

## بحث

المهارات الأساسية والصفات البدنية المطلوبة في لاعبي الكرة الطائرة وكيفية تطوير هذه المهارات والصفات من قبل الأجهزة الفنية وإدارات الأندية

## إعداد الباحث

إسماعيل عباس حاجي نذر

الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب - كلية التربية الأساسية

## ملخص البحث

تعد الكرة الطائرة إحدى الألعاب المثيرة والمحبة لقلوب مئات الملايين حول العالم لما تشهده مبارياتها من تنافس وإثارة حتى النقطة الأخيرة ومن قتال اللاعبين على كل نقطة وكأنها نقطة المباراة أو نقطة البطولة.

وكغيرها من الألعاب الرياضية فإن الكرة الطائرة تحتاج إلى الكثير من المهارات الخاصة التي يجب أن يتميز بها كل لاعب حتى يصبح فعالاً في الفريق وحتى يدافع عن ألوان فريقه من الهجمات الساحقة والضربات القوية التي يقوم بها المنافسون. كما يحتاج لاعب الكرة الطائرة إلى صفات بدنية خاصة تختلف في الكثير من خصائصها عن باقي الخصائص التي يتمتع بها اللاعبون في الألعاب الأخرى، إذ أن لاعب الكرة الطائرة يجب أن يتمتع بالطول والبنيان القوي عكس كرة القدم مثلاً والتي نشاهد فيها عظماء اللعبة وهم من ذوي الأجسام القصيرة كالأسطورة ديجو مارادونا وليونيل ميسي والتي ساعدتهم مهارتهم الفنية في الإبداع والتفوق أكثر من قوتهم البدنية. لهذا فإن القوة البدنية بمثابة العامل الأساسي للاعب الكرة الطائرة والتي بدونها لن يستطيع تأدية أي مهارة كمهارة الضرب الساحق أو إرسال الإرسال بطريقة صحيحة والذي هو بمثابة فرصة قوية لتحقيق النقاط لأي فريق.

وهذا البحث يركز على هذه القضية وهي الصفات مهارية المطلوبة في لاعبي الكرة الطائرة وكيفية تطويرها من قبل المديرين الفنيين باعتبار أن المدير الفني هو المطور الأول لأي مهارة للاعب إذ يستطيع أن يطورها بالشكل الصحيح وفي الوقت نفسه قد نرى الكثير من المهارات في لاعب الكرة الطائرة وقد اختفت جراء الإهمال وعدم الخبرة الكافية من المدير الفني لكيفية استثمار هذه المهارات والعمل على تطويرها ونموها. كذلك سوف يناقش البحث الصفات البدنية الواجب توافرها في لاعبي الكرة الطائرة والتي بدونها لن يستطيع أي لاعب الأداء بالشكل المطلوب منه داخل أرض الملعب.

وفي نهاية البحث سوف تكون هناك عدة توصيات نرجو أن يتم وضعها قيد التنفيذ من قبل الاتحادات الرياضية المسؤولة عن الكرة الطائرة في كل دول العالم بشكل عام وفي عالمنا العربي ودولة الكويت بشكل خاص حتى تتبوأ الكرة الطائرة المكانة العربية المناسبة في ظل غيابها التام عن المحافل العالمية كالأولمبياد وكأس العالم واستمرار اكتساح القوى

الكبرى لهذه البطولات وعلى رأسها الولايات المتحدة الأمريكية وفرنسا وإيطاليا وإسبانيا وروسيا لاهتمام اتحادات هذه الدول بتنمية مهارات اللاعبين والاهتمام بإعدادهم البدني السليم منذ مراحل الناشئين وفي سن صغيرة للغاية وفي ظل تنظيم مسابقات محلية تتسم بالقوة والإثارة.

**الكلمات الافتتاحية:** الكرة الطائرة – القوة البدنية – المهارات – المدير الفني – اللاعب – المسابقات- البطولات- الناشئين- الاتحادات الرياضية

## The abstract

Volleyball is one of the exciting games that hundreds of millions of people around the world love because of its strong competition, insistence on every point, and playing until the last point without losing hope.

Like other sports, volleyball needs a lot of special skills that each player must have in order to become effective in the team and to defend the colours of his team from crushing attacks and strong blows by competitors. The volleyball player also needs special physical characteristics such as height and structure. Strong to help him perform the required skills during matches.

This research focuses on this issue, which is the skill traits required in volleyball players and how to develop them by technical managers, because the technical manager is the first developer of any skill for the player, as he can develop it properly or eliminate it. The research will also discuss the physical characteristics that must be available in volleyball players and how to maintain and develop these characteristics.

At the end of the research, there will be several recommendations that we hope will be put into practice by the sports federations

responsible for volleyball in all countries of the world in general and in our Arab world and the State of Kuwait so that volleyball takes the appropriate place among the major scientific powers such as the United States of America and Italy Russia and Spain.

**Keywords:** Volleyball – competition- special skills – the players- the technical manager

\*\*\*\*\*

### مقدمة البحث

مما لا شك فيه أن المهارة الشخصية واللياقة البدنية هما العاملان الأساسيان في ترجيح كافة أي رياضي وتفوقه في اللعبة التي يمارسها، ولم يحقق أي نادي أو منتخب وطني بطولات إلا بتميز عناصره في هذين الجانبين. لهذا فقد أصبح الإعداد البدني الممتاز عاملا لا غنى عنه في الكرة الطائرة إذ من خلاله يستطيع اللاعب تنمية مهاراته وتصبح لديه القدرة على التحرك بسرعة ومواجهة المواقف المعقدة للوصول إلى أعلى مستويات الأداء. ومثال على ذلك فإن اللاعب لا يمكنه تنفيذ حائط الصد بكفاءة إذا افتقد للصفات البدنية المطلوبة لتنفيذ هذه المهارة مثل الرشاقة والسرعة والقوة.

