

المحاضرة الأولى :

تمهيد: تعتبر الكرة الطائرة إحدى ألعاب الكرة بصفة خاصة والألعاب الجماعية بصفة عامة فهي من الألعاب الراقية التي تمارس في المقابلات الدولية والاولمبية والوطنية أي ما يعرف بالبطولات . فقد أصبحت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة، فهي نسبيا حديثة وحيوية مقارنة بالألعاب التقليدية الأخرى فهي منتشرة وانتشرت سريعا وازداد مستواها من حيث الأداء في أنحاء العالم ولهذا أردنا أن نتكلم في هذا الفصل عن رياضة الكرة الطائرة من مكان نشأتها وتطورها في أنحاء العالم وكذا تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر ومميزات وخصائص هذه اللعبة وكذا القوانين الخاصة بها والمهارات الأساسية والصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة.

- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة:

1-2- في العالم :

فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة تقريبا قبل الميلاد مما تدل عليها الآثار الموجودة في مقابر الفراعنة، وهناك صور أخرى قديمة في أمريكا واندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقفها من جانب إلى آخر وذلك منذ حوالي 2000 سنة، أما في اليابان قديما فقد كانت محاولات لعب الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف وهناك معلومات وتقارير نظرية تشير إلى أنه في البرازيل وفي شمال أمريكا كانت محاولات لعب الكرة تقام بين فريقين كل منهما يحاول الحصول على الكرة ويرميها لفريقه.



شكل يمثل: فتيات من الحضارة الفرعونية يمررن الكرة في الهواء من فوق ظهور زميلاتهن

أما حديثا فيقال أن الشعب الإيطالي عرف لعبة تشبه الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا عام 1893م وكانت تسمى "فوست بول" أو كرة القبضة، والتي تعتبر أصل منشأ لعبة كرة التنس الحالية، ذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ .

ويرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "ويليام جورج مورغان" مدرس التربية البدنية والمدير السابق لجمعية الشبان المسيحية بهوليوك بولاية "ماساشوستس" قام باتحاد YMCA بتكوين لعبة رياضية جديدة لتمضية الوقت بشكل مسلٍ، بحيث فضل أن تمارس هذه اللعبة داخل الصالات وبأي عدد من اللاعبين. أخذت اللعبة



شكل يبين: مخطوطة من العصور الوسطى تتضمن ما يشبه الإرسال في الكرة الطائرة

بعض من خصائصها من التنس وكرة اليد، في الوقت الذي كانت فيه كرة السلة رياضة جديدة. تم إنشاء كرة الطائرة على أساس أنها الرياضة الداخلية الأقل خشونة من كرة السلة المناسبة لأعضاء

تحتاج إلى بذل الجهد
اللعبة "دهالستيد"،
الفكرة الرئيسية
الشبكة وكان هذا
على ارتفاع 1,98م،



ويليام مورغان

اتحاد YMCA الأكبر سناً، على الرغم من أنها لا زالت، وقد أطلق عليها اسم "المينتونيت" وقد شاهد هذه حيث اقترح تغيير اسمها إلى الكرة الطائرة، نظراً لأن للعب هي طيران الكرة عالياً وخلفاً، وأماماً لعبور عام 1895م، وقد اشترط "ويليام مورغان" وجود شبكة



ساحة اللعب
يجب أن يكون
15,2م على 7,6م
اللاعبين محدد
يتبارون في
مكونة من
استقبالات و 3



وسط
التي
طولها
وعدد
,
مباراة
9

إرسالات لكل فريق وكانت الكرة المستعملة هي مthane كرة السلة الداخلية ولما كانت المthane خفيفة، و كانت كرة السلة بغلافها الخارجي ثقيلة فقد صنعوا كرة أصغر تتناسب مع تأدية اللعبة، وقد انتشرت لعبة الكرة الطائرة في العالم أجمع منذ ذلك الوقت، ومما ساعد على انتشارها بين الشباب هو رغبتهم في إيجاد ألعاب صيفية مناسبة كالألعاب الشتوية يستطيعون ممارستها .

انتشرت الكرة الطائرة على المستوى العالمي سنة 1900م عندما أصبحت كندا تتبنى هذه اللعبة، وفي نفس العام انتقلت إلى الهند ثم الفلبين و البيرو عام 1910م ثم انتقلت إلى إنجلترا عام 1914م وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى، وبعد انتهاء الحرب انتشرت اللعبة في يوغسلافيا سنة 1918م وفي تشيكوسلوفاكي وبولندا سنة 1919م وفي إفريقيا 1923م.

تأسس الاتحاد العالمي للكرة الطائرة (FIVB) عام 1947، وأول بطولة عالمية للرجال أقيمت في عام 1949، بينما كانت أول بطولة عالمية للسيدات في عام 1952. أضيفت الكرة الطائرة إلى الألعاب الأولمبية عام 1964، وكانت منذ ذلك الحين رياضة رئيسية في تلك الدورة. تم إنشاء رياضة الكرة الطائرة الشاطئية عام 1986 والتي تعتبر رياضة مشابهة إلى كرة الطائرة العادية إلى حد كبير رغم الاختلاف في عدد اللاعبين. أضيفت الكرة الطائرة الشاطئية إلى برنامج الألعاب الأولمبية الصيفية في عام 1996 في أطلانطا.



بدايات الكرة الطائرة

1.1-2. بعض التواريخ عن تطور الكرة الطائرة:

- 1922: أول بطولة دولية للكرة الطائرة للرجال بتشيكوسلوفاكيا.
1928: أول خطوة لإنشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.
1932: الكرة الطائرة للسيدات أدرجت ضمن الألعاب الاولمبية في السلفادور.
1947: 18-20 أبريل إنشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB).
1949: تنظيم أول بطولة عالمية للذكور ببراغ.
1996: ظهور رياضة الكرة الطائرة الشاطئية بأطلنطا.
1999: تحديد مدة القيام بالإرسال لا تتجاوز 08 ثواني من صفارة الحكم .

2.2- اللعبة في الجزائر:

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.

لم تكن الكرة الطائرة تمارس رسميا إلا في سنة 1937 مع إنشاء فدرالية لشمال إفريقيا للكرة الطائرة نشأت الحركة أولا في الجزائر العاصمة، بعد ذلك توسعت في المغرب ثم منطقة وهران قبل أن تنتشر في منطقة قسنطينة وتونس، وفي الأربعينيات كانت للكرة الطائرة الجزائرية عددا من اللاعبين الممتازين منهم: "ولد موسى سعيد"، "الإخوة بوركايب جيران"، "ماضبو"، "فريكيوي".

بعد الاستقلال عرفت الجزائر إنشاء الاتحادية الجزائرية للكرة الطائرة، وظهر 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، حيث بلغ عدد المنخرطين آنذاك حوالي 120 منخرط، مما يدل على أن ممارستها تقتصر على فئة معينة من المجتمع، مع الوقت صعبت الكرة الطائرة الجزائرية إلى الأعلى رغم ضئالت الإمكانيات بسبب السياسة الرياضية المنتهجة من الأطراف الوصية التي استصغرت هذا النشاط كمثال على ذلك، فقد كان اجر أحسن لاعب في الكرة الطائرة هو اقل اجر من آخر لاعب في كرة القدم في أي فريق.

شاركت الجزائر أول مرة بفريقها الذكور في ألعاب الصداقة الثالثة ب " دكار " في افريل عام 1963م. وفي 23 نوفمبر 1976م تم التصريح بالإصلاح الرياضي، بكل الوسائل البشرية والمادية، تحت قانون التربية البدنية والرياضية من اجل نشر وتطوير الرياضة الجزائرية والكرة الطائرة بالخصوص. كانت أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في البطولة العالمية الجامعية سنة 1977 التي أقيمت ببلغاريا وبعدها كانت أول مشاركة ضمن البطولة العالمية التي احتضنتها " أثينا " عام 1986.

وفي 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"، وكذا مشاركتها في الألعاب الاولمبية في

"برشلونة" عام 1992، يلها اللقب الإفريقي في أكتوبر 1993 وشاركت في البطولة العالمية بايطاليا سنة 1994، وسنة 1998 كانت ثاني مشاركة في البطولة العالمية "باليابان"، أما بالنسبة للسيدات فقد كانت لهن أول مشاركة افريقية سنة 1978 بالجزائر وفزنا باللقب الإفريقي، وتحصلنا على الميدالية الفضية اثر المشاركة في الألعاب العربية الثامنة التي احتضنتها "بيروت".

الإجازات والمشاركات :

فريق الرجال :

بطولة العالم لكرة الطائرة للرجال

المرتبة 12 : 1992

بطولة أفريقيا لكرة الطائرة للرجال

المرتبة 13 : 1994

المرتبة 22 : 1998

كأس العالم لكرة الطائرة للرجال :المرتبة 9 عام 1991 .

بطولة أفريقيا للكرة الطائرة للرجال :

الوصيف : 1967

الثالث : 1983

الثالث : 1987

الوصيف : 1989

البطل : 1991

البطل : 1993

الثالث : 1995

الثالث : 1997

الثالث : 1999

الرابع : 2003

الوصيف : 2009

الرابع : 2011

دورة الألعاب الافريقية

الثالث : 1978

الوصيف : 1987

البطل : 1991

الرابع : 2003

الثالث : 2007

ألعاب البحر الأبيض المتوسط

مرتبة 8 : 1991

مرتبة 5 : 1993

الألعاب العربية لكرة الطائرة رجال

لم يشارك : دورة الألعاب العربية الحادية عشر - الكرة الطائرة 2007

المرتبة 3 : الألعاب العربية الثانية عشر لكرة الطائرة رجال - الدوحة 2011

فريق السيدات :

ألعاب أولمبية صيفية

المرتبة 11 : 2008

المرتبة 11 : 2012

بطولة العالم لكرة الطائرة|بطولة العالم

بطولة العالم لكرة الطائرة للسيدات 2010: المرتبة 21

كأس العالم لكرة الطائرة

المرتبة 11 : 2011

الجائزة الكبرى لكرة الطائرة

خسر مبارتي الملحق ضد كازاخستان : 2011

خسر الملحق بفارق النقاط ضد تاوان بعد التعادل وفوز 0-3 لكل فريق : 2012

بطولة أفريقيا لكرة الطائرة للسيدات

الرابع : 1976

الثالث : 1989

الرابع : 2003

الوصيف : 2007

البطل : 2009

الوصيف: 2011

الوصيف: 2015

دورة ألعاب كل أفريقيا

البطل : 1978

البطل : 2007

البطل : 2011

ألعاب البحر الأبيض المتوسط

مرتبة 7 : 2007

المحاضرة الثانية :

3 - مميزات وخصائص لعبة الكرة الطائرة:

ما يميز الكرة الطائرة عن باقي الألعاب المشابهة أنها تعتمد علي القدرات العقلية بقدر ما تعتمد علي التكوين البدني ففي كل الحركات الكرة الطائرة نجد أن اللاعب يفكر و يوافق بين جهازه العصبي والعضلي ويعرف كيف يحلل مواقف اللعب ، متى يسرع ومتى يببطئ وأين يتم تغير اللاعبين لمراكزهم ومتى وكيف من لعب الكرة المرتدة من الشبكة في الوقت المناسب .

ويمكن تلخيص خصائص كرة الطائرة فيما يلي:

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه
- يمكن إعادة الكرة الطائرة ولعبها حتى ولو خرجت خارج الملعب
- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية و الخلفية ما عد اللاعب الحر (الليبيرو) فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط.

-لكل فريق ملعب خاص لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس .

- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد .

- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق .

- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين

4- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :

4-1- الإرسال: الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ويستأنف عقب انتهاء الشوط وبعد كل خطأ وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقفلة أو بأي جزء من الذراع بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلي ملعب الفريق المنافس.

4-1-2- أهمية ومميزات الإرسال:

ترجع أهمية الإرسال إلى انه احد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي حيث أن الفريق لاستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به فيجب علي لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة ، ولكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة علي أن يراعوا فيها المسافة والارتفاع والمكان المحدد وهذا مما يدفع لاعبي الفريق المنافس في كل إرسال إلى اتخاذ مواقف الدفاع ويستطيع الفريق إهدار النقاط من خلال الإرسال ولاعب الإرسال يكون أدائه مستقل وبدون تأثير من زملائه أو الفريق المنافس .

وأنواع الإرسال تهدف إلي تحقيق احدي الغرضين هما:

-اكتساب نقطة سريعة ومباشرة .

-تصعيب عملية القيام بهجوم من الخصم

4-1-3- أنواع الإرسال:

4-1-3-1- الإرسال العادي من الأسفل إلي الأعلى:

هو أبسط أنواع الإرسال وأكثر استخداما عند المبتدئين يؤدي بتقديم إحدى القدمين عن الأخرى، بحيث تكون القدم المتقدمة عكس اليد الضاربة مع ثني الركبتين قليلا وميل الجذع إلي الأمام بالاتزان بحيث يقع ثقل الجسم علي القدمين بالتساوي تحمل الكرة بإحدى اليدين حسب طبيعة المرسل وتوضع أمام الجسم وبارتفاع الوسط بينما تتأرجح الذراع الضاربة إلي الخلف ثم إلي الأمام بجانب الجسم لضرب الكرة بعد تركها من اليد الأخرى حيث يكون اتجاه اليد الضاربة من الأسفل إلي الأعلى

4-1-3-2- الإرسال الأمامي من الأعلى :

أن إتقان هذا النوع من الإرسال يحتاج إلي التوافق والانسجام بين حركات الذراعين ومفاصل الجسم ويؤدي بأن يقف وجنبه موجه إلي الشبكة أي الجنب المعاكس للذراع الضاربة بحيث تكون بين القدمين مسافة مناسبة للاتزان ويقع ثقل الجسم علي كليهما بالتساوي ، نمسك الكرة باليد الغير ضاربه أو باليدين معا أمام الجسم ثم تقذف عاليا ويتقوس الجسم للخلف مع انثناء المرفق في مستوي الرأس وفي اللحظة التي تبدأ فيها الكرة بالهبوط تمتد مفاصل الرجل الخلفية بينما ترتفع الذراع الضاربة للكرة تمتد جميع مفاصل الجسم وتستمر حركة الذراع الضاربة خلف الكرة بإعطاءها القوة والتوجيه الصحيح

4-2- الاستقبال:

هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو لزميل في الملعب وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وبتمريرها من الأسفل إلي الأعلى بالساعدين أو بالتمرير من أعلي حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل

4-2-1 أهميته:

يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة فمنذ نشأة الكرة الطائرة وحتى وقتنا الحاضر تنوعت وتتابع طرق استقبال الكرة، سواء بالكفين أو الذراعين وبعد أن كانت تؤدي تؤدي من الأعلى أصبحت الطريقة المتبعة حاليا بالذراعين من الأسفل ما يطلق عليها Begger وتؤدي باستخدام السطح، الداخلي للساعدين، وذلك لضمان استلام الكرة بالطريقة الجيدة ولتوصيلها للزميل بدون حدوث أخطاء .

4-3- التمرير:

هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من اعلي ومن الأسفل بتوجيهها للأعلى مع تغير اتجاهها بدون استقرارها علي اليدين(1) .

4-1-3-4- أنواع التمرير:

4-1-3-4-1- التمرير من الأعلى:

هو الأكثر استخداما في اللعب للمسافات القصيرة والمتوسطة أو الطويلة أو في عملية الإعداد أو استقبال الكرات القوية والسريعة ومن بين أنواع التمرير من الأعلى.

