

جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



محاضرات

مادة الكرة الطائرة لطلبة المرحلة الرابعة

للعام الدراسي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢

إعداد

ا.م.د. محمد وليد شهاب



أهداف المادة:

١. التعرف على الأحكام الرسمية المقررة من الاتحاد الدولي للعبة.
٢. توضيح روح ومعنى القواعد الرسمية.
٣. التطبيق الصحيح للقواعد الرسمية عند إدارة المباريات.
٤. التعرف على ماهية واجبات الحكام كافة.
٥. التعرف على تفاصيل الأحكام التي تصدر من الحكم عند إدارته للمباراة وكيفية إدارته للمباراة.
٦. التعرف على أنواع الكرة الطائرة.
٧. التعرف على الأنظمة الهجومية بالكرة الطائرة.
٨. التعرف على الأنظمة الدفاعية بالكرة الطائرة.



جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

محاضرات مادة الكرة الطائرة لطلبة المرحلة الرابعة للعام الدراسي (٢٠٢٠ - ٢٠٢١)

المحاضرة: الثانية: أنواع لعبة الكرة الطائرة:

لقد قام الاتحاد الدولي بالكثير من الدراسات والبحوث التي من شأنها تطوير لعبة الكرة الطائرة ونشرها في مختلف دول العالم، وقد بذل الأموال والجهد الكبير من أجل وسائل والعباب مختلفة، لكي يستطيع أكثر عدد ممكن من الناس من ممارسة لعبة الكرة الطائرة في مختلف الأعمار من الذكور والإناث، وفي كل الأماكن سواء كانت في الصالات الداخلية أم الملاعب الخارجية والشواطئ، لذلك ابتكرت هذه الأنواع من الكرة الطائرة لكي يستطيع الناس قضاء الأوقات في اللعب، والمرح، والتنافس لتحقيق هدف الاتحاد الدولي للكرة الطائرة، وهذه الأنواع هي:

أولاً: الكرة الطائرة Volleyball:

وهي اللعبة التي يعتمدها حالياً الاتحاد الدولي للكرة الطائرة في جميع البطولات العالمية، والأولمبية، والاتحادات القارية والمحلية، وفي مختلف الفئات من ناشئين، وشباب، ومتقدمين للرجال والنساء، ومعرفة القواعد القانونية الخاصة بها في كافة دول العالم.

ثانياً: الكرة الطائرة الشاطئية Beach Volleyball :

وهي لعبة تلعب بين فريقين يتكون كلٌّ منهما من لاعبين اثنين فقط، وتلعب على ملعب رملي مقسم بواسطة الشبكة، وكان أول ظهور أولمبي للكرة الطائرة في عام ١٩٩٦ في الدورة الأولمبية في أتنّا بالولايات المتحدة الأمريكية.

الهدف من اللعبة:

إرسال الكرة من فوق الشبكة بغرض إسقاطها على ملعب المنافس، ومنع المحاولة نفسها بواسطة الفريق المنافس، يسمح لكل فريق ثلاث لمسات لإعادة الكرة (وتشمل لمسة الصد)، وهناك الكثير من الفروقات بين الكرة العادية والشاطئية أبرزها

- طول الملعب الكرة لاطئرة الشاطئية (٨×٨ متر) وليس (٩×٩ متر).
- تلعب المباريات بأفضل ثلاثة أشواط باستخدام نظام تتابع النقاط، وأول شوطين يُلعبان من (٢١) نقطة، أما الشوط الحاسم الثالث فيُلعب من (١٥) نقطة، ويجب أن يفوز الفريق في الشوط بفارق نقطتين، وليس هناك سقف زمني، أي يستمر الشوط حتى يتمكن أحد الفريقين من تحقيق النقطتين.
- يجوز أن يكون ارتفاع الشبكة متغيراً للمجموعات العمرية المعينة على النحو الآتي:

المجموعة العمرية	الإناث	الذكور
١٦ سنة فما دون	٢.٢٤ متر	٢.٢٤ متر
١٤ سنة فما دون	٢.١٢ متر	٢.٢١ متر
١٢ سنة فما دون	٢.٠٠ متر	٢.٠٠ متر

- المنافسات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة لا يسمح بإعطاء توجيهات من خارج الملعب خلال المباراة من المدرب أو من أي شخص آخر.
- تتكون أدوات اللاعبين من شورتات قصيرة أو لباس سباحة، يُعد ارتداء الفانيلة اختياريًا باستثناء عندما ينص على ذلك في لوائح الدورة.
- يجوز للاعبين ارتداء قبعات أو نظارات شمسية.

للمنافسات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة:

- يجب على لاعبي الفريق ارتداء ملابس بنفس اللون والتصميم طبقاً للوائح البطولة.
- يجب أن يلعب اللاعبون حفاة القدمين، باستثناء عندما يأذن لهم الحكم بغير ذلك.
- يجب أن ترقم فانيلات اللاعبين والشورتات بالرقمين (١ و ٢) ويجب أن يوضع الرقم على الصدر (أو الشورتات من الأمام)، ومخالفة للون الشورت أو الفانيلة.

ثالثاً: الكرة الطائرة المصغرة Min Volleyball:

تُعد الكرة الطائرة للصغار في وقتنا الحاضر من أشهر أنواع الرياضات في العالم، ولغرض تطوير ونجاح هذه الرياضة من المهم جداً جذب أطفال من كافة أنحاء العالم إليها، وجعل الكرة الطائرة المصغرة الأولى في العالم، وهذا هو هدف الاتحاد الدولي للكرة الطائرة، ويجب جعلها الرياضة الأولى للأطفال والنقاط الأساسية التي يجب الانطلاق منها هي الآتية:

- يجب أن يكون الأطفال مدركين ومولعين بالكرة الطائرة، إذ إنَّ الولاء لرياضة معينة يتشكل عند الطفولة، ويدوم طول الحياة.
- تكوني الأداء المهاري الأساسي والخطط الأساسية للكرة الطائرة من أعمار مبكرة، إذ إنَّ الرياضي الصغير يتعلم المهارات الحركية الأساسية أسهل وأسرع من البالغين.
- يجب البدء بالكرة الطائرة بأعمار (١٠-١٢ سنة).

قانون اللعبة:

إنَّ الكرة الطائرة المصغرة تستخدم التعديلات الآتية في قانون اللعبة:

١. تلعب بأقل من (٦) لاعبين لكل فريق، ممّا يسمح للاعبين بضرب الكرة أكثر، وتسهل عملية التعاون بين أعضاء الفريق والخطط تكون أسهل وأبسط.

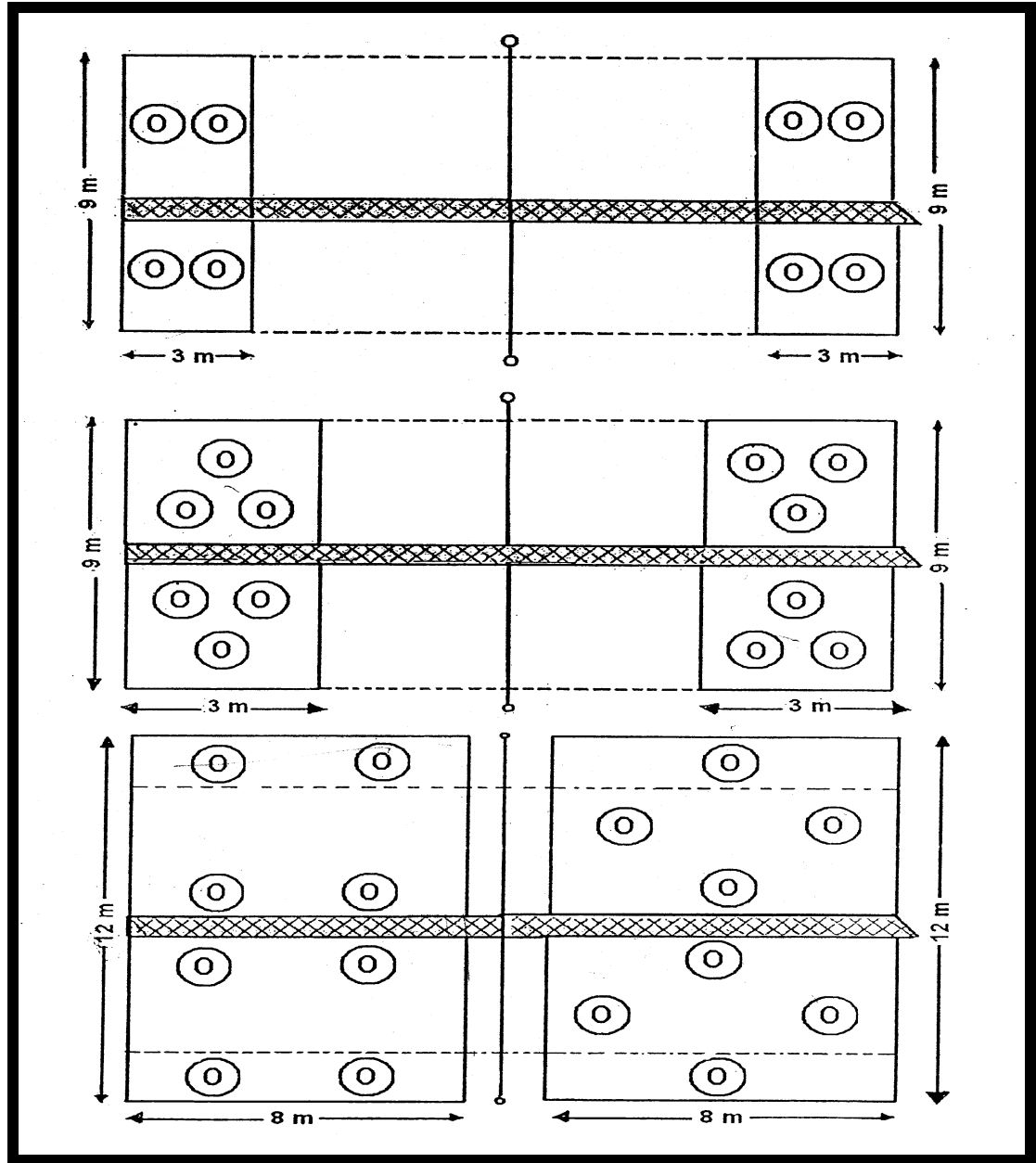
٢. تشكل الفرق من (٢-٣-٤) لاعبين اعتماداً على العمر ومستوى اللعب، إنّ اللعب يكون في ملعب صغير، إذ يتطلب قوة وحركة أقل، ويقلل من عدد الانقطاعات في اللعب، ويزيد من فترات تداول الكرة، وتتغير قياسات الملعب بحسب عدد اللاعبين في كلّ فريق، وأعمارهم، ومستوى اللعب.

