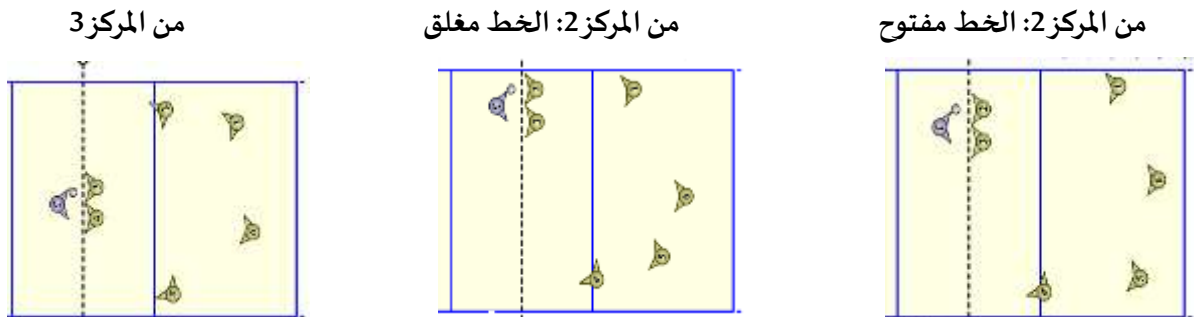
يستخدم هذا التشكيل عندما يقوم اللاعب المنافس بهجوم مفاجئ، يقوم اللاعب المواجه للاعب المهاجم بتنفيذ تشكيل الصدد بلاعب واحد من مركز (2) أو مركز (3) أو مركز (4) والأشكال التالية توضح بعض النماذج لحائط الصدد بلاعب واحد وتشكيلات الدفاع عن الملعب.



شكل يوضح بعض النماذج لحائط الصد بلاعب واحد وتشكيلات الدفاع عن الملعب.

ب. الصد بلاعبين وتشكيلات الدفاع عن الملعب:

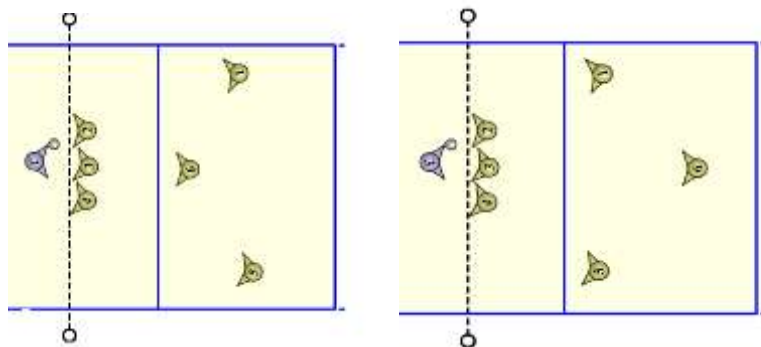
يعد الصد بلاعبين من أفضل الطرق المستخدمة لإيقاف هجوم المنافس وان فرصة نجاح هذا النوع كبيرة وفي نفس الوقت يوفر هذا النوع تغطية واسعة للملعب من خلال وجود أربعة لاعبين منتشرين في جميع أجزاء الملعب. والأشكال التالية توضح بعض النماذج لحائط الصد بلاعبين مع تشكيلات الدفاع عن الملعب.



شكل يوضح بعض النماذج لحائط الصد بلاعبين وتشكيلات الدفاع عن الملعب.

ب. الصد بثلاثة لاعبين وتشكيلات الدفاع عن الملعب:

عادة ما يتم تنفيذ الصد باستخدام ثلاثة لاعبين من مركز (3)، وهي استراتيجية تعتمد على الفرق المتقدمة. عند استخدام هذه الطريقة، يشكل حاجز عال على الشبكة يتراوح عرضه بين 120 و 150 سم، مما يزيد من احتمالية نجاح الصد ضد الضربات الساحقة. ومع ذلك، نادرا ما يستخدم الصد بثلاثة لاعبين خلال المباريات إلا في أوقات محددة من اللعب، بهدف التأثير النفسي على اللاعب الضارب. الأشكال التالية توضح بعض النماذج لحائط الصد المكون من ثلاثة لاعبين وتشكيلات الدفاع في الملعب.



شكل يوضح بعض النماذج لحائط الصد بثلاثة لاعبين وتشكيلات الدفاع عن الملعب.

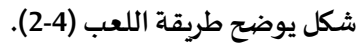
3- الخطط الهجومية:

تعتبر الخطط الهجومية عنصرا أساسيا لتحقيق الفوز في مباريات الكرة الطائرة، حيث تتيح للفريق استغلال نقاط القوة لدى لاعبيه وتقليل تأثير نقاط الضعف. كما تساهم هذه الخطط في تعزيز ثقة اللاعبين وتحسين أدائهم العام. وبشكل عام، يمكن تعريف الخطط الهجومية في كرة الطائرة بأنها مجموعة التحركات والتشكيلات التي يعتمد عليها الفريق عند امتلاكه الكرة بهدف تسجيل النقاط.

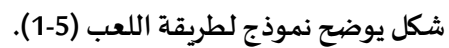
الخطط الهجومية الأكثر شيوعا في الكرة الطائرة:

أ - طريقة اللعب (2-4):

في هذه الطريقة من اللعب يتم تخصيص لاعبين اثنين لتمرير الكرة إلى المهاجمين بحيث يقفان متقابلين، يكون أحدهما دائما أماما مع لاعبي خط الهجوم والآخر خلفا مع لاعبي الخط الخلفي وتتميز هذه الطريقة بوجود مهاجمين اثنين دائما على الشبكة في كل دوران، ولا تتطلب تشكيلات خاصة كثيرة و معقدة والشكل التالي يوضح هذه الطريقة:



تتميز هذه الطريقة بوجود خمسة لاعبين ضاربين (أربعة في حالة تواجد اللاعب الحرد داخل الملعب) وللاعب واحد معد وتعد هذه الطريقة من انجح الطرق المستخدمة وأكثرها فاعلية وهي الطريقة التي يستخدمها معظم فرق الكرة الطائرة الحديثة ذات المستوى العالي. وتتضمن هذه الطريقة وجود ثلاثة ضاربين أساسيين بصفة مستمرة على الشبكة واثنين ضاربين من المراكز الخلفية. كما هو موضح في الشكل التالي.





الفصل السادس

الإعداد النفسي في الكرة الطائرة

- مفهوم الاعداد النفسي في الكرة الطائرة
- أنواع الاعداد النفسي في الكرة الطائرة
- أهمية الاعداد النفسي في الكرة الطائرة
- الصفات الواجب تنميتها في التحضير النفسي للاعبين الكرة الطائرة
- الخصائص النفسية الخاصة بالمهارات الأساسية في الكرة الطائرة



يلعب الإعداد النفسي دوراً أساسياً في مجال التدريب الرياضي الحديث، حيث برزت أهميته من خلال التقييم الدقيق للمنافسات الرياضية، مما جعله أحد المكونات الأساسية في الوحدات التدريبية. يعتبر الإعداد النفسي ضرورياً لتحقيق الفوز في المنافسات الرياضية، يعرفه مفتي إبراهيم بأنه تلك العمليات التي تهدف إلى تحسين الأداء السلوكي في مجالات الأداء البدني، المهاري، والخططية لكل من اللاعب والفريق، وصولاً إلى أقصى مستويات الأداء.

