

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بابل - كلية التربية الرياضية



# الكرة الطائرة

كتاب لطلبة المرحلة الثانية في أقسام وكليات التربية الرياضية

الاستاذ الدكتورة ناهدة عبد زيد الدليمي

## الكتاب

الكتاب: ..... مختارات في التعلم الحركي  
المؤلف:..... الأستاذ الدكتورة ناهدة عبد زيد الدليمي  
الطبعة: ..... الأولى 1432 هـ - 2011م  
عدد النسخ المطبوعة: ..... 1000 نسخة  
المطبعة: ..... دار الضياء للطباعة والتصميم / النجف الأشرف

الأخراج الفني: محمد الخزرجي

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد ( 29 ) لسنة 2011م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَقُلْ رَبِّ ادْخُلْنِي مَدْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرِجْنِي مَخْرَجَ صِدْقٍ  
وَاجْعَلْ لِي مِنْ لَدُنْكَ سُلْطَانًا نَصِيرًا ﴾

صدق الله العلي العظيم

سورة الإسراء / الآية 80





الإهداء

إلى . . .

محبي الكرة الطائرة

والعاملين في مجالها.

أ. د. ناهدة عبد زيد الدليمي





## مقدمة الكتاب



تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي أخذت بالانتشار المتزايد في مختلف أنحاء العالم كونها من الألعاب التي تمارس في معظم الأوقات والأماكن ومن قبل مختلف المراحل العمرية ولكلا الجنسين مما جعلها تأخذ تلك المكانة، ونظراً لأهمية هذه اللعبة فقد تم إدخالها في مناهج المدارس والمعاهد وأقسام وكليات التربية الرياضية لغرض تخريج كوادر ذات كفاء تتعمل في مجال التعليم والتدريب، وان هذه اللعبة تعتمد بشكل أساسي على درجة إتقان مهاراتها الأساسية نظراً لما تمتاز به من متغيرات سريعة وكثيرة في الأداء المهاري تبعاً لمجريات اللعب، وهذا الأمر يتطلب بذل المزيد من الجهد والوقت من قبل المدرس أو المدرب لغرض إتقان هذه المهارات.

وشهدت الأعوام الأخيرة تطوراً كبيراً وملحوظاً في فنون لعبة الكرة الطائرة سواء كان ذلك على الجانب الدفاعي أو الهجومي الذي نال النصيب الأكبر في هذا التطور متمثلاً في استعمال تركيبات حديثة ومتنوعة على حساب الجانب الدفاعي مما دفع بالاتحاد الدولي للعبة إلى إجراء بعض التغيرات والتعديلات على قانون اللعبة، ومن هذا المنطلق وبعد الاطلاع على المصادر العلمية التي تتعلق بصورة خاصة بالمهارات الأساسية بالكرة الطائرة وطرائق تعليمها وخاصة في المجال الأكاديمي كونها إحدى المقررات الأساسية ضمن المنهج التعليمي لطلبة المرحلة الثانية في أقسام وكليات التربية الرياضية وجدنا أن هذه المصادر

لم تتطرق إلى التعديلات الحديثة التي طرأت على هذه اللعبة، لذا جاءت فكرة هذا الكتاب كخطوة علمية احتوت على كل المعلومات الخاصة بتاريخ لعبة الكرة الطائرة ومميزاتها ولقواعد القانونية لها، فضلاً عن المعلومات الخاصة بكل مهارة أساسية من حيث تعريفها وأهميتها وأنواعها وأشكالها الحركية مع شرح وافي لطريقة الأداء الفني والأخطاء الشائعة فيها، كل هذا جاء على شكل فصول احتوى كل فصل على مهارة واحدة تم ذكر المعلومات فيه بشكل سهل وواضح، وفي آخر فصل في الكتاب وضعت أشكال توضيحية لمجموعة من التمرينات المهارية في هذه اللعبة.

إن هذا الكتاب يعد صورة حديثة لمؤلفات متخصصة في الكرة الطائرة تم إعدادها في أوقات سابقة الهدف منها الارتقاء بمستوى التعليم والتدريب وليكون مرجعاً خاصاً يقدم إلى المدرسين والمدربين والباحثين والطلبة الذين يرغبون العمل في مجال الكرة الطائرة.

وأخيراً أشكر الله عز وجل لإتمام هذا الجهد متمنية تحقيق الهدف المرجو منه وهو تقديم المعلومات الخاصة بمهارات الكرة الطائرة الأساسية، كما أتقدم بالشكر والتقدير للمدرس المساعد قصي سمير عبيس لتفضله بمراجعة الكتاب من الناحية اللغوية متمنية له دوام النجاح والتفوق.

**ومن الله التوفيق**

**أ. د. ناهدة عبد زيد الدليمي**





## محتويات الكتاب

رقم الصفحة	المحتويات	ت
	عنوان الكتاب	
	الآية القرآنية	
	الإهداء	
	مقدمة الكتاب	
	محتويات الكتاب	
	الفصل الأول	
	تاريخ الكرة الطائرة	
	مميزات لعبة الكرة الطائرة	
	القواعد القانونية للكرة الطائرة	
	الفصل الثاني	
	العناصر الأساسية للعبة الكرة الطائرة	
	المهارات الأساسية في الكرة الطائرة	
	المهارات الأساسية الفنية للعبة (الأداء الفني) (التكتيك).	
	خطط ونظام اللعب (التكتيك).	
	اللياقة البدنية (العامة والخاصة).	
	النواحي النفسية والإرادية والأخلاقية والاجتماعية.	
	الفصل الثالث.	
	مهارة الإعداد (المناولة من الأعلى).	
	تعريف مهارة الإعداد.	
	أهمية مهارة الإعداد.	
	مواصفات اللاعب المعد.	
	شروط تعلم الإعداد (المناولة من الأعلى).	
	أنواع مهارة الإعداد بالكرة الطائرة	
	أشكال مهارة الإعداد بالكرة الطائرة.	

	الإعداد من فوق الرأس للأمام.	
	طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس للأمام.	
	الأخطاء الشائعة في أداء الإعداد من فوق الرأس للأمام.	
	الإعداد من فوق الرأس للخلف.	
	طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس للخلف.	
	الأخطاء الشائعة في أداء الإعداد من فوق الرأس للخلف.	
	الإعداد من السقوط.	
	طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس من السقوط.	
	الأخطاء الشائعة في أداء الإعداد من فوق الرأس من السقوط.	
	الإعداد من القفز.	
	طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس من القفز.	
	الأخطاء الشائعة في أداء الإعداد من فوق الرأس من القفز.	
	مراكز وقوف اللاعب المعد في ملعب الكرة.	
	التمرينات اللازمة لتطوير مهارة الإعداد (المناولة من الأعلى).	
	الفصل الرابع	
	مهارة استقبال الإرسال	
	تعريف مهارة استقبال الإرسال	
	أهمية مهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة	
	شروط تعلم استقبال الإرسال بالكرة الطائرة	
	أشكال استقبال الإرسال في الكرة الطائرة	
	استقبال الإرسال من الوقوف	
	طريقة الأداء الفني لاستقبال الإرسال من الوقوف	
	الأخطاء الشائعة في أداء استقبال الإرسال من الوقوف	
	استقبال الإرسال من الجانب	
	الأخطاء الشائعة في أداء استقبال الإرسال من الجانب	
	استقبال الإرسال من السقوط	
	الأخطاء الشائعة في أداء استقبال الإرسال من السقوط	
	استقبال الإرسال من الأعلى بالأصابع	
	الأخطاء الشائعة في أداء استقبال الإرسال من الأعلى بالأصابع	
	التمرينات اللازمة لتطوير مهارة استقبال الإرسال	

	الفصل الخامس	
	مهارة الإرسال	
	تعريف مهارة الإرسال	
	أهمية مهارة الإرسال	
	أهداف يمكن تحقيقها أداء من الإرسال	
	شروط تعلم الإرسال	
	أنواع مهارة الإرسال	
	الإرسال من الأسفل	
	الإرسال المواجه الأمامي من الأسفل	
	طريقة الأداء الفني للإرسال المواجه الأمامي من الأسفل	
	الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال المواجه الأمامي من الأسفل	
	الإرسال الجانبي من الأسفل	
	طريقة الأداء الفني للإرسال الجانبي من الأسفل	
	الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال الجانبي من الأسفل	
	الإرسال من الأعلى	
	الإرسال المواجه من الأعلى (إرسال التنس)	
	طريقة الأداء الفني للإرسال المواجه من الأعلى (إرسال التنس)	
	الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال المواجه من الأعلى (إرسال التنس)	
	الإرسال المتموج الأمامي (الأمريكي)	
	طريقة الأداء الفني للإرسال المتموج الأمامي (الأمريكي)	
	الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال المتموج الأمامي (الأمريكي)	
	الإرسال المتموج الجانبي (الياباني)	
	الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال المتموج الجانبي (الياباني)	
	الإرسال الجانبي الخطاف (الهبوك)	
	طريقة الأداء الفني للإرسال الجانبي الخطاف (الهبوك)	
	الإرسال الساحق	
	طريقة الأداء الفني للإرسال الساحق	
	الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال الساحق	
	الإرسال المتموج من القفز	
	التمرينات اللازمة لتطوير مهارة الإرسال	

	الفصل السادس	
	مهارة الضرب الساحق	
	تعريف مهارة الضرب الساحق	
	أهمية مهارة الضرب الساحق	
	أشكال الضرب الساحق	
	الضرب الساحق المواجه(العالي)	
	طريقة الأداء الفني للضرب الساحق المواجه(العالي)	
	الأخطاء الشائعة في الأداء الفني للضرب الساحق المواجه(العالي)	
	الضرب الساحق من الدوران	
	طريقة الأداء الفني للضرب الساحق من الدوران	
	الأخطاء الشائعة في الأداء الفني للضرب من الدوران	
	الأخطاء الشائعة في الأداء الفني للضرب من الدوران	
	الضرب الساحق الخفاف(الجانبى)	
	طريقة الأداء الفني للضرب الساحق الخفاف(الجانبى)	
	الأخطاء الشائعة في الأداء الفني للضرب الساحق الخفاف(الجانبى)	
	الضرب الساحق بالرسغ	
	طريقة الأداء الفني للضرب الساحق بالرسغ	
	الأخطاء الشائعة في الأداء الفني للضرب بالرسغ	
	الضرب الساحق بالخداع	
	طريقة الأداء الفني للضرب الساحق بالخداع	
	الأخطاء الشائعة في الأداء الفني للضرب بالخداع	
	الضرب الساحق من الملعب الخلفى	
	طريقة الأداء الفني للضرب الساحق من الملعب الخلفى	
	الأخطاء الشائعة في الأداء الفني من الملعب الخلفى	
	التمارين اللازمة لتطوير مهارة الضرب الساحق	
	الفصل السابع	
	مهارة حائط الصد	
	تعريف مهارة حائط الصد	
	أهمية مهارة حائط الصد	

	أنواع حائط الصد	
	حائط الصد الهجومي	
	حائط الصد الدفاعي	
	أشكال حائط الصد	
	حائط الصد بلاعب واحد (الفردى)	
	طريقة الأداء الفنى لحائط الصد بلاعب واحد (الفردى)	
	الأخطاء الشائعة فى الأداء الفنى لحائط الصد بلاعب واحد (الفردى)	
	حائط الصد بلاعبين اثنين (الزوجى)	
	طريقة الأداء الفنى لحائط الصد بلاعبين اثنين (الزوجى)	
	الأخطاء الشائعة فى أداء الفنى لحائط الصد بلاعبين اثنين (الزوجى)	
	حائط الصد بثلاثة لاعبين (الجماعى)	
	الأخطاء الشائعة فى أداء الفنى لحائط الصد بثلاثة لاعبين (الجماعى)	
	التمارين اللازمة لتطوير مهارة حائط الصد	
	الفصل الثامن	
	مهارة الدفاع عن الملعب	
	تعريف مهارة الدفاع عن الملعب	
	أهمية مهارة الدفاع عن الملعب	
	شروط تعلم الأداء الفنى للدفاع عن الملعب	
	أشكال مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة	
	الدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف	
	طريقة الأداء الفنى للدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف	
	الأخطاء الشائعة فى الأداء الفنى للدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف	
	الدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط	
	طريقة الأداء الفنى للدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط	
	الأخطاء الشائعة فى أداء الفنى للدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط	
	الدفاع عن الملعب بالذراع مع السقوط	
	طريقة الأداء الفنى للدفاع عن الملعب بالذراع من السقوط	
	الدفاع بالذراعين أو بالذراع الواحدة بالتحليق	

	طريقة الأداء الفني الدفاع بالذراعين أو بالذراع الواحدة بالتحليق	
	الدفاع عن الملعب بالرجل	
	أوجه الاختلاف بين الأداء الفني لاستقبال الإرسال والفني للدفاع عن الملعب	
	التمرينات اللازمة لتطوير مهارة الدفاع عن الملعب	
	ملاحظات هامة للقيام بالدفاع عن الملعب	
	اللاعب المدافع الحر(الليبرو)	
	القواعد الخاصة باللاعب المدافع الحر(الليبرو)	
	الفصل التاسع	
	أشكال توضيحية للتمرينات المهارية في لعبة الكرة الطائرة	
	تمرينات الإحساس بالكرة	
	تمرينات مهارة الإعداد (المناولة ) من الأعلى	
	تمرينات استقبال الإرسال من الأسفل	
	تمرينات الإرسال	
	تمرينات الضرب الساحق وحائط الصد والدفاع عن الملعب	
	المصادر	



تاريخ الكرة الطائرة  
مميزات لعبة الكرة الطائرة  
القواعد القانونية للكرة الطائرة









## الفصل الأول

### المبحث الأول

**تاريخ الكرة الطائرة:** -فكر وليم مروجان مدير التربية والتعليم بجامعة هولويوك بأمريكا في عام (1895) في اختراع لعبة تناسب الجو البارد، وكان السبب في اختراع هذه اللعبة هو إيجاد حالة التوازن بين الألعاب الشتوية والصيفية، وكذلك لقضاء وقت الفراغ، وأطلق على هذه اللعبة في بداية الأمر اسم (Mintonette)، إذ يعتقد إنها أخذت عن لعبة مشابهة في الهند تسمى (Minton)، واستعمل في البداية كرة عبارة عن مائة لكرة السلة ولكن وجد عند استعمالها بأنها خفيفة جدا" وكذلك ثقيلة إذا استعملت مع غلافها الجلدي، الأمر الذي أدى إلى صنع كرة صغيرة تتناسب مع هذه اللعبة وكان وزنها حين ذاك يتراوح من (255-340) غرام وهو وزن قريب من الوزن الحالي للكرة وهو (260-280) غرام، أما فيما يخص ارتفاع الشبكة فقد استعمل شبكة التنس التي كانت بارتفاع (1.83) م، أخذت بعض خصائص هذه اللعبة من لعبتي التنس وكرة اليد، في الوقت الذي كانت فيه كرة السلة لعبة جديدة، إذ تم إنشاء لعبة الكرة الطائرة على أساس أنها اللعبة الداخلية الأقل خشونة من لعبة كرة السلة المناسبة، وكانت أول القوانين للعبة التي أبتكرها وليم مروجان اشترطت وجود شبكة على ارتفاع (6 أقدام و6 بوصات)، وسط ساحة اللعب التي يجب أن يكون قياساتها (25×50 قدم)، وعدد اللاعبين غير محدد، يتنافسون في مباراة مكونة من (9) استقبالات و (3) إرسالات لكل فريق.

وانتشرت هذه اللعبة بسرعة بين طلبة الكلية وساعد في انتشارها داخل أمريكا وخارجها جمعية الشبان المسيحيين التي قامت بإجراء أول دورة لهذه اللعبة، بعد ذلك أجري تعديلاً جديداً عليها بواسطة الفريد (هالتيو) وذلك بان تلعب الكرة في الهواء بعد أن كان يسمح بسقوطها على الأرض ولذلك سميت بالكرة الطائرة.

وفي عام(1897)عمل أول كتيب صغير عن اللعبة وبعض قواعدها وعن طريق جمعية الشبان المسيحيين أيضاً.

-دخلت اللعبة إلى كندا عام (1900).

-دخلت اللعبة إلى كوبا عام (1905).

-دخلت اللعبة إلى الصين عام(1906).

-دخلت اللعبة إلى اليابان عام (1908)، وهكذا بقية دول العالم.

-أقيمت أول دورة آسيوية في عام (1913) وكان عدد اللاعبين لكل فريق(16) لاعباً بين الصين والفلبين.

-وضع أول قانون لهذه اللعبة ونشر رسمياً في عام (1916) في أمريكا.

-كان للحرب العالمية الأولى فضل كبير في انتشار هذه اللعبة في بلدان أوروبا منها فرنسا عام (1917) وإيطاليا (1918).

-أقيمت أول بطولة آسيوية في عام(1921) وكان عدد اللاعبين لكل فريق(12) لاعباً وفازت اليابان بالمركز الأول فيها.

-تأسس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة عام (1947)وهو نفس العام الذي أقيمت فيه أول دورة عالمية بهذه اللعبة في براغ للرجال والنساء.

-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)، وتم إضافة الكرة الطائرة إلى الألعاب الأولمبية في عام(1964)، وكانت منذ ذلك الحين لعبة رئيسية في تلك الدورة. -أما فيما يخص دخول اللعبة إلى بعض الدول العربية فيعتقد إنها دخلت عام(1923)في شمال أفريقيا وفي تونس والمغرب ومصر وسوريا ولبنان خلال الاحتلال البريطاني والفرنسي، إذ كان جنود الاحتلال يمارسون هذه اللعبة وقام الشباب العربي بعدهم بممارستها وادخلوها ضمن المنهج الدراسي، فضلاً عن ذلك كان لجمعية الشبان المسيحيين الدور الكبير في إنتشار هذه اللعبة في بعض الدول العربية.

-أما إنتشارها في العراق فيعتقد إنها دخلت في الثلاثينيات عن طريق جمعية الشبان المسيحيين والجنود البريطانيين في أثناء الاحتلال البريطاني، فضلاً عن انتشارها من خلال بعض المدرسين المبعوثين للدراسة خارج الوطن الذين جلبوا معهم قانونها، بعد ذلك تأسس أول اتحاد لهذه اللعبة عام(1953)الذي كان مدمجاً مع كرة السلة، وفي عام(1955) انفصل عن كرة السلة وأصبح اتحاداً قائماً بذاته، وانضم العراق إلى عضوية الاتحاد الدولي عام(1959) ويعد ذلك عضواً في الاتحاد الآسيوي والاتحاد العربي الذي تأسس عام(1975).

-تم إنشاء لعبة الكرة الطائرة الشاطئية عام(1986)والتي تعد لعبة مشابهة إلى الكرة الطائرة العادية إلى حد كبير رغم الاختلاف في عدد اللاعبين، وتم إضافة الكرة الطائرة الشاطئية إلى برنامج الألعاب الأولمبية الصيفية في عام(1996)في أطلنطا.

## المبحث الثاني

**مميزات لعبة الكرة الطائرة:-** الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية الجماعية الشعبية التي أخذت موقع الصدارة من حيث ممارستها وانتشارها في دول العالم، فضلاً عن تطورها من لعبة لقضاء وقت الفراغ إلى لعبة أولمبية تتطلب أعلى درجات الأداء الفني والخططي وعناصر اللياقة البدنية والحركية والنواحي التربوية والنفسية.

وتمتاز لعبة الكرة الطائرة بمميزات محددة تميزها عن باقي الألعاب الجماعية الأخرى، لأنها غير محددة بزمن معين وصغر مساحة الملعب الخاص بها وانتقال اللاعب من الواجبات الهجومية إلى الدفاعية وبالعكس، فضلاً عن احتوائها على مهارات أساسية فنية عديدة وهي الحركات الهادفة والمتغيرة التي يحتاج اللاعب إلى أدائها في أسرع وقت وبأقل مجهود ممكن، بالإضافة إلى كونها الدعامة القوية التي تبنى عليها اللعبة وإن وصول اللاعب والفريق إلى النجاح والامتياز يتوقف على إتقان أدائه المهاري.

ومن أهم المميزات التي تمتاز بها لعبة الكرة الطائرة هي:-

1- لعبة غير محددة بوقت.

2- مساحة ملعبها صغيرة قياساً بمساحة ملاعب الألعاب الجماعية الأخرى، إذ تلعب الكرة الطائرة على ملعب خاص تبلغ مساحته (18م) طولاً و(9م) عرضاً، مقسم إلى قسمين طول كل منهما (9×9م).

3- لعبة تكون بعيدة الاحتكاك بين اللاعبين، إذ يوضع فاصل بين ملعبين الفريقين وهي الشبكة التي تبلغ ارتفاعها (2.43م) للرجال و(2.24م) للسيدات، بطول (9، 5-10م) ويعرض (1م).

4- طريقة احتساب النقاط وكيفية الحصول عليها.

5-تبدأ اللعبة بضربات الإرسال مما يجعلها تتميز عن بقية الألعاب الجماعية الأخرى، إذ يستطيع الفريق الحصول على نقاط مباشرة عند إجادة لاعبيه ضربات الإرسال.

6-عدم استطاعة اللاعب الاحتفاظ بالكرة كما في ألعاب كرة السلة وكرة اليد وكرة القدم، وإنما يسمح له بلمس (ضرب) الكرة ولمرة واحدة ولثلاث لمسات للفريق ككل عدا ضربة حائط الصد الأمر الذي يؤدي إلى زيادة صعوبة ممارستها.

7-تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية ملعب الفريق المنافس، أو إذا تم ارتكاب خطأ، أو إذا خفق لاعبو الفريق من صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.

8-عدم السماح للاعب الخلفي بأداء مهارات داخل الخط الأمامي.

9-لعبة تحتوي على مهارات أساسية والتي تقسم إلى نوعين هما:-

أ-المهارات الهجومية:-وتشمل:-(الإرسال والإعداد والضرب الساحق وحائط الصد الهجومي).

ب-المهارات الدفاعية:-وتشمل:-(استقبال الإرسال وحائط الصد والدفاع عن الملعب).

10-تتطلب اللعبة صفات بدنية وحركية خاصة غالباً لا تكون متاحة للجميع.

11-عدد اللاعبين، إذ يتكون الفريق من(14)لاعباً يكون اثنان منهم لاعب حر(ليبرو) ومدرب ومساعد مدرب وممرن وطبيبي بشري وهذا ما يميزها عن باقي الألعاب الجماعية الأخرى.

12-تبادل مراكز اللعب، إذ بعد حدوث خطأ يطلب من اللاعبين تبديل مراكز لعبهم ويعني ذلك أداء واجبات أو مهارات حركية غير الواجبات أو المهارات الحركية التي كان يتطلبها المركز السابق.

وتوجد مميزات نوعية خاصة لابد أن يتمتع بها لاعب الكرة الطائرة وهذه المميزات هي:-

- 1- طول القامة:- إذ يؤدي دوراً كبيراً في تطوير اللعبة وأخذ حيزاً كبيراً في هذه اللعبة، وقد بلغ متوسط أطوال اللاعبين في آخر البطولات العالمية (2م).
- 2- سرعة الاستجابة الحركية.
- 3- القدرة الانفجارية.
- 4- المطاولة الخاصة.
- 5- الخبرة الميدانية.

## المبحث الثالث

### القواعد القانونية للكرة الطائرة:

**1- الملعب:** - يكون الملعب بشكل مستطيل تبلغ مساحته (18م) طولاً و(9م) عرضاً، مقسم إلى قسمين طول كل منهما (9×9م)، ويقسم منطقتين أحدها أمامية (هجومية) (3م) وأخرى دفاعية (6م) ويكون قياس سمك خطوط الملعب جميعها (5سم)، ويرسم خط متقطع يمتد من خط الهجوم الأمامي ويكون بقياس (1، 75سم) طول الخط الواحد (15سم) ويبعد عن الخط الذي يليه (20سم).

**3- الشبكة:** - تبلغ ارتفاعها (2.43م) للرجال و(2.24م) للسيدات، ويكون طولها من (9، 5-10م) ويعرض (1م)، تحدد من الأعلى بشريط أبيض بسمك (7سم).  
\***القوائم:** - يجب أن يكون القائمان المثبتان للشبكة مستديرين وأملسين وبارتفاع (2.55) متر ويفضل أن يكونا قابلين للتعديل، ويجب تثبيتهما بالأرض على مسافة متساوية تتراوح من (0.50 - 1) متر من كل خط جانبي إلى حشوة القائم، يمنع تثبيت القوائم بالأرض باستعمال الأسلاك، ويجب إزالة كافة التجهيزات الخطرة أو المعرقلة، ويجب تغطية القوائم بحشوه.

\***مواصفات الكرة:** - يجب أن تكون الكرة مستديرة الشكل، مصنوعة من مادة مرنة (الجلد، الجلد الصناعي أو ما يشابهه) لا تمتص الرطوبة أي تكون ملائمة لظروف الملاعب المكشوفة، إذ إنه يمكن إجراء المباريات عندما يكون الجو ممطراً، يكون بداخل الكرة كيس هوائي من المطاط أو مادة مشابهة، وتكون بألوان زاهية مثل (البرتقالي، الأصفر، القرنفلي، الأبيض، .. الخ).

أما محيط الكرة فيكون (66-68سم) للمنافسات الدولية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة، أما وزنها (260-280 غرام)، ويكون الضغط الداخلي للكرة هو

(171-221مليبار أو 0.225 - 0.175 كجم/سم<sup>2</sup>)، ويجب أن تكون جميع الكرات المستعملة في المباراة بالموصفات نفسها فيما يتعلق بالمحيط واللون والوزن والضغط والنوع. . . الخ، كذلك يجب أن تلعب المنافسات الدولية الرسمية بكرات معتمدة من الاتحاد الدولي للكرة الطائرة، وللمنافسات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة يجب استعمال ثلاث كرات، وفي هذه الحالة يجب وضع ستة منقطي كرات عند كل ركن من المنطقة الحرة وخلف كل حكم.

**4-العصا الهوائية:-** هي عبارة عن قضيب من طوله (1.80)متر وبقطر (10م) وتصنع من الألياف الزجاجية أو أي مادة مشابهة، تثبت العصا الهوائية على الحد الخارجي لكل من شريطي الجانب، وتوضع على الجانبين العكسيين للشبكة، ويمتد الجزء العلوي من كل عصا وطوله (80سم) فوق الشبكة ويقسم إلى أجزاء بطول (10سم) وبألوان متباينة ويفضل الأحمر والأبيض، وتعد العصا الهوائية جزءا من الشبكة وتحددان مجال العبور.

**5-اللاعبون:-** يتكون الفريق على وجه الحصر من (14) لاعبا ويكون اثنان منهم لاعب حر (البيرو).

**7-الفوز بالشوط:-** يفوز بالشوط الفريق الذي يحرز ( 25 ) نقطة ويتقدم نقطتين على الأقل (ما عدا الشوط الفاصل الخامس)، وفي حالة التعادل (25-25) يستمر اللعب حتى يتم الوصول إلى التقدم بنقطتين.

**8-الفوز بالمباراة:-** يفوز بالمباراة الفريق الذي يفوز بثلاثة أشواط من أصل خمسة أشواط، في حالة تعادل الفريقين (2-2) يلعب الشوط الفاصل (الخامس) إلى (15) نقطة ويتقدم نقطتين على الأقل.

**10-تبديل اللاعبين:-** يحق لكل فريق (6) تبديلات في كل شوط، أما تبديلات اللاعب الحر (البيرو) فتكون تبديلات غير محددة.



**11-الأوقات المستقطعة:-**الوقت المستقطع هو توقف عادي للعب ويستغرق(30) ثانية، في المنافسات الرسمية، يحدد وقتان مستقطعان إضافيان بشكل آليا في الأشواط الأول والثاني والثالث والرابع عندما يصل أحد الفريقين النقطة(8)والنقطة(16)، عدا الشوط الفاصل(الخامس) ويحق لكل فريق وقتان مستقطعان في الشوط كحد أقصى، مدة الوقت الواحد(30) ثانية.

**12-ضربات الفريق:-**يسمح لكل فريق بثلاث ضربات كحد أقصى لإرجاع الكرة فوق الشبكة، وتشتمل ضربات الفريق هذه على الضربات المتعمدة للاعب اللمسات غير المتعمدة للكرة أيضاً لا يجوز للاعب ضرب الكرة مرتين متتاليتين.

### **13-تداول الكرة:-**

**14-فترة الإحماء:-**يعطى الفريقان قبل المباراة فترة إحماء على الشبكة مدتها(3) دقائق إذا كان لديهما من قبل ملعب آخر تحت تصرفهما، أما إذا لم يتوفر يجوز لهما فترة 5 دقائق.

### **15-حالات اللعب:-**تتمثل حالات اللعب بالآتي:-

**1-الكرة في اللعب:-**يبدأ تداول الكرة مع صفارة الحكم، ومع ذلك تعد الكرة في اللعب ابتداء من ضربة الإرسال.

**2-الكرة خارج اللعب:-**ينتهي تداول الكرة مع صفارة الحكم، ومع ذلك إذا كانت الصفارة بسبب حدوث خطأ في اللعب، فإن الكرة تعد خارج اللعب منذ لحظة ارتكاب الخطأ.

**3-الكرة داخل:-**تعد الكرة(داخل)عندما تلمس أرض الملعب بما في ذلك الخطوط الحدودية.

**4-الكرة (خارج):-**تعد الكرة (خارجا)عندما:-

- أ-تسقط على الأرض بالكامل خارج الخطوط الحدودية(بدون ملامستها).  
ب-تلمس جسما خارج الملعب أو السقف أو شخصا خارج اللعب.  
ج-تلمس العصا الهوائية أو الحبال أو القوائم أو الشبكة نفسها خارج الأشرطة الجانبية والعصي الهوائية.  
د-تعبّر بالكامل المستوى العمودي للشبكة كليا أو حتى جزئيا خارج مجال العبور في أثناء الإرسال أو الضربة الثالثة للفريق.

## الفصل الثاني

# العناصر الأساسية للعبة الكرة الطائرة

## المهارات الأساسية في الكرة الطائرة





## الفصل الثاني

### المبحث الأول

**العناصر الأساسية للعبة الكرة الطائرة:** -تتكون لعبة الكرة الطائرة من عناصر أساسية عدة وهي العناصر نفسها تقريبا التي تحتاجها أية لعبة جماعية أخرى، وهناك اتفاق عليها، والعناصر الأساسية هي كالآتي:-

1- المهارات الأساسية الفنية للعبة (الأداء الفني) (التكنيك).

2- خطط ونظام اللعب (التكتيك).

3- اللياقة البدنية (العامة والخاصة).

4- النواحي النفسية والإرادية والأخلاقية والاجتماعية.

1- المهارات الأساسية الفنية للعبة (الأداء الفني) (التكنيك): - إن الأداء الفني

في الألعاب الرياضية، لاسيما لعبة الكرة الطائرة من العوامل المهمة في تطور مستوى الأداء المهاري عن طريق إسهامه الفاعل في زيادة استيعاب اللاعب للمهارة، وضبط التحكم بالمستوى الحركي عند أداءها، ولاسيما إن جميعها يتطلب مستوى عالٍ من الإدراك، وبما يضمن تحقيق الأداء الأمثل لها.

والأداء الفني (التكنيك) بمعناه المختصر (اقتصادي الحركة) وهذا يعني قيام اللاعب بالحركة بأسلوب هادف واقتصادي للوصول إلى مستوى عالٍ مع مراعاة قانون اللعبة في أثناء القيام بالحركة، إذ يكون له تأثير واضح على شكل الأداء وبصورة خاصة على أداء المهارات الأساسية (الأداء الفني) للعبة الكرة الطائرة، ولذا يجب الإشارة بأن تطوير المهارة جزءاً مهماً في العملية التدريبية كونها الأداة الفاعلة في تنفيذ الخطط الدفاعية والهجومية، فعن طريق تطوير فاعلية العمليات العقلية مثل الإدراك، والتوقع الحركي، والانتباه ومظاهره المختلفة كالتركيز والتوزيع، واتخاذ القرارات، وتلقي المعلومات، واستيعابها، وتمثيلها عن طريق تدريب أهدافه موجهة، وباستعمال خطوات متعددة لتكامل هذه الوظائف مع النشاط الحركي، والطرائق المستعملة في التدريب الفني للاعبين، والتي يجب أن يتم اختيارها طبقاً للأهداف العامة ثم تطبيقها مع التركيز في هدف معين، وتطوير واستقرار الأسلوب الفني واكتماله، ومن ثم سيصل اللاعب إلى مستوى عالي في الأداء الفني، فضلاً عن إن استقبال المعلومات يشكل القاعدة الأساسية في تعلم المسار الصحيح للمهارة، ولذا فإن

أي أداء حركي وتصرف حركي يتم ربطه بالشرح والتوضيح المرتبط بالأنموذج العملي، والنتيجة النهائية هي تعلم المهارة بالشكل الصحيح، وهذا الترابط بين العوامل السابقة، واستعمال الأنظمة والعمليات العقلية، فضلاً عن تقدير المتعلم أو اللاعب الشخصي للمسار الحركي المنوع الذي يمثل إحدى الركائز المهمة في التدريب، فضلاً عن الاستعداد العقلي للمتعلم أو اللاعب، أي إمكانيته لتعلم المهارة عندما يزود بأساليب التعلم المناسبة، كون أن الاستعداد يمثل عنصراً مهماً في الأداء الفني المقترن بفرض مطالب معقدة على العمليات الحركية، وبما يحقق الوصول إلى الأداء الصحيح، إذ يعد التوجيه الحركي والذي يضم الأسلوب الفني على درجة مهمة من عمليات تطوير الأداء وتقديمه، وهو الأساس والمرجع لكافة العمليات العقلية الأخرى في أثناء مراحل التحكم الحركي.

بمعنى أن الأداء الفني هو أحد الأساليب المهمة في تقدم أداء أي مهارة رياضية وتطويرها باعتمادها على العمليات العقلية التي لها علاقة وثيقة في تطوير المهارات التي يقوم بها أفراد الفريق للوصول إلى أفضل المستويات الرياضية، وإن معرفة اللاعب بالأمور الفنية الخاصة بالأداء الفني والأداء الخطي، يعني الاختيار الصحيح، وتهيئة الأشكال والوسائل باتجاه المنافسة الرياضية مرتكزاً على التوجيه الخاص للحصول على نتيجة أو الفوز على المنافس.

**2-خطط ونظام اللعب(الأداء الخطي)(التكتيك):**-يعتمد الأداء الخطي بالدرجة الأساس على الأداء الفني، والإعداد البدني عن طريق أداء الواجبات الحركية المعينة في مواقف معينة، التي تعتمد أساساً على التفكير، فضلاً عن تحليل متطلبات المباراة لتحقيق هدف الخطة المنشودة التي على اللاعب والفريق الوصول إليها.

والأداء الخططي(التكتيك)بمعناه الدقيق هو الاستعمال الهادف للجوانب الخططية من اللاعب الواحد مع مراعاة رد فعل لاعب الفريق المنافس في أثناء قيامه بهذه المهارات.

ويعد الأداء الخططي الوسيلة الحقيقية لتهيئة الفرق الرياضية لمواجهة المنافس، وبدون خطط لا يمكن التفوق أو الفوز في حالة تساوي القابليات الأخرى، فهو الوعاء الذي تمتزج فيه أنواع الإعداد كافة لتحقيق هدف التدريب الرياضي، وهو إتقان تفاصيل المعارف والتعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استعمالها طبقاً لطبيعة المنافسة ومتطلباتها لتحقيق أهداف التنافس في مفهوم قواعد اللعبة.

وان للعمليات العقلية في الأداء الخططي دوراً بارزاً في نجاح تنفيذ الخطط الدفاعية والهجومية الجديدة ليفاجئ بها لاعبو الفريق المنافس في أثناء المباريات، مما يمكن المدرب من الارتقاء بمستوى لاعبيه في جميع الجوانب، وذلك يتم عن طريق التدريب المستمر والمدرّوس بشكل علمي إلى جانب إتباع الوسائل العلمية الحديثة بهدف الحصول على نتائج ذات طابع متقدم في الأداء.

