

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المستوى: سنة ثالثة ليسانس

دروس مقياس

الكرة الطائرة

إعداد و أساتذ المتخصصين:

الدكتور الأطرسي زبير

محتويات المقياس

المحور الأول: تاريخ وفلسفة الخطاط.

المحور الثاني: القوافيس والحدائق.

المحور الثالث: أشكال الخطوط والاعمال والرباط.

(البرني - النسيب - الرخيني - النسيب - النسيب - النسيب - النسيب)

المحور الرابع: أساليب الاكتفاء والتوجيه والافتاء الرباط.

المحور الخامس: نقيح وتزويد الصفاخ البرني.

المحور السادس: الخطوط والبرني.

المحور السابع: جداول وفواصل الالفة.

1.1. تعريف الكرة الطائرة

الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18م وعرضه 9م وتقسمة شبكة إلى جزئين متساويين، وارتفاع الشبكة هو 2,43م للذكور أكبر و 2,33م للإناث أكبر، والهدف من هذا هو محاولة إسقاط الكرة في جهة الخصم وتفادي سقوطها في الجزء الخاص به، وتتحرك الكرة فوق الشبكة، بحيث يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة، وذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق ا لخصم وهو ما يسمى بالإرسال، ولكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرات دون حساب لمسة الصد إن وجدت ولا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرتين متتاليتين ويستمر اللعب حتى تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح.

2.1. لمحة تاريخية على الكرة الطائرة

إن نشأة الكرة الطائرة في العالم غير مؤكدة، فقد لعبت عدة ألعاب مشابهة من مئات السنين في وسط أمريكا، وجنوب شرق آسيا، وفي سنة 1895م ظهرت الكرة الطائرة إلى الوجود على يد "ويليام ومرجان" **wilam morgane** مدرس التربية البدنية بجامعة هوليوك الأمريكية تحت اسم "مينوتونك" ولكن هذا الإسم تغير سنة 1896م بواسطة الدكتور "هالستيد" من مدينة "سبرينغ فليد"، إلى اسم الكرة الطائرة وكان الغرض منها أنذاك الترويج في الملاعب والشواطئ والبحث عن لعبة تكون في متناول الجميع.

وفي سنة 1900م انتقلت الكرة الطائرة إلى كند بواسطة جمعية الشباب المسيحية . أما بالنسبة الى الهند، التشيك، الارغواي، البرازيل، الأرجنتين، و كوبا فكانت عام 1905م. وفي سنة 1910م، عمت الكرة الطائرة أمريكا الشمالية. كما غزت الصين واليابان عام 1913م، ثم انتقلت اللعبة إلى أوروبا أثناء الحرب العالمية الأولى مع القوات الأمريكية حيث كان الجنود الأمريكيان

يقبلون على ممارستها بشغف كبير فشاهدتهم المواطنون في معظم دول أوربا ثم نقلوها عنهم. إذ و في نفس السنة تم تأسيس الجمعية الرياضية للهواة الشرفية.

في سنة 1917 خرج أول كتاب حول الكرة الطائرة من طرف "أمريكا الرياضية الإتهارية بنيوبروك"، وحيث وصلت الكرة الطائرة إلى "فرنسا" بين 1917م- 1918م من طرف الأمريكيين. وفي سنة 1934م بدأت أول محاولة لخلق منظمة دولية للكرة الطائرة عندما أنشأت لجنة في مؤتمر إتحاد الكرة الطائرة بـ"استكهولم". وسنة 1947 حيث وحد الإتحاد الدولي للكرة الطائرة بأربعة عشر إتحاد وطني للكرة الطائرة وهم: "بلجيكيا"، "تشيكوسلوفاكيا"، "فرنسا"، "المجر"، "هولندا"، "إيطاليا"، "إيرلندا"، "البرتغال"، "رومانيا"، "يوغسلافيا"، "الولايات المتحدة الأمريكية"، "البرازيل"، "الأوروغواي"، "مصر"، وكانت أول بطولة أوروبية في الكرة الطائرة بـ "روما" بمشاركة خمسة دول، حيث فازت بها "تشيكوسلوفاكيا" سنة 1948م، وكانت أول بطولة عالمية للرجال بـ "براغ" سنة 1949م، وأول بطولة أوروبية للنساء بـ "موسكو"، أما في سنة 1955م كانت أول بطولة أولمبية أمريكية في المكسيك التي فازت بها الولايات المتحدة، واحتل المكسيك المرتبة الثانية.

بعد عام 1968م أصبح الإتحاد الدولي للكرة الطائرة ممثل بـ 103 إتحاد وطني، وفي مؤتمر 1988م بـ "سيول"، وصل مجمل الاتحادات الوطنية المنظمة 175 إتحاد وطني.

أما فيما يخص إفريقيا وبعد انتشار الكرة الطائرة في فيبعض بلدان شمال إفريقيا دخلت إلى البلدان الأخرى وهذا سنة 1937م بفضل الأمريكيين العسكريين، وفي سنة 1965م تم إنشاء الاتحادية الإفريقية للكرة الطائرة (CAVB) وفي سنة 1967م أجريت أول بطولة إفريقية للذكور بتونس، وفي سنة 1970م كانت أول مشاركة إفريقية في البطولة العالمية السابعة التي جرت في "صوفيا ببلغاريا"، وفي سنة 1976م أقيمت أول بطولة للإناث بمصر.

أما بالنسبة للكرة الطائرة في بلادنا فقد ظهرت على يد الإستعمار الفرنسي، حيث كان الفرنسيون يمارسون هذه اللعبة ولم يمر وقت طويل حتى بدأت بالظهور في صفوف الجزائريين، حيث ظهرت عدة فرق في تلك الفترة منها: أولمبيك بلكور، حيدرة، وفريق العاصمة.

لم تكن الكرة الطائرة تمارس رسمياً إلا في سنة 1937م مع إنشاء فيدرالية شمال إفريقيا للكرة الطائرة، نشأت الحركة أولاً في الجزائر العاصمة، بعد ذلك توسعت في المغرب ثم منطقة وهران قبل أن تنتشر في منطقة قسنطينة وتونس، وفي الأربعينيات كان للكرة الطائرة الجزائرية عددا من اللاعبين الممتازين منهم: "ولد موسى سعيد"، "الإخوة بوركايب"، "ماضيو"، "فركيوي".

بعد الاستقلال عرفت الجزائر إنشاء الاتحادية الجزائرية للكرة الطائرة، وظهور الفريق الوطني للذكور بتاريخ 08 سبتمبر 1962م، وفي سنة 1964م أسس الفريق الوطني للإناث، وتم إدخال الإتحادية الجزائرية ضمن (FIVB) وهذا بفضل الدكتور "بوركايب" بمساعدة عدد من المتطوعين حيث بلغ عدد المنخرطين آنذاك حوالي 120 منخرط، مما يدل على أن ممارستها تقتصر على فئة معين من المجتمع، مع الوقت صعدت الكرة الطائرة الجزائرية إلى الأعلى رغم ضآلة الإمكانيات بسبب السياسية الرياضية المنتهجة من الأطراف الوصية التي استصغرت هذا النشاط كمثال على ذلك، فقد كان أجر أحسن لاعب في الكرة الطائرة هو أقل أجر من آخر لاعب في كرة القدم في أي فريق، شاركت الجزائر أول مرة بفريقها الذكور في ألعاب الصداقة الثالثة بـ "دكار" في أبريل عام 1963م.

وفي 23 نوفمبر 1976م تم التصريح بالإصلاح الرياضي في إطار الدستور الوطني، فجهزت الجمعيات الرياضية، بكل الوسائل البشرية والمادية، تحت قانون التربية البدنية والرياضية من أجل نشر وتطوير الرياضة الجزائرية والكرة الطائرة بالخصوص.

كانت أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في البطولة العالمية الجامعية سنة 1977م التي أقيمت بـ "بلغاريا"، وبعدها كانت أول مشاركة ضمن البطولة العالمية التي احتضنتها "أثينا" عام 1986م.

في سنة 1991م شارك الفريق الوطني في الألعاب البحر الأبيض المتوسط بـ "اليونان"، كما ظهر بوجه مشرف. كما وأحتل المرتبة الأولى في الدورة الإفريقية الخامسة التي أقيمت بالقاهرة في نفس السنة، وأحتل المرتبة التاسعة في البطولة العالمية التي جرت بـ "اليابان"، وكذا مشاركته في الألعاب الأولمبية في "برشلونة" عام 1992م. أيضا نال اللقب الإفريقي في أكتوبر 1993م وشارك في البطولة العالمية بـ "إيطاليا" سنة 1994م، وسنة 1998م كانت ثاني مشاركة في البطولة العالمية باليابان، أما بالنسبة للسيدات فقد كانت لهن أول مشاركة إفريقية سنة 1978م بالجزائر وفزن باللقب الإفريقي، وتحصلن على الميدالية الفضية إثر المشاركة في الألعاب العربية الثامنة التي احتضنتها "بيروت".

إن الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية الأولى التي أدخلت الأولمبياد للمشاركة على مستوى الجنسين رجال ونساء، فتنافست الدول في إعداد فرقا لنيل شرف تمثيل دولهم والحصول على الميدالية الذهبية وسيادة العالم، ولقد تجسد هذا التنافس في ابتكار العديد من المهارات وتطويرها، وكذلك في وضع الخطط وطرق اللعب الهجومية والدفاعية، وأيضا في استخدام طرق وأساليب التدريب الحديث، ولقد ظهر هذا جليا في الدورات الأولمبية الحديثة فمثلا في دورة "سيول" 1988م ظهر الضرب الساحق في المنطقة الخلفية وإتقان الإرسال الساحق على يد الأمريكان والمدرسة الأوروبية، كما ظهرت في دورة برشلونة 1992 العديد من تشكيلات الاستقبال خلال السنوات القليلة الماضية تقدم مستوى لعبة الكرة الطائرة في المجال الأولمبي والعالمية نتيجة لنظم التطور المتكامل للتدريب وتطوير قدرات اللاعب لأعلى مستوى اعتمادا على الطرق والوسائل العلمية الحديثة للقياس والتقييم.

وطبقا للتعديلات المستحدثة في قانون وقواعد اللعبة التي شاهدها لعبة الكرة الطائرة في السنوات الأخيرة والتي أحدثت، بالتالي تطورا كبيرا في فنون اللعبة وجوانبها المختلفة، سواء فيما يختص بالجانب المهاري أو بالجانب الخططي بشقيه الهجومي والدفاعي، والتي كان آخرها تواجد اللاعب المدافع الحر (LIBIRO) الذي فرض عمل خططي به، يشارك في تنفيذه بقية اللاعبين

الآخرين الأمر الذي أدى إلى زيادة العبء الملقى على هؤلاء اللاعبين، مما يتطلب إتقان جميع المهارات الأساسية للعبة إتقاناً تاماً.

3.1. طبيعة لعبة الكرة الطائرة

إن لعبة الكرة الطائرة بطبيعتها لعبة جماعية ممثلة بفريقيين اثنين، كل فريق يتكون من ستة لاعبين، يلعبون داخل ملعب طوله 18 متر وعرضه 9 أمتار، مجهز بشبكة عالية تتموقع في منتصف الملعب ويختلف ارتفاعها باختلاف الأصناف والأجناس وتلعب الكرة فوق الشبكة إلى الفريق الخصم مع خلق صعوبات تمنع الخصم من الحصول على الكرة لإحراز النقاط.

يبدأ اللعب من المنطقة الخلفية للملعب، وذلك ما يسمى بمنطقة الإرسال وراء خط النهاية، حيث يقوم اللاعب بضرب الكرة من أجل إرسالها إلى منطقة الخصم فوق الشبكة.

يحق للفريق استعمال ثلاث لمسات للكرة قبل توجيهها إلى ميدان الخصم بغض النظر على لمسة الصد، مع العلم أنه لا يحق للاعب واحد استعمال لمستين متتاليتين للكرة باستثناء حالات وتبقى الكرة في الأخذ والرد بين الفريقين إلى أن تلامس الأرض.

وبظهور بعض القوانين الجديدة أعطت للكرة الطائرة نزعة جديدة إذ أصبحت تلعب بـ 25 نقطة لكل شوط، حيث يلعب كل شوط بخاصية وقت مستقطع "taill break" في كل 8 نقاط مع العلم أن الفريق يجب عليه الفوز بثلاث أشواط لإنهاء المنافسة، وفي حال ما إذا تعادل الفريقين، أي شوطين لكلاهما فإنه يضاف شوط خامس فاصل لتحديد الفائز وهذا الشوط محدد بـ 15 نقطة، كما أنه يجب أن يكون الفوز بفارق نقطتين على الأقل فمثلاً إذا كانت النتيجة 14-14 فإنه يتم اللعب حتى يصبح الفلوق 14-16 لإنهاء الشوط.

أضف إلى ذلك مع بروز القوانين الجديدة أصبح كل خطأ يحسب نقطة وكل ضياع

للإرسال هو ربح لنقطة للفريق الخصم لذلك أصبح من اللازم التحكم وإتقان اللعبة بشكل فعال هذا ما زاد الكرة الطائرة إثارة ومنافسة في الميدان مما يتطلب على المدرب إدارة جيدة للفريق من أجل إحراز الفوز وتحقيق الأهداف المسطرة.

4.1. مميزات وخصائص لعبة الكرة الطائرة؛

إن الشعبية الكبيرة للكرة الطائرة في العالم ترجع بصفة أساسية إلى صفتها كلعبة لكل فرد، فلعبة الكرة الطائرة لعبة شيقة وسهلة التعلم وممتعة، وهي غير مكلفة تتطلب فقط كرة وشبكة وملعب صغير المساحة مقارنة مع الرياضات الجماعية الأخرى، ويمكن إعداده بسهولة فهي تتطلب تجهيزات بسيطة وبراعة سهلة. إن الكرة الطائرة لئونها رياضة فريق غير محتك أو متصل بالخصم إذ تقلل من خطورة إصابة الفرد، وهي لكل الأعمار من الجنسين إما منفصلين أو مختلطين يمكن أن يلعبوا الكرة الطائرة في الملاعب المغلقة أو في الهواء الطلق، فهي رياضة تنمي روح التنافس والصفات الإيجابية كما أنها تتطلب مستوى عالي في اللياقة البدنية للفرد لأنها تحسن القدرات البدنية مثل الرشاقة، السرعة بأنواعها والقوة بالاشتراك مع الكثير من المهارات. فخصائص لعبة كرة الطائرة يمكن أن نجيزها فيما يلي:

- 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 مالم تلمس الأرض.
- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ماعدا اللاعب الحر فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط.
- لكل فريق ملعب خاص به لا يمكن للاعب دخول الملعب المنافس.
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.
- حتمية أداء ضربة الارسال لجميع أفراد الفريق ماعدا اللاعب الحر.
- تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني في أثناء الأداء.
- يعد الشوط واحد ومستقل بذاته.
- سهولة التكاليف.

5.1 أشكال وممارسة لعبة الكرة الطائرة

1.5.1. الكرة الطائرة السداسية:

إن تنظيم لعبة الكرة الطائرة كلعبة تنافسية يتمثل في تواجد ستة لاعبين على كل جانب في الملعب، سواء كان ذلك في المباريات التي تقام في المدارس والجامعات أو على مستوى القومي، إذ من خلال مساحة نصف الملعب (9*9م) يمكن القول بأن وجود ستة لاعبين يعمل على إيجاد التوازن. لأنه إذا كان أكثر من ستة لاعبين يقل المجهود الذي يبذله اللاعبون ويتحول الأداء إلى نشاط استجمامي أكثر منه تنافسي.

ولهذا الشكل من ممارسة اللعبة هناك العديد من النماذج والأساليب المختلفة لطرق اللعب الخاصة بكل دولة، وتتوع تلك الأشكال يرجع إلى صفات كل جنس وما يمتازون به من مواهب، فهناك من يلعب الكرة الطائرة باستخدام القوة، وهناك من يعتمد على الطول، وهناك من يعتمد على المهارات كما توجد الكرة الطائرة باستخدام الحماس والانفعال، أيضا هناك الكرة الطائرة باستخدام السرعة بأشكالها مع ترابط وانسجام الفريق، استخلاصا للنماذج المتعددة لأساليب لعب دول العالم للكرة الطائرة.

ويمكن القول أن هناك مدارس مختلفة في أداء اللعب في الكرة الطائرة نوجزها في مايلي:

مدرسة القوة: مثل روسيا، بولندا، بلغاريا، رومانيا.

مدرسة السرعة: ابتداءً من الستينات بدأت المدرسة الآسيوية في الظهور عن طريق اللعب السريع وال جذاب والدفاع الجيد.

مدرسة مبدأ السلامة: والتي تعتمد على تحسين المهارة الفردية من الناحية الفنية مع وجود لاعبين ممتازين وفق التصنيف التخصصي لمراكز اللعب مع التقليل في نسبة الخطأ المهاري مثل ألمانيا.

2.5.1 . الكرة الطائرة الشاطئية

بدأت رياضة الكرة الطائرة الشاطئية في كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية في العشرينات وفي عقد لاحق ظهرت هذه الرياضة في قارة أوروبا، ورغم بداية ظهور اللعبة منذ زمن طويل إلا أنها لم تشتهر عالمياً إلا في التسعينات وتعد البرازيل والولايات المتحدة الأمريكية من أقوى المنتخبات التي سيطرت على البطولات لعدة عقود، كما ظهرت بعض المنتخبات القوية الأخرى لاحقاً.

والكرة الطائرة الشاطئية هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة، تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ أو إذا خفق الفريق في صد الكرة و إرجاعها بشكل صحيح.

1.2.5.1 قواعد الكرة الطائرة الشاطئية؛

- أرض الملعب عبارة عن مستطيل مقاساته (8*16) ومحاط بمنطقة حرة لا تقل عن ثلاث متر وتتكون أرض الملعب من رمال مستوية ومسطحة خالية من الصخور والعوائق، ويحدد الملعب بخطين جانبيين وخطيين للنهاية، ولا يوجد خط الوسط وجميع الخطوط من لون يتباين تماماً مع لون الرمل وتكون خطوط الملعب عبارة عن شرائط مصنوعة من مادة مقاومة يجب أن لا يشكل الطقس أي خطر على اللاعبين ويكون طول الشبكة 8.5م وعرضها 1م.
- ❖ يتكون الفريق على وجه الحصر من لاعبين اثنين.
- ❖ يجوز فقط للاعبين الاثنين المقيد باستمارة التسجيل الاشتراك في المباراة.
- ❖ يتم توضيح رئيس الفريق على استمارة التسجيل ويجب أن يلعب اللاعب حفاة باستثناء عندما يأذن لهما الحكمان بغير ذلك.
- ❖ يفوز بالمباراة الفريق الذي يفوز بشوطين وفي حالة التعادل (1-1) يلعب شوط الفاصل (الثالث) ويتقدم نقطتين على الآخر.

- ❖ لا توجد تغييرات وتبديلات تكتيكية للاعبين.
- ❖ للاعبين حرية اتخاذ المراكز ولا توجد مراكز محددة في الملعب ولا توجد أخطاء مراكز.
- ❖ يحق لكل فريق وقت مستقطع واحد ويجوز طلب الأوقات المستقطعة من طرف اللاعبين فقط ويقوم الفريقان بتغيير جهة الملعب بعد كل سبع نقاط في الشوطين (الأول والثاني) وفي كل خمس نقاط في الشوط الثالث.

2.2.5.1. خصائص الكرة الطائرة الشاطئية:

الكرة الطائرة الشاطئية هي لعبة بين فريقين وبلاعبين اثنين على ملعب رملي مقسم بواسطة شبكة وهناك صيغ مخالفة متاحة لظروف معينة بغرض تقديم تعددية للعبة لكل فرد. لكل فريق ثلاث ضربات لإعادة الكرة. تبدأ الكرة في اللعب من الإرسال، حيث تضرب بواسطة المرسل فوق الشبكة إلى المنافس ويستمر التداول حتى يتم إسقاط الكرة على الملعب أو تذهب خارجا أو يفشل الفريق في إعادتها بصورة صحيحة.

3.2.5.1. أهداف الكرة الطائرة الشاطئية

إن اللعب على الشاطيء أثر كثيرا وساعد بصورة كبيرة على تطوير الأداء فعندما تهب الرياح فإن المهارات تتأثر مما يتطلب قوة فهذه القوى الطبيعية للرياح تجعل اللعبة أكثر إثارة كما أن اللعب على الرمال يؤدي إلى تقوية عضلات الرجلين ومن أكبر النواحي المثيرة للعب على الرمال هي القدرة على الغطس والدوران للحصول على الكرة دون الخوف من الإصابة.

3.5.1. الكرة الطائرة المصغرة

إن الكرة الطائرة المصغرة عنصر أساسي في جمعية الكرة الطائرة الانجليزية جمعية "دعنا نلعب كرة الطائرة" وهي برنامج تنمية للشباب وهي نسخة مصغرة عن اللعبة الكاملة فمنذ اختراع الطائرة المصغرة في أوائل الستينات وهي تتألف من بطاقات النشاط التي من شأنها أن تقدم للمعلمين والمدربين كل ما يحتاجون إليه.

1.3.5.1. تعريف الكرة الطائرة المصغرة:

الكرة الطائرة المصغرة هو صورة مصغرة للكرة الطائرة حيث يكون عدد اللاعبين (4 ضد 4) أو (3 ضد 3) أو (2 ضد 2) اذ يمكن استعمال الملعب العادي للكرة الطائرة بأبعاده أو يمكن تقسمه.

2.3.5.1. أهمية الكرة الطائرة المصغرة

- تسمح للاعب بلمس الكرة بشكل كبير ومتكرر.
- تساعد على تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية بصورة جيدة.
- تحسن اللمسة الثانية للكرة وتعطيها فعالية أكبر وهذا ما يلعب دور كبيرا في الكرة الطائرة.
- تحسن تموقع اللاعب في الميدان وتزيد من تركيزه.
- تسمح بملاحظة وتصحيح مسار الكرة في الملعب. تساعد في التحضير التكتيكي بشقيه الدفاعي والهجوم، وكذلك الجانب التحضير البدني.
- تسمح بتطبيق كل الحركات الدفاعية والهجومية في مساحات صغيرة وضيقة.

3.3.5.1 خصائص الكرة الطائرة المصغرة

إن الكرة الطائرة ليست صعبة ولكنها شاقة في تعليمها للمبتدئين، وتحتاج لوسائل تعليمية خاصة لتقديم الكرة الطائرة إلى الأطفال خاصة.

أن الكرة الطائرة المصغرة (M.V) هي كرة طائرة مبسطة نظامية هيئت وعدلت حسب قدرات واحتياجات الأطفال وهي وسيلة تعليمية مناسبة مثبتة للكرة الطائرة الأساسية.

قدمت الكرة الطائرة المصغرة للأطفال مع الأخذ بالاعتبار حبهم للعب إمكانية في تعلم هذه اللعبة وهذا بعد أسابيع قليلة من الإعداد البدني وتمارين الكرة الطائرة بحيث أن التعديل في ارتفاع الشبكة يمكن للأطفال أن يلعبوا عند الشبكة في الهجوم والدفاع إبتاعا لارتفاع جسمهم وقدراتهم على القفز حيث:

- ارتفاع الشبكة يعني دفاع أسهل في الملعب الخلفي وتبادلات أطول.
- انخفاض الشبكة يعني لعب هجومي أسهل و استقبال إرسال صعب كذلك دفاع صعب في الملعب، تقاطعات أكثر في اللعبة وتبادلات أقصر.

إن الأطفال يلعبون الكرة الطائرة المصغرة بصفة أساسية ليتعلموا ويحسنوا الأساليب الفنية والتكتيكية لهذه اللعبة وفق قدراتهم البدنية، إذ يجب أن يتمتع الأطفال كذلك بروح اللعب ولا يلعبوا لتحقيق الألقاب وكسب الميداليات فقط، إذ الحركية الجماهيرية العريضة للكرة الطائرة المصغرة لعبت دورا هاما في زيادة شعبية الكرة الطائرة وانتشارها في جميع أنحاء العالم.

4.3.5.1 قوانين الكرة الطائرة المصغرة

إن قوانين الكرة الطائرة المصغرة تستخدم التعديلات التالية لقوانين الكرة الطائرة الأساسية:

- الكرة الطائرة المصغرة تلعب بأقل من 06 لاعبين لكل فريق، التعاون أسهل، تكتيكك أسهل (أبسط) ومتعة كبيرة وعادة ما يتكون فريق الكرة الطائرة المصغرة من 02 أو 03 أو 04 لاعبين تبعا للسنة ومستوى اللعب.

- الكرة الطائرة المصغرة تلعب في الملعب صغير الشكل.
- إن الملعب الصغير يتطلب قوة أقل وحركة أقل وينقص من عدد المعوقات والتقاطعات.
- الكرة الطائرة المصغرة تلعب بإنقاص ارتفاع الشبكة.
- الكرة الطائرة المصغرة تلعب بكرة أخف واصغر، إذ انه وزن ومحيط الكرة قد تم تعديله وتهيئته بأيدي وقوة الأطفال، وعلى أية حال فإن الكرة المصغرة تطير أسرع عما إذ كانت كبيرة.
- الكرة الطائرة المصغرة تلعب مع التعديل في بعض القوانين كالحكم على معاملة الكرة (مسك الكرة)، تكون مسامحا فيها لينمي اكتساب المهارات وسهولة أو سلاسة اللعبة، وكذلك وقوانين التشكيل والتغيرات كلها مبسطة.
- الكرة الطائرة المصغرة يجب أن تكون أولا طريقة مهياة (معدلة) نظامية للكرة الطائرة الأساسية وأنها ليست بصفة أساسية لعبة خاصة ومستمرة للبطولات الرسمية.

5.3.5.1 . اهداف الكرة الطائرة المصغرة

- أن يتألف الأطفال ويحبوا الكرة الطائرة، إن الإخلاص والتكريس للعبة الرياضية يبدأ أو يتشكل عادة من الطفولة ويستمر طول الحياة.
- أن يزداد عدد اللاعبين الناشطين والمشاركين بالإضافة إلى المتفرجين.
- تكوين وتشكيل الأساليب الفنية الأساسية والتكتيكات الخاصة بالكرة في السن المبكر.
- أن تقدم الكرة الطائرة للأطفال، مما يسمح باكتشاف المواهب المبكرة بدرجة الكفاية وذلك للوصول على مستقبل الأداء العالي المستوى.
- التغلب على منافسة الألعاب الرياضية الأخرى، إن كرة الطائرة يجب عليها أن تجذب وتحصل على الأطفال مبكرا أكثر من الألعاب الرياضية الأخرى.
- يعمل على تطوير وتصميم الملاعب وتساهم في تكيف البرامج بالزام اللاعبين بتحول على نطاق واسع من الهجوم إلى الدفاع والعكس.

- يؤدي باللعب إلى المحافظة على الاتزان في الضرب الساحق وحائط الصد عند الهجوم وفي الأداء الدفاعي والعودة بسرعة لمساعدة المدافعين لتغطية الملعب.

6.3.5.1. أهمية الكرة الطائرة في النوادي؛

- إن كل نوادي الكرة الطائرة يجب أن يكون لديها جزء خاص بالكرة الطائرة المصغرة لإعداد الأطفال لفرق الناشئين والشباب ولاكتشاف المواهب في الكرة الطائرة بحيث إن الأندية عادة ما يكون لديها الظروف الجيدة بالنسبة لفرق الكرة الطائرة المصغرة.
- يشترك الأطفال عن طيب خاطر في المباريات والتدريبات غالباً ما يكون مسموحاً باختيار الموهوبين.
- يتدرب الأطفال في مجموعات صغيرة (أقل من 10 لاعبين) يقودهم مدربون مؤهلون ذوي مستوى عالي.
- التسهيلات والأجهزة تكون جيدة مثل الأجهزة الخاصة بالفرق الكبيرة.
- قد يتدرب الأطفال عدة مرات في الأسبوع.
- لعب الأطفال على النحو النظامي في المباريات الودية ويشتركون في الكأس أو المسابقات الأخرى.

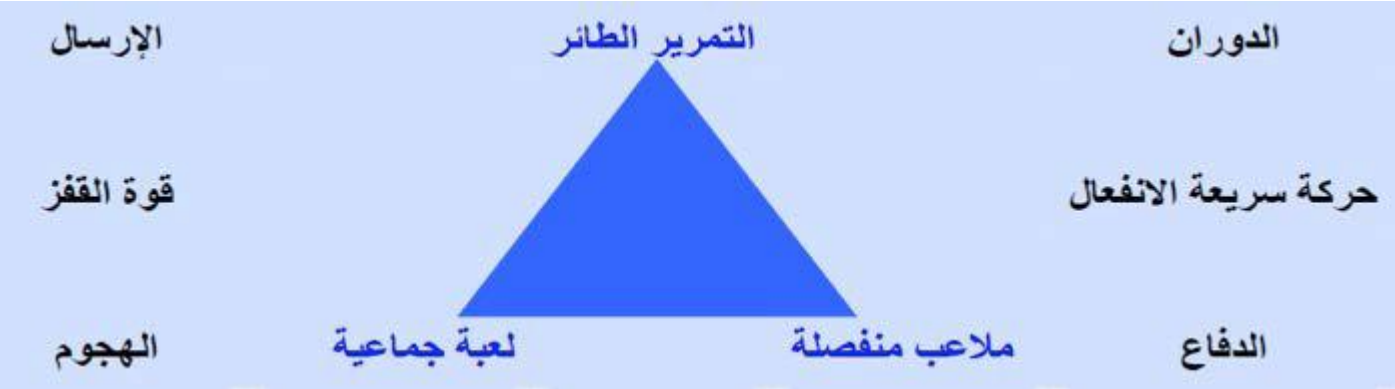
7.3.5.1 . مشاكل الكرة الطائرة المصغرة في المدارس

- ✓ محدودية دروس الكرة الطائرة وهي غير كافية للتعلم والتدريب على المهارات.
- ✓ المدربون ليس لديهم الخبرة الكافية في الكرة الطائرة.
- ✓ نقص التجهيزات والتسهيلات.

القواعد الرسمية للكرة الطائرة 2017 - 2020

مقدمة :

تعتبر الكرة الطائرة من أنجح وأكثر الألعاب التنافسية شعبية وترويحية في العالم، فهي سريعة ومثيرة وممارستها سريعة الانفعال، ومع ذلك، تشمل الكرة الطائرة عدة عناصر حاسمة ومتلاحقة، وتفاعلاتها المتكاملة تجعلها فريدة بين ألعاب التداول.



في السنوات الأخيرة، قام الاتحاد الدولي للكرة الطائرة بجهود عظيمة في تشكيل اللعبة لتناسب الجمهور الحديث. يستهدف هذا النص شعبية واسعة للكرة الطائرة، لاعبين، مدربين، حكام، متفرجين أو معلقين لأسباب التالية:

* فهم القواعد التي تسمح بلعب أفضل، ويستطيع المدربون ابتكار تشكيلات وتكتيكات أفضل للفريق، بما يسمح للاعبين إظهار مهاراتهم الكاملة.
* فهم العلاقة بين القواعد التي تسمح للرسميين لاتخاذ قرارات أفضل.

تركز هذه المقدمة في البداية على الكرة الطائرة كرياضة تنافسية قبل معرفة النوعيات الرئيسية المطلوبة للتحكيم الناجح.

والكرة الطائرة التنافسية تولد مصادر قوة كامنة، فهي تظهر أفضل القدرات، الروح، والإبداع الفني، والقواعد تنظم السماح لكل هذه النوعيات مع استثناءات قليلة، ولذلك فإن الكرة الطائرة تسمح لجميع اللاعبين العمل معاً عند الشبكة (في الهجوم) وفي المنطقة الخلفية للملعب (للدفاع أو الإرسال).
ما زال وليام مورجان مبتكر اللعبة يدرك ذلك، لأن الكرة الطائرة قد حافظت على عناصر مميزة وأساسية معينة عبر السنين، وتشارك في ذلك الألعاب التي تستخدم فيها الشبكة /الكرة والمضرب.
* الإرسال.

* الدوران (التحرك للإرسال).

* الهجوم.

* الدفاع.

وعلى كل حال، فالكرة الطائرة فريدة من بين الألعاب التي يكون للشبكة دور كبير فيها، حيث إن الكرة تكون في الطيران دائماً وذلك بالسماح لكل فريق بقدر من التمير الداخلي قبل وجوب إرسال الكرة إلى الفريق المنافس.

أدى إلى نقل اللعبة إلى الأمام من حيث زيادة مدة التداول. ومراحلا « ليبرو » إن إيجاد لاعب الدفاع المتخصص في اللعب، وكذلك فإن التعديلات التي طرأت على قاعدة الإرسال قد غيرت عمل الإرسال من مجرد وسيلة لوضع الكرة في اللعب إلى سلاح هجومي.

فكرة ترتيب الدوران قد سمحت بدوران جميع اللاعبين، والقواعد التي تخص مراكز اللاعبين، هنا يجب إعطاء الفرق المرونة لإيجاد وتطوير في الخطط الهجومية.

يستخدم المنافسون في إطار هذا العمل في زيادة القدرات الفنية والتكتيكية والقوة، وكذلك هذا الإطار يعطي اللاعبين الحرية في التعبير لإثارة الجمهور والمشاهدين، وبذلك تكون لعبة الكرة الطائرة باستمرار في حالة تحسن وتطور.

بلا شك إن هذه الخطوات سوف تؤدي إلى التغيير بل إلى الأفضل والأقوى والأسرع.

ودور الحكام في هذا الإطار يكمن أساس الحكم الجيد في مفهوم العدالة والثبات:

- أن يكون عادلاً مع جميع المشاركين.
- أن ينظر إليه كحكم عادل من الجمهور، وهذا يتطلب إلى عنصر الثقة، ويجب أن تتم الثقة بالحكم لكي يسمح للاعبين الاستمتاع والإبداع في اللعب:
- أن يكون صائباً في حكمه.
- أن يكون ملماً بأسباب توثيق القواعد.
- أن يكون منظماً كفوئاً.
- السماح بجريان المنافسة وتوجيهها إلى النهاية.
- أن يكون مريباً، وأن يستخدم القواعد لمعاقبة المخطئ أو مجازاة غير المؤدب.

- أن يشجع اللعبة، وذلك بالسماح لعناصر الجمهور بالتشجيع وإظهار اللاعبين أفضل ما لديهم لترفيه الجمهور، أخيراً يمكننا القول بأن الحكم الجيد يستخدم القواعد لجعل المسابقة مليئة بالخبرات لجميع المعنيين.

بناء على ما سبق، فإن النظر إلى القواعد الحالية توجي إلى تطوير لعبة عظيمة، مع الوضع في الاعتبار أن للفقرات السابقة نفس الأهمي لضمان موقعك في إطار الرياضة.

التجهيزات والادوات:

1. منطقة اللعب:

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

الابعاد :

أرض الملعب عبارة على مستطيل مقاساته 18 متر x 9متر ومحاطة بمنطقة حرة لا يقل عرضها على 3متر من جميع الجوانب، المجال الحر للعب هو المجال الموجود فوق منطقة اللعب وخال من أية عوائق ويجب أن لا يقل قياس المجال الحر للعب في الارتفاع عن 7 أمتار من سطح اللعب، لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية و الرسمية، يجب أن لا يقل قياس المنطقة الحرة عن 5 أمتار من الخطوط الجانبية و 6.5 أمتار من خطوط النهاية ويجب أن لا يقل ارتفاع المجال الحر للعب عن 12.5 متر من مسطح اللعب.

مسطح اللعب:

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

الخطوط على الملعب:

جميع الخطوط بعرض 5 سم ويجب أن تكون بلون فاتح الذي يختلف عن لون الأرض وأية خطوط أخرى مرفوضة.

* الخطوط الحدودية: يحدد الملعب بخطين جانبيين وخطين للنهاية ويرسم كل من خطي الجانب والنهاية داخل أبعاد أرض اللعب.

* خط المنتصف: يقسم محور خط المنتصف أرض الملعب إلى ملعبين متساويين بقياس 9 أمتار 9 لكل منهما، وعلى كل حال، يعتبر العرض الكلي للخط مختصاً للملعبين بالتساوي ويمتد هذا الخط أسفل الشبكة من الخط الجانبي إلى الخط الجانبي

* خط الهجوم: تتحدد المنطقة الأمامية في كل ملعب بخط الهجوم الذي ينتهي حده بثلاثة أمتار خلف محور خط المنتصف. ولمسابقات الاتحاد الدولي لكرة الطائرة العالمية و الرسمية، يمتد خط الهجوم بخطوط متقطعة إضافية من الخطوط الجانبية، بخمسة خطوط قصيرة بطول 15 سم وبعرض 5 سم، يرسم على بعد 20 سم كل عن الآخر بطول إجمالي 1.75 متر وهذا خط تقييد المدرب (خطوط متقطعة ممتدة من خط الهجوم إلى نهاية الملعب، مواز الخط الجانبي وعلى بعد 1.75 متر منه) ويتكون من خطوط قصيرة 15 سم وترسم على بعد 20 سم من بعضها لبيان حدود منطقة تحركات المدرب.

المساحات و المناطق:

* المنطقة الأمامية: تتحدد المنطقة الأمامية في كل ملعب بواسطة محور خط المنتصف وخط الهجوم والحافة الخلفية لخط الهجوم وتعتبر المنطقة الأمامية ممتدة إلى ما وراء الخطوط الجانبية حتى نهاية المنطقة الحرة.

* منطقة الإرسال: تكون منطقة الإرسال بعرض 9 أمتار خلف خط النهاية، تحدد جانبيًا بخطين قصيرين طول كل منهما 15 سم ويرسمان على بعد 20 سم خلف خط النهاية كامتداد للخطين الجانبيين، وكلا الخطين القصيرين من ضمن عرض منطقة الإرسال. تمتد منطقة الإرسال في العمق إلى نهاية المنطقة الحرة.

* منطقة التبديل: تحدد منطقة التبديل بامتداد خطي الهجوم حتى طاولة المسجل.

* منطقة تغيير اللاعب الحر: تكون منطقة تغيير اللاعب الحر كجزء من المنطقة الحرة من جهة مقعد

الفريق ومحددة بامتداد خط الهجوم حتى خط النهاية

*منطقة الإحماء: لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية، تكون مساحة مناطق 3 x 3

أمتار تقريبا وتكون على كلا الركنين من مخطط الملعب بجانب المقاعد خارج المنطقة الحرة.

2. الشبكة والقوائم:

*ارتفاع الشبكة:

توضع الشبكة عمودياً فوق خط المنتصف، وتكون حافتها العليا بارتفاع 2,43 متر للرجال و 2,24

متر للسيدات بحيث يقاس إرتفاع الشبكة من منتصف أرض الملعب، ويجب أن يكون ارتفاع الشبكة

(فوق الخطين الجانبيين) بالضبط نفسه ويجب أن لا يزيد عن الارتفاع القانوني عن 2 سم.

*الأشرطة الجانبية والعصي الهوائية:

يثبت شريطان باللون الأبيض عموديا على الشبكة ويوضعان مباشرة فوق كل خط جانبي، وهما بعرض

5سم وبطول متر واحد، ويعتبران جزءاً من الشبكة. اما العصا الهوائية عبارة عن قضيب مرن طولها

1.80متر ويقطر 10 ملم مصنوعة من الألياف الزجاجية أو أية مادة مماثلة.تثبت العصاتان الهوائيتان

على الحد الخارجي لكل من شريطي الجانب وتوضعان على الجانبيين العكسيين للشبكة، يمتد الجزء

العلوي من كل عصا وطوله 80 سم فوق الشبكة ويقسم إلى أجزاء بطول 10 سم بلونين متباينين ويفضل

الأحمر والأبيض.تعتبر العصاتان الهوائيتان جزءاً من الشبكة وتحددان جانبي مجال العبور.

*القوائم:

يوضع القائمان المثبتان للشبكة على مسافة تتراوح ما بين (0.5م - 1 م) خارج الخطين الجانبيين وهما

بإرتفاع 2.55 متر ويفضل أن يكونا قابلين للتعديل لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية

والرسمية، يوضع القائمان المثبتان للشبكة على بعد متر خارج الخطوط الجانبية و يجب ان يكونا

مبطنان ويكون القائمان مستديرين وأملسين ويثبتان في الأرض بدون أسلاك وتحظر التجهيزات الخطرة

أو المعرقلة.

3. الكرات:***المقاييس:**

يجب أن تكون الكرة مستديرة مصنوعة من جلد مرن أو جلد صناعي وبداخلها كيس هوائي مصنوع من المطاط أو مادة مماثلة، يجب أن يكون لونها فاتحا موحدا أو من تشكيلة من الألوان والكرات المصنوعة من مادة الجلد الصناعي وذات تشكيلة من الألوان المستخدمة في المنافسات الدولية الرسمية، يجب أن تكون مطابقة لمقاييس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة. اذ يكون محيط الكرة 65 - 67 سم ، ووزنها 260 - 280 غرام ويكون ضغط الهواء فيها 0.3 - 0.32 كيلو غرام / سم².

و يجب أن تكون جميع الكرات المستخدمة في المباراة بنفس المقاييس فيما يتعلق بالمحيط والوزن والضغط والنوع واللون.. إلخ. ولمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية وكذلك الوطنية أو بطولات الدوري، يجب أن يتم اللعب بكرات معتمدة من الاتحاد الدولي للكرة الطائرة، كذلك في مسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية ، يتم استخدام خمس كورات .وفي هذه الحالة، يقف ستة ملتقطي الكرات، واحد عند كل ركن من المنطقة الحرة وواحد خلف كل حكم الرئيسي والمساعد.

**المشاركون:****1. الفرق:***** تكوين الفريق:**

للمباراة يجوز أن يتكون الفريق من 12 لاعب كحد أقصى، بالإضافة :

*طاقم التدريبي : مدرب واحد، مساعد مدرب او اثنين كحد أقصى.

*الطاقم الطبي : معالج واحد، طبيب بشري واحد.

يجوز فقط لهؤلاء المسجلين على استمارة التسجيل الدخول الى منطقة المسابقة، المراقبة والمشاركة في الإحماء الرسمي و في المباراة. ولمسابقات الاتحاد الدولي لكرة الطائرة، العالمية والرسمية للكبار يجوز تسجيل 14 لاعب على ورقة تسجيل المباراة ويلعبون فيها.

الحد الأعلى للرسميين خمسة يحق لهم الجلوس على مقاعد البدلاء (بما فيهم المدرب) يتم تحديدهم من قبل المدرب نفسه، ويجب تسجيلهم في الاستمارة،

مدير الفريق أو الصحفي لا يحق له الجلوس على أو خلف مقاعد البدلاء في منطقة المراقبة.

يجب أن يكون الطبيب البشري أو أخصائي العلاج الطبيعي لمسابقات الاتحاد الدولي لكرة الطائرة، العالمية والرسمية من ضمن أعضاء الوفد ومعتمدين مسبقاً بواسطة الاتحاد الدولي لكرة الطائرة .

لمسابقات الاتحاد الدولي لكرة الطائرة، العالمية والرسمية للكبار، إذا لم يكونوا من ضمن الأعضاء الذين يحق لهم الجلوس على مقاعد البدلاء .يجب أن يجلسوا داخل منطقة المراقبة مقابل اللوحات الإعلانية،

ويجوز لهم التدخل في حالة استدعائهم من قبل الحكام للتعامل مع الحالات الطبية الطارئة للاعبين . ويمكن أن يشارك أخصائي العلاج الطبيعي (حتى لو لم يكن على مقعد البدلاء) أن يساعد في حصة

الإحماء إلى أن تبدأ حصة الإحماء الرسمي على الشبكة.

يكون أحد اللاعبين ما عدا اللاعب الحر، رئيساً للفريق الذي يجب أن يشار إليه في استمارة التسجيل.

يحق فقط للاعبين المسجلين في استمارة التسجيل دخول الملعب واللعب في المباراة. ولا يمكن تغيير

اللاعبين المسجلين بعد توقيع المدرب ورئيس الفريق على استمارة التسجيل (قائمة الفريق على استمارة

التسجيل الإلكتروني).

***مكان الفريق:**

يجب أن يجلس اللاعبون غير المشاركين في اللعب، إما على مقعد الفريق أو التواجد في منطقة الإحماء

الخاصة بهم، ويجلس المدرب وأعضاء الفريق الآخرين على المقعد، ولكن يمكنهم مغادرته مؤقتاً. ويكون

موقع مقاعد الفريقين بجانب طاولة المسجل خارج المنطقة الحرة.

يسمح فقط لأعضاء الفريق الجلوس على المقعد أثناء المباراة والمشاركة في فترة الإحماء. ويحق للاعبين

غير المشاركين في اللعب الإحماء بدون كرات على النحو التالي:

- أثناء اللعب وذلك في مناطق الإحماء.

- أثناء الأوقات المستقطعة والأوقات المستقطعة الفنية وذلك في المنطقة الحرة خلف ملعبهم.

