

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

2000

## الكرة الطائرة

فن الاداء المهاري

كتاب منهجي لطلبة السنة الثانية

تأليف

الاستاذ المساعد الدكتور

ليث محمد داود البنا

2008

تطلب من مكتب كشكول 07713309033



## المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
<b>الفصل الاول</b>	
تاريخ لعبة الكرة الطائرة .....	٥-٢١
<b>الفصل الثاني</b>	
تطور مهارات الكرة الطائرة .....	٢٣-٤٧
<b>الفصل الثالث</b>	
الارسال .....	٤٩-٧٨
<b>الفصل الرابع</b>	
التمرير من الاعلى .....	٧٩-١٠١
<b>الفصل الخامس</b>	
التمرير من الاسفل .....	١٠٣-١٢٣
<b>الفصل السادس</b>	
الضرب الساحق .....	١٢٥-١٤٤
<b>الفصل السابع</b>	
جدار الصد .....	١٤٥-١٦٢
<b>الفصل الثامن</b>	
المهارات الطائرة .....	١٦٣-١٧٧
<b>الفصل التاسع</b>	
معجم لطائفة من المصطلحات المستخدمة في في رياضة الكرة الطائرة .....	١٨١-١٩٦



---

---

## الفصل الاول

---

# تاريخ لعبة الكرة الطائرة

في العالم

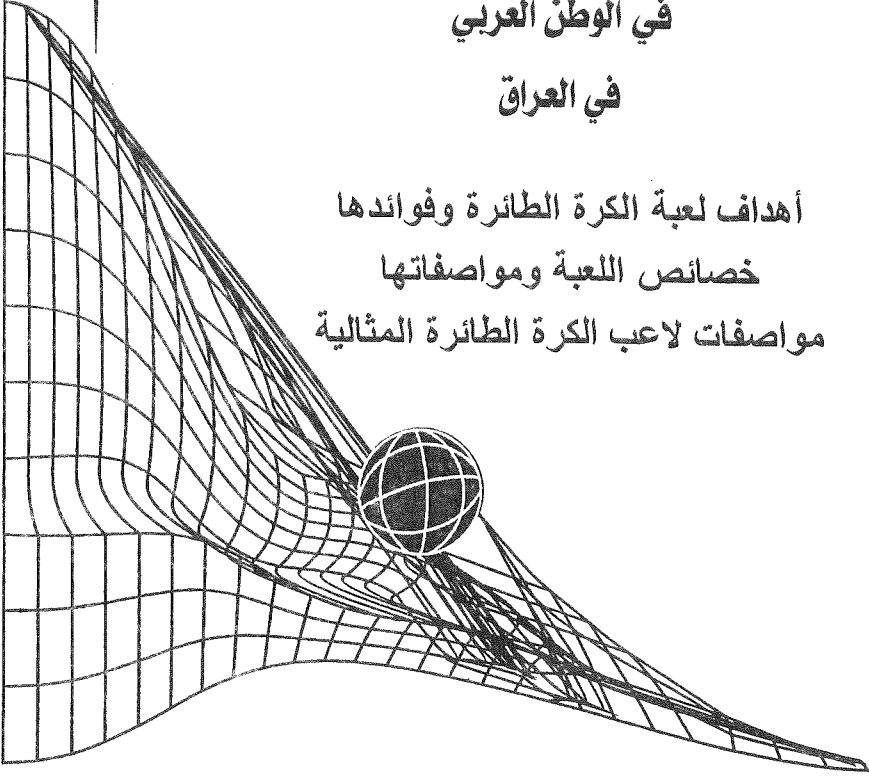
في الوطن العربي

في العراق

أهداف لعبة الكرة الطائرة وفوائدها

خصائص اللعبة ومواصفاتها

مواصفات لاعب الكرة الطائرة المثالية





## تاريخ لعبة الكرة الطائرة

ان الظهور الاولي للعبة الكرة الطائرة موغل في القدم ولم يدون لنا التاريخ اولى نشوء هذه اللعبة ولكننا يمكن ان نستنتج وبصورة منطقية بان الظهور الاولي كان متلازما مع ظهور الكرة فتملأما ضربت الكرة بالقدم ضربت باليد والنزاع وهذه الحركة مثلت اللبنة الاساسية للكرة الطائرة، ولكن بشكل خام قد يكون مشابهها او مخالفا للاداء الفني لمهارات الكرة الطائرة هذه الايام.

وهنا لا بد من الاشارة الى ان المؤرخين المهتمين بالتربية الرياضية ليست لديهم اراء موحدة حول تحديد بداية ظهور هذه اللعبة ومن المحتمل ان مراحل تطور اللعبة ظهرت في عدد من الاقطار في الوقت نفسه ولكن في صور واشكال متنوعة.

اما ما مثبت ومدون تاريخيا فيمكن ان نميز فيه مرحلتين اساسيتين

هما:

مرحلة النشوء (الرياضة)  
مرحلة الانتشار ودخول الاولمبياد

### - مرحلة النشوء والانتشار :

ذكر المهتمون بنشأة الكرة الطائرة لعبتين مشابهان لعبة الكرة الطائرة الحالية هما:

- لعبة اسبوية هندية كانت تدعى minton

- لعبة المانية تدعى فاوست بال ( الكرة المعلقة)

ومن هاتين اللعبتين اخذ وليم مورغان المدرس في جامعة هوليبوك في الولايات المتحدة عام ١٨٩٥ في ولاية ماسوتشوتس الكثير ليصوغ لعبة

جديدة هي لعبة الكرة الطائرة بوضعها البدائي واطاق عليها اسم mintonette وفي عام ١٨٩٧ دعى وليم مورغان مدرا. ربية البدنية في جامعة سبرينغ فيلد (spring field) في ولاية ماسوشيووتس لمناقشة هذه اللعبة واقرارها ضمن الالعاب الرياضية المعتمدة، وانتقد هذه اللعبة بالشكل الذي وضعه مورغان الكثيرون وعلى راسهم الدكتور (الفرد هالسييتد) وطالب بتغيير اسم اللعبة من mintonette الى الكرة الطائرة volleyball معتمدا على طبيعة هذه اللعبة التي تضرب فيها الكرة باليد وتعتبر الشبكة الى ملعب المنافس الذي يضربها بدوره الى الساحة الاخرى وتكون حركة الكرة بوضع طائر دون ان تلمس الارض فسمأها اعتمادا على مدلولها اللغوي الكرة الطائرة (volley ball) لتتناسب التسمية مع حركتها الفنية التي يؤديها اللاعبون في اثناء المباريات.

وبعد هذا التعديل اعتمدت لعبة الكرة الطائرة (volley ball) ضمن الالعاب الرياضية في ولاية ماسوشوتس.

كان الهدف من ايجاد وليم مورغان هذه اللعبة هو نمج عناصر مختلفة من عدة العاب هي كرة السلة والبيسبول والتنس وكرة اليد في لعبة جديدة تتطلب جهدا بدنيا قليلا، فضلا عن النقاط التالية :

ايجاد لعبة لا تتطلب مجهودا كبيرا يمارسها الرياضيون في المرحلة الانتقالية من موسم تدريبي الى موسم اخر.

وضع لعبة يستطيع ممارستها الرياضيون من دون الحاجة للخروج الى الساحات المكشوفة.

ايجاد لعبة يمارسها كبار السن ورجال الاعمال للترويح عن انفسهم من ضغط الحياة اليومية وضغوط العمل.

ايجاد لعبة تتناسب مع مواصفات الجنسين ومؤهلاتهما البدنية والجسمية.



ولكن اللعبة لم تبق مدة طويلة محصورة في هذه الاهداف. ففي عام ١٩٠٠ خرج عدد من اللاعبين الى ساحة مكشوفة وقاموا بنصب ملعب للكرة الطائرة واجروا مباراة بعيدة عن القاعات المغلقة وبذلك خطت هذه اللعبة اول خطوة للخروج من القالب الذي وضعها فيه وليم مورغان. ومن الجدير بالذكر ان جمعية الشبان المسيحيين اسهمت في نشر هذه اللعبة.

فانتشرت اللعبة انتشارا واسعا وسريعا في صفوف الشباب الأمريكي فادخلت ضمن منافسات المدارس والكليات.

وكان اول انتقال لهذه اللعبة من الولايات المتحدة الى كندا بحكم موقعها الجغرافي الملاصق لامريكا عام ١٩٠٠ ان مورست في جامعاتها ومنتدياتها الرياضية ومدارسها.

ثم امتدت الى امريكا اللاتينية فدخلت كوبا عام ١٩٠٥ واستمتع بهذه اللعبة الشباب الكوبي فانتشرت في هذا البلد انتشارا سريعا.

اما في قارة اسيا فقد عادت هذه اللعبة بصورتها الجديدة الى موطنها التي انبثقت منه اللعبة وذلك في عام ١٩٠٦ و ١٩٠٨ فدخلت الصين واليابان وبعدها انتشرت في جزر الفلبين عام ١٩١٠.

وتوالى انتشار هذه اللعبة لتشمل دول القارة الاسيوية جميعها.

اما دخولها الى اوربا فكان عن طريق انكلترا اذ دخلت عام ١٩١٤ الى المدارس والجامعات الانكليزية ومن الجدير بالذكر ان الفلبين ابتكرت عام ١٩١٦ طريقة لعب جديدة تختلف عن الهدف الذي وضعه وليم مورغان وذلك باستخدام الطابع الهجومي في اللعبة اذ ادخلوا مهارة الضرب الساحق الى اللعب فقلبوا موازين لعبة الكرة الطائرة واهدافها ومتطلباتها البدنية والمهارية والمورفولوجية.

ان الاختلاط بين الشعوب يجلب معه انتقال عادات ومهارات اجتماعية وفنية ورياضية، ففي الحرب العالمية الاولى اتحدت عدة دول لتكوين جيش واحد، ونقلت هذه الجيوش لعبة الكرة الطائرة من مجموعة الى

اخرى التي بدورها نقلتها الى شعوبها فانتشرت بينهم لعبة الكرة الطائرة  
ووصلت الى جميع انحاء المعمورة عن طريقهم.

وفي عام ١٩٣٦ وتحديدا في الاسباب الاولمبية المقامة في برلين  
اتخذت خطوات جدية لتأسيس اتحاد دولي للكرة الطائرة وتشكيل لجنة فنية  
للاتحاد الدولي للكرة الطائرة تكونت من ١٢ دولة.

ولكن هذه الخطوات والجهود فشلت في تحقيق هدفها. في حين تكلفت  
مساعي اخرى بالنجاح في عام ١٩٤٦ في باريس وتشكل الاتحاد من  
فرنسا والاتحاد السوفيتي وبولندا ويوغسلافيا وجيكوسلوفاكيا بشكله  
الاولي.

### مرحلة الانتشار ودخول الاولمبياد:

يعد النصف الثاني من القرن العشرين بداية فعلية لتطور اللعبة بشكل  
سريع اذ ارتقت في بداية الخمسينات لتتنافس في شعبيتها مع بقية الالعاب  
التي كانت معروفة في ذلك الوقت.

اذ ذكرت اغلب المصادر التي كتبت عن تاريخ الكرة الطائرة  
(مختار ١٩٨٧) و(الكاتب ١٩٨٧) و(canadain coach. 1974) ذلك، ففي  
العام ١٩٤٧ اجتمعت ١٤ دولة وشكلت الاتحاد الدولي للكرة الطائرة  
بشكله النهائي.

وفي العام نفسه اقيمت اول بطولة للعام بالكرة الطائرة للرجال في  
عاصمة جيكوسلوفاكيا براغ.

واقامت اول بطولة عالمية للنساء عام ١٩٤٩ في براغ ايضا.  
وتوالى البطولات منذ ١٩٤٩ حتى عام ١٩٥٨ الذي شهد نشاطا مميزا  
وظفرة نوعية للكرة الطائرة اذ اقرت اللجنة الاولمبية العالمية في  
اجتماعها الذي عقد في صوفيا ادخال لعبة الكرة الطائرة ضمن برنامج  
الالعاب الاولمبية ولكنها لم تدخل الاولمبياد عام ١٩٦٠ في دورة روما

بسبب قصر الوقت من ١٩٥٨ - ١٩٦٠ وهو وقت غير كاف لأشتراك

الفرق واكمال استعداداتها التي عادة ما تستمر لمدة اربع سنوات.

وجاءت دورة طوكيو الاولمبية عام ١٩٦٤ لتمثل الانطلاقة الاولمبية

الحقيقية للكرة الطائرة واستمرت الكرة الطائرة لعبة اساسية في جميع

الدورات الاولمبية التي اقيمت لحد هذا التاريخ وامتازت لعبة الكرة

الطائرة من غيرها من الالعاب بان دخولها الاولمبياد كان لفرق النساء

والرجال في وقت واحد وقدمت الفرق المشاركة مستويات رائعة في

الاداء.

نتائج الدورات الأولمبية بالكرة الطائرة منذ نشأتها حتى اخر دورة

السنة	الفرق الفائزة / رجال	الفرق الفائزة / نساء
١٩٦٤	١- الاتحاد السوفيتي ٢- جيكوسلوفاكيا ٣- اليابان	١- اليابان ٢- الاتحاد السوفيتي ٣- بولندا
١٩٦٨	١- الاتحاد السوفيتي ٢- اليابان ٣- جيكوسلوفاكيا	١- الاتحاد السوفيتي ٢- اليابان ٣- بولندا
١٩٧٢	١- اليابان ٢- المانيا الشرقية ٣- الاتحاد السوفيتي	١- الاتحاد السوفيتي ٢- اليابان ٣- كوريا الشمالية
١٩٧٦	١- بولندا ٢- الاتحاد السوفيتي ٣- كوبا	١- اليابان ٢- الاتحاد السوفيتي ٣- كوريا الشمالية
١٩٨٠	١- الاتحاد السوفيتي ٢- بلغاريا ٣- رومانيا	١- الاتحاد السوفيتي ٢- المانيا الشرقية ٣- بلغاريا
١٩٨٤	١- امريكا ٢- البرازيل ٣- ايطاليا	١- الصين ٢- امريكا ٣- اليابان
١٩٨٨	١- امريكا ٢- الاتحاد السوفيتي ٣- الارجننتين	١- الاتحاد السوفيتي ٢- بيرو ٣- الصين
١٩٩٢	١- البرازيل ٢- هولندا ٣- امريكا	١- كوبا ٢- الصين ٣- امريكا
١٩٩٦	١- هولندا ٢- ايطاليا ٣- يوغسلافيا	١- كوبا ٢- الصين ٣- البرازيل
٢٠٠٠	١- يوغسلافيا ٢- روسيا ٣- ايطاليا	١- كوبا ٢- روسيا ٣- البرازيل
٢٠٠٤	١- البرازيل ٢- ايطاليا ٣- روسيا	١- الصين ٢- روسيا ٣- كوبا

ومن خلال هذا الجدول يتبين لنا بان الكرة الطائرة و النفوق فيها لم يعد  
حكرا على واحدة من الدول او على فريق دون سواه مما يعطي انطباعا  
بان مستوى الكرة الطائرة في العالم اصبح ممتازا .

## تاريخ لعبة الكرة الطائرة في الوطن العربي والعراق

تكاد اغلب المصادر تجمع على ان الكرة الطائرة بشكلها الحالي دخلت  
الى البلاد العربية عن طريقين رئيسيين هما:

١- الطلاب الدارسون في الخارج والعائدون الى بلادهم، اذ نقل هؤلاء  
مبادئ هذه اللعبة.

٢- قوات الاحتلال التي احتلت البلاد العربية في بداية القرن العشرين.

٣- المدارس الاجنبية والمدرسون الاجانب الذين انتدبوا للتدريس في  
المدارس العربية

فضلا عن عمال الشركات الاجنبية العاملة في البلاد العربية والعراق .  
واذا اردنا ان نعطي تاريخا دقيقا لدخول اللعبة الى العراق والوطن  
العربي واعتمادا على الوسيلة التي ادخلت هذه اللعبة وهي الجيوش التي  
احتلت الوطن العربي بعد الحرب العالمية الاولى فيمكن ان نعد دخول هذه  
الجيوش هو البداية الاولى لدخول لعبة الكرة الطائرة الى البلاد العربية.

وكان ذلك في نهاية العقد الثاني من القرن العشرين واستمرت هذه  
اللعبة في الانتشار اذ ادخلت الى المدارس المتوسطة والثانوية ودار  
المعلمين العالية والمؤسسات العسكرية في العراق وذلك في العقد الثالث  
من القرن العشرين ثم مارسها الجيش العراقي في المملكة العراقية واقام  
البطولات الرسمية لهذه الرياضة.

وكانت هذه اللعبة مرتبطة بكرة السلة واغلب من كان يمارس لعبة كرة  
السلة يمارس لعبة الكرة الطائرة حتى ان اتحادها عام ١٩٥٢ كان مشتركا  
وسمي اتحاد كرة السلة والطائرة ثم انشطر بعد ذلك الى اتحاديين عام

✓  
١٩٥٥، اما على الصعيد الدولي فقد اصبح العراق عضوا في الاتحاد  
الدولي للكرة الطائرة عام ١٩٥٩.

ودخل العراق الى الاتحاد العربي للكرة الطائرة عام ١٩٧٥ بل كان  
من مؤسسي الاتحاد العربي اذ كان للعراقيين دور مميز وفعال في تشكيل  
هذا الاتحاد.

ويضم الاتحاد العربي اليوم جميع الدول العربية، كما وانضمت كل  
دولة عربية الى الاتحادات القارية الاسيوية او الافريقية وحسب موقعها  
الجغرافي وهي تمارس نشاطاتها بشكل فاعل وحضور متميز هذه الايام  
واظهر قسم من فرق الدول العربية مستويات متميزة في بطولة اسيا التي  
اقيمت في دولة قطر عام ٢٠٠٦ مثل فريق المملكة العربية السعودية  
والفريق القطري. فضلا عن انه كان للفرق العربية الافريقية حضورها  
المتميز في البطولات العالمية والبطولات الافريقية التي تعد من البطولات  
ذوات المستوى المتقدم.

واما تاريخ دخول الكرة الطائرة الى بعض الدول العربية فهو كالاتي:

- مصر عام ١٩٣٠

- تونس عام ١٩٣٩

- سورية عام ١٩٣٦

- الاردن عام ١٩٣٦

# اهداف لعبة الكرة الطائرة وفوائدها:

يسعى كل من يمارس لعبة الكرة الطائرة الى تحقيق هدف او عدة اهداف حسب مواصفاته البدنية والمورفولوجية والمرحلة العمرية وحسب طموح الفرد وهدفه، ولكن يمكن تمييز ثلاثة اهداف رئيسة لممارسي لعبة الكرة الطائرة هي:

## recreation

### ١- الترويح:

اذ تستخدم لعبة الكرة الطائرة للتخلص من ضغوط العمل مهما كان نوعها بديناً او فكرياً او مكتيبياً اذ ان هذه اللعبة تزيل التوترات الناتجة عن الضغوط المذكورة.

وفي هذه الحالة لايسعى ممارس اللعبة الى الانتظام ضمن فريق بتدريب جاد لعدة ساعات ولكن يغلب على طبيعة هذا النشاط نوع من المتعة والمرح فقد لايلتزم الممارس بقواعد اللعبة بصورة كاملة فيتحكم بعدد النقاط او عدد الاشواط او نوع الملابس الرياضية... الخ.

## social interaction

### ٢- التفاعل الاجتماعي:

ان الفرد يمثل اللبنة الاساسية في أي مجتمع وهو يعيش فيه يؤثر فيه ويتأثر به وهو يسعى الى الاندماج ضمن مجتمعه والحصول على احترام افراده ويستطيع ان يحقق ذلك عن طريق ممارسته لعبة الكرة الطائرة وفيها يقابل افراداً مختلفين من هذا المجتمع، الامر الذي يجعله مندمجاً فيه عن طريق مشاركته في النشاط الرياضي فضلاً عن ان هنالك نشاطات اجتماعية تعقب التدريب او اللعب وتزيد من الاندماج في المجتمع. ويشترك الهدف الاول والثالث في تحقيق الهدف الثاني فضلاً عما ذكر.

داجل ✓

٣- التنافس والحصول على البطولات:

## competition and championship

وهذا الهدف او التوجه يستلزم وجود لاعبين رياضيين يتمتعون بمؤهلات خاصة بدنية ومهارية، يتعلمون ويعملون ضمن فريق احدى المؤسسات الرياضية، ويقومون باجراء تدريبات طويلة تحت اشراف مدربين متخصصين للوصول الى مستويات عليا تؤهلهم للفوز بالبطولات والمشاركة في المنافسات.

حصان  
(٥)

### خصائص لعبة الكرة الطائرة:

تمتاز لعبة الكرة الطائرة بعدد من الخصائص تميزها من بقية الالعاب الجماعية وفي بعض الاحيان من الالعاب الفردية ايضا ويمكن اجمال هذه الخصائص بالاتي:

١- كثرة اللاعبين وقلة المساحة الخاصة لكل فريق، اذ يبلغ عدد لاعبي كل فريق ستة لاعبين موزعين على ملعب مساحته (٨١ م<sup>٢</sup>) فيكون نصيب كل لاعب (٣,٥ م<sup>٢</sup>) وهي مساحة قليلة قياسا ببقية الالعاب.

٢- لايسمح للاعبي الفريق بالاحتفاظ بالكرة، اذ حدد القانون ثلاث ضربات في كل نقطة فيما عدا لمسة جدار الصد او اللمسة الاولى اذا كانت مزدوجة من اللاعب نفسه.

٣- يدور كل لاعب من افراد الفريق بجميع المراكز الستة، وحسب قاعدة الدوران التي نص عليها القانون، وفي كل مركز يحتاج اللاعب الى مواصفات بدنية ومهارية معينة تختلف من مركز الى اخر وعليه فان اللاعب يحتاج الى تدريب وتنمية كل هذه الصفات والمهارات في هذه اللعبة.

٤- تغلب على التدريب في هذه اللعبة الصفة الجماعية ومن الصعوبة التدريب بشكل منفرد الا في حالات خاصة.

داجل (١٦)



# داحل

- ٥- لا يوجد احتكاك مع المنافس الا في حالات نادرة وغالبا ما يسبب خطأ قانونياً ( اذ لا يجوز لمس المنافس او اعاقه حركته )
- ٦- زمن المباراة غير محدد يستمر الى ساعتين او ثلاث وقد ينتهي بنصف ساعة.
- ٧- تتكون اللعبة من عدد من الاشواط اكثرها (٥) اشواط واكلها (٣) اشواط ويفوز بالاشواط الاعتيادية من يحصل على (٢٥) نقطة او يفارق نقطتين في التعادل وبـ (١٥) نقطة في الشوط الخامس.
- ٨- يتطلب تنفيذ مهارات اللعب انتاج طاقة بالنظام اللاهوائي اذ لا يتجاوز زمن النقطة الواحدة عشرون في اغلب الاحيان وقد يقل الزمن في بعض الحالات او يزيد كما في حالة العقدة.
- ٩- اما من حيث مجموع زمن المباراة فتعد من الالعب التي تحتاج الى اشراك النظام الهوائي مع اللاهوائي في العمل اعتمادا على الزمن والجهد المبذول.
- ١٠- تعد من الالعب السريعة جدا قياسا ببقية الالعب.
- ١١- لاتحتاج هذه اللعبة الى تجهيزات وادوات يصعب الحصول عليها بل على العكس من ذلك إذ يمكن الحصول على هذه الادوات باسعار رخيصة.
- ١٢- يمكن ان تؤدي هذه اللعبة داخل القاعات أو خارجها ولكلا الجنسين ولمختلف الفئات.
- ١٣- تبدأ كل نقطة من نقاط اشواط المباريات بضربة الارسال.
- ١٤- تمتاز بكونها لعبة مشوقة وسهلة المبادئ وكذلك فهي سهلة التعلم لمن يرغب في ذلك .
- ١٥- لعبة الكرة الطائرة لعبة غير موسمية اذ تؤدي في كل فصول السنة في قاعات داخلية او ساحات خارجية صلبة الارضية او رمئية كما في الكرة الطائرة الشاطئية.

داصل

## مواصفات لاعب الكرة الطائرة المثالية:

يمكن ان تقسم المواصفات المطلوب توافرها في لاعب الكرة الطائرة على قسمين بعض الاكثر اهمية في ممارسة هذه اللعبة وهما:

- مواصفات مورفولوجية.

- مواصفات بدنية وحركية.

فهناك عدة مواصفات مورفولوجية يجب ان يتمتع بها لاعب الكرة الطائرة لكي يقوم باداء المهام المطلوبة على عاتقه في اثناء ممارسته للعبة بفاعلية ونجاح.

ويصل عنصر الطول بصورة عامة الصدارة في هذه المواصفات ويعود السبب في الاهتمام بالطول الى طبيعة هذه اللعبة والتي يفصل بين ساحتيها شبكة يبلغ ارتفاعها (٢,٤٣م) ويجب ان يتعامل معها اللاعبون في اغلب المهارات فكلما زاد طول اللاعب مع توفر المهارة كلما اصبح ادائه افضل فوق الشبكة وفي اثناء ادائه للارسال فضلا عن اعطاء اللاعب حرية اكثر للحركة وتنفيذ واجباته بجهد اقل من اللاعب القصير القامة فضلا عن ان الاداء يكون اكثر دقة وتركيزا.

ويتمتع لاعبو المستويات العليا باطوال قد تتجاوز في بعض الاحيان (٢,١٥م) ويكون متوسط الطول لدى هؤلاء اللاعبين (١,٩٢م) للرجال تقريبا و (١,٨٥م) للنساء بشكل تقريبي ايضا.

ويتمتع اللاعب جيبيا البرازيلي الحائز على لقب افضل لاعب في العالم في عام ٢٠٠٥ بطول (١,٩٢م).

وعليه فان صفة طول القامة تعد احدى الصفات الحاسمة للتفوق في

الكرة الطائرة.

وهذا لا يعني ان لعبة الكرة الطائرة هي لعبة لطوال القامة فقط اذ ان التطورات التي حدثت في قانون اللعبة اضافت لاعبا من نوع خاص يمتلك مواصفات مورفولوجية اقل من تلك التي يتمتع بها اللاعبون طوال القامة وهذا اللاعب هو اللاعب الحر الذي يتحرك في الساحة الخلفية لفريقه وهذه

# داخل

الإضافة تترك مجالاً للاعبين الفصير القائمة بالاشتراك تفاعلية في المباراة إذ لا يكون الطول بؤراً مهم في تنفيذ مهارات الاستقبال والتمرير وبعض المهارات الطارئة.

ويندرج ضمن عنصر الطول الكلي للجسم طول الذراعين وطول الكف إذ كلما زاد طول الكف وعرضه كلما كانت المساحة التي يغطيها الكفان أوسع وبذلك يكون تأثيرها أفضل في حذار الصد وفي الضرب الساحق والاعداد والإرسال حسب ما توصلت إليه البحوث التي اهتمت بهذه القياسات.

وهناك قياسات طول أخرى تؤخذ بتنظر الاعتبار هي طول الاطراف السفلى وإن كانت تحصيل حاصل لتوفر عنصر الطول الكلي للجسم في أغلب الأحيان.

ويرافق عنصر الطول ووزن مناسب فلا يكون ثقيلاً جداً بشكل يؤثر في القوة فتكون الخفيفة على مفاصل العنقية.

إذ أن وجود كتلة عضلية مناسبة يجعل اللاعب قادراً على توليد قوة انفجارية عالية عن طريق مخزون الطاقة الذي يتأثر بشكل ضروي مع زيادة الكتلة العضلية ويتمثل ذلك بوجود ثلاثي فوسفات الأدينوزين والفوسفوكرياتين وتزداد القوة الانفجارية كلما زاد المقطع العرضي للعضلة.

إن التوازن بين الطول والكتلة العضلية يجعل اللاعب يرتقي قوة الشبكة باستثماره لعنصر الطول والقوة الانفجارية الاطراف العليا التي تستخدم في القفز تلافي فحصلا عن طول الاطراف العليا متمثلة بالذراع والكف التي تستخدم مخزون الطاقة للقيام بالضرب الساحق بأس تثمار عنصر القوة الانفجارية.

إن افتقار اللاعب القوة العضلية يعد عقبة تعيقه من التقدم وتعرقل متطلبات اللعبة داخل الملعب.

وتوفرها مطلب ضروري لعمل الاصابع والرسغ في الكرة الطائرة. اذ ان هذه الاعضاء هي الاجزاء الرئيسية المنفذة لأغلب المهارات في الكرة الطائرة.

### الصفات البدنية الخاصة بلاعب الكرة الطائرة:

الى جانب صفات اللياقة البدنية العامة التي تشمل الصفات البدنية جميعها وهي تعد القاعدة الاساسية لبناء نوع اخر من صفات اللياقة البدنية وهي اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة التي يجب ان تتوفر في اللاعبين للوصول الى المستويات العليا.

ويتفق عدد كبير من الخبراء على ان اللياقة البدنية الخاصة تعني قدرة الجسم على التكيف مع تدريبات اللعبة الكرة الطائرة ذات الشدة والكثافة العالية والقدرة على العودة الى الحالة الطبيعية بسرعة وهذه الصفات مهمة في بناء لاعب الكرة الطائرة وتقدمه وتعمل على تحسين مستوى الاداء المهاري والخططي كما تساعد على تعلم المهارات الجديدة بسرعة، وتؤخر ظهور التعب في اثناء الاداء.

وهذه الصفات الخاصة هي:

- القوة الانفجارية للاطراف العليا والسفلى

- القوة المميزة بالسرعة

- السرعة الانتقالية

- السرعة الحركية

- سرعة رد الفعل

- المرونة

- الرشاقة

- التوازن

- التحمل الدوري التنفسي.

# مداخل

وفيما يأتي جدول يبين الصفات البدنية والحركية التي تحتاجها كل مهارة بشكل أكثر من بقية العناصر مضافا إليها عناصر أخرى لاتصنف ضمن الصفات البدنية.

## الجدول (١)

يبين بعض المهارات الأساسية والعناصر التي تحتاجها

العناصر التي تحتاجها	مكونات المهارة	المهارة
الاسترخاء والتركيز والانتباه والتوازن	التهيؤ	الارسال
توافق (العين والذراع) - السرعة الحركية	تحريك الذراع تمهيدا للمس الكرة	
قوة انفجارية للأطراف العليا - قوة عضلات البطن والظهر - مرونة الظهر والكتفين - التوافق بين العين والذراع	ضرب الكرة مع الحركات المصاحبة لها (لف الرسغ او أي شكل آخر من أشكال الضرب)	
الانتباه والتركيز - مطاولة عضلات البطن والظهر - السرعة الحركية - سرعة رد الفعل - السرعة الانتقالية - التوافق - التوازن - الرشاقة	التهيؤ و الاداء	التمرير والاعداد والاستقبال
التركيز و الانتباه و التوازن	الوقوف والتهيؤ	الضرب الساحق
القوة الانفجارية للأطراف السفلى - القوة الانفجارية للأطراف العليا - قوة عضلات الظهر والبطن - مرونة الظهر والكتفين - سرعة انتقالية - سرعة رد الفعل - الرشاقة - التوازن	تنفيذ الضرب الساحق	

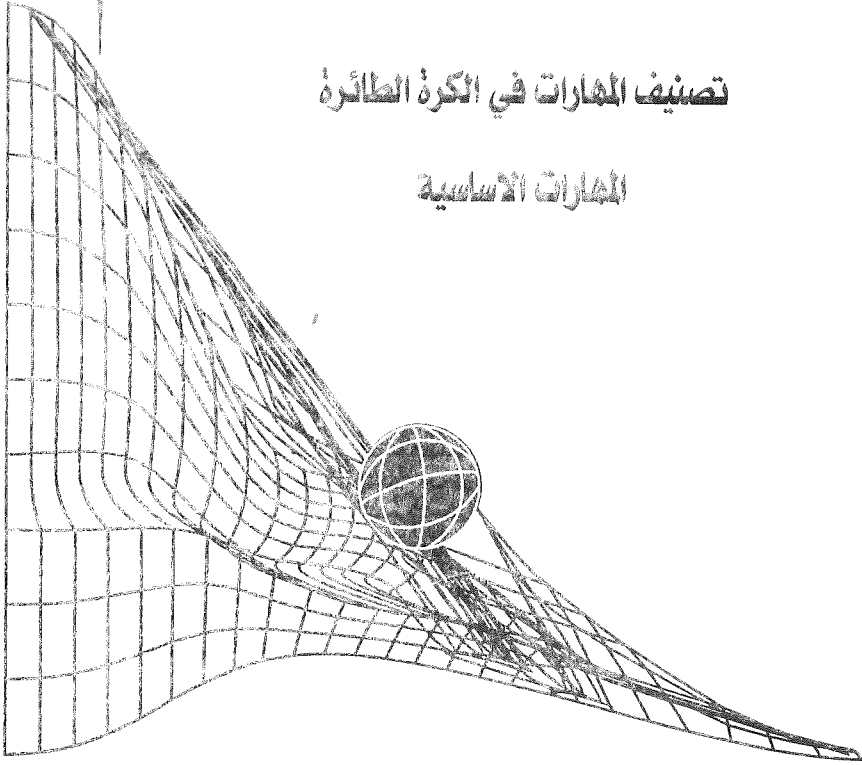


## الفصل الثاني

### تطور مهارات الكرة الطائرة

تصنيف المهارات في الكرة الطائرة

المهارات الأساسية







## تطور مهارات الكرة الطائرة:

مرت مهارات الكرة الطائرة بمراحل تطور كثيرة منذ نشأتها ولحد الآن، الى ان اصبحت على شكلها الحالي إن هذا التطور هو سبب اتساع قاعدة اللعبة وديمومتها فالتطور اساس الحياة. ونذكر فيما يأتي بعضا من اهم مراحل التطور.

بدأ عهد اللعبة بالسماح بمسك الكرة باليدين عند تسلمها كما في كرة السلة، فكانت الاخطاء قليلة وكانت اللعبة بطيئة ورتيبة في حركتها. اذ ترفع الكرة عدة مرات بين اعضاء الفريق الواحد محاولين ان يمرروها الى ملعب المنافس عبر الشبكة.

كما ان عدد التمريرات كانت غير محدودة إذ يسمح للاعب الواحد ان يرفع الكرة عدة مرات لنفسه ثم يحولها او يمررها الى زميل اخر.

اما الارسال فكان يؤدي باية طريقة وبأي اسلوب وكان يسمح للاعب اخر من الفريق نفسه ان يكمل الارسال إذا لم يعبر الشبكة.

اما عدد اللاعبين فكان غير محدد فيكون ٧ أو ٨ أو ١٢.... الخ وكان الارسال ينتقل الى الفريق الاخر بعد كل خطأ يرتكبه الفريق او تحسب له نقطة.

وكان الهدف اىصال الكرة وتعبيرها الى الساحة الاخرى دون الاهتمام بدقة اللعب او اتقان الاداء الفني وكانت المباريات تستمر مدة طويلة وبشكل رتيب.

ثم شرع التطور يسري في اوصال هذه اللعبة فشمّل الارسال الذي اخذ يزداد قوة وفاعلية لاقتراابه من حافة الشبكة العليا والارسال من الاسفل كان الاكثر استخداما قياسا ببقية انواع الارسال التي لم يعرف الكثير عنها آنذاك.

ونظرا لزيادة فاعلية الارسال جاء تعديل ارتفاع الشبكة الى اعلى من السابق. واخذ اللاعبون يبدعون في ضرب الارسال ويسجلون منه

النقاط، وكرد فعل دفاعي بدأ الاهتمام بتوصيل الارسال للحد من خطورته.

ثم دخلت عملية القفز لضرب الكرة ضرباً ساحقاً الى ساحة المنافس، وكان الضرب الساحق المواجه الأكثر استخداماً وبدأ اللعب يأخذ طابعاً جماعياً وتوزعت الواجبات على اللاعبين وكان الضرب الساحق يقتصر على لاعبين اما الأربعة الباقون فيقومون بالتوصيل والاعداد فظهرت عملية التخصص و كالاتي :

### ضارب ارسال قوي وموصل للكرات وكابس

وظهر الارسال الخطافي كارسال قوي في اللعب وتتابع تطور المهارات فسمح باستقبال الارسال من الاسفل ومنع استقباله من الاعلى، ثم سمح بامرار الذراعين فوق الشبكة في اثناء جدار الصد بعد ان كان لايسمح بذلك، ومن ثم اعيد السماح باستقبال الارسال والضربة الاولى من الاعلى، كما سمح القانون بضرب الكرة باعلى الركبة أي بالفخذ ثم بالرجل كاملة بما فيها القدم الى ان اصبحت المهارات على وضعها الحالي.

نشر وليم مورغان كتيباً يحوي القواعد التي ارادها لهذه اللعبة فكانت ابعاد الملعب ٤٠ قدماً في ٨٠ قدماً وارتفاع الشبكة ستة اقدام ونصف وكان المرسل يضرب الكرة بمضرب واذا فشل في ايصال الارسال الى ملعب المنافس فانه يترك الملعب، ثم عدلت هذه لابعاد لتصبح ابعاد الملعب ٢٥ قدماً × ٥٠ قدماً أي (٦,٦م × ١٥,٢م) ويعدد غير محدد من اللاعبين.

تكونت المباراة من ٩ محاولات كل محاولة فيها ثلاثة ارسالات، وليس هنالك عدد محدد للمس الكرة قبل دفعها الى ساحة المنافس، وفي حالة الخطأ أي في الارسال الاول يسمح للاعب بضرب ارسال اخر أي محاولة ثانية كما في لعبة التنس الارضي، ويعد لمس الكرة للشبكة في اثناء الارسال الثاني خطأ مع خسارة نقطة.

والحمية اصابع النساء وانفتيات يسمح بهن بمسك الكرة ثم رميها مرة اخرى في اللعب.

اما الكرة التي لعب فيها في البداية فكانت الكرة المطاطية التي في داخل كرة الباعة وفي عام ١٩٠٠ صنعت كرة خاصة بمواصفات جديدة للعبة الحديدية وكان ذلك من لدن شركة (Spalding) وارتفعت الشبكة لتصل الي ٢,١٠م وعدد اشواط المباراة شوط واحد وعدد النقاط ٢١ نقطة.

ومن الجدير بالذكر ان الكرة التي صنعتها هذه الشركة بقيت مواصفاتها الي حد هذا اليوم عدا التطورات التي طرأت على وضع مكان صمام نفخ الكرة وشكله. والالوان التي حددها القانون لاحقا.

