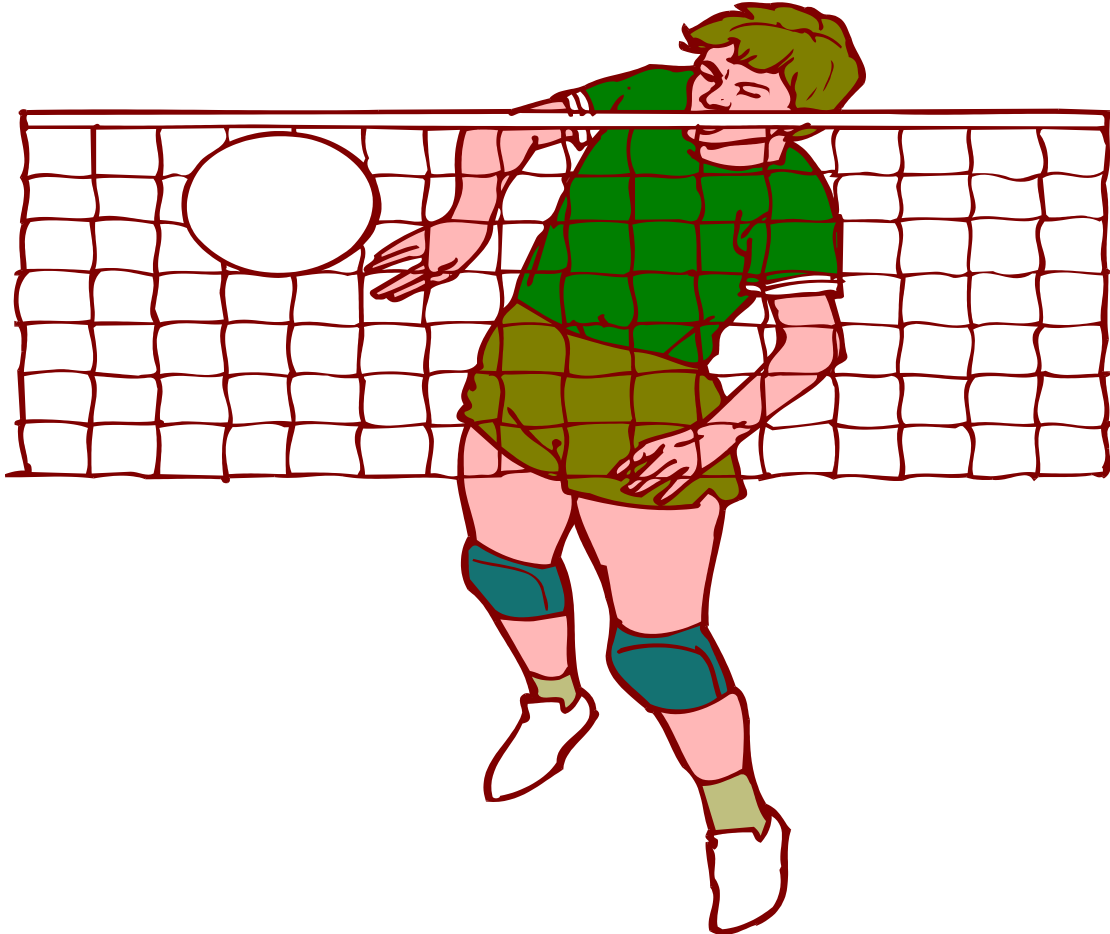




وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة -
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية
مقياس : الكرة الطائرة
السنة : السنة الثانية ليسانس

- محاور المقياس

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



المحاضرة رقم -01- تاريخ وفلسفة النشاط

- مقدمة :

لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي شهدت تطوراً ، إذ أصبحت في العديد من الدول العالم تحتل المراتب الأولى من حيث ممارستها واجتذاب عدد كبير من اللاعبين والمشاهدين لها، وذلك لما تتمتع به من إيقاعات سريعة ومتابعة وتبادلات مستمرة بين المهارات الهجومية والدفاعية لما تحتويه هذه من طابع يتسم بدقة الأداء الفني وسرعته ، وستتناول في هذا الفصل نبذة عن تاريخ الكرة الطائرة في العالم والجزائر ، إضافة إلى المهارات الأساسية وخاصة مهارة الضرب الساحق.

- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة :

فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها هي لعبة قديمة جداً أي منذ 3000 سنة تقريباً قبل الميلاد وهو تدل عليها الآثار الموجودة في مقابر الفراعنة، وهناك صور أخرى قديمة في أمريكا واندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقفيها من جانب إلى آخر وذلك منذ حوالي 2000 سنة، أما في اليابان قديماً فقد كانت محاولات لعب الكرة تدور حول قذف الكرة نحو هدف وهناك معلومات وتقارير نظرية تشير إلى أنه في البرازيل وفي شمال أمريكا كانت محاولات لعب الكرة تقام بين فريقين كل منهما يحاول الحصول على الكرة ويرميها لفريقه.

- أما حديثاً فيقال أن الشعب الإيطالي عرف لعبة تشبه الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا عام 1893 م وكانت تسمى "فوست بول" ذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ. 1

- ويرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "ويليام مورغان" مدرس التربية البدنية والمدير السابق لجمعية الشبان المسيحية ببوليود بولاية "ماسا شوسني" وقد أطلق عليها اسم "المينونيت" وقد شاهد هذه اللعبة "د. هالستيد"، حيث اقترح تغيير اسمها إلى الكرة الطائرة، نظراً لأن الفكرة الرئيسية للعبة هي طيران الكرة عالياً وخلفاً، وأماماً لعبور الشبكة وكان هذا عام 1895 م، وقد استعمل "ويليام مورغان" شبكة التنس وثبتها على ارتفاع 6 أقدام من الأرض (1.84 م).

- وقد انتشرت لعبة الكرة الطائرة في العالم أجمع منذ ذلك الوقت، ومما ساعد على انتشارها بين الشباب هو رغبتهم في إيجاد ألعاب صيفية مناسبة كالألعاب الشتوية يستطيعون ممارستها ، وانتشرت الكرة الطائرة على المستوى العالمي سنة 1900 م، عندما أصبحت كندا تتبنى هذه اللعبة، وفي نفس العام انتقلت إلى الهند ثم الفلبين والبيرو عام 1910 م ثم انتقلت إلى إنجلترا عام 1914 م وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى، وبعد انتهاء الحرب انتشرت اللعبة في يوغسلافيا سنة 1918 م وفي تشيكوسلوفاكيا وبولندا سنة 1919 م وفي إفريقيا 1923 م.

- بعض التواريخ عن تطور الكرة الطائرة :

-1922 : أول بطولة دولية للكرة الطائرة للرجال بتشيكوسلوفاكيا.

-1928 : أول خطوة لإنشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.

-1932 : الكرة الطائرة للسيدات أدرجت ضمن الألعاب الأولمبية في السلفادور.

-1947 : 18-20 أبريل إنشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB).

-1949 : تنظيم أول بطولة عالمية للذكور ببراغ.

-1996 : ظهور رياضة كرة الطائرة الشاطئية بأطنطا.

- **1998:** تغير كبير في قوانين الكرة الطائرة استعمال التنقيط المستمر- تغيير الكرة البيضاء إلى كرة ملونة- إدخال اللاعب الحر - السماح للمدرب بالوقوف والتحرك في منطقة 06 أمتار.
- **1999:** تحديد مدة القيام بالإرسال لا تتجاوز 08 ثواني من صفارة الحكم.
- **2003:** إجراء أول بطولة عالمية لأقل من 1.85 م باندونيسيا.
- **2004:** ألعاب أثينا وفوز البرازيل بالذهبية عند الذكور والصين بالذهبية عند الإناث.
- **2005:** بطولة العالم لأقل من 19 سنة بالجزائر.

- الكرة الطائرة في الجزائر :

قبل الاستقلال كانت كرة الطائرة تمارس من طرف المستوطنين ونادرا ما تمارس من طرف الجزائريين وفي سنة 1962 م تم إنشاء الفيدرالية الجزائرية للكرة الطائرة على يد الدكتور " بوركايب " وفي نفس السنة تم إنشاء المنتخب الوطني للذكور وستين بعد ذلك إنشاء المنتخب الوطني للإناث أما في السنوات الأخيرة فقد أصبحت تمارس في أغلبية التراب الوطني. 2

- وهذه بعض نتائج المشاركات للفريق الوطني في المحافل الدولي:

- **1991:** أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في كأس العالم واحتل المركز التاسع.
- **1991:** أول مشاركة للفريق الوطني للناشئات في بطولة العالم واحتل المركز الثاني عشر.
- **1992:** أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في الألعاب الأولمبية واحتل المركز الثاني عشر.
- **1994:** أول مشاركة للفريق الوطني في البطولة العالمية واحتل المركز الثالث عشر.
- **2008:** أول مشاركة للفريق الوطني سيدات في الألعاب الأولمبية بالصين (بكين)
- **2012:** ثاني مشاركة على التوالي للفريق الوطني سيدات في الألعاب الأولمبية ببريطانيا (لندن)

- أما بالنسبة للمحافل القارية:

- **1989:** احتلال الجزائر المركز الثاني (البلد المنظم كوت ديفوار).
- **1991:** الجزائر تحتل المرتبة الأولى (البلد المنظم مصر).
- **1993:** الجزائر تحتل المرتبة الأولى على التوالي (البلد المنظم الجزائر).
- **1997:** الجزائر تحتل المركز الثالث (البلد المنظم نيجيريا).

- أما بالنسبة للأندية.

- **1988:** مولودية الجزائر تفوز بالبطولة الإفريقية للأندية.

- خصائص لعبة الكرة الطائرة :

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية - .
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه - .
- اللعبة الجماعية الوحيدة التي تمس الكرة الأرض - .
- يمكن إعادة الكرة الطائرة ولعبها حتى ولو خرجت خارج الملعب - .
- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب الحر - (الليبرو) فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط.
- لكل فريق ملعب خاص به حيث لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس - .
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.

- تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء.
- كل شوط مستقل بذاته.
- سهولة التكليف .
- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين .
- لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث أنها لا تمسك ولا تحمل.
- لا يوجد بها تسليم وتسلم.

المحاضرة رقم 02- التجهيزات والأدوات

منطقة اللعب

- تتضمن منطقة اللعب أرض الملعب والمنطقة الحرة، ويجب أن تكون مستطيلة الشكل ومتماثلة.

