



## المقياس: الكرة الطائرة - محاضرات موجهة لطلبة السنة الثانية ليسانس

### المحاضرة (02): فلسفة وقواعد التحكيم في الكرة الطائرة

- الأدوات والتجهيزات:

- ملعب الكرة الطائرة:

الملعب مستطيل، طوله 18 مترا، وعرضه 09 أمتار، تخطط أرضه بخطوط واضحة عرضها 5سم، ويقسم الملعب إلى قسمين مربعين متساويين، طول ضلع المربع 09 أمتار، يفصل بينهما خط المنتصف، ويرسم على مسافة 03 أمتار من خط المنتصف من كل جانب خط مواز لخط المنتصف، يقسم كل مربع إلى منطقتين، تسمى المنطقة القريبة من الشبكة بالمنطقة الهجومية، والمنطقة الثانية بمنطقة الدفاع.

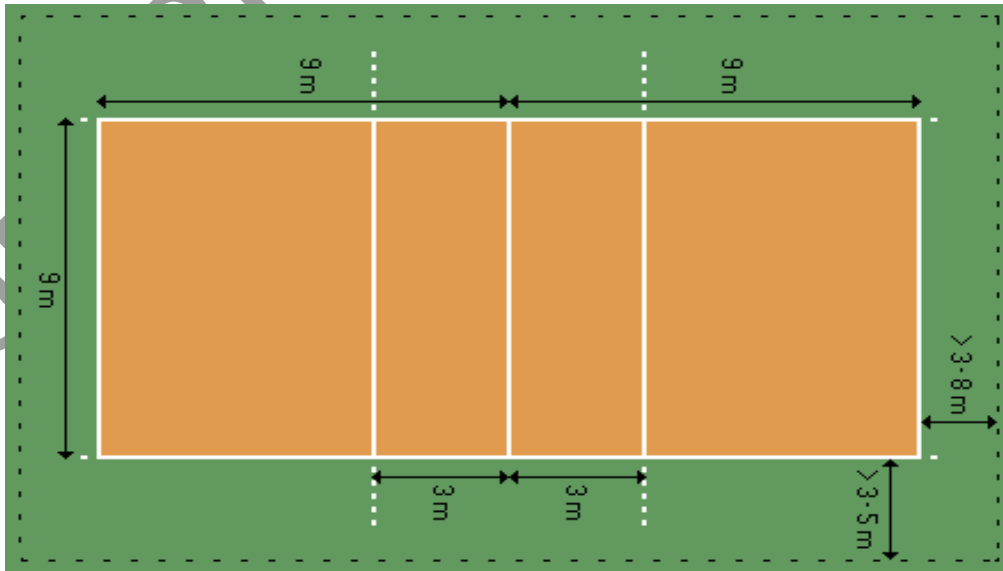
تحدد منطقة الإرسال بخط طوله (15 سنتم) ويبعد عن خط النهاية (20 سنتم) ويفضل أن تلعب الكرة الطائرة في صالة مغلقة ارتفاع سقفها لا يقل عن 07 أمتار.

- الشبكة:

الشبكة طولها 9.50 متر كحد أدنى أو 10 أمتار كحد أقصى وعرضها 01 متر، وارتفاع الشبكة (2.43 متر) للرجال و (2.24 متر) للسيدات، يوضع على جانبيها قضيبان من مادة (الفيبر كلاس) على مسافة تتراوح ما بين (0.50 - 1.00 م) خارج الخطين الجانبيين، وهما بارتفاع (2,55 متر) ويفضل أن يكونا قابلين للتعديل.

- الكرة:

هي كرة متوسطة أصغر من كرة القدم وأخف وزنا منها، وتلعب الكرة الطائرة بكرة مصنوعة من الجلد يتراوح وزنها من (260 غ - 280 غ) ومحيط الكرة من (65 سم - 67 سم)، وضغط الهواء داخل الكرة من (0.30 - 0.325 كجم/سم<sup>2</sup>).





قسم التدريب الرياضي  
السنة الثانية ليسانس - تخصص التدريب الرياضي التنافسي  
محاضرات الكرة الطائرة  
أ.د. بن عمر مراد

