



جامعة الكوفة

كلية التربية الرياضية

## المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

المرحلة الثانية



اعداد

ا.م.د حاتم فليح الكرعاعي

2019م



## تاريخ الكرة الطائرة وتطور قوانينها

لقد نشأت هذه اللعبة على يد المدير السابق بجامعة هوليدود (وليم مورجان) عام 1895 وقد اطلق عليها (Mintonete) ويعتقد انها أخذت عن لعبة هندية مشابهة لكرة الطائرة تسمى (مينتون) وكان السبب هو خلق لعبة جديدة لقضاء وقت الفراغ وحفظ التوازن بين الألعاب الشتوية والصيفية وقد استغل وليم مورجان في بادئ الأمر شبكة التنس على ارتفاع 1.83م (6قدم) واستعمل في اللعب لأول مرة متانة كرة السلة ولكن وجد انها خفيفة جداً وكذلك ثقيلة جداً لو استعمل كرة السلة مع غلافها الخارجي فلذلك طلب صنع كرة صغيرة تتناسب مع هذه اللعبة الجديدة وكان وزنها من 255 - 340غم (من 9 الى 12 اونس) والتي هي الآن قريبة من الوزن الحالي 280غم.

ويعتقد أيضاً ان هذه اللعبة الجديدة مأخوذة عن اللعبة الألمانية (فاوست بول) بعد أن أجرى عليها وليم مورجان بعض التعديلات.

وانتشرت هذه اللعبة سريعاً بين طلبة الكلية وساعدت جمعية الشبان المسيحيين على انتشارها داخل امريكا وخارجها فأقامت أول دورة لهذه اللعبة ثم جاء الفريد (هاليتو) وادخل عليها تعديلاً جديداً بأن تلعب الكرة في الهواء فقط بعد ان كان يسمح بسقوط الكرة على الأرض وسميت لذلك الكرة الطائرة.

- في عام 1913 أقيمت أول دورة آسيوية وكان عدد اللاعبين لكل فريق 16 لاعب بين الصين والفلبين.
- عام 1947 تم تأسيس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة بمشاركة 14 دولة.
- عام 1925 أقيمت بطولة العالم في موسكو وكانت الرجال والنساء وفاز الاتحاد السوفيتي فيهما.
- عام 1947 أقيمت الدورة العالمية الأولى في براغ للرجال والنساء.

أما انتشارها في العراق والوطن العربي يعتقد انها دخلت في الثلاثينات عن طريق جمعية الشبان المسيحيين والجنود البريطانيين أثناء الاحتلال البريطاني.

- عام 1953 تأس اتحاد الكرة الطائرة والسلة ثم انفصلا عام 1955 وأصبح اتحاداً قائماً بذاته وأصبح العراق عضواً في الاتحاد الدولي عام 1959.
- أما الاتحاد العربي فقد تأسس عام 1975 في 12 كانون الثاني.
- أما نشاطات الاتحاد العربي للكرة الطائرة فهي:
  - البطولة العربية للرجال.
  - البطولة العربية للنساء.
  - البطولة العربية للناشئين.
  - البطولة العربية للأندية.

## مميزات لعبة الكرة الطائرة

تشبه لعبة الكرة الطائرة الى حد بعيد لعبة التنس والريشة من حيث ارجاع الكرة أو الريشة ولكن تختلف عنها بكونها لعبة جماعية وتتميز عن باقي الألعاب بالنقاط التالية:

- 1- طريقة احتساب النقاط وكيفية الحصول عليها.
- 2- عدم تحديد وقت ثابت ومعلوم للعبة وقد تستمر بعض المباريات الى أكثر من ثلاث ساعات.
- 3- بداية اللعب بضربات الإرسال تجعلها متميزة عن غيرها من الألعاب حيث ان الفريق المقابل يجب ان يحصل على الإرسال مرة اخرى ومن ثم يستطيع تسجيل النقاط بعد ذلك كما ان اللاعب يستطيع ان يحصل على نقطة مباشرة اذا اجاد ضرب الإرسال.
- 4- صغر الساحة وعدد اللاعبين لكل فريق تتطلب منهم أعلى درجات الانتباه وسرعة رد الفعل والمقدرة البدنية.
- 5- عدم استطاعة الفريق الاحتفاظ بالكرة مثل لاعب كرة السلة أو القدم أو كرة اليد وانما يسمح له فقط بنقر الكرة للحظة ولمرة واحدة وثلاث مرات لمجموع الفريق.
- 6- تبادل المراكز بعد كل توقف للعب أو بعد حدوث خطأ يتطلب من اللاعب ان يحتل مركزاً جديداً في اللعب.

كما هنالك مميزات نوعية أخرى لهذه اللعبة بصورة خاصة يجب ان تتوفر في اللاعب أكثر من غيرها وهي سرعة رد الفعل والمقدرة على القوة الانفجارية بالاضافة الى عوامل أخرى لعبت دوراً كبيراً في تطوير اللعبة ألا وهو عامل الطول.

**العناصر الأساسية للعبة الكرة الطائرة:** ان العناصر الأساسية في لعبة الكرة الطائرة هي نفس العناصر التي تحتاجها أي لعبة كرة جماعية أخرى وهي تشمل:

1- التكتيك (المهارات الأساسية).

2- التكتيك (وتشمل الخطط الجماعية والفردية).

3- اللياقة البدنية.

4- النواحي النفسية والتربوية.

**التكتيك:** بمعناه المختصر (اقتصادية الحركة) وهذا يعني القيام بالحركة بأسلوب هادف اقتصادي الوصول الى مستوى رياضي عال مع مراعاة قانون تلك اللعبة أثناء القيام بالحركة.

**التكتيك الفردي:** هو الاستعمال الهادف للنواحي الخطئية من قبل اللاعب الواحد مع مراعاة رد فعل الخصم أثناء قيامه بهذه المهارات.

## المهارات الأساسية للعبة كرة الطائرة

ان المهارات الأساسية في الكرة الطائرة تقسم الى (6) مجموعات وهي:

- 1- التمرير (المنالولة)
- 2- الإرسال
- 3- الدفاع عن الإرسال (استقبال الإرسال).
- 4- الضرب الساحق
- 5- حائط الصد
- 6- الدفاع عن الملعب.

في نفس الوقت هذه المهارات تصنف الى مهارات هجومية واخرى دفاعية

### المهارات الدفاعية

### المهارات الهجومية

- |                     |   |
|---------------------|---|
| 1-الإرسال           | 1-الدفاع عن الإرسال (استقبال الإرسال)                                   |
| 2-الاعداد (التمرير) | 2-حائط الصد   |
| 3-الضرب الساحق      | 3-الدفاع عن الملعب  |
| 4-حائط الصد         | 4- هذه المهارة تكون مشتركة بين النوعين كونها هجومية دفاعية في نفس الوقت |

### 1-التمرير (الاعداد) (المنالولة)

يعد التمرير (المنالولة) من العناصر الرئيسية والأساسية التكنيك في لعبة الكرة الطائرة وذلك من حيث تكرارها واستعمالها في اللعب انتقالها لا يمكن ان يستمر اللعب وهو المهارة الأولى التي تعلم للمبتدئين في لعبة الكرة الطائرة ويعد عامل الكرة التمرير (الاعداد) روح الهجوم (الضرب الساحق) وذلك لأن نجاح الضرب الساحق يحتاج الى اعداد على قدر عال من الدقة والتنوع من حيث البعد والقرب وكذلك من حيث ارتفاعها عن مستوى الحافة العليا للشبكة واللاعب المعد (الرافع) يحتاج الى تمرين متواصل وطويل ولسنوات عديدة حتى يستطيع اتقان هذه المهارة بانواعها المختلفة وادائها بدقة في جميع مراحل اللعب واستعمال كل نوع من التمرير في اللحظة المناسبة والى المكان المناسب.

ملاحظة/ نستطيع ان نحدد ارتفاع الأعداد من ارتفاع الكرة عن الحافة العليا للشبكة فاذا كان ارتفاع الكرة الى حد نصف متر فقط نقول بان الاعداد واطىء أما اذا كان عن نصف متر والى ارتفاع مترين بان الاعتماد متوسط وما زاد عن ذلك نقول الاعداد عال.

## أنواع الاعداد

- 1- الاعداد من امام الرأس للامام.
- 2- الاعداد من أمام الرأس للخلف.
- 3- الاعداد من السقوط.
- 4- الاعداد من القفز.



