

إن الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية ومن أكثر الألعاب التي تحقق فرص الممارسة والمنافسة والترفيه، وكان من نتائج ذلك أن أنجذب إليها الأطفال والشباب وكبار السن من الجنسين مما دفع بها إلى مصاف أكثر الألعاب شعبية في العالم، ولقد وصلت إلى مستوى من التطور والتقدم نتيجة لقيام الكثير من الخبراء والمهتمين بدراسة جوانبها المختلفة بالطرق العلمية من أجل الإرتقاء بمستوى اللاعبين فنياً وخططياً وبدنياً ونفسياً، والوصول بهم إلى أعلى المستويات الرياضية ذات الإنجاز العالي، وهي من الألعاب التي يشهد التنافس عليها محلياً ودولياً وعالمياً وأولمبياً. ولقد اهتمت معاهد وكليات التربية الرياضية في جميع أنحاء العالم بهذه اللعبة. فأدرجتها ضمن مناهجها لغرض تخريج أجيال من القادة المتخصصين يكون لهم صلاحية قيادة اللعبة في جميع مجالاتها من تدريب وتعليم وإدارة وتحكيم وتقويم.

وبدخول الكرة الطائرة الألعاب الأولمبية عام ١٩٦٤م في دورة طوكيو تنافست الدول على إعداد فرقها القومية لنيل شرف الحصول على الميدالية الذهبية وسيادة العالم في هذه اللعبة سواء أكان ذلك للرجال أو للسيدات. ولقد تجسد هذا التنافس في ابتكار المهارات وتطويرها وكذلك في وضع الخطط وطرق اللعبة الهجومية والدفاعية.

وفي استخدام طرق وأساليب التدريب الحديثة أيضاً:

إنها تطورت تطوراً ملحوظاً منذ نشأتها وحتى الآن في قوانينها وفي أدائها الفني والخططي والدليل على ذلك هو زيادة اشتياق الجمهور إلى رؤيتها في البطولات العالمية والدورات الأولمبية. وان التطور الذي حصل ما هو إلا نتيجة استخدام الطرق العلمية الحديثة في التدريبات واختيار الناشئين بمواصفات جسمية ومكونات بدنية تتناسب مع متطلبات الكرة الطائرة الحديثة، وهذا الأمر يتطلب من لاعب الكرة الطائرة التحكم السريع في حركاته عن طريق الوقوف ثم معاودة الجري والسقوط الأمامي والدحرجات بأنواعها.

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

وتغيير الاتجاه وبذل القوة بنماذجها الحركية الثلاثة وهي: التحرك داخل الملعب القوة الانفجارية أداء المهارات الفنية كسرعة رد الفعل وسرعة الحركة في الأداء السريع والخاطف ان مباريات الكرة الطائرة تستغرق في بعض أكثر من ساعتين ونصف وهذا يتطلب من اللاعب أن يمتلك من المكونات البدنية ما يميزه في المباراة بنفس الفاعلية والحركة والقفز من بداية المباراة حتى آخر لحظة فيها.

ولا يفوتنا أن نذكر أن للقياسات الجسمية مكانة هامة في تحديد مستوى البدنية والحالة الصحية للفرد بشكل عام، كما تؤثر في مستوى وطبيعة الأداء الحركي في المجالات الرياضية وغير الرياضية المختلفة. وإن عملية الانتقاء والكشف عن المواهب الرياضية تظل ملازمة للعملية التعليمية والتدريبية بالكرة الطائرة من البداية حتى الوصول إلى مرحلة البطولات مرحلة الإنجاز العالي.

إن هناك نتائج لتوافر المكونات البدنية منها : قصور زمن التعليم وسهولته وشعور اللاعب بالنجاح واكتساب الأداء الفني والمحافظة على أوضاع الجسم خلال الأداء وثقة المتعلم بنفسه وبمدرسه إن كل هذه الأمور تؤدي إلى الأداء الجيد فضلا عن الإقلال من الإصابات ويرى بعض العلماء أن المكونات البدنية التي يتأثر عليها وصول الفرد الرياضي إلى أعلى مراتب البطولة الرياضية حيث تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وخاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة العقلية بعناصر اللياقة البدنية الأخرى. ترتبط الكرة الطائرة بالعديد من المدركات التي يمكن تنميتها وتطويرها أثناء عملية التعليم.

ومن أهمها إدراك الإحساس بالمسافة وبالزمن وبالمكان فضلا عن الإدراك الحسي بالكرة، أن يتأسس الإدراك المثالي على دقة التحكم في الكرة، والإدراك يساعد اللاعب على توافق حركته مع الكرة وخصائصها ويرتبط بذلك دقة إدراك وزن الكرة وشكلها وقوة الضربة وسرعة ارتفاع التميرير وما إلى ذلك،

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

وتتطلب لعبة الكرة الطائرة تفاعلاً مستمراً من الممارسين وهذا يستلزم القدرة على التفكير والتكيف والانسجام الملائمة للمواقف المتغيرة.

وكتيراً ما يكون للمتغيرات السريعة المفاجئة في مواقف اللعب تأثيرات متقلبة على حالة اللاعبين الإيجابية قد تدفع اللاعب في لحظة واحدة من نجاح إلى فشل أو العكس.

وهناك تجارب تشير إلى أن الإعداد النفسي عملية تربوية لها دور فعال في نجاح أو فشل اللاعب، وهذا الإعداد النفسي لا يقل أهمية عن الإعداد البدني أو المهاري بل أن هناك ارتباطاً قوياً بين الحالة النفسية والتحسين المهاري وكذلك نجاح طرق وخطط اللعب حيث يعتمد النجاح في كل ذلك على شعور الفرد بقدراته وبتقدير الآخرين ونظرتهم إليه نظرة ملؤها الإعجاب والتقدير إن المهارات الفنية (التكنيكية) بالكرة الطائرة هي الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تتطلبها هذه اللعبة طمعا في الوصول إلى نتائج إيجابية والإقتصاد في المجهود البدني وتأخر ظهور حالة التعب على اللاعبين لذلك يجب إتقانها إتقاناً تاماً .

المهارات الفنية الأساسية هي الحركات التي تتطلبها مجريات اللعب أثناء المباراة. ويجب على

جميع اللاعبين إتقان هذه المهارات لكي يتمكن كل لاعب من تنفيذ واجبه أثناء اللعب. وبما أن قانون

اللعبة يسمح بتبديل مراكز اللاعبين فلا يستطيع اللاعب أن يتخصص في مركز معين سواء في الدفاع أو

في الهجوم ولهذا يجب على كل لاعب أن يعد إعداداً جيداً وأن يتقن جميع المبادئ الأساسية لكي يتمكن

من التحرك في الملعب باستمرار بخفة ورشاقة وهذا ما تتطلبه لعبة كرة الطائرة لأنها لعبة سريعة ووضع

الفريق يتغير من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس تبعاً لمواقف اللعب المختلفة كالتحرك لتغطية حائد الصد أو

أداء عملية الضرب الساحق أو الدفاع عن الملعب وغيرها.

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

وينبغي على جميع اللاعبين أن يودوا المهارات الفنية جميعها بمستوى متكافئ لكي يتمكن كل لاعب من تنفيذ واجبه أثناء اللعب، وعليه يتحتم تحليل هذه المهارات إلى مراحلها حتى يسهل تعلمها بصورة دقيقة وصحيحة ومع مراعاة مطابقتها لقانون اللعبة، وبالرغم أن المهارات تبدو سهلة الأداء إلا أنها تتطلب بذل جهد كبير في دقة إتقانها، وذلك لما يفرضه قانون اللعبة من حيث قصر فترة لمس الكرة بأطراف الأصابع وصغر حجم الملعب وسرعة طيران الكرة وغيرها من النواحي القانونية الأخرى. ولعبة الكرة الطائرة تتكون من مجموعة من الحركات يطلق عليها المهارات الفنية الأساسية أو المبادئ الأساسية وهي:

✓ أولاً: مهارة الإرسال

✓ ثانياً: مهارة الاستقبال (التمريرة من الأسفل).

✓ ثالثاً: مهارة الإعداد التمريرة من الأعلى).

✓ رابعاً: مهارة الهجوم الساحق (الضرب الساحق).

✓ خامساً: مهارة حائط الصد (جدار الصد)

✓ سادساً: مهارة الدفاع عن الملعب (التغطية).

وتنقسم إلى مجموعتين

1- المهارات الهجومية: الإرسال الإعداد، الهجوم الساحق، حائط الصد.

2- المهارات الدفاعية: الاستقبال، حائط الصد، الدفاع عن الملعب

المهارات الفنية التكتيكية للكرة الطائرة:

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

ان لعبة الكرة الطائرة تتكون من مجموعة من الحركات الفنية يطلق عليها المبادئ الأساسية أو المهارات الأساسية أو المهارات الفنية الأساسية ولا بد للاعب من معرفة مهارات هذه اللعبة التي يزاولها لكي يتقنها بدرجة كبيرة وعالية حتى يسهل عليه استيعاب خطط اللعب سواء أكانت هجومية أم دفاعية مع مراعاة مطابقتها لقانون اللعبة

ولعبة الكرة الطائرة تتكون من المهارات الفنية الأساسية وهي:

أولاً: مهارة الإرسال 13%

ثانياً: مهارة الاستقبال 12%

ثالثاً: مهارة الإعداد 20%

رابعاً: مهارة الهجوم الساحق 21%

خامساً: مهارة حائط الصد 20%

سادساً: مهارة الدفاع عن الملعب 14%

وتنقسم هذه المهارات إلى مجموعتين .