4-3-1-2- التمرير من الأعلى إلى الأمام:

تؤدي بتقديم احدي القدمين عن الأخرى بمسافة صغيرة بينما تثني الركبتين قليلا ويميل الجذع إلي الأمام باتزان وتثني الذراعين من مفصل المرفقين ويوضعان بجانب الجسم أما اليدين فتكونان متجاورتين أمام الصدر الأصابع منتشرة وممتدة بارتخاء بحيث تكونان شكل كرويا أوسع قليلا من الكرة وعند وصول الكرة إلي ارتفاع قريب من مستوي الرأس تتحرك اليدين إلي الأعلى لاستقبال الكرة وعند ملامستها الأصابع تقوم الذراعان بحركة رجعية خفيفة تمهيدا لتوجيهها في الاتجاه المطلوب .

4-3-1-3- التمرير إلى الخلف :

تؤدي بانجاز نفس وضعية التمرير من الأعلى إلي الأمام مع ملاحظة مد الذراعين اعلي قليلا من الوضع الأصلي وعند وصول الكرة فوق الرأس يقوم بحركة تقوس مناسبة مع قذف الكرة إلي الخلف وعند لمسها تمتد مفاصل الجسم خلف الكرة .

4-3-1-4- التمرير مع الدحرجة :

تستخدم هذه التمريرة في حالة التأكد من اخذ الوضع الصحيح لإسلام الكرة بالأصابع اليدين وتستعمل في حالة الكرة منخفضة القريبة من الشبكة أو البعيدة عن اللاعب حيث يتحرك اللاعب بالقدم القريبة للكرة بأخذ خطوة كبيرة حتى يصل إلي وضع أسفل الكرة حيث يتمكن من أداء التمريرة المنخفضة،ويمكن أداء هذا النوع من التمرير مع الدحرجة للجانب أو الخلف فهذه المهارة تتميز بخصوصيتها فيجب تفادي عامل الخوف وخصوصا لدي الناشئين(1) .

4-3-1-5- التمرير من الأسفل:

تستخدم لاستقبال الكرات الساحقة أو ضربات الإرسال بأنواعها يؤدي باتخاذ نفس الوضعية السابقة للتمرير مع اليدين سويا بحيث يكون الإبهامان متوازيين و متلاصقان وأصابع احدي اليدين مستقره في راحة اليد الأخرى ، في لحظه الاستقبال تمد الساق مع الجسم ومن اعلي لامتناس قوة صدمة الكره ، وتضل الذراعان مفروقتان وملتصقة ببعضها .

4-4 - مهارة الاعداد :

الإعداد هو عملية تمرير الكرة للأعلى وإلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو ضربة ساحقة أو تمريرة وتغيير اتجاهها لتصل إلى اللاعب المهاجم، ليقوم بدوره بوضعها بضربة ساحقة داخل ملعب المنافس ويكون الإعداد من اللمسة الأولى وغالبا ما يكون من اللمسة الثانية.

4-4-1- أهمية ومميزات الإعداد:

مهارة الإعداد من المهارات الضرورية الهامة في الكرة الطائرة، وهي الخطوة التي يركز عليها المهاجم للحصول على نقاط في المباراة ويعتمد الإعداد كليا على التمرير من أعلى فإجادة التمريرات العلوية يساعد على أداء الإعداد الجيد.

ويعتبر الإعداد من أكثر مواقف اللعب حساسية وأهمية حيث يتوقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه.

4-4 -2- مواصفات الإعداد:

لقد استطاع المختصون في لعبة الكرة الطائرة من تحديد مواصفات الإعداد من حيث:

- الإعداد من حيث البعد.

- الإعداد من حيث الارتفاع.

- الإعداد من حيث الاتجاه

4-4 -3- أنواع الإعداد:

يشمل الإعداد الأنواع التالية:

- الإعداد الأمامي من فوق الرأس.

- الإعداد الخلفي من فوق الرأس.

- الإعداد بالدرجة خلفا.

- الإعداد الجانبي.

- الإعداد بالوثب.

ويُعد الإعداد من فوق الرأس للإمام من أكثر أنواع الإعداد استخداماً، وذلك لسهولة أدائه ولكافة الفئات العمرية، ويعد الأساس للتمريرات الأخرى، إذ تتوقف أداء أغلب أنواع الإعداد في الكرة الطائرة على إتقان أداء هذا النوع من التمريرات. وتوجد عدة مراحل فنية للأداء:

1-المرحلة التمهيديّة

2-المرحلة الأساسية

3-المرحلة النهائية

4-4-5- الضرب الساحق:

هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلى الملعب الفريق المنافس بطريقه قانونية

4-4-5-1-أهميته:

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول علي نقطة من نقاط المباراة أو الحصول علي الإرسال.

وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بسرعة البديهة وحسن التصرف والثقة بالنفس وارتفاع القامة وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب

4-4-5-2- طريقة أداءه:

4-4-5-1- الاقتراب:

يؤدي بتحريك الضرب في اللحظة التي تترك فيها الكرة يد اللاعب الذي يتولى الإعداد فيأخذ خطوة إلي الأمام بالقدم المناسبة ثم تتحرك القدم في وثبة طويلة سريعة ومتوسطة الارتفاع تنزل بموازاة القدم الأخرى وعلي مسافة مناسبة منها وتتحرك الذراعان في أرجحة إلي الخلف .

4-2-5-2- ارتقاء:

من الوضع السابق تثني الركبتين وينتقل ثقل الجسم علي الأمشاط وتتحرك الذراعان في حركة متأرجحة من الخلف إلي الأمام، وفي هذه اللحظة تمتد جميع مفاصل الجسم متجه إلي الأعلى بينما تتابع الذراعان حركتهما إلي الأعلى في محاولة لاكتساب اعلي ارتقاء .

4-2-5-3- الضرب:

عندما يصل جسم الضارب إلي الأعلى ارتقاء له يتحرك الجزء العلوي من الصدر في حركة تقوس وتثني الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق وفي اللحظة المناسبة تدفع الذراع الضاربة إلي الأمام لتضرب الكرة باليد المفتوحة في حركة انقباض مع إعطاء الضربة القوة الدافعة بواسطة اندفاع الجسم إلي الأمام والأسفل بقوة.

4-2-5-4- الهبوط:

بعد عملية ضرب الكرة يكون الهبوط علي القدمين في نفس المكان الذي ارتقي منه دون تجاوز خط المنتصف مع ثني الركبتين لتساعد علي امتصاص صدمة الهبوط .

4-3-5- أنواع الضرب الساحق :

-الضربة الساحقة المواجهة .

-الضربة الساحقة المواجهة بالدوران.

-الضربة الساحقة الجانبية (الخطافية) .

-الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة) .

-الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.

-الضربة الساحقة بالخداع(2) .

4-6- الصد

هو عملية يقوم بها لاعب أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية مواجهها للشبكة أو قريبا منها، وذلك بالوثب الأعلى مع مد الذراع أو الذراعين للاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة .

4-6-1- أهميته :

-يعتبرا لصد من المهارات الأساسية في عملية الدفاع عن الملعب.

-إحباط عزم الفريق المنافس .

-امتصاص قوة الضربة الساحقة .

-تستخدم كمهارة هجومية ضد الفريق المنافس

4-6-2- أنواع حائط الصد :

- الصد الهجومي الكرة توجه مباشرة نحو الخصم .

- الصد الدفاعي الكرة تصد من طرف اللاعبين لكي تبقي في منطقة الخصم.

- الصد الفردي يتصدي لاعب فقط للهجوم.

- الصد الجماعي لاعبين أو ثلاثة يتصدون مع بعض للكرة أثناء الهجوم .

4-7- مهارة الدفاع عن اللعب:

تعريف: الدفاع عن الملعب هو استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتميرها من أسفل لأعلى بتوجيهها لزميل من الملعب.

4-7-1- أهميتها :

يعتبر الدفاع عن الملعب أحد المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية في الجزء الخلفي من الملعب وتغطية حائط الصد، وضربات الخداع وتغطية عملية الهجوم للفريق المنافس، ولهذا فإن الدفاع يتساوى في أهميته مع الهجوم وهو من أصعب المهارات في الكرة الطائرة، حيث أنها تتطلب مستوى عال من القوة والرشاقة والقدرة على سرعة رد الفعل والتركيز لفترة طويلة، والتحمل والجرأة والشجاعة في استخدام الجسم عند أداء الدحرجات والطيران والانزلاق لإنقاذ الكرات البعيدة.

4-7-2- أنواع الدفاع عن الملعب:

- الدفاع باليدين من الوقوف.

- الدفاع بيد واحدة من الوقوف.

- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط المخرج.

- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط الغاطس ,

المحاضرة الثالثة :

5- الصفات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة :

عناصر الصفات البدنية:

5-1- السرعة:

5-1-1 - مفهوم السرعة:

يرى البعض أن مفهوم السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي وهذه بعض التعريفات للسرعة:

- يعرفها " بيوكر " بأنها: " قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر مدة.

- يعرفها: " فرانك ديك 1980 " بأنها: " القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في اقل زمن ممكن.

- كما عرفها: " تشارلر بوتشر " بأنها: " القدرة على إخراج أقصى قوة في اقصر وقت "

- يعرفها: " محمد صبيحي حسانين " بكونها: " قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقل زمن ممكن."

5-1-2 - أنواع السرعة:

هناك ثلاثة أنواع أساسية للسرعة هي:

أ - السرعة الانتقالية:

بالمفهوم العام هي إمكانية الانتقال من مكان لآخر بسرعة اعتيادية، تعرف السرعة الانتقالية بأنها " محاولة الانتقال أو التحرك من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة، أي محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن "

وتعرف السرعة الانتقالية من وجهة النظر الفيزيائية "حركة الجسم وانتقال جميع أجزائه في مدة زمنية معينة على المسافة نفسها"

وتظهر السرعة الانتقالية بالكرة الطائرة في انتقال اللاعب لاستقبال الكرة المرتدة من لاعب زميل أو التحرك السريع لغرض التغطية وغيرها، فضلا عن أن السرعة الانتقالية عند اللاعب تكون مرتبطة دائما بعوامل كثيرة كالقوة والمرونة والتوافق ودرجة إتقان الأداء المهاري.

ب- سرعة الاستجابة الحركية:

إن الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي تتطلب من اللاعب القدرة على سرعة الاستجابة الحركية في الملعب فقد ظهرت أهميتها للاعب الكرة الطائرة لأنه يحتاج إلى سرعة الاستجابة عند تغيير المراكز في أثناء المباراة وبملعب صغير نسبيا، كما تظهر أهميتها بشكل واضح في أغلب المهارات إذ أن الاستجابات الحركية المتنوعة والمتغيرة وغير المتوقعة من المنافس تجعل اللاعب في حاجة دائمة إلى سرعة الاستجابة الحركية، وقد عرف " جونزن 1983 " سرعة الاستجابة الحركية " أنها المدة الزمنية بين الإيعاز والحركة"

تعرف فسيولوجيا " بأنها القدرة على الإستجابة الحركية البسيطة لمثير معين في أقصر زمن ممكن.

وبعبارة أخرى هي " سرعة الفرد في الاستجابة لمنبه (مثير) برد فعل إرادي "

وتعرف سرعة الاستجابة الحركية " مقدار استجابة الشخص لأي مؤثر ومقدار النقل العصبي للعضلات والأعصاب للاستجابة لهذا المؤثر "

وهي " المقدرة على الاستجابة لمثير معين في أقصر زمن ممكن " أو لذلك فان سرعة الاستجابة الحركية تعد "الوقت بين ظهور المثير وبداية الاستجابة الحركية وتشمل زمن الرجوع مضافا إليه زمن الحركة". لذا أن سرعة الاستجابة تتضمن (سرعة الاستجابة = سرعة رد الفعل + سرعة الحركة).

ومن الجدير بالذكر أن سرعة الاستجابة الحركية تختلف من مرحلة عمرية إلى أخرى إذ إن تطوير سرعة الاستجابة الحركية "يصل إلى مستوى البالغين في عمر (14،15 سنة) وفي عمر (16 سنة) نلاحظ ثباتا في التطور"، لذلك إن تدريب هذه القدرة في هذه الأعمار تعد من أهم القدرات التي تسمح للاعب بالتقدم في المستوى والوصول إلى مستوى جيد في المهارات، لذا خلال تدريب هذه القدرة يجب الاهتمام بتطوير سرعة الاستجابة الحركية من خلال ربط تمارينها البدنية مع المهارة بوجود الكرة وفي مختلف أجزاء الملعب إذ إن تغيير اتجاه الضرب الساحق للتخلص من حائط الصد أو لحاق حائط

الصد بالضرب الساحق وإيقافه أو الدفاع عن الملعب يبين مدى الحاجة الضرورية لتدريب هذه القدرة والتركيز عليها في الكرة الطائرة.

ج - السرعة الحركية:

تعرف سرعة الحركة بأنها انقباض العضلة أو مجموعة عضلية مشتركة عند أداء حركة وتمثل بسرعة الحركة بصورة واضحة في الحركات التي يقوم بها لاعب الكرة الطائرة بهدف الاستحواذ على الكرة أو عند أداء الحركات المركبة من حركتين ، والسرعة الحركية والانتقالية تأتيان في تقسيمهما الفسيولوجي ضمن القدرات اللاهوائية التي تشتمل بالإضافة إلى عنصر السرعة قدرات أخرى قد يدخل ضمنها العمل العضلي الثابت وهنا تختلف فسيولوجية السرعة حيث أن الإنسان لا يستطيع أن يظهر أقصى سرعة له إلا لبضع ثوان قليلة ، فإذا ما زاد زمن الأداء أنخفض معدل السرعة وعلى هذا يمكن أدرج السرعة خلال مدة زمنية تتراوح من (5-10) ثانية تحت مفهوم القدرة اللاهوائية القصوى التي تشمل الأنشطة الخاصة بسرعة الحركة الوحيدة مثل (الرمي، ضرب الكرة).

* العوامل المؤثرة في السرعة:

- تحتاج السرعة إلى إحماء قبل الأداء إذ يعمل على تحسين مطاطية العضلات وتنبيه الجهاز العصبي.
 - ترتبط السرعة بالتردد (عدد الخطوات) أي المسافة ، طول الخطوة (طول الرجل وقوتها).
 - تأثر السرعة بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة والبطيئة.
 - تتميز السرعة بخصوصيتها، بمعنى أن لكل نشاط تخصصي نوعية للسرعة ترتبط، بطبيعة الأداء كذلك لا توجد علاقة بين أنواع السرعة المختلفة بعضها البعض كما يمكن أداء حركة بسرعة عالية وفي نفس الوقت الذي يؤدي فيه حركة أخرى بسرعة بطيئة
 - سرعة سماع الصوت (سرعة الجهاز العصبي في استقبال الصوت أو الحركة).
 - نوعية أداء الحركة وما تمتاز به من صعوبة أو سهولة.
- 5-1-3 - أهمية السرعة:

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، لذا فالتدريب عليها ينبغي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية، كما أن لهذه الصفة أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية، إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين فوسفات وادينوزين ثلاثي الفوسفات ATP .

- مكون هام للعديد من جوانب الاداء البدني في الرياضات المختلفة.

- تعتبر احد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية.

5-2- المرونة:

5-2-1 - مفهوم المرونة:

تعتبر المرونة إحدى القدرات الهامة للأداء الحركي، وهي قدرة تعني في مفهومها العام أداء الحركات إلى أقصى مدى لها.

