

Preview sample - page 1 of 10 - Soran University Academic Digital Library



الكرة الطائرة

وتدريباتها الميدانية لمهارة الإرسال ، الاستقبال ، الإعداد

الجزء الأول

Preview sample - page 2 of 10 - Soran University Academic Digital Library

المقدمة

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

قال تعالى وهو أصدق القائلين : ﴿قالوا سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم﴾

وقال أيضا : ﴿يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات والله بما تعملون خبير﴾ صدق الله العظيم

وقال رسولنا: (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير)

وبعد:

فإن الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية ومن أكثر الألعاب التي تحقق فرص الممارسة والمنافسة والترويح، وكان من نتائج ذلك أن أنجذب إليها الأطفال والشباب وكبار السن من الجنسين مما دفع بها إلى مصاف أكثر الألعاب شعبية في العالم، ولقد وصلت إلى مستوى من التطور والتقدم نتيجة لقيام الكثير من الخبراء والمهتمين بدراسة جوانبها المختلفة بالطرق العلمية من أجل الإرتقاء بمستوى اللاعبين فنياً وخططياً وبدنياً ونفسياً، والوصول بهم إلى أعلى المستويات الرياضية ذات الإنجاز العالي، وهي من الألعاب التي يشتد التنافس عليها محلياً ودولياً وعالمياً وأولمبياً.

ولقد اهتمت معاهد وكليات التربية الرياضية في جميع أنحاء العالم بهذه اللعبة. فأدرجتها ضمن مناهجها لغرض تخريج أجيال من القادة المتخصصين يكون لهم صلاحية قيادة اللعبة في جميع مجالاتها من تدريب وتعليم وإدارة وتحكيم وتقويم.

وبدخول الكرة الطائرة الألعاب الأولمبية عام ١٩٦٤م في دورة طوكيو تنافست الدول على إعداد فرقها القومية لنيل شرف الحصول على الميدالية الذهبية وسيادة العالم في هذه اللعبة سواء أكان ذلك للرجال أو للسيدات.

Preview sample - page 3 of 10 - Soran University Academic Digital Library

ولقد تجسد هذا التنافس في ابتكار المهارات وتطويرها وكذلك في وضع الخطط وطرق اللعبة الهجومية والدفاعية.

وفي استخدام طرق وأساليب التدريب الحديثة أيضا:

إنها تطورت تطوراً ملحوظاً منذ نشأتها وحتى الآن في قوانينها وفي أدائها الفني والخططي والدليل على ذلك هو زيادة اشتياق الجمهور إلى رؤيتها في البطولات العالمية والدورات الأولمبية.

وإن التطور الذي حصل ما هو إلا نتيجة استخدام الطرق العلمية الحديثة في التدريبات واختيار الناشئين بمواصفات جسمية ومكونات بدنية تتناسب مع متطلبات الكرة الطائرة الحديثة، وهذا الأمر يتطلب من لاعب الكرة الطائرة التحكم السريع في حركاته عن طريق الوقوف ثم معاودة الجري والسقوط الأمامي والدحرجات بأنواعها.

وتغيير الاتجاه وبذل القوة بنماذجها الحركية الثلاثة وهي:

التحرك داخل الملعب، القوة الانفجارية، أداء المهارات الفنية كسرعة رد الفعل، وسرعة الحركة في الأداء السريع والخاطف.

إن مباريات الكرة الطائرة تستغرق في بعض الأحيان أكثر من ساعتين ونصف وهذا يتطلب من اللاعب أن يمتلك من المكونات البدنية ما يميزه في المباراة بنفس الفاعلية والحركة والقفز من بداية المباراة حتى آخر لحظة فيها.

ولا يفوتنا أن نذكر أن للقياسات الجسمية مكانة هامة في تحديد مستوى اللياقة البدنية والحالة الصحية للفرد بشكل عام، كما تؤثر في مستوى وطبيعة الأداء الحركي في المجالات الرياضة وغير الرياضية المختلفة.

وإن عملية الانتقاء والكشف عن المواهب الرياضية تظل ملازمة للعملية التعليمية والتدريبية بالكرة الطائرة من البداية حتى الوصول إلى مرحلة البطولات مرحلة الإنجاز العالي.

Preview sample - page 4 of 10 - Soran University Academic Digital Library

إن هناك نتائج لتوافر المكونات البدنية منها: قصور زمن التعليم وسهولته، وشعور اللاعب بالنجاح واكتساب الأداء الفني، والمحافظة على أوضاع الجسم خلال الأداء وثقة المتعلم بنفسه وبمدربه إن كل هذه الأمور تؤدي إلى الأداء الجيد فضلا عن الإقلال من الإصابات.

ويرى بعض العلماء أن المكونات البدنية التي يتأسس عليها وصول الفرد الرياضي إلى أعلى مراتب البطولة الرياضية حيث تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وخاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة العقلية بعناصر اللياقة البدنية الأخرى.

ترتبط الكرة الطائرة بالعديد من المدركات التي يمكن تنميتها وتطورها أثناء عملية التعليم.

ومن أهمها إدراك الإحساس بالمسافة وبالزمن وبالمكان فضلا عن الإدراك الحسي بالكرة، أن يتأسس الإدراك المثالي على دقة التحكم في الكرة، والإدراك يساعد اللاعب على توافق حركاته مع الكرة وخصائصها ويرتبط بذلك دقة إدراك وزن الكرة وشكلها وقوة الضربة وسرعة ارتفاع التمريرة وما إلى ذلك، وتتطلب لعبة الكرة الطائرة تفاعلا مستمراً من الممارسين وهذا يستلزم القدرة على التفكير والتكيف والانسجام لملائمة المواقف المتغيرة.

وكثيراً ما يكون للمتغيرات السريعة المفاجئة في مواقف اللعب تأثيرات متقلبة على حالة اللاعبين الإنفعالية قد تدفع اللاعب في لحظة واحدة من نجاح إلى فشل أو العكس.

وهناك تجارب تشير إلى أن الإعداد النفسي عملية تربوية لها دور فعال في نجاح أو فشل اللاعب، وهذا الإعداد النفسي لا يقل أهمية عن الإعداد البدني أو المهاري بل ان هناك ارتباطاً قوياً بين الحالة النفسية والتحسن المهاري وكذلك نجاح طرق وخطط اللعب حيث يعتمد النجاح في كل ذلك على شعور الفرد بقدراته وبتقدير الآخرين ونظرتهم إليه نظرة ملؤها الإعجاب والتقدير.

إن المهارات الفنية (التكنيكية) بالكرة الطائرة هي الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تتطلبها هذه اللعبة طمعاً في الوصول إلى نتائج

Preview sample - page 5 of 10 - Soran University Academic Digital Library

إيجابية والإقتصاد في المجهود البدني، وتأخر ظهور حالة التعب على اللاعبين لذلك يجب إتقانها إتقانا تاما.

وينبغي على جميع اللاعبين أن يؤدوا المهارات الفنية جميعها بمستوى متكافىء لكي يتمكن كل لاعب من تنفيذ واجبه أثناء اللعب، وعليه يتحتم تحليل هذه المهارات إلى مراحلها حتى يسهل تعلمها بصورة دقيقة وصحيحة ومع مراعاة مطابقتها لقانون اللعبة، وبالرغم ان المهارات تبدو سهلة الأداء إلا أنها تتطلب بذل جهد كبير في دقة إتقانها، وذلك لما يفرضه قانون اللعبة من حيث قصر فترة لمس الكرة بأطراف الأصابع وصغر حجم الملعب وسرعة طيران الكرة وغيرها من النواحي القانونية الأخرى.

ولعبة الكرة الطائرة تتكون من مجموعة من الحركات يطلق عليها المهارات الفنية الأساسية او المبادئ الأساسية وهي:

اولاً: مهارة الإرسال.

ثانياً: مهارة الاستقبال (التمريرة من الأسفل).

ثالثاً: مهارة الإعداد (التمريرة من الأعلى).

رابعاً: مهارة الهجوم الساحق (الضرب الساحق).

خامساً: مهارة حائط الصد (جدار الصد)

سادساً: مهارة الدفاع عن الملعب (التغطية).

وتنقسم إلى مجموعتين:

المهارات الهجومية: الإرسال، الإعداد، الهجوم الساحق، حائط الصد.

١. **المهارات الدفاعية: الاستقبال، حائط الصد، الدفاع عن الملعب:**

لذلك رأيت من المفيد ان اقدم مجموعة من التمارين والخطط للمهارات في الكرة الطائرة التي تعين المدربين في عملية تدريبهم والمدرسين في أثناء تدريسهم للوصول إلى أعلى مستوى من مراتب التدريب والتعليم، مستفيداً من خبراتي الطويلة في هذا الميدان حيث كنت لاعبا ثم مدرسا ثم مدربا، مما شجعني على أن استخلص هذه المجموعة من التدريبات لأقدمها إلى من يريد تعلم او تعليم او تدريب هذه اللعبة لتكون له عونا ومساعداً، علما اني قد استفدت كثيراً ممن سبقوني في هذا المجال، ومن مؤلفاتهم وتدريباتهم التي افادتني كثيراً فجزاهم الله خير الجزاء، وقد حاولت في هذه

Preview sample - page 6 of 10 - Soran University Academic Digital Library

التدريبات أن أبدأ من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، ومن حالات الأفراد إلى حالات الجمع، مستخدماً الرسومات التوضيحية الخاصة بكل تمرين وخطة لتسهيل فهم ذلك التمرين داعياً إلى استخدام ما يتيسر من المستلزمات التدريبية والتعليمية.

وقد قسمت هذا الكتاب إلى جزئيين:

الجزء الأول يحتوي على الثلاث مهارات الفنية الأولى، الإرسال، الاستقبال، الإعداد.

الجزء الثاني يحتوي على الثلاث مهارات الفنية الثانية، الهجوم الساحق، حائط الصد، الدفاع عن الملعب.

شمل شرح لكل مهارة من حيث الأداء الفني (الحركي) وعرض التمارين الخاصة لكل من حيث التعليم والتدريب وبالإضافة إلى الخطط الخاصة لكل مهارة وعلاقتها بالنواحي الهجومية والدفاعية والتعاون الجيد بين اللاعبين من حيث التنفيذ أثناء المباريات ووصولاً إلى حالات الإنجاز العالي.

آمل أن أكون قد قدمت للأخوة العاملين في هذا المجال ما هو مطلوب في مجال التعليم والتدريب وما يكون لهم عوناً ومساعدا للارتقاء بهذه اللعبة إلى أعلى المستويات.

ولا أدعي أنني قد بلغت الكمال في هذا الكتاب وفي الكتب الأربعة السابقة فإن الكمال لله وحده، والنقص من خصائص البشر، لذا أستميح القارئ والأخوة المختصين في هذا المجال العذر إن وجدوا قصوراً أو هفوة، فإن ذلك لم يكن عن قصد مني، فقد حاولت أن أبذل فيه غاية جهدي.

وفي الختام آمل أن يحظى هذا الكتاب الجزء الأول والجزء الثاني برضا الإخوة الذين يعملون في هذا التخصص وأن يتواصل العطاء والبحث لمسايرة التطورات والمستجدات التي لا تقف عند حد هذه اللعبة.

والله الموفق

المؤلف

الدكتور / سعد حماد الجُميليّ

Preview sample - page 7 of 10 - Soran University Academic Digital Library

الفهرس

الموضوع	رقم الصفحة
الإهداء	٧
مفاتيح الرموز المستخدمة	٩
الفصل الأول	
المبحث الأول: المهارات الفنية (التكنيكية) للكرة الطائرة	١٩
المبحث الثاني: مهارة الإرسال	٢١
المحور الأول: أنواع مهارة الإرسال	٢٢
المحور الثاني: التمارين الخاصة بالإرسالات	٢٤
المحور الثالث: الإرسال من الأسفل المواجه (الشكل ١)	٢٤
المحور الرابع: إرسال التنس (الشكل ٢-٣) – تمريناته	٤٨
المحور الخامس: الإرسال الجانبي (الخطافي الشكل ٤) وتمريناته	٧١
المحور السادس: إرسال التنس القوي من القفز (الإرسال الساحق)	٩٧
المبحث الثالث: أخطاء مهارة الإرسال	١٠٠
المحور الأول: الأخطاء الفنية	١٠٠

Preview sample - page 8 of 10 - Soran University Academic Digital Library

الموضوع	رقم الصفحة
المحور الثاني: الأخطاء القانونية	١٠١
المبحث الرابع: خطط مهارة الإرسال	١٠٢
الفصل الثاني	
المبحث الأول: مهارة الاستقبال	١١٥
المحور الأول: الأداء الفني (الحركي)	١١٥
المحور الثاني: التمارين الخاصة بفن مهارة الاستقبال (التمريرة من الأسفل)	١٢٠
المحور الثالث: الخطط الجماعية للدفاع عن الإرسال	١٨٣
المحور الرابع: أنواع الخطط لمهارة الاستقبال	١٨٤
المبحث الثاني: خطة اللاعب المدافع الحر (الليبرو)	٢١٢
الفصل الثالث	
المبحث الأول: فن مهارة الإعداد (التمريرة من الأعلى)	٢٢١
المحور الأول: طرق تنفيذ الإعداد	٢٢١
المحور الثاني: الأداء الفني (الحركي)	٢٢٣
المحور الثالث: التمارين الرياضية بفن مهارة الأعداد	٢٣٠

Preview sample - page 9 of 10 - Soran University Academic Digital Library

الموضوع	رقم الصفحة
المبحث الثاني: الأخطاء الشائعة لمهارة الأعداد	٣٦٢
المبحث الثالث: خطط الإعداد	٣٦٤
المبحث الرابع: صفات اللاعب المعد	٣٦٥
المبحث الخامس: مميزات خطط اللاعب الجيد	٣٦٧
المبحث السادس: أنواع خطط اللعب	٣٦٨
المبحث السابع: مناطق الإعداد	٣٧٠
المبحث الثامن: الأعداد الفني للمعد (التكنيك)	٣٧٣
المبحث التاسع: تنفيذ تمريرة الإعداد	٣٧٥
المصادر العربية	٣٩٢
المصادر الأجنبية	٣٩٣
السيرة الذاتية للمؤلف	٣٩٥
المحتوى	٣٩٧

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