## شروط تعلم التمرير (الاعداد)

- أ-خبرة طويلة من خلال المتواصل لاكتساب الخاصية والشعور بالكرة والتصرف بها بصورة جديدة مهما كان قدوم الكرة صعباً ويجب قبل كل شئ التدريب على الكرة.
- ب-يجب توفر عناصر اللياقة البدنية الخاصة عند اللاعب وهي (قوة الأصابع, قوة الساقين, سرعة الانطلاق, مد الجذع بعد استقبال الكرة, الرشاقة).
- ج-تنمية التوافق العضلي العصبي المقدر المركبة حيث يصبح أداء الحركة متناسقاً وانسيابياً من جراء التمرين المتواصل.

## الاعداد من أمام الرأس للخلف

يعتبر الشكل الأساسي للمهارة وابطس أنواعها والتي تتكرر في اللعب أكثر من الأنواع الأخرى.

## طريقة الأداء الحركي

التحرك بخفة وبسرعة لمكان هبوط الكرة ومن وضع التهيئ وتكون الذراعان مرتختين وغير متصلبتين ومثبتتين بارتفاع مستوى الصدر وعدد الوصول تحت الكرة يأخذ اللاعب وقفة ثابتة وأمينة بوضع ويكون ثقل الجسم موزعاً بالتساوي على الساقين وتكون الركبتان مثبتيين قليلاً عند مفصل الركبة مع الورك وقبل ملامسة الكرة يرفع اللاعب اليدين حيث يصبحان فرق الرأس وأمام الجبهة حيث يكون التقاء الكرة

للأصابع منتشرة ومشدودة بمرونة واليدين متجهتان قليلاً للداخل ويشير المرفقان للأسفل والخارج قليلاً ويقوم الساعدين لبعضهما وللأمام والخارج.

### الإخطاء الشائعة

- 1- وضع التهيؤ لاستقبال الكرة غير صحيح.
- 2- وضعية اليدين والمرفق غير صحيحة.
- 3- استقبال الكرة والذراعان للخلف.
- 4- استقبال الكرة بالذراعين الممدوتين واليدين مشدودتين من الرسغ.
- 5- الكرة تمر خلال اليدين أثناء استقبال اللاعب للكرة.

### التمارين اللازمة لتطوير مهارة الاعداد

- 1- اداء حركة الاعداد بدون كرة مع التأكد على عمل الذراعين والقدمين والجسم بالكامل من وضع المشي.
- 2- حمل الكرة بالذراعين من الأرض بوضعية الاعداد وجلبها لفرق الرأس يحاول اللاعب ثني ومد الساقين والمدرّب يحاول ان يضغط على الكرة ثم بعد ذلك من الجلوس أيضاً من وضعية الاعداد.
- 3- تمرير الكرة الى الأمام والركض خلفها او تمريرها من فوق الشبكة.
- 4- تمرير الكرة للزميل الذي يقف على بعد مترين من الجلوس وتكون التمريرة على شكل قوس بعد ان يرميها له.
- 5- تمرير الكرة للأعلى من المشي مرة بعد مرة.
- 6- رمي الكرة للأعلى ثم تمريرها للزميل الذي يقف على بعد مناسب نفس التمرين.

### التكتيك الفردي لمهارة الاعداد

- 1- ملاحظة النجاحات التي يحققها أعضاء الفريق الخصم وحركتهم داخل الملعب وكذلك ملاحظة أي من أعضاء فريقه في ذلك اليوم بمستوى جيد.
- 2- الاعداد بكل دقة حتى ولو كان التوصيل الى اللاعب المعد بصورة غير جيدة ومحاولة خلق اعداد ناجح بالرغم من صعوبة الكرة.
- 3- عدم استعمال نوع واحد بكثرة الاعداد العالي أو التحيز للاعب واحد.
- 4- يجب أن يعرف اللاعب المعد ان أي خطأ معناه أن امكانية نجاح الهجوم تكون قليلة.
- 5- يجب على اللاعب المعد أن يجري دائماً بوقت مناسب ويصل تحت الكرة في وقت مبكر ليكون لديه متسعاً من الوقت ليقوم بالاعداد الملائم.
- 6- على اللاعب المعد معرفة طريقة الخصم ومن هم اللاعبون الجيدون بالصد والهجوم وبعد ذلك اختيار اللاعب المهاجم المناسب من فريقه للقيام بعملية الضب الساحق.

## استقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل

يعد استقبال الإرسال أو (الدفاع عن الإرسال) من المهارات الدفاعية المهمة وقد بدأت أهميتها عند استعمالها للاعبون الجيكوسلافيون التمرير باليدين من الأسفل مغيرين بذلك خطط اللعب والدفاع بشكل ملحوظ حين كان الاستقبال سابقاً من الامام والأعلى باليدين الذي يكون عرضة للأخطاء الكثيرة في حالة قدوم الإرسال بصورة قوية.

ان استقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل في الحقيقة أسلم طريقة لاستقبال الإرسال في الوقت الحاضر ويستعمل هذا النوع حوالي 95% من اللاعبين نظراً لوسع منطقة الاستقبال بالساعدين مما يساعد على استقبال الكرة بشكل جيد وأمين ثم ذهابها الى اللاعب المعد بشكل قوس وتساوده على التصرف بالاعداد مثلما يرغب وحسب متطلبات اللعب.



## شروط تعلم مهارة الدفاع عن الإرسال

أ-وجوب التركيز والانتباه عند أداء هذه المهارة في ظروف اللعب المختلفة لأن أي خطأ ينتج عنه خسارة الفريق نقطة.

ب-اكتساب خبرة للدفاع عن جميع الانواع من الإرسالات والتعود على استقبال كل نوع بدقة وتلعب الخبرة والملاحظة الجيدة لمعرفة نوعية الإرسال القادم دوراً هاماً في أخذ المكان المناسب والتهيؤ اللازم له.

## طريقة أداء الحركة

- يتقدم اللاعب بشكل مرتخ وغير متصلب الى مكان توقع استقبال الكرة بذراعين مثنيتين من المرفق قليلاً امام الجسم والى الأمام والجسم مثني للأمام أيضاً من مفصل الورك.
- مراقبة منطقة الإرسال واللاعب الذي سوف يقوم بالإرسال من وضع المشي مع الانطلاق بالسرعة المناسبة وحسب الحاجة لاستقبال الكرة وذلك بأخذ الخطوات اللازمة للأمام أو الخلف او الجانب بعد ان يكون قد أخذ فكرة عن سرعة الكرة وارتفاعها والمنطقة التي يتوقع ان تقع فيها.

- يجب ان يكون الجسم خلف الكرة وباتجاه التمرير بعد أن يأخذ اللاعب وضعاً ثابتاً وأمينان من غير حركة قبل الاستقبال.
- يجب ان ينتظر اللاعب الكرة بثني الساقين قليلاً من مفصل الركبة على ان تكون الذراعان ممدودتين واليدان أحدهما فوق الأخرى للمساعدة على شدهما بصورة ثابتة.
- ازدياد ثني الساقين بعد ذلك ثم مدهما ومد الجذع للامام والأعلى للالتقاء الكرة حيث ينتقل ثقل الجسم من الساق الخلفي الى الساق الأمامية كما تقدم الأكتاف للامام ثم لمس الكرة بالساعدين من الداخل في مسطح كبير وتتعلق زاوية الذراعين مع الجزء العلوي من الجسم ويكون الرسغ مدفوعاً للأسفل من المفصل للمساعدة على عمل مسطح كبير في الساعد ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين بعد ذلك يسرع لأخذ مكانه للهجوم أو التغطية.

### الأخطاء الشائعة

- أ- اللاعب لم يأخذ الوقفة الصحيحة للدفاع عن الإرسال وان التقاء الكرة بالذراعين لم يكن في المكان الصحيح.
- ب- استقبال الكرة لم يتم بالساعدين في آن واحد وإنما تم استقبال الكرة في جهة واحدة من الذراع مما يؤدي الى ذهابها بعيداً.
- ج- استقبال الكرة بالذراعين مثنية.
- د- عدم أخذ وقفة ثابتة أثناء الاستقبال مما يؤدي الى دحرجة الكرة على الذراعين.

### التمارين اللازمة لتطوير مهارة الدفاع عن الإرسال

- 1- عرض حركة الاستقبال أمام اللاعبين.
- 2- أداء الحركة بدون كرة.
- 3- رمي الكرة من مسافة واستقبالها والتأكيد على وضعية المشي مع ثني ومد الساقين عند الاستقبال.
- 4- التمرير على حركة الساقين في الاستقبال او الامام والخف وذلك بعمل المهارة بين لاعبين اثنين وباستمرار.
- 5- أداء المهارة بشكل مستمر.

