



جامعة الجزائر 3



معهد التربية البدنية والرياضية

دالي إبراهيم

محاضرات في مقياس الكرة الطائرة

السنة الثانية ليسانس

إعداد الأستاذ : بوط جمال

أستاذ محاضر "ب"

السنة الجامعية : 2018/2017

مدخل عام :

إن عملية التدريس عملية منظمة ومتسلسلة تحتوي عدة عناصر مرتبطة مع بعضها البعض ولا يمكن أن تتم عليـة التدريس ولا يكتب لها النجاح من دون هذه العناصر أو غياب إحداها، وهذه العناصر هي (المدرس، الطالب ، المنهج) لذا فإن التطورات السريعة في العصر الحديث فرضت علينا متطلبا حيويا في عملية التعلم والتعليم ألا وهي استراتيجيات التدريس ومدى أهميتها والحاجة لها ودورها الإيجابي في المخرجات التعليمية وذلك من خلال اختيار المدرس واستعمال الوسائل التعليمية الملائمة للوصول إلى الهدف رغم أن هناك الكثير من الطلاب يواجهون صعوبة في تعلم المهارات الأساسية وخاصة مهارتي الإرسال المواجه والضرب الساحق الموجه، كما لاحظ أن هذه الدروس تقدم للطلاب جميعا بالطريقة ذاتها وفي الوقت نفسه بأسلوب غالبا ما يكون محددًا ومكررا وفي المواقف التعليمية كلها، من دون مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب وميولهم واتجاهاتهم ورغباتهم، ومن ثم خلق أجواء من الملل وضعف الرغبة التي تدفعهم إلى التعلم، وبالتالي هناك جهد مبذول أكبر يقابله ضياع وقت أكثر في التعلم والتفريط بالجهد معا.

وقد هدف الأستاذ إلى إعداد مقياس للتحصيل المعرفي لجميع المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، وكذا معرفة المتطلبات البدنية في الكرة الطائرة ، فضلا عن التعرف على تأثير استراتيجيتي التكاملية للمعلومات المجزئة والتعلم المبرمج الخطي في التحصيل المعرفي وتعلم المهارات الهجومية والدفاعية للطلاب بالكرة الطائرة .

1- تاريخ ونشأة لعبة الكرة الطائرة :

لقد لعبت لعبات متشابهة من مئات السنين في وسط وجنوب أمريكا وكذلك في جنوب شرقي آسيا وفي دول أخرى، إلا أنه لا يوجد تاريخ رسمي يثبت صحة ذلك. التاريخ الرسمي المثبت لها في 1895 في مدينة هولوك - ولاية ماساشوستي عندما كان مستر وليم جورج مرغان مديرا لمؤسسة جمعية الشبان المسيحيين (Y_M_C_A) واحتاج في ذلك الوقت إلى لعبة ملائمة لرياضي ألعاب القوى والرقي خلال موسم الشتاء للمحافظة على اللياقة البدنية، وقضاء وقت الفراغ للطلاب، لقد قام بتقسيم صالة الجباز وأخذ يزاوول لعبة رمي الكرة للأعلى وقد جرب أنواع عدة من الكرات ، وبعدها استعمل كرة القدم ثم كرة السلة وأخيرا الجزء المطاطي (المثانة الداخلية) من كرة السلة و بعدها اتصل بإحدى الشركات هناك لتصميم و صنع كرة خاصة بالكرة الطائرة وأخيرا تم صنعها وهي شبيهة بالكرة الحالية، وبدأ بتطوير الكرة والملعب، وكيفية اللعب في حينه لم يحدد عدد اللمسات التي يحق لكل لاعب أن يلمسها في ملعبه، ولم يحدد عدد اللاعبين في كل ملعب، بل كان عدد الموجودين يقسمون إلى مجموعتين، كل مجموعة في ملعب، ولم تثبت قواعد للأخطاء في حينها، وبعد سنتين في عام 1897 عقد مؤتمر لمدراء جمعية الشبان المسيحيين في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث كانت هناك ندوة أو محاضرة عرضت فيها اللعبة على أشخاص آخرين فكان من أهداف هذا المؤتمر نشر اللعبة وتسميتها حيث اقترح الدكتور هالستيد اسمها (الكرة الطائرة) بعد أن كانت تسمى (مينتوننت)، ووصلت لعبة الكرة الطائرة إلى النتيجة التي نراها اليوم (عصام الوشاحي ، 1994، ص 58).

2- انتشار وشعبية الكرة الطائرة :

وقد انتشرت لعبة الكرة الطائرة سريعا في بقية الولايات المتحدة عن طريق قنوات هذه الجمعية وفروعها وبعدها انتقلت من أمريكا إلى الدول الأخرى مثل كندا

والمكسيك، فأمريكا الجنوبية ثم إلى بقية القارات عن طريق أعضاء هذه الجمعية والجنود الأمريكيان (سعد حماد الجميلي، 2006، ص ص 21، 22).

3- أهم التواريخ في تطور الكرة الطائرة :

تتمثل أهم المراحل التي مرت بها الكرة الطائرة في :

- 1895 الكرة الطائرة تحت اسم مينوليت بواسطة وليم مرغان .
- 1896 تغيير اسم اللعبة إلى الكرة الطائرة بواسطة د. هالستيد .
- 1897 صدر أول كتيب لقوانين وأسس اللعبة من جمعية الشبان المسيحية بالولايات المتحدة الأمريكية .
- 1900 كندا أول دولة تمارس الكرة الطائرة خارج الولايات المتحدة .
- 1913 أول دورة أسيوية .
- 1922 : - أول بطولة للكرة في الولايات المتحدة وكندا .
- أول بطولة دولية للكرة الطائرة للرجال بتشيكوسلوفاكيا .
- 1923 انتقلت اللعبة إلى إفريقيا الوسطى ومصر وتونس والمغرب .
- 1925 أول قانون لكرة الطائرة في الاتحاد السوفياتي .
- 1928 أول خطوة لإنشاء اتحاد دولي للكرة الطائرة .
- 1947 : 18 - 20 أبريل أول اتحاد دولي للكرة الطائرة مكون من (14) دولة مقره باريس وهم (بلغاريا - تشيكوسلوفاكيا - مصر - فرنسا - هولندا - النمسا - إيطاليا - بولندا - البرتغال - رومانيا - أروجووي - أمريكا - يوغوسلافيا) واختيار أول رئيس للاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB) بول لبيود من فرنسا .

- 1949 أول بطولة دولية للرجال والسيدات وفاز بها الاتحاد السوفيتي.
- 1952 أقيمت أول بطولة العالم في موسكو للرجال ثم السيدات .
- 1964 أول دورة أولمبية تشترك فيها لعبة الكرة الطائرة بطوكيو وقد اشتركت فيها (10) فرق رجال و (6) فرق سيدات، وقد فاز الاتحاد السوفيتي ببطولة الرجال واليابان ببطولة السيدات .
- 1965 أول بطولة لكأس العالم للرجال أقيمت في بولندا .
- 1973 أول بطولة لكأس العالم للسيدات بأوروغواي .
- 1975 : - أقيمت أول بطولة كأس إفريقيا الشمالية .
- أول بطولة إفريقية للسيدات في داكار .
- 1980 الدورة الأولمبية الخامسة (موسكو) وقد فاز فريق الاتحاد السوفيتي بالميدالية الذهبية للرجال والسيدات .
- أصبح الاتحاد الدولي يضم (153) اتحاد إقليمي .
- 1984 أصبح عدد الدول الأعضاء في الاتحاد الدولي (156) دولة .
- 1988 أول بطولة عالمية للكرة الطائرة الشاطئية .
- 1996 الكرة الطائرة الشاطئية كرياضة أولمبية في الألعاب الصيفية بأطلنطا .
- 1998 تقام بطولة العالم للرجال والسيدات في اليابان والتي تعتبر آخر بطولة دولية في القرن العشرين . (علي مصطفى طه ، 1999، ص ص 12،13،14)
- 2004 ألعاب أثينا ، فوز البرازيل للذكور والصين للإناث .
- 2005 بطولة العالم لأقل من 19 سنة في الجزائر .

4- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة في الجزائر :

لقد مرت الكرة الطائرة في الجزائر بمرحلتين هامتين :

أ - مرحلة ما قبل الاستقلال :

أين كانت هذه الرياضة تمارس من طرف فئة قليلة، وكانت مجرد وسيلة لسد الفراغ والتسلية، فكانت الفرق الجزائرية والتي أنشئت لم تكن تمارس هذه الرياضة رسميا إلا في عام 1936 مع تدشين فيدرالية الشمال الإفريقي للكرة الطائرة، وفي الأربعينات كان يوجد بعض اللاعبين وأسماء لامعة في الكرة الطائرة مثل ولد موسى، الإخوة بوركايب، جبران، بن حداد، فركيوي، سباحي العيد .

ب - مرحلة ما بعد الاستقلال :

أين حانت الفرصة لتطور الكرة الطائرة من خلال إنشاء الاتحادية الجزائرية في 08 سبتمبر 1962 من طرف الدكتور بوركايب بمساعدة مجموعة من المتطوعين والذي حدد آنذاك بحوالي 120 منخرط، وكان الهدف هو الحفاظ وتطوير هذه الرياضة .

وكانت مجموعة من الأشخاص يهتمون بهذه الرياضة ويعملون كل ما في وسعهم لأحيائها في الجزائر، بحيث كللت هذه الجهودات بميلاد أول فريق جزائري رجال سنة 1962.

5- أهم التواريخ في تطور الكرة الطائرة في الجزائر :

- 1962/09/08 إنشاء الاتحادية الجزائرية للكرة الطائرة من طرف الدكتور بوركايب بحوالي 120 منخرط .

- 1963 أول مشاركة للجزائر لفريق الذكور في ألعاب الصداقة الثالثة بدار .

- 1964 تأسيس الفريق الوطني للسيدات بفضل الدكتور بوركايب .

