



جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم: التربية البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

المقياس: كرة الطائرة

المستوى: الثالثة ليسانس

محاضرات في الكرة الطائرة

الإشراف:

الدكتور سامي عبد القادر

السنة الجامعية:

2021-2020

قائمة المحتويات:

- 5.....المحور الأول: تاريخ رياضة الكرة الطائرة: 5.....
- 5.....تعريف الكرة الطائرة: 5.....
- 6.....1-2 نشأة الكرة الطائرة: 6.....
- 8.....ظهور الاتحاد الدولي للكرة الطائرة ووصولها للجزائر: 8.....
- 14.....الكرة الطائرة في الجزائر: 14.....
- 16.....متطلبات اللعبة ووسائلها: 16.....
- 16.....الملعب: 16.....
- 17.....الشبكة: 17.....
- 18.....الكرة: 18.....
- 18.....اللاعبون: 18.....
- 19.....الدوران: rotation: 19.....
- 21.....الأشواط 21.....
- 22.....الأوقات المستقطعة: 22.....
- 23.....المحور الثاني: خصائص الكرة الطائرة وأشكال ممارستها: 23.....
- 23.....خصائص الكرة الطائرة: 23.....
- 24.....أنواع ممارسة الكرة الطائرة: 24.....
- 26.....بعض قوانين الكرة الطائرة واللاعب الحر: 26.....
- 26.....1-3 طريقة اللعب القانونية: 26.....
- 28.....2-3 القواعد القانونية للاعب المدافع الحر: 28.....
- 28.....تعيين اللاعب المدافع الحر: Designation Of The Libero 28.....
- 28.....الأدوات: Equipmen : 28.....
- 29.....الحركات المسموح بها للاعب المدافع الحر: Action Involving The Libero 29.....
- 29.....تغييرات اللاعبين: Replacement Of Players 29.....
- 30.....إعادة تعيين لاعب مدافع حر: Re - designation of a new Libero 30.....
- 30.....المهارات الأساسية للكرة الطائرة: 30.....
- 32.....مهارات تؤدي بدون كرة: 32.....
- 32.....وضعية الاستعداد الأساسية: 32.....
- 34.....التحرك في الملعب: 34.....

- المحور الثالث: مهارتي الإرسال والإعداد:..... 34
- مهارات تؤدي بالكرة: 34
- مهارة الإرسال: 34
- أشكال الإرسال: 35
- الإعداد الأمامي: 38
- الإعداد الخلفي: 39
- الإعداد الجانبي : 39
- الإعداد للوثب : 40
- المحور الرابع: مهارتي السحق والصد:..... 41
- مهارة السحق : 41
- مهارة الصد: 43
- أهمية مهارة الصد: 44
- الوثب للصد: 45
- طريقة الوثب للصد الفردي:..... 46
- الأداء الحركي للصد ومهارة الدفاع عن الملعب : 51
- أنواع حائط الصد: 51
- الدفاع عن الملعب: 53
- المحور الخامس: المتطلبات البدنية في الكرة الطائرة:..... 55
- الإعداد البدني في الكرة الطائرة:..... 55
- الإعداد البدني العام: 56
- الأعداد البدني الخاص :..... 59
- المحور السادس : المهارات التعليمية في كرة الطائرة 63
- تعليم المهارات في الكرة الطائرة:..... 63
- تعليم المهارات الخاصة بالكرة الطائرة: 63
- مصاحبة اللاعبين أثناء ممارسة المهارة:..... 67
- مساعدة اللاعبين على تحسين المهارات و تطويرها:..... 67
- تطوير مهارات اللاعبين:..... 68
- المحور السابع:قوانين وطرق اللعب في كرة الطائرة 69
- قوانين كرة الطائرة الجديدة..... 69
- طريقة اللعب في كرة الطائرة 71

- أخطاء تُرتكب خلال لعب كرة الطائرة.....72
- الحكام:73
- اشارات الحكام في كرة الطائرة:.....81
- المحور الثامن: الانتقاء في كرة الطائرة.....83
- العوامل التي يعتمد عليها الانتقاء:.....83
- مستوى الصفات البدنية:84
- سرعة تطور النتائج الرياضية وثباتها:84
- أهداف الانتقاء الرياضي:85
- مراحل الانتقاء الرياضي:86
- اقتراح بعض الوحدات التعليمية لكرة الطائرة.....87

تمهيد:

تتميز الكرة الطائرة عن باقي الرياضات الجماعية بجانبها الجمالي ولها ميزات أخرى كونها شيقة وممتعة أثناء اللعب وتساعد في الحفاظ على اللياقة البدنية، كما تعتبر من بين الرياضات الأقل تلامسا واحتكاكا بين المتنافسين مما يقلل من الإصابات الرياضية.

في هذا المحتوى سنتطرق إلى الكرة الطائرة من حيث تعريفها، نشأتها، انتشارها عبر قارات العالم، ظهور الاتحاد الدولي للكرة الطائرة، أهم تواريخ تطور الكرة الطائرة عالميا وفي الجزائر خاصة، خصائصها، متطلباتها والمهارات الأساسية للعبة.

1- المحور الأول: تاريخ رياضة الكرة الطائرة:

1-1 تعريف الكرة الطائرة:

تعتبر الكرة الطائرة بصورتها الحالية إحدى الألعاب الراقية التي تمارس في التظاهرات الدولية والدورات الأولمبية¹. فهي لعبة جماعية يتقابل فيها فريقان فوق ملعب طوله 18م وعرضه 9 م تقسمه شبكة إلى جزأين متساويين، ارتفاع الشبكة هو: 2, 43م للذكور، 2, 24م للإناث. يتكون كل فريق من 6 لاعبين يتبادل الفريقان الكرة فوق الشبكة ويحاول كل منهما إرسالها لأرض المنافس بطريقة لا تمكنه من إعادتها ويكسب الفريق نقطة عندما يفشل المنافس في إعادة الكرة، بحيث كل خطأ يحسب نقطة بنظام التسجيل المستمر. المباراة تلعب ب 3 أشواط حتي 5 أشواط كل شوط ب25 نقطة. في حالة التعادل ب24 نقطة فالشوط يعود للفريق الذي يتجاوز منافسه بنقطتين متتاليتين. تبدأ الكرة بضربة الإرسال إلى المنافس الذي يقوم باستقبال الكرة وإعادتها إلى ميدان الفريق الآخر، ويستمر التداول حتى يتم إسقاط الكرة على الملعب أو تذهب خارجا، أو يفشل الفريق في إعادتها بصورة صحيحة الفريق الفائز بالكرة يكسب الحق في الإرسال إذا كان مستقبلا ويحتفظ به إذا كان مرسلا².

فالكرة الطائرة عرفت العديد من التغييرات من حيث قوانين اللعب وخطط اللعب مما زادها تشويقا ومنتعة سواء للممارسين أو المتتبعين.

1 - زكي محمد حسن: الكرة الطائرة ؛ إستراتيجية ، تدريبات الدفاع والهجوم، دار النشر، دون طبعة، الإسكندرية، مصر، ص 2

2 - القوانين الرسمية للاتحادية الدولية للكرة الطائرة : لسنة 2016 / 2015 ، ص 3.

1-2 نشأة الكرة الطائرة:

إن فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها، هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة قبل الميلاد، وهو ما تدل عليه الآثار الموجودة في مقبرة الفراعنة في بني حسن بمصر، وهناك صور قديمة في أمريكا واندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقفها من جانب آخر. أما في اليابان قديما كانت محاولات لعبة الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف ما بين فريقين كل منهما يحاول الحصول على الكرة ورميها لفريقه، أما حديثا فيقال أن الشعب الايطالي هو الذي أنشأ الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا سنة 1893م، وكانت تسمى آنذاك (فوست بول FOSTBALL)، وذلك بالرغم أن التاريخ الرياضي يرجع نشأتهما إلى (وليام مورجان) مدرس التربية الرياضية والبدنية والمدير السابق لجمعية الشبان المسيحية بوليود بولاية "ماساشوستس" بأمريكا. وقد أطلق عليها اسم "مينتونات" سنة 1894. هذا الاسم لم يدم طويلا حيث سنة 1896م اقترح الدكتور: (هالستيد) تسميتها ب الكرة الطائرة (VOLLEY BALL) باعتبار أن الفكرة الرئيسية لهذه اللعبة هي طيران الكرة. وسرعان ما انتشرت هذه اللعبة.

فالنوع الأمريكي الذي شهدته الولايات المتحدة والمكسيك جعل من لعبة الكرة الطائرة لعبة ترويحية وطور ما يعرف بقاعدة الدوران الخاصة باللاعبين ومفادها تغيير اللاعب لمكانه بمجرد استرجاع الإرسال. غير أن الدوران كان معناه أن اللاعب في الخط الخلفي يأخذ قسطا من الراحة في حين أن اللاعبين في الخط الأمامي يقومون بجهد وعمل كبيرين.

وهذه فكرة كانت سائدة مع تطور اللعبة إلا أنها لم تعد سارية في اللعبة الحالية فليس هناك راحة في أي جزء من الملعب. لذلك اتسمت بخاصية الترويح لا غير فقد نظمت العديد من المسابقات بين فرق عالية المستوى من كلا الجنسين وفي فرق كانت تتألف من 4 رجال وامرأتين إذ لا يمكن أن يكون عمل الرجل فوق الميدان مثل عمل المرأة سواء من الناحية الفيسيولوجية أو البيوميكانيكية والتحمل العضلي، ولما كانت اللعبة ترويجية فهذه الفوارق لا تكاد تظهر.

أما النوع الآسيوي فهو يختلف عن النوع الأمريكي، فقد نظمت منافسات للكرة الطائرة على شكل مسابقات ولعبت بتسعة لاعبين مقسمين إلى ثلاث مجموعات :

- المجموعة الأولى مكونة من 3 لاعبين يشكلون المهاجمين الأساسيين ومكانهم في الخط الأمامي.
- المجموعة الثانية مكونة من ثلاثة لاعبين يشكلون المدافعين الأساسيين وتواجههم يكون في الخط الخلفي.
- المجموعة الثالثة مكونة كذلك من ثلاث لاعبين يقومون بحالتي الدفاع والهجوم ومكانهم في الخط الوسطي.

في الأيام الأولى من ظهور اللعبة كان اللاعبون يقفون كل في مكانه لذلك كانت مجموعة الثلاثة الأولى تتدرب على الهجوم والثلاثة الوسطى تتدرب على الإرسال والثلاثة الخلفية تتدرب على الدفاع، وهذه دلالة على ظهور علامة من علامات التخصص في المباريات.

أما النوع الأوروبي فأخذ صفات النوع الأمريكي باعتبار أن تواجد الجنود الأمريكيين على الأراضي الأوروبية خلال الحرب العالمية الأولى وفروع جمعية الشبان المسيحيين ساهم في إدخال اللعبة وانتشارها بين دول أوروبا. والتي قامت بإضفاء الصبغة النسائية عليها وزادت من ارتفاع الشبكة وطبقت دوران اللاعبين وتغيير المراكز بموجب قاعدة الدوران عام 1922 وتم تخصص اللاعبين للقيام بعملية الهجوم وإعداد الكرة (المهاجم + المعد). فيمكن القول أن هذا التطور تم توجيهه نحو تأسيس إتحاد الكرة الطائرة الدولي.

2- ظهور الاتحاد الدولي للكرة الطائرة ووصولها للجزائر:

تأسيسه: تم تأسيس أول اتحاد للكرة الطائرة بالأوروغواي بأمريكا الجنوبية سنة 1918. غير أنه لم يلقى الاعتراف من تشيكوسلوفاكيا حيث أسست الاتحاد المحلي سنة 1921. أما في الولايات الأمريكية تأسس اتحادها للعبة سنة 1921 في الفترة ما بين الحربين العالميتين الأولى والثانية. وقد كانت محاولات عدة لتنظيم اتحاد دولي للعبة لكن تعثرت. بعد الحرب العالمية الثانية بسنة واحدة 1946 وبمناسبة قدوم الفريق الأمريكي للعب في أوروبا جرت مباحثات جدية حول تأسيس الاتحاد. وصدر قرار التأسيس في براغ بتشيكوسلوفاكيا حيث حضر ممثلون عن الولايات الأمريكية وفرنسا وبلجيكا وبولندا وتشيكوسلوفاكيا. وفي عام 1947 تم تأسيس حقيقي للاتحاد الدولي للكرة الطائرة في باريس وقد لعبت فرنسا دورا هاما في ذلك وحاز على اعتراف اللجنة الأولمبية الدولية.

كان على الاتحاد الذي شكل حديثا أن يحل الكثير من المشاكل والصعوبات، وأولها وضع قواعد محددة للعبة، حيث لا يمكن اللعب دون ذلك. وأما الصعوبة الثانية فكانت تحضير وتطوير

المسابقات الدولية فأقيمت أول بطولة أوروبية للنساء عام 1948 بروما الإيطالية ثم تلتها بطولة العالم للرجال في براغ عام 1949 والتي فاز بها الفريق الروسي، حيث تقابل لأول مرة الروس مع اليابان.

إن التاريخ المهم في تطوير الكرة الطائرة هو عام 1957، ففي ذلك العام انعقد اجتماع للجنة الأولمبية في صوفيا عاصمة بلغاريا وكانت إحدى نقاط جدول الأعمال الرئيسية إدخال لعبة الكرة الطائرة ضمن الألعاب الأولمبية اعتباراً من الدورة المقبلة. وفي نفس السنة نظمت بلغاريا دورة دولية للرجال، وبعد 1960 جاءت أعوام التطور الحقيقي للعبة حيث أدخلت في دورة الألعاب الأولمبية التي أجريت بطوكيو اليابانية عام 1964 وأصبحت بذلك من الألعاب الرئيسية في الدورات الأولمبية واحتلت المراكز الأولى من حيث نسبة المشاهدة نظراً للتطور الكبير في النواحي الفنية والخطية¹.

بعد ذلك أنشئت الاتحادات الباقية بصورة بطيئة ومتدرجة بحيث أنشئ الاتحاد الآسيوي والاتحاد الأوروبي واتحاد أمريكا الجنوبية والاتحاد الإفريقي والاتحاد العربي. ويعتبر الاتحاد الدولي للعبة الكرة الطائرة من أكبر الاتحادات الرياضية في العالم حيث يضم في عضويته 218 دولة وهو من بين أغنى الاتحادات. وأصبحت اللعبة أكثر انتشاراً حيث يمارسها ما يقارب 350 مليون شخص.

وهذه مجموعة تواريخ هامة في تاريخ تطور اللعبة :

¹ - محمود صقلي : الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة، القاهرة للطباعة والنشر، مصر، 1996، ص 11 ، 18.

❖ 1895: ظهور أول للعبة الكرة الطائرة بواسطة دكتور اللياقة البدنية لجمعية الشبان المسيحيين

في ولاية "ماساشوستس" بمدينة هولوك الأمريكية (وليام مورجان) وسميت "مينتونيت" وكان

الغرض منها قضا وقت الفراغ و الحفاظ على اللياقة البدنية لطلاب الجمعية.

❖ 1896: تغيير اسم اللعبة من طرف البروفيسور (هالستيد) إلى الكرة الطائرة

(VOLLEYBALL).

❖ 1897: صدور أول قوانين اللعبة من طرف الجمعية وأطلق عليها اسم الكرة الطائرة رسميا.

1900: تطور ارتفاع الشبكة وعدد النقاط إلى 21 نقطة. وفي هذه السنة تبنت كندا لعبة

الكرة الطائرة ودخلت لقارة آسيا من بوابة الهند.

❖ 1905: وصلت اللعبة إلى كوبا عن طريق الضابط أو قوستو يورك (Yourk -Agusto).

❖ 1906: وصلت الكرة الطائرة عن طريق (جالي و روبرتسون) إلى الصين.

❖ 1908: وصلت الكرة الطائرة إلى اليابان بواسطة الطالب (Omori -Hyozo) الذي تخرج

من كلية سبرنك فيلد بالولايات الأمريكية وقام بعرض قواعد اللعبة على ساحة جمعية

المسيحيين في طوكيو عاصمة اليابان .

❖ 1909: دخلت الكرة الطائرة إلى بورتوريكو . 1910: وصلت إلى الفلبين بواسطة مدير

الجمعية المسيحية في مانيللا Elwood Brown

❖ 1912: وصلت اللعبة إلى أوروغواي وتغير مقياس الملعب وكذا عرف قانون الدوران قبل

الإرسال وحدد عدد اللاعبين ب 6.

❖ 1913: أقيمت أول بطولة في الشرق الأوسط في مانيفلا بالهند وتم إقرار 12 لاعبا للفريق .

❖ 1914: دخلت الكرة الطائرة إلى انكلترا بواسطة جمعية الشبان المسيحيين.

❖ 1915: وصلت إلى سواحل فرنسا في نورمندي و برتني بواسطة الجنود الأمريكيين في الحرب

العالمية الأولى .

وفي نفس التاريخ دخلت عن طريق قنوات الحرب العالمية إلى قارة إفريقيا وأول دولة كانت مصر 1.

❖ 1916: وضعت قواعد جديدة للعبة؛ تغير عدد النقاط من 21 إلى 15 نقطة و الفريق الفائز

هو الذي يحصل على شوطين من مجموع ثلاثة أشواط ووزن الكرة أصبح 10 أنس ، وتم منع

لمس الكرة مرتين متتاليتين أو حمل الكرة. وفي نفس السنة وصلت اللعبة إلى البرازيل وأصبحت

ضمن برامج كليات التربية البدنية في أمريكا.

❖ 1917: وصلت إلى كل من إيطاليا عن طريق القوة الجوية في تلك الفترة. وكذا المكسيك.

❖ 1918: حدد عدد اللاعبين ب 6 لاعبين. وأجريت أول بطولة للمدارس العليا في اليابان.

❖ 1919: خلال الحرب العالمية الأولى جعل الدكتور (جورج فيشر) أمين سر مكتب الحرب

الكرة الطائرة ضمن البرنامج التدريبي للقوات المسلحة الأمريكية. وفي نفس الفترة ظهرت اللعبة

بتشيكوسلوفاكيا. وفي الصين تم تعديل قوانين اللعبة فأصبح عدد اللاعبين 12 لاعبا و عدد

النقاط هو 15 نقطة في الشوط. 1920: تغير مقاس الملعب ويمكن للكرة لمس أي جزء فوق الحزام ولا يسمح لمس الكرة أكثر من ثلاث مرات قبل عبورها إلى الفريق الخصم. في الوقت نفسه استخدم اللاعبون حائط الصد.

دخلت اللعبة إلى روسيا من بوابة مدن فولكا وكازان وكوركي. ودخلت إلى بولندا.

❖ 1921: ألعاب الشرق الأقصى لأسيا الفريق يتكون من 12 لاعب. و أول بطولة يابانية للرجال .

❖ 1922: لاعبو الخط الخلفي لا يمكنهم الهجوم من المنطقة الأمامية ، عدد التمريرات حدد ب 3 لكل فريق و أصبح الفوز بالشوط بفارق 2 نقطتين. وفي نفس الفترة زادت شعبية الكرة الطائرة في ايطاليا .

❖ 1923: طبق نظام الدوران اتجاه عقارب الساعة وحدد عدد لاعبي الفريق ب 6 و الاحتياط ب 12 لاعب وكل لاعب يحمل رقم.

❖ 1924: الألعاب الأولمبية في باريس كان من ضمن البرنامج لعبة الكرة الطائرة المقدمة من طرف الوفد الأمريكي إلا أنه لم يطبق.

❖ 1926: نشرت أول قوانين رسمية في الاتحاد السوفيتي.

❖ 1932: اشتملت الألعاب الأولمبية في السلفادور على الكرة الطائرة للسيدات.

❖ 1934: الاقتراح البولندي يؤدي إلى تنظيم اللجنة الفنية للكرة الطائرة كجزء من الاتحاد الدولي

1936: الألعاب الأولمبية في برلين اتخذت خطوات لتأسيس اتحاد دولي للكرة الطائرة.

❖ 1939: طبع دليل اللعبة يوضح مضمونها و قواعدها .

❖ 1941: اقتراح حول وضع توقيت للمباراة ولمدة 20 دقيقة مع وقت إضافي للوقت المستقطع

وبعد محاولات عدة أوقفت الفكرة و لكن أخذ بما في أمريكا بعد الحرب العالمية الثانية.

الشوط ب 8 دقائق والفريق الذي يصل إلى النقطة 15 خلال هذا الوقت يعتبر الفائز ، أما

إذا لم يصل الفريق إلى هذه النقاط وانتهى الوقت فأى فريق متقدم على الآخر بفارق نقطتين

يعتبر هو الفائز وهذه الفكرة لم يكتب لها النجاح.

❖ 1942: توفي "مرغن" مؤسس هذه اللعبة عن عمر ناهز 68 سنة .

كما أجريت تعديلات عديدة منها : السماح للكرة بلمس أي جزء من جسم اللاعب فوق

الركبة.

❖ 1975: تأسس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة .

❖ 1977: أول بطولة عالم للناشئين في البرازيل فازت روسيا بلقب الذكور و فازت فيها كوريا

بلقب الإناث.

