**كرة الطائرة**

**إعداد الطالب:**

الكرة الطائرة (بالإنجليزية: Volleyball) هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية. يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية. على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم. لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة. تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ، أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.

أول دولة مارست اللعبة بعد الولايات المتحدة الأمريكية كانت كندا في عام 1900. تعدّ هذه الرياضة الآن من أكثر الرياضات شعبية في البرازيل، ومعظم دول أوروبا وبالأخص إيطاليا وهولندا وصربيا، بالإضافة إلى روسيا وبعض الدول في قارة آسيا.

**أصل اللعبة**

في 9 فبراير عام 1895 م، أنشأ مدير التربية البدنية في اتحاد YMCA لعبة رياضية جديدة أطلق عليها اسم "مينتونيت" لتمضية الوقت بشكل مسلٍ، وفضّل أن تمارس هذه اللعبة داخل الصالات وبأي عدد من اللاعبين. أخذت اللعبة بعضاً 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 .

**التطورات اللاحقة**

القوانين الأولى للرياضة التي ابتكرها وليام Robaine اشترطت وجود شبكة على ارتفاع 6 أقدام و 6 بوصات، وسط ساحة اللعب التي يجب أن يكون طولها 25 × 50 قدم. وعدد اللاعبين محدد، يتبارون في مباراة مكونة من 9 استقبالات و 3 إرسالات لكل فريق. وإلى عام 1900م لم تصنع كرة خاصة بكرة الطائرة وكذلك لم تكن قوانين اللعبة في تلك الفترة بالشكل الذي نعرفه اليوم. بعد أول عرض للعبة في عام 1896 استبدل اسم الرياضة إلى "فوليبول" (volleyBall) بمعنى كرة الطائرة الحالي. ومن ثم طرأ على الرياضة (كما هو الحال مع كرة السلة) العديد من التغييرات في القواعد.

**كرة الطائرة في الألمبياد**

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 الأوليمبيّة لأوّل مرّة في طوكيو، وكانت منذ ذلك الحين رياضة رئيسية في تلك الدورة. تم إنشاء رياضة الكرة الطائرة الشاطئية عام 1986 والتي تعدّ رياضة مشابهة إلى كرة الطائرة العادية إلى حد كبير رغم الاختلاف في عدد اللاعبين. أضافت الكرة الطائرة الشاطئية إلى برنامج الألعاب الأولمبية الصيفية في عام 1996 في أطلانطا.

**قواعد اللعبة**

تشكيلة الفريق: يتكون فريق الكرة الطائرة من 12 لاعباً، 6 رسميين و 6 أحتياط، ومدرب ومساعد مدرب، ومدرب لياقة، وطبيب رياضي.

**قيادة الفريق:**

يعدّ كابتن الفريق والمدرب، مسئولين عن أسلوب لعب وتصرفات الفريق عموما.

**كسب النقاط**

يحصل الفريق على نقطة عندما ينجح في رمي الكرة فوق الشبكة لتلامس أرضية ساحة الخصم، أو عندما يرتكب الفريق الخصم خطأ ، أو عندما يحصل الفريق الخصم على عقوبة من أي نوع كانت.اذا رمي الفريق الكرة خارج أرضية الخصم تحسب نقطة للفريق الآخر .

**الأخطاء**

يحسب خطأ على الفريق عندما يقوم أي من أعضائه بتصرف مخالف لقواعد اللعبة، أو منافٍ للأخلاق الرياضية. ويكون الحكم مسؤولا عن تقييم درجة الخطأ.إذا تم ارتكاب خطأين أو أكثر بالتعاقب، فيحتسب الخطأ الأول فقط. وإذا ارتكب أى من الفريقين خطأين أو أكثر بشكل متزامن فيتم احتساب خطأ مزدوج ضده، ويُعاد الإرسال. يمنع لمس الشبكة ولا يحسب أي شيء عندما تلمس الكرة الشبكة

