

جامعة محمد لمين دباغين

سطيف 2

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

## محاضرات في مادة الكرة الطائرة

– طلبة السنة الثالثة تخصص –

إعداد وتقديم:

الدكتور بوطالبي بن جدو

## المحتويات

1. تاريخ وفلسفة النشاط
2. القوانين والتحكيم
3. أشكال التحضير والإعداد الرياضي  
(البدني الفيزيولوجي، الوظيفي، النفسي، العقلي، التقني والمهاري، الخططي الاستراتيجي)
4. أساليب الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي.
5. تقييم وتقييم الصفات البدنية
6. التخطيط والبرمجة
7. مبادئ وقواعد اللعبة

**تاريخ الكرة الطائرة:** الكرة الطائرة بالإنجليزية *Volleyball* هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية. يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية. على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم. لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة. تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ، أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.

أول دولة مارست اللعبة بعد الولايات المتحدة الأمريكية كانت كندا في عام 1900. تعتبر هذه الرياضة الآن من أكثر الرياضات شعبية في البرازيل، ومعظم دول أوروبا وأستراليا وهولندا وصربيا، بالإضافة إلى روسيا وبعض الدول في قارة آسيا. في 9 فبراير عام 1895 م، أنشأ مدير التربية البدنية في اتحاد YMCA لعبة رياضية جديدة أطلق عليها اسم "مينتونيت" لتمضية الوقت بشكل مسلٍ، وفضل أن تمارس هذه اللعبة داخل الصالات وبأي عدد من اللاعبين. أخذت اللعبة بعضاً من خصائصها من التنس وكرة اليد، في الوقت الذي كانت فيه كرة السلة رياضة جديدة. تم إنشاء كرة الطائرة على أساس أنها الرياضة الداخلية الأقل خشونة من كرة السلة المناسبة لأعضاء اتحاد YMCA الأكبر سناً، على الرغم من أنها لا زالت تحتاج إلى بدل الجهد.

القوانين الأولى للرياضة التي ابتكرها وليام روبان (William Morgan) اشتترطت وجود ساحة اللعب التي يجب أن يكون طولها 25 × 50 قدم. وعدد اللاعبين محدد، يتبارون في مباراة مكونة من 9 استقبالات و 3 إرسالات لكل فريق. والى عام 1900م لم تصنع كرة خاصة بكرة الطائرة وكذلك لم تكن قوانين اللعبة في تلك الفترة بالشكل الذي نعرفه اليوم. بعد أول عرض للعبة في عام 1896 استبدل اسم الرياضة إلى "فوليبول" (volleyball) "بمعنى كرة الطائرة الحالي. ومن ثم طرأ على الرياضة (كما هو الحال مع كرة السلة) العديد من التغييرات في القواعد.

تأسس الاتحاد العالمي لكرة الطائرة (FIVB) عام 1947، وأول بطولة عالمية للرجال أقيمت في عام 1949، بينما كانت أول بطولة عالمية للسيدات في عام 1952. أضافت الكرة الطائرة إلى الألعاب الأولمبية في عام 1964 وظهرت الكرة الطائرة بالألعاب الأولمبية لأول مرة في طوكيو، وكانت منذ ذلك الحين رياضة رئيسية في تلك الدورة. تم إنشاء رياضة الكرة الطائرة الشاطئية عام 1986 والتي تعتبر رياضة مشابهة إلى كرة الطائرة العادية إلى حد كبير رغم الاختلاف في عدد اللاعبين. أضافت الكرة الطائرة الشاطئية إلى برنامج الألعاب الأولمبية الصيفية في عام 1996 في أطلانطا.

**Père fondateur :** le père fondateur du volley-ball est le pasteur William G. Morgan, directeur d'éducation physique à l'YMCA (Young Men Christian Association) d'Holyhoke dans l'état de Massachusetts.



**Père fondateur :** le père fondateur du volley-ball est le pasteur William G. Morgan, directeur d'éducation physique à l'YMCA (Young Men Christian Association) d'Holyhoke dans l'état de Massachusetts.

**D'où vient le volley-ball ?** Le pasteur Morgan avait besoin d'une activité de récréation et de compétition pour varier son programme, axé sur le football américain. Ses premières démarches l'amènèrent à penser au tennis. Ce sport demandant trop d'équipements, il pensa à autre chose tout en gardant l'idée du filet qu'il éleva à environ 2 mètres. Il devait ensuite trouver un ballon. Il pensa tout d'abord à la vessie du ballon de basket, mais celle-ci était trop légère et trop lente. Aussi, il pensa au ballon de basket lui-même qui cette fois était trop lourd ! Il finit donc par fabriquer un ballon en cuir avec une vessie de caoutchouc d'environ 300 grammes.

**Nom de baptême :** Mintonette

**Première communion :** 1910 par le professeur Halstead

**Nom d'adulte :** Volley-ball. Halstead attire l'attention sur le "lancer de balle" et propose le nom volley-ball, mintonette étant trop enfantin pour lui.

**Première compétition nationale :** 1922 aux Etats-Unis

**Première Fédération nationale :** L'USVBA ou l'United States Volley-Ball Association (1928).

**Elargissement hors Etats-Unis :** Le volley-ball sort des Etats-Unis entre 1920 et 1930 : Elwood Brown aux Philippines, Oward Crocker en Chine, Frank Brown au Japon.

**Nombre de licenciés dans le monde en 1986 :** 140 millions

**Les dimensions**

Le terrain est un rectangle de 18 \* 9 m. Il est entouré d'une zone libre d'au moins 3 m de large sur chaque côté.

L'espace de jeu libre est situé au-dessus de l'aire de jeu. Cet espace est libre de tout obstacle sur une hauteur d'au moins 7 m mesurée à partir de la surface de jeu.

Pour les compétitions FIVB, la zone libre mesure au moins 5 m à partir des lignes de côté et au moins 8 m à partir des lignes de fond. L'espace de jeu libre doit être d'au moins 12,50 m de hauteur mesuré à partir de la surface de jeu.

**Surface de jeu**

La surface de jeu est plane, horizontale et uniforme. Elle ne doit présenter aucun danger d'aucune sorte pour les joueurs/joueuses.

Pour les compétitions FIVB, seule une surface en bois ou synthétique est autorisée. Toute surface doit être au préalable homologuée par la FIVB. Les lignes doivent être de couleur blanche, et le terrain de jeu, ainsi que la zone libre doivent être obligatoirement d'autres couleurs, différentes entre elles.

**Lignes du terrain**

Les lignes doivent être de couleur claire et différente de celle du sol et des autres tracés. La largeur des lignes est de 5 cm.

- Lignes de délimitation
- Deux lignes de côté et deux lignes de fond délimitent le terrain de jeu. Les lignes de côté et les lignes de fond sont tracées à l'intérieur du terrain de jeu.

- 

- Ligne centrale
- L'axe de la ligne centrale divise le terrain en deux camps égaux de 9 \* 9 m.

**Zones et Aires**

- Zone avant
- Dans chaque camp, la zone avant est délimitée par la ligne centrale et la ligne d'attaque située. Elles sont séparées de 3 m.  
Pour les compétitions FIVB, la ligne d'attaque est prolongée au-delà de chaque côté, par 5 traits pointillés sur une longueur totale de 1,75 m.

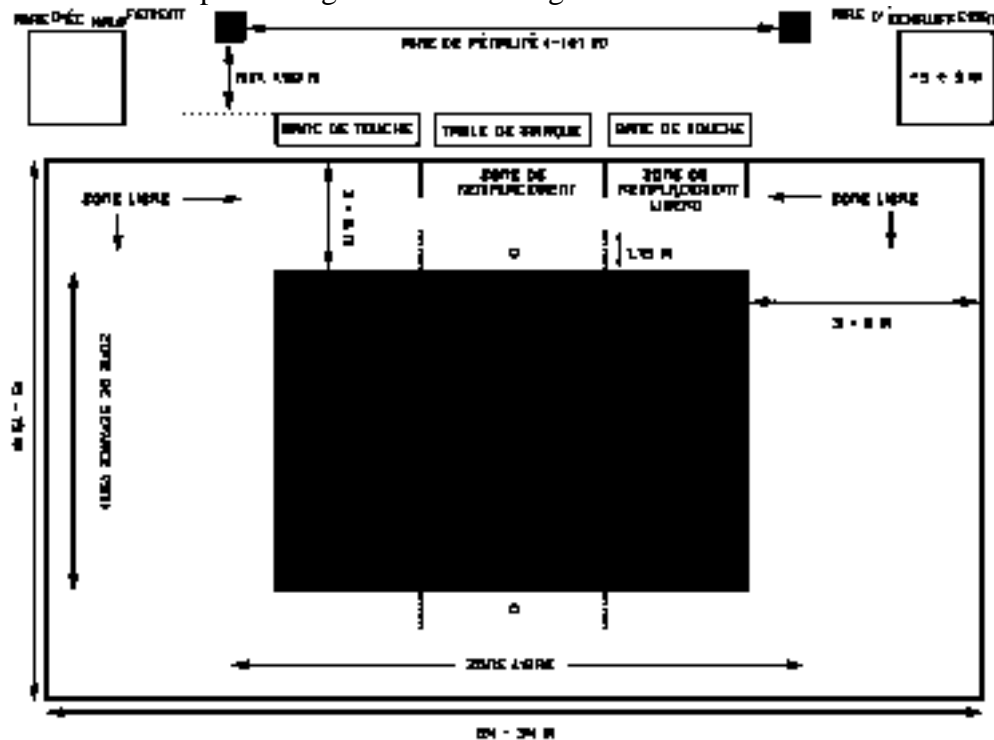
- 

- Zone de service
- La zone de service est la zone de 9 m de large situé derrière la ligne de fond (ligne de fond exclue).  
Elle est limitée latéralement par deux traits de 15 cm de long tracés à 20 cm en arrière. Ces deux traits sont inclus dans la largeur de la zone de service.

- Zone de remplacement
- La zone de remplacement est délimitée par le prolongement des lignes d'attaque jusqu'à la table du marqueur.
- 
- Aire d'échauffement
- Pour les compétitions FIVB, les aires d'échauffement, d'environ 3 \* 3 m, sont situées aux angles de l'aire de jeu, du côté des bancs de touche, en dehors de la zone libre.

-

- Aire de pénalité
- Les aires de pénalité, d'environ 1 \* 1 m, équipées de deux chaises, sont situées dans la zone de contrôle, à l'extérieur du prolongement de chaque ligne de fond. Elles peuvent être délimitées par une ligne de 5cm de large.



## FILET ET POTEAUX

### Hauteur du filet

Un filet tendu verticalement est installé au-dessus de l'axe de la ligne centrale. Sa partie supérieure doit être placée à 2,43 m pour les hommes et 2,24 m pour les femmes.

Sa hauteur est mesurée au centre du terrain de jeu.

### Structure

Le filet mesure 1 m de large et 9,50 m de long. Il est fait de mailles carrées et noires de 10 cm de côté.

A sa partie supérieure, une bande de toile blanche, rabattue de chaque côté du filet sur 7 cm de large, est cousue sur toute la longueur. Chaque extrémité de la bande est trouée afin d'y passer une cordelette permettant de l'attacher aux poteaux pour maintenir le haut du filet tendu.

A l'intérieur de la bande, un câble flexible maintient le filet attaché aux poteaux et son extrémité supérieure tendue.

Au bas du filet est cousue une autre bande horizontale de 5 cm de large, similaire à la bande supérieure, dans laquelle est glissée une corde. Cette corde permet d'attacher le filet aux poteaux et de maintenir le bas du filet tendu.

### Bandes de côté

Deux bandes blanches sont cousues verticalement sur le filet au-dessus de chaque ligne de côté.

Elles mesurent 5 cm de large et 1 m de long.

### Antennes

L'antenne est une tige flexible de 1,80 m de long et de 10 mm de diamètre. Elle est en fibre de verre ou matériau similaire.

Deux antennes sont attachées sur le bord extérieur de chaque bande de côté et placées

en opposition de chaque côté du filet.

La partie supérieure de l'antenne dépasse le filet de 80 cm.

Elles sont considérées comme faisant partie du filet et délimitent latéralement l'espace de jeu.

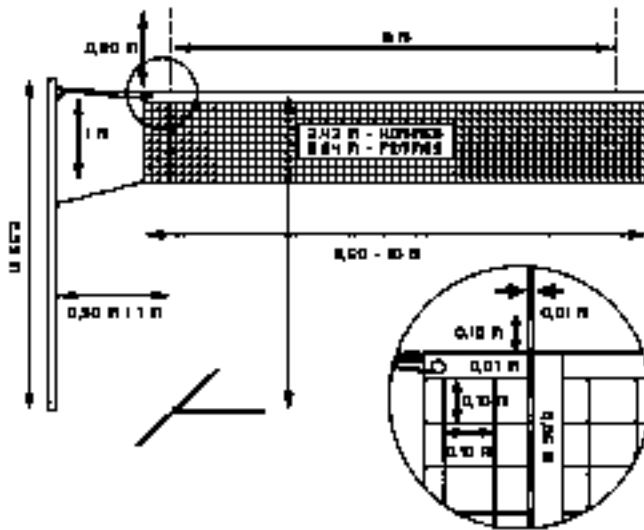
### Poteaux

Les poteaux supportant le filet sont placés à une distance de 0,50 m à 1 m de chaque ligne de côté. Ils doivent avoir une hauteur de 2,55 m.

Les poteaux doivent être arrondis, lisses, et être fixés au sol. La fixation des poteaux au moyen de câbles est interdite. Tout aménagement présentant un danger ou une gêne doit être éliminé.

### Équipement complémentaire

Tout équipement complémentaire est déterminé par les règlements de la FIVB.



## 1-BALLONS

### Normes

Le ballon doit être sphérique avec une enveloppe en cuir souple comportant à l'intérieur une vessie en caoutchouc ou en matière similaire.

Sa circonférence doit être comprise entre 65 et 67 cm et son poids entre 260 et 280 g. La pression intérieure du ballon doit être de 294,3 à 318,82 mbar ou hPa (0,30 à 0,325 kg/cm<sup>2</sup>) pour les hommes et pour les femmes.

### Uniformité des ballons

Tous les ballons utilisés lors d'un match doivent avoir les mêmes caractéristiques (circonférence, poids, pression, etc.).

Les compétitions FIVB doivent être jouées avec les ballons homologués par la FIVB.

### Système des trois ballons

Dans les compétitions FIVB, trois ballons doivent être utilisés. Dans ce cas, les six ramasseurs sont placés comme suit : un à chaque angle de la zone libre et un derrière chaque arbitre.

## 2-EQUIPES

### Composition des équipes

Une équipe peut être composée de 12 joueurs au maximum, un entraîneur, un entraîneur adjoint, un soigneur et un médecin.