1- المهارات الهجومية: الإرسال - الإعداد - الهجوم الساحق - حائط الصد.

2- المهارات الدفاعية: الاستقبال - حائط الصد - الدفاع عن الملعب.

يجب على اللاعب عند بداية التدريب الفني لهذه المهارات الأساسية أن يقدم عرضاً فنياً لأقرب ما يكون للوضع الصحيح للأداء، ويعرض هذا عادة من قبل المدرب أو من قبل لاعب مميز لكي يكون لدى الراغبين تخيل أو تصور ذهني دقيق للحركة ويمكن أن تساعد الوسائل السمعية والبصرية في هذه الناحية التدريبية، وكذلك الصور الفوتوغرافية والأفلام ومراقبة اللاعبين ذوي المستوى العالي في المباريات.

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

كل هذا يعتبر وسائل شائعة ومستخدمة في التدريب والتعليم، المهم هنا أن التأكيد على انتباه وتركيز اللاعب ينصب على العناصر الفنية الأساسية لهذه المرحلة بعد أن يؤدي اللاعب التمرين بنجاح 80% أو أكثر ونرى بالتالي تطوراً نظامياً حيث القوة الدافعة الرئيسة للتمرين تتول من عنصر خاص أو جزء خاص من الحركة إلى تنفيذ كامل لها، إن معرفة وإدراك القواعد البدنية والمبادئ الميكانيكية التي تحكم حركة الجسم يعتبر حيويًا وهامًا للتدريس والتدريب الفعال، وتسمح هذه الطريقة للمدرب والمدرس أن يقرر ما هو الصح والممكن وما دون ذلك، كما أن تركيز المدرب والمدرس على أسباب الأخطاء يسهل تطوير فاعلية الحركة المطلوبة. إن الهدف الرئيسي من هذه الفاعلية هو اكتساب تدريجي للمهارات الفنية الأساسية لحركاتها الشاملة والمتداخلة ببعضها البعض .

إن اختيار هذه المجموعة من التمارين في كيفية تعليم وتطوير الأداء الفني للمهارات الكرة الطائرة جعلني أضعها متسلسلة حسب مراحلها منذ بداية مرحلة تعليمها الأولى وحتى مراحلها المتطورة من حيث صعوبة الواجب المفروض على اللاعب من وجهة نظري الحسية والحركية حيث أن اللاعب هو الشخص الوحيد المشترك في أداء التمرين والذي يترتب عليه تطوير مستواه الفني مما يؤهله للاشتراك في المباريات والحصول على نتائج إيجابية وسوف اعرض لكل مهارة من هذه المهارات الفنية مجموعة من التمارين التعليمية والتدريبية التي تساعد اللاعب على مزاوله لعبة الكرة الطائرة وتقديمه أفضل ما يملك من مستوى فني وبدني خلال المباراة.

1- وقفات الاستعداد والتحركات:

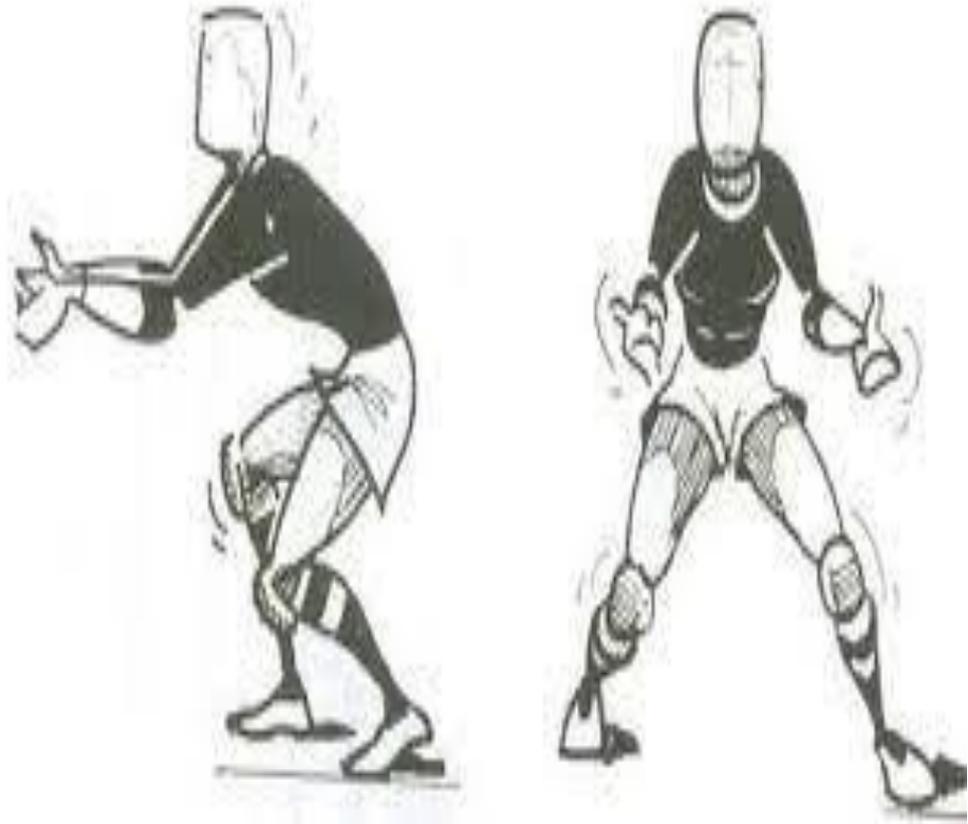


وقفات الاستعداد والتحركات هي الوضع الذي يجب أن يتخذه اللاعب الاستقبال الكرة ومن هذا الوضع يبدأ اللاعب في التحرك لأداء الضربات والمهارات والحركات الأخرى. ويمكن للاعب أن يتحرك بسهولة وسرعة لجميع الاتجاهات كما تساعد وقفة الاستعداد المناسبة اللاعب على الاقتصاد في المجهود عند قيامه بالحركات اللازمة في الدفاع أو الهجوم. لذلك يجب أن يتخذ اللاعبون وقفة الاستعداد في جميع مواقعهم في الملعب بصفة مستمرة.

ويمكن تأدية هذه الوقفة الوضع بعدة مستويات:

1-وقفة الاستعداد المتوسطة : تتناسب تغطية الملعب وبدئ الهجوم.

وقفة الاستعداد العالية: تناسب التمرير والأعداد خلفا.

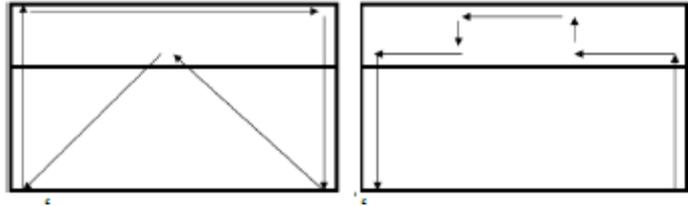


2- وقفة الاستعداد العميقة (الدفاعية المتطورة):

وهي الوقفة التي تتطلبها اللعبة الحديثة وضرورة العناية بها للتمرير من أسفل. ويجب أن تحقق وقفة الاستعداد أسرع انتقال بتوازن متكامل لأداء المهارات التالية المطلوبة. أي أنها وضع استعداد يبدأ منه اللاعب التحرك بسرعة وبأقل جهد الأداء الحركة المطلوبة مع الاحتفاظ بالتوازن قدر الإمكان.



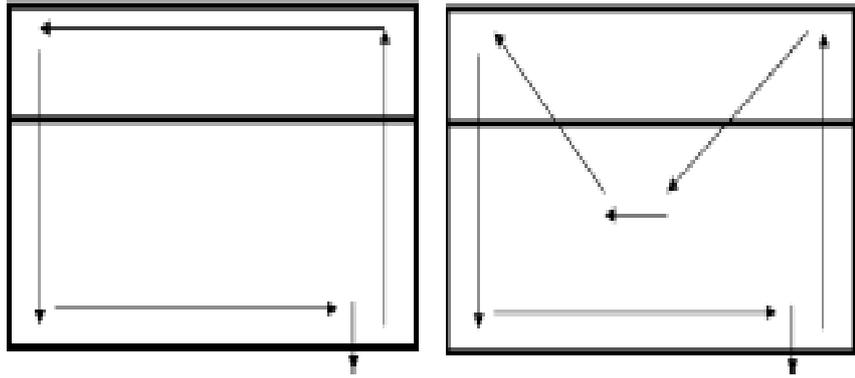
التحرك للجانبين:



يراعى عدم تقاطع القدمين حيث أنه يساعد على الاحتفاظ بالتوازن وأداء وثبة خفيفة يكسب السرعة في انتقال القدمين خاصة لمسافة تزيد عن خطوة عادية. وإذا كان الهدف التحرك يسارا فيكون بنقل القدم اليسرى جهة اليسار مسافة من 30سم-50سم، نقل القدم اليمنى نفس المسافة.

وإذا كان الهدف التحرك يمينا فيكون بنقل القدم اليمنى جهة اليمين مسافة 50 سم ثم نقل القدم اليسرى 70سم - يراعى زحف القدم اليمنى 30 سم في نفس لحظة. انتقال القدم اليسرى.

التحرك للامام والخلف:



تنتقل القدم الأمامية 30-50 سم تليهما القدم الخلفية نفس المسافة. كذلك التحرك خلفا تنتقل القدم الخلفية 30-50 سم تليها القدم الأمامية وهناك طريقة التقدم بالمشي التي تغير من الوضع الأصلي للقدمين.