٣. تلعب الكرة الطائرة المصغرة بشبكة قليلة الارتفاع، إذ إنّ تغيير ارتفاع الشبكة تمكن الأطفال من لعب الكرة في الهجوم والدفاع طبقاً لطبيعة جسمهم وقدرتهم على القفز.

٤. تلعب الكرة الطائرة بوزن الكرة أخف وأصغر حجمًا، إنّ وزن وقطر الكرة يتبدل اعتماداً على أعمار الأطفال وقدراتهم، إنّ الكرة الصغيرة تطير في الهواء أسرع، في حين الكرة الأكبر والأخف تبقى مدة أطول في الهواء.

وفيما يأتي جدول يبين الأعمار، وارتفاع الشبكة، وقياسات الملعب للمشاركين في الكرة الطائرة المصغرة:

العمر Age	١١-٩	١٢-١٠	١٣-١١
الفريق Teams	2 vs 2	3 vs 3	4 vs 4
قياس الملعب Court	٩×٣ م ٩×٤.٥ م	٩×٦ م ١٢×٦ م	١٢×٨ م ٩×١٢ م
ارتفاع الشبكة Net	٢١٠±٥سم	٢١٠±٥سم	٢٢٠±٥سم



الشكل (١) مساحات ملعب كرة الطائرة.

رابعاً: أنت والكرة الطائرة U – Volleyball:

في عام ٢٠٠٢ قام الكونغرس في الاتحاد الدولي للكرة الطائرة بالموافقة على التصنيف الجديد للاعبين الكرة الطائرة على أساس الطول، إذ تم تقسيم منافسات الكرة الطائرة بحسب الطول وهي (U-175) سم للنساء، وهي الكرة الطائرة للنساء اللواتي طولهن فقط تحت مستوى طول (١٧٥ سم)، و (U-185) سم للرجال، وهي الكرة الطائرة للرجال الذين أطولهم فقط تحت مستوى طول (١٨٥ سم).

إنَّ تقديم هذا النوع من التصنيف متوقع منه مستقبلاً أن يخلق فرص كثيرة للعديد من اللاعبين في العالم الذين يكون طولهم في مستوى معين، ويعطيهم فرصة للعب الكرة الطائرة على المستوى العالمي، إذ إنَّ الكثير من الدراسات تظهر أنَّ (٩٤%) من العالم أطولهم أقل من (١٧٥سم) للنساء و(١٨٥سم) للرجال، لذلك ابتكر الاتحاد الدولي هذا التصنيف لإتاحة الفرصة للكثير من النَّاس لمشاركة لعب الكرة الطائرة، لتصبح أكثر انتشاراً بين الجماهير، وهذا هو الهدف الرئيس الذي يطمح له الاتحاد الدولي للكرة الطائرة في نشر اللعبة بين المجتمعات في العالم.

خامساً: الكرة الطائرة في المتنزهات Parke Volleyball:

يعتمد هذا التصنيف على اللاعبين غير المحددين بالعمر والجنس، إذ تكون المشاركة وقضاء الأوقات والاستمتاع لديهم أكثر أهمية من الفوز والخسارة في المباراة (على الرغم من وجود النقاط)، نظراً لكون القوانين بسيطة جداً هناك متطلبات فنية أقل للاعبين، ويمكن أن تكون هذه اللعبة البداية والأساس لتعلّم الكرة الطائرة الحقيقية، وأنَّ الكثير من النَّاس في العالم يلعبون الكرة الطائرة في الخارج في الساحات والحدائق والأماكن العامة التي لا تحتوي على سقف، وهي لأغراض التسلية، إلاَّ أنَّها يمكن اعتبارها رياضة تنافسية.

خصائص اللعبة:

١. تلعب من قبل فريقين تضم (٤) لاعبين في كُلِّ ملعب يفصل بينهما شبكة، وهناك عدّة أشكال للعب تعتمد على ظروف المباراة واللاعبين وخصائصهم، وكما هو واضح من اسم اللعبة تلعب هذه الرياضة في الملاعب الخارجية والأماكن العامة، ويمكن لعبها في الملاعب الداخلية (الصالات)، ويمكن استخدام الكرة بوزن أخف وأكبر حجم من الكرة الطائرة القانونية عند لعبها من قبل لاعبين صغار في العمر، وأنَّ الملعب يتكون من الأجهزة المحمولة التي يمكن نصبها في أي مكان في الملاعب الخارجية أو الداخلية للعب Parke Volleyball.

٢. على الرغم من أنَّ جميع خصائص الكرة الطائرة نفسها، إلاَّ أنَّها تمتع بقوانين بسيطة وأقل بكثير، ومن السهل جداً فهمها، وتعتمد اللعبة على نفس قانون

تسجيل النقاط في الكرة الطائرة (تداول الكرة)، وتلعب المباراة (٤×٤) لاعبين، ويمتلك كل فريق عدد من البدلاء، ولكن يتم الاتفاق على هذا العدد مسبقاً.

ويبين الجدول اللاتي تصنيفات U – Volleyball

قياس الملعب	ارتفاع الشبكة	التصنيف	البدلاء	العمر / السنة	التصنيف
١٤×٧ م	٢١٥ سم	فتيات / فتيان	١	١٢-٩	A
١٤×٧ م	٢٣٠ سم	فتيان	١	١٤-١٣	B
١٤×٧ م	٢٢٤ سم	فتيات	٢		
١٤×٧ م	٢٣٠ سم	فتيان	١	١٧-١٥	C
١٤×٧ م	٢٢٤ سم	فتيات	٢		
١٦×٨ م	٢٤٣ سم	رجال	١	١٨ فما فوق	D
١٦×٨ م	٢٣٠ سم	نساء	٢		
١٦×٨ م	٢٢٤ سم	نساء	٣		

٣. إنَّ حجم الملعب يمكن أن يكون (١٤×٧ م) مقسم على نصفين (٧×٧ م) ويمكن استخدام قياسات أخرى بحسب مستوى المشاركين واللاعبين، فيمكن أن يكون (١٢×٦ م، ١٢×٨ م، ١٨×٩ م).

٤. يتم استخدام الكرة الطائرة النظامية في اللعب، أمّا للمبتدئين فيتم استخدام نوع خاص من الكرة الطائرة أخف وزناً، ولللأطفال كرات أخف وزناً وأكبر حجماً. ٥. يمكن أن يكون التحكيم بين اللاعبين أنفسهم أو يمكن تعيين حكم واحد من قبل اللجنة المنظمة التي تقوم برعاية البطولة.

٦. يبدأ تداول الكرة بالإرسال (ضرب الكرة باتجاه الملعب الآخر للفريق المنافس) من خلف النهاية (أو من قرب الشبكة إذا تمَّ الاتفاق بين الفريقين على ذلك قبل المباراة).