Pour les compétitions mondiales et officielles FIVB, le médecin doit être accrédité au préalable par la FIVB.

L'un des joueurs, autre que le Libéro, est le capitaine de l'équipe, et doit être identifié comme tel sur la feuille de match.

Seuls les joueurs enregistrés sur la feuille de match peuvent pénétrer sur le terrain et participer à la rencontre. Après la signature de la feuille de match par le capitaine et l'entraîneur, la composition de l'équipe ne peut plus être modifiée.

### Place des participants

Les joueurs qui ne sont pas en jeu doivent être assis sur le banc de touche ou rester dans leur aire d'échauffement. L'entraîneur et les autres membres de l'équipe doivent être assis sur le banc, mais peuvent le quitter momentanément.

Les bancs de touche sont situés de part et d'autre de la table de marque, à l'extérieur de la zone libre.

Seuls les membres de l'équipes sont autorisés à s'asseoir sur le banc pendant le match et à participer à la séance d'échauffement.

Les joueurs qui ne sont pas en jeu peuvent s'échauffer sans ballon comme suit :

- Pendant le jeu : dans leur aire d'échauffement;
- Pendant les temps morts et les temps morts techniques : dans la zone libre située derrière leur camp;
- Pendant les arrêts entre les sets, les joueurs peuvent utiliser les ballons pour s'échauffer dans la zone libre.

### Equipement

L'équipement du joueur se compose d'un maillot, d'un short, de chaussettes (uniforme) et de chaussures de sport.

Les maillots, les shorts et les chaussettes doivent être de couleurs et de modèles uniformes pour toute l'équipe à l'exception du Libéro. Les uniformes doivent être propres.

Les chaussures doivent être légères et souples, avec des semelles en caoutchouc ou en cuir, sans talons.



Pour les compétitions Seniors mondiales et officielles de la FIVB, il est interdit de porter des chaussures dont la semelle est noire. Les maillots et les shorts doivent répondre aux normes de la FIVB.

Les maillots des joueurs doivent être numérotés de 1 à 18.

Les numéros doivent être placés sur le maillot au centre de la poitrine et du dos. La couleur des numéros et sa vivacité doivent contraster nettement avec celle des maillots.

Les numéros doivent avoir une hauteur minimale de 15 cm sur la poitrine et de 20 cm sur le dos. La largeur de la bande formant le chiffre doit être d'au moins 2 cm.

Pour les compétitions mondiales et officielles de la FIVB, le numéro du joueur doit être répété sur la jambe droite du short. Les numéros doivent mesurer entre 4 et 6 cm de hauteur et la largeur de la bande formant le chiffre doit être d'au moins 1 cm.

Le capitaine d'équipe est identifié grâce à une barrette de 8 x 2 cm placée sous le numéro de la poitrine.

Il est interdit de porter une tenue sans numérotation réglementaire ou d'une couleur différente de celle des autres joueurs à l'exception du Libéro.

### **Changement d'équipement**

Le premier arbitre peut autoriser un ou plusieurs joueurs :

- à jouer pieds nus,
- à changer un uniforme mouillé ou endommagé entre deux sets ou après un remplacement à condition que la couleur, le modèle et les numéros du nouvel uniforme soient identiques au précédent.
- à jouer en survêtement par temps froid à condition qu'il soit de couleur et de modèle identiques pour toute l'équipe (à l'exception du Libéro) et numérotés.

### **Objets interdits**

Il est interdit de porter des objets pouvant occasionner des blessures ou procurer un avantage artificiel à un joueur.

Les joueurs peuvent porter des lunettes ou des lentilles à leurs propres risques.

**Cours n° 3-STRUCTURE DE JEU****Séance d'échauffement**

Si les deux équipes possèdent un terrain au préalable :

- les équipes ont le droit de s'échauffer au filet pendant 6 minutes ensemble.

Si les deux équipes ne disposent pas d'un terrain au préalable :

- les équipes ont le droit de s'échauffer au filet pendant 10 minutes ensemble.

Si les deux capitaines demandent de s'échauffer séparément, les équipes peuvent disposer du filet pendant 3 ou 5 minutes (selon terrain disponible ou pas).

**Tirage au sort**

Avant le début de chaque match, l'arbitre fait un tirage au sort afin de décider quelle équipe prendra la main. Cette dernière aura les choix suivants :

- Elle peut décider soit de servir, soit de recevoir le service.
- Elle peut choisir le terrain.
- Pour le set décisif, un autre tirage au sort sera effectué.

Dans le cas d'échauffements consécutifs, l'équipe qui a gagné le service dispose la première du filet.

**Formation de départ des équipes**

Il doit toujours y avoir six joueurs en jeu pour chaque équipe.

La fiche de position indique l'ordre de rotation des joueurs sur le terrain.

Cet ordre doit être respecté pendant la totalité du set.

Avant le début de chaque set, l'entraîneur doit inscrire la formation de départ de son équipe sur une fiche de position. Cette fiche, dûment remplie et signée, est remise au second arbitre ou au marqueur.

Les joueurs qui n'appartiennent pas à la formation de départ sont les remplaçants pour ce set (sauf le Libéro).

Après la remise de la fiche de position au second arbitre ou au marqueur, aucun changement de formation n'est autorisé sans un remplacement normal.

Si les formations sur le terrain ne correspondent pas à la fiche de position, cela entraîne les conséquences suivantes :

- lorsqu'une telle différence est constatée avant le début du set, les joueurs doivent revenir aux positions indiquées sur la fiche de position - aucune sanction n'est infligée;
- lorsque, avant le début d'un set, on constate qu'un joueur sur le terrain n'est pas inscrit sur la fiche de position, ce joueur doit être changé pour se conformer à la fiche de position - aucune sanction n'est infligée.

toutefois, si l'entraîneur désire conserver sur le terrain ce(s) joueur(s) non inscrit(s), il devra demander le(s) remplacements(s) réglementaire(s) qui sera (seront) enregistré(s) sur la feuille de match.

**Positions**

Au moment où le ballon est frappé par le joueur au service, chaque équipe doit être placée dans son propre camp (excepté le joueur au service) selon l'ordre de rotation.

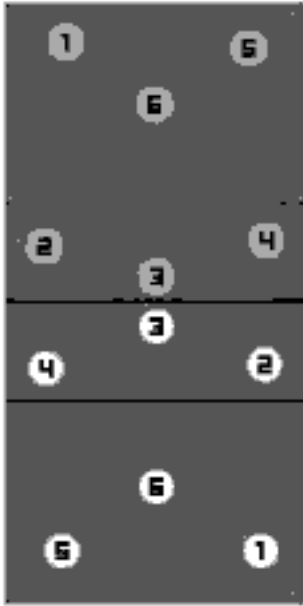
Les positions des joueurs sont numérotées comme suit :

- les trois joueurs placés le long du filet sont les avants et occupent respectivement les positions 4 (avant gauche), 3 (avant centre), 2 (avant droit).
- les trois autres joueurs sont les arrières et occupent les positions 5 (arrière gauche), 6 (arrière centre), 1 (arrière droit).

Positions relatives des joueurs entre eux :

- chaque joueur de la ligne arrière doit être placé plus loin du filet que son avant correspondant.

- les joueurs avant et arrière doivent être respectivement positionnés latéralement. Les positions des joueurs sont déterminées et contrôlées par l'emplacement de leurs pieds en contact au sol comme suit :
- chaque joueur de la ligne avant doit avoir au moins une partie du pied plus proche de la ligne centrale que ne le sont les pieds du joueur arrière correspondant;
- chaque joueur du côté droit (gauche) doit avoir au moins une partie du pied plus proche de la ligne droite (gauche) que ne le sont les pieds du joueur centre de sa ligne. Après la frappe du service, les joueurs peuvent se déplacer et occuper n'importe quelle position dans leur propre camp ou la zone libre.



### Faute de position

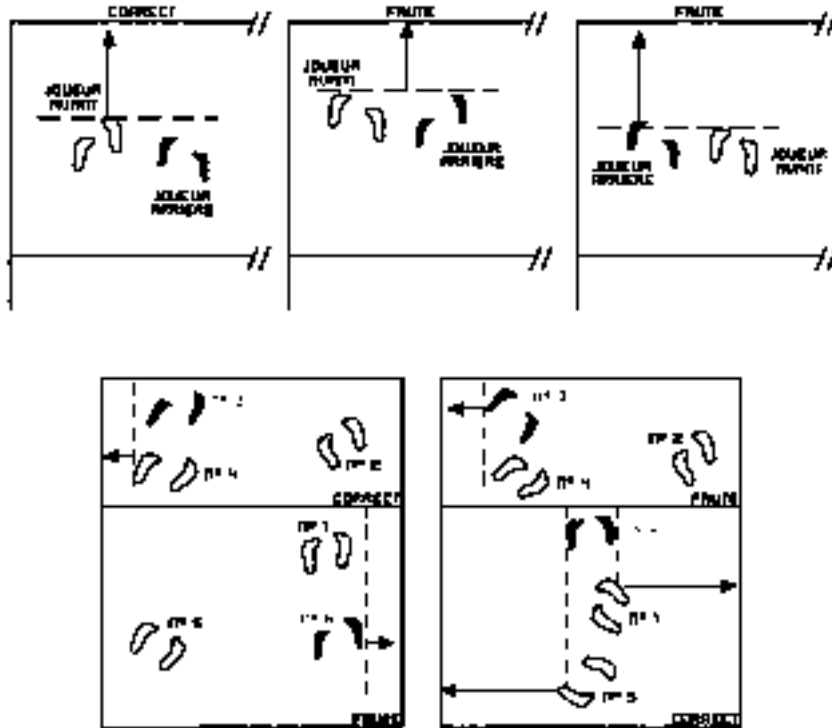
Une équipe commet une faute de position si un joueur n'occupe pas sa position au moment où le joueur au service frappe le ballon.

Si le joueur au service commet une faute de service au moment de frapper le ballon, sa faute prévaudra sur une faute de position.

Si, après la frappe du ballon, le service devient fautif, c'est la faute de position qui sera prise en compte.

Une faute de position entraîne les conséquences suivantes :

- l'équipe est sanctionnée par la perte de l'échange de jeu;
- les positions des joueurs sont rectifiées.



### Rotation

L'ordre de rotation est déterminé par la formation de départ de l'équipe; il est contrôlé au travers de l'ordre au service et la position des joueurs tout au long du set.

Lorsque l'équipe recevable gagne le droit au service, ses joueurs effectuent une rotation en se déplaçant d'une position dans le sens des aiguilles d'une montre : le joueur en position 2 va à la position 1 pour servir, le joueur 1 en 6, etc.

### Faute de rotation

Une faute de rotation est commise quand le SERVICE n'est pas effectué selon l'ordre de rotation. Elle entraîne les conséquences suivantes :

- l'équipe fautive est pénalisée par la perte de l'échange de jeu;
- l'ordre de rotation des joueurs est rectifié.

En outre, le marqueur doit déterminer le moment exact où la faute a été commise.

Tous les points marqués à partir de l'erreur sont annulés pour l'équipe fautive. Les points marqués par l'adversaire sont maintenus.

Si le moment de la faute ne peut pas être déterminé, aucun point n'est supprimé et la perte de l'échange de jeu sera la seule sanction.

### SITUATIONS DE JEU

#### Ballon en jeu

Le ballon est en jeu à partir de la frappe de service qui a été autorisée par le premier arbitre.

#### Ballon hors jeu

Le ballon est hors jeu à partir du moment où est commise une faute signalée par le coup de sifflet de l'un des arbitres; en l'absence d'une faute au moment de ce coup de sifflet.

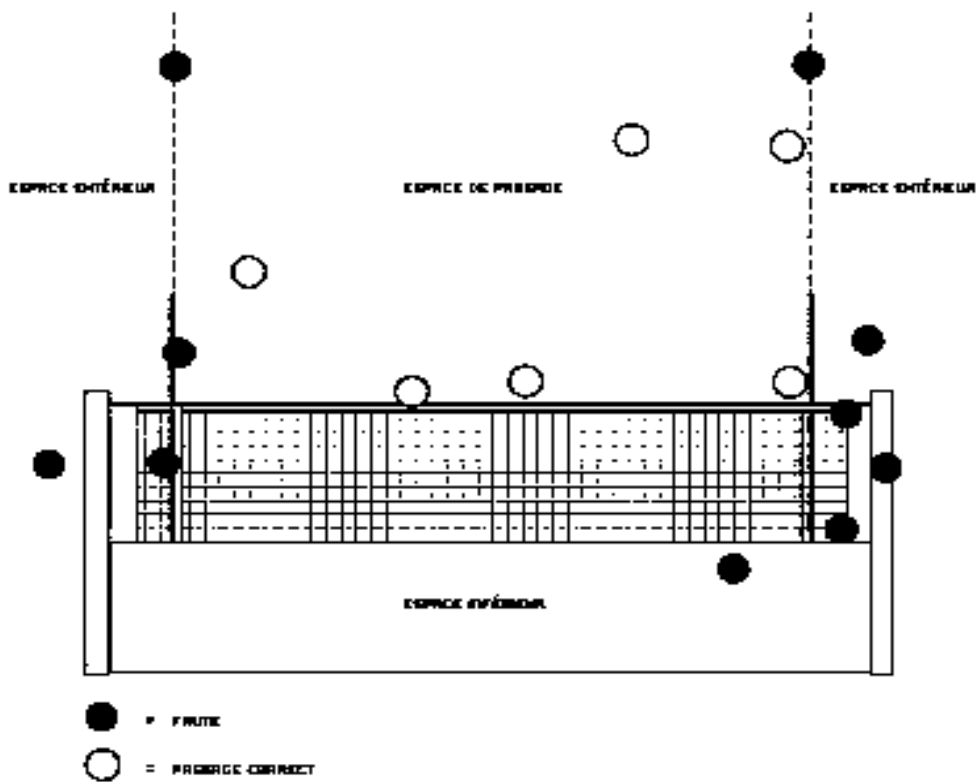
#### Ballon "dedans" (in)

Le ballon est "dedans" quand il touche le sol du terrain de jeu, incluant les lignes de délimitation.

#### Ballon "dehors" (out)

Le ballon est "dehors" lorsque :

- la partie du ballon qui touche le sol est entièrement en dehors des lignes de délimitation;
- il touche un objet hors du terrain, le plafond ou une personne extérieure au jeu;
- il touche les antennes, câbles, poteaux ou le filet lui-même à l'extérieur des bandes de côté;
- il franchit entièrement l'espace inférieur situé sous le filet;
- il traverse le plan vertical du filet, totalement ou en partie à l'extérieur de l'espace de passage, sauf pour ce cas :  
un ballon qui a franchi le plan du filet dans la zone libre du camp adverse, partiellement ou totalement au travers de l'espace extérieur, peut être ramené dans le cadre des touches d'équipe réglementaires à condition que :
  - » le terrain adverse ne soit pas touché par le joueur;
  - » le ballon renvoyé franchisse à nouveau le plan du filet totalement ou partiellement au travers de l'espace de l'espace extérieur et du même côté du terrain. L'équipe adverse ne peut s'opposer à cette action.