يعرف الإعداد النفسي بأنه الإجراءات التربوية التي تعمل على تقليل الاستثارة السلبية التي تؤثر على مستوى الإنجاز الرياضي. يساهم هذا الإعداد في تكيف الرياضيين مع مواقف وظروف المنافسة وما يرتبط بها من أعباء نفسية، مما يؤدي إلى تقليل الإحساس بالخوف، التوتر، القلق، وعدم الثقة بالنفس، وهي عوامل قد تسهم في انخفاض مستوى الإنجاز الرياضي. إن ممارسة التدريبات الرياضية لا تقتصر فقط على تنمية الصفات البدنية وتكوين القابليات الحركية، بل تشمل أيضاً تحسين الصفات النفسية وصقل القوة النفسية للمتدربين. لذا يعتبر الجانب النفسي عنصراً أساسياً لتحقيق الأداء الرياضي، وهو عامل مؤثر في تحقيق النتائج العالية خاصة في المنافسات. يساهم التحضير النفسي الجيد في تعزيز الدوافع لدى الرياضيين، مما يمكنهم من بذل المزيد من الجهد، وبالتالي تثبيت مكونات الشخصية، لاسيما تلك المرتبطة بالانفعالات.

أنواع الأعداد النفسية:

أولاً: الأعداد النفسية طويل المدى:

يبدأ التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى للاعب كرة الطائرة منذ انخراطهم في التدريب في سن مبكرة، ويستمر على مدى سنوات طويلة، قد تصل إلى مرحلة اعتزالهم اللعبة. يشكل هذا الإعداد الأساس الذي يبنى عليه الإعداد النفسي قصير المدى. يركز الإعداد النفسي طويل المدى على جانبين رئيسيين:

1- بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب: مثل تعزيز الثقة بالنفس، والقدرة على التحكم في العواطف، وتنمية الروح الرياضية، وتعزيز العمل الجماعي، والقدرة على التعامل مع الضغوط النفسية.

2- بناء وتطوير الدافعية الداخلية: يشمل ذلك تشجيع اللاعب على تطوير شغف حقيقي باللعبة، وتعزيز رغبته في التميز وتحقيق الأهداف.

لتحقيق أهداف الإعداد النفسي طويل المدى، يتم استخدام مجموعة من الأساليب، تشمل:

- تحديد أهداف واضحة: مساعدة اللاعب على تحديد أهداف واقعية وقابلة للتحقيق، وتطوير خطط ملموسة للوصول إليها.

- توفير بيئة تدريبية إيجابية: خلق جو من التعاون والاحترام بين اللاعبين والمدرّب، وتعزيز ثقافة التعلم من الأخطاء.

- التدريب على المهارات النفسية: تعليم اللاعب تقنيات الاسترخاء، والتركيز، والتحكم في العواطف، وتصور النجاح.

- تطوير المهارات الفنية والتكتيكية: الربط بين التطوير النفسي والتحسين في الجانب الفني والبدني للاعب.

- المشاركة في مسابقات وبطولات متنوعة: توفير فرص للمنافسة التي تساهم في تطوير المهارات تحت الضغط.

- تقديم تغذية راجعة بناءة: تقييم أداء اللاعب وتقديم ملاحظات إيجابية تدعم تحسين الأداء.

-إبداء الاهتمام الواضح باللاعب مما يزيد من دوافعه لتحسين مستواه.

ثانيا: الأعداد النفسية قصير المدى :

يشير الإعداد النفسي قصير المدى إلى عملية تحضير لاعب الكرة الطائرة نفسيا قبل مشاركته في المباراة، مما يساهم في تحقيق حالة من الاستعداد الأمثل التي تؤهله لبذل أقصى جهوده وتحقيق أفضل النتائج خلال المنافسة الرياضية. يهدف الإعداد النفسي قصير المدى إلى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى. وغالبا ما يواجه اللاعبون قبل المنافسات الرياضية مجموعة من التحديات النفسية، مثل اضطرابات النوم، الأرق، وزيادة مستوى التوتر والإثارة، والتي قد تصل في بعض الحالات إلى درجة التشنج والإرهاق، وهنا يبرز الدور المهم للمعد النفسي في تجاوز هذه التحديات التي يمر بها اللاعب قبل المنافسات. إن الاستعداد النفسي الجيد قبل المباراة يعتبر عاملا مهما لتحقيق الأداء الرياضي الأمثل.

أهمية الأعداد النفسية للمنافسة:

تتميز الألعاب الرياضية في الوقت الحالي بطابع تنافسي خاص، حيث تعتبر الكرة الطائرة من بين الألعاب التي تتطلب أداءا حركيا متغيرا وقدرة على الاستجابة السريعة للظروف المتغيرة خلال المباراة. كما تزخر هذه اللعبة بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعتها، مما يؤثر بشكل كبير على الأداء المهاري والخططي للاعبين وبالتالي على نتائج المباريات. لذلك، يتوجب على المدربين التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية والسمات الدافعية لدى لاعبي الكرة الطائرة، مما يعزز فرص تحقيق الفوز في المنافسات إلى جانب الإعداد البدني والمهاري وتتلخص أهمية التحضير النفسي للمنافسة في الكرة الطائرة فيما يلي:

-تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين المنافسة.

-خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد الفريق على الفوز .

- دعم اللاعبين حتى تكون لديهم الثقة في النفس لقدراتهم على تحقيق النتائج ونظرتهم الخاصة بالسلوك أثناء المنافسة.

- تهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك خلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج الايجابية.

أهم الصفات الواجب تنميتها في التحضير النفسي للاعبين الكرة الطائرة:

1-تنمية الصفات الإرادية مع مراعاة:

- الفروق الفردية بين اللاعبين.

-التدرج في تطوير هذه النواحي الإرادية.

-تحريك الدوافع لدى اللاعبين (المتعة في اللعب وتحقيق أمنية الفوز).

ويتم تطوير هذه الصفات عن طريق:

-استخدام تدريبات تتميز بطابع المنافسة.

-مدح اللاعبين على الأداء الجيد والعقوبة في حالة عدم المبالاة والإهمال.

-التحدث مع اللاعبين جماعيا وفرديا في حالة عدم إقبالهم على التدريب.