- 1977 أول مشاركة للفريق الوطني في البطولة العالمية الجامعية ببلغاريا .
 - 1978 : - أول مشاركة للفريق الوطني للسيدات في البطولة الإفريقية بالجزائر والفوز باللقب الأفريقي.
 - نيل الميدالية الفضية في الألعاب العربية الثامنة في بيروت .
 - 1986 أول مشاركة ضمن البطولة العالمية بأثينا .
 - 1991 : - مشاركة للفريق الوطني في ألعاب البحر الأبيض المتوسط باليونان .
 - احتلال المرتبة الأولى للمنتخب الوطني رجال في البطولة الإفريقية الخامسة بالقاهرة .
 - احتلال المرتبة التاسعة في البطولة العالمية باليابان .
 - 1992 تمثيل الجزائر في الألعاب الاولمبية ببرشلونة .
 - 1994 المشاركة في البطولة العالمية بإيطاليا .
 - 1998 المشاركة في البطولة العالمية باليابان .
- 6- فكرة عامة عن الكرة الطائرة :**

الكرة الطائرة لعبة جماعية تتكون من فريقين متنافسين، يتكون كل فريق من 12 لاعب ، ستة لاعبين فوق الميدان وستة في الاحتياط، يفصل الفريقان بواسطة شبكة عل ارتفاع 2.43 م بالنسبة للذكور، و 2.24 م بالنسبة للإناث في منتصف ملعب مقاسه 9x18 مترا ، وهدف اللعبة هو محاولة جعل الكرة تسقط في ملعب المنافس، وإجباره على فقدان تناول الكرة أو إعادة الكرة فوق الشبكة بحيث تسقط خارج الملعب، ويسمح لكل فريق بلعب الكرة حتى ثلاث مرات في جانب ملعبهم قبل أن تعبر الشبكة، وتضرب الكرة بأي جزء من الجسم فوق الوسط بشرط عدم

استقرارها، وإذا استقرت الكرة لحظة بين ذراعي أو يدي لاعب ما تعتبر الكرة محمولة ويحتسب خطأ، ويجب أن تضرب الكرة بطريقة واضحة، أما إذا رفعت الكرة أو دفعت فإنها تعتبر كرة محمولة. (إلين وديع فرج، 1998، ص 45).

ويقف اللاعبون الستة في الملعب ثلاثة أماما وثلاثة خلفا، وللتعرف عليهم فإنهم يكونون مرقمين وفقا لمراكزهم التي يلعبونها لحظة الإرسال، يكون اللاعب الخلفي الأيمن مركز 1، واللاعب الذي أمامه مباشرة مركز 2، ويتبع التوالي عكس عقارب الساعة ويختلف مركز اللاعب في الملعب مع كل دوران، أما الأرقام الموجودة على فانلات اللاعبين فالغرض منها هو استخدامها للتعرف عليهم أثناء التبديلات وعند مناقشة ترتيب الدوران والتشكيلات الخطئية لجعلها أسهل. (إلين وديع فرج، 1998، ص 45).

وعندما يستعيد الفريق الإرسال يتحرك اللاعبون مكانا واحدا في اتجاه عقرب الساعة بحيث يدور كل لاعب حول الملعب ليلعب كل مركز بالتناوب، وبمجرد لعب الإرسال فإنه يمكن لأي لاعب أن يتحرك لأي مكان في الملعب للعب الكرة. (إلين وديع فرج، 1998، ص 46).

يسمح لكل فريق بلعب الكرة حتى ثلاث مرات قبل أن تعبر الشبكة، وتضرب الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم بشرط عدم استقرارها وإلا تعتبر محمولة ويحسب خطأ وتحتسب نقطة للفريق الآخر. تؤدي المقابلة في الكرة الطائرة بالأشواط حيث تتكون من 05 أشواط ، ويتكون كل شوط من 25 نقطة ويجب أن يكون الفارق في النقاط أكثر من نقطتين حتى يحدد الفائز بالشوط .

7- خصائص الكرة الطائرة :

تتميز الكرة الطائرة بعدة خصائص أهمها :

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية .

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه .
- اللعبة الجماعية الوحيدة التي لا تلمس الكرة الأرض.
- يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى ولو خرجت خارج الملعب .
- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب (الليبرو) في المراكز الخلفية فقط.
- لكل فريق ملعب خاص به، 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 .
- يعد الشوط مستقلا بحد ذاته .
- سهولة التكاليف .
- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين .
- لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث أنها لا تمسك ولا تحمل .
- لا يوجد بها تسليم وتسلم.(علي مصطفى طه، 1999، ص 16).

8- مدارس ممارسة الكرة الطائرة :

إن تنظيم لعبة الكرة الطائرة كلعبة تنافسية هو تواجد ستة لاعبين على كل جانب من الملعب، سواء كان ذلك في المباريات التي تتم في المدارس والجامعات أو على المستوى القومي العالمي رجال أو سيدات .

من خلال مساحة نصف الملعب 9×9 م يمكن القول بأن وجود ستة لاعبين يعمل على إيجاد التوازن الدفاعي المناسب للقيام بالتغطية، ومن ثم إذا تواجد أكثر

من ستة لاعبين يقل المجهود الذي يبذله اللاعب ويتحول الأداء إلى نشاط استجمامي أكثر منه تنافسي... وعلى المستوى التنافسي العالمي لهذا الشكل من ممارسة اللعبة هناك العديد من النماذج والأساليب المختلفة لطرق اللعب الخاصة بكل دولة، وتنوع تلك الأشكال يرجع إلى كل جنس وما يمتازون به من مواهب خاصة .

- هناك لعب الكرة الطائرة باستخدام القوة :

وهذا ما يعتمد عليه لاعبو الاتحاد السوفياتي ، فبطبيعتهم يميلون إلى ذلك لاعتمادهم على لاعبين يمتازون بضخامة الأجسام والوثب العالي وضرب الكرة بقوة من مناطق الهجوم المختلفة .

- هناك لعب الكرة الطائرة بالاعتماد على الطول :

وهذا يعتمد عليه الجنس الألماني، وهؤلاء اللاعبين برغم طول قامتهم إلا أنهم يمتازون بلعب يتسم بالدقة الخالي من الأخطاء إلا بنسب ضئيلة جدا.

- هناك لعب الكرة الطائرة باستخدام المهارات المتنوعة :

ويعتمد عليه لاعبو تشيكوسلوفاكيا، حيث يمتازون بالمهارة العالية في الملعب واستخدام أطراف الأصابع لوضع الكرة من فوق الحائط ، الصد بمهارة فائقة وقوة يعجز المنافس عن صدها، وحتى الكرات المرتدة فإن لاعبين التشيك يحرصون على استخلاصها من الفريق المنافس واستقبالها من ثغرات حائط الصد مما دفع المنافس على اللعب بجدية يشوبها التوتر .

- هناك لعب الكرة الطائرة باستخدام الحماس والانفعال :

وهذا النوع ظهر في أمريكا اللاتينية " بيرو - الأرجنتين - البرازيل)، فلاعبي هذه الفرق إذا ما أثيروا فإنهم يلعبون بانفعال زائد مما جعلهم يلعبون بدون حرص وأحيانا بإحباط يتسبب من إهدار للكثير من النقاط مما وضع الفريق لا تتناسب وإمكاناته ولا تعبر عن حقيقة مستواه، ولكن يمكن القول بأن الحماس قد

يجعل إحدى الفرق تظهر بقوة كبيرة أكثر من مستواه الحقيقي، ولذلك وجب عدم الاستهانة بأي فريق .

- هناك لعب الكرة الطائرة باستخدام السرعة مع ترابط وانسجام أعضاء الفريق الواحد :

وهذا ما يمتاز به الفريق الياباني وإحساسهم بذلك من التفاهم والتكامل والقدائية المستميتة والتضحية بنفسه من أجل المجموعة وإنكار الذات، وبالرغم من قصر قاماتهم فقد امتازوا بالوثب العالي وسرعة التحرك والدهاء مما جعل المنافس في حيرة من أمرهم، هذه السرعة أدت بهم إلى إنهاء الضربة الساحقة لصالحهم قبل تشكيل المنافس لحائط الصد .

واستخلاصا من النماذج المتعددة لأساليب لعب دول العالم للكرة الطائرة يمكن القول بأن هناك مدارس مختلفة في أداء اللعب في الكرة الطائرة نوجزها فيما يلي :

أ - مدرسة القوة : مثل روسيا وبولندا، وبلغاريا ، ورومانيا ، والتي استطاعت أن تحتل المراكز الأولى.

ب - مدرسة السرعة : ابتداء من الستينات بدأت المدرسة الآسيوية في الظهور عن طريق اللعب السريع الجذاب والدفاع الجيد .

ج - مدرسة مبدأ السلامة : والتي تعتمد على تحسين المهارة الفردية من الناحية الفنية مع وجود لاعبين ممتازين وفق التصنيف التخصصي لمراكز اللعب مع الوضع في الاعتبار تقليل نسب الأخطاء المهارية مثل ألمانيا .

عموما نستطيع القول بأن الكرة الطائرة الحديثة تلعب باستخدام جميع هذه المدارس والطرق، وأنها أصبحت قريبة من بعضها البعض لكنها لا تقتند إلى أصلها. وقد لخص " ماتسو دايرا " مدرب الفريق الياباني الحائز على الميدالية الذهبية في الدورة الأولمبية بميونخ عام 1972 العوامل التي تهدف إلى تنمية اللعب

على المستوى الدولي باستخدام المدارس قائل: " أتمنى تكوين فريق لديه مهارة لاعبي تشيكوسلوفاكيا الفردية و قوة لاعبي روسيا ومرونة تشكيلات اليابان، وأن يكون لديه قفز لاعبي كوبا، وروح المنافسة لكوريا، ومبدأ السلامة الخاص بعدم ارتكاب أخطاء لألمانيا الشرقية " . (محمد سعد زغلول، محمد لطفي السيد، 2001، ص 27).

9- أنواع اللاعبين :

يجب على المدرب أن يوزع عمل كل لاعب بحيث يكون مناسباً لمستواه في المهارات والخطط، كما يجب ترتيب أفراد الفريق على حسب تصرف اللاعبين، كل لاعب في موقفه مع ملاحظة توازن الفريق في قوة الهجوم وقوة الدفاع في جميع المواقف التي تنشأ عند أداء التبديل الذي يسمح به القانون .

وينقسم اللاعبون إلى نوعين :

9-1- اللاعب المعد :

يعتبر اللاعب المعد مسؤولاً عن إعداد الكرات بدقة للمهاجم وبصور متعددة بين الارتفاع والطول والاتجاه، كما يجب أن يكون قادراً على تنفيذ ضربات الهجوم، وغالباً ما يكون هذا النوع من اللاعبين سريع الحركة ورشيقاً ويتمتع بخبرة كبيرة ونظرة دقيقة لكل أحداث اللعب، كما يتميز بسرعة رد الفعل، وعادة ما يكون أقدم لاعب في الفريق ورئيساً له .(خالد أسعد العرقان ، 2008، ص 33).

9-2- اللاعب المهاجم

ينقسم اللعب المهاجم إلى نوعين هما :

اللاعب المهاجم الرئيسي أو المهاجم :

ويتميز بطول القامة ويتمتع بقوة وثب عالية، و وظيفته هو إتمام عملية الهجوم على أحسن وجه، ولذا يجب عليه إتقان عدة أنواع مختلفة من ضربات الهجوم والتنوع في تنفيذها، كما يجب عليه أداء عملية إعداد الكرة بصورة مناسبة .

اللاعب المهاجم الثانوي :

فيتميز بحسن أدائه لعمليات الهجوم بصورة جيدة بالإضافة إلى عمليات الإعداد، كما أنه غالباً ما يكون لاعب صد رئيسي في الفريق .(الين وديع فرج، 1998، ص136).

بالإضافة إلى اللاعب الحر الذي وضع لموازنة الدفاع بالهجوم داخل الملعب وتعتبر المهمة الرئيسية له وهي الدفاع، ويلعب في المنطقة الخلفية في المركز (1) بعد فقدان الإرسال و (6) و (5)، ويسجل اللاعب المدافع الحر ضمن اللاعبين ويكون زيه مختلف عن باقي الفريق .(خالد أسعد العرقان، 2008، ص 33).