٧. يسمح لكل فريق بثلاث لمسات للكرة، ولا يتم احتساب لمسة حائط الصد، لا يمكن للاعب لمس الكرة مرتين على التوالي.
٨. تشجيع تداول الكرة لفترات طويلة بتجنب احتساب الأخطاء الثانوية، ويتم احتساب فقط الأخطاء الرئيسة التي ترتكب في أثناء الهجوم.
٩. يمكن لعب الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم ولا يسمح بحملها أو مسكها.
١٠. عند الفوز بالإرسال يجب أن يقوم لاعب جديد بالإرسال وبحسب تسلسل الدوران المتفق عليه مسبقاً.
١١. التبديل مفتوح للاعبين ويجري التبديل عندما تكون الكرة خارج اللعب.
١٢. يحتسب نفس نظام احتساب النقاط في الكرة الاعتيادية، كلّ خسارة تداول يعني خسارة نقطة، ويتكون كلّ شوط من (٢٥) نقطة بفارق نقطتين على الأقل للفريق الفائز، تقوم اللجنة المنظمة للبطولة بتحديد عدد الأشواط (اثنتين أو ثلاثة) للفوز بالمباراة، وفي حالة التعادل يجب لعب شوط حاسم يتكون من (١٥) نقطة وبفارق نقطتين للفريق الفائز.
١٣. يقوم الفريقين بتبديل الملاعب في نهاية كلّ شوط من أشواط المباراة، وعندما يصل أحد الفريقين إلى النقطة (١٣) في كلّ شوط ما عدا الشوط الحاسم فيتم تبديل الملاعب عند النقطة (٨).
١٤. يسمح بوقت مستقطع واحد مدته (٣٠) ثانية في كلّ شوط.
١٥. لا يحتسب خطأ لمس الشبكة إذا كان اللاعب غير متدخل في اللعب.
١٦. لا يجوز مسك، أو سحب، أو دفع اللاعب المنافس، ويحتسب خطأ ضد اللاعب المخطأ بخسارة نقطة.
١٧. أي خطأ يحتسب يخسر الفريق نقطة (يخسر الفريق النقطة مع الإرسال أو يستمر الفريق في لعب الإرسال).

سادساً: الكرة الطائرة للمعاقين من وضع الجلوس:

لعبة الكرة الطائرة (جلوس) من الألعاب التأهيلية للمعوقين، وقد برزت اللعبة عام ١٩٦٠ عندما نظمت دورة الألعاب الأولمبية في روما، وهي تشبه الكرة الطائرة للأسوياء

من حيث القوانين والأنظمة، ولكنها تختلف من حيث قياسات الملعب، إذ يبلغ طول وعرض الملعب (١٠×٦م)، وخط الهجوم عن خط المنتصف (٢م)، أما ارتفاع الشبكة للرجال فيبلغ (١١٥م) عن الأرض وللنساء (١٠٥سم) عن الأرض، ويخضع اللاعبون إلى التصنيف الطبي بحسب الإصابة، ويجب على اللاعب عدم رفع الأرداف من الأرض لحظة ضرب الكرة لجميع المهارات، ويعتمد اللاعب في الأداء الحركي على الطرف العلوي من الجسم باستخدام الأيدي والذراعين والزحف على المقعد، ويضم الفريق كافة الإعاقات من حيث البتر أو الشلل.

سابعاً: الكرة الطائرة للمعاقين من وضع الوقوف:

تستخدم نفس قوانين الكرة الطائرة للأسيوياء، ويلعبون بحسب التصنيف الطبي للبتور.

ثامناً: الكرة الطائرة للمعاقين الصم والبكم:

تستخدم نفس قوانين الكرة الطائرة للأسيوياء، ويلعبون بحسب التصنيف الطبي الخاص بالصم والبكم.

تاسعاً: الكرة الطائرة للمعاقين ذهنيّاً:

تستخدم نفس قوانين الكرة الطائرة للأسيوياء، ويلعبون بحسب التصنيف الطبي من حيث القدرة على اللعب وأداء المهارات.



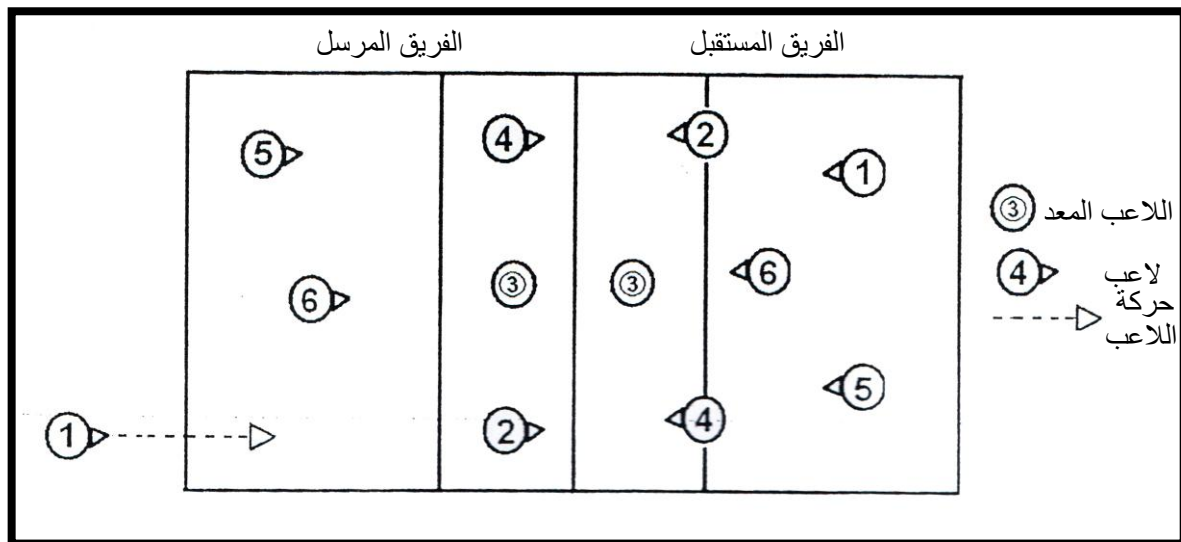
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

محاضرات مادة الكرة الطائرة لطلبة المرحلة الرابعة للعام الدراسي (٢٠٢٠ - ٢٠٢١)

المحاضرة: الأنظمة الهجومية Offensive Systems

أولاً: نظام الهجوم (٦-٠) اللاعب المعد في مركز (٣):

يعتمد هذا النظام (كما موضح في الشكل ٢) على فكرة أن جميع اللاعبين يتبادلون الأدوار، يكونون مهاجمين وبنفس الوقت لاعبين معدين، بحيث أي لاعب يكون في منطقة الوسط الأمامي (المركز ٣) يقوم بالإعداد لبقية اللاعبين، وهي أول الخطط التي يتعلمها اللاعب المبتدئ بعد إتقان المهارات الأساسية للعبة والبدء باللعب، ولحد الآن اللاعبين لم يصلوا بعد إلى التخصص كلاعب معد أو مهاجم.. إلى غير ذلك، وخلال هذا النظام يأخذ المدرب الفكرة الأولية عن التخصص، ويبدأ بالبحث عن اللاعبين المناسبين لكل اختصاص وبحسب إمكانياتهم مهارية، والقدرات البدنية والحركية، والقياسات الجسمية، كذلك يلعب بهذا النظام الممارسين للعبة لأجل التسلية، وقضاء الوقت، والترويح، وفي أثناء الرحلات السياسية، وعلى الشواطئ.



الشكل (٢)

خطة الهجوم (٦-٠) اللاعب المعد دائماً في مركز (٣).

ثانياً: النظام الهجومي (2-4) (4-2) Offensive systems:

تفسير الخطة Explanation of Tactics:

إنَّ هذا النظام يُعدُّ من أبسط الأنظمة الهجومية التنظيمية، ولقد استخدمت العديد من الفرق هذا النظام وبنجاح كبير، ولاسيماً في مستويات الناشئين ولكلا الجنسين، إنَّ هذا النظام يعين لاعبين اثنين للإعداد، واللذان يبدأان من مراكز متعاكسة، وأنَّ المعدين يقومان بالإعداد من الصف الأمامي، ويمكن أداء هذا النظام بأسلوبين، الأسلوب الأوَّل عندما يكون اللاعب المعد في مركز (٣) ويقوم بالإعداد العالي إلى الأمام في المركز (٤) وإلى الخلف مركز (٢)، وذلك لعدم وجود لاعب سريع متخصص في مركز (٣) أو لاعب حائط صد متخصص يتحرك إلى الجانبين لعمل حائط صد زوجي، ولهذا يستخدم هذا النظام مع فرق المبتدئين وبعد إتقانهم نظام (٦ - صفر)، ويعتمد هذا النظام على تصنيف اللاعبين إلى تخصصين أساسيين هما: (لاعب معد - مهاجم عالي) أمامي وخلفي بعد أن كانوا في طريقة (٦ - ٠) يقومون بجميع هذه الأدوار.