### 3- الإرسال

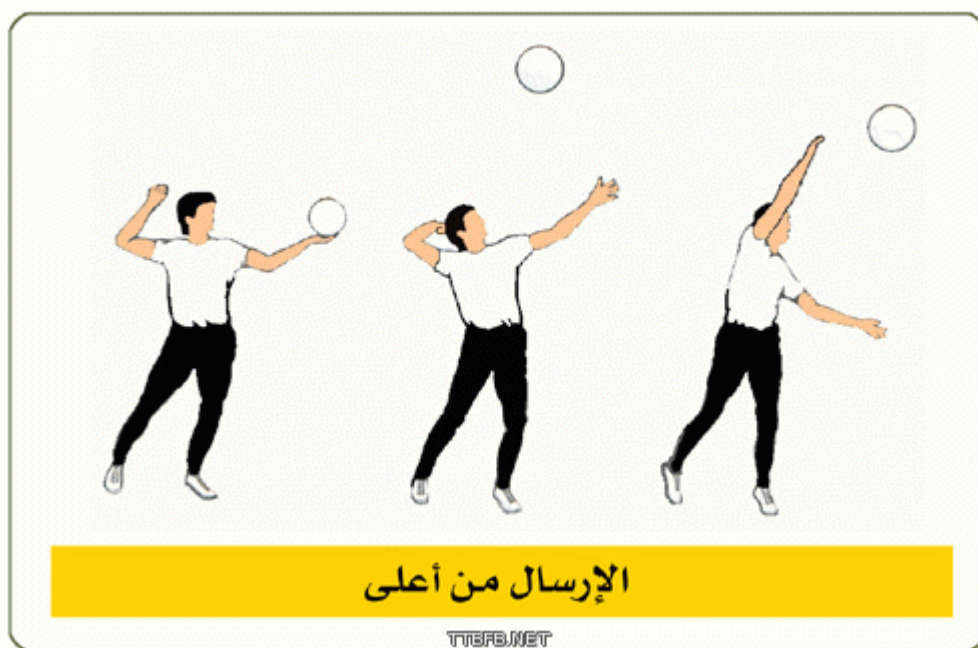
الإرسال هو محاولة وضع الكرة في حالة لعب وبدون الإرسال لا يمكن أن يبدأ اللعب ويستطيع اللاعب وحده أن يحصل على نقطة مباشرة دون أن يبذل فريقه أي مجهود فان خسارة الإرسال يعني فقدان الفريق عنصر المبادرة لتسجيل النقاط وهنا يأتي أهمية الإرسال لأنه يعتبر لذلك سلاحاً هجومياً واثقانه يعني الشئ الكثير بالنسبة لخطط اللعب.

#### شروط أداء مهارة الإرسال

- 1- قوة وسرعة الذراع والجذع عند الضرب والمقدرة على التنسيق الحركي بينهما.
- 2- قدرة التركيز وملاحظة مناطق ضعف الخصم.
- 3- صحة رمي الكرة الى الأعلى عند أداء ضربة الإرسال لأنها تكون العامل الأساسي لنجاح هذه الضربة.
- 4- المقدرة على اداء نوعيات مختلفة من الإرسالات.

#### أنواع الإرسال

- 1- الإرسال المواجه من الأسفل.
- 2- الإرسال المواجه من الأعلى (التنس).
- 3- الإرسال الخاطف (الهوك).
- 4- الإرسال المتموج (السحري).
- 5- الإرسال الساحق.



## الإرسال المواجه من الأسفل

وهو من الإرسالات البسيطة ويحبذ أن يعلم للمبتدئين من الأطفال والنساء لأنه سهل ولا يحتاج تنفيذ مميزات خاصة لأن اللاعب يستطيع بدون صعوبة من وضع حالة اللعب كذلك لأن النجاح في هذه المرحلة سهل جداً لأن الطفل يحب دائماً ان يمارس اللعبة التي يحرز بها النجاح الذي ينمي طموحه.

## طريقة أداء الحركة

- يقف اللاعب في منطقة الإرسال بوضعية المشي المواجه للشبكة تكون ساقه اليسار للأمام بالنسبة للاعب الأيمن والعكس صحيح بالنسبة للاعب الأيسر يكون الجسم مرتكزاً على الساق الامامية والجذع مائلاً قليلاً للأمام.
- تكون الكرة مستقرة على يد اليسار بمستوى الخصرة وباتجاه اليد الضاربة قليلاً والتي ممدودة بمرونة للأمام.
- التأكد على ان تكون جميع العضلات المشتركة بوضع غير متصلب أو مشدود.
- يقوم اللاعب بعد ذلك بمرجحة الذراع الضاربة للخلف ثم ينتقل ثقل الجسم على الساق الخلفي ويبقى الجذع مائلاً للأمام.
- تكون كف اليد الضاربة مضمومة الاصابع ومجوفة والذراع ممدودة ولا تبتعد عن الجسم والفخذ أثناء المرجحة.
- عند ذلك يتأهب اللاعب لضرب الكرة بعد أن يرميها الى علو مناسب والى جهة اليمين قرب اليد الضاربة.
- ينتقل ثقل الجسم مرة أخرى على الساق الأمامي بعد مرجحة الذراع للخلف والامام ثم التقاء اليد بالكرة من الخلف والأسفل يمتد الجسم للأمام والاعلى باتجاه تحليق الكرة ثم ينتقل اللاعب قدمه الخلفي للأمام ليمتص شدة الانتقال الحركي للجسم من الخلف والى الأمام والاعلى بعد ذلك الى الملعب ليأخذ مكانه في الملعب.

## الأخطاء الشائعة

- 1- الساق في وضع عمودي واللاعب يقدم قدم ساق اليمين للأمام وهو يحاول ضربها باليد اليمنى.
- 2- رمي الكرة في علو مناسب والجذع غير مائل للأمام.
- 3- اللاعب يقوم بثني الذراع الضاربة أثناء اداء ضربة الإرسال.
- 4- اللاعب يلتقي بالكرة باليد الضاربة وبكف اليد غير المتلاصقة الأصابع.

## الارسال المواجه من الأعلى (التنس)

### طريقة أداء الحركة

- يقف اللاعب بوضعية المشي المواجه للشبكة وتكون فتحة الساقين مناسبة بعرض الكتف والنظر الى اتجاه منطقة توجيه الارسال.
- ثقل الجسم يكون موزعاً بالتساوي على الساقين وتكون الساق اليسرى للأمام اذا كان اللاعب أعسرأ.
- تكون الكرة محمولة باليد اليسرى أو بكتليهما امام الجسم ويترك ذلك اللاعب حسب رغبته.
- يرمي اللاعب بعد ذلك الكرة الى الأعلى وهنا يجب التأكد على ان ارتفاع الكرة لا يقل من 1م الى 2م وبصورة متقنة وصحيحة بكون تكون قريبة من الجسم وقريبة من الكتف الأيمن (اليد الضاربة) ويجب ان يكون اللاعب عارفاً ان ارتفاع الكرة هو الذي يحدد سرعتها فكلما كان الاداء سريعاً كلما كانت الكرة على ارتفاع أقل.
- ينتقل ثقل الجسم الى الساق الخلفي مع انثناء بسيط في الركبتين وفي هذه الأثناء يتقوس الظهر للخلف وكلما كان التقوس كبيراً مع مرجحة الذراع كلما استطاع اللاعب الوصول الى السرعة والقوة المناسبة التي يتطلبها هذا الارسال.
- وفي هذه الأثناء تتجه الذراع الضاربة للخلف أكثر ما يمكن وبصورة مثنية من المرفق.
- بعد ذلك يتكون نقل حركي من الجذع الى الذراع الممدودة التي تلتقي بالكرة في أعلى نقطة ومن الخلف والأسفل وترافقها قليلاً للأمام بحركة تحويط الرسغ عليها والذي يعطيها الدوران المطلوب وتبدأ هذه الحركة بمد الجذع للأعلى والامام لخطة هبوط الكرة للأسفل.
- في رماية الحركة يحاول اللاعب امتصاص شدة الضارب بتقديم الساق اليمنى حيث ينتقل ثقل الجسم ما لم يسرع الى داخل الملعب ليأخذ مكانه.



## الاطء الشائعة

- 1- يرمي اللاعب الكرة للأعلى لعلو غير مناسب وتكون الذراع الضاربة لحظة التقائها بالكرة مثنية.
- 2- يرمي اللاعب الكرة بصورة بعيدة عن اليد الضاربة.
- 3- حركة الرسغ غير فعالة وبطيئة مع عدم أخذ تقوس الظهر.
- 4- ضرب الكرة باليد المضمومة.