2. قادة الفريق :

يكون رئيس الفريق والمدرب كلاهما مسؤولين عن سلوك وانضباط أعضاء الفريق إذ لا يستطيع اللاعبان الحران أن يكونا رئيساً للفريق (القائد).

قبل المباراة يوقع رئيس الفريق (القائد) على استمارة التسجيل ويمثل فريقه في القرعة أثناء المباراة ويتواجد في الملعب يكون رئيس الفريق رئيساً للشوط، وعندما لا يتواجد في الملعب، يجب على المدرب أو رئيس الفريق تعيين لاعبا آخر في الملعب بخلاف اللاعب الحر، ليواصل القيام بدور رئيس الشوط، ويستمر رئيس الشوط هذا بمسئوليته لحين استبداله أو عودة رئيس الفريق إلى اللعب أو بانتهاء الشوط.. عندما تكون الكرة خارج اللعب، يكون رئيس الشوط هو الوحيد المخول بالتحدث مع الحكام إذ يطلب منه إيضاحاً حول تطبيق أو تفسير القواعد، ويقدم أيضاً طلبات أو أسئلة زملائه وإذا لم يقتنع رئيس الشوط بإيضاح الحكم الأول يحق له أن يقرر الاحتجاج ضد مثل هذا القرار، ويشير للحكم الأول فوراً احتفاظه بحق تسجيل احتجاج رسمي على استمارة التسجيل عند نهاية المباراة. كذلك يطلب السماح ب:

أ - تغيير كل أو جزء من الأدوات

ب - التحقق من مراكز الفريق المنافس.

ج - فحص الأرضية والشبكة والكرة..إلخ.

كذلك يطلب الأوقات المستقطعة والتبديلات في حالة غياب المدرب. عند نهاية المباراة يقوم رئيس الفريق، بشكر الحكام ويوقع على استمارة التسجيل لإقرار النتيجة عند الإشعار في الوقت المحدد للحكم الأول، ويجوز التأكيد والتسجيل على استمارة التسجيل احتجاجاً رسمياً بخصوص تطبيق الحكم أو تفسيره للقواعد.

3. المدرب:

على مدى فترة المباراة، يقوم المدرب بتوجيه تحركات فريقه من خارج الملعب، ويختار ترتيب الدوران الأساسي والبدلاء ويطلب الأوقات المستقطعة، في هذه المهمات يكون ارتباطه مع الرسميين هو الحكم

الثاني، وقبل المباراة، يسجل المدرب أو يتأكد من أسماء وأرقام لاعبيه وقائمة الفريق على إستمارة التسجيل ثم التوقيع عليها.
أثناء المباراة، يقوم المدرب:

- يعطي قبل كل شوط الحكم الثاني أو المسجل ورقة ترتيب الدوران مستوفاة وموقعة .
 - يجلس على مقعد الفريق الأقرب إلى المسجل، ولكن يحق له مغادرته .
 - يطلب الأوقات المستقطعة والتبديلات .
 - يحق له وكذلك أعضاء الفريق الآخرين إعطاء تعليمات للاعبين في الملعب، ويحق للمدرب إعطاء هذه التعليمات إما واقفاً أو ماشياً في حدود المنطقة الحرة أمام مقعد فريقه من امتداد خط منطقة الهجوم حتى منطقة الإحماء دون إزعاج أو تأخير للمباراة. ولمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية، يتقيد المدرب لأداء وظيفته من خلف خط تقيد المدرب طوال المباراة.
- مساعد المدرب:**

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

شكل اللعب:

1. النقطة:

يسجل الفريق نقطة:

عند هبوط الكرة بنجاح على ملعب المنافس

عندما يرتكب الفريق المنافس خطأ.

عندما يجازي الفريق المنافس بإنذار.

الخطأ

يرتكب الفريق خطأ بجعل اللعب مخالفاً للقواعد (أو بانتهاكها بطريقة أخرى)، يقدر الحكام الأخطاء ويحددوا النتائج طبقاً للقواعد.

إذا ارتكب خطأ أو أكثر على التوالي، يحسب الخطأ الأول فقط.

إذا ارتكب خطأ أو أكثر بواسطة المتنافسين في وقت واحد، يحسب خطأ مزدوجاً ويعاد التداول.

التداول والتداول المكتمل

التداول عبارة عن تبعات حركات اللعب من لحظة ضربة الأرسال بواسطة المرسل حتى تكون الكرة خارج اللعب .

التداول المكتمل عبارة عن تبعات حركات اللعب وتكون نتيجتها الحصول على نقطة .يتضمن هذا:

– –التداول المكتمل يشمل الإنذا وكذلك.

– –خسارة المرسل أو خطأ تنفيذ الإرسال بعد الوقت المحدد.

إذا فاز الفريق المرسل بالتداول يحرز نقطة ويستمر بالإرسال.

إذا فاز الفريق المستقبل بالتداول يحرز نقطة ويجب أن يقوم بالإرسال التالي.

2. نضام اللعب:

* ترتيب الدوران الأساسي للفريق:

يجب أن يتواجد دائماً ستة لاعبين لكل فريق في الملعب يوضح الترتيب الأساسي للفريق ترتيب دوران اللاعبين في الملعب، ويجب المحافظ على هذا الترتيب طوال الشوط.

قبل بداية كل شوط يقدم المدرب ترتيب الدوران الأساسي لفريقه على ورقة ترتيب الدوران أو عن طريق جهاز إلكتروني إذا استخدم، وتسلم هذه الورقة مستوفاة وموقعة إلى الحكم الثاني أو المسجل أو إرسالها إلكترونياً مباشرة إلى المسجل الإلكتروني، اللاعبون غير المسجلين في ترتيب الدوران الأساسي للشوط هم البدلاء لذلك الشوط (ماعداء اللاعبين الحران).

بمجرد تسليم ورقة ترتيب الدوران للحكم الثاني أو المسجل، لا يجوز السماح بأي تغيير بدون تبديل عادي والتعارضات بين مراكز اللاعبين في الملعب وما في ورقة ترتيب الدوران يراعى التالي:

*عندما يكتشف مثل هذا التعارض قبل بداية الشوط، يجب تصحيح مراكز اللاعبين طبقاً لما هو موجود بورقة ترتيب الدوران، ولا يكون هناك جزاء.

*قبل بداية الشوط إذا وجد لاعب في الملعب غير مسجل في ورقة ترتيب الدوران لذلك الشوط، يجب تبديل هذا اللاعب طبقاً لورقة ترتيب الدوران، ولا يكون هناك جزاء.وعلى أي حال، إذا رغب المدرب في

إبقاء مثل هذا اللاعب (اللاعبين) غير المسجل في الملعب، يجب عليه طلب تبديل (تبديلات) عادي عن طريق استخدام إشارة اليد المعينة لذلك والذي سيسجل بعدئذ على استمارة التسجيل. وإذا اكتشف تعارض فيما بعد بين مراكز اللاعبين وورقة ترتيب الدوران، يجب على الفريق المخطئ العودة إلى المراكز الصحيحة، وتبقى نقاط المنافس سارية بالإضافة إلى انه يحصل على نقطة والإرسال التالي، ويجب إلغاء جميع النقاط التي سجلها الفريق عند الخطأ من اللحظة الأولى للخطأ حتى اكتشاف الخطأ.

عندما يتواجد اللاعب في الملعب ولكنه غير مسجل ضمن قائمة الفريق على استمارة التسجيل، تبقى نقاط المنافس سارية، بالإضافة إلى انه يكسب نقطة والإرسال، والفريق المخطئ سيفقد جميع النقاط و/أو الأشواط 0:25 (إذا لزم الأمر) المكتسبة وهذا منذ لحظة دخول اللاعب الغير مسجل إلى الملعب، وسيتعين تقديم ورقة ترتيب دوران معدلة وإرسال اللاعب المسجل الجديد إلى الملعب بمركز اللاعب الغير مسجل.

3. المراكز:

في اللحظة التي تضرب بها الكرة بواسطة المرسل، يجب أن يكون كل فريق داخل ملعبه وفقاً لترتيب الدوران (فيما عدا المرسل).

وترقم مراكز اللاعبين كالتالي:

اللاعبون الثلاثة على طول الشبكة هم لاعبو الصف الأمامي يشغلون المراكز (4 أمامي أيسر)، 3 (أمامي أوسط) و(2 أمامي أيمن). أما الثلاثة الآخرون فهم لاعبو الصف الخلفي الذين يشغلون المراكز (5خلفي أيسر)، (6خلفي أوسط) و(1 خلفي أيمن). و الصلة بين مراكز اللاعبين، يجب على كل لاعب صف خلفي أن يكون في مركز أبعد من خط المنتصف من اللاعب المماثل له في الصف الأمامي. ويجب أن يكون لاعبو الصف الأمامي ولاعبو الصف الخلفي على التوالي في وضع تحدد مراكز اللاعبين وتتم مراقبتها، ويحق للاعبين بعد إرسال الكرة التحرك وشغل أي مركز في ملعبهم والمنطقة الحرة.

4. خطأ المركز:

يرتكب الفريق خطأ المركز إذا لم يكن أي لاعب في مركزه الصحيح في لحظة ضرب المرسل الكرة .
ايضا عندما يتواجد اللاعب بالملعب من خلال تبديل غير قانوني، ويستأنف اللعب، يحسب هذا كخطأ
مركز مع النتائج المترتبة على التبديل غير القانوني.

عندما يرتكب المرسل خطأ إرسال في لحظة ضربة الإرسال فإن خطأ المرسل يحسب قبل خطأ المركز.
عندما يصبح الإرسال خاطئاً بعد ضربة الإرسال (كأن يكون الإرسال خارج الملعب) فإن خطأ المركز
هو الذي يحتسب يؤدي خطأ المركز إلى النتائج التالية:

* يجازي الفريق بنقطة والإرسال للمنافس

* تصحح مراكز اللاعبين

5. الدوران:

يحدد ترتيب الدوران بواسطة الترتيب الأساسي للفريق، وتتم مراقبته من خلال ترتيب الإرسال ومراكز
اللاعبين طوال الشوط. وعندما يكسب الفريق المستقبل الحق في الإرسال، يدور لاعبه مركزاً واحداً في
اتجاه عقرب الساعة إذ يدور اللاعب في مركز 2 إلى مركز 1 ليرسل، ويدور اللاعب في مركز 1 إلى
مركز 6.. إلخ. ويمكن ان يخطأ اللاعبون في الدوران:

*يوقف المسجل اللعب بواسطة الجرس، ويكسب المنافس نقطة والإرسال التالي.

*إذا تم اكتشاف خطأ الدوران بعد انتهاء التداول والتي بدأت بخطأ الدوران تمنح فقط نقطة للمنافس
بغض النظر عن ما آلت إليه نتيجة التداول.

*يجب تصحيح ترتيب دوران اللاعبين للفريق المخطئ. بالإضافة إلى ذلك، يتعين على المسجل أن يحدد
بدقة اللحظة التي ارتكب فيها الخطأ، ويجب إلغاء جميع النقاط التالية لذلك والمسجلة بواسطة الفريق
المخطئ، وتظل نقاط الفريق المنافس كما هي.

عندما يتعذر تحديد تلك اللحظة، لا يتم إلغاء النقطة (النقاط) والجزاء الوحيد هو نقطة والإرسال للمنافس.

حركات اللعب:

*حالات اللعب:

تعتبر الكرة في اللعب منذ لحظة ضربة الإرسال المصرح بها بواسطة الحكم الأول وتعتبر الكرة خارج اللعب عند لحظة الخطأ الذي أطلقت عليه الصافرة بواسطة أحد الحكّمين، وفي حالة عدم وجود الخطأ، عند لحظة الصافر كذلك تعتبر الكرة " داخل " عندما تلمس أرض الملعب بما في ذلك الخطوط الحدودية. وتعتبر الكرة خارجاً عندما :

* عندما تكون جميع أجزاء الكرة التي تلمس الأرض خارج الخطوط الحدودية بالكامل.

* تلمس جسماً خارج الملعب أو السقف أو شخصاً خارج اللعب.

* تلمس العصاتين الهوائيتين أو الحبال أو القائمين أو الشبكة نفسها خارج الأشرطة الجانبية.

* تعبر بالكامل المجال السفلي تحت الشبكة.

أخطاء اللاعب عند الشبكة:

/ يلمس اللاعب الكرة أو المنافس في مجال المنافس قبل أو أثناء الضربة الهجومية للمنافس.

/ تجتاز قدم (أقدام) اللاعب بالكامل لملاعب المنافس.

/ يتداخل اللاعب مع لعب المنافس بينما يجتاز إلى مجال المنافس تحت الشبكة

/ يتداخل اللاعب في اللعب بواسطة (من بين):

- ملامسة الشريط العلوي للشبكة أو العصا الهوائية أثناء حركته للعب الكرة.

- استخدام الشبكة بين العصا الهوائية كدعم أو مساعدة على الاستقرار.

- إيجاد ميزة مخادعة ضد المنافس بلمس الشبكة.

- عمل حركات تعيق المحاولة الصحيحة للمنافس للعب الكرة.

- لمس /مسك الشبكة.

اي لاعب قريب من الكرة أثناء اللعب أو أثناء محاولة الضرب يعتبر في حركة اللعب حتى لو لم يلمس الكرة..



الحكام:

هيئة التحكيم:

تتكون هيئة التحكيم للمباراة من الرسميين التاليين:

- الحكم الأول- .الحكم الثاني- المسجل- أربعة (اوائتان)مراقبو الخطوط .ولمسابقات الإتحاد الدولي للكرة الطائرة، العالمية والرسمية يكون مساعد المسجل إجبارياً، ويكون الإجراءات كالتالي:
- يحق للحكمين الأول والثاني فقط إطلاق الصافرة أثناء المباراة:
- يعطي الحكم الأول الإشارة للإرسال الذي يبدأ التداول
- يشير الحكمين الأول والثاني إلى نهاية التداول، بشرط أن يتأكدا من أن هناك خطأ قد ارتكب وأنهما حددا طبيعته.
- يحق لهما إطلاق الصافرة أثناء توقف اللعب للتوضيح بأنهما وافقا أو رفضا طلب الفريق.
- مباشرة بعد صافرة الحكم للإشارة إلى اكتمال التداول، يجب عليهما التوضيح بإشارات اليد الرسمية.
- إذا أطلقت الصافرة على الخطأ بواسطة الحكم الأول، فسوف يشير بالترتيب:
- أ - الفريق الذي سيقوم بالإرسال.
- ب - طبيعة الخطأ.
- ج - اللاعب أو (اللاعبون) المخطئ (إذا لزم الأمر).
- إذا أطلقت الصافرة على الخطأ بواسطة الحكم الثاني فسوف يشير بالترتيب:

أ - طبيعة الخطأ.

ب - اللاعب المخطئ (إذا لزم).

ج - إتباع الحكم الأول بإعادة إشارته للفريق الذي سيقوم بالإرسال. في هذه الحالة، لا يؤشر الحكم الأول إلى طبيعة الخطأ أو اللاعب المخطئ ولكن فقط للفريق الذي سيرسل، و في حالة الخطأ المزدوج يشير الحكمان بالترتيب:

أ - طبيعة الخطأ

ب - اللاعبون المخطئون (إذا لزم).

ج - الفريق الذي سيرسل حسب إشارة الحكم الأول .

• الحكم الاول:

يؤدي الحكم الأول واجباته واقفاً على منصة الحكم الموجودة عند إحدى نهايتي الشبكة و على الجانب المقابل للمسجل، ويجب أن يكون مستوى نظره فوق الشبكة بحوالي 50 سم تقريبا. وتكون سلطته: يدير الحكم الأول المباراة من البداية وحتى النهاية، وله السلطة على جميع أعضاء هيئة التحكيم وأعضاء الفريقين.

تكون قراراته أثناء المباراة نهائية، وله السلطة في إلغاء قرارات أعضاء هيئة التحكيم الآخرين إذا اكتشف أنها خاطئة.

يجوز له أيضاً أن يستبدل أي من أعضاء هيئة التحكيم الذي لا يؤدي واجباته بصورة صحيحة. و يراقب عمل ملنقطي الكرات وماسحي الأرضية والمجففين .

له السلطة في اتخاذ القرار في أي أمر متعلق باللعب بما في ذلك الأمور غير المنصوص عنها في القواعد.

يجب أن لا يسمح بأي نقاش حول قراراته.

يعطي الحكم الأول بطلب من رئيس الشوط، إيضاحاً حول تطبيق أو تفسير للقواعد التي استند إليها القرار.

إذا لم يوافق رئيس الشوط على توضيح الحكم الأول وقرر الاحتجاج ضد مثل هذا القرار، يجب عليه فوراً الاحتفاظ بحق تقديم الاحتجاج عند نهاية المباراة، ويجب على الحكم الأول السماح بهذا الحق لرئيس الشوط.

يكون الحكم الأول مسئولاً قبل وأثناء المباراة عن تحديد ما إذا كانت منطقة اللعب والأدوات والظروف تفي بمتطلبات اللعب. ومن بين مسؤوليات الحكم الأول يقوم قبل المباراة:

- فحص حالة منطقة اللعب والكرات والأدوات الأخرى.

- إجراء القرعة مع رئيسي الفريقين.

- مراقبة إحماء الفريقين .

- كذلك يكون للحكم الأول أثناء المباراة سلطة:

أ. إصدار لفت النظر للفريقين .

ب. مجازاة سوء السلوك والتأخيرات.

ج. تقرير بشأن:

1. أخطاء المرسل ومراكز الفريق المرسل، بما في ذلك الإخفاء.

2. الأخطاء في لعب الكرة.

3. الأخطاء فوق الشبكة، وخطأ ملامسة اللاعب مع الشبكة، غالباً على جهة

المهاجم

4. أخطاء الضربة الهجومية للاعب الحر، وللاعبي الصف الخلفي.

5. الضربة الهجومية المكتملة بواسطة اللاعب لكرة أعلى من إرتفاع الشبكة

القادمة من تمريرة من الأعلى بالأصابع بواسطة اللاعب الحر في المنطقة الأمامية.

6. عبور الكرة بالكامل المجال السفلي تحت الشبكة.

7. الصد المكتمل للاعب الصف الخلفي أو محاولة الصد بواسطة اللاعب

الحر.

8. الكرة التي تعبر الشبكة كلياً أو جزئياً خارج مجال العبور متجهة لملاعب

الفريق المنافس أو تلمس العصا الهوائية من جانبه من الملعب.

9. الكرة القادمة من الإرسال واللمسة الثالثة التي تعبر فوق أو خارج العصا

الهوائية من جانبه من الملعب.

- عند نهاية المباراة، يدقق ويوقع استمارة التسجيل.

* الحكم الثاني:

يؤدي الحكم الثاني واجباته واقفاً خارج الملعب قرب القائم في الجانب المقابل مواجهاً الحكم الأول، ومن بين سلطاته:

- الحكم الثاني هو مساعد للحكم الأول، ولكن له أيضاً نطاق سلطة خاصة به، يحق له أن يحل محل

الحكم الأول، في حالة عدم قدرة الحكم الأول على الاستمرار في عمله.

- يحق له أيضاً الإشارة بدون إطلاق الصافرة إلى أخطاء خارج نطاق سلطاته، ولكن لا يحق له

الإصرار عليها للحكم الأول.

- يراقب عمل المسجل (المسجلين)

- يشرف على أعضاء الفريق وعلى مقعد الفريق، ويبلغ الحكم الأول عن سوء سلوكياتهم.

- يراقب اللاعبين في منطقتي الإحماء .

- يسمح بتوقيفات اللعب العادية، ويراقب مدتها ويرفض الطلبات الخاطئة.

- يراقب عدد الأوقات المستقطعة والتبديلات المستخدمة بواسطة كل فريق، ويبلغ الحكم الأول والمدرّب

المعني عن الوقت المستقطع الثاني والتبديلين الخامس والسادس.

- يسمح في حالة إصابة اللاعب، بتبديل استثنائي أو يمنح 3 دقائق وقت للعلاج .

- يتأكد من حالة الأرضية خاصة في المنطقة الأمامية، ويتأكد أيضاً أثناء المباراة من أن الكرات مازالت

مطابقة للوائح.

- يشرف على أعضاء الفريق في مناطق الجزاء، ويبلغ الحكم الأول عن سوء سلوكهم.

ومن مسؤولياته كذلك:

- يتأكد عند بداية كل شوط وعند تغيير اللاعبين في الشوط الفاصل ومتى ما كان ضرورياً، يدقق الحكم

الثاني بأن المراكز الفعلية للاعبين في الملعب مطابقة لورقة ترتيب الدوران.

- أثناء المباراة يقرر الحكم الثاني ويطلق الصافرة ويؤشر على:

1. الاجتياز داخل ملعب ومجال المنافس تحت الشبكة.

2. أخطاء المركز للفريق المستقبل.

3. خطأ ملامسة اللاعب للشبكة غالباً جهة الصد ومع العصا الهوائية التي بجانبه من

الملعب.

4. الصد المكتمل بواسطة لاعبي الصف الخلفي أو محاولة الصد بواسطة اللاعب

الحر، أو خطأ الضربة الهجومية بواسطة لاعبي الصف الخلفي أو بواسطة اللاعب الحر.

5. ملامسة الكرة لجسم خارجي.

6. ملامسة الكرة الأرض عندما يكون الحكم الأول في وضع لا يمكنه من رؤية اللمسة.

7. الكرة التي تعبر الشبكة كلياً أو جزئياً خارج مجال العبور إلى ملعب المنافس أو

تلمس العصا الهوائية من جانبه من الملعب.

8. الكرة القادمة من الإرسال واللمسة الثالثة التي تعبر فوق أو خارج العصا الهوائية من

جانبه من الملعب.

9. عند نهاية المباراة يدقق ويوقع استمارة التسجيل.



***المسجل:**

يؤدي المسجل واجباته جالساً عند طاولة المسجل في الجانب المقابل للملعب مواجهاً الحكم

الأول، ومن مسؤولياته هو أيضاً:

- يملأ استمارة التسجيل طبقاً للقواعد متعاوناً مع الحكم الثاني.

- يستخدم الجرس الكهربائي أو جهاز صوتي آخر للإبلاغ عن ظروف غير عادية أو لإعطاء

الإشارات للحكام وفقاً لمسئوليّاته.

- يقوم المسجل قبل المباراة والشوط:

* تسجيل بيانات المباراة والفريقين شاملة أسماء وأرقام اللاعبين الحران طبقاً للإجراءات

المعمول بها، ويحصل على توقيعات رئيسي الفريقين والمدربين.

* تسجيل ترتيب الدوران الأساسي لكل فريق من ورقة ترتيب الدوران، أو التدقيق على

البيانات المقدمة إلكترونياً.

* إذا لم يتسلم ورقة ترتيب الدوران في الوقت المحدد، يقوم بإبلاغ الحكم الثاني فوراً عن هذه

الواقعة.

- كذلك يقوم المسجل أثناء المباراة:

* تسجيل النقاط التي أحرزت .

* مراقبة ترتيب الإرسال لكل فريق، ويشير إلى الحكام فوراً عن أي خطأ بعد ضربة الإرسال.

* له السلطة للإعلان عن طلبات تبديل اللاعبين باستخدام جهاز الجرس ويراقب عددها،

ويدون التبديلات والأوقات المستقطعة وإبلاغ الحكم الثاني.

* إبلاغ الحكام عن طلب توقف اللعب العادي غير الصحيح.

* الإعلان بنهاية الأشواط للحكام، وعن نتيجة النقطة الثامنة في الشوط الفاصل.

* تسجيل لفت نظر سوء السلوك، الجزاءات والطلبات الخاطئة.

* تسجيل جميع ما يحدث حسب التعليمات بواسطة الحكم الثاني. مثال: التبديل الإستثنائي،

زمن العلاج، التوقفات الطويلة، التدخل الخارجي، إعادة التعيين... إلخ.

* يراقب فترة الراحة بين الأشواط.

و يقوم المسجل عند نهاية المباراة كذلك:

- تسجيل النتيجة النهائية.

- في حالة الاحتجاج، مع الإقرار المسبق من الحكم الأول، يكتب او يسمح

لرئيس الفريق /رئيس الشوط بكتابة بيان على استمارة التسجيل عن الواقعة المحتج عليها.

- يوقع بنفسه على استمارة التسجيل، قبل الحصول على توقيعات رئيسي

الفريقين ثم الحكام.

* مساعد المسجل:

يؤدي مساعد المسجل واجباته جالساً بجانب المسجل عند طاولة المسجل. ومن مسؤولياته:

/ يدون التغييرات المتعلقة باللاعب الحر.

/ يساعد في الأعمال الإدارية لعمل المسجل.

/ إذا لم يستطع المسجل من مواصلة عمله، يستبدل مساعد المسجل إلى مسجل.

قبل المباراة والشوط، يقوم مساعد المسجل:

+ إعداد استمارة مراقبة اللاعب الحر.

+ إعداد استمارة التسجيل الاحتياطية.

+ أثناء المباراة، يقوم مساعد المسجل كذلك:

1. يدون تفاصيل تغييرات اللاعب الحر أو إعادة التعيينات ان وجدت

2. يبلغ الحكام لأي خطأ عن تغيير اللاعب الحر باستخدام الجرس.

3. يبدأ وينهي زمن الوقت المستقطع الفني.

4. يعمل على لوحة النتيجة اليدوية على طاولة المسجل.

5. يدقق لوحة النتيجة للمطابقة.

6. إذا كان ضرورياً، يجهز أولاً بأول استمارة التسجيل الاحتياطية

ويعطيها للمسجل .

+ عند نهاية المباراة، يقوم مساعد المسجل:

1. يوقع استمارة مراقبة اللاعب الحر ويسلمها للتدقيق. ويوقع استمارة

التسجيل.

ولمسابقات الإتحاد الدولي لكرة الطائرة، العالمية والرسمية والتي يتم استخدام فيها التسجيل الإلكتروني،

يقوم مساعد المسجل مع المسجل الإبلاغ عن التبديلات مباشرة للحكم الثاني ليوجه إلى الفريق الذي

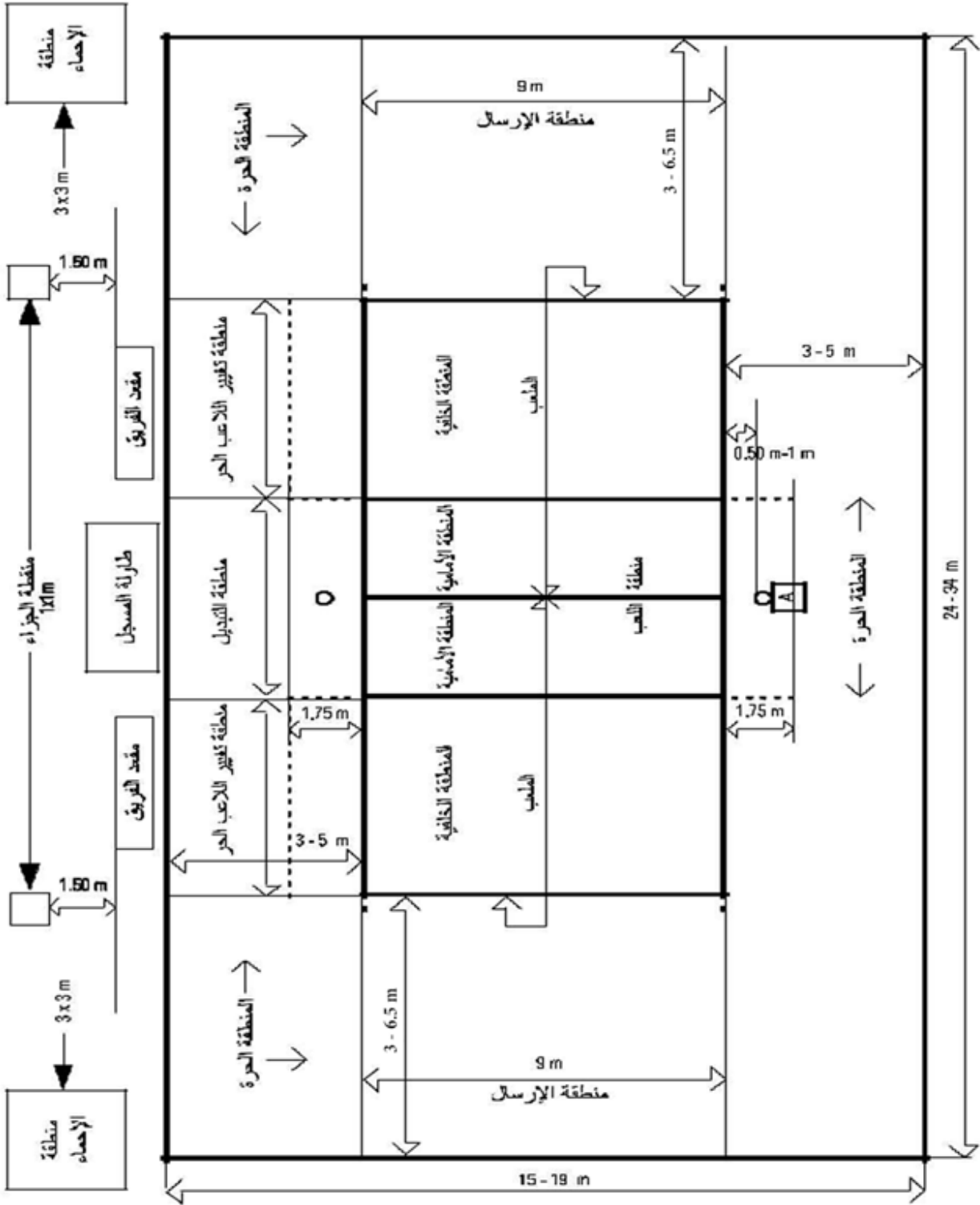
طلب التوقف ومطابقة تغييرات اللاعب الحر.

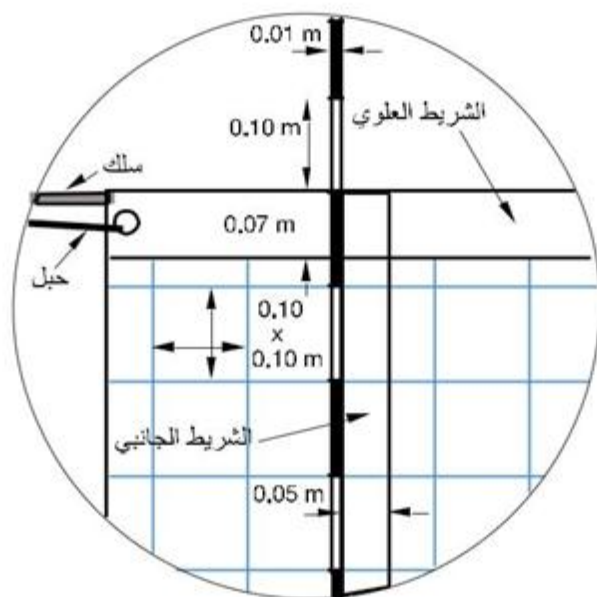
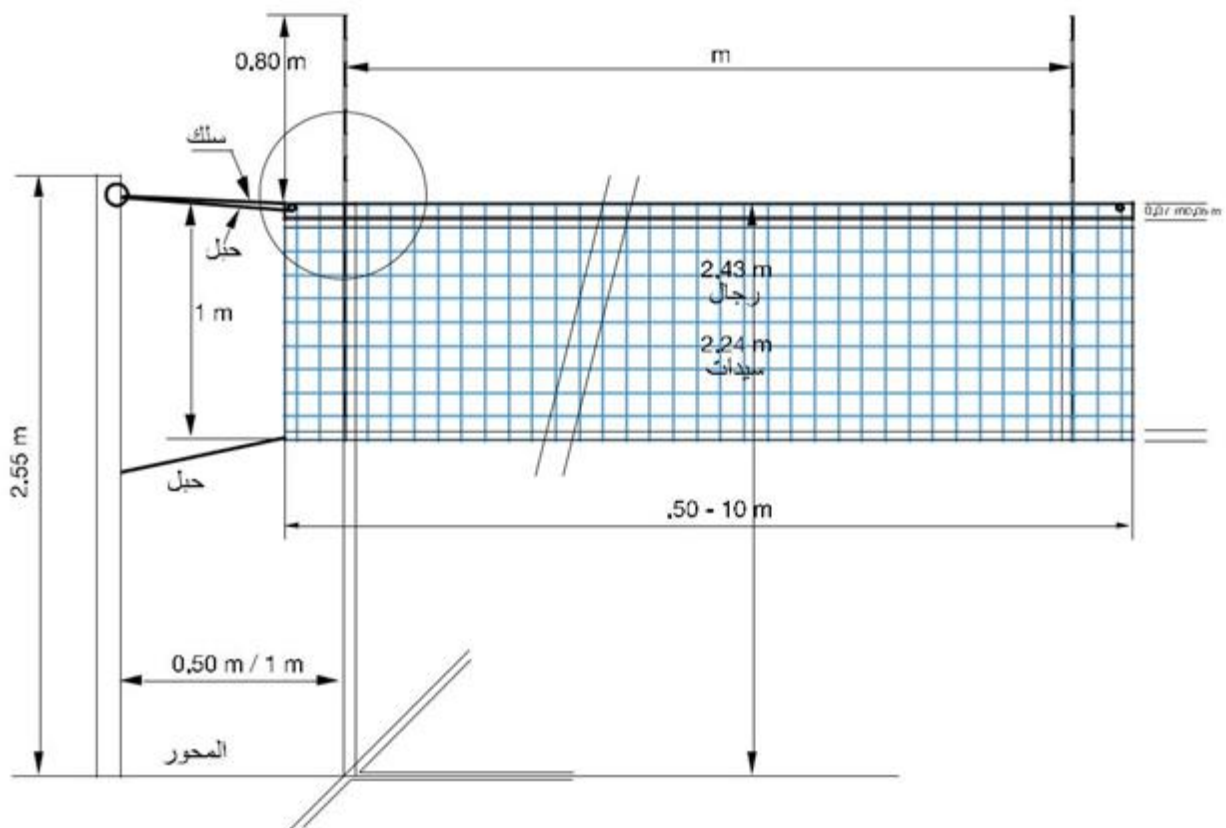
***مراقبوا الخط:**

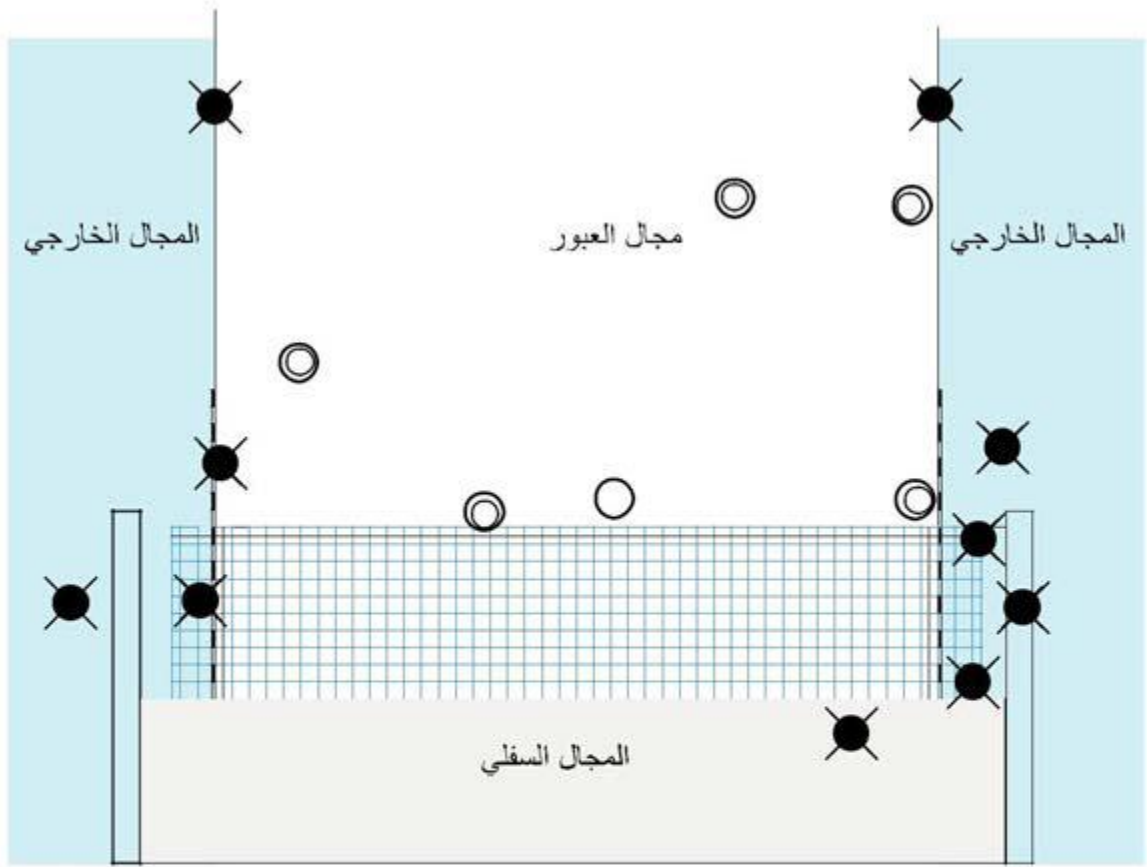
في حالة استخدام مراقبي خط اثنين فقط، فإنهما يقفان عند ركني الملعب الأقرب لليد اليمنى لكل حكم قطريا، على بعد من 1 إلى 2 متر من الركن. ويراقب كل واحد منهما كلا من خطي النهاية والجانب من جانبه. ولمسابقات الإتحاد الدولي للكرة الطائرة، العالمية والرسمية، يكون وجود أربعة مراقبي خطوط الزاميا. يقفون في المنطقة الحرة على بعد من 1 إلى 3 أمتار من كل ركن للملعب على الامتداد الوهمي للخط الذي يقومون بمراقبته. ومن بين مسؤولياتهم كذلك:

يؤدي مراقبو الخطوط واجباتهم باستخدام راية أبعادها (40x40 سم) للإشارة إلى:

1. الكرة" داخل "و"خارج" كلما تسقط الكرة بالقرب من خطه (خطوطهم).
 2. الكرات الملموسة" الخارجة "من الفريق المستقبل للكرة .
 3. ملامسة الكرة العصا الهوائية، كرة الإرسال والضربة الثالثة للفريق تعبر الشبكة خارج مجال العبور ..إلخ.
 4. تخطي أي لاعب خارج أرض ملعبه (باستثناء المرسل) عند لحظة ضربة الإرسال.
 5. أخطاء القدم للمرسل
 6. أي تلامس مع ال 80 سم من العصا الهوائية على جانبهم من الملعب بواسطة اي لاعب أثناء حركته للعب الكرة أو يتداخل مع اللعب.
 7. الكرة التي تعبر الشبكة خارج مجال العبور إلى ملعب المنافس أو تلمس العصا الهوائية التي بجانبه من الملعب.
- يجب على مراقب الخط تكرار إشارته عند طلب الحكم الأول.







- ✘ = خطأ
- ⊙ = عبور صحيح

- الاعداد الرياضي في الكرة الطائرة :

يقصد بالاعداد الرياضي العملية الكاملة المنضمة والمخططة التي تهدف الى الوصول بالرياضي الى مستوى الانجاز الاعلى، وتنقسم عوامل الانجاز الى:

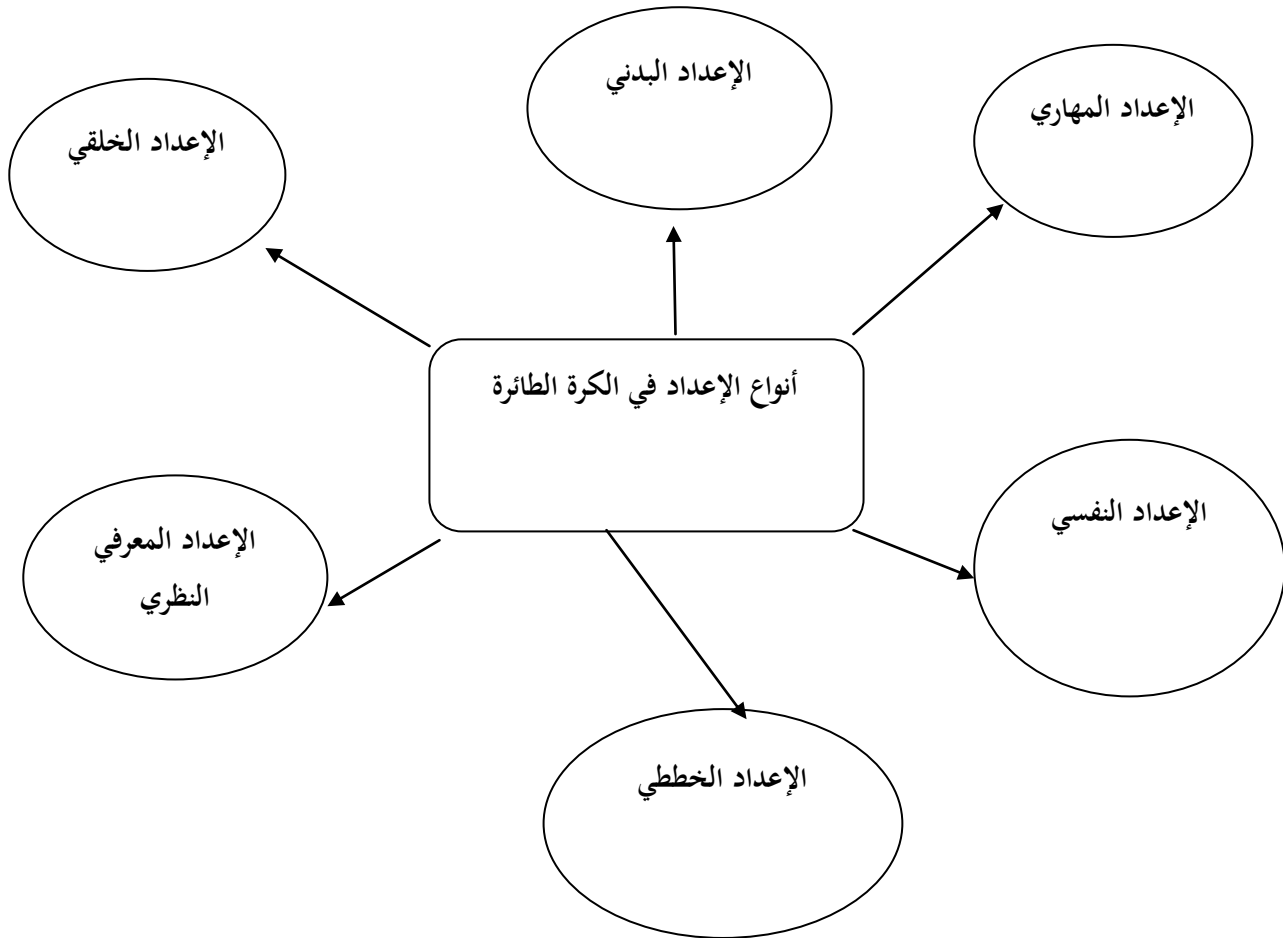
1 عوامل داخلية: وهي عبارة عن امكانات والحالة الفعلية لمستوى الانجاز

2-عوامل خارجية: وهي عبارة عن طرق ووسائل التدريب والامور الاخرى التي يحاول المدرب التأثير بها على مسار تطور الرياضي وتأمين قدرته على الانجاز.

وقدرة الرياضي على الانجاز عبارة عن حالة ديناميكية تتكون من العديد من العناصر وتتحدد تبعا لمستوى اعداده النفسي والبدني " الفزيولوجي" ومدى اكتمال قدراته ومهاراته الضرورية.

-انواع الاعداد الرياضي في لعبة الكرة الطائرة:

يوضح الشكل التالي انواع الاعداد الرياضي في الكرة الطائرة والعلاقة الجدلية القائمة بينها.



01 * الإعداد البدني:

يعد الإعداد البدني بصفة عامة فترة بنائية لإعداد وتناسق جميع العضلات، وإن الإعداد الجيد والراقي بمستوى هذه العناصر (عناصر اللياقة البدنية) يعد العامل الرئيس في الارتقاء بالمستوى الرياضي، ومستوى الكفاءة الرياضية إذ إن هدف تمارين اللياقة البدنية المستخدمة في الإعداد البدني هو أحداث تغييرات فزيولوجية ايجابية لتحسين مستوى الاداء.

ويعرف الإعداد البدني: بأنه عملية إعداد الرياضي من جميع النواحي البدنية (عناصر اللياقة البدنية) والتي تشمل كل من (القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة والتوافق العضلي العصبي).

والإعداد البدني في الكرة الطائرة هي الأسس المهمة للنجاح، ولكي يتمكن الرياضي أداء المنافسات

على الوجه الأكمل وجب إعداده إعدادا بدنيا كاملا لأن الكرة الطائرة تتطلب مجهودا بدنيا وعصبيا وصرف طاقة كبيرة ومستمرة طيلة المنافسة علما أن الوصول به إلى مستوى من اللياقة والحفاظ عليها يسمح بتحقيق أفضل النتائج الممكنة ويمكن إيجاز أهم الإعدادات البدنية فيما يلي:

1/ تطوير اللياقة البدنية للرياضي ورفع كفاءة الجسم للقيام بوظائف متعددة.