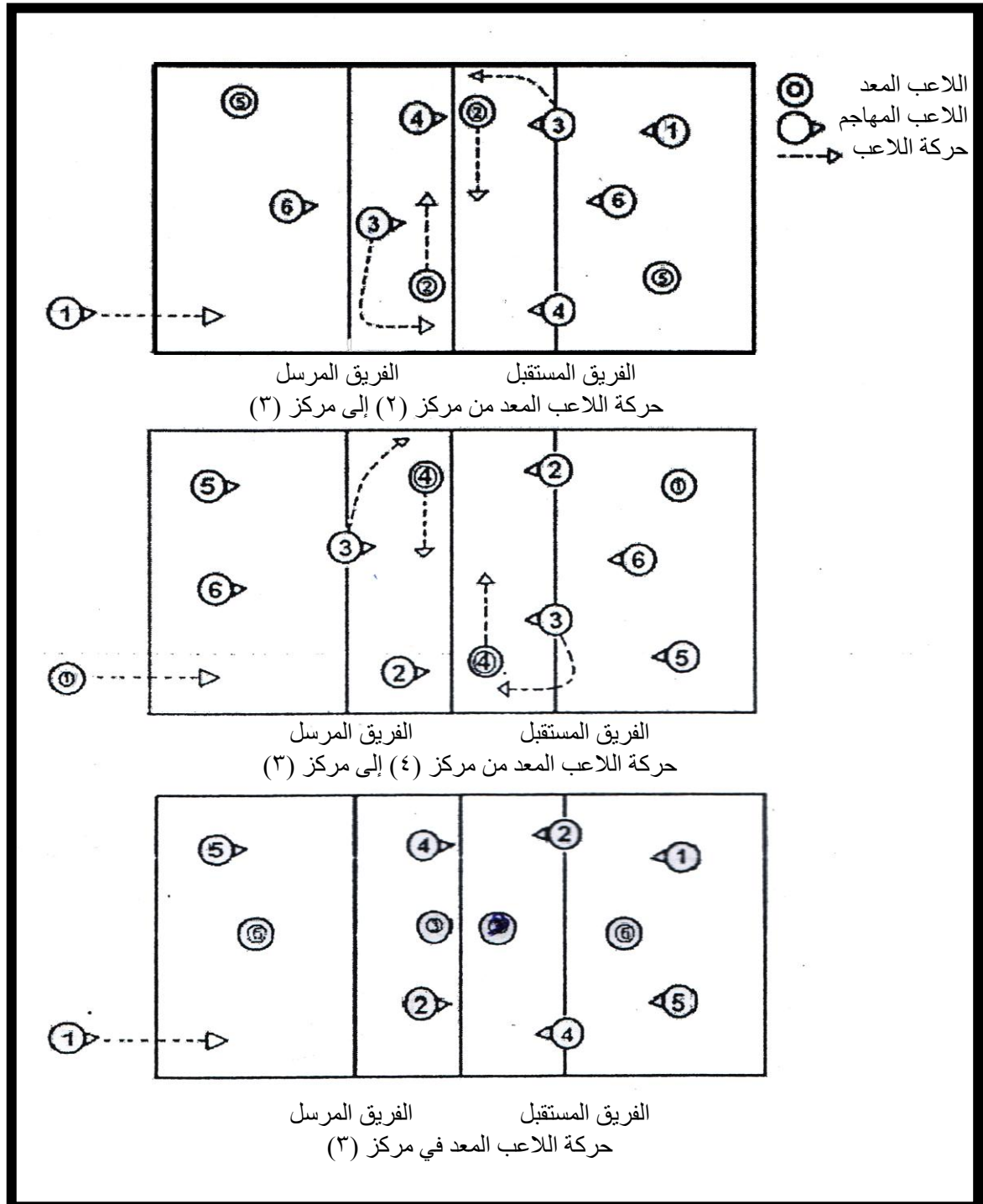
أمَّا الأسلوب الآخر (ويكون التخصص في هذا النظام إلى لاعب معد - لاعب مهاجم عالي أمامي - لاعب سريع)، وهو عندما يكون اللاعب المعد في مركز (٢) ويقوم بالإعداد السريع إلى مركز (٣) والإعداد العالي إلى مركز (٤)، ويأتي هذا الأسلوب بعد أن يتقن الفريق الأسلوب الأوَّل، ويبدأ المدرب بإيجاد لاعب متخصص سريع في مركز (٣)، وهو البداية الحقيقية للعب بنظام (٥-١) المتطور، والذي تلعب به أكثر الفرق العالمية من النساء والرجال.

بصورة عامة يميل الفريق لاختيار نظام (٤-٢) إذا كان اللاعب المعد يمتلك مهارات هجومية ضعيفة، ولا يود هناك لاعب احتياط يمتلك مهارات قوية كافية في

الهجوم لكي يحل بديلاً عن المعد (إنَّ استخدام نظام (٢-٦) يُعدُّ اختياراً ناجحاً فقط عندما يكون لاعبي الصف الأمامي الثلاثة يمتلكون مهارات هجومية جيدة).
إنَّ الهدف في هذا النظام هو إنجاز هجوم متوازن عند تحديد مراكز اللاعبين ضمن الفريق، فضلاً عن ذلك عدم أداء أي دورانات لا تأتي بنتيجة جيدة.

نظام الهجوم (٢-٤) المعد في مركز (٣):

عندما يكون اللاعب المعد في أي مركز في الصف الأمامي يجب أن يتحرك وينتقل دائماً إلى مركز (٣) لكي يقوم بالإعداد كما موضح في الشكل (٣).

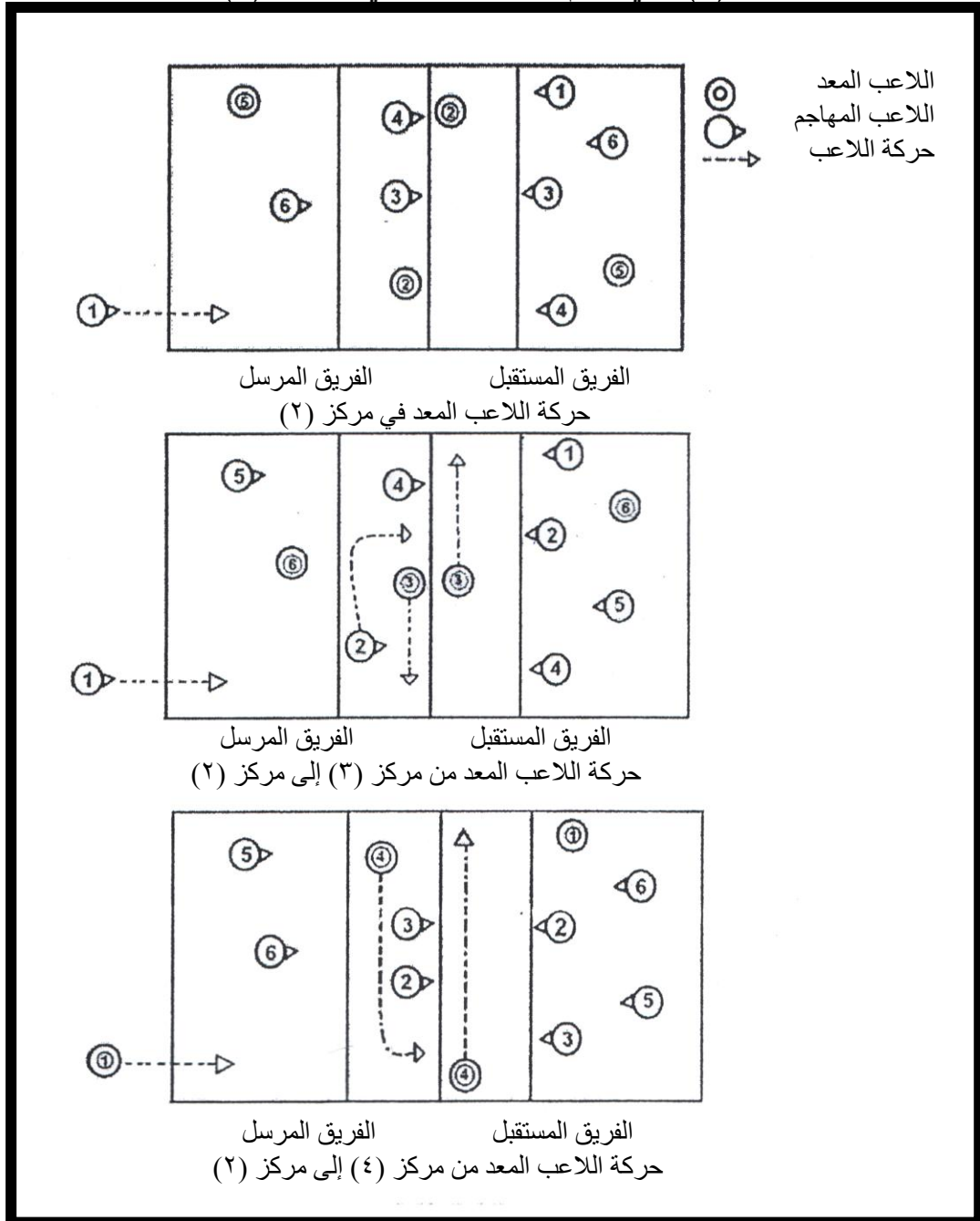


الشكل (٣)

النظام الهجومي (٢-٤) اللاعب المعد في مركز (٣).

نظام الهجوم (٢-٤) حركة اللاعب المعد في مركز (٢):

عندما يكون اللاعب المعد في أي مركز في الصف الأمامي يجب أن يتحرك وينتقل دائماً إلى مركز (٢) لكي يقوم بالإعداد كما في الشكل (٤).