أما عن تعريفات المرونة نذكر:

- يعرفها هارا harra: " بأنها قدرة الفرد على اداء الحركة بمدى واسع "
- كما عرفها: انارينو annarino: بكونها " مدى حركة المفاصل "
- يعرفها كيورتن: cureton: بأنها " امكانية الجسم للتحرك بسهولة الى المدى الكامل للحركة.
- كما يرى البعض الاخر أن: المرونة هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة.
- تعتبر المرونة من مكونات اللياقة البدنية الأساسية وهي تعني المدى الحركي لمفصل او مجموعة من المفاصل وتقاس المرونة بأقصى مدجى بين بسط وقبض المفصل، ويعبر عن ذلك اما بدرجة الزاوية أو بخط يقاس بالسنتيمتر.

5-2-2- أنواع المرونة:

يرى هارة harra: أن المرونة تتضمن:

- أ - المرونة العامة: وهي تتضمن مرونة جميع مفاصل الجسم.
 - ب - المرونة الخاصة: وهي تتضمن مرونة المفاصل الداخلة في الحركة المعنية.
- ويقسم زاستيوريسكي zacios ris المرونة إلى:
- أ - المرونة الايجابية: وهي القدرة على العمل إلى أقصى مدى له، على أن تكون العضلة العاملة عليه هي المسببة للحركة كما يشرحها البعض الآخر بكونها المدى الحركي الواسع للأطراف تحت تأثير المجموعات العضلية المشتركة في الأداء.

ب - المرونة السلبية: وهي قدرة المفصل على العمل إلى أقصى مدى له على أن تكون الحركة ناتجة عن تأثير قوى خارجية (الزميل أو المدرب مثلا)

- هذا ويعرف فليشمان fleshman بين نوعين من المرونة ونجح في وضع اختبارات لقياسها وهما:

أ - المرونة الحركية.

ب - المرونة الثابتة.

5-2-3- أهمية المرونة:

تعتبر الشرط الأساسي لأداء الحركة كما ونوعا، وبصورة جيدة كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الأيض الناتج عن الجهد البدني، وتكمن أهميتها في الوقاية من الإصابات، كما يعطي دفعا ببيكولوجيا للرياضيين وبالتالي تحقيق النتائج الجيدة، فالرياضي الذي نادرا ما يصاب يمكن أن يحسن مستواه كما أن حركاته أكثر حرية في المفاصل وبالتالي يكون أداؤه المهاري جيدا

5-3- الرشاقة:

5-3-1- مفهوم الرشاقة:

إن الرشاقة هي عبارة عن تغيير سرعة الاتجاه بالجسم بكامله أو الجزء منه على الأرض أو في الهواء وعند تعريف الرشاقة نذكر:

- تعريف مينل minel : بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء الجسم او بجزء معين منه.

- يعرفها انارينو annarini بكونها: القدرة على تغيير الاتجاه الحركي بمعدل عال من السرعة.

- ويعرفها مك كلوي mc kloy : بانها القدرة على تغيير اتجاه الجسم او بعض اجزائه بسرعة.

- ويتفق كل من كيوكر ولارسون ويركم : الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير اوضاعه في الهواء.

- ويقصر البعض الآخر مفهوم الرشاقة على: قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم.

5-3-2 - أنواع الرشاقة:

يمكن تقسيم الرشاقة إلى:

أ - الرشاقة العامة: وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف و والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.

ب - الرشاقة الخاصة: وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

5-3-3 - أهمية الرشاقة:

الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في اطار واحد والأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير وبقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق.

ويشير " هارة" إلى ان الرشاقة شديدة الصلة بمكونات اللياقة البدنية (الصفات البدنية) والقدرة

الحركية، ويتفق مع هرنز" في أن الرشاقة تعبر عن المكونات التالية:

1/ التحكم في الحركات التوافقية المعقدة.

2/ سرعة تعلم وتكامل المهارات الحركية.

3/ سرعة تغيير الأوضاع في المواقف المختلفة.

5-4-4 - المداومة:

5-4-1 - تعريف المداومة:

لقد اجتهد الخبراء في تعريف المداومة فظهرت تعريفات متعددة ولكنها تتفق في أن المداومة تعني القدرة على الاستمرار في العمل دون سرعة هبوط معدلاته.

وفيما يلي نماذج لبعض التعاريف:

- المداومة هي كفاءة الجسم من الناحية الفيزيولوجية للاستمرار في أداء عمل لفترة طويلة.

- ويعرفها " hone " بأنها القدرة للجسم على المقاومة ضد التعب أثناء تنفيذ تمارين رياضية لمدة طويلة.

- كما يعرفها fred corel: على انها السماح بانجاز مجهود ذو شدة عالية نسبيا اثناء مدة طويلة من

الوقت دون اعطاء او بروز التعب ودون تاثر المردود العام للاعب.

- ويرى klarke : بأنها مقدرة الفرد على أداء جهد ميكانيكي مستمر بشدة معلومة خلال فترة زمنية طويلة.
- اما frey: فيعرفها على أنها تعتبر بصفة عامة القدرة النفسية والبدنية التي تأخذ بالرياضة لمقاومة التعب .

- ويقول zatsiorsky: بأنها قدرة الرياضي على انجاز الأنشطة المختلفة خلال زمن طويل ودون نقصان او انخفاض في الفعالية .

5- 4- 2 - أهمية المداومة:

تلعب المداومة دورا هاما وبارز في مختلف الفعاليات الرياضية فهي الأساس في إعداد الرياضي بدنيا وتتجلى أهميتها في نقاط عديدة وهي:

- تحسين القدرات البدنية.

- تسمح بتحمل حمولات التدريب العالية.

- تطوير قدرات الاسترجاع.

- التقليل من مخاطر الإصابات.

- تحسين تقبل الحمولات النفسية.

- تحسين سرعة رد الفعل.

- التقليل من الهفوات التقنية.

- إقصاء الأخطاء التكتيكية.

- صحة أكثر استقرارا.

ولقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية المداومة (التحمل) فهو:

يطور الجهاز النفسي. ويزيد من حجم القلب وينظم الجهاز الدوري الدموي، ويرفع من الاستهلاك الأقصى للأكسجين، كما انه له أهمية كبيرة من الناحية البيوميكانيكية فهو يساعد على رفع النشاط الانزيمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم بالاضافة إلى القواعد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها، نجد كذلك انه ينمي الجانب النفسي للرياضي وذلك في تطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب كما يرى " مفتي ابراهيم حداد" بان أهمية التحمل تتمثل في:

* التحمل هام للعديد من الرياضات.

* التحمل يسهم في إكساب عناصر اللياقة البدنية.

5- 5 - القوة:

5- 5- 1 - تعريفها:

مصطلح القوة العضلية في التربية الرياضية يشير إلى قدرة الفرد على بذل قوة عضلية والى إمكانية استخدامها.

- يميل البعض إلى تعريف القوة العضلية بأنها أقصى مقدار من القوة يمكن أن تخرجه العضلة أو مجموعة العضلات المشتركة في العمل.
- إلا ان هناك مجموعة من الباحثين يعرفونها بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية. ونظرا لأهمية هذه الصفة فقد تعددت تعاريفها ومنها:
- تعرف القوة على أنها أقصى كمية من القوة التي تنتجها عضلة أو مجموعة من العضلات.
- القوة العضلية هي قدرة العضلة أو العضلات في التغلب على أقصى ما يمكن من مقاومات او مواجهة هذه المقاومات أثناء الأداء الفردي.
- كما يتفق كل من " بوكوالتر" و " هوكس" و "ريان" على التعريف التالي:
" هو مقدار ما تبذله العضلة من قوة لمقاومة الجاذبية الأرضية والقصور الذاتي او قوة عضلية أخرى" وعادة ما تتناسب القوة مع الحجم والمقطع المستعرض من العضلة، ويضيف "هوكس" بان اختلاف درجة القوة يعتمد على:
- سرعة الانقباض.
- المقاومة.
- حجم العضلة.
- استعداد العضلة.
- عملية الميتابوليزم.
- 2- 5- 2 - أنواعها:
- وتنحصر في ثلاثة أنواع:
- 1 - القوة العظمى (القصبوى):
القوة العظمى تعني الحد الأقصى من القوة التي تخرجها العضلة ضد مقاومات تتميز بارتفاع شدتها. وفيما يلي نذكر بعض التعريفات التي وضعها العلماء للقوة العظمى:
عرفها كلارك clark بأنها أقصى قوتخرجها العضلة نتيجة انقباضة عضلية واحدة.
- ويعرفها هارة harra: بكونها: " أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي أو العضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة"
- كما عرفها بارو barrou: قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة.
وهي تعني كذلك قدرة الجهاز العصبي والعضلي على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي.
- ب: قوة التحمل:
المعنى المباشر لقوة التحمل هو استمرار أداء الجهد المبذول ضد مقاومات متوسطة الشدة يقع العبء الأكبر للعمل على الجهاز العضلي.
- ويعرفها مايتوز: بأنها " مقدرة العضلة على ان تعمل ضد مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة (نسبيا) من الوقت.

- كما يعرفها موتيليا سنتايا بكونها: " التغلب على العامل العضلي المفروض أداؤه أثناء فترة زمنية مستمرة.

5- 3- 5 - أهميتها:

من المعروف انه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل كما أن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل: الكرياتين فوسفات و والجليكوجين. كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية وخاصة الشجاعة والجرأة والعزيمة. وعن أهمية القوة:

يقول اوزوالين osoline: " أن القوة العضلية تعتبر إحدى الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة وهي تؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة وعلى الأداء والتحمل والمهارة المطلوبة.

يقول بارو barrou ومكجي mcgee: أن القوة العضلية واحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي، ويعتبر سبب التقدم في الأداء، وكمية القوة في الأداء الحركي قد تكون بسيطة او كبيرة حيث يتوقف ذلك على كمية المقاومة وعلى دوام برنامج التدريب.

ويذكر مك كلوي mcklow: " إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة.

ونظرا لأهمية هذه الصفة فقد وجه المختصون انتباههم في بحوثهم عن خاصيات مراحل التقدم في العمر، وتطور القوة العضلية أثناءها، واستنتجوا أن المرحلة من السادس عشر حتى العشرين هي أهم مرحلة في حياة الإنسان من حيث النمو.

5- 6- القوة المميزة بالسرعة:

تناول الباحثون صفة القوة المميزة بالسرعة مما يخص دراستهم، إذ يرى الباحثون أن هذه الصفة لها دور فعال لدى الفعالية التي يتناولها في دراستهم وتعد صفة القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية الضرورية في بعض أنواع الأنشطة الرياضية مثل: الرمي والوثب العالي والوثب الطويل في ألعاب القوى.

يمكن تعريف القوة المميزة بالسرعة بأنها: " قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية".

ويشير مجموعة من الأساتذة أن القوة المميزة بالسرعة بأنها: " قابلية الجهاز العصبي العضلي على تنفيذ الحركات بصورة سريعة عند الحد الفعال لمفاصل القفز بعد حركات الانثناء الفعالية التي تسبقها النهوض.

فقد عرف القوة المميزة بالسرعة schroder (عادل عبد البصير عن شرودر) بانها:

مقدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومات بسرعة انقباض عالية، وعلى ذلك ينظر إلى القوة العضلية المميزة بالسرعة باعتبارها مركب من صفتي القوة والسرعة، ويرى الباحثون من خلال اطلاعهم على المصادر العربية والأجنبية والبحث في هذه الصفة يرى أن القوة المميزة بالسرعة لها دور هام كإحدى الصفات الأساسية لمكونات الإعداد البدني التي تميز نوع النشاط مثل: الوثب الطويل.

لذا عرفها الباحثون بأنها: "إمكانية استيعاب الجهازين العصبي العضلي بالسيطرة على مقاومات خارجية بسرعة الانقباضات العضلية سريعة للوصول إلى أقصى حد من القوة في زمن قصير.
3 - القوة الانفجارية لدى لاعب الكرة الطائرة:

تعتبر القوة الانفجارية أو القوة المميزة بالسرعة من أكثر القدرات البدنية أهمية في الكرة الطائرة وهي عبارة عن مزج دقيق وفعال بين القوة والسرعة، ونقصد من السرعة ذلك الجانب المتفجر وفي هذا المزج يشترط توفر معدلات عالية من السرعة، أي بذل القوة بشكل متفجر، وللحصول على هذه القدرة يجب أن يمر اللاعب بمراحل تمرين وتدريب طويلة إذ انه ليس كل لاعب يمتلك سرعة عالية من الضروري أن يمتلك مكون قوة متفجرة تلقائيا، إذن أن هذا المطلب هو مزيج من متطلب القوة والسرعة العالين لذلك لا بد للاعب من التمرن الطويل للحصول على هذا المزيج من المكونين وترجع أهمية القوة الانفجارية في الكرة الطائرة على أنها العامل الحاسم فالمهارات المختلفة منها:
- الضرب الساحق: فالوثب العمودي للوصول إلى أعلى مسافة ممكنة تمهيدا للضرب الساحق يتوقف على القدرة الانفجارية للرجلين، كما أن حركة الضرب للكرة في مهارة الضرب الساحق تحتاج إلى قوة انفجارية للذراعين والرجلين.

ومهارة حائط الصد يحتاجها في الوثب إلى الأعلى وكذلك الانتقال السريع من مكان إلى آخر في الملعب يتطلب قوة انفجارية أو ما يسمى بشد الطاقة لنقل الجسم من مكان إلى آخر بسرعة عالية.
والجدير بالذكر هنا أن قياس القوة الانفجارية له اتجاهان أساسيان:

* دفع الجسم لنفسه: كما هو في الوثب والقفز.

* دفع الجسم خلف الأداة: كما هو الحال في الرمي والدفع والضرب والركل....الخ.

المحاضرة الرابعة: القانون الدولي

الجزء الثاني: الحكام، مسؤولياتهم وإشارات اليد الرسمية.

القسم الثاني
الجزء الثاني:
الحكام
مسؤولياتهم وإشارات اليد الرسمية



الفصل الثامن الحكام

انظر القواعد

	22	هيئة التحكيم والإجراءات
	1.22	التكوين
		تتكون هيئة التحكيم للمباراة من الرسميين التاليين:
23		- الحكم الأول.
24		- الحكم الثاني.
25		- المسجل.
27		- أربعة (إثنان) مراقبو الخطوط.
		تكون أماكنهم موضحة في شكل 10.
26		لمسابقات الإتحاد الدولي للكرة الطائرة، العالمية والرسمية يكون مساعد المسجل إجبارياً.
	2.22	الإجراءات
	1.2.22	يحق للحكمين الأول والثاني فقط إطلاق الصافرة أثناء المباراة:
6.1.3, 12.3	1.1.2.22	يعطي الحكم الأول الإشارة للإرسال الذي يبدأ التداول.
	2.1.2.22	يشير الحكمان الأول والثاني إلى نهاية التداول، بشرط أن يتأكدا من أن هناك خطأ قد ارتكب وأنها حددا طبيعته.
5.1.2, 8.2	2.2.22	يحق لهما إطلاق الصافرة أثناء توقف اللعب للتوضيح بأنهما وافقا أو رفضا طلب الفريق.
22.2.1.2, 28.1	3.2.22	مباشرة بعد صافرة الحكم للإشارة إلى اكتمال التداول، يجب عليهما التوضيح بإشارات اليد الرسمية:
	1.3.2.22	إذا أطلقت الصافرة على الخطأ بواسطة الحكم الأول، فسوف يشير بالترتيب:
12.2.2, D11 (2)		أ - الفريق الذي سيقوم بالإرسال.
		ب - طبيعة الخطأ.
		ج - اللاعب (اللاعبون) المخطئ (إذا لزم).