وفي عام ١٩١٢ تقرر ان يكون ارتفاع الشبكة (٢,٢٥ سم) وتم تحديد مراكز اللاعبين ومواقعهم امام الشبكة ثم اعقبها في عام ١٩١٧ تغير في عرض الشبكة ليصبح ٢٤ سم وان تتكون المباراة من ثلاثة اشواط كل شوط يتكون من ١٥ نقطة فقط وفي عام ١٩١٨ حدد عدد اللاعبين بستة، واستمر هذا العدد حتى يومنا هذا. واستمر التغير في الابعاد لفترات طويلة الي ان استقر اليوم على هذه الابعاد :

ابعاد الملعب	(١٨x٩) م
وارتفاع الشبكة	(٢,٤٣ م) للرجال ٢,٢٤ للنساء
وعرض الشبكة	(١م) وطولها ٩,٥م
ومنطقة حرة	(٦-٣م) من الجانب (ومن ٩-٣ م) من الخلف

ومناطق اخرى للاحماء، ومناطق للجزاء، ومناطق تبديل، ومناطق احماء، ومكان لجلوس اللاعبين الاحتياط، ومنطقة لجلوس اللاعب المعاقب.

اما فيما يتعلق بحالات اللعب فقد ثبت قانون الكرة الطائرة مدة طويلة، ولكنه تعرض الى تعديلات كثيرة جدا. وكان الهدف من هذه التعديلات هو جعل اللعبة اكثر جاذبية واثارة ومنتعة للاعب والمتفرج. فكان لمس الكرة بالذراعين والاطراف العليا فقط ثم سمح بلمس الكرة بالفخذ والركبة وبعد ذلك سمح بلعب الكرة بالقدم.

وعادت نقاط الاشواط الى الارتفاع الى (٢٥) نقطة وبنظام تتابع النقاط فلا يحتاج الفريق الى ضرب الارسال ليحصل على نقطة فكلما سقطت كرة او حدث خطأ فان احد الفريقين سيحصل على نقطة بغض النظر عن شرط ضرب الارسال.

ثم ادخل لاعب من نوع خاص هو اللاعب الحر الذي يدخل ويخرج الى الملعب من دون الحاجة الى تسجيله كبديل في ورقة التسجيل. وهو يمتاز بمواصفات خاصة، واستقرت القواعد نسبيا ولكن لن يدوم الحال هكذا طويلا فسوف تعدل وتضاف فقرات اخرى للقانون واسلوب اللعب في المستقبل وبشكل سوف يقره العاملون في الكرة الطائرة وحسب تطورات هذه اللعبة، وهذا هو سر ديمومة هذه اللعبة وتطورها.

### المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

المهارة الأساسية في الكرة الطائرة هي مجموعة الحركات الخاصة التي تمارس في اللعب والتمرين بهدف الحصول على افضل نتيجة وهي دائمة التكرار في كل نقطة من نقاط اشواط المباراة ويشتمل منها عدد من المهارات.

وقد تنوع تصنيف مهارات الكرة الطائرة إذ اعتمد كل من عمل في التصنيف على مسألة معينة اعتمدها في التصنيف كما في هذا الموجز.

تصنيف المهارات : نورد عدداً من التصنيفات وحسب رأي مصنفها  
وهي كما يأتي:

التصنيف الاول: المهارات الاساسية في الكرة الطائرة

١- التمير	٢- الإرسال	٣- الضرب الهجومي	٤- الصد
-----------	------------	------------------	---------

التصنيف الثاني: (المهارات الاساسية)

التمرير	الارسال	الضرب	الصد	وقفات الاستعداد
---------	---------	-------	------	--------------------

التصنيف الثالث: المهارات الاساسية حسب العمل الخططي

المهارات الهجومية      المهارات الدفاعية

الارسال	الاعداد	الضرب	الصد الهجومي	الصد الدفاعي	الصد	الدفاع عن الملعب
---------	---------	-------	-----------------	-----------------	------	---------------------

**التصنيف الرابع: المهارات الاساسية حسب ارتباطها بشكل عمل اليد**

مهارات تؤدي باليدين				مهارات تؤدي بيد واحدة				
الدفاع عن الملعب باليدين مع الكرة الخلفية	الاعداد	استقبال الارسال	حائط الصد	الدفاع عن الملعب (دحرجة وغطس)	الصد بيد واحدة	الضرب	الاعداد	الارسال

**التصنيف الخامس: المهارات الاساسية في الكرة الطائرة حسب الحركة**

مهارات تؤدي من الحركة	مهارات تؤدي من الثبات
-----------------------	-----------------------

الارسال استقبال الاعداد التميرير الدفاع عن الارسال الاعداد الضرب حائط الدفاع عن الارسال من اسفل الملعب الساحق الساحق المساعد الصد الملعب والمنتوج

**التصنيف السادس: المهارات الاساسية حسب مكان تنفيذها في الملعب**

مهارات تؤدي من داخل الملعب	مهارات يمكن ادائها من خارج الملعب
----------------------------	-----------------------------------

استقبال - حائط الصد - الاعداد - الدفاع الارسال - الاعداد - الدفاع - الضربات الهجومية الارسال

### التصنيف السابع: المهارات الفنية حسب مسافة الكرة من الشبكة

مهارات تؤدي قريبة من الشبكة	مهارات تؤدي بعيدة عن الشبكة
حائط الصد- الاعداد- الضربات الهجومية	الاستقبال- الدفاع- الارسال- ضربات
الارسال	هجومية

### التصنيف الثامن: المهارات الفنية حسب مستويات حركة جسم اللاعب المؤدي

مهارات تؤدي اسفل مستوى الكتف	مهارات تؤدي من اعلى مستوى الكتف
الاستقبال الارسال- الارسال من الاسفل	الاعداد والتمرير من الاعلى- حائط الصد
الاعداد والتمرير من الاسفل	ضربات هجومية ساقطة- الارسال من الاعلى

### التصنيف التاسع: المهارات الفنية حسب اتجاه الكرة

مهارات تتجه فيها الكرة الى الزميل	مهارات تتجه فيها الكرة الى المنافس
الاستقبال- الاعداد- الدفاع- التمرير	الارسال- الضربات الهجومية الساقطة-
	جدار الصد- التمرير

### التصنيف العاشر: المهارات الفنية حسب مكان تأديتها في الملعب

مهارات تؤدي من المنطقة الامامية الهجومية	مهارات تؤدي من المنطقة الخلفية الدفاعية
الاعداد- ضرب هجومي وساقط	الاستقبال ارسال- دفاع- اعداد- تمرير من اسفل
حائط صد- تمرير من اسفل	

اما تصنيفات المؤلف فهي :

التصنيف العام

- الارسال
- الاستقبال
- الاعداد
- الهجوم
- جدار الصد
- الدفاع ضد الكرات الهجومية
- اللعب الهجومي ( خطط )
- اللعب الدفاعي ( خطط )
- التحرك والانتقال من حالة لعب الى اخرى.

ويمكن اضافة تصنيف اخر الى هذه التصنيفات وهو:

### مهارات فعل:

هي مهارات يقوم بها اللاعب بنفسه مثل الارسال، او مهارات تنظم من لاعب اخر من الفريق مثل الاعداد والضرب الساحق.

### مهارات رد فعل:

وهي مهارات يتطلب اداؤها وقتاً قصيراً جداً وتكون رد فعل على مايقوم به الفريق المنافس ومن هذه المهارات جدار الصد والمهارات الطارئة، او تؤدي هذه المهارات عندما يؤدي الفريق مهارة بصورة خاطئة ويحاول احد افراده ان يصحح هذا الخطأ بتصحيحه لمسار الكرة.

اما التصنيف الذي سيتبع في هذا الكتاب وحسب رأي المؤلف فهو كالآتي :

- أ- مهارات يمكن اداؤها بدون كرة
- مهارة التهيؤ والاستعداد



- مهارة التحرك داخل الملعب

- مهارة التوقف

- مهارة القفز

- مهارة التغطية بعد القفز

ب- مهارات تؤدي بالكرة وهي حسب تسلسلها المنطقي في اثناء اللعب.

١- الارسال

٢- التميرير

٣- الضرب الساحق

٤- جدار الصد

٥- المهارات الطارئة

إن المهارات التي تؤدي بالكرة يجب ان توصف من وجهتين هما عندما تؤدي المهارة بوقت كافٍ مناسب للمهارة أي عندما تكون الكرة خفيفة او تحتاج الى حركة محددة في جزء من جسم اللاعب فقط، والحالة الاخرى عندما تكون الكرة سريعة وبشكل لايتوفر فيه وقت كافٍ للاداء المثالي او يكون اللاعب بعيداً جداً من الكرة.

ونبدأ بشرح المهارات الاساسية وتوضيحها حسب تسلسلها في هذا الكتاب:

## Pousters

## أوضاع التهيؤ والاستعداد

قد يتجاهل قسم من العاملين في تعليم مهارات الكرة الطائرة تعليم لاعبيهم وقفات التهيؤ الاساسية على الرغم من اهميتها.

فهناك ثلاثة اوضاع تهيؤ رئيسة يجب ان يفهمها ويتعلمها المبتدئون قبل شروعهم في تعلم المهارات الاساسية لكي يستخدموا الوضع المناسب مع المهارة المناسبة. إن الوضع الذي يأخذه اللاعب يعطي مؤشرا للمهارة التي سيؤديها، وقد يخسر اللاعب ويخفق في اداء مهارة معينة نتيجة لعدم

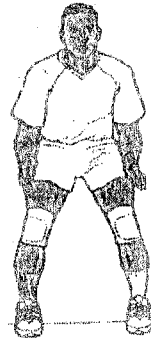
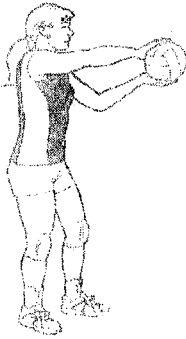
اندراكه وضع الجسم الخاص لادائها او لآخذة اوضاعاً لا يستطيع السيطرة فيها، وفيما يأتي توضيح لهذه الاوضاع التي تحدد بثلاثة اوضاع هي:

- ١- وضع التهيو العالي.
- ٢- وضع التهيو المتوسط.
- ٣- وضع التهيو المنخفض او الواطي.

### High Posture

### وضع التهيو العالي

يكون فيه الجسم معتدلاً بعض الشيء والركبتين منثنيتين بشكل قليل والجذع مستقيماً ووزن الجسم موزعاً على الرجلين بالتساوي والنظر يكون الى الامام وهذا ما يحدث في الوضع الاساسي بجدار الصدم مع رفع الذراعين امام الوجه. ويستخدم هذا الوضع في الارسال وبداية المسار الحركي للركضنة القريبة في اثناء تنفيذ مهارات الهجوم كما في الشكل (١).



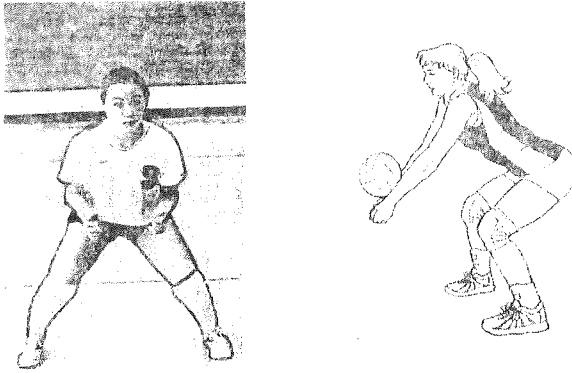
الشكل (١)

بوضوح وضع التهيو العالي

## Medium Posture

## وضع التهيو المتوسط

عند انتقال اللاعب من الوضع العالي الى وضع اقل منه فانه سيأخذ وضع التهيو المتوسط وفيه يزداد ثني الركبتين وتفتح القدمان لتكونا بعرض الصدر في الأقل ويوزع عليهما ثقل الجسم، والجذع مائل قليلا الى الامام والرأس مرفوع الى الامام والنظر في اتجاه الكرة، و الكتفان مرتفعان الى الامام الاعلى، وتكون الذراعان ممدودتين بارتياء امام الخصر ومستعدتان للامسة الكرة ولعبها ويستخدم هذا الوضع في استقبال الارسال والتحرك في الخط الخلفي للدفاع عن الملعب وفي بعض انواع التمرير كما في الشكل (٢).



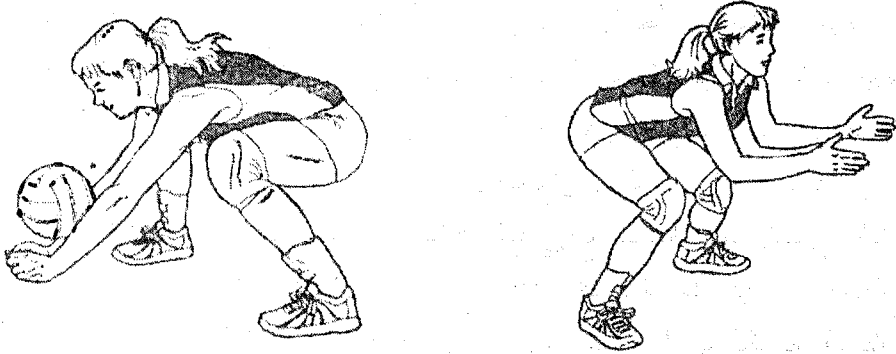
الشكل (٢)

يوضح وضع التهيو المتوسط

## low posture

## وضع التهيؤ المنخفض او الواطيء

في هذا الوضع تفتح القدمان بصورة واسعة ويميل الجسم الى الامام والذراعان امام الخصر والثقل موزع على الرجلين بالتساوي او تاخذ الرجل المنتهية نسبة اكبر من وزن الجسم عندما تكون احدى القدمين ممدودة الى الامام ، ويستخدم هذا الوضع في المهارات التي تؤدى والكرة غير مرتفعة كثيرا عن الارض مثل الغطس والدرجة وبعض المهارات الطارئة.



الشكل (٣)

يوضح وضع التهيؤ المنخفض

### ملاحظات مهمة للحركة ووضع الجسم:

هنالك عدة ملاحظات يجب ان يأخذها بنظر الاعتبار اللاعب والمدرّب، وذلك لضبط الحركة واخذ الوضع المناسب للاداء المهاري وهذه الملاحظات هي:

١- أن يتحرك اللاعب الى مكان سقوط الكرة قبل وصولها الى مكان السقوط.

٢- توقع مكان وصول او سقوط الكرة.

- ٣- يفترض بالوضع الذي يأخذه اللاعب ان يكون وضعاً متزاناً يستطيع فيه ان يسيطر على الكرة ويمررها او يضربها الى المكان المطلوب.
- ٤- ان تكون حركة اللاعب حركة سريعة للوصول الى المكان لاختذ وضع التهيؤ المطلوب.
- ٥- ان يطبق اللاعب في اثناء المباراة اسلوب الحركة وأوضاع التهيؤ التي تدرب عليها في وحدات التدريب.
- ٦- ان يأخذ اللاعب الوضع المناسب للمهارة، والذي يعطيه افضل وضع تهيؤ للاداء المهاري.
- ٧- ان وضع الجسم الاساسي المناسب له علاقة بمستوى اللعب وخبرة اللاعب والحالة البدنية والمورفولوجية له، ويتغير الوضع ليتناسب مع هذه المتغيرات.

### transitional movements

### الحركات الانتقالية

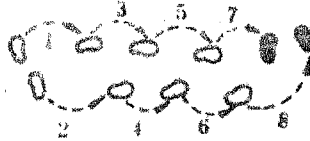
يتعلم المبتدئون التحرك الصحيح في اثناء التدريب ويتضمن ذلك التحرك بكفاءة فضلاً عن السيطرة على الحركة داخل الملعب او في اثناء التدريب. ويؤدي تكرار التدريب في الملعب الى تقوية كافة العناصر التي تتطلبها الحركة الجيدة من لياقة بدنية وحركية وانتباه وتركيز ويعتمد هذا التطور والانتقان على حركة القدمين (footwork) فهي التي تقود وتوجه الحركة، واهم هذه الحركات الانتقالية هي :

### Running

### ١- الركض

هو اسرع طريقة للحركة ومن الطبيعي ان يتطلب تغيراً مسبقاً في وضع الجسم استعداداً للركض ويتطلب بذل مجهود كبير خصوصاً عند الركض السريع والتوقف المفاجيء وتبدأ هذه الحركة من وضع الجسم المواجه للشبكة ثم يستدير اللاعب للركض الى المكان المطلوب بحيث

تكون الشبكة على جانبه ويتوقف عند المكان المطلوب ( ويكاد هذا الوقوف لا يلاحظ لاندماجه مع الدوران) ثم يستدير ليواجه الشبكة. وفي بعض الاحيان يتغير اتجاه الجسم في اثناء الحركة والتوقف حسب الهدف من الحركة، الى الامام كانت او الى الخلف او الجانب.

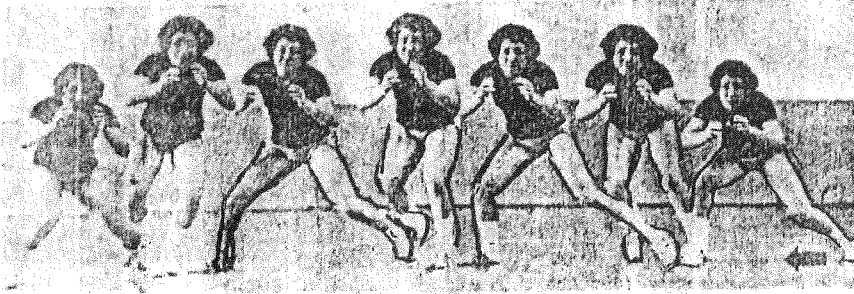
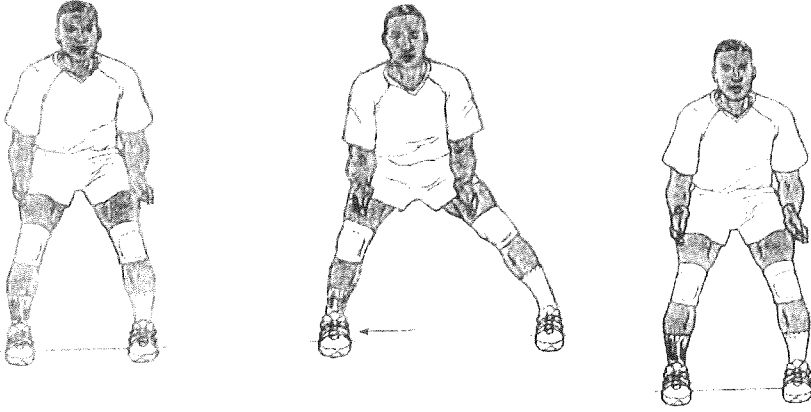


الشكل (٤)

يوضح حركة الاقدام في اثناء الركض

## ٢- الحركة بخطوات مسحوبة (سحب القدم) shuffle steps

هي من الحركات السهلة يستخدمها اللاعب للتقدم أ والتأخر للامام أو الخلف أو الجانبين وتستخدم هذه الحركة في عدد من المهارات مثل التمرير وجدار الصد والدفاع. وعند استخدام هذا النوع يجب ان لا تتقاطع القدمان وتكون الخطوة الاولى بنقل القدم القريبة من الكرة في الاتجاه المطلوب (ذلك بفتح الرجلين) يعقبها سحب الرجل الثانية من دون ان ترتفع عن الارض. فمثلا للتحرك الى اليمين تنقل الرجل اليمنى ثم تعقبها الرجل اليسرى ليعود الى وضعه الذي بدأ منه.

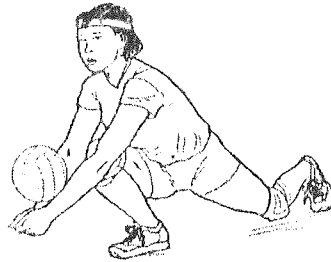


الشكل (٥)

يوضح الحركة بسحب الاقدام

اما في الحركة الى الامام فتمد الرجل بفتحة كبيرة وتثنى الركبة الامامية وتبقى الرجل الخلفية ممتدة، كما في الشكل (٦).

الشكل (٦)  
يوضح التقدم الى الامام



اما الحركة الى الخلف فتكون بسحب الرجل الامامية الى الخلف لتشكيل فتحة رجلين تتناسب مع المكان الذي يريد اللاعب ان يصل اليه.

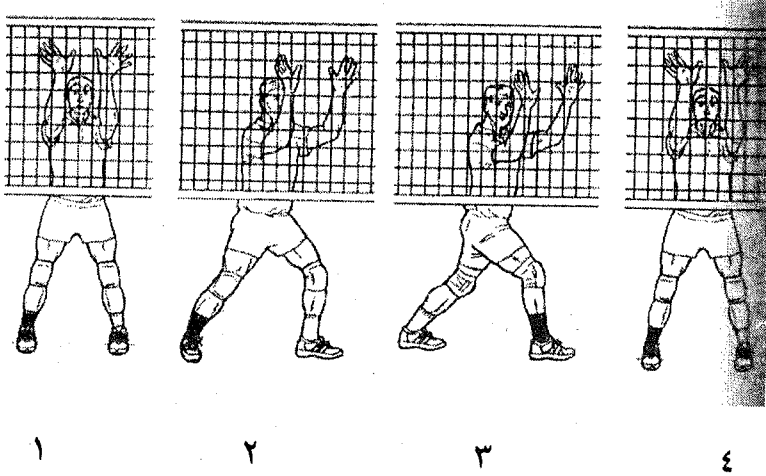
الشكل (٧)  
يوضح التحرك الى الخلف



### crossover step

### التحرك بتقاطع القدمين

في هذه الحركة تتقاطع القدمان ويكون وضع الجسم في هذه الحالة عمودياً على خط الحركة ولكن الحركة تكون بتقاطع الرجلين ويمكن ان تستخدم في جدار الصد عندما يكون مكان الجدار بعيداً عن اللاعب وهو عادة مايكون ابطاً من حركة الركض ويستخدم لتغطية مساحة كبيرة بالقرب من الشبكة كما هو موضح في الشكل (٨).



الشكل (٨)

يوضح الحركة بتقاطع القدمين



## مهارة التوقف

### Stopping skill

وهي مهارة لاتقل في اهميتها عن مهارة الانتقال فمثلما يتحرك اللاعب باحدى الاساليب الثلاثة وبشكل ناجح عليه ان يتوقف بشكل خالٍ من الاخطاء وبشكل ناجح ايضاً.

هناك ثلاث طرائق اساسية للتوقف وهي مهمة جدا نظرا لان اللاعب يتحرك بسرعة ضمن مساحة قليلة تتطلب منه التوقف الصحيح والفوري من دون لمس الشبكة او ارتكاب خطأ فني او قانوني.

وفي كل طريقة فانه من المهم التأكيد ان زيادة زخم حركة الجسم سينتهي في الخطوة ماقبل الاخيرة وتستخدم الخطوة الاخيرة لوضع الجسم لبداية حركة جديدة ولنهاية الحركة الاولى.

اما انواع التوقف فهي:

١- التوقف على الاصابع ومقدمة القدم ويستخدم في التوقف بعد اداء الهجوم السريع او الركض السريع الى الامام.

٢- التوقف على كعب القدم ويستخدم في التوقف بعد الهجوم من الخارج. وهي طريقة ثابتة للتوقف في الركض السريع العام.

٣- التوقف على جانب القدم ويستخدم للتوقف بعد التحرك الى الجانب او تغيير وضع الجسم قبل البدء بمهارة جديدة.

ويترتب على عدم اتقان مهارات التوقف التحرك ببطء خوفاً من الوقوف الخاطيء، واداء اللاعب مهارة فاشلة او غير جيدة او احداث عدة اخطاء فنية وقانونية.

## مهارة القفز

### Jumping skill

من اهم متطلبات مهارات الحركة في الكرة الطائرة هي مهارة القفز العمودي او القفز ذي المركبة الافقية العمودية الى الامام الاعلى التي تستخدم في مهارات عديدة مثل الضرب الساحق، وجدار الصد، والارسال الساحق، فكلما ارتفع اللاعب الى الاعلى تمكن من ضرب الكرة بوضع

مؤثر جدا وقد يكون من فوق جدار صد المنافس او بضرب الكرة ويجعل مسارها اقرب الى الخط العمودي. فضلا عن اعطاء اللاعب وقتاً اكثر للتصرف بصورة صحيحة بالكرة او التعامل مع هذه المهارات بوصفها مهارات مفتوحة تتطلب تغير الاوضاع مع تغير حركات المنافس، وتبلغ اعلى نقطة يصلها اللاعبون في المستويات العليا ٣٦٠ سم تقريبا.

ويجب ان يكون المدرب اوالمدرس على دراية بوضع الجسم الميكانيكي في فن الاداء الذي يقوم به اللاعب في اثناء القفز وبصورة عامة تكون زوايا الجسم المثالية في القفز كالآتي.

في اثناء التثني الى الاسفل وفي جميع حالات القفز عدا القفز للقيام بتشكيل جدار الصد.

- الجذع مع الفخذ ٨٠ الى ٩٠ درجة، وان انحناء الجذع بشكل قليل سوف يؤدي الى القفز بافضل صورة. كذلك يجب ان لايبالغ اللاعب بالانحناء لان ذلك سوف يمنع استثمار القوة بصورة مثالية.

- الفخذ مع الساق ٩٠ الى ١٠٠ تقريبا

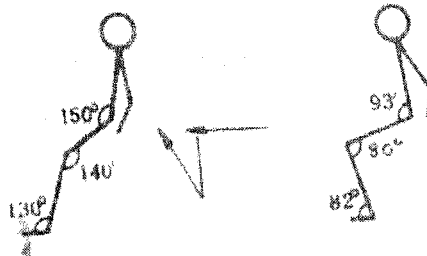
- الساق مع القدم ٨٢ تقريبا

ثم تمتد هذه الزوايا لتكون كالآتي قبل القفز

- الجذع مع الفخذ ١٥٠

- الفخذ مع الساق ١٤٠

- الساق مع الكاحل ١٣٠ وبشكل تقريبي ايضا



الشكل (٩)

يوضح زوايا الجسم في اثناء القفز

ومن الجدير بالذكر ان لكل لاعب زوايا ففز خاصة ولكن هذه الزوايا تتغير لتقترب من الزوايا المثالية في اثناء التدريبات المتكررة فياخذ اللاعب افضل الاوضاع التي يستطيع منها ان ينجز اعلى قفز.

## LANDING & RECOVER SKILL مهارة الهبوط من القفز

هي المهارة التي يرجع بها القافز الى وضعه الطبيعي، وبشكل لا يؤدي الى حدوث خطأ في الاتزان.

ويسبب التدريب العنيف في القفز والهبوط غير الصحيح الى حدوث اصابات ولاسيما في مفصل الركبة ومفصل الكاحل والفقرات، وكذلك بسبب تراكم الجهد الذي ينفذه اللاعب بشدة عالية في اثناء ادائه لعدد كبير من القفزات القوية في عدد من المهارات مثل الضرب الساحق وجدار الصد والارسال الساحق وبعض المهارات الطارئة.

وعليه فانه من الهمية بمكان تدريب اللاعب على مهارة الهبوط لمنع حدوث اصابة المفاصل والعضلات والاورتار المرتبطة بها ويمنع حدوث الالتهاب في الركبة soreness.

ويجب ان يكون تدريب اللاعب للهبوط على القدمين في اغلب الاحيان ويتم امتصاص زخم الهبوط من خلال مرونة الحركة لخلق هبوط مريح وانسيابي.

ويحدث احيانا لدى اللاعبين المبتدئين توقيت سيء لملاقاة الكرة او ارتفاع غير مناسب، الامر الذي يؤدي الى هبوط غير منتظم إذ يكون على قدم واحدة او هبوط على كلتا القدمين بشكل خاطيء.

وبعد ان يتدرب اللاعب بصورة جيدة على القفز والهبوط بشكل مثالي خال من الاخطاء سيكون قادرا على اخذ وضع استعداد جديد لاداء مهارة اخرى يتطلبها الوضع الذي هو فيه بعد ان يؤدي المهارة التي تؤدي من القفز.

## المهارات الأساسية التي تؤدي مع الكرة

تتكون المهارات الأساسية في الكرة الطائرة والتي تؤدي مع الكرة من المهارات الآتية:

- ١- الأرسال
  - ٢- التميرير
  - ٣- الضرب الساحق
  - ٤- جدار الصد
  - ٥- المهارات الطائرة
- ولكل من هذه المهارات مهارات أخرى مشتقة منها هي:

### أولاً: الأرسال

- ١- الأرسال المواجه من الأسفل
- ٢- الأرسال المواجه الجانبي
- ٣- الأرسال المواجه المعكوس
- ٤- الأرسال الخطافي
- ٥- الأرسال المواجه من الأعلى
- ٦- الأرسال المتموج الأمامي
- ٧- الأرسال المتموج الجانبي
- ٨- الأرسال الساحق
- ٩- الأرسال المتموج بالقفز

### ثانياً: التميرير

- ١- التميرير من فوق الرأس الى الأمام.
- ٢- التميرير من فوق الرأس بالقفز.
- ٣- التميرير من أعلى الرأس الى الخلف.
- ٤- التميرير من الأسفل.
- ٥- التميرير من الأسفل الى الخلف.
- ٦- التميرير من الأسفل من الجانب.
- ٧- تمرير الأرسال من الأسفل (الاستقبال).
- ٨- تمرير الأرسال من الأعلى.

### ثالثاً الضرب الساحق

- ١- العالي م٦
- ٢- القصير م٢
- ٣- قطع سريع قريب من المعد
- ٤- قطع سريع بالقرب من المؤشرات الجانبية
- ٥- الضرب الساحق من الخط الخلفي
- ٦- الضرب الساحق بالخداع

وهناك من يصنف انواع الضرب الساحق حسب اتجاه تقدم اللاعب

نحو الشبكة او حسب اتجاه ضرب الكرة مثل :

- الضرب الساحق القطري.
- والضرب الساحق المستقيم.
- والضرب الساحق بتغيير الاتجاه.

### رابعاً جدار الصد

- ١- جدار الصد الفردي (بلاعب واحد).
- ٢- جدار الصد الزوجي (بلاعبين).
- ٣- جدار الصد الثلاثي (بثلاثة لاعبين).

### خامساً المهارات الطارئة

- ١- تمرير من الدرجة
- ٢- تمرير بذراع واحدة مع الدرجة
- ٣- التمرير بكلتا اليدين مع الغطس
- ٤- غطس بذراع واحدة
- ٥- التمرير من الاعلى والذراعان مغلقتان
- ٦- الدرجة المتوازية
- ٧- الهبوط المسطح

٨- ضرب الكرة من وضع الامتداد على البطن

٩- ضرب الكرة بيدين مغلفتين من فوق الراس

١٠- ضرب الكرة بالرجل.

ان ذكر المهارات باي تسلسل في الكتاب لايجبر المدرس على تدريس مهارة واحدة بجميع انواعها للطلاب اذ ان ذلك قد يكون مملاً للطلاب وللمدرس.

ان ذكر المهارات على وفق هذا التسلسل هو من اجل سهولة تصنيف المهارات وتبويب فصول الكتاب.

وماهو معمول به لدى الكثير من المدرسين وحسب الاسلوب الامثل لتدريس مهارات الكرة الطائرة ومن وجهة نظر المؤلف وبناءً على ماورد في مصادر طرائق التدريس والمناهج هو اخذ مهارة واحدة من كل نوع فمثلاً :

يبدأ المدرس بتعليم المهارات وحسب هذا التسلسل

١- الارسال المواجه من الاسفل.

٢- التمرير من الاسفل.

٣- الارسال المواجه من الاعلى (التتسي).

٤- التمرير من الاعلى.

وبعد الانتهاء من هذه المهارات يبدأ بمجموعة اخرى الى ان يتم تعلم المهارات كافة.

ان تسلسل تعليم المهارات يعتمد على الاسلوب والطريقة التي يتبعها المدرس في التعليم والتدريس فضلاً عن تنظيم مفردات المنهج التي يختارها المدرس ويعمل بها، وذلك يعتمد على نوع عينة المتعلمين ومستواهم والهدف المنشود من عملية التعليم فضلاً عن الوقت المتوفر لهذه العملية.

وهنا لا بد من الاشارة الى ان المستوى المنشود في دروس التربية الرياضية بصورة عامة هو الوصول بالطالب الى نهاية المرحلة الخام

وبداية مرحلة ميكانيكية الحركة، اما الوصول الى المستويات المتقدمة فتحتاج الى تدريبات اضافية وغالبا ماتكون خارج اوقات الدروس، والسبب يعود الى محدودية الوقت المخصص لحصص التربية الرياضية في جداول الدروس على اختلاف مستوياتها فهو يحدد بفصل دراسي او فصلين ويحتاج المدرس الى تقنين هذا الوقت والافادة منه، فاذا كانت مدة الدرس تسعون دقيقة فيكفي درسين للوصول الى هدف التعلم، واما اذا كان خمسة واربعون دقيقة فيحتاج الطالب الى اربعة دروس ينضمها المدرس بشكل يضمن فيه حصول عملية التعلم.



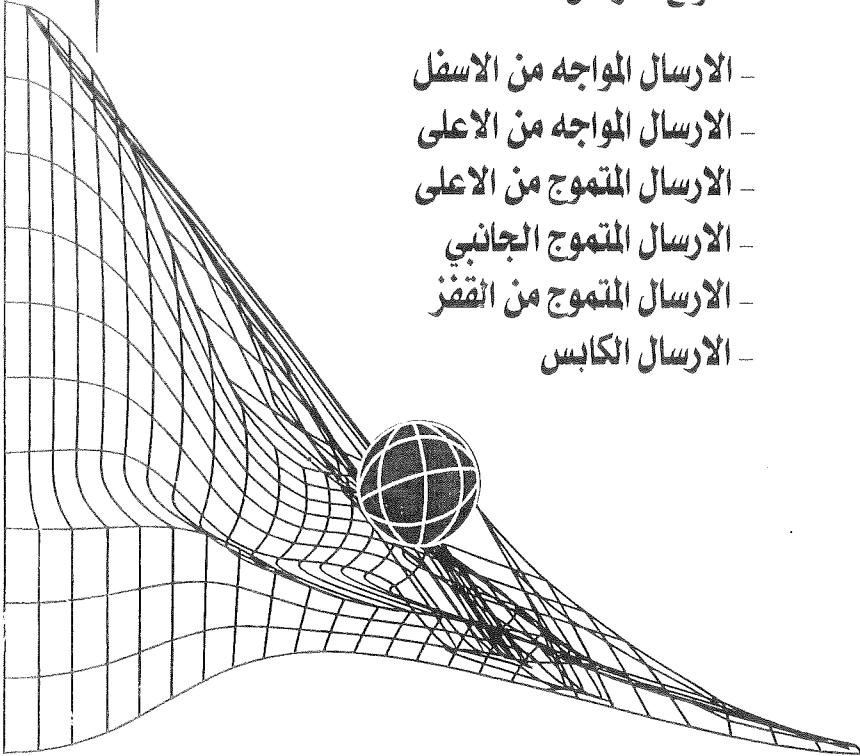


## الفصل الثالث

### الاررسال

#### انواع الاررسال

- الاررسال المواجه من الاسفل
- الاررسال المواجه من الاعلى
- الاررسال المتموج من الاعلى
- الاررسال المتموج الجانبي
- الاررسال المتموج من القفز
- الاررسال الكابس





هو تلك المهارة التي يتم بموجبها وضع الكرة في اللعب ولا يبدأ اللعب من دون هذه المهارة ويقوم باداء هذه المهارة لاعب الخط الخلفي الذي يشغل المركز ذا الرقم (١) وذلك عن طريق ضرب الكرة من خلف الخط الخلفي بيد واحدة مضمومة او مفتوحة او بالشكل الذي يتطلبه اداء الارسال ويجب ان ينفذ الارسال خلال ٨ ثوان من سماع صافرة الحكم ليرسل الكرة عبر الشبكة الى ملعب المنافس.

ويعد الارسال في اغلب المستويات (ناشئين- وشباب- ومتقدمين) المهارة الاكثر اهمية التي تمكن الفريق من تسجيل نقطة مباشرة او خسارة نقطة، فضلا عن التأثير النفسي الايجابي للفريق الذي يفلح في تسجيل نقطة مباشرة في الارسال فضلا عن خفض روح الكفاح لدى الفريق الخاسر.

وبعد التطور الهائل في امكانيات اللاعبين المورفولوجية والصفات البدنية التي انعكست بشكل ايجابي على قوة الارسال ونوعيته اصبح الارسال السلاح الهجومي الاول الذي يستخدمه الفريق لافشال جميع خطط الفريق المنافس الهجومية إذ إن قوة تنفيذ الارسال قد تحقق نقطة مباشرة او تجعل عملية توصيل الكرة للمعد عملية صعبة وغير دقيقة ولاتخدم الخطط الموضوعية لتنفيذ الهجوم من الفريق المستقبل.

اما اذا كان الارسال سهلاً فان ذلك سيسهل عملية الاستقبال فتصل الكرة الى المعد بشكل يمكنه من بناء هجمة جديدة ضد الفريق المرسل. وهناك مسألة اخرى تجعل تنفيذ الارسال اكثر فاعلية هي زيادة مساحة منطقة الارسال اذ اصبح عرضها ٩م بعد ان كانت ٣م بطول ٨م. ان زيادة مساحة منطقة الارسال التي سمح بها القانون اعطت للمرسل حرية اختيار المنطقة التي ينفذ الارسال منها بدلا من تحديده بالزاوية الخلفية اليمنى بعد الخط الخلفي. فضلا عن ان هذا التغيير صعب على

الفريق المستقبل عملية الاستعداد واتخاذ التشكيلات المناسبة لاستقبال  
الارسال.

ونظرا لهذه الأهمية فان على المدربين ان يكونوا مستعدين لتدريب  
لاعبهم على الارسال لوقت طويل الى ان يصلوا الى مرحلة الاداء الفني  
الأوتوماتيكي الناجح لكل اعضاء الفريق.

ان قوة الارسال ونوعه تعطي للعبة جمالية اكثر وتشد المشاهدين  
وتبعث في الوقت نفسه البهجة والسرور في نفس اللاعب الذي ينفذ ارسالا  
ناجحا ويحقق منه نقطة مباشرة مما يزيد من دافعية اللاعب للابداع  
والتفوق.

ويمكن ان تجمل الاهداف التي يتوخاها ضارب الارسال بما يأتي:

- ١- الحصول على نقطة مباشرة.
- ٢- تصعيب عملية استقبال الارسال.
- ٣- الاحتفاظ باحقية ضارب الارسال التي تمثل مبادرة هجومية اولى.
- ٤- التقليل من فاعلية الهجوم للفريق المستقبل.
- ٥- اعطاء فرصة راحة للفريق بدنية ونفسية عندما يربح نقطة مباشرة  
من الارسال.