ومن هنا تركز جميع الأندية والمنتخبات الوطنية على ضرورة الإعداد البدني الجيد للاعبين الكرة الطائرة بداية من مراحل الناشئين من خلال وضع برامج تدريب معينة وأنظمة غذائية وصحية يتم تحديدها بطريقة علمية مدروسة لأنه وعلى الرغم من صغر ملعب الكرة الطائرة مقارنة بملاعب كرة القدم أو الهوكي إلا أن ممارسة الكرة الطائرة تحتاج إلى لياقة بدنية عالية وسرعة كبيرة في رد الفعل، لهذا فإن الكثير من الخبراء يعرفون اللياقة البدنية في الكرة الطائرة بأنها قدرة الجسم على مواجهة جميع المتطلبات الخطئية والمهارية والنفسية والعضوية أثناء سير المباراة. (الموسوي , سهاد قاسم سعيد 2015) . إن أساس الارتقاء الشامل في مختلف الألعاب الرياضية ومنها بطبيعة الحال لعبة الكرة الطائرة هو الإعداد البدني الشامل الذي يركز على استخدام أحدث الأساليب التدريبية والتمرينات الصحيحة التي تنسجم مع العنصر المراد تطويره سواء كان بدنيا أم مهاريا".

\*\*\*\*\*

### أهمية البحث

تنبع أهمية هذا البحث من أنه يسلط الضوء على قضية مهمة في لعبة الكرة الطائرة وهي الصفات المهارية والبدنية المطلوبة في لاعب الكرة الطائرة وكيفية تطويرهما حتى يتم الاستفادة بكل لاعب في الأندية والمنتخبات الوطنية وحتى لا تضيع الكثير من المواهب في هذه اللعبة وتندثر جراء الإهمال وعدم العناية بهم منذ مراحل الناشئين وفي المدارس. إن هذا البحث يدق ناقوس الخطر ويحذر من أن عدم الاهتمام بتأهيل اللاعبين في الكرة الطائرة سوف يجعلها محلك سر ولن نشاهد ذات يوم فريق عربي وقد حصل على الميدالية الذهبية في أي بطولة عالمية كما لن نسمع موسيقى السلام الوطني لأي دولة عربية يتم عزفه على منصات التتويج في الألعاب الأولمبية. (عامر, سراي 2017). "ما زالت لعبة الكرة الطائرة كسائر الألعاب الأخرى في تطور متواصل جراء اهتمام الفرق ومدربيها بالعلوم الرياضية الصحيحة التي عززت من عطاء وإمكانيات اللاعبين. ولا شك أن تحقيق أفضل النتائج والصعود لمنصات التتويج مرتبط تماما بالقدرات البدنية والخطئية والمهارية للاعبين ما يحتم على الأندية الاعتماد على البرامج التدريبية الحديثة التي تعالج أسباب الهبوط الفني للاعبين وطرق علاجها إضافة أحدث وسائل رفع القدرات البدنية لهم".

\*\*\*\*\*

### إشكالية البحث

يركز هذا البحث في الإجابة على عدد من الأسئلة الخاصة والهامة في لعبة الكرة الطائرة والمتعلقة باللاعبين والأجهزة الفنية:

أولاً: ما هو دور المدير الفني في تأهيل اللاعبين وتنمية مهاراتهم الأساسية في الكرة الطائرة؟

ثانياً: ما أهمية الصفات البدنية ودورها في أداء لاعب الكرة الطائرة؟

ثالثاً: كيف تطور اللاعبين مهارياً وبدنياً منذ مراحل الناشئين؟

رابعاً: لماذا تقدمت الدول الكبرى كالولايات المتحدة وإيطاليا وفرنسا في الكرة الطائرة؟ ولماذا تأخرت الدول العربية في تبوأ المكانة اللائقة في هذه اللعبة؟

\*\*\*\*\*

### تعريف بعض مصطلحات البحث

**اللياقة البدنية:** هي الحالة البدنية التي يعتمد عليها الشخص الممارس لأي نشاط رياضي ويتم قياسها عن طريق الاختبارات العلمية وأجهزة القياس المخصصة لذلك ومقارنتها بالمستويات المثلى. ويكمن تعريفها بطريقة أخرى وهي قدرة اللاعب الرياضي على أداء الدور المنوط به دون مشقة أو إرهاق.

**مهارات الكرة الطائرة:** هي الأوضاع المختلفة التي قوم بها اللاعب والتي تهدف للدفاع عن حظوظ فريقه في الفوز من خلال العمل على عدم سقوط الكرة في ملعب فريقه أو صدها أو التميرير إلى زميله أو ملعب الفريق الآخر. وتهدف المهارات في الكرة الطائرة في الأساس إلى تحقيق الفوز بأقصر الطرق مع الحفاظ على اللاعبين.

**ضربة الإرسال:** هي ضرب الكرة إلى منطقة الفريق الآخر من خلف خط الملعب ويتم احتساب نقطة للفريق إذا لمست الكرة أرض الفريق المنافس. ويتوجب على اللاعب المنفذ لضربة الإرسال الالتزام بالكثير من القوانين وإلا تم احتساب نقطة ضد فريقه ومن هذه القوانين الالتزام بالفترة المسموحة لأداء الإرسال وهي مدة ثمان ثواني بعد صافرة الحكم وعدم لمس خط ملعبه.