	2.3.2.22	إذا أطلقت الصافرة على الخطأ بواسطة الحكم الثاني فسوف يشير بالترتيب:
		أ - طبيعة الخطأ.
		ب - اللاعب المخطئ (إذا لزم).
12.2.2		ج - اتباع الحكم الأول بإعادة إشارته للفريق الذي سيقوم بالإرسال.
D11 (2)		في هذه الحالة، لا يؤثر الحكم الأول إلى طبيعة الخطأ أو اللاعب المخطئ ولكن فقط للفريق الذي سيرسل.
12.2.2, 13.3.3, 13.3.5, 19.3.1.2, 23.3.2.3d, e, D11 (21)	3.3.2.22	في حالة ضربة هجومية خاطئة بواسطة لاعب الصف الخلفي أو اللاعب الحر يشير الحكمان طبقاً للقاعدتين 22.2.3.1، 22.2.3.2 أعلاها.
	4.3.2.22	في حالة الخطأ المزدوج، يشير الحكمان بالترتيب:
17.3, D11 (23)		أ - طبيعة الخطأ.
		ب - اللاعبون المخطئون (إذا لزم).
12.2.2, D11 (2)		ج - الفريق الذي سيرسل حسب إشارة الحكم الأول.
	23	الحكم الأول
	1.23	الموقع
D1a, D1b, D10		يؤدي الحكم الأول واجباته واقفاً على منصة الحكم الموجودة عند إحدى نهايتي الشبكة و على الجانب المقابل للمسجل، ويجب أن يكون مستوى نظره فوق الشبكة بحوالي 50 سم تقريباً.
	2.23	السلطة
4.1.1, 6.3	1.2.23	يدير الحكم الأول المباراة من البداية وحتى النهاية، وله السلطة على جميع أعضاء هيئة التحكيم وأعضاء الفريقين.
		تكون قراراته أثناء المباراة نهائية، وله السلطة في إلغاء قرارات أعضاء هيئة التحكيم الآخرين إذا اكتشف أنها خاطئة.
		يجوز له أيضاً أن يستبدل أي من أعضاء هيئة التحكيم الذي لا يؤدي واجباته بصورة صحيحة.
3.3	2.2.23	يراقب عمل ملتقطي الكرات وماسحي الأرضية والمجففين.
	3.2.23	له السلطة في اتخاذ القرار في أي أمر متعلق باللعب بما في ذلك الأمور غير المنصوص عنها في القواعد.
20.1.2	4.2.23	يجب أن لا يسمح بأي نقاش حول قراراته.



5.1.2.1	وعلى كل، يعطي الحكم الأول بطلب من رئيس الشوط، إيضاحاً حول تطبيق أو تفسير للقواعد التي استند إليها القرار.	
5.1.2.1, 5.1.3.2, 25.2.3.2	إذا لم يوافق رئيس الشوط على توضيح الحكم الأول وقرر الاحتجاج ضد مثل هذا القرار، يجب عليه فوراً الاحتفاظ بحق تقديم الاحتجاج عند نهاية المباراة، ويجب على الحكم الأول السماح بهذا الحق لرئيس الشوط.	
الفصل الأول، 23.3.1.1	يكون الحكم الأول مسؤولاً قبل وأثناء المباراة عن تحديد ما إذا كانت منطقة اللعب والأدوات والظروف تفي بمتطلبات اللعب.	5.2.23
3.23 المسئوليات		
	يقوم الحكم الأول قبل المباراة:	1.3.23
الفصل الأول، 23.2.5	فحص حالة منطقة اللعب والكرات والأدوات الأخرى.	1.1.3.23
7.1	إجراء القرعة مع رئيسي الفريقين.	2.1.3.23
7.2	مراقبة إجماع الفريقين.	3.1.3.23
	يكون للحكم الأول أثناء المباراة سلطة:	2.3.23
21.1	إصدار لفت النظر للفريقين.	1.2.3.23
16.2, 21.2, D9, D11 (6a, 6b, 7, 8, 25)	مجازاة سوء السلوك والتأخيرات.	2.2.3.23
	يقرر بشأن:	3.2.3.23
7.5, 12.4, 12.5, 12.7.1, D4, D6, D11 (12,13)	أ - أخطاء المرسل ومراكز الفريق المرسل، بما في ذلك الإخفاء.	
9.3, D11 (16, 17)	ب - الأخطاء في لعب الكرة.	
11.3.1, 11.4.1, 11.4.4, D11 (20)	ج - الأخطاء فوق الشبكة، وخطأ ملامسة اللاعب مع الشبكة، غالباً على جهة المهاجم.	
13.3.3, 13.3.5, 24.3.2.4, D8, D11 (21)	د - أخطاء الضربة الهجومية للاعب الحر، وللاعبي الصف الخلفي.	
1.4.1, 13.3.6, 24.3.2.4, D11 (21)	هـ - الضربة الهجومية المكتملة بواسطة اللاعب لكرة أعلى من ارتفاع الشبكة القادمة من تمريرة من الأعلى بالأصابع بواسطة اللاعب الحر في المنطقة الأمامية.	
8.4.5, 24.3.2.7, D5a, D11 (22)	و - عبور الكرة بالكامل المجال السفلي تحت الشبكة.	

14.6.2, 14.6.6, D11 (12)	ز - الصد المكتمل للاعب الصف الخلفي أو محاولة الصد بواسطة اللاعب الحر.	
D11 (15)	خ - الكرة التي تعبر الشبكة كلياً أو جزئياً خارج مجال العبور متجهة لملاعب الفريق المنافس أو تلمس العصا الهوائية من جانبه من الملعب.	
D11 (15)	ك - الكرة القادمة من الإرسال واللمسة الثالثة التي تعبر فوق أو خارج العصا الهوائية من جانبه من الملعب.	
24.3.3, 25.2.3.3	عند نهاية المباراة، يدقق ويوقع استمارة التسجيل.	3.3.23
الحكم الثاني		24
الموقع		1.24
D1a, D1b, D10	يؤدي الحكم الثاني واجباته وفقاً خارج الملعب قرب القائم في الجانب المقابل مواجهاً الحكم الأول.	
السلطة		2.24
24.3	الحكم الثاني هو مساعد للحكم الأول، ولكن له أيضاً نطاق سلطة خاصة به.	1.2.24
	يحق له أن يحل محل الحكم الأول، في حالة عدم قدرة الحكم الأول على الاستمرار في عمله.	
24.3	يحق له أيضاً الإشارة بدون إطلاق الصافرة إلى أخطاء خارج نطاق سلطاته، ولكن لا يحق له الإصرار عليها للحكم الأول.	2.2.24
25.2, 26.2	يراقب عمل المسجل (المسجلين).	3.2.24
4.2.1	يشرف على أعضاء الفريق على مقعد الفريق، ويبلغ الحكم الأول عن سوء سلوكياتهم.	4.2.24
4.2.3	يراقب اللاعبين في منطقتي الإحماء.	5.2.24
15, 15.11, 25.2.2.3	يسمح بتوقيفات اللعب العادية، ويراقب مدتها ويرفض الطلبات الخاطئة.	6.2.24
15.1, 25.2.2.3	يراقب عدد الأوقات المستقطعة والتبديلات المستخدمة بواسطة كل فريق، ويبلغ الحكم الأول والمدرّب المعني عن الوقت المستقطع الثاني والتبديلين الخامس والسادس.	7.2.24
15.7, 17.1.2	يسمح في حالة إصابة اللاعب، بتبديل استثنائي أو يمنح 3 دقائق وقت للعلاج.	8.2.24
1.2.1, 3	يتأكد من حالة الأرضية خاصة في المنطقة الأمامية، ويتأكد أيضاً أثناء المباراة من أن الكرات مازالت مطابقة للوائح.	9.2.24



10.2.24	يشرف على أعضاء الفريق في مناطق الجزاء، ويبلغ الحكم الأول عن سوء سلوكهم.
	لمسابقات الإتحاد الدولي للكرة الطائرة، العالمية والرسمية، فإن المهمات تحت بندي 24.2.5 و 24.2.10 تنفذ بواسطة الحكم الإحتياطي.
المسئوليات 3.24	
1.3.24	يتأكد عند بداية كل شوط وعند تغيير اللاعبين في الشوط الفاصل ومتى ما كان ضرورياً، يدقق الحكم الثاني بأن المراكز الفعلية للاعبين في الملعب مطابقة لورقة ترتيب الدوران.
2.3.24	أثناء المباراة يقرر الحكم الثاني ويطلق الصافرة ويؤشر على:
1.2.3.24	الاجتياز داخل ملعب ومجال المنافس تحت الشبكة.
2.2.3.24	أخطاء المركز للفريق المستقبل.
3.2.3.24	خطأ ملامسة اللاعب للشبكة غالباً جهة الصد ومع العصا الهوائية التي بجانبه من الملعب.
4.2.3.24	الصد المكتمل بواسطة لاعبي الصف الخلفي أو محاولة الصد بواسطة اللاعب الحر، أو خطأ الضربة الهجومية بواسطة لاعبي الصف الخلفي أو بواسطة اللاعب الحر.
5.2.3.24	ملامسة الكرة لجسم خارجي.
6.2.3.24	ملامسة الكرة الأرض عندما يكون الحكم الأول في وضع لا يمكنه من رؤية اللمسة.



المخاضرة الخامسة: القانون الدولي

تابع الجزء الثاني: الحكم، مسؤولياتهم وإشارات اليد الرسمية

القسم الثاني - الجزء الثاني: الحكم ومسؤولياتهم وإشارات اليد الرسمية

8.4.3, 8.4.4, D5a, D11 (15)	7.2.3.24 الكرة التي تعبر الشبكة كلباً أو جزئياً خارج مجال العبور إلى ملعب المنافس أو تلمس العصا الهوائية من جانبه من الملعب.
D11 (15)	8.2.3.24 الكرة القادمة من الإرسال واللمسة الثالثة التي تعبر فوق أو خارج العصا الهوائية من جانبه من الملعب.
23.3.3, 25.2.3.3	3.3.24 عند نهاية المباراة يدقق ويوقع إستمارة التسجيل.
	25 المسجل
	1.25 الموقع
D1a, D1b, D10	يؤدي المسجل واجباته جالساً عند طاولة المسجل في الجانب المقابل للملعب مواجهاً الحكم الأول.
	2.25 المسؤوليات
	يمأ إستمارة التسجيل طبقاً للقواعد متعاوناً مع الحكم الثاني.
	يستخدم الجرس الكهربائي أو جهاز صوتي آخر للإبلاغ عن ظروف غير عادية أو لإعطاء الإشارات للحكام وفقاً لمسؤولياتهم.
	1.2.25 يقوم المسجل قبل المباراة والشوط:
4.1, 5.1.1, 5.2.2, 7.3.2, 19.1.2, 19.4.2.6	1.1.2.25 تسجيل بيانات المباراة والفريقين شاملة أسماء وأرقام اللاعبين الحران طبقاً للإجراءات المعمول بها، ويحصل على توقيعات رئيسي الفريقين والمدربين.
5.2.3.1, 7.3.2	2.1.2.25 تسجيل ترتيب الدوران الأساسي لكل فريق من ورقة ترتيب الدوران، أو التدقيق على البيانات المقدمة إلكترونياً.
5.2.3.1	إذا لم يتسلم ورقة ترتيب الدوران في الوقت المحدد، يقوم بإبلاغ الحكم الثاني فوراً عن هذه الواقعة.
	2.2.25 يقوم المسجل أثناء المباراة:
6.1	1.2.2.25 تسجيل النقاط التي أحرزت.
12.2	2.2.2.25 مراقبة ترتيب الإرسال لكل فريق، ويشير إلى الحكم فوراً عن أي خطأ بعد ضربة الإرسال.
15.1, 15.4.1, 15.10.3c, 24.2.6, 24.2.7	3.2.2.25 له السلطة للإعلان عن طلبات تبديل اللاعبين باستخدام جهاز الجرس ويراقب عددها، ويدون التبديلات والأوقات المستقطعة وإبلاغ الحكم الثاني.
15.11	4.2.2.25 إبلاغ الحكم عن طلب توقف اللعب العادي غير الصحيح.
6.2, 15.4.1, 18.2.2	5.2.2.25 الإعلان بنهاية الأشواط للحكام، وعند نتيجة النقطة الثامنة في الشوط الفاصل.



15.11.3, 16.2, 21.3	6.2.2.25	تسجيل لفت نظر سوء السلوك، الجزاءات والطلبات الخاطئة.
15.7, 17.1.2, 17.2, 17.3, 19.4	7.2.2.25	تسجيل جميع ما يحدث حسب التعليمات بواسطة الحكم الثاني. مثال: التبديل الإستثنائي، زمن العلاج، التوقفات الطويلة، التدخل الخارجي، إعادة التعيين... إلخ.
18.1	8.2.2.25	يراقب فترة الراحة بين الأشواط.
	3.2.25	يقوم المسجل عند نهاية المباراة:
6.3	1.3.2.25	تسجيل النتيجة النهائية.
5.1.2.1, 5.1.3.2, 23.2.4	2.3.2.25	في حالة الاحتجاج، مع الإقرار المسبق من الحكم الأول، يكتب او يسمح لرئيس الفريق/ رئيس الشوط بكتابة بيان على استمارة التسجيل عن الواقعة المحتج عليها.
5.1.3.1, 23.3.3, 24.3.3	3.3.2.25	يوقع بنفسه على استمارة التسجيل، قبل الحصول على توقيعات رئيسي الفريقين ثم الحكام.
	26	مساعد المسجل
22.1, D1a, D1b, D10	1.26	الموقع
		يؤدي مساعد المسجل واجباته جالسا بجانب المسجل عند طاولة المسجل.
19.3	2.26	المسئوليات
		يدون التغييرات المتعلقة باللاعب الحر.
		يساعد في الأعمال الإدارية لعمل المسجل.
		إذا لم يستطع المسجل من مواصلة عمله، يستبدل مساعد المسجل إلى مسجل.
	1.2.26	قبل المباراة والشوط، يقوم مساعد المسجل:
	1.1.2.26	إعداد استمارة مراقبة اللاعب الحر.
	2.1.2.26	إعداد استمارة التسجيل الاحتياطية.
	2.2.26	أثناء المباراة، يقوم مساعد المسجل:
19.3.1.1, 19.4	1.2.2.26	يدون تفاصيل تغييرات اللاعب الحر/ إعادة التعيينات.
19.3.2	2.2.2.26	يبلغ الحكام لأي خطأ عن تغيير اللاعب الحر باستخدام الجرس.
15.4.1	3.2.2.26	يبدأ وينهي زمن الوقت المستقطع الفني.
	4.2.2.26	يعمل على لوحة النتيجة اليدوية على طاولة المسجل.
25.2.2.1	5.2.2.26	يدقق لوحة النتيجة للمطابقة.

- 25.2.1.1 6.2.2.26 إذا كان ضروريا، يجهز أولاً بأول استمارة التسجيل الاحتياطية ويعطيها للمسجل.
3.2.26 عند نهاية المباراة، يقوم مساعد المسجل:
1.3.2.26 يوقع استمارة مراقبة اللاعب الحر ويسلمها للتدقيق.
2.3.2.26 يوقع استمارة التسجيل.

لمسابقات الإتحاد الدولي للكرة الطائرة، العالمية والرسمية والتي يتم استخدام فيها التسجيل الإلكتروني، يقوم مساعد المسجل مع المسجل الإبلاغ عن التبديلات مباشرة للحكم الثاني ليوجه إلى الفريق الذي طلب التوقف ومطابقة تغييرات اللاعب الحر.

27 مراقبو الخطوط

1.27 الموقع

- D1a, D1b, D10 في حالة استخدام مراقبي خط أثنين فقط، فإنهما يقفان عند ركني الملعب الأقرب لليد اليمنى لكل حكم قطريا، على بعد من 1 إلى 2 متر من الركن.
يراقب كل واحد منهما كلا من خطي النهاية والجانب من جانبه.
لمسابقات الإتحاد الدولي للكرة الطائرة، العالمية والرسمية، يكون وجود أربعة مراقبي خطوط إلزاميا.
D10 يقفون في المنطقة الحرة على بعد من 1 إلى 3 أمتار من كل ركن للملعب على الامتداد الوهمي للخط الذي يقومون بمراقبته.

2.27 المسئوليات

- D12 1.2.27 يؤدي مراقبو الخطوط واجباتهم باستخدام راية أبعادها (40X40 سم) للإشارة إلى:
1.1.2.27 الكرة "داخل" و"خارج" كلما تسقط الكرة بالقرب من خطه (خطوطهم).
2.1.2.27 الكرات الملموسة "الخارجة" من الفريق المستقبل للكرة.
3.1.2.27 ملامسة الكرة العصا الهوائية، كرة الإرسال والضربة الثالثة للفريق تعبر الشبكة خارج مجال العبور.. إلخ.
4.1.2.27 تخطي أي لاعب خارج أرض ملعبه (باستثناء المرسل) عند لحظة ضربة الإرسال.
12.4.3 5.1.2.27 أخطاء القدم للمرسل.
11.3.1, 11.4.4, D3, D12 (4) 6.1.2.27 أي تلامس مع الـ80 سم من العصا الهوائية على جانبهم من الملعب بواسطة أي لاعب أثناء حركته للعب الكرة أو يتداخل مع اللعب.

FIVB

10.1.1, D5a,
D12 (4)

7.1.2.27 الكرة التي تعبر الشبكة خارج مجال العبور إلى ملعب المنافس أو تلمس العصا الهوائية التي بجانبه من الملعب.

2.2.27 يجب على مراقب الخط تكرار إشارته عند طلب الحكم الأول.

الإشارات الرسمية 28

D11

إشارات اليد للحكام 1.28

يجب على الحكام أن يوضحوا بإشارات اليد الرسمية سبب إطلاق صافرتهم (طبيعة الخطأ التي أطلقت عليها الصافرة، أو الغرض من التوقف المسموح)، ويجب الإبقاء على الإشارة لبرهة، وإذا نفذت بيد واحدة، فتستخدم اليد المواجهة لجانب الفريق الذي ارتكب الخطأ أو تقدم بالطلب.

D12

إشارات الراية لمراقبي الخطوط 2.28

يجب أن يشير مراقبو الخطوط بإشارة الراية الرسمية طبيعة الخطأ المحتسب والاحتفاظ بالإشارة لبرهة.



المحاضرة السادسة: القانون الدولي

الجزء الثالث: تفسيرات الأشكال في القانون الدولي

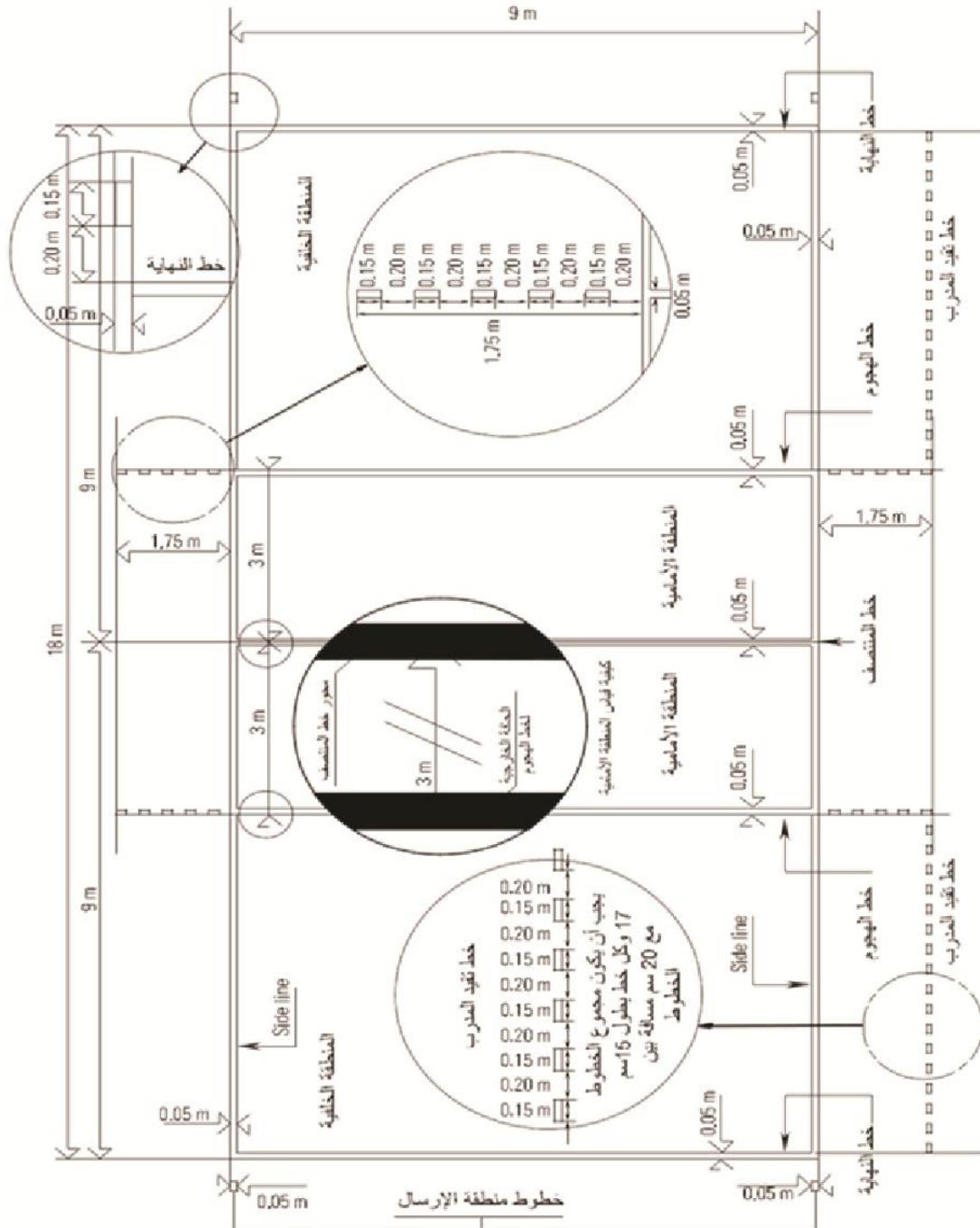


القسم الثاني
الجزء الثالث
الأشكال



شكل 2: أرض اللعب

القواعد ذات الصلة: 1.1, 1.3, 1.3.3, 1.3.4, 1.4.1, 5.2.3.4



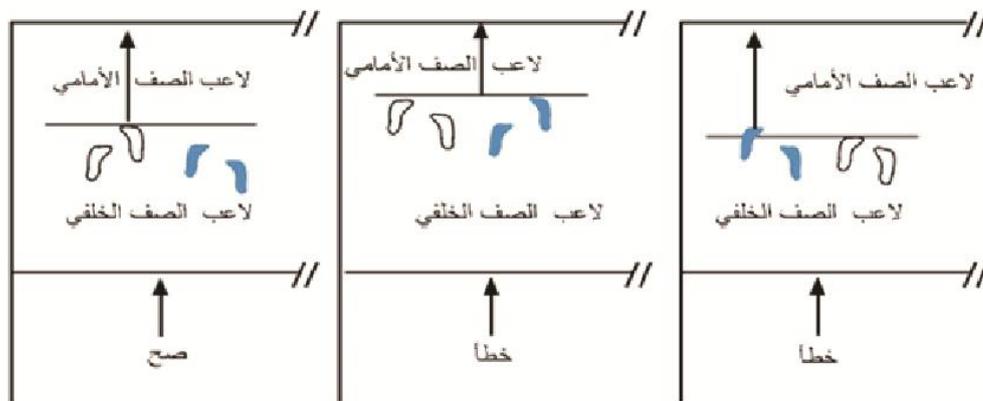


شكل 4: مراكز اللاعبين

القواعد ذات الصلة: 7.4, 7.4.3, 7.5, 23.3.2.3a, 24.3.2.2

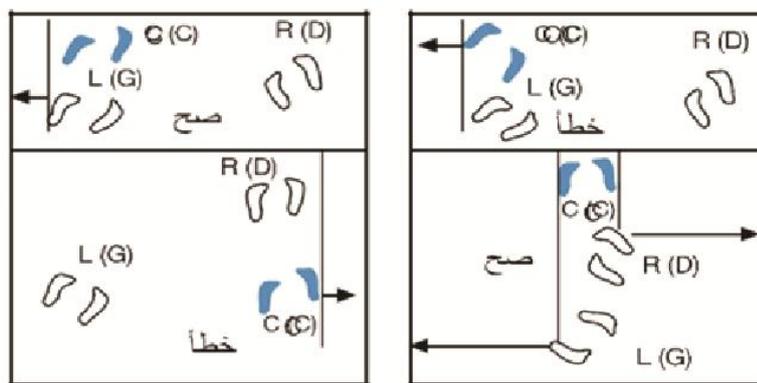
مثال: أ

تحديد المراكز بين لاعب الصف الأمامي
والمطابق لاعب الصف الخلفي

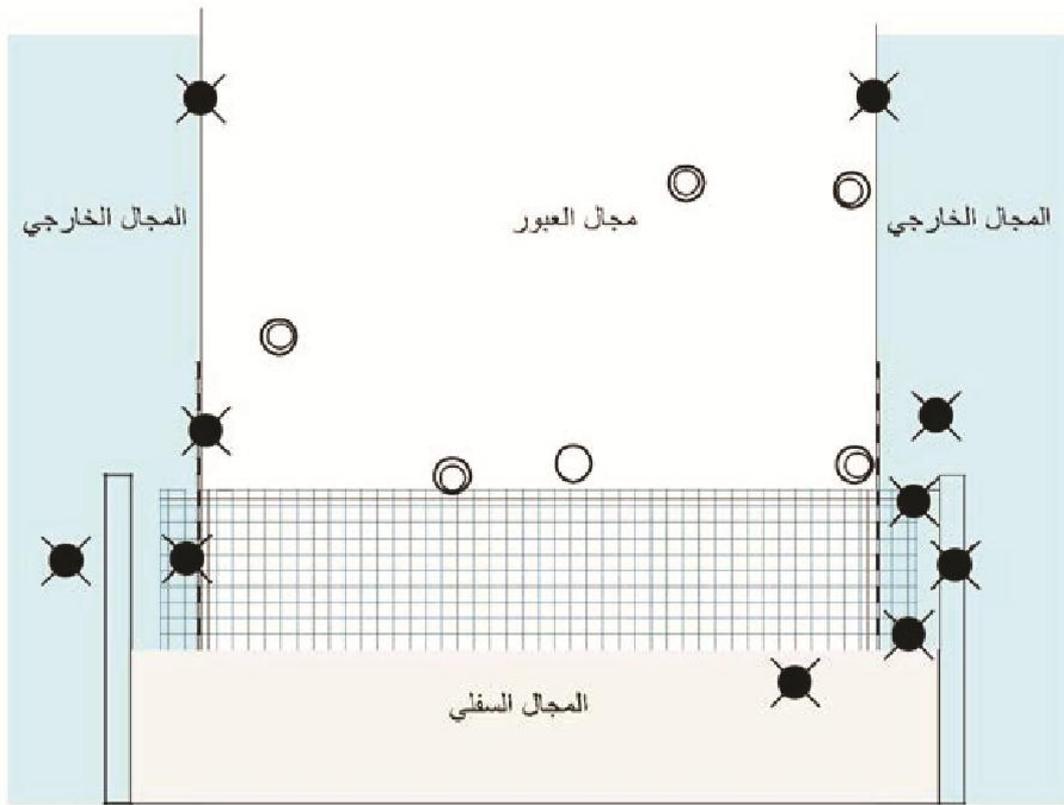


مثال: ب

تجديد المراكز بين لاعبي
نفس الصف



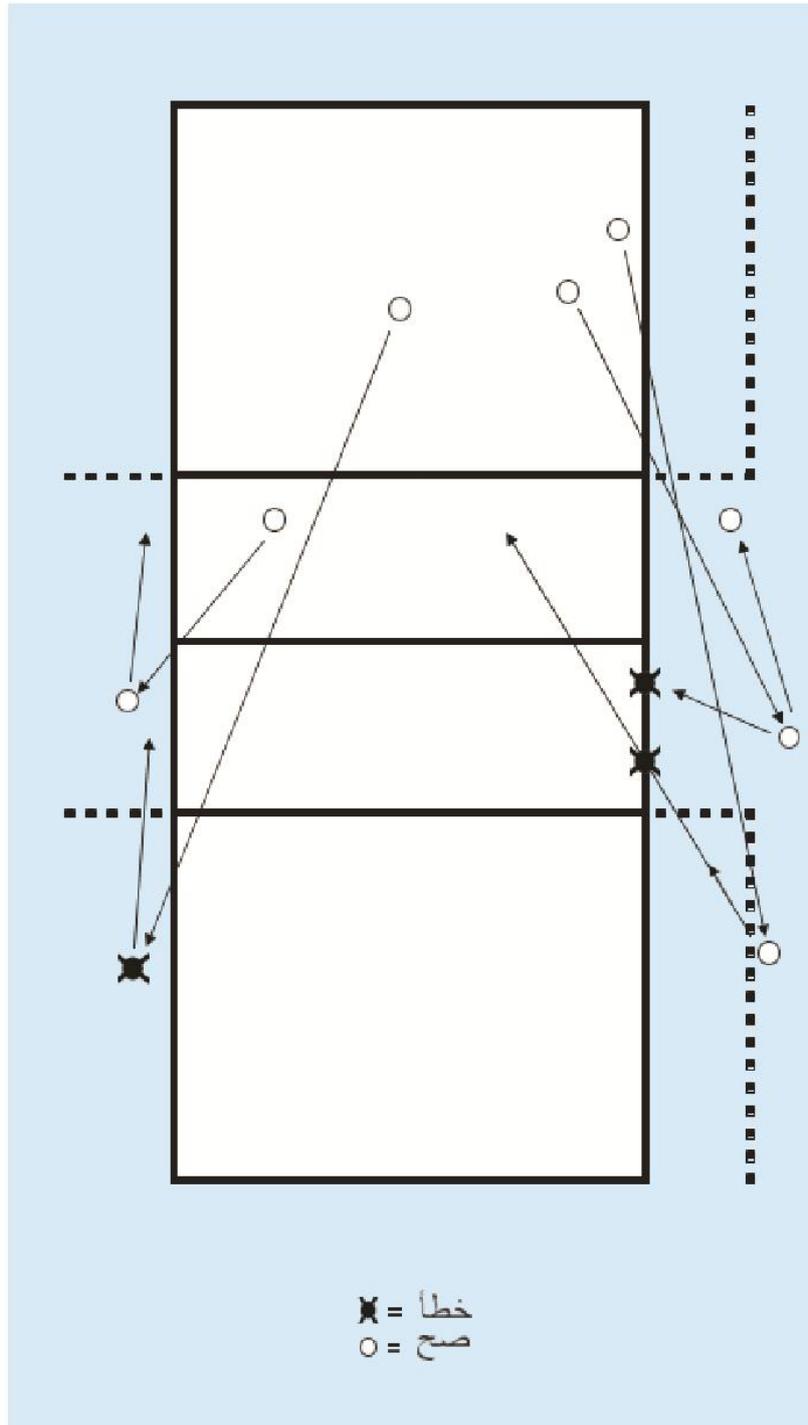
شكل 5a: عبور الكرة المستوي للعمودي للشبكة إلى ملعب للمنافس
القواعد ذات الصلة: 2.4, 8.4.3, 8.4.4, 8.4.5, 10.1.1, 10.1.3, 24.3.2.7, 27.2.1.3, 27.2.1.7