وبما إن لعبة الكرة الطائرة هي إحدى الألعاب التي تتطلب تطوير القدرات العقلية، لما تتطلبه هذه اللعبة من اكتساب المعلومات الخاصة بطرائقها، وخططها، وقانونها التي سوف تساعد في تطوير الانتباه وتركيزه والإدراك، فضلاً عن قدرة اللاعب على التصرف الصحيح وقابليته على ابتكار كل ما هو جديد بحيث يتمتع المشاهد، وهذا يتم عن طريق الأداء الحركي للواجب الخططي، ولذلك يعد اتخاذ القرار الخططي(التكتيكي)الدقيق والسريع أحد أهم قدرات اللاعب المميز أو التصنيف العالي من اللاعبين، ويحدث ذلك نتيجة للتحليل الفوري الذكي في أثناء المنافسات، ويختلف ذلك عن العمليات العقلية

والفكرية الأخرى، وهذه القدرة غالباً ما تحدد نجاح الأداء الفني والخططي، وهي المسؤولة في اغلب الأحيان عن التمايز في الأداء وفي الفروق الفردية.

ولذلك يجب على اللاعب إتقان المهارات ثم يتعلم كيفية استعمال هذه المهارات لمصلحة الحل المناسب للموقف الخططي المعين، وان من الأمور المهمة للقرارات الحركية التي يجب اتخاذها داخل إطار التفكير الخططي في أثناء اللعب، ويقع على اللاعب دوراً كبيراً في قراءة الأفكار والنوايا التكتيكية لزملائه في الفريق، فضلاً عن اللاعبين المنافسين في الفريق الآخر مسبقاً، وعليه أن يكون رؤية فكرية وعقلية لخطته الخاصة بالتصرف الخططي، ولذلك عليه أن يتصور مسبقاً حركات اللاعبين الزملاء في الفريق، والفريق المنافس، وبذلك يتمكن من النجاح في اتخاذ القرارات في أثناء اللعب، وإن ذلك يتوقف على عدة عوامل أساسية منها مستوى قدرته، وسرعته في استيفاء المعلومات، واستعماله الدقيق والصحيح للعديد من المعارف الخططية (التكتيكية) وخبراته ومهاراته، فضلاً عن عوامل أخرى وهي الإرادة، والانفعال، والدافعية.

**3- اللياقة البدنية:** تعد اللياقة البدنية العنصر الأول والأساسي في تكوين فريق كرة طائرة ناجح، فهي تسمح للاعب بالاستمرار في بذل الجهد في أثناء التدريب أوفي أثناء المنافسة والوصول إلى أعلى مستوى فني ومهاري، ومهمة المدرب الناجح هي في بناء فريق يتمتع أعضائه بأعلى نسبة من اللياقة البدنية، إذ إن أهم مشكلة تصادف المدرب في أثناء الإعداد للتدريب هي ضعف اللياقة البدنية في المنافسات والبطولات للكرة الطائرة مما يتسبب في عدم مقدرة اللاعبين على تنفيذ خطة التدريب وبعدها الفوز في المنافسة، وتعرف اللياقة البدنية بأنها القدرة على تحمل مجهود بدني لمدة طويلة، وهي أيضاً



القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة دون تعب أو إجهاد وكذلك توافر بعض الجهد للتمتع بالوقت الحر.

لذا يجب أن يتمتع لاعب الكرة الطائرة بصفات اللياقة البدنية والحركية

الآتية:-

1-القوة العضلية

2-القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين

3-السرعة الحركية

4-التوافق الحركي.

5-التوقيت

6- الرشاقة

7-التوازن الثابت والمتحرك

4-النواحي النفسية والإرادية والأخلاقية والاجتماعية:-تعد من أساسيات

الوصول باللاعب والفريق للنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية، وهذه النواحي تأتي وبشكل عام من التدريب المبرمج والمخطط لها بكل عناية ودقة، ويجب على اللاعب التغلب على الصعوبات التي تعترض طريقه للوصول إليها، فالوصول إلى أعلى المراتب والمراكز الأولى في البطولات المختلفة ما هي إلا أهداف واضحة تتطلب من اللاعب لياقة عقلية ليفهمها.

إن التزام اللاعب الشخصي بالأهداف الموضوعية والتعاون مع المدرب لتحقيقها هي وسيلة ناجحة ومفيدة، إذ إن هذه الصفات مهمة جدا لان يتمتع بها كل لاعب من لاعبي الفريق وليس نصفها، فاللاعب المتكامل هو الذي يستطيع الوصول إلى أقصى درجات اللياقة العامة والخاصة، فعندما تكتمل هذه الصفات التي ذكرت في جميع اللاعبين فقد تم الوصول إلى الأهداف

الأساسية لعملية التدريب الرياضي، ويمكن للمدرب أن يطمئن نفسه ويقول بأنه يملك فريق مستعد للمنافسة، وكذلك تجعله أن يكون سعيداً وفخوراً بمجموعة اللاعبين الذين يعمل معهم، ويستطيع أن يفخر بأنه استطاع أن يوجد بجانب حسن التنفيذ الجيد للمهارة والخطة لاعباً يستطيع أن يفكر ويتعاون ويطور المهارة ويعطيها الطابع الذاتي والشخصي.

## المبحث الثاني

**المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:** -إن المهارة هي الركيزة الأساسية التي يمكن بها تحقيق الإنجاز، إذ لا يمكن لأي فريق أن يطبق خطته الهجومية أو الدفاعية ما لم يتمتع لاعبيه بمستوى مهاري جيد يؤهله لتنفيذ تلك الخطط مضافاً إلى ذلك توافر قدرات بدنية وحركية جيدة تساعد في تنفيذ هذه الخطط.

وتعد المهارات الحركية الأساسية متطلباً رئيسياً وقليلاً لأغلب المهارات المتعلقة بالألعاب الرياضية، وإن الفشل في الوصول إلى التطور والإتقان لهذه المهارات يعمل كحاجز لتطور المهارات الحركية التي يتم استعمالها في الألعاب الرياضية، إذ انه من الصعب أن يصبح اللاعب ناجحاً في الأداء الحركي في

لعبة الكرة الطائرة، إذا لم تصل مهاراته الأساسية في الضرب والمشي والركض والقفز والوثب إلى مستوى النضج، فهناك حاجز مهاري بين نمو أنماط مرحلة المهارات الحركية الأساسية وأنماط مرحلة مهارات الألعاب، ويمكن تعريف المهارة بأنها ثبات الحركة واليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح، وهي أيضاً قدرة عالية للمتعلم أو اللاعب على الأداء والانجاز سواء كانت بشكل فردي أو داخل فريق (جماعي) أو ضد منافس بأداة أو بدونها.

وتأخذ المهارات الحركية حيزاً كبيراً من الأهمية في المجال الرياضي فهي تمثل حلقة الوصل بين متطلبات اللعبة، التي تتضح عندما يؤدي الرياضي فعلاً حركياً تدرّب عليه في مجال اختصاصه، مما يشير بان لكل فعالية مهاراتها الخاصة بها والتي تختلف باختلاف الألعاب الرياضية، ولعبة الكرة الطائرة هي واحدة من تلك الألعاب التي تضم مجموعة من المهارات الخاصة بها التي تتطلبها حالات اللعب جميعها أي الحركات التي يتحتم على اللاعب أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة بهدف الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في المجهود الذي يركز على مقدار ما اكتسبه اللاعب كمحصلة للتدريب المستمر بهدف إتقان المهارات، لاسيما أن نجاح اللاعب أو فوزه في مبارياته يقترن بإتقانه لتلك المهارات، وبما يؤمن تنفيذ جميع الخطط الدفاعية والهجومية القائمة عليها بشكل جيد، أي تتناسق حركات العمليات الداخلة في النشاط، كون أن اللعبة تأخذ طابعاً ديناميكياً يتطلب التفاعل المستمر من اللاعب للتعامل مع متغيرات الأداء من قبل تحقيق نتائج إيجابية، يدخل في ضمنها قدرة اللاعب وإمكانياته في الأداء الجيد وبأقل نسبة من الأخطاء وعليه فإن إتقان النواحي المهارية هو الأساس الذي يستند إليه في عملية تحقيق الإتقان الخططي، فامتلاك اللاعب المهارة يتيح الفرصة لتنفيذ استراتيجيات

مختلفة مما يحقق أفضل إنجاز، فضلاً عن إتباع الأسلوب الصحيح في التدريب من شأنه أن يسهم في الارتقاء بمستوى الأداء.

والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة تعد ضرورية لرفع مستوى أداء الفريق فهي سلم الارتقاء نحو الإجابة والتفوق، ويجب على أي لاعب أن يلم بالمهارات الأساسية، إذ لا توجد من المهارات من هي أهم من الأخرى، فهي الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وعلى وفق المواقف التي تتطلبها لعبة الكرة الطائرة لغرض الوصول إلى النتائج الإيجابية والاقتصاد بالمجهود وتأخر حالة التعب، لذا ينبغي على كل اللاعبين أداء المهارات الأساسية جميعها بمستوى متكافئ لكي يتمكن كل منهم من تنفيذ واجبه في أثناء اللعب، وعلى هذا الأساس يتطلب تحليل هذه المهارات إلى مراحلها الفنية حتى يسهل تعلمها بصورة دقيقة وصحيحة مع مراعاة مطابقتها بقانون اللعبة.

كما تعد المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة عاملاً مهماً في تطوير اللعبة، فضلاً عن الإعداد البدني والخططي والنفسي لها، ويرتبط مستوى الأداء المهاري للفريق بمستوى أداء اللاعب المهاري، إذ يجب على اللاعب أن يصل إلى مرحلة الأداء المثالي كي يستفاد منه فريقه، إذ أن أداء أية مهارة يصل إلى المرحلة المثالية عندما يصل المتعلم أو اللاعب إلى المرحلة الآلية في الأداء.

وبالرغم من ارتباط المهارات الأساسية بالكرة الطائرة مع بعضها إلا إنها تختلف في الأداء تبعاً لمواقف اللعبة ومراحل أدائها، حيث إن إذا فقدت إحدى هذه المهارات أو ضعف مستوى الأداء في إحداها فانه سيؤدي إلى خسارة نقاط كثيرة إذا ما اكتشفها الفريق المنافس، لذا يتوجب على اللاعبين جميعهم إتقان المهارات الأساسية بصورة جيدة، وللأداء المهاري بالكرة الطائرة دوراً كبيراً ومهماً في إرباك الفريق المنافس من خلال قدرة اللاعبين على القيام بواجباتهم

الدفاعية والهجومية بأكمل وجه، وكلما تمكنوا من أداء المهارات بصورة جيدة تسهل عليهم السيطرة على مجريات اللعب والأداء، ويعتمد الأداء المهاري بالكرة

الطائرة على أسس ثلاث وهي على ما يأتي:-

1- قدرة الحصول على أفضل النتائج مع الاقتصاد بالجهد.

2- ارتباط الأداء المهاري بالعلوم الرياضية المختلفة.

3- ارتباط الأداء المهاري الوثيق بعلمي التشريح والحركة.

وتحتوي لعبة الكرة الطائرة على مهارات أساسية محددة وواضحة يمكن

تقسيمها إلى الآتي:-

أ- المهارات الهجومية:- وتشمل المهارات الآتية:-

1- الإرسال.

2- الإعداد.

3- الضرب الساحق.

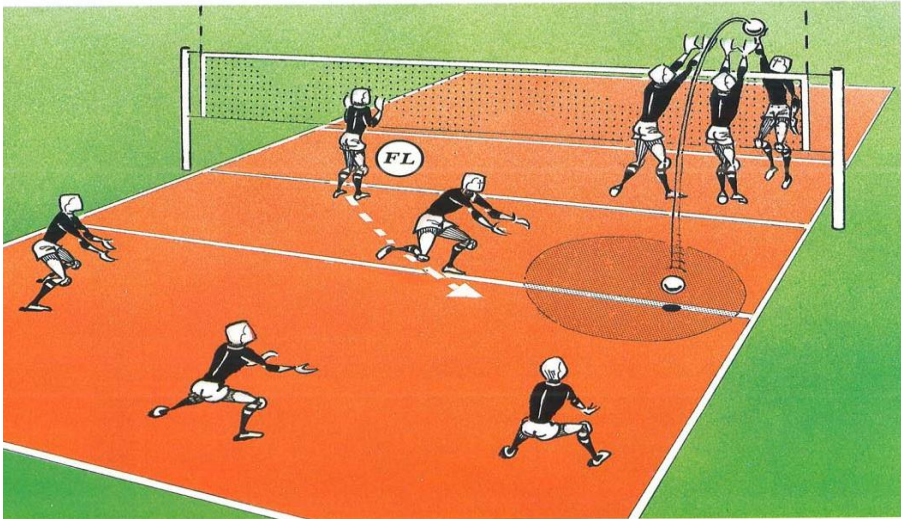
4- حائط الصد الهجومي.

ب- المهارات الدفاعية:- وتشمل المهارات الآتية:-

1- استقبال الإرسال.

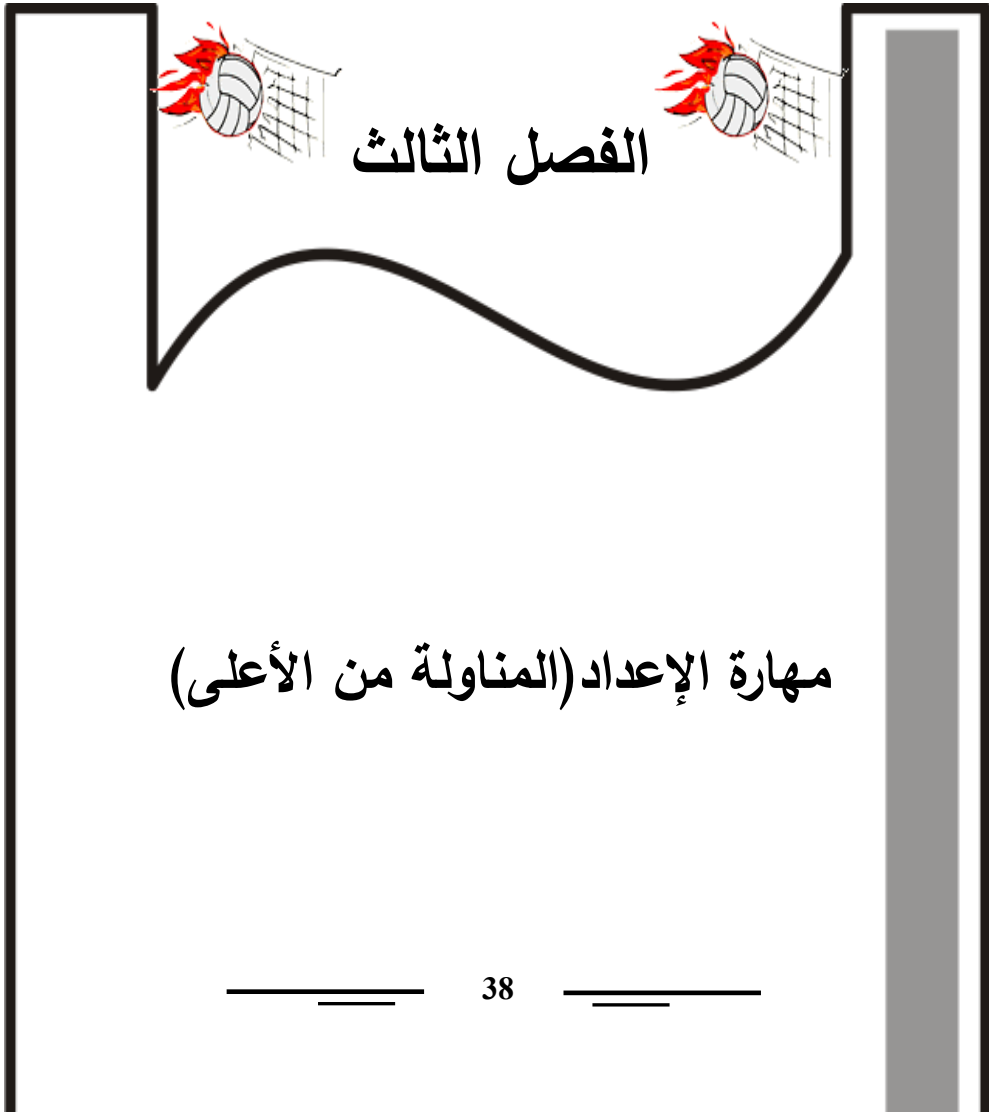
2- حائط الصد الدفاعي.

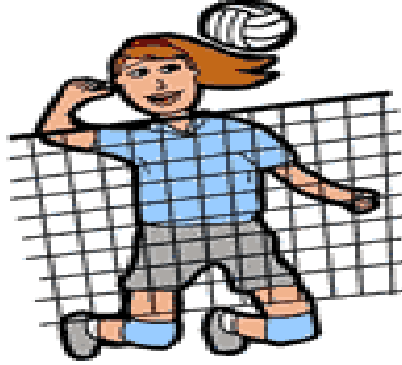
3- الدفاع عن الملعب.



## الشكل (1)

يوضح بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة







## الفصل الثالث

### مهارة الإعداد (المناوله من الأعلى):

**تعريف مهارة الإعداد:-** هي عملية تهيئة الكرة من الأعلى والى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو من ضربة ساحقة أو مناوله، وغالباً ما تكون من اللمسه الثانيه، وتعرف مهارة الإعداد (المناوله من الأعلى) أيضاً بأنها تهيئة الكرات المناسبه إلى اللاعب الضارب (المهاجم) في جميع المراكز حتى يتسنى له الضرب واختراق دفاعات الفريق المنافس.

**أهمية مهارة الإعداد:-** تعد مهارة الإعداد (المناوله من الأعلى) من المهارات الأساسية والمهمه في لعبة الكرة الطائرة، إذ إنها تغير مسار اللعب من الدفاع إلى الهجوم، ويتوقف نجاح الفريق على قدرة لاعبيه في السيطرة بتوجيه الكرة



بالطريقة الصحيحة، وتُعد دقة الإعداد(المناوله من الأعلى)هي أساس(95%)من الضرب الساحق الجيد.

وتكون من أكثر مهارات الكرة الطائرة تكراراً واستعمالاً في اللعب وبدون إتقانها لا يمكن استمرار باللعب، فضلا عن كونها من أكثر مواقف اللعب حساسية وأهمية، إذ يتوقف عليه هجوم الفريق، وطريقة أدائه، لان نجاح الضرب الساحق يتطلب إعداد على قدر عالي من الدقة والتنويع من حيث بعد وقرب الكرة وارتفاعها عن مستوى الحافة العليا للشبكة، كما إن اللاعب المعد يحتاج إلى تمرين متواصل ومستمر ولسنوات عدة حتى يتمكن من إتقان هذه المهارة وإجادتها وبأنواعها وأشكالها المختلفة وأدائها بدقة عالية في جميع أشواط المباراة واستعمال كل نوع أو شكل من الإعداد في اللحظة المناسبة، ولكي يتمكن اللاعب المعد من القيام بمهامه الصعبة لابد أن يتصف ببعض الصفات والتي منها(أن يكون موهوباً ومحباً لمهنته وأن يكون شجاعاً ومقداماً لا يخاف وذا ثقة عالية بنفسه، ولا يتردد أبداً وصاحب رد فعل سريع يتناسب وسرعة انطلاق الكرة وله لياقة بدنية وحركية عالية تتناسب مع طبيعة واجبه كمعد، لأن مهارة الإعداد خطوة يركز عليها اللاعب الضارب(المهاجم) للحصول على نقاط في المباراة.

وكثيراً ما تفرض مواقف المباراة المختلفة أن يؤدي اللاعب المهاجم عملية الإعداد، واللاعب المعد للكرة أداء الضربة الهجومية، ولذا لابد من تهيئة اللاعبين وتدريبهم على إجادة جميع أنواع الإعداد وأشكالها في جميع مواقف اللعب المختلفة، أي أن الإعداد الجيد يؤدي دوراً كبيراً ومميزاً في تحديد نتيجة المباراة، لأن نجاح الضرب الساحق يرتبط بالإعداد الجيد ويرتبط أيضاً بقابلية اللاعب المعد، فكلما كان على مستوى عال من الأداء تمكن فريقه من إفسال الخطط الدفاعية للفريق المنافس، أي بعبارة أخرى قابليته على التغيير والتنويع

في اللعب لغرض تنفيذ الخطط المعدة للفريق، وقد تطور الإعداد كثيراً عما كان عليه سابقاً، إذ تميز استقبال الكرة وتمييرها إلى اللاعب المعد بدون قوس، فضلاً عن قيام اللاعب المعد بإعداد الكرة من القفز لغرض تقليل المدة الزمنية قبل أن يستعد الفريق المنافس للدفاع، ومن ثم عمل الهجوم السريع.

**مواصفات اللاعب المعد:-** لا بد أن يتصف اللاعب المعد في الكرة الطائرة بمواصفات عدة حتى يتمكن من أداء هذه المهارة بصورة جيدة، والمواصفات هي على ما يأتي:-

- 1- لديه درجة عالية من الذكاء وحسن التصرف في مواقف اللعب المختلفة.
- 2- لديه قدرة عالية على معرفة خطط لعب الفريق المنافس.
- 3- لديه مراقبة ومتابعة جيدة لحائط صد الفريق المنافس.
- 4- لديه خبرة جيدة في معرفة مستوى أداء فريقه المهاري والخططي.
- 5- قدرته على إتقان وإجادة أشكال الإعداد وأنواعه.

**شروط تعلم الإعداد (المناولة من الأعلى):-** لتعلم الإعداد (المناولة من الأعلى)

توجد شروط عدة لا بد مراعاتها ومن هذه الشروط الآتي:-

- 1- تمتع اللاعب باللياقة البدنية الخاصة مثل (قوة الأصابع وقوة الرجلين وسرعة في حركات الرجلين ومرونة في الجذع بعد استقبال الكرة والرشاقة والسرعة الحركية. . . . الخ).
- 2- الإحساس الحركي بالكرة والتصرف بها بصورة جيدة مهما كان قدوم الكرة صعباً، وهذا يأتي من خبرة طويلة من خلال التمرين المتواصل لاكتساب الإحساس ويجب قبل كل شي التدريب على الكرة المعلقة.
- 3- تطوير التوافق العضلي العصبي والمقدرة الحركية بحيث يصبح أداء المهارة متناسقاً وانسيابياً من جراء التمرين المتواصل.

**أنواع مهارة الإعداد بالكرة الطائرة:-** تقسم أنواع مهارة الإعداد بالكرة الطائرة إلى الآتي:-

- أ- من حيث ارتفاع الكرة عن الحافة العليا للشبكة تقسم إلى الأنواع الآتية:-**
- 1- إعداد عالي بارتفاع أكثر من (4) متر فوق مستوى حافة الشبكة.
  - 2- إعداد متوسط الارتفاع من (2-4) متر فوق حافة الشبكة.
  - 3- إعداد منخفض الارتفاع حتى (-0.50) نصف متر فوق مستوى حافة الشبكة ويستعمل في الضرب الساحق الخاطف.

**ب- من حيث بعد الكرة عن الشبكة تقسم إلى الأنواع الآتية:-**

- 1- إعداد قصير المسافة على بعد أقل من (2) متر من الشبكة، ويكون منخفضاً ومتوسط الارتفاع من فوق حافة الشبكة.
- 2- إعداد متوسط المسافة على بعد من (2-4) متر من الشبكة ويكون منخفضاً ومتوسطاً وعالي الارتفاع من فوق حافة الشبكة.
- 3- إعداد طويل المسافة على بعد أكثر من (4) متر من الشبكة ويكون منخفضاً ومتوسطاً وعالي الارتفاع من فوق حافة الشبكة.

**ج- من حيث اتجاه الكرة عن الشبكة تقسم إلى الأنواع الآتية:-**

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

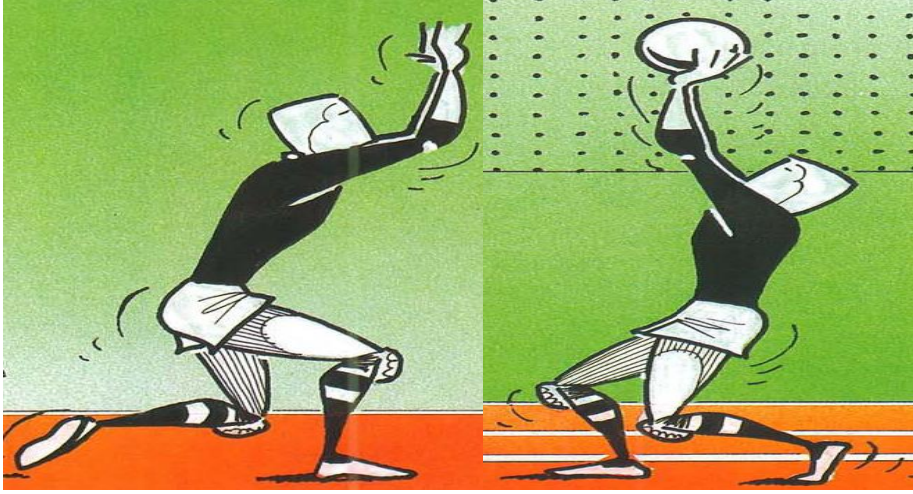
**أشكال مهارة الإعداد بالكرة الطائرة:-** تقسم مهارة الإعداد بالكرة الطائرة إلى أشكال عدة من حيث طريقة الأداء الفني لها وهي كالآتي:-

- 1- الإعداد من فوق الرأس للأمام.
- 2- الإعداد من فوق الرأس للخلف.
- 3- الإعداد من فوق الرأس السقوط.
- 4- الإعداد فوق الرأس من القفز.

**أولاً:- الإعداد من فوق الرأس للأمام:-** يعد الشكل الأساس للمهارة وأبسط الأنواع التي تكرر في أثناء اللعب أكثر من غيرها، وتعد الأساس للأشكال (المناولات من الأعلى) الأخرى، إذ يتوقف أداء اغلب هذه الأشكال في الكرة الطائرة على إتقان أداء هذا النوع من الإعداد (المناولات من الأعلى)، لذا يجب على المدرب تعليمه وإتقان أدائه للاعب حتى تسهل عملية تعلم الأشكال الأخرى وإتقانها، فضلاً عن إعطاء اللاعب وقتاً كافياً لتصحيح الأخطاء التي يقوم فيها أثناء أدائه، وهنا يجب على اللاعب إتقان أداء الإعداد من الأعلى من حيث الارتفاع والبعد والاتجاه حتى تكون لديه القدرة على مواجهة المواقف كافة التي يتعرض إليها في أثناء اللعب.

**طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس للأمام:-** تكون طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس للأمام كما يأتي:-

-يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد وذلك بالتحرك بخفة وسرعة لمكان سقوط الكرة، إذ يقف والقدمان باتساع الحوض واحدة تسبق الأخرى، الركبتان منثنيتان قليلاً، الجذع مائل قليلاً للأمام الرأس عمودي على مستوى الكتفين والنظر في اتجاه خط سير الكرة، الذراعان مرتختان وغير متصلبتان ومنثنيتان قليلاً بارتفاع مستوى الصدر وأمام الجسم، والمرفقان للأسفل وللخارج، ويشكل الساعد والعضد زاوية حادة واليدان مفتوحتان والأصابع منتشرة وغير متصلبة ومقعرة على الكرة، وكما هو موضح في الشكل (2).



الشكل (2)

يوضح وقفة الاستعداد في أداء مهارة الإعداد من فوق الرأس للأمام  
-يشير المرفقان للأمام والخارج قليلا ويدور الساعدان لبعضهما وللأمام  
والخارج، كما هو موضح في الشكل (3).



الشكل (3)

يوضح وضعية المرفقين عند أداء (المناولة) الإعداد من فوق الرأس للإمام

- عند الوصول تحت الكرة يقف اللاعب وقفة ثابتة ومترنة وبوضع المشي ويكون ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي.

- قبل ملامسة الكرة يرفع اللاعب يديه بحيث تصبح فوق الرأس وأمام الجهة حيث يكون مكان النقاء الكرة، وتكون الأصابع منتشرة ومشدودة بمرونة واليدين متجهتان قليلاً إلى الداخل ويشير المرفقان إلى للأسفل والخارج قليلاً ويدور الساعدان لبعضهما وللأمام والخارج.

- تكون اليدين متجهتين للخلف من مفصل الرسغ.

- عند ملامسة الكرة للأصابع، تقوم الذراعان بحركة رجعية خفيفة تمهيداً لأدائها في الاتجاه المطلوب، وتغطي الأصابع النصف الخلفي للكرة وهما متباعداً وفي مستوى واحد، وبعد ملامسة الكرة للأصابع تزداد زاوية انثناء اليدين من مفصل الرسغ مع زيادة انثناء الركبتين، ويكون ملامسة الكرة بأصابع الإبهام والسبابة والوسطى بصورة فعالة، أما الخنصر والبنصر فتكون الملامسة قليلة لموازنة الكرة فقط، وكذلك مراعاة المسافة بين الذراعين والجزء العلوي من الجسم) في لحظة استلام الكرة، والتي تعتمد على بُعد اللاعب من الشبكة، فكلما كان اللاعب قريباً من الشبكة زاد ارتفاع الذراعين للأعلى، ويتبع ذلك مد الرجلين ثم مد الذراعين والورك بصورة متناسقة وانسيابية إلى الأمام والأعلى وباتجاه الإعداد، والاستعداد لمتابعة عملية اللعب من جديد.

- في حالة وصول الكرة بتحليق واطئ يحاول اللاعب الوصول تحت الكرة بأسرع ما يمكن مع انثناء كبير وشديد في الركبتين وبعد ملامسة الكرة يمد المتعلم أو اللاعب رجله ثم مد ذراعيه ووركه للأمام والأعلى وباتجاه الإعداد، أي بالخطوات نفسها التي تم إتباعها في الإعداد (المناولة من الأعلى) العادي، وكما هو موضح في الشكل (4).



#### الشكل (4)

يوضح الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس للأمام بالكرة الطائرة

الأخطاء الشائعة في أداء الإعداد من فوق الرأس للأمام:- عند أداء

الإعداد (المناولة) من فوق الرأس للأمام توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

1- وضعية التهيؤ لاستقبال الكرة غير صحيح.

2- عدم ثني الركبتين والورك والنظر غير ملائق للكرة.

3- وضعية اليدين والمرفقين غير صحيحة.

4- تكون الذراعان للخلف عن استقبال الكرة، والصحيح هو أن تكون الذراعان

أمام الرأس.

5- استقبال الكرة بالذراعين الممدودتين واليدين مشدودتين من الرسغ.

6- تمر الكرة خلال اليدين في أثناء استقبالها.

ثانياً:- الإعداد من فوق الرأس للخلف:- هو شكل المهارة الذي يستعمل في

أثناء اللعب لخدمة الأغراض الخطئية لخداع لاعبي الفريق المنافس تفادياً

لحائط الصد، فيؤدى قريبا من الشبكة لتهيئة الكرة للاعب الضارب وزيادة

التشكيلات الهجومية للفريق، ويتطلب هذا الشكل من المهارة إلى دقة وحساسية

عالية للكرة لأنه يتم بصورة غير منظورة للاعب المعد وهو يعتمد على لحظة

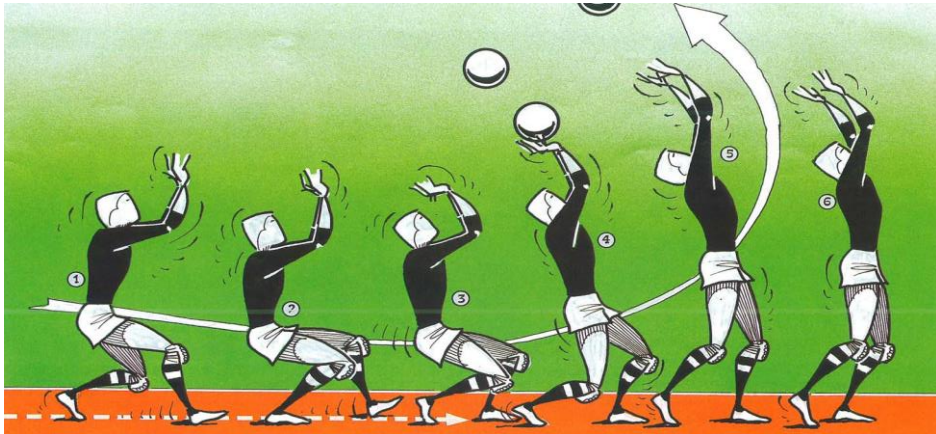
المباغثة (الخداع) ليكون أكثر فاعلية تجاه حائط صد المنافس، لذا على اللاعب

المعد عدم إظهار اتجاه الحركة إلا في اللحظة الأخيرة، وغالبا ما يكون من اللمسة الثانية ويؤدى من حالة الثبات ومن القفز.

**طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس للخلف:**- تكون طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس للخلف كما يأتي:-

- يشبه هذا الشكل من المهارة الإعداد من فوق الرأس للأمام في وضع الاستعداد واستقبال الكرة لكنه يختلف عنه فقط في المراحل الأخيرة.  
- يسرع اللاعب ليكون تحت الكرة.

- عند وصول الكرة فوق الرأس وعند ملامسة الكرة للأصابع يقوم اللاعب بمد أجزاء الجسم المثبتة ومد الذراعين للخلف والأعلى مع تقوس الجذع للخلف ودفع الحوض للأمام وإرجاع الرأس قليلاً للخلف، إذ يأخذ الجسم شكل أو وضع التقوس للخلف، مع ملاحظة عدم مد الذراعين كثيراً للخلف فقط لأن ذلك يسبب عدم طيران الكرة بالقوس المطلوب ويكون طيرانها بصورة أفقية وهذا غير مرغوب في الإعداد، لذا لا بد أن يكون مد الذراعين أكثر ما يمكن للخلف والأعلى مع التأكيد على انثناء اليدين من مفصل الرسغ للخلف في أثناء مد الذراعين للخلف والأعلى، وكما هو موضح في الشكل(5).





## الشكل (5)

يوضح الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس للخلف بالكرة الطائرة

الأخطاء الشائعة في أداء الإعداد من فوق الرأس للخلف:- عند أداء الإعداد

من فوق الرأس للخلف توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

1- وضع الاستعداد (التهيؤ) لالتقاء الكرة غير صحيح.

2- لا يدفع اللاعب رأسه للخلف عند التقائه بالكرة، إضافة إلى إن ذراعيه تكون مثنيتين من مفصل المرفق خلف الرأس.

3- وضعية اليدين تكون غير صحيحة بحيث تسمح بمرور الكرة من خلالها.

4- يستقبل اللاعب الكرة وهي بعيدة عن جسمه لأنه لا يتحرك بسرعة للوصول تحت الكرة في الوقت المناسب.

ثالثا:- الإعداد من السقوط:- يستعمل هذا الشكل من مهارة الإعداد لتفادي الكرات الواطئة والبعيدة عن اللاعب وكذلك الكرات الساقطة خلف حائط الصد، بأخذ خطوة كبيرة للجانب ثم تهيئتها إلى اللاعب الضارب بصورة عالية وامتصاص شدة الحركة بقيام اللاعب بالسقوط والدرجة وهذا ما يميزه عن باقي الأشكال الأخرى من هذه المهارة.

طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس من السقوط:- تكون طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس من السقوط كما يأتي:-

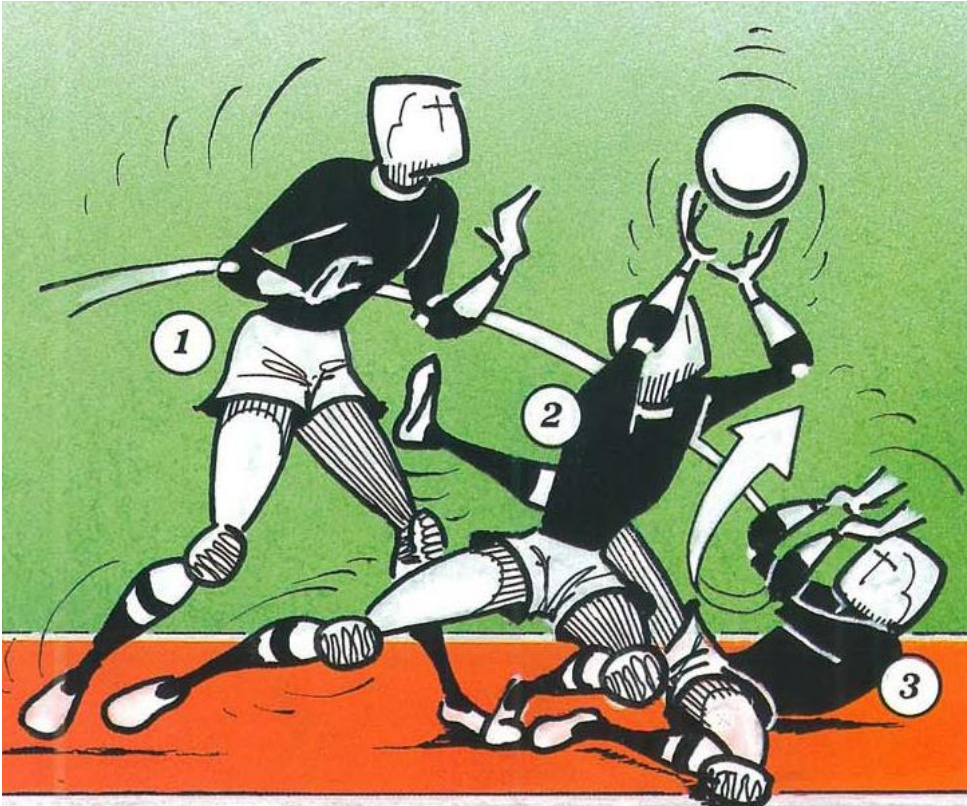
- الركض بسرعة واخذ خطوة كبيرة للجانب برجل اليمين أو اليسار حسب موقع الكرة) أكثر ما يمكن مع اخذ وضعية السقوط للجانب.

- ينتقل ثقل الجسم على رجل الارتكاز.

- تكون وضعية اليدين والذراعين لاستقبال الكرة كما هي في الإعداد من فوق الرأس للأمام.

- مد الذراعين ودفع الجسم قليلا عن الكرة مع إرجاع الرأس قليلا إلى الخلف.

- يسقط اللاعب المعد على المقعدة وعلى عضلات الظهر الكبيرة وعمل الدرجة التي تتم بعد خروج الكرة من يده.
- في نهاية الحركة تشير الذراعان وهي في أقصى امتدادها إلى اتجاه الإعداد، وكما هو موضح في الشكل(6).

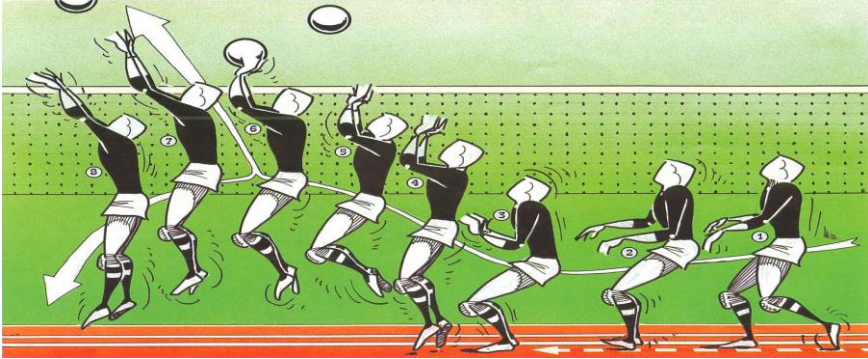


الشكل(6)

يوضح الأداء الفني للإعداد من السقوط للأمام

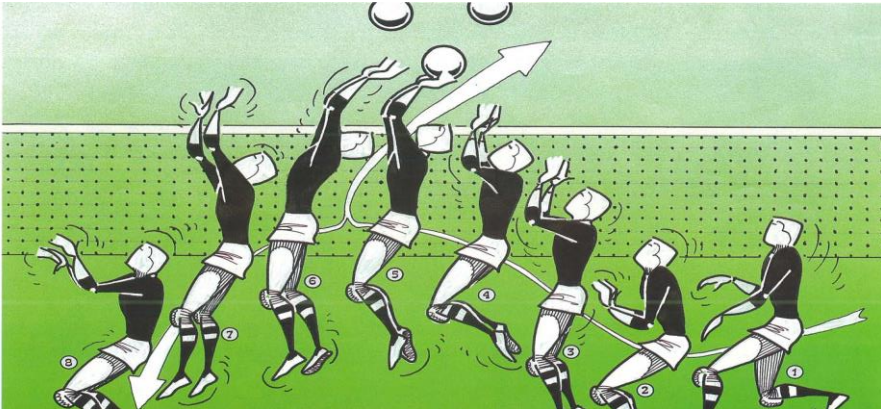
- الأخطاء الشائعة في أداء الإعداد من فوق الرأس من السقوط:- عند أداء الإعداد من فوق الرأس من السقوط توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

- 1- اللاعب لا يأخذ خطوة كبيرة للجانب ولم يتهياً للسقوط والدحرجة.
  - 2- تكون الذراعان ممدودتان عند استقبال الكرة والصحيح هو ثني الذراعين من مفصل المرفق أمام جبهة الرأس.
  - 3- وضعية جسم اللاعب صحيحة ولكن النقاء الكرة باليدين غير صحيح.
  - 4- وضعية اليدين تكون غير صحيحة بحيث تسمح بمرور الكرة من خلالها.
- رابعا:- الإعداد من القفز:-** يستعمل هذا الشكل من المهارة في الكرات العالية وفي عملية الخداع ويعتمد على استعمال الذراعين والأصابع بحيث لا يكون هنالك أهمية لاستعمال الرجلين نتيجة القفز لحظة الإعداد لأنه يكون في حالة ارتقاء مع الكرة في الهواء، وعلى اللاعب المعد ملاقات الكرة في الوقت المناسب، ويجب عليه أن يكون ذا توقيت جيد وعلى مستوى عال من التدريب لأداء هذا الشكل من الإعداد، ولا يفضل استعماله من لاعب قليل الخبرة.
- طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس من القفز:-** تكون طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس من القفز كما يأتي:-
- يشبه هذا الشكل من المهارة الإعداد من فوق الرأس للأمام في وضع الاستعداد.
- يقوم اللاعب بالقفز لينتقي مع الكرة وهو في أعلى نقطة من القفز.
- يعد الكرة أو يمررها إلى اللاعب الضارب كما في الإعداد من فوق الرأس للأمام.
- بعد أن تترك الكرة يد اللاعب المعد يهبط على القدمين بخفة.
- يمكن أن يكون الإعداد إلى الأمام و إلى الخلف، وكما هو موضح في الشكلين (7) و(8).



الشكل (7)

يوضح الأداء الفني للإعداد من القفز للأمام

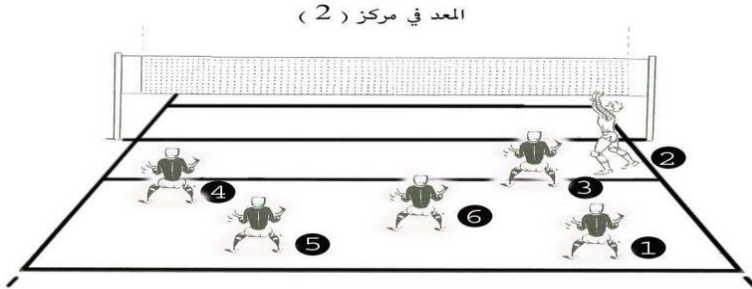


الشكل (8)

## يوضح الإعداد من القفز للخلف

- الأخطاء الشائعة في أداء الإعداد من فوق الرأس من القفز:- عند أداء الإعداد من فوق الرأس من القفز توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-
- 1- عدم التقاء اللاعب المعد مع الكرة في اللحظة المناسبة.
  - 2- تكون الذراعان ممدودتين عند استقبال الكرة والصحيح هو ثني الذراعين من مفصل المرفق أمام جبهة الرأس.
  - 3- وجود فتحة بين الذراعين مما يؤدي إلى مرور الكرة بينهما.
  - 4- عدم هبوط اللاعب على القدمين سوية مما يؤدي إلى فقدان توازنه.

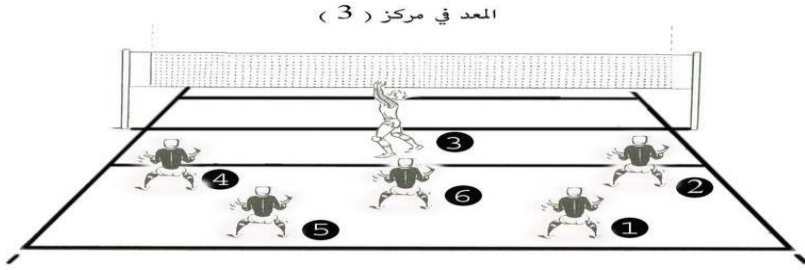
- مراكز وقوف اللاعب المعد في ملعب الكرة:- هنالك مراكز محددة يتواجد أو يقف فيها اللاعب المعد في ملعب الكرة الطائرة، والمراكز هي:-
- 1- وقوف اللاعب المعد في مركز (2)، وكما هو موضح في الشكل (9).



الشكل (9)

يوضح وقوف اللاعب المعد في مركز (2)

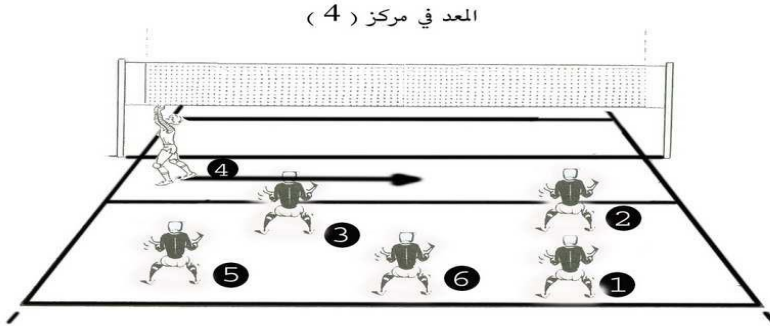
2-وقوف اللاعب المعد في مركز (3)، وكما هو موضح في الشكل (11).



الشكل (10)

يوضح وقوف اللاعب المعد في مركز (3)

2-وقوف اللاعب المعد في مركز (4)، وكما هو موضح في الشكل (12).



الشكل (11)

يوضح وقوف اللاعب المعد في مركز (4)

التمرينات اللازمة لتطوير مهارة الإعداد (المناولة من الأعلى):- حتى يستطيع

اللاعب تكوين فكرة صحيحة عن الحركة ثم أدائها عمليا يجب شرح الحركة

بصورة وافية وعرضها أمام اللاعبين مع تصحيح الخطأ والتأكيد على أن يتم تعلم (المناولة) الإعداد دائما داخل ملعب الكرة الطائرة، ومن التمرينات اللازمة لتطوير (المناولة) الإعداد هي:-

1- أداء حركة الإعداد بدون كرة مع التأكد على عمل الذراعين والقدمين والجسم بالكامل من وضع المشي.

2- حمل الكرة بالذراعين من الأرض بوضعية الإعداد وجلبها لفوق الرأس يحاول اللاعب ثني ومد الساقين والمدرّب يحاول أن يضغط على الكرة ثم بعد ذلك من الجلوس أيضاً من وضعية الإعداد.

3- مناولة الكرة إلى الأمام والركض خلفها أو تمريرها من فوق الشبكة.

4- مناولة الكرة للزميل الذي يقفز على بعد (2) متر من الجلوس وتكون المناولة على شكل قوس بعد أن يرميها له.

5- مناولة الكرة للأعلى من المشي مرة بعد مرة.

6- رمي الكرة للأعلى ثم مناولتها للزميل الذي يقف على بعد مناسب.

7- رمي الكرة على الأرض بشدة ثم مناولتها للزميل.

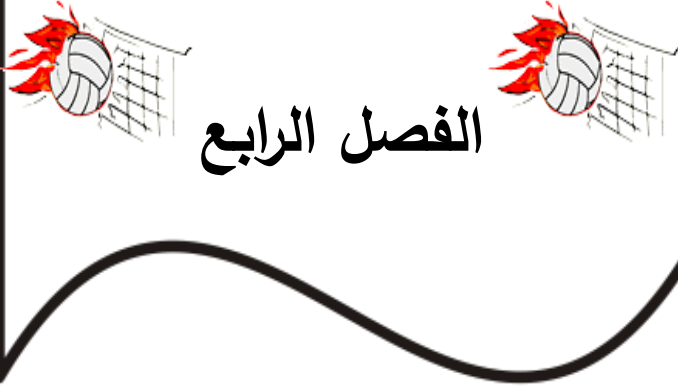
8- مناولة الكرة المرمية من قبل الزميل الذي يقف على بعد (2) م فقط ثم بعد ذلك تزداد المسافة.

9- المناولة على الحائط والتأكيد على صحة استقبال الكرة أمام الجبهة وحركة القدمين.

10- المناولة للأعلى ثم بعد ذلك على الحائط وباستمرار.

11- المناولة على هدف كرة السلة.

12- المناولة للأعلى ثم إلى الزميل الذي يعمل الشيء نفسه وباستمرار.



## الفصل الرابع

### مهارة استقبال الإرسال







## الفصل الرابع

### مهارة استقبال الإرسال

**تعريف مهارة استقبال الإرسال:** -استقبال الإرسال هو دفاع ضد إرسال المنافس ويطلق عليه المناولة من الأسفل، وأيضاً هو عملية استقبال الكرة المرسلة من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو للزميل في الملعب، وذلك لامتناع سرعة الكرة وقوتها لمناولتها من أسفل للأعلى بالساعدين.

**أهمية مهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة:** -تتم أهمية مهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة في إن أي خطأ يرتكب في استقبال الإرسال معناه فقدان نقطة مباشرة وأكيدة من الفريق المستقبل، فضلاً عن ذلك فإن استقبال الإرسال غير الجيد يؤدي إلى وجود صعوبات كبيرة يعاني منها اللاعب المعد الذي بدوره لا يتمكن من بناء مركبات هجومية متنوعة ذات مستوى جيد على الشبكة، الأمر الذي ينعكس في اغلب الأحيان على قوة مهارة الضرب الساحق وسرعتها، وقد عرفت الفرق المتقدمة ذات المستوى العالي هذه الحقيقة مما جعلها تؤكد على دقة استقبال الإرسال حتى انه لم تسجل أية أخطاء مباشرة في أداء هذه المهارة سوى بنسب ضئيلة جداً على مستوى فرق الرجال والسيدات.

ويُعد إتقان الأداء الفني من أهم جوانب هذه المهارة، إذ يتطلب من اللاعب التركيز على الكرة وارتفاعها وسرعتها وقوتها، لكي يستطيع الوصول إلى المنطقة المستهدفة ليحصل على أحسن موقع للمناولة، ولتهيئة نفسه لتنفيذ

الواجب بصورة جيدة وبإتقان، وهنا يجب على اللاعب أن ينتبه ويركز انتباهه عند أداء هذه المهارة في الظروف المختلفة في أثناء اللعب، لأن أي خطأ ينتج عنه خسارة نقطة للفريق، وقد سمح قانون اللعبة في التعديلات الأخيرة للاعب استقبال الإرسال من الأعلى (بالأصابع) بعد حدوث تعديلا في قانون اللعبة وهو إلغاء حالة مسك الكرة في أثناء استقبال الإرسال من الأعلى أو في الدفاع عن الكرة الهجومية (الضربة الساحقة).

**شروط تعلم استقبال الإرسال بالكرة الطائرة:** - عند تعلم الأداء الفني لاستقبال الإرسال بالكرة الطائرة توجد شروط عدة لابد أن تتوفر لدى اللاعب وهذه الشروط هي:-

1- توافر تركيز الانتباه عند أداء هذه المهارة في مواقف اللعب المختلفة، لان أي خطأ في عملية استقبال الكرة ينتج عنه خسارة الفريق نقطة أكيدة.  
2- اكتساب اللاعب خبرة لاستقبال (الدفاع) جميع أنواع الإرسال، والتكيف أو التعود على استقبال كل نوع بدقة، إذ تؤدي الخبرة والملاحظة الجيدة لمعرفة نوع الإرسال القادم دورا هاما في أخذ اللاعب مكانه المناسب والاستعداد لأداء هذه المهارة.

**أشكال استقبال الإرسال في الكرة الطائرة:** -توجد أشكال عدة لاستقبال الإرسال في الكرة الطائرة وهي:-

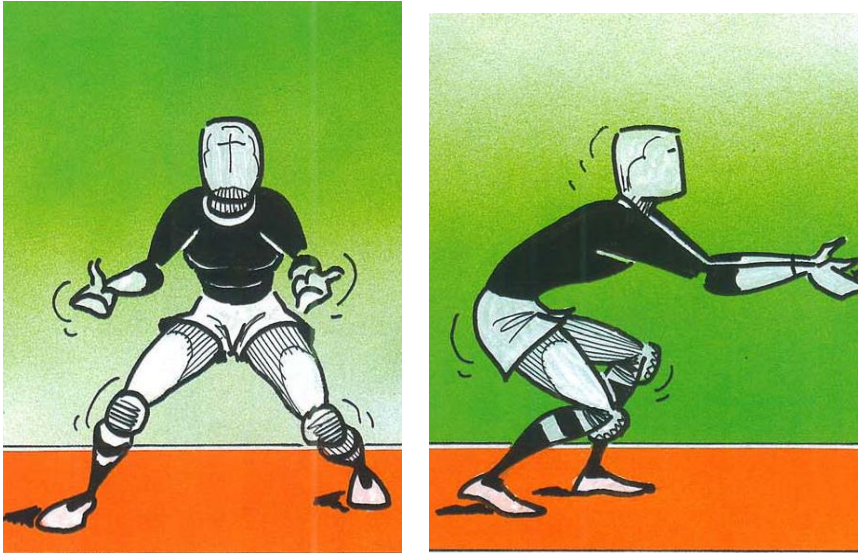
- 1- استقبال الإرسال من الوقوف.
- 2- استقبال الإرسال من الجانب.
- 3- استقبال الإرسال من السقوط.
- 4- استقبال الإرسال من الأعلى بالأصابع.

أولاً:- استقبال الإرسال من الوقوف:-

طريقة الأداء الفني لاستقبال الإرسال من الوقوف:- تكون مراحل الأداء الفني

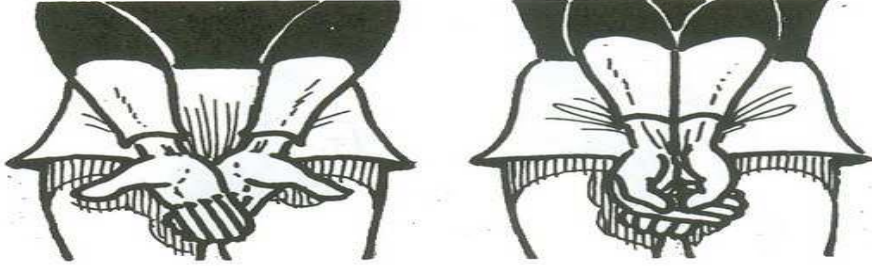
لاستقبال الإرسال من الوقوف كما يأتي:-

-يتحرك اللاعب في اتجاه الكرة ليأخذ وقفة الاستعداد خلف الكرة، إذ تكون القدمان أوسع من الحوض، والركبتان منتنيتان قليلاً، والفخذان مع الساقين يشكلان زاوية قائمة، ويميل الجذع قليلاً للأمام، والرأس عمودي على الكتفين، والذراعان ممدودتان للأمام، وضم الساعدين لبعضهما، مع وضع اليد منقبضة داخل الأخرى، ويزداد انثناء الركبتين للأسفل لحظة التأهب لاستقبال الكرة، كما هو موضح في الشكل(13).



الشكل (13) يوضح المرحلة التمهيديّة (وضع الاستعداد) لأداء استقبال الإرسال

- عند وصول الكرة لملامسة سطح الساعدين، يبدأ اللاعب بتشبيك اليدين ووضع الواحدة داخل الأخرى، كما هو موضح في الشكل (14).

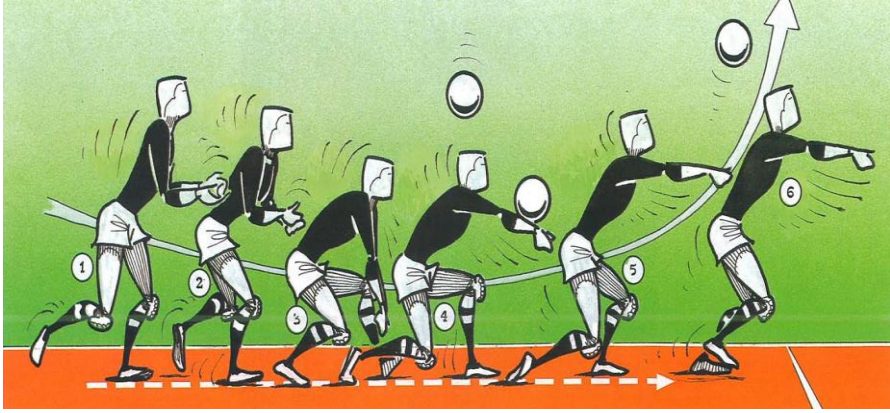


**الشكل (14) يوضح كيفية تشبيك اليدين لاستقبال الإرسال بالكرة الطائرة**

-يقوم اللاعب بنشر أجزاء جسمه للأعلى فيبدأ بمد الرجلين، فيكون البدء في الخلفية ثم الساقين (مفصل الركبة)، ثم مفصل الفخذ والجزء العلوي من الجسم للأمام والأعلى.

-تتحرك الذراعان منتشرتين من مفصل الكتفين بدون اشتراكهما الفعلي، وذلك في أثناء مد الجذع، وتحدد مقدار المسافة بين الذراعين والجذع (الجزء العلوي من الجسم) في لحظة تسلم الكرة على بُعد اللاعب من الشبكة، فكلما كان اللاعب قريباً من الشبكة زاد ارتفاع الذراعين للأعلى.

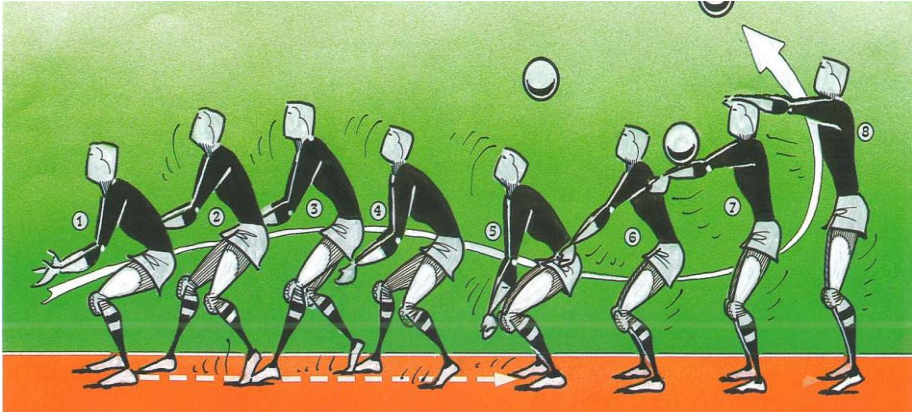
-مس الكرة بأكبر سطح ممكن للساعدين ويعتمد مد أجزاء الجسم على بعد المسافة واتجاهها المراد تمرير وتوجيه الكرة إليها، وكما هو موضح بالشكل (15).



الشكل (15)

يوضح الأداء الفني لاستقبال الإرسال من الوقوف

يستمر اللاعب في مد جميع أجزاء الجسم إلى أن يصل إلى الوقوف على الأصابع للاستعداد ولمتابعة عملية اللعب من جديد، وهذا الشكل من استقبال الإرسال أكثر شيوعاً في اللعب، وكما هو موضح بالشكل (16).



الشكل (16)

يوضح استمرار مد جميع أجزاء جسم اللاعب للوصول إلى حالة الوقوف على أصابع القدمين

## الأخطاء الشائعة في أداء استقبال الإرسال من الوقوف:- عند أداء استقبال

الإرسال من الوقوف توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

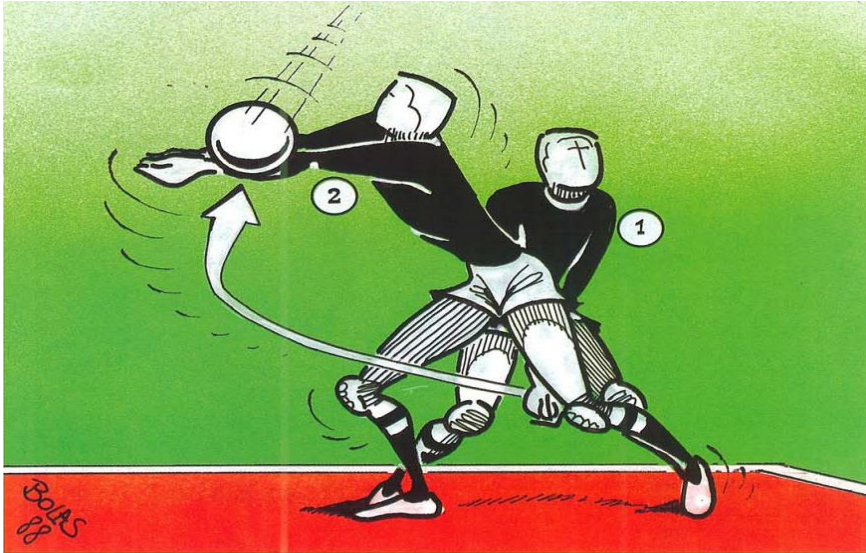
1- لم يأخذ اللاعب الوقفة الصحيحة لاستقبال الإرسال، وإن التقاء الكرة بالذراعين لم يكن في المكان الصحيح.

2- استقبال الكرة لم يتم بالساعدين في وقت واحد، وإنما تم استقبال الكرة في جهة واحدة من الذراع مما يؤدي إلى ذهابها بعيداً.

3- استقبال الكرة بالذراعين المتباعدتين.

4- عدم أخذ وقفة ثابتة في أثناء استقبال الإرسال مما يؤدي إلى دحرجة الكرة على الذراعين.

ثانياً:- استقبال الإرسال من الجانب:- هناك استقبال للإرسال تحتمة نوعية قدوم الكرة مما لا يترك مجال للاعب إلى التحرك بسرعة خلف الكرة فيحاول استقبالها بمد الذراعين للجانب (اليمين أو اليسار)، كما في الشكل (17).



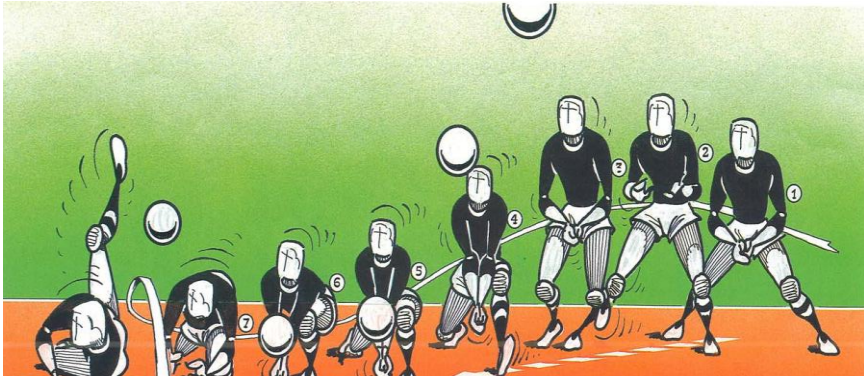
الشكل (17) يوضح استقبال الإرسال من الجانب

ويمكن أن يكون استقبال الكرة بالذراعين بأخذ خطوة إلى اليمين أو اليسار مع الدرجة بعد استقبال الإرسال وتكون الدرجة بعد لمس الكرة على الفخذ والورك والظهر، ثم النهوض بسرعة.

**الأخطاء الشائعة في أداء استقبال الإرسال من الجانب:-** عند أداء استقبال الإرسال من الجانب توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

- 1- عدم أخذ الخطوة المناسبة للجانب.
- 2- الذراعان مثنيتان أداء هذا الشكل من المهارة.
- 3- عدم عمل الدرجة مما يؤدي إلى ارتطام جسم اللاعب بالأرض مما يؤدي إلى إصابته.

**ثالثاً:- استقبال الإرسال من السقوط:-** يعد الشكل أحد أشكال مهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة، إذ يمكن أن يكون استقبال الإرسال بأخذ خطوة كبيرة بالسقوط للأمام، وتكون الدرجة هنا على الكتف بعد خفض الرأس للأمام وعلى الصدر ثم النهوض بسرعة أيضاً، ويحتاج هذا الشكل من هذه المهارة إلى الشجاعة والجرأة وسرعة عالية في رد الفعل، كما هو موضح في الشكل (18).



الشكل (18)

يوضح استقبال الإرسال من السقوط



## الأخطاء الشائعة في أداء استقبال الإرسال من السقوط:- عند أداء استقبال

الإرسال من السقوط توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

1-السقوط قبل الالتقاء بالكرة.

2-عدم أخذ الخطوة المناسبة بالسقوط للأمام.

3-ضعف في سرعة رد الفعل مما يؤدي إلى عدم التحرك في الوقت المناسب.

رابعا:-استقبال الإرسال من الأعلى بالأصابع:-يعد هذا الشكل مكمل لمهارة

استقبال الإرسال من أسفل، إذ إن القانون الجديد يسمح للاعب استقبال الكرة من

الأعلى بالأصابع من إرسال أو أي كرة أخرى، كما إن القانون الجديد حذف

الكثير من محددات المهارة وتم إلغاء(Rest)أي راحة الكرة على اليد في استقبال

الكرة من الأعلى بالأصابع، كذلك يعد هذا الشكل من المهارة من الأشكال التي

تعطي الفريق راحة في الأداء، إذ إن استقبال الكرة من الأعلى بالأصابع يكون

أكثر دقة بعد تعلم المهارة وخاصة الكرات العالية، فضلاً عن ذلك كانت هذه

المهارة في السابق يقوم بأدائها لاعب واحد أو اثنين في الفريق وهم المعدين فقط

لصعوبة أدائها، ويعد هذا الشكل من أصعب أشكال المهارة تدريباً و ذلك

للسباب الآتية:-

1-الضعف الشديد في أصابع اللاعب.

2-خوف اللاعب من الإصابة في أصابع يديه.

3-يحتاج إلى توافق عضلي عصبي بصورة كبيرة جداً.

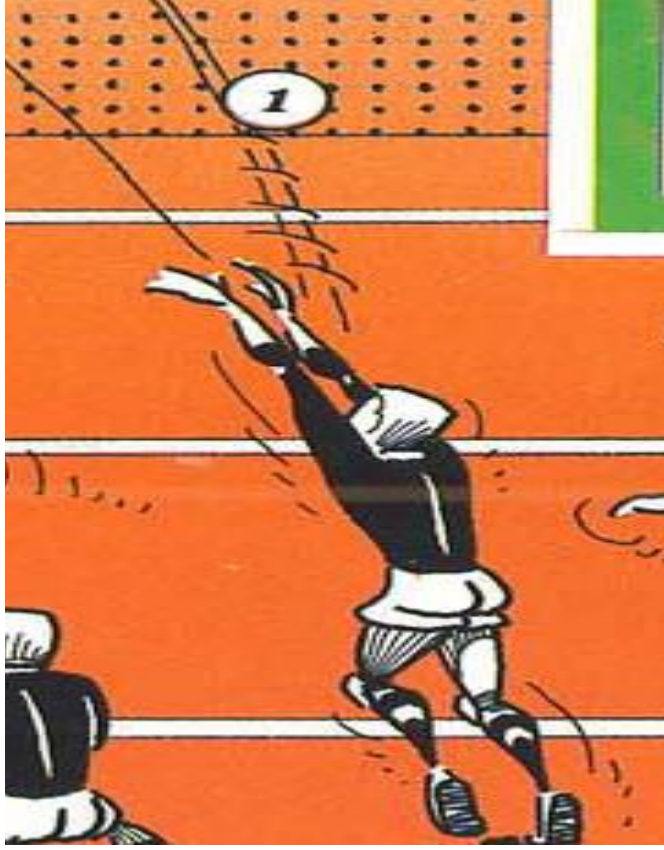
4-عدم قدرة اللاعب على أداء هذا الشكل من المهارة إلا والكرة فوق رأسه مباشرة

و ذلك يتطلب الحركة السريعة للوصول للكرة وهي في مستوى أعلى من الرأس.

5-عدم قدرة اللاعب على توصيل الكرة لمسافة كبيرة.

6-يتطلب هذا الشكل من المهارة عمل جميع مفاصل الجسم في أثناء أدائه،

وكما موضح في الشكل(19).



الشكل (19)

يوضح استقبال الإرسال من الأعلى بالأصابع بالكرة الطائرة

الأخطاء الشائعة في أداء استقبال الإرسال من الأعلى بالأصابع:- عند أداء

استقبال الإرسال من الأعلى بالأصابع توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

1-وجود فتحة غير مناسبة بين الذراعين مما يسمح لممرور الكرة بينهما.

2-عدم وجود انثناء في الرجلين عند أداء هذا الشكل من المهارة.

3-ارتخاء في الأصابع وعدم انتشارها مما يسبب عدم وصول الكرة إلى المعد

بالشكل المناسب.

4-عدم أخذ وقفة ثابتة في أثناء استقبال الإرسال مما يؤدي إلى دحرجة الكرة

على الذراعين.

**التمرينات اللازمة لتطوير مهارة استقبال الإرسال:** - حتى يستطيع اللاعب تكوين فكرة صحيحة عن المهارة ثم أدائها عمليا يجب شرح الحركة بصورة وافية وعرضها أمام اللاعبين مع تصحيح الخطأ والتأكيد على أن يتم تعلم استقبال الإرسال دائما داخل ملعب الكرة الطائرة، ومن التمرينات اللازمة لتطوير استقبال الإرسال هي:-

- عرض حركة الاستقبال أمام اللاعبين.

- أداء الحركة بدون كرة.

- من وضع الجلوس على الكرة الطيبة والذراعين ممدودتين والكرة ممسوكة من قبل الزميل مع ضغطها فوق الساعد النهوض والجلوس لتقليد حركة الاستقبال.

- من وضع الجلوس على الكرة الطيبة والذراعين ممدودتين ترمى الكرة للاعب بهدوء من مسافة متر واحد من قبل الزميل.

- إرجاع الكرة بالساعدين من الجلوس للكرة المرمية من قبل الزميل بعدها ترمى للأمام للمساعدة على تدوير الأكتاف للداخل وتعويد اللاعب استعمال الأكتاف بشكل صحيح.

- رمي الكرة من مسافة (2) متر واستقبالها والتأكيد على وضعية المشي مع ثني ومد الرجلين عند استقبال الكرة.

- المشي بالكرة بتمريرها للأعلى ثم استقبالها بالساعدين من الأسفل للأعلى باستمرار وكل لاعب يحاول أن يعمل ثلاث مرات ثم خمس مرات ثم عشر مرات.

- أحد اللاعبين يمرر الكرة من الأمام والأخر يرد الكرة بالساعدين له.

- التمرين على حركة الساقين للجانبين في الاستقبال أو الأمام والخلف وذلك بعمل المهارة بين اللاعبين اثنين وباستمرار.