### المحاضرة الرابعة: المبادئ الفنية والتعليمية وتطبيقاتها للمهارات الأساسية في الكرة الطائرة

**تقديم:** المهارات الأساسية هي الحركات التي تحتاج إلى أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة - بغرض الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد التام في المجهود ولذلك يجب أن يجيدها كل لاعب إجابة تامة إذ عن طريقها يمكن التعاون مع أفراد الفريق في تنفيذ الخطط الفنية الموضوعية للدفاع أو الهجوم والتي يرجى أن تنتهي إلى فوز الفريق.

يعد إتقان الأداء للمهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة أهم العوامل التي تحقق للفريق النجاح والتقدم نحو التكامل والفوز إي أن نجاح الفريق يتوقف على مدى استطاعة أفراده جميعاً أداء المهارات الأساسية بأنواعها بتوافق.

وينبغي أن يؤدي جميع اللاعبين المهارات الأساسية كلها على مستوى متكافئ من المقدرة حتى يمكن لكل لاعب مقابلة احتياجات موقفه بالملعب، كما يجب تحليل المهارات الفنية إلى عناصر متعددة ينبغي أن تتوفر في الحركة للحصول على أفضل النتائج. فمثلاً في التدريب على الضربة الهجومية أو الإرسال من أعلى يجب أن يضرب اللاعب الكرة في أعلى منطقة يصل إليها وعلى ذلك يكون الغرض الأساسي من تدريبه هو وصوله إلى هذه النقطة.

لذلك فإن أهمية تعلم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة يرجع إلى إن طبيعة اللعبة تتطلب إجابة هذه المهارات إجابة تامة إذ أن عن طريق إجادتها وبالتعاون بين أفراد الفريق يمكن للفريق تنفيذ جميع الخطط المهارية والفنية المطلوبة للدفاع أو الهجوم.

كما أن مقابلة احتياجات قانون اللعبة عنصر هام من عناصر فن الحركة - وبالرغم من أن المهارات تبدو سهلة الأداء إلا أنها تتطلب بذل جهد كبير في إتقانها لصعوبة تنفيذها وذلك لما يفرضه قانون اللعبة.

### مواصفات الأداء المهاري في الكرة الطائرة والخصائص المميزة له:

حدد الخبراء المتخصصين في مجال الكرة الطائرة بضرورة توافر بعض الخصائص التي يجب أن يتميز بها الأداء المهاري في الكرة الطائرة، حتى نضمن الانجاز الأمثل لهذه المهارات وعليه يمكن أن تتحدد هذه الخصائص أو المواصفات في الآتي:

- \*الاقتصاد في بذل الجهد
  - \*الدقة والانسيابية في الأداء
  - \*السرعة في إنجاز الواجب المحدد
  - \*التحكم والدقة في الأداء
  - \*مرونة الحركة
  - \*التوافق بين العناصر الحركية
  - \*التكيف مع الظروف والمواقف المختلفة في المنافسة "حسين قاسم
  - \*التوافق والتوقع الحركي
- حسن 1998 ص 28.27".

**متطلبات الانجاز الرياضي في الكرة الطائرة:** إن الانجاز الفعال لمختلف أنواع المهارات الحركية يستوجب فهم المبادئ الميكانيكية التي تسهم في بناء المهارات الحركية وبما يساعد على تحقيق الهدف المنشود من تلك المهارة مع معرفة الاسس الدقيقة في تعليم التطبيق الميداني لتلك الاسس. "وجيه محجوب 2001 ص 145".

ويرى "مرزوق" إن الانجاز يعني "ما أحرزه المرء وحصل عليه أثناء التعليم والامتحان والاختبار من تفوق أو مهارات أو معلومات وتدل على الأداء في سلسلة مقاسه من الاختبارات التربوية". "مرزوق سعد 1977 ص 348". ويذكر "العبيدي" نقلا عن قاموس التربية وعلم النفس أنه "إنجاز عمل أو إحراز تقدم أو تفوق في مهارة ما أو في مجموعة من المعلومات". "العبيدي 1985". ويشير "أبوعبيدة" إلى أن "الانجاز الرياضي هو النتيجة المناسبة للسلوك الرياضي لشخص واحد أو الجماعة الذين تركز فهم الجزء المدرب من الأجهزة الحيوية بعناية عن طريق نضام المجتمع ككل وعلى الأخص التربية الرياضية، ويرتبط معنى الانجاز بهدف واضح وباستخدام مناسب للزمن وبمساهمة الأدوات والوسائل الخاصة بفعالية وتنظيم هادف بالإضافة إلى خطة طموحة وبتوجيه وإرشاد وقيادات العمليات التي يكون الانجاز فيها واضحا". "أبو عبيدة محمد حسن 1977 ص 12".

إن الهدف الأول والأخير في التعلم هو إتقان الأداء وبلوغ المهارة ورغم أن هناك معايير مختلفة للانجاز إلا أنه جوهريا يجب أن ننشد أكثر الطرق الفعالية والاقتصادية للوصول إلى الهدف وهذا في طبيعته يطوي في طياته إلى الحاجة في فهم طبيعة المهارة، المتعلم، عملية التعلم وظروف التعلم إذ أن هناك العديد من العوامل تسهم في الانجاز المهاري لأي حركة فالحينات الوراثية والخبرة في مرحلة الطفولة والأهداف الشخصية والبيئة تؤدي إلى حالة من الإبداع لذلك يستوجب فهمها قبل التدريب على أي حركة، فضلا عن أنه لا يكون جميع اللاعبين بنفس الدرجة العالية من الأداء (الانجاز) فالانجاز يعتمد على قدرة الفرد على الخزن من الذاكرة الحركية وهذا يعني التجارب السابقة إذ أن قمة الأداء الرياضي يعكس صورة دقيقة لأعقد وأرقى ما يمكن أن تقوم به المنظومة الحركية البشرية. "وجيه محجوب 2001 ص 226".

**الاعتبارات الرئيسية للانجاز الرياضي:** هناك العديد من العوامل ترتبط بالانجاز المهاري وتؤثر في حالة اللاعب وهي الذاتية والمحيطية وهذه تختلف مع كل متعلم وكل برنامج تعليمي أو تدريبي ان عملية اكتساب المهارة تعتمد على عدد من الثوابت بين المتعلمين والشكل التالي يشير إلى أنه يجب الأخذ بنظر الاعتبار والعوامل الثلاثة لارتباطها مع نوعية الانجاز وتساعد في تفسير الانجاز وهي:

• أولا: عملية التعلم. ثانيا : العوامل الشخصية. ثالثا: العوامل الظرفية (المحيطية). "وجيه

محجوب 2001 ص 228".

### المحاضرة الخامسة: المهارات الأساسية في الكرة الطائرة (وقفات الاستعداد والتحركات)

**تقديم:** يعتبر الإعداد المهارى " فنيات " اللعبة هو أحد الدعائم الهامة والركيزة الأساسية التي يدعمها الإعداد البدني بتقسيماته والتي تؤثر تأثيراً كبيراً على تنفيذ خطط اللعب الجديدة المعقدة التي تتطلب مقدرة عالية وطابعاً مميزاً لأداء المهارات الأساسية سواء الهجومية أو الدفاعية في الكرة الطائرة بصورة تتسم بالاتفاق والإيقاعات السريعة والتركيز والتوافق.

ومهارات الكرة الطائرة تنقسم إلى مهارات هجومية ودفاعية، تمتزجان معاً بإيقاع سريع وأداء حركي بدرجة إتقان عالية، وتتميز بالانتقال السريع من الدفاع إلى الهجوم ومن الهجوم إلى الدفاع، ولذا يتطلب من جميع اللاعبين تحقيق المستويات المطلوبة في الأداء المهارى سواء الهجومي أو الدفاعي على حسب درجاتهم ومستوياتهم والتمتع بأكبر قدر من اللياقة البدنية الخاصة للعبة.

وهنا سوف نتناول تطور المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة.

#### تطور المهارات الحركية الأساسية في الكرة الطائرة :

تطورت لعبة الكرة الطائرة تطوراً ملحوظاً في السنوات الأخيرة وخاصة بعد إن دخلت مجال التنافس الأولمبي اعتباراً من دورة طوكيو للألعاب الأولمبية عام 1964 م وقد حدث تغير ونمو مستمر للعبة على مدار تاريخها وهذه التغيرات نتيجة الصراع اللانهائي بين المهاجمين والمدافعين أو بين خطط الهجوم والدفاع أو بين المهارات الهجومية أو الدفاعية، وتحدث التغيرات في لعبة الكرة الطائرة نتيجة التعديل في مواد القانون الدولي الذي يتبعه بالتالي تغير في الخطط مما يترتب عليه تعديل وتطوير في أداء مهارات اللعبة.

ففي بداية ظهور اللعبة ظل الإرسال لوقتاً طويلاً يستخدم فقط لجعل الكرة في حالة لعب عن طريق إرسالها إلى ملعب المنافس ببطيء وبساطة وكان الفريق الآخر يتحول إلى مهاجم نتيجة ضعف الإرسال وظل هكذا حتى ادخل أنواع أخرى من الإرسال تتميز بالقوة والسرعة.

فكان الإرسال الشائع استخدامه هو الإرسال الخطافيلتميزه بالقوة وكان استقبال الإرسال حتى عام 1961 م يتم بالأصابع من أعلى وهذا النوع من الاستقبال يصعب معه استقبال الإرسال الخطافي إلى حد أن اللاعبين الذين كانوا يتقنون أداء هذا النوع من الإرسال يمكنهم إحراز عشر نقاط متتالية، ظهر بعد ذلك الاستقبال من أسفل باليدين لمواجهة أنواع الإرسال التي تتميز بالقوة والسرعة.

بعد ذلك ظهر في الولايات المتحدة الأمريكية عام 1962م الإرسال المتموج لمواجهة مهارة الاستقبال من أسفل باليدين ، وفى عام 1982م ظهر الإرسال بالوثب كما استخدم الضرب الساحق الهجومي من المنطقة الخلفية في بطولة العالم للجامعات بكندا عام 1983م ويمكن القول بان السبعينات قد أبرزت الضربات الهجومية التي تتميز بالقوة والسرعة، وكانت نتائج هذا



أن سعى المدربون إلى اختيار اللاعبين طوال القامة المتميزين بالقدرة على الوثب وكان في المقابل تطوير حائط الصد إلى أن وصل إلى اشتراك ثلاث لاعبين فيه ، ولتفادي حائط الصد الثلاثي لجأ المدربون إلى استخدام مهارة الضرب الساحق من خلف خط الهجوم، مما سبق يتضح مقدار المبارزة العلمية بين خبراء الكرة الطائرة لتطوير مهارات الكرة الطائرة بما يتماشى مع ما هو جديد.

وتعد مهارة الصد من المهارات الرئيسية في لعبة الكرة الطائرة، فهي المهارة الأولى في الدفاع ضد الضربات الهجومية القوية وخط الدفاع الأول عن الفريق وبعد الصد هو أحدث ما وصلت إليه فنون اللعبة من ناحية مقابلة هجوم الفريق المنافس، حتى أصبحت الآن من المهارات الهجومية التي يمكن للفريق الذي يتقن أدائها الفوز بالكثير من النقاط.

والكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي يرتبط فيها الهجوم بالدفاع ارتباطا وثيقا لدرجة لا يمكن أن تفصل بينهما فالفريق يتخذ وضع الهجوم والدفاع بسرعة في توقيت متزامن وخاصة أن انتقال الكرة من الفريق المهاجم إلى الفريق المدافع لا يأخذ وقتا كبيرا بل يتم بأقصى سرعة وبطريقة غير مباشرة حيث حدد القانون الدولي للعبة للفريق الحق في ثلاث لمسات لذلك أصبح لزاما على اللاعبين أن ينهوا خطة الهجوم من اللسة الثانية أو الثالثة وكذلك على الفريق المدافع أن يتخذ وضع الدفاع بشكل سريع وذلك لمنع نجاح الهجوم وكسب نقطة.

وقد قسم حمدي عبد المنعم ومحمد صبحي حسانين هذه المهارات الأساسية إلى:

### 1- مهارات هجومية ومهارات دفاعية

- \* مهارات هجومية مثل (الإرسال - الأعداد - الضربات الهجومية - الصد الهجومية).
- \* مهارات دفاعية مثل (الاستقبال - الدفاع عن الملعب - الصد الدفاعي).

### 2- مهارات تؤدي أعلى مستوى الكتف مثل:

- \* (الإرسال - الأعداد - الضربات الهجومية - الصد - استقبال الإرسال بالأصابع).
- \* مهارات تلعب من أسفل مستوى الكتف مثل (الدفاع عن الملعب - استقبال الإرسال).

### 3- مهارات تؤدي نحو الزميل ونحو المنافس:

- \* نحو الزميل مثل (الاستقبال - الأعداد - الدفاع - الصد الدفاعي)
- \* نحو المنافس (الإرسال - الضربات الهجومية - الصد الهجومية).

### 4- مهارات تؤدي داخل الملعب وخارج الملعب:

- \* داخل الملعب مثل (الاستقبال-الأعداد-الدفاع - الضربات الهجومية - الصد).
- \* خارج الملعب مثل (الإرسال - الأعداد - الدفاع - الضربات الهجومية).

### 5- مهارات تؤدي قريبة من الشبكة أو بعيدة عن الشبكة:

- \* قريبة من الشبكة مثل (الإعداد - الضربات الهجومية - الصد - الدفاع).

\* بعيدة عن الشبكة مثل (الإرسال - الدفاع - الإعداد - الضربات الهجومية - الاستقبال).

**أولاً : وقفات الاستعداد والتحركات :**

هي الوضع الذي يجب أن يتخذه اللاعب لاستقبال الكرة التي تأتي إليه ، ومن هذا الوضع يبدأ اللاعب في التحرك لأداء الضربات والمهارات والحركات الأخرى ويمكن للاعب أن يتحرك بسهولة وبسرعة لجميع الاتجاهات كما تساعد وقفة الاستعداد المناسبة اللاعب على الاقتصاد في المجهود عند قيامه بالحركات اللازمة في الدفاع أو الهجوم لذلك يجب أن يتخذ اللاعبون وقفة الاستعداد في جميع مواقفهم في الملعب بصفة مستمرة.

ويمكن تأدية هذه الوقفة ( الوضع ) بعدة مستويات:-

**(1) وقفة الاستعداد المتوسطة:**

وقفة الاستعداد المتوسطة هي الوقفة التي تتناسب مع تغطية الملعب وبدء الهجوم.