تغيير الاتجاه:

يعتمد تغيير اتجاه اللاعب على ارتكاز مشط القدم الأمامية ونقل القدم الخلفية جهة اليمين للمواجهة شمالا - والعكس. نقل القدم الخلفية جهة الشمال للمواجهة رمينا ويمكن عكس الطريقة السابقة الارتكاز على القدم الخلفية ونقل القدم الأمامية خلفا للاتجاه الجديد.

التحرك في الحالات الثلاث السابقة يرتبط بمسافة محدودة وسرعة كافية مع الاحتفاظ بالتوازن التام وإذا زادت المسافة التي يتحركها اللاعب مع ارتباط هذه المسافة بسرعة الكرة الفائقة فإنه يتحتم على اللاعب الخروج من هذه الأسس واتباع الجري العادي. يتم تعليم هذه الخطوات جميعها بدون كرة، ثم تكرارها باستلام كرة ومسكها، ثم تكرارها مع استلام كرة وتميرها.

الاطء الشائعة في وقفة الاستعداد:

- الوقوف والمسافة بين الساقين غير مناسبة.

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

- عدم وضع الذراعين في وضعهما الصحيح كوضع الدارعين بعيدين عن الجسم
- عدم ثني الركبتين أو كليهما للداخل.
- عدم توزيع نقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- عدم متابعة النظر لخط سير الكرة.

مهارة الإرسال:

الإرسال هو أحد المهارات الأساسية الفنية وتعد المهارة الأولى بلعبة الكرة الطائرة وينفذ بواسطة اللاعب الذي يشغل مركز رقم (١) من الخط الخلفي بعد إشارة الحكم (الصفرة) وإدخال الكرة في اللعب، وتضرب الكرة بذراع واحدة بيد (مفتوحة أو مضمومة) وهي في الهواء حتى يتم عبورها إلى ملعب الخصم (المنافس)، ويتم تنفيذه من خلف خط النهاية (منطقة الإرسال) والمرسل يجب أن يقرر مسبقاً نوع الإرسال الذي سوف ينفذه مع التركيز على نقاط الضعف في الفريق المنافس وهي:

مكان الفراغ، للاعب الضعيف الاستقبال، مكان المعد، مراكز تغيير اللاعبين، اللاعب البديل، اللاعب غير المستعد نفسياً وبدنياً، اللاعب الأقل خبرة في المباراة، الإرسال في المناطق القريبة من حدود الملعب، استخدام الإرسال الأكثر صعوبة للخصم.

كل هذه الأمور يضعها المرسل في الحسبان عقله ومن ثم يبدأ بتنفيذ الإرسال الإرسال هو إحدى المهارات التي يكون لها طابع هجومي في الكرة الطائرة وله تأثير فعال لفريقه ويكون سلبياً لفريق الخصم إذا تم تنفيذه بالطريقة الصحيحة والمطلوبة ويؤدي إلى :

✓ أولاً: الحصول على نقطة بدون إجهاد فريقه .

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

✓ ثانيا: إعطاء فرصة راحة لفريقه .

✓ ثالثا كسب ثقة أعضاء فريقه من الناحية النفسية في حالة نجاحه

✓ رابعا: زعزعة الثقة عند فريق الخصم .

✓ خامسا: عدم إعطاء الفرصة لفريق الخصم من إجراء ترتيبات هجومية.

✓ سادسا: إجهاد فريق الخصم .

وتشمل حصة الإرسال في المباراة %21 من المهارات الفنية الأساسية من حيث تكرار استعماله في اللعب حسب تقويم المهارات في دورة العالم التي أقيمت في براغ عام 1966م. نلاحظ في الفترة الأخيرة أن التدريب عليه أصبح يحتل جزءاً كبيراً من الوحدة التدريبية من حيث الدقة والتركيز على مستوى الإنجاز العالي في لعبة الكرة الطائرة .

تعريف الإرسال:

الإرسال هو الكرة التي يبدأ بها اللعب كما يستأنف عقب انتهاء الشوط وبعد كل خطأ، هو جعل الكرة في حالة لعب. بواسطة لاعب الخط الخلفي الأيمن الذي يقوم بلعب الكرة براحة باليد المفتوحة أو المقلة أو بأي جزء من الذراع بهدف عبورها من فوق الشبكة إلى ملعب المنافس

اهمية الإرسال:

تعد مهارة الإرسال من المهارات ذات الهجومية حيث يمكن تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ بالكرة، ويجب على لاعبي الفريق إجادة أداء الإرسال بطريقة تتعدى كونه مجرد عبور الكرة فوق الشبكة بل يتعدى ذلك إلى إحراز نقطة مباشرة حيث يكون اللاعب مستقلا في ادائه وبدون تأثير من زملائه أو الفريق المنافس من

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

خلال توجيه الإرسال إلى نقاط الضعف بالفريق المنافس الذي يتخذ مواقف دفاعية معينة في كل إرسال وبعد الإرسال. كذلك من المهارات التي تطورت بدرجة كبيرة وظهرت منه أنواع جديدة ومازالت تظهر أنواع بين الحين والآخر وقد كان الإرسال الخطافي له خاصية الإرسال المتميز بالقوة وذلك حتى عام 1960 أما الآن فقد أصبح الإرسال المتموج بنوعيه ذو أهمية خاصة ويعتمد عليه في إحراز النقاط لصالح الفريق المرسل ومع تطور مهارة استقبال الإرسال ظهر الإرسال الساحق بالوثب لتمييزه بالقوة والسرعة

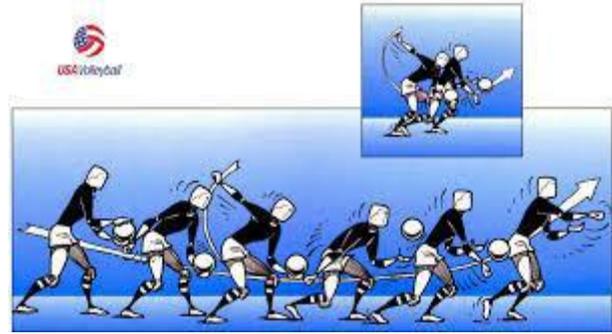


وجميع أنواع الإرسال تهدف إلى تحقيق غرضين أساسيين هما:

- اكتساب نقطة مباشرة مسجلة لصالح الفريق المرسل
- تصعيب عملية تشكيل هجوم ناجح من جانب الفريق المستقبل.

الإرسال من أسفل: UNDERHAND SERVE

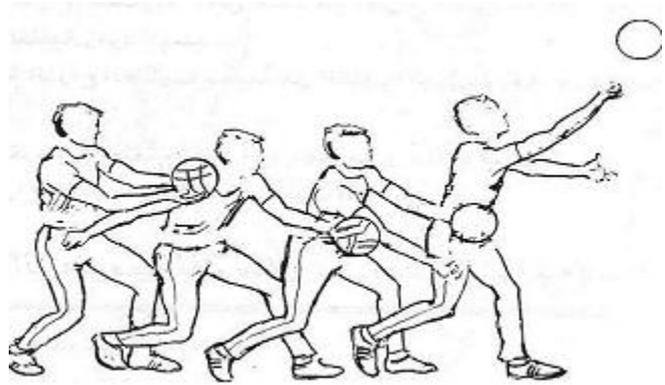
وهو الذي يتم فيه مقابلة اليد للكرة وضربها وهي أسفل من مستوى الكتف



وينقسم إلى :

الإرسال المواجه من أسفل أمامي:

بعد هذا النوع من أسهل أنواع الإرسال وأضمنها كما أنه يعد النوع الأساسي للمبتدئين والأنسب لسهولة تعلمه وامكان تحقيقه للغرض.



الذي يهدف إليه اللاعب من توصيل الكرة إلى ملعب الفريق المنافس بالطريقة القانونية وهو لا

يحتاج إلى قوة كبيرة من جانب اللاعب المرسل، ولا يوجد أي صعوبة في الدفاع عنه بسبب بطيء سيره

في اتجاهه لملاعب الخصم.

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

كذلك يمكن أن يستخدم هذا النوع من الإرسال اللاعبون ذو المستوى العالي، عندما لا يرغبون في المخاطرة بضياع نقطة عند اضطراب المرسل وعند الرغبة في تغيير توقيت (ريتم) المباراة. وأهم ما يميز هذا الإرسال هو قدرة اللاعب على توجيهه إلى أي مكان بملاعب الفريق المنافس.

1- طريقة الأداء:

المرحلة التمهيديّة:

يقف اللاعب في منطقة الإرسال خلف خط النهاية مواجهًا للشبكة وتكون الرجل اليسرى متقدمة عن اليمني في حالة الضارب الذي يستخدم اليد اليمني، وتمسك الكرة باليد اليسرى أمام الفخذ الأيمن للرجل الخلفية.



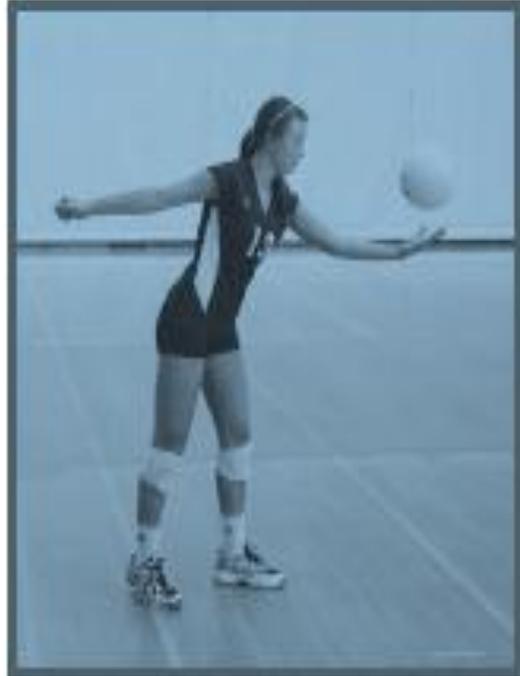
المرحلة الأساسية:

تقذف الكرة باليد اليسرى فوق وأمام الكتف الأيمن في ارتفاع حوالي متر إلى متر ونصف ثم يمرجح اللاعب الذراع الأيمن للخلف مع ثني الجذع للأمام وكذلك بثني الركبتين ونقل الجسم على القدم الخلفية تضرب الكرة باليد مفتوحة وهي مجوفة تتخذ شكل مسطح الكرة والأصابع مضمومة بدون تصلب تمرجح

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

الذراع للأمام التقابل الكرة الساقطة في مستوى الوسط تقريبا ويتم لمس الكرة من أسفلها وفي نفس الوقت يتم نقل الجسم على القدم الأمامية.