وهناك عدة انواع من الارسال هي:

under hand serve

١- الارسال من الاسفل

وينفذ هذا النوع بثلاثة اشكال هي:

أ/ مواجه من الاسفل

ب/ مواجه جانبي من اسفل

ج/ جانبي معكوس

over hand serve

٢- الارسال من الاعلى

أ- ارسال مواجه من الأعلى (التنسي).

ب- ارسال الخطاف.

ج- الارسال المتموج من الاعلى.

د- الارسال المتموج بالقفز الخفيف.

هـ- الارسال المتموج من الجانب.

و- الارسال الكابيس.

ز- الارسال بطريقة الدفع من الكتف.

وسيقصر الشرح على الارسالات الاكثر استخداما في الوقت الحاضر، اما ذكر بقية الارسالات فهو للزيادة في المعلومات، ومن الارسالات النادرة الاستخدام في الوقت الحاضر:-

- الارسال بطريقة الدفع من الكتف.

- الارسال الجانبي المعكوس العالي.

- الارسال الخطافي.

### الارسال المواجه من الاسفل

#### under hand serve

وهو اسهل انواع الارسالات في التعلم وفي الاستخدام، ولذلك فانه من الافضل ان يتعلمه كل لاعب مبتدئ في بداية تدرسياته، إذا يكثر استخدامه لدى المبتدئين، ولدى فرق النساء في المستويات المتوسطة والضعيفة يعد نقطة أساسية وانطلاق لتعلم مهارات الارسال الأخرى لان المبتدئ عندما يتعلم هذا الارسال فانه سوف يتعلم معه المبادئ العامة لضرب الارسال مع ادراك هذا المبتدئ لمدى القوة التي يحتاجها لجعل الكرة تعبر الى ساحة المنافس.

ويمكن ان يوجه هذا الارسال الى المناطق الضعيفة او الفارغة في الملعب (المكان الذي فيه لاعب ضعيف في مهارة التميرير او مكان خال من رقابة لاعبي الفريق المنافس) ولكن استخدام هذا الارسال في اللعب قد يجلب معه بعض المساوئ خصوصا اذا كان الفريق المنافس قويا، فالكرة تعبر الشبكة بصورة بطيئة وخفيفة الى الفريق المنافس وتسهل بذلك عملية توصيلها الى المعد والذي يبني بدوره هجوماً مضاداً قويا.

## البناء الظاهري للمهارة:

سنميز في هذا الفصل والفصول التي تليه بين ثلاثة اقسام للمهارات وحسب البناء الظاهري للحركة وهي:

القسم الاول      القسم التحضيري

القسم الثاني      القسم الرئيس

القسم الثالث      القسم الختامي

وعلى المدرس ان لايجزئ الحركة الى هذه الاقسام في اثناء التمرين ولكن يعطيها ككل ولاسيماً عند العرض وبداية التمرين، وادراجها في هذا الكتاب بهذه الصورة هو لزيادة التوضيح وللاستعانة بهذه الاقسام عند تصحيح الاخطاء.

### القسم التحضيري:

يقف اللاعب مواجهاً للشبكة خلف خط الارسال في وضع تهيؤ الجسم المتوسط او العالي، وتوضع احدي القدمين الى الامام والاخرى الى الخلف والرجل المتقدمة تكون عكس اليد الضاربة. وتكون اصابع القدم الامامية متجهة الى المكان الذي يرغب المرسل في ضرب الكرة اليه وينصح المبتدئ بان يكون اتجاه الاصابع الى منتصف الشبكة.

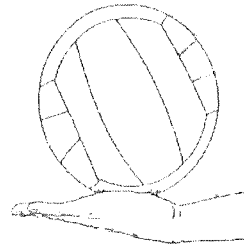
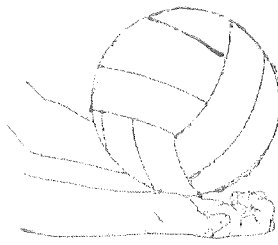
ويكون ثقل الجسم موزعاً على الساقين وبشكل متساوي تقريباً قبل الشروع في الحركة، والفتحة بين القدمين تكون بعرض الصدر، تحمل الكرة بالذراع غير المسيطرة ويكون مفصل المرفق بشكل زاوية تكون قريبة من الرجل المتقدمة، ويكون نظر اللاعب الى ملعب المنافس وتكون الركبتان مثبتيين قليلاً والجذع عمودياً على الفخذين ومائلاً قليلاً الى الامام.

### القسم الرئيس:

في وقت واحد ترمى الكرة الى الاعلى بارتفاع الكتف تقريبا وتمرج اليد الضاربة وتكون بوضع مستقيم للخلف وتعود لتتمرجح الى الامام و يكون النظر الى الكرة لتخرج الى الامام وتكون راحة اليد مفتوحة ويكون ظهر اليد مواجهاً للأرض والاصابع مضمومة وتكون راحة اليد بشكل مقعر (وقد تستخدم نصف القبضة او القبضة او اليد المفتوحة) كما في الشكل المرقم (١٥) تضرب الكرة بالجزء الخلفي الاسفل، وتتابع اليد اتجاه الكرة مع مد مفاصل الجسم المثنية بعد ان ينتقل مركز ثقل الجسم الى الرجل الامامية، ان امتداد الذراع يكون بالاتجاه الذي يرغب اللاعب بضرب الكرة اليه.

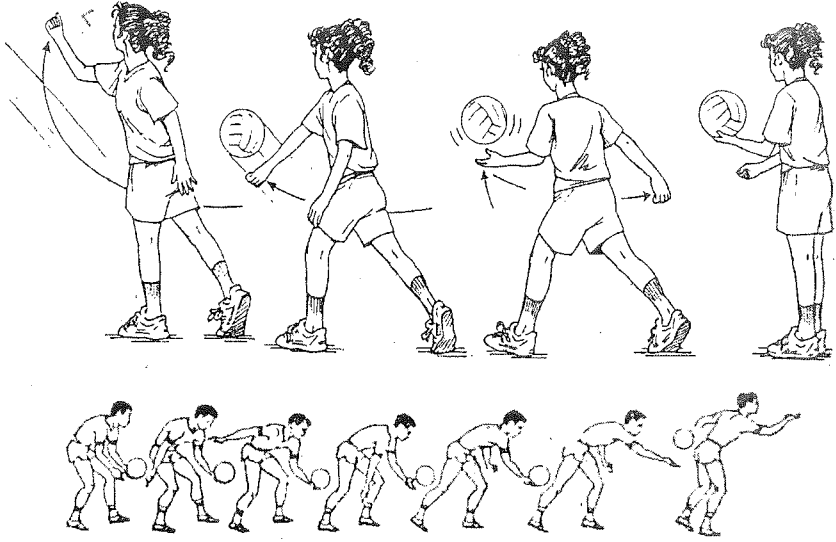
### القسم الختامي:

ينقل اللاعب الرجل الخلفية الى الامام لتغطية الحركة ويعود باليدين الى جانبي الجسم. وقد ينتقل ارتكاز الجسم من الرجل الخلفية الى الرجل الامامية وينطلق ليأخذ اللاعب وضعا جديدا في الملعب.



الشكل (١٥)

يوضح اوضاع اليد في اثناء ضرب الكرة



الشكل (١١)

يوضح الإرسال المواجه من الأسفل

### الأخطاء الشائعة

قد يرتكب اللاعبون عدد من الأخطاء في أثناء أداء الإرسال المواجه من الأسفل ومن هذه الأخطاء ما يأتي:

١- عدم عبور الكرة الشبكة

الأسباب

- ضرب الكرة برؤوس الأصابع.

- عدم مرجحة الذراع بشكل صحيح.

- ضرب الكرة في نصفها الخلفي.

٢- ارتفاع الكرة بشكل كبير بعد ضربها

الأسباب

- ضرب الكرة في عظام القبضة.

- تحريك الذراع الى الأعلى وليس الى الأمام الأعلى.



وهناك أخطاء أخرى تؤدي الى عدم نجاح الإرسال.

- رمي الكرة عالياً قبل ضربها.
- لمس الكرة والكف مرتخي جداً.
- انحناء الجسم الكبير الى الأمام الأسفل.
- لف الرسغ الى الخارج أو الى الداخل بشكل يجعل وضع اليد غير صحيح.
- استخدام الذراع فقط من دون استثمار النقل الحركي الذي يحدثه مد مفاصل الجسم المنتهية.
- عدم مراقبة الكرة.
- ثني الذراع الضاربة.
- فتح أصابع الكف بشكل مبالغاً فيه.

### تمارين لتعلم المهارة

- ١- شرح المهارة وأهميتها في المباراة.
- ٢- عرض المدرس للمهارة عرضاً أنموذجياً.
- ٣- عرض طالب للمهارة.
- ٤- التدريب على الوقوف الصحيح.
- ٥- تطبيق المهارة بدون كرة.
- ٦- حمل الكرة في اليد غير المسيطرة ثم رميها الى الأعلى وعلى ارتفاع الكتف.
- ٧- التمرين السابق نفسه مع محاولة الطالب ملاقة الكرة باليد الضاربة من دون ضربها.
- ٨- التمرين السابق نفسه مع محاولة الطالب ضرب الكرة بشكل خفيف.
- ٩- الوقوف أمام الجدار على بعد متران وإرسال الكرة الى فوق الخط المرسوم على الجدار والذي يكون على ارتفاع متران.
- ١٠- الابتعاد عن الجدار بصورة تدريجية (٣-٤-٥-٦-٧) أمتار.

- ١١- الوقوف أمام الزميل وتفصل بينهما الشبكة، وأداء الإرسال الى الزميل بشكل صحيح بالتبادل.
- ١٢- التمرين السابق نفسه مع الابتعاد الى الخلف بالتدرج (٤-٥-٦) أمتار.
- ١٣- ضرب الإرسال الى ابعد مسافة ممكنة على أن يستخدم الطالب كامل قوته.
- ١٤- تطبيق الإرسال بشكل مثالي.
- ١٥- إرسال الكرة الى أماكن متنوعة في الملعب.
- ١٦- تغيير الموقع الذي تضرب منه الكرة.

### الارسال المواجه من الاعلى over hand top spin serve

هو الارسال الاكثر شيوعا لدى اللاعبين في المستويات العليا والمتوسطة، ويفضل ان يتعلمه المبتدئون بعد ان يتقنوا الارسال المواجه من الاسفل، وقبل البدء بتعلم الضرب الساحق وذلك لتشابه طريقة اداء هذا الارسال مع مهارة الضرب الساحق الى حد كبير من حيث حركة الذراع ووضع الجذع، ويسمى هذا الارسال بالارسال التنسي وذلك لتشابه الاداء بينه وبين الارسال في التنس الارضي من حيث حركة الذراع والكتف والجذع.

إن هذا الارسال ذو تاثير في الفريق المستقبل، ويكون تنفيذه غير معقد فهو بذلك يجمع بين السهولة والتاثير، ويختلف هذا التاثير من لاعب الى اخر حسب قوة التنفيد ومكان سقوط الكرة في ملعب المنافس.

## البناء الظاهري للحركة:

### القسم التحضيري:

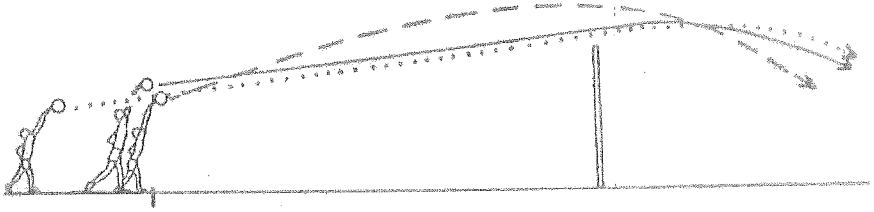
من وضع تهيؤ الجسم العالي، يقف اللاعب خلف خط الارسل والقدمان متباعدتان ويكون البعد بينهما بعرض الصدر ثم يأخذ اللاعب خطوة الى الامام بقدم واحدة وتكون هذه القدم هي المعاكسة لليد الضاربة، ويكون وزن الجسم موزعا على القدمين بالتساوي تقريبا والجسم مواجه للشبكة وبالتحديد مواجه النقطة التي يريد اللاعب ارسال الكرة اليها، ويتخذ هذا التوجه بحركة الاقدام اذ تشير اصابع القدم الامامية الى هذه النقطة، وتكون القدم الخلفية مرتخية وغير متصلبة والجسم بصورة مستقيمة تقريبا ابتداء من الراس والجذع والرجلين اللتين يكون فيهما انثناء قليل.

تحمل الكرة بالذراع غير الضاربة التي تكون ممدودة الى الامام الاسفل امام الحزام او اعلى قليلا ويوجه اللاعب نظره الى المكان التي يرغب ارسال الكرة اليها.

### القسم الرئيسي

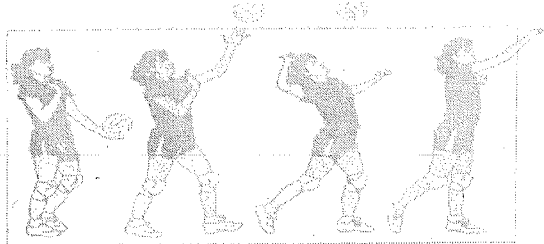
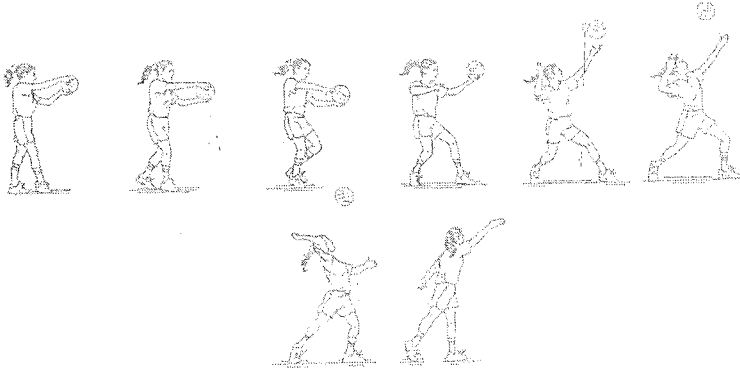
ترمي الكرة الى الاعلى امام الجسم وبارتفاع يبلغ ١,٥ متر تقريبا للمبتدئين، ويختلف هذا الارتفاع لدى اللاعبين المتقدمين، ويقوس الظهر الى الخلف وينقل قسم من وزن الجسم الى الرجل الخلفية ويكون مورعا كالاتي ٣٠٪ على القدم الامامية ٧٠٪ على الرجل الخلفية ثم تمد الذراع الضاربة الى الاعلى ويسحب الكف ليصبح خلف الاذن، والمرفق فوق الكتف، ثم تمد الذراع الضاربة لتلاقي الكرة فوق الراس مع الافادة من النقل الحركي الناتج عن اعادة نقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية الى الرجل الامامية ومد قوس الظهر ومد جميع المفاصل التي كانت مثنية في القسم التمهيدي وتتحرك الذراع لتمتد الى الاعلى وتلامس الكف الكرة

والاصابع مفتوحة في النصف العلوي من الكرة ويلف الرسغ الى الاسفل وتتابع اليد الكرة بعد ضربها وهو ما يعطي دوراناً للكرة اما الذراع الحاملة للكرة فتتراجع الى جانب الجسم وعلى اللاعب ان يقدر القوة التي يجب ان يستخدمها عند ضربه للإرسال فضلا عن تقديره لمكان الوقوف المناسب لهذه القوة كما في الشكل الآتي:

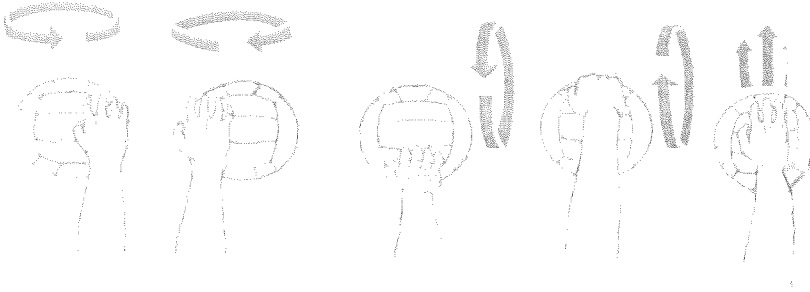


#### القسم الختامي:

تنتقل الرجل الخلفية الى الامام للحفاظ على توازن الجسم/نتيجة للزخم الحركي الذي أحدثه الإرسال وتخفض الذراع الضاربة ثم ينطلق اللاعب للدخول الى الملعب.



الشكل (١٢)  
يوضح الإرسال  
المواجه من الأعلى



الشكل (١٣)

يوضح تأثير مكان الضرب في حركة الكرة

### الاطء الشائعة:

١- خروج الكرة خارج الملعب

#### الاسباب

- الوقوف على جانب منطقة الارسال بالضرب من الامتداد الوهمي للخط الجانبي.
- لف الرسغ للخارج.
- لمس الكرة في منطقة غير مناسبة.
- ضرب الكرة اما بصورة عالية جدا او منخفضة جدا.
- ضرب الكرة بقبضة اليد.



٢- عدم وصول الكرة الى ملعب المنافس عبر الشبكة.

#### الاسباب

- وضع الجسم غير المناسب الذي ينتج عنه قلة في الزخم الذي يحدثه الجسم ويكون ذلك نتيجة لعدم نقل القدم الخلفية الى الامام في اثناء لمس الكرة.

- فقدان قوة الضرب نتيجة عدم لمس الكرة وهي عالية جدا او منخفضة جدا.

- عدم متابعة الذراع الضاربة خط سير الكرة وعدم لف الرسغ.

- ضرب الكرة وهي بعيدة امام الجسم.

- عدم مراقبة الكرة.

- ضرب الكرة برؤوس الاصابع.

### اصلاح الاخطاء

ويكون اصلاح الاخطاء بتشخيص الخطأ، ومعرفة السبب المذكور انفاً في كل خطأ ومحاولة تلافيه. فضلا عن تقوية العضلات التي تشترك في عملية الضرب.

### تمارين لتعلم المهارة:

- ١- شرح المهارة واهميتها في اللعب.
- ٢- عرض المدرس المهارة بصورة انموذجية.
- ٣- عرض طالب مميز المهارة بصورة انموذجية.
- ٤- اخذ الوضع الصحيح لاداء الارسال بدون كرة.
- ٥- اداء حركة الارسال بدون كرة (التركيز على حركة الذراع والجذع).
- ٦- حمل الكرة ورميها الى الاعلى على ارتفاع ١,٥٠م تقريبا وتركها لتسقط امام الجسم بالقرب من القدم الامامية.
- ٧- رمي الكرة للاعلي واحداث تقوس في الظهر مع سحب الذراع الضاربة ومدّها لتلاقي الكرة في نقطة مناسبة ومسكها.
- ٨- حمل الكرة باليد الضاربة ورميها على جدار يبعد ٥ أمتار تزداد الى (٦-٨-٩-١٢متراً) وبشكل يشبه الضرب في اثناء الارسال.
- ٩- تطبيق ضرب الارسال بصورة كاملة على الجدار من بعد ٤م تزداد الى (٦ ٨ ١٠ ١٢متراً) التأكيد على الارتفاع ويحبذ ان يكون ٣م لهذا التمرين والذي قبله.

- ١٠- تمارين مع الزميل بارسال الكرة عبر الشبكة ابتداءً من بعد ثلاثة امتار ثم تزداد لتصبح ٦-٩-١٢-١٦-١٨ متراً.
- ١١- ارسال كامل من خلف خط الارسال.
- ١٢- الافادة من التمارين الموجودة في الارسال المواجه من الاسفل.
- ١٣- الارسال الى اماكن مختلفة في الملعب او الى شواخص او اهداف.

## float serve

## الارسال المتموج الامامي

الاهو من اكثر الارسالات استخداماً لحد عام ١٩٩٠ وفيه تتحرك الكرة في الهواء من جانب الى اخر او من اعلى الى اسفل وهي في طريقها الى ساحة المنافس مما يصعب عملية توصيل الارسال الى المعد بسبب عدم استطاعة اللاعب المستقبل التركيز على حركة الكرة غير المستقرة وهبوط الكرة المفاجيء امام المستقبل، ويرجع السبب في تموج الكرة الى ان مركز ثقل الكرة يتجه دائماً الى صمام نفخ الكرة إذ يشكل مركز الثقل في الكرة وهذا الثقل يؤثر في نوعية تموجها فاذا ضرب اللاعب الكرة في اثناء اداء الارسال وصمام الكرة الى الاعلى او الى الاسفل فان التموج يكون الى الاعلى والاسفل، واذا ضرب اللاعب الكرة والصمام من الجانب فان التموج سيكون الى الجانبين وسبب حدوث هذا التموج يرجع الى تأثير ماكنوس magnos effect.

وتؤدي زيادة المسافة دوراً في نجاح هذا الارسال فقد يستقبل اللاعب المنطقة الحرة الخلفية بكاملها لاداء الارسال والبالغة ٩ امتار وذلك لتكتسب الكرة تموجاً اكبر ولتسقط خلف الشبكة او قريباً منها فكلما زادت المسافة كلما زادت قوة الضرب التي يستخدمها اللاعب فينتج عن ذلك تموجاً اكبر وهبوط اسرع.

## القسم التحضيرى:

من وضع تهيؤ الجسم العالى، يقف اللاعب ويكون صدره مواجهاً لاتجاه الكرة والمكان الذي يرغب بضرب الكرة اليه، ويكون وضع القدمين بوضع المشي أي رجل الى الامام واخرى الى الخلف والمسافة بين القدمين بعرض الصدر. اما المسافة العمودية بين الرجل الخلفية والامامية فتكون قصيرة لتعطي حرية للجذع بالحركة والدوران في اثناء الارسال. اما ثقل الجسم فيوزع على الرجلين بالتساوي تقريباً. ثم تحمل الكرة باليد غير الضاربة وتكون محدودة امام الكتف وبوضع مرتخ غير متصلب.

اما الذراع الضاربة فتوضع فوق الكرة وبشكل ممدود ايضاً ومرتخ والكف مفتوحة والاصابع متلاصقة.

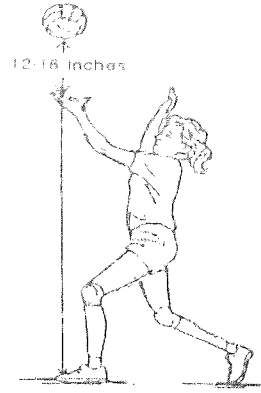
## القسم الرئيس:

ترمى الكرة الى الاعلى وعلى مسافة ٣٠ - ٤٥ سم فوق الكتف التي اطلقت الكرة منها وتكون الكرة بوضع ليس فيه دوران الى أية جهة، وتسحب الذراع الضاربة الى اعلى وخلف الرأس وفوق الاذن اليمنى وينقل قسم من ثقل الجسم الى القدم الخلفية وتمتد الذراع بشكل كامل وتتحرك الى الامام والكف متصلبة جداً وتلمس الكف (راحة الكف أو كلوة اليد) الكرة في منتصفها في اثناء سقوط الكرة وفور ماتم الضربة ينقل ثقل الجسم الى القدم الامامية وتسحب القدم الخلفية مع لف الجذع، ثم يتوقف الذراع ولا يتابع سير الكرة وهو الجزء الاهم في تنفيذ هذا الارسال. ان ضرب الكرة في منتصفها يجعل الكرة تحلق بوضع ليس فيه دوران مع ملاحظة موقع صمام نفخ الكرة الذي سيؤثر في الحركة التموجية للكرة الى الجانبين أو الى الاعلى والاسفل ان عدم لف الرسخ على الكرة سوف يقلل زمن لمس الكرة.



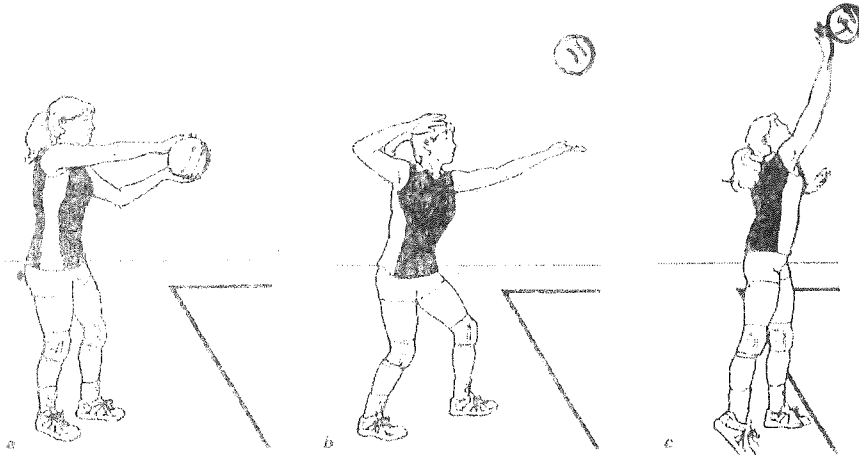
القسم النهائي: الرسالة من الكرة

تتوقف الذراع عن الحركة ثم تخفض الى الاسفل (وتنتقل القدم الخلفية الى جانب القدم الامامية) ويدخل اللاعب الى الملعب ليقوم بالعمل المكلف به حسب خطط الفريق.



الشكل (١٤)

يوضح وضع الجسم وارتفاع الكرة في  
اثناء الارسال المتموج الامامي



الشكل (١٥)

يوضح الارسال المتموج الامامي

## الايخطاء الشائعة

١- عدم حدوث تموج في الكرة

### الاسباب

- اف الرسغ حول الكرة فتدور الكرة حول محورها وتمنع التموج.
- متابعة الذراع للكرة بعد الضرب.
- عدم تصلب الكف بشكل مناسب.
- لمس الكرة برؤوس الاصابع.
- ثني الذراع الضاربة وعدم مدها في اثناء الضرب.
- ٢- عدم وصول الكرة الى ملعب المنافس.

### الاسباب

- استخدام قوة ضرب قليلة.
- البعد الكبير عن الخط الخلفي وبشكل لا يتناسب مع قوة اللاعب.
- افتقاد النقل للحركي والاقتضار على استخدام قوة الذراع فقط.

## تصحيح الایخطاء

تصحيح الایخطاء عن طريق معالجة سبب الخطأ وتقوية العضلات المشتركة في عملية الضرب وقد تربط الكف بشكل يجعلها منتصبية ومستقيمة بربط مسطرة في ظهر الكف والرسغ.

## تمارين لتعليم المهارة:

- يستخدم التدرج في عملية التعلم والموجود في تعلم الارسال المواجه من الاعلى مع اضافة تمارين للتموج والتي تشمل :
- ضرب الكرة بقبضة اليد.
- ومن ثم الضرب بنصف قبضة.
- وبعدها الانتقال الى وضع اليد المفتوحة

- يستطيع المدرس ان يحكم على صحة الاداء من عدم وجود دوران في الكرة اثناء التحليق ثم يؤكد بعد ذلك على احداث التموج باستخدام الوضع الخاص بضرب الكرة والتاكيد على توقف اليد الضاربة وعدم متابعتها الكرة.

sid arme float serve

### الارسال المتموج الجانبي:

هذا الارسال اقل استعمالا من الارسال المتموج الامامي وقد لوحظ في البطولات العالمية والاولمبية ان هذا الارسال قد قل استخدامه وقد استخدمه عدد قليل من اللاعبين من حين الى اخر في بعض المباريات.

### القسم التمهيدي:

يقف اللاعب بعيداً عن خط الارسال ويفضل ان يبتعد اكثر من المكان الذي يضرب الارسال المتموج الامامي منه، وكتفه الابرس مقابل الشبكة ويحمل الكرة بالذراع القريبة من الشبكة امام الصدر وتكون السرجلان مفتوحتين باتساع الحوض، والوزن موزعاً عليها والركبتان مثبتتين قليلاً والجذع عمودياً على الفخذين.

### القسم الرئيس:

ترمي الكرة الى الاعلى فوق الرأس مباشرة ولمامه قليلاً ويزداد ثقي الركبتيين وينتقل ثقل الجسم الى الرجل البعيدة عن خط الارسال وفي الوقت نفسه تخرج الذراع الضاربة الى الخلف وتمتد الى الاعلى ويستدير الجذع ليواجه الصدر الشبكة وثلاقي الكف وهي متصلبة ومستقيمة والكرة في اعلى نقطة، وتضرب بقوة في منتصف الكرة من دون احداث دوران في الكرة ويكون ضرب الكرة بكلوة اليد ولاتتابع اليد الكرة ويكون الضرب اشبه بنقر الكرة (وهناك قسم من اللاعبين يضربون الكرة بالابهام واليد مضمومة)، وتنتقل القدم الخلفية الى جانب القدم الامامية.

## القسم الختامي:

خفض الذراع وتعديل وضع الجسم والانطلاق الي داخل الملعب عن طريق الجري، لان المسافة التي ينفذ فيها الارسال كانت بعيدة لكي لا يستغل الفريق المنافس الفراغ الذي يتركه اللاعب داخل الملعب عند ابتعاده لضرب الارسال..

## الإخطاء الشائعة:

١- حدوث دوران بالكرة

الاسباب

- عدم مد الذراع بصورة كاملة.
- لف الرسغ للأسفل.
- ثني الذراع للأمام مع لمس الكرة.
- الوقوف بالضرب من الخط الخلفي وعدم اخذ مسافة مناسبة لتنفيذ الارسال.

## تمارين لتعلم المهارة

التمارين الخاصة بهذا الارسال تشبه التدرج بتمارين الارسال المتموج الامامي مع تغيير اوضاع الجسم ليتوافق مع الارسال الجانبي المتموج مع التاكيد على إيقاف اليد وعدم متابعة الكرة بعد خرج الكرة من اليد الضاربة.



الشكل (١٦)

يوضح الارسال المتموج الجانبي

## الارسال الكابيس:

### Jump serve

يستخدم هذا النوع من الارسال بكفاءة في المستويات المتقدمة، وقد اصبح شائعاً جداً بين فرق الرجال والنساء على حد سواء لتأثيره الفعال في المهارات.

ومن المفارقات فان هذه الارسال له اكبر هامش خطأ من بقية انواع الارسال بسبب الوضع الطائرة الذي ينفذ منه، والركضة التقريبية، وفي المقابل فمن يستخدم هذا الارسال فانه يحصل على نقاط مباشرة ويريك دفاع المنافس في حال نجاحه.

واصبح هذا الارسال (بعد ان اتقنه وتدريب عليه اللاعبون بشكل كبير) الطابع المميز للبطولات العالمية فلا يكاد فريق يخلو من لاعبين لايقنون فن اداء هذا الارسال فاصبح يشكل نوعاً من الاثارة والمتعة للاعب والمشاهد.

وعلى اللاعب ان لايعتمد هذا الارسال في لعبه في اثناء المباراة الا بعد ان يتقن هذا الاداء من حيث الدقة والسرعة وبشكل كبير وبنسبة نجاح عالية.

ويكون هذا الارسال فاعلاً اذا استطاع ضارب الارسال ان يجعل المستقبل يمرر الكرة وهو في وضع غير ثابت او متحرك، الامر الذي يصعب عملية التميرير او اذا ضرب اللاعب المرسل هذا الارسال بقوة وسرعة فان المستقبل سوف يشنت هذه الكرة ولايستطيع السيطرة على التميريرة. ولكن اذا فقد عدداً من النقاط في هذا الارسال لسبب اواخر (حتي اذا كان الارسال قويا جداً في حالة نجاحه) فان على اللاعب او المدرب عدم الاستمرار بالاعتمادعليه. وبالمقابل فانه يمكن الاعتماد على هذا الارسال اذا كانت نسبة نجاحه عالية جداً.

## البناء الظاهري للحركة:

### القسم التحضيري:

الوقوف من وضع التهيؤ العالي خلف خط الارسال مواجهها للشبكة وعلى بعد مناسب، وهذا البعد يتم تحديده عن طريق التجربة لضبط الركضة التقريبية التي سوف يركضها اللاعب للقفز وضرب الكرة مع تحديد المكان الذي سيبدأ منه الحركة وهذا التحديد مهم جدا في ضرب الارسال اذ إنه سوف يحمي اللاعب من ارتكاب خطأ قانوني بلمسه خط الارسال عند اداء الارسال، اذ يسمح القانون بالقفز قبل الخط وضرب الارسال والهبوط امام الخط.

تحمل الكرة بالذراع الضاربة وثمة لاعبون يحملون الكرة بكلتا اليدين وبعضهم يحمل الكرة بالذراع غير الضاربة ولكن الافضل والاقرب الى الاداء المثالي هو حمل الكرة بيد الذراع الضاربة.

والقدمان في وضع المشي وتكون القدم المسيطرة الى الخلف والنسبة الاكبر من وزن الجسم مرتكز عليها. والنظر الى الامام حيث المركز المرغوب في ضرب الكرة اليه.

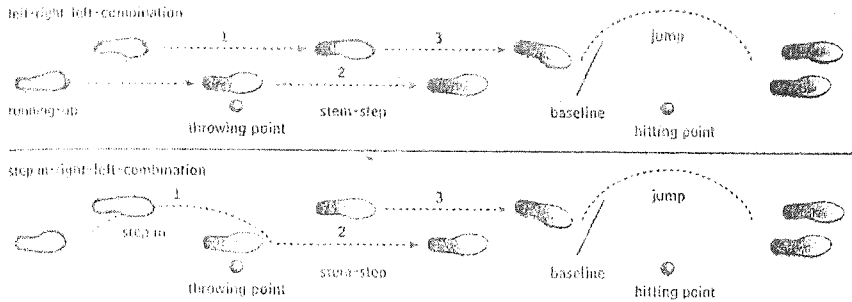
### القسم الرئيسي:

يخطو اللاعب الخطوة الاولى بالقدم اليمين وتكون بوضع كعب القدم اولاً فاسفل القدم ومع الخطوة التالية ترمي الكرة الى الامام الاعلى بالقرب من خط الارسال (قبله أو فوقه أو أمامه بقليل) ويكون دوران الكرة الى الامام وعلى ارتفاع من ٢ - ٢,٥٠ وحسب طول اللاعب وقوة قفزه. ثم يأخذ اللاعب خطوة اخرى طويلة اطول من الاولى يعقبها خطوة صغيرة والهدف من هذه الخطوات هو تحويل السرعة الأفقية الى سرعة عمودية لاستثمارها في الوصول لاعلى نقطة ويكون القفز الى الامام الاعلى بعد رفع الذراعين في عملية النهوض (tackoff).

تمرّج الذراعان وتمدان الى الاعلى مع القفز وتسحب الذراع الضاربة وتثني الى خلف الرأس مع احداث تقوس بالجذع ثم تمد الذراع وتلاقي الكرة وهي في اعلى نقطة يصل اليها اللاعب في قفزة (peak of jump)، وتضرب الكرة بقوة وهذه القوة ناتجة من النقل الحركي من ثني مفاصل الجسم كافة ومدّها (ركبة، ورك، قوس الظهر، كتف، مرفق، رسع اليد) وهي قوة انبجارية وتكون منطّقة ضرب الكرة الثالث العلوي الخلفي للكرة مع لف ومتابعة الرسغ ومتابعته للكرة.

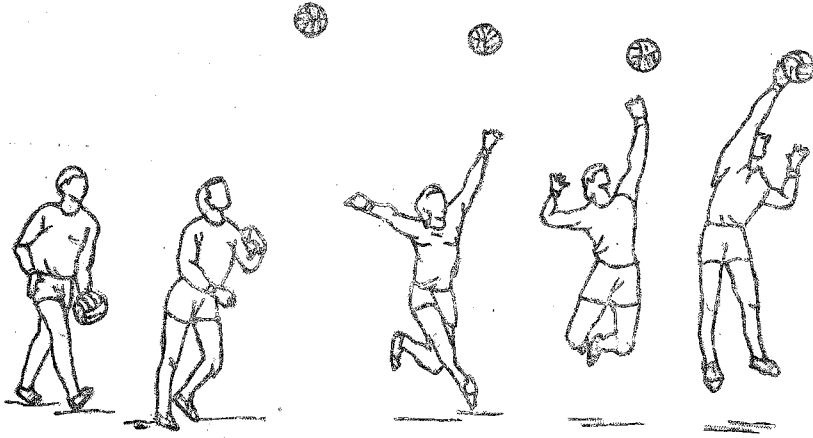
### القسم الختامي:

تخفض الذراعان ويهبط اللاعب على كلتا قدميه وبالتحديد على رؤوس الاصابع (اسفل الاصابع) ويحافظ على توازنه في الهبوط بالجسم الى الاسفل عن طريق ثني مفصلي الركبة الى الاسفل قليلا ويكون هبوط اللاعب على الخط وفي الحالات المتقدمة يسقط اللاعب امام خط الارسال أي داخل الساحة ثم ينطلق لاخذ موقفه داخل الملعب.



الشكل (١٨)

يوضح حركة القدمين في الارسال الكابيس



الشكل (١٩)

يوضح ارسال الكاس

### الاطء الشائعة:

(١) عدم عبور الكرة الى ملعب المنافس او خروجها الى الخارج.  
الاسباب

- التوقيت غير الجيد.
- ضرب الكرة واللاعب في حالة هبوط من القفز.
- عدم لف الرسغ مع الكرة.
- ضرب الكرة من الثلث السفلي او من اعلى نقطة في الكرة.
- عدم مد الذراع عند الضرب.

(٢) لمس الخط عند النهوض

الاسباب

- الخطوات التقريبية غير مضبوطة.
  - المبالغة في حالة الخطوات.
  - البدء من مكان قريب عن الخط.
- ان تصحيح الاخطاء يكون بتلافي اسبابها والمذكورة انفاً.