2-تنمية القدرات على التركيز:

-تنمية القدرة العالية على التركيز واليقظة خاصة في المباريات الطويلة التي تستغرق وقتا كبيرا وكذا لتفادي المواقف

المفاجئة

ولتنمية هذه الصفة يجب:

- التدريب تحت حمل شديد .
 - إطالة فترة التدريب تدريجيا .
 - المشاركة في مباريات ذات مستوى عالي .
 - الزيادة في عدد الأثواط لتساعد اللاعبين على شدة الانتباه والتركيز .
 - إثارة دوافع وميول اللاعبين إلى الاهتمام باللعبة والرغبة في العمل .
- الخصائص النفسية الخاصة بالمهارات الأساسية في الكرة الطائرة (محمود عزت كاشف، 1991):
- 1- الدفاع عن الملعب: ويتطلب:
 - الحمل والشدة في التركيز وسرعة رد الفعل .
 - الشجاعة .
 - المخاطرة في استخدام الجسم
 - 2- الإرسال: ويتطلب :
 - درجة عالية من التركيز .
 - الشجاعة .
 - التحكم في اتجاه الكرة مع مراعاة المسافة والارتفاع
 - 3- الدفاع عن الإرسال : ويتطلب :
 - درجة عالية من التركيز في استلام الكرة .
 - بذل أقصى جهد في امتصاصها وتوجيهها إلى اللاعب المعد بدقة وتركيز
 - 4- الإعداد: ويتطلب من اللاعب المعد :
 - القدرة على فهم حالة فريقه والمهاجمين وحالة الخصم والمدافعين .
 - الاستغلال الأحسن للقدرة الحرجة للفريق المنافس.
 - 5- الهجوم: ويتطلب :
 - الشجاعة .
 - حسن التصرف .
 - ضبط النفس .
 - قدرة التركيز عند ضرب الكرة في المكان والوقت المناسبين.
 - 6- الصد: تحتاج هذه المهارة إلى :
 - الدقة في ملاحظة المهاجم .
 - سرعة ردة الفعل.
 - سرعة اكتشاف طريقة ومكان المهاجم .
 - سرعة التحرك لإيقاف هجوم الفريق المنافس.



الفصل السابع

الإختبارات البدنية في الكرة الطائرة

-الاختبارات الخاصة بالقوة العضلية

-الاختبارات الخاصة بالتحمل

-الاختبارات الخاصة بالمرونة

-الاختبارات الخاصة بالرشاقة

-الاختبارات الخاصة بالدقة



يعد الجانب البدني من العناصر الأساسية في لعبة الكرة الطائرة، حيث يؤثر بشكل كبير على أداء اللاعبين ومستوياتهم التنافسية. إن تطوير الصفات البدنية كالقوة، التحمل، السرعة، والمرونة والرشاقة يساعد في تحسين الأداء العام للاعبين ويزيد من كفاءتهم أثناء المباريات. تلعب الاختبارات البدنية دوراً مهماً كأداة عملية يستخدمها المدرب لتقويم هذه الصفات، مما يمكنه من التعرف على مستويات لاعبيه بصورة دورية ومستمرة عبر مراحل الإعداد المختلفة. وتهدف هذه الاختبارات إلى إظهار الفروقات بين اللاعبين من حيث مستوى الصفات البدنية المرتبطة بمتطلبات الكرة الطائرة، كما تساعد في تحديد أوجه التشابه والاختلاف بين اللاعبين لتعزيز التدريبات الفردية والجماعية. فيما يلي نعرض أهم الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالكرة الطائرة.

1- اختبارات الصفات البدنية في الكرة الطائرة.

أولاً: الاختبارات الخاصة بالقوة العضلية

1- اختبار رمي الكرة الطبية باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على الكرسي

هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين

الأدوات:

شريط متري، كرة طبية بوزن 2 كغم، حزام لتثبيت الجذع، مقعد أو كرسي.

وصف الأداء: يجلس المختبر على كرسي حاملاً الكرة الطبية باليدين أعلى الرأس على أن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي،

ويثبت الحزام حول الصدر لغرض منع المختبر من الحركة للأمام أثناء رمي الكرة باليدين فقط من دون استخدام الجذع.

يقوم المختبر برمي الكرة الطبية إلى أبعد مسافة ممكنة.

تعطى للمختبر ثلاث محاولات يسجل أحسنها.

طريقة التسجيل: تحسب المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي ونقطة ارتطامها بالأرض.

2- اختبار الوثب العريض من الثبات

هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين

الأدوات: شريط متري، منطقة مناسبة للوثب العريض (عرض 1.5 م، طول 3.5 م)، قطع من الطباشير.

وصف الأداء: لإجراء الاختبار، يقف المختبر خلف خط البداية، ثم يقوم بتحريك ذراعيه للخلف وثنى ركبتيه استعداداً

للوثبة، القدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان. بعد ذلك، يقوم بدفع قدميه بقوة للأمام مع مد ركبتيه وذراعيه. يتم قياس

المسافة التي قطعها المختبر من خط البداية حتى آخر أثر تركه المختبر. تعطى للمختبر محاولتين تحتسب أحسنهما.

3-اختبار الوثب العمودي من الحركة (بخطوات الاقتراب).

هدف الاختبار:

قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين في الوثب إلى الأعلى.

الأدوات المستخدمة:

سبورة مثبتة على حائط بارتفاع 150 سم عن الأرض ، يمكن الاستغناء عن السبورة بحائط . ، شريط متري ، قطع ملونة من الطباشير.

وصف الأداء:

يحمل المختبر الطباشير بأصابع اليد المميزة ويقف مواجهًا للسبورة أو الحائط ، ويرفع المختبر الذراع المميزة عاليًا ويضع علامة بالطباشير على الحائط . ، ثم يجري ثلاث خطوات (الركضة التقريبية) ليقفز المختبر عاليًا ويضع علامة أخرى بالطباشير.

تعليمات الاختبار:

عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما عن الأرض.

عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة ، (الكتفان على استقامة واحدة) ، يؤخذ الارتفاع بالقدمين معًا وليس بقدم واحدة. تعطى لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب أحسنها. فترة الراحة (30) ثانية بين كل محاولة وأخرى.

حساب الدرجات:

تقاس المسافة بين العلامة الأولى والثانية ، وتسجل أحسن محاولة من الثلاث محاولات.

4-اختبار دفع الكرة الطبية بيد واحدة:

هدف الاختبار:

قياس القوة المميزة بالسرعة للذراع المميزة.

الأدوات المستخدمة:

شريط متري ، كرة طبية 3 كغ ، منطقة الرمي

وصف الأداء:

يقف المختبر خلف خط الرمي حاملاً الكرة الطبية بعدها يقوم برميها إلى أقصى مسافة ممكنة.

تعليمات الاختبار:

يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات.

حساب الدرجات :

تقاس المسافة بين خط الرمي ومكان سقوط الكرة الطبية.

ثانياً: الاختبارات الخاصة بالسرعة

1-اختبار الجري الأمامي 18 م

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

- الأدوات اللازمة: ساعة توقيت، صافرة، ملعب الكرة الطائرة.

وصف الأداء: يقف المختبر على خط البداية للملعب ، عند سماع إشارة البدء يجري بسرعة حتى خط نهاية الملعب. يعيد المختبر الاختبار خمس مرات ، يتم حساب مجموع الزمن بالثانية لخمس محاولات.

2- اختبار السرعة القصوى 40م

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى

- الأدوات اللازمة: ساعة توقيت، صافرة، منطقة الجري

- وصف الأداء: يقف المختبر على خط البداية ، عند سماع إشارة البدء يجري بسرعة حتى خط النهاية.

- طريقة التسجيل: يتم قياس المسافة المقطوعة بأقرب جزء من الثانية .

3- اختبار الجري الخلفي 9م

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة الجري للخلف.

- الأدوات اللازمة: ساعة توقيت، صافرة، ملعب كرة الطائرة.

وصف الأداء: يقف المختبر على خط النهاية بحيث يكون ظهره مواجه للملعب، عند سماع إشارة البدء يجري للخلف بسرعة حتى خط المنتصف. يعيد الاختبار خمس مرات ، يحسب له مجموع الزمن بالثانية.

