

محتوى المقياس :

- 1-.....طبيعة لعبة الكرة الطائرة.
- 2-5-.....تاريخ الكرة الطائرة.
- 6-.....تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر.
- 7-9-.....خصائص لعبة الكرة الطائرة.
- 10-15-.....التجهيزات والادوات الخاصة بالكرة الطائرة.
- 16-21-.....أهم القوانين الخاصة بكرة الطائرة.
- 22-.....المهارات الأساسية في الكرة الطائرة تأديتها والأخطاء الشائعة.
- 22-24-.....الاستعداد، الوضعية الأساسية، الإرسال وأنواعه.
- 25-38-.....الإرسال وأنواعه.
- 39-56-.....التمرير.
-57- أشكال التحضير وتعليم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة الإعداد السحق.
-65-57- الإعداد.
- 66-80-.....الضرب الساحق + الصد + الدفاع على المنطقة.
- 81-83-.....أشكال التحضير والإعداد الرياضي.
- 83-88-.....أنواع التحضير البدني.
- 89-90-.....الإعداد الفيسيولوجي.
- 91-94-.....الإعداد الخططي في الكرة الطائرة.
- 95-101-.....الإعداد النفسي في الكرة الطائرة.
- 102-103-.....الانتقاء في الكرة الطائرة.
-109-104- التخطيط والبرمجة.
-120-110- تقييم وتقويم الصفات البدنية.

ملخص المقياس:

لقد اعتمد مقياس الكرة الطائرة كأحد المقاييس الهامة المرتبطة ارتباطاً كبيراً وواضحاً بتخصص الموارد البشرية و تسير المنشآت الرياضية لطلبة الادارة وتسيير رياضي وبالتحديد كمقياس للسداسي الرابع من السنة الثانية ليسانس لطلبة التخصص المذكور، والذي يتضمن خمسة محاور، الأول تاريخ وفلسفة النشاط ومميزات وطبيعة اللعبة، والثاني تناولنا فيه المهارات الأساسية في الكرة الطائرة تأديتها والأخطاء الشائعة في حين المحور الثالث تطرقنا فيه إلى أشكال التحضير وتعليم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة الإعداد والسحق، أما المحور الرابع أوردنا فيه طرق تعلم المهارات الأساسية وعوائقها، المحور الخامس جاء فيه الاعداد النفسي في الكرة الطائرة، خطط اللعب في الكرة الطائرة، الانتقاء في الكرة الطائرة، وكذلك التخطيط والبرمجة واخيرا تقييم وتقويم الصفات البدنية

أهداف المقياس:

وتتضح أهداف هذا المقياس بشكل جلي عند الخوض في تفاصيل محاوره التي تعنى بكل الجوانب العلمية والمعرفية والمهارية والتدريبية والنفسية المرتبطة بالكرة الطائرة وتتضح اهداف المقياس من خلال ما يلي:

الهدف العام:

أن يطلع الطالب على تاريخ وأهم النظريات والمحطات المختلفة على طبيعة الكرة الطائرة ووظائف أعضاء الجسم وان يتوصل في نهاية دراسته للمقياس (السنة الثانية الكرة الطائرة) على فهم المعارف النظرية والمهارات الاساسية من تمرير واعداد وسحق وصد وكيفية تطبيقها في الأعمال التطبيقية أثناء التدريب أو أثناء تعليمها للطلبة.

الأهداف الخاصة:

- معرفة القواعد الأساسية النظرية والتطبيقية المرتبطة بالكرة الطائرة.
- أن يعرف المهارات الأساسية في اللعبة وكيفية أدائها وتعليمها للطلبة.
- أن يميز بين مختلف المهارات وكيفية تعليمها بمراحلها على أسس علمية صحيحة.

محاضرة رقم (01):

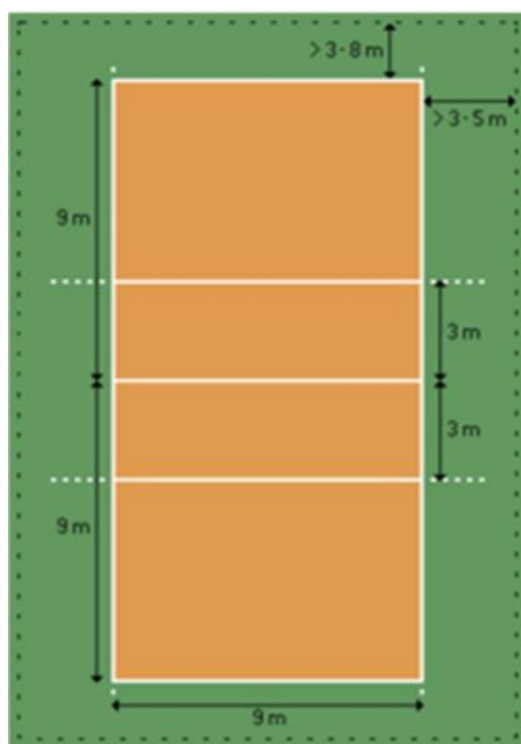
تاريخ وفلسفة النشاط مميزات وطبيعة اللعبة:

- طبيعة اللعبة وأقسام وتصنيف المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

1-طبيعة لعبة الكرة الطائرة:

● فكرة إجمالية عن اللعبة:

الكرة الطائرة لعبة جماعية بسيطة، تتكون من فريقين كل فريق 6 لاعبين، ملعبها عبارة عن مربعين متلاصقين ضلع كل منهما 9 أمتار وتفصل بينهما شبكة ارتفاعها 243 سم لفريق الرجال و 224 سم لفريق السيدات، وهدف اللعب جعل الكرة تسقط في ملعب الفريق المنافس بطريقة لا تمكنه من إعادتها من فوق الشبكة، ويكسب الفريق نقطة عندما يفشل الفريق المنافس في إعادة الكرة بعد أن يكون الإرسال بحوزة الفريق الأول، لهذا يتوجب العمل



2- تاريخ الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة volleyball رياضة تلعب بين فريقين على ملعب مقسم بوساطة شبكة، والهدف منها هو إرسال الكرة من فوق الشبكة بغرض إسقاطها على ملعب الفريق المنافس ومنع ذلك عليه. ولكل فريق ثلاث ضربات لإعادة الكرة إلى ملعب الخصم، ولا تحتسب لمسة الصد الأولى.

في عام 1895 ابتكر الأمريكي وليام مورغان William Morgan هذه اللعبة نشاطاً ترفيهياً لرجال الأعمال ووسيلة لإنقاص الوزن وأطلق عليها اسم منتوننت Mintonette. وهي تناسب الجو البارد، ويشارك فيها أكبر عدد ممكن من اللاعبين في مساحة صغيرة، وتمارس في أوقات الفراغ. في البدايات وضعت شبكة لصيد السمك في وسط ملعب التنس واستعملت كرة تشبه كرة السلة لكنها أقل وزناً. وأصبح اللاعبون يتبادلون الكرة من فوق الشبكة بضربها باليدين وكان يسمح بلمس الكرة للأرض. ولاحظ وليام مورغان أن الكرة المستخدمة ثقيلة على المشاركين، فوضع تصميماً لكرة جديدة تشبه الكرة الحالية.

في عام 1896 دُعي البروفسور هالستيد Halistead لمشاهدة إحدى المباريات فاقترح تغيير اسم اللعبة فأصبح اسمها volleyball (فولي بول) بدلاً من منتوننت، ولازال هذا الاسم إلى هذا اليوم.

في عام 1895 كانت مساحة الملعب (15×7.5) متراً وكان ارتفاع الشبكة 183سم وعدد اللاعبين غير محدد. ويعاد الإرسال مرتين كما يحدث في لعبة التنس الأرضي، ويتبادل الفريقان الكرة كل ثلاث نقاط. وتعد الكرة خارج الملعب إذا لمست الخطوط المحددة للملعب، وصحيحة إذا لمست أي شيء خارج الملعب وعادت إليه.

في عام 1900 خرجت اللعبة من الولايات المتحدة إلى كندا وأصبح قانون اللعبة أكثر وضوحاً فحددت نقاط الشوط بـ 21 نقطة وارتفاع الشبكة 213سم، وعدت الكرة صحيحة إذا لمست خطوط الملعب، وخطأً إذا لمست أي شيء خارج الملعب.

- في عام 1905 وصلت اللعبة إلى كوبا وفي عام 1906 دخلت الصين.
- في عام 1912 صار دوران اللاعبين عند الإرسال من قواعد اللعبة.
- في عام 1916 صدر قانون اللعبة كاملاً.
- في عام 1917 دخلت اللعبة فرنسا وأصبح ارتفاع الشبكة في منتصفها 243سم.
- في عام 1918 دخلت اللعبة إيطاليا وحُدِد عدد لاعبي كل فريق بستة.
- في عام 1920 رُسم خط المنتصف تحت الشبكة. وبعد عامين حُدِدت ثلاث لمسات فقط للفريق لينقل الكرة إلى ملعب الفريق المنافس. وبعد عام وصلت اللعبة إلى شمالي إفريقيا فدخلت مصر وتونس والمغرب.
- في عام 1928 أُسس أول اتحاد للكرة الطائرة في أمريكا وكان يشرف على اللعبة في 13 ولاية.
- في عام 1934 بدأ تنظيم اللعبة دولياً إذ شُكِلت لجنة للكرة الطائرة ضمن الاتحاد الدولي لكرة اليد، وفي عام 1935 أُقيمت أول مباراة دولية بين الاتحاد السوفييتي (سابقاً) وأفغانستان 1935.
- في عام 1936 قُدم اقتراح في أثناء الألعاب الأولمبية في برلين لتنظيم اتحاد دولي خاص باللعبة، وتأسس فعلاً عام 1947 في أول اجتماع للجمعية العمومية عقد في باريس وشارك فيه 14 دولة هي: بلجيكا، البرازيل، مصر، تشيكوسلوفاكيا (سابقاً)، فرنسا، المجر، إيطاليا، بولندا، البرتغال، رومانيا، الأوروغواي، يوغوسلافيا (سابقاً)، هولندا، الولايات المتحدة الأمريكية. واختيرت باريس مقراً للاتحاد الدولي وانتُخب الفرنسي بول ليبو Paul Libaud أول رئيس له، ووحدت جميع قوانين اللعبة فصارت قانوناً خاصاً يعتمد أساساً على القانون الأمريكي، وهو قريب من القانون الحالي.
- ونُظمت أول بطولة أوروبية للرجال في مدينة روما بإيطاليا عام 1948 وفازت بها تشيكوسلوفاكيا.

- في عام 1949 أُقيمت أول بطولة عالمية للرجال وأول بطولة أوروبية للسيدات، ونُظمتا معاً في مدينة براغ وفاز الاتحاد السوفييتي بالبطولتين.
 - في عام 1952 أُقيمت أول بطولة عالمية للسيدات وثاني بطولة عالمية للرجال في مدينة موسكو وفاز الاتحاد السوفييتي باللقبين.
 - في عام 1959 عُقد مؤتمر دولي للعبة في بودابست واستقر فيه قانون اللعبة؛ وحُدّدت نقاط كل شوط بـ 15 نقطة وعدد الأشواط خمسة؛ ويفوز الفريق الذي يحرز ثلاثة أشواط منها. وحدد طول الملعب بـ 18 متراً وعرضه بـ 9 أمتار، فيما بقي ارتفاع الشبكة للرجال 243سم وللنساء 224سم وعرضها متر واحد.
 - في عام 1964 دخلت الكرة الطائرة في الألعاب الأولمبية لأول مرة في طوكيو، وفاز السوفييت ببطولة الرجال واليابان ببطولة السيدات. وعُدلت إثر هذه الدورة 11 مادة في قانون اللعبة، أبرزها السماح للاعب الصد لمس الكرة مرة ثانية بعد الصد مباشرة إذ يعد ذلك لمسة واحدة.
 - وفي أولمبياد لوس أنجلوس عام 1984 انتُخب المكسيكي روبن أوغوستا رئيساً جديداً للاتحاد الدولي. واعتمدت الكرة الطائرة الشاطئية أحد نشاطات الاتحاد الدولي. ودخلت عام 1996 لأول مرة الألعاب الأولمبية في أولمبياد أتلانتا.
- في عام 1986 ظهرت طريقة احتساب النقاط بطريقة تداول الكرة بالشوط الحاسم.
- تم إضافة الكرة الطائرة الشاطئية إلى برنامج الألعاب الأولمبية الصيفية في عام(1996) في [أطلنطا](#).

أما فيما يخص دخول اللعبة إلى بعض الدول العربية فيعتقد أنها دخلت عام(1923) في شمال أفريقيا في تونس والمغرب ومصر وسوريا ولبنان خلال الاحتلال البريطاني والفرنسي، إذ كان جنود الاحتلال يمارسون هذه اللعبة وقام الشباب العربي بعدهم بممارستها وادخلوها ضمن

المنهج الدراسي، فضلاً عن ذلك كان لجمعية الشبان المسيحيين الدور الكبير في إنتشار هذه اللعبة في بعض الدول العربية.

في عام 2000 طرأ تعديل على قانون اللعبة فأصبح حساب النقاط بتداول الكرة لكل المباراة وليس فقط للشوط الحاسم. وأصبح عدد نقاط الشوط 25 نقطة بدلاً من 15. وُسِّح بضرب الكرة بالرجل. وتم تغيير لون الكرة من الأبيض إلى الأصفر والأزرق. واعتمد (الليبرو Libero) اللاعب الحر تعديلاً على القانون أيضاً؛ وهو لاعب موهوب بالاستقبال والدفاع، مهمته الأساسية تعزيز القدرة الدفاعية وذلك بعدما تطورت مهارة المهاجمين وبلغت سرعة الضربة الساحقة عند بعضهم 120 كم/سا وكان ضرورياً أن يلحق المدافع بالكرة في 12٪ من الثانية. ويليام جورج مورغان (23 يناير 1870 - 27 ديسمبر 1942).