\*\*\*\*\*

## عناصر البحث

الصفات الأساسية الواجب توافرها في لاعب الكرة الطائرة  
المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة

المؤهلات الواجب توافرها في المدير الفني لفريق الكرة الطائرة والمهام التي يقوم بها لتطوير مهارات اللاعبين.

المهام الأساسية التي يقوم بها المدير الفني لفريق الكرة الطائرة لتطوير مهارات اللاعبين.  
أهمية اللياقة البدنية للاعبين في الكرة الطائرة

سبل الحفاظ على اللياقة البدنية للاعبين في الكرة الطائرة ودور الأندية في ذلك  
النتائج والتوصيات

\*\*\*\*\*

الصفات الأساسية الواجب توافرها في لاعب الكرة الطائرة

تعد الكرة الطائرة من الألعاب التي تحتاج إلى مواصفات في اللاعب حتى يستطيع أن ينفذ المطلوب منه كما حدده المدير الفني وحتى لا تضيق كل جهود الفريق بسبب أي خطأ فردي من أي لاعب. لهذا فإنني أوجز أهم المواصفات التي يجب أن تتوفر في لاعب الكرة وتنقسم إلى قسمين

### أولاً: الصفات الشخصية ومنها

-: سرعة رد الفعل وهي أساسية للاعب الكرة الطائرة لأن الملعب صغير للغاية وقوانين اللعبة مقيدة لتصرفات اللاعبين فيجب أن يكون اللاعب سريع البديهة ولديه القدرة التامة على سرعة رد الفعل.

-: التوازن النفسي وهو ما يؤدي باللاعب إلى حب العمل الجماعي والتعاون مع باقي زملاء الفريق والإيثار والشجاعة في اتخاذ الكثير من القرارات أثناء سير المباراة وعدم التخوف من الفريق المنافس وعدم اليأس، حتى لو كان الفريق في وضع صعب.

-: الالتزام وطاعة الأوامر: شأنها شأن جميع الألعاب تتطلب الكرة الطائرة من اللاعب الالتزام في كل شيء بداية من الالتزام باتباع قواعد الصحة العامة كتناول الطعام الصحي وعدم التدخين وشرب الكحوليات إضافة إلى الالتزام وطاعة أوامر المدير الفني والأجهزة الطبية. إن التمرد هو أحد الأسباب التي تدمر أي لاعب في أي رياضة

-: الرغبة في ممارسة اللعبة والتطلع إلى تحقيق الانتصارات

### ثانياً الصفات البدنية

-: طول القامة. عامل أساسي في تفوق أي فريق على الآخر إذ أن اللاعب طويل القامة يؤدي مهامه دفاعياً وهجومياً بكل أريحية ودون الحاجة إلى بذل مجهود إضافي أثناء القفز وأثناء تنفيذ حائط الصد.

-: اللياقة البدنية العالية وهي ميزة لا بد أن يتحلى بها لاعب الكرة الطائرة في كل عناصرها كالتوازن والرشاقة والتحمل والقوة إلخ

-: قوة العضلات إذ من الضروري للاعب الكرة الطائرة أن يتميز بقوة عضلاته لأن كل الحركات التي يؤديها في الملعب تتطلب قوة عضلية على أعلى مستوى ومنها على سبيل المثال الضربات الهجومية عندما يتم تأديتها بكل قوة يصعب دائماً على اللاعب المنافس صد الكرة وإرجاعها لملاعب الفريق المنافس.

\*\*\*\*\*

## أهمية اللياقة البدنية للاعبين في الكرة الطائرة

كما قلنا فإن اللياقة البدنية تمثل أساساً لتفوق أي فريق وذلك لعدة أسباب منها:

أولاً: مباراة الكرة الطائرة ليس لها موعد محدد لإنهائها مثل الألعاب الأخرى ككرة القدم، ولكن قد تمتد المباراة لأكثر من ساعتين الأمر الذي يتطلب قدرة من اللاعبين على التحمل. ثانياً: الكرة الطائرة تستدعي من اللاعبين التحرك بأقصى سرعة لأداء الواجبات الهجومية أو الدفاعية.

ثالثاً: مهارات الكرة الطائرة كالضرب الساحق والإرسال وحائط الصد تحتاج إلى لياقة بدنية عالية من اللاعبين.

رابعاً: ضربة الإرسال تحتاج إلى قوة كبيرة في الذراعين.

خامساً: ضرورة عدم لمس الكرة للأرض يتطلب من اللاعبين السرعة في رد الفعل وسرعة الحركة كما أن صغر حجم الملعب مع سرعة الكرة يتطلب رشاقة كبيرة من اللاعبين.