المرحلة النهائية:

مد الذراع بعد الضرب أماما ونقل ثقل الجسم على القدم الأمامية مع مد الركبتين والجذع، ثم يجرى.

اللاعب بسرعة متخذاً مركزه بالملعب ليشارك في اللعب.

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة



ويمكن ضرب الكرة بالطرق الآتية:

✚ براحة اليد .



✚ بقبضة اليد .



✚ أن تكون اليد فنحالية .

✚ بضم الإبهام بجوار السبابة وضرب الكرة بسيف اليد.

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة



بالساعد اعلى الرسغ مباشرة.

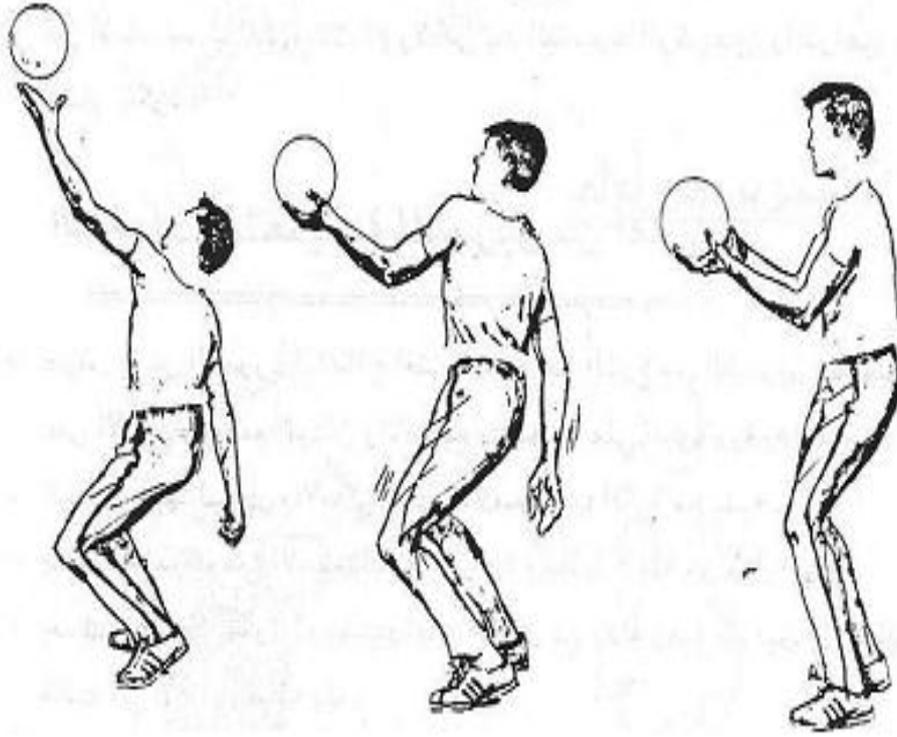


الإرسال من أسفل جانبي:

يعد هذا النوع من أنواع الإرسال الذي يتميز بسهولة أدائه ويكثر استخدامه من فرق الناشئين والمبتدئين

والأنسات حيث أنه لا يحتاج إلى قوة كبيرة وأهم ما يميز هذا الإرسال هو زيادة سرعة الكرة وانخفاض

قوس الضربة.



طريقة الأداء:

المرحلة التمهيدية: +

يقف اللاعب في منطقة الإرسال خلف الخط الخلفي ويواجه الملعب الكتف الأيسر وتكون الساقان مفتوحتين

قليلا والركبتان مثبتيين، تحمل الكرة على اليد اليسرى في مواجهة منتصف الجسم.



✚ المرحلة الأساسية:

الكتف اللاعب الكرة تقذف الكرة في مستوى ومنتصف الجسم ويلف جسمه قليلا أثناء قذف جهة الذراع الضاربة للخلف تمرجح الذراع الضاربة خلفا ولأسفل في حركة تشبه حركة رمي القرص ونقل ثقل الجسم من القدم الخلفية اليمنى إلى القدم الأمامية لحظة حركة الضرب التي تكون للأمام ولأعلى تضرب الكرة عند مستوى الوسط تقريبا تكون اليد مجوفة والأصابع مشدودة ومتلاصقة كما في الإرسال المواجه من أسفل كما يكون الذراع ممدودا تقريبا وغير متصلب.

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة



المرحلة النهائية: 🇲🇪

متابعة الجسم للحركة وذلك باستمرار مرجحة الذراع خلف الكرة ونقل القدم الخلفية للأمام في اتجاه الملعب وبذلك يكون اللاعب قد أدى ربع دورة إلى اليمين في حالة اللاعب الذي يستخدم الذراع الأيمن ويصبح مواجهًا للشبكة ويدخل الملعب مباشرة ليشترك في اللعب.



الأخطاء الشائعة في الإرسال من أسفل:

- قذف الكرة بعيدا أو قريبا جدا من جسم اللاعب.

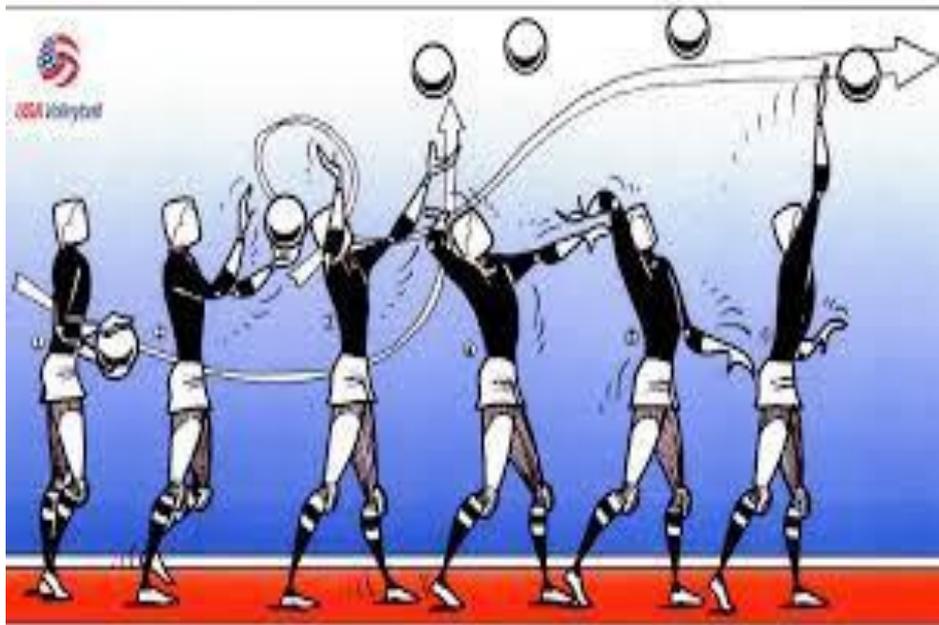
المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

- قذف الكرة مبكرا قبل مرحة الذراع الضارية خلفا (التسرع في أداء الإرسال).
- مرحة الذراع الضارية في اتجاه خاطئ.
- ضرب الكرة من الخلف مباشرة (ضرب الكرة في منطقة غير صحيحة)
- ضرب الكرة من أسفل مع ثنى المرفق ومواجهة اليد لاعلى عند الضرب مما يؤدي الى ارتفاع غير مناسب للكرة.
- تواجد المرسل في منطقة الإرسال بعد الانتهاء من أداء الإرسال.
- عدم رفع الكرة عن اليد اليسرى
- عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي إلى عدم عبورها الشبكة.
- أرجحة الذراع الضارية لاعلى وليس للأمام مما يؤدي إلى طيران الكرة الى ارتفاع غير مناسب.

الارسال من اعلى: OVERHAND SERVE

وهو الذي يتم فيه مقابلة اليد للكرة ضربها وهي أعلى من مستوى الكتف.



المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

الإرسال من أعلى المواجه (التنس):

يعد هذا النوع من الإرسال أكثر أنواع الإرسال استعمالاً حيث أنه بعد إرسالاً هادفاً يتمكن فيه الضارب من التحكم في توجيهه بالإضافة إلى وجود الفرصة الكافية لملاحظة ملعب الفريق المنافس مما يشكل صعوبة في استقباله من جانب الفريق المستقبل. كما أن حركة أدائه مشابهة لحركة أداء الضرب الساحق وبعد خطوة تعليمية سابقة له.



طريقة الأداء:

➡ المرحلة التمهيدية:

يقف اللاعب مواجهاً للشبكة وتكون القدم اليسرى أماماً في حالة اللاعب الذي تخدم يده اليمنى ويكون ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي.

مسك الكرة باليدين معاً أو باليد اليسرى ويوجه نظر اللاعب للشبكة لحظة الضرب.