❖ 1980: أولمبياد موسكو أين فاز الروس بميدالية الرجال و السيدات.

إن الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية الأولى التي دخلت الأولمبياد للمشاركة على مستوى الجنسين؛ رجال ونساء، فتنافست الدول في إعداد فرقها لنيل شرف تمثيل دولهم والحصول على الميدالية الذهبية وسيادة العالم في هذه اللعبة سواء للرجال أو للسيدات. ولقد تجسد هذا التنافس في ابتكار العديد من المهارات وتطويرها، وكذلك في وضع الخطط وطرق اللعب الهجومية والدفاعية، وأيضاً في استخدام طرق وأساليب التدريب الحديث، ولقد ظهر هذا جلياً في الدورات الأولمبية الحديثة.

فمثلاً في دورة "سيول" 1988م، ظهر الضرب الساحق في المنطقة الخلفية، وإتقان الإرسال الساحق على يد الأمريكيان والمدرسة الأوروبية.

كما ظهرت في دورة "برشلونة" 1992م العديد من تشكيلات استقبال الإرسال فخلال السنوات القليلة الماضية تقدم مستوى لعبة الكرة الطائرة في المجال الأولمبي والعالمي نتيجة لنظم التطور المتكامل للتدريب وتطوير قدرات اللاعب لأعلى مستوى اعتماداً على الطرق والوسائل العلمية الحديثة للقياس والتقييم¹.

3- الكرة الطائرة في الجزائر:

لقد كان ظهور الكرة الطائرة على يد الاحتلال الفرنسي، حيث كان الفرنسيون يمارسون هذه اللعبة ولم يمر وقت طويل حتى بدأت بالظهور في صفوف الجزائريين، حيث ظهرت عدة فرق في تلك

1 - محمد الطاهر زردومي: التدريب في الكرة الطائرة، دار الكتاب اللبناني للطباعة والنشر، لبنان، 2000، ص23.

الفترة منها : أولمبيك بلكور ، حيدرة، وفريق العاصمة. لم تكن الكرة الطائرة تمارس رسميا إلا في سنة 1937م مع إنشاء فيدرالية لشمال إفريقيا للكرة الطائرة، نشأت الحركة أولا في الجزائر العاصمة، بعد ذلك توسعت في المغرب ثم منطقة وهران قبل أن تنتشر في منطقة قسنطينة وتونس، وفي الأربعينيات كان للكرة الطائرة الجزائرية عددا من اللاعبين الممتازين منهم: "ولد موسى سعيد"، "الإخوة بوركايب جيران"، "ماضيو"، "فريكيوي"¹.

بعد الاستقلال عرفت الجزائر إنشاء الاتحادية الجزائرية للكرة الطائرة، وظهر الفريق الوطني للذكور بتاريخ 08 سبتمبر 1962م، وفي سنة 1964م أسس الفريق الوطني للإناث، وتم إدخال الاتحادية الجزائرية ضمن (FIVB)، وهذا بفضل الدكتور "بوركايب" بمساعدة عدد من المتطوعين حيث بلغ عدد المنخرطين آنذاك حوالي 120 منخرط، مما يدل على أن ممارستها تقتصر على فئة معينة من المجتمع، مع الوقت صعبت الكرة الطائرة الجزائرية إلى الأعلى رغم ضالة الإمكانيات بسبب السياسة الرياضية المنتهجة من الأطراف الوصية التي استصغرت هذا النشاط كمثال على ذلك، فقد كان أجر أحسن لاعب في الكرة الطائرة هو أقل أجر من آخر لاعب في كرة القدم في أي فريق، شاركت الجزائر أول مرة بفريقها الذكور في ألعاب الصداقة الثالثة ب "دكار" في أبريل عام 1963 م. وفي 23 نوفمبر 1976م؛ تم التصريح بالإصلاح الرياضي في إطار الدستور الوطني، فجهزت الجمعيات الرياضية بكل الوسائل البشرية والمادية، تحت قانون التربية البدنية والرياضية من أجل نشر وتطوير الرياضة الجزائرية والكرة الطائرة بالخصوص.

¹ GRINH :Almanach du sport Algérienne ,Alger ,Anep,p21.

كانت أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في البطولة العالمية الجامعية سنة 1977 م التي أقيمت بـ"بلغاريا"، وبعدها كانت أول مشاركة ضمن البطولة العالمية التي احتضنتها "أثينا" عام 1986م.

في سنة 1991 م شارك الفريق الوطني في الألعاب البحر الأبيض المتوسط باليونان"، كما ظهر بوجه مشرف وأحتل المرتبة الأولى في الدورة الإفريقية الخامسة التي أقيمت بـ"القاهرة" في نفس السنة، واحتلت المرتبة التاسعة في الإفريقي في أكتوبر 1993م، وشاركت في البطولة العالمية بإيطاليا "سنة 1994 م، وسنة 1998 م كانت ثاني مشاركة في البطولة العالمية بـ"اليابان". أما بالنسبة للسيدات فقد كانت لهن أول مشاركة إفريقية سنة 1978 م بـ"الجزائر" وفزن باللقب الإفريقي، وتحصلن على الميدالية الفضية إثر المشاركة في الألعاب العربية الثامنة التي احتضنتها "بيروت".

4- متطلبات اللعبة ووسائلها:

• الملعب:

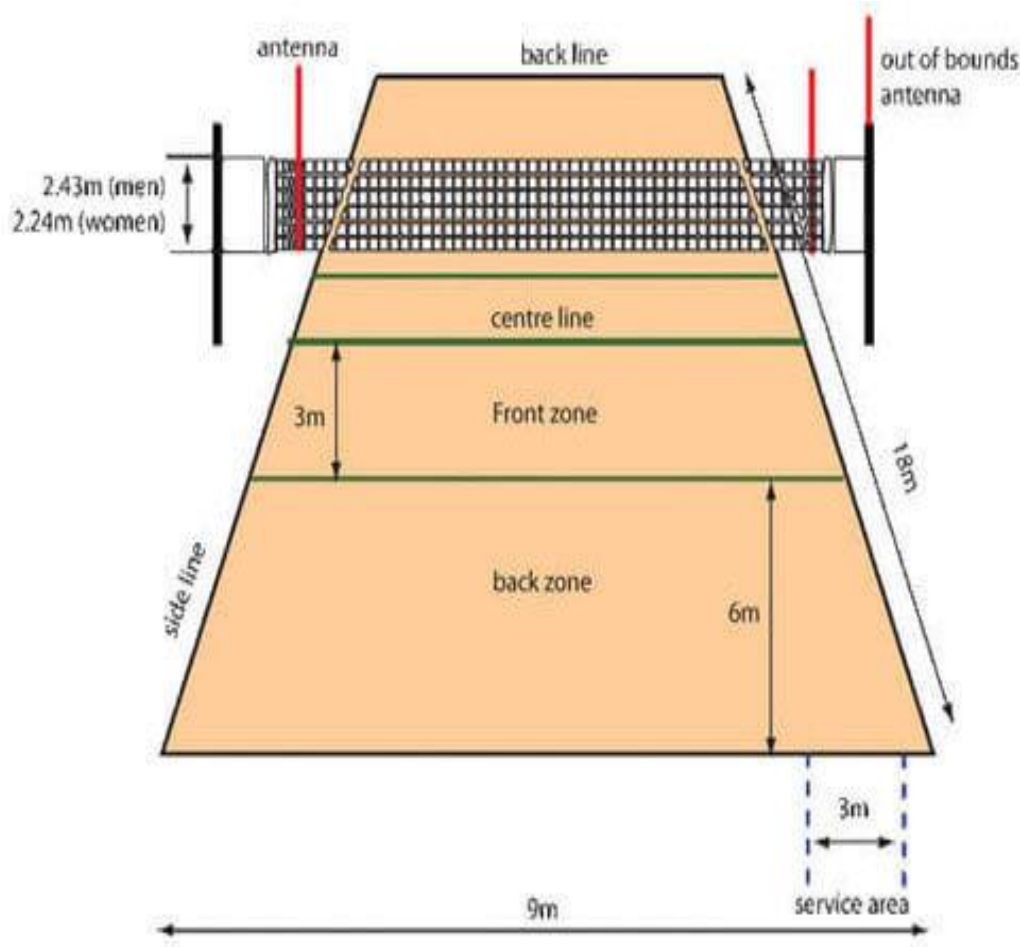
ملعب كرة الطائرة مستطيل الشكل طوله 18 مترا وعرضه 9 أمتار . يحاط الملعب بمنطقة حرة لا يقل قياسها عن خمسة أمتار من الخطوط الجانبية للملعب و8 أمتار من خطوط النهاية لا يقل ارتفاع المجال الحر (ارتفاع سقف الملعب) عن 12.5 متر من سطح الملعب . يقسم الملعب إلى قسمين متساويين بخط أبيض يمر في منتصفه يسمى خط المنتصف, يوازيه على بعد ثلاثة أمتار من كل جهة خط آخر يسمى خط الهجوم.

• الشبكة:

يفصل بين قسمي الملعب شبكة, مثبتة بقوة على قائمين موجودين خارج الخطوط الجانبية بمسافة

نصف متر إلى متر, ويكون ارتفاعها عن منتصف أرض الملعب 2.43 متر في مسابقات الرجال و

2.24 متر في مسابقات السيدات , ويتراوح طولها بين 5.9 إلى عشرة أمتار بعرض متر واحد .



• الكرة:

كرة متوسطة أصغر من كرة القدم واخف وزنا منها ووزن الكرة من 260 جرام إلى 280 جرام

ومحيط الكرة من 65 سم إلى 67 سم وضغط الهواء داخل الكرة من 0.30 إلى 0.325 كجم/سم²



• اللاعبون:

يتكون كل فريق من ستة لاعبين أساسيين داخل الملعب وستة آخرين في الاحتياط، ومن بين

اللاعبين الأساسيين يوجد لاعب حر و يسمى الليبرو وله حرية التحرك داخل الملعب في المنطقة

الخلفية أثناء اللعب، ولباسه مميز عن اللاعبين الآخرين، ويسمح له بالدخول والخروج أثناء توقف

اللعب.



يحق للفريق ستة تبديلات بالشروط الواحد باستثناء اللاعب الحر حيث أن تبديله مفتوح ولا يكون ضمن التبديلات العادية.

- يتم التبديل من مكانه المخصص أثناء توقف اللعب .
- تبديل اللاعب الحر يكون بالمنطقة الخلفية فقط .

– الدوران: rotation:

الدوران وأخطائه هي أصعب أشياء في لعبة الكرة الطائرة حالياً خاصة لأنها صعب فهمها من قبل

الجمهور الحاضر وهذه أبرز نقاط الدوران :

- يجب أن يسلم كل فريق أو طاقم في الترتيب الدوراني لفريقه الأساسي في اللعبة وذلك للجنة التحكيم.

● يجب على لجنة التحكيم التأكد من أرقام اللاعبين ومراكزهم في اللعب قبل البداية .

لنبدأ التركيز في اللاعبين الذي هم باللون الأحمر :

– اللاعب الذي يشار عليه برقم (1) في الأعلى هو اللاعب الذي يبدأ إرسال فريقه في المباراة

.بعد أن تذهب الكرة للفريق المنافس (الأزرق) يتغير الدوران أي أن اللاعب صاحب الرقم

(2) يأخذ مكان اللاعب رقم (1) واللاعب رقم (1) يأخذ مكان اللاعب رقم (6) أما

اللاعب رقم ستة فسيأخذ مكان اللاعب رقم (5) وهكذا يتم الدوران في اتجاه عقارب

الساعة أي الاتجاه " اليساري. "

– عند القيام المدرب بتبديل أحد اللاعبين بلاعب آخر فإن اللاعب البديل يأخذ مكان

اللاعب الذي حل مكانه أي يحفظ دورانه لأنه سيعامل معاملة اللاعب الآخر بالنسبة

للدوران .

– يقوم التركيز على الدوران عند بداية الإرسال فقط لأي فريق أما بعد الإرسال فيسمح لكل

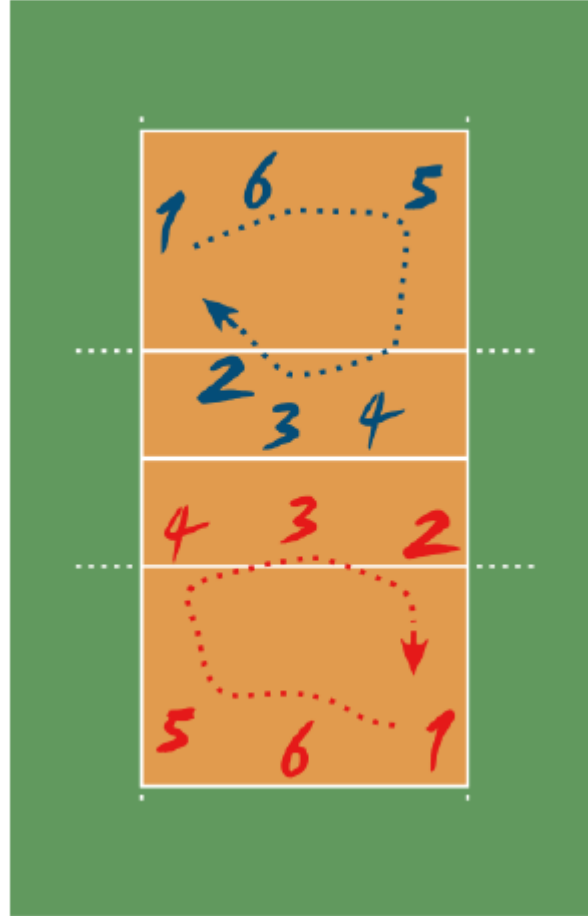
لاعب بتغير مركزه وذلك بعد الكرة الأولى لفريقه أي بعد الهجمة الأولى.

– بخطأ الدوران تحسب نقطة للفريق المنافس .

– مركز (1) هو مركز المرسل .. مركز (2) + (4) أي مركز الضارب .

– مركز (6) + (5) مركز الدفاع .

- مركز (3) يعتبر مركز الهجوم ومركز حائط الصد الأوسط لاننسى فأن اللاعب الليبرو يأخذ مكان اللاعب المبدل مكانه في الدوران أيضا.



● الأشواط:

- الكرة الطائرة تتكون من 5 أشواط بحد أقصى، يفوز في المباراة من يحرز ثلاثة أشواط قبل الآخر.
- لكل شوط 25 نقطة ماعدا الشوط الخامس فهو يتكون من 15 نقطة.

– لكي تعتبر فائزا في الشوط لابد أن يكون الفارق النقطي بينك وبين خصمك نقطتين ...
مثلا الفريق الأول حقق النقطة. رقم 25 والفريق الثاني 24.... يستكمل اللعب إذا أحرز
الفريق الأول النقطة 26 يعتبر فائزا إذا حقق الفريق الثاني النقطة 25 وتعادل يستكمل اللعب
حتى يصبح الفرق النقطي 2 بينك وبين خصمك.

● الأوقات المستقطعة:

في الأشواط الأربعة الأولى هناك وقتين مستقطعين فنيين مدة كل واحد 60 ثانية ويطبقتان
تلقائيا عندما يصل الفريق المتقدم إلى النقطة 8 و 16 ، وهناك وقتين مستقطعين عاديين يطلبهما
المدرّب متى شاء مدة كل منهما 30 ثانية. أما في الشوط الخامس (الفاصل) فلا توجد أوقات
مستقطعة فنية حيث يجوز فقط طلب وقتين مستقطعين قانونيين بواسطة كل فريق ومدة كل منهما
30 ثانية.

المحور الثاني: خصائص الكرة الطائرة وأشكال ممارستها:1- خصائص الكرة الطائرة:

إن الشعبية الكبيرة للكرة الطائرة في العالم ترجع بصفة أساسية إلى صفتها كلعبة لكل فرد، فلعبة الكرة الطائرة لعبة شيقة وسهلة التعلم وممتعة، وهي غير مكلفة تتطلب فقط كرة وشبكة وملعب صغير المساحة مقارنة مع الرياضات الجماعية الأخرى، يمكن إعداده بسهولة، فهي تتطلب تجهيزات بسيطة. كما أن الكرة الطائرة كونها رياضة فريق غير محتك أو متصل بالخصم إذ تقلل من خطورة إصابة الفرد، ولكل الأعمار من الجنسين إما منفصلين أو مختلطين يمكن أن يلعبوا الكرة الطائرة في ملاعب مغلقة أو في الهواء الطلق، فهي رياضة تنمي روح التنافس والصفات الإيجابية، كما أنها تتطلب مستوى عالي من اللياقة للفرد لأنها تحسن القدرات البدنية مثل الرشاقة والسرعة، المرونة والقوة بالاشتراك مع الكثير من المهارات. فخصائص لعبة الكرة الطائرة يمكن أن نوجزها فيما يلي:

- لا يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه .
- اللعبة الجماعية الوحيدة التي لا تلمس الكرة فيها الأرض.
- يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى ولو خرجت خارج الملعب ما لم تمس الأرض.
- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ماعدا اللاعب الحر فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط.

- لكل فريق ملعب خاص به لا يمكن للاعب دخول ملعب المنافس.
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق ما عدا اللاعب الحر.
- لا تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء.
- يعد الشوط واحد ومستقل بذاته.
- سهولة التكاليف¹.

2- أنواع ممارسة الكرة الطائرة:

- الكرة الطائرة في الملاعب المغلقة:



- الكرة الطائرة على الرمل أو الشاطئ:

¹ - علي مصطفى طه: الكرة الطائرة تاريخ تعليم، تدريب تحليل قانون، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص12.



- الكرة الطائرة المائية، أو ما يسمى بالبيربول beirbol ، وهي البديل من الكرة الطائرة الأساسية ولكنها تلعب في المسابح الخارجية أو قاعات السباحة.



- لفوت فولي: footvolley وهي رياضة اخترعت في البرازيل، لا يستخدم فيها اللاعبون اليدين في اللعب.



- الكرة الطائرة من الجلوس: وهي مخصصة لذوي الاحتياجات الخاصة، وعدد اللاعبين فيها 6



3- بعض قوانين الكرة الطائرة واللاعب الحر:

1-3 طريقة اللعب القانونية:

يقسم ملعب الكرة الطائرة إلى نصفين مربعين متساويين بواسطة شبكة بعرض متر واحد، ويتكون كل فريق في رياضة كرة الطائرة من ستة لاعبين، ولبدء المباراة يتم اختيار الفريق الذي سيبدأ في الإرسال عن طريق رمي عملة نقدية وتكون طريقة لعب على النحو الآتي: يضرب لاعب من الفريق المرسل الكرة بيده في الهواء بحيث تمر عبر الشبكة وتتخذ مسار معين وتخط في ملعب الفريق المنافس.

يجب على الفريق المنافس استخدام مزيج لا يزيد عن ثلاثة لمسات مع الكرة لإعادة الكرة إلى جانب الفريق الخصم من الشبكة، تكون اللمسة الأولى من اللمسات الثلاث في العادة عبارة عن استقبال للكرة بتمريرها نحو اللاعب المحدد كضابط لاتحاد الكرة، أما التمريرة الثانية فتكون من جانب الضابط بحيث يكون مسار الكرة موجها نحو بقعة معينة ليتمكن اللاعب المهاجم من ضربها.

أما اللمسة الثالثة فتتم من قبل المهاجم الذي يقفز ويضرب الكرة بحيث تتحرك وتنزل بسرعة فوق الشبكة إلى أرض ملعب الخصم . يحاول الفريق المدافع منع المهاجم من توجيه الكرة إلى ملعبه عن طريق الوثب والوصول إلى أعلى نقطة لمنع الكرة المهاجمة. تستمر اللعبة على هذا النحو ذهابا وإيابا بين الفريقين حتى تلامس الكرة الملعب داخل الحدود أوحتي يرتكب خطأ أو أكثر . الأخطاء التي يتم ارتكابها هي إما الفشل في إعادة الكرة عبر الشبكة ضمن اللمسات الثلاث أو سقوط الكرة خارج الملعب. احتساب النقاط في كرة الطائرة يتم احتساب النقاط في رياضة كرة الطائرة عندما تلامس الكرة أرضية الملعب أو عند حدوث خطأ من الأخطاء المنصوص عليها في قوانين المنافسة، وعندما تضرب الكرة جانب أحد الفريقين في الملعب يكسب الفريق الآخر نقطة وعندما يتم ارتكاب خطأ يتم منح الفريق الذي لم يرتكب خطأ نقطة، وفي كلتا الحالتين ليس من المهم أن يكون الفريق في حالة إرسال أو استقبال للكرة، وفي حال لمست الكرة أي جزء من الخط يتم اعتبار الكرة كما لو كانت داخل الملعب، ويقوم الفريق الفائز بالنقطة السابقة بعملية الإرسال في النقطة التي تليها، وإذا كان الفريق الذي فاز بالنقطة هو من قام بالإرسال في النقطة السابقة فيقوم نفس اللاعب المرسل بعملية الإرسال مرة أخرى، أما إذا لم يرسل الفريق الذي فاز بالنقطة السابقة، فإن لاعبي الفريق يتناوبون على

الإرسال ويغيرون مراكزهم في الملعب باتجاه عقارب الساعة، وحين يحقق أحد الفريقين 25 نقطة مع تفوقه بفارق نقطتين على الأقل عن الفريق الخصم، فإنه يكسب مجموعة.