**(2) وقفة الاستعداد العالية:**

وقفة الاستعداد العالية هي الوقفة التي تتناسب مع التمرير والأعداد خلفا.

**(3) وقفة الاستعداد العميقة (الدفاعية):**

وقفة الاستعداد العميقة هي الوقفة التي تتطلبها اللعبة الحديثة وضرورة العناية بها- للتمرير من أسفل (استقبال الإرسال- الدفاع عن الملعب).

**المحاضرة السابعة: الأعداد ( التمرير )**

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

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

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

ومن الممكن تقدير أنواع الأعداد من حيث الارتفاع أو الاتجاه كالاتي:-

**“ الأعداد من حيث الارتفاع:**

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

**الإعداد من حيث الاتجاه:**

- إعداد قريب أو بعيد عن الشبكة.
- أعداد موازي للشبكة.
- أعداد منحنى أو مائل على الشبكة (قطري).

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

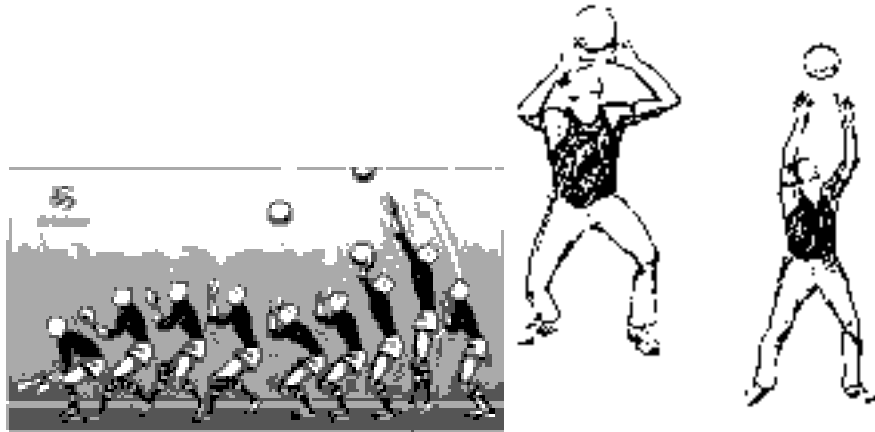
## الفرق بين التمرير والإعداد كما يلي:

أولاً: التمرير	ثانياً : الإعداد
1- يتم بالتمرير جميع اللاعبين في الفريق.	1- غالباً ما يقوم صانع اللعب بالإعداد .
2- يتم التمرير بين أفراد الفريق أو من الفريق إلى الفريق المنافس.	2- يتم الإعداد لأحد المهاجمين في نفس الفريق.
3- من الممكن أن يتم التمرير من أي لمسة من اللمسات الثلاثة المتاحة للفريق.	3- غالباً ما يكون الإعداد من اللمسة الثانية وأحياناً من اللمسة الأولى.
4- دائماً ما يتم التمرير بعد كرة وافدة من المنافس.	4- غالباً ما تكون من الزميل إلى مهاجم زميل وأحياناً بعد كرة وافدة من المنافس.
5- يغلب عليه الأداء باستخدام الساعدين من أسفل عنه بالأصابع من أعلى.	5- يغلب عليه الأداء باستخدام الأصابع من أعلى.

## أنواع الإعداد

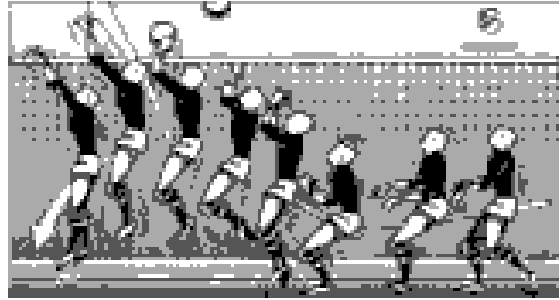
## 1 - الإعداد من أعلى للأمام

هو أكثر أنواع الإعداد استخداماً بالنسبة لسهولة أدائه ويعد أساساً لجميع أنواع التمرير الأخرى - لذلك يجب البدء في تعلمه وإتقانه أولاً حتى يساعد على تأدية باقي أنواع الإعداد الأخرى - كما يجب مراعاة إتقان الإعداد من حيث الارتفاع والاتجاه ، ليتكيف اللاعب مع ما تفرضه المواقف المختلفة في اللعب.



2- الإعداد من أعلى خلفاً فوق الرأس: يتطلب الإعداد من أعلى خلفاً فوق الرأس درجة عالية من الحساسية حيث أن اللاعب لا يرى زميله الذي يوجه إليه الإعداد لحظة أدائه خلفاً وهو يشبه الإعداد الأمامي في طريقة الأداء إلا أنه يختلف عنه فيما يلي:-

- يجب على اللاعب أن يكون أسفل الكرة عند ملامستها بحيث يتم مقابلة الكرة أعلى الرأس ويكون امتداد الجسم والذراعين لأعلى وللخلف بانسياب وليس بدفع بحيث يدفع الحوض للأمام مع سقوط الرأس للخلف قليلا يقف اللاعب على الأمشاط أثناء الأداء.
- ويجب عدم فرد الذراعين للخلف حيث أن هذه الحركة تجعل قوس الكرة منبسطا
- ويحرك اللاعبون الممتازون مفاصل الذراعين والرسغين في آخر لحظة لمنع المنافس من اكتشاف نوع الأعداد مبكرا.
- 3- الأعداد بالسقوط:** يستعمل هذا النوع من الأعداد في حالة الكرات المنخفضة القريبة من الشبكة وهو يشابه الأعداد للأمام في الجري السريع للكرة في الوقت المناسب وفي حركة الأصابع واليدين على الكرة .
- وفي هذا النوع من الأعداد يتحرك اللاعب في اتجاه الكرة مع خفض مركز ثقل الجسم بأخذ خطوة كبيرة بالرجل القريبة من الكرة حتى يصل أسفل الكرة ليتمكن من أداء الأعداد المنخفض.
- 4- الأعداد من أعلى جانبي:** يستخدم هذا الأعداد عندما يكون اللاعب قريبا من الشبكة ،أو عند الرغبة في الخداع ويقف اللاعب وقفة الاستعداد وجانبه يواجه الكرة ولذا يصعب عملية دقة توجيه الكرة وتحمل الذراعان واليدين الحمل الأكبر من هذا النوع من الأعداد وفيما عدا ذلك فهو مطابق للإعداد الأمامي.
- 5- الأعداد بالوثب:** يستخدم هذا الأعداد للكرات العالية أو لعمليات خداع الفريق المنافس ويعتمد الأعداد بالوثب اعتمادا كليا على استخدام الذراعين والأصابع حيث يبطل هنا استعمال الرجلين نتيجة الوثب لحظة الأعداد.



### Cours n° 8-La manchette

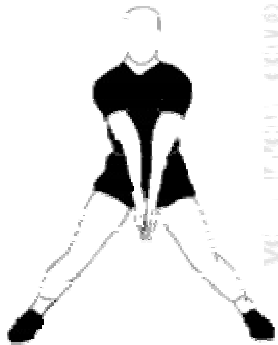
La manchette sert à réceptionner un ballon avec les deux avant-bras. La mise en mouvement se fait avec **un pied en retrait**. Les jambes doivent être **fléchies** pour permettre aux joueurs de se déplacer plus rapidement. Les appuis sont écartés pour avoir une position confortable. L'appui pointe dans la **direction du renvoi**. Le **poids du corps** se trouve sur la partie **avant et intérieure** des appuis qui peuvent être **parallèles ou intérieurs**. Le joueur doit se placer sous le ballon. Les deux **avant-bras** doivent être **rapprochés au maximum** afin d'obtenir une surface plane.

Le joueur doit se préparer pour se déplacer le plus rapidement sur le ballon. Pour cela, le joueur doit observer avec attention la trajectoire du ballon. Le poids de son corps doit se trouver sur la pointe de ses pieds et son corps est légèrement baissé. Le joueur se déplace par un **pas chassé** lorsque le ballon n'arrive pas directement sur lui, mais à une proche distance. Le pied qui se trouve le plus près du ballon effectue un petit saut vers la zone de réception, l'autre pied le suit sur la même ligne. Si le ballon se trouve loin du réceptionneur, celui-ci devra utiliser le **pas couru** pour se déplacer plus rapidement. Il effectue le même déplacement pour le pied le plus proche de la zone de réception, mais son corps suit aussi le ballon. Lors du contact avec le ballon, le poids du corps doit se trouver sur la jambe avant du joueur. Les épaules sont tirées vers l'avant et le ballon doit être conduit vers la direction désirée.

Le corps se trouve derrière le ballon. Le tronc ne doit pas être trop fléchi en avant, mais doit être maintenu droit.

**Pour effectuer une bonne réception, le joueur doit donc :**

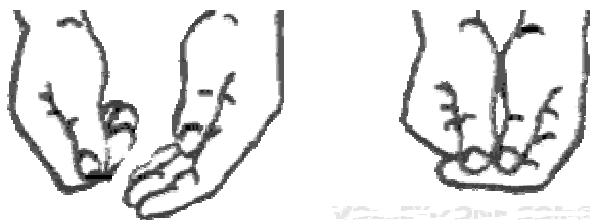
- Bloquer les coudes, ainsi les bras ne se plient pas et offrent une zone plate sur les avant-bras.
- Serrer au maximum les avant-bras.



Il existe plusieurs positions des mains et des avant-bras le contact avec le ballon.

**Voici les principales :**

- Une main est fermée en poing et est entourée par l'autre main. Une légère pression des talons des mains doit être effectuée afin d'éviter qu'ils ne se séparent.



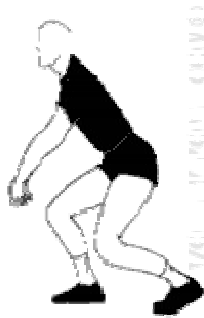
- Une main dans la paume de l'autre



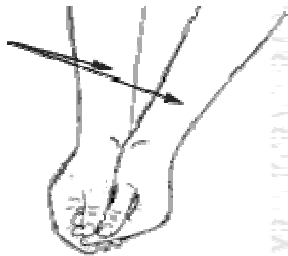
- Les mains sont jointes et les doigts sont entrelacés au niveau des phalanges.



Quelque soit la méthode, les mains doivent pointer vers le sol afin d'offrir à la balle une surface équilibrée et la plus plate possible des avant-bras afin de ne pas faire dévier le ballon vers une direction non pas désirée. Les épaules sont relâchées, les bras légèrement fléchis et les mains jointes en avant du corps plus bas que la ceinture.



Le contact avec le ballon se fait au niveau de l'extrémité inférieure des avant-bras. Il s'effectue au niveau des hanches. Un mouvement du corps vers l'avant sera effectué. Lors du contact, les épaules sont avancées et soulevées, les bras s'allongent et les mains pointent vers le sol.



Le tronc reste solidaire du bassin. Les bras sont parallèles à la cuisse d'appui avant lors du contact.



Les bras doivent être en complète extension. Toutefois, lorsqu'un joueur rencontre une balle très basse, il est mieux que les bras soient fléchis pour ramener le ballon sur le terrain.

L'amortissement de la balle dépend de la vitesse de cette dernière (sur un service ou un smash). Par contre, si la balle est peu rapide, le joueur devra l'accélérer.


**Pour amortir un ballon, le joueur a deux choix :**

- Rotation du ballon vers soi, en lui imprégnant une rotation arrière. Le joueur doit entrer sous le ballon et fléchir les bras au contact.
- Amorti du ballon par un recul des bras. Le joueur effectue une flexion des jambes, et si nécessaire faire une chute vers l'arrière.



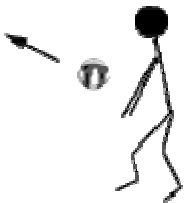
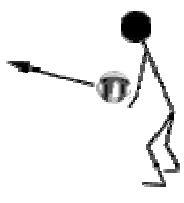
Pour accélérer le ballon, le joueur peut faire soit un balayage des bras, soit un transfert de son poids vers l'avant.

**En résumé, une bonne réception se fait comme cela :**

- Avoir les mains bien pressées l'une contre l'autre (selon la méthode désirée)
- Joindre les coudes
- Serrer les avant-bras
- Genoux et taille sont fléchis
- Les hanches se trouvent vers l'arrière
- Les bras sont légèrement balancés jusqu'à 45° où ils s'immobilisent
- Le contact avec le ballon se fait environ à 10 centimètres des poignets.

FAUTES	CAUSES	CORRECTIONS
<p>Le ballon est relevé au dessus du joueur.</p>	<p>L'angle des bras est trop ouvert par rapport à la cuisse d'appui avant.</p>  <p>Les bras sont fléchis au moment du contact avec le ballon.</p>	<p>Le joueur doit réduire l'angle afin d'envoyer le ballon vers l'avant et non à la verticale. Les bras doivent être bien tendus, sauf pour les ballons très bas. Le tronc doit être légèrement penché vers l'avant.</p>

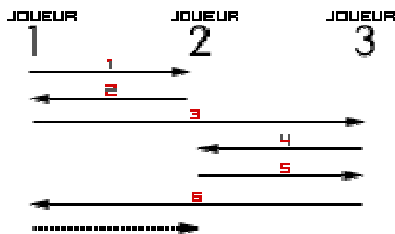


	 <p>Le tronc est incliné vers l'arrière.</p> 	
La trajectoire du ballon est trop horizontale.	<p>L'angle des bras est trop réduit par rapport à la cuisse d'appui avant.</p>  <p>Le tronc est trop incliné vers l'avant.</p> 	Le joueur doit trouver un angle juste afin d'éviter une projection trop horizontale ou verticale du ballon. Le tronc ne doit être que légèrement penché en avant.
Le ballon rebondit dans toutes les directions.	<p>La surface de contact est inégale. Les pouces ne sont pas collés ni parallèles. Les talons des mains ne sont pas collés.</p>	La surface des avant-bras doit être bien plate, et la position des mains doit être correctement effectuée.
Les bras sont trop près du corps lors du contact.	<p>Le joueur se trouve trop près du ballon lors du contact. La trajectoire du ballon a été mal jugée.</p>	Le joueur doit évaluer la distance du ballon et essayer de jouer le ballon et le prendre loin en avant du corps.
La manchette est trop courte.	<p>Manque de poussée des jambes. Absence de balayage des bras. Bassin en arrière des</p>	Le joueur doit essayer d'entrer dans la balle.

	appuis.	
La manchette est trop longue	L'angle des bras avec le tronc est fermé. Le ballon est trop accéléré.	Le joueur doit essayer de contrôler le ballon en l'absorbant de façon efficace.
Contact du ballon sur les poignets.	Poussée sur l'appui avant vers l'arrière et redressement du tronc. Le joueur se trouve trop loin du point de chute du ballon.	Le joueur doit essayer de recevoir le ballon sur les parties inférieures des avant-bras.

