

محاضرات

الكرة الطائرة

لطلبة المرحلة الرابعة

اعداد

د. حاتم فليح حافظ الكرعاعي

## الكرة الطائرة لطلبة المرحلة الرابعة

**ماهية اللياقة البدنية :** وهي وجه من أوجه اللياقة الشاملة والتي تشمل اللياقة العقلية واللياقة البدنية والنفسية والاجتماعية وغيرها من اللياقات.

### **ماهية اللياقة البدنية للاعب الكرة الطائرة وأهميتها:**

هي قدرة اللاعب على التكيف مع التدريبات المعطاة له بجميع أشكالها والعودة إلى حالته الطبيعية بأسرع وقت ممكن بعد الانتهاء من الجهد المبذول.

وتعد اللياقة البدنية من العناصر المهمة والأساسية للاعب الكرة الطائرة إذ كلما تحسن مستوى اللاعب من ناحية اللياقة البدنية كلما زادت قدرته على تحسين مستواه المهاري والخططي فضلا " عن مساعدته على تعلم المهارات المتقدمة والمعقدة بسرعة.

وان ضعف اللياقة البدني لدى لاعبي الكرة الطائرة يؤدي إلى ضعف الأداء المهاري والخططي لاعتماد مهارات الكرة الطائرة على اللياقة البدنية إذ كيف يستطيع اللاعب تنفيذ الضرب الساحق مالم يمتلك القوة بالساقين للوثب لأعلى وكيف يستطيع الدفاع عن الملعب وعن الإرسال وتنفيذ حائط الصد مالم يمتلك القوة الكافية وسرعة التحرك وسرعة رد الفعل والتحمل والرشاقة وغيرها من الصفات البدنية والحركية.

### **الإعداد البدني:**

هو أحد العناصر الأساسية الموجهة نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة بنوع النشاط الرياضي من خلال التدريبات التي تتناسب مع مستوى اللاعب ومرحلته السنوية وتستمر هذه التدريبات على مدار السنة التدريبية.

## أنواع الإعداد البدني:

### ١. الإعداد البدني العام:

ويمثل القاعدة الأساسية التي يبني عليها الإعداد الخاص ويتوقف طول الفترة الزمنية للإعداد العام على مستوى الإعداد العام للرياضي ونوع تخصصه ومستواه ، بمعنى آخر اكتساب الرياضي العناصر البدنية بصورة عامة وهي ( القوة العضلية ، المرونة ، التحمل العضلي ، الرشاقة ، السرعة ، التوازن ، التوافق ) وعلى المدرب أن يراعي التنمية الشاملة لهذه العناصر من خلال التدرج بزيادة الحمل التدريبي وتوخي الدقة بسرعة زيادة الحمل لتأثيره السلبي والكبير على الفورمة الرياضية.

وإننا لا نستطيع تنمية اللياقة البدنية العامة للاعبين ما لم تكن لياقتهم الصحية عالية وسليمة فكلما كان جسم اللاعب سليم ا"كان تعلمه لأداء الحركات أسهل وأسرع مما يؤكد بان الناحية الفسيولوجية والجانب الصحي لا يمكن فصلهما عن اللياقة البدنية سيما وان الإعداد البدني العام ينمي عضلات الجسم ويعمل على تحسين وظيفة أعضاء الجسم الداخلية الحيوية كالقلب والأوعية الدموية والتنفس وبقية أجهزة الجسم الأخرى.

### ٢. الإعداد البدني الخاص:

ويهدف إلى تنمية العناصر البدنية الضرورية للنشاط التخصصي ، ويراعى في هذا الإعداد الاهتمام الكبير بالنواحي الفنية المرتبطة بالمنافسة ، بمعنى تطوير العناصر البدنية التي يجب أن يتصف بها اللاعب في نشاطه خلال المنافسات الفعلية وذلك لاختلاف المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم عن لاعب المنازلات... الخ.

وبالرغم من زيادة الاهتمام بالتمريبات الخاصة إلا إن ذلك لا يعني انخفاض الاهتمام بالتمريبات العامة للحفاظ على ما سبق تحقيقه خلال الفترة الأولى ، ويستمر خلال هذه الفترة الارتفاع التدريجي بحمل التدريب مع التركيز على رفع مستوى الشدة بالنسبة لتمريبات الإعداد الخاص وتمريبات المنافسة ، ويراعى بأنه كلما ارتفعت الشدة انعكس ذلك على حجم الحمل التدريبي الذي يمر في البداية بمرحلة ثبات ثم يقل تدريجياً "كلما ارتفعت الشدة وهذا الانخفاض يكون في البداية على حساب تقليل حجم التمريبات العامة وفي نفس الوقت زيادة الاتجاه إلى التمريبات الخاصة التي تزداد تدريجياً "خلال هذه المرحلة.

### مرحلة المنافسات:

وتهدف إلى الوصول بمستوى الإعداد الخاص إلى أقصى مدى ممكن للاستفادة منه في المنافسة وتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن فضلاً " عن الاحتفاظ بهذا المستوى للمشاركة في عدة منافسات خلال نفس الفترة ، وتختلف فترة المنافسات تبعاً " لنوع النشاط الرياضي ففي الألعاب الفردية مثل السباحة والعاب القوى يتحدد موعد البطولة خلال نهاية هذه الفترة بمعنى آخر إعداد الرياضي لأداء أفضل مستوى له مرة واحدة خلال نهاية هذه فترة المنافسات ، بينما الوضع يختلف بالنسبة للألعاب الفرقية التي تفرض على الرياضي

المشاركة في عدة مباريات ، كذلك فإن هذه المرحلة تهدف إلى:

- تنمية روح المنافسة منة خلال خوض العديد من البطولات .
- محاولة استخدام كل ما اكتسبه الرياضي في الفترات السابقة .
- زيادة نسبة تمارين المنافسات وإعطائها الأولوية في هذه المرحلة .

وفي نهاية هذه المرحلة تنخفض الشدة والحمل بشكل تدريجي وينتهي اللاعب من فترة المنافسات.

#### ٤. مرحلة الانتقال:

إن هذه المرحلة خاصة براحة الأعضاء والأجهزة لثقل التدريبات والمنافسات بدنياً ونفسياً وعصبياً ، وهناك مفهوم خاطئ لدى بعض المدربين لهذه المرحلة إذ يعتبرونها بمثابة راحة تامة ولا يزاولون بها أي نشاط ، وتؤكد الدراسات والأبحاث عكس تلك الأفكار والتي أكدت بان هذه المرحلة هي مرحلة الراحة الايجابية التي يمارس فيها اللاعب نشاطات رياضية ذات طابع يسم بالمرح والراحة وفي نفس الوقت الابتعاد عن ممارسة النشاطات المتعلقة بالاختصاص فضلاً عن مزاولة تمارينات وحركات للمحافظة على اللياقة البدنية ، ويجري التدريب في هذه المرحلة بشدة اقل ، بمعنى آخر ممارسة اللاعب ألوان مختلفة من الألعاب الرياضية البعيدة عن الاختصاص بالإضافة إلى التغيير في المكان والوسائل والأجهزة والأدوات تمهيداً "للانتقال إلى مرحلة الإعداد.

## تخطيط التدريب في الكرة الطائرة

**ماهية تخطيط التدريب :** هو العملية التي يتم فيها وضع وتحديد مجموعة من الإجراءات والقرارات التي يجب على اللاعبين تنفيذها و القيام بها لأداء المهارات والخطط لتحقيق أفضل النتائج والأهداف المطلوبة في فترة زمنية محددة.

**وهو :** عملية تنبؤية بالمستويات الرياضية التي سيصل إليها اللاعبون واللاعبات في المستقبل والاستعداد لهذه المستويات بخطة تدريب.

### أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضي:

١. **تحقيق الهدف :** يجب أن تتجه كافة عمليات تخطيط التدريب إلى تحقيق أهدافه.  
٢. **العلمية :** ضرورة انطلاق عملية التخطيط من الأسس والمبادئ العلمية في كافة جوانبه.

٣. **الشمول :** ضرورة أن يتم تخطيط التدريب الرياضي بحيث يشمل كافة جوانب الإعداد وان ينطلق من الإعداد العام للرياضة التخصصية.

٤. **البيانات والمعلومات الصحيحة :** حتى لا يكون تخطيط التدريب الرياضي مظللاً" يجب الانطلاق من قواعد بيانات ومعلومات صحيحة ودقيقة.

٥. **الواقعية :** يجب أن ينطلق تخطيط التدريب من واقع المعطيات البشرية والمادية وان يتسم بالطموح غير المبالغ فيه كي لا يفاجئ المخطط بالنتائج الغير مقبولة.

٦. **التدرج :** تحقيق الأهداف والإجراءات والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمني أفضل.

٧. **المرونة :** بما إن التخطيط يتعامل مع المستقبل فعلى المخططين أن يضعوا فروضهم طبقاً للظروف المتوقعة ، وان لم تتحقق الفروض يجب إعادة النظر في ضوء المستجدات الجديدة.

٨. التنسيق : التنسيق بين الأجهزة الفنية والإدارية القائمة بالتخطيط.

٩. المشاركة الجماعية : يجب أن يشارك في عملية تخطيط التدريب الرياضي وخاصة طويل المدى ممثلون من المستويات العامة في مجال التدريب لتزويد ورفد التخطيط بخبرات تمثل كافة مستويات التدريب.

١٠. الاقتصادية : توفير الجهد والوقت والمال مبدأ أساسي في عملية تخطيط الرياضي.

### أنواع تخطيط التدريب:

هناك أنواع متعددة من خطط التدريب في الكرة الطائرة نذكر منها ما يلي:

#### ١. التخطيط طويل الأمد:

ويشتمل هذا النوع من التخطيط على فترة زمنية تتراوح ما بين ٨ - ١٥ سنة ويقسم هذا النوع إلى مراحل متعددة وتعتمد كل مرحلة على السابقة لها ، ويجب تحديد الأهداف و الواجبات بعيدة المدى على أن تبدأ من الممارسة الأولية للنشاط حتى الوصول إلى المستويات العليا.

#### ٢. تخطيط للبطولات الرياضية:

يشتمل هذا النوع على فترة تتراوح ما بين ٢ - ٤ سنوات استعداداً لبعض البطولات الهامة مثل تخطيط التدريب للدورات ١ لا ولمبية والتي تقام كل أربع سنوات ، وتخطيط التدريب لبطولة البحر الأبيض المتوسط والتخطيط للبطولة العربية ... الخ.

#### ٤. تخطيط التدريب السنوي:

تعتبر السنة التدريبية دورة تدريبية مغلقة إذ تقع في أثنائها المنافسات في أوقات زمنية محددة ، وتعمل هذه الخطة على إعداد اللاعب للوصول إلى اعلي مستوى له

في أوقات محددة للمنافسات ، مما يستلزم ذلك من المدرب معرفة خصائص وسمات وقدرات كل لاعب حتى يتمكن من وضع الخطة بصورتها النهائية

### **تخطيط التدريب الفتري:**

إن الخطة السنوية تقسم إلى فترات تدريبية إذا ما كانت تحتوي على منافسة واحدة أو منافستين ، إذ يتم تقسيم السنة التدريبية إلى فترات تدريبية معينة مثل فترة اللياقة والتكيف وفترة الإعداد للمنافسة ومن ثم فترة الراحة الايجابية) الفترة الانتقالية.

### **٦. خطة التدريب اليومية:**

وهي أصغر وحدة في عملية تخطيط التدريب وهي ساعات تدريبية مستمدة من الخطط الفترية السنوية إذ تنظم بطريقة فعالة من أجل تحقيق الهدف الذي خطط له مسبقاً "وممكن أن تكون لمرة واحدة) قمة واحدة (وممكن ان تكون لمرتين) قمتين (وممكن أن تكون ثلاث مرات) ثلاث قمم.

### **د. حاتم فليح الكرعوي**

## **خطط اللعب بالكرة الطائرة**



**الخطّة :** هي عمل جماعي يظهر فيه تعاون الفريق وروح الجماعة ومدى الارتباط والتفاهم بين جميع اللاعبين للوصول بالفريق إلى أفضل النتائج ، وإن لعبة الكرة الطائرة هي اللعبة الجماعية الوحيدة التي يرتبط بها الهجوم والدفاع ارتباطاً وثيقاً لدرجة لا يمكن أن تفصل بينهما.

**تنقسم الخطط في الألعاب الرياضية إلى:**

**الخطط الهجومية :** ويقصد بها غالباً كل التحركات التي يقوم بها الفريق عندما تكون الكرة في حيازته.

**الخطط الدفاعية :** وهي كل التحركات التي يقوم بها الفريق عندما تكون الكرة في حيازة الفريق المنافس.

**كما تنقسم الخطط الهجومية والدفاعية إلى ما يلي:**

١. **خطط فردية :** وتتمثل في اختيار واستخدام مختلف المهارات الحركية الأساسية.

٢. **خطط جماعية :** وتنقسم إلى:

أ. **خطط مجموعة محددة من لاعبي الفريق.**

ب. **خطط الفريق بأكمله**

**أهم مميزات طريقة اللعب الجيدة) سواء الهجومية أو الدفاعية (ما يلي:**

- سهولة تنفيذها .
- مرونتها .
- ضمان موازنتها بين الهجوم والدفاع .
- التوزيع العادل لقوة الفريق .
- إمكانية سرعة الانتقال من الهجوم للدفاع وبالعكس .

**خطط اللعب بالكرة الطائرة**

**أسلوب التعليم الخططي:**

تهدف عملية التعليم الخططي إلى إكساب اللاعب للمعارف والمعلومات والقدرات الخططية وإتقانه لها بالقدر الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة في أثناء المباراة.

\*وتشتمل عملية التعليم الخططي على المكونات التالية التي ترتبط فيما بينها مكونة وحدة واحدة تؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها:

١. اكتساب المعارف الخططية الخاصة:

تحتل عملية اكتساب المعارف الخططية الخاصة على درجة كبيرة من الأهمية ، إذ يتأسس عليها اكتساب وتثبيت السلوك الخططي الصحيح في أثناء المباريات نظراً لأن المعارف النظرية التي يكتسبها اللاعب والتي تجد صداها في التطبيق العملي في المباراة هي التي تشمل الخبرات المختلفة للاعب والتي يطلق عليها مصطلح) خبرة المباريات (ويأتي ذلك من خلال المراحل الآتية:

**المرحلة الأولى :** شرح قواعد وقوانين اللعب الأساسية.

**المرحلة الثانية :** وصف طرق اللعب المختلفة مع الشرح الوافي لمراكز اللاعبين والواجبات الملقاة على عاتق كل لاعب.

**المرحلة الثالثة :** التحليل الوافي لكل مرحلة من مراحل اللعب ، مع توجيه النظر لأهم الأخطاء التي يحتمل حدوثها أو تلك الأخطاء التي ارتكبها بعض الزملاء أو المنافسين.

**المرحلة الرابعة :** معالجة بعض المواقف الخططية التي تختلف في درجة صعوبتها ووضع أنسب الحلول لها.

وينبغي مراعاة تشكيل عملية الشرح والوصف بصورة تتسم بالوضوح والتشويق ، ولذا يحسن استخدام النماذج المختلفة للملعب واللاعبين واللوحات والأفلام

والرسومات البيانية وغيرها من الوسائل المعينة التي تصبغ عملية التعلم بالصبغة المحببة إلى النفس.

كما ينبغي مراعاة الاشتراك الإيجابي للاعب في المناقشات . كما يمكن تقويم وتحليل بعض المنافسات الهامة أو بعض المنافسات التي اشترك فيها اللاعب لضمان زيادة رصيد خبرة الفرد الرياضي في مختلف النواحي الخطئية.

٢. إتقان وتثبيت الأداء الخططي:

إن إتقان الفرد والفريق للأداء الخططي الصحيح يشكل الأساس الهام للمستوى الرياضي العالي وفي هذه المرحلة يجب العناية بأداء نموذج يوضح الطريقة الصحيحة للأداء مع ارتباطه بالإيضاح والشرح ، ثم يعقب ذلك الممارسة العملية للاعب ، ويحسن ارتباط الأداء بمعرفة اللاعب لنوع الاستجابات المختلفة التي يحتمل قيام المنافس بها وطريقة مجابتهها بمعنى مواجهتها ، مع مراعاة ضرورة تكرار الأداء لضمان تحليل تلك المواقف تحليلاً كافياً يضمن قدرة الفرد على إتقان مجابتهها.

ويحسن تقسيم عملية التدريب على تلك المواقف إلى بعض المراحل التي تسهم في اكتساب وتثبيت الأداء الخططي وكما يلي:

**المرحلة الأولى :** التدريب على الأداء الخططي تحت ظروف سهلة ومبسطة.

إذ يمكن تعليم اللعب مفردات الأداء الخططي باستخدام التمرينات الإعدادية الخاصة مع مراعاة العمل على تطوير مختلف النواحي البدنية والمهارية والنفسية اللازمة لتحقيق الأداء على أكمل وجه . وعندما يتمكن اللاعب من إتقان المفردات المختلفة التي تشكل في مجموعة الأداء الخططي المطلوب فإنه يصبح من الضروري بعد ذلك التدريب على الأداء الخططي ككل مع مراعاة تشكيل مختلف التدريبات بحيث تسمح بحسن التطبيق.

**المرحلة الثانية :** التدريب على نفس الأداء الخططي مع التغيير في طبيعة المواقف

وتبدأ هذه المرحلة عندما يتمكن اللاعب من إتقان نفس الأداء الخططي في أكثر من موقف من مواقف اللعب المختلفة.

وتهدف هذه المرحلة إلى إكساب اللاعب للقدرة على الاختيار المستقل الخلاق لنوع الأداء الخططي المناسب للموقف المعين.

وفي هذا المجال يمكن استخدام بعض مواقف اللعب التي تناسب كل أداء خططي معين ، كما يمكن إعطاء التعليمات اللازمة للزميل المنافس ) الذي يقوم بمحاولة إعاقة الأداء الخططي للاعب (بالسلوك الذي ينبغي عليه القيام به حتى نستطيع الحكم على صحة اختيار اللاعب لنوع الأداء المناسب لكل موقف.

**المرحلة الثالثة :** التدريب على اختيار نوع معين من الأداء الخططي لمجابهة بعض المواقف المعينة التي تحدث في غضون المباراة. وفي هذه المرحلة يمكن إشراك اللاعب في منافسات تدريبية مع منافسين يختلفون من حيث المستوى ، وتتبع قدرة الفرد على اختيار نوع الأداء الخططي المناسب للموقف وتسجيل نتائج هذا الاختيار وفي حالة إخفاق اللاعب في اختياره للأداء الخططي المناسب فيجب على المربي الرياضي البحث عن أسباب ذلك لمحاولة علاجه وتلافيها.

### 3- تنمية القدرات الخلاقة:

تسهم القدرات الخلاقة بقدر وافر في العمل على سرعة إدراك اللاعب لمواقف اللعب المختلفة والحكم الصحيح عليها والاستجابة طبقا لذلك .وعلى ذلك فإن هذه القدرات هي التي يتأسس عليها حسن استخدام اللاعب للمعارف والمعلومات والأداء الخططي.

وعملية تنمية القدرات الخلاقة تحتاج إلى قدر كبير من الخبرة الطويلة من الممارسة العملية.

### شروط وضع الخطة في الكرة الطائرة:

١ . أن تكون مناسبة لكفاءة أفراد الفريق وخبراتهم.

٢. أن تراعي الخطة طباع اللاعبين وحالتهم النفسية والصحية.
٣. أن تراعي الخطة الظروف الجوية والطبيعية.
٤. أن تراعي الخطة مستوى الفريق الآخر ونقاط قوته وضعفه.
٥. أن تتضمن الخطة عدم وقوع اللاعبين في أخطاء فنية لقانون اللعب.

### الخطط الهجومية:

وهي مجموعة التحركات والتشكيلات التي يقوم بها الفريق بغرض إحراز نقطة ، وتختلف صعوبة أو سهولة الخطة الهجومية من خلال سير المباراة ومدى مقاومة الخصم وطرق دفاعه لمجابهة طرق الهجوم الموضوعة للفريق، فكلما ارتفع الأداء الدفاعي للخصم كلما زادت صعوبة تنفيذ الخطة الهجومية بنجاح فضلاً عن ذلك فإن وصول الفريق إلى مستوى مهاري معين هو الذي يفرض طريق الهجوم وعدد اللاعبين المشاركين في هذه الخطة.

### طرق الهجوم في الكرة الطائرة:

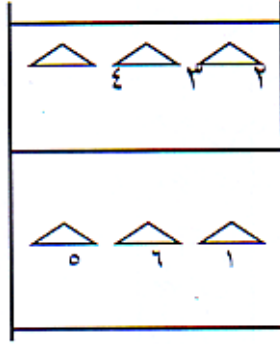
١. الهجوم الأساسي ينفذه ضاربان ومعد واحد.
٢. الهجوم المعقد ينفذه ثلاثة ضاربين ومعد واحد.
٣. الهجوم بالخداع ينفذه عدد من اللاعبين.
٤. الهجوم بضربة الإرسال وإن كانت طرق استقبالها قد تطورت مما أضعف فاعليتها كهجوم مباشر.
٥. توجيه الكرة إلى مكان خالي بملعب الفريق المناسب.

٦. ضرب الكرة المرتدة من الفريق المنافس.

### أنواع الخطط الهجومية:

## ١. طريقة اللعب بدون الضربة الساحقة:

تعد هذه الطريقة أسهل طرق اللعب في الكرة الطائرة وتستخدمها الفرق المبتدئة إذ تلعب بدون استعمال الضرب الساحق لذا لا يكون هنالك حائط صد ، وتستخدم مع الفرق الضعيفة في الأداء الفني للمهارات الأساسية وغالبًا ما يستعمل فيها أنواع الإرسال من الأسفل والتمرير من الأسفل أو من الأعلى وهذه الطريقة لا تتطلب مواصفات معينة من اللاعبين إذ يؤدي اللاعبون واجباتهم في المراكز فقط واستعمال الثلاث لمسات طوال فترة اللاعب والشكل التالي يوضح هذه الطريقة:



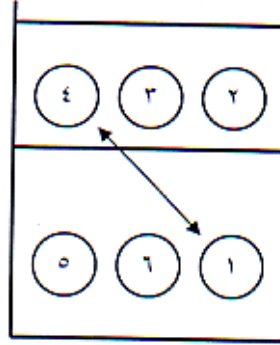
## ٢. الطريقة الزوجية:

وهي الطريقة التي يتبعها الفريق عند إعداد الكرة من احد لاعبي المنطقة الأمامية المعد (للضارب في جميع أوقات المباراة وفيها يكون عدد الضاربين من مركزي (2-4) وفيما يلي شرح لهذه الطرق): (٣-٣) (٤-2) ضاربين وتكون على النحو التالي

### طريقة (4-2)

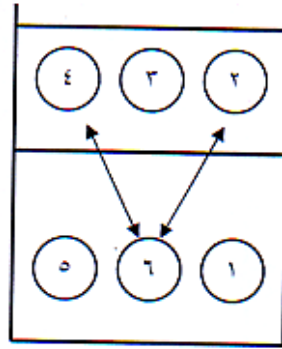
في هذه الطريقة يكون وجود مهاجمين اثنين وأربعة لاعبين يقومون بالإعداد يقف اللاعبان (4-1) ونجد في كل دورة تغيير المراكز وجود لاعبا مهاجماً - المهاجمان متقابلين في مراكز واحدًا في الخط الأمامي على الشبكة ويقف بين كل

منهما لاعبان معدان وإن هذه الطريقة تستخدم مع الفرق الضعيفة والتي لا يوجد فيها عدد كافي من المهاجمين ، والشكل التالي يوضح هذه الطريقة



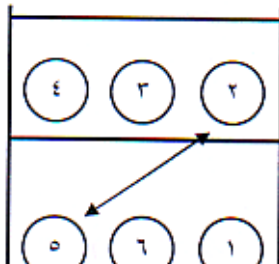
### طريقة (3-3)

في هذه الطريقة 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 على الشبكة والشكل التالي يوضح هذه الطريقة:



### طريقة (2-4)

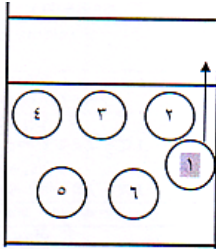
تتميز هذه الطريقة بوجود أربعة لاعبين مهاجمين ولاعبين اثنين يقومان بالإعداد يقفا متقابلين بحيث يكون احدهما دائماً إماماً مع لاعبي خط الهجوم والآخر خلفاً مع لاعبي الخط الخلفي وتتميز هذه الطريقة بوجود مهاجمين اثنين دائماً على الشبكة في كل دوران، والشكل التالي يوضح هذه الطريقة:



## طريقة العداء:

تتميز هذه الطريقة باستخدام لاعب واحد معد من الخط الخلفي فبعد تنفيذ ضربة الإرسال للفريق المنافس على اللاعب المعد مباشرة العدو للأمام على الشبكة لإعداد الكرة ، وفائدة هذه الطريقة هي إتاحة الفرصة لاستغلال لاعبي الخط الأمامي الثلاثة في أداء الضرب الساحق على الشبكة والتمويه على الفريق المنافس حتى لا يتمكن اللاعب من معرفة اللاعب الذي سوف ينفذ الهجوم وتتطلب هذه الطريقة مستوى عالي من اللياقة البدنية لضمان سرعة التحرك من مكان لآخر في الوقت المناسب وسرعة رد الفعل وقوة التحمل كذلك تحتاج هذه الطريقة تفاهماً وتعاوناً كبيراً بين أفراد الفريق إضافة إلى إجادة تامة لجميع مهارات اللعبة وخطتها وتستخدم هذه الطريقة مع الفرق ذات المستويات العليا.

ومن عيوب هذه الطريقة هي زيادة العبء على لاعبي الخط الخلفي المدافعين عند



تحرك المعد للمنطقة الأمامية والشكل التالي يوضح هذه الطريقة

## الخط الجماعية الدفاعية

تعتبر مهارة الدفاع من المهارات المهمة لأي لاعب وتعادل فاعليتها فاعلية الهجوم ويعرف الدفاع بأنه التحركات والطرق التي يتبعها الفريق لاتخاذ موقف الاستعداد الدفاعي.

## تشكيلات الخط الدفاعية:

إن الفريق الذي يمتلك خطوط دفاعية جيدة تكون كفته أفضل من الفريق الآخر في



إحراز الفوز كما وان طريقة وقوف اللاعبين استعدادًا للدفاع خلال هجوم الفريق المنافس هي من أهم عوامل نجاح أي فريق ، وتقسم التشكيلات الدفاعية إلى:

أ. التشكيل السداسي:

ويشترك في هذه الطريقة جميع اللاعبين في الاستقبال دون استثناء ويتحرك احد اللاعبين بعد الاستقبال للإعداد ويكون التحرك للاعب المعاكس لذهاب الكرة فإذا ذهبت كرة الإرسال إلى جهة اليمين فيتحرك اللاعب رقم ( ٤ ( أو ) ٥ ( للإعداد وإذا ذهبت كرة الإرسال إلى جهة اليسار يتحرك اللاعب رقم ( ٢ ( أو ) ١ ( للإعداد وتستعمل هذه الطريقة عند وجود فريق متكامل وعالي المستوى حيث يستطيع كل لاعب الإعداد والضرب الساحق بشكل جيد ، ولا يحبذ استعمالها في الفرق الضعيفة أو المتوسطة كذلك فان استخدامها نادر ا "حتى في الفرق العالية المستوى لصعوبة تطبيقها لانه ا تحتاج إلى تفاهم كبير بين اللاعبين ، وفي الحقيقة إن هذا التشكيل على الورق فقط ولم يستعمل لكونها مثلى والشكل أدناه يوضح ذلك النوع.



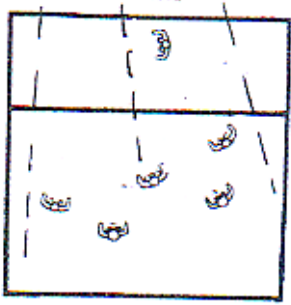
١	٢	٣
٤	٥	٦

التشكيل الخماسي:

### الخط الجماعية الدفاعية

إن هذه الطريقة تضمن تغطية جيدة للملعب وتساعد في بناء هجوم ملائم بعد الاستقبال وذلك لكون الإعداد يكون على عاتق احد الذين لا يشتركون في الاستقبال بينما يركز باقي اللاعبين جهودهم للدفاع عن الإرسال وتستعمل هذه الطريقة من قبل اغلب الفرق المتوسطة بحيث تكون الجهة اليمنى من هذا (W) المستوى ويكون وقوف اللاعبين على شكل حرف منحرف لخط الهجوم وقرية منه.

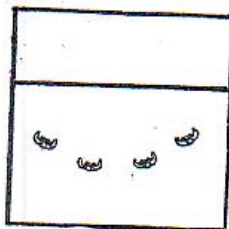
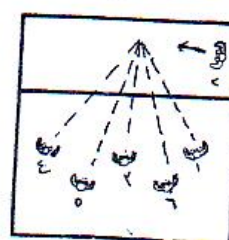
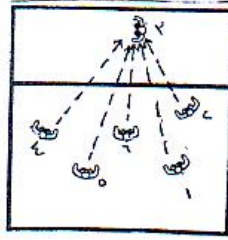
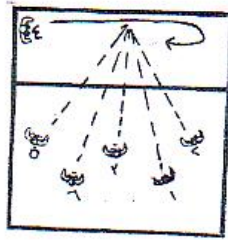
أما في الجهة اليسرى فيكون وقوف اللاعب على بعد متر ونصف من خط الهجوم ومتر ونصف من خط الجانب ، أما لاعب الوسط فيكون وقوفه في وسط الساحة تماما "ويكون اللاعب الأيمن على بعد خطوتين من الخط الجانبي بحيث لا يستقبل أي كرة لا تكون في متناول يده ، وهؤلاء اللاعبين لهم واجب استقبال الكرة التي تكون أمامهم وإلى جانبهم فقط ، أما إذا ذهبت الكرة للخلف فتكون من واجب اللاعبين الخلفيين حيث يكون اللاعب الأيسر الخلفي بين لاعب الوسط واللاعب الأيسر الأمامي. أما اللاعب الأيمن الخلفي فيقف بين اللاعب الوسط الأمامي والأيمن وعلى بعد مترين للخلف على الأقل ، وتختلف هذه المسافة حسب قوة وشدة الإرسال الموجه لهم ، أما واجبهم فهو حماية المنطقة الخلفية ، وعند سقوط الإرسال في الوسط فاللاعب الذي تكون الكرة على يمينه يكون له افضلية استقبال الإرسال كما في الشكل التوضيحي.



وفي الأشكال التالية أنواع للوقفة الخماسية وبالإعداد من مركز (2) ومن مركز

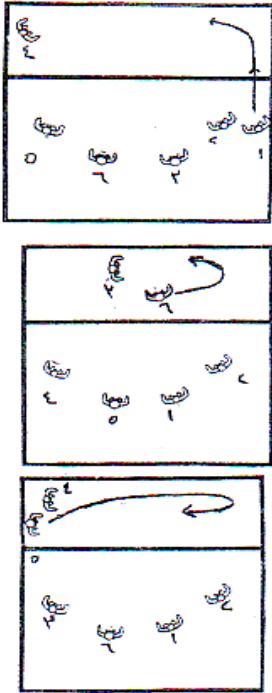
(3) ومن مركز (4)

وس سري ١٣٧٠



### ج. التشكيل الرباعي:

يستخدم هذا النوع من قبل الفرق ذات المستوى العالي ويتطلب هذا النوع قابليات بدنية عالية جدًا للانتقال بسرعة من ال دفاع إلى الهجوم وهو من أفضل التشكيلات في الانتقال للهجوم ، ويقف ( ٤ ) لاعبين على شكل قوس وعلى امتداد الملعب كما في الشكل.



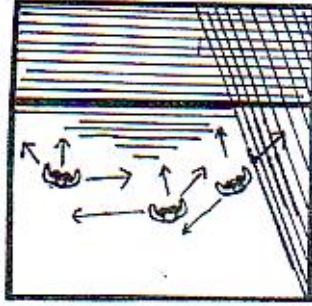
وإن لهذا التشكيل أيضا نوعان كما في الوقفة الخماسية وهي العميقة إلى الخلف والقصيرة التي يتقدم فيها اللاعبون للأمام لمجابهة الرسائل القصيرة إلى منطقة وسط الملعب ومنطقة الهجوم أو الرسائل ، كذلك فإن هذه الطريقة تتيح للعداء الفرصة من التقدم لجميع الجهات وإلى الأمام للإعداد الشكل يوضح تحرك العداء من مركز ( ١ ) للإعداد.

والشكل التوضيحي يبين تحرك العداء من مركز (6) للإعداد. والشكل التوضيحي يبين تحرك العداء من مركز (5) للإعداد.

### د. التشكيل الثلاثي:

وهذه الطريقة استعملها السوفيت والأمريكان بكثرة بعد أن سمح للاعب الأمامي بعمل حائط صد أو ضرب لإرسال المنافس وبعد تعديلات دورة لوس انجلوس ألغيت هذه الحالة وان الفرق تستعمل هذه الطريقة بعد أن يتخصص قسم من اللاعبين بالاستقبال فقط وينفرغ اللاعبون الإمامين والمعد لتنفيذ مركبات اللعب على

الشبكة ، وهذه الطريقة تتسم بصعوبتها لحاجتها إلى رد فعل وإتقان لمهارة الاستقبال لوجود فراغات كثيرة وكما مبين الشكل.



#### هـ. التشكيل الثنائي:

استعملت هذه الطريقة في مطلع الثمانينات من قبل الأمريكيان من خلال اعتماد لاعبين فقط للاستقبال وهم على درجة عالية من التكنيك بهدف إيصال الكرة بدقة للمعد لعمل مركبات اللعب ، وقد تسيد الأمريكيان دون منازع وتوجت بطلاة لدورة لوس انجلوس وبطولة العالم في طوكيو لعام ١٩٨٥ وبطولات كثيرة كما بدأ السوفيت باستعمال هذه الطريقة والتي لا ينصح باستعمالها من قبل دول العالم الثالث وبعض الدول المتقدمة كونها تحتاج إلى لاعبين نموذجيين للتغطية عن الملعب ولتدريب طويل.

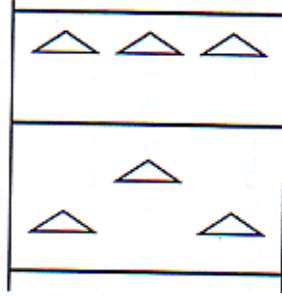
#### تشكيلات الصد ودفاع الملعب

ان الهدف من تشكيلات الصد هو إيقاف هجوم المنافس ونلاحظ إن هناك عملا " مشتركا " بين لاعبي الصد والدفاع عن الملعب في المنطق ة الخلفية حتى يستطيعوا أداء الدفاع بنجاح ويجب أن يمتلك الفريق القدرة في التنويع في تشكيلات الدفاع المختلفة وحسب نوع الهجوم ، و على اللاعبين الغير مشتركين في عملية الصد الرجوع للخلف بسرعة لتغطية جميع أجزاء الملعب.

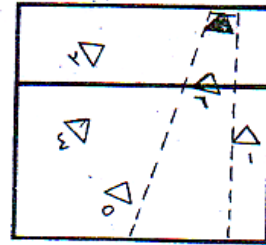
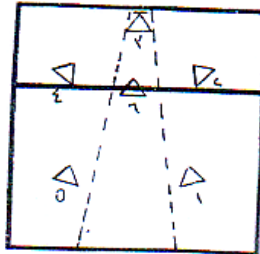
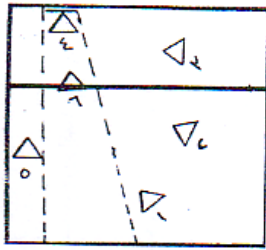
## أنواع تشكيلات الصد:

### أ. تشكيلات الصد بلاعب واحد.

يستخدم هذا التشكيل عندما يقوم اللاعب بهجوم مفاجئ كما وإنه يؤدي عند الهجوم البعيد عن الشبكة وغالبًا ما يقوم به اللاعب المواجه للاعب المهاجم وينفذ تشكيل الصد بلاعب واحد من مركز ٢ (أو مركز ٣ (أو مركز ٤ (وان هنالك نوعان من التغطية لحائط الصد وهي بتقدم اللاعب مركز ٦ (والثاني بتأخر اللاعب مركز ٦ (فالأولى تكون أمينة إذ يتحرك اللاعب بمركز ٦ (للأمام وخلف حائط الصد ليقوم بواجب التغطية فقط ، وتستعمل هذه الطريقة مع الفرق المبتدئة وبعض الفرق المتقدمة وان منطقة التغطية تكون من قبل لاعب مركز ٦ ( والشكل التالي يوضح ذلك ويشترك في الدفاع عن الملعب باقي اللاعبين.

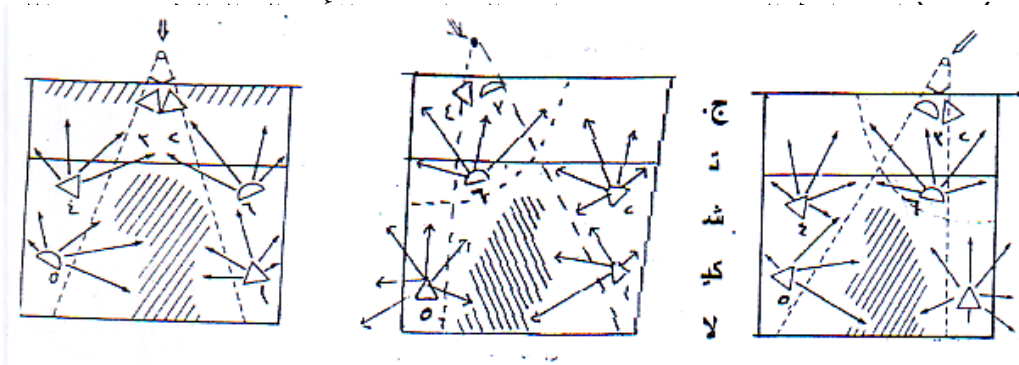


والأشكال التالية توضح حائط الصد بلاعب واحد من مركز ٢ (ويقف خلفه لاعب مركز ٦ (للتغطية وقرب خط الهجوم ويكون نظره للأعلى لمراقبة حركة المهاجم من وضع الكرة في الفراغات التي يكون مسؤولاً عن حمايتها فضلاً عن حائط الصد بلاعب واحد من مراكز ٣ ( و ٤ (كما موضح أدناه.



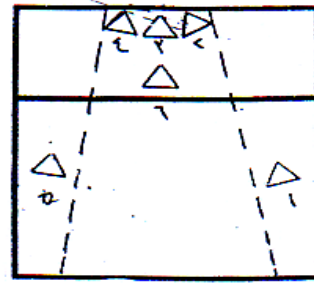
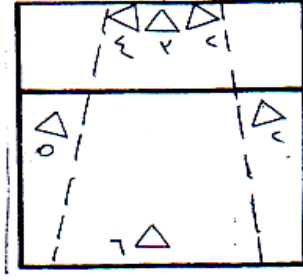
### ب. تشكيلات الصد بلاعبين:

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 من في اغلب الفرق المتوسطة والعالية المستوى ، إذ يتحرك اللاعب في ( مركز ) ٣ (لتشكيل حائط صد مع اللاعب في مركز ) ٢ (إذا كان الهجوم في مركز ) ٤ ويتحرك إلى جهة اليسار و الى جانب اللاعب في مركز ) ٤ (إذا كان الهجوم في مركز ) ٢ (أما إذا كان الهجوم من



### الصد بثلاث لاعبين:

ينفذ هذا النوع عند وجود مهاجم رئيسي قوي عند الفريق المنافس عندها يشترك ثلاثة لاعبين من الخط الأمامي للحد من خطورته من خلال انضمام لاعب مركز ) ٢ (وللاعب مركز ) ٤ (إلى لاعب مركز ) ٣ (ويعد استخدام هذا النوع مجازفة كبيرة لصعوبة عملية التوقيت فيما بين اللاعبين



## تشكيلات الدفاع عن الملعب / تغطية المهاجم

أنواعه:

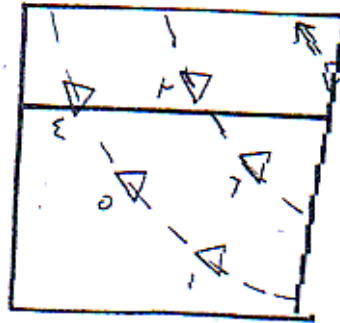
- أ- الدفاع عن الملعب بتقدم مركز (6) اماماً
- ب- الدفاع عن الملعب بتأخر مركز (6) خلفاً
- ت- الدفاع عن الملعب بوجود مركز (6) في المنتصف





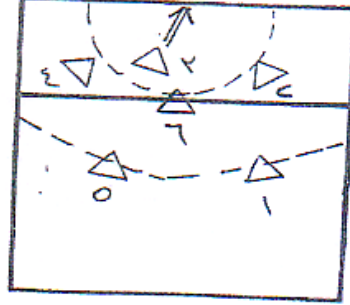
### أ-الدفاع عن الملعب بتقدم مركز (6) أماما:

وهي أسهل الطرق وأكثرها انتشارًا إذ فيها يتقدم اللاعب في مركز ( ٦ ) للأمام لتغطية حائط الصد إذ يكون موقعه خلف خط الهجوم وخلف حائط الصد تمامًا، وعليه يكون التركيز على الكرات المرتدة من حائط الصد وفي حدود منطقتيه، ويستخدم هذا النوع من قبل الفرق الأوروبية التي تتمتع بطول قامة لاعبيها الذين يمتلكون أيدي طويلة تساعدهم في تغطية المنطقة الخلفية ، وفي الغالب يكون حماية المهاجم في قوسي ن القوس الأول الذي يتكون من لاعبين والقوس الثاني من ثلاثة لاعبين، فعند تغطية المهاجم من مركز ( ٢ ) (يتقدم لاعب مركز ) ٦ ويكون وقوفه في القوس الأول من الجهة الخارجية اليمنى والى جانبه يقف لاعب مركز ( ٣ ) وفي القوس الثاني يقف لاعب مركز ( ١ ) ( و ) ٥ ( و ) ٤ (كما موضح بالشكل.

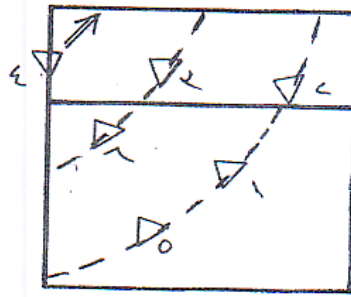




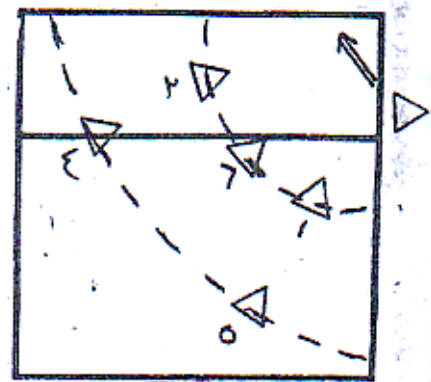
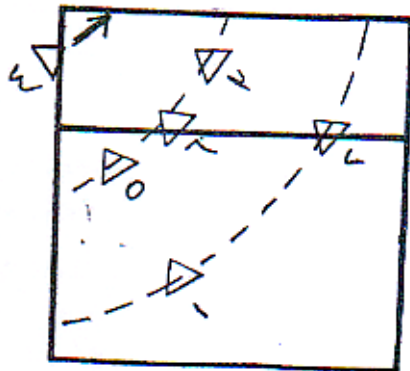
أما التغطية من مركز ( ٣ ) فيحوط المهاجم بثلاثة لاعبين هم مراكز ( ٣ و ٦ و ٤ ) وفي القوس الثاني يكون هناك لاعبي هما بمركز ( ١ ) و بمركز ( ٥ ) كما موضح بالشكل.