الشكل (٤)

النظام الهجومي (٤-٢) اللاعب المعد في مركز (٢)



جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

محاضرات مادة الكرة الطائرة لطلبة المرحلة الرابعة

للعام الدراسي ٢٠٢٠ - ٢٠٢١

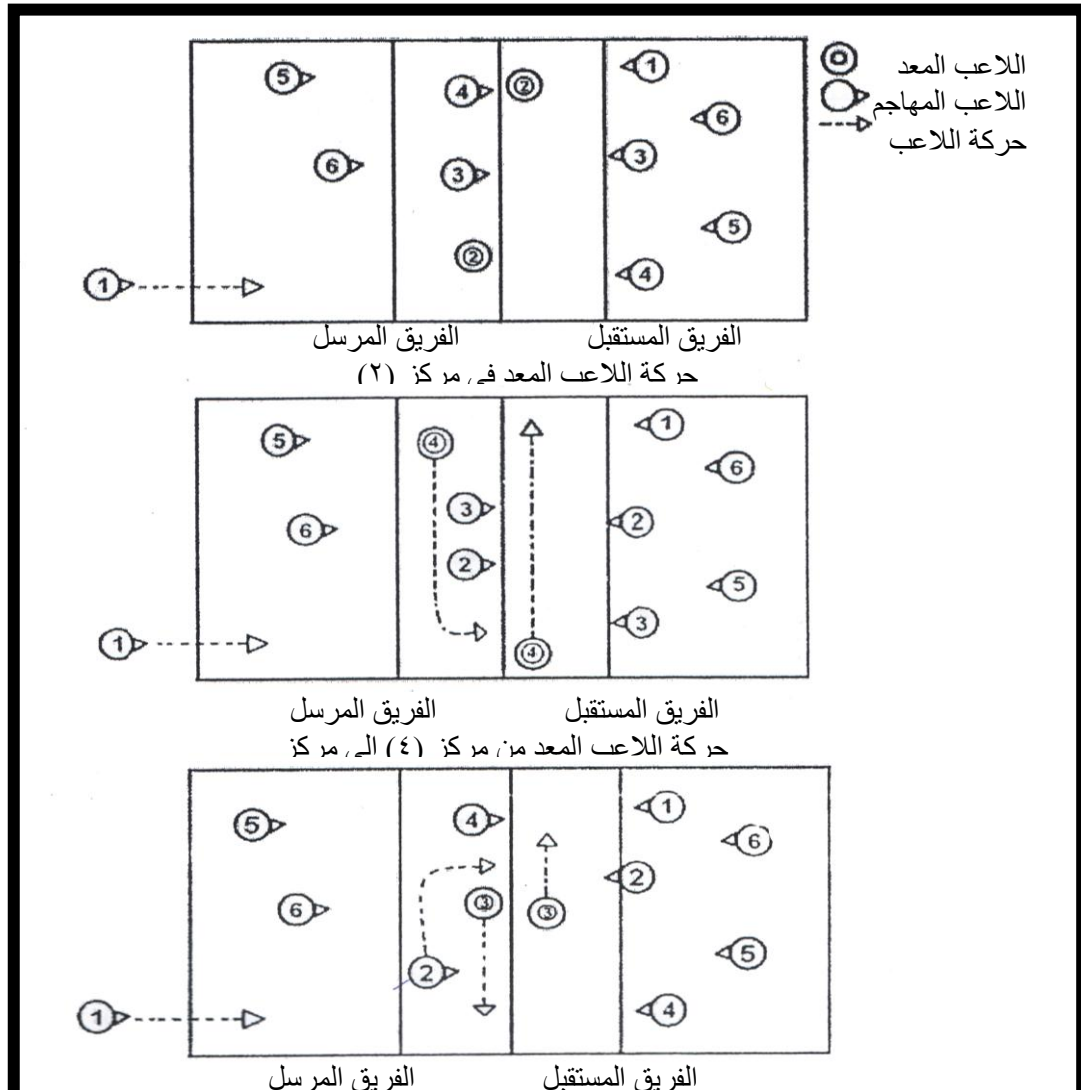
المحاضرة ثالثاً: نظام الهجوم (١-٥) Offensive Systems

في هذا النظام يتم تعيين لاعب واحد كلاعب معد، ويكون مسؤولاً عن الإعداد في جميع الدورانات الستة في الملعب، أما اللاعبين الخمسة الباقين فلا تكون لديهم أي مسؤوليات في الإعداد باستثناء الكرات التي يقوم فيها المعد بالدفاع ضد الكرة الأولى أو لا يكون فيها قادراً على الإعداد بسبب استقبال ضعيف أو دفاع ضعيف، هؤلاء اللاعبين الخمسة جميعهم مهاجمين (Hitters)، ويمكنهم الهجوم، أما من الصف الأمامي (Front Row) وأما الصف الخلفي (Back Row)، من المعروف عن هذا النظام أنه يتضمن مهاجمين عالي و يتمركزون في مركز (١-٤)، مهاجمين سريعين في الوسط يتمركزون في مركز (٣-٦)، ومهاجم عام متعدد المواهب الهجومية يتمركز في مركز (٥) وعكس اللاعب المعد (ويطلق عليه بالمعاكس Opposite)، ودائماً يلعب في الصف الأمامي مركز (٢)، إن اللاعب المعد يعد الكرة من الجانب الأيمن للملعب دائماً ومن مركز (٢)، وبغض النظر عن مكانه يجب عليه التحرك إلى هذا المركز سواء كان في الصف الخلفي أم الإمام، أو أنه موجود أصلاً هناك، وعندما يكون اللاعب المعد في الصف الأمامي فإن مهاجمي الصف الأمامي يكونون أمام المعد في الجهة اليسرى على الرغم من وجود تنوع في وقوف هؤلاء المهاجمين.

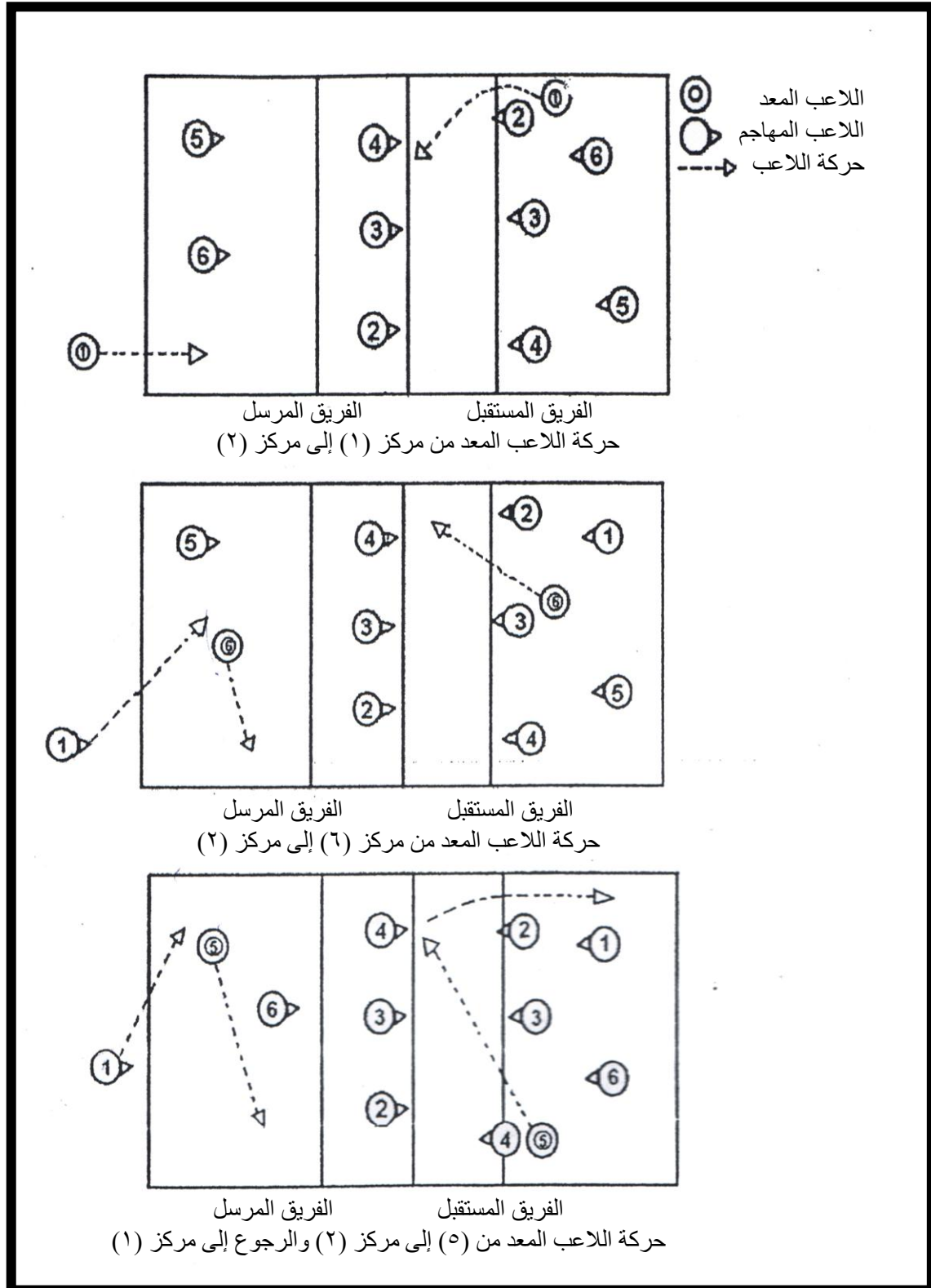
يوضح الشكل (٥) الدورانات التقليدية لهذا النظام، لاحظ أن أفضل مهاجم عالي يكون في مركز (٤) وأفضل مهاجم سريع وسط يقفان مباشرة خلف أو أمام اللاعب المعد