مع كرة الطائرة التي أطلق عليها في البداية اسم مينويت (Mintonette). ولد مورغان في وكبورت، نيويورك، الولايات المتحدة الأمريكية. وكان أكبر إخوته. والداه هما جورج هنري مورغان (1841-1915) و نانسي شاتفيلد (1848-1932). تزوج من ماري كينج كالدويل، ورزقا بـ 4 أطفال.

التقى مورغان بجيمس نايسميث، مخترع كرة السلة، عندما كان يدرس في كلية سبرينجفيلد بولاية ماساتشوستس عام 1892. عمل مورغان مثل نايسميث في مجال التربية البدنية في جمعية الشبان المسيحية. وتأثر به وبكرة السلة. في عام 1895، في مدينة هولوك بولاية ماساتشوستس، اخترع مورغان لعبة جماعية أقل صرامة وأكثر ملاءمة لأعضاء جمعية الشبان المسيحية الأكبر سناً، ولكن تحتاج أيضاً مهارات رياضية، أسماها "Mintonette". في وقت

لاحق شاهد ألفريد S. هالستيد لعبة Mintonnette وسماها "الكرة الطائرة" لأن اللعبة تعتد على جعل "الكرة" تطير جيئة وذهابا فوق الشبكة.

3- تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر:

ظهرت الكرة الطائرة في الجزائر على يد الاستعمار الفرنسي، حيث كان الفرنسيون يمارسون هذه اللعبة ولم يمر وقت طويل حتى بدأت بالظهور في صفوف الجزائريين، حيث ظهرت عدة فرق في تلك الفترة منها: اولمبيك بلكور، حيدرة، وفريق العاصمة.

بعد الاستقلال عرفت الجزائر إنشاء الاتحادية الجزائرية للكرة الطائرة، وظهور الفريق الوطني للذكور بتاريخ 8 سبتمبر 1962، وفي سنة 1964 أسس الفريق الوطني للإناث، وتم إدخال الاتحادية الجزائرية ضمن " FIVB " وهذا بفضل الدكتور " بوركايب " بمساعدة عددا من المتطوعين.

وهذه بعض نتائج المشاركات للفريق الوطني في المحافل الدولية و القارية.

- في افريل عام 1963م شاركت الجزائر أول مرة بفريقها الذكور في ألعاب الصداقة الثالثة ب " دكار "
- سنة 1977: كانت أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في البطولة العالمية الجامعية التي أقيمت ب «بلغاريا»
- سنة 1986: كانت أول مشاركة ضمن البطولة العالمية التي احتضنتها " أثينا "

- سنة 1991: شارك الفريق الوطني في ألعاب البحر الأبيض المتوسط "باليونان"، كما ظهر بوجه مشرف واحتل المرتبة الأولى في الدورة الإفريقية الخامسة التي أقيمت "بالقاهرة" في نفس السنة، واحتلت المرتبة التاسعة في البطولة العالمية التي جرت "باليابان"،
- سنة 1992: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في الألعاب الأولمبية في "برشلونة" واحتل المركز الثاني عشر.
- سنة 1993: الجزائر تحتل المرتبة الأولى وتتحصل على اللقب الإفريقي للمرة الثانية على التوالي (البلد المنظم للجزائر)
- سنة 1994: شاركت في البطولة العالمية بإيطاليا،
- سنة 1998: كانت ثاني مشاركة في البطولة العالمية "باليابان"، أما بالنسبة للسيدات فقد كانت لهن أول مشاركة إفريقية سنة 1978 بالجزائر وفزن باللقب الإفريقي، وتحصلن على الميدالية الفضية إثر المشاركة في الألعاب العربية الثامنة التي احتضنتها "بيروت".

4- خصائص لعبة الكرة الطائرة:

❖ خصائص لعبة الكرة الطائرة:

- ❖ الكرة الطائرة هي رياضة تلعب بين فريقين على ملعب مقسم بواسطة شبكة، وهناك صيغ مختلفة متاحة لظروف معينة بغرض تقديم تعددية اللعبة لكل فرد.
- ❖ الهدف من اللعبة هو إرسال الكرة فوق الشبكة بغرض إسقاطها على ملعب المنافس ومنع نفس المحاولة من المنافس وللفريق ثلاث ضربات لإعادة الكرة (بالإضافة إلى لمسة الصد).

