



الفهرس

ا

الاعداد البدني في الكرة الطائرة



ب

الاعداد المهاري في الكرة الطائرة



ج

الإعداد الخططي في الكرة الطائرة



د

الإعداد النفسي في الكرة الطائرة



هـ

الاختبارات البدنية في الكرة الطائرة



و

الاختبارات المهارية في الكرة الطائرة



المراجع



الاعداد البدني في الكرة الطائرة

- مفهوم الاعداد البدني في الكرة الطائرة
- اقسام الاعداد البدني
- المتطلبات البدنية في الكرة الطائرة



الإعداد البدني في الكرة الطائرة

3

مفهوم الإعداد البدني في الكرة الطائرة:

ان عملية الإعداد البدني تختلف في مكوناتها من تخصص رياضي إلى آخر حسب أهمية وترتيب العناصر البدنية المكونة للنشاط التخصصي.

فالإعداد البدني في الكرة الطائرة يهدف إلى تطوير إمكانيات اللاعب البدنية، الحركية، الوظيفية والنفسية لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة وبالتالي الوصول بمستوى اللاعب الى الأداء المثالي في المنافسة الرياضية. ويقصد بالإعداد البدني في الكرة الطائرة بأنة العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب وذلك بأكسابه اللياقة البدنية والحركية والتي تؤهله للتكيف مع متطلبات الاداء المهارى والخططي والذهني سواء في التدريب او في المنافسة، ويترب عن الإعداد البدني الجيد للاعب الكرة الطائرة تحسن في مستوى أدائه المهارى والخططي.

وينقسم الاعداد البدني الى قسمين وهما:

الأعداد البدني العام:

يعد الإعداد البدني العام عملية شاملة تركز على تنمية كافة عناصر اللياقة البدنية لدى اللاعب ، ويهدف إلى إكتساب لاعب الكرة الطائرة القدرات البدنية والحركية ، بالإضافة إلى تحسين كفاءة الأجهزة الوظيفية لديه ، كما يساهم الإعداد البدني العام في تهيئة اللاعب لتحمل متطلبات اللعبة ، والرفع من القدرة الاستراتيجية لدى اللاعب. ويعد رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية أحد أهم أهداف هذا النوع من الإعداد.

الإعداد البدني الخاص:

ان الإعداد البدني الخاص هدفه تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لنشاط الكرة الطائرة لأقصى درجة ممكنة للوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء الأمثل، كما أن الإعداد البدني الخاص في الكرة الطائرة يتطلب التركيز على صفات بدنية دون غيرها، وتختلف في محتوياتها لكل مهارة من المهارات، واللاعب لا يمكنه إتقان المهارات الأساسية للكرة الطائرة في حال افتقاره للصفات البدنية الخاصة، فمثلا لا يمكن للاعب الكرة الطائرة أداء مهارة الضرب الساحق بمستوى عالي في حالة إفتقاده مثلا لصفة القوة الانفجارية أو القوة المميزة بالسرعة او سرعة رد الفعل. ولذلك تعد الصفات البدنية الخاصة من المتطلبات الضرورية الواجب توفرها لدى لاعب الكرة الطائرة وأن أي نقص في مستوى تلك الصفات تؤدي إلى نقص في مستوى المهارة الحركية والتي تعد جوهر الأداء في اللعبة. وترجع أهمية الصفات البدنية الخاصة في الكرة الطائرة حسب محمدصبيح حسانين وحلمي عبد المنعم إلى عدة أسباب ذكرها منها:

1- زمن المباراة غير محدد:

قد تستمر المباراة لأكثر من ساعتين، مما يتطلب قدرة عالية على التحمل لدى اللاعبين.

2- التنقل السريع بين الأدوار:

ينتقل اللاعبون بسرعة من الهجوم إلى الدفاع والعكس صحيح. تحتاج هذه المهارة إلى السرعة في الانتقال.

3- القوة والسرعة:

لتنفيذ الوثب العمودي بأقصى ارتفاع لأداء الضربات الساحقة والصد والإعداد مع الوثب، يحتاج اللاعب إلى القوة المميزة بالسرعة، كما تتطلب بعض ضربات الإرسال ، مثل الإرسال الساحق إلى قوة في الذراعين.

4- المرونة:

تتطلب معظم مهارات الكرة الطائرة مرونة عالية في أصابع اليدين والرسغين ومفصلي الكتفين.

5- الرشاقة:

لتنفيذ المهارات التي تتطلب دحرجات أمامية وجانبية وطيران بصورة مثالية، يحتاج اللاعب إلى عنصر الرشاقة.

6- التحمل:

يجب توفر عنصر التحمل لتنفيذ مهارات الاستقبال والإرسال والدفاع بكفاءة وبدون أخطاء.

المتطلبات البدنية في الكرة الطائرة

بناء على نتائج المسح المرجعي للأدبيات حول تحديد المتطلبات البدنية حسب نسبة أهميتها للاعب الكرة الطائرة مع متطلبات طبيعة الأداء في اللعبة بمفهومها الحديث تبين أنها تتمثل في:

أولاً: التحمل الدوري التنفسي:

يعني التحمل الدوري التنفسي كفاءة الجهازين التنفسي والدوري الدموي في مد العضلات العاملة بالطاقة اللازمة مع سرعة التخلص من الفضلات الناتجة عن المجهود المبذول وبالتالي مقاومة التعب لفترة طويلة أثناء النشاط البدني. ونظراً لطول مدة مباريات الكرة الطائرة، يتطلب الحفاظ على الأداء الجيد للمهارات قدرة أكسجينية عالية، ولتحقيق ذلك، يحتاج اللاعب إلى تطوير قدرته على الاسترجاع وإعادة تكوين مركب الطاقة (ATP) بشكل سريع.

ثانياً: القوة العضلية :

تعتبر القوة العضلية من أهم المكونات الأساسية في الكرة الطائرة لارتباطها الوثيق بأداء العديد من المهارات الأساسية للعبة. فالقوة العضلية هي مقدرة اللاعب على إنتاج أقصى مقدار للقوة ضد مقاومة لمدة زمنية قصيرة. فمثلاً لغرض أداء القفز في الضرب الساحق أو الصد يحتاج اللاعب إلى إنتاج أقصى مقدار للقوة للتغلب على الجاذبية الأرضية. ومن أنواع القوة العضلية التي يحتاجها لاعب الكرة الطائرة ما يلي:

1- القوة القصوى :

تعني قدرة الجهاز العضلي على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي، كما أنها تعني قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها .

2- القوة المميزة بالسرعة :

تعتبر القوة المميزة بالسرعة من أكثر الصفات البدنية الضرورية في الكرة الطائرة، حيث تعتمد معظم الحركات الدفاعية هجومية في الكرة الطائرة بشكل كبير عليها (مثل الضرب الساحق السريع). إن مصطلح القوة المميزة بالسرعة يعني وال

المكون الحركي الذي ينتج من ربط ومزج دقيق وفعال بين القوة والسرعة، وإخراجهما في محصلة واحدة، لذا يجب ان يمتلك لاعب الكرة الطائرة هذا الشكل من القوة.

3- القوة الانفجارية:

تعد القوة الانفجارية التي تمثل مقدرة العضلات على توليد أقصى قوة في أقل زمن ممكن لأداء حركي لمرة واحدة أحد أشكال القوة العضلية وهي تمثل مزيج من القوة العضلية والسرعة ، هذا المركب يعد من أكبر القدرات البدنية أهمية في الكرة الطائرة، إذ يستخدم بشكل رئيسي في مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد، إذ يتطلب أداء هاتين المهارتين قوة انفجارية للرجلين للتغلب على قوة الجاذبية الأرضية لغرض أداء القفز للأعلى وقوة انفجارية للذراعين لغرض ضرب الكرة كما هو الحال في الضرب الساحق.

4- تحمل القوة العضلية:

تعني قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب.

ثالثا: السرعة:

تعتبر صفة السرعة أحد اهم الصفات البدنية التي لا يمكن للاعب الكرة الطائرة الإستغناء عنها حيث تساهم في تحسين الاداء المهاري للاعب بصورة جيدة ومثالية، وتعتمد لعبة الكرة الطائرة على سرعة الأداء ، إذ تحدث في المباريات حركات سريعة فلاعب الكرة الطائرة لا يستطيع التحرك إلى الكرة في غياب سرعة الحركة ومن أنواع السرعة التي يحتاجها لاعب الكرة الطائرة:

1- السرعة الإنتقالية:

هي كفاءة اللاعب على الانتقال او التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة ، وعادة ما تستخدم السرعة الانتقالية في الكرة الطائرة بشكل أساسي للتنقل بسرعة بين المهام الهجومية والدفاعية والعكس. فمثلا، عندما يتحرك اللاعب القائم بالصد بين المراكز الأمامية، فإن السرعة الانتقالية تلعب دورا حاسما في نجاحه.

2- سرعة رد الفعل:

تساهم سرعة رد الفعل في تحسين أداء اللاعبين في العديد من مهارات الكرة الطائرة، هذه الصفة تساعد اللاعبين على الوصول إلى الكرة بسرعة وتنفيذ الحركات اللازمة بدقة كالرد عن اللاعب أو استقبال الارسال للاعب المنافس ، وبالتالي الحفاظ على استمرارية اللعب لفريقهم.

رابعا: المرونة:

تلعب المرونة دورا حاسما في لعبة الكرة الطائرة، حيث يعتمد الأداء الحركي الجيد لكل المهارات الأساسية على درجة المرونة الشاملة للمفاصل. فعلى سبيل المثال تسمح مرونة مفاصل وعضلات الظهر للاعب أثناء ادائه لمهارة الارسال الساحق بميل جذعه للخلف بشكل فعال أثناء طيرانه، مما يمكنه من توجيه كامل طاقته نحو الكرة لضربها بقوة.

خامسا: التوافق الحركي:

التوافق الحركي هو مفتاح لتحسين الأداء الرياضي بشكل عام، ولا سيما في رياضات مثل الكرة الطائرة التي تتطلب تنفيذ حركات سريعة ومعقدة. فمن خلال التوافق الحركي، يستطيع اللاعب تنفيذ حركاته بسهولة وسرعة ودقة، مما يزيد من

فعالية أدائه ويقلل من فرص حدوث الأخطاء. وتبرز أهمية التوافق في الكرة الطائرة عندما يقوم اللاعب بحركات تتطلب مشاركة أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد ، حيث تشترك مثلا العينين واليدين والرجلين في مهارة الاعداد من الوثب (الوثب الى الأعلى ، النظر الى حائط الصد للفريق المنافس، النظر الى الزميل الضارب وأصابع اليدين) وهنا يتطلب التوافق تعاوناً كاملاً بين الجهازين العضلي والعصبي من أجل أداء مميز.

