

**تمهيد :**

تعتبر الكرة الطائرة من بين الرياضيات الأكثر شعبية في العالم ، ومن أجل تطوير وترفيه هذه الرياضة وضعت الإتحادية الدولية لكرة الطائرة عدة مخططات لجذب عدد كبير من اللاعبين وذلك بهدف جعلها الرياضة العالمية الأولى .

وهذا ما يبرز دخولها في الألعاب الأولمبية مبكرا ، بالرغم من ذلك لم تفقد مميزاتها لكونها رياضة شيقة تهدف الى الإحتفاظ بالياقة البدنية والإنسجام وأيضا للسهولة وهي رياضة للجميع أفراد المجتمع لكونها غير مكلفة وتعتبر الرياضة الجماعية الأقل إحتكاكا بين اللاعبين لأن الملعب مقسم الى قسمين بينهما شبكة ، يمنع قانون اللعبة لمسها بكل جسم أثناء المباراة وذلك ما يقلل من الإصابات .

ولقد ولت الجزائر إهتماما بالعبة حيث أنشأت الإتحادية الوطنية للكرة الطائرة بعد الإستقلال 1963 بفضل الدكتور بوركايب مع بعض زملاء ومنذ ذلك الحين والكرة الطائرة في إنتشار مستمر ولرياضة الطائرة مهارات أهمها : الإرسال - الإستقبال - التمير - السحق - الصد .

## 02/ - 1 - تعريف الكرة الطائرة :

لقد كان تطور لعبة الكرة الطائرة منذ نشأتها ولحد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك تزايد عدد الدول المنظمة للإتحاد الدولي ويعتبر إتحاد لرياضي بعد كرة القدم وكذلك عدد ممارسين هذه اللعبة ، وتعتبر الكرة الطائر إحدى الألعاب الجماعية والشعبية التي أخذت مكان الصدارة من حيث أنتشارها في العالم كما في لعبة كرة القدم والسلة ، وتطورت من لعبة لي قضاء الوقت الفراغ الى لعبة أولمبية تحتاج الى أعلى درجة التكتيك واللياقة البدنية والطرق التربوية والتكتيكية ...<sup>1</sup>

والكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق ميدان اللعب وهذا الميدان يفصل بشبكة ، وهدف اللعبة إسقاط الكرة في الجهة الأخرى للشبكة أي في جهة الفريق الخصم ومحاولة عدم تركها تسقط في منطقته ضردها قانونيا فوق الشبكة الكرة تبدأ في اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن ، يبدأ بطرب الكرة وبيعتها الى منطقة الخصم فوق الشبكة .

و للفريق الواحد الحق بطرب الكرة ثلاث مرات بدون أن تحسب العدد لإرجاع الكرة الى منطقة الخصم وليس اللاعب الواحد الحق بلمس الكرة مرتين متتاليتين ، تبادل اللعب يستمر حتى تلامس الكرة الأرض أو ترمى الكرة خارج الميدان، أو أحد الفريقين لا يرسل الكرة قانونيا . وفي الكرة الطائرة إلا الفريق الذي له الإرسال هو الذي يستطيع تسجيل النقاط إلا في حالة الشوط الخامس ، وعند إكتساب الفريق للإرسال يقوم أفراد بالدوران من منطقة الى أخرى في إتجاه عقارب الساعة .

وهذا التغيير يفرض على كل اللاعبين في كل المناطق الستة للميدان ، للفريق يفوز بالشوط عندما يسجل خمسة عشر نقطة ، بفارق نقطتين على خصمه ، يفوز بالقاء بعد فوزه أشواط وفي حالة التعادل ( 16/16 ) الفريق الذي يسجل النقطة ( 17 ) يفوز بالشوط وبفارق نقطتين في الشوط الخامس ...<sup>2</sup>

1 - عقيل عبد الله رشيد : الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي ، بدون طبعة ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية : 1987 ، ص 16

2/- Regles Officielles de volley ball ,federation International de V.B 1993- 1996 .

## 02- / 2 - لمحة تاريخية :

فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها هي لعبة قديمة جدا ، تدل عليها الآثار في مقابر الفراعنة في بني حسن وهناك صور أخرى قديمة في أمريكا وأندونيسيا تشير الى قذف الكرة ولفها من جانب الى الآخر وذلك منذ حوالي ألفين سنة ، أما في اليابان قديما فقد كانت محاولات لعبة الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف ما و هناك معلومات وتقارير نظرية تشير الى أنه في البرازيل وفي شمال أمريكا كانت مقابلات لعبة الكرة تقام بين فريقين كل منهما يحاول الحصول على الكرة ويحاول رميها الى فريقه ومنذ ذلك الوقت تمت الألعاب التي لها هدف مثل كرة القدم وكرة السلة وغيرها . أما في أمريكا الجنوبية فقد كانت الفورمة الأتلية للعبة الكرة هي السعي في المباراة الى قذف الكرة من جهة لأخرى بين الفريقين .