**Voici quelques exercices pour améliorer la manchette :**

- Le joueur envoie le ballon sur un mur et la récupère en manchette (de près et de loin). Il doit essayer d'envoyer le ballon sur une cible bien précise qu'il aura défini sur le mur.
- Le joueur qui réceptionne se trouve sur un terrain. Une autre personne, de l'autre côté du terrain, lui envoie le ballon par dessus le filet en variant la distance. Le joueur devra essayer de renvoyer le ballon précisément sur un passeur qui se trouvera au milieu du terrain.
- Trois joueurs se placent sur une ligne, à distance égale. Le premier joueur envoie le ballon sur le joueur 2 qui le lui renvoie. Le joueur 1 envoie ensuite le ballon au joueur 3 qui le renvoie à son tour au joueur 2 (le tout en manchette bien sûr). Le joueur 2 renvoie le ballon au joueur 3 qui le donne au joueur 1. Et le tout reprend à zéro...Dur, dur pour comprendre ! Bref, voici un schéma un peu plus compréhensible :



- Réceptionner un service sur le passeur le suivre l'attaquant pour prendre le soutien et renvoyer le ballon en manchette sur le passeur encore une fois. L'exercice global sera de mettre deux réceptionneurs dans un terrain, avec un passeur central. Un premier service part, et dès réception par l'un des joueurs, un deuxième service part sur l'autre joueur pour alterner les réceptions.



### المحاضرة التاسعة: مهارة (الإرسال والضربات الهجومية)

**1-الإرسال:** الإرسال هو جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق ، ويعد الإرسال من المهارات ذات الطابع الهجومي في الكرة الطائرة وعن طريق إتقان الإرسال والقدرة على التحكم في أدائه يستطيع اللاعب كسب نقطة حيث أن اللاعب في أدائه يكون مستقلا وغير مرتبط بزملائه- والإرسال هو المهارة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ويستأنف بها اللعب بعد كل خطأ ونقطة،ويقوم اللاعب بضرب الكرة باليد مفتوحة أو مغلقة أو بأي جزء من الذراع من داخل منطقة الإرسال بهدف إرسالها داخل حدود ملعب المنافس عبر الشبكة وبين عصا الجانب.

ويعد الإرسال كذلك من المهارات التي تطورت بدرجة كبيرة وظهرت منه أنواع جديدة ومازالت تظهر أنواع بين الحين والآخر وقد كان الإرسال الخطافي له خاصية الإرسال المتميز بالقوة وذلك حتى عام 1960 أما الآن فقد أصبح الإرسال المتموج بنوعية ذو أهمية خاصة ويعتمد عليه في إحراز النقاط لصالح الفريق المرسل ومع تطور مهارة استقبال الإرسال ظهر الإرسال الساحق بالوثب لتمييزه بالقوة والسرعة.

**وجميع أنواع الإرسال تهدف إلى تحقيق غرضين أساسيين:-**

- 1) اكتساب نقطة مباشرة مسجلة لصالح الفريق المرسل.
- 2) تصعيب عملية تشكيل هجوم ناجح من جانب الفريق المستقبل.

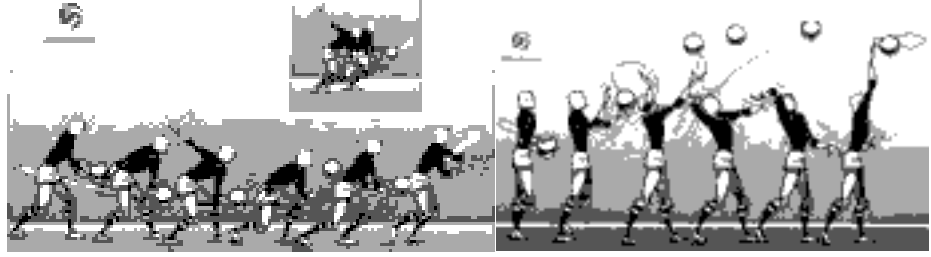
#### أنواع الإرسال في الكرة الطائرة

##### 1) أولا : الإرسال من أسفل

- 1- إرسال من أسفل مواجهة أمامي.
- 2- إرسال من أسفل جانبي.
- 3- إرسال من أسفل جانبي معكوس.

##### 2) ثانيا : الإرسال من أعلى

- 1- إرسال من أعلى مواجه تنس.
- 2- إرسال من أعلى خطافي.
- 3- إرسال من أعلى تموجي
- 4- إرسال من أعلى ساحق بالوثب.



### ثانيا: الضربات الهجومية :

استمرت لعبة الكرة الطائرة تلعب بدون استخدام ضربات هجومية وذلك لفترات ليست قصيرة وكان اعتماد الفريق في ذلك الوقت حتى عام 1922 في الدفاع على استقبال الكرات الآتية من الفريق المنافس ثم توجهه هذه الكرات ببساطة عن طريق التمرير العادي إلى المكان الخالي بملعب الفريق المنافس.

بمرور الوقت تبين أن هذا الأسلوب غير فعال ولا يعد طريقة من طرق الهجوم التي يعتمد عليها في إحراز نقاط خاصة مع الفرق التي تجيد تغطية الملعب وهذا أدى إلى ظهور طريقة جديدة لضرب الكرة يتوافر فيها عنصري السرعة ، والقوة بدلا من تمريرها باليدين إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة لا تشكل خطورة أو صعوبة على الفريق المستقبل ومنذ ذلك الوقت ظهرت ضربات الهجوم المتنوعة التي نراها الآن .

وتعد الضربات الهجومية أقوى وأهم طرق الهجوم المستخدمة من جانب اللاعبين في مباريات الكرة الطائرة وتعد الوسيلة الأولى لإحراز النقاط بالمقارنة بالمهارات الأخرى.

وتجرى المحاولات التدريبية لكي تحقق هذه الضربات الهجومية عنصري القدرة ( قوة × سرعة) بالإضافة إلى عنصري التوجيه والدقة.

### أنواع الضرب الهجومي :

- 1- الضرب الهجومي السريع
- 2- الضرب الهجومي القطري
- 3- الضرب الهجومي من خلف خط الهجوم

### 1- الضرب الهجومي السريع :

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

### 2- الضرب الهجومي القطري:

هو ضرب هجومي من الجانب الأيمن أو الأيسر لملعب الفريق المهاجم حيث يتم توجيه الضرب بالميل من أمام أيدي حائط الصد في الاتجاه

الخط الجانبي البعيد لملعب الفريق المدافع ، وهذا النوع من أكثر أنواع الضرب الهجومي انتشاراً.

**3- الضرب الهجومي من خلف خط الهجوم :** هو عبارة عن ضرب الكرة بطريقة هجومية ويقوم بها أحد اللاعبين الذين يشغلون أحد المراكز الخلفية للملعب ويكون ضرب الكرة أعلى من مستوى الحافة العليا للشبكة ولا تكون هذه اللعبة قانونية إلا إذا كان آخر تلامس لقدم اللاعب المهاجم بالأرض خلف خط الهجوم قبل ضرب الكرة.

**ويمكن أداء مهارة الضرب الهجومي بالطرق التالية :**

- الضربات الهجومية المواجهة.
- الضربات الهجومية المواجهة بالدوران.
- الضربات الهجومية الجانبية الخطافية.
- الضربات الهجومية السريعة الصاعدة.
- الضربات الهجومية الساقطة بالرسغ.
- الضربات الهجومية بالخداع.

ويعد الضرب الهجومي المستقيم بالمواجهة من أكثر أنواع الضربات الهجومية استخداما وفاعلية أثناء اللعب هذا بالإضافة إلى أنه من أسهل الأنواع التي يتقنها اللاعبون وهذا يرجع إلى رؤية اللاعب عند بداية الأداء ومواجهة ملعب الفريق المنافس وأداء الضرب دون تغيير في الاتجاه .

**تحليل مراحل أداء مهارة الضرب الهجومي :** تعد الضربات الهجومية في الكرة الطائرة من وجهة نظر الميكانيكا من المهارات التي يتخذ فيها الجسم مسارا حركيا متنوعا ، ويخضع الجسم أثناء تأدية هذه المهارة لقانون المقذوفات. وهذا بالتالي يشير إلى أهمية كل من ( سرعة وزاوية ) انطلاق الجسم بالنسبة لقوس طيران الجسم أثناء أداء مهارة الضرب الساحق .

**طريقة الأداء :** تنقسم طريقة الأداء إلى أربعة مراحل متتالية:

- مرحلة الاقتراب .



- مرحلة الارتقاء ( الوثب ) .
- مرحلة الطيران والضرب .
- مرحلة الهبوط .



وتتشابه الأنواع المختلفة للضربات الهجومية في جميع المراحل عدا مرحلة الضرب .

**أولاً : مرحلة الاقتراب :** تشتمل مرحلة الاقتراب على خطوتين لهما إيقاع معين وتشكل الخطوة الأخيرة من خطوات الاقتراب أهمية خاصة في استفادة اللاعب من المركبة الأفقية للسرعة المكتسبة وتحويلها إلى سرعة رأسية ، ونظرا لقصر مسافة الاقتراب في الضرب الهجومي فإن القدر المناسب من المركبة الأفقية لسرعة الاقتراب كواحدة من متطلبات هذه المرحلة تستوجب أحداث تغييرا جوهريا في خصائص خطوات الاقتراب لأداء الضرب الهجومي .

ولهذا فإن الخطوة الثانية تكون سريعة ويهبط مركز ثقل الجسم لأسفل نظرا لاتساع خطوة الاقتراب الأخيرة . كما تؤكد على أهمية الخطوة الأخيرة من الاقتراب والتي تمتد فيها القدم أمام الجسم للارتكاز حيث يكون مركز ثقل الجسم خلفها بأنها تعمل كقرملة لإيقاف اندفاع اللاعب للأمام ، وكذلك تعطي اللاعب الوقت الكافي لمرجحه الذراعيين بما يخدم هذه المرحلة . حيث تمتد الذراعان من أسفل للخلف ولأعلى بقدر الإمكان حتى تصل ممدودتين في مستوى عمودي على الجسم في نهاية الخطوة الثانية .

**ثانيا / مرحلة الارتقاء : ( الدفع - الوثب )**

من الواضح أن هناك جدال واضح بين المدربين بالنسبة لأفضل أسلوب يستخدم لتؤدي الارتقاء في الضرب الهجومي هل يتم الارتقاء بالقدمين متوازيتين أم تتقدم إحدهما على الأخرى حيث أثبتت الدراسات والأبحاث أن تفضيل إحدهما على الأخرى يتوقف على طول خطوة الجري ، وعلى كل الأحوال يجب على الضارب أن يستخدم قوة كلا الرجلين في الارتقاء لتوزيع الوزن على الرجلين بالتساوي عند امتدادهما .

**ثالثا / - مرحلة الطيران والضرب :** تعد مرحلة الطيران والضرب من أهم مراحل أداء مهارة الضرب الهجومي حيث يخضع الجسم هنا لقانون المقذوفات وتلعب كل من سرعة وزاوية انطلاقه دور هاما في تحديد مساره حيث يبدأ اللاعب بعد كسر الاتصال بالأرض بزيادة مد العمود الفقري بأحداث تقوس للخلف مصحوبا بانثناء في الركبتين وهذا لإيقاف الحركة الدورانية الناتجة من القصور الذاتي.

**رابعاً / مرحلة الهبوط :** انثناء الجذع قليلاً للأمام مباشرة بعد الضرب مصحوباً بالحركة توازن من الساقين يتبع ذلك الهبوط على القدمين بقدر الإمكان معاً بعمق بسيط ومرونة ، إذا وجد اللاعب نفسه قريباً جداً من خط المنتصف فعليه حرصاً على عدم تعديّة الخط أن يهبط بقدم واحدة موازية للخط .

#### المبادئ التعليمية للضربات الهجومية:

**بعض الملاحظات إلهامه قبل البدء في الخطوات التعليمية:** - يشترط لتعليم الضرب الهجومي قدرة اللاعبين على الوثب لارتفاع مناسب - فأذ لم يتوافر هذا الشرط فإنه يجب البدء بإعطاء تدريبات لتقوية الوثب.

كما يجب الاهتمام أولاً بدقة الضربات وتوجيهها الصحيح قبل البدء بالاهتمام بقوة الضربات. ويفضل تعليم الإرسال من أعلى " التنس " قبل تعلم الضرب الهجومي ذلك لأنه يعد أعداداً جيداً للاعب على تعلم أداء الحركة بسهولة. ويبدأ بتعليم الضرب الهجومي أولاً من مركز (4) ، بالنسبة للضارب باليد اليمنى حيث أن الكرة المعدة تكون آتية من جهة الذراع الضارب فتسهل عملية الضرب ثم يدرس بعد ذلك من مركز (2) وأخيراً من مركز (3).

#### ويتبع الخطوات التالية لتعليم الضربات الهجومية :

- التقديم للمهارة بشرح أهميتها في لعبة الكرة الطائرة وأهميتها لكل لاعب.  
- إعطاء نموذج للاعبين لمشاهدة الأداء النهائي للمهارة ويعطى النموذج بالطرق الآتية :  
فيديو × سينما - فانوس سحري - لاعب ممتاز - صور ولوحات عن طريق المدرس أو المدرب

#### تقسم طريقة الأداء في الضرب الهجومي إلى :

#### (1) حركة الذراع الضاربة .

#### (2) خطوات الاقتراب.

- يوجد تشابه كبير في حركة الذراع الضاربة قبل بدء الضرب ( سواء في إرسال التنس أو في الضرب الهجومي ). فحركة الذراع الضاربة في إرسال التنس تتجه للأمام ولكن حركة الذراع الضاربة في الضرب الهجومي تتجه لأسفل وتكون عمودي على الأرض .  
- وتأتي أهمية التدريب على إتقان حركة الذراع الضاربة إلى أن اللاعب عندما يثب لأعلى بعد خطوة الاقتراب فالمطلوب منه ملاحظة الكرة المعدة من اللاعب المعد وارتفاعها وكذلك بعده هو عن الشبكة وكذلك مطلوب منه ملاحظة حائط الصد المشكل من جانب لاعبي الفريق المنافس ، جميع هذه الأسباب تجعل اللاعب مشتت الذهن حيث انه يركز على جميع الخطوات المذكورة ومطلوب منه بالإضافة إلى ماتم ذكره تركيز انتباهه على كيفية وضع يديه أثناء الضرب.

#### (1) التدريب على إتقان حركة الذراع الضاربة :

- وقوف اللاعب بأي مكان في الملعب والكرة على يده اليسرى الممتدة للأمام .
- لمس الكرة وهي على اليد في المكان الصحيح بعد أن تأخذ اليد الوضع الصحيح للضرب والاتجاه الصحيح للأرجحة حتى يشعر اللاعب بالمكان الصحيح لضرب الكرة.
- محاولة ضرب الكرة بالطريقة السابقة لإسقاطها على الأرض ثم استمرار حركة ضرب الكرة المرتدة من الأرض .
- لاعبان مواجهان ومعهما كرة ويتبادلان ضربهما بالطريقة السابقة بحيث ترتد أمام الزميل ليكرر نفس الضربة .
- تكرار ذلك على حائط تدريب.
- ومن المهم أن تضرب الكرة عاليا بالتوقيت الصحيح وأن تقابلها اليد في الجزء العلوي لها.
- لاعبان على جانبي الشبكة يحاول كل منهم ضرب الكرة بقوة حتى تمر الكرة فوق الشبكة للزميل وذلك بعد ارتدادها من الأرض- يراعى أن تمتد الذراع الضاربة لأقصى ارتفاع لها.
- اللاعب مواجهها للحائط ويمسك الكرة باليد اليمن وضربها من أعلى في اتجاه الأرض لترتد إلى الحائط وتعود مرة أخرى .
- بعد هذه الخطوات يكون اللاعب قد أتقن الحركة الفنية للذراع الضاربة وتندرج في التعلم بعد ذلك يقف ذلك اللاعب مبتعدا عن الشبكة حوالي 60 - 70 سم ويتخذ الوضع النهائي قبل الارتفاع ويكون - كالتالي :-
- الوقوف فتحا مسافة مناسبة - كمسافة الكتفين تقريبا .
- ثنى الركبتين .
- ميل الجذع للأمام .
- النظر للزميل ملاحظة ارتفاع الكرة وبعدها عن الشبكة .
- الذراعين ممتدين للخلف .
- من الوضع السابق يثب اللاعب لأعلى ( كعب - بطن القدم - المشط ) لكي يلمس كرة معلقة أو كرة مسك بها الزميل الواقف على كرسي عادي أو كرسي الحكم ويكون لمس الكرة من أعلى وتكرر هذه الخطوة مع إصلاح الأخطاء التي تظهر أثناء الأداء .
- حتى تؤدي بدون أخطاء ( الكرة تكون ثابتة ) .
- # نفس الخطوة الأولى ولكن على اللاعب ضرب الكرة وليس لمسها لكي يأخذ الإحساس باتجاهها بعد إتمام عملية الضرب .



بعد ذلك تأتي خطوة هامة وهي تدريب اللاعبين على خطوات الاقتراب وهي عبارة عن خطوة أولى قصيرة ثم خطوة ثانية طويلة أو وثبة -وحيث تكون مسافة الخطوة الأولى من 70 -100 سم تقريبا والخطوة الثانية من 160 - 180 سم تقريبا.

- توضع للاعب علامات على الأرض لتعليم خطوتي الاقتراب ودون استخدام الشبكة .
- كرة معلقة من الجانبين على ارتفاع مترين ونصف المتر ويحاول اللاعب لمس هذه الكرة بيده ، فقط مع اتخاذ الوضع الصحيح للضرب - اليد تكون أعلى الكرة .
- وقوف المدرب بجوار مكان هبوط اللاعب حتى يقل من وثب اللاعب أماما .
- تستخدم بعد ذلك كرة معلقه أو لاعب يقف على كرسي عادي أو كرسي حكم وضع الكرة على امتداد الذراع إلى أعلى لضرب الكرة من الوثب دون اتخاذ خطوات اقتراب .
- كالتدريب السابق مع زيادة اتجاه خطوات الاقتراب قبل القيام بعملية الوثب - ثم الضرب والهبوط بعد ذلك في نفس مكان الارتقاء ( الكرة تكون ثابتة ) .
- كالتدريب السابق مع وقوف أحد اللاعبين فوق كرسي ويقوم بقذف الكرة إلى أعلى بيديه لارتفاع بسيط للاعب الضرب الذي يتقدم لضرب الكرة.( الكرة تكون متحركة ) .

- كالتدريب السابق ولكن يقف المدرب ويقذف الكرة عاليا - وبعد ذلك يتقدم اللاعب بخطوات الاقتراب التي يتدرب عليها ليضرب الكرة ضربه هجومية .
- توجيه الكرة إلى مربعات مرسومة على الأرض الملعب .
- القيام بالضربة أثناء قيام لاعب واحد بعملية الصد .
- القيام بالضربة أثناء قيام لاعبين بعملية الصد .

### تدريبات تطبيقية على الضرب الهجومي

#### - تدريب ( 1 )

أدوات التدريب: ( كرة طائرة - حائط )

#### وصف التدريب:

- يقف لاعب على بعد 3 أمتار من الحائط ومعه الكرة.
- يقوم اللاعب برمي الكرة إلى أعلا ثم يضربها بيده على الأرض إلى الحائط .
- يجب أن تكون الكرة قوية بحيث ترتد من الحائط وتعود إليه ليقفز إلى أعلى ويضربها على الأرض وهكذا .....

#### - تدريب (2)

أدوات التدريب: ( كرة طائرة - ملعب كرة طائرة )

#### وصف التدريب:

- لاعبان يقفان على الشبكة ومع أحدهما كرة.

- يقوم اللاعب برمي الكرة إلى أعلا بحيث تكون الرمية مشابهة للتمرير .
- يقفز اللاعب الآخر ويؤدى ضربة هجومية.
- **تدريب: ( 3 )**

**أدوات التدريب:** ( كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة )  
**وصف التدريب:**

- لاعبان يقف أحدهما في جهة من الملعب في وسط المنطقة الهجومية.
- يقف اللاعب الآخر في الجهة المقابلة من الملعب في المنطقة الهجومية.
- يقوم أحد اللاعبين بتمرير الكرة عاليا فوق الشبكة ويقوم الآخر بالتقدم والقفز عاليا بضرب الكرة ضربة هجومية .

**تدريب: ( 4 )**

**أدوات التدريب:** ( كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة )  
**وصف التدريب:**

- لاعبان يقفان في المنطقة الهجومية من الملعب .
- يقوم اللاعب برمي الكرة إلى اللاعب الآخر الذي يقوم برفعها وتمريرها على الشبكة.
- يقوم اللاعب الآخر بضرب الكرة ضربة هجومية .

**تدريب : ( 5 )**

**أدوات التدريب:** ( 10 كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة )  
**وصف التدريب:**

- يقف أحد اللاعبين في وسط المنطقة الهجومية للإعداد.
- يقف بقية اللاعبين في صف وراء خط الهجوم .
- يقوم اللاعب الأول المهاجم بتمرير الكرة إلى اللاعب المعد ليقوم برفعها على الشبكة ليقوم اللاعب المهاجم بضربها ضربة هجومية .
- يقوم اللاعب الذي يقف ورائه بالتقدم خلفه للتغطية وهكذا.....

**تدريب: (6)**

**أدوات التدريب:** ( 5 كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة )  
**وصف التدريب:**

- ثلاثة لاعبين يقفون في المنطقة الهجومية.
- يقوم اللاعب الأول بتمرير الكرة إلى اللاعب الثاني الذي يقوم برفعها إلى اللاعب الثالث على الشبكة ليقوم بضربها ضربة هجومية محاولا أن يضرب أي هدف موجود في الملعب الآخر (عربة كرات). يجب تغيير مكان عربة الكرات وأماكن اللاعبين.

**- تدريب: ( 7 )**

**أدوات التدريب: ( كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة )**

**وصف التدريب:**

- يقف ثلاثة لاعبين في المنطقة الهجومية من الملعب .
- يقوم اللاعب الأول بتمرير الكرة إلى اللاعب الثاني.
- يقوم اللاعب الثاني برفعها على الشبكة إلى اللاعب الثالث.
- قوم اللاعب الثالث بدوره بضربها ضربة هجومية يتم تبديل أماكن اللاعبين.

**المحاضرة العاشرة: مهارة الصد**

**تقديم:** الصد هو خط الدفاع الأول في لعبة الكرة الطائرة حيث يقوم به اللاعبون القريبين من الشبكة الذين يشغلون المراكز الأمامية لاعتراض الكرة القادمة من المنافس وذلك بالوثب ورفع الذراعين عاليا للوصول أعلى من الحافة العليا للشبكة ويكتمل الصد عندما تلمس الكرة أيدي القائم بالصد وعلى هذا يسمح فقط للاعبين الصف الأمامي بتكلمة الصد.

ويعد الصد عملية دفاعية هامة جدا بغرض محاولة إيقاف هجوم الفريق المنافس على الشبكة وبذلك فإن ظهور حائط الصد في لعبة الكرة الطائرة كانت مرتبطة بظهور الضربة الهجومية 1922 م وتوضح أهمية حائط الصد الدفاعي في أنه يمتص قوة الضربة الهجومية. وقد بدأت عملية الصد بلاعب واحد تلتها بعد ذلك ظهور الصد بلاعبين ثم الصد بثلاثة لاعبين.

ظهرت أهمية مهارة حائط الصد عقب تعديل قانون اللعبة بعد دورة طوكيو الأولمبية عام 1964 م فقد سمح بدخول يد القائم بالصد من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس بعد أن يكون الأخير قد أتم عملية الهجوم فأصبحت هذه المهارة هجومية بجانب اعتبارها المهارة الأولى في الدفاع ، كما سمح للاعب بلمستين متتاليتين للكرة ويجوز إن تحدث لمسات متتالية ( سريعة ومتصلة) من لاعب أو أكثر من القائمين بالصد بشرط إن تكون اللمسات قد تمت في حركة واحدة ويجوز حدوث هذه اللمسات بأي جزء من الجسم .

**وعلى ذلك يمكن تشكيل الحائط بالطريق الآتية :-**

**أنواع حائط الصد :**

أ - حائط صد بلاعب .(فردى)

ب - حائط صد بلاعبين .(زوجي)

ج - حائط صد بثلاثة لاعبين .(جماعي)

**حائط الصد الفردي بلاعب:** يستخدم الصد بلاعب واحد غالبا عندما يوفق لاعب المنافس في أداء لعبة هجومية مفاجأة ولم يكن هناك وقت كاف لاشتراك زميل آخر في حائط صد زوجي ويقوم بالصد الفردي اللاعب المواجه للضارب. وحائط الصد الفردي يكون حاجز عرضه من (40-50) سم فوق الشبكة وتعد هذه المساحة صغيرة مما يتيح للضارب كشف مساحة كبيرة من الملعب. ويستخدم حائط الصد الفردي أثناء الهجوم السريع بنجاح ويستخدم الصد بلاعب واحد بنسبة 24% في مباريات الكرة الطائرة .

**حائط الصد الزوجي بلاعبين:** يعتبر حائط الصد الزوجي بلاعبين من أكثر الطرق استخداما وتعتبر أفضل الطرق في إيقاف هجوم المنافس. وحائط الصد الزوجي هو الأكثر استخداما في المباريات فهو يكون حاجز عرضه من (70-90) سم مما يزيد من فرصة نجاح حائط الصد

ضد الضربات الهجومية وعمل ظل مناسب لتغطية مساحة كبيرة من الملعب لمساعدة اللاعبين القائمين بالدفاع .

**حائط الصد الجماعي بثلاثة لاعبين :** غالبا ما يتم الصد بثلاثة لاعبين من مركز (3) وهذه الطريقة تستخدمها الفرق المتقدمة. فعند الصد بثلاث لاعبين يتكون حاجز أعلى الشبكة عرضه (120-150) سم في طريق الكرة لضمان نجاح الصد للضربات الهجومية ونادرا ما يستخدم الصد بثلاثة لاعبين في المباريات إلا في أوقات مناسبة من فترات اللعب بهدف التأثير النفسي على الضارب.

#### المبادئ الفنية لأداء مهارة حائط الصد:

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

ب- **المرحلة الأساسية: ( الوثب ولمس الكرة)** يتم الوثب بالرجلين معا وذلك بعد ثنى الركبتين حيث يبدأ بفرد الجسم ومن خلال النقل الحركي من الرجلين إلى الجذع إلى الذراعين واليدين ويتم خلال ذلك مرجحة الذراعين مرجحة بسيطة للأمام ولأعلى مع حفظهما قريبا من الجسم للمساعدة في أداء حركة الوثب.

ويجب أن تكون اليدين قريبتين من بعضهما وعلى كامل امتدادهما والأصابع مشدودة مع مراعاة أن تكون الذراعان واليدين أعلى من مستوى الشبكة مع عدم لمس الشبكة ويكون الجسم منحني ومائلا للأمام من مفصل الحوض.

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



**المبادئ التعليمية لأداء مهارة حائط الصد:** \* يقف اللاعب فوق مقعد أو ما شابه ذلك ويتعلم كيفية أداء حركة الصد من الوقوف تكون اليدين أولا لأعلى أثناء جرى الضارب ويركز اللاعب على أداء حركة اليدين والذراعين بصورة واضحة .

\* يؤدي التدريب السابق لفترة طويلة حتى يتعود المبتدئين عدم الخوف مثل إغماض العينين وإبعاد الوجه.

\* يقف لاعبان متقابلان أمام الشبكة عند الوثب من الوقوف يحاول كل منهما لمس يدي زميله وضغطهما خلفاً بقوة مع ملاحظة عدم لمس الشبكة .

\* التدريب السابق ولكن يكون بالتصفيق مرة باشتراك اللاعبين سوياً ثم التصفيق مرتين

\* يؤدي التدريب السابق ولكن للوقوف جانباً وخلفاً مع استعمال كرة ثابتة فوق الشبكة

\* مع جرى المهاجم لتقليد أحد أنواع الضرب الهجومي في اتجاهات مختلفة بالوثب وعلى لاعب الصد تأدية عمل الصد في الاتجاه الصحيح.

### تدريبات تطبيقية لحائط الصد في الكرة الطائرة

- تدريب: ( 1 )

أدوات التدريب: ( حائط تدريبي )

وصف التدريب:

- يقف اللاعب على بعد 25سم من الحائط بحيث تكون يديه بمستوى كتفه .

- يجلس اللاعب قرفصاء ثم يقفز عالياً ليلاص الحائط عند أقصى ارتفاع مع رفع الذراعين عالياً.

- يراعى إن يتم لمس الحائط بأطراف الأصابع. هذا التمرين للمبتدئين.

- تدريب: ( 2 )

أدوات التدريب: ( 5 كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة - سلم تدريبي )

وصف التدريب:

- يقف المدرب على السلم التدريبي أمام الشبكة ويمسك كرة بين يديه وتكون أعلا من مستوى الشبكة.

- يقف اللاعب قريبا من الشبكة في الجهة الأخرى من الملعب.

- يقفز اللاعب عالياً لصد الكرة .

- يقوم المدرب بتحريك الكرة يمينا أو شمالا يحاول اللاعب الوصول إلي الكرة بصدها أو دفعها إلى الخلف بكلتي كفيه.

- تدريب: ( 3 )

أدوات التدريب: ( 2 كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة - سلم تدريبي )

وصف التدريب:

- يقف المدرب على السلم التدريبي أمام الشبكة ويمسك بيديه كرتين أعلى من مستوى الشبكة.

- يقف اللاعب في الجهة الأخرى من الملعب وقريبا من الشبكة.

- يقوم اللاعب بالقفز وصد الكرة الأولى ثم الكرة الثانية مقلدا حركة الصد الصحيحة .
- **تدريب : ( 4 )**

**أدوات التدريب: ( 5 كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة )**  
**وصف التدريب:**

- يقف اللاعب الأول في وسط الملعب بأحد جانبي الملعب.
- يقف اللاعب الثاني في الجهة الثانية من الملعب أمام الشبكة.
- يقوم اللاعب الأول برمي الكرة فوق الشبكة.
- يقوم اللاعب الثاني بالقفز وصد الكرة فوق الشبكة .
- يمكن أداء هذا التمرين بأن يقوم اللاعب الأول برمي الكرة على يدي اللاعب الثاني بعد أن يقفز على الشبكة.

**تدريبات مركبة للإرسال والاستقبال ولالأعداد والضرب الهجومي وحائط الصد والدفاع عن الملعب**

- **تدريب : ( 1 )**

**أدوات التدريب: ( 5 كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة )**  
**وصف التدريب:**

- لاعبان يقفان مواجهان في الملعب أمام الشبكة.
- يقف لاعب ثالث في منطقة الهجوم وتكون المسافة بين اللاعب والشبكة مترا ونصف.
- يقوم اللاعب الذي في المنتصف بأعداد الكرة إلى أحد اللاعبين الاثنين ليقوم بضررها ضربة هجومية.
- يقوم اللاعب الآخر بالقيام بالصد وبالعكس يجب على اللاعب القائم بالأعداد أن يقوم برفع الكرات بسرعة وبشكل عشوائي.

- **تدريب : ( 2 )**

**أدوات التدريب: ( 5 كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة )**  
**وصف التدريب:**

- ثمانية لاعبين يقسم اللاعبون إلى مجموعتين المجموعة أربعة لاعبين.
- تقف كل مجموعة من اللاعبين في أحد جانبي الملعب.
- المجموعة الأولى تقوم بالضرب الهجومي .
- المجموعة الثانية تقوم بالصد كل اثنين معا.
- عندما تنتهي حركة الصد يعود اللاعبان للخلف ليحل محلهما آخران.

- مجموعة الضرب يقوم أحد اللاعبين بأعداد الكرات ليقوم اللاعبون بالتناوب بضرب الكرة ضربة هجومية . يجب القيام بهذا التمرين بسرعة.

- **تدريب : ( 3 )**

**أدوات التدريب: ( 5 كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة )**

**وصف التدريب:**

- يقف ثلاثة لاعبين في وسط المنطقة الهجومية .
- يقف ثلاثة لاعبين آخرين في الجهة المقابلة من الملعب.
- يقوم اللاعبون الأول والثاني بالضرب الهجومي من طرفي الملعب الأيمن والأيسر.
- يقوم اللاعب الثالث في وسط الملعب بتوزيع الأعداد للشمال واليمين .
- يقوم لاعبي الصد في الجهة المقابلة من الملعب بصد الكرة على لاعب الصد الأوسط الانتقال من جهة لأخرى للقيام بالصد.
- يجب تغيير مواقع اللاعبين عندما يتعب لاعب الصد الذي في الوسط.

- **تدريب : ( 4 ) أدوات التدريب: ( 5 كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة )**

**وصف التدريب:**

- لاعبان يقفان مواجهان في الملعب أمام الشبكة بينما يقف لاعب ثالث في منتصف منطقة الهجوم بالملعب المقابل.
- يقوم اللاعب الأول برمي الكرة إلى اللاعب الثاني .
- يقوم اللاعب الثاني بأعداد الكرة على الشبكة اللاعب الأول.
- يقوم اللاعب الأول بضرب الكرة ضربة هجومية .
- يقوم اللاعب الثالث بعملية الصد .
- يقوم اللاعب الأول بضرب الكرة دائما على كفى اللاعب الذي يقوم بالصد.

- **تدريب : ( 5 ) أدوات التدريب: ( 5 كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة )**

**وصف التدريب:**

- يقف اللاعبان الأول والثاني على أحد الجانبين من الشبكة.
- يقف اللاعبان الثالث والرابع في الجانب الآخر من الملعب .
- يقوم اللاعب الأول برمي الكرة إلى اللاعب الثاني ليقوم بأعدادها على الشبكة.
- يقوم اللاعب الأول بضرب الكرة ضربة هجومية .
- يقوم اللاعب الثالث بمحاولة الصد الكرة .
- يقوم اللاعب الرابع برمي الكرة فوق الشبكة بعد الانتهاء من الصد.
- يقوم اللاعب الثالث بالقفز مرة ثانية لصد الكرة أو أعدادها أو ضربها ضربة هجومية.



## المحاضرة رقم 11: خطط الهجوم والدفاع في الكرة الطائرة

تطور خطط الهجوم والدفاع في الكرة الطائرة: تتميز خطط اللعب بأنها العمليات الهجومية والدفاعية سواء كانت فردية أو جماعية بما يتفق وقانون اللعبة، والفريق الجيد الذي يتمتع بقدرة عالية في التغيير والتنوع في خطط اللعب حسب قوة وإمكانيات الفريق المنافس تكون له السيطرة أكثر أوقات المباريات.

ويتطلب الأداء الخططي إجابة كاملة للمهارات الأساسية للعبة وكذلك لياقة بدنية عالية وهناك من خطط وطرق اللعب في الكرة الطائرة ما هو كثير ومتنوع حيث أصبحت طرق اللعب تعتمد على متغيرات ثلاث هي:

- 1 - العناصر البدنية.
- 2 - الاستعداد الذهني.
- 3 - المواصفات الجسمانية.

والأمر يتطلب أن يجيد جميع اللاعبين المهارات الأساسية للعبة ، كما يجب أن يكون كل لاعب ملما إماما كاملا بالواجبات المخصصة له، وكذلك الواجبات المخصصة لباقي اللاعبين.

فقد كانت أغلب الفرق حتى عام 1960م تستخدم (3-3) بصورة جيدة ، وهذا الأسلوب يعتمد على نظام المهاجم الواحد تطور عبر الأساليب والأنظمة مستخدمين لاعبين اثنين إلى الحد الذي تستخدم فيه بعض أندية المدارس العليا ثلاثة مهاجمين بصورة فعالة، وعلى المستوى الدولي فمن المؤكد أن جميع الفرق تدرك أهمية الهجوم المتنوع مستخدمين كل لاعبي الخط الأمامي ومساحة الملعب كلها طريقة العداء (1-5) ، وقد انتشر هذا النمط من اللعب الهجومي العالي الفعالية خلال المستويات العالية والدولية ، لذلك فان بعض عناصر الهجوم السريع أو الهجوم المضاعف واضحة في كل مستوى حيث تتم ممارسة الكرة الطائرة بصورة جديّة.

ويعتبر المعد بمثابة الأساس أو القاعدة في فريق الكرة الطائرة فإذا نظرنا لعدد المرات التي يلمس فيها المعد الكرة فسوف نجد أنه يلمسها ضعف عدد المرات التي يلمسها اللاعبون الآخرون ولهذا يجب أن تتوفر لديه قدرات بدنية ومهارية مثل السرعة والرشاقة وخفة الحركة واليقظة والذكاء كما يجب أن يتسم بشخصية ثابتة ومنتزعة، ويعد صانع الألعاب أو المعد طويل القامة ذو فائدة كبيرة في المستويات العالية، وذلك لقدرته على تكوين حائط الصد وتغطية التمريرات العالية والتي يمكن أن تتخطى الشبكة.

وينقسم الهجوم في الكرة الطائرة إلى هجوم فردي وهجوم جماعي ويرتبط كل منهما بالآخر ارتباطا وثيقا فالهجوم الفردي يعتمد على قدرة اللاعب على إتقان المهارات الأساسية أتقانا جيدا والخطط الجماعية تقسم إلى خطط هجومية وخطط دفاعية ولا يمكن الفصل بين خطط الهجوم والدفاع لأنه عندما يكون الفريق حائزا على الكرة فهو في حالة هجوم وعند إنهاء الهجوم وتنفيذ

اللمسة الأولى ( للفريق المنافس ) يعتبر هذا الفريق في حالة دفاع ينتقل بعدها مباشرة إلى حالة الهجوم لاعتبار أن اللمسة الثانية والثالثة هي أعداد لهجوم مضاد.

**طرق اللعب الهجومي في الكرة الطائرة:** يقصد بطرق اللعب التطبيق الملائم للمهارات بواسطة اللاعبين كأفراد، ويجب تعليم طرق اللعب الهجومية والدفاعية بعد تعلم وإتقان المهارات الحركية الأساسية ولا يمكن الفصل بين طرق اللعب والأعداد المهاري والبدني لما لهم من ارتباط وثيق بعضهم ببعض الآخر ، لذلك يجب على المدرب أو المدرس عدم تطبيق الجانب الخططي المرتبط بطرق اللعب إلا بعد الانتهاء من إتقان وتثبيت الأداء المهاري كي يتمكن اللاعبون من تنفيذ طرق اللعب وخطط الهجوم.

**وتنقسم طرق اللعب في الكرة الطائرة إلى الآتي:**

- طريقة اللعب بدون ضرب هجومي .
- الطريقة الزوجية في الهجوم.
- طريقة العداء.

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

**الطريقة الزوجية للهجوم في الكرة الطائرة:** هي الطريقة التي يتبعها الفريق عند أعداد الكرة من أحد لاعبي المنطقة الأمامية (المعد) للضارب في جميع أوقات المباراة أي أنه لا بد من وجود مهاجم على الأقل يجيد الضربة الهجومي في منطقة الهجوم باستمرار، ويمكن أداء هذه الطريقة بعدة أشكال تتوقف على عدد الضاربيين الموجودين بالفريق وأشهر الطرق المستخدمة هي (2: 4) - (3: 3) - (2: 4) وهذه الأرقام هي اختصار لعدد الضاربيين والمعدين فالرقم الأول يدل على الضاربيين والثاني على المعدين.

**مميزات الطريقة الزوجية في الهجوم:**

- وجود أحد الضاربيين على الأقل باستمرار على الشبكة مما يتيح للفريق القيام بالضربات الهجومية من المنطقة الأمامية طول المباراة.
- سهولة تنفيذ الطريقة دون تعقيد.
- تحديد المسؤولية بالنسبة للمعد والضارب.
- تغطية الملعب في الدفاع بطريقة ممكنة بخمس لاعبين.

- استغلال قانون اللعبة وذلك باستخدام الهجوم بعد اللمسة الثالثة.
- استغلال الكفاءة الفردية في الفريق إلى أقصى حد.
- كثرة التوزيع في تطبيقها تبعا لقوة الفريق وكذلك إدماجها مع بعض الطرق الأخرى مثل طريقة العداء لتكوين الهجوم بالطريقة المركبة.

#### طريقة (2 - 4):

هذه الطريقة تعنى وجود اثنين مهاجمين وأربعة معدين في الفريق وفي هذه الطريقة يصبح لدى الفريق ضارب على الشبكة بصفة مستمرة ومن الطبيعي أن يكون توزيع الضاربين بطريقة قطرية أو متعامدة أي في مراكز (3-6) (1-4) (2-5). وغالبا تستخدم هذه الطريقة مع الفرق ضعيفة المستوى حيث يغلب على هذه الطريقة الجانب الدفاعي.

#### طريقة (3-3):

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

#### طريقة (2-4):

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

**طريقة العداء:** هي من أهم طرق الهجوم في الكرة الطائرة وتتميز هذه الطريقة باستغلال لاعبي الخط الخلفي في عملية الأعداد وهذا بالتالي يتيح فرصة للضرب الهجومي بثلاثة لاعبين على الشبكة واثنين من المنطقة الخلفية ، فبعد أن ينفذ الفريق المرسل ضربة الإرسال يقوم اللاعب المعد بالجري من أي مركز متواجد فيه للأمام على الشبكة ولذلك سميت بطريقة العداء. فطريقة العداء تعتبر طريقة متقدمة عن الطريقة الزوجية في الهجوم وتحتاج من الفرق إلى مستوى مرتفع في الأعداد والضرب وتغطية الملعب وهدف هذه الطريقة هو جعل الفريق المنافس غير قادر على تركيز مجهود دفاعه على أحد اللاعبين دون سواه لاستمرار وجود ثلاثة ضاربين على الشبكة وينصح باستخدام هذه الطريقة للفرق المتقدمة جدا وبعد التدريب عليها لفترة طويلة.

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

- الجري من المنطقة الخلفية للقيام بعملية الأعداد خلال إرسال الفريق الآخر .  
- تغطية اللاعب الضارب حتى يمكنه استقبال الكرة المرتدة من عملية الضرب في الوقت المناسب .

- الرجوع للمنطقة الخلفية للاشتراك في عملية الدفاع باعتباره أحد لاعبي المنطقة الخلفية .

واستخدام هذه الطريقة مرتبطة بما يلي:-

أ- بالنسبة للمركز ( 6 - صفر ) .

ب- بالنسبة للاعب ( 5 - 1 ) .

طريقة العداء بالنسبة للمركز ( 6 : صفر ) :

حتى يتعلم جميع اللاعبين هذه الطريقة تبدأ أولا التدريب بالجري من المركز (6) ثم من المركز (1) وأخيرا من المركز (5) وهذا يعني مثلا أن كل لاعب يأتي في المركز رقم (1) يقوم بمهمة العداء

- موقف الفريق عند إرسال الكرة من الفريق المنافس الضاربون (2,3,4,5,6).

- لاعب الأعداد مختلف وراء الضارب رقم (2).

- احتمالات التمير إلى العداء رقم (1) بالقرب من الشبكة.

- الأعداد للضاربين الأساسيين بمراكز ( 2، 4، 3).

- الأعداد للضاربين الاحتياطيين بالمنطقة الخلفية بمركزي ( 5، 6 ) .

طريقة عداء اللاعب (5-1) : هذه الطريقة تستخدمها الفرق ذات المستوى العالي وتتضمن

هذه الطريقة وجود ثلاث ضاربين أساسيين بصفة مستمرة على الشبكة وكذلك عدد 2 ضاربين من

المراكز الخلفية وفي هذه الطريقة يقوم اللاعب العداء بالتحرك من مركزه الأصلي إلى مكان

الأعداد بمجرد خروج الكرة من يد لاعب الإرسال .

**المحاضرة رقم 12:**

**طرق الدفاع في الكرة الطائرة:** يشكل الدفاع نصف عمل الفريق خلال المباراة ويعتبر المهارة الهامة لأي لعب وتعادل فاعلية الدفاع فاعلية الهجوم إذ لم تكن تتفوق عليها من حيث النتائج فكلما ارتفعت مهارة اللاعبين في أداء المهارات الدفاعية وخطط الدفاع سواء أمام الشبكة أو في الملعب زادت فرصة الفريق في إحراز الفوز.

**والدفاع في الكرة الطائرة يؤدي بعدة أشكال ومراحل هي :**

1) مرحلة استقبال الكرة الأولى ( استقبال الإرسال )

2) مرحلة الدفاع عن الكرة بالصد أمام الشبكة.

3) مرحلة الدفاع عن ارض الملعب بالتغطية أثناء المنافسة.

**أولاً : مرحلة استقبال الكرة الأولى ( تشكيلات استقبال الإرسال)**

يجب أن يتخذ الفريق المدافع المواقف الصحيحة داخل ملعبه عند تنفيذ الفريق المنافس لمهارة الإرسال ولذلك يجب مراعاة عدم وجود ثغرات في وسط الملعب يمكن أن تسقط الكرة داخلها وكذلك أن تساعد وقفة اللاعبين على سرعة التحرك والانتقال من الدفاع إلى الهجوم دون حدوث أي خلل.

**تطور تشكيلات الاستقبال للإرسال:** قديماً كانت التشكيلات السائدة لاستقبال الإرسال في الكرة الطائرة تتم بنظام (5 - 1) وذلك بأن يقوم خمس لاعبين باستقبال الإرسال ووجود معد واحد ويقوم لاعبي المنطقة الأمامية غالباً بالضرب الهجومي ، وقد أخذت اللعبة في التطور من خلال تنوع التركيبات والتشكيلات الهجومية ومحاولة الاستفادة من اللاعبين ذوي المهارات الخاصة الذين يتميزون بالوثب العالي والقوة من خلال الضرب الهجومي من المنطقة الخلفية لمحاولة زيادة الفاعلية وزيادة عدد المهاجمين.

ونظراً لأن التشكيلات الخاصة باستقبال الإرسال تعتمد على مهارة الاستقبال وترتبط ارتباطاً وثيقاً بإمكانات وقدرات كل فريق بما يتلاءم مع هذه القدرات والاحتياجات الخاصة باللاعبين.

كما أن وقفة الاستعداد الصحيحة تجعل اللاعب يصل إلى مكان الكرة بشكل أيسر وأفضل .

**وإذا تطرقنا إلى التشكيلات الخاصة بالفريق للاستقبال فإنها تختلف تبعاً لإمكانيات وقدرات كل فريق ونشير إلى عدة تشكيلات أهمها:**

أ- تشكيل الاستقبال بخمس لاعبين على هيئة **W**.

ب- تشكيل الاستقبال بأربع لاعبين على هيئة **Cup** (فنجان).

ج- تشكيل الاستقبال بثلاث لاعبين على هيئة خط مائل أو قوس.

د- تشكيل الاستقبال بلاعبين بشكل حر .

و- تشكيل الاستقبال بلاعبين وثلاث لاعبين (المزج).

أنواع تشكيلات استقبال الإرسال: وسوف نتحدث بالشرح والتوضيح عن أنواع تشكيلات استقبال الإرسال:

### 1- الاستقبال من خلال خمس لاعبين:

تتميز هذه الطريقة بتغطية جيدة للملعب وتسهل من حركة اللاعبين للقيام بالهجوم المضاد وهذا النوع من أسهل تشكيلات الاستقبال ويتناسب مع الفرق متوسطة المستوى.

- ويكون وقوف اللاعبين على شكل حرف (W) كما في الشكل ويراعى أن موقف اللاعب المعد ومكانه على الشبكة مرتبطاً بعملية التركيبات الهجومية المرغوب في تنفيذها مع مراعاة الناحية القانونية وسوف نسرد نموذج لهذا التشكيل وموقع اللاعب المعد في كل حالة. إذا كان المعد أمامي في مركز (2) فعلى اللاعب في مركز (1) التقدم يمينا وأماماً بينما لاعب مركز (6) يقف يمينا وخلفاً كما في شكل (1- أ).

**المحاضرة رقم 13: قياس القدرات البدنية الخاصة في الكرة الطائرة**

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

**بطاريات اختبارات اللياقة البدنية للكرة الطائرة****البطارية الأولى**

(الاختبار البدني Physical Testing): وضع هذه البطارية لاري كيش Larry Kich المدير

الفني لاتحاد اونتاريو للكرة الطائرة. حيث تتضمن ست وحدات بيانها كالآتي:-

**الوحدة الأولى: الوثب للصد Block Jump**

\*الغرض من الاختبار: قياس الحد الأقصى للوثب العمودي كمتطلب لاداء مهارة الصد.

\*الأدوات : لوحة مقسمة إلى سنتيمترات مثبتة على حائط.

\* مواصفات الأداء:

1) يقف المختبر مواجه للحائط ومتخذاً وضع الاستعداد لاداء مهارة الصد.

2) يقوم المختبر بالوثب العمودي ولمس اللوحة باليدين معاً.

\* الشروط: لكل مختبر ثلاث محاولات يسجل له أفضلهم.

\*التسجيل: يسجل للمختبر أفضل محاولة وذلك بقياس المسافة من الأرض وحتى مكان ملامسة اللوحة باليدين معاً.

**الوحدة الثانية: ثلاث وثبات طويلة Three long Jumps**

\*الغرض من القياس: تقويم قدرة الرجل Leg Power

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

\*مواصفات الأداء:

1) يقف المختبر خلف نقطة البداية.

2) يقوم المختبر بالوثب للأمام بالقدمين معاً وذلك لثلاث وثبات متتالية.

\*الشروط: لكل مختبر محاولتين يحسب له أفضلها.

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

**الوحدة الثالثة: 9 أمتار جرى مكوكي Meter Shuttle – Run**

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

\*الأدوات: مسافة طولها حوالي 15 متراً، يرسم خطان موازيان المسافة بينهما 9 أمتار، ساعة

إيقاف، 3 كرات توضع على الخط المقابل لخط البداية.

**\*مواصفات الأداء:**

1) البدء بحيث تكون اليدين والقدمان خلف خط البداية.  
2) عند سماع إشارة البدء يعدو المختبر إلى الخط المقابل لينتقط إحدى الكرات الثلاث الموضوعه خلف هذا الخط، على أن يعكس اتجاه العدو ليعود نحو خط البداية وهو حامل للكرة ليضعها بكلتي اليدين خلف خط البداية، ثم يعكس اتجاهه للعدو مرة أخرى إلى الخط المقابل لينتقط الكرة

الثانية بنفس أسلوب التقاط الكرة الأولى ويعود لوضعها بكلتي اليدين خلف خط البداية، ثم يؤدي هذا العمل مرة ثالثة يحضر بموجبه الكرة الثالثة ليضعها بجانب سابقتها.

أي أن المختبر يجرى 9 أمتار × 6 مرات (أي يجرى مسافة 54 متراً) ذهاباً وعودة.

**\*الشروط:** يجب اتباع شروط الأداء من حيث اتجاهات الجري وأسلوب التقاط ووضع الكرات الثلاث.

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

**الوحدة الرابعة: المرونة الأمامية Front Flexibility**

**\*الغرض من الاختبار:** تقويم قدرة الجذع على الانحناء (قبض الجذع) Runk Flexion (الانثناء الأمامي).

**\*الأدوات:** مقعد أو صندوق، مسطرة أو شريط قياس.

**\*مواصفات الأداء:**

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

**\*الشروط:** - يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.

- يسمح بتكرار المحاولة وتسجل أفضل المحاولات.

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

**الوحدة الخامسة: 12 دقيقة جرى MintRun**

**\*الغرض من الاختبار:** تقويم المقدرة الهوائية Aerobic Ability للرياضي.

**\*الأدوات:** ساعة إيقاف، أوراق، أقلام، طريق خارجي للجرى.



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

\* الشروط : يسمح بتبادل الجري أو المشي طيلة فترة الأداء.

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

### الوحدة السادسة: المرونة الخلفية Back Flexibility

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

\* الأدوات: شريط قياس

\* مواصفات الأداء: ينبطح المختبر على الأرض (الوجه مواجه الأرض) أي وضع الرقود على

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

\* الشروط: يسمح بتكرار المحاولة وتسجل أفضل المحاولات.

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

\* ملاحظات.

يلاحظ أن الوحدات الست للبطارية تقيس القدرات البدنية التالية:

(1) القوة المتفجرة للرجل

(2) الرشاقة

(3) المرونة

(4) الجلد الدوري التنفسي

### البطارية الثانية: " اختبار الاستعداد البدني المورفولوجي "

صمم هذه البطارية حمدي عبد المنعم تحت عنوان "بناء بطارية اختبار لقياس الاستعداد البدني

المورفولوجي لاختيار ناشئ الكرة الطائرة من 9 - 12 سنة والبطارية موضوعية بغرض اختيار

الناشئين من خلال المجالين التاليين:

(1) الاستعداد البدني.

(2) المقاييس المورفولوجي (الجسمية)

\* الوحدة الأولى: المرونة الأمامية :

\* الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري.

\* الأدوات : مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50سم ،مسطرة غير مرنة مقسمة بالسنتيمتر من صفر

إلى 100 سم ، تثبت المسطرة عمودياً على المقعد بحيث يكون رقم 50 موازياً لسطح المقعد

ورقم 100 موازياً للحافة السفلي للمقعد.

\* مواصفات الأداء: يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين

على حافة المقعد، مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين، يقوم المختبر بثني الجذع للأمام ولأسفل

بحيث يهبط بأطراف أصابعه على المسطرة إلى أسفل لأعمق مسافة مكنة على أن يثبت عند أقصى مسافة يصل إليها. **توجيهات:**

- يجب عدم ثنى الركبتين أثناء الأداء.
- للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.
- يجب ثنى الجذع ببطيء.
- **التسجيل:** يسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين ويحسب له المسافة الأكبر.

\* **الوحدة الثانية: الجري 6-3-6-3-6- أمتار مع تغيير الاتجاه.**

\* **الغرض من الاختبار:** قياس الرشاقة.

\* **الأدوات:** ملعب كرة طائرة للصغار  $12 \times 4.5$  متر بدون شبكة، ساعة إيقاف.

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

\* **توجيهات :**

- \* يجب إتباع خط السير كما هو موضح بالشرح.
- \* إذا أخطأ المختبر في خط السير يعاد الاختبار بعد حصوله على دقيقتين للراحة.
- \* يجب لمس الخط في كل مرة باليد اليمنى.
- \* **التسجيل:** يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة وفقاً لخط السير المحدد.

\* **الوحدة الثالثة: الوثب العمودي من الثبات**

\* **الغرض من الاختبار:** قياس القوة المتفجرة لعضلات الرجلين.

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

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

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

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

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

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

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

**المراجع باللغة العربية:**

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي 1982م.
- 2- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1995م.
- 3- اكرم ذكى خطابية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، دار الفكر العربي، 1996 م.
- 4- أيلين وديع فرج: فن الكرة الطائرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب، الطبعة الثانية، 1980م.
- 5- جتشفجينكو : الدراسة الدولية الثامنة ج.م.ع الاتحاد المصري للكرة الطائرة 9/25 حتى 10/8/1991م.
- 6- حنفي محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار زهران للطباعة ، الطبعة الأولى 1988م.
- 7- حمدي عبد المنعم : الكرة الطائرة - مهارات وخطط ، دار الفكر العربي 1985م.
- 8- زكى محمد حسن : مدرب الكرة الطائرة ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1997م.
- 9- سعيد محمد قطب، لؤى غانم : الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، الدار العربية للنشر والتوزيع، القاهرة، 1989م.
- 10- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي ، التكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1999م.
- 11- عزت محمود الكاشف : الأعداد النفسي للرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1991م.
- 12- على مصطفى طه : الكرة الطائرة ، تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون، دار الفكر العربي ، القاهرة 1999م.
- 13- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، "نظريات تطبيقات" الطبعة الثالثة، دار الكتب الجامعية، الإسكندرية، 1970م.
- 14- عويس الجبالى : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، الطبعة الأولى ، دار GMC ، القاهرة 2000م.
- 15- محمد العربي شمعون : علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 1999م.
- 16- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف، القاهرة 1984م.
- 17- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان - الاختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة 1987م.
- 18- محمد عصام الدين الوشاحى: الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 1994م.
- 19- محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى، القاهرة ، 1988م.
- 20- محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم: طرق تحليل المباريات فى الكرة الطائرة، دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية، القاهرة ، 1986م.
- 21- منير جرجس إبراهيم: "كرة اليد للجميع" الطبعة الثانية ،الهلال للطباعة والتجارة، القاهرة 1984م.
- 22- نزار الزين : الكرة الطائرة تدريب وتعليم ، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى ، بيروت ، 1989م.

## المراجع باللغات الأجنبية :

- 1- Allen Scates: *winning volleyball third edition brown publishers, 1989.*
- 2- Annorino, A.A: *Development, conditioning for physical education and athletics. The C.V. Mosby Co. saint Louis 1972.*
- 3- Bob Bratton: *volleyball Team Tactics and Training, University Calgary, 1988.*
- 4- Bruce Moor: *the total quality volleyball program. Coaching volleyball, Oct, Nov, 1996.*
- 5- Berthold Frohner: *Some Considerations On the Effective built - up of Attack after defense, Federation International De volleyball tech, March, 1 / 1993.*
- 6- David, R.Lamp: *Physiology of exercise, Nocrmillan publishing London 1986.*
- 7- Deborah W.Crisfield: *Winning volleyball for Girls, Amounting lion book, holding company, 1995.*
- 8- Fivb, *Seminar for setters, Bahrain 18-23 April 1998.*
- 9- Fivb, *Master volleyball program, Lausanne 1988.*
- 10- *International-Volleyball: Coaches Manual 2 Lausanne - suisse, 1994.*
- 11- Giovananazzi, Greg: *Blocking at the collegiate level, Coaching volleyball, Dec/ Jan 1993.*
- 12- Émile **ROUSSEAU** (vidéo) ; *La Balle qui Vole, de l'école élémentaire ...au Club Gilbert MAIRE, Denis MARTIN*
- 13- *Le Guide de l'Enseignant, Tome 2, Comment enseigner l' E. P. S. aux enfants : les activités édition revue E. P. S.*