## التمارين اللازمة لتطوير مهارة الارسال

- 1- ضرب الكرة الى الزميل الذي يقف على بعد 2-3م.
- 2- ضرب الكرة الى الحائط من مسافات 2م ثم 3م ثم 4م ثم 6م ثم 9م.
- 3- ضرب الارسال من منطقته الصحيحة وبشكل عشوائي بدون تحديد الى الملعب المقابل والتأكد على صحة الأداء القانوني فقط.
- 4- ضرب الارسال الى الزميل الذي يقف في منطقة محددة في الملعب المقابل.
- 5- وضع أهداف داخل الملعب ويحاول اللاعبون اصابة هذا الهدف.
- 6- يحاول اللاعب تغيير وقفته في الملعب المقابل ويحاول ضارب الارسال توجيه الكرة اليه.

## التكتيك الفردي لمهارة الارسال

- 1- اعتبار الارسال سلاحاً هجومياً والمحاولة قدر الامكان بالتأثير على دفاع الخصم.
- 2- يجب على اللاعب دائماً ضرب الارسال الذي يجيده ويضع نصب عينيه أي الامان في الأداء ضروري جداً قبل المجازفة.
- 3- التأكيد على صحة رمي الكرة للأعلى لن صحة الرمي تتيح للاعب أداء تكتيكياً وتكتيكياً جيداً لمهارة الارسال.
- 4- راقب الخصم بسرعة وبدقة وحاول توجه الكرات الى مناطق الضعف أو المناطق التي تحدث تغيير مواقع اللاعبين.
- 5- اضرب الكرة دائماً بين لاعبين لأن سوء الفهم يكون في هذه المناطق أكثر.
- 6- اضرب الكرة الى اللاعب الذي دخل الملعب فوراً من الخصم.

## **2 الارسال المتموج من القفز The floater serve :**

يستخدم هذا الارسال في الفرق ذات المستويات العالية لما يحتاجه من دقة واتقان ومهارة فنية عالية وهو من أصعب أنواع الارسالات المستخدمة في الكرة الطائرة لصعوبة استقباله من قبل

الفريق المنافس<sup>(2)</sup> ويتميز هذا النوع من الارسال بالتموج بمسار الكرة بحيث يكون متموجاً من جانب الى جانب اثناء طيرانها في الهواء كما ان الكرة عادة ماتصل ألى مسافة بعيدة اثناء طيرانها عن اي نوع من انواع الارسال الأخرى ، ويستطيع اللاعب المرسل ان يقف بمسافة تبعد 8 امتار خلف خط القاعدة ثم الاقتراب ورمي الكرة وتأدية الارسال من القفز بحيث تنطلق الكرة بمسار متموج الى ساحة الفريق المنافس ، وان هذا الاختلاف في المنحى المتموج لمسار الكرة يؤدي الى<sup>(3)</sup> :

- تغير فجائي لمسار الكرة ، وفي لحظة ما او في مكان ما تسقط في الملعب ولا يستطيع الفريق المستقبل الوصول اليها . وغالبا ماتسقط الكرة عمودية على الارض .
- إنحراف فجائي في الاتجاه العمودي لمسارها (من اعلى لأسفل) الى اتجاه جانبي (من جانب لآخر).

ومن الصعب معرفة اين ستصل الكرة الى المرر نظراً لانها تتحرك في الهواء لمدة طويلة قبل سقوطها لأسفل .

ويلعب هذا الارسال دوراً رئيساً في أداء المهارات بالكرة الطائرة وبشكل خاص عند أدائه بدقة.... والتي تطور الكثير من اعتماده وإستعماله في اللعب وخصوصاً في النقاط الحرجة والتي يعتمد عليها مصير الفريق<sup>(1)</sup> .

إن التطور الاخير في الارسال بالكرة الطائرة هو الارسال المتموج من القفز كما جاء في الترجمة الصحيحة لكلمة (فلوت) وان أي ضربة إرسال من هذا النوع وبشكل مضبوط فان لا دوران يظهر على الكرة من قبل المرسل , فعندما تطير الكرة في الهواء فان جزيئات الهواء تؤثر عليها تأثيراً عشوائياً وهذا التأثير يكون مساوياً ومعاكساً لنموذج الحركة التي تتحركها الكرة الطائرة وان نموذج الحركة يشكل صعوبة للفريق الخصم للتأثير في الكرة عند مرورها بجهتهم إن أي

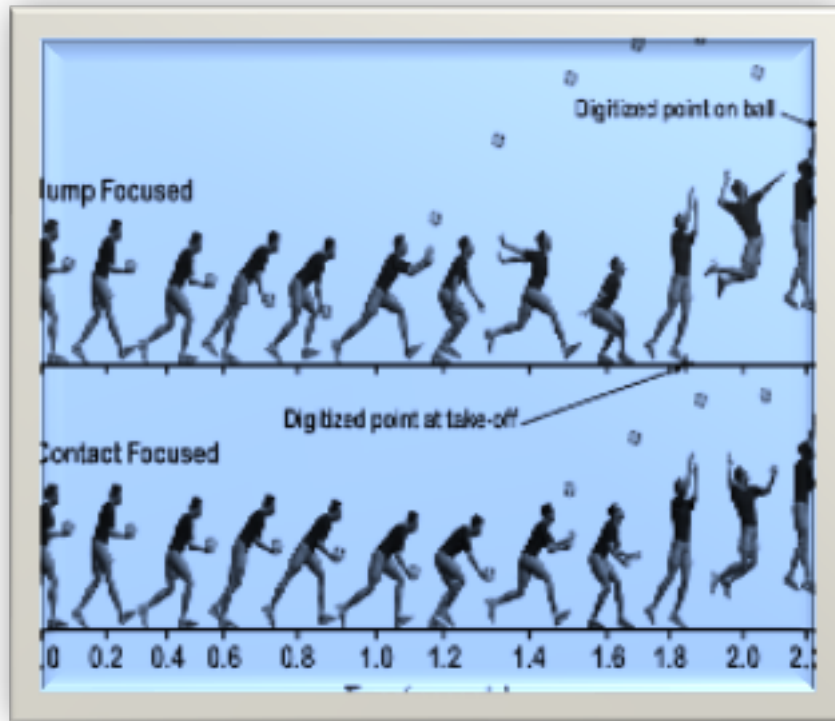
(2) سعد حماد الجميلي ؛ كرة الطائرة وتدريباتها الميدانية لمهارة الهجوم الساحق ، حائط الصد والدفاع عن الملعب ، ط1، ج2: (عمان ، دار دجلة ،

2010) ، ص56 .

(3) ايلين وديع فرج ؛ الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، (الاسكندرية ، منشأة المعارف للنشر والطباعة ، 2012) ، ص121.

(1) AHMED.J.Kawoosh, a study on the contribution of bio-kinamatical variables in performance of jump float serve among the volleyball players of Osmania uni, (master masseg, Haderabad, 2012).

ارسال وبضمنه الارسال العائم من القفز يكون أكثر صعوبة لمرور الكرة عند زيادة سرعتها وهذا الارسال يصبح اكثر صعوبة كلما قل الوقت بين الشخص المرسل والمستقبل له وهذا يعني ان المرسل يجب ان يقف في مكان ابعد من خط الارسال مع اعطاء للكرة مسار أعلى من ارتفاع الشبكة من طريق نقطة الارتكاز النوعية للاعب والذي سيجعل مسار الكرة أكثر صعوبة للمستقبل , فعند زيادة سرعة الكرة بالضرب سيقبل الوقت لدى المستقبل وهذه هي إحدى الاسباب والتي تجعل هذا النوع من الارسال السلاح الاكثر خطورة لكافة المستويات التنافسية بالكرة الطائرة(1) .



الشكل (1)

يبين طريقة اداء الارسال المتموج من القفز

(1) زكي محمد محمد حسن : مصدر سبق ذكره ، ص522.

## 1 الارسال الساحق

هو أول سلاح هجومي في لعبة الكرة الطائرة الحديثة, وأكثر أنواع الارسال قوة إذ يقوم اللاعب برمي الكرة الى أعلى من خط الارسال ثم يقفز في الهواء ويضرب الكرة بقوة الى ملعب الفريق المنافس وبإمكان اللاعب السقوط في ملعبه بعد ضرب الكرة.

استخدم الارسال الساحق من البرازيليين اوآخر عام (1980) ويشمل الارسال الهجومي أو ارسال القفز وهو سلاح ضروري وفعال إذ بدأ استخدامه بكثرة في الآونة الاخيرة من الفرق ذات المستويات العالية<sup>(1)</sup>, ويعد هذا النوع من الارصالات ذات الطابع الهجومي المباشر التي لها تأثير كبير في لعبة الكرة الطائرة<sup>(2)</sup>.

ويعد السلاح الاول لكسب النقاط المباشرة وكذلك يعد مؤثراً في تشكيلات الفريق المنافس الدفاعية ويعتبر ارسالاً ساحقاً حيث يكون ادائه بالوثب كالضرب الساحق وكما يعد أكثر انواع الارصالات استخداماً في المباريات وخاصة عند اللاعبين المتقدمين نظراً لقوته ووقته<sup>(3)</sup>.

ويحتاج اداء هذا النوع من الارسال الى لاعبين يتميزون بالثقة نفسها فضلاً عن قوة القفز والضرب وارسال الكرة الى المناطق الفارغة لملاعب الفريق المنافس أو بين لاعبين أو لاعب لايجيد الاستقبال<sup>(4)</sup>.

### 2-5-1-2 مراحل الاداء الفني لمهارة الارسال الساحق<sup>(5)</sup>(6)

#### 1-مرحلة الاستعداد

في هذه المرحلة يقف اللاعب المرسل على بعد ثلاث خطوات طويلة من خط النهاية للملعب وتكون المسافة بين القدمين بعرض الأكتاف ومركز الثقل موزعاً عليها بالتساوي مع حمل اللاعب للكرة براحة يده او راحتي اليدين أمام الجسم.

#### 2-مرحلة رمي الكرة الى الأعلى

- 1 - باسم حسن: تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام وسائل مساعدة وبدونها في تطوير مهارتي الارسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة للشباب, رسالة ماجستير غير منشورة جامعة بابل/ كلية التربية الرياضية, 2000, ص12 .
- 2 - عقيل عبد الله الكاتب: التكنيك والتكتيك الفردي, بغداد, مطبعة التعليم العالي, 1987, ص35.
- 3 - مروان عبد المجيد: الموسوعة العلمية للكرة الطائرة, مهارات خطط, اختبارات, اختبارات بدنية ومهارية, قياسات انتقاء, معاقبين, تحكيم, ط1, عمان, مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع, 2001, ص54.
- 4 - باسم حسن غازي: المصدر السابق نفسه, 2006, ص12.
- 5 - عامر جبار السعدي: دراسة مقارنة بين المتغيرات البايوميكانيكية للارسالين المتموج الأمامي والارسال الساحق بالكرة الطائرة, اطروحة دكتوراه, كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد, 1998, ص8-9.
- 6 - باسم حسن غازي: مصدر سبق ذكره, ص13-14.

في هذه المرحلة يتم رمي الكرة في الهواء فوق وأمام كتف الذراع الضاربة بارتفاع مناسب يسمح للاعب المرسل الوصول اليها ويتوافق مع الخطوة التقريبية الأخيرة لأن رمي الكرة من الأمور المهمة والواجبة لتنفيذ الارسال ويمكن رمي الكرة بواسطة يد واحدة وبكلتا اليدين ويستطيع اللاعب رمي الكرة الى داخل الملعب طالما ان طيران اللاعب يتم خارج خط النهاية وقد يسقط داخل الملعب بعد تنفيذ ضرب الكرة.

### 3-مرحلة الخطوات التقريبية

تعد هذه المرحلة من المراحل المهمة والأساسية في تنفيذ أداء الارسال الساحق إذ ان كفاءة الخطوات التقريبية تزيد قفزة اللاعب المرسل من (12-20)سم وان هذه الزيادة تمنحه مناورة أكبر في الهواء وللخطوات التقريبية مرحلتان هما:

أ-خطوات العدو: ان خطوات العدو تقررهما المسافة التي يحتاجها اللاعب المرسل للانتقال وهي على الاكثر ثلاث خطوات إذ يتم تقديم الخطوة الاولى بالقدم اليمنى وتكون قصيرة ويتم تحويل مركز ثقل الجسم الى الأمام وعلى مشط القدم والخطوة الثانية تتم بواسطة القدم اليسرى وهي أطول وأسرع بحدود (60-90)سم ويهبط القدم اليسرى بشكل منبسط بينما الجسم يكون منحنيًا للأمام أما حركة الذراعين فهي مشابهة لحركة الذراعين الطبيعية في الركض ولكن بشكل أوضح وأوسع.

ب-خطوة الوثبة: وهي الخطوة الثانية من خطوات العدو وتكون خطوة ساق انفجارية وتكون واطنة وطويلة ومصحوبة بحركة الذراعين الى الأعلى أمام الجسم وفيها يتم الانتقال من خطوات العدو الى القفز ان طول الوثبة يختلف اختلافاً تبعاً لسرعة العدو وقوة عضلات الرجلين.

### 2-مرحلة التنفيذ (مرحلة ضرب الكرة)

تتم هذه المرحلة عندما يقفز اللاعب الى الأعلى ويقوم بارجاع الذراع الضاربة الى الخلف وبانتشاء من مفصل المرفق ورفع اليد مع عمل تقوس للجذع لزيادة قوة الضربة ومن ثم ضرب الكرة بالذراع والرسغ بقوة الى ساحة الفريق المنافس.

### 4-مرحلة الهبوط

وهي المرحلة التي يهبط فيها اللاعب بشكل معتدل نحو الأرض مع امتصاص الاصطدام بها من أجل الحفاظ على المفاصل دون حدوث اصابة لأن الهبوط غير الصحيح يؤدي الى حدوث اصابات في الأطراف السفلى, وتتم مرحلة الهبوط بعد ضرب الكرة إذ يهبط اللاعب المرسل الى الأرض بارتشاء على كلا القدمين سوية ويستطيع اللاعب الهبوط داخل ملعب فريقه بعد اداء الارسال على ان يكون القفز قد تم خارج ملعبه.



الشكل (1)

يوضح مراحل الأداء الفني لمهارة الارسال الساحق

## 4-الضرب الساحق

يعتبر الضرب الساحق أحد العناصر الهجومية المهمة في الكرة الطائرة وتعتمد بشكل أساسي على الاعداد الجيد الذي يتيح للاعب من التصرف وتنويع الضرب الساحق حسب متطلبات ظروف اللعب.

ويحتاج الضرب الساحق في أدائه الى أعلى درجات القوة المركزة والسرعة والتوافق العضلي والدقة العالية التي تشبه الرمي في كرة اليد للتهديف أو الرمي في كرة القدم نحو الهدف والضرب الساحق في التنس.

### طريقة أداء الحركة

- 1- الركضة التقريبية.
- 2- النهوض.
- 3- ضرب الكرة.
- 4- الهبوط



### 1-الركضة التقريبية

يقف اللاعب وقفة ملائمة بحيث ينطلق من المراكز الثلاثة التي يحتلها اللاعب الامامي وهي (2, 3, 4) بصورة مائلة للشبكة. ويكون اللاعب في حالة ارتخاء تام قبل الانطلاق من وضع المشي والذراعان ممدودتان للأسفل وبشكل مرتخ أيضاً.

مراقبة اعداد الكرة بصورة مركزة ليكون على اتم استعداد للانطلاق في اللحظة المناسبة.

يمكن للاعب ان يأخذ عدة خطوات وتكون مسافة هذه الخطوات بين 2-4م وتكون الخطوات الأخيرتان مهمتين بالنسبة للضرب الساحق.

تكون الخطوة الأولى قصيدة وبقدم اليسار للاعب والثانية تكون واسعة وعميقة مع جلب الساق الخلفية بعدها دوراً للأمام مع انثناء متوسط من مفصل الركبة استعداد للقفز الى الأعلى.

ان تنفيذ الخطوة الأولى بصورة صحيحة لها الأثر الفعال لكي يأخذ اللاعب القفزة الثانية الملائمة لأداء الضرب الساحق.

يبدأ اللاعب بمد الذراعين قبل الخطوة الأولى الى الخلف والأعلى الى أبعد نقطة ممكنة وذلك للمساعدة على النهوض للأعلى بشكل جيد.

يجب ان يختار اللاعب نقطة النهوض الى الأعلى بحيث يكون خلف الكرة.

## 2- النهوض

- عند البدء في الركضة التقريبية ينتقل مركز ثقل الجسم الى الأمام ولحد لحظة النهوض حيث ينتقل مركز الثقل الى الأعلى.
- تبدأ عملية النهوض بحركة جلب الذراعين من الخلف والى الأمام والأعلى مع درجة القدمين من العقبين ولحد الأصابع بصورة انسيابية وهذه الحركة مهمة أيضاً للمساعدة في النهوض الى الأعلى ويكون الجسم منتصباً الى الامام قليلاً قبل لحظة النهوض بحيث تكون الاكتاف بصورة عمودية فوق الركبتين.