أما حديثا فيقال أن الشعب الإيطالي عرف لعبة تشبه الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم إنتقلت الى امانيا عام 1893 ، كانت تسمى في ذلك الوقت Fostbou وذلك بالرغم من أجل التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ ويرجع منشأ الكرة الطائرة الى وليام هوليبود بولاية ماساسوتي وقد أطلق عليها اسم المينونيت Menonet وقد شاهد هذه اللعبة " د . هالستيد " حيث إقترح تغيير إسمها الى الكرة الطائرة نظرا الى أن الفكرة الرئيسية للعبة هي طيران الكرة وقد إستعمل وليام موجان شبكة التنفس وثبتها على إرتفاع 6 أقدام من الأرض

( 1.84 م ) وكانت الكرة المستعملة في مثابة الكرة السلة الداخلية .

ومن هوليبود إنتشرت لعبة الكرة الطائرة بسرعة في الجامعات الأمريكية وما رست اللعبة منظمات خاصة ، جمعية الشبان المسيحية التي مكنها من كسب عدد من الشبان لها ولم تمكث الكرة الطائرة كلعبة ثانوية وترفيهية يمارسها اللاعبون خلال فترة الراحة ، بل أصبحت لعبة أساسية لها فرقها وجمهورها ، وبعد محاولات كثيرة تمكنت جمعية الشبان المسيحية بأمريكا بتكوين الفرق الرياضية وإقامة المباريات وقد إنتشرت لعبة الكرة الطائرة في العالم أجمع ...<sup>3</sup>

1 - علي مصطفى طه : الكرة الطائرة ( تاريخ ، التعلم ، التدريب ، تحليل ، قانون ) ، ط 1 . دار الفكر العربي ، القاهرة : 1999 ، ص

## 02 / - 3 - / أهم التواريخ في الكرة الطائرة :

- 1892 م تغيير إسم الكرة الطائرة بواسطة دهاالسيد .
- 1852 م الكرة الطائرة تحت إسم ميونيت Mononet بواسطة وليام مورجان .
- 1897 م صدر أول لقوانين وأسس اللعبة من جمعية الشبان المسيحية .
- 1900 م خروج اللعبة في أرض الفضاء وأقاموا الملعب للكرة الطائرة .
- 1912 م تقرر أن يكون إرتفاع الشبكة 210 م
- 1917 م تقرر أن يكون إرتفاع الشبكة 225 سم وحدود مراكز اللاعبين .
- 1918 م تقرر أن يكون عدد أفراد الفريق ، لاعبين فقط .
- 1922 م أقيمت البطولت المحلية ثم الأهلية .
- 1932 م أقيمت أول بطولة عامة للكرة الطائرة بين الولايات المختلفة في أمريكا .
- 1928 م أول إتحاد للكرة الطائرة في أمريكا
- 1948 م تم تكوين هيئة مركزية للكرة الطائرة .
- 1 أقيمت أو بطولة لأوروبا للرجال في مدينة روما .
- 1949 م أقيمت أول بطولة لأوروبا للرجال والسيدات وأول بطولة للعالم للرجال في مدينة

## براغ

- 1950 م أقيمت ثاني بطولة لأوروبا للرجال والسيدات في مدينة صوفيا ببلغاريا .
- 1959 م عقد مؤتمر دوليا في التعديلات المقترح إدخالها في قوانين اللعبة .
- 1960 م نظم الغتحد الدولي للكرة الطائرة بطولة في بطولة في مدينة ريودي جانيرو

## بالبرازيل

- 1973 م أول بطولة لكأس العالم للسيدات أقيمت بالأجواي .
- 1975 م أقيمت أول بطولة لكأس إفريقيا الشمالية .
- 1988 م الدورة الأولمبية السابعة سيول كوريا ولقد فازت أمريكا رجال وروسيا سيدات بالميدالية الذهبية .
- 1992 م الدورة الأولمبية الثامنة ببرشلونة إسبانيا وقد فازت البرازيل رجال وكوبا سيدات بالذهبية .

- 1996 م الدورة الأولمبية أتلاندا أمريكا وقد فاز رجال هولندا وسيدات كوبا بالميدالية الذهبية ...<sup>4</sup>

- 1998 م تقام بطولة العالم للرجال والسيدات في اليابان والتي تعتبر آخر بطولة دولية في القرن العشرين ...<sup>5</sup>

---

1 - علي مصطفى صدر: تاريخ تعليم الكرة الطائرة تدريب ، تحليل ، قانون ، ط1 ، دار الفكر العربي ، ص (13-14) .

2 - مختار سالم : حول الكرة الطائرة ، ط 2 ، منشورات مؤسسة المعارف ، بيروت . لبنان ، ص 5

## 02- /4- مميزات رياضة الكرة الطائرة :

تتميز رياضة الكرة الطائرة بما يلي :