ثالثا: الاختبارات الخاصة بالتحمل

1- اختبار 12 دقيقة جرى

الغرض من الاختبار: تقويم القدرة الهوائية للاعب.

الأدوات: ساعة توقيت، مضمار للجري.

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

الشروط: يسمح للمختبر الجري أو المشي خلال فترة أداء الاختبار.

التسجيل: يتم تسجيل المسافة التي قطعها خلال 12 دقيقة.

رابعا: الاختبارات الخاصة بالمرونة

1- اختبار المرونة للمنكبين

هدف الاختبار: قياس المرونة الداخلية والخارجية لمفصلي المنكبين.

الأدوات المستخدمة:

عصا تمرينات ، شريط متری.

وصف الأداء:

يقف المختبر ماسكا بالعصا أمام الجسم، والذراعين ممدودتين، يقوم المختبر بلف الذراعين مع مراعاة ثني المرفقين من الوضع الأمامي إلى الوضع الخلفي بحيث تصبح العصا خلف الجسم، ثم العودة مرة أخرى بنفس الأسلوب إلى الوضع الابتدائي ، يكرر العمل لكم هذه المرة يتم تقليل المسافة بين اليدين، وهكذا إلى أن يعجز المختبر عن أداء الاختبار.

تعليمات الاختبار:

يعطى المختبر محاولة واحدة.

حساب الدرجات:

يسجل للمختبر المسافة بين اليدين في آخر محاولة ناجحة له، وتقاس المسافة بين اليدين بالسنتيمتر.

2- اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف

هدف الاختبار:

قياس المرونة الخلفية للعمود الفقري .

الأدوات المستخدمة:

حزام من الجلد ، شريط مئري.

وصف الأداء:

يقف الفرد مواجهها للحائط من وضع الوقوف، مع تثبيت منطقة الحوض بحزام ضاغط. ثم يقوم بثني جذعه للخلف إلى أقصى قدر ممكن.

تعليمات الاختبار:

عدم تحريك القدمين.

تعطى محاولتان تحتسب أحسنهما.

يجب أن يبقى الفرد ثابتا في أقصى مدى وصل إليه لمدة ثانيتين. ويتم حساب الدرجة عن طريق قياس المسافة بين الحائط والذقن بالسنتيمتر.

خامسا: الاختبارات الخاصة بالرشاقة

1- اختبار (9م – 3م – 6م – 3م – 9م)

هدف الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات المستخدمة:

ملعب كرة طائرة قانوني بدون شبكة – ساعة إيقاف.

وصف الأداء:

يقف المختبر خلف خط البداية المحدد في بداية الملعب. عند سماع إشارة البدء، ينطلق المختبر في سباق جري مستقيم نحو خط المنتصف للملعب. وعند الوصول إليه يلمسه بيده اليمنى كإشارة لمرور هذه النقطة. ثم يستدير ليعود في الاتجاه المعاكس نحو خط الثلاثة أمتار الموجود في النصف الأول من الملعب، ويلمسه أيضا بيده اليمنى. بعد ذلك، يستدير مرة أخرى ليتجه نحو خط الثلاثة أمتار الموجود في النصف الثاني من الملعب، ويلمسه بيده اليمنى. ثم يعود المتسابق نحو خط المنتصف للمرة الثانية ويلمسه بيده اليمنى. وأخيرا، يجري المختبر بأقصى سرعة نحو خط النهاية ويتجاوزه بكلا قدميه لإنهاء الاختبار.

تعليمات الاختبار:

يجب اتباع المختبر خط السير كما هو موضح بالشرح المشار إليه.

إذا أخطأ المختبر يعاد الاختبار بعد أن يحصل على الراحة الكافية.

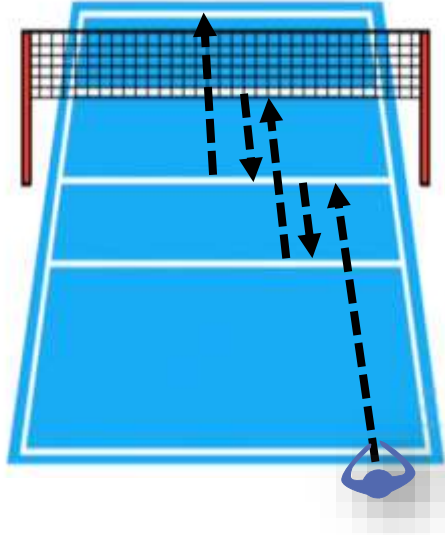
يجب لمس الخط في كل مرة باليد اليمنى.

يسمح بالإحماء قبل أداء الاختبار.

يعطى المختبر محاولة واحدة.

حساب الدرجات:

يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة وفقاً لخط السير الموضوع ابتداء من إعلان إشارة البدء حتى تجاوزه خط النهاية.



شكل يبين اختبار (9 م - 3 م - 6 م - 3 م - 9 م)

سادسا: الاختبارات الخاصة بالدقة

1- اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة:

هدف الاختبار: قياس دقة الذراع المميزة .

الأدوات المستخدمة:

خمس كرات تنس، حائط.

الإجراءات:

يرسم على الحائط ثلاثة مستطيلات متداخلة أبعادها (20 × 40)، (40 × 60)، (60 × 80) ، الحد السفلي للمستطيل الكبير يرتفع عن الأرض بمقدار 180 سم، يرسم خط يبعد عن الحائط بمقدار (5) أمتار.

وصف الأداء:

يقف المختبر خلف الخط المحدد، ثم يقوم برمي الكرات الخمس باتجاه المستطيلات الصغيرة، محاولاً إصابتها بدقة. ويسمح للمختبر استخدام أي من يديه في عملية الرمي.

حساب الدرجات:

- تحتسب ثلاث درجات إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير بما في ذلك الخطوط المحددة له.
- تحتسب درجتان إذا أصابت الكرة المستطيل الاوسط بما في ذلك الخطوط المحددة له.
- تحتسب درجة واحدة إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير بما في ذلك الخطوط المحددة له.
- تجمع درجات المحاولات الخمسة وتقسم على (5).



الفصل الثامن

الإختبارات المهارية في الكرة الطائرة

- الاختبارات الخاصة بالارسال
- الاختبارات الخاصة باستقبال الارسال
- الاختبارات الخاصة بالاعداد
- الاختبارات الخاصة بالضرب الساحق
- الاختبارات الخاصة بالصد
- الاختبارات الخاصة بالدفاع عن الملعب

الاختبارات المهارية الخاصة بالكرة الطائرة



سوف نقتصر في هذا الكتاب فقط عن أهم الاختبارات المهارية المستخدمة في مجال التدريب والتعليم.

أولاً: الاختبارات الخاصة بالارسال

1- اختبار الإرسال.

الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الإرسال من الأعلى (إرسال التنس).

الأجهزة والأدوات : ملعب الكرة الطائرة، عشرين كرات طائرة، شريط لاصق، شريط ميري .

مواصفات الأداء : يقوم المختبر بإجراء عشرين إرسالاً قانونية من نهاية الملعب، مستهدفاً مناطق الملعب المرقمة من 1 إلى 5.