2 / تطوير سمات الرياضي الإرادية والثقة بالنفس والمثابرة.

3/ القدرة على مواجهة الضغوطات والتكيف على الظروف المختلفة التي يواجهها الرياضي 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.

* يجب أن يكون مستوى الإعداد البدني لكل رياضي منسجم مع مراحل العمر ومراحل الإعداد للفريق ككل.

فالإعداد البدني يمثل كافة المتطلبات والالتزامات لرياضي الكرة الطائرة، حيث ينقسم الى قسمين:

أ/ - الإعداد البدني العام:

فترة الإعداد البدني العام تهدف إلى تطوير الجيد لمستوى الرياضي من حيث الإعداد العام لتنمية الصفات البدنية مثل القوة العضلية والسرعة التحمل والمرونة والرشاقة، إضافة إلى التوافق العضلي العصبي وإتقان فن الأداء الحركي، والأداء الخلقى والإرادي مثل السمات الخلقية التي يتأسس عليها الحمل ، وهو عملية إعداد الفرد الرياضي أعداداً شاملاً ومتزناً لكافة عناصر اللياقة البدنية

إذ تبدأ تدريبات الإعداد البدني العام في بداية فترة الإعداد وتختلف نسبة توزيعها الزمنية على مدار فترة الإعداد، ويزداد زمن تدريباتها في المرحلة الأولى والثانية وتقل في المرحلة الأخيرة من فترة الإعداد، وهي مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج التدريب والغرض منها هو رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب بصفة عامة لتحمل متطلبات اللعبة أو المنافسة والقدرة على استعدادات الشفاء برفع كفاءة الأجهزة الوظيفية .

وفيما يلي أهم خصائص الإعداد البدني العام :

- 1- شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الإعداد العام .
- 2 - مكونات التمرينات المستخدمة في الإعداد العام تختلف من رياضة إلى أخرى.
- 3- طول الفترة الزمنية المخصصة للإعداد البدني العام تختلف من رياضة إلى أخرى .
- 4 - التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأكثر .
- 5 - التمرينات المستخدمة غير تخصصية.
- 6 - يتم الانتقال من الإعداد البدني العام إلى الإعداد البدني الخاص تدريجياً .
- 7 - ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للإعداد البدني العام والخاص.
- 8 - في الغالب تستخدم طريقة التدريب المستمر .

وكذلك عند اختيار التمارين للإعداد العام ينبغي إن تكون هذه التمرينات مناسبة وملائمة لخصوصيات الكرة الطائرة، ويمكننا تقسيم تمارين الإعداد البدني العام إلى مجموعتين، التمارين ذات التأثير غير المباشر و التمارين ذات التأثير المباشر، فالتمرينات الغير مباشرة تعمل على زيادة قدرة وإمكانية جسم اللاعب بشكل عام وتعمل على تنظيم انضمت الجسم ووظائفه. فمثلا جري مسافة 10 كم او 5 كم لا يساعد اختصاصي الكرة الطائرة بشكل مباشر. إلا أنهما يعملان على تقوية جهازه القلبي ويحسنان أجهزة التنفس، وهذه الحالة تساعد اللاعب على تحمل حمل التدريب. أما تمرينات ذات التأثير المباشر تكون موجهة مباشرة نحو تحسين الإعداد البدني في التخصص.

إن الممارس للكرة الطائرة يعلم جيدا مقدار حاجته إلى اللياقة البدنية فرغم صغر ملعب الكرة

الطائرة مقارنة مع ملاعب الألعاب الجماعية الأخرى (قدم، سلة، يد، هوكي ... الخ) حيث يعتبر

أصغرها على الإطلاق إلا أن المتطلبات البدنية للكرة الطائرة تعتبر كثيرة ومتنوعة ويلزم توافرها بمستوى

عالي إذ يتطلب الأمر التحكم السريع من اللاعب في حركاته عن طريق الوقوف ثم معاودة الجري

وتغيير الاتجاه وبذل القوة بنماذجها الثلاثة الحركية والمتفجرة والثابتة بمقادير متباينة وتلبية دقيقة وسريعة وغير ذلك من المتطلبات.

ب /- الإعداد البدني الخاص:

ويهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد، وبهذا يجب استخدام تمارين بدنية خاصة لتطوير الفعالية المختارة، ويتم هذا بعد تحديد المجموعة العضلية المشاركة في الأداء والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى مستويات الأداء في التخصص ، فعلى سبيل المثال يحتاج لاعب الصد إلى صفات بدنية ضرورية تختلف عن اللاعب الحر، حيث أن لاعب الصد يحتاج إلى القوة الانفجارية للأطراف السفلى للارتقاء الجيد والمداومة عليها.

وفي غضون فترة الإعداد البدني الخاص نجد أن عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً 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.

إن الإعداد البدني الخاص مبني على تطور الإعداد البدني العام، وكذلك لكل اختصاص طبيعة خاصة في الأداء الحركي، أي هناك اختلاف في عناصر اللياقة البدنية الخاصة به.

إن التدرج في الانتقال من الإعداد البدني العام إلى الإعداد الخاص خلال التدريب السنوي هي عملية هامة يجب التخطيط لها جيداً ، وإن ذلك يتم بعد مرور فترة زمنية من بدأ الإعداد وذلك بتخفيض فترة الإعداد البدني العام مع زيادة التدريب أيضا في فترة الإعداد الخاص (أي كلما زدنا فترة الإعداد الخاص ، قل زمن الإعداد العام إلى أن يأتي وقت يكون فيه فقط الغالبية للأعداد الخاص) .

أهم خصائص الإعداد البدني الخاص :

- 1- الإعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة التخصصية الممارسة
- 2- الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام .
- 3- الأحمال المستخدمة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد العام.

4- التمرينات المستخدمة كافة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة لنوع الرياضة (التخصصية) الممارسة .

5- في الغالب تستخدم طرق التدريب الفتري والتدريب التكراري .

6- إن التدريب يتجه هنا (من الكم إلى النوع) أي (من الحجم إلى الشدة).

إن التمرينات البنائية الخاصة تعمل على تنمية الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الممارس، بالإضافة إلى تطوير المهارات الأساسية للعبة والوصول بها إلى الدقة والتكامل من خلال المنافسات، كما تلعب دورا هاما في الإعداد الخططي، ومن هنا فهي تضم عناصر من حركات المسابقة، بمعنى أن عضلة معينة تعمل بشكل فردي أو جماعي وبطريقة متشابهة تماما عند أداء حركات المسابقة من حيث الاتجاه وتوقيتها وتوزيع القوة فيها.

يقول "رادا"، "Radda" و "فرونر"، "Frohner" و "سوري"، "Saure" "إن اللياقة البدنية الخاصة في الكرة الطائرة تعني قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الشدة والكثافة العالية والقدرة على العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة" وهي هامة في بناء وتقدم لاعب الكرة الطائرة وتعمل على تحسين مستوى الأداء المهاري والخططي كما تساعد على تعلم المهارات الجديدة بسرعة، فعلى سبيل المثال فإن اللاعب المعد جيدا (بدني-مهاري) يكون في حالة جيدة لأداء وتنفيذ الضربات الساحقة والصد والدفاع عن الملعب والإعداد من الوثب... الخ.

ويتأخر ظهور التعب ولا تتأثر كفاءة اللاعب البدنية بكثرة التكرار لأداء المهارات المختلفة، فمن غير الممكن أداء مهارة حائط الصد من لاعب لا يتوافر لديه القدرة على الوثب العمودي لأقصى ارتفاع وبتوقيت سليم لمحاولة إيقاف هجوم المنافس، ولا يستطيع لاعبو الدفاع حماية الجزء الخلفي من الملعب وتغطية حائط الصد من لاعب لا يتميز بسرعة التحرك وسرعة رد الفعل الحركي وقوة عضلات الرجلين. وترجع أهمية اللياقة البدنية الخاصة في الكرة الطائرة إلى أسباب عديدة نذكر منها على سبيل المثال ما يلي:

➤ عدم ارتباط اللعبة بزمان معين مما يترتب عليه أن تستمر المباراة لما يزيد على ساعتين، وهذا أمر يتطلب توافر مكون التحمل.

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

- معظم مهارات الكرة الطائرة تحتاج إلى توفير مكون المرونة في أصابع اليدين والرسغين ومفصلي الكتفين بدرجة عالية.
- لتنفيذ المهارات التي تتطلب درجات و الطيران والسقوط والغطس يلزم توافر مكونات خاصة مثل الرشاقة والسرعة.
- لمس الكرة لفترة زمنية قصيرة وفقا لمتطلبات اللعبة يزيد من صعوبة الحركة ويتطلب رد فعل حركي فائق السرعة، كما يتطلب الأمر توافر نفس المكونات لضمان استمرار لعب الكرة في الهواء وعدم سقوطها على الأرض، هذا ويجب أن تتوفر الشروط التالية عند اختيار تمارين الإعداد البدني الخاص:
 - يجب أن تتشابه في تكوينها الحركي مع حركات المهارات والخطط الخاصة للعبة.
 - أن تعمل العضلات المشتركة فيها بنفس الطريقة التي تسلكها نفس العضلات في أداء المهارات المختلفة للعبة.

➤ أن تشكل التمارين جزء من المواقف التي تحدث في المنافسة.

➤ أن تهدف إلى تنمية المهارات والخطط التي تتميز بها اللعبة.

➤ أن يكون تنفيذ التمارين داخل الملعب الخاص باللعبة.

ج - المتطلبات البدنية اللازمة لمهارات الكرة الطائرة:

تضم الكرة الطائرة عدة مهارات أساسية مثل التمير والاستقبال والإرسال والضرب الساحق والصد... الخ، كل مهارة من هذه المهارات لها متطلباتها الخاصة من القدرات البدنية.

ومن ثم فإن الأمر يتطلب أن يلم المدرب أو المربي بالقدرات البدنية اللازمة لكل مهارة من المهارات الأساسية للعبة وفي هذا الخصوص يقول " محمد سعد زغلول ،ولطفي محمد السيد ": إن الاحتياجات التنافسية في الكرة الطائرة تتطلب قدرات بدنية ذات مستوى عال وهذه المتطلبات متباينة بتباين مهارات اللعبة، حيث أن لكل مهارة متطلبات بدنية خاصة بها". وبالتالي لا بد من تنمية مختلف الصفات البدنية عند اللاعب للوصول إلى الهدف المراد تحقيقه وأهم هذه الصفات ما يلي:

1 - القوة العضلية:

يؤدي التدريب في لعبة الكرة الطائرة إلى زيادة كفاءة الجهاز العضلي وخاصة في قدرة العضلة على إظهار قوة عضلية سواء كانت ثابتة أو متحركة، وتحقق الكفاءة الوظيفية للعضلة من خلال التغيرات الفسيولوجية التي تحدث أثناء التدريب المنظم.

وتعد القوة العضلية من أهم الصفات البدنية التي يتم فيها وصول المتنافس إلى أعلى مستويات البطولة نظرا لتأثيرها على تنمية الصفات الحركية الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة. وتعرف القوة بأنها " قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية ومواجهتها "

وهي كذلك حسب **عصام عبد الخالق** " كفاءة الفرد على الأداء البدني بالتغلب ومواجهة المقاومات المختلفة " و هي القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إرادي (حسب وينجر).

أما التعبير الميكانيكي للقوة فهو " المؤثر الذي يغير من حالة الجسم من سكون أو حركة " فمفهوم القوى الخارجية هي المقاومات المختلفة التي تقابلها العضلة وتتنحصر في :

- / وزن الجسم وخاصة عند الوثب والقفز بصفة عامة.
- / وزن ثقل خارجي مثل أدوات الرمي والذراع المختلفة .
- / مقاومة الوسط ويقصد به الوسط الذي يتحرك فيه الرياضي مثل الهواء الذي يؤثر على الكرة أثناء طيرانها .

وهناك ثلاث أنواع من القوة :

- أ * **القوة القصوى** : هي اعلي قدرة ينجزها الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض الإرادي, وتعد عنصرا أساسيا لتحديد المستوى في فعاليات القفز وسرعة الانتقال فضلا عن ذلك تلعب دورا هاما عند ربطها بسرعة انقباض عالي، وطرق تقويتها :
- طريقة الحد الأقصى للقوة :- (4 الى 6) تمارين في التدريب الواحد وفي كل تمرين (5-8 تكرارات) مع إعادة من 1-3 مرات و باستخدام 85-95% من أعلى ما يتحمله الرياضي.
 - طريقة تكرار لقوة: (6 - 10) تمارين في التدريب الواحد وفي كل تمرين (3 - 5 تكرارات) مع إعادة الى 6 مرات ب (80-85%) من أعلى ما يتحمله الرياضي.
 - طريقة التدرج في زيادة القوة : (7 - 9) تمارين في التدريب الواحد وفي كل تمرين إعادة 5-6 مرات بشدة 70 % ثم ثانياة بشدة 80 % ثم إعادة 4-5 مرات بشدة 85% ثم 3-4 مرات بشدة 95% ثم إعادة 3 - 2 مرات بشدة 99% ثم مرة واحدة بشدة قصوى .

ب * القوة المميزة بالسرعة: هي قدرة الرياضي على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن وهي كذلك قدرة الجهاز العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية, ويحدد بها مستوى الضرب الساحق والقفز وركض المسافات القصيرة للتعامل مع الكرة. طريقة التنمية:

يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة بإعطاء تمارين مشابهة إلى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية مع استخدام أقصى جهد.

ج * تحمل القوة : هو قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة وهو قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته و ارتباطه بمستويات من القوة العضلية كذلك هو الاحتفاظ بالتوتر العضلي لفترة زمنية طويلة . طريقة التنمية :

مثلا استخدام تمارين الركض بحمل أكياس تزن 25-30% من وزن جسم الرياضي , وكذلك الطريقة الدائرية كثيرة الاستعمال لتطوير تحمل القوة .

و الجدير بالذكر فيما يتعلق بالقوة أن " لاري كيش" قد أولى اهتماما خاصا بتحديد التفاصيل الخاصة بتدريب القوة عند رياضي الكرة الطائرة حيث أشار إلى مستوى الأحمال والنسب المئوية لكل مستوى (نسبة إلى الحد الأقصى) وكذلك تكرارات التدريب وهذا ما هو موضح بالجدول التالي:

التكرارات	النسبة المئوية للحمل من الحد الأقصى	المستوى
01	%100	الأقصى
2 إلى 3	95 إلى %99	اقل من الأقصى
4 إلى 7	85 إلى %94	عالي
8 إلى 12	75 إلى %84	فوق المتوسط
13 إلى 18	65 إلى %74	متوسط
15 إلى 25	50 إلى % 64	قليل
25 فاكتر	50 % فاقل	قليل جدا

2- السرعة:

تعتبر السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى مستويات الرياضية العالية، وهي لا تقل أهمية عن القوة العضلية بدليل أنه لا يوجد أي بطرية للاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة إلا واحتوت على اختبارات السرعة.

2 - 1 تعريف السرعة:

هي القدرة على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن وتشتمل على سرعة الانتقال، سرعة الحركة وسرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة)، وترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى، فهي ترتبط بالقوة فيما يعرف بالقدرة العضلية وترتبط كذلك بالمرونة والرشاقة التي تتطلب من الفرد أن يكون قادرا على تغيير أوضاع جسمه واتجاهه بسرعة عالية.

ويعرفها «Frey» (1977) السرعة هي القدرة التي تسمح بتحريك آليات الجهاز العصبي العضلي وقدرة العضلة على تطوير القوة للانجاز عند الشروط المعطاة للأفعال الحركية في أقل زمن ممكن.

أما عن السرعة وذلك حسب « حمدي عبد المنعم ومحمد صبحي حسنين» فهي تكرار الحركات في أقل زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم كله (السرعة الانتقالية) أو لم يصاحبها كما هو الحال في السرعة الحركية.

2-2- أنواع السرعة:

فيما يخص سرعة الحركة ومن الناحية الأكثر إظهارا وتنوعا يميز «Schiffer» أشكال الحقيقة والمركبة.

* يميز من خلال السرعة الحقيقية الأنواع المختلفة التالية:

أ - سرعة رد الفعل: وهي القدرة على التفاعل ضد منبه في أقل زمن ممكن.

ب - سرعة الحركة: القدرة اللادورية أي ما يتعلق بحركة وحيدة، والمنجزة بسرعة قصوى ضد مقاومة ضعيفة.

ت - سرعة التردد: القدرة الدورية المتعلقة بحركة مكررة ومتشابهة وفي نفس الوقت تنفذ هذه الحركات بسرعة قصوى ضد مقاومة ضعيفة.

يميز من خلال السرعة المركبة الأنواع المختلفة التالية:

- أ - القوة المميزة بالسرعة: هي القدرة على دفع مقاومات بسرعة قصوى من خلال زمن معين.
- ب - مداومة السرعة: هي القدرة على مقاومة فقدان السرعة وذلك تحت تأثير التعب، وكذلك من أجل سرعة النقل القصوى عند تنفيذ حركات اللادورية مع مقاومات مدعمة.
- ت - مداومة السرعة القصوى: القدرة على مقاومة فقدان السرعة تحت تأثير التعب ومن أجل سرعة النقل القصوى في تنفيذ الحركات الدورية.

إن الأشكال المختلفة للسرعة الحقيقية مرتبطة قسريا بالجهاز العصبي المركزي والعامل الوراثي.

3.2- تحمل السرعة:

إن الصفة المميزة للمستوى الرياضي في أكثر الحالات تكمن في التغير الذي يحصل في السرعة والتحمل والذي يكون دائما سببه التفكير الخططي.

ويفهم من مصطلح تحمل السرعة هو القابلية على العمل الخاص لفترة طويلة دون تغير السرعة. كما يعرفها أيضا " سيمونسو " «simounsou» هي قابلية مقاومة التعب في العمل العضلي الذي يتطلب سرعة عالية.

فضلا على أنها قابلية المحافظة على سرعة التردد الحركي عند الحركات الانتقالية العالية والسرعة القصوى لمسافة قصيرة، فخلال الفعاليات والألعاب الرياضية التي تتميز بالشدة القصوى أو تحت القصوى لفترة زمنية فان السرعة تعتمد في هذه الحالة على ظروف المنافسة. كما يعرف تحمل السرعة القدرة على تحمل الحركات المتكررة لفترات بأقصى سرعة ممكنة بحيث أن القدرة على أداء عمل بأقصى سرعة وتوقيت جيد لفترة زمنية طويلة يدل على تحمل السرعة، فالرياضي الذي يمكنه المحافظة على سرعته لمدة المنافسة كاملة، أو يحافظ على السرعة نفسها لفترة طويلة أو مستمرة يعني ذلك تطور قابلية تحمل السرعة.

2-4- أشكال السرعة:

لا يمكن حصر السرعة على نوع واحد من الحركات، وإنما هي تدخل في جميع الحركات عند الأداء الرياضي، لذا يمكن تصنيف السرعة إلى ثلاث أشكال وذلك حسب " A " ZHSROISTA " 1966 و .ARRAH.

1.4- السرعة الانتقالية:

ويقصد بها العدو، بحيث يلتزم انتقال الجسم واكتساب مسافة معينة ويعبر عنها HARRA بأنها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن، ويقصد بها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، ومحاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن، وغالباً ما يستعمل اصطلاح سرعة الانتقال في كل أنواع الأنشطة التي تشتمل على الحركات المتكررة. والسرعة الانتقالية عند فوكس وآخرون " XOF et al " هي الحركات الدورية المتشابهة التكرار للأمام بأسرع ما يمكن، أي قطع مسافة محددة في أقل زمن ممكن كجري المسافات القصيرة في ألعاب القوى والسريحة لمسافة قصيرة . وتظهر السرعة الانتقالية في لعبة الكرة الطائرة في انتقال اللاعب أو التحرك السريع لغرض التغطية وغيرها.

/ النواحي الفسيولوجية لتنمية السرعة الانتقالية: ويراعي عند تنمية السرعة الانتقالية النواحي الفسيولوجية التالية:

- * التدريب باستخدام السرعة تحت القصوى والقصوى مع مراعاة يؤدي ذلك إلى الانقباض العضلي ما أن يتم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والاسترخاء.
- * استخدام مسافات قصيرة في التدريب حتى لا يؤدي التعب إلى هبوط مستوى السرعة مع عدم التكرار الكثير حتى لا يؤدي التعب إلى ظهور أخطاء في الأداء.
- * تكون فترات الراحة كافية بحيث تسمح باستعادة الشفاء.
- * عدم استخدام السرعة القصوى بما لا يتزايد على 2-3 مرات أسبوعياً تجنباً لإرهاق الجهاز العصبي.

* يجب العناية بعمليات التهيئة والإعداد (الإحماء) قبل إجراء تدريبات السرعة للوقاية من الإصابات في العضلات والأوتار والأربطة.

* الاستفادة من المقدرة على الاسترخاء.

* يستحسن البدء بتدريبات السرعة بعد عمليات الإحماء مباشرة حتى يمكن الاستفادة من فاعلية هذه التدريبات وعدم تأثر الجسم.

* الاهتمام بالقوة العضلية حتى يكمن تنمية سرعة الانتقال.

ويمكن مراعاة الآتي عند تطوير السرعة الانتقالية:

➤ التدريب باستخدام السرعة تحت القصوى والقصوى مع مراعاة عدم الشد العضلي أن يتسم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والانسيابية والاسترخاء.

➤ استخدام ركض المسافات القصيرة وعدم هبوط مستوى السرعة بسبب التعب الخاص، ضمن المناسب للتدريب على مسافة تتراوح 30-80 م لعدائي المسافات القصيرة، بينما تستعمل مسافة 10-20 م للاعبين كرة السلة واليد والطائرة كذلك عدم استعمال السرعة القصوى بما لا يزيد عن 2-3 مرات أسبوعياً تجنب الإرهاق الجهاز العصبي.

➤ استخدام فترات إعادة الاستشفاء من 2-5 دقائق.

➤ الاهتمام بتطوير القوة العضلية حتى يمكن تطوير الانتقالية.

ويمكن استعمال طريقة التدريب الفتري في تطوير السرعة الانتقالية حيث يتم تطوير السرعة والقوة المميزة بالسرعة وزيادة تطوير وظيفة الأجهزة الوظيفية وتتميز هذه الطريقة بالتبادل الأمثل على عملية الجهد والراحة. وتنقسم هذه الطريقة إلى قسمين هما:

أ- التدريب الفتري بالشدة تحت القصوى: وتستخدم هذه الطريقة في تطوير السرعة التحمل، حيث أن مقدار الشدة الذي يستخدم في هذا النوع من التدريب يكمن في (60-80%) من مقدار قابلية الرياضي.

ب- التدريب الفتري بالشدة القصوى: تهدف هذه الطريقة إلى تطوير السرعة الانتقالية بالسرعة تحت القصوى والقصوى والقوة المميزة بالسرعة.

أما الطريقة التكرارية فتستعمل في تطوير السرعة الانتقالية القصوى وتحمل السرعة. إذ تؤثر هذه الطريقة الرياضية في أجهزة الجسم وخاصة الجهاز العصبي وتؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركز ي، إذ يحتاج الرياضي في هذه الطريقة إلى فترة طويلة للراحة فمن مميزات هذه الطريقة أنها تتطلب شدة حمل (90-95 %) من الشدة القصوى.

2.4- السرعة الحركية:

ويقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن ممكن، وهي كخاصية منفردة للسرعة يمكن أخذها فقط من زاوية التحليل الجزئي البيوميكانيكي للفعل الحركي، وتكون الحركات المنفردة متحدة في النظام الدوري (CYCLIQUE) واللاأدوري (ACYCLIQUE).

ويقصد بها سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء لكمة قوية، ركل الكرة وكذلك عند أداء الحركات المركبة كسرعة استلام وتمرير الكرة أو الاقتراب والوثب.

ويقصد بالسرعة الحركية أيضا، سرعة انقباض عضلة واحدة، أو عدة عضلات خلال أداء الحركة، فالسرعة الحركية تشمل الحركات المختلفة التي تتكون في أداء حركي واحد بحيث تؤدي مرة واحدة ويطلق عليها اصطلاحا سرعة حركة أجزاء الجسم، إذ تختص بأجزاء (مناطق) معينة من الجسم مثل السرعة الحركية للذراع، والرجل وقد يتمتع الرياضي بسرعة حركية عالية للذراع تكن السرعة الحركية للرجل منخفضة أو تتأثر بالسرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المطلوب أدائها.

وتتمثل سرعة الحركة بصورة واضحة في الحركات التي يقوم بها لاعب الكرة الطائرة بهدف الاستحواذ على الكرة أو عند أداء الحركات المركبة من حركتين كسرعة الارتقاء لتنفيذ مهارة الصد.

/ النواحي الفسيولوجية لتنمية السرعة الحركية: يراعي عند تنمية السرعة الحركية الظواهر الفسيولوجية التالية:

* تنمية القوة العضلية بما يتناسب مع طبيعة المقاومة مثل الفرق بين المقاومة التي يواجهها رامي النقل والمبارزة.

* يرتبط تنمية السرعة الحركية في بعض الأحيان بضرورة تنمية صفة المطاولة مثل الألعاب الفريقية والمصارعة والجيدو والملاكمة.

* عند توقف نمو مستوى السرعة الحركية لدى بعض الرياضيين رغم تميزهم بالقوة الحركية وإتقانهم فن الأداء الحركي، يتطلب استخدام أدوات اخف وزنا من الأداة العادية، وسبب ذلك أن الجهاز العصبي هو الذي يحتاج إلى التدريب بعد أن بلغت العضلات قدرا كافيا من القوة العضلية.

طريقة تطوير السرعة الحركية:

تؤدي السرعة الحركية إلى تعب الجهاز العصبي المحيطي وبعض أجزاء الجهاز العصبي المركزي، بينما توقف السرعة الحركية في حالات عدم تبادل وظائف المراكز العصبية بيد أن تبادل وضعية المراكز العصبية وترابطها ببعضها يؤدي إلى استقرار في أداء عملها لفترة طويلة، فالتبادل بين خلايا الجهاز العصبي المحيطي وبعض أجزاء الجهاز العصبي المركزي مهم جدا في تطوير السرعة الحركية ويظهر أن تطوير السرعة الحركية يرتبط بالعوامل الآتية:

- قابلية الجهاز الدوري (الدموي) والتنفسي على إدامة عمل العضلة ومقدار تمويلها بالدم.

- قابلية الجهاز التنفسي على توصيل الأكسجين للدم والأجهزة الوظيفية الأخرى.

- شكل العضلة نفسها وخصوصية لزوجة البروتين فيها.

- وضع الدورة الدموية المحيط بالعضلة.

- نسبة الهيموغلوبين المتوافر في الدم وعدد الكريات الحمراء.

- كذلك عند تطوير السرعة الحركية يجب مراعاة ما يلي:

* تطوير القوة العضلية بحيث تتناسب وطبيعة المقاومة.

* يرتبط تطوير السرعة الحركية بضرورة تطوير تحمل السرعة مثل الألعاب الفريقية والجودو والملاكمة.

* استعمال دورات اخف وزنا من الدورات النظامية عند توقف تطور السرعة الحركية رغم الأداء الحركي أو يستحسن استعمال الأقراص والأثقال الأقل وزنا.

تظهر أهمية الدور الذي تقوم به العضلات المختلفة التي تشترك في أداء الحركات التي تتطلب السرعة في الفعاليات أو اللعبة الرياضية التي يتخصص فيها الرياضي.

ويمكن استعمال طرق جديدة في تطوير السرعة الحركية فمنها مثلا طريقة التدريب الدائري حيث تعد طريقة تضمن استعمال تمارين بدنية يراعي فيها شروط معينة مثل عدد مرات التكرار وشدة الحافز، وتهدف إلى تطوير السرعة الحركية والمرونة والرشاقة والتوافق ضمن مميزات هذه الطريقة، فتشابهها إلى حد كبير بمميزات تدريب المحطات، بيد أنها تختلف عنها في طريقة الأثقال من مكان إلى آخر بصورة مباشرة بعد الانتهاء من التكرار أو الزمن المحدد لأداء التمرين الأول (السابق). وتتقسم هذه الطريقة إلى ثلاثة أجزاء هي:

- الدائرة التدريبية البسيطة: وتتكون من خمس محطات حيث لا تستخدم فيها أجهزة وأدوات بل يتم فيها التغلب على وزن الجسم.
- الدائرة التدريبية الموسعة: وتتكون من (5-7) محطات وفيها يتم استعمال أدوات وأجهزة مختلفة بوزن قليل وتستعمل في تدريب المبتدئين.
- الدائرة التدريبية الكبيرة: تتكون من 7 محطات فأكثر ويتم فيها استعمال الحمل العالي وتلائم تدريب المتقدمين.

فعند تطوير السرعة الحركية يجب بناء القابلية الحركية التي تتعلق بالسرعة القصوى المباشرة، مما يؤدي إلى تطوير السرعة الحركية الخاصة:

3.4- سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل):

إن الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي تتطلب من اللاعب القدرة على سرعة الاستجابة أثناء اللعب، فقد ظهرت أهميتها للاعب الكرة الطائرة لأنه يحتاج إليها عند تغيير المراكز أثناء المباراة وفي

ملعب صغير نسبياً، كما تظهر أهميتها بشكل واضح في اغلب المهارات إذ أن الاستجابات المتنوعة والمتغيرة وغير متوقعة من المنافس تجعل اللاعب في أهب الاستعداد.

- الجانب الفسيولوجي والكيميائي لسرعة الاستجابة الحركية:

فمن الجانب الفسيولوجي تتم عملية الاستجابة الحركية بواسطة التوافق بين وضعية الجهاز العضلي والعصبي المركزي فالمعلومات التي تصل إلى الدماغ تحصل بواسطة مصدر من المحيط الخارجي للجسم أو من الأجهزة الداخلية في الجسم أو من الأجهزة الداخلية في الجسم يستلم الرسالة (المعلومات) من المحيط بواسطة المستقبلات الحسية الخارجية، بينما يتم استقبال المعلومات الداخلية عن طريق الجهاز الهيكلي، أي بواسطة المستقبلات الحركية.

أما المتغيرات الكيميائية تحصل بواسطة المستقبلات الكيميائية حيث يتم استلامها عن طريق المستقبلات الحسية الداخلية وترسل إلى الدماغ ثم يرسل قسماً منها إلى الجهاز العصبي المركزي وتستقر هناك وترسل ضمن أوامر على شكل عمل حركي، تنتقل جميع أنواع الاستجابة الحركية بواسطة الخلايا العصبية (الحبل الشوكي)، وهناك عند الخلايا تحدث الاستجابة الحركية مثل الخلايا المركزية في الدماغ والخلايا العصبية الناقلة في الحبل الشوكي ونهايات العصبية.

تعتبر القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن من العوامل الهامة للارتقاء بمستوى الرياضي وتفوقه في أنشطة رياضية معينة إذ يمكن للزمن أن يقيس نوعية الاستجابات وهما الاستجابات الظاهرة والاستجابات الكامنة في ذات الرياضي، الأول يطلق عليه (زمن الاستجابة) والآخر (زمن الكمون).

إن الاستجابة الحركية على تباين مستوياتها في الألعاب الرياضية تمثل حجر الزاوية في الأداء الحركي، لاسيما الأداء المتغير الإيقاع والذي يتطلب من اللاعب التكيف والتغير السريع للتعامل من متغيرات الأداء من أجل تحقيق نتائج ايجابية، وفي بعض الأنشطة الرياضية وخاصة في ألعاب الكرة عادة ما يحتاج اللاعب إلى أنواع من الاستجابات. وحسب انتصار عويد فإن مراحل تكون زمن الاستجابة كما يلي:

ينقسم رد الفعل الحركي إلى نوعين أساسيين هما:

رد الفعل البسيط:

أو الاستجابة البسيطة إذ يكون في هذا النوع من الاستجابات المثير معروف للرياضي وهو يعلم أيضا أسلوب الاستجابة له مثل البدء في العاب القوى أو السباحة. ويقول أبو العلاء احمد عبد الفتاح على الاستجابة البسيطة على ان اللاعب يعرف نوع المثير وشدته قبل حدوثه وهذا النوع من المثيرات شائع في المهارات الرياضية حيث يكون فائدة هذا النوع هو استخدام التوقع للأداء الحركي يظهر عند تطبيق المهارات.

قسم عبد الستار جبار ضمد رد الفعل البسيط إلى ثلاث فترات متداخلة فيما بينها:

أ- الفترة الإعدادية: وتشمل إثارة الاستعداد أو جزء منها.

ب- الفترة الرئيسية: تعني إدراك الإشارة في جزء من الزمن وحتى لحظة الاستجابة للمثير.

ج- الفترة الختامية: وهي التي تتحقق فيها الحركة الاستجابية وفق الفترتين الأوليتين.

وينقسم رد الفعل الحركي البسيط إلى الآتي:

- ✓ بداية حدوث الحافز.
- ✓ اللحظة الحسية التي يحدث خلالها تلقي المستقبلات الحسية للحافز (استقبال الأذن للإثارة لبداية الانطلاق)
- ✓ اللحظة الارتباطية التي يحدث فيها إدراك الحافز (إطلاقه الحديسي).
- ✓ اللحظة الحركية التي يحدث فيها حوافز حركية في جزء المخ المتخصص بالحركة وإرسالها إلى العضلات المعينة بواسطة الأعصاب المعدة لبدء الحركة.

رد الفعل المركب:

أو الاستجابة المركبة في هذا النوع يكون المثير غير معروف مسبقا لدى الفرد، وعليه فان الفرد يقوم في البداية بعملية التعرف على المثير ومن ثم الاستجابة له، وان اللاعب يمكن أن يختار مثيرا محددًا ضمن عدة مثيرات تعرض عليه لمرة واحدة أو مرات متتالية فتزداد الصعوبة في هذه الحالة أيضا،

ويقول أبو العلاء احمد عبد الفتاح على ان رد الفعل المركب يظهر حينما لا يعلم الرياضي القرار نوع المثير أو توقيت حدوثه مثل مواقف اللعب المختلفة التي تظهر وتتطلب أن يتخذ الرياضي القرار بالرد على هذا المثير.

إن هذا النوع أكثر شيوعاً في مختلف الأنشطة الرياضية، إذ تحتوي هذه الاستجابة على كثير من المثيرات غير المعروفة للاعب سلفاً وهي تتطلب منه استجابات حركية كثيرة مع عدم معرفة الفرد الرياضي نوع الحركة المطلوبة لتلك المثيرات.

ويمكن تقسيم رد الفعل المركب إلى الأتي:

- ✓ بداية حدوث الحافز.
- ✓ اللحظة الحسية التي تتكون من استقبال الحافز.
- ✓ لحظة تمييز الحافز عن غيره من الحوافز الحادثة في الوقت نفسه وهذا يعني التعرف عليه وتنظيمه ضمن مجموعة معروفة لدى الرياضي.
- ✓ لحظة تأهب جزء المخ المختص بالحركة في الإعداد لرد الفعل الحركي.

* التوقع:

يعتبر زمن رد الفعل الحركي هو العامل الأساسي لتحديد مستوى السرعة، وخاصة فترة الكمون التي تسبق الانقباض العضلي، مع مراعاة أن بعض الأحيان تتطلب مواقف المنافسة سرعة رد الفعل اتجاه هدف متحرك، وقد تكون سرعة هذا الهدف اعلي في زمن فترة الكمون مثل زمن طيران الكرة الطائرة و التي تتم خلال فترة أسرع من 100 م/ثانية و قد ينجح المنافس في التصدي للكرة إلا أن ذلك يعتمد على التوقع بالدرجة الأولى حيث لا ينتظر الرياضي ظهور المثير حتى يستجيب له، و لكن يستجيب بأداء رد الفعل المناسب في التوقيت الذي يتوقعه و المكان المتوقع.

* أنواع التوقع:

يعتبر رد الفعل القائم على التوقع من العوامل الهامة في سرعة الأداء و خاصة في مثل هذه الأنشطة التي تتطلب سرعة رد الفعل دون انتظار المثير و التوقع نوعان:

➤ توقع المكان:

حيث يتوقع الرياضي المكان الذي يتجه إليه الهدف المراد التصدي له أو مواجهته مثل توقع مكان التصويب و الهجوم لصد الكرة، أو توقع مكان الكرة لأداء حائط الصد في الكرة الطائرة.

➤ توقع اللحظة الزمنية:

حيث يتوقع الرياضي اللحظة الزمنية التي يتصدى فيها للهدف المطلوب مواجهته، و بنفس الطريقة فان الرياضي يقوم برد الفعل للمواجهة في لحظة معينة يتوقعها هو مثل توقع لحظة وصول الكرة إلى المرمى و الزاوية المتوقعة.

طريقة تنمية السرعة:

- الطريقة التكرارية (تكرار التمرين عدة مرات)

- الطريقة التحليلية (سرعة رد الفعل، و سرعة الحركة اللاحقة)

3- التحمل:

وهو قدرة الرياضي على مقاومة الأجهزة العضلية للتعب لفترة زمنية طويلة كذلك هو القدرة على الاستمرار في الأداء الحركي دون هبوط مستوى الكفاءة، فضلا عن أنها القدرة على التغلب على التعب بالنسبة للحركة الرياضية حتى يتمكن الرياضي من أداء الفعالية الرياضية المطلوبة بكفاءة عالية كما في جري المسافات المتوسطة و الطويلة.

فكل نشاط حركي في الميدان يتطلب بذل جهد لما يحتاجه من قوة و سرعة لتحقيق نتائج أفضل هذا عن طريق تنمية قابلية مقاومة الأجهزة الوظيفية للتعب أثناء الجهد الطويل و المحافظة على الحمل بشدة عالية نسبيا وهناك عوامل تؤثر على التحمل منها :

- ارتباط الحمل في عملية التدريب بتوفير عاملي القوة و السرعة من الناحية الحركية.

- الاستعداد الفسيولوجي لجسم الرياضي سواء من حيث كفاءة الجهاز الدوري الدموي، التنفسي، العصبي وهناك ثلاث أنواع من التحمل:

أ- التحمل القصير الزمن: ويستغرق فترة زمنية مابين (45 ثانية إلى 2دقيقة) وهناك من يقول (40 ثانية إلى 2دقيقة) ويتم في النظام الطاقوي الأوكسجين، بحيث تكون نسبة الأوكسجين في عدو 400م 80% وعدو 800م بين 60% إلى 70%.

ب- التحمل المتوسط الزمن: ويستغرق وقتاً أكثر من 8 دقائق باستعمال التحمل المتوسط ويعني بواسطة النظام الطاقوي الأكسيجين أي الهوائية.

ج- التحمل الطويل الزمن: ويستغرق وقتاً أكثر من 8 دقائق باستعمال التحمل الطويل ، ويتم باستخدام المستلزمات الأوكسجينية في الأجهزة الوظيفية.

والتحمل الدوري التنفسي متطلب ضروري في الكرة الطائرة أيضاً، خاصة إذا عرفنا أن المباريات تستمر بعض الأحيان إلى أكثر من ساعتين ونصف وفي هذا الخصوص يقول " نورماند جونيت " أن مباراة الكرة الطائرة ليست محددة بوقت، لذلك متطلباتها عالية من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي

1.3 تحمل السرعة:

تعني قدرة الرياضي على المحافظة على سرعة الانتقال والأداء لأطول فترة زمنية ممكنة، كما هو الحال في مسابقات الكرة الطائرة كذلك هي قابلية مقاومة التعب بشدة حمل تحت الأقصى أو الأقصى.

- تحمل القوة: يعني قابلية مستوى القوة(التحمل) على مقاومة التعب الجزئي أي أنها مهمة في التغلب على مقاومات كبيرة.

/ طرق تنمية التحمل:

بالنسبة للتحمل العام:

- طريقة الحمل المستمر التي تؤدي إلى بناء قاعدة أساسية للتحمل ، فاستمرار التدريب على التحمل بصورة جيدة حيث تتراوح شدة الحمل أثناء التدريب من 25 % إلى 75% من أقصى إمكانية الرياضي، وأهم الوسائل المستخدمة هي الجري.

- طريقة تكرار الحمل.

- طريقة التدريب الفتري.

بالنسبة للتحمل الخاص:

- طريقة التدريب الدائري.

- طريقة تكرار الحمل.

4- الرشاقة:

يعرفها إبراهيم سلامة بأنها: "قابلية الفرد في تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم".

ويرى البعض الآخر أن الرشاقة هي القدر على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه، أو بجزء معين منه (كاليدين أو القدمين أو الرأس).

ويعرفها "تشارلز بوتشر" بأنها القدرة على تغيير أوضاع الجسد في الهواء وكما يذكر فإنها تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في لعبة الكرة الطائرة بالإضافة إلى عنصر السرعة، إن اللاعب القادر على تغيير الاتجاه من وضع لأخر بأقصى سرعته وتوافق يعطيه قدرا كبيرا من اللياقة البدنية، ويذكر أنه في بعض الأحيان تتطلب الرشاقة عنصري القوة والتحمل.

و تعد الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاه الجسم أو تغيير أوضاعه في الهواء أو على الأرض أو البدء والتوقف بسرعة أو محاولة إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد أو الأداء الحركي تحت ظروف متغيرة ومتباينة بقدر كبير من التوافق والدقة والسرعة.

فلاعب كرة الطائرة الذي يمتاز بالرشاقة تكون لديه القدرة على المخادعة بالكرة بسرعة وبدقة ويتميز القدرة على تغيير أوضاع جسمه بسرعة وبدقة سواء على الأرض أو في الهواء، كما انه يستطيع التغيير من الهجوم إلى الدفاع ومن الدفاع إلى الهجوم بسرعة وبدقة.

كما أكد "أيش" عام 1979 على أهمية التوافق العضلي العصبي ومجرد ضيق الملعب الكرة الطائرة يفرض بالضرورة مكون آخر كالرشاقة لسرعة تغيير الاتجاه، كما أن إحراز النقاط لم يبرز أهمية مكون الدقة في الإرسال والإعداد والضرب الساحق، والأداء كذلك يتطلب المرونة لإنجاز المهارات إلى أقصى مدى لها

وهناك عدة عوامل تؤثر على الرشاقة:

- استعداد الجهاز العصبي.
- إتقان فن الأداء الحركي.
- استخدام وسائل مثلى لتنمية الرشاقة.
- توافر أنماط جسمية مناسبة.

أهمية الرشاقة عند رياضي الكرة الطائرة:

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

- قدرة عالية على التوافق العضلي-العصبي.

5- المرونة:

يعرفها "تشارلز بيرنشر" بأنها المدى الواسع للحركة أو الجسم كله.

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 ممكن، 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 .

وهناك 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 ، وتكمن تنمية المرونة باستخدام التمارين البدنية والخاصة التي تعمل على تطوير وتحسين مطاطية الأوتار والأربطة الذاتية.

وتنقسم المرونة إلى الأنواع التالية:

1 المرونة المفصالية: أي المدى الحركي الذي يمكن أن تؤدي به الحركة على المفصل بحيث يستغل كل المدى التشريحي لهذا الفصل.

2- المرونة العضلية والأربطة: أي الخاصية التي يجب أن تتوفر في التكوين العضلي والأربطة لتتصرف بالمطاطية، أي استعداد الألياف لتقبل الضغوط الواقعة عليها من شدة أو توتر.

3 المرونة العصبية: أي قدرة الجهاز العصبي على ضبط الإشارات العصبية وفقا للتكيف الحركي المتغير واللازم للأداء الحركي.

وهناك تقسيم آخر للمرونة وهو:

أ - المرونة العامة: أي مرونة جميع مفاصل الجسم.

ب - المرونة الخاصة: أي المفاصل الداخلة في الحركة.

أهمية المرونة عند رياضي الكرة الطائرة:

- الرفع من قدرة التعليم على بعض فن الأداء الحركي وزيادة فترة تعليم فن الأداء الحركي وتطويره.
- التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى الرياضيين.
- الرفع من تطور القوة والسرعة والدقة الحركية.
- تحديد أوسع لمجال الحركة، وسرعتها واتساعها.
- خلق راحة نفسية وبدنية لدى الرياضي أثناء العمل مما يؤدي إلى عدم حصول تعب مبكر.
- تحديد مدى الحركة في الإطار الصحيح.

6- التوافق الحركي:

عندما يقوم شخص ما بأداء حركي معين (الرياضي عندما يؤدي حركة) فإنه يقصد الوصول إلى هدف معين من خلال حركته هذه، وهذه العملية تحتاج إلى جهد يبذل من قبله، وتنظيم هذا الجهد المبذول يدعى بالتوافق:

الذي يعني التنظيم و الترتيب و تنظيم الجهد المبذول من قبل الشخص طبقا للهدف الموضوع. كما يعد تناسق جميع أجزاء الجسم في مراحل العمل الحركي طبقا للهدف و الغرض الذي يحصل عليه جراء الحركة ، والتوافق هو عبارة أداء أي مهارة حركية، أي التوافق بين القوى الداخلية و الخارجية، وتوافق مثيرات حركية ، وتوافق الهدف مع الأداء. ويلاحظ التوافق على جميع الحركات ومنها الرياضية وتؤثر فيه التجارب الحركية ، والتكرارات وطريقة العمل.