- 1- تعتبر هذه اللعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين .
- 2- يمكن ممارسة هذه الرياضة في كل الفصول في الملاعب المكشوفة والمغطاة وكذا ممارستها ليلا ونهارا .
- 3- قليلة التكاليف من الناحية المادية ولا تحتاج الى تجهيزات كثيرة فالأدوات المستخدمة هي الشبكة : الشبكة ، الكرة أنها لا تحتاج الى مساحة كبيرة من اللعب أو نوعية أرض فيمكن ممارستها على الشواطئ .
- 4- لا تحتاج الى عدد كبير من اللاعبين ، فعدد أفراد الفريق ست لاعبين .
- 5- يمكن تعليمها بسهولة وممارستها بأبسط المهارات " الإرسال من الأسفل والتمرير من الأعلى " حيث تعطي اللاعب الإختيار لأداء أي نوع من الإرسال .
- 6- مميزات هذه اللعبة أنها قليلة الإحتكاك الجسماني مع الفريق المنافس فهذا يسهل اللعبة ويبعد اللاعبين عن الإصابات الجسمية .
- 7- ما يميز هذه اللعبة سرعة الحركة ، قوة الضربات الساحقة ، والرشاقة للدفاع عن الملعب والإرسال
- 8- تعتبر هذه اللعبة من الألعاب العلاجية التي تعمل على علاج الإلتهاب الظهري الناتج عن الجلوس الغير السليم أثناء الدراسة وأثناء العمل .
- 9- تعتبر هذه اللعبة من الألعاب التي تساعد على تطوير الجهاز الحركي وتنشيط الدورة الدموية والجهاز التنفسي ، والقدرة الوظيفية لأعضاء الجسم المختلفة...<sup>6</sup>

1- أكرم زكي خطيبية : موسوعة الكرة الحديثة ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان الأردن : 1996 ، ص 61-62

02- /5- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة :

2-5-1 الملعب :

إن ميدان اللعب يأخذ شكلا مستطيلا طول ظلعه 18 متر ، وعرضه 9 أمتار محاط بمنطقة حمراء تبلغ على الأقل 3 أمتا عرضا في كل الإتجاهات .

2-5-2 - فضاء اللعب الحر :

هو فضاء يقع فوق مساحة اللعب خالي من كل العوائق على علوا يبلغ على الأقل 7 أمتار ومقاس من بدأ مساحة اللعب

وفي المناسبات الدولية FIVB المنطقة الحرة تبلغ على الأقل 5 أمتار من بداية الخطوط الجانبية ، وعلى الاقل 8 أمتار من بداية الخطوط الخلفية وفضاء اللعب يجب أن يكون على علو يبلغ 12.5 م على الأقل والمقاس إبتداء من مساحة اللعب .

2-5-3 الكرات :

يجب أن تكون الكرة دائرية بغلاف من الجلد الطري الطبيعي أو المركب يحتوي من الداخل على مئانة مطاطية أو مواد مماثلة .

يجب أن تكون الكرات ذات لون وان واحد فاتح أو تمثيل ترابط بين الألوان ، وفي المنافسات الدولية الرسمية يجب أن تكون الكرات مطابقة لمعايير الفدرالية العالمية لكرة الطائرة حيث محيط الكرة بين 65 م 67 سم ووزنها ما بين 260 و 280غرام والضغط الداخلي يجب أن يكون من 0.300 حتى 0325 كغ / سم 2.

2-5-4 الشبكة :

طول الشبكة يكون 9.50 م وعرضها واحد متر وتكون ممتدة عموديا فوق خط الوسط ويوجد على حافتي الشبكة عصي طول كل واحدة منها 1.8 وبقطر 10 ملم مصنوعة من ألياف زجاجيو فايبر كلاس تدعى بالعصي الهوائية Antennes وتكون هذه العصي ممدودة للأعلى بطول 80 سم يبلغ علو الشبكة بالنسبة للرجال 2.43 سم للسيدات 2.24 سم ...<sup>7</sup>

## 2-5-5 الفرق :

الفريق يتكون من 12 لاعب على الأكثر ومدرب ونائبه ، معالج وطبيب .  
يستطيع كل لاعب قيادة الفريق ماعد اللاعب الحر ، ويجب أن يكون معيان في ورقة  
المباراة ، ولا يحق لأي لاعب غير مسجل في ورقة المباراة دخول ميدان اللعب والمشاركة  
في اللقاء ولا يحق تغيير تشكيلة الفريق بعد إمضاء أو توقيع ورقة المباراة من طرف القائد  
أو المدرب

## 2-5-6 اللاعب الحر : Libero

- اللاعب الحر دفاعي فقط .
- ممنوع عليه القيام بالإرسال الصد والسحق من أي مكان ، إذا كانت الكرة من أي مكان ،  
إذا كانت الكرة فوق إرتفاع الشبكة ...<sup>8</sup>
- يتسعمل اللاعب الحر ثياب مختلفة عن ثياب فريقه .
- تغيرات اللاعب ليست محدودة ولاكن في حدود المنطقة الدفاعية .

## 2-5-7 - الحكام :

يدير المباراة هيئة من الحكام تتكون من :

- الحكم الأول : وهو مكلف بتحديد

أ - طبيعة الخطأ

ب - الفريق الذي يقوم بالإرسال

ج - اللاعب المخطئ

- الحكم الثاني : وهو مكلف بتحديد :

أ - طبيعة الخطأ

ب - اللاعب المخطئ

ج - الفريق الذي سيقوم بالإرسال



## 2-5-8- / المسجل :

يقوم بالتسجيل كل من النقاط ، الأخطاء الخاصة باللعبين والتبديلات

## 2-5-9- / الشوط الفاصل :

التالي براك يستمر حتى 15 نقطة فقط وينتهي حين يكون الفرق بين الفريقين مثلا ( 13-15 ) أو ( 15-17 )<sup>9</sup>...

