

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة-

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

دروس مقياس الكرة الطائرة

المستوى: الثانية ليسانس

إعداد الدكتور:

قدور عزالدين

السنة الجامعية: 2022/2021 م

## المحاضرة الأولى:

### تاريخ و فلسفة النشاط

تعتبر الكرة الطائرة من بين الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم، و ذلك للدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية و اليومية، و قد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من جوانب عدة، فقد تحولت هذه اللعبة من لعبة ترويحية إلى لعبة أولمبية ذات متطلبات، حيث تتضمن مجموعة من المهارات الحركية التي تتباين في نوعها و أهدافها و درجة تعقيدها، و تنقسم إلى مهارات دفاعية و أخرى هجومية.

الكرة الطائرة بالإنجليزية **Volleyball** يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية. على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم. لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة. تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضي الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ، أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة و إرجاعها بشكل صحيح.

### تاريخ رياضة الكرة الطائرة

إن لعبة الكرة الطائرة لعبة رياضية حديثة، أوربية المولد، أمريكية النشأة و النمو و التطور، عرفت في نهاية القرن التاسع عشر في إيطاليا بإسم (فوست بول)، و أخذ أصولها (وليام مورجان) مدير الرياضة بجامعة (هوليوك) الأمريكية سنة 1894 م، و طورها ليتسنى لرجال الأعمال الأمريكيين مزاولتها، و إليه يعود الفضل في صنع الكرة الحالية، و في استبدال الحبل الألماني بالشبكة المستعملة حالياً .

في 9 شباط عام 1895 م، في مدينة (هوليك بولاية ماسوشوستس) الأمريكية، قام مدير التربية البدنية الأمريكي وليام مورجان بإتّحاد YMCA بتكوين لعبة رياضية جديدة أطلق عليها اسم "مينتونيت" لتمضية الوقت بشكلٍ مسلٍ، بحيث فضل أن تمارس هذه اللعبة داخل الصالات و بأي عدد من اللاعبين، أخذت اللعبة بعض من خصائصها من التنس و كرة اليد في الوقت الذي كانت فيه كرة السلة رياضة جديدة.

تم إنشاء كرة الطائرة على أساس أنها الرياضة الداخلية الأقل خشونة من كرة السلة المناسبة لأعضاء إتحاد YMCA الأكبر سناً، على الرغم من أنها لا زالت تحتاج إلى بذل الجهد.

القوانين الأولى للرياضة التي ابتكرها (وليام مورجان) اشترطت وجود شبكة على ارتفاع 198سم، وسط ساحة اللعب التي يجب أن يكون طولها 15 × 7,5متر. و عدد اللاعبين غير محدد، يتبارون في مباراة مكونة من 9 استقبالات و 3 إرسالات لكل فريق.

و إلى عام 1900 م لم تصنع كرة خاصة بكرة الطائرة و كذلك لم تكن قوانين اللعبة في تلك الفترة بالشكل الذي نعرفه. بعد أول عرض للعبة في عام 1947م استبدل اسم الرياضة إلى (فولي بول volleyball ) بمعنى الكرة الطائرة الحالي . و من ثم طرأ على الرياضة العديد من التغييرات في القواعد.

تأسس الاتحاد العالمي لكرة الطائرة ( FIVB ) عام 1947 ، و أول بطولة عالمية للرجال أقيمت في عام 1949 ، بينما كانت أول بطولة عالمية للسيدات في عام 1952.

أضيفت الكرة الطائرة إلى الألعاب الأولمبية في عام 1964 ، و كانت منذ ذلك الحين رياضة رئيسية في تلك الدورة. أول مدرسة مارست اللعبة بعد الولايات المتحدة الأمريكية كانت كندا، تعتبر الرياضة الآن من أكثر الرياضات الشعبية في البرازيل، و معظم دول أوروبا و بالأخص إيطاليا و هولندا و صربيا بالإضافة إلى روسيا و بعض الدول في قارة آسيا.

انتشرت هذه اللعبة بواسطة جمعيات الشبان "المسيحية " التي أدخلتها ضمن برامجها، في أنحاء أميركا الشمالية خلال الفترة الممتدة من سنة 1900 و حتى سنة 1925. جمعية الشبان المسيحية هي التي وضعت قوانينها الموحدة الأولى، و عممتها على جميع فروعها في أنحاء العالم، ثم تطورت هذه القوانين خلال الأعوام (1912 – 1917)، حيث أصبح عدد اللاعبين في الملعب ستة و ارتفاع الشبكة 243سم، و هو الارتفاع الحالي.

أول بطولة أوروبية لكرة الطائرة أقيمت سنة 1948 و في العام التالي نظمت أول بطولة للعالم.