⊗ = خطأ
⊙ = عبور صحيح

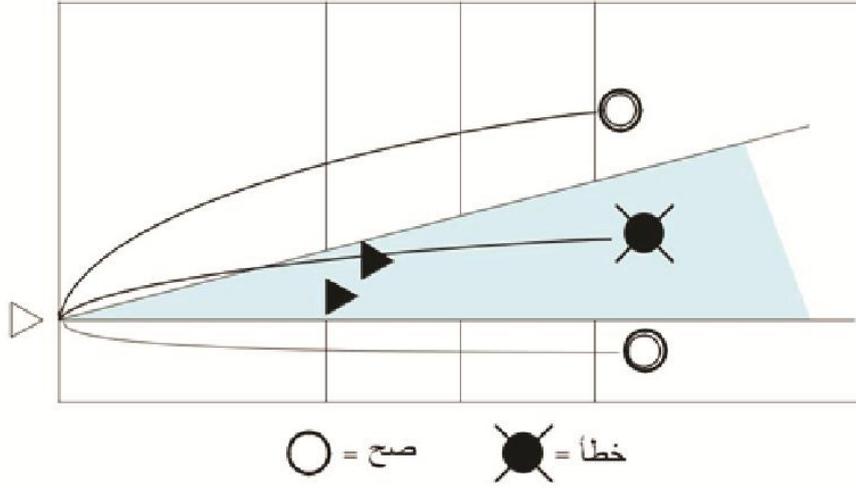


شكل 5b: عبور الكرة المستوى العمودي للشبكة إلى المنطقة الحرة للمنافس
القواعد ذات الصلة: 10.1.2, 10.1.2.2, 24.3.2.7



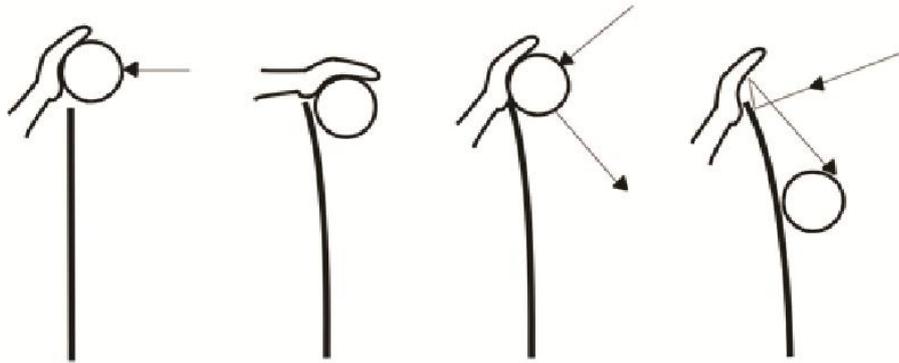
شكل 6: الإخفاء الجماعي

القواعد ذات الصلة: 12.5, 12.5.2, 23.3.2.3a



شكل 7: الصد المكتمل

القواعد ذات الصلة: 14.1.3

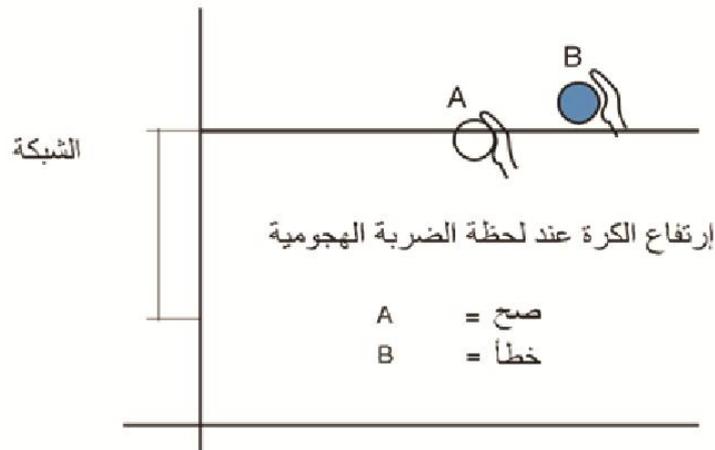
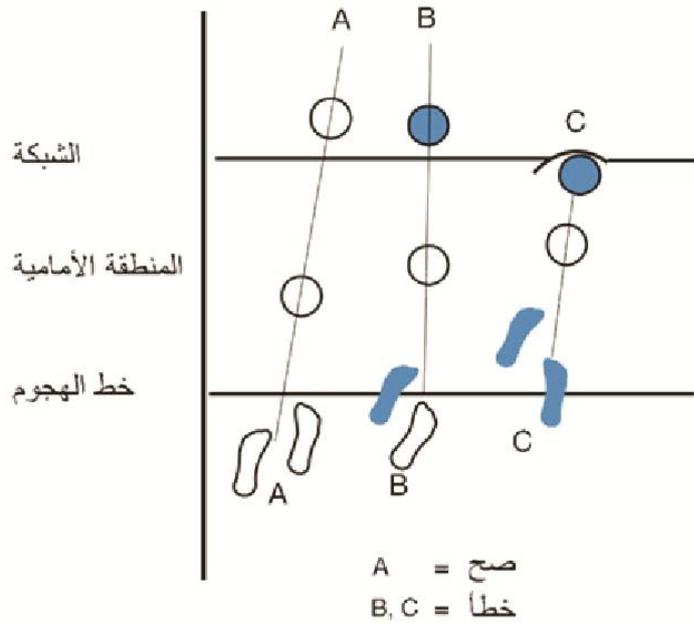


تترند الكرة من الشبكة تلمس الكرة الشبكة الكرة أسفل من قمة الشبكة الكرة فوق الشبكة



شكل 8: هجوم لاعب الصف الخلفي

القواعد ذات الصلة: 13.2.2, 13.2.3, 23.3.2.3d, 24.3.2.4



شكل 9: جدول الجزاءات والتخفففات ووقفها

القواعد ذات الصلة: 16.2, 21.3, 21.4.2

9a: جدول جزاء سوء السلوك

التبعات	البطاقات	الجزاء	المخطئ	الحدث	الفئات
المنع	لا شيء	لا يعتبر جزاء	أي عضو	المرحلة الأولى 1	سوء السلوك البسيط
	صفراء			المرحلة الثانية 2	
	مثل أدناه	إنذار		التكرار أي وقت	
نقطة والإرسال للمنافس	حمراء	إنذار	أي عضو	الأول	السلوك غير المهذب
فبب مغادرة منطقة اللعب والبقاء داخل منطقة الجزاء لبقفة الشوط	حمراء + صفراء معاً	طرد	نفس العضو	الثاني	
فبب مغادرة منطقة المراقبة/ المسابقة لبقفة المباراة	حمراء + صفراء منفصلين	استبعاد	نفس العضو	الثالث	
فبب مغادرة منطقة اللعب والبقاء داخل منطقة الجزاء لبقفة الشوط	حمراء + صفراء معاً	طرد	أي عضو	الأول	السلوك العدواني
				الثاني	
فبب مغادرة منطقة المراقبة/ المسابقة لبقفة المباراة	حمراء + صفراء منفصلين	استبعاد	نفس العضو	الأول	الاعتداء

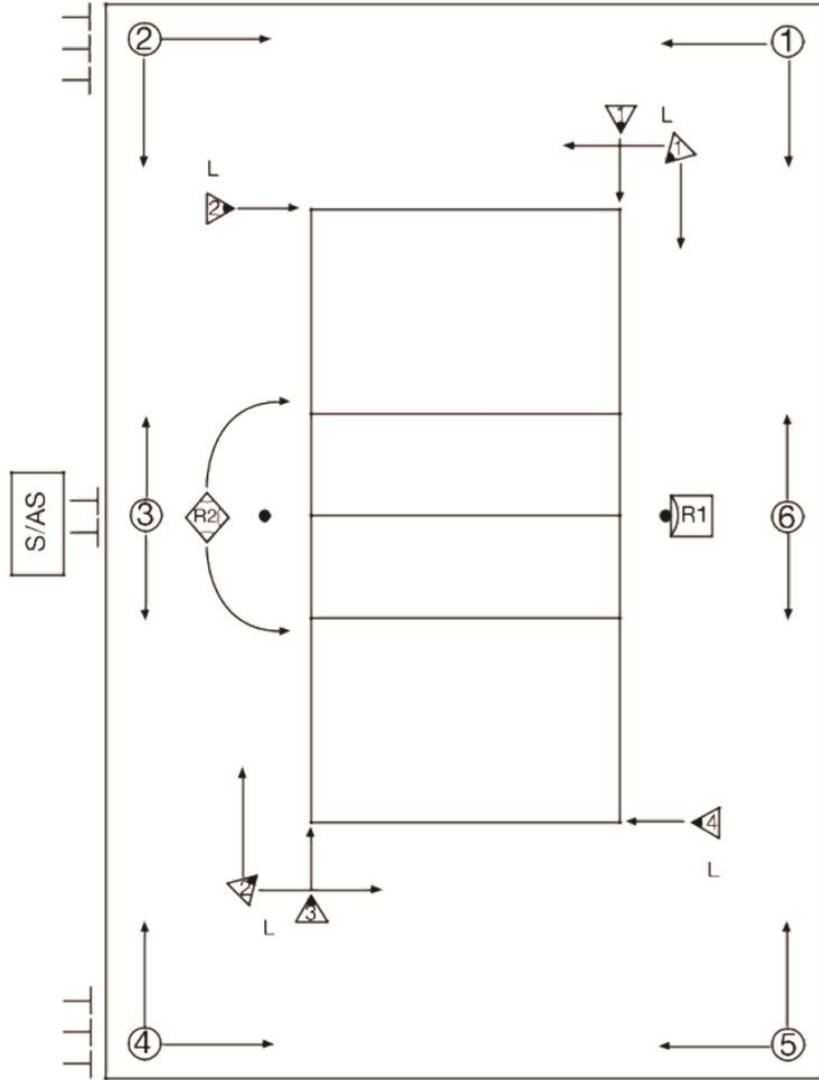
9b: جدول جزاء التأخير

التبعات	البطاقات	الجزاء	المخطئ	الحدث	الفئات
المنع - بدون جزاء	صفراء إشارة اليد رقم 25	لفت نظر تأخير	أي عضو من الفريق	الأول	التأخير
نقطة والإرسال للمنافس	حمراء إشارة اليد رقم 25	إنذار تأخير	أي عضو من الفريق	الثاني وتبعاته	



شكل 10: أماكن هيئة التحكيم ومساعديهم

القواعد ذات الصلة: 3.3, 23.1, 24.1, 25.1, 26.1, 27.1



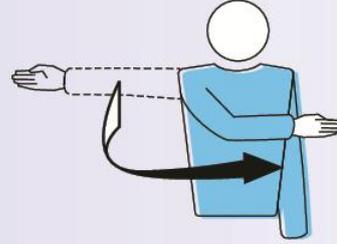
- R1 = الحكم الأول
- ◊ R2 = الحكم الثاني
- S/AS = المسجل/مساعد المسجل
- ▶ (الأرقام 1 - 4 أو 1 - 2) مراقبو الخطوط
- ④ = ملقظو الكرات (الأرقام 1 - 6)
- = مجففو الأرض

شكل 11: إشارات اليد الرسمية للحكام

التفسير: (F S) الصورة الصحيحة التي سوف تظهر إشارة الحكام وفقا لمسؤولياتهم
(F S) الصورة الصحيحة التي تظهر إشارة الحكام في حالات خاصة

1 السماح بالإرسال

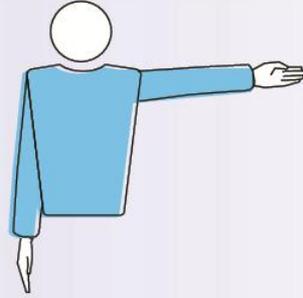
القواعد ذات الصلة: 12.3, 22.2.1.1
حرك اليد للإشارة إلى إتجاه الإرسال



(F)

2 الفريق الذي سيرسل

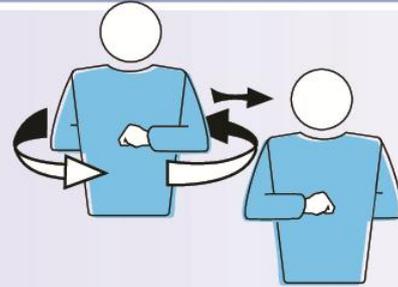
القواعد ذات الصلة: 22.2.3.1, 22.2.3.2, 22.2.3.4
مد الذراع في إتجاه الفريق الذي سيرسل



(F S)

3 تغيير الملاعب

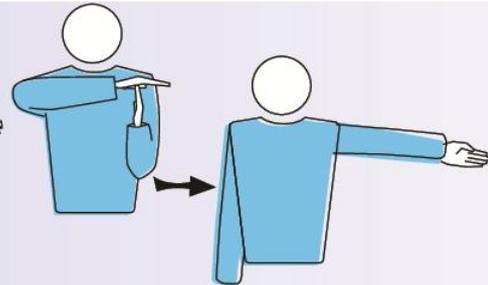
القواعد ذات الصلة: 18.2
إرفع الساعدين أماما وخلفا ولفهما حول الجسم



(F)

4 الوقت المستقطع

القواعد ذات الصلة: 15.4.1
ضع راحة إحدى اليدين على أصابع اليد الأخرى
بوضع عمودي (مشكلا حرف T) ثم اشر للفريق الذي طلب



(F S)



5 التبدال

القواعد ذات الصلة: 15.5.1, 15.5.2, 15.8
حركة دائرية للساعدين حول بعضهما البعض



(F) (S)

6a لفت نظر سوء السلوك

القواعد ذات الصلة: 21.1, 21.6
إظهار البطاقة الصفراء للفت نظر



(F)

6b إنذار سوء السلوك

القواعد ذات الصلة: 21.3.1, 21.6, 23.3.2.2
إظهار البطاقة الحمراء للإنذار



(F)

7 الطرد

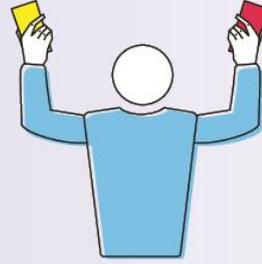
القواعد ذات الصلة: 21.3.2, 21.6, 23.3.2.2
إظهار البطاقتين معاً للطرد



