

تاريخ ونشأة الكرة الطائرة

يعتقد بعض المؤرخين بان لعبة الكرة الطائرة مأخوذة عن لعبة هندية مشابهة اطلق عليها اسم مينتون (Mintone) اما غالبية المراجع فتشير بان منشأ الكرة الطائرة يعود الى ويليام مورغان (William Morgan) مدرس التربية الرياضية والمدير السابق لجمعية الشبان المسيحية بهوليود بنصبه شبكة على ارض الجمنازيوم وتقسيم الرجال الى قسمين لضرب واستقبال الكرة عبر الشبكة وقد سميت بالكرة الطائرة في عام 1895 ونظرا لان الفكرة الرئيسية للعبة هي طيران الكرة عاليا خلفا واماما لعبور الشبكة دون ان تلامس الارض وقد استعمل ويليام مورغان شبكة التنس وثبتها على ارتفاع 6 اقدام من الارض (١,٨٤ سم) وكانت الكرة المستعملة هي قلب كرة السلة الداخلية، بسبب ثقل كرة السلة بغلافها الخارجي ، ثم قاموا بصناعة كرة اصغر تتناسب مع متطلبات اللعبة، ومنذ ذلك الوقت انتشرت لعبة الكرة الطائرة في العالم اجمع ، اما الاسباب التي دفعته للتفكير في ايجاد هذه اللعبة فكانت :

- ١- تعويض التوقف عن النشاط الرياضي في فصل الشتاء.
- ٢- امكانية ممارستها في حيز ضيق ومغلق.
- ٣- اتاحة الفرصة امام رجال الاعمال لتنشيط اجهزتهم العضوية دون بذل مجهود كبير كما في حالة كرة السلة.
- ٤- لعبة بسيطة في ادواتها لا تتطلب تجهيزات خاصة معقدة.
- ٥- لعبة ترويحية لقضاء اوقات الفراغ هو نافع ومفيد.
- ٦- ادخال المتعة والسرور من خلال ممارستها.

على المستوى العالمي انتشرت الكرة الطائرة عام ١٩٠٠ م عندما تبنت كندا اللعبة ،ونفي نفس العام انتقلت الى الهند ثم الفلبين والبيرو عام ١٩١٠، في عام ١٩١٣ اقيمت اول دورة اسيوية وكان عدد اللاعبين لكل فريق ١٦ لاعبا، وبعدها انتقلت الى انكلترا عام ١٩١٤ م و دخلت الكرة الطائرة اوروبيا عن طريق الجيش الامريكي اثناء الحرب العالمية الاولى، وبعد انتهاء الحرب انتشرت اللعبة في يوغسلافيا سنة ١٩١٨ وفي تشيكوسلوفاكيا وبولندا سنة ١٩١٩ م، وكان اعتماد الفريق على استقبال

الكرات الاتية من الفريق المنافس حتى عام ١٩٢٢ حيث تم استخدام الضربات الساحقة التي اضفت على اللعبة الجمال والفن في الاداء والقوة في احراز الفوز.

اما على المستوى المحلي فقد دخلت الكرة الطائرة عن طريق المدارس الفرنسية التي شجعت الاوساط الوطنية ودفعتها الى اشادة الملاعب الخاصة وتنظيم البطولات المحلية، مما دفع الى تأسيس الاتحاد العربي السوري للكرة الطائرة الذي بدا مندمجا مع اتحاد كرة السلة ١٩٥١. ثم استقل عنه في نفس التاريخ الذي انتسب فيه الى الاتحاد الدولي للكرة الطائرة عام ١٩٥٣، كانت اول مشاركة لمنتخب سورية للرجال في القاهرة عام ١٩٦٦، وتنازلت المشاركات من بطولة عربية الى اسبوعية فبطولة الاندية العربية او بطولة الشرطة كما شاركت المنتخبات في عدد من الدورات كدورة البحر الابيض المتوسط، والدورة العربية.

المهارات الاساسية في الكرة الطائرة

من الممكن تلخيص المهارات الاساسية في لعبة الكرة الطائرة بما يلي : الاستقبال والتمرير، الارسال ، الاعداد ، الضرب الساحق ، الصد والدفاع عن الملعب ، وتنقسم هذه المهارات الى قسمين عامين وهما :

- ١- مهارات هجومية وتتكون من : الضربة الساحقة، والارسال والاعداد وحائط الصد الهجومي.
- ٢- مهارات دفاعية وتتكون من : الاستقبال وحائط الصد والدفاع عن الملعب.

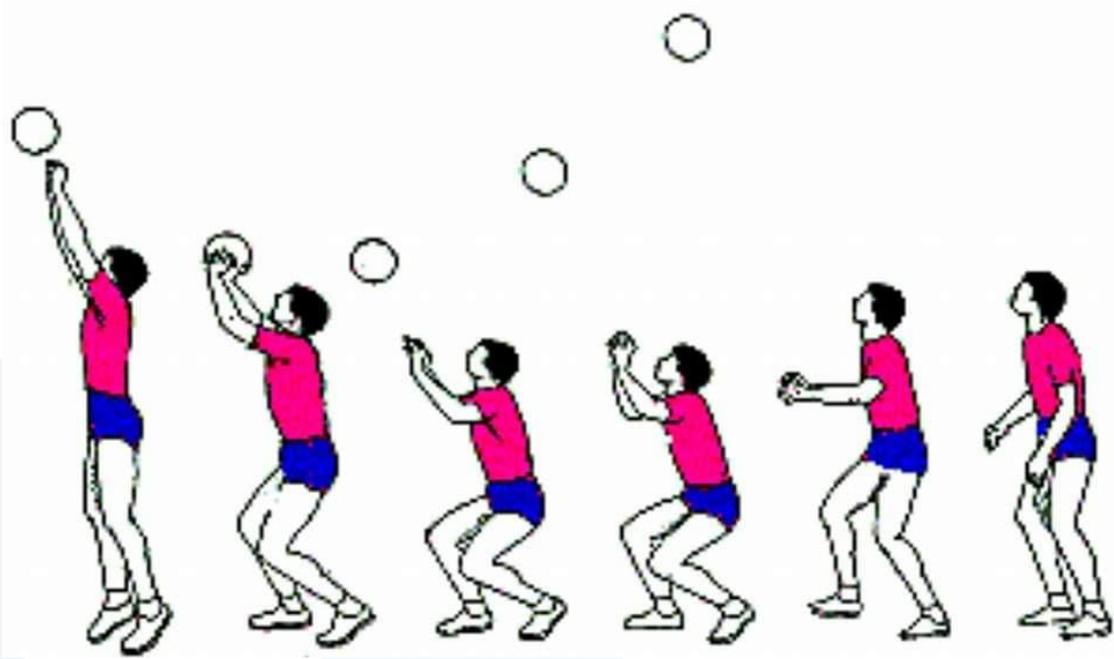
• مهارة التمرير (Passing) :

يعد التمرير الاساس في لعبة الكرة الطائرة كونه يرتبط بعدة مهارات اخرى كالاستقبال والاعداد والضرب الساحق حيث يتوقف نجاح أي فريق بداية على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم بتوجيه الكرة بطريقة قانونية وصحيحة في جميع الاتجاهات لذلك يعتبر المهارة الالهة بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم.

تستخدم في هذه المهارة اطراف الاصابع والايدي والاذرع على الاغلب اكثر من أي جزء من الجسم ويمكن اعتبار الاعداد تمريرا ولكنه اكثر دقة نظرا لضرورة سير الكرة في طريق محدود في الهواء

وارتباطه بالضربة الهجومية ومن هنا فقد تنوع وتعدد التمرير في الكرة الطائرة فهو يقسم من حيث طريقة ادائه الى تمرير من الثبات واخر من الحركة فيما يمكن تقسيمه من حيث المستوى الذي تصل فيه الكرة الى تمرير من اعلى وتمرير من اسفل.

• التمرير من اعلى (Over Head Passing) :



ويشمل الانواع التالية :

التمرير من الاعلى للأمام، التمرير من الاعلى للخلف، التمرير من الاعلى للجانب، التمرير من الاعلى مع الوثب.

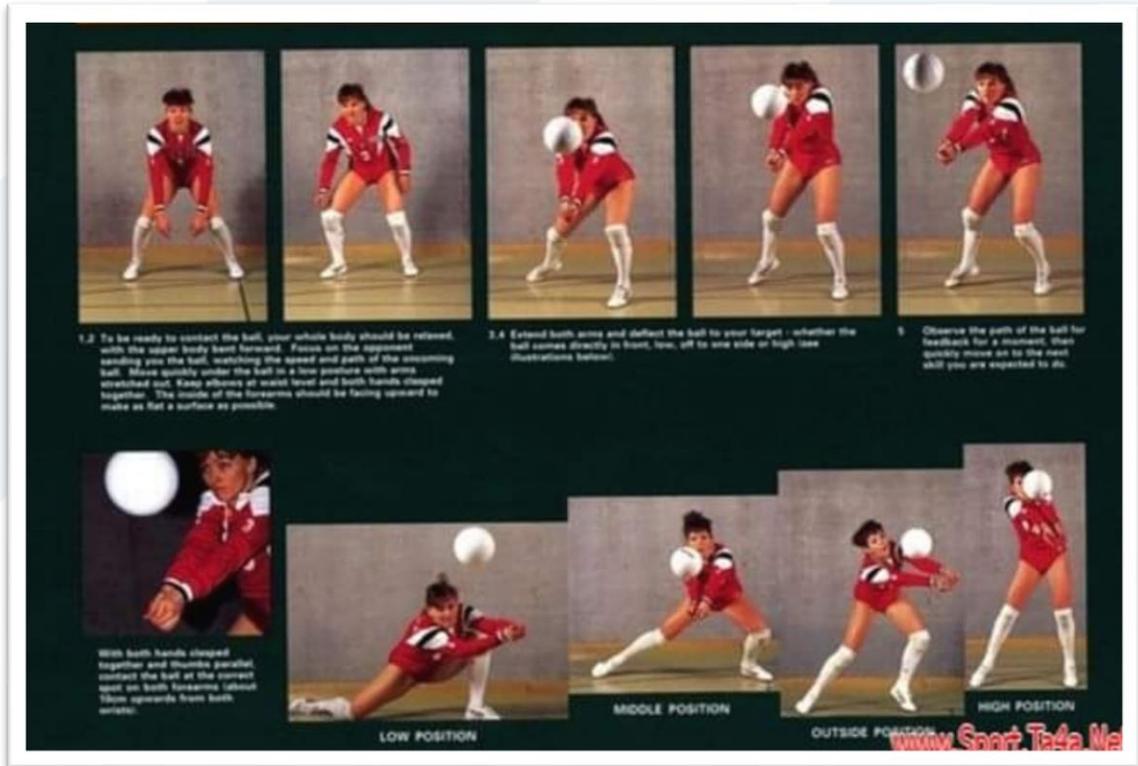
الاداء الفني لمهارة التمرير من الاعلى للأمام :

يعد اكثر انواع التمرير استخداما لسهولة ادائه وهو اساس لجميع التمريرات، ولأداء هذه المهارة من وقفة الاستعداد المناسبة يجب مراعاة :

- ١- المرفقان قريبان من الجسم واليدين متدلّيتان امام واسفل الصدر.
- ٢- الاصابع مفرودة والكفان بشكل مقعر وبحجم الكرة والنظر للأعلى والامام .
- ٣- اليدين متجاورتان والاصابع مفرودة بحيث يكون الابهامان والسبابتان وامتدادهما بشكل مثلث.
- ٤- راحتا اليد بشكل مقعر بحيث تتناسب مع استدارة الكرة.

- ٥- الذراعان مثنيتان والمرفقان لأسفل وللخارج.
- ٦- لمس الكرة امام جبهة الوجه تقريبا (١٥-٢٠ سم) ويكون الابهامان في مستوى افقي والاصابع الاخرى متجهة نحو الاعلى.
- ٧- مد جميع مفاصل الجسم بما في ذلك العقبين والركبتين والجذع والذراعين بما يتناسب مع المسافة والارتفاع والاتجاه المراد وتوجيه الكرة اليه.

• التمرير من الاسفل (Under Hand Passes):



ويشمل الانواع التالية :

التمرير من الاسفل باليدين للأمام، التمرير من الاسفل بيد واحدة (للجانب)، التمرير من الاسفل باليدين مع السقوط (الطيران).

الاداء الفني لمهارة التمرير من الاسفل باليدين للأمام :

يعد هذا النوع من اكثر الانواع انتشارا واستخداما وخاصة في استقبال الارسال وفي الدفاع عن الملعب وتحديدا في مواجهة الضربات القوية ، ولأداء هذه المهارة من وقفة الاستعداد المناسبة يجب مراعاة :

- ١- الذراعان ممدودتان للأمام والاسفل باتساع الصدر.
- ٢- يوضع الكفان-اليدان على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد اصابع اليدان الابهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريبا والساعدان للخارج وتضرب الكرة بمنطقة الساعدين.
- ٣- مد الركبتين الى وضعية الوقوف ومد الذراعين للأمام بمحاذاة الصدر وتقدم الاكتاف للأمام ومد الجذع للأمام ايضا ولأعلى للالتقاء الكرة مع نقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية الى الرجل الامامية.
- ٤- تلمس الكرة بالساعدين من الداخل في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على اصابع القدمين، ويمكن بتوجيه الذراعين ومساعدة الاكتاف تمرير الكرة من اسفل للجانب وللخلف ايضا.

القواعد الرسمية للكرة الطائرة (قانون اللعبة)

منطقة اللعب :

- الابعاد : ارض الملعب عبارة عن مستطيل مقاساته (٩×١٨ امتار) محاطة بمنطقة حرة لا يقل عرضها عن (٣ امتار) من الجوانب.
- المجال الحر للعب: هو المجال الموجود فوق منطقة اللعب وخال من اية عوائق ويجب ان لا يقل قياس المجال الحر للعب في الارتفاع عن (١٧ امتار) من سطح الملعب.

في مسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية يجب ان لا يقل قياس المنطقة الحرة عن (٥ امتار) من الخطوط الجانبية و(٨ امتار) من خطوط النهاية ويجب ان لا يقل ارتفاع المجال الحر للعب عن (١٢,٥ متر) من سطح اللعب.

- **سطح اللعب :** يجب ان يكون مسطحا مستويا وافقيا وموحدا ، ويجب ان لا يشكل أي خط اصابة للاعبين ويمكن اللعب على المسطحات الخشنة او الزلقة.
- **لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية** فقد يسمح بمسطح خشبي او من المواد الصناعية ويجب ان يكون معتمد مسبقا من الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.
- **يجب ان يكون** سطح الملعب من لون فاتح في الملاعب المغطاة ويسمح بميل قدره (٥ ملم) لكل متر في الملاعب المكشوفة لصرف المياه وتمنع خطوط الملعب المصنوعة من مواد صلبة.

• الخطوط على الملعب :

جميع الخطوط بعرض (٥سم) ويجب ان يكون بلون فاتح عن لون الارض واية خطوط اخرى.

خط المنتصف : يقسم محور خط المنتصف ارض الملعب الى ملعبين متساويين بقياس (٩X٩ امتار) لكل منهما وعلى كل حال يعتبر العرض الكلي للخط مختصا للملعبين بالتساوي ويمتد هذا الخط اسفل الشبكة من الخط الجانبي الى الخط الجانبي.

خط الهجوم : تتحدد المنطقة الامامية في كل ملعب بخط الهجوم الذي ينتهي حده بثلاثة امتار خلف محور خط المنتصف.

لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية يمتد خط الهجوم بخطوط اضافية متقطعة من الخطوط الجانبية بخمسة خطوط قصيرة بطول (١٥ سم وبعرض ٥ سم) يرسم على بعد (٢٠ سم كل عن الاخر بطول اجمالي ١,٧٥ متر).

المساحات والمناطق :

المنطقة الامامية : تتحدد المنطقة الامامية في كل ملعب بواسطة محور خط المنتصف وخط الهجوم والحافة الخلفية لخط الهجوم.

تعتبر المنطقة الامامية ممتدة الى ما وراء الخطوط الجانبية حتى نهاية المنطقة الحرة.

منطقة الارسال : تكون منطقة الارسال بعرض (١٩متر) خلف خط النهاية وتحدد جانبا بخطين قصيرين طول كل منهما (١٥ سم) يرسمان على بعد (٢٠ سم) خلف خط النهاية كامتداد للخطين الجانبيين وكلا الخطين القصيرين من ضمن عرض منطقة الارسال، وتمتد منطقة الارسال في العمق من ضمن عرض منطقة الارسال.

• منطقة الاحماء :لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية تكون مساحة مناطق الاحماء (٣X٣ امتار) تقريبا وتكون على كلا الركنين من مخطط الملعب بجانب المقاعد خارج المنطقة الحرة.

• درجة الحرارة : يجب ان لا يقل الحد الادنى لدرجة الحرارة عن (١٠ درجات مئوية) ، وفي مسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية يجب الا تزيد اعلى درجة للحرارة عن (٢٥ درجة مئوية ولا يقل الادنى عن ١٦ درجة مئوية).

• الاضاءة : يجب ان تكون الاضاءة على منطقة اللعب لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية ما بين (١٠٠٠ الى ١٥٠٠ لوكس).

الشبكة والقوائم :

• ارتفاع الشبك : توضع الشبكة عموديا فوق خط المنتصف وتكون حافتها العليا بارتفاع

(٢,٤٣ متر للرجال ، و٢,٢٤ متر للسيدات) ويقاس ارتفاع الشبكة من منتصف ارض الملعب ،

• تركيب الشبكة : يكون عرض الشبكة متر واحد وطولها (٩,٥ الى ١٠ امتار ، مع ٢٥ الى ٥٠

سم من كل جانب من الاشرطة الجانبية) مصنوعة بعيون مرئية سوداء بقياس (١٠ سم)،

يوجد شريط افقي عند حافتها العليا بعرض (٧سم) مصنوع من قطعتين مطويتين من

القماش القنب الابيض مخاط بطول الشبكة، كما يوجد سلك مرن داخل الشريط لتثبيت

الشبكة بالقائمين والمحافظة على شد حافتها العليا.

يوجد اسفل الشبكة شريط افقي اخر بعرض (٥سم) مشابه للشريط العلوي.

- العصي الهوائية : عبارة عن قضيب مرن طولها (١,٨٠ متر وقطر ١٠ ملم) مصنوعة من الالياف الزجاجية او أي مادة مماثلة.
- القوائم : يوضع القائمان المثبتان للشبكة على مسافة تتراوح ما بين (٠,٥٠ الى ١,٠٠ متر) خارج الخطين الجانبيين وهما ب ارتفاع (٢,٥٥ متر) ويفضل ان يكونا قابلين للتعديل.
- الكرات :
المقاييس يجب ان تكون الكرة مستديرة مصنوعة من جلد مرن او جلد صناعي وبداخلها كيس هوائي مصنوع من المطاط او مادة مماثلة، يجب ان يكون لونها فاتحا موحدا او من تشكيلة من الالوان.
يكون محيط الكرة (٦٥-٦٧ سم) ووزنها (٢٦٠-٢٨٠ غرام) ، ويكون ضغط الهواء الداخلي (٠,٣٠ - ٠,٣٢٥ كيلو جرام\سم مربع) أي (٤,٢٦ - ٤,٦١ رطلا لكل بوصة مربعة).
- توحيد الكرات : يجب ان تكون جميع الكرات المستخدمة في المباراة بنفس المقاييس فيما يتعلق بالمحيط والوزن والضغط والنوع واللون.



جامعة
المنارة
MANARA UNIVERSITY