## انواع الضرب الساحق

- أ- الضرب الساحق المواجه
- ب- الضرب الساحق بالدوران. ج- الضرب الساحق بالخداع.
- د- الضرب الساحق الخطاف.
- هـ- الضرب الساحق من الملعب الخلفي

ويعتبر هذا النوع من أكثر الانواع التي تتكرر في اللعب وتصل نسبته الى 16% بالنسبة الى الأنواع الأخرى ويكون اتجاه الضرب في هذه المهارة في اتجاه الركضة التقريبية ويتم اداء هذا النوع من الضرب الساحق في الغالب من مركز 4 و2 وباتجاه الخطوط الجانبية لملاعب الخصم.

## التكتيك الفردي لمهارة الضرب الساحق

- 1- راقب بدقة قدوم الكرة أثناء الارسال وخط تطبيقها ومد تموجها لأخذ الوقفة المناسبة لاستقبالها.
- 2- انتبه لإشارة المعد لمعرفة ماذا يريد وأي نوع من الاعداد سوف يقوم به.
- 3- حاول أن تغير من اتجاه الضرب في كل مرة من أمام حائط الصد لأن الرقابة في الأداء تسهل مهمة الخصم في الصد.
- 4- خذ الركضة التقريبية لمركبات اللعب السريع على الشبكة بسرعة وهياً نفسك أيضاً للاعداد غير الصحيح أيضاً.
- 5- استعمل الخداع بعد ضربات هجومية غير ناجحة.
- 6- يجب على اللاعب ان يتقن على الأقل نوعين من الضرب الساحق لاستعماله عند الضرورة.

## حائط الصد (البلوك)

يعتبر حائط الصد النواة الأساسية لمجموع التصرفات التي يقوم بها الفرد للدفاع عن الملعب وفي حالة عدم مقدرة اللاعب على تشكيل حائط الصد الفعال لارجاع الكرات الشديدة وبشكل سليم فانه سوف يؤثر على اللاعبين الخلفيين المسؤولين على حماية الملعب الخلفي لذلك كان من الأفضل عدم تشكيل حائط الصد والانتباه الى أخذ مواقع دفاعية لصد الضرب الساحق بدون حائط الصد.

بعد عام 1964 اصبح حائط الصد من الأهمية حيث سمح بتعدية اليد للقيام بهذه العملية ضد الهجوم كذلك سمح بثلاث ضربات بعد لمس جدار حائط الصد مما زاد من قدرة الفريق على عمل هجوم مضاد متكامل وقد كانت نسبة حائط الصد الفردي 23.5% والزوجي (1) 72% والثلاثي 4.5% وبعض المصادر الغربية تتحدث عن حائط الصد الدفاعي وحائط الصد الهجومي ونعني في هذه الحالة عدم تعدية اليد بشكل كامل الى ملعب الخصم وبذلك لا ترجع الكرة الى الخصم وانما تأتي الى ملعبه بعد أن حدثت خطورتها وفي الثانية يحاول تعدية يديه بشكل كامل مع القيام بحائط صد الغرض منه اسقاط الكرة بشكل عمودي الى ملعب الخصم ونحن نؤكد على ان اللاعب يجب ان يقوم بهذا النوع من حائط الصد واحراز نقطة او تبديل الارسال ما استطاع اليه سبيلا, فلذلك لا يوجد حائط صد دفاعي وهجومي وانما عدم مقدرة اللاعب من انهاء اللعب لصالحه ومن خلال قيامه بحائط (1) الصد على الوجه الأكمل.

ان حائط الصد يعتمد على قوة القفز وطول اللاعب وقد دأبت فرق المستوى العالي على وضع بعض اللاعبين المختصين في حائط الصد واختبارهم الاختبار الأفضل والذي يتلائم وأداء هذه المهارة.

## انواع حائط الصد

- 1- حائط الصد بلاعب واحد
- 2- حائط الصد بلاعبين
- 3- حائط الصد بثلاثة لاعبين

## حائط الصد بلاعب واحد

ان أداء مهارة حائط صد تعتبر من المهارات السهلة نسبة الى أداء المهارة الاخرى في الكرة الطائرة لذا كان اللاعب يمتاز بالقفز الجيد بالرغم من انها التي يقوم بها اللاعبون باخطاء كثيرة نتيجة للسهم الشبكة او اجتياز خط الوسط.

## الأداء الحركي

يقف اللاعب الجانبي الأيمن والأيسر على بعد من 1-2م عن لاعب الوسط وعلى بعد 0.5-1م عن الشبكة استعداد لعمل حائط الصد.

### القفز

بعد معرفة اللاعب منطقة الهجوم يستطيع التحرك بعد اخذ خطوات تقريبية أو بدون خطوات مباشرة وتعني الخطوات التقريبية مثل الضرب الساحق الا ان التحرك يكون في حائط الصد جانبياً واليد أمام الجسم مثنية من مفصل المرفق وموازية للشبكة أما في القفز بدون خطوات تقريبية فهو أن يقفز اللاعب للأعلى ضد لاعب الهجوم فقط بعد علو انثناء الركبتين ثم مد الذراعين وتعدية اليد بالقفز للأعلى.

قبل أن يكون اللاعب قد وصل الى أعلى نقطة من القفز يجب ان يكون اللاعب المهاجم قد قام بضرب الكرة وعند ذلك يبدأ بعملية تعدية الذراعين وتكون راحة اليدين قريبة الواحدة من الأخرى ومثنتين للخلف من مفصل الرسغ والأصابع منتشرة وممدودة بمرونة وبشكل مجوف ويكون اتجاه حركها باتجاه الكرة.

وبعد مد اللاعب اليدين للأمام والرسغ للأسفل بقوة من مفصل الرسغ بحركة فعالة ينتهي القسم العلوي للجسم قليلاً من مفصل الحوض.

يرفع اللاعب بعد ذلك الذراعين للأعلى ومجاهاً في علو الرأس وقريباً من الجسم لتقادي مس الشبكة للهبوط بعد ذلك على القدمين مع انثناء بسيط للساقين من مفصل الركبتين ويجب ان يلاحظ اللاعب ايضاً في هذه الأثناء سقوط الكرة حتى يستطيع ان يتصرف مرة أخرى حسب متطلبات الوضع الناتج من ذلك اذا تطلب الحال فيما اذا ارتدت الكرة الى ملعبه.



## ملاحظة/

ان التأكد على حركة تعديية اليد وعمل الرسغ الفعال في مهارة حائط الصد ضرورية جداً لأن مهمة نجاح هذه المهارة متعلقة بذلك والحالات الثلاثة.

منها حالتين مخطوئتين واحدة صحيحة ففي الحالة الأولى يقوم اللاعب بتعدية الذراعين فوق الشبكة ولكن حركة الرسغ الفعالة للأسفل مما يؤدي الى ان الكرة ترتطم بحائط الصد وتحلق عالية الى ساحته أو الخارج اما الحالة الثانية فلم يقم اللاعب بتعدية الذراعين وهذا يؤدي الى ارتطام الكرة بحائط الصد وتتجه للأسفل الى ملعبه والحالة الثالثة وهي الحركة الصحيحة فنرى حركة الذراعين والرسغ متناسقة مما يؤدي الى سقوط الكرة عمودياً في ساحة الخصم نتيجة تعديية الذراعين وحركة الرسغ الفعالة للأسفل ولا تتيح للخصم مجالاً لانقاذ الكرة.

## حائط الصد بلاعبين

وكما قلنا سابقاً ان هذه المهارة أكثر تكراراً في اللعب من الصد بلاعب واحد أو الصد بثلاثة لاعبين والصد يكون اما بلاعب 2, 3 او 3, 4 ويكون اللعب الأكبر هنا على اللاعب الذي يشغل مركز رقم 3 فهو يتحرك مع لاعب رقم 2 لصد الهجوم الذي يقوم به الخصم من مركز رقم 2 وتحتاج عملية حائط الصد بلاعبين مهارة وتركيز على الخصم مع التوقيت المتناسق مع زميله للقيام بالنهوض معاً في اللحظة المناسبة لصد الكرة.