(F)

8 الاستبعاد

القواعد ذات الصلة: 21.3.3, 21.6, 23.3.2.2
إظهار البطاقتين الحمراء والصفراء
منفصلتين للاستبعاد



F

9 نهاية الشوط (أو المباراة)

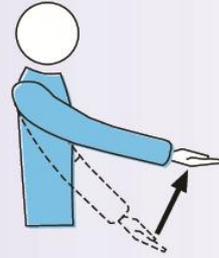
القواعد ذات الصلة: 6.2, 6.3
إجعل الساعدين متقاطعين أمام الصدر،
اليدين مفتوحتين



F S

10 لم تقذف أو تحرر الكرة عند ضربة الإرسال

القواعد ذات الصلة: 12.4.1
أرفع الذراع الممدودة وراحتي اليد
متجهة إلى أعلى



F

11 التأخير في الإرسال

القواعد ذات الصلة: 12.4.4
أرفع ثمانية أصابع مفردة مفتوحة

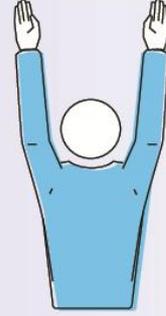


F



12 خطأ الصد أو إقفاء الإرسال

القواعد ذات الصلة: 12.5, 12.6.2.3, 14.6.3, 19.3.1.3, 23.3.2.3a, g, 24.3.2.4
إرفف كلتا النراعفن عمودفاً وراحتف الالفن للأمام



F S

13 خطأ المركز أو الدوران

القواعد ذات الصلة: 7.5, 7.7, 23.3.2.3a, 24.3.2.2
أعمل حركة دائرفة بالسبابة



F S

14 الكرة «داخل»

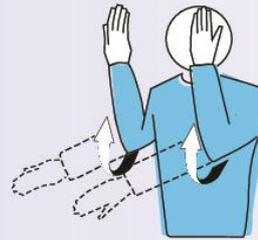
القواعد ذات الصلة: 8.3
أشر بالنراع والأصابع نحو الأرض



F S

15 الكرة «أارء»

القواعد ذات الصلة: 8.4.1, 8.4.2, 8.4.3, 8.4.4, 24.3.2.5, 24.3.2.7
ارفف الساعدفن عمودفاً والالفن مافتوحتفن وراحتفهما آءاه الآسم



F S

16 المسك

القواعد ذات الصلة: 9.2.2, 9.3.3, 23.3.2.3b
أرفع الساعد ببطء وراحة اليد مواجهة للأعلى



F

17 اللمسة المزبوجة

القواعد ذات الصلة: 9.3.4, 23.3.2.3b
أرفع إصبعين مفرودين مفتوحين



F

18 أربع ضربيات

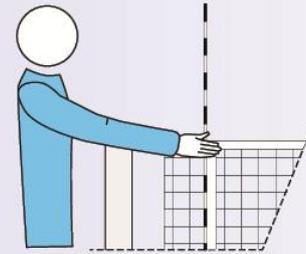
القواعد ذات الصلة: 9.3.1, 23.3.2.3b
أرفع أربعة أصابع مفردة مفتوحة



F

19 لمس الشبكة بواسطة اللاعب، والكرة القادمة من الإرسال للشبكة بين العصى الهوائية،
وفشل عبور الكرة المجال العمودي للشبكة.

القواعد ذات الصلة: 11.4.4, 12.6.2.1
أشر إلى الجهة ذات الصلة للشبكة
مع اليد المطابقة

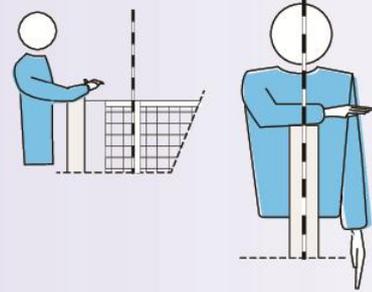


F S



20 الوصول خلف الشبكة

القواعد ذات الصلة: 11.4.1, 13.3.1, 14.3, 14.6.1, 23.3.2.3c
ضع اليد فوق الشبكة وراحة اليد مواجهة للأسفل



F

21 خطأ الضربة الهجومية

القواعد ذات الصلة:
سوفان جلا لاسر إيلع وأرجل بعال لاطس اوب ،يفل خلا فصل ل بعال قطس اوب
13.3.3, 13.3.4, 13.3.5, 23.3.2.3d, e, 24.3.2.4
اهدانتم! وأ ب قس اخل
13.3.6

أعمل حركة للأسفل بالساعد واليد مفتوحة



F S

22 الاجتياز داخل ملعب المنافس..

عبور الكرة المجال السفلي أو
يلمس المرسل الملعب (خط النهاية) أو
يخطو اللاعب خارج ملعبه عند لحظة ضربة الإرسال

القواعد ذات الصلة: 8.4.5, 11.2.2, 12.4.3, 23.3.2.3a, f, 24.3.2.1
أشر إلى خط المنتصف أو الخط ذات الصلة



F S

23 خطأ مزبوج وإعادة

القواعد ذات الصلة: 6.1.2.2, 17.2, 22.2.3.4
إرفع كلا الإبهامين عمودياً



F

24 الكرة الملموسة

القواعد ذات الصلة: 23.3.2.3b, 24.2.2

فدوم ع عضوب عدخأا دفا عباصأ دفا ءحارب حسم!

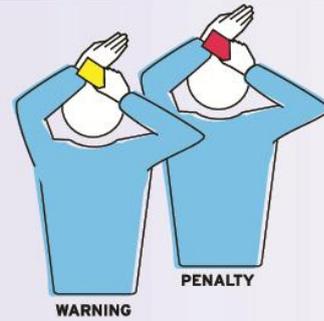


F

25 لفت نظر تأخفر/ إنذار تأخفر

القواعد ذات الصلة: 15.11.3, 16.2.2, 16.2.3, 23.3.2.2

عط الرسغ بالبطاقة الصفراء (لفت نظر)
وبالبطاقة الحمراء (إنذار)



F





شكل 12: إشارات الرافة الرسمية لمراقبي الخطوط

1 الكرة «داخل»

القواعد ذات الصلة: 8.3, 27.2.1.1
أشر بالرافة إلى الأسفل



L

2 الكرة «خارج»

القواعد ذات الصلة: 8.4.1, 27.2.1.1
لرفع الرافة عموديا



L

3 الكرة الملموسة

القواعد ذات الصلة: 27.2.1.2
لرفع الرافة وألمس أعلاها برافة اليد الحرة



L

4 أخطاء اجتياز مجال العبور: ملاسة الكرة لجسم خارجي أو خطأ القم بواسطة أي لاعب أثناء الإرسال

القواعد ذات الصلة: 8.4.2, 8.4.3, 8.4.4, 12.4.3, 27.2.1.3, 27.2.1.4, 27.2.1.6, 27.2.1.7
لوح بالرافة فوق الرأس وأشر إلى العصا الهوائية أو الخط المعني



L

5 إستحالة الحكم

إرفع الذراعين واليدين متقاطعتين أمام الصدر



L



الماضرة السابعة: الانتقاء الرياضي في الكرة الطائرة

1- ماهية الانتقاء الرياضي

2- أنواع الانتقاء الرياضي

تمهيد:

يعد الانتقاء الرياضي من أهم الموضوعات التي لاقى اهتماما كبيرا في السنوات الأخيرة لأن لها دور في اختيار أفضل اللاعبين وظهرت الحاجة إلى عملية الانتقاء الرياضي نتيجة وجود فروق فردية بين الأفراد في جميع الجوانب البدنية و العقلية و النفسية ، ولذا وجب على المربي الرياضي أن يكون ملما بالأسس والأساليب العلمية للانتقاء الرياضي وذلك من أجل الوصول إلى المستويات العليا و مواكبة التطورات السريعة و المذهلة في الدول المتقدمة ، وفي هذا الفصل سنتطرق إلى تعريف الإنتقاء الرياضي و أهميته و واجباته و فوائده بالإضافة إلى أنواعه و محدداته كما سنتعرض إلى أهم مراحل الإنتقاء الرياضي الخاص بالكرة الطائرة و المبادئ و الأسس العلمية لعملية الإنتقاء الرياضي و عرض بعض نماذج انتقاء الموهوبين .

1- تعريف الانتقاء الرياضي :

يعرف الانتقاء الرياضي بكونه اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في النشاط الرياضي المعين .

وتمثل "نظرية الانتقاء " الأسلوب العلمي والتخطيط المدروس للوصول إلي الخامات المبشرة بالنجاح المستقبلي ، وإذا كانت الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة فإنها لن تجدي إذا لم توجه غير عناصر بشرية مبشرة بالنجاح غير ذلك سيكون مضيعه للوقت والجهد

ويعرفه فولكوف "Volkov" 1997 ، بأنه عملية تحديد ملائمة استعدادات الناشئين مع خصائص نشاط رياضي معين، فالانتقاء بهذا الشكل يعتمد نوعا من التنبؤ المبني علي أساس علمي سليم من خلاله يمكن استدلال عما سيكون عليه الناشئ مستقبلا بمعنى تحديد استعداداته (قدرات الكامنة) التي تسمح له بتحقيق إنجازات عالية فان الانتقاء الرياضي هو عملية في غاية الصعوبة نظرا لان المدرب عليه أن يتنبأ للطفل بقدراته الرياضية المستقبلية التي لم تظهر بعد

ويذكر "زاتسيوركي" بأن الانتقاء الرياضي هو عملية يتم من خلالها اختيار العناصر من اللاعبين في فترات زمنية متعددة ، وفقا مراحل الإعداد الرياضي المختلفة

2- أهمية الانتقاء الرياضي :

يعتبر الانتقاء عملية في غاية الأهمية خاصة في النشاط الرياضي باعتبار احد الأنشطة الإنسانية غير المادية التي تتميز بمواقفها الصعبة ، والتي تتطلب من ممارستها استعدادات خاصة من أجل الاستمرار والتفوق.

ويري كل من "قولكوف" 1997 "بولجاكوف" 1986 أن عملية الانتقاء في النشاط الرياضي ترجع أهميتها إلى ما يلي :

- الانتقاء الجيد يزيد من فاعلية كل من عمليتي التدريب والمنافسات الرياضية.
- قصر مرحلة الممارسة الفعالة من حياة اللاعب الرياضية .
- وجود الفروق الفردية الواضحة بين الناشئين من حيث الاستعداد الخاصة .
- اختلاف سن بداية الممارسة تبعا لنوع النشاط الرياضي⁽⁴⁾ .

3- أهداف الانتقاء:

- الاكتشاف المبكر للمواهب .
- صقل المواهب وإظهار مكنون موهبتها .
- رعاية المواهب و ضمان تقدمها حتى سن البطولة.
- توجيه عملية التدريب الرياضي نحو مفردات التفوق في الفرد الرياضي لحسن الاستفادة منها.
- مكافحة تسرب المواهب.

4- واجبات الانتقاء :

- تحديد إمكانيات الناشئ التي لها صفة التنبؤ بالمستوى الرياضي الذي يمكن أن يصل إليه الناشئ في الوقت الافتراضي للطفولة.
- إمكانية ضمان استمراره في ممارسة النشاط بمستوى ممتاز على الرغم من كون نجاح الناشئ في الممارسة بالمرحلة الأولى للانتقاء، يعتبر أحد مؤشرات صدق عملية الانتقاء إلا أن النتائج المستقبلية تعتبر المعيار الأمثل لنجاح عملية الانتقاء .

5- فوائد الانتقاء :

- لا تقتصر وظيفة الانتقاء على إختيار أكفأ الرياضيين الموجودين في المجال الرياضي، بل يفيد أيضا في توزيع الأعمال على المدربين و العاملين في مكاتب اللجنة الدولية و الإتحادية الرياضية، كما يفيد تطور الرياضيين الناشئين إلى مستويات أعلى و نقلهم من مستوى أو درجة إلى أخرى، أما الفوائد التي يجنمها الرياضي الناشئ من إختيار الفعالية أو اللعبة ، ويكفي أن بعض الخسائر التي يمكن أن تتكبدها الحركة الرياضية تكمن في إساءة الاختبارات الرياضية .

- فالرياضي الناشئ غير الكفاء أقل تطور أو مستوى من غيره ، ولقد دلت بحوث عديدة لايرقى إليها الشك على أن إستخدام الطرق المرفولوجية و الفيزيولوجية و السيكلوجية في الإختيار يؤدي إلى تحسن هائل في المستويات الرياضية وهذا ليس بمستغرب ، فالفوارق بين الأفراد هي القدرة على أداء عمل معين شائع .

- الرياضي الضعيف يحتاج إلى مدة أطول من التدريب و من ثم نفقات أكثر و مع هذا فليس هناك ما يضمن وصوله إلى مستوى المهارة المطلوبة.
- إن الرياضي الناشئ الضعيف في مستواه يتطلب وقتا و جهد أكثر من ذوي المستوى الجيد و تلك خسارة غير متطورة تتحملها الحركة الرياضية .
- وكم من أخطاء يرتكبها الرياضي الناشئ غير الكفاء مما يؤدي إلى تلف الأدوات و الأجهزة الرياضية .
- الرياضي الناشئ القاصر مصيره في أغلب الظن أن يترك عمله طوعا أو كرها مما يضطر النادي أو المؤسسة أو الإتحاد إلى البحث عن البديل و الاتفاق على تدريبهم لفترات طويلة .
- إن سوء توافق الرياضيين مع فاعليتهم و لعيمهم قد يجعله مصدرا للمشاكل و المتاعب و انخفاض الروح المعنوية للأخرين .
- وترى بعض الدراسات أن أكبر الاختبارات إستعمالا في التوجيه و الإنتقاء هي مقاييس الكفاية و الإستعداد والميل و المزاج و الخلق و الاتجاهات

6- أنواع الانتقاء الرياضي:

يحدد بولجوكوفا 1986 أربعة أنواع للانتقاء الرياضي:

- الانتقاء بغرض الاستدلال علي نوع النشاط الرياضي المناسب للمبتدئ وفيه ينصح الوالدين بالتعرف علي قدرات أبنائهم من خلال إتاحة الفرصة أمامهم لممارسة مجموعة الأنشطة الرياضية.
- الانتقاء بغرض الكشف عن الاستعدادات الخاصة للعبة لدي الطفل الناشئ و يجري هذا الانتقاء في المراحل الأساسية من الأعداد طويل المدى ضمانا لتحقيق أفضل النتائج الرياضية في نشاط رياضي معين.
- الانتقاء بغرض تشكيل فرق رياضية للاشتراك في المنافسات كتشكيل فرق الألعاب الجماعية و يساعد هذا النوع على تجنب الكثير من المشكلات المرتبطة بالتوافق النفسي التي قد تنشأ بين أعضاء الفريق.
- الانتقاء بهدف تشكيل المنتخبات الرياضية علي المستوى القومي أو الأولمبي من بين مجموعة اللاعبين ذوي المستويات العالية و تكمن صعوبة هذا النوع من الانتقاء في التقارب بين هؤلاء اللاعبين من حيث المستوي والحالة التدريبية

المحاضرة الثامنة: الانتقاء الرياضي في الكرة الطائرة

محددات الإنتقاء،مراحله،مبادئه و علاقته ببعض الأسس العلمية

7- محددات الانتقاء الرياضي :

محددات الانتقاء لها مصدرين أساسين هما:

- أولا :تحليل مفردات و متطلبات الأداء في النشاط الرياضي التخصصي وهذا ما يسمى في مناهج البحث العلمي "تحليل العمل أو الوظيفة "

ثانيا : التعرف على مواصفات الأبطال البارزين في اللعبة ، حيث تفوقهم في النشاط الرياضي التخصصي يعني أنهم يملكون مواصفات ومتطلبات هذا التفوق ، ويعتمد الانتقاء في تحديد محدداته علي تلك المحددات الثابتة أو ذات الثبات النسبي و يقصد بالثبات أو الثبات النسبي هو أن تكون الصفة أو القدرة أو السمة المختارة كأحد محددات الانتقاء ،ولها صفة الاستمرارية دون تأثير سلبي بالمتغيرات البيئية وهي :

- محددات البناء الجسدي :تعد أكبر محددات الانتقاء ثباتا إلا أنها لا تتساوي في درجة ثباتها ،فمثلا نمط الجسم أكثر ثباتا من تكوين الجسم .
- المحددات الأنتروبومترية :بما تتضمنه من أطوال (طول العلوي والسفلي) و المحيطات (محيط الفخذ ، محيط الذراع ،محيط الرقبة) و العرض (عرض الصدر عرض الكتف)⁽¹⁾ .
- المحددات النفسية : إن هذا الموضوع يتضمن الخصائص العقلية للناشئين وسمات شخصيته ، وقد أثبتت التجارب أن سمات الشجاعة و قوة الإرادة ضرورية عند الانتقاء كما أن المدعمات السلوكية بما تتضمنه من سمات شخصيه ،مستوي الطموح و المثابرة و الدافعية تعد قاعدة الهرم الذي ينعكس عليه كل من الخصائص و المواصفات البدنية و طرق التدريب⁽²⁾ .