صنفت في منهاج الألعاب الأولمبية الصيفية في دورة طوكيو سنة 1964 ، فكان هذا التصنيف إنطلاقة قوية للعبة.

### دخول رياضة الكرة الطائرة الوطن العربي:

دخلت الكرة الطائرة الوطن العربي بعد الحرب العالمية الأولى، و هناك ثلاث

روايات تذكر دخولها الوطن العربي:

1- عن طريق الاستعمار الفرنسي و البريطاني و الإيطالي.

2- عن طريق الجاليات الأجنبية التي كانت تعمل في الأقطار العربية.

3- عن طريق المدارس الأجنبية و المدرسين الأجانب فيها.

بعد انتشار الكرة الطائرة في الوطن العربي و تنفيذاً لقرارات جامعة الدول العربية، فقد

تحركت بعض الاتحادات الوطنية العربية لتشكيل اتحاد عربي للكرة الطائرة، و قد وجه

الاتحاد العراقي للكرة الطائرة الدعوة إلى الاتحادات الوطنية العربية لحضور المؤتمر

التأسيسي الأول في بغداد بتاريخ 12/12/1975.

لبي الدعوة مجموعة من الدول عددها 11 دولة، و قد انضمت إلى الاتحاد مؤخرًا بقية

الأقطار العربية و قد استمر المؤتمر مدة ثلاثة أيام، و تم مناقشة مواد النظام الأساسي

للاتحاد العربي لتلك الرياضة كما انتخب مجلس إدارة الاتحاد على أن يكون مقره في

بغداد، و قد ضم الاتحاد لجان عديدة (لجنة المدربين، لجنة الحكام، لجنة فنية، لجنة طبية).

تم انتخابهم من الأقطار العربية وكانت واجبات الاتحاد العربي للكرة الطائرة هي نشر و

تطوير الرياضة في الوطن العربي و إقامة البطولات العربية لكلا الجنسين و لمختلف

الفئات العمرية و إقامة دورات تدريبية و تحكيمية و كل ما هو مرتبط بشؤون اللعبة في

الوطن العربي.

## المحاضرة الثانية:

### مميزات و خصائص الكرة الطائرة

ما يميز الكرة الطائرة عن باقي الألعاب المشابهة أنها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التكوين البدني، ففي كل حركات الكرة الطائرة نجد أن اللاعب يفكر و يوفق بين جهازيه العصبي و العضلي و يعرف كيف يحلل مواقف اللعب، متى يسرع و متى يبطيء، و أين يتم تغيير اللاعبين لمراكزهم، و متى و كيف يتمكن من لعب الكرة المرتدة من الشبكة في الوقت المناسب، و هل يتم الدفاع المنخفض من الوقوف في وضع نصف القرفصاء أم من الطيران أماما حسب متطلبات الموقف.

\* تعتبر الكرة الطائرة شعبية جدا و تلعب في الكثير من الأماكن مثل المنتزهات أو على الشواطئ أو الأماكن الأخرى.

\* الكرة الطائرة لها جاذبية شعبية عظيمة و تعتبر شيقة و مثيرة للمتفرجين.

\* تتضمن إنسجام أو إسترخاء كامل بدون أي خطر من الإصابات.

\* تعتبر لعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار و تصلح مزاولتها لكلا الجنسين، كما يمكن ممارستها بطرق مختلفة من الجنسين لقضاء وقت الفراغ، بالإضافة إلى أنها لعبة أولمبية لها متطلباتها البدنية العالمية.

- \* يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.
- \* تعتبر اللعبة الجماعية الوحيدة التي لا تمس الكرة الأرض.
- \* يمكن إعادة الكرة و لعبها حتى و لو كانت خارج الملعب.
- \* يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.
- \* يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية و الخلفية ما عدا اللاعب الحر

"LIBRE" في المراكز الخلفية فقط.

\* حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.

\* يعد الشوط وحدة مستقلة بذاتها.

\* سهلة التكاليف.

\* لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.

\* لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.

## المحاضرة الثالثة:

### الإحماء في الكرة الطائرة

#### 1- تعريف الإحماء:

هو مجموعة التمارين البدنية المختارة بصورة خاصة و التي ينفذها الرياضي بوعي

لغرض إعداد الجسم لنشاطه المتوقع.

قبل البدء بأي تمرين لا بد من القيام بعملية التسخين و الإحماء لمدة دقيقتين على الأقل، حتى يصبح الجسم في حالة نشاط و استعداد لأداء التمارين..، و اللاعب الذي لا يعطي تدريبات الإحماء الأهمية المطلوبة يلحق الضرر الكبير بجسده و إنجازاته الرياضية، و قد يتعرض للإصابة المباشرة التي تترك أثرها.