❖ توضع الكرة في اللعب بالا سال , وتضرب بواسطة المرسل فوق الشبكة إلى المنافس ويستمر التداول حتى يتم إسقاط الكرة على الملعب أو تذهب خارجا أو يفشل الفريق في إعادتها بصورة صحيحة.

❖ في الكرة الطائرة الفائز بالتداول يسجل نقطة (نظام تتابع النقط) عندما يفوز الفريق المستقبل بالتداول, فانه يكسب نقطة و الحق في الإرسال، ويدور لاعبه مركزا واحدا باتجاه عقرب الساعة. "القواعد الرسمية للكرة الطائرة، المعتمدة من الجمعية العمومية التاسعة والعشرين للاتحاد الدولي للكرة الطائرة في بورتو، البرتغال، 2004ص7".

❖ 2 - يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.

❖ - يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.

❖ - اللعبة الجماعية الوحيدة التي لا تمس الكرة الأرض.

❖ - يمكن إعادة الكرة الطائرة ولعبها حتى لو خرجت خارج الملعب.

❖ - يمكن للاعب أن يلعب في جميع المركز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب الحر (الليبيرو) فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط .

❖ - لكل فريق ملعب خاص به ولا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس.

❖ - لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.

❖ - حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.

❖ - تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء.

❖ - يعد الشوط وحدة مستقلة بذاته.

❖ - سهولة التكاليف.

❖ - لابد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.

❖ - لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث انه لا تمسك ولا تحمل.

❖ - لا يوجد بها تسليم وتسلم. "مصطفى علي طه, 1999، ص 16."

❖ كما تتميز لعبة الكرة الطائرة بعدم وجود الاحتكاك الجسماني بين لاعبي الفريقين المتنافسين بعكس ما هو موجود في اغلب الألعاب الجماعية الأخرى كذلك تعمل ممارسة لعبة الكرة الطائرة على رفع مستوى اللياقة البدنية العامة للأفراد فهي تنمي بصورة غير مباشرة بعض عناصر اللياقة البدنية العامة مثل القوة -السرعة - القدرة (قوة × سرعة) -سرعة رد الفعل -المرونة -الرشاقة -التحمل.



❖ وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب المناسبة لكل سن فيمارسها الأفراد بقدر ما يستطيع كل منهم أن يبذل من جهد بل حتى الأفراد الذين لم يسبق لهم لعبها يجدون متعة في لعبها أول مرة.

❖ ولعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي يمكن أن يمارسها الجنسين رجال ونساء وكذلك يمكن اختلاط الجنسين عند ممارستها لتصبح بذلك وسيلة اجتماعية ممتعة من وسائل استثمار وقت الفراغ.

❖ وتتميز لعبة الكرة الطائرة بأنها تناسب كل من تقدمت بهم السن ممن مارسوا الألعاب الأخرى حيث يجدون في مزاولتها نشاطا يتناسب مع قدراتهم البدنية المحددة وهذا الهدف هو الذي أنشأت لعبة الكرة الطائرة أساسا من اجل تحقيقه في الولايات المتحدة الأمريكية

وتعد هذه هي بعض العوامل التي أدت إلى سرعة انتشار لعبة الكرة الطائرة في العالم كلعبة جماعية وترويحية.

❖ أما بالنسبة للمستويات الرياضية العالية فنجد أن لعبة الكرة الطائرة تحتاج إلى مستوى عالي من اللياقة البدنية فعلى الرغم من أن ملعب الكرة الطائرة يعد أصغر ملعب للعبة جماعية وذلك بحساب عدد الأمتار التي تخص كل لاعب في الملعب فنجد أنها تساوي 13,5 متر مربع وهذه المساحة نسبيا إلى الألعاب الأخرى تعد صغيرة فمثلا المساحة التي يلعب فيها لاعب كرة القدم 280 مترا مربعا. إلا أنه إذا تأملنا التحركات الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة والجهد الذي يبذله اللاعبون نجد أن اللاعب يتحرك في الملعب سواء كانت الكرة في ملعبه أو ملعب الفريق المنافس وسواء كان الفريق في حالة دفاع أو في حالة هجوم وجميع المهارات والتحركات الخاصة في مباريات الكرة الطائرة تكون من الوضع الثابت أو المتحرك بالإضافة إلى الحركات العكسية العنيفة الناتجة من لمس الكرة لحائط الصد أو الدفاع ضد الضربات الساحقة القوية والسريعة.