## 2-6 - الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة :

من بين الصفات البدنية المطلوبة في الكرة الطائرة تطوير إمكانيات لاعب الكرة الطائرة على كل المستويات ، المداومة العامة ، السرعة ( السرعة الحركية ) وقوة السرعة ، القوة المطلقة ، القوة الديناميكية ، القوة السكونية ، الإرتقاء الرشاقة ، المرونة وكذلك المهارات المحددة بمقياس السرعة ودقة الهدف المنشود والقدة على التحكم في التغيرات الخارجية مثلها مثل الرشاقة .

هذه الصفات تمرن حسب اللاعب وشدة الحمولة اللازمة التي تغير من فئة الى أخرى ومن صنف الى آخر وهذا في جدول التمرن لبعض المقاييس حسب السن ، هذه الصفات تدرب حسب سن اللاعب وجنسه وذلك لأسباب سيكولوجية والتي تكون اللاعب في هذه المرحلة من العمر ، بعض الدراسات بينت أن هذه ( 14-16 ) سنة هو السن المثالي لأحسن تحضير وأكثر تقييم للتقنيات والمدة اللازمة لتطوير المهارات التعليمية المعقدة وكذا تحضير الرياضي ذو المستوى العالي .

من هذا وحسب الجدول اللاحق إن قوة الديناميكية ( قوة المداومة ) تكون قصوى بين ( 11-13 ) سنة وتكون شبه قصوى في سن ( 15-16 ) وبالتالي يجب الضغط على الأطفال الصغار وتدريبهم على القوة الديناميكية بل يجب إستعمال القوة الثابتة غالبا لأن خطر التشوهات لإرتقاء متوسط بين ( 11-13 ) سنة شبه قصوى بين ( 14-15 ) سنة يعكس المرونة التي نجدها بين ( 13-14 ) سنة وشبه قصوى بين ( 13-14 ) سنة حتى 15 سنة .

أما بالنسبة للقوة المطلقة فهي شبه قصوى بين (13-14) سنة ومتوسطة بين (14-16) سنة ...<sup>10</sup>

### 2-7- / أهمية التقنية في الكرة الطائرة :

- الكرة الطائرة هي رياضة جماعية ، أين العناصر التقنية القاعدية مختلفة عن باقي الرياضات

- هذه الحركات التقنية ليست طبيعية مثل ما هي في الرياضات الأخرى بهذا التعلم يجب بحذر شديد وجدية .

- تقنية اللعب تعتبر كمركب مبدئي ، هذه الوسائل الخاصة مهمة للكرة الإمكانية اللعب والحصول على نتائج إيجابية من مختلف وضعيات اللعب .

- يجب أن تطبق عقلانيا وبتنسيق كبير ، التقنيات القاعدية للكرة ووضعيات اللاعبين التفتلات فوق الميدان - الإستقبال - التمير الهجوم - الصد - الإرسال ...<sup>11</sup>

### 2-7-1- / التقنيات الأساسية في الكرة الطائرة :

نقسم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة الى مهارات بالكرة ومهارات بدون كرة .

#### 2-7-1-1- / المهارات بدون كرة :

2-7-1-1- / وضعيات الإستعداد الأساسية : إن إتخاذ الوضعيات الأساسية بالصورة الصحيحة هي التي تتيح للمعلم سرعة الحركة وسهولتها ، في جنيع الإتجاهات مع المحافظة على إتزان الحسم ، وإن تقدم على ادائها تساعده على التهيئة بالصورة الجيدة قبل وصول الكرة بغية القدرة على إعدادها بالصورة الصحيحة الى

1- Abdi abd elkader ; Musculation des jeunes volleyers 11-15 an Sts 1988 – 1989 p 13-14

2- Hossania K : Analyse de la situation de service en vally balle de haut compétition Mémoire majestère iep : année 1987 , p 29

الزميل ، وترجع أهمية إتخاذ الوضعيات الأساسية الى الى فائدتها في إستقبال الكرة وضد الكرات القوية من الإرسال والضربات الساحقة وكذلك حركات الخداع وتنقسم وضعيات الإستعداد الى ثلاث أنواع تختلف تبعا للمسافة بين القدمين ومدى إنتناء مفاصل الجسم خاصة مفاصل المركبة وهي كالآتي :

**- وضعية الإستعداد المرتفعة :** تستخدم هذه في تحقيق عملية التمريم ، وإعداد الكرة عاليا الى الزميل ، وكذلك في بعض حالات التمريم من الوثب حيث تكون فيها وضعية الجسم في حالة وقوف مع إقتراب مع بعضها البعض وإنتناء طفيف على مستوى الركبتين حيث يكون الجسم عموديا .

**- وضعية الإستعداد المتوسطة :** تختلف هذه الوضعية عن السابقة بحيث تكون المسافة بين القدمين تتراوح ما بين 30- 40 سم تقريبا مع إنتناء الركبتين قليلا ويوزع ثقل الجسم على القدمين وميل الجذع الى الأمام ، تستخدم هذه الوضعية أساسا في عملية إستقبال الكرات من الإرسال ويكون التمريم من الأسفل باليدين .