## طريقة الأداء الحركي

ان طريقة الأداء الحركي لهذه المهارة تشبه الصد بلاعب واحد مع ملاحظة مرجحة الذراعين في هذه الحالة عند القفز للأعلى بحيث تكون قريبة للجسم حتى لا تعيث حركة اللاعب الأخرى الذي يؤدي معه حائط الصد والتأكيد على النهوض معاً وبصورة غير متباعدة حتى لا يتركوا فجوة يستطيع منها المهاجم توجيه الكرة من خلالها الى ملعبهم والتنسيق فيما بينهم وذلك بالتحويط على المهاجم كلياً من الجانبين ومنهم سوف يقوم بعملية العد من الجهة الخارجية والداخلية حيث لا يدعو مجالاً له بالزوغان الى الجانبين حيث ان عدم تعديية اليدين سوف لا يكون هناك نجاح مباشر والذي يجب ان يهدف له أي حائط صد.



## الإخطاء الشائعة

- 1- لاعبا الصد يعيقان أحدهما الآخر والمسافة كبيرة بينهما وحركتهما غير سريعة ضد هجوم الخصم.
- 2- يقف اللاعبان الواحد بعيد عن الآخر ولا يشكلان حائط صد مزدوج.
- 3- لم ينسق اللاعبان فيما بينهما لتغطية الصد ومن سوف يقوم بالتغطية على الكرة من الناحية الداخلية ومن بالتغطية من الناحية الخارجية.
- 4- اللاعبان لم يعديا أيديهما فوق الشبكة.

## حائط الصد بثلاثة لاعبين

وكما قلنا فان حدوث هذا النوع وتكراره في الملعب قليل جداً لصعوبة حماية الملعب بعد أن يقوم ثلاثة لاعبين بتشكيل حائط الصد وفي الغالب يكون حائط الصد بثلاثة لاعبين في منطقة الوسط ويتقدم لاعب الميمنة والميسرة الى لاعب الوسط ويقوم الخارجي لاتجاه الكرة بالتحويط قليلاً باتجاه الملعب للعمل على تشكيل حائط واسع ويحتاج هذا النوع من حائط الصد الى توقيت دقيق يتمكن ثلاثة لاعبين من القفز بأن واحد ضد المهاجم وتبع اللاعبون الثلاثة نفس الخطوات التي أتبعوها في حائط الصد بلاعب ولاعبين ثم الهبوط والتحرك بسرعة لأخذ أماكنهم بعد عملية الصد وخصوصاً في عملية الصد غير الناجحة أو بعد عملية الخداع من الخصم.



## التمارين اللازمة لتطوير مهارة حائط الصد

- 1- شرح الحركة بصورة وافية مع عرضها امام اللاعبين حتى يأخذوا التصور الحركي الكامل به بعد ذلك يحاول المدرب تصحيح الأخطاء من خلال قيام اللاعبين أنفسهم بالأداء.
- 2- القيام بالحركة بدون كرة وقريب من الشبكة والتدريب على أخذ المكان المناسب للنهوض حيث يتعلم كيفية تقادي مس الشبكة واجتياز خط الوسط.

- 3- يقف أحد اللاعبين خلف الشبكة وعلى كرسي ويمسك بيديه كرة فوق الشبكة ويحاول كل لاعب النهوض وعمل حائط صد على الكرة بعد تحويطها من الأعلى وكما في المهارة الصحيحة.
- 4- يقف اللاعبون على شكل صفين متقابلين بحيث تقضل الشبكة فيما بينهم ثم يحاول كل لاعب أن يمس اللاعب من فوق الشبكة براحة اليدين وبدون لمس الشبكة.
- 5- عمل حائط الصد ضد المهاجم بلاعب واحد بعد رمي الكرة للمهاجم كالأعداد من قبل المدرب.
- 6- يقف لاعب حائط الصد في مركز ثلاثة ثم يتحرك ضد الهجوم حسب الأعداد فمرة من مركز 2 أو 3 أو مركز 4.
- 7- الصد بثلاثة لاعبين ضد فريق كامل في ملعب الخصم بعد رمي الكرة لهم من قبل المدرب وينتهي اللعب بعد حائط الصد.

### التكنيك الفردي في حائط الصد

ان أهمية حائط الصد من جهة هو الحصول على احقية ضرب الارسال بعد ذلك وهنا يجب التأكيد على عمل أي خطأ لأن أي خطأ يعني خسارة الفريق نقطة محققة أما اذا كان الارسال لدى الفريق الذي يقوم بحائط الصد فيعني ذلك زيادة رصيد من النقاط والاقتراب حثيثاً للحصول على الشوط لذلك فان أهمية حائط الصد مؤثرة جداً في لعبة الكرة الطائرة والحديثة.

يجب ان نقول للاعب ما يلي:

راقب وانت قريب من الشبكة وعلى بعد 0.50سم الى متر واحد وقفة واستقبال الارسال ودفاع الخصم والاعداد للهجوم بدقة واعرف من أي مركز سيقوم الخصم من عمل الضرب الساحق والتحرك اليه بسرعة.

حاول الرجوع للخلف بسرعة عندما تعلم بأن الخصم قد استقبل الكرة بشكل غير جيد وسوف لا يقوم بعمل الضرب الساحق وانما سيمررها الى الخلف أو الفراغ.

راقب تحليق الكرة الى اللاعب المعد بشكل جيد وحركة الركضة التقريبية للمهاجم واتجاهها أتعرف ما هي امكانيات هذا اللاعب لعمل الضرب الساحق وكذلك معرفة ما اذا كان الاعداد الى الملعب الخطي لعمل الضرب الساحق من الخلف.

في حالة النهوض فردياً ضد المهاجم يجب التأكيد على تحويط الكرة بالكامل والتأكيد على عدم زوغان الكرة منك.

كافح في كل مرة لتصل للكرة مع تعدي يدك من فوق الشبكة وصد الكرة وبذلك تحد من شدة هجوم الخصم.

## الدفاع عن الملعب

يعتبر الدفاع عن الملعب احدى المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية أو الخداع ويعتبر الخطوة الأولى لبناء الهجوم المضاد ضد الخصم وهو متعلق بالاضافة الى المقدرة التقنية للاعب الى معرفته بالتكتيك الجماعي الذي ينفذه الفريق كما ان معرفة وقوف اللاعبين داخل الملعب وحماية المهاجم وحائط الصد تساعد لاعب الدفاع عن الملعب في توقع مكان ذهاب الكرة ويتحرك بسرعة الى هناك باستعمال النوع اللازم للدفاع عن الملعب وسوف نأتي على أنواع المهارات المهمة في الدفاع عن الملعب.

والدفاع عن الملعب يختلف عن مهارة استقبال الدفاع عن الملعب في الوقفة الأساسية لأن سرعة الكرة في الهجوم تكون كلما قلنا 100 كم في الساعة لذلك فان وضع التهيؤ العميق للاعب للوصول الى الكرة أسرع من الوقفة التي يستعملها اللاعب في مهارة الدفاع عن الارسال وسوف نأتي بشكل مفصل لشرح هذه الفروق بعد شرح مهارة الدفاع عن الملعب.

## أنواع الدفاع عن الملعب

- الدفاع عن الملعب بالذراعين من الاسفل بالوقوف.
- الدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط.
- الدفاع عن الملعب بالذراع من السقوط.
- الدفاع عن الملعب بالذراع أو بالذراع الواحدة مع التحليق.

## الدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل بالوقوف

وتعتبر هذه المهارة كما قلنا سابقاً من أكثر المهارات الدفاعية تكراراً في اللعب وهي الشكل الأساسي لباقي المهارات التي تستعمل في الدفاع عن الملعب وتختلف في الأداء عن مهارة استقبال الارسال من الأسفل بالوقفة العميقة التي يأخذها شكل الأداء الحركي ووضعية الذراعين وزاوية انحناء الجذع كما قلنا سابقاً.



## طريقة الأداء الحركي للدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل

- يتحرك اللاعب الى المنطقة التي يعتقد بانها ستكون منطقة سقوط الكرة مع مراقبة أعداد الخصم ووقوف زملائه في حائط الصد حيث يكون تحركه على هذا الأساس.
- بعد ذلك يأخذ اللاعب وضعية الدفاع العميقة بفتح القدمين للجانب بصورة واسعة وثقل الجسم يرتكز على قاعدة الأصابع للقدمين أما الساقين فتكونان مثنيتين بصورة عميقة من مفصل الركبتين بحوالي 90 والجسم يكون خلف الكرة وتكون الذراعان معلقتين بصورة مرتخي الى الأمام والجانب وتكون المنطقة الداخلية للساعد متجهة للأمام والنظر الى الكرة.
- يجلب اللاعب الذراعين من الخارج والجانب الى تحت الكرة ويلتقيان معاً بوضع اليدين الواحدة فوق الأخرى وتتجه المنطقة الداخلية لكلا الساعدين للأمام وتكونان مسطحاً كبيراً حيث تلتقي الكرة فيه بالذراعين الممدودتين.
- تمتص الذراعان والجذع قوة الضرب الساحق بحركة ارتداد مطاطية للأسفل وهذا الارتداد عمق وثقة للدفاع تحددها قوة الضرب الساحق فكلما كان الضرب الساحق قوياً كلما كانت وقفة الدفاع أعمق والارتداد من قبل الذراعين للخلف وأكثر.