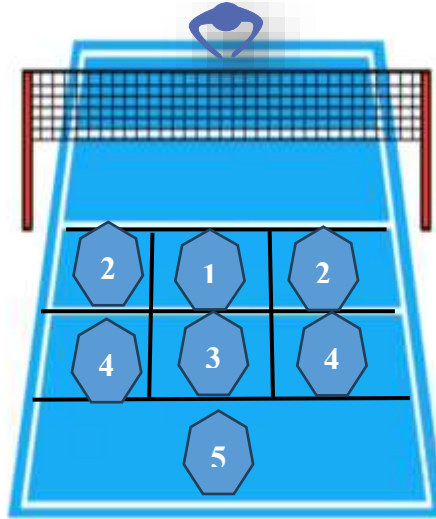
كل منطقة لها قيمة رقمية محددة. إذا سقطت الكرة داخل منطقة ما، يحصل المختبر على عدد النقاط المحدد لتلك المنطقة.

يجب أن تكون جميع الإرسالات متوافقة مع القوانين الرسمية للإرسال من الأعلى. وفي حالة سقوط الكرة على الخط

الفاصل بين منطقتين، يتم احتساب النقاط للمنطقة الأعلى قيمة.

طريقة التسجيل : تسجيل درجة اللاعب بحسب مكان سقوط الكرة وكما مثبت بالملعب، فالدرجة العظمى تعطى (50) درجة

كما لا يتحصل على أي نقطة إذا لمست الكرة الشبكة أو في حالة سقوط الكرة خارج الملعب المخطط .



شكل يبين اختبار الإرسال

2- اختبار دقة الإرسال للنقاط الصعبة

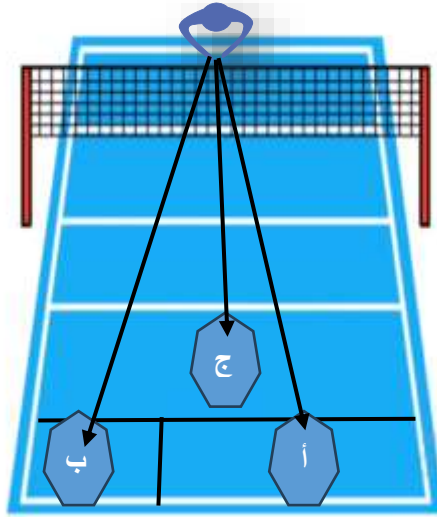
الغرض من الاختبار: قياس دقة الإرسال لنقاط صعبة محددة .

الأدوات : ملعب كرة طائرة قانوني ، (6) كرات ، يقسم الملعب على ثلاث مناطق .

مواصفات الاداء : يقوم المختبر بإجراء عشرين محاولات إرسال لكل منطقة من المناطق الثلاث المحددة (أ، ب، ج). يتم

احتساب النقاط فقط للمحاولات التي تسقط فيها الكرة داخل المناطق المستهدفة.

التسجيل : 4 نقاط لكل ارسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المنطقة المحددة .



شكل يبين اختبار دقة الارسال.

3- اختبار دقة توجيه الارسال لمناطق محددة:

الغرض من الاختبار: قياس دقة الارسال لمناطق محددة .

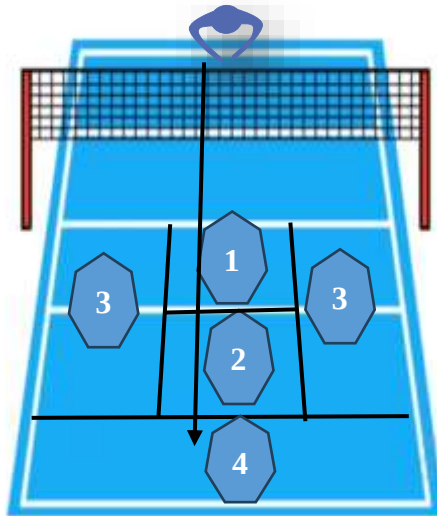
الادوات : ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة .

مواصفات الاداء:

1- لكل لاعب عشر محاولات .

2- في حالة سقوط الكرة على خط يفصل بين منطقتين يحسب للمختبر درجة المنطقة الاعلى .

التسجيل: يأخذ اللاعب درجة اعلى منطقة تقع بها الكرة.



شكل يبين اختبار دقة الارسال

ثانيا: الاختبارات الخاصة باستقبال الارسال

4- اختبار استقبال الإرسال

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الاستقبال من الأسفل باليدين

الأدوات : ملعب الكرة الطائرة، عشرين كرات طائرة، صندوق خشبي

مواصفات الأداء : يتم وضع صندوق في مركز (3) يقف المختبر في مركز (6) يقوم لاعب آخر بإرسال الكرة باتجاه اللاعب الأول الذي يحاول استقبال الكرة على الصندوق.

التسجيل: يحصل اللاعب على أربع نقاط إذا سقطت الكرة على الصندوق مباشرة، وثلاث نقاط إذا لامست الكرة حافة الصندوق، ونقطتين إذا سقطت الكرة داخل دائرة نصف قطرها ثلاثة أمتار حول الصندوق.

الدرجة القصوى لهذا الاختبار (40) درجة وتعطى للمختبر 10 محاولات.

5- اختبار دقة الاستقبال من الارسال

الغرض : قياس دقة الاستقبال من الارسال

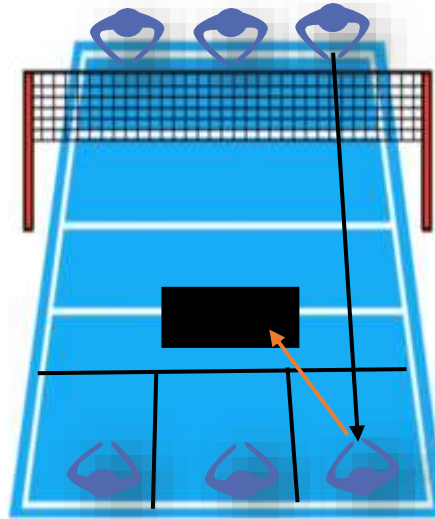
الأدوات : ملعب كرة الطائرة ، بساط جمباز موضوع على الجزء العلوي من صندوق الوثب بحيث يكون الارتفاع 180 سم يوضع البساط مكان اللاعب المعد.

مواصفات الاداء: يوضع بساط على الصندوق الموجود في المركز رقم 3. يقف المختبر في المركز رقم 6. يقوم لاعب بإرسال الكرة من منطقة الإرسال في النصف المقابل من الملعب باتجاه المختبر الذي يحاول استقبال الكرة ووضعها على البساط. يتم إجراء عشر محاولات من كل مركز من المراكز الخلفية الثلاثة (1، 6، 5).

التسجيل: 4 نقاط لكل تمريره صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة.

3- نقاط لكل تمريره صحيحة تسقط فيها الكرة بحيث تلامس حدود البساط.

- نقطة لكل تمريره صحيحة تسقط فيها الكرة داخل حدود منطقة ال 3 م.



شكل يمثل اختبار دقة الاستقبال من الارسال

6- اختبار مهارة الاستقبال:

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستقبال.

الأدوات: ملعب كرة طائرة ، كرات طائرة .