2-3 القواعد القانونية للاعب المدافع الحر:

1. تعيين اللاعب المدافع الحر : Designation Of The Libero

– يحق لكل فريق تسجيل لاعب واحد مدافع متخصص ليبرو Libero ضمن قائمة الـ 12 لاعب.

– يجب أن يسجل اللاعب المدافع الحر على استمارة التسجيل قبل المباراة على سطر خاص محدد له ويجب إضافة رقمه على ورقة ترتيب الدوران للشوط الأول.

– لا يكون اللاعب المدافع الحر رئيساً للفريق ولا للشوط.

2. الأدوات : Equipmen :

يجب أن يرتدي اللاعب المدافع الحر زية (أو سترة للاعب المدافع الحر المعاد تعيينه) والذي يجب

أن تكون الفانلة على الأقل بشكل مناقض لبقية أعضاء الفريق، ويجوز أن يكون زي اللاعب المدافع

الحر بتصميم مختلف ولكن يجب أن يكون مرقمة مثل بقية أعضاء الفريق.

3. الحركات المسموح بها للاعب المدافع الحر: Action Involving The Libero

- حركات اللعب : يسمح للاعب المدافع الحر التغيير مع أي لاعب في مراكز الصف الخلفي. يكون محكمة بأداء لاعب الصف الخلفي ولا يسمح له بإكمال الضربة الهجومية من أي مكان (يشمل الملعب والمنطقة الحرة) إذا كانت الكرة لحظة التلامس أعلى بالكامل من قمة الشبكة. كما لا يحق له الإرسال أو الصد أو محاولة الصد.
- لا يحق لأي لاعب تكملة الضربة الهجومية إذا كانت الكرة أعلى من قمة الشبكة إذا كانت الكرة قادمة من تمريرة من أعلى بالأصابع بواسطة اللاعب المدافع الحر في المنطقة الأمامية ويحق أن تلعب الكرة بحرية كضربة هجومية إذا أدى اللاعب المدافع الحر نفس الحركة من خلف المنطقة الأمامية.

4. تغييرات اللاعبين Replacement Of Players :

- التغييرات المتعلقة باللاعب المدافع الحر لا تحتسب من التبديلات العادية، عددها غير محدد ولكن يجب أن يكون هناك تداول بين تغييرين للاعب المدافع الحر ، يمكن فقط تغيير اللاعب المدافع الحر باللاعب الذي حل محله.
- يجب أن يتم إجراء التغييرات عندما تكون الكرة خارج اللعب وقبل الصافرة للإرسال؛ وعند بداية كل شوط لا يستطيع اللاعب المدافع الحر دخول الملعب حتى يقوم الحكم الثاني بالتدقيق على ترتيب الدوران الأساسي.

— لا يرفض التغيير الذي يتم بعد الصافرة للإرسال ولكن قبل ضربة الإرسال، ويجب أن يكون هناك لفت نظر شفوي بعد نهاية تداول الكرة، أما التغييرات اللاحقة المتأخرة يجب أن تكون هدفا لعقوبة التأخير.

— يحق للاعب المدافع الحر واللاعب المتغير الدخول والخروج من الملعب فقط من الخط الجاني أمام مقعد فريقه بين خط الهجوم وخط النهاية.

5. إعادة تعيين لاعب مدافع حر: Re - designation of a new Libero

— في حالة إصابة المدافع الحر المعين وبتصريح من الحكم الأول يستطيع المدرب إعادة تعيين لاعب مدافع حر من أحد اللاعبين غير المتواجدين في الملعب لحظة إعادة التعيين.

— لا يجوز للاعب المدافع الحر المصاب العودة للعب لبقية المباراة؛ وبالتالي يجب أن يظل اللاعب المعين الجديد كلاعب مدافع حر لبقية المباراة.

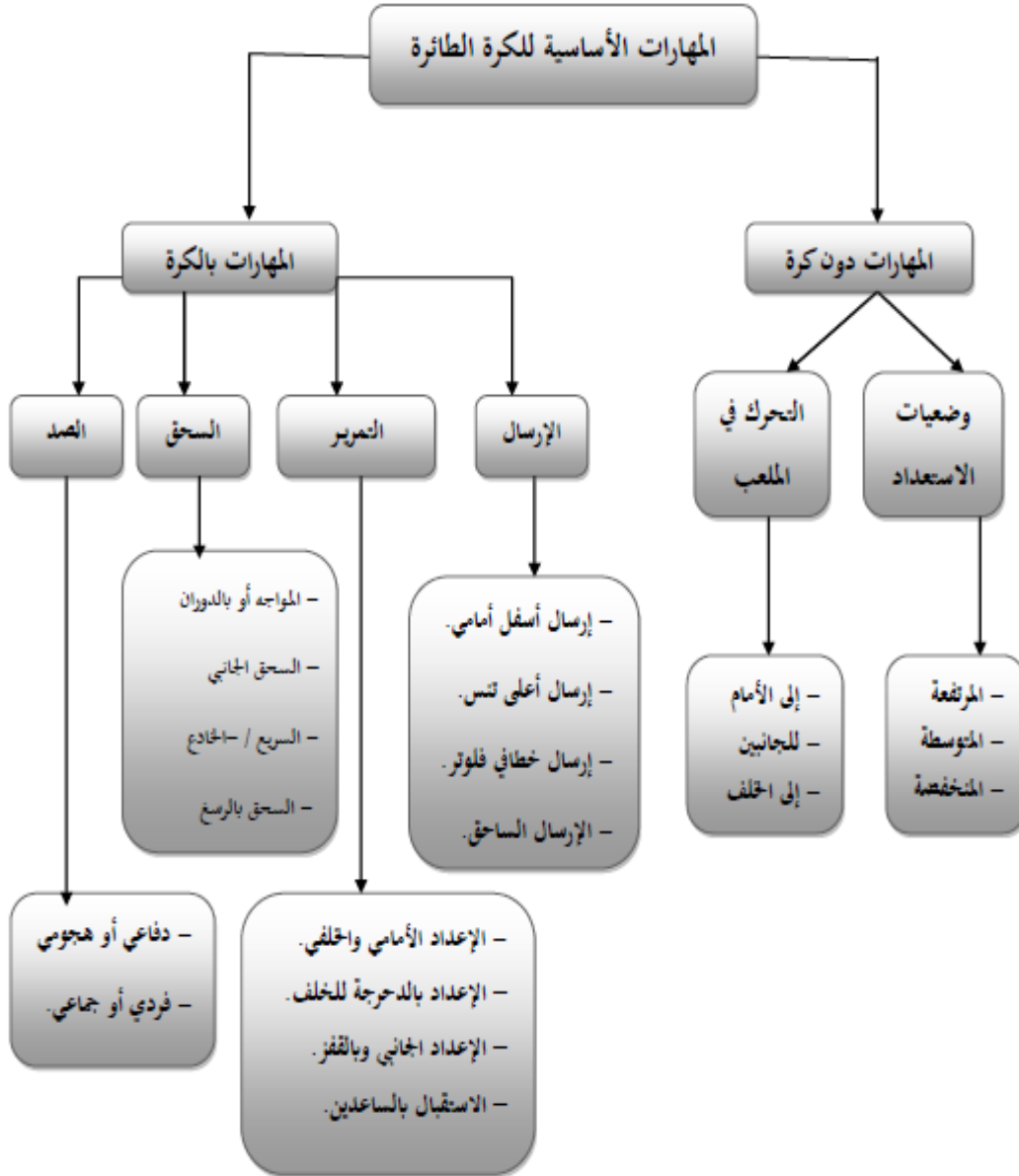
— في حالة إعادة تعيين لاعب مدافع حر يجب تسجيل رقم هذا اللاعب على ركن الملاحظات في استمارة التسجيل وورقة ترتيب الدوران للشوط التالي .

4- المهارات الأساسية للكرة الطائرة:

تعد المهارات الأساسية أحد أهم النواحي الرئيسية في رياضة الكرة الطائرة، بل هي بمثابة العمود الفقري لها، حيث لا يمكن للاعب تنفيذ الخطط سواء الفردية أو الجماعية إلا إذا كان يؤدي المهارات الأساسية بدقة وإتقان ومن أجل الوصول إلى المستويات الرياضية العالية في لعبة الكرة الطائرة. هناك

تقسيمات عدة لهذه المهارات، والشكل التالي يبين أهم تقسيمات المهارات الأساسية في الكرة

الطائرة:



● مهارات تؤدي بدون كرة:

وضعية الاستعداد الأساسية:

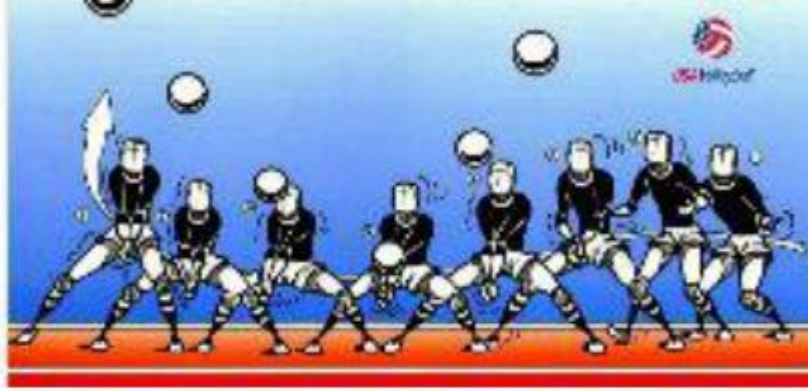
إن اتخاذ الوضعيات الأساسية بالصورة الصحيحة هي التي تتيح للمعلم سرعة الحركة وسهولتها، في جميع الاتجاهات مع المحافظة على اتزان الجسم، وأن تقدم المتعلم على أدائها تساعده على التهيؤ بالصورة الجيدة قبل وصول الكرة بغية القدرة على إعدادها بالصورة الصحيحة للزميل، وترجع أهمية اتخاذ الوضعيات الأساسية إلى فائدتها في استقبال الكرة وصد الكرات القوية من الإرسال والضربات الساحقة وكذلك حركات الخداع وتنقسم وضعيات الاستعداد إلى ثلاثة أنواع تختلف تبعاً للمسافة بين القدمين ومدى انثناء مفاصل الجسم خاصة مفاصل الركبة وهي كالآتي :

■ وضعية الاستعداد المرتفعة: تستخدم في تحقيق عملية التمير، وإعداد الكرة عالياً إلى الزميل، وكذلك في بعض حالات التمير من الوثب حيث تكون فيها وضعية الجسم في حالة وقوف مع اقتراب مع بعضهما البعض وانثناء طفيف على مستوى الركبتين حيث يكون الجسم عمودياً¹.

■ وضعية الاستعداد المتوسطة: تختلف هذه الوضعية عن السابقة حيث تكون المسافة بين القدمين تتراوح بين: 30-40 سم تقريباً مع انثناء الركبتين قليلاً، ويوزع ثقل الجسم على

¹ - زينب فهمي وآخرون: الكرة الطائرة، ط1، دب، 1990، ص11.

القدمين وميل الجذع إلى الأمام، تستخدم هذه الوضعية أساسا في عملية استقبال الكرات من الإرسال ويكون التمرير من الأسفل باليدين. كما هو مبين في الشكل التالي:



■ وضعية الاستعداد المنخفضة: هي أقل من وضعية الاستعداد المتوسطة تستخدم أساسا في

عملية التمرير باليد الواحدة أو اليدين واستقبال الكرات المنخفضة مع عملية السقوط على

الأرض، حيث تكون فيها زيادة انثناء المفاصل خاصة في الركبتين إلى درجة كبيرة مقارنة

بالوضعيات السابقة مع ازدياد ميل الجذع أماما ونقل مركز ثقل الجسم على القدم الأمامية

قريبا من الأرض كما هو بينه الشكل:



● التحرك في الملعب:

تفرض ظروف اللعب ومتطلباته أن يتحرك اللاعب في كثير من الأحيان باتجاه الكرة ليقوم بتمريرها أو بإعدادها أو يرجعها إلى منطقة الخصم، فالتحرك في الملعب يختلف في لعبة كرة الطائرة عن الألعاب الأخرى في كون اللاعب لا يحتاج للتحرك لمسافات طويلة بل تنحصر معظم تحركاته في حدود مسافات قصيرة تتراوح ما بين 3-4 أمتار ومن مختلف أنواع التحركات الأكثر استخداما خلال اللعب. وتتجلى أهمية التحرك في الملعب عند الدفاع عن الملعب أو التغطية وراء حائط الصد وكذا استقبال الإرسال.

المحور الثالث: مهارات الإرسال والإعداد:

مهارات تؤدي بالكرة:

(1) مهارة الإرسال:

يعتبر الإرسال أحد أهم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، وهو ذو طابع هجومي ، لذلك يعتبره البعض أحد مفاتيح النجاح، فعن طريقه يمكن افتتاح اللعب بضربة هجومية قد يكون نتيجة لها تحقيق نقطة للفريق المرسل. كما يعتقد البعض أن إجادة تنفيذ الإرسال الفعال يساعد الفريق على تسيد المباراة والفوز بها. فالغرض الرئيسي من

الإرسال هو الحصول على نقطة سريعة ومباشرة، إضافة إلى تصعيب عملية الاستقبال

والإعداد للهجوم على الفريق المنافس.

إن مهارة الإرسال هي المهارة الوحيدة التي يجب أن يكون لديك عند تنفيذها ما يسمى الانضباط والإتقان خلال فترة التنفيذ. وفي هذا الخصوص يقول "كلين مايسكرون" و"فرانش ساكفس": "إن أهمية الإرسال لا تكمن في امتلاك قابلية إرسال الكرة إلى أي نقطة في ملعب الفريق المقابل فقط، بل في أي وقت تصبح فيه مهارة اللاعب في ضرب الكرة جيدة"¹.

أشكال الإرسال:

أ. الإرسال من الأسفل: تعد هذه الطريقة هي الأمثل في جعل الكرة تحلق فوق الشبكة، ولكن على أي حال، فإن هذه الطريقة ليس لها تأثير شديد مثل ضرب إرسال التنس، ذلك لأنها على العموم ليست صعبة على المدافعين، إذ يمكنهم تسلمها وتحويلها إلى مناولة إعادة رفعها ولعبها. ومن السهولة تعلم هذه الحركة واستخدامها بصورة مفاجئة، تجعل الفريق المقابل في حالة دفاع، ويستعمل هذا النوع من الإرسال عند الفرق المبتدئة، وعند الصغار، حتى يتمكنوا من تمرير الكرة إلى ملعب الفريق المنافس، ولأداء هذا النوع من الإرسال يجب إتباع الخطوات التالية:

يؤدي بتقديم إحدى القدمين عن الأخرى بحيث تكون القدم المتقدمة عكس اليد الضاربة مع ثني الركبتين قليلاً وميل الجذع إلى الأمام بالانزان بحيث يقع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي، تحمل الكرة بإحدى اليدين حسب طبيعة المرسل وتوضع أمام الجسم وبارتفاع الوسط، بينما تتأرجح

¹ - كلين مايسكرون وفرانش ساكفس: سلسلة الاكتشاف في الكرة الطائرة، دار الكتاب للنشر والطباعة، بغداد، 1990، ص

الذراع الضاربة إلى الخلف ثم إلى الأمام بجانب الجسم لتضرب الكرة بعد تركها من اليد الأخرى حيث تكون اتجاه اليد الضاربة من الأسفل إلى الأعلى¹. والشكل التالي يوضح وضعية الأداء للإرسال من

أسفل:



ب. الإرسال من أعلى (التنس):

إن إتقان هذا النوع من الإرسال يحتاج إلى التوافق والانسجام بين حركات الذراعين ومفاصل الجسم ويؤدي بأن يقف اللاعب وجنبه موجه إلى الشبكة أي الجنب المعاكس للذراع الضاربة بحيث تكون بين القدمين مسافة مناسبة للاتزان ويقع ثقل الجسم على كليهما بالتساوي، تمسك الكرة باليد الغير ضاربة أو باليدين معا أمام الجسم ثم تقذف عاليا ويتقوس الجسم للخلف مع انثناء الرفق في مستوى الرأس وفي اللحظة التي تبدأ فيها الكرة بالهبوط تمتد مفاصل الرجل الخلفية بينما ترتفع الذراع الضاربة للكرة تمتد جميع مفاصل الجسم وتستمر حركة الذراع الضاربة خلف الكرة بإعطائها القوة والتوجيه الصحيح². والشكل التالي يوضح طريقة أداء إرسال التنس أو الإرسال من أعلى:

¹ محمد عصام الدين ألوشاحي: الكرة الطائرة للبنات والبنين، الشركة العربية للتوزيع، بيروت، دس، ص 131-132.

² - حسن عبد الجواد : الكرة الطائرة المبادئ الأساسية، دار العلم للملايين، بيروت، 1964، ص28-30.



وهناك أشكال أخرى للإرسال هي: الإرسال الخطائي المتموج (فلوتر)، والإرسال الساحق، وكلاهما يحتاجان لعملية تدريب طويلة للوصول لمرحلة الإتقان، وغالبا ما نجد هذين النوعين من الإرسال في منافسات المستويات العليا كبطولة العالم للمنتخبات أو الألعاب الأولمبية الصيفية. فرغم اختلاف أنواع الإرسال إلا أنها جميعا تهدف لإحراز نقطة أو التمهييد لها، ويعتبر الإرسال من أعلى أكثر الأنواع استعمالا في الدورات الدولية والعالمية والأولمبية لسهولة توجيهه وكذا إكسابه قوة تزيد من صعوبة التحكم في استقباله وبالتالي إحراز نقطة.

مهارة الإعداد: يعتبر الإعداد من المهارات الفنية الأساسية، التي يجب على لاعب الكرة الطائرة أن يتحكم فيها بكل دقة، لأنه بمثابة اللمسة التي تصنع الهجوم وتحدد كفاءته، إذ أن الإعداد من المهارات الفنية الجوهرية .

وعلى الرغم من أن لعبة الكرة الطائرة تستخدم فيها مهارة الإعداد من الأعلى بالأصابع كثيرا بواسطة اللاعب المعد، ولكن من المهم أن يكون كل لاعب قادرا على تنفيذ هذه المهارة، ليس كل مرة سوف يمر الفريق الكرة بدقة وإتقان إلى المعد، ولهذا فقد يكون المطلوب من اللاعبين الآخرين إعداد الكرة، وعند إتقان هذه المهارة من الجميع ستكون مهارة التمير في الكرة الطائرة مضمونة

ودقيقة¹. بحيث يقوم بالإعداد اللاعب المعد سواء كان من لاعبي المنطقة الأمامية كما في الطريقة الزوجية، أم من أحد لاعبي المنطقة الخلفية كما في طريقة العداء. ولذلك يكون من أهم الشروط لإنجاح الهجوم هو دقة إتقان الإعداد بالكيفية والشكل الجيدين، حتى يتسنى لنا الحصول على النقاط. وهناك عدة أشكال للإعداد هي:

1. الإعداد الأمامي:

هو أكثر الأنواع استعمالاً لسهولة أدائه وأساساً لجميع أنواع الإعداد الأخرى، وإن تعلمه وإتقانه يساعد على تأديته جميع الأنواع الإعداد الأخرى ويؤدي من وضع الاستعداد، يجب على اللاعب أن يتحرك سريعاً للعب الكرة، ويهدف أن يتصل بالكرة في خط مباشر بينه وبين هدفه، يستعد اللاعب المعد في الكرة الطائرة والاتصال بالكرة عندما يقوم الجسم بحركته للأعلى خلف الكرة، حينها ستبدأ الأيدي في الحركة، وتتصل الأصابع والإيمامان بالكرة بوسائد الأصابع اللحمية، يجب الاحتفاظ بالأصابع ثابتة تماماً على أي حال، فإنه عندما يمتد الجسم، فإن وزن الكرة يميل لدفع الإيمامين والسبابتين للخلف، يجب أن يكون الاتصال على الجزء الخلفي للكرة واليدان منفصلتان براحة وبسيطرة على مسافة الاتصال. والشكلان الاتيان يوضحان كيفية الإعداد الأمامي:

1 - عصام الدين الوشاحي: المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 95.



2. الإعداد الخلفي:

يستعمل في الأغراض الخطئية ويتطلب درجة عالية من الإحساس بالحركة حيث أن اللاعب لا يرى الهدف المراد توجيه الكرة إليه لحظة أداء الإعداد وهو يشبه الإعداد الأمامي في طريقة الأداء إلا أنه يختلف عنه في أن اللاعب يجب أن يكون أسفل الكرة والركبتين مثنيتين للحصول على قوة دفع كافية. والشكل التالي يوضح طريقة الإعداد الخلفي:



3. الإعداد الجانبي:

يستخدم هذا النوع عندما يكون اللاعب قريبا من الشبكة ولا يوجد مكان كافي ولا وقت كافي للدوران، ويستعمل عند الرغبة في الخداع، حيث يقف اللاعب وقفة الاستعداد جانبا لاتجاه الإعداد، لذا يصعب عليه دقة توجيه الكرة، وتحمل الذراعين والدين الحمل الأكبر في هذا النوع من الإعداد مقارنة مع الإعداد الأمامي.