\*\*\*\*\*

## سبل الحفاظ على اللياقة البدنية للاعبين في الكرة الطائرة

تؤكد كل الدراسات الرياضية أن اللياقة البدنية العالية للاعبين في الكرة الطائرة دائماً ما تلعب الدور الحاسم في تحقيق الانتصارات. لهذا فقد أولت كل الأندية والمنتخبات أهمية قصوى للحفاظ على اللياقة البدنية للاعبين لأنها تساعد اللاعبين بالدرجة الأولى إلى تنفيذ الخطط المطلوبة بدقة وتحسين مستوى الأداء والقدرة على العودة للملاعب بسرعة عند أي إصابة بمعنى سرعة الاستشفاء. ولكي يحافظ لاعب الكرة الطائرة على لياقته البدنية فإنه يحتاج إلى الكثير من الأمور بعضها يتوقف عليه هو شخصياً مثل الإقلاع عن العادات السيئة كالتدخين وتناول الكحوليات والسهر لأوقات متأخرة من الليل وعدم تناول الطعام الصحي. وإضافة إلى ذلك فإن على لاعب الكرة الطائرة مراعاة النقاط التالية للحفاظ على لياقته البدنية:

- العمل دائماً على تطوير سرعته لأن الكثير من ملايين الأشخاص يعتقدون أن الكرة الطائرة تعتمد في المقام الأول على قوة الذراعين فقط، لكن هذا الاعتقاد خطأ لأن الكرة الطائرة تحتاج من اللاعب إلى الانتقال بأقصى سرعة بين أماكن الملعب المختلفة والتواجد في المكان المناسب للدفاع أو للهجوم.



- يجب أن تكون التدريبات البدنية للاعب الكرة الطائرة برنامجاً يومياً في حصته التدريبية للحفاظ على قوة جسده وعضلاته.
- على لاعب الكرة الطائرة الاهتمام بالقفز لأهميته في الدفاع أو الهجوم وذلك باستخدام حبل القفز.
- من الضروري اهتمام لاعب الكرة الطائرة بتقوية عضلاته السفلية لأن اللاعب يقضي وقتاً طويلاً خلال المباراة في وضع الاستعداد وهو ما يتطلب عضلات سفلية قوية وإلا شعر اللاعب بالتعب بعد وقت قصير.
- تلك هي الواجبات التي على كل لاعب الاهتمام بها للحفاظ على لياقته البدنية، ولكن هنا لا يمكننا أن نغفل الدور الذي يجب أن يقوم به كل نادي للحفاظ على لياقة لاعبيه وذلك باتخاذ الكثير من الإجراءات منها:
  - الاهتمام بتوفير الأجهزة الحديثة التي تساعد في عمليات التدريب على أن يتم تدريب فنيين عليها حتى لا يصاب اللاعبون أثناء الاستخدام.
  - تعيين مخطط ومدرب أحمال لكل فريق لوضع البرامج التدريبية للاعبين وفق أسس علمية سليمة بعيداً عن الارتجال والعشوائية والاعتماد على الطرق القديمة التي تسبب الإرهاق الزائد على اللاعبين دون تحقيق نتائج ملموسة.
  - الاهتمام بالنظام الغذائي الصحي للاعبين ومتابعة سلوكيات اللاعبين داخل وخارج النادي لتعديل أي سلوك قد يؤثر في لياقتهم البدنية.
  - الكشف الطبي الدوري على اللاعبين من خلال وضع آليات محددة لذلك.
  - الاهتمام بحضور المؤتمرات وورش العمل والدورات التدريبية للمدربين الفنيين والمدربين وأخصائي العلاج الطبيعي ومخططين ومدرب الأحمال للتعرف على أحدث طرق التدريب في الكرة الطائرة وطرق تأهيل اللاعبين من جميع النواحي.
  - الاهتمام بملاعب الكرة الطائرة وصيانة المنشآت الخاصة بها للحفاظ على صحة اللاعبين وهذا يستدعي التدريب الجيد للعاملين في هذه الملاعب.
  - الاهتمام بعمل معاشات للاعبين مع الفرق الكبرى ليتعرف اللاعبون على حياة اللاعبين الكبار وكيفية الحفاظ على لياقتهم البدنية لسنوات طويلة.

- ضرورة اهتمام الأندية بلعب مباريات ودية في حال توقف البطولات الرسمية لأي سبب كانهاء الموسم وذلك بهدف الحفاظ على اللياقة البدنية للاعبين مع ضرورة ألا تتعدى إجازة اللاعب حاجز الأسبوع إذ أن الإجازات الطويلة للاعبين غالبا ما تسبب السمنة للكثيرين منهم جراء الاهتمام بالطعام وإهمال الجانب التدريبي.

\*\*\*\*\*

### المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة

من المعلوم رياضيا ان لكل لعبة مهارات أساسية تختلف عن اللعبة الأخرى، فالمهارات التي يجب أن تتوفر في لاعب كرة القدم تختلف تماما عن المهارات الواجب توافرها في لاعب الكرة الطائرة لأن لكل لعبة قوانينها الخاصة بها وطريقة الأداء. لهذا فإن أي لاعب لديه الرغبة في التفوق في أي لعبة ما فإن عليه معرفة قوانينها وخططها لتنفيذ المهام والمهارات الأساسية المطلوبة منه أثناء سير المباراة.

والكرة الطائرة من الرياضات التي تمتاز بالعديد من المهارات هجوميا ودفاعيا التي يجب أن يتقنها اللاعبون لتحقيق الفوز لأن أي قصور في تنفيذ أي مهارة يعني الخسارة وضياح مجهود الفريق ككل. وهنا نبرز أهم المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة وتنقسم إلى شقين

### المهارات الهجومية وتشمل

أولاً: الإرسال.. ويعد من المهارات الهامة وأحد العوامل المؤثرة في تغيير خطط اللعب للمديرين الفنيين ويستطيع أي فريق الحصول على الكثير من النقاط خلال المباراة دون بذل مجهود من اللاعبين وإنما الاعتماد على مهارة ومجهود لاعب واحد وفي الوقت نفسه قد يصبح الإرسال سلاحا عكسيا ويخسر الفريق خلاله الكثير من النقاط عند إطاحة اللاعب بالكرة خارج حدود ملعب الفريق المنافس

وتحتاج مهارة الإرسال إلى الدقة والتوجيه الصحيح للكرة في المكان المناسب من ملعب الخصم. وخلال السنوات العشرين الأخيرة أصبحت مهارة الإرسال أحد العوامل الحاسمة في تحقيق الفوز بعد التعديلات التي طرأت على تنفيذها خاصة تعديل عام 2000 والذي اعتبر ان ضربة الإرسال تصبح ضربة ناجحة في حال لمس الكرة للشبكة بعد أن كانت في القوانين السابقة ضربة فاشلة وتمثل خسارة نقطة للفريق. لهذا فإن كل المديرين الفنيين يركزون على تطوير هذه المهارة لدى اللاعبين.

## ثانياً: الإعداد

مهارة أساسية في الكرة الطائرة والتي من خلالها يتم إيصال الكرة إلى المكان المناسب في الملعب لبدء عملية الهجوم على الفريق المنافس وتتم عملية الإعداد من خلال تمرير الكرة لأعلى للمهاجم الذي يوجهها إلى ملعب المنافس بضربة ساحقة وفي مكان يصعب على المنافسين استقبال أو رد الكرة مرة أخرى. ويعتبر الكثير من خبراء الكرة الطائرة أن الإعداد هو روح العملية الهجومية لأن نجاح الضرب الساحق من طرف المهاجم يتوقف على نوعية اللاعب المعد الذي يجب أن يتميز أدائه بالدقة والتنوع والذكاء والانتباه لكل ما يدور في الملعب. وللإعداد عدة أنواع منها الإعداد بالوثب والإعداد الجانبي والإعداد الأمامي من فوق الرأس والإعداد الخلفي من فوق الرأس.

## ثالثاً: الضرب الساحق

مهارة الضرب الساحق تعني ضرب الكرة من فوق الشبكة لملعب الفريق المنافس بغرض تحقيق النقطة. وهذه المهارة تحتاج إلى العديد من المميزات التي يجب أن تتوفر في اللاعب الضارب منها سرعة البديهة وقوة عضلات اليدين والقدمين والطول والدقة في التنفيذ والرؤية المتكاملة لملعب الفريق الخصم ومكان كل لاعب منافس لتوجيه الكرة بعيداً عن المتناول. إن مهارة الضرب الساحق هي اللحظة التي ينتزع فيها اللاعب أهات الجماهير في الملعب والمشاهدين أمام الشاشات نظر لإثارها البالغة ودورها في حسم الكثير من المباريات بالفوز أو بالخسارة إذا كانت الضربات غير متقنة. وتتعد أنواع الضرب الساحق ومنه الضرب الساحق الجانبي والضرب الساحق المواجه والضرب الساحق بالخداع.

## المهارات الدفاعية وتشمل :-

### أولاً: استقبال الإرسال

نظراً لتطور مهارة أداء الإرسال فقد تطورت أيضاً مهارة استقبال الإرسال وهي من المهارات الدفاعية عند استقبال الكرة من الفريق الخصم ويرتبط بها البناء الناجح للهجوم لأنه كلما كان الاستقبال جيداً كلما كان الهجوم جيداً ومثمراً. ويمكننا تعريف مهارة الاستقبال بأنها استقبال الكرة المندفعة بكل قوة من طرف اللاعب المنافس وتهيئتها للاعب المعد أو لأي زميل في الملعب عن طريق امتصاص هذه القوة من الأسفل للأعلى بالساعدين

وكغيرها من المهارات فإن مهارة الاستقبال تحتاج إلى صفات بدنية معينة وإلى خطط فنية يتم وضعها من قبل المديرين الفنيين ومنها ضرورة تمتع اللاعب المستقبل لضربة الإرسال

بالقوة والتركيز البالغ والهدوء النفسي وسرعة رد الفعل والدقة في توجيه الكرة إلى الزميل بدلا من الإطاحة بها خارج حدود الملعب

### ثانيا: حائط الصد

أحد المهارات الدفاعية الأساسية في الكرة الطائرة وهي بمثابة خط الدفاع الأول للفريق ضد هجمات الفريق المنافس ويتم حائط الصد بلاعب واحد أو اثنين وهو الأكثر شيوعا او بثلاثة ونادرا ما يتم استخدام ثلاثة لاعبين في حائط الصد

وتكمن فائدة حائط الصد المتين في أنه يعطي فرصة كافية للاعبين بالتمركز الصحيح كما أنه في بعض المباريات يحقق الكثير من النقاط للفريق إذا تم تنفيذه بالشكل السليم إضافة إلى أنه يلعب دورا رئيسا في تصدير حالة الإحباط للفريق المنافس لان صد الكثير من الضربات الساحقة يعطي شعورا داخليا للاعبين المنافسين أن تحقيق النقاط بمثابة أمر صعب.