المرحلة الأساسية:

تقذف الكرة باليد اليسرى أو باليدين معا ويكون القذف فوق وأمام الكتف الأيمن، ترفع الذراع لأعلى ويكون ظهر اليد ملامسا للوح الكتف والمرفق أمام الحاجب الأيمن ويشير للأمام، يتخذ اللاعب وضع التقوس للظهر خلفا ويكون التقوس ناحية الذراع الضاربة أكثر، كما ينقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية مع انثناء بسيط في الركبتين.



المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

تبدأ حركة ضرب الكرة أثناء سقوطها بمد الرجل الخلفية ومد الجسم كله مع توجيه الذراع الضاربة الأعلى وللأمام. في نفس الوقت تضرب الكرة في أعلى مكان باليد مجوفة والذراع ممدودة لأقصى ارتفاع ويلاحظ في هذا الإرسال أن اليد تقوم بعمل فعلي في مرحلة الضرب إذ تصاحب الكرة من أسفل خلفاً لأعلى أماماً بحيث تعطى الكرة حركة لف وتوازن في أثناء طيرانها في الهواء، وهذه الحركة تعمل على سقوط الكرة بسرعة فور عبورها الشبكة. يراعى الوقوف على الأمشاط أثناء الضرب ثم نقل ثقل الجسم لحظة الضرب على القدم الأمامية. براعي علم ضرب الكرة من أسفل حتى لا ترتفع لأعلى. عدم ضرب الكرة من أعلى حتى لا تصطدم بالشبكة.



المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

الإرسال من أعلى الجانبي (الخطافي):

يعد هذا النوع من الإرسال أقوى أنواع الإرسال بصفة عامة ويرجع ذلك إلى حركة المرجحة الكبيرة للذراع الضارية بالإضافة إلى حركة شي الجذع، إلا أنه يحتاج إلى درجة عالية من الإتقان حتى يستطيع اللاعب التحكم في توجيه الكرة ويمكن تأدية هذا الإرسال بطريقتين يوجد بينهما تشابه كبير

- الطريقة الخطافية بدون دوران الجذع.
- الطريقة الخطافية مع الدوران ولف الجذع.

وتعد الطريقة الثانية متقدمة عن الطريقة الأولى وكل من الطريقتين تحتاج من اللاعب تركيز الانتباه والمقدرة على التوافق بين الحركات المختلفة.

طريقة الأداء:

المرحلة التمهيديّة:

يقف اللاعب جانبا للشبكة اللاعب يستخدم يده اليمنى وكتفه الأيسر مواجهها لها الأقدام متباعدة قليلا مع توزيع نقل الجسم عليهما بالتساوي وتكون الكرة أمام منتصف الجسم وموضوعة على اليد اليسرى أو ممسكة باليدين معا.

المرحلة الأساسية:

يقذف اللاعب الكرة الأعلى بحيث يكون طيرانها فوق الجسم مباشرة أو أمامه قليلا وفي نفس الوقت تنثي الركبتان قليلا مع نقل ثقل الجسم على القدم البعيدة يثني الجذع ويلف قليلا جهة اليمين بحيث يكون الكتف الأيمن منخفضا عن الكتف الأيسر.

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

وتلف الذراع الضارية في حركة دائرية خلفاً أسفل والأعلى ممتدة لتقابل الكرة في أعلى نقطة ممكنة بالذراع ممدودة واليد مجوفة. وفي لحظة الملامسة تميل اليد مع الكرة في عمل فعلى من مفصل الرسغ حتى يصاحب الكرة لف أثناء سيرها في الهواء.

المرحلة النهائية:

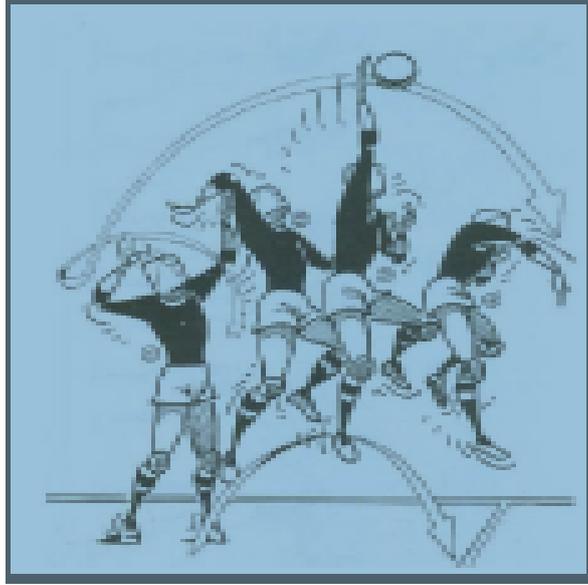
تؤدي قوة الضرب إلى لف الجسم جهة اليسار قليلاً، وينقل نقل الجسم على الرجل الأمامية ويقف اللاعب في نهاية الحركة مواجهاً للشبكة ثم يدخل الملعب ويأخذ مركزه المشاركة في اللعب.

الإرسال المواجه مع الوثب:

نفس طريقة الإرسال المواجه ولكن يكون المتدرب بعيد من خط نهاية الملعب من (3 - 1) م ويقوم برمى الكرة في الهواء عالياً من (3-2) م ويقوم بعمل خطوات الاقتراب والوثب وضرب الكرة بنفس طريقة الإرسال من أعلى مواجه (تتس).

بعد الأداء يهبط اللاعب المرسل بشكل معتدل وبأقل صدمة للمفاصل لان تزامن الاستعمال الرديء للهبوط والقوى التي تتولد عند الهبوط تؤدي إلى إصابات الأطراف السفلى وتتم مرحلة الهبوط هذه بعد ضرب الكرة، إذ يهبط اللاعب المرسل إلى الأرض بارتخاء على كلا القدمين داخل الملعب وبذلك يكون تنفيذ القفز خارج الملعب بينما يكون تنفيذ الضرب داخل الملعب.

في البداية يجب أن نقوم بتدريب الطالب على الإرسال من أسفل فقط بدون التركيز على القانون الخاص بالإرسال من أسفل وهو أن تكون الكرة مرفوعة من اليد المضاربة أثناء عملية ضرب الكرة.



الاطءاءالشائعة في الارسال من أعلى:

- اتءاء القءمين الءضع غير الصءءء مما يعقق الءركة أو يفقد الءعب انءزانه.
- قءف الءعب الءرة قريبا أو بعءءا من الءسم مما يؤءء للمرسل إلى ءءءءر المرءلة الءمهءءءة لاءاء الإرسال وءء السءطرة على الءرة.
- ءءم أءءة الءراع وءء الاءءقءاءة من النقل الءركء من الءءلءن إلى الءءع إلى الءراءءن بءورة مناسءة.
- ضرب الءرة فء مءانها الءئر مناسء مما يؤءء إلى ءءم ءأءئر الإرسال.
- ءءم الاءءءاء الءامل للءسم والءراع أءءاء الضرب.
- إءءلال الءركة بعء ضرب الءرة وءء مءابعء الءسم لها.
- ءءم الءءول الى المءعب بعء القءام بءعملءة الإرسال.

الإرسال الءموءء بنوعه (من اعلى ومن أسفل):

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

يعتمد الإرسال التموجي على نظرية ضغط الهواء داخل الكرة ومن المعروف ان الكرة المستديرة الشكل يتعرض جدارها الداخلي لضغط الهواء من الداخل إلى الخارج، وعند تساوى الضغط على الجدار الداخلي من جميع الجهات فان الكرة تسكن مكانها أما عند ضرب الكرة من جانب فان ضغط الهواء بداخلها يختل بحيث يزداد على الجدار المواجه لاتجاه الضربة، وهذا الضغط هو الذي يدفع الكرة فتتحرك وفي نفس اتجاه الضربة، ويستمر تحرك الكرة خاصة في الهواء بفعل ضغط الهواء، حتى يقل هذا الضغط نتيجة مقاومة الهواء الخارجي للكرة بالإضافة إلى الجاذبية الأرضية لتأخذ الكرة في السقوط، وعندما تضرب الكرة في مكانين مختلفين على سطحها فإن ضغط الهواء يتجه في اتجاهين مختلفين ويزيد هذا بالتبادل ، أي تسير في الهواء في حركة متموجة نتيجة. لأن كل ضغط يحاول توجيه الكرة إلى اتجاهه حتى يتعادل الضغطان فتسير الكرة في اتجاه محصلة الضغطين ثم يتساوى الضغط على جميع الجدران فتأخذ الكرة في الهبوط إلى الأرض بفضل مقاومة الهواء الخارجي والجاذبية الأرضية.



يعتمد الإرسال التموجي على نظرية ضغط الهواء داخل الكرة. ومن المعروف أن

ويظهر التموج بوضوح في الحركة المتوازية للأرض (الإرسال التموجي الجانبي) بينما يقل التموج في

الحركة العمودية على الأرض (الإرسال التموجي من أعلى) وذلك نتيجة تداخل أحد الضغطين

مع جاذبية الأرض وتعارض الضغط الثاني مع جاذبية الأرض.



المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

الإرسال التموجي الجانبي:

وفقا لمبادئ علم الحركة يمكن تقسيم طريقة أداء هذا الإرسال إلى المراحل التالية:

طريقة الاداء:

المرحلة التمهيديّة:

يقف اللاعب يستخدم يده اليمنى في منطقة الإرسال وجانبه الأيسر مواجه للشبكة والقدمان متباعدان باتساع الحوض وثقل الجسم موزع عليهما بالتساوي.



المرحلة الأساسية:

ينقل اللاعب ثقل جسمه على الرجل اليمنى وتتحرك الذراع الضاربة للجانب وفي هذه اللحظة تقذف الكرة لأعلى بحيث تتبع الناحية القانونية وهي ضرورة ترك الكرة اليد اليسرى قبل ضربها بارتفاع 50 سم تقريبا.