4. الإعداد للوثب :

يستعمل هذا النوع للكرات العالية وفي عمليات الخداع ويعتمد على استعمال الذراعين والأصابع، بحيث لا تكون هناك أهمية الاستخدام الرجلين نتيجة الوثب لحظة الإعداد وعلى اللاعب ملاقة الكرة في الوقت المناسب.

المحور الرابع: مهارتي السحق والصد:➤ مهارة السحق :

هي عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلى الملعب الخصم بطريقة قانونية، والهدف منها هو الحصول على نقطة من نقاط المباراة. إن الهدف من إجادة التمير والإعداد بمختلف الطرق والوسائل هو تهيئة الكرة في أحسن وضع، بحيث يتمكن أحد لاعبي الفريق من أداء الضربة الهجومية، فالضربة الساحقة بأنواعها المختلفة سواء الضربة باليد اليمنى أو اليسرى في الاتجاه الأمامي أو الجانب الأيسر أو الأيمن، يظهر بوضوح عنصر القوة الهجومية بل أنها كثيرا ما تقيس قوة ومستوى الفريق في الهجوم، ومن أسهل أنواع الضربات الساحقة هي الضربة الساحقة الأمامية التي يكون أداؤها في خط مستقيم مع خط جري اللاعب الضارب، ويتطلب أداء مهارة الضرب الساحق حركات منسجمة ومتناسقة والتوقيت الصحيح¹. كما هو موضح في الشكل أدناه الذي يبين خطوات أداء الضرب الساحق.



¹ Avie Salinger, J.Ackermann : Power Volleyball ,traduit par le traducteur, édition Vigot, Paris, 1992, p99.

مرحلة الاقتراب : يقف اللاعب الضارب عند خط الهجوم مواجهها للمعد في حالة استعداد و تكون

المسافة بين 2-4متر ويقوم اللاعب الضارب بالجري للمنطقة التي سيؤدي منها الضرب الساحق ويتم

الاقتراب بخطوتين على الأكثر، ويتطلب الاقتراب بسرعة كبيرة عند أداء ذلك، حتى يستطيع

الاستخدام الأفضل لقوة الدفع الأمامية أثناء مرحلة الوثب فيبدأ اللاعب الضارب بالحركة بمجرد خروج

الكرة من يد المعد، ويستلزم أن تكون الخطوة الأولى بالرجل اليسرى للضارب باليد اليمنى لتحديد

اتجاه اللاعب بالنسبة للكرة، أما الخطوة الثانية فتتميز بطابع معين فهي سريعة وعميقة وواسعة، بحيث

يقع مركز ثقل الجسم خلف عقبي القدمين بالتساوي وتمتد الذراعان من أسفل إلى الخلف عاليا بقدر

الإمكان أثناء الخطوة الأولى حتى تصل إلى مستوى عمودي على الجسم في الخطوة الثانية، وتكون

الذراعان مائلتين خلف بالتساوي في نهاية المرحلة وقبل الوثب وتختلف حركة الذراعين تبعاً لطبيعة

الجري والمسافة المقطوعة في مرحلة الاقتراب وطبيعة الجنس ذكراً كان أو أنثى، حركة الذراعين واتجاه

الجري مرتبطان بنوع الضربة الساحقة المرغوب أدائها.

مرحلة الوثب : يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب وانتقال ثقل جسم اللاعب من خلف العقبين إلى

القدمين ثم الأمشاط وتكون زاوية الفخذين والركبتين ومفصل الكاحل، وأثناء حركة ثقل الجسم من

العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعان في المرجحة من الخلف إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة

الفخذين، تكون القدمان مثبتتين كاملاً وفي اللحظة يتم فرد القدمين.

مرحلة الضرب: عندما يصل جسم الضارب إلى أعلى ارتفاع له، يتحرك الجزء العلوي من المصدر في

حركة تقوس وتثني الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق، وفي اللحظة المناسبة تندفع الذراع الضاربة

إلى الأمام لتضرب الكرة باليد المفتوحة في حركة انقباض مع إعطاء الضربة القوة الدافعة بواسطة اندفاع الجسم إلى الأمام وإلى الأسفل بقوة.

مرحلة الهبوط : يتم متابعة الضربة بالذراع للأسفل مباشرة مع الذراع من ملامسة الشبكة، وذلك بلف المرفق للخارج حيث يكون محاذي للكتف أو تسحب الذراع للخلف وضمها للصدر ويجب أن يتم الهبوط في نفس المكان الذي بدأ منه الوثب للمحافظة على التوازن دون أن يتجاوز خط المنتصف ويتم الهبوط مع ثني الركبتين لتساعد على امتصاص صدمة الهبوط، بحيث تكون هذه الأخيرة مرفقة بالاستعداد للمشاركة في اللعب بالسرعة اللازمة¹.

➤ مهارة الصد:

حائط الصد هو الحركة التي يسمح بأدائها للاعب الخط الأمامي بالقرب من الشبكة لاعتراض الكرة القادمة من الفريق المنافس، ويعد اللاعب الذي يضع كلتي يديه أو أحدهما إزاء الفريق الآخر وفوق مستوى الحافة العليا للشبكة قد حاول صد الكرة وتعد محاولة الصد قد وقعت فعلا إذا ما لامست لاعبا أو عدة لاعبين أو هو: "عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية باتجاه الشبكة أو قريبا منها، وذلك بالقفز إلى أعلى مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة"².

¹ - زكي محمد- محمد حسن: الكرة الطائرة إستراتيجية تدريب الدفاع والهجوم، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1989، ص 38.

² - زكي محمد محمد حسن: الكرة الطائرة الاستراتيجيات الحديثة في تدريب المهارات الأساسية، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2011، ص674

أهمية مهارة الصد:

إثر مهارة حائط الصد من المهارات الأساسية ذات الأهمية الكبيرة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية الساحقة المختلفة فوق الشبكة وهو الوسيلة الإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرات الساحقة فوق الشبكة أو امتصاص قوة الكرة المضروبة، بالإضافة إلى إن تشكيل حائط الصد يعطي الوقت الكافي للاعبين لاتخاذ مواقعهم الدفاعية في المنطقة الخلفية والأمامية، وكذلك يستخدم بوصفه مهارة هجومية ضد الفريق المنافس. إن الارتفاع الحاصل بمستويات الفرق الرياضية في لعبة الكرة الطائرة وبالأخص في خطط الدفاع الحديثة سببه التحسن الكبير في قدرات لاعبي حائط الصد في الدفاع عن الملعب، لذا فإن تشكيل حائط الصد المناسب و السليم سيسمح البقية أعضاء الفريق لاتخاذ مواقعهم الدفاعية المناسبة التي تحول دون إيجاد ثغرات تتيح الحصول على نفاذ بطريقة سهلة اللاعب الضارب، وفي نفس الوقت استخدامها مهارة هجومية (الصد الهجومي) ضد الفريق المهاجم.

بالإضافة إلى التعديل الذي أدخله الاتحاد الدولي على قانون اللعبة والذي أطلق عليه نظام اللاعب الحر؛ لدعم المهارات الدفاعية وتطويرها ومن ضمنها مهارة الدفاع عن الملعب ضد لاعب الضربة الساحقة، وهي ظاهرة ذات إثارة وامتياز جديد بالكرة الطائرة، إذ أن التطور في أي مهارة يقابله تطور في مهارات وفنون لعب أخرى من خلال التقدم والرقي بالقدرات الحركية كي يتمكن اللاعب من مجارة طرائق اللعب الحديثة.

تعد مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة من المهارات المهمة إذ إنها ذات تأثير نفسي كبير على اللاعب الضارب وخصوصا بعد التعديل الأخير الذي أجري على قانون اللعبة وسمي بنظام (تتابع النقاط)، فعند نجاح مهارة حائط الصد يحصل الفريق على نقطة وحياسة الإرسال بينما كان القانون القديم ينص بحياسة الإرسال فقط. لهذا تعد مهارة حائط الصد من المهارات الهجومية والدفاعية في نفس الوقت.

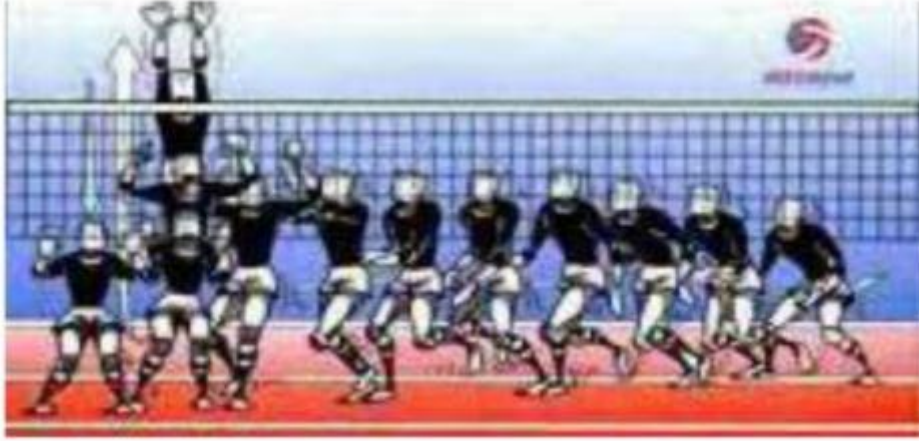
إن تشكيل حائط الصد من لاعبين اثنين هو الشائع والرئيس في لعبة الكرة الطائرة وقد يتشكل بنسبة أقل من لاعب واحد، أما تشكيله من ثلاثة لاعبين فيكون شيوعه بنسبة قليلة جدا أو نجده في الفرق ذات المستوى العالي جدا، فهو يزيد من مسؤولية لاعبي الدفاع عن الملعب ويستخدم في حالة وجود مهاجم منافس قوي.

فحائط الصد إحدى المهارات الأساسية التي تقابل أخطر مهارات الكرة الطائرة فاعلية ألا وهي مهارة الضربة الساحقة ذات المميزات الهجومية على الشبكة فضلا عن تأثيرها النفسي في المهاجم إذ إن شعور المهاجم باشتراك لاعب من الفريق المقابل معه تنقصه حرية التصرف في إرسال الكرة إلى المكان المناسب وتشتت انتباهه.

الوثب للصد:

هي مقدرة العضلة في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية، أصبحت عملية القيام بحائط الصد غير محسوبة ضمن اللمسات القانونية الثلاث للعبة بعد تعديلات الاتحاد الدولي

الذي عقد في المكسيك عام 1974 وبذلك سمح للفريق بلمس الكرة ثلاث لمسات بعد القيام بعملية حائط الصد.

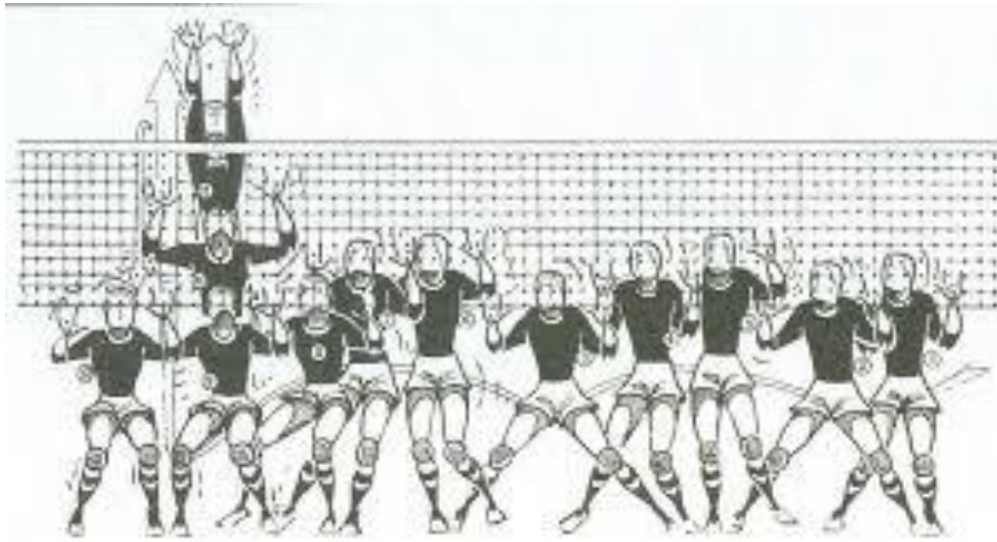


طريقة الوثب للصد الفردي:

تكون عملية الصد فوق الشبكة شرط عدم لمس الكرة الفريق المنافس إلا بعد الانتهاء من هجومه وفي عام 1968 سمح أن يقوم لاعب الصيد بأداء ضربة هجومية من اللمسة الثانية المسموح له بما وفي عام 1974 يقرر الاتحاد الدولي تطبيق قاعدة أن يلمس كل فريق الكرة ثلاث لمسات بعد حائط الصد في عام 1976 وحتى عام 1984 تم منع إعاقاة الضربة الهجومية عند أداء الصد . ومهارة حائط الصد هي عبارة عن محاولة السيطرة على الضربات الساحقة من قبل لاعبي المنطقة الأمامية خلال النهوض والقفز عموديا وهذا يعني استعمال القوة الانفجارية مع مد الذراعين للأعلى وفوق مستوى الحافة العليا للشبكة لصد الكرة وإسقاطها في ملعب الفريق المنافس مما ينبغي على اللاعبين اللذين يقومون بمهارة حائط الصد أن يمتلكوا القوة وسرعة رد الفعل والرشاقة والمرونة في أداء الحركة

وذلك لتفادي لمس الشبكة ويعد الصد عملية يقوم بها لاعب أو اثنين أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.

وترجع أهمية الصد إلى عمل جدار أمام هجوم الفريق المنافس لمنعه من الضربات الساحقة فوق الشبكة . ويذكر "مروان عبد المجيد بأنه: وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة ساحقا فوق الشبكة أو امتصاص قوة الضربة الساحقة لذلك فان تشكيل حائط الصد يعطي الوقت الكافي لبقية اللاعبين في اتخاذ مواقعهم الدفاعية. إنه محاولة القيام بعملية هجوم والحصول على النقطة قبل أن يحصل عليها المنافس يستلزم في هذه الحالة أن يكون الصد هجوميا وناجحا، أما إذا قام حائط الصد بالتقليل فقط من تأثير الهجمة فيعد صدا يضمن الأمان للفريق من تأثير الضرب الساحق للفريق المنافس ويبقي الكرة في اللعب. وهو الموضح في الشكل التالي:



أشكال الصد : أما أشكال حائط الصد فقد قسمها "علي مصطفى" و "أكوم زكي خطايبية"

و "مروان عبد المجيد إبراهيم" :

❖ الصد بلاعب واحد:



❖ الصد بلاعبين إثنين:



❖ الصد بثلاثة لاعبين:



وكل شكل من هذه الأشكال يستخدم حسب ما تقتضيه ظروف المباراة ووضعية الفريق ومستوى لاعبيه والفريق المنافس بمستوى هجومها¹.

وهناك مصادر قسمت حائط الصد من حيث الغرض إلى قسمين والذي يعتمد على زاوية رسغ اليد حيث قسمها (أكرم زكي خطايبية) و (مروان عبد المجيد إبراهيم) إلى:

1. الصد الهجومي: في هذا النوع تكون الأيدي المكونة لحائط الصد متوازية وقريبة من الشبكة

وفيها اثناء نحو ملعب المنافس فتتحرك اليدان والذراعان أثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس وهناك من يسميه بحائط الصد المغلق أي زاوية الرسغ أقل من 180°.

2. الصد الدفاعي: وفيه تسقط الكرة بعد عملية الصد في نفس ملعب الفريق المدافع بعد أن

تكون قلت قوتها وفقدت خطورتها بحيث يمكن للفريق أن يستغلها في الإعداد للضربات الساحقة وتتم هذه الطريقة بتثبيت الذراعان واليدان وثني مفصل الرسغ بحيث تميل الأيدي

للخلف في اتجاه ملعب نفس الفريق حيث كلما زاد ميل الرسغ للخلف كلما كبرت زاوية ارتداد الكرة عند مقابلتهما للكرة أثناء الصد². وهناك من يسميه بحائط الصد المفتوح أي

زاوية الرسغ أكثر من 180°

¹ - محمد سعد زغلول، محمد لطفي السيا: الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2001، ص78.

² - محمود وجيه حمدي: الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص 35.

أما المصادر الحديثة فتؤكد ضرورة أداء النوع الأول أي أن الغرض الرئيسي من حائط الصد هو الحصول على نقطة فيصبح غرضه هجومي فقط حيث يؤكد "عقيل الكاتب" و "عامر جبار" على أن: اللاعب يجب أن يحاول تعديده يديه بشكل كامل مع القيام بحائط صد الغرض منه صد الكرة بشكل عمودي إلى ملعب المنافس وإحراز نقطة مباشرة دون تردد فلذلك لا يوجد صد دفاعي وهجومي وإنما عدم مقدرة اللاعب من إنشاء اللعب لصالحه ومن خلال عدم قيامه بحائط الصد على الوجه الأكمل، وعلى ذلك فإن ما يسمى بالصد الدفاعي يأتي من خلال امتلاك لاعبي الفريق المنافس ضاربين طوال القامة يستطيعون أداء الضرب الساحق بمستوى أعلى من لاعبي الصد المقابلين والذين لا يتمكنون من تعديده الذراعين إلى داخل ملعب المنافس وإنما تكون فوق مستوى الرأس فضلا عن أن هناك مركبات هجومية سريعة تؤدي من الفريق المنافس لا يستطيع لاعب الصد من اللحاق أو السيطرة عليها. لذا يتأخر بإمكانية تعديده الذراعين إلى ساحة المنافس والاقتراب فقط على أن تكون الذراعين فوق مستوى الرأس أو خلفه بقليل .

الأداء الحركي للصد ومهارة الدفاع عن الملعب :أنواع حائط الصد:

وذلك من حيث التكتيك والأداء الفني فتمثل في :

(1) حائط الصد بالخطوة الجانبية .

(2) حائط الصد بالتقاطع.

(3) حائط الصد بالركض.

ولكل نوع أداء مهاري خاص في الجزء المتعلق بالقسم الرئيسي للحركة أي أن وضع التهيؤ والبدء للحركة متشابهة أما اختيار النوع المقرر أدائه فيختلف إما بعد النهوض (القفز) فأیضا هو متشابهة للأنواع الثلاثة ولذلك سيتم شرح الأداء المهاري لمهارة حائط الصد بشكل عام ثم يأتي شرح أداء كل نوع على حدا.

الأداء الحركي لمهارة حائط الصد: حيث يقسم إلى خمس مراحل كما يلي :

أولا / التهيؤ "الاستعداد" : - يقف اللاعب الجانبي الأيمن و الأيسر على بعد (1 - 2) متر من

لاعب الوسط وعلى بعد (0 . 5 - 1) متر عن الشبكة استعدادا لعمل حائط الصد، مواجهها

للشبكة وقريبا عنها بانثناء قليل في مفصل الركبتين والليدان يكونان عموديان على القدمين والذراعان

قريبان أمام الجسم بمستوى ارتفاع الكتفين والأيدي متصلة وعمودية وموازية للشبكة والمرفقان يتجهان

إلى الأسفل والنظر يكون باتجاه اللاعب المعد ثم مكان تحليق وسقوط الكرة بعدها ترتفع اليدين بالارتفاع التدريجي للأعلى وبشكل متوافق مع حركة مفصل الركبتين للأعلى.

ثانيا / حركة القدمين : - بعد معرفة اللاعب المنطقة الهجوم يستطيع التحرك بعد أخذ خطوات

تقريبية أو بدون خطوات تقريبية مباشرة ونعني بالخطوات التقريبية الجانبية للتهيؤ للنهوض بعدها واليد تكون أمام الجسم مثنية من مفصل المرفق و موازية للشبكة وكما ذكرنا سابقا أن الخطوات التقريبية على ثلاثة أنواع إما تكون بالخطوة أو بالركض أو بالتقاطع.

ثالثا / القفز النهوض : - إن اللاعب بعد إكمال الخطوات التقريبية يقوم بالقفز لأعلى ضد لاعب

الهجوم الذي بحوزته الكرة فقط بعد انثناء الركبتين (أكثر مما هي عليه بالاستعداد) و(انخفاض مركز ثقل الجسم ليكون مستعدا للقفز) وتبدأ عملية النهوض بعد المد الحاصل في الكعب حيث تبدأ فيه عملية القفز ثم في مفصل الركبتين ورفع الذراعين للأعلى مع التأكيد على أهمية النظر إلى اللاعب الضارب واتجاه الكرة ونوعية أداء الضرب الساحق للفريق المنافس.