\*\*\*\*\*

### المؤهلات الواجب توافرها في المدير الفني لفريق الكرة الطائرة والمهام التي يقوم بها لتطوير مهارات اللاعبين.

يعد المدير الفني لفريق الكرة الطائرة بمثابة أحد العناصر الهامة للغاية لتطوير أداء اللاعبين مهاريا وتطوير الأداء الجماعي للفريق كوحدة واحدة. وثبتت كل البطولات التي حصلت عليها الفرق سواء أندية أو منتخبات أن المدير الفني قد لعب دورا كبيرا في تحقيق هذه الانتصارات من خلال الخطط التي يدرّب اللاعبين عليها قبل المباريات وخلال فترات الإعداد أو من خلال تغيير خطط اللعب أثناء المباريات عند تعثر الفريق. ولقد أصبح مجال التدريب في الكرة الطائرة علما ومبادئ تهدف إلى لرفع قدرات اللاعبين وتطوير أدائهم المهاري للوصول إلى الأداء المتميز والحصول على البطولات وهو الأمر الذي يتطلب من المدير الفني الكثير من المؤهلات والصفات حتى يضع لاعبيه في وضعية متميزة نفسيا وبدنيا ومهاريا.

وهنا يجب أن نذكر الصفات الواجب توافرها في أي مدير فني للكرة الطائرة وهي:

-: العقلانية في التعامل مع اللاعبين إذ أن المدير الفني لفريق الكرة الطائرة مثل المعلم في الفصل يحتاج إلى التعامل بحكمة مع اللاعبين واستخدام ميزان العدالة وعدم محاباة أي لاعب على حساب الآخرين.

-: القراءة الجيدة للخصم وهذه تتطلب منه سرعة البديهة من خلال قراءة أحداث المباراة وتغيير الخطط واللاعبين طبقا لسير المباراة وظروفها.

-: اكتساب الخبرات أولا بأول وذلك من خلال مشاهدة المباريات الكبرى للأندية والمنتخبات من أجل الاستفادة بخبرات المديرين الفنيين العالمين والاحتكاك المباشر معهم من خلال حضور الندوات والمؤتمرات وورش العمل التي تنظمها الاتحادات المحلية والقارية والاتحاد الدولي للكرة الطائرة والتي تسعى إلى اطلاع المديرين الفنيين على أحدث طرق التدريب في عالم الكرة الطائرة.

-: التحكم في الانفعالات أمر ضروري للمدير الفني للكرة الطائرة لأنه كلما كان المدير الفني هادئا خارج حدود الملعب وغير متوتر انعكس ذلك على أداء اللاعبين.

-: ضرورة استخدام المدير الفني لأحدث الوسائل التكنولوجية في علم التدريب إذ أن مجال التدريب في الكرة الطائرة وباقي الألعاب الأخرى أصبح يعتمد كثيرا على التكنولوجيا الحديثة في تقييم أداء اللاعبين ومعدل الأداء وسبل تطويرهم مهاريا وبدنيا.

-: صفة الصبر ضرورية للمدير الفني للكرة الطائرة للمثابرة على تكرار الجمل التدريبية وشرح الهدف والغرض من كل حركة وجملة تكتيكية للاعبين.

التعاون: من المؤكد أن أي مدير فني في أي لعبة لن يستطيع تحقيق الهدف المطلوب منه عند التعاقد معه وهو تحقيق البطولات إلا إذا كان يتمتع بصفة التعاون مع المساعدين وباقي أعضاء الجهاز الطبي والإداري. إن صفة التعاون تنعكس من المدير الفني إلى اللاعبين داخل أرض الملعب فيصبح الإيثار هو الصفة السائدة بينهم.

اللياقة البدنية: من الضروري أن يتمتع المدير الفني لفريق الكرة الطائرة بلياقة بدنية عالية حتى يكون قدوة للاعبين وحتى يتحمل ظروف التدريب والمعسكرات والبطولات الطويلة المظهر الشخصي المناسب: من الضروري أيضا أن يتمتع المدير الفني بالمظهر الشخصي الجيد لأنه بمثابة القائد للفريق ككل ولن يفتنع أي لاعب بتعليماته إلا إذا وثق في شخصيته ومظهره

المهام الأساسية التي يقوم بها المدير الفني لفريق الكرة الطائرة لتطوير مهارات اللاعبين.

أولا: تطوير مهارات اللاعبين الفنية

تأتي هذه المرحلة من خلال تنفيذ متطلبات كل مرحلة تدريبية وتعريف كل لاعب بطريقة التحرك الصحيح والتصرف السليم في المواقف المختلفة سواء في التدريب أو أثناء المباريات. ويعد تطوير أي لاعب فنيا هو المؤشر الفعال على قيمة المدرب الفنية ومدى فاعلية الدور الذي يؤديه

### ثانيا: تعليم اللاعبين ميكانيكية الحركات الخاصة بالكرة الطائرة

يعمل كل مدير فني في الكرة الطائرة على اكتساب اللاعبين للمهارات الحركية التي تساعدهم على الأداء المطلوب منهم داخل أرضية الملعب كحركة القدم أثناء الضرب الساحق والتوقيت المناسب للحركة وحتى لا يصاب اللاعبون بإصابات مختلفة نتيجة الحركات الخاطئة للجسم أثناء أي تحرك داخل الملعب. (محمد, رياض 2021). "من الضروري اهتمام المدربين بتطوير مهاراتي الإرسال الساحق وحائط الصد في الكرة الطائرة من خلال الارتقاء بمستوى القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين لأن أي ضعف في قدرات اللاعبين يؤدي إلى ضعف في الأداء المهاري أثناء المباريات".

### ثالثا: تطوير الذكاء التكتيكي للاعبين

يعمل كل مدير فني في لعبة الكرة الطائرة على تطور لاعبيه تكتيكا هجوميا ودفاعيا وأن يتسموا برد الفعل الصحيح تجاه المواقف المختلفة في الملعب بعيدا عن الأخطاء.