-أداء المهارة باستمرار للزميل المقابل الذي يقف على بعد(3)أمتار ثم(5) أمتار .

-أداء المهارة بشكل مستمر على الحائط.

-أداء المهارة بشكل مستمر على الحائط مع ترك الكرة تسقط الأرض ثم عمل المهارة مع الابتعاد في كل مرة عن الحائط.

-التبديل بين الإعداد(المناولة)واستقبال الكرة على الحائط.

-استقبال الكرة بالساعدين للأعلى وتمريضها إلى الزميل وباستمرار.

-تمرير الكرة للأعلى أولاً ومن ثم مناولتها للزميل بالساعدين من الأسفل.

وعند التدريب على مهارة استقبال الإرسال وبأشكالها المختلفة يجب على

المدرّب القيام أو إتباع الخطوات الآتية:-

1-زيادة إحساس يدي اللاعب بالكرة عن طريق بعض الألعاب.

2-تذكير اللاعب دائماً بوضعية الاستعداد و التحركات بدون كرة.

3-تحديد مكان ضرب الكرة على ذراعي اللاعب.

4-تحديد كيفية تشبيك اليدين و استعمال الطريقة المناسبة للاعب.

5-معرفة اللاعب لكيفية توجيه الكرة المستقبلة.

6-يُميّز اللاعب دوران الكرة و زاوية ضربها.

7-إذا كان التشكيل العظمي للاعب يحول دون إصاق الساعدين تقترب الكتفين

من بعضهما .



## الفصل الخامس



## مهارة الإرسال



## الفصل الخامس

### مهارة الإرسال

**تعريف مهارة الإرسال:** -الإرسال وضع الكرة في حالة اللعب بعد صفارة الحكم الأول من خلف خط نهائي الملعب بواسطة لاعب الصف الخلفي في مركز اللعب

رقم (1) لتعبر الشبكة لملاعب المنافس، أي هو الضربة التي يبدأ بها اللعب وبدونها لا يمكن أن يبدأ اللعب.

**أهمية مهارة الإرسال:** يعد الإرسال عاملاً مهماً وأساسياً في المباراة فهو مفتاح الحصول على النقاط للفريق في حالة إتقانه، كما يعد من أهم ضربات الهجوم المباشر التي يستعملها اللاعب خلال اللعب التي قد تضع الفريق المنافس في وضع دفاعي ضعيف فكلما كان قوياً ومتقناً وفي المكان المناسب كانت مهمة الفريق المنافس أصعب.

وتتميز مهارة الإرسال بالصعوبة العالية والمعقدة وتحتاج إلى دقة وتوقيت عاليين بضرب الكرة ولهذا فإنها تحتاج إلى الكثير من التدريب المستمر حتى يصل اللاعب إلى المستوى الجيد في الأداء من حيث السيطرة والإتقان، فضلاً عن السرعة في الحركة، لهذا أصبح التدريب على الإرسال في الآونة الأخيرة يحتل جزءاً كبيراً من الوحدة التدريبية.

كما تكمن أهمية الإرسال في أنه أحد المهارات الهجومية المؤثرة في لعبة الكرة الطائرة إذ أن الفريق لا يستطيع الاستمرار في إحراز النقاط بدون الاحتفاظ به، لذلك يجب على لاعب الكرة الطائرة أن يدرك أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة، وإنما عليه إجادته أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة، فضلاً عن مراعاته للمسافة والارتفاع والمكان المحدد، وهذا ما يدفع لاعبو الفريق المنافس إلى اتخاذ مواقف دفاعية جيدة ومناسبة، ويستطيع الفريق المرسل إحراز النقاط من خلال لاعب الإرسال الذي يكون أداؤه مستقلاً وبدون تأثير من زملائه في الفريق أو الفريق المنافس، كما إن الفرصة الأكبر في الكرة الطائرة هي تطوير مهارة الإرسال التي تعد المهارة الخطرة في الوقت الحالي، ولها أهمية التفوق في السنوات الماضية، ففي بعض الأحيان على المدرب أن يختار ستة لاعبي إرسال كبار عندما يريد أن يفوز لا أكثر.



**أهداف يمكن تحقيقها من أداء الإرسال:-** يمكن تحقيق أهداف عدة من لعب

الإرسال بالكرة الطائرة وهي:-

1- كسب نقطة مباشرة.

2- إفشال خطط الفريق المنافس.

3- إرهاق اللاعب الأفضل في الفريق المنافس بلعب الإرسال عليه.

4- محاولة كسب نقطة بلعب الإرسال على اللاعب الأضعف في الفريق المنافس.

**شروط تعلم الإرسال:-** لتعلم الإرسال توجد شروط عدة لابد من مراعاتها ومن هذه الشروط الآتي:-

1- قوة وسرعة الذراع والجذع عند الضرب والمقدرة على التنسيق الحركي بينهما.

2- قدرة التركيز وملاحظة مناطق ضعف الفريق المنافس.

3- صحة رمي الكرة إلى الأعلى عند أداء ضربة الإرسال لأنها تكون العامل الأساسي لنجاح هذه الضربة.

4- المقدرة على أداء أشكال مختلفة من الإرسال.

**أنواع مهارة الإرسال:-** من خلال الأداء الفني (التكنيك) الصحيح لأداء ضربات الإرسال يمكن تقسيمها إلى نوعين رئيسيين وفقاً لوضع الكرة بالنسبة لمستوى كتف اللاعب وهما:-

**أ:- الإرسال من الأسفل ويقسم إلى الأشكال الآتية:-**

1- الإرسال المواجه الأمامي من الأسفل.

2- الإرسال الجانبي من الأسفل.

3- الإرسال الجانبي المعكوس (الروسي) (من الأسفل).

**ب:- الإرسال من الأعلى ويقسم إلى الأشكال الآتية:-**

1-الإرسال المواجه من الأعلى(إرسال التنس).

2-الإرسال المتموج الأمامي(الأمريكي).

3-الإرسال المتموج الجانبي(الياباني).

4- الإرسال الجانبي الخطاف(الهوك).

5-الإرسال الساحق.

6-الإرسال المتموج من القفز.

أ-الإرسال من الأسفل:-

أولاً:-الإرسال المواجه الأمامي من الأسفل:- هو من أشكال مهارة الإرسال البسيطة ويجذب أن يعلم للمبتدئين من الأطفال والنساء لأنه سهل الأداء ولا يحتاج تنفيذه إلى مميزات وشروط خاصة، لان اللاعب يستطيع بدون صعوبة من وضع الكرة في حالة اللعب، كذلك النجاح في هذه المرحلة مهم جدا لان الطفل يحب دائما أن يمارس المهارة التي يستطيع فيها إحراز بعض النجاح الذي يرضي طموحه.

وهو من ناحية عملية لا ينفذ من قبل اللاعبين المتدربين والمراحل التي تأتي بعد فترة الإعداد الأولى للأطفال، لذلك يقتصر هذا الشكل من الإرسال على المبتدئين فقط لأنه لا يشكل خطورة على الفريق المستقبل.

**طريقة الأداء الفني للإرسال المواجه الأمامي من الأسفل:-**تكون مراحل الأداء الفني للإرسال المواجه(من الأسفل) ما يأتي:-

-يقف اللاعب في منطقة الإرسال بوضعية المشي المواجه للشبكة وتكون رجل اليسار للأمام بالنسبة للاعب الأيمن والعكس صحيح بالنسبة للاعب الأيسر، ويكون ثقل الجسم مرتكزا على الرجل الأمامية والجذع مائلا قليلا للأمام.

-تكون الكرة مستقرة على اليد اليسرى بمستوى الحزام وباتجاه اليد الضاربة قليلا والتي تكون ممدودة بمرونة للأمام.

-التأكيد على أن تكون جميع العضلات المشاركة بوضع غير متصلب أو مشدود.

-يقوم اللاعب بعد ذلك بمرجحة الذراع الضاربة للخلف ثم ينقل ثقل جسمه على الرجل الخلفية ويبقى جذعه مائلا قليلا للأمام.

-تكون كف اليد الضاربة مضمومة الأصابع ومجوفة والذراع ممدودة ولا تبتعد عن الجسم والفخذ في أثناء المرجحة قبل الضرب.

-يستعد اللاعب لضرب الكرة بعد أن يرميها إلى ارتفاع مناسب والى جهة اليمين قرب اليد الضاربة.

-ينتقل ثقل الجسم مرة أخرى على الرجل الأمامية بعد مرجحة الذراع الضاربة للخلف والأمام ثم التقاء اليد بالكرة من الخلف والأسفل ثم يمتد الجسم للأمام والأعلى باتجاه تحليق الكرة، ثم ينقل اللاعب قدمه الخلفية للأمام ليمتص شدة الانتقال الحركي للجسم من الخلف والى الأمام والأعلى ثم يتحرك اللاعب بعد ذلك إلى داخل الملعب ليأخذ مكانه في الملعب، وكما هو موضح في الشكل (20).



### الشكل (20)

#### يوضح الأداء الفني للإرسال المواجه الأمامي من الأسفل بالكرة الطائرة

- الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال المواجه الأمامي من الأسفل:- عند أداء الإرسال المواجه من الأسفل توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-
- 1- عدم وجود فتحة مناسبة بين الرجلين.
  - 2- تقديم رجل اليمين بالنسبة للاعب الأيمن وهو يحاول ضربها باليد اليمنى.
  - 3- رمي الكرة في ارتفاع غير مناسب مع عدم ميلان الجذع للأمام.
  - 4- ثني الذراع الضاربة في أثناء أداء ضربة الإرسال. التقاء الكرة بالذراع الممدودة وبكف اليد غير مضمومة الأصابع (الأصابع مفتوحة).
- ثانيا- الإرسال الجانبي من الأسفل:- يتناسب هذا الشكل من مهارة الإرسال مع المبتدئين لسهولة أدائه ويمتاز بانخفاض قوة الضربة وزيادة سرعة الكرة وتكون وقفة اللاعب على شكل جانبي أي تكون كل من الكتف والجنب مواجهان للشبكة، ويتم أداء هذا الشكل من الإرسال بنفس طريقة الإرسال المواجه من

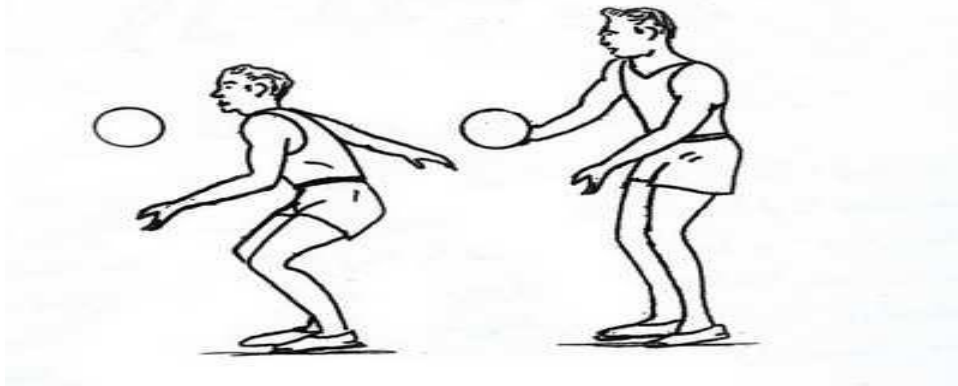
الأسفل تقريباً مع مراعاة توجيه الكرة ومتابعتها إلى الجانب باتجاه ملعب الفريق المنافس وليس للأمام.

**طريقة الأداء الفني للإرسال الجانبي من الأسفل:** -تكون مراحل الأداء الفني للإرسال المواجه (من الأسفل) ما يأتي:-

-يقف اللاعب في منطقة الإرسال بوضعية المشي الجانبي للشبكة وتكون فتحة مناسبة بين الرجلين، ويكون ثقل الجسم موزعاً بالتساوي على الرجلين.

-تكون الكرة مستقرة على اليد اليسرى بمستوى الحزام وباتجاه اليد الضاربة قليلاً والتي تكون ممدودة بمرونة للأمام.

-ترفع الكرة باليد اليسرى ويكون مركز ثقل الجسم مرتكزاً على القدم اليمنى مع ملاحظة انثناء الركبتين مع انتصاب الجذع مع ميلان قليلاً للأمام وفي لحظة مرجحة اليد الضاربة بجانب الجسم (أسفل خلف) يتم ضرب الكرة في مستوى الكتف مع ملاحظة ضرب الكرة من الأسفل لكي ترتفع عالياً وبعد ضرب الكرة يتم نقل ثقل الجسم على الرجل اليسرى مع دوران الجسم ليواجه الشبكة ومن ثم دخول الملعب، وكما هو موضح في الشكل (21).



الشكل (21)

يوضح الأداء الفني للإرسال الجانبي من الأسفل بالكرة الطائرة

## الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال الجانبي من الأسفل:- عند أداء الإرسال

الجانبي من الأسفل توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

1-عدم وجود فتحة مناسبة بين الرجلين.

3-رمي الكرة في ارتفاع غير مناسب.

4-ثني الذراع الضاربة في أثناء أداء ضربة الإرسال. النقاء الكرة بالذراع

الممدودة وبكف اليد غير مضمومة الأصابع (الأصابع مفتوحة).

ب-الإرسال من الأعلى:- وتوجد أشكال عدة للإرسال من الأعلى وهي:-

أولاً-الإرسال المواجه من الأعلى(إرسال التنس):- يعد من أشكال مهارة

الإرسال القوية الذي يتشابه في الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق من حيث

تقوس الجذع والنقاء اليد بالكرة من الأعلى، ويفضل أن يتم تعلم هذا الشكل من

المهارة دائماً قبل البدء بتعلم الضرب الساحق، ويمكن توجيه ضربة الإرسال

بسهولة إلى ملعب الفريق المنافس وتحتاج إلى تقوس كبير في الجذع إلى الخلف

واللاعب طويل القامة له القدرة على أداء هذا الشكل من مهارة الإرسال بصورة

فعالة أكثر من اللاعب قصير القامة، وهو من أشكال الإرسال التي لا تستعمل

في الوقت الحاضر من قبل الفرق ذات المستوى العالي فقط بل ويستعمل بين

فرق الفتيات والفتيان ذات المستوى المتوسط أيضاً.

## طريقة الأداء الفني للإرسال المواجه من الأعلى(إرسال التنس):- تكون مراحل

الأداء الفني للإرسال المواجه من الأعلى(إرسال التنس) كما يأتي:-

-يقف اللاعب بوضعية المشي المواجه للشبكة وتكون فتحة الرجلين مناسبة

بعرض الكتف والنظر إلى اتجاه منطقة توجيه الإرسال.

-يكون ثقل الجسم موزعاً بالتساوي على الرجلين وتكون الرجل اليسرى للأمام

إذا كان اللاعب يؤدي الإرسال بالذراع اليمنى.

-تكون الكرة محمولة باليد اليسرى أو بكتليهما أمام الجسم ويترك ذلك للاعب حسب رغبته.

-يرمي اللاعب بعد ذلك الكرة إلى الأعلى، ويجب التأكيد على إن ارتفاع الكرة لا يقل من (1) متر إلى (2) متر وبصورة متقنة وصحيحة بحيث تكون قريبة من الجسم وقريبة من الكتف الأيمن (اليد الضاربة)، كما يجب أن يعرف اللاعب إن ارتفاع الكرة سوف يحدد سرعتها فكلما كان أداءه سريعاً كلما كانت الكرة على ارتفاع أقل.

-ينتقل ثقل الجسم إلى الرجل الخلفية مع انثناء بسيط في الركبتين وفي هذه الأثناء يكون تقوس الظهر للخلف، وكلما كان التقوس كبيراً مع مرجحة الذراع كلما استطاع اللاعب الوصول إلى السرعة المناسبة التي يتطلبها هذا الشكل من الإرسال.

-تتجه الذراع الضاربة للخلف أكثر ما يمكن وبصورة مثنية من المرفق، كما هو موضح في الشكل (22).

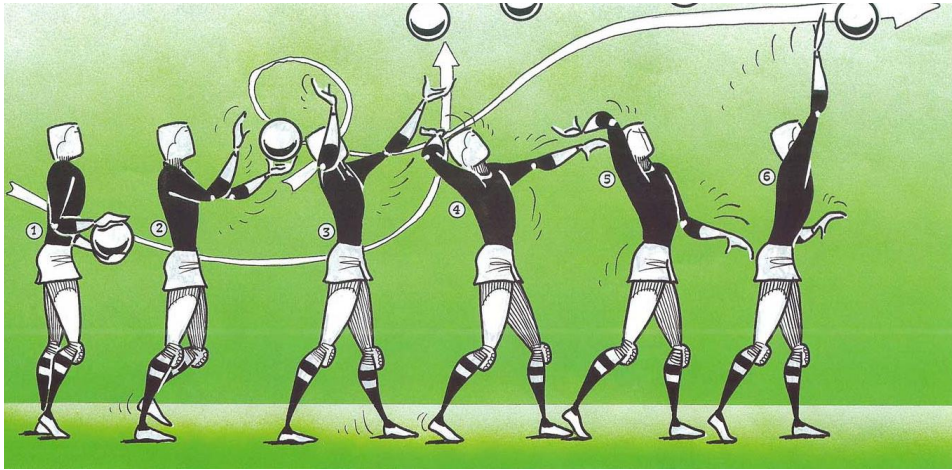


الشكل (22)

يوضح رمي الكرة وضربها في الإرسال من الأعلى المواجه (التنس)

-بعد ذلك يكون نقل حركي من الجذع إلى الذراع الممدودة التي تلتقي بالكرة في أعلى نقطة ومن الخلف والأسفل وترافقها قليلا للأمام بحركة تحويط الرسغ عليها والذي يعطيها الدوران المطلوب وتبدأ هذه الحركة بمد الجذع للأعلى والأمام لحظة هبوط الكرة للأسفل.

-في نهاية الحركة يحاول اللاعب امتصاص شدة الضرب بتقديم الرجل اليمنى للأمام، إذ ينتقل ثقل الجسم عليها ثم يسرع إلى داخل الملعب ليأخذ مكانه، وكما هو موضح في الشكل(23).



الشكل(23)

يوضح الأداء الفني للإرسال المواجه من الأعلى(إرسال التنس)

بالكرة الطائرة

الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال المواجه من الأعلى(إرسال التنس):- عند أداء الإرسال المواجه من الأعلى(إرسال التنس)توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-



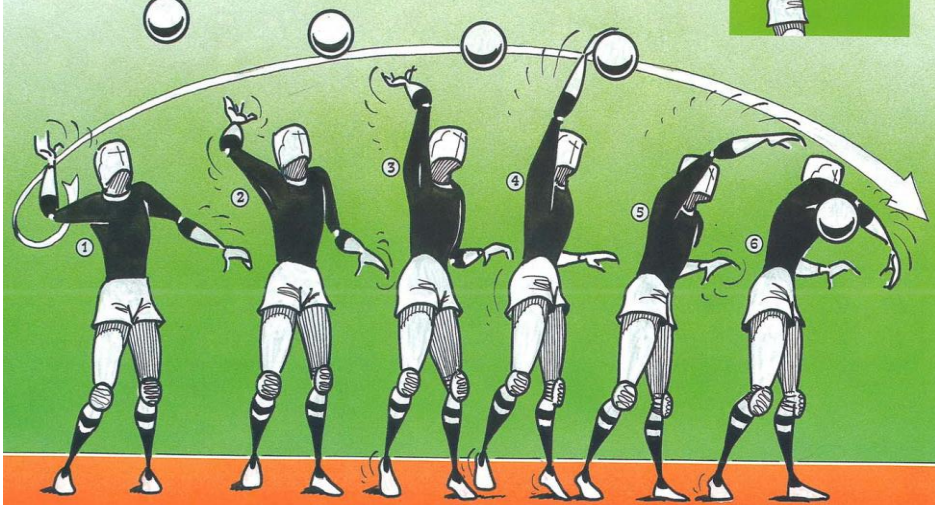
- 1- يرمي اللاعب الكرة للأعلى بارتفاع غير مناسب وتكون الذراع الضاربة في لحظة التقائها بالكرة مثنية.
- 2- يرمي اللاعب الكرة بصورة بعيدة عن اليد الضاربة.
- 3- حركة الرسغ غير فعالة وبطيئة مع عدم وجود تقوس بالظهر.
- 4- ضرب الكرة باليد المضمومة.

ثانياً-الإرسال المتموج الأمامي(الأمريكي):-يحتاج هذه الشكل من مهارة الإرسال إلى مهارة عالية وتدريب متواصل ليتمكن اللاعب من أدائه بصورة متقنة وفعالة، فإذا استطاع اللاعب المرسل من أداء هذا الشكل من الإرسال بدقة يكون له تأثير نفسي كبير على لاعبي الفريق المنافس لأن الحركة المتموجة للكرة تضيء صعوبة كبيرة عند استقبالهم للإرسال.

وتختلف شدة تموج الكرة من لاعب إلى آخر وكذلك الحال بالنسبة لنوعية التموج فمنها تكون حركة التموج تارة للجانبين وتارة أخرى إلى الأسفل والأعلى، فضلاً عن إن الكرة تكون مفاجئة عند هبوطها للأسفل عكس الأشكال الأخرى لمهارة الإرسال التي تأخذ مساراً معلوماً بسبب إن مركز الكرة يتجه دائماً إلى صمام نفخ الكرة حيث يشكل مركز ثقل الكرة ولهذا يؤثر على نوعية تموجها ففي حالة ضرب الكرة في أثناء الإرسال والصمام للأعلى أو الأسفل فإن التموج يكون للأعلى أو الأسفل وإذا ضرب اللاعب الكرة والصمام من الجانبين فإن التموج يكون للجانبين.

طريقة الأداء الفني للإرسال المتموج الأمامي(الأمريكي):-يكون أداء هذا الشكل من المهارة مشابهاً لأداء الإرسال المواجه من الأعلى(إرسال التنس) و

لكن اليد تكون مرفوعة بجانب و خلف الرأس و لا يتم تقوس الظهر و لا تتم متابعة الحركة و تضرب الكرة من نصفها الخلفي مع تثبيت راسغ اليد الضاربة، كما هو موضح في الشكل(24).



الشكل(24)

يوضح الأداء الفني الإرسال المتموج الأمامي(الأمريكي) بالكرة الطائرة الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال المتموج الأمامي(الأمريكي):- عند أداء الإرسال المتموج الأمامي(الأمريكي) توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-  
1-اللاعب يرمي الكرة رمية غير صحيحة للأعلى مع اخذ تقوس في الجذع للخلف.

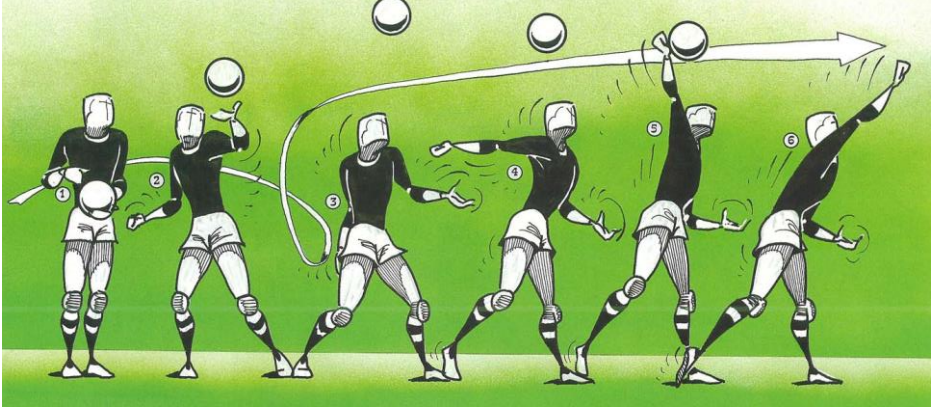
2-مرافقة الذراع الضاربة للكرة إلى الأمام.

3-اللاعب يستعمل حركة تحويط الرسغ على الكرة.

4-اللاعب يلتقي بالكرة من الأسفل وبالأصابع فقط.

ثالثا-الإرسال المتموج الجانبي(الياباني):- يكون أداء هذا الشكل من المهارة مشابها لأداء الإرسال المتموج الأمامي وتختلف فقط في كون القسم العلوي من الجذع يكون منحنى للجانب كما في أداء الإرسال الخطاف وموازيا للشبكة،

وفي حالة ملامسة الكرة يحاول اللاعب قتل الجذع للأمام وضرب الكرة من الخلف والوسط وبدون عمل تقوس في الجذع، وكما هو موضح في الشكل (25).



### الشكل (25)

يوضح الأداء الفني للإرسال المتموج الجانبي (الياباني) بالكرة الطائرة

الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال المتموج الجانبي (الياباني):- عند أداء الإرسال المتموج الجانبي (الياباني) توجد أخطاء شائعة وهي الأخطاء نفسها التي تحدث في أداء الإرسال الأمامي إلا إن حدوثها يكون من الجانب وليس مواجهها (للأمام).

رابعا-الإرسال الجانبي الخطاف (الهوك):- يعد الإرسال الجانبي الخطاف من أشكال الإرسال التي يستعمل فيها اللاعب القوة الانفجارية، ويكون احتمال فشل أداء هذا الشكل من الإرسال كبيراً بسبب القوة الكبيرة التي يستعملها اللاعب المرسل في أثناء أدائه، لذلك من الأفضل التأكيد على الأداء الفني الصحيح في

المراحل الأولى لتعلمه قبل استعمال القوة، إذ كلما تطور الأداء الفني زادت القوة بعد ذلك بصورة متدرجة.

ويصل اللاعب إلى استعمال القوة القصوى عندما يكون قد أتقن الأداء الفني لهذا الشكل من المهارة بصورة كاملة وجيدة، حينئذ يتمكن اللاعب من أدائه بثقة كبيرة ودون تردد.

ونادرا ما يستعمل هذا الشكل من المهارة من قبل اللاعبين في الوقت الحاضر، علما أنه كان يعد من الإرسالات القوية التي استعملت في الستينيات من القرن الماضي لاسيما قبل أن يستعمل اللاعبون في ذلك الوقت استقبال الإرسال بالذراعين (الساعدين) من الأسفل ولكن قلة نسبة استعماله عندما بدأت الفرق العالمية باستعمال استقبال الإرسال بالذراعين (الساعدين) من الأسفل، فضلا عن استعمال شكل آخر من الإرسال أكثر فاعلية ألا وهو الإرسال (السحري) المتموج الأمامي والجانبى.

**طريقة الأداء الفني للإرسال الجانبى الخطاف (الهوك):** -تكون مراحل الأداء الفني للإرسال الجانبى الخطاف (الهوك) كما يأتي:-

- يقف اللاعب بفتح الرجلين بحيث تكون الفتحة بعرض الأكتاف تقريبا.
- ثقل الجسم يكون موزع بالتساوي على الرجلين وتكون الوقفة غير مواجهة وإنما جانبية بحيث يكون الكتف الأيسر موازيا للشبكة.
- تكون الكرة محمولة باليد اليسرى أو بكلا اليدين أمام الجسم وفوق الورك قليلا ويترك ذلك للاعب حسب رغبته.
- يكون الجسم في حالة ارتخاء وغير متصلب.
- يقوم اللاعب بثني الركبتين قليلا إلى الأسفل ثم يرمي الكرة إلى الأعلى، بحيث لا تكون بعيدة عنه.
- بعد أن يرمي اللاعب الكرة إلى الأعلى يجعل ثقل جسمه ينتقل إلى الرجل

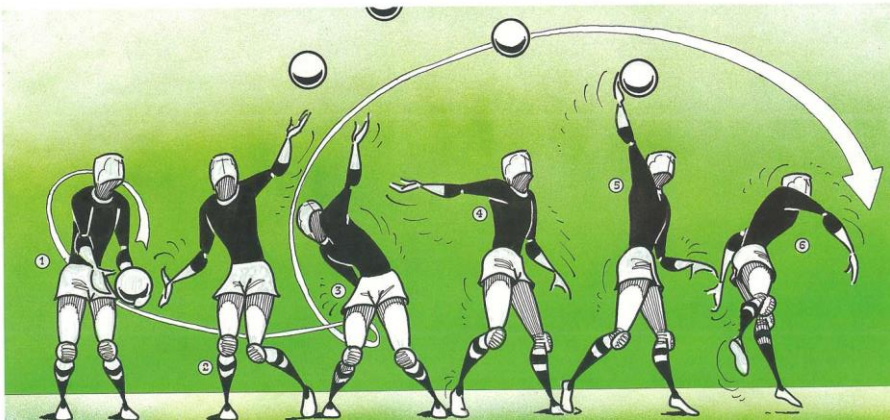
البعيدة عن الشبكة ويميل بجذعه للجانب مع مد الذراع الضاربة للجانب والأسفل إلى أن تمتد بصورة كاملة إلى خلف الورك، ويكون كف الذراع الضاربة متلاصقة الأصابع ومشدودة وبشكل مجوف.

-يصل ميلان الجذع للجانب بحيث يكون الكتف الأيمن منخفضا عن الكتف الأيسر.

-ينتقل ثقل الجسم من الرجل البعيدة عن الشبكة إلى الرجل القريبة منها بحركة قتل الجذع ومرجحة الذراع بقوة وهما عمالان مساعدان للحصول على القوة المطلوبة للأداء.

-تتلقى الذراع الممدودة بالكرة في أعلى نقطة أمام الجسم بالمنطقة القوية من راحة اليد ومن الأسفل والخلف وترافقها قليلا للأمام بحركة تحويط من الرسغ، كما في الإرسال المواجه من الأعلى(التتس)حيث يعطيها الدوران السريع و المطلوب في أثناء التحليق.

-من خلال القوة التي يستعملها اللاعب يلف جذعه ويصبح مواجه للشبكة حيث يحاول اللاعب امتصاص شدة الضرب (القوة)بتقديم الرجل اليمنى للأمام، إذ ينتقل ثقل الجسم عليها ثم يسرع إلى داخل الملعب ليأخذ مكانه، وكما هو موضح في الشكل(26).



## الشكل(26)

### يوضح الأداء الفني الإرسال الجانبي الخطاف(الهوك)بالكرة الطائرة

الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال الجانبي الخطاف(الهوك):- عند أداء

الإرسال الجانبي الخطاف(الهوك)توجد أخطاء شائعة هي كالآتي:-

1-وقوف اللاعب بفتحة بين الرجلين غير مناسبة.

2-اللاعب يقف بشكل متصلب وغير مرتخي.

3-يرمي اللاعب الكرة للأعلى لارتفاع غير مناسب.

4-يرمي اللاعب الكرة بصورة بعيدة عن اليد الضاربة.

5-حركة الرسغ غير فعالة وبطيئة مع عدم ميلان الجذع.

6-ضرب الكرة باليد المضمومة.

**خامسا:-الإرسال الساحق:-** يعد الإرسال الساحق من أشكال الإرسال ذات

الطابع الهجومي المباشر التي لها تأثير كبير في لعبة الكرة الطائرة، ويرجع

ظهوره إلى عام(1955)في بولندا، في حين يعتقد البعض الآخر إن ظهوره كان

في الستينيات وبالتحديد في عام(1960)، وقد احتل هذا الشكل من الإرسال

مكانة بارزة في معظم البطولات الدولية التي أقيمت في السنوات الماضية، إذ

أصبح استعماله مألوفاً من قبل العديد من فرق الرجال، إذ كانت له أهمية بارزة

وقيمة خلال دورة الألعاب الاولمبية في لوس انجلوس(1984) حين تمكن

الفريق البرازيلي من إحراز المرتبة الثانية في تلك الدورة من خلال الاستعمال

الجيد والمتقن للإرسال الساحق من قبل لاعبيه، الأمر الذي مكنهم من إحراز

تلك النتيجة.

وبالإضافة إلى ذلك فإن الفرق التي أحرزت المراتب الأربع الأولى في دورة

الألعاب الاولمبية في اطلنطا(1996)استعملت حصراً الإرسال الساحق

بنسبة(50%) قياساً بدورة الألعاب الاولمبية في برشلونة(1992)، إذ بلغت

نسبة استعمال الفرق للإرسال الساق(25%) فقط، بعد ذلك بدأ هذا الشكل من الإرسال يستعمل بكثرة من قبل الفرق ذات المستويات العالية وبطريقة الضرب الساق على وفق المواصفات الجسمية والبدنية والمهارية للاعبى الكرة الطائرة، إذ تعد هذه المواصفات أساسية ومهمة لتعلم الإرسال الساق، كذلك يتطلب تنفيذ هذا الإرسال قوة عضلات الرجلين للقفز وعضلات البطن والظهر لتفوس الجسم خلفاً وأماماً وعضلات الأكتاف والذراعين لضرب الكرة حتى يتم تنفيذه من قبل اللاعب بدقة وتركيز تام.

إن لاعبي الكرة الطائرة بدؤوا يمارسون الإرسال الساق( إرسال القفز) بمجازفة وجرأة أقل بسبب نظام تسجيل النقاط (التتابع) والخوف المتعلق بارتكاب الأخطاء بيد انه وبعد مرحلة التأقلم على هذه المستجدات النفسية، بلغت ضربة الإرسال مدى أوسع في المجال المهيمن على قمة العالم، إذ أن مجرد ضرب الكرة بقوة لا يعد كافياً، ولكن يجب تنفيذ ضربة الإرسال الساق بدقة أكثر ومهارة أعلى وبطريقة مليئة بالتنوع والإثارة، عليه يكون الفريق المنافس مهدداً دائماً بظروف جديدة تحتم عليه أن يظهر رد فعل لها.

كما إن تحليق الكرة في الإرسال الساق يستغرق زمناً قصيراً إذ تم قياس زمن تحليق الكرة من قبل الفرق الرجالية في أوروبا من (7-9) جزءاً من الثانية، الأمر الذي لا يتيح للفريق المستقبل سوى مقدار (3) من الثانية مما يجعل مهمة لاعبيه صعبة إلى حد ما وخاصة عندما تكون التشكيلات الدفاعية لاستقبال الإرسال الساق (ثنائية أو ثلاثية)، ولتعليم الإرسال الساق يفضل إعطاء الإرسال المواجه من الأعلى(التنس) الذي يعد شكل من أشكال الإرسال القوية والمؤثرة وذلك لتشابهه مع مهارة الضرب الساق من حيث هيئة تقوس الجذع وملامسة اليد الكرة من الأعلى، لذا يجب أن لا تتم المباشرة بالإرسال الساق قبل أن يكون اللاعبون قد أتقنوا الإرسال المواجه من الأعلى(التنس) وقبل أن يكونوا قد

بلغوا مستوى أداء مرضي عند ثبات واستقرار ودقة التهيئة، كذلك عليهم التدريب على الإرسال الساحق كل على حدة مثل البدء والانطلاق ورفع الذراع أمام الكرة والهبوط.

**طريقة الأداء الفني للإرسال الساحق:** -تكون مراحل الأداء الفني للإرسال الساحق كما يأتي:-

**1-مرحلة التهيؤ(الاستعداد):**-في هذه المرحلة تكون المسافة بين الرجلين بعرض الأكتاف ومركز ثقل الجسم موزعاً عليها بالتساوي بحيث تكون القدمان مؤشرتان للأمام، ويمكن تقديم قدم على قدم أخرى أو تكونان بشكل متوازي، فضلاً عن حدوث انثناء قليل في الركبتين بينما يكون الجذع عمودياً على الفخذين والرأس عمودياً أيضاً على الكتفين والنظر للأمام، أما الكرة فتحمل بين راحتي اليدين أو راحة اليد وأمام حزام الوسط.