ثم بعد ذلك يحاول اللاعب مد الساقين والجذع الى الامام باتجاه الزميل الذي ستوجه له الكرة كذلك كلما كان قدوم الكرة خفيفاً يتطلب من اللاعب استعمال حركة مد الساقين والجذع بصورة أشد كي يستطيع اللاعب من اىصال الكرة للمكان المناسب وبعد لك يتحرك اللاعب ويستعد أما للهجوم أو التغطية.

## الأخطاء الشائعة

- 1- يستقبل اللاعب الكرة ولم يأخذ وقفة الدفاع العميقة بثني الساقين.
- 2- اللاعب لم يأخذ مكانه بسرعة خلف الكرة.
- 3- يضرب اللاعب الكرة القادمة بالذراعين بشكل فعال بدل ان يمتص قوته للضرب بارتداد الذراعين للأسفل.

## الدفاع عن الملعب بالذراعين مع السقوط

وتستعمل هذه المهارة لالتقاط الكرات التي تقع في متناول بيد اللاعب والى الجانبين الأداء الحركي للدفاع عن الملعب بالذراعين مع السقوط.

ان المراحل الاولى لأداء هذه المهارة والى حد لمس اللاعب عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف هي الوضع الأساسي لكل المهارات الدفاعية التي تليها وهذه المهارة تختلف عن المهارة السابقة بأن يأخذ اللاعب خطوة واسعة الى الجانب الذي تتواجد فيه الكرة ويكون الساعدان متجهين للأمام

وممدودين من المرفقين وبعد أن يصل اللاعب خلف الكرة يكون ثقل الجسم على الساق الممدودة للجانب ثم يأخذ بالدرجة على الفخذ والمقعد ثم الجذع بعد ان يضرب الكرة بالذراعين الممدودتين وفي المنطقة الداخلية للساعدين.

### الأخطاء الشائعة

- 1- لم ينقل اللاعب ثقل الجسم على الساق الممدودة للجانب وفوق قاعدة أصابع القدم.
- 2- الذراعان بعيدة الواحدة عن الأخرى ولا تشكل مسطح مناسب لالتقاء بالكرة.
- 3- اللاعب يلتقي بالكرة والذراعان مثنيتان من مفصل الساعدين.
- 4- اللاعب يركز على الدرجة ولم ينتبه لضرب الكرة قبل ذلك فكان التقاءه بالكرة في المكان الغير مناسب بالذراعين.

### الدفاع عن الملعب بالذراع مع السقوط

وهذه المهارة تستعمل لالتقاط الكرات البعيدة مما يزيد فعالية الدفاع للاعب الواحد حيث يستطيع من تغطية مساحة واسعة ضد هجوم الخصم في حالة اتقانه هذه المهارة المهمة, وتبدأ هذه المهارة كما في المهارة السابقة بوقفة الدفاع العميقة بعد ذلك يأخذ خطوة كبيرة الى الجانب الذي تحلق فيه الكرة وينقل ثقل الجسم كله فوق الساق الممدودة للجانب بعد ذلك يجلب الذراع الممدودة خلف الكرة ويلتقي بها داخل الساعد الغير متصلب وباتجاه الامام والأعلى ثم يحاول امتصاص هذه الخطوة بالدرجة على الفخذ ثم الورك والظهر ثم النهوض مرة أخرى بسرعة.



### الدفاع باليدين أو اليد الواحدة بالتحلق

ويستعمل اللاعب هذه المهارة عندما تكون الكرة بعيدة جداً ولايستطيع الوصول اليها بالدحرجة وانما بالتحليق للوصول تحتها وضرب الكرة اما بالذراع الواحدة أو بالذراعين.

### طريقة الأداء الحركي

- يأخذ اللاعب وضعية الدفاع العميقة ومن هذا الوضع يدفع اللاعب الأرض بالقدم القريبة من الكرة بقوة للأمام.
- في لحظة الدفاع يأخذ الجسم شكل الغطس للأمام ويضرب الكرة بالذراع الأيمن ويحاول الاستناد بالذراع الأخرى ويلتقي بها في المنطقة الخارجية للساعد ثم يستند الجسم على الذراعين وبعد هبوط اللاعب على الأرض وفي هذه اللحظة يكون الصدر والرأس مرفوعين للأمام للأعلى والساقين مثبتيين من مفصل الركبتين قليلاً للأعلى ليساعدا على الانزلاق لتخفيض شدة السقوط بعد أن يدفع الجسم للأمام بالذراعين.
- الفرق بين الدفاع عن الملعب بالدحرجة للجانب والأمام هو أن الأول تستعمل الراحة الداخلية لليد والساعد أما في التحليق فيستعمل الراحة الخارجية لليد.

### التمارين اللازمة لتطوير مهارة الدفاع بالذراعين أو بالذراع الواحدة بالتحليق

بعد شرح الحركة بصورة وافية وعرضها امام اللاعبين يحاول أن نجزة الحركات بدون كرة ثم مع الكرة ومن المستحسن أيضاً عرض أفلام أو صورة أيضاً ليساعد اللاعبين على أخذ فكرة وافية عن هذه الحركات وتصليح الأخطاء والتأكد على أداء هذه المهارات داخل ملعب الكرة الطائرة.

- 1- يقف لاعب الدفاع في المنطقة الخلفية في مركز رقم 5 ويرد الكرات التي تأتي من المدرب الذي يقف في نفس الساحة في مركز رقم 2 (يؤدي الفريق التمرين واحد بعد الآخر).
- 2- يقف لاعبان الواحد أمام الآخر على بعد 2 الى 3م ويحاول اللاعب الأول ضرب الكرة الى اللاعب الآخر الذي يحاول من أداء المهارة بالذراعين ويستمر.
- 3- يجب عليك مراقبة ومشاهدة المهاجم وحائط الصد وهذا يعني ان وقوفك يجب ان يكون خارج ظل حائط الصد.
- 4- لاتندفع بوقت مبكر للأمام وبما يتيح المجال للمهاجم لوضع الكرة خلفك.
- 5- عندما تتوقع ان الضرب الساحق الشديد سوف يكون في المنطقة المسؤول عنها فيجب اخذ وقفة دفاعية عميقة من أجل زيادة نجاح عملية الدفاع من قبلك.
- 6- حاول ان تغطي على اخطاء لاعبيك داخل الملعب بحركة جذع للجانبين وتحليق مناسب للأمام
- 7- حاول ان تصل للكرة وان تعرف ان الحصول على الكرة بالساعدين هي أمن طريقة للدفاع عن الملعب.

- 8- راقب الكرات المرتطمة بحائط الصد والوصول اليها وانقاذها.  
9- اللعب داخل ملعب الكرة الطائرة ثلاثة ضد ثلاثة لاعبين وبدون عمل حائط صد.  
10- اللعب 6 لاعبين ضد 6 بدون حائط صد.

### التكتيك الفردي في الدفاع عن الملعب

يجب ان نعرف بان الدفاع عن الملعب لا يحد من نقاط الخصم فقط أو حصوله على الارسال وانما هو الشريط الأساسي لبناء هجوم مضاد وهو أيضاً متعلق من التوقع الجيد لهجوم الخصم ومعرفة اتجاهه وكذلك معرفة مقدرة حائط صد فريقه لأخذ المواقع الدفاعية الجيدة بعد ذلك.

ولأجل انجاح التكتيك الفردي في هذه المهارة ملاحظة ما يلي:

- 1- لاحظ ان هجوم الخصم سوف لا يضرب الكرة بشدة من المنطقة الأمامية اذا كانت بعيدة عن الشبكة والعكس صحيح.
- 2- راقب تحليق الكرة الى مهاجم الخصم وامكانيات حائط الصد وبعد ذلك معرفة ما هي الامكانيات المتبقية لدى المهاجم لنجاح ضربته.
- 3- لاحظ بأن عملية الخداع من قبل المهاجم ممكن معرفتها وعليك مراقبة حركة ذراعه وأخذ المكان المناسب.