رابعا / تنفيذ الأداء: - يجب على اللاعب أن ينظر إلى اليدين و يعمل على تصليح وضعيتها حسب

اتجاه الكرة و قبل أن يكون اللاعب قد وصل إلى أعلى نقطة من القفز يجب أن يكون اللاعب المهاجم قد قام بضرب الكرة عند ذلك يبدأ بعملية تسديد الذراع وتكون راحة اليدين قريبتين الواحدة من الأخرى و مثبتتين من الخلف من مفصل الرسغ و الأصابع منتشرة بمقدار محيط الكرة لتكوين حاجز عريض ضد اتجاه كرة الخصم وممدودة بمرونة و بشكل مجوف ويكون اتجاه حركتها باتجاه الكرة. في حالة الصد الدفاعي تكون الذراعان ثابتة و تتميل الرسغين للخلف بشكل بسيط، أما في حالة

الصد الهجومي فان الذراعان تؤديان حركة بسيطة للخلف مع ثني الرسغين خلفا ثم في حركة سريعة وقوية لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس ويفضل أن يقوم اللاعب بعد وصول الكرة ليديه متابعة الكرة بذراعيه بواسطة ضم الكتفين والرسغين المائلين للإمام وباتجاه ساحة الفريق المنافس؛ حيث يكون وضع الذراعين فوق الشبكة ومتقاطعا معها، مع مراعاة عدم وجود مسافة كبيرة بين اليدين وبعرض محيط الكرة و ينحني الجسم ويميل للأمام مع مد مفصل الفخذ والساقين للأمام لاتزان الجسم ولغرض عمل تقوس بسيط غرضه امتصاص شدة الضرب وتلاقي حدوث أخطاء مس الشبكة.

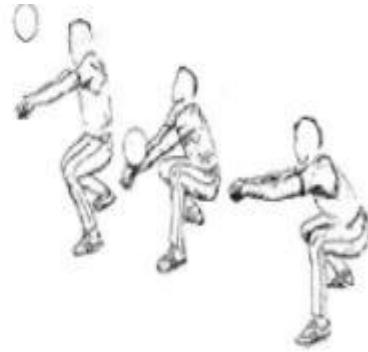
خامسا / الهبوط و التغطية: - يرفع اللاعب بعد ذلك الذراعان للخلف و الأعلى ويضعها فوق

الرأس وقريبا من الجسم بمستوى الرأس لتفادي لمس الشبكة؛ ثم يقوم بثني الذراعين وهما قريبان من الجسم مع تحريك المرفقين للخلف تصبح اليدين أمام الجسم والهبوط على القدمين مع انثناء بسيط للساقين من مفصل الركبتين لامتصاص الصدمة حيث أن تزامن الاستخدام الرديء للهبوط والقوى التي تتولد عند السقوط تؤدي إلى إصابات في الأطراف السفلى ويجب أن يلاحظ اللاعب أيضا في هذه الأثناء سقوط الكرة حتى يستطيع أن يعرف مرة أخرى في حالة ارتداد الكرة إلى ملعبه.

الدفاع عن الملعب:

هو استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المنافس أو مرتدة من حائط الصد وتميرها من أسفل لأعلى بتوجيهها لزميل، ويعتبر الدفاع عن الملعب أحد المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية من المنافس في الجزء الخلفي من الملعب، وتغطية حائط وضربات الخداع وتغطية عملية الهجوم للفريق نفسه وهناك أنواع الدفاع عن الملعب، منها الدفاع باليدين من الوقوف،

الدفاع بيد واحدة من الوقوف، الدفاع بيد واحدة أو باليدين مع السقوط المتدرج أو الدفاع باليدين أو باليد الواحدة مع السقوط الغاطس وتتشابه هذه الأنواع في الأداء مع أنها تختلف من حيث الطريقة، ولهذا سنتطرق لنوع واحد من الدفاع الأكثر استعمالا والدفاع باليدين من وقوف وفيه يتحرك اللاعب من مكانه بسرعة في حدود المنطقة المخصصة له، لتغطيتها حسب الخطة لتوقع وصول الكرة المضروبة من المنافس، ويؤدي بأخذ اللاعب وقفه الدفاع والقدمان متباعدتان ومتوازيتان والمسافة بينهما باتساع الحوض أو أكثر قليلا، والركبتين عميقا بحيث يكون الفخذين والساقين زاوية قائمة، والجذع عمودي على الفخذين ومائل قليلا للأمام ومركز ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي، والرأس عمودي على مستوى الكتفين والنظر في اتجاه الكرة والذراعان مفردتين ميلا للأسفل مع فتحهما للجانبين قليلا. والشكل الموالي يوضح مهارة الدفاع عن الملعب :



المحور الخامس: المتطلبات البدنية في الكرة الطائرة:الإعداد البدني في الكرة الطائرة:

يعتبر الإعداد البدني من المتطلبات الأساسية للأداء في الكرة الطائرة الحديثة، حيث يلعب الجانب البدني دورا حاسما في تحديد نتيجة المباريات خاصة عند تقارب المستوى المهاري لدى الفرق المتنافسة. وتتعاظم هذه الأهمية بصفة خاصة عند الناشئين، وذلك كون اللياقة البدنية الدعامة الأساسية في أداء مهارات الكرة الطائرة بصورة سليمة و متقنة .

يقصد بالإعداد البدني : " كل العمليات الموجهة لتحسين القدرات البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية، وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بأكملها، حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب".

ويقول حنفي محمود مختار : " الإعداد البدني هو كل الإجراءات والتمارين المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى اللياقة البدنية، والتي من دوما لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري و الخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة".

أما تيلمان (TAELMANE) فيعرفه أنه: " كل التمرينات التي يضعها المدرب في اتجاه تنمية وتطوير مجموعة من الصفات البدنية (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) وبدون هذه الصفات البدنية لا يمكن في أي حال من الأحوال أن يتماشى اللاعب مع متطلبات اللعبة".

ويقسم الأعداد البدني في الكرة الطائرة إلى قسمين :

1. الإعداد البدني العام:

إن الممارس للكرة الطائرة يعلم جيدا مقدار حاجته للياقة البدنية العالية، فرغم صغر ملعب الكرة الطائرة مقارنة مع ملعب كرة القدم أو كرة اليد أو كرة السلة، إلا أن هذا الأمر لم يقلل من حجم المتطلبات البدنية للعبة الكرة الطائرة ، حيث يتطلب الأمر تحكما سريعا من اللاعب في حركاته عن طريق الوقوف ثم معاودة الجري وتغيير الاتجاه وبذل القوة سواء الحركية أو المتفجرة أو الثابتة بمقادير عالية. على سبيل المثال فإن سرعة رد الفعل متطلب ضروري للعبة، فالأداء سريع وخاطف. حيث نجح زاتسيورسكي عام 1970 في قياس سرعة الكرة وحددها بمقدار 30م/ثا، ومن ثمة فإن محاولة اللاعب للحاق بالكرة بعد مغادرتها ليد الضارب وقبل ملامستها للأرض يجب أن تكون في فترة زمنية تتراوح بين 0.10 - 0.12 جزء من الثانية . وعن أهمية القوة يقول ماتسيوديرا أن القوة كانت إحدى عقبات تطور الفريق الياباني، وأن تدريبها والارتقاء بها قد أثر تأثيرا كبيرا على الفريق مما جعله يحقق الفوز ويكتسح معظم الفرق على الصعيد العالمي في دورة ميونيخ الأولمبية. ويشير "نورماند جيونيت، إلى أن القوة متطلب ضروري للأصابع و الرسغ في الكرة الطائرة. كما أن القوة الانفجارية للوثب أو السحق تعد من أهم القدرات البدنية الهامة في اللعبة، وقد تكون العامل الحاسم للفوز بالمباريات. لذلك أوضح "جيونيت استخدامات القوة المتمثلة في الإرسال والسحق والتمرير والاستقبال والصد.

والجلد الدوري التنفسي مطلب ضروري في الكرة الطائرة، خاصة إذا عرفنا أن المباريات أحيانا

قد تستمر لأكثر من ساعتين من اللعب. وفي هذا الخصوص يقول جيونيت أن مباراة الكرة الطائرة

غير محددة بوقت محدد لذلك تكون متطلباتها عالية من الجلد العضلي والجلد الدوري التنفسي. كما أكد إيش عام 1979 على أهمية التوافق العضلي العصبي. ومجرد ضيق مساحة اللعب يفرض بالضرورة مكون آخر كالرشاقة وسرعة تغيير الاتجاه، كما أن إحراز النقاط يبرز أهمية عنصر الدقة في الإرسال والإعداد والضرب. والأداء يتطلب المرونة لانجاز المهارات إلى حركي و القابلية للتعلم أقصى مدى لها، وهكذا يكون الأمر مع باقي مكونات اللياقة البدنية مثل التحكم الحس الحركي والتوازن.

يوجد هناك اختلاف حول تحديد عناصر الإعداد البدني أو عناصر اللياقة البدنية كما يسميها بلدان أوروبا الغربية بين المدرسة الشرقية بزعمارة روسيا والمدرسة الغربية بزعمارة الولايات المتحدة الأمريكية، حيث يرى كل من ماتيفيف و هارا أن عناصر اللياقة البدنية تنحصر فيما يلي:

أ- القوة العضلية وتشمل:

* القوة القصوى.

* القوة المميزة بالسرعة .

* القوة المميزة بالتحمل.

ب- الجلد الدوري التنفسي (التحمل).

ج- السرعة وتشمل:

* سرعة الحركة الانتقالية.

سرعة الحركة الوحيدة .

سرعة الاستجابة.

د- المرونة.

ك- الرشاقة باعتبارها تتضمن عناصر التوافق العضلي العصبي والدقة.

هـ - التوازن .

كما يرى كل من الارسون و يوكيم نتيجة لبحوثهما الفيسيولوجية أنه يمكن تحديد عناصر

اللياقة البدنية العامة كما يلي:

*1 مقاومة المرض.

*2 المرونة.

*3 الجلد الدوري التنفسي

*4 التوازن.

*5 الرشاقة.

*6 القدرة العضلية .

*7 القوة العضلية و الجلد العضلي.

*8 التوافق العضلي.

*9 السرعة.

10* الدقة .

وفي بلداننا العربية اتفق معظم الباحثين في مجال التدريب الرياضي أن عناصر اللياقة البدنية العامة هي التي حددتها المدرسة الروسية حيث أن الرشاقة تعتبر عنصرا مركبا من التوافق العضلي العصبي والدقة وأن القوة المميزة بالسرعة القدرة العضلية) والجلد العضلي ضمن أشكال القوة العضلية، وبناء على ذلك يمكن تحديد عناصر اللياقة البدنية العامة كما يلي:

1. القوة العضلية- 2. السرعة- 3. المرونة -4. الجلد- 5. الرشاقة- 6. التوازن.

الأعداد البدني الخاص :

إن الوصول إلى المستويات العليا يتطلب التركيز على قدرات بدنية بعينها وذلك في مراحل معينة من التدريب، وهذه القدرات يعود لها الأثر الايجابي في كسب المباريات ويتم اكتسابها من خلال الإعداد البدني الخاص. يقول "رادا و فرونر و سوري، أن اللياقة البدنية الخاصة في الكرة الطائرة تعني: " قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الشدة و الكثافة العالية، و القدرة على العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة". وهي هامة في بناء و تقدم مستوى لاعب الكرة الطائرة، وتعمل على تحسين مستوى الأداء المهاري والخططي، كما تساعد على تعلم المهارات الجديدة بسرعة خاصة عند الناشئين. فعلى سبيل المثال : فإن اللاعب المعد إعدادا جيدا بدنيا ومهاريا يكون في حالة جيدة لأداء وتنفيذ الضربات الساحقة والصد والدفاع عن الملعب والإعداد والوثب والدرجة وغيرها من المهارات. كما يتأخر ظهور التعب ولا تتأثر كفاءة اللاعب البدنية بكثرة التكرار لأداء المهارات المختلفة، فمن غير الممكن أداء مهارة حائط الصد من طرف لاعب لا يتوافر على القدرة للوثب العمودي لأقصى

ارتفاع و بتوقيت سليم لمحاولة إيقاف هجوم المنافس، ولا يستطيع لاعبو الدفاع حماية الجزء الخلفي من الملعب وتغطية حائط الصد من لاعب لا يتميز بسرعة التحرك و سرعة رد الفعل و قوة عضلات الرجلين.

وترجع أهمية الإعداد البدني الخاص في الكرة الطائرة إلى أسباب عديدة أهمها فيما يلي:

1. عدم ارتباط اللعبة بزمن معين مما يترتب عليه أن تستمر المباراة لما يزيد على الساعتين، وهو ما يتطلب توافر مكون التحمل.

2. ضرورة انتقال اللاعب من الواجبات الدفاعية إلى الهجومية والعكس صحيح وهذا يتطلب عنصر السرعة عند الانتقال من حالة إلى أخرى.

3. لأداء مهارة الوثب العمودي لأقصى ارتفاع مع دوام تطوير هذه المهارة وتحسينها للقيام بتنفيذ مهارات الضرب الساحق و الصد والإعداد مع الوثب يلزم توافر مكون القوة المميزة بالسرعة.

4. معظم مهارات الكرة الطائرة تحتاج لتوفر مكون المرونة في أصابع اليدين والرسغين ومفصلي الكتفين بدرجة عالية.

5. لتنفيذ المهارات التي تحتاج لدحرجات و طيران و سقوط و غطس يلزم توافر مكونات خاصة مثل: الرشاقة والسرعة

6. لتنفيذ مهارات الاستقبال والإرسال والدفاع عن الملعب بكفاءة و بدون أخطاء يلزم توافر مكون التحمل.

7. بعض ضربات الإرسال تحتاج إلى قوة الذراعين مثل الإرسال الخطابي وإرسال التنس .
8. خطأ استقرار الكرة يستلزم حساسية عالية في أصابع اليدين.
9. لمس الكرة لفترة زمنية قصيرة وفقا لمتطلبات اللعبة يزيد من صعوبة الحركة ويتطلب رد فعل حركي فائق السرعة، كما يتطلب توافر نفس المكون لضمان استمرار لعب الكرة في الهواء وعدم سقوطها على الأرض.
10. لمس الكرة بأطراف الأصابع فقط يجعل السطح المغطى من الكرة بسيطاً مما يصعب معه الأداء الحركي و هذا الأمر يتطلب مرونة فائقة في الأصابع.
11. تحديد القانون لعدد لمسات الكرة للفريق يتطلب توافق عال لدى أفراد الفريق ويزداد الأمر صعوبة عندما يتطلب الأمر أن تكون كل لمسة من اللمسات المحددة للفريق ذات مواصفات خاصة يجب توافرها. فمثلا في اللمسة الأولى يتم استقبال الإرسال وهذا يستلزم توجيه الكرة للاعب معين أي ترتد الكرة ولا تستقر على إحدى اليدين وذلك يؤدي بسرعة فائقة و دقة عالية، أما اللمسة الثانية وهي الإعدادات تتطلب توجيه الكرة للاعب معين (الضارب) لاستخدام زوايا واتجاهات متباينة مع مراعاة مزايا اللاعب الذي سيقوم بالضرب، واللمسة الثالثة وهي الضرب الساحق فيتطلب تفادي حائط الصد وضرب الكرة في مكان يصعب على المنافس التقاط الكرة وهذا يستلزم الدقة في الأداء مع القوة اللازمة .

12. صغر حجم الملعب نسبيا بالإضافة إلى سرعة سير الكرة وسرعة تغيير المراكز بين

اللاعبين وهذه الأمور تتطلب توافر مكونات بدنية عديدة مثل السرعة ورد الفعل والرشاقة

والتوافق.

وهناك جملة من الشروط الواجب مراعاتها عند اختيار تمارين الإعداد البدني الخاص هي:

1. . يجب أن تتشابه في تكوينها الحركي مع حركات المهارات و الخطط الخاصة باللعبة.
2. أن تعمل العضلات المشتركة فيها بنفس الطريقة التي تسلكها العضلات في أداء المهارات المختلفة للعبة .

3. أن تشكل التمارين جزءا من المواقف التي تحدث في المنافسة.

4. أن تهدف إلى تنمية المهارات و الخطط التي يتميز بها نشاط اللعبة.

5. أن يكون تنفيذ التمارين داخل الملعب الخاص باللعبة.

يشير كل من سليمان سلايمaker و Brown إلى أنه بالرغم من أن هناك قدرات

كثيرة يجب أن تختبر في الكرة الطائرة وذلك لإجراء المقارنة بين اللاعبين سواء كان ذلك على مستوى

مباريات البطولات أو الأولمبية إلا أن هناك عددا قليلا من هذه القدرات تعد ذات أهمية كبيرة في

تحديد الفروق والمقارنات. وأطلق على هذه القدرات اسم الصفات البدنية وتتضمن القدرات البدنية

التالية :

1. الوثب العمودي - 2. زمن رد الفعل - 3. قوة القبضة- 4. القدرة على التحرك للجانبين بسرعة.

وقد أضافا أن صفة مورفولوجية هي طول القامة التي تعد من بين أهم الصفات الحاسمة للتفوق

في الكرة الطائرة.

المحور السادس : المهارات التعليمية في كرة الطائرة

تعليم المهارات في الكرة الطائرة:

تعليم المهارات الخاصة بالكرة الطائرة:

يعتقد كثير من الناس أن الشروط و المؤهلات اللازمة لتعليم مهارة ما هو أن يكون لديك

القدرة على أدائها فإذا كنت قادرا على أداء المهارة فان ذلك يعد عاملا مساعدا لك، و لكن هناك

ما هو أكثر من ذلك لكي تقوم بتعليمها بنجاح من خلال إتباع الخطوات التالية :

(1) تقديم المهارة. (2) عرض المهارة. (3) شرح المهارة . (4) مصاحبة اللاعبين أثناء ممارسة المهارة.

تعتبر هذه هي الخطوات الأساسية للتعليم الجيد. وسيتم شرحها على النحو التالي :

● تقديم المهارة: يحتاج اللاعبون الصغار ، هؤلاء الذين ليس لهم خبرة في الكرة الطائرة إلى معرفة ماذا

يتعلمون؟ ولماذا يتعلمون هذا الشيء؟ ولذلك ينبغي عليك كمدرّب اتخاذ هذه الخطوات الثلاث في

كل مرة تقوم فيها بتقديم مهارة ما إلى لاعبيك:

● جلب انتباه اللاعبين : نظرا لسهولة تحول انتباه اللاعبين الصغار، فإنه ينبغي عليك استخدام

بعض الطرق لجذب انتباههم، كسرد قصص وموضوعات جديدة ومشوقة وممتعة، فالبعض يمازح

اللاعبين والبعض الآخر يبرز حماسا لجذب انتباه لاعبيه ومهما تكن الطريقة التي تستخدمها فإن

عليك أن تتكلم بصوت أعلى من الطبيعي مع النظر في عيون لاعبيك أثناء محادثتهم. ويجب عليك تنظيم وقوف اللاعبين بحيث يستطيع كل واحد منهم الاستماع إليك ومشاهدتك، ؟ ويمكن أن يكون منظمين مثنى أو ثلاث في صفوف متساوية و متباعدة أو في وضع انتشار متواز أو نصف دائري بحيث يكونوا مواجهين لك. و عليك التأكد من عدم وجود نشاط مشتت الانتباههم بجانبك أو خلفك. ولا تنسى من أن تسأل جميع اللاعبين فيما إذا كانوا يشاهدونك جيدا قبل البدء في الكلام.

● تحديد اسم المهارة: كثيرا ما يكون هناك أسماء شائعة لمهارة معينة، إلا أن عليك اختيار اسم واحد للمهارة لاستخدامه مما يساعد على تجنب الارتباك والخلط ويقوي عملية الاتصال بينك وبين لاعبيك.

● توضيح أهمية المهارة : بالرغم من أن أهمية المهارة قد تكون واضحة لك إلا أن لاعبيك قد يكونوا أقل قدرة على رؤية كيف تساعدهم هذه المهارة الجديدة المتعلمة على أن يصبحوا في مستوى أفضل في لعبة الكرة الطائرة.

لذلك قدم لهم سببا لأجل تعلمها و اشرح أن المهارة ترتبط بمهارات أكثر تقدما.

إن المظهر الأكثر صعوبة في التدريب هو أنه يجب أن يتعلم المدربون كيف يجعلون اللاعبين يتعلمون، وينبغي أن تعلم المهارات على أن يكون لها معنى لدى اللاعب الصغير أي أن تكون مؤثرة وفعالة وليس ذات معنى لدى المدرب فقط.

عرض المهارة:

يعتبر عرض المهارة هو الخطوة الأكثر أهمية في تعليم المهارات الأساسية للاعبين الذين من المحتمل ألا يكون لهم سابق معرفة بأداء أي شيء مماثل لها وهم يحتاجون لصورة واضحة للمهارة وليس لكلمات عنها فقط بل لمشاهدة فعلية لكيفية أداء المهارة .