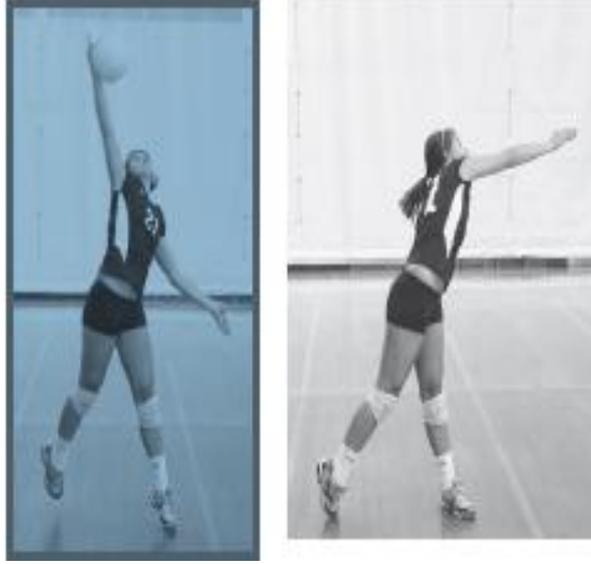
تضرب الكرة بعد هبوطها وهي في مستوى الوسط تقريبا باليد المتحركة جانبا في اتجاه الملعب الآخر. يكون ضرب الكرة باليد مع وجود منطقة لا تلمسها اليد في مكانين على سطحها، تضرب الكرة بأعلى باطن الكف والأصابع ومن الممكن أن تكون الأصابع مفردة أو منثنية.



المرحلة النهائية:

في هذا النوع من أنواع ضربات الإرسال لا يحدث متابعة الكرة باليد أو الذراع أو الجذع فبعد المرحلة الأساسية يعود اللاعب إلى وضعه الطبيعي ليدخل الملعب مباشرة للاشتراك في اللعب. وهذا الإيقاف الحركة متابعة الذراع للكرة يؤثر على خط سيرها في الهواء أيضا.





الإرسال التموجي من أعلى:

وفقا لمبادئ علم الحركة فإنه يمكن تقسيم طريقة أداء هذا الإرسال إلى المراحل الآتية

طريقة الاداء:

المرحلة التمهيديّة:

يقف اللاعب يستخدم اليد اليمنى في منطقة الإرسال مواجهًا للشبكة تكون القدمان متباعدتين باتساع الحوض أو حسب راحة اللاعب بحيث يكون ثقل الجسم موزعا عليه بالتساوي.

تكون القدمان متوازيتين أو تتقدم القدم اليسرى قليلا عن اليمنى للأمام بحيث يكون مشط القدم اليمنى محاذيا لعقب القدم اليسرى مع وجود مسافة بينهما حوالي 30 سنتيمتر تقريبا.

المرحلة الأساسية:

تقذف الكرة لأعلى باليدين معا أو باليد اليسرى في حالة اللاعب اليميني. بحيث ترتفع لأعلى بحيث تتبع الناحية القانونية هي ضرورة ترك الكرة اليد اليسرى لتكون الكرة فوق الكتف الأيمن وإلى الأمام قليلا.

يكون ضرب الكرة براحة اليد اليمنى في مكانين على سطحها بينها منطقة لا تلمسها اليد. يكون ضرب الكرة بأصابع اليد وهي منثنية أو ممتدة وبأعلى باطن الكف بحيث يتحرك الرسغ فقط لضرب الكرة.

المرحلة النهائية:

في هذا النوع من أنواع الإرسال لا يحدث متابعة للكرة باليد أو الذراع أو الجذع فبعد المرحلة الأساسية يعود اللاعب إلى وضعه الطبيعي ليدخل الملعب مباشرة للاشتراك في الملعب، وهذا الإيقاف لحركة متابعة الذراع للكرة يؤثر على خط سيرها في الهواء أيضا.

بعض الملاحظات الهامة عند ضرب الكرة في الإرسال التموجي بنوعيه:

تضرب الكرة براحة اليد في موضعين:

- بالأصابع وهي ممتدة أو مثنية.
- بأعلى باطن الكف ولأجل ذلك تقعر راحة اليد.
- يكون بين المكانين الذين تضرب فيهما الكرة منطقة لا تلمسها اليد.
- ضرب الكرة يكون في الموضعين في وقت واحد وبقوة واحدة تقريبا.
- تضرب الكرة حول مكان ملئها بالهواء.

الخطوات التعليمية لأنواع الإرسال المختلفة:

يوجد عدة اعتبارات من الواجب مراعاتها قبل القيام بعملية تدريس الإرسال

- يجب التركيز على الدقة والإتقان في الأداء قبل تدريس القوة.
- من المفضل تدريس الإرسال من منطقة الإرسال.

وبالنسبة للمبتدئين فإنه يبدأ أولا في تعليم الإرسال من أسفل حيث أنه أسهل الأنواع ولا يحتاج لقوة كبيرة في الأداء. وعندما يتقن اللاعب أداء هذين النوعين يبدأ في تعلم الإرسال المواجه من أعلى لما له من أهمية خاصة في التمهيد لتعليم الضربة الساحقة المستقيمة.

وتتبع الخطوات التالية لـ تدريس جميع أنواع الإرسال:

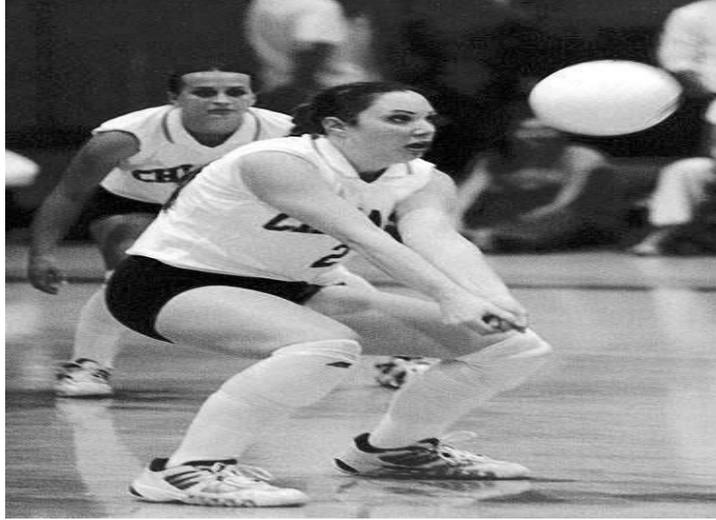
- تقديم المهارة وشرح أهميتها للعبة وكيفية استخدام الأنواع المختلفة في المواقف المختلفة.
- إعطاء نموذج للمهارة ويكون هذا النموذج سينما - فيديو - لوحات مصورة توضح الأداء - لاعب ممتاز يؤدي نموذج - المدرس نفسه يؤدي نموذج للحركة.
- درجة الكرة على الأرض للزميل من مرجحة الذراع.

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

- إلقاء الكرة باليد غير الضاربة وتحديد مكان سقوطها على الأرض بجانب القدم اليمني وأمامها في منطقة 25× 25 سم. (وفي حالة الإرسال الخطافي يحدد مكان سقوط الكرة في منتصف المسافة بين القدمين ولأمام.
- وقفة البدء الصحيحة ووضع اليد.
- حركة ضرب الكرة للزميل وهي على الأرض.
- أداء الإرسال كاملاً بدون كرة أو بالكرة دون ضربها.
- إلقاء الكرة لأعلى في مستوى الصدر لتسقط على الأرض وتؤدي حركة الضرب المرجحة ودفع الركبتين عند ارتداد الكرة من الأرض نصف طائرة.
- يؤدي الإرسال كاملاً أمام حائط مسافة 6 متر بشرط التوجيه إلى علامة بارتفاع 25 سم على الأرض.
- ينقل اللاعبون إلى الملعب ويؤدي الإرسال كاملاً من مسافة 6 متر إلى الملعب الآخر ثم تزداد هذه المسافة حتى تصل إلى 9 متر ويؤدي اللاعب الإرسال من منطقة الإرسال
- إرسال الكرة وتوجيهها على هدف أو علامات مميزة بالملعب أو أشياء موضوعة على الأرض مثل كرسي أو صندوق.
- أداء الإرسال على أهداف متنوعة. مشابه للمباراة.

الدفاع عن الإرسال: استقبال الإرسال RECEPTION SERVE



التمرير من أسفل:

الاستقبال من الحركات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة، ويسمى (التمرير الأولي) لأنه الطريقة المتبعة لتلقي الكرة بعد وصولها من فوق الشبكة فيكون بذلك الضربة - أو اللمسة - الأولى ويكون الاستقبال لكرة الإرسال ولرد الضربات الساحقة التي يوجهها الفريق الآخر. ويجب ((استقبال)) الكرة بالساعدين بهدف امتصاص قوة ضربة الفريق الآخر والسيطرة على الكرة وتمريرها برفق إلى زميل يقوم بإعدادها للضربة الساحقة. ويجب إن يظل نظرك على الكرة، ولا تؤرجح يديك صعوداً لضرب الكرة، فسرعتها عند ارتطامها بذراعيك كافية لا عطائها حركة ارتداد معتدلة السرعة.

تعريف التمرير من أسفل:

هو استخدام الكرة المرسلة من المنافس وتمريرها من أسفل إلى أعلى بهدف توجيهها لزميل في الملعب وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وتمريرها من أسفل بالساعدين.