* **فسيولوجيا:** هو توافق عمل العضلات و الأجهزة الوظيفية للجسم.

* **بيوميكانيكا:** هو تنظيم عمل القوة.

ويعني التوافق الحركي ترتيب عدة أشياء، وهذا الترتيب يختلف من علم لآخر، أي التوافق بين أجزاء الحركة التي يتكون منها الأداء إذ كانت حركة وحيدة، أو بينها و بين حركات أخرى إذ كانت حركات

متكررة، أو سلسلة حركية، ومثال على ذلك في لعبة الكرة الطائرة وخاصة عند التوافق بين حركات الذراعين و الرجلين في الضرب الساحق والصد.

كما يرتبط التوافق الحركي بعمل الأجهزة الداخلية ومدى قدرتها على تنظيم وتنسيق الجهد المبذول طبقا للهدف من خلال بناء الصفات المهارية الحركية و البدنية كالسرعة، القوة، التحمل و الرشاقة....الخ. ولذلك فإن تعلم الحركات يكون بدرجات مختلفة وأن عمليات التوافق الحركي ليست متساوية بين الأفراد نتيجة اختلاف القدرات و الصفات البدنية و الحركية بين المتعلمين وللتوافق الحركي أنواع مختلفة منها:

- **التوافق العام:** إن التوافق العام يلاحظ عند أداء بعض المهارات الحركية الأساسية مثل : المشي، الجري، الوثب، الضرب..الخ.

- **التوافق الخاص:** هو ذلك النوع الذي يتماش مع نوع و طبيعة الفعالية أو النشاط الحركي، ففي جميع الفعاليات الرياضية يستوجب من الرياضي أداء توافق خاص طبقا لنوع المهارة المنجزة.

العوامل التي تؤثر على التوافق الحركي :

1- قدرة الفرد السيطرة على عمل الجهاز الحركي للجسم: هناك العديد من المفاصل المتعددة التي تتحرك بجميع الاتجاهات، والسيطرة الحركية على عمل هذه المفاصل ، يؤدي إلى إنجاح التوافق الحركي.

2- قصر ذراع القوة لعضلات الجسم: إن قصر ذراع القوة يؤدي خدمة سرعة الحركة، وهذا يؤدي عند الأداء الحركي إلى تسارع الحركة بصورة كبيرة غير مرغوب فيها، لذا يجب الأخذ بنظر الاعتبار لهذه الظاهرة الميكانيكية عند الأداء للسيطرة على سرعة وقوة الحركة.

3- قاعدة الارتكاز: لها دور في نجاح التوافق الحركي عند الأداء فهناك أوضاع يمر بها الجسم أثناء الحركة تؤثر سلبا على مركز ثقل الجسم مما يؤدي إلى فشل الحركة إذا لم نستطيع تصليح الوضع.

4- العوامل الخارجية: مثل الجاذبية الأرضية و التصور الذاتي وقوى الاحتكاك ومقاومة الهواء، جميعها تؤثر في الأداء الحركي، لذا على الرياضي التغلب على هذه القوى عند الأداء من خلال التوافق الحركي.

4 للسيطرة على عمل الأربطة و العضلات: إن مطاطية الأربطة و العضلات تزيد تعقيد التوافق في الأداء الحركي بعض الأحيان.

02- الإعداد المهاري : (الفني) (التكنيك):

إن الإعداد المهاري هو عملية إعداد اللاعب مهارياً من خلال تعليم وتطوير وتثبيت المهارات الأساسية للرياضة التخصصية الممارسة لغرض الوصول إلى أعلى مستوى ، كذلك يعرف **كمال جميل الرياضي** التكنيك هو نظام من الحركات موجه لتنظيم عقلائي للعلاقة المتبادلة بين القوى الداخلية و الخارجية لغرض استغلالها بشكل أكمل لتحقيق نتائج رياضية عالية .

إن الإعداد المهاري (التكنيكي) عملية بالغة الأهمية فمهما بلغ اللاعب في مستوى بدني واتصف من سمات خلقية تربوية وإرادية ، فإنه لن يحقق النتائج المطلوبة لأداء المنافسات ، ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان للمهارات الأساسية الحركية لتلك الاختصاص.

مراحل الإعداد المهاري: (الفني)

أ- المرحلة الأولى: هي مرحلة التعلم الحركي للمهارات الأساسية، يتم التركيز عليها في مرحلة الناشئين.

ب- المرحلة الثانية: هي مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول إلى أعلى درجات الآلية و الدقة و الانسيابية و الدافعية لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد.

ج- المرحلة الثالثة: تستمر مع اللاعب حتى اعتزاله التنافس و تشغل أزمنا الإعداد المهاري كافة في خطط التدريب و المنافسة و من ما سبق ذكره يتضح لنا مفهوم (التعلم) هو "التحسين الثابت في الأداء الناتج عن التدريب أو التكرار و الممارسة".

أما (التعلم الحركي) فهو " التغيير في السلوك الحركي وفي قابلية الأداء نتيجة التكرار أو التدريب أو الممارسة.

مراحل التعلم الحركي: وتشمل ما يلي:

أ -مرحلة اكتساب التوافق الأولى (الخام) للمهارة الحركية: وهي مرحلة تقديم المهارة الحركية

(عرضها، التقديم المرئي) أي أداء نموذج المهارة الحركية أو شرح ووصف هذه المهارة (التقديم

السمعي) ثم يطبق اللاعب ما عرضه المدرب، وذلك بالأداء الحركي كتجربة أولية لاكتساب

الإحساس الحركي بها.

ب -ومن خواصها:

- زيادة في الجهد.

- استعمال عضلات كثيرة غير ضرورية لهذه المهارة.

- الشعور بالتعب.

- الافتقار إلى دقة و انسيابية الحركة.

ب- مرحلة اكتساب التوافق الدقيق الجيد للمهارة الحركية: وهي المرحلة التي يقوم بها المدرب بالتوجيه

و الإرشاد و التصحيح أداء اللاعب، في حين يقوم اللاعب بتكرار الأداء و محاولة إتقان و الارتقاء

بالحركة حتى يستطيع اكتساب الأداء التوافقي الجيد و الدقيق ومن خواصها:

- استخدام طريقة أو أكثر في تعلم المهارات(الطريقة الجزئية- الكلية- المختلطة).

- تقديم التغذية الراجعة من خلال تصحيح الأخطاء .

- تستنفذ وقتا أطول من المرحلة الأولى من خلال التطبيق.

مرحلة إتقان المهارات الحركية والياتها:

يقوم اللاعب بالتدريب على أداء المهارات تحت مختلف الظروف والطرق المتعددة التي يشكلها المدرب

حتى يستطيع الرياضي إتقان وأداء هذه المهارات بصورة آلية ومن خواصها:

- إتقان المهارات الحركية تحت الظروف البسيطة و الثابتة .

- تثبيت المهارات بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الحركة و استخدام القوة.

- تثبيت المهارات الحركية مع التغير في الشروط و العوامل الخارجية .

- تثبيت المهارات الحركية في ظروف تتميز بالصعوبة.

- اختيار المهارات الحركية في المنافسات التدريبية.

5.2. أهمية المهارات الرياضية في الكرة الطائرة:

يعد إتقان أداء المهارات الأساسية للعبة أهم العوامل التي تحقق للفريق الفوز والانتصار، أي أن

نجاح أي فريق يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه جميعا أداء المهارات الحركية الأساسية بأنواعها

المختلفة بتفوق وبأقل قدر من الأخطاء.

والمهارات الرياضية الأساسية هي الحركات التي يتحتم على اللاعب أدائها في جميع المواقف

التي تطلبها اللعبة بغرض الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في المجهود، لذلك يجب أن يجيدها

كل لاعب إجادة تامة، إذ عن طريقها يتم التعاون بين أفراد الفريق ويمكن تنفيذ طرق اللعب الموضوعه

للدفاع أو الهجوم والتي يرجى أن تنتهي دائما إلى فوز الفريق.

ينبغي أن يؤدي جميع اللاعبين المهارات الرياضية الأساسية كلها على مستوى متكافئ حتى

يتمكن كل لاعب من تنفيذ المهام المكلف بها بالملعب، كما يجب تحليل المهارات الفنية إلى خطوات

متعددة حتى يسهل تعلمها والحصول على أفضل النتائج، فمثلا في التدريب على مهارات الضرب

الساحق أو الإرسال من أعلى يجب أن تضرب الكرة في أعلى نقطة يصل إليها اللاعب وعلى ذلك يكون الغرض الأساسي من تدريبه هو الوصول إلى هذه النقطة.

وتعد القدرة على الأداء الفني للحركة شرطا أساسيا للأداء حيث إن هذا الأداء هو نوع وطريقة تنفيذ الحركة وخطوات سيرها مع مراعاة مطابقتها لقانون اللعبة الذي يعد عنصرا هاما من عناصر فن الحركة وبالرغم من أن المهارات تبدو سهلة الأداء إلا أنها تتطلب بذلك جهد كبير في إتقانها لصعوبة تنفيذها وذلك كما يفرضه قانون اللعبة من حيث:

➤ لمس الكرة لفترة قصيرة يزيد من صعوبة الحركة.
➤ عدم السماح بلامسة الكرة للأرض يتطلب سرعة تلبية وسرعة رد فعل حركي من جانب اللاعبين.
➤ لمس الكرة بأطراف الأصابع فقط يجعل السطح المغطى من الكرة بسيط مما يصعب معه صحة ودقة تنفيذ الحركة.

➤ عدم زيادة لمسات الكرة من أفراد الفريق الواحد عن ثلاث لمسات من المحتمل أن يؤدي إلى عدم الدقة في الأداء.

➤ صغر حجم الملعب نسبيا بالإضافة إلى سرعة سير الكرة وتغير المراكز يستلزم انتباها وتركيزا عاليا طول الوقت.

وغير ذلك من النواحي القانونية التي تستوجب الاهتمام الشديد ببناء اللاعب من الناحية الفنية الصحيحة للأداء حيث أنه العامل الأساسي لنجاح اللعبة قبل تعود اللاعب على أداء الحركة بصورة خاطئة فيصعب تصحيحها فيما بعد.

والعنصر الآخر الذي يجب مراعاته عند تعلم النواحي الفنية للعبة هو الظروف المصاحبة لأداء المهارات الأساسية، فمثلا عند أداء الضرب الساحق قد يتطلب الأمر من اللاعب القائم بالضرب توجيه الكرة إلى مكان خال بالملعب أو إلى لاعب معين لا يجيد الدفاع.

وكذلك يجب مراعاة أن يوجه الإرسال إلى أماكن معينة بدلا من الاعتماد على قوة الضرب فقط ومن ناحية أخرى يجب عند تعلم المهارات الأساسية مراعاة القدرة الحركية واللياقة البدنية للاعب، فمن الطبيعي أنه لا يمكن الحصول على ضرب ساحق جيد من لاعب ليس لديه القدرة على الوثب العالي، واللاعب الذي يفتقر إلى قوة الذراعين لا يمكن الحصول منه على صد قوي ضد المهاجم.

وحتى يتقن اللاعب مهارات اللعبة المختلفة يجب أن يمر على المراحل التالية لكل مهارة.

- مشاهدة نموذج صحيح لأداء المهارة في شكلها الصحيح والنهائي (فيديو-صور).
- تجزأ المهارة إلى خطوات تعليمية.
- تدريبات متنوعة لكل مهارة.
- اختبارات تستهدف قياس وتقوية أداء المهارة.
- كيفية استخدام المهارة في التنمية البدنية.
- الاستخدام الخططي للمهارة.
- النواحي القانونية للمهارة.
- التحركات الخاصة بكل مهارة.
- التدريب الهوائي و اللاهوائي للمهارة.

وهناك عدة عوامل تشمل اللاعب لا يمكن تجاهلها عند التدريب على المهارات ويجب مراعاتها:

أولاً: حالة اللاعب النفسية:

الحالة النفسية لها تأثير خطير فيما يتعلق بقدرة اللاعب على إتقان المهارات الحركية حيث أن التوافق النفسي يعد المحطة النهائية لتوافق الفرد صحياً واجتماعياً وانفعالياً، وحيث أن التوافق يتضمن قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفاً جديداً بحيث يكون هناك تكامل بين تعبير الفرد على طموحه وتوقعات ومتطلبات المجتمع، لذلك فإن أي سلوك يصدر عن الفرد ما هو إلا نوع من التكيف مع البيئة المحيطة لمحاولة الوصول إلى التوافق الحسن.

وفي المجال الرياضي نجد أن التوافق الحسن يقصد به قدرة اللاعب على التحكم في انفعالاته وتعلم كيفية إخضاعها للسيطرة عندما يواجه موقفاً جديداً وذلك بما يناسب هذه الظروف الجديدة في معظم الأنشطة الرياضية خاصة تلك الأنشطة التي تتطلب سرعة إدراك العلاقات في موقف اللعب المختلف.

إن الكرة الطائرة تعتبر نشاطاً رياضياً اجتماعياً يتميز بالديناميكية، ويعد الإدراك الحسي العضلي من أهم الوظائف النفسية التي تنشأ من تأثير المستقبلات الحسية المتمثلة في أعضاء حسية عالية النماء موجودة في العضلات والأوتار والمفاصل وهي تكون نظاماً عالي الحساسية للإدراك الحسي وتمتد المخ بمعلومات عن أجزاء الجسم التي تعمل عند انجاز الجسم مهارة ما، وتتطلب العضلات العاملة في كل مهارة من المهارات الكرة الطائرة قوة معينة للقيام بالأداء الحركي وذلك تبعاً للانقباضات العضلية الخاصة

بها، كما أنها تتأثر بقوة تعاقب تلك الانقباضات وما يصاحب ذلك من إحساس بالجهد العضلي وما يصاحبه من سرعة في الحركة وتوازن.

كما ترتبط الكرة الطائرة بالعديد من المدركات التي يمكن تمييزها وتطويرها في أثناء عملية التعليم، ومن أهمها إدراك الإحساس بالمسافة وبالزمن وبالمكان، بالإضافة إلى إدراك الإحساس بالكرة إذ يتأسس الإدراك المثالي على دقة التحكم في الكرة، والإدراك يساعد اللاعب على توافق حركته مع الكرة وخصائصها ويرتبط بذلك دقة إدراك وزن الكرة وشكلها وقوة الضربة وسرعة ارتفاع التمريزة وما إلى ذلك. تتطلب الكرة الطائرة تفاعلا مستمرا من الممارسين، وهذا يستلزم القدرة على التفكير والتكيف والانسجام لملائمة المواقف المتغيرة إذ غالبا ما يكون للمتغيرات السريعة المفاجئة في مواقف اللعب تأثيرات متقلبة على حالة اللاعبين الانفعالية قد تدفع اللاعب في لحظة واحدة من نجاح إلى الفشل أو العكس، وهناك تجارب تشير إلى أن الإعداد النفسي عملية تربوية لها دور فعال في نجاح أو فشل اللاعب وهذا لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والمهاري كذلك نجاح طرق وخطط اللعب، حيث يعتمد النجاح في كل ذلك على شعور الفرد بقدراته وبتقدير الآخرين ونظرتهم إليه نظرة ملؤها الإعجاب والتقدير.

ثانيا: حالة اللاعب البدنية:

تعتبر الحالة البدنية من العوامل الرئيسية التي تساعد على أداء المهارة وسرعة التعليم، فإذا لم يكن لدى اللاعب الاستعداد الطبيعي (الطول، الوثب، السرعة... الخ) بما يكفي ليتحقق له اتقان المهارات فإن العمل في هذه الحالة أبعد ما يمكن من الحظ، ويعد الإعداد البدني الخاص شرطا ضروريا للارتفاع بمستوى اللاعبين في الكرة الطائرة.

يرى "كورت رادا"، "Kort Rada": "أن اللياقة البدنية الخاصة هي قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الشدة والكثافة العالية والقدرة على العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة"، وهي مكون أساسي وهام في بناء وتقدم لاعب الكرة الطائرة، وتعمل على تحسين مستوى الأداء المهاري والخططي، كما تساعد على تعليم مهارات جديدة بسرعة، فإن اللاعب المعد إعدادا جيدا (بدني-مهاري) يكون في حالة جيدة لأداء وتنفيذ الضربات الساحقة والصد والدفاع عن الملعب والإعداد من الوثب، وتأخير ظهور التعب ومن غير الممكن أداء مهارة الصد من لاعب لا تتوفر لديه القدرة على الوثب عموديا لأقصى ارتفاع وبتوقيت سليم لمحاولة إيقاف هجوم المنافس.

ثالثا- الحالة الفسيولوجية للاعب:

وتشمل عدة عوامل مختلفة ذات تأثير شبه موحد على تأخر إتقان اللاعب للمهارات، ومرات التكرارات المرتجلة قد تسبب تعباً عقلياً وهناك التدريب الهوائي واللاهوائي لكل مهارة. كذلك إن إهمال عملية الإحماء تعرض الجسم للإصابة من ناحية وتأخر القدرة على إتقان الأداء المثالي من ناحية أخرى.

3- الإعداد الخططي:

وضع خطط استراتيجيات اللعب من أهم طرق الإعداد في العملية التدريبية حيث تمثل المحصلة النهائية لإنجاز المستوى المطلوب سواء بالفوز أو تحقيق الأرقام القياسية وبالتالي فإن لها أهمية كبيرة من المدرب واللاعب.

والاستراتيجيات بصفة عامة هي التي تعمل على سرعة الإنجاز، وتؤثر مباشرة على خطة اللعب خلال الموسم بالكامل وقد تمتد أطول من ذلك بينما يقتصر دور الخطة على تنظيم عمل الفريق خلال اللعب، وعليه فإن تنظيم الأداء بالاستراتيجيات يخدم عملية التدريب، طوال مراحل التدريب بينما تخدم الخطط المنافسات والمباريات فقط.

1.3 . مفهوم الإعداد الخططي:

الإعداد الخططي يعني تعلم وإتقان تفاصيل المعارف والتعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقاً لطبيعة متطلبات المنافسة لتحقيق أهداف التنافس في إطار قواعد الرياضة، إذ يتأسس الإعداد الخططي على كل من الإعداد البدني والمهاري والنفسي والذهني المعرفي.

إن آلية الأداء المهاري تفرغ تفكير اللاعب وتركيزه في متطلبات الأداء الخططي، فتكامل أدوار الإعداد المهاري والبدني والنفسي والذهني والمعرفي يسهم إيجاباً إلى أبعد الحدود في إعداد خططي أمثل.

مما سبق يتضح أن الإعداد الخططي هو الوعاء الذي تمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي.

2.3. مفهوم الخطط:

الخطط هي جمع خطة، والخطة بشكل عام تعني في المجال الرياضي فن التحركات أثناء المباراة أو في إدارة أو قيادة المباراة الرياضية وتناولها كثيرا من الخبراء بالدراسة وأشاروا أنها تعني الاستجابات والتحركات المبنية على الاختيار نتيجة تفكير والتي تتناسب مع المواقف التنافسية، ويرجى من خلالها تحقيق نتائج ايجابية.

أ. خطط المباريات:

خطط المباريات تعني في شكلها المجمل المتقن في قيادة المنافسة أو الصراع الرياضي، وهو تخطيط استراتيجي يضعه المدرب بهدف الفوز بالمباراة من خلال وضع الاعتبارات الآتية أمامه أثناء قيامه بوضع خطة المباراة:

- تحليل شروط المسابقة وشرحها جيدا للاعبين.
- تقويم إمكانات اللاعب أو الفريق من حيث نقاط القوة والضعف.
- دراسة مواطن القوة والضعف لدى اللاعب أو الفريق المنافس.
- المعرفة الجيدة لمكان اللعب من حيث (مكان المنافسة، الجمهور وما هو متوقع منهم، الطاقم التحكيمي... الخ).

ب. خطط اللعب:

هي التحركات والمناورات التي يقوم بها الفريق للهجوم والدفاع طوال زمن المباراة، أو استخدام المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة بغرض تحقيق الهدف المنشود، وهذا باستخدام المميزات البدنية والمهارية والنفسية للاعبين الفريق تبعا لظروف المباراة للحد من نقاط قوة المنافس والاستفادة من جوانب ضعفه لتحقيق الفوز في إطار قانون اللعبة، وتنقسم بدورها إلى نوعين:

أ - خطط دفاعية تهدف في مجملها إلى إحباط محاولة الفريق أو اللاعب في تسجيل هدف أو نقطة.

ب - خطط هجومية تهدف في مجملها إلى تسجيل هدف أو إحراز نقطة.

4. أهداف الإعداد الخططي:

- يلعب الأداء الخططي دورا ايجابيا في تحديد نتيجة المباراة ولو أنه ليس هناك ضمان دائم للنتائج، إلا أنه يجب ألا نغفل أنه له أهمية فهو أحد الأركان الهامة في إعداد اللاعب والفريق.
- ولأن الأداء الخططي جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية وأن له علاقة متبادلة مع الأداء البدني والمهاري والأسلوب الفكري والاستعداد النفسي لذا فهو يهدف إلى تحسين كفاءة اللاعب لتنظيم وتوجيه المنافسة للفوز، والوصول إلى أعلى المستويات في النشاط الممارس وذلك من خلال:
- ملاحظة وتحليل المنافسة لمعرفة الواجب الخططي فكريا وحركيا في أقصر وقت.
 - اختيار واستخدام المهارات الخططية لتطبيق أفضلها لهذا الواجب الخططي.
 - استخدام إمكاناته بأقصى ما تحتاجه المنافسة وبشكل اقتصادي.
 - تحقيق الواجب الخططي تحت الظروف الصعبة.
 - الاعتماد على النفس بوضع خطة المنافسة المتوقعة مع التصرف الذاتي وخاصة في الحالات الغير متوقعة.
- وهناك العديد من الأهداف التي يرمي إليها الأداء الخططي والتي تتمثل في:
- تزويد اللاعب بالمعلومات الخاصة بواجبات اللعب وسهولة التعرف على المواقف المختلفة في عملية التنظيم.
 - التعرف على طرق تحليل الأداء وبخاصة الأداء المستقبلي حيث يعتبر التحليل من الأجزاء الهامة في العملية التدريبية.
 - اعتبار الملاحظات السابقة مرجعا هاما لتحديد الأهداف الموضوعية للمنافسة.
 - تحقيق أعلى درجات الانتباه لمجريات التنافس.
 - تحسين كفاءة الإدراك بالمسافة والمساحة واللون والصوت ومعدل تناقص الزمن خلال التنافس.
 - الوصول لدرجة الاستخدام الأمثل لكافة وسائل تنفيذ خطط اللعب وفي الوقت المناسب.
 - العمل على استيعاب أكبر قدر ممكن من المهارات الحركية للاستعانة بها في تنفيذ خطط اللعب.
 - اتخاذ القرارات والاستجابة المتعلقة بالأداء الخططي بأقل صورة ممكنة في ظل الظروف المحيطة بالتنافس.
 - تحليل المواقف المتغيرة بصورة مستمرة خلال التنافس.

5. مراحل الإعداد الخططي:

إن عملية الإعداد الخططي تتضمن المراحل التالية:

1.5. مرحلة فهم واكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء:

تظهر أهمية اكتساب اللاعب للمعلومات الخططية في تمكين اللاعب من حسن تحليل مواقف اللعب المختلفة، واختيار أنسب للحلول المجابهة لمثل هذه المواقف، وبالتالي الإسراع في الأداء والتنفيذ فالمعارف والمعلومات يقصد بها التعرف على الهدف من الخطة وكيفية وتوقيت أدائها والتحرك من خلالها بالإضافة إلى معرفة قواعد التنافس.

إن المعلومات والمعارف تقدم للاعب كافة التصورات لتنفيذ الأداء الخططي وما يجب فعله في كل جزء من أجزائه وتسهم في زيادة المقدرة على تحليل الموقف، كما يتأسس عليها اكتساب السلوك الصحيح للفرد في المنافسة، ولذلك يجب أن تكون هذه المعلومات واضحة ومرنة وأن تكون بشكل متدرج وآمن يسبقها تمهيد وشرح وافي.

2.5. تنفيذ وإتقان الأداء الخططي:

يشكل إتقان الفرد أو الفريق للأداء الخططي الصحيح ركنا رئيسيا هاما بالنسبة للمستوى الرياضي، وعلى المدرب أن يوفر كافة الظروف لإنجاح بداية هذه المرحلة إذ أنها أول خطوة لتفاعل اللاعب مع الخطة الجديدة، حيث يجب العناية بأداء نموذج يوضح الطريقة الصحيحة للأداء مع ارتباطه بالإيضاح والشرح، ثم يعقب ذلك الممارسة العملية للاعب، وينبغي ارتباط الأداء بمعرفة لنوع الاستجابات المختلفة التي يحتمل أن يقوم بها المنافس وكذلك طريقة مجابته مع مراعاة ضرورة تكرار الأداء وتحليل المواقف تحليلا كافيا كي يتم استيعاب الأداء واكتسابه.

4 الإعداد النفسي :

إن الإعداد النفسي احد واجبات المدرب كما انه عملية مكملة لا تنفصل عن الأداء المتكامل للاعب فهو يمثل أهمية كبيرة في كونه يساعد اللاعب في التغلب على المؤثرات المختلفة التي يتعرض لها أثناء المنافسة.

1.4. مفهوم الإعداد النفسي :

هو تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يعضد ايجابيا كلا من الأداء المهاري والبدني والخططي للاعب و الفريق للوصول به إلى قمة المستويات وذلك باتخاذ كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت الصفات الإرادية وتنمية القيم الخلقية للاعب .
فالإعداد النفسي عملية مكملة لا تنفصل عن الإعداد المتكامل للاعب والتي تتضمن الإعداد البدني، المهاري، الخططي، المعرفي كما انه من الضروري التخطيط له على المدى الطويل والقصير.

2.4. أهمية الإعداد النفسي:

- يساعد الإعداد النفسي في التغلب على المؤثرات المختلفة التي يتعرض لها اللاعب أثناء اللعب (كالملاعب، الجمهور... الخ) حتى لا تكون معوقا لأدائه أثناء اللعب.
- إن تحسين الأداء النفسي يسهم بطريقة مباشرة في أن يخرج اللاعب أفضل ما لديه من مستوى بدني ومهاري وخططي .
- يقي اللاعب من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي يتعرض لها.
- يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذول في التدريب.
- يعمل على التقليل من احتمالية هبوط المستوى في الأداء.
- يعد ركنا أساسيا مثله مثل الإعداد البدني والمهاري والخططي حيث انه يعكس كفاءة التخطيط والتنفيذ.

3.4. الإعداد النفسي للاعب الكرة الطائرة :

للإعداد النفسي متطلبات عديدة بالنسبة للاعب الكرة الطائرة بعض هذه المتطلبات يتعلق بالنواحي النفسية الخاصة باللعبة نفسها و البعض الآخر يرتبط باللاعبين ويتكامل الاتجاهين يمكن البدء في عملية تنمية وقياس الحالة النفسية للاعب.
أما عن المتطلبات النفسية للعبة فإنها متعددة حيث يجب أن 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.

والجدير بالذكر أن الحالة النفسية ترتبط بشكل دقيق بمدى انتباه اللاعب خلال اللعب فالانتباه

متغير هام وحاسم في المباراة ، فالتركيز بمعدلات مناسبة وتحول الانتباه بسرعة إلى الأجزاء المختلفة

للملعب وفقا لمتطلبات الأداء في المباراة يعتبر مؤشرا للحالة النفسية للرياضي. هذا ويرتبط الانتباه

بالإدراك الحسي فالاستعداد والتهيئة لاستقبال مثيرات معينة يلعب دورا كبيرا في الانتباه والإدراك .

إن ثبات الانتباه يلعب دورا بارزا في مختلف الأنشطة الرياضية ويعرف ثبات الانتباه على انه

القدرة على الاحتفاظ بشدة عالية من الانتباه لأطول فترة ممكنة مما يحقق متابعة المواقف المختلفة خلال

المنافسات والتدريب.

إن لاعب الكرة الطائرة يقوم بعمل ما يزيد عن 200 وثبة في المباراة الواحدة وعادة ما تكون هذه

الوثبات بمعدلات شبه ثابتة خلال المباراة وقريبة من الحد الأقصى من القدرة على الوثب، والجدير

بالذكر إن الإعداد النفسي يعتبر احد المتطلبات الأساسية التي تؤهل اللاعب لأداء هذه القدرات البدنية

بمعدلات ومستويات مناسبة.

ومما لا شك فيه أن الاتجاهات النفسية للاعبين سوف تؤثر وتحدد حالتهم النفسية، وحيث أن جميع

أنماط الشخصية موجودة داخل أفراد الفريق الواحد، فإن الأمر يتطلب من عالم النفس أن يكون ملما

بمفاهيم و مدارك اللاعبين نحو اللعبة وعليه أن يتعرف على حجم إدراك اللاعب للعبة فهل هو اللاعب

المهتم بالتفاصيل الخاصة بالأداء أم أنه مهتم بالأداء العام دون مراعاة للتفاصيل والجزئيات.

والحالة النفسية العامة للاعب الكرة الطائرة تعتمد على الجانب الأخلاقي من شخصيته، حيث

يلزم توافر الإحساس بالزمالة وكذلك التعاون مع أعضاء الفريق، هذا ويجب العمل على تنمية الروح

الوطنية والانتماء والإحساس بروح الفريق داخل نطاق العمل المشترك ولعل الروح الجماعية تعتبر أبرز

السمات الشخصية للاعب الكرة الطائرة بما تعكسه من روح البذل والعطاء وهي دعائم أساسية للحالة

النفسية للاعب.

1.3.4. خصائص الحالة النفسية لرياضي الكرة الطائرة:

1. الإدراك:

90% من معلومات اللاعبين مصدرها الرؤيا المحسوسة والجدير بالذكر أن لاعب الكرة الطائرة

يتمتع بمدى رؤيا محسوسة تطل على 90% تقريبا، في حين أن هذا المدى للاعب الأولمبي يصل إلى

110% إلى 120%، كما لوحظ أن اللاعبين المعدين (**Passeur**) يزيد معدلهم في مدى الرؤيا المحسوسة على اللاعبين المهاجمين بمقدار من 10% إلى 15%.

2. عمق الإدراك:

المقصود بعمق الإدراك هو عمق الرؤيا المحسوسة وهو التقدير الصحيح للاقترب والابتعاد، وقد ثبت أن تقدير هذا العمق قابل للتغيير بنسبة مئوية تصل إلى 43% وذلك تبعا للحالة النفسية للاعب، كما ثبت أن عمق الإدراك يزيد عن اللاعبين المعدين (**Passeur**) بمقدار 10% إلى 20% مقارنة بلاعبين المهاجمين.

كما أشار بعض الدراسات في هذا الصدد إلى أن عمق الإدراك ممكن أن يتناقص إلى ما يوازي 30% عن المستوى المعروف للاعب إذا ما ابتعد عن ممارسة اللعبة لمدة زمنية، هذا بالإضافة إلى أنه يحتاج إلى مدة زمنية معتبرة حتى يعوض ما فقده من عمق الإدراك.

3. الإدراك الحركي:

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

والجدير بالذكر أن طول فترة التدريب يساعد على زيادة وتحسين هذه الصفة ولقد ثبت أن هذه الصفة الخاصة بالكفين تتفوق بمقدار ثلاثة أضعاف عند المعدين (**Passeur**) مقارنة بالمهاجمين، وعموما يعتبر الإدراك الحسي العضلي أحد الوظائف السيكوفيزيولوجية للأداء الرياضي الكرة الطائرة.

4. 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 إذ ما قورنت بالثبات على أرض الملعب والجدير بالذكر أن اللاعب يفقد اتزانه عند القيام بنشاط حركي كالعدو ودوران الرأس والوثب والدرجة.

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

فإن التكيف النفسي المستهدف بين اللاعب والملعب يجب أن يتضمن التطبيع مع المتغيرات

التالية:

❖ الإحساس بالكرة.

❖ حجم الملعب.

❖ موقع الشبكة.

❖ التوقيت.

والجدير بالذكر أن جميع هذه المتغيرات تتطور عن طريق التدريب المستمر والمواقف الفعلية الواقعية أثناء سير المباراة.

5. تطوير الانتباه:

تعتبر صفة الانتباه من الصفات الحركية التي يمكن تطويرها بشكل عام أو خاص لدى الرياضيين، و يتضمن الانتباه متغيرات عديدة منها:

▪ معدل الانتباه، مثل كم عدد الأشياء التي يمكن إدراكها في ثانية واحدة .

▪ شدة الانتباه، حيث ترتبط شدة الانتباه بالاستثارة العصبية.

▪ ثبات الانتباه، حيث يميل عادة إلى التناقض مع ازداد التعب، حيث يشير Matvewe إن ثبات

الانتباه له علاقة وثيقة بالتعب، إذ يقل الانتباه بزيادة التعب، كما أشار أيضا إن الإحماء يلعب

دورا ايجابيا في ثبات الانتباه .

هذا ويعتبر انتشار الانتباه و سرعة تحويل الانتباه من المتغيرات الهامة في الانتباه وذلك بالنسبة

للاعب الذي لديه طموح للوصول إلى القمة وهي قدرات تسمح للاعب بالقدرة على الإدراك والتركيز على شيئين في وقت واحد .

و يشير بعض الخبراء إلى إن القدرة على الاحتفاظ بثبات الانتباه تتوقف على العوامل التالية:

✓ السرعة المناسبة لأداء النشاط: و تعني اختيار وتقنين السرعة المثلى و المناسبة عند القيام بالنشاط،

فالبطء أو السرعة الزائدة عن الحد تؤدي إلى هبوط مستوى ثبات الانتباه .

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

✓ نوع الأداء الحركي: إن التنوع في المهارات و الأداء الحركي يؤديان إلى الاحتفاظ بثبات الانتباه لأطول فترة ممكنة و العكس صحيح فالنشاط الذي يتصف بالأداء الحركي الوتيري (المتكرر و المتماثل في أجزائه) يؤدي إلى هبوط مستوى ثبات الانتباه أي تذبذب شدته على مدى فترة الأداء. ولقد ثبت أيضا أن اللاعب المعد أكثر قدرة على الانتباه مقارنة بغيرهم من اللاعبين كما أن شدة الانتباه مرتبطة بدرجة كبيرة بالحالة البدنية العامة للرياضيين، كما أنها تزداد بنسبة 20% إلى 25% عندما يكون اللاعب في قمة لياقته.

/ أساليب تطوير التفكير الفني:

إن تطوير التفكير الفني، و الذاكرة و القدرة على التخيل و الإدراك متغيرات هامة و ضرورية في التدريب النفسي، حيث يتطلب الأمر أن يتمتع اللاعب بالقدرة على التفكير السريع بالاضافة إلى إمكانية إصدار قرارات صحيحة في زمن قد يصل في بعض الأحيان إلى اقل من ثانية واحدة، وهذا أمر يجب التدرب عليه وممارسته باستمرار خلال عمليات التدريب.

إن تنمية الذاكرة القصيرة مهم جدا للاعب الكرة الطائرة، فعلى اللاعب رؤية نصف الملعب المقابل (ملعب المنافس) وتحويل انتباهه إلى الواجب الحركي الذي يقوم به، ثم يقوم بتنفيذ هذا الواجب الحركي متذكرا ما سبق ملاحظته في الملعب المنافس.

كما أن تطوير القدرة على التحكم في الحالة الوجدانية (الانفعالية) يتم أساسا في ضوء التحكم الذهني والتخيل الذاتي، كما يمكن استخدام بعض التدريبات الخاصة في تنمية صفات نفسية هامة مثل قوة الإرادة، الإصرار، والاستقلال الذهني والتحكم في النفس والشجاعة والقدرة على المبادرة واتخاذ القرار و النظام.

هذا ويجب ملاحظة إن الحالة العامة والحالة الخاصة بالمباراة فيما يتعلق بالناحية النفسية تتغير بتغير الفريق المنافس وكذلك بتغير طرق اللعب، وهذا أمر يجب مراعاته عند التدريب لتحسين الحالة النفسية للاعبين.

كما يجب دراسة الفريق المنافس دراسة متكاملة متقنة، فمشاهدة الفريق المنافس لمرة واحدة يعتبر إجراء غير كاف، إذ يتطلب الأمر دراسة الفريق المنافس في أكثر من مباراة وعلى فترات زمنية متباعدة، وعندما

يلعب ضد منافسين مختلفين، هذا و يجب أن تتضمن دراسة الفريق المنافس عدة نقاط من بينها عدد الأشواط وقوة حائط الصد، أيضا مواقف الدوران الداخلي، بحيث هذه المعلومات تساعد المدرب على رسم استراتيجيات لفريقه وذلك في ضوء مواضع القوة عند فريقه والتغيرات الموجودة في الفريق المنافس.

/ تطوير الحالة النفسية عن طريق تغيير أساليب اللعب :

تعتبر القدرة على تطوير أساليب اللعب احد المداخل الممكنة لتحسين الحالة النفسية، وفي هذا الخصوص يجب على المدرب أن يكون ملما تماما لأساليب اللعب الخاصة بالفريق المنافس وان يقوم بتدريب فريقه على هذه الأساليب التي يستخدمها المنافس مثل إتقان ضربات الإرسال اللولبية و العادية و كيفية تنظيم خطوط الدفاع.

يجب أن تتضمن وحدات التدريب الخاصة بالفريق فترات يتم التركيز فيها على هذه الأساليب حتى يتمكن أفراد الفريق من تأديتها دون مشاكل ومع تكرير المواقف الهجومية والدفاعية يمكن تغيير نظرة الفريق المنافس حيث إن عملية استكشاف المنافسين تعتبر من العمليات الصعبة. إذ ان الأهمية تكمن في السعي إلى أن يكتسب اللاعبون الثقة بأنفسهم حيث أن فقدان هذه الثقة سوف يطيح بجهد المدرب و الفريق، ويجب ملاحظة أن اللعب الجماعي النشط ينمي القدرات على التكيف في المواقف المختلفة، فالأداء الجيد حصيلة لإتقان المهارات وهذا أمر يتطلب التدريب الطويل والشاق.

05- الإعداد المعرفي النظري:

يعني الإعداد النظري المعرفي توسيع مدارك و معلومات رياضي الكرة الطائرة وتعميق معارفهم إذ من الضروري أن يلم كل لاعب بالمعلومات و المعارف الرياضية التي تخص الفعالية التي يمارسها من أجل إتقانها، إذ ان النجاح الحقيقي لرفع مستوى أداء اللاعب يكون من خلال الجمع بين الممارسة للفعالية و المعرفة النظرية لها حتى يستطيع الاحتفاظ بالمعارف و المعلومات، وهذا يعني أن الإعداد المعرفي يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع الإعداد النفسي و البدني و المهاري فالخططي. فبذلك على المدرب توجيه لاعبيه لدراسة قوانين ، وتكتيك وتكتيك الفعالية التي يمارسها، كذلك التعرف على نتائج البحوث العلمية الخاصة بها والتدريب فيها.

كما يجب الأخذ بعين الاعتبار المستوى الإعدادي الذي وصل إليه الرياضيين ومستوى العمر، بحيث التعامل مع الناشئين وإعطائهم بعض الأسس العلمية و النظرية التي قد تكون فوق مستواهم سيؤدي إلى نفورهم وابتعادهم عن ممارسة النشاط، لذا لابد من إعطاء التوجيهات تتناسب ومستوى الإعداد و العمر.

أهمية الإعداد المعرفي النظري:

1- إن المعرفة المكتسبة من خلال عمليات التعلم تخزن في الذاكرة لتساعد في عمليات التفكير الرياضي وهي الأساس في توجيه وتنظيم السلوك.

2- إن الإعداد الفني الصحيح للمهارة الحركية يتطلب وجود المعرفة الرياضية.

3 يمكن تطوير وتنمية المستوى الرياضي لدى اللاعبين بحدوده القصوى عن طريق زيادة وإتقان المعارف الرياضية.

4 إنها تمثل إحدى الدعائم الهامة لتنمية برامج النشاط البدني الرياضي.

06- الإعداد الخلفي:

يعتبر الإعداد الخلفي من الإعدادات المهمة و الأساسية في تكوين اللاعب ، وعلى المدرب أن يركز على تربية اللاعب على احترام الفرق الأخرى و الابتعاد على السلوكيات الشاذة البعيدة عن الأخلاق الرياضية و العمل على إعداد اللاعب في التحكم بتصرفاته وأعماله خلال السباق أو بعده، واحترام المدربين و الحكام و الإداريين كذلك الجمهور .

كل هذه الأبعاد ، لابد من إعدادها وتعليمها للاعب قبل المسابقات و العمل على الإلتزام بها خلال المنافسة.

1. مفهوم الانتقاء الرياضي

- تهدف عملية الانتقاء في المجال الرياضي إلى محاولة اختيار أفضل العناصر بغرض الوصول للمستويات العالية.

- كما يعرف زاتسيورسكي " Zats Yaoursky " الانتقاء في المجال الرياضي بأنه عملية يتم من خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية متعددة وبناء على مراحل الإعداد الرياضي المختلفة ."

فاكتشاف إمكانات اللاعب الناشئ الملائمة لنوع معين من النشاط الرياضي يتطلب التعرف بدقة على العوامل التي تحدد الوصول إلى مستويات عالية من الأداء في هذا النشاط ، فعلى سبيل المثال تبين من الدراسات العديدة على السباحين أن عنصر السرعة في السباحة له علاقة وثيقة بنوعية جسم السباح وصفاته الهيدروديناميكية.

2. أهمية عملية الانتقاء :

- وضع الضوابط التي تسمح بانتقاء أفضل العناصر وفق أسس علمية قابلة للتنفيذ.
- اختيار العناصر الصالحة والموهوبة فقط توفيراً للوقت والجهد.
- اكتشاف القدرات الخاصة للمبتدئين والناشئين ومن ثم استغلال هذه القدرات بهدف رفع مستواهم البدني والفني والرقمي.
- إمكانية مساعدة المبتدئين والناشئين على اختيار النشاط الرياضي الذي يتفق وقدراتهم وإمكاناتهم مع ضمان وصولهم للمستويات العالية.
- التنبؤ بالمستويات الرقمية التي يمكن تحقيقها في المستقبل القريب والبعيد.
- إمكانية تقويم عمليات إعداد المبتدئين والناشئين وإعادة توزيعهم بعد فترة من الانتقاء المبدئي من منطلق ظهور قدرات جديدة وبدء مرحلة التخصص.
- رعاية الصفوة المختارة لعدة سنوات متتالية.

3. مراحل الانتقاء في المجال الرياضي :

تنقسم عملية الانتقاء إلى ثلاث مراحل رئيسية لكل مرحلة أهدافها ومتطلباتها والمؤثرات التي يعتمد عليها في التنبؤ بالمستقبل الرياضي للناشئين مع الأخذ في الاعتبار أن هذه المراحل ليست منفصلة دائماً يعتمد كل منها على الآخر.

- وهذه المراحل هي :-

المرحلة الأولى (الانتقاء المبدئي) :-

هي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين وتستهدف هذه المرحلة تحديد الحالة الصحية العامة للناشئين من خلال الفحوص الطبية واستبعاد من لا تؤهلهم لياقتهم الطبية لممارسة الرياضة كما تستهدف الكشف عن المستوى المبدئي للصفات البدنية والخصائص المورفولوجية والوظيفية وسمات الشخصية لدى الناشئ ، وهناك رأي على أن المرحلة الأولى من الانتقاء يصعب الكشف من خلالها عن نوعية التخصص الرياضي المناسب للناشئ كما إنه لا يجب المبالغة في وضع متطلبات عالية خلال مرحلة الانتقاء الأولى وبناء على ذلك يمكن قبول ناشئين ذوي خصائص واستعدادات في مستوى متوسط.

المرحلة الثانية (الانتقاء الخاص) :-

وتستهدف انتقاء أفضل الناشئين من بين من نجحوا في اختبارات المرحلة الأولى وتوج يههم إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع إمكانياتهم ، وتتم هذه المرحلة بعد أن يكون الناشئ قد مر بفترة تدريبية طويلة نسبياً قد تستغرق ما بين عام وأربعة أعوام طبقاً لنوع النشاط الرياضي ، وتستخدم هذه المرحلة الملاحظة المنتظمة والاختبارات ال موضوعية لقياس مدى نمو الخصائص المورفولوجية والوظيفية وسرعة تطور الصفات البدنية والنفسية.