## تمارين لتعلم المهارة

- ١- شرح المهارة وأهميتها
- ٢- عرض المدرس للمهارة بشكل انموذجي.
- ٣- عرض لطالب متقن لهذه المهارة.
- ٤- ضبط الخطوات التقريبية عن طريق اخذ خطوات من نقطة يحددها الطالب مرة بد اخرى الى ان يضبط مكان الانطلاق المناسب.
- ٥- اداء عملية القفز بركضة تقريبية الى ارتفاع قليل بدون كرة وبدون حركة الذراعين
- ٦- اداء عملية القفز بركضة تقريبية بدون كرة مع حركة الذراعين.
- ٧- اداء عملية القفز لأقصى ارتفاع مع اداء حركة الارسال بدون كرة.
- ٨- اداء الركضة التقريبية مع رمي الكرة والقفز لارتفاع قليل لملاقاة الكرة بدون ضربها. والهدف من هذا التمرين هو لتحسين التوقيت بين الوصول لاعلى نقطة قفز وملاقاة الكرة.
- ٩- التمرين السابق نفسه مع ضرب الكرة بشكل خفيف وتأکید على المكان الذي تضرب به الكرة.
- ١٠- الوقوف على بعد ٨م من الجدار وتطبيق الارسال بشكل خفيف لتلامس الكرة الخط على ارتفاع ٢.٥م.
- ١١- الابتعاد عن الخط والجدار (١٠ ١٢ ١٤ م) وتنفيذ التمرين السابق.
- ١٢- الوقوف خلف خط الهجوم بمسافة ٥م وتطبيق الارسال. (أي قبل خط الارسال بـ متر واحد).
- ١٣- الرجوع الى خط الارسال وتنفيذ الارسال.
- ١٤- اداء الارسال بشكل كامل.
- ١٥- اداء الارسال في اماكن مختلفة منطقة الارسال (من الجانبين ومن الوسط).
- ١٦- اداء الارسال الى مناطق داخل ملعب المنافس يحددها المدرب.

## الارسال المتموج من القفز:

### Baby jump float serve

يستخدم هذا الارسال عدد كبير من الفرق، وقد استخدمته بكثرة الفرق المشاركة في بطولة آسيا عام ٢٠٠٦ وفي بطولة العالم للسنة نفسها. واصبح هذا الارسال شائعاً ويستخدم بكثرة، بسبب تسريعه لحركة الكرة وتموجها. فضلاً عن ان نسبة خطأ هذا الارسال قليلة وهي اقل من الارسال الكابس بسبب قلة حركة الجسم فيه وضرب الكرة من وضع واطيء مما يعطي سيطرة اكبر على حركة الذراع وتوجيهها افضل للكرة. وهو ينفذ من خطوتين او ثلاث خطوات ولا تكون الكرة بسرعة الارسال الكابس ولكنها تكون اسرع من الارسال المتموج الامامي والجانبى، كما ان هذا الارسال يستخدم لتغيير ايقاع اللعب وذلك بالانتقال من الارسال الكابس او المتموج الامامي الى هذا الارسال.

## القسم التحضيري:

يشبه القسم التمهيدي في الارسال الكابس، وقبل كل شيء يجب ان يقرر اللاعب عدد الخطوات التي سيؤديها في الركضة التقريبية خطوتين او ثلاث، وتحديد المسافة الكافية لهذه الركضة والنقطة التي يبدأ منها اداء القفز سيكون برجل واحدة ام بكلتا الرجلين، فعند القفز برجل واحدة يخطو اللاعب خطوتين وعند القفز بكلتا الرجلين يخطو اللاعب ثلاث خطوات اذ يأخذ اللاعب خطوتين قصيرتين وسريعتين للقفز، اما عند اجتياز الثلاثة الخطوات فتكون الخطوتان الاخيرتان قصيرتين وسريعتين، ويكون القفز برجل واحدة وهي المعاكسة لليد الضاربة ويمكن استخدام القفز برجلين بثلاث خطوات، ويواجه اللاعب الاتجاه نفسه باقدمه ووركه صدره وكتفيه ويكون مسار الكرة بنفس اتجاه الركضة التقريبية وتحمل الكرة بكلتا اليدين امام الجسم.

### القسم الرئيس:

ترمى الكرة الى الاعلى بجانب الذراع الضاربة بحركة سريعة لترتفع ارتفاعا متوسطا ثم يقوم اللاعب بقفزة صغيرة متزامنة مع رمي الكرة الى الاعلى، وترفع الذراع الضاربة الى الاعلى وتسحب اليد فوق الرأس ثم تندفع الذراع الى الامام مع مد الرسغ وفتح الكف بشكل مشدود ايضا. تضرب الكرة بسرعة وقوة، ولاتتابع الذراع الكرة وانما يتوقف بعد الضرب كما يحدث في الارسال المتموج.

### القسم الختامي:

لاتتبع الذراع الكرة بل تتوقف بعد ضرب الكرة مباشرة، ثم تسحب الى الاسفل بجانب الجسم فينتج من الحركة زخم يدفع الجسم الى الامام فيستثمره اللاعب بعد هبوطه بصورة متزنة وسهلة مع انثناء قليل بالركب لينطلق الى الساحة لاخذ وضع دفاعي حسب الواجب المكلف به.



الشكل (١٧)

يوضح الارسال المتموج من القفز الخفيف

## الاطءاء الشائعة

- ١- عدم ضبط الخطوات التقريبية.
- ٢- عدم ضبط مكان الانطلاق.
- ٣- تقوس الظهر الكبير في اثناء القفز.
- ٤- متابعة اليد للكرة.
- ٥- ضرب الكرة بالاصابع.
- ٦- المبالغة في القفز أعلى من المطلوب.
- ٧- ثني الذراع في اثناء الضرب.
- ٨- لف الرسغ عند الضرب.
- ٩- رمي الكرة بعيداً عن الجسم (امامه او خلفه).

## ١- تدريب واختبار لمهارة الارسال:

ارسل الى جميع المراكز من (١-٦) وبسطة محاولات.  
في حالة الاحقاق في ارسال الكرة الى المركز المطلوب أعد الارسال  
حتى يستطيع اللاعب ان يستخدم التوقيت او عدد المحاولات الكافية  
لانجاز هذا الاختبار.

ولزيادة الصعوبة يجب ان ترسل الكرة بدون اخطاء الى المراكز الستة  
تحت مستوى الحافة العليا للمؤشرات الجانبية، وتضرب الكرة الى كل  
مركز عدد من المرات مع تسمية المركز قبل الارسال اليه، غير الارسال  
(النوع ومكان ضرب الارسال).

توضع النقاط كالاتي:

- الارسال الى ٦ مراكز بنجاح = ١٢ نقطة
- الارسال الى ٥ من ٦ مراكز بنجاح = ١٠ نقاط
- الارسال الى ٤ من ٦ مراكز بنجاح = ٨ نقاط
- الارسال الى ٣ من ٦ مراكز بنجاح = ٦ نقاط
- الارسال الى ٢ من ٦ مراكز بنجاح = ٤ نقاط
- الارسال الى ١ من ٦ مراكز بنجاح = ٢ نقطة

وتجمع النقاط لمعرفة مستوى الانجاز للاعب

## ٢- تدريب واختبار:

### الارسال الى هدف متحرك

اربط شاخصا بطرف حبل والطرف الاخر بيد المدرب الذي يقف خارج الخط الجانبي للملعب، يمسك المدرب بالحبل ويبدأ بسحب الشاخص عبر الملعب (يمكن الاستغناء عن هذا الحبل والشاخص بلاعب متحرك يدخل عبر الملعب من جانب الى اخر) او ثلاثة لاعبين يتحركون الى الامام او الى الخلف او الى الجانبين ويكون الهدف احد هؤلاء اللاعبين.

يختار اللاعب المكان الذي سيرسل منه (من منطقة الارسال) ويختار المدرب مكان هبوط الارسال.

ينفذ اللاعب عشرة ارسالات وبصورة كاملة من حيث القوة والسرعة والدقة نفسها التي يستخدمها في الارسال في التمارين العادية لتسقط في منطقة الهدف المطلوب.

ويستطيع المدرب ان يغير (اللاعب الهدف) بعد كل محاولتين، وكما يستطيع ان يزيد من صعوبة الاختبار بزيادة سرعة حركة الهدف. وتضاف نقطتان الى الارسال الذي يصيب الهدف ويكون مساره فوق الحافة العليا للمؤشرات الجانبية.

ويكون تسجيل النقاط كالآتي:

(٩-١٠) اصابات للشاخص يسجل ١٠ نقاط

(٨-٦) اصابات للشاخص يسجل ٨ نقاط

(٥-٤) اصابات للشاخص يسجل ٥ نقاط

(٣-٢) اصابات للشاخص يسجل ٣ نقاط

المجموع =

يستخدم هذا التمرين للاختبار والتدريب على تحسين دقة الارسال.

### ٣- تدريب واختبار:

مجموعتان بثلاثة لاعبين يتناوب لاعبان في كل مجموعة بضرب  
الارسال الى اهداف يختارها اللاعب الثالث، كما يقوم اللاعب الثالث  
بحساب نقاط عمل المجموعة الاخرى في منافسة بين المجموعتين.

---

---

## الفصل الرابع

---

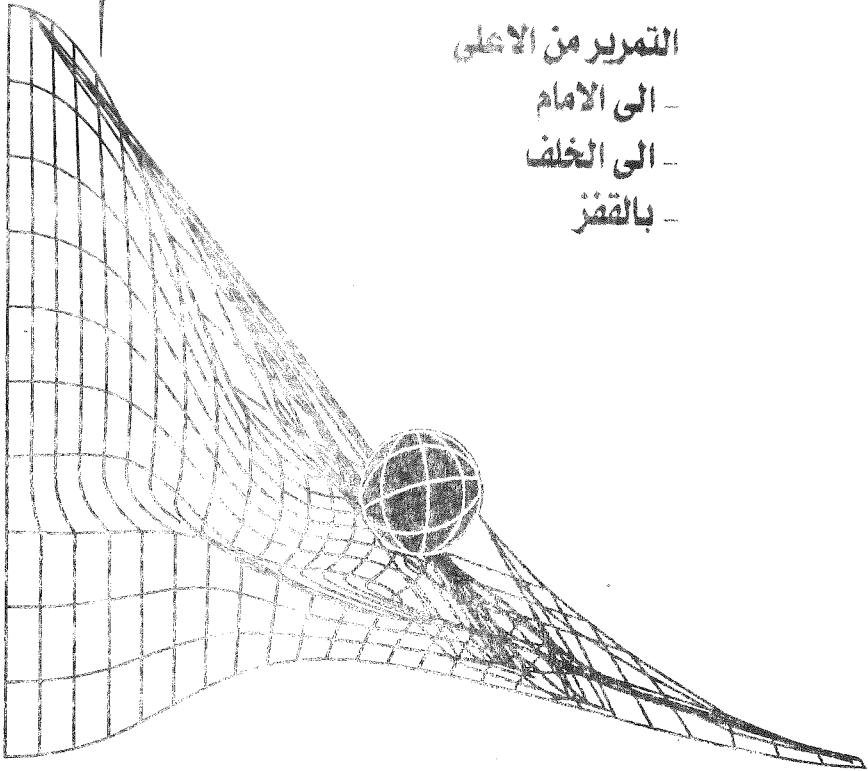
### التمرير

التمرير من الاعلى

- الى الامام

- الى الخلف

- بالقفز







هو المهارة التي يتم فيها إيصال الكرة من لاعب إلى آخر في حدود المسافات الثلاث التي حددها القانون الدولي للكرة الطائرة. وتصنف مهارة التمرير ضمن المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ولا تخلو أية نقطة في المباراة يسجلها أو يلعبها الفريق من استخدام لهذه المهارة فيما عدا حالة احراز نقطة مباشرة من ضرب الرسال.

فهي بذلك المهارة الأولى في النقطة الواحدة التي عادة ما تتكون من (تمرير — اعداد — ضرب ساحق) وتستخدم لإيصال الكرة القادمة من ارسال المنافس أو القادمة من المنافس إلى لاعب آخر يكون في اغلب الاحيان هو اللاعب المعد أو تمريرها إلى ساحة الفريق المنافس مباشرة وحسب ما تقتضيه ظروف اللعب وخططه.

وتعد هذه المهارة من المهارات المهمة جدا في الكرة الطائرة إذ تشكل مفتاحا للهجوم الناجح وعليها يعتمد الفريق في تطبيق خططه الهجومية، فكلما كانت قدرة اللاعبين على التحكم في توصيل الكرة بصورة مثالية وفي كافة الاتجاهات التي يتطلبها اللعب كان وصول الكرة إلى اللاعب المعد بصورة جيدة مما يجعله يتحكم فيها ويوجه الهجوم حسب الخطط المرسومة.

فالتمرير الجيد يقود في اغلب الاحيان إلى اعداد جيد ويقود إلى هجوم ناجح.

على العكس من ذلك فإذا أخفق في تمرير الكرة إلى اللاعب المعد وفي المكان الذي يوجد فيه فإن ذلك سيحثه على التحرك بسرعة إلى المكان الذي ستنصل إليه الكرة وياخذ وضعا غير مناسب لاعداد الكرة، الامر الذي يؤدي إلى اعداد غير مناسب فيؤدي ذلك إلى هجوم غير فاعل أو غير مؤثر.

فضلا عن ان الاعداد يعد نوعا من انواع التمرير مع اختلاف الهدف وتشابه طريقة الاداء بشكل كبير اذا كان من الاعلى او من الاسفل.

وبناء على ماتقدم يجب على المدرب ان يعمل بجد مع اللاعبين الناشئين لتعليمهم فن الاداء المهاري للتمرير منذ بداية الحياة الرياضية لهؤلاء الناشئين. وان يركز على الاداء الفني السليم ليكون اساسا لهم في المستقبل، اما بالنسبة للفئات الاخرى من اللاعبين (الشباب والمتقدمين) فعلي العاملين مع هذه الفئات ان يقوموا فن الاداء لهذه المهارة ويعملوا على تصحيح الاخطاء الموجودة في ادائهم وتقوية النقاط الصحيحة في اسلوب ادائهم لهذه المهارة وكلما اسرع المدرب في هذه العمليات كلما حصل على نتائج افضل وابتعد عن تثبيت الاخطاء واقترب باللاعب الى الاداء الصحيح.

اما بالنسبة لانواع التمرير فتوجد عدة انواع إذ تعتمد على التغيير في اوضاع الجسم للوصول الى الاداء المناسب، ولكن يبقى هنالك نوعان اساسيان للتمرير هما:

overhand pass

١- التمرير من الاعلى

forearm pass

٢- التمرير من الاسفل

### OVER HAND PASS

التمرير من الاعلى

يؤدي التمرير من الاعلى بعدة اشكال تعتمد على اتجاه الكرة وحركة الجسم ومن هذه الاشكال ما ياتي:

### التمرير من امام الراس الى الامام

يستخدم التمرير من الاعلى في المباراة في حالتين الاولى في توصيل الكرة القادمة من ساحة المنافس بصورة بطيئة وسهلة الى اللاعب المعد فضلا عن ان القانون سمح للاعبين استقبال الارسال باستخدام التمرير من الاعلى والوضع الاخر الذي يستخدم فيه التمرير من الاعلى هو الاعداد للضرب الساحق وهذا النوع من التمرير يعطى دقة كبيرة للاعداد اذ تصل الكرة الى المعد بشكل مريح.

ويعد من أكثر أنواع التمرير استخداماً وذلك لسهولة ادائه وهو اساس لجميع انواع التميررات الاخرى وعليه فيجب ان يبدأ المدرب في تعليمه للاعبيه لكي يساعد على تادية الانواع الاخرى من التمرير.  
إن المدرس الناجح هو الذي يركز على تعليم انواع من التمرير بطرائق واساليب مختلفة من اجل الوصول الى درجة متقدمة من الاتقان..  
ويجب ان يبدأ المدرس باسلوب علمي يتفق مع مقدرة العينة التي لديه معتمداً على اصول التعلم الاساسية.

### البناء الظاهري لمهارة التمرير من امام الراس للامام

ان هذه المهارة كما ذكرنا هي من اهم المهارات في الكرة الطائرة لما لها من تأثير ايجابي في نتيجة اللعب في حالة اتقانها ويمكن ان نقسمها حسب البناء الظاهري كالاتي:

#### القسم التحضيري:

وقفة الاستعداد وتؤخذ هذه الوقفة بعد التحرك المباشر الى المكان الذي يتوقع هبوط الكرة فيه ويكون الجسم في وضع الاستعداد المتوسط او العالي كما ذكر في اوضاع التهيؤ الاساسية والاستعداد ويجب ان يكون اللاعب اسفل الكرة.

تكون الرجلان في وضع المشي (رجل الى الامام ورجل الى الخلف) مع انثناء صغير في مفصلي الركبة ووزن الجسم موزع بالتساوي على الرجلين ويشكل الخط الوهمي النازل من الجذع والورك زاوية تقرب من الزاوية القائمة ولا تتجاوزها ابدا لانها سوف تخل في الاداء اللاحق الذي ينتج من اخذ اوضاع غير مناسبة لبقية اعضاء الجسم المشتركة في المهارة. أي يكون الجذع مائلا قليلا الى الامام.

اما وضع الذراعين واليدين فيكون كالاتي:

الذراعان مرفوعتان امام الصدر ويحبذ ان يكون العضد موازياً للارض .  
وتكون اليدان امام الوجه وتكون الاصابع منتشرة ولكن ليست الى  
اقصي حد ويقترب الأبهامان من بعضهما . ويكون وضع اليدين والذراعين  
يشبه الكأس . وينظر الى الكرة القادمة من بين الفتحة الموجودة بين  
اليدين .

وتحتاج الذراعان الى قوة متوازنة واليدان متسعتان بحجم جيد  
لتغطية الجزء أو الثلث الخلفي والجانبى من الكرة .

### القسم الرئيس:

اصبح اللاعب بعد اخذ الوضع الصحيح في وضع الاستعداد المتوسط  
الانخفاض اسفل الكرة واذا كان اللاعب قد اخذ وضع الاستعداد العالي  
فيجب ان ينزل الى وضع الجسم المتوسط، تبدأ اليدان بملاقاة الكرة امام  
الجبهة ( بحيث اذا سقطت الكرة ولم تلمسها اليدان يكون سقوطها على  
الجبهة) ويكون النظر موجهاً الى الكرة .

لحظة لمس الكرة تنتشر الاصابع على الثلث الخلفى الجانبى للكرة  
وتلمس الاصابع الثمانية الكرة اما الخنصران فيكونان للتوازن فقط ويكون  
اشتراكهما في العمل محدوداً، وتكون اليدان مشدودتين بشكل مرن .  
ويزداد انثناء مفاصل الجسم العاملة ابتداء من مفاصل الذراع وانتهاء  
بمفصل الكاحل وبحركة انسيابية لامتناس قوة ارتطام الكرة باليدين . مع  
ملاحظة عدم خفض اليدين الى مستوى الصدر .

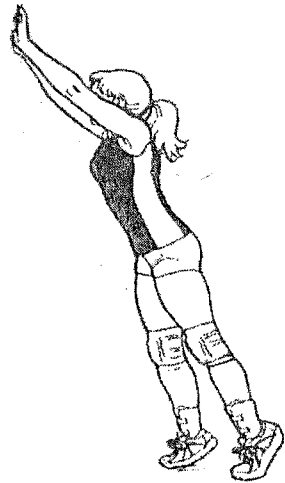
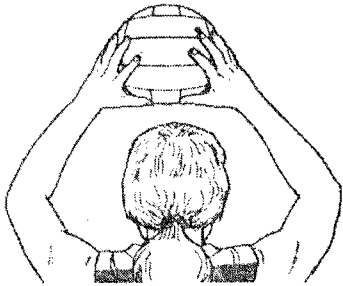
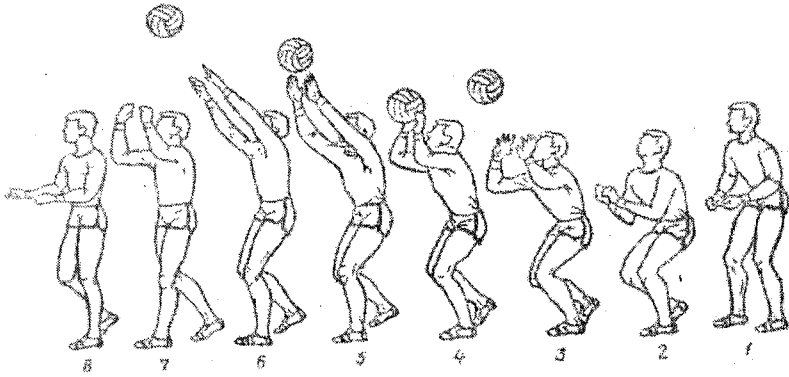
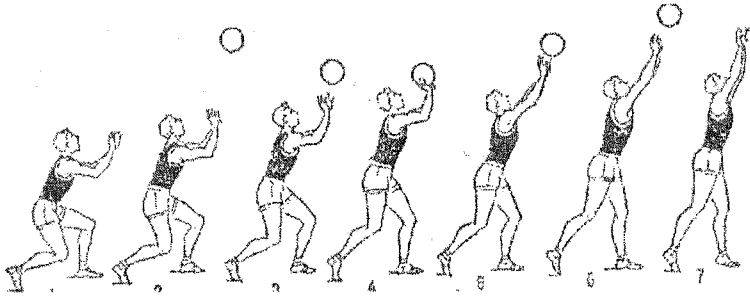
وفور امتصاص ارتطام الكرة باليدين تبدأ عملية نقر الكرة وتميرها  
بامتداد جميع المفاصل العاملة بالحركة اذ يحدث نقل حركى من القدم الى  
الساق فالخذ والورك والجذع فالذراع باليدين وتمتد الرجل الخلفية لترفع  
القدم عن الارض وترتكز على اصابع القدم . وبذلك ينتقل معظم ثقل  
الجسم الى القدم الامامية والجذع وتنتهي العملية باليدين اللتين تقومان  
برفع الكرة بالاصابع الثمانية الخنصرين اللذين يكون اشتراكهما للتوازن

فقط، مع لف الرسغ الى الامام وترك اليدين للكرة وينتهي القسم الرئيس في الاداء الفني لمهارة التميرير من الاعلى بترك الكرة لليد.

### القسم الختامي:

تتابع الذراعان الكرة وتسحب الرجل الخلفية الى جانب القدم الامامية او تاخذ وضعا جديدا لحركة جديدة. ثم تعاد الذراعان الى وضعهما قبل الشروع في الحركة وبذلك تتم عملية التغطية وهنا لايد من الاشارة الى ان القسم النهائي يختلف حسب شدة التميريرة. فاذا اراد اللاعب ابعاد الكرة الى ابعد مسافة فعلية ان يزيد من ثني المفصل ومده وقد ياخذ خطوة للامام.

ويجب ان لا تحمل ولا ترفع ولا تدفع الكرة ولا تمسك او ترمى.



الشكل (٢٠)

يبين التمرير من امام الراس الى الامام

## الاطءاء الشائعة في التمرير:

هناك عدة اخطاء يرتكبها المتعلمون في اثناء تطبيقهم لفن اداء التمرير ومنها.

### ١- ارتفاع الكرة غير المناسب عند تمرير اللاعب لها

#### الاسباب

- وضع الجسم غير المناسب مع عدم الثبي في الركب.
- عدم دفع الكرة بقوة بالذراعين الى الامام.
- الخطأ في لمس الكرة بالاصابع فاما تلمس رؤوس عدد قليل من الاصابع او تلمس بوضع خاطئ.
- الانحناء الكبير في الظهر الى الامام إذ انه من الصعوبة جدا دفع الكرة بزواوية اكبر من الزاوية التي يشكلها الجذع مع الارض، وكلما زاد انحناء الجسم كلما كان القوس الذي تدفع على مساره الكرة قليلا.

### ٢- اللمس غير القانوني للكرة

نص القانون على ان الكرة يجب ان لا تمسك او ترمى

#### الاسباب

- لطم الكرة باليدين مع ابقائها متصلبة.
- ابقاء الاصابع متصلبة جدا في لحظة لمس الكرة.
- ضرب الكرة براحتي اليدين وبشكل تستقر فيه الكرة.
- دفع الذراعين الى الخلف ولمس الكرة وهي خلف الرأس.
- جعل الكرة تتدحرج على اليدين.

٣- عدم تقدير المسافة بصورة صحيحة التي يجب ان تصل اليها الكرة حسب هدف التمرير.

#### الاسباب

- وضع الجسم الخاطيء (في الوقوف او في تشكيل زوايا الجسم).
- الاستخدام الخاطيء لقوة الرجلين فاما يكون هنالك افراط في استخدام قوة الرجلين في التمريرة القصيرة او استخدام قليل لقوة الرجلين في التمريرة البعيدة.
- عدم تناسب قوة الذراعين مع مسافة التمريرة.
- لمس الكرة في وضع غير مناسب مثلا امام الصدر او اعلى او خلف الرأس وليس امام الجبهة.
- استقبال الكرة بذراعين ممدودتين امام الرأس او امام الصدر.

٤- دوران الكرة السريع

#### الاسباب

- عدم دفع الكرة باليدين بوقت واحد فيكون اشترك احدى اليدين بالعمل اكثر من اليد الاخرى.
- انحناء الجسم الى الامام بشكل كبير الامر الذي يدفع اللاعب الى ضرب الكرة من الاسفل وبشكل يؤدي الى دوران الكرة.
- دفع الكرة من اعلى المنطقة الخلفية للكرة.
- وضع الذراعين واليدين بوضعين مختلفين قبل لمس الكرة (ذراع عالية واخرى منخفضة).
- متابعة الكرة بيد واحدة دون الاخرى.
- تحرك الجسم في اثناء الاداء بشكل غير مطلوب؛ لان أي حركة انتقالية تؤدي الى عدم السيطرة على الكرة خصوصاً.



## تصحيح الاخطاء

اما كيفية معالجة هذه الاخطاء فتكون بتعديل واجتتاب اسبابها الواردة في الاداء ويجب ان لا يتقاضى المدرس عن أي خطأ من هذه الاخطاء مهما صغر لانه سينتقل الى بقية انواع التمرير.

**التدرج في تعلم مهارة التمرير من امام الراس الي الامام الاعلى:**

في بداية تعلم هذه المهارة على المدرس ان يقدم هذه المهارة واهميتها ويقوم بعرض المهارة بشكل انموزجي.

وانه من المهم ان يتعلم الطالب على الوقفة المناسبة وحركة القدمين وافضل وضع يأخذه الطالب هو وضع الاستعداد المتوسط بعد ذلك يتدرج المدرس في التعليم كالآتي:

١- التعرف على الكرة بلمسها والاحساس بها وحملها بكلتا اليدين من الاعلى وتدويرها داخل اليدين ثم رفعها الى الاعلى واخذ وضع يشبه وضع الكأس الذي سبق شرحه. ونظرا لاختلاف حجم ايدي الطلاب فان المسافة بين اليدين تكون مختلفة تبعا لهذا الحجم.

٢- بعد ان يتعرف الطلاب على الوضع الكاسي ويأخذون وضعاً مريحاً تحمل الكرة بهذا الوضع وتحرك الذراعان دون دفع الكرة.

٣- ضرب الكرة في الارض بقوة ثم الدخول اسفل الكرة واخذ وضع البداية للتمرير أي مسك الكرة بوضع الكاس.

٤- مسك الكرة والذراعان ممتدتان الى الاسفل ومحاولة دفع الكرة على الارض ومسكها من جديد للاحساس بالوضع الكاسي.

٥- مسك الكرة بالوضع الكاسي ورميها الى الاعلى ثم اعادة مسكها من جديد والعودة الى الوضع نفسه الذي بدأ به التمرير.

٦- الوقوف امام الجدار على بعد مسافة متر واحد وتمرير الكرة الى الجدار مع اداء كامل للمهارة لمرّة واحدة ثم مسكها ثم يكرر هذه التمرين عدة مرات.

٧- التمرين السابق نفسه مع ابعاد المسافة الى ٢ ومن ثم الى ٣ أمتار.

٨- تمرير الكرة الى الجدار الامس وبشكل مستمر من على بعد مترين ويمكن التدرج بالمسافة حسب طبيعة الطلاب.

٩- التمرير الى الزميل مرة واحدة فيقوم الزميل بمسكها ورميها مرة اخرى الى الزميل أي يكون الاداء من طالب واحد ويتم تبادل الاداء بين الطالبين.

١٠- التمرير باستمرار بين الزميلين من مسافة ٢م ثم زيادة المسافة في اثناء التقدم في التمرين.

١١- الوقوف على طرفي الشبكة واعادة التمرين نفسه، رقم ١٠. ويتدرج في البعد -٤-٥-٦-٧-٨ م.

١٢- يرمي الطالب الكرة امام الطالب الزميل الذي يتحرك بسرعة اسفل الكرة ليأخذ الوضع الصحيح ويؤدي التمريرة. أي يعتمد الطالب ان يرمي الكرة امام اللاعب وليس على اعلى الرأس.

١٣- يعاد التمرين نفسه وباستخدام الجهات الاربعة أي الى الامام والخلف والي اليسار واليمين.

**ملاحظة مهمة: يجب عدم الانتقال الى نوع اخر من التمرير الا بعد اتقان التمرير من امام الراس الى الامام.**

ويمكن استخدام ادوات مساعدة في تطوير التعلم مثل الاطواق المعقّلة او المربعات او الحبال فوق الشبكة او امامها.

ويشتق من التمارين المذكورة وهذه الادوات المساعدة عدد كبير من التمارين ويستطيع المدرس ان ينوعها حسب حالة الطلاب وتقدمهم في عملية التعلم.

## مهارة التميرير من فوق الرأس الى الخلف

هي اصعب من مهارة التميرير من أمام الجبهة الى الامام اذ تكمن صعوبتها بعدم رؤية اللاعب المكان الذي يريد اىصال الكرة اليه وبذلك تحتاج الى احساس بالمسافة و المكان وهذا لا يأتي الا بعد تمرين طويل. وتستخدم هذه التميريرة لخداع المنافس في اثناء الاعداد للهجوم او في حالة وجود كرة في مكان بعيد في الملعب ويتبعها اللاعب ويكون ظهره مواجهاً للشبكة ولايستطيع الدوران لتميريرها فيؤدي هذه المهارة، وتؤدي هذه المهارة من الثبات او من الحركة.

## البناء الظاهري للمهارة

### القسم التحضيري:

يشبه القسم التحضيري في التميرير من امام الراس الى الامام الا انه يختلف عنه بمكان استقبال الكرة امام الجبهة والكرة راجعة قليلا الى الخلف فوق الراس وهذا ينطبق على المبتدئين فقط. اما المتقدمون فلهم اساليبهم الشخصية الخاصة ولاسيما في المستويات المتقدمة جدا. يكون وضع الاستعداد متوسط الارتفاع والدخول اسفل الكرة بسرعة وخفة.

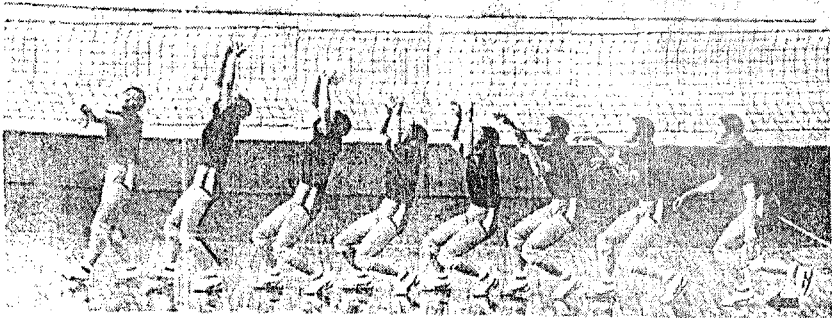
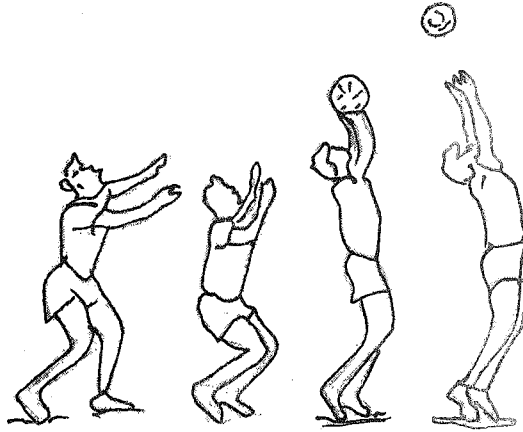
### القسم الرئيس:

تستقبل الكرة بوضع اليدين نفسه في التميريرة الى الامام ولكن اليدين تكونان مرفوعتان الى الاعلى اكثر. تمتد جميع مفاصل الجسم ويضاف مع هذا الامتداد تقوس الظهر ومتابعة مسار الكرة بالنظر الى الحد الذي يسمح به وضع الجسم والرأس وذلك بارجاع الرأس الى الخلف الامر الذي يحتتم على اللاعب رفع الكعبين والوقوف على رؤوس الاصابع ودفع الورك للامام ومد الذراعين

عند ملامسة الكرة لليدين عاليا خلفا ويؤدي رسغ اليد دورا في توجيه الكرة الى الوجهة المستعينة.

### القسم الخامس:

سحب الذراعين الى الاسفل وارجاع الرأس الى وضعه الطبيعي وعودة الظهر الى وضعه الطبيعي المستقيم أي اختفاء القوس منه وعودة الكعبين لملامسة الارض. والاستدارة لمشاهدة نتيجة التمرير والتهبؤ لحركة جديدة.



الشكل (٢١)

يوضح التمرير الى الخلف

## الاطء الشائعة:

١- عدم وصول الكرة الى المكان المطلوب

### الاسباب

- عدم استئمار قوة الدفع بالذراعين والاطراف العليا.
- القوة المستخدمة لمد الرجلين غير مناسبة مع البعد المطلوب (بالرغم من محدودية قوة مشاركة الجزء السفلي في هذه المهارة).
- وضع الجسم غير المناسب الناتج من الدخول الخاطي او التأخر في الدخول اسفل الكرة.

٢- اللمسة غير القانونية للكرة

### الاسباب

- لمس الكرة امام الصدر ومحاولة رفعها للخلف.
- استقرار الكرة في راحة اليد.
- ملاقاة الكرة خلف الرأس.
- محاولة دفع الكرة الى الخلف من وضع منخفض للكرة.
- دفع الكرة باليدين بالتعاقب

٣- دفع الكرة الى الاعلى بدلا من دفعها الى الخلف

### الاسباب

- عدم ثني الرسغ الى الخلف
- عدم دفع الورك الى الامام
- دفع الكرة واليدان ممدودتان

## تصحيح الاطء:

في حالة حدوث اخطاء من الانواع المذكورة انفاء على المدرس اعادة النظر في مهارة التمريض من امام الجبهة الى الامام التي سبق ان علمها

للطلاب قبل الشروع في تعلم مهارة التمير للخلف اذ ان اغلب هذه الاخطاء تكون نتيجة حركة الذراعين واليدين غير المناسبتين وغير الصححتين مع ملاحظة الاسباب المذكورة.

### - تمارين لتعلم المهارة:

١- بعد شرح المهارة ونقاط الاداء المهمة (وضع الجسم، حركة القدمين) واهداف هذه المهارة واهميتها يقوم المدرس باداء عرض أنموذجي للمهارة ومن الافضل ان يتقن المدرس اداء هذا الانموذج لما له من انعكاس ايجابي على الطلبة لتقليد الانموذج الذي قدمه المدرس وفي حالة عدم اتقان المدرس لهذه المهارة يقوم احد الطلاب الذين يمتلكون اداء جيداً بتقديم هذا الانموذج.

٢- اداء التسلسل الحركي للمهارة بدون كرة.

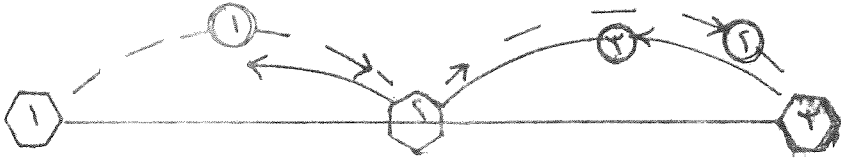
٣- مسك الكرة من وضع الدخول اسفل الكرة ودفعا للخلف.

٤- رمي الكرة الى الاعلى والدخول تحت الكرة واداء التمير للخلف مع تأكيد وضع وقوس الظهر ومد الرأس للخلف.

تمارين مزدوجة بين التمير الى الامام والتمير الى الخلف بين لاعبين او اكثر، والتمرين الاتي مثال على هذه التمارين:

- يقف ثلاثة لاعبين على خط مستقيم يفصل بين كل منهما ثلاثة امتار، ويواجه اللاعب الاول اللاعب الثاني واللاعب الثالث.

- يمرر اللاعب الاول الكرة الى اللاعب الثاني مستخدماً التمير من الاعلى الى الامام الى اللاعب الثاني الذي يقوم بتمريرها الى اللاعب الثالث باستخدام التمير من فوق الرأس الى الخلف ويستدير هذا اللاعب ليستقبل الكرة التي سوف يمررها اليه اللاعب الثالث كما في الشكل الاتي:



الشكل (٢٢)

يوضح تمرين استخدام التميرير الى الامام والى الخلف

### مهارة التميرير الى الامام بالقفز:

تؤدي هذه المهارة وجسم اللاعب محلوق في الهواء. وتستخدم عندما تكون الكرة عالية ولا تستخدم في حالة الطيران الواطيء للكرة. وتؤدي ايضا بالقفز بالمكان او بالتقدم والقفز للجهات الاربع الامام والخلف والجانبين بالحركة.

### القسم التحضيري :

يتم القسم التمهيدي من وضع الوقوف المتوسط والرضح العالي في حالة التميرير من المكان نفسه أي من دون التقدم او اخذ اتجاهات اخرى. وهذا النوع يكون حدوثه قليلا في اثناء اللعب والشائع هو التميرير مع القفز بالتقدم او التقهقر وفيه ينطلق اللاعب الى المكان الذي يتوقع سقوط الكرة فيه ويخطو ثلاث خطوات الاولى قصيرة والثانية طويلة مع انخفاض في مركز ثقل الجسم غير مبالغ فيه ثم النهوض بكلتا القدمين الى اعلى نقطة ومرجحة الذراعين وكانهما في وضع الهجوم أي ضرب ساحق.

## القسم الرئيس:

بعد قفز اللاعب الى الاعلى يلاقي الكرة بكلتا اليدين في اعلى نقطة يصلها في قفزة فينتهي عمل الاطراف السفلى الى هذا الحد في اداء هذه المهارة ويكون العمل مركزاً على حركة الذراعين وتشبه حركة الذراعين من حيث الوضع التمريرة من امام الجبهة الى الامام ويزداد في بعض الاحيان سحب اليدين الى اسفل الجبهة قليلا للافادة من زاوية الشتي لجمع قوة كامنة يستفاد منها عند المد لدفع الكرة.

ومن ثم تدفع الكرة برؤوس الاصابع ثم يلف الرسغ للامام للافادة من القوة التي ينتجها وهنا نري بان الكلام عن القوة التي تنتجها الاطراف العليا والذراعان بالذات اخذ حيزا كبيرا وذلك يعود الى ان الجسم لا يكون مرتكزا على الارض للافادة من النقل الحركي مستعينا بدفع الارض ويبقي الاعتماد على حركة الذراعين والظهر.