سادساً: الرشاقة:

تعد الرشاقة من أهم مهارات لاعب الكرة الطائرة، وتظهر أهميتها في لعبة الكرة الطائرة من خلال التكيف مع المواقف المتغيرة بسرعة واتخاذ القرارات المناسبة في الوقت المناسب. ويؤكد " جنسن وهيرست Jensen et Hirts " على أن الرشاقة من الصفات البدنية المرتبطة بالأداء المهاري في لعبة الكرة الطائرة، كما أنها تكسب اللاعب القدرة على الأداء الحركي في كافة مهارات الكرة الطائرة، وتحدد درجة دقته و انسيابيته، وتوقيته، وتوافقه، وتوازنه، وسرعة رد فعله، كما يتوقف جمال أداء لاعبي الكرة الطائرة على ما يتمتعون به من رشاقة.

سابعاً: التوازن

يعد التوازن هو عنصراً أساسياً في لعبة الكرة الطائرة، ولا يمكن الاستغناء عنه في أداء المهارات الأساسية مثل الصد والضرب الساحق والدفاع عن الملعب. فهو يمنح اللاعب الاستقرار والثبات اللازمين لأداء هذه الحركات بفاعلية ودقة، خاصة أثناء الحركات السريعة والمعقدة. كما يساهم التوازن في تقليل خطر الإصابات الناتجة عن السقوط أو فقدان التوازن.

ثامناً: الدقة:

الدقة هي القدرة على تنفيذ الحركات الرياضية بدقة متناهية، ويتطلب ذلك كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي. وهي بذلك تعتبر من أهم المهارات التي يجب أن يتمتع بها لاعب الكرة الطائرة. ففي مهارات مثل الضرب الساحق والإرسال، تساعد الدقة اللاعب على توجيه الكرة إلى الأماكن التي يصعب على المنافس الوصول إليها، وبالتالي تحقيق نقاط سهلة للفريق. كما تساعد الدقة اللاعب على تنفيذ مهارة الاستقبال بشكل يضمن انتقال الكرة بسلاسة إلى المعد، وبالتالي بناء هجمات منظمة. وبشكل عام، فإن الدقة هي مفتاح النجاح في جميع مهارات الكرة الطائرة، فهي تمكن اللاعب من التحكم في الكرة وتوجيهها حسب الرغبة.



الاعداد الخططي في الكرة الطائرة

- مفهوم خطط اللعب في الكرة الطائرة
- أهم شروط وضع الخطة في الكرة الطائرة
- تركيب وأدوار اللاعبين في الكرة الطائرة
- الخطط الدفاعية
- الخطط الهجومية



الإعداد الخططي في الكرة الطائرة

5

يشمل الإعداد الخططي في الكرة الطائرة جميع جوانب التدريب المختلفة، ويسعى إلى تطوير قدرات اللاعبين المعرفية والحركية، ويهدف إلى اكتساب اللاعبين المعارف الخططية والعمل على إتقان المهارات الحركية في الكرة الطائرة بالمستوى المطلوب الذي يؤهل اللاعبين من الاستخدام الأمثل أثناء المنافسة لتحقيق الفوز.

مفهوم خطط اللعب:

تعد خطط اللعب في الكرة الطائرة مجموعة من الاستراتيجيات المتكاملة التي يضعها المدرب وينفذها الفريق بهدف تحقيق الفوز. تتضمن هذه الخطط حركات وتشكيلات هجومية ودفاعية تنفذ بشكل منسجم وتعاوني بين جميع اللاعبين. يهدف تطبيق هذه الخطط إلى استغلال نقاط القوة وتغطية نقاط الضعف داخل الفريق، بالإضافة إلى التفوق على الفريق المنافس تكتيكياً ونفسياً. تتميز الخطط الفعالة بمرونتها وقدرتها على التكيف مع التغيرات التي تطرأ خلال المباراة.

أهم شروط وضع الخطة في الكرة الطائرة:

- الاجادة التامة للمهارات الأساسية للعبة.
- الاستعداد الذهني لكفاءة أفراد الفريق.
- أن تكون المواصفات الجسمية لأفراد الفريق تناسب الخطة الموضوعة.
- أن تكون الخطة مناسبة لكفاءة أفراد الفريق وخبراتهم .
- أن تراعي الخطة طباع اللاعبين وحالتهم النفسية والصحية.
- أن تراعي الخطة مستوى الفريق المنافس ونقاط قوته وضعفه.
- أن تتضمن الخطة عدم وقوع اللاعبين في أخطاء فنية لقانون اللعبة.
- قبل وضع أي خطة يجب على المدرب أن يضع في الاعتبار مجموعة من العوامل أهمها تعيين المكان الملائم لست لاعبين وهو ما يعرف بالتشكيل الأساسي للفريق في الكرة الطائرة (عصام الوشاحي ، 1994)

تركيب وأدوار اللاعبين في الكرة الطائرة:

- 1- لاعبو الضربات الساحقة المميزون:
لاعبون لديهم قدرات جيدة للضرب الساحق وصفاتهم الجسمية قوية والأداء البدني مميز.
- 2- لاعبو الضربات الساحقة المسرعون:
لاعبون لديهم قدرة سريعة للضرب الساحق أو الضربات الساحقة ذات الاعداد القصير.
- 3- المعد (الموزع):

يعتبر العقل المدبر للفريق، ويلعب دوراً محورياً نظراً لعدد المرات التي يلمس فيها الكرة خلال المباراة. يتميز المعد بالقدرة على التحكم في الكرة وتوقيت ضربات الهجوم بشكل دقيق، فضلاً عن ذكاء تكتيكي حاد وقدرة عالية على اتخاذ القرارات السريعة

تحت الضغط والتصرف بشكل فعال في مواقف اللعب المتغيرة. كما يتمتع بمهارات جيدة في مراقبة حائط صد الفريق المنافس، وإجادة تنفيذ أشكال الإعدادات المختلفة وأنواعها.

اللاعبون الشاملون:

اللاعبون الشاملون في رياضة الكرة الطائرة يمثلون جوهر الأداء المتكامل في الفريق، حيث يتمتعون بقدرات فنية متقدمة في جميع الجوانب الرئيسية للعبة. يتميز هؤلاء اللاعبون بمهارات متعددة تشمل الإعداد، الضرب الساحق، والاستقبال، مما يجعلهم عنصرا لا غنى عنه في تكوين الفريق المتوازن. فهم قادرين على التحول بسلاسة بين الأدوار المختلفة على أرض الملعب، مما يمنح الفريق مرونة تكتيكية عالية.

تعد قدرة اللاعب الشامل على الإعداد بدقة، والضرب الساحق بقوة، واستقبال الكرة بكفاءة من أهم مقومات تميزه. بفضل هذه المهارات المتنوعة، يمكن للمدرب الاعتماد عليه في مختلف المواقف سواء في الهجوم أو الدفاع، حيث يساهم بشكل فعال في تحقيق التوازن بين الأداء الهجومي والدفاعي للفريق. بالإضافة إلى ذلك، يمتاز اللاعب الشامل بقدرة عالية على قراءة اللعب واتخاذ القرارات السريعة، مما يعزز من فرص الفريق في تحقيق الانجاز الرياضي.

متخصص الاستقبال (الليبرو):

يعد اللاعب الحر في الكرة الطائرة أهم عناصر الفريق في الدفاع، حيث يتميز بمهارات دفاعية استثنائية تجعله متخصص في استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب. يسمح للاعب اللاعب الحر بدخول الملعب والخروج منه بحرية، دون احتساب التبديلات الرسمية، مما يجعله دائم الحضور في مواقف الدفاع. يتم اختياره عادة لقدرته الفائقة على قراءة اللعب، حيث يجب عليه توقع تحركات الفريق المنافس والتفاعل السريع مع الكرات الهجومية.

يتميز اللاعب الحر بمهارات استقبال الإرسال التي تتيح للفريق بناء هجوم فعال بعد استقبال الكرة بشكل دقيق. كما يلعب دورا أساسيا في تنظيم الدفاع، من خلال توجيه زملائه وتوفير الدعم في الخط الخلفي. لا يسمح للاعب الحر أداء الضربات الهجومية من أي منطقة من الملعب ما يعزز تركيزه على المهارات الدفاعية فقط.

كما يظهر اللاعب الحر قدرة عالية على تمرير الكرات بشكل دقيق إلى المعد (الموزع)، مما يساهم في تحويل الدفاع إلى هجوم سريع ومنظم. يرتدي اللاعب الحر قميصا مختلف اللون عن بقية لاعبي الفريق، وذلك لتسهيل التعرف عليه من قبل الحكام والجمهور. بفضل تلك المهارات الدفاعية، يعتبر اللاعب الحر عنصرا أساسيا لتحقيق الاستقرار الدفاعي للفريق وضمان استمرارية اللعب بفعالية.

4- متخصص الصد:

اللاعب الذي لديه قدرة خاصة على صد هجوم الفريق المنافس، حيث يعتبر لاعب الصد في الكرة الطائرة أحد أهم التخصصات في الفريق، حيث يلعب دورا حاسما في الدفاع ومنع الهجمات من الفريق المنافس. يتطلب هذا التخصص مهارات عالية في التوقيت، التمرکز، والقدرة على قراءة تحركات المهاجمين. لاعب الصد ليس فقط مسؤولا عن التصدي للضربات الهجومية على الشبكة، بل يساهم أيضا في إغلاق زوايا الهجوم وفرض ضغط مستمر على المنافس، مما يقلل من فعالية الهجوم ويجبر المهاجمين على ارتكاب الأخطاء.

إن لاعب الصدد يحتاج إلى وعي كامل بتمركزه وتمرکز زملائه في الفريق لضمان تكامل الأدوار الدفاعية والهجومية على حد سواء.

تنقسم الخطط في الكرة الطائرة إلى خطط دفاعية وخطط هجومية.

الخطط الدفاعية :

هي كل التحركات والتشكيلات التي يقوم بها الفريق عندما تكون الكرة في حيازة الفريق المنافس لغرض منعه من تسجيل نقطة، إذ أن الدفاع يشكل نصف عمل الفريق خلال المباراة، كما أن الدفاع الجيد للفريق يضعف الروح المعنوية للفريق المنافس، والخطط الدفاعية في الكرة الطائرة نوعان:

1-تشكيلات الدفاع عن الإرسال :

نعني به التشكيل الذي يقوم بأخذه الفريق عندما يكون مستقبلاً لإرسال الفريق المنافس (مع مراعاة نوع الإرسال الذي يقوم به الفريق المنافس) ويجب أن يغطي هذا التشكيل الملعب قدر الامكان دون أن يترك مساحة يستغلها المنافس لصالحه. تجدر الإشارة إلى أن القانون يسمح للفريق حرية اقحام المدرب للاعب الحر (الليبرو) على أن يتواجد ضمن أحد مراكز الصف الخلفي للملعب (في مركز (1) أو في مركز (6) أو في مركز (5)). ومن أهم أنواع تشكيلات الدفاع عن الإرسال هي:

أ- التشكيل الخماسي:

يضمن هذا التشكيل تغطية جيدة للملعب، مما يسهم في بناء هجوم فعال بعد عملية الاستقبال. يتحمل اللاعب المعد مسؤولية الإعداد، بينما يركز بقية اللاعبين جهودهم على الدفاع عن الإرسال. يجب مراعاة موضع وقوف اللاعب المعد أثناء استقبال إرسال الفريق المنافس في كل مرة، وعادة ما يعبر عن هذا التشكيل بالحرف W.