**- وضعية الإستعداد المنخفضة :** عي أقل من وضعية الإساعداد المتوسطة تتخدم أساسا في عملية التمريم باليد الواحدة أو اليدين وإستقبال الكرات المنخفضة مع عملية السقوط على الأرض ، حيث تكون فيها زيادة إنتناء المفاصل خاصة في الركبتين الى درجة كبيرة مقارنة بالوضعيات السابقة مع إزدياد حدة ميل الجذع أماما ونقل مركز ثقل الجسم على القدم الأمامية قريبا من الأرض...<sup>12</sup>

1 - زينب فهمي والآخرين : الكرة الطائرة ، ط 1 ، بدون مكان ، 1990 ، ص 11-12

**- التحرك في الملعب :**

تفرض فروض اللعب ومتطلباته أن يتحرك اللاعب في كثير من الأحيان باتجاه الكرة ليقوم بتمريرها أو بإعدادها أو يرجع الى منطقة الخصم التحرك في الملعب يختلف في لهبة الكرة الطائرة عن الألعاب الأخرى في كون اللاعب لا يحتاج للتحرك لمسافات طويلة بل تنحصر معظم تحركاته في حدود مسافات قصيرة تتراوح ما بين 3-4 أمتار ومنختلف أنواع التحركات الأكثر إستخداما خلال اللعب .

**- التحرك الى الأمام :** يؤدي بأخذ خطوة الى الأمام تنقل القدم الأمامية مسافة قصيرة

للأمام تدفعها القدم الخلفية بخفة وسرعة بحيث تعود المسافة بين القدمين الى ماكانت عليه قبل التحرك ويتخذ المتعلم وضعية الإستعداد بانتصار الكرة .

**- التحرك الى الجانبين :** يؤدي الأسلوب السابق فتؤخذ خطوة القدم القريبة من إتجاه

التحرك وتتبعها القدم الأخرى مع الإحتفاظ بالمسافة المناسبة للإتزان مع إتخاذ وضعية الأستعداد التحرك الى الخلف يؤدي بالتحرك بخطوات سريعة قصيرة تتناسب وسرعة الكرة ليتمكن من الوصول الى المكان المطلوب بحيث يكون الجسم خلف الكرة عند إستقبالها مع إتخاذ وضعية الإستعداد ...<sup>13</sup>

**2-1-7-2 - المهارات بالكرة :****2-1-7-2-1- الإرسال :** يعتبر الإرسال في الكرة الطائرة من بين أهم المهارات التي

تطورت بدرجة كبيرة ومن اهم ضربات الهجومالمباشر التي تستعمل خلال المباراة ، فالإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب ويستأنف عقب إنتهاء الأشواط أو عقب حدوث خطأ وهة عبارة عن وضع الكرة في حالة لعب بضربها باليد المفتوحة أو المقبوضة وبأي جزء من الذراع لإرسالها الى منطقة الخصم وظهرت عدة أنواع من الإرسال كلها تهدف لتحقيق إحدى الغرضين هما :

- إكتساب نقطة سريعة مباشرة .

- تصعيب عملية القيام بهجوم من الخصم ...<sup>14</sup>

1 - حسن عبد الجواد : الكرة الطائرة المبادئ الأساسية ، بدون طبعة دار العلم للملايين ، بيروت : 1964 ، ص 40

1 - زينب فهمي والآخرين ، مرجع سبق ذكره ، سنة 1990 ، ص 21

- **الإرسال العادي من الأسفل الى الأعلى** : هو أبسط أنواع الإرسال والأكثر إستخداما عند المبتدئين ، يؤدي بتقديم إحدى القدمين عن الأخرى بحيث تكون القدم المتقدمة عكس اليد الضاربة مع ثني اليرتين قليلا وميل لجذع الى الأمام بالإتزان بحيث يقع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي ، تحمل الكرة بإحدى اليدين حسب طبيعة المرسل وتوضع أمام الجسم بإرتفاع الوسط ، بينما تتأرجح الذراع الضاربة الى الخلف ثم الى الامام بجانب الجسم لتضرب الكرة بعد تركها من اليد الأخرى حيث يكون إتجاه اليد الضاربة من الأسفل الى الأعلى .

- **الإرسال الأمامي من الأعلى** : إن إتقان هذا النوع من الإرسال يحتاج الى التوافق والإنسجام بين حركات الذراعين ومفاصل الجسم ويؤدي بأن يقف وجنبه موجه الى الشبكة أي الجنب المعكس للذراع الضاربة بحيث تكون بين القدمين مسافة مناسبة للإلتزان ويقع ثقل الجسم على كليتهما بالتساوي ، تمسك الكرة باليد غير الضاربة أو باليدين معا أمام الجسم ثم تقذف عاليا ويتقوس الجسم للخلف مع إنثناء المرفق على مستوى الرأس وفي اللحظة التي تبدأ فيهما الكرة بالهبوط تمتد مفاصل الرجل الخلفية بينما ترتفع الذراع الضاربة للكرة وتمتد جميع مفاصل الجسد وتستمر حركة الذراع الضاربة خلف الكرة بإعطائها القوة والتوجيه الصحيح...<sup>15</sup>