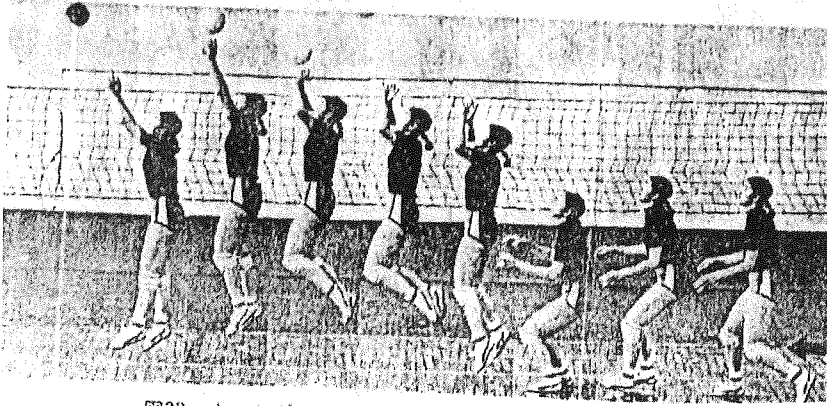
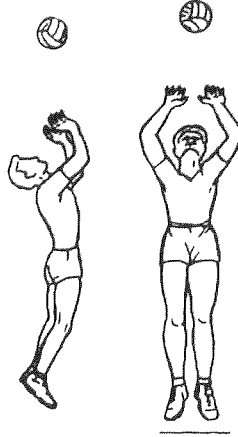
ويؤدي التوقيت السليم للوصول الى اعلى نقطة قفز للانتقاء بالكرة دورا فاعلا في انجاح هذه التمريرة ومن ثم تمتد جميع مفاصل الاطراف العليا لتدفع الكرة برسغ اليد الى الامام.

ويمكن التحكم باتجاه الكرة باستمرار حركة الاطراف العليا والذراعين ورسغ اليد، وعليه يمكن احداث تقوس بالجذع وميلان الرأس الى الخلف لتمرير الكرة الى الخلف بدلا من الامام والحالة الثانية تحتاج الى استخدام قوة الذراعين بشكل كبير.

## القسم الختامي:

يتم في هذا القسم سحب الذراعين والهبوط على الارض بالقدمين سوية وهنا لا بد من ملاحظة مسألة مهمة وهي ان اللاعب يجب ان يحافظ على توازنه في الهبوط لان فقدان التوازن عند الهبوط قد يؤدي الى السقوط او اخذ خطوات الى الامام او الجانب وبشكل قد يؤدي الى ارتكاب خطأ في تطبيق الخطة المطلوبة منه لتركه المكان المكلف بتغطيته او ارتكاب خطأ قانوني اذا كان بالقرب من الشبكة وذلك بلمس الشبكة او دفع الزميل اليها.





الشكل (٢٣)

يوضح التمرير من القفز الى الامام

### الاطءاء الشائعة:

١- الضعف في دفع الكرة

#### الاسباب

- عدم استخدام الذراع والرسغ بصورة صحيحة أي ثني ومد بقوة.
- المبالغة في خفض الذراعين اسفل الوجه.
- عدم ملاقة الكرة في اعلى نقطة يصلها اللاعب في اثناء قفزه.

٢- حمل الكرة بشكل يؤدي الى حدوث خطأ قانوني.

### الاسباب

- دفع الكرة في اثناء الصعود الامر الذي يؤدي الى دفع اليدين بالكرة الى اسفل نتيجة لصعود الجسم الى الاعلى.
  - التوقع غير الصحيح لمكان سقوط الكرة.
  - محاولة استخدام هذه المهارة عندما تكون الكرة في حالة طيران واطئة.
  - القفز امام او خلف الكرة بكثير.
- ويكون تصحيح اخطاء هذه المهارة بتشخيص الخطأ وملاحظة الاسباب المؤدية لارتكابه ويعالج التوقيت الخاطى باستخدام كرة معلقة ومتدلية من السقف على ارتفاع مناسب لقفز اللاعب ويؤدي اللاعب المهارة بهذه الكرة.

### تمارين لتعلم المهارة:

- ١- بعد الشرح وتوضيح اماكن استخدام هذه المهارة واهميتها في المباراة يقدم عرض أنموذجي للمهارة.
- ٢- اداء المهارة بالركض والقفز وبدون كرة.
- ٣- يمسك اللاعب الكرة من الوضع الكأسي cup positions ويقوم بالقفز وتمرير الكرة الى الجدار الذي يبعد مترين مع زيادة المسافة الى ٣ - ٤ - ٦.
- ٤- رمي الكرة من المدرب او الزميل الى الاعلى ويقوم اللاعب المنفذ بالركض والقفز لمسك الكرة وباسلوب الاداء المهاري للتمرير بالقفز نفسه.
- ٥- التمرين السابق نفسه مع الزميل.
- ٦- تمريرات من زميل واحد الى زميل اخر يقوم برمي الكرة عبر الشبكة باستخدام التمرير من القفز.
- ٧- تمريرات مستمرة بين زميلين عبر الشبكة.

## اختبارات التمير:

يمكن تطبيق نوعين من الاختبارات للتمير هما الاختبار حسب البناء الظاهري ويتم عن طريق استخدام استمارة تقويم فن الاداء و يستخدمها خبراء متخصصون في فن الاداء المهاري بالكرة الطائرة اذا يقومون باعطاء درجات حسب الاداء الذي يؤديه الطالب مع الاخذ بنظر الاعتبار الانسيابية في الحركة وترابط اقسامها.

اسم الطالب	القسم التمهيدي الدرجة	القسم الرئيس الدرجة	القسم النهائي الدرجة	المجموع
١-				
٢-				
٣-				
٤-				

ويفضل ان تكون الدرجات القصوي كبيرة لكي تعطي حرية للمقوم في اعطاء الدرجات حسب الاداء الفني فبدلا من ان يكون المجموع الاقصى للدرجات ١٠ درجات (كما يعتمد اكثر الباحثين) يكون اكثر من ذلك مما يجعل المقوم يشخص مواطن القوة والضعف في الاداء ويعطي للمهارة تقويما دقيقا.

ويستفاد من عملية التقويم التعرف على مستوى التقدم الذي يحققه الافراد في لعبة من الالعاب نتيجة عملية التدريس او التدريب خلال السنة الدراسية.. وهذا التقدم يمكن ان يفيد البرنامج الدراسي... وتقويم مدي فاعلية التدريس المستخدمة فضلا عن تشخيص الحالة المهارية الراهنة للافراد. علاوة على تعيين جوانب الضعف التي تتطلب الرعاية والاهتمام كما يمكن ان تستخدم وسيلة من وسائل التنافس.

**ملاحظة:** يمكن استخدام هذه الاستمارة لجميع المهارات في الكرة الطائرة

بعد التقنين.

- هنالك نوع اخر من الاختبارات هي اختبارات مستوى الاداء الفني وفيما يأتي بعض منها.

### اختبار التميرير الى الجدار

يمكن الافادة من اختبار التميرير الى الجدار (فريش وكوبر) لتقويم حالة التميرير.

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على التحكم في الكرة والدقة في توجيهها.

- ويمكن الافادة من نتائج الاختبار في اغراض التصنيف والتحصيل.

### مستوى السن والجنس:

طالبات المدارس الثانوية والجامعات ومن في مستواهن

### الادوات اللازمة:

- كرة طائرة قانونية
- ساعة توقيت
- حائط املس عمودي وخط يرتفع عن الارض ارتفاعه ١٥ قدماً وطوله ١٠ اقدام

### معامل الاختبار:

للاختبار ثقل علمي فله صدق ٧٢٠٠ وثبات ٧٨٠٠ بطريقة اعادة الاختبار. قنن الاختبار في جامعة ايوا الامريكية وقام عدد من الباحثين بتقنيته على البيئة العراقية.

### الاجراءات:

- يرسم خط طوله ١٠ اقدام وارتفاعه ٧,٥ قدم.
- يرسم خط للبداية طوله ١ قدم ويكون على بعد ٣ اقدام من الحائط كما موضح في الشكل الاتي:

<p>١٠ أقدام مكان ارتداد الكرة الصحيح خط التمرير</p>
<p>٧,٥ قدم الارتفاع</p>

مستوى الارض

(٣) اقدام (بعد الخط عن الجدار)

خط البداية \_\_\_\_\_

- تقف اللاعبة ومعها الكرة خلف خط البداية ثم تقوم برمي الكرة باليدين في اتجاه الحائط بحركة رأس الى الاعلى.
- وعندما ترتد الكرة من الحائط تبدأ اللاعبة في تمريرها باليدين نحو الحائط بطريقة قانونية في الكرة الطائرة بحيث يكون الغرض من الاختبار هو تمرير الكرة على الحائط اعلى خط الـ ٧,٥ باقصى سرعة ممكنة خلال زمن ١٥ ثا.
- اذا فقدت اللاعبة الكرة تقوم باستعادتها الى مكان الاختبار خلف الخط.

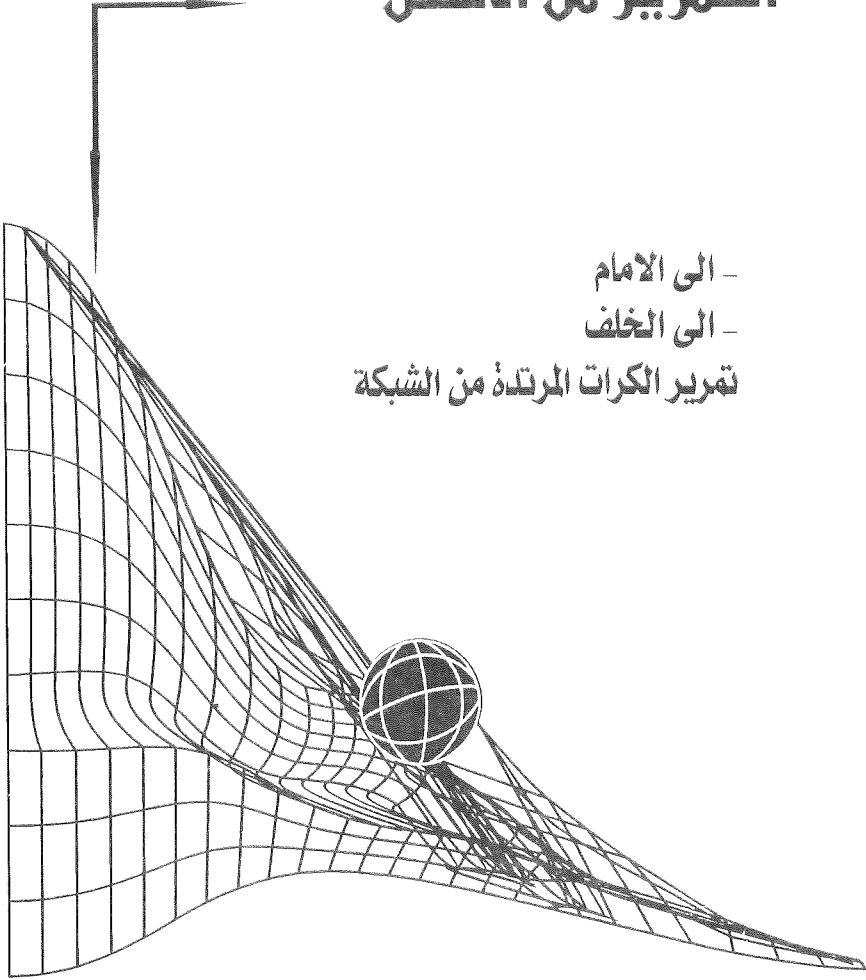


---

---

## الفصل الخامس

### التمرير من الأسفل



- إلى الأمام

- إلى الخلف

تمرير الكرات المرتدة من الشبكة





## التمرير من اسفل

### forearm pass

ان التمرير من الاسفل يعني تمرير الكرة باستخدام جزءي الساعدين الداخليين واليدان متماسكتان.

وهي من المهارات الاساسية والمهمة في لعبة الكرة الطائرة وان اتقانها يعزز قوة الفريق وتعطيه فرصة جيدة لتطبيق الخطط الهجومية وفي الدفاع ايضا ولاتكاد تخلو نقطة من نقاط المباراة من استخدام هذه المهارة. وكلما زاد اتقان فن اداء هذه المهارة كانت مفتاحا ناجحا لبداية تطبيق خطط لعب جديدة.

وتستخدم هذه المهارة في ثلاث حالات رئيسة هي:

- استقبال الارسال
- استقبال الهجوم المقابل
- استقبال الكرات المرتدة من الشبكة او جدار الصد.

كما ان لهذه المهارة استخدامات متنوعة وفي اماكن مختلفة من الملعب ولذلك فان الاوضاع الاساسية للوقوف استعدادا لاداء هذه المهارة تكون متنوعة فيستخدم اللاعب وضع استعداد عال تارة ومتوسط او واطيء تارة اخرى. فضلا عن استخدام اللاعب أنواعا من الحركات والخطوات الى الامام او الى الخلف او الى الجانبين حسب نوع التمرير الذي يرغب في تنفيذه.

## البناء الظاهري لمهارة التمرير من الاسفل:

### القسم التحضيري:

يتحرك اللاعب ليأخذ وضعا يكون فيه مواجه للكرة وللمكان الذي يتوقع ان تسقط فيه الكرة. اما وضع الاستعداد فيكون على ثلاثة اشكال وحسب نوعية التمرير كما يأتي:

- وضع استعداد متوسط عند استقبال الارسال مع حركة اعتيادية الى الامام او الى الخلف او الى الجانبين وحسب نوعية الارسال ومن المهم

جدا ان تؤدي الحركة بسرعة كبيرة ويجب ان تتم هذه الحركات قبل لمس الكرة أي يكون لمس الكرة والجسم قد اخذ الوضع المناسب لاستقبال الارسال ومن الافضل ان يكون اللاعب مواجهها لضارب الارسال.

- وضع استعداد منخفض عند الدفاع ضد الهجوم وهذا الوضع يؤهل اللاعب للتحرك الى أي اتجاه بسرعة كبيرة فضلا عن ان الوضع المنخفض يعطي فرصة جيدة لتطبيق أي مهارة طارئة قد يحتاجها الموقف الدفاعي مثل (الغطس او الدحرجة... الخ).

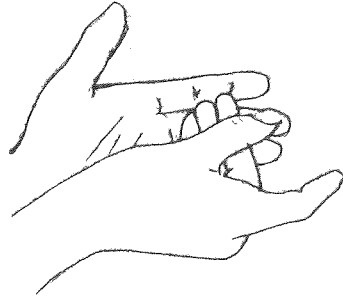
- تؤدي سرعة رد الفعل دورا مهما في تنفيذ الدفاع عن الهجوم فكل الحركات التي ينفذها اللاعب لاخذ الوضع المناسب للاداء هي حركات رد فعل ابتدائية لفعل الهجوم المقابل.

- يأخذ اللاعب خطوة الى الجانب ثم يمد نفس الرجل نفسها الى الامام مع ثني في الركب حسب الوضع الذي سيأخذه الجسم ويكون ثقل الجسم موزعا على القدمين بالتساوي تقريبا. اما الجذع فيكون مائلا قليلا الى الامام وبشكل يقترب من صنع زاوية قائمة مع الارض. أي ان امتداد الخط الوهمي المسار بالجذع وفخذ الرجل الخلفية ومد الذراعين الى الامام تهيأ لاخذ وضع خاص بالتمرير من الاسفل مع توجيه النظر الى الكرة القادمة.

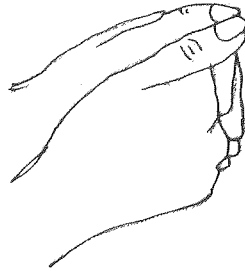
### القسم الرئيس:

يشبك اللاعب يديه وهذا الوضع له عدة اشكال.

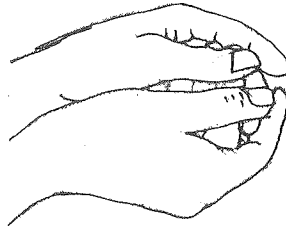
- تفتح احدى اليدين وتوضع اليد الثابتة فيها ثم تسحب الابهامان الى الداخل الى ان تتلاصقان مع بعضهما كما في الشكل الاتي:



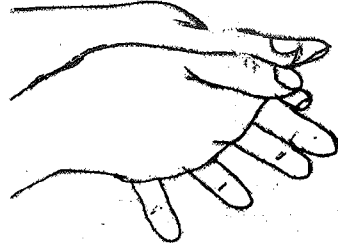
- تقفل اليد المسيطرة وتوضع في راحة اليد الأخرى ويكون الإبهامان متلاصقين ومؤشرين باتجاه الأرض كما في الشكل الآتي :



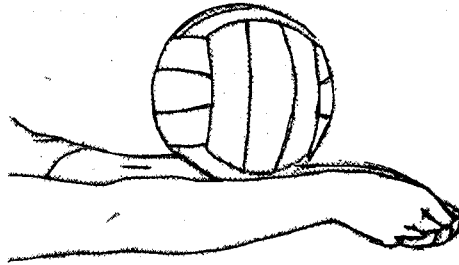
- توضع الكفان بالقرب من بعضهما في وضع يشبه وضع حمل الماء باليدين وتتقارب الإبهامان حتى تتلاصقان فوق الكفين وهناك قسم من اللاعبين يقرنون أصابعهم تحت الإبهامين كما في الشكل الآتي :



- هنالك وضع آخر تتشابك به الأصابع بصورة كاملة وتتلاصق الإبهامان وتؤشر إلى الأسفل كما في الشكل الآتي:



- ان الازواض السابقة جميعها تشترك في وضع الابهامين المتلاصقين واحدة جنب الاخرى وان الاختلاف يكون في وضع الاصابع الثمانية وراحة اليد. وجميعها تهدف الى الوصول الى هدف واحد وهو ان تكون اليدين في وضع يقود الى وضع صحيح للذراعين. ان المكان الذي يلمس الكرة هو القسم الداخلي من الساعدين مابين الرسغ ومفصل المرفق كما في الشكل الاتي:



- تنفذ هذه المهارة في اقل وقت ممكن للمس والسيطرة على الكرة وهذا يبين بان كل الحركات والازواض التي تنفذ قبل لمس الكرة على درجة كبيرة من الاهمية.

وهناك عدة متغيرات يجب ان تؤخذ بنظر الاعتبار عند تنفيذ المهارة

هي:

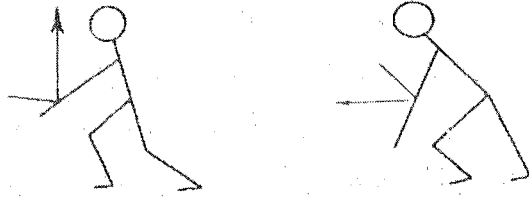
- مكان اللاعب في الملعب.
- زاوية استقبال مناسبة للكرة.

- زاوية طيران الكرة تتناسب مع هدف التمريرة.
- الارتفاع المطلوب للكرة الذي يكون محكوماً بالمسائل الثلاث المذكورة آنفاً والذي يحقق مساراً اعلي شكل قوس.

العنصر الاخير هو عنصر سرعة الكرة القادمة التي تحدد مدى القوة التي يجب ان يستخدمها اللاعب في دفع الكرة. فكلما زادت قوة الكرة القادمة من المنافس قلت القوة المستخدمة في التمرير. ثم تمتص قوة اصطدام الكرة بالذراعين وتبدأ عملية امتداد تكون متزامنة مع امتداد الاطراف السفلى والجذع ورفع الذراعين الى الامام الاعلى الى مستوى الصدر لدفع الكرة الى الامام وينقل قسم كبير من ثقل الجسم من القدم الخلفية الى القدم الامامية ويمكن ان يستمر مد المفاصل ونقل ثقل الجسم الى ان يرتكز اللاعب على اصابع القدمين وبعد ان تأخذ اليدين الوضع المناسب يفتل كلا الساعدين الى الخارج للحصول على سطح كبير يسمح بامتصاص قوة الضربة وتوجيهها في الاتجاه المطلوب.

تمد الذراعان مدا كاملا الى الامام الاسفل قليلا وتلمس الكرة في منتصف المنطقة المحصورة بين الرسغ والمرفق التي تكون ذات كثافة عضلية اكثر من بقية المناطق وتشكل سطحاً منبسطة يساعد على ارتداد الكرة بصورة جيدة. وإن حركة الذراعين تعتمد على قوة الكرة التي يستقبلها اللاعب والاتجاه المطلوب. ويجب ان تضرب الكرة بكتلة الذراعين في وقت واحد.

وهنا لا بد من ملاحظة الزاوية التي يشكلها مسار الكرة مع الذراعين فكلما كانت الذراعان الى الاسفل أي ان الزاوية التي تصنعها الذراعان مع الجذع تكون قليلة فان ارتداد الكرة يكون الى الامام وبشكل منخفض وكلما ارتفعت الذراع كلما زاد ارتفاع الكرة المرتدة.



الشكل (٢٤)

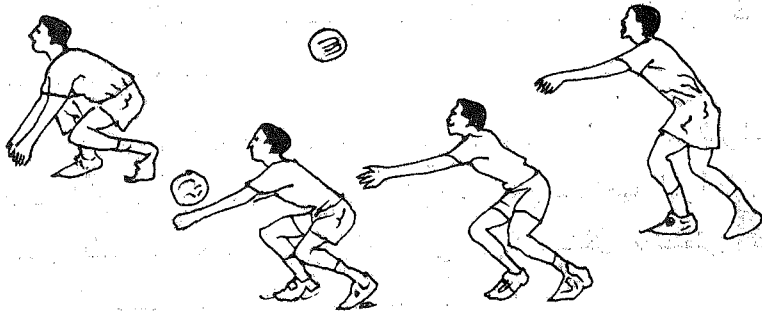
يوضح مسار ارتداد الكرة من الساعدين

### القسم الختامي:

يعتمد القسم الختامي على الحركة او المهارة التي يراد القيام بها ولكن على الغالب يكون القسم الختامي بخفض الذراعين ويسرع اللاعب لاختذ وضع جديد لينفذ مهارة جديدة او التوقف عن العمل.

إن فن اداء التمير من الاسفل هو نتيجة مشتركة للتركيز والتدريب وتستغرق بعض الفرق اكثر من ٦٠٪ من جلسات التدريب لاتقان هذه المهارة وتعلمها.

اذ إنه فن اداء صعب للمبتدئين فيحتاج المبتدئ الى اداء عدة حركات غير معتاد عليها للسيطرة على المهارة فمثلا ان التوافق بين العين واليد يجب ان يتحول الى توافق بين العين والساعد، الامر الذي يحتاج الى مدة تدريب اطول لاتقان هذا النوع من المهارات.



الشكل (٢٥)

يوضح التمير من الاسفل الى الامام

## الاطءاء الشائعة واسبابها:

### ١- نقطة لمس غير مناسبة للكرة

#### الاسباب

- لمس الكرة بعظام الرسغ او اعلى الساعد في المرفق.
- ثني الذراعين في اثناء التمرير.
- لمس الكرة في ذراع واحدة فقط دون الاخرى.
- ويمكن علاج ذلك بـ :
- يضغظ المدرب على المكان الذي يريد ان تلمسه الكرة باليد او بالكرة.
- وضع الكرة على ساعدي اللاعب وضربها بقوة.
- اداء الحركة ببطء.

### ٢- دوران الكرة الى الامام بعد التمرير.

#### الاسباب

- عندما تدور الكرة الى الامام بعد التمرير فهذا يكون ناتجا من ميلان الجذع الامام من مفصل الورك او الخصر.
- ويكون الجسم من وضع الاستعداد العالي.
- لمس الكرة بحركة الذراعين الى الجانب أي بتحريك الذراعين الى الجانب.
- ٣- دفع التمريرة الى الاعلى بشكل كبير.

#### الاسباب

- تحريك الذراعين الى الامام الاعلى قبل ملامسة الكرة.
- المبالغة في استخدام ثني ومد الرجلين والجذع.
- القفز لاكمال التمرير.

٤- ارتفاع الكرة الواطئ عند التمرير

#### الاسباب

- التمرير يكون من وضع الوقوف والذراعان غير منخفضتين أي إن مدي حركة الذراعين قليل.
- ثني الذراعين عند التمرير.
- التوجيه غير الصحيح للكرة.

#### الاسباب

- حركة القدمين غير الصحيحة.
- التحرك غير المناسب قبل اداء التمرير.
- عدم مواجهة الكرة.
- لمس الكرة في المكان غير المناسب (عظام الرسغ ومفصل المرفق).
- تأكد من ان حركة الذراعين هي باتجاه المكان الذي تريد ان تذهب اليه الكرة.
- دوران الجذع في اثناء تمرير الكرة.
- الحركة في اثناء التمرير الى الامام او الى الخلف او الجانبين.
- ثني المرفق عند ضرب الكرة.
- وقوف اللاعب في مكان غير ملائم في الملعب.
- ضرب الكرة بعظام الرسغ.
- عدم التركيز على الكرة.
- سحب الذراعين بالقرب من الجذع.
- رفع احدى الذراعين اعلى من الاخرى.

#### تمارين لتعلم المهارة:

- شرح المهارة واهميتها.
- التدريب على حركة القدمين.
- التدريب على وضع اليدين والذراعين.



- اخذ الوضع الاساسي لاداء المهارة من الوقوف.
- التحرك الى الامام لاخذ الوضع.
- التحرك الى الجوانب الاربعة لاخذ الوضع بعد الركض في اتجاه معين.
- رمي المدرس الكرة الى الاعلى ومن ثم تحرك الطالب لملاقاة الكرة بالساعدين من دون تمريرها يكرر الطلاب التمرين على شكل ازواج.
- وضع الكرة في المكان المرغوب بلمس الكرة له ودفعها الى الاسفل والطالب يقاوم الدفع.
- رمي الكرة الى الطالب ليستقبلها دون تمريرها.
- رمي الكرة الى الطالب ليمررها الى مسافة ١م.
- رمي الكرة الى الطالب ليمررها الى مسافة ٣م.
- رمي الكرة الى الطالب ليمررها الى الزميل التأكيد على النقل الحركي بمد مفاصل الجسم.
- استناد ظهر الطالب الى الجدار مع اخذ وضع التمرير ومحاولة تمرير الكرة.
- التمرير باستمرار بين زميائين على بعد ٤م.
- التمرير باستمرار بين زميلين على بعد ٦م.
- رمي الكرة الى الزميل عبر الشبكة وهما يقفان على خطي الهجوم.
- التمرير على الجدار باستمرار.
- التمرير الى اماكن معينة في الملعب مقابل شواخص أو مرتفعات أو أي اماكن لزيادة الدقة.
- وضع لواصق على مفصل الرسغ والمرفق لتحديد مكان ضرب الكرة.

### التمرير من الاسفل الى الخلف:

يمكن اداء التمرير الى الخلف عن طريق اخذ وضع التهيؤ العالي او المتوسط بالاسلوب نفسه في التمريرة السابقة.

ولكن الفرق يكون فيما يأتي:

١- استمرار متابعة الذراعين للكرة اذ تكون حركتها الى الاعلى كما في الشكل.

٢- عمل قوس في الظهر وارجاع الرأس الى الخلف.

الخطأ الشائعة في التمريرة من اسفل الى الخلف هي:

- لمس الكرة والذراعان في مستوى الصدر.

- ضرب الكرة بقوة.

- ضرب الكرة وهي في مستوى عالٍ.

- ثني المرفق عند الضرب.

- لمس الكرة بالقبضة أو الرسغ.

- عدم مراقبة الكرة.

ولا تعلم هذه المهارة الا بعد اتمام تعلم مهارة التمرير من الاسفل.

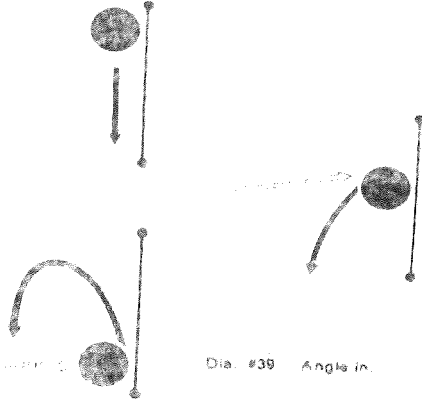
### تمرير الكرة المرتدة من الشبكة:

هو نوع من انواع التمرير من الاسفل وفيه يحاول اللاعب تمرير الكرة المرتدة من الشبكة نتيجة لاصطدامها من تمريرة او ضربة مرتدة من زميل نتيجة لتطبيق مهارة طارئة غير مسيطر عليها او زاوية طيران منخفضة للكرة بعد تمريرة سيئة، ويقوم اللاعب بتمرير الكرة الى ساحة المنافس او رفعها الى الاعلى لتمريرها الى زميل اخر من الفريق نفسه. وهناك ثلاثة اماكن ترتد بها الكرة.

- اعلى الشبكة بالسلك الفولاذي الذي يشد الشبكة من الاعلى.

- منتصف الشبكة.

- اسفل الشبكة بالحبل الذي يمر اسفل الشبكة من خلال التماس السفلي.



الشكل (٢٦)  
يوضح الأوضاع التي ترتد فيها الكرة من الشبكة

ولكل مكان في الشبكة ارتداد باتجاه معين كما موضح في الأشكال. إذ ترتد الكرة من أعلى الشبكة وتسقط إلى الأسفل. أما الكرة التي ترتد من وسط الشبكة فسيكون مسار ارتدادها بشكل قوس ساقط.

وترتد الكرة من أسفل الشبكة إلى الأعلى قليلا وهذه الاتجاهات مهمة جدا ليحدد اللاعب مكانه ووضعها ويتوقع المكان الذي سوف تسقط فيه الكرة.

وهناك كرات ترتد من وضع أفقي أي إن الكرة تأتي من أحد جوانب الشبكة لترتطم بالشبكة لترتد بالاتجاه الآخر، ومهما كان وضع الكرة المرتدة من الشبكة فإن على اللاعب ان يأخذ وضعاً منخفضاً ويكون بوضع جانبي أي إن الشبكة تكون على احد جوانب الجسم أي ان المحور الجانبي يكون عمودياً على الشبكة. ويؤدي التقدير الصحيح والتوقع بمكان ارتداد الكرة دوراً مهماً في نجاح التميرير فلا يدخل ليقف في مكان قريب جدا من الشبكة. بحيث لا يستطيع ان يأخذ الوضع المناسب لهذا التميرير والارتباط ليصبح بعيداً عن مكان سقوط الكرة فلا يستطيع ان يصل اليها. وبناء على ذلك فإن اللاعب يجب ان يتحرك بسرعة كبيرة لاخذ الوضع والمكان المناسبين لاداء التميريرة.

إن مكان سقوط الكرة هو الذي يحدد نوع التميريرة التي سوف يستخدمها اللاعب فاذا سقطت الكرة على بعد (٣) أقدام من الشبكة فستكون كرة مرتدة سهلة يمكن ان يمررها اللاعب من الاسفل على شكل اعداد لكابس في الفريق نفسه. او رميها الى الاعلى حسب ما هو مطلوب. ان اللاعب المهاجم يجب ان يكون بوضع تهيؤ منخفض لتغطية الكرة التي ترتد من الشبكة فضلاً عن ان مفتاح نجاح تغطية الكرات المرتدة هو الانتظار.

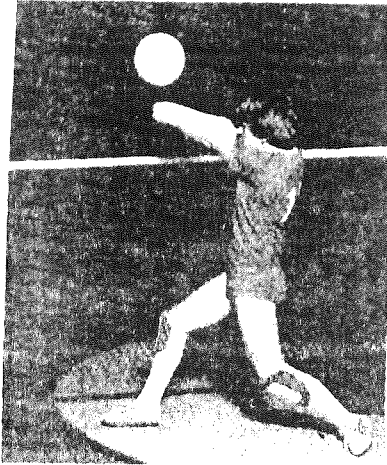
وهناك مسائل يجب مراعاتها عند تنفيذ هذه المهارة:

- ١- عدم الانتظار الطويل للعب الكرة.
- ٢- عدم محاولة تعبير الكرة اذا كان سقوطها قريباً من الشبكة.
- ٣- التوقيت الصحيح للحركة واخذ وضع التحضير الاداء المهاري.
- ٤- اخذ وضع تمهيدي واطيء.
- ٥- التقرب المناسب من الشبكة.

إن عدم ملاحظة هذه المسائل قد يسبب اخطاء شائعة بين اللاعبين عند تنفيذ هذه المهارة.

## تمارين للتدريب على تغطية الكرة المرتدة من الشبكة:

- شرح اهمية هذه التغطية وسبب حدوثها.
- توضيح مكان ارتداد الكرة ودورانها وسرعتها وزوايا مسارها.
- شرح المهارة (الوضع والحركة).
- رمي الكرة على الشبكة من خلف اللاعب ليتحرك ويغطي الكرة المرتدة.
- رمي الكرة في اماكن وزوايا متعددة وبقوة متعددة.
- تأكيد نزول اللاعب الى اسفل الشبكة.
- الانتظار قبل ارتداد الكرة.



الشكل (٢٧)  
يوضح تغطية الكرة المرتدة من الشبكة

## التمرير الجانبي من الاسفل

هذا النوع من التمرير لا يتقنه الا اللاعبون المتقدمون في المستوى ولا تعطى هذه المهارة للاعبين المبتدئين الا بعد اتقانهم التمرير من الاسفل. وغالبا ماتستخدم هذه التمريرة للدفاع ضد الكرات القوية التي تأتي من ضربات الهجوم او كرات صعبة غير مسيطر عليها.

### القسم التحضيري:

يأخذ اللاعب وضع التهيؤ المتوسط ويكون نظره الى الكرة مع اخذ وضع التمرير من الاسفل الذي سبق شرحه مع ملاحظة ان تتم الحركة بسرعة كبيرة.

### القسم الرئيس:

يحرك اللاعب رجله اليمنى او اليسرى وحسب مسار الكرة ثم يحرك الذراعين واليدان متماسكتان الى الجانب وينتقل مركز ثقل الجسم بنسبة كبيرة الى الرجل التي مدت باتجاه الكرة وقد لا يستطيع اللاعب مد الرجل الى الجانب نظراً لسرعة الحركة وسرعة الكرة ويكفيه ان يحرك الذراعين بالشكل السابق.  
تميل الذراعان لتصبح بمواجهة الكرة ولتشكل مسطحاً ترتد منه الكرة بزاوية طيران مناسبة.

منطقة لمس الكرة هي الساعدان ويمتد الساعدان بالاتجاه المطلوب ذهاب الكرة اليه مع مد مفاصل الجسم وخصوصاً الرجلين والورك وحسب قوة الكرة القادمة فاذا كانت قوية يكتفي بمد قليل واذا كانت صعبة فتتمد الى اقصى مد للخلف.

### القسم الختامي:

يخفص الذراعان وتعاد الرجلان الى وضعهما قبل الاداء ويمضي اللاعب لاخذ وضع جديد لتنفيذ مهمة جديدة لمهارة جديدة.



الشكل (٢٨)

يوضح التمرير الجانبي من الاسفل

#### الايخطاء الشائعة:

- ١- عدم مراقبة الكرة.
  - ٢- التأخر بالتحرك الى مكان سقوط الكرة.
  - ٣- عدم الحفاظ على استقامة الجذع.
  - ٤- لمس الكرة والذراعين بين الركبتين.
  - ٥- رفع الذراعين الى الاعلى أكثر من المطلوب.
  - ٦- اخذ زاوية غير مناسبة.
  - ٧- استخدام قوة اكبر من المطلوب.
- و اصلاح هذه الاخطاء يكون بالتدريب على تلافئ اسباب حدوثها.

#### تمارين لتعلم المهارة:

- شرح المهارة وتأكيد حالات استخدامها واماكنها.
- يعرض المدرس انموذجاً للمهارة.

- يقف اللاعب ويمد الرجل الى الجانب والذراعين ويميل الجسم حتى تقارب الركبة الارض والعودة الى الوضع الابتدائي.
- ويؤدي هذا التمرين الى الجانبين بشكل خفيف ومتعاقب.
- يرمي الزميل الكرة الى الجانب ليردها زميله الى الاتجاه المطلوب أي نحو الزميل.
- التمرين السابق نفسه ولكن رمي الكرة يكون أقوى.
- رمي الكرة بارتفاع ٣ اقدام بعيدا عن اللاعب ليتحرك اليها الى الجانب ويمررها بالوضع الجانبي.

#### الفرق بين التمرير من الأسفل واستقبال الإرسال

يستخدم التمرير بالذراعين من الأسفل في تمرير الكرة القادمة من الإرسال ويطلق عليها استقبال الإرسال أو القادمة من الضرب الساحق فضلا عن الكرات القوية والسريعة التي يضربها المنافس الى الملعب المقابل وهي تشبه مهارة التمرير من الأسفل الى حد كبير والاختلاف يكون في النقاط التالية:



استقبال الإرسال	التمرير من الأسفل
١- يكون وضع التهيؤ وضعاً متوسطاً أو منخفضاً.	١- يكون وضع التهيؤ وضعاً متوسطاً أو عالياً.
٢- تكون الكرة قادمة من الإرسال وتكون قوية في اغلب الأحيان.	٢- تكون الكرة حرة وغير سريعة وقوية.
٣- فرصة الحركة تكون اقل وأسرع.	٣- هنالك فرصة كافية لتحرك اللاعب بشكل مريح.
٤- يوقت اللاعب ويتوقع مكان سقوط الكرة واتجاهها ومدى قوتها وسرعتها ويأخذ الوضع المناسب لكل حالة.	٤- غالباً ماتكون التمريرة بدون تغيير مكان اللاعب.
٥- تكون الذراعان مستقيمتين ومشودتين بشكل اقل.	٥- تكون الذراعان مستقيمتين ومشودتين بشكل مناسب.
٦- يتم امتصاص زخم الكرة التي تتحرك بشكل سريع وقوي.	٦- لا يوجد امتصاص لزخم الكرة اذ غالباً ماتكون الكرة بطيئة.
٧- مد المفاصل العاملة يكون محدود.	٧- تحتاج الى مد كامل في مفاصل الجسم المشتركة في التمرير وقد يحتاج اللاعب الى اخذ خطوة الى الأمام للمساعدة في دفع الكرة.
٨- يركز اللاعب على المرسل وعلى اتجاه الكرة ويواجه المرسل ويكون على خط واحد معه ويحدد مسار الكرة هذا الخط.	٨- يركز اللاعب على الكرة.