أبعاد الملعب

- ملعب كرة الطائرة مستطيل الشكل طوله 18 متر وعرضه 9 أمتار.
- يحاط الملعب بمنطقة حرة لا يقل قياسها عن 5 أمتار من الخطوط الجانبية للملعب و8 أمتار من الخطوط النهائية.
- لا يقل ارتفاع المجال الحر (ارتفاع سقف الملعب) عن 12.5 متر من سطح الملعب
- يقسم الملعب إلى قسمين متساويين بخط أبيض يمر في منتصفه يسمى خط المنتصف، يوازيه على بعد 3 أمتار من كل جهة خط آخر يسمى خط الهجوم.

سطح اللعب

- يجب أن يكون المسطح مستويا وأفقيا وموحدا، ويجب أن لا يشكل أي خطر لإصابة اللاعبين، ويمنع اللعب على المسطحات الخشنة أو الزلقة.
- يسمح فقط بمسطح خشبي أو من المواد الصناعية، ويجب أن يكون أي مسطح معتمد مسبقا من الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.
- يجب أن يكون مسطح اللعب من لون فاتح في الملاعب المغطاة.
- يتطلب اللون الأبيض للخطوط، وتتطلب ألوان أخرى مختلفة كل عن الآخر لأرض الملعب والمنطقة الحرة
- يسمح بميل قدره 5 ملم لكل متر في الملاعب المكشوفة لصرف المياه وتمنع خطوط الملعب المصنوعة من مواد صلبة

منطقة اللعب

- جميع الخطوط بعرض 5 سم ويجب أن تكون بلون فاتح الذي يختلف عن لون الأرض وأية خطوط أخرى.
- **الخطوط الحدودية** : يحدد الملعب بخطين جانبيين وخطين للنهائية ويرسم كل من خطي الجانب والنهائية داخل أبعاد أرض اللعب.
- **خط المنتصف** : يقسم محور خط المنتصف أرض الملعب إلى ملعبين متساويين بقياس 9 X 9 أمتار ويمتد هذا الخط أسفل الشبكة من الخط الجانبي إلى الخط الجانبي
- **خط الهجوم** : تتحدد المنطقة الأمامية في كل ملعب بخط الهجوم الذي ينتهي حده بثلاثة أمتار خلف محور خط المنتصف.
- يمتد خط الهجوم بخطوط متقطعة إضافية من الخطوط الجانبية، بخمسة خطوط قصيرة بطول 15 سم وبعرض 5 سم، يرسم على بعد 20 سم كل عن الآخر بطول إجمالي 1.75 متر .
- **خط تقييد المدرب** : خطوط متقطعة ممتدة من خط الهجوم إلى نهاية الملعب، مواز الخط الجانبي وعلى بعد 1.75 متر منه ويتكون من خطوط قصيرة 15 سم وترسم على بعد 20 سم من بعضها لبيان حدود منطقة تحركات المدرب.

المساحات والمناطق

- **المنطقة الأمامية :** تحدد المنطقة الأمامية في كل ملعب بواسطة محور خط المنتصف وخط الهجوم والحافة الخلفية لخط الهجوم
- تعتبر المنطقة الأمامية ممتدة إلى ما وراء الخطوط الجانبية حتى نهاية المنطقة الحرة .
- **منطقة الإرسال :** تكون منطقة الإرسال بعرض 9 أمتار خلف خط النهاية.
- تحدد جانبيًا بخطين قصيرين طول كل منهما 15 سم ويرسمان على بعد 20 سم خلف خط النهاية كامتداد للخطين الجانبين، وكلا الخطين القصيرين من ضمن عرض منطقة الإرسال.
- تمتد منطقة الإرسال في العمق إلى نهاية المنطقة الحرة.
- **منطقة التبديل :** تحدد منطقة التبديل بامتداد خطي الهجوم حتى طاولة المسجل.
- **منطقة تغيير اللاعب الحر :** تكون منطقة تغيير اللاعب الحر كجزء من المنطقة الحرة من جهة مقعد الفريق ومحددة بامتداد خط الهجوم حتى خط النهاية
- **منطقة الإحماء :** تكون مساحة مناطق 3 X 3 أمتار تقريبا وتكون على كلا الركنين من مخطط الملعب بجانب المقاعد X الإحماء خارج المنطقة الحرة.
- **منطقة الجزاء :** الحجم التقريبي لمنطقة الجزاء 1x1 م ومجهزة بكرسيين داخل منطقة المراقبة خارج امتداد خط النهاية ، ويجوز تحديدهما بخط أحمر بعرض 5 سم.

درجة الحرارة

- يجب أن لا يقل الحد الأدنى لدرجة الحرارة عن 10 درجات مئوية 50 (درجة فهرنهايت).
- لا يزيد أعلى درجة للحرارة عن 25 درجة مئوية 77 (درجة فهرنهايت) ولا يقل الأدنى عن 16 درجة مئوية (61 درجة فهرنهايت).

الإضاءة

- يجب أن تكون الإضاءة على منطقة اللعب ما بين 1000 إلى 1500 لوكس، تقاس على ارتفاع متر واحد فوق سطح منطقة اللعب.

الشبكة

- توضع الشبكة عمودياً فوق خط المنتصف، وتكون حافتها العليا بارتفاع 2,43 متر للرجال و 2,24 متر للسيدات.
- يقاس إرتفاع الشبكة من منتصف أرض الملعب، ويجب أن يكون ارتفاع الشبكة (فوق الخطين الجانبيين) بالضبط نفسه ويجب أن لا يزيد عن الارتفاع القانوني عن 2 سم.
- يكون عرض الشبكة متر واحد وطولها 9.5 إلى 10 أمتار (مع 25 إلى 50 سم من كل جانب من الأشرطة الجانبية)، مصنوعة بعيون مربعة سوداء بقياس 10 سم.
- يوجد شريط أفقي عند حافتها العليا بعرض 7 سم مصنوع من قطعتين مطويتين من القماش القنب الأبيض مخاط بطول الشبكة بالكامل، ويوجد عند كل من نهايتي الشريط ثقب يمر من خلاله حبل لتثبيت الشريط بالقائمين للمحافظة على شد حافتها العليا.
- يوجد سلك مرن داخل الشريط لتثبيت الشبكة بالقائمين والمحافظة على شد حافتها العليا.
- أسفل الشبكة يوجد شريط أفقي آخر بعرض 5 سم مشابه للشريط العلوي، يمر من خلاله حبل، وهذا الحبل لتثبيت الشبكة بالقائمين والمحافظة على إبقاء الجزء السفلي مشدوداً.
- يثبت شريطان باللون الأبيض عمودياً على الشبكة ويوضعان مباشرة فوق كل خط جانبي. بعرض 5 سم وبطول متر واحد، ويعتبران جزءاً من الشبكة.

العصى الهوائية

- العصا الهوائية عبارة عن قضيب مرن طولها 1.80 متر وبقطر 10 ملم مصنوعة من الألياف الزجاجية أو أية مادة مماثلة.

- تثبت العصاتان الهوائيتان على الحد الخارجي لكل من شريطي الجانب وتوضعان على الجانبين العكسيين للشبكة.
- يمتد الجزء العلوي من كل عصا وطوله 80 سم فوق الشبكة ويقسم إلى أجزاء بطول 10 سم بلونين متباينين ويفضل الأحمر والأبيض.
- تعتبر العصاتان الهوائيتان جزءاً من الشبكة وتحددان جانبا مجال العبور.

القوائم

- يوضع القائمان المثبتان للشبكة على مسافة تتراوح ما بين 0,50 - 1.00 م خارج الخطين الجانبين وهما بإرتفاع 2.55 متر ويفضل أن يكونا قابلين للتعديل.
- مسابقات العالمية والرسمية، يوضع القائمان المثبتان للشبكة على بعد متر خارج الخطوط الجانبية و يجب ان يكونا مبطنان.
- يكون القائمان مستديرين وأملسين ويثبتان في الأرض بدون أسلاك وتحظر التجهيزات الخطرة أو المعرقة.

الأدوات الإضافية

- تحدد جميع الأدوات الإضافية بواسطة لوائح الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.

الكرات

- يجب أن تكون الكرة مستديرة مصنوعة من جلد مرن أو جلد صناعي وبداخلها كيس هوائي مصنوع من المطاط أو مادة مماثلة.
- يجب أن يكون لونها فاتحاً موحداً أو من تشكيلة من الألوان.
- الكرات المصنوعة من مادة الجلد الصناعي وذات تشكيلة من الألوان المستخدمة في المنافسات الدولية الرسمية، يجب أن تكون مطابقة لمقاييس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.
- يكون محيط الكرة 65-67 سم.
- وزنها 260-280 جرام.
- يكون ضغط الهواء الداخلي 0.30 - 0.325 كيلو جرام / سم³.
- (4.26 - 4.61 psi) (294.3 - 318.82 مليبار أو هكتو باسكال)

الأدوات الإضافية



- يجب أن تكون جميع الكرات المستخدمة في المباراة بنفس المقاييس فيما يتعلق بالحيط والوزن والضغط والنوع واللون.. إلخ.
- لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية وكذلك الوطنية أو بطولات الدوري، يجب أن يتم اللعب بكرات معتمدة من الاتحاد الدولي للكرة الطائرة، إلا إذا تمت الموافقة من قبل الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.
- لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية، يتم استخدام خمس كرات. وفي هذه الحالة، يقف ستة ملتقطي كرات، واحد عند كل ركن من المنطقة الحرة وواحد خلف كل حكم.

المحاضرة رقم 03- المشاركون

الفريق

- للمباراة يجوز أن يتكون الفريق من 12 لاعب كحد أقصى، بالإضافة :
- **الطاقم التدريبي:** مدرب واحد، مساعد مدرب عدد اثنين كحد أقصى.
- **الطاقم الطبي:** معالج واحد ، طبيب بشري واحد.
- يجوز فقط لهؤلاء المسجلين على استمارة التسجيل الدخول الى منطقة المسابقة/ المراقبة والمشاركة في الإحماء الرسمي و في المباراة.
- **لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة، العالمية والرسمية للكبار:** يجوز تسجيل 14 لاعب على ورقة تسجيل المباراة ويلعبون في المباراة.
- الحد الأعلى للرسميين خمسة يحق لهم الجلوس على مقاعد البدلاء (بما فيهم المدرب) يتم تحديدهم من قبل المدرب نفسه، ويجب تسجيلهم في استمارة المباراة.
- يكون أحد اللاعبين ما عدا اللاعبين الحر، رئيسا للفريق الذي يجب أن يشار إليه في إستمارة التسجيل.
- لا يمكن تغيير اللاعبين المسجلين بعد توقيع المدرب ورئيس الفريق على إستمارة التسجيل (قائمة الفريق على استمارة التسجيل الإلكتروني)

مكان الفريق

- يجب أن يجلس اللاعبون غير المشاركين في اللعب، إما على مقعد الفريق أو التواجد في منطقة الإحماء الخاصة بهم، ويجلس المدرب وأعضاء الفريق الآخرين على المقعد، ولكن يمكنهم مغادرته مؤقتا.
- يكون موقع مقاعد الفريقين بجانب طاولة المسجل خارج المنطقة الحرة
- يسمح فقط لأعضاء الفريق الجلوس على المقعد أثناء المباراة والمشاركة في فترة الإحماء.
- يحق للاعبين غير المشاركين في اللعب الإحماء بدون كرات على النحو التالي:
- . أثناء اللعب: في مناطق الإحماء.
- .أثناء الأوقات المستقطعة والأوقات المستقطعة الفنية: في المنطقة الحرة خلف ملعبهم.
- .أثناء فترات الراحة: يحق للاعبين الإحماء بالكرات في المنطقة الحرة.