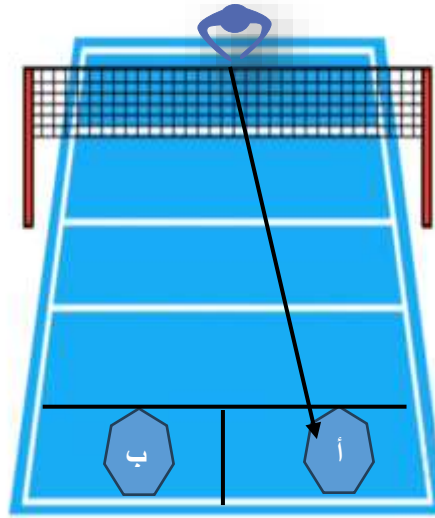
مواصفات الاداء: تقسم المنطقة الخلفية إلى مستطيل طوله 9 أمتار وعرضه 3 أمتار. يقسم هذا المستطيل بدوره إلى قسمين متساويين، كل قسم منهما على شكل مستطيل طوله 4.5 متر وعرضه 3 أمتار، ويطلق على القسم الأول اسم "أ" وعلى القسم الثاني اسم "ب".

- يؤدي المختبر 5 محاولات من داخل كل منطقة (أ، ب).
 - يمكن وضع منصدة في مركز (2) ويقف فوقها لاعب (كهدف).
- التسجيل:

(3) درجات للكرة التي يتم استقبالها وتوجيهها إلى الهدف.

(2) درجتان للكرة الملامسة للهدف.

(صفر) للكرة البعيدة عن الهدف.



شكل يمثل اختبار مهارة الاستقبال

ثالثا: الاختبارات الخاصة بالتمرير

1- اختبار دقة التمرير على حلق كرة السلة

الغرض من الاختبار: قياس دقة التمرير من أعلى

الأدوات: حامل حلقة كرة سلة، مقعد سويدي، كرات طائرة.

مواصفات الأداء: يقف المختبر أمام المقعد السويدي هذا الأخير يوضع أمام الحامل وعلى بعد (4) م، يقوم المختبر بأداء

التمرير (30) مرة على حلق كرة السلة، على أن تمر الكرة داخل الحلقة دون ملامسة اللوحة.

التسجيل:

4- نقاط لكل تمريره صحيحة تدخل فيها الكرة الحلقة دون ملامستها.

3- نقاط لكل تمريره صحيحة تدخل فيها الكرة بعد ملامستها للحلق.

-نقطة لكل تمريره صحيحة تلامس فيها الكرة اللوحة وتدخل الحلق.

الدرجة العظمى لهذا الاختبار (120) درجة.



شكل يبين اختبار دقة التمرير على حلق كرة السلة

2- اختبار الإعداد القريب من الشبكة

الغرض من الاختبار: قياس دقة الإعداد القريب من الشبكة.

الأدوات :

ملعب كرة الطائرة ، شبكة بارتفاع قانوني ، 10 كرات طائرة ، حامل عليه حلقة كرة سلة بقطر 1 م بحيث تلامس حدودها خط المنتصف ويبعد مركزها عن خط الجانب بمقدار 4.5 م (مخصصة لوقوف المختبر).
يوضع الحامل على الجانب بحيث يبعد عن الشبكة بمقدار 30 سم .
مواصفات الأداء :

يقوم المدرب برمي الكرة في مسار قوسي مرتفع باتجاه اللاعب المعد الواقف في الدائرة، ليقوم بإعداد الكرة وتوجيهها نحو حلقة السلة لتسقط بداخلها.

المرحلة الأولى: يقوم المعد بإعداد الكرة المرمية من قبل المدرب نحو الحلقة من وضع الوقوف، وذلك في حالة وجود المعد في الأمام.

المرحلة الثانية: يبقى المعد في الأمام كما في المرحلة الأولى، ولكنه يقوم بالإعداد من الوثب.

المرحلة الثالثة: يتم الإعداد في حالة وجود المعد في الخلف، حيث ينطلق من المركز (1) إلى الدائرة الموجودة بين المركزين (2) و (3)، بالتزامن مع قيام المدرب برمي الكرة في قوس نحو الدائرة، ليقوم المعد بإعدادها من وضع الوقوف.
المرحلة الرابعة: يبقى المعد في الخلف كما في المرحلة الثالثة، ولكنه يقوم بالإعداد من الوثب.

الشروط:

لكل مختبر 10 محاولات.

يجب استخدام الإعداد باليدين والتمرير للأعلى.

يجب أن يتم الإعداد من داخل الدائرة.

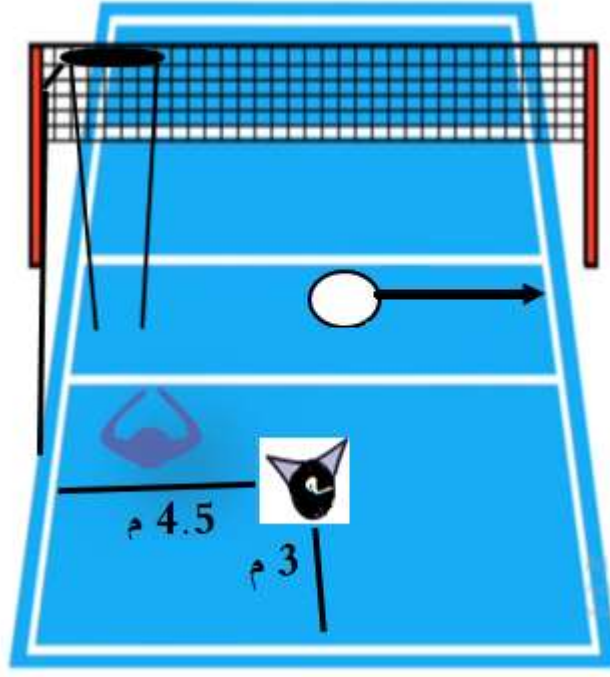
التسجيل: يسجل للمختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها في المحاولات العشر، وذلك وفقا للاعتبارات التالية:

ثلاث درجات لكل محاولة تدخل فيها الكرة الحلقة دون ملامستها.

درجتان لكل محاولة تدخل فيها الكرة الحلقة مع ملامستها (ملامسة الحلقة).

درجة واحدة لكل محاولة تلمس فيها الكرة الحلقة دون أن تدخلها.

صفر في حالة أي أداء مخالف للشروط السابقة.



شكل يمثل اختبار الإعداد القريب من الشبكة.

3- اختبار كلفتون Clifton لمهارة تمرير الكرة على الحائط.

- الغرض من الاختبار: قياس مهارة التمرير من الأعلى خلال (30) ثانية.

- الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف، كرة الطائرة، حائط لا يقل ارتفاعه عن 3 م

- وصف الأداء: يرسم خط مواز للحائط على مسافة 2.15 متر منه، مع التأكد من ترك مسافة كافية (3 أمتار) أمام الخط 3 أمتار لمرور الكرة. بعد إشارة البدء، يقوم المختبر برمي الكرة نحو الحائط وعند ارتدادها يقوم بتمريرها بيديه نحو الحائط أكبر عدد ممكن من المرات خلال 30 ثانية. يجب أن تكون جميع التمريرات من خلف خط البداية ومتوافقة مع القوانين. يمنح اللاعب محاولتين. يتم احتساب عدد مرات لمس الكرة للحائط خلال الـ 30 ثانية، ولا تحتسب التمريرات غير القانونية. يحصل المختبر على نقطة واحدة لكل تمريرة صحيحة تصيب منطقة التمرير، وإذا لمست الكرة خط التمرير على الحائط تعتبر صحيحة. يتم جمع نقاط المحاولتين لتحديد الدرجة النهائية.