2- محمد عصام الدين الوحاشي : الكرة الطائرة للبنات والأولاد . الشركة العربية للنشر والتوزيع ، بيروت ، بدون سنة ، ص 131-

**2-7-1-2-2- الإستقبال :**

هو إستقبال الكرة المرسله من لاعب فريق المنتفس لتهيئتها للاعب المعد وذلك بإمتصاص قوتها وتمريرها من أسفل لأعلى بالساعدين أو التمرير من اعلى حسب قوة الكرة وسرعنها ووضع اللاعب المستقبل وتؤدي عملية لإستقبال كما يلي :

**أ/الإستعداد :**

يتحرك اللاعب الى المكان الصحيح بطريقة سريعة لضمان جسمه خلف الكرة حيث يقف اللاعب والقدمان متلاعدتان أوسع من الحوض قليلا لأمام ، ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي النظر الى المنافس والذراعان متباعدتان عن بعضهما مسافة إتباع الكتفين وممدودتان للأمام مع وضع اليد منقبضة ويزداد إنحناء الركبتين لأسفل لحظة التأهب لإستلام الكرة .

**ب/ المرحلة الرئيسية :**

عند وصول الكرة الملامسة لسطح الساعدين يبدأ اللاعب بفرد أجزاء الجسم المثبتة لأعلى ، فيبدأ بفرد القدمين فيكون البدء بالقدم الخلفية ثم مفصل الركبة ويتبعه مفصل الفخذ والجزء العلوي من الجسم للامام وللأعلى م يتحرك الذراعان من مفصل الكتفين مع ثبات الذراعين مفرودين دون إشتراكهما الفعلي وذلك أثناء فرد الجذع وفي لحظة إستلام الكرة على بعد اللاعب من الشبكة كلما كان اللاعب قريب من الشبكة كلما زاد إرتفاع الذراعان لأعلى وتلعب الكرة بأكبر سطح ممكن للساعدين ويعتمد فرد اجزاء الجسم على قوة وإتجاه والمسافة المراد تمرير الكرة إليها .

**ج/ المرحلة الختامية :**

يستمر اللاعب في فرد جميع أجزاء الجسم الى أن يصل الى الوقوف على الأصابع والإستعداد لمتابعة عملية اللعب من جديد ...<sup>16</sup>

1 - علي سحن حب الله : الكرة الطائرة ، الجزء الأول ، دار الفكر العربي ، القاهرة : بدون سنة ، ص 34-35

**- مراحل الإستقبال :**

- إستقبال الكرة العلوية : يتخذ اللاعب الوقوف الصحيح لإستقبال الكرة مع مواجهة الكرة تماما ثم يبدأ في ميل الجذع قليلا للخلف بسرعة مساوية لـ سرعة إندفاع الكرة بحيث تكون اليدين في محاذاة الرأس تقريبا ويستقبل الكرة بضربة محكمة من أطراف الأصابع العشر لليدين .

- **إستقبال الكرة الجانبية :** إن هذا النوع من الإستقبال هو في حالة وصول الكرة على يمين أو يسار اللاب وغالبا ما يمون إرتفاعها أقل من الكرة العلوية وهذا يتطلب من اللاعب أخذ خطوة جانبية في إتجاه سير الكرة لضربها قبل وصولها لأرض .

- **إستقبال الكرة الأمامية البعيدة :** إن لعبة الكرة الطائرة تعتبر من ألعاب الكرة السريعة ولهذا نجد أن أملكن تواجد الكرة في ملعب تتميز بسرعة مذهلة وتبعاً لذلك لابد للاعب من تغيير أوضاعه بسرعة تتناسب مع سرعة حركة الكرة نتيجة لهذه المتغيرات يواجه اللاعب عدة مواقف كثيرة من ضمنها الكرة ونتيجة لهذه المتغيرات يواجه اللاعب عدة مواقف كثيرة من ضمنها الكرة القصيرة الأمامية التي تكون بعيدة عن متناول يديه وللتغلب على هذه المشكلة يمكنه من وضع مناسب فيمكنه ثني الركبتين كاملا مع مدا ذراعين لأمام وتطبيق قبضة اليدينوملاحقتها لبعضها ثم عدم تحرك أي جزء من الذراعين أو اليدين حتى لا تتجه الكرة الى مكان آخر .

- **إستقبال الكرة الخلفية البعيدة :** إن طريقة إستقبال الكرات هذا النوع هو عكس إستقبال الكرات الأمامية البعيدة ونلاحظ أن اللاعب لابد أن يتابع خط سير الكرة ، ثم يأخذ خطوة للخلف بإستقبال الكرة ويضربها بقوة أمام وعاليا مع نقل مركز الثقل للجسم على القدم الأمامية ... 17

## 2-1-2-3- التمرير :

يعتبر من أهم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة وأكثرها إستخدامها خلال اللعب والتي يمكن إستخدامها في الهجوم وبإستغلالها كأحدى طرق الهجوم المباشر أو غير المباشر أو كوسيلة دفاعية فالتمرير باليد الواحدة أو باليدين معا على مستوى منخفض أو في وضعية وقوف أو من وضعية إرتماء أو من وضعية أخرى ، يعتبر إحدى الحلقات الهامة للعب كما تؤثر على هذا الأخير ، فإن عدم إتقانها لا يستطيع المتعلم من توجيه الكرة للزميل بصورة صحيحة أو القيام بعملية الإعداد أو إعتراض رميات الإرسال أو الضربات الساحقة ومن أنواع التمرير ما يلي :

## - التمرير من الأعلى :

هو الأكثر إستخداما في اللعب للمسافات القصيرة أو المتوسطة الطويلة أو في عملية الإعداد أو إستقبال الكرات القوية السريعة ومن بين أنواع التمرير من الأعلى .