في الدوران، إنَّ التركيز على قدرات أفضل ضارب عالي والوسط السريع مهم جدًا، لأنَّ في نظام (٥-١) هناك ثلاثة دورانات التي يكون فيها المعد في الصف الأمامي، تاركًا مهاجمين اثنين فقط في الصف الأمامي، وعند وضع أفضل مهاجم عالي وأفضل مهاجم وسط حول المعد سيضمن أن يبقيا في الصف الأمامي مع المعد في دورتين من أصل ثلاثة، معطيًا فرص أكبر لإحراز النقاط عن طريق استقبال الإرسال، خذ بنظر الاعتبار أنَّه ما دام اللاعبون يأخذون نفس المكان عند نفس المركز يمكنك بدء الفريق بأي دوران تريد بدلًا من التقيد بمكان اللاعب المعد في الصف الأمامي الأيمن مركز (٢) أو الأيسر مركز (٤) عند الدوران الأول، ويوضح الشكل (٢٣) حركة اللاعب المعد من الصف الخلفي إلى الصف الأمامي، إنَّ نظام (٥-١) يستخدم على مستويات عدَّة بدءًا من الناشئين وانتهاءً بالمتقدمين والمستويات العالية على المستوى العالمي والأولمبي، ويستخدم للأسباب الآتية:

- إنَّ الفريق يمتلك لاعب معد ممتاز واحد فقط يمكنه إعطاء فرص أكبر إلى المهاجمين للهجوم في معظم وقت المباراة.
- تعزيز النهج الهجومي للفريق والحصول على نقاط أكثر.



الشكل (٥) النظام الهجومي (٥-١)



الشكل (٦)

النظام الهجومي (٥-١)



جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

محاضرات مادة الكرة الطائرة لطلبة المرحلة الرابعة

للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١)

الحاضرة: الأنظمة الدفاعية

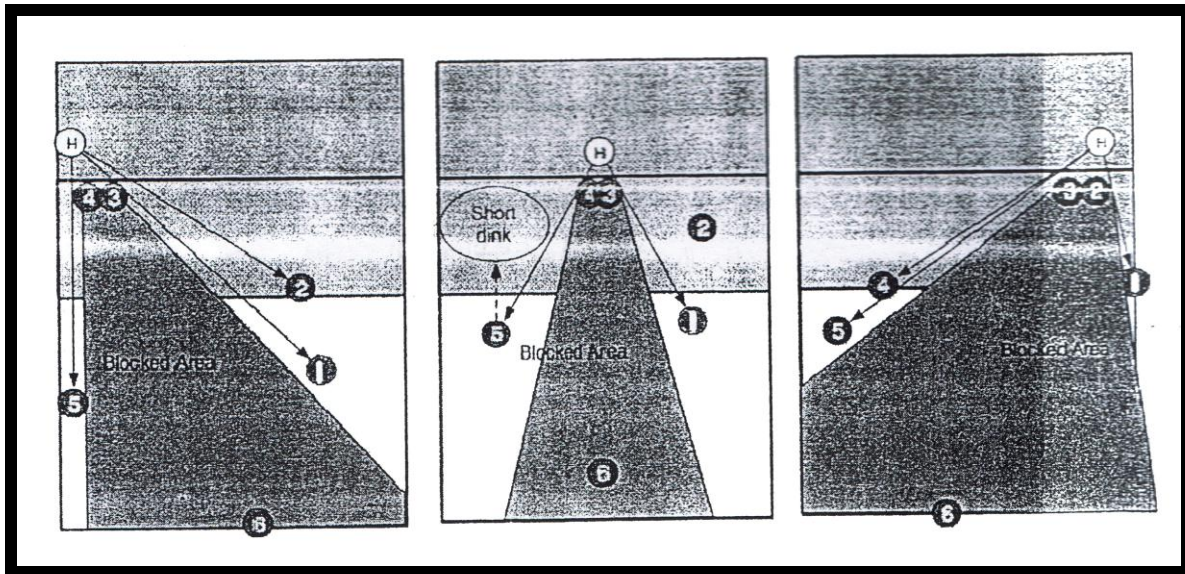
هي الوقفات أو التشكيلات التي يتخذها اللاعبون المدافعون لمواجهة هجوم الفريق المنافس ولتغطية الفراغات المتوقعة سقوط الكرة فيها نتيجة للهجوم، وعند اختيار النظام الدفاعي المناسب يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار خبرة اللاعبين المدافعين وإمكانياتهم المهارية والبدنية، وإمكانيات الفريق المنافس الهجومية، ومراعاة الشروط القانونية للعبة، وتقسم أنواع الأنظمة الدفاعية على:

أولاً: نظام الدفاع (٦) متأخر Player – Back System:

إنّ نظام الدفاع بلاعب الصف الخلفي مركز (٦) (٦ متأخر) (كما موضح في الشكل ٨) هو النظام الذي يأخذ منه المدافعون أماكن حول زوايا الملعب وقرب الخطوط الجانبية وخط النهاية، إذ يأخذ مدافع الصف الخلفي الأيسر (مركز ٥) خط الجانب الأيسر، ومدافع الصف الخلفي الأيمن (مركز ١) خط الجانب الأيمن، أمّا لاعب الصف الخلفي الوسط (مركز ٦) فيقف على خط النهاية وبمسافة متساوية بين خط الجانب الأيسر والأيمن، ويواجه جسمه الجهة التي يهاجم منها الفريق المنافس على الشبكة،

وأخذ زاوية مقابلة إلى اللاعب المهاجم ليكون بشكل مواجه له، إنَّ هذا الموقع يسهل الحركة إلى الإمام بين اللاعبين عند الصف الخلفي الوسط والأيمن والأيسر.

يظهر في الشكل (٨) مراكز اللاعبين الأساسية مقابل مراكز هجوم المنافس عند اليسار واليمين والوسط، يمكنك الملاحظة من هذا الشكل أنَّه مهما تغيرت المواقع التي يضرب منها المنافس فإنَّ لاعب الدفاع يبقى محافظاً على مركزه متوازن، وهذا التوازن يمكن انجازه عن طريق لاعب الصف الخلفي الذي يمكنه الدفاع عن كرة المنافس إذا سقطت في وسط الملعب أو على خط الهجوم، وأيضاً لاعب الصف الخلفي الوسط الذي يمكنه الدفاع عن الكرات التي تصل إلى الزوايا البعيدة من الملعب.



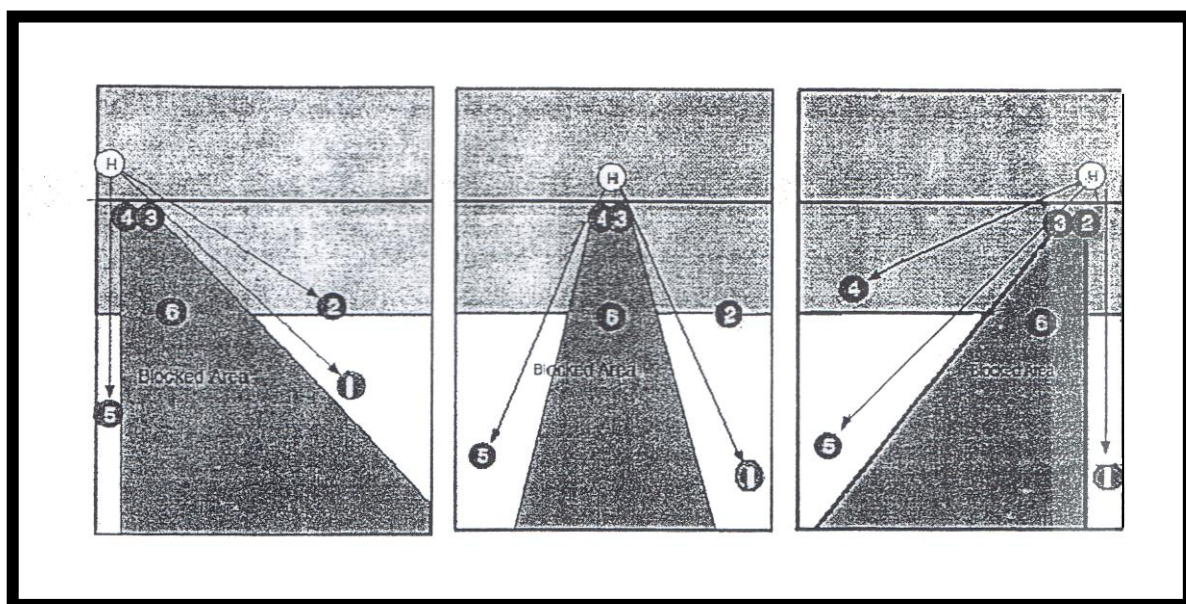
الشكل (٨)

النظام الدفاعي (٦) متأخر.

ثانيًا: نظام الدفاع (٦) المتقدم Player – Up System:

قد تكون سمعت بهذا النظام الدفاعي من قبل، إذ إنَّه يمتاز بتنوعاته العديدة، بغض النظر عن التشكيلة التي يختارها الفريق، إلَّا أنَّ هذا النظام هو مصمم خاصة في حالة امتلاك الفريق حائط صد جيد جدًا، أو يستخدم ضد الفريق المنافس الذي يضرب الكرة إلى المنطقة التي تقع خلف حائط الصد مباشرة أو الكرات الساقطة على خط الهجوم.

إنّ مراكز الدفاع (كما موضح في الشكل ٩) تشبه الدفاع المتأخر، ووضع اللاعب خلف حائط الصد في مركز (٦) عندما يكون الهجوم من الفريق المنافس في المراكز (٢-٣-٤) الأمامية أو من الهجوم من الصف الخلفي، إنّ الاختلاف بين هذا النظام والنظام (٦ متأخر) هو في حركة وزمن ومكان تقدّم اللاعب المدافع مركز (٦) إلى المكان خلف حائط الصد.



الشكل (٩)

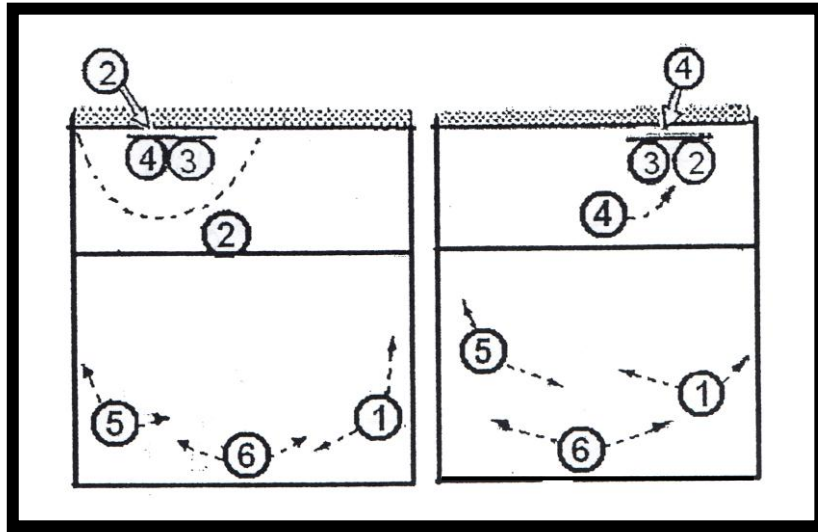
النظام الدفاعي (٦) متقدم.

ثالثاً: نظام الدفاع اللاعب السائب Swing System:

على الرغم من أنّنا نأخذ لاعب الصف الخلفي الوسط كمدافع متقدّم في الدفاعات السابقة، ولكن يمكن في هذه التشكيلة للاعب الصف الأمامي الجانبين مركزي (٢-٤) أن يكونوا الدفاع المتقدم خلف حائط الصد (كما في الشكل ١٠)، ولاسيّما عندما يكون الفريق المنافس يقوم بالهجوم إلى المناطق الخلفية من الملعب، والتي يجب أن يغطيها اللاعبون في الصف الخلفي بموازنة الملعب الخلفي عن طريق تقسيم المنطقة الخلفية

بينهم، وتكون كل منطقة مسؤول عنها لاعب مدافع، يمكن أن يقوم المهاجم الجانبي في الصف الأمامي بترك الشبكة وأخذ مركز دفاع وسط الملعب خلف حائط الصد إذا لم يشترك في حائط الصد ضد هجوم الفريق المنافس من جهته في حالة استخدام لاعب الصف الأمامي غير اللاعب المعد كمدافع متقدم بعد تنفيذ الإرسال (أو بعد انتقال الكرة إلى جانب ملعب المنافس لأول مرة)، ويجب أن ينتقل لاعب الصف الأمامي إلى مركز الدفاع المتقدم قرب وسط خط الهجوم، في حين يقوم لاعبي الصف الخلفي بموازنة الملعب، بعدها يقوم اللاعب المدافع المتقدم بالانتقال إلى حائط الصد بعد قراءة إعداد المنافس والدفاع ضد الكرات التي تقع ضمن منطقة مسؤوليته، هذا يعني أنه يجب على المدرب وضعه في مركز المدافع المتقدم إذا كان لاعب الصف الأمامي الأيمن مركز (٢) هو متقدم، والشيء نفسه ينطبق على لاعب الصف الأمامي الأيسر مركز (٤)، للدفاع مع تغطية مسافات كبيرة من الملعب والانتقال إلى الهجوم.

في كل من أشكال الدفاع الثلاثة لهذا النظام تذكر أن السبب الأساس لاستخدامه هو الدفاع ضد الفرق التي تستهدف المناطق القريبة من الملعب بكرات عالية وبطيئة.



الشكل (١٠)

نظام الدفاع باللاعب السائب



جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

محاضرات مادة الكرة الطائرة لطلبة المرحلة الرابعة للعام الدراسي (٢٠٢٠ - ٢٠٢١)

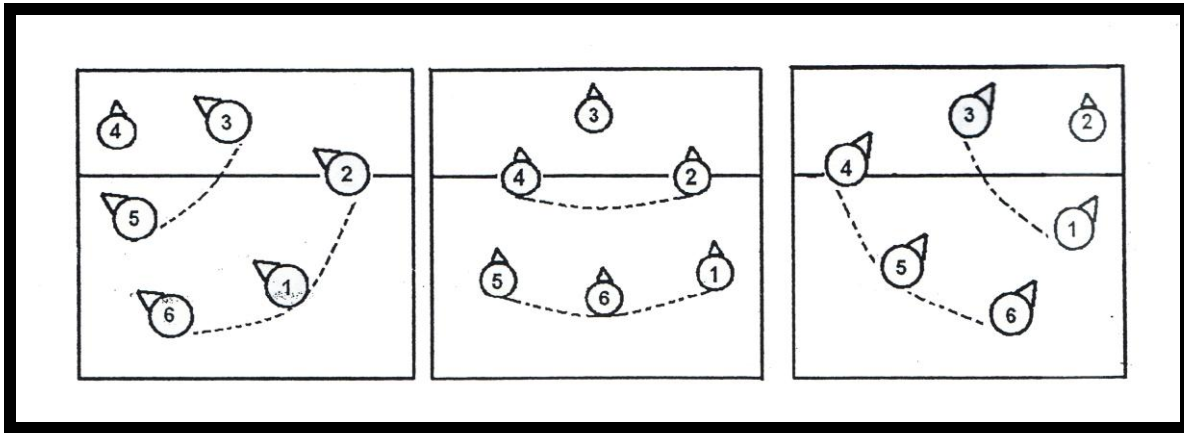
الحاضرة: تغطية المهاجم

إنَّ تغطية المهاجم جزء مكمل لهجوم الفريق، ويشمل كُلاً لاعبي الفريق القائم بالهجوم، والفريق الذي يمتلك تغطية جيدة للمهاجم لديه القدرة على الحفاظ على الكرة في الملعب، على الرغم من قوة حائط الصد للفريق المنافس، إذ يجب مشاركة جميع لاعبي الفريق بتغطية المهاجم، مع الاهتمام بلعب الكرات التي يتم صدها والمرتدة إلى الفريق القائم بالهجوم، وإنَّ لم يقم الفريق بتغطية المهاجم بشكل جيد فإنَّ حائط الصد يمكن أن يصبح مؤثراً وفعالاً للغاية، بحيث يفسد مجهود الفريق في الضرب الساحق وما يسبقه من استقبال وإعداد، وتحتاج هذه المهارة إلى فطنة ويقظة عالية من اللاعبين وسرعة ردِّ فعل عالية ومتناهية في الدقة، وأنَّ جميع لاعبي الفريق يجب أن يتوقعوا اتجاه سقوط الكرة والتوقيت معها، محتفظين بوضع الاستعداد الجيد للتغطية، ويجب أن تكون على مدار المباراة ما دام هناك هجوم للفريق، والتغطية الجيدة تعمل على رفع الروح المعنوية للفريق، وإمكانية الهجوم مرة أخرى، وهناك طريقتان لتغطية المهاجم هي:

١. طريقة (٣-٢).

