

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

# الكرة الطائرة

# Volley Ball

مقدمة عن لعبة الكرة الطائرة

استاذ المادة:

م.م مثنى كاظم جاسم

م.د امير غالب حسن

## لعبة الكرة الطائرة ومميزاتها

الكرة الطائرة من الالعاب الرياضية الجماعية التي اخذت موقع الصدارة من حيث ممارستها وانتشارها في دول العالم، فضلا عن تطورها من لعبة لقضاء وقت الفراغ الى لعبة اولمبية تتطلب اعلى درجات الاداء الفني والخططي وعناصر اللياقة البدنية والحركية والنواحي التربوية والنفسية.

وتمتاز لعبة الكرة الطائرة بمميزات محددة تميزها عن باقي الالعاب الجماعية الاخرى لانها غير محددة بوقت معين وصغر مساحة الملعب الخاص بها وانتقال اللاعب من الواجبات الهجومية الى الدفاعية وبالعكس فضلا عن احتوائها على مهارات اساسية فنية عديدة وهي الحركات الهادفة والمتغيرة التي يحتاج اللاعب ادائها في اسرع وقت وبأقل مجهود ممكن، بالاضافة الى كونها الدعامة القوية التي تبنى عليها اللعبة وان وصول اللاعب والفريق الى النجاح والامتياز يتوقف على اتقان ادائه المهاري .

**ومن اهم المميزات التي تمتاز بها لعبة الكرة الطائرة هي:**

١. لعبة غير محددة بوقت.
٢. مساحة ملعبها صغيرة قياسا بمساحة ملاعب الالعاب الجماعية الاخرى، اذ تلعب الكرة الطائرة على ملعب خاص تبلغ مساحته (١٨م) طولاً و(٩م) عرضاً مقسم الى قسمين مساحة كل منهما (٩×٩م).
٣. لعبة تكون بعيدة الاحتكاك بين اللاعبين، يوض فاصل بين لمعيي الفريقين وهي الشبكة التي يبلغ ارتفاعها (٢.٤٣م) للرجال و(٢.٢٤م) للسيدات، بطول (٩.٥-١٠م) وبعرض (١م).
٤. طريقة احتساب النقاط وكيفية الحصول عليها.

٥. تبدأ اللعبة بضربات الارسال مما يجعلها تتميز عن بقية الالعاب الجماعية الاخرى، اذ يستطيع الفريق الحصول على نقاط مباشرة عند اجادة لاعبيه ضربات الارسال.

٦. عدم استطاعة اللاعب الاحتفاظ بالكرة كما في العاب كرة السلة وكرة اليد وكرة القدم، وانما يسمح له بلمس (ضرب) الكرة ولمرة واحدة وثلاث لمسات للفريق ككل عدا ضربة حائط الصد الامر الذي يؤدي الى زيادة صعوبة ممارستها.

٧. تحسب نقاط للفريق حينما تضرب الكرة ارضية ملعب الفريق المنافس، او اذا تم ارتكاب خطأ، او اذا خفق لاعبو الفريق من صد الكرة وارجاعها بشكل صحيح.

٨. عدم السماح للاعب الخلفي باداء مهارات هجومية داخل الخط الامامي.

٩. لعبة تحتوي على مهارات اساسية والتي تقسم الى نوعين هما:

أ- **المهارات الهجومية:** وتشمل (الارسال ، الاعداد، الضرب الساحق ، وحائط الصد الهجومي).

ب- **المهارات الدفاعية:** وتشمل (استقبال الارسال ، حائط الصد الدفاعي ، والدفاع عن الملعب).

١٠. تتطلب اللعبة صفات بدنية وحركية خاصة غالبا لا تكون متاحة للجميع.

١١. عدد اللاعبين ، اذ يتكون الفريق من (١٤) لاعبا يكون اثنان منهم لاعب حر (ليبرو) ومدرب ومساعد مدرب وممرن وطبيبي بشري وهذا ما يميزها عن باقي الالعاب الجماعية الاخرى.

١٢. تبادل مراكز اللعب، اذ بعد حدوث خطأ يطلب من اللاعبين تبديل مراكز لعبهم ويعني ذلك اداء واجبات او مهارات حركية غير الواجبات او المهارات الحركية التي كان يتطلبها المركز السابق.