4- اختبار تمرير الكرة من الأسفل خلال (30) ثانية

نفس اختبار تمرير الكرة من الأعلى ولكن يشترط تمرير الكرة من الأسفل.

رابعاً: الاختبارات الخاصة بالضرب الساحق

1- اختبار مستوى أداء مهارة الضرب الساحق في الاتجاه القطري :

الأدوات: ملعب كرة الطائرة مخطط كما هو موضح بالشكل ، بساطان إسفنجيان ، خمس كرات طائرة.

طريقة الأداء:

يقوم المدرب بإعداد الكرة للاعب المختبر الذي يتمركز في موقع رقم 4. يتعين على اللاعب تنفيذ مهارة الضرب الساحق بشكل قطري باتجاه الهدف (البساط). يمنح كل لاعب 30 محاولة، موزعة بالتساوي على الهدفين.

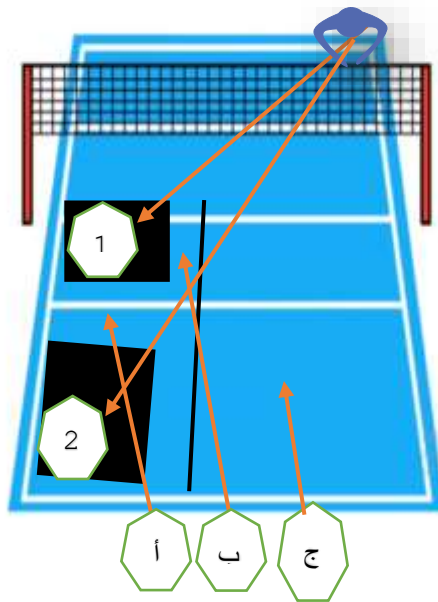
التسجيل:

- 4 نقاط: ضربة ساحقة صحيحة وساقطة على الهدف مباشرة.
- 3 نقاط: ضربة ساحقة صحيحة وساقطة داخل المنطقة المخصصة.
- 2 نقطتان: ضربة ساحقة صحيحة وساقطة داخل المنطقتين (أ) أو (ب).
- نقطة واحدة: ضربة ساحقة صحيحة وساقطة داخل المنطقة (ج).

ملاحظات:

- يعطى للاعب فترة راحة 30 ثا بعد كل خمس محاولات.

- لا تحتسب الكرة السهلة (اللوب).



شكل يوضح الضرب الساحق القطري

2- اختبار الأداء لمهارة الضرب الساحق الأمامي المستقيم:

الأدوات: ملعب كرة الطائرة مخطط كما هو موضح بالشكل ، بساطان إسفنجيان ، خمس كرات طائرة.

طريقة الأداء:

يقوم المدرب بإعداد الكرة للاعب المختبر الذي يتمركز في موقع رقم 4. يتعين على اللاعب تنفيذ مهارة الضرب الساحق بشكل مستقيم باتجاه الهدف (البساط). يمنح كل لاعب 30 محاولة، موزعة بالتساوي على الهدفين.

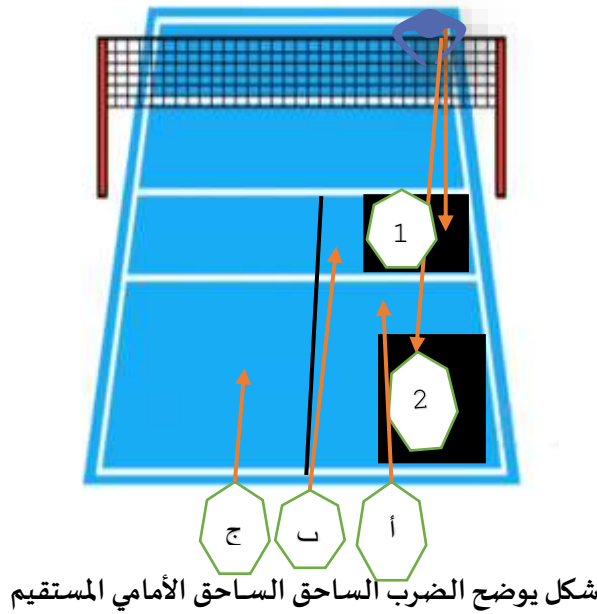
التسجيل:

- 4 نقاط: ضربة ساحقة صحيحة وساقطة على الهدف مباشرة.
- 3 نقاط: ضربة ساحقة صحيحة وساقطة داخل المنطقة المخصصة.
- 2 نقطتان: ضربة ساحقة صحيحة وساقطة داخل المنطقتين (أ) أو (ب).
- نقطة واحدة: ضربة ساحقة صحيحة وساقطة داخل المنطقة (ج).

ملاحظات:

- يعطى للاعب فترة راحة 30 ثا بعد كل خمس محاولات.

- لا تحتسب الكرة السهلة (اللوب).



خامسا: الاختبارات الخاصة بالصد

1- اختبار الدقة لمهارة حائط الصد.

الهدف من الاختبار: قياس الدقة لمهارة حائط الصد

الأدوات المستعملة: ملعب كرة الطائرة ، خمس كرات طائرة ، شريط لاصق ملون لتقسيم الملعب .

مواصفات الأداء : يتمركز اللاعب المختبر في المركز رقم 3 أمام الشبكة مباشرة، على مسافة خمسين سنتيمترا منها، متخذا وضعية الاستعداد للصد. يقوم المدرب بتنفيذ ضربة ساحقة من الملعب المقابل، بينما يقوم اللاعب المختبر بتنفيذ مهارة الصد وفقا للطريقة المتفق عليها مسبقا.

شروط الأداء :

تعطى لكل مختبر خمس محاولات متتالية .

يجب أن يكون الضرب الساحق قويا في كل محاولة .

تحتسب الدرجات وفقا لمكان سقوط الكرة وعلى ما يأتي :

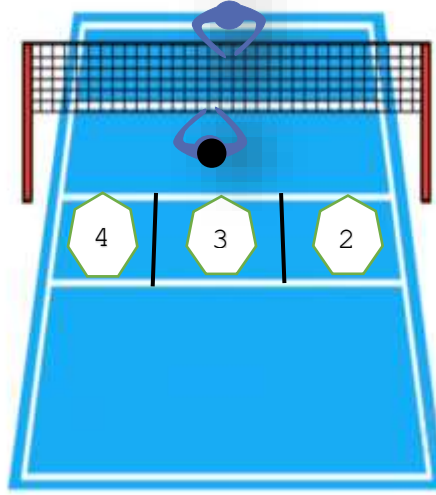
مركز (2) درجتان .

مركز (3) ثلاث درجات .

مركز (4) درجتان .

خارج هذه المناطق صفدردرجة..

التسجيل : تحتسب للمختبر مجموع الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس .الدرجة العظمى للاختبار هي (15) درجة.