أما تغطية المهاجم من مركز ( ٤ ) يقوم بالتغطية عليه لاعب مركز ( ٦ ) من جهة اليسار الخارجية ومن الداخل لاعب مركز ( ٣ ) ويكونا القوس الأول أما القوس الثاني فيتكون من لاعب مركز ( ٢ ) و ( ١ ) و ( ٥ ) كما موضح بالشكل.

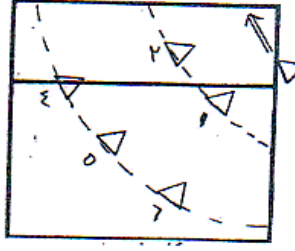


ولكن معظم الفرق الآسيوية المتقدمة كوريا واليابان تستعمل التغطية بثلاثة لاعبين في القوس الأول لقصر قامتهم وقصر أيديهم فهم يحتاجون إلى ثلاثة لاعبين بينما يحتاجون إلى لاعبين اثنين في المنطقة الخلفية وذلك لامتلاكهم القابلية الحركية والرشاقة وسرعة رد الفعل لتغطية المنطقة بكفاءة كما موضح بالأشكال التالية.

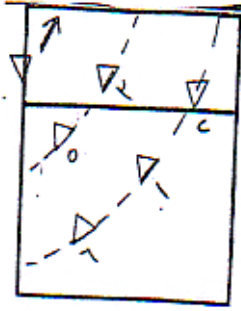
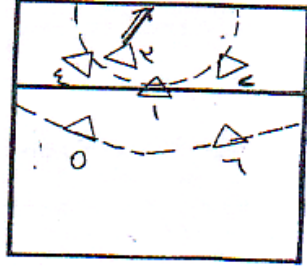


ب. الدفاع عن الملعب بتأخر مركز ( ٦ ) خلفاً: "

أما الطريقة الثانية فهي التغطية بتأخر لاعب مركز (6) والتي تعتمد على الأجنحة في التغطية وهما اللاعب بمركز (1) واللاعب بمركز (5) فعند تغطية المهاجم الذي بمركز (يكون القوس الأول في التغطية لاعب مركز (1) من الناحية الخارجية اليمنى ومن الداخل لاعب مركز (3) والقوس الثاني يتكون من اللاعبين بمركز (6) و (5) وكما موضح بالشكل التالي

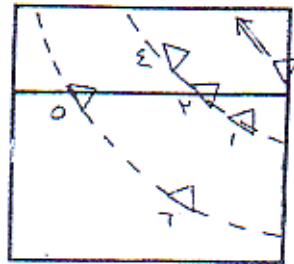
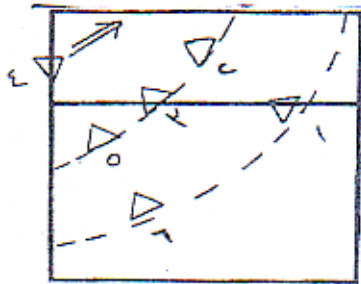


أما إذا كان المهاجم من مركز ( ٣ ) (فان التغطية تتكون في ) القوس الأول من اللاعبين بمركز ( ٢ ) (والوسط مركز ) ١ (وللاعب مركز ) ٤ (والقوس الثاني يتكون من اللاعبين بمركز (6) و (5)



وعند تغطية المهاجم بمركز ( ٤ ) (في القوس الأول لاعب مركز ) ٣ ( و ) ٥ (أما القوس الثاني فيتكون من اللاعبين بمركز ) ٢ ( و ) ١ ( و ) ٦ (كما موضح بالشكل التالي.

أما الطريقة الأسيوية التي ذكرناها والتي يتكون فيها القوس الأول من ثلاث لاعبين ولاعبان للقوس الثاني وكما موضح بالأشكال التالية.



### ج. الدفاع عن الملعب بوجود مركز ( ٦ ) (في المنتصف):

يستعمل هذا التشكيل ذات المستوى العالي في الخطط الفردية والجماعية والخبرة وحسن التصرف في مواقف اللعب المختلفة إذ يتطلب هذا التشكيل سرعة التحرك والتغيير السريع بين اللاعبين لأخذ المكان المناسب وغالبًا ما يكون اللاعب بمركز (٦) (أقدم اللاعبين وأكثرهم خبرة إضافة إلى إمامه الكبير بخطط لعب فريقه ولاعبًا معدًا ويمتلك القدرة والدقة في إعداد الكرات المختلفة للاعبين المهاجمين ، ويتوجب على لاعب مركز ( ٦ ) أن يتقدم للأمام لتغطية الصد أو الرجوع خلفًا لتغطية المنطقة الخلفية أو البقاء في مركزه، فإذا كان حائط الصد بلاعب واحد عليه التحرك خلف حائط الصد للتغطية، وإذا كان حائط الصد بثلاث لاعبين عليه التحرك للخلف للتغطية.

### اللاعب الحر

ان من التعديلات التي ادخلت على لعبة الكرة الطائرة هو استخدام مايسمى بنظام اللاعب الحر الذي اعطى اهمية مضافة الى مهارة استقبال الارسال كونها من المهام الرئيسية لهذا اللاعب الذي سمح له القانون باللعب في المراكز الخلفية حصراً لدعم المهارات الدفاعية بصورة رئيسية وقد كان تبرير الاتحاد الدولي بأدخال هذا النظام هو لزيادة القدرة الدفاعية للفرق اولا ثم اتاحة الفرصة للاعبين المتوسطين القامة للاشتراك في اللعبة بعد ان اصبحت لعبة النخبة من اللاعبين طوال القامة .

ويتضمن هذا النظام السماح بادخال لاعب واحد ضمن تشكيلات الفريق للعب ضمن المنطقة الخلفية حصراً ويقوم هذا اللاعب بصورة رئيسية بالمهام

الدفاعية التي ينحصر بمهارة استقبال الارسال والدفاع عن اللعب وكذلك الاعداد بصورة محدودة فاذا كان (التمرير بالاصابع) من الخط الامامي فلا يجوز .

وكذلك على اللاعب الحر ان يرتدي فانيلة بلون مغاير لبقية الفريق .

لايجوز للاعب الحر اكمال الضربه الهجومية من أي مكان (بما في ذلك ساحة اللعب والمنطقة الحرة) ، ان كانت الكرة لحظة التماس اعلى من حافة الشبكة العليا وكذلك لايتحدد اللاعب الحر بالاستبدالات فهي تعد غير منتظمة كما انها غير محدودة ولكن يجب ان يكون لعب بين كل استبدالين للاعب الحر .

