وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف -المسيلة-
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التكوين القاعدي المشترك

مطبوعة بيداغوجية موجهة الى طلبة السنة الأولى قسم التكوين القاعدي المشترك علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مقياس: الكرة الطائرة (أعمال تطبيقية)

اعداد : د/ سبخة محمد الأمين
الرتبة : أستاذ محاضر ب
البريد الالكتروني : laminesabkha.mohamed@univ-msila.dz

السنة الجامعية: 2026/2025م

الفهرس :

1- معلومات حول المقياس ---------- 04
2- تقديم المقياس ---------- 04
3- محتوى المقياس---------- 05
4- المكتسبات القبلية ---------- 06
5- الأهداف العامة للمقياس ---------- 06
6- التقييم ---------- 06
7- تاريخ ونشاة رياضة الكرة الطائرة---------- 08
8- اهم تواريخ تطور الكرة الطائرة في الجزائر---------- 10
9- القواعد الأولى للعبة الكرة الطائرة ---------- 11
10- خصائص الكرة الطائرة---------- 11
11- القواعد والقوانين الخاصة بالكرة الطائرة ---------- 12
12- الوسائل والأدوات الخاصة بالرياضة ---------- 12
13- الملعب ---------- 12
14- المساحات والمناطق---------- 15
15- الشبكة والقوائم ---------- 17
16- الكرات ---------- 19
17- الفرق ---------- 20
18- شكل اللعب ---------- 22
19- نظام اللعب ---------- 23
20- المراكز---------- 24
21- الدوران ---------- 25
22- لعب الكرة ---------- 25
23- الكرة عند الشبكة ---------- 26
24- اللاعب عن الشبكة ---------- 28
25- التوقفات وفترات الراحة ---------- 29
26- التاخيرات في اللعب ---------- 30
27- سلوك المشاركين ---------- 31
28- فريق التحكيم والإجراءات---------- 32
29- إشارات اليد الخاصة بالحكام ---------- 34-35-36

30- الاهداد المهاري (المهارات الهجومية والدفاعية) في الكرة الطائرة-----36
31- مفهوم الأداء المهاري ----------37
32- مواصفات الأداء المهاري ----------38
33- ماهية واهمية المهارات الأساسية ----------39
34- الارسال ----------41
35- الاستقبال ----------44
36- الاعداد ----------46
37- التمرير ----------49
38- الصد ----------51
39- الضرب الساحق ----------53
40- الدفاع عن الملعب ----------56
41- قائمة المراجع ----------58

1- معلومات حول المقياس.:

الجامعة : جامعة محمد بوضياف المسيلة

الكلية : معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم : التكوين القاعدي المشترك

الفئة المستهدفة : سنة اولى ليسانس علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المقياس : كرة الطائرة اعمال تطبيقية

المعامل : 03

الرصيد : 04

الوحدة : وحدة اساسية

المدة الزمنية : ساعة ونصف في الاسبوع

الحجم الساعي : 14 اسبوع

المكان: قاعة متعددة الرياضات بالقطب الجامعي

الاستاذ : سبخة محمد الامين

البريد الالكتروني laminesabkha.mohamed@univ-msila.dz

رقم الهاتف : 0663107938

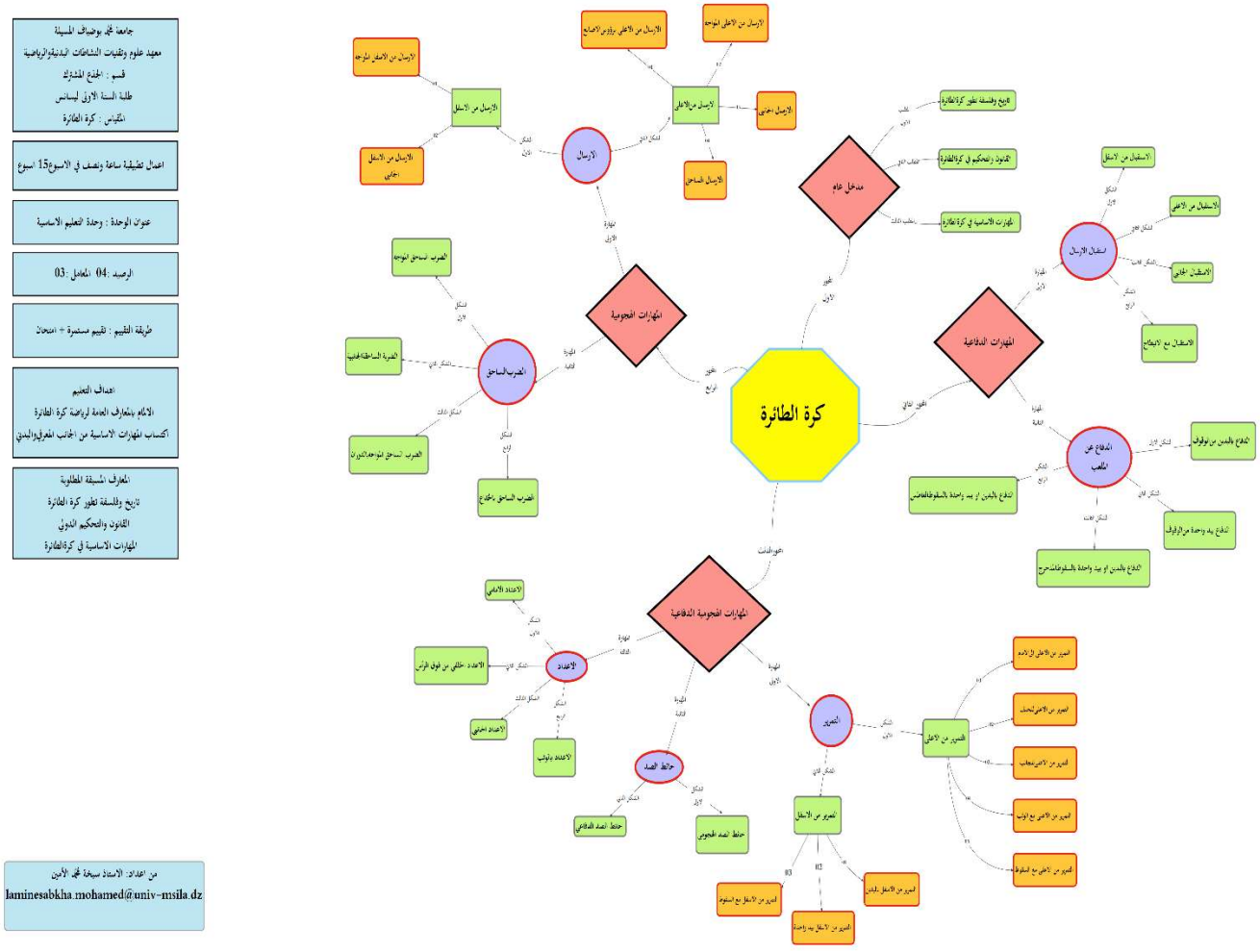
2- تقديم المقياس :

المقياس موجه لطلبة السنة الأولى ليسانس قسم التكوين القاعدي المشترك في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

كرة الطائرة هي احدى الرياضات الجماعية التي تدرس لطلبة السنة الأولى جذع مشترك وهي وحدة أساسية حيث تهدف دراسة هذا المقياس الى معرفة المفاهيم والقوانين الأساسية والقواعد الأساسية التي تحكم هذه الرياضة من الناحية النظرية وكذلك التطبيقية، كذلك يتضمن هذا المقياس التعرف واكتساب اهم المهارات الأساسية في هذه الرياضة والتي منها مهارات هجومية وأخرى دفاعية مثل (الارسال , السحق , الاستقبال , التمرير ...)

من خلال فهم المهارة و التعرفة على خطوات الأداء الفني لكل مهارة على حدا كذلك معرفة اهم الأخطاء الشائعة التي قد ترتكب اثناء أداء المهارة ثم بعد ذلك تعلم واكتساب المهارة من الناحية البدنية وتصحيح الأخطاء التي من الممكن ان يقع فيها الطالب اثناء الأداء .

الشكل رقم 1 : يمثل الخارطة الذهنية لمقياس الكرة الطائرة



3- محتوى المقياس:

ينقسم مقرر المقياس الى اربع وحدات تعليمية ، كل وحدة تعليمية تأتي بطريقة متسلسلة تسمح باستيعاب المعارف وكل وحدة تحتوي على أنشطة التعلم والتعليم تسمح بتحقيق اهداف الوحدة والمخرجات المتوقعة لها.

-**المحور الأول تحت عنوان مدخل عام :** حيث يحتوي على مفاهيم خاصة بتاريخ وفلسفة تطور كرة الطائرة ،القانون والتحكيم في كرة الطائرة ، المهارات الأساسية في كرة الطائرة

-**المحور الثاني تحت عنوان المهارات الدفاعية في كرة الطائرة :** يضم هذا المحور أنواع المهارات الدفاعية في كرة الطائرة كاستقبال الارسال (الاستقبال من الأعلى ، الاستقبال من الأسفل، الاستقبال الجانبي ...) ومهارة الدفاع عن الملعب (الدفاع باليدين من الوقوف، الدفاع بيد واحدة من الوقوف ....)

-**المحور الثالث تحت عنوان المهارات الهجومية الدفاعية :** حيث يحتوي كذلك على مختلف المهارات الدفاعية الهجومية في كرة الطائرة ،التمرير(التمرير من الأعلى ،التمرير من الأسفل،) حائط الصد (الهجومي ،الدفاعي) الاعداد بأنواعه

-المحور الرابع تحت عنوان المهارات الهجومية : يتناول أنواع المهارات الهجومية في كرة الطائرة ، الارسال بأنواعه (الارسال من الأعلى المواجه ،الجانبي ،الساحق....والارسال من الأسفل.....) الضرب الساحق (الضرب الساحق المواجه، الجانبي ...)

4- المكتسبات القبلية للمقياس:

لاستيعاب هذا المقياس، يجب على الطالب ان يكون على دراية ببعض المفاهيم الأساسية في كرة الطائرة في ما يتعلق بقوانين وفلسفة لعب كرة الطائرة كذلك بأهم المهارات في هذه اللعبة.

5- اهداف التعليم (الأهداف العامة للمقياس):

بعد انتهاء الطالب من دراسة هذا المقياس سيكون قادر على

- التعرف على المفاهيم الأساسية لرياضة الكرة الطائرة.
- استكشاف القوانين والقواعد الأساسية الخاصة برياضة الكرة الطائرة.
- التعرف على المهارات الأساسية في كرة الطائرة من الجانب المعرفي.
- تعلم واكتساب المهارات الأساسية في كرة الطائرة من الجانب البدني.
- التمييز بين المهارات الدفاعية والهجومية من الجانب المعرفي والبدني في رياضة كرة الطائرة.
- الاعداد البدني في الكرة الطائرة

6 -كيفية التقيم:

يكون التقييم في مقياس كرة الطائرة اعمال تطبيقية على النحو التالي:

امتحان تطبيقي :

يقوم الطالب بمجموعة الاختبارات المهارية او بطارية اختبارات مهارية الهدف منها معرفة مدى اكتساب الطالب للمهارة من الناحية التطبيقية ، حيث يقوم التقييم على استمارة خاصة بكل اختبار مهاري وتكون العلامة 20/14 في الامتحان التطبيقي 7على الجانب التقني و7 على الأداء.

تقييم مستمر:

تقييم مستمر ومنتظم خلال كامل السداسي وكل الحصص يشمل حضور الطالب والمشاركة في الاعمال التطبيقية وتكون العلامة 20/6

تقديم للكرة الطائرة :

الكرة الطائرة هي احدى الألعاب الجماعية ومن اكثر الألعاب التي تحقق فرص الممارسة والمنافسة والترويح ، و تمارس ما بين فريقين على ميدان مساحته 18 متر طول و 9 أمتار عرض، و يفصل بينهما في منتصف الميدان شبكة علوها يتراوح حسب الجنس و الصنف.

يتكون كل فريق من ستة (06) لاعبين اساسيين وستة (06) في الاحتياط ، ويقوم مبدأ اللعب على محاولة اسقاط الكرة في ملعب الخصم من فوق الشبكة باستخدام مجموعة من المهارت الأساسية كالتمرير والارسال والسحق والصد ،على ألا يتجاوز عدد التمريرات المتتالية للفريق (03) تمريرات ولا يسمح للاعب لمس الكرة مرتين متتابعتين الا في حالة حائط الصد.

و في الكرة الطائرة تسجل النقاط للفريق الذي له الإرسال و الذي يسترجع الإرسال، أي تسجيل النقاط حسب نظام التسجيل المستمر، و عند اكتساب الفريق للإرسال يقوم أفراده بالدوران من منطقة إلى أخرى حسب اتجاه عقرب الساعة، و هذا التغير في الأماكن يفرض على كل أعضاء الفريق اللعب في المناطق الستة (6) للميدان.

الفريق الذي يسجل 25 نقطة و بفارق نقطتين عن خصمه يفوز بالشوط ويفوز باللقاء عند فوزه بثلاث (3) أشواط، وفي حالة التعادل بشوطين مقابل شوطين يلعب الشوط الخامس و الفريق الذي يسجل 15 نقطة وبفارق نقطتين عن خصمه يفوز بهذا الشوط و كذا اللقاء.

أولا : تاريخ ونشأة رياضة الكرة الطائرة :

معلم امريكي اسمه وليام مورجان (1860-1942) ولد في ولاية نيو يروك نزل في التاريخ على اساس انه مبتدع او مخترع لعبة كرة الطائرة والتي اسماها في البداية "مينتونيت ‘’

حيث تأسست سنة 1895 عندما كان مستر وليام مورجان مديرا لمؤسسة جمعية الشبان المسيحين ،واحتاج في ذلك الوقت الى لعبة ملائمة لرياضي العاب القوى والركبي خلال موسم الشتاء للمحافظة على اللياقة البدنية وقضاء وقت الفراغ للطلاب ، لقد قام بتقسيم صالة الجمباز وأخذ يزاول لعبة رمي الكرة للأعلى وقد جرب أنواع عدة من الكرات وبعدها أستعمل كرة القدم ثم كرة السلة وأخيراً أستعمل الجزء المطاطي المثانة الداخلية من كرة السلة وبعدها أتصل بأحدى الشركات هناك لتصميم وصنع كرة خاصة بالكرة الطائرة وأخيراً تم صنعها وهي شبيه بالكرة الحالية، وبدأ بتطوير الكرة ،والملعب وكيفية اللعب في حينه لم يحدد عدد اللمسات التي يحق لكل لاعب أن يلمسها في ملعبه، ولم تحدد عدد اللاعبين في كل ملعب بل كان عدد الموجودين يقسمون الى مجموعتين كل مجموعة في ملعب، ولم تثبت قواعد للخطاء في حينها.

وبعد سنتين في عام 1897 عقد مؤتمر لمدراء جمعية الشبان المسيحين في الولايات المتحدة الأمريكية حيث كانت هناك ندوة او محاضرة عرضت فيها اللعبة على أشخاص اخرين فكان من أهداف هذا المؤتمر نشر اللعبة وتسميتها حيث اقترح الدكتور هالستيد اسم (كرة الطائرة) بعدما كانت تسمى 'مينتونيت. ’

وقد انتشرت لعبة كرة الطائرة سريعا في بقية الولايات المتحدة عن طريق قنوات هذه الجمعية وفروعها وبعدها انتقلت من أمريكا إلى الدول الأخرى مثل كندا والمكسيك وامريكا الجنوبية ثم الى بقية القارات عن طريق أعضاء هذه الجمعية والجنود الامريكان خلال الحرب العالمية الأولى .

1-: اهم تواريخ تطور الكرة الطائرة في العالم:

- ✓ 1895م أنشأ ويليام ج. مورغان لعبة الكرة الطائرة في الولايات المتحدة تحت اسم "مينتونيت." كانت اللعبة بسيطة جدًا وهدفها إبقاء الكرة في الهواء فوق الشبكة دون أن تلمس الأرض. المهارات في هذه المرحلة كانت: الإرسال والتمرير البسيط والإسقاط فوق الشبكة.
- ✓ 1897م تغير اسم اللعبة إلى الكرة الطائرة بواسطة د,هالستيد.
- ✓ 1898م صدر أول كتيب وأسس اللعبة من جمعية الشبان المسيحية بالولايات المتحدة الأمريكية
- ✓ 1900م تم تطوير اول كرة مخصصة للعبة
- ✓ 1900م كندا أول دولة تمارس الكرة الطائرة خارج الولايات المتحدة.
- ✓ بعد انتشار اللعبة في الجامعات الأمريكية، وُضع قانون الدوران سنة 1916 لضمان العدالة بحيث يتبادل اللاعبون المراكز بعد كل كسب إرسال في اتجاه عقارب الساعة.
- ✓ سنة 1916م في جامعة هاواي تم تقديم أول ضربة ساحقة في التاريخ ،كما ظهرت التمريرة الثانية (الإعداد) لتهيئة الكرة للمهاجم.
- ✓ 1918م سُمح بوجود لاعبين أمام الشبكة لصد الكرة،
- ✓ 1918 - 1920تحديد عدد اللاعبين ستة في كل فريق، وقاعدة "ثلاث لمسات" للفريق
- ✓ 1922م أول بطولة للكرة الطائرة في الولايات المتحدة وكند، وأول بطولة دولية للرجال في تشيكوسلوفاكيا.
- ✓ 1923م انتقلت إلى إفريقيا الوسطى ومصر وتونس والمغرب .
- ✓ - 1932م الكرة الطائرة للسيدات أدرجت ضمن الألعاب الأولمبية في السلفادور، ظهور تكتيك جديد للعبة يجمع ما بين المدرسة الدفاعية لجنوب شرق اسيا والمدرسة الهجومية الأوروبية .
- ✓ 1947م أبريل أول اتحاد دولي لكرة الطائرة مكون من (14) دولة مقره باريس .
- ✓ 1949م أول بطولة دولية للرجال والسيدات وفاز بها الاتحاد السوفيتي .
- ✓ 1952م أقيمت أول بطولة العالم في موسكو للرجال ثم للسيدات .
- ✓ 1957م تم إدراج كرة الطائرة في الألعاب الأولمبية كلعبة واسعة الانتشار .
- ✓ 1964م أول دورة أولمبية تشترك فيها لعبة كرة الطائرة بطوكيو وقد اشتركت فيها (10) فرق رجال (6) فرق سيدات ، وقد فاز الاتحاد السوفيتي ببطولة الرجال واليابان ببطولة السيدات .
- ✓ 1965م أول بطولة لكاس العالم للرجال أقيمت في بولندا .
- ✓ 1973م أول بطولة لكاس العالم للسيدات أقيمت بأورجواي .

- ✓ 1975م أقيمت اول بطولة كاس إفريقيا الشمالية ، وأول بطولة أفريقية للسيدات في داكار.
- ✓ 1923م انتقلت إلى إفريقيا الوسطى ومصر وتونس والمغرب .
- ✓ 1932م الكرة الطائرة للسيدات أدرجت ضمن الألعاب الأولمبية في السلفادور، ظهور تكتيك جديد للعبة يجمع ما بين المدرسة الدفاعية لجنوب شرق اسيا والمدرسة الهجومية الأوروبية .
- ✓ 1947م أبريل أول اتحاد دولي لكرة الطائرة مكون من (14) دولة مقره باريس .
- ✓ 1949م أول بطولة دولية للرجال والسيدات وفاز بها الاتحاد السوفيتي .
- ✓ 1952م أقيمت أول بطولة العالم في موسكو للرجال ثم للسيدات .
- ✓ 1957م تم إدراج كرة الطائرة في الألعاب الأولمبية كلعبة واسعة الانتشار .
- ✓ 1964م أول دورة أولمبية تشترك فيها لعبة كرة الطائرة بطوكيو وقد اشتركت فيها (10) فرق رجال (6) فرق سيدات ، وقد فاز الاتحاد السوفيتي ببطولة الرجال واليابان ببطولة السيدات .
- ✓ 1965م أول بطولة لكاس العالم للرجال أقيمت في بولندا .
- ✓ 1973م أول بطولة لكاس العالم للسيدات أقيمت بأورجواي .
- ✓ 1975م أقيمت اول بطولة كاس إفريقيا الشمالية ، وأول بطولة أفريقية للسيدات في داكار.

2- اهم تواريخ تطور الكرة الطائرة في الجزائر :

قبل الاستقلال كانت كرة الطائرة تمارس من طرف المستوطنين ونادرا ما تمارس من طرف الجزائريين وفي سنة 1962م تم إنشاء الفيدرالية الجزائرية للكرة الطائرة على يد الدكتور "بوركايب" وفي نفس السنة تم إنشاء المنتخب الوطني للذكور وسنتين بعد ذلك إنشاء المنتخب الوطني للإناث أما في السنوات الأخيرة فقد أصبحت تمارس في أغلبية التراب الوطني.

- ✓ 1962م تأسيس الاتحادية الجزائرية لكرة الطائرة .
- ✓ 1964م انضمام الجزائر إلى الاتحادية الدولية لكرة الطائرة .
- ✓ 1988م مولوديه الجزائر تفوز بالبطولة الإفريقية للأندية.
- ✓ 1989م احتلال الجزائر المركز الثاني (البلد المنظم كوت ديفوار).
- ✓ 1991م الجزائر تحتل المرتبة الأولى (البلد المنظم مصر).
- ✓ 1991م اول مشاركة للفريق الوطني ذكور في كاس العالم واحتل المركز التاسع .
- ✓ 1991م أول مشاركة للفريق الوطني للناشئات في بطولة العالم واحتلن المركز الثاني عشر.

- ✓ 1992م أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في الألعاب الأولمبية واحتل المركز الثاني عشر.
- ✓ 1993م الجزائر تحتل المرتبة الأولى على التوالي (البلد المنظم الجزائر).
- ✓ 1994م أول مشاركة للفريق الوطني في البطولة العالمية واحتل المركز الثالث عشر.
- ✓ 1997م الجزائر تحتل المركز الثالث (البلد المنظم نيجيريا).
- ✓ 1998م مشاركة الجزائر لاول مرة في بطولة العالم التي كانت في اليونان .
- ✓ 2005م تنظيم الجزائر للبطولة العالمية للناشئين في كرة الطائرة .
- ✓ 2008 م أول مشاركة للفريق الوطني سيدات في الألعاب الأولمبية بالصين (بكين).

3- القواعد الاولى للعبة (1897م):

عرفت أولى القوانين للعبة في عام 1897م من طرف جمعية الشبان المسيحيين وتحتوي على

عشرة (10فقرات) هي:

1) وضع الميدان
2) الادوات
3) أبعاد الميدان: 15,24متر x7,62 متر
4) أبعاد الشبكة: 8,22متر x0,60 متر و ارتفاعها 1,98متر
5) الكرة مصنوعة من الجلد المرن بداخلها كيس هوائي مصنوع من المطاط محيطها 63,5سم الى 68,6سم ووزنها 252غ الى 336غ
6) الارسال: لاعب الارسال يحق له لمس الخط برجل ويضرب الكرة مع فتح راحة اليد. واذا كان خطأ في الارسال يحق للاعب اعادته محاولة ثانية.
7) التنقيط: اذا لم ينجح الفريق الخصم في ارجاع الكرة تحسب نقطة عليه.
8) لمس الشبكة: اذا لمست الكرة الشبكة أثناء اللعب تحسب خطأ للفريق الخصم.
9) لمس الخطوط: اذا لمست الكرة الخط تعتبر خطأ.
10) عدد اللاعبين : غير محدود

4- خصائص لعبة الكرة الطائرة:

- 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 الطائرة ولعبها حتى ولو خرجت خارج الملعب بشرط ألا تلامس اي جسم خارجي.

- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب الحر فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط.
- لكل فريق ملعب خاص به لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس.
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.
- قانون الدوران يتيح الفرصة للاعب لإظهار قدراته على الشبكة وفي المنطقة الخلفية
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريــق ماعدا اللاعب الحر.
- تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء.
- يعد الشوط وحده مستقل بذاتــه.
- لابد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين فلا يوجد تعادل.
- لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث أنها لا تمسك ولا تحمل.
- تفصل بين الفريقين شبكة تمنع من أي احتكاك جسماني قد يحدث بينهما وتلافي حدوث اصابات بين اللاعبين

ثانيا: القواعد والقوانين الخاصة بالكرة الطائرة:

1- الوسائل والأدوات :

1-1 : الملعب :

وفقًا للمعايير الدولية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة FIVB فإن ملعب الكرة الطائرة عبارة عن مساحة مستطيلة الشكل تبلغ أبعادها 18 مترًا (طول) × 9 أمتار (عرض) ، حيث ينقسم الملعب الى قسمين متساوين 9امتار طول×9امتار عرض، و بينهما شبكة في المنتصف وينقسم كل قسم الى منطقيتين المطقة الهجومية (الأمامية) بعرض 3 امتار ×9 امتار طول والمنطقة الخلفية (الدفاعية) 6 امتار عرض × 9 امتار طول ،ومحاطة بمنطقة حرة لا يقل عرضها عن 3أمتار من جميع الجوانب.

المجال الحر للعب هو المجال الموجود فوق منطقة اللعب وخال من أية عوائق ويجب ألا يقل قياس المجال الحر للعب في الارتفاع عن 7أمتار من سطح اللعب.

لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية يجب أن يكون قياس المنطقة الحرة 5 أمتار من الخطوط الجانبية و 6.5أمتار من خطوط النهاية. ويجب ألا يقل ارتفاع المجال الحر للعب عن 12.5متر من سطح اللعب.

يجب أن يكون المسطح مستويا وأفقياً وموحداً، ويجب ألا يشكل أي خطر لإصابة اللاعبين، ويمنع اللعب على المسطحات الخشنة أو الزلقة.

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

- **الخطوط على الملعب**:

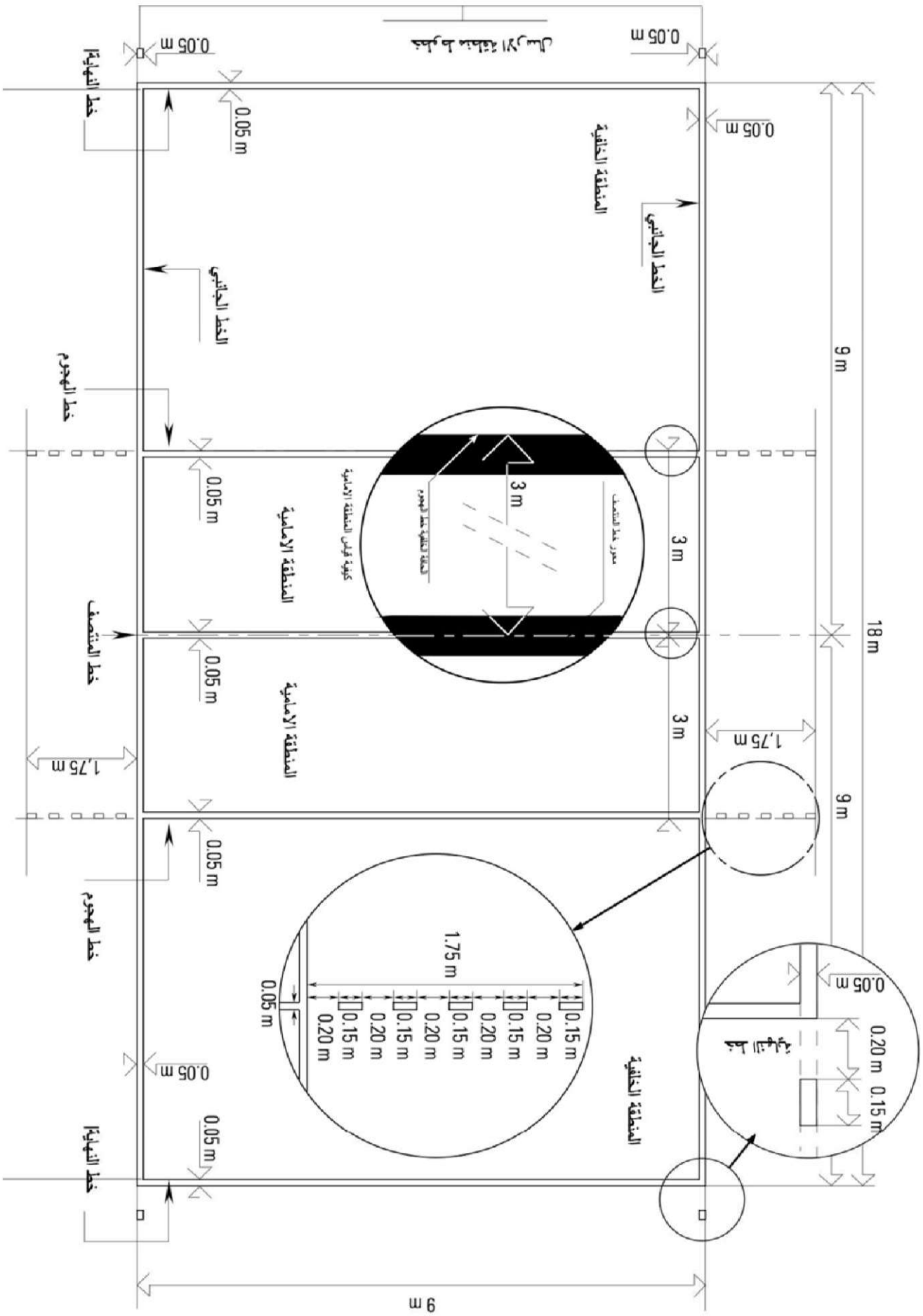
جميع الخطوط بعرض 5سم ويجب أن تكون بلون فاتح يختلف عن لون الأرض وأية خطوط أخرى

الخطوط الحدودية : يحدد الملعب بخطين جانبين وخطين للنهاية ويرسم كل من خطي الجانب والنهاية داخل أبعاد أرض اللعب

خط المنتصف : يقسم محور خط المنتصف أرض الملعب إلى ملعبين متساويين بقياس 9 X 9امتار لكل منهما، ويعتبر العرض الكلي للخط مختصاً للملعبين بالتساوي ويمتد هذا الخط أسفل الشبكة من الخط الجانبي إلى الخط الجانبي

خط الهجوم: تتحدد المنطقة الأمامية في كل ملعب بخط الهجوم الذي ينتهي حده بثلاثة أمتار خلف محور خط المنتصف.

لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية، يمتد خط الهجوم بخطوط متقطعة إضافية من الخطوط الجانبية، بخمسة خطوط قصيرة بطول 15سم وبعرض 5سم، يرسم على بعد 20سم كل عن الآخر بطول إجمالي 1.75متر.


0.05 m
خط النهاية
المنطقة الخلفية
الخط الجانبي
خط الهجوم
3 m
المنطقة الامامية
خط المنتصف
1,75 m
9 m
18 m
1.75 m
0.15 m
0.20 m

2-1 المساحات والمناطق :

- المنطقة الأمامية :

تحدد المنطقة الأمامية في كل ملعب بواسطة محور خط المنتصف والحافة الخلفية لخط الهجوم و تعتبر المنطقة الأمامية ممتدة إلى ما وراء الخطوط الجانبية حتى نهاية المنطقة الحرة

- منطقة الإرسال:

تكون منطقة الإرسال بعرض 9أمتار خلف خط النهاية ، تحدد جانبياً بخطين قصيرين طول كل منهما 15سم ويرسمان على بعد 20سم خلف خط النهاية كامتداد للخطين الجانبين، و كل من الخطين القصيرين من ضمن عرض منطقة الإرسال

تمتد منطقة الإرسال في العمق إلى نهاية المنطقة الحرة.

- منطقة التبديل :

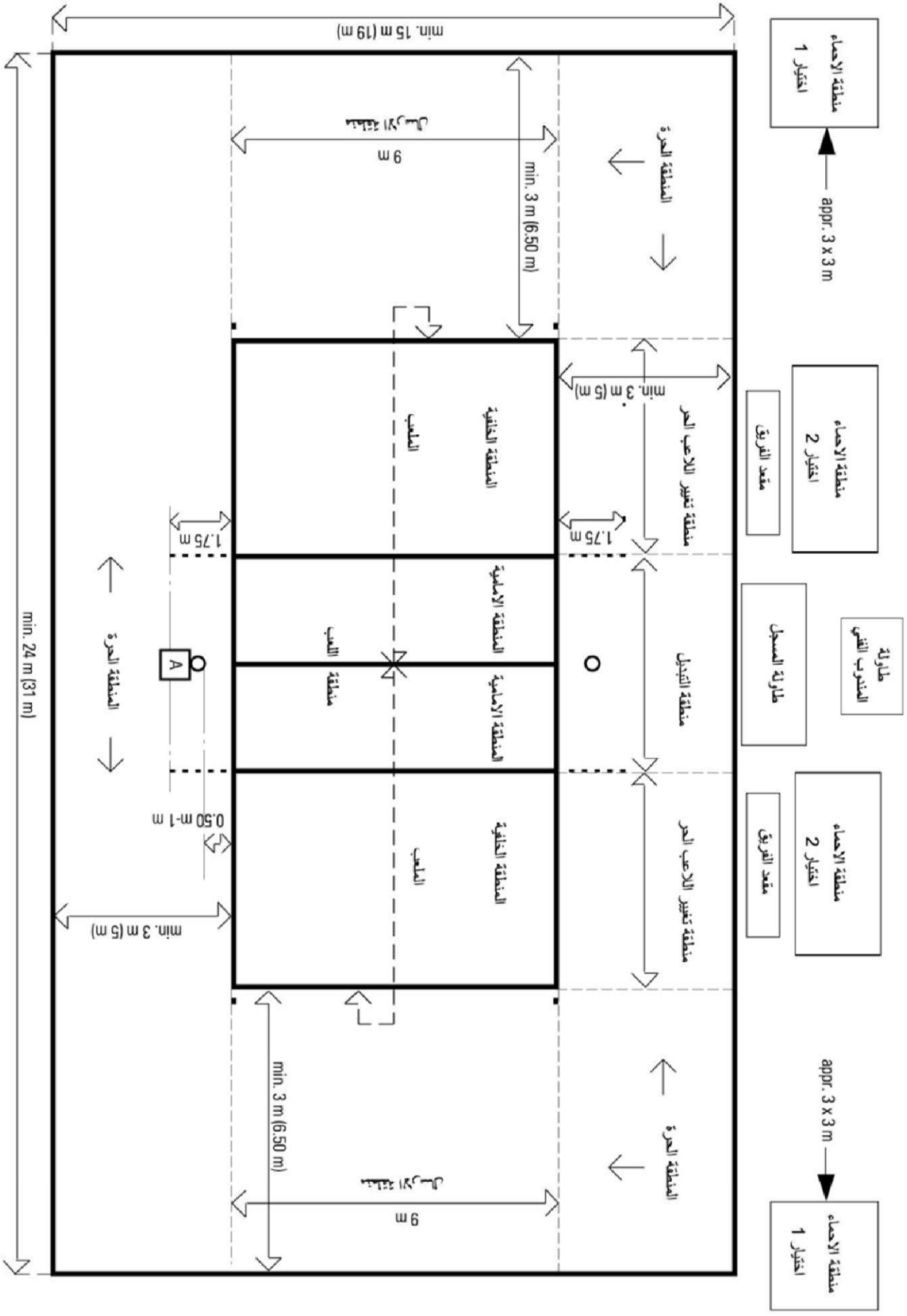
تحدد منطقة التبديل بامتداد خطي الهجوم حتى طاولة المسجل .

- منطقة تغيير اللاعب الحر :

تكون منطقة تغيير اللاعب الحر كجزء من المنطقة الحرة من جهة مقعد الفريق ومحددة بامتداد خط الهجوم حتى خط النهاية.

- منطقة الإحماء :

لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة الرسمية، تكون مساحة مناطق الإحماء 3X3أمتار تقريبا وتكون على كل من الركنين من مخطط الملعب بجانب المقاعد خارج المنطقة الحرة، حيث لن تعيق رؤية المتفرجين، أو خلف مقعد الفريق،حيث يبدأ المدرج على إرتفاع 2.5متر من سطح الملعب


min. 15 m (19 m)
min. 24 m (31 m)
min. 3 m (6.50 m)
9 m
min. 3 m (5 m)
1.75 m
0.50 m-1 m
A
المنطقة الحرة
المنطقة الخلفية
الملعب
المنطقة الامامية
منطقة اللعب
منطقة تغيير اللاعب الحر
منطقة التبديل
منطقة الاحماء
اختيار 1
اختيار 2
appr. 3 x 3 m
مقعد الفريق
طاولة المسجل
طاولة المندوب الفني

3-1 الشبكة والقوائم :

إرتفاع الشبكة : توضع الشبكة عمودياً فوق خط المنتصف، وتكون حافتها العليا بارتفاع 2,43متر للرجال و 2,24متر للسيدات

يقاس إرتفاع الشبكة من منتصف أرض الملعب، ويجب أن يكون ارتفاع الشبكة (فوق الخطين الجانبيين) ويجب ألا يزيد الارتفاع القانوني عن 2سم.

التركيب : يكون عرض الشبكة متر واحداً -/+(3سم) وطولها 9.5إلى 10أمتار مصنوعة بعيون مربعة سوداء بقياس 10سم. يوجد شريط أفقي عند حافتها العليا بعرض 7سم مصنوع من قطعتين مطويتين من القماش الأبيض مخيط بطول الشبكة بالكامل، ويوجد عند كل من نهايتي الشريط ثقب يمر من خلاله حبل لتثبيت الشريط بالقائمين للمحافظة على شد حافتها العليا. يوجد سلك مرن داخل الشريط لتثبيت الشبكة بالقائمين والمحافظة على شد حافتها العليا. أسفل الشبكة يوجد شريط أفقي آخر بعرض 5سم مشابه للشريط العلوي، يمر من خلاله حبل، وهذا الحبل لتثبيت الشبكة بالقائمين والمحافظة على إبقاء الجزء السفلي مشدوداً.

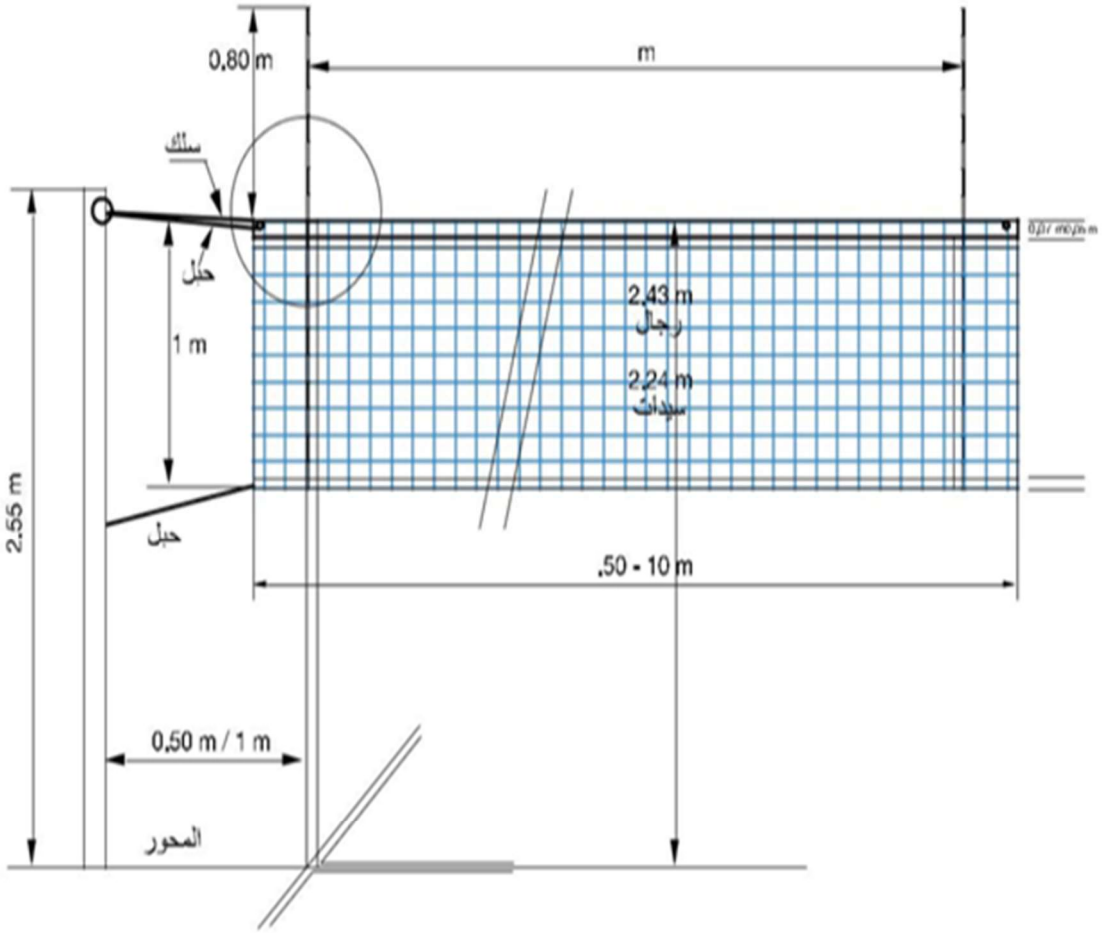
العصي الهوائية : العصا الهوائية عبارة عن قضيب مرن طوله 1.80متر وبقُطر 10ملم مصنوع من الألياف الزجاجية أو أية مادة مماثلة.

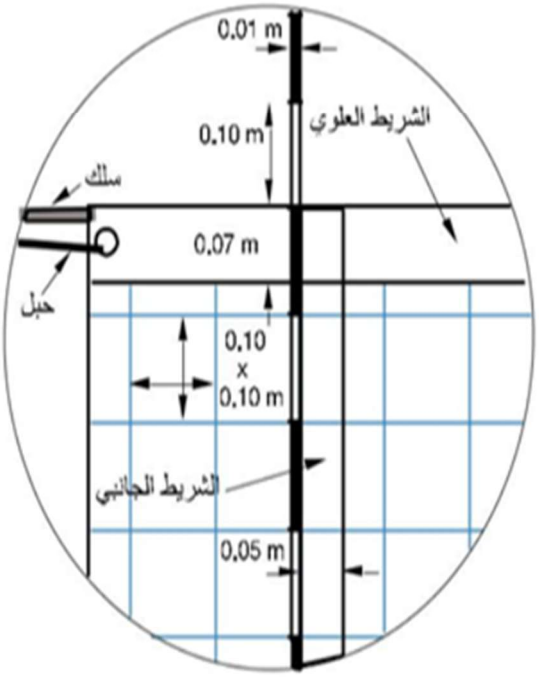
تثبت العصاتان الهوائيتان على الحد الخارجي لكل شريط جانبي وتوضعان على الجانبيين العكسيين للشبكة ، يمتد الجزء العلوي من كل عصا بطول 80سم فوق الشبكة ويقسم إلى أجزاء بطول 10سم بلونين متباينين ويفضل الأحمر والأبيض ،تعتبر العصاتان الهوائيتان جزءاً من الشبكة وتحددان جانبياً مجال العبور.

القوائم : يوضع القائمان المثبتان للشبكة على مسافة تتراوح ما بين 1,00-0,50متر خارج الخطين الجانبيين وهما بإرتفاع 2.55متر ويفضل أن يكونا قابلين للتعديل

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

يكون القائمان مستديرين وأملسين ويثبتان في الأرض بدون أسلاك وتحظر التجهيزات الخطرة أو المعرقلة.


0,80 m
m
سلك
حبل
1 m
2,43 m
رجال
2,24 m
سيدات
2,55 m
حبل
.50 - 10 m
0,50 m / 1 m
المحور


0,01 m
0,10 m
الشريط العلوي
سلك
0,07 m
حبل
0,10
x
0,10 m
الشريط الجانبي
0,05 m

4-1 الكرات :

مقاييس الكرة: يجب أن تكون الكرة مستديرة الشكل مصنوعة من جلد مرن أو جلد صناعي وبداخلها كيس هوائي مصنوع من المطاط أو مادة مماثلة ،و يجب أن يكون لونها فاتحاً موحداً أو من تشكيلة من الألوان.

مادة الجلد المصنع منها الكرات و كذلك تشكيلة الألوان المستخدمة في المنافسات الدولية الرسمية، يجب أن تكون مطابقة لمقاييس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.

1 -يكون محيط الكرة 67 – 65سم، و وزنها 280 – 260جرام

2 -يكون ضغط الهواء الداخلي 0,325–0,30كيلو جرام/سم2

توحيد الكرات :

يجب أن تكون جميع الكرات المستخدمة في المباراة بنفس المقاييس فيما يتعلق بالمحيط والوزن والضغط والنوع واللون إلى آخره...

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

نظام إستعادة الكرة (الخمس كرات):

في المسابقات الرسمية الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية، يتم إستخدام خمس كرات، وفي هذه الحالة، يقف ستة جامعى كرات، واحد عند كل ركن من المنطقة الحرة واحد خلف كل حكم.

2- اهم القواعد والقوانين في الكرة الطائرة :

2-1 الفرق :

تكوين الفريق : في مباريات الكرة الطائرة يجب أن يتكون الفريق من 12لاعب كحد أقصى، بالإضافة إلى :

-**الطاقم التدريبي:** مدرب واحد، وعدد 2مساعد مدرب كحد أقصى.

-**الطاقم الطبي:** معالج واحد، طبيب بشري واحد.

عادةً يجوز فقط لهؤلاء المسجلين على استمارة التسجيل دخول منطقة المسابقة/ المراقبة والمشاركة في الإحماء الرسمي في المباراة.

لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة، العالمية والرسمية للكبار:

-يجوز تسجيل حتى 14لاعب في ورقة تسجيل المباراة ويلعبون في المباراة.

الحد الأقصى للرسميين خمسة يحق لهم الجلوس على مقاعد الاحتياط (بما فيهم المدرب) يتم تحديدهم من قبل المدرب نفسه، ويجب تسجيلهم في استمارة المباراة،

-مدير الفريق و/ أو صحفي الفريق لا يحق له الجلوس على مقعد البدلاء أو خلفه في منطقة المراقبة.

-يجب أن يكون الطبيب البشري واخصائي العلاج الطبيعي لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة من ضمن أعضاء الوفد ومعتمدين مسبقاً بواسطة الاتحاد الدولي للكرة الطائرة

-إذا لم يكونوا من ضمن الأعضاء الذين يحق لهم الجلوس على مقاعد الاحتياط، يجب أن يجلسوا داخل منطقة المراقبة مقابل اللوحات الإعلانية أو الجلوس في مكان خاص مشار إليه في كتيب المسابقة الخاص بها، ويجوز لهم التدخل في حالة إستدعائهم من قبل الحكام للتعامل مع الحالات الطبية الطارئة للاعبين.

-يكون أحد اللاعبين ، رئيساً (كابتن) للفريق الذي يجب أن يشار إليه في إستمارة التسجيل.

- يحق فقط للاعبين المسجلين في استمارة التسجيل دخول الملعب واللعب في المباراة، بمجرد توقيع المدرب وكابتن الفريق على إستمارة التسجيل (أو إستمارة التسجيل الإلكترونية،) لا يمكن تغيير اللاعبين المسجلين.

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

-يكون موقع مقاعد الفريقين بجانب طاولة المسجل خارج المنطقة الحرة.

- يسمح فقط لأعضاء الفريق بالدخول لمنطقة اللعب، والجلوس على مقاعد البدلاء أثناء المباراة والمشاركة في فترة الإحماء الرسمية.

يحق للاعبين غير المشاركين في اللعب الإحماء بدون كرات على النحو التالي:

-**أثناء اللعب:** في مناطق الإحماء.

-**أثناء الأوقات المستقطعة:** في المنطقة الحرة خلف ملعبهم.

-**أثناء فترات الراحة بين الأشواط:** يحق للاعبين الإحماء بالكرات في منطقتهم الحرة.

الأدوات الخاصة باللاعبين:

تتكون أدوات اللاعب من فانيلة وشورت وجوارب (متماثلة) وحذاء رياضي.

- يجب أن يكون لون وتصميم الفانيلات والشورتات والجوارب موحداً للفريق (ماعدا اللاعب الحر) ويجب أن تكون الملابس نظيفة.

-يجب أن تكون الأحذية خفيفة ومرنة وذات نعل مطاطي أو نعل مصنع من مواد متعددة بدون كعوب.

-يجب أن ترقم فانيلات اللاعبين من 1إلى 20.

-يجب أن يوضع الرقم على الفانيلة في المنتصف من الأمام ومن الخلف، ويجب أن تكون ألوان الأرقام متباينة (مختلفة) مع ألوان الفانيلات وواضحة تماماً.

يجب ألا يقل إرتفاع الرقم عن 15سم على الصدر و ألا يقل الإرتفاع عن 20سم على الظهر، ويكون عرض الشريط المكون للأرقام 2سم كحد أدنى.

يجب أن يكون على فانلة كابتن الفريق شريط بقياس28x سم يوضع تحت الرقم على الصدر

- يمنع إرتداء ملابس بلون مختلف عن اللاعبين الآخرين (ماعدا اللاعبين الحرين) أو بدون أرقام رسمية.

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

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

أثناء المباراة، يقوم المدرب:

-يعطي قبل كل شوط الحكم الثاني أو المسجل ورقة ترتيب الدوران مستوفاة وموقعة.

-يجلس على مقعد الفريق الأقرب إلى المسجل، ولكن يحق له مغادرته.

يطلب الأوقات المستقطعة والتبديلات.

يحق له وكذلك أعضاء الفريق الآخرين إعطاء تعليمات للاعبين في الملعب، ويحق للمدرب إعطاء هذه التعليمات إما واقفاً أو ماشياً في حدود المنطقة الحرة أمام مقعد فريقه من إمتداد خط منطقة الهجوم حتى منطقة الإحماء، إذا كانت موجودةً في زاوية مراقبة المنافسة دون إزعاج أو تأخير للمباراة. إذا كانت منطقة الإحماء تقع خلف مقعد الفريق، فقد ينتقل المدرب من إمتداد خط الهجهوم حتى نهاية ملعب فريقه، ولكن دون إعاقة رؤية حكم الخط.

مساعد المدرب: يجلس مساعد المدرب على مقعد الفريق ولكن لا يحق له التدخل في المباراة .

إذا لزم ترك المدرب لفريقه لأي سبب ويشمل العقوبة، مع إستبعاد حالة دخوله الملعب كلاعب يجوز لمساعد المدرب وبناء على طلب من كابتن المباراة وموافقة الحكم الأول، القيام بمهام المدرب لفترة غيابه.

2-2 شكل اللعب في الكرة الطائرة :

تسجيل النقاط والفوز بالمباراة:

لتسجيل نقطة : يسجل الفريق نقطة بـ

- لمس الكرة ملعب المنافس بنجاح.
- عندما يرتكب الفريق المنافس خطأ.
- عندما يجازي الفريق المنافس بإنذار.

الأخطاء:

يرتكب الفريق خطأ بجعل اللعب مخالفا للقواعد يقدر الحكام الأخطاء و يحددون النتائج طبقاً للقواعد

- إذا أرتكب خطأ أو أكثر على التوالي، يحسب الخطأ الأول فقط.
- إذا أرتكب خطأ أو أكثر بواسطة المتنافسين في وقت واحد، يحسب خطأ مزدوج ويعاد التداول.

للفوز بالشوط:

يفوز بالشـــوط الفـــريق الذي يسـجل 25نقطة أولا وبتقدم نقطتين على الأقل (ما عدا في الشوط الفاصل – الخامس،) وفي حالة التعادل ،24-24يستمر اللعب حتى يصل الفارق نقطتين (...25-27 ،24-26إلى آخره.

للفوز بالمباراة:

يفوز بالمباراة الفريق الذي يفوز بثلاثة أشواط ،في حالة التعادل 2-2يلعب الشوط الفاصل (الخامس) إلى 15نقطة وبتقدم نقطتين كحد أدنى.

التخلف والفريق غير المكتمل :

عندما يرفض الفريق اللعب بعد أن يطلب منه ذلك، فإنه يعلن متخلفاً ويخسر المباراة بنتيجة

-3صفر للمباراة

-25صفر لكل شوط.

2-2-1نظام اللعب:

القرعة: يقوم الحكم الأول قبل المباراة بإجراء القرعة يتحدد بموجبها الإرسال الأول وجانبي الملعب في الشوط الأول، وإذا تقرر لعب الشوط الفاصل، فإنه يتم إجراء قرعة جديدة، وتجرى القرعة في حضور كل من قائدي الفريقين.

يختار الفائز بالقرعة:

اما الحق في الإرسال أو إستقبال الإرسال ،أوجانب الملعب يأخذ الخاسر الإختيار المتبقي

فترة الإحماء الرسمية: قبل المباراة ، إذا كان لدى الفريقين ملعب آخر تحت تصرفهما مسبقا ،تعطى فترة إحماء 6دقائق معا عند الشبكة ، وإذا لم يكن فإنه يحق لهما 10دقائق.

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

-إذا طلب أي رئيس للفريق إحماء رسمي منفصل عند الشبكة ، فيجوز للفريقين بذلك لثلاث دقائق أو خمس دقائق لكل فريق.

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

3-2 المراكز :

فى لحظة ضرب الإرسال بواسطة المرسل يجب على كل فريق التواجد داخل الملعب الخاص به فيما عدا اللاعب المرسل، و يجب على لاعبى الفريق المستقبل الإلتزام بترتيب الدوران بالملعب لحظة ضرب الإرسال .

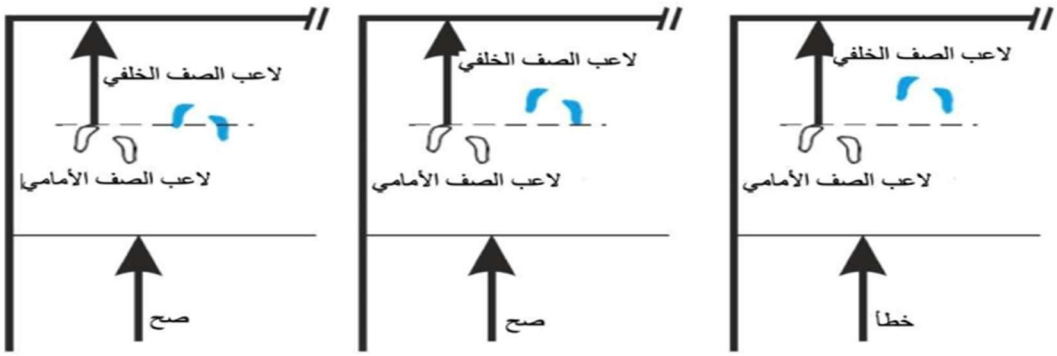
أما لاعبو الفريق المرسل فلهم الحرية فى التواجد بأى مركز لحظة ضرب الإرسال.

ترقم مراكز اللاعبين كالتالي: اللاعبون الثلاثة على طول الشبكة هم لاعبو الصف الأمامي يشغلون المراكز 2و 3و4 أما الثلاثة الآخرون فهم لاعبو الصف الخلفي الذين يشغلون المراكز رقم 5و6و1.

-تحدد مراكز اللاعبين وتتم مراقبتها طبقا لمواقع أقدامهم الملامسة للأرض .

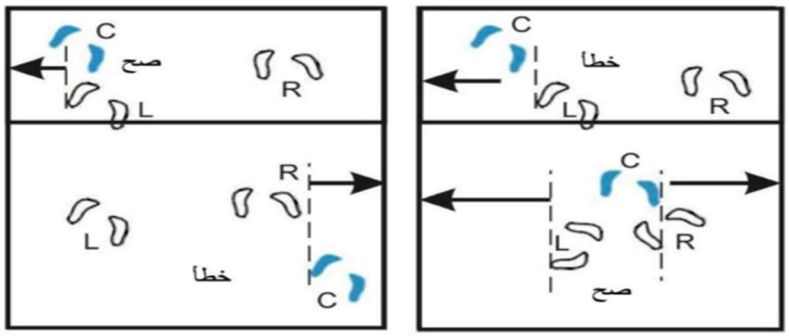
- يحق للاعبين بعد إرسال الكرة التحرك وشغل أي مركز في ملعبهم والمنطقة الحرة.

تحديد المراكز بين لاعب الصف الأمامي
والمقابل لاعب الصف الخلفي



مثال:B

تحديد المراكز بين لاعبي نفس الصف



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

4-2 الدوران :

يحدد ترتيب الدوران بواسطة الترتيب الأساسي للفريق ، وتتم مراقبته من خلال ترتيب الإرسال ومراكز اللاعبين طوال الشوط.

عندما يكسب الفريق المستقبل الحق في الإرسال ، يدور لاعبوه مركزا واحدا في إتجاه عقرب الساعة يدور اللاعب في مركز 2إلى مركز 1ليرسل، ويدور اللاعب في مركز 1إلى مركز .. 6إلخ.

خطأ الدوران: يرتكب خطأ الدوران عندما لا يؤدي الإرسال طبقا لترتيب الدوران ويؤدي إلى النتائج التالية:

-يوقف المسجل اللعب بواسطة الجرس، ويكسب المنافس نقطة والإرسال التالي.

-اذا تم اكتشاف خطأ الدوران بعد إنتهاء التداول والتي بدأت بخطأ الدوران تمنح فقط نقطة للمنافس والارسال بغض النظر عن ما آلت إليه نتيجة التداول.

-يجب تصحيح ترتيب دوران اللاعبين للفريق المخطئ ، بالإضافة إلى ذلك ، يتعين على المسجل أن يحدد بدقة اللحظة التي إرتكب فيها الخطأ ، و يجب إلغاء جميع النقاط التالية لذلك والمسجلة بواسطة الفريق المخطئ ، وتظل نقاط الفريق المنافس كما هي.

-عندما يتعذر تحديد تلك اللحظة، لا يتم إلغاء النقطة (النقاط) والجزاء الوحيد هو نقطة و الإرسال للمنافس.

5-2 لعب الكرة :

يجب أن يلعب كل فريق في منطقة ومجال لعبه ويجوز على كل حال إستعادة الكرة من خلف المنطقة الحرة الخاصة به وفوق طاولة التسجيل بإمتدادها الكامل.

ضربات(لمسات) الفريق:

-الضربة هي أي تلامس مع الكرة بواسطة لاعب في الملعب.

-يسمح للفريق بثلاث ضربات كحد أقصى(بالإضافة إلى الصد)، وإذا أستخدم أكثر من ذلك يرتكب الفريق خطأ" أربع ضربات."

-اللمسات المتتالية : لا يجوز للاعب ان يضرب الكرة مرتين متتاليتين.

اللمسات المتزامنة : يحق أن يلمس لاعبان أو ثلاثة الكرة في نفس اللحظة و عندما يلمس زميلان (ثلاثة)الكرة بالتزامن ، يحتسب ذلك ضربتين (ثلاثة) باستثناء (الصد) ، وعندما يحاولون الوصول إلى الكرة ولكن يلمسها أحدهم ، تحتسب ضربة واحدة، ولا يشكل إصطدام اللاعبين خطأ.

-الضربة المساعدة : لا يسمح للاعب داخل منطقة اللعب أن يأخذ مساعدة من زميل أو أي عائق/ جسم ، بغرض ضرب الكرة ، وعلى كل حال يجوز إيقاف أو مسك اللاعب الذي يكون على وشك إرتكاب خطأ لمس الشبكة أو عبور خط المنتصف بواسطة زميله.

خصائص الضربة:

-يمكن أن تلمس الكرة أي جزء من الجسم.

-يجب أن لا تمسك /أو ترمي الكرة، ويمكن أن ترتد في أي إتجاه.

- يمكن أن تلمس الكرة أجزاء مختلفة من الجسم ، بشرط أن تحدث اللمسات على التوالي وفي حركة وحدة.

6-2 الكرة عند الشبكة:

عبور الكرة للشبكة:

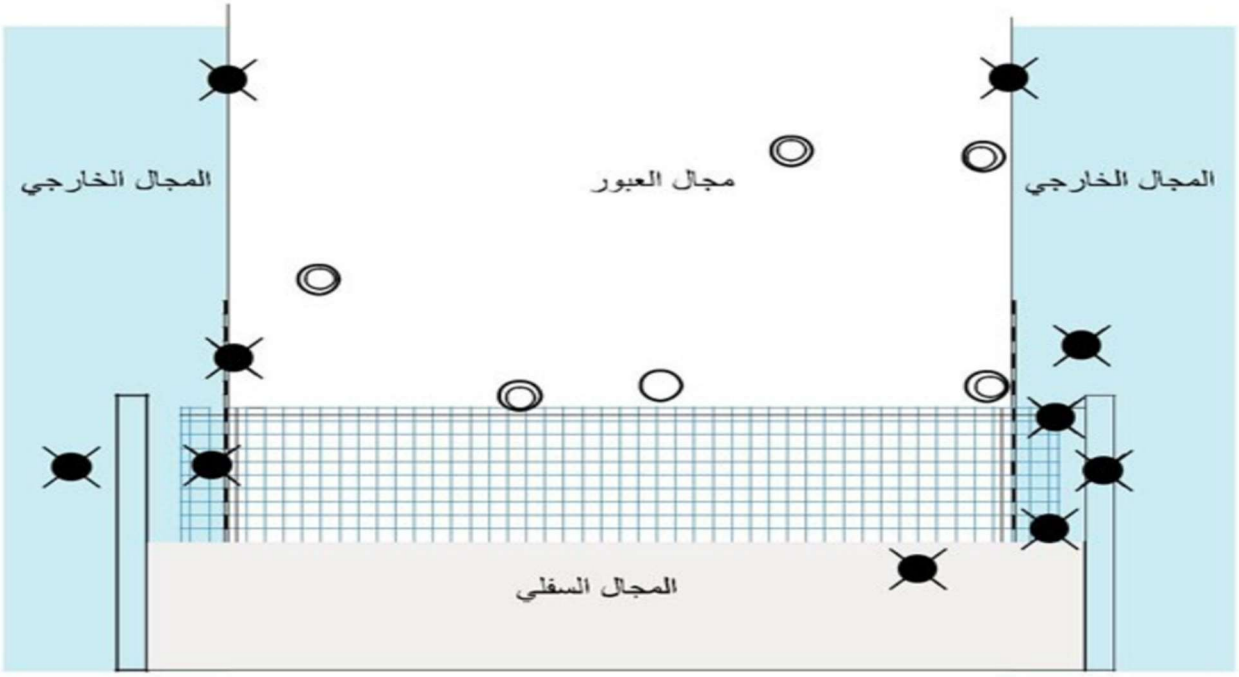
-يجب أن تعبر الكرة المرسلة إلى ملعب المنافس فوق الشبكة من خلال مجال العبور.

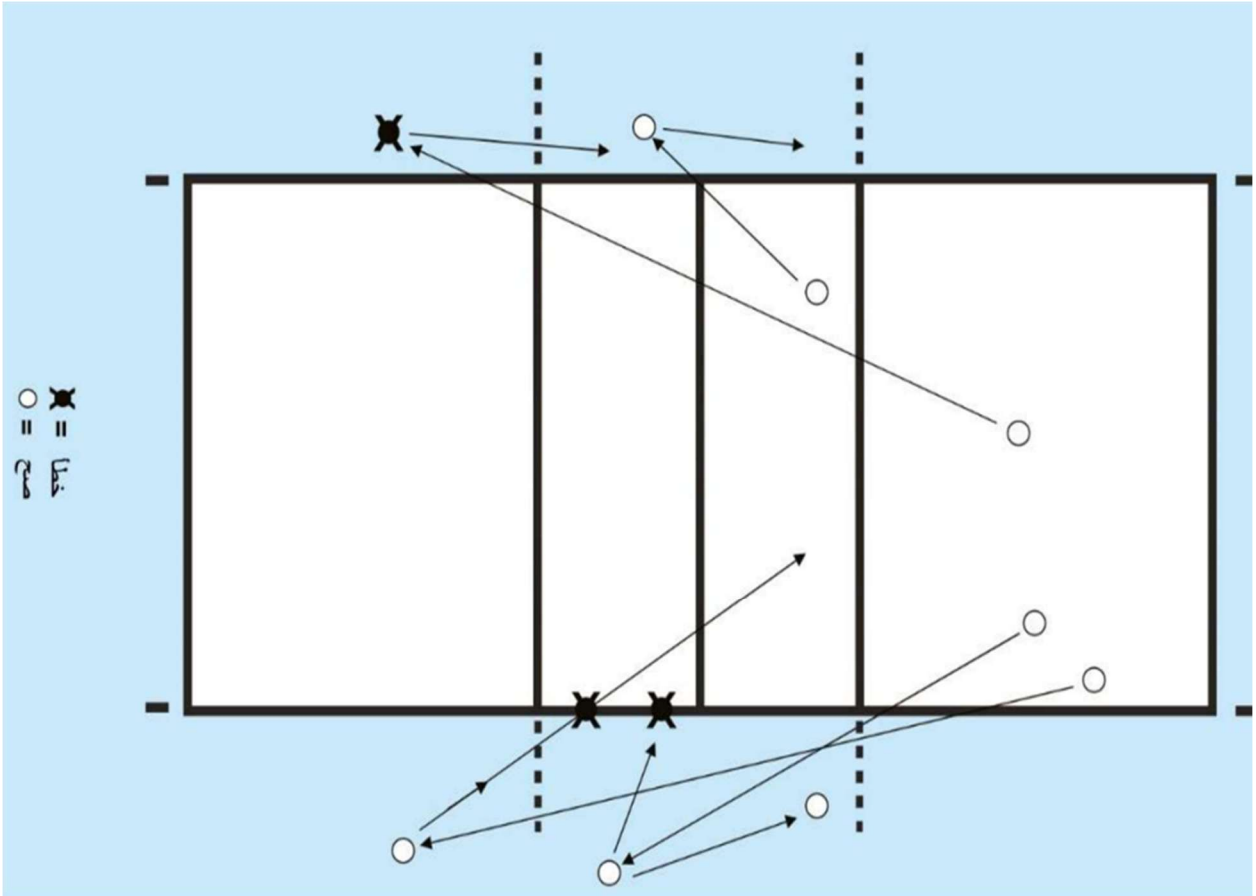
-مجال العبور هو الجزء من المستوى العمودي للشبكة والمحدد كالتالي: من الأسفل بواسطة الحافة العليا للشبكة، ومن الجانبين بواسطة العصاتين الهوائيتين وإمتدادهما الوهمي، من الأعلى بواسطة السقف.

- يحق إستعادة الكرة التي عبرت مستوى الشبكة إلى المنطقة الحرة للمنافس كليا أو جزئيا من خلال المجال الخارجي ضمن ضربات الفريق بشرط: عدم لمس اللاعب ملعب المنافس ، تعبر الكرة عند إستعادتها مستوى الشبكة كليا أو جزئيا مرة أخرى من خلال المجال الخارجي على نفس الجانب من الملعب ، كما لا يحق للفريق المنافس منع هذا الأداء.

- الكرة التي تتجه لملعب المنافس من خلال المجال السفلي تكون في اللعب حتى لحظة عبورها بالكامل المستوى العمودي للشبكة.
- يجوز أن تلمس الكرة الشبكة عند عبورها.

- يجوز إستعادة الكرة التي تصطدم بالشبكة في حدود الضربات الثلاث للفريق.
- إذا مزقت الكرة عيون الشبكة أو أسقطتها، يلغى التداول ويعاد.





7-2اللاعب عند الشبكة:

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

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

سمح بالاجتياز إلى داخل مجال المنافس تحت الشبكة ، بشرط ألا يتدخل ذلك مع لعب المنافس يسمح الاجتياز إلى داخل ملعب المنافس وراء خط المنتصف بلمس ملعب المنافس بالقدم (بالأقدام)بشرط أن يبقى جزء من القدم الأقدام إما ملامسا أو مباشرة فوق خط المنتصف ، كما يسمح بلمس ملعب المنافس باي جزء من الجسم فوق الأقدام بشرط أن لا يتداخل هذا مع لعب المنافس.

-يحق للاعب أن يدخل ملعب المنافس بعد أن تكون الكرة خارج اللعب.

- يحق للاعبين الإجتياز إلى داخل المنطقة الحرة للمنافس بشرط أن لا يتداخلوا مع لعب المنافس.

لمس الشبكة :

ملامسة اللاعب للشبكة بين الهوائيين(العصاتين)، أثناء حركة لعب الكرة، يعتبر خطأ ، والمقصود بحركة لعب الكرة تشمل (بين أشياء أخرى) الصعود ، الضرب أو (المحاولة)، والهبوط بأمان، الاستعداد لبدء حركة أخرى.

- يجوز للاعبين لمس القائم ، الحبال ، أو أي جسم آخر خارج العصي الهوائية بما فيه الشبكة نفسها ،بشرط أن هذا لا يتداخل مع اللعب.
- عندما تدفع الكرة الشبكة وينتج عن ذلك لمسها للمنافس، لا يوجد خطأ قد ارتكب.

أخطاء اللاعب عند الشبكة :

- يلمس اللاعب الكرة أو المنافس في مجال المنافس قبل أو أثناء الضربة الهجومية للمنافس.
- يتداخل اللاعب مع لعب المنافس بينما يجتاز إلى مجال المنافس تحت الشبكة.
- تجتاز قدم(أقدام)اللاعب بالكامل لملعب المنافس.

يتداخل اللاعب في اللعب بواسطة:

-ملامسة الشريط العلوي للشبكة أو العصا الهوائية أثناء حركته للعب الكرة.

استخدام الشبكة بين العصا الهوائية كدعم أو مساعدة على الاستقرار .

-إيجاد ميزة مخادعة ضد المنافس بلمس الشبكة.

-عمل حركات تعيق المحاولة الصحيحة للمنافس للعب الكرة.

- لمس /مسك الشبكة.

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

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

2- 8 التوقفات، فترات الراحة والتأخيرات:

التوقفات : التوقف هو الوقت بين تداول مكتمل واحد وصافرة الحكم الأول للإرسال التالي.

توقفات اللعب العادية الوحيدة هي الأوقات المستقطعة وتبديلات اللاعبين.

عدد توقفات اللعب العادية: يحق لكل فريق طلب وقتين مستقطعين وستة تبديلات للاعبين كحد أقصى لكل شوط.

تعاقب توقفات اللعب العادية: يجوز طلب وقت مستقطع وطلب واحد للتبديل بواسطة أي فريق متبوعاً واحداً بعد الآخر خلال نفس التوقف. ومع ذلك، لا يسمح للفريق بطلبات متتالية للتبديل خلال نفس التوقف، ويجوز تبديل لاعبين أو أكثر في نفس الوقت ضمن نفس الطلب.

- يجب أن يكون هناك تداول مكتمل بين طلبين منفصلين للتبديل بواسطة نفس الفريق (الاستثناء إجراء تبديل إضطراري للإصابة أو الطرد أو الاستبعاد)
- لا يجوز طلب أي توقف عادي للعب بعد رفض طلب سابق والمعاقبة بتحذير تأخير خلال نفس التوقف. (أي قبل نهاية التداول المكتمل التالي).

طلب توقفات اللعب العادية : تطلب توقفات اللعب العادية بواسطة المدرب أو في غياب المدرب بواسطة رئيس الشوط (الكابتن) وبواسطتهما فقط.

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

الأوقات المستقطعة والأوقات المستقطعة الفنية:

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

- الأوقات المستقطعة جميعها تستغرق 30ثانية.

9-2 تاخيرات اللعب :

أنواع التأخيرات:

يكون الأداء الخاطئ للفريق الذي يؤجل إستئناف اللعب تأخيرا ويتضمن فيما بين:

-تأخير توقفات اللعب العادية.

-إطالة التوقفات بعد أن إسترشد لإستئناف اللعب.

-طلب تبديل غير قانوني.

-تكرار الطلب الخاطئ.

- تأخير اللعب بواسطة عضو الفريق.

جزاءات التأخير:

- يكون لفت نظر للتأخير و"إنذار للتأخير "جزاءات للفريق.
- تظل جزاءات التأخير سارية المفعول طوال المباراة.
- يسجل جميع جزاءات التأخير على استمارة التسجيل.
- يجازى التأخير الأول في المباراة بواسطة عضو الفريق (لفت نظر تأخير)
- يشكل التأخير الثاني والتأخيرات التالية من أي نوع بواسطة أي عضو لنفس الفريق وفي نفس المباراة خطأ ويجازي" إنذار تأخير ":نقطة والإرسال للمنافس.
- تطبق جزاءات التأخير الموقعة قبل أو بين الأشواط في الشوط التالي .

10-2 فترات الراحة وتغيير الملاعب:

فترة الراحة هي الوقت بين الأشواط، وتستغرق فترات الراحة جميعها ثلاث دقائق.

يتم خلال هذه الفترة من الوقت تغيير الملاعب وتسجيل ترتيب الدوران للفريقين على استمارة التسجيل.

يمكن أن تمتد فترة الراحة بين الشوطين الثاني والثالث إلى 10دقائق بواسطة الجهة المختصة عند طلب المنظم.

تغيير الملاعب:

- يغير الفريقان ملعبيهما بعد كل شوط باستثناء الشوط الحاسم.

- في الشوط الحاسم، بمجرد وصول الفريق المتقدم للنقطة 8يغير الفريقان ملعبيهما بدون تأخير، وتظل مراكز اللاعبين كما هي.
- إذا لم يجر التغيير بمجرد وصول الفريق المتقدم النقطة 8يتم إجراؤه فور ملاحظة الخطأ، وتظل النتيجة كما هي في الوقت الذي أجري فيه التغيير.

11-2 سلوك المشاركين :

السلوك الرياضي واللعب النظيف:

- يجب على المشاركين الإلمام "بالقواعد الرسمية للكرة الطائرة" والإلتزام بها.

- يجب أن يتقبل المشاركون قرارات الحكام بسلوك رياضي وبدون معارضتهم، في حالة الشك، يجوز التوضيح فقط من خلال كابتن المباراة.

- يجب على المشاركين تجنب الأفعال والمواقف التي تهدف إلى التأثير على قرارات الحكام أو تغطية الأخطاء التي ترتكبها فرقهم.

- يجب أن يتسم سلوك المشاركين بالإحترام والتهذيب وفقاً لروح اللعب النظيف، ليس فقط تجاه الحكام ولكن أيضا تجاه الرسميين الآخرين والمنافسين والزملاء والمتفرجين.

- يسمح بالاتصال بين أعضاء الفريق خلال المباراة.

سوء السلوك وجزاءاته:

1- سوء السلوك البسيط:

لا يكون سوء السلوك البسيط سبباً للجزاء، إنه من واجب الحكم الأول منع الفريقين من الإقتراب لمستوى الجزاء.

يتم هذا في مرحلتين:

المرحلة الأول: باستخدام لفت نظر شفوي من خلال كابتن المباراة.

المرحلة الثانية: باستخدام البطاقة الصفراء لعضو الفريق (الأعضاء) المعني، لفت النظر الرسمى هذا بحد ذاته ليس بجزاء، ولكنه يرمز بأن عضو الفريق (وشاملاً للفريق ككل) قد وصل إلى مستوى الجزاء في المباراة ويدون على إستمارة التسجيل ولا توجد تبعات فورية.

2- سوء السلوك المؤدي إلى الجزاءات :

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

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

سلوك عدائي: كلمات مشوهة للسمعة أو إحتقار أو إيماءات أو أى فعل معبر عن الإزدراء

الإعتداء: إعتداء بدني فعلي أو سلوك عدائي أو تهديدى.

تطبيق جزاءات سوء السلوك:

- تكون جزاءات سوء السلوك جميعها جزاءات فردية، وتظل سارية المفعول لكل المباراة، وتسجل على استمارة التسجيل.
- يجازي تكرار سوء السلوك بواسطة نفس عضو الفريق في نفس المباراة تصاعدياً يتلقى عضو الفريق جزاء أشد لكل إساءة متتالية.
- لا يتطلب الطرد أو عدم الأهلية (الإستبعاد النهائى) الناجمان عن السلوك العدائي أو الإعتداء وجود جزاء سابق.
- يجازي أي سوء سلوك يحدث قبل أو بين الأشواط وفقاً للقاعدة في الشوط التالي.

مختصر سوء السلوك والبطاقات المستخدمة:

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

المرحلة 2 :الرمز البطاقة الصفراء.

الإنذار: الجزاء – الرمز البطاقة الحمراء.

الطرد: الجزاء – الرمز البطاقتين الحمراء + الصفراء معا.

الإستبعاد: الجزاء – الرمز البطاقتين الحمراء + الصفراء منفصلتين.

12-2فريق التحكيم والإجراءات:

يتكون فريق التحكيم للمباراة من الرسميين التاليين:

- الحكم الأول
- الحكم الثاني
- حكم التحدي
- الحكم الإحتياط

- المسجل,
- أربعة (إثنان) حكام الخطوط

الإجراءات :

- 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 يكونا متأكدين من أن هناك خطأ قد ارتكب وأنهما حددا طبيعته.
- يحق لهما إطلاق الصافرة أثناء توقف اللعب للتوضيح بأنهما وافقا أو رفضا طلب الفريق.
- فور و بعد صافرة الحكم للإشارة إلى اكتمال التداول، يجب عليهما التوضيح بإشارات اليد الرسمية
- إذا أطلقت الصافرة على الخطأ بواسطة الحكم الأول، فسوف يشير بالترتيب:

a – الفريق الذي سيقوم بالإرسال.

b – طبيعة الخطأ.

c – اللاعب (اللاعبون) المخطئ (إذا لزم.)

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

a - طبيعة الخطأ.

b – اللاعب المخطئ (إذا لزم.)

c – اتباع الحكم الأول بإعادة إشارته للفريق الذي سيقوم بالإرسال.

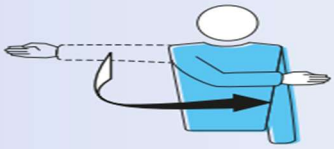
في هذه الحالة، لا يؤشر الحكم الأول إلى طبيعة الخطأ أو اللاعب المخطئ ولكن فقط للفريق الذي سيرسل.

إشارات اليد الخاصة بالحكام :

1 السماح بالإرسال

القواعد ذات الصلة: 1.1.2.22 ,3.12
حرك اليد للإشارة إلى إتجاه الإرسال

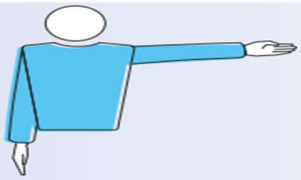
F



2 الفريق الذي سيرسل

القواعد ذات الصلة: 1.3.2.22 ,2.3.2.22 ,4.3.2.22
مد الذراع جانب الفريق الذي سيرسل

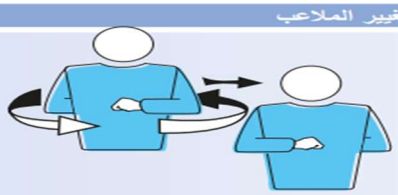
F S



3 تغيير الملاعب

القواعد ذات الصلة: 2.18
إرفع الساعدين أماما وخلفا ولفهما حول الجسم

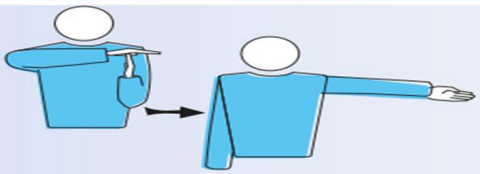
F



4 الوقت المستقطع

القواعد ذات الصلة: 1.4.15
ضع راحة إحدى اليدين على أصابع اليد الأخرى
بوضع عمودي (مشكلا حرف T) ثم أشر للفريق الذي طلب

F S



5 التبديل

القواعد ذات الصلة: 1.5.15 ,2.5.15 ,8.15
حركة دائرية للساعدين حول بعضهما البعض

F S



a6 لفت نظر سوء السلوك

القواعد ذات الصلة: 1.21 ,6.21 ,2.2.3.23
إظهار البطاقة الصفراء للفت النظر

F



b6 إنذار سوء السلوك

القواعد ذات الصلة: 1.3.21 ,6.21 ,2.2.3.23
إظهار البطاقة الحمراء للإنذار

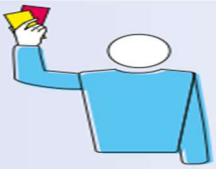
F



7 الطرد

القواعد ذات الصلة: 2.3.21 ,6.21 ,2.2.3.23
إظهار البطاقتين معاً للطرد

F



12 خطأ الصد أو الإخفاء

القواعد ذات الصلة: 5.12, 3.2.6.12, 3.6.14, 3.1.3.19, a3.2.3.23, g, 4.2.3.24
إرفع كلتا الذراعين عمودياً وراحتي اليدين للأمام

F S



13 خطأ المركز أو الدوران

القواعد ذات الصلة: 5.7, 7.7, a3.2.3.23, 2.2.3.24
أعمل حركة دائرية بالسبابة

F S



14 الكرة "داخل"

القواعد ذات الصلة: 3.8
أشر بالذراع والأصابع نحو الأرض

F Ⓢ



15 الكرة "خارج"

القواعد ذات الصلة: 1.4.8, 2.4.8, 3.4.8, 4.4.8, 5.2.3.24, 7.2.3.24, 8.2.3.24
ارفع الساعدين عمودياً واليدين مفتوحتين وراحتيهما تجاه الجسم

F S



8 الاستبعاد

القواعد ذات الصلة: 3.3.21, 6.21, 2.2.3.23
إظهار البطاقتين الحمراء والصفراء منفصلتين للإستبعاد

F



9 نهاية الشوط (أو المباراة)

القواعد ذات الصلة: 2.6, 3.6
إجعل الساعدين متقاطعين أمام الصدر، اليدين مفتوحتين

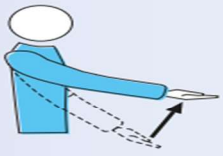
F Ⓢ



10 لم تقذف أو تحرر الكرة عند ضربة الإرسال

القواعد ذات الصلة: 1.4.12
ارفع الذراع الممدودة وراحتي اليد متجهة إلى أعلى

F



11 التأخير في الإرسال

القواعد ذات الصلة: 4.4.12
إرفع ثمانية أصابع مفرودة مفتوحة

F



16 المسك

القواعد ذات الصلة: b3.2.3.23 ,3.3.9 ,2.2.9
أرفع الساعد ببطء وراحة اليد مواجهة للأعلى

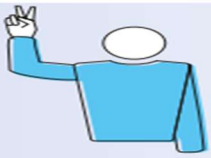
F



17 اللمسة المزدوجة

القواعد ذات الصلة: b3.2.3.23 ,4.3.9
إرفع إصبعين مفرودين مفتوحين

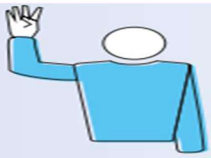
F



18 أربع ضربات

القواعد ذات الصلة: b3.2.3.23 ,1.3.9
أرفع أربعة أصابع مفرودة مفتوحة

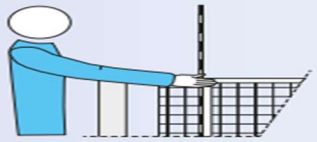
F



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

القواعد ذات الصلة: 1.2.6.12 ,4.4.11
أشر إلى الجهة ذات الصلة للشبكة
مع اليد المطابقة

F S



20 الوصول خلف الشبكة

القواعد ذات الصلة: c3.2.3.23 ,1.6.14 ,3.14 ,1.3.13 ,1.4.11
ضع اليد فوق الشبكة، راحة اليد مواجهة للأسفل

F



21 خطأ الضربة الهجومية

القواعد ذات الصلة:
– بواسطة لاعب الصف الخلفي، بواسطة اللاعب الحر أو على إرسال المنافس
3.3.13 ,4.3.13 ,5.3.13 ,d3.2.3.23 ,e ,4.2.3.24
– على تمريرة من الأعلى بالأصابع بواسطة اللاعب الحر في المنطقة الأمامية الخاصة به أو إمتدادها:
6.3.13

أعمل حركة للأسفل بالساعد واليد مفتوحة

F S



22 الاجتياز داخل ملعب المنافس..
عبور الكرة المجال السفلي أو
يلمس المرسل الملعب (خط النهاية) أو
يخطو اللاعب خارج ملعبه عند لحظة ضربة الإرسال

القواعد ذات الصلة: 1.2.3.24 ,f ,a3.2.3.23 ,3.4.12 ,2.2.11 ,5.4.8
أشر إلى خط المنتصف أو الخط ذى الصلة

F S



23 خطأ مزدوج والإعادة

القواعد ذات الصلة: 4.3.2.22 ,2.17 ,2.2.1.6
إرفع كلا الإبهامين عمودي

F





ثانيا : الاعداد المهاري (المهارات الدفاعية والهجومية) في الكرة الطائرة

1- مفهوم الأداء المهاري في الكرة الطائرة:

في الكرة الطائرة الحديثة يلعب الأداء المهاري الجيد دوراً كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق حيث تلعب آلية المهارة دوراً بارزا في عملية اتقاني ونجاح طريقة اللعب بدرجة عالية مما يؤدي إلى إرباك الفريق الخصم وعدم قدرته على السيطرة على مجريات اللعب والأداء وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل

المهارات العالية الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما وذلك بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة، تسهل له القدرة على القيام بالواجب الدفاعي والهجومي على أكمل وجه، وذلك كله يعكس الفريق الذي يفتقد الأداء المهاري، فنحن فعلا لا نجد هناك سيطرة على الكرة بسبب عدم التواجد في الأماكن الصحيحة، خاصة أثناء استقبال الإرسال أو الدفاع، أيضا لا نجد التمريرات الجيدة والإعداد المنظم كل ذلك بالطبع سوف يؤثر على طريقة اللعب بدرجة تصل بالفريق إلى حالة اليأس والإحباط.

1-1 تعريف المهارة: الوسيلة الفعالة التي يقوم بها الفريق بتوظيفها في خطط اللعب لتحقيق هدفه وهو الفوز بالمباراة.

لذلك تعد المهارات احدى المكونات الأساسية والعامل المهم لتنفيذ الخطط وحسم المباراة، فبدون اجادة المهارات وبدرجة عالية، ستصبح مهمة تنفذ الخطط صعبة مما يصعب على اللاعب أداء المباراة بالشكل المطلوب، والمهارات بدورها تؤثر في قابلية اللاعبين البدنية والخططية الى أن المهارة في النشاط الرياضي تعد جوهر لهذا النشاط ينجزها الاعب خلال المباراة.

حيث أن المهارات الأساسية في الكرة الطائرة "تعني تلك المهارات التي يحتاجها اللاعب عند أدائها في المواقف جميعها التي تتطلبها اللعبة لغض القيا بالحركة وبأسلوب هادف واقتصادي لتحقيق النتيجة الأفضل والوصول بالرياضي الى مستوى عالٍ مع مراعاة قانون تلك اللعبة وأن المهارة قدرة الرياضي على أداء العديد من الحركات بدقة ونجاح، إذ يتوقف نجاح أي فريق بالكرة الطائرة على مقدرة وإجادة أفراده للمبادئ الأساسية.

2-1 مواصفات الأداء المهاري في الكرة الطائرة:

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 التالي:

-الاقتصاد في بذل الجهد .

-الدقة والانسيابية في الأداء .

-السرعة في انجاز الواجب المحدد

-التحكم والدقة في الأداء .

-مرونة الحركة .

-التوافق بين عناصر الحركة .

-التكيف مع الظروف والمواقف المختلفة في المنافسة.

3-1 المتطلبات المهارية في الكرة الطائرة:

يعتمد الأداء المهاري في اغلب الحالات على استغلال المهارات الأساسية للعبة كوسيلة للدفاع أو الهجوم تبعاً للموقف الموجود فيه اللاعب، وأن تعدد 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 اجل الوصول إلى المستويات الرياضية العالية في لعبة الكرة الطائرة.

2- ماهية وأهمية المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

يعد إتقان داء المهارات الأساسية للعبة أهم العوامل التي تحقق للفريق الفوز والانتصار، أي أن نجاح أي فريق يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه جميعاً أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة بتفوق وبأقل قدر من الأخطاء.

والمهارات الأساسية هي الحركات التي يتحتم على اللاعب أداؤها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة بغرض الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في المجهود لذلك يجب أن يجيدها كل لاعب إجادة تامة، إذ عن طريقها يتم التعاون بين أفراد الفريق ويمكن تنفيذ طرق اللعب الموضوعة للدفاع أو الهجوم والتي يرجى أن تنتهي دائما إلى فوز الفريق.

وينبغي أن يؤدي جميع اللاعبين المهارات الأساسية كلها على مستوى متكافئ حتى يتمكن كل لاعب من تنفيذ المهام المكلف بها بالملعب كما يجب تحليل المهارات الفنية إلى خطوات متعددة حتى يسهل تعلمها والحصول على أفضل النتائج، فمثلا في التدريب على مهارات الضرب الساحق أو الإرسال من أعلى يجب أن تضرب الكرة في أعلى نقطة يصل إليها اللاعب وعلى ذلك يكون الغرض الأساسي من تدريبه هو الوصول إلى هذه النقطة.

وتعد القدرة على الأداء الفني للحركة شرطا أساسيا للأداء حيث أن هذا الأداء هو نوع وطريقة تنفيذ الحركة وخطوات سيرها مع مراعاة مطابقتها لقانون اللعبة الذي يعد عنصرا هاما من عناصر الحركة، وبالرغم من أن المهارات تبدو سهلة الأداء الا أنها تتطلب بذلك جهد كبير في اتقانها لصعوبة تنفيذها وذلك لما يفرضه قانون اللعبة.

ولقد تناولت العديد من المراجع التصنيفات المختلفة للمهارات الأساسية في الكرة الطائرة بأكثر من شكل وأكثر من أسلوب وفيما يلي عرض أهم هذه التصنيفات كما يلي:

-تنقسم المهارات الأساسية إلى ستة مجموعات أساسية وهي مرتبة حسب التطور الجديد في تعليمها :

-الإرسال .

-الإعداد .

-الهجوم

-الصد .

-استقبال والإرسال .

-الدفاع عن الملعب .

-المهارات الهجومية وتتكون من :

-الإرسال .

-الإعداد .

-الضرب الساحق .

-الصد الهجومي .

-المهارات الدفاعية:

-الصد .

-الدفاع عن الإرسال .

-الدفاع عن الملعب .

ومن أنواع التصنيفات الأخرى ما يلي :

مهارات تؤدى نحو الزميل ونحو المنافس:

نحو الزميل مثل: (الاستقبال-الاعداد-الدفاع-الصد الدفاعي).

نحو المنافس: (الارسال-الضربات الهجومية-الصد الهجومي).

-مهارات تؤدى بيد واحدة" الإرسال/ الإعداد/ الصرب الساحق/ الصد/ الدفاع عن الملعب/ الغطس ".

-مهارات تؤدى باليدين" استقبال الإرسال/ الإعداد/ حائط الصد/ الدفاع عن الملعب باليدين من أسفل

والدحرجة الخلفية والغطس".

-مهارات تؤدى من الثبات" الإرسال/ استقبال الإرسال/ الإعداد ".

-مهارات تؤدى من الحركة" الإرسال الساحق/ الإعداد/ الضرب الساحق/ حائط الصد. "

3- الإرسال:

الإرسال هو الأداء أو التصرف الذي يبدأ به اللعب في الكرة الطائرة، وفرصة الفريق الأولى ليسجل نقطة ضربة الارسال الثابتة والموضوعة في مكانها المضبوط.

كما يعرف أن الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة وفي بداية كل شوط وبعد كل خطأ من طرف اللاعب الخلفي الأيمن المتمركز في منطقة الإرسال، ويعتبر من أهم الضربات الهجومية المباشرة التي يستعملها اللاعبون خلال المباراة، وهو من المهارات التي تطورت بدرجة كبيرة.

3-1 أهمية الإرسال:

يعتبر الارسال من المهارات الاساسية التي يجب أن يتقنها جميع لاعبي الفريق، إذ أن قانون اللعبة يحتم على جميع أفراد الفريق أدائه كل في دوره.

يتميز الإرسال بأنه أحد المهارات التي لها طابع هجومي في الكرة الطائرة وتعتبر القدرة على التحكم في أداء الإرسال صحيحا عملية هامة، لأنه بواسطة إتقان أداء الإرسال يستطيع اللاعب كسب نقطة خاصة وان اللاعب يكون أدائه مستقلا وغير مرتبط بزملائه أو الفريق المنافس.

وتشمل حصة الإرسال 13 % من المهارات من حيث تكرار استعماله في اللعب حسب تقييم المهارات في دورة العالم سنة 1966 ببراغ، إلا أن هذه النسبة قد تطورت مع تطور الأداء المهاري في الكرة الطائرة حالياً، ويعتبرالإرسال عاملا هاما في اللعب وكلما كانت الضربات قوية كلما كان تأثيرها إيجابيا على الفريق.

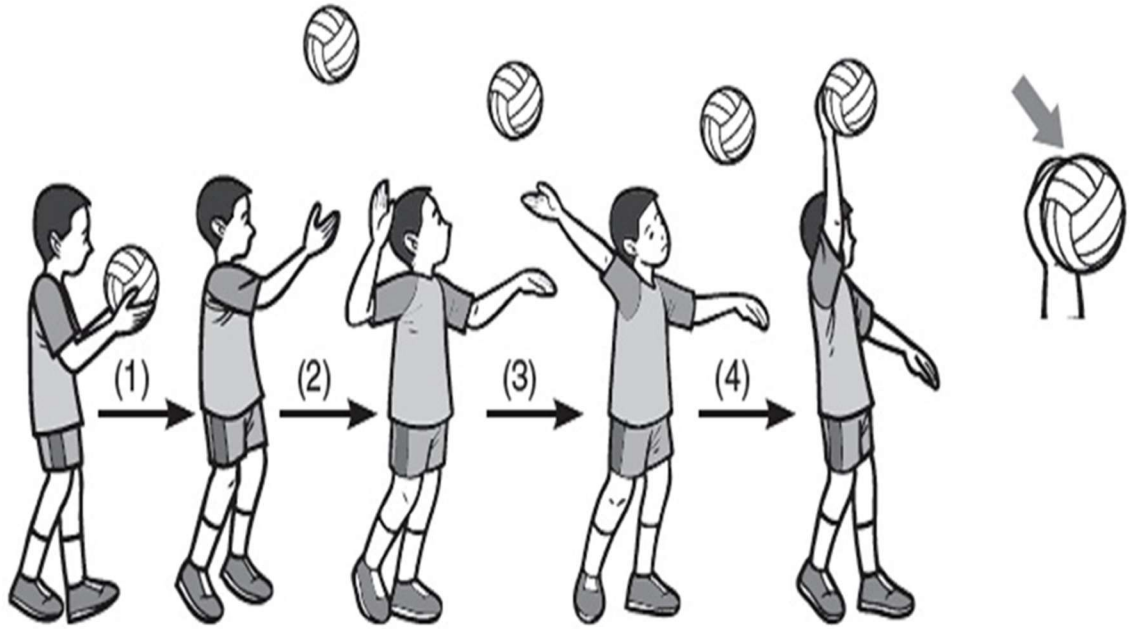
3-2 الأساس الفني لمهارة الإرسال:

من الطبيعي أن يختار المرسل بين أسلوبين لأداء الإرسال إما من الثبات أو الوثب وكل أسلوب له مميزاته المختلفة ويتطلب عدة عوامل يجب مراعاتها عند استخدامه، وعليه أن يقرر أي الأسلوبين سيؤدي في المباراة.

وبغض النظر عن أسلوب الإرسال يجب على المرسل متابعة الكرة وأداء واجبات مركزة في خط دفاع فريقه بسرعة وان يحدد ويقرر أين سيوجه إرساله والذي يستطيع أن يحرز خلاله نقطة مباشرة فاختيار المكان الذي سيرسل اليه الكرة بدقة وسرعة الكرة المرسلة وقوتها من العوامل الهامة لأداء ارسال مؤثر وهناك عاملين لابد من مراعاتهما عند تصميم تدريبات الارسال:

-لابد من أن يأخذ كل لاعب في الفريق دوره في ضربات الإرسال.

-التأكيد على كل مرسل أن يؤدي إرسالا جيدا ومؤثرا من بداية التدريب أو المباراة الى النهاية.



الشكل يمثل الأداء الفني للارسال

3-3 أنواع الإرسال:

-الارسال بدوران الكرة: ويعني ذلك ضرب الكرة باليد بطريقة معينة بحيث يؤدي ذلك الى دورانها أثناء طيرانها في الهواء ويشمل:

الارسال المواجه من أسفل.

الارسال الجانبي من أسفل.

الارسال المواجه من أعلى -التنس.

الارسال الجانبي من أعلى -الخطافي.

-الإرسال بدون دوران الكرة (المتموج) : يعرف هذا النوع من الإرسال أيضا بالإرسال المتموج بالنسبة لتذبذب سير الكرة وهي في الهوا ويتطلب من اللاعبين درجة تركيز عالية عند استلامه، ذلك أن حركة تموج الكرة أثناء طيرانه تؤدي إلى صعوبة تقدير مكان الاستلام وهو ينقسم إلى نوعين:

-إرسال التنس المتموج (الإرسال الأمريكي) .

-الإرسال الخطافي المتموج (الإرسال الياباني).

3-3-1 الإرسال المواجه من أسفل : يعتبر الإرسال المواجه من أسفل أسهل أنواع الإرسال كما انه يعتبر النوع الأساسي بالنسبة للمبتدئين، حيث انه يحتاج إلى قوة بسيطة في عملية أدائه.

ولا يوجد بالنسبة لأفراد الفريق المنافس أية صعوبة في الدفاع عنه بسبب بطء مسار الكرة في اتجاهها إلى ملعب الخصم، ولذلك نرى انه يجب على اللاعبين اتقانا دائه اتقانا تام اً.

3-3-2 الإرسال الجانبي من أسفل : يتشابه هذا النوع من الإرسال إلى سهولة أدائه مع الإرسال المواجه من أسفل ويعتبر من الأنواع المفضلة للسيدات والناشئين بالنسبة لقلة القوة اللازمة للضرب بفضل مرجحة الذراع للخلف مسافة كبيرة.

3-3-3 الإرسال المواجه من أعلى (التنس) : هو أكثر أنواع الإرسال انتشارا واستعمالا حيث انه يعتبر إرسالا هادفا، أي أنه يسهل للاعب توجيه الكرة والتحكم فيها، ويمكن أداؤه بضربة قوية تؤثر على صعوبة وفشل استلامه، كما أن حركة أدائه مشابهة لحركة أداء الضرب الساحق ويعبر خطوة تعليمية سابقة لها.

3-3-4 الإرسال الجانبي من أعلى (الخطافي) : يعتبر هذا النوع من الإرسال أقوى أنواع الإرسال عموما ويرجع ذلك إلى حركة المرجحة الكبيرة للذراع الضاربة، إلا أنه يحتاج إلى درجة عالية من الإتقان حتى يستطيع اللاعب التحكم في توجيه الكرة، ويستعمل بعض اللاعبين ثني الجذع بشدة عند مرجحة الذراع والبعض الآخر يستعمل حركة لف الجذع مع ثنية مما يعطي قوة أكبر للضربة.

3-3-5 إرسال التنس المتموج (الأمريكي) : يشابه هذا الإرسال مع إرسال التنس من حيث وضع الجسم، ولكنه يتميز عنه بأن خط سير الكرة يكون متموجاً، وأما ألا تصاحب هذه

العملية دوران للكرة ويكون ذلك نتيجة ثبات الرسغ وهي عمودية مع تصلب اليد فتتوقف حركة اليد عن متابعة الكرة للأمام وترتد مباشرة عن أدائه أن قذف الكرة لأعلى يكون اقل نوعا ما عن إرسال التنس، كما أن الذراع الضاربة تتأهب للحركة قبل القذف بفترة قصيرة وكذلك استعمال الجذع يكون قليلا.

يستخدم هذا الارسال في الفرق ذات المستويات العالية لما يحتاجه من دقة واتقان ومهارة فنية عالية زهو من أصعب أنواع الارسالات المستخدمة في الكرة الطائرة لصعوبة استقباله من قبل الفريق المنافس يكون مسير الكرة في خط متعرج (زكزاك) وهذا يجعل اللاعب في وضع يصعب عليه تقدير مكانها بصورة صحيحة.

3-3-6 الإرسال الخطافي المتموج (الياباني) : يتشابه هذا الإرسال مع الإرسال الخطافي في وقفة البدء والحركة عموما، إلا انه يتميز بشد الرسغ وتكو الذ راع ثابتة كما أن حركة التمهيد بالذراع كبيرة للجنب، وتضرب اليد الكرة بحدة وباستقامة مع أقل متابعة ممكنة لها على الكرة، ويكون الذراع والرسغ ثابتين، وتضرب الكرة من الخلف مباشرة وليس من أسفل، ويكون الضرب بباطن اليد وهي متصلبة.

ويتميز الإرسال الخطافي المتموج بأن خط سير الكرة يكون متموجا أثناء طيرانها في الهواء كما أنه يصل الى مسافة بعيدة عنه في أنواع الإرسال الأخرى.

4-الاستقبال (الدفاع عن الإرسال):

هو استقبال الكرة المرسلة من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو الزميل في الملعب، وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وبتمريرها من أسفل إلى أعلى بالساعدين أو بالتمرير أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل.

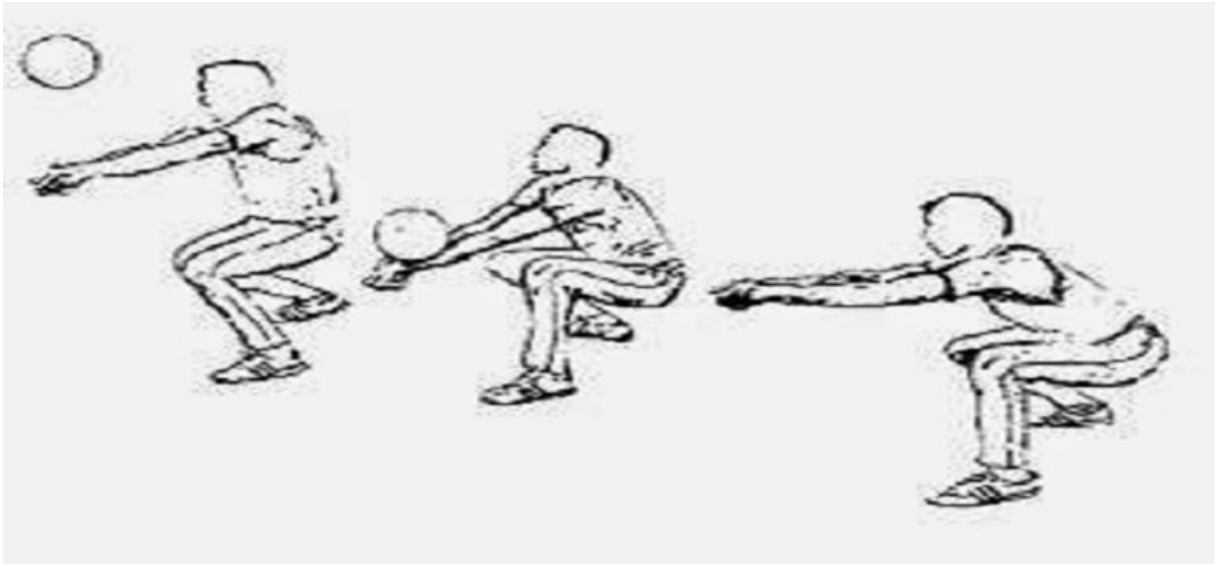
ويشير علي مصطفى طه أن مهارة الاستقبال تعني استقبال الكرة المرسلة من اللاعب المرسل من الفريق المنافس لتهيئتها إلى اللاعب المعد أو الزميل في الملعب وذلك لامتصاص قوتها وسرعنها وتمريرها من الأسفل إلى الأعلى بالساعدين، أو من الأسفل بالتمرير إلى أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضعية اللاعب المستقبل.

4-1 أهمية الاستقبال (الدفاع عن الإرسال):

يعتبر الدفاع عن الإرسال أو مهارة الاستقبال بأنه أحد المهارات الدفاعية الهامة في الكرة الطائرة وأي خطأ فيه يؤدي إلى فوز الفريق المنافس بنقطة ومن هنا تظهر أهميته.

كما تؤثر نوعية الدفاع عن الإرسال على عمليتي الإعداد والهجوم التالين، ولذلك فإنه ينبغي توافر إمكان رفع الكرة عاليا ودقة توجيهها للزميل المعد.

ولقد تغيرت طريقة الاستقبال أو الدفاع عن الإرسال وأصبحت تؤدى باستلام الإرسال بالسطح الداخلي للساعدين متلاصقين، وذلك لما لها من قيمة في تحقيق ضمان استلام الكرة بدون حدوث خطأ وحسن رفعها لتوصيلها إلى الزميل، ويعتبر الدفاع عن الإرسال مهارة مستقلة وغير متعلقة بباقي أفراد الفريق وهو يستخدم بنسبة 12%بالنسبة لباقي مهارات الكرة الطائرة.



الشكل يوضح وضعية اليدين اثناء الاستقبال

2-4 الأساس الفني لمهارة الاستقبال:

يتوقف الهجوم الناجح على استقبال الكرة جيدا، فاذا كان الاستقبال غير جيد ضاعت الفرصة في القيام بهجوم فعال ومؤثر حيث يكون الإعداد غير متقن وتذهب الكرة سهلة إلى الفريق المنافس وتتاح له فرصة قيامه بهجوم مضاد ناجح.

وهناك البعض من المدربين يرجعون عدم إجادة اللاعب أدائه لهذه المهارة إلى الناحية النفسية خاصة عند استقباله

للإرسال، ولكن في اغلب الأحيان فان هناك مهمة دفاعية أخرى تقع على عاتق اللاعب من خلال استخدام الساعدين من أسفل بجانب استقبال الإرسال وهي الدفاع المنخفض، وغالبا ما ينجح في التصدي للهجوم الساحق القوي بشجاعة وإقدام، بل انه يقوم بأداء أشكال متعددة ذات خطورة عند دفاعه متمثل في لسقوط سواء أماما بالطيران أو جانبا بالدحرجة.

3-4 /أنواع الاستقبال:

الاستقبال من الأسفل : وهو الأكثر استعمالا وتكون مساحة الاستعمال أو الإرجاع بمقدمة اليدين ويكون اللاعب مقابلا للكرة لتوجيهها مع ضرورة استقامة اليدين.

الاستقبال من الأعلى : وهو استقبال الكرة القادمة من الخصم بمقدمة اليدين، وهذا من وضعية عالية فوق الرأس.

الاستقبال الجانبي : يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين وهذا عندما يكون اتجاه الكرة على جانب الجسم.

الاستقبال مع الانبطاح : يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين وهذا عند محاولة إنقاذ الكرة من زاوية ميتة، ويكون استقبال الكرة بعد القيام بانبطاح أو ارتقاء نحو الأرض.

5- الإعداد:

يعتبر الإعداد هو استلام الكرة باليدين فوق الرأس وأمامها تقريبا وتمريرها لأعلى مع تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين .

ويعتبر الإعداد من المهارات الفنية الأساسية التي يجب على اللاعب أن يتحكم فيها بكل دقة لأنه بمثابة اللمسة التي تضع الهجوم وتحدد كفاءته.

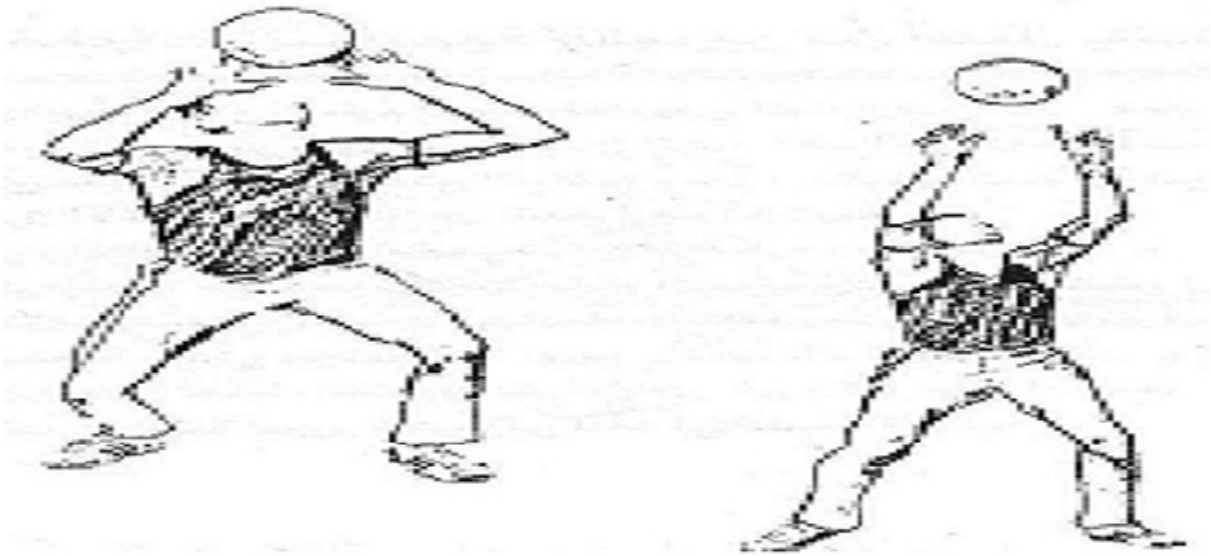
1-5 أهمية الإعداد:

يعتبر الإعداد أو التمرير من أعلى كما يطلق عليه أحيانا هو المهارة الأساسية في الكرة الطائرة، ويهدف الإعداد إلى تمرير الكرة من أعلى برفعها في المكان المناسب للضربات الهجومية وقد يكون هذا الإعداد من اللمسة الأولى، إلا انه يؤدى غالبا من اللمسة الثانية، وهو يستخدم عادة عندما تكون حركة الكرة الملعوبة بطيئة وعالية بدرجة كافية من الأرض بالنسبة للاعب الذي سوف يلعبها فوق الرأس، ولا يعني هذا انه يمكنه لعب الكرة فقط عندما تكون فوق ارتفاع رأسه أثناء الوقوف وإنما يمكن لعبها بثني الرجلين وخفض الرأس.

وينبغي أن يتميز اللاعب المعد بدرجة عالية ن الذكاء والتركيز لأنه يحتاج الى ملاحظة كثير من الأشياء المحيطة به عند اعداده الكرة، وينبغي أن تكون لديه القدرة على أداء جميع أنواع الاعداد بإتقان ودقة لكي يوصل الكرة الى الضارب بصورة جيدة لتمكينه من أداء ضربة ناجحة، كما عليه أن يراقب جيدا حالة حائط الصد في الفريق المضاد كي يوجه رفع الكرة الى الضارب الذي يختاره متلائما مع الظروف القائمة.

2-5 الأساس الفني لمهارة الإعداد:

الإعداد هو أساس الانطلاق في لعبة الكرة الطائرة لأن نجاح الفريق يتوقف على مدى قدرة لاعبيه في التحكم في تمرير الكرة وتوجيهها في كافة الاتجاهات بطريقة سليمة ويعتمد نجاح الضرب لساحق على ضبط إيقاع الإعداد وبالتالي يكون من الأهمية بمكان ارتفاع الكرة، ولهذا يتطلب الأمر مواصلة التدريب المشترك بين المعدين والضاربين حتى تزداد معرفة المعد للفروق الفردية بين الضاربين، فهناك ضارب يناسبه الإعداد المرتفع وأخر بأخذ خطوات اقتراب أقل فيحتاج إلى الإعداد المنخفض.



الشكل يوضح مهارة الاعداد

3-5 أنواع الإعداد:

الإعداد الأمامي : هو أكثر أنواع الإعداد استعمالا ونسبة استعماله حوالي 70 % بالنسبة لجميع أنواع الإعداد الأخرى بالنسبة لسهولة أدائه ويعتبر أساسا لجميع أنواع التمرير الأخرى، لذا وجب البدء في تعلمه وإتقانه أولا حتى يساعد على تأدية باقي أنواع الإعداد الأخرى كما يجب مراعاة إتقان الإعداد من حيث الارتفاع والطول والاتجاه كي يتمكن اللاعب من التكيف مع ما تفرضه المواقف المختلفة في اللعب.

الإعداد الخلفي: أن نسبة تكرار الإعداد الخلفي حوالي 15 % في اللعب، ويستعمل هذا الإعداد أثناء اللعب في الأغراض الخططية، وأيضا بسبب حالة وضع الكرة بالنسبة للاعب المعد، ويؤدى هذا الإعداد عندما تكون الكرة الملعوبة في مستوى ارتفاع فوق الرأس، وهو يتطلب درجة حساسية عالية للحركة حيث أن اللاعب لا يرى الهدف الذي يوجه إليه الإعداد لحظة أدائه خلفاً، والإعداد الخلفي كالإعداد الأمامي في طريقة أدائه الحركي، إلا أنه يختلف عنه فيما يلي:

-يكون وضع اللاعب تحت الكرة عند ملامستها .

-توضع اليدان فوق الرأس مباشرة والذراعان مثنيتين، والمرفقان أماما .

-يكون امتداد الذراعين لأعلى بانسياب وليس بالدفع .

-يسحب الحوض للأمام مع سقوط الرأس للخلف قليلا .

الإعداد بالسقوط المتدحرج : إن نسبة تكرار حدوث الإعداد بالسقوط المتدحرج حوالي 5% ويستعمل هذا النوع من الإعداد في حالة الكرات المنخفضة القريبة من الأرض، وفي حالة الكرات الساقطة بانخفاض جنبا للاعب، وكذلك في حالة الكرات الساقطة خلف حائط الصد مباشرة، وهو يشابه الإعداد الأمامي في الجري السريع للكرة في الوقت المناسب وفي حركة اليدين والأصابع على الكرة وفي وقفة الاستعداد.

الإعداد الجانبي: نسبة تكرار الإعداد الجانبي حوالي 5% في اللعب، ويستعمل هذا الإعداد عندما تكون الكرة الآتية من زميل قريبة من الشبكة ولا يسمح المكان بالدوران خوفا من حدوث خطأ لمس الشبكة كما يستعمل هذا الإعداد في أغراض خططية عند الرغبة في الخداع،

أو عند عدم وجود وقت كاف للدوران لمواجهة الاتجاه المرغوب توجيه الكرة إليه، وهو مشابه للإعداد الأمامي من حيث الأداء الحركي ويختلف عنه فيما يلي:

-يقف اللاعب وقفة الاستعداد جانبا لاتجاه التمرير ولذا يصعب عملية دقة توجيه الكرة، وتتحمل الذراعان

واليدان جهداً أكبر في هذا التمرير عما تتحمله في الإعداد الأمامي، حيث تتغير فيه حركة لف الرسغين.

الإعداد بالوثب : نسبة تكرار هذا النوع من الإعداد حوالي 5% في أثناء اللعب، وهو يستعمل في حالة الكرات العالية، وأيضا في عمليات الخداع الخططية، وهو يختلف عن الإعداد الأمامي في انه يعتمد على استعمال الذراعين والأصابع اعتمادا كليا، حيث يبطل استعمال الرجلين نتيجة الوثب لحظة الإعداد، أي في أعلى نقطة في الوثب أثناء ارتفاع الكرة، وفي لحظة الدوران وتقليد حركة الضرب الساحق (خداع) يجب على اللاعب أن يقرن حركة الدوران مع الوثب، ولكي لا يكتشف المنافس عملية الخداع إلا في آخر لحظة فإنه توضح حركة الضرب الساحق بل وتمثل حركة التمهيد للضرب أيضا كمزيد من التمويه.

6- التمرير:

يعتبر التمرير من أهم المهارات الأساسية وأكثرها استخداما خلال اللعب، وهي المهارة التي يمكن استخدامها في الهجوم والدفاع، إذ أنه يصبح أحد الطرق للهجوم المباشر أو غير المباشر.

والتمرير من الأعلى بالأصابع هي اللمسة الهامة التي يجب أن تتقن اتقانا تاما الأمر الذي يؤدي لوصول الكرة إلى الزميل بطريقة تمكنه من إحراز نقطة أو كسب الإرسال.

ويعتبر التمرير استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من أعلى ومن أسفل بتوجيهها للأعلى مع تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين.

6-1 أهمية التمرير:

يمثل التمرير بأنواعه القدرة على المبادرة في العمل الهجومي نتيجة وقوع المنافس في الخطأ، ويشكل التمرير كمهارة أساسية في نظام الأداء المهاري في الكرة الطائرة عنصرا هاما مع الإعداد، إلا أن هناك بعض التصنيفات التي ترى أن التمرير هو نفسه الإعداد إلا أن الباحث يرى عكس ذلك بان كل مهارة لها أشكالها الخاصة بها وهما مهارتين

مرتبطتين ببعضهما البعض من حيث الأداء الحركي بنسبة كبيرة إلا أن الاختلاف يكمن في الإعداد أو التمرير من الأعلى وأن الإعداد هو في بعض الحالات استقبال إلى أن التمرير أدق في هذا الشكل المهاري، لذلك يشكل التمرير عنصرا هاما في برامج الإعداد المهاري لوجوب إتقان هذه المهارة التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج.

2-6 أنواع التمرير:

لقد تنوع وتعدد التمرير في الكرة الطائرة، حيث يمكن أن نقسّم التّمرير من حيث طريقة أدائه إلى تمرير من الثّبات وتمرير من الحركة، ونقسّمه من حيث المستوى الذي تصل فيه الكرة إلى تمرير من الأعلى وتمرير من الأسفل، كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى تمرير باليدين أو تمرير باليد الواحدة، وعموما يمكننا أن نقسّم التمرير إلى نوعين هما:

التمرير من أسفل بالساعدين : يتوقف نجاح الفريق أو فشله إلى حد كبير على مهارته في تمرير الكرة من أسفل بالساعدين حيث أنها اضمن الطرق في جميع حالات ومواقف اللعب، ويجب أن نميز بين ثلاثة أنواع من التمرير أسفل بالساعدين:

-عند استقبال الإرسال .

-عند التمرير (تغطية الدفاع والهجوم ولعب الكرات المرتدة من الشبكة).

-عند الدفاع المنخفض .

ويمكن ان نطلق على مهارة التمرير من أسفل بالساعدين بانها حركة إيجابية للرّجلين باتّجاه الهدف، وذلك بمواجهة اللاعب للكرة متحرّكا إليها بالسّرعة المناسبة التي تتفق مع مسافة أو بعد الكرة، وكذلك في الاتجاه الذي ستلعب إليه الكرة دافعا إياها بيديه بالقدر المناسب.

التمرير من أعلى بالأصابع : يمكن استخدم التمرير من أعلى في لعب أي كرة لتحريكها لأعلى ببطء إما للإعداد للمهاجم أو لجعل الكرة في اللعب عندما يكون الضرب الساحق غير ممكن وبالتالي فإن الأساس الفني لمهارة التمرير من أعلى بالأصابع يتمثل في:

-الإسراع في الوصول إلى مكان الكرة أو مكان التمرير .

-تنفيذ المهارة من الوضع الثابت من أمام الجبهة وبالجسم كاملا .

-إعداد الكرة أمام الزميل والربط بين مسار الكرة وتحرك اللاعب .

-دوران الجسم باتجاه مكان التمرير قبل تنفيذ الأداء .

-تمرير الكرة من المنطقة الخلفية يكون باتجاه الشبكة وبشكل قطري، والانتباه إلى أن الإعداد هو الأساس لإنهاء عمليات الهجوم.

التمرير من أعلى	الإعداد
– يمكن أن يقوم به جميع اللاعبين. – يوجه على مكان خال بملعب الفريق المناسب – يمكن أن يتم من المهاجمة الى المعد أو من المهاجم إلى مهاجم زميل. – التمرير يتم من نهاية الملعب باتجاه الشبكة لذلك فطرق التمرير مختلفة.	–يقوم به لاعب منخفض (المعد). – يكون موجها من حيث البعد والاتجاه والارتفاع ووفقا لمميزات المهاجمين. – دائما هو تحضير لعمل هجومي ويكون من خلال المعد إلى المهاجم. – على الأغلب يتم من أمام الشبكة وموازيا لها.

الجدول يوضح الفرق بين التمرير من الأعلى والاعداد

7- الصد:

الصد هو قيام لاعب أو أكثر من لاعبي الصف الأمامي باعتراض الكرة المضروبة ساحقاً من ملعب المنافس بالقرب من الشبكة برفع اليد أو كلتا اليدين فوق مستوى الحافة العليا للشبكة ولمس اللاعب للكرة.

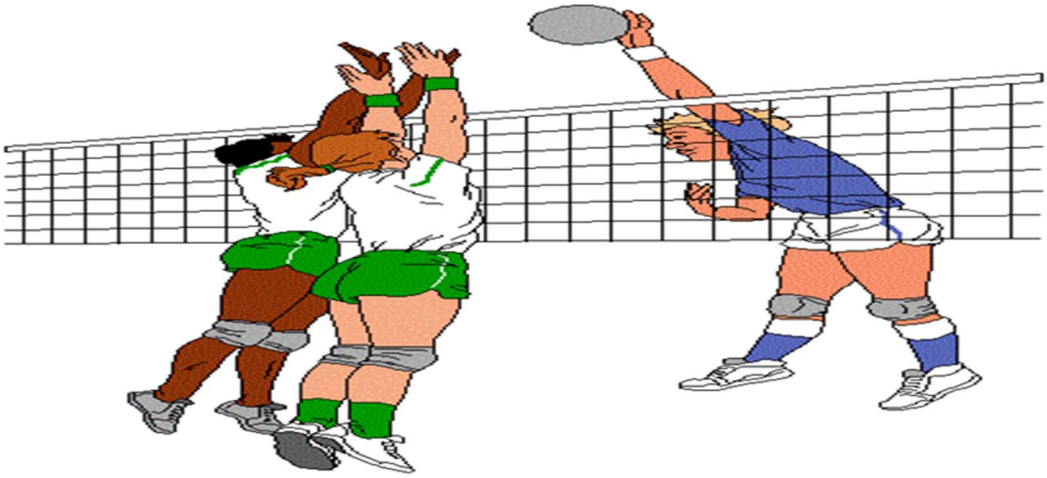
أصبحت تقنية اللعب في الكرة الطائرة كله يتأثر بعملية الصد تأثيرا مباشرا في خطط الهجوم لما يحمله من خصوصيات تقنية وتكتيكية وباتخاذه طابعان هجومي ودفاعي يسمح بإيقاف الضربة الساحقة على مستوى الشبكة وإرجاعها إلى منطقة الخصم أو يحد من قوتها إن فاعلية عملية الصد على عدد اللاعبين المشاركين في هذه العملية ومدى قدرته على الارتقاء الجيد وسرعة رد الفعل وكذا الخبرة التكتيكية فالصد عبارة عن عملية تتم بمواجهة الشبكة وقريبا منها يقوم بها لاعب أو لاعبين وثلاثة عن طريق الوثب إلى أقصى ارتفاع مع مد الذراعين عاليا والى الأمام قليلا بحيث يكون حائط الصد مقابلا باتجاه الكرة عند أداء العملية (عملية الضربة الساحقة) ومن قبل الفريق المضاد.

1-7 أهمية الصد:

ترجع أهمية الصد الى أنه الوسيلة الفعالة في تثبيط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجمه من ضرب الكرة الساحق فوق الشبكة، وكما أن الضرب الساحق هو سلاح الهجوم الرئيسي

للفريق، فإن الصد يعتبر سلاح الدفاع الرئيسي له أيضا وبفضل الصد القوي يمكن أن يحصل الفريق على 50% من نقطة إما بطريقة مباشرة بصد الكرة وإعادتها لملعب المنافس، وإما بطريقة غير مباشرة بإرباك الفريق المنافس ودفع إلى استخدام مجموعة من الضربات الساحقة الضعيفة تجنبا لحائط الصد، ويغطي بناء حائط الصد جزءاً كبيرا من الملعب ضد هجمات المنافس القوية، كما يساعد باقي أفراد فريقه من لاعبي الدفاع في اتخاذ مواقفهم المناسبة في تغطية أجزاء الملعب الأخرى.

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



الشكل يوضح مهارة حائط الصد

2-7 الأساس الفني لمهارة حائط الصد:

يعد حائط الصد عملية دفاعية هامة جداً بغرض محاولة إيقاف هجوم الفريق المنافس على الشبكة، ولذلك فإن ظهور حائط الصد في الكرة الطائرة كان مرتبطاً بظهور الضرب الساحق، وتتضح أهمية حائط الصد في كونه يمتص قوة الضربة الساحقة ويساهم في الحصول على النقاط، فهو يشتت انتباه الفريق المنافس ويؤدي إلى عدم تركيزه وإرباكه، وحائط الصد هو خط الدفاع الأول والطريقة المثلى الفعالة للدفاع عن هجوم الفريق المنافس وكذلك إحراز النقاط، والفريق الذي يجيد في سد أكبر مساحة من الملعب على لشبكة بطريقة مؤثرة وفعالة من السهل عليه أن يفوز ويتفوق على منافسه، ويعطي تشكيل وإقامة حائط الصد يعطي الوقت

الكافي لباقي اللاعبين لاتخاذ مواقعهم الدفاعية المناسبة وكذلك فإن له تأثيره النفسي على المهاجم، فشعور المهاجم باشتراك لاعب مقابل له على الشبكة تفقده حرية التصرف في توجيه الكرة ويشتت انتباهه، ولذلك يعد القائم بالصد في معركة مواجهة تتصف بالذكاء مع اللاعب المهاجم (المنافس).

3-7 أنواع الصد:

الصد الدفاعي: وفيه يتم سقوط الكرة بعد عملية الصد في نفس ملعب الفريق المدافع، بعد أن تكون قد قلت قوتها وفقدت خطورتها بحيث يمكن للفريق أن يستغلها في الإعداد لضربات ساحقة.

الصد الهجومي: عند أداء الصد الهجومي تكون الأيدي المكونة لحائط الصد متوازنة قريبة من الشبكة، وفيها انثناء نحو ملعب المنافس فتتحرك الذراعان واليدان أثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس.

8- الضرب الساحق (السحق):

هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة، وتوجيهها إلى ملعب الفريق المضاد بطريقة قانونية.

وتعد مهارة الضرب الساحق اللمسة الثالثة للفريق، وهي تتطلب إخلال دفاع حائط الصد، وضرب الكرة في مكان يصعب معه دفاع حائط الصد من الفريق المنافس، وهذا الأخير يستلزم الدقة في الأداء مع القوة اللازمة لذلك فهي تعد واحدة من أصعب المهارات في عملية التعلم.

كما أن لهذه المهارة تأثيراً كبيراً في إحراز النقاط والفوز الحاسم للفريق، باعتبارها سلاح اً هجومياً يمتلكه اللاعب الضارب؛ ولذا فإن لمهارة الضرب الساحق متطلبات عالية من القوة العضلية والسرعة والتوافق والدقة في الأداء الحركي، مما يتيح للاعب التعرف السليم وتنويع الأداء المهاري

8-1أهمية الضرب الساحق:

تتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين الذين يتميزون بقدرات توافقية، مثل السرعة البديهة والثقة بالنفس وطول القامة وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة

والتوافق، والقدرة في الوثب والضرب والدقة في الأداء الحركي بالإضافة إلى الهبوط الصحيح والاستعداد للدفاع كما يعد الهجوم تحديداً الضرب الساحق السلاح الأول في تحقيق نقطة للفريق،

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقاط في المباراة أو الحصول على الإرسال، وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالسرعة وحسن التصرف والثقة بالنفس، وارتفاع القامة، وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق العصبي العضلي، والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب، والدقة في الأداء الحركي وتوجيه الضربات إلى نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح.

2-8 الأساس الفني لمهارة الضرب الساحق:

ظلت الكرة الطائرة لفترة تلعب دون أن يستخدم فيها الضرب الساحق، وبمرور الوقت اتضح أن الاعتماد على تمرير الكرة وتوجيهها إلى المكان الخالي في ملعب الفريق المنافس لا تعد طريقة هجومية فعالة خاصة مع الفرق التي تستخدم إيقاع الأداء لسريع والذي من خلاله تستطيع تغطية أجزاء الملعب في أي لحظة من المباراة، لذلك كان لابد من ظهور طريقة جديدة لضرب الكرة يتوفر فيها عنصري القوة والسرعة، وهنا ظهرت الضربات الساحقة بأنواعها المختلفة وأدائها المتنوع الأمر الذي أصبح عن طريقها تقاس قوة ومستوى الفريق، لذلك يجب أن يمتع الضارب بقوة الملاحظة وحسن التصرف وسرعة البديهية والثقة في النفس وان يتمتع بطول القامة وقوة عضلات الرجلين واليدين وسرعة الحركة والرشاقة لأدائها في التوقيت المناسب وبالطريقة المطلوبة.



الشكل رقم(05): يمثل النواحي الفنية لمهارة الضرب الساحق.

3-8 /أنواع الضرب الساحق:

الضرب الساحق المواجه: تتم هذه الضربة الساحقة بانقباض العضلة المستقيمة البطنية، وكذلك العضلات العاملة لتحريك الكتف والذراع وتتم عملية ضرب الكرة اذ تغطي اليد الكرة لإكسابها حركة دوران بمرجحة الذراع بكامله في أثناء الضرب، وتكون زاوية الذراع قائمة بين الساعد والعضد لإحراز أكبر قوة وراء الضربة الساحقة.

الضرب الساحق المواجه بالدوران: تتم هذه الضربة الساحقة بدوران قليل في أثناء عملية الاقتراب ويقوم اللاعب بلف لكتف اليد الضاربة في أثناء الاستعداد لأداء الضربة، ثم تتبع الذراع بحركة تتابع في اتجاه الدوران.

الضرب الساحق الجانبي (الخطافي): تختلف الضربة الساحقة الخاطفة عن الضربة الساحقة بالرسغ ويرجع ذلك إلى طبيعة أدائها وكيفية تنفيذها، وكذلك إلى طريقة الاقتراب لتنفيذ الضربة، فالاقتراب لأداء الضربة الساحقة الخاطفة غالباً ما يكون موازياً للشبكة أو مائلاً إليها، ويكون الارتقاء والوثب إما بقدم واحدة أو بكلتا القدمين، أما حركة الذراع الضاربة فتكون متأرجحة جانباً في حركة دائرية من أسفل الجنب إلى أعلاه لتقابل الكرة فوق الرأس، وفي أثناء تنفيذ الضربة يقوم اللاعب بلف الجسم لحظة أداء الضربة وغالباً ما يكون الهبوط مواجهاً للشبكة ، وتعد هذه الضربة من أصعب الضربات وأقواها وأكثرها خداعاً للفريق المنافس.

الضرب الساحق الساقط بالرسغ: تنفذ هذه الضربة عندما يكون اللاعب في حالة تأهب كاملة لأداء الضربة ثم تبدأ بمفاجأة الخصم، وذلك بإيقاف حركة الذراع واليد الضاربة قبل ملامسة الكرة مباشرة وأداء الضربة بالرسغ حتى يتمكن من تنفيذها بدقة متناهية في أي مكان يريده اللاعب، وتؤدى هذه الضربة إما بدوران الكرة أو بدون دورانها.

الضرب الساحق الخادع: تتم هذه الضربة الساحقة بالخداع بعد تأهب اللاعب لتنفيذ إحدى أنواع الضربات الهجومية بقوة، وبعد وصوله الى أعلى نقطة بعد نهاية الدفع، وقد لاحظ حائط صد المنافس فيلجأ لتنفيذ الضربة الساحقة بالخداع، وتتم بلمس الكرة من أسفل نقطة لها وبأصابع اليد لتعمل الكرة قوس فوق حائط الصد وتسقط خلفه.

9- الدفاع عن الملعب:

يعرف الدفاع عن الملعب بأنه استلام الكرة المضروبة ضرباً ساحقاً من المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتمريرها من أسفل لأعلى بهدف توجيهها لزميل في الملعب.

9-1أهمية الدفاع عن الملعب:

يعد الدفاع عن الملعب مهارة دفاعية الهدف منها هو الدفاع عن الضرب الساحق للمنافس في الجزء الخلفي من الملعب، وتغطية حائط الصد، وأيضاً تغطية عملية الهجوم بالنسبة للفريق ذاته، وتتكرر هذه المهارة بنسبة% 14 تقريبا في المباراة، وتبدو أنها ليست في المرتبة الأولى من الأهمية، ولكن الحقيقة عكس ذلك إذ أن اهمالها يؤدي الى 41% من حالات الفشل في اللعب، بينما يكسب الفريق بواسطتها 23 % من جميع النقاط، ومن ذلك تظهر بوضوح أهميتها في نتيجة اللعب، وهي تستخدم في حالة الكرات المنخفضة جدا والسريعة جدا، والبعيدة جدا عن الجسم.

وتعتبر هذه المهارات من أصعب المهارات الكرة الطائرة حيث أنها تتطلب مستوى عال من القوة العضلية للرجلين والرشاقة والقدرة على سرعة رد الفعل والتركيز لفترة طويلة والشجاعة في استخدام الجسم (الغطس)لإنقاذ الكرات البعيدة.

9-2 الأساس الفني لمهارة الدفاع عن الملعب (الدفاع المنخفض):

تتطلب مهارة الدفاع المنخفض الكثير من الصفات من رشاقة وسرعة ومستوى عالٍ من القدرة العضلية للرجلين وحسن التوقع للمكان الموجه إليه الكرة المضروبة وسرعة رد الفعل، وعند أداء الدفاع عن الملعب يجب مراعاة ما يلي:

-تعد الاستجابة والحركة المسبقة(التوقع)والوصول إلى مكان الكرة سريعا شرطا أساسيا لإنجاز العمل الدفاعي مع مراعاة أن يتم ذلك قبل قيام المنافس بالهجوم.

-اتخاذ الوضع (الوقوف في وضع نصف القرفصاء) المنخفض حيث اليدان مفرودتان أمام الجسم وبزاوية مناسبة مع الجذع وأن يقترب مركز ثقل الجسم من الأرض قدر المستطاع.

-مراقبة خط طيران الكرة مع مراقبة المهاجم قبل قيامه بالهجوم وأن يتم العمل الدفاعي بحيث تكون الكرة التي تم الدفاع عنها داخل الملعب ما أمكن ذلك.

وهناك شرط أساسي عند تدريب اللاعبين على العمل الدفاعي وهو أن يتم ذلك في ظروف مشابهة لحالات ومواقف اللعب في المنافسات الرسمية.

3-9 أنواع مهارة الدفاع عن الملعب (الدفاع المنخفض):

الدفاع باليدين من الوقوف: يعتبر من أكثر أنواع الدفاع استخداما، وهنا يتحرك اللاعب من مكانه بسرعة في حدود المنطقة المختص بتغطيتها حسب الخطة الدفاعية المناسبة لتوقع الكرة المضروبة من المنافس، وهناك يأخذ وقفة الدفاع، وفيها تثنى الركبتان ثنياً عميقا، وتكون القدمان متوازيتين تقريبا، ومتباعدتين بحوالي عرض الكتفين مع مراعاة عدم زيادة اتساعهما حتى لا يؤدي ذلك إلى فرد الركبتين، ويكون الجذع عموديا تقريبا.

الدفاع بيد واحدة من الوقوف: يستعمل هذا النوع من الدفاع في حالة الكرات التي تضرب بقوة من المنافس وتصل إلى مسافة قريبة بجانب اللاعب، وفيه تكون وقفة الدفاع، ويتم ضرب الكرة بفرد الذراع للجانب وتلمس الكرة بالسطح الداخلي للساعد، أو بالرسغ مع ثني الأصابع أو باليد المقبوضة، لكي تحول دون حدوث خطأ استقرار الكرة على اليد.

الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط المتدحرج: يستعمل هذا النوع بالنسبة للكرات التي تبعد لمسافة متوسطة حوالي (2-1 م) بجانب اللاعب، ولسرعة مسار الكرة وانخفاضها فإن اللاعب لا يستطيع التحرك بكامل جسمه ليكون خلف الكرة، وبناءاً على ذلك فإنه يحرك ذراعيه أو ذراع واحدة للجانب لمقابلة الكرة، وبالنسبة للدفاع باليدين بالسقوط فإنه تتشابه فيه حركة الذراعان واليدان كما في الدفاع باليدين من الوقوف، كما تتشابه حركة الذراع واليد في الدفاع بيد واحدة بالسقوط كما في حالة الدفاع بيد من الوقوف.

الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط الغاطس: يستعمل هذا النوع من الدفاع في حالة الكرات التي تكون أماما أو جنبا للاعب وعلى مسافة أكثر من متوسطة (2 م فأكثر)، أو في حالة الكرات التي تكون ساقطة بانحدار شديد لأسفل، وفيه يقوم اللاعب بعمل حركة غطس تجاه الكرة ولعبها قبل السقوط على الأرض، وبهذه الطريقة يمكن الإبقاء على الكرة في الهواء لكي يقوم زميل آخر بتمريرها.

قائمة المراجع :

1- كتاب القواعد الرسمية للكرة الطائرة 2028/2025 المعتمدة من الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.

2- طه مصطفى, علي ، الكرة الطائرة ،تعليم،تدريب،تحليل،قانون ، 1999، القاهرة دار الفكر العربي .

3- سعد زغلول, محمد; لطفي السيد, محمد، الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرب، 2001، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر.

4- فهمي, زينب; اسكندر, جورج; بطريس, رزق الله، الكرة الطائرة ،1998، القاهرة ،دار الفكر العربي .

5- أحمد فارس, محمد صالح، فاعلية برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى ناشئي الكرة الطائرة فلسطين، 2011.

6- وديع فرج, الين، الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرب واللاعب، 1990،الإسكندرية، منشاة المعارف.

7- زينب فهمي، المعطي, عبد الله، الكرة الطائرة ،1994،طرابلس ، الشركة العالمية للنشر .

8- محمد صبحي حسانين، حمدي, عبد المنعم، لأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم، 1997، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر.

9- زكي محمد الحسن ٍ الكرة الطائرة (ناء المهارات الفنية)،1998،ألأسكندرية ، منشاة المعارف.

10- سعد حماد الجميلي، الكرة الطائرة والاعداد المهاري والخططي، 2002، عمان الأردن ،دار زهران للنشر والتوزيع .

11- نسيمة محمود والي، استراتيجية تعليم مهارات الكرة الطائرة ،ط، 2006،الإسكندرية مصر ، دار الوفاء للطباعة والنشر.

12- عصام الدين الوشاحي، المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة،1991، القاهرة ،دار الفكر العربي .

13- روزغازي عمران، مهارات التدريب في الكرة الطائرة ،ط1، 2016،عمان الأردن ، دار امجد للنشر والتوزيع.

14- زكي محمد حسن ، مدرب الكرة الطائرة ،2004،الإسكندرية ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر ،الجزء الثاني.

15- عيسى البوريني أحمد، أحمد قبلان صبحي، كرة الطائرة (مهارات،تدريبات،اصابات) ،2012، عمان الأردن مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

16- سعد حماد الجميلي ، الكرة الطائرة ، تعليم تدريب تحكيم، 2001،عمان الأردن ،دار زهران للنشر والتوزيع