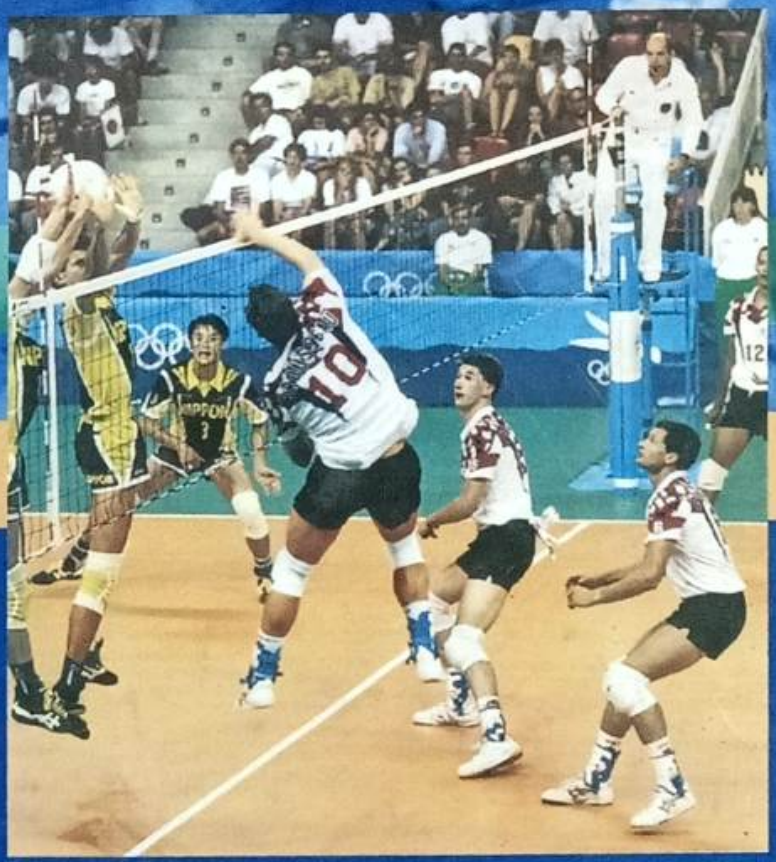
# الكرة الطائرة

## مبادئها وتطبيقاتها الميدانية

تأليف

الدكتور سعد حماد الجميلي



المعتز للنشر والتوزيع

Preview sample - page 1 of 12 - Soran University Academic Digital Library

# الكرة الطائرة

# مبادئها وتطبيقاتها الميدانية

٧٩٦/٥٤٧ع

زانكۆی سۆران
٢٠٠٧/١/١
٢٦٦٠١
تأليف

د. سعد حماد الجميلي

١٤٢٨هـ - ٢٠٠٧م

Preview sample - page 2 of 12 - Soran University Academic Digital Library

# المحتويات


| الموضـــــوع | الصفحة |
|---|---|
| المقدمة | ١٥ |
| **الفصل الأول** | |
| المبحث الأول: تاريخ لعبة الكرة الطائرة في العالم. | ٢١ |
| المبحث الثاني: الاتحاد الدولي للعبة الكرة الطائرة. | ٢٦ |
| المبحث الثالث: تطور لعبة الكرة الطائرة في العالم. | ٢٨ |
| **الفصل الثاني** | |
| المهارات الفنية وتدريباتها | ٥١ |
| المبحث الأول: التطور الفني للاعبي الكرة الطائرة. | ٥٥ |
| المبحث الثاني: تعلم ميكانيكية الحركة. | ٥٧ |
| المبحث الثالث: الانسجام مع الحركة. | ٥٩ |
| المبحث الرابع: تطور الذكاء التكنيكي للاعب. | ٦٢ |
| المبحث الخامس: انسجام اللاعب مع المهارات في نظام اللعب. | ٦٥ |
| المبحث السادس: ظهور كفاءة اللاعب المهارية خلال المباراة. | ٦٩ |
| **الفصل الثالث** | |
| مهارة الإرسال | ٧١ |
| المبحث الأول: أنواع مهارة الإرسال. | ٧٤ |
| المبحث الثاني: الأداء الحركي لفن مهارة الإرسال. | ٧٥ |
| المبحث الثالث: تدريب مهارة الإرسال. | ٧٨ |


Preview sample - page 3 of 12 - Soran University Academic Digital Library

- المحور الأول: الظروف المطلوبة (الشروط المطلوبة) . ٧٨
- المحور الثاني: عملية تدريب ضربة الإرسال. ٧٨
- المحور الثالث: التحكم في الإرسال. ٧٩
المبحث الرابع: التمارين الخاصة بمهارة الإرسال. ٨٠
المبحث الخامس: خطط مهارة الإرسال. ٩٣
المبحث السادس: اللاعب المدافع الحر. ١٠٠
- المحور الأول: التبديلات مع اللاعب الحر. ١٠٢

## الفصل الرابع

مهارة الاستقبال ١٠٧
المبحث الأول: مفهوم الاستقبال. ١٠٧
المبحث الثاني: التمارين الخاصة لمهارة الاستقبال. ١٠٩
المبحث الثالث: خطط مهارة الاستقبال. ١٢٢
- المحور الأول: الخطة الخماسية. ١٢٢
- المحور الثاني: الخطة الرباعية. ١٣٥
- المحور الثالث: الخطة الثلاثية. ١٤٥
- المحور الرابع: الخطة الثنائية. ١٤٦
- المحور الخامس: الخطة السداسية. ١٤٧
- المحور السادس: خطة اللاعب المدافع الحر. ١٤٩
المبحث الرابع: القوانين الخاصة باللاعب المدافع الحر. ١٥٣

## الفصل الخامس

مهارة الإعداد ١٥٣

Preview sample - page 4 of 12 - Soran University Academic Digital Library

المبحث الأول: التمريرة. ١٥٣
المبحث الثاني: التمارين الخاصة بمهارة الإعداد. ١٥٩
المبحث الثالث: خطط الإعداد. ١٧٠
المبحث الرابع: صفات اللاعب المُعد. ١٧١
المبحث الخامس: مميزات خطط الإعداد الجيد. ١٧٣
المبحث السادس: أنواع خطط اللعب. ١٧٤
المبحث السابع: مناطق الإعداد. ١٧٧
المبحث الثامن: الإعداد الفني للمعد (التكنيك). ١٨٠
- المحور الأول: وضع التهيؤ للأعداد. ١٨٠
- المحور الثاني: كيفية استقبال الكرة. ١٨١
- المحور الثالث: تنفيذ تمريرة الإعداد. ١٨٢

## الفصل السادس

مهارة الهجوم الساحق ٢٠٣
المبحث الأول: أنواع الهجوم. ٢٠٥
المبحث الثاني: الأداء الحركي للهجوم الساحق . ٢٠٧
المبحث الثالث: مهمة المدربين في عملية التدريب على مهارة الهجوم الساحق. ٢٠٨
- المحور الأول: العوامل المؤثرة على مهارة الهجوم الساحق. ٢٠٩
- المحور الثاني: الهجوم الساحق العالي . ٢٠٩
- المحور الثالث: الهجوم الساحق بالدوران. ٢١٠
- المحور الرابع: الهجوم الساحق الجانبي ٢١١

Preview sample - page 5 of 12 - Soran University Academic Digital Library

- المحور الخامس: الهجوم الساحق بالرسغ. ٢١٢
- المحور السادس: الهجوم الساحق بالخداع (التمويه). ٢١٣
- المحور السابع: الهجوم السريع (الخاطف). ٢١٥
المبحث الرابع: صفات اللاعب المهاجم. ٢١٧
المبحث الخامس: التمارين الخاصة بمهارة الهجوم الساحق. ٢٢١
المبحث السادس: خطط الهجوم الساحق (التكنيك). ٢٣٤
- المحور الأول: الهجوم السريع الفردي. ٢٣٤
- المحور الثاني: الهجوم السريع الجماعي. ٢٣٥
- المحور الثالث: الهجوم من المراكز الأمامية. ٢٣٦
- المحور الرابع: الهجوم من الخط الخلفي ٢٣٧
المبحث السابع: عمليات الهجوم الساحق. ٢٣٨
- المحور الأول: عملية الهجوم بالإعداد من اللاعب الأمامي. ٢٣٨
- المحور الثاني: عملية الهجوم بالإعداد من اللاعب العداء. ٢٣٨
- المحور الثالث: عملية الهجوم بعد التمريرة الاولى. ٢٣٩
- المحور الرابع: عملية الهجوم بعد التمريرة الثانية. ٢٤١
المبحث الثامن: التركيبات الهجومية. ٢٤٤
المبحث التاسع: أنظمة الهجوم الساحق. ٢٦٠

## الفصل السابع

مهارة حائط الصد (جدار الصد) ٢٦٧
المبحث الأول: أنواع حائط الصد. ٢٦٩
- المحور الأول: حائط الصد الفردي (بلاعب واحد). ٢٦٩

Preview sample - page 6 of 12 - Soran University Academic Digital Library

- المحور الثاني: حائط الصد الزوجي (بلاعبين). ٢٦٩
- المحور الثالث: حائط الصد الثلاثي (بثلاثة لاعبين). ٢٧٠

- المحور الرابع: الأداء الفني لحائط الصد. ٢٧٠
المبحث الثاني: صفات لاعب حائط الصد. ٢٧٥
المبحث الثالث: التمارين الخاصة بمهارة حائط الصد. ٢٧٨
المبحث الرابع: خطط حائط الصد. ٢٩١
- المبحث الخامس: مبادى هامة لتكنيك حائط الصد. ٢٩٣
- المحور الأول: واجبات لاعبي حائط الصد. ٢٩٣
- المحور الثاني: واجبات لاعب الوسط في مركز رقم (٣) ٢٩٣
- المحور الثالث: المنطقة الأمامية (المنطقة الهجوم). ٢٩٤
- المحور الرابع: مواقع لاعبي حائط الصد. ٢٩٥
المبحث السادس: مراكز لاعبي حائط الصد الفردي. ٢٩٩
- المحور الأول: حائط الصد الفردي من مركز رقم (٢). ٢٩٩
- المحور الثاني: حائط الصد الفردي من المركز رقم (٣) . ٣٠١
- المحور الثالث: حائط الصد الفردي في المركز رقم (٤). ٣٠٣
المبحث السابع: مراكز لاعبي حائط الصد الزوجي. ٣٠٥
- المحور الأول: حائط الصد الزوجي من المركز رقم (٢). ٣٠٦
- المحور الثاني: حائط الصد الزوجي من المركز رقم (٣). ٣٠٨
- المحور الثالث: حائط الصد الزوجي من المركز رقم (٤). ٣١٠
المبحث الثامن: مراكز لاعبي حائط الصد الثلاثي. ٣١٣
- المحور الأول : حائط الصد الثلاثي في المركز رقم (٢) . ٣١٥
- المحور الثاني حائط الصد الثلاثي في المركز رقم (٣). ٣١٧

Preview sample - page 7 of 12 - Soran University Academic Digital Library

- المحور الثالث: حائط الصد الثلاثي في المركز رقم (٤). ٣٢٠

**الفصل الثامن**

مهارة الدفاع عن اللعب ٣٢٥
المبحث الأول: تعريفه ٣٢٥
المبحث الثاني: التمارين الخاصة بمهارة الدفاع عن الملعب (التغطية). ٣٣٢
- المحور الأول: التمارين الخاصة بالسقوط الامامي( الغطس). ٣٣٢
- المحور الثاني: التمارين الخاصة بالدحرجة الجانبية. ٣٣٧
- المحور الثالث: التمارين الخاصة بالسقوط الخلفي (الدحرجة الخلفية). ٣٤٠
- المحور الرابع: التمارين المشتركة الخاصه بالدفاع عن الملعب ٣٤٣
المبحث الثالث: خطط الدفاع عن الملعب. ٣٥١
- المحور الأول: الدفاع عن مهارة الارسال. ٣٥١
- المحور الثاني: الدفاع عن الملعب خلف المهاجمين (تغطية المهاجمين) ٣٥١
المبحث الرابع: خطط الدفاع عن الملعب خلف حائط الصد (تغطية حائط الصد). ٣٧٣
المبحث الخامس: خطط الدفاع عن الكرة الحرة . ٣٩٥
المصادر العربية ٤٠٥
المصادر الأجنبية ٤٠٨
السيرة الذاتية للمؤلف ٤١٠



Preview sample - page 8 of 12 - Soran University Academic Digital Library

بسم الله الرحمن الرحيم

# مقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على نبيه الصادق الأمين نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

قال تعالى: وهو أصدق القائلين (يرفع الله الذين أمنوا منكم والذين أوتوا العلم درجاتٍ والله بما تعملونَ خبير) .

ورواه الطبراني في الكبير، ولفظه: " سمعت رسول الله صلى الله علية وسلم يقول:

(يا أيها الناس إنما العلم بالتعلم، والفقة بالتفقه، ومن يرد الله به خيرا يفقه في الدين ،وأنما يخشى اللهَ من عبادهِ العلماءُ)

أصبحت لعبة الكرة الطائرة أحد المظاهر المدنية الحديثة التي تعكس تقدم الدول وحجم رقيها واهتمامها ببناء اللاعب الجديد ؛ فاللقاءات العالمية والأولمبية والقارية والدولية؛ وحتى المحلية منها تعتبر بمثابة محافل يتجلى فيها روعة أداء الفريق واللاعب في صياغة الحركات الفنية أثناء المباراة في افضل صورها ،فالمستويات التي نجح اللاعبون في أدائها أصبحت تجسيد حياً لمقدرة اللاعب على أداء معجزات تخطت الممكن إلى ما كان يعتقد البعض انه غير ممكن .

Preview sample - page 9 of 12 - Soran University Academic Digital Library

فالمباريات الرياضية في هذه اللعبة ما هي الا محافل علنية لتتويج جهود جبارة بُذلت لتحقيق الأداء الممتاز فصعود الفريق على منصة الفوز يعتبر إشهاراً علنيا للاعب ممتاز ومدرب موهوب وعلم خضع للتطبيق تحت أشراف قيادات واعية مؤهله، فالأمر لم يعد عشوائياً، بل اصبح على درجه عالية من التقنين والدقة وصاحب البصيرة يستطيع أن يرى خلف هذا الفريق فريقا من المتخصصين يصعب حصره أو وصفه أو تحديده بعدد معين ،كل منهم دفع بهذا الفريق خطوة على الطريق، حتى تكاملت الدفعات فارتقى الفريق منصة الفوز متوجها لكل ذلك وخلف هذا الفريق المدرب الذي صمم أجهزة التدريب والقياس وهى عديدة ومتنوعة وبعضها شديد التعقيد وعلى احدث ما وصلت إلية التكنولوجية الحديثة.

وكذلك استطاع أن يصيغ تفاعلات أجهزة الجسم وأعضائه الحيوية وثبر غورها ليجعلها اكثر تهيؤاً للتكيف مع الجرعات العالية في التدريب وبالتالي التقدم بمقادير الحمل إلى حدود تجاوزت ما كان يعتقد البعض أنة مستحيل.

بالإضافة إلى معرفته إلى عالم التغذية الذي استطاع آن يحدد احتياجات الجسم من الطاقة في ظروف الجهد العالي والتدريبات ذات الطبيعة الصعبة والمعقدة فقدم أفضل العناصر وفجر الطاقة في خير صورها ووفر الوقود لاجتياز الأداء البدني الصعب وكذلك وضع المؤشرات لاختيار افضل الأجسام في ظل انثروبوميتري الجسم ونمطه البنائي ضماناً لحسن الممارسة والتفوق المرغوب بأقل جهد ممكن.

Preview sample - page 10 of 12 - Soran University Academic Digital Library

وبالإضافة إلى ذلك إلى تعمقه في علم النفس وعلم الاجتماع وعلم الصحة وعلم التربية وعلم الفلسفة وعلم الطبيعة وعلم الطب الرياضي وعلم العلاج الطبيعي وعلم الوراثة وعلم الإحصاء وعلم الإدارة... الخ وما يقدمه حتى يصل هذا الفريق إلى هذه الصورة الرائعة والمشرفة والمدرب هو الجندي المجهول الذي يعمل في الظل وهو أداة العلماء في توصيل العلم والمعرفة إلى الفريق واللاعب قطرة خلف قطرة جرعة خلف جرعة حتى يكون السيل المنهمر الذي يدفع إلى مصاف العمالقة ويكتب له المجد والفوز.

مما سبق يتضح أن التدريب في لعبة الكرة الطائرة عبارة عن صياغة فريدة لمجموعة من المعارف والعلوم والتي يصنعها المتخصصين لغرض رفع قدرات اللاعبين والفريق لتحقيق الأداء الممتاز. وحتى لا نضيع عن هدفنا الكبير في هذا الخضم فان الأداء الممتاز ليس نهاية المطاف ولاهو بالهدف الكبير. فما هو إلا نتاج جيد ومباشر لحالة صحية سليمة وبدن صحيح خال من المعوقات وعقلية ممتازة وإرادة قوية ونفسية خالصة وصفاء ذهني واجتماعي ونظام تغذية متقن وأسلوب محكم في الحياة الخاصة والعامة أي أن الهدف الممتاز هو تتويج وانعكاس لحالة صحية وعقلية وبدنية ونفسية واجتماعية ممتازة .

من أجل هذا اخذ التدريب في لعبة لكرة الطائرة مكانته اللائقة فهو الوسيلة الوحيدة المضمونة لتحقيق الأداء الإنجاز العالمي والفوز بالمباراة .

زاد الاهتمام بمفهوم التدريب في لعبة الكرة الطائرة كجزء للتطور العام في الحضارة الإنسانية.

Preview sample - page 11 of 12 - Soran University Academic Digital Library

والآن بين يديك لأول مرة معارف ومعلومات وتطبيقات تدريبية فنية وخططية تم صياغتها وتعميمها لتكون مصدراً جيداً لتطبيق برامج التدريب في لعبة الكرة الطائرة لجميع الفئات العمرية ولكلا الجنسين.

ويتضمن هذا المؤلف التدريبات الفنية لمهارات لعبة الكرة الطائرة الستة وهي {الإرسال، الاستقبال، الأعداد، الهجوم، حائط الصد، الدفاع عن الملعب} بالإضافة إلى الخطط التدريبية وكيفية صياغتها بما تتناسب ومستوى الفريق.

وبعد هذا فإني لا أدعي أنني بلغت الكمال في هذا الكتاب الرابع لهذه اللعبة فالكمال لله وحدة .ولكن أقول أنني بذلت غاية مجهودي مما استطعت تقديمه في هذه الدراسة أملاً أن أكون قد وفقت فيه تكملة الكتب الثلاث السابقة وأن يحظي برضى الاخوة العاملين في هذا المجال. كما أتمنى أن يتواصل في هذه المضمار لمسايرة تطورات هذه اللعبة ،وما يستجد فيها على المستوى العالمي.

**المؤلف**

**د. سعد حماد الجميلي**

Preview sample - page 12 of 12 - Soran University Academic Digital Library