### رابعا: توفير بيئة لعب مناسبة وآمنة للاعبين

من مهام المدير الفني في الكرة الطائرة الحفاظ على صحة اللاعبين لأن لعب الكرة الطائرة ينطوي على الكثير من المخاطر في ملاعب التدريب والمعسكرات وملاعب المباريات ذاتها. لهذا فإن أي مدير فني يحرص دائما على توفير البيئة الآمنة للاعبيه من أجل تطوير مهاراتهم الفنية والحفاظ على لياقتهم البدنية.

### خامسا: تطوير شخصية اللاعبين

لا شك أن انضباط اللاعب سلوكيا وأخلاقيا وتعوده على تحمل المسؤولية من العوامل التي يحرص المدير الفني لفريق الكرة الطائرة على غرسها في لاعبيه إذ أن اللاعب المهمل المستهتر لا يمكن مطلقا أن يتطور مهاريا أو بدنيا وتنعكس سلوكياته دائما على أدائه أثناء الحصص التدريبية أو في المباريات الرسمية.

\*\*\*\*\*

دور قطاعات الناشئين في الأندية في تطوير مهارات اللاعبين وقدراتهم البدنية.

تؤكد كل الدراسات الرياضية أن قطاعات الناشئين هي الرافد الأساسي لإمداد الأندية باللاعبين المتميزين في الكرة الطائرة بعيدا عن شراء اللاعبين بأثمان باهظة. ومن هذا المنطلق تولي إدارات الأندية أهمية قصوى لدعم هذا القطاع حتى يؤدي دوره في اكتشاف الموهوبين في هذه اللعبة وتنمية مهاراتهم ولياقتهم البدنية في سن صغيرة ليصبح اللاعب أكثر نضجا ووعيا عند تصعيده للفريق الأول أو المشاركة مع المنتخبات الوطنية في المراحل المختلفة.

### ولتحقيق هذا الهدف تقوم إدارات الأندية بعدد من الخطوات منها.

- استخدام المنهج العلمي في انتقاء الناشئين مع تأهيل لاعبين سابقين في كل الأندية للبحث عن المواهب في الكرة الطائرة من خلال الزيارات للمدارس ومشاهدة الناشئين على الطبيعة. (بوحفافية, عبد الحق 2015) "الاهتمام بالتخطيط القائم على الأسس العلمية الحديثة للتدريب ابتداء من الوحدة التدريبية لرفع الكفاءة البدنية للناشئين إضافة إلى ضرورة اهتمام المدرب بتنمية صفتي الرشاقة والمرونة لهم باستخدام الأجهزة والأدوات الحديثة اللازمة لتدريبات الرشاقة والمرونة".
- تنظيم المعسكرات التدريبية القصيرة والطويلة للناشئين تحت إشراف مديرين فنيين على أعلى المستويات وأجهزة طبية ومخططين ومدربين أحمال لتأهيل الناشئين وإعدادهم الإعداد السليم.
- الحرص على أداء الكثير من المباريات الودية للحفاظ على لياقة الناشئين خاصة في الفترات التي تتوقف فيها المسابقات الرسمية.
- تحقيق الرعاية المتكاملة للناشئين تعليميا وصحيا وسكنيا من أجل الارتقاء بمستوياتهم البدنية والمهارية والنفسية.
- تبادل الزيارات مع الأندية الأخرى لاكتساب الناشئين للخبرات والاحتكاك بالمدارس المختلفة في الكرة الطائرة وتعرف الناشئين على أحدث طرق اللعب والحفاظ على لياقتهم البدنية.
- تطبيق شراكات مع مؤسسات المجتمع المدني لرعاية الناشئين ودعمهم ماديا حتى يتفرغوا تماما للتدريب وتنمية قدراتهم وللدراسة بعد أن حذر الكثير من الخبراء من أن الكثير من الأندية خاصة في الدول الفقيرة تفقد سنويا عددا من اللاعبين المتميزين بسبب الحالة المادية المتدنية لأسرهم ما يضطرهم إلى مغادرة الأندية بحثا عن العمل لسد احتياجاتهم الشخصية واحتياجات عائلاتهم.

- تحرص قطاعات الناشئين في الكثير من الأندية خاصة في الدول المتقدمة في هذه اللعبة على استضافة اللاعبين الكبار لإلقاء المحاضرات للناشئين للتعرف على تجاربهم عن قرب وعن أفضل الطرق للحفاظ على قدراتهم البدنية ومهاراتهم الفنية وعن كيفية التصرف السليم في المواقف المختلفة التي تواجه اللاعب داخل الملعب وكيفية التعامل مع المدير الفني والمدربين والأجهزة الطبية حتى يتم تأسيس الناشئين على أسس متينة في مختلف الجوانب.

\*\*\*\*\*

### النتائج والتوصيات

تحولت الرياضة خلال العقود الأخيرة إلى علم بعد أن أضحت تؤثر في مختلف الجوانب سياسيا واجتماعيا واقتصاديا، ولهذا فقد وجهت كل الدول جهودها لتطوير الرياضة ومنها في القلب لعبة الكرة الطائرة باعتبارها لعبة شعبية ولها مئات الملايين من العشاق حول العالم. لهذا فإن هناك عددا من التوصيات نوجزها في نهاية البحث للمساهمة في تطوير المهارات واللياقة البدنية للاعبين وتطوير كل عناصر اللعبة:

- ضرورة اهتمام وزارات الشباب والرياضة ومختلف الأندية بالناشئين وتوفير كل السبل الممكنة لتطويرهم من مختلف الجوانب باعتبارهم النواة الأساسية لإمداد الأندية باللاعبين المتميزين الذين يدينون بالولاء للنادي وليس لم يدفع أكثر.