## 2-أهداف الإحماء:

للإحماء أهداف عديدة بدنية و نفسية فمن أهدافه:

1- تنبيه أجهزة الجسم المختلفة للقيام بدوره ا.	6- رفع درجة حرارة الجسم.
2- إكساب العضلات المرونة و المطاطية اللازمة للعمل.	7- الوقاية من الإصابات الرياضية.
3- زيادة سرعة ضربات القلب، و زيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة.	8- إستنفار أقصى إستعداد نفسي للتدريب أو المنافسة
4- تنظيم عملية التنفس و زيادة سرعته، و كذلك سرعة الدورة الدموية.	9- تحسين الجاهزية النفسية و إزالة التوتر و الإعداد الذهني و التركيز و التحفز للكفاح و بذل الجهد المستطاع.



10- تحسين عمليات التمثيل الغذائي.	5- تحسين عمل و كفاءة الدورة الدموية.
-----------------------------------	--------------------------------------

### 3- أهمية الإحماء:

الإحماء قبل ممارسة أي نشاط رياضي يأخذ حيز كبير من الأهمية، فتهيئة العضلات لممارسة النشاط الرياضي يساعد على قيام الجسم بالأعباء دون مخاطر حدوث الإصابات، و طبعاً تزداد أهمية الإحماء كلما دخل اللاعب مباريات تنافسية مهمة، لأنه قد يصاب اللاعب بحالة غريبة من التعب المصاحب لإنخفاض في الأداء و إنخفاض في التركيز، و تزايد حدة التوتر في الملعب و ظهور واضح في الإرتباك و عدم الثقة في تصرفات زملائه اللاعبين، الأمر الذي يؤدي إلى تزايد أشكال التعبير باليدين أو الوجه مع ثورة من الإنفعال الشديد، و بالتالي ينعكس كل ذلك على مستوى اللاعب.

### 4- أنواع الإحماء:

#### 1- الإحماء العام قبل النشاط الرياضي

#### 2- الإحماء الخاص قبل النشاط الرياضي

الإحماء سواءً كان عاماً أم خاصاً لا بد منه حتى يتجنب اللاعب أو الممارس للنشاط الرياضي الإصابة عند ممارسته اللعب، فالجهد الكبير الذي يقع على عضلات اللاعب عند ممارسته أي مجهود بدني يتطلب تكيف كافة أجهزة الجسم تبعاً للظروف الخارجية التي تتصل بحركات اللاعب و مجهوده، لذلك من الضروري أن يتدرج اللاعب في بذل الجهد

و الحركة حتى تتمكن أجهزة الجسم الداخلية من أداء وظائفها لتساير جهد اللاعب و حركته.

### (\* الإحماء العام:

هو الذي يكون عاما لأجهزة الجسم بالتساوي، و هو ضروري لإعداد كافة أجهزة الجسم و عضلاته و مفاصله..، و يتم بواسطة تدريبات المشي السريع أو الجري الخفيف، أو بعمل بعض تمرينات الرشاقة البسيطة، ثم يمكن إجراء تدريبات القفز و الوثب، و وظيفة هذا النوع من الإحماء إطالة العضلات القصيرة و خاصة عضلات الفخذ الخلفية.

### (\* الإحماء الخاص:

يكون شاملا و خاصا أكثر، على حسب الرياضة التي سيمارسها اللاعب، فيركز اللاعب في إحمائه على العضلات الأكثر إستخداما في الرياضة التي سيمارسها..، و هو ضروري خاصة قبل تدريبات اللياقة الخاصة بالسرعة و القوة، لأن هذه التدريبات تحتاج إلى إنقباض العضلات و إنبساطها بسرعة، كذلك تحرك المفاصل إلى مداها بالكامل.

### 5- الإحماء السلبي و الإيجابي:

### (\* الإحماء الإيجابي:

من المعروف أن أي طريقة من طرق التدريبات ينتج عنها زيادة في درجة حرارة الجسم، و التي يكون لها التأثير المفضل على الأداء، و هذا يتحقق من خلال طريقة الإحماء

الإيجابي مثل الجري و أداء الحركة الرشيقية و هكذا.

### (\* الإحماء السلبي:

مثل الحمام الساخن (البانيو) و الدش الساخن و الحمام التركي و التدريب و الإشعاع الحراري و البطاطين الكهربائية، و هو ذو تأثير على تحسين الأداء، حيث يتم فيه استخدام وسائل خارجية لرفع درجة حرارة الجسم، و لكن بشكل غير فعال، حيث لا يهيأ اللاعب لجو التدريب أو المنافسة، و هو ما يتحقق في الإحماء الإيجابي، حيث يمر اللاعب خلاله بالتهيئة الوصفية النفسية.