الأدوات

- تتكون أدوات اللاعب من فانيلة وشورت وجوارب (متماثلة)وحذاء رياضي.
- يجب أن يكون لون وتصميم الفانيلات والشورتات والجوارب موحداً للفريق (ماعدا اللاعب الحر)ويجب أن تكون الملابس نظيفة.
- يجب أن تكون الأحذية خفيفة ومرنة وذات نعل مطاطي أو مركب بدون كعوب.
- يجب أن ترقم فانيلات اللاعبين من 1 إلى 20.
- في مسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية للكبار: حيث عدد اللاعبين المشاركين يكون كبير يمكن زيادة أرقام الفانيلات.
- يجب أن يوضع الرقم على الفانيلات في المنتصف من الأمام ومن الخلف، ويجب أن يكون لون ووضوح الأرقام متباينا مع لون ووضوح الفانيلات.
- يجب أن لا يقل إرتفاع الرقم عن 15 سم على الصدر وأن لا يقل الإرتفاع عن 20 سم على الظهر، ويكون عرض الشريط المكون للأرقام 2 سم كحد أدنى.
- يجب أن يكون على فانيلة رئيس الفريق شريط بقياس 8x2 سم يوضع تحت الرقم على الصدر.

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

تغيير الأدوات

- يحق للحكم الأول السماح للاعب أو أكثر:

- باللعب حافي القدمين.
- تغيير الملابس المبتلة أو التالفة بين الأشواط أو بعد التبديل بشرط أن تكون الملابس الجديدة بنفس اللون والتصميم والرقم.
- اللعب ببدلات التدريب في الجو البارد، بشرط أن تكون بنفس اللون والتصميم لجميع أفراد الفريق (ماعدا اللاعبين الحران)ومرقمة .

الأشياء الممنوعة

- يمنع إرتداء الأشياء التي يمكن أن تسبب الإصابة أو تعطي ميزة إصطناعية للاعب.
- يحق للاعبين لبس النظارات أو عدسات على مسؤوليتهم الخاصة.
- يحق للاعبين ارتداء الضاغط للحماية (ضاغط طبي مبطن للحماية من الإصابة).
- **لمسابقات للاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية للكبارة**، يجب أن يكون الضاغط الطبي بنفس لون الزي، ويمكن أن يكون أسود أو أبيض أو الألوان المحايدة.

قادة الفريق

- يكون رئيس الفريق والمدرّب كلاهما مسؤولين عن سلوك وانضباط أعضاء فريقهما .
- لا يستطيع اللاعبان الحران أن يكونا رئيساً للفريق

رئيس الفريق

- قبل المباراة يوقع رئيس الفريق على إستمارة التسجيل ويمثل فريقه في القرعة .
- أثناء المباراة ويتواجده في الملعب، يكون رئيس الفريق رئيساً للشوط، وعندما لا يتواجد رئيس الفريق في الملعب، يجب على المدرّب أو رئيس الفريق تعيين لاعبا آخر في الملعب بخلاف اللاعب الحر، ليواصل القيام بدور رئيس الشوط، ويستمر رئيس الشوط هذا بمسؤولياته لحين إستبداله أو عودة رئيس الفريق إلى اللعب أو بإنتهاء الشوط.
- عندما تكون الكرة خارج اللعب، يكون رئيس الشوط هو الوحيد المخول بالتحدث مع الحكام.
- يطلب إيضاحا حول تطبيق أو تفسير القواعد، ويقدم أيضا طلبات أو أسئلة زملائه، وإذا لم يقتنع رئيس الشوط بإيضاح الحكم الأول ، يحق له أن يقرر الإحتجاج ضد مثل هذا القرار، ويشير للحكم الأول فوراً إحتفاظه بحق تسجيل إحتجاج رسمي على إستمارة التسجيل عند نهاية المباراة.
- **يطلب السماح ب:**

أ- تغيير كل أو جزء من الأدوات.

ب- التحقق من مراكز الفريقين .

ج - فحص الأرضية والشبكة والكرة ..إلخ.

- يطلب الأوقات المستقطعة والتبديلات في حالة غياب المدرّب.

- **عند نهاية المباراة يقوم رئيس الفريق :**

- يشكر الحكام ويوقع على إستمارة التسجيل لإقرار النتيجة .

- عند الاشعار في الوقت المحدد للحكم الأول، يجوز التأكيد والتسجيل على استمارة التسجيل احتجاجا رسميا بخصوص تطبيق الحكم أو تفسيره للقواعد.

المدرّب

- على مدى فترة المباراة، يقوم المدرّب بتوجيه تحركات فريقه من خارج الملعب، ويختار ترتيب الدوران الأساسي والبدلاء ويطلب الأوقات المستقطعة، من الحكم الثاني.
- قبل المباراة، يسجل المدرّب أو يتأكد من أسماء وأرقام لاعبيه وقائمة الفريق على إستمارة التسجيل ثم التوقيع عليها.
- أثناء المباراة، يقوم المدرّب:
- إعطاء قبل كل شوط للحكم الثاني أو المسجل ورقة ترتيب الدوران مستوفاة وموقعة.
- الجلوس على مقعد الفريق الأقرب إلى المسجل، ولكن يحق له مغادرته.
- يطلب الأوقات المستقطعة والتبديلات.
- يحق له ولأعضاء الفريق الآخرين إعطاء تعليمات للاعبين في الملعب، ويحق للمدرّب إعطاء هذه التعليمات إما واقفاً أو ماشياً في حدود المنطقة الحرة أمام مقعد فريقه من إمتداد خط منطقة الهجوم حتى منطقة الإحماء دون إزعاج أو تأخير للمباراة.
- في مسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية، يتقيد المدرّب لأداء وظيفته من خلف خط تقييد المدرّب طوال المباراة.

مساعد المدرّب

- يجلس مساعد المدرّب على مقعد الفريق ولكن لا يحق له التدخل في المباراة.
- إذا استوجب ترك المدرّب لفريقه لأي سبب بما في ذلك العقوبة، يجوز لمساعد المدرّب وبناء على طلب من رئيس الشوط وموافقة الحكم الأول، القيام بمهام المدرّب لفترة غيابه و لا يمكن له دخول الملعب كلاعب.

المحاضرة رقم 04- القوانين

- الهدف: في كرة الطائرة [نقطة].
- للفوز بالشوط: يفوز بالشوط الفريق الذي يسجل 25 نقطة أولاً ويتقدم نقطتين على الأقل (ما عدا في الشوط الفاصل - الخامس)، وفي حالة التعادل 24-24 يستمر اللعب حتى يصل الفارق نقطتين (24-25، 26-27.....الخ).
- يفوز بالمباراة الفريق الذي يفوز بثلاثة أشواط.
- في حالة التعادل 2-2 يلعب الشوط الفاصل الخامس إلى 15 نقطة ويتقدم نقطتين كحد أدنى.
- التخلف والفريق غير مكتمل :
- عندما يرفض الفريق اللعب بعد أن يطلب منه ذلك، فإنه يعلن متخلفاً ويخسر المباراة بنتيجة 3-0 للمباراة و 25-0 لكل شوط.
- إذا لم يتواجد الفريق على أرض الملعب في الوقت المحدد دون مبرر معقول، فإنه يعتبر متخلفاً بنفس النتيجة كما هو في القاعدة السابقة.
- إذا أعلن الفريق غير مكتمل للشوط أو المباراة، فإنه يخسر الشوط أو المباراة ويعطى الفريق المنافس النقاط أو النقاط والأشواط المطلوبة للفوز بالشوط أو المباراة ويحتفظ الفريق غير المكتمل بنقاطه وأشواطه.
- وقت اللعب: لا يوجد هناك وقت محدد للعب حيث ان الفائز في المباراة هو الفريق الذي يكسب شوطين (من ثلاثة أشواط) أو ثلاثة (من خمسة أشواط) وفقاً لما تحدده اللجنة المنظمة للمسابقة.
- ابتداء اللعب: تجرى القرعة بين رئيسي الفريقين لاختيار الملعب أو البدء بالإرسال ويختار الفائز في القرعة ، أما البدء بالإرسال أو اختيار الملعب ، واللاعب الذي يحصل على الإرسال (يقوم بالإرسال من المكان الخلفي من الملعب ، ويمكنه أن يضرب الكرة باليد أو بأي جزء من الذراع لإرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس ، يجوز للحكم السماح للاعب أو أكثر اللعب بدون حذاء) .
- اللاعبون: تقام المباراة بين فريقين يكون عدد أفراد كل فريق ((6)) ستة لاعبين أساسيين في جميع أوقات اللعب ، مهما كانت الظروف.

- وإذا نقص عدد أفراد أي فريق عن ستة لاعبين لأي سبب من الأسباب يعتبر منسحباً ويفوز الفريق الآخر بالمباراة.

- يتم ترقيم اللاعبين من ((1—18)) .

- استبدال اللاعبين :

- يجري تبديل اللاعبين بعد الاستئذان من الحكّمين الأول والثاني قبل أن ينزل اللاعبين إلى الملعب .

- لكل فريق الحق في تغيير ((6)) ستة تبديلات على الأكثر في كل شوط .

- في كل شوط يمكن للاعب الذي خرج من الملعب للتغيير أن يعود إلى الملعب على شرط أن يعود إلى مكانه الأصلي (أي مكان بديله) .

- أما اللاعب الذي دخل بدلاً من لاعب آخر ، ثم خرج من الملعب فإنه لا يستطيع أن يشترك في اللعب في نفس الشوط .

- إذا أصبح أحد الفريقين ناقص العدد عن طريق إخراج لاعب بواسطة الحكم ونفذت التغييرات العادية، فإن هذا الفريق يخسر الشوط مع احتفاظه بالنقاط التي كسبها .

- عند تبديل لاعب لا يحق للفريق أن يطلب فوراً تبديلاً جديداً بل يجب أن ينتظر حتى يستأنف اللعب ويحدث توقف طبيعي للعب.

- نظام اللعب :

- **القرعة :** يقوم الحكم الأول قبل المباراة بإجراء القرعة يتحدد بموجبها الإرسال الأول وجانبي الملعب في الشوط الأول.

- إذا تقرر لعب الشوط الفاصل، فإنه يتم إجراء قرعة جديدة. تجرى القرعة في حضور رئيسي الفريقين .

يختار الفائز بالقرعة: إما الحق في الإرسال أو إستقبال الإرسال أو جانب الملعب
- يأخذ الخاسر الاختيار المتبقي.

- فترة الإحماء الرسمية :

- قبل المباراة، إذا كان لدى الفريقين ملعب آخر تحت تصرفهما مسبقاً، تعطى فترة إحماء 6 دقائق معاً عند الشبكة، وإذا لم يكن فإنه يحق لهما 10 دقائق.

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

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

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

- **تغيير الإرسال :** ويستمر الراسل في القيام بعملية الإرسال إلى أن يرتكب هو أو أحد من أفراد فريقه خطأ يحتسبه الحكم (يعطى الإرسال للفريق الآخر) وذلك في الحالات التالية:-

• إذا لم تتجاوز الكرة ملعب اللاعب المرسل (إذا لامست الكرة الشبكة وعدت لملاعب الخصم فالكرة في اللعب).

• إذا مرت الكرة من تحت الشبكة.

• إذا مرت الكرة فوق الشبكة ولكن خارج العلامتين الجانبيتين الرأسيّتين اللتين تحدّدان طول الشبكة

• إذا لمست الكرة لاعباً من زملائه أو أي شيء قبل أن يستلمها اللاعب المنافس .

• إذا أسقطت الكرة خارج حدود الملعب .

• إذا لم يقوم المرسل برفع الكرة من اليد الحاملة للكرة.

• إذا أدى الإرسال وهو واقف أو واضع إحدى قدميه على خط الملعب النهائي .

• إذا لعب فريق اللاعب المرسل الكرة أكثر من ثلاث مرات [أكثر من ثلاث لمسات]

• إذا لعب أحد لاعبي الفريق المرسل الكرة بشكل خاطئ { حمل - دفع - لمس الكرة مرتين متتاليتين }

• إذا قام بالإرسال لاعباً في غير ترتيب الدوران الصحيح

ملاحظات حول الإرسال:

- إذا حدث أن ارتكب المرسل خطأ وفي نفس الوقت لمس لاعب مضاد الشبكة بعد الإرسال ، كأن لم يكن وبعاد الإرسال مرة ثانية (يسمى خطأ مزدوج) .
- إذا قام المرسل بالإرسال قبل أن يطلق الحك صفارته فلا يحتسب الإرسال وبعاد مرة أخرى .
- إذا قام المرسل بقذف الكرة لأعلى أو تركها وسقطت على الأرض دون أن تلمسه فإنها تعتبر محاولة للإرسال، بعد محاولة الإرسال يسمح بالإرسال مرة أخرى بدون تأخير ويدب على المرسل أن ينفذ الإرسال خلال ((3)) ثلاث ثوان.
- **الدوران:** عندما يكسب الفريق المستقبل حق الإرسال يجب على لاعبيه الدوران مركزاً واحداً في اتجاه عقرب الساعة (اللاعب في المركز (2) إلى المركز (1) للقيام بعملية الإرسال ، (1) إلى (6) ... (6) إلى (5) ، (5) إلى (4) الخ .
- **ضرب الكرة:** يمكن ضرب الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم، بمعنى أن إعادة الكرة أو تمريرها يجب أن تضرب دون أن (تمسك - تعاق - تدفع - تحمل - تقذف)، ويمكن ضرب الكرة أو لمسها (بيد واحدة أو باليدين معاً - بالرأس - بالقدم - بالقبضة أو بالقبضتين (بشرط أن تكون الضربة أو اللمسة في نفس الوقت وليست متتالية وإلا اعتبرت مزدوجة) .
- **اجتياز خط النصف :**
 - * إذا اجتاز لاعب للملعب الخصم ، أو اجتاز المستوى العمودي الساقط تحت الشبكة بأي جزء من أجزاء جسمه رغبة في شغل انتباه الخصم أو مضايقته فإن ذلك يحتسب خطأ ضده .
 - * أن لمس اللاعب خط النصف بدون تعدي لا يعتبر خطأ .
 - * دخول لاعب في ملعب المنافس بعد إطلاق صفارة الحكم لا يحتسب خطأ ضده.
 - * (تعدي وخروج اللاعب من أسفل الشبكة، ضمن التعديل الجديد تراجع)
- **الكرة في الشبكة (غير الإرسال) :** يجوز استعادة الكرة التي تصطدم بالشبكة من خلال الثلاث ضربات للفريق ، وإذا مزقت الكرة فتحات الشبكة أو أسقطتها يلغى تداول الكرة وبعاد .
- **تنفيذ الكرة:**
 - * في لحظة ضرب الإرسال أو الارتقاء للإرسال بالقفز يجب على المرسل عدم لمس الملعب أو الأرض خارج منطقة الإرسال وبعد الضربة يجوز له أن يخطوا وينزل خارج منطقة الإرسال أو داخل الملعب .
 - * يجب أن تضرب الكرة خلال (8 ثوان) بعد صافرة الحكم الأول للإرسال .
 - * يلغى الإرسال الذي يتم قبل صافرة الحكم وبعاد .
 - * يجب أن تضرب الكرة بوضوح بيد واحدة أو بأي جزء من الذراع بعد قذفها أو تركها من اليد وقبل أن تلمس سطح الأرض .
 - * يسمح بمحاولة إرسال واحدة فقط لكل مرسل .
- **الصد :**
 - * لمسة الصد لا تحتسب كضربة للفريق ، بعد لمسة الصد يحق للفريق ثلاث ضربات لإعادة الكرة .
 - * الضربة الأولى بعد الصد يجوز أن يؤديها أي لاعب بما في ذلك اللاعب ادى لمس الكرة عند الصد (من أخطاء الصد) :
 - لا يسمح للاعب القائم بعملية صد الكرة فيما وراء الشبكة الا بعد قيام المنافس بتنفيذ الضربة الهجومية
 - * قيام لاعب الصف الخلفي بالصد.
 - * صد إرسال المنافس .
- **الفوز بالشوط:** يفوز بالشوط الفريق الذي يسجل (25) نقطة أولاً، ويفارق نقطتين في حالة التعادل

- الشوط الأخير : هذه اللعبة احد الألعاب الجماعية التي لا تتحمل نتيجة التعادل للفريقين فيجب ان يفوز فيها فريق ويتقدم عن الآخر بكسب نتيجة المباراة لصالحه.

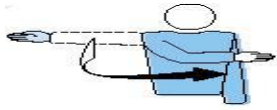
- الوقت المستقطع :

- لكل فريق الحق في وقتين مستقطعين للراحة في كل شوط و مدة الوقت المستقطع للراحة [30 ثانية] أو يمكن لأحد الفريقين طلب وقتين مستقطعين للراحة على التوالي بدون أن يكون اللعب قد استؤنف كما يمكن أن يعقب فوراً تغيير أي لاعب يطلبه احد الفريقين بعد الوقت المستقطع للراحة وبالعكس.
- في إثناء الوقت المستقطع يجب على اللاعبين مغادرة الملعب إلى المنطقة الحرة قرب مقاعدتهم.
- للحكمين الحق بإيقاف اللعب في حالة وقوف الكرة فقط ويجب على رئيس الفريق أو المدرب عند طلب إيقاف اللعب أن يحدد إذا كان (وقتاً مستقطعاً للراحة) أو (لتغيير لاعب) ، فإذا لم يفعل ذلك فيعتبره الحكم الأول وقتاً مستقطعاً للراحة .

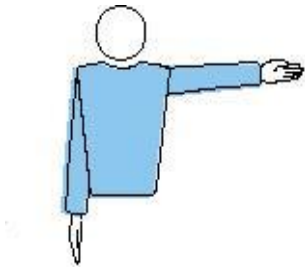
المحاضرة رقم - 05 - إشارات الحكم

Gestes officiels de l'arbitre principal

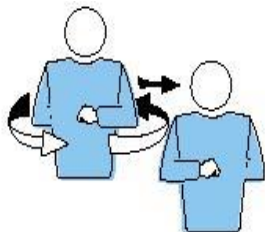
1. autorisation de servir : déplacer la main pour doner la direction du service.



2. équipe bénéficiant du service : étendre le bras du cot de l'équipe qui doit servir.

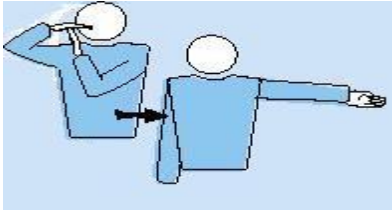


3. changement de terrain : avant-bras pliés à 90 degrés un devant et un derrière et faire un va et vient.





4. temps mort : faire un "T" avec sa main et son bras et désigner l'équipe qui l'a demandé.



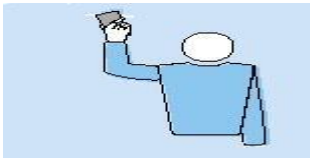
5. remplacement : rotation d'un vant-bras autour de l'autre.



6. conduite incorrecte pénalisation : montrer un carton jaune.



7. expulsion : montrer un carton rouge



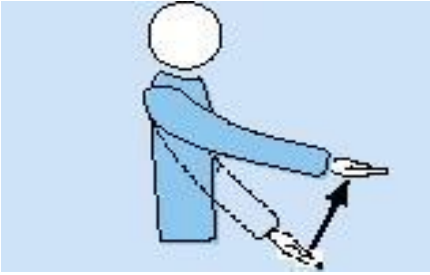
8. disqualification : montrer les deux cartons (jaune et rouge) simultanément.



9. fin de set ou de match : croiser les deux avant-bras, mains ouvertes devant la poitrine.



10. ballon lâché ou non lancé pendant le service : lever le bras tendu, la paume de la main vers le haut.



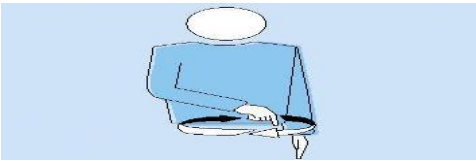
11. retard dans le service : lever huit doigts écartés



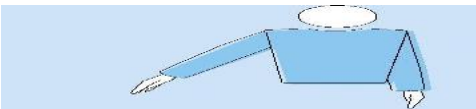
12. faute de bloc : lever verticalement les deux bras, les paume de la main en avant.



13. faute de position ou de rotation : faire un mouvement circulaire avec l'index.



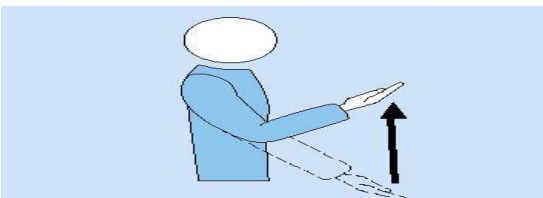
14. ballon dans le terrain "in" : étendre le bras et les doigts vers le sol.



15. ballon dehors du terrain "out" : lever les avant-bras verticalement, mains et paumes ouvertes vers soi

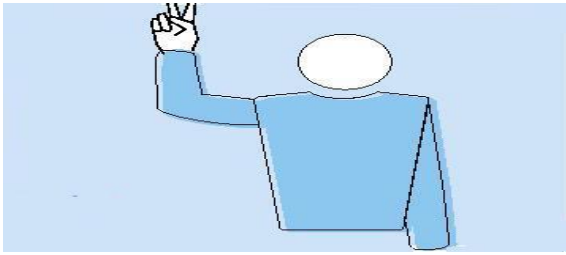


16. ballon tenu : lever lentement l'avant-bras et la paume de la main vers le haut.

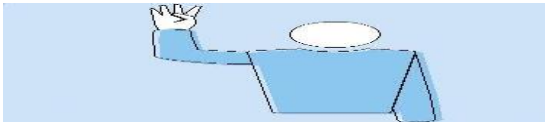




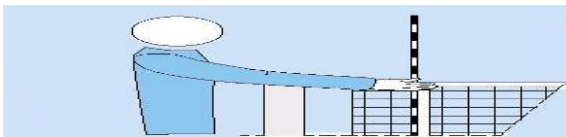
17. double contact : lever deux doigts écartés.



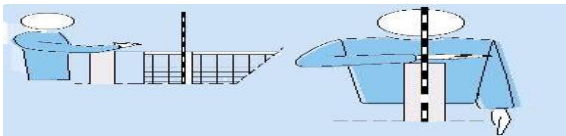
18. quatre touches : lever quatre doigts écartés.



19. filet touché par un joueur : montrer le coté correspondant du filet.



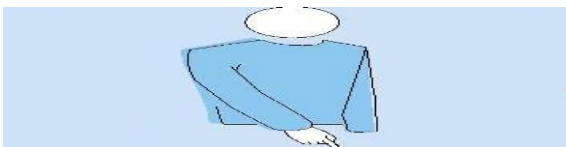
20. franchissement par dessus le filet : placer une main au dessus du filet, paume vers le bas.



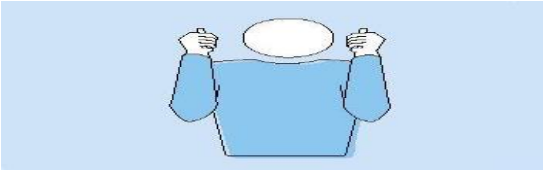
21. faute d'attaque : effectuer un mouvement de haut en bas avec l'avant-bras, la main ouverte.



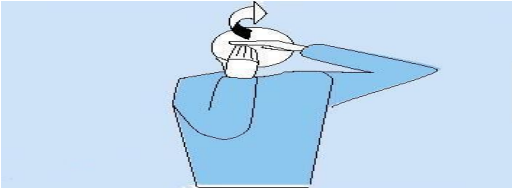
22. pénétration dans le camps adverse ou ballon franchissant l'espace sous le filet : montrer du doigt la ligne centrale.



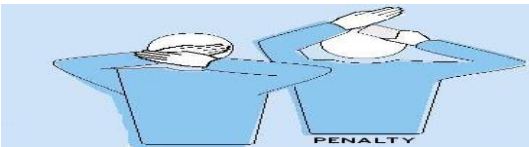
23. double faute et échange à rejouer : lever verticalement les deux pouces.



24. ballon touché : frotter avec la paume d'une main les doigts de l'autre main placée en position verticale.



25. avertissement pour retard de jeu : couvrir le poignet droit avec la main gauche ouverte, paume face à soi (avertissement) ou pointer le poignet avec le carton jaune (pénalisation).



Gestes officiels des juges de ligne

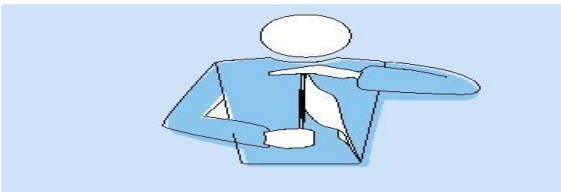
1. balle "in" dans le terrain : abaisser le fanion.



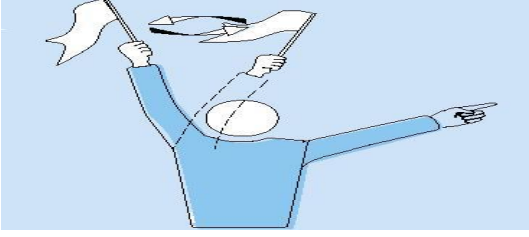
2. balle "out" dehors du terrain : lever le fanion.



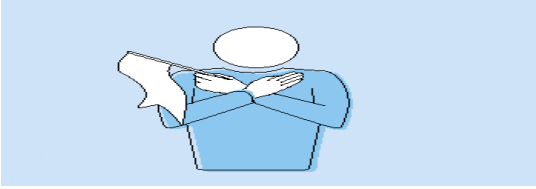
3. balle touché : lever le fanion et toucher le dessus avec la paume de la main libre.



4. ballon hors jeu ou faute de pied d'un joueur au service : agiter le fanion au-dessus de la tête et montrer du doigt l'antenne ou la ligne concernée.



5. judgement impossible : lever et croiser les deux avant-bras et mains devant la poitrine.



محاضرة رقم – 06 - خطط الهجوم والدفاع في الكرة الطائرة

تتميز خطط اللعب بأنها العمليات الهجومية والدفاعية سواء كانت فردية أو جماعية بما يتفق وقانون اللعبة، والفريق الجيد الذي يتمتع بقدرة عالية في التغيير والتنوع في خطط اللعب حسب قوة وإمكانيات الفريق المنافس تكون له السيطرة أكثر أوقات المباريات. ويتطلب الأداء الخططي إجادة كاملة للمهارات الأساسية للعبة وكذلك لياقة بدنية عالية وهناك من خطط وطرق اللعب في الكرة الطائرة ما هو كثير ومتنوع حيث أصبحت طرق اللعب تعتمد على متغيرات ثلاث هي (العناصر البدنية. - الاستعداد الذهني - المواصفات الجسمانية). كما يجب أن يكون كل لاعب ملماً تماماً بالواجبات المخصصة له، وكذلك الواجبات المخصصة لباقي اللاعبين.

فقد كانت أغلب الفرق حتى عام 1960م تستخدم (3 - 3) بصورة جيدة ، وهذا الأسلوب يعتمد على نظام المهاجم الواحد تطور عبر الأساليب والأنظمة مستخدمين لاعبين اثنين إلى الحد الذي تستخدم فيه بعض أندية المدارس العليا ثلاثة مهاجمين بصورة فعالة، وعلى المستوى الدولي فمن المؤكد أن جميع الفرق تدرك أهمية الهجوم المتنوع مستخدمين كل لاعبي الخط الأمامي ومساحة الملعب كلها بطريقة العداء (1-5) ، وتعد أساليب اتصالها فعالة بصورة طيبة إلى الحد الذي يبلغ كل لاعب بصورة مستمرة من اللاعب المهاجم ، وقد انتشر هذا النمط من اللعب الهجومي العالي الفعالية خلال المستويات العالية والدولية ، لذلك فإن بعض عناصر الهجوم السريع أو الهجوم المضاعف واضحة في كل مستوى حيث تتم ممارسة الكرة الطائرة بصورة جدية. ويعتبر المعد بمثابة الأساس أو القاعدة في فريق الكرة الطائرة فإذا نظرنا لعدد المرات التي يلمس فيها المعد الكرة فسوف نجد أنه يلمسها ضعف عدد المرات التي يلمسها اللاعبون الآخرون ولهذا يجب أن تتوفر لديه قدرات بدنية ومهارية مثل السرعة والرشاقة وخفة الحركة والليقظة والذكاء كما يجب أن يتسم بشخصية ثابتة ومتزنة.

وينقسم الهجوم في الكرة الطائرة إلى هجوم فردي وهجوم جماعي ويرتبط كل منهما بالآخر ارتباطاً وثيقاً فالهجوم الفردي يعتمد على قدرة اللاعب على إتقان المهارات الأساسية أتقاناً جيداً والخطط الجماعية تقسم إلى خطط هجومية وخطط دفاعية ولا يمكن الفصل بين خطط الهجوم والدفاع لأنه عندما يكون الفريق حائزاً على الكرة فهو في حالة هجوم وعند إنهاء الهجوم وتنفيذ اللسة الأولى (للفريق المنافس) يعتبر هذا الفريق في حالة دفاع ينتقل بعدها مباشرة إلى حالة الهجوم لاعتبار أن اللسة الثانية والثالثة هي أعداد لهجوم مضاد.

- طرق اللعب الهجومي في الكرة الطائرة

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

وتنقسم طرق اللعب في الكرة الطائرة إلى الآتي:

❖ طريقة اللعب بدون ضرب هجومي .

❖ الطريقة الزوجية في الهجوم.

❖ طريقة العداء .

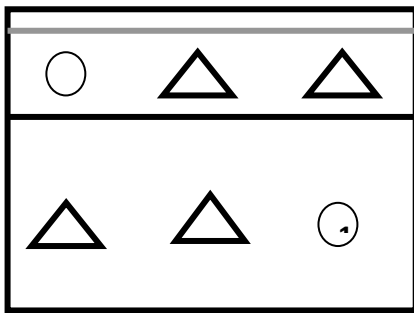
أولاً: طريقة اللعب بدون ضرب هجومي :

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

ثانيا : الطريقة الزوجية للهجوم في الكرة الطائرة

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

طريقة (2 - 4):

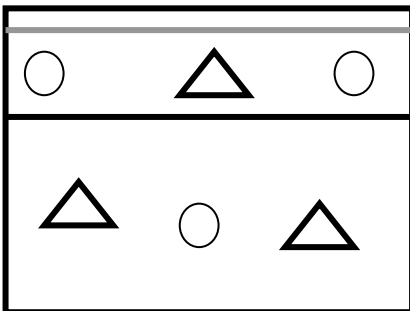


طريقة (4-2)

هذه الطريقة تعني وجود اثنين مهاجمين وأربعة معدين في الفريق وفي هذه الطريقة

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

طريقة (3-3):

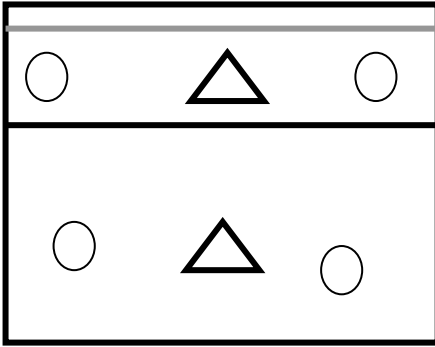


هذه الطريقة تعني وجود ثلاثة مهاجمين وثلاثة معدين في الفريق في هذه الطريقة يصبح

لدى الفريق ضاربين على الشبكة ومن الطبيعي أن يكون توزيع المعدين على المراكز الفردية أو

الزوجية بشكل مثلث أي في مراكز (1-3-5) أو (2-4-6) وهذه الطريقة أفضل فمن خلال الدوران يكون هناك اثنين من الضاربين على الشبكة مما يصعب عملية الدفاع للفريق المنافس.