10 - ما يجب مراعاته أثناء تعليم الكرة الطائرة :

إن تأثير العلوم التربوية يعد هاما في تعلم الكرة الطائرة، فالمعلم يهتم بأحسن الطرق والأساليب لتدريس مهارات اللعبة وأكثرها اقتصادا للجهد والوقت ومن ثم ينبغي أن تعلم هذه المهارات الحركية طبقا لمبادئ علم النفس التي تتعرض لقوانين التعلم و العوامل و الظروف التي ترقى بالتعلم وانتقال أثر التدريب.

- فالهدف المراد تحقيقه لابد أن يكون واضحا حتى يساعد على تعلم أسرع و أفضل، و كلما زاد اقترابه من الأداء الصحيح ازداد وضوح الهدف الذي يعمل من أجله .

- لابد أن تهيأ البيئة المناسبة للتعلم باستمرار لأن التوقف يؤدي إلى تراجع في مردود العمل وكذلك طريقة وأسلوب التدريس التي تخلق أحسن المواقف التعليمية.

- لا ينبغي على المعلم أن يتسرع في تعليم مهارات ومفاهيم الكرة الطائرة دون أن يكون هناك وقت كاف ومناسب لإتقانها .

- ويتبع المعلم لمنحنيات التعلم أمر ينبغي الاهتمام به. والاهتمام بالعوامل المؤثرة على عملية التعلم ، فقدان الاهتمام، عدم وضوح الأهداف .

- يجب أن يراعي الاختلاف بين المتعلمين في قدراتهم العقلية ومستوى ذكائهم ومعلوماتهم وميولاتهم واتجاهاتهم وقدراتهم البدنية الخ .

- وللقيادة أثرها الكبير في مقدار تعلم الكرة الطائرة أن يتوقف ذلك على مدى إسهام المعلم وقدرته على الشرح اللفظي والأداء العملي لتوضيح الأسلوب السليم الذي تؤدي به المهارات المختلفة مراعيًا سرعة ملاحظة الخطأ وتصحيحها حتى لا تثبت في أداء المتعلم، وكلما توفرت الأجهزة والأدوات والوسائل التعليمية الخاصة بالعبة ساعدت على سرعة التعليم وتوضيح مفهوم الهدف (1).

11- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :

11-1- مفهوم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :

تعني المهارات الأساسية قدرة الفرد على أداء مجموعة من الحركات الخاصة والتي تتضمنها اللعبة بدقة وكفاية ونجاح. أما محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم فيرون أن المهارات الأساسية هي الحركات التي يتحتم على اللاعب أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة بغرض الوصول إلى أفضل النتائج .

ومنه يرى معظم المختصين في الكرة الطائرة الأساسية هي :

- مهارات أساسية بدنية بدون كرة .

- مهارات أساسية بالكرة .

2-11- المهارات الأساسية البدنية بدون كرة :

هناك مهارات لا بد للاعب أن يتقنها ويداوم التدريب عليها أهمها :

لا يحتاج اللاعب للتحرك لمسافات طويلة لانحصار تحركاته في الملعب في أغلب الحالات في حدود 3 و 4 أمتار للتحرك السليم للأمام وللخلف وعلى الجانبين مع الوقفة الصحيحة التي تتيح للاعب أن يستقبل الكرات من الفريق الآخر بسهولة تامة.

2-2-11- الوثب :

وهو الارتفاع بجسم اللاعب لوصول اليدين إلى أقصى ارتفاع ممكن لأداء الضربات الساحقة وإقامة حائط الصد .

3-2-11- السقوط :

أصبح السقوط يعطي صورة مشوقة للجماهير وحركات السقوط أثناء الدرجات المختلفة وكذلك طيران الجسم لتمرير بعض الحركات الصعبة من العوامل التي تبين قوة الفريق .

4-2-11- وقفة الاستعداد :

1-4-2-11- تعريف :

هو الوضع الذي يتخذه اللاعب ومنه يستطيع التحرك بسهولة ويسير إلى جميع الاتجاهات في الملعب، فيستطيع اللاعب أن يتخذ أوضاعا معينة تناسب مع ظروف وصول الكرة إليه ومن هذه الأوضاع ما يلي :

- **الوقفة المنخفضة :** والتي تناسب التغطية للهجوم .

- **الوقفة المتوسطة :** وهي الأكثر استعمالا وتناسب التمير والإعداد .

- الوقفة المرتفعة : وهي تناسب التمرير والإعداد للخلف .

2-42-11- طريقة أداء وقفة الاستعداد :

في وضع الاستعداد المناسب يجب مراعاة الآتي :

- يقف اللاعب على كلتا قدميه وإحدى قدميه متقدمة على الأخرى، والقدمان متباعدتان والمسافة بينهما باتساع الحوض، وهذا يعتمد على طول اللاعب واتساع الحوض عنده .

- ثني الركبتين قليلا والظهر مفرودا بارتياح .

- ثني الذراعين من مفصل المرفق ووضعهما بجانب الجسم استعدادا للتمرير أو الإعداد سواء من أسفل أو من أعلى .

- اليدان تكونان مقعرتين وأوسع قليلا من حجم الكرة، والأصابع منتشرة وممتدة بارتخاء وتلمس الكرة على بعد 15 حتى 20 سم أمام الوجه، والساعدان متعامدان على العضدين في حالة التمرير أو الإعداد من أعلى .

- النظر في اتجاه سير الكرة .

- التحرك للأمام يكون بتقدم القدم الأمامية ثم الخلفية .

- التحرك للخلف يكون بتأخير القدم الخلفية ثم تتبعها الأمامية .

- التحرك للجانبين، إذا كان التحرك لليمين يكون بنقل القدم اليمين ثم تتبعها القدم اليسرى، والعكس بالنسبة لجهة اليسار .

3-4-2-11- الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد :

- عدم وضع الذراعين في وضعهما الصحيح كوضع الذراعين بعيدتين عن الجسم .

- عدم ثني الركبتين أو ثنيهما للداخل .

- عدم توزيع الجسم على القدمين بالتساوي .
- عدم متابعة النظر لخط سير الكرة .
- الوقوف والمسافة بين الساقين غير مناسبة .(حمدي عبد المنعم - محمد صبحي حسانين، 1997، ص 16).

3-11- المهارات الأساسية بالكرة:

قد تناولت العديد من المراجع التقسيمات المختلفة للمهارات الأساسية في الكرة الطائرة بأكثر من شكل وأكثر من أسلوب إلا أنها اتفقت في التقسيم الأساسي للمهارات وهي كالآتي : الإرسال - الاستقبال - الضرب الساحق - الدفاع - التمهير (الإعداد) - حائط الصد .

1-3-11- تقسيم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :

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

مهارات هجومية ومهارات دفاعية :

- مهارات هجومية مثل (الإرسال - الإعداد - الضربات الهجومية - الصد الهجومي).
- مهارات دفاعية مثل (الاستقبال - الدفاع عن الملعب - الصد الدفاعي) .

مهارات تؤدي أعلى وأسفل مستوى الكتف :

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

مهارات تؤدي نحو الزميل ونحو المنافس :

- نحو الزميل مثل (الاستقبال - الإعداد - الصد الدفاعي).

- نحو المنافس مثل (الإرسال - الضربات الهجومية - الصد الهجومي).

مهارات تؤدي داخل الملعب وخارج الملعب :

- داخل الملعب مثل (الاستقبال - الإعداد - الدفاع - الضربات الهجومية - الصد).

- خارج الملعب مثل (الإرسال - الإعداد - الدفاع - الضربات الهجومية).

مهارات تؤدي قريبة من الشبكة أو بعيدة عن الشبكة :

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

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

وهذه المهارات الحركية الأساسية ترتبط مع بعضها البعض في صورة متكاملة لتعطي في النهاية الشكل الأساسي للعبة الكرة الطائرة .(حمدي عبد المنعم - محمد صبحي حسانين ، 1997، ص 16).

أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة:

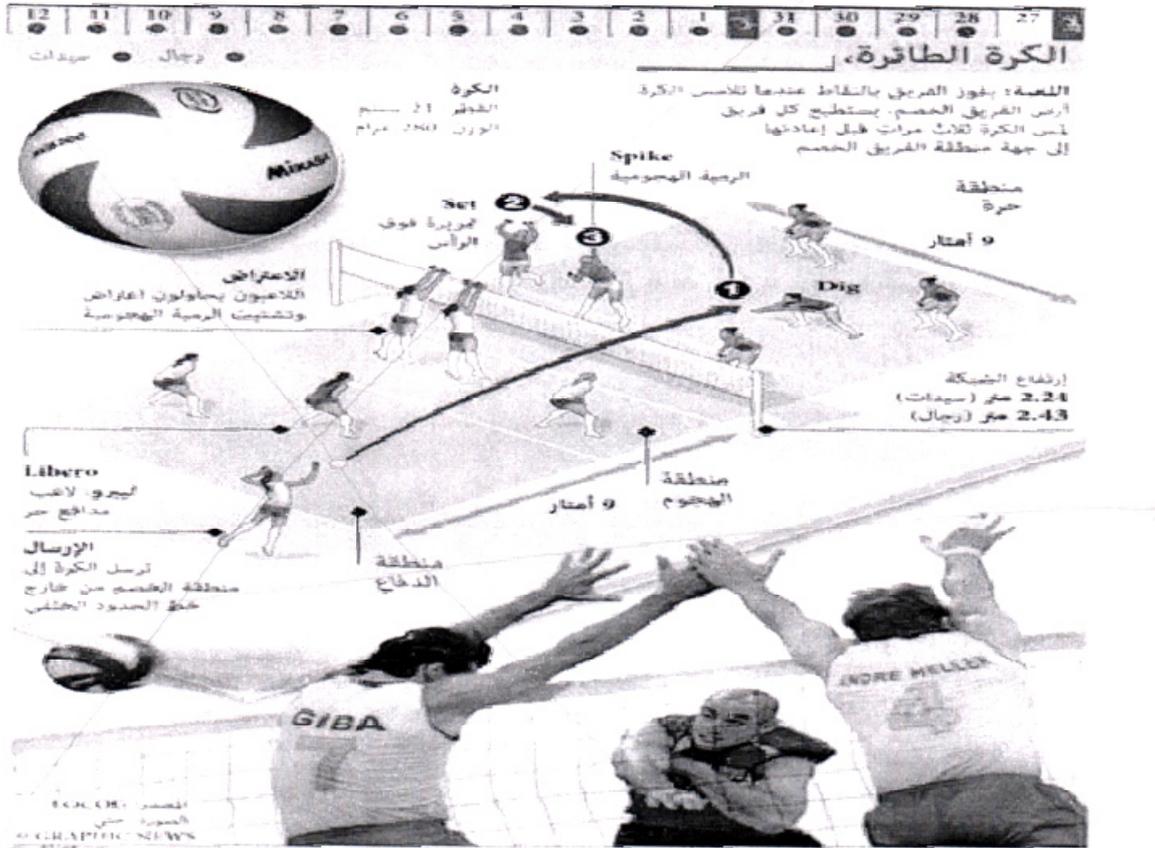
ملعب الكرة الطائرة هو عبارة عن مستطيل مقاساته 18م x 09م ، يجب أن يكون مسطحاً وبلون فاتح ، خاصة في الملاعب المغطاة ، يقسم محور خط المنتصف أرض الملعب إلى جزئين متساويين ، يمتدّ هذا الخط تحت الشبكة حتى الخطوط الجانبية ويقسم كل جزء إلى منطقتين المنطقة الأمامية وتسمى منطقة الهجوم طولها 09م وعرضها 03 م ، والمنطقة الخلفية طولها 09م وعرضها 06م وتوضع شبكة عمودياً فوق خط المنتصف وتكون حافتها العليا بارتفاع 2.43م للرجال و2.24م للسيدات ، ويكون عرضها 01م وطولها من 9.50م إلى 10م ،

ويثبت على الشبكة شريطان باللون الأبيض عموديا هما بعرض 5سم وبطول 1م ، ويعتبران جزءا من الشبكة وهي مصنوعة بعيون مربعة سوداء بقياس 10سم ، ويثبت في كل شريط من الأشرطة الجانبية للشبكة عصتان هوائيتان بطول 1.80م وبقطر 10ملم مصنوعان من الألياف الزجاجية أو بأي مادة مماثلة.