المتميزين كما في حالة عدم قدرتك على أداء المهارة بشكل صحيح فعليك تكليف مدرب

مساعد أو أحد لاعبي عليك إتباع النقاط التالية لمساعدتك على عرض المهارة بشكل فعال:

- (1) استخدم الشكل الصحيح للمهارة.
- (2) اعرض المهارة عدة مرات بصورتها الطبيعية.
- (3) أبطيء في عرض المهارة إن أمكن أثناء عرضها مرة أو مرتين، حيث يشاهد كل حركة متضمنة فيها.
- (4) أد المهارة من زوايا مختلفة بحيث يستطيع اللاعبون الحصول على تصور كامل لها.
- (5) اعرض المهارة من كلا جانبيها الأيمن والأيسر.

شرح المهارة:

عليك استخدام تعبيرات بسيطة مع شرح مختصر للمهارة مع ربطها بمهارات أخرى سبق لهم

تعلمها إذا كان ذلك ممكناً ، واسأل اللاعبين فيما إذا كانوا قد فهموا الوصف. ويعتبر سؤال الفريق

لإعادة الشرح تقنية جيدة مثلاً: ماذا ستفعل أولاً ؟ ثم ماذا ؟ وراقب نظرات الارتباك التي تظهر على

وجوه اللاعبين، وكرر الشرح والعرض لتلك النقاط. ويمكن استخدام كلمات مختلفة بقدر الإمكان حيث يجد اللاعبون فرصة لمحاولة الفهم من وجهات نظر مختلفة. عادة ما يزيد فهم المهارات المعقدة بشكل أكثر عندما يكون الشرح الأجزاء يسهل تنفيذها. فمثلا : إن أردت تعليم لاعبيك كيف يؤديون التمرير بالساعدين فيمكنك إتباع الخطوات التالية :

(1) اعرض لهم أداء صحيحا للمهارة الكلية و وضح وظيفتها في الكرة الطائرة

(2) جزئ المهارة و اشرح كل جزء من مكوناتها للاعبين.

(3) اجعل اللاعبين يعرضون قدراتهم على أداء كل جزء من أجزاء المكونة للمهارة التي سبق

تعليمها لهم، مثل وقفة الاستعداد ولعب الكرة من وضع منخفض واستخدام سطح الساعدين في توجيه الكرة إلى الهدف المرغوب.

(4) بعد أن يكون اللاعبون قد عرضوا قدراتهم في أداء الأجزاء المنفصلة للمهارة على التوالي، أعد

شرح المهارة كاملة.

(5) اجعل اللاعبين يتمرنون على المهارة تحت شروط مماثلة للمنافسة.

يمكن أن نلاحظ أن فترات الانتباه لدى اللاعبين الصغار قصيرة لذلك فإنه لا ينبغي الإطالة في

عرض وشرح المهارة حيث لا تصرف أكثر من 5 دقائق في ربط مكونات المهارة معا أي المراحل

الحركية الخاصة بها وهي: الاستعداد، التمهيد، التنفيذ والمتابعة وذلك عند التقديم و العرض والشرح. ثم

اجعل اللاعبين نشطاء في لعبها واطلب منهم عرض المهارة كاملة.

مصاحبة اللاعبين أثناء ممارسة المهارة:

إذا كانت المهارة التي تم لك عرضها في مستوى قدرات لاعبيك و أنت قد أدت عملا فعالا و مؤثرا في تقديمها و عرضها و شرحها، فإنه على لاعبي الشروع في تطبيق المهارة . وقد يحتاج بعض اللاعبين إلى توجيهه بديني في أداء الحركات الأولى من التجربة، وتطبيق اللاعبين غير المتأكدين من أداء المهارة يعمل على مساعدتهم في اكتساب الثقة بأنفسهم لأدائها. ولا تنتهي واجباتك التعليمية عندما يقوم اللاعبون بعرض ما يبين فهمهم لكيفية الأداء ففي الواقع أن الجزء الخام من تعليمك يتضمن ملاحظة محاولات أداء اللاعبين الفاشلة و الصحيحة بصورة محكمة و دقيقة. وفي الجزء التالي سنوجهك إلى تطوير مهارات اللاعبين ثم سوف نساعدك أيضا على تعلم كيفية اكتشاف أخطائهم وتصحيحها باستخدام تغذية مرتدة ايجابية وتذكر أن تقديمك للتغذية المرتدة سيكون له تأثير كبير على دافعية اللاعبين للمران وتحسين مهاراتهم.

وعليك الانتباه إلى أن اللاعبين يحتاجون لتعليم فردي ولذلك عليك إعداد وقت قبل التمرين وأثنائه وبعده لتقديم مساعدات فردية.

مساعدة اللاعبين على تحسين المهارات و تطويرها:

بعد أن قمت بنجاح بتعليم لاعبيك أساسيات المهارة، فإن تركيزك سيكون مساعدتهم على تحسينها. وسوف يتعلم اللاعبون المهارة و يحسنوا بمعدلات مختلفة، و لذلك عليك الصبر وعدم الإحباط بل قم بتحسين مهاراتهم و اكتشاف الأخطاء الموجودة لديهم وتحسينها.

تطوير مهارات اللاعبين:

في بعض الأحيان قد يمضي وقت طويل قبل أن تجد هناك أي تقنية صحيحة لتعزيزها و دعمها. ومن الصعب أن تكافئ اللاعبين عندما لا ينجزون المهارات بشكل صحيح. فكيف تستطيع أن تطور مهاراتهم إذا كان هذا هو الحال؟

– كافي العلامات الأولى للسلوك الذي يقترب من السلوك المرغوب، و استخدم سلطتك في المكافأة كي تطور السلوك الذي تبحث عنه.

– جزء المهارات إلى خطوات صغيرة و عليك تعزيز وتقوية التقنية الصحيحة وكيفية أداء المهارة بثبات.

– طور مكونا واحدا من المهارة فقط ولا تحاول تطوير مكونين معا في مرة واحدة، فاللاعبون الذين لديهم مشكلات في إتقان مهارات ما يحاولون تحسين مكونين أو أكثر في المرة الواحدة و بالتالي عليك بمساعدة هؤلاء اللاعبين بعزل مكون واحد فقط يقومون بتطويره.

– كلما أصبح اللاعبون أكثر خبرة بمهارة ما فإن عليك تقويتهم على فترات و يكون ذلك في نماذج السلوك المهاري الأفضل فقط، حيث تساعدهم على الاستمرار في تحسينها بمجرد إتقانهم للأساسيات.

– عندما يحاول اللاعبون إتقان مهارة جديدة ينبغي عليك خفض معاييرك في كيفية مكافأتهم مؤقتا، خاصة عند تركيزهم على المهارة الجديدة أو محاولة إدماجها مع مهارات أخرى

لأن المهارات السابق تعلمها يمكن أن تضعف لفترة ما. (عندما تضعف مهارة سبق تعلمها جيداً لمدة طويلة ، فإنك تحتاج لإعادة تخزينها في أساسياتهما الخاصة في المخ.

عادة ما يكون لدى المدربين لاعبون أكثر مهارة في مد زملائهم بتغذية مرتدة أثناء المرن على المهارات. وهذا قد يكون فعالاً، لكنه يقدم بحذر، إذ يجب على المدرب أن يعرف هؤلاء اللاعبين المهرة ما يبحثون عنه بالضبط عندما يقوم زملائهم بأداء المهارات. وعلى المدرب تذكيرهم بالتصحيح الخاص بالأخطاء الشائعة في المهارة .

المحور السابع:قوانين وطرق اللعب في كرة الطائرة

1- قوانين كرة الطائرة الجديدة



قوانين لعبة كرة الطائرة منذ أن قام ويليام جورج مورغان عام 1895 ميلادياً بتأسيس لعبة كرة

الطائرة وهي تمتلك قوانين وقواعد قام مؤسسها بوضعها، وعلى مر السنين الماضية تم تغيير بعض

قواعدها وقوانينها؛ مثل إضافة المركز الخاص باللاعب الحر مثلاً والتغيير للقوانين المتعلقة بالإرسال وقوانين أخرى عديدة، وفيما يلي قوانين كرة الطائرة الجديدة والتي يتم اتباعها في الوقت الحالي: ينطلق لقاء كرة الطائرة بين فريقين، يتكون كل فريق من 6 لاعب أساسي، ويتوزع كلاً منهم على خط دفاع وهجوم اللعبة بواقع عدد 3 لاعب في كل خط. تسمح قوانين كرة الطائرة الجديدة للاعبين في الفريقين بأن يضربوا الكرة عدد 3 مرة فقط قبل أن يقوموا بردها وإعادتها للفريق الآخر. يتم حساب نقاط المباراة بعد الإرسال الذي يتم في كل مرة بين كل فريق؛ حيث يتحصل أحد الفريقين على نقطة بعد انتهاء الإرسال. لا تسمح قوانين كرة الطائرة إحدى اللاعبين بضرب الكرة عدد 2 مرة على التوالي، وفي حالة اعتراض الكرة لصد هجمة الفريق الاخرى لا تعتبر من هذه الضربات. من الممكن أن يقوم اللاعب بضرب الكرة من خارج منطقة الشبكة خلال وجودها بجو الملعب أو خلال الإرسال. تُحتسب نقطة واحدة في حالة تلامس الكرة لاحدى خطوط الملعب الجانبية. لا تُحتسب أي نقطة في حالة تلامس الكرة لإحدى الأماكن بخارج حدود الخطوط بالملعب. لا تُحتسب أي نقطة في حالة تلامس الكرة مع العصا الهوائية الظاهرتين للأعلى من جوانب الشبكة، أو بالحبال، أو بالقائمين، أو بالشبكة نفسها بخارج الشرائط الجانبية. لاعب كرة الطائرة له الحق في لمس الكرة بأحد أجزاء جسمه. يُمنع لاعب كرة الطائرة من التقاط وحمل كرة الطائرة أو أن يقوم برميها بشكل مباشر بأي وضع من الاوضاع. يتمكن أفراد الفريق الواحد أن يقوموا بتبديل أماكن وجودهم على أرض الملعب بعد الانتهاء من الإرسال. على حكم المباراة أن يقوم بضبط أحداث اللعب في ملعب كرة

الطائرة، فهو مسؤول عن متابعة سير اللقاء ونتيجته ومراقبته جيداً، مع تحديق الفريق المنتصر، والتأكد من أن فريقي كرة الطائرة يلعبون وفقاً للقوانين الخاصة بكرة الطائرة الرسمية

2- طريقة اللعب في كرة الطائرة

لعبة كرة الطائرة تتكون من فريقين، يتواجد كل فريق منهم في اتجاه معاكس للاخر وللشبكة، حيث يتم تفريق اللاعبين في الفريق الواحد إلى ثلاث أفراد في القسم الامامي المجاور للشبكة وثلاث أفراد آخرين في المنطقة الخلفية البعيدة عن الشبكة. تُجرى القرعة بواسطة حكم المباراة لتحديد الفريق الذي سوف يبدأ عملية الإرسال، وعلى الفريق الذي سوف يبدأ الإرسال أن يبدأ إرسال الكرة من المكان المخصص للإرسال في الملعب؛ والذي يتواجد بخلف خط نهاية المتواجد في منطقته الخاصة به، على أن تُحتسب النقطة للفريق الذي يتمكن من تعجيز الفريق الآخر عن رد الكرة المرسلة. يتعرض فريق كرة الطائرة للخسارة في حالة رمي أحد لاعبيه الكرة لملامسة حدود أرضية الملعب الخارجية، ومن الممكن أن يحتسب حكم المباراة نقطة لفريق بسبب ارتكاب الفريق المنافس لإحدى الأخطاء ضد الفريق الاول، وبعد تحقيق النقطة في اللقاء فيجب على جميع اللاعبين في الفريق أن يقوموا بتدوير اماكنهم في الملعب مع اتجاه عقارب الساعة بالملعب، ويتمكن أي فريق من الفريقين ملامسة الكرة 3 مرات كحد اقصى قبل رجوعها للفريق الأخر. كيفية الفوز باللقاء في كرة الطائرة يحقق الفريق الفوز بالمباراة في كرة الطائرة بعد تحقيق الفوز في ثلاث أشواط، ويحتاج الفوز في الشوط الواحد إلى تحقيق أي فريق لعدد 25 نقطة، على أن يكون متقدم بفرق نقاط 2 نقطة كحد أدنى عن نقاط

الفريق الآخر. وفي حالة إذا وصل فريق واحد منهم إلى 25 نقطة مقابل وصول الفريق الآخر إلى 24 نقطة، فإن الفريق صاحب الرقم الأكبر لا يتم اعلان فوزه بالمباراة إلا بعد تمكنه من الوصول إلى 26 نقطة مقابل 24 نقطة من الفريق الآخر، أي بفارق 2 نقطة عنه.

يتم اعلان نتيجة اللقاء من خلال لعب الشوط الخامس وهو المعروف باسم شوط كسر تعادل الفريقين، وذلك في حالة انتهاء الأربعة أشواط بالتعادل، وهو الشوط الذي يشبه الأشواط الأربعة التي تم الانتهاء منها في اللقاء، ولكن هذا الشوط يتم حسم نتيجتها بعد تمكن أحد فريقي كرة الطائرة من تحقيق 15 نقطة لصالحه مع فارق 2 نقطة كحد أدنى عن الفريق الآخر.

أخطاء تُرتكب خلال لعب كرة الطائرة

تتعدد اخطاء الفريقين الذين يخوضون مباراة كرة الطائرة ، والتي ينتج عنها احتساب حكم اللقاء نقطة لصالح الفريق الآخر، ومن أبرز هذه الأخطاء ما يلي: تعدي أحد لاعبي الفريقين للخط الخاص بالإرسال أو وقوفه عليه. فشل لاعب الإرسال من تمرير كرة الطائرة فوق الشبكة المتواجدة بمنتصف الملعب. ملامسة أحد لاعبي الفريقين للكرة بالشكل الغير صحيح كرفعها أو حملها. ملامسة اللاعب بجسده لشبكة الملعب، مع استثناء ملامسة جسد اللاعب للشبكة كرد فعل لقوة تسديد الضربة. خروج أحد لاعبي الفريق بجسده كاملاً لخارج المنطقة المخصصة للعب. إلقاء الكرة إلى خارج أرض ملعب كرة الطائرة عن الإرسال. انتقال اللاعب المتواجد على خط الفريق الخلفي للخط الأمامي خلال تواجد الكرة بأعلى شبكة الملعب.

- الحكام:

حكم المباراة الأول على السلم ، حكم المباراة الثاني أمام العمود المقابل للحكم الأول، مسجل

النقاط على الطاولة ، وأربعة ناظرين للخطوط الأرضية .1-التكوين:

تتكون هيئة التحكيم للمباراة من الرسميين التاليين:

— الحكم الأول.

— الحكم الثاني.

—المسجل.

— أربعة (إثنان) مراقبو الخطوط.

-لمسابقات الإتحاد الدولي للكرة الطائرة، العالمية والرسمية يكون مساعد المسجل إجبارياً.

2-الاجراءات:

-يحق للحكمين الأول والثاني فقط إطلاق الصافرة أثناء المباراة:

-يعطي الحكم الأول الإشارة للإرسال الذي يبدأ التداول.

-يشير الحكمان الأول والثاني إلى نهاية التداول، بشرط أن يتأكدا من أن هناك خطأ قد ارتكب

وأنتهما حددا طبيعته.

-يجق لهما إطلاق الصافرة أثناء توقف اللعب للتوضيح بأنتهما وافقا أو رفضا طلب الفريق.

-مباشرة بعد صافرة الحكم للإشارة إلى اكتمال التداول، يجب عليهما التوضيح بإشارات اليد

الرسمية:

-إذا أطلقت الصافرة على الخطأ بواسطة الحكم الأول، فسوف يشير بالترتيب:

أ - الفريق الذي سيقوم بالإرسال.

ب - طبيعة الخطأ.

ج - اللاعب (اللاعبون) المخطئ (إذا لزم).

-إذا أطلقت الصافرة على الخطأ بواسطة الحكم الثاني فسوف يشير بالترتيب:

أ - طبيعة الخطأ.

ب - اللاعب المخطئ (إذا لزم).

ج - اتباع الحكم الأول بإعادة إشارته للفريق الذي سيقوم بالإرسال.

-في هذه الحالة، لا يؤشر الحكم الأول إلى طبيعة الخطأ أو اللاعب المخطئ ولكن فقط للفريق الذي سيرسل.

-في حالة ضربة هجومية خاطئة بواسطة لاعب الصف الخلفي أو اللاعب الحر يشير أعلاها،

-في حالة الخطأ المزدوج، يشير الحكمان بالترتيب:

أ - طبيعة الخطأ.

ب - اللاعبون المخطئون (إذا لزم).

ج - الفريق الذي سيرسل حسب إشارة الحكم الأول.

الحكم الاول:

أ- الموقع: يؤدي الحكم الأول واجباته واقفاً على منصة الحكم الموجودة عند إحدى نهايتي الشبكة

و على الجانب المقابل للمسجل، ويجب أن يكون مستوى نظره فوق الشبكة بحوالي 50 سم تقريباً.

ب- السلطة:

-يدير الحكم الأول المباراة من البداية وحتى النهاية، وله السلطة على جميع أعضاءهيئة التحكيم

وأعضاء الفريقين.

-تكون قراراته أثناء المباراة نهائية، وله السلطة في إلغاء قرارات أعضاء هيئة التحكيم الآخرين إذا

إكتشف أنها خاطئة.

-يجوز له أيضاً أن يستبدل أي من أعضاء هيئة التحكيم الذي لا يؤدي واجباته بصورة صحيحة.

-يراقب عمل ملتقطي الكرات وماسحي الأرضية والمجففين.

-له السلطة في اتخاذ القرار في أي أمر متعلق باللعب بما في ذلك الأمور غير المنصوص عنها في

القواعد.

-يجب أن لا يسمح بأي نقاش حول قرارات.

وعلى كل، يعطي الحكم الأول بطلب من رئيس الشوط، إيضاحاً حول تطبيق أو تفسير للقواعد

التي استند إليها القرار. إذا لم يوافق رئيس الشوط على توضيح الحكم الأول وقرر الاحتجاج ضد مثل

هذا القرار، يجب عليه فوراً الاحتفاظ بحق تقديم الاحتجاج عند نهاية المباراة، ويجب على الحكم الأول

السماح بهذا الحق لرئيس الشوط.

يكون الحكم الأول مسئولاً قبل وأثناء المباراة عن تحديد ما إذا كانت منطقة اللعب والأدوات

والظروف تفي بمتطلبات اللعب.

ج- المسئوليات:

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:

أ - أخطاء المرسل ومراكز الفريق المرسل، بما في ذلك الإخفاء.

ب - الأخطاء في لعب الكرة.

ج - الأخطاء فوق الشبكة، وخطأ ملامسة اللاعب مع الشبكة، غالباً على جهة المهاجم.

د - أخطاء الضربة الهجومية للاعب الحر، وللأعبى الصف الخلفي.

هـ - الضربة الهجومية المكتملة بواسطة اللاعب لكرة أعلى من إرتفاع الشبكة القادمة من تمريرة من الأعلى بالأصابع بواسطة اللاعب الحر في المنطقة الأمامية.

و - عبور الكرة بالكامل المجال السفلي تحت الشبكة.

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

ح - الكرة التي تعبر الشبكة كلياً أو جزئياً خارج مجال العبور متجهة لملعب الفريق

المنافس أو تلمس العصا الهوائية من جانبه من الملعب.

ك - الكرة القادمة من الإرسال واللمسة الثالثة التي تعبر فوق أو خارج العصا الهوائية من جانبه من الملعب.

عند نهاية المباراة، يدق ويوقع استمارة التسجيل.

الحكم الثاني:

أ- الموقع: يؤدي الحكم الثاني واجباته واقفاً خارج الملعب قرب القائم في الجانب المقابل مواجهاً الحكم الأول.

ب- السلطة: الحكم الثاني هو مساعد للحكم الأول، ولكن له أيضاً نطاق سلطة خاصة به. يحق له أن يحل محل الحكم الأول، في حالة عدم قدرة الحكم الأول على الاستمرار في عمله.

-يجق له أيضاً الإشارة بدون إطلاق الصافرة إلى أخطاء خارج نطاق سلطاته، ولكن لا يجق له

الإصرار عليها للحكم الأول.

-يراقب عمل (المسجل) المسجلين. يشرف على أعضاء الفريق على مقعد الفريق،

-ويبلغ الحكم الأول عن سوء سلوكياتهم.

-يراقب اللاعبين في منطقتي الإحماء.

-يسمح بتوقفات اللعب العادية، ويراقب مدتها ويرفض الطلبات الخاطئة. يراقب عدد الأوقات

المستقطعة والتبديلات المستخدمة بواسطة كل فريق، ويبلغ الحكم الأول والمدرب المعني عن الوقت

المستقطع الثاني والتبديلين الخامس والسادس.

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

-يتأكد من حالة الأرضية خاصة في المنطقة الأمامية، ويتأكد أيضاً أثناء المباراة من أن الكرات

مازالت مطابقة للوائح.

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

ج- المسؤوليات:

يتأكد عند بداية كل شوط وعند تغيير اللاعبين في الشوط الفاصل ومتى ما كان ضرورياً، يدقق

الحكم الثاني بأن المراكز الفعلية للاعبين في الملعب مطابقة لورقة ترتيب الدوران.