طريقة (2-4)



تشكيل (4 ضارب-2 معد)

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

- طريقة العداء :

هي من أهم طرق الهجوم في الكرة الطائرة وتتميز هذه الطريقة باستغلال لاعبي الخط الخلفي في عملية الأعداد وهذا بالتالي يتيح فرصة للضرب الهجومي بثلاثة لاعبين على الشبكة واثنين من المنطقة الخلفية ، فبعد أن ينفذ الفريق المرسل ضربة الإرسال اللاعب المعد بالجري من أي مركز متواجد فيه للأمام على الشبكة ولذلك سميت بطريقة العداء .

فطريقة العداء تعتبر طريقة متقدمة عن الطريقة الزوجية في الهجوم وتحتاج من الفرق إلى مستوى مرتفع في الأعداد والضرب وتغطية الملعب وهدف هذه الطريقة هو جعل الفريق المنافس غير قادر على تركيز مجهود دفاعه على أحد اللاعبين دون سواه لاستمرار وجود ثلاثة ضاربين على الشبكة وينصح باستخدام هذه الطريقة للفرق المتقدمة جدا وبعد التدريب عليها لفترة طويلة ، لذلك يتطلب تنفيذ هذه الطريقة من اللاعبين التمتع بمستوى عالي من اللياقة البدنية والمهارية والذهنية لضمان سرعة تحركهم داخل الملعب.

لتنفيذ طريقة العداء بدقة يجب أن يتميز الفريق بالتعاون والتفاهم التام بين الجميع مع التدريب المستمر على هذه الطريقة والقدرة على تغيير الطريقة إذا دعت إلى ذلك ظروف اللعب وكذلك محاولة زيادة العدائين بالفريق للتحكم في تطبيق الطريقة دون خطورة.

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

- ❖ الجري من المنطقة الخلفية للقيام بعملية الأعداد خلال إرسال الفريق الآخر.
- ❖ تغطية اللاعب الضارب حتى يمكنه استقبال الكرة المرتدة من عملية الضرب في الوقت المناسب.
- ❖ الرجوع للمنطقة الخلفية للاشتراك في علمية الدفاع باعتباره أحد لاعبي المنطقة الخلفية.
- ❖ وخلال وقوف العداء في المنطقة الخلفية يمكنه الخروج ثانية للقيام بعملية الأعداد في الوقت المناسب إذا سمحت ظروف اللعب للمعد بهذا بحيث تصل الكرة قريبة من الشبكة وبذلك يعتمد في تطبيق هذه الطريقة على دقة الاستقبال وتحديد اللسة الأولى إلى اللاعب المعد بحيث تصل الكرة إليه قريبة من الشبكة ومع ارتفاع الرأس تقريبا حتى يمكنه سهولة أعداد هذه الكرة لأحد مهاجمي الجانبين أو رفعها في قوس صغير إلى مهاجم المنتصف واستخدام هذه الطريقة مرتبطة بما يلي:-

أ- بالنسبة للمركز (6 : صفر).

ب- بالنسبة للاعب (5 : 1) .

طريقة العداء بالنسبة للمركز (6 : صفر) :

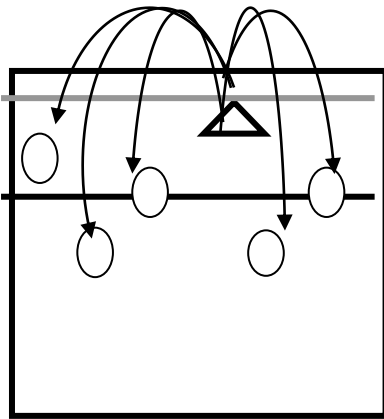
بالرغم من صعوبة هذه الطريقة ولكن يمكن البدء في تعليمها عند التغيير من الطريقة الزوجية إلى طريقة العداء وتتميز هذه الطريقة بأنها أكثر تقدماً ويتميز لاعبي هذه الطريقة باللياقة البدنية العالية والإتقان التام لجميع المهارات الحركية الأساسية وقدرة على الانتقال من الهجوم للدفاع والعكس باعتبار أن جميع لاعبي الفريق لديهم القدرة على تنفيذ الضربات الهجومية والأعداد في أي وقت ومكان .
وحتى يتعلم جميع اللاعبين هذه الطريقة تبدأ أولاً التدريب بالجري من المركز (6) ثم من المركز (1) وأخيراً من المركز (5) وهذا يعني مثلاً أن كل لاعب يأتي في المركز رقم (1) يقوم بمهمة العداء.

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

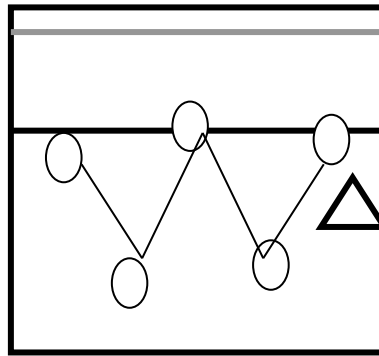
- لاعب الأعداد مختلف وراء الضارب رقم (2).

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

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



احتمالات الأعداد للمهاجمين



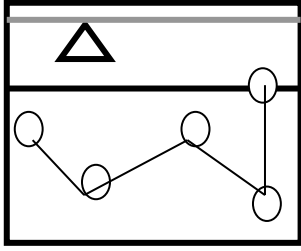
- الإعداد للضاربين الاحتياطيين بالمنطقة الخلفية بمركزي (5، 6) .

التشكيل المعد مركز (1)

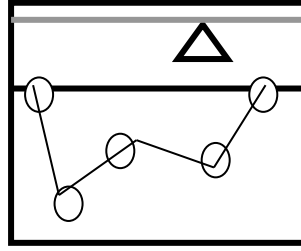
طريقة عداء اللاعب (1-5) :

هذه الطريقة تستخدمها الفرق ذات المستوى العالي وتتضمن هذه الطريقة وجود ثلاث ضاربين أساسيين بصفة مستمرة على الشبكة وكذلك عدد 2 ضاربين من المراكز الخلفية وفي هذه الطريقة يقوم اللاعب العداء بالتحرك من مركزه الأصلي إلى مكان الأعداد بمجرد خروج الكرة من يد لاعب الإرسال سواء كان يشغل إحدى المراكز الأمامية أو الخلفية والشكل التالي يوضح تحركات لاعب الأعداد من كل مركز.

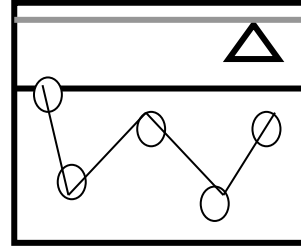
طريقة عداء اللاعب:



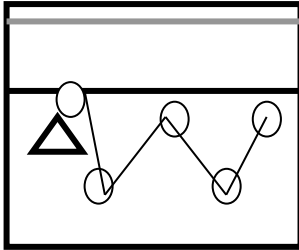
معد مركز (4)



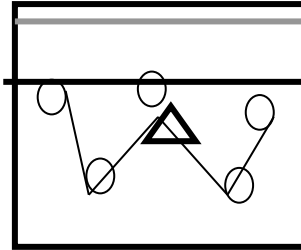
معد مركز (3)



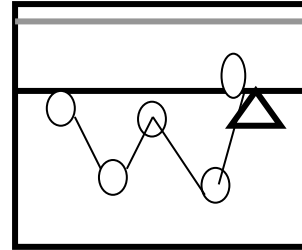
معد مركز (2)



معد مركز (5)



معد مركز (6)



معد مركز (1)

* يجب مراعاة تغطية مكان العداء فورا بعد الجري وذلك باستخدام تشكيلات الاستقبال والدفاع عن الملعب.

محاضرة رقم - 07 - طرق الدفاع في الكرة الطائرة

يشكل الدفاع نصف عمل الفريق خلال المباراة ويعتبر المهارة الهامة لأي لعب وتعادل فاعلية الدفاع فاعلية الهجوم إذ لم تكن تتفوق عليها من حيث النتائج فكلما ارتفعت مهارة اللاعبين في أداء المهارات الدفاعية وخطط الدفاع سواء أمام الشبكة أو في الملعب زادت فرصة الفريق في إحراز الفوز كما أن الدفاع الجيد للفريق يضعف الروح المعنوية للفريق المنافس حيث إن اخذ المراكز الدفاعية لا يتيح للفريق المنافس تنفيذ الخطط الهجومية بفاعلية.

والدفاع في الكرة الطائرة يؤدي بعدة أشكال ومراحل هي :

(1) مرحلة استقبال الكرة الأولى (استقبال الإرسال)

(2) مرحلة الدفاع عن الكرة بالصد أمام الشبكة.

(3) مرحلة الدفاع عن ارض الملعب بالتغطية أثناء المنافسة.

أولا : مرحلة استقبال الكرة الأولى (تشكيلات استقبال الإرسال)

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

- تطور تشكيلات الاستقبال للإرسال:

قديمًا كانت التشكيلات السائدة لاستقبال الإرسال في الكرة الطائرة تتم بنظام (5 - 1) وذلك بأن يقوم خمس لاعبين باستقبال

الإرسال ووجود معد واحد ويقوم لاعبي المنطقة الأمامية غالبا بالضرب الهجومي ، وقد أخذت اللعبة في التطور من خلال تنوع التركيبات

والتشكيلات الهجومية ومحاولة الاستفادة من اللاعبين ذوي المهارات الخاصة الذين يتميزون بالوثب العالي والقوة من خلال الضرب الهجومي من المنطقة الخلفية لمحاولة زيادة الفاعلية وزيادة عدد المهاجمين.

وبذلك تطورت أيضاً تشكيلات استقبال الإرسال لتواكب التطور في فاعلية الأداء، بداية من الاستقبال بخمس لاعبين إلى الاستقبال بلاعبين فقط وبشكل حر ولقد حقق تشكيل الاستقبال بلاعبين استفادة كبيرة في استخدام أكثر من لاعب في الضرب الهجومي من المنطقة الأمامية والمنطقة الخلفية أيضاً والتركيز على الاستقبال بشكل متميز مما يتيح الفرصة للضارب ويجعله متفرغاً للقيام بالتشكيلات الهجومية بشكل أيسر وبصورة جيدة.

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

أ- تشكيل الاستقبال بخمس لاعبين على هيئة W.

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

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

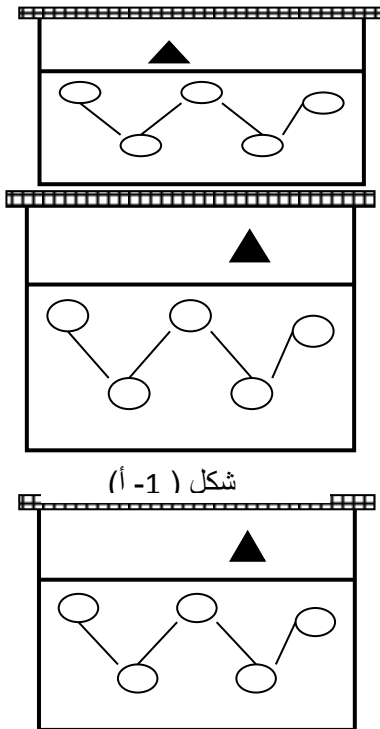
د- تشكيل الاستقبال بلاعبين بشكل حر.

و- تشكيل الاستقبال بلاعبين وثلاث لاعبين (المزج).

وسوف نتحدث بعد ذلك عن تعريف وأهمية كل تشكيل بصورة أدق وأشمل.

1- الاستقبال من خلال خمس لاعبين:

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

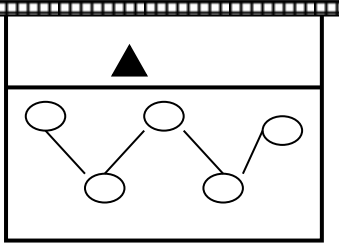


❖ ويكون وقوف اللاعبين على شكل حرف (W) كما في الشكل ويراعى أن موقف اللاعب المعد ومكانه على الشبكة مرتبطاً بعملية التركيبات الهجومية المرغوب في تنفيذها مع مراعاة الناحية القانونية وسوف نسرد نموذج لهذا التشكيل وموقع اللاعب المعد في كل حالة.

❖ إذا كان المعد أمامي في مركز (2) فعلى اللاعب في مركز (1) التقدم يمينا وأماماً بينما لاعب مركز (6) يقف يمينا وخلفاً كما في شكل (1 - أ).

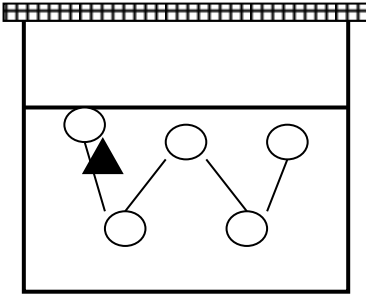
❖ إذا كان المعد في المركز (3) فعلى اللاعب في مركز (4) التحرك قليلاً للداخل لأخذ مركز مناسباً مع تقدم مركز (6) أماماً كما في شكل (1 - ب)

❖ إذا كان المعد في مركز (4) فعلى اللاعب في مركز (5) التحرك يساراً وللأمام بينما يتحرك لاعب مركز (6) يساراً وخلفاً كما في شكل (1 - ج).



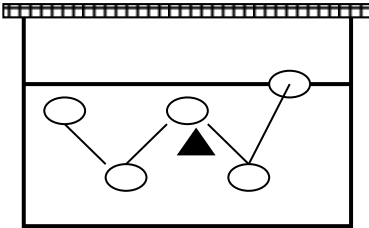
شكل (1 - ج)

في حالة المعد من المنطقة الخلفية يستلزم ذلك وقوف اللاعب المعد خلف زميله اللاعب الأمامي (مع مراعاة القانون) بحيث يصل لمكانه في الإعداد من أقصر الطرق بدون إرباك باقي أفراد الفريق في الاستقبال وإذا كان الإرسال موجهاً إليه فأمّا أن يؤدي هو الاستقبال (وغالباً لا يستقبل المعد الإرسال) ليأخذ مكانه سريعاً على الشبكة حتى يسهل لزملائه عملية الاستقبال.



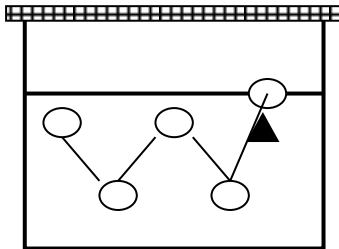
شكل (1 - د)

❖ إذا كان المعد في مركز (5) يقف المعد خلف اللاعب مركز رقم (4) واللاعب مركز (6) يتحرك شمالاً وخلفاً كما في شكل (1 - د).



(1 - هـ)

❖ إذا كان المعد في مركز (6) يقف المعد خلف اللاعب مركز رقم (3) واللاعب مركز (1) يتحرك للداخل قليلاً كما في شكل (1 - هـ).

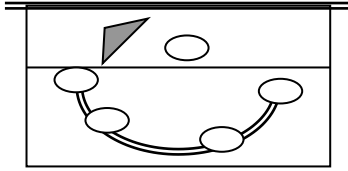


شكل (1 - و)

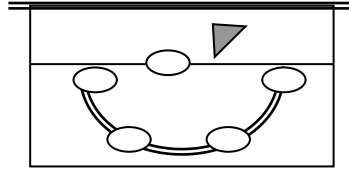
❖ إذا كان المعد في مركز (1) يقف المعد خلف اللاعب مركز رقم (2) فإن اللاعب لمركز (6) يتحرك يمينا وخلفاً كما في شكل (1 - و).

2- التشكيل الرباعي:

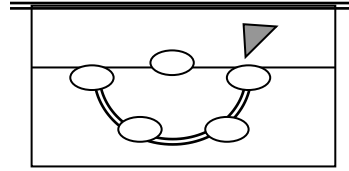
تكون تغطية الملعب بهذه الطريقة مناسبة عندما يتميز اللاعبون الأربعة بإتقان أداء استقبال الإرسال وسرعة في اتخاذ المكان المناسب لحظة أداء عملية استقبال الإرسال ويعتبره الخبراء أفضل من التشكيل السابق ويتناسب مع الفرق الممتازة وخاصة عندما يكون إرسال الفريق المنافس غير قوى.



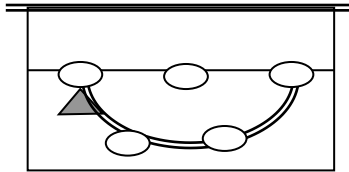
المعد مركز رقم (4)



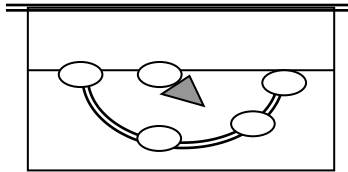
المعد مركز رقم (3)



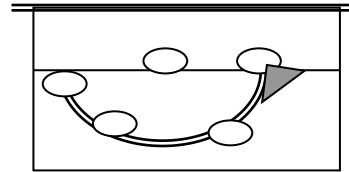
المعد مركز رقم (2)



المعد مركز رقم (5)



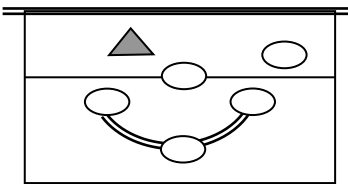
المعد مركز رقم (6)



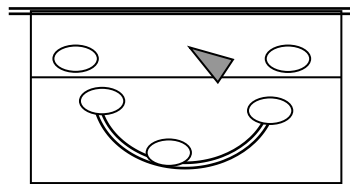
المعد مركز رقم (1)

الاستقبال بأربعة لاعبين في هذا التشكيل يقف لاعبي الاستقبال الأربعة في شكل قوس كبير بحيث يقف اللاعبان الأماميان للخارج وللأمام واللاعبان الخلفيان للداخل وللخلف. ويستخدم هذا التشكيل في بعض الأحيان عندما يكون المعد خلفي فيأخذ لاعب مركز (3) بجوار الشبكة لدخوله لضرب الكرة السريعة القصيرة، وتلجأ إليه بعض الفرق في حالة ضمان النقطة وتغطية جزء كبير من الملعب لعدم فقد نقطة والاستحواذ على نقطة تبعاً لتعديلات اللعبة الحديثة.

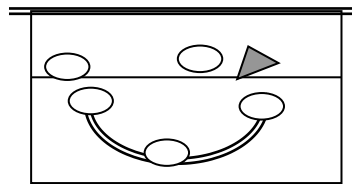
3- التشكيل الثلاثي: هذا التشكيل هو الأكثر شيوعاً في الفترة الأخيرة ويتميز هذا التشكيل بوجود عنصر التخصص في الأداء المهاري لمهارة استقبال الإرسال.



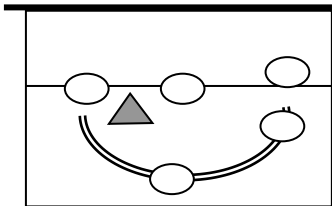
المعد مركز رقم (4)



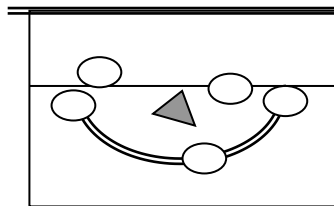
المعد مركز رقم (3)



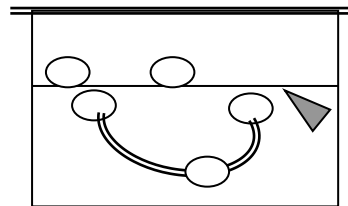
المعد مركز رقم (2)



المعد مركز رقم (5)



المعد مركز رقم (6)



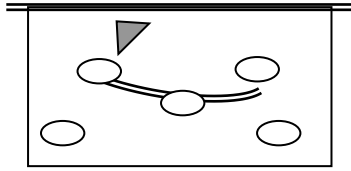
المعد مركز رقم (1)

الاستقبال بثلاثة لاعبين

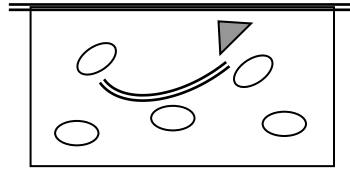
ويسمح بتكوين هجوم مكثف بأكثر من لاعب وخاصة عندما يكون اللاعب المعد في المنطقة الخلفية ووجود لاعب في المنطقة الخلفية يتميز بالضرب الساحق من المنطقة الخلفية مما يربك ويشتت توقعات الفريق المنافس في تكوين حائط صد جيد ، وفي هذه الطريقة يتم وقوف اللاعبين إما على شكل (قوس) أو على شكل خط مائل ويقسم الملعب لثلاثة أجزاء كل لاعب جزء طولي وجزء عرضي وعليه استقبال الكرة في أي منطقة من هذا الجزء وفي كل مرة يكون هناك لاعبان بجوار المعد أثناء عملية استقبال الإرسال (مع مراعاة الناحية القانونية) أثناء عملية الاستقبال.

4- التشكيل الثنائي:

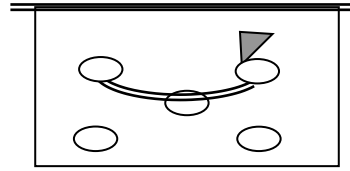
تعتمد هذه الطريقة في الاستقبال بهذا التشكيل على مبدأ التخصص بصورة أساسية والتي ابتكرها البرازيليون لمواجهة التقدم في مهارة الإرسال وقامت بأدائها الفرق الأخرى مثل اليابان وفشلت ثم أتقنها الفريق الأمريكي في الدورة الأولمبية المقامة في (سول عام 1988).



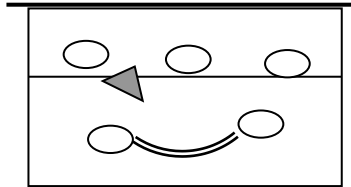
المعد مركز رقم (4)



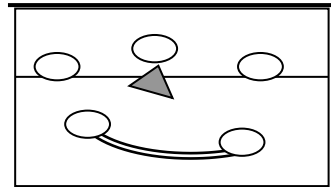
المعد مركز رقم (3)



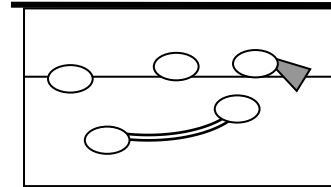
المعد مركز رقم (2)



المعد مركز رقم (5)



المعد مركز رقم (6)



المعد مركز رقم (1)

الاستقبال بلاعبين

ويستخدم التشكيل الثنائي للاستقبال في الحالات التالية:

- * وجود لاعبين متميزين جدا في الاستقبال وعلى درجة عالية من الأداء.
- * وجود أكثر من لاعب يقوم بالضرب والهجوم من المنطقة الخلفية.

ويستخدم هذا التشكيل بصورة عامة في حالة المستويات العالية حيث يعتمد أعلى درجات التخصص المهارى في الأداء مما يتناسب مع ضرورات الأداء الخططي والخططة الموضوعية.

ويعتمد هذا الأسلوب في التشكيل باستخدام لاعبين على عدة عناصر وهي:

* وجود أكثر من لاعبان يقومان بالاستقبال ولكن اثنان فقط من المنطقة الخلفية يقومان باستقبال الإرسال أو أحدهما أمامي والآخر خلفي وذلك تبعاً لمتطلبات اللعب وتعليمات مدرب الفريق.

ونظراً لقوة المنافسات على المستوى العالي فإن بعض الفرق تعمل بمبدأ التخصص بمعنى لاعبان فقط يقومان باستقبال الإرسال في جميع المراكز داخل الملعب وفي حالة عدم توفيق أحدهما يكون هناك لاعب متخصص في الاستقبال مما جعل المدرب يعتمد عليه بصورة كبيرة ، والاهتمام بمبدأ التخصص بدرجة عالية عند بناء التشكيل الخاص بالاستقبال.

التشكيل بطريقة المزج (لاعبين ، 3 لاعبين):

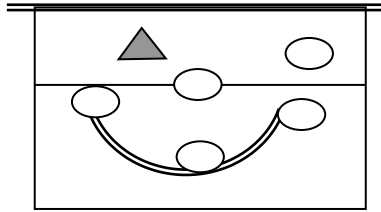
يعتبر هذا التشكيل من أحدث التشكيلات في الآونة الأخيرة ، ولقد لجأ إليه المدربون للاستفادة من مميزات تشكيل الاستقبال بلاعبين وأيضاً تشكيل الاستقبال بـ 3 لاعبين ، ومن مميزاته التصدي لأنواع الإرسال المختلفة.

* طريقة وقوف اللاعبين تبعاً لمكان المعد إما أمامي أو خلفي.

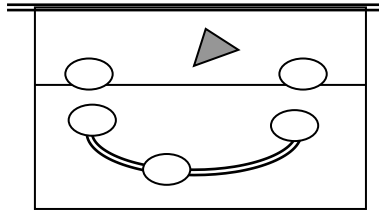
* القائمين بالاستقبال لاعبي مركز (3، 6) ويساعدون اللاعبين المقابل للمعد عند الاستقبال بثلاثة لاعبين.

* حرية اللاعبين لمركز (4) لسهولة التحرك للقيام بالضرب الهجومي.

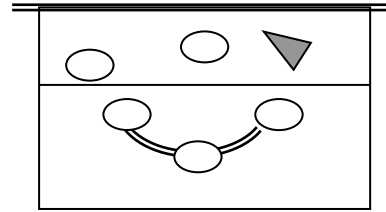
والشكل التالي يوضح بعض نماذج تشكيل الاستقبال بلاعبين وثلاثة:



المعد من مركز (4)



المعد من مركز (3)



المعد من مركز (2)

الاستقبال بلاعبين وثلاثة لاعبين

محاضرة رقم - 08 - الانتقاء الرياضي

- تعريف الانتقاء في المجال الرياضي:

الانتقاء هو " الأسلوب العلمي والتخطيط المدروس للوصول الى افضل الخامات المبشر بالنجاح المستقبلي ، وايا كانت الامكانات المادية والبشرية المتوافرة فانها لن تجدي نفعا اذا لم توجه عبر عناصر بشرية مبشرة بالنجاح"

تعريف د/ أبو العلا عبد الفتاح: عملية تتم من خلالها إختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية متعددة وبناء على مراحل الإعداد الرياضي المختلفة

- أهمية الانتقاء الرياضي:

- للانتقاء أهمية كبرى في المجال الرياضي خاصة في ثورة التقدم العلمي وإنعكاسه على التقدم والتطور الرياضي وتكمن الأهمية في ما يلي :
- اختيار الطرق العلمية المناسبة لانتقاء أفضل العناصر مع تحديد الوقت اللازم لصقل هذه المواهب والوصول بها إلى أفضل مستويات الأداء .
- الاقتصاد في الوقت والجهد من خلال اختيار المواهب واكتشاف القدرات الخاصة واستغلالها لرفع المستوى الفني والبدني
- تصميم وإعداد البرامج التدريبية العلمية المقننة بالاعتماد على قدرات اللاعبين

• إمكانية التنبؤ بالمستويات المستقبلية للإعداد البدني والفني

• حماية اللاعبين من التسرب

• تحسين مستويات التنافس وينعكس ذلك على تحسين المستويات الرقمية والنتائج بصفة عامة .

• اكتساب اللاعب الثقة في النفس سواء في التدريب أو المنافسات

- أنواع الانتقاء :

1- الانتقاء بغرض التوجيه إلى نوع الرياضة المناسبة للفرد .

2- الانتقاء لتشكيل الفرق المتجانسة .

3- الانتقاء للمنتخبات القومية من بين اللاعبين ذوي المستويات العالية

- مراحل الانتقاء الرياضي:

يتم تحديد مراحل الانتقاء حسب الخطة التي سوف يسلكها الناشئ (الموهوب) للوصول للانجاز وهل الانتقاء من اجل وضعه في مراحل تدريبيه

متخصصه تشرف عليه او من اجل الوصول الى فريق رياضي وهل الانتقاء مرحلي او طويل المدى.

ومراحل الانتقاء فهي الناشئين للوصول للمستوى العالي حيث تقوم بتسلسل انتقاهم التدريبي من ظهور بواصر الموهبة حتى تحقيق الانجاز العالي المستوى وهذه المراحل هي:

اولا : مرحلة الانتقاء التحضيري:

وتهدف الى التعرف على الحالة الصحية العامة والكشف عن المستوى المبدئي للصفات البدنية والخصائص المورفولوجية والوظيفية والسمات الشخصية. وهناك آراء بانه يصعب الكشف خلال هذه المرحلة عن نوعية التخصص الرياضي ولا يمكن المبالغة في وضع متطلبات عالية.

ثانيا : مرحلة الانتقاء الخاص:

بعد ان يمر الناشئ بمراحل طويلة نسبيا تستغرق بين عام واربعة حسب نوع النشاط الرياضي تستخدم بهذه المرحلة الملاحظة الدقيقة والاختبارات الموضوعية لقياس تقدم وثبات الصفات البدنية والمورفولوجية والوظيفية ومدى اتقانه للمهارات

ثالثا : مرحلة الانتقاء التأهيلي:

بعد ان يمر الناشئ بمرحلة تدريبية ثانية تحدد اكثر دقة للخصائص المورو-وظيفية اللازمة لتحقيق المستويات العليا، ونمو الاستعداد الخاص بنوع النشاط وسرعة ونوعية استعادة الشفاء، والاتجاهات والسمات النفسية كالثقة والشجاعة

- كيفية انتقاء لاعبي الكرة الطائرة:

هذا الموضوع يختص بكل محددات انتقاء لاعبي الكرة الطائرة وعلي كل متخصص وضع وجهة نظره او مراجعة المتخصصة واختبارات البدنية والمورفولوجية والفسيولوجية وذلك لمناقشتها من خلال هذا الموضوع وايضا كل الصور والمقاطع المتعلقة بهذا الموضوع وذلك للخروج من هذا الموضوع بفكرة كاملة لكل المدربين واللاعبين والمتخصصين والاستفادة منها

اولا بداية الانتقاء البيولوجي لاختيار فريق يتكون من 12 لاعب يجب ان تكون قاعدة الاختيار كبيرة تصل الي اختيار 40 لاعب علي الاقل وذلك من خلال وضع شروط للاختيار

قياس الطول الكلي

قياس الوزن مع مراعاة ان يقل الوزن عن الطول 10 وحدات يعني الطول 170 يكون الوزن 60ك

القياسات الثروبومترية وهي قياس طول الذراعين وطول العضد والساعد والرجل والساق والخصخ والكف والاصبع الاوسط وطول القدم كل هذه مؤشرات لطوال القامة

القياسات البدنية الوثب العريض من الثبات



الوثب العمودي امام الحائط وقياس اعلي وثبة من ثلاث محاولات

الجري 20 متر من البدء العالي

اختبار التوافق بالكرة رمي الكرة لاعلي نقطة والوثب لمسكها من اعلي نقطة

اختبار هارفارد في 60 ثانية

القياسات الفسيولوجية

النبض

الضغط

كفاءة القلب رسم قلب كهربائي

نسبة حامض اللاكتيك مع المجهود