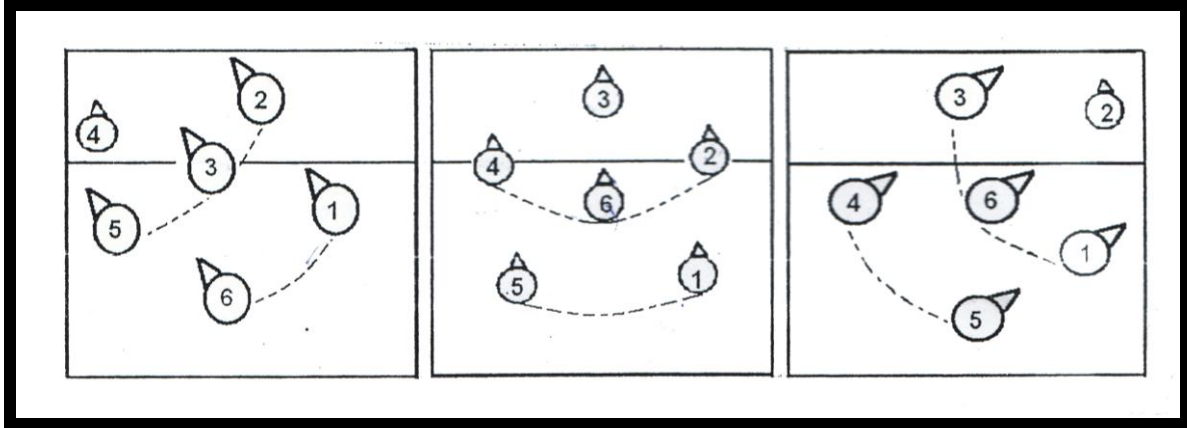
٢. طريقة (٢-٣).

ويعتمد استخدام أي من الطريقتين على حائط الصد، فعندما يكون حائط الصد للمنافس قليل الارتفاع فوق الشبكة يؤدي إلى إعادة الكرات التي تصطدم به إلى الملعب الخلفي للمهاجم، ممّا يستوجب اختيار طريقة (٣-٢) كما موضح في الشكل (١١)، والعكس صحيح أي عندما يكون حائط الصد للفريق المنافس مرتفع بشكل جيد فوق الشبكة سوف تسقط الكرات في داخل الملعب الأمامي للفريق المهاجم، ممّا يستوجب استخدام طريقة (٢-٣) كما موضوع في الشكل (١٢)، ومن الملاحظ أنّه في كثير من الأحيان ولاسيّما عند الفرق التي تستخدم المركبات الهجومية السريعة وباشتراك لاعبين في تنفيذها سوف لا تكون هناك فرصة كافية للاعب المهاجم الأول في الرجوع واتخاذ الموقع المناسب لتغطية المهاجم، ممّا يؤدي إلى استخدام طريقة أخرى وهي (٢-٢-٢)، وتستخدم هذه الطريقة مع المستويات العالية والمتقدمة.



الشكل (١١)

نظام تغطية المهاجم (٣-٢) هجوم الفريق من المراكز (٢-٣-٤).



الشكل (١٢)

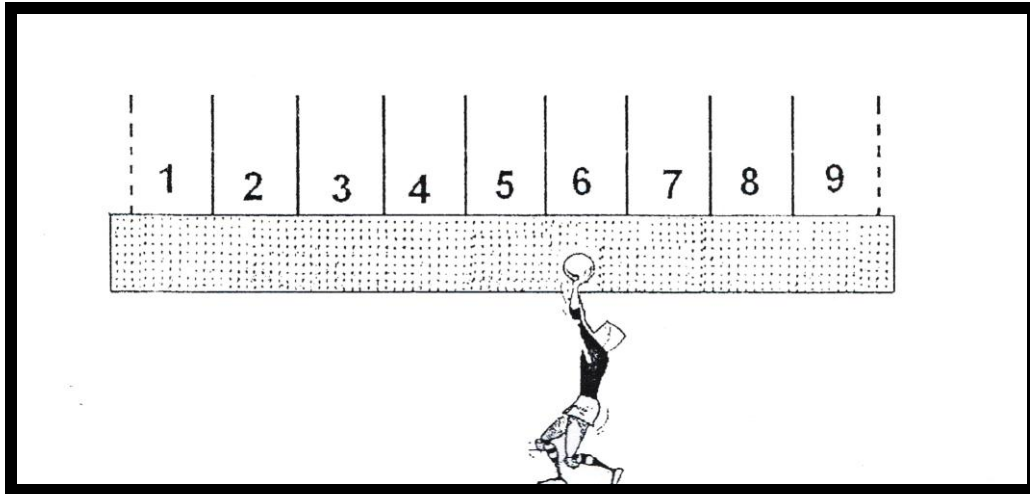
نظام تغطية المهاجم (٢-٣) هجوم الفريق من المراكز (٤-٣-٢)

الإستراتيجيات الهجومية :Offensive Strategies

تفسير الخطة :Explanation & Tactic

يمكن استخدام هذه الإستراتيجية مع أي نظام هجومي ما دام الفريق يستخدم مهاجم صف أمامي أيسر (مركز ٤) ومهاجم صف أمامي أيمن (مركز ٢)، يبقى كل واحد منهما قرب العصا الهوائية الخاصة به، يقوم المعد بإعداد الكرات لكل المناطق على طول الشبكة، وبالتالي يوزع الهجوم على طول الشبكة كلها، وبالتالي يسبب له الإرهاق والتعب وصعوبة التوقع والتحرك إذا استخدم الفريق المنافس تشكيلة حائط الصد مركزة في وسط الملعب ضد الهجوم السريع والمناورات الخططية للفريق في هذا الجزء من الملعب، وذلك من خلال وقوف اللاعبين مركز (٢، ٤) بمسافة (١.٥م) عن الخط الجانبي داخل الملعب، ستشكل هذه المسؤولية لدفاع الهجوم الوسط صعوبة على لاعبي حائط الصد ضد هجوم يستخدم إستراتيجية الانتشار، ولاسيما إذا كان الفريق المنافس

يستطيع تنفيذ هجوم سريع وفعال من الوسط، حتّى في حالة عدم دخول حائط الصد إلى هذه المسافة القريبة، هذه الإستراتيجية تجعل من الصعب على لاعبي الوسط التحرك إلى الجانب لعمل حائط الصد، لأنّ الضغط عليهم كبير، هذا الأمر يسمح للمهاجم الجانبي الضرب ضد حائط صد بلاعب واحد أو حائط صد ضعيف بلاعبين، في كلتا الحالتين يمتلك المهاجم التوقف الهجومي، ويجب أن يكون قادرًا على تنفيذ الهجوم بشكل جيد، إنّ هذه الإستراتيجية تكون فعالة أكثر إذا استخدم الفريق جميع المناطق عند الشبكة وبشكل فعال، وعلى الرغم من هذا يتطلب سيطرة جيدة على الكرة واستخدام المهاجمين ركضات تقريبية مختلفة ومتنوعة وتحتاج لاعب معد ذو مهارة عالية وخبرة كافية تمكنه الإعداد بنجاح إلى مناطق مختلفة على طول الشبكة لابقاء حائط صد الفريق المنافس دائماً خارج اللعب وغير متوازن وقلق.



الشكل (١٥)

المناطق الهجومية التسعة

لتصور كيفية عمل إستراتيجية الانتشار يجب أن تفهم نظام ترقيم الشبكة، إنّ أكثر أنظمة الترقيم شيوعاً يستخدم المناطق التسعة Nine Zones على طول الشبكة، في أثناء مواجهة الشبكة تبدأ المنطقة الأولى عند العصا الهوائية اليسرى وتتدرج المناطق وصولاً إلى المنطقة تسعة عند العصا الهوائية اليمنى، إنّ كلّ منطقة عرضها متر واحد، لغرض إيجاد مركز لهذه المناطق، إنّ اللاعبين المعدين يتمركزون ويعدون الكرة من يمين المركز في المنطقة رقم (٦)، وهو أفضل مكان يوجد فيه اللاعب المعد ليكون

مسيطرًا بشكل جيد على جميع اللاعبين من فريقه ومن الفريق المنافس، لأنَّهم يكونون أمامه ويكون لديه مجال الرؤية أوسع لرؤية جميع مناطق الملعب، إنَّ العديد من المدربين يفضلون نظام الترقيم لغرض التواصل مع اللاعبين، والعديد منهم يبسطون نظام الترقيم هذا ويجعلوه ثلاث مناطق، إنَّ الفرق ذات المستوى العالي لن تستطيع الضرب من المناطق التسعة كُلِّها، لذا فإنَّ تبسيط الترقيم أفضل ومشجع أكثر، إنَّ استخدام هذه الإستراتيجية يعطي للضارب عدَّة فرص للضرب بين حائط الصد الذي قد يقفز عدَّة مرات، ولكن نادرًا ما يقفز لاعبًا حائط الصد معًا، إنَّ الهدف من هذه الإستراتيجية هي إرباك وتقليل فرص حائط الصد في التصدي للهجوم.