أثناء المباراة يقرر الحكم الثاني ويطلق الصافرة ويؤشر على:

-الاجتياز داخل ملعب ومجال المنافس تحت الشبكة.

-أخطاء المركز للفريق المستقبل.

-خطأ ملامسة اللاعب للشبكة غالباً جهة الصد ومع العصا الهوائية التي بجانبه من الملعب.

-الصد المكتمل بواسطة لاعبي الصف الخلفي أو محاولة الصد بواسطة اللاعب الحر،

-أو خطأ الضربة الهجومية بواسطة لاعبي الصف الخلفي أو بواسطة اللاعب الحر.

-ملامسة الكرة لجسم خارجي.

-ملامسة الكرة الأرض عندما يكون الحكم الأول في وضع لا يمكنه من رؤية اللمسة.

-الكرة التي تعبر الشبكة كلياً أو جزئياً خارج مجال العبور إلى ملعب المنافس أو تلمس العصا

الهوائية من جانبه من الملعب.

- الكرة القادمة من الإرسال واللمسة الثالثة التي تعبر فوق أو خارج العصا الهوائية من جانبه من

الملعب.

عند نهاية المباراة يدقق ويوقع إستمارة التسجيل.

اشارات الحكام في كرة الطائرة:

- 1-خطأ دوران.
- 2-لمس اللاعب المرسل لخط الارسال اثناء الاداء.
- 3-حمل الكرة اثناء التداول.
- 4-تاخير في لعب الارسال لاكثر من 6 ثواني.
- 5-اللاعب في مجال المنافس.
- 6-الارسال لم يكتمل (بالشبكة).
- 7-لمس الشبكة اثناء التداول.
- 8-لاعب الصف الخلفي شارك بلعب الكرة.
- 9-حائط صد غير قانوني.
- 10-خروج الكرة بعد لمس اللاعب.
- 11-اربع لمسات متتالية للفريق.
- 12-لمستين متتالية من نفس اللاعب.
- 13-الكرة داخل.
- 14-الكرة خارج.
- 15-السماح بلعب الارسال.
- 16-السماح بدخول البديل او في بداية المباراة او الشوط.
- 17-نقطة.
- 18-اعادة الارسال.
- 19-تبديل.
- 20-تبديل غير قانوني.
- 21-وقت مستقطع للفريق .(وقتين لكل فريق في كل شوط).
- 22-وقت فني عند النقطة 8-16 . (مدته دقيقة)

23-نهاية الشوط.

24-تبديل اللاعب .

Officials Signals

The Following Signals Are Generally Used By All Rulebooks.

Volleyball Southern California Style <http://home.earthlink.net/~tfakehany>

1  Illegal Alignment/ Improper Server	2  Line Violation	3  Illegal Hit	4  Delay of Service	5  Over-the-Net
6  Net Foul or Net Serve	7  Legal Back Row Attack	8  Back Row Attacker	9  Illegal Blocker/ Screening	10  Ball Touched
11  Four Hits	12  Double Hit	13  Ball Lands In-Bounds	14  Out-of-Bounds/ Antenna Violation	15  Begin Serve
16  Side Out	17  Point	18  Replay/ Re-serve	19  Substitution	20  Illegal Substitution
21a  Team Time Out	21b  Officials Time-Out	22  Unnecessary Delay	23  End of Game	24  Change of Courts

المحور الثامن: الانتقاء في كرة الطائرةالعوامل التي يعتمد عليها الانتقاء:

عند البدء في عملية الانتقاء يجب على المدرب مراعاة عدة نقاط تعتبر الأساس الشامل لتحديد الناشئ الموهوب وتمثل هذه العوامل ما يلي: أولاً : تحديد الأطفال المتقدمين للاختبار. ثانياً : تحديد ماهية الاختبار وفترة الاختبار . ثالثاً : تحديد طرق الانتقاء وهذه المرحلة تعد الأهم حيث تكون ثمرة تعاون المدرب وهو الموجه والطبيب والأخصائي النفسي للخروج بنتيجة موحدة تمثل الحكم على الناشئ كل في مجال تخصصه حيث يتم بمساعدة أدوات البحث العلمي والمختبر . أ. تحديد المواصفات الفسيولوجية والبيولوجية: ويتم بتحديد الاختبارات الفسيولوجية للطبيب التي سوف تحري على الناشئ حيث يقوم الطبيب بتزويد المدرب بحالة الناشئ الموهوب الصحية والفسيولوجية ومن هذه الاختبارات:

1. الاستهلاك الأقصى للأوكسجين.

2. السعة الرئوية.

3. كمية الدم التي يضخها القلب في الدقيقة.

4. نسبة كريات الدم الحمراء.

5. سلامة الأجهزة الحسية.

ومن هذه الاختبارات يقيم حالة اللاعب مما تعطي للمدرب المدلول في المحافظة على مستوى عالي من الكفاءة والقدرة على العمل والأداء بمستوى جيد في مختلف الظروف. وتشمل أيضا الاختبارات

العمر الزمني والعمر البيولوجي حيث أن هناك مجموعة من الأطفال وبنفس المرحلة العمرية إلا أن هناك اختلاف في الحجم والوزن والعوامل الجنسية وشكل أجزاء الجسم وتناسقها حيث أنها تختلف من فرد إلى آخر وتختلف حسب خصوصية اللعبة المراد الاختيار من أجلها.

مستوى الصفات البدنية:

وهي من مسؤولية المدرب حيث توجد جداول خاصة تبين مستوى الانجاز لكل مرحلة عمرية يتم وفقا لها تحديد الاختبارات المناسبة واخذ النتائج ومقارنتها بالجداول ثم الحكم وهذه الاختبارات لتحديد مستوى عناصر اللياقة البدنية وأهمها:

1. القوة

2. المرونة

3. السرعة

4. التوافق الحركي

سرعة تطور النتائج الرياضية وثباتها:

وتشمل درجة إتقان اللاعب المهارات والحركات. درجات إتقان البرنامج الإجباري والاختياري، ثبات مستوى أداء اللاعب وأيضا نتائج اللاعب في المسابقات.

الاعتزاز بالنفس: حيث يستطيع المدرب التعرف على اهم الدلائل التي تشير إلى الاعتزاز بالنفس

منها:

أ. الرياضي الواثق من نفسه يتصف بما يلي:

1. يثق بنفسه ومهاراته وقدرته.
 2. لا يبدو عليه القلق والتردد والتوتر في المواقف غير المتوقعة.
 3. يتقبل النقد من مدربه.
 4. يجب التحدث عما يعتقد ويوضح وجهة نظره سواء للاعبين الآخرين أو المدرب.
- ب. المستوى المرتفع :

1. يواجهون المواقف غير المتوقعة بصورة طبيعية ولا يخافون من مواجهة الخصم.
2. اعتقادهم في قدرتهم على هزيمة الخصم.
3. القدرة على اتخاذ القرار بسرعة.

أهداف الانتقاء الرياضي:

يقصد بالانتقاء الرياضي : انه عملية يتم من خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية

متعددة وبناء على مراحل الإعداد الرياضي المختلفة. إن عملية الانتقاء تتم في اتجاهين هما:

(1) اختيار نوع النشاط الرياضي، الذي يتناسب تماما مع استعدادات وقدرات الناشئ. بغية

إشباع اهتمامه بالرياضة، وليس من الضروري بالنسبة بهذا الاتجاه تحقيق مستويات أداء عالية.

وهذه العملية هي التوجيه.

(2) تحديد نوع النشاط الرياضي للناشئين الموهوبين لغرض تحقيق مستويات أداء عالية. والمهم في

هذه الحالة أن يتم الانتقاء الدقيق لنا شيء، الذي سوف يستمر بالتدريب في عمليات

تدريبية طويلة الأمد. ويذكر أبو العلا عبد الفتاح واحمد روبي أهداف الانتقاء بأنها:

- الاكتشاف المبكر للموهوبين في مختلف الأنشطة والتنبؤ بها.
- توجيه الراغبين بممارسة الأنشطة كل حسب ميوله وقدرته.
- تحديد الصفات النموذجية (بدني، نفسي / مهاري، خططي) التي تتطلبها الأنشطة الرياضية.

■ تكريس الوقت والجهد لمن يتوقع لهم الوصول إلى المستويات العليا.

■ توجيه عملية التدريب حسب القدرات والهدف.

■ تحسين عملية الانتقاء من حيث الفاعلية والتنظيم.

مراحل الانتقاء الرياضي:

يتم تحديد مراحل الانتقاء حسب الخطة التي سوف يسلكها الناشئ الموهوب للوصول للانجاز

وهل الانتقاء من اجل وضعه في مراحل تدريبية متخصصة .

تشرف عليه أو من اجل الوصول إلى فريق رياضي وهل الانتقاء مرحلي أو طويل المدى.

ومراحل الانتقاء تحيا الناشئين للوصول للمستوى العالي حيث تقوم بتسلسل انتقاهم التدريبي من

ظهور بوادر الموهبة حتى تحقيق الانجاز العالي المستوى وهذه المراحل هي:

أولا : مرحلة الانتقاء التحضيري: وتهدف إلى التعرف على الحالة الصحية العامة والكشف عن

المستوى المبدئي للصفات البدنية والخصائص المورفولوجية والوظيفية والسمات الشخصية.

وهناك آراء بأنه يصعب الكشف خلال هذه المرحلة عن نوعية التخصص الرياضي ولا يمكن

المبالغة في وضع متطلبات عالية.

ثانيا : مرحلة الانتقاء الخاص: بعد أن يمر الناشئ بمراحل طويلة نسبيا تستغرق بين عام وأربعة

حسب نوع النشاط الرياضي تستخدم بهذه المرحلة الملاحظة الدقيقة والاختبارات الموضوعية لقياس

تقدم وثبات الصفات البدنية والمورفولوجية والوظيفية ومدى إتقانه للمهارات.

ثالثا : مرحلة الانتقاء التأهيلي: بعد أن يمر الناشئ بمرحلة تدريبية ثانية تحدد أكثر دقة للخصائص

المورو - وظيفية اللازمة لتحقيق المستويات العليا، ونمو الاستعداد الخاص بنوع النشاط وسرعة ونوعية

استعادة الشفاء، والاتجاهات والسمات النفسية كالثقة والشجاعة.

اقترح بعض الوحدات التعليمية لكرة الطائرة:

الأهداف التعليمية لنشاط الكرة الطائرة

مؤشرات النجاح	قواعد الحركة
<p>1- أمنع سقوط الكرة في منطقتي أو الفضاءات التي تحيط بي مباشرة</p> <p>2- مرور الكرة عبر زميل قبل استقبالها</p> <p>3- عدم ارتباك وعدم صعوبة التعامل بالكرة حين استقبالها من طرف فريق الخصم.</p>	<p>1- اختيار أحسن لمكان استقبال كرة الخصم حسابات وتقدير جيد للفضاءات</p> <p>2- معرفة كيفية أتوجه من أجل تمرير الكرة للزميل</p> <p>3- معرفة كيفية اختيار ومواجهة الكرة نحو الفضاءات الحرة في منطقة الخصم</p>

معالم فنية

كمرجع يساعد في تحقيق الكفاءات

السنة الأولى متوسط س1م	السنة الثانية متوسط س2م	السنة الثالثة متوسط س3م	السنة الرابعة متوسط س4م
<p>. نظام والقانون الأساسي للعبة</p> <p>. تعلم الأبجديات (الوضعية الأساسية)</p> <p>. المناولة (التمرير)</p> <p>. الاستقبال</p>	<p>. تحسين الوضعية الأساسية</p> <p>. اللعب على 03</p> <p>. مناولات بين 03 أفراد (تميز جماعي ثاني)</p> <p>. تحسين كيفية الاستقبال</p>	<p>. التمرير بمختلف أنواعه</p> <p>. الاستقبال في منطقة الدفاع</p> <p>. دور الموزع</p> <p>. محاولة تمرير الكرة للموزع بعد استقبالها</p>	<p>. الحفاظ على الكرة</p> <p>. التنظيم الجماعي</p> <p>. المنسق كل في منطقتيه</p> <p>. توجيه الكرة للموزع بعد الاستقبال (مراقبة جيدة للكرة)</p> <p>. تعلم الصد</p> <p>. الصد وتغطية الدفاع</p>

<p>. التكتيك البسيط (التركيز على عمل الموزع واختيار المهاجم) . التكتيك البسيط (الدفاع والهجوم) . الحفاظ على المنطقة واستغلال الفضاء الحر للخصم.</p>	<p>. تعلم الإرسال المنخفض . إرسال / استقبال . العلاقة بين اللاعبين بين مدافع / مهاجم وموزع . تنظيم الثلاثة مناوالات . تنظيم الهجوم البسيط . السند وتغطية الدفاع . التصدي للهجوم في منطقة الدفاع</p>	<p>. تعلم مختلف أنواع التمرير الخلفي، الأمامي... الخ. . تعلم مبادئ الهجوم وتحسين الإرسال (الوضعية المناسبة للجسم) . بناء الهجوم بعد الاستقبال . الدفاع بعد تجسيد 03 مناوالات فكرة عامة حول تركيب: الاستقبال، التوزيع، الهجوم . استعمال أول طاقتيك للعبة(التكتيك البسيط وإدراك فكرة الموزع).</p>	<p>. تعلم الانتشار فوق الميدان (معرفة المكان المناسب والصحيح) تعلم إرسال الكرة (الإرسال البسيط) . تعلم المناولة والاستقبال (تركيب أول) . العلاقة بين 2 و 3 لاعبين . فكرة عن اللعب الجماعي (فكرة تكتيكية أولى للعبة أو تمييز جماعي أول)</p>
--	---	---	--

المستوى الدراسي	المجال العلمي	النشاط	مكان العمل	الحجم الساعي
أولى متوسط	الثالث	كرة الطائرة	ملعب المؤسسة	تسعة (09) ساعات
إبراز علاقات التواصل في إطار عمل جماعي منظم ومفيد				
الكفاءة المرئية				
الكفاءة القاعدية				
الرقم	المؤشرات	الاهداف الاجرائية	التصرفات المميزة للنشاط	
01	تقلد مسؤوليات التسيير مع تنظيم العمل الجماعي بفضل التعاون والتضامن	أن يتمكن من تنظيم وتحدي المخاطر خلال منافسة	(ظ.إ): منافسة كشف المستوى + توزيع الأدوار . (م.ن): إدراك أدوار التنظيم والتسيير.	
02		لعب أدوار في حدود العمل المشترك وإبراز وجوده	(ظ.إ): ألعاب شبه رياضية تنمي الإحساس بطبيعة النشاط وترتيباته التنظيمية . (م.ن): عدم التخوف من إستقبال الكرة (وضعية منخفضة) .	
03		تنظيم العمل حسب الظروف والوسائل المؤثرة	(ظ.إ): ترويض الكرة وإستقبالها في حالات لعب بسيطة . (م.ن): توظيف المكتسبات الفنية والمعرفية .	
04	التحكم في الإنفعالات من خلال التضامن والمواجهة الجماعية بإستعمال المهارات الفردية المتميزة	تنظيم تصرفاته بالنسبة للمحيط مع التأثير الإيجابي	(ظ.إ): مهارات تنمي روح التعاون والتضامن (أشكال التمير) . (م.ن): نبذ الأنانية خلال المشاركة .	
05		البحث عن الطريقة الملائمة للتمرير وتجنب التمير العشوائي	(ظ.إ): مختلف أشكال التمير وطرق التعامل معها . (م.ن): محاولة خلق الإثارة من خلال العمل .	
06		التعامل مع تقنية الإرسال وتقدير قوته ومساره	(ظ.إ): الإرسال بأشكال ووضعية مختلفة . (م.ن): حسابات بصرية وتقدير المسافات والمسارات .	
07	إحترام القانون والمشاركة في التسيير والتنظيم والاندماج في الفريق مع أخذ جميع المعلومات وتوظيفها	تنظيم العمل في محيط مميز وتجاوز التحديات	(ظ.إ): الإنتشار فوق الميدان , إدراك المساحة المحمية والحفاظ عليها والتمكن من تحضير مكان اللاعبين . (م.ن): عدم التكتل حول الكرة أو مستقبلها .	
08		ترتيب الأفعال طبقا لقواعد مضبوطة وإحترامها	(ظ.إ): التميريات الثلاث , الإرسال , تدارك أهمية التحكيم وعلاقته بالنشاط . (م.ن): التنظيم فوق الميدان وتوظيف المكتسبات الفنية والمعرفية ببساطتها .	
09		إبراز قدرات التنظيم والتسيير لإنتاج نهائي مشترك	(ظ.إ): التفكير في اللعب الجماعي , التنظيم وتسيير التنافس , إستغلال الملاحظات والتقييم . (م.ن): التنظيم الذاتي للعمل .	

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان العمل
اولى متوسط	كرة الطائرة	ساعة واحدة	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية			
مقاومة الضغوطات والمضايقة بالتعاون على رفض الغش والمغالطة			
الهدف التعليمي رقم 01			
التمكن من تنظيم وتحدي المخاطر خلال منافسة			
فترات التعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	الحالة التعليمية رقم (01): قيام عناصر كل فوج بلعبة التمريرات الموجهة داخل مساحة محددة من الملعب بوجود خصم واحد من نفس الفوج مدة 03 دقائق .	- المشاركة الفعالة في اللعب من أجل الإحماء الجيد. - الحفاظ على النظام .	تفادي التدخلات الخشنة .
المرحلة الانجازية	الحالة التعليمية رقم (02): إجراء لعبة التمريرات المتتابعة بين الأفواج في نصف ملعب كرة الطائرة مع عدم خروج الكرة من الملعب وعدم سقوطها على الأرض وعدم لمسها مرتين مدة 01 دقيقة, وهذا بوجود ملاحظين ثم تغيير المهام . الحالة التعليمية رقم (03): تقسيم التلاميذ الى : فوجين يعملان وأخران يلاحظان , حيث يقوم التلاميذ بلعب مقابلة حرة في الكرة الطائرة مع تطبيق قوانين اللعبة مدة 05 دقائق . ثم تغيير الأدوار .	<ul style="list-style-type: none"> الشعور بالمسؤولية في الملاحظة فضول التلاميذ في إكتشاف اللعبة . المشاركة الفعالة داخل الفوج . عدم التخوف من الكرة في التعامل معها . إدراك وفهم القوانين المدروسة للعبة . 	<ul style="list-style-type: none"> رد الكرة وعدم سقوطها بأي شكل عدم التكتل حول الكرة لتفادي الأخطاء . العمل على إسقاط الكرة في منطقة الخصم .
المرحلة التقييمية	الحالة التعليمية رقم (04): إجراء إستبيان للتلاميذ لمعرفة ثقافتهم الرياضية للعبة . - مناقشة عامة بين الأفواج .	- التدخل بكل شجاعة لتقديم الملاحظات. - تقبل النقد.	المشاركة الفعالة في تنظيم وتسيير المنافسة

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان العمل
أولى متوسط	كرة الطائرة	ساعة واحدة	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية			ملعب كرة الطائرة +كرات + صافرة + أقماع + ميقاتي
الكفاءة القاعدية			مقاومة الضغوطات والمضايقة بالتعاون على رفض الغش والمغالطة
الهدف التعليمي			لعب أدوار في حدود العمل المشترك وإبراز وجوده
رقم 02			
فترات التعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	<u>الحالة التعليمية رقم (01):</u> إجراء لعبة التمريرات المتتابعة داخل كل فوج للبحث عن أكبر عدد ممكن من التمريرات مدة 03 دقائق .	- المشاركة الفعالة للإحماء الجيد . - المتعة في اللعب .	إبعاد الكرة ورفعها في كل الحالات للحصول على أكبر عدد من التمريرات .
المرحلة الانجازية	<u>الحالة التعليمية رقم(02):</u> تقسيم التلاميذ الى 04 أفواج : فوجين يلاحظان وآخران يعملان داخل الملعب, حيث يقوم التلاميذ بالجري الخفيف العشوائي وعند الإشارة الأولى يقوم بإنجاز وضعية الإستقبال المكتسبة وعند الإشارة الثانية يرفع الذراعين الى أعلى مدة 02د.ثم تغيير المهام . <u>الحالة التعليمية رقم(03):</u> من خلال لعبة مرور واتبع يقوم احد التلاميذ بتمرير الكرة الى زملائه ليتم إسترجاعها بوجه الساعدين على مسافة 03متر , مدة 03 دقائق . <u>الحالة التعليمية رقم (04):</u> نفس أبجديات الحالة السابقة لكن بوجود الشبكة مدة 03دقائق . <u>الحالة التعليمية رقم(05):</u> القيام بلعب مقابلة مقننة بين الأفواج (الإستقبال بالساعدين كقانون للعبة) مدة 05دقائق .	<ul style="list-style-type: none"> المحافظة على النظام مع تتبع الادوار . المتعة في تعلم تقنية الإستقبال . إستعمال عضلات الساعدين . الدينامكية في التعامل مع الكرة . عدم كسر المرفق عند ضرب الكرة . تطبيق القوانين المدروسة في كرة الطائرة عند لعب المقابلات . 	<ul style="list-style-type: none"> الجدية في العمل لإكتساب التقنيات . تمديد الذراعين عند ضرب الكرة . وجود زاوية حادة بين الجذع والذراع (الإبط). وجود زاوية منفرجة في نفس المكان بعد ضرب الكرة . التركيز في اللعب على تقنية الإستقبال
المرحلة التقييمية	<u>الحالة التعليمية رقم(06):</u> - تحليل ومناقشة هدف ومجريات الحصة . - إستخلاص الأخطاء المرتكبة .	- تقديم الملاحظات بكل موضوعية . - تقبل النقد .	التعامل الجيد مع الكرة عند إستقبالها من الزميل أو الخصم.