8- مراحل الانتقاء الرياضي في الكرة الطائرة :

1-8 المرحلة الأولى : الإنتقاء الأولي (8-9) سنوات وتتضمن هذه المرحلة :

- التأكد من النضج البدني بما يسمح بأداء الحركات الطبيعية
- سلامة القوام وخلوه من التشوهات
- المحددات المرفولوجية

-الحالة الصحية العامة مثل (الكفاءة القلبية، سلامة النظر)

2-8 المرحلة الثانية :الإنتقاء الخاص (9-12) سنة وتتضمن :

- قياسات اللياقة البدنية العامة
- القياسات الأنتروبومترية ونمط الجسم.
- الكفاءة الوظيفية.
- محددات النفسية (سمات الشخصية) .
- اختبارات معملية (تحليل الدم ، أشعة العظام).
- اختبارات المهارات الأساسية.
- اختبارات خطط و طرق لعب مبسطة.

3-8 المرحلة الثالثة :الانتقاء النهائي (13-16) سنة وتتضمن مايلي:

- اختبارات المهارات وخطط طرق لعب متقدمة.
- اختبارات اللياقة البدنية الخاصة.
- المواصفات المورفولوجية الخاصة.
- اختبارات الكفاءة الفسيولوجية والنفسية .

* ويعطي اهتمام خاص في مرحلتي الإنتقاء التخصصي و التأهيلي لعوامل ثلاثة وهي:

- المقومات النفسية للموهوبين.
- القدرات والاستعدادات الخاصة.
- سرعة ونوعية العمليات الرجعية (كيفية العودة للحالة الطبيعية) .

9- دور الوراثة والبيئة في الإنتقاء الرياضي :

- بالرغم من أن التدريب الرياضي يؤثر في فسيولوجيا الجسم إلا أن عامل الجينات له الدور الأكبر في مستوي اللاعب ، وبذلك نجد أن الجينات لها جذور ممتدة في تحديد الموهبة الرياضية.
- تؤكد أبحاث "هافليثيك" أن المتغيرات الثابتة التي تحدد درجة النجاح مستقبلا في الرياضة إنما هي متغيرات لها علاقة مباشرة بالجينات ويكون تأثير البيئة عليها ضعيفا.
- والدراجات و رفع الأثقال و المراتون والتنس و السباحة أن للبيئة تأثيرا كبيرا علي التنبؤ بالأداء ،ومن أمثلة المؤتمرات البيئة كلمن الأسرة و المدربين و طبيعة التدريب.
- في مؤتمر جينات الإنسان الذي عقد في الجمعية العامة الاولمبية عام 1986 قدم كل من "بوشارد" و"مالينا" عدد من التوجيهات المتعلقة بدور الجينات في التنبؤ بالمستوى الرياضي مستقبلا وهي :

- إن نوع الجينات عنصر مؤثر في اللياقة الفيزيولوجية والصحية للإنسان بشكل عام .
- النمو البدني للصغار تحت الظروف العادية لكل من درجة النمو و سرعته يعتمد بالدرجة الأولى على الجينات.

- الجينات لما لها من دور مهم في معدل وسعة الاستجابة للاستشارات التي لها صفة الاستمرارية مثل التمرينات البدنية

ويقول "ريسان خريبط" تلعب بعض الصفات الوراثية دورا مهما في انتقاء اللاعب المناسب للعبة ما ، الطول ، الوزن، و بنا الجسم و الوراثة لها ارتباط بمستوي اللاعب لذلك نجد بعض اللاعبين الناجحين مهاريا ينتمون لعائلات فيها أبطال رياضيون أو يتمتعون بصفات رياضية مميزة وعلى كل فإن الذين ليس لديهم تلك الصفات الوراثية يستطيعون بالمثابرة والتدريب تحقيق التميز الرياضي .

10- مبادئ إرشادية لانتقاء الناشئين الموهوبين:

- 1-10 المبدأ الأول: إنتقاء الناشئين يعتمد علي التنبؤ طويل المدى لأرائهم.
- 2-10 المبدأ الثاني: عملية انتقاء الناشئين الموهوبين ليست غاية في حد ذاتها بل وسيلة لتحقيق هدف هو تنمية وتطوير أداء هؤلاء الموهوبين للوصول بهم إلي أفضل المستويات.
- 3-10 المبدأ الثالث: هو المبدأ الذي ينادي بأن تكون عملية إنتقاء الناشئين الموهوبين لها قواعد محددة موضوعة تكون هذه القواعد مرتبطة تماما بالوراثة .
- 4-10 المبدأ الرابع: يرتبط بالتخصصية إذ يجب أن يوضع قي الإعتبار خلال عملية إنتقاء الناشئين الموهوبين وكذا تحديد المتطلبات التخصصية الرياضية المطلوبة للانتقاء .

10-5 المبدأ الخامس: وفيه نعتد علي أن الأداء في الرياضة متعدد المؤثرات وعليه يجب أن تكون عملية إنتقاء الناشئين الموهوبين أيضا متعددة الجوانب .

10-6 المبدأ السادس: يجب أن يوضع في الإعتبار خلال عملية إنتقاء الناشئين المظاهر الدينامكية للأداء ومن أمثلة ذلك:

- العناصر المؤثرة في القدرة علي الأداء خلال المراحل العمرية المختلفة.

- إن بعض متطلبات الأداء يمكن تنميتها من خلال التدريب والتطور⁽³⁾ .

11- المبادئ والأسس العلمية لعملية الانتقاء:

هناك بعض المبادئ التي يجب مراعاتها عند عملية الانتقاء لتقرير صلاحية اللاعب وقد

حدد Melnikov1987 تلك المبادئ علي النحو التالي :

11-1 الأساس العلمي للانتقاء:

إن صياغة نظام للانتقاء لكل نشاط رياضي علي حدي، أو بمواقف تنافسية معينة يحتاج إلي معرفة جيدة للأسس العلمية الخاصة لطرق التشخيص والقياس التي يمكن استخدامها في عملية الانتقاء حتى تضمن تفادي الأخطاء التي يقع فيها البعض.

11-2 شمول جوانب الانتقاء:

يجب أن يكون الانتقاء شاملا للجانب البدني والمورفولوجي و الفيزيولوجي والنفسي، ولا يجب أن يقتصر الانتقاء علي جانب وإهمال الجوانب الأخرى .

11-3 استمرار القياس والتشخيص:

يعتبر القياس والتشخيص المستمر من المبادئ الهامة، حيث أن الانتقاء في المجال الرياضي لا يقف عند حد معين وإنما هو مستمر مع مختلف مراحل الحياة الرياضية للاعب.

11-4 ملاءمة مقاييس الانتقاء:

إن المقاس التي يعتمد عليها في تقرير الصلاحية يجب أن تتسم للمرونة الثقافية وإمكانية التعديل، ليتغير ما يطلب منه من حيث ارتفاع أو انخفاض حالة المنافسة الرياضية، سواء في داخل أو خارج الوطن.

11-5 القيمة التربوية للانتقاء:

إن نتائج الفحوص لا يجب الاستفادة منها في عملية الرياضيين ، وإنما يجب استخدامها كذلك في تحسين ورفع فعالية التدريب عند وضع وتشكيل برامج الإعداد وتقنين الأعمال، وكذا تحسين ظروف ومواقف المنافسات .

11-6 البعد الإنساني للانتقاء:

إن استخدام الأسلوب العلمي في عمليات الانتقاء والحصول علي نتائج تتسم بالدقة والموضوعية أمر ضروري لحماية اللاعب من الآثار السلبية للأحمال البدنية والنفسية، التي قد تفوق قدراته وكذلك حمايته من الإحباط وخيبة الأمل.

11-7 العائد التطبيقي لعملية الانتقاء:

حتى يتحقق العائد التطبيقي لعملية الانتقاء، يجب أن تكون الإجراءات الخاصة بعملية الانتقاء اقتصادية من حيث الوقت والمال الذي ينفق علي الأجهزة والأدوات، حتى يمكن بذلك استمرار الفحوصات وتكرارها بين الحين الآخر لإعطاء التوصيات اللازمة على أساس نتائج تلك الفحوصات⁽¹⁾.

12- علاقة الانتقاء ببعض الأسس العلمية:

ترتبط مشكلة الانتقاء ببعض النظريات والأسس العلمية مثل الفروق الفردية والاستعدادات ومعدل ثبوت القدرات والتصنيف وجميعها ذات القيم المتباينة والهامة لمشكلة الإنتقاء مما يستوجب إلقاء الضوء على هذه المجالات المرتبطة.

12-1 علاقة الانتقاء بالفروق الفردية :

إن اختلاف في استعداداتهم وقدراتهم البدنية وميولهم واتجاهاتهم في الممارسة الحركية يتطلب أنواعا مختلفة من الأنشطة الرياضية تتناسب مع كل فرد ، وذلك ما يسمح بتغطية الميول والرغبات وبما يتمشي مع الأفراد وإمكاناتهم البدنية والعلمية وبالتالي العملية التدريبية لم يعد فيها الأساليب والبرامج الموحدة لكل الأفراد وللاعبين ليسوا قوالب ذات أبعاد موحدة تصب فيها العملية التعليمية التدريبية ، فالأمر يتطلب برامج متنوعة تناسب الطبيعة المختلفة للأفراد وهذا ما يحدث بالفعل في التدريب للمستويات العالية .

12-2 علاقة الإنتقاء بالتصنيف :

التصنيف له أهداف عدة منها:

تجميع الأفراد أصحاب القدرات المتقاربة في مجموعات وتنظم لهم برامج خاصة بهم وهذا يحقق عدة أعراض هي:

12-1-2 زيادة الإقبال علي الممارسة :

فوجود الناشئ داخل مجموعة متجانسة يزيد من إقبال علي النشاط وبالتالي يزيد مقدار تحصيله في هذا النشاط

12-2-2 زيادة التنافس:

إذا اقتربت مستويات الأفراد أو الفرق سيزداد تبعا لذلك التنافس بينهم فالمستويات شديدة التباين بين الفرق أو الأفراد قد تولد اليأس أو الاستسلام .

12-2-3 العدالة:

كلما قلت الفروق الفردية بين الأفراد أو الفرق كلما كانت النتائج عادلة و الفرص الممنوحة متساوية

12-2-4 الدافعية :

فالمستويات المتقاربة تزيد من دافعية الأفراد والفرق في المنافسة .

12-2-5 نهج التدريب :

إذا كانت المجموعة متجانسة فإن عملية التدريب تكون أسهل والنجاح كما إذا كانت المجموعة متباينة من حيث القدرات البدنية .

12-3 علاقة الانتقاء بالتنبؤ :

إذا كانت عملية انتقاء اللاعبين في المراحل الأولى تمكن من التعرف على استعداداتهم وقدراتهم البدنية فإن التنبؤ بما ستؤول إليه هذه الاستعدادات والقدرات في المستقبل يعد من أهم أهداف الإنتقاء حيث يمكن إلى حد كبير تحديد المستقبل الرياضي للناشئين و ما يمكن أن يحققه من نتائج ، وعلي سبيل المثال إذا كانت حراسة المرمي في كرة اليد تستلزم بالضرورة إنتقاء الناشئين طويلي القامة ، يعني أن أصحاب طول القامة الذين تم انتقاءهم سيظلون في نفس موقعهم بين أفرانهم بالنسبة للطول بعد عشر سنوات مثلا وتعتمد التساؤلات على مدى ثبات نمو الصفات البدنية في مراحل المختلفة ، ومتى ظلت المعطيات النمو ثابتة خلال مراحلها لفرد منذ الطفولة المبكرة وحتى الطفولة المتأخرة ، فإنه يمكن التنبؤ بالنمو وإذا لم يكن ثبات في النمو فإنه لا يمكن التنبؤ، فعامل الثبات يعد من أهم أسس التنبؤ بالنمو البدني

13- دلائل خاصة بالانتقاء :

هناك طريقتين هما:

13-1- الطريقة الطبيعية التي تعتمد على الملاحظة (البيسيطة)

13-2- الطريقة العلمية والتي تتعلق بالعالم البولندي "بليك" والتي تتضمن ثلاثة مراحل

13-2-1- الدعوة:

يدعو المربين والمدرسين الأطفال الصغار للالتحاق بمجموعة تدريب الصغار وذلك لتعليمهم المهارات الأساسية للأنشطة الخاصة .

13-2-2- التدريب الأساسي:

أثناء التدريب الأساسي تظهر المواهب المناسبة والمرتبطة بالعمر البيولوجي والصحة والذكاء والشخصية (الانضباط، المسؤولية ،الخ) والخلفية الاجتماعية، ويتم فصل هؤلاء ووضعهم في مجموعة تدريب خاصة

13-2-3 – الاختيار النهائي :

يتم الإختيار النهائي لذوي الأداء العالي استنادا إلى المعايير أو المحكات الآتية :

● الخصائص الشخصية (الحماس أو العزيمة) والاتزان النفسي وتوفر القدرات الفسيولوجية الخاصة بالأنشطة المعينة .

● سرعة التعلم والتكيف للمهارات الخاصة .

● قدرة العمل الوظيفي خاصة الموائمة مع حالة الدين الأوكسجيني .

وبالرغم أن هناك آراء مختلفة بالنسبة لأفضل الطرق المستخدمة لاختيار المواهب والسن الأمثل

للتخصص فإن معظم الباحثين يوافقون على مايلي :

✓ يجب أن يخطط للاختيار جيدا أو بشكل متقدم.

✓ القدرات البدنية يجب أن تحدد على أساس العمر البيولوجي.

- ✓ الخصائص الفطرية أو الوراثة لها أهمية قصوى .
- ✓ يجب أن يستند على الصلاحيات المناسبة للأنشطة الرياضية.
- ✓ حب العمل والحماس والرغبة للفوز...الخ.
- ✓ يجب عدم التعجل في الاختيار النهائي .