## - التمرير من الأعلى الى الأمام :

يؤدي بتقديم إحدى القدمين على الأخرى بنسافة صغيرة بينما تثنى الركبتين قليلا ويميل الجذع الى الأمام بإتزان وتثنى الذراعين من مفصل المرفقين ويوضعان بجانب الجسم أما اليدان فتكونان متجاورتين أمام الصدر والأصابع منشرة وممتدة بإرتخاء بحيث تكونان شكلا كرويا أوسع قليلا عن الكرة وعند وصول الكرة الى إرتفاع قريب من مستوى الرأس تتحرك اليدان الى الأعلى قليلا لإستقبال الكرة ، وعند ملامستها للأصابع تقوم الذراعان بحركة رجعية خفيفة تمهيدا لتوجيهها بين الركبتين ، الجذع والذراعينم ملاحظة إستمرار حركة الذراعين خلف الكرة لإعطائها القوة المطلوبة...<sup>18</sup>

1 - حسن عبد الجواد ، مرجع سبق ذكره ، سنة 1964 ، ص 27-30



**- التمرير الى الخلف :**

يؤدي بإنجاز نفس وضعية التمرين من الأعلى الى الأمام مع ملاحظة مد الذراعين على أعلى قليلا من الوضع الأصلي وعند وصول الكرة فوق الرأس يقوم بحركة تقوس مناسبة مع قذف الرأس للخلف وعند لمس الكرة تمتد مفاصل الجسم خلف الكرة...<sup>19</sup>

**- التمرير مع الدحرجة:**

يؤدي بنفس الوضعية السابقة مع ثني الركبتين أكثر قليلا من الوضع السابق وعند إقتراب الكرة يميل المتعلم للخلف ببطء وتتحرك الرجل الخلفية الى الأمام بحيث ينقل ثقل الجسم الى الرجل الأمامية عند ملامسة الكرة للأصابع تمتد الذراعان في حركة متابعة الكرة في الإتجاه المطلوب وبعد هذه الحركة مباشرة يقوم المتعلم بحركة دحرجة خلفية .

**- التمرير من الأسفل :**

إن هذا التمرير غالبا يستخدم لإستقلال الكرات الساحقة أو ضربات الإرسال بأنواعها يؤدي بإتخاذ نفس الوضعية السابقة للتمرين مستقرة في راحة اليد لأخرى ، في لحظة إستقبال تمتد الساقم الجسم ومن أعلى لإمتصاص قوة صدمة الكرة ويظل الذراعان مفردتان تمام وملتصقة ببعضها .

**2-7-1-2-4- السحق :**

إن الهدف من إجادة التمرير الإعداد بمختلف الطرق والوسائل هو تهيئة الكرة في أحسن وضع ، بحيث يتمكن أحد لاعبي الفريق من أداء الضربة الهجومية فالضربة الساحقة بأنواعها المختلفة سواء الضربة باليد اليمنى أو اليسرى في الإتجاه الأمامي أو الجانب الأيسر أو الأيمن يظهر بوضوح عنصر القوة الهجومية بل أنها كثيرا ما تقيس قوة ومستوى الفريق في الهجوم ومن أسهل أنواع الضربات الساحقة والأكثر إستخداما

1 - حسن عبد الجواد ، مرجع سبق ذكره ، سنة 1964 ، ص 28-30

عند المبتدئين هي الضربة الساحقة الأمامية التي يكون عند أدائها في خط مستقيم مع خط جرى المتعلم الضارب ، وتتمثل حركات الضربة الساحقة الأمامية على خطوات متتالية عند أدائها فهي :

#### - الإقتراب :

يؤدي بتحريك الضارب في اللحظة التي تترك فيها الكرة يد اللاعب الذي يتولى الإعداد فيأخذ خطوة الى الأمام بالقدم المناسبة ثم تتحرك القدم الخلفية في وثبة طويلة سريعة ومتوسطة الإرتفاع ، تنزل بموازاة القدم الأخرى على مسافة مناسبة منهما وتتحرك الذراعان في أرجحة الى الخلف .

- **الإرتقاء :** من الوضع السابق نثني الركبتين ، وينتقل ثقل الجسم على الأمشاط وتتحرك الذراعان في حركة متأرجحة من الخلف الى الأمام ، وفي هذه اللحظة تمتد جميع مفاصل الجسم متجهة الى الأعلى بينما تتابع الذراعان حركتهما الى الأعلى في محاولة لإكتساب أعلى إرتفاع .

- **الضرب :** عندما يصل جسم الصارب الى أعلى إرتفاع له ، يتحرك الجزء العلوي من الصدر في حركة تقوس ، وتثني الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق، وفي اللحظة المناسبة تندفع الذراع الضاربة الى الأمام لتضرب الكرة باليد المفتوحة في حركة إنقباض مع إعطاء الضربة القوة الدافعة بواسطة إندفاع الجسم الى الأمام والى الأسفل بقوة .