القائمان المثبتان للشبكة يوضعان على مسافة تتراوح ما بين 0.5م إلى 01م خارج الخطين الجانبين ، وهما بارتفاع 2.55م ويفضل أن يكون القائمان قابلان للتعديل ويكونان مستديران وأملسان ، أما الكرات فتكون مستديرة مصنوعة من جلد مرن أو جلد اصطناعي ، ويكون محيطها من 65 إلى 67سم ووزنها من 260 إلى 280 غ ، ويجب أن تكون مطابقة لمقاييس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIBV).

يجب أن يتكون الفريق من 12 لاعبا كحد أقصى ومدرب ومساعد وممرض وطبيب، 06 لاعبين أساسيين و06 احتياطيين ، ولبا يجوز أن تبدأ المباراة أو تنتهي بأقل من هذا العدد القانوني (06 لاعبين) ، تتألف المباراة من 05 أشواط يفوز فيها من يحرز 03 أشواط قبل الآخر ، ولا يجوز أن تنتهي المباراة بالتعادل ، بل يفوز أحد الفريقين بإحدى النتائج التالية : (0-3) (1-3) ، (2-3) ، 25 نقطة لكل شوط وبفارق نقطتين.

يدير المباراة حكم أساسي يساعده قاضي ومسجل رسمي ومراقبان للخطوط في كل جهة ، يتخلل اللعب أوقات للاستراحة مدتها 2 دقيقة في الأشواط الثلاثة الأولى و5 دقائق في الشوطين الرابع والخامس ، يحق لكل فريق طلب وقتا مستقطعا مرتين في كل شوط بمدة 30 ثانية ، وله الحق في وقتان مستقطعان فنيان في كل شوط في النقطة 8 والنقطة 16.



تصنيف المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :

مهارات دفاعية	النوع	مهارات هجومية
استقبال الإرسال - الصد - الدفاع عن الملعب		الإرسال - الإعداد - الضرب - الصد
مهارات تؤدي باليدين		مهارات تؤدي بيد واحدة
الاستقبال - الإعداد - الصد - الدفاع	الأداء	الإرسال - الإعداد - الضرب
مهارات تؤدي بالوثب		مهارات تؤدي من الثبات
الإرسال - الإعداد - الصد	وضع الجسم	الإرسال - الاستقبال - الإعداد - الدفاع
مهارات نهائية حاسمة		مهارات وسيطة
الإرسال - الضرب - الصد الهجومي	الهدف	الاستقبال - الإعداد - الصد الدفاعي -

		الدفاع عن الملعب
مهارات تؤدي خارج الملعب	المكان	مهارات تؤدي داخل الملعب
الإرسال - الإعداد - الضرب - الدفاع		الاستقبال - الإعداد - الضرب - الصد - الدفاع
مهارات تؤدي بعيدة عن الشبكة	البعد عن الشبكة	مهارات قريبة من الشبكة
الإرسال - الاستقبال - الإعداد - الضرب - الدفاع		الاستقبال - الإعداد - الضرب - الصد - الدفاع
مهارات نحو الخصم	الاتجاه	مهارات نحو الزميل
الإرسال - الضرب - الصد		الاستقبال - الإعداد - الدفاع - التمهير

2-3-11- تصنيف المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :

من حيث النوع:

- مهارات هجومية مثل (الإرسال - الإعداد - الضربات الهجومية - الصد الهجومي).

- مهارات دفاعية مثل (الاستقبال - الدفاع عن الملعب - الصد الدفاعي).

من حيث الأداء :

- بيد واحدة مثل (الإرسال - الإعداد - الضربات الهجومية - الدفاع من الوقوف والدرجة الجانبية والغطس).

- باليدين مثل (الإعداد - حائط الصد - استقبال الإرسال - الدفاع من الوقوف والدرجة الخلفية والغطس).

من حيث وضع الجسم :

- من الثبات مثل (الاستقبال - الإعداد - الإرسال).

- من الحركة مثل (الاستقبال - الضربات الهجومية - حائط الصد - الإعداد).

من حيث الهدف :

- وسيطة مثل (الإعداد - الدفاع عن الملعب - الصد الدفاعي).

- نهائية حاسمة مثل (الإرسال - حائط الصد الهجومي - الضربات الهجومية).

من حيث المسافة :

- قريبة من الشبكة مثل (الإعداد - الضربات الهجومية - حائط الصد).

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

وفيما يلي نستعرض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة باستعمال الكرة .

4-11- مهارة الإرسال :

1-4-11- تعريف :

الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة، ويستأنف عقب انتهاء الشوط، وبعد كل خطأ ، وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليد مفتوحة أو مقفلة بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس.(زكي محمد محمد حسن، 2006، ص 78).

2-4-11- أهمية ومميزات الإرسال :

ترجع أهمية الإرسال إلى أنه أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به، فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة، ولكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة، ويستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال، لاعب الإرسال يكون أدائه مستقلاً وبدون تأثير

من زملائه أو الفريق المنافس. (أحمد عبد الدايم الوزير، علي مصطفى طه، 1999، ص 35).

11-4-3- أنواع الإرسال :

نستطيع من خلال التكنيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال تصنيفها إلى نوعين رئيسيين :

الإرسال من أسفل :

- الإرسال من أسفل المواجه الأمامي .

- الإرسال من أسفل الجانبي .

الأخطاء الشائعة في الإرسال من أسفل :

- ضرب الكرة بأصابع اليد .

- عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي إلى عدم عبورها الشبكة .

- قذف الكرة بعيدا للأمام، حيث لا يستطيع اللاعب من ضربها باليد كاملة .

- عدم نقل الجسم أثناء الأرجحة للخلف على القدم الخلفية، وأثناء الضرب على القدم الأمامية .

الإرسال من أعلى (التنس) :

- التنس العادي ، التنس القوي، التنس القوي من القفز، التنس المتموج (الأمريكي الياباني) فوتر.

الأخطاء الشائعة في الإرسال من أعلى :

- قذف الكرة بعيد عن الجسم أو خلفا أو جانبا مما يؤدي بالمرسل إلى تغيير وضع الامتداد وعدم السيطرة عليها .

- عدم امتداد الجسم والذراع أثناء الضرب.
- عدم الأرجحة الكافية للذراع وعدم الاستفادة من الجذع لزيادة قوة الضرب.
- عدم القدرة على التوقيت بين السرعة وحركة الضرب.
- مرجحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروجها خارج حدود الملعب.
- قذف الكرة مبكرا قبل أرجحة الذراع خلفا .

الإرسال الساحق :

- ومن مراحل الأداء الفني للإرسال الساحق : مرحلة التهيؤ (الاستعداد) -
- مرحلة رمي الكرة للأعلى - مرحلة الخطوات التقريبية (خطوات العدو، خطوات الوثبة)- مرحلة التنفيذ (ضرب الكرة)- مرحلة الهبوط .

11-5- مهارة الاستقبال :

11-5-1- تعريف :

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

وتتضمن مهارة الاستقبال من حيث الأداء الحركي الفني خمسة مراحل فنية وأحيانا تسمى خطوات تعليمية وهي :

التهيؤ (الاستعداد) - قدرات التوقع والتقدير والإحساس - قدرات رد الفعل - حركة القدمين - فن التنفيذ (الأداء) . (سعد حماد الجميلي ، 2009، ص 108).

11-5-2- أهمية : :

يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة، فمنذ نشأته وحتى وقتنا الحاضر تنوعت وتتابع طرق استقبال الكرة سواء بالكفين أو الذراعين، وبعد أن كانت تؤدي من أعلى أصبحت تؤدي باستخدام السطح الداخلي للساعدين، الطريقة المتبعة حاليا بالذراعين من أسفل يطلق عليها وذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة وتوصيلها للزميل وبدون حدوث أخطاء.

11-5-3- طريقة أداء مهارة الاستقبال :

- يتحرك اللاعب إلى المكان الصحيح بطريقة سريعة .
- يتخذ اللاعب الوقوف الصحيح لاستقبال الكرة مع مواجهة الكرة تماما.
- يقف اللاعب والقدمان متباعدتان أوسع من الحوض قليلا والركبتان مثنيتان قليلا بحيث تشكلان زاوية قائمة تقريبا مع الحوض .
- ميل الجذع قليلا للأمام وذلك بسرعة متساوية لسرعة اندفاع الكرة .
- الرأس عمودي على مستوى الكتفين .
- توجيه النظر إلى المنافس والذراعان متباعدتان عن بعضهما مسافة حوالي اتساع الكتفين وممدودتان ومائلتان للأسفل.

11-5-4- الأخطاء الشائعة في مهارة الاستقبال:

- المرجحة الزائدة للذراعين أماما ولأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة وسرعة طيران الكرة خارج حدود اللعب .
- عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها جانبا .

- وضع الذراعين بمستوى عالي جدا مما يجعل طيران الكرة عموديا وقصير المسافة .

- ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفا .

- ضرب اللاعب للكرة باليدين وليس على سطح الساعدين وذلك بسبب وقوفه بعيدا جدا عن الكرة مما يؤدي إلى طيرانها لأحد الجانبين .

- عدم تحريك الرجلين للاتجاه الصحيح .

- عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة جدا مما يؤدي إلى طيران الكرة لمسافة قصيرة.

11-6-6- التمرير :

11-6-1- تعريف :

هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من أعلى ومن أسفل بتوجيهها للأعلى مع تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين.(مختار سالم ، 1996، ص 12).