المرحلة الثالثة (الانتقاء التأهيلي) :-

وتستهدف هذه المرحلة التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ وقدراته بعد انتهاء المرحلة الثانية من التدريب وانتقاء الناشئين الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية ويرتكز الاهتمام في هذه المرحلة على قياس مستوى نمو الخصائص المورفو- وظيفية اللازمة لتحقيق المستويات العالية ونمو الاستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضي وسرعة ونوعية العمليات واستعادة الاستشفاء بعد المجهود كما يؤخذ في الاعتبار قياس الاتجاهات والسمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة في اتخاذ القرار .

4. أسس الانتقاء في المجال الرياضي :

أولاً أسس بيولوجية :-

تشمل العوامل والمتغيرات البيولوجية التي يعتمد عليها التنبؤ الجيد في عملية الانتقاء ب مراحلها المختلفة ومن هذه العوامل :

(أ) الصفات الوراثية وتشمل :

1. الصفات المورفولوجية للجسم مثل الطول والوزن.

2. القدرات الحركية والوظيفية للفرد مثل العلاقة بين عنصر السرعة عند الأب والأبناء.

(ب) مراحل النمو :-

ويقصد بمراحل النمو هو تميز مراحل معينة في النمو بزيادة حساسية الجسم وقابليته للتأثير الإيجابي والسلبى بالعوامل البيئية الخارجية.

فمثلاً نجد أن فترة النمو من 13: 17 سنة تزداد فيها نمو القوة العضلية بدرجة كبيرة وقد دلت نتائج بعض الدراسات على أن فترة النمو من 13: 14 سنة تزداد فيها القوة العضلية بدرجة كبيرة نسبياً وفي سن 15 سنة تتساوى قوة العضلات الباسطة والقبضة كما يزداد نمو قوة عضلات الجذع في الفترة من 14: 16 سنة.

(ج) العمر الزمني والعمر البيولوجي:-

يعتبر تحديد العمر المناسب لبدء ممارسة نشاط رياضي معين من الأسس الهامة في عملية الانتقاء حيث أن البداية المبكرة أو المتأخرة تقلل إلى حد كبير من تأثير عمليات التدريب وبالتالي من تحقيق الناشئ لنتائج عالية في النشاط الرياضي الذي يمارسه ، فقد دلت الدراسات أن الأنشطة التي تتطلب التوافق الكبير في أداء الحركات الفنية بالجمباز والسباحة يتطلب تطبيقها بداية مبكرة في التدريب بحيث تشير دراسات أخرى إلى أهمية البداية المتأخرة نسبياً في الأنشطة التي تعتمد على التحمل كالمارثون المسافات الطويلة والأنشطة التي تتطلب الدقة كالوثب والقفز .

(د) المقاييس الجسمية (الانثرو بومترية):-

مثل الطول - الوزن - نسبة الدهون - السعة الحيوية- أطوال الأطراف - نسبة أطوال الجسم.

(هـ) الصفات البدنية الأساسية :-

مثل صفة التحمل - صفة القوة العضلية يتطلب لاعب الكرة الطائرة الى العديد من الصفات البدنية كالقوة والسرعة بانواعها والرشاقة والمرونةالخ.

(و) الخصائص الوظيفية :-

هناك العديد من المؤشرات الوظيفية التي يجب أن تؤخذ في الاعتبار عند إجراء الاختبارات الفسيولوجية لانقضاء الناشئين ومن أهم هذه العوامل :-

- ✓ الحالة الصحية العامة كالأضرار المعدية والإمراض المستوطنة والأمراض الخاصة بالتمثيل الغذائي والقلب والكلية والأمعاء والجهاز العصبي وإصابات الجهاز الحركي.
- ✓ التغيرات المورفو وظيفية :- وهي التغيرات المرتبطة بالتكيف بالنسبة للجهاز الدوري التنفسي.
- ✓ الإمكانيات الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي :- وتتمثل في الامكانيات الهوائية في الأنشطة التي تعتمد على التحمل الهوائي مثل تحمل السرعة والإمكانيات اللاهوائية لمواجهة متطلبات الأنشطة التي تعتمد على التحمل اللاهوائي كالسرعة القصوى.
- ✓ خصائص استعادة الاستشفاء :- وتتمثل في سرعة و نوعية استعادة الاستشفاء بعد منافسة أو بعد أداء حمل بدني عال أو أقصى أو أقل من الأقصى.
- ✓ الكفاءة البدنية العامة والخاصة : حيث ترتبط الكفاءة بكمية العمل الذي يمكن للاعب أدائه بأقصى شدة.

ثانياً : الأسس النفسية لعملية الانتقاء :-

في مجال الانتقاء تأخذ العوامل النفسية أهمية خاصة في المراحل المختلفة للانتقاء كما يؤدي التشخيص النفسي للناشئين دوراً هاماً خلال جميع مراحل الانتقاء بهدف تقويم الخصائص النفسية للناشئ ومدى استعداداته للمنافسة ، كما وجد أن التفوق في النشاط الرياضي يرتبط بخصائص الجهاز العصبي من حيث القلق والانفعال وخلال المراحل المختلفة لعملية الانتقاء وتستخدم البيانات النفسية عن اللاعبين لتحقيق عدة أهداف من أهمها:-

- 1 التنبؤ بمعدل سرعة التقدم في أداء المهارات الحركية مستقبلاً.
- 2 توجيه عمليات الإعداد للنشئ ورفع مستوي نمو وظائف الجهاز العصبي وتنمية السمات النفسية المطلوبة لنوع معين من النشاط الرياضي.

3 زيادة فاعلية استخدام الاختبارات النفسية وعمليات التشخيص النفسي خلال مراحل الانتقاء.

سمات الشخصية الرياضية :

يميز علماء علم النفس بين أنواع السمات متميزة لظنل (Cat tell) بين ثلاث أنواع من السمات هي:

1 - السمات المعرفية : أو القدرات وتعبر عن كفاية الشخصية في السلوك الموجه نحو حل المشكلات المعرفية.

2 - السمات الدينامكية : وتتصل بإصدار الأفعال السلوكية وهي التي تختص بالاتجاهات العقلية أو الدافعية والميول.

3 - السمات المزاجية :- وتختص بالإيقاع والشكل والمثابرة وهناك فريق من العلماء يميز في التكوين النفسي للشخصية بين تنظيمين هما :

1- السمات العقلية المعرفية.

2- السمات الانفعالية الوجدانية.

ويورد " د/ علاوي " في أهم العوامل أو السمات النفسية المؤثرة في الشخصية الرياضية ومنها :-

أ- سمات عقلية معرفية مثل :-

1- القدرات العقلية.

2 - الاستعدادات أو القدرات الخاصة.

3- المهارات الخاصة.

ب- سمات مزاجية مثل :-

1- المزاج أو الطبع.

2- الخلق والإرادة.

3- الدوافع والميول والعادات والاتجاهات.

ثالثا الاستعدادات الخاصة :-

تمثل الاستعدادات الخاصة للنجاح في النشاط الرياضي معين ركنا أساسيا في عملية الانتقاء خاصة في المرحلة الثانية والثالثة علي وجه التحديد وهذه الاستعدادات قد تكون بيولوجية أو سيكولوجية. ويقصد بالاستعدادات الخاصة قدرة الفرد وإمكاناته لممارسة نوع معين من أنواع النشاط الرياضي.

5- أنواع الانتقاء: على ضوء الأهمية البالغة التي يكتسبها لانتقاء فقد قسم هذا الأخير إلى عدة أنواع

1-قسمة بولجاكوف " سنة 1986 إلى أربعة أنواع

أ-الانتقاء بغرض الاستدلال على نوع النشاط الرياضي المناسب للمبتدئ و هنا يركز بولجاكوف على إتاحة الفرصة للناشئ لممارسة مجموعة من الأنشطة الرياضية سواء كانت فردية أو جماعية.
ب-الانتقاء بغرض الاستعدادات الخاصة باللعبة لدى الناشئ و يجري هذا الانتقاء في المراحل الأساسية من الإعداد الطويل المدى .

ج- الانتقاء بغرض تشكيل فريق رياضي للاشتراك في المنافسات كمجموعة متجانسة إذ هذا الانتقاء يساعد على تجنب الكثير من المشكلات المرتبطة بالتوافق.

د- لانتقاء بهدف تشكيل المنتخبات الرياضية على المستوى العالي من مجموع اللاعبين ذوي المستوى العالي .

2- قسمة "اكراموف" AKRAMOUV " سنة 1990 إلى ثلاثة أنواع

أ-الانتقاء التجريبي وهي الطريقة الأكثر استعمالا من طرف المدربين و هذا عن طريق البحث البيداغوجي او التقييم التجريبي إذ يلعب التجريب دورا هاما بالنسبة للمدرب الذي يقارن الناشئ (اللاعب) بالنسبة لنموذج معروف على مستوى عالي و هذا النوع الأكثر شيوعا بين المدربين و يمثل البحث البيداغوجي أو التقييم الاختياري معتمدا في ذلك على تجارب و خبرات المدرب في انتقاء المواهب الشبانية .

ب- الانتقاء التلقائي يبدأ هذا النوع مبكرا منذ ظهور الميل و الاهتمام بالرياضة المعينة حيث يتم الاختيار إثناء التدريب الفردي و في المباريات الحرة و الغير منظمة . إذ عملية الانتقاء هنا تتحدد لمقارنة نتائج اللاعبين فيما بينهم و مقارنة خصائصهم مع نماذج رياضية معروفة.

ج- الانتقاء المركب يتطلب هذا النوع من الانتقاء مشاركة كل من المدرب و الطبيب و الأخصائي النفسي و الفني بالتحليل الموحد للأبحاث العديدة و الاختبارات التي تسمح بالتنبؤ بصفة أكثر نجاعة للتطو المستقبلي للموهبة إذ يمكن القول ان الحصول على النتائج الجيدة فيما يخص مستوى اللاعب . يجب ان يركز على النوع المركب في عملية الانتقاء لأنه شامل لكل العناصر المحيطة بالرياضي.

ان الانتقاء المركب يعتبر الأكثر موضوعية من حيث النتائج اذ أنها تسمح بتقييم الفرد من كل الجوانب

عند اختيار عملية الانتقاء يجب ان يحرص على ان تكون مكونة من عدة طرق بيداغوجية طبية فيزيولوجية ببيكولوجية .

1- بيداغوجية :تسمح بتقسيم الخصائص الشخصية للرياضي التي تتمثل في مستوى تطور الوظائف الحركية و الخصائص البدنية و القبلات الحركية و القدرات التنسيقية و مستوى التحكم التقني و التكتيكي و استقرار قدرة العمل في الاختصاص المختار.

2-البيولوجية الطبية : و هذه الدراسة موجهة لدراسات الفريديات المرفولوجية و الوظيفية للرياضي و حالة أجهزته الحيوية و صحته بصفة عامة.

3-الفيزيولوجية : تسمح هذه الطريقة بدراسة و تقييم التغيرات و إمكانيات تحليل أنظمة ووظائف الجسم بالاطافة الى التنسيق الحركي تحت تأثير الممارسة الرياضية.

4-السيكولوجية : و تسمح هذه الطريقة بدراسة الخصائص البشرية للرياضي و التي تؤثر على الإقدام الفردي او الجماعي على المقاومة و المنافسة الرياضية و هذا بتنفيذ الخطط التكتيكية بنجاح بفضل العمليات الحركية.

6- نماذج مختلفة لانتقاء الموهوبين : تعددت وجهات النظر في وضع برنامج انتقاء الناشئين الموهوبين من بينها ما يلي :

1/6- نماذج "بومبا " لانتقاء الموهوبين : تتبع "بومبا" عمليات انتقاء الموهوبين من الستينيات و قام بدراستها و استخلص ثلاث خطوات لها كما يلي :

1- الخطوة الأولى : تتضمن قياس القدرات الإدراكية و الحركية و التحمل و القوة العضلية و المهارات.
2- الخطوة الثانية : تتضمن قياس السمات الفسيولوجية و يقصد بها مدى كفاءة أجهزة أجسام الناشئين و قدرتها على الأداء البدني .

3- الخطوة الثالثة : و تتضمن القياسات المورفولوجية حيث ان "بومبا" يؤكد على ان الاختيار يجب ان يتم من خلال مقارنة الناشئين في القياسات التي تجري في الخطوات الثلاثة السابقة بنظيرتها في المستويات الممتازة للرياضة التخصصية.

2/6 - نماذج "دريك" لانتقاء الموهوبين : اقترح دريك ثلاث خطوات لانتقاء الناشئين في الرياضة و هي كما يلي :

- 1- الخطوة الأولى : تتضمن إجراء قياسات تفصيلية في الجوانب التالية : الحالة الصحية العامة التحصيل الأكاديمي الظروف الاجتماعية التكيف الاجتماعي النمط الجسمي القدرة العقلية .
 - 2- الخطوة الثانية : يطلق عليها مرحلة التنظير و هي تتضمن مقارنة سمات و خصائص جسم الناشئ من حيث نمطه و تكوينه بالخصائص المقابلة في الرياضة التخصصية كذلك مقارنتها بالخصائص نفسها في الرياضة بشكل عام .
 - 3- الخطوة الثالثة : تتضمن هذه المرحلة تخطيط برنامج تدريبي ينفذ قبل بدء الموسم و يتم تتبع أداء الناشئين في كافة الجوانب و كذلك الجوانب النفسية لهم و درجة تكيفهم للتمرين ثم بعد ذلك تتم عملية التقييم من خلالها يتم الانتقاء .
- 3/6- نموذج "بار - اور " لانتقاء الموهوبين :

- اقترح "بار - اور " خمسة خطوات لانتقاء الناشئين كما يلي :
- تقييم الناشئين من خلال الخصائص المورفولوجية و الفسيولوجية و النفسية و متغيرات الأداء.
 - مقارنة القياسات و أوزان الناشئين بجدول النمو للعمر البيولوجي.
 - وضع برامج للتدريب ذات ضغط يتميز بالشدة لفترة قصيرة ثم دراسة تفاعل الناشئين معه .
 - تقويم عائلة كل ناشئ من حيث القياسات المورفولوجية و ممارسة الأنشطة الرياضية .
 - إخضاع الخطوات السابقة لتحليل علمي من خلال نماذج الأداء.

4/6- نموذج "جونز و واطسون" لانتقاء الموهوبين :

- ركز كل من جونز و واطسون على إمكانية التنبؤ بأداء الناشئين مستقبلا اعتمادا على المتغيرات النفسية أولا ثم بعد ذلك العناصر الأخرى كالبدينية و المهارية و غيرها و لكنهما لم يقدموا لنا نموذج للانتقاء في حين قدما اقتراحا بعدة خطوات علمية و هي كما يلي :
- تحديد هدف الانتقاء .
 - اختيار العناصر التي سيتم من خلالها الانتقاء .
 - إجراء لتنبؤ من خلال نماذج الأداء و التأكد من قوتها .

- تطبيق النتائج و التأكد من قوة التنبؤ من خلال تفاصيل الأداء بواسطة التحليل المتعدد .

5/7 - نموذج (هافيليك) لانتقاء الناشئين :

حدد " هافيليك عدة مبادئ يجب إتباعها من خلال مراحل الانتقاء و كما يلي

- التأكد من إن الناشئين الذين سيقع عليهم الاختيار سوف يتمكنون من الاستمرار في التدريب في ذات الرياضة التخصصية.

- مراعاة عدم التخصص المبكر بل يجب الممارسة في عدد كبير من الرياضات في السن المبكرة.

- الاختيار يجب ان يتم خلال تتبع التأثير الوراثي و مدة النمو و التطور الثابت له و التأكد من ان الناشئ يؤمن بقيمة جيدة (علما بان القيم قابلة للتغيير).

-إن الأداء الرياضي له مؤثرات متعددة و متداخلة اذ لابد ان تقول علوم الرياضة كلمتها و تسهم في الانتقاء من خلال مبادئها و أسسها العلمية .

-مراعاة العوامل التي تتأثر بالوراثة مثل الطول و الموروثات الثابتة مثل السرعة .وأخيرا الجوانب الغير الثابتة مثل الدوافع.

8 . برنامج الانتقاء

تمثل المحددات البيولوجية والسيكولوجية والاستعدادات الخاصة أهم العوامل التي يتأسس عليها البرنامج الجيد للانتقاء وتشكل في مجموعها المؤشرات الرئيسية للتنبؤ بالمستوي الرياضي الذي يمكن أن يحققه اللاعب الناشئ.

علي الرغم أنه من الناحية التطبيقية لا يوجد برنامج محدد يمكن استخدامه في جميع الأنشطة الرياضية لاختلاف طبيعة ومتطلبات كل نشاط رياضي عن الآخر، بل لا يوجد برنامج موحد للانتقاء بالنسبة لنشاط رياضي معين وعلي سبيل المثال تختلف الآراء الآن حول الطرق التي يمكن بواسطتها انتقاء اللاعبين الناشئين.

إلا انه هناك عوامل وأسس وشروط وإجراءات يجب مراعاتها عند وضع برنامج للانتقاء وهي :-

شروط برنامج الانتقاء الجيد :-

- أن يكون للبرنامج أهداف محددة.
- أن يقوم برنامج الانتقاء علي أساس الدراسة الشاملة والمتكاملة لجميع جوانب شخصية اللاعب.
- أن يتصف بالاستمرارية طوال فترة الإعداد المتصل باللاعب.
- أن تتصف الاختبارات المستخدمة في الانتقاء بالصدق والثبات والموضوعية.
- أن يتم تقويم الجوانب المختلفة بطرق واختبارات متعددة ولا يقتصر علي اختبار واحد أو طريقة واحدة.
- التفهم الدقيق لجميع العوامل الشخصية والبيئية المرتبطة بالوصول إلي مستويات الرياضية العالية.
- أن يتوفر في البرنامج عامل الاقتصاد في الوقت والجهد والتكاليف بقدر الإمكان.

المراحل التي يتضمنها برنامج الانتقاء :-

أ-المرحلة الأولى :

الانتقاء المبدئي :- نستهدف من هذه المرحلة التعرف المبدئي علي الموهوبين ويتم ذلك خلال :
إجراءات تمهيدية وتتضمن الإجراءات الملاحظة الدقيقة خلال النشاط الرياضي ويعتمد في هذا علي الخبرة الشخصية للقائم بالانتقاء وكما تتضمن أيضا علي الملاحظة المنظمة والتي تعتمد علي بيانات رسمية أو غير رسمية عن الناشئ ودراسة السجلات الرياضية للاعبين الناشئين ،أما الأجراء الرئيسي في هذه المرحلة فهو إجراء اختبار للقبول قبل بدء الموسم.

2 اختبارات القبول : ويتضمن :-

الفحوص الطبية.

تحديد العمر البيولوجي.

القياسات الجسمية.

دراسة نسب المقاييس الجسمية مثل نسبة الطول إلي الوزن - نسبة محيط الصدر إلي الطول الكلي -
نسبة طول الجذع إلي الطول الكلي.

أ - قياس مستوي نمو الصفات البدنية الأساسية ويقصر القياس في هذه المرحلة علي القوة
-السرعة - التحمل- المرونة.

ب - قياس ميول واتجاهات الناشئ نحو النشاط الرياضي الذي يرغب في ممارسته.

المرحلة الثانية :-

الانتقاء الخاص :- بعد أن يكون الناشئ قد مر بفترة تدريبية تتراوح بين سنة ونصف إلى سنتين ، وتستهدف هذه المرحلة أفضل الناشئين من بين من نجحوا في اختبارات المرحلة الأولى وتستخدم الاختبارات في المرحلة الثانية من الانتقاء لتقويم الجوانب الآتية :-

- a. مستوى نمو الصفات البدنية الأساسية (قوة - سرعة - تحمل - مرونة - رشاقة)
- b. مستوى نمو الصفات البدنية الخاصة بالنشاط المعين .
- c. مستوى نمو الكفاءة البدنية العامة .
- d. خصائص استعادة الاستشفاء .
- e. السمات النفسية المرتبطة بالتخصص الرياضي .
- f. مستوى نمو الاستعدادات المهارية الخاصة .
- g. مستوى المقاييس الجسمية مثل الطول والوزن ومحيط القفص الصدري السعة الحيوية .

المرحلة الثالثة :-

الانتقاء التأهيلي: وتتطابق هذه المرحلة مع نهاية المرحلة الثانية من الإعداد الرياضي طويل المدى ويستهدف الانتقاء في هذه المرحلة التحديد الأكثر دقة ويتركز الاهتمام في هذه المرحلة علي تقويم الجوانب الآتية :-

- أ - مستوى نمو الخصائص المورفوف-وظيفية اللازمة لتحقيق المستويات الرياضية العالية.
- ب - مستوى نمو الاستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضي.
- ت - سرعة ونوعية استعادة الاستشفاء.
- ث - السمات النفسية المرتبطة بنوع النشاط الرياضي.
- ج - معدل سرعة التحسن في المهارات الرياضية الخاصة بنوع النشاط الرياضي.

تنظيم وإدارة البرنامج

يتطلب برنامج الانتقاء الجيد تعبئة الجهود و التخطيط المحكم و توزيع الأعمال و المسئوليات و الاختصاصات و الفهم الجيد لكثير من الجوانب الفنية و الإدارية و التنظيمية لضمان الحصول علي أكبر درجة من دقة و ثبات النتائج:-

5. القواعد والأسس التنظيمية والإدارية لبرنامج الانتقاء :

أولاً: في مرحلة الإعداد للبرنامج :-

- ❖ تحديد أهداف البرنامج: و ذلك طبقاً لمرحلة انتقاء (مبدئي - خاص - تأهيلي).
- ❖ تحديد الجوانب المطلوب تقييمها :- (قياسات جسمية (انثروبومترية) - قياس صفات بدنية - قياس خصائص وظيفية.
- ❖ تحديد الاختبارات و المقاييس اللازمة للتقييم.
- ❖ إعداد الأدوات و الإمكانيات من حيث المكان و الأشخاص المساعدون في التنفيذ و أدوات القياس.

❖ تحديد العوامل المؤثرة في دقة عمليات القياس مثل نقص الأدوات و الإمكانيات.

❖ المراجعة الشاملة و النهائية.

ثانياً : في مرحلة تنفيذ البرنامج :-

✚ ترتيب الأجهزة و الأدوات : بحيث يكون لكل جهاز و أداة في المكان المناسب لإجراء الاختبار.

✚ استقبال و تنتظم المفحوصين.

✚ الإحماء و يتم قبل إجراء الاختبار لتهيئة الجسم و كافة الأجهزة الحيوية لأداء الاختبار.

✚ جمع البيانات : تسجل درجات الفرد بعد كل اختبار و يتم تجميع جميع البطاقات الخاصة

بالتسجيل بعد الانتهاء من أداء جميع الاختبارات.

✚ معالجة البيانات إحصائياً.

الاختبارات و المقاييس في برنامج الانتقاء :-

- 1 قياسات جسمية (انثروبومترية).
- 2 اختبارات لقياس الصفات البدنية الأساسية.
- 3 اختبارات لقياس الجوانب الوظيفية لأجهزة الجسم.

4 اختبارات لقياس المهارات و القدرات الحركية.

5 اختبارات لقياس السمات النفسية.

6 اختبارات لقياس و الاستعدادات و القدرات الخاصة.

الشروط الواجب توافرها في المقاييس والاختبارات المستخدمة في برنامج الانتقاء :-

- أن يكون مناسب لمن وضع لهم من حيث العمر والقدرة.
- أن يكون سهل التطبيق من حيث :-
 - أ - سهل الفهم.
 - ب - أن يستغرق تطبيقه زمنا مناسباً .
 - ت - أن لا يتطلب تكاليف كبيرة.
 - ث - أن لا يتطلب إجراءات معقدة في تطبيقه.
- أن يصاحب الاختبار التعليمات الضرورية لتطبيقه.
- أن تصاحبه جداول للمعايير توضح المستويات المختلفة لأدائه.

1. تقييم وتقويم الصفات البدنية

- يعد التقويم من المصطلحات الواسعة إذ قد يعرف انطلاقاً من تقويم الشيء نفسه أو تقويم نتاجاته أو قد يعكس طبيعة وأبعاد المجال الذي يتناوله ، فيعرف :
- هو الحكم على الأشياء أو القدرات أو المواقف أو السلوكيات أو الأشخاص لإظهار المحاسن والعيوب ومراجعة صدق الفروض الأساسية التي يتم على أساسها يتم تنظيم العمل وتطويره .
 - انه عملية ممنهجة تقوم على أسس علمية ، تستهدف إصدار الحكم بدقة وموضوعية على مدخلات ومخرجات أي نظام تربوي ، تعليمي ، تدريبي ، ومن ثم تحديد جوانب القوة والضعف في كل منهما ، تمهيداً لاتخاذ قرارات مناسبة لإصلاح ما قد يتم الكشف عنه من نقاط الضعف أو القصور .
 - هو إعطاء وزن نسبي، أو قيمة وزنيه لجانب من جوانب النشاط من حيث اكتماله أو نقصانه، أو من حيث الصواب أو الخطأ ، وقد يكون هذا الحكم كيفياً أو كمياً.
 - بأنه تلك العملية التي تعطى معنى لنتائج القياس ، وذلك عن طريق الحكم على هذه النتائج باستخدام بعض المحاكاة أو المعايير .
 - هو جميع العمليات المنظمة التي تتفاعل مع عناصر المنهج لتحديد جدواها وبيان مواقع القوة والضعف فيها لتطويرها أو مساعدة متخذ القرار للحسم بشأنها .
- ومما تقدم فإن التقويم يتضمن مجموعة من العمليات المستمرة والمتابعة والتي يمكن من خلالها تحديد ما أمكن تنفيذه من أهداف المناهج التعليمية أو التدريبية ، و معرفة أوجه القصور والضعف لمعالجتها علماً بأن أهداف التقويم لا تقف عند حد معرفة مدى التقدم الذي أحرزه المتدرب أو المتعلم فقط وإنما تتعداه إلى ما الذي يجب أن يقوم به المدرب أو المعلم من تعديلات في الخبرات التي يقدمها إلى المتدربين أو المتعلمين أو في الطريقة التي تقدم بها تلك الخبرات . كما إن دقة وسلامة عملية التقويم تتوقف على المعلومات وكيفية الحصول عليها باستعمال وسائل القياس والاختبار وغيرها من الأساليب التي تزودنا ببيانات كمية أو غير كمية (وصفية) .
- وتأتي أهمية التقويم بالجانب الرياضي في انه :
- يعتبر أساساً لوضع التخطيط السليم للمستقبل .
 - يعتبر مؤشراً لتحديد مدى ملائمة وحدات التدريس أو التدريب لإمكانية الطلبة أو اللاعبين .
 - يعتبر مؤشراً لكافة طرق التدريس أو التدريب في مدى مناسبتها لتحقيق الأهداف المحددة .

- يساعد المدرس أو المدرب في معرفة المستوى الحقيقي للطلبة واللاعبين ومدى مناسبة التعليم والتدريب لإمكانياتهم وقدراتهم وتجاوبهم .
- يساعد المدرس أو المدرب على التشخيص فبواسطة التقويم يمكن لنا تحديد أوجه القصور وأوجه القوة في تدريب للاعبين وتحصيل الطلبة وجوانب نموهم المختلفة ومعرفة الأسباب والعمل على علاجها ، سواءً كانت أسباباً تخص المنهج وطرائق التدريب أو التدريس أو الوسائل التدريبية أو التعليمية المستخدمة أو كانت أسباباً شخصية لديهم والتقويم بمثابة التغذية الراجعة للاعب والمتعلم ليوقف على نتائج جهوده ويعدل منها.
- توجيه العملية التدريبية و التعليمية فبعد التشخيص يأتي العلاج والتوجيه ، علماً أنه يجب أن يكون هناك ترابط وثيق بين الأهداف الموضوعية ووسائل تحقيقها وطرق تقويمها حتى نستطيع أن نملك نظاماً تدريبياً و تربوياً متكاملماً يعتمد على التقويم السليم للحكم على مدى تحقيق أهدافه المرسومة .
- اتخاذ القرارات فالتقويم سببٌ وشرطٌ أساسي لاتخاذ القرارات الخاصة بنوع المناهج المناسبة أو من ناحية التقدم في السلم التدريبي والتعليمي والانتقال من مرحلة إلى أخرى. وكذلك فيما يتعلق بمدى ملائمة المنهج لتحقيق الأهداف المحددة مسبقاً .
- يساعد على تصنيف الأفراد أو المختبرين إلى فئات أو مجموعات متجانسة بتحديد موقعهم على منحى التوزيع الطبيعي .
- استثارة الدوافع فمن الحقائق المقررة أن الاختبارات تنمي دوافع التنافس لدى اللاعبين أو الطلبة وبالتالي تستثير همهم للتدريب و للتعلم، وذلك من خلال معرفتهم بنتيجة اختباراتهم فتجعل تدريبهم و تعلمهم أكثر جودة وأسرع تقدماً وأبقى أثراً. كذلك معرفتهم بقدراتهم البدنية والمهارية والعقلية وغيرها تجعلهم يخططون لمستقبلهم ويختارون الوجهة المناسبة لقدراتهم وميولهم .

كما يركز التقويم على مجموعة من المبادئ والأسس منها :

- التناسق مع الأهداف : أي ارتباطه بإغراض محددة فالتقويم ليس مجرد مجموعة إجراءات بل هو عملية منظمة وموجهة تتطلب أولاً وقبل كل شيء تحديد الغرض تجنباً للتداخل في إغراض التقويم أولاً وتسهيلاً لتحديد وصياغة الأهداف فيما بعد .

- اختيار أداة التقويم المناسبة للغرض فقد تكون هناك أكثر من أداة تتناسب الغرض ولكن بدرجات مختلفة لذا يجب اختيار الأنسب منها انطلاقاً من مستوى دقتها وموضوعيتها.
- التنوع في أدوات التقويم ليس هناك أداة واحدة تصلح لكل المجالات البحثية أو حتى المجال الواحد فتقويم اللاعب مثلاً يستلزم استخدام أدوات عديدة ومتنوعة لتقدير مستواه وتقديمه وإنجازه للأهداف المرسومة له
- الاستعمال المناسب لأدوات التقويم يتطلب معرفة مواقع القوة والضعف لكل أداة والتنبيه لمصادر الخطأ المحتملة فيها ومن الأخطاء المحتملة في الأدوات خطأ اختيار العينة، الخطأ الناتج عن الأداة ذاتها أو عن استعمالها، الخطأ الناتج عن تفسير النتائج.
- التقويم عملية شاملة أي إعطاء صورة شاملة للجانب المراد تقويمه فتقويم المدرس أو المدرب مثلاً لا يقتصر على نشاطه وطريقته في التدريس أو التدريب بل يتخطى ذلك إلى مظهره واتزانه الانفعالي وعلاقته بالآخرين وشخصيته ككل .
- التقويم عملية مستمرة وليست هامشية أو ختامية ملحقة بالعملية التدريبية أو التربوية وتظهر فائدتها في تتبع العملية التدريبية والتربوية والكشف عن مواطن القوة والضعف فيها وإمداد اللاعب أو المتعلم بالتغذية الراجعة المفيدة له في تعزيز الجوانب الصحيحة والتخلص من الجوانب الخاطئة.

2. أساليب التقويم :

للتقويم أساليب متعددة ومتنوعة ، هذا يرجع لاختلاف الظواهر والظروف المراد دراستها ومنها :

- التقويم الذاتي الفردي :

- ويقصد به تقويم الفرد سواء كان مدرب ، مدرس ، لاعب ، طالب لنفسه ، ومن مميزاتة :
- ان اساس فكرته تحمل الفرد مسؤولية العمل نحو أهداف يفهمها ويعتبرها جديرة باهتمام.
- انه وسيلة لاكتشاف الفرد لأخطائه ونقاط ضعفه وهذا يؤدي بدوره إلي تعديل في تدريبه أو تعلمه او سلوكه وإلى الاتجاه الصحيح .
- يجعل الفرد أكثر تسامحاً نحو أخطاء الآخرين لأنه بخبرته قد أدرك أن لكل فرد أخطاءه وليس من الحكمة استخدام هذه الأخطاء للتشهير أو التأنيب .

- يعود الفرد على تفهم دوافع سلوكه ويساعده على تحسين جوانب ضعفه مما يولد الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس .

ومما تقدم يمكن تعويد الفرد على تقويم نفسه من خلال كتابة تقرير عن نفسه وعن الغرض من نشاطه والخطة التي يسير عليها في تدريبه و دراسته وفي حياته الخاصة، والمشكلات التي واجهته، والنواحي التي استفاد منها ، ومقدار ميله أو بعده عنها، ويمكن أن يوجه اللاعب أو الطالب إلى نفسه الأسئلة المناسبة ويستعين بالإجابة عنها على تقويم نفسه. وعن تقويم المدرب و المدرس لنفسه فلكل منهم منهجاً يعتمد عليه ، وهو بحاجة إلى أن يكون قادراً على تقييم إمكانياته ، ولما كان للمدربين والمدرسين نقاط قوتهم وضعفهم فيجب أن يقوم كل منهم بتقويم ذاته في جميع مجالات عمله ليعمل على تحسين أدائه .

- التقويم الجماعي :

ويتضمن نوعان يتم بعضهما بعضاً :

- تقويم الجماعة لنفسها: وذلك لمعرفة مدى ما وصلت إليه من تقدم نحو الأهداف الموضوعية وعادة يتم التقويم الجماعي لأعمال الجماعة نفسها بتوجيه من المدرب او المدرس وتحت إشرافه فيناقشهم فيما قاموا به أثناء المباراة أو الدروس ، وما حققوه وما لم يحققوه والصعوبات ومداها وكيف تغلبوا عليها ومدى إتقانهم للعمل ووسائل تحسينه وغيرها .

- تقويم الجماعة لإفرادها: وهذا النوع من التقويم يتصل بالنوع السابق، وهو ينحصر في تقويم عمل كل فرد ومدى مساهمته في النشاط الذي تقوم به الجماعة ويقوم المدرب أو المدرس فيه بالتوجيه والتشجيع ليقبل اللاعب أو الطالب النقد البناء الذي يساعد على التحسين، والشعور بالثقة في نفسه وتقدير الجماعة لجهده مهما بدأ هذا الجهد صغيراً، فيتعلمون أن عملية النقد تتطلب إبراز النقاط الإيجابية والنقاط السلبية معاً، وإن الاختلاف في الرأي يعتبر ظاهرة صحية، وعلى كل منهم أن يثبت صحة رأيه بطريقة مقنعة للآخرين. أما تقويم المدرب و المدرس للاعبين والطلبة فينبغي أن يعتمد على جميع المصادر التي تمدهم بالأدلة والحقائق والشواهد على تقدم اللاعب أو الطالب نحو الأهداف المنشودة ومن الاختبارات والمقاييس المختلفة يمكن معرفة جوانبهم البدنية والمهارية والعقلية وغيرها، ومن الضروري أن تسجل مثل هذه الملاحظات والبيانات المجموعة في سجلات أو بطاقات تعطى صورة عن

اللاعب أو المتعلم من شتى النواحي

- التقويم الموضوعي :

يعتمد هذا النوع على تقدير علاقة احتمالية بين الأداء الملاحظ للفرد في الاختبار أو المقياس والسمات أو القدرات التي تكمن وراء هذا الأداء وتفسره ، فهناك صفات أو سمات أو خصائص معينة يشترك فيها جميع الأفراد ولكنهم يختلفون في مقدارها ، وبالرغم من أنها غير منظورة ولا يمكن قياسها بطريقة مباشرة إلا أنه يمكن الاستدلال على مقدارها من السلوك الملاحظ للفرد المتمثل في استجاباته على مفردات الاختبار ، فالصفة أو السمة التي تكمن وراء استجابة الفرد على مفردات اختبار قوة ، تختلف عن الاستجابة على مفردات اختبار مسافة أو عدد أو ورقة وقلم (نظري) ولكن يمكن أن تكمن صفة أو سمة واحدة وراء استجابته على مفردات اختبارين مختلفين متعلقين بنفس المحتوى .
وعليه فالأمر الأكثر أهمية في هذا النوع هو الاعتماد على بيانات يتم الحصول عليها باستخدام العديد من الوسائل الاختبارية لإصدار أحكام موضوعية من خلال استعمال المعايير ،المستويات.

- التقويم البديل :

هو يعتمد على الافتراض القائل بأن المعرفة يتم تكوينها وبنائها بواسطة المتعلم أو المتدرب، حيث تختلف تلك المعرفة من حالة لأخرى، وتقوم فكرة هذا النوع على إمكانية تكوين صورة متكاملة عن المتعلم أو المتدرب في ضوء مجموعة من البدائل بعضها أو جميعها. أي أن تقدم التعلم وتطوير التدريب يمكن تقويمها عن طريق الملاحظة الدقيقة والبحث في المشكلات المعقدة، والقيام بالتجارب الميدانية، فالتقويم عن طريق الأداء يعد تحولاً من التقويم التمهيدي أو المبكر للتعلم أو التدريب إلى التقويم البنائي أو التكويني.

كما أن التقويم الحقيقي هو التقويم الفعلي للأداء لأننا بذلك نعلم إذا ما كان اللاعبين قادرين على استخدام ما تعلموه في مواقف اللعب ، وإذا ما كانوا قادرين على التجديد والابتكار في المواقف الجديدة ومن خواص هذا التقويم انه يوفر للمتعلمين أو المتدربين والمعلمين أو المدربين التغذية الراجعة والفرص التي باستطاعتهم استخدامها لمراجعة أدائهم لهذه الأعمال أو أعمال مشابهة لها. ومن أهداف تقويم الأداء تزويد المتعلم أو المتدرب بالمفاهيم و المبادئ الأساسية للمهارات فهو يصمم ليختبر قدرتهم في

استخدام المعرفة والمهارات في المواقف الواقعية المختلفة ، وفي جعل الفرد مفكراً وقادراً على حل مشكلاته ومعتمداً على ذاته .

- التقويم متعدد القياسات :

هذا النوع من التقويم لا يعتمد على مؤشر واحد أو أسلوب قياس واحد في إصدار الحكم على المتعلم أو اللاعب، بل يعتمد على أكثر من أسلوب قياس، وعلى أكثر من مؤشر لإصدار الحكم على مستوى أي عنصر من عناصر العملية التعليمية والتدريبية ومن مزايا تكنولوجيا القياسات المتعددة أنها تساعد في إيجاد طرق لحل المشكلات المرتبطة بمهام الأداء المتكامل، وفي استخدام كل من اختبارات الأداء، والاختبارات مرجعية المعيار ، وأحكام المعلمين أو المدربين وآرائهم، وغير ذلك لقياس مستوى الانجاز ، وفي إصدار الحكم بدقة وموضوعية على مدى تقدم الفرد في العملية التعليمية أو التدريبية ومدى تقدم المناهج وغيرها .

3. أنواع التقويم حسب المراحل التي يتم فيها :

- التقويم التمهيدي (المبكر) (القبلي) :

يستخدم قبل البدء بتطبيق المناهج التعليمية أو التدريبية بغرض الحصول على البيانات الضرورية عن العناصر الأساسية لها أو المنهج المقترح ، وذلك للوقوف على الحاجات الفعلية وقياس مدى استعداد المتعلمين أو المتدربين أي تحديد المستوى تمهيدا للحكم على صلاحيتهم في مجال من المجالات فمثلا للقبول في الانخراط في الفريق يقوم المدرب بتقويم قبلي للمتقدمين باستخدام اختبارات بدنية ومهارية إضافة للمقابلة الشخصية وبيانات عن المتقدم وفي ضوء ذلك تصدر حكما بمدى صلاحية المتقدم للدراسة التي تقدم لها، وقد نهدف من التقويم التمهيدي توزيع المتعلمين أو المتدربين في مستويات مختلفة حسب مستوى التحصيل أو القدرات وغيرها . وقد نحتاج التقويم التمهيدي للتعرف على الخبرات السابقة ومن ثم البناء عليها سواء في بداية الوحدة التعليمية أو التدريبية. وتشير بعض المصادر إلى إن التقويم التمهيدي يتم قبل تقديم المحتوى التعليمي وذلك لتحديد نقطة البداية الصحيحة للتدريس أو التدريب وغرضه تحديد ما يتوفر لدى المتدربين والطلبة من خبرات سابقة تساعد على اكتساب المهارة الجديدة حيث يفترض معرفة الجميع لهذه المتطلبات ، أما إذا أظهر البعض عدم معرفتهم للمتطلبات فإن هذه المعلومات تفيد في تشخيص الصعوبات ، والعمل على تلافيها. كذلك الحكم على مدى تمكنهم من المهارة

الجديدة قبل تقديمها لهم بالفعل، والشائع عدم تحقق معظم أهداف المهارة الجديدة لدى الجميع، أما إذا أظهر بعضهم تحقق جميع أهداف المهارة ففي هذه الحالة يضع المعلم أو المدرب مناهج متقدمة لهم .

- التقويم التكويني (البنائي) :

وهو الذي يطلق عليه التقويم المستمر، ويعرف بأنه العملية التقويمية التي تحدث أثناء تعليم المتعلم أو اللاعب وتدريبه على المهارة، وغرضه تزويد المعلم أو المدرب والمتعلم أو المتدرب بتغذية راجعة، ومعرفة مدى تقدمهم. ويكون وقته إما في أثناء الوحدة التدريبية، أو في نهايتها، أو في الوحدة اللاحقة، أو في اليوم التالي، ليتأكد أن اكتساب المهارة تحقق لديهم، فإذا لم يتم ذلك فعلى المعلم أو المدرب أن يعيد الكرة مرة أخرى، ويكرران ما لم يتقنوه، أو ما فشلا في تعليمهم أو تدريبهم إياه، أي لتزويدهم بمعلومات وسطية عن تقدم المتعلمين والمتدربين، وبمعنى آخر غرضه مساعدة المعلمين أو المدربين وتوجيه نشاطهم في الاتجاه المرغوب فيه وتحديد جوانب القوة والضعف لديهم، ثم علاج جوانب الضعف وتلافيها، وتعزيز جوانب القوة. إضافة لتعريف اللاعب أو المتعلم بنتائجه وإعطاؤه فكرة واضحة عن أدائه.

- التقويم الختامي (النهائي) (أبعدي):

ويكون هذا النوع بعد مرحلة التطبيق وتكرار الأداء (الممارسة) ويجريه المعلم أو المدرب بغرض قياس مدى تحقيق الأهداف المحددة أو المخطط لها مسبقاً من خلال اختبارات تعكس مدى اكتساب أو إتقان اللاعبين أو الطلبة للمهارة أي مدى تحقق أهداف المنهج ككل أو في جزء رئيسي فيه كالوحدة التعليمية أو التدريبية وذلك بهدف اتخاذ قرارات عملية قبل نقلهم إلى مستوى جديد، أو اعتبار نتائجه نقطة بدء ملائمة للتدريب و التعلم اللاحق إذ قد يقوم بدور التقويم التكويني وخاصة في مواقف التدريب و التعلم المستمر . إضافة لدوره في المقارنة بين المجموعات المختلفة والأفراد المختلفين في ناتج التدريب والتعلم وذلك لتقويمها في ضوء مختلف الطرق والأساليب .

4. التوجهات الحديثة في مجال التقويم :

تؤكد التوجهات الحديثة في مجال التعلم والتدريب على ضرورة تطوير أساليب ووسائل وأدوات التقويم وإن التكنولوجيا سوف تجعل عمليات التقويم أكثر مرونة وإتقاناً، وأكثر مناسبة للحاجات الفردية لكل من

المتعلم أو اللاعب والمعلم أو المدرب على حد سواء، حيث يمكنها أن تساعد في وجود أساليب تقويم حديثة غير تقليدية كالتقويم عبر الانترنت، ، والتقويم المبرمج بالكمبيوتر وغيرها. كما تقدم مجموعة متنوعة من طرق تصميم الاختبارات غير التقليدية، وطرق إجاباتها كالاختبارات المصورة التي تتم صياغة مفرداتها في مواقف حقيقية ومقاربة للواقع من خلال تقنيات الكمبيوتر. وتحفز المتعلمين والمتدربين على التفاعل الإيجابي مع الخبرات والخبراء في المجالات والموضوعات الخاصة بهم وذلك من خلال تزويدهم بتغذية راجعة مستمرة.

5. المقاييس في المجال الرياضي: وهما:

- المقاييس التقديرية:

يعتبر الأداء في بعض الأنشطة الرياضية وسيلة موضوعية للقياس مثل مسابقات الساحة والميدان ، وفي أنشطة رياضية أخرى يمكن قياس الأداء باستخدام بعض الاختبارات الموضوعية مثل الألعاب الجماعية وبعض الألعاب الفردية، ولكن في بعض الأنشطة يصعب استخدام الحالتين السابقة مثل المصارعة والجودو والجمباز وغيرها وعليه نستخدم مقاييس التقدير أي التي تعتمد على تقديرات الخبراء المتخصصون في اللعبة حيث يقومون بإعطاء ترتيب للمختبرين وفقا لمستوياتهم في الأداء الفعلي للمهارة أو اللعبة ككل .

- المقاييس الموضوعية :

يكثر استخدام هذا النوع في المجال الرياضي ومن الملاحظ إن بعض هذه المقاييس قد قنن في محاكاة تقويم تعتمد على القدرات الذاتية للخبراء والمتخصصين كل في مجاله وكذلك باستخدام بعض أساليب التحليل الإحصائي المناسبة، وتمتاز بأنها أقل تعرضا للأخطاء ومن هذه المقاييس:

- المسافة التي تستغرق في الأداء : تعتبر المسافة التي يستغرقها المختبر (متمثلة بالمسافة التي يقطعها المختبر خلال فترة زمنية معينة أو المسافة المقطوعة في الوثب أو القفز) أو الأداة (متمثلة بالمسافة التي تقطعها الكرات في الرمي أو الدفع والركل أو التمرير وغيرها) احد الوسائل الهامة في القياس بالمجال الرياضي .

- الزمن المخصص للأداء: يعتبر الزمن من أكثر وسائل القياس استخداماً في المجال الرياضي ويتطلب حساب الزمن استخدام ساعات إيقاف خاصة، وتتعرض الاختبارات التي تعتمد حساب الزمن إلى الأخطاء البشرية في استخدام الساعات وإلى الأخطاء الخاصة بدقة الساعات ذاتها.
- عدد مرات النجاح: بعض اختبارات القدرات تعتمد على حساب عدد مرات الأداء الصحيحة التي ينجح فيها المختبر خلال فترة زمنية محددة إي عندما يؤدي لعدد محدد من التكرارات أو المحاولات، وهنا تعطى درجة واحدة لكل محاولة صحيحة حيث تمثل مجموع النقاط في جميع المحاولات درجة المختبر .
- الدقة في الأداء: يتم في هذا الأسلوب استخدام أهداف خاصة تحدد بألوان خاصة مميزة على حائط الصد أو على الأرض وترسم بشكل دوائر أو مربعات أو مستطيلات متداخلة تخصص درجة لكل منها، بحيث تكون الدرجة الأكبر للهدف الأصغر أي الأقل في المساحة.

ومن أخطاء القياس في التربية الرياضية :

- أخطاء في أعداد أو صناعة أدوات القياس في حالة استخدام أجهزة ، وأخطاء في الترجمة أو صعوبة اختيار الألفاظ المناسبة لبعض الاصطلاحات الأجنبية وغيرها في حالة استخدام اختبارات مترجمة .
- أخطاء الاستهلاك نتيجة لكثرة استخدام الأجهزة .
- أخطاء عدم الفهم الصحيح لمواصفات ومكونات أدوات وأجهزة القياس المستخدمة .
- أخطاء عدم الالتزام بتعليمات وشروط الاختبارات وخاصة الثانوية (مثل درجة الحرارة، سرعة الرياح وغيرها)
- أخطاء عدم الالتزام بالتسلسل الموضوع لوحدات الاختبار (البطارية).
- أخطاء الفروق الفردية في تقدير المحكمين .
- الأخطاء العشوائية (العفوية).

6. الاختبار:

- عملية تقيس جانباً واحداً من جوانب الفرد أي تقيس مدى كفاية الفرد في إحدى النواحي ويعرف بأنه :
- إجراء منظم لقياس سمة ما من خلال عينة من السلوك.
- مجموعة من المثيرات تعد لتقيس قدرات أو صفات أو سلوكاً ما بطريقة كمية، فهي من وسائل القياس التي يستخدمها الباحث للكشف عن الفروق بين الأفراد والجماعات.

- إجراء تنظيمي تتم فيه قياس صفة ما أو ملاحظة سلوك الطلبة أو اللاعبين والتأكد من مدى تحقيقهم للأهداف الموضوعية ،وذلك عن طريق وضع مواقف تعكس جوانب بدنية ، مهارية ، وظيفية أو صياغة مجموعة من الفقرات أو الأسئلة المطلوب الإجابة عنها ،مع وصف هذه الإجابات بمقاييس عددية أو درجات تقديرية.

- كما انه ملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة تنظيميا مقصودا وذات صفات محددة ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل وقياس هذه الإجابات تسجيلا دقيقا. وتتوقف قيمة الاختبار على مدى ارتباط أداء المختبر للاختبار وبين أدائه في المواقف الأخرى المماثلة من حياته الواقعية .وهناك اعتباران يلزم توافرها في أي اختبار هما:
التقنيين: وله بعدان المعايير و تقنيين طريقة إجراء الاختبار . والموضوعية .

1.6. تقسيم الاختبارات المستخدمة في التربية الرياضية يشمل:

- اختبارات مقننة: يضعها خبراء القياس تتوافر فيها تعليمات محددة للأداء، توقيت محدد، شروط علمية طبقت على مجموعة معيارية لتفسير النتائج في ضوء هذه المعايير.

- اختبارات يضعها الباحث أو المدرب :

وهي اختبارات جديدة يحتاجها العاملون في المجال الرياضي تستخدم في قياس الصفات والمهارات في الحالات الآتية:

- عندما تكون الاختبارات الموجودة في المصادر غير مناسبة من حيث الوقت المستغرق للتنفيذ، المكان، عدم توفر الأجهزة والأدوات وغيرها .

- في الحالات التي لا تذكر المصادر بيانات كافية عن الاختبار مثل الغرض منه، طريقة الأداء ، تعليمات الاختبار، طرق حساب الدرجة، الناشر وتاريخ النشر، الأدوات اللازمة، المستوى، الجنس وغيرها .

- عندما يفقد الاختبار إلى ما يشير إحصائيا لصدقه وثباته وأنواع المحركات المستخدمة في حساب الصدق وغيرها .

- التعديلات التي قد تطرأ على قوانين وقواعد بعض الألعاب ، التطورات التي قد تحدث بالنسبة لخطط اللعب وأساليب التدريس .

2.6. نماذج لاختبارات بدنية

- اسم الاختبار : اختبار القفز العمودي من الثبات (لسارجنت)

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

- الأدوات : سبورة تثبيت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض (150سم) ، على أن تدرج بعد ذلك من (151 - 400سم) ، قطع من الطباشير (يمكن الاستغناء عن السبورة ووضع العلامات على الحائط مباشرة وفقاً لشروط الأداء) .

- مواصفات الأداء : يمسك المختبر قطعة من الطباشير، ثم يقف بحيث تكون ذراعه الماسكة للطباشير بجانب السبورة ، ثم يقوم المختبر برفع ذراعه على كامل امتدادها لعمل علامة بالطباشير على السبورة و يسجل الرقم الذي وضعت العلامة أمامه .

من وضع الوقوف بمرجح المختبر الذراعين أماماً عالياً ثم أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ثم مرجحتها أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى والذراع على كامل امتدادها ، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة الثانية أمامه .

- الشروط :

عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما من الأرض كما يجب عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة ، إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة . للمختبر الحق في مرجحتين (إذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب . لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما .

- التسجيل :

تعبير المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المتفجرة للرجلين مقاسه بال (سم)

- اسم الاختبار : الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (10 ثا) :

- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

- الأدوات المستخدمة : شريط قياس - أرض الملعب - ساعة إيقاف - صافرة .

- مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم بعمل وثبات إلى الأمام ثم تقاس المسافة التي قطعها خلال (10) ثوان مع ملاحظة عدم لمس أي جزء من الجسم للأرض في أثناء أدائه الوثبات ما عدا القدمين وبذل أقصى جهد من قبل المختبر لتسجيل أكبر مسافة .

- التسجيل :

تسجل للمختبر أكبر مسافة قطعها من خلال وقت الاختبار وهو (10) ثوان وتعطى له ثلاث محاولات ومدة الراحة بين محاولة وأخرى (5-7) دقائق لاستعادة الشفاء وتسجل له أفضل محاولة .

- اسم الاختبار : ركض (30)م من البداية المتحركة (من الطائر)

- الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية (القوى)

- الأدوات: ساعة توقيت الكترونية ، صافرة، تحديد ثلاث خطوط متوازية المسافة بين الأول والثاني (10)م والثاني والثالث (30) م، حيث يمثل الخط الأول مكان البداية من الوقوف أمام الخط الثاني فيمثل مكان تشغيل ساعة التوقيت أما الخط الثالث فيمثل خط النهاية.

- مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية من الوقوف وعند سماع صافرة المطلق يبدأ بالتسجيل المستمر في محاولة للوصول إلى أعلى سرعة ممكنة مباشرة فوق الخط الثاني ويستمر في المحافظة على هذه السرعة حتى اجتياز الخط الثالث.

- التسجيل:

يعطى للمختبر محاولة واحدة فقط. ويتم حساب الزمن الذي يستغرقه المختبر من لحظة المرور فوق الخط الثاني إلى لحظة دخول صدر المختبر فوق خط النهاية (الخط الثالث).

- اسم الاختبار : ثني الجذع للإمام من الوقوف

- الهدف من الاختبار : قياس مرونة الرجلين والجذع

- الأدوات : ارض مستوية ، مصطبة ، مسطرة خشبية مرقمة (من 1 - 10)

- مواصفات الأداء: بعد تثبيت المسطرة على الصندوق بحيث يقع الواحد بحافة الصندوق ويقع في النصف العلوي (1- 5) وفي السفلي (5 - 10) .

يقوم المختبر بثني الجذع أمام أسفل والقدمان ملاستان لجانبي المقياس بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ويحاول ثني الجذع لأقصى مدى ويبطء مع ملاحظة أن تكون اليدين في مستوى واحد ، ويكرر الاداء مرتين

- التسجيل :

تسجيل أفضل محاولة صحيحة (أعلى قراءة على المسطرة المدرجة) بالسنتيمتر

- الملاحظات :

عدم ثني الركبتين أثناء عملية القياس

- اسم الاختبار : التوازن المتحرك

- الهدف من الاختبار : قياس التوازن من خلال الحركة

- الأدوات : ارض مستوية ، مصطبة

- مواصفات الأداء : يقوم المختبر بالسير على المقعد الخشبي واليدين جانباً

- التسجيل :

تحسب المحاولة صحيحة في حالة السير على المقعد الخشبي من البداية حتى النهاية دون سقوط .

- اسم الاختبار : المشي على العارضة

- الهدف من الاختبار : التوازن

- الأجهزة والأدوات: عارضة توازن بعرض (10)سم وطول (4)م وسمك (3-5)سم ، ارض مستوية ،

ساعة توقيت

- إجراءات الاختبار : عند سماع الإشارة بالبدء يقوم المختبر بالمشي على العارضة إلى النهاية ثم

الدوران والرجوع مرة أخرى إلى نقطة البداية بأقصى سرعة وبدون لمس أي جزء من الجسم الأرض خارج

العارضة .

- التسجيل : يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارض الى اقل 10/1 ثانية عند ملامسة أي

جزء من الجسم الأرض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق.

1- التخطيط في تدريب الكرة الطائرة:

تتطلب عملية التدريب في الكرة الطائرة للوصول لأعلى مستويات الإعداد لسنوات عديدة، والإعداد في تلك السنوات لا يأتي جزافاً وإنما يأتي عن طريق التخطيط المتواصل والقائم على أسس علمية سليمة تضمن الوصول بعملية التدريب إلى أعلى نتائج والرقى بالمستويات.

ويعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات تدريب الكرة الطائرة من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي. والتخطيط للتدريب الرياضي من حيث أنه وسيلة ضرورية فعالة لضمان التقدم بالمستوى الرياضي، يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه، على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف.

وليس معنى ذلك أن التخطيط الرياضي مبني ومرتبطة دائماً بالفترات الطويلة فحسب محمد حسن علاوى فانه: " من الضرورة التخطيط لفترات قصيرة والتي يمكن فيها تحديد الأهداف و الواجبات التفصيلية لكل مرحلة.

ومن خلال هذا نجد أن التخطيط الرياضي هو ضرورة ومرحلة هامة يمر بها المدرب الرياضي في مسيرته العملية للوصول إلى أعلى مستوى ممكن لرياضيه عبر مراحل مختلفة، يعمل على تحديد وتخطيط لها مسبقاً وهذا حسب مجموعة من العوامل والمحددات كمستوى الرياضي، الفترة الزمنية، نوع المنافسة ومستواها... الخ.

1-1- القواعد الأساسية للتخطيط الرياضي:

- تحديد الأهداف القريبة والبعيدة.
- رسم المستلزمات التي تؤدي إلى تحقيق هذه الأهداف.
- إقرار الإجراءات التي تضع المستلزمات موضع التنفيذ.
- وضع المناهج الزمنية للتنفيذ.
- تقدير تكاليف التدريب الرياضي وإعداد ميزانية لها.
- مرونة الخطة
- الارتباط بالتقويم.

1-2- أنواع تخطيط التدريب الرياضي:

إن الفائدة الأساسية من التخطيط التدريب يكمن في وضع خطط مستقبلية أساسية لعدة سنوات حيث ينظر إليها في تدريب الناشئين والمستويات العليا على أنها وحدة غير منفصلة، وخطة التدريب المستقبلية تعد مقترحا منطقيا فكريا لكونها ذات أهداف واضحة مع ذكر الطرائق والحلول التي يتبعها المدرب من أجل تحقيق الأهداف والواجبات.

وطبقا لذلك يجب أن تكون خطة التدريب عبارة عن شكل من أشكال ظواهر ثابتة التدريب في المستقبل. فوضوح خطة المستقبل تبين أسباب مفردات الأهداف وأجزاءها في فترة زمنية معينة مع ذكر الأسباب التي تنصب على تحقيق الواجب المعين.

هناك أنواع متعددة من خطط التدريب الرياضي ومن أهم الأنواع ما يلي:

- خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى.
- خطط الإعداد للبطولات الرياضية.
- خطط السنوية (في الألعاب المتعددة)
- خطط جزئية أو فترية (فترات معينة).
- خطط يومية.

* - خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى:

تعتبر خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى اكبر وحدة نظام تخطيط التدريب الرياضي. ويشمل هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح غالبا ما بين 8-15 سنة، إذ تبدأ من عملية الممارسة الأولية للنشاط الرياضي حتى الوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.

أ. مراحل خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى:

* المرحلة الأولية لممارسة النشاط الرياضي: تهدف إلى الإعداد الشامل المتزن للأطفال تمهيدا لانضمامهم فيما بعد في سلك التدريب الرياضي التخصصي وممارستهم لنوع معين من النشاط الرياضي. ويفضل في هذه المرحلة اختيار التمارين الرياضية التي تؤثر على تنمية الصفات البدنية الأساسية

والتمرينات التي تتميز باحتواء كبير من المهارات الحركية المركبة. وكذا تعلم خطط وطرق المنافسة، إضافة إلى اكتساب المعارف النظرية والاشترك في المنافسات الرسمية.

*** مرحلة التدريب التخصصي:** تهدف هذه المرحلة إلى تنمية وتطوير المهارات والقدرات والصفات البدنية الضرورية للفرد في نوع من النشاط الرياضي المختار كخطوة تمهيدية نحو الوصول به إلى المستويات الرياضية العالية. وتهدف هذه المرحلة على عكس من المرحلة السابقة، إلى زيادة الاهتمام بالمتطلبات الخاصة التي يتميز بها نوع النشاط الرياضي المختار. ويفضل تنمية تلك الخصائص التي تلعب الدور الرئيسي في نوع النشاط الرياضي.

*** مرحلة تدريب المستويات الرياضية العالية:** تهدف هذه المرحلة إلى محاولة الارتفاع لأقصى درجة بمستوى الفرد في نوع التخصص بطريقة مباشرة وذلك لتقديم وإظهار أحسن المستويات والأرقام وإحراز الفوز وتتميز هذه المرحلة على عكس من المرحلتين السابقتين بما يلي:

- تحث التمرينات البنائية العامة المستخدمة في عملية الإعداد البدني ركنا جانبيا ولا تستخدم إلا كناحية تعويضية وتكميلية.

- استخدام المهارات الحركية الخاصة مع الارتفاع بمستوى حمل التدريب ارتفاعا كبيرا حتى يصل إلى أقصى درجة.

- تركيز أنواع التمرينات التي يستعان بها في إنجاز مختلف الواجبات المطلوبة التي تتمثل في خطط و طرق المنافسة، إضافة إلى المعارف والمعلومات النظرية.

3.1. خطط الإعداد للبطولات الرياضية:

إن خطط الإعداد للبطولات الرياضية تتمثل في تخطيط التدريب الرياضي لمدة تتراوح ما بين (2 الى 4 سنوات) لبعض البطولات الهامة مثل:

- خطط الإعداد الاولمبي(من المعروف الدورات الاولمبية تقام كل 4 سنوات)

- خطط الإعداد لبطولات البحر الأبيض المتوسط(في الألعاب المتعددة)

- خطط الإعداد لبطولة أوروبا أو بطولة إفريقيا (في لعبة معينة)

- خطط الأعداد لدورة الإفريقية أو الدورة العربية (في الألعاب المتعددة)

ومن المعروف أن هذه البطولات أو الدورات الرياضية تحدد مواعيدها و أماكنها قبل بدايتها بزمن طويل، الأمر الذي يسمح بالتبكير بعملية التخطيط لضمان تنمية المستوى بصورة مستمرة وتجنب ضياع الوقت.

ب - الخطط السنوية:

تعتبر خطة التدريب السنوية من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب الكرة الطائرة نظرا لان العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات وأزمنة معينة ومحددة. وعلى ذلك تكمن أهمية خطط التدريب السنوية في أنها تعمل على محاولة إعداد الفرد الرياضي لكي يصل إلى قمة مستواه في الأوقات المحددة للمنافسات الرياضية. وكلما ازداد المدرب الرياضي معرفة بخصائص وسمات والقدرات المميزة لكل فرد، كلما سهل عليه وضع خطة التدريب السنوية بصورة تفصيلية، الأمر الذي يساعد بدرجة كبيرة على الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد. وتنقسم خطة التدريب السنوية إلى فترات تهدف أساسا إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أقصى مستواه في فترة معينة ومحددة من العام، وذلك عن طريق تخطيط الواجبات والوسائل المختلفة بما يحقق ذلك.

* مراحل الإعداد في الخطة السنوية:

1. الفترة الإعدادية: يمكن تقسيم الفترة الإعدادية إلى مراحل متعددة تهدف كل منها إلى بعض الواجبات والأهداف المعينة:

/ مرحلة الإعداد البدني العام: تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية، السرعة، التحمل والمرونة والرشاقة. مع توسيع رقعة المهارات الحركية للفرد، وذلك بواسطة تعليم ومحاولة إتقان المهارات الحركية المختلفة.

/ مرحلة الإعداد البدني الخاص: يحتل الإعداد البدني الخاص الحيز الأكبر ويقل بالتالي حجم الإعداد البدني العام مع محاولة الإتقان العام للمهارات الحركية المختلفة وتثبيتها.

/ مرحلة ما قبل المنافسة: تعمل اكتساب وإتقان القدرات والمهارات الخطئية المختلفة عن طريق المشاركة في المنافسات تدريجيا وتجريبيا وتأخذ مكانها في البرنامج التدريبي كإحدى وسائل التدريب الأخرى لإعداد الرياضي.

/ **مرحلة المنافسات** : تهدف هذه المرحلة إلى العمل على وقاية وصيانة مستوى الذي وصل إليه الرياضي، وذلك بتهيئة مختلف الظروف التي تسمح بالاحتفاظ بالمهارات الحركية والقدرات البدنية والصفات المكتسبة ومحاولة التقدم بها إلى أقصى ما يمكن. وتتميز فترة المنافسات في أن الرياضي لا يتعلم الكثير من الموضوعات الجديدة، بل تكون عبارة عن محاولة استخدام كل ما اكتسبه خلال الفترة الإعدادية والعمل على تطبيقه، وينتأى ذلك في غضون المشاركة في المنافسات الرسمية التي تلعب دورا هاما في الرفع من مستوى الرياضي والارتقاء بحالته التدريبية.

/ **المرحلة الانتقالية**: الفترة الانتقالية تشكل فترة الراحة الايجابية بالنسبة للفرد الرياضي من عناء الجهد المبذول في الفترات السابقة، وفي نفس الوقت تشكل عملية الانتقال التدريجي إلى فترات ومراحل تدريبية جديدة.

ويراعى في تلك الفترة الانخفاض التدريجي بحمل التدريب، وتتوقف طوال الفترة الانتقالية على طبيعة المجهود المبذول في غضون الفترات السابقة ويحسن إلا تزيد هذه الفترة عن 4—6 أسابيع.

ج. الخطة الجزئية أو الفترية:

الخطط الجزئية أو الفترية ما هي إلا خطط لفترات أو مراحل تدريبية قصيرة تشمل في الغالب فترة تتراوح ما بين أسبوع الى 4 أسابيع ، ولها أهمية كبرى بالنسبة لتنظيم عملية التدريب الرياضي. ويحتوى هذا التنوع من التخطيط على الموارد المختلفة للتدريب في الفترة المحددة للخطة ، كذلك طرق تنظيم درجة الحمل (دورة الحمل الأسبوعية ، دورة الحمل الفترية) وبطبيعة الحال تستمد الخطط الجزئية (الفترية) مواردها ومحتوياتها المختلفة من الخطة السنوية.

الخطة السنوية ، ويمكن استخدام مثل هذا النوع من الخطط بالنسبة لفترة معينة من فترات التدريب المختلفة مثل فترة الإعداد ، أو فترة المنافسات ، أو الفترة الانتقالية مثلا وذلك لسهولة التقدم والمتابعة.

*الدورة الصغرى:

تتكون دورة الحمل الصغرى من عدد جرعات (وحدات) تدريبية ، تختلف في تشكيلها وترتيب الجرعات داخلها وفقا لبعض الأسس الفسيولوجية ، وفي مقدمتها إيقاع التعب والاستشفاء ، كما يختلف طول الفترة الزمنية للدورة الصغرى تبعا لعدة عوامل منها أهداف الدورة وموقعها داخل الموسم التدريبي ، والوقت

النسبي المخصص لها ، غير أن أكثرها استخداما هي فترة الأسبوع نظرا لطبيعة توافق ذلك مع الإيقاع الحيوي الطبيعي الأسبوعي للاعب ، وإن كان يمكن أن تتراوح هذه المدة أحيانا لفترات مختلفة تستمر من 4 - 5 إلى 10 - 14 يوما ، وفي بعض الأحوال النادرة تستخدم دورة صغيرة من يومين فقط في بعض الظروف الخاصة التي تتطلب التأكيد على تثبيت واجبات تدريبية خلال فترات قصيرة نسبيا ، غير أن أكثرها استخداما دورة الحمل الأسبوعية.

*الدورة المتوسطة:

تستخدم الدورات التدريبية الصغيرة بأشكالها المختلفة كأساس أو قاعدة تتكون منها الدورات المتوسطة ؛ و تشمل الدورة التدريبية المتوسطة علي دورتين تدريبيتين صغيرتين علي الأقل ، و من الناحية العملية للتدريب ؛ غالبا ما تكون الدورة التدريبية المتوسطة من ثلاثة إلى ستة دورات صغيرة ، وتستمر لفترة قد تصل من شهر إلي شهر و نصف تقريبا ، و يتوقف التغير الذي يحدث في نظام ترتيب (تتابع) الدورات الصغيرة علي منطق بناء التدريب ، و علي خصائص مرحلة التدريب ، فالدورة المتوسطة تعتبر كتلة مميزة لبناء الدورة الكبرى في الموسم التدريبي.

د. الخطة اليومية:

لضمان العمل اليومي المنظم و الدقيق للمدرب يستلزم الأمر الاستعانة بخطط يومية مسجلة من واقع الخطط الجزئية (الفترية) أو السنوية ، و تعتبر الوحدة (الجرعة) التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي ، و ينظر إليها علي أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط الرياضي. فوحدة التدريب هي الخلية الأولى أو هي الجزء الأصغر لخطة التدريب السنوية ، أي أنها تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط فهي الجزء الأهم ، ففيه يعمل المدرب علي أن يتحقق هدف أو أكثر من أهداف خطة التدريب العامة من خلال مجموعة من التمرينات ؛ و هي التي تكون محتوى هذه الوحدة ؛ حيث تؤدي التمرينات داخلها بدقة و إتقان لتحقيق هدف الوحدة ، فمن المؤكد أن أي تدريب يرفع من مستوي الأداء ؛ و لكن الفرق بين التدريب السليم (في اتجاه هذا الموضوع) و التدريب الارتجالي هو مدي تحقيق الأهداف بالدرجة المطلوبة ، و عدم تحقيق كل وحدة تدريب لهدفها يعني فشل خطة التدريب في تحقيق الأهداف الموضوعه للخطة.

وهناك بعض النقاط الهامة والضرورية التي يجب أن يربحها المدرب عند تخطيطه و تنفيذه لهذه الوحدة (الجرعة) حتي يطمئن و يضمن نتائجها ، منها :

- أن يكون هناك هدف واضح للوحدة التدريبية تسعى لتحقيقه خلال الزمن الفعلي للوحدة .
- أن تسهم كافة محتويات الوحدة في تحقيق أهدافها بما في ذلك الإحماء والتهدئة.
- تحديد أزمنة كل جزء و كل تمرين في الوحدة ، و فترة دوامة و فترة الراحة بكل دقة .
- أن تكون الأحمال التدريبية التي يحتويها محددة بدقة و موضوعية علي أسس علمية .
- أن تنظم و تنسق الأحمال التدريبية و شدتها مراعية مواعيد المباريات .
- تحديد أسلوب و إخراج و تنفيذ الوحدة من حيث التنظيمات و تشكيلات اللاعبين خلال كل تمرين من تمارين الوحدة .
- تحديد الأدوات و الأجهزة المستخدمة في كل جزء من أجزاء الوحدة.

PERIODE	PREPARATION					COMPETITION					RECU P	BILAN SAISON	
	Entraînement + Compétition Alternance : travail / récupération = PROGRESSION Préparation aux objectifs												
CYCLE	PPG		PPS								REPOS		
MOIS	NOV	DEC	JAN	FEV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUIL	AOU	SEP		OCT

Saison 2013 2014	MACROCYCLE 1										MACROCYCLE 2						MACROCYCLE 3																								
	Septembre			Octobre				Novembre			Décembre				Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin																
Mars											Yac Scot		22/02 00/03				19/04 5/05																								
Vacance Playa Physique											24 Oct 3 Nov		21 Dec 6 Janvier		26 Fevrier 10 Mars		19 Avril 5 Mai																								
Lundis	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	
Devoirs Jollene	RENTHRE 23 Septembre		11 Oct	18 Oct	23 Oct	30 Oct	6 Nov	13 Nov	20 Nov	27 Nov	4 Dec	11 Dec	18 Dec	25 Dec	1 <brtd> <td>8 Jan</td> <td>15 Jan</td> <td>22 Jan</td> <td>29 Jan</td> <td>5 Fe</td> <td>12 Fe</td> <td>19 Fe</td> <td>26 Fe</td> <td>3 Mars</td> <td>10 Mars</td> <td>17 Mars</td> <td>24 Mars</td> <td>31 Mars</td> <td>7 Avr</td> <td>14 Avr</td> <td>21 Avr</td> <td>28 Avr</td> <td>5 Mai</td> <td>12 Mai</td> <td>19 Mai</td> <td>26 Mai</td> <td>2<brtd> <td>9 Juin</td> <td>16 Juin</td> <td>23 Juin</td> </brtd></td></brtd>	8 Jan	15 Jan	22 Jan	29 Jan	5 Fe	12 Fe	19 Fe	26 Fe	3 Mars	10 Mars	17 Mars	24 Mars	31 Mars	7 Avr	14 Avr	21 Avr	28 Avr	5 Mai	12 Mai	19 Mai	26 Mai	2 <brtd> <td>9 Juin</td> <td>16 Juin</td> <td>23 Juin</td> </brtd>	9 Juin	16 Juin	23 Juin	
Nbre de semaines	1	2	3	4	4	2	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Cycles	4 1/2 Semaines (12 Sept au 23 oct)				7 Semaines (4 Nov au 21 Dec)				7 Semaines (6 Janv au 23 Fév)				6 semaines 1/2 (10 mars au 20 Avril)				7 Semaines (5 mai au 20 juin)																								
Semaines	PS	1	2	3	4	1/2	OFF	5	6	7	8	9	10	11	OFF	12	13	14	15	16	17	18	OFF	19	20	21	22	23	24	1/2	OFF	26	27	28	29	30	31	32			
Meso cyc	Prepa Fondere Generale				Prepa Fondere Gen + Specific				Jamae Mesocycle 7 weeks				Camp + Tournais				SARDAN				Boat camp																				
Micro cyc	5 Weeks Microcycles				IFP				Camp + Tournais				IFP				SARDAN				Boat camp																				
IFT Junior Options	Sare (S)	27-31 Sept	(S)	1-5 Oct	IFP	6-10 Oct	IFP	11-15 Nov	IFP	16-20 Nov	IFP	21-25 Dec	IFP	26-31 Dec	IFP	1-5 Jan	IFP	6-10 Jan	IFP	11-15 Feb	IFP	16-20 Feb	IFP	21-25 Mars	IFP	26-31 Mars	IFP	1-5 Avr	IFP	6-10 Avr	IFP	11-15 Mai	IFP	16-20 Mai	IFP	21-25 Juin	IFP	26-31 Juin			

4.1. كراس التخطيط للتدريب:

أولاً: جدول تخطيط و تطبيق برنامج التدريب الأسبوع الأول ووحداً

رئيسية : 1- 2- فرعية : 1- 2-									أهداف برنامج التدريب الأسبوعي	
مجموع ق	النسبة	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت		
.....	وحدات التدريبية	التطبيقات الميدانية
.....	المباريات التجريبية	
.....	المباريات الرسمية	
.....	أقصى حمل	درجات حمل الوحدات و المباريات
.....	أقل من الأقصى	
.....	متوسط	
.....	أقل من المتوسط	
.....	راحة إيجابية	
.....	بدون تدريب	الإحماء
.....	القوة العضلية	الإعداد البدني
.....	التحمل	
.....	المرونة	
.....	الرشاقة	
.....	السرعة	المجموع
.....	مهارة	الإعداد المهاري
.....	مهارة	
.....	مهارة	
.....	مهارة	
.....	مهارات مركبة	
.....	مجموع	الإعداد الخططي
.....	خطة	مكونات الإعداد
.....	خطة	
.....	خطة	
.....	خطة	
.....	خطط مركبة	
.....	مجموع	مجموع أزمنة مكونات الإعداد

.....	فقط
.....	التهدئة
.....	مجموع أزمدة الوحدة جميعها
.....	الإعداد النفسي و الذهني خارج الملعب

تخطيط فترة المباريات

Week (18)	Week (17)	Week (16)	Week (15)	Week (14)	Week (13)	Week (12)	Week (11)	Week (10)	Week (9)	Week (8)	Week (7)	Week (6)	Week (5)	Week (4)	Week (3)	Week (2)	Week (1)	الأسابيع Weeks			
الأسبوع (18)	الأسبوع (17)	الأسبوع (16)	الأسبوع (15)	الأسبوع (14)	الأسبوع (13)	الأسبوع (12)	الأسبوع (11)	الأسبوع (10)	الأسبوع (9)	الأسبوع (8)	الأسبوع (7)	الأسبوع (6)	الأسبوع (5)	الأسبوع (4)	الأسبوع (3)	الأسبوع (2)	الأسبوع (1)	الأسبوع (1)			
																			الحمل الأقصى	درجة الحمل	
																			الحمل الأقل من الأقصى		
																			الحمل المتوسط		
																			الحمل الأقل من المتوسط		
																			راحة Rest		
ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	إعداد بدني	زمن التدريب و المباريات بالدقائق	
ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	Preparation		
ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	إعداد مهاري		
ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	إعداد خططي		
ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	Tactical Prepara		

																		tion
																		إعداد نفسي و الذهني
ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	(خارج الملعب)
																		المباريات الرسمية Matches
ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	
																		مجموع الأزمنة Total
ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	

II- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :

تعد المهارات الأساسية أحد أهم النواحي الرئيسية في رياضة الكرة الطائرة بل هي بمثابة العمود الفقري لها حيث لا يمكن للاعب تنفيذ الخطط سواء الفردية أو الجماعية إلا إذا كان يؤدي المهارات الأساسية بدقة وإتقان هذا من أجل الوصول إلى المستويات الرياضية العالية في لعبة الكرة الطائرة، وصنفت المهارات الأساسية في الكرة الطائرة على النحو التالي:

اولا/. المهارات الأساسية بدون الكرة

1. وضعية الاستعداد الأساسية

- إن اتخاذ الوضعيات الأساسية بالصورة الصحيحة هي التي تتيح للمتعلم سرعة الحركة وسهولتها في جميع الاتجاهات مع المحافظة على اتزان الجسم، وإن تقدم المتعلم على أدائها تساعده على التهيئة بالصورة الجيدة قبل وصول الكرة بغية القدرة على إعدادها بالصورة الصحيحة للزميل.
- ترجع أهمية اتخاذ هذه الوضعيات إلى فائدتها في استقبال وصد الكرات القوية من الإرسال أو الضربات الساحقة وكذلك حركات الخداع في وضع الاستعداد يجب مراعاة مايلي:
- يقف اللاعب على كلتا قدميه أو إحدى قدميه متقدمة على الأخرى والقدمان متباعدتان بمسافة اتساع الحوض، وهذا يعتمد على طول اللاعب واتساع حوضه.
 - ثني الركبتين قليلا والظهر منفردا بارتياح.
 - ثني الذراعين من مفصل المرفق ووضعيهما بجانب الجسم استعداد للتمرير أو الإعداد سواء من أسفل أو من أعلى.
 - اليدين تكونان مقعرتان وأوسع قليلا من حجم الكرة والأصابع منتشرة وممتدة بارتخاء وتلمس الكرة على بعد 15-20 سم أمام الوجه والساعدان متعامدان على العضدين تقريبا في حالة التمرير أو الإعداد من أعلى.
 - المرفقان يشيران للخارج في اتجاه خط الكرة.
 - التحرك للأمام يكون بتقديم القدم الأمامية على الخلفية.
 - التحرك إلى الخلف يكون بتأخير القدم الخلفية ثم تتبعها القدم الأمامية.
 - التحرك للجانبين إن كان التحرك لليمين يكون النقل للقدم اليمنى ثم تتبعها القدم اليسرى والعكس بالنسبة للتحرك للجهة اليسرى.

2. التحرك في الملعب:

تفرض ظروف اللعب ومتطلباته أن يتحرك اللاعب في كثير من الأحيان باتجاه الكرة ليقوم بتمريرها أو إعدادها أو إرجاعها إلى منطقة الخصم فالتحرك في الملعب تختلف في لعبة الكرة الطائرة عن الألعاب الأخرى في كون اللاعب لا يحتاج لتحرك مسافات طويلة بل تنحصر معظم تحركاته في حدود مسافات قصيرة تتراوح ما بين 03-04 أمتار ومن مختلف أنواع التحركات وأكثرها استخداما خلال اللعب هي التحركات إلى الأمام والجانبين والتحرك للخلف.

ثانيا - المهارات الأساسية بالكرة:

1. الإرسال (SERVICE) : في رياضة الكرة الطائرة الحديثة يمثل الإرسال أحد المهارات على الأقل التي يجب أن توضع في الاعتبار و تكون محور اهتمام لكثير من المدربين ومساعدتهم وكذا اللاعبين ، و يقول البعض أنّ الإرسال أحد الأسلحة المؤثرة و الفعّالة الذي إذا ما استخدم بطريقة ملائمة أو مناسبة ، تستطيع أن تشق طريقك من خلاله في المباراة.

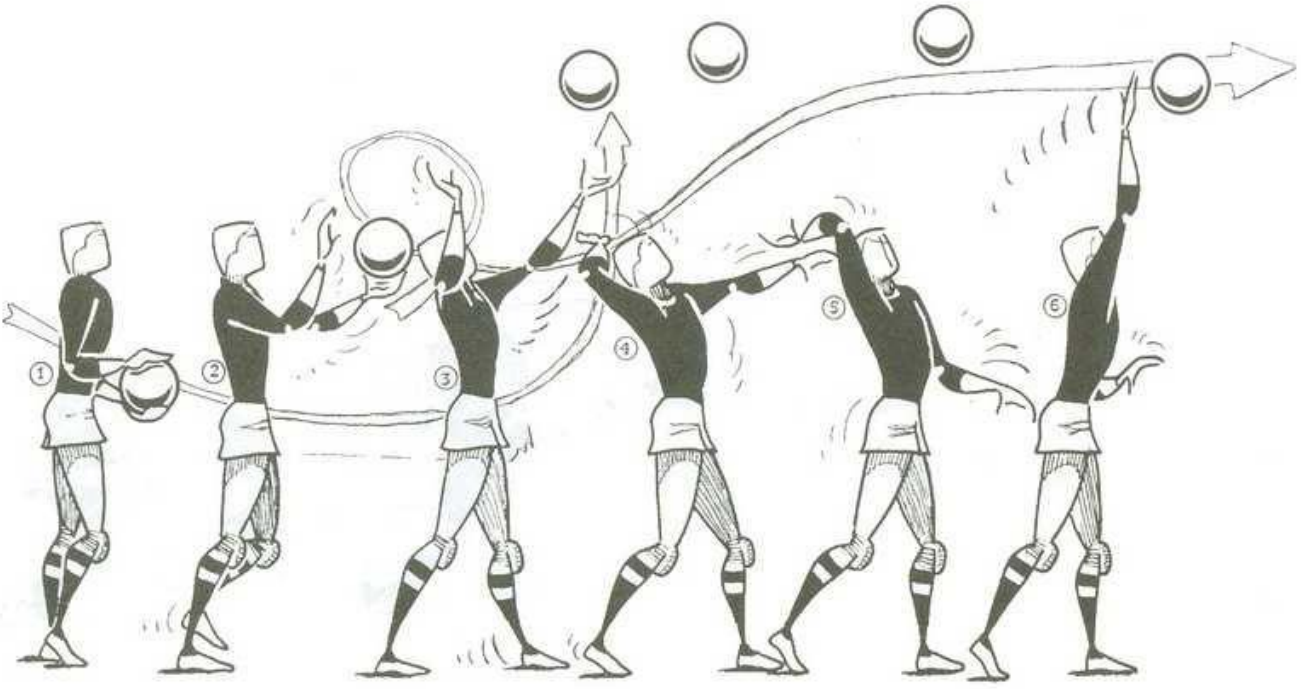
وهو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن (رقم 01) المتواجد في منطقة الإرسال حيث يجب أن يضرب الكرة بيد واحدة ، أو بأي جزء من الذراع و يسمح بقذف الكرة مرّة واحدة و يجب على المرسل عند لحظة الإرسال أو الارتقاء للإرسال بالقفز ، وعدم لمس الملعب (خط العمق) و من الطبيعي أن يختار المرسل بين أسلوبين لأداء الإرسال إما من الثبات أو الوثب و سرعة الكرة المرسله و قوتها من العوامل الهامة لأداء إرسال مؤثر. الإرسال هو الأداء أو التصرف الذي يبدأ به اللعب في لعبة الكرة الطائرة ، و فرصة الفريق الأولى ليسجل نقطة.

1.1. أنواع الإرسال: نستطيع من خلال التكتيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال من حيث الطريقة أن

نقسم الإرسال إلى نوعين:

1.1.1- الإرسال من الأعلى : الإرسال من الأعلى يتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة بعد قذفها

إلى الأعلى ، بحيث تقابل اليد الكرة وهي أعلى من مستوى الكتف وتكون رجل متقدمة على الأخرى حسب المنفذ باليمنى أو باليسرى ، ويشبه عملية الإرسال في لعبة التنس الذي يسمى بإرسال التنس.



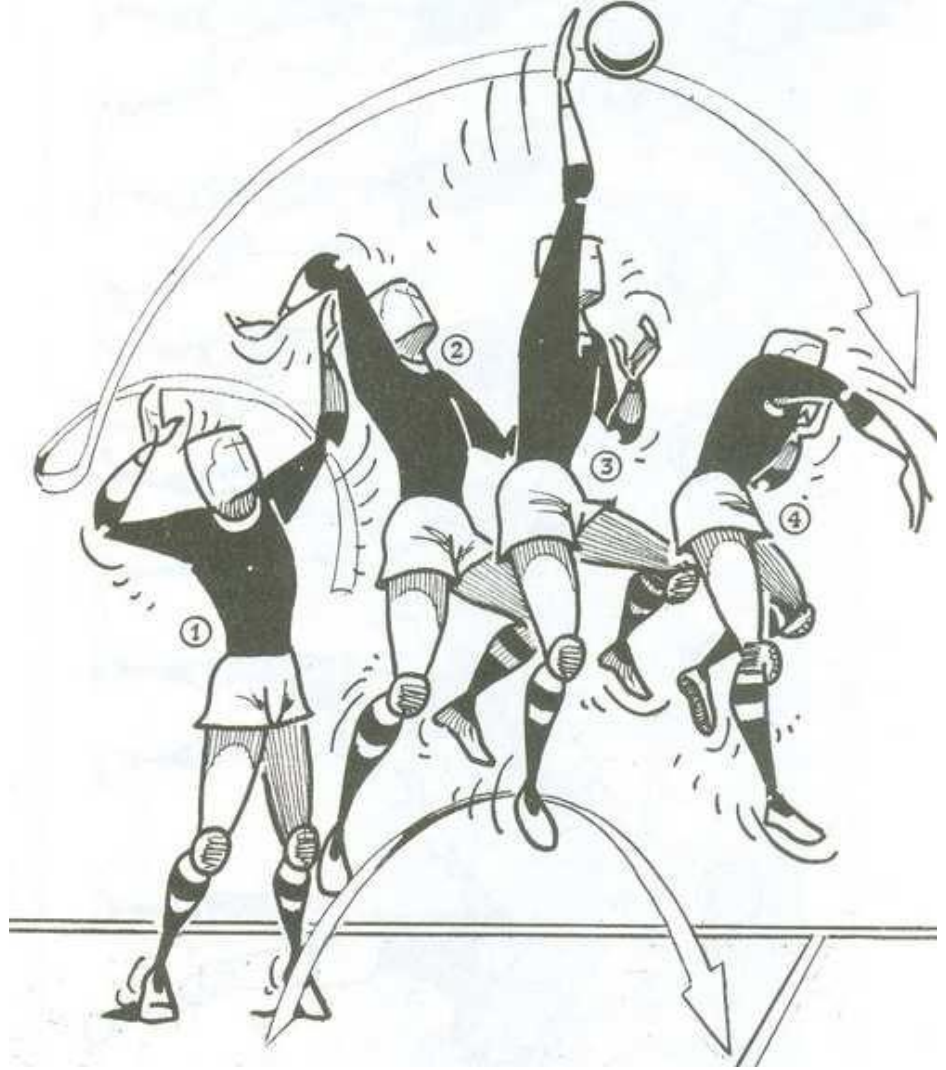
و ينقسم الإرسال من الأعلى إلى ما يلي:

أ - الإرسال المتموج :

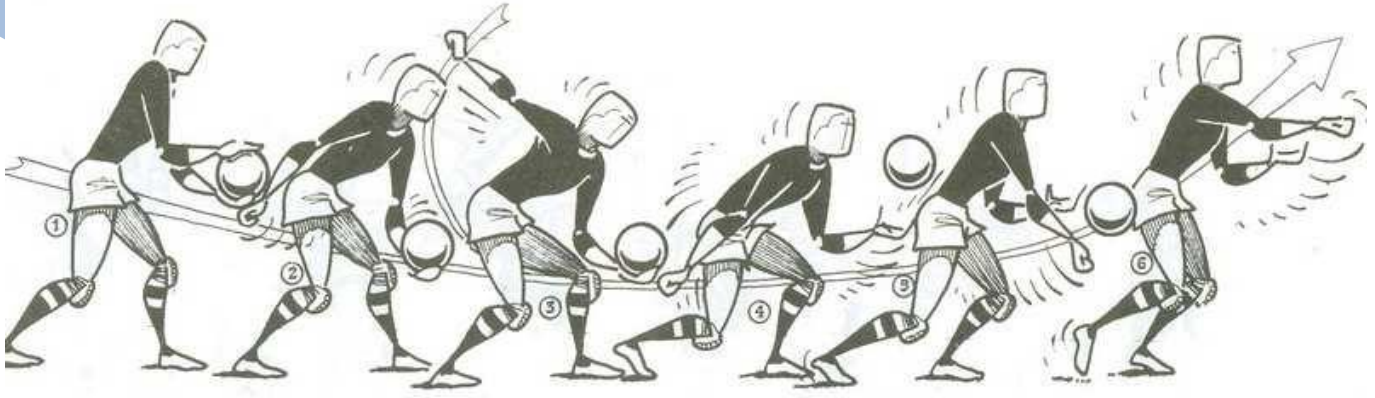
يتم بتنفيذ ضربة موجهة نحو الخصم مع تقادي التوازن العمودي للكرة و هذا لمنع دورانها حول نفسها.

ب-إرسال السّحق :

يتم بتنفيذ ضربة بعد القيام بقفزة إلى الأعلى "الإرتقاء" الذي يتبع حركة اليد حيث أنه يحقّق فكرة الإرسال و هو عبارة عن هجوم.