**2-مرحلة(رمي) الكرة إلى الأعلى:**-في هذه المرحلة يتم رمي الكرة بصورة آنية في الهواء فوق وأمام كتف اليد الضاربة وبارتفاع مناسب يسمح للاعب المرسل الوصول إليها بتوافق مع الخطوة التقريبية الأخيرة، لان ارتفاع رمي الكرة من الأمور المهمة والواجبة لتنفيذ الإرسال الساحق ويمكن رمي الكرة في الهواء بواسطة يد واحدة أو بكلتا اليدين، كذلك ينبغي التحكم في التوقيت في أثناء رمي الكرة من حيث بعدها أو قربها من جسم اللاعب، إذ من المهم جداً وعلى أي حال ترمى الكرة إلى الأعلى أو إلى الأمام شريطة أن يكون اللاعب المرسل تحت أو خلف الكرة عند ضربها، كما إن من الممكن رمي الكرة داخل الملعب طالما إن طيران اللاعب المرسل يكون خارج خط النهاية وقد يهبط داخل الملعب بعد تنفيذه ضرب الكرة.

**3-مرحلة الخطوات التقريبية:**-تعد هذه المرحلة من المراحل المهمة والأساسية في تنفيذ أداء الإرسال الساحق، إذ إن كفاءة الخطوات التقريبية تزيد قفزة



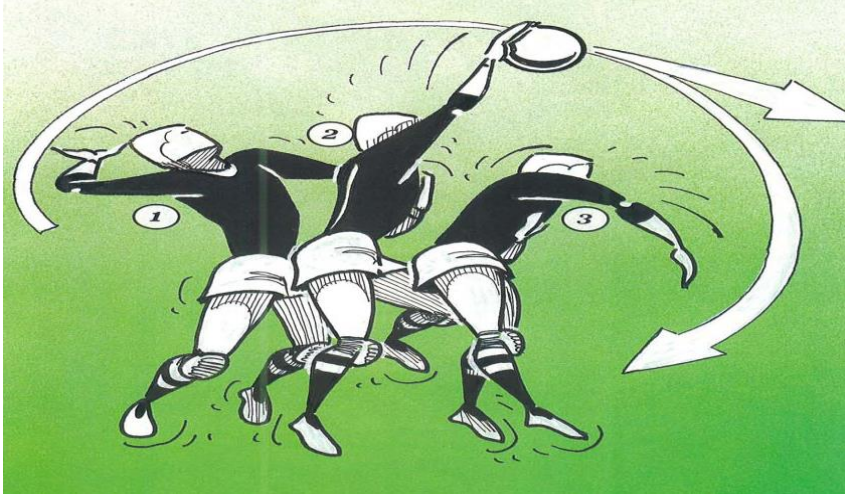
اللاعب المرسل من (12-20) سم وان هذه الزيادة تمنحه مناورة أكبر في الهواء، وللخطوات التقريبية مرحلتان هما:-

أ-خطوات العدو:- إن عدد خطوات العدو تقررها المسافة التي يحتاجها اللاعب المرسل للانتقال وسوف يتم شرح هذه المرحلة للاعب المرسل الأيمن (وتعكس هذه الحالة للاعب الأيسر)، وتكون الخطوة الأولى قصيرة ويتم فيها تحويل مركز ثقل الجسم إلى الأمام وعلى مشط القدم اليمنى في حين تكون الخطوة الثانية بالقدم اليسرى التي تكون أسرع وأطول بحدود (60-90) سم، وتهبط القدم اليسرى بشكل منبسط بينما يكون الجسم منحنياً إلى الأمام، وفي أثناء خطوات العدو تكون حركة الذراع مشابهة لحركة الذراع الطبيعية في الركض ولكن بشكل أوضح وأوسع.

ب-خطوة الوثبة:- إن لاعبي الإرسال الساحق معظمهم يستعملون خطوتين للعدو بالإضافة إلى الوثبة التي هي عبارة عن خطوة رجل انفجارية تتم بالقدم اليمنى وتكون قفزة واطئة وطويلة وتصاحب هذه الخطوة تحريك الذراعين إلى الأعلى أمام الجسم، كما إن الوضع الصحيح والمحكم لكلا القدمين يؤمن انتقالاً مؤثراً للطاقة من حركة الركض إلى حركة القفز (النهوض)، فضلاً عن إن تحريك الذراعين إلى الأعلى يعزز ويوازن القفز، إن طول الوثبة تختلف باختلاف سرعة العدو وقوة عضلات الرجلين وتتراوح من (12-24) سم وتبدأ الوثبة بعيداً عن القدم اليسرى والنقطة التي تلامس القدم اليسرى بالأرض، وحين يكون الجسم معلقاً في الهواء تكون حركة القدم اليسرى سريعة حتى تلتحق بالقدم اليمنى، كما يحصل تزامن بين حركة الذراع الأمامية والحركة الأمامية للقدم اليسرى.

4-مرحلة التنفيذ(ضرب الكرة):- في هذه المرحلة يرفع اللاعب المرسل كلا الذراعين فوق الأكتاف ومن ثم تنثني اليد الضاربة من مفصل المرفق وتنخفض

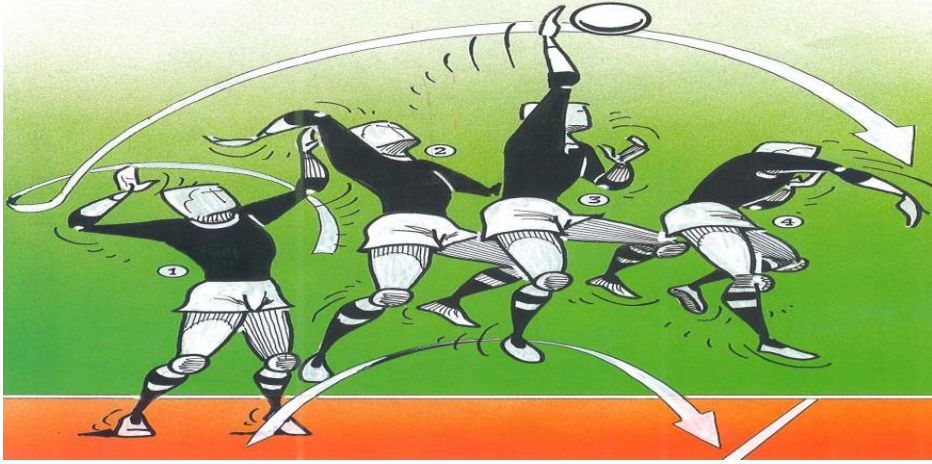
إلى الأسفل خلف رأس اللاعب، إن تنشيط عضلات الكتف والصدر يساعدان على مد الذراع لضرب الكرة إلى الأسفل ويعتمد ذلك دائماً على الارتفاع الذي يتم منه الفعل، وبضربة خاطفة من مفصل الرسغ (مفصل اليد) تنفذ الكرة إلى ملعب المنافس بقوة هائلة، كما هو موضح في الشكل (27).



الشكل (27)

يوضح مرحلة التنفيذ (ضرب الكرة) في الإرسال الساحق بالكرة الطائرة

5-مرحلة الهبوط:- هي المرحلة التي يهبط فيها اللاعب المرسل بشكل معتدل وبأقل صدمة للمفاصل لان تزامن الاستعمال الرديء للهبوط والقوى التي تتولد عند الهبوط تؤدي إلى إصابات الأطراف السفلى، وتتم مرحلة الهبوط هذه بعد ضرب الكرة، إذ يهبط اللاعب المرسل إلى الأرض بارتخاء على كلا القدمين داخل الملعب وبذلك يكون تنفيذ القفز خارج الملعب بينما يكون تنفيذ الضرب داخل الملعب، وكما هو موضح في الشكل (28).



الشكل (28)

### يوضح الأداء الفني للإرسال الساحق بالكرة الطائرة

الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال الساحق:- عند أداء الإرسال الساحق توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

1- اللاعب يقوم بأداء الإرسال الساحق من الوقوف وبدون الخطوات التقريبية.  
2- اللاعب لم يأخذ خطوة واسعة وعميقة تساعد على النهوض بصورة جيدة للأعلى.

3- اللاعب لم يعمل تقوس المطلوب بالجدع إلى الخلف في أثناء ضرب الكرة.  
4- انثناء الذراع الضاربة من مفصل الكتف لم يكن خلف الرأس، والتقاء الكرة يكون بالذراع الضاربة المثنية ومن الأسفل وليس من أعلى نقطة.

سادسا-الإرسال المتموج من القفز:- يكون أداء هذا الشكل من المهارة مشابها لأداء الإرسال المتموج الأمامي(الأمريكي) ولكن اللاعب يضرب الكرة من حالة القفز، لذا تنتقل الكرة من إلى نقطة أعلى من الإرسال المتموج من الوقوف، لذا يكون أداء الإرسال المتموج من القفز أكثر صعوبة في الإتقان من الإرسال المتموج من الوقوف لان رمي الكرة للأعلى وأداء الركضة التقريبية تكون أصعب

في مرحلة التنفيذ، ومتى ما أتقن اللاعب المرسل وأجاد كيفية رمي الكرة إلى الأعلى وبصورة فعالة ومستمرة يمكن أن يكون الإرسال المتموج من القفز ناجحاً جداً، لأن اللاعب المستقبل في الفريق المنافس سيتوقع أن الكرة سيكون فيها دوران، لأن اللاعب المرسل يضرب الكرة من القفز ويضر الإرسال وكأنه الإرسال الساحق، واهم ما يميز هذا الشكل من الإرسال هو ارتفاع نقطة التقاء الكرة مع اليد الضاربة يكون أعلى أو بمستوى ارتفاع الشبكة مما يؤدي إلى أن يكون انتقال مسار الكرة من مكان ضربها إلى ملعب الفريق المنافس مستقيماً وقريباً جداً من الحافة العليا للشبكة الأمر الذي يشكل صعوبة بالغة على اللاعب المستقبل في توقع مسار الكرة وسرعتها ومكان سقوطها.

والأخطاء الشائعة في أداء هذا الشكل من الإرسال تكون نفسها عند أداء الإرسال المتموج الأمامي (الأمريكي) والإرسال الساحق، وعند التدريب على مهارة الإرسال وبأشكالها المختلفة يجب على المدرب القيام أو إتباع الخطوات الآتية:-

1- تحسس اللاعب لملمس الكرة و التعرف على وزن الكرة و ارتدادها من الأرض أو من الذراع.

2- تبادل مسك الكرة بين اللاعبين و تحسس جلدها.

3- دحرجة الكرة على الأرض من الركض المنخفض.

4- طبطبة الكرة على الأرض.

5- أداء لعبة صغيرة بكرة الطائرة مثل ( صياد السمك، إسقاط الأقماع، الكرة الطائرة بالمسك. . الخ).

6- طبطبة الكرة على الذراع الواحدة من التبديل.

بذلك يكون اللاعب قد تعرف على وزن الكرة و حجمها و مقدار القوة التي سيبدلها لرمي الكرة لنقطة معينة.

التمرينات اللازمة لتطوير مهارة الإرسال:- حتى يستطيع اللاعب تكوين فكرة صحيحة عن المهارة ثم أدائها عمليا يجب شرح الحركة بصورة وافية وعرضها أمام اللاعبين مع تصحيح الخطأ والتأكيد على أن يتم تعلم الإرسال دائما داخل ملعب الكرة الطائرة، ومن التمرينات اللازمة لتطوير الإرسال هي:-

-ضرب الكرة إلى الزميل الذي يقف على بعد(2-3) أمتار

-ضرب الكرة إلى الحائط من مسافات مختلفة (2 ثم 3 ثم 4 ثم 6 ثم 9)متر.

-ضرب الكرة إلى اللاعب الذي يقف على الخط الجانبي ويقابله ضارب الكرة على الجانب المقابل الأخر، ويؤدي هذا التمرين أعضاء الفريق جميعهم وعلى امتداد الخطين الجانبيين.

-ضرب الكرة إلى الزميل الذي يقف في الملعب المقابل ومن فوق الشبكة وفي منتصف المنطقة الخلفية ثم تبدأ المسافة تكبر لحد رجوع اللاعب المرسل إلى خط النهاية(منطقة الإرسال).

-ضرب الإرسال من منطقة الإرسال الصحيحة وبشكل عشوائي ودون تحديد إلى الملعب المقابل والتأكيد على الأداء القانوني الصحيح فقط.

-ضرب الكرة إلى الزميل الذي يقف في منطقة محددة في الملعب المقابل

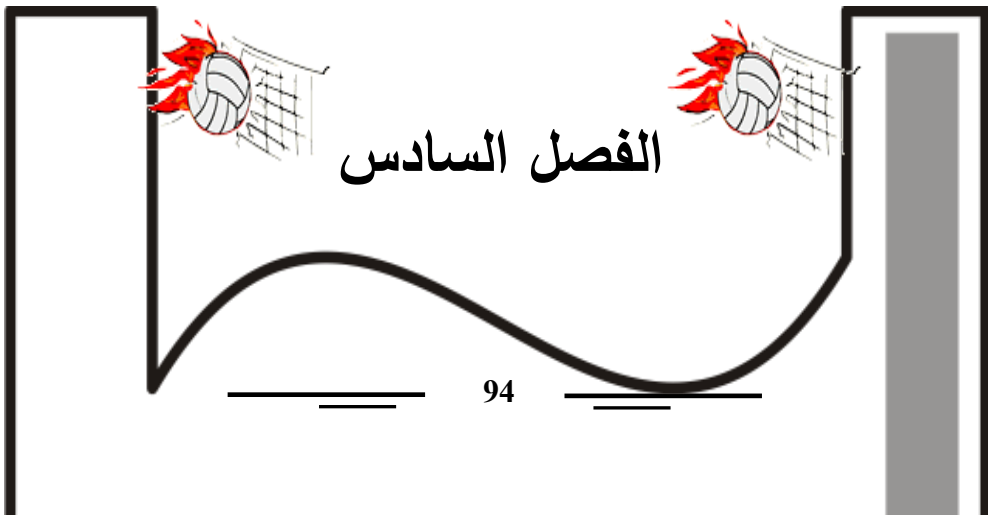
-ضرب الكرة إلى الزميل الذي يحاول تغيير مواقع تواجدته في الملعب المقابل ويحاول اللاعب المرسل توجيه الإرسال إليه.

-ضرب الكرة إلى أهداف تم وضعها في الملعب المقابل ويحاول اللاعب المرسل

توجيه الإرسال إليها.

-وضع مربعات داخل الملعب المقابل ويحاول اللاعب المرسل توجيه الإرسال إلى هذه المربعات.

- عمل منافسة بين اللاعبين لإصابة المربعات الموجودة داخل الملعب المقابل وصغير مساحة هذه المربعات في كل مرة.
- وضع حبل فوق الشبكة بارتفاع متر واحد ويحاول اللاعب المرسل ضرب الإرسال بين الحبل والشبكة لتعويده على أداء الإرسال بدقة وعلى ارتفاع منخفض وقريب من الشبكة.
- أداء الإرسال بعد مجهود بدني إضافي لتعويد اللاعب على الأداء الصحيح للإرسال بعد تعرضه لحالة الإجهاد البدني.



## مهارة الضرب الساحق



## الفصل السادس



### مهارة الضرب الساحق



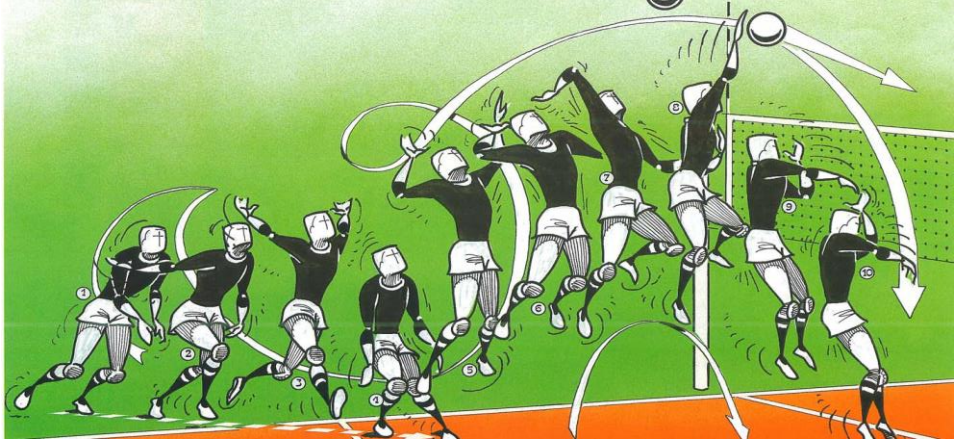
**تعريف مهارة الضرب الساحق:** -هي إحدى المهارات الأساسية الهجومية في لعبة الكرة الطائرة وهي عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية، كما تعرف بأنها السلاح الهجومي، إذ يقوم اللاعب الضارب بضرب الكرة بأقصى قوة وسرعة في ملعب الفريق المنافس، كما هي المهارة ذات الهجومية الأكثر حسماً وتأثيراً في إحراز النقاط للفريق إذا تم أداؤها بصورة صحيحة واستغلال ثغرات الفريق المنافس.

**أهمية مهارة الضرب الساحق:** -إن الهدف الأساس لهذه المهارة هو تحقيق نتيجة فهي تعد السلاح الأول لإحراز النقاط للفريق ومن أهم المهارات الهجومية التي لها تأثير مباشر وفعال في تحقيق الفوز وتفوق فريق على آخر، فضلاً عن كونها من المهارات الحاسمة التي تعبر عن النتيجة النهائية لجهود الفريق ككل، ومهارة الضرب الساحق من المهارات التي تطورت بشكل ملحوظ منذ ظهورها وأصبحت من أهم وسائل الهجوم لما تتسم به من (قوة وسرعة) ومع هذا التطور ظهرت أنواع عدة لهذه المهارة التي تتسم بنسب عالية من القوة والسرعة في الأداء ودقة التوجيه إلى ملعب الفريق المنافس، وتتطلب هذه المهارة عند أدائها إلى درجات عالية من القوة والسرعة والتوافق والدقة كذلك التحمل لأداء عدد غير محدد من الضربات الساحقة في أثناء المباراة الواحدة فضلاً عن إنها تتطلب مركباً من التوقيت والتوازن والقوة العضلية وسرعة الحركة وبدون الميكانيكيات الصحيحة من كل هذا يعد جهداً ضائعاً.

كما تعتمد هذه المهارة بشكل أساسي على الإعداد الجيد الذي يتيح للاعب الضارب التصرف السليم وتنويع الضربات على وفق متطلبات وظروف اللعب، لهذا فإن هذه المهارة تتطلب نوعية معينة من اللاعبين الذين يمتازون بحسن التصرف وسرعة البديهة والثقة بالنفس وطول القامة والقوة الانفجارية في الوثب

والقفز والضرب والدقة في الأداء بالإضافة إلى الهبوط الصحيح وفي الوقت نفسه الاستعداد للدفاع في موقعه، لهذا لا يستطيع اللاعبون جميعهم القيام بأداء هذه المهارة نظراً للاختلاف في التكوين الجسمي والقدرات البدنية والحركية الأمر الذي يدعو إلى تدريب لاعبي الفريق جميعهم على أداء هذه المهارة ومن ثم اختيار أفضلهم للقيام بمهمة أدائها في أثناء اللعب.

وتتميز مهارة الضرب الساحق عن غيرها من مهارات الكرة الطائرة بمراحل أدائها الفني (التكنيك)، إذ إنها تتم بالقفز عالياً بضرب الكرة من أعلى نقطة لتعبر الشبكة مع دقة توجيهها لتصل بقوة وسرعة إلى نصف الملعب الآخر، وتتم مهارة الضرب الساحق بخمس مراحل في الأداء، فضلاً عن أن أشكال الضرب الساحق جميعها تتشابه في مراحل أدائها جميعاً ما عدا مرحلة الضرب الساحق (التنفيذ) التي تظهر فيها اختلافات وعلى وفق متطلبات اللعب وظروفه، وكما هو موضح في الشكل (29).



الشكل (29)

يوضح الأداء الفني للضرب الساحق المواجه (العالي) الكرة الطائرة

**أهمية مهارة الضرب الساحق:-** عند تعلم الأداء الفني للضرب الساحق بالكرة الطائرة توجد شروط عدة لا بد أن تتوفر لدى اللاعب وهذه الشروط هي:-  
1- قوة وسرعة الذراع عند الضرب وقدرته على التوافق الحركي بين أجزاء جسمه.

2- تركيز الانتباه وملاحظته لنقاط الضعف في الفريق المنافس.

3- الضرب من أعلى نقطة في الكرة عند أداء الضربة لأنها العامل الأساسي في تنفيذ هذه الضربة بنجاح.

4- القدرة والإمكانية على أداء أشكال مختلفة من الضرب الساحق.

**أشكال الضرب الساحق:-** جمعت المصادر العلمية معظمها على إن هناك ستة أشكال للضرب الساحق بالكرة الطائرة هي:-

1- الضرب الساحق المواجه (العالي).

2- الضرب الساحق بالدوران.

3- الضرب الساحق الجانبي (الخطاف).

4- الضرب الساحق بالرسم.

5- الضرب الساحق بالخداع.

6- الضرب الساحق من الملعب الخلفي.

وتؤدي عملية ضرب الكرة في السطح العلوي بحيث تغطي اليد الكرة لتجعلها في حركة دورانية وترجع الذراع بكاملها في أثناء الضرب وتكون الزاوية بين الساعد والعضد قائمة لمنح الضربة الساحقة قوة اكبر.

**أولاً- الضرب الساحق المواجه (العالي):** يعد هذا الشكل من المهارة من أكثر الأشكال تكراراً في اللعب حسب النسبة المئوية التي يحققها في المباريات، ويكون اتجاه الضرب في هذا الشكل من المهارة في اتجاه الركضة التقريبية،

ويتم أداء هذا الشكل في الغالب من مركزي اللعب (2، 4) باتجاه الخطوط الجانبية لملاعب الفريق المنافس.

إن هذا الشكل من مهارة الضرب الساحق يستعمل للتخلص من حائط الصد للفريق المنافس ويستعمل بصورة خاصة من اللاعبين طوال القامة في الخط الأمامية والخط الخلفي على حد سواء.

**طريقة الأداء الفني للضرب الساحق المواجه(العالي):**-تكون مراحل الأداء الفني الضرب الساحق المواجه(العالي)كما يأتي:-

**1-مرحلة الاستعداد(التهيؤ):**-تعد المرحلة الأولى من مراحل أداء مهارة

الضرب الساحق ويكون وضع الجسم في هذه المرحلة يكون كما يأتي:-

-يكون الجسم في حالة ارتخاء.

-القدمان متوازيتان أو تقديم قدم على قدم أخرى.

-يوجد انثناء بسيط في الرجلين.

-ميلان الجذع قليلاً إلى الأمام.

-الذراعان تكونان ممدودتين ومتدلّيتين بجانب الجسم.

-النظر يكون إلى ملعب المنافس والى عملية إعداد(تهيئة) الكرة.

-وضع الاستعداد(التهيؤ) في مركزي الهجوم(4، 2) تكونان على بعد(3-

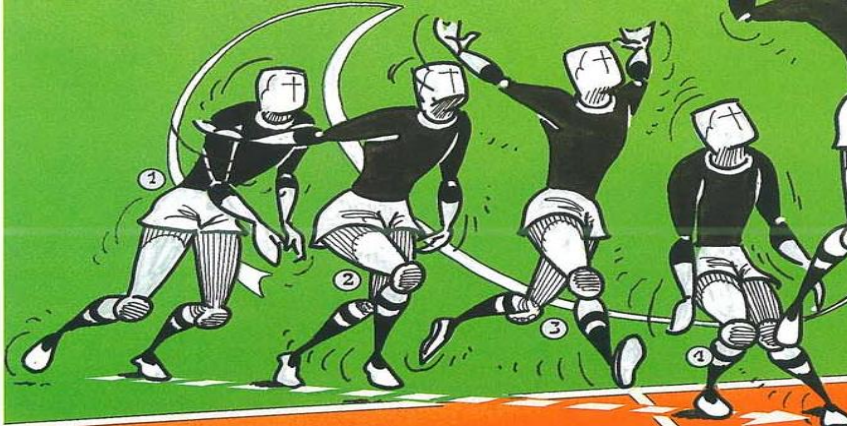
4)أمتار من الشبكة، وكما موضح في الشكل(30).



الشكل (30)

يوضح وضع مرحلة الاستعداد (التهيؤ) في الضرب الساحق

2-مرحلة الاقتراب (الخطوات التقريبية):-تتصف هذه المرحلة بعدم وجود مسافة معينة للاعب الضارب وإنما ظروف وحالات الكرة هي التي تحدد المسافة له، فمعظم اللاعبين الذين ينفذون الضرب الساحق يتخذون (3-4)خطوات تقريبية تجاه الكرة، عدا اللاعبين الضاربين في مركز (3)والذين ينفذون الضرب الساحق الخاطف والسريع فأنهم يتخذون خطوتين تجاه الكرة، كما هو موضح في الشكل (31).



### الشكل (31)

#### يوضح مرحلة الاقتراب (الخطوات التقريبية) في الضرب الساحق

واقتراباً من العملية التعليمية آثرنا توضيح مراحل تنفيذ الخطوات (3-4) كحالة مفصلة للمتعلم الذي سيدد شيئاً من السهولة في تنفيذ هذه المرحلة أو من خلال ملاحظة وتعيين الذراع المستعملة للضرب، فإذا كانت الذراع الضاربة هي الذراع اليمنى، فيجب عليه:-

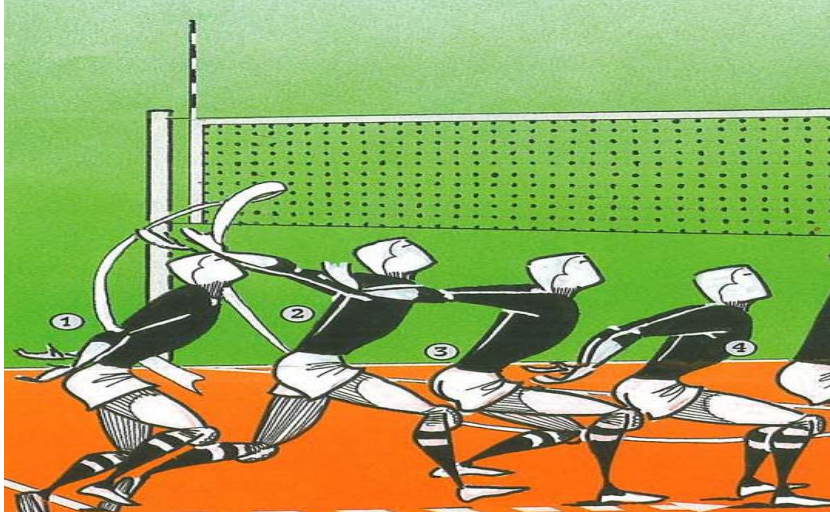
-تقديم القدم اليمنى بخطوة قصيرة كخطوة أولى سريعة وموجهة للجسم باتجاه الوضع الصحيح والمناسب ثم تليها خطوة طويلة بعض الشيء بالقدم اليسرى وبضرب القدمين الأرض بقوة للحصول على قوة رد فعل الأرض التي ينتج منها وعليه دفع الجسم إلى الأمام بشكل سريع وانسيابي.

-بعدها تبدأ الخطوة الثالثة بتحريك القدم اليمنى مرة أخرى بأخذ مسافة أطول من سابقتها مشكلة أطول الخطوات التي يخطوها اللاعب الضارب لإيقاف الزخم الكبير الذي يحدث للجسم وتحويل القفز بالاتجاه العمودي لمساعدة دفع

القدم اليسرى التي خطت الخطوة الرابعة لتشكيل قوة انفجارية جراء التوقف والكبح الذي يحول القفز الأفقي إلى عمودي وحصول حالة النهوض.

- يجب ملاحظة أن يكون موضع القدم اليسرى أمام القدم اليمنى قليلاً وبمسافة عرض الكتفين تقريباً وبشكل سريع وكأن الخطوتين الأخيرتين قد حدثتا بوقت واحد دعماً لحالة وقوة القفز، وبصورة عامة تجدر الإشارة إلى أن يكون هناك تدرج بسرعة حركة الخطوات التقريبية مشكلة إيقاعاً منظماً للأداء بشكل اقتصادي بالإضافة إلى جمالية الأداء، كون هذه المهارة من أكثر المهارات متعة وتشويقاً للجمهور في الوقت الذي تشكل فيه حالة إبطاء وتحطيم لدوافع المنافس.

- حركة الذراعين مهمة جداً في مرحلة الاقتراب (الخطوات التقريبية) والقفز وخاصة عند وصول اللاعب الضارب إلى الخطوتين الأخيرتين (4، 3)، لأنه يحتاج إلى توليد طاقة كبيرة لجعل قفزه قوية، فعند وصول القدم إلى الخطوة الثالثة فان الذراعين كليهما ترجعان إلى الخلف وإلى الأعلى وبأقصى قوة ممكنة وان تكونا مستقيمتين وفي حالة ارتخاء قدر الإمكان وعند التحضير للخطوة الرابعة تتقدم إلى الأمام وبحركة سريعة جداً تتأرجح مع الاقتراب بجانب الركبتين وكما هو موضح في الشكل (32).



الشكل (32)

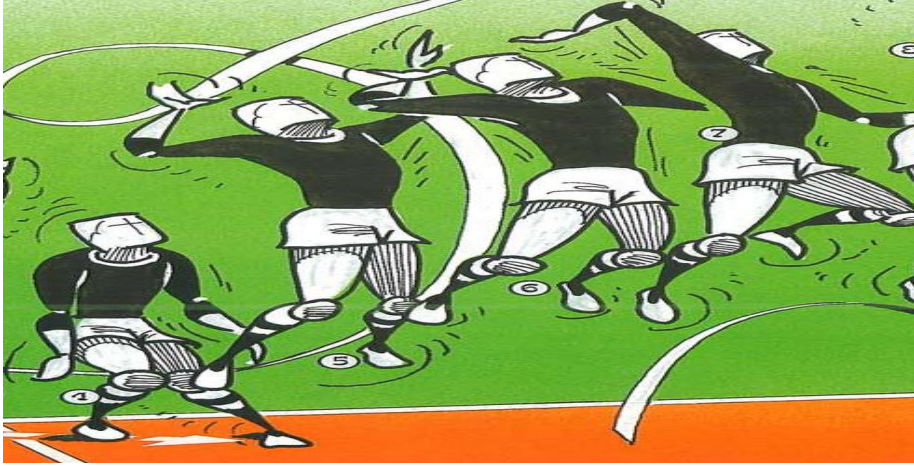
يوضح حركة الذراعين في مرحلة الاقتراب (الخطوات التقريبية)

#### الخطوة الرابعة

3-مرحلة الارتقاء (النهوض):- تبدأ هذه المرحلة بعد الانتهاء من مرحلة الاقتراب ( الركضة التقريبية) بمرجحة الذراعين إلى الخلف وإلى الأسفل ومن ثم الاستمرار بالمرجحة إلى الأمام وإلى الأعلى مع انتقال مركز ثقل الجسم من العقبين إلى المشطين بصورة آنية، وتعد هذه الحركة مهمة جداً للمساعدة في الارتقاء (النهوض) إلى الأعلى ويكون الجسم مهنياً إلى الأمام قليلاً قبل لحظة الارتقاء بحيث تكون الأكتاف عمودية فوق الركبتين.

وكما كانت زاوية الانثناء في الركبتين قليلة كلما قل الضغط على العضلة الرباعية والعضلات القابضة للورك وهذا بدوره يعطي ارتفاعاً عالياً جداً للاعب الضارب، أما حركة الذراعين فهي تؤدي دوراً مهماً في عملية الارتقاء لان اللاعب الضارب يحتاج إلى طاقة كبيرة لجعل قفزه قوية، وكما هو موضح في الشكل (33).

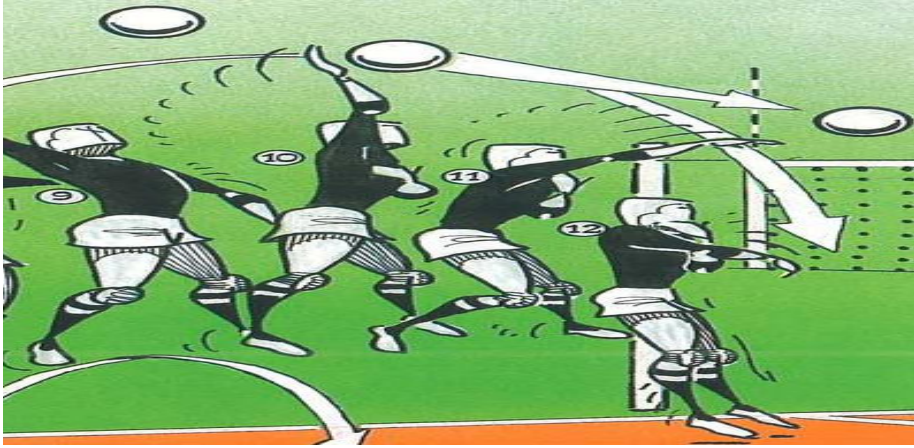




### الشكل (33)

#### يوضح مرحلة الطيران في الضرب الساحق بالكرة الطائرة

4-مرحلة التنفيذ(ضرب الكرة):-بعد عملية الارتقاء(النهوض)مباشرة وعند وصول اللاعب الضارب إلى أقصى ارتفاع يحصل تقوس في جسم اللاعب إلى الخلف كذلك تتحرك الذراع الضاربة من الأمام إلى الأعلى مع انثنائها من مفصل المرفق الذي يكون أعلى من مستوى الكتف ومرجحتها إلى الخلف في حين تكون الذراع غير الضاربة (الحرّة) ممدودة بشكل أفقي لغرض التوازن في الهواء مع فتل الجذع من مفصل الحزام باتجاه الذراع الضاربة، وفي الوقت نفسه يتحرك مرفق الذراع الضاربة إلى الأعلى أمام الكرة في أقصى ارتفاع يصل إليه اللاعب بعدها تبدأ اليد الضاربة بلمس الكرة من الزاوية العليا لها مع مرافقة الذراع الكرة قليلاً في الاتجاه المرغوب فيه مع عمل حركة تحويط فعالة للكرة من مفصل الرسغ وأخيراً ترك اليد للكرة والاستعداد (التهيؤ)للهبوط، وكما هو موضح في الشكل(34).



### الشكل (34)

#### يوضح مرحلة التنفيذ (ضرب الكرة) في مهارة الضرب الساحق

5-مرحلة الهبوط:- في هذه المرحلة يهبط اللاعب الضارب على مقدمة القدمين ومواجهاً للشبكة بسحب الذراعين إلى الأسفل تجنباً بلمسها من خلال ثني الذراعين بجانب الجسم، أما الجذع فيكون مائلاً قليلاً إلى الأمام مع حدوث انثناء في مفاصل الكاحل والركبة والورك لامتناس شدة الهبوط خوفاً من الإصابات، وان هذا الانثناء يكون عميقاً استعداداً للتحرك بصورة أسرع للدفاع عن الكرة بعد الهجوم، وينبغي التأكيد على أن لا تكون نقطة الهبوط بعيدة عن نقطة الارتقاء (النهوض) لتفادي أخطاء الشبكة أو اجتياز خط المنتصف، كما هو موضح في الشكل (35).



الشكل (35)

### يوضح مرحلة الهبوط في الضرب الساحق بالكرة الطائرة

- الأخطاء الشائعة في الأداء الفني للضرب الساحق المواجه (العالي):- عند أداء الضرب الساحق المواجه (العالي) بالكرة الطائرة توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-
- 1- يقوم اللاعب بأداء الضرب الساحق من الوقوف وبدون الخطوات التقريبية.
  - 2- اللاعب لم يأخذ خطوة واسعة وعميقة تساعده على الارتقاء بصورة جيدة للأعلى.
  - 3- اللاعب لم يأخذ التقوس اللازم للجذع إلى الخلف في أثناء الضرب الساحق.
  - 4- انثناء الذراعين لم يكن خلف الرأس من مفصل المرفق والتقاء الكرة يكون بالذراع المثنية من الأسفل وليس من أعلى نقطة.
- ثانياً:- الضرب الساحق من الدوران:- استعمل هذا الشكل من المهارة سابقاً ويطلق أحياناً تسمية الهجوم الثلاثي وان أكثر المراكز استعمالاً لهذا الشكل هو من مركز (3) ومن اللاعب الضارب في مركز (4) إذا يستعمل الذراع اليميني، ومن اللاعب الضارب في مركز (2) إذا يستعمل الذراع اليسار، ونادراً ما

يستعمل هذا الشكل من المهارة في الوقت الحاضر من قبل الفرق ذات المستوى المتقدم.

**طريقة الأداء الفني للضرب الساحق من الدوران:** -إن الركضة التقريبية والارتقاء ثم الهبوط في جميع أشكال مهارة الضرب الساحق تكون متشابهة إلا إنها تختلف فقط في مرحلة التنفيذ (لحظة الضرب)، وتتلخص طريقة الأداء الفني لهذا الشكل من المهارة بالاتي:-

-يبدأ اللاعب بضرب الكرة بعد الارتقاء وبعد أن يلف كتف اليد الضاربة للخارج حتى تصبح بصورة موازية للشبكة وترافق اليد الكرة بعد ذلك في زاوية (45) بعد قتل القسم العلوي للجسم بحيث يصبح مواجهها إلى الشبكة.

-يكون دائما اتجاه الضرب الساحق إلى مركز (1) ومركز (2) من ملعب الفريق المنافس وطبعا تكون زاوية قتل الجذع في مركز (4) أقل منه في مركز (3) وذلك لان اللاعب في مركز (4) يكون قريبا من الخط الجانبي الأيسر، بينما يستطيع من القيام بقتل الجذع بدرجة (45 °) من مركزي (2 و3) وكما هو موضح في الشكل (36).



### الشكل (36)

#### يوضح طريقة الأداء الفني للضرب الساحق من الدوران

- الأخطاء الشائعة في الأداء الفني للضرب من الدوران:- عند أداء الضرب الساحق من الدوران (الثلاثية) بالكرة الطائرة توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-
- اللاعب يركض باتجاه الشبكة دون اخذ زاوية بدرجة (45).
- اللاعب يقوم بالقفز والكرة تكون خلفه لذلك لا يستطيع من عمل ضرب ساحق قوي.
- اللاعب يضرب الكرة بدون انثناء للخلف بشكل كافي في اليد الضاربة ويلتقي الكرة بالأصابع.
- اليد الضاربة تلتقي بالكرة وبالذراع المثنية من مفصل المرفق.

ثالثا:-**الضرب الساحق الخطاف(الجانبى)**:- هو أحد الأشكال الحركية لمهارة الضرب الساحق ويؤدى عندما يكون إعداد الكرة بعيدا من الشبكة أو يؤدى للتغيير من الرتابة ومفاجئة لاعبي الفريق المنافس بشكل آخر من الضرب الساحق.

**طريقة الأداء الفني للضرب الساحق الخطاف(الجانبى)**:- تتشابه طريقة الأداء الفني للضرب الساحق الخطاف لأشكال مهارة الضرب الساحق الأخرى، إلا أنه يختلف عنها في لحظة الضرب حيث يكون اتجاه الأكتاف في أعلى نقطة في التحليق موازيا للشبكة وتكون الكرة قريبة من اليد اليمنى البعيدة عن الشبكة ثم تضرب الكرة بالرسغ وترافق اليد الكرة وبشدة كما في الإرسال الخطاف، وكما هو موضح في الشكل(37).



الشكل (37)

يوضح طريقة الأداء الفني للضرب الساحق الخطاف(الجانبى)

**الأخطاء الشائعة في الأداء الفني للضرب الساحق الخطاف (الجانبية):**- عند أداء الضرب الساحق الخطاف بالكرة الطائرة توجد أخطاء شائعة وهي أخطاء الإرسال الخطاف نفسها، إلا إن الضرب الساحق الخطاف يقوم على التحليق، فضلا عن ارتباطه بإعداد الكرة له من قبل اللاعب المعد، بالإضافة إلى حائط الصد للفريق المنافس، ومن أهم هذه الأخطاء هي:- عند أداء الضرب الساحق الخطافي توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

1- تكون الذراع الضاربة في لحظة التقائها بالكرة مثنية.

2- الارتقاء يكون قبل الوصول إلى الكرة.

3- ضرب الكرة باليد المضمومة.

**رابعاً:- الضرب الساحق بالرسغ:**- يستعمل هذا الشكل من المهارة في مواقف عدة في المباراة ومنها :-

1- وجود حائط صد قوي للاعب الفريق المنافس.

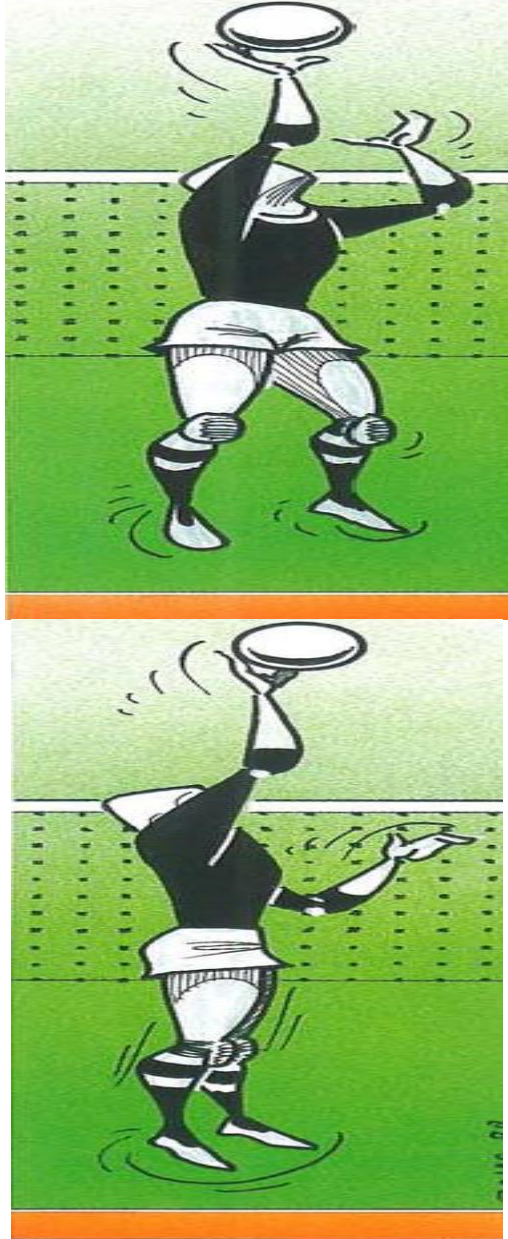
2- عدم الاتزان الجيد للاعب الضارب في الهواء.

3- وجود ضعف واضح ومعين في الخط الدفاعي للفريق المنافس.

4- اللاعبون المهاجمون قصار القامة.

**طريقة الأداء الفني للضرب الساحق بالرسغ:**- تتشابه طريقة الأداء الفني للضرب الساحق بالخداع لطريقة الأداء الفني للضرب الساحق المواجه (العالي) والضرب الساحق بالدوران، ويؤدي هذا الشكل من المهارة عندما يكون اللاعب الضارب على استعداد كامل لأداء الضرب الساحق وذلك بمفاجئة لاعبي الفريق المنافس وبايقاف حركة الذراع واليد الضاربة قبل ملامسة الكرة مباشرة وفي هذه اللحظة تكون الذراع عمودية تقريبا ويثبت رسغ اليد الضاربة ويضرب الكرة من الزاوية السفلى الجانبية لرفع الكرة من فوق حائط الصد والى مكان الفراغ، وعلى اللاعب الضارب أن يخفي هذه الحركة وذلك لتوجيه الكرة في

مكان يصعب على لاعبي الفريق المنافس التحرك إليه وإنقاذ الكرة، وكما هو موضح في الشكل (38).



الشكل (38)

يوضح طريقة الأداء الفني للضرب الساحق بالرسغ



**الأخطاء الشائعة في الأداء الفني للضرب بالرسغ:-** عند أداء الضرب الساحق

بالرسغ بالكرة الطائرة توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

1- تكون الذراع الضاربة في لحظة التقائها بالكرة مثنية.

2- الارتقاء يكون قبل الوصول إلى الكرة.

3- ضرب الكرة من الزاوية العليا لها.

**خامسا:- الضرب الساحق بالخداع:-** يستعمل هذا الشكل من مهارة الضرب

الساحق للأغراض الخطئية ويتميز عن الضربة الساحقة الساقطة بقدرة أكبر

على التمويه والخداع، والهدف من هذا الشكل من المهارة هو تخلص اللاعب

الضارب وانفراده في الضرب الساحق ومن إعاقة حائط الصد الفريق المنافس.

**طريقة الأداء الفني للضرب الساحق بالخداع:-** تتشابه طريقة الأداء الفني

للضرب الساحق بالخداع للضرب الساحق المواجه (العالي) إلا انه عن مرحلة

التنفيذ (ضرب الكرة) يتوقف الضرب وتوجه الكرة بواسطة أصابع اليد الضاربة

بعد لمسها من أسفل بخفة وإلى الاتجاه المطلوب وفي اللحظة المفاجئة دون أن

يكتشفه اللاعب المنافس ويستطيع اللاعب الضارب توجيه الكرة إلى الخلف أو

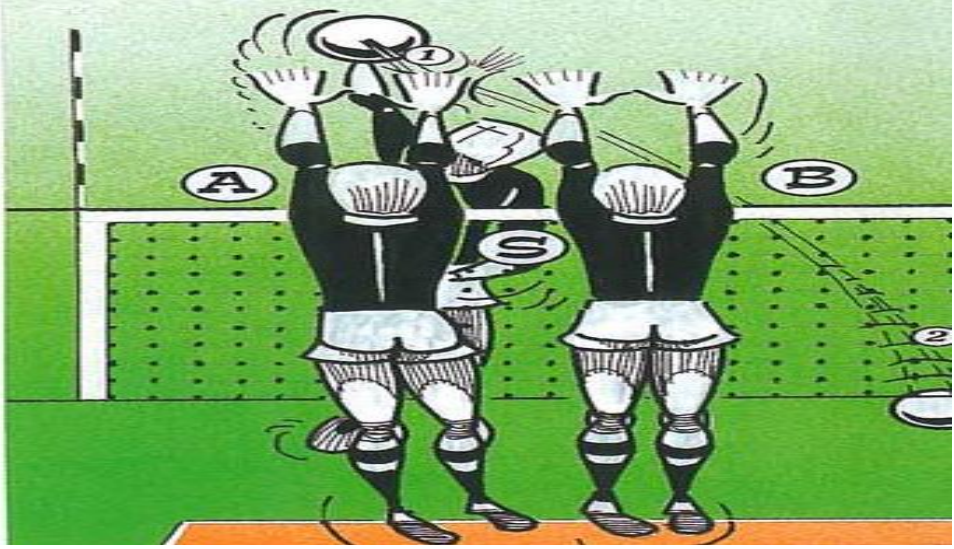
إلى اليمين واليسار حسب وجود الثغرات التي يتركها لاعبي الفريق المنافس في

أثناء عمل حائط الصد والتغطية، كذلك يمكن للاعب الضارب أن يقوم بهذا

الشكل من المهارة باليدين أيضا بدلا من اليد الواحدة بعد أن يقوم بالمراحل

السابقة نفسها وفي اللحظة الأخيرة يناولها باليدين بدل اليد الواحدة، وكما هو

موضح في الشكل (39).



الشكل (39)

### يوضح الأداء الفني للضرب الساحق بالخداع

لأخطاء الشائعة في الأداء الفني للضرب بالخداع:- عند أداء الضرب الساحق بالخداع بالكرة الطائرة توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-  
-الركضة التقريبية ليست بالسرعة المطلوبة فلذلك يكون القفز ليس بالارتفاع المناسب.

-اللاعب لم يأخذ حركة الذراعين الصحيحة للخلف لتساعده على الارتفاع.

-اللاعب يظهر حركة الخداع بوقت مبكر.

-اللاعب يعمل الخداع بالذراع المثنية.

ويمكن للاعب أن يقوم بالخداع بدون حائط صد أو ضد حائط صد بلاعب واحد(فردى) أو ضد حائط صد زوجي(ثنائي).

**سادسا:-الضرب الساحق من الملعب الخلفي:**-نتيجة لزيادة قابلية اللاعبين على القفز فقد تطور الأداء المهاري لحائط الصد بشكل ملموس بالآونة الأخيرة ومن أجل القيام بعمل مضاد ضد هذا الحائط فقد رأت الفرق ذات مستوى الأداء العالي في الآونة الأخيرة، لاسيما لاعبو طوال القامة من ضرب الكرة بعد إعدادها للمنطقة الخلفية من الملعب وبشكل عالي إلى ملعب الفريق المنافس والهبوط في المنطقة الأمامية، ويعتمد هذا الشكل من المهارة اعتماداً كبيراً على المفاجئة والتتويج لإحراز نقطة ولا يستحسن استعماله من قبل اللاعبين القصار القامة أو اللاعبين الذين لا يمتلكوا قوة قفز وضرب كافية، لأن الضرب سيكون حتماً بالقوة المطلوبة وتعود دون عناء بشكل هجوم جيد مضاد من الفريق المنافس.

**طريقة الأداء الفني للضرب الساحق من الملعب الخلفي:**-تتشابه طريقة الأداء الفني للضرب الساحق من الملعب الخلفي للضرب الساحق المواجه(العالي)إلا أنه يختلف بأنه يؤدي من المنطقة الخلفية من الملعب.

**الأخطاء الشائعة في الأداء الفني من الملعب الخلفي:**-عند أداء الضرب الساحق من الملعب الخلفي بالكرة الطائرة توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-  
-عدم الارتقاء والتوقيت الجيد للضرب الساحق باتجاه ملعب الفريق المنافس.  
-إعداد الكرة يكون خلف اللاعب الضارب لذلك لا تكون الضربة شديدة وقوية.  
-يكون إعداد الكرة بعيدا وللخلف مما يؤدي إلى أن الكرة لا تأخذ زاوية عمودية باتجاه ملعب المنافس أي لا تشكل خطورة تذكر.

**التمارين اللازمة لتطوير مهارة الضرب الساحق:**-حتى يستطيع اللاعب تكوين

فكرة صحيحة عن المهارة ثم أدائها عمليا يجب شرح الحركة بصورة وافية وعرضها أمام اللاعبين مع تصحيح الخطأ والتأكيد على أن يتم تعلم الضرب الساحق دائما داخل ملعب الكرة الطائرة، ومن التمرينات اللازمة لتطوير الضرب الساحق هي:-  
-يقوم اللاعب بعمل الركضة التقريبية والنهوض بدون كرة ويعمل المدرب على تصحيح الأخطاء.

-يقوم اللاعب بالركضة التقريبية لمسك الكرة المرمية من قبل المدرب(هنا يحاول اللاعب ضبط توقيت الانطلاق والقفز ولحظة التقائه بالكرة).

-ضرب الكرة إلى الأرض بالذراع الممدودة من الخلف للزميل أو بصورة منفردة على الحائط.

-عمل الركضة التقريبية ورمي الكرة المحمولة من فوق الشبكة(ملاحظة الركضة التقريبية النهوض سقوط الكرة على الأرض تكون اقرب ما يمكن للشبكة) ويمكن استعمال كرة التنس في المرة الأولى والكرة الطائرة في المرة الثانية.

-ضرب الكرة المحمولة بيد المدرب الواقف على صندوق خشبي قرب الشبكة ويكون ارتفاع الكرة حسب إمكانية قفز اللاعب إلى الأعلى.

-التمرين السابق نفسه ولكن يحاول المدرب رمي الكرة إلى الأعلى قليلا.

-ضرب الكرة المرمية من قبل المدرب وعلى بعد (2-3) أمتار (يكون مشابهة لمهارة الإعداد).

-مناولة اللاعب الكرة للمعد ثم يضرب الكرة المعدة من قبله فوق الشبكة.

-ضرب الكرة باتجاه مواجه فقط ومن المراكز (3 و 4 و 2).

-التمرين السابق نفسه ولكن ضرب الكرة باتجاهين ( للأمام أو بالدوران).

-عمل الضرب الساحق مع حائط الصد بلاعب واحد.

-عمل الضرب الساحق مع حائط الصد بلاعبين.



## الفصل السابع

### مهارة حائط الصد





## الفصل السابع

### مهارة حائط الصد

**تعريف مهارة حائط الصد:-** هي الحركة التي يسمح بأدائها للاعب الخاطئ الأمامي بالقرب من الشبكة لاعتراض الكرة القادمة من الفريق المنافس، ويعد اللاعب الذي يضع كلتي يديه أو أحدهما بإزاء ملعب الفريق الآخر وفوق مستوى الحافة العليا للشبكة قد حاول صد الكرة وتعد محاولة الصد قد وقعت فعلاً إذا ما لامست لاعبا أو عدة لاعبين.

أوهي عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معاً من المنطقة الأمامية باتجاه الشبكة أو قريباً منها، وذلك بالقفز إلى أعلى مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحتاً من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.

**أهمية مهارة حائط الصد:-** إن مهارة حائط الصد من المهارات الأساسية ذات الأهمية الكبيرة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية الساحقة المختلفة فوق الشبكة وهو الوسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرات الساحقة فوق الشبكة أو امتصاص قوة الكرة المضروبة، بالإضافة إلى إن تشكيل حائط الصد يعطي الوقت الكافي لبقية اللاعبين لاتخاذ مواقعهم الدفاعية في المنطقة الخلفية والأمامية، وكذلك يستخدم بوصفه مهارةً هجومية ضد الفريق المنافس.

إن الارتفاع الحاصل بمستويات الفرق الرياضية في لعبة الكرة الطائرة وبالأخص في الأداء الفني (تكنيك) الدفاع الحديث سببه التطور الكبير في قدرات

لاعب حائط الصد، وأن الضربات الهجومية المختلفة فوق الشبكة، أصبحت الوسيلة الفعالة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرات الساحقة من فوق الشبكة (الصد الهجومي) أو امتصاص قوة الضربة (الصد الدفاعي)، لذا فإن تشكيل حائط الصد المناسب والسليم سيسمح لبقية أعضاء الفريق باتخاذ مواقعهم الدفاعية المناسبة التي تحول دون إيجاد ثغرات تتيح للحصول على نقاط بطريقة سهلة من قبل اللاعب الضارب، وفي الوقت نفسه استعمالها كمهارة هجومية (الصد الهجومي) ضد الفريق المهاجم، بالإضافة إلى التعديل الذي أدخله الاتحاد الدولي على قانون اللعبة والذي أطلق عليه نظام اللاعب الحر (الليبرو)، لدعم المهارات الدفاعية وتطويرها ومن ضمنها مهارة الدفاع عن الملعب ضد لاعب الضربة الساحقة، وهي ظاهرة ذات إثارة وامتياز جديد بالكرة الطائرة، إذ إن التطور في أي مهارة يقابله تطور في مهارات وفنون لعب أخرى من خلال التقدم والرقي بالقدرات الحركية كي يتمكن اللاعب من مجاراة طرائق اللعب الحديثة.

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

إن تشكيل حائط الصد من لاعبين اثنين هو الشائع والرئيس في لعبة الكرة الطائرة وقد يؤدي بنسبة أقل من حائط الصد بلاعب واحد، أما تأديته بثلاثة لاعبين فيكون استعماله بنسبة قليلة جداً أو نجده في الفرق ذات المستوى العالي جداً، فهو يزيد من مسؤولية لاعبي الدفاع عن الملعب ويستعمل في حالة



وجود مهاجم منافس قوي، إذ يعد حائط الصد إحدى المهارات الأساسية التي تقابل أخطر مهارات الكرة الطائرة فاعلية مهارة الضربة الساحقة ذات المميزات الهجومية على الشبكة، فضلاً عن تأثيرها النفسي في اللاعب الضارب، إذ إن شعور اللاعب الضارب باشتراك لاعب من الفريق المقابل معه تنقصه حرية التصرف في ضرب الكرة إلى المكان المناسب وتشتت انتباهه.

وعملية القيام بحائط الصد غير محسوبة ضمن اللمسات القانونية الثلاث للعبة بعد تعديلات الاتحاد الدولي الذي عقد في المكسيك عام (1974) وبذلك سمح للفريق بلمس الكرة ثلاث لمسات بعد القيام بعملية حائط الصد. ويعتمد حائط الصد على طول اللاعب وقوة القفز لديه، وقد دأبت الفرق ذات المستوى العالي على وضع بعض اللاعبين المختصين في حائط الصد واختيارهم الاختيار الأفضل والذي يتلائم وأداء هذه المهارة.

**أنواع حائط الصد:** - يوجد نوعان أساسيان لحائط الصد هما: -

**أولاً: - حائط الصد الهجومي:** - عند أداء الصد الهجومي تكون الأيدي المكونة لحائط الصد متوازية وقريبة من الشبكة وفيها انثناء نحو ملعب المنافس فتتحرك الذراعان والكفان في أثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب الفريق المنافس، ويجب أن تتم مقابلة كاملة للكرة باليدين فوق الحافة العليا للشبكة في اتجاه ملعب المنافس.

**ثانياً: - حائط الصد الدفاعي:** - هو امتصاص قوة الضربة الساحقة على الفريق وفيه يتم سقوط الكرة بعد عملية الصد في ملعب الفريق القائم بحائط الصد بعد أن تكون قد قلت قوتها وفقدت خطورتها، ويمكن للفريق القائم بحائط الصد في الكرة الطائرة أن يستثمرها في بناء هجوم مضاد، ويتم هذا النوع بانثناء مفصلي

الرسغ إذ تميل الأيدي للخلف في نحو ملعب الفريق نفسه فتكبر زاوية ارتداد الكرة كلما زاد ميل اليدين إلى الخلف في لحظة الضرب.

**أشكال حائط الصد:** -توجد ثلاثة أشكال لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة هي:-

1-حائط الصد بلاعب واحد(الفردى).

2-حائط الصد بلاعبين(الزوجي).

3-حائط الصد بثلاثة لاعبين(الجماعي).

**أولاً:-حائط الصد بلاعب واحد(الفردى):**-يعد أداء حائط الصد من المهارات السهلة نسبة إلى أداء المهارات الأخرى في الكرة الطائرة إذا كان اللاعب يمتاز بالقفز الجيد بالرغم من إنها التي يقوم بها اللاعبون بأخطاء كثيرة نتيجة للمسهم الشبكة أو اجتياز خط المنتصف، وكما هو موضح في الشكل(40).



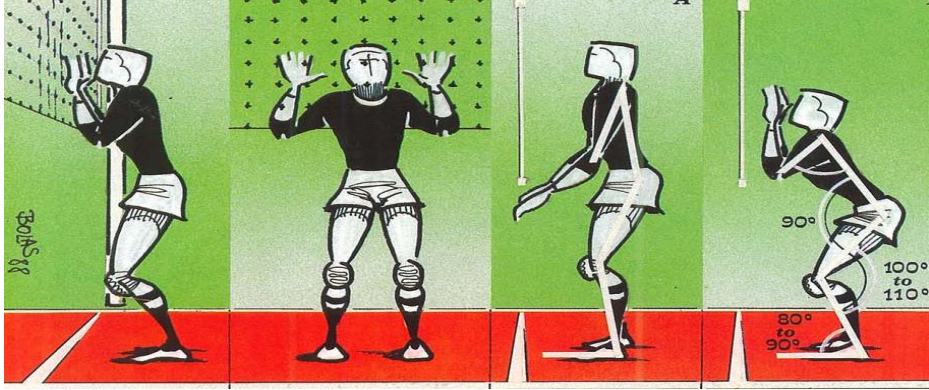
الشكل(40)

يوضح مهارة حائط الصد بلاعب واحد

**طريقة الأداء الفني لحائط الصد بلاعب واحد (الفردى):**-تكون مراحل الأداء

الفني لحائط الصد كما يأتي:-

-يقف اللاعب الجانبي الأيمن والأيسر على بعد من (1-2) متر عن لاعب الوسط وعلى بعد (0.5 - 1) متر عن الشبكة استعدادا لعمل حائط الصد، كما في الشكل (41).



الشكل (41)

### يوضح وقفة اللاعب الأساسية لأداء مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة

-تكون الذراعان مثنيتين من مفصل المرفق مع وجود انثناء في مفصل الركبتين ونظر اللاعب يكون على الكرة

-بعد معرفة اللاعب منطقة الضرب الساحق يستطيع التحرك بعد اخذ خطوات تقريبية أو بدون خطوات مباشرة، والتحرك يكون في حائط الصد بخطوات جانبية واليد أمام الجسم مثنية من مفصل المرفق وموازية للشبكة.

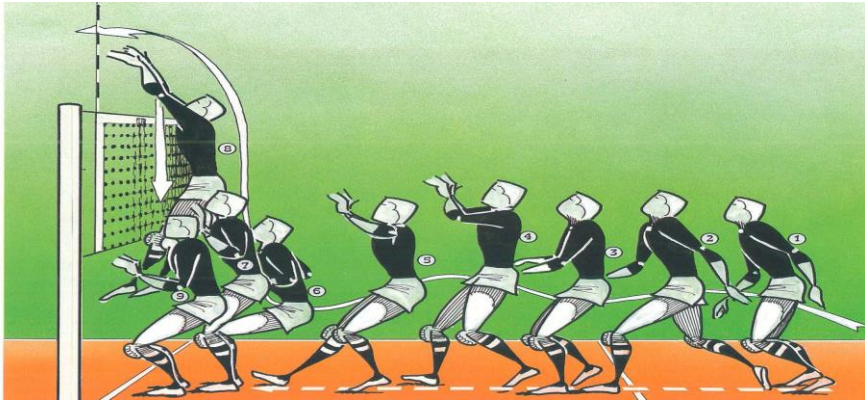
-في حالة القفز بدون خطوات تقريبية يقفز اللاعب للأعلى ضد اللاعب الضارب فقط بعد عمل انثناء في الركبتين ثم مد الذراعين وتعدية اليدين بالقفز للأعلى.

-تساعد قوة القفز للأعلى بالإضافة إلى قوة الرجلين حركة مرجحة الذراعين قليلا إلى الخلف والأعلى وتكون هذه المرجحة قريبة من الجسم لتفادي مس الشبكة، يجب على اللاعب أن ينظر إلى اليدين ويعمل على تصحيح وضعيتهما حسب اتجاه الكرة.

قبل أن يكون اللاعب قد وصل إلى أعلى نقطة من القفز يجب أن يكون اللاعب المهاجم قد قام بضرب الكرة وعند ذلك يبدأ بعملية تعديدة اليدين وتكون راحة اليدين قريبة الواحدة من الأخرى ومثبتتين للخلف من مفصل الرسغ والأصابع منتشرة وممدودة بمرونة وبشكل مجوف ويكون اتجاه حركتهما باتجاه الكرة.

بعد مد اليدين للأمام والأسفل بقوة من مفصل الرسغ بحركة فعالة ينحني القسم العلوي للجسم قليلاً من مفصل الحوض.

يرفع اللاعب بعد ذلك الذراعين للأعلى ويجلبهما في مستوى الرأس وقريباً من الجسم لتفادي مس الشبكة، كما في الشكل (42).

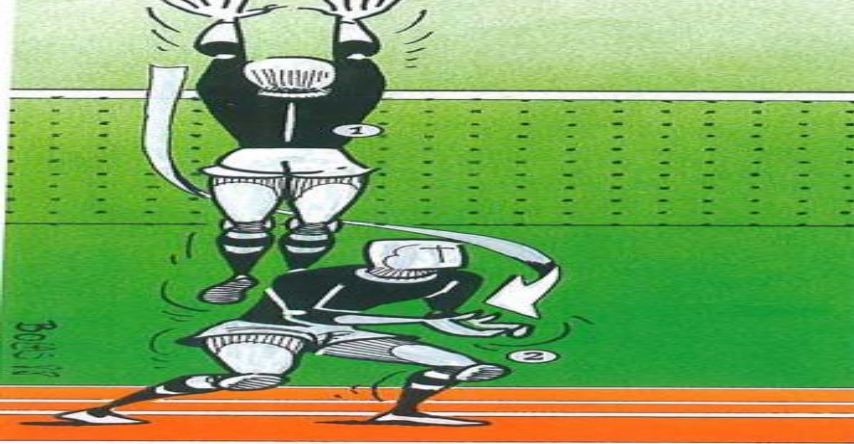


الشكل (42)

يوضح الأداء الفني لحائط الصد بلاعب واحد (الفردى) بالكرة الطائرة

يتم بعد ذلك الهبوط على القدمين مع انثناء بسيط للرجلين من مفصل الركبتين.

-يجب أن يلاحظ اللاعب أيضا في هذه الأثناء سقوط الكرة حتى يستطيع أن يتصرف مرة أخرى حسب متطلبات الوضع الناتج من ذلك إذا تطلب الحال فيما إذا ارتدت الكرة إلى ملعبه، وكما هو موضح في الشكل(43).



الشكل (43)

يوضح القيام بحائط الصد ومن ثم المتابعة للكرة

-إن التأكيد على حركة تعدية اليدين وعمل الرسغ الفعال في مهارة حائط الصد ضرورية جدا لان مهمة نجاح هذه المهارة متعلقة بذلك، وكما هو موضح في الشكل(44).



الشكل(44)

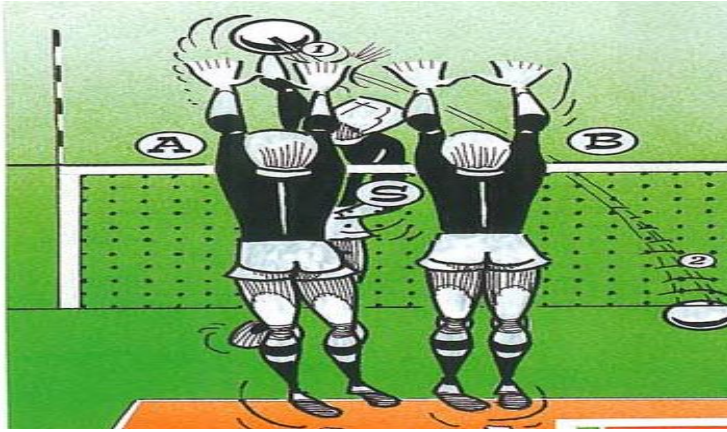
## يوضح حركة تعدية اليدين وعمل الرسغ الفعال في مهارة حائط الصد

الأخطاء الشائعة في الأداء الفني لحائط الصد بلاعب واحد (الفردى):- عند أداء حائط الصد بلاعب واحد (الفردى)، توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-  
- يقف اللاعب بعيدا عن الشبكة مما يؤدي إلى سقوط الكرة للأسفل في ملعبه.  
- يقفز اللاعب للأمام وليس للأعلى مما يؤدي إلى سقوطه على الشبكة.  
- لا يأخذ اللاعب المكان المناسب فلذلك لا يستطيع صد الكرة.  
- توقيت القفز سابق لأوانه، إذ قام اللاعب المهاجم بالضرب الساحق بعد هبوط لاعب الصد.

ثانيا:- حائط الصد بلاعبين اثنين (الزوجى):- إن هذا الشكل من المهارة هو الأكثر تكراراً في اللعب من حائط الصد بلاعب واحد أو حائط الصد بثلاثة لاعبين، ويكون الصد أما يكون بلاعبى مركزى (2 و 3) أو مركزى (3 و 4) ويكون العبء الأكبر هنا على اللاعب الذى يشغل مركز (3) فهو يتحرك مع لاعب مركز (2) لصد الضرب الساحق الذى يقوم به المنافس من مركز (2) وتحتاج عملية حائط الصد بلاعبين أداء فنى عال وتركيز على اللاعب الضارب المنافس مع التوقيت المتناسق مع زميله للقيام بالنهوض معا فى اللحظة المناسبة لصد الكرة.

طريقة الأداء الفنى لحائط الصد بلاعبين اثنين (الزوجى):- إن طريقة الأداء الفنى لهذا الشكل من المهارة تشبه طريقة الأداء الفنى لحائط الصد بلاعب واحد مع ملاحظة مرجحة الذراعين فى هذا الشكل عند القفز للأعلى بحيث تكون قريبة للجسم حتى لا تعيق حركة اللاعب الآخر الذى يؤدي معه حائط الصد والتأكيد على النهوض معا وبصورة غير متباعدة حتى لا يتركأ فجوة

يستطيع منها اللاعب الضارب توجيه الكرة من خلالها إلى ملعبهما والتنسيق فيما بينهما وذلك بالتحويط على اللاعب الضارب بصورة كلية من الجانبين ومن ثم سيقوم بعملية الصد من الجهة الخارجية والداخلية بحيث لا يدعوا مجالاً له بالزوغان بالكرة إلى الجانبين، إن عدم تعدية اليدين فوق الشبكة سوف لا يكون هناك نجاح مباشر والذي يجب أن يهدف له أي حائط صد، وكما هو موضح في الشكل (45).



الشكل (45)

يوضح الأداء الفني لحائط الصد بلاعبين اثنين (الزوجي)

الأخطاء الشائعة في أداء الفني لحائط الصد بلاعبين اثنين (الزوجي):- عند

أداء حائط الصد بلاعبين اثنين (الزوجي)، توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

- لاعبا الصد يعيقان أحدهما الآخر والمسافة كبيرة بينهما وحركتهما غير سريعة ضد هجوم المنافس.

- يقف اللاعبان الواحد بعد الآخر ولا يشكلان حائط صد واحد.

- لم ينسق اللاعبان فيما بينهما لتغطية الصد ومن سوف يقوم بالتغطية على

الكرة من الناحية الداخلية ومن يقوم بالتغطية من الناحية الخارجية.

- لم تتم تعدية أيدي اللاعبين فوق الشبكة.

ثالثاً:- حائط الصد بثلاثة لاعبين (الجماعي):- إن حدوث هذا الشكل وتكراره في الملعب قليل جدا لصعوبة حماية الملعب بعد أن يقوم ثلاثة لاعبين بتشكيل حائط الصد، وفي الغالب يكون حائط الصد بثلاثة لاعبين في منطقة الوسط ويتقدم لاعب الجهة اليمنى ولاعب الجهة اليسرى إلى لاعب الوسط، ويحتاج هذا الشكل من حائط الصد إلى توقيت دقيق يتمكن ثلاثة لاعبين من القفز في وقت واحد ضد اللاعب الضارب، ويتبع اللاعبون الثلاثة نفس الخطوات التي اتبعوها في حائط الصد بلاعب ولاعبين اثنين ثم الهبوط والتحرك بسرعة لأخذ أماكنهم بعد عملية الصد لاسيما في عملية الصد غير الناجحة أو بعد عملية الخداع من اللاعب الضارب، وكما هو موضح في الشكل (46).



الشكل (46)

يوضح الأداء الفني لحائط الصد بثلاثة لاعبين (الجماعي)

الأخطاء الشائعة في أداء الفني لحائط الصد بثلاثة لاعبين (الجماعي):- عند أداء حائط الصد بثلاثة لاعبين (الجماعي)، توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-



-لاعبو الصد يعيق احدهم الآخر والمسافة كبيرة بينهم وحركتهم غير سريعة  
ضد هجوم المنافس .

-يقف اللاعبون الواحد بعد الآخر ولا يشكلون حائط صد واحد .

-لم ينسق اللاعبون فيما بينهم لتغطية الصد ومن سوف يقوم بالتغطية على  
الكرة من الناحية الداخلية ومن يقوم بالتغطية من الناحية الخارجية .

- لم تتم تعديده أيدي اللاعبين فوق الشبكة .

**التمارين اللازمة لتطوير مهارة حائط الصد:** -حتى يستطيع اللاعب تكوين فكرة  
صحيحة عن المهارة ثم أدائها عمليا يجب شرح الحركة بصورة وافية وعرضها  
أمام اللاعبين مع تصحيح الخطأ والتأكيد على أن يتم تعلم حائط الصد دائما  
داخل ملعب الكرة الطائرة، ومن التمرينات اللازمة لتطوير حائط الصد هي:-  
-القيام بالحركة بدون كرة وقريب من الشبكة والتدريب على أخذ المكان  
المناسب للنهوض، إذ يتعلم اللاعب كيفية تفادي مس الشبكة واجتياز خط  
الوسط .

-التمرين السابق نفسه مع الحركة للجانب وعمل حائط صد ثلاث مرات وبشكل  
مستمر ولمجموع الفريق .

-يقف أحد اللاعبين خلف الشبكة وعلى كرسي ويمسك بيديه كرة فوق الشبكة  
ويحاول كل لاعب النهوض وعمل حائط صد على الكرة بعد تحويطها من  
الأعلى .

-التمرين السابق نفسه بثلاث كرات يتحرك اللاعب من اليمين إلى اليسار  
وعمل حائط الصد ثلاث مرات .

- يقف اللاعبون على شكل صفين متقابلين بحيث تفصل الشبكة فيما بينهم ثم يحاول كل لاعب أن يمس اللاعب الآخر من فوق الشبكة براحة اليدين وبدون لمس الشبكة.
- التمرين السابق نفسه مع الحركة للجانب ومن اليمين والى اليسار للمس ودفع يد الزميل الماسك للكرة ثلاث مرات وعلى طول الشبكة.
- يقف كل لاعب مقابل الآخر خلف الشبكة مع كرة تكون بيد احدهم يحاول القفز بالكرة للأعلى ويقوم اللاعب الثاني من عمل حائط الصد ضد اللاعب الضارب بلاعب واحد بعد رمي الكرة له كالإعداد من قبل المدرب.
- التمرين السابق نفسه بلاعبين اثنين.
- التمرين السابق نفسه بثلاثة لاعبين.
- ملاحظة: - يجب على المدرب تحذير اللاعب عند قيامه بحائط الصد بأن الشد على الكرة سوف يدفعه للخلف ويعرضه للسقوط والإصابة.

## الفصل الثامن

## مهارة الدفاع عن الملعب



## الفصل الثامن

### مهارة الدفاع عن الملعب

تعريف مهارة الدفاع عن الملعب:- هو إنفاذ الكرة الهجومية (المضروبة) أو كرات الخداع(اللوب)أو الكرات المرتدة من الفريق المنافس بحائط الصد وتمريضها أو مناولتها بالذراعين أو بالذراع الواحدة سواء كانت التمريزة (المناولة)من الأسفل أو من الأعلى.

أهمية مهارة الدفاع عن الملعب:-الدفاع عن الملعب هو إحدى المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية أو الخداع وبعد الخطوة الأولى

لبناء الهجوم المضاد ضد الفريق المنافس وهو متعلق بالإضافة إلى القدرة الفردية الخطئية (التكتيكية) للاعب إلى معرفته بالخطط التكتيك (الجماعية التي ينفذها الفريق، كما إن معرفة وقوف اللاعبين داخل الملعب وحماية اللاعب الضارب وحائط الصد تساعد اللاعب المدافع عن الملعب في توقع مكان ذهاب الكرة ويتحرك إليها بسرعة باستعمال الشكل اللازم للدفاع عن الملعب.

وتعد هذه المهارة من المهارات المهمة في لعبة الكرة الطائرة ومن المهارات الدفاعية ضد هجوم الفرق المنافس بأشكاله المختلفة وتسمى أحيانا (بالتغطية)، كما تعد هذه المهارة من المهارات الصعبة جدا لدقة متطلباتها الخاصة من المكونات البدنية والحركية في القوة العضلية والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل والرشاقة والتوازن والمرونة، فضلا عن المكونات العقلية في الانتباه والتركيز والتحكم والشجاعة في إنقاذ الكرات من وضعية السقوط الأمامي (الغطس).

وتحتاج مهارة الدفاع عن الملعب إلى استعمال القوة العظمى للرجلين والسرعة الحركية وقدرة امتداد وانقباض عضلات الجسم بسرعة وحسب الحاجة وقدرة الجسم للاستجابة لهذه الحركات المفاجئة، فضلا عن سرعة استعمال حركات الرجلين في أخذ المواقع المناسبة داخل الملعب.

ويختلف الدفاع عن الملعب عن استقبال الإرسال في الوقفة الأساسية لان سرعة الكرة في الضرب الساحق تكون أكثر من (170) كيلو متر في الساعة لذلك فان وضع التهيؤ (الاستعداد) لعميق يتيح للاعب الوصول إلى الكرة أسرع من الوقفة التي يستعملها اللاعب في مهارة استقبال الإرسال.

**شروط تعلم الأداء الفني للدفاع عن الملعب:-** عند تعلم الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة توجد شروط عدة لا بد أن تتوفر لدى اللاعب وهذه الشروط هي:-

- 1- توفير تركيز الانتباه عند أداء هذه المهارة في مواقف اللعب المختلفة، لان أي خطأ في عملية الدفاع عن الكرة ينتج عنه خسارة الفريق نقطة أكيدة.
- 2- اكتساب اللاعب الخبرة والمران في أخذ المواقع الدفاعية داخل الملعب، فضلا عن الأداء الفني بصورة صحيحة ودقيقة.
- 3- دور الجمهور كعامل نفسي مهم على اللاعب المدافع لبذل أقصى ما يمكن لعمل دفاع ناجح ومستमित داخل الملعب.

### أشكال مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة:- تقسم مهارة الدفاع عن الملعب

بالكرة الطائرة إلى أشكال عدة من حيث طريقة الأداء الفني لها وهي كالاتي:-

- 1- الدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف.
- 2- الدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط.
- 3- الدفاع عن الملعب بالذراع من السقوط.
- 4- الدفاع عن الملعب بالذراعين أو بالذراع الواحدة مع التحليق (الطيران).
- 5- الدفاع عن الملعب بالرجلين.

### أولاً:- الدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف:- يعد هذا الشكل

من مهارة الدفاع عن الملعب من أكثر الأشكال الدفاعية تكرارا في اللعب وهو الشكل الأساسي لباقي الأشكال الدفاعية التي تستعمل في الدفاع عن الملعب، ويختلف هذا الشكل في الأداء الفني عن الأداء الفني لاستقبال الإرسال من الأسفل في الوقفة العميقة التي يأخذها اللاعب ووضعية الذراعين وزاوية انحناء الجذع.

## طريقة الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف:-

تكون مراحل الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف كما يأتي:-

-يتحرك اللاعب إلى المنطقة التي يعتقد بأنها ستكون منطقة سقوط الكرة مع مراقبة إعداد الفريق المنافس ووقوف زملائه في حائط الصد إذ يكون تحركه على هذا الأساس.

-يأخذ اللاعب وضعية الدفاع العميقة بفتح القدمين للجانب بصورة واسعة وثقل الجسم يركز على قاعدة أصابع القدمين أما الرجلان فتكونان مثبتيين بصورة عميقة من مفصل الركبتين بحوالي(90) درجة وجسم اللاعب يكون خلف الكرة وتكون الذراعان معلقتين بصورة مرتخية إلى الأمام والجانب وتكون المنطقة الداخلية للساعدين متجهتين إلى الأمام والنظر إلى الكرة.

-يجلب اللاعب ذراعيه من الخارج والجانب إلى تحت الكرة ويلتقيان معا بوضع اليدين الواحدة فوق الأخرى وتتجه المنطقة الداخلية لكلا الساعدين للأمام وتكونان مسطحا كبيرا حيث تلتقي الكرة فيه وبالذراعين الممدودتين.

-تمتص الذراعان والجذع قوة الضرب الساحق بحركة ارتداد مطاطية للأسفل وعمق وقفة الدفاع تحددها قوة الضرب الساحق، فكلما كان الضرب الساحق قويا كلما كانت وقفة الدفاع أعمق والارتداد من قبل الذراعين للخلف أكثر.

-يحاول اللاعب مد الرجلين والجذع إلى الأمام باتجاه اللاعب الزميل الذي ستوجه له الكرة، كذلك كلما كان قدوم الكرة خفيفا يتطلب من اللاعب استعمال حركة مد الرجلين والجذع بصورة أشد كي يستطيع إيصال الكرة للمكان المناسب وبعد ذلك يتحرك اللاعب ويستعد أما للضرب الساحق أو لعملية التغطية، وكما هو موضح في الشكل(47).



### الشكل (47)

يوضح الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف الأخطاء الشائعة في الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف:- عند أداء الدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

-لا يأخذ اللاعب وقفة الدفاع العميقة بثني الرجلين في أثناء دفاعه عن الكرة.  
-لا يأخذ اللاعب مكانه بسرعة خلف الكرة.

-يدافع اللاعب الكرة القادمة بالذراعين بقوة زائدة وبشكل فعال بدل أن يمتص قوة الضرب بارتداد الذراعين للأسفل.

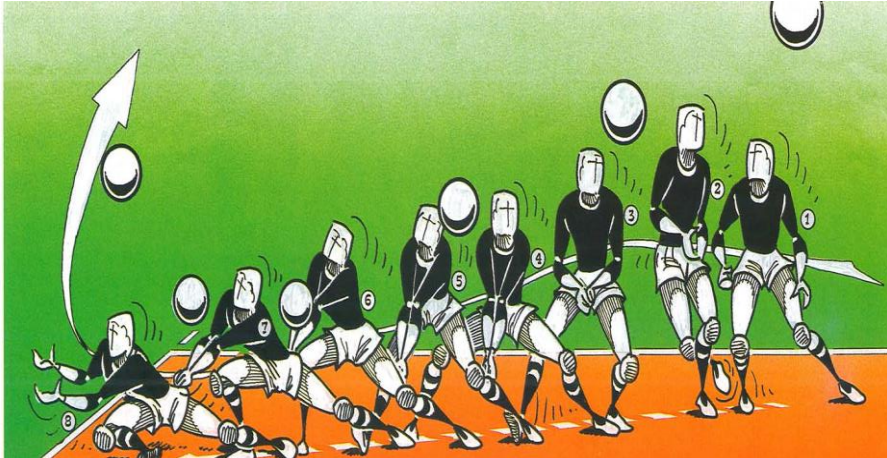
ثانيا:-الدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط:-يستعمل هذا الشكل من المهارة لالتقاط الكرات التي لا تقع في متناول يد اللاعب والى الجانبين.

طريقة الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط:-تكون مراحل الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط كما يأتي:-

-إن مراحل الأداء الفني الأولى لهذا الشكل من المهارة والى حد لمس اللاعب الكرة هي نفس مراحل الأداء الفني السابق للدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف لان هذا الشكل يعد الشكل الأساسي لكل الأشكال لمهارة



الدفاع عن الملعب التي تليها، لكن يختلف الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط عن الأشكال السابقة بان يأخذ اللاعب خطوة واسعة إلى الجانب الذي تتواجد فيه الكرة ويكون الساعدان متجهتين للأمام وممدودتين من المرفقين، وبعد أن يصل اللاعب خلف الكرة يكون ثقل جسمه على الرجل الممدودة للجانب، ثم يأخذ بالدرجة على الفخذ والمقعد ثم الجذع بعد أن يدافع الكرة بالذراعين الممدودتين وفي المنطقة الداخلية للساعدين، وكما هو موضح في الشكل(48).



الشكل(48)

يوضح الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط

الأخطاء الشائعة في أداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط:-  
عند أداء الدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

-لم ينقل اللاعب ثقل الجسم على الرجل الممدودة للجانب وفوق قاعدة أصابع القدم.

-الذراعان بعيدتان الواحدة عن الأخرى ولا تشكل مسطح مناسب للالتقاء بالكرة.

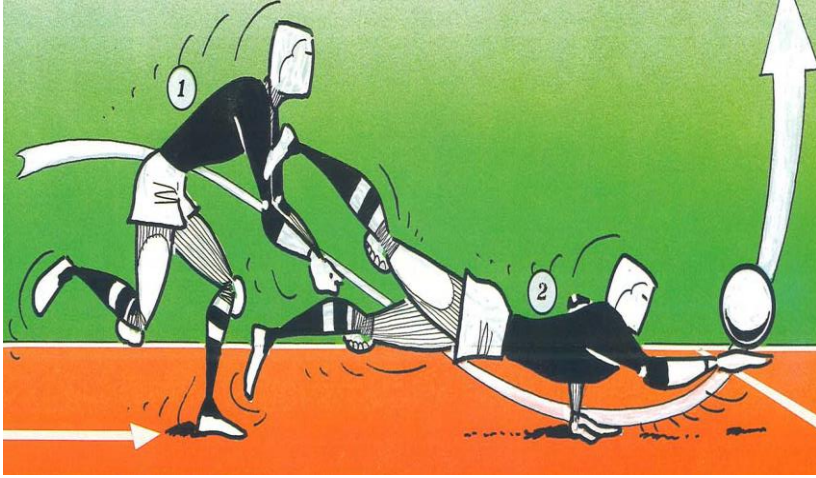
-اللاعب يلتقي بالكرة والذراعان مثبتتان من مفصل الساعدين.

-يركز اللاعب على الدرجة ولم ينتبه لضرب الكرة قبل ذلك فكان التقاؤه بالكرة في المكان الغير مناسب بالذراعين.

**ثالثا:-الدفاع عن الملعب بالذراع مع السقوط:-**تستعمل هذا الشكل من المهارة لالتقاط الكرات البعيدة مما يزيد فاعلية الدفاع للاعب الواحد، إذ يستطيع من تغطية مساحة واسعة ضد الضرب الساحق للفريق المنافس في حالة إتقانه هذا الشكل المهم من المهارة.

**طريقة الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراع من السقوط:-**تكون مراحل الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراع من السقوط كما يأتي:-

-يبدأ هذا الشكل من المهارة كما في الأشكال السابقة بوقفة الدفاع العميقة للاعب، بعد ذلك يأخذ خطوة كبيرة إلى الجانب الذي تحلق فيه الكرة ويلتقي معها داخل الساعد الغير متصلب وباتجاه الأمام والأعلى ثم يحاول امتصاص هذه الخطوة بالدرجة على الفخذ ثم الورك والظهر ثم النهوض مرة أخرى بسرعة. ، كما هو مبين في الشكل(49).



الشكل (49)

### يوضح الأداء الفني للدفاع بالذراع الواحدة من السقوط

رابعاً:-الدفاع بالذراعين أو بالذراع الواحدة بالتحليق:-يستعمل اللاعب هذا الشكل من المهارة عندما تكون الكرة بعيدة عنه جداً ولا يستطيع الوصول إليها بالدرجة وإنما بالتحليق للوصول تحت الكرة وضربها أما بالذراع الواحدة أو بالذراعين معاً.

طريقة الأداء الفني للدفاع بالذراعين أو بالذراع الواحدة بالتحليق:-تكون مراحل الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين أو بالذراع الواحدة بالتحليق كما يأتي:-

-يأخذ اللاعب وضعية الدفاع العميقة ومن هذا الوضع يدفع اللاعب الأرض بالقدم القريبة من الكرة بقوة إلى الأمام.

-في لحظة الدفاع يأخذ اللاعب شكل الغطس للأمام ويضرب الكرة بالذراع الأيمن ويحاول الاستناد بالذراع الأخرى ويلتقي بها في المنطقة الخارجية

للساعد، ثم يستند على الذراعين بعد هبوطه على الأرض، وفي هذه اللحظة يكون الصدر والذراعان مرفوعين للأمام وللأعلى والرجلان مثنيتان من مفصل الركبتين قليلاً للأعلى ليساعدا على الانزلاق وامتصاص شدة السقوط بعد أن يدفع اللاعب جسمه للأمام بالذراعين.

-الفرق بين الدفاع عن الملعب بالدحرجة للجانب والأمام هو إن الأول تستعمل الراحة الداخلية لليد والساعد أما في التحليق فيستعمل الراحة الخارجية لليد.

**خامساً:-الدفاع عن الملعب بالرجل:-**يستعمل اللاعب هذا الشكل من المهارة عندما تكون الكرة بعيدة عنه جداً ولا يستطيع الوصول إليها.

### أوجه الاختلاف بين الأداء الفني لاستقبال الإرسال والفني للدفاع عن الملعب

ت	الأداء الفني لاستقبال الإرسال	الأداء الفني للدفاع عن الملعب
1-	الوقوف بدرجة(90)بانثناء الرجلين	الوقوف بدرجة اقل من(90)بانثناء الرجلين
2-	المسافة بين القدمين مساوية لمسافة عرض الأكتاف	المسافة بين القدمين أكبر من مسافة عرض الأكتاف
3-	الجذع عمودي ومائل للأمام	الجذع عمودي إلى الأعلى
4-	الذراعان ممدودتان أما الجسم بدرجة من 40(-45) والجذع والرسغان يشيران إلى الأعلى والعضدان ملاصقان للجسم.	الذراعان مثنيتان من المرفق قليلاً والرسغان إلى الأمام والأسفل.
5-	تمرير الكرة يعتمد على حركة الذراعين والأكتاف والرجلين	تمرير الكرة يعتمد على حركة الجسم كله.
6-	حركة القدمين بالخطوات.	حركة القدمين بالطعن وبخطوات واسعة.
7-	مد جميع مفاصل الجسم باتجاه حط ضرب الكرة.	إيقاف مد مفاصل الجسم في أثناء لمس الكرة لامتصاص قوة سير طيران الكرة.

التمرينات اللازمة لتطوير مهارة الدفاع عن الملعب:- حتى يستطيع اللاعب تكوين فكرة صحيحة عن المهارة ثم أدائها عمليا يجب شرح الحركة بصورة وافية وعرضها أمام اللاعبين مع تصحيح الخطأ والتأكيد على أن يتم تعلم الدفاع عن الملعب دائما داخل ملعب الكرة الطائرة، ومن التمرينات اللازمة للدفاع عن الملعب هي:-

-يقف اللاعب المدافع في المنطقة الخلفية في مركز (5) ويرد الكرات التي تأتي من المدرب الذي يقف في الملعب نفسه في مركز (2)، يؤدي اللاعبون التمرين واحد بعد الآخر.

-يقف لاعبان الواحد أمام الآخر على بعد من (2-3) متر ويحاول اللاعب الأول ضرب الكرة إلى اللاعب الآخر الذي يحاول من أداء المهارة بالذراعين باستمرار.

-نفس التمرين السابق ولكن بصورة مستمرة بين التمرير (الإعداد) والدفاع والضرب الساحق.

-نفس التمرين السابق على شكل مثلث(ثلاثة لاعبين).

-يقف المدرب في منتصف منطقة الضرب الساحق بحيث تكون الشبكة خلفه وتكون بجانبه سلة الكرات، ويقوم بتمرير الكرة بسرعة إلى اللاعب الذي يقف في منتصف الساحة الخلفية ويتحرك للأمام وإلى الجانبين ويحاول اللاعب الوصول إلى الكرة والدفاع عنها والنهوض بسرعة للاستعداد مرة أخرى للدفاع، لكل لاعب(10)كرات.

-يقف المدرب خلف الشبكة من الجهة الأخرى فوق صندوق خشبي بحيث يكون أعلى من المستوى الحافة العليا للشبكة ثم يقوم بالضرب الساحق إلى ثلاثة لاعبين يقفون في الساحة الخلفية ويستمر التمرين لمدة دقيقة ثم يخرج اللاعب الذي على اليمين ويدخل لاعب آخر من اليسار وهكذا يستمر التمرين بحيث يمر كل لاعب بالمراكز الثلاثة ولمدة(3) دقائق لكل لاعب.

-التمرين السابق نفسه ولكن يكون الدفاع من الضرب الساحق الذي يقوم به اللاعبون الآخرون من الإعداد.

-نفس التمرين السابق ولكن الدفاع بلاعب واحد بدل ثلاثة لاعبين ويجب أن تؤكد على اللاعب الهاجم بان يكون توجيه الكرة باتجاه لاعب الدفاع أو قريبا منه.

-اللعبة داخل ملعب الكرة الطائرة ثلاثة ضد ثلاثة لاعبين وبدون عمل حائط صد.

-اللعبة 6 لاعبين ضد 6 بدون حائط صد.

**ملاحظات هامة للقيام بالدفاع عن الملعب:-**للقيام بالدفاع عن الملعب هنالك ملاحظات هامة يجب على اللاعب إتباعها هي كالاتي:-

-يجب على اللاعب المدافع مراقبة ومشاهدة اللاعب الضارب وحائط الصد وهذا يعني أن وقوفه يجب أن يكون خارج ظل حائط الصد.

- يجب على اللاعب المدافع أن لا يتأخر بالاندفاع للأمام بوقت متأخر وبما يتيح المجال للاعب الضارب لوضع الكرة خلفه.
- يجب على اللاعب المدافع اخذ وقفة دفاعية عميقة من اجل زيادة نجاح عملية الدفاع عندما يتوقع أن الضرب الساحق الشديد سوف يكون في المنطقة المسؤول عنها.
- محاولة اللاعب المدافع أن يغطي على أخطاء اللاعبين زملاء داخل الملعب بحركة جذع للجانبين وتحليق مناسب للأمام.
- محاولة اللاعب المدافع أن يصل للكرة وأن يعرف إن الحصول على الكرة بالساعدين هي آمن طريقة للدفاع عن الملعب.
- يجب على اللاعب المدافع مراقبة الكرات المرتطمة بحائط الصد والوصول إليها وإنقاذها.

**اللاعب المدافع الحر (الليبرو):** -لقد أقر الاتحاد الدولي للعبة الكرة الطائرة العديد من التعديلات في الآونة الأخيرة ومنها تخصيص لاعب مدافع حر (ليبرو) الذي يكون لاعب متخصص باللعب في مناطق الملعب الخلفية فقط وتكون واجباته دفاعية بحتة وهي استقباله للإرسال والدفاع عن الملعب.

واللاعب الحر (الليبرو) هو تخصص جديد من تخصصات لعبة الكرة الطائرة مهامه الأساسية هي الدفاع عن الملعب في المناطق الخلفية من الملعب التي يشغلها قانوناً فقط لأنه يتحرك في المناطق الأمامية لأداء بعض المهارات في حدود ضيقة جداً وتحت شروط خاصة بها لا يمكن له أن يتجاوزها، فضلاً عن ذلك فأن للاعب الحر (الليبرو) طبيعة ووظيفة خاصة في الأداء المهاري والخططي تختلف عن باقي لاعبي الفريق مما يتطلب منه امتلاك مواصفات تؤهله للوفاء بذلك الأداء المطلوب سواء في التدريب أو المباريات.

واللاعب الحر (الليبرو) هو لاعب دفاع متخصص يتميز بالمهارات الدفاعية وخاصة مهارات استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب وتغطية الهجوم (الضرب الساحق) وليس له الحق بالاشتراك بعملية الهجوم (الضرب الساحق) أو الصد ولا بد أن يمتلك هذا اللاعب صفات بدنية وحركية خاصة بالمهارات الدفاعية، إضافة إلى ذلك لا بد من امتلاكه معرفة خطية جيدة بالمركبات الهجومية للفريق المنافس وينحصر أدائه أو واجباته في المنطقة الخلفية من ملعب الكرة الطائرة.

**القواعد الخاصة باللاعب المدافع الحر (الليبرو):** -توجد قواعد خاصة ضمن القانون الدولي للعبة الكرة الطائرة تلزم اللاعب المدافع الحر (الليبرو) من إتباعها والتقيدها بها في أثناء مشاركته في اللعب هي كالتالي:-

1-ينحصر أداء اللاعب المدافع الحر (الليبرو) كلاعب خط خلفي ولا يسمح له بتنفيذ أية ضربة هجومية من أي مكان في الملعب (أرض الملعب والمنطقة الحرة) في حالة ما إذا كانت الكرة بكامل استدارتها فوق الحافة العليا للشبكة.

2-لا يجوز للاعب المدافع الحر (الليبرو) أداء الإرسال أو الصد أو محاولة الصد.

3-لا يجوز تعيين اللاعب المدافع الحر (الليبرو) رئيساً للفريق.

4-يسمح للاعب المدافع الحر (الليبرو) بالدخول إلى المباراة في أي وقت وبدل أي لاعب في الصف الخلفي والتبديلات التي تشملها لا تكون من ضمن التبديلات العادية للفريق وعددها يكون غير محدود بشرط إن يتم تداول الكرة بين تبديل وآخر ومنطقة التبديل الخاصة به تكون محصورة بين خطي الهجوم ونهاية الملعب.

5-إذا قام اللاعب المدافع الحر (الليبرو) بإعداد الكرة بالأصابع من المنطقة الأمامية وعلى امتداد الشبكة فلا يجوز ضرب هذه الكرة ضربة



- ساحقة(هجومية)كاملة أعلى من الحافة العليا للشبكة، أما إذا كان الإعداد من المنطقة الخلفية فيجوز ضرب الكرة ضربة ساحقة(هجومية)كاملة.
- 6- إذا قام اللاعب المدافع الحر(الليبرو) بإعداد الكرة بالأصابع من المنطقة الأمامية للاعب الضارب في المنطقة الخلفية جاز ضربها ضربة ساحقة(هجومية)كاملة.
- 7-يرتدي اللاعب المدافع الحر(الليبرو) فانيلة بلون مغاير للون بقية لاعبي الفريق أو بتصميم مختلف.
- 8-عندما يصل ترتيب دوران اللاعب المدافع الحر(الليبرو) المركز(4) عليه الخروج وإعادة اشتراك اللاعب الأصلي بدلا عنه.
- 9-في آخر تعديل طرأ على قانون اللعبة تم السماح للفريق بتسمية لاعبين اثنين حر(ليبرو) يكون أحدهم لاعب أساسي و الآخر احتياطي.
- 10-المهارات التي يقوم بها اللاعب الحر (الليبرو)هي استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب.



أشكال توضيحية للتمرينات المهارية في لعبة  
الكرة الطائرة

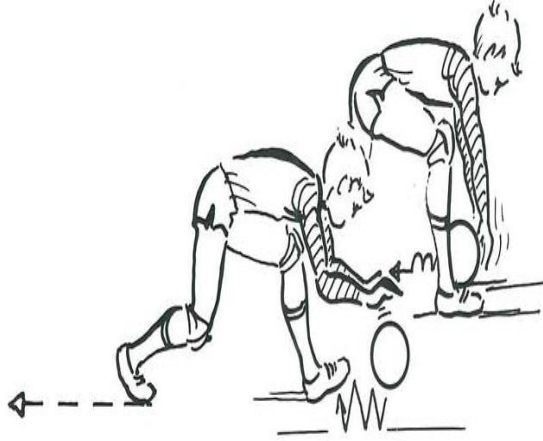
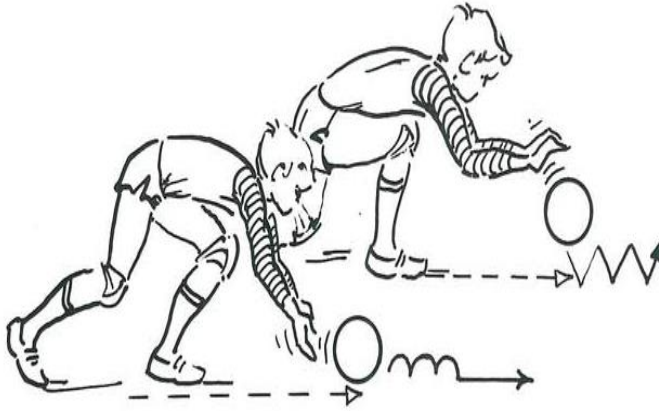




## الفصل التاسع

أشكال توضيحية للتمرينات المهارية في لعبة الكرة الطائرة

أولاً: -تمرينات الإحساس بالكرة



تمرين درجة الكرة

تمرين الركض بالكرة



تمرين درجة الكرة بالذراع اليسار والذراع اليمين

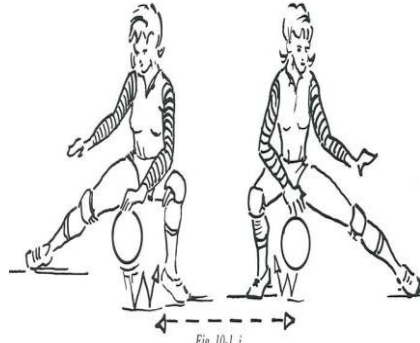


Fig. 10-1.i

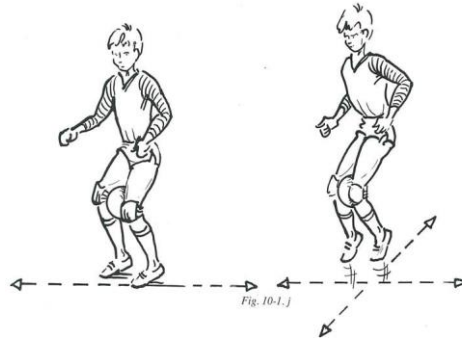


Fig. 10-1.j

تمرين طبطة الكرة بيد اليمين ويد اليسار  
تمرين القفز للأعلى والكرة بين الرجلين



Fig. 10-1. k

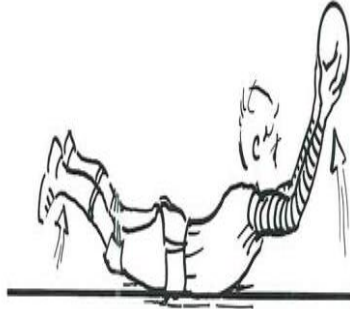
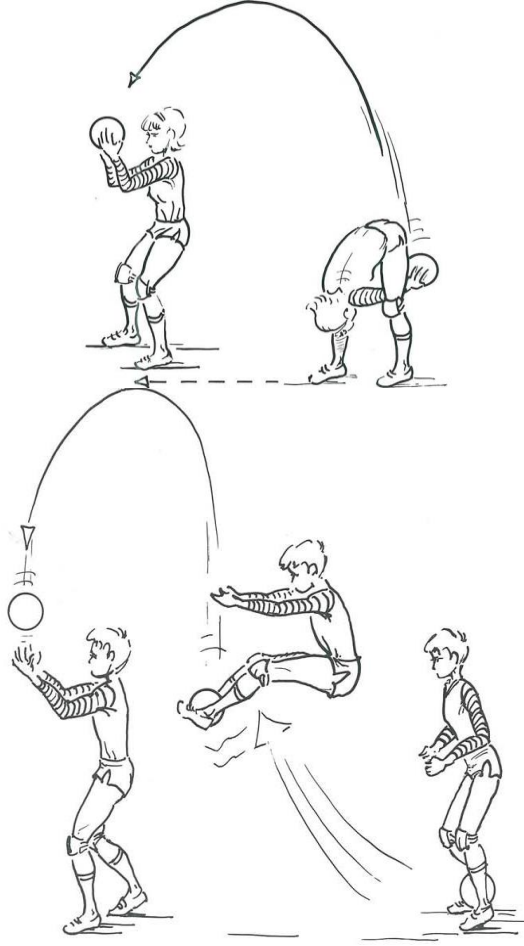


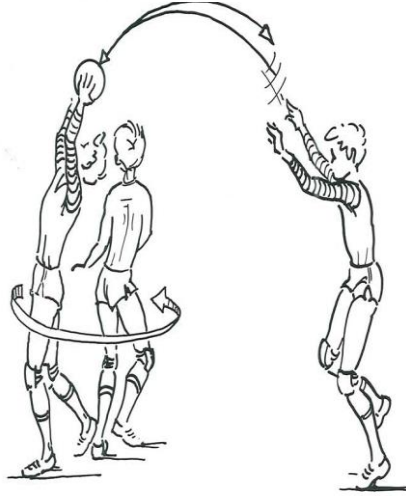
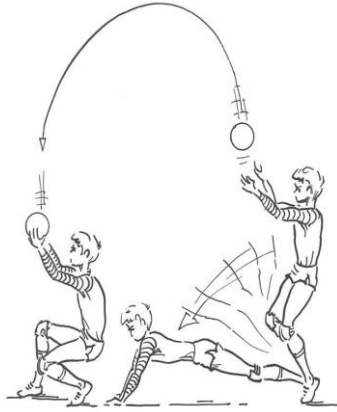
Fig. 10-1. l

تمرين مد الرجلين والذراعين تحمل للكرة  
تمرين رفع الجذع للأعلى والذراعين تحمل للكرة

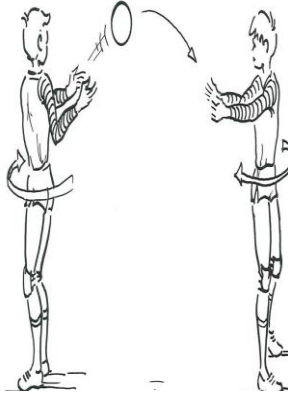
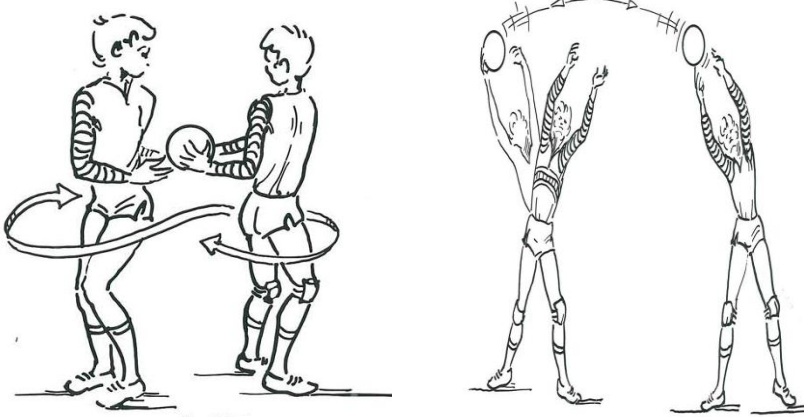


تمرين ثني الجذع ومرور بين الرجلين  
تمرين مسك الكرة بالرجلين والقفز بها

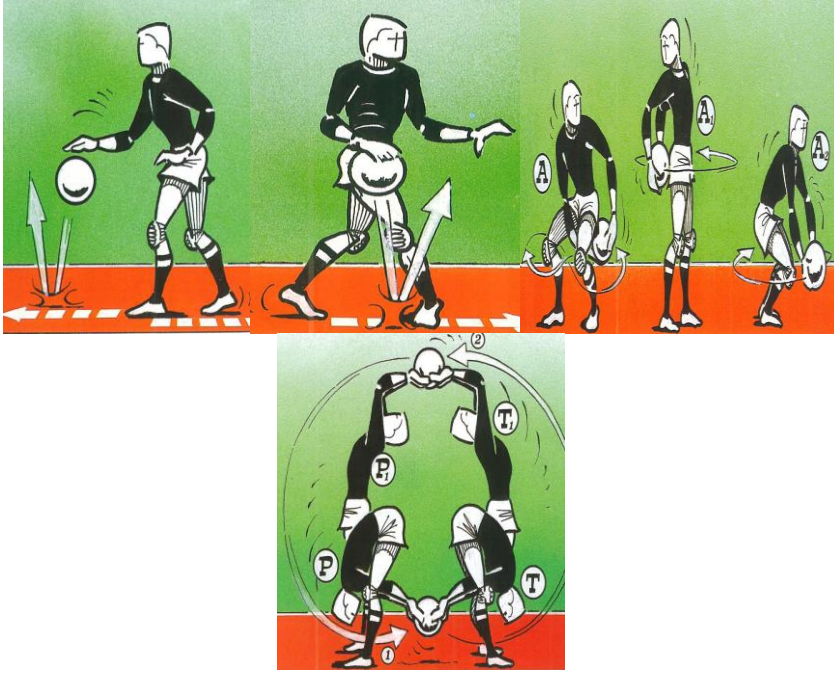




تمرين رمي الكرة للأعلى وعمل الاستناد الأمامي ومسك الكرة  
تمرين رمي الكرة مع دوران الجسم

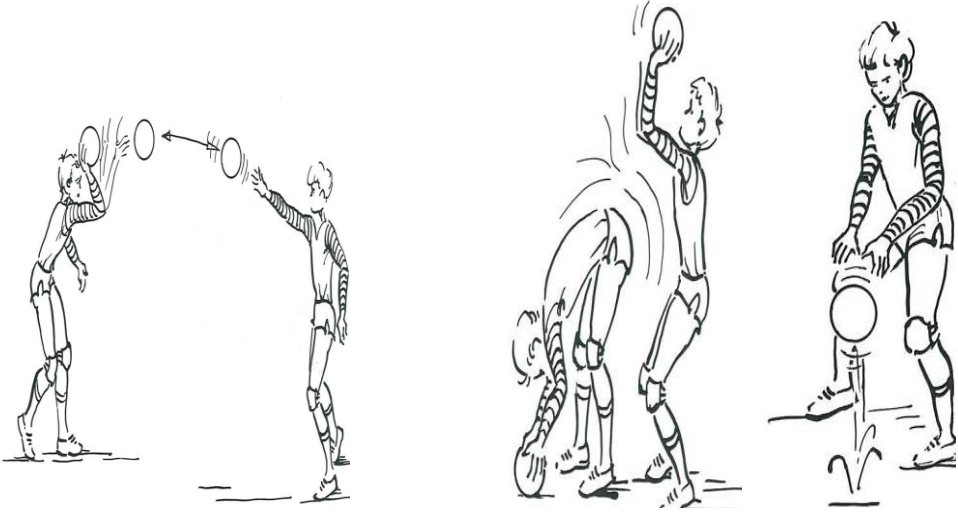


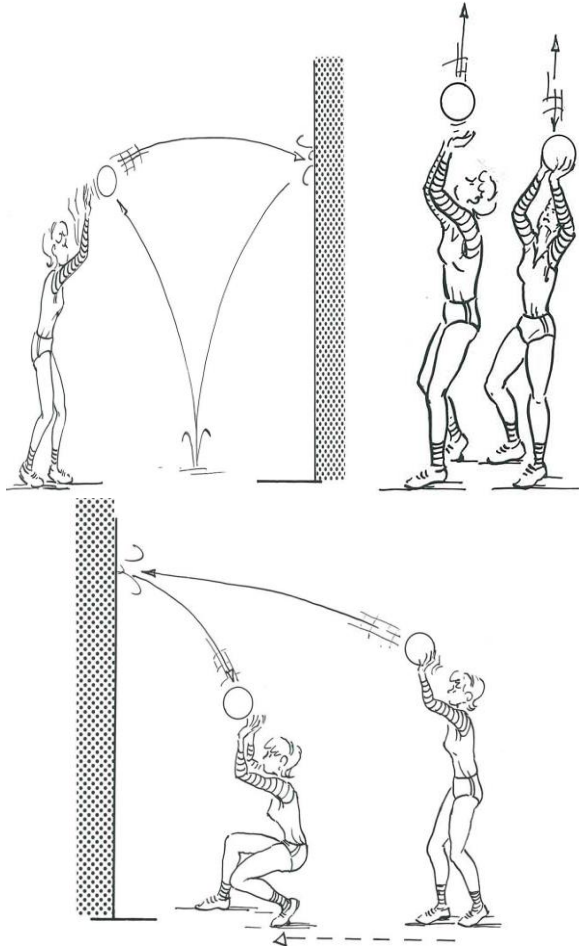
تمرين ميل الجذع للجانب مع الكرة تمرين دوران الجذع مع إعطاء الكرة للزميل تمرين دوران الجذع  
بالكرة للزميل بالتبادل

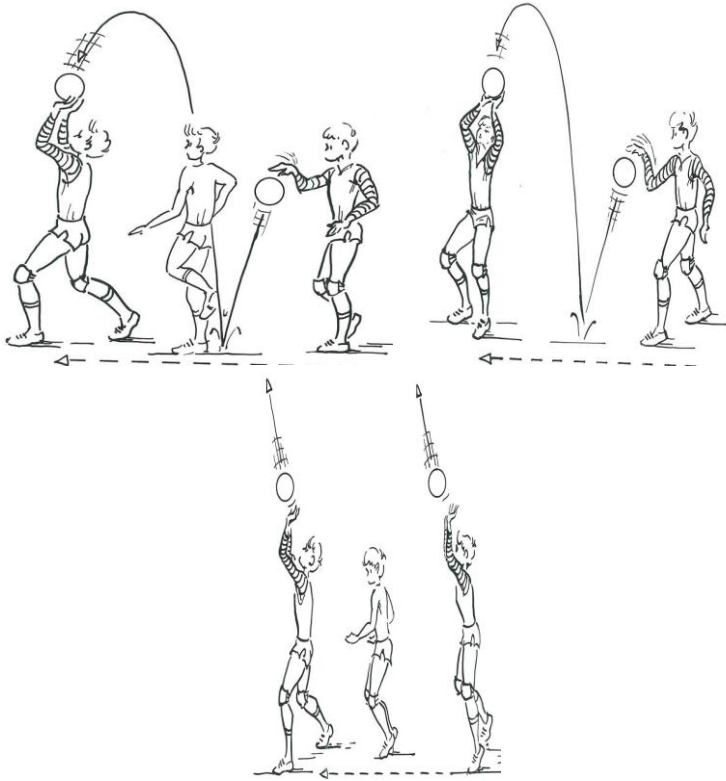


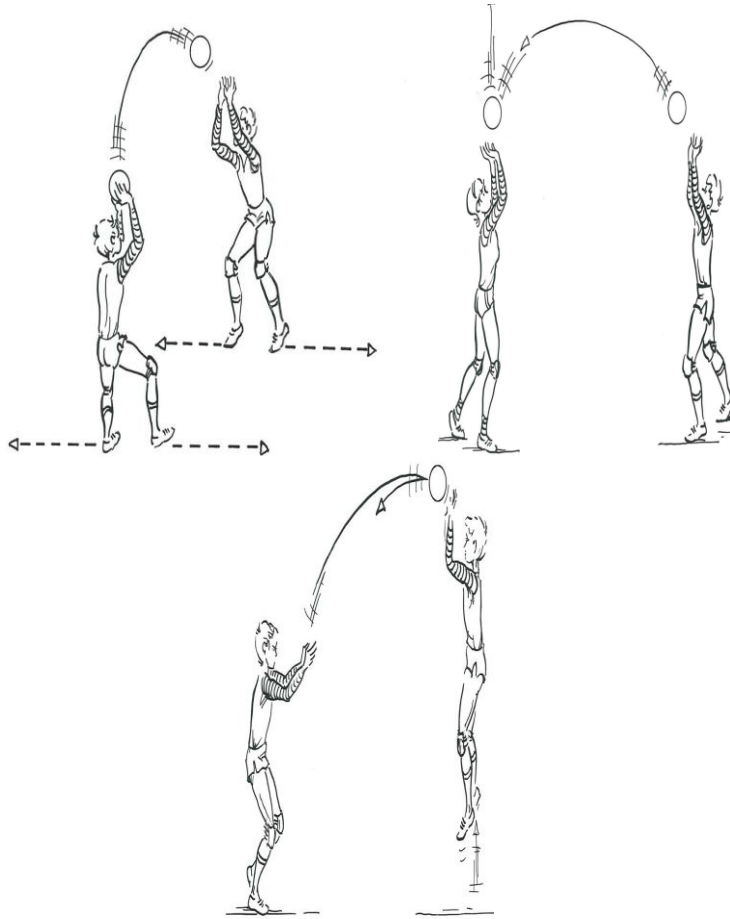
تمريبات متنوعة للإحساس بالكرة

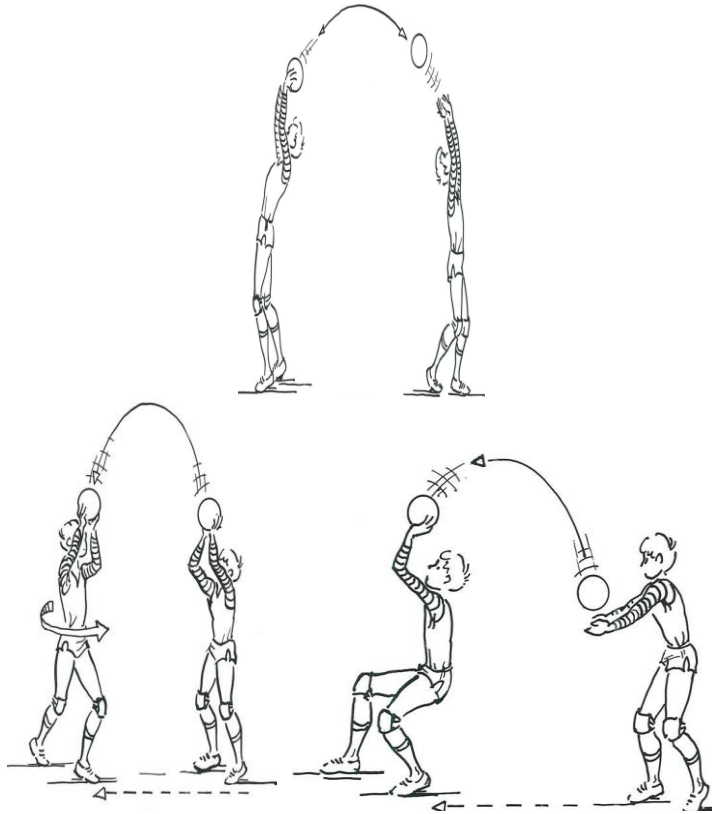
## ب-تمرينات مهارة الإعداد (المنافسة) من الأعلى



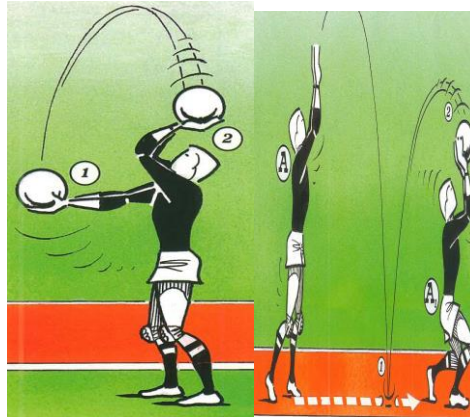
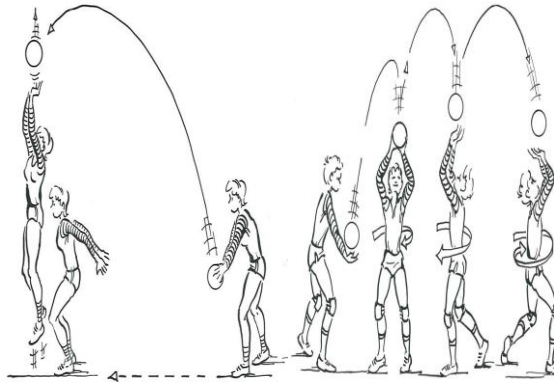


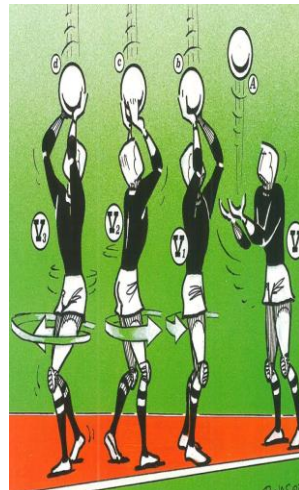
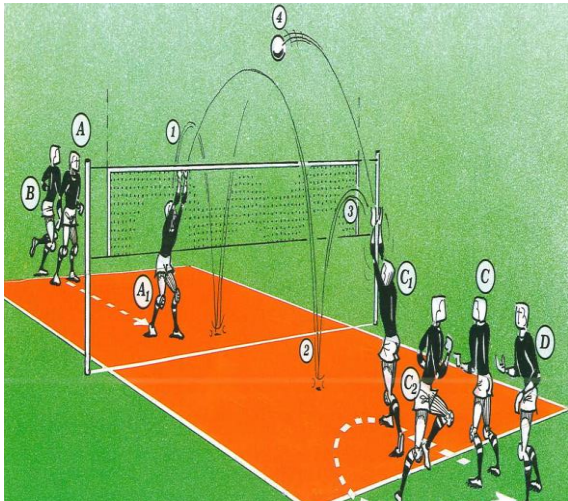
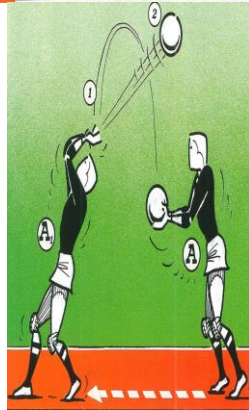
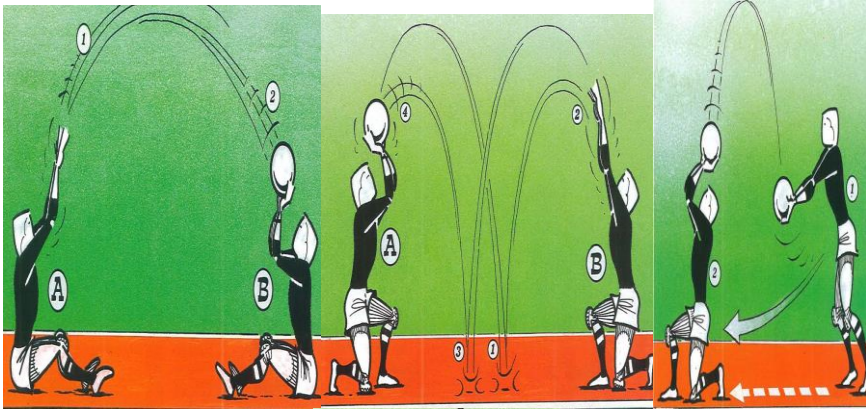




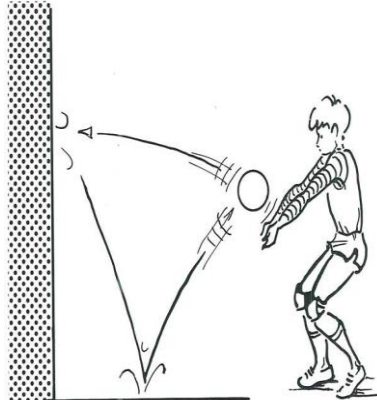
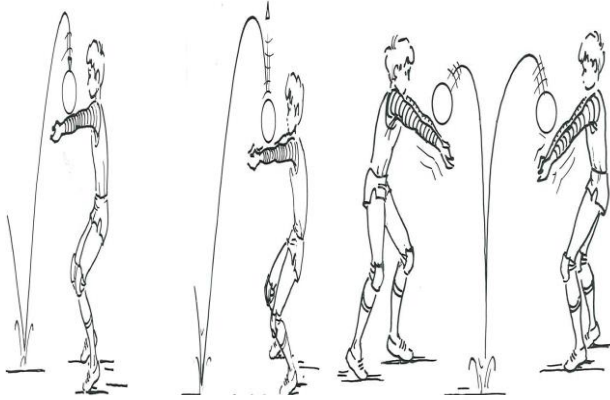


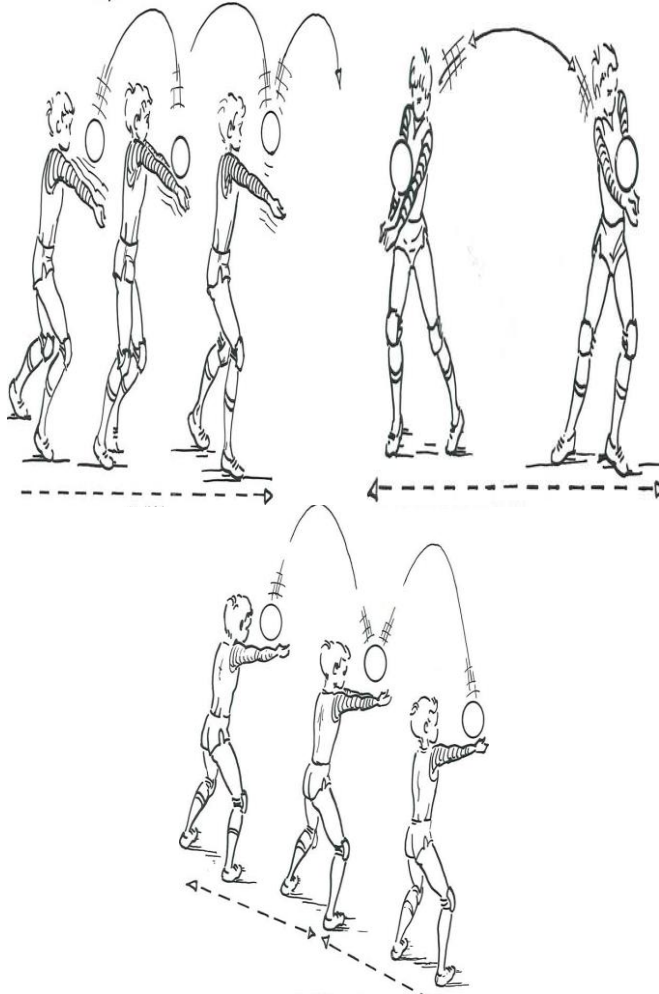




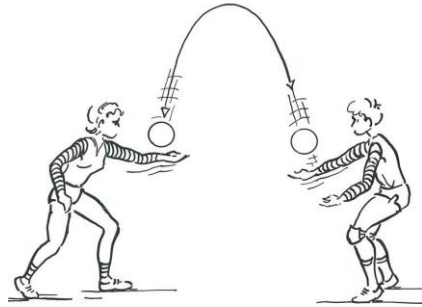
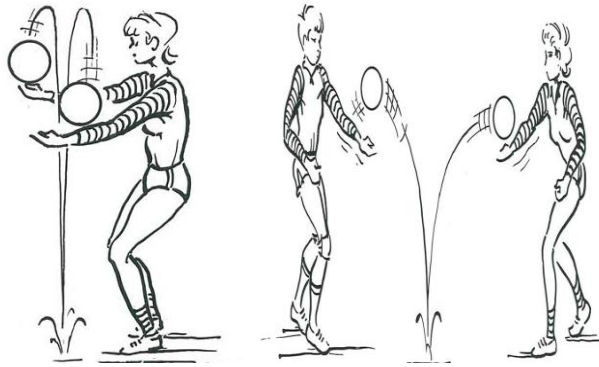
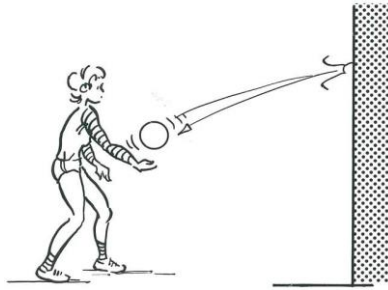
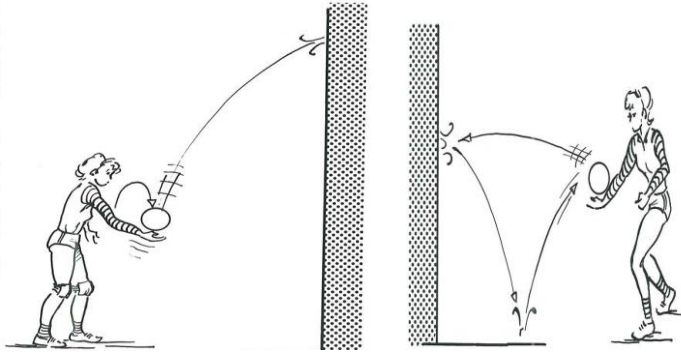


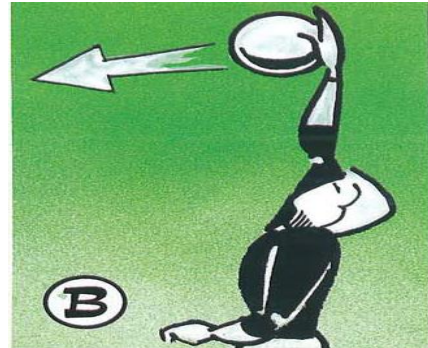
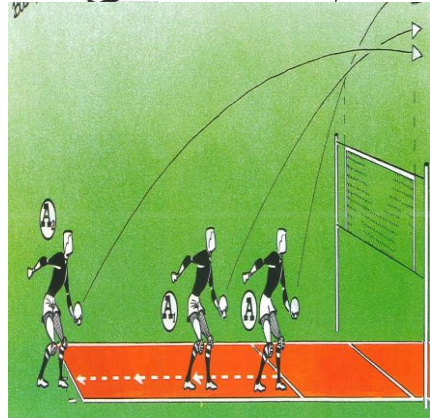
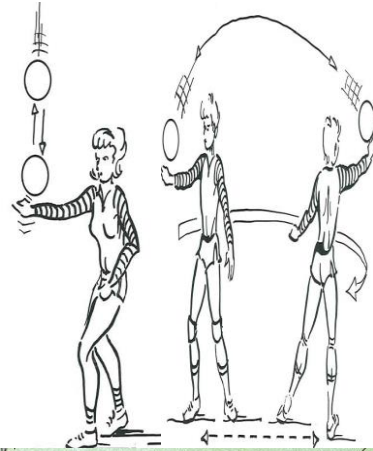
## ج- تمارين استقبال الإرسال من الأسفل



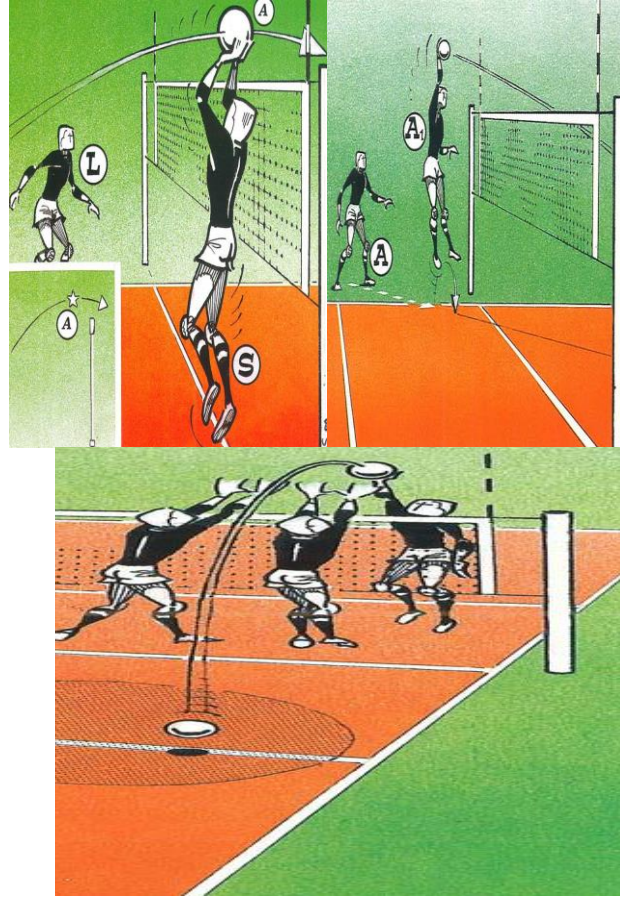


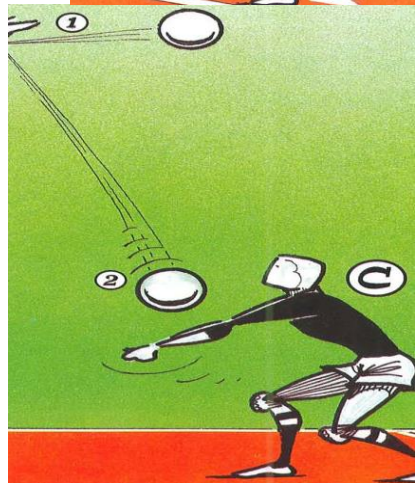
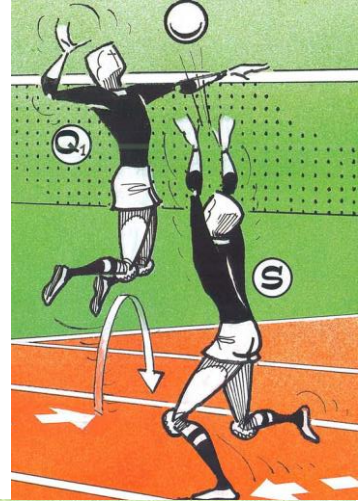
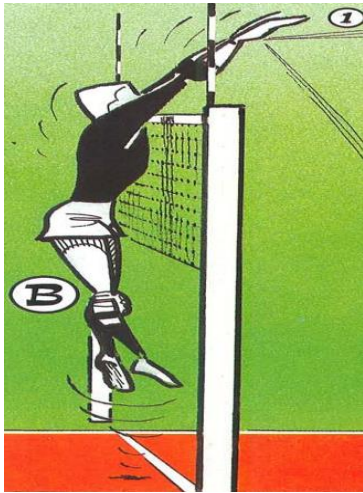
## د-تمرينات الإرسال



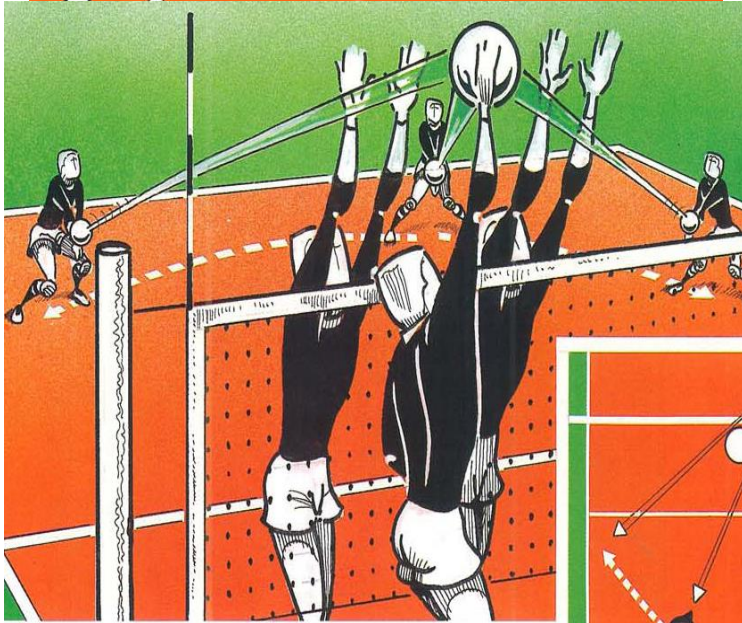
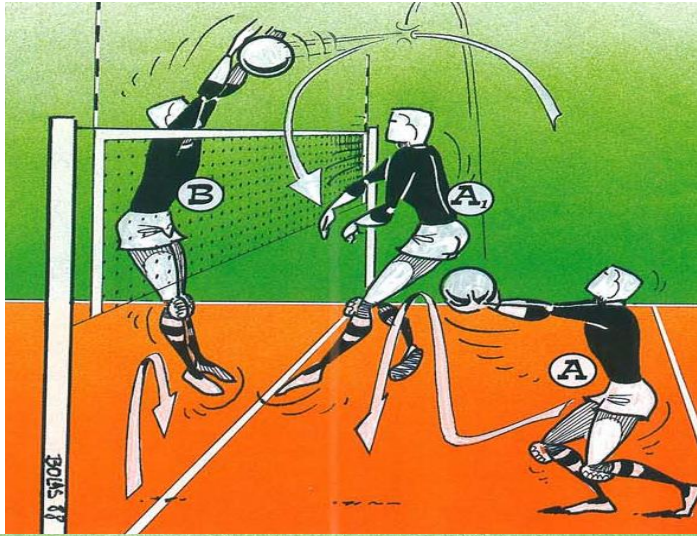


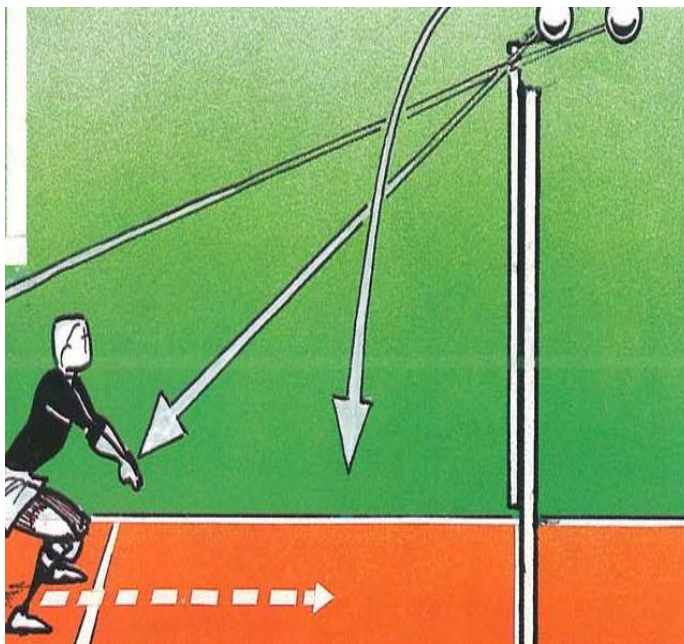
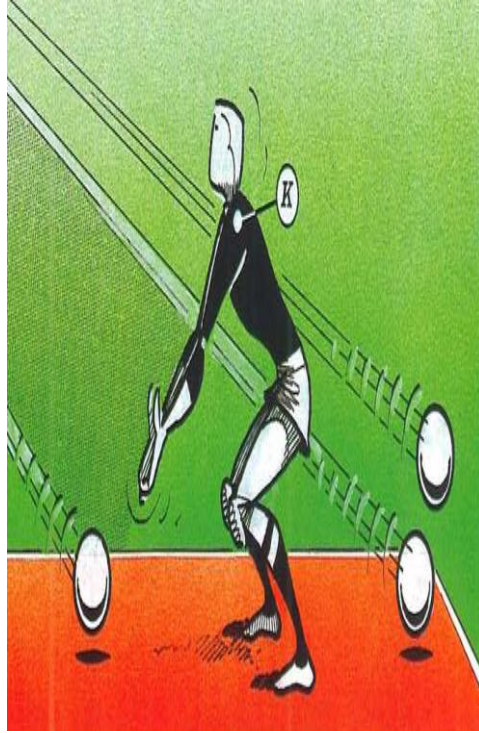
## ه-تمريبات الضرب الساق وحائط الصد والدفاع عن الملعب

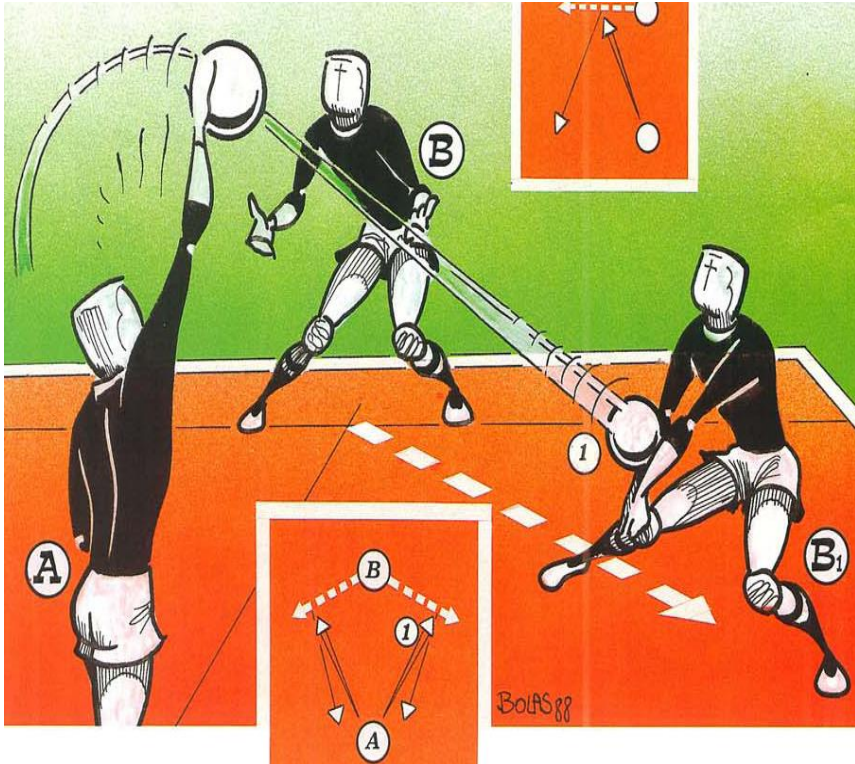
















- احمد عبد الدايم. دليل المدرب في الكرة الطائرة، اختبارات، تخطيط، سجلات، القاهرة: دار الفكر العربي، 1999.
- احمد عبد الدايم وعلي مصطفى. دليل المدرب في الكرة الطائرة، تخطيط، اختبارات، سجلات، القاهرة: دار الفكر العربي، 1999.
- أكرم زكي خطايبية. موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط1، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1996.
- حمدي عبد المنعم. الكرة الطائرة، مهارات، خطط، قانون، القاهرة: مؤسسة كليوباترا، 1984.
- زكي محمد حسن. الكرة الطائرة، بناء المهارات الفنية والخططية، الإسكندرية: دار المعارف، 1998.
- سعد حماد الجميلي. الكرة الطائرة، تعليم وتدريب وتحكيم، ط، طرابلس: منشورات السابع من ابريل، 1997.
- سعد محمد قطب وغانم لؤي الصميدعي. الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، جامعة الموصل: مديرية مطبعة. 1985.
- عبد المحسن محمد جمال الدين. دراسة دفاع اللاعب الليبرو في المستويات العليا في الكرة الطائرة، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 41، جامعة الإسكندرية: كلية التربية الرياضية، 2001.
- علي مصطفى طه. الكرة الطائرة تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون، ط1، مصر: دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، 1999.
- عصام الوشاحي. الكرة الطائرة للشباب، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1990.

- عصام الشاحي. المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، القاهرة: دارالفكر العربي، 1991.
- عامر جبار السعدي. دراسة مقارنة في بعض المتغيرات البايوميكانيكية للإرسال من المتموج الأمامي والساحق بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية، 1998.
- عقيل عبد الله الكاتب (وآخرون). التكنيك والتكتيك الفردي بالكرة الطائرة، بغداد: مطبعة التعليم العالي، 1987.
- قاسم حسن حسين. الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط، عمان: دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1998.
- كورت ماينل. التعلم الحركي، (ترجمة) عبد علي نصيف، ج2، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1997.
- محمد خير الحوراني. الحديث في الكرة الطائرة تاريخ، مهارات، تدريب، ارد: دار الأمل للنشر، 1996.
- محمود عبد الفتاح عنان. سيكولوجية التربية البدنية والرياضة (النظرية والتطبيق والتجريب)، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1995.
- مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998.
- ممدوح عبد المنعم واحمد محمد مبارك. سيكولوجية التعلم وأنماط التعليم وتطبيقاتها النفسية والتربوية. ط1، الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1992.
- ناهدة عبد زيد. مستوى أداء المهارات الدفاعية والهجومية وعلاقته لترتيب الفرق بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية، 1997.
- ناهدة عبد زيد. تأثير أساليب التمرين على تعلم مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية، 2002.

-Berthold. F. and Bernd. Z: Selected aspects of the developments of men's volleyball, The Coach, 1996.

Berthold Frohner , Bernd Zimmermann : Selected Developments of mens Volley ball in olympics Gamesin Atlanta , The coach Qvaratly Technical For Volley ball coaches , Published by E. I. V. B. Vol. 4. Dec 1997.

- Barrie Mecgregor : Sport Volleyball , Published by E. P. Publishing Estardency wake field , west york shive , 1997

- Debra Allyyn. The biomechanuics of Landing after the quickeattack , Coaching Volley ball U. S. A AVCA vol june / July , 1995.

-SandorFi , C. ”Hitting “ Volleyball , Volume 7. Number 6 , Collorado:Acam publising , June , 1996.

F. I. V. B. sap manual : ar,delagare 12. CH,1001 Lausanne , Suisse. 1999.

-The Complete Guide to Volleyball Conditioning Performance .Volleyball ,1997

- Marion Y-L-Alecander , Akinesiological Analysis of Spikein Volleyball Technical , Journal NO. 3-November , 1980.

-William J. Neville ; Coaching Volleyball Successfully , United .State Volley ball Asso , 1990