وتوجد مميزات نوعية خاصة لابد ان يتمتع بها لاعب الكرة الطائرة وهذه المميزات هي:

١. طول القامة: اذ يؤدي دورا كبيرا في تطوير اللعبة واخذ حيزا كبيرا في هذه اللعبة ، وقد بلغ متوسط اطوال اللاعبين في اخر البطولات العالمية (٢م).
٢. سرعة الاستجابة الحركية.
٣. القدرة الانفجارية.
٤. المطاولة الخاصة.
٥. الخبرة الميدانية.

### القواعد القانونية للكرة الطائرة:

١. الملعب: يكون الملعب بشكل مستطيل تبلغ مساحته (١٨م) طولاً و(٩م) عرضاً، مقسم الى قسمين كل منهما (٩×٩م) ويقسم الى منطقتين احدهما امامية هجومية (٣م) واخرى دفاعية (٣م) ويكون قياس سمك خطوط الملعب جميعها (٥سم) ، ويرسم خط منقطع يمتد من خط الهجوم الامامي ويكون بقياس (١٧٥سم) طول الخط الواحد (١٥سم) ويبعد عن الخط الذي يليه (٢٠سم).
٢. الشبكة: يبلغ ارتفاعها (٢.٤٣م) للرجال و(٢.٢٤م) للسيدات ويكون طولها من (٩.٥-١٠م) ويعرض (١م) تحدد من الاعلى بشريط ابيض بسمك (٧سم).
٣. وبارتفاع (٢.٥٥م) ويفضل ان يكونا قابلين للتعديل ويجب تثبيتهما بالارض على مسافة متساوية تتراوح ما بين (٠.٥٠-١م) من كل جانبي الى حشوة القائم ويمنع تثبيت القوائم بالارض باستعمال الاسلاك ويجب ازالة كافة التجهيزات الخطرة او المعرقلة ويجب تغطية القوائم بحشوة.
٤. مواصفات الكرة: يجب ان تكون الكرة مستديرة الشكل ومصنوعة من مادة مرنة (الجلد، الجلد الصناعي او ما شابهه) لا تمتص الرطوبة اي تكون ملائمة

لظروف الملاعب المكشوفة اذ انه يمكن اجراء المباريات عندما يكون الجو ممطرا، ويكون بداخل الكرة كيس هوائي من المطاط او مادة مشابهة، وتكون باللوان زاهية مثل (البرتقال، الاصفر، القرنفلي، الابيض، ...). اما محيط الكرة فيكون (٦٥-٦٧سم) للمنافسات الدولية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة اما وزنها (٢٦٠-٢٨٠غم) ويكون ضغط الهواء الداخلي للكرة هو (٠.٣٠-٠.٣٢٥ كغ) او (٢٩٤.٣-٣١٨.٨٢مليبار) ويجب ان تكون جميع الكرات المستعملة في المباراة بالموصفات نفسها فيما يتعلق بالمحيط والوزن واللون والضغط والنوع ...، كذلك يجب ان تلعب المنافسات الدولية الرسمية بكرات معتمدة من الاتحاد الدولي للكرة الطائرة وللمنافسات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة يجب استعمال ثلاث كرات وفي هذه الحالة يجب وضع ستة ملتقطي كرات عند كل ركن من المنطقة الحرة وخلف كل حكم.

٥. **العصا الهوائية:** هي عبارة عن قضيب مرن طوله (١.٨٠م) وبقطر (١٠ملم) وتصنع من الالياف الزجاجية او اي مادة مشابهة، وتثبت العصا الهوائية على الحد الخارجي لكل من شريطي الجانب، وتوضع على الجانبين العكسيين للشبكة، ويمتد الجزء العلوي من كل عصا وطوله (٨٠سم) فوق الشبكة ويقسم الى اجزاء بطول (١٠سم) وبالوان متباينة ويفضل الاحمر والابيض وتعد العصا الهوائية جزءا من الشبكة وتحددان مجال عبور الكرة.

٦. **اللاعبون:** يتكون الفريق على وجه الحصر من (١٤) لاعبا ويكون اثنان منهم لاعب حر (ليبرو).

٧. **الفوز بالشوط:** يفوز بالشوط الفريق الذي يحرز (٢٥) نقطة ويتقدم نقطتين على الاقل (ماعدا الشوط الفاصل الخامس) وفي حالة التعادل (٢٥-٢٥) نقطة يستمر اللعب حتى يتم الوصول الى التقدم بنقطتين.

٨. الفوز بالمباراة: يفوز بالمباراة الفريق الذي يفوز بثلاثة اشواط من اصل خمسة اشواط في حالة التعادل (٢-٢) يلعب الشوط الفاصل (الخامس) الى (١٥) نقطة ويتقدم نقطتين على الاقل.