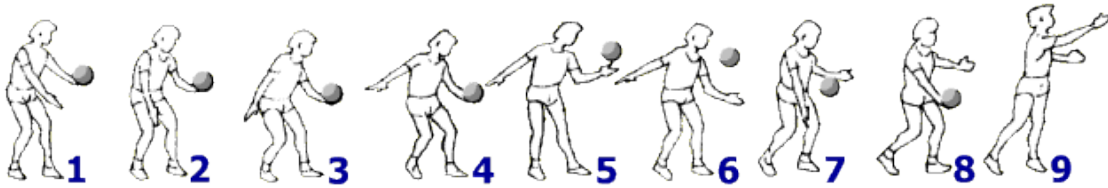
2.1.1. الإرسال من الأسفل : هو الإرسال العادي البسيط و يعتبر من أسهل أنواع الإرسال و يتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقبوضة بعد تركها من اليد الأخرى ، بحيث أن اليد الضاربة تتجه من الأسفل إلى الأعلى ، يستعمله المبتدئين لسهولة أدائه و عدم حاجته إلى قوّة كبيرة فهو في أغلب الأحيان مضمون التّجّاح إلّا أنّ من السّهّل على الفريق المنافس استقباله و الدّفاع عنه.



وهذه نقطة ضعف فيه إلا أنّ اللاعب يستطيع توجيه هذا النوع من الإرسال بسهولة إلى أماكن اللّعب الخالية في ملعب الفريق الخصم ، و يتم فيه قذف الكرة باليد بارتفاع مستوى الكتف. وينقسم الإرسال إلى ثلاثة أنواع هي من الأسفل إلى الأعلى كما يلي:

أ- الإرسال القاعدي :

يكون تنفيذ ضربة الإرسال بعد تحريك أو إرجاع اليد المستعدّة للإرسال إلى الخلف ثم إلى الأمام.

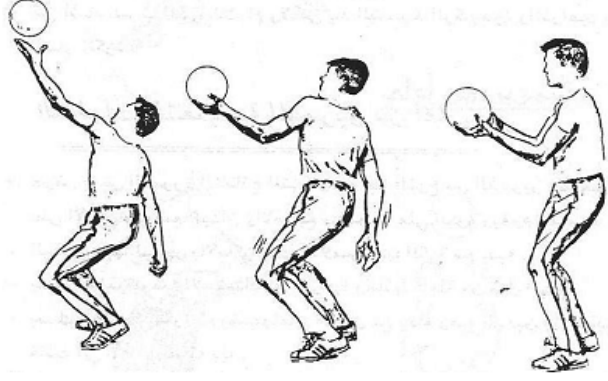


ب- الإرسال من الأسفل : يكون فيه الذراع الفعال مستقيم بحيث يؤدي حركة إلى الأمام

حيث اليد تضرب الكرة على مستوى الحزام.

ج-الإرسال من الأسفل الجانبي:

اللاعب المنقذ يواجه الكتفين بتعامد مع الشبكة، واليد المنفذة تؤدي حركة جانبية من الخلف إلى الأمام، ومن الأسفل إلى الأعلى.



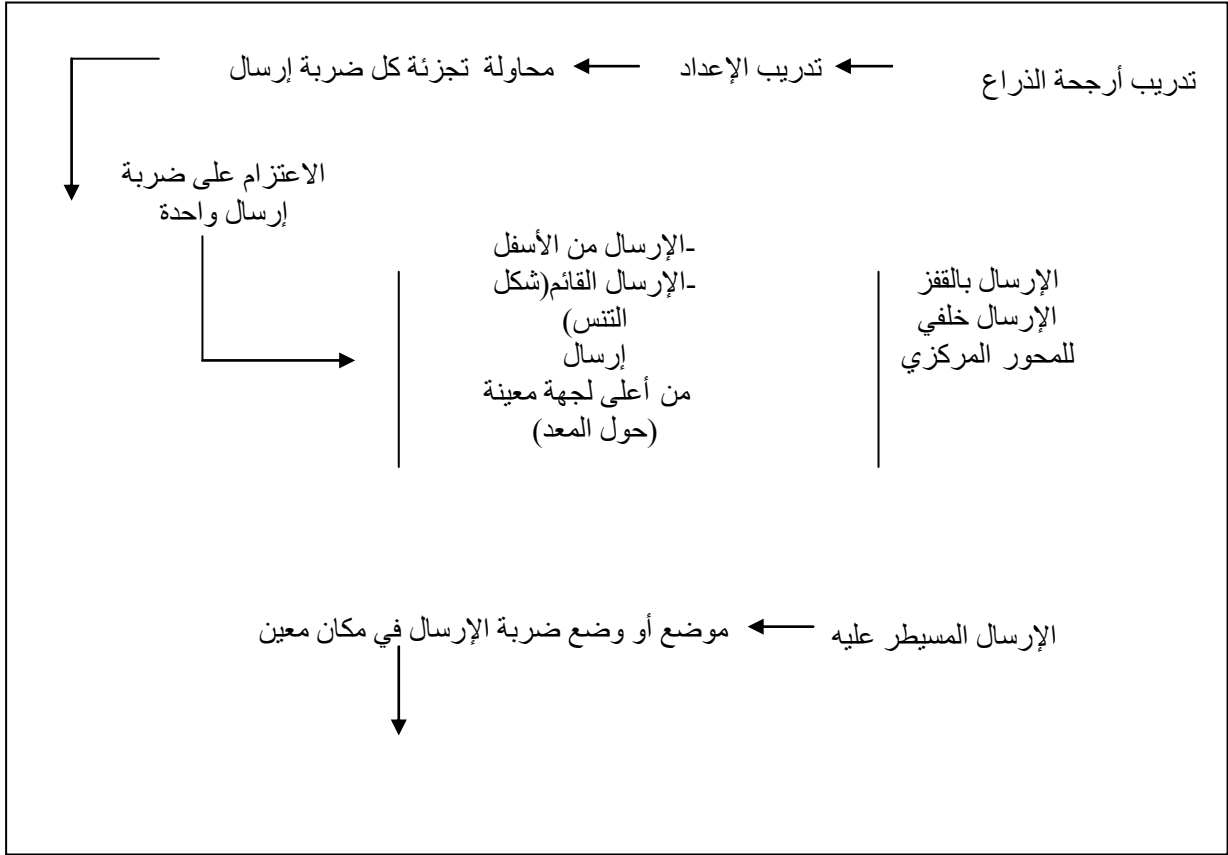
2.1. تدريب الإرسال:

الإرسال هو لعبة البداية أو وضع الكرة في اللعب، كما هو مفتاح النجاح في الكرة الطائرة و كلما نجح اللاعبون في تأدية هذه المهارة بنجاح أصبح للفريق المرسل صفة المبادرة و تسيير الملعب و بالتالي ربح المباراة.

لابد من أن يأخذ كل لاعب من الفريق دوره في ضربات الإرسال و التأكيد على كل مرسل أن يؤدي إرسالا جيدا و مؤثرا من بداية المباراة إلى نهايتها ، و يتضح لنا من العامل الأول وجوب ممارسة الإرسال بانتظام لكل لاعب في الفريق ، أما العامل الثاني فيشير إلى أن التدريب على الإرسال يجب أن يتم في بداية و أثناء و نهاية التدريب ، فعند بداية اللعب لابد و أن يتعامل اللاعب المرسل مع الشد العصبي و قبل المنتصف يكون الاعتماد على شدة اللعب و التي تؤدي إلى زيادة التوتر. يمثل الغرض من هذا التدريب تحسين مهارة الإرسال ، و ذلك من خلال تصحيح المدرب لأي خطأ يحدث في الأداء المهاري للإرسال ، خاصة عندما ترسل الكرة أكبر عدد من المرّات و تكون إرسالات فاشلة أو خارج الملعب أيضا ، ويتضمن الغرض تركيز المدرب على تصحيح أخطاء الإرسال و التي يمتاز بها كل لاعب بهدف منع اللاعبين من ارتكاب أو تكرير أي خطأ.

*عملية تدريب ضربة الإرسال:

-الجدول رقم (01) يوضح : عملية تدريب ضربة إرسال .



تغيير الإتجاه في ضربات الإرسال الطويلة و القصيرة

3.1. أهمية و مميزات 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 و لكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة و دقيقة ، و يستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال، و لاعب الإرسال يكون أداءه مستقل وبدون التأثير من زملائه وحتى لاعبي الخصم.

4.1. الأخطاء الشائعة في الإرسال :

❖ 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، واثنا الضرب على القدم الأمامية.
- قذف الكرة مبكرا قبل أرجحة الذراع خلفا.

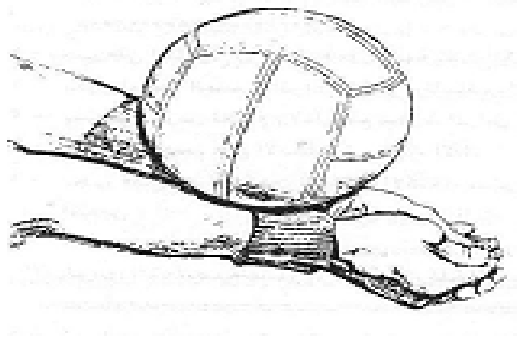
❖ الأخطاء الشائعة في الإرسال من أعلى:

- قذف الكرة بعيدا 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 سرعة الكرة وحركة الضرب.
- مرجحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروجها خارج حدود الملعب.
- عدم الدخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة، وعدم متابعة الجسم لاستمرارية الحركة.

2. الاستقبال: (Réception)

هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل من الفريق المنافس لتهيئتها إلى اللاعب المعد أو الرَّميل في الملعب، وذلك لامتناس سرعتها و قوتها وتميرها من الأسفل إلى الأعلى بالساعدين، أو من الأسفل بالتمرير إلى أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضعها اللاعب المستقبل.





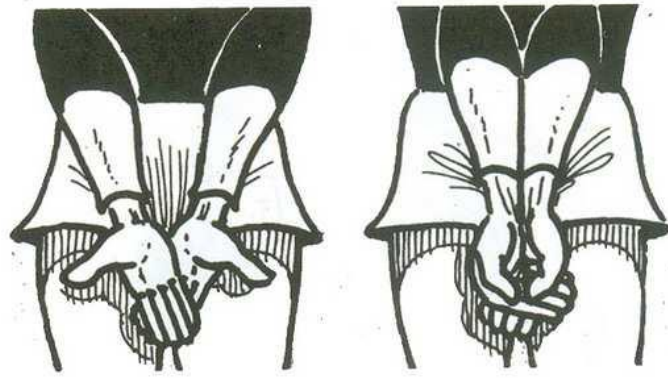
1.2. أهمية الاستقبال:

يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة فمنذ نشأتها و حتى وقتنا الحاضر ، تنوّعت و تتابعت طرق استقبال الكرة سواء باليدين أو الذراعين، بعد أن كانت تؤدي من الأعلى أصبحت الطريقة متبعة بالذراعين من الأسفل وتؤدي باستخدام السطح الداخلي للساعدين، و ذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة و توصيلها لرّميل و بدون حدوث أخطاء. وتعتبر هذه المهارة من أهم المهارات في كرة الطائرة و ذلك ل.

1. تحتاج هذه المهارة توافق عضلي عصبي حيث أن مكان ضرب الكرة صغير و لا يستطيع اللاعب النظر إلى مكان سقوط الكرة على اليدين.
 2. صعوبة توجيه الكرات للمكان المناسب.
 3. عدم قدرة اللاعب على تحديد مكان ضرب الكرة.
 4. صعوبة استقبال الكرة عند حركة يبذلها اللاعب و التي تحتاج إلى حفظ التوازن عنده.
- إذا كانت عملية الاستقبال جيدة كانت المهارات التالية لها أسهل على لاعبيها فكما نعرف فإن مهارات كرة الطائرة مركبة على بعضها (إرسال ، استقبال ، إعداد ، ضرب ، حائط صد ، تغطية ملعب). والاستقبال هو من المهارات الدفاعية و التحضيرية للهجوم الجيد فكلما كانت الكرة موجه للمكان المناسب كانت عملية الإعداد أسهل و تلتها عملية الضرب بكل راحة.

3.2. طريقة استقبال الإرسال:

يتخذ اللاعب الوقوف الصحيح لاستقبال الكرة مع مواجهة الكرة تمام، ثم يبدأ في ميل الجذع قليل إلى الأمام بسرعة مساوية لسرعة اندفاع الكرة ، حيث يقف اللاعب و القدمان متباعدتان أوسع من الحوض والركبتان منثنيتان قليلا ، و تشكلان زاوية قائمة تقريبا مع الحوض، الرأس يكون عموديا على مستوى الكتفين وتوجيه النظر إلى المنافس والذراعين متباعدتين عن بعضهما بمسافة حوالي اتساع الكتفين و ممدودتان للأمام و مائلتان إلى الأسفل.



كيفية تشبيك اليدين للاستقبال من

الأسفل.

3.2. أنواع الاستقبال :

أ- الاستقبال من الأسفل :

هو الأكثر استعمالا و تكون مساحة الاستعمال أو الإرجاع بمقدّمة اليدين ، و يكون اللاعب مقابل للكرة مع ضرورة استقامة اليدين .

ب- الاستقبال من الأعلى :

هو استقبال الكرة القادمة من الخصم بمقدّمة اليدين ، و هذا من وضعية عالية "فوق الرأس"

ج- الاستقبال الجانبي :

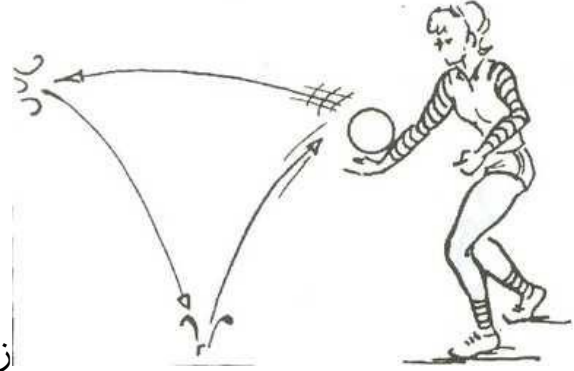
يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين، وهذا عندما يكون اتجاه الكرة على جانب الجسم.

د- الاستقبال مع الانبطاح :

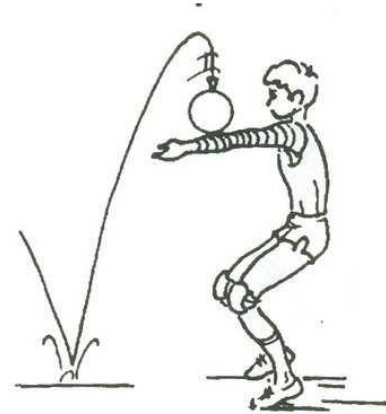
يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين و هذا عند محاولة إنقاذ الكرة من زاوية مية ، ويكون استقبال الكرة بعد القيام بانبطاح أو ارتقاء نحو الأرض.

4.2 عملية التدريب على مهارة الاستقبال:

1. زيادة إحساس اللاعب للكرة باليدين عن طريق بعض الألعاب.
2. تذكير اللاعب دائماً بوضع الاستعداد و التحركات بدون كرة.
3. تحديد مكان ضرب الكرة على ذراعي اللاعب.
4. تحديد كيفية تشبيك اليدين و استخدام الطريقة المناسبة للاعب.
5. إذا كان التشكيل العظمي للاعب يحول دون إصاق الساعدين تقترب الكتفين من بعضهما.
6. معرفة اللاعب لكيفية توجيه الكرة المستقبلية.
7. يميز اللاعب دوران الكرة و زاوية ضرب الكرة.



زيادة الإحساس بضرب الكرة.



تمرين لاستقبال الكرة مرة واحدة مرتدة من الأرض.

التدريب التسلسلي للمهارة.

أو لا : على اللاعب تنطيط الكرة بالساعد لأعلى و الحرص على عدم سقوط الكرة و تبديل الذراع الضاربة للكرة مع مراعاة أن تكون الذراع مفردة و رسغ اليد متجه للأسفل لإبراز المنطقة العضلية للساعد و النظر يكون على الكرة و للتقدم بالمرحلة يمكن له ضرب كرة مرتفعة و أخرى غير مرتفعة أو التبديل السريع بين الذراعين.

ثانياً : تنطيط الكرة بالساعدين معاً للأعلى ارتفاع منخفض مع مراعاة وضع الاستعداد و فرد الذراعين و النظر على الكرة و للتقدم بالمرحلة ، ضرب كرة مرتفعة و أخرى غير مرتفعة ، يقوم اللاعب برمي الكرة عاليًا في الهواء بمقدار (3 - 5م) و يقوم باستقبالها على الذراعين لمسافة منخفضة ، و لزيادة التقدم بالمرحلة بتدريب مركب جزئي يقف كل لاعبين مواجهين لبعضهما و يقوم الاول منهم برمي الكرة عاليًا في الهواء و يقوم الآخر باستقبال الكرة بالساعدين لنفسه ثم يرجعها مرة أخرى لزميله وعلى الزميل أداء ما قام به الأول.

ثالثاً : و كعملية تكميلية للتقدم بالمرحلة و بنفس الوضع السابق بين اللاعبين اذ يقوم الأول برمي الكرة عاليًا أمامًا في الهواء و التقدم لنصف الملعب و يقوم الآخر باستقبال الكرة و ليس لنفسه كما في السابق بل يستقبلها لزميله في منتصف المسافة التي بينهما و يقوم الأول بإرجاع الكرة المستقبلة من زميله إليه مرة أخرى و يقوم الآخر برمي كرة عاليًا أمامًا و تكرر السابق و يمكن استخدام عدد كبير من الفريق في هذا التمرين كما و يمكن استخدام هذا التمرين بثلاثة لاعبين أو أربعة لاعبين

رابعاً : بمجموعة مكونة من ثلاثة لاعبين في ملعب كرة الطائرة اثنان في ملعب. واحد في منتصف الملعب و الآخر بجانب الشبكة في نفس الملعب واللاعب الثالث في الجهة المقابلة لهم في ملعب المنافس. يقوم اللاعب الموجود في ملعب المنافس برمي الكرة على اللاعب الموجود في منتصف الملعب و يقوم بدوره (اللاعب الموجود في منتصف الملعب) باستقبال الكرة من أسفل لزميله الموجود بجانب الشبكة و نقوم بتكرار التمرين عدة تكرارات لكل لاعب.

كما ويمكن التقدم بهذه المرحلة ب:

• استخدام الإرسال بدل من رمي الكرة.

• تبديل اللاعبين بعد خمسة ثم ثلاثة ثم كل مرة يقوم الطلاب بتبديل مراكزهم

• يمكن استخدام هذا التمرين لأربع مجموعات في الملعب الواحد.

- تقليص عدد المجموعات حتى الوصول لمجموعة واحد لكل الملعب بنفس عدد اللاعبين.
- زيادة المسافة للاعب الضارب للإرسال حتى الوصول لنهاية الملعب

5.2. الأخطاء الشائعة في الاستقبال :

- الأرجحة الزائدة للذراعين أماما، وللأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة و سرعة طيران الكرة خارج حدود الملعب .
- عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة ، مما يؤدي إلى طيرانها جانبا .
- وضع الذراعين بمستوى عال جدا، مما يجعل طيران الكرة عموديا و قصير المسافة .
- ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفا .
- عدم المحافظة على استقامة الظهر (بمعنى وضع منخفض على الركبتين لثني منطقة فوق الوسط)
- عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة ، مما يؤدي إلى طيرانها لمسافة قصيرة.

3. مهارة الإعداد

تعريف مهارة الإعداد:- هي عملية تهيئة الكرة من الأعلى والى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو من ضربة ساحقة أو مناولة، وغالبا ما تكون من اللمسة الثانية، وتعرف مهارة الإعداد(المناولة من الأعلى)أيضا بأنها تهيئة الكرات المناسبة إلى اللاعب الضارب(المهاجم)في جميع المراكز حتى يتسنى له الضرب واختراق دفاعات الفريق المنافس.

1.3. أهمية مهارة الإعداد:- تعد مهارة الإعداد(المناولة من الأعلى)من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة الكرة الطائرة، إذ إنها تغير مسار اللعب من الدفاع إلى الهجوم، ويتوقف نجاح الفريق على قدرة لاعبيه في السيطرة بتوجيه الكرة بالطريقة الصحيحة، وتعد دقة الإعداد(المناولة من الأعلى)هي أساس(95%)من الضرب الساحق الجيد.

وتكون من أكثر مهارات الكرة الطائرة تكراراً واستعمالاً في اللعب وبدون إتقانها لا يمكن استمرار باللعب، فضلاً عن كونها من أكثر مواقف اللعب حساسية وأهمية، إذ يتوقف عليها هجوم الفريق وطريقة أدائه، لأن نجاح الضرب الساحق يتطلب إعداد على قدر عالي من الدقة والتنويع من حيث بعد وقرب الكرة وارتفاعها عن مستوى الحافة العليا للشبكة، كما إن اللاعب المعد يحتاج إلى تمرين متواصل

ومستمر ولسنوات عدة حتى يتمكن من إتقان هذه المهارة وإجادتها وبأنواعها وأشكالها المختلفة وأدائها بدقة عالية في جميع أشواط المباراة واستعمال كل نوع أو شكل من الإعداد في اللحظة المناسبة، ولكي يتمكن اللاعب المعد من القيام بمهامه الصعبة لابد أن يتصف ببعض الصفات والتي منها (أن يكون موهوباً ومحباً لمهنته وأن يكون شجاعاً ومقداماً لا يخاف وذا ثقة عالية بنفسه ولا يتردد أبداً وصاحب رد فعل سريع يتناسب وسرعة انطلاق الكرة وله لياقة بدنية وحركية عالية تتناسب مع طبيعة واجبه كمعد، لأن مهارة الإعداد خطوة يركز عليها اللاعب الضارب (المهاجم) للحصول على نقاط في المباراة. وكثيراً ما تفرض مواقف المباراة المختلفة أن يؤدي اللاعب المهاجم عملية الإعداد، واللاعب المعد للكرة أداء الضربة الهجومية، ولذا لابد من تهيئة اللاعبين وتدريبهم على إجادة جميع أنواع الإعداد وأشكالها في جميع مواقف اللعب المختلفة، أي أن الإعداد الجيد يؤدي دوراً كبيراً ومميزاً في تحديد نتيجة المباراة، لأن نجاح الضرب الساحق يرتبط بالإعداد الجيد ويرتبط أيضاً بقابلية اللاعب المعد، فكلما كان على مستوى عال من الأداء تمكن فريقه من إفشال الخطط الدفاعية للفريق المنافس، أي بعبارة أخرى قابليته على التغيير والتنويع في اللعب لغرض تنفيذ الخطط المعدة للفريق، وقد تطور الإعداد كثيراً عما كان عليه سابقاً، إذ استقبال الكرة وتميرها إلى اللاعب المعد بدون قوس، فضلاً عن قيام اللاعب المعد بإعداد الكرة من القفز لغرض تقليل المدة الزمنية قبل أن يستعد الفريق المنافس للدفاع ومن ثم عمل الهجوم السريع.

2.3. شروط مهارة تعلم الإعداد:- لتعلم الإعداد (المناولة من الأعلى) توجد شروط عدة لابد مراعاتها ومن هذه الشروط الآتي:-

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

3.3. مواصفات اللاعب المعد: - لابد أن يتصف اللاعب المعد في الكرة الطائرة بمواصفات عدة حتى

يمكن من أداء هذه المهارة بصورة جيدة، والمواصفات هي كما يأتي:-

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

4.3. أنواع مهارة الإعداد:- تقسم أنواع مهارة الإعداد بالكرة الطائرة إلى الآتي:-

أ. من حيث ارتفاع الكرة عن الحافة العليا للشبكة تقسم إلى الأنواع الآتية:-

- *إعداد عالي بارتفاع أكثر من (4)م فوق مستوى حافة الشبكة.
- *إعداد متوسط الارتفاع من (2-4)م فوق حافة الشبكة.
- *إعداد منخفض الارتفاع حتى (50)سم فوق مستوى حافة الشبكة ويستعمل في الضرب الساحق الخاطف.

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

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

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

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

5.3 أشكال مهارة الإعداد:- تقسم مهارة الإعداد بالكرة الطائرة إلى أشكال عدة من حيث طريقة الأداء

الفني لها وهي كما يأتي:-

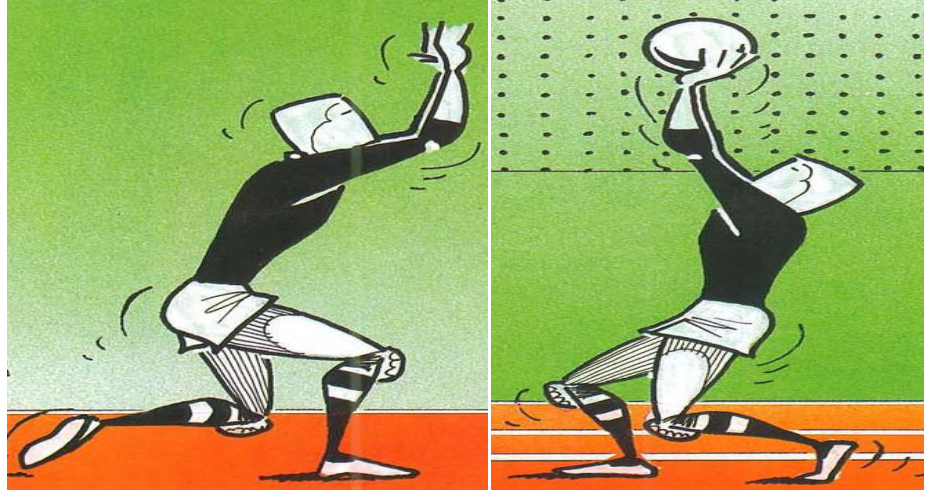
1. الإعداد من فوق الرأس للأمام.
2. الإعداد من فوق الرأس للخلف.
3. الإعداد من فوق الرأس من السقوط.
4. الإعداد فوق الرأس من القفز.

1.5.3 من فوق الرأس:

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

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

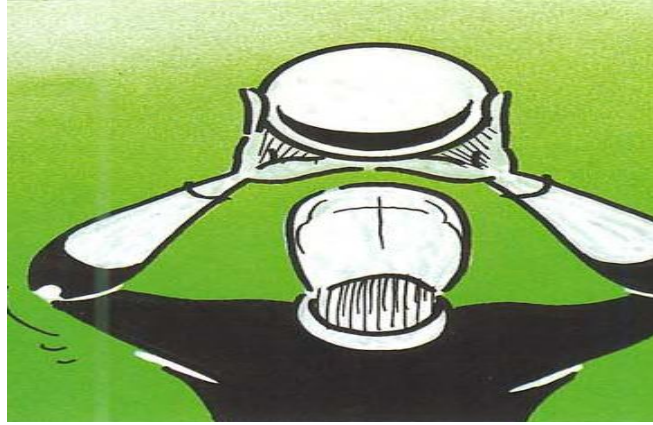
- يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد وذلك بالتحرك بخفة وسرعة لمكان تواجد الكرة، إذ يقف والقدمان باتساع الحوض واحدة تسبق الأخرى، الركبتان منتحيتان قليلاً والجذع مائل قليلاً للأمام الرأس عمودي على مستوى الكتفين والنظر في اتجاه خط سير الكرة والذراعان مرتحيتان وغير متصلبتان ومنتحيتان قليلاً بارتفاع مستوى الصدر وأمام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



الشكل (2)

يوضح وقفة الاستعداد في أداء الإعداد من فوق الرأس للأمام

- يشير المرفقان للأمام والخارج قليلا ويدور الساعدان لبعضهما وللأمام والخارج، كما هو موضح في الشكل (3).



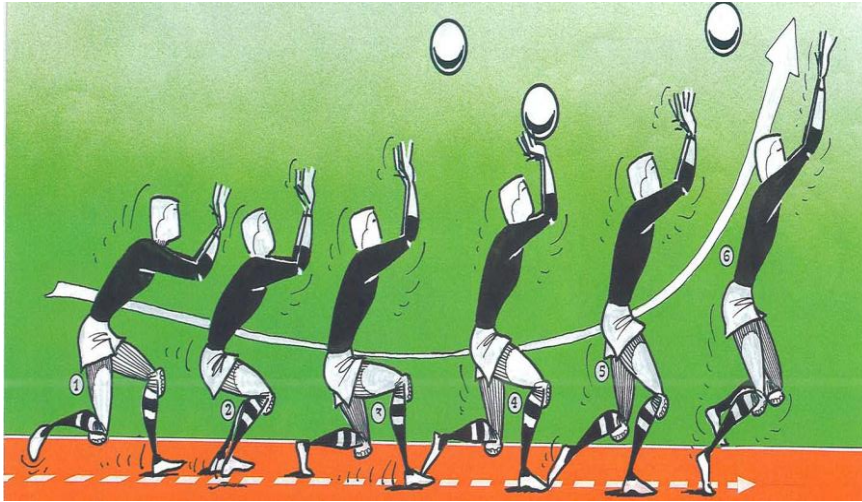
الشكل (3)

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

- عند الوصول تحت الكرة يقف اللاعب وقفة ثابتة ومنتزعة وبوضع المشي ويكون ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي.
- قبل ملامسة الكرة يرفع اللاعب يديه بحيث تصبح فوق الرأس وأمام الجبهة حيث يكون مكان التقاء الكرة، وتكون الأصابع منتشرة ومشدودة بمرونة واليدين متجهتان قليلا إلى الداخل ويشير المرفقان إلى الأسفل والخارج قليلا ويدور الساعدان لبعضهما وللأمام والخارج.
- تكون اليدين متجهتين للخلف من مفصل الرسغ.

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

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



الشكل (4)

يوضح الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس للأمام بالكرة الطائرة.

الأخطاء الشائعة في أداء الإعداد من فوق الرأس للأمام: عند أداء الإعداد (المناولة) من فوق الرأس

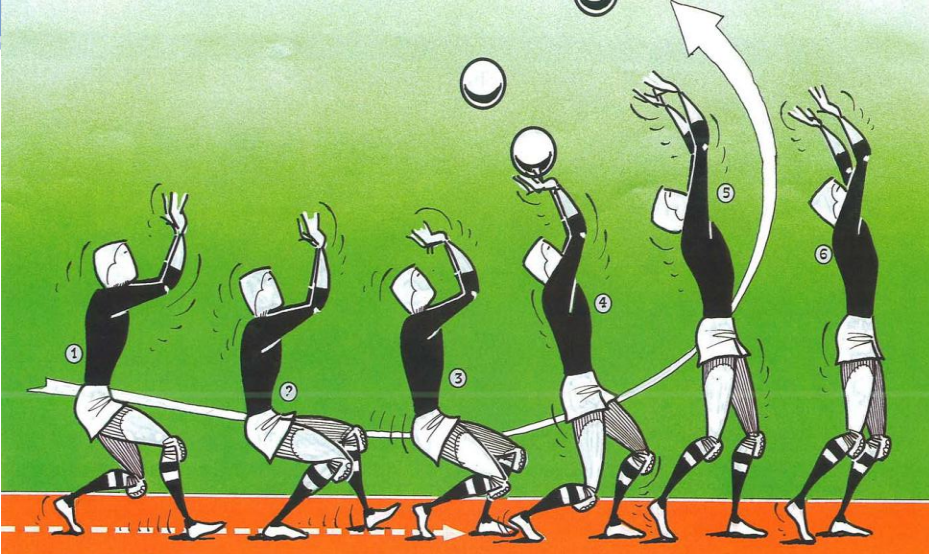
للأمام توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

1. وضعية التهيؤ لاستقبال الكرة غير صحيح.
2. عدم ثني الركبتين والورك والنظر غير ملائق للكرة.
3. وضعية اليدين والمرفقين غير صحيحة.
4. تكون الذراعان للخلف عند استقبال الكرة، والصحيح هو أن تكون الذراعان أمام الرأس.
5. استقبال الكرة بالذراعين الممدودتين واليدين مشدودتين من الرسغ.
6. تمر الكرة خلال اليدين في أثناء استقبالها.

ثانياً / الإعداد من فوق الرأس للخلف: هو شكل المهارة الذي يستعمل في أثناء اللعب لخدمة الأغراض الخطئية لخداع لاعبي الفريق المنافس تفادياً لحائط الصد، فيؤدي قريباً من الشبكة لتهيئة الكرة للاعب الضارب وزيادة التشكيلات الهجومية للفريق، ويتطلب هذا الشكل من المهارة إلى دقة وحساسية عالية للكرة لأنه يتم بصورة غير منظورة للاعب المعد وهو يعتمد على لحظة المباغثة (الخداع) ليكون أكثر فاعلية تجاه حائط صد المنافس، لذا على اللاعب المعد عدم إظهار اتجاه الحركة إلا في اللحظة الأخيرة، وغالباً ما يكون من اللمسة الثانية ويؤدي من حالة الثبات و القفز.

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

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



الشكل (5)

يوضح الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس للخلف بالكرة الطائرة

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

1. وضع الاستعداد (التهيؤ) لالتقاء الكرة غير صحيح.
2. لا يدفع اللاعب رأسه للخلف عند التقائه بالكرة، إضافة إلى أن ذراعيه تكون مثنيتين من مفصل المرفق خلف الرأس.
3. وضعية اليدين تكون غير صحيحة بحيث لا تسمح بمرور الكرة من خلالها.
4. يستقبل اللاعب الكرة وهي بعيدة عن جسمه لأنه لا يتحرك بسرعة للوصول تحت الكرة في الوقت المناسب.

ثالثاً / الإعداد من فوق الرأس مع الدّرجة (السقوط) :

يستخدم هذا النوع عند استقبال كرة قوية وسريعة نتيجة ضربة هجومية والمقصود امتصاص قوتها يلزم اللاعب مرونة بحيث يؤدّيها دون أن يصاب بأذى، ويمكنه العودة إلى الوضع الأصلي بأقصى سرعة.

رابعاً / الإعداد مع الوثب:

عبارة عن عملية خداع لمواجهة عملية الصّد التي يقوم بها الفريق المضاد بشكل يظهر وثبة اللاعب لأداء التمير، كأن ينوي أداء ضربة هجومية فيقوم بإعدادها للزّميل الآخر.



2.5.3. من الأسفل:

يمكن أن نطلق على مهارة الإعداد من الأسفل بالسّاعدين بأنها حركة إيجابية للزّجلين باتجاه الهدف، وذلك لمواجهة اللاعب للكرة متحرّكا إليها بالسرّعة المناسبة التي تتفق مع مسافة أو بُعد الكرة، و كذلك في الاتجاه الذي ستلعب إليه الكرة دافعا إياها بيديه بالقدر المناسب و يتوقّف نجاح الفريق أو فشله إلى حد كبير على مهارته في إعداد أو تمرير الكرة من الأسفل بالسّاعدين حيث أنّها أمن الطّرق في جميع حالات و مواقف اللعب و يجب أن نميز بين ثلاثة أنواع من الإعداد من الأسفل.

أولا / الإعداد باليدين (يتم التنفيذ بطرق مختلفة):

- يجرى بتلاصق الكفين جنباً إلى جنب ، و يتجهان إلى أعلى امتداد الأصابع فتلامس الكرة الجزء العرضي من مؤخرة اليدين قرب الرسغ .
- يتلاصق الكفان جنباً إلى جنب ويتجهان إلى الأسفل مع امتداد الأصابع فتلامس الكرة ظهر الكفين.
- يتلاصق الكفين وجها لوجه مع إثناء أصابع إحدى اليدين حول أصابع اليد الأخرى، فتلامس سطح الإبهامين والسبابتين.

ب. الإعداد باليد الواحدة :

تستعمل عادة للتخلص من موقف حرج، خاصة في الظروف التي لا تسمح باستخدام اليدين معا.

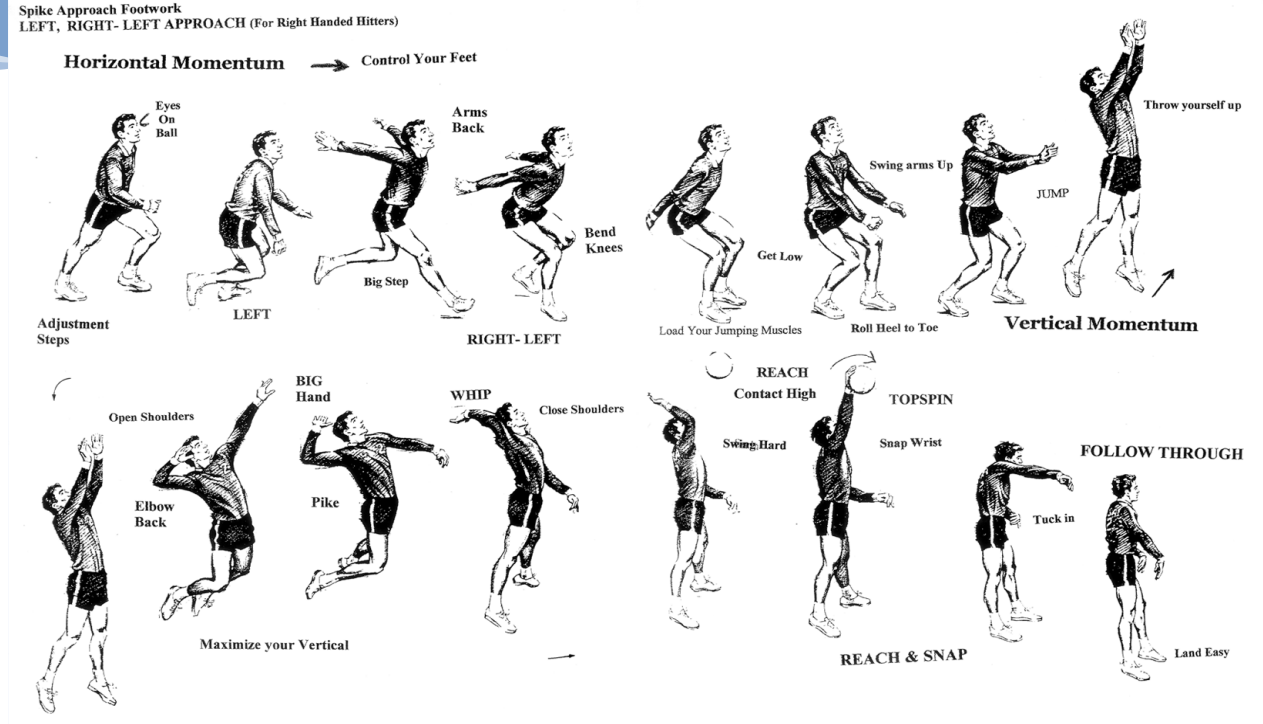
4. الضرب الساحق :

هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة و توجيهها إلى ملعب الخصم بطريقة قانونية إي إدخال الكرة إلى ملعب الفريق المنافس من اعلي مستوى الشبكة للحصول على نقطة مباشرة.

و تعتبر مهارة الضرب الساحق أكثر المهارات تشويقاً للاعبين و المتفرجين و تبرز القوة و الرشاقة و السرعة العالية عندهم و هي المهارة الهجومية الفعالة التي من خلالها يستمتع الكثير منا بهذه اللعبة كذلك تعتبر السلاح الأول في تحقيق النقاط .

فعملية الضرب الساحق هي المحطة النهائية لثلاث لمسات للكرة بعد الاستقبال و الإعداد اذ تحتاج هذه المهارة للكثير من الصفات البدنية الجيدة مثل القوة التي تمكن اللاعب من الارتقاء في الهواء لأداء عملية ضرب من فوق الشبكة بسهولة كما تتطلب أيضا صفة سرعة رد الفعل حيث يكون اللاعب في الهواء و يكون حائط الصد مواجه له و عليه اتخاذ القرار السليم و السريع لكسب نقطة كما تحتاج هذه المهارة صفات نفسية مثل الثقة بالنفس و الشجاعة و الثقة بالزملاء.

كذلك يحق لجميع لاعبي الفريق أداء عملية الضرب الساحق سواء من المنطقة الأمامية أو الخلفية ماعدا اللاعب الحر و على لاعبي الصف الخلفي عدم الوثب لأداء المهارة من المنطقة الأمامية بل عليه الوثب من خلف خط الثلاث أمتار . لمهارة السحق أنواع :



أ. الضرب الساحق الموجه:

و يعتبر هذا النوع من أكثر الأنواع تكرارا في اللعب و تصل نسبته إلى 16/ بالنسبة إلى الأنواع الأخرى إذ يكون اتجاه الضرب في هذه المهارة مع اتجاه الركضة التقريبية و يتم أداء هذا النوع من السحق في الغالب من المركز 4-4 و باتجاه الخطوط الجانبية لملاعب الفريق الخصم.

ب. الضرب الساحق بالدوران :

في هذه المهارة يبدأ اللاعب بضرب الكرة بعد النهوض و بعد أن يلف كتف اليد الضاربة للخارج حتى تصبح بصورة موازية للشبكة و ترافق اليد الكرة بعد ذلك بزاوية 45 درجة بعد تدوير القسم العلوي للجسم بحيث يصبح مواجهها إلى الشبكة .

ج. الضرب الساحق بالخداع :

تكون حركة اللاعب في هذه المهارة كما في الضرب الساحق المواجه و لكن في آخر لحظة يبدأ بمد الذراع و نقر الكرة بحافة الأصابع و إلى الاتجاه المطلوب و في اللحظة المفاجئة دون أن يكشفه الخصم و يستطيع اللاعب توجيه الكرة إلى الخلف أو إلى اليمين أو اليسار حسب وجود الثغرات التي يتركها الخصم أثناء عمل حائط الصد و التغطية.

د. الضرب الساحق من الخلف :

وهذا نتيجة لزيادة قابلية اللاعبين على القفز و كذلك ازدياد مهارة حائط الصد بشكل ملموس و في الآونة الأخيرة و من اجل القيام بعمل مضاد ضد هذا الحائط فقد ارتأت الفرق ذات المستوى العالي في الآونة الأخيرة و خصوصا اللاعبين الطوال من ضرب الكرة بعد اعدادتها للخلف بشكل عالي و إلى ملعب الخصم و الهبوط في الخط الأمامي في الملعب حيث تعتمد اعتمادا كبيرا على المفاجأة و التنوع لإحراز نقطة .

هـ. الضرب الساحق الخطاف :

يختلف هذا النوع من السحق في لحظة الضرب حيث يكون اتجاه الأكتاف في اعلي نقطة في التحليق موازيا للشبكة و تكون الكرة قريبة من يده اليمنى البعيدة عن الشبكة ثم تضرب الكرة بالرسغ و ترافق اليد الكرة و بشدة و يكون هذا النوع من الضرب الساحق إما لان الإعداد كان بعيدا من الشبكة أو يؤدي لمفاجئة الخصم بنوع آخر من الضرب الساحق.

**1.4. أهمية مهارة السحق :**

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقطة في المباراة أو على الإرسال و تتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالسرعة و حسن التصرف و الثقة بالنفس و ارتفاع القامة و قوة عضلات الرجلين و السرعة الحركية الفائقة و الرشاقة و التوافق العصبي العضلي و القوة الانفجارية العالية في الوثب و الضرب إلى نقاط معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح و لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا للاختلاف تكوينهم الجسمي و قدراتهم الحركية فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة ثم اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها إثناء المباريات.

2.4. شرح الأداء المهاري للضرب الساحق :

تنقسم هذه المهارة إلى أربعة أقسام و هي :

- أولاً عملية الاقتراب:

تبدأ عملية الاقتراب من وقفة الاستعداد التي تكون بتزقب اللاعب للكرة و نوعية الإعداد و ارتفاع الكرة عن مستوى الشبكة و بذلك يحدد اللاعب حجم كل خطوة من الخطوات التي سيقترب فيها للكرة و سرعة حركته و بعده عن الشبكة فعملية الاقتراب تكون بثلاث خطوات بعد وضع الاستعداد .

- يكون اللاعب الضارب باليد اليمنى قدمه اليمنى في المقدمة .

- ثم يقوم اللاعب بالتقدم خطوة صغيرة بالقدم اليسرى مع مراعاة وضع الذراعين أماما و الجسم في حالة انحناء و الركبة مثبتة .

- بعدها يقوم اللاعب بأخذ خطوة بالقدم اليمنى تكون كبيرة نسبيا و مصطحبة بوثة خفيفة للأمام و في هذه الإثناء تكون الذراعان في طريقيهما للخلف كوضعية مريحة للذراعين .

- يقوم اللاعب بأخذ الخطوة الأخيرة و هي تجميع القدمين بجانب بعضهما استعدادا لعملية الوثب (الركبة مثبتة .الجسم مائل للأمام . الذراعين في مستوى شبه عمودي للخلف النظر على الكرة).

- ثانيا : الوثب عاليا :

هذه الخطوة تحتاج إلى كثير من القوة البدنية تمكن اللاعب الارتقاء في الهواء عاليا و تتوقف على مدى قوة الرجلين و سرعة حركة المريحة في الذراعين .