شكل يوضح اختبار الدقة لمهارة حائط الصبد

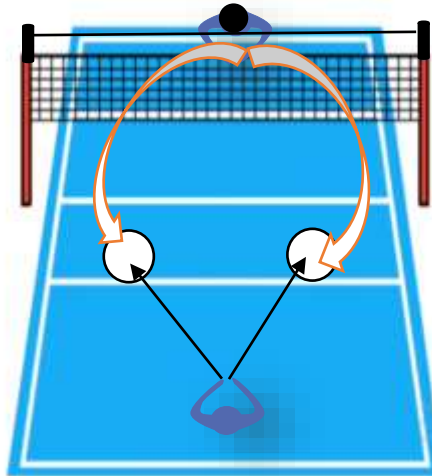
سادسا: الاختبارات الخاصة بالدفاع عن الملعب

اختبار الغطس الأمامي:

الهدف من الاختبار: استعادة الكرة من الطيران الأمامي " الغطس " .

الأدوات اللازمة : ملعب كرة طائرة ،كرات طائرة ، مقعد ، حبل بطول 10 أمتار ، مسطرة بطول 50 سم .

مواصفات الأداء : يتم تثبيت حبل على الحافة العلوية للشبكة بين المسطرتين الجانبيتين، بحيث يرتفع عن الشبكة بمسافة خمسين سنتيمترا. يتمركز اللاعب المختبر في المركز رقم 6 على مسافة ثلاثة أمتار من مركزي الدائرتين اللتين نصف قطرهما خمسون سنتيمترا، والمرسومتين في المركزين الثاني والرابع. يقوم المدرب، المتواجد في النصف المقابل من الملعب، برمي خمس كرات عشوائيا بين الحبل والشبكة باتجاه الدائرتين، وعلى اللاعب استرجاع هذه الكرات بالغطس الأمامي من داخل الدائرتين المذكورتين. وكما موضح في الشكل التالي



شكل يوضح اختبار الغطس الأمامي

التسجيل :

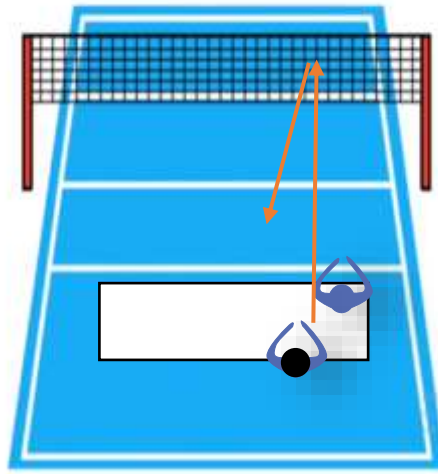
- يحصل اللاعب على ثلاث نقاط لكل محاولة تصل فيها الكرة إلى مستوى الحافة السفلى للشبكة أو أعلى منها.
- يحصل على نقطتين إذا ارتفعت الكرة فوق الأرض دون الوصول إلى الشبكة .
- يحصل على نقطة واحدة في حالة لمس اللاعب للكرة دون قدرته على إعادة رفعها .
- لا يحصل على أي نقطة إذا فشل في لمس الكرة في المكان المحدد .
- يبلغ الحد الأقصى للدرجات في هذا الاختبار ثلاثين نقطة.

2- اختبار استعادة الكرة من الشبكة :

الهدف من الاختبار: استعادة الكرة من الشبكة .

الأدوات : ملعب كرة الطائرة ، كرات طائرة .

مواصفات الأداء : يرسم مستطيل خلف خط الهجوم بطول (6) متر وعرض 1 متر منتصفه يقابل مركز (3) ، يقف المختبر داخل المستطيل وينقطة اقرب الى مركز (2) ويقف المدرب خلفه . يطبق نفس التشكيل للمركزين 3 و 4 . يقوم المدرب برمي 5 كرات من كل مركز ليقوم المختبر بالتحرك بسرعة لاستعادة الكرة المرتدة من الشبكة بذراع واحدة او بالذراعين وكما في الشكل التالي:



شكل يمثل اختبار استعادة الكرة

التسجيل :

- يحصل على ثلاثة نقاط اذا ارتفعت الكرة بمستوى الحافة العليا للشبكة أو أكثر وفي حدود المنطقة الأمامية .
- يحصل على نقطتين اذا ارتفعت الكرة بين الحافتين العليا والسفلى للشبكة وبحدود منطقة الملعب .
- يحصل على نقطة واحدة اذا ارتفعت الكرة اقل من الحافة السفلى للشبكة بحدود منطقة الملعب او اجتازت الشبكة من الأعلى الى ملعب المنافس .
- لا يحصل على اي نقطة في حال فشل اللاعب من الوصول الى الكرة او استعادتها .
- الدرجة القصوى للاختبار 45 درجة.

قائمة المصادر والمراجع:

- 01 أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين. (2003). فسيولوجيا اللياقة البدنية. دار الفكر العربي.
- 02 سعد حماد الجميلي. (2012). الكرة الطائرة والاعداد المهاري والخططي. دار زهران للنشر الاردن
- 03 سعد حماد الجميلي. (2012). الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية. دار دجلة
- 04 سعد محمد قطب ولؤي غانم الصميدعي. (1985). الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق الموصل. مكتبة بسام
- 05 صبيحي أحمد قبلان واحمد عيسى البوريني. (2012). كرة الطائرة مهارات-تدريبات-اصابات. مكتبة المجتمع العربي
- 06 صلاح احمد. (2014). الكرة الطائرة. طيبة للنشر والتوزيع
- 07 عصام الوشاحي. (1994). الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول الى المستوى العالمي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 08 علي مصطفى طه. (1999). الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون (الإصدار 9). القاهرة: دار الفكر العربي، الطبعة الثالثة.
- 09 غازي عمران. (2016). مهارات التدريب في الكرة الطائرة. أمجد للنشر والتوزيع.
- 10 محمد حسن علاوى. (2002). سيكولوجية المدرب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي الطبعة الأولى.
- 11 محمد حسن علاوى. (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. دار الفكر العربي.
- 12 محمد صبيحي حسانين وحلمي عبد المنعم. (1998). الاسس العملية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم. مركز الكتاب للنشر.
- 13 مختار سالم. (1989). أصول الكرة الطائرة. بيروت، مدرسة دار المعارف.
- 14 ناهدة الدليبي واخرون. (2015). الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية. دار الكتب العلمية.
- 15 وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد. (2002م). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب. المنيا: دار الهدى للنشر والتوزيع.
- 16 يحي السيد الحاوي. (2002). المدرب الرياضي بين الاسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب. المركز العربي للنشر.
- 17 المكتبة الرياضية الشاملة. (2012). <https://www.sport.ta4a.us/index.php>

- 18 Benoit corroyer. (2013).volley ball fondamentaux techniques pour tous. ed amphora.
- 19 Cecile Reynaud. (2011). Coaching volleyball technical and tactical skills. American Sport. Human Kinetics.
- 20 Froehner B. (1993). Volley ball : l'entrainement par les jeux.Edition Vigot.
- 21 Jeff Lucas. (1992). Le volley. Solar.
- 22 Hebert, Mike. (2013). Thinking volleyball. Human Kinetics.
- 23 <http://www.fivb.com>

الكرة الطائرة

أسس علمية وتطبيقات عملية

الناشر: مخبر تقويم برامج النشاطات الرياضية: التعليم والتدريب.
معهد التربية البدنية والرياضية. جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
الطريق الوطني رقم 11 خروبة، 27000 مستغانم الجزائر.
الهاتف: 0021345421119

ISBN : 978-9931-9996-0-7