٩. **تبديل اللاعبين:** يحق لكل فريق (٦) تبديلات في كل شوط اما تبديل اللاعب الحر (الليبرو) فتكون تبديلات غير محددة.

١٠. **الاقوات المستقطعة:** الوقت المستقطع هو توقف عادي للعب يستغرق (٣٠) في المنافسات الرسمية وللمسابقات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة في الاشواط (١-٤) يحدد وقتان مستقطعان اضافيان بشكل آليا مدة كل وقت (١) دقيقة عندما يصل الفريق المتقدم الى النقطة (٨) والنقطة (١٦) عدا الشوط الفاصل الذي لا يوجد فيه اوقات مستقطعة فنية، اذ يحق لكل فريق طلب وقتين مستقطعين في الشوط كحد اقصى مدة الوقت الواحد (٣٠) ثانية.

١١. **ضربات الفريق:** يسمح لكل فريق بثلاث ضربات بالاضافة الى حائط الصد كحد اقصى لارجاع الكرة فوق الشبكة واذا استعمل اكثر من ذلك يرتكب الفريق خطأ (اربع ضربات) ولا يجوز للاعب ضرب الكرة مرتين متتاليتين.

١٢. **فترة الاحماء:** يعطى الفريقان قبل المباراة فترة احماء عند الشبكة معا مدتها (٦) دقائق اذا كان لديهما ملعب اخر تحت تصرفهما مسبقا، اما اذا لم يتوفر يحق لهما فترة احماء مدتها (١٠) دقائق.

١٣. **حالات اللعب:** تتمثل حالات اللعب بالاتي:

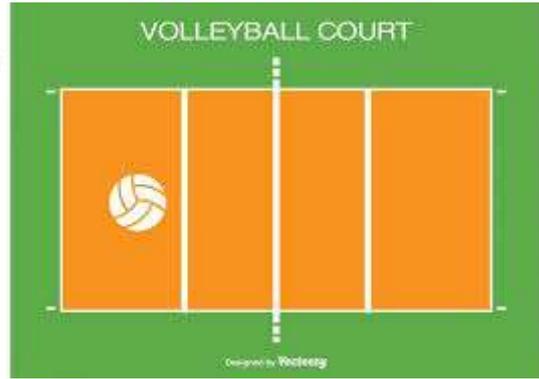
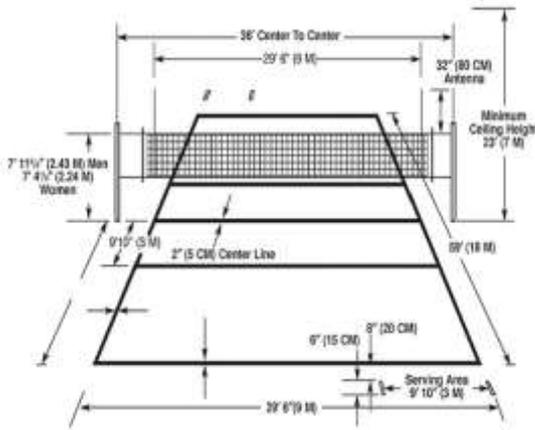
أ- **الكرة في اللعب:** - يبدأ تداول الكرة مع صفارة الحكم الاول ومع ذلك تعد الكرة في اللعب ابتداءً من ضربة الارسال.

ب- الكرة خارج اللعب:- ينتهي تداول الكرة مع صفارة الحكم، ومع ذلك اذا كانت الصفارة بسبب حدوث خطأ في اللعب، فان الكرة تعد خارج اللعب منذ لحظة ارتكاب الخطأ.

ت- الكرة داخل:- تعد الكرة داخل عندما تلمس ارض الملعب بما في ذلك الخطوط الحدودية.

ث- الكرة خارج:- تعد الكرة خارجا عندما:

- تسقط على الارض بالكامل خارج الخطوط الحدودية (دون ملامستها).
- تلمس جسما خارج الملعب او السقف او شخصا خارج اللعب.
- تلمس العصا الهوائية او الحبال او القوائم او الشبكة نفسها خارج الاشرطة الجانبية.
- تعبر بالكامل المستوى العمودي للشبكة كليا او حتى جزئيا خارج مجال العبور في اثناء الارسال او الضربة الثالثة للفريق.
- تعبر بالكامل المجال السفلي تحت الشبكة.



شكل (1) يوضح ملعب الكرة الطائرة