ب- مزاي التشكيل الخماسي:

التغطية الشاملة للملعب:

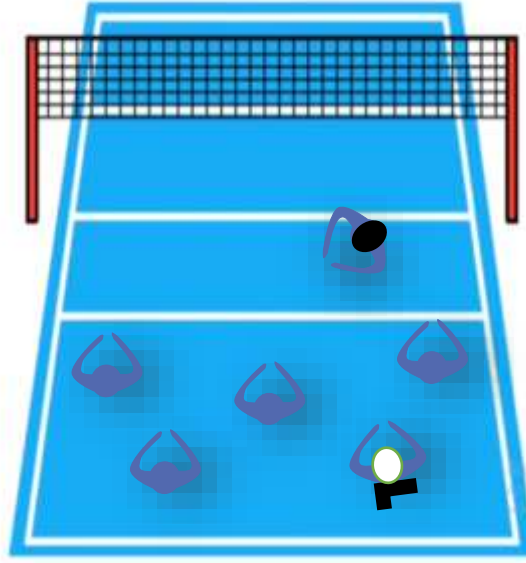
إن هذا التشكيل يضمن تغطية فعالة لكل مناطق الملعب، مما يجعل من الصعب على الفريق المنافس العثور على ثغرات للهجوم منها.

بناء هجمات منظمة:

تركيز لاعب واحد (المعد) على الإعداد يسمح لباقي اللاعبين بالتركيز على الدفاع والاستقبال، مما يسهل بناء هجمات منظمة وفعالة.

المرونة التكتيكية:

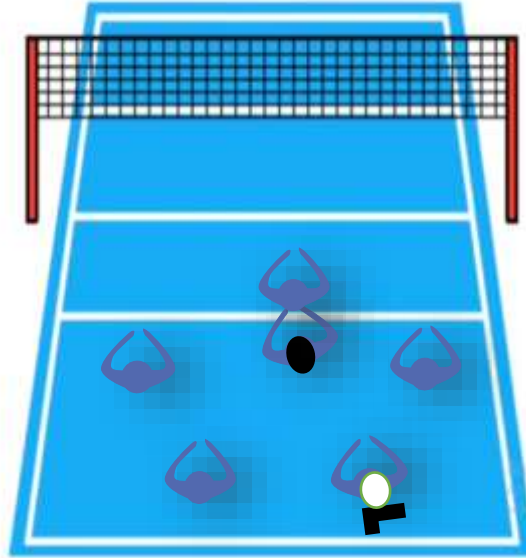
يمكن تعديل هذا التشكيل بسهولة للتكيف مع مختلف الظروف والأوضاع التي قد تواجه الفريق خلال المباراة.



شكل يمثل نموذج للتشكيل الخماسي في حالة المعد في المركز رقم (3).

ب- التشكيل الرباعي:

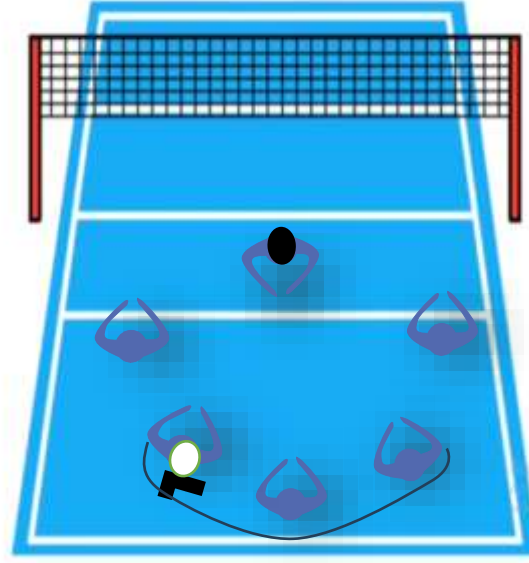
يستخدم هذا النوع من قبل أغلب الفرق ويتطلب هذا النوع قابليات بدنية عالية جدا للانتقال بسرعة من الدفاع إلى الهجوم وهو من أفضل التشكيلات في الانتقال للهجوم ، ويقف (4) لاعبين على شكل قوس وعلى امتداد الملعب كما في الشكل. وعادة يأخذ هذا التشكيل الحرف U.



شكل يمثل نموذج للتشكيل الرباعي في حالة المعد في المركز رقم (6).

ج- التشكيل الثلاثي:

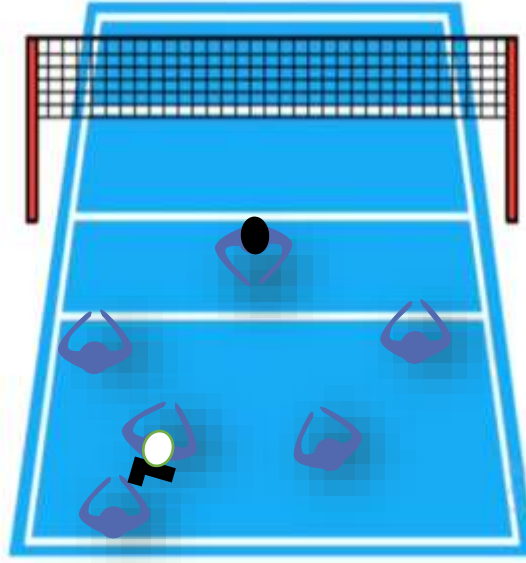
يعتمد هذا التشكيل على تخصيص مجموعة من اللاعبين لمهمة الاستقبال فقط، مما يسمح للاعبين الأماميين بالتركيز على الهجمات السريعة والمتنوعة. ومع ذلك، فإن هذا التكتيك يتطلب مستوى عالٍ من الانسجام والمهارة من جميع اللاعبين، خاصة في الاستقبال، وذلك لتعويض الفراغات التي تظهر في الدفاع نتيجة لهذا التشكيل. ويأخذ هذا الأخير شكل قوس.



شكل يمثل نموذج للتشكيل الثلاثي في حالة المعد في المركز رقم (3).

د- التشكيل الثنائي:

يستخدم هذا النوع من قبل الفرق ذات المستوى العالي، ففي هذه الطريقة يتم الاعتماد في عملية الاستقبال على لاعبين فقط وهما على درجة عالية من التكتيك بهدف إيصال الكرة بدقة للمعد لعمل مركبات اللعب المختلفة كما في الشكل.



شكل يمثل نموذج للتشكيل الثنائي في حالة المعد في المركز رقم (3).

2- الصد وتشكيلات الدفاع عن الملعب:

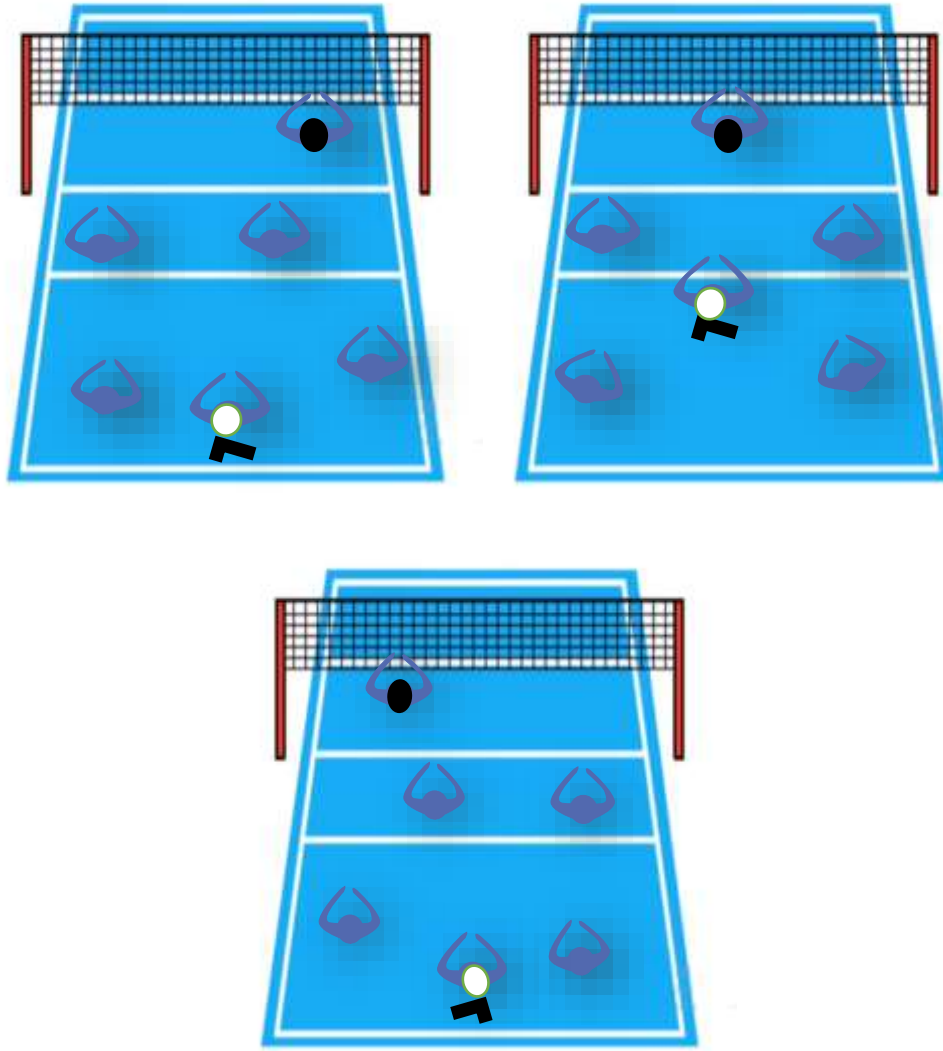
يهدف تكوين تشكيلات الصدد إلى إيقاف هجوم المنافس، حيث يتطلب ذلك تعاوناً وثيقاً بين لاعبي الصدد واللاعبين المسؤولين عن الدفاع في المنطقة الخلفية لضمان أداء دفاع فعال. يجب أن يمتلك الفريق القدرة على تنويع تشكيلات الدفاع وفقاً لنوع الهجوم الذي يواجهه. كما يشترط على اللاعبين الذين لا يشاركون في عملية الصدد الرجوع بسرعة إلى الخلف لتغطية جميع أجزاء الملعب.