ويحصل الفريق على نقطة إذا نجح في تمرير الكرة من ساحته إلى ساحة خصمه ولم يستطع الخصم ردها، ويواصل الإرسال إلى ان يستطيع الفريق الخصم رد الكرة ويحصل على نقطة وينتقل الإرسال اليه. ويفوز الفريق بالشوط (عدا الشوط الخامس الحاسم)، إذا حصل على 25 نقطة وبتقدم لا يقل عن نقطتين، مثلا (25 – 23). وفي حالة تعادل الفريقين 24 – 24 لكل منهما، يستمر شوط المباراة إلى ان يتقدم أحد الفريقين بالنقطتين المطلوبتين، ويفوز (26 – 24) أو (27 – 25)، على سبيل المثال. وللفوز بالمباراة، يتعين على أحد الفريقين ان يفوز أربعة اشواط، واذا تعادل الفريقان 2-2، فتحسم المباراة باللجوء إلى شوط خامس حاسم من 15 نقطة، ويتعين ان يتقدم الفائز بنقطتين على الاقل

**الكرة**

كرة متوسطة أصغر من كرة القدم واخف وزنا منها ووزن الكرة من 260 جرام إلى 280 جرام ومحيط الكرة من 65 سم إلى 67 سم وضغط الهواء داخل الكرة من 0.30 إلى 0.325 كجم/سم2

**طريقة اللعب**

يجب على اللاعب ان يتمكن من ضرب الكرة إلى ساحة الخصم في مكان واهن أو على شخص ما مباشرة, وتكون أكثر الضربات تأثيراَ عندما تهيأ الكرة من أحد اعضاء الفريق إلى المهاجم ويقوم الأخير بضربها بسرعة فائقة ودقة عالية .

**منطقة اللعب**

تتكون منطقة اللعب من الملعب والمنطقة الحرة ويجب أن تكون منطقة اللعب مستطيلة ومتماثلة .

**الملعب**

الملعب مستطيل الشكل ،طوله ثمانية عشر مترا ،وعرضه تسعة أمتار ،تخطط أرضه بخطوط واضحة عرضها 5 سم ،يقسم الملعب إلى قسمين مربعين متساويين ،طول ضلع المربع تسعة أمتار ،يفصل بينهما خط المنتصف يرسم على مسافة ثلاثة أمتار من خط المنتصف من كل جانب خط مواز لخط المنتصف ،يقسم كل مربع إلى منطقتين ،تسمى المنطقة القريبة من الشبكة بالمنطقة الهجومية ،والمنطقة الثانية بمنطقة الدفاع. تحدد منطقة الإرسال بخط طوله 15 سم ويبعد عن خط النهاية 20 سم ،ويفضل أن تلعب الكرة الطائرة في صالة مغلقة ارتفاع سقفها لا يقل عن سبعة أمتار.

**المنطقة الحرة**

وهي تحيط بالملعب من جميع الجهات ويكون طولها من خطي الجانب من ثلاثة أمتار كحد أدنى وخمسة أمتار كحد أقصى ومن خطي النهاية ثلاثة أمتار كحد أدنى وثمانية أمتار كحد أقصى.

**الشبكة**

الشبكة طولها تسعة أمتار و نصف المتر كحد أدنى أو عشرة أمتار كحد أقصى و عرضها متر واحد ،على جانبيها قضيبان من مادة الفيبر جلاس، طول القضيب 2.80 متر، و ارتفاع الشبكة 2.43 متر للرجال و 2.24 متر للسيدات.

**أهم مهارات اللعب**

* المهارة الاولى هي الإرسال
* يليها بعد ذلك الاستقبال
* ثم التمرير او الاعداد بانواعه كاملة واتجاهاته
* ثم يلي ذلك الضرب الساحق ايضا بانواعه
* وحائط الصد بنوعية الدفاعي والهجومي
* واخيرا هي مهارة الدفاع عن الملعب
* وهناك تصنيفات تقترح اضافة التحركات ووقفات الاستعداد كمهارة فبذلك تصبح 7 مهارات.