من نهاية مرحلة الاقتراب يكون اللاعب قد وضع نفسه في وضع الاستعداد للوثب باتخاذ الأوضاع

التالية :

- الركبة مثنية بزواوية قائمة تقريبا

- الجسم مائل للإمام

- الذراعين خلفا

ولأداء هذه الخطوة يقوم اللاعب بفرد الركبة بشكل قوي و سريع مع الذراعين بسرعة كبيرة و فرد الجسم

كما في الصورة التالية :

- يجب توجيه اللاعب إلى أن عملية الوثب تكون أسفل و خلف الكرة إي أن الكرة يجب أن تكون إمام اللاعب و هو في الهواء أيضا يلاقي الكرة و يده في مستوى اعلي من الشبكة ليتسنى له ضربها.

- **ثالثا : ضرب الكرة :**

هذه المرحلة تحتاج للكثير من التوافق العضلي و العصبي و التحكم في رسغ اليد و القوة الخاصة في الذراعين و الكتف و عضلات الوسط .

بنهاية عملية الوثب يكون جسم اللاعب في الهواء كالتالي :

- الجسم في حالة تقوسي إلى الخلف .

- الذراع اليمنى الضاربة تكون خلفا في وضع يمكن اللاعب تحضيره للضرب

- رسغ اليد الضاربة يكون مشيرا للأعلى و الأصابع مفرودة و متباعدة

- اليد اليسرى الغير ضاربة تكون مشيرة إلى الإمام .

-النضر يكون موزع على لثالث مواقع أساسية (الكرة - حائط الصد - ملعب المنافس).

رابعا :الهبوط :

عملية الهبوط يجب إن تتم على كلا القدمين تقاديا للإصابة و أكثر حفظا للتوازن و يجب على اللاعب عدم تعدي خط المنتصف (الدخول إلى ملعب المنافس) إثناء عملية الهبوط .

و على اللاعب استمرار متابعة الكرة بالنظر بعد أداء العملية لاحتمال صد المنافس للكرة و إرجاعها للملعب ليكون عليه الرجوع و الاستعداد مرة أخرى لعملية السحق.

3.4. الأخطاء الشائعة في مهارة السحق :

- الاقتراب في الاتجاه غير الصحيح و غير الثابت و حركة القدمين غير الصحيحة.

- المبالغة في اتساع الخطوة الأولى و تلاصق القدمين من بعد .

- عدم مرجحة الذراعين للخلف .

- الارتقاء بقدم واحدة بسبب تأخر اللاعب في اخذ خطوات الاقتراب .

- الوثب للإمام بدل من الوثب لأعلى .

- الارتقاء المبكر بسبب التوقيت الخاطيء في الاقتراب لحظة ترك الكرة يد المعد .

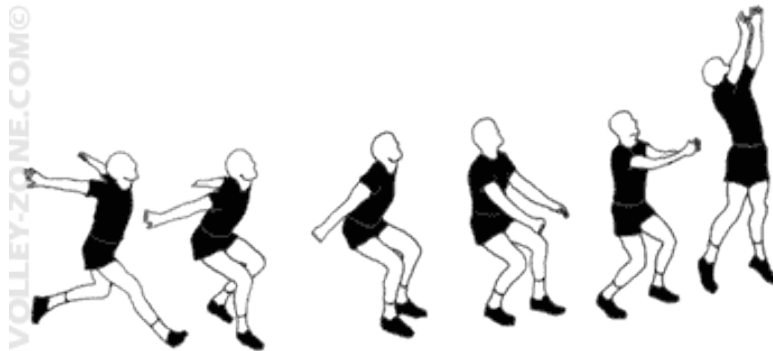
- ضرب الكرة في الشبكة بسبب خطوات الاقتراب القصيرة مم جعل وصول اللاعب بعيدا خلف الكرة .

- ضرب الكرة متأخرا إثناء الهبوط .
- الوثب قريبا من الكرة بحيث يصبح ضربها خلف الرأس .
- عدم ثني اليد الضاربة من المرفق و كذلك عدم ثني الجذع للخلف اثناء الضرب .
- ضرب الكرة في المكان غير الصحيح .
- عدم متابعة اللاعب للعب بعد الضرب الساحق.

4.4. التدريب على المهارة :

يجب الأخذ بعين الاعتبار :

- 1 - تركيزنا في الإرسال من اعلي في تدريب الإرسال و التعود عليه دائما .فإتقان اللاعب للإرسال من اعلي (تنس) يوفر علينا جزء كبير من تعليم هذه المهارة.
- 2 - التعود على خطوات الاقتراب كالوثب بخطوة واحدة ثم زيادة الخطوات.
- 3 - يقوم الطالب بالتعود على الكرة بضربها في المكان المراد ضرب الكرة به و هو كف اليد و يقوم بضرب الكرة و تنطيطها على الأرض و ذلك بالكف المفتوح و الأصابع المتباعدة.
- 4 - يقوم الطالب بضرب الكرة للزميل أو للحائط فوق خط يرسم على الحائط أو نقوم بوضع علامة على الحائط أو نقوم بوضع علامة على الحائط و على اللاعب محاولة إصابتها.
- 5 - الوثب من الثبات لضرب كرة معلقة .
- 6 - الوثب من الثبات ثم من التحرك لضرب كرة مرمية من الزميل أو المدرب.



5. تعريف الصد:

حائط الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا، في المنطقة الأمامية، لمواجهة للشبكة أو قريب منها، وذلك بالوثب لأعلى مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة سحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.

وهو أهم مهارة لمواجهة السحق، فلقد أصبح سلاحًا فعال و خاصة بعد التغييرات التي طرأت على الكرة الطائرة، والتي تسمح بإدخال الأيدي فوق الشبكة في سنة 1964م، كما أنه بإمكان لاعب أو إثنين أو ثلاث لاعبين القيام بالصد.

الصد هو الخط الأول للدفاع لفريق ما، فهو مهارة فعالة لها عدة استعمالات الأولى وهي منع كرات السحق، سوى من السقوط المباشر ويسمى بالصد الهجومي، أو منعها من السقوط إلا إذا لمست في الدفاع المتأخر ويسمى بالصد الدفاعي كما أن الصد يسمح بحماية بعض مناطق الملعب وذلك بالتأثير على اتجاه الهجوم (السحق).

ومهارة الصد هي وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة أو امتصاص قوة الضربة الساحقة، بالإضافة إلى أن تشكيل حائط الصد يعطي الوقت الكافي لبقية اللاعبين في اتخاذ مواقعهم الدفاعية وكذلك يستخدم كمهارة هجومية ضد الفريق المنافس.

1.5. تاريخ مهارة حائط الصد:

لقد مرت مهارة الصد بالمراحل التالية:

- 1921م - 1928م: في هذه الفترة تم استعمال السحق والصد، وفي 1921م، أستعمل ولأول مرة الخط الفاصل في الميدان.
- 1934م: أثناء عملية الصد يمنع لمس كرة قبل أن يلمسها المهاجم.
- 1949م: ظهر ولأول مرة الصد الجماعي، وذلك ناتج عن تنوع أساليب السحق.
- 1965م: السماح بإدخال الأيدي فوق الشبكة، والسماح بلمس الكرة مرة ثانية، حيث هذا القانون سمح بإنقاص من الذاتية على مستوى التحكيم، كما أعطى الأولوية للهجوم على الدفاع.
- 1977م: لمس الكرة على مستوى الصد، لا يحسب كلمسة للكرة، من ثلاث لمسات المسموح بها.

▪ 1984م: يمنع القيام بعملية الصد أثناء إرسال الفريق الخصم.



2.5. فن الاداء المهاري لمهارة حائط الصد:

إن مختلف أقسام وقياسات مهارة الصد تكون على الترتيب، وحسب مراحل القيام بهذه المهارة أثناء اللعب وهي:

الوضع الأساسي: وفيه،

- وقفه الاستعداد:

- يقف اللاعب الذي يقوم بتنفيذ الحركة على بعد مناسب من الشبكة بمقدار (50-100 سم) فيؤدي وقفة الاستعداد من الوقوف أو أخذ خطوات الجري والنظر يكون إلى المهاجم.
- يكون اللاعب الخارجي قريبا من خط الجانب لعدم الإعاقة أثناء التحرك.
- كل لاعب في الصد عليه أن يبحث عن المكان المناسب للصد، وذلك على أساس النقاط التالية:
 - الوضعية في الوقوف (اللاعب يكون واقفا).
 - القدمين متوازيتين على مسافة تعادل طول الكتفين.
 - الركبتين منطويتين قليلا، ذلك للاستعداد للقفز أو التحرك.
 - المرفقين قريبين من الجسم.
 - علو الكتفين على مستوى الوجه، وفي تواز مع الشبكة.
 - الجسم على بعد 30 سم من الشبكة.

- التنقل.

إن فعالية الصد لها علاقة وطيدة بالقدرة على التنقل على مستوى الشبكة، سواء التنقلات الطويلة أو القصيرة، كما أن هذه التنقلات يجب أن تكون مدروسة، كما يجب أن تكون على كلتا القدمين باستعمال الخطوات المطاردة (Chassés)، أو الخطوات المتخالفة (Croisé)، وهذا التنقل له عدة مبادئ يجب أن تتبع وهي:

- الخطوة الأولى هي التي تكون بعيدة في اتجاه التنقل.

- القدمين هما ارتكازا للتنقل، أو هما النقطة النهائية للتنقل، والتي تسمح للاعب الأول في الصد أن يثبت اللاعب الثاني والثالث بالنسبة لارتفاع الصد.

- القفز:

- يتم الوثب برجلين معا بعد ثني الركبتين ثنيا عميقا.
- مرجحة الذراعين جانبا أسفل عاليا مع حفظهما قريبين من الجسم للمساعدة في أداء حركة الوثب.

في بعض المرات يصبح من الضروري للاعب في الصد أن يقوم بالقفز دون الجري الجانبيين، وذلك بإنزال مركز ثقله أولا ويقوم أيضا بطي الركبتين على زاوية (100°)، وذلك بإنزال الخصر ثم القفز والبحث عن العلو الأقصى عن طريق تمديد الذراعين والظهر.

يجب على اللاعب أن يبحث عن النقاط التالية أثناء القفز للصد:

- دفع الرجلين، ورفع اليدين مرة واحدة.
- يجب أن يكون القفز عموديا.
- يجب أن يكون النظر في الأعلى، وإبقاء اللاعبيين نحو الكرة.
- وقت القفز يكون حسب نوعية التمرير، ونوعية السحق.

- الصد:

- تكون اليدين قريبتين من بعضهما والأصابع المفرودة ومنتشرة على سطح الكرة وثبات الذراعين وميل الرسغين للخلف بشكل بسيط في حالة الصد الدفاعي. أما في

حالة الصد الهجومي فإن الذراعين تؤديان حركة بسيطة للخلف مع ثني الرسغين

خلفا ثم أمام في حركة سريعة وقوية لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس.

- تكون أيدي المشاركين في الصد متجاوزة ومكورة سطحاً مجوفة وكما تكون عالية وفي مستوى واحد فوق الشبكة في محاولة صد الكرة وحفظها للأمام.
- ينحني الجسم ويميل إلى الأمام ومد مفصل الفخذ والساقين قليلاً إلى الأمام لمحافظة

على إتزان الجسم بالهواء.

يجب أن يكون اللاعب في الصد على الوضعية التالية:

- رفع الكتفين (الذراعين قرب الأذنين).
- الكتفين متوازيين مع الشبكة، كما أن هذه الحركة تستمر إلى غاية لمس الرجلين الأرض.
- اليدين ممتدتين مع تجنب لمس الشبكة.
- الأصابع متفرقة وممتدة، وذلك من أجل شغل أكبر مساحة لصد الكرة.

- الهبوط - (السقوط على الأرض)

إن مهمة اللاعب في الصد لا تنتهي أثناء عملية القفز بل تتواصل إلى غاية السقوط على الأرض، وهذه الأخيرة تكون بطريقة مرنة، كي تضمن للاعب في الصد التوازن الذي يسمح له باستئناف اللعب في حالة حركة ثانية وأهم ما يقوم به اللاعب أثناء السقوط على الأرض ما يلي:

- يكون النظر في إتباع لحركة الكرة.
- السقوط على الأرض يكون بطي الركبتين قليلاً.
- القدمين قريبتين من بعضهما البعض.
- على اللاعب سحب الذراعين للخلف ولأعلى جانبي الرأس.
- ثني الذراعان وهما قريبان من الجسم مع تحريك المرفقين للخلف بحيث تصبح اليدان أمام الجسم بدون لمس الشبكة.
- ثني الركبتين لامتصاص صدمة الهبوط.

- متابعة اللاعب للعب والاستعداد للمسة الثانية في حالة عدم نجاحه في الصد.



3.5. التوقيت عند القفز:

إن صد سحق من التوقيت الأول، يقفز اللاعب القائم بالصد في نفس الوقت مع المهاجم، هذا إذا كانت الكرة قريبة من الشبكة (La passe courte)، أما إذا كانت من التوقيت بالثاني أو الثالث عن طريق تمريرات عالية (La passe tendue)، فاللاعب القائم بالصد يقفز بعد المهاجم مباشرة، وقبل أن يصل هذا الأخير إلى العلو الأقصى له وإذا كان المهاجم بعيدا عن الشبكة فانتظار لاعب الصد يكون أطول نوعا ما قبل القفز.

1.3.5. وضعية اليدين:

إنه يجب تثبيت اليدين (بعدم تحريكهما)، إذا كانا في وضعيتهما الصحيحة، فالكرة ترتطم في الزاوية المرغوبة إذا كان السحق بعد كرة طويلة (سحق بطيء)، فمن غير المجدي تحريك اليدين (المعصمين) على الرغم من وجود بعض المهاجمين الذين يتفنون مخادعة الصد برمي الكرات فوقه، فعلى اللاعب في الصد أن يكون قادرا على التحكم في الكرة بردها عن طريق حركة سريعة للمعصمين (الكفين). إن علاقة اليدين في الصد يجب أن تكون على خط الكرة (مسيطرة على الكرة) فاليد الخارجية يجب أن تكون موجهة إلى داخل الملعب ومتوغلة قليلا داخل جهة الخصم، كما أن أيدي اللاعب المركزي يجب أن يكونا متوازيتين مع الشبكة.



5.5. أهمية الصد:

يعتبر الصد من المهارات الأساسية والهامة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية المختلفة عن الشبكة، وهو وسيلة لإحباط هجمات الفرق الخصم، أو امتصاص قوة الضربات الساحقة، بالإضافة إلى أنه يعتبر أكثر فعالية في ذلك الصراع المهاري.

ويعتبر تشكيل حائط الصد بلاعبين هو الشائع والرئيسي في اللعبة، ثم يليه بلاعب واحد، أما بثلاثة لاعبين فهو قليل الاستعمال، وتستعمله الفرق ذات المستويات العالية جدا فهو يزيد من مسؤولية لاعبي الدفاعي ويستخدم في حالة وجود مهاجم منافس قوي.

إن الغرض الشائع والأساسي من تكوين حائط الصد وهو سحب الكرة المضروبة من الخصم حتى تفقد قوتها وتندعم خطورتها وإجبار الضارب على توجيه الكرة في مكان معين، بحيث يمكن للفري أن يستغلها في تشكيل خطته الهجومية لهذا لا يعتبر حائط الصد السليم مجرد عملية الدفاع فحسب بل هو أيضا بداية لعملية الهجوم.

رد الضربة بسرعة للفرقة الآخر وتشتيت انتباه الضارب ويؤثر نفيًا على اللاعب الضارب من الفرقة الآخر، إذ أنه شعور باشتراك لاعب مضاد معه يفقده حرية التصرف في توجيه الكرة، وكذلك تقليل المساحة، التي يمكن توجيه الضربة إليها، كما يعطي الوقت الكافي للاعبين لاتخاذ المواقف الدفاعية الصحيحة.

6.5. انواع حائط الصد:

1.6.5. الصد الهجومي:

الغرض من الصد الهجومي، وهو صد الكرة قريبا من الشبكة أو صد كرة لاعب أقل قامة منه، وعند أداء الصد الهجومي تكون الأيدي المكونة لحائط الصد المتوازية وقريبة من الشبكة وفيها إنشاء نحو ملعب

المنافس، وتتحرك اليدين والذراعان أثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس من أجل إسقاط الكرة في منطقة الخصم والهدف الأول من الصد الهجومي هو تسجيل نقطة.

2.6.5. الصد الدفاعي:

والغرض من هذا الصد هو استقبال الكرة وذلك من أجل تسهيل عملية الاستقبال ويستعمل هذا النوع من الصد خاصة في وضعية الصد المتأخر، أو في صد هجوم لاعب طويل القامة. في الصد الدفاعي يتم سقوط الكرة بعد عملية الصد في ملعب الفريق المدافع (القائم بالصد) بعد أن تكون قد قلت قوتها وفقدت قدرتها، بحيث يمكن للفريق أن يستغلها في الإعداد للضربات الساحقة، وتتم هذه الطريقة بأن تثبت الذراعان واليدين وثني مفصل الرسغ، بحيث تميل الأيدي للخلف في اتجاه ملعب الفريق المدافع عند مقابلتها للكرة أثناء الصد، ويرى "Suwara.R" أن الصد الدفاعي: "يتمص قوة ضرب الكرة (تضرب الكرة على اليد وتأخذ مسار آخر يسهل تحديد مكان سقوطها لخط الدفاعي الخلفي".

3.6.5. صد المنطقة:

الهدف من هذا الصد هو تشكيل جدار لحماية المنطقة، ومنع الكرة من السقوط فيها، كما يسهل هذا التكتيك في الصد من التّموقع في الدفاع المتأخر، وللقيام بهذا الصد يجب أن يكون الجزء العلوي في الجسم كما يلي:

- اليدين ممتدين على طول العضدين مع عدم طي المعصمين.
- العضدين مشدودين فوق الشبكة.
- يقوم الجزء العلوي من الجسم بتكوين الصد وهذا لا يمنع من اللاعب من إحتياح جهة الخصم عن طريق اليدين.

إن هذا النوع من الصد هو الطريقة الأكثر استعمالاً، فهو له علاقة وطيدة بالسحق العادي والسحق البطيء، وعادة ما يستعمل صد المنطقة، ضد الفرق التي لا تعتمد على تشكيلات هجومية مختلفة، كما أنه عن طريق الاتصال الجيد والتفاهم للاعبين في الصد يمكن استعمال هذا النوع من الصد في صد المهاجمين الأكثر صعوبة وفعالية.

7.5. اشكال (تشكيلات) حائط الصد:

1.7.5. صد رجل لرجل (Man to man system):

- كل لاعب يركز في الصد بصفة أساسية على اللاعب المقابل له (الاقتراب) وبصفة ثانوية يساعد زملائه.
 - يستعمل هذا ضد مهاجمين نادراً ما يغيرون وضعيتهم (التقاطعات).
 - إن مبدأ هذا النوع من الصد هو لاعب ضد لاعب، كما يتميز هذا النوع من الصد ما يلي:
 - يقابل كل لاعب في الصد لاعبا في الهجوم.
 - الهدف الأول هو المهاجم المقابل.
 - الهدف الثاني هو مساعدة المهاجمين الآخرين.
 - اختصاص التركيز على حركة الخصم.
- وهذا النوع من الصد يستعمل ضد الفرق التي تلعب بثلاثة مهاجمين، ولا تستعمل أسلوب التخالف.

2.7.5. صد بالقراءة (Read System):

- لا ينتقل اللاعبون إلا في حالة معرفة اتجاه التمرير.
 - يلاحظ لاعبو الصد حركات الممرّر وليس حركات المهاجم.
 - لا يقفز لاعب الصد ضد المهاجم السريع، إلا في حالة تلقيه التمرير.
 - يستعمل هذا النظام ضد فريق يلعب بتركيب عدة هجومات.
 - عدة كرات تلمس وتخدم في الصد (الصد الدفاعي).
- إن مفتاح نجاح هذا النوع من الصد هو تحركات اللاعبين في الصد ووضعية الجسم عند القيام به، كما أن هذا النوع من الصد يكون ضد فرق تقوم بالهجومات عن طريق النسوج أو تحركات كثيرة.

3.7.5. صد الإلزامي (Commit System):

- يقفز لاعب الصد المركزي أثناء الصد على الهجوم السريع للزمن الأول.
- يركز لاعب الصد فقط على انتقال المهاجم السريع.
- ينجز باقي لاعبو الصد، صد رجل لرجل أو صد بالقراءة.

- يستعمل هذا النظام في طرق الفرق التي لديها لاعبو صد صغار، أو صد فرق التي تهاجم في أغلب الأحيان في الزمن الأول.

- يقوم اللاعب في الصد بالتركيز على المهاجم الأقرب (الذي يقترب منه) دون الاهتمام لا بالموزع ولا بالكرة.

يرى "SELINGER": "عند استعمال هذا التكتيك من الصد يقوم اللاعب بإيقاف المهاجم السريع، وذلك يالفقر معه وفي نفس الوقت".

4.7.5. صد التجاوز (Starck System):

• يستعمل هذا النظام ضد الفرق التي تستعمل التركيبات الهجومية بكثرة.

• تجاوز على اليسار:

- يستعمل عندما تجري التركيبات في الوضعية (2) و (3) بحيث ينتقل لاعب الصد بالتجاوز أمام أو خلف لاعب الصد بالالتزام.

• تجاوز على اليمين:

- يستعمل عندما تجري التركيبات في الوضعية (4) بحيث لاعب الصد بالتجاوز ينتقل أمام أو خلف لاعب الصد بالالتزام.

• تجاوز مزدوج:

- يستعمل هذا النظام عندما ينتقل مهاجمان من جهة أو من جهة أخرى.

• التزام مزدوج:

- يستعمل ضد فريق يملك مهاجمين، يلعبون على كرات سريعة في الزمن الأول.

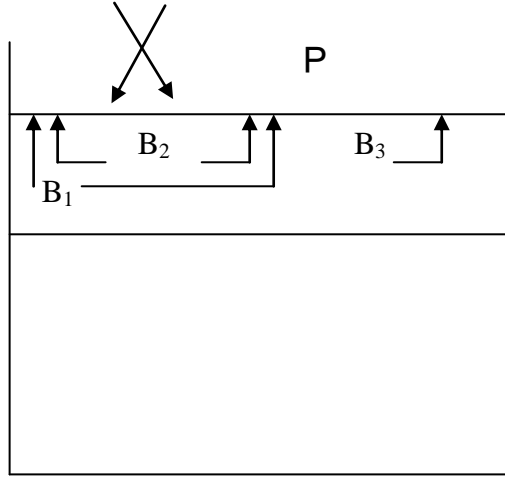
أ- حالات الصد بالتجاوز على اليسار:

هذا الشكل يوضح بصفة عامة لاعب الصد في الجهة اليسرى وفي وضعية متأخرة وعلى يسار اللاعب المركز، هذا الصد بالتجاوز، اللاعب على اليمين يركز على المهاجم في الجهة اليسرى.

- يترك اللاعب المركزي الموزع (موزع الخصم) ويقوم بالتصدي إلى المهاجم السريع في الوقت الأول.

- إذا استعمل الخصم التقاطع، لاعب الصد بالتجاوز يستموقع خلف، لاعب الوسط ويقوم بالتحرك لصد المهاجم في الزمن الثاني.

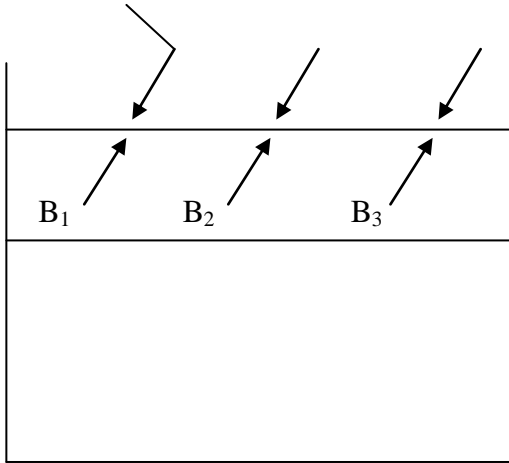
P : موزع



B₁ : لاعب الصد بالتجاوز.

B₂ : لاعب الصد بالثبيت.

B₃ : لاعب صد بالقراءة.



B₁ : لاعب الصد بالتجا

B₂ : لاعب الصد بالثبيت.

B₃ : لاعب صد بالقراءة.

صد على اليسار في وضعية التنسيق التقليدي.

B₁ : لاعب صد بالتجاوز يتبع لاعب الهجومي الجانبي.

B₂ : لاعب صد بالالتزام يقفز في الزمن الأول.

B₃ : لاعب صد بالقراءة.

ب - حالة صد بالتجاوز على اليمين:

هذا النظام يستعمل من أجل صد هجوم بالتقاطع في المنطقة الثانية.

B₁ : لاعب صد بالقراءة يتبع المهاجم الجانبي.

B₂ : لاعب صد بالتجاوز ويتبع المهاجم بالتقاطع

في الوقت الثاني.

B₃ : لاعب صد بالالتزام يفقز في الوقت الأول.

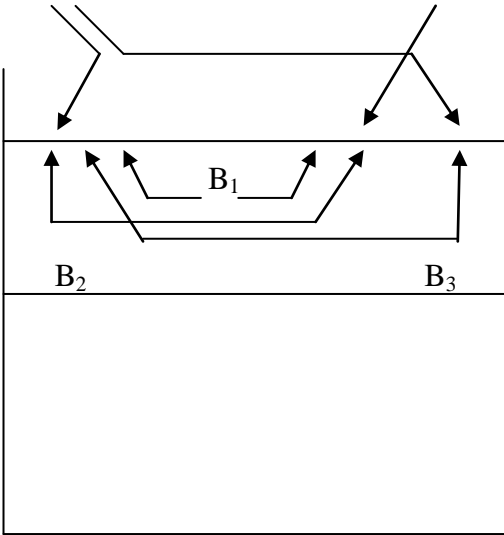
ج- حالة صد بالتجاوز المزدوج:

تستعمل إستراتيجية التجاوز المزدوج من أجل مواجهة هجوم يتكون من مهاجمين، وذلك لوجود الموزع (موزع الفريق الخصم) في الخط الأول ولا يستعمل كمهاجم.

B₁ : لاعب صد بالالتزام.

B₂ : لاعب صد بالتجاوز.

B₃ : لاعب صد بالتجاوز.



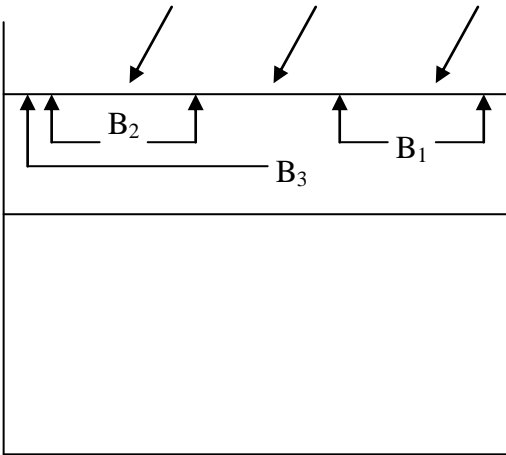
د- صد ازدواج الالتزام والتجاوز:

هذه الإستراتيجية تستعمل خاصة عند إستعمال الفريق الخصم مهاجمين سريعين.

B₁ : لاعب صد بالالتزام في الوقت الأول على اليمين.

B₂ : لاعب صد بالالتزام في الوقت الأول على اليسار.

B₃ : لاعب صد بالتجاوز يتبع المهاجم الحر.



8.5. اللاعب المركزي:

يقوم اللاعب المركزي بدور مهيم في فعالية الخط الأول للدفاع، بحيث إذا أردنا تصور أو تخيل اللاعب المركزي في الكرة الطائرة، أول عنصر يميزه هو قامته، مثلا لاعب الولايات المتحدة الأمريكية "BUCK" قامته قدرها 2.03م وكذلك، الروسي "SAVIN"، قامته 2.00م بحيث يعد هذان اللاعبان عملاقي الكرة الطائرة الحديثة.

يقوم اللاعب المركزي بدور أساسياً، أمام تنظيمات هجومية تستعمل تغيرات هجومية خاصة وزمنية، لأنه كلما أنجز هجوم (فردى، جماعى) يكون مشاركاً في عملية الصد.

مهمة اللاعب المركزي وخاصة في الزمن الأول، إبطال الهجوم في المنطقة الوسطى، حسب طريقة التنظيم المختارة من الفريق الخصم، لأن الألعاب الحديثة تفرض إعطاء توجيهات دقيقة جداً لكل لاعب، وله المسؤولية للتدخل على أول مهاجم.

أما بالنسبة للزمن الثاني، ففي حالة عدم فعالية المهاجم الأول، يجب على اللاعب المركزي أن يتابع عملياً، اختيار الموزع (موزع الفريق الخصم) للمهاجم، وذلك لمساعدة زميله على إبطال الهجمة، ويخرج اللاعب المركزي غالباً في المنطقة الخلفية ليترك مكانه للاعب الحر، وذلك بعد أن يقوم بالإرسال، ثم يدخل في المنطقة (4).

6. الدفاع عن الملعب:

يقصد بالدفاع عن الملعب إنقاذ الكرة المضروبة أو كرة الخداع من قبل الفريق المنافس أو الكرات المرتدة من حائط الصد، وتمريرها بالذراعين أو بالذراع الواحدة سوى أكانت من الأسفل أو من الأعلى. تعتبر هذه المهارة من المهارات المهمة في لعبة الكرة الطائرة ومن المهارات الدفاعية ضد الهجوم بنوعيه الهجوم الساحق أو الخداع من الفريق الخصم وحماية الملعب خلف حائط الصد لفريقه وكذلك خلف المهاجمين من فريقه وتسمى أحياناً بالتغطية، وحالات التحرك فيها للكرات المنخفضة والسريعة والبعيدة جداً وتتفد من الانثناءات بأنواعها ومن الركض السريع والدرجة الجانبية والخلفية والسقوط والقفز وتعد من المهارات الصعبة في الكرة الطائرة لدقة متطلباتها من المكونات البدنية كالقوة العضلية وتقدير قدرات رد الفعل والتركيز والتوازن والسرعة الحركية والمرونة والقدرة على التحكم والشجاعة في إنقاذ الكرة من السقوط الأمامي.



1.6. فن الأداء المهاري للدفاع عن الملعب:

سوف نوضح أهم الحركات المختلفة التي تستخدم في الدفاع عن الملعب ومنها السقوط الامامي (الغطس) والدرجة الجانبية (السقوط الجانبي) والدرجة الخلفية (السقوط الخلفي).

1 - السقوط الأمامي (الغطس):

يبدأ بالتهيؤ (الاستعداد) ويكون اللاعب في حالة ارتخاء وتركيز والوقوف باتجاه الحركة من وضع الانثناء المنخفض وبعدها يمر بمرحلة حركة القدمين بالركض السريع باتجاه الكرة حيث ينتقل الى مرحلة الطيران وتتم بالخطوات التالية:

أ / نقل إحدى الرجلين إلى الأمام بخطوة كبيرة ومنخفضة من الأرض بحيث تكون الرجل الخلفية مع القدم على الأرض والرجل الأمامية مثنية انثناء كاملا والقدم بالكامل على الأرض.

ب / يكون الجذع ممدودا وموازيا للأرض.

ج / الذراعان إما إن تكون مضمومتين وممدودتين ومتوازيتين للأرض تقريبا. وإما أن تكونا متباعدين ومتوازيتين للأرض والرسغان باتجاه لإنفاذ الكرة بإحدى الذراعين.

د / بعد ضرب الكرة بالذراعين أو الذراع الواحدة يقوس اللاعب حسمه عاليا ويستقبل الأرض بالذراعين ثم التزحلق على الصدر ومن ثم البطن والفخذين مع سحب الذراعين خلفا عاليا وتثي الرجلين عاليا وبعد الانتهاء النهوض بسرعة والاستعداد للعب.

2 - الدفاع عن الملعب بالدرجة الجانبية (السقوط الجانبي) :

ويكون عن طريق تنقل إحدى الرجلين في جهة الحركة فإذا كانت إلى جهة اليمين تنتقل الرجل اليمنى بالطعن بخطوة واسعة وتثنى بالكامل بحيث يكون المشط فقط على الأرض ومؤخرة القدم (الكعب) يستند عليه الورك، والرجل الثانية تكون ممدودة فإذا كانت الكرة بعيدة فيكون إنقاضها بالذراع اليمنى وهي ممدودة مع السقوط على الكتف الأيمن. أما إذا كانت قريبة من اللاعب ومنخفضة إلى الجانب فيكون انقضاها بالذراعين من الأعلى، إذا كانت الكرة سريعة فتكون الدرجة كاملة او اذا كانت اقل سرعة فتكون على الكتف فقط ثم النهوض ونفس الحركة تطبق على الجهة اليسرى.

3 - الدفاع عن الملعب بالدرجة الخلفية (السقوط الخلفي):

تستخدم هذه الطريقة عندما تكون الكرة منخفضة وسريعة، إذ تأخذ حركة القدمين وضع الانثناء الكامل واستقبال الكرة أمام من الأعلى فتكون مستوى الكفين اقل من مستوى الوجه و في لحظه تنفيذ المهارة

نقوم بدفع الجسم إلى الخلف لامتناس قوة الكرة، أما إذا كانت الكرة قريبة من الأرض فتستقبل من الأسفل مع الدفع بالجسم إلى الخلف أيضا و في كلا الطريقتين إذا كانت الكرة سريعة جدا تتم الدرجة بالكامل خلفا أما إذا كانت اقل سرعة فيكتفي اللاعب بالسقوط على الظهر والنهوض.



1. الفرق بين مهارة الاستقبال والدفاع عن الملعب:

أ/ مهارة الاستقبال:

- الوقوف بدرجة 90 درجة بانثناء الرجلين.
- المسافة بين القدمين بمسافة عرض الكتف.
- الجذع عمودي ومائل إلى الأمام.
- الذراعان ممدودتان وأمام الجسم بدرجة من (40 - 45 درجة) مع الجذع.
- الرسغان يشيران للأمام وهما أسفل.
- ضرب الكرة يعتمد على حركة الذراعين والأكتاف، فالرجلين .
- حركة القدمين بالخطوات.
- مد جميع مفاصل الجسم باتجاه طيران الكرة.

ب/ مهارة الدفاع عن الملعب:

- الوقوف بدرجة حادة بانثناء الرجلين.
- المسافة بين القدمين أكثر من مسافة عرض الأكتاف.

- الجذع عمودي على الحوض.
- الذراعان مثنيتان من المرفق للأعلى قليلا وبدرجة منفرجة والعضد ملاصق للجسم.
- الرسغان مثنيتان للأعلى.
- ضرب الكرة يعتمد على حركة الجسم كله.
- حركة القدمين تكون بالطعن وبخطوات واسعة وبالركض والقفز.
- إيقاف مد الجسم أثناء لمس الكرة لامتصاص قوة ضرب الكرة.



2.6. طرق الدفاع عن الملعب في رياضة الكرة الطائرة:

للتغلب على الطرق الهجومية المنضمة للفريق المنافس يتطلب من اللاعبين المدافعين أن ينضموا أنفسهم وصفوفهم داخل الملعب كوحدة واحدة وتعاون تام، ويكون الهدف منه تحديد أماكن العمل بالنسبة للاعب المدافع في حماية المنطقة المكلف بها والوصول إلى الكرة في الوقت المناسب والمكان الصحيح للعبها لحضه ضربها، بحيث يكون كل لاعب مدافع مسؤولاً عن مراقبة اللاعبين المنافسين و حركة اللاعبين المدافعين الزملاء إذ تكون بالتنسيق الجيد وتماسك بدرجة لاتسمح لأعضاء الفريق الخصم من فتح ثغرة واستغلالها، ويجب أن يكون سريعي الحركة ولجميع الجهات وان يمتلكوا رد فعل عالي واستجابة سريعة.

كذلك تقع على هؤلاء المدافعين مسؤولية الحد من خطورة المهاجمين الخلفيين الذين يتقنون الهجوم من الخط الخلفي ، كما يوجد في أثناء الدفاع عن الملعب بعض المواقف التي لا يمكن توقعها هذا مايجعلنا نحتاج إلى تغيير سريع في مواقف الدفاع باستمرار بسبب ما يحدث من اللاعب كالوثب الغير متوقع أو لعب المنافس كرة خداع أو بسبب وقفة خاطئة من الزميل في حالة وجود صعوبة في عملية الصد، لذلك يجب على اللاعب أن يكون لديه القدرة على استعمال أي نوع من أنواع الدفاع التي تتلاءم مع مكان

وقفته مثل الغطس أو الدحرجة بأنواعها أو وقفة بعمق إلى أسفل متى يستطيع إنقاذ الكرة في أثناء طيرانها .

في هذه الظروف يجب على اللاعب أن يكون دائما في حالة استعداد للجري بسرعة، أو رفع في وقفة الاستعداد للدفاع فتكون مشابهة لوقفة الاستعداد المألوفة هذا ما يجعلنا استنتاج على انه تختلف وقفة اللاعب القائم بتغطية حائط الصد عن اللاعب القائم بالدفاع عن الهجوم الساحق القوي.

3.6. واجبات اللاعب المدافع:

وهناك عدة عوامل هامة يجب أن توضع في الاعتبار لملاحظتها وتقديرها وهي :

أولا / تقدير القدرات الحركية والبدنية والممارسة للفريق كقاعدة أساسية, إذ يجب تعريف اللاعب بالمواقف الدفاعية وتوزيع عمل كل مركز من المراكز حتى يستطيع تنفيذ الخطط ويستطيع كذلك من نوع وطريقة إعداد المنافس للضرب لاكتشاف المنطقة التي تكون أكثر خطورة في ملعبه.

ثانيا / معرفة إمكانات المنافس من حيث قوته و ضعفه.

ثالثا / نوع وطريقة إعداد الكرة للفريق المنافس (الارتفاع ,الاتجاه, البعد عن الشبكة ... الخ) والتي تحدد تحركات المهاجم.

رابعا / وقوف دفاع الفريق نفسه والذي يكون تقسيم منطقة التحرك لكل لاعب فيها معدودة.

خامسا / يجب على لاعب الدفاع التركيز على المهاجم من حيث موقفه بالنسبة للكرة وخطوات اقترابه ومحور كتفه وذراعه الضاربة.

4.6. مميزات وعيوب الدفاع عن الملعب:

تتميز هذه الطريقة ب:

اولا / التعاون بين المدافعين وتغطية نقاط الضعف بينهم.

ثانيا / لا تحتاج إلى مجهودات كبيرة وذلك لتحديد واجبات كل مدافع في ضمن منطقة محدودة.

ثالثا / تقلل من تأثير لاعبي هجوم الفريق الخصم.

رابعا / من السهل القيام بهجوم معاكس إذا كان الدفاع جيدا في تمرير الكرة إلى المعد.

خامسا / تتميز بتعدد تشكيلاتها الدفاعية مما يسهل على المدرب اختيار التشكيل المناسب و خطة هجوم الفريق الخصم.

سادسا / بما ان لكل لاعب منطقة محددة فان ذلك يساعد على تحديد المسؤوليات لكل لاعب وبكل وضوح.

سابعاً / يمكن استثمار المدافعين في الخط الخلفي في عملية الهجوم.

ثامناً / إعاقة الهجوم البعيد من الخط الخلفي للفريق المنافس.

ومن عيوب الدفاع عن الملعب:

أولاً / أنها غير فعالة ضد الفريق الذي يمتلك مهاجمين يجيدون اللعب والخداع من المنطقة الامامية والخلفية.

ثانياً / في حالة ضعف الدفاع إعطاء فرصة السماح للفريق المنافس من التحرك بكل حرية وهدوء داخل ملعبه وتطبيق جميع خطته.

ثالثاً / لا تكون ذات تأثير في حالة امتلاك الفريق المنافس لعدد من اللاعبين ذوي الخبرة العالية في اللعب.

رابعاً / كثرة وجود الفراغات في المنطقة الخلفية مما يسهل استغلالها من قبل الفريق المنافس.

خامساً / إعطاء الفريق الخصم فرصة لقيادة المباراة بالطريقة التي يحسن اللعب بها وبصورة خاصة إذا كان متقدماً بالنتيجة.

La phase de Préparation



Le joueur a les deux bras plus écartés que les épaules, les paumes de la main vers l'avant et le dos légèrement arrondi.

(RATER une balle dans ce territoire est une faute GRAVE !)

L'Action principale



1°) Les coudes se rapprochent de la partie frontale du bassin.

2°) Les bras sont presque perpendiculaires au sol pour essayer « d'envelopper » le ballon par le bas.

1. حصاص عبد الخالق: التدريب الرياضي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
2. حفيل الكاتب: الكرة الطائرة للتدريب والنشاط الجماعية، مطبعة الجامعة، بغداد، 1987.
3. سعد الحماد الجميلي: الكرة الطائرة لتعليم وتدريب وتعليم، دار مجلة، حماة، 2001.
4. محمد عبد المنعم: الكرة الطائرة، مهارات - خطط - قانون، مؤسسة كليبواتر، القاهرة، 1984.
5. حصاص الواسحي: الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
6. جوب ابراهيم جوسي: الكرة الطائرة للمسابقات الحالية، ترجمة ريماء خريبط، عبد الزهرة محمد، مطبعة التعليم العالي، البصرة.
7. علي حسين محمد اللها وأخرون: الكرة الطائرة المعاصرة، مكتبة ومطبعة بغداد، العراق، 2000.
8. للزكي محمد محمد حسن: الظواهر المورفولوجية في رياضة الألعاب الجماعية، المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2004.
9. مفتي إبراهيم محامد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، مدينة نصر، 1998.
10. بسطوي بيومي التمد: أسس وقواعد التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
11. عبد الله حسين اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مطبعة الطيف، جامعة القاهرة، 2004.
12. زكي محمد حسن: الكرة الطائرة الاستراتيجيات الحديثة في تدريسه وتدريب المهارات الأساسية، دار الكتاب الحديث، الإسكندرية، 2012.
13. محمد صلاح الدين بكر: مبادئ الكرة الطائرة، مركز كتاب النشر، القاهرة، 2003.
14. مختار سالم: حوّل الكرة الطائرة، منشورات مؤسسة المعارف، بيروت، 1996.
15. علي مصطفى طه: الكرة الطائرة تاريخ تعليم تحليل طه، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991.
16. سعد الحماد الجميلي، الكرة الطائرة تطبيقاتها الميدانية، دار مجلة، حماة، 2008.
17. كليب أكرود، فرانس سكاغن: سلسلة الاكتشاف الرياضي للكرة الطائرة، ترجمة فريق علمي مكونة، مطبعة بغداد، 1990.
18. مروان عبد المجيد: الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، مؤسسة الورق للنشر والتوزيع، حماة، 2001.

19. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأساس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.
20. كمال عبد الحميد، صبحي محمد حمدين: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
21. إبراهيم شعلة وآخرون: الإجهاد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
22. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر السيد: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، مصر، 1993.
23. فاسح حسن حمدين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط1، دار الفكر العربي، حماة، 1998.
24. حاول عبد البصير: التدريب الرياضي المتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، 1999.
25. فاسح حسن حمدين: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، حماة.
26. يعرب خميوة: التعلم الحركي المبدأ والتطبيق، مكتبة الصخرة للطباعة، بغداد، 2002.
27. وديع ياسين وياسين طه: الإجهاد البدني للنساء، دار الكتاب للطباعة، الموصل، 1986.
28. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حمدين: فيزيولوجيا ومرفولوجيا الرياضي وطرق القياس، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
29. محمد البستاني، أحمد إسماعيل: فيزيولوجيا التدريب الرياضي، دار وائل للنشر والتوزيع، حماة، 2006.
30. منفي إبراهيم: مجلة الرياضة والمهارات في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004.
31. عبد الرحمان زاهر عبد الحميد: ميكانيكية تدريب وتدريب ألعاب القوى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2009.
32. محمد عبد المنعم، محمد صبحي حمدين: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقوية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
33. إبراهيم البصري: الفلسفة الرياضية، دار الحرية للطباعة، بغداد، 1990.
34. سليمان علي حسن: المدخل في التدريب الرياضي، مطابع الموصل، 1994.
35. محمود يوسف التميمي ياسين الصاوي: فيزيولوجية الرياضة والتدريب، نبع الفكر، مصر، 1995.
36. فاسح حسن المنذر واللاوي، أحمد سعيد: علم التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مطبعة الجامعة، القاهرة، 1999.
37. نايف منفي الجبور: فيزيولوجيا التدريب الرياضي، مكتبة المجمع العربي للنشر، حماة، 2012.

1. *Allen.E.Scates :**Winning volley ball**,elementry,physic education specialist Bervely Hills scholl,District,second edition,1987.*
2. *Aiwill.wand Relbel ;B :**Teaching physical education in school** ;Belina,1970.*
3. *SMAIL. A: **Manuel d'entrainement de l'athlète confirmé**, CONFESJES, Dakar, 2009.*
4. *Platonov.V: **L'entrainement sportif**, traduit par Jonco.N et Watez.D,Paris,*