1-2 أنواع تشكيلات الصدد وعلاقتها بتشكيلات الدفاع عن الملعب:

يتوقف تشكيل الدفاع عن الملعب على نوع الصدد ونمير ثلاثة أنواع:

أ. الصدد بلاعب واحد وتشكيلات الدفاع عن الملعب:

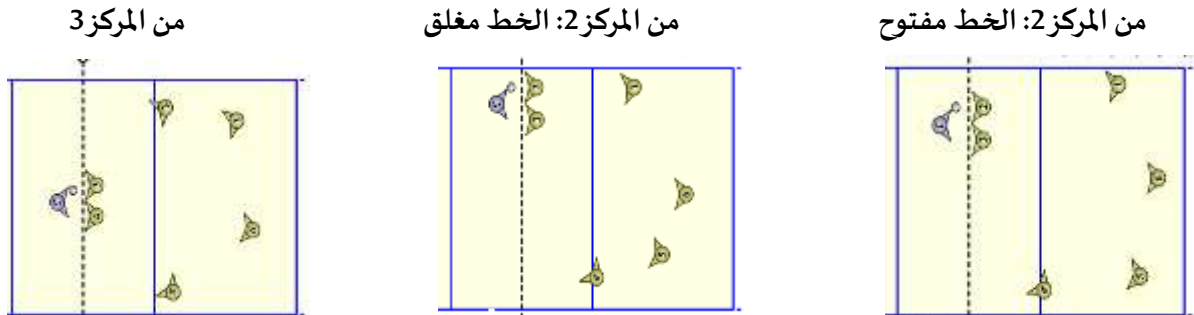
يستخدم هذا التشكيل عندما يقوم اللاعب المنافس بهجوم مفاجئ، يقوم اللاعب المواجه للاعب المهاجم بتنفيذ تشكيل الصدد بلاعب واحد من مركز (2) أو مركز (3) أو مركز (4) والأشكال التالية توضح بعض النماذج لحائط الصدد بلاعب واحد وتشكيلات الدفاع عن الملعب.



شكل يوضح بعض النماذج لحائط الصدد بلاعب واحد وتشكيلات الدفاع عن الملعب.

ب. الصدد بلاعبين وتشكيلات الدفاع عن الملعب:

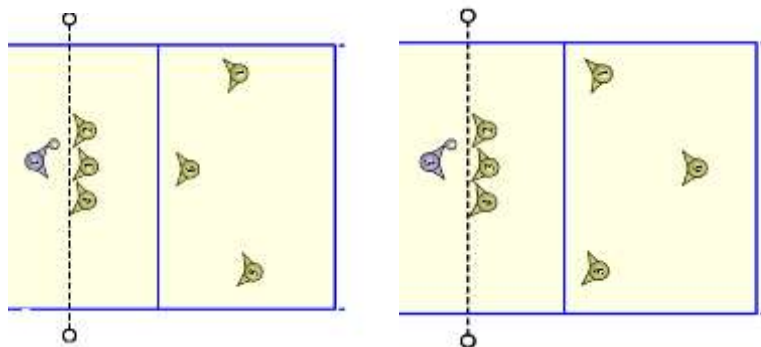
يعد الصدد بلاعبين من أفضل الطرق المستخدمة لإيقاف هجوم المنافس وان فرصة نجاح هذا النوع كبيرة وفي نفس الوقت يوفر هذا النوع تغطية واسعة للملعب من خلال وجود أربعة لاعبين منتشرين في جميع أجزاء الملعب. والأشكال التالية توضح بعض النماذج لحائط الصدد بلاعبين مع تشكيلات الدفاع عن الملعب.



شكل يوضح بعض النماذج لحائط الصدد بلاعبين وتشكيلات الدفاع عن الملعب.

ب. الصد بثلاثة لاعبين وتشكيلات الدفاع عن الملعب:

عادة ما يتم تنفيذ الصد باستخدام ثلاثة لاعبين من مركز (3)، وهي استراتيجية تعتمد على الفرق المتقدمة. عند استخدام هذه الطريقة، يشكل حاجز عال على الشبكة يتراوح عرضه بين 120 و 150 سم، مما يزيد من احتمالية نجاح الصد ضد الضربات الساحقة. ومع ذلك، نادرا ما يستخدم الصد بثلاثة لاعبين خلال المباريات إلا في أوقات محددة من اللعب، بهدف التأثير النفسي على اللاعب الضارب. الأشكال التالية توضح بعض النماذج لحائط الصد المكون من ثلاثة لاعبين وتشكيلات الدفاع في الملعب.



شكل يوضح بعض النماذج لحائط الصد بثلاثة لاعبين وتشكيلات الدفاع عن الملعب.

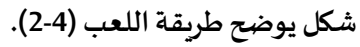
3- الخطط الهجومية:

تعتبر الخطط الهجومية عنصرا أساسيا لتحقيق الفوز في مباريات الكرة الطائرة، حيث تتيح للفريق استغلال نقاط القوة لدى لاعبيه وتقليل تأثير نقاط الضعف. كما تساهم هذه الخطط في تعزيز ثقة اللاعبين وتحسين أدائهم العام. وبشكل عام، يمكن تعريف الخطط الهجومية في كرة الطائرة بأنها مجموعة التحركات والتشكيلات التي يعتمد عليها الفريق عند امتلاكه الكرة بهدف تسجيل النقاط.

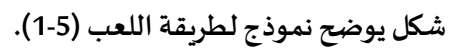
الخطط الهجومية الأكثر شيوعا في الكرة الطائرة:

أ - طريقة اللعب (2-4):

في هذه الطريقة من اللعب يتم تخصيص لاعبين اثنين لتمرير الكرة إلى المهاجمين بحيث يقفوا متقابلين، يكون احدهما دائما أماما مع لاعبي خط الهجوم والآخر خلفا مع لاعبي الخط الخلفي وتتميز هذه الطريقة بوجود مهاجمين اثنين دائما على الشبكة في كل دوران، ولا تتطلب تشكيلات خاصة كثيرة و معقدة والشكل التالي يوضح هذه الطريقة:



تتميز هذه الطريقة بوجود خمسة لاعبين ضاربين (أربعة في حالة تواجد اللاعب الحر داخل الملعب) وللاعب واحد معد وتعد هذه الطريقة من انجح الطرق المستخدمة وأكثرها فاعلية وهي الطريقة التي يستخدمها معظم فرق الكرة الطائرة الحديثة ذات المستوى العالي. وتتضمن هذه الطريقة وجود ثلاثة ضاربين أساسيين بصفة مستمرة على الشبكة واثنين ضاربين من المراكز الخلفية. كما هو موضح في الشكل التالي.





الإعداد النفسي في الكرة الطائرة

- مفهوم الاعداد النفسي في الكرة الطائرة
- أنواع الاعداد النفسي في الكرة الطائرة
- أهمية الاعداد النفسي في الكرة الطائرة
- الصفات الواجب تنميتها في التحضير النفسي للاعبين الكرة الطائرة
- الخصائص النفسية الخاصة بالمهارات الأساسية في الكرة الطائرة



يلعب الإعداد النفسي دوراً أساسياً في مجال التدريب الرياضي الحديث، حيث برزت أهميته من خلال التقييم الدقيق للمنافسات الرياضية، مما جعله أحد المكونات الأساسية في الوحدات التدريبية. يعتبر الإعداد النفسي ضرورياً لتحقيق الفوز في المنافسات الرياضية، يعرفه مفتي إبراهيم بأنه تلك العمليات التي تهدف إلى تحسين الأداء السلوكي في مجالات الأداء البدني، المهاري، والخططية لكل من اللاعب والفريق، وصولاً إلى أقصى مستويات الأداء.

يعرف الإعداد النفسي بأنه الإجراءات التربوية التي تعمل على تقليل الاستثارة السلبية التي تؤثر على مستوى الإنجاز الرياضي. يساهم هذا الإعداد في تكيف الرياضيين مع مواقف وظروف المنافسة وما يرتبط بها من أعباء نفسية، مما يؤدي إلى تقليل الإحساس بالخوف، التوتر، القلق، وعدم الثقة بالنفس، وهي عوامل قد تسهم في انخفاض مستوى الإنجاز الرياضي. إن ممارسة التدريبات الرياضية لا تقتصر فقط على تنمية الصفات البدنية وتكوين القابليات الحركية، بل تشمل أيضاً تحسين الصفات النفسية وصقل القوة النفسية للمتدربين. لذا يعتبر الجانب النفسي عنصراً أساسياً لتحقيق الأداء الرياضي، وهو عامل مؤثر في تحقيق النتائج العالية خاصة في المنافسات. يساهم التحضير النفسي الجيد في تعزيز الدوافع لدى الرياضيين، مما يمكنهم من بذل المزيد من الجهد، وبالتالي تثبيت مكونات الشخصية، لاسيما تلك المرتبطة بالانفعالات.

أنواع الأعداد النفسية:

أولاً: الأعداد النفسية طويل المدى:

يبدأ التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى للاعب كرة الطائرة منذ انخراطهم في التدريب في سن مبكرة، ويستمر على مدى سنوات طويلة، قد تصل إلى مرحلة اعتزالهم اللعبة. يشكل هذا الإعداد الأساس الذي يبنى عليه الإعداد النفسي قصير المدى. يركز الإعداد النفسي طويل المدى على جانبين رئيسيين:

1- بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب: مثل تعزيز الثقة بالنفس، والقدرة على التحكم في العواطف، وتنمية الروح الرياضية، وتعزيز العمل الجماعي، والقدرة على التعامل مع الضغوط النفسية.

2- بناء وتطوير الدافعية الداخلية: يشمل ذلك تشجيع اللاعب على تطوير شغف حقيقي باللعبة، وتعزيز رغبته في التميز وتحقيق الأهداف.

لتحقيق أهداف الإعداد النفسي طويل المدى، يتم استخدام مجموعة من الأساليب، تشمل:

- تحديد أهداف واضحة: مساعدة اللاعب على تحديد أهداف واقعية وقابلة للتحقيق، وتطوير خطط ملموسة للوصول إليها.

- توفير بيئة تدريبية إيجابية: خلق جو من التعاون والاحترام بين اللاعبين والمدرّب، وتعزيز ثقافة التعلم من الأخطاء.

- التدريب على المهارات النفسية: تعليم اللاعب تقنيات الاسترخاء، والتركيز، والتحكم في العواطف، وتصور النجاح.

- تطوير المهارات الفنية والتكتيكية: الربط بين التطوير النفسي والتحسين في الجانب الفني والبدني للاعب.

- المشاركة في مسابقات وبطولات متنوعة: توفير فرص للمنافسة التي تساهم في تطوير المهارات تحت الضغط.

- تقديم تغذية راجعة بناءة: تقييم أداء اللاعب وتقديم ملاحظات إيجابية تدعم تحسين الأداء.

-إبداء الاهتمام الواضح باللاعب مما يزيد من دوافعه لتحسين مستواه.

ثانيا: الأعداد النفسية قصير المدى :

يشير الإعداد النفسي قصير المدى إلى عملية تحضير لاعب الكرة الطائرة نفسيا قبل مشاركته في المباراة، مما يساهم في تحقيق حالة من الاستعداد الأمثل التي تؤهله لبذل أقصى جهوده وتحقيق أفضل النتائج خلال المنافسة الرياضية. يهدف الإعداد النفسي قصير المدى إلى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى. وغالبا ما يواجه اللاعبون قبل المنافسات الرياضية مجموعة من التحديات النفسية، مثل اضطرابات النوم، الأرق، وزيادة مستوى التوتر والإثارة، والتي قد تصل في بعض الحالات إلى درجة التشنج والإرهاق، وهنا يبرز الدور المهم للمعد النفسي في تجاوز هذه التحديات التي يمر بها اللاعب قبل المنافسات. إن الاستعداد النفسي الجيد قبل المباراة يعتبر عاملا مهما لتحقيق الأداء الرياضي الأمثل.

أهمية الأعداد النفسية للمنافسة:

تتميز الألعاب الرياضية في الوقت الحالي بطابع تنافسي خاص، حيث تعتبر الكرة الطائرة من بين الألعاب التي تتطلب أداءا حركيا متغيرا وقدرة على الاستجابة السريعة للظروف المتغيرة خلال المباراة. كما تزخر هذه اللعبة بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعتها، مما يؤثر بشكل كبير على الأداء المهاري والخططي للاعبين وبالتالي على نتائج المباريات. لذلك، يتوجب على المدربين التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية والسمات الدافعية لدى لاعبي الكرة الطائرة، مما يعزز فرص تحقيق الفوز في المنافسات إلى جانب الإعداد البدني والمهاري وتتلخص أهمية التحضير النفسي للمنافسة في الكرة الطائرة فيما يلي:

-تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين المنافسة.

-خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد الفريق على الفوز .

- دعم اللاعبين حتى تكون لديهم الثقة في النفس لقدراتهم على تحقيق النتائج ونظرتهم الخاصة بالسلوك أثناء المنافسة.

- تهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك خلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج الايجابية.

أهم الصفات الواجب تنميتها في التحضير النفسي للاعبين الكرة الطائرة:

1-تنمية الصفات الإرادية مع مراعاة:

- الفروق الفردية بين اللاعبين.

-التدرج في تطوير هذه النواحي الإرادية.

-تحريك الدوافع لدى اللاعبين (المتعة في اللعب وتحقيق أمنية الفوز).

ويتم تطوير هذه الصفات عن طريق:

-استخدام تدريبات تتميز بطابع المنافسة.

-مدح اللاعبين على الأداء الجيد والعقوبة في حالة عدم المبالاة والإهمال.

-التحدث مع اللاعبين جماعيا وفرديا في حالة عدم إقبالهم على التدريب.

2-تنمية القدرات على التركيز:

-تنمية القدرة العالية على التركيز واليقظة خاصة في المباريات الطويلة التي تستغرق وقتا كبيرا وكذا لتفادي المواقف

المفاجئة

ولتنمية هذه الصفة يجب:

- التدريب تحت حمل شديد .
 - إطالة فترة التدريب تدريجيا .
 - المشاركة في مباريات ذات مستوى عالي .
 - الزيادة في عدد الأشواط لتساعد اللاعبين على شدة الانتباه والتركيز .
 - إثارة دوافع وميول اللاعبين إلى الاهتمام باللعبة والرغبة في العمل .
- الخصائص النفسية الخاصة بالمهارات الأساسية في الكرة الطائرة (محمود عزت كاشف، 1991):
- 1- الدفاع عن الملعب: ويتطلب:
 - الحمل والشدة في التركيز وسرعة رد الفعل .
 - الشجاعة .
 - المخاطرة في استخدام الجسم
 - 2- الإرسال: ويتطلب :
 - درجة عالية من التركيز .
 - الشجاعة .
 - التحكم في اتجاه الكرة مع مراعاة المسافة والارتفاع
 - 3- الدفاع عن الإرسال : ويتطلب :
 - درجة عالية من التركيز في استلام الكرة .
 - بذل أقصى جهد في امتصاصها وتوجيهها إلى اللاعب المعد بدقة وتركيز
 - 4- الإعداد: ويتطلب من اللاعب المعد :
 - القدرة على فهم حالة فريقه والمهاجمين وحالة الخصم والمدافعين .
 - الاستغلال الأحسن للقدرة الحرجة للفريق المنافس.
 - 5- الهجوم: ويتطلب :
 - الشجاعة .
 - حسن التصرف .
 - ضبط النفس .
 - قدرة التركيز عند ضرب الكرة في المكان والوقت المناسبين.
 - 6- الصد: تحتاج هذه المهارة إلى :
 - الدقة في ملاحظة المهاجم .
 - سرعة ردة الفعل.
 - سرعة اكتشاف طريقة ومكان المهاجم .
 - سرعة التحرك لإيقاف هجوم الفريق المنافس.



الإختبارات البدنية في الكرة الطائرة

-الاختبارات الخاصة بالقوة العضلية

-الاختبارات الخاصة بالتحمل

-الاختبارات الخاصة بالمرونة

-الاختبارات الخاصة بالرشاقة

-الاختبارات الخاصة بالدقة



يعد الجانب البدني من العناصر الأساسية في لعبة الكرة الطائرة، حيث يؤثر بشكل كبير على أداء اللاعبين ومستوياتهم التنافسية. إن تطوير الصفات البدنية كالقوة، التحمل، السرعة، والمرونة والرشاقة يساعد في تحسين الأداء العام للاعبين ويزيد من كفاءتهم أثناء المباريات. تلعب الاختبارات البدنية دوراً مهماً كأداة عملية يستخدمها المدرب لتقويم هذه الصفات، مما يمكنه من التعرف على مستويات لاعبيه بصورة دورية ومستمرة عبر مراحل الإعداد المختلفة. وتهدف هذه الاختبارات إلى إظهار الفروقات بين اللاعبين من حيث مستوى الصفات البدنية المرتبطة بمتطلبات الكرة الطائرة، كما تساعد في تحديد أوجه التشابه والاختلاف بين اللاعبين لتعزيز التدريبات الفردية والجماعية. فيما يلي نعرض أهم الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالكرة الطائرة.

1- اختبارات الصفات البدنية في الكرة الطائرة.

أولاً: الاختبارات الخاصة بالقوة العضلية

1- اختبار رمي الكرة الطبية باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على الكرسي

هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين

الأدوات:

شريط متري، كرة طبية بوزن 2 كغم، حزام لتثبيت الجذع، مقعد أو كرسي.

وصف الأداء: يجلس المختبر على كرسي حاملاً الكرة الطبية باليدين أعلى الرأس على أن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي،

ويثبت الحزام حول الصدر لغرض منع المختبر من الحركة للأمام أثناء رمي الكرة باليدين فقط من دون استخدام الجذع.

يقوم المختبر برمي الكرة الطبية إلى أبعد مسافة ممكنة.

تعطى للمختبر ثلاث محاولات يسجل أحسنها.

طريقة التسجيل: تحسب المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي ونقطة ارتطامها بالأرض.

2- اختبار الوثب العريض من الثبات

هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين

الأدوات: شريط متري، منطقة مناسبة للوثب العريض (عرض 1.5 م، طول 3.5 م)، قطع من الطباشير.

وصف الأداء: لإجراء الاختبار، يقف المختبر خلف خط البداية، ثم يقوم بتحريك ذراعيه للخلف وثنى ركبتيه استعداداً

للوثبة، القدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان. بعد ذلك، يقوم بدفع قدميه بقوة للأمام مع مد ركبتيه وذراعيه. يتم قياس

المسافة التي قطعها المختبر من خط البداية حتى آخر أثر تركه المختبر. تعطى للمختبر محاولتين تحتسب أحسنهما.

3-اختبار الوثب العمودي من الحركة (بخطوات الاقتراب).

هدف الاختبار:

قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين في الوثب إلى الأعلى.

الأدوات المستخدمة:

سبورة مثبتة على حائط بارتفاع 150 سم عن الأرض ، يمكن الاستغناء عن السبورة بحائط . ، شريط متري ، قطع ملونة من الطباشير.

وصف الأداء:

يحمل المختبر الطباشير بأصابع اليد المميزة ويقف مواجهًا للسبورة أو الحائط ، ويرفع المختبر الذراع المميزة عاليًا ويضع علامة بالطباشير على الحائط . ، ثم يجري ثلاث خطوات (الركضة التقريبية) ليقفز المختبر عاليًا ويضع علامة أخرى بالطباشير.

تعليمات الاختبار:

عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما عن الأرض.

عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة ، (الكتفان على استقامة واحدة) ، يؤخذ الارتفاع بالقدمين معًا وليس بقدم واحدة. تعطى لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب أحسنها. فترة الراحة (30) ثانية بين كل محاولة وأخرى.

حساب الدرجات:

تقاس المسافة بين العلامة الأولى والثانية ، وتسجل أحسن محاولة من الثلاث محاولات.

4-اختبار دفع الكرة الطبية بيد واحدة:

هدف الاختبار:

قياس القوة المميزة بالسرعة للذراع المميزة.

الأدوات المستخدمة:

شريط متري ، كرة طبية 3 كغ ، منطقة الرمي

وصف الأداء:

يقف المختبر خلف خط الرمي حاملاً الكرة الطبية بعدها يقوم برميها إلى أقصى مسافة ممكنة.

تعليمات الاختبار:

يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات.

حساب الدرجات :

تقاس المسافة بين خط الرمي ومكان سقوط الكرة الطبية.

ثانياً: الاختبارات الخاصة بالسرعة

1-اختبار الجري الأمامي 18 م

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

- الأدوات اللازمة: ساعة توقيت، صافرة، ملعب الكرة الطائرة.

وصف الأداء: يقف المختبر على خط البداية للملعب ، عند سماع إشارة البدء يجري بسرعة حتى خط نهاية الملعب. يعيد المختبر الاختبار خمس مرات ، يتم حساب مجموع الزمن بالثانية لخمس محاولات.

2- اختبار السرعة القصوى 40م

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى

- الأدوات اللازمة: ساعة توقيت، صافرة، منطقة الجري

- وصف الأداء: يقف المختبر على خط البداية ، عند سماع إشارة البدء يجري بسرعة حتى خط النهاية.

- طريقة التسجيل: يتم قياس المسافة المقطوعة بأقرب جزء من الثانية .

3- اختبار الجري الخلفي 9م

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة الجري للخلف.

- الأدوات اللازمة: ساعة توقيت، صافرة، ملعب كرة الطائرة.

وصف الأداء: يقف المختبر على خط النهاية بحيث يكون ظهره مواجه للملعب، عند سماع إشارة البدء يجري للخلف بسرعة

حتى خط المنتصف. يعيد الاختبار خمس مرات ، يحسب له مجموع الزمن بالثانية.

ثالثا: الاختبارات الخاصة بالتحمل

1- اختبار 12 دقيقة جرى

الغرض من الاختبار: تقويم القدرة الهوائية للاعب.

الأدوات: ساعة توقيت، مضمار للجري.

مواصفات الأداء: من مكان البداية يجري أو يمشى المختبر لمدة 12 دقيقة.

الشروط: يسمح للمختبر الجري أو المشي خلال فترة أداء الاختبار.

التسجيل: يتم تسجيل المسافة التي قطعها خلال 12 دقيقة.

رابعا: الاختبارات الخاصة بالمرونة

1- اختبار المرونة للمنكبين

هدف الاختبار: قياس المرونة الداخلية والخارجية لمفصلي المنكبين.

الأدوات المستخدمة:

عصا تمرينات ، شريط متری.

وصف الأداء:

يقف المختبر ماسكا بالعصا أمام الجسم، والذراعين ممدودتين، يقوم المختبر بلف الذراعين مع مراعاة ثني المرفقين من

الوضع الأمامي إلى الوضع الخلفي بحيث تصبح العصا خلف الجسم، ثم العودة مرة أخرى بنفس الأسلوب إلى الوضع

الابتدائي ، يكرر العمل لكم هذه المرة يتم تقليل المسافة بين اليدين، وهكذا إلى أن يعجز المختبر عن أداء الاختبار.

تعليمات الاختبار:

يعطى المختبر محاولة واحدة.

حساب الدرجات:

يسجل للمختبر المسافة بين اليدين في آخر محاولة ناجحة له، وتقاس المسافة بين اليدين بالسنتيمتر.

2- اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف

هدف الاختبار:

قياس المرونة الخلفية للعمود الفقري .

الأدوات المستخدمة:

حزام من الجلد ، شريط ميري.

وصف الأداء:

يقف الفرد مواجهها للحائط من وضع الوقوف، مع تثبيت منطقة الحوض بحزام ضاغط. ثم يقوم بثني جذعه للخلف إلى أقصى قدر ممكن.

تعليمات الاختبار:

عدم تحريك القدمين.

تعطى محاولتان تحتسب أحسنهما.

يجب أن يبقى الفرد ثابتا في أقصى مدى وصل إليه لمدة ثانيتين. ويتم حساب الدرجة عن طريق قياس المسافة بين الحائط والذقن بالسنتيمتر.

خامسا: الاختبارات الخاصة بالرشاقة

1- اختبار (9م – 3م – 6م – 3م – 9م)

هدف الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات المستخدمة:

ملعب كرة طائرة قانوني بدون شبكة – ساعة إيقاف.

وصف الأداء:

يقف المختبر خلف خط البداية المحدد في بداية الملعب. عند سماع إشارة البدء، ينطلق المختبر في سباق جري مستقيم نحو خط المنتصف للملعب. وعند الوصول إليه يلمسه بيده اليمنى كإشارة لمرور هذه النقطة. ثم يستدير ليعود في الاتجاه المعاكس نحو خط الثلاثة أمتار الموجود في النصف الأول من الملعب، ويلمسه أيضا بيده اليمنى. بعد ذلك، يستدير مرة أخرى ليتجه نحو خط الثلاثة أمتار الموجود في النصف الثاني من الملعب، ويلمسه بيده اليمنى. ثم يعود المتسابق نحو خط المنتصف للمرة الثانية ويلمسه بيده اليمنى. وأخيرا، يجري المختبر بأقصى سرعة نحو خط النهاية ويتجاوزه بكلا قدميه لإنهاء الاختبار.

تعليمات الاختبار:

يجب اتباع المختبر خط السير كما هو موضح بالشرح المشار إليه.

إذا أخطأ المختبر يعاد الاختبار بعد أن يحصل على الراحة الكافية.

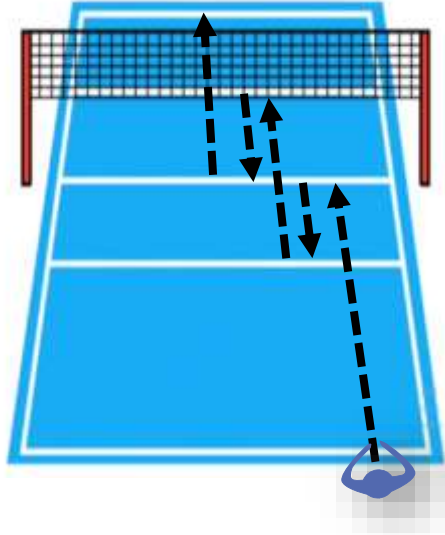
يجب لمس الخط في كل مرة باليد اليمنى.

يسمح بالإحماء قبل أداء الاختبار.

يعطى المختبر محاولة واحدة.

حساب الدرجات:

يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة وفقاً لخط السير الموضوع ابتداء من إعلان إشارة البدء حتى تجاوزه خط النهاية.



شكل يبين اختبار (9م - 3م - 6م - 3م - 9م)

سادسا: الاختبارات الخاصة بالدقة

1- اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة:

هدف الاختبار: قياس دقة الذراع المميزة .

الأدوات المستخدمة:

خمس كرات تنس، حائط.

الإجراءات:

يرسم على الحائط ثلاثة مستطيلات متداخلة أبعادها (20×40)، (40×60)، (60×80) ، الحد السفلي للمستطيل الكبير يرتفع عن الأرض بمقدار 180 سم، يرسم خط يبعد عن الحائط بمقدار (5) أمتار.

وصف الأداء:

يقف المختبر خلف الخط المحدد، ثم يقوم برمي الكرات الخمس باتجاه المستطيلات الصغيرة، محاولاً إصابتها بدقة. ويسمح للمختبر استخدام أي من يديه في عملية الرمي.

حساب الدرجات:

- تحتسب ثلاث درجات إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير بما في ذلك الخطوط المحددة له.
- تحتسب درجتان إذا أصابت الكرة المستطيل الاوسط بما في ذلك الخطوط المحددة له.
- تحتسب درجة واحدة إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير بما في ذلك الخطوط المحددة له.
- تجمع درجات المحاولات الخمسة وتقسم على (5).



الإختبارات المهارية في الكرة الطائرة

- الاختبارات الخاصة بالارسال
- الاختبارات الخاصة باستقبال الارسال
- الاختبارات الخاصة بالاعداد
- الاختبارات الخاصة بالضرب الساحق
- الاختبارات الخاصة بالصد
- الاختبارات الخاصة بالدفاع عن الملعب

الاختبارات المهارية الخاصة بالكرة الطائرة



سوف نقتصر في هذا الكتاب فقط عن أهم الاختبارات المهارية المستخدمة في مجال التدريب والتعليم.

أولاً: الاختبارات الخاصة بالارسال

1- اختبار الإرسال.

الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الإرسال من الأعلى (إرسال التنس).

الأجهزة والأدوات : ملعب الكرة الطائرة، عشرين كرات طائرة، شريط لاصق، شريط ميري .

مواصفات الأداء : يقوم المختبر بإجراء عشرين إرسالاً قانونية من نهاية الملعب، مستهدفاً مناطق الملعب المرقمة من 1 إلى 5.

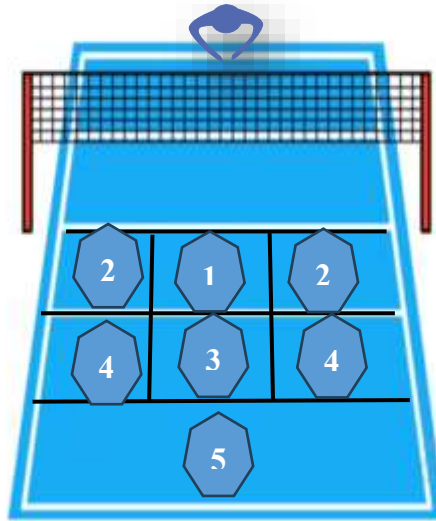
كل منطقة لها قيمة رقمية محددة. إذا سقطت الكرة داخل منطقة ما، يحصل المختبر على عدد النقاط المحدد لتلك المنطقة.

يجب أن تكون جميع الإرسالات متوافقة مع القوانين الرسمية للإرسال من الأعلى. وفي حالة سقوط الكرة على الخط

الفاصل بين منطقتين، يتم احتساب النقاط للمنطقة الأعلى قيمة.

طريقة التسجيل : تسجيل درجة اللاعب بحسب مكان سقوط الكرة وكما مثبت بالملعب، فالدرجة العظمى تعطى (50) درجة

كما لا يتحصل على أي نقطة إذا لمست الكرة الشبكة أو في حالة سقوط الكرة خارج الملعب المخطط .



شكل يبين اختبار الإرسال

2- اختبار دقة الإرسال للنقاط الصعبة

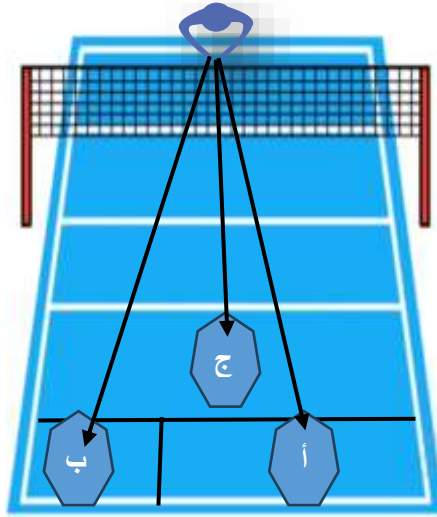
الغرض من الاختبار: قياس دقة الإرسال لنقاط صعبة محددة .

الأدوات : ملعب كرة طائرة قانوني ، (6) كرات ، يقسم الملعب على ثلاث مناطق .

مواصفات الاداء : يقوم المختبر بإجراء عشرين محاولات إرسال لكل منطقة من المناطق الثلاث المحددة (أ، ب، ج). يتم

احتساب النقاط فقط للمحاولات التي تسقط فيها الكرة داخل المناطق المستهدفة.

التسجيل : 4 نقاط لكل ارسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المنطقة المحددة .



شكل يبين اختبار دقة الارسال.

3- اختبار دقة توجيه الارسال لمناطق محددة:

الغرض من الاختبار: قياس دقة الارسال لمناطق محددة .

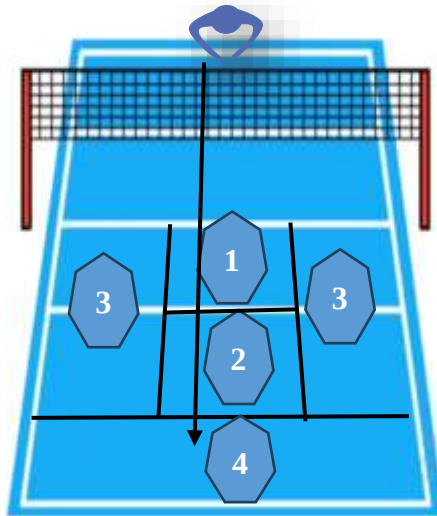
الادوات : ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة .

مواصفات الاداء:

1- لكل لاعب عشر محاولات .

2- في حالة سقوط الكرة على خط يفصل بين منطقتين يحسب للمختبر درجة المنطقة الاعلى .

التسجيل: يأخذ اللاعب درجة اعلى منطقة تقع بها الكرة.



شكل يبين اختبار دقة الارسال

ثانيا: الاختبارات الخاصة باستقبال الارسال

4- اختبار استقبال الإرسال

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الاستقبال من الأسفل باليدين

الأدوات : ملعب الكرة الطائرة، عشرين كرات طائرة، صندوق خشبي

مواصفات الأداء : يتم وضع صندوق في مركز (3) يقف المختبر في مركز (6) يقوم لاعب آخر بإرسال الكرة باتجاه اللاعب الأول الذي يحاول استقبال الكرة على الصندوق.

التسجيل: يحصل اللاعب على أربع نقاط إذا سقطت الكرة على الصندوق مباشرة، وثلاث نقاط إذا لامست الكرة حافة الصندوق، ونقطتين إذا سقطت الكرة داخل دائرة نصف قطرها ثلاثة أمتار حول الصندوق.

الدرجة القصوى لهذا الاختبار (40) درجة وتعطى للمختبر 10 محاولات.

5- اختبار دقة الاستقبال من الإرسال

الغرض : قياس دقة الاستقبال من الإرسال

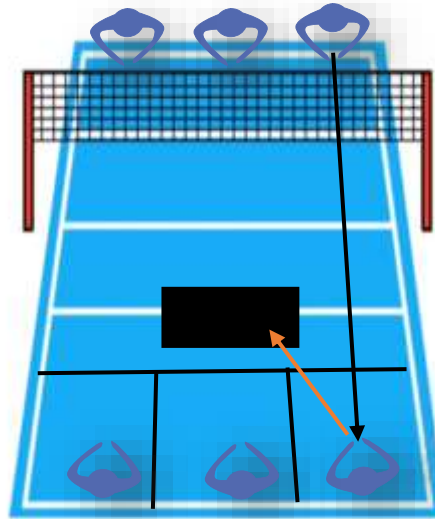
الأدوات : ملعب كرة الطائرة ، بساط جمباز موضوع على الجزء العلوي من صندوق الوثب بحيث يكون الارتفاع 180 سم يوضع البساط مكان اللاعب المعد.

مواصفات الاداء: يوضع بساط على الصندوق الموجود في المركز رقم 3. يقف المختبر في المركز رقم 6. يقوم لاعب بإرسال الكرة من منطقة الإرسال في النصف المقابل من الملعب باتجاه المختبر الذي يحاول استقبال الكرة ووضعها على البساط. يتم إجراء عشر محاولات من كل مركز من المراكز الخلفية الثلاثة (1، 6، 5).

التسجيل: 4 نقاط لكل تمريره صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة.

3- نقاط لكل تمريره صحيحة تسقط فيها الكرة بحيث تلامس حدود البساط.

- نقطة لكل تمريره صحيحة تسقط فيها الكرة داخل حدود منطقة ال 3 م.



شكل يمثل اختبار دقة الاستقبال من الإرسال

6- اختبار مهارة الاستقبال:

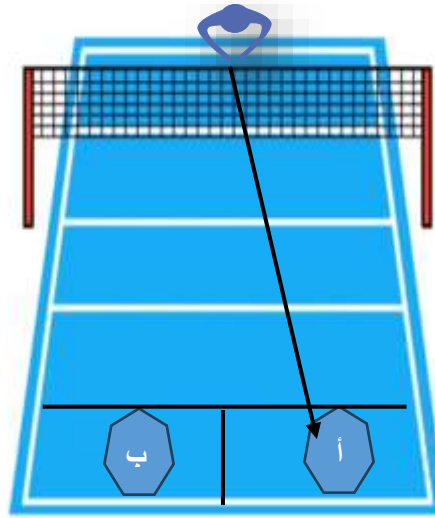
الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستقبال.

لادوات: ملعب كرة طائرة ، كرات طائرة .

مواصفات الاداء: تقسم المنطقة الخلفية إلى مستطيل طوله 9 أمتار وعرضه 3 أمتار. يقسم هذا المستطيل بدوره إلى قسمين متساويين، كل قسم منهما على شكل مستطيل طوله 4.5 متر وعرضه 3 أمتار، ويطلق على القسم الأول اسم "أ" وعلى القسم الثاني اسم "ب".

- يؤدي المختبر 5 محاولات من داخل كل منطقة (أ، ب).
 - يمكن وضع منصدة في مركز (2) ويقف فوقها لاعب (كهدف).
- التسجيل:

- (3) درجات للكرة التي يتم استقبالها وتوجيهها إلى الهدف.
- (2) درجتان للكرة الملامسة للهدف.
- (صفر) للكرة البعيدة عن الهدف.



شكل يمثل اختبار مهارة الاستقبال

ثالثا: الاختبار لوت الخاصة بالتمرير

1- اختبار دقة التمرير على حلق كرة السلة

الغرض من الاختبار: قياس دقة التمرير من أعلى

لأدوات: حامل حلقة كرة سلة، مقعد سويدي، كرات طائرة.

مواصفات الأداء: يقف المختبر أمام المقعد السويدي هذا الأخير يوضع أمام الحامل وعلى بعد (4) م، يقوم المختبر بأداء التمرير (30) مرة على حلق كرة السلة، على أن تمر الكرة داخل الحلقة دون ملامسة اللوحة.

التسجيل:

4- نقاط لكل تمريره صحيحة تدخل فيها الكرة الحلقة دون ملامستها.

3- نقاط لكل تمريره صحيحة تدخل فيها الكرة بعد ملامستها للحلق.

-نقطة لكل تمريره صحيحة تلامس فيها الكرة اللوحة وتدخل الحلق.

الدرجة العظمى لهذا الاختبار (120) درجة.



شكل يبين اختبار دقة التمرير على حلق كرة السلة

2- اختبار الإعداد القريب من الشبكة

الغرض من الاختبار: قياس دقة الإعداد القريب من الشبكة.

الأدوات :

ملعب كرة الطائرة ، شبكة بارتفاع قانوني ، 10 كرات طائرة ، حامل عليه حلقة كرة سلة بقطر 1 م بحيث تلامس حدودها خط المنتصف ويبعد مركزها عن خط الجانب بمقدار 4.5 م (مخصصة لوقوف المختبر).
يوضع الحامل على الجانب بحيث يبعد عن الشبكة بمقدار 30 سم .
مواصفات الأداء :

يقوم المدرب برمي الكرة في مسار قوسي مرتفع باتجاه اللاعب المعد الواقف في الدائرة، ليقوم بإعداد الكرة وتوجيهها نحو حلقة السلة لتسقط بداخلها.

المرحلة الأولى: يقوم المعد بإعداد الكرة المرمية من قبل المدرب نحو الحلقة من وضع الوقوف، وذلك في حالة وجود المعد في الأمام.

المرحلة الثانية: يبقى المعد في الأمام كما في المرحلة الأولى، ولكنه يقوم بالإعداد من الوثب.

المرحلة الثالثة: يتم الإعداد في حالة وجود المعد في الخلف، حيث ينطلق من المركز (1) إلى الدائرة الموجودة بين المركزين (2) و (3)، بالتزامن مع قيام المدرب برمي الكرة في قوس نحو الدائرة، ليقوم المعد بإعدادها من وضع الوقوف.
المرحلة الرابعة: يبقى المعد في الخلف كما في المرحلة الثالثة، ولكنه يقوم بالإعداد من الوثب.

الشروط:

لكل مختبر 10 محاولات.

يجب استخدام الإعداد باليدين والتمرير للأعلى.

يجب أن يتم الإعداد من داخل الدائرة.

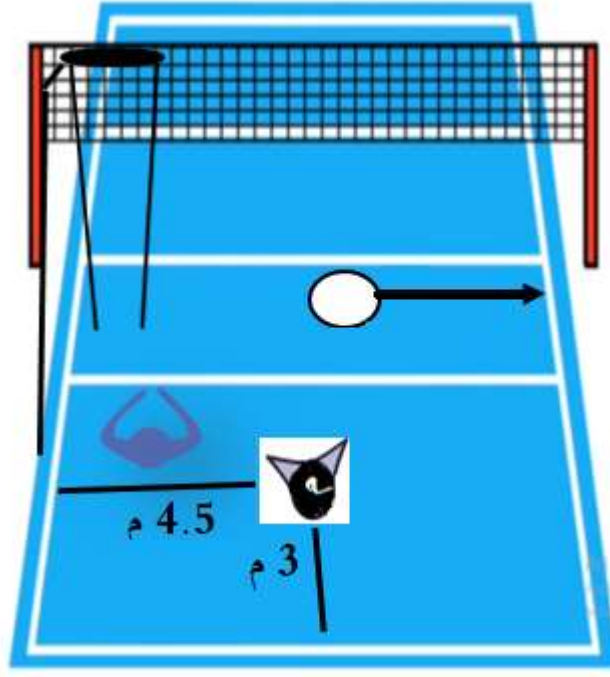
التسجيل: يسجل للمختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها في المحاولات العشر، وذلك وفقا للاعتبارات التالية:

ثلاث درجات لكل محاولة تدخل فيها الكرة الحلقة دون ملامستها.

درجتان لكل محاولة تدخل فيها الكرة الحلقة مع ملامستها (ملامسة الحلقة).

درجة واحدة لكل محاولة تلمس فيها الكرة الحلقة دون أن تدخلها.

صفر في حالة أي أداء مخالف للشروط السابقة.



شكل يمثل اختبار الإعداد القريب من الشبكة.

3- اختبار كلفتون Clifton لمهارة تمرير الكرة على الحائط.

- الغرض من الاختبار: قياس مهارة التمرير من الأعلى خلال (30) ثانية.

- الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف، كرة الطائرة، حائط لا يقل ارتفاعه عن 3 م

- وصف الأداء: يرسم خط مواز للحائط على مسافة 2.15 متر منه، مع التأكد من ترك مسافة كافية (3 أمتار) أمام الخط 3 أمتار لمرور الكرة. بعد إشارة البدء، يقوم المختبر برمي الكرة نحو الحائط وعند ارتدادها يقوم بتمريرها بيديه نحو الحائط أكبر عدد ممكن من المرات خلال 30 ثانية. يجب أن تكون جميع التمريرات من خلف خط البداية ومتوازية مع القوانين. يمنح اللاعب محاولتين. يتم احتساب عدد مرات لمس الكرة للحائط خلال الـ 30 ثانية، ولا تحتسب التمريرات غير القانونية. يحصل المختبر على نقطة واحدة لكل تمريرة صحيحة تصيب منطقة التمرير، وإذا لمست الكرة خط التمرير على الحائط تعتبر صحيحة. يتم جمع نقاط المحاولتين لتحديد الدرجة النهائية.

4- اختبار تمرير الكرة من الأسفل خلال (30) ثانية

نفس اختبار تمرير الكرة من الأعلى ولكن يشترط تمرير الكرة من الأسفل.

رابعاً: الاختبارات الخاصة بالضرب الساحق

1- اختبار مستوى أداء مهارة الضرب الساحق في الاتجاه القطري :

الأدوات: ملعب كرة الطائرة مخطط كما هو موضح بالشكل ، بساطان إسفنجيان ، خمس كرات طائرة.

طريقة الأداء:

يقوم المدرب بإعداد الكرة للاعب المختبر الذي يتمركز في موقع رقم 4. يتعين على اللاعب تنفيذ مهارة الضرب الساحق بشكل قطري باتجاه الهدف (البساط). يمنح كل لاعب 30 محاولة، موزعة بالتساوي على الهدفين.

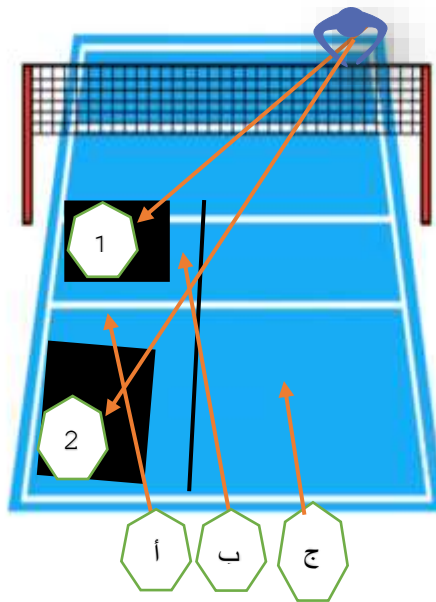
التسجيل:

- 4 نقاط: ضربة ساحقة صحيحة وساقطة على الهدف مباشرة.
- 3 نقاط: ضربة ساحقة صحيحة وساقطة داخل المنطقة المخصصة.
- 2 نقطتان: ضربة ساحقة صحيحة وساقطة داخل المنطقتين (أ) أو (ب).
- نقطة واحدة: ضربة ساحقة صحيحة وساقطة داخل المنطقة (ج).

ملاحظات:

- يعطى للاعب فترة راحة 30 ثا بعد كل خمس محاولات.

- لا تحتسب الكرة السهلة (اللوب).



شكل يوضح الضرب الساحق القطري

2- اختبار الأداء لمهارة الضرب الساحق الأمامي المستقيم:

الأدوات: ملعب كرة الطائرة مخطط كما هو موضح بالشكل ، بساطان إسفنجيان ، خمس كرات طائرة.

طريقة الأداء:

يقوم المدرب بإعداد الكرة للاعب المختبر الذي يتمركز في موقع رقم 4. يتعين على اللاعب تنفيذ مهارة الضرب الساحق بشكل مستقيم باتجاه الهدف (البساط). يمنح كل لاعب 30 محاولة، موزعة بالتساوي على الهدفين.

التسجيل:

- 4 نقاط: ضربة ساحقة صحيحة وساقطة على الهدف مباشرة.
- 3 نقاط: ضربة ساحقة صحيحة وساقطة داخل المنطقة المخصصة.
- 2 نقطتان: ضربة ساحقة صحيحة وساقطة داخل المنطقتين (أ) أو (ب).
- نقطة واحدة: ضربة ساحقة صحيحة وساقطة داخل المنطقة (ج).

ملاحظات:

- يعطى للاعب فترة راحة 30 ثا بعد كل خمس محاولات.

- لا تحتسب الكرة السهلة (اللوب).



خامسا: الاختبارات الخاصة بالصد

1- اختبار الدقة لمهارة حائط الصد.

الهدف من الاختبار: قياس الدقة لمهارة حائط الصد

الأدوات المستعملة: ملعب كرة الطائرة ، خمس كرات طائرة ، شريط لاصق ملون لتقسيم الملعب .

مواصفات الأداء : يتمركز اللاعب المختبر في المركز رقم 3 أمام الشبكة مباشرة، على مسافة خمسين سنتيمترا منها، متخذا وضعية الاستعداد للصد. يقوم المدرب بتنفيذ ضربة ساحقة من الملعب المقابل، بينما يقوم اللاعب المختبر بتنفيذ مهارة الصد وفقا للطريقة المتفق عليها مسبقا.

شروط الأداء :

تعطى لكل مختبر خمس محاولات متتالية .

يجب أن يكون الضرب الساحق قويا في كل محاولة .

تحتسب الدرجات وفقا لمكان سقوط الكرة وعلى ما يأتي :

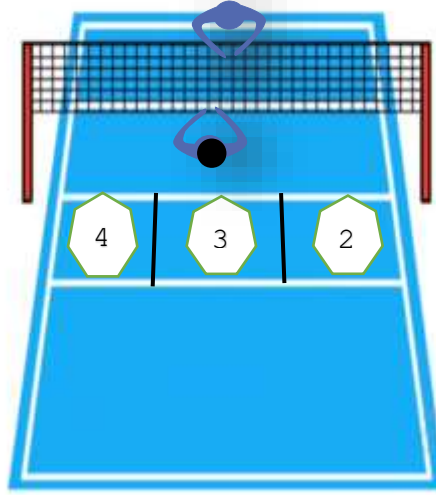
مركز (2) درجتان .

مركز (3) ثلاث درجات .

مركز (4) درجتان .

خارج هذه المناطق صفدردرجة..

التسجيل : تحتسب للمختبر مجموع الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس .الدرجة العظمى للاختبار هي (15) درجة.



شكل يوضح اختبار الدقة لمهارة حائط الصدد

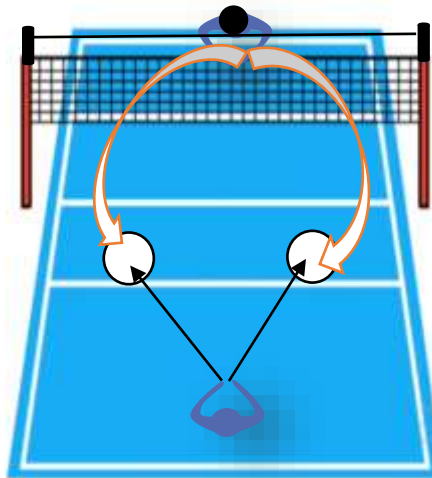
سادسا: الاختبارات الخاصة بالدفاع عن الملعب

اختبار الغطس الأمامي:

الهدف من الاختبار: استعادة الكرة من الطيران الأمامي "الغطس".

الأدوات اللازمة : ملعب كرة طائرة ،كرات طائرة ، مقعد ، حبل بطول 10 أمتار ، مسطرة بطول 50 سم .

مواصفات الأداء : يتم تثبيت حبل على الحافة العلوية للشبكة بين المسطرتين الجانبيتين، بحيث يرتفع عن الشبكة بمسافة خمسين سنتيمترا. يتمركز اللاعب المختبر في المركز رقم 6 على مسافة ثلاثة أمتار من مركزي الدائرتين اللتين نصف قطرهما خمسون سنتيمترا، والمرسومتين في المركزين الثاني والرابع. يقوم المدرب، المتواجد في النصف المقابل من الملعب، برمي خمس كرات عشوائيا بين الحبل والشبكة باتجاه الدائرتين، وعلى اللاعب استرجاع هذه الكرات بالغطس الأمامي من داخل الدائرتين المذكورتين. وكما موضح في الشكل التالي



شكل يوضح اختبار الغطس الأمامي

التسجيل :

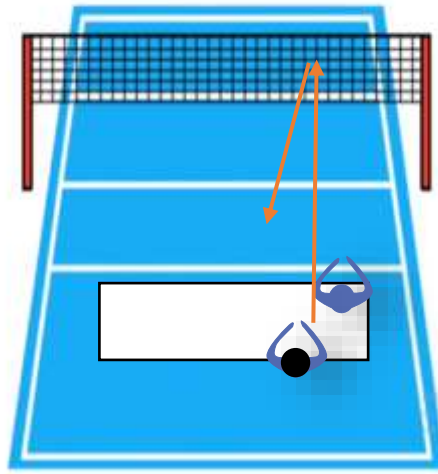
- يحصل اللاعب على ثلاث نقاط لكل محاولة تصل فيها الكرة إلى مستوى الحافة السفلى للشبكة أو أعلى منها.
- يحصل على نقطتين إذا ارتفعت الكرة فوق الأرض دون الوصول إلى الشبكة .
- يحصل على نقطة واحدة في حالة لمس اللاعب للكرة دون قدرته على إعادة رفعها .
- لا يحصل على أي نقطة إذا فشل في لمس الكرة في المكان المحدد .
- يبلغ الحد الأقصى للدرجات في هذا الاختبار ثلاثين نقطة.

2- اختبار استعادة الكرة من الشبكة :

الهدف من الاختبار: استعادة الكرة من الشبكة .

الأدوات : ملعب كرة الطائرة ، كرات طائرة .

مواصفات الأداء : يرسم مستطيل خلف خط الهجوم بطول (6) متر وعرض 1 متر منتصفه يقابل مركز (3) ، يقف المختبر داخل المستطيل وينقطة اقرب الى مركز (2) ويقف المدرب خلفه . يطبق نفس التشكيل للمركزين 3 و 4 . يقوم المدرب برمي 5 كرات من كل مركز ليقوم المختبر بالتحرك بسرعة لاستعادة الكرة المرتدة من الشبكة بذراع واحدة او بالذراعين وكما في الشكل التالي:



شكل يمثل اختبار استعادة الكرة

التسجيل :

- يحصل على ثلاثة نقاط اذا ارتفعت الكرة بمستوى الحافة العليا للشبكة أو أكثر وفي حدود المنطقة الأمامية .
- يحصل على نقطتين اذا ارتفعت الكرة بين الحافتين العليا والسفلى للشبكة وبحدود منطقة الملعب .
- يحصل على نقطة واحدة اذا ارتفعت الكرة اقل من الحافة السفلى للشبكة بحدود منطقة الملعب او اجتازت الشبكة من الأعلى الى ملعب المنافس .
- لا يحصل على اي نقطة في حال فشل اللاعب من الوصول الى الكرة او استعادتها .
- الدرجة القصوى للاختبار 45 درجة

قائمة المصادر والمراجع:

- 01 أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين. (2003). فسيولوجيا اللياقة البدنية. دار الفكر العربي.
- 02 سعد حماد الجميلي. (2012). الكرة الطائرة والاعداد المهاري والخططي. دار زهران للنشر الاردن
- 03 سعد حماد الجميلي. (2012). الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية. دار دجلة
- 04 سعد محمد قطب ولؤي غانم الصميدعي. (1985). الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق الموصل. مكتبة بسام
- 05 صبيحي أحمد قبلان واحمد عيسى البوريني. (2012). كرة الطائرة مهارات-تدريبات-اصابات. مكتبة المجتمع العربي
- 06 صلاح احمد. (2014). الكرة الطائرة. طيبة للنشر والتوزيع
- 07 عصام الوشاحي. (1994). الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول الى المستوى العالمي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 08 علي مصطفى طه. (1999). الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون (الإصدار 9). القاهرة: دار الفكر العربي، الطبعة الثالثة.
- 09 غازي عمران. (2016). مهارات التدريب في الكرة الطائرة. أمجد للنشر والتوزيع.
- 10 محمد حسن علاوى. (2002). سيكولوجية المدرب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي الطبعة الأولى.
- 11 محمد حسن علاوى. (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. دار الفكر العربي.
- 12 محمد صبيحي حسانين وحلمي عبد المنعم. (1998). الاسس العملية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم. مركز الكتاب للنشر.
- 13 مختار سالم. (1989). أصول الكرة الطائرة. بيروت، مدرسة دار المعارف.
- 14 ناهدة الدليبي واخرون. (2015). الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية. دار الكتب العلمية.
- 15 وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد. (2002م). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب. المنيا: دار الهدى للنشر والتوزيع.
- 16 يحي السيد الحاوي. (2002). المدرب الرياضي بين الاسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب. المركز العربي للنشر.
- 17 المكتبة الرياضية الشاملة. (2012). <https://www.sport.ta4a.us/index.php>

- 18 Benoit corroyer. (2013).volley ball fondamentaux techniques pour tous. ed amphora.
- 19 Cecile Reynaud. (2011). Coaching volleyball technical and tactical skills. American Sport. Human Kinetics.
- 20 Froehner B. (1993). Volley ball : l'entraînement par les jeux.Edition Vigot.
- 21 Jeff Lucas. (1992). Le volley. Solar.
- 22 Hebert, Mike. (2013). Thinking volleyball. Human Kinetics.
- 23 <http://www.fivb.com>