



الجمهورية العربية السورية

وزارة التعليم العالي

جامعة حماه

كلية التربية الرياضية

مقرر مادة الكرة الطائرة السنة الاولى



اعداد الأستاذ: عمر العمر

العام الدراسي 2018-2019

المحتويات

المقدمة	مهارة الاستقبال في الكرة الطائرة
تاريخ رياضة الكرة الطائرة	1- المراحل الفنية (التعليمية) لمهارة الاستقبال من الأسفل
أشكال الكرة الطائرة	2- التكتيك الفردي لمهارة استقبال من الأسفل
مميزات الكرة الطائرة داخل الصالات	3- التمارين المهارية لمهارة الاستقبال
خصائص لعبة الكرة الطائرة	مهارة الاعداد في الكرة الطائرة
الاحماء في الكرة الطائرة	1- المراحل التعليمية لمهارة التمرير من الأعلى (الإعداد)
وقفة الاستعداد في الكرة الطائرة	2- أنواع الاعداد
المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:	3- التمارين المهارية لمهارة الاعداد
تطور المهارات الحركية الأساسية في الكرة الطائرة	الفرق بين الاستقبال والإعداد:
	مناطق الاعداد
	النسب المئوية لمهارات الأساسية في كرة الطائرة
	الإعداد البدني في الكرة الطائرة
	العناصر البدنية في الكرة الطائرة
	الإعداد النفسي للاعبين في الكرة الطائرة
	القوانين الرسمية في الكرة الطائرة من 2017-2020
مهارة الإرسال في الكرة الطائرة	
1- أنواع الإرسال	
2- المراحل الفنية (التعليمية) لمهارة الإرسال من الأسفل المواجه	
3- المراحل الفنية (التعليمية) لمهارة الإرسال من الأعلى	
4- التمارين المهارية لمهارة الإرسال	

المقدمة:

مما لا شك فيه أن الشعوب ومنذ العصور القديمة قد اهتمت اهتماما مثيرا بجانب النشاط البدني الرياضي، هذا الاهتمام الذي أدى بها إلى التنافس فيما بينها لنيل الفوز. وانطلاقا من الاهتمام بالنشاط البدني الرياضي وصولا للمنافسات بكل أنواعها فردية كانت أو جماعية وما تحدثه هذه المنافسات من تأثير في العلاقات الاجتماعية، إذ توصلت هذه الأخيرة إلى إنشاء دورات تنافسية تبذل كل وجهة منها ما في وسعها من أجل نيل الريادة ومنه تتنافس المجتمعات في تطوير طرق التدريب واتقان المهارات الحركية وكذا طرق المراقبة والمتابعة، إذ اختار كل مجتمع الطريقة التي يراها مناسبة لتهيئة فريقه وأفراده لخوض المنافسة.

وهربا من الرياضات التي تعتمد على الاحتكاك الجسماني ظهرت رياضات لا يحدث فيها احتكاك ولعل من أهمها رياضة الكرة الطائرة التي تبدو بسيطة تثير في النفس استمتعا وبهجة، لكنها تعتمد كغيرها من الرياضات الجماعية على تدريبات خاصة.

إذ يعتبر التدريب الرياضي أساس الرياضة التنافسية في جميع المراحل السنية ومختلف مستويات الممارسة إذ الهدف الرئيسي منه هو إعداد وتحضير الفرد والفريق الرياضي للوصول إلى أعلى المستويات الممكنة وهذا الاعداد يشمل عدة جوانب خططية ونفسية، معرفية ومهارية بدنية.

يعد الاعداد البدني والنفسي والخططي والمهاري في رياضة الكرة الطائرة من العوامل الرئيسية للرفي بمستوى الرياضي إذ يختلف في مواصفاته مقارنة برياضات أخرى حسب أهمية وترتيب عناصر اللياقة البدنية الخاصة للعبة إلى أن المتطلبات التنافسية للكرة الطائرة تتطلب قدرات بدنية ذات مستوى عالي وهذه المتطلبات متباينة بتباين مهارات اللعبة. ولكن تشترك هذه المهارات في خاصية سرعة تنفيذها من الناحية أداء المهارة في حد ذاتها.

تعتبر الكرة الطائرة من بين الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية واليومية، وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من جوانب عدة، فقد تحولت هذه اللعبة من لعبة ترويحية إلى لعبة أولمبية ذات متطلبات حيث تتضمن مجموعة من المهارات الحركية التي تتباين في نوعها وأهدافها ودرجة تعقيداتها وتنقسم إلى مهارات دفاعية وأخرى هجومية ولهذا أردنا أن نتكلم في هذا الفصل عن هذه الرياضة من مكان نشأتها وتطورها في أنحاء العالم وكذا تاريخها وتأسيس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة، مع تبيان الخصائص والفوائد الأساسية للعبة وتوضيح القوانين العامة والتقنيات الأساسية للكرة الطائرة.

تاريخ رياضة الكرة الطائرة

إن لعبة الكرة الطائرة لعبة رياضية حديثة، أوربية المولد، أمريكية النشأة والنمو والتطور عرفت في نهاية القرن التاسع عشر في إيطاليا باسم (فوست بول)، وأخذ أصولها (وليم مورجان) مدير الرياضة بجامعة (هوليوك) الأمريكية سنة 1894م وطورها ليتسنى لرجال الأعمال الأمريكيين مزاولتها، وإليه يعود الفضل في صنع الكرة الحالية، وفي استبدال الحبل الألماني بالشبكة المستعملة حالياً .

في 9 شباط عام 1895 م، في مدينة (هوليوك بولاية ماسوشوستس) الأمريكية، قام مدير التربية البدنية الأمريكي وليم مورجان باتحاد YMCA بتكوين لعبة رياضية جديدة أطلق عليها اسم "مينتونيت" لتمضية الوقت بشكل مسلٍ، بحيث فضل أن تمارس هذه اللعبة داخل الصالات وبأي عدد من اللاعبين، أخذت اللعبة 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 اتحاد YMCA الأكبر سناً، على الرغم من أنها لا زالت تحتاج إلى بذل الجهد.

القوانين الأولى للرياضة التي ابتكرها (وليام مورجان) اشترطت وجود شبكة على ارتفاع 198 سم، وسط ساحة اللعب التي يجب أن يكون طولها 15 × 7,5 متر. وعدد اللاعبين غير محدد، يتبارون في مباراة مكونة من 9 استقبالات و3 إرسالات لكل فريق.

وإلى عام 1900 م لم تصنع كرة خاصة بكرة الطائرة وكذلك لم تكن قوانين اللعبة في تلك الفترة بالشكل الذي نعرفه. بعد أول عرض للعبة في عام 1947م استبدل اسم الرياضة إلى "فولي بول" (volleyball) بمعنى الكرة الطائرة الحالي. ومن ثم طرأ على الرياضة العديد من التغيرات في القواعد.

تأسس الاتحاد العالمي لكرة 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 في عام 1964، وكانت منذ ذلك الحين رياضة رئيسية في تلك الدورة. أول مدرسة مارست اللعبة بعد الولايات المتحدة الأمريكية كانت كندا، تعتبر الرياضة الآن من أكثر الرياضات الشعبية في البرازيل، ومعظم دول أوروبا وبالأخص إيطاليا وهولندا وصربيا بالإضافة إلى روسيا وبعض الدول في قارة آسيا.

انتشرت هذه اللعبة بواسطة جمعيات الشبان "المسيحية" التي أدخلتها ضمن برامجها، في أنحاء أمريكا الشمالية خلال الفترة الممتدة من سنة 1900 وحتى سنة 1925.

جمعية الشبان المسيحية هي التي وضعت قوانينها الموحدة الأولى، وعممتها على جميع فروعها في أنحاء العالم، ثم تطورت هذه القوانين خلال الأعوام (1912-1917) حيث أصبح عدد اللاعبين في الملعب ستة (6) وارتفاع الشبكة 243سم وهو الارتفاع الحالي.

أول بطولة أوروبية لكرة الطائرة أقيمت سنة 1948 وفي العام التالي نظمت أول بطولة للعالم.

صنفت في منهاج الألعاب الأولمبية الصيفية في دورة طوكيو سنة 1964 فكان هذا التصنيف انطلاقة قوية للعبة.



دخول رياضة الكرة الطائرة الوطن العربي

دخلت الكرة الطائرة الوطن العربي بعد الحرب العالمية الأولى وهناك ثلاث روايات تذكر دخولها الوطن العربي:

1- عن طريق الاستعمار الفرنسي والبريطاني والإيطالي.

2- عن طريق الجاليات الأجنبية التي كانت تعمل في الأقطار العربية.

3- عن طريق المدارس الأجنبية والمدرسين الأجانب فيها.

بعد انتشار الكرة الطائرة في الوطن العربي وتنفيذاً لقرارات جامعة الدول العربية فقد تحركت بعض الاتحادات الوطنية العربية لتشكيل اتحاد عربي للكرة الطائرة وقد وجه الاتحاد العراقي للكرة الطائرة الدعوة إلى الاتحادات الوطنية العربية لحضور المؤتمر التأسيسي الأول في بغداد بتاريخ 12\12\1975.

لبي الدعوى مجموعة من الدول عددها 11 دولة وقد انضمت إلى الاتحاد مؤخراً بقية الأقطار العربية وقد استمر المؤتمر مدة ثلاثة أيام وتم مناقشة مواد النظام الأساسي للاتحاد العربي لتلك الرياضة كما انتخب مجلس إدارة الاتحاد على أن يكون مقره في بغداد وقد ضم الاتحاد لجان عديدة (لجنة المدربين، لجنة الحكام، لجنة فنية، لجنة طبية).

تم انتخابهم من الأقطار العربية وكانت واجبات الاتحاد العربي للكرة الطائرة هي نشر وتطوير الرياضة في الوطن العربي وإقامة البطولات العربية لكلا الجنسين ولمختلف الفئات العمرية وإقامة دورات تدريبية وتحكيمية وكل ما هو مرتبط بشؤون اللعبة في الوطن العربي.



الكرة الطائرة الميني فولي (الصغار)

يخص هذا الشكل المراحل العمرية الصغيرة أي الأطفال في بداية إقبالهم على ممارسة الرياضة وبداية تعلمهم الكرة الطائرة وهي مرحلة هامة جداً وحساسة لأنها تخص الأطفال من بداية سن الخامسة أو السادسة فما فوق أي ما يشبه في بلادنا مرحلة التعليم للأطفال من مرحلة رياض الأطفال إلى المرحلة الابتدائية فهنا يبدأ الاهتمام بالأطفال الموهوبين رياضياً وتوجيههم الصحيح لممارسة اللعبة.

وهناك عدة مميزات في شكل اللعب بالنسبة للاعبين الصغار ومنها :

- 1- يكون شكل الملعب صغيراً من حيث الطول والعرض.
- 2- يكون ارتفاع الشبكة أقل مما هو عليه للمراحل الأكبر سناً.
- 3- يكون عدد اللاعبين في الملعب قليل.
- 4- كل اللاعبين يشاركون في اللعب دون تمييز بين اللاعبين الأساسيين والاحتياط.
- 5- يكون اللعب الجماعي هو المسيطر ولا وجود للاعب مميز عن الآخرين.



الكرة الطائرة للمعاقين حركيا (جلوس)

ثانياً

إن لعبة الكرة الطائرة من الجلوس لها خصوصيتها كلعبة متفردة بقانون وممارسة مغايرة بالنسبة للأصحاء وممارستهم لهذه اللعبة "فالكرة الطائرة من الجلوس صممت لاحتياجات ومتعة الأفراد المعاقين فالحركة بدون الكرة والاستعداد للاشتراك في المباريات يعد من أهم ما يمكن في لعبة الكرة الطائرة للاعبين المعاقين وهم جلوس على الأرض"

وفي عام 1980 م تم قبول هذه اللعبة في البرنامج الأولمبي حيث اشتركت سبع دول وبدأ التطور الدولي لهذه اللعبة بإقامة البطولات القارية والعالمية وبذلك أصبحت لعبة الكرة الطائرة جلوس من الألعاب الرئيسية في البرنامج الأولمبي.

المؤهلون للمنافسة أولئك الرياضيون الذين يمارسون الكرة الطائرة جلوس مع وجود إعاقة في حدها الأدنى ويتم إجراء التصنيف حول الأشخاص بحدها الأدنى بواسطة مصنف طبي مخول لرياضة الكرة الطائرة.



الكرة الطائرة الشاطئية

بدأت رياضة الكرة الطائرة الشاطئية في كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية في العشرينات وفي عقد لاحق ظهرت هذه الرياضة في قارة أوروبا، ورغم بداية ظهور اللعبة منذ زمن طويل إلا أنها لم تشتهر عالمياً إلا في التسعينات وتعد البازيل والولايات المتحدة الأمريكية من أقوى المنتخبات التي سيطرت على البطولات لعدة

عقود، كما ظهرت بعض المنتخبات القوية الأخرى لاحقاً

والكرة الطائرة الشاطئية هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة، تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ أو إذا خفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.

كما إن رمال الشاطئ الدافئة في شتى بقاع العالم أصبحت ملاعب مفتوحة للكرة الطائرة حيث تجري المباريات على أجمل شواطئ العالم حيث أن الكثير من الرياضيون يفضلون اللعب على الشاطئ أما من حيث نشأتها فلا يعرف أحد معلومات عن ذلك حيث هناك عدد من الروايات

وقوانين الكرة الطائرة الشاطئية تجعلها مستساغة للكثيرين حيث يتألف كل فريق من لاعبين اثنين، ويجري اللعب على الشاطئ بدون أحذية وبحركة مستمرة ولا توجد مواقع محددة للاعبين أو المدربين، كما لا تجري أية عملية تبديل أثناء المباراة، وترمى الكرة في قفزة أولية يسمح لكل فريق بعدها لمس الكرة ثلاث مرات قبل قذفها فوق الشبكة للطرف الآخر من الملعب.

يتفرع عن الاتحاد الدولي للكرة الطائرة لجان محلية تنتشر في أكثر من 150 دولة في العالم وتعمل بشكل خاص على الترويج للعبة بين صفوف الهواة وفي عام 1996م تم إدراج الكرة الطائرة على الشاطئ ضمن الألعاب الأولمبية الرسمية.

قواعد الكرة الطائرة الشاطئية

أرض الملعب عبارة عن مستطيل الشكل طوله (16) متر وعرضه (8) متر ومحاط بمنطقة حرة لا تقل عن ثلاث متر وتتكون أرض الملعب من رمال مستوية ومسطحة خالية من الصخور والعوائق، ويحدد الملعب بخطين جانبيين وخطيين للنهاية، ولا يوجد خط الوسط وجميع الخطوط من لون يتباين تماما مع لون الرمل وتكون خطوط الملعب عبارة عن شرائط مصنوعة من مادة مقاومة يجب ألا يشكل الطقس أي خطر على اللاعبين ويكون طول الشبكة 8.5 م وعرضها 1م.

1- يتكون الفريق على وجه الحصر من لاعبين اثنين	6- للاعبين حرية اتخاذ المراكز ولا توجد مراكز محددة في الملعب ولا توجد أخطاء مراكز
2- يفوز بالمباراة الفريق الذي يفوز بشوطين وفي حالة التعادل يلعب شوط الفاصل (الثالث) ويتقدم نقطتين على الآخر.	7- يحق لكل فريق وقت مستقطع واحد ويجوز طلب الأوقات المستقطعة من طرف لاعبين فقط
3- يتم توضيح رئيس الفريق على استمارة التسجيل ويجب أن يلعب اللاعبون حفاة باستثناء عندما يأذن لهما الحكمان بغير ذلك	8- ويقوم الفريقان بتغيير جهة الملعب بعد كل سبع نقاط في الشوطين (الأول والثاني) وفي كل خمس نقاط في الشوط الثالث.
4- يجوز فقط للاعبين الاثنين المقيد باستمارة التسجيل الاشتراك في المباراة.	9- عدد نقاط الشوط الأول والثاني 21 نقطة أما الشوط الثالث 15 نقطة
5- لا توجد تغيرات وتبديلات تكتيكية للاعبين.	



الكرة الطائرة داخل الصالات

رابعاً

هذا الشكل هو المفضل لغالبية لاعبي الكرة الطائرة و الأجل من الأشكال السابقة لما له من شعبية كبيرة بين الرياضيين والمهتمين في لعبة الكرة الطائرة على حد سواء وتمتلك الكرة الطائرة داخل الصالات المغلقة اهتماماً كبيراً من الاتحاد الدولي للعبة الكرة الطائرة وله قاعدة واسعة وتوزع فروعه على كافة دول العالم الأجنبية والعربية ويقوم بتطوير اللعبة بشكل مستمر عن طريق وضع خطط وبرامج ومراكز تطوير اللعبة وتوزع هذه المراكز على العديد من دول العالم ويقوم سنوياً بإقامة الدورات التدريبية والتحكيمية لتطوير المدربين والحكام والاستفادة من ما هو جديد في اللعبة ونشر هذه التطورات عن طريق العديد من المحاضرين الدوليين.

وتمتلك بعض الدول المساحة الأكبر من الاهتمام بهذه اللعبة حتى تكاد تصل في بعض الأحيان لتصبح الكرة الطائرة اللعبة الأولى في البلاد متقدمة على الألعاب الأخرى وأكبر مثال على ذلك الدوري الروسي والدوري الإيطالي للكرة الطائرة حيث يمتلك عدد كبير من اللاعبين المحترفين



مميزات الكرة الطائرة داخل الصالات

الكرة الطائرة لعبة جماعية يمارسها الرجال والنساء بنفس الشروط من حيث طول الملعب (الطول 18 م والعرض 9 م) والكرة ما عدا ارتفاع الشبكة فيكون 243 سم للرجال و224 سم للنساء.

يجوز أن يتكون فريق هذه اللعبة من (12) لاعب كحد أقصى وفي مسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة والعالمية الكبار يجوز أن يتكون الفريق كحد أقصى من (14) لاعب منهم لاعبي الليبرو.

هدف اللاعبين هو إرسال الكرة بصورة قانونية من فوق الشبكة إلى ملعب الخصم، ويبدأ اللعب بالإرسال الذي يتم بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن، ويجب أن تضرب الكرة بصورة قانونية بيد واحدة وترسل إلى ملعب الخصم مارة من فوق الشبكة ضمن الجوانب المحددة لمجال العبور، ولكل فريق الحق بثلاث لمسات على الأكثر للكرة، ما عدا لمسة حائط الصد وذلك لمنع الكرة من لمس أرض الفريق وإعادتها إلى ملعب الخصم.

لا يستطيع اللاعب ما عدا لاعب حائط الصد أن يلمس الكرة لمستين متتاليتين وتبقى الكرة في الملعب ما لم تلمس الأرض أو أحد الأشياء الموجودة في الملعب وألا ترتكب إحدى الأخطاء المنصوص عليها في القانون، يستطيع الفريق أن يربح نقطة عندما يربح تبادل اللعب. الفريق الذي يتوصل إلى إحراز ﴿25 نقطة﴾ قبل الفريق الآخر يربح الشوط، وعندما يتوصل الفريقان إلى كسب ﴿24 نقطة﴾ معاً الرابع هو الذي يحرز نقطتين متتاليتين قبل خصمه. ويعتبر الفريق فائزاً بالمباراة عندما يكسب ثلاثة أشواط.

في حال تعادل الفريقين بالأشواط ﴿2-2﴾ نلجأ إلى الشوط الخامس ﴿الحاسم﴾ الذي يتكون من 15 نقطة فقط. يقوم أعضاء الفريق بتبديل مراكزهم في الملعب بعد كل مرة يفوز فيها الفريق بالإرسال، وذلك باتجاه عقارب الساعة، حتى يتسنى لكل لاعب أن يقوم بالإرسال والدفاع والهجوم.

خصائص لعبة الكرة الطائرة

- 1- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.
- 2- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.
- 3- اللعبة الجماعية الوحيدة التي لا تمس الكرة الأرض.
- 4- يمكن إعادة الكرة الطائرة ولعبها حتى ولو خرجت خارج الملعب.
- 5- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب الحر (الليبرو). فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط.
- 6- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.
- 7- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق..
- 8- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين



الإحماء في الكرة الطائرة

تعريف الإحماء:

هو مجموعة التمارين البدنية المختارة بصورة خاصة والتي ينفذها الرياضي بوعي لغرض إعداد الجسم لنشاطه المتوقع.

قبل البدء بأي تمرين لابد من القيام بعملية التسخين والإحماء لمدة دقيقتين على الأقل، حتى يصبح الجسم في حالة نشاط واستعداد لأداء التمارين...، واللعب الذي لا يعطي تدريبات الإحماء الأهمية المطلوبة يلحق الضرر الكبير بجسده وإنجازاته الرياضية، وقد يتعرض للإصابة المباشرة التي تترك أثرها.

أهداف الإحماء: للإحماء أهداف عديدة بدنية ونفسية فمن أهدافه:

1- تنبيه أجهزة الجسم المختلفة للقيام بدورها.	6- رفع درجة حرارة الجسم.
2- إكساب العضلات المرونة والمطاطية اللازمة للعمل.	7- الوقاية من الإصابات الرياضية.
3- زيادة سرعة ضربات القلب، وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة.	8- استنفار أقصى استعداد نفسي للتدريب أو المنافسة.
4- تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته، وكذلك سرعة الدورة الدموية	9- تحسين الجاهزية النفسية وإزالة التوتر والإعداد الذهني والتركيز والتحفز للكفاح وبذل الجهد المستطاع.
5- تحسين عمل وكفاءة الدورة الدموية.	10 - تحسين عمليات التمثيل الغذائي.



أهمية الإحماء :

الإحماء قبل ممارسة أي نشاط رياضي يأخذ حيز كبير من الأهمية فتهيئة العضلات لممارسة النشاط الرياضي يساعد على قيام الجسم بالأعباء دون مخاطر حدوث الإصابة ، و طبعا تزداد أهمية الإحماء كلما دخل اللاعب مباريات تنافسية مهمة لأنه قد يصاب اللاعب بحالة غريبة من التعب المصاحب لانخفاض في الأداء و انخفاض في التركيز و تزايد حدة التوتر في الملعب وظهور واضح في الارتباك وعدم الثقة في تصرفات زملائه اللاعبين، الأمر الذي يؤدي إلى تزايد أشكال التعبير باليدين أو الوجه مع ثورة من الانفعال الشديد، وبالتالي ينعكس كل ذلك على مستوى اللاعب

ضرورة الإحماء :

الجهد الكبير الذي يقع على عضلات اللاعب عند تنفيذ المجهود البدني يتطلب استخدام كمية إضافية من الأوكسجين، وهذا يأتي بتنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته، وكذلك سرعة الدورة الدموية، إن زيادة الجهد البدني وحركات الجسم تسير جنباً إلى جنب مع زيادة عملة التمثيل الغذائي للجسم، وتكيف أجهزة الجسم نفسها تبعاً للظروف الخارجية التي تتصل بحركات اللاعب ومجهوده.

ولذلك كان من الواجب أن يتدرج اللاعب في ذبل الجهد والحركة حتى تتمكن أجهزة الجسم الداخلية بدورها من التدرج في أداء وظائفها لتساير جهد اللاعب وحركته، ولما كانت طاقة أجهزة الجسم في أداء وظائفها محدودة. فانه يجب ألا تزيد الحركات والمجهود عن معدل هذه الطاقة حتى لاتحد نتائج عكسية وأضرار صحية وبدنية. ويجب إعداد هذه الأجهزة الإعداد الكافي بحيث يناسب المجهود البدني المنتظر أدائه. ويكون ذلك بالقيام ببعض التمرينات البدنية وتدريبات الجري المتدرجة في القوة قبل بدء المباريات. وبذلك نصل إلى زيادة سرعة التنفس وندخل بالتالي نجد أن كمية كبيرة من الأوكسجين في جسم اللاعب، لمساعدة العضلات وأجهزة الجسم في أداء وظيفتها، وها يمنع إصابات الملاعب الشائعة.

أما إذا لم تعد أجهزة الجسم الإعداد الكافي لتقبل أقصى الجهد المنظر أدائه، فيمكن أن تحدث إصابات الملاعب أو ما ظهر التعب الأولى التي تسمى (كرشة النفس). وهذه الظاهرة يمكن أن تستمر مع اللاعب فلا يتمكن من أداء واجبه في الملعب إلى أن تنتظم الأجهزة الداخلية وتعد لتقبل المجهود المطلوب أدائه، ثم يصبح اللاعب مستعداً لتنفيذ واجباته، أي بعد حصوله على النفس الثاني الإحماء العام والخاص:

أنواع الإحماء :

1. الإحماء العام قبل النشاط الرياضي.

2. الإحماء الخاص قبل النشاط الرياضي.

والإحماء سواء أكان عاما أم خاصا لابد منه حتى يتجنب اللاعب أو الممارس للنشاط الرياضي الإصابة عند ممارسته اللعب، فالجهد الكبير الذي يقع على عضلات اللاعب عند ممارسته أي مجهود بدني يتطلب تكيف كافة أجهزة الجسم تبعا للظروف الخارجية التي تتصل بحركات اللاعب ومجهوده، لذلك من الضروري أن يتدرج اللاعب في بذل الجهد والحركة حتى تتمكن أجهزة الجسم الداخلية من أداء وظائفها لتساير جهد اللاعب وحركته.

والإحماء العام هو الذي يكون عاما لأجهزة الجسم بالتساوي، وهو ضروري لإعداد كافة أجهزة الجسم وعضلاته ومفاصله...، ويتم بواسطة تدريبات المشي السريع أو الجري الخفيف، أو بعمل بعض تمرينات الرشاقة البسيطة، ثم يمكن إجراء تدريبات القفز والوثب، ووظيفة هذا النوع من الإحماء إطالة العضلات القصيرة وخاصة عضلات الفخذ الخلفية.

أما الإحماء الخاص فيكون شاملا وخصوصا أكثر، على حسب الرياضة التي سيمارسها اللاعب، فيركز اللاعب في إحمائه على العضلات الأكثر استخداما في الرياضة التي سيمارسها...، وهو ضروري خاصة قبل تدريبات اللياقة الخاصة بالسرعة والقوة، لأن هذه التدريبات تحتاج إلى انقباض العضلات وانبساطها بسرعة، كذلك تحرك المفاصل إلى مداها بالكامل.

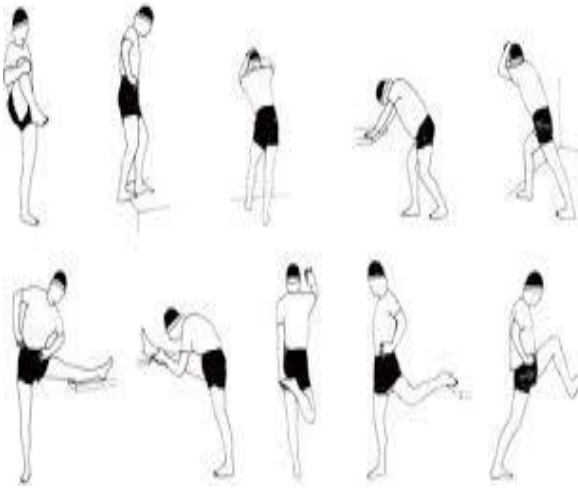
الإحماء السلبي والإيجابي:

الإحماء الإيجابي: من المعروف أن أي طريقة من طرق التدريبات ينتج عنها زيادة في درجة حرارة الجسم والتي يكون لها التأثير المفضل على الأداء وهذا يتحقق من خلال طريقة الإحماء الإيجابي مثل الجري وأداء الحركة الرشيقية وهكذا.

وهناك الإحماء السلبي مثل الحمام الساخن (البانيو) والدش الساخن والحمام التركي والتدريب والإشعاع الحراري والبطاطين الكهربائية وهو ذو تأثير علي تحسين الأداء حيث يتم فيه استخدام وسائل خارجية لرفع درجة حرارة

الجسم ولكن بشكل غير فعال حيث لا يهيأ اللاعب لجو التدريب أو المنافسة وهو ما يتحقق في الإحماء الإيجابي حيث يمر اللاعب خلاله بالتهيئة الوصفية النفسية.

وعن تأثير الإحماء السلبي (غير النشط) علي بعض المكونات البدنية أوضحت الدراسات أن التسخين بالحرارة الصناعية لا يزيد من ناتج القوة بل يمكن أن يقلله ، كذلك فتسخين أجزاء الجسم بالحرارة لا يحسن من التحمل بالإضافة الي أن التبريد الموضعي يقلل من درجة حرارة الجلد ويؤدي إلي أداء أفضل للعضلات العاملة حيث تبريد سطح الجسم ينتج عنه تقليل توزيع الدورة الدموية بالقرب من السطح كما أن العضلات تمد الدم بطريقة أفضل تحت السطح في حين توجد دراسات عديدة



طرق الإحماء :

تختار الألعاب الجماعية والألعاب الصغيرة والمنافسات التي يحرك اللاعب فيها جميع عضلات جسمه. وبهذا يمكن إعداده بطريقة غير مباشرة للمجهود البدني المنظرة أدائه. وفي حالة استخدام هذه الألعاب يجب أن يسبقها إحماء عام باستخدام ألعاب القوى والتمارين البدنية.

هذا وتؤدي مقدمة الإحماء العام بواسطة تدريبات المشي، ثم الجري مع ارتخاء عضلات الجسم، فالجري الخفيف، وبعض تمارين الرشاقة والمرونة لإطالة العضلات القصيرة وخاصة عضلات الفخذ الخلفية، ثم تجرى بعض تدريبات القفز والوثب البسيط.

وتتوقف كمية هذا الجزء من الإعداد على الطريقة التي يؤدي بها الجزء الرئيسي من الإحماء، فإذا كان هذا الجزء يعتمد على الجري فإننا نقلل مستوى الجري والمشي، وإذا كان الجو بارداً فنزيد من الركض والمشي. ونوصي بأن يضاف جزء خاص بالتمارين البدنية إلى تدريبات الإحماء، وخاصة ما يؤثر من هذه التمارين على العضلات التي لا تعمل في حركات الإحماء المختلفة، مع ملاحظة أن هذه التمارين تساعد على إطالة العضلات القصيرة ومرونة المفاصل وتحريكها إلى مداها الكامل.



ويضاف الجزء الخاص بالتمارين البدنية بصفة عامة ما يعادل نصف تدريبات الإحماء في البرنامج الأسبوعي. وينصح بأداء بعض حركات الجري والوثب بين كل فترة وفترة في حالة الجو البارد، أما في الظروف الخاصة يؤدي التدليك الخفيف بالمسح كمقدمة للإحماء باستخدام الدهانات المنشطة مثل السلون والجيزال وجيرو سان. والتدليك يساعد على مرونة العضلات وتنشيط الدورة الدموية، التي تمد بدورها العضلات بكمية مناسبة من الدم. وسواء أكانت الألعاب الممارسة فردية أو جماعية، فلا بد من الإحماء وتمارين عضلات الجسم أولاً.

ويوجد العديد من التمارين الخاصة للإحماء وتشمل:



• تمارين الرقبة .

• تمارين الذراعين .

• تمارين الجذع.

• تمارين الساقين.

وفي النهاية نستطيع القول بأنه يجب على اللاعب أن يكون مستعداً لخوض المنافسة الشديدة والإصرار على أن يكون الأفضل وألا يعرض جسمه للخطر من خلال إهمال تمارين الإحماء والتسخين



وقفة الاستعداد في الكرة الطائرة

تعرف **وقفة الاستعداد في الكرة الطائرة** بأنها "الوضع الذي يجب أن يتخذه اللاعب لاستقبال الكرة ومن هذا الوضع يبدأ اللاعب في التحرك لأداء الضربات والمهارات والحركات الأخرى ويمكن للاعب أن يتحرك بسهولة وبسرعة لجميع الاتجاهات"

كما تساعد وقفة الاستعداد المناسبة اللاعب على الاقتصاد في المجهود عند قيامه بالحركات اللازمة في الدفاع أو الهجوم لذلك يجب أن يتخذ اللاعبون وقفة الاستعداد في جميع مواقعهم في الملعب بصفة مستمرة.



انواع وقفة الاستعداد:

- 1- **وقفة الاستعداد العالية:** وهذه الوقفة تناسب والاعداد وحائط الصد.
- 2- **وقفة الاستعداد المتوسطة:** وهذه الوقفة تناسب استقبال الارسال.
- 3- **وقفة الاستعداد المنخفضة:** وهي التي يطلبها اللعب الحديث للاستقبال من الأسفل واستقبال الضرب الساحق.

الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد:

- الوقوف والمسافة بين الساقين غير المناسبة.
- عدم وضع الذراعين في وضعهما الصحيح كوضع الذراعين بعيدتين عن الجسم.
- عدم ثني الركبتين أو ثنيهما للداخل.
- عدم توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- عدم متابعة النظر لخط سير الكرة.



المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

تعرف المهارات الأساسية هي: تلك الحركات التي يتحتم على اللاعب أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة بغرض الوصول إلى أفضل النتائج.

والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة تعد كلاً متكاملًا لا نستطيع أن نفصل مهارة عن الأخرى من حيث الأهمية بل أن جميع المهارات متداخلة فيما بينها وتكمل كل منها الأخرى ولا يمكن إتقان فن اللعب أو تطبيق أسهل أنواع خطته إذا أهملنا أيًا من تلك المهارات ، هذا وإذا ما تمكن اللاعب من تعلم مبادئ وأساسيات ومهارات اللعبة بطريقة علمية ومشوقة أمكن بذلك استمراره في أدائها ومن ثم الوصول إلى المستوى الجيد والتقدم به ولهذا فيجب أن نعرف مدى تطور اللاعب في اللعبة ووصوله إلى أحسن مستوى ويرجع هذا إلى كيفية تعلمه للمهارات الأساسية للعبة ، ومدى أجادته لها في المراحل الأولى من التعلم. وتتطلب المهارات الأساسية بذل جهد كبير في دقة إتقانها وذلك لما يفرضه قانون اللعبة من حيث قصر مدة لمس الكرة وتحديد لمس الكرة بأطراف الأصابع وصغر مساحة الملعب وسرعة طيران الكرة وغيرها من النواحي القانونية الأخرى.

تطور المهارات الحركية الأساسية في الكرة الطائرة

تطورت لعبة الكرة الطائرة تطوراً ملحوظاً في السنوات الأخيرة وخاصة بعد أن دخلت مجال التنافس الأولمبي اعتباراً من دورة طوكيو للألعاب الأولمبية عام 1964 م وقد حدث تغير ونمو مستمر للعبة على مدار تاريخها وهذه التغيرات نتيجة الصراع اللانهائي بين المهاجمين والمدافعين أو بين خطط الهجوم والدفاع أو بين المهارات الهجومية أو الدفاعية، وتحدث التغيرات في لعبة الكرة الطائرة نتيجة التعديل في مواد القانون الدولي الذي يتبعه بالتالي تغير في الخطط مما يترتب عليه تعديل وتطوير في أداء مهارات اللعبة.

ففي بداية ظهور اللعبة ظل الإرسال لوقتاً طويلاً يستخدم فقط لجعل الكرة في حالة لعب عن طريق إرسالها إلى ملعب المنافس ببطيء وبساطة وكان الفريق الآخر يتحول إلى مهاجم نتيجة ضعف الإرسال وظل هكذا حتى ادخل أنواع أخرى من الإرسال تتميز بالقوة والسرعة فكان الإرسال الشائع استخدامه هو الإرسال الخطافي لتمييزه

بالقوة وكان استقبال الإرسال حتى عام 1961 م يتم بالأصابع من أعلى وهذا النوع من الاستقبال يصعب معه استقبال الإرسال الخطافي إلى حد أن اللاعبين الذين كانوا يتقنون أداء هذا النوع من الإرسال يمكنهم إحراز عشر نقاط متتالية، ظهر بعد ذلك الاستقبال من أسفل باليدين لمواجهة أنواع الإرسال التي تتميز بالقوة والسرعة

بعد ذلك ظهر في الولايات المتحدة الأمريكية عام 1962م الإرسال المتموج لمواجهة مهارة الاستقبال من أسفل باليدين ، وفي عام 1982م ظهر الإرسال بالوثب كما استخدم الضرب الساحق الهجومي من المنطقة الخلفية في بطولة العالم للجامعات بكندا عام 1983م ويمكن القول بأن السبعينات قد أبرزت الضربات الهجومية التي تتميز بالقوة والسرعة، وكانت نتائج هذا أن سعى المدربون إلى اختيار اللاعبين طوال القامة المتميزين بالقدرة على الوثب وكان في المقابل تطوير حائط الصد إلى أن وصل إلى اشتراك ثلاث لاعبين فيه ، ولتتفادى حائط الصد الثلاثي لجأ المدربون إلى استخدام مهارة الضرب الساحق من خلف خط الهجوم، مما سبق يتضح مقدار المبارزة العلمية بين خبراء الكرة الطائرة لتطوير مهارات الكرة الطائرة بما يتماشى مع ما هو جديد .

والكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي يرتبط فيها الهجوم بالدفاع ارتباطا وثيقا لدرجة لا يمكن أن نفصل بينهما فالفريق يتخذ وضع الهجوم والدفاع بسرعة في توقيت متزامن وخاصة أن انتقال الكرة من الفريق المهاجم إلى الفريق المدافع لا يأخذ وقتا كبيرا بل يتم بأقصى سرعة وبطريقة غير مباشرة حيث حدد القانون الدولي للعبة للفريق الحق في ثلاث لمسات لذلك أصبح لزاما على اللاعبين أن ينهوا خطة الهجوم من اللمسة الثانية أو الثالثة وكذلك على الفريق المدافع أن يتخذ وضع الدفاع بشكل سريع وذلك لمنع نجاح الهجوم وكسب نقطة.

وتقسم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة إلى مهارات هجومية ودفاعية وهجومية دفاعية

المهارات الهجومية فقط	المهارات الدفاعية فقط	المهارات الهجومية الدفاعية
1- الإرسال.	1. استقبال الإرسال.	1- الأعداد.
2- الضرب الساحق.	2. الدفاع عن الملعب.	حائط الصد.

لمحة عن المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة

أولاً: مهارة الإرسال:

. المراحل الفنية (التعليمية) لمهارة الإرسال

. أنواع مهارة الإرسال

. التمارين المهارية الخاصة بمهارة الإرسال

ثانياً: مهارة الاستقبال من الأسفل:

. المراحل الفنية (التعليمية) لمهارة الاستقبال من الأسفل

. التمارين المهارية الخاصة بمهارة الاستقبال من الأسفل

ثالثاً: مهارة الاستقبال من الأعلى (الإعداد)

. المراحل الفنية (التعليمية) لمهارة التمرير من الأعلى (الإعداد)

. التمرير من الأعلى (الإعداد)

رابعاً: الضربة الساقطة (الهجوم):

. المراحل الفنية (التعليمية) لمهارة الضربة الساقطة

. الخصائص التي يجب التركيز عليها عند التدريب على الهجوم

خامساً: حائط الصد:

. تشكيلات حائط الصد

. مراحل تنفيذ البلوك

. الخصائص التي يجب التركيز عليها عند التدريب على حائط الصد

. أنواع حائط الصد

سادساً: الدفاع عن الملعب (التغطية)

. فن الأداء الحركي لمهارة الدفاع عن الملعب

. أنواع الدفاع

السقوط والطيران:

. السقوط للأمام مع الطيران

. السقوط للخلف

. السقوط للجانب

. نصائح لتعليم وتطوير مهارة السقوط والطيران

.

مهارة الإرسال

أولاً

يعد الإرسال أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي في الكرة الطائرة، أي ان الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط الا من خلاله، ولقد عدت هذه المهارة مهمة جدا في البدء بعملية الهجوم على الخصم، لذا فانه يتطلب اجادة اداء هذه المهارة بطريقة جيدة ودقيقة وان يراعي اللاعب المرسل المسافة والارتفاع والمكان المحدد.

يعرف الإرسال بأنه " الضربة التي يبدأ بها اللعب بالمباراة ويستأنف عقب انتهاء الشوط وبعد كل خطأ، وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن في الفريق المتواجد في منطقة الارسال والذي يضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقفلة او بأي جزء من الذراع بهدف إرسالها فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس ونسبته 13% من المهارات الاساسية.

تعتبر هذه المهارة مفتاح اللعب وبعدها ينطلق اللاعبون داخل الملعب لأداء جميع المهارات الأخرى من استقبال وإعداد وهجوم وصد ودفاع عن الملعب، وهو عنصر مختلف عن بقية عناصر اللعبة، فهو العنصر الوحيد المستقل، أي لا يتأثر بالصديق أو بالفريق المنافس.

لذلك وبعد تطور لعبة الكرة الطائرة كثيراً انتقل الإرسال من كونه يبتدى به اللعب وعملية إيصال الكرة إلى الفريق الخصم، إلى كونه عنصراً من عناصر الهجوم الفعالة، الذي يمكن إحراز نقطة مباشرة من خلاله وزعزعة الحالة النفسية عند الفريق الخصم، بمجهود لاعب واحد فقط.

أنواع مهارة الإرسال:

- الإرسال المواجه من الاسفل.
- الإرسال الجانبي من الاسفل

• الإرسال المواجه العلوي وله أنواع:

1- الاهتزازي	2- الإرسال الساحق	3- التنسي	4- الاهتزازي مع الوثب.
--------------	-------------------	-----------	------------------------

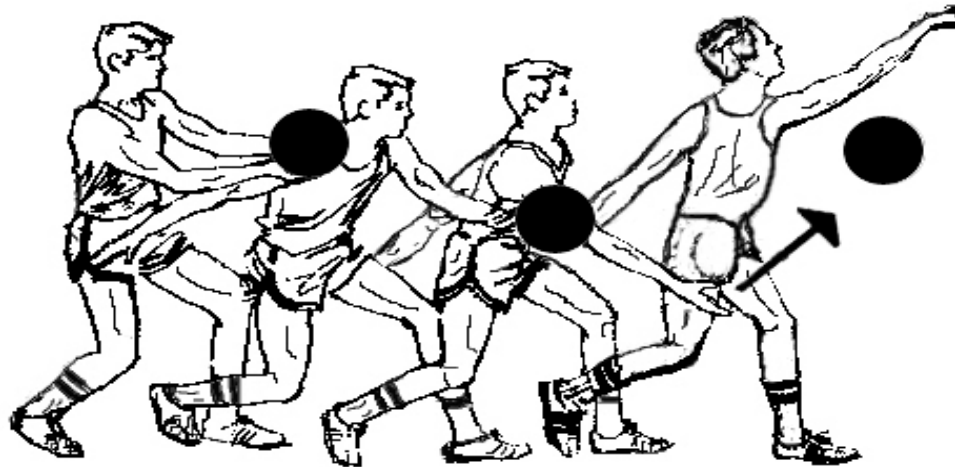
مع الأخذ بعين الاعتبار أن النوع الأخير (المواجه العلوي) هو الأكثر استخداماً أما الإرسال السفلي بنوعيه فلا يستخدم إلا في مرحلة تعليم الصغار فقط، لذلك ستكون الدراسة القادمة موجهة للإرسال العلوي.

المراحل الفنية (التعليمية) لمهارة الإرسال من الأسفل المواجه

وهو أبسط أنواع الإرسال عموماً وسمي مواجهاً لأن جسم اللاعب المرسل يكون مواجهاً للشبكة ولملعب الخصم وهو المفضل عند اللاعبين المبتدئين والذين يمارسون لعبة الكرة الطائرة لأول مرة وخاصة للمراحل العمرية الصغيرة والميني فولي أي المراحل القاعدية والتأسيسية في الكرة الطائرة ولا يحتاج هذا النوع من الإرسال إلى لياقة بدنية عالية ولا إلى القوة مثل بقية الأنواع الأخرى من الإرسال مثل الإرسال من الأعلى مع الوثب ولكن يؤدي هذا الإرسال بكل سلاسة وإتقان وبقليل من التركيز والهدوء .

الأداء الفني للإرسال المواجه:

ويؤدي بأن يقف اللاعب في منطقة الإرسال مواجهاً الشبكة بحيث تتقدم إحدى القدمين عن الأخرى (القدم المتقدمة عكس اليد التي تضرب)



فإذا كان اللاعب يضرب باليد اليمنى مثلاً فيجب أن يضع القدم اليسرى أماماً بينما تنثنى الركبتان قليلاً ويميل الجذع إلى الإمام باتزان بحيث يقع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي. وتحمل الكرة بإحدى اليدين حسب طبيعة المرسل وتوضع أمام الجسم وبارتفاع الوسط ويكون نظر اللاعب المرسل إلى المكان المراد الإرسال إليه.

بينما تتأرجح الذراع الضاربة إلى الخلف ثم إلى الإمام بجانب الجسم لتضرب الكرة بعد رميها من اليد الحاملة لها للأعلى قليلاً بمقدار (30) أو (50) سم من أجل تحرير الكرة من اليد الحاملة وفي حال عدم تحرير الكرة وتركها تضرب دون تحريرها للأعلى يعتبر خطأ قانوني يعاقب عليه بخسارة التداول لفريق الخصم وخسارة نقطة لفريقه.

المراحل الفنية (التعليمية) لمهارة الإرسال من الأعلى

أولاً: التهيؤ (الاستعداد):

يقف اللاعب بعد خط النهاية للملعب ويجب على المرسل الالتزام بالأمور الفنية التالية:

الوقوف بارتخاء وتفكير سليم خالي من أي شد عضلي عصبي، تحديد نوع الإرسال التفكير بالمراحل الفنية السليمة للإرسال، تحديد نقاط الضعف في الفريق المنافس صورة رقم (1).

ثانياً: رمي الكرة للأعلى: يتحتم على المرسل أن يتبع الخطوات التالية في هذه المرحلة وهي:

1- التحكم في التوقيت برمي الكرة من حيث بعدها وقربها من الجسم، ارتخاء الجسم،

2- رمي الكرة أمام كتف اليد الضاربة، رمي الكرة بامتداد اليد الضاربة،

3- رمي الكرة للأعلى بذراع واحدة أو بذراعين. صورة رقم (2)



ثالثاً: مرجحة الجسم والذراع: نقل مركز الجسم من الساق الأمامية إلى الساق الخلفية، مرجحة الذراع

الضاربة من الأمام إلى الخلف ارتكاز الجسم على الرجل الخلفية بحيث تكون القدم الخلفية بالكامل على الأرض،

قدم الرجل الأمامية تركز على آخر الكعب، الذراع المعاكسة لليد الضاربة تتسحب مع الرجل للخلف

رابعاً: فن الأداء (التنفيذ):

مرجحة الجسم والذراع من الخلف إلى الأمام ، نقل مركز الجسم من الساق الخلفية إلى الساق الأمامية ، مرجحة

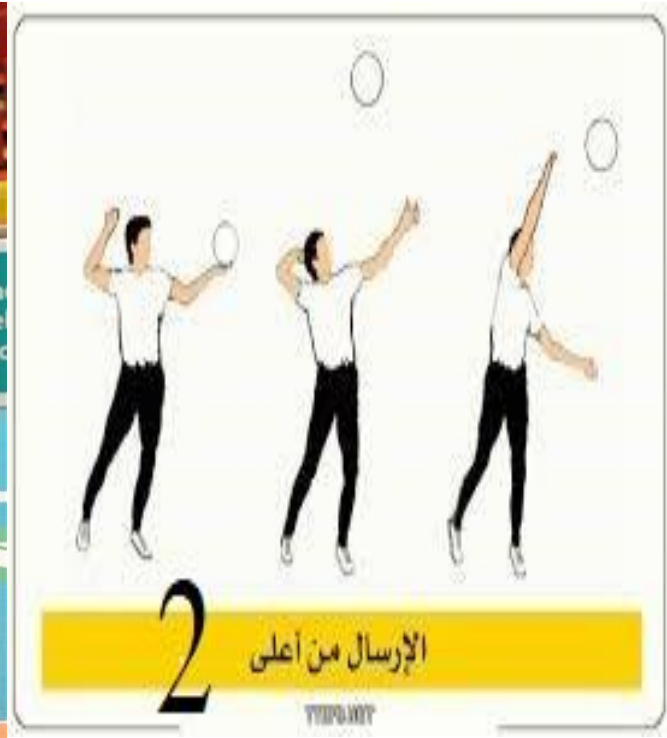
الذراع الضاربة من الخلف إلى الأمام ، التحكم في توقيت ضرب الكرة من حيث ارتفاعها وانخفاضها عن مستوى

سطح الأرض ، ضرب الكرة في الارتفاع المناسب ، ضرب الكرة باليد وهي مجوفة ومتخذة شكل السطح

الخارجي للكرة أو تضرب والأصابع متلاصقة والإبهام للخارج ، ضرب الكرة في الزاوية المناسبة لنوع الإرسال

،مد الجسم باتجاه الكرة ، التحرك مباشرة بعد ضرب الكرة داخل الملعب للاستعداد للعب واستقبال الهجوم المضاد

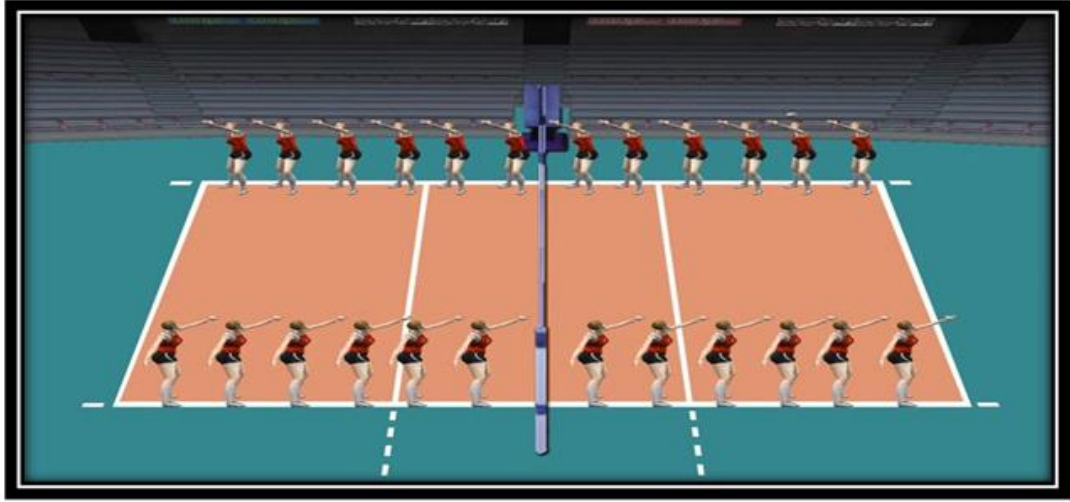
من الفريق الخصم . الصورة رقم (1-2)



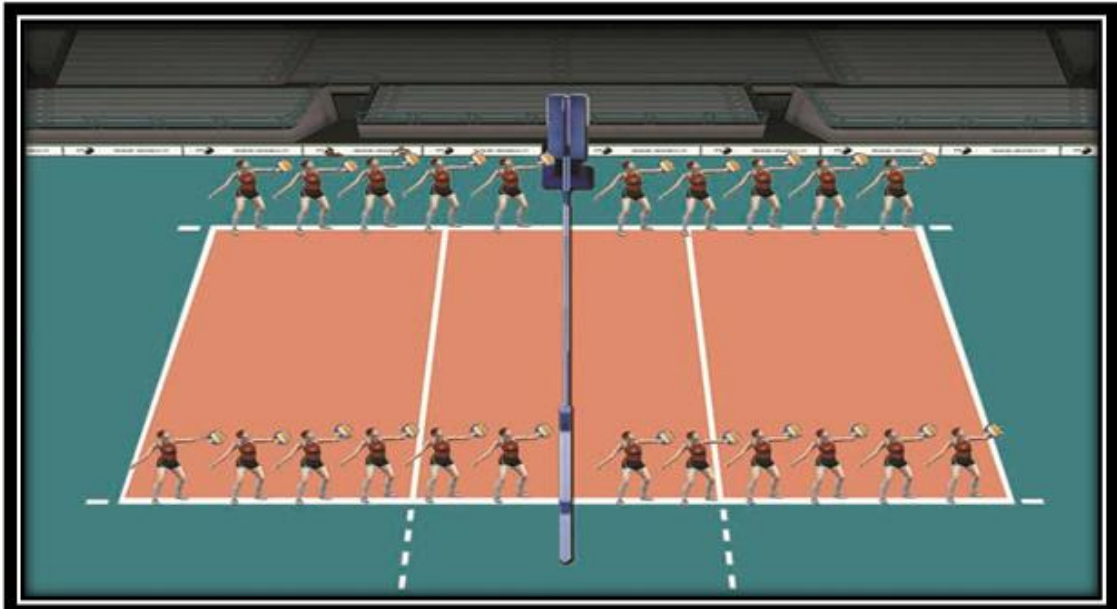
التمارين المهارية الخاصة بمهارة الإرسال

1- يقف الطلاب في صف على طول الخطوط الجانبية لملاعب الكرة الطائرة، ثم يأخذون وضع الاستعداد

للإرسال ويتم تنفيذ الحركة بدون كرة (تكنيك فقط).



2- التمرين الاول نفسه اعلاه ولكن بكرة يقوم الطالب بلعب ارسال فوق رأسه ثم يقوم بمسك الكرة.



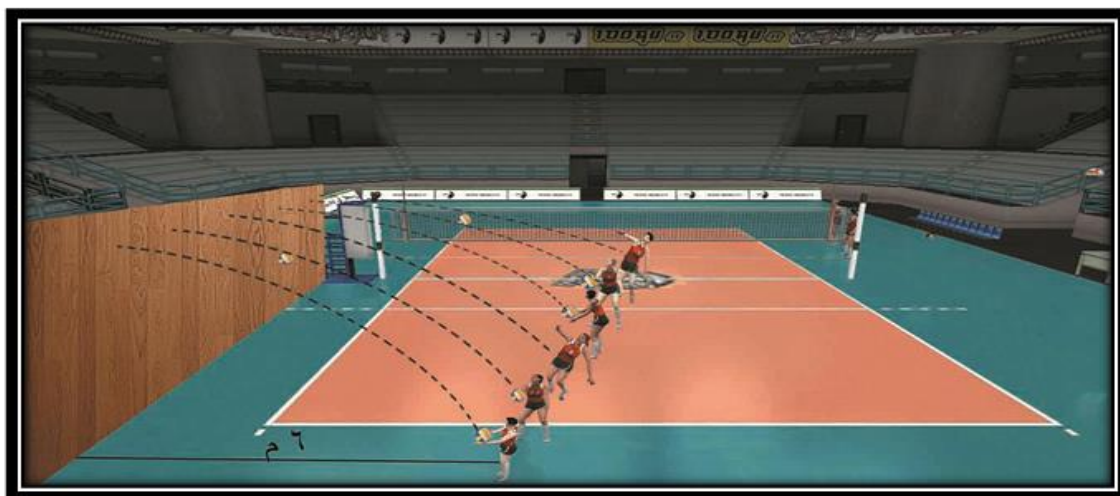
3- يقف الطلاب في صف امام الحائط وعلى مسافة (3 م) عنه وكل منهما لديها كرة طائرة ، ثم تقوم كل

طالبة بأرسال الكرة باتجاه الحائط وبارتفاع معين.

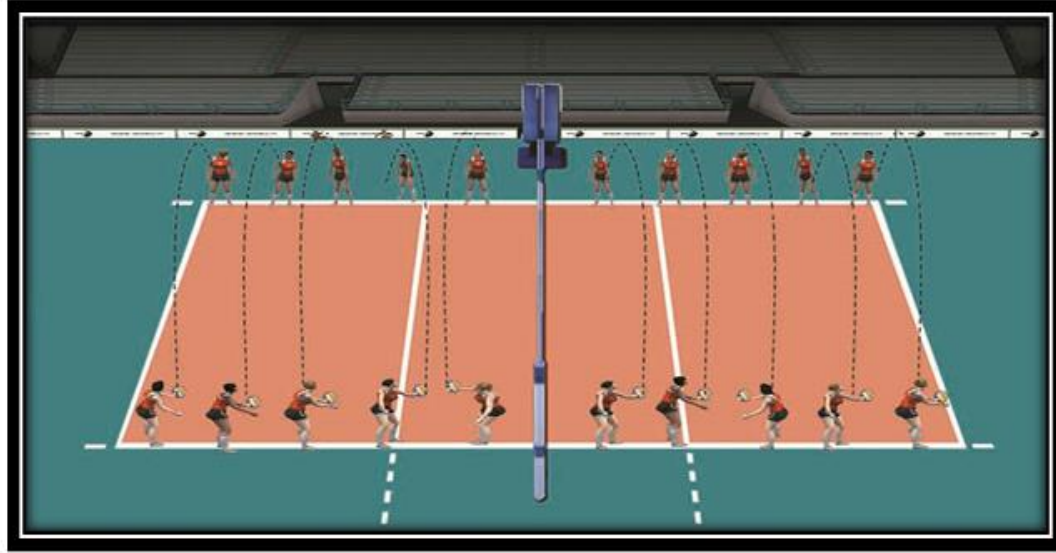


4- التمرين رقم 3 نفسه اعلاه ولكن المسافة (6 م) عنه وكل منهما لديه كرة طائرة ، ثم يقوم كل طالب

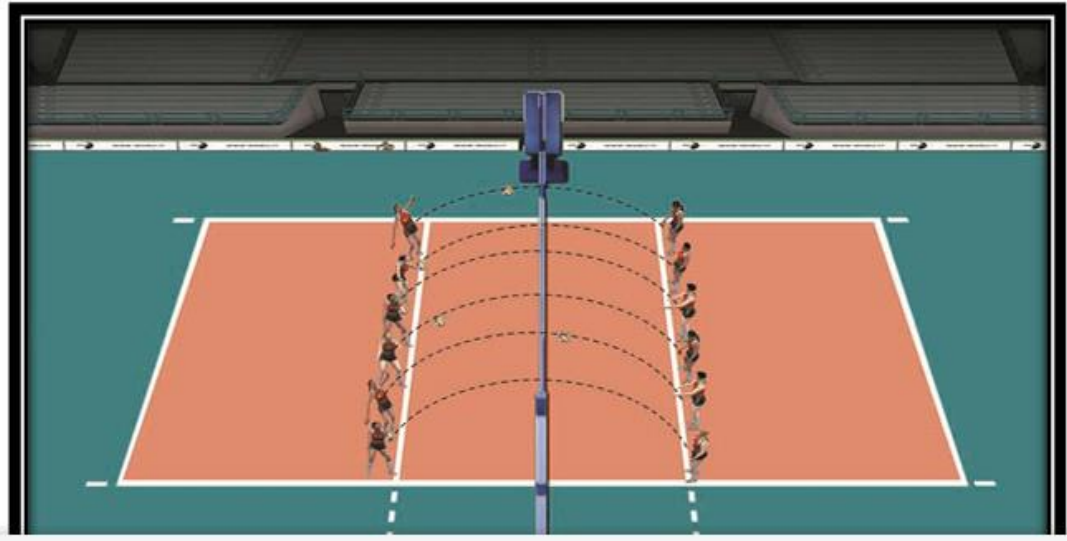
بأرسال الكرة باتجاه الحائط وبارتفاع معين



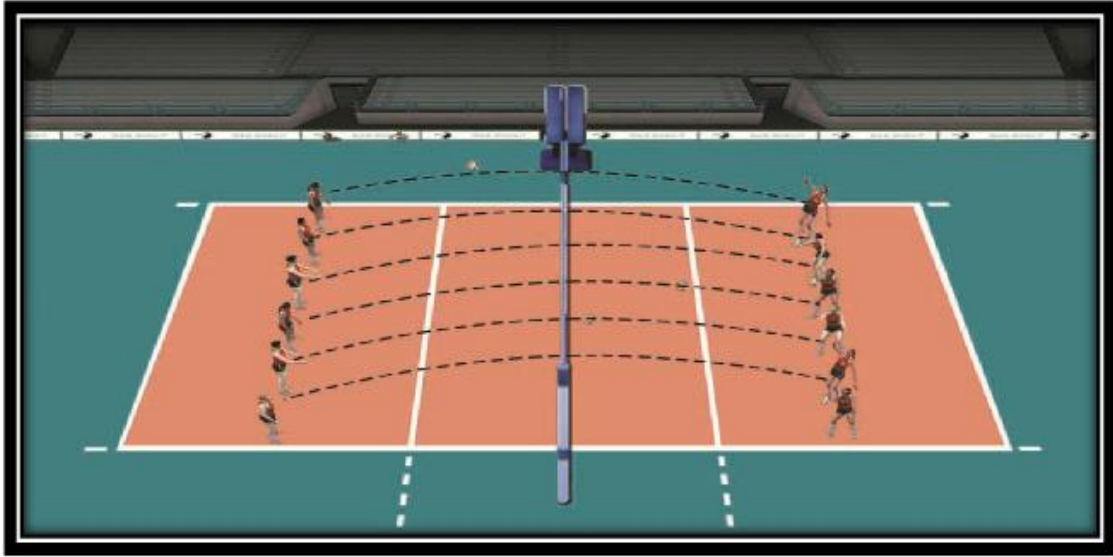
5- يقف الطلاب على الخطوط الجانبية للملعب، ويقوم كل طالب بضرب الارسال لزميله المقابل له على الخط الجانبي الاخر والذي يقوم بعملية مسك الكرة ثم القيام بتنفيذ الارسال.



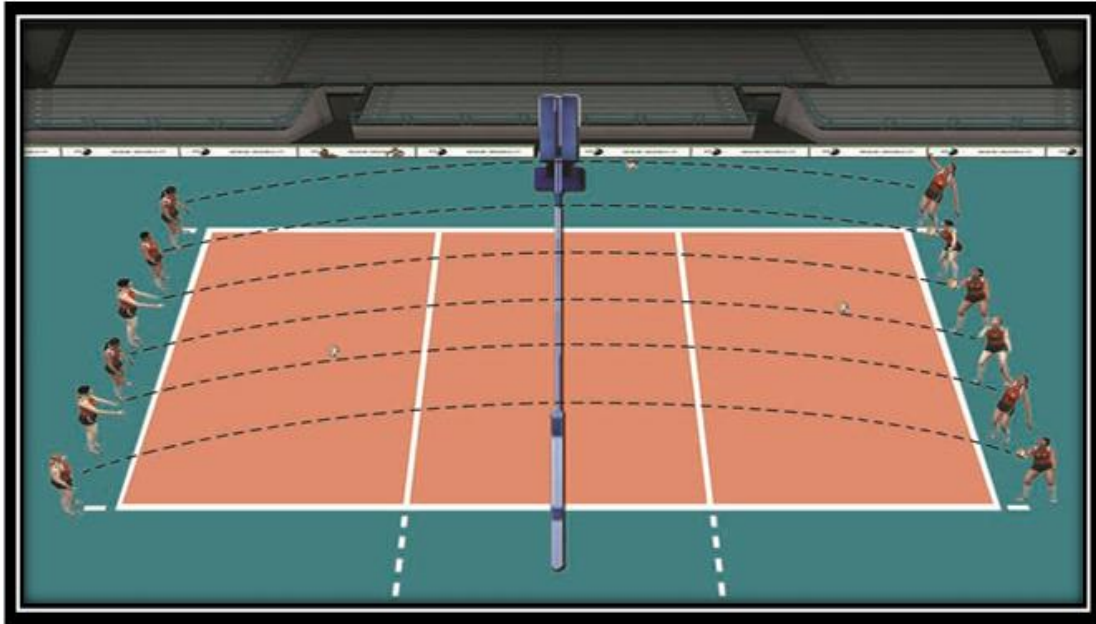
6- التمرين رقم 5 نفسه ولكن تنفيذ التمرين يكون بين طالبين اثنين وبمسافة (3) م عن الشبكة ويكون الارسال من فوق الشبكة والى الطالب الثاني وهكذا باستمرار.



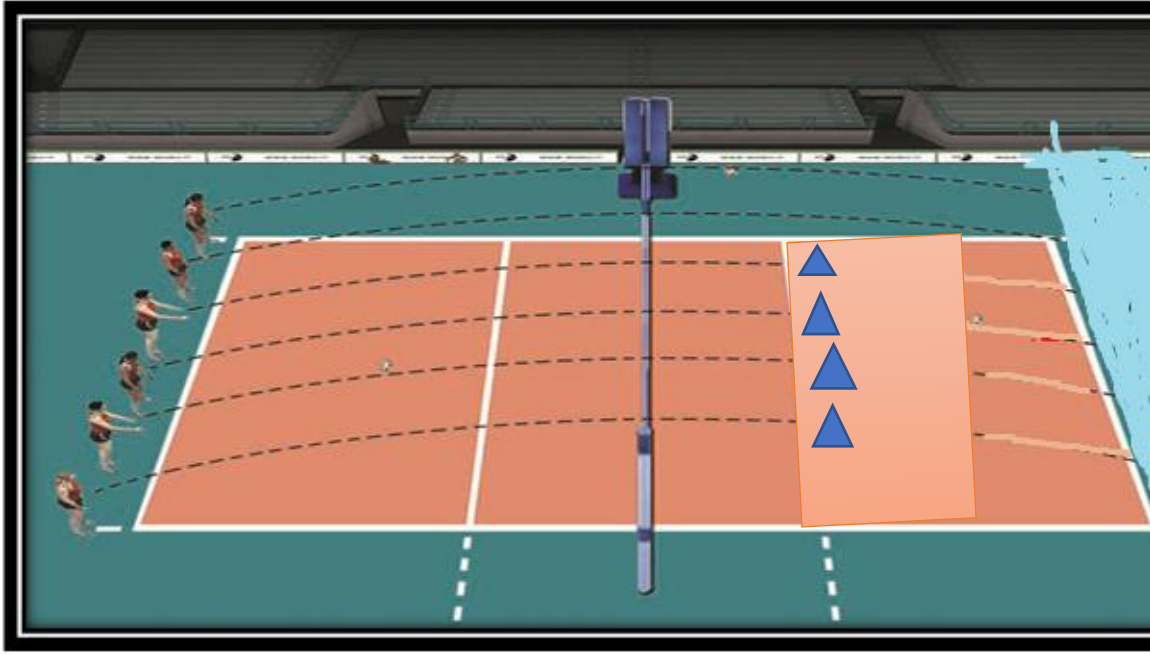
7- التمرين رقم 6 نفسه ولكن تنفيذ التمرين يكون بين طالبين اثنين وبمسافة (6) م عن الشبكة ويكون الارسال من فوق الشبكة والى الطالب الثاني وهكذا باستمرار .



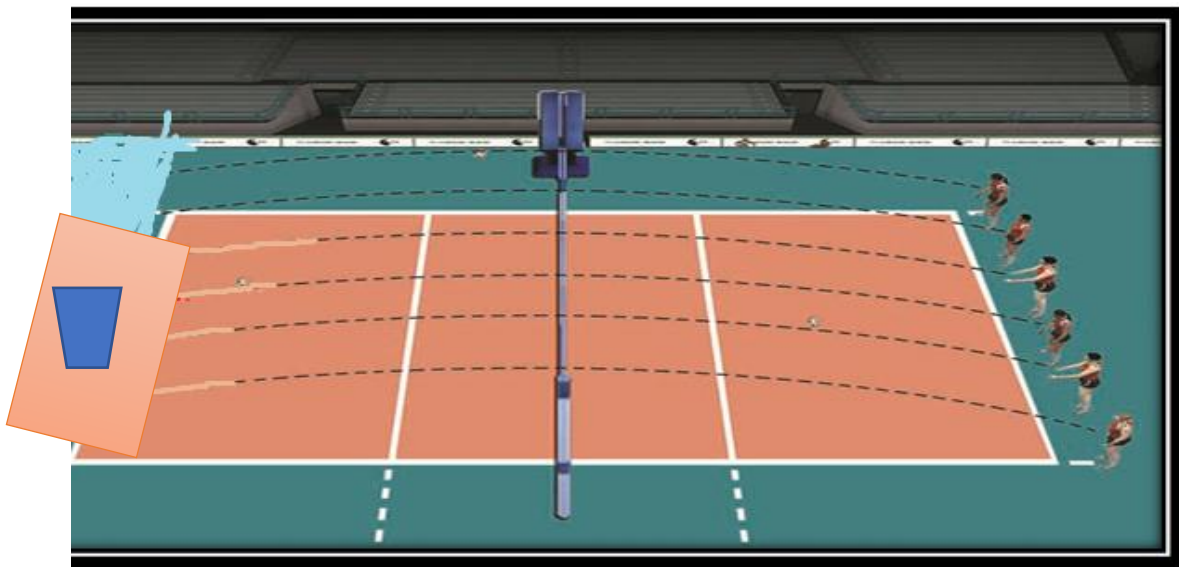
8- التمرين رقم 7 نفسه ولكن وقوف الطلاب خلف خط النهاية، وعند الاشارة ينفذ الارسال الى زميله المقابل له في الملعب المقابل وهكذا باستمرار وبالتبادل .



9. يضع المدرب على الشبكة الأساسية شبكة هدف ويطلب من اللاعبين تنفيذ الإرسال من ضمن الهدف إلى اللاعب الآخر لإصابة الأقماع الموجودة في الملعب المقابل كما في الشكل التالي :



10. يضع المدرب سلة في منطقة محددة من الملعب وينفذ اللاعبون الإرسال من الأعلى لمحاولة إصابة السلة. كل لاعب ينفذ 10 تمرين ثم يغير المدرب مكان الكرسي كما في الشكل:



مهارة الاستقبال من الأسفل

الاستقبال من الأسفل . التمرير من الأسفل . البكر . التمرير بالساعدين معاً . الحفر ... الخ. كلها أسماء لمفهوم واحد، المقصود منه التعامل مع الكرات التي تكون أخفض من مستوى الصدر وقد يكون هذا التعامل بالذراعين معاً أو بذراع واحدة.

تعد مهارة استقبال الإرسال من المهارات الدفاعية الفنية المهمة في لعبة الكرة الطائرة وتعد الخطوة الأساس في بناء الهجوم الجيد للفريق المستلم، واللاعب المستقبل يجب ان يكون بكامل تركيزه وإمكاناته عند اداء هذه المهارة وذلك لان اي خطأ يمكن ان يكلف الفريق نقطه مهمه في المباراة. إن عنصر البكر هو أحدث عنصر أضيف إلى مبادئ اللعبة ويعود الفضل في ذلك إلى اليابان التي ابتكرت هذا العنصر منذ حوالي الخمسون عاماً. يستعمل هذا العنصر في التمرير ولكن استعماله الأهم يبرز في الدفاع (استقبال الإرسال . الضربة الساحقة . أثناء التغطية... الخ). وتحدد وضعية وقوف اللاعب أثناء التنفيذ من خلال سرعة ومنحنى الكرة فاستقبال الإرسال مثلاً يتم بالوضعية المتوسطة (الأساسية) غالباً، واستقبال الضربة الساحقة يتم بالوضعية المنخفضة عادةً.

ومهارة الاستقبال ظهرت في السنوات الأخيرة بلاعبين متخصصين في كل فريق لهذه المهمة بحيث سمح قانون اللعبة لإدخال لاعب يطلق عليه اللاعب الحر في الخط الخلفي واجبه الاستقبال والدفاع فقط، لإجراء التوازن بين مهارة الهجوم الساحق ومهارة الدفاع وذلك لجعل المباراة تأخذ الطابع الفني الأكثر اشتياق للجمهور .

يعرف الاستقبال من الأسفل هو استقبال الكرة المرسله من لاعب فريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد وذلك بامتصاص قوة وسرعة الكرة وتمريرها من أسفل لأعلى بالساعدين أو التمرير من أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل.

ومهارة الاستقبال هي إحدى المهارات الفنية الأساسية في لعبة الكرة الطائرة، وتعد المهارة الثانية وتحتل نسبة 12 % تقريباً بالنسبة لبقية مهارات اللعبة في حالة الاستقبال الجيد يتيح الفرصة لفريقه لإجراء تركيبات هجومية مختلفة تشل حركة ضد الفريق الخصم، وظهرت طريقة الاستقبال في السنوات الأخيرة بلاعبين متخصصين في كل فريق لهذه المهمة لأنها صعبة ومهمة على ضوء المستويات العالية الفنية للفرق المتقدمة في أداء الإرسالات المتنوعة.

المراحل الفنية (التعليمية) لمهارة الاستقبال من الأسفل

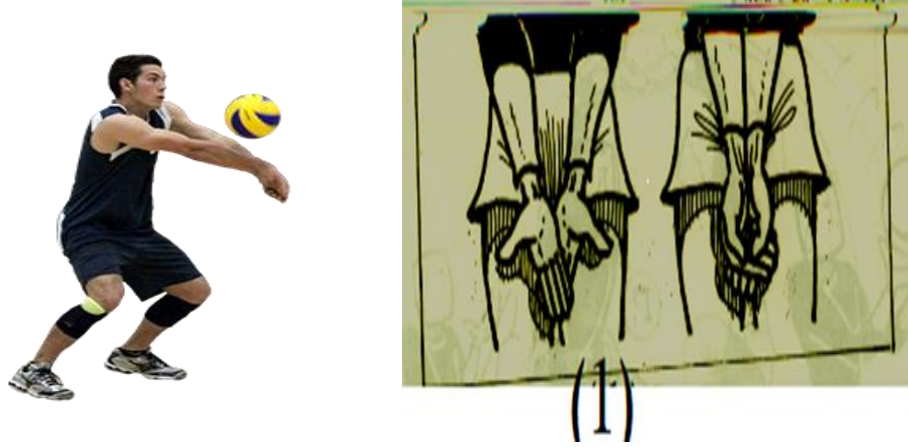
أولاً: الاستعداد:

تُحدد وضعية وقوف اللاعب أثناء التنفيذ من خلال سرعة ومنحنى الكرة، فاستقبال الإرسال مثلاً يتم بالوضعية المتوسطة (الأساسية) غالباً، واستقبال الضربة الساحقة يتم بالوضعية المنخفضة عادةً. على اللاعب تقدير مكان سقوط الكرة وسرعة تحركها (تكون سرعة الكرة عادةً من 30. 60 م/ثا) ، حتى يقوم بالتحرك المناسب واتخاذ الوضعية المناسبة التي تكون إما منخفضة أو متوسطة .

ثانياً: وضعية الذراعين:

تمد الذراعين أمام الصدر ونحو الأسفل قليلاً، توضع الأصابع الأربعة للكف الواحد فوق الأصابع الأربعة للكف الثاني (عادة اليمين فوق اليسار) بشكل متصالب على يكون وجهها الكفين نحو الأعلى، تكور القبضتان وتغلق الفتحة العليا بواسطة الإبهامين اللذين يكونان متساويين ومتوازيين، يفتح الساعدان قدر الإمكان حتى يتجه

الوجهان الإنسيان (الداخليان) نحو الأعلى تقريباً، يتم دفع الكتفين قليلاً إلى الأمام، وذلك لمد الذراعين إلى أقصى حد، ويتم تمرير الكرة بالساعدين ضمن المنطقة التي تلي المعصمين بحدود (10 سم). الصورة رقم (1)



أثناء تمرير الكرة يتم الدفع بالركبتين والذراعين معاً، وتقدر كمية هذا الدفع حسب سرعة الكرة والمكان المراد إيصالها إليه، ولكن عادةً يكون الدفع بالركبتين أكثر من الذراعين.

ينصح في لحظة التمرير إمالة مفصلي المعصمين إلى الأسفل حتى يتم شد الكوعين ومدهما إلى أقصى حد ممكن، الشيء الذي يعطي اتزاناً ودقة أكبر، الجزء الأول من لحظة تمرير الكرة يجب أن يكون سريع جداً بينما الجزء الثاني يكون بطيئاً ومنتزناً مع الحفاظ على وضعية الجسم النهائية حتى بعد تمرير الكرة النظر يتابع الكرة في اتجاهها. والوضعية النهائية للجسم يجب أن تكون ثابتة على الأرض ومنتزنة مع وضع القدمين معاً على الأرض، أما بالنسبة لثقل الجسم فيجب أن يكون متقدماً قليلاً نحو الأمام.



أشكال عدة للاستقبال في الكرة الطائرة.

1. استقبال من الوقوف.
2. استقبال من الجانب.
3. استقبال من السقوط.
4. استقبال من الأعلى بالأصابع.

التكتيك الفردي لمهارة استقبال من الأسفل

ان هذه المهارة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بنوعية ارسال الفريق المنافس وعلى هذا الاساس كيف اللاعب نفسه لهذا النوع من الارسال اولا ثم يركز بعد ذلك على أي نوع من الهجوم سوف يقوم به ضد المنافس حيث يختار المنطقة او اللاعب الذي سوف يوجه الكرة له بدقة وهذا ايضا متعلق بالنواحي الخطئية التي يقوم الفريق بتنفيذها الا انه توجد حالات لا يستطيع اللاعب ان يقوم بالتكتيك الفردي بصورة صحيحة عندما تكون الكرة القادمة بشكل خطر او سقوطها كان بعيدا عنه ففي هذه الحالة يركز اللاعب على انقاذ الكرة ويترك النواحي التكتيكية هذا من جهة ومن جهة اخرى يجب ان يلاحظ النقاط الاتية:

- 1) يجب ان يأخذ اللاعب مكانه بعد خسارة الارسال بسرعة واخذ التشكيلة المناسبة لاستقبال الارسال.
- 2) يأخذ اللاعبون نظرة على الشبكة لمعرفة من هو المعد واي طريقة سيستعمل الفريق في هذه المرة ليكون على علم الى اين سيستقبل الكرة واين يتم توجيه الكرة وهل هو اللاعب العداء او اللاعب الامامي.
- 3) اخذ وضعية في الاستقبال تساعدك على الحركة والتغير المفاجئ بسرعة ولأ تأخذ الوضعية العميقة عند الاستقبال لأنها لا تساعدك على الحركة.

(4) يجب ان يعرف اللاعب بانه يستطيع التقدم للأمام أسرع من الرجوع للخلف فلذلك يجذب الوقوف الى الخلف لمراقبة الكرة.

(5) اللاعب يكون مسؤولاً عن رد فعله فاذا تحرك فيجب ان يستقبل الكرة لان اللاعب الاخر سيعتقد بانه سوف يستقبلها ويحذب استعمال كلمات التنبيه في حالة الاستقبال حتى يفسح المجال للاعبين الاخرين استقبال الكرة دون عائق.

(6) راقب لاعب الارسال جيداً واعرف أي نوع سيعمل من الارسال وراقب تحليق الكرة جيداً لتستطيع من استقبال الكرة بشكل جيد.

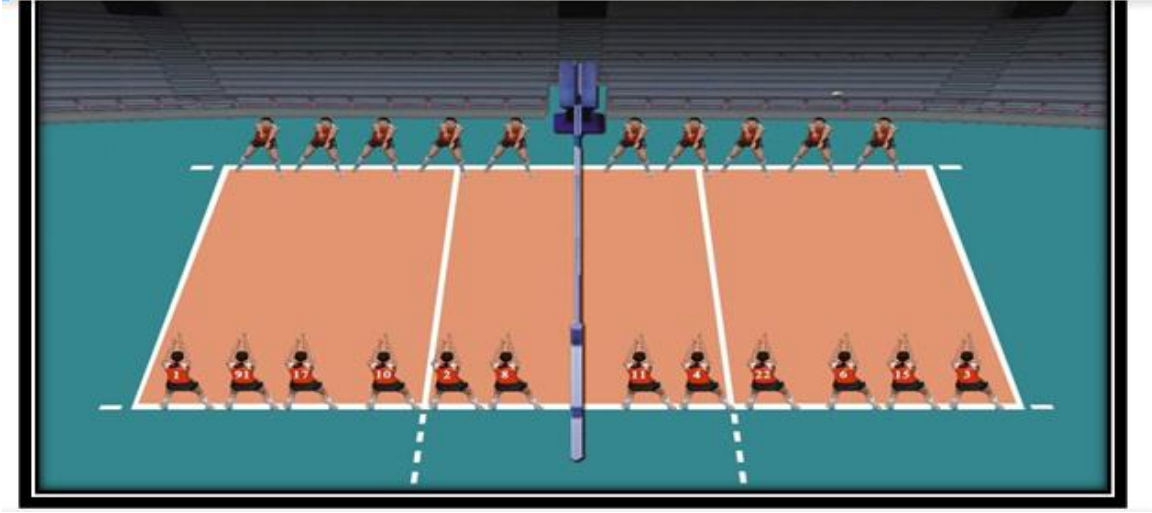
(7) حاول أن تكون خلف الكرة (أي المستقبل، الكرة، اللاعب المعد) على خط مستقيم.



التمارين المهارية الخاصة بمهارة الاستقبال من الأسفل

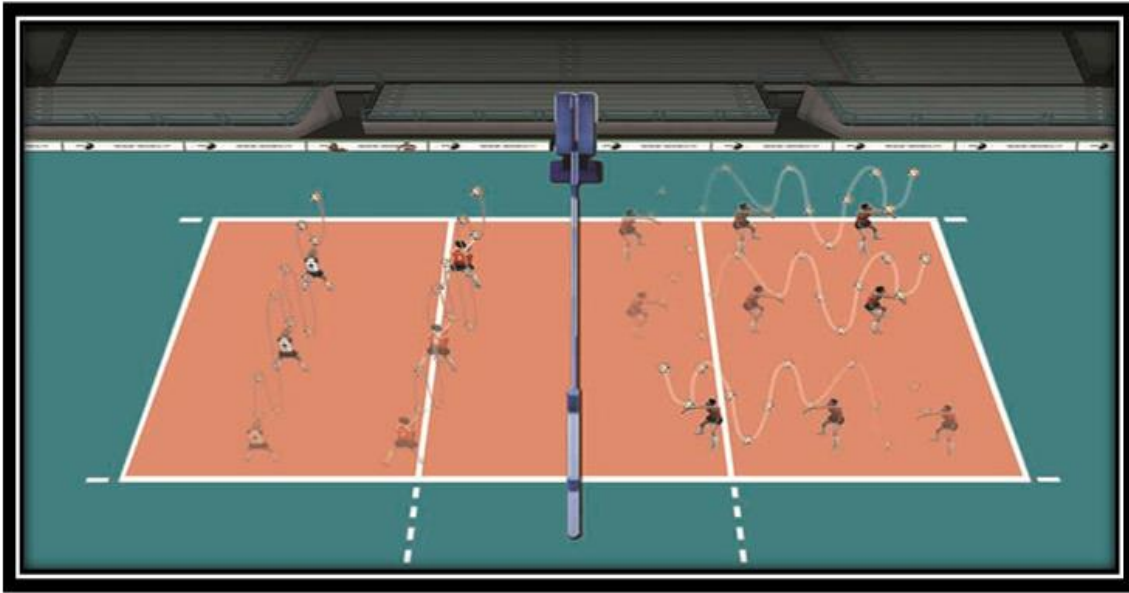
1- يقف الطلاب على طول الخطوط الجانب لملاعب الكرة الطائرة ويقوم كل طالب بتنفيذ مهارة التمرير من الاسفل

بدون كرة من المشي من الخط الجانب الى الخط الجانب الاخر.



2- يرمي الطالب الكرة بقوة على الارض وعند ارتدادها يلعب الكرة بالتمرير من الاسفل بالتكنيك الصحيح

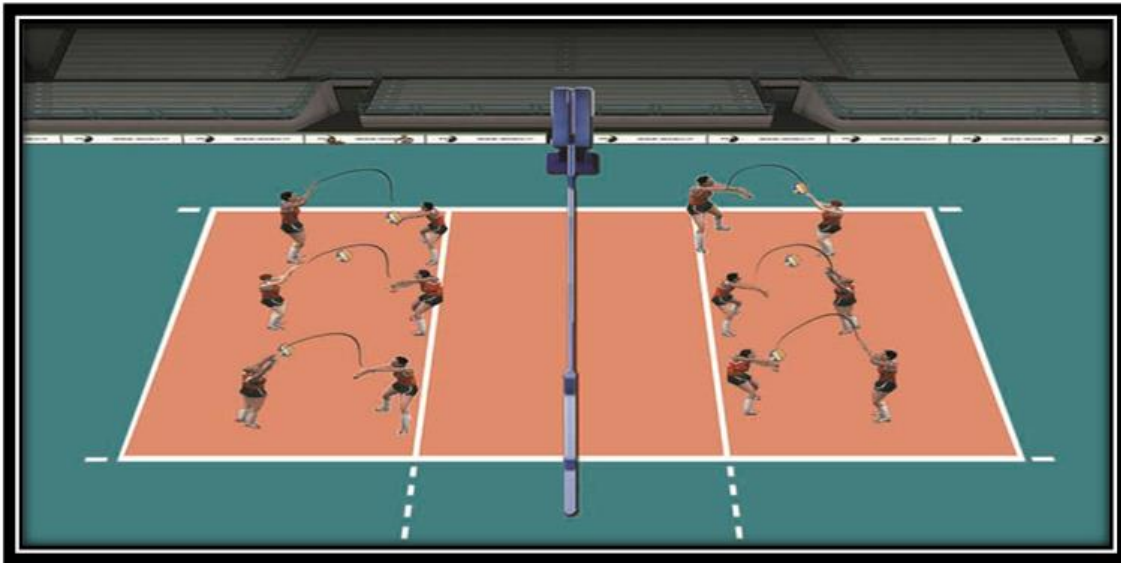
للحركة.



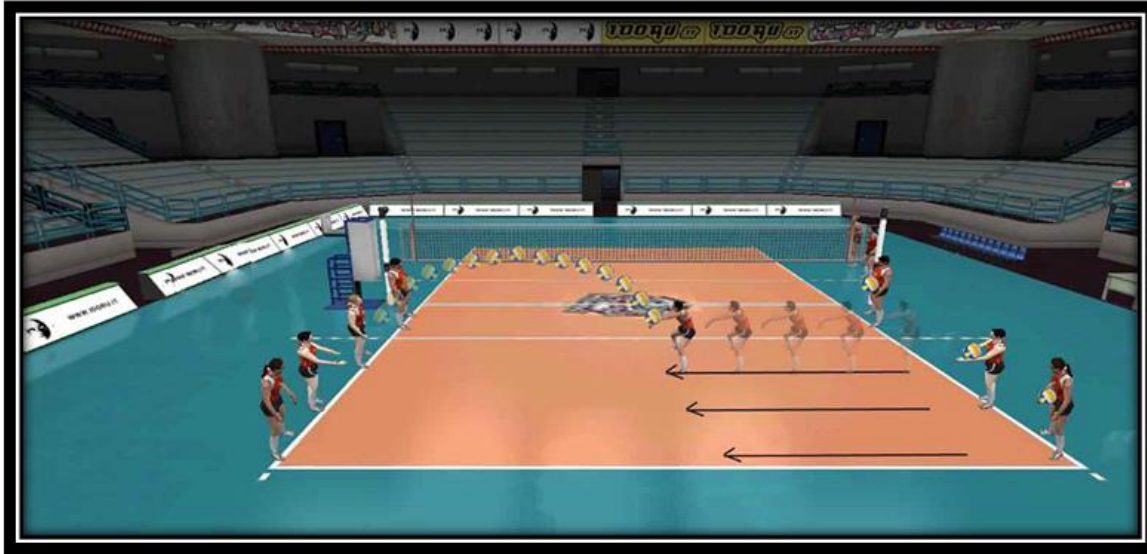
3- يقف الطلاب على شكل صف امام الحائط، تؤدي مهارة التمرير من الاسفل لمرة واحدة وتمسك الكرة ثم تكرار الاداء.



4- لاعبان متقابلان المسافة بينهما (1م) اللاعب الاولى يرمي الكرة الى اللاعب الثاني ويقوم الثاني بتمرير الكرة من الاسفل و يكرر التمرين بالتبادل.



- 5- لاعبان متقابلان على خط الملعب الجانب ولديهما كرة طائرة يقومان بالتمرير من الاسفل وعند الوصول الى نصف المسافة بينهما يرمي الكرة الى زميله بالذراعين من الاسفل والرجوع الى مكانه بالتبادل.



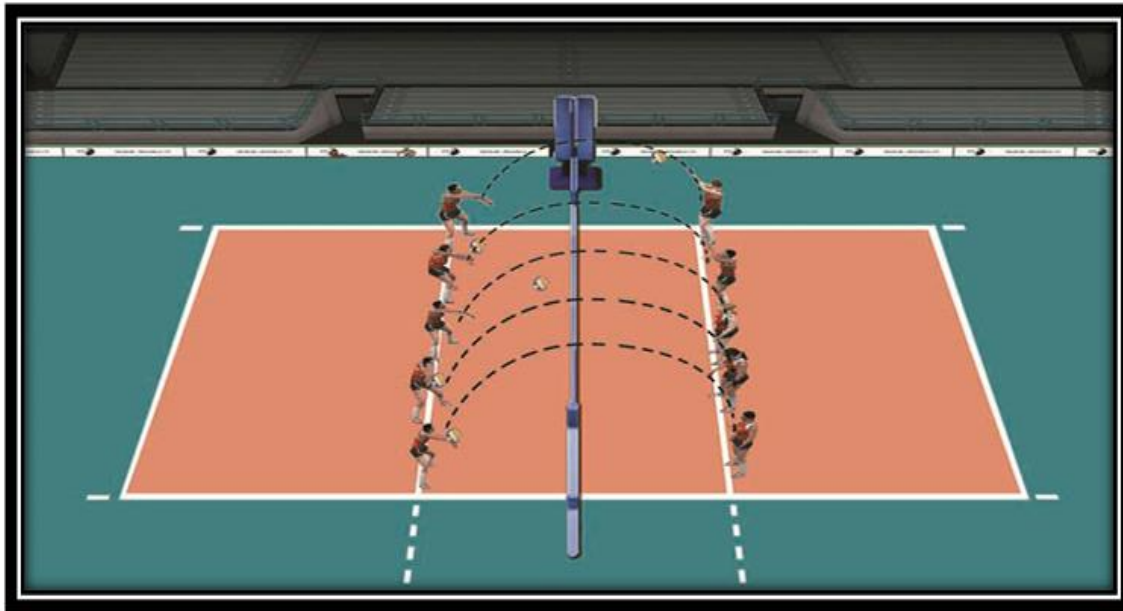
- 6- يقف الطلاب على شكل قاطرة امام المدرب وبمسافة (2م) ، يقوم المدرب برمي الكرة الى اول طالب في القاطرة لمررها من الاسفل بالذراعين ثم الرجوع خلف القاطرة، وهكذا باستمرار



7- ينقسم الطلاب الى قاطرات كل قاطرة تتألف من خمس طلاب تتقابل القاطرتان الواحدة مقابل الاخرى والمسافة بينهما (2م) ثم يقوم الطالب من القاطرة (أ) بتمرير الكرة من الاسفل بالذراعين الى الطالب من القاطرة (ب)، الطالب الذي يمرر الكرة يرجع خلف قاطرته.



8 - يقف الطلاب في صفين بينهما الشبكة ويقوم الطلاب برمي الكرة الى الصف الاخر ، فبقوم الاخر بتمرير الكرة من الأسفل.



مهارة التمرير من الأعلى (الاعداد)

يتداول المهتمون بلعبة الكرة الطائرة عدة تسميات لهذا العنصر المهاري فنقول مثلاً: الإعداد أو الرفع والمقصود به رفع الكرة من قبل المعد تمهيداً أو إعداداً للهجوم ويتم رفع الكرة بطريقة الأصابع أو البكر للاعب الضارب وقد أدخل حديثاً إعداد الكرة من قبل اللاعب الليبرو كمعد ثاني في بعض الحالات الخاصة.

مثال استقبال الكرة في بعض الحالات الدفاعية من قبل المعد ويأتي في الدرجة الثالثة إعداد الكرة من قبل باقي لاعبي الفريق أيضاً في بعض الحالات الخاصة بالملعب.

ويقولون أيضاً: التمرير من الأعلى أو تمرير الأصابع لأن الكرة تمرر بواسطة الأطراف العلوية (الذراعين) من فوق مستوى الصدر بالأصابع فقط (القانون). علماً أنه يمكن الإعداد بواسطة اليدين معاً من الأسفل (البكر) ولكن يبقى الإعداد بواسطة الأصابع أدق ومجالاته أوسع.

ويعتبر الإعداد مفتاح لصنع التراكيبات الهجومية ويدونه لا يمكن صنع أي هجوم جيد مهما كان مستوى الفريق وينفذ بطرق وأوضاع مختلفة حسب إمكانية وقابلية المعد.

يعرف الإعداد بأنه " عملية تمرير الكرة للأعلى وإلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو من ضربة ساحقة أو تمريره، وغالباً ما تكون من اللمسة الثانية.

وهي مهارة فنية في كرة الطائرة وتحتل نسبة 20 % بالنسبة لبقية المهارات وتسلسلها هو ثالث مهارة إلا أنها تعد أول مهارة عرف في لعبة الكرة الطائرة ويعد الإعداد مفتاح لصنع التراكيبات الهجومية ويدونه لا يمكن صنع أي هجوم جيد مهما كان مستوى الفريق).

أهمية مهارة الإعداد بالكرة الطائرة

تعد مهارة الإعداد من المهارات المهمة والرئيسية في لعبة الكرة الطائرة، وتمتاز مهارة الإعداد بكثرة تكرارها في أثناء اللعب، فغالبا ما تكون واحدة من اللمسات الثلاث التي يؤديها الفريق عن كل تداول للكرة في أثناء اللعب لذا فإنها تعد من المهارات الأساسية والرئيسية للتكنيك في لعبة الكرة الطائرة، وتعد المهارة الأولى التي تعلم للمبتدئين في هذه اللعبة.

ومهارة الإعداد روح الهجوم (الضرب الساق)، وذلك لان نجاح الضرب الساق يحتاج إلى إعداد على قدر عال من الدقة والتنويع من حيث البعد والقرب.

ونظرا لأهمية مهارة الإعداد في نجاح مهارة الضرب الساق فان اللاعب المعد يدرّب تدريباً خاصاً ومكثفاً لإتقان أداء مهارة الإعداد بأنواعها المختلفة من أجل ضمان أداء اللاعب المعد لواجباته الخططية المتنوعة. وبما أن نجاح الضرب الساق في التأثير في دفاع الفريق المنافس يعتمد على إعداد الكرة بدقة لذا يؤدي الإعداد دوراً مهماً في تحديد نتيجة المباراة.



المراحل التعليمية لمهارة التمرير من الأعلى (الإعداد)

1- وضعية الجسم:

يتوزع وزن الجسم بالتساوي على الساقين المتباعدتين بعرض الكتفين، ويفضل وضع إحدى القدمين أماماً وخاصة عند تعليم المبتدئين وذلك لتقوية ارتكاز أجسامهم والركبتان مثنيتان قليلاً.



2- وضعية الذراعين:

يجب أن تكون الذراعين مرفوعتين حتى مستوى النظر تقريباً والمرفقين مثنيين عند المفصلين ليشكلا زاوية قريبة من القائمة ويكون اتجاه المرفقين نحو الخارج تقريباً، أما الكفان فيجب أن يأخذا معاً شكل الفنجان أي أنهما مكوران على قدر الشكل الخارجي للكرة ويتجهان نحو بعضهما بزاوية قدرها (45 د) ومرخيان نسبياً ومائلان للخلف قليلاً عند المعصم. الأصابع مثنية قليلاً ومتباعدة عن بعضها البعض بشكل مريح وطبيعي، ومهيئة لأن

تلامس جميعها الكرة، الرقبة مائلة للخلف قليلاً لتتيح للنظر رؤية الكرة القادمة من الأمام والأعلى، وتكون المسافة بين الكفين والرأس بحدود (15-20 سم) عندما تلامس الكرة الأصابع، يجب أن تلامس الكبيرة منها أكثر من بقية الأصابع وتقل هذه النسبة تدريجياً كلما ابتعدنا نحو الخنصرين. الصورة رقم (1-2)



3- حركة الجسم والذراعين لحظة الالتقاء مع الكرة:

بغض النظر عن نوع الإعداد أو شكله، فإن الجسم يجب أن يكون ثابتاً ومنتزحاً في لحظة الالتقاء مع الكرة، حتى لو كان الإعداد مع الوثب أو مع الجري.

عندما تلامس الكرة الأصابع في المكان المطلوب يفضل أن ترتاح عليها قليلاً شريطة ألا يتعدى ذلك الحدود القانونية وبعد ذلك مباشرة تتم عملية فرد الذراعين والساقين بأن واحد لتدفع الكرة بالشدة والاتجاه المطلوب، مع رفع العقبين قليلاً ونقل وزن الجسم إلى المشطين. الصورة رقم (1)

إن عمل أجزاء الجسم لحظة التمرير يختلف باختلاف الشكل والنوع والهدف الخططي للإعداد في الإعداد العالي تكون عملية فرد الساقين والذراعين طويلة وواسعة، في الإعداد القصير والمنخفض تكون حركة مد الساقين قصيرة وحركة الذراعين سريعة. الصورة رقم (2)



أنواع الإعداد

1. الإعداد الأمامي (بذراعين) أو (ذراع واحدة).

2. الإعداد الخلفي (بذراعين) أو (ذراع واحدة).

3. الإعداد الجانبي.

4. الإعداد بالقفز (بالذراعين) أو (بذراع واحدة).

5. الإعداد من الأسفل «البكر».

6 - الإعداد مع الخداع.

أولاً . الإعداد الأمامي:

أولاً: الإعداد الأمامي بالذراعين:

بعد وضعية الاستعداد التي يأخذها المعد في بداية جميع أنواع الإعداد.

عند ملامسة الكرة سلاميات الأصابع تقوم الذراعان بحركة رجوعية خفيفة تمهيدا لتمريرها في الاتجاه المطلوب

فتغطي سلاميات الأصابع النصف الخلفي السفلي للكرة وهما متباعدتان وفي مستوى واحد مع مراعاة المسافة

بين الإبهام والسبابة وعند لحظة الملامسة يجب أن تكون الأصابع مشدودة. الصورة رقم (1)

ويؤدي التمرير بامتصاص قوة الكرة القادمة من الاستقبال ومن ثم الدفع بكل أجزاء الجسم ومد جميع مفاصل

الجسم بشكل تدريجي من العقبين والركبتين والذراعين بحركة نابضة، بحيث يتناسب فرد أجزاء الجسم مع المسافة

والارتفاع والاتجاه المراد تمرير وتوجيه الكرة إليه، وكما يجب استمرار حركة الذراعين خلف الكرة لإعطائها القوة

المطلوبة والمناسبة

نلاحظ امتداد كامل للجسم من القدمين وحتى أطراف الأصابع ودائماً وبكل الحركات التي يقوم بها المعد يكون نظره على اللاعبين الضاربين لفريقه حتى يكون الأعداد بالصورة الصحيحة حسب الخطة المتفق عليها بين المعد وبقية الضاربين من نفس الفريق وبذلك يكون الهجوم بالشكل الأمثل وبالتكتيك الجيد لإحراز نقطة من

الفريق المنافس. الصورة رقم (2-3)



ثانياً . الإعداد الأمامي بيد واحدة:

يلجأ المعد إلى هذا النوع من الأعداد في الحالات التي يكون فيها مسار الكرة أعلى من أن يصل المعد إلى الكرة والقيام بالأعداد بكلتا اليدين حيث يضطر المعد أن يستخدم هذا الشكل في حال الاستقبال العالي و القريب من ملعب المنافس والكرات القريبة من الشبكة حيث يحاول المعد في هذا الشكل تصحيح خطأ الاستقبال و إعداد الكرة قبل أن تنتقل إلى ملعب المنافس و الاستفادة منها في عملية الإعداد للضرب الساحق و الحصول على نقطة ، و يستخدم هذا الشكل في أغلب الأحيان للإعداد المنخفض أو السريع كون الكرة تكون قريبة من

الشبكة وإمكانية إحراز نقطة يكون أسرع حيث يقوم المعد بإيقاف الكرة القريبة من الشبكة ومحاولة إعادتها إلى الملعب بإحدى الذراعين لكما يظهر في الصورة .



الأخطاء الشائعة للإعداد إلى الأمام

1- الوضعية الخاطئة للذراعين (اقترب المرفقين من بعضهما واتجاههما نحو الأسفل، أو ابتعادهما عن بعضهما كثيراً واتجاههما نحو الجانبين).

2- الوضعية الخاطئة للكفين أو الأصابع (الكفان مُتجهان إلى الأمام والأصابع مستقيمة ومشدودة أو اتجاه الإبهامين إلى الأمام).

3- تمرير الكرة بعدد أقل من الأصابع (كتمرير الكرة بالأصابع الرئيسية الثلاث فقط، بواسطة شدّ الخنصر والبنصر وإبعادهما عن محيط الكرة، مما يُقلل من عملية استناد الكرة أثناء التمرير).

4- تكوين الأصابع في لحظة التمرير (قرص الكرة).

- 5- التقوس الزائد للمعصمين للخلف، أو استقامتهما.
- 6- الارتخاء الزائد للمعصمين والكفين والأصابع أثناء التمرير.
- 7- تمرير الكرة والذراعين شبه ممدودتين، مما يؤدي إلى كبح حركة الذراعين النابضية .
- 8- إبعاد الذراعين عن بعضهما بعد التمرير مباشرة، وإعادتهما إلى الأسفل عن طريق الجانبين.
- 9- عدم تحقيق التواتر (الإيقاع) الصحيح في حركة تنفيذ الإعداد، فليجأ بعض اللاعبين الاحتكاك القصير جداً أو الطويل مع الكرة، مما يسبب أخطاء مهارية وقانونية.
- 10- عدم تحقيق الاتزان والثبات في جسم اللاعب لحظة التمرير.

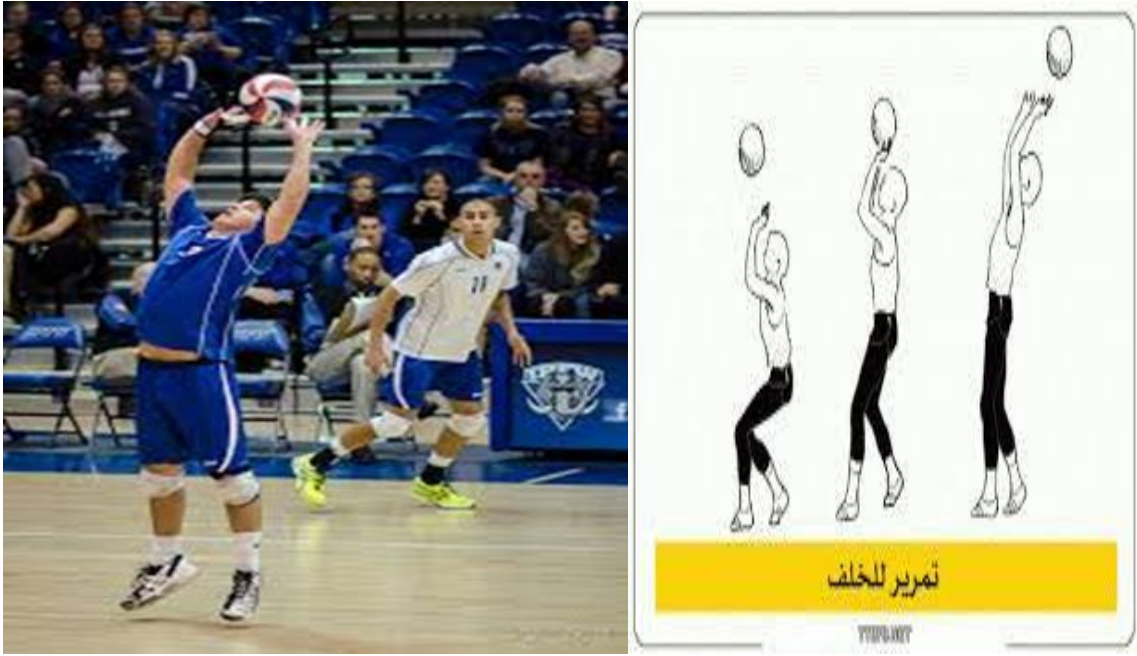


ثانياً. الإعداد الخلفي:

أولاً - الإعداد الخلفي بالذراعين:

هو نوع آخر من الأنواع المستخدمة في تنفيذ التمرير من الأعلى و يكون لأغراض تكتيكية (خطية) للتمويه على بلوك الخصم مما يسمح لفتح المسافات على الشبكة من أجل التخلص من بلوك الخصم وإحراز نقطة للفريق وتكون حركة المعد سريعة في القدرة على تحويل وتغيير حركة الأصابع من الأعداد للأمام إلى الخلف وفي هذا النوع هناك نقطة هامة يجب التنبيه عليها ألا وهي أن النوع السابق في الإعداد الأمامي يستطيع المعد رؤية اللاعب الضارب وكيفية التحرك لضرب الكرة أما في هذا النوع في الإعداد للخلف فأن المعد لا يستطيع في غالب الأحيان رؤية اللاعب الضارب مما يتطلب من المعد التركيز أكبر منعاً من الخطأ في القدرة على إعداد الكرة بالشكل الأمثل للاعب الضارب .

أما فيما يخص الأداء المهاري لهذه المهارة فتكون البداية هي نفس الوضعية في الإعداد الأمامي:



وبعد أن تلامس الكرة الأصابع وتصبح الكرة في يدين المعد تنتهي المرحلة الأولى وهي استقبال الكرة ومن ثم يقوم المعد بحركات هذه الحركات هي التي تميز هذا النوع عن الإعداد الأمامي وتحويله للخلف ومن أهم هذه الاختلافات البسيطة ما يلي ...

. نلاحظ امتصاص أكبر للكرة باتجاه الخلف لتصبح الكرة تقريباً خلف الرأس

. يجب أن يكون الجسم بالكامل تحت الكرة

. تكون اليدين فوق الرأس والذراعان مثنيتان والمرفقان أماماً

. يكون الجذع منتصب ومشدود تماماً وفي نهاية الأعداد يتقوس الظهر قليلاً للخلف

. يكون الانثناء في الركبتين أكبر منه في وضع الإعداد للأمام ليناسب طبيعة التمريرة للخلف .

وهذه الصورة تمثل الوضعية المختلفة عن الأعداد الأمامي وهم التغيرات الحاصلة للمعد ونهاية المرحلة الثانية

وهي توجيه الكرة للضارب كما في الصورة.



ثانياً . الإعداد الخلفي بيد واحدة:

يستخدم في نفس حالات الإعداد الأمامي ولكن بشكل قليل جداً.

أخطاء الإعداد للخلف:

معظم الأخطاء الشائعة في هذا الإعداد، تُشابه أخطاء الإعداد إلى الأمام لذا سوف نذكر الأخطاء الخاصة

بهذا الإعداد فقط:

1- التقاء الأصابع والكرة في مستوى أخفض من مستوى الرأس، مما يُعيق حركة الذراعين في المنحنى الذي ستأخذانه (من الأسفل إلى الأعلى ومن ثم تميل نحو الخلف) .

2- تمرير الكرة بالسلاميات الأخيرة مع تقوّس شديد للخلف عند معصمي الكفين، يُعطي الكرة منحنى منخفضاً ودوراناً ليس مطلوباً.

3- دوران الرأس لليمين أو لليسار - في لحظة الالتقاء مع الكرة - يؤدي إلى ميل خط الكتفين عن عاموديته على اتجاه التمريرة، مما يؤدي إلى ذهاب الكرة بخط مائل.



3. الإعداد الجانبي:

تستخدم هذه الطريقة في حالات معينة عندما تكون الكرة قريبة من المعد أو يكون المعد قريباً من الشبكة ولا يسمح له المكان باتخاذ وضعية الحياد المشروحة أعلاه أو لحالات خطئية «تكتيكية» وترتفع نسبة استخدام

هذه المهارة حسب الإمكانية الفنية للمعد حيث يكون ظهر المعد للشبكة ولل فريق المنافس، حتى لا يرى المنافس حركة الذراع ومكان واتجاه التمريرة وإلى أي مهاجم سيكون الإعداد والأداء الحركي للجسم مشابه لأداء من الأعلى إلا أن الحركة تكون جانبية

وسنقوم بشرح هذه المهارة:

الذراعان يكونان فوق الرأس وأثناء لمس الكرة يقوس الجسم لليمنى إذا كانت التمريرة لجهة اليمنى، وتنخفض الذراع اليمنى للأسفل وترتفع الذراع اليسرى للأعلى وتثنى الرجل اليمنى وتمتد الرجل اليسرى والحركة تكون عكسية إذا كانت لجهة اليسار.

ويكون وضع الجسم في نهاية هذه الحركة مفروداً تماماً ويكون معظم وزن الجسم مرتبط على الرجل القريبة من الشبك والرجل الأخرى تلعب دور التوازن.



الأخطاء الشائعة للإعداد للجانب:

يختص هذا الإعداد بالأخطاء التالية:

1- إن اتجاه المرفقين إلى الأمام، يُعيق حركة الذراعين أثناء التمرير، وقد يؤدي إلى أخطاء قانونية (لمس الشبكة بسبب قرب المُعدّ منها. إذا كانت وجهته لها).

2- عدم تنفيذ الحركة المطلوبة للجسم والذراعين أثناء التمرير وهي حركة دفع مائل نحو الأعلى بواسطة فرد ساق وذراع أكثر من الآخرين، وبواسطة ميل الجذع إلى الجهة المراد التمرير إليها (يتم الخطأ، بميل الجذع دون الذراعين أو العكس).



نصائح في تعليم وتطوير مهارة الإعداد

ننصح المعلم أو المدرب أن يكون تعليمه لهذه المهارة على النحو التالي:

- 1 - الشرح المفصل للأجزاء المهمة في حركة الإعداد، ويُرافق هذا الشرح عرض الحركة من قبل المدرب.
- 2 - تعليم حركة الإعداد بدون كرة أولاً.
- 3 - الانتقال إلى التعليم مع الكرة، لكن ضمن ظروف سهلة. كتجزئة الحركة وتنفيذ كل جزء على حدة، ثم تنفيذ تمارين بكرات مُعلّقة، أو كرات مرمية بدقة من قبل المدرب، الذي يجب أن يُصحح الأخطاء في حال وقوعها.
- 4 - بعد التأكد من تعليم آلية حركة الإعداد، يجب الالتفات إلى الدقة في الإعداد، كالتمرير على دوائر مرسومة على الحائط، أو التمرير على حلقة لوحة كرة سلة.
- 5 - الوقوف إلى جانب الشبكة والإعداد للضاربين، للتأكد من فعالية الإعداد.
- 6 - زيادة الصعوبة في ظروف الإعداد، واقترب التمارين أكثر فأكثر من جو المباراة. كالتحرك لإعداد كرات بعيدة عن المُعدّ، أو إعداد كرات الاستقبال غير المريح (الاستقبال مع التأثير على الكرة، أو استقبال الإرسال القوي أو المُتبدّل المسارالخ).
7. إدخال جو المسابقات على الإعداد وذلك لزيادة الرغبة في التعلم وإبعاد الملل عن اللاعبين.

خطط الإعداد

إن أثر دور المعد في المباراة ونتيجتها لا يمكن أن يختلف عليه اثنان ، فهذا الدور كبير جداً إذ يمكن للمعد الجيد أن يحقق الفوز لفريقه حتى لو كان زملاؤه من ذوي المستوى المتوسط والأمر نفسه للمعد غير الجيد إذ يمكن أن يكون السبب في هزيمة أقوى الفرق لهذا فإن تدريب المعد يجب أن يأخذ دوراً مثله مثل الدور الذي يأخذه اللاعبون الآخرون ومن الأفضل تخصيص مدرب لتدريب المعد ليستطيع تحمل المسؤولية الكبيرة المنوطة به ، وعليه لم يلق المعد الاهتمام الكافي من قبل المدربين كبقية زملائه المدافعين والمهاجمين ، وكان نصيبه الإهمال باستمرار على الرغم من أهمية الدور الذي يلعبه في المباراة ، فهو العامل الحاسم في فوز فريقه إذا نجح في تهيئة الكرات الجيدة للمهاجمين .

والمعد هو آخر مدافع في الفريق، وأول من يقوم بصنع الهجوم المضاد، ويتوقف نجاح فريقه في الهجوم السريع (الخاطف) على سرعة ودقة تمرير الكرة إلى المهاجمين في الوقت والمكان المناسب.

ويلعب نجاح المعد دوراً كبيراً في رفع الروح المعنوية والثقة بالنفس لأعضاء فريقه مما يشجعهم على اللعب بحماس واندفاع كبير، ونجاحه في إعداد الكرات الجيدة وله تأثير سلبي على الفريق المنافس فيحبط من معنوياتهم ويقلل من اندفاعهم وثقتهم بأنفسهم.

لذا وجب الاهتمام بتدريب المعد ضمن فريق الكرة الطائرة وهو أمر يجب أن يعاد النظر فيه والعمل على إعداد المعد بصورة جيدة وذلك من خلال إعداد مدربين متخصصين للمعدين للاهتمام بهم وتطوير قابليتهم وإمكاناتهم من أجل أن يستطيعوا القيام بالمهمة الصعبة المناطة بهم ألا وهي الإعداد للفريق.

مميزات خطط الإعداد الجيد:

- 1- الحد من خطورة اللاعبين المتميزين في حائط الصد في الفريق المنافس.
- 2- استثمار اللاعبين المتقدمين الجيدين في الهجوم السريع (الخاطف) في حالة حيازة الفريق للكرة.
- 3- إعطاء الثقة العالية لجميع اللاعبين داخل الملعب.
- 4- التأثير على نفسية اللاعبين في الفريق المنافس من خلال الإعداد الجيد.
- 5 - زيادة التعاون والتفاهم والتنسيق بين أعضاء الفريق.

النقاط التي يجب على المد مراعاتها أثناء القيام بعملية الإعداد

- 1- ملاحظة مسار الكرة باستمرار لاسيما بعد أداء الدفاع عن الإرسال للمحافظة على دقة أداء الإعداد.
- 2- توافر دقة الإعداد حتى ولو كانت عملية الدفاع السابقة لها غير دقيقة.
- 3- عدم التمسك بعملية إعداد معينة (نوع واحد . قوس معين . مهاجم واحد).
- 4- استعمال حركة رسغ اليدين متأخر في الإعداد الخلفي كلما أمكن.
- 5- وقوف المد إذ يجب أن يكون مواجهاً للمهاجم وموازيًا له وترفع الكرة إما أماماً أو خلفاً.
- 6 - عدم أداء حركة دوران كبيرة حتى لا تضيق فرصة لعب الكرة جيداً.



مناطق الإعداد

بعد دراسة وتحليل من قبل أخصائي كرة الطائرة حدود وجهين لمناطق الإعداد هما:

الوجه الأول:

يمكن في هذا الوجه أن نحدد ثلاثة مناطق للإعداد في الخط الأمامي وقرب الشبكة ويمكن ترتيبها حسب

الأهمية على النحو الآتي:

1. المنطقة الأولى ونرمز لها بالحرف (أ) وتعد هذه المنطقة الأساسية والمهمة لوقوف المعد فيها والتي تنحصر

بين المركز رقم (2) والمركز رقم (3) وتكون أقرب إلى مركز رقم (3) ويكون وقوف المعد فيها باستمرار.

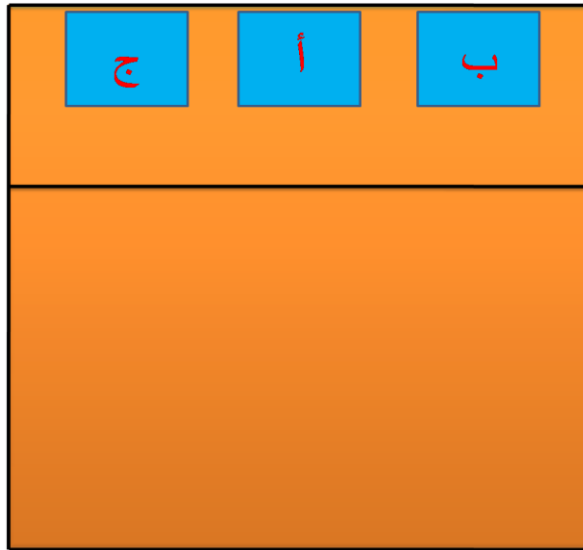
2. المنطقة الثانية ونرمز لها بالحرف (ب) وأيضاً تكون بين المركز رقم (2) والمركز رقم (3) وتكون أقرب

إلى مركز رقم (2) وتأتي هذه بالمرتبة الثانية بعد المنطقة الأولى.

3. المنطقة الثالثة ونرمز لها بالحرف (ج) وتكون هذه بين المركز رقم (3) والمركز رقم (4) وتكون أقرب إلى

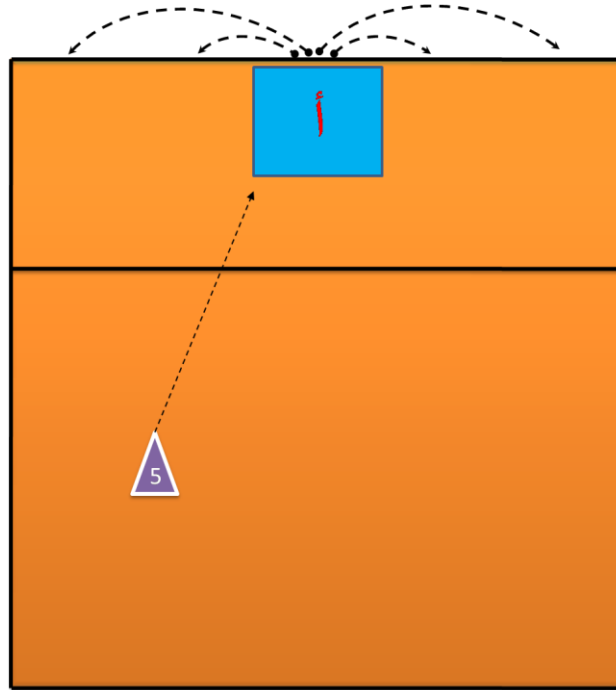
المركز رقم (3) ويكون وقوف المعد في هذه المناطق حسب التمريرة التي توجه إلى المعد وأفضل منطقة له

هي المنطقة الأولى التي رمزنا لها بالحرف (أ) وسوف نوضحها بالرسم كما في الشكل التالي.



المنطقة الأولى (أ)

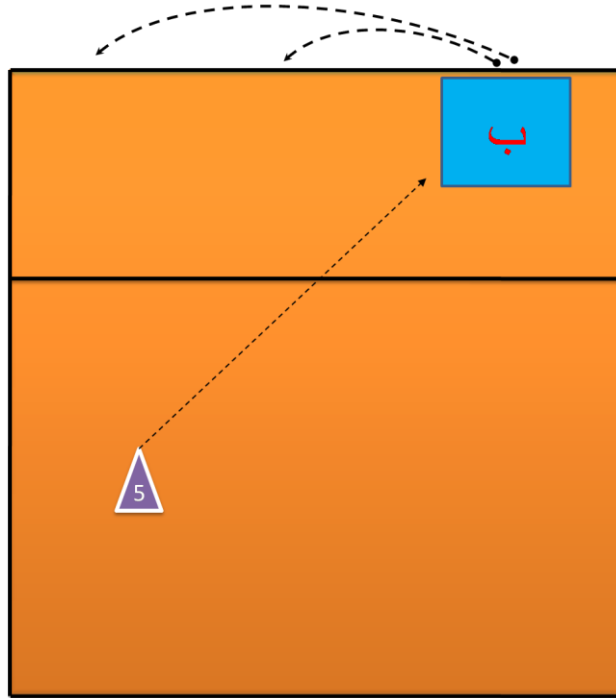
وتعد هذه المنطقة منطقة وسط بين المنطقتين (ب) و (ج) وغالباً إذا كان المعد فيها مع وجود مهاجمين يكون المهاجم في المركز رقم (4) والمهاجم الثاني في المركز رقم (2) وهنا يركز الهجوم على الأجنحة من الشبكة وقرب العصا الهوائية، هذه الحالة إذا كان المعد هو أساساً من الخط الأمامي. أما إذا كان المعد من الخط الخلفي ويتحرك أماماً ليحتل مكان الإعداد في (أ) على الأغلب، فيستخدم المعد التركيبات الهجومية بأنواعها لوجود ثلاثة مهاجمين في الخط الأمامي أو الهجوم السريع وذلك حسب تمريره الكرة له كما في الشكل التالي:



. المنطقة الثانية (ب)

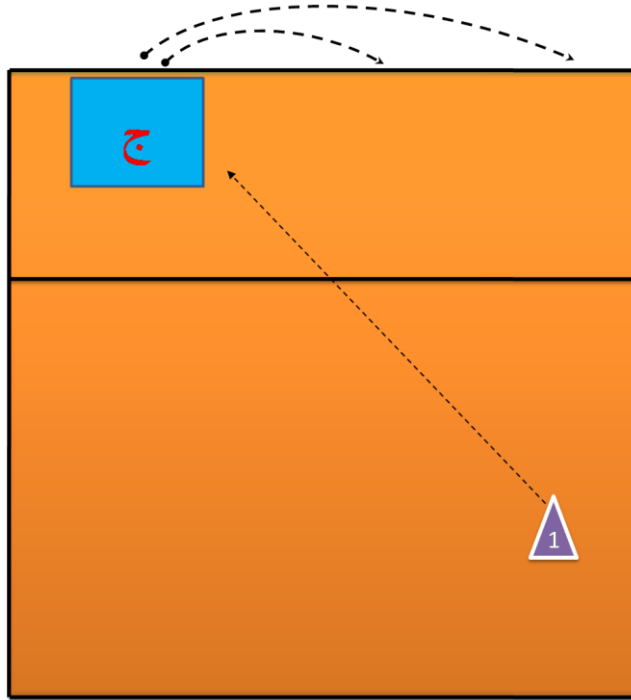
هذه تكون أقرب إلى المركز رقم (2) ويكون أمام المعد مهاجمين المهاجم الأول يكون في المركز رقم (4) والمهاجم الثاني يكون في المركز رقم (3) ويستخدم المعد عادة الإعداد العالي والسريع لكلا المهاجمين، وهذه الحالة إذا كان المعد من الخط الأمامي.

أما إذا كان في الخط الخلفي فيتحرك إلى الأمام ويحتل المنطقة (ب) ويكون مضطراً إلى الوقوف في هذه المنطقة والتي أجبرته ظروف اللعب فيها على تمريره الكرة له من مستقبلي الإرسال من الفريق المنافس وأيضاً يستخدم التركيبات الهجومية وتكون على الأكثر التركيبات الأمامية كما في الشكل التالي:



. المنطقة الثالثة (ج)

هذه المنطقة تكون أقرب إلى رقم (4) ويكون مع المعد مهاجمين الأول يكون في المركز رقم (3) والثاني يكون في المركز رقم (2). يستخدم فيها المعد، الكرات العالية والسريعة لمركز رقم (3) والمركز رقم (2). أما إذا كان المعد في الخط الخلفي، فيتحرك ويحتل المنطقة (ج) وذلك تبعاً لنوعية تمريره الكرة التي جعلته يكون في هذه المنطقة وتعد أضعف منطقة للإعداد وأيضاً يمكن أن يستخدم فيها التركيبات الهجومية إذا كان مستوى الفريق عالياً كما في الشكل التالي:



الوجه الثاني:

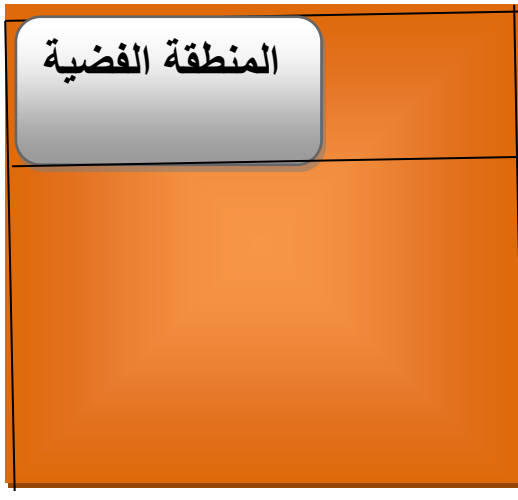
أولاً: المنطقة الذهبية

تعتبر هذه المنطقة هي أفضل منطقة للأعداد حيث تقع هذه المنطقة بين المركزين {2-3} حيث تساعد هذه المنطقة المعد على إعداد الكرات إلى جميع المراكز وبمختلف أنواع الأعداد حيث يستفيد من هذه المنطقة كل من لاعب الجناح 2 ولاعب الجناح 4 وأيضا لاعب المركز 3 حيث تعتبر أفضل منطقة للأعداد السريع. ومن ميزات هذه المنطقة قدرة المعد على التمويه بأكبر حد ممكن وعلى خداع حائط صد الفريق المنافس.

المنطقة الذهبية

ثانياً: المنطقة الفضية

تحتل هذه المنطقة المركز الثاني بعد المنطقة الذهبية من حيث قدرة المعد على الأعداد حيث تقل فيها قدرة المعد على الأعداد إلى كافة المراكز مقارنة مع المنطقة الذهبية وهي المنطقة الواقعة بين المركزين {3-4} حيث لا يمكن الاستفادة من هذه المنطقة في الأعداد السريع وذلك لضعف قدرة المعد على التحكم بمستوى الأعداد في هذه المنطقة ويقتصر في إعداداته إلى لاعبي الجناح {2-4}.



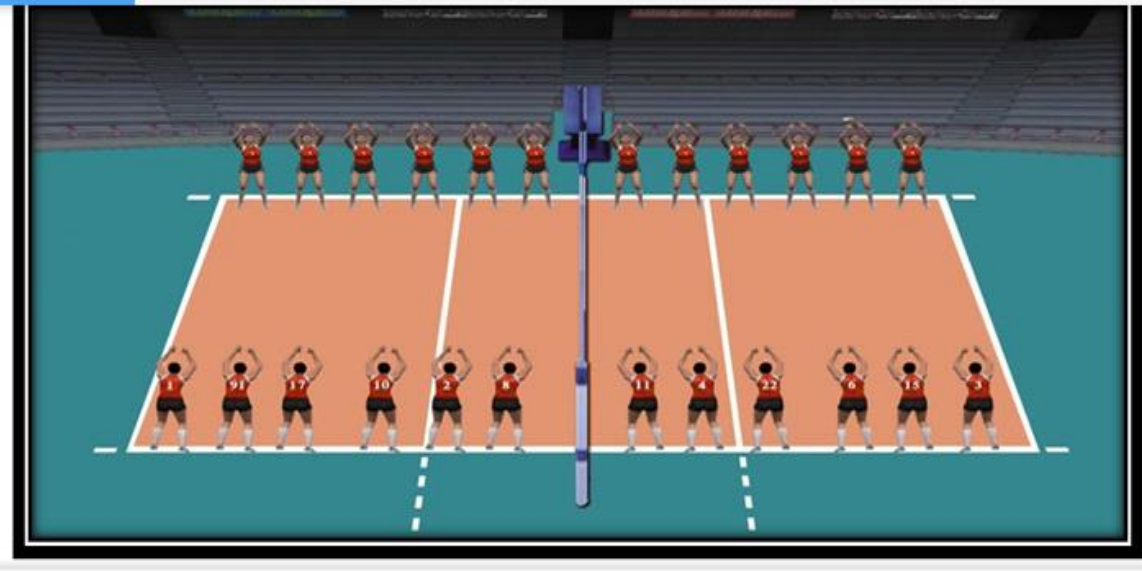
ثالثاً: المنطقة البرونزية

وهي المنطقة الخلفية في ملعب فريق المعد حيث يستطيع المعد التحرك في هذه المنطقة والإعداد لأي مكان فيها وتكون خيارات المعد محدودة في الإعداد للمناطق الأمامية حيث أنها تقتصر على الأعداد للمركز رقم (4) بالإضافة إلى الإعداد للمراكز الخلفية وتختص هذه المنطقة بالاستقبال البعيد عن الشبكة وهذا الاستقبال البعيد يحدث إما بسبب قوة الكرة من الفريق المنافس أو تحدث بسبب خطأ في الاستقبال.

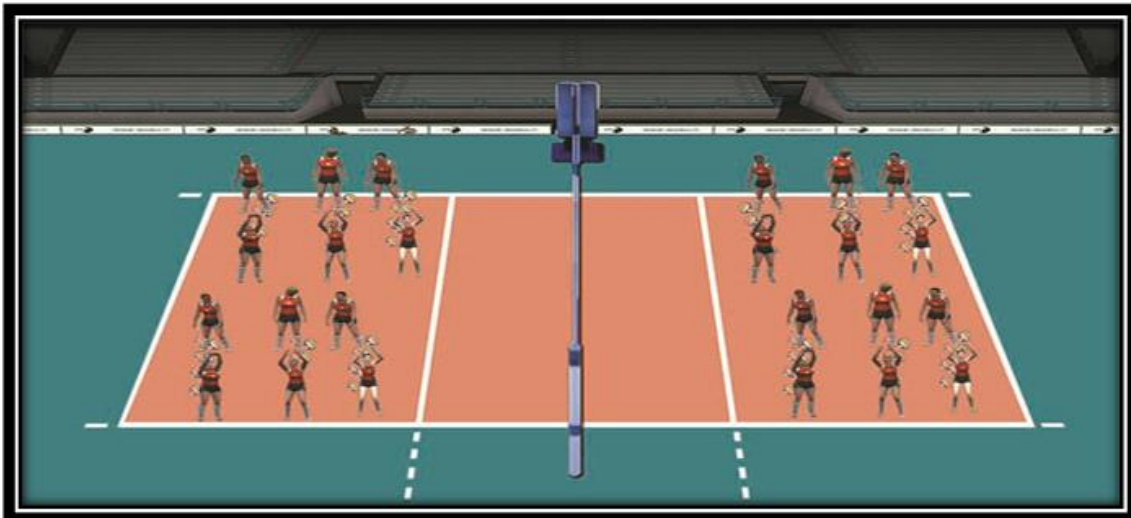


التمارين المهارية الخاصة بمهارة الإعداد باستخدام الوسائل المساعدة

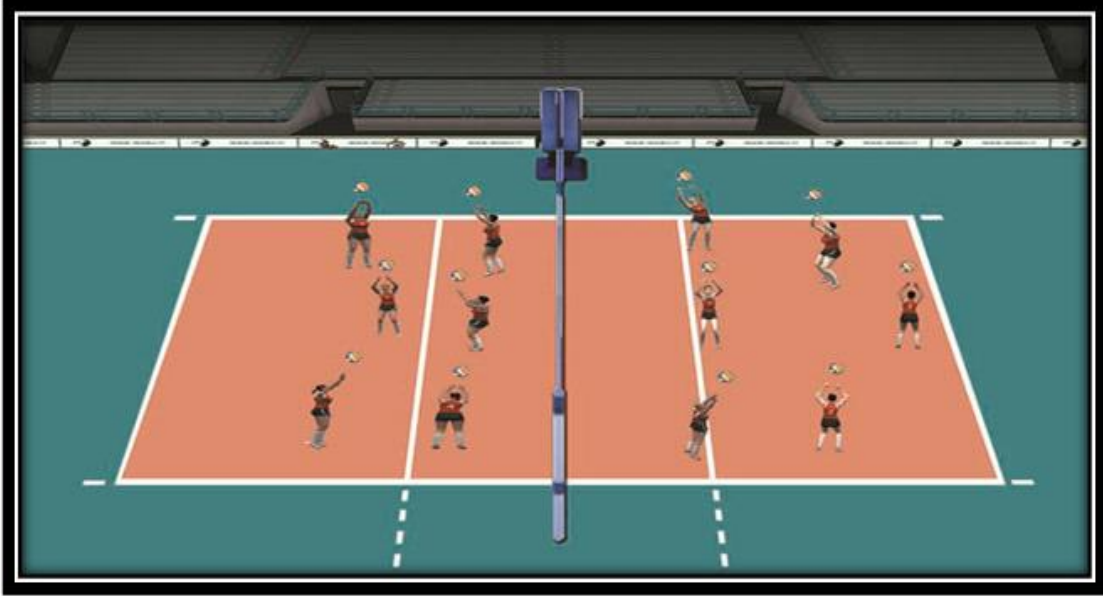
- 1- يقف الطلاب على طول الخطوط الجانبية لملاعب الكرة الطائرة ويقوم كل طالب بتنفيذ مهارة التمرير من الاعلى بدون كرة من المشي من الخط الجانب الى الخط الجانب الاخر.



- 2- يرمي الطالب الكرة بقوة على الارض وعند ارتدادها يتحرك الطالب تحت الكرة ويمسكها بالتكنيك الصحيح للحركة.



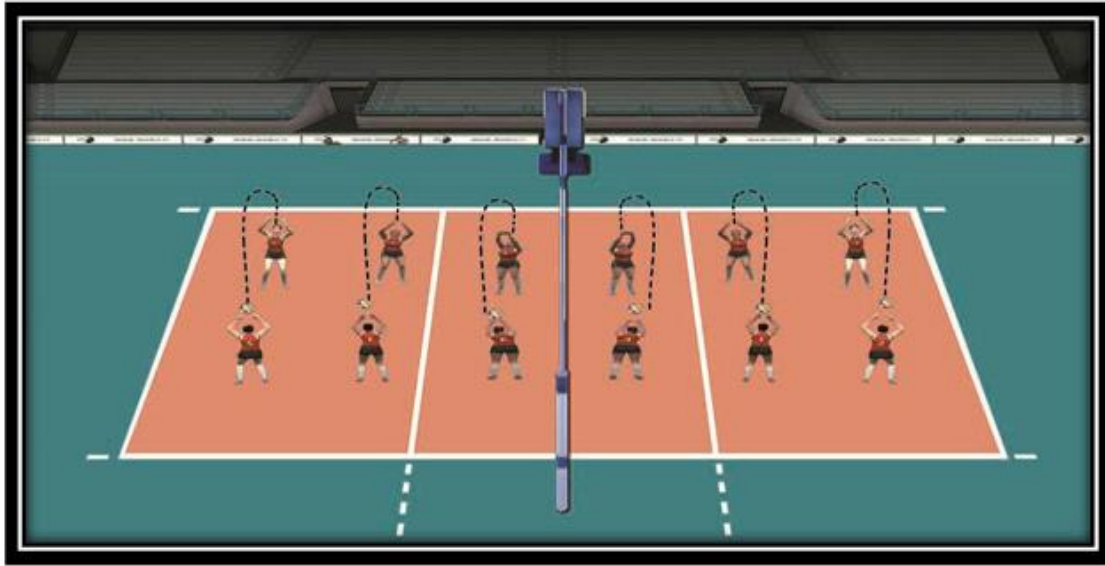
3- التمرين رقم 2 نفسه اعلاه لك يقوم كل طالب بلعب الكرة من الأعلى.



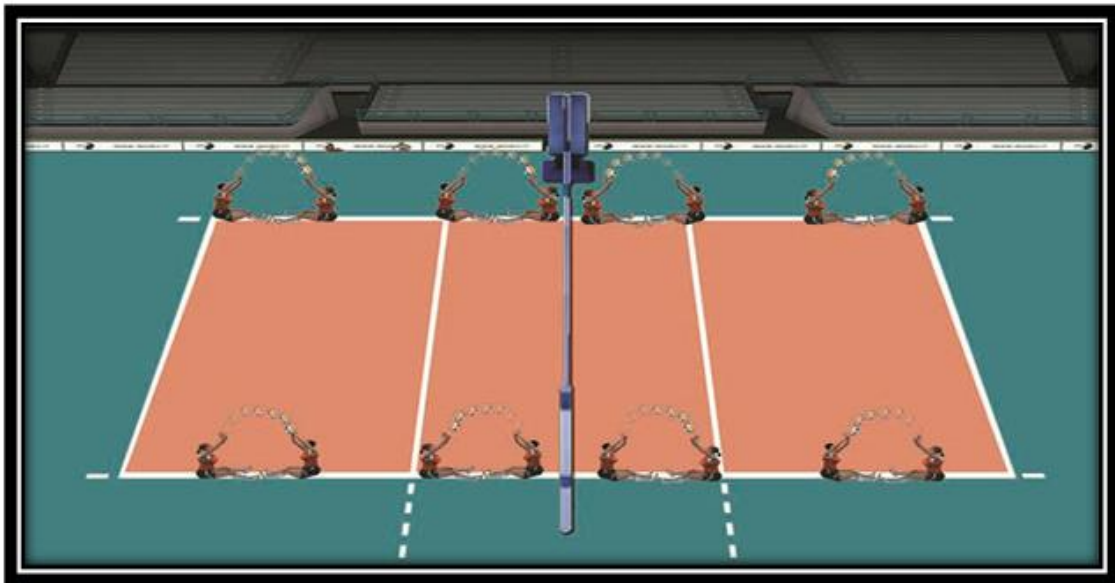
4 - يقف الطلاب على شكل صف امام الحائط وتؤدي مهارة التمرين من الاعلى باستمرار.



5- يقف كل طالب مقابل زميله ويحاول كل طالب برمي الكرة لزميله المقابل له ليقوم الثاني بتمرير الكرة من الاعلى ويؤدي التمرين بالتبادل.



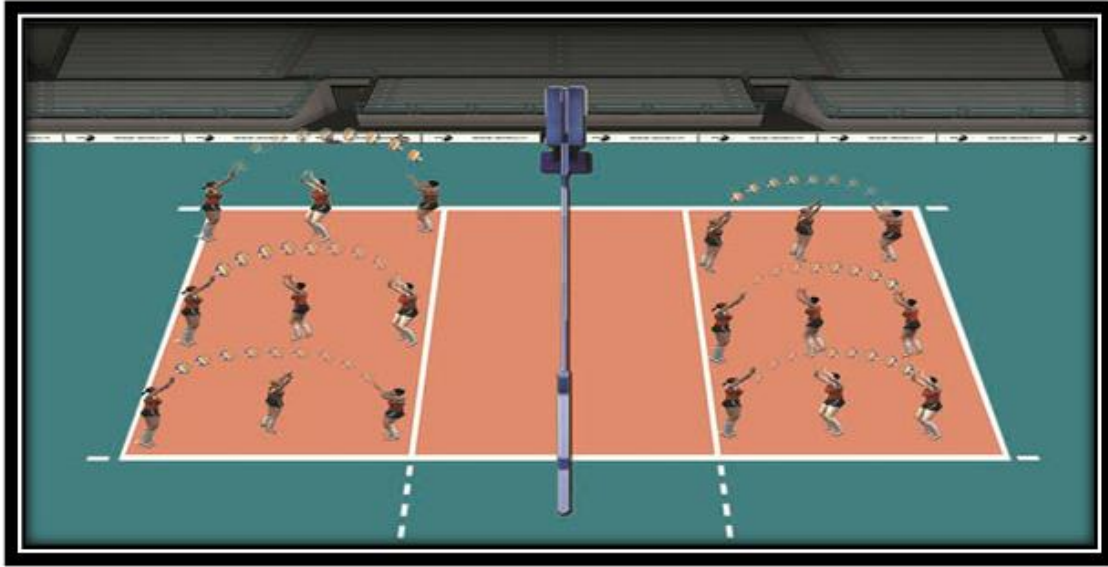
6- يجلس الطلاب على طول الخطوط الجانبية لملاعب كرة الطائرة، اذ يكون جلوس الطلاب كل اثنين معاً بصورة متقابلة من وضع الجلوس الطويل وتكون القدمان متلاصقتين ثم يقومان بتمرير الكرة بينهما من الاعلى وبالذراعين وهكذا باستمرار.



7- يقف ثلاثة طلاب، طالبين متقابلين المسافة بينهما من (2 - 3) م والطالب الثالث بينهما يحاول لمس

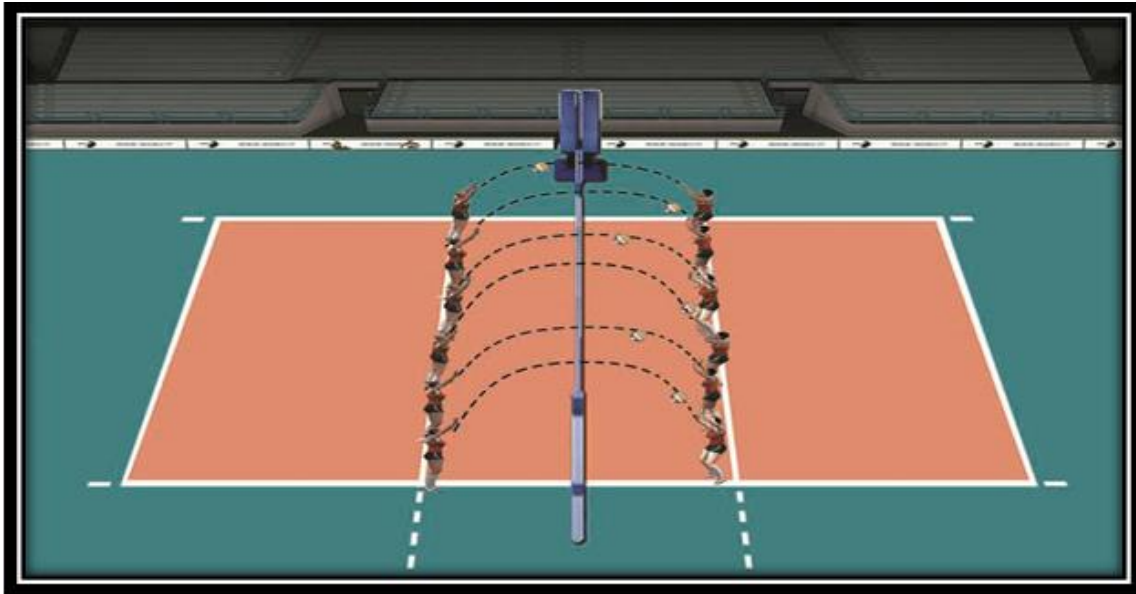
الكرة التي ترمى من قبلهما ومسكها، يكون تمرير الكرة على شكل قوس عال وبالذراعين ومشابه لتكنيك

التمريرة وفي حالة لمس الكرة يبدل مع الطالب الذي مررها بصورة غير دقيقة

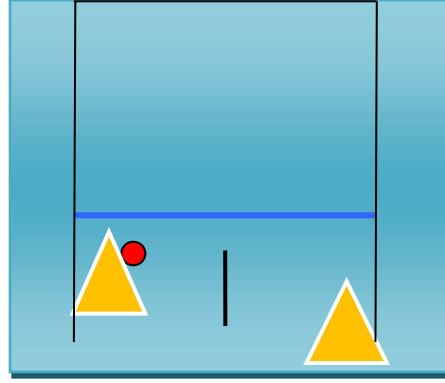


8- يقف مجموعة من الطلاب على خط الهجوم وتقف مجموعة اخرى على خط الهجوم في الملعب المقابل

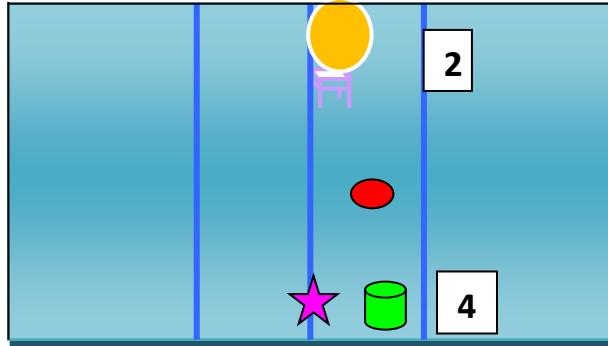
المسافة بينهما 6 متر تقريباً تبادلان تمرير الكرة من الاعلى وبالذراعين من فوق الشبكة.



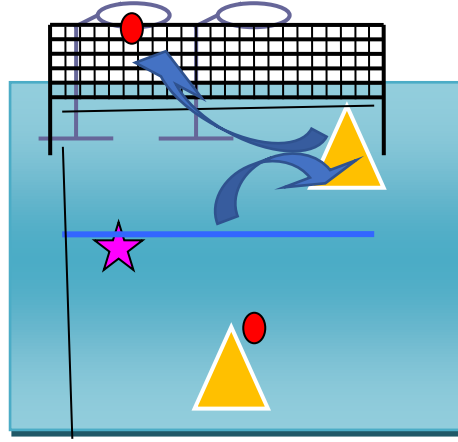
9- لاعبان على خطي الملعب الجانبي ولديهما كرة طبية يقومان بالطبطقة إلى نصف المسافة بينهما ثم رمي الكرة إلى زميله بالذراعين من أجل تقويتها ويستلمها الزميل بالذراعين من الأعلى من أجل تقويتها أيضاً كما في الشكل:



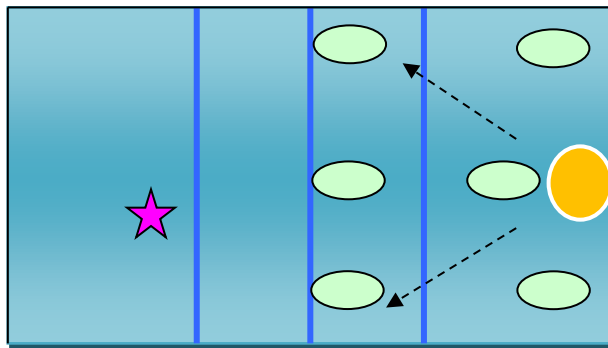
10- الوقوف خلف كرسي ومع إشارة المدرب على المعد الجري للمركز (3) وتمرير الكرة مرة للمركز (2) ومرة للمركز (4) وعلى المدرب أن يخلط كرات الطائرة والكرات الطبية في سلة الكرات ورميها بشكل عشوائي حتى يستطيع المعد أخذ الحساسية اللازمة للكرة الطائرة بدرجات صعوبة معينة كما في الشكل:



11- لاعبان في نصف ملعب يقف اللاعب الأول في المركز (6) واللاعب الثاني على المركز (2) وقريب من الشبكة. يقوم اللاعب الذي على المركز (6) بتمرير الكرة إلى اللاعب الذي على المركز (2) الذي يقوم بإعدادها إلى إحدى الحلقات المعدنية الأفقية الموجودة قرب الشبكة ومحاولة إدخالها ضمن الحلقة كما في الشكل. يمكن تعديل التمرين بإدخال الحلقات المعدنية العمودية ومحاولة إمرار الكرة من داخلها.



12- يرسم المدرب (6) دوائر بنصف الملعب وكل دائرة تسمى برقم وعلى المعد تمرير الكرات أصابع أو بكر بعد أن يقف بمركز الدائرة التي يحددها وعليه التمرير لمركز الدائرة الأخرى المتفق عليها فمثلاً يقول (6) على المعد تمرير الكرة من مركز الدائرة (6) إلى مركز الدائرة (4) أو مركز الدائرة (2) كما في الشكل



الفرق بين الاستقبال والإعداد:

هناك عدة نقاط اختلاف بين الاستقبال وبين الإعداد في الكرة الطائرة وهذه النقاط هي:

أولاً: الاستقبال	ثانياً: الإعداد
1- يقوم بالاستقبال جميع اللاعبين في الفريق.	1- غالباً ما يقوم صانع اللعب بالإعداد.
2- يتم الاستقبال بين أفراد الفريق أو من الفريق إلى الفريق المنافس.	2- يتم الإعداد لأحد المهاجمين في نفس الفريق.
3- من الممكن أن يتم الاستقبال من أي لمسة من اللمسات الثلاثة المتاحة للفريق.	3- غالباً ما يكون الإعداد من اللمسة الثانية وأحياناً من اللمسة الأولى.
4- دائماً ما يتم الاستقبال بعد كرة وافدة من المنافس.	4- غالباً ما تكون من الزميل إلى مهاجم زميل وأحياناً بعد كرة وافدة من المنافس.
5- يغلب عليه الأداء باستخدام الساعدين من أسفل عنه بالأصابع من أعلى.	5- يغلب عليه الأداء باستخدام الأصابع من أعلى.



النسب المئوية لمهارات الأساسية في كرة الطائرة

النسبة المئوية للأداء الفني للمهارات الأساسية في كرة الطائرة	المهارات الأساسية في كرة الطائرة
13% من مجموع المهارات الأساسية	1. مهارة الإرسال
12% من مجموع المهارات الأساسية	2. مهارة الاستقبال من الأسفل ﴿البكر﴾
20% من مجموع المهارات الأساسية	3. مهارة التمرير من الأعلى ﴿الإعداد﴾
21% من مجموع المهارات الأساسية	4. مهارة الهجوم الساحق ﴿الضربة الساقطة﴾
20% من مجموع المهارات الأساسية	5. مهارة حائط الصد ﴿البلوك﴾
14% من مجموع المهارات الأساسية	6. مهارة الدفاع عن الملعب ﴿التغطية﴾

الإعداد البدني في الكرة الطائرة:

يعد الإعداد البدني من أهم الدعائم التي يركز عليها المدرب للوصول بالفرد إلى الأداء الأمثل للنشاط الرياضي كما أنه يهدف إلى تطوير إمكانيات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسن مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية حتى يصل بالفرد بالمستوى المطلوب أدائه في المنافسة لتحقيق الفوز بالمباراة.

ويقصد بالإعداد البدني في الكرة الطائرة: قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الأحمال التدريبية المختلفة، والقدرة على العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة، ويزداد أهمية الإعداد البدني للاعب الكرة الطائرة في تحسين مستوى الأداء المهارى والخططى، كما أنه يساعد على سرعة التعلم للمهارات الجديدة المركبة والمعقدة.

الإعداد البدني العام:

يهدف الإعداد البدني العام إلى اكتساب اللاعب الصفات البدنية والحركية، ويعمل على تحسين كفاءة الفرد وظيفيا وبناء قاعدة واسعة للقدرات الحركية لتأهيل الجسم على تحقيق متطلبات المستويات العالية بسهولة وإتقان كما يشمل الإعداد البدني الحركي المتعدد الجوانب المتكامل المتزن لتهيئة اللاعب لتحمل المتطلبات العالية للنشاط الرياضي بأقل مجهود بدني مع قدرته على استعادة الاستشفاء وذلك برفع كفاءة أجهزة الحيوية ومن ثم فالتمرينات البنائية العامة تعتبر الوسيلة الرئيسية للإعداد البدني العام للاعب.

الإعداد البدني الخاص:

يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية المميزة لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص في الفرد ومحاولة تطويرها والعمل على تنميتها للوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء الأمثل.

فعلى سبيل المثال: لا يستطيع لاعب الكرة الطائرة أداء مهارة حائط الصد بمستوى عالي في حالة افتقاده لبعض الصفات البدنية الخاصة لهذه المهارة مثلا لقوة المميزة بالسرعة والرشاقة وسرعة رد الفعل والمرونة والتوافق ومن الصفات الضرورية القوة العضلية بأنواعها حتى يستطيع اللاعب أداء مهارات التمرير من أعلى أو الإعداد وايضا الضرب الهجومي.

ويجب أن تتوافر الشروط التالية عند اختيار الوحدات التدريبية البدنية الخاصة بالكرة الطائرة:

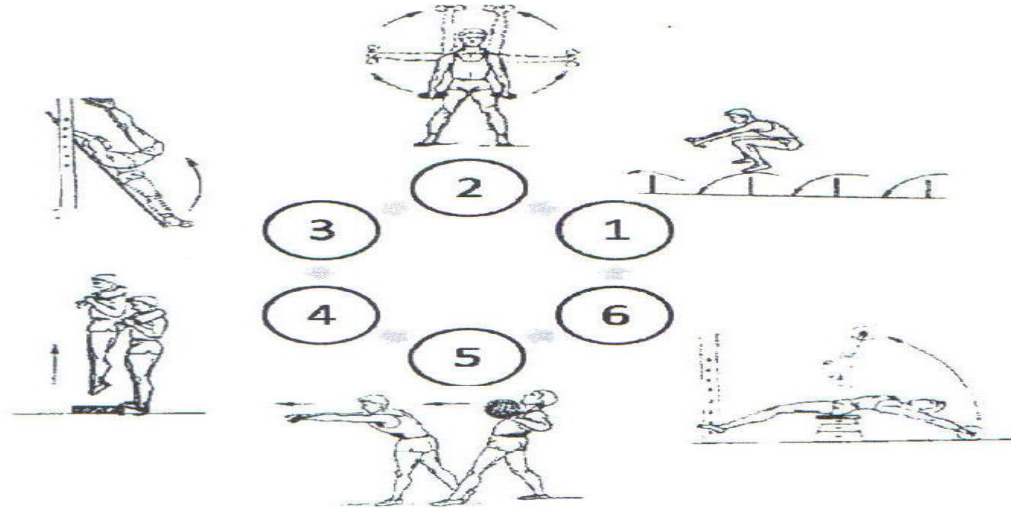
1- يجب أن تتشابه التمرينات في تكوينها الحركي مع العمل العضلي الخاص بالمهارات الخاصة بالكرة الطائرة.

2- أن تشكل التمرينات جزءا من المواقف التي تحدث في المباريات.

3- أن تهدف إلى تنمية المهارات والخطط التي تتميز بها الكرة الطائرة.

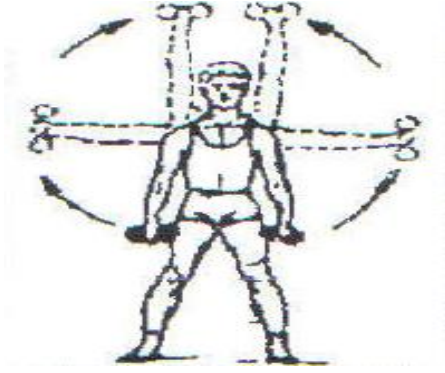
4- أن يكون تنفيذ التمرينات داخل الملعب الخاص بالكرة الطائرة.

5- أن تتوفر أدوات مساعدة خاصة لتنمية الصفات البدنية في الكرة الطائرة.



العناصر البدنية في الكرة الطائرة

1- القوة العضلية: تعرف بأنها قدرة اللاعب في التغلب على المقومات المختلفة أو مواجهتها



العوامل المؤثرة في القوة العضلية:

- 1- مساحة المقطع الفسيولوجي.
- 2- نوع الألياف العضلية.
- 3- العمر الزمني والتغذية والراحة.
- 4- الوراثة.
- 5- حالة العضلة قبل بدء الانقباض.
- 6- فترة الانقباض العضلي.

أنواع القوة العضلية:

1- القوة العظمى:

تعريفها "أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي العضلي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي"

تنمية القوة العظمى:

- 1- شدة الحمل: استخدام اللاعب مقومات تتراوح ما بين الحد الأقصى و الأقل من الأقصى لمستوى اللاعب من (80 - 100 %) من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.
- 2- حجم الحمل: تتراوح عدد مرات تكرار التمرين الواحد ما بين (2 - 8) مرات ، تكرار كل تمرين ما بين (2-4) مجموعات.
- 3- فترة الراحة: يستطيع اللاعب أن يعود إلى حالة استعادة الشفاء ما بين (2 - 5) ق للمجموعة الواحدة

وتعتبر طريقة التدريب التكراري والفتري المرتفع الشدة هما أفضل الطرق المناسبة لتنمية القوة القصوى.

2- القوة المميزة بالسرعة (القدرة):

تعريفها " :قدرة اللاعب فى التغلب على مقومات مختلفة تتميز بشدة أقل من الأقصى فى زمن أقل من

الأقصى، وهي مركب من القوة والسرعة (القوة × السرعة).

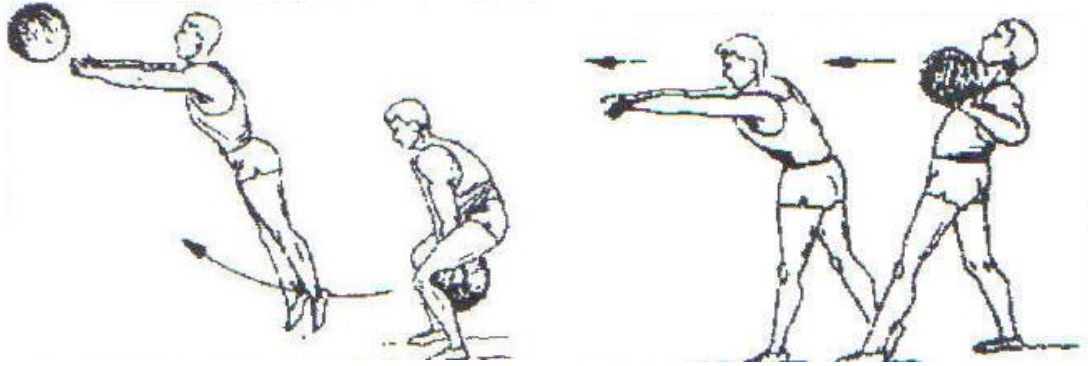
تنمية القوة المميزة بالسرعة:

1- شدة الحمل: يستخدم اللاعب مقومات تتراوح ما بين (50 - 75 %) من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.

2- حجم الحمل : يتراوح عدد مرات التكرار للتمرين الواحد من (15 - 20) مرة وتكرار المجموعات من (4 - 6) مجموعات مع مراعاة استخدام السرعة في التكرار .

3- فترة الراحة: يستطيع اللاعب العودة إلى حالة الاستشفاء ما بين (3 - 5) دقيقة.

وتعتبر طريقة التدريب التكراري وطريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة هما أفضل الطرق المناسبة لتنمية القوة المميزة بالسرعة.



3- القوة الانفجارية:

تعريفها: هي قدرة اللاعب في التغلب على مقومات مختلفة تتميز بشدة أقل من الأقصى في أقل زمن ممكن.

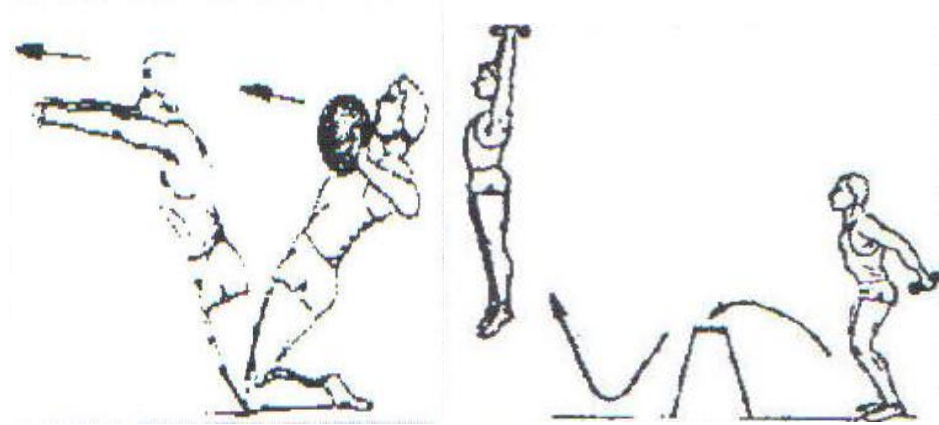
تنمية القوة الانفجارية:

1- شدة الحمل: يستخدم اللاعب مقومات تتراوح ما بين (50 - 75 %) من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.

2- حجم الحمل: يتراوح عدد مرات التمرين الواحد من (15 - 20) مرة وتكرار المجموعة ما بين (4 - 6) مجموعات.

3- فترة الراحة: يستطيع اللاعب العودة لحالة الاستشفاء في فترة تتراوح ما بين (3 - 5) ق.

وتعتبر طريقة التدريب التكراري وطريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة هما أفضل الطرق المناسبة لتنمية القوة الانفجارية.



4- تحمل القوة التحمل العضلي:

تعريفه هو قدرة أجهزة الجسم الحيوية على مقاومة التعب أثناء مجهود يتميز بالاستمرارية في وجود مقومات تتميز بدرجة متوسطة"

تنمية تحمل القوة:

1- شدة الحمل: استخدام اللاعب مقومات تتراوح ما بين (50 - 75 %) من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.

2- حجم الحمل: يتراوح عدد مرات التمرين الواحد من (20 - 30) مرة وتكرار المجموعة ما بين (4 - 6) مجموعات.

3- فترة الراحة: فترات الراحة غير كاملة تتراوح مدتها من (1 - 2) ق. وتعتبر طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة هي أنسب طريقة لتنمية تحمل القوة مع مراعاة الارتفاع في الحجم.

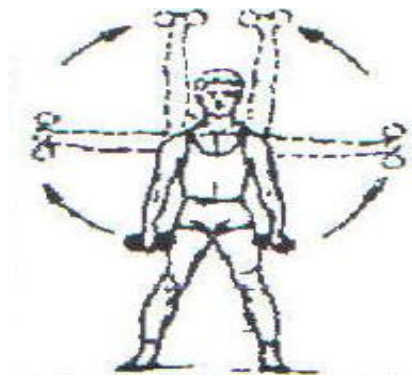
تدريبات لتنمية القوة العضلية:

1- (وقوف فتحا. حمل ثقل) ثني الركبتين

2- (وقوف فتحا. حمل ثقل) ثني الذراعين

3- (وقوف. حمل ثقل) المشي للأمام مع الطعن

4- (وقوف فتحا. ميل الذراعان أماما. مسك ثقل) رفع الذراعين عاليا .



5- التحمل الدوري التنفسي:

تعريف: هو قدرة اللاعب على أداء النشاط البدني بشدة مناسبة لمدة طويلة دون هبوط المستوى أو الفاعلية أو الشعور بالتعب.

تنمية التحمل الدوري التنفسي:

1. زيادة فترة التدريب بالنسبة للوحدة التدريبية الواحدة من (2 - 3) ساعة مع الاحتفاظ بثبات شدة وحجم

التدريب وارتباطهما بالواجبات البدنية و المهارية و الخططية و النفسية في الكرة الطائرة.

2. زيادة فترة التدريب بالنسبة للوحدة التدريبية الواحدة من (2 - 3) ساعة ولكن مع الانخفاض بالشدة وزيادة حجم التدريب بهدف تنمية العمل الهوائي.

3. زيادة عدد مرات التدريب في الأسبوع من (3 - 5) تدريبات.

4. تقصير فترة الراحة بين التدريبات البدنية والمهارية والخططية أثناء الوحدة التدريبية الواحدة.

5. تقصير زمن المنافسة مع زيادة الشدة وتكرار هذه الفترة عدة مرات.

6. يقوم المدرب بعمل مباريات مصغرة (3 - 4) لاعبين لزيادة الشدة.

7. زيادة عدد الأشواط من (5 - 6) أشواط على سبيل المثال.

8. زيادة عدد النقاط للشوط الواحد.

تعتبر طريقة الحمل المستمر وطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة هما أنسب الطرق لتنمية التحمل الدوري التنفسي.

تدريبات لتنمية التحمل الدوري التنفسي:

1- (وقوف) العدو حول مضمار جرى بسرعة متوسطة (7 - 10) ق.

2- (وقوف) الوثب فتحا في المكان باستمرار لأطول فترة ممكنة.

3- (وقوف على السير المتحرك) الجري بسرعة فوق متوسطة لمدة (3 - 5 - 7) ق

4- (وقوف على قدم واحدة) الحجل على قدم واحدة لمدة (2 - 5 - 7) ق مع تبادل القدمين.

2- الرشاقة:

تعريفها: هي قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاه حركته على الأرض أو في الهواء في إيقاع حركي سليم يتميز بالسرعة.

تنمية الرشاقة:

1. الأداء العكسي للتمرين والتغيير في سرعة وتوقيت الحركات.
 2. تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين.
 3. التغيير في أسلوب أداء التمرين.
 4. العمل على صعوبة التمرين.
 5. استمرار زيادة حركات جديدة (مهارات وتمرينات) في التدريب.
 6. ربط الحركات الفردية ببعضها لتكون حركات مركبة.
- تعتبر طريقة التدريب التكراري والتدريب الفترى مرتفع الشدة هما أفضل الطرق لتنمية عنصر الرشاقة.

تدريبات لتنمية الرشاقة:

- 1- (الوقوف) الجري المتعرج بين الحواجز.
- 2- (وقوف. مسك كرة طائرة) قذف الكرة عاليا وعمل دحرجة أمامية سريعة والوقوف لمسك الكرة.
- 3- (وقوف. مسك الكرة) قذف الكرة عاليا والوثب لالتقاط الكرة في أعلى نقطة.
- 4- (وقوف. مسك الكرة) قذف الكرة عاليا وعمل دورة كاملة على الأرض ثم لقفها.
- 5 - (وقوف) الجلوس على أربع قذف القدمين خلفا.

3- التوافق

تعريفه: هي قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات المختلفة تتسم بالسهولة وحسن الأداء الحركي في وقت واحد"

أنواع التوافق:

- 1- التوافق العام: يظهر في أداء الحركات الأساسية في الكرة الطائرة كالحركات التي تعتمد على المشي والجري و استعداد لأداء مهارة ما.
- 2- التوافق الخاص: يظهر في المهارات الأساسية الفنية في الكرة الطائرة كادا اللاعب لمهارة الإرسال- الضرب- الدفاع الخ من المهارات.
- 3- توافق الأطراف: يظهر في الأداء الحركي الذي يتطلب استخدام اليدين معا مثل التمرير من أعلى أو من أسفل أو القدمين كأداء اللاعب في مرحلة الاقتراب في الإرسال الساحق، الضرب الساحق، حائط الصد.
- 4- التوافق الكلى للجسم: ويظهر في حركة الجسم كله كأداء اللاعب لمهارة الدفاع عن الملعب باستخدام الغطس.
- 5- توافق الذراع و العين: كأداء اللاعب لمهارة الإرسال لما تتطلبه من تعاون بين العين و الذراع و الكرة.
- 6- توافق القدم والعين: كأداء اللاعب لحركات الخداع في مرحلة الاقتراب على الشبكة أثناء الضرب السريع للتغلب على حائط الصد.

تنمية التوافق:

- يجب على المدرب التدرج في التدريبات الخاصة بتنمية التوافق من حيث عدد الأعضاء أو الأجهزة المشتركة في نوع التمرين، فكلما تم اشتراك عدد أقل من هذه الأجزاء ثم التدرج في زيادتها كلما أدى إلى صعوبة أداء التمرين وبالتالي تنمية التوافق.
- العمل على الزيادة في التمرينات التوافقية الخاصة عن طريق الأداء الحركي الخاصة بالمهارة ذاتها.
- العمل على التدريب المستمر لتمرينات التوافق ولمدة طويلة حتى ترتفع الاستجابة الحركية للاعب وتصل لمرحلة الثبات والأداء المرتفع.

- العمل على إعطاء تمارين التوافق كل 48 ساعة بين الوحدة التدريبية والأخرى لكي يحقق عدم إجهاد الجهاز العصبي المركزي.

- إعطاء تمارين الارتقاء بعد أداء التدريبات الخاصة بالتوافق.
- مراعاة التدرج من الحركة البسيطة إلى المركبة لتنمية التوافق.

تدريبات لتنمية التوافق:

1. (وقوف) رفع الذراع اليسرى أماما عاليا مع رفع الذراع اليمنى جانبا.
2. (وقوف) رفع الذراع اليسرى أماما عاليا مع رفع الرجل اليمنى جانبا.
3. (وقوف. مسك كرة) تنطيط الكرة باليد اليسرى.
4. (وقوف. مسك كرة) تنطيط الكرة باليد اليمنى.
5. (وقوف. مسك كرة) رمى الكرة عاليا ومسكها باليد العكسية.
6. (وقوف. مسك كرة) رمى الكرة عاليا وضربها بالرأس.
7. (وقوف. مسك كرة) رمى الكرة عاليا ثم الوثب ولقفها في أعلى نقطة لها

4- المرونة:

تعريفها: هي قدرة الفرد على الأداء الحركي لمدى واسع في مفصل أو مدى وسهولة الأداء الحركي في مفاصل الجسم المختلفة"

أنواع المرونة:

(أ) من حيث اشتراك قوة خارجية:

1- مرونة ايجابية: هي قدرة الفرد على أداء حركي لأوسع مدى في أي مفصل نتيجة نشاط

مجموعة عضلية معينة مرتبطة بالمفصل.

2- مرونة قسرية: هي قدرة الفرد على أداء أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى

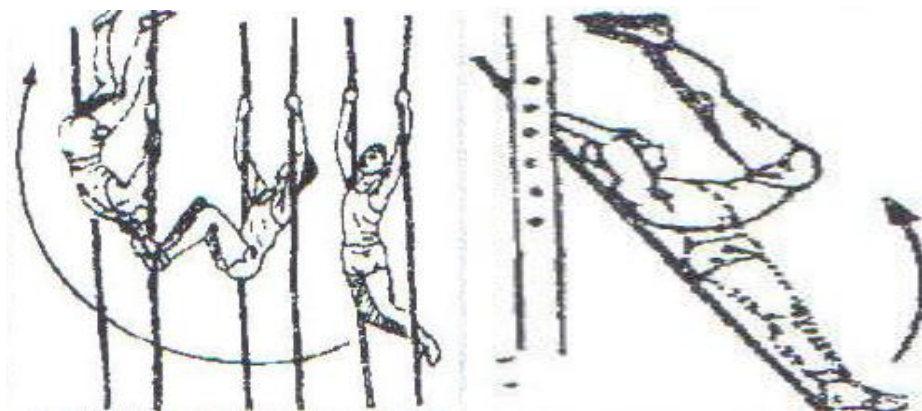
الخارجية.

(ب) من حيث نوع النشاط الممارس:

1- مرونة عامة: تشمل مرونة جميع مفصل الجهاز الحركي للجسم.

2- مرونة خاصة: هي قدرة الفرد على الأداء الحركي الخاص بالنشاط الممارس (مرونة مفصل الكتف،

المرفق، رسغ اليد) للاعبين الكرة الطائرة.



(ج) من حيث العمل العضلي:

1- مرونة ثابتة (ممتدة): هي قدرة الفرد على بسط أو إطالة الجسم أو أجزاء منه إلى أبعد قدرة ممكنة في

الاتجاهات المختلفة كمرونة الجذع.

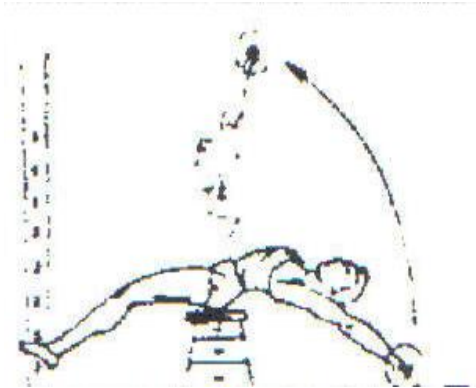
2- مرونة حركية: هي قدرة الفرد على التكرار السريع لأداء حركي معين متضمن لثنى و المد، كأداء لاعب

الطائرة في الإرسال، و الضرب الساحق و حائط الصد، وما يتضمن من إنشاء ومد لمفصل المرفق.

تنمية المرونة:

- يجب على المدرب أن يختار التمرينات التي تعمل على اتساع المدى الحركي للتنمية المرونة العاملة لاستخدامها في المواقف المختلفة (الهجومية أو الدفاعية).
- يجب على المدرب أن يختار التمرينات حسب متطلبات نشاط الكرة الطائرة لتنمية المرونة الخاصة.
- أن يسبق تمرينات المرونة والإطالة تمرينات خاصة بالإحماء لمدة تتراوح بين (30 - 40 ق) لتجنب الإصابات.
- أن يقوم المدرب بتكرار التمرين من (10 - 20 مرة) وتكرار المجموعة من (2 - 5 مرات).
- مراعاة تناسب تمرينات المرونة مع المستوى الذي وصل إليه الفرد.
- يجب إعطاء تمرينات المرونة العامة في بداية الوحدة التدريبية ثم تعطى تمرينات المرونة الخاصة داخل الوحدة التدريبية.
- لا تعطى تمرينات المرونة عند شعور اللاعب بالتعب.
- لا تعطى تمرينات المرونة بعد تمرينات التحمل أو القوة العضلية.
- مراعاة أن تتوازن تمرينات المرونة مع بقية الصفات البدنية الأخرى.

تدريبات لتنمية المرونة:



- 1- (وقوف. الذراعان جانباً) دوران الذراعين
- 2- (وقوف فتحة) ثني الجذع أماماً أسفل
- 3- (انبطاح) ثني الجذع خلفاً عالياً
- 4- (وقوف. ثبات الوسط) ثني الجذع بالتبادل
- 5- (وقوف. الذراعان عالياً) ميل الجذع أماماً أسفل

5- السرعة

تعريفها هي قدرة الفرد على الأداء الحركات في اقل زمن ممكن

أنواع السرعة :

1- سرعة الانتقال:

"تعريفها: قدرة الفرد على التحرك أو الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة"

تنمية سرعة الانتقال:

شدة الحمل: يكون التدريب بالسرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى

حجم الحمل: يكون دوام الحمل من (10 - 20 متر) ويكون تكرار الحمل قليلا من (5 - 10) مرات.

فترات الراحة: فترات الراحة بين كل تمرين وآخر تسمح باستعادة الشفاء من (2 - 5) دقيقة

2- سرعة رد الفعل:

"تعريفها: قدرة الفرد على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن"

أنواع زمن رد الفعل:

1- زمن رد الفعل البسيط: وهو الزمن المحصور بين لحظة ظهور مثير واحد معروف ولحظة الاستجابة

لهذا المثير.

2- زمن رد الفعل المركب: وهو الزمن المحصور بين لحظة ظهور أكثر من مثير ومحاولة الفرد

الاستجابة لمثير واحد فقط.

تنمية سرعة رد الفعل:

- 1-التصرف فى مواقف بسيطة محددة وذلك بإيجاد موقف هجومي وإعداد ما يناسبها من استجابة دفاعية والعكس ثم التدرج بكمية السرعة.
- 2-التصرف فى موقف معين متفق عليه ثم زيادة تركيب هذا الموقف بزيادة الواجبات فيه والتدريب على سرعة الاستجابة لهذا الموقف.
- 3-التصرف فى موقف ليس متفق عليه حتى يمكن تنمية سرعة الاستجابة عند اللاعب.
- 4-التصرف فى مواقف أصعب من المواقف التي تقابلهم ففي حالة التنافس.
- 5-التواجد فى موقف من المواقف الحقيقية فى مباريات تدريبية.

3-السرعة الحركية:

"تعريفها قدرة اللاعب على أداء حركة وحيدة فى أقل زمن ممكن"

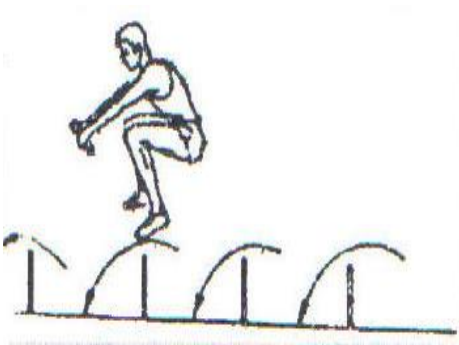
تنمية السرعة الحركية:

- 1-تنمية القوة العضلية بصورة نسبية عند تنمية السرعة الحركية طبقا لطبيعة المقاومة المقابلة للعضلات العاملة.

- 2-تنمية صفة التحمل لإرتباطها بالسرعة الحركية فى الكرة الطائرة نظرا لتكرار الأداء بالنسبة إلى مهارة

(الإرسال ، حائط الصد ، الضرب الهجومي).

- 3-استخدام التمرينات التي تتطلب سرعة الانقباض العضلي .



6- الدقة:

تعريفها: هي قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين"

الشروط الواجب مراعاتها عند تنمية الدقة :

- أن يتم التدريب تبعاً لمتطلبات اللعبة الخاصة (الكرة الطائرة)
- أن يقوم المدرب بتدريب لاعبيه حسب الأداء الحركي لكل مهارة كالإرسال ودقة الاستقبال ودقة الإعداد ودقة الضرب وهكذا.
- التدريب على الدقة من المنطقة الأمامية وكذلك الخلفية حيث تختلف الدقة حسب الأماكن الموجودة في الملعب والزوايا.
- أن تراعى عند تنمية الدقة عناصر التوافق والرشاقة والتوازن.
- أن يتم مراعاة التركيز كعنصر أساسي في نجاح الأداء عند تنمية الدقة.

تدريبات لتنمية الدقة:

1. (وقوف. مسك كرة) التسديد داخل المرمى باليد.
2. (وقوف. مسك كرة) التسديد داخل المرمى أثناء التحرك.
3. (وقوف. مسك كرة) التسديد داخل المرمى بعد إستلام الكرة من الزميل.
4. (وقوف. العينان معصوبتان) التسديد على المرمى باليد.
5. (وقوف. العينان معصوبتان) عمل دورة كاملة بالجسم ثم التسديد على المرمى باليد.

7- التوازن

"هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة"

أنواع التوازن:

1. التوازن الثابت: قدرة اللاعب في الاحتفاظ على الاتزان في وضع واحد للجسم مثال: ثبات اللاعب استعداد

للدفاع عن الكرات الهجومية.

2. التوازن الحركي: هو الاتزان المصاحب لحركة الجسم مثال: قدرة اللاعب على الاحتفاظ بالتوازن عند القيام

بأداء حائط الصد

تدريبات لتنمية التوازن:

1. (الوقوف) تبادل رفع الرجلين والثبات.

2. (الوقوف) الوثب والدوران خلفا.

3. (الوقوف) ميزان أمامي.

4. (الوقوف) المشي على الأمشاط.

الإعداد النفسي للاعب الكرة الطائرة

للإعداد النفسي متطلبات عديدة بالنسبة للاعب الكرة الطائرة بعض هذه المتطلبات يتعلق بالنواحي النفسية الخاصة باللعبة نفسها والبعض الآخر يرتبط باللاعبين ويتكامل الاتجاهين يمكن البدء في عملية تنمية وقياس الحالة النفسية للاعب.

أما عن المتطلبات النفسية للعبة فإنها متعددة حيث يجب أن يضع عالم النفس في اعتباره الخصائص النفسية للعب الجماعي وفي نفس الوقت مراعاة متطلبات لعبة الكرة الطائرة من الممارسين مع الأخذ في الاعتبار تباينات سيكولوجية اللعب الجماعي في الكرة الطائرة بالمقارنة مع الألعاب الجماعية الأخرى. والجدير بالذكر أن الحالة النفسية ترتبط بشكل دقيق بمدى انتباه اللاعب خلال اللعب فالانتباه متغير هام وحاسم في المباراة فالتركيز بمعدلات مناسبة وتحول الانتباه بسرعة إلى الأجزاء المختلفة للملعب وفقاً لمتطلبات الأداء في المباراة يعتبر مؤشراً للحالة النفسية للرياضي. هذا ويرتبط الانتباه بالإدراك الحسي فالاستعداد والتهيئة لاستقبال مثيرات معينة يلعب دوراً كبيراً في الانتباه والإدراك. إن ثبات الانتباه يلعب دوراً بارزاً في مختلف الأنشطة الرياضية ويعرف ثبات الانتباه على أنه القدرة على الاحتفاظ بشدة عالية من الانتباه لأطول فترة ممكنة مما يحقق متابعة المواقف المختلفة خلال المنافسات والتدريب.

إن لاعب الكرة الطائرة يقوم بعمل ما يزيد عن 200 وثبة في المباراة الواحدة وعادة ما تكون هذه الوثبات بمعدلات شبه ثابتة خلال المباراة وقريبة من الحد الأقصى من القدرة على الوثب، والجدير بالذكر إن الإعداد النفسي يعتبر أحد المتطلبات الأساسية التي تؤهل اللاعب لأداء هذه القادرت البدنية بمعدلات ومستويات مناسبة. والحالة النفسية العامة للاعب الكرة الطائرة تعتمد على الجانب الأخلاقي من شخصيته، حيث يلزم توافر الإحساس بالزمالة وكذلك التعاون مع أعضاء الفريق، هذا ويجب العمل على تنمية الروح الوطنية والانتماء

والإحساس بالروح الفريق داخل نطاق العمل المشترك ولعل الروح الجماعية تعتبر أبرز السمات الشخصية للاعب الكرة الطائرة بما تعكسه من روح البذل والعطاء وهي دعائم أساسية للحالة النفسية للاعب.

خصائص الحالة النفسية لرياضي الكرة الطائرة:

1- الإدراك:

2- عمق الإدراك:

3- الاتزان:

4- تطوير الانتباه:



الاتحاد الدولي لكرة الطائرة

القواعد الرسمية للكرة الطائرة 2020-2017

المعتمدة من المؤتمر 35 للاتحاد الدولي للكرة الطائرة 2016

القواعد الرسمية للكرة الطائرة 2020-2017

نشرت في عام 2016 من قبل FIVB-www.fivb.org

تصميم وتخطيط: صامويل شوزو

الرسوم التوضيحية: © FIVB 2016



القواعد الرسمية للكرة الطائرة 2020-2017

المعتمدة من المؤتمر 35 للاتحاد الدولي للكرة الطائرة 2016

يتم التطبيق في البطولات ما بعد تاريخ 1 يناير 2017

المحتويات

7	خصائص اللعبة
8	القسم الأول: فلسفة القواعد والتحكيم
11	القسم الثاني – الجزء الأول: اللعبة
12	الفصل الأول: التجهيزات والأدوات
12	1 منطقة اللعب
12	1.1 الأبعاد
12	2.1 سطح اللعب
13	3.1 الخطوط على الملعب
13	4.1 المساحات والمناطق
14	5.1 درجة الحرارة
14	6.1 الإضاءة
14	2 الشبكة والقوائم
14	1.2 إرتفاع الشبكة
15	2.2 التركيب
15	3.2 الأشرطة الجانبية
15	4.2 العصي الهوائية
15	5.2 القوائم
16	6.2 الأدوات الإضافية
16	3 لكرات
16	1.3 المقاييس
16	2.3 توحيد الكرات
16	3.3 نظام الخمس كرات
17	الفصل الثاني: المشاركون
17	4 الفرق
17	1.4 تكوين الفريق
18	2.4 مكان الفريق
18	3.4 الأدوات
19	4.4 تغيير الأدوات
19	5.4 الأشياء الممنوعة
19	5 قادة الفريق
19	1.5 رئيس الفريق
20	2.5 المدرب
21	3.5 مساعد المدرب

6	لتسجيل نقطة ، للفوز بالشوط والمباراة.....	22
1.6	لتسجيل نقطة.....	22
2.6	للفوز بالشوط.....	22
3.6	للفوز بالمباراة.....	23
4.6	التخلف والفريق غير المكتمل.....	23
7	نظام اللعب.....	23
1.7	القرعة.....	23
2.7	فترة الإحماء الرسمي.....	23
3.7	ترتيب الدوران الأساسي للفريق.....	24
4.7	المراكز.....	25
5.7	خطأ المركز.....	25
6.7	الدوران.....	26
7.7	خطأ الدوران.....	26

8	حالات اللعب.....	27
1.8	الكرة في اللعب.....	27
2.8	الكرة خارج اللعب.....	27
3.8	الكرة «داخل».....	27
4.8	الكرة «خارج».....	27
9	لعب الكرة.....	28
1.9	ضربات الفريق.....	28
2.9	خصائص الضربة.....	28
3.9	الأخطاء في لعب الكرة.....	29
10	الكرة عند الشبكة.....	29
1.10	عبور الكرة للشبكة.....	29
2.10	لمس الكرة للشبكة.....	30
3.10	الكرة في الشبكة.....	30
11	اللاعب عند الشبكة.....	30
1.11	الوصول خلف الشبكة.....	30
2.11	إجتياز أسفل الشبكة.....	30
3.11	لمس الشبكة.....	31
4.11	أخطاء اللاعب عند الشبكة.....	31
12	الإرسال.....	31
1.12	الإرسال الأول في الشوط.....	31
2.12	ترتيب الإرسال.....	32

32	السماح بالإرسال	3.12
32	تنفيذ الإرسال	4.12
32	إخفاء	5.12
33	أخطاء تحدث أثناء الإرسال	6.12
33	أخطاء الإرسال وأخطاء المركز	7.12
33	الضربة الهجومية	13
33	خصائص الضربة الهجومية	1.13
33	قيود الضربة الهجومية	2.13
34	أخطاء الضربة الهجومية	3.13
34	الصد	14
34	أداء الصد	1.14
35	لمسة الصد	2.14
35	الصد داخل مجال المنافس	3.14
35	الصد وضربات الفريق	4.14
35	صد الإرسال	5.14
35	أخطاء أداء الصد	6.14

36 الفصل الخامس: التوقيفات و التأخيرات وفترات الراحة

36	التوقيفات	15
36	عدد توقيفات اللعب العادية	1.15
36	تعاقب توقيفات اللعب العادية	2.15
36	طلب توقيفات اللعب العادية	3.15
37	الأوقات المستقطعة والأوقات المستقطعة الفنية	4.15
37	التبديل	5.15
37	تحديد التبديلات	6.15
37	التبديل الاستثنائي	7.15
38	التبديل بسبب الطرد أو الاستبعاد	8.15
38	التبديل غير القانوني	9.15
38	إجراءات التبديل	10.15
39	الطلبات الخاطئة	11.15
39	تأخيرات اللعب	16
39	أنواع التأخيرات	1.16
40	جزاءات التأخير	2.16
40	توقيفات اللعب الإستثنائية	17
40	الإصابة / المرض	1.17
40	التدخل الخارجي	2.17
40	التوقيفات الطويلة	3.17

41	18 فترات الراحة وتغيير الملاعب
41	1.18 فترات الراحة
41	2.18 تغيير الملاعب

42 الفصل السادس: اللاعب الحر

42	19 اللاعب الحر
42	1.19 تعيين اللاعب الحر
42	2.19 الأدوات
42	3.19 الحركات المتعلقة باللاعب الحر
44	4.19 إعادة تعيين لاعب حر جديد
45	5.19 الخلاصة

46 الفصل السابع: سلوك المشاركين

46	20 متطلبات السلوك
46	1.20 السلوك الرياضي
46	2.20 اللعب النظيف
46	21 سوء السلوك وجزائاته
46	1.21 سوء السلوك البسيط
47	2.21 سوء السلوك المؤدي إلى الجزاءات
47	3.21 جدول الجزاء
48	4.21 تطبيق جزاءات سوء السلوك
48	5.21 سوء السلوك قبل وبين الأشرط
48	6.21 خلاصة سوء السلوك والبطاقات المستعملة

49 القسم الثاني - الجزء الثاني: الحكام ومسئولياتهم وإشارات اليد الرسمية

50 الفصل الثامن: الحكام

50	22 هيئة التحكيم والإجراءات
50	1.22 التكوين
50	2.22 الإجراءات
51	23 الحكم الأول
51	1.23 الموقع
51	2.23 السلطة
52	3.23 المسؤوليات
53	24 الحكم الثاني
53	1.24 الموقع
53	2.24 السلطة
54	3.24 المسؤوليات

55	25 المسجل
55	1.25 الموقع
55	2.25 المسؤوليات
56	26 مساعد المسجل
56	1.26 الموقع
56	2.26 المسؤوليات
56	27 مراقبو الخطوط
56	1.27 الموقع
56	2.27 المسؤوليات
58	28 الإشارات الرسمية
58	1.28 إشارات اليد للحكام
58	2.28 إشارات الراية لمراقبي الخطوط

59 القسم الثاني - الجزء الثالث: الأشكال

60	D1a منطقة مراقبة / المسابقة
61	D1b منطقة اللعب
62	D2 أرض اللعب
63	D3 تصميم الشبكة
64	D4 مراكز اللاعبين
65	D5a عبور الكرة المستوى العمودي للشبكة إلى ملعب المنافس
66	D5b عبور الكرة المستوى العمودي للشبكة إلى المنطقة الحرة للمنافس
67	D6 إخفاء جماعي
67	D7 الصد المكتمل
68	D8 هجوم لاعب الصف الخلفي
69	D9 جداول الجزاء
69	D9a عقوبات وسوء السلوك
69	D9b عقوبات وتحذيرات التأخير
70	D10 أماكن هيئة التحكيم ومساعديهم
71-77	D11 إشارات اليد الرسمية للحكام
78-79	D12 إشارات الراية الرسمية لمراقبي الخطوط

80 القسم الثالث: التعريفات

83 الفهرس



خصائص اللعبة

الكرة الطائرة هي رياضة تلعب بين فريقين على ملعب مقسم بواسطة شبكة، وهناك صيغ مختلفة متاحة لظروف معينة بغرض تقديم تعددية اللعبة لكل فرد.

الهدف من اللعبة هو إرسال الكرة فوق الشبكة بغرض إسقاطها على ملعب المنافس ومنع نفس المحاولة بواسطة المنافس، للفريق ثلاث ضربات لإعادة الكرة (بالإضافة إلى لمسة الصد).

توضع الكرة في اللعب بالإرسال، تضرب بواسطة المرسل فوق الشبكة إلى المنافس يستمر التبادل حتى يتم إسقاط الكرة على الملعب أو تذهب «خارجاً» أو يفشل الفريق في إعادتها بصورة صحيحة.

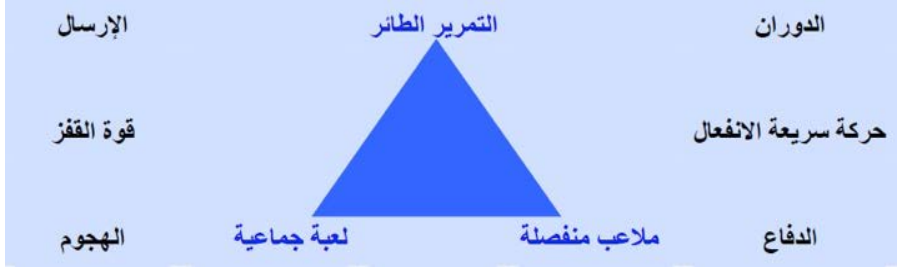
في الكرة الطائرة، الفريق الفائز بالتبادل يسجل نقطة (نظام تتابع النقطة) عندما يفوز الفريق المستقبل بالتبادل، فإنه يكسب نقطة والحق في الإرسال، ويدور لاعبه مركزاً واحداً باتجاه عقرب الساعة.



القسم الأول
فلسفة القواعد والتحكيم

المقدمة

تعتبر الكرة الطائرة من أنجح وأكثر الألعاب التنافسية شعبية وترويجية في العالم، فهي سريعة ومثيرة وممارستها سريعة الانفعال، ومع ذلك، تشمل الكرة الطائرة عدة عناصر حاسمة ومتلاحقة، وتفاعلاتها المتكاملة تجعلها فريدة بين ألعاب التداول.



في السنوات الأخيرة، قام الاتحاد الدولي للكرة الطائرة بجهود عظيمة في تشكيل اللعبة لتناسب الجمهور الحديث.

يستهدف هذا النص شعبية واسعة للكرة الطائرة، لاعبين، مدربين، حكام، متفرجين أو معلقين للأسباب التالية:

- فهم القواعد التي تسمح بلعب أفضل، ويستطيع المدربون ابتكار تشكيلات وتكتيكات أفضل للفريق، بما يسمح للاعبين إظهار مهاراتهم الكاملة.
- فهم العلاقة بين القواعد التي تسمح للرسميين لاتخاذ قرارات أفضل.

تركز هذه المقدمة في البداية على الكرة الطائرة كرياضة تنافسية قبل معرفة النوعيات الرئيسية المطلوبة للتحكيم الناجح.

الكرة الطائرة تنافسية

تولد المنافسة مصادر قوة كامنة، فهي تظهر أفضل القدرات، الروح، والإبداع الفني، والقواعد تنظم السماح لكل هذه النوعيات مع استثناءات قليلة، ولذلك فإن الكرة الطائرة تسمح لجميع اللاعبين العمل معاً عند الشبكة (في الهجوم) وفي المنطقة الخلفية للملعب (الدفاع أو الإرسال).

ما زال وليام مورجان مبتكر اللعبة يدرك ذلك، لأن الكرة الطائرة قد حافظت على عناصر مميزة وأساسية معينة عبر السنين، وتشارك في ذلك الألعاب التي تستخدم فيها الشبكة/ الكرة والمضرب.

- الإرسال.
- الدوران (التحرك للإرسال).
- الهجوم.
- الدفاع.

على كل حال، فالكرة الطائرة فريدة من بين الألعاب التي يكون للشبكة دور كبير فيها، حيث إن الكرة تكون في الطيران دائماً وذلك بالسماح لكل فريق بقدر من التمرير الداخلي قبل وجوب إرسال الكرة إلى الفريق المنافس.

إن إيجاد لاعب الدفاع المتخصص «ليبرو» قد أدى إلى نقل اللعبة إلى الأمام من حيث زيادة مدة التداول ومراحل اللعب، وكذلك فإن التعديلات التي طرأت على قاعدة الإرسال قد غيرت عمل الإرسال من مجرد وسيلة لوضع الكرة في اللعب إلى سلاح هجومي.

فكرة ترتيب الدوران قد سمحت بدوران جميع اللاعبين، والقواعد التي تخص مراكز اللاعبين، هنا يجب إعطاء الفرق المرونة لإيجاد وتطوير في الخطط الهجومية.

يستخدم المنافسون إطار هذا العمل في زيادة القدرات الفنية والتكتيكية والقوة، وكذلك هذا الإطار يعطي اللاعبين الحرية في التعبير لإثارة الجمهور والمشاهدين، وبذلك تكون لعبة الكرة الطائرة باستمرار في حالة تحسن وتطور.

بلا شك إن هذه الخطوات سوف تؤدي إلى التغيير بل إلى الأفضل والأقوى والأسرع.

دور الحكم في هذا الإطار

يكن أساس الحكم الجيد في مفهوم العدالة والثبات:

- أن يكون عادلاً مع جميع المشاركين.
 - أن ينظر إليه كحكم عادل من الجمهور.
- هذا يتطلب إلى عنصر الثقة، ويجب أن تتم الثقة بالحكم لكي يسمح للاعبين الاستمتاع والإبداع في اللعب:

- أن يكون صائباً في حكمه.
- أن يكون ملماً بأسباب توثيق القواعد.
- أن يكون منظماً كفوئاً.
- السماح بجريان المنافسة وتوجيهها إلى النهاية.
- أن يكون مريباً، وأن يستخدم القواعد لمعاقبة المخطئ أو مجازاة غير المؤدب.
- أن يشجع اللعبة، وذلك بالسماح لعناصر الجمهور بالتشجيع وإظهار اللاعبين أفضل ما لديهم لترفيه الجمهور.

أخيراً، يمكننا القول بأن الحكم الجيد يستخدم القواعد لجعل المسابقة مليئة بالخبرات لجميع المعنيين.

بناء على ما سبق، فإن النظر إلى القواعد الحالية توجي إلى تطوير لعبة عظيمة، مع الوضع في الاعتبار أن الفقرات السابقة نفس الأهمية لك ضمن موقعك في إطار الرياضة.

كن متصلاً!

دع الكرة تكون طائرة



القسم الثاني الجزء الأول: اللعبة

الفصل الأول التجهيزات والأدوات

انظر القواعد

1.1, D1a, D1b

D2

1.1, 1.3

1.3

منطقة اللعب	1
تتضمن منطقة اللعب أرض الملعب والمنطقة الحرة، ويجب أن تكون مستطيلة الشكل ومتماثلة	
الأبعاد	1.1
أرض الملعب عبارة عن مستطيل مقاساته 18 متر 9X أمتار ومحاطة بمنطقة حرة لا يقل عرضها عن 3 أمتار من جميع الجوانب المجال الحر للعب هو المجال الموجود فوق منطقة اللعب وخال من أية عوائق ويجب أن لا يقل قياس المجال الحر للعب في الارتفاع عن 7 أمتار من سطح اللعب. لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية و الرسمية، يجب أن لا يقل قياس المنطقة الحرة عن 5 أمتار من الخطوط الجانبية و6.5 أمتار من خطوط النهاية ويجب أن لا يقل ارتفاع المجال الحر للعب عن 12.5 متر من سطح اللعب.	
مسطح اللعب	2.1
1.2.1 يجب أن يكون المسطح مستويا وأفقيا وموحدا، ويجب أن لا يشكل أي خطر لإصابة اللاعبين، ويمنع اللعب على المسطحات الخشنة أو الزلقة. لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية و الرسمية، يسمح فقط بمسطح خشبي أو من المواد الصناعية، ويجب أن يكون أي مسطح معتمد مسبقا من الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.	
يجب أن يكون مسطح اللعب من لون فاتح في الملاعب المغطاة	2.2.1
لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية و الرسمية، يتطلب اللون الأبيض للخطوط، وتتطلب ألوان أخرى مختلفة كل عن الآخر لأرض الملعب والمنطقة الحرة	
3.2.1 يسمح بميل قدره 5 ملم لكل متر في الملاعب المكشوفة لصرف المياه وتمنع خطوط الملعب المصنوعة من مواد صلبة	3.2.1

D2	3.1	الخطوط على الملعب
1.2.2	1.3.1	جميع الخطوط بعرض 5 سم ويجب أن تكون بلون فاتح الذي يختلف عن لون الأرض وأية خطوط أخرى.
	2.3.1	الخطوط الحدودية
1.1		يحدد الملعب بخطين جانبيين وخطين للنهاية ويرسم كل من خطي الجانب والنهاية داخل أبعاد أرض اللعب.
	3.3.1	خط المنتصف
D2		يقسم محور خط المنتصف أرض الملعب إلى ملعبين متساويين بقياس 9X9 أمتار لكل منهما، وعلى كل حال، يعتبر العرض الكلي للخط مختصاً للملعبين بالتساوي ويمتد هذا الخط أسفل الشبكة من الخط الجانبي إلى الخط الجانبي
	4.3.1	خط الهجوم
1.3.3, 1.4.1		تحدد المنطقة الأمامية في كل ملعب بخط الهجوم الذي ينتهي حده بثلاثة أمتار خلف محور خط المنتصف.
D2		لمسابقات الاتحاد الدولي لكرة الطائرة العالمية و الرسمية، يمتد خط الهجوم بخطوط متقطعة إضافية من الخطوط الجانبية، بخمسة خطوط قصيرة بطول 15 سم ويعرض 5 سم، يرسم على بعد 20 سم كل عن الآخر بطول إجمالي 1.75 متر. خط تقييد المدرب: (خطوط متقطعة ممتدة من خط الهجوم إلى نهاية الملعب، مواز الخط الجانبي وعلى بعد 1.75 متر منه) ويتكون من خطوط قصيرة 15 سم وترسم على بعد 20 سم من بعضها لبيان حدود منطقة تحركات المدرب.
D1b, D2	4.1	المساحات والمناطق
19.3.1.4, 23.3.2.3 ^a , D2	1.4.1	المنطقة الأمامية
1.3.3, 1.3.4, 19.3.1.4, 23.3.2.3 ^a		تحدد المنطقة الأمامية في كل ملعب بواسطة محور خط المنتصف وخط الهجوم والحافة الخلفية لخط الهجوم
1.1, 1.3.2		تعتبر المنطقة الأمامية ممتدة إلى ما وراء الخطوط الجانبية حتى نهاية المنطقة الحرة.
	2.4.1	منطقة الإرسال
		تكون منطقة الإرسال بعرض 9 أمتار خلف خط النهاية.
1.3.2, 12, D1b		تحدد جانبيًا بخطين قصيرين طول كل منهما 15 سم ويرسمان على بعد 20 سم خلف خط النهاية كامتداد للخطين الجانبين، وكلا الخطين القصيرين من ضمن عرض منطقة الإرسال.
1.1		تمتد منطقة الإرسال في العمق إلى نهاية المنطقة الحرة.

	3.4.1	منطقة التبديل
1.3.4, 15.6.1, D1b		تحدد منطقة التبديل بامتداد خطي الهجوم حتى طاولة المسجل.
	4.4.1	منطقة تغيير اللاعب الحر
19.3.2.7, D1b		تكون منطقة تغيير اللاعب الحر كجزء من المنطقة الحرة من جهة مقعد الفريق، ومحددة بامتداد خط الهجوم حتى خط النهاية
	5.4.1	منطقة الإحماء
24.2.5, D1a, D1b		لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية، تكون مساحة مناطق الإحماء 3x3 أمتار تقريبا وتكون على كلا الركنين من مخطط الملعب بجانب المقاعد خارج المنطقة الحرة.
	6.4.1	منطقة الجزاء
21.3.2.1, D1a, D1b		الحجم التقريبي لمنطقة الجزاء 1x1 متر ومجهزة بكرسيين ومكانها داخل منطقة المراقبة خارج امتداد كل خط نهاية، ويجوز تحديدهما بواسطة خط أحمر بعرض 5 سم
	5.1	درجة الحرارة
		يجب أن لا يقل الحد الأدنى لدرجة الحرارة عن 10 درجات مئوية (50 درجة فهرنهايت).
		للمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية، لا يزيد أعلى درجة للحرارة عن 25 درجة مئوية (77 درجة فهرنهايت) ولا يقل الأدنى عن 16 درجة مئوية (61 درجة فهرنهايت).
	6.1	الإضاءة
1		لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية، يجب أن تكون الإضاءة على منطقة اللعب ما بين 1000 إلى 1500 لوكس، تقاس على ارتفاع متر واحد فوق سطح منطقة اللعب.
D3	2	الشبكة والقوائم
	1.2	ارتفاع الشبكة
1.3.3	1.1.2	توضع الشبكة عمودياً فوق خط المنتصف، وتكون حافتها العليا بارتفاع 2,43 متر للرجال و 2,24 متر للسيدات
1.1, 1.3.2, 2.1.1	2.1.2	يقاس ارتفاع الشبكة من منتصف أرض الملعب، ويجب أن يكون ارتفاع الشبكة (فوق الخططين الجانبيين) بالضبط نفسه ويجب أن لا يزيد عن الارتفاع القانوني عن 2 سم.

	2.2 التركيب
D3	يكون عرض الشبكة متر واحد وطولها 9.5 إلى 10 أمتار (مع 25 إلى 50 سم من كل جانب من الأشرطة الجانبية)، مصنوعة بعيون مربعة سوداء بقياس 10 سم. لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية و الرسمية و بالتزامن مع اللوائح المحددة للبطولة، قد يتم تعديل الشبكة لتسهيل الإعلان وفقاً لاتفاقيات التسويق. يوجد شريط أفقي عند حافتها العليا بعرض 7 سم مصنوع من قطعتين مطويتين من القماش القنب الأبيض مخاط بطول الشبكة بالكامل، ويوجد عند كل من نهايتي الشريط ثقب يمر من خلاله حبل لتثبيت الشريط بالقائمين للمحافظة على شد حافتها العليا. يوجد سلك مرن داخل الشريط لتثبيت الشبكة بالقائمين والمحافظة على شد حافتها العليا. أسفل الشبكة يوجد شريط أفقي آخر بعرض 5 سم مشابه للشريط العلوي، يمر من خلاله حبل، وهذا الحبل لتثبيت الشبكة بالقائمين والمحافظة على إبقاء الجزء السفلي مشدوداً.
	3.2 الأشرطة الجانبية
1.3.2, D3	تثبت شريطان باللون الأبيض عمودياً على الشبكة ويوضعان مباشرة فوق كل خط جانبي. إنهما بعرض 5 سم وبطول متر واحد، ويعتبران جزءاً من الشبكة
	4.2 العصي الهوائية
2.3, D3	العصا الهوائية عبارة عن قضيب مرن طولها 1.80 متر وبقطر 10 ملم مصنوعة من الألياف الزجاجية أو أية مادة مماثلة. تثبت العصاتان الهوائيتان على الحد الخارجي لكل من شريطي الجانب وتوضعان على الجانبين العكسيين للشبكة. يمتد الجزء العلوي من كل عصا وطوله 80 سم فوق الشبكة ويقسم إلى أجزاء بطول 10 سم بلونين متباينين ويفضل الأحمر والأبيض.
10.1.1, D3, D5a, D5b	تعتبر العصاتان الهوائيتان جزءاً من الشبكة وتحددان جانبياً مجال العبور.
	5.2 القوائم
D3	1.5.2 يوضع القائمان المثبتان للشبكة على مسافة تتراوح ما بين 0.50-1.00 متر خارج الخطين الجانبيين وهما بارتفاع 2.55 متر ويفضل أن يكونا قابلين للتعديل لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية، يوضع القائمان المثبتان للشبكة على بعد متر خارج الخطوط الجانبية و يجب ان يكونا مبطنان.
	2.5.2 يكون القائمان مستديرين وأمسليين ويثبتان في الأرض بدون أسلاك وتحظر التجهيزات الخطرة أو المعرّقة.

6.2 الأدوات الإضافية

تحدد جميع الأدوات الإضافية بواسطة لوائح الاتحاد الدولي للكرة الطائرة

3 الكرات

1.3 المقاييس ١

يجب أن تكون الكرة مستديرة مصنوعة من جلد مرن أو جلد صناعي وبداخلها كيس هوائي مصنوع من المطاط أو مادة مماثلة.

يجب أن يكون لونها فاتحاً موحداً أو من تشكيلة من الألوان.

الكرات المصنوعة من مادة الجلد الصناعي وذات تشكيلة من الألوان المستخدمة في المنافسات الدولية الرسمية، يجب أن تكون مطابقة لمقاييس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.

يكون محيط الكرة 65-67 سم، وزنها 260-280 جرام

يكون ضغط الهواء الداخلي 0,30-0,325 كيلو جرام/سم²

(4,26-4,61 psi) (294,3-318,82 مليبار أو هكتو باسكال)

2.3 توحيد الكرات

3.1

يجب أن تكون جميع الكرات المستخدمة في المباراة بنفس المقاييس فيما يتعلق بالمحيط والوزن والضغط والنوع واللون .. إلخ.

لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية وكذلك الوطنية أو بطولات الدوري، يجب أن يتم اللعب بكرات معتمدة من الاتحاد الدولي للكرة الطائرة، إلا إذا تمت الموافقة من قبل الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.

3.3 نظام الخمس كرات

D10

لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية ، يتم استخدام خمس كرات. وفي هذه الحالة، يقف ستة ملتقطي كرات، واحد عند كل ركن من المنطقة الحرة وواحد خلف كل حكم.



الفصل الثاني المشاركون

انظر القواعد

5.2, 5.3

D1a

7.2.1

5.1, 19.1.3

الفرق

4

تكوين الفريق

1.4

1.1.4 للمباراة يجوز أن يتكون الفريق من 12 لاعب كحد أقصى، بالإضافة:

- الطاقم التدريبي: مدرب واحد، مساعد مدرب عدد اثنين كحد أقصى.
- الطاقم الطبي: معالج واحد، طبيب بشري واحد.

يجوز فقط لهؤلاء المسجلين على استمارة التسجيل الدخول الى منطقة المسابقة/ المراقبة والمشاركة في الإحماء الرسمي و في المباراة.

لمسابقات الاتحاد الدولي لكرة الطائرة، العالمية والرسمية للكلبار:

يجوز تسجيل 14 لاعب على ورقة تسجيل المباراة ويلعبون في المباراة.

الحد الأعلى للرسميين خمسة يحق لهم الجلوس على مقاعد البدلاء (بما فيهم المدرب) يتم تحديدهم من قبل المدرب نفسه، ويجب تسجيلهم في استمارة المباراة، ومسجلين أيضا في O-2 (bis)

مدير الفريق أو الصحفي لا يحق له الجلوس على أو خلف مقاعد البدلاء في منطقة المراقبة.

يجب أن يكون الطبيب البشري وإخصائي العلاج الطبيعي لمسابقات الاتحاد الدولي لكرة الطائرة، العالمية والرسمية من ضمن أعضاء الوفد ومعتمدين مسبقاً بواسطة الاتحاد الدولي لكرة الطائرة. لمسابقات الاتحاد الدولي لكرة الطائرة، العالمية والرسمية للكلبار، إذا لم يكونوا من ضمن الأعضاء الذين يحق لهم الجلوس على مقاعد البدلاء. يجب أن يجلسوا داخل منطقة المراقبة مقابل اللوحات الإعلانية، ويجوز لهم التدخل في حالة استدعائهم من قبل الحكام للتعامل مع الحالات الطبية الطارئة للاعبين. ويمكن أن يشارك أخصائي العلاج الطبيعي (حتى لو لم يكن على مقعد البدلاء) أن يساعد في حصة الإحماء إلى ان تبدأ حصة الإحماء الرسمي على الشبكة.

يمكن الاطلاع على اللائحة الرسمية لكل حدث في الكتيب الخاص بالمسابقة المحددة.

2.1.4 يكون أحد اللاعبين ما عدا اللاعب الحر، رئيساً للفريق الذي يجب أن يشار إليه في استمارة التسجيل.

1, 4.1.1, 5.1.1,
5.2.2

3.1.4 يحق فقط للاعبين المسجلين في استمارة التسجيل دخول الملعب واللعب في المباراة. لا يمكن تغيير اللاعبين المسجلين بعد توقيع المدرب ورئيس الفريق على استمارة التسجيل (قائمة الفريق على استمارة التسجيل الإلكتروني) .

2.4 مكان الفريق

1.4.5, 5.2.3,
7.3.3

1.2.4 يجب أن يجلس اللاعبون غير المشاركين في اللعب، إما على مقعد الفريق أو التواجد في منطقة الإحماء الخاصة بهم، ويجلس المدرب وأعضاء الفريق الآخرين على المقعد، ولكن يمكنهم مغادرته مؤقتاً.

D1a, D1b

يكون موقع مقاعد الفريقين بجانب طاولة المسجل خارج المنطقة الحرة.

4.1.1, 7.2

2.2.4 يسمح فقط لأعضاء الفريق الجلوس على المقعد أثناء المباراة والمشاركة في فترة الإحماء.

3.2.4 يحق للاعبين غير المشاركين في اللعب الإحماء بدون كرات على النحو التالي:

1.4.5, 8.1, D1a,
D1b

1.3.2.4 أثناء اللعب: في مناطق الإحماء.

1.3.3, 15.4

2.3.2.4 أثناء الأوقات المستقطعة والأوقات المستقطعة الفنية: في المنطقة الحرة خلف ملعبهم.

18.1

4.2.4 أثناء فترات الراحة: يحق للاعبين الإحماء بالكرات في المنطقة الحرة، وأيضاً أثناء الأوقات المطولة ما بين الشوط 2-3 (إذا طبق) يحق لهم استخدام ملعبهم.

3.4 الأدوات

تتكون أدوات اللاعب من فانيلة وشورت وجوارب (مماثلة) وحذاء رياضي.

4.1, 19.2

1.3.4 يجب أن يكون لون وتصميم الفانيلات والشورتات والجوارب موحداً للفريق (معداً اللاعب الحر) ويجب أن تكون الملابس نظيفة.

2.3.4 يجب أن تكون الأحذية خفيفة ومرنة وذات نعل مطاطي أو مركب بدون كعوب.

4.3.3.2

3.3.4 يجب أن ترقم فانيلات اللاعبين من 1 إلى 20.

في مسابقات الاتحاد الدولي لكرة الطائرة العالمية والرسمية للكبار حيث عدد اللاعبين المشاركين يكون كبير يمكن زيادة أرقام الفانيلات.

1.3.3.4 يجب أن يوضع الرقم على الفانيلات في المنتصف من الأمام ومن الخلف، ويجب أن يكون لون ووضوح الأرقام متبايناً مع لون ووضوح الفانيلات.

2.3.3.4 يجب أن لا يقل ارتفاع الرقم عن 15 سم على الصدر وأن لا يقل الارتفاع عن 20 سم على الظهر، ويكون عرض الشريط المكون للأرقام 2 سم كحد أدنى.

5.1	4.3.4	يجب أن يكون على فائيلة رئيس الفريق شريط بقياس 8x2 سم يوضع تحت يوضع تحت الرقم على الصدر.
19.2	5.3.4	يمنع ارتداء ملابس بلون مختلف عن اللاعبين الآخرين (ماعدا اللاعبين الحران) أو بدون أرقام رسمية.
	4.4	تغيير الأدوات
23		يحق للحكم الأول السماح للاعب أو أكثر:
	1.4.4	باللعب حافي القدمين.
4.3, 15.5	2.4.4	تغيير الملابس المبتلة أو التالفة بين الأشواط أو بعد التبديل بشرط أن تكون الملابس الجديدة بنفس اللون والتصميم والرقم.
4.1.1, 19.2	3.4.4	اللعب ببدلات التدريب في الجو البارد، بشرط أن تكون بنفس اللون والتصميم لجميع أفراد الفريق (ما عدا اللاعبين الحران) ومرقمة طبقاً للقاعدة 4.3.3.
	5.4	الأشياء الممنوعة
	1.5.4	يمنع ارتداء الأشياء التي يمكن أن تسبب الإصابة أو تعطي ميزة إصطناعية للاعب.
	2.5.4	يحق للاعبين لبس النظارات أو عدسات على مسؤوليتهم الخاصة.
	3.5.4	يحق للاعبين ارتداء الضاغط للحماية (ضاغط طبي ميطن للحماية من الإصابة).
		لمسابقات للاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية للكبار، يجب أن يكون الضاغط الطبي بنفس لون الزي، ويمكن أن يكون أسود أو أبيض أو الألوان المحايدة.
	5	قادة الفريق
20		يكون رئيس الفريق والمدرّب كلاهما مسؤولين عن سلوك وإضباط أعضاء فريقهما.
		لا يستطيع اللاعبان الحران أن يكونا رئيساً للفريق.
	1.5	رئيس الفريق
7.1, 25.2.1.1	1.1.5	قبل المباراة يوقع رئيس الفريق على إستمارة التسجيل ويمثل فريقه في القرعة.
15.2.1	2.1.5	أثناء المباراة ويتواجد في الملعب، يكون رئيس الفريق رئيساً للشوط، وعندما لا يتواجد رئيس الفريق في الملعب، يجب على المدرّب أو رئيس الفريق تعيين لاعبا آخر في الملعب بخلاف اللاعب الحر، ليواصل القيام بدور رئيس الشوط، ويستمر رئيس الشوط هذا بمسؤولياته لحين إستبداله أو عودة رئيس الفريق إلى اللعب أو بإنهاء الشوط.

8.2

عندما تكون الكرة خارج اللعب، يكون رئيس الشوط هو الوحيد المخول بالتحدث مع الحكام.

23.2.4

1.2.1.5 يطلب إيضاحاً حول تطبيق أو تفسير القواعد، ويقدم أيضاً طلبات أو أسئلة زملائه، وإذا لم يقتنع رئيس الشوط بإيضاح الحكم الأول، يحق له أن يقرر الاحتجاج ضد مثل هذا القرار، ويشير للحكم الأول فوراً إحتفاظه بحق تسجيل احتجاج رسمي على إستمارة التسجيل عند نهاية المباراة.

2.2.1.5 يطلب السماح بـ:

4.3, 4.4.2

أ - تغيير كل أو جزء من الأدوات.

7.4, 7.6

ب - التحقق من مراكز الفريقين.

1.2, 2, 3

ج - فحص الأرضية والشبكة والكرة.. إلخ.

15.3.1, 15.4.1,
15.5.2

3.2.1.5 يطلب الأوقات المستقطعة والتبديلات في حالة غياب المدرب.

6.3

3.1.5 عند نهاية المباراة يقوم رئيس الفريق:

25.2.3.3

1.3.1.5 يشكر الحكام ويوقع على إستمارة التسجيل لإقرار النتيجة.

5.1.2.1,
25.2.3.2

2.3.1.5 عند الاشعار في الوقت المحدد للحكم الأول، يجوز التأكيد والتسجيل على استمارة التسجيل احتجاجاً رسمياً بخصوص تطبيق الحكم أو تفسيره للقواعد.

2.5 المدرب

1.1, 7.3.2,
15.4.1, 15.5.2

1.2.5 على مدى فترة المباراة، يقوم المدرب بتوجيه تحركات فريقه من خارج الملعب، ويختار ترتيب الدوران الأساسي والبدلاء ويطلب الأوقات المستقطعة، في هذه المهمات يكون ارتباطه مع الرسميين هو الحكم الثاني.

4.1, 19.1.3,
25.2.1.1

2.2.5 قبل المباراة، يسجل المدرب أو يتأكد من أسماء وأرقام لاعبيه وقائمة الفريق على إستمارة التسجيل ثم التوقيع عليها.

3.2.5 أثناء المباراة، يقوم المدرب:

7.3.2, 7.4, 7.6

1.3.2.5 يعطي قبل كل شوط الحكم الثاني أو المسجل ورقة ترتيب الدوران مستوفاة وموقعة.

4.2

2.3.2.5 يجلس على مقعد الفريق الأقرب إلى المسجل، ولكن يحق له مغادرته.

15.4, 15.5

3.3.2.5 يطلب الأوقات المستقطعة والتبديلات.

1.3.4, 1.4.5,
D1a, D1b, D2

4.3.2.5 يحق له وكذلك أعضاء الفريق الآخرين إعطاء تعليمات للاعبين في الملعب، ويحق للمدرب إعطاء هذه التعليمات إما واقفاً أو ماشياً في حدود المنطقة الحرة أمام مقعد فريقه من امتداد خط منطقة الهجوم حتى منطقة الإجماع دون إزعاج أو تأخير للمباراة.

D1a, D1b, D2

لمسابقات الاتحاد الدولي لكرة الطائرة العالمية والرسمية، يتقيد المدرب لأداء وظيفته من خلف خط تقيد المدرب طوال المباراة.

مساعدة المدرب

3.5

1.3.5 يجلس مساعد المدرب على مقعد الفريق ولكن لا يحق له التدخل في المباراة.

5.1.2, 5.2

2.3.5 إذا استوجب ترك المدرب لفريقه لأي سبب بما في ذلك العقوبة، يجوز لمساعد المدرب وبناء على طلب من رئيس الشوط وموافقة الحكم الأول، القيام بمهام المدرب لفترة غيابه و لا يمكن له دخول الملعب كلاعب.



الفصل الثالث شكل اللعب

انظر القواعد

6	لتسجيل نقطة والفوز بالشوط والمباراة
1.6	لتسجيل نقطة
	1.1.6 النقطة يسجل الفريق نقطة: 1.1.1.6 عند هبوط الكرة بنجاح على ملعب المنافس. 2.1.1.6 عندما يرتكب الفريق المنافس خطأً. 3.1.1.6 عندما يجازي الفريق المنافس بإنذار. 2.1.6 الخطأ يرتكب الفريق خطأً يجعل اللعب مخالفاً للقواعد (أو بانتهاكها بطريقة أخرى)، بقدر الحكام الأخطاء ويحددوا النتائج طبقاً للقواعد. 1.2.1.6 إذا ارتكب خطأً أو أكثر على التوالي، يحسب الخطأ الأول فقط. 2.2.1.6 إذا ارتكب خطأً أو أكثر بواسطة المتنافسين في وقت واحد، يحسب خطأ مزدوجاً ويعاد التداول. 3.1.6 التداول والتداول المكتمل التداول عبارة عن تبعات حركات اللعب من لحظة ضربة الأرسال بواسطة المرسل حتى تكون الكرة خارج اللعب. التداول المكتمل عبارة عن تبعات حركات اللعب وتكون نتيجتها الحصول على نقطة. يتضمن هذا: – التداول المكتمل يشمل الإنذار. – خسارة المرسل أو خطأ تنفيذ الإرسال بعد الوقت المحدد. 1.3.1.6 إذا فاز الفريق المرسل بالتداول يحرز نقطة ويستمر بالإرسال. 2.3.1.6 إذا فاز الفريق المستقبل بالتداول يحرز نقطة ويجب أن يقوم بالإرسال التالي.
D11 (9)	2.6 للفوز بالشوط
6.3.2	يفوز بالشوط الفريق الذي يسجل 25 نقطة أولاً ويتقدم نقطتين على الأقل (ما عدا في الشوط الفاصل - الخامس)، وفي حالة التعادل 24-24، يستمر اللعب حتى يصل الفارق نقطتين (24-26، 25-27... إلخ).

D11 (9)	3.6	للفوز بالمباراة
6.2	1.3.6	يفوز بالمباراة الفريق الذي يفوز بثلاثة أشواط.
7.1	2.3.6	في حالة التعادل 2-2 يلعب الشوط الفاصل (الخامس) إلى 15 نقطة ويتقدم نقطتين كحد أدنى.
	4.6	التخلف والفريق غير المكتمل
6.2, 6.3	1.4.6	عندما يرفض الفريق اللعب بعد أن يطلب منه ذلك، فإنه يعلن متخلفاً ويخسر المباراة بنتيجة 0-3 للمباراة و 0-25 لكل شوط.
	2.4.6	إذا لم يتواجد الفريق على أرض الملعب في الوقت المحدد دون مبرر معقول، فإنه يعتبر متخلفاً بنفس النتيجة كما هو في القاعدة 6.4.1.
6.2, 6.3, 7.3.1	3.4.6	إذا أعلن الفريق غير مكتمل للشوط أو المباراة، فإنه يخسر الشوط أو المباراة ويعطى الفريق المنافس النقاط أو النقاط والأشواط المطلوبة للفوز بالشوط أو المباراة ويحتفظ الفريق غير المكتمل بنقاطه وأشواطه.
	7	نظام اللعب
	1.7	القرعة
12.1.1		يقوم الحكم الأول قبل المباراة بإجراء القرعة يتحدد بموجبها الإرسال الأول وجانبي الملعب في الشوط الأول.
6.3.2		إذا تقرر لعب الشوط الفاصل، فإنه يتم إجراء قرعة جديدة.
5.1	1.1.7	تجرى القرعة في حضور رئيسي الفريقين.
	2.1.7	يختار الفائز بالقرعة:
		إما
12.1.1	1.2.1.7	الحق في الإرسال أو إستقبال الإرسال.
		أو
	2.2.1.7	جانب الملعب.
		يأخذ الخاسر الإختيار المتبقي.
	2.7	فترة الإحماء الرسمية
	1.2.7	قبل المباراة، إذا كان لدى الفريقين ملعب آخر تحت تصرفهما مسبقاً، تعطى فترة إحماء 6 دقائق معاً عند الشبكة، وإذا لم يكن فإنه يحق لهما 10 دقائق.
		لمسابقات الاتحاد الدولي لكرة الطائرة العالمية والرسمية يسمح الإحماء على الشبكة للفريقين معاً لمدة 10 دقائق.

2.2.7	إذا طلب أي رئيس للفريق إحصاء رسمي منفصل (على التوالي) عند الشبكة، فيجوز للفريقين بذلك ثلاث دقائق أو خمس دقائق لكل فريق.	7.2.1
3.2.7	في حالة تعاقب فترات الإحصاء الرسمي، يأخذ الفريق الذي له الإرسال الأول دوره أولاً عند الشبكة.	7.1.2.1, 7.2.2
3.7	ترتيب الدوران الأساسي للفريق	
1.3.7	يجب أن يتواجد دائماً ستة لاعبين لكل فريق في الملعب.	6.4.3
	يوضح الترتيب الأساسي للفريق ترتيب دوران اللاعبين في الملعب، ويجب المحافظة على هذا الترتيب طوال الشوط.	7.6
2.3.7	قبل بداية كل شوط يقدم المدرب ترتيب الدوران الأساسي لفريقه على ورقة ترتيب الدوران أو عن طريق جهاز إلكتروني إذا استخدم، وتسلم هذه الورقة مستufaة وموقعه إلى الحكم الثاني أو المسجل أو إرسالها إلكترونياً مباشرة إلى المسجل الإلكتروني.	5.2.3.1, 24.3.1, 25.2.1.2
3.3.7	اللاعبون غير المسجلين في ترتيب الدوران الأساسي للشوط هم البدلاء لذلك الشوط (ماعداء اللاعبين الحران).	7.3.2, 15.5
4.3.7	بمجرد تسليم ورقة ترتيب الدوران للحكم الثاني أو المسجل، لا يجوز السماح بأي تغيير بدون تبديل عادي.	15.2.2, 15.5, D11 (5)
5.3.7	التعارضات بين مراكز اللاعبين في الملعب وما في ورقة ترتيب الدوران يراعى التالي:	24.3.1
1.5.3.7	عندما يكتشف مثل هذا التعارض قبل بداية الشوط، يجب تصحيح مراكز اللاعبين طبقاً لما هو موجود بورقة ترتيب الدوران، ولا يكون هناك جزاء.	7.3.2
2.5.3.7	قبل بداية الشوط إذا وجد لاعب في الملعب غير مسجل في ورقة ترتيب الدوران لذلك الشوط، يجب تبديل هذا اللاعب طبقاً لورقة ترتيب الدوران، ولا يكون هناك جزاء.	7.3.2
3.5.3.7	وعلى أي حال، إذا رغب المدرب في إبقاء مثل هذا اللاعب (اللاعبين) غير المسجل في الملعب، يجب عليه طلب تبديل (تبديلات) عادي عن طريق استخدام إشارة اليد المعنية لذلك والذي سيسجل بعدئذ على استمارة التسجيل.	15.2.2, D11 (5)
	وإذا اكتشف تعارض فيما بعد بين مراكز اللاعبين وورقة ترتيب الدوران، يجب على الفريق المخطيء العودة إلى المراكز الصحيحة، وتبقى نقاط المنافس سارية بالإضافة إلى أنه يحصل على نقطة والإرسال التالي، ويجب إلغاء جميع النقاط التي سجلها الفريق عند الخطأ من اللحظة الصحيحة للخطأ حتى اكتشاف الخطأ.	
4.5.3.7	عندما يتواجد اللاعب في الملعب ولكنه غير مسجل ضمن قائمة الفريق على استمارة التسجيل، تبقى نقاط المنافس سارية، بالإضافة إلى أنه يكسب نقطة والإرسال، والفريق المخطيء سيفقد جميع النقاط و/أو الأشواط (0:25 إذا لزم الأمر) المكتسبة منذ لحظة دخول اللاعب الغير مسجل إلى الملعب، وسيتعين تقديم ورقة ترتيب دوران معدلة وإرسال اللاعب المسجل الجديد إلى الملعب بمركز اللاعب الغير مسجل.	6.1.2, 7.3.2

D4

7.6.1, 8.1, 12.4

في اللحظة التي تضرب بها الكرة بواسطة المرسل، يجب أن يكون كل فريق داخل ملعبه وفقاً لترتيب الدوران (فيما عدا المرسل).

1.4.7 ترقيم مراكز اللاعبين كالتالي:

1.1.4.7 اللاعبون الثلاثة على طول الشبكة هم لاعبو الصف الأمامي يشغلون المراكز 4 (أمامي أيسر)، 3 (أمامي أوسط) و 2 (أمامي أيمن).

2.1.4.7 أما الثلاثة الآخرون فهم لاعبو الصف الخلفي الذين يشغلون المراكز 5 (خلفي أيسر)، 6 (خلفي أوسط) و 1 (خلفي أيمن).

2.4.7 الصلة بين مراكز اللاعبين.

1.2.4.7 يجب على كل لاعب صف خلفي أن يكون في مركز أبعد من خط المنتصف من اللاعب المماثل له في الصف الأمامي.

2.2.4.7 يجب أن يكون لاعبو الصف الأمامي ولاعبو الصف الخلفي على التوالي في وضع جانبي وفقاً للترتيب الموضح في القاعدة 7.4.1.

D4

3.4.7 تحدد مراكز اللاعبين وتتم مراقبتها طبقاً لمواقع أقدامهم الملامسة للأرض كالتالي:

1.3.3

1.3.4.7 يجب أن يكون جزء على الأقل من قدم أي من لاعبي الصف الأمامي أقرب إلى خط المنتصف من قدمي لاعب الصف الخلفي المماثل له.

1.3.2

2.3.4.7 يجب أن يكون جزء على الأقل من قدم لاعب الجانب الأيمن (الأيسر) أقرب إلى الخط الجانبي الأيمن (الأيسر) من قدمي لاعب الوسط في ذلك الصف.

4.4.7 يحق للاعبين بعد إرسال الكرة التحرك وشغل أي مركز في ملعبهم والمنطقة الحرة.

D4, D11 (13)

5.7 خطأ المركز

7.3, 7.4, 15.9

1.5.7 يرتكب الفريق خطأ المركز إذا لم يكن أي لاعب في مركزه الصحيح في لحظة ضرب المرسل الكرة. عندما يتواجد اللاعب بالملعب من خلال تبديل غير قانوني، ويستأنف اللعب، يحسب هذا خطأً مركز مع النتائج المترتبة على التبديل غير القانوني.

12.4, 12.7.1

2.5.7 عندما يرتكب المرسل خطأ إرسال في لحظة ضربة الإرسال فإن خطأ المرسل يحسب قبل خطأ المركز.

12.7.2

3.5.7 عندما يصبح الإرسال خاطئاً بعد ضربة الإرسال فإن خطأ المركز هو الذي يحتسب.

4.5.7 يؤدي خطأ المركز إلى النتائج التالية:

6.1.3

1.4.5.7 يجازي الفريق بنقطة والإرسال للمنافس.

7.3, 7.4

2.4.5.7 تصحح مراكز اللاعبين.

	الدوران	6.7
7.3.1, 7.4.1, 12.2	يحدد ترتيب الدوران بواسطة الترتيب الأساسي للفريق، ويتم مراقبته من خلال ترتيب الإرسال ومراكز اللاعبين طوال الشوط.	1.6.7
12.2.2.2	عندما يكسب الفريق المستقبل الحق في الإرسال، يدور لاعبه مركزاً واحداً في اتجاه عقرب الساعة: يدور اللاعب في مركز 2 إلى مركز 1 ليرسل، ويدور اللاعب في مركز 1 إلى مركز 6.. إلخ.	2.6.7
D11 (13)	خطأ الدوران	7.7
7.6.1, 12	يرتكب خطأ الدوران عندما لا يؤدي الإرسال طبقاً لترتيب الدوران ويؤدي إلى النتائج التالية:	1.7.7
6.1.3	يوقف المسجل اللعب بواسطة الجرس، ويكسب المنافس نقطة والإرسال التالي.	1.1.7.7
	إذا تم اكتشاف خطأ الدوران بعد إنتهاء التداول والتي بدأت بخطأ الدوران تمنح فقط نقطة للمنافس بغض النظر عن ما آلت إليه نتيجة التداول.	
7.6.1	يجب تصحيح ترتيب دوران اللاعبين للفريق المخطئ.	2.1.7.7
25.2.2.2	بالإضافة إلى ذلك، يتعين على المسجل أن يحدد بدقة اللحظة التي ارتكب فيها الخطأ، ويجب إلغاء جميع النقاط التالية لذلك والمُسجلة بواسطة الفريق المخطئ، وتظل نقاط الفريق المنافس كما هي.	2.7.7
6.1.3	عندما يتعذر تحديد تلك اللحظة، لا يتم إلغاء النقطة (النقاط) والجزء الوحيد هو نقطة والإرسال للمنافس.	



الفصل الرابع حركات اللعب

انظر القواعد

	8 حالات اللعب
	1.8 الكرة في اللعب
12, 12.3	تعتبر الكرة في اللعب منذ لحظة ضربة الإرسال المصرح بها بواسطة الحكم الأول.
	2.8 الكرة خارج اللعب
	تعتبر الكرة خارج اللعب عند لحظة الخطأ الذي أطلقت عليه الصافرة بواسطة أحد الحكمين، وفي حالة عدم وجود الخطأ، عند لحظة الصافرة.
D11 (14), D12 (1)	3.8 الكرة "داخل"
1.1, 1.3.2	تعتبر الكرة "داخل" عندما تلمس أرض الملعب بما في ذلك الخطوط الحدودية.
	4.8 الكرة "خارج"
	تعتبر الكرة "خارج" عندما:
1.3.2, D11 (15), D12 (2)	1.4.8 عندما تكون جميع أجزاء الكرة التي تلمس الأرض خارج الخطوط الحدودية بالكامل.
D11 (15), D12 (4)	2.4.8 تلمس جسماً خارج الملعب أو السقف أو شخصاً خارج اللعب.
2.3, D3, D5a, D11 (15), D12 (4)	3.4.8 تلمس العصاتين الهوائيتين أو الحبال أو الفاتمين أو الشبكة نفسها خارج الأشرطة الجانبية.
2.3, D5a, D5b, D11 (15), D12 (4)	4.4.8 تعبر المستوى العمودي للشبكة كلياً أو حتى جزئياً خارج مجال العبور باستثناء الحالة في القاعدة 10.1.2.
23.3.2.3f, D5a, D11 (22)	5.4.8 تعبر بالكامل المجال السفلي تحت الشبكة.

يجب أن يلعب كل فريق في منطقة ومجال لعبه (باستثناء القاعدة 10.1.2)، ويجوز على كل حال إستعادة الكرة من المنطقة الحرة الخاصة به.

1.9 ضربات الفريق

14.4.1

الضربة هي أي تلامس مع الكرة بواسطة لاعب في الملعب.

يسمح للفريق بثلاث ضربات كحد أقصى (بالإضافة إلى الصد)، لإعادة الكرة، وإذا أستخدم أكثر من ذلك يرتكب الفريق خطأ "أربع ضربات".

1.1.9

اللمسات المتتالية

9.2.3, 14.2, 14.4.2

لا يجوز للاعب ان يضرب الكرة مرتين متتاليتين .

(باستثناء القواعد 9.2.3 و 14.2 و 14.4.2).

2.1.9

اللمسات المتزامنة

يحق أن يلمس لاعبان أو ثلاثة الكرة في نفس اللحظة.

1.2.1.9

عندما يلمس زميلان (ثلاثة) الكرة بالتزامن ، يحتسب ذلك ضربتين (ثلاثة) (باستثناء الصد)، وعندما يحاولون الوصول إلى الكرة ولكن يلمسها أحدهم، تحتسب ضربة واحدة، ولا يشكل إصطدام اللاعبين خطأ.

2.2.1.9

عندما يلمس متنافسان الكرة في نفس الوقت فوق الشبكة، وتظل الكرة في اللعب، يكون للفريق المستقبل للكرة الأحقية في ثلاث ضربات أخرى، وعندما تذهب مثل تلك الكرة "خارجا"، فإنه خطأ الفريق الذي في الجهة العكسية.

9.1.2.2

3.2.1.9

إذا أدت اللمسات المتزامنة بواسطة متنافسين فوق الشبكة إلى إطالة اللمسة مع الكرة، فاللعب يستمر .

3.1.9

الضربة المساعدة

1

لا يسمح للاعب داخل منطقة اللعب أن يأخذ مساعدة من زميل أو أي عائق/ جسم بغرض ضرب الكرة.

1.3.3, 11.4.4

وعلى كل حال يجوز إيقاف أو مسك اللاعب الذي يكون على وشك ارتكاب خطأ (لمس الشبكة أو عبور خط المنتصف) بواسطة زميله.

2.9 خصائص الضربة

1.2.9

يمكن أن تلمس الكرة أي جزء من الجسم.

2.2.9

يجب أن لا تمسك/ أو ترمي الكرة، ويمكن أن ترتد في أي اتجاه.

9.3.3

3.2.9 يمكن أن تلمس الكرة أجزاء مختلفة من الجسم، بشرط أن تحدث اللمسات على التوالي.

إستثناءات:

14.1.1, 14.2

1.3.2.9 يسمح عند الصد بلمسات متتالية من لاعب صد أو أكثر، بشرط أن تحدث اللمسات أثناء حركة واحدة.

9.1, 14.4.1

2.3.2.9 يجوز عند الضربة الأولى للفريق أن تلمس الكرة أجزاء مختلفة من الجسم على التوالي، بشرط أن تحدث هذه اللمسات أثناء حركة واحدة.

3.9 الأخطاء في لعب الكرة

9.1, D11 (18)

1.3.9 الأربع لمسات: يضرب الفريق الكرة أربع مرات قبل إرجاعها.

9.1.3

2.3.9 الضربة المساعدة: يأخذ اللاعب مساعدة من زميله أو أي عائق/ جسم داخل منطقة اللعب، بغرض ضرب الكرة.

9.2.2, D11 (16)

3.3.9 المسك: تمسك أو ترمى الكرة، ولا ترتد من الضربة.

9.2.3, D11 (17)

4.3.9 اللمس المزدوجة: يضرب اللاعب الكرة مرتين متتاليتين، أو تلمس الكرة أجزاء مختلفة من جسمه على التوالي.

10 الكرة عند الشبكة

1.10 عبور الكرة للشبكة

2.4, 10.2, D5a

1.1.10 يجب أن تعبر الكرة المرسله إلى ملعب المنافس فوق الشبكة من خلال مجال العبور، مجال العبور هو الجزء من المستوى العمودي للشبكة والمحدد كالتالي:

2.2

1.1.1.10 من الأسفل، بواسطة الحافة العليا للشبكة.

2.4

2.1.1.10 من الجانبين، بواسطة العصاتين الهوائيتين وإمتدادهما الوهمي.

3.1.1.10 من الأعلى، بواسطة السقف.

9.1, D5b

2.1.10 يحق إستعادة الكرة التي عبرت مستوى الشبكة إلى المنطقة الحرة للمنافس كلياً أو جزئياً من خلال المجال الخارجي ضمن ضربات الفريق بشرط:

11.2.2

1.2.1.10 عدم لمس اللاعب ملعب المنافس.

11.4.4, D5b

2.2.1.10 تعبر الكرة عند إستعادتها مستوى الشبكة كلياً أو جزئياً مرة أخرى من خلال المجال الخارجي على نفس الجانب من الملعب.

لا يحق للفريق المنافس منع هذا الأداء.

23.3.2.3f, D5a,
D11 (22)

3.1.10 الكرة التي تتجه لملاعب المنافس من خلال المجال السفلي تكون في اللعب حتى لحظة عبورها بالكامل المستوى العمودي للشبكة.

2.10 لمس الكرة للشبكة

10.1.1

يجوز أن تلمس الكرة الشبكة عند عبورها.

3.10 الكرة في الشبكة

9.1

1.3.10 يجوز إستعادة الكرة التي تصطدم بالشبكة في حدود الضربات الثلاث للفريق.

2.3.10 إذا مزقت الكرة عيون الشبكة أو أسقطتها، يلغى التداول ويعاد.

11 اللاعب عند الشبكة

1.11 الوصول خلف الشبكة

14.1, 14.3

1.1.11 في عملية الصد، يحق للقاتم بالصد لمس الكرة خلف الشبكة بشرط ألا يتداخل مع لعب المنافس قبل أو أثناء الضربة الهجومية للأخير.

2.1.11 يسمح للاعب بتمرير يده خلف الشبكة بعد الضربة الهجومية، بشرط أن تكون اللمسة قد تمت داخل مجال لعبه.

2.11 الاجتياز أسفل الشبكة

1.2.11 يسمح بالاجتياز إلى داخل مجال المنافس تحت الشبكة، بشرط ألا يتدخل ذلك مع لعب المنافس.

1.3.3, 11.2.2.1,
D11 (22)

2.2.11 الاجتياز إلى داخل ملعب المنافس وراء خط المنتصف:

1.3.3, D11 (22)

1.2.2.11 يسمح بلمس ملعب المنافس بالقدم (بالأقدام) بشرط أن يبقى جزء من القدم (الأقدام) إما ملامساً أو مباشرة فوق خط المنتصف.

1.3.3, 11.2.2.1,
D11 (22)

2.2.2.11 يسمح بلمس ملعب المنافس بأي جزء من الجسم فوق الأقدام بشرط أن لا يتداخل هذا مع لعب المنافس.

8.2

3.2.11 يحق للاعب أن يدخل ملعب المنافس بعد أن تكون الكرة خارج اللعب.

4.2.11 يحق للاعبين الإجتياز إلى داخل المنطقة الحرة للمنافس بشرط أن لا يتدخلوا مع لعب المنافس.

11.4.4,
23.3.2.3c,
24.3.2.3, D3

D3

11.1.1,
D11 (20)

11.2.1

11.2.2.2,
D11 (22)

11.3.1

D11 (19)

3.11 لمس الشبكة

1.3.11 ملامسة اللاعب للشبكة بين الهوائيين (العصاتين)، أثناء حركة لعب الكرة، يعتبر خطأ.

إن حركة لعب الكرة تشمل - بين أشياء أخرى - الصعود، الضرب (أو المحاولة)، والهبوط بأمان، الاستعداد لبدء حركة أخرى.

2.3.11 يجوز للاعبين لمس القائم، الحبال، أو أي جسم آخر خارج العصي الهوائية بما فيه الشبكة نفسها، بشرط أن هذا لا يتداخل مع اللعب.

3.3.11 عندما تدفع الكرة الشبكة وينتج عن ذلك لمسها للمنافس، لا يوجد خطأ قد ارتكب.

4.11 أخطاء اللاعب عند الشبكة

1.4.11 يلمس اللاعب الكرة أو المنافس في مجال المنافس قبل أو أثناء الضربة الهجومية للمنافس.

2.4.11 يتداخل اللاعب مع لعب المنافس بينما يجتاز إلى مجال المنافس تحت الشبكة.

3.4.11 تجتاز قدم (أقدام) اللاعب بالكامل لملمع المنافس.

4.4.11 يتداخل اللاعب في اللعب بواسطة (من بين):

- ملامسة الشريط العلوي للشبكة أو العصا الهوائية أثناء حركته للعب الكرة.

- استخدام الشبكة بين العصا الهوائية كدعم أو مساعدة على الاستقرار.

- إيجاد ميزة مخادعة ضد المنافس بلمس الشبكة.

- عمل حركات تعيق المحاولة الصحيحة للمنافس للعب الكرة.

- لمس/مسك الشبكة.

أي لاعب قريب من الكرة أثناء اللعب أو أثناء محاولة الضرب يعتبر في حركة اللعب حتى لو لم يلمس الكرة.

مع ذلك لمس الشبكة خارج حدود العصا الهوائية لا يعتبر خطأ (ما عدا القاعدة 9.1.3).

12 الإرسال

1.4.2, 8.1,
12.4.1

الإرسال هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن المتواجد في منطقة الإرسال.

1.12 الإرسال الأول في الشوط

1.1.12 يؤدي الإرسال الأول في الشوط الأول وكذلك الذي في الشوط الفاصل (الخامس) بواسطة الفريق المحدد عن طريق القرعة.

6.3.2, 7.1

2.1.12 تبدأ الأشواط الأخرى بإرسال الفريق الذي لم يقدّم بالإرسال أولاً في الشوط السابق.

2.12 ترتيب الإرسال

7.3.1, 7.3.2

1.2.12 يجب أن يتبع اللاعبون ترتيب الإرسال المسجل في ورقة ترتيب الدوران.

12.1

2.2.12 بعد الإرسال الأول في الشوط، يحدد اللاعب الذي يقوم بالإرسال كالتالي:

6.1.3, 15.5

1.2.2.12 عندما يفوز الفريق المرسل بالتداول، يؤدي اللاعب الذي أرسل من قبل (أو بديله) الإرسال مرة أخرى.

6.1.3, 7.6.2

2.2.2.12 عندما يقوم الفريق المستقبل بالتداول، فإنه يكسب الحق في الإرسال، ويدور قبل تأدية الإرسال، ويقوم بالإرسال اللاعب الذي يتحرك من المركز الأمامي الأيمن إلى المركز الخلفي الأيمن.

3.12 السماح بالإرسال

12, D11 (1)

يسمح الحكم الأول بالإرسال بعد التأكد من أن الفريقين مستعدين للعب وأن المرسل مستحوذ على الكرة.

D11 (10)

4.12 تنفيذ الإرسال

1.4.12 يجب أن تضرب الكرة بيد واحدة أو بأي جزء من الذراع بعد قذفها أو تركها من اليد (اليدين).

2.4.12 يسمح بقذف أو ترك واحد للكرة فقط، ويكون ارتداد الكرة أو تحريكها بين اليدين مسموحاً.

1.4.2, 27.2.1.4,
D11 (22),
D12 (4)

3.4.12 يجب على المرسل عند لحظة ضربة الإرسال أو الإرتقاء للإرسال بالقفز، عدم لمس الملعب (بما في ذلك خط النهاية) أو الأرض خارج منطقة الإرسال.

يحق له بعد الضربة أن ينزل خارج منطقة الإرسال أو داخل الملعب.

12.3, D11 (11)

4.4.12 يجب أن يضرب المرسل الكرة خلال 8 ثوان بعد صافرة الحكم الأول للإرسال.

12.3

5.4.12 يلغى الإرسال الذي ينفذ قبل صافرة الحكم ويعاد.

D6, D11 (12)

5.12 إخفاء الإرسال

12.5.2

1.5.12 يجب على لاعبي الفريق المرسل ألا يمنعوا منافسهم خلال إخفاء إرسال فردي أو جماعي من رؤية المرسل و مسار الكرة.

12.4, D6

2.5.12 يقوم لاعب أو مجموعة من اللاعبين من الفريق المرسل بإخفاء الإرسال بتحريك الأذرع أو القفز أو التحرك من جانب لآخر، خلال تنفيذ الإرسال أو بالوقوف الجماعي لحجب المرسل و مسار طيران الكرة حتى تجاوزها كلياً للمستوى العمودي للشبكة.

	6.12 أخطاء تحدث أثناء الإرسال	
	1.6.12 أخطاء الإرسال:	
12.2.2.2, 12.7.1	تؤدي الأخطاء التالية إلى تغيير الإرسال حتى ولو كان المنافس في غير مركزه. المرسل:	
12.2	1.1.6.12 يخل بترتيب الإرسال.	
12.4	2.1.6.12 لم ينفذ الإرسال بصورة صحيحة.	
	2.6.12 أخطاء بعد ضرب الإرسال:	
12.4, 12.7.2	يصبح الإرسال خطأ بعد أن تضرب الكرة بصورة صحيحة (ما لم يكن اللاعب خارج مركزه) حيث أن الكرة:	
8.4.4, 8.4.5, 10.1.1, D11 (19)	1.2.6.12 تلمس لاعباً من الفريق المرسل أو تقشَل في عبور المستوى العمودي للشبكة كلياً من خلال مجال العبور:	
8.4, D11 (15)	2.2.6.12 تذهب "خارجاً".	
12.5, D11 (12)	3.2.6.12 تعبر فوق الإخفاء .	
	7.12 أخطاء الإرسال وأخطاء المركز	
7.5.1, 7.5.2, 12.6.1	1.7.12 إذا ارتكب المرسل خطأ عند لحظة ضرب الإرسال (تنفيذ غير صحيح، ترتيب دوران خاطئ.. إلخ) ويكون المنافس في غير مركزه، فإنه يكون خطأ إرسال ويجازى.	
7.5.3, 12.6.2	2.7.12 وبدلاً من ذلك، إذا كان تنفيذ الإرسال صحيحاً وفيما بعد أصبح الإرسال خاطئاً، تذهب خارجاً، تذهب فوق إخفاء الإرسال.. إلخ) فإن خطأ المركز هو الذي حدث أولاً ويجازى.	
	13 الضربة الهجومية	
12, 14.1.1	1.13 خصائص الضربة الهجومية	
	1.1.13 تعتبر كل الحركات التي توجه الكرة نحو المنافس فيما عدا الإرسال أو الصد ضربات هجومية.	
9.2.2	2.1.13 يسمح بالإسقاط أثناء الضربة الهجومية فقط إذا كانت الضربة واضحة، لم تمسك أو ترمى.	
	3.1.13 تعتبر الضربة الهجومية قد اكتملت في اللحظة التي تعبر فيها الكرة تماماً المستوى العمودي للشبكة أو تلمس بواسطة المنافس.	
	2.13 قيود الضربة الهجومية	
7.4.1.1	1.2.13 يجوز للاعب الصف الأمامي أن يكمل الضربة الهجومية عند أي ارتفاع، بشرط أن يكون لمس الكرة قد تم داخل مجال اللعب (باستثناء القاعدة 13.2.4, 13.3.6).	

1.4.1, 7.4.1.2, 19.3.1.2, D8	2.2.13 يحق للاعب الصف الخلفي أن يكمل الضربة الهجومية عند أي ارتفاع من خلف المنطقة الأمامية:
1.3.4	1.2.2.13 يجب أن لا تلمس قدم اللاعب (قدماء) عند ارتفاعه خط الهجوم أو تتعداه.
1.4.1	2.2.2.13 يحق للاعب بعد ضربيته أن ينزل داخل المنطقة الأمامية.
1.4.1, 7.4.1.2, D8	3.2.13 يحق للاعب الصف الخلفي أيضا أن يكمل الضربة الهجومية من المنطقة الأمامية إذا كان جزء من الكرة أسفل من الحافة العليا للشبكة عند لحظة اللمسة.
1.4.1	4.2.13 لا يسمح لأي لاعب أن يكمل الضربة الهجومية على إرسال المنافس عندما تكون الكرة في المنطقة الأمامية وأعلى قليلا من الحافة العليا للشبكة.
3.13 أخطاء الضربة الهجومية	
13.2.1, D11 (20)	1.3.13 يضرب اللاعب الكرة داخل مجال لعب الفريق المنافس.
8.4, D11 (15)	2.3.13 يضرب اللاعب الكرة "خارجاً".
1.4.1, 7.4.1.2, 13.2.3, D11 (21)	3.3.13 يكمل لاعب الصف الخلفي الضربة الهجومية من المنطقة الأمامية عندما تكون الكرة عند لحظة الضرب كلياً فوق الحافة العليا للشبكة.
1.4.1, 13.2.4, D11 (21)	4.3.13 يكمل اللاعب الضربة الهجومية على إرسال الفريق المنافس، عندما تكون الكرة في المنطقة الأمامية كلياً فوق الحافة العليا للشبكة.
19.3.1.2, 23.3.2.3d, D11 (21)	5.3.13 يكمل اللاعب الحر الضربة الهجومية، إذا كانت الكرة عند لحظة الضربة كاملة فوق الحافة العليا للشبكة.
1.4.1, 19.3.1.4, 23.3.2.3e, D11 (21)	6.3.13 يكمل اللاعب الضربة الهجومية من أعلى قمة الشبكة، عندما تكون الكرة قادمة من تمريرة من الأعلى بالأصابع بواسطة اللاعب الحر في المنطقة الأمامية.
14 الصد	
1.14 آداء الصد	
7.4.1.1	1.1.14 الصد هو حركة اللاعبين القريبين من الشبكة، لإعراض الكرة القادمة من المنافسين، وذلك بالوصول أعلى من الحافة العليا للشبكة بصرف النظر عن ارتفاع الكرة الملموسة، ويسمح فقط للاعب الصف الأمامي بتكملة الصد و لكن عند لحظة اللمسة مع الكرة يجب أن يكون جزءاً من الجسم أعلى من قمة الشبكة.
	2.1.14 محاولة الصد
	محاولة الصد هي حركة الصد بدون لمس الكرة.

	3.1.14	الصد المكتمل
D7		يكتمل الصد عندما تلمس الكرة القائم بالصد.
	4.1.14	الصد الجماعي
		ينفذ الصد الجماعي بواسطة لاعبين أو ثلاثة قريبين من بعضهم البعض ويكتمل عندما يلمس أحدهم الكرة.
	2.14	لمسة الصد
9.1.1, 9.2.3		يجوز أن تحدث لمسات متتالية (سريعة ومتصلة) بالكرة من لاعب صد أو أكثر، بشرط أن تؤدي اللمسات أثناء حركة واحدة.
	3.14	الصد داخل مجال المنافس
13.1.1		يحق للاعب الصد وضع يديه وذراعيه خلف الشبكة، بشرط ألا تتداخل هذه الحركة مع لعب المنافس، وهكذا لا يسمح بلمس الكرة خلف الشبكة إلا بعد تنفيذ المنافس الضربة الهجومية.
	4.14	الصد وضربات الفريق
9.1, 14.4.2	1.4.14	لا تحتسب لمسة الصد كضربة للفريق وبناء على ذلك يحق للفريق بعد لمسة الصد ثلاث ضربات لإعادة الكرة.
14.4.1	2.4.14	يجوز أن تؤدي الضربة الأولى بعد الصد بواسطة أي لاعب بما في ذلك اللاعب الذي لمس الكرة أثناء الصد.
12, D11 (12)	5.14	صد الإرسال
		يمنع صد إرسال المنافس.
D11 (20)	6.14	أخطاء أداء الصد
14.3	1.6.14	يلمس القائم بالصد الكرة في مجال المنافس إما قبل أو بالتزامن مع الضربة الهجومية للمنافس.
14.1, 14.5, 19.3.1.3	2.6.14	يكمل لاعب الصف الخلفي أو اللاعب الحر الصد أو يشترك في صد مكتمل.
14.5, D11 (12)	3.6.14	صد إرسال المنافس.
8.4	4.6.14	ترسل الكرة "خارجاً" من الصد.
	5.6.14	صد الكرة في مجال المنافس من خارج العصا الهوائية.
14.1.1, 19.3.1.3	6.6.14	محاولة اللاعب الحر الصد سواء فردياً أو جماعياً.

الفصل الخامس

التوقيفات فترات الراحة والتأخيرات

انظر القواعد

6.1.3, 8.1, 8.2,
15.4, 15.5,
24.2.6

التوقف هو الوقت بين تداول مكتمل واحد وصافرة الحكم الأول للإرسال التالي:
توقيفات اللعب العادية الوحيدة هي الأوقات المستقطعة وتبديلات اللاعبين.

6.2, 15.4, 15.5

يحق لكل فريق طلب وقتين مستقطعين وستة تبديلات للاعبين كحد أقصى لكل شوط.

لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة، العالمية والرسمية للكبار، يمكن أن يخفض عدد الأوقات المستقطعة الخاصة بالفرق أو عدد الأوقات المستقطعة الفنية حسب الاتفاقيات مع الممول والتسويق والبيت.

15.4, 15.5

يجوز طلب وقت أو وقتين مستقطعين وطلب واحد للتبديل بواسطة أي فريق متبوعاً واحداً بعد الآخر خلال نفس الوقت.

15.5, 15.6.1

على كل حال، لا يسمح للفريق بطلبات متتالية للتبديل خلال نفس التوقف، ويجوز تبديل لاعبين أو أكثر في نفس الوقت ضمن نفس الطلب.

6.1.3, 15.5

يجب أن يكون هناك تداول مكتمل بين طلبين منفصلين للتبديل بواسطة نفس الفريق (الاستثناء إجراء تبديل الإضطرابي للإصابة أو الطرد أو الاستبعاد) (15.5.2, 15.7, 15.8).

5.1.2, 5.2,
5.3.2, 15

يجوز طلب توقيفات اللعب العادية من قبل المدرب أو عند غيابه من قبل رئيس الشوط و من قبلهما فقط.

7.3.4

يسمح بطلب التبديل قبل بداية الشوط، ويجب تسجيله كتبديل عادي في ذلك الشوط.

4.15	الأوقات المستقطعة والأوقات المستقطعة الفنية
1.4.15	يجب أن تكون طلبات الوقت المستقطع بإظهار إشارة اليد المناسبة عندما تكون الكرة خارج اللعب وقبل الصافرة للإرسال. الأوقات المستقطعة جميعها تستغرق 30 ثانية.
D11 (4)	لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة، العالمية والرسمية يكون استخدام الجرس إجبارياً ثم إشارة اليد لطلب الوقت المستقطع.
2.4.15	لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة، العالمية والرسمية، يطبق آليا في الأشواط 1-4 "وَقْتَانِ مستقطعان فنيان" 60 ثانية إضافيا عندما يصل الفريق المتقدم إلى النقطة 8 أو 16.
3.4.15	في الشوط الفاصل (الخامس) لا توجد "أوقات مستقطعة فنية" حيث يحق لكل فريق فقط طلب وقتين مستطعين 30 ثانية.
4.4.15	يجب على اللاعبين في الملعب الذهاب إلى المنطقة الحرة قرب مقاعدهم خلال جميع الأوقات المستقطعة (بما في ذلك الأوقات المستقطعة الفنية).
5.15	التبديل
1.5.15	التبديل هو الإجراء الذي بموجبه يدخل اللاعب غير اللاعب الحر أو اللاعب المتغير معه في اللعب، بعد أن قام المسجل بتسجيله، ليشغل مركز لاعب آخر الذي يجب عليه مغادرة الملعب عند تلك اللحظة.
2.5.15	عندما يفرض التبديل من خلال إصابة اللاعب في اللعب، يجب أن يتبع هذا إظهار إشارة اليد اللازمة بواسطة المدرب (أو رئيس الشوط).
6.15	حدود التبديلات
1.6.15	يحق للاعب الترتيب الأساسي للدوران مغادرة اللعب والعودة ولكن لمرة واحدة فقط في الشوط، ولمركزه السابق فقط في ترتيب الدوران.
2.6.15	يحق للاعب البديل أن يدخل اللعب مكان لاعب في الترتيب الأساسي للدوران لمرة واحدة في الشوط، ويمكن أن يستبدل فقط مع نفس اللاعب الأساسي.
7.15	التبديل الاستثنائي
6.1.3, 15.6, 19.4.3	يجب تبديل اللاعب (ما عدا اللاعب الحر) الذي لا يستطيع مواصلة اللعب بسبب الإصابة أو المرض، تبديلاً قانونياً، وإذا لم يكن ذلك ممكناً، يحق للفريق إجراء تبديل استثنائي خارج حدود القاعدة 15.6

التبديل الاستثنائي يعني أن أي لاعب غير متواجد في الملعب عند وقت الإصابة/المرض ما عدا اللاعب الحر، اللاعب الحر الثاني أو اللاعب المتغير معهما، يجوز استبداله في اللعب بدلاً من اللاعب المصاب/المريض، لا يسمح للاعب المصاب/المريض بإعادة الدخول في المباراة.

لا يمكن أن يحتسب التبديل الاستثنائي بأي حال كتبديل عادي، ولكن يجب تسجيله على إستمارة التسجيل كجزء لمجموع التبديلات في الشوط أول المباراة.

8.15 التبديل بسبب الطرد أو الاستبعاد

يجب أن يستبدل اللاعب المجازى بالطرد أو المستبعد فوراً من خلال تبديل قانوني، وإذا لم يكن هذا ممكن، يعلن الفريق غير مكتمل.

6.4.3, 7.3.1,
15.6, 21.3.2,
21.3.3, D11 (5)

9.15 التبديل غير القانوني

1.9.15 يكون التبديل غير قانوني إذا تجاوز الحدود المشار إليها في القاعدة 15.6 (ما عدا الحالة في القاعدة 15.7)، أو يشمل لاعب غير مسجل.

2.9.15 عندما يقوم الفريق بتبديل غير قانوني ويستأنف اللعب، يجب تطبيق الإجراء التالي بالترتيب:

8.1, 15.6

1.2.9.15 يجازى الفريق بنقطة والإرسال للمنافس.

6.1.3

2.2.9.15 يجب تصحيح التبديل.

3.2.9.15 تلغى النقاط التي سجلها الفريق المخطئ منذ ارتكاب الخطأ، وتبقى نقاط المنافس سارية.

10.15 إجراء التبديل

1.10.15 يجب إجراء التبديل من داخل منطقة التبديل.

1.4.3, D1b

2.10.15 يستغرق التبديل فقط الوقت اللازم لتسجيل التبديل في استمارة التسجيل، والسماح بدخول وخروج اللاعبين.

15.10, 24.2.6,
25.2.2.3

3.10.15 يبدأ الطلب الفعلي للتبديل عند لحظة دخول اللاعب (اللاعبين) البديل في منطقة التبديل مستعداً للعب خلال التوقف، ولا يحتاج المدرب أداء إشارة اليد ما عدا إذا كان التبديل للإصابة أو قبل بداية الشوط.

16.2, D9

3.10.15 ب إذا لم يكن اللاعب مستعداً، لا يمنح التبديل ويجازى الفريق بالتأخير.

24.2.6

3.10.15 ج يتم الإبلاغ عن طلب التبديل ويعلن بواسطة المسجل أو الحكم الثاني، باستخدام الجرس أو الصافرة بالتعاقب، ويسمح الحكم الثاني بالتبديل.

لمسابقات الاتحاد الدولي والمسابقات العالمية والرسمية، تستخدم لوحات أرقام التبديل لتيسير عملية التبديل، حتى لو استخدم التسجيل الإلكتروني.

1.4.3, 15.2.2

4.10.15 إذا أراد الفريق التبديل لأكثر من واحد على التوالي، يجب دخول جميع اللاعبين البدلاء لمنطقة التبديل في نفس الوقت ليؤخذ بعين الاعتبار في نفس الطلب، وفي هذه الحالة يجب إجراء التبديلات على التوالي، زوج من اللاعبين بعد الآخر، وإذا كان أحد منهم غير قانوني، يمنح التبديل (التبديلات) القانوني ويرفض غير القانوني ويكون سبباً لجزاء التأخير.

11.15 الطلبات الخاطئة

15

1.11.15 يكون من الخطأ طلب أي توقف للعب:

12.3

1.1.11.15 أثناء التداول أو عند لحظة الصافرة للإرسال.

5.1.2.3, 5.2.3.3

2.1.11.15 بواسطة عضو الفريق غير المصرح.

15.2.2, 15.2.3,
16.1, 25.2.6

3.1.11.15 لتبديل ثاني بواسطة نفس الفريق خلال نفس التوقف (أي قبل نهاية انتهاء التداول القادم)، ما عدا في حالة الإصابة/ المرض للاعب في اللعب.

15.1

4.1.11.15 بعد إستنفاد العدد المسموح به للأوقات المستقطعة والتبديلات.

16.1, 25.2.2.6

2.11.15 يجب رفض الطلب الخاطئ الأول في المباراة بواسطة الفريق والذي لا يؤثر أو يؤخر اللعب، ولكن يجب تسجيله على إستمارة التسجيل دون نتائج أخرى.

16.1.4

3.11.15 أي طلب خاطئ آخر في المباراة بواسطة نفس الفريق يشكل تأخيراً.

16 تأخيرات اللعب

1.16 أنواع التأخيرات

يكون الأداء الخاطئ للفريق الذي يؤجل إستئناف اللعب تأخيراً ويتضمن فيما بين:

15.10.2

1.1.16 تأخير توقفات اللعب العادية.

15

2.1.16 إطالة التوقيفات بعد أن إسترشد لإستئناف اللعب.

15.9

3.1.16 طلب تبديل غير قانوني.

15.11.3

4.1.16 تكرار الطلب الخاطئ.

5.1.16 تأخير اللعب بواسطة عضو الفريق.

D9	2.16	جزاء التأخير
	1.2.16	يكون لفت نظر للتأخير و"إنذار للتأخير" جزاءات للفريق.
6.3	1.1.2.16	تظل جزاءات التأخير سارية المفعول طوال المباراة.
25.2.2.6	2.1.2.16	يسجل جميع جزاءات التأخير على استمارة التسجيل.
4.1.1, D11 (25)	2.2.16	يجازى التأخير الأول في المباراة بواسطة عضو الفريق "لفت نظر تأخير"
6.1.3, D11 (25)	3.2.16	يشكل التأخير الثاني والتأخيرات التالية من أي نوع بواسطة أي عضو لنفس الفريق وفي نفس المباراة خطأ ويجازي "إنذار تأخير": نقطة والإرسال للمنافس.
18.1	4.2.16	تطبق جزاءات التأخير الموقعة قبل أو بين الأشواط في الشوط التالي.
	17	توقيفات اللعب الإستثنائية
8.1	1.17	الإصابة/ المرض
	1.1.17	إذا وقع حادث خطير بينما الكرة في اللعب، يجب على الحكم إيقاف اللعب فوراً ويسمح للمساعدة الطبية بدخول الملعب.
6.1.3		يعاد بعدئذ التداول.
15.6, 15.7, 24.2.8	2.1.17	إذا تعذر تبديل اللاعب المصاب/ المريض قانونياً أو إستثنائياً، يعطى اللاعب 3 دقائق وقت للعلاج ولكن ليس لأكثر من مرة واحدة لنفس اللاعب في المباراة.
6.4.3, 7.3.1		إذا لم يشف اللاعب، يعلن عدم إكمال فريقه.
	2.17	التدخل الخارجي
6.1.3, D11 (23)		إذا حدث أي تدخل خارجي أثناء اللعب، يوقف اللعب ويعاد التداول.
	3.17	التوقيفات الطويلة
23.2.3	1.3.17	إذا أدت ظروف طارئة إلى إيقاف المباراة، فسوف يقرر الحكم الأول، المنظم، لجنة المراقبة، إذا تواجد أحدهم، الإجراءات التي تتخذ لإستعادة الظروف الطبيعية.
17.3.1	2.3.17	في حالة حدوث توقف واحد أو عدة توقيفات لمدة لا تزيد في مجموعها عن 4 ساعات:
1, 7.3	1.2.3.17	إذا إستؤنفت المباراة على نفس الملعب، يستمر الشوط المتوقف طبيعياً بنفس النتيجة واللاعبين (باستثناء المطرود والمستبعد) والمراكز، وستحفظ الأشواط الملعوبة بنتائجها.

7.3, 21.4.1, D9

2.2.3.17 إذا استؤنفت المباراة على ملعب آخر، يلغي الشوط المتوقف ويعاد بنفس أعضاء الفريق ونفس ترتيب الدوران الأساسية (باستثناء المطرود والمستبعد) وتبقى الجزاءات جميعها باقية، وستحفظ الأشواط الملعوبة بنتائجها.

3.3.17 في حالة حدوث توقف واحد أو عدة توقفات لمدة تزيد في مجموعها عن 4 ساعات، يجب أن تعاد المباراة بالكامل.

18 فترات الراحة وتغيير الملاعب

1.18 فترات الراحة

4.2.4

فترة الراحة هي الوقت بين الأشواط، وتستغرق فترات الراحة جميعها ثلاث دقائق.

7.3.2, 18.2,
25.2.1.2

يتم خلال هذه الفترة من الوقت تغيير الملاعب وتسجيل ترتيب الدوران للفريقين على استمارة التسجيل.

يمكن أن تمتد فترة الراحة بين الشوطين الثاني والثالث إلى 10 دقائق بواسطة الجهة المختصة عند طلب المنظم.

D11 (3)

2.18 تغيير الملاعب

7.1

1.2.18 يغير الفريقان ملعبيهما بعد كل شوط باستثناء الشوط الفاصل.

6.3.2, 7.4.1,
25.2.2.5

2.2.18 في الشوط الفاصل، حالما يصل الفريق المتقدم للنقطة 8، يغير الفريقان ملعبيهما بدون تأخير، وتظل مراكز اللاعبين كما هي.

إذا لم يجر التغيير حالما يصل الفريق المتقدم للنقطة 8، فسوف يتم إجراؤه عندما يكتشف الخطأ، وتظل النتيجة كما هي في الوقت الذي أجري فيه التغيير.



الفصل السادس اللاعب الحر

انظر القواعد

5

4.1.1

5.2.2, 25.2.1.1,
26.2.1.1

4.3

7.4.1.2

13.2.2, 13.2.3,
13.3.5

12.4.1, 14.6.2,
14.6.6, D11 (12)

19	اللاعب الحر
1.19	تعيين اللاعب الحر
1.1.19	يحق لكل فريق تعيين لاعبين مدافعين متخصصين إثنين ضمن قائمة اللاعبين على إستمارة التسجيل : اللاعبين الحرين.
2.1.19	لمسابقات الإتحاد الدولي للكرة الطائرة، العالمية والرسمية للكبار، إذا سجل الفريق أكثر من 12 لاعب باستمارة التسجيل يكون الزاميا من ضمنهم 2 لاعبين حرين.
3.1.19	يجب تسجيل اللاعبين الحرين على استمارة التسجيل على خانة خاصة محجوزة لهذا.
3.1.19	يكون اللاعب الحر في الملعب كلاعب حر فعلي، وإذا كان هناك لاعب حر آخر، سيكون كلاعب حر ثاني للفريق.
	يتواجد لاعب حر واحد فقط في الملعب عند أي وقت.
2.19	الأدوات
	يجب أن يرتدي اللاعب الحر (الإثنين) ملابس (أو سترة/ صدرية لإعادة تعيين لاعب حر) والتي يجب أن تكون غلابيتها مختلفة اللون عن أي لون من بقية الفريق، ويجب أن تكون الملابس متباينة بوضوح عن بقية الفريق. يجب أن تكون ملابس اللاعب الحر مرقمة مثل بقية الفريق.
	لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة، العالمية والرسمية، يجب أن يرتدي اللاعب الحر المعاد تعيينه إن أمكن الفانيلة بنفس التصميم واللون كفانيلة اللاعب الحر الأصلي، ولكن يحتفظ برقمه.
3.19	الحركات المتعلقة باللاعب الحر
1.3.19	حركات اللعب.
1.1.3.19	يسمح للاعب الحر أن يعوض أي لاعب في مركز الصف الخلفي.
2.1.3.19	يكون محكوماً بأداء لاعب الصف الخلفي، ولا يسمح له بإكمال الضربة الهجومية من أي مكان (شاملاً الملعب والمنطقة الحرة) إذا كانت الكرة عند لحظة التلامس أعلى بالكامل من الحافة العليا للشبكة.
3.1.3.19	لا يحق له الإرسال والصد أو محاولة الصد.

- 1.4.1, 13.3.6, 23.3.2.3d, e, D1b
- 4.1.3.19 لا يحق للاعب من تكملة الضربة الهجومية عندما تكون الكرة بالكامل أعلى من الحافة العليا للشبكة، إذا كانت الكرة قادمة من تمريرة من الأعلى بالأصابع بواسطة اللاعب الحر في المنطقة الأمامية الخاصة له، ويجوز أن تلعب الكرة هجومية بحرية إذا أدى اللاعب الحر نفس الحركة من خارج المنطقة الأمامية الخاصة له.
- 2.3.19 تغييرات اللاعبين الحر.
- 1.2.3.19 لا تحتسب تغييرات اللاعب الحر كتبديلات.
- 15.5, 6.1.3
- إنها غير محددة ولكن يجب أن يكون تداول مكتمل بين تغييرين للاعب الحر (إلا إذا تسبب الفريق بالإنذار للدوران وانتقال اللاعب الحر إلى مركز 4، أو إذا أصبح اللاعب الحر الفعلي غير قادر على اللعب، يجعل التداول غير مكتمل).
- 2.2.3.19 يجوز اللاعب المتغير العادي أن يتغير وإعادة تغييره بواسطة أي لاعب حر. يستطيع اللاعب الحر الفعلي أن يتغير فقط بواسطة تغيير عادي لذلك المركز أو مع اللاعب الحر الثاني.
- 7.3.2, 12.1
- 3.2.3.19 عند بداية كل شوط، لا يستطيع اللاعب الحر دخول الملعب حتى انتهاء الحكم الثاني من تدقيق ترتيب الدوران والسماح بتغيير اللاعب الحر مع اللاعب الأساسي.
- 8.2, 12.3
- 4.2.3.19 التغييرات الأخرى للاعب الحر يجب أن تؤدي فقط بينما تكون الكرة خارج اللعب وقبل صافرة الحكم للإرسال.
- 12.3, 12.4, D9
- 5.2.3.19 يجب أن لا يرفض تغيير اللاعب الحر بعد الصافرة للإرسال ولكن قبل ضربة الإرسال، على كل حال، بعد نهاية التداول، يجب إخطار رئيس الشوط بأن هذا ليس الإجراء المسموح، وتكرار ذلك سيكون سببا لجزاءات التأخير.
- 16.2, D9
- 6.2.3.19 يجب أن تكون نتيجة تأخيرات اللاعب الحر اللاحقة إيقاف اللعب فوراً، وفرض جزاءات التأخير، وسيحدد الفريق المرسل التالي بواسطة درجة جزاء التأخير.
- 1.4.4, D1b
- 7.2.3.19 يحق للاعب الحر واللاعب المتغير الدخول والخروج من الملعب فقط من خلال منطقة تغيير اللاعب الحر.
- 26.2.2.1, 26.2.2
- 8.2.3.19 يجب تسجيل تغييرات اللاعب الحر على استمارة مراقبة اللاعب الحر أو إستمارة التسجيل الإلكترونية (إذا استخدمت إحداها).
- 9.2.3.19 يمكن أن يشمل التغيير غير القانوني اللاعب الحر (فيما بين التالي):
- 6.1.3 - لا يوجد تداول مكتمل بين تغييرات اللاعب الحر.
- 15.9 - تغيير اللاعب الحر بواسطة لاعب آخر غير اللاعب الحر الثاني أو اللاعب المتغير العادي.
- 15.9 يجب اعتبار تغيير اللاعب الحر غير القانوني بنفس الطريقة كتبديل غير قانوني.
- D9 إذا تم الانتباه إلى التغيير غير القانوني للاعب الحر قبل بداية التداول التالي. وتم تصحيحه بواسطة الحكام، يجازى الفريق بالتأخير.

15.9

إذا تم الانتباه إلى التغيير غير القانوني للاعب الحر بعد ضربة الإرسال، تكون التبعات كما هي في التبديل غير القانوني.

4.19 إعادة تعيين لاعب حر جديد

21.3.2, 21.3.3,
D9

1.4.19 يصبح اللاعب الحر غير قادر على اللعب إذا أصيب، مرض، طرد أو استبعد.

5.1.2.1, 5.2.1

يمكن الإعلان بأن اللاعب الحر غير قادر على اللعب لأي سبب بواسطة المدرب، أو بواسطة رئيس الشوط في غياب المدرب.

2.4.19 لاعب حر واحد في الفريق.

19.4, 19.4.1

1.2.4.19 عندما يتيسر لاعب حر واحد فقط للفريق طبقاً للقاعدة 19.4.1، أو تم تسجيل لاعب حر واحد فقط، وأعلن بأن هذا اللاعب الحر غير قادر على اللعب، يحق للمدرب (أو لرئيس الشوط في غياب المدرب) إعادة تعيين لاعب حر لبقية المباراة أي لاعب آخر (ما عدا اللاعب المتغير) غير متواجد في الملعب عند لحظة إعادة التعيين.

2.2.4.19 إذا أعلن بأن اللاعب الحر الفعلي غير قادر على اللعب، يحق له التغيير بواسطة اللاعب المتغير العادي أو فوراً ومباشرة إلى الملعب بواسطة إعادة تعيين اللاعب الحر، وعلى كل حال، اللاعب الحر الذي وقع إعادة تعيينه لا يحق له اللعب لبقية المباراة.

إذا لم يكن اللاعب الحر متواجداً في الملعب عندما تم الإعلان بأنه غير قادر على اللعب، يجوز أن يكون سبباً في إعادة التعيين.

اللاعب الحر الذي أعلن بأنه غير قادر على اللعب لا يحق له اللعب لبقية المباراة.

5.1.2.1, 5.2.1

3.2.4.19 على المدرب أو رئيس الشوط في غياب المدرب إبلاغ الحكم الثاني عن إعادة التعيين.

19.4.1

4.2.4.19 إذا أعلن بأن اللاعب الحر المعاد تعيينه غير قادر على اللعب بذلك يسمح أيضاً بإعادة تعيينات.

5.1.2, 19.4.1

5.2.4.19 إذا طلب المدرب إعادة تعيين رئيس الفريق كلاعب حر جديد، فإنه يسمح بذلك، ولكن يجب على رئيس الفريق التخلي عن جميع امتيازات القائد.

25.2.2.7,
26.2.2.1

6.2.4.19 في حالة إعادة تعيين اللاعب الحر، يجب تسجيل رقم اللاعب المعين كلاعب حر في ركن الملاحظات على إستمارة التسجيل وإستمارة مراقبة اللاعب الحر (أو إستمارة التسجيل الإلكترونية إذا استخدمت إحداها).

3.4.19 لاعبين حرين إثنين في الفريق.

4.1.1, 19.1.1

1.3.4.19 عندما يتم تسجيل لاعبين حرين إثنين للفريق على إستمارة التسجيل، وأعلن بأن أحدهما غير قادر على اللعب، يحق للفريق فقط اللعب مع لاعب حر واحد.

19.4

لا يسمح بإعادة التعيين، على كل حال، إلا إذا أعلن بأن اللاعب الحر المتبقي غير قادر على الإستمرار في اللعب و في المباراة.

19.4, 21.3.2,
21.3.3

إذا تم طرد أو استبعاد اللاعب الحر، يجوز أن يحل محله فوراً بواسطة اللاعب الحر الثاني للفريق. إذا كان للفريق لاعب حر واحد فقط، بذلك يحق للفريق إجراء إعادة التعيين.



الفصل السابع

سلوك المشاركين

انظر القواعد

	20	متطلبات السلوك
	1.20	السلوك الرياضي
	1.1.20	يجب على المشاركين الإلمام "بالقواعد الرسمية للكرة الطائرة" والالتزام بها.
	2.1.20	يجب أن يتقبل المشاركون قرارات الحكام بسلوك رياضي وبدون معارضتهم.
5.1.2.1		في حالة الشك، يجوز التوضيح فقط من خلال رئيس الشوط.
	3.1.20	يجب على المشاركين تجنب الحركات والمواقف التي تهدف إلى التأثير على قرارات الحكام أو تغطية الأخطاء التي ترتكبها فرقهم.
	2.20	اللعب النظيف
	1.2.20	يجب أن يتسم سلوك المشاركين بالاحترام والتعذيب وفقاً لروح اللعب النظيف، ليس فقط تجاه الحكام ولكن أيضاً تجاه الرسميين الآخرين والمنافسين والزملاء والمتفرجين.
5.2.3.4	2.2.20	يسمح بالاتصال بين أعضاء الفريق خلال المباراة.
	21	سوء السلوك وجزائاته
	1.21	سوء السلوك البسيط
5.1.2, 21.3		لا يكون سوء السلوك البسيط سبباً للجزاء، أنه من واجب الحكم الأول منع الفريقين من الإقتراب لمستوى الجزاء.
D9, D11 (6a)		يتم هذا في مرحلتين:
		المرحلة الأولى: باستخدام لفت نظر شفوي من خلال رئيس الشوط.
		المرحلة الثانية: باستخدام البطاقة الصفراء لعضو الفريق (الأعضاء) المعني. لفت النظر الشكلي هذا بحد ذاته ليس بجزاء، ولكنه يرمز بأن عضو الفريق (وشاملاً للفريق) قد وصل إلى مستوى الجزاء في المباراة وبدون على إستمارة التسجيل ولا توجد تبعات فورية.

	2.21 سوء السلوك المؤدي إلى الجزاءات	
4.1.1	يصنف السلوك غير اللائق بواسطة عضو الفريق تجاه الرسميين، المنافسين، زملاء الفريق أو المتفرجين إلى ثلاث فئات طبقاً لدرجة الإساءة.	
	1.2.21 سلوك غير مهذب: حركة منافية للسلوك الحسن أو المبادئ الأخلاقية.	
	2.2.21 سلوك عدائي: كلمات مشوهة للسمعة أو إحتقار أو إيماءات أو أية حركة معبرة للإحتقار.	
	3.2.21 الإعتداء: إعتداء بدني فعلي أو عدائي أو سلوك تهديد.	
D9	3.21 جداول الجزاء	
21.2, 25.2.2.6	طبقاً لتقدير الحكم الأول وإستناداً إلى جدية الإساءة، فإن الجزاءات التي تطبق وتسجل على إستمارة التسجيل هي: الإنذار، الطرد أو الإستبعاد.	
D11 (6b)	1.3.21 الإنذار	
4.1.1, 21.2.1	السلوك غير المهذب الأول في المباراة بواسطة أي عضو في الفريق، يجازى بنقطة والإرسال للمنافس.	
D11 (7)	2.3.21 الطرد	
1.4.6, 4.1.1, 5.2.1, 5.3.2, D1a, D1b	1.2.3.21 لا يحق لعضو الفريق المجازى بالطرد اللعب لبقية الشوط، ويجب أن يستبدل قانونياً وفوراً إذا كان في الملعب، ويجب عليه البقاء في منطقة الجزاء وبدون تبعات أخرى.	
5.2.3.3	المدرّب المجازى بالطرد ، يخسر حقوقه بالتدخل في الشوط ويجب عليه البقاء في منطقة الجزاء.	
4.1.1, 21.2.2	2.2.3.21 يجازى السلوك العدائي الأول بواسطة عضو الفريق بالطرد وبدون تبعات أخرى.	
4.1.1, 21.2.1	3.2.3.21 يجازى السلوك غير المهذب الثاني في نفس المباراة بواسطة نفس عضو الفريق بالطرد، وبدون تبعات أخرى.	
D11 (8)	3.3.21 الإستبعاد	
4.1.1, D1a	1.3.3.21 يجب على عضو الفريق المجازى بالإستبعاد أن يستبدل قانونياً وفوراً إذا كان في الملعب ويجب عليه مغادرة منطقة مراقبة المسابقة لبقية المباراة وبدون تبعات أخرى.	
21.2.3	2.3.3.21 يجازى الإعتداء البدني الأول أو التلميح أو التهديد الإستفزازي بالإستبعاد وبدون تبعات أخرى.	
4.1.1, 21.2.2	3.3.3.21 يجازى السلوك العدائي الثاني في نفس المباراة بواسطة نفس عضو الفريق بالإستبعاد، وبدون تبعات أخرى.	

4.1.1, 21.2.1	4.3.3.21	يجازي السلوك غير المهدب الثالث في نفس المباراة بواسطة نفس عضو الفريق بالإستبعاد، وبدون تبعات أخرى.
	4.21	تطبيق جزاءات سوء السلوك
21.3, 25.2.2.6	1.4.21	تكون جزاءات سوء السلوك جميعها جزاءات فردية، وتظل سارية المفعول لكل المباراة، وتسجل على استمارة التسجيل.
4.1.1, 21.2, 21.3, D9	2.4.21	يجازي تكرار سوء السلوك بواسطة نفس عضو الفريق في نفس المباراة تصاعدياً (يتلقى عضو الفريق جزاءاً أشد لكل إساءة متتالية).
21.2, 21.3	3.4.21	لا يتطلب الطرد أو الإستبعاد الناجم عن السلوك العدائي أو الإعتداء وجود جزاء سابق.
	5.21	سوء السلوك قبل وبين الأشواط
18.1, 21.2, 21.3		يجازي أي سوء سلوك يحدث قبل أو بين الأشواط وفقاً للقاعدة 21.3، وتطبق الجزاءات في الشوط التالي:
D11 (6a, 6b, 7, 8)	6.21	ملخص سوء السلوك والبطاقات المستخدمة
21.1		لفت نظر: لا جزاء - المرحلة 1: لفت نظر شفوي.
		المرحلة 2: الرمز البطاقة الصفراء.
21.3.1		الإنذار: الجزاء - الرمز البطاقة الحمراء.
21.3.2		الطرد: الجزاء - الرمز البطاقتين الحمراء + الصفراء معاً.
21.3.3		الإستبعاد: الجزاء - الرمز البطاقتين الحمراء + الصفراء منفصلتين.



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 الاتحاد الدولي لكرة 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 الحكمين الأول والثاني إلى نهاية التداول، بشرط أن يتأكدا من أن هناك خطأ قد ارتكب وأنهما 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 وفقاً 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 إكتشف 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 ومساحي الأرضية والمحفظين.

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

5.2.23 يكون الحكم الأول مسؤولاً قبل وأثناء المباراة عن تحديد ما إذا كانت منطقة اللعب والأدوات والظروف تفي بمتطلبات اللعب.

3.23 المسؤوليات

1.3.23 يقوم الحكم الأول قبل المباراة:

الفصل الأول، 23.2.5

1.1.3.23 فحص حالة منطقة اللعب والكرات والأدوات الأخرى.

7.1

2.1.3.23 إجراء القرعة مع رئيسي الفريقين.

7.2

3.1.3.23 مراقبة إحماء الفريقين.

2.3.23 يكون للحكم الأول أثناء المباراة سلطة:

21.1

1.2.3.23 إصدار لفت النظر للفريقين.

16.2, 21.2, D9, D11 (6a, 6b, 7, 8, 25)

2.2.3.23 مجازاة سوء السلوك والتأخيرات.

3.2.3.23 يقرر بشأن:

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 ملازمة 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، ولللاعب الصف الخلفي.

1.4.1, 13.3.6, 24.3.2.4, D11 (21)

ه - 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	3.3.23 عند نهاية المباراة، يذوق ويوقع استمارة التسجيل.
24 الحكم الثاني	
1.24 الموقع	
D1a, D1b, D10	يؤدي الحكم الثاني واجباته وفقاً خارج الملعب قرب القائم في الجانب المقابل مواجهاً الحكم الأول.
2.24 السلطة	
24.3	1.2.24 الحكم الثاني هو مساعد للحكم الأول، ولكن له أيضاً نطاق سلطة خاصة به.
	يحق له أن يحل محل الحكم الأول، في حالة عدم قدرة الحكم الأول على الاستمرار في عمله.
24.3	2.2.24 يحق له أيضاً الإشارة بدون إطلاق الصافرة إلى أخطاء خارج نطاق سلطاته، ولكن لا يحق له الإصرار عليها للحكم الأول.
25.2, 26.2	3.2.24 يراقب عمل المسجل (المسجلين).
4.2.1	4.2.24 يشرف على أعضاء الفريق على مقعد الفريق، ويبلغ الحكم الأول عن سوء سلوكياتهم.
4.2.3	5.2.24 يراقب اللاعبين في منطقتي الإحماء.
15, 15.11, 25.2.2.3	6.2.24 يسمح بتوقيفات اللعب العادية، ويراقب مدتها ويرفض الطلبات الخاطئة.
15.1, 25.2.2.3	7.2.24 يراقب عدد الأوقات المستقطعة والتبديلات المستخدمة بواسطة كل فريق، ويبلغ الحكم الأول والمدرّب المعني عن الوقت المستقطع الثاني والتبديلين الخامس والسادس.
15.7, 17.1.2	8.2.24 يسمح في حالة إصابة اللاعب، بتبديل استثنائي أو يمنح 3 دقائق وقت للعلاج.
1.2.1, 3	9.2.24 يتأكد من حالة الأرضية خاصة في المنطقة الأمامية، ويتأكد أيضاً أثناء المباراة من أن الكرات مازالت مطابقة للوائح.

1.4.6, 21.3.2

10.2.24 يشرف على أعضاء الفريق في مناطق الجزاء، ويبلغ الحكم الأول عن سوء سلوكهم.

لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة، العالمية والرسمية، فإن المهمات تحت بندي 24.2.5 و 24.2.10 تنفذ بواسطة الحكم الاحتياطي.

3.24 المسنوليات

5.2.3.1, 7.3.2,
7.3.5, 18.2.2

1.3.24 يتأكد عند بداية كل شوط وعند تغيير اللاعبين في الشوط الفاصل ومتى ما كان ضرورياً، ينفق الحكم الثاني بأن المراكز الفعلية للاعبين في الملعب مطابقة لورقة ترتيب الدوران.

2.3.24 أثناء المباراة يقرر الحكم الثاني ويطلق الصافرة ويؤشر على:

1.3.3, 11.2,
D5a, D11 (22)

1.2.3.24 الاجتياز داخل ملعب ومجال المنافس تحت الشبكة.

7.5, D4,
D11 (13)

2.2.3.24 أخطاء المركز للفريق المستقبل.

11.3.1

3.2.3.24 خطأ ملامسة اللاعب للشبكة غالباً جهة الصد ومع العصا الهوائية التي بجانبه من الملعب.

13.3.3, 14.6.2,
14.6.6,
23.3.2.3d, e, g,
D11 (12, 21)

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.

8.4.2, 8.4.3,
D11 (15)

5.2.3.24 ملامسة الكرة لجسم خارجي.

8.3

6.2.3.24 ملامسة الكرة الأرض عندما يكون الحكم الأول في وضع لا يمكنه من رؤية اللمسة.



8.4.3, 8.4.4,
D5a, D11 (15)

7.2.3.24 الكرة التي تعبر الشبكة كلياً 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

يملأ استمارة التسجيل طبقاً للقواعد متعاوناً مع الحكم الثاني.

يستخدم الجرس الكهربائي أو جهاز صوتي آخر للإبلاغ عن ظروف غير عادية أو لإعطاء الإشارات للحكام وفقاً لمسئوليته.

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 الحكام 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 عدهاء، ويدون التبديلات والأوقات المستقطعة وإبلاغ الحكم الثاني.

15.11

4.2.2.25 إبلاغ الحكام 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، التوقيفات 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 أو 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 جالساً بجانب المسجل عند طاولة المسجل.
19.3	2.26 المسؤوليات 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: 1.2.2.26 يدون تفاصيل تغييرات اللاعب الحر/ إعادة التعيينات. 2.2.2.26 يبلغ الحكام لأي خطأ عن تغيير اللاعب الحر باستخدام الجرس. 3.2.2.26 يبدأ وينهي زمن الوقت المستقطع الفني. 4.2.2.26 يعمل على لوحة النتيجة اليدوية على طاولة المسجل. 5.2.2.26 يدقق لوحة النتيجة للمطابقة.

25.2.1.1

6.2.2.26 إذا كان ضرورياً، يجهز أو لا بأول استمارة التسجيل الاحتياطية ويعطيتها للمسجل.

3.2.26 عند نهاية المباراة، يقوم مساعد المسجل:

1.3.2.26 يوقع استمارة مراقبة اللاعب الحر ويسلمها للتنقيح.

2.3.2.26 يوقع استمارة التسجيل.

لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة، العالمية والرسمية والتي يتم إستخدام 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 اثنين فقط، فإنهما يقفان عند ركني الملعب الأقرب لليد اليمنى لكل حكم قطرياً، على بعد من 1 إلى 2 متر من الركن.

يراقب كل واحد منهما كلا من خطي النهاية والجانب من جانبه.

لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة، العالمية والرسمية، يكون وجود أربعة مراقبي خطوط إلزامياً.

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:

8.3, 8.4,
D12 (1, 2)

1.1.2.27 الكرة "داخل" و "خارج" كلما تسقط الكرة بالقرب من خطه (خطوطهم).

8.4, D12 (3)

2.1.2.27 الكرات الملموسة "الخارجة" من الفريق المستقبل للكرة.

8.4.3, 8.4.4,
10.1.1, D5a,
D12 (4)

3.1.2.27 ملامسة الكرة العصا الهوائية، كرة الإرسال والضربة الثالثة للفريق تعبر الشبكة خارج مجال العبور.. إلخ.

7.4, 12.4.3,
D12 (4)

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.

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.

28 الإشارات الرسمية

D11

1.28 إشارات اليد للحكام

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

2.28 إشارات الراية لمراقبي الخطوط

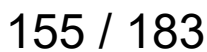
يجب أن يشير مراقبو الخطوط بإشارة الراية الرسمية طبيعة الخطأ المحتسب والاحتفاظ بالإشارة لبرهة.





القسم الثاني
الجزء الثالث
الأشكال

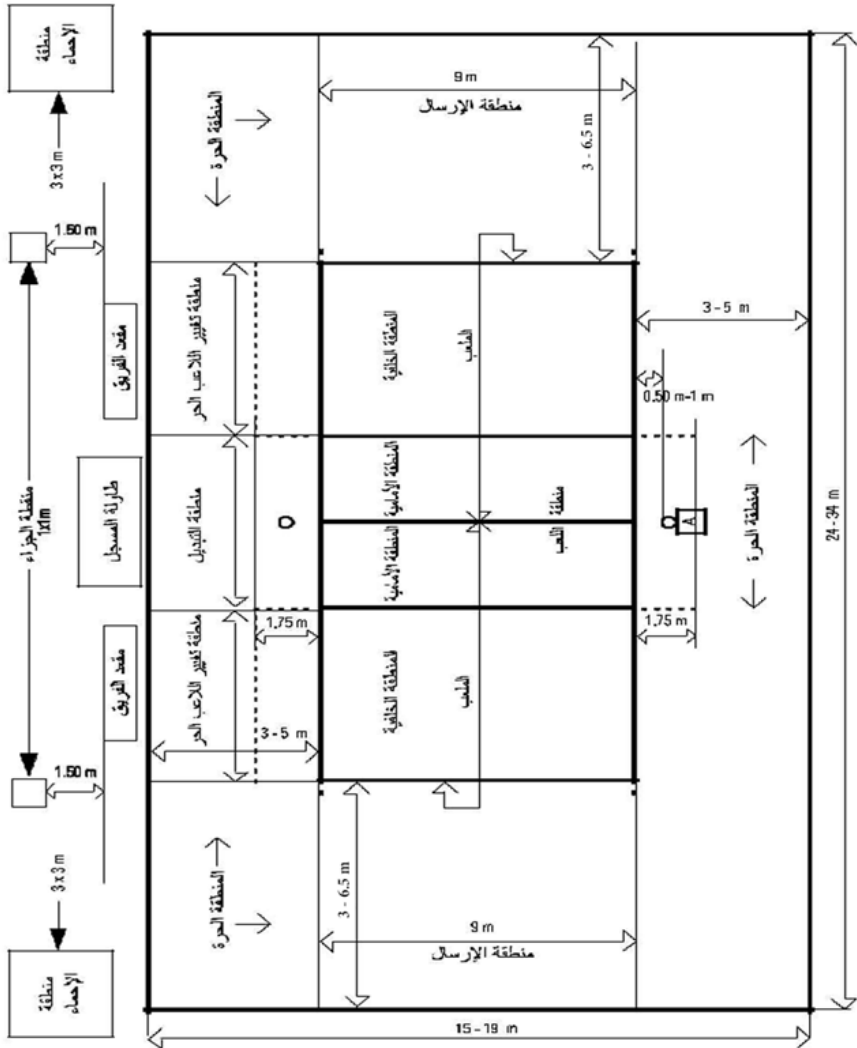
أهمية وقانونية الاتحاد الدولي لبطولات العالم والمسابقات الرسمية



شكل 1b: منطقة اللعب

1, 1.4, 1.4.2, 1.4.3, 1.4.4, 1.4.5, 1.4.6, 4.2.1, 4.2.3.1, 15.10.1, 19.3.1.4, 19.3.2.7, 21.3.2.1, القواعد ذات الصلة: 23.1, 24.1, 25.1, 26.1

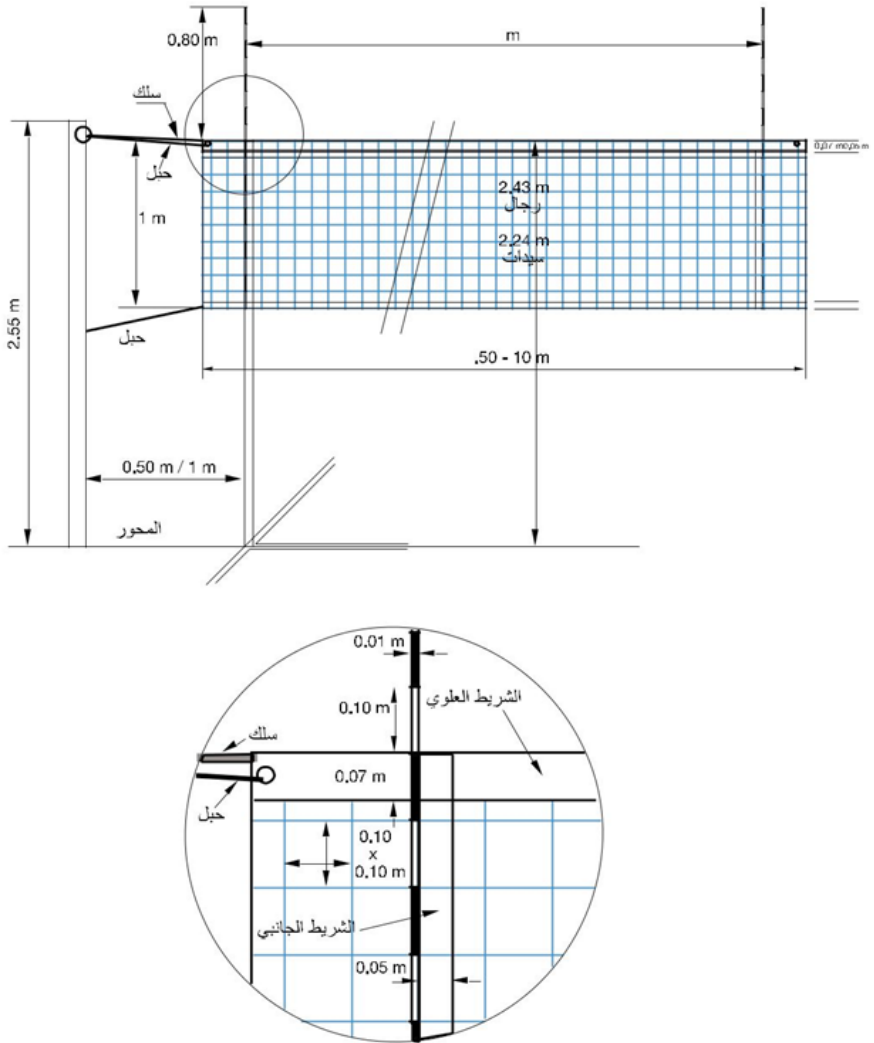
أهمية وقانونية الاتحاد الدولي لبطولات العالم والمسابقات الرسمية



[illegible]

شكل 3: تصميم الشبكة

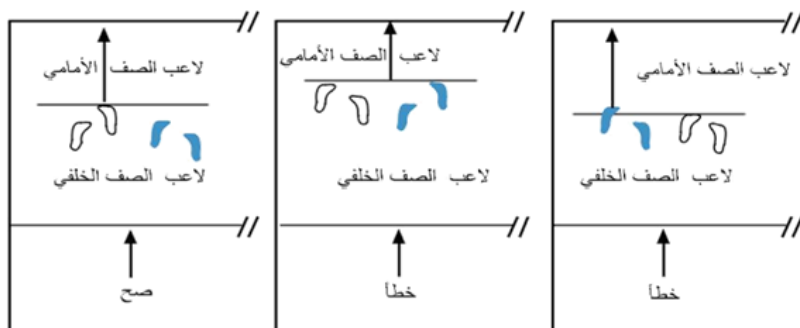
القواعد ذات الصلة: 2, 2.1.6, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5.1, 11.3.1, 11.3.2, 27.2.1.6



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

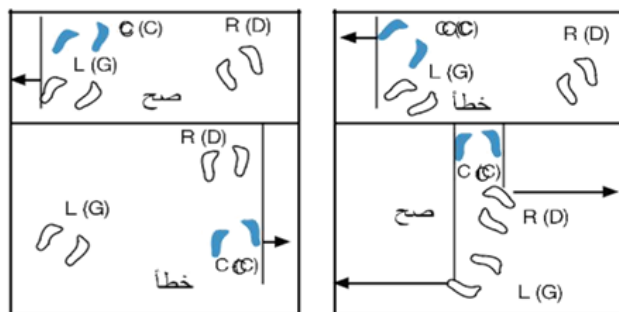
مثال: أ

تحديد المراكز بين لاعب الصف الأمامي
والمطابق لاعب الصف الخلفي



مثال: ب

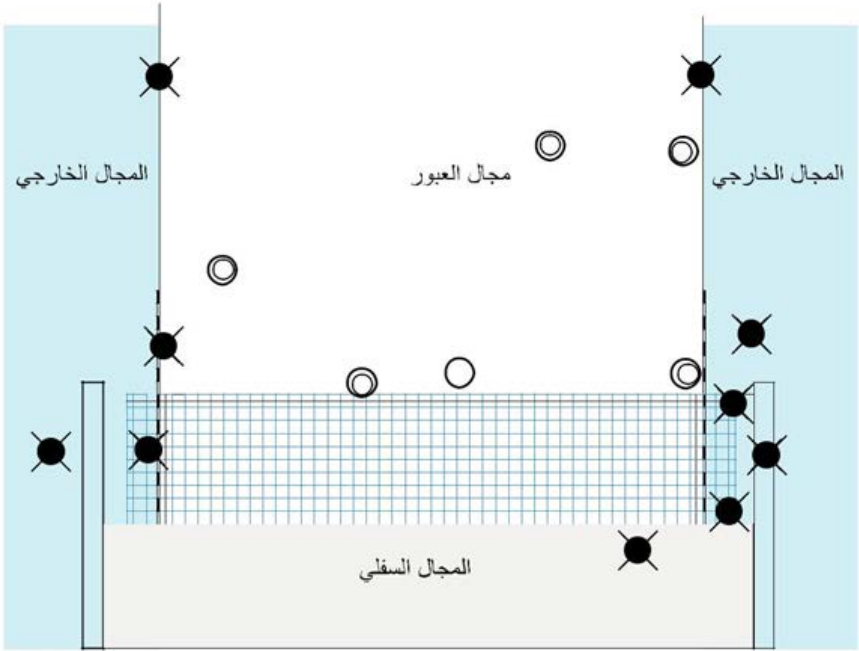
تجديد المراكز بين لاعبي
نفس الصف



C (C) = لاعب الوسط
R (D) = اللاعب الأيمن
L (G) = اللاعب الأيسر

شكل 5a: عبور الكرة المستوى العمودي للشبكة إلى ملعب للمنافس

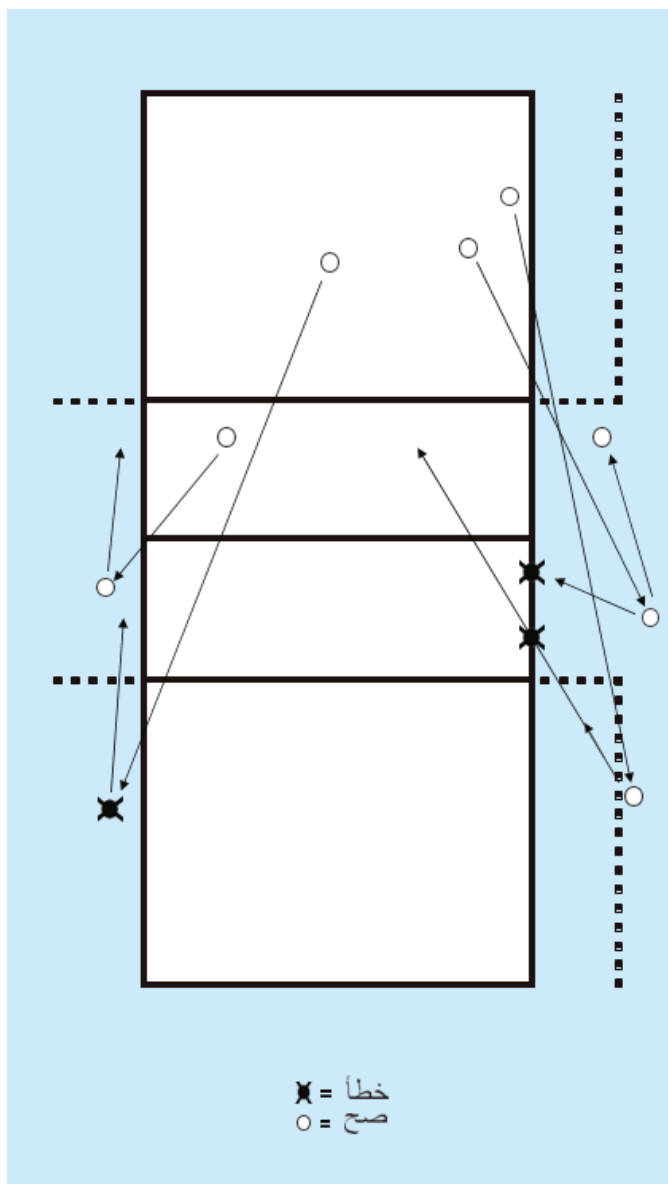
القواعد ذات الصلة: 2.4, 8.4.3, 8.4.4, 8.4.5, 10.1.1, 10.1.3, 24.3.2.7, 27.2.1.3, 27.2.1.7



 = خطأ
 = عبور صحيح

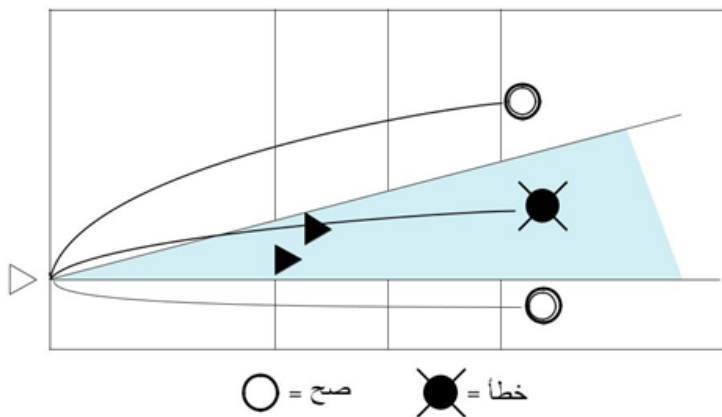
شكل 5b: عبور الكرة المستوى العمودي للشبكة إلى المنطقة الحرة للمنافس

القواعد ذات الصلة: 10.1.2, 10.1.2.2, 24.3.2.7



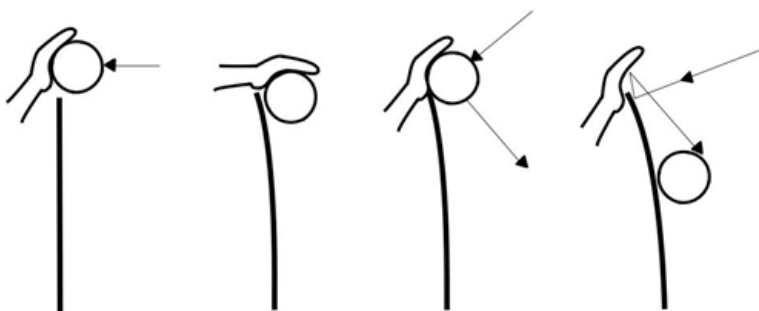
شكل 6: الإخفاء الجماعي

القواعد ذات الصلة: 12.5, 12.5.2, 23.3.2.3a



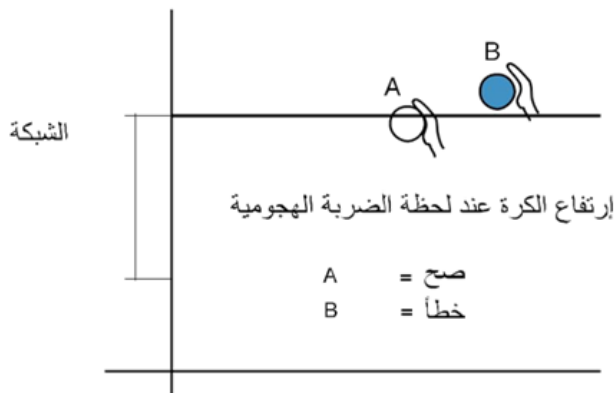
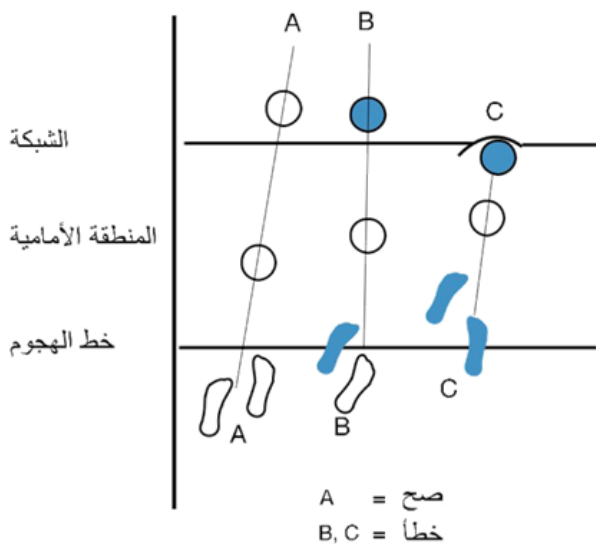
شكل 7: الصد المكنتمل

القواعد ذات الصلة: 14.1.3



ترتد الكرة من الشبكة تلمس الكرة الشبكة الكرة أسفل من قمة الشبكة الكرة فوق الشبكة

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



شكل 9: جدول الجزاءات والتحذيرات وعواقبها

القواعد ذات الصلة: 16.2, 21.3, 21.4.2

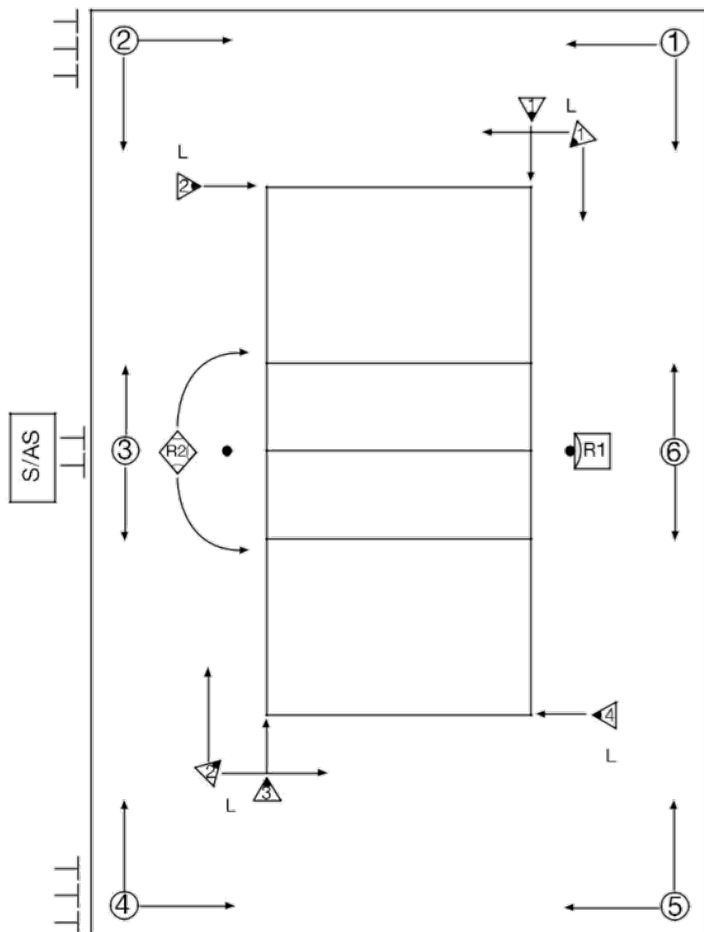
9a: جدول جزاء سوء السلوك

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

9b: جدول جزاء التأخير

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

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



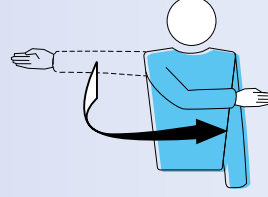
- R1 = الحكم الأول
- ◆ R2 = الحكم الثاني
- S/AS = المسجل/مساعد المسجل
- (الأرقام 1 - 4 أو 1 - 2) مراقبو الخطوط
- ④ = ملقظو الكرات (الأرقام 1 - 6)
- = مجففو الأرض

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

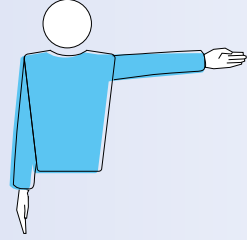
القواعد ذات الصلة: 12.3, 22.2.1.1
حرك اليد للإشارة إلى اتجاه الإرسال



(F)

2 الفريق الذي سيرسل

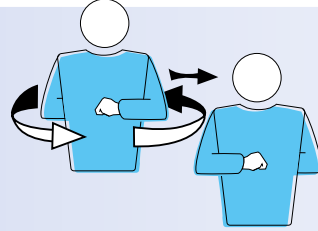
القواعد ذات الصلة: 22.2.3.1, 22.2.3.2, 22.2.3.4
مد الذراع في اتجاه الفريق الذي سيرسل



(F) (S)

3 تغيير الملاعب

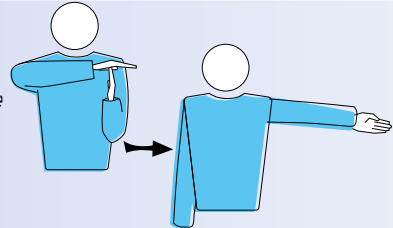
القواعد ذات الصلة: 18.2
إرفع الساعدين أماما وخلفا ولفهما حول الجسم



(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



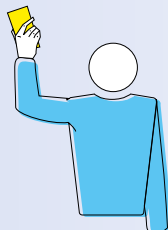
(F) (S)

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



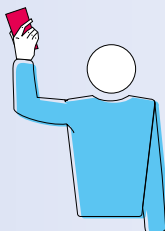
(F) (S)

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



(F)

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



(F)

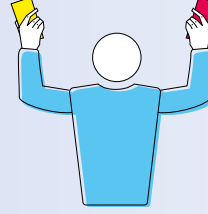
القواعد ذات الصلة: 21.3.2, 21.6, 23.3.2.2
إظهار البطاقتين معاً للطرد



(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)

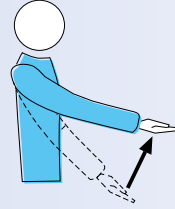
القواعد ذات الصلة: 6.2, 6.3
إجعل الساعدين متقاطعين أمام الصدر،
اليدين مفتوحتين



F S

10 لم تقذف أو تحرر الكرة عند ضربة الإرسال

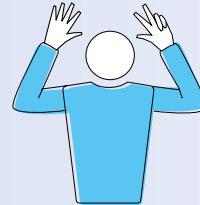
القواعد ذات الصلة: 12.4.1
ارفع الذراع الممدودة وراحتي اليد
متجهة إلى أعلى



F

11 التأخير في الإرسال

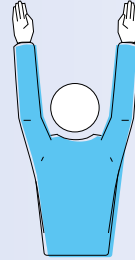
القواعد ذات الصلة: 12.4.4
إرفع ثمانية أصابع مفردة مفتوحة



F

12 خطأ الصد أو إخفاء 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
إرفع كلتا الذراعين عمودياً وراحتي اليدين للأمام



F S

13 خطأ المركز أو الدوران

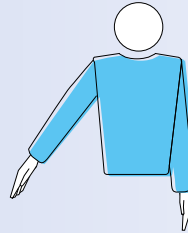
القواعد ذات الصلة: 7.5, 7.7, 23.3.2.3a, 24.3.2.2
أعمل حركة دائرية بالسبابة



F S

14 الكرة «داخل»

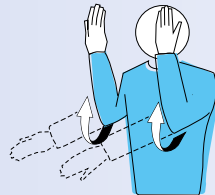
القواعد ذات الصلة: 8.3
أشر بالذراع والأصابع نحو الأرض



F S

15 الكرة «خارج»

القواعد ذات الصلة: 8.4.1, 8.4.2, 8.4.3, 8.4.4, 24.3.2.5, 24.3.2.7
ارفع الساعدين عمودياً واليدين مفتوحتين
وراحتىهما تجاه الجسم



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 المزدوجة

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



F

18 أربع ضربيات

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

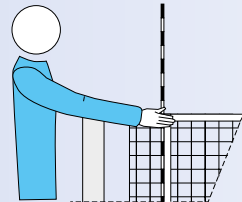


F

19 لمس الشبكة بواسطة اللاعب، والكرة القادمة من الإرسال للشبكة بين العصي الهوائية،

وفشل عبور الكرة المجال العمودي للشبكة.

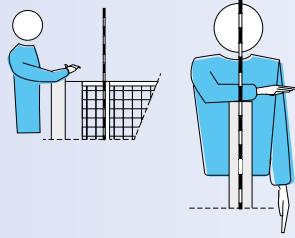
القواعد ذات الصلة: 11.4.4, 12.6.2.1
أشر إلى الجهة ذات الصلة للشبكة
مع اليد المطابقة



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 و راحة اليد مواجهة للأسفل



F

21 خطأ الضربة الهجومية

القواعد ذات الصلة:
سرفانملا لاسرلا على ع وأ رجا بعالدا قطس اوب ،يفلخلا فصللا بعال قطس اوب
13.3.3, 13.3.4, 13.3.5, 23.3.2.3d, e, 24.3.2.4
ادادنتملا وأ ب قضاخلا
13.3.6

أعمل حركة للأسفل بالساعد واليد مفتوحة



F S

22 الاجتياز داخل ملعب المنافس..

عبور الكرة المجال السفلى 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 مزدوج والإعادة

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



F

24 الكرة الملموسة

القواعد ذات الصلة: 23.3.2.3b, 24.2.2

يُدوم مع عضوب يدخال ديلا عباصأ ديلا ةحارب جسم!

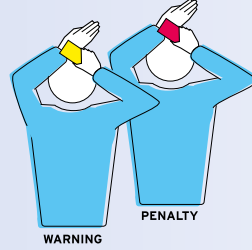


F

25 لفت نظر تأخير / إنذار تأخير

القواعد ذات الصلة: 15.11.3, 16.2.2, 16.2.3, 23.3.2.2

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



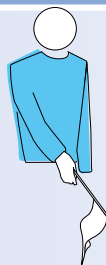
F



شكل 12: إشارات الراية الرسمية لمراقبي الخطوط

1 الكرة «داخل»

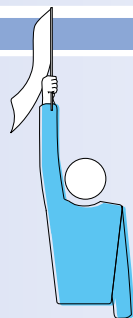
القواعد ذات الصلة: 8.3, 27.2.1.1
أشّر بالراية إلى الأسفل



L

2 الكرة «خارج»

القواعد ذات الصلة: 8.4.1, 27.2.1.1
إرفع الراية عموديا



L

3 الكرة الملموسة

القواعد ذات الصلة: 27.2.1.2
إرفع الراية وأمسأعلاها براحة اليد الحرة



L

4 أخطاء اجتياز مجال العبور: ملامسة الكرة لجسم خارجي أو خطأ القدم 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 بالراية فوق الرأس وأشّر إلى العصا الهوائية أو الخط المعني



L

5 إستحالة الحكم

إرفع الذراعين واليدين متقاطعتين أمام الصدر



L





القسم الثالث التعريفات

منطقة المراقبة – المسابقة

منطقة مراقبة المسابقة هي الممر المحيط بالملعب والمنطقة الحرة، والتي تشمل جميع المساحات إلى الحواجز الخارجية أو السياج المخطط (أنظر شكل 1a)

المناطق

هي أقسام داخل منطقة اللعب (تشمل الملعب والمنطقة الحرة) لتوضيح غرض محدد (أو مع قيود خاصة) ضمن نص القاعدة، وهي تشمل المنطقة الأمامية، منطقة الإرسال، منطقة التبديل، المنطقة الحرة، المنطقة الخلفية، ومنطقة تغيير اللاعب الحر.

المساحات

هي أقسام من الأرض خارج المنطقة الحرة، تتطابق بواسطة القواعد لوظيفة محددة، وهي تشمل منطقة الإحماء ومنطقة الجزاء.

المجال السفلي

يكون هذا المجال محدداً عند جزئه العلوي بواسطة أسفل الشبكة والحبل الذي يربطه بالقائمين، ومن الجوانب بواسطة القائمين، ومن الأسفل بواسطة سطح اللعب.

مجال العبور

يكون مجال العبور محدداً بواسطة:

- الشريط الأفقي عند قمة الشبكة.
- العصاتان الهوائيتان وامتدادهما.
- السقف.

يجب أن تعبر الكرة إلى ملعب المنافس من خلال مجال العبور.

المجال الخارجي

يكون المجال الخارجي من المستوى الرأسي للشبكة خارج مجال العبور والمجال السفلي.

منطقة التبديل

تكون هذه جزءاً من المنطقة الحرة والتي من خلالها يجري التبديل.

إلا بموافقة الاتحاد الدولي للكرة الطائرة

معنى هذا أنه طالما أن هناك لوائح لمقاييس ومواصفات الأدوات والتجهيزات، هناك مناسبات يمكن خلالها بحث ترتيبات خاصة بواسطة الاتحاد الدولي للكرة الطائرة للإرتقاء بلعبة الكرة الطائرة أو لإختبار ظروف جديدة.

مقاييس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة

المواصفات الفنية أو الحدود المسموح بها و التي يحددها الإتحاد الدولي للكرة الطائرة الى الشركات المصنعة للمعدات.

منطقة الجزاء

في كل نصف من منطقة مراقبة المسابقة، هناك منطقة جزاء ومكانها خلف إمتداد خط النهاية خارج المنطقة الحرة، ويجب أن يكون مكانها 1.5 متر تقريباً خلف الحد الخلفي لمقعد الفريق.

الخطأ

- أ - حركة اللاعب خلاف القواعد.
- ب - إنتهاك القاعدة خلاف حركة اللعب..

توجيه الكرة بضربات قصيرة وسريعة

توجيه الكرة بضربات قصيرة وسريعة يعني ارتداد الكرة (عادة كما في الإعداد للقذفة والإرسال)، ويمكن أن تشمل الحركات التمهيدية الأخرى (فيما بين الأخريات) تحريك الكرة من يد إلى يد.

الوقت المستقطع الفني

هذا هو الوقت المستقطع الإلزامي، إضافة إلى الأوقات المستقطعة للسماح للإرتقاء بالكرة الطائرة بواسطة تحليلات اللعب والسماح بفرص تجارية إضافية، وتكون الأوقات المستقطعة الفنية إلزامية لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة، العالمية والرسمية.

ملتقطو الكرات والمجففين

هم الأشخاص الذين تكون وظائفهم المحافظة على متابعة اللعب بواسطة درجة الكرة للمرسل بين التداولات. المجففين هم الأفراد الذين تتمثل مهمتهم في الحفاظ على أرضية نظيفة وجافة، قبل المباراة، وبين الأشواط، وإذا أمكن بعد كل تداول.

نقطة التداول

هذا هو النظام لتسجيل نقطة كلما تم الفوز بالتداول.

فترة الراحة

هي الوقت بين الأشواط تغيير الملاعب في الشوط (الفاصل) الخامس لا يعتبر كفترة راحة.

إعادة التعيين

هذا هو القرار الذي بموجبه لا يستطيع اللاعب الحر المتابعة وأصبح بواسطة الفريق غير قادر على اللعب، وإتخذت وظيفته بواسطة أي لاعب آخر (ما عدا اللاعب المتغير العادي) غير متواجد في الملعب عند لحظة إعادة التعيين.

التغيير

هذا هو العمل والذي بموجبه يترك اللاعب العادي الملعب وأي لاعب حر (إذا هناك أكثر من واحد) ليأخذ محله ويشمل هذا اللاعب الحر مع اللاعب الحر، ويستطيع اللاعب العادي أن يتغير مع اللاعب الحر، ويجب أن يكون تداول مكتمل بين التغييرات المتصلة بأي لاعب حر.

التدخل

أية حركة لإيجاد ميزة ضد الفريق المنافس أو أية حركة التي تمنع المنافس من لعب الكرة.

نموذج O-2bis

نموذج رسمي للاتحاد الدولي للكرة الطائرة لتسجيل اللاعبين ومسؤولي الفرق يجب تقديمه في الاجتماع التمهيدي.

الجسم الخارجي

الجسم أو الشخص الذي يكون خارج الملعب أو قريباً لحدود مجال اللعب الحر، مسبباً إعاقة طيران الكرة. مثال: إضاءة السقف، كرسي الحكم، أدوات التلفزيون، طاولة المسجل وأعمدة الشبكة. الأجسام الخارجية لا تشمل العصي الهوائية حيث إنها تعتبر جزء من الشبكة.

التبديل

هذا الإجراء والذي بموجبه يترك لاعب عادي الملعب ويأخذ مكانه لاعب عادي آخر

F	
46.....	اللعب التنظيم
29.....	الأخطاء في لعب الكرة
33.....	أخطاء تحدث أثناء الإرسال
34.....	أخطاء الضربة الهجومية
51.....	الحكم الأول
51.....	السلطة
51.....	الموقع
31.....	الإرسال الأول في الشوط
16.....	نظام الخمس كرات
19.....	الأشياء الممنوعة
G	
39.....	تأخيرات اللعب
40,36.....	توقفات اللعب
H	
14.....	ارتفاع الشبكة
I	
38.....	التبديل غير القانوني
39.....	الطلب الخاطئ
40.....	الإصابة/ المرض
36.....	التوقيفات
41.....	فترات الراحة
41.....	فترات الراحة وتغيير الملاعب
L	
14.....	الإضاءة
37.....	تحديد التبديلات
79,78,57.....	مراقبو الخطوط
79,78,58.....	إشارات الراية لمراقبي الخطوط
57.....	الموقع
57.....	المسؤوليات
13.....	الخطوط على الملعب
18.....	مكان الفريق
M	
46.....	سوء السلوك البسيط
46.....	سوء السلوك وجزائمه
48.....	سوء السلوك قبل وبين الأشواط
47.....	سوء السلوك المؤدي إلى الجزاءات
N	
14.....	الشبكة والقوائم
36.....	عدد توقفات اللعب العادية
32.....	تنفيذ الإرسال
40.....	التدخل الخارجي

A	
42.....	الحركات المتعلقة باللعب الحر
16.....	الأدوات الإضافية
15.....	العصي الهوائية
48.....	تطبيق جزاءات سوء السلوك
21.....	مساعد المدرب
33.....	الضربة الهجومية
32.....	السماح بالإرسال
B	
29.....	الكرة عند الشبكة
29.....	عبور الكرة الشبكة
78,74,27.....	الكرة «داخل»
27.....	الكرة في اللعب
30.....	الكرة في الشبكة
78,74,27.....	الكرة «خارج»
27.....	الكرة خارج اللعب
30.....	لمس الكرة الشبكة
16.....	الكرات
67,34.....	الصد
35.....	لمسة الصد
74,34.....	أداء الصد
35.....	الصد وضربات الفريق
35.....	أخطاء أداء الصد
35.....	صد الإرسال
35.....	الصد ضمن مجال المنافس
C	
19.....	رئيس الفريق
71,41.....	تغيير الملاعب
19.....	تغيير الأدوات
33.....	خصائص الضربة الهجومية
28.....	خصائص الضربة
20.....	المدرب
31.....	لمس الشبكة
D	
23.....	التخلف والفريق غير المكتمل
40.....	جزاء التأخير
42.....	تعيين اللاعب الحر
12.....	الإبعاد
E	
42,18.....	الأدوات
40.....	توقيفات اللعب الاستثنائية
37.....	التبديل الاستثنائي

17.....	الفريق.....
17.....	تكوين الفريق.....
19.....	قادة الفريق.....
35,28.....	ضربات الفريق.....
24.....	ترتيب الدوران الأساسي.....
14.....	درجة الحرارة.....
42.....	اللاعب الحر.....
23.....	الفرقة.....
37.....	الوقت المستقطع والوقت المستقطع الفني.....
22.....	لتسجيل نقطة.....
22.....	لتسجيل نقطة، الفوز بالشوط والمباراة.....
22.....	الفوز بالشوط.....
23.....	الفوز بالمباراة.....
39.....	أنواع التأخيرات.....

16.....	توحيد الكرات.....
---------	-------------------

13.....	المساحات والمناطق.....
---------	------------------------



79,78,77,71,58.....	الإشارات الرسمية.....
23.....	فترة الإحماء الرسمي.....

31.....	أخطاء اللاعب عند الشبكة.....
61,12.....	منطقة اللعب.....
12.....	سطح اللعب.....
28.....	لعب الكرة.....
25.....	المراكز.....
25.....	خطأ المركز.....
15.....	القوائم.....
40.....	التوقيعات الطويلة.....

76,30.....	الوصول خلف الشبكة.....
70,50.....	هيئة التحكيم.....
50.....	الإجراءات.....
56,55,54,52.....	المسؤوليات.....
77,71,58.....	إشارات اليد للحكام.....
36.....	طلب توقفات اللعب العادية.....
46.....	متطلبات السلوك.....
33.....	قيود الضربة الهجومية.....
26.....	الدوران.....
74,26.....	خطأ الدوران.....

73,72,69,48.....	بطاقات الجزاء.....
69,47.....	جداول الجزاء.....
55.....	المسجل.....
55.....	الموقع.....
55.....	المسؤوليات.....
74,32.....	الإخفاء.....
53.....	الحكم الثاني.....
53.....	السلطة.....
53.....	الموقع.....
54.....	المسؤوليات.....
31.....	الإرسال.....
32.....	ترتيب الإرسال.....
36.....	تعاقب توقفات اللعب العادية.....
33.....	أخطاء الإرسال وأخطاء المركز.....
15.....	الأشرطة الجانبية.....
46.....	السلوك الرياضي.....
16.....	المقاييس.....
27.....	حالات اللعب.....
15.....	التركيب.....
23.....	نظام اللعب.....
37.....	التبديل.....
38.....	التبديل بسبب الطرد أو الاستبعاد.....
38.....	إجراء التبديل.....



fivb.org