- **الهبوط :** بعد عملية ضرب الكرة يكون الهبوط على القدمين في نفس المكam الذي إرتقى منه ، دون أن يتجاوز خط المنتصف ، مع ثني الركبتين لتساعد على إمتصاص صدمة الهبوط ...<sup>20</sup>

1 - حسن عبد الجواد ، مرجع سبق ذكره ، سنة 1964 ، ص 60

## 2-7-1-2-5- الصد :

أصبحت تقنية اللعب في الكرة الطائرة كله يتأثر بعملية الصد تأثيرا مباشرا في خطط الهجوم لما يحمله من خصوصيات تقنية وتكتيكية ، وبإتخاذ طابعان هجومي ودفاعي يسمح بإيقاف الضربة الساحقة على مستوى الشبكة وإرجاعها الى منطقة الخصم أو الحد من قوتها إن فعالية عملية الصد على عدد اللاعبين المشاركين في هذه العملية ومدى قدراته على الإرتقاء الجيد وسرعة رد الفعل وكذا الخبرة التكتيكية ، فالصد عبارة عن عملية تتم بمواجهة الشبكة وقريبا منها ، يقوم بها لاعب أو لاعبين أو ثلاثة عن طريق الوثب الى أقصى إرتفاع مع مد الذراعين عاليا والى الأمام قليلا بحيث يتكون حائط يقابل إتجاه الكرة عند أداء العملية

( عملية الضربة الساحقة ) من قبل الفريق المضاد ...<sup>21</sup>

## 2-8- أهداف الكرة الطائرة في النجال الحسي - الحركي :

يمكن حصر أهداف الكرة الطائرة في المجال الحسي - الحركي من خلال مراحل التعلم

التالية :

أ/ مرحلة التعلم الأولى : يهدف الى :

- الحفاظ على الكرة في الفضاء
- إدراك مساحة اللعب المطلوب الدفاع عنها
- يستقبل الإرسال أو تمريره من منافس ويوجه الكرة .
- التدريب على الإرسال والإستقبال بالساعدين .
- العمل على التحكم في الإرسال العادي .
- توجيه الكرة للزميل بعد الإستقبال .
- توجيه الكرة داخل منطقة الخصم .
- تعلم التنظيم الجماعي .

**ب/ مرحلة التعلم الثانية : تهدف الى :**

- تحسين الإستقبال والتوجيه بالكرة .
- تحسين التنقلات والوضعيات الأساسية .
- تسهيل إنتظام اللاعب والكرة والهدف في إتجاه واحد .
- يراقب ويوجه الكرة في مختلف الوضعيات .
- يتعلم الإقتراب من الشبكة .
- يطور ضربات الهجوم .
- تعلم الضرب الساحق .
- تعلم التميريرات المادعة باليدين وباليدين الواحدة .
- يتعلم القيام بالسحق .
- يتمكن من تنظيم الهجوم والدفاع .

**ج/ مرحلة التعلم الثالثة : تهدف الى :**

- تحسين تقنياته الفردية ( الإرسال - الإستقبال - التميرير - السحق )
- تطوير سرعة التنقل والإنتظام مع الإتجاه الكرة والهدف .
- القيام بالإرسال الدقيق .
- التنقل والتوجيه السليم للإستقبال والتميرير والهجوم .
- يشارك في تنظيم الدفاع قرب الشبكة
- يشارك في تنظيم الهجوم بالسحق على الجناح أو في وسط .
- يساهم في تحسين اللعب الجماعي ( الدفاع ،الهجوم ) ...<sup>22</sup>

1- مديرية التعليم الثانوي : مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي ، الجزائر : جوان 1996 ، ص 39

**- خلاصة :**

في الكرة الطائرة يختلف الحال عن بقية الرياضات الجماعية ، فلا يمكن للاعب أن يتخصص في مركز معين سواء في الدفاع أو الهجوم ، وهذا مبدأ أساسي في اللعبة . فكل لاعب يساهم ويعمل مع بقية أفراد الفريق في الهجوم بنفس المجهود وبنفس الإندفاع فعندما تكون الكرة مع الفريق الخصم يتولى لاعبو الفريق الستة مهمة الدفاع سواء عن طريق الإعداد والضرب أو التغطية .

لهذا فإن لاعب الكرة الطائرة يجب أن يستعد لكي يلعب في أي مركز في الفريق والكرة الطائرة لعبة تربية إجتماعية تذوب فيها شخصية اللاعب في شخصية فريق متعاون متفاهم وتضيع فيه أنانيته الفردية أمام مصلحة هذا الفريق .

لعبة الكرة الطائرة لعبة جماعية وكل عمل جماعي هو نتيجة مجهودات فردية ، ويتوقف نجاحه على التعاون المستمر بين هذه المجهودات التي يتوقف مدى فعاليتها على الإلتقان الصحيح لعدد من المهارات نسميها المبادئ الأساسية للعبة والتي بدورها لها تأثير مباشر على الفريق من خلال النتائج المحصل عليها .