أهمية استقبال الإرسال:

يعد الدفاع عن الإرسال أحد المهارات الدفاعية البالغ الأهمية في الكرة الطائرة فمنذ نشأة الكرة الطائرة وحتى الوقت الحاضر تنوعت وتتابع طرق استقبال الكرة وقد تغيرت طريقة الدفاع في السنوات الأخيرة

المحاضرة الثانية

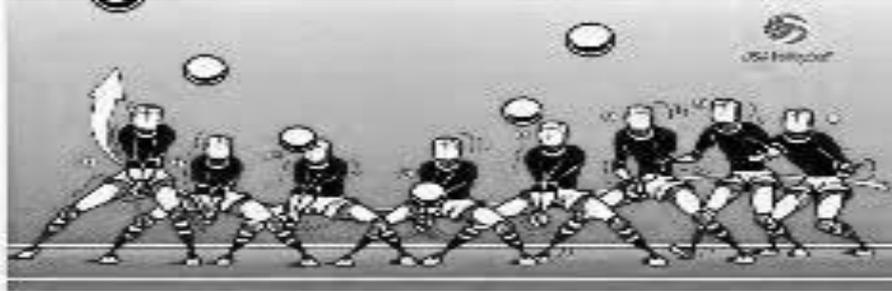
المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

كان الدفاع عن الإرسال يؤدي بالتمرير من أعلى حتى عام 1961 ثم تطور وأصبح بالتمرير باليدين من أسفل وانتهت صلاحية هذين النوعين الآن وأصبحت طريقة الأداء المتطورة هي في استلام الإرسال بالسطح الداخلي للساعدين المتلاصقين وذلك لما لهما من قيمة في تحقيق ضمان استلام الكرة وحسن أعدادها لتوصيلها للمعد.

وترجع المقدرة على التحكم في استقبال الكرة إلى كبر مساحة المنطقة التي تلامسها على الساعدين عند لعبها. وتعد مهارة استقبال الإرسال هامة جدا ومن الممكن القول أن فوز أي فريق أو خسارة يتوقف على النجاح في استقبال الإرسال.

بعبارة أخرى يمكن القول أن استمرار حصول الفريق على النقاط أثناء المباريات يكون متأثرا بالنجاح في استقبال الإرسال. وكذلك فإن النجاح المتواصل في الهجوم أثناء المباريات يعتمد على النجاح في استقبال الإرسال.

بعد الإرسال (التموجي) من الارسالات التي تمتاز بأن خط سيرها غير واضح كذلك الارسال بالوثب يتميز بالقوة والسرعة وبالتالي توجد صعوبة في استقباله و ينتج عنها تصعيب عملية الهجوم من جانب الفريق المستقبل خاصة إذا كان اللاعبون المستقبلون يستخدمون طرقا غير قانونية أو طرقا غير حديثة في نفس الوقت.



أن مهارة استقبال الإرسال من أسفل باليدين تكون صعبة جدا في التحكم في توجيه الكرة المرسله من الفريق المنافس إلى اللاعب المعد. وذلك بالمقارنة بمهارة الاستقبال من أعلى بالأصابع. من هنا تظهر الأهمية المتزايدة للتدريب على مهارة الاستقبال من أسفل باليدين للإرسال حتى يمكن التحكم فيه وتوجيهه بدقة للاعب المعد بعد ذلك.



وعلى ذلك فمن المهم أن يقوم المدربون بأعداد المحاولات وابتكار وتشكيل التدريبات المختلفة لتدريب اللاعبين على استقبال أنواع الإرسال المختلفة بالساعدين من أسفل.

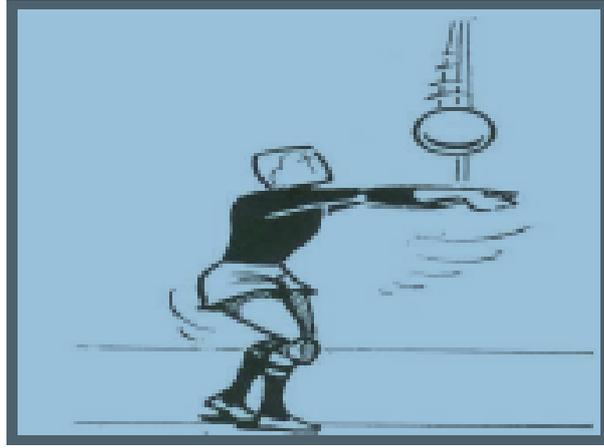


الخطوات الفنية لمهارة الدفاع عن الإرسال:

طريقة الأداء: تنقسم الحركة في هذه المهارة إلى

المرحلة التمهيدية:

يقف اللاعب في وضع الوقوف والركبتان منتنيتان قليلا بحيث يميل الجزء العلوي من الجذع قليلا للأمام بحيث يوزع نقل الجسم على القدمين بالتساوي تبعد الذراعان عن بعضهما حوالي مسافة الكتفين، مع مدها للأمام ولأسفل. يتحرك اللاعب للكرة حسب تقديره لضربة إرسال اللاعب المنافس ليأخذ وضع استلام الكرة ويكون الجسم خلف الكرة عند استلامها تفرد الذراعان وتلتصقان ويشير الإبهامان للخارج.



المرحلة الأساسية:

تبدأ حركة استلام الكرة مع مد الجسم لأعلى ويبدأ الفرد من الساق الخلفية وتستمر الحركة في مد مفاصل الركبة والخذ للأمام ولأعلى، يجب أن يكون الذراعان ممدودتان وثابتتان دون اشتراكها الفعلي في الحركة وذلك أثناء فرد الجذع تسحب الأكتاف للأمام تلعب الكرة بالساعدين من الداخل حيث تقابلها الكرة في مسطح كبير يكون الإبهامان للخارج.

تتوقف مقدار الزاوية التي بين الذراعين والجزء العلوي من الجسم لحظة استلام الكرة على بعد اللاعب من الشبكة (كلما كان اللاعب قريبا من الشبكة كلما زاد ارتفاع الذراعين الأعلى حتى يصيرا موازيين للأرض)

المرحلة النهائية:

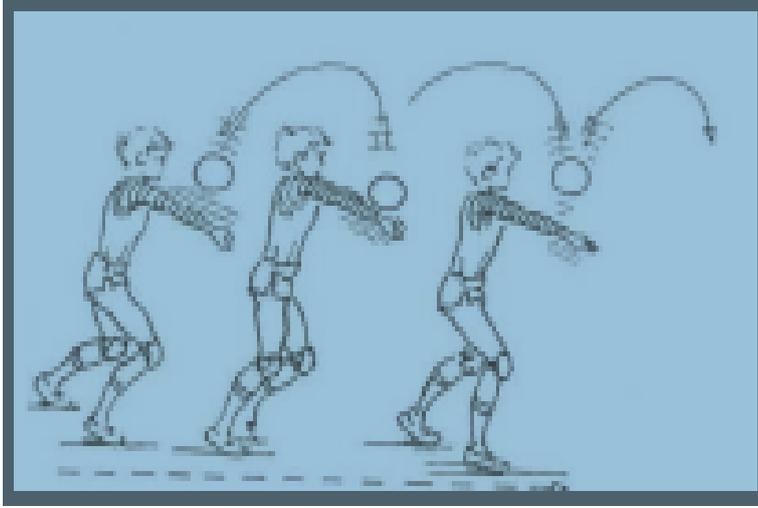
يستمر اللاعب في مد جسمه إلى أن يصل إلى الوقوف على أطراف الأصابع وتعد هذه الطريقة هي الطريقة الشائعة في الدفاع عن الإرسال. ولكن هناك ظروف أخرى متنوعة للدفاع يتطلبها اتجاه الكرة ومكان استلامها.

مثال ذلك: الدفاع بجانب الجسم الدفاع القريب من الأرض مع خطوة سقوط الدفاع من السقوط الدفاع بيد واحدة، الدفاع بالتمرير من أعلى الكرات العالية.

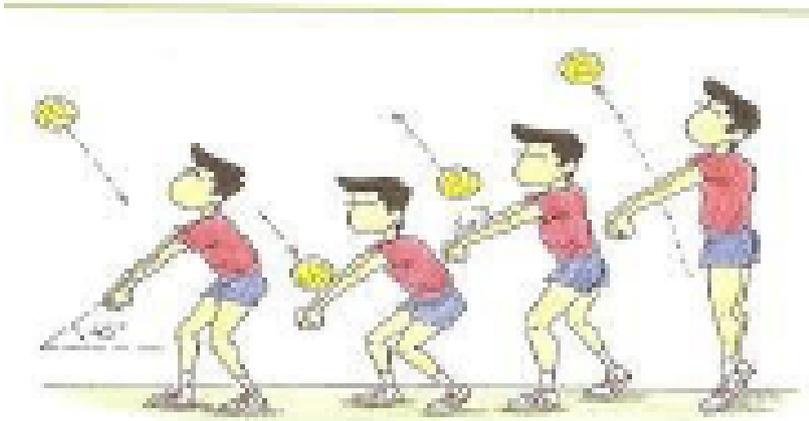


الخطوات التعليمية للدفاع عن الارسال:

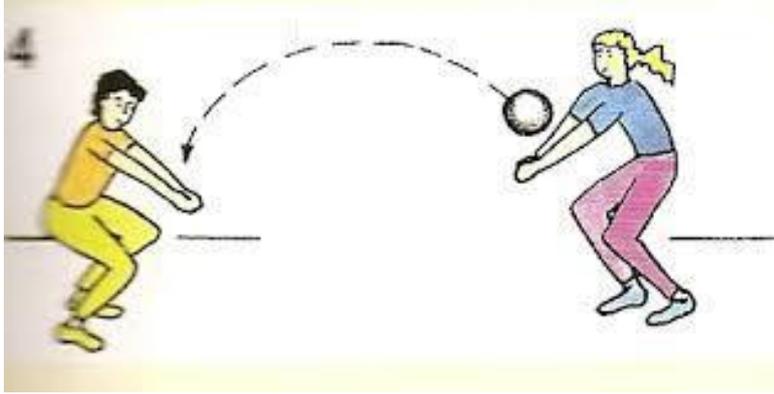
- التقديم للمهارة وشرح أهميتها.
- عرض نموذج للاعبين بواسطة سينما - فيديو - لوحات - لاعب ممتاز - المدرب يقوم بعمل النموذج.
- تؤدي الحركة في خطوات:
 - 1- وقفة الاستعداد.
 - 2- وضع الذراعين.
 - 3- ثني الركبتين.
 - 4- ميل الجذع.