## ١- اختبار التمير من الاسفل:

التمير باستمرار (تدريب واختبار):

يساعد هذا التمير على تعلم اخذ الوضع الصحيح والمهارة والتوازن وزاوية ضرب الكرة (زاوية ارتطام الكرة بالساعدين) والتميرين يكون زوجياً ويستمر لمدة ثلاث دقائق إذ يقف كل لاعب في ساحة ويفصل بينهما الشبكة. ويمكن ان يؤدي هذا التمير على الجدار بلاعب واحد او بلاعبين.

## ٢- التمير من الاسفل الى هدف

### اختبار وتدريب

لاعبان متقابلان يبعدان عن بعضهما مسافة اربعة امتار، يقف كل لاعب داخل دائرة قطرها متر ونصف (يقف هذا القطر كلما تقدم اللاعب في التدريب).

يبدأ اللاعبان بالتمير من الاسفل بشكل مستمر من دون ان يخرجان خارج الدائرتين ولمدة ثلاثون ثانية.

يمكن ان يحسب المدرس درجة هذا الاختبار كآتي :

- ٣٠ درجة للتمريرات المستمرة من دون اخطاء او توقف.
- يخضم من كل لاعب درجتين في حالة خروجه خارج الدائرة.
- يخضم من كل لاعب خمسة درجات في حالة سقوط الكرة على الارض.
- يزود اللاعب الذي يدفع الكرة بعيداً بكرة اخرى ليستأنف بها التميرين.

١- التمرير عبر الشبكة الى مناطق مختارة :

اختبار وتدريب

	لاعب	مدرب			يقسم المدرب الساحة الى عدة مناطق					
			١	-٢						
					ويقوم اللاعب بالتمرير اليها					

يقسم المدرب الساحة الى عدة مناطق ثم يقوم مساعد المدرب بتوصيل كرة الى اللاعب الذي يقوم بدوره بتمرير هذه الكرة الى احدي المناطق التي يطلبها منه المدرب، ويساعد هذا التمرير في تحسين دقة التمرير فضلا عن امكانية استخدامه اختبارا للتنافس بين الطلاب.



## الفصل السادس

### الضرب الساحق

الضرب الساحق المواجه العالي ✓

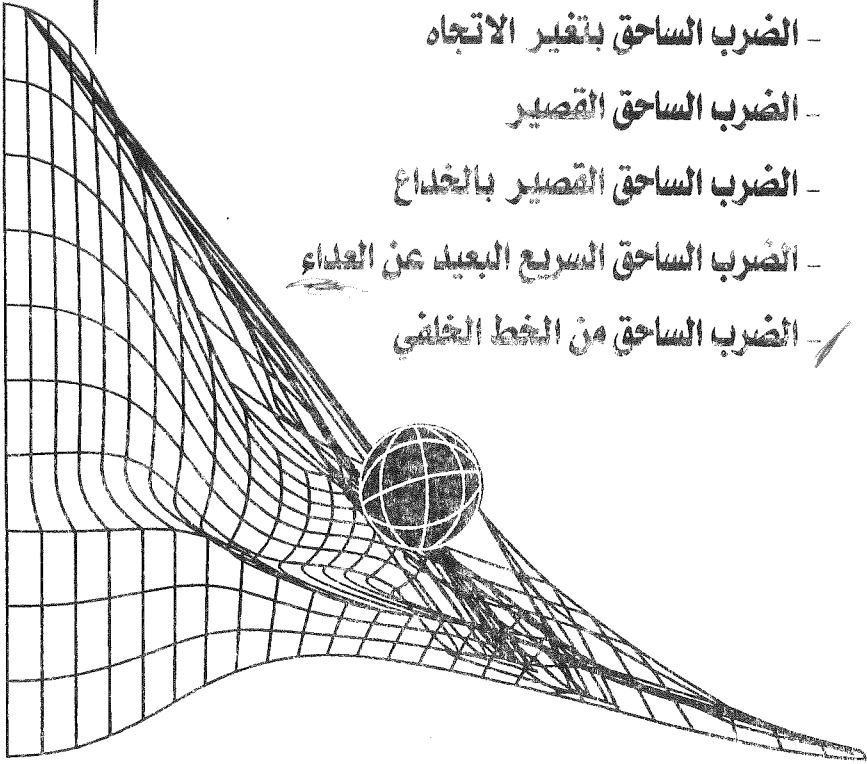
الضرب الساحق بتغيير الاتجاه

الضرب الساحق القصير

الضرب الساحق القصير بالخداع

الضرب الساحق السريع البعيد عن العداء

الضرب الساحق من الخلف الخلفي ✓





## الضرب الساحق (الكبس)

spike - smash

المهارة التي يستمتع بها الكثير من اللاعبين والمشاهدين والتي تبعث السرور والبهجة في نفس اللاعب والمشاهد، وهي المهارة الأكثر ديناميكية من بقية المهارات وتعطي صفة مميزة للعبة الكرة الطائرة. والضرب الساحق هو عبارة عن ضرب الكرة بذراع واحدة بقوة من فوق الشبكة الى ملعب المنافس

ويعد الضرب الساحق من اهم مهارات الهجوم واقواها ومن انجح الطرائق في حسم النقاط لصالح الفريق المهاجم، كما يعد وسيلة فاعلة من الناحية النفسية ووسيلة لانكفاء دافعية اللاعبين لبذل المزيد من الجهد في الملعب والابداع في المهارات لدى الفريق المهاجم.

إن الاتقان مهم جدا في الضرب الساحق لأن هذا النوع من الهجوم إما ان يحقق نقطة مباشرة او يخسر هذه النقطة او تعود اليه الكرة بشكل فيه نوع من الصعوبة، فعلى اللاعب ان يتقن فن اداء هذه المهارة ليؤديها بصورة تحقق الهدف المنشود منها.

ويحتاج اللاعب عدة صفات بدنية وعقلية لتنفيذها فيحتاج القوة الانفجارية في الاطراف العليا والسفلى ليستثمرها بالقفز الى اعلى \* والضرب بقوة فضلا عن استخدام المرونة والرشاقة ويحتاج كذلك الى التركيز وسرعة رد الفعل.

اما نجاح الضرب الساحق فيحتاج الى :

- ١- تمرير جيد للمعد
- ٢- اعداد جيد
- ٣- حسن التصرف بالكرة من اللاعب المهاجم ليتجاوز جدار الصد فيضرب الكرة الى المكان المناسب في ملعب المنافس كان يكون لاعبا ذا مهارات دفاعية ضعيفة او فراغا او بقعة غير مغطاة بصورة جيدة من المنافس.

منالك ستة اسس حركية تصاحب الهجوم الجيد تتضمن

Approach

١ - الركضة التقريبية

jump

٢ - القفز

posture & Arm swing

٣ - مرجحة الذراع ووضع الجسم

Ball contact

٤ - لمس الكرة

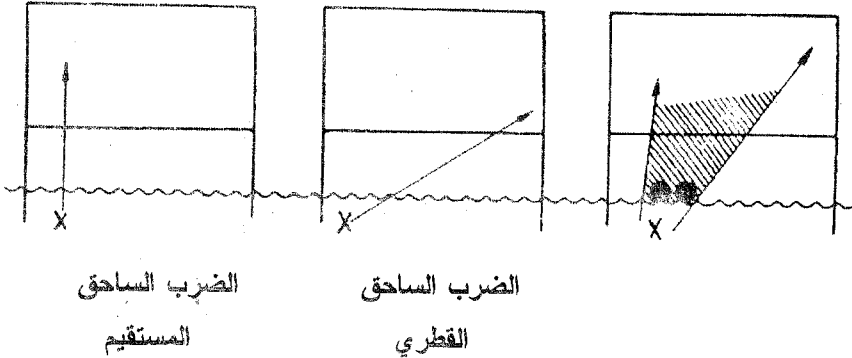
the follow- thru

٥ - متابعة الضربة

land., g & balance

٦ - الهبوط والتغطية

ويعتمد نجاح المهارة أو فشلها على كيفية تنفيذ اللاعب لهذه الاسس.  
 إن الاساس في عملية الضرب الساحق هو ارتفاع الكرة التي تصنف  
 بموجبها انواع الضرب الساحق ويستطيع اللاعب ان يتصرف وحسب  
 الوضع الذي هو فيه فعلى سبيل المثال يضرب اللاعب الكرة بشكل  
 مستقيم من مركز (٤) الى مركز (١) في ملعب المنافس او بشكل قطري  
 من مركز (٤) الى مركز (٥) او مركز (٤) كما في الشكل الاتي :



الشكل (٢٩)

يوضح انواع الضرب الساحق حسب اتجاه الهجوم

وهناك عدة انواع من الضرب الساحق يمكن ان تقسم الى:

- ضرب ساحق من الخط الامامي الذي ينفذه اللاعبون الموجودون  
 في المراكز ٢ و ٣ و ٤.



- وضرب ساحق من الخط الخلفي ويحق لجميع اللاعبين القيام بهذا  
الضرب الساحق ولكن في معظم الاحيان اللاعبون في المراكز ١-٥-٦.

ويقسم الضرب الساحق من الخط الامامي حسب ارتفاع الكرة الى:

ضرب ساحق عالي وله عدة انواع ✓

ضرب ساحق واطئ وله عدة انواع. ✓

اما بالنسبة الى اتجاه الكرة فيقسم الضرب الساحق الى:

ضرب ساحق مستقيم. ✓

ضرب ساحق قطري. ✓

### الضرب الساحق العالي:

يؤديه اللاعبون الطوال القامة اكثر من اللاعبين القصار القامة.  
يرفع المعد الكرة الى المتر الاول بالقرب من المؤشرات وعلى  
ارتفاع ٦-٤ متر، يقف اللاعب مواجهاً للشبكة وتحدد المسافة  
حسب طول خطوات اللاعب التي تعتمد على طوله فكلما كان اللاعب  
طويلاً كانت خطواته التقريبية اكبر اما اللاعب الاقصر فانه يحتاج الى  
خطوات سريعة قصيرة لاستثمارها في القفز وتبدأ الخطوات الاربع في  
الركضة التقريبية بحركة بطيئة وتنتهي بحركة سريعة.

### القسم التحضيري:

من وضع التهيؤ العالي، القدمان يعرض الصدر والوزن موزع على  
الرجلين بالتساوي تقريباً والجذع منحن قليلاً الى الامام والذراعان بالقرب  
من الجسم. وقد يخرج اللاعب خارج الملعب ولكن بعد ان تكون الكرة  
ملعبة خوفاً من الوقوع في خطأ عدم اكتمال العدد.

تبدأ الخطوات التقريبية ويحبذ ان تكون من (ربع خطوات) وهو الاسلوب المثالي للمبتدئين اذ ان اللاعب الذي يتعلم هذا الاسلوب فسوف سيسهل عليه تعلم الركضة التقريبية من خطوتين او ثلاث خطوات.  
الركضة التقريبية الناجحة/هي التي تكسب اللاعب قوة قفز كبيرة تؤمن له النهوض بالقرب من الشبكة بشكل سهل عملية النهوض والضرب.

تحرك الرجل الى الامام وينقل ثقل الجسم الى هذه الرجل وتكون هذه الخطوة قصيرة والخطوة الثانية هي للرجل اليسرى الاسرع، وينخفض مركز ثقل الجسم الى الاسفل وتكون اطول واسرع من الخطوة الاولى وفيها يوجه مسار الحركة نحو الكرة وعلى اللاعب ان ينظم حركته ويقدر المكان الذي سوف تسقط فيه الكرة بالنظر الى المعدّل الكرة، اما الخطوة الثالثة فهي للرجل اليمنى وتتبعها الرجل اليسرى والخطوتان الاخيرتان هما اسرع الخطوات ومنهما يتحول زخم الحركة من (الاتجاه الافقي) الى الاتجاه العمودي. تكون حركة القدمان قريبة من الارض أي لا يكون الركض برفع الركب عالياً، ويلبس كعب القدم الارض اولاً ثم الاصابع وبهذه الحركة نحافظ على (الزخم الحركي) الذي اكتسبه اللاعب والطاقة المكتسبة من حركة الجري ولاسيما في الخطوتين الاخيرتين ويميل الجسم قليلاً الى الخلف وتمرجح الذراعان الى الامام الاعلى وتتوقف امام الرأس للشروع بالقفز (take off) وتكون مفاصل الجسم قبل الشروع بالقفز مثنية ويكون الصدر والكتف الايسر بزاوية ٤٥ درجة مع الشبكة.

#### القسم الرئيس:

من الوضع السابق الذي تكون فيه القدمان مرتكزتين على رؤوس الاصابع يدفع اللاعب الارض بقوة الى الاعلى بعد ان يمد مفاصل القدمين والركبتين والفخذين ويدفع الذراعين اماماً عالياً وتمرجح الذراع الضاربة الى الاعلى وتدفع خلف الرأس مع توقف الذراع الاخرى عن

الارتفاع للاعلى لاخذ وضع الضرب وفيه يكون الظهر قد اصبح مقوساً قليلاً والرأس مائلاً الى الخلف والرجلان الى الخلف والركبة مثنية الى الخلف وعند وصول اللاعب الى اعلى ارتفاع له تمتد الذراع الضاربة لتلاقي الكرة بعد مد لرجلين ومد الظهر، وتتدفع الذراع اماما عاليا لملاقاة الكرة في اقصى نقطة يصل اليها اللاعب والكف مفتوحة و الاصابع مفتوحة كما في الشكل الاتي:



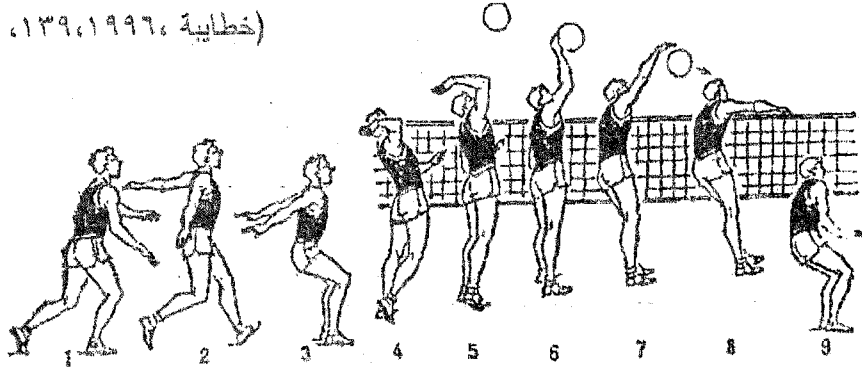
تضرب الكرة بقوة ويلف الرسغ الى الاسفل بحركة، وتتسابع الذراع الكرة لتوجه الى نقطة تكون على امتداد الخط الوهمي الممتد من اتجاء الركضة التقريبية.

#### القسم الختامي:

يهبط اللاعب على كلتا القدمين (رؤوس الاصابع) وفي المكان نفسه الذي قفز منه اللاعب تقريبا ويعود الى وضع التهيؤ الذي بدأ منه اول مرة بالحركة ان هذا الهبوط يجب ان يمتص وزن الجسم الساقط من اعلى بثني الركبتين وسحب الساعدين الى اسفل قريبا من الجسم ان خطورة هذا الوضع تكمن في ان اللاعب ممكن ان يميل الى الامام ويلمس الشبكة ويرتكب بذلك خطأ قانونياً، فيفقد اللاعب الجهد الذي بذله في الضرب الساحق. بعد تقدم اللاعب في التدريب ووصوله الى قياسات جسمية نهائية تقريبا أي انتهاء مرحلة اللاعبين المبتدئين يتحول اللاعب من الخطوات

الاربع في النهوض الى الخطوات الثلاث ويمكن ان يؤدي القفز بقدم واحدة.

(خطايبية، ١٩٩٦، ١٣٩،)



الشكل (٣٠)

يوضح الضرب الساحق للكرة العالية

### الايخطاء الشائعة:

١- القفز اقل من قابلية اللاعب

الاسباب

- ١- ركضة تقريبية سريعة جدا او بطيئة جدا في جميع خطواتها.
- ٢- عمل زوايا غير مطابقة او قريبة من الزوايا التالية للحركة الاخيرة من الركضة التقريبية.
- ٣- عدم رفع الذراعين للمساعدة في القفز.
- ٤- القفز من خطوة واحدة او خطوتين ولاسيما اذا كان اللاعب قصير القامة.

٢- التوقيت غير السليم

الاسباب

- ١- الاعداد غير الجيد
- ٢- زاوية الركضة التقريبية غير مناسبة والسرعة غير مناسبة.

- ٣ - عدم مراقبة الكرة.
- ٤ - القفز بعيدا عن الكرة.
- ٥ - القفز والكرة خلف رأس اللاعب.
- ٣ - عدم استخدام قوة ضرب مناسبة

#### الاسباب

- ١ - عدم لف الرسغ او يكون الرسغ متصلباً.
- ٢ - عدم مد الذراع الى الاعلى.
- ٣ - لمس الكرة في مكان غير مناسب.
- ٤ - ضعف عضلات الجسم وخصوصا عضلات البطن والظهر.
- ٥ - عدم نفوس الظهر قبل الضرب.
- ٤ - لمس الشبكة

#### الاسباب

- ١ - الاندفاع الى الامام في اثناء الهبوط.
- ٢ - لف الرسغ بصورة عمودية فوق الشبكة مع مرافقة الذراع للكرة.
- ٣ - عدم التوقيت الجيد لهبوط الكرة وضرب الكرة وهي ملامسة لاعلى الشبكة.

- ٤ - القفز الى الامام بدل القفز الى الاعلى.

#### ٥ - خروج الكرة خارج الملعب

#### الاسباب

- ١ - عدم ضرب الكرة في الجزء العلوي وضربها بالجزء الجانبي.
  - ٢ - عدم لف الرسغ بشكل مناسب.
- يتم تصحيح الاخطاء عن طريق تشخيص الخطأ وتلاقي اسبابه.

#### تمارين لتعلم المهارة:

- شرح المهارة وأهميتها.
- عرض أنموذجي من المدرس.
- عرض أنموذجي من طالب يتقن المهارة.

- محاولة الطلاب اداء المهارة.
- التدريب على الخطوات التقريبية من اربع خطوات بصورة بطيئة ( ٤ عدات) مع وضع علامة لبدء الخطوات
- زيادة السرعة للخطوات الاربعة.
- الوقوف وحمل الكرة باليد اليسرى وضرب الكرة وهي باليد بحركة هجوم بذراع كاملة.
- ضرب الكرة بعد رميها الى الاعلى وعلى الارض.
- ضرب الكرة على الارض لترتطم بالجدار وترجع
- يرفع زميل الكرة ويؤدي الزميل الاخر الركضة التقريبية وبالفقز يضرب الكرة على الارض لترتطم بالجدار وتعود اليه مرة اخرى.
- (التمرين بالتعاقب )
- كبس خفيف على الجدار.
- خطوات تقريبية على الشبكة والنهوض الى الاعلى بدون كرة.
- خطوات تقريبية على الشبكة والقفز للمس الكرة المعلقة.
- القفز لمسك الكرة التي اعدھا المدرب من دون كبسھا.
- مسك الكرة بيد واحدة والقفز لضربھا من فوق الشبكة الى الساحة المقابلة.
- ضرب الكرة التي اعدھا المدرب بصورة خفيفة من فوق الشبكة الى ساحة المنافس.
- ضرب الكرة (بخطوات كاملة وقفز) من فوق الشبكة.
- ضرب الكرة المعدة بالضرب من المؤشرات الجانبية
- ضرب لكرة الى مربع يعينه المدرب داخل الملعب مع استخدام التمرينين الاخيرين.

الضرب الساحق بتغيير الاتجاه:

تؤدي هذه المهارة في اغلب الأحيان من مركز (٣) إذ يمكن للاعب ان يحرف الكرة الى جهة اليمين او الى جهة اليسار اما اذا هذه المهارة من مركز رقم (٢ و ٤) فان امكانية تغيير الاتجاه تكون الى جهة واحدة اكثر من الجهتين.

القسم التحضيرى:

ويتبع الخطوات نفسها في الضرب الساحق ولكن زاوية خط مسار الركض مع الشبكة تكون ٣٠ - ٤٥ درجة وتختلف هذه الركضة التقريبية عن سابقتها في الخطوة الأخيرة إذ يغير اللاعب اتجاه اقدمه الى اليسار او اليمين.

القسم الرئيس:

يقفز اللاعب بالأسلوب المتبع في الضرب الساحق المستقيم مع لف الجذع نحو الاتجاه المطلوب ليصبح مواجهاً للشبكة ويكون اتجاه الضرب الساحق دائماً الى مركز (١) ومركز (٢) من ساحة المنافس وتكون زاوية قتل الجذع الى جهة اليسار في مركز ٤ اقل منه في مركز ٣ وذلك لان اللاعب في مركز ٤ يكون قريباً من الخط الجانبى الأيسر في حين يستطيع أن يفتل الجذع في الاتجاهين من مركز ٣ و ٢ بزاوية ٤٥. تضرب الكرة بقوة مع متابعة الذراع للكرة لتوجيهها في الاتجاه المطلوب يرافقها لف الرسغ الى اليسار او الى اليمين وحسب الاتجاه المطلوب.

## القسم الختامي:

هبوط مرن ومتزن يشبه الهبوط بالضرب الساحق العالي المستقيم.

### الايخطاء الشائعة:

الايخطاء التي تقع في الضرب الساحق العالي المستقيم نفسها فضلا عن

### مايأتي:

- ١- خروج الكرة خارج الملعب من الجانبين.
- ٢- لف الجذع المبالغ فيه حتى يصبح الكتف عمودياً على الشبكة.
- ٣- لف الجذع الى اليمين من مركز ٢ ولاسيما بالنسبة للاعب الأيسر.

### تصحيح الاخطاء ومعالجتها:

التدريب على ضبط زاوية الركضة التقريبية وضبط عملية الدوران عند الشبكة.

التدريب على القفز مع تغيير الاتجاه.

### مهارة الضرب الساحق القصير (القريب من العداء):

الضرب الساحق السريع (الخطف) القريب من العداء وهو من انواع الهجوم الفاعل جداً والمباغت الذي يستطيع منه اللاعب ان يسجل نقطة مباشرة ومباغته وسريعة اذا طبقه بالاسلوب الصحيح وهذا النوع من الخطف يؤدي من امام المعد او من خلف المعد. ويختلف عن الضرب الساحق الخطاف الذي تمتد فيه اليد مداً كاملاً وتدور لتضرب الكرة وهو لا يستخدم في هذه الايام.

### القسم التمهيدي:

يقف اللاعب مواجهاً للشبكة او للعداء ويمكن أن تؤدي هذه الضربة من ثلاث خطوات سريعة تبدأ لحظة تمرير الكرة الى العداء.



## القسم الرئيسي:

يخطو اللاعب هذه الخطوات مقتربا من العداء بعد ذلك يقوم بالقفز الى الاعلى ثانيا ذراعه من المرفق ورافعا يده فوق الرأس تصل الكرة للعداء بعد ان يترك الضارب الارض ليضرب الكرة وهي صاعدة الى الاعلى او وصولها الى اعلى نقطة التي تكون على ارتفاع قليل يمتد بين ١٥ - ٣٠سم ليقبضها اللاعب ويضربها بقوة، ويمكن للاعب ان يغير اتجاه الكبس بلف الرسغ الى اليمين او الى اليسار.

## القسم الختامي:

هبوط مرن ومرتزن متقاديا لمس الشبكة بالجسم او الذراع او عبور القدم خط المنتصف.

## الاطء الشائعة:

### ١- الخطأ في لمس الكرة

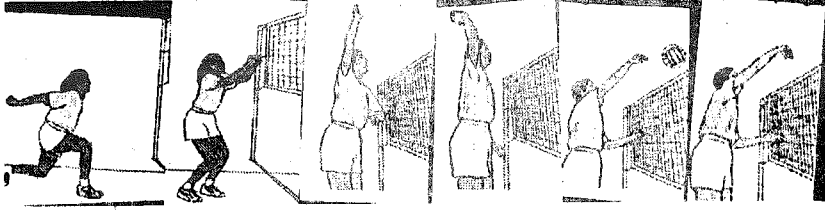
#### الاسباب

- عدم التوقيت الجيد
- القفز بعيداً عن العداء او بالقرب منه بشكل كبير .
- وضع الجسم غير الصحيح في البداية.
- التأخر في رفع الذراع الضاربة
- أخذ خطوات طويلة وبطيئة تبطيء عملية القفز وتؤخرها.

### ٢- ارتكاب خطأ لمس الشبكة او عبور خط المنتصف

#### الاسباب

- القفز الى الامام بدل الاعلى.
- الهبوط غير المرن على رؤوس الاصابع.
- تحريك الذراع غير الضاربة حركات غير صحيحة بمدى الى الامام.
- القفز بقدم واحدة بدل القدمين.



الشكل (٣١)

يوضح الضرب الساحق القصير والضرب الساحق بتغيير الاتجاه

### الضرب الساحق القصير بالخداع:

في كثير من الاحيان يكتشف الفريق المنافس اسلوب الضرب الساحق القصير فيعدل خطته الدفاعية ويوجهها لصد هذا النوع من الهجوم، يلجأ الفريق المهاجم الى الضرب الساحق القصير بالخداع، ويجب ان يستخدم بين حين واخر ولاينصح باستخدامه بشكل متواصل

لأنه يعتمد على عنصر المفاجأة إذ يترك هذا الهجوم مجالاً واسعاً لاداء الضرب الساحق بدون جدار صد.

### القسم التمهيدي:

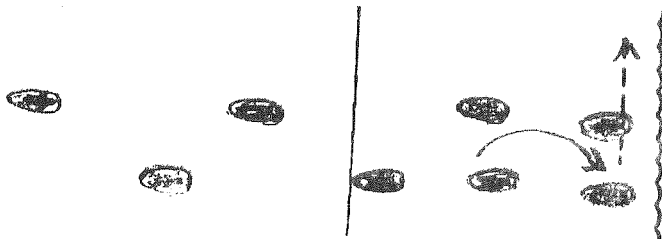
ركضة تقريبية اعتيادية للضرب الساحق القصير والاقتراب من العداء مسافة متر واحد تقريبا ويكون اللاعب الضارب مواجهاً للشبكة.

### القسم الرئيسي:

يصل اللاعب النقطة التي سيقفز منها قفزة صغيرة ضارباً كلتا قدميه بالارض وكأنه يريد ان يقفز الى الاعلى وبهذه الحالة سوف يقفز امامه جدار الصد كرد فعل على محاولة القفز التي موه بها اللاعب الضارب للكرة إذ إنه ينتظر برهة حتي هبوط جدار الصد ثم يقفز الى الاعلى ويقوم بضرب الكرة وهنا يلاحظ بان الركضة التقريبية ينتهي مفعولها لانها لم تستثمر بالقفز ولكنها استثمرت في تمويه جدار الصد وخداعه ويحتاج هذا النوع من الضرب الساحق الى لاعب طويل ليستعويض عن قوة القفز بالطول.

وهناك نوع اخر من الخداع وفيه يقفز اللاعب ويحول عملية الضرب الى عملية إسقاط الكرة خلف الجدار مباشرة او على الجانب أو في منطقة الفراغ.

### القسم الختامي: هبوط مرن ومرتزن.



الشكل (٣٢)

يبين الضرب الساحق بالخداع

## الإخطاء الشائعة:

- تكرار المهارة مرة ثلو الأخرى فلا يخدع المنافس بها بعد ذلك.
- قفزة التمويه تكون بعيدة عن العداء وعن الشبكة.
- التأخر في القفزة الثانية.

## الضرب السائق البعيد عن العداء، السريع (القطع)

يؤدي هذا النوع من مركز رقم ٤ أو بين مركز ٤ و٣ ومن مركز رقم ٢ بالنسبة للاعب الاعسر ويستخدم للتخلص من جدار الصد بالحركة السريعة غير المتوقعة.

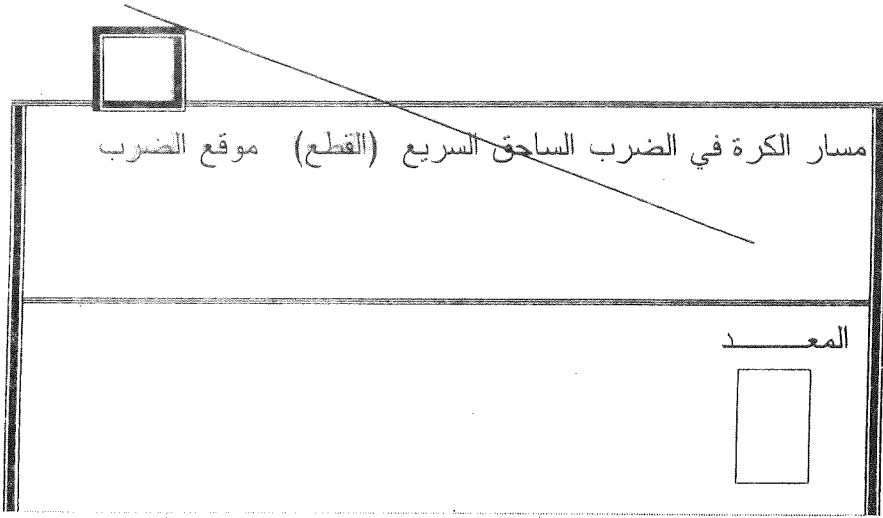
## القسم التمهيدي:

ينطلق اللاعب بشكل مائل اذ يشكل خط مجال الركض زاوية ٤٥ درجة مع الشبكة وبالخطوات المتبعة في الضرب السائق المستقيم ولكن بشكل اسرع ويبدأ الحركة من لحظة توصيل الكرة للعداء.

## القسم الرئيسي:

يقفز اللاعب ليستقبل الكرة التي يدفعها العداء بسرعة اذ إن القفز يكون متزامنا مع لمس الكرة لاصابع العداء وهذا يعتمد على طول اللاعب وقوة قفزه وسرعته الانتقالية والحركية ويقوم بضرب الكرة الى مركز رقم ٤ او المركز الذي يختاره.

القسم الختامي:  
هبوط مرن ومرتزن



### الشكل (٣٣)

يوضح مسار الكرة ومكان الضرب في الضرب الساحق السريع (القطع)



### الضرب الساحق من الخلف:

هو سلاح هجومي لدى فرق الرجال والنساء. وقد اُضيف هذا النوع من الضرب الساحق بعدا جديدا في تطور الكرة الطائرة ويشبه هذا النوع الضرب الساحق القريب من الشبكة الى حد كبير وشاع هذا النوع وانتشر بشكل واسع واصبح تأثيره مقاربا للضرب الساحق من الخط الامامي نتيجة لزيادة صفات اللاعبين البدنية والمورفولوجية وتحسنها، فضلا عن الهجوم السريع وتشكيلات الهجوم من الخط الامامي فان المستويات المتقدمة والمتوسطة من المستوى تستخدم الضرب الساحق من الخلف، وبذلك يشكل هذا النوع زيادة عددية في اللاعبين المهاجمين

فيرتفع عددهم الى ثلاثة في الخط الامامي ولاعب في الخط الخلفي ويمكن ان يرتفع الى ٥ عندما يشارك لاعبان اثنان من الخط الخلفي في الشروع بالهجوم.

### القسم التحضيري:

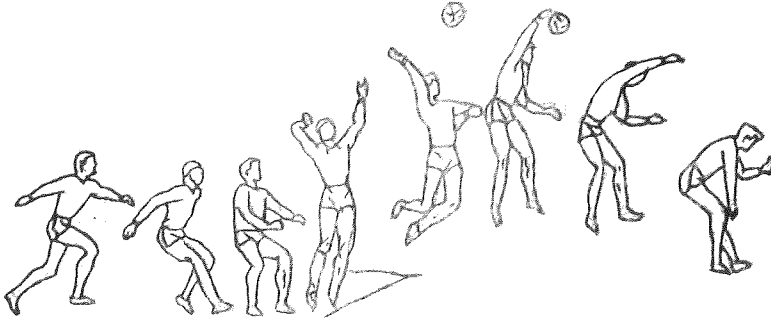
يشبه القسم التمهيدي في هذا النوع نظيره في الضرب الساحق العالي المستقيم/اذ يبدأ باربع خطوات ولكن مكان القفز يكون قبل خط الهجوم وتكون الكرة معدة فوق الخط الامامي او امامه بقليل وبتهيأ اللاعب للقفز بكلتا القدمين.

### القسم الرئيس:

يقفز اللاعب قبل خط الهجوم باستخدام مرجحة الذراعين الى الامام الاعلى وتكون الكرة امام الكتف الضاربة ويكون المرفق فوق الاذن واليد خلف الرأس وترفع الذراع غير الضاربة الى الاعلى لتولد عزمًا اكبر للقفز وتضرب الكرة الى عمق ساحة المنافس في المنطقة الخلفية مع ملاحظة عدم لف الرسغ كثيرا الى الاسفل لان ذلك سوف يدفع الكرة الى الشبكة.

### القسم الختامي:

يهبط اللاعب امام خط الهجوم على كلتا قدميه (على رؤوس الاصابع) او فوقه او خلفه وحسب مكان نهوضه ويكون هبوطه مرناً ومنتزعا ويؤدي التوازن دورا مهما في هذا الهبوط لان القفز تم الى الامام الاعلى الامر الذي سوف يدفع الجسم بعد الهبوط الى الامام واذا لم يحافظ اللاعب على توازنه فانه سوف يسقط او يندفع الى الامام لامسا الشبكة او مرتكبا خطأ قانونيا.



الشكل (٣٤)

يوضح الضرب الساحق من الخط الخلفي

الاطعاء الشائعة :

١- لمس الخط عند النهوض

الاسباب

١ - التوقيت الخاطيء للكرة.

< - الدخول الى الامام بصورة مبالغ فيها ليترك الكرة خلفه.

٢- لمس الكرة للشبكة وعدم عبورها

الاسباب

١ - لف الرسغ الى الاسفل كثيرا

< - ملاقاته الكرة او ضربها واللاعب يصل الى اعلى نقطة في القفز

٣ - الضرب من مكان بعيد في الخط الخلفي

ملاحظة : التوقيت مسئلة مهمة جدا في الضرب الساحق.

تمارين لتعلم المهارة:

إن اتقان الارسال الكابس والضرب الساحق من الخط الامامي له دور

كبير في اتقان هذا النوع من المهارة

لذا فان التمارين المتبعة في التدرج بتعلم مهارة الضرب الساحق والارسال الساحق يستخدمان لتعلم هذه المهارة.

اختبار الضرب الساحق العالي في إتجاه مستقيم وفي اتجاه قطري

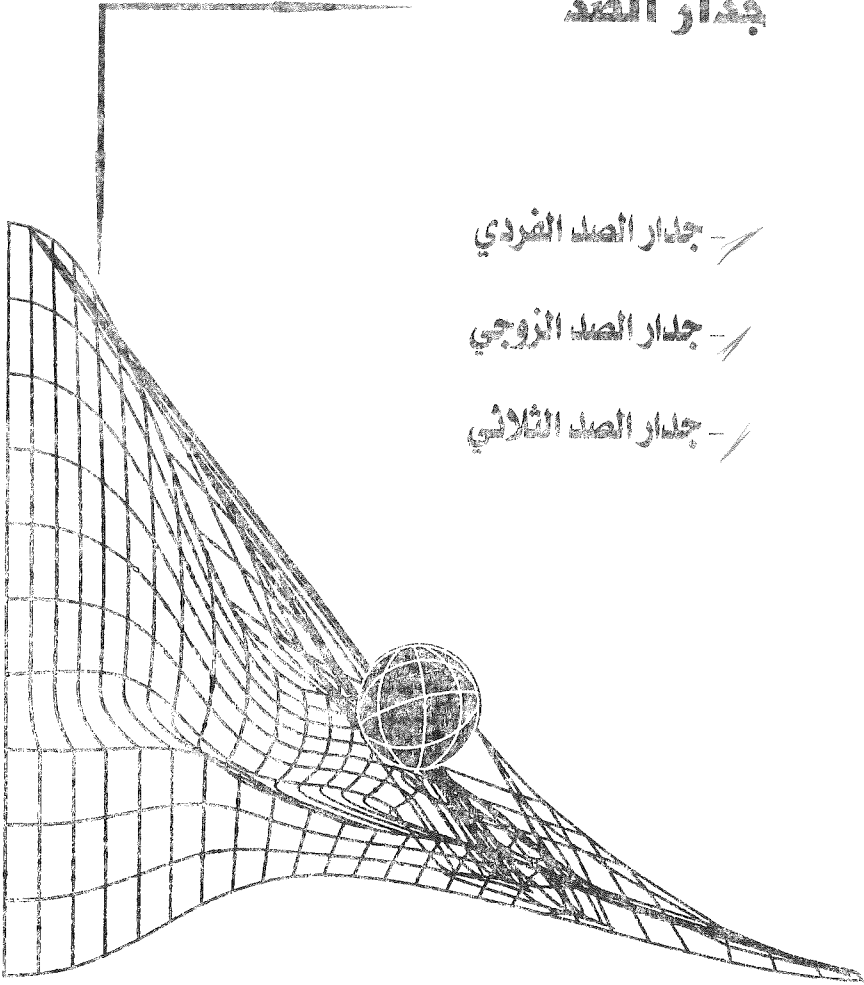
	م ٤		المستقيم
		قطري	

تعد الكرة بشكل عالي الى مركز رقم اربعة ويقوم اللاعب المهاجم بضرب الكرة حسب الاهداف التي يضعها له المدرب ويمكن ان يحسب المدرب نقطة او عدد من النقاط لكل هدف يصيبه اللاعب ويخصم منه عدد من النقاط في حال اخفاقه.  
يمكن للمدرب ان ينوع هذا الاختبار عن طريق تغير اشكال الاهداف المطلوب اصابتها ومواقعها.



## الفصل السابع

### جدار الصد





## جدار الصد:

### The block

هو الفعل الذي يتم بموجبه اعتراض هجوة المنافس ويؤدي والكرة فوق الشبكة ويمكن ان يكون لجدار الصد تأثير نفسي لمصلحة الفريق المهاجم، ان جدار الصد من المهارات الصعبة التعلم ولذلك فهو من الخطوات الاخيرة في تعلم مهارات الكرة الطائرة.

ان اهمية جدار الصد ترتبط بمستوى الفريق فكما تقدم المستوى زادت اهمية جدار الصد ويعود ذلك الى ان تقدم المستوى سيؤدي الى هجوم قوي، و يحتاج الى دفاع قوي واول خطوة من الدفاع ضد الضرب الساحق هو جدار الصد فاما ان يحبط هذا الهجوم او يخفف من شدته أو يخطئ فيريك دفاع فريقه.

وهنا يبرز سؤال هل ان جدار الصد دفاعي ام هجومي؟ وللإجابة عن هذا السؤال يجب ان تعرف بان جدار الصد ظهر بوصفه مهارة دفاعية ضد الضرب الساحق وذلك في العقد الثاني من القرن العشرين وكان لايسمح بعبور الذراعين الى ملعب المنافس فكان ذا طابع دفاعي ولكن منذ عام ١٩٦٤ سمح القانون بعبور اليدين الى ساحة المنافس بعد الضربة الثالثة ثم سمح بلمس الكرة مرتين بجدار الصد بعد ذلك لتصبح اللمسات اربعاً باضافة جدار الصد، فاصبح ذا طابع هجومي واستمر لحد اليوم. / ويحظى جدار الصد بنصيب كبير من جرعات التدريب لما له من اهمية اذ يعتمد على قوة الفنز وعلى طول القامة، ولجدار الصد اهداف اهمها ماياتي :

١- افضال الضرب الساحق واسقاط الكرة في ملعب المنافس، اسفل اقدام اللاعبين المهاجم. ليكسب نقطة مباشرة وهو الهدف الاساس لهذه المهارة.

٢- اذا لم يستطع تنفيذ النقطة الاولى فان جدار الصد يمتص قوة الضربة الهجومية ويعيد الكرة الى ملعب المنافس بشكل صعب.

٣- التخفيف من قوة الهجوم عندما تلمس الكرة الجدار وتعتبر الى ساحة  
لاعب جدار الصد.

٤- الحد من حرية اللاعب المهاجم في التحكم بالكرة.

وهناك ثلاثة انواع من جدار الصد هي:

١- جدار الصد بلاعب واحد

٢- جدار الصد بلاعبين

٣- جدار الصد بثلاثة لاعبين

one player block

جدار الصد بلاعب واحد:

يستخدم هذا النوع من الصد اذا كان لعب الفريق المهاجم سريعا بحيث  
لايستطيع الفريق المنافس من تشكيله بلاعبين او ثلاثة او اذا كان الغرض  
منه القيام بهجوم مضاد ويمتاز هذا النوع من الصد باعطاء الفرصة لبقية  
اللاعبين من امكانية تغطية الملعب ومكان اللاعب القائم بالصد كما يعطي  
الفرصة لبقية اللاعبين باستقبال الكرة في حالة فشل اللاعب في الصد.

يؤديه لاعب واحد وهو من المهارات التي لاينصح بتكرارها كثيرا لانها  
تعطي ثغرات كثيرة في اثناء صد الضرب الساحق. اذ لاتغطي بدا  
اللاعب القائم بالصد الاجزاء صغيرا امام الكرة.

القسم التمهيدي:

يقف اللاعب بوضع التهيؤ العالي ويرفع الذراعين اماما لتكون اليدان  
على جانبي الوجه والاصابع مفتوحة مع ثنى قليل بمفصل الركبة والقدمين  
بعرض الصدر والوزن موزع على الرجلين بالتساوي والجذع منثن قليلا  
الى الامام ويكون بعد اللاعب عن الشبكة ٣٠-٤٥ سم .

ويمكن ان يؤدي هذا النوع من المراكز الثلاثة: ٣ و ٢ و ٤. ويقوم  
اللاعب بمراقبة اللاعب المهاجم والعداء والكرة ويبقي اليدين بمستوى

النظر ويركز على المكان الذي يتوقع ان يدفع العداء الكرة اليه ثم يتحرك بسرعة الى مكان الضرب الساحق.

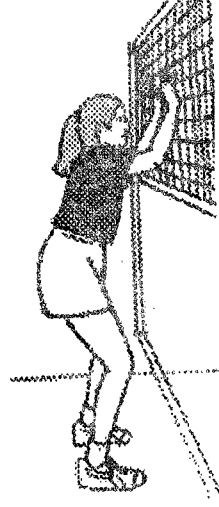
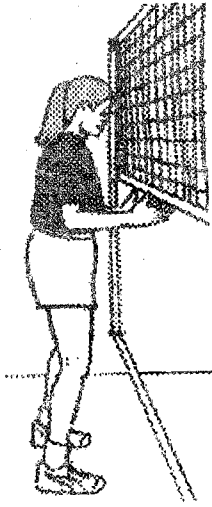
### القسم الرئيس:

يمرجح الذراعان جانبا- اسفل ثم اعلى مع مراعاة ان تتم المرجحة بالقرب من الجسم لتفادي لمس الشبكة ثم يثنى اللاعب ركبته ويميل بجذعه قليلا الى الامام ويرفع ذراعيه الى الاعلى ويفتح اصابع كفيه ويكون الابهام الى الاعلى والبعد بينهما حوالي ٠ اسم. ويمد مفاصل الجسم المثنية ويدفع الورك قليلا الى الخلف مع شد في عضلات البطن وعندما يصل الى اعلى نقطة قفز يمد يديه فوق الشبكة الى ساحة المنافس ولحظة لمسه الكرة يقوم بثني الرسغ الى الاسفل ليدفع الكرة الى ساحة المنافس وتلمس الكرة براحة اليد.

### القسم الختامي:

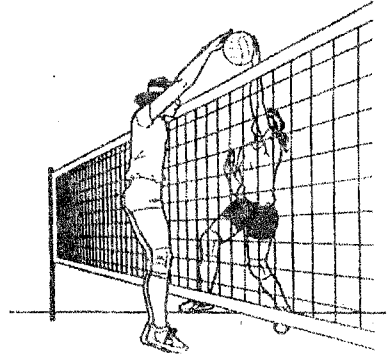
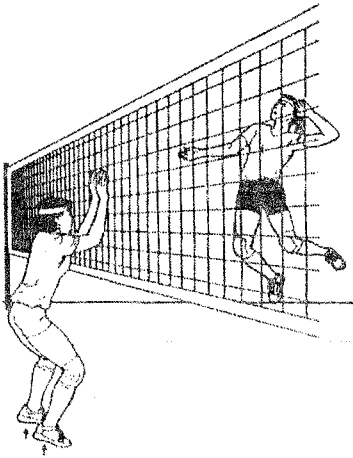
تسحب اليدان والذراعان الى الخلف لكي لا تلمس الشبكة مع مراعاة ان يكون هبوط اللاعب على القدمين بتوازن مع ثني الركبتين لامتناس قوة الهبوط ويستمر النظر الى اتجاه مسار الكرة والتهيؤ لاستقبال الكرة المرتدة من حائط الصد.

ملاحظة: يكون جدار الصد الفردي في الضرب الساحق المستقيم قريب من المؤشرات الجانبية وبعيدا عنها في الضرب الساحق القطري.



الشكل ( ٣٥ )

يوضح وضع التهيؤ لجدار الصد



الشكل ( ٣٦ )

يوضح جدار الصد بلاعب واحد

## الخطأ الشائعة

١- لمس الشبكة في اثناء جدار الصد

### الاسباب

- ١ - القفز من بعيد الى الامام الاعلى.
- ٢ - المبالغة في ثني الرسغ الى الاعلى.
- ٣ - ثني الرأس الى الامام الاسفل.

٢- عدم عبور الذراع الى ساحة المنافس

### الاسباب

- ١ - ضعف عملية القفز.
- ٢ - التوقيت الخاطئ لاداء المهارة.
- ٣ - خفض الذراعين الى الاسفل بصورة كبيرة عند الشروع بالقفز.

٣- اخذ الموضع الخطأ في جدار الصد ( ليس امام الكرة)

### الاسباب

- ١ - عدم التقدير الصحيح لمكان الاعداد.
- ٢ - التأخر في عملية القفز.
- ٣ - الاسراع في عملية القفز.
- ٤ - جدار الصد بعيد عن الشبكة.

٤- صغر المساحة التي تغطيها اليدين

### الاسباب

- ١ - ضم الاصابع معا.
- ٢ - ضم اليدين معا.
- ٣ - استخدام يد واحدة قريبة والاخرى بعيدة جدا وعدم تحريكهما في اثناء جدار الصد.

## ٥٠ - لمس الكرة وعبورها الى ساحة لاعب جدار الصد الاسباب

- ١ - عدم ثني الرسغ الى الامام الاسفل.
  - ٢ - مد الرسغ باتجاه الساعد.
  - ٣ - عدم لمس الكرة براحة اليد وانما بجزء من اليد.
  - ٤ - ترك مسافة كبيرة بين اليدين.
  - ٥ - عدم مواجهة الشبكة امام المهاجم.
- وتتم معالجة الأخطاء بتلافي اسباب حدوثها.

### تمارين لتعليم المهارة :

- شرح المهارة واهميتها في المباراة.
- اداء المدرس للمهارة بشكل أنموذجي.
- قيام الطالب باخذ خطوات جانبية الى اليسار والى اليمين.
- ضبط توقيت الحركة من اماكن متعددة في الملعب.
- يقف اللاعب امام الشبكة والتهيو لجدار الصد مع تحسس هذا الوضع
- يقوم اللاعب بالقفز الى الاعلى مع مد الذراعين.
- يقوم اللاعب بالقفز الى الاعلى مع مد الذراعين ومحاولة تعبيرهما الى ساحة المنافس.
- يقف لاعبان متواجهان تفصل بينهما الشبكة ويؤديان جدار الصد مع لمس كفي الزميل.
- يقف اللاعب على مسطبة عالية بحيث تكون يداه فوق الشبكة ويقف المدرب على مسطبة عالية ايضا ويرمي الكرة الى اللاعب الذي يقوم بعمل جدار صد لها.
- التمرين السابق نفسه مع مراعاة ابتعاد المدرب ٢م ٣م.



- استبدال المدرب بلاعب والقيام بالتمرين السابق نفسه بالتبادل مع الزميل.
- استخدام الكرة المعلقة وتكرار عملية جدار الصد.
- جدار صد كامل ضد ضرب ساحق عادي من الوقوف.
- جدار صد كامل من القفز.

### two player block

### جدار الصد بلاعبين:

وتؤدي هذه المهارة بعد اتقان فن اداء جدار الصد الفردي ويقوم بها لاعبان من الخط الامامي من مراكز ٤ و٣ و٢ ويحتاج هذا النوع الى تنسيق العمل بين اللاعبين اللذين يقومان بعمل جدار الصد. وهو الجدار الاكثر استخداما في المباريات لانه لايترك ثغرات كثيرة في الملعب بسبب ترك لاعب من الخط الامامي يقوم بالتغطية فضلا عن اشتراك اربع ايدٍ في جدار الصد.

ويقوم احد اللاعبين او كلاهما بالتحرك الى منطقة الضرب الساحق وتفقد هذه الحركة القدمان التي لها ثلاثة انواع من التحرك لا بد من التمرين عليها قبل الدخول في شرح هذا النوع من جدار الصد التي سبق توضيحها بشكل مفصل في الفصل الثاني. وفيما يأتي موجز لانواع هذه الخطوات:

### step - close

### الخطوات الجانبية:

تؤدي هذه الخطوات عندما يحتاج اللاعب الى التحرك لمسافة قصيرة والقيام بجدار الصد وقد تحرك القدم القريبة من مكان الضرب الساحق الى الجانب أي باتجاه الحركة فاذا كانت الحركة الى اليمين فتمتد القدم اليمنى خطوة للجانب بنقل وتسحب القدم اليسرى بعدها لتصبح قريبة منها وتكون القدمان بعرض الصدر لدي انتهاء الحركة. وتكون الكتفين موازيين للشبكة منذ بداية الحركة الى نهايتها. وكما في الشكل (ص ١٠٨).

### Shuffle Step

هي خطوات سريعة وفعالة في جدار الصد وفي هذا النوع يسمح للاعب ان تكون القدمان والحوض والصدر موازيين للشبكة وفيها يتحرك اللاعب مسافة قليلة على طول الشبكة للوقوف امام اللاعب المهاجم.

### الحركة بتقاطع القدمين:

### Cross Over Step

تستخدم الحركة بتقاطع القدمين عندما يريد اللاعب تغطية مسافة اكبر امام الشبكة ولتنفيذ هذه الحركة تفتح الرجلان بزواوية مقاربة لـ (٤٥) تأخذ الخطوة الاولى باتجاه مكان جدار الصد ويبقى الكتف المعاكس لاتجاه الحركة قريبا من الشبكة جهد الامكان ثم قاطع الرجل المعاكسة للاتجاه مع الرجل الاخرى، اذا كانت الحركة الى اليمين تمد الرجل اليمنى الى الجانب ثم تمتد الرجل اليسرى لتقاطعها وتصبح امامها مع الحفاظ على الكتف اليسار قريبة من الشبكة وتكون القدمان موازيين لخط المنتصف بعد خطوة التقاطع هذه تمتد الرجل اليمنى بحركة كبيرة الى اليمين والكتفان موازيين للشبكة ويوزع ثقل الجسم بعد هذه الحركة على كتا القدمين بالتساوي ليكون الجسم في وضع متوازن ثم تنتهي الركبتان والورك.

يفضل قسم من المدربين اسلوب سحب القدمين ويعدونه الاسرع فيما يفضل قسم اخر التحرك بتقاطع القدمين، وعندما يريد المدرب ان يختار احد هذين الاسلوبين فيجب ان يختبر الاسلوبين كليهما باستخدام ساعة توقيت لاختيار الاسرع والافضل.

## البناء الظاهري للحركة:

### القسم التمهيدي:

يقوم بهذا الصد اللاعبين في مركز

٢، ٣ من مركز ٢ أو ٣

٣، ٤ من مركز ٣ أو ٤

ويكون هنالك لاعبان لاعب ثابت نسيباً ولاعب متحرك، اللاعب الأول يكون امام المكان التي سوف ينفذ منها الهجوم ويتحرك اللاعب الاخر الى جانب اللاعب الثابت ( وهنا يجب ان يعرف بان الثبات لايعني وقوف اللاعب بدون حركة ولكن حركته تكون اقل من حركة اللاعب الاخر وفي بعض الاحيان يتحرك الاثنان ليلتقيان في منتصف المسافة).  
تمرجح الذراعان بجانب الجسم عندما يصبح اللاعبان قريبين من بعض دون ان يؤثر احدهما في حركة الاخر ثم يأخذان وضع الشتي للاسفل استعدادا للقفز الى الاعلى.

### القسم الرئيس:

يكون جدار الصد ثنائياً اذا قفز اللاعبان في وقت واحد ليكونا جداراً من اربع ايدٍ، يكون اللاعب الخارجي القريب من الخط الجانبي مسؤولاً عن بناء جدار الصد حسب مكان المهاجم وتكون ذراعاه الخارجية مستقيمة امام خط الهجوم الذي تصنعه كرة اللاعب المهاجم.  
ويكون اللاعب الخارجي مسؤولاً عن الاتصال اتصالاً لفضياً باللاعب المتحرك او لاعب الوسط وبذلك يتحرك هذا اللاعب من دون ان ينظر او يتحقق من الذي يجري في الجانب الاخر من الساحة ويكفي ان يكون هذا الاتصال بالصوت ليتحرك اللاعب من دون ان يطيل النظر وتكون حركته باحدى طرائق حركة القدمين الثلاث ويشي اللاعبان ركبتيهما ويقفزان الى الاعلى والكتفان متقاربان جدا

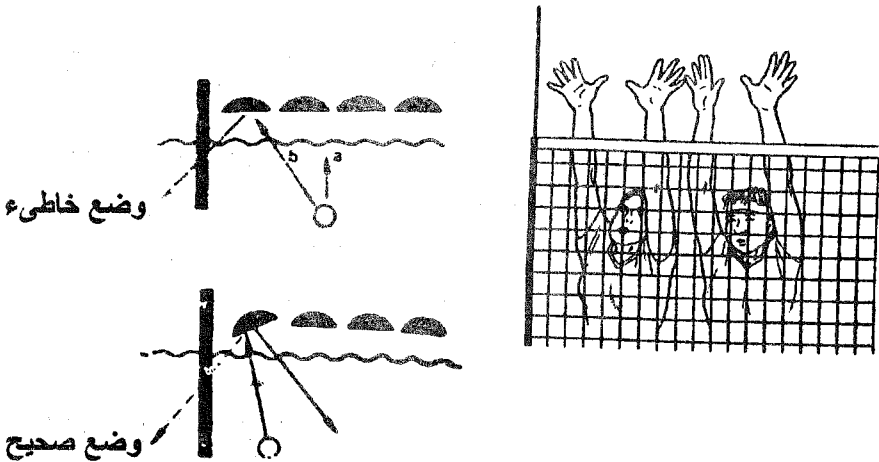
يدير اللاعب الخارجي يده القريبة من الخط الجانبي الى الداخل لتقابل منتصف ساحة المنافس لكي تعود الكرة القادمة من الهجوم الى منتصف الملعب في حالة ضربها على الذراع الخارجية، وتكون اليد الاخرى قريبة من يدي الزميل التي تشكل جدار مستقيم من ثلاث ايدي مستقيمة ويد باتجاه داخل الملعب المنافس

في الكبس القطري العالي يكون اللاعب الجانبي بعيداً عن المؤشرات (٦٠ ٩٠ سم).

في الكبس المستقيم يكون اللاعب الجانبي قريباً جداً من المؤشرات الجانبية.

### القسم الختامي:

يهبط اللاعبان من دون ان يؤثر احدهما في توازن الاخر وفي المكان نفسه التي قفزا منه تقريباً مع سحب الذراعين الى جانب الجسم. ويكون الهبوط متزاناً ومرناً والاستعداد للدفاع عن الكرة المرتدة للملعب في حالة حدوثها.



الشكل (٣٧)

يوضح جدار الصد الزوجي وكيفية ارتداد الكرة من جدار الصد الزوجي

## الاطء الشائعة:

١- النهوض قبل اللاعب الثاني

الاسباب

- عدم الاتصال اللفظي مع اللاعب الخارجي.
- عدم التوقيت السليم للضربة الهجومية.
- التحرك بعيداً عن الشبكة.

٢- لمس الشبكة

الاسباب

- دفع الزميل في اثناء القفز.
- عدم اتباع الاسلوب السليم في التحرك الجانبي.
- القفز من بعيد الى الامام نتيجة للتأخر في الوصول الى مكان الضرب الساحق.
- التحرك الى الامام بدل من التحرك الى الجانب.

٣/ عبور الكرة من بين اليدين

الاسباب

- تباعد يدي اللاعب الواحد.
- تباعد ايدي اللاعبين عن بعضهما.
- ارتخاء اليدين في اثناء الصد.
- عدم ثني الرسغ الى الاسفل في اثناء لمس الكرة.
- ضعف القفز فلا ترتفع ايدان فوق الشبكة بشكل مناسب.
- الاوضاع الخاطئة لايدي اللاعبين.

## تمارين لتعلم المهارة:

- شرح المهارة وفوائدها واهميتها.
- عرض أنموذجي من المدرس.

- عرض أنموذجي من طالبين.
- لاعبان في مركز ٢ و ٣ والكرة معلقة امام مركز (٢) يعطي اللاعب في مركز (٢) ايعازاً ليتحرك اللاعب الثاني ويقومان بعمل جدار الصد بلمس الكرة المعلقة.
- ثلاثة لاعبين ويقوم لاعب الوسط بالتحرك لعمل جدار صد مرة مع مركز ٢ ومرة مع مركز ٤.
- لاعبان امام الشبكة يبعد احدهما عن الاخر، يضرب المدرب الكرة في زوايا مختلفة ليتحرك اللاعبان للقيام بصد هذه الكرة.

### TRIPLE BLOCK

### جدار الصد بثلاثة لاعبين:

- هو الاقل استخداماً في اللعب وذلك بسبب الفراغ الكبير الذي يتركه اشترك ثلاثة لاعبين بالصد الامر الذي يلقي عبئاً كبيراً على اللاعبين الثلاثة غير المشاركين بجدار الصد لتغطية كافة مناطق الملعب ويستخدم هذا النوع في الحالات الآتية:
- عندما يكون فريق جدار الصد يعلم المكان الذي سينفذ منها الفريق المنافس الضرب الساحق
- يكون لدى اللاعبين الوقت الكافي للوصول الى مكان جدار الصد وهذا ما يحدث في الضرب الساحق العالي.
- عندما يمرر الفريق المنافس الارسال ويوصله الى العداء بشكل ضعيف فلا يترك له فرصة للتحكم بالاعداد الا في اتجاه واحد، يكون واضحاً لجدار الصد.
- يستخدم جدار الصد الثلاثي في حالة اكتشاف خطط لعب الفريق المنافس واهدافه.
- ثمة حالة تختلف عن الحالات السابقة وهي اذا لم يستطع اللاعبان اقامة جدار يحجز الضرب الساحق بلاعبين فيحاول ثلاث لاعبين ذلك ويجب ان لا يتكرر مرة تلو الاخرى.
- في حالة تركيز المعد على لاعب مهاجم واحد.

### القسم التحضيري:

يشبه هذا القسم القسم التحضيري في جدار الصد الزوجي ويقوم اللاعب الذي يقف امام نقطة الضرب بتنسيق حركة اللاعبين الاخرين وعن طريق الاتصال اللفظي او الاشارة قبل الضرب.

### القسم الرئيس:

يقوم بالقفز ثلاثة لاعبين بدلاً من لاعبين وحسب نقطة الهجوم وغالباً ماتكون في الوسط واحياناً من الجانبين ويقوم اللاعبان من الخارج عند اجراء جدار الصد من الوسط بتشكيل زاويتان مع لاعب الوسط، ويؤدي التوقيت دوراً مهماً في هذا الجدار اذ يجب على اللاعبين الثلاثة ان يقفروا في وقت واحد.

### القسم الختامي:

يشابه الجدار بلاعبين هبوط مزن ومترن يعقبه انتشار سريع لاخذ المواقع الي تركها هؤلاء اللاعبون.

### الايخطاء الشائعة:

استمرار استخدام هذا الجدار ولاسيما لدى الفرق المتوسطة القليلة الخبرة مرة تلو الاخرى الامر الذي يتيح الفرصة للفريق المنافس في استخدام خطة بديلة في الهجوم، فضلاً عن تشابه الاخطاء في جدار الصد الاحادي والثنائي.

### اختيارات جدار الصد

١- اختبار زمن الحركة لعمل جدار الصد.

(اختبار وتدريب)

يقف اللاعب امام الشبكة في مركز رقم (٤) ثم يتحرك الى مركز

رقم (٢).

يحسب المدرب الزمن الذي قطعه اللاعب من البداية حتى النهاية مستخدماً ساعة توقيت الكترونية (لايقوم اللاعب بعمل جدار الصد ولكن يأخذ وضع الاستعداد لعمل الجدار فقط). يكرر اللاعب لاختبار ثلاث مرات ويستخدم في كل مرة نوعاً من انواع الحركة (الركض- سحب القدمين- تقاطع القدمين). يبين هذا الاختبار الحركة التي يجب ان يتبعها اللاعب معتمداً على الزمن الاقل.

## ٢- جدار صد من ثلاثة مراكز

### تدريب واختبار

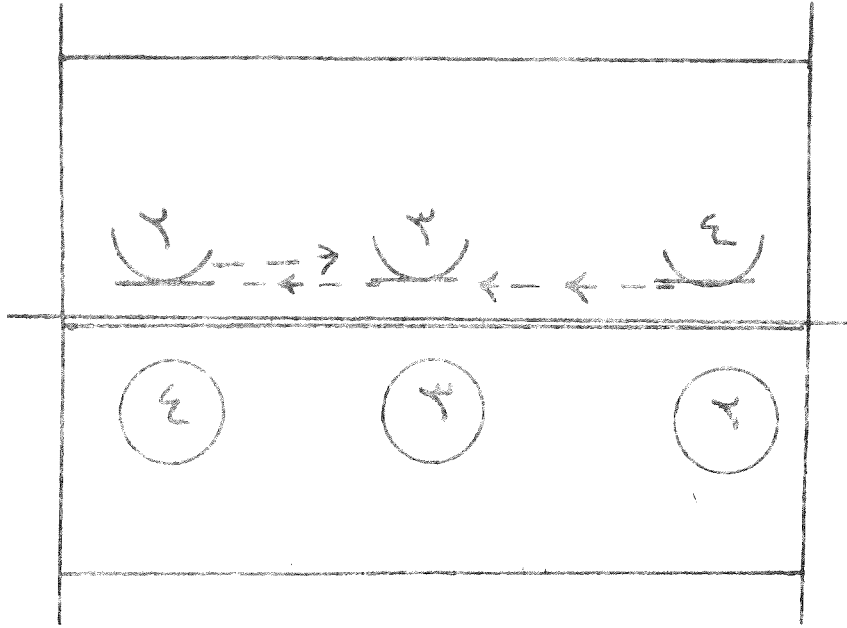
يقف ثلاثة لاعبين امام الشبكة على خط الهجوم وبجانب كل واحد منهم صندوقاً للكرات، وفي الجانب الاخر من الشبكة يقف اللاعب المختبر في مركز رقم (٤) يضرب اللاعب الموجود في مركز (٢) من الجهة المقابلة للكرة ضرباً ساقحاً ويقوم اللاعب المختبر بتنفيذ جدار الصد مع عبور اليدين الى ملعب المنافس ومن ثم ينتقل الى مركز رقم (٣) وبالعامة نفسها ينفذ جدار الصد في مركز (٣) وفي مركز (٢) ويعود في الاتجاه المعاكس لينفذ التمرين نفسه. وكما هو موضحاً في الشكل (٣٨).

يستمر التمرين لمدة ثلاث دقائق ويعاد التمرين ثلاث مرات ويستخدم اللاعب في كل مرة نوعاً من انواع الحركة (الركض - سحب القدم - تقاطع القدمين).

تسجل النقاط كالاتي:

- ٢٠ محاولة ناجحة في كل ثلاث دقائق = ١٠ نقاط
- ١٥-١٩ محاولة ناجحة في كل ثلاث دقائق = ٨ نقاط
- ١٠-١٤ محاولات ناجحة في كل ثلاث دقائق = ٥ نقاط
- ٥-٩ محاولات ناجحة في كل ثلاث دقائق = ٣ نقاط





الشكل (٣٨)

يوضح اختبار جدار الصد من ثلاثة مراكز

### ٣- جدار صد من خمسة مراكز

#### تدريب واختبار

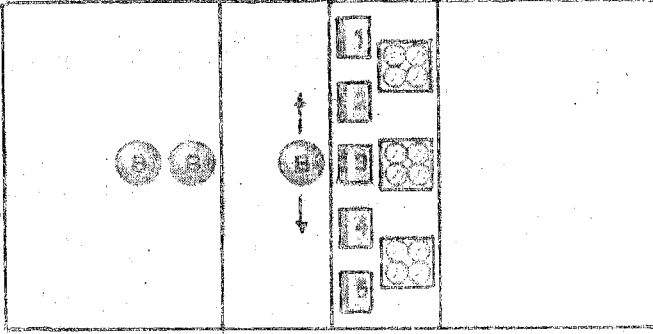
يقف خمس لاعبين امام الشبكة ويقربهم ثلاثة صناديق فيها كرات، ويقف في الساحة المقابلة رتلاً من ثلاثة لاعبين في مركز رقم (١). يقوم المدرب باخبار اللاعبين الخمس بتسلسل مراكز الضرب فمتلاً يكون التسلسل (٣-١-٤-٢-٥) وبعد ذلك يبدأ اللاعب الاول في اداء جدار الصد للكرات التي يضربها اللاعبون الخمسة وحسب التسلسل الذي اخذوه من المدرب، وبعد ان يتم اللاعب الاول اداء خمسة محاولات يقوم المدرب بتغيير تسلسل الضرب ومن ثم يبدأ اللاعب الثاني الاختبار وهكذا بالنسبة للاعب الثالث. يكرر التمرين لثلاث مرات لكل لاعب.

يسجل المدرب النقاط كالآتي :

- ٥ محاولات ناجحة = ١٠ نقاط

- ٣-٤ محاولات ناجحة = ٥ نقاط

- ١-٢ محاولة ناجحة = ٢ نقطة



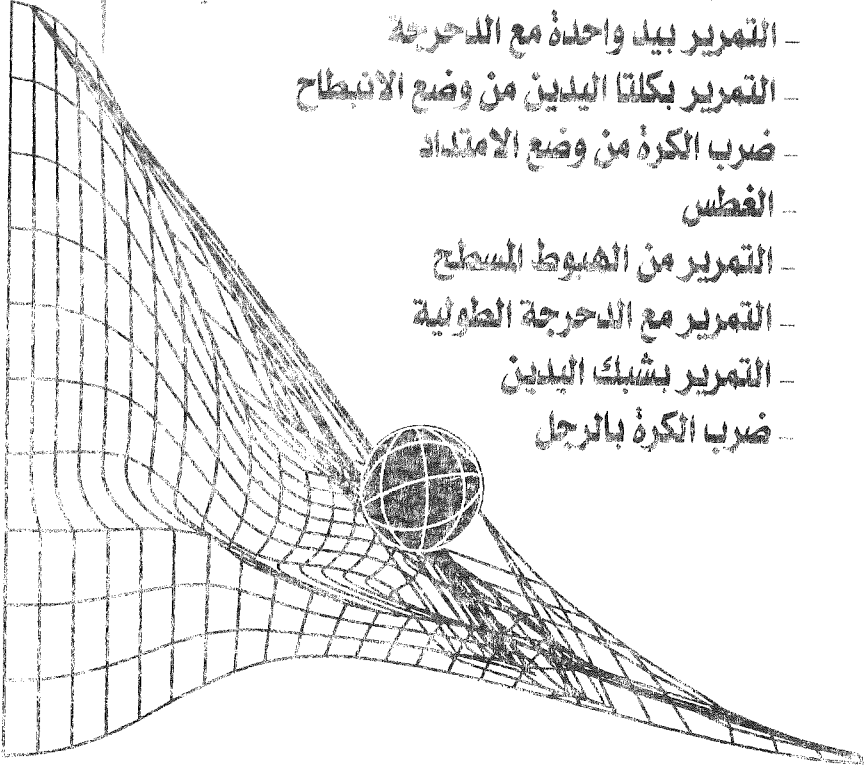
شكل (٣٩)

يوضح اختبار جدار الصدا من خمس مراكز

## الفصل الثامن

### المهارات الطائرة

- التمرير من امام الرأس بالذحرجة الى الخلف
- التمرير من امام الرأس بالذحرجة الى الجانب
- التمرير بيد واحدة مع الذحرجة
- التمرير بكلتا اليدين من وضع الانبطاح
- ضرب الكرة من وضع الامتداد
- القفص
- التمرير من الهبوط المسطح
- التمرير مع الذحرجة الطولية
- التمرير بشبك اليدين
- ضرب الكرة بالرجل





## المهارات الطارئة:

### Emergency Skills

هي نوع من المهارات لاتتكرر في كل نقطة ولكنها تستخدم في بعض الاحيان وتؤدي من اوضاع صعبة لانقاذ كرة صعبة لا يستطيع اللاعب ان يعالجها باستخدام المهارات الاعتيادية وهناك من يسميها مهارات الدفاع الارضية defensive floor skills إن اللاعب الجيد هو الذي يفعل أي شيء ويقوم بأية حركة لابقاء الكرة في اللعب ومنعها من لمس الأرض وهو بذلك يقوم في بعض الاحيان باداء بعض من المهارات الطارئة ويحتاج اللاعب الى تدريب طويل لكي يستطيع ان يقوم باداء هذه المهارات بشكل سهل.

ومن هذه المهارات

- التمرير من امام الرأس بالدرجة الى الخلف ROLLING PASS
- التمرير من امام الرأس بالدرجة الى الجانب
- التمرير بيد واحدة مع الدرجة
- التمرير بكلتا اليدين من وضع الانبطاح THE collapse
- ضرب الكرة من وضع الامتداد THE Sprawl
- الغطس THE Dive:
- التمرير من الهبوط المسطح THE Pancake:
- التمرير مع الدرجة الطولية (المتوازية) THE Barrel roll:
- تمرير الكرة بشبك اليدين THE Juggling:
- ضرب الكرة بالرجل

## التمرير من الاعلى مع الدرجة:

### rolling pass

يمكن ان يؤدي باتجاهين الى الخلف او الى الجانبين ويستخدم هذا التمرير عندما تكون الكرة القادمة الى اللاعب واطئة الارتفاع وتكون بعيدة قليلا عن اللاعب الى الجانب وتكمن خطورة هذه المهارة في:

- امكانية حدوث خطأ قانوني في المهارة
  - احتمال الاصابة ولاسيما عند ادائها في ملاعب ذات ارضية صلبة وخشنة.
  - تأخر اللاعب في العودة الى وضع ما قبل اداء المهارة.
- وهو نوع صعب ويحتاج الى تدريب لمدة طويلة ويعطي بعد ان يتقن اللاعبون مهارات التمير من الاعلى. وفيما يأتي توضيح للتمير من الاعلى مع الدرحة الجانبية.

#### القسم التمهيدي:

يأخذ اللاعب وضع التهيؤ الواطيء للجسم ويتحرك بصورة جانبية في اتجاه الكرة ثم يمد الرجل القريبة من الكرة بحيث يضع الكرة امام الجبهة وهذا يتطلب خفض مركز الثقل بزيادة الثني في الرجل القريبة من الكرة وزيادة المد في الرجل الثانية. مع المحافظة على وضع الجذع بصورة عمودية وترفع الذراعان امام الجبهة.

#### القسم الرئيس:

يلاقي اللاعب الكرة والذراعان مرفوعتان واليدان مفتوحتان بوضع الكأس حتى يمتص قسماً من اندفاع الكرة اذا كانت قوية بسحب الذراعين قليلاً من دون ان يرتكب خطأ الحمل ثم ترفع الكرة مع ميلان الجسم الى الجانب ليخرج مركز الثقل عن قاعدة الاتزان ومع دفع الكرة يتدحرج اللاعب على الساق فالفخذ فالورك ثم جانب الجذع.

#### القسم الختامي:

لكي لا يكون السقوط والدرحة قويين ويرتطم الجسم بالارض ترفع الرجل البعيدة عن الكرة بشكل مستقيم اولا الى الاعلى ثم يعقبها رفع الرجل الاخرى، تدفع الرجل البعيدة عن الكرة التي اصبح وضعها

مستقيماً لتكون العودة الى وضع البداية سهلة ويستطيع اللاعب ان يقف من جديد، او يكمل الدحرجة الى الخلف اذ كان اندفاعه الى الخلف قويا.

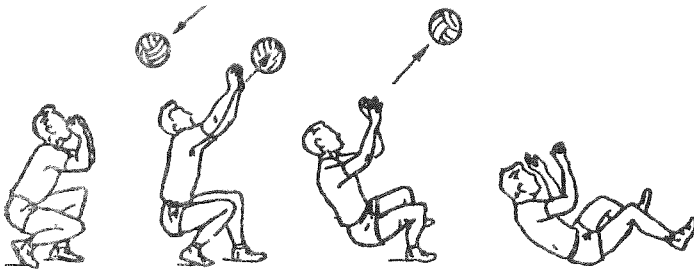
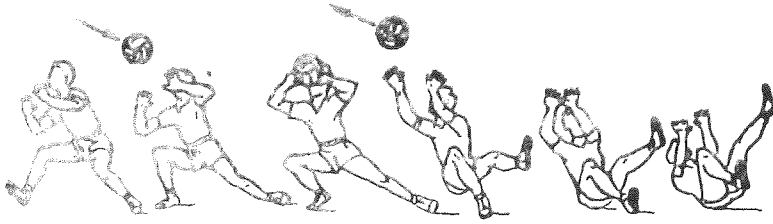


Рис. 21

الشكل (٤٠)

يوضح التمرير مع الدحرجة الى الجانب والى الخلف

### الاطءاء الشائعة:

- عدم اخذ خطوة مناسبة للحركة فتكون الكرة اعلى من اللاعب او أوطأ منه او تكون خارجة الى جانبه عن القسم الرئيس.
- السقوط القوي.
- الدحرجة غير المناسبة.
- عدم ثني الساق والذراع والورك.
- انسيابية ضعيفة في الدحرجة.

إصلاح الأخطاء يكون بتشخيص الخطأ ومعالجته وذلك بتلافي أسبابه المذكورة آنفاً.

### تمارين لتعلم المهارة

- شرح المهارة وأهميتها.
- عرض أنموذجي من قبل المدرس.
- اخذ وضع التهيؤ الواطي مد الرجل أداء الدرجة بدون كرة.
- التمرين السابق نفسه مع استقبال الكرة دون دفعها.
- مسك الكرة باليدين وأداء الدرجة مع دفع الكرة.
- استخدام الكرة المعلقة لدفع الكرة.
- أداء المهارة بشكل كامل.

### **SHOLDER ROLL**

### التمرير بيد واحدة مع الدرجة:

إذا زاد بعد الكرة عن جانب الجسم ولم يستطع اللاعب ان يلاقي الكرة بكلتا يديه وكانت الكرة منخفضة اكثر فان اللاعب يلجأ الى التمرير بيد واحدة مع الدرجة.

### القسم التمهيدي:

تمتد الرجل القريبة من الكرة باخذ خطوة طويلة مع مد الذراع القريبة من الكرة ويكون وضع اليد إما مضموما او مفتوحا.

### القسم الرئيسي:

تضرب الكرة بيد مفتوحة بباطن الكف او بظهر الكف وتكون الذراع ممدودة ثم يؤخذ الوضع نفسه المتبع في الدرجة في مهارة التمرير من امام الجبهة بالدرجة وتؤدي الدرجة الى الجانب.



## القسم الختامي:

يزداد ميلان الجسم الى الجانب لتخرج مركز الثقل عن قاعدة الاتزان ليتدحرج بالاسلوب نفسه المتبع في التمرير باليدين مع الدحرجة وتضرب اليد بالارض بشكل مستقيم وتدفع الارض مع خطف الرجل المستقيمة للعودة الى وضع البداية.

## الاطفاء الشائعة:

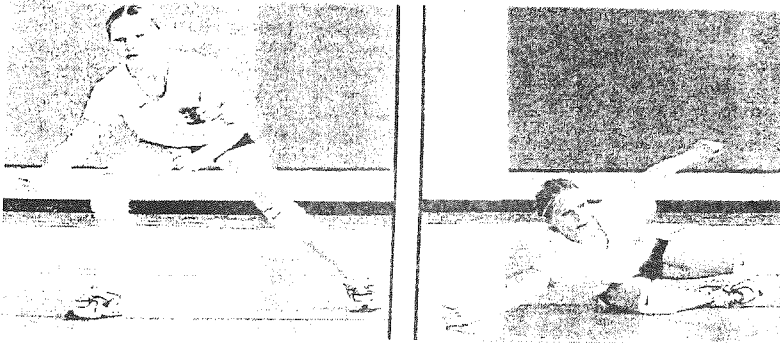
١- الكرة ضعيفة

### الاسباب

- عدم ضرب الكرة بالكف وضربها برؤس الاصابع.
- ضرب الكرة باعلى الساعد.
- وضع الجسم الخطأ بالدحرجة والوضع الابتدائي اخذ وضع تهيؤ عالي او متوسط.
- ٢- السقوط القاسي والارتطام بالارض.