### المحاضرة الرابعة:

## المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

### 1- تعريف المهارات الأساسية:

تعرف المهارات الأساسية على أنها: تلك الحركات التي يتحتم على اللاعب أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة بغرض الوصول إلى أفضل النتائج.

و المهارات الأساسية بالكرة الطائرة تعد كلاً متكامللاً لا نستطيع أن نفصل مهارة عن الأخرى من حيث الأهمية بل أن جميع المهارات متداخلة فيما بينها و تكمل كل منها الأخرى، و لا يمكن إتقان فن اللعب أو تطبيق أسهل أنواع خطته إذا أهملنا أيّاً من تلك المهارات، هذا و إذا ما تمكن اللاعب من تعلم مبادئ و أساسيات و مهارات اللعبة بطريقة

علمية و مشوقه أمكن بذلك إستمراره في أدائها و من ثم الوصول إلى المستوى الجيد و التقدم به، و لهذا فيجب أن نعرف مدى تطور اللاعب في اللعبة و وصوله إلى أحسن مستوى، و يرجع هذا إلى كيفية تعلمه للمهارات الأساسية للعبة، و مدى إجادته لها في المراحل الأولى من التعلم. و تتطلب المهارات الأساسية بذل جهد كبير في دقة إتقانها و ذلك لما يفرضه قانون اللعبة من حيث قصر مدة لمس الكرة و تحديد لمس الكرة بأطراف الأصابع و صغر مساحة الملعب و سرعة طيران الكرة و غيرها من النواحي القانونية الأخرى.

## 2- تطور المهارات الحركية الأساسية في الكرة الطائرة

تطورت لعبة الكرة الطائرة تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة و خاصة بعدما دخلت مجال التنافس الأولمبي إعتبارا من دورة طوكيو للألعاب الأولمبية عام 1964 م، و قد حدث تغير و نمو مستمر للعبة على مدار تاريخها، و هذه التغيرات نتيجة الصراع اللانهائي بين المهاجمين و المدافعين أو بين خطط الهجوم و الدفاع أو بين المهارات الهجومية أو الدفاعية، و تحدث التغيرات في لعبة الكرة الطائرة نتيجة التعديل في مواد القانون الدولي الذي يتبعه بالتالي تغير في الخطط مما يترتب عليه تعديل و تطوير في أداء مهارات اللعبة.

ففي بداية ظهور اللعبة ظل الإرسال لوقت طويل يُستخدم فقط لجعل الكرة في حالة لعب عن طريق إرسالها إلى ملعب المنافس ببطيء و بساطة و كان الفريق الآخر يتحول

إلى مهاجم نتيجة ضعف الإرسال و ظل هكذا حتى أدخلت أنواع أخرى من الإرسال تتميز بالقوة و السرعة، فكان الإرسال الشائع إستخدامه هو الإرسال الخطافي لتمييزه بالقوة و كان إستقبال الإرسال حتى عام 1961 م يتم بالأصابع من أعلى، و هذا النوع من الإستقبال يصعب معه إستقبال الإرسال الخطافي إلى حد أن اللاعبين الذين كانوا يتقنون أداء هذا النوع من الإرسال يمكنهم إحراز عشر نقاط متتالية، ظهر بعد ذلك الإستقبال من أسفل باليدين لمواجهة أنواع الإرسال التي تتميز بالقوة و السرعة.

بعد ذلك ظهر في الولايات المتحدة الأمريكية عام 1962 م الإرسال المتموج لمواجهة مهارة الإستقبال من أسفل باليدين، و في عام 1982 م ظهر الإرسال بالوثب كما أستخدم الضرب الساحق الهجومي من المنطقة الخلفية في بطولة العالم للجامعات بكندا عام 1983 م، و يمكن القول بلأن في فترة السبعينات برزت الضربات الهجومية التي تتميز بالقوة و السرعة، و كانت نتائج هذا أن سعى المدربون إلى إختيار اللاعبين طوال القامة المتميزين بالقدرة على الوثب و كان في المقابل تطوير حائط الصد إلى أن وصل إلى إشتراك ثلاث لاعبين فيه، و لتتفادى حائط الصد الثلاثي لجأ المدربون إلى إستخدام مهارة الضرب الساحق من خلف خط الهجوم، و مما سبق يتضح مقدار المبارزة العلمية بين خبراء الكرة الطائرة لتطوير مهارات الكرة الطائرة بما يتماشى مع ما هو جديد.

و الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي يرتبط فيها الهجوم بالدفاع إرتباطا وثيقا لدرجة لا يمكن أن يفصل بينهما، فالفريق يتخذ وضع الهجوم و الدفاع بسرعة في توقيت

متزامن، و خاصة أن إنتقال الكرة من الفريق المهاجم إلى الفريق المدافع لا يأخذ وقتا كبيرا بل يتم بأقصى سرعة و بطريقة غير مباشرة، حيث حدد القانون الدولي للعبة للفريق الحق في ثلاث لمسات لذلك أصبح لزاما على اللاعبين أن ينهوا خطة الهجوم من اللسة الثانية أو الثالثة، و كذلك على الفريق المدافع أن يتخذ وضع الدفاع بشكل سريع، و ذلك لمنع نجاح الهجوم و كسب نقطة.

و تقسم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة إلى مهارات هجومية و دفاعية و هجومية دفاعية.

المهارات الهجومية فقط	المهارات الدفاعية فقط	المهارات الهجومية الدفاعية
1- الإرسال.	1- إستقبال الإرسال.	1- الإعداد.
2- الضرب الساحق.	2- الدفاع عن الملعب	2- حائط الصد

#### المحاضرة الخامسة:

#### العناصر البدنية في الكرة الطائرة

#### 1- القوة العضلية:

تعرف بأنها قدرة اللاعب في التغلب على المقومات المختلفة أو مواجهتها.

#### 1-1- أنواع القوة العضلية:

## 1- القوة العظمى:

هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي العضلي إنتاجها في حالة أقصى إنقباض إرادي.

## 2- القوة المميزة بالسرعة (القدرة):

هي قدرة اللاعب في التغلب على مقومات مختلفة تتميز بشدة أقل من الأقصى في زمن أقل من الأقصى، و هي مركب من القوة و السرعة.

## 3- القوة الانفجارية:

هي قدرة اللاعب في التغلب على مقومات مختلفة تتميز بشدة أقل من الأقصى في أقل زمن ممكن.

## 4- تحمل القوة التحمل العضلي:

هو قدرة أجهزه الجسم الحيوية على مقاومة التعب أثناء مجهود يتميز بالإستمرارية في وجود مقومات تتميز بدرجة متوسطة.

## 5- التحمل الدوري التنفسي:

هو قدرة اللاعب على أداء النشاط البدني بشدة مناسبة لمدة طويلة دون هبوط المستوى أو الفاعلية أو الشعور بالتعب.

## 2- الرشاقة:

هي قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو تغيير إتجاه حركته على الأرض أو في الهواء في إيقاع حركي سليم يتميز بالسرعة.

## 2-1- تنمية الرشاقة:

- 1- الأداء العكسي للتمرين و التغيير في سرعة و توقيت الحركات.
- 2- تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين.
- 3- التغيير في أسلوب أداء التمرين.
- 4- العمل على صعوبة التمرين.
- 5- إستمرار زيادة حركات جديدة (مهارات و تمرينات) في التدريب.
- 6- ربط الحركات الفردية ببعضها لتكون حركات مركبة.

### 3- التوافق:

هو قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات المختلفة تتسم بالسهولة و حسن الأداء الحركي في وقت واحد.

### 3-1- أنواع التوافق:

- 1- التوافق العام: يظهر في أداء الحركات الأساسية في الكرة الطائرة كالحركات التي تعتمد على المشي و الجري و الإستعداد لأداء مهارة ما.
- 2- التوافق الخاص: يظهر في المهارات الأساسية الفنية في الكرة الطائرة كأداء اللاعب لمهارة الإرسال- الضرب- الدفاع .... الخ من المهارات.
- 3- توافق الأطراف: يظهر في الأداء الحركي الذي يتطلب إستخدام اليدين معاً مثل التمرير من أعلى أو من أسفل.
- 4- التوافق الكلبي للجسم: و يظهر في حركة الجسم كله، كأداء اللاعب لمهارة الدفاع عن الملعب بإستخدام الغطس.



5- توافق الذراع و العين: كأداء اللاعب لمهارة الإرسال لما تتطلبه من تعاون بين العين و الذراع و الكرة.

6- توافق القدم و العين: كأداء اللاعب لحركات الخداع في مرحلة الإقتراب على الشبكة أثناء الضرب السريع للتغلب على حائط الصد.

#### 4- المرونة:

هي قدرة الفرد على الأداء الحركي لمدى واسع في مفصل أو مدى و سهولة الأداء الحركي في مفاصل الجسم المختلفة.

#### 4-1- أنواع المرونة:

أ- من حيث إشتراك قوة خارجية:

1- مرونة إيجابية: هي قدرة الفرد على أداء حركي لأوسع مدى في أي مفصل نتيجة نشاط مجموعة عضلية معينة مرتبطة بالمفصل.

2- مرونة قسرية: هي قدرة الفرد على أداء أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية.

ب- من حيث نوع النشاط الممارس:

1- مرونة عامة: تشمل مرونة جميع مفصل الجهاز الحركي للجسم.

2- مرونة خاصة: هي قدرة الفرد على الأداء الحركي الخاص بالنشاط الممارس (مرونة مفصل الكتف، المرفق، رسغ اليد) للاعب الكرة الطائرة.

ج- من حيث العمل العضلي:

1- مرونة ثابتة (ممتدة): هي قدرة الفرد على بسط أو إطالة الجسم أو أجزاء منه إلى أبعد قدرة ممكنة في الاتجاهات المختلفة كمرونة الجذع.

2- مرونة حركية: هي قدرة الفرد على التكرار السريع لأداء حركي معين متضمن الثني و المد، كأداء لاعب الطائرة في الإرسال، و الضرب الساحق و حائط الصد، و ما يتضمن من إثناء و مد لمفصل المرفق.

### 5- السرعة:

هي قدرة الفرد على الأداء الحركات في أقل زمن ممكن.

### 5-1- أنواع السرعة:

1- سرعة الانتقال:

هي قدرة الفرد على التحرك أو الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة.

2- سرعة رد الفعل:

هي قدرة الفرد على الإستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن.

3- السرعة الحركية:

هي قدرة اللاعب على أداء حركة وحيدة في أقل زمن ممكن.

### 6- الدقة:

هي قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين.

### 6-1- الشروط الواجب مراعاتها عند تنمية الدقة:

- أن يتم التدريب تبعاً لمتطلبات اللعبة الخاصة (الكرة الطائرة)

- أن يقوم المدرب بتدريب لاعبيه حسب الأداء الحركي لكل مهارة كالإرسال و دقة الاستقبال و دقة الإعداد و دقة الضرب و هكذا.

- التدريب على الدقة من المنطقة الأمامية و كذلك الخلفية حيث تختلف الدقة حسب الأماكن الموجودة في الملعب و الزوايا.

- أن تراعى عند تنمية الدقة عناصر التوافق و الرشاقة و التوازن.

- أن يتم مراعاة التركيز كعنصر أساسي في نجاح الأداء عند تنمية الدقة.

## 7- التوازن:

هو قدرة الفرد على الإحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة.

## 7-1- أنواع التوازن:

1- التوازن الثابت: قدرة اللاعب في الإحتفاظ على الإبتزان في وضع واحد للجسم مثال: ثبات اللاعب إستعداداً للدفاع عن الكرات الهجومية.

2- التوازن الحركي: هو الإبتزان المصاحب لحركة الجسم مثال: قدرة اللاعب على الإحتفاظ بالتوازن عند القيام بأداء حائط الصد.

## المحاضرة السادسة:

### الإعداد البدني في الكرة الطائرة

#### تمهيد:

يعد الإعداد البدني من أهم الدعائم التي يركز عليها المدرب للوصول بالفرد إلى الأداء الأمثل للنشاط الرياضي، كما أنه يهدف إلى تطوير إمكانيات الفرد الوظيفية و النفسية و تحسن مستوى قدراته البدنية و الحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية حتى يصل بالفرد إلى المستوى المطلوب أدائه في المنافسة لتحقيق الفوز بالمباراة.

#### 1- مفهوم الإعداد البدني في الكرة الطائرة:

يقصد بالإعداد البدني في الكرة الطائرة قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الأحمال التدريبية المختلفة، و القدرة على العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة، و يزداد أهمية الإعداد البدني للاعب كرة الطائرة في تحسين مستوى الأداء المهاري و الخططي، كما أنه يساعد على سرعة التعلم للمهارات الجديدة المركبة و المعقدة.

#### 2- الإعداد البدني العام:

يهدف الإعداد البدني العام إلى إكساب اللاعب الصفات البدنية و الحركية، و يعمل على تحسين كفاءة الفرد وظيفيا و بناء قاعدة واسعة للقدرات الحركية لتأهيل الجسم على تحقيق متطلبات المستويات العالية بسهولة و إتقان.

### 3- الإعداد البدني الخاص:

يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية المميزة لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد و محاولة تطويرها و العمل على تنميتها للوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء الأمثل.

فعلى سبيل المثال: لا يستطيع لاعب الكرة الطائرة أداء مهارة حائط الصد بمستوى عالي في حالة إفتقاده لبعض الصفات البدنية الخاصة لهذه المهارة مثل القوة المميزة بالسرعة و الرشاقة و سرعة رد الفعل و المرونة و التوافق، و من الصفات الضرورية القوة العضلية بأنواعها حتى يستطيع اللاعب أداء مهارات التمرير من أعلى أو الإعداد و أيضا الضرب الهجومي.

### 4- شروط إختيار الوحدات التدريبية البدنية الخاصة بالكرة الطائرة:

1- يجب أن تتشابه التمرينات في تكوينها الحركي مع العمل العضلي الخاص بالمهارات الخاصة بالكرة الطائرة.

2- أن تشكل التمرينات جزءا من المواقف التي تحدث في المباريات.

3- أن تهدف إلى تنمية المهارات و الخطط التي تتميز بها الكرة الطائرة.

4- أن يكون تنفيذ التمرينات داخل الملعب الخاص بالكرة الطائرة.

5- أن تتوفر أدوات مساعدة خاصة لتنمية الصفات البدنية في الكرة الطائرة.

### المحاضرة السابعة:

#### الإعداد النفسي للاعب الكرة الطائرة

للإعداد النفسي متطلبات عديدة بالنسبة للاعب الكرة الطائرة، فبعض هذه المتطلبات يتعلق بالنواحي النفسية الخاصة باللعبة نفسها و البعض الآخر يرتبط باللاعبين و بتكامل الإتجاهين يمكن البدء في عملية تنمية و قياس الحالة النفسية للاعب.

أما عن المتطلبات النفسية للعبة فإنها متعددة، حيث يجب أن يضع عالم النفس في إعتباره الخصائص النفسية للعب الجماعي، و في نفس الوقت مراعاة متطلبات لعبة الكرة الطائرة من الممارسين مع الأخذ في الإعتبار تباينات سيكولوجية للعب الجماعي في الكرة الطائرة بالمقارنة مع الألعاب الجماعية الأخرى. و الجدير بالذكر أن الحالة النفسية ترتبط بشكل دقيق بمدى إنتباه اللاعب خلال اللعب، فالإنتباه متغير هام و حاسم في المباراة، فالتركيز بمعدلات مناسبة و تحول الإنتباه بسرعة إلى الأجزاء المختلفة للملعب وفقاً لمتطلبات الأداء في المباراة يعتبر مؤشراً للحالة النفسية للرياضي. هذا و يرتبط

الإنتباه بالإدراك الحسي، فالإستعداد و التهيئة لإستقبال مثيرات معينة يلعب دوراً كبيراً في الانتباه و الإدراك. إن ثبات الإنتباه يلعب دوراً بارزاً في مختلف الأنشطة الرياضية.

و يعرف ثبات الإنتباه على أنه القدرة على الإحتفاظ بشدة عالية من الإنتباه لأطول فترة ممكنة مما يحقق متابعة المواقف المختلفة خلال المنافسات و التدريب.

إن لاعب الكرة الطائرة يقوم بعمل ما يزيد عن 200 وثبة في المباراة الواحدة، و عادة ما تكون هذه الوثبات بمعدلات شبه ثابتة خلال المباراة و قريبة من الحد الأقصى من القدرة على الوثب، و الجدير بالذكر إن الإعداد النفسي يعتبر أحد المتطلبات الأساسية التي تؤهل اللاعب لأداء هذه القدرات البدنية بمعدلات و مستويات مناسبة. و الحالة النفسية العامة للاعب الكرة الطائرة تعتمد على الجانب الأخلاقي من شخصيته، حيث يلزم توافر الإحساس بالزمالة و كذلك التعاون مع أعضاء الفريق، هذا و يجب العمل على تنمية الروح الوطنية و الإنتماء و الإحساس بالروح الفريق داخل نطاق العمل المشترك و لعل الروح الجماعية تعتبر أبرز السمات الشخصية للاعب الكرة الطائرة بما تعكسه من روح البذل و العطاء، و هي دعائم أساسية للحالة النفسية للاعب.

#### \* خصائص الحالة النفسية لرياضي الكرة الطائرة:

1- الإدراك.

2- عمق الإدراك.

3- الإتران.

4- تطوير الإنتباه.

## المحاضرة الثامنة:

### أهم قوانين الكرة الطائرة

#### 1- الملعب:

الملعب بشكل مستطيل (18 × 9) م يقسم إلى قسمين كل ملعب (9 × 9) م، و يقسم كل ملعب إلى قسمين المنطقة الأمامية (3 م) و المنطقة الخلفية (6 م)

تكون جميع الخطوط باللون الأبيض و بعرض (5) سم، و يتم رسم خط متقطع كإمتداد لخط الثلاثة بطول (1.75 م)، طول القطعة (15 سم) و الفارغ (20 سم) و بعرض (5 سم)

#### 2- القوائم:

تصنع القوائم من الحديد أو من أي معدن قوي، و يتم كسوتها بالفلين لمراعاة الأمن و السلامة للاعبين، تثبت القوائم خارج جانبي الملعب على إمتداد خط المنتصف و تبعد عن حد الملعب الجانبي من (50 سم) إلى (1 م)، إرتفاع القائم (2.55) م.

#### 3- الشبكة:



توضع الشبكة عمودياً فوق خط المنتصف، و تكون حافتها العليا بلوتفاع(2,43 م) للرجال و(2,24 م) للسيدات، طول الشبكة من (9.50 م) إلى (10 م) و عرض الشبكة (1 م)، تحدد من الأعلى بشريط فاتح اللون عرضه (7 سم). تكون الثقوب بشكل مربع أو سداسي، يخرج من الشبكة مجموعة من الحبال لتثبيت الشبكة بالقوائم.

#### 4- اللامس (العصا الهوائية):

يصنع من الفيبر قلاس أو أي مادة مرنة، طوله (180 سم)، يثبت على جوانب الشبكة كحد علوي للملعب، تقسم العصا إلى ألوان (10 سم) لكل لون، و غالبا ما يكون الأبيض و الأحمر.

#### 5- الكرة:

تصنع الكرة من الجلد أو أي مادة أخرى على أن تتوافق مع القوانين الدولية للكرة، يكون لون الكرة من الألوان الفاتحة و يمكن تعداد الألوان في الكرة، يبلغ وزن الكرة من (260 - 280 غ) و محيطها من (65 - 67 سم)، ضغط الهواء من (294.3 - 318.82) مليبار.

#### 6- اللاعبون:

يسمح بتسجيل (12) لاعبا (6) أساسيين و (6) إحتياطيين مع اللاعب الحر و مدرب و مساعد مدرب و ممرن و طبيب.

## 7- اللاعب الحر (الليبرو):

و ضع هذا اللاعب لموازنة الدفاع بالهجوم داخل الملعب، و تعتبر المهمة الرئيسية له هي الدفاع و يلعب في المنطقة الخلفية في المراكز (1 بعد فقدان الإرسال و 6 و 5)، و يسجل اللاعب الحر ضمن اللاعبين و يكون زيه مختلف عن باقي الفريق، لا يحق له أن يكون رئيس فريق أو شوط.

لا يحق للاعب الحر الإرسال أو الصد أو محاولة الصد و لا يحق له الضرب الساحق أو الإعداد من المنطقة الأمامية للضاربين، تتم عملية التبديل للاعب الحر دون إذن من الحكام و لكن يجب عليه مغادرة الملعب قبل دخول بديله الملعب و عدم الدخول قبل خروج بديله الملعب، لا يجوز تبديل اللاعب الحر إلا عند الإصابة بإذن من الحكم الأول.

## 8- تداول الكرة:

تكون الكرة في اللعب عند إشارة الحكم بأداء الإرسال و تعتبر خارج اللعب عند إشارته لخطأ، و يسمح لكل فريق بتداول الكرة بثلاث لمسات دون لمسة حائط الصد.

## 9- الفوز بالشوط:

يفوز بالشوط الفريق الذي يحصل على (25) نقطة و في حالة التعادل يستمر اللعب حتى يحصل الفريق على نقطتين كفارق على الفريق الآخر.

الشوط الفاصل: يفوز بالشوط الفريق الذي يحصل على (15) نقطة و في حالة التعادل تستمر المباراة حتى العدد (17) مع مراعاة تبديل الملعب في منتصف الشوط (عند الوصول إلى النقطة 8).

### 10- الفوز بالمباراة:

يفوز بالمباراة الفريق الذي يحصل على ثلاثة أشواط من خمسة أشواط.

### 11- إحتساب النقاط:

يحصل الفريق على نقطة عندما ينجح بلامسة الكرة لأرض المنافس أو إرتكاب المنافس خطأ مهاري أو قانوني و عند كسب الإرسال أي بنظام (التنس).

### 12- التبديل:

يسمح لكل فريق (بسته تبديلات) في الشوط الواحد + اللاعب الحر.

يحق للاعب الواحد الخروج و الدخول لمرة واحدة فقط.

يطلب المدرب التبديل من الحكم الثاني و يبلغ الحكم الثاني الحكم الأول لإعطاء الإذن بالتغيير.

يسمح للمدرب تبديل أي عدد من اللاعبين داخل الملعب، و يجب على المدرب إعطاء الحكم الثاني عدد لاعبي التبديل و أرقامهم إن وجدت.

### 13- الوقت المستقطع:

وقت مستقطع فني للفريقين عند النقطة رقم (8) و النقطة رقم (16) و مدته (60) ثانية

في الأشواط الأربعة الأولى يعطيها الحكم الأول.

و هنالك وقت مستقطع واحد لكل فريق يحق للمدرب أخذه أو عدم أخذه و مدته (30) ثانية

و في الشوط الفاصل وقت مستقطع واحد لكل فريق مدته (30) ثانية.