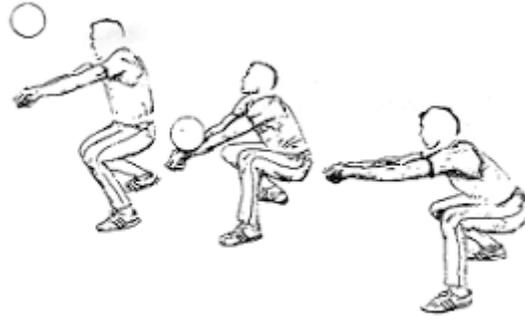
- تؤدي الحركة من خلال الكرة المقذوفة من الزميل.
- يرفع اللاعب الكرة لنفسه عدة مرات عاليا في حدود 2 متر من وقفة الاستعداد.
- يقف اللاعبان عند الشبكة والمسافة بينهما من 4-6 متر ويؤدي أحدهما الإرسال، بينما يؤدي الآخر الدفاع عن الإرسال.
- تزداد المسافة بين اللاعبين إلى أن تصل إلى خلف الخط الخلفي.
- يوجه إرسال تنس إلى اللاعب المدافع وعليه استلام الكرة بطريقة صحيحة مع توجيهها إلى نقطة معينة أو لاعب معين - ويبدأ الإرسال أولا بقوة بسيطة ثم تزداد قوته تدريجيا.
- يوجه الإرسال إلى أي مكان في الملعب وعلى اللاعب محاولة استلام الكرة بطريقة صحيحة وتوجيهها إلى علامة ما.



- استعمال أنواع مختلفة من الإرسال استعمال ضربات متباينة القوة وعلى المدافع استلامها وتوجيهها إلى علامة معينة ومكان معين



- تضاف عملية الإعداد إلى عملية الدفاع عن الإرسال وعليه يصبح من الضروري استلام الكرة وتوصيلها بطريقة صحيحة إلى المعد
- يضاف اللاعب الضارب إلى التدريب السابق من التنوع في مكان وقوف المعد بالنسبة للمضارب تزداد التدريبات المركبة بإضافة لاعبين أو ثلاثة لاستلام الكرة من المدافع عن الإرسال.



- زيادة الصعوبة من خلال الدفاع عن الإرسال ثم الاشتراك في بناء عملية الهجوم كما يتبع في الملعب ربط عملية الدفاع عن الإرسال مع خطط الفريق في اللعب في نصف ملعب الكرة الطائرة الطولي.

التمرير والإعداد PASSING



الإعداد (التمرير):

تعريف:

هو استلام اللاعب للكرة باليدين أو بيد واحدة من أعلى أو من أسفل بدون استقرارها على اليدين وتوجيهها لأعلى.



أهمية التمرير (الإعداد):

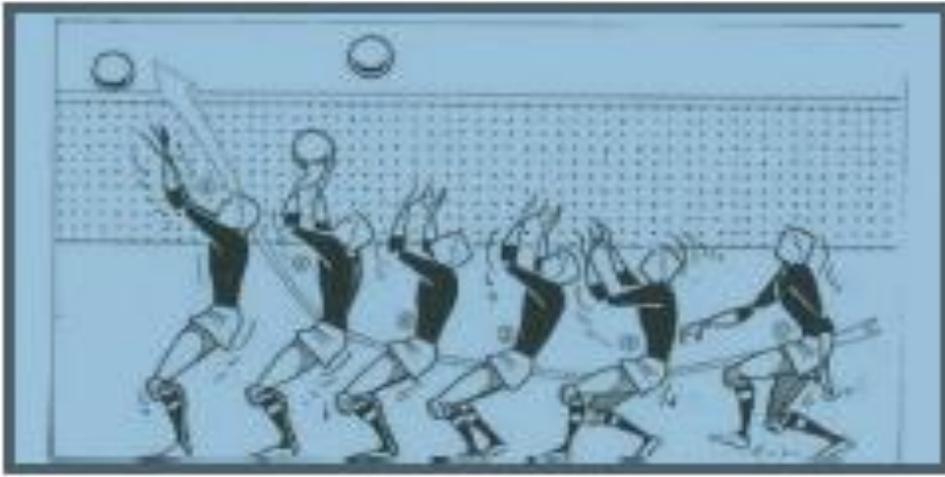
يعد التمرير أو الإعداد من المهارات الأساسية في الكرة الطائرة حيث يتوقف نجاح الفريق في تكوين التركيبات الهجومية على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم في توجيه الكرة في أي اتجاه حيث متطلبات الأداء بطريقة صحيحة وقانونية فهي المهارة الأهم سواء هجومية أو دفاعية ومن خلال أداء

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

التمرير أو الإعداد بطريقة صحيحة وإتقان ودقة كافية يستطيع الفريق الخداع بأداء كل أنواع الضرب الساحق وتنفيذ الخطط الموضوععة بنجاح.

الإعداد من أهم مهارات الكرة الطائرة وعلى جميع اللاعبين أن يتعلموا الإعداد لأن بدون الإعداد الجيد لا يوجد هجوم ولا يسمح بأكثر من خطأ واحدة كل 100 مرة إعداد ويذكر جلاهير Gallahue وميدورس Meadors أن المهارة تشير إلى حركة أو عمل يهدف إلى أداء بعض النماذج الحركية كالتمرير أو قد تكون تكتيكية تتطلب أداء فصل أو مجموعة أفعال لتحقيق هدف واضح كما في الألعاب التي تظهر فيها أهمية القدرة على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب.



ولقد تقدم مستوى أداء مهارة الإعداد بشكل كبير قياساً بالسنوات الماضية حيث اتسم استقبال الكرة وتميرها إلى صانع اللعب بدون قوس عالي، إضافة إلى قيام صانع اللعب بإعداد الكرة من الوثب وذلك لاختزال الفترة الزمنية الناشئة من استقبال الكرة وتميرها إلى صانع اللعب وبالتالي عمل الهجوم السريع، حيث كان زمن الإعداد يستغرق من (0,8 - 0,9) من الثانية من لحظة خروج الكرة من يد صانع اللعب وحتى لمسها ليد الضارب، بينما الآن فإن فرق المستويات العالية تنفذه بزمن يتراوح بين (0,3-0,5) من الثانية طبقاً لإحصائيات دورة أتلانتا الأولمبية 1996.

يعد الإعداد تمرير للكرة لأعلى سواء باستخدام اليدين من أعلى أو من أسفل وذلك لإعدادها في المكان المناسب للضربات الهجومية. وقد يكون هذا الإعداد من اللمسة الأولى إلا أنه غالباً ما يؤدي من اللمسة الثانية.

مميزات اللاعب المعد:

ويتميز صانع اللعب بدرجة عالية من الذكاء وحسن التصرف والتركيز لأنه يحتاج إلى ملاحظة كثير من الأشياء المحيطة به عند إعداد الكرة ويجب عليه أن يكون لديه القدرة على أداء جميع أنواع الأعداد باتقان ودقة لإعدادها إلى الضارب بصورة جيدة لتمكّنه من أداء ضربة ناجحة ، كما عليه أن يراقب جيداً مكان حائط الصد في الفريق المنافس كي يوجه إعداد الكرة إلى الضارب الذي يكون متلائماً مع الظروف القائمة، ونجد أن الإعداد من المهارات الأساسية للكرة الطائرة وأنواعه متعددة والإعداد يعد تمريراً لكنه أكثر دقة نظراً لضرورة سير الكرة في طريق محدد في الهواء لارتباطه بالضربة الهجومية. ومن هنا نجد أن مهارة الإعداد هي التجهيز المتقن من لاعب متخصص لهجوم ناجح مؤثر وقد أشار دياشكوف 1979م Dishkov على أهمية هذه المهارة التي تتطلب خصائص معينة للمعد منها، بدنية (سرعة - رشاقة - قدرة - توافق - سرعة رد الفعل)

ومهارة الإعداد الجيد بدقة من منطقة الهجوم أو من المنطقة الخلفية لمسافات وارتفاعات مختلفة لجميع اللاعبين مع اختلاف مستوياتهم وقدراتهم (الخداع - تركيز الانتباه على حركات الفريق المنافس - إجادة حائط الصد - الإعداد الخاص لكل لاعب الناحية العقلية الذكاء - سرعة البديهة - الهدوء النمط الجسماني) فقد ظهرت في السنوات الأخيرة أنماط جسمانية مختلفة للاعب الكرة الطائرة ومنها اللاعب صانع اللعب الذي لا يقل طوله عن 190سم.

ومن الممكن تقدير أنواع الأعداد من حيث الارتفاع أو الاتجاه كالاتي:

الأعداد من حيث الارتفاع:

- أعداد منخفضة (مسطح) حتى 50سم فوق الحافة العليا للشبكة.
- أعداد متوسط الارتفاع: من (1-2) متر فوق الