

# الكرة الطائرة

المرحلة الثالثة

قواعد وخطط المهارات الفنية



## الكرة الطائرة

### المقدمة

تعد الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية الأكثر شعبية في العالم وهي لعبة أوروبية المولد أميركية النشأة والتطور عرفت في نهايات القرن التاسع عشر باسم (Faust ball) وأخذ أصولها وليم مورغان مدير الرياضة بجامعة هوليوك الأميركية سنة 1894 وطورها الى لعبة رياضية جديدة أطلق عليها اسم (Mintonet) لتمضية الوقت بشكل مسلٍ، وفضل أن تمارس هذه اللعبة داخل الصالات وأنها الرياضة الداخلية الأقل خشونة والمناسبة لأعضاء اتحاد الأكبر سناً وعلى الرغم من أنها لا زالت تحتاج إلى بذل الجهد اثناء الاداء.

أخذت اللعبة بعض خصائصها من التنس والقوانين الأولى للرياضة التي ابتكرها وليام مورغان اشترطت وجود شبكة على ارتفاع (6 أقدام و 6 بوصات) وسط ساحة اللعب التي يجب أن يكون طولها (50x25 قدم) وعدد اللاعبين غير محدد في مباراة مكونة من 9 استقبالات و 3 أرسالات لكل فريق، لم تصنع كرة خاصة باللعبة ولم تكن قوانين في تلك الفترة بالشكل الذي نعرفه اليوم. وفي عام 1900 استبدل اسمها الى (Volleyball) بمعنى الكرة الطائرة، ومن ثم طرأ على الرياضة العديد من التغييرات في القواعد ثم تطورت هذه القوانين خلال الأعوام (1912-1917) حيث أصبح عدد اللاعبين في الملعب (6) وارتفاع الشبكة (2.43) سم وهو الارتفاع الحالي.

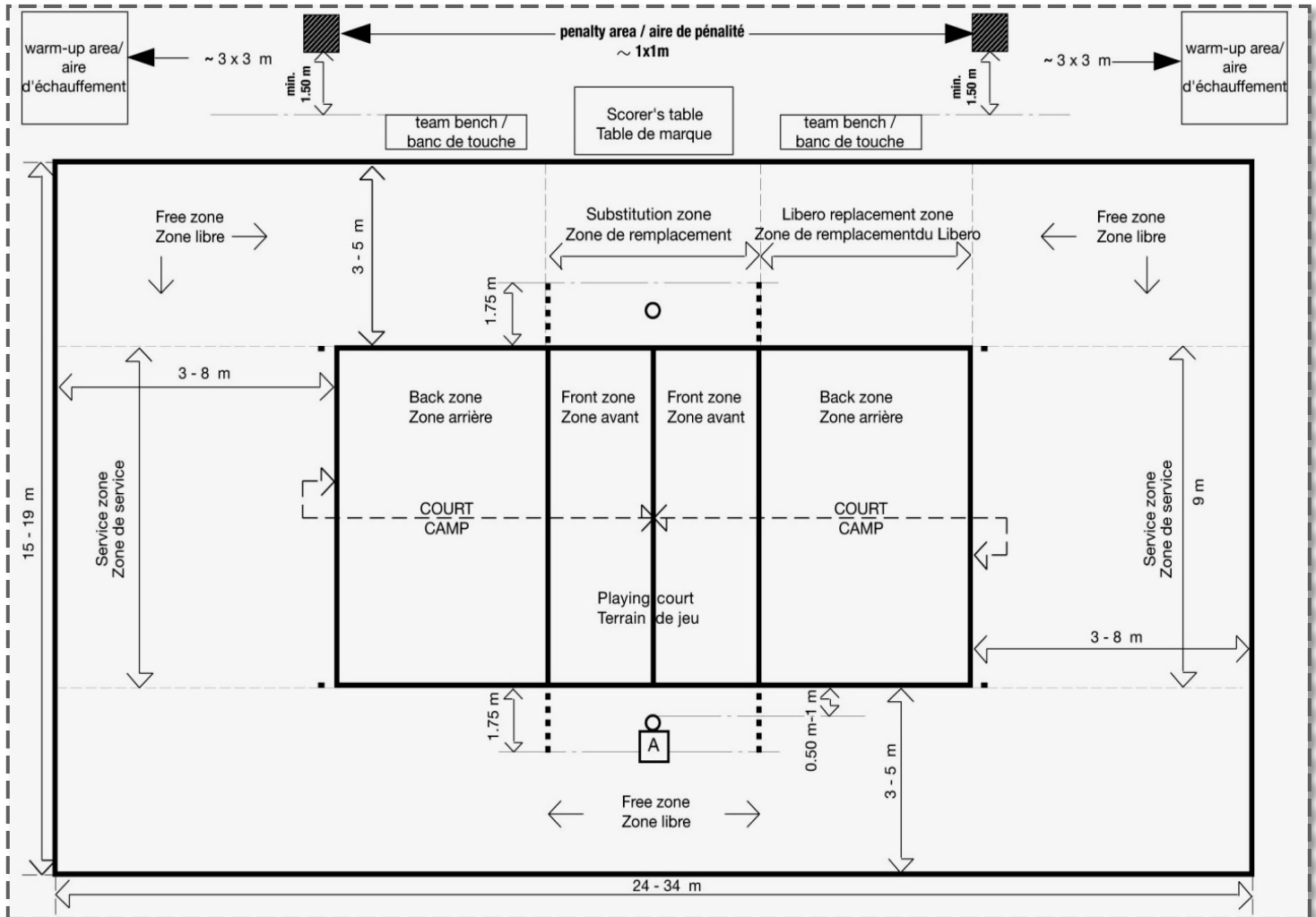
ازدت شعبية لعبة الكرة الطائرة وانتقلت إلى عدة بلدان منها كندا ودول أميركا الوسطى وأوروبا الغربية، وتعد الآن من أكثر الألعاب الرياضية شعبية وخصوصاً في البرازيل ومعظم دول أوروبا وبالأخص إيطاليا وهولندا وصربيا بالإضافة إلى روسيا وبعض الدول في قارة آسيا كاليابان وكوريا وفي بعض الدول العربية.

تأسس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة عام 1947 وتم وضع القانون الدولي للعبة وهو المعمول به حالياً مع بعض التعديلات الفنية وأول بطولة أوروبية لكرة الطائرة أقيمت عام 1948 وفي العام التالي نظمت أول بطولة للعالم بينما كانت أول بطولة عالمية للسيدات في عام 1952 ثم صنفت في منهاج الألعاب الأولمبية الصيفية في دورة طوكيو عام 1964 وكان هذا التصنيف انطلاقة قوية للعبة. وفي العام 1986 تم إنشاء رياضة الكرة الطائرة الشاطئية والتي تعتبر رياضة مشابهة إلى الكرة الطائرة العادية إلى حد كبير رغم الاختلاف في عدد اللاعبين وأضيفت إلى برنامج الألعاب الأولمبية الصيفية

في أطلانطا للعام 1996، وكانت هنالك مشاركات للفرق العربية على المستوى العالمي تمثلت بمنتخبي كل من مصر وتونس.

### ملعب الكرة الطائرة :

ملعب الكرة الطائرة يكون مستطيل الشكل طوله (18م) وعرضه (9م) تخطط أرضه بخطوط واضحة عرضها (5 سم) ويقسم الملعب إلى مربعين متساويين طول ضلع المربع (9) أمتار يفصل بينهما خط المنتصف يمتد على مسافة ثلاثة أمتار من خط المنتصف من كل جانب خط مواز لخط المنتصف، يقسم كل مربع إلى منطقتين يسمى بخط الهجوم ، وتسمى المنطقة القريبة من الشبكة بالمنطقة الأمامية ، والمنطقة الثانية بالمنطقة الخلفية، وتحدد منطقة الإرسال بخط طوله (15سم) على جانبي خط النهاية ويبعد عنه (20 سم) وتكون مسافة منطقة الإرسال (3.8 م) ويفضل أن تلعب الكرة الطائرة في صالة مغلقة ارتفاع سقفها لا يقل عن سبعة أمتار الشكل (1).



الشكل (1) قياسات ملعب الكرة الطائرة

## الشبكة والقوائم الجانبية:

طول الشبكة (9.5م) وعرضها متر واحد وارتفاعها (2.43سم) للرجال و (2.24سم) للسيدات  
توضع الاشرطة الجانبية باللون الابيض على جانبي الشبكة بشكل عمودي فوق الخطان الجانبية  
بعرض (5سم) ويعتبران جزء من الشبكة.

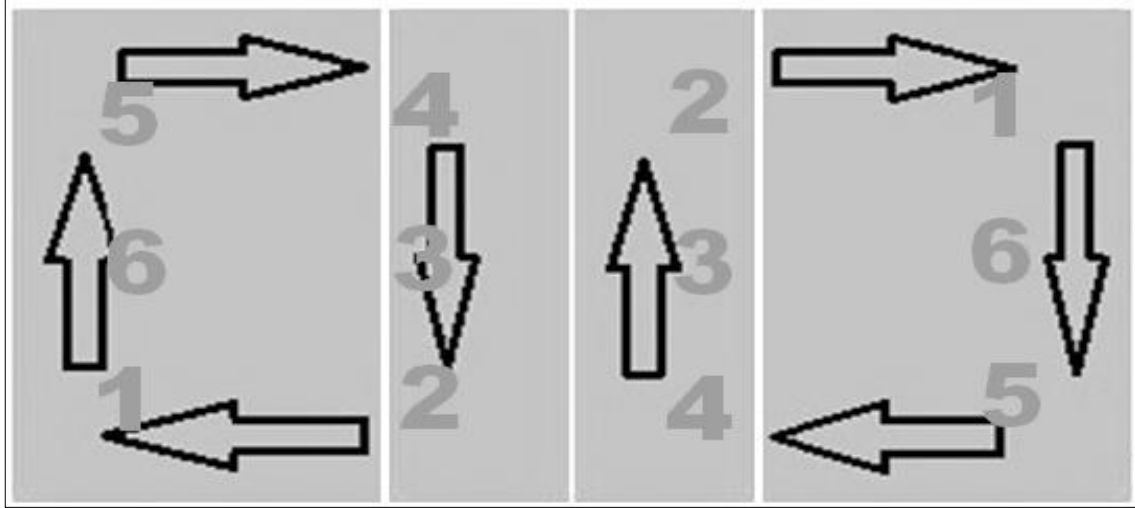
العصا الهوائية وتتكون من قضيب ابلاستيكي مقوى طولة (80سم) وقطرة (10ملم)، تثبت  
عصاتان على الحافة الخارجية للاشرطة الجانبية للشبكة لتحديد مسار الكرة ويمتد الجزء العلوي فوق  
الشبكة (80سم) مجزء بطول (10سم) بلونين مختلفة مثل الابيض والاحمر او الاسود، وتثبت الشبكة  
على قائمان خارج الخط الجانبي من المنتصف بمسافة (0.50-1.00م) بارتفاع (2.55سم).  
شكل اللعب :

الكرة الطائرة اللعبة الجماعية الوحيدة التي لا يسمح بها للكرة ان تمس الارض، يمارسها الرجال  
والنساء بنفس الشروط ولا يوجد احتكاك مع الخصم، وتلعب الكرة الطائرة عن طريق كرة مصنوعة من  
الجلد يتراوح وزنها بين ( 260 و 280 غم) ويتراوح محيطها بين ( 65 و 67 سم) ترسل من منطقة  
الإرسال في الملعب إلى الجهة الأخرى ويجب أن تمرر من فوق الشبكة وبين العصائتان الجانبية دون  
ان تمسهما او تمس العمود الذي تثبت عليه الشبكة او أي جسم خارج اللعب.

كما انه لا يحق لأي لاعب لمس خط النهاية أثناء ضرب الإرسال، يحق للفريق ثلاث لمسات  
ولا يحق ضرب الكرة بشكل متتابع ومتصل من نفس اللاعب إلا في حال حائط الصد ضد الهجوم.  
يتكون عدد لاعبي الفريق الواحد في لعبة الكرة الطائرة من ستة لاعبين في الملعب وستة  
لاعبين احتياط ولا يجوز أن تبدأ أو تنتهي المباراة بأقل من هذا العدد القانوني، وكل لاعب يقف في  
مركز معين في الملعب ويمكن تغيير المراكز بعد الإرسال على ان يعود كلا في مكانه بعد انهاء  
النقطة ويقوم أعضاء الفريق بالدوران في الملعب بعد كل مرة يحصل فيها الفريق على الإرسال،  
ويكون الدوران باتجاه عقرب الساعة أي ينتقل اللاعب في مركز اللعب (1) الى المركز (6) حتى  
يتسنى لكل لاعب أن يقوم بالإرسال واللعب بكلا المراكز الستة والقيام بالدفاع والهجوم الشكل (2).

وتتألف المباراة من خمسة أشواط يفوز فيها الفريق الذي يحرز ثلاثة أشواط قبل الفريق الآخر  
 ويفوز بالشوط إذا أحرز (25) نقطة بفارق نقطتان قبل الفريق الآخر كحد أدنى، أما إذا تعادلت  
النقاط (25) لكلا الفريقين فيجب أن تمدد نقاط الشوط حتى يستطيع فريق من إحراز نقطتين قبل  
الفريق المنافس مثلا 24- 26 / 25-27 وهكذا حتى حسم الشوط ولا يجوز أن تنتهي المباراة

بالتعادل بل يفوز أحد الفريقين حسب الاشواط التالية 3-0 او 3-1 او 3-2 وتسجل النقاط ، عندما يفوز الفريق بالإرسال يتم تسجيل نقطة مع الارسال حين يكون الإرسال في ملعب الخصم، وعندما يتعادل الفريقان في عدد الاشواط اذ يكون شوطين لكلا الفريقين يكون هناك شوط خامس وهو حساسم من 15 نقطة .



الشكل (2) مراكز اللاعبين واتجاه الدوران

### المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :

تتكون لعبة الكرة الطائرة من ستة مهارات اساسية خاصة تؤدي بشكل مترابط اثناء المنافسة، وتكون هذه المهارات على نوعين هجومية ودفاعية وتشمل (الارسال، الاعداد، الضرب الساحق، حائط الصد، الاستقبال، الدفاع عن الملعب) ويمكن تفصيل المهارات الأساسية كما يلي.

**اولاً:- مهارة الارسال:** هي مهارة هجومية يبدأ بها اللعب وكذلك بعد حسم كل نقطة ويستطيع اللاعب المرسل وحده ان يحصل على نقطة مباشرة بعد فشل الخصم من استعادة الكرة المرسلة.

**انواع الارسال :** هنالك عدة انواع للارسال استخدمت في اللعب منذ نشوء لعبة الكرة الطائرة وقد سمية اما باسم الدولة التي استخدمتها لأول مرة او بحسب شكل ادائها ، وبعد تطور لعبة الكرة الطائرة على المستوى العالمي يمكن ذكر اهم الانواع المتداولة حالياً وهي كما يأتي:

**1. الإرسال المواجه من أعلى :** وهو احد انواع الارسال المهمة والناجحة الذي يستخدم من قبل العديد

من اللاعبين اثناء اداء مباريات الكرة الطائرة الحديثة انظر الشكل (3)

الأداء الفني للارسال المواجه من الاعلى:

1. مواجه الشبكة مع تقديم احد الأقدام للأمام وثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي.
2. تسند الكرة على اليد أو تمسك باليدين وترما عالياً أمام الجسم امام الذراع الضاربة.
3. تقذف الكرة باليد أو باليدين معاً عالياً أمام الجسم بحيث يكون بارتفاع فوق كتف الذراع الضاربة.
4. ترتفع الذراع الضاربة لأعلى خلفاً مع تقوس الجذع ونقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية .
5. مرجحة الذراع الضاربة بعيداً عن الكتف مع بقاء مرفق اليد بجانب الرأس.
6. تضرب الكرة من الخلف وتكون اليد مفتوحة أو مقعرة قليلاً.
7. تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة.

**2. لإرسال الجانبي من الأسفل:** وهو احد انواع الارسال الذي كان يستخدم من قبل بعض اللاعبين القدماء والمبتدئين قبل استخدام الارسال الكابس.

### الأداء الفني للارسال الجانبي من الأسفل:

1. الوقوف فتحاً والركبتان منتشيتان قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي ويقف التلميذ في منطقة الإرسال وجانبه للشبكة.
2. تضع الكرة باليد اليسرى أمام منتصف الجسم (تسند الكرة على اليد اليسرى أمام الفخذ الأيمن).
3. تقذف الكرة في مستوى الكتف ويلف التلميذ جسمه قليلاً في أثناء قذف الكرة للذراع الضاربة.
4. تضرب الكرة عند مستوى الحوض تقريباً وتضرب الكرة إما بأعلى الكف أو باليد مضمومة أو مجوفة (فجانبيه).
5. تمرجح الذراع الضاربة أسفل وأماماً وينقل ثقل الجسم من القدم الخلفية (اليمين) إلى القدم الأمامية لحظة حركة ضرب الكرة.
6. متابعة الجسم لعملية الإرسال وذلك باستمرار مرجحة الذراع خلف الكرة.

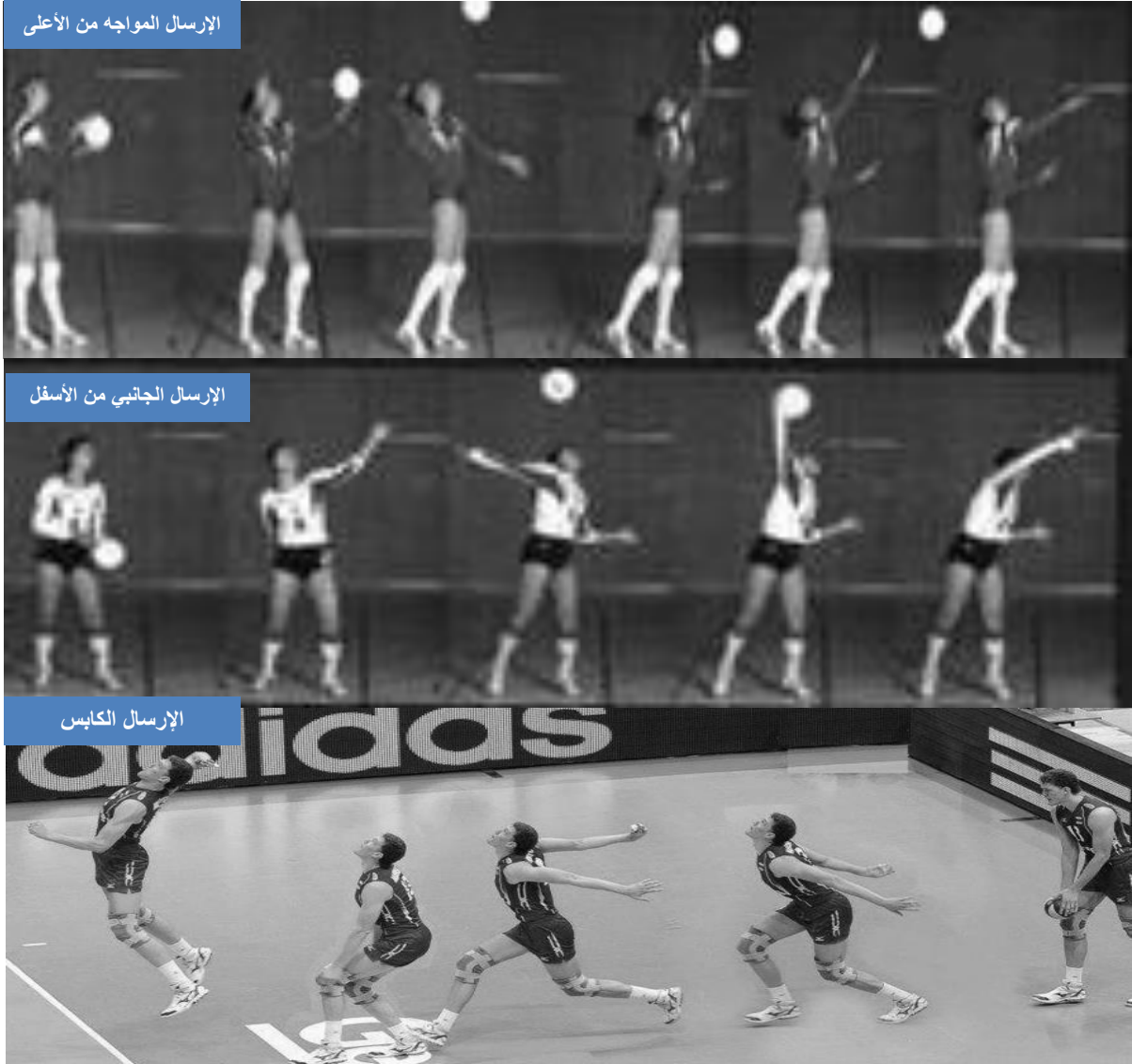
**3. الإرسال الكابس:** وهو احد أنواع الارسالات الحديثة والأكثر تطورا التي يكون لها تاثير فعال في إرباك الخصم ويستخدم من قبل اغلب اللاعبين العالميين اثناء اداء مباريات الكرة الطائرة.

### الأداء الفني للارسال الكابس:

1. الوقوف خلف خط النهاية لأكثر من ثلاث خطوات ومواجه للشبكة مع وضع القدم واحدة للأمام وثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي.
2. تسند الكرة على اليد أو تمسك باليدين معاً أمام الجسم ثم تطلق الكرة الى الأعلى بشكل قوس للإمام بحيث تكون بارتفاع فوق خط النهاية.
3. ينطلق اللاعب بعد ترك الكرة يقفز قبل خط النهاية نحو الكرة وللإمام مع تقوس الجذع للخلف ورفع الذراع الضاربة عاليا لضرب الكرة من الخلف بالكف المفتوحة اثناء الطيران ثم الهبوط داخل الملعب.



4. ترتفع الذراع الضاربة لأعلى خلفاً مع تقوس الجذع ونقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية .
5. تضرب الكرة من الخلف العلوي وتكون الكف مفتوحة أو مقعرة قليلاً تبقى الذراع مفرودة.



الشكل (3) يوضح انواع الارسال في الكرة الطائرة

**ثانياً: مهارة الأعداد:** هي مهارة هجومية يقوم بادائها اللاعب المعد لتهيئة الكرة للاعب الضارب في الفريق للهجوم على الفريق المنافس، الإعداد من الأعلى للامام وللخلف من فوق الرأس الاعداد من الاسفل بالذراعين.

#### انواع الأعداد:

1. الأعداد العالي الى مركزي (2-4).
2. الأعداد القاطع قرب الشبكة امام وخلف المعد.
3. الأعداد الخطاف السريع لحضه خروج الكرة من يد المعد.

4. الأعداد المتر خلف الشبكة للاعب الخلفي.

### الاداء الفني لمهارة الأعداد:

1. في الاعداد من الاعلى على اللاعب أن يجعل كامل جسمه تحت الكرة عند ملامستها.
2. يكون امتداد الجسم والذراعين لأعلى ولجهة تمرير الكرة للامام او خلف الرأس.
3. نقل ثقل الجسم على أمشاط القدمين في أثناء الأداء.
4. مد الذراعين خلف الكرة بعد دفعها بالرسغين والاصابع.
5. اذا كانت الكرة عالية يمكن اداء الاعداد بالقفز ودفع الكرة للامام او للخلف.
6. اذا كانت الكرة منخفضة بمستوى الورك يمكن الاعداد بالذراعين من الاسفل.
7. يجب عدم فرد الذراعين للخلف والاكتفاء بمتابعة سلاميات اليدين.

**ثالثا: مهارة الضرب الساحق:** وهي مهارة هجومية تحتاج الى اعلى درجات القوة المركزة والسرعة والتوافق العضلي والدقة العالية والتي يقوم بأدائها اللاعب الضارب لحسم النقطة لفريقه.

### الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق:

1. القدمان متباعدتان أكثر من (20 سم) وتقديم احدهما بحسب راحة اللاعب وثقل الجسم موزع عليها.
2. وقوف الضارب في حالة استعداد مع مراقبة زميله الذي سوف يعد له الكرة.
3. يبدأ الضارب الحركة بمجرد خروج الكرة من يد المعد.
4. ينتقل اللاعب من مسافة الاقتراب نحو الشبكة بخطوتين او ثلاث خطوات ثم ضم القدمين معا والغطس مع ثني الركبتين .
5. يقع ثقل الجسم خلف عقب القدمين بالتساوي في الخطوة الثانية والركبتان مثنيتان قليلاً للامام مع ميل الجذع والنظر لأعلى في اتجاه الكرة.
6. مرحلة الارتقاء بنقل ثقل الجسم من عقبي اللاعب إلى باطن القدمين ثم الأمشاط وتبدأ مرحلة الذراعين عند مرورهما بمحاذاة الفخذين بيذا الارتقاء بالقدمين والجسم معاً.
7. مرحلة ضرب الكرة يكون الجزء العلوي من الصدر في حركة تقوس مع ثني الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق، تضرب الكرة من الجزء العلوي منها وتكون الضربة على شكل حركة سوطيه.
8. الهبوط في نفس المكان الذي ارتقى منه اللاعب وعلى القدمين مع ثني الركبتين لثبات الجسم.

**انواع الضرب الساحق:** هنالك عدة انواع للضرب الساحق وذلك بحسب امكانيات اللاعب في ضرب الكرة التي يمكن ان تكون على الارتفاع المطلوب وباماكن مختلفة على الشبكة ، ويمكن تحديدها بنوعين هي:



1. **الضرب الساحق الموجة العالي:** يكون اعداد الكرة بارتفاع عالي نسبيا ويؤدى بواسطة اللاعب الضارب الذين يتميز بطول القامة وقدرة للقفز وقوة عضلات الذراع والكتف والعمود الفقري وعادتا تكون من مركزي اللعب (2-4) والضرب من الخط الخلفي
2. **الضرب الساحق السريع المستقيم:** يكون اعداد الكرة بارتفاع منخفض نسبيا ومحاذيا للحافة العليا الشبكة ويؤدى بواسطة اللاعب الضارب الذين يتميز بسرعة الاداء الحركي وطول القامة وسرعة القفز وقوة عضلات الذراع والكتف والعمود الفقري ويطلق عليه اللاعب الارتكاز ويكون عادتا في مركز اللعب (3).

**رابعاً: مهارة حائط الصد :** إن الهدف من تشكيل حائط الصد هو إيقاف هجوم الفريق المنافس، وتؤدى مهارة حائط الصد من قبل لاعبي الخط الامامي حصرا ولا يحق الاداء بلاعبي الخط الخلفي، وهي مهارة هجومية ودفاعية اذ يمكن ان تكون هجومية عند استعادة الكرة او سقوطها مباشرة في ساحة الخصم وتكون دفاعية عند لمس الكرة من قبل حائط الصد وعدم القدرة على استعادتها نحو ساحة المنافس.

#### الأداء الفني لمهارة حائط الصد:

1. تتم عملية الصد بمواجهة الشبكة وقريباً منها الركبتان مثنيتين والقدمان متوازي.
2. الذراعان مثنيتان واليدان بارتفاع الصدر.
3. الوثب لأعلى مع مد الذراعين لأعلى حتى تصل اليدان فوق الشبكة وتكون مقعرتان والأصابع مفرودة داخل ملعب الخصم ولا يسمحان بالمرور للكرة.
4. التركيز على التوقيت السليم للارتقاء بالرجلين معاً والتركيز على استعادة الاتزان مباشرة بعد الهبوط.
5. اللاعب في الاستعداد مع ملاحظة يقظة للكرة التي يقوم الفريق المضاد باعدادها.
6. في اللحظة التي يقوم فيها القائم بالضربة الساحقة بالاقتراب يتحرك اللاعب الذي سيقوم بالصد لمواجهة الكرة بخطوات جانبية متزنة مع التوقيت في تحديد مكان الكرة.

#### أنواع حائط الصد:

1. **حائط الصد الفردي:** ويؤدى بلاعب واحد يدعى لاعب الارتكاز (Center) ويؤدى اللعب في مركز (3) غالبا ويكون ضد الضرب الساحق السريع من قبل الخصم.
2. **حائط الصد الزوجي:** ويؤدى بلاعبين اثنين وهم لاعب الارتكاز الذي ينتقل من مركز (3) باتجاه الكرة ليشكل ثنائي اما مع اللاعب في مركز (2) او اللاعب في مركز (4) وبحسب اتجاه الكرة.

3. حائط الصد الثلاثي: ويؤدى من قبل لاعبي الخط الامامي فقط وعادتا يتحرك اللاعبون الثلاثة

معا باتجاه الكرة لصد الضرب الساحق العالي للخصم سواء في مركز اللعب (2) او (4).

خامسا: مهارة الاستقبال: وهي مهارة دفاعية ويؤديها اللاعب الكرة الطائرة بالذراعين المضمومة من

الاسفل او من الاعلى بالأصابع استعدادا لاستقبال الكرة وتميرها الى المعد الشكل (4) .

الانواع الاستقبال:

1. الاستقبال من أعلى بالأصابع:

الأداء الفني للاستقبال والتمرير من أعلى بالأصابع:

1. القدمان متباعدتان مسافة مناسبة ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
2. مشط القدم الخلفية في محاذاة كعب القدم الأمامية تقريبا.
3. الركبتان مثنيتين قليلاً والجذع مائل قليلاً للإمام مع استقامة الظهر نسبياً.
4. المرفقان قريبان من الجسم واليدين أمام الجبهة.
5. اليدين متجاوران والأصابع مفرودة ومتباعدة اذ يكون امتداد الإبهامان والسابتان بشكل مثلث.
6. راحتا اليدين بشكل مقعر بحيث تتناسبان مع استدارة الكرة.
7. الذراعان مثنيتين ويشير المرفقان للأسفل وللخارج قليلاً.
8. لمس الكرة بأطراف الأصابع وأمام الجبهة والإبهامان في مستوى أفقي والأصابع متجهة للأعلى.

2. الاستقبال من أسفل بالذراعين:

الأداء الفني للاستقبال والتمرير من أسفل بالذراعين:

1. القدمان متباعدتان مسافة مناسبة وتقديم أحدهما ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
2. مشط القدم الخلفية في محاذاة كعب القدم الأمامية تقريبا.
3. الركبتان مثنيتين قليلاً والجذع مائل قليلاً للإمام مع استقامة الظهر نسبياً.
4. الذراعان ممدودة امام الجسم وراحتا اليدين احدهما داخل الأخرى والإبهامان متوازية معا.
5. الذراعان ممدودة ويشير المرفقان للأسفل .
6. لمس الكرة بالساعدين خلف الرسغ.



الشكل (4) يبين الاستقبال في الكرة الطائرة

## سادساً: مهارة الدفاع عن الملعب

وهي مهارة دفاعية ضد هجوم الفريق الخصم المتمثل بالضرب الساحق المباشر او الكرات الملموسة من حائط الصد او الكرات الساقطة في الفراغ (Space)، ويكون الاستعداد للدفاع اما بالتغطية خلف اللاعب المهاجم اثناء اداء الضرب الساحق لنفس الفريق او مواجهة هجوم الفريق المنافس سواء كان ضرب مباشر او إسقاط للكرة .

وهناك انواع مختلفة في طريقة الدفاع عن الملعب وذلك حسب شكل هجوم الفريق المنافس وضربة للكرة من حيث قوتها ومكان سقوطها في الملعب ويمكن ان يكون استعداد اللاعب للدفاع عن الملعب من خلال وضع الوقوف او من الوضع الواطئ المنخفض أي ثني مفصل الركبة ثم التحرك نحو الكرة (كالدفاع من الأسفل للجانب بذراع واحدة، الدفاع من الأسفل بالذراعين، الدفاع من الاعلى بالذراعين او الاصابع، الدفاع بالغطس (Dive)، استعادة الكرة المرتدة من الشبكة، انظر الشكل (5).

## الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب:

1. من وقفة الاستعداد الدفاعية المنخفضة يقوم اللاعب بثني الركبة القريبة من الكرة وفرد الرجل البعيدة.
2. وقفة الاستعداد بالوقوف وتقديم احد القدمين والذراعين ممدودة امام الجسم للتحرك نحو الكرة .
3. تمد الذراع للجانب باتجاه الكرة للمس الكرة إما بالرسغ أو قبضة اليد أو بمسطح الساعد الداخلي.
4. اذا كانت الكرة بعيدة يتطلب الدرجة الجانبية بعد الانطلاق نحو الكرة.
5. اذا كانت الكرة امام الجسم يستخدم اللاعب الذراعان مضمومة معا.
6. اذا كانت الكرة عالية يستخدم الكفان والأصابع في الدفاع.



الشكل (5) يوضح بعض اشكال الدفاع عن الملعب

## • خطط اللعب في الكرة الطائرة

الخطة وهي شكل من اشكال التدريب الرياضي ويكون اداء الخطة اما بشكل جماعي او فردي نتيجة والخبرة التنبؤ ويظهر فيه تعاون الفريق ومدى الارتباط والتفاهم بين اللاعبين، وتكون خطط اللعب هجومية ودفاعية اثناء اللعب، وان تعلم الخطط في الكرة الطائرة يأتي من الخبرات المتراكمة لغرض اكتساب اللاعب للمعارف والمعلومات اللازمة للأداء التكتيكي و الخططي وحسن التصرف في مختلف مواقف اللعب الهجومي والدفاعي لوصول الفريق إلى أفضل النتائج.

إن لعبة الكرة الطائرة هي اللعبة الجماعية التي يرتبط بها الهجوم والدفاع ارتباطاً وثيقاً لدرجة لا يمكن أن يفصل بينهم اثناء اللعب، وتوضع خطط اللعب وفق تشكيلات لعب محددة من قبل مدرب الفريق، واثنا اداء مباريات الكرة الطائرة يكون اداء للاعبين وفق تشكيل معين من قبل مدرب الفريق وذلك حسب امكانيات اللاعبين وما تتطلب المباراة لغرض تحقيق التقدم في النتيجة اثناء المباراة، وخطط اللعب في الكرة الطائرة تقسم الى :

### اولاً: الخطط الهجومية:-

وهي مجموعة من الحركات والتشكيلات التي يقوم بها لاعبي الفريق عندما تكون الكرة في حوزتهم لغرض القيام بالهجوم لإحراز نقطة ضد الفريق المنافس، وتختلف صعوبة الخطة الهجومية من خلال سير المباراة ومدى مقاومة فريق الخصم ، فكلما ارتفع الأداء الدفاعي للخصم كلما زادت صعوبة تنفيذ الخطة الهجومية بنجاح .

### أنواع الخطط الهجومية:

هنالك عدة طرق وانواع تكتيكية يقوم بها لاعبي الفريق في الكرة الطائرة لغرض لتنفيذ الهجوم للحصول على النقاط اثناء المباريات ويمكن ذكر اهم الخطط الهجومية كما يأتي:

#### 1. الهجوم بدون الضرب الساحق:

يعد هذه النوع أسهل طرق اللعب في الكرة الطائرة وتستخدمها الفرق المبتدئة إذ تلعب بدون استعمال الضرب الساحق لذا لا يكون هنالك حائط صد، وهذه الطريقة لا تتطلب مواصفات معينة من اللاعبين إذ يؤدي اللاعبون واجباتهم في المراكز فقط واستعمال الثلاث لمسات طوال فترة اللعب.

كما وتعد طريقة الارسال من الخطط الهجومية التي يقوم اللاعب المرسل بتنفيذها بحسب انواع الارسال في الكرة الطائرة، كما ويمكن للاعب الضارب التمويه في الضرب ثم القيام بدفع الكرة

الى ساحة لعب الخصم الفارغة من اللاعبين وكذلك يقوم بعض اللاعبين بدفع الكرة الى اطراف حائط الصد بقصد اخراجها خارج اللعب بعد لمس احد لاعبي حائط الصد.

## 2. الهجوم وفق تشكيلات اللعب:

وهذا النوع من الخطط او التشكيلات توضع من قبل مدرب الفريق وحسب مستوى اداء اللاعبين وامكانياتهم في المباريات وهي كما ياتي:

**أ) الهجوم في تشكيل (2-4):** في هذا التشكيل يكون وجود مهاجمين اثنين وأربعة لاعبين يقومون بالإعداد اذ يقف المهاجمين في مركزي (1) و (6) ونجدهما متقابلين في كل دورة لتغيير المراكز، واحدًا في الخط الأمامي على الشبكة ولاحر في الخط الخلفي ويقف بين كل منهما لاعبان معدان وإن هذا التشكيل يستخدم مع الفرق الضعيفة والتي لا يوجد فيها عدد كافي من المهاجمين كما في الشكل(6).

**ب) الهجوم في تشكيل (3-3):** في هذه التشكيل يكون وجود ثلاثة لاعبين مهاجمين وثلاثة لاعبين معدين وتتميز هذه الطريقة بوجود لاعب ضارب ولاعب معد على التوالي وتعتبر هذه الطريقة أفضل من السابقة من خلال وجود ضاربين في بعض الأحيان في الخط الامامي على الشبكة كما في الشكل(6)

**ج) الهجوم في تشكيل (2-4):** في هذا التشكيل يكون أربعة لاعبين مهاجمين ولاعبين اثنين يقومان بالإعداد يقفا متقابلين في كل دورة لتغيير المراكز بعد كسب الارسال بحيث يكون احدهما دائمًا إماما مع لاعبي خط الامامي والآخر خلفًا مع لاعبي الخط الخلفي، وتتميز هذه الطريقة بوجود مهاجمين اثنين دائمًا على الشبكة في كل دوران كما في الشكل(6).

**د) الهجوم في تشكيل (1-5):** في هذا التشكيل يكون خمسة لاعبين مهاجمين ولاعب واحد معد في المباراة، وعندما يكون المعد في الخط الخلفي ثم يقوم بالانتقال الى الخط الامامي بعد انطلاق الارسال ليصبح ثلاث مهاجمين في الخط الامامي على الشبكة ومهاجمات في الخط الخلفي ويؤدون الضرب الساحق بالقفز من خلف خط الهجوم اما عندما يكون المعد في الخط الامامي بعد الدوران فيصبح مهاجمان اثنان في الخط الامامي كما في الشكل(6).

ويقوم بعض المدربين بتبديل المعد بمهاجم عندما يكون في الخط الامامي لزيادة عدد المهاجمين ودخول احد لاعبي الخط الخلفي الى الخط الامامي كمعد اثناء الاداء وذلك في بعض نقاط الشوط الحاسمة، وهذه الطريقة تتطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية وسرعة رد الفعل وقوة

التحمل لضمان سرعة التحرك من مكان لآخر والوقت المناسب، كذلك تحتاج الى إجابة تامة لجميع مهارات اللعبة وتفاهماً كبيراً بين أفراد الفريق وتستخدم هذه الطريقة مع الفرق ذات المستويات العليا.

**هـ) الهجوم في تشكيل (6-0):** في هذا التشكيل يكون جميع اللاعبين الستة في الملعب هم مهاجمين وفي نفس الوقت يكون احدهما معداً ، مثلاً عندما يتم استقبال الكرة وتميرها الى احد اللاعبين لأعدادها للاعب اخر للقيام بالضرب الساحق، ونادر ما تستخدم هذه الطريقة لشوط كامل بل يمكن ان تستخدم في بعض النقاط الحاسمة كما في الشكل (6).

▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲
▲ ▲ ▲ <b>(4-2)</b>	▲ ▲ ▲ <b>(3-3)</b>	▲ ▲ ▲ <b>(2-4)</b>
▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲
▲ ▲ ▲ <b>(6-0)</b>	▲ ▲ ▲ <b>(5-1)b</b>	▲ ▲ ▲ <b>(5-1)a</b>

الشكل (6) يبين تشكيلات الهجوم في الكرة الطائرة

### ثانياً: الخطط الدفاعية:-

الدفاع في الكرة الطائرة هو الحركات والطرق التي يتبعها الفريق لاتخاذ موقف الاستعداد الدفاعي للكرة عندما تكون في حوزة الفريق الخصم ، وتعد المهارة الدفاعية من المهارات المهمة لأي لاعب وفاعليتها لا تقل عن فاعلية الهجوم.



## أنواع الخطط الدفاعية:

في الكرة الطائرة إنه الفريق الذي يمتلك خط دفاعي جيدة تكون كفته أفضل من الفريق الآخر في إحراز الفوز كما وان طريقة وقوف اللاعبين استعداداً للدفاع خلال هجوم الفريق المنافس هي من أهم عوامل نجاح أي فريق ، وتقسم الخطط الدفاعية إلى:

## 1. تشكيلات الدفاع ضد إرسال المنافس

## أ) التشكيل السداسي (0-6):

هنا يقف كل لاعب في مركز محدد من مراكز اللعب ويشترك في هذه الطريقة جميع اللاعبين في الاستقبال دون استثناء ويتحرك احد اللاعبين بعد الاستقبال للإعداد ويكون التحرك نحو الكرة فإذا ذهبت كرة ارسال الفريق الخصم إلى الجهة اليسار فيتحرك احد اللاعبين في نفس الجهة من مركز (4) أو (5) لاستعادتها والعكس في جهة اليمين فيتحرك لاعبي مركز (2) او (1) وهكذا لكلا اللاعبين، وتستعمل هذه الطريقة عند وجود فريق متكامل وعالي المستوى حيث يستطيع كل لاعب الإعداد والضرب الساحق بشكل جيد ، وان هذه الطريقة نادرا ما تستخدم لصعوبة تطبيقها لانها تحتاج امكانيات دفاعية عالية وتقاوم كبير بين اللاعبين وخصوصا ان هنالك لاعب متخصص في الدفاع وهو اللاعب الحر (الليبرو) الذي يقع على عاتق اغلب عمليات الدفاع الشكل(7).

## ب) التشكيل الخماسي (1-5):

تكون هذه الطريقة في تشكيل اللعب (1-5) وهي تضمن تغطية جيدة للمعب وتساعد في بناء هجوم بعد الاستقبال وذلك لكون الإعداد يكون على عاتق احد اللاعبين الذين لا يشتركون في الاستقبال بينما يركز باقي اللاعبين جهودهم للدفاع عن الإرسال وتستعمل هذه الطريقة من قبل اغلب الفرق في الكرة الطائرة ويكون هذا التشكيل على نوعين هي:

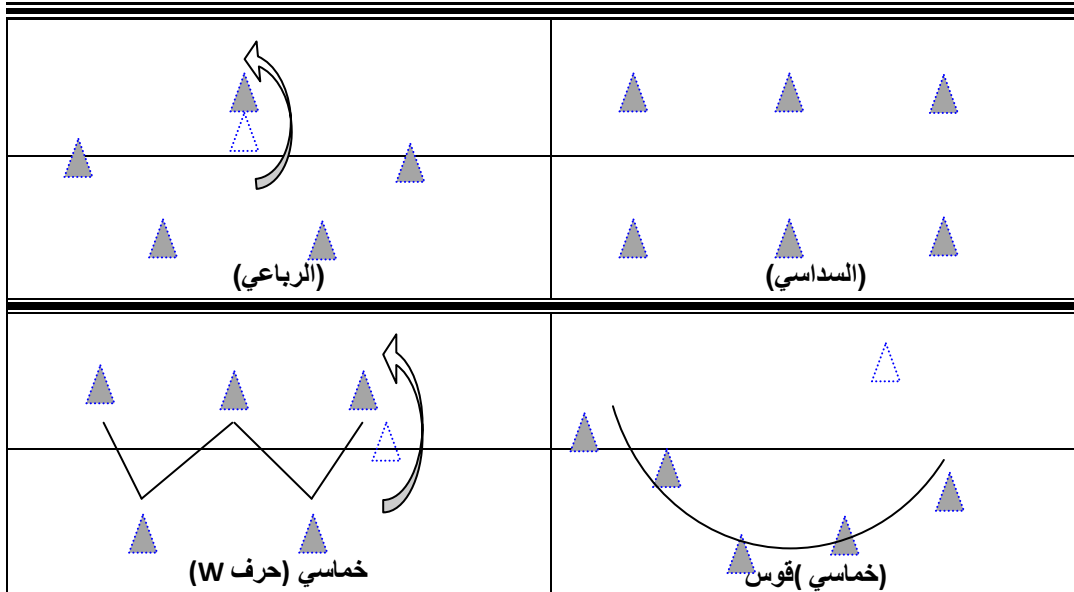
## 1- تشكيل حرف (W): وهذا عندما يكون المعد ضمن لاعبي الخط الخلفي ويقوم بالدخول الى

الخط الامامي من خلف اللاعب الذي امامه فإذا كان في مركز اللعب (1) يدخل من خلف اللاعب في مركز (2) وإذا كان في مركز (5) يدخل من خلف اللاعب في مركز (4) واذا كان في مركز (6) يدخل من خلف اللاعب في مركز (3) بحيث يقف لاعبي الخط الامامي على استقامة واحدة تقريبا وعلى خط الهجوم ويتحرك اللاعبان في الخط الخلفي للوقوف بينهم وللخلف على بعد مترين تقريبا وذلك لسد الفارغات بين اللاعبين ويجب ان نلاحظ عدم تجاوز قدم اللاعب في الخط الخلفي القدم الأخيرة للاعب الخط الامامي وكذلك اللاعب الجانبي في نفس الخط الشكل(7).

2- **تشكيل قوس:** يشكل وقوف اللاعبين الخمسة قوس باتجاه المنافس وهذا عندما يكون المعد ضمن لاعبي الخط الامامي اذ يكون المعد في الجهة القريبة من الشبكة وظهره مواجهاً للشبكة ونظرة نحو الكرة، ثم ينتقل بعد الارسال الى مركز اللعب (3) ليتسنى له الاعداد الى جميع اللاعبين الخمسة الآخرين فاذا كان المعد في مركز اللعب (2) او (4) ينتقل الى مركز (3) بعد الارسال واللاعب في مركز (3) بدورة الانتقال ايضا بعد الارسال الى المركز الذي كان به المعد والى مقربه من خط الهجوم ويكون اللاعبين الخمسة منتشرين في الساحة على شكل قوس لسد الفراغات اثناء الاستقبال ، واللاعبون في الامام لهم واجب استقبال الكرة التي تكون امامهم والى جانبهم فقط أما إذا ذهبت الكرة للخلف فتكون من واجب اللاعبين الخلفيين الشكل(7).

### ج. التشكيل الرباعي (2-4):

يستخدم هذا التشكيل غالبا عندما يكون المعد في مركز (6) اذ يقترب من الشبكة ويجب ان يكون خلف اللاعب في مركز (3) ويكون الاستقبال على عاتق اللاعبين الأربعة الآخرين الذين يقفوا على شكل قوس وعلى امتداد الملعب كما في الشكل (ج)، وهذا النوع يستخدم من قبل الفرق عالية المستوى ويتطلب قابلية بدنية عالية جداً للقدرة على الانتقال بسرعة من الدفاع إلى الهجوم الشكل(7).



الشكل(7) يبين تشكيلات الدفاع في الكرة الطائرة

### 2. الدفاع ضد الضرب الساحق:

أ . حائط الصد والدفاع عن الملعب : ان حائط الصد ضد الضرب الساحق يكون هجومي عند اسقاط الكرة في ملعب المنافس اما اذا تكون الكرة في ملعب الفريق المدافع بعد ملامسة الكرة لحائط

الصد شكل (8) كما يصاحب حائط الصد الدفاع عن الملعب من خلال تشكيل اللاعبين الذين لم يشتركون في حائط الصد .

#### - حائط الصد بلاعب واحد.

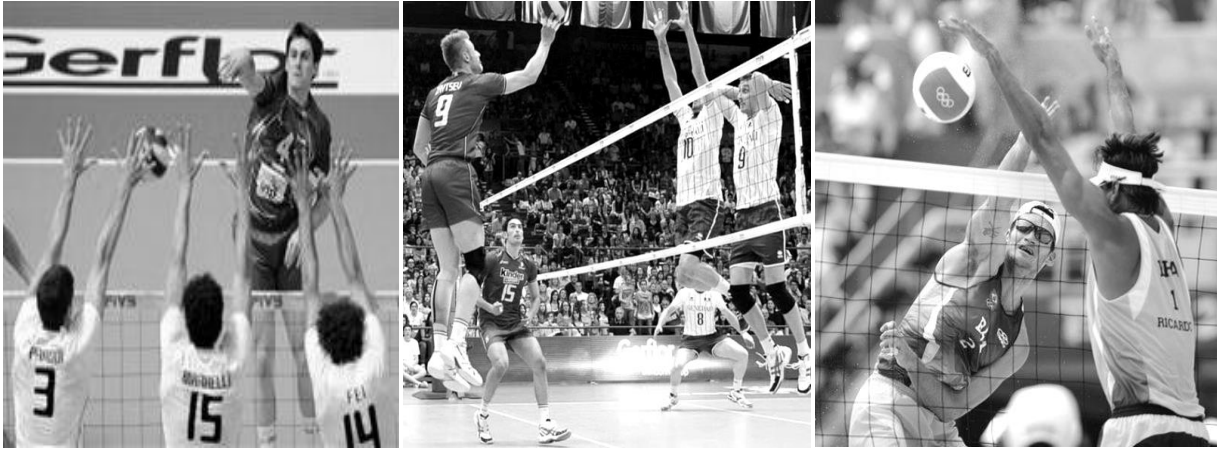
يستخدم هذا التشكيل عندما يقوم اللاعب بهجوم مفاجئ من خلال الضرب الساحق السريع على لشبكة وغالبًا ما يقوم به لاعب الارتكاز المواجه للاعب المهاجم وينفذ تشكيل الصد بلاعب واحد من مركز (3) و(2) و(4) ويكون الدفاع عن الملعب هنا بتغطية حائط الصد من خلال تقدم اللاعب في مركز (6) نحو خط الهجوم ليقوم بواجب التغطية المنطقة الامامية فقط او تأخير اللاعب في مركز (6) قرب خط النهاية كلاعب قشاش خلف اللاعبين ويشترك في الدفاع عن الملعب باقي اللاعبين، اذ اللاعبان في مركزي (2 و 4) ينسحبان الى قرب خط الهجوم واللاعبان في مركزي (1 و 5) خلف خط الهجوم والى الداخل قليلا في وضع الاستعداد الواطئ.

#### - حائط الصد بلاعبين اثنين:

يعد الصد بلاعبين من أفضل الطرق المستخدمة لإيقاف هجوم المنافس وان فرصة نجاح هذا النوع كبيرة وفي نفس الوقت يوجد أربعة لاعبين منتشرين في جميع أجزاء الملعب للتغطية ويستخدم هذا النوع على الاغلب الفرق المتوسطة والعالية المستوى ، إذ يتحرك اللاعب في مركز (3) نحو احد اللاعبين في مركزي اللعب (2) او (4) بحسب اتجاه الكرة لدى المنافس لتشكيل حائط صد مع اللاعب الاخر ويقوم لاعب الخط الامامي الاخر الذي لم يقوم بحائط صد بالاستعداد الواطئ بقرب لاعبي حائط الصد بقرب الشبكة ومن جهة مركز اللعب (3) لمتابعة الكرة الساقطة من حائط الصد اما اللاعب في مركز اللعب (6) يستعد من الوقوف في منطقة تدعى ضل حائط الصد لمتابعة الكرة كلاعب قشاش اما متقدما قرب خط الهجوم او قرب خط النهاية وهنا أرجح، اما اللاعب في مركز اللعب (1) فيتقدم الى خط الهجوم ومن الاستعداد الواطئ اما اللاعب في مركز اللعب (5) في وضع الاستعداد الواطئ وخارج ضل حائط الصد.

#### -حائط الصد بثلاثة لاعبين:

ينفذ هذا النوع عندما يكون نوع الضرب عالي وكذلك عند وجود مهاجم ذو إمكانيات عالية لدى الفريق المنافس ويصعب مواجهته بلاعبين اثنين فقط لذا فيشترك ثلاثة لاعبين في حائط الصد في الخط الأمامي للحد من خطورته ويجب ان يكون لاعبي حائط الصد ذوي امكانيات عالية في الصد مع القدرة على التفاهم والتنسيق فيما بينهم لصد هجوم المنافس القوي كما يقوم الاعبين الثلاثة الاخرين في التغطية والدفاع عن الملعب.



الشكل (8) يبين تشكيلات الدفاع في الكرة الطائرة

### اهمية التدريب البدني والمهاري في الكرة الطائرة

يعد التدريب الرياضي من اهم متطلبات الاداء وتحقيق الانجاز و يعمل الى حصول الرياضي على قدرات بدنية ومهارية متقنة وفق تخصص اللعبة، اذ تعد اللياقة البدنية من أهم متطلبات الأداء في لعبة الكرة الطائرة الحديثة، ويرجع هذا كونها تعتبر العامل الحاسم في الفوز بالمباريات خاصة عندما يتقارب مستوى الاداء المهاري لدى بعض الفرق، تظهر هذه الأهمية عند مستوى الناشئين وذلك لكون اللياقة البدنية هي الدعامة الأساسية في الأداء بالكرة الطائرة بصورة مناسبة وأساسية أثناء المباريات إذ كان لزاماً أن تخصص اللياقة البدنية لقياس وتقويم الفرق، حيث يشيد الخبراء إلى أهمية اللياقة البدنية بالنسبة للمدرب وترجع الى تكوينها في اتجاهين أساسيين هما التقويم والانتقاء وأن تتميزها وقياسها في الكرة الطائرة يتطلب التكامل في جميع القدرات كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق ورد الفعل... الخ وهي قدرات عديدة ومتنوعة والحاجة إليها كبيرة لغرض تطوير الأداء والارتقاء بمستوى لاعب الكرة الطائرة.

أن الأعداد المهاري بالكرة الطائرة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرات البدنية التي تعمل على تحسين مستوى الأداء المهاري والخططي بالإضافة إلى تعلم المهارات الجديدة، وخلال فترة الأعداد العام، ونجد أن تنمية الصفات البدنية الضرورية مرتبط بعملية تنمية المهارات الحركية بحيث لا يستطيع اللاعب أن يتقن المهارات عندما يفتقر للعناصر البدنية الخاصة بنوع النشاط الذي يتخصص فيه، وبما إن لعبة الكرة الطائرة هي لعبة فرقية فهي تتطلب درجة عالية من تكامل اللاعب والفريق، وعندما يفتقر اللاعب لصفة بدنية فيكون تأثيره بشكل مباشر على الأداء المهاري والخططي فضلاً عن تأثيره على مستوى الفريق، لذلك على المدربين عند تنمية المهارات الأساسية يجب مراعاة الجانب البدني او العكس، فلا يمكن الحصول على ضرب ساحق جيد ما

لم توجد لدى اللاعب قوة ومرونة، لذا يجب ان يتمتع لاعب الكرة الطائرة بالأداء البدني والمهاري الشامل حتى يستطيع أداء المهارات الأساسية بشكل جيد بحيث إن درجة التكامل الشامل هي التي تحدد المستوى الفني الخططي.

إن عدم تكامل الأعداد البدني يعرض اللاعب إلى الإصابة وانخفاض مستوى اللياقة وعدم الدقة عند الأداء وبالتالي سوف يؤدي إلى انخفاض اعداد الخطط الفردي والجماعي ويكون هناك صرف بالطاقة والجهد اكبر، وتعلم وإتقان المهارات الحركية تتطلب من الرياضي القدرة على التركيز والانتباه (لا يستطيع الرياضي التركيز الكامل في حالة إجهاد الجهاز العصبي) ومن هنا يجب أن يكون اللاعب في أعلى مستوى من الإعداد البدني والمهاري وخطط اللعب بحيث لا يعطي فرصة للفريق المنافس من استغلال أي ثغرة لديه أن يكون على استعداد التام لكل حالات اللعب المختلفة.