- الاهتمام بتنظيم الدورات التدريبية للمدربين المبتدئين في الكرة الطائرة لتزويدهم بأحدث طرق التدريب مع عمل معاشيات لهم في الأندية الكبرى للتعامل عن قرب مع المدربين المتميزين واكتساب المزيد من الخبرات.

- الاهتمام بوضع البرامج والخطط التي تضمن اكتشاف اللاعبين الموهوبين في الكرة الطائرة والمؤهلين بدنيا لممارستها بحرفية واقتدار وذلك بالتعاون مع وزارات التربية من خلال دوري المدارس الموجود في غالبية الدول ومراكز الشباب

- التوسع في إنشاء الصالات الخاصة بالكرة الطائرة وتزويدها بأحدث الأجهزة الرياضية لاستقطاب الناشئين الصغار خاصة في المناطق النائية والمناطق المحرومة من الخدمات الرياضية.

- على وسائل الإعلام عدم التركيز على كرة القدم ونجومها والاتجاه نحو إبراز الأخرى ومنها الكرة الطائرة لتشجيع الشباب على ممارستها خاصة وأن هناك الكثير من الشباب



الصغير المؤهل بدنيا ومهاريا لكنه يفقد الفرصة لعدم تسليط الضوء على موهبته واستثمارها الاستثمار الصحيح.

- يجب حرص الأندية على توقيع عقود شراكة مع الشركات والهيئات الكبرى في كل دولة لرعاية اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة على أن تستفيد بهم هذه المؤسسات مستقبلا ماديا ومعنويا

- من الأهمية تطوير الإدارة في الكرة الطائرة من خلال تطوير جميع العناصر في التدريب والطب الرياضي إذ أن الإدارة المتميزة تستطيع الاستثمار الجيد والحفاظ على جميع عناصر اللعبة وفي مقدمتها اللاعبين وتطويرهم فنيا وبدنيا وعلى أعلى المستويات.

- على الوالدين الاهتمام بتنمية موهبة أطفالهم وبتغذيتهم التغذية الصحيحة والعمل على إلحاقهم بأحد الأندية فورا إن لمسوا فيهم ميولا وموهبة في ممارسة الكرة الطائرة وعدم الضغط عليهم لممارسة أي رياضة أخرى ككرة القدم.

\*\*\*\*\*

### المراجع العربية

- الموسوي, سهاد قاسم سعيد. (2015). تنمية القوة العضلية والكثافة العظمية باستخدام تدريبات المطاط وأثرها على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة journal of the college of basic education, 21 (علمي/88)
- بوحلفاية, عبد الحق. (2015). أثر برنامج تدريبي مقترح مبني على بعض الصفات البدنية "الرشاقة والمرونة" للرفع من مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الكرة الطائرة أطروحة دكتوراه – معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. الجزائر
- رياض, محمد غيث أموري. (2021). علاقة القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين والقوة المميزة بالسرعة بدقة أداء مهارتي الإرسال الساحق وحائط الصد في الكرة الطائرة. مجلة البحوث في علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي, 2(2), 86-100
- سويدي, ربيعة. (2022). دور التحضير البدني في تطوير مهارة الضرب الساحق لدى أشبال الكرة الطائرة. دراسة ميدانية لأندية الكرة الطائرة لولاية المسيلة. مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع, 5(2), 32-39

- عامر, طليبة علي سراي. (2017). تأثير الوحدات التدريبية المتوسطة المدى في تنمية مهارة السحق والصد لدى لاعبي كرة الطائرة دراسة ميدانية لنادي الرياضي لبلدية ورماس للكرة الطائرة" صنف أشبال. أطروحة دكتوراه
- عبدالهادي, مصطفى راضى. (2022). المهارات النفسية وعلاقتها بالحالة الفسيولوجية للاعبين الكرة الطائرة. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة, 28(5), 176-196
- فايد, محمد عبد الباسط. (2020). مساهمة التكنولوجيا الحديثة في تعلم المهارات الحركية في كرة الطائرة. أطروحة دكتوراه. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. الجزائر

#### المراجع الأجنبية

- Azimovna, F. M. (2021). THE QUALITY ASSESSMENT TECHNOLOGY AND DEVELOPMENT TECHNIQUES IN VOLLEYBALL PLAYERS. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 2(04), 242-248.
- Coutinho, P., Mesquita, I., Fonseca, A. M., & Côte, J. (2015). Expertise development in volleyball: the role of early sport activities and players' age and height. Kinesiology, 47(2.), 215-225.
- De Waelle, S., Warlop, G., Lenoir, M., Bennett, S. J., & Deconinck, F. J. (2021). The development of perceptual-cognitive skills in youth volleyball players. Journal of Sports Sciences, 39(17), 1911-1925.
- Gabbett, T. J., & Georgieff, B. (2006). The development of a standardized skill assessment for junior volleyball players. International journal of sports physiology and performance, 1(2), 95-107.
- Oliinyk, I., Doroshenko, E., Melnyk, M., Tyshchenko, V., & Shamardin, V. (2021). Modern approaches to analysis of technical and tactical actions of skilled volleyball players. Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ, 21(3), 235-243.

- Sopa, I. S., & Pomohaci, M. (2021). Using coaching techniques in assessing and developing the static and dynamic balance level of young volleyball players. Bulletin of the Transilvania University of Braşov. Series IX: Sciences of Human Kinetics, 89-100.