### الاسباب

- دحرجة سيئة.
- انسيابية ضعيفة بالحركة.
- القفز الى الجانب في اثناء الحركة بشكل مبالغ فيه او الطيران للمس الكرة.



الشكل (٤١) يوضح الدحرجة والتمرير بذراع واحدة

## THE DIVE

### مهارة التمرير من وضع القفص:

وهي المهارة التي تحتاج الى قابلية كبيرة مهارية وبدنية وتستخدم في مباريات الرجال اكثر من مباريات النساء لانها تحتاج الى قوة اطراف عليا كبيرة ويفضل الرجال استخدام هذا النوع من التمرير اكثر من الدرجة وتستخدم هذه المهارة في الحالات الاتية:

- الكرات الساقطة من حائط الصد.
- الكرات البعيدة الساقطة في مكان بعيد عن اللاعب.
- التمريرة غير الصحيحة من الزميل.

ويحتاج اللاعب الى مد كامل للجسم والطيران للوصول الى الكرة فضلا عن انها تستغرق وقتاً اطول من بقية المهارات لاحتوائها على طيران وسقوط وزحفة ثم نهوض، ولا ينصح بآداء هذه المهارة على ارضية صلبة.

### البناء الظاهري للحركة

#### القسم التمهيدي:

من وضع التهيؤ المتوسط او الواطيء والقدمان مفتوحتان والذراعان في خط النظر والركبتان مثنيتان والاكثاف مائلتان الى الامام والرأس عمودي على الكتفين.

#### القسم الرئيس:

يخطو اللاعب خطوة الى الامام اوخطوتين ويمد جسمه بعد دفعه بالقدم الخلفية ليكون الجسم موازيا للارض والرأس مرفوعاً والنظر الى الكرة فيصبح الجسم بوضع الطيران يضرب اللاعب الكرة قبل ان يلمس جسمه الارض بكتفا اليدين مثل التمرير من الاسفل او بيد واحدة ويبقى الرأس مرفوعاً والذقن كذلك إذ إن أي خفض لهما سيؤدي في النهاية الى ارتطام الذقن في الارض مما يؤدي الى اصابة الذقن والفقرات العنقية والراس.

## القسم الختامي:

يستقبل اللاعب الارض بكلتا يديه مع المحافظة على وضع الرأس والذقن مرتفعاً يلمس الصدر والبطن واعلى الفخذ الارض ثم تدفع الذراعان الى الخلف لينزلق الجسم على الارض ثم يدفع اللاعب الارض لينهض ويأخذ وضعاً جديداً.

## الاطعاء الشائعة:

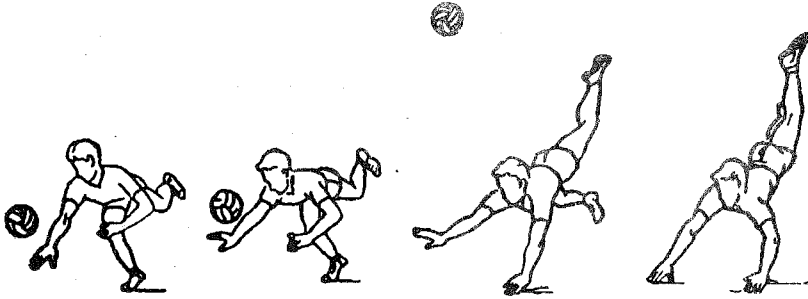
١/ عدم لمس الكرة او لمسها بصورة جزئية

### الاسباب

- عدم دفع الارض للامام بقوة.
- التوقيت غير الجيد لملاقاة الكرة.
- ضرب الكرة برؤوس الاصابع.

٢/ الاصابة

- اصابة الذقن والرقبة
- السبب عدم ابقاء الرأس مرفوعاً الى الاعلى.
- اصابة العمود الفقري المنطقة القطنية.
- الاسباب عمل قوس كبير بالظهر ودفع الرجلين الى الاعلى والسقوط بزواوية كبيرة.
- اصابة الاصابع ورسغ الكف
- السقوط وعدم لمس الارض بباطن الكف ووضع الكف بوضع معكوس
- عدم سحب الذراعين الى الخلف
- وبناء على هذه الاصابات وخطورة هذه المهارة فانها تحتاج الى تدريب طويل ومتدرج للوصول للاعب الى اداء سليم خالٍ من الخطورة ويحقق الهدف منه.



الشكل (٤٢)

يوضح التمرير من وضع الغطس

### تمارين لتعلم المهارة:

- شرح المهارة واهميتها في المباراة.
- اداء أنموذجي من المدرس.
- استخدام بساط جمناستيك سميك واداء المهارة بدون طيران وبشكل خفيف.
- التدرج في الطيران والاداء مع الكرة.
- استبدال البساط السميك باخر رقيق واتباع الخطوات نفسها المتبعة انفاً.
- اداء التمرين لضرب الكرة المعلقة ويكون التمرين من دون طيران.
- الاداء مع طيران خفيف.
- اداء المهارة بشكل كامل.

يجب على المدرب ان يتوخى الحذر في هذه التمارين ويأخذ كل تحوطات الامان في بداية التنفيذ ولايعبر من تمرين الى آخر الا بعد اتقانه بشكل كامل.

## The Barrel Roll

## الدرجة الطولية (المتوازية):

تستخدم الدرجة حول المحور الطولي للجسم (المتوازية) لتغطية مساحة اكبر من المساحة التي يغطيها اللاعب في المهارات الاعتيادية ويكون دوران الجسم بصورة طولية.

## البناء الظاهري للمهارة

### القسم التحضيري:

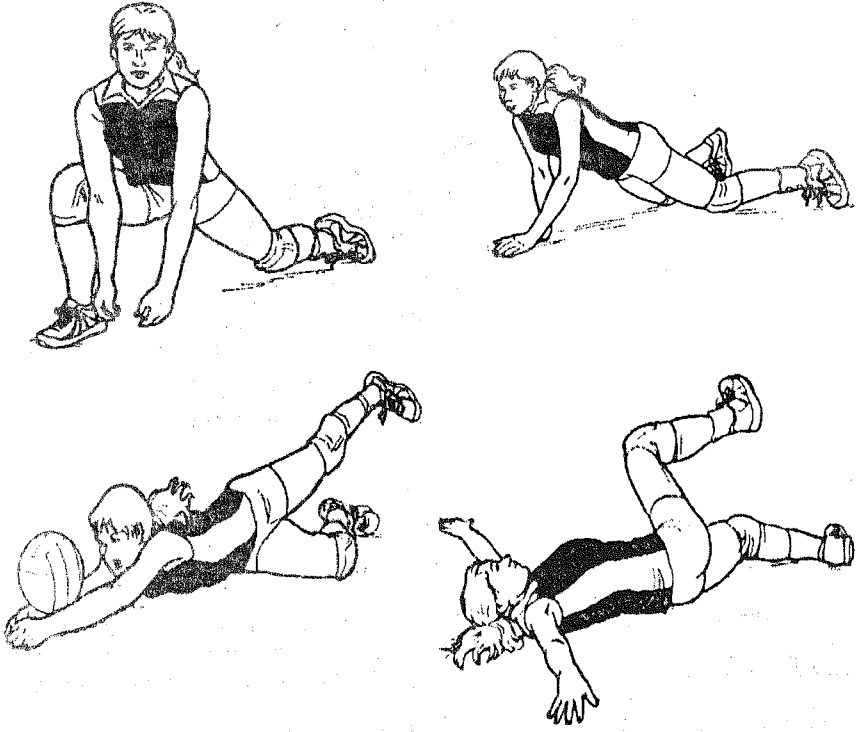
تمتد الرجل القربية من اتجاه الحركة بشكل واسع والى الامام وتثني الركبة وتبقي الرجل الخلفية مستقيمة بميل الجذع الى الامام وتسحب الذراعان لتوضع امام الجذع وتكون الكفان متقاربتين.

### القسم الرئيس:

يدفع الجسم باتجاه الكرة باستخدام القدم الامامية تمسك اليدين احدهما بالاخري وتلاقي الكرة بالساعدين وهي على ارتفاع ٥ - ١٠ اسم من الخصر يمد الجسم ويميل الى جانب جهة القدم الدافعة لسيلامس الارض ويحافظ اللاعب على وضع الرجلين ثم يتدحرج على الظهر تدحرج حول المحور الطولي للجسم.

### القسم الختامي:

تكون الدرجة (كتفان-وورك -كتفان- وورك) ثم يدفع اللاعب الارض بكلتا يديه لينهض بسرعة ويأخذ وضعا جديدا ثم يستمر في اللعب.



الشكل ( ٤٣ )

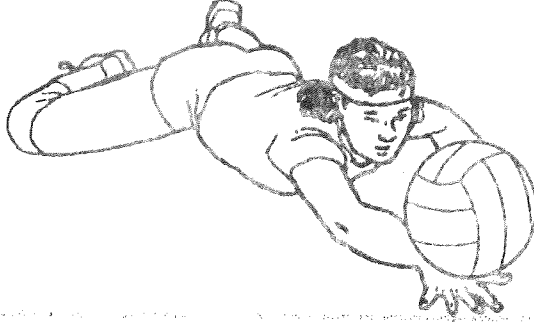
يوضح التمرير من الدرجة المتوازية

### The pan cake

### الهبوط المسطح:

يستخدم عندما يريد اللاعب ان يلعب كرة ضربت بقوة امامه مباشرة من وضع الانبطاح اذ يأخذ اللاعب خطوة ويندفع من وضع الاستعداد والتهبؤ الواطئ ثم يمد ذراعه الى الامام فتصبح اليد وهي مواجهة للارض اسفل الكرة ويكون الوضع الى أقصى ما يستطيع اللاعب أن يمد جسمه.

تتزحلق اليد الى الامام لتصبح اسفل الكرة فتضرب الكرة ظهر الكف  
يدلاً من ضربها الارض وبذلك ينقذ اللاعب كرة صعبة.



الشكل (٤٤) يوضح الهبوط المسطح

sprawl

ضرب الكرة من وضع الامتداد:

ويشبه النوع السابق ولكنه يستغرق وقتاً أطول لآخذ خطوة كبيرة  
ويؤدي التوقيت دوراً مهماً يستطيع اللاعب أن يضرب الكرة بظهر  
الكف.



الشكل (٤٥)

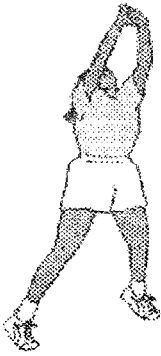
يوضح ضرب الكرة بذراع واحدة من وضع الاتبطاح

## Beach deg

## تمرير الكرة بتشابك الأيدي من فوق الرأس:

قد تأتي الكرة عالية وقريبة من اللاعب المدافع وتكون اعلى من ان يلعبها باحدى المهارات الطارئة فيستثمر التسهيلات التي اعطاها القانون للمسة الاولى ويلعبها من الاعلى مثل التمرير من امام الرأس الى الامام، ولكن هذه التميرية لاتكون بوضع مريح ويكون ارتطام الكرة اقوى من التميرية الاعتيادية وقد تكون الكرة اكثر ارتفاعا واقوى من الحالة الاولى فلا يستطيع اللاعب بعدها تطبيق المهارة الاولى ولا مهارة التمرير من الاسفل، فيلجأ الى لعبها بطريقة مختلفة وبوضع دفاعي يلائم هذه الحالة فعندما يقدر اللاعب وضع الكرة ويعلم بانها سوف تمر من فوق رأسه يقوم بالاتي:

- يرفع اللاعب ذراعيه ويكون المرفق امام الكتفين او أعلى حسب ارتفاع الكرة.
- يشبك اللاعب يديه بمسكه قبضة يده اليسرى باليد اليمنى لتكون اليدان امام او فوق الرأس ويدفع المرفقين الى الخارج قليلا.
- يلاقي اللاعب الكرة بباطن اليدين.
- اما قوة ضرب الكرة فيعتمد على سرعتها التي اتت بها فكلما زادت سرعة الكرة قلت القوة التي يستخدمها اللاعب.



الشكل (٤٦)

يوضح تمرير الكرة من فوق الرأس بشبك اليدين



## ضرب الكرة بالرجل:

سمح القانون للاعبين بضرب الكرة بالرجل بشكل متعمد او غير متعمدا اذ يستفاد اللاعب من هذا السماح بلعب الكرات الصعبة التي لا يستطيع لعبها باستخدام احدى المهارات الاعتيادية او المهارات الطارئة. وغالباً ما يكون الجسم مائلاً الى الخلف ومن وضع الحركة السريعة يمد اللاعب رجله ليلقي الكرة في المكان الذي ستسقط فيه وبذلك ينقذ كرة من لمس ارض الملعب ويتجنب خسارة نقطة محققة. ويفضل ضرب الكرة بوجه القدم لسهولة توجيه الكرة بهذا الجزء من القدم مقارنة ببقية الاجزاء.

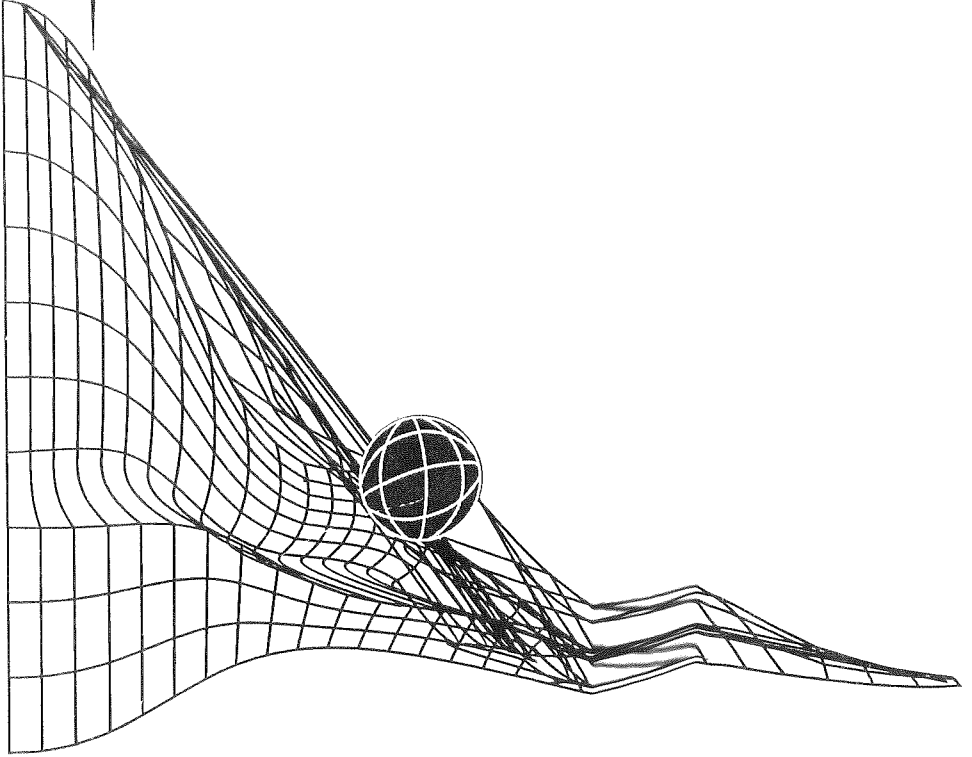


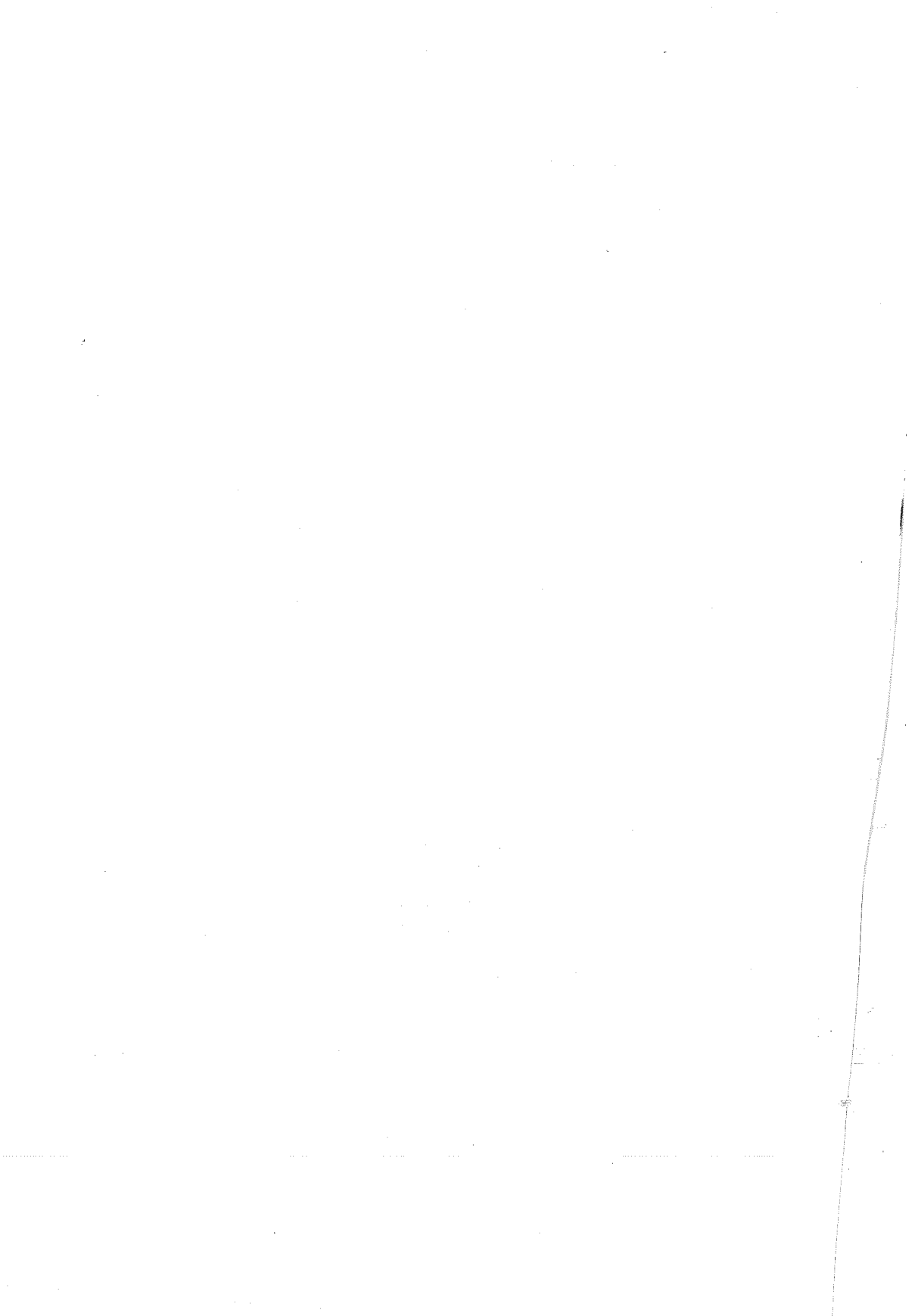
## الفصل التاسع

معجم لطائفة من المصطلحات

المستخدمة في رياضة

الكرة الطائرة





## معجم لطائفة من المصطلحات المستخدمة في الكرة الطائرة

ترد في بعض المصادر الانكليزية والعربية تسميات ومصطلحات تختلف من مصدر الى آخر مع انها تحمل المعنى نفسه، ولكن هذه المصطلحات قد تختلف في معناها اذا استخرجت من القواميس الأدبية المتوافرة وتعطي مدلولاً لغوياً مختلفاً عن ما هو مستخدم في الكرة الطائرة.

وليكون القارئ طالباً كان او باحثاً على بينة من هذه المصطلحات، نذكر اهم ما يستخدم منها في الكتب الخاصة في المهارات الاساسية في الكرة الطائرة.

### ATTAK LINE

خط يقطع الساحة على بعد (٣) امتار من خط الوسط اسفل الشبكة ويكون موازياً له ويحدد عمل لاعبي الخط الامامي والخلفي في الاشتراك في الهجوم.

### BABY JUMP SERV

هو الارسال الذي يقفز فيه اللاعب قفزة صغيرة ويقوم بضرب الكرة وهو في الهواء ويمكن ان تكون الكرة بوضع ميموج float او بوضع دوراني spin.

### BACK COURT

مساحة من الملعب تحدد بطول (٦) امتار من خط الهجوم الى الخط النهائي (خط الارسال) و (٩) امتار عرضاً بين الخطين الجانبيين.

### BACK COURT ATTACKER

هو اللاعب المهاجم الذي يشغل احد المراكز الخلفية الثلاثة (١،٦،٥) ويقوم بتنفيذ الضرب الساحق من خلف خط الهجوم ليهبط امامه بعد التنفيذ.

## BACK SET

مصطلح يطلق على اعداد الكرة الى الخلف من المعد للمهاجم الذي يكون خلف العداء.

## (B-H-E) BALL- HANDLLING ERROR

لمسة غير قانونية يفقد مرتكبها نقطة مثل ( اللمسة المزدوجة - حمل الكرة - رمي الكرة --- )

## BASE LINE

هو الخط الخلفي من الساحة والذي يبعد (٩) امتار عن خط المنتصف ويكون موازياً له في كلا الملعبين، ويسمي في بعض الاحيان خط النهاية او خط الارسال.

## BALL CIRCULATION

حركة الكرة من لاعب الى زميله وتستخدم كوسيلة لتنفيذ خطط الفريق في اللعب.

## BLOOK

عمل فردي او زوجي او ثلاثي يقفز بموجه من يقوم بادائه بالقرب من الشبكة امام لاعب الفريق المهاجم ليعترض هجومه او يوقفه او يبطل الكرة بكلتا يديه.

## BLOOK ASIST

جدار صد متكون من لاعبين او ثلاثة ينتج عنه نقطة مباشرة لمصلحة لاعبي جدار الصد.

## BLOOKERS

اللاعبون الذين يقومون بعمل جدار الصد.

## BLOOK SOLO

جدار صد فردي يحصل فيه اللاعب على نقطة مباشرة وتسقط فيه الكرة تحت اقدام المهاجم.

## BUMP (PASS)

اسلوب دفاعي فردي ضد الكرات السريعة والقوية يؤدي باستخدام التميرير من الاسفل.

## BUMP(SET)

تمريرة من الاسفل باستخدام الساعدين الغرض منها اعداد الكرة ووضعها في مكان تسهل منه عملية الهجوم.

## CARRY

حمل الكرة بيد واحدة او بكلتا اليدين وهو خطأ قانوني.

## CENTER LINE

خط يفصل الملعب الى ساحتين يقع تحت الشبكة وعرضه (٥) سنتمتر.

## COMBINATION

لعبة يؤديها الفريق المدافع بلاعبين او اكثر بانسجام وتوافق.

## CROSS CORT

هجوم يوجه بشكل قطري من زاوية اللاعب المهاجم الى ملعب المنافس.

## CROSS OVER STEP

مخطط لحركة تقاطع اقدام اللاعب تستخدم لقطع مسافة كبيرة في الملعب وتبدأ بتقديم القدم القريبة من اتجاه الحركة.

## CONTACTED BALL

لمس الكرة من اللاعب متعمدا او غير متعمد.

DIG

اسلوب دفاعي يستخدم ضد ضربة ساحقة قوية وذلك بمحاولة إمرار هذه الكرة او الحد من خطورتها برفعها الى الاعلى باي جزء من اجزاء الجسم.

DINK

ضرب ساحق خفيف تلعب فيه الكرة من فوق الشبكة بالاصابع بدلاً من ضربها بقوة.

DISH

الاعداد الجيد للكرة.

DIVE

فن اداء دفاعي يترك فيه اللاعب الارض ويمد جسمه من وضع الطيران لينفذ كرة صعبة بعيدة ثم يهبط بوضع منزلق على الارض.

DOUBLE BLOCK

جدار صد زوجي يشترك فيه لاعبان من الخط الامامي لاحباط الهجوم او الحد من خطورته

DOWN BALL

كرة هجوم من المنافس او كرة حرة لاتعد هجوماً قوياً.

END LINE

خط النهاية او خط الارسال يبعد عن الشبكة (٩) امتار ويكون موازياً لها.

ERROR

خطأ يرتكبه اللاعب يسبب خسارة نقطة، خطأ فني او خطأ قانوني.



## FACIAL DISGRACIAL

ضربة ساحقة تضرب وجه اللاعب المدافع (لاعب جدار صد او لاعب مدافع في الملعب).

## F-I-V-B

الاتحاد الدولي للكرة الطائرة ويضم جميع الاتحادات الوطنية للدول المنضمة الى هذا الاتحاد.

## FLOAT SERVE

الارسال المتموج او الارسال الطافي، وهو ارسال لاندور فيه الكرة حول محورها بل تكون بوضع متموج أي مثل حركة الكرة التي تترك لتطفو في سيل ماء جارٍ.

## FOREARM PASS

مهارة تمرير اساسية يستخدم اللاعب فيها الساعدين لتمرير الكرة التي تكون في مستوي اسفل الخصر.

## FOUR- STEP APPROACH

مخطط لحركة اقدام اللاعب المهاجم التي يؤديها باربع خطوات للقفز وضرب الكرة، ويبدأ اللاعب الحركة بالرجل في اتجاه الذراع الضاربة نفسه، فيبدأ اللاعب الذي يضرب الكرة باليد اليمنى خطوته الاولى بتقديم القدم اليمنى.

## FREE BALL

كرة سهلة تعبر الى ساحة المنافس يبني منها المنافس هجوماً مضاداً قوياً.

## HALF SPEED SPIKE

كرة تضرب بنفس حركة الضرب الساقق ولكن بقوة قليلة.

## HASBEN AND WIFE

تطلق على كرة الارسال التي تسقط بين لاعبين اثنين ويفشلان في التحرك لاستقبالها.

## HELD- BALL

لمسة غير قانونية تستقر فيها الكرة بيد اللاعب.

## HIT –SPIKE-SMMASH

ثلاثة مصطلحات تعني المهارة الهجومية التي يكون هدفها ضرب الكرة بقوة براحة اليد الى ارض ملعب المنافس.

## HITTER

اللاعب الذي ينفذ الضرب الساحق من احد الاوضاع.

## INDIVIDUAL TACTICS

اداء فني لمهارة يستخدمها اللاعب لتسجيل نقطة لمصلحته او لمنع المنافس من تسجيل نقطة.

## JOUST

لاعبان يلمسان الكرة فوق الشبكة بالتعاقب ويربح النقطة اللاعب الذي يلمس الكرة بعد الاول.

## JUMP SERVE

ارسال يقفز اللاعب فيه ليضرب الكرة بقوة ويشابه الضرب الساحق في الاداء تقريبا.

## KILL

ضرب ساحق يسجل منه نقطة مباشرة.

## LET SERVE

ارسال يعبر الى ساحة المنافس بعد لمس الشبكة او ضرب الشبكة.

## LIBRO: ADVENSIVE PLAYER

اللاعب المدافع الحر الذي يلبس ملابس مختلفة اللون عن فريقه، ولا يسمح له باعداد الكرة للمهاجم او القفز لاداء الهجوم فوق الشبكة.

## LIFT

لمسة غير قانونية بسبب حمل الكرة.

## LINE

هجوم من الخط الجانبي بخط مستقيم الى الامام.

## MATCH

مباراة الكرة الطائرة المتكونة من ثلاثة اشواط فوز من مجموع خمسة اشواط.

## MINTONETTE

الاسم الاولي الذي اطلقه وليم مورغان على لعبة الكرة الطائرة.

## MULTIPLE ATTACKS

نوع من الهجوم يشترك فيه لاعبان او اكثر ومن مناطق مختلفة من الملعب.

## MULTIPLE BLOCK

لاعبان او ثلاثة لاعبين يقومون بعمل جدار صد من اعلى الشبكة.

## N-C-A-A NATIONAL COLLEGIATE ATHLETIC ASSOCIATION

المؤسسة الوطنية للرياضة في الكليات  
مؤسسة تنظم البرامج الرياضية في الكليات والجامعات.

NET

الشبكة التي تستخدم لتقسيم الملعب الى ساحتين ويجري اللعب من فوقها.

OFF BLOCKER

لاعب ينفذ جدار صد في مكان ليس فيه ضرب ساحق أي من مكان خاطئ.

OFF- HAND SET

نوع من الاعداد يمر عبر جسم اللاعب المهاجم ليضربها بالذراع غير المسيطرة.

OFF-SPEED ATTACK

ضرب ساحق خفيف.

ON HAND SET

اعداد من يمين العداء الى يمين اللاعب المهاجم (وتكون الذراع المسيطرة للعداء والمهاجم هي اليمنى).

ONE HAND SET

الاعداد بيد واحدة.

OVER HAND PASS

تمرير الكرة باصابع اليدين من امام اوفوق الراس.

OVER SET

اعداد لكرة فوق الشبكة.

PANCAKE

اسلوب دفاعي فردي يمد فيه اللاعب ذراعه ويضع راحة يده المفتوحة على الارض لانقاذ كرة صعبة ويكون وضع الجسم ممتدا على الارض.

## PASSING

تمرير الكرة من الاعلى او الاسفل الى الزميل او المنافس.

## POSTURE

وضع الجسم عند بداية تنفيذ المهارة.

## PLACEMENT

لعب الكرة الى مكان في ملعب المنافس يكون فيه الدفاع ضعيفا.

## POWER LEG

الرجل التي يتم بها النهوض الفردي وتكون عكس الذراع المسيطرة.

## QUICK SET

اعداد سريع و عادة مايكون منخفضا.

## RALLY

لعب مستمر فوق الشبكة او عبرها في ملعب الفريقين.

## RALLEY SCORING

تسجيل نقطة لمصلحة الفريق من ارسال او اية مهارة اخرى.

## READY POSITION

وضع التهيؤ الصحيح للاعب قبل اداء المهارة.

## RECEIVING ERROR

خطاء في استقبال الارسال وغالبا ماينتج عنه خسارة نقطة مباشرة للمستقبل او كرة يصعب اصلاحها.

ROLL

أسلوب أداء يستخدم للأمان وتغطية محاوله إنفاذ كرة صعبة الى الجانب أو الي الخلف عن طريق القيام بدحرجة.

ROLL SHOT

كرة خفيفة فوق الشبكة ناتجة من ضرب ارسال او ضرب ساحق.

SEAM

المكان بين لاعبين اثنين او المكان بين جدار الصد ولاعب دفاع الخط الخلفي.

SERVE

الارسال مهارة وضع الكرة في اللعب.

SERVER

اللاعب الذي يضرب الارسال.

SERVE ERROR

خطأ في الارسال فني او قانوني.

SET

تمرير الكرة باليدين الى اللاعب المهاجم .

SHANK

تمرير سيء للكرة لايمكن ان تلعب او تكمل.

SHUFFLE STEP

اسلوب حركة داخل الملعب الى الامام او الى الخلف او الى الجانبين بسحب القدم.

SETTER

اللاعب المعد وهو اللاعب المسؤول عن الضربة الثانية ( وفى بعض الاحيان الاولى) لإعداد الكرة الى اللاعب المهاجم.

SIDE- OUT

ربح الفريق المستقبل نقطة.

SKY BALL

ارسال عال جدا يستخدم لارباك المنافس ولاسيما اذا كانت الشمس والانارة القوية مواجهة للمنافس او عند وجود رياح في الملعب.

SOFT BLOCK

جدار صد يقوم فيه اللاعب بدفع يديه الى الخلف لترتد الكرة منهما الى ساحته وهو جدار صد غير مثالي.

SPECLALIZE

التركيز على اللعب بمركز معين دون غيره.

SPIKE

هجوم قوي يؤدي من فوق الشبكة الى ملعب المنافس (الضرب الساحق او الكبس).

SPIKE BALL

كرة مضروبة بقوة من ارتفاع لا يقل عن حافة الشبكة العليا وتسعى كذلك  
BURY & CRASH & HAMMER & KILL & PUT- AWAY & SLAM

STUFF

جدار صد يحقق منه نقطة مباشرة.

THROW

رمي الكرة وهو خطأ قانوني.

TIP

نوع من الهجوم يستخدمه ضارب الكرة ليضع الكرة في ساحة المنافس بضربة خفيفة وتكون اصابع اليد مفتوحة ومشدودة دون لف الرسغ.

TOOL

ضربة ساحقة تمر على ايدي لاعبي جدار الصد على شكل مسح.

TOUCH

لمس اللاعب للكرة.

TRANSITION

تغير وضع الجسم من وضع الهجوم الى وضع الدفاع اوتبديل مراكز بين اللاعبين.

TRIPLE BLOCK

جدار صد ثلاثي.

UNDER HAND SERVE

الارسال من الاسفل.

V-SHAP

شكل الكفين مع الذراعين الممدودتين عندما يؤدي اللاعب التميرير من الاسفل.

WAFFLE

الاخفاق الكامل في الضرب الساحق اوضرب الكرة برؤوس الاصابع بسبب خطأ في مكان لمس الكرة.



## المصادر العربية

- ١- الاتحاد الدولي للكرة الطائرة، ٢٠٠٥، القواعد الرسمية للكرة الطائرة، الجمعية العمومية التاسعة والعشرون للاتحاد الدولي، بورتو، البرتغال.
- ٢- حسنين، محمد صبحي، ١٩٩٧، التقويم والقياس في التربية البدنية، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- حسنين، محمد صبحي، وعبد المنعم حمدي، الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، مركز الكتاب للنشر - مصر.
- ٤- حسن، زكي محمد، ١٩٩٨، الكرة الطائرة استراتيجيات تدريبات الدفاع والهجوم، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر.
- ٥- حسن، زكي محمد، ٢٠٠١، الكرة الطائرة تقنيات حديثة في التعلم والتدريس، ملتقى الفكر، الاسكندرية، مصر.
- ٦- الحياوي، حسن واخرون، ١٩٦٨، فنون الكرة الطائرة ودار الامل للنشر والتوزيع، اربد - الاردن.
- ٧- خريبط، ريسان، وعبدالزهره حميد، ١٩٩٠، الكرة الطائرة للمستويات العليا، مطابع التعليم العالي، بغداد.
- ٨- خطابية، اكرم زكي، ١٩٩٦، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- ٩- سالم، مختار، ١٩٨٧، حول الكرة الطائرة، مؤسسة المعارف، بيروت.
- ١٠- علاوي، محمد حسن، ومحمد نصر الدين رضوان، ١٩٨٧، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، الكويت.
- ١١- فرج، ايلين وديع، ١٩٨٧، فن الكرة الطائرة ط٢، مطبعة المصري، الاسكندرية، مصر.

- ١٢- فهمي، زينب، واخرون، ١٩٨١، الكرة الطائرة تاريخ وتطور اللعبة، دار المعارف بمصر.
- ١٣- قطب، سعد محمد، ولؤي الصميدعي، ١٩٨٥، الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، مطابع جامعة الموصل، العراق.
- ١٤- الكاتب، عقيل عبدالله، ١٩٨٧، التكتيك الفردي في الكرة الطائرة، مطبعة جامعة الموصل، الموصل، العراق.
- ١٥- كلين، واخران، ١٩٩٠، سلسلة الاكتشاف الرياضي بالكرة الطائرة، ترجمة كمونة، فريق واخرون، مطابع التعليم العالي، الموصل، العراق.

#### المصادر الاجنبية

- 1-BOBE BLOCKER,1988, ACTION VOLLEY BALL, ACOMPLETE ANALYSIS OF THE JUNIOR HIGH SCHOOL GAME, 2ED, HUNTING BEACH
- 2-BOB MILER, 2006,THE VOLLEY BALL HAND BOOK WINING ESENIALFOR PHAYER AND COACHES, HUMAN KENETICS.
- 3-BONNI KENNY&GREGORY, 2006, VOLLEY BALL STEP TO SUCCESS, HUMAN KENETICS, AUSTRALIA.
- 4-BONNIE S.MOHANSEN.2004.TEACHING MIDDLE SCHOOL PHYSICAL EDUCATION,HUMAN KENETICS,U.S.A.
- 5-CANDIAN COACHES MANULE,1989, PRENTED BY INTERNASTIONAL VOLLEY BALL FEDERATION

- 6-C.V.A.1998,COACH MANULE,LEVEL ONE,CANDIAN VOLLEY BALL ASSOCIATION
- 7-GREG GIOVANZZI, 2006, SERVING STATEAG, VOLLEY BALL MAGAZEN
- 8-JON.C.ARGUE & OTHERS 2004 VOLLEY BALL COACHINGPROGRAM, L.A.PRINTED IN U.S.A.
- 9-KINDA.S.LENBERG, 2006, VOLLEY BALL,SKILL&DRILL.AMEREKAN VOLLEY BALL.COACHES ASSOCIATION –HUMAN KENATICS U.S.A.
- 10- MARV DUNPHY 2004, COACHING VOLLEY BALL SUCCESSFULLY, HUMAN KENATICS, U.S.A.
- 11-MAX MELAR,1998,VOLLEY BALL TRAINING FORCHILDREN AGED 10-13YEAR,INTERNATIONAL VOLLEY BALLMAGAZEN.
- 12- OLAT.KORTMAN,2002TECHNIQES OF THE WORLDS BEST.JUMP SERVE,THE OFFICIAL F.I.V.B MAGAZENE.
- 13- VAK.KELLERT 1978,VOLLEY BALL TECHNICAL MODEL,PRENTED BY U.S.A.V.A.
- 14- WALT KER 2005.FOCUS ON BLOCKING.GENRAL OF U.S.A VOLLEY BALL.

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد (٤٩١) لسنة ٢٠٠٨

د. نعمة ع. ر.

دار ابن الأثير للطباعة والنشر  
جامعة الموصل

دار ابن الأثير للنشر  
جامعة الموصل

# الكشكول

للإستنساخ

Al Kshkool

محاضرات جامعية

تجليد فني

سحب pdf

ريزو

استنساخ ملون



- \* كبس هويات
- \* ملازم دراسية
- \* سبايرول
- \* طباعة
- \* طباعة وسحب
- \* البحوث والاطاريح

0771 330 9033

موصل - المجموعة الثقافية - مقابل باب رئاسة الجامعة

kashkool.office@gmail.com