11-6-2- أهمية التمرير :

التمرير هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة، حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم بتوجيه الكرة في كل الاتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية، وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها الفريق في اللعب، ويستخدم في مهارة التمرير أطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء من الجسم، كما يعتبر اللمسة الهامة التي يجب أن تتقن إتقاناً تاماً، الأمر الذي يؤدي لوصول الكرة إلى الزميل بطريقة تمكنه من إحراز نقطة أو كسب إرسال، ويمكن أن نعتبر الإعداد تمريراً، ولكن أكثر دقة نظراً لضرورة سير الكرة عن طريق محدود في الهواء ومرتبطة بالضربة الهجومية . (زينب فهمي وآخرون ، 1994، ص84).

11-6-3- أنواع التمير :

لقد تنوع وتعدد التمير في الكرة الطائرة ويمكن أن نقسم التمير إلى :

أ - من حيث طريقة الأداء:

- تمرير من الثبات - تمرير من الحركة .

ب - من حيث المستوى الذي تصل فيه الكرة:

- التمير من الأعلى - التمير من الأسفل.

ج - من حيث استخدام اليد أو اليدين :

- تمرير باليدين - تمرير بيد واحدة .

وعموما وما اتفق عليه معظم المختصين في هذا المجال يمكننا أن نقسم التمير إلى

نوعين هما :

التمير من الأعلى :

هو الأكثر استخداما في اللعب للمسافات القصيرة والمتوسطة أو الطويلة أو

عند استقبال الكرات القوية والسريعة ومن بين أنواع التمير من الأعلى نجد :

- التمير من أعلى إلى الأمام .

- التمير من أعلى للخلف .

- التمير من اعلي للجانب .

- التمير من أعلى مع الوثب .

- التمير من أعلى مع الدحرجة .

التمرير من أسفل :

يؤدي هذا النوع عندما تكون الكرة أقل من الكتف وهو عملية دفاعية بعكس التمرير من أعلى الذي يعتبر الخطوة الأولى للهجوم ويفضل استخدام هذا التمرير في الكرات المرتدة من الشبكة، وعندما تكون الكرة مرسلة من زميل خارج حدود الملعب، ويؤدي التمرير من الأسفل غالبا بالساعدين متجاورين معا وقد يستخدم يد واحدة في حالة وصول الكرة إلى اللاعب في مستوى منخفض، ومن أنواعه نجد :

- التمرير من أسفل باليدين .

- التمرير من أسفل بيد واحدة .

- التمرير من أسفل مع السقوط والطيران .

11-7- مهارة الضرب الساحق :

11-7-1- تعريف :

هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة، وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية .(كلين اكسرون وفرانش سكافس، 1990، ص 4).

11-7-2- أهميته :

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

لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية، فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة، ثم اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات.

11-7-3- طريقة الأداء :

تنقسم طريقة أداء الضربة الساحقة إلى أربعة مراحل متتالية : الاقتراب - الارتقاء - الضرب - الهبوط .

11-7-4- أنواع الضرب الساحق :

- الضربة الساحقة المواجهة .
- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران .
- الضربة الساحقة (الخطافية) الجانبية .
- الضربة الساحقة (السريعة) الصاعدة .
- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.
- الضربة الساحقة بالخداع .

11-8- مهارة حائط الصد :

11-8-1- تعريف :

حائط الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاث لاعبين من المنطقة الأمامية في مواجهة الشبكة لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.(حسين عبد الجواد، 1964م ، ص 94).

11-8-2- أهميته :

يعتبر الصد من المهارات الأساسية والهامة في عملية الدفاع عن الملعب أمام

الضربات المختلفة على الشبكة وهو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة.

3-8-11- أنواع حائط الصد :

الصد الهجومي - الصد الدفاعي .

4-8-11- طريقة أداء حائط الصد :

وقفة الاستعداد - الوثب - الصد - الهبوط .

5-8-11- أشكال حائط الصد :

ينقسم الصد إلى ثلاثة أقسام: الصد بلاعب واحد، الصد بلاعبين، الصد بثلاثة لاعبين .

9-11- مهارة الدفاع عن اللعب :

1-9-11- تعريف :

الدفاع عن الملعب هو استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتمريرها من أسفل إلى أعلى بتوجيهها لزميل من الملعب.(علي مصطفى طه ، 1999، ص 151).

2-9-11- أهميته :

يعتبر الدفاع عن الملعب أحد المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية في الجزء الخلفي من الملعب وتغطية حائط الصد، وضربات الخداع وتغطية عملية الهجوم للفريق المنافس، ولهذا فإن الدفاع يتساوى في أهميته مع الهجوم وهو من أصعب المهارات في الكرة الطائرة، حيث أنها تتطلب مستوى عال من القوة والرشاقة والقدرة على سرعة رد الفعل والتركيز لفترة طويلة، والتحمل

والجرأة والشجاعة في استخدام الجسم عند أداء الدحرجات والطيران والانزلاق
لإنقاذ الكرات البعيدة .

11-9-3- أنواع الدفاع عن الملعب :

- الدفاع باليدين من الوقوف .
- الدفاع بيد واحدة من الوقوف .
- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط المحرج .
- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط الغاطس .

12- اللياقة البدنية :

يعتبر جانب اللياقة البدنية من أهم متطلبات الأداء في الكرة الطائرة الحديثة، ويرجع هذا إلى كونها العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة عند تساوي أو تقارب المستوى المهاري لدى الفرق ، وتتعاظم هذه الأهمية بصفة خاصة بالنسبة للناشئين، وذلك لكون اللياقة البدنية الدعامة الأساسية في أداء مهارات الكرة الطائرة بصورة مناسبة وسليمة. ومن ثم كان لزاما أن يخصص لقياس وتقويم اللياقة البدنية حجما مناسباً من خطة تقويم الفريق، حيث يشير الخبراء إلى أن أهمية اللياقة البدنية بالنسبة للمدرب ترجع إلى أنها تستهدف اتجاهين أساسيين هما :

1- التقويم: Evaluation.

2- الانتقاء: Sélection.

تنمية وقياس اللياقة البدنية في الكرة الطائرة يتطلب التعامل مع جميع القدرات البدنية مثل القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والدقة وسرعة رد الفعل... الخ ، وهي قدرات عديدة وهامة والحاجة إليها كبيرة لتكامل الأداء والارتقاء إلى المستويات العليا .(محمد صبحي حسانين، محمد عبد المنعم، ص ص 18-19).

12-1- الإعداد البدني في الكرة الطائرة :

الإعداد البدني هو إعداد الأسس المهمة للنجاح في الألعاب الرياضية، منها الكرة الطائرة ، فالتكتيك والحالة النفسية والمعنوية والجانب النظري ، فهذه العوامل يكمل كل واحد الآخر ، ولكي يتمكن اللاعب من أداء المباريات على الوجه الأكمل وجب إعداده إعدادا بدنيا كاملا ، لأن لعبة الكرة الطائرة تتطلب مجهودا بدنيا وعصبيا وصرف طاقة كبيرة ومستمرة طيلة المباراة ، علما أن الوصول به إلى مستوى من اللياقة والحفاظ عليها يسمح بتحقيق أفضل النتائج الممكنة ، ويكن إيجاز أهم الإعدادات البدنية فيما يلي:

-تطوير اللياقة البدنية للاعب ورفع كفاءة الجسم للقيام بوظائف متعددة.

-تطوير سمات اللاعب الإرادية والثقة بالنفس والمثابرة.

-القدرة على مواجهة الضغوطات والتكيف على الظروف المختلفة التي يواجهها اللاعب أثناء المباراة.

وبصفة عامة فإن العمل البدني يمكن أن يحقق هدفين أساسيين هما:

-تطوير القدرات البدنية من كل الجوانب التي تسمح بإنجاز وتنفيذ القدرات الحركية الخاصة.

-مستوى الإعداد البدني لكل لاعب يجب أن ينسجم مع مراحل العمر ومراحل الإعداد للفريق ككل ، فالإعداد البدني يمثل كافة المتطلبات والالتزامات لاعب الكرة الطائرة ، حيث يجب أن تتوفر اللعبة على مجموعة كبيرة من القدرات البدنية في مقدمتها التحمل، السرعة والقوة، بالإضافة إلى الرشاقة والمرنة.(قسي محمد، 1988، ص 18).

الإعداد البدني العام :

فترة الإعداد البدني العام تهدف إلى التطوير الجيد لمستوى الرياضي من حيث الإعداد العام لتنمية الصفات البدنية مثل القوة العضلية والسرعة والمطاولة والمرونة المفصلية، إضافة إلى توسيع تعليم وإتقان فن الأداء الحركي، والأداء الخلقى والإرادي مثل السمات الخلقية التي يتأسس عليها الحمل المجهد. (قاسم حسن حسين ، 1998 ، ص 169).

الإعداد البدني الخاص :

يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد، والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية .

فعلى سبيل المثال يحتاج لاعب الكرة الطائرة إلى صفات بدنية ضرورية تختلف عن لاعب تنس الطاولة، أو عداء المسافات المختلفة حيث أن لاعب الكرة الطائرة يحتاج بنسبة عالية إلى القوة الانفجارية وسرعة رد الفعل والمداومة في أداء صفة معينة كالارتقاء ، والسرعة.

في غضون فترة الإعداد البدني الخاص نجد أن عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية. إذ لن يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط.(محمد حسن علاوي ، 1996 ، ص 80).

فعلى سبيل المثال لن يستطيع لاعب كرة الطائرة إتقان مهارة الصد أو إتقان مهارة السحق مع القفز في حالة افتقاره لصفة القوة لعضلات الرجلين التي تساعده على الوثب عاليا لأقصى ما يمكن، كما أن الافتقار لصفة مداومة القوة تمنع اللاعب من مواصلة أداء المهارات الحركية بإتقان .

نجد أن تحسين وتطوير الصفات البدنية الضرورية في هذه المرحلة له دور فعال في مساعدة الأداء المهاري في الارتقاء. هذا من جهة ومن جهة أخرى نجد أن طابع ونوعية المهارات الحركية الأساسية في نوع معين من الرياضة هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التي يجب تنميتها وتطويرها .

2-12- الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة والواجب تطويرها :

قبل تعلم أي مهارة يجب التركيز على إعداد الفرد بدنيا حتى يتسنى له استعمال الحركة استعمالا جيدا ودون عائق، فلا نستطيع أن نطلب من الفرد أن يقفز عاليا إلى المستوى المطلوب دون أن نهيئه من ناحية السرعة والقوة والرشاقة... الخ وبالتالي لابد من تنمية مختلف الصفات البدنية عند اللعب للوصول إلى المراد تحقيقه وأهم هذه الصفات ما يلي :

1-2-12- المداومة (Endurance) :

إن اختلاف المختصين في إعطاء مصطلح موحد من المداومة، المطاولة إلى المداومة فإنها تعني القدرة على العمل باستعمال مجاميع عضلية من العضلات لفترة طويلة بمستوى متوسط واستمرار وظيفة الجهازين الدوري والتنفسي بصورة طبيعية. فالمداومة (المداومة) صفة أساسية للرياضيين في جميع الألعاب والفعاليات الرياضية، إذ أنه من الصفات المهمة التي تحقق تنمية صفات متعددة أخرى وأجهزة وظيفية في الجسم للوصول إلى درجة عالية من الكفاءة في العمل، وإلى اكتساب فن الأداء الحركي بصورة توافقية. كما تعد المطاولة صفة جسمية عامة حيث تسمح بتنفيذ الادعاءات الحركي الدائم الذي يتميز بقوة حمل متوسطة أو عالية. (قاسم حسن حسين ، 1998 ، ص 455).

تعرف المطاولة من طرف سليمان وآخرون على أنها " القدرة على الاستمرار في الأداء الحركي دون هبوط مستوى الكفاءة، فضلا عن القدرة على

التغلب على التعب نسبة إلى الحركة الرياضية حتى يتمكن من أداء النشاط الرياضي المطلوب بكفاءة عالية". (سليمان وآخرون ، 1983 ، ص 335).

أنواع المداومة :

- المداومة العامة :

القدرة على العمل باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات لفترات طويلة وبمستوى متوسط أو فوق المتوسط من الحمل مع استمرار وظيفة الجهازين الدوري والتنفسي بصورة جيدة، لقد استعمل مصطلح مطاولة الدوري التنفسي بذلك من المطاولة العامة .

- المداومة الخاصة:

المطاولة الخاصة تعني القدرة على مقاومة التعب بعد تحديد الواجب الرياضي وفق ظروف محددة لمسافة دقيقة لفترة زمنية محددة، ونجد أن المداومة الخاصة تنقسم إلى أنواع متعددة أهمها :

- المطاولة المميزة بالسرعة

- المطاولة المميزة بالقوة.

- مطاولة العمل أو الأداء.

- مطاولة التوتر العضلي الثابت .

الكرة الطائرة تعتمد أساسا على هذه الأنواع المختلفة من المطاولة الخاصة نظرا لتكرار الحركة المميزة بالصفات البدنية المختلفة إضافة إلى ارتباطها المباشر بصفة المداومة وبذلك تنتج المطاولة الخاصة. فتقنية الصد تمزج بين السرعة والقوة والمطاولة في إعادة الحركة باستمرار أو الانتقال في وقت قصير إلى حركة أخرى كالهجوم تتطلب نفس الصفات البدنية وبذلك تستلزم توفر صفة المطاولة.

المطولة الثابتة :

وهي القدرة على مطولة الانقباض العضلي الثابت لفترات طويلة ، فالأداء الحركي يتطلب في بعض الأحيان انقباض عضلي لفترة زمنية معينة وفي رياضة الكرة الطائرة نجد الوضعية الأساسية للدفاع الخلفي يستلزم انقباض عضلات الرجلين واليدين لفترة طويلة إلى أن تسقط الكرة أو يتم استرجاعها .

2-2-12- القوة العضلية : Force.

تعد القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة للرياضي في حياته اليومية عموما والتدريب الرياضي خصوصا، ولقد تعدد مفهوم القوة العضلية ويبدو أنه يتحدد بجانبين أساسيين هما الفيزيائي والفسولوجي ، فمن الجانب الفيزيائي يفهم اصطلاحا القوة العضلية بأنه فعالية الأداء من جسم إلى آخر، فضلا على أنها تؤدي إلى التعجيل الفعال " الفعل المتحرك " أو الشكل العضلي المؤثر والفعل الثابت، كما عرفه أيضا قاسم حسن حسين عن Carl_k بأنه عبارة عن نتائج الكتلة " التعجيل" ويفهم منها فيزيائيا بأنها الحجم الميكانيكي لتأثير أحد الأجسام على الأجسام الأخرى حيث تعد سبب تغير سرعة حركة الجسم بالمقدار أو الاتجاه. فإذا انعدمت القوة العضلية فلا تحدث الحركة أو لا تتغير الحركة، وهي عنصر غير مرئي في الطبيعة، إذ أنه تفاعل بين أجزاء الجسم أو الجسم كله مع الأجسام الأخرى مثل تفاعل الرجلين مع الأرض محدثا القفز إلى الأعلى ، " والقوة العضلية المؤثرة التي تتغير أو تعمل على تغيير حلة الأجسام من السكون أو الحركة في خط مستقيم".

أما من الجانب الفسولوجي فيمكن فهم القوة العضلية بأنها : " قابلية الفرد في التسلط على مقاومة خارجية بواسطة الأعصاب وتبادل المواد الكيميائية في العضلة".

أنواع القوة العضلية : لها ثلاثة أنواع وهي :

- القوة العضلية القصوى " القوى العظمى " :

القوة العضلية القصوى هي أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي - العضلي أثناء الانقباض الإرادي وتعد الأساس في تعيين المستوى في الفعاليات والألعاب التي تتطلب التغلب على مقاومة كبيرة مثل رفع الأثقال.(قاسم حسن حسين ، 1998 ، ص 324).

في رياضة الكرة الطائرة فإننا نجد لهذه الصفة أهمية بالغة خاصة لذوي المستوى العالي أين نجد قوى خارجية عديدة تستلزم قوى قصوى للتصدي لها كالتصدي للإرسال الساحق أو الهجوم الضارب .

- القوة المميزة بالسرعة " القوة الانفجارية " :

القوة المميزة بالسرعة تعكس تسميتها، إذ نجد أن القوة الناتجة مرتبطة بسرعة حدوثها وتشكلها وهي بذلك قدرة وسرعة جهاز العصب العضلي في التغلب على الحركات الثلاثية مثل " الرمي والقفز العالي والوثب الطويل" في ألعاب المضمار والميدان وفي الألعاب المنظمة التي تتطلب قوة مثل " الرمي والقفز" . كما تتطلب القوة المميزة بالسرعة قابلية الرياضي في إظهار أقصى قوة في أسرع فترة زمنية ممكنة، ويطلق عليها القوة الانفجارية ويقصد بها استخدام القوة العضلية في أقل زمن لإنتاج الحركة .

في رياضة الكرة الطائرة نجد أن معظم المهارات تتطلب القوة القصوى للقيام بها على شكلها الصحيح كمهارة السحق التي تتطلب انقباض سريع لضرب الكرة في أقل من 0.5 ثا، ونفس الشيء بالنسبة للدفاع سواء كان استقبال الإرسال أو الدفاع عن المنطقة في حالة الهجوم السريع .

القوة المميزة بالمطاولة " مطاولة القوة ":

القوة المميزة بالمطاولة هي القدرة على الأداء ضد مقاومة متوسطة لفترة طويلة من الزمن أو القدرة على التغلب على مقومات أثناء الأداء المستمر. (محمد حسن علاوي ، 1990، ص 32).

نجد في رياضة الكرة الطائرة انقباضات ذات فترة زمنية طويلة تستدعي تحسين القوة المميزة بالمدامومة لإمكانية المواصلة في العمل وعدم تأثر فعالية المهارة الحركية نتيجة التعب، ومن بين المهارات الحركية التي تستدعي القوة المميزة بالمدامومة نجد مهارة الاستقبال الخلفي التي تستدعي انقباض العضلات لأطول مدة ممكنة حتى يتم استقبال الكرة أو توقف اللعب. ونفس الشيء بالنسبة لمهارة الصد الذي يعتمد على القوة ذاتها للتفوق على الخصم عند الاحتكاك معه.

3-2-12- السرعة : Vitesse:

تعتبر السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وهي لا تقل أهمية عن القوة العضلية بدليل أنه لا يوجد أي بطارية للاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة إلا واحتوت على اختبارات السرعة. (أمر الله أحمد البساطي ، 1998، ص 125).

كما أن صفة السرعة تلعب دوراً هاماً في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب منها قطع مسافات محددة في أقل زمن - كما يحدث في رياضة الكرة الطائرة - التي تتطلب سرعة التنقل في مسافات قصيرة للوصول إلى الكرة قبل سقوطها. كما أن أداء مهارة معينة تتطلب سرعة انقباض عضلة معينة لتحقيق هدف الحركة - كضرب الكرة أو الوثب الأعلى - ومجمل القول أن صفة السرعة تعتبر من أهم الصفات البدنية التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء الحركي .

مفهوم السرعة :

يعتبر مفهوم السرعة من وجهة النظر الفسيولوجية للدلالة على الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي .

كما يعتبر مصطلح السرعة من وجهة النظر الميكانيكية عن معدل التغيير في المسافة بالنسبة للزمن، وبمعنى آخر العلاقة بين الزيادة في المسافة - التغيير في المسافة - بالنسبة للزيادة في الزمن - التغيير في الزمن -.

عن علاوي فان تشارلز أ . بيوكر يرى : " أن السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة " . (محمد حسن علاوي ، 1994 ص 132) .

يرى البعض : " أن السرعة هي القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن " . (قاسم حسن حسين ، 1998، ص 162) .

مما سبق يمكننا القول بأن السرعة هي القدرة على القيام بالحركات الدائرية الانتقالية لتحقيق هدف معين في أقل زمن ، كما يمكننا أن نعرف السرعة بأنها القدرة على تحقيق الحركة في أقل زمن ممكن، وتعرف كذلك بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقل مدة ، أو تعرف بأنها عدد الحركات في الوحدة الزمنية .

أنواع السرعة : يمكن تقسيم صفة السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية :

أ - سرعة الانتقال :

ويقصد بها محاولة الانتقال أو التحريك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة ويعني ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن، وغالبا ما

يستعمل اصطلاح سرعة الانتقال Sprint كما سبق القول في كل أنواع الأنشطة التي تشتمل على الحركات المتكررة .

ب - السرعة الحركية " سرعة الأداء " :

يقصد بالسرعة الحركية أو سرعة الأداء سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية عند أداء الحركات الوحيدة كما سبق القول كسرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب أو سرعة الأداء لكمية معينة، وكذلك عند أداء الحركات المركبة كسرعة استلام الكرة وتميرها أو كسرعة الاقتراب والوثب أو كسرعة نهاية أداء مهارات الجمباز . (يحي السيد الحاوي ، 2002 ، ص 89).

ج - سرعة الاستجابة :

ويقصد بها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن كسرعة ضرب الكرة في الإرسال عند لاعبي الكرة الطائرة وسرعة رد الفعل عند الدفاع عن المنطقة في حالة الهجوم الخاطف .

4-2-12- التحمل " المقاومة " : Résistance.

تعبر صفة التحمل من الصفات البدنية الضرورية لجميع الرياضيين، وخاصة بالنسبة للذين يمارسون أنواع لأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء البدني لفترات طويلة أو متكررة دون تواجد الراحة الكاملة . وترتبط صفة التحمل بظاهرة التعب وزمن ظهوره عند اللاعبين ، فكلما كان تحمل اللاعبين جيد ومتطور استمر في بذل الجهد و التأخر في هبوط مستوى الفعالية الذي ينتج عن ظهور التعب بأنواعه المختلفة .