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان العمل
اولى متوسط	كرة الطائرة	ساعة واحدة	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ملعب كرة الطائرة +كرات + صافرة + اقماع + ميقاتي		
الكفاءة القاعدية	مقاومة الضغوطات والمضايقة بالتعاون على رفض الغش والمغالطة		
الهدف التعليمي رقم 09	إبراز قدرات التنظيم والتسيير لإنتاج نهائي مشترك		
فترات التعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	<u>الحالة التعليمية رقم (01):</u> قيام عناصر كل فوج بلعبة التمريرات الموجهة داخل مساحة محددة من الملعب بوجود خصم واحد من نفس الفوج مدة 03 دقائق .	- المشاركة الفعالة في اللعب من أجل الإحماء الجيد. - الحفاظ على النظام .	تفادي التدخلات الخشنة .
المرحلة الانجازية	<u>الحالة التعليمية رقم(02):</u> إجراء لعبة التمريرات المتتابعة بين الأفواج في نصف ملعب كرة الطائرة مع عدم خروج الكرة من الملعب وعدم سقوطها على الأرض وعدم لمسها مرتين مدة 01 دقيقة, وهذا بوجود ملاحظين ثم تغيير المهام . <u>الحالة التعليمية رقم(03):</u> تقسيم التلاميذ الى : فوجين يعملان وأخران يلاحظان , حيث يقوم التلاميذ بلعب مقابلة حرة في الكرة الطائرة مع تطبيق قوانين اللعبة مدة 05 دقائق . ثم تغيير الأدوار .	<ul style="list-style-type: none"> الشعور بالمسؤولية في الملاحظة فضول التلاميذ في إكتشاف اللعبة . المشاركة الفعالة داخل الفوج . عدم التخوف من الكرة في التعامل معها . إدراك وفهم القوانين المدروسة للعبة . 	<ul style="list-style-type: none"> رد الكرة وعدم سقوطها بأي شكل عدم التكتل حول الكرة لتفادي الاصطدام . العمل على إسقاط الكرة في منطقة الخصم .
المرحلة التقييمية	<u>الحالة التعليمية رقم(04):</u> إجراء إستبيان للتلاميذ لمعرفة ثقافتهم الرياضية للعبة . - مناقشة عامة بين الأفواج .	- التدخل بكل شجاعة لتقديم الملاحظات. - تقبل النقد.	المشاركة الفعالة في تنظيم وتسيير المنافسة

محاضرات في كرة الطائرة

سامي عبد القادر

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان العمل
أولى متوسط	كرة الطائرة	ساعة واحدة	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية			
الكفاءة القاعدية			
الهدف التعليمي رقم 03			
فترات التعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	الحالة التعليمية رقم (01): من خلال ورشات عمل. لكل فوج ممرر حيث يقوم كل تلميذ باستقبال الكرة بالطريقة المدروسة سابقا مدة 03 دقائق .	- تغيير الادوار . - الحفاظ على النظام اثناء العمل .	إستقبال الكرة بالتقنية المدروسة سابقا
المرحلة الانجازية	الحالة التعليمية رقم (02): من خلال لعبة مرر واتبع يقوم التلميذ برمي الكرة الى فوجه في نصف الملعب المقابل على بعد 05م من الشبكة ويتم إسترجاعها بالطريقة القانونية مدة 03دقائق . الحالة التعليمية رقم (03): نفس أبجديات الحالة السابقة مع زيادة مسافة الممرر الى 09م (من خارج الملعب) مدة 03 دقائق . الحالة التعليمية رقم (04): يقوم عناصر كل فوج باستقبال 05 كرات للطائرة من الجهة المقابلة للملعب وتميرها ثلاث مرات فيما بينهم ثم تحويلها الى الجهة الاخرى بمعيار نجاح 03 من 05 . الحالة التعليمية رقم (05): القيام بلعب مقابلة مقننة بين الأفواج (طريقة الإستقبال الصحيحة ومحاولة التميرر بها) مدة 05دقائق	<ul style="list-style-type: none"> المحافظة على النظام مع تتبع الادوار . الشعور بالمتعة عند الفوز . تطبيق التقنيات المكتسبة في كل الحالات . سرعة الإستجابة عند الإستقبال . عدم التخوف من الكرة . المرونة في العمل . الثقة المتبادلة بين أعضاء الفوج . 	<ul style="list-style-type: none"> التباعد بين الأفواج أثناء العمل . المحافظة على المسافة بين الممرر وفوجه . ترك المستقبل يعمل بحرية . أخذ وضعية الإستعداد قبل الإستقبال
المرحلة التقييمية	الحالة التعليمية رقم (06): - تحليل ومناقشة هدف ومجريات الحصة . - إستخلاص الأخطاء المرتكبة .	- تقديم الملاحظات بكل موضوعية . - تقبل النقد .	الإستقبال الجيد للكرة في حالات ووضعية مختلفة

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان العمل
أولى متوسط	كرة الطائرة	ساعة واحدة	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية			
ملعب كرة الطائرة +كرات + صافرة + أقماع + ميفاتي			
الكفاءة القاعدية			
مقاومة الظغوطات والمضايقة بالتعاون على رفض الغش والمغالطة			
الهدف التعليمي رقم 04			
تنظيم تصرفاته بالنسبة للمحيط مع التأثير الإيجابي			
فترات التعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	الحالة التعليمية رقم (01): تعامل عناصر كل فوج مع الكرة بوضعية الإستقبال المكتسبة مدة 03 دقائق .	- المشاركة الفعالة للإحماء الجيد . - المتعة في اللعب .	إبعاد الكرة ورفعها في كل الحالات للحصول على أكبر عدد من التمريرات .
المرحلة الانجازية	<u>الحالة التعليمية رقم(02):</u> تقسيم التلاميذ الى 04 أفواج : فوجين يلاحظان وآخران يعملان داخل الملعب, حيث يقوم التلاميذ بالجري الخفيف العشوائي وعند الإشارة الأولى يقوم بإنجاز وضعية التمرير المكتسبة وعند الإشارة الثانية يرفع الذراعين الى أعلى ,مدة 02د.ثم تغيير المهام . <u>الحالة التعليمية رقم(03):</u> من خلال لعبة مرر وأتبع يقوم احد التلاميذ بتمرير الكرة الى زملائه فوق الرأس ليتم إرجاعها بأصابع اليد على مسافة 03 متر , مدة 03 دقائق . <u>الحالة التعليمية رقم (04):</u> نفس أبجديات الحالة السابقة لكن بوجود الشبكة مدة 03دقائق . <u>الحالة التعليمية رقم(05):</u> القيام بلعب مقابلة مقلنة بين الأفواج (التمرير بأصابع اليد الثلاثة كقانون للعبة) مدة 05دقائق .	• المحافظة على النظام مع تتبع الادوار . • المتعة في تعلم تقنية التمرير . • إستعمال أصابع اليد. • في كل الحالات يتم دفع الكرة وليس ضربها . • المرونة في التعامل مع الكرة . • تطبيق القوانين المدروسة في كرة الطائرة عند لعب المقابلات .	• الجدية في العمل لإكتساب التقنيات تمديد الذراعين عند دفع الكرة . • رفع الكرة عاليا في كل الحالات للحفاظ عليها . • التركيز في اللعب على تقنية التمرير.
المرحلة التقييمية	<u>الحالة التعليمية رقم(06):</u> - تحليل ومناقشة هدف ومجريات الحصة . - إستخلاص الأخطاء المرتكبة .	- تقديم الملاحظات بكل موضوعية . - تقبل النقد.	التعامل الجيد مع الكرة عند تمريرها في حالات مختلفة

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان العمل
أولى متوسط	كرة الطائرة	ساعة واحدة	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية			
الكفاءة القاعدية			
الهدف التعليمي رقم 05			
فترات التعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	الحالة التعليمية رقم (01): من خلال لعبة مرر واتبع يقوم أحد التلاميذ بتمرير الكرة الى زملائه فوق الشبكة ليتم إرجاعها بأصابع اليد على مسافة 03م ثم تغيير الأدوار مدة 03 دقائق .	- الجدية في العمل . - تطبيق التقنيات المكتسبة .	تمرير الكرة عاليا
المرحلة الانجازية	الحالة التعليمية رقم(02): يقوم كل فوج بتشكيل دائرة يتوسطها تلميذ يقوم بتمرير الكرة الى زملائه ثم إرجاعها بطريقة التمرير الصحيحة . مع تغيير الأدوار مدة 03 دقائق .	<ul style="list-style-type: none"> المحافظة على النظام مع تتبع الادوار . عدم التخوف والتسرع . 	<ul style="list-style-type: none"> الجدية في العمل لإكتساب التقنيات
	الحالة التعليمية رقم(03): يقوم كل فوج بإجراء لعبة التمريرات المتتابعة بالطريقة الصحيحة داخل نصف الملعب مدة 30 ثانية مع حساب التمريرات الصحيحة , في محاولتين .	<ul style="list-style-type: none"> إستعمال أصابع اليد الثلاث. في كل الحالات يتم دفع الكرة وليس ضربها . 	<ul style="list-style-type: none"> تمديد الذراعين عند دفع الكرة (التمرير).
	الحالة التعليمية رقم(04): القيام بلعب مقابلة مقننة بين الأفواج (التركيز على التمرير والإستقبال بطريقة صحيحة) مدة 05دقائق .	<ul style="list-style-type: none"> المرونة في التعامل مع الكرة . تطبيق القوانين المدروسة في كرة الطائرة عند لعب المقابلات . 	<ul style="list-style-type: none"> رفع الكرة عاليا في كل الحالات لإعطاء فرصة للزميل للتمرير بشكل مريح.
			<ul style="list-style-type: none"> التركيز في اللعب على تقنية التمرير. عدم سماع صوت عند ملامسة الكرة لليد
المرحلة التقييمية	الحالة التعليمية رقم(05): - تحليل ومناقشة هدف ومجريات الحصة . - إستخلاص الأخطاء المرتكبة .	- تقديم الملاحظات بكل موضوعية . - تقبل النقد.	التمكن من مختلف التمريرات في وضعيات معقدة

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان العمل
أولى متوسط	كرة الطائرة	ساعة واحدة	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية			
الكفاءة القاعدية			
الهدف التعليمي رقم 06			
التعامل مع تقنية الإرسال وتقدير قوته ومساره			
فترات التعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	الحالة التعليمية رقم (01): إجراء لعبة التمريرات المتتابعة داخل كل فوج (إستعمال تقنية التمرير والإستقبال) مدة 03 دقائق .	- الجدية في العمل . - تطبيق التقنيات المكتسبة .	تمرير الكرة عاليا
المرحلة الانجازية	الحالة التعليمية رقم (02): يقوم كل تلميذ بإرسال الكرة الى زميله المقابل له مسافة 05م بالإرسال السهل (الأدنى) بالطريقة الصحيحة والموضحة سابقا بعد سماع الصافرة مدة 03 دقائق . الحالة التعليمية رقم (03): يقف كل تلميذين متقابلين على بعد 03م من الشبكة مع محاولة إرسال الكرة (الأرسال السهل) بالطريقة الصحيحة محاولا إرسالها فوق الشبكة مدة 03 دقائق . الحالة التعليمية رقم (04): نفس أبجديات الحالة السابقة لكن بزيادة المسافة إلى 05م مدة 03دقائق . الحالة التعليمية رقم (05): نفس أبجديات الحالة السابقة لكن بزيادة المسافة إلى 09م (في إطار منافسة) مدة 03 دقائق . الحالة التعليمية رقم (06): من خلال نتائج الحالة السابقة يقوم الفوجين الفائزين بلعب مقابلة في كرة الطائرة أولا مع تطبيق القوانين المدروسة مدة 05د	<ul style="list-style-type: none"> المحافظة على النظام مع تتبع الادوار . رفع الكرة عاليا قبل الأرسال بيد ثم ضربها من الأسفل بقبضة اليد الثانية . إعطاء القوة اللازمة لإرسال الكرة فوق الشبكة تكرار المحاولات للوصول إلى الأحسن . المرونة في التعامل مع الكرة. ضرب الكرة عاليا إلى الأمام (زاوية 45°). تطبيق القوانين المدروسة في كرة الطائرة عند لعب المقابلات . 	<ul style="list-style-type: none"> الجدية في العمل لإكتساب التقنيات تقديم رجل الإرتكاز. تمديد ذراع الإرسال. عدم رفع الكرة إلى مستوى عال جدا كي يتحكم فيها .
المرحلة التقييمية	الحالة التعليمية رقم (07): - تحليل ومناقشة هدف ومجريات الحصة . - إستخلاص الأخطاء المرتكبة .	- تقديم الملاحظات بكل موضوعية . - تقبل النقد .	التمكن من إرسال الكرة إلى فريق الخصم بطريقة صحيحة

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان العمل
أولى متوسط	كرة الطائرة	ساعة واحدة	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية			
الكفاءة القاعدية			
الهدف التعليمي رقم 07			
فترات التعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	الحالة التعليمية رقم (01): إجراء لعبة التمريرات المتتابعة داخل كل فوج (إستعمال تقنية التمرير والإستقبال) مدة 03 دقائق .	- الجدية في العمل . - تطبيق التقنيات المكتسبة .	تمرير الكرة عاليا
المرحلة الانجازية	الحالة التعليمية رقم (02): ترسم 06 مناطق موزعة في كل نصف ملعب حيث أن كل تلميذ مسؤول عن منطقته ويعمل داخلها فقط. من خلال لعبة التمريرات المتتابعة مدة 03 دقائق . والفوجين الآخرين يلاحظان . ثم تغيير الأدوار . الحالة التعليمية رقم (03): الفوج (01) يعمل في نصف الملعب المقسم سابقا والفوج (02) يكلف بالإرسال والفوج (03) يلاحظ والفوج (04) يسترجع الكرات الضائعة . حيث يعمل كل تلميذ من الفوج (01) على إرجاع إرسالات الفوج (02) داخل المنطقة المسؤول عليها ثم تغيير الأدوار مدة 03 د الحالة التعليمية رقم (04): لعب مقابلات بين الأفواج على أرضية الملعب المقسمة . وكل تلميذ يبقى مسؤول على منطقته مع تغيير الأماكن حسب ظروف المقابلة (تطبيق قوانين اللعبة) مدة 05 دقائق .	<ul style="list-style-type: none"> المحافظة على النظام في العمل . الثقة المتبادلة بين عناصر الفوج . التعاون بين التلاميذ لإنجاح الحصة . الرؤية الجيدة للملعب وتقدير مسار سقوط الكرة (تنمية الجانب الحسي الحركي) . التحرك في كامل المساحة المحددة . تطبيق القوانين المدروسة في كرة الطائرة عند لعب المقابلات . 	<ul style="list-style-type: none"> تنويع الإرسال إلى مناطق مختلفة . إسترجاع الكرة بالتقنيات المدروسة سابقا . التركيز الجيد قبل الإرسال . عدم الدخول إلى منطقة الزميل ومضايقته . تغيير المواقع .
المرحلة التقييمية	الحالة التعليمية رقم (05): - تحليل ومناقشة هدف ومجريات الحصة . - إستخلاص الأخطاء المرتكبة .	- تقديم الملاحظات بكل موضوعية . - تقبل النقد .	الثقة المتبادلة بين عناصر الفوج في تحمل مسؤولية المنطقة

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان العمل
أولى متوسط	كرة الطائرة	ساعة واحدة	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية			
الكفاءة القاعدية			
الهدف التعليمي رقم 08			
فترات التعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	الحالة التعليمية رقم (01): إجراء لعبة التمريرات المتتابعة داخل كل فوج (إستعمال تقنية التمرير والإستقبال) مدة 03 دقائق .	- الجدية في العمل . - تطبيق التقنيات المكتسبة .	تمرير الكرة عاليا
المرحلة الانجازية	<u>الحالة التعليمية رقم (02):</u> يقسم كل فوج إلى مجموعتين متقابلتين يفصل بينهما خط مرسوم على الأرض حيث تعمل كل مجموعة على تمرير الكرة ثلاث مرات فيما بينها ثم تحويلها مباشرة إلى المجموعة الثانية وهكذا مدة 03 دقائق . <u>الحالة التعليمية رقم (03):</u> يقسم التلاميذ إلى أربع أفواج : فوج يعمل في نصف الملعب وفوج يقوم بالإرسال وإسترجاع الكرات الضائعة وفوجين للملاحظة . حيث يقف تلميذ من الفوج الثاني على بعد 05م من الشبكة ليتمرر الكرة عاليا إلى الفوج الموزع داخل نصف الملعب الثاني ويقوم عناصر هذا الأخير بإستقبال الكرة وتمريرها فيما بينهم ثلاث تمريرات .مدة 03 دقائق ثم تغيير الأدوار . <u>الحالة التعليمية رقم (04):</u> نفس أبعديت الحالة السابقة لكن بوقوف الممرر من نقطة الإرسال (09م) بمعيار نجاح 03 صحيحة من 05 إرسالات . <u>الحالة التعليمية رقم (05):</u> لعب مقابلات مقننة بين الأفواج (لا يتم تحويل الكرة إلا بعد ثلاث تمريرات) مدة 05 دقائق .	<ul style="list-style-type: none"> المحافظة على النظام في العمل . الرغبة في تحسين المستوى التمرير عاليا في كل الحالات . تقدير مسارات الكرة في التمرير و الإستقبال . السرعة وعدم التسرع في التعامل مع الكرة . العمل على التمريرات الأمامية والعلوية . تطبيق كل التقنيات المكتسبة في كرة الطائرة. تطبيق القوانين المدروسة في كرة الطائرة . 	<ul style="list-style-type: none"> الكرة فوق الرأس عند تمريرها للزميل . مساعدة الزملاء كي لا تسقط الكرة على الأرض . تمريرة واحدة لكل تلميذ . وضعية الإستعداد قبل أي إرسال .
المرحلة التقييمية	<u>الحالة التعليمية رقم (05):</u> - تحليل ومناقشة هدف ومجريات الحصة . - إستخلاص الأخطاء المرتكبة .	- تقديم الملاحظات بكل موضوعية . - تقبل النقد .	التحكم في الكرة وتنظيم العمل بعد الإستقبال

قائمة المراجع:

- (1) حسن عبد الجواد : الكرة الطائرة المبادئ الأساسية، دار العلم للملايين، بيروت، 1964..
- (2) زكي محمد محمد حسن: الكرة الطائرة الاستراتيجيات الحديثة في تدريب المهارات الأساسية، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2011.
- (3) زكي محمد حسن: الكرة الطائرة ؛ إستراتيجية ، تدريبات الدفاع والهجوم، دار النشر، دون طبعة، الإسكندرية، مصر.
- (4) زكي محمد- محمد حسن: الكرة الطائرة إستراتيجية تدريب الدفاع والهجوم، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1989.
- (5) زينب فهمي وآخرون: الكرة الطائرة، ط1، دب، 1990.
- (6) عصام الدين الوشاحي: المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة 1994،
- (7) علي مصطفى طه: الكرة الطائرة تاريخ تعليم، تدريب تحليل قانون، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- (8) القوانين الرسمية للاتحادية الدولية للكرة الطائرة : لسنة 2015 / 2016 .
- (9) كلين مايسكرون وفرانش ساكفس: سلسلة الاكتشاف في الكرة الطائرة، دار الكتاب للنشر والطباعة، بغداد، 1990.

(10) محمد الطاهر زردومي: التدريب في الكرة الطائرة، دار الكتاب اللبناني للطباعة والنشر، لبنان، 2000.

(11) محمد سعد زغلول، محمد لطفي السيا: الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرب، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2001.

(12) محمد عصام الدين ألوشاحي: الكرة الطائرة للبنات والبنين، الشركة العربية للتوزيع، بيروت، دس.

(13) محمود صقلي: الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة، القاهرة للطباعة والنشر، مصر، 1996.

(14) محمود وجيه حمدي: الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.

المراجع الأجنبية:

- 1) GRINH :Almanach du sport Algérienne ,Alger ,Anep,p21.
- 2) Avie Salinger, J.Ackermann : Power Volleyball ,traduit par le traducteur, édition Vigot, Paris, 1992, p99.
- 3) <http://physical.uobabylon.edu.iq/lecture.aspx?fid=14&lcid=88260>
- 4) <https://ryada-info.blogspot.com/2017/06/1.html>
- 5)