أنواع التعب :

- التعب البدني :

كنتيجة للعمل البدني أو النشاط العضلي، وهو النوع الشائع في معظم الأنشطة الرياضية وبما في ذلك رياضة الكرة الطائرة .

- التعب العقلي :

كما هو الحال عند الانشغال الدائم ببعض الموضوعات العقلية، وفي رياضة الكرة الطائرة فإن فكر اللاعبين لا يتوقف عن العمل لاستيعاب الخطط والاسراتيجيات المعقدة التي تستلزم تحمل عقلي لاستيعابها والرفع من فعالية الأداء الفكري للاعبين وخاصة منشط الفريق ألا وهو الممرر.

- التعب الحسي :

كما هو الحال عند إرهاق بعض الحواس، مثل تعب العينين كنتيجة للقراءة أو ممارسة التركيز العالي حول الكرة وتنقلاتها بين لاعبي الخصم في رياضة الكرة الطائرة .

- التعب الانفعالي :

كنتيجة للخبرات الانفعالية الحادة، كما هو الحال عقب الاشتراك في المنافسات الرياضية الهامة التي تتميز بالكفاح والمنافسة. وهذا ما نجده في رياضة الكرة الطائرة خاصة في اللقاءات الرسمية التي تتميز بالحماس الشديد بين لاعبي الفريقين لما يقدمانه من جهد بدني عالي ومهارات حركية ذات إيقاع فني وتنافسي .

أنواع التحمل :

أ - تحمل السرعة :

تحمل السرعة صفة بدنية مركبة من صفتي التحمل والسرعة، ويمكن تقسيم

تحمل السرعة إلى الأنواع التالية :

- تحمل السرعة القصوى:

ويقصد به القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة المتكررة لفترات قصيرة بأقصى سرعة ممكنة، كتحمل أقصى سرعة في المسافات القصيرة.

- تحمل السرعة المتوسطة :

ويقصد به القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة المتكررة لفترات طويلة وبسرعة متوسطة، كما هو الحال في المسافات الطويلة .

- تحمل السرعة المتغيرة :

ويقصد به تحمل سرعات متغيرة ومختلفة التوقيت لفترات طويلة كما هو الحال في الألعاب الرياضية ككرة الطائرة، كرة القدم ، ...الخ. (محمد حسن علاوي 1992، ص 174).

ب - تحمل القوة :

هي تدرج ضمن الأنواع الرئيسية للقوة العضلية التي تطرقنا إليها سابقاً.

ج - تحمل التوتر العضلي الثابت :

يقصد به القدرة على تحمل الانقباض العضلي الثابت لفترات طويلة ، وهذا النوع من التحمل في رياضة الكرة الطائرة يظهر من خلال الانقباضات ذات فترة زمنية طويلة تستدعي تحسين تحمل التوتر العضلي الثابت لإمكانية المواصلة في العمل، وبذلك تحسين الصفات البدنية الأخرى كقوة الارتقاء لأداء مهارات الصد والهجوم، وعدم تأثر فعالية المهارة الحركية نتيجة التعب .

5-2-12- الرشاقة :

يعرّفها إبراهيم سلامة بأنها قابلية الفرد في تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت

سليم، (إبراهيم أحمد سلامة، 1979، ص18)، كما يرى البعض الآخر أن الرشاقة هي القدر على التوافق الجيد الرأس. (محمد حسن علاوي، 1992، ص201).

يعرفها " تشارلز بوتشر" بأنها القدرة على تغيير أوضاع الجسد في الهواء ، وكما يذكر فإنها تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه ، وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة إلى عنصر السرعة، إن الفرد قادر على تغيير الاتجاه من وضع لآخر بأقصى سرعته وتوافق يمكنه قدرا كبيرا من اللياقة البدنية ، ويذكر أنه في بعض الأحيان تتطلب الرشاقة عنصري القوة والجلد.(عبد اللطيف ، 1975، ص88).

أنواع الرشاقة: هناك نوعان من الرشاقة في المجال الرياضي وهما :

الرشاقة العامة: والتي تعني درجة الزيادة النسبية العامة التي تحدد الأداء الحركي ضمن الجانب التطبيقي ، تظهر ضرورة اكتساب صفة الرشاقة العامة من خلال تحديد متطلبات أكثر للتدريب ، وطبقا للعبة أو الفعالية الرياضية ، ويشترك الإحساس الحركي خلال الرشاقة العامة حتى لا يمكن أداء الحركة دون الإحساس الهادف للحركة.

الرشاقة الخاصة: تعني قدرة الانقباض والارتخاء العضلي الذي يتوجه من خلا الجهاز المركزي ، فعند عمل عصبيين أو أكثر يتم أداء حركات الرشاقة تشابك عدد من الأعصاب ، ويظهر أن حركات الرشاقة الخاصة تنقسم إلى ثلاث أنواع:

-الرشاقة التي يؤديها الرياضي بكامل جسمه أو المجاميع العضلية الكبيرة دون الصغيرة.

- الرشاقة التي يؤديها الرياضي بأجزاء صغيرة من جسمه بالديني أو الرجلين.

-حركات الرشاقة التي يؤديها الرياضي بكامل جسمه واشتراك الأجزاء الصغيرة في الأداء.

أهمية الرشاقة عند لاعبي الكرة الطائرة:

-قدرة عالية على التكيف والنجاح من مواقف اللعب المختلفة والأداء الجيد والتفاعل مع مختلف الوضعيات.

-قدرة عالية على التوافق العضلي -العصبي.

-سيطرة عالية في المواقف غير المتوقعة خلال سير اللعب وفعاليات المنافسة ،
ويظهر ذلك في التحكم والسيطرة على الكرة وكذا مواجهة المنافس.

-قدرة عالية على التوازن المتحرك خلال تغير الوضع في الهواء.

-الربط بين السلاسل الحركية .

-التوقيت الجيد وضبط الوزن الحركي خلال حركات التوافق.(قاسم حسن
حسين،1998،ص622).

6-2-12- المرونة:

يعرّفها "تشارلز بيرنشر" بأنها المدى الواسع للحركة او الجسم كله.(محمد
عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي،1992،ص28).

إن كلمة المرونة تعني ثني المفصل عن طريق انقباض العضلات ، وتعني
قدرة الفرد على أداء الحركات لأوسع مدى، وهذا يدفعنا إلى القول بأن القدرة على
الاستفادة من المفصل والعضلات الأوتار والأربطة عند الفرد لاستخدامها في أكبر
مجال ، فدرجة تحديد القابلية الحركية تختلف من فرد لآخر ، والسبب في ذلك هو
الإمكانية التشريحية والفيزيولوجية التي يتميز بها الفرد عن غيره ، وهذا يعتمد على
بناء شكل المفاصل ومطاطية العضلات المرتبطة بمفاصل الجسم المختلفة.(محمد
عادل الرشيدى،1998،ص106).

هناك من يعرف المرونة الحركية بأنها قدرة الفرد على تحريك جسمه وأجزاء منه لأوسع مدى حركي دون أن يحدث نتيجة ذلك تمزق في العضلات والأربطة ، ومن خلال ما تقدم نستنتج أن الدور الرئيسي في هذه الصفة البدنية تلعبه المفاصل وأربطتها ، بالإضافة إلى القدرة الخاصة التي تتميز بها العضلات من حيث المطاطية والاستطالة ، وهذا يوضح لنا المجال الحركي الأقصى الذي يعتبر الأساس في قياس القابلية الحركية ، فمن أجل قياس وتحديد القابلية الحركية عند الفرد ، يستخدم جهاز قياس الزوايا الذي يمكن تثبيته على مفاصل الجسم ، حيث يوضح مؤشر هذا الجهاز درجة المرونة عند الرياضي ، كما يوضح مدى حركة هذه المفاصل وتمكن تنمية المرونة باستخدام التمارين البدنية والخاصة التي تعمل على تطوير وتحسين مطاطية الأوتار والأربطة الذاتية.

أهمية المرونة عند لاعبي الكرة الطائرة :

-الرفع من قدرة التعليم على بعض فن الأداء الحركي وزيادة فترة تعليم فن الأداء الحركي وتطويره.

-التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى اللاعبين.

-الرفع من تطور القوة والسرعة والدقة الحركية.

-تحديد أوسع لمجال الحركة و وسرعتها واتساعها.

-خلق راحة نفسية وبدنية لدى الرياضي أثناء العمل ، مما يؤدي إلى عدم حصول تعب مبكر.

-تحديد مدى الحركة في الإطار الصحيح.

-يتأثر الأداء الحركي النوعي سلبيا في الألعاب والفعاليات التي أساس تقويمها نوعي فقط...، ويتعدى ذلك إلى جميع الفعاليات الأخرى، فإذا حصل الرياضي على

المرونة الزائدة ، فإنه يتمكن من أداء الحركة بسهولة وسرعة وقوة .(أحمد خاطر ، 1975،ص19).

13-أهمية الصفات البدنية عند لاعبي الكرة الطائرة:

ترجع أهمية اللياقة البدنية في الكرة الطائرة إلى أسباب عديدة ، نذكر منها على سبيل المثال:

*عدم ارتباط اللعبة بزمن معين، ممّا يترتب عليه أن تستمر المباراة لما يزيد على الساعتين ، وهذا أمر يتطلب توافق مكون المداومة لتحمل ومواصلة الجهد.

*ضرورة انتقال اللاعب من الواجبات الهجومية إلى الواجبات الدفاعية بسرعة ، والعكس صحيح أيضا ، حيث يجب توافر السرعة عند الانتقال من الدفاع إلى الهجوم.

*لأداء مهارة الوثب العمودي لأقصى ارتفاع مع دوام تطوير هذه المهارة وتحسينها للقيام بتنفيذ مهارات الضرب الساحق والصد والإعداد مع الوثب ، يلزم توافر مكوّن القوة المميزة بالسرعة.

*معظم مهارات الكرة الطائرة تحتاج إلى توفير مكوّن المرونة في أصبع اليدين والرسغين ومفصلي الكتفين بدرجة عالية.

*لتنفيذ المهارات التي تتطلب درجات وطيران وسقوط وغطس ، يلزم توافر مكونات خاصة مثل الرشاقة والسرعة.

*لتنفيذ مهارة الاستقبال والإرسال والدفاع عن الملعب بكفاءة وبدون أخطاء يلزم توافر مكوّن التحمل.

*بعض ضربات الإرسال تحتاج إلى قوة في الذراعين مثل الإرسال الخطافي وإرسال التنس.

* خطأ استقرار الكرة يستلزم حساسية عالية في أصابع اليدين.

* لمس الكرة لفترة زمنية قصيرة وفقا لمتطلبات اللعبة يزيد من صعوبة الحركة ، ويتطلب ردا حركيا فائق السرعة ، كما يتطلب الأمر توافق نفس المكوّن لضمان استمرار لعب الكرة في الهواء وعدم سقوطها على الأرض.

* لمس الكرة بأطراف الأصابع فقط يجعل السطح المغطى من الكرة بسيطا ، ممّا يصعب معه الأداء الحركي وهذا أمر يتطلب مرونة فائقة في الأصابع.

14-الإعداد النفسي والمعرفي في الكرة الطائرة :

يشكّل التحضير النفسي للرياضيين إحدى الركائز الأساسية للوصول إلى التفوق وبلوغ المستويات العالية ، وتحقيق النتائج العالمية ، ذلك لأن التقييم الدقيق للنتائج خلال مختلف الدورات والبطولات الدولية قد أثبتت أهمية الدور الذي يقوم به التحضير النفسي من حيث أنه عملية تربوية تنصب تحت غطاء الممارسة الإيجابية للرياضيين ، شأنه في ذلك شأن التحضير البدني والمهاري والخططي ، طبقا لمخطط يتكون ويحدد وينفذ على فترات مع التدريب اليومي للرياضي ، وبذلك يصبح التحضير النفسي يشكّل بجانب التحضير البدني والتحضير التكتيكي جزءا لا يتجزأ من عملية تدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضية.

التحضير النفسي عمل مستمر ودائم يشكّل مراحل تعمل على الارتقاء بالقدرات النفسية للرياضي ، ويسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية لديه وفق مجموعة من المعارف العلمية والقيم الخلقية ، كما يسعى لتشكيل وتطوير السمات الإرادية لدى الفرد الرياضي.

إن الإعداد النفسي له متطلبات محددة بالنسبة للاعبين الكرة الطائرة ، بعض هذه المتطلبات يتعلق بالنواحي النفسية الخاصة باللعبة نفسها ، والبعض الآخر يرتبط بالممارسين (اللاعبين) بتكامل الاتجاهين –اللعبة واللاعبين- يمكن البدء في عملية تنمية وقياس الحالة النفسية للاعبين.

أما المتطلبات النفسية للعبة فإنها متعددة، حيث يضع عالم النفس في اعتباره الخصائص النفسية للعب الجماعي ، وفي نفس الوقت مراعاة متطلبات لعبة الكرة الطائرة من الممارسين، مع الأخذ في الاعتبار تباينات سيكولوجية اللعب الجماعي في الكرة الطائرة بالمقارنة مع الألعاب الجماعية الأخرى.

15-خصائص "الحالة النفسية" للاعبى الكرة الطائرة:

-تطور الإدراك : 90% من معلومات اللاعبين مصدرها الرؤيا المحسوسة ، والجدير بالذكر أن لاعب الكرة الطائرة يتمتع بمدى رؤيا محسوسة تصل إلى 90 درجة تقريبا ، في حين أن هذا المدى للاعبين الأولمبيين يصل إلى 110 درجات إلى 120 درجة (روسيا،كوبا) ، كما لوحظ أن اللاعبين المعدين يزيد معدلهم في مدى الرؤيا المحسوسة على اللاعبين المهاجمين بمقدار من 10 إلى 15 درجة ، هذا وقد ثبت أن " الحالة النفسية " العامة للرياضيين تتأثر بالرؤيا المحسوسة بدرجة كبيرة ، كما ثبت أيضا انقطاع لاعب الكرة الطائرة عن الممارسة لمدة أسبوعين يحدث هبوطا في مدى الرؤيا المحسوسة إلى 90 درجة.

-عمق الإدراك : المقصود بعمق الإدراك (عمق الرؤيا المحسوسة = هنا التقدير الصحيح للاقتراب والابتعاد (العمق) ، وقد ثبت أن التقدير هذا العمق قابل للتغيير بنسبة مئوية تصل إلى 43% وذلك تبعا للحالة النفسية للاعب.

كما ثبت أيضا أن عمق الإدراك يزيد عند اللاعبين المعدين بمقدار من 10% إلى 20% مقارنة باللاعبين المهاجمين .

-الإدراك الحركي: الإدراك الحركي يعتبر أحد أبعاد الإعداد النفسي الهامة ، حيث أن الحساسية الحركية للعضلات تعتبر المكون الرئيسي في الإدراك الحركي ، وتطوير هذه الصفة في العضلات الدقيقة للكف تعتبر أمرا هاما جدا للاعب الكرة الطائرة ، حيث أن اللاعب الممتاز يفوق قرينه العادي بما يعادل مرتين ونصف في صفة الحساسية الحركية لعضلات الكفين بالذات.

الجدير بالذكر أن طول فترة التدريب يساعد على زيادة وتحسن هذه الصفة، ولقد ثبت أن هذه الصفة الخاصة بالكفين تتفوق بمقدار ثلاثة أضعاف عند المعدين مقارنة بالمهاجمين.

-الاتزان : التوازن متغير حساس بالنسبة للحصيلة الكلية للحالة النفسية للرياضي ، لأن ضعف الاتزان يلزمه مباشرة ضعف في الانتباه والإدراك وزمن رد الفعل ، فمثلا بالنسبة لدقة التمرير تتناقص من 50% إلى 70% عند الحركة أو عدم أخذ المكان المناسب أو الوقوع على الأرض إذا ما قورنت بالثبات على أرض الملعب ، والجدير بالذكر أن اللاعب يفقد اتزانه عند القيام بنشاط حركي كالعدو ودوران الرأس والوثب والدرجة.

كما أن التدريب ينمي القدرة على الاتزان ، فالدوران قبل التمرير وأداء دورات هوائية والغطس والسباحة والوثب من على لوحة بارتفاع مترين ، كلها تدريبات تساعد على زيادة قوة الاتزان ، كما أن استخدام الكرة في كل هذه التمرينات السابقة يعمل أيضا على زيادة قوة الاتزان للرياضيين .

هذا ويجب العمل على تطبيع اللاعب مع متغيرات اللعبة الممارسة، حيث يوجد تشكيلة من المدركات المرتبطة باللعبة المعنية ، تعتبر من المتغيرات النفسية الواجب إكسابها للاعب ، وهي مرتبطة بصفة أساسية لإحداث التكيف المناسب بين اللاعبين والملعب .

-تطوير الانتباه : تعتبر صفة الانتباه من الصفات التي يمكن تطويرها بشكل عام أو خاص لدى الرياضيين ، ويتضمن الانتباه لمتغيرات عديدة منها:

-معدل الانتباه : مثل كم عدد الأشياء التي يمكن إدراكها في الثانية .

-شدة الانتباه: حيث ترتبط شدة الانتباه بالاستثارة العصبية.

-ثبات الانتباه : حيث يميل عادة إلى التناقص مع ازدياد التعب ، حيث يشير " مات فيف" إلى أن ثبات الانتباه له علاقة وثيقة بالتعب ، إذ يقل الانتباه بزيادة التعب،

كما أشار "مات فيف" إلى أن الإحماء يلعب دورا إيجابيا في ثبات الانتباه، هذا ويعتبر انتشار الانتباه والقدرة على سرعة تحويل الانتباه من المتغيرات الهامة في الانتباه ، وذلك بالنسبة للاعب على الذي لديه طموح للوصول إلى القمة، وهي قدرات تسمح للاعب بالقدرة على الإدراك والتركيز على شيئين في وقت واحد.

ويشير الخبراء إلى أن القدرة على الاحتفاظ بالانتباه تتوقف على العوامل

التالية :

السرعة المناسبة لأداء النشاط: وتعني اختيار وتقنين السرعة المثلى والمناسبة عند القيام بالنشاط ، فالبطء أو السرعة الزائدة عن الحد تؤدي إلى هبوط مستوى ثبات الانتباه .

الحجم المناسب للنشاط: ويعني أن يكون حجم النشاط وشدته في حدود قدرة اللاعب على الاستمرار بمستوى انتباه ثابت .

تنوع الأداء الحركي: إن التنوع في المهارات والأداء الحركي يؤديان إلى الاحتفاظ بثبات الانتباه لأطول فترة ممكنة ، والعكس صحيح ، فالنشاط الذي يتصف بالأداء الحركي الوثيري (المتكرر والمتمائل في أجزائه) يؤدي إلى هبوط مستوى ثبات الانتباه ، أي تذبذب شدته على مدى فترة الأداء .(محمد صبحي حسانين ،حمدي عبد المنعم، 1997، ص409).

قائمة المصادر والمراجع:

- 1- إبراهيم أحمد سلامة: الاختبارات والقياس في التربية البدنية، منار العلم ، مصر، 1979.
- 2- أحمد خاطر : الاختبارات والمقاييس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، مصر، 1975.
- 3- أحمد عبد الدائم الوزير، علب مصطفى طه : دليل المدرب في الكرة الطائرة ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.
- 4- إلين وديع فرج: الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، منشأة المعارف ، الإسكندرية، 1998.
- 5- أمر الله أحمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، دار المعارف ، مصر، 1998.
- 6- حسين عبد الجواد : الكرة الطائرة المبادئ الأساسية ، دار العلم للملايين ، الطبعة الأولى ، بيروت، 1964.
- 7- حمدي عبد المنعم ، محمد صبحي حسانين : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم " بدني مهاري معرفي نفسي تحليلي " ، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
- 8- خالد أسعد العرقان: تدريبات عملية للطائرة المدرسية، الجزائر، 2008.
- 9- زكي محمد محمد حسن : الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية، مصر، 2006.

10-زينب فهمي وآخرون : الكرة الطائرة ، الشركة العالمية للنشر ، طرابلس،
1994.

11-سعد حماد الجميلي : الكرة الطائرة ، تعلم تدريب تحكيم، منشورات السابع
أفريل ، طرابلس، 2009.

12-سليمان وآخرون : التحليل العلمي لمسابقات المبيدان والمضمار، دار المعارف،
القاهرة، 1983.

13-عبد اللطيف : أصول تدريب الرياضي، بغداد، 1975.

14-عصام الوشاحي : الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي ،
دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر، 1994.

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

16-قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر
العربي، 1998.

17-كلين اكسرون ، فراش سكافس : سلسلة الاكتشاف الرياضي للكرة الطائرة ،
ترجمة فريق كمونة، مطبعة بغداد، 1990.

18-محمد حسن علاوي : الاختبارات المهارية والتقنية في المجال الرياضي ، دار
الفكر العربي ، القاهرة، 1996.

19-محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف، مصر، 1990.

20-محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط13، دار المعارف، مصر، 1994.

- 21-محمد سعد زغول ،محمد لطفي السيد : الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب، ط1،مركز الكتاب للنشر،2001.
- 22-محمد عادل الرشيدى : أسس التدريب الرياضي ، الطبعة الثانية، الشركة العالمية للنشر، طرابلس، 1998.
- 23-محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطىء : نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجزائرية، ط2،1992.
- 24-مختار سالم : حول الكرة الطائرة ، منشورات مؤسسة المعارف ، بيروت، لبنان، 1996 .
- 25-يحي السيد الحاوي : المدرب الرياضي ،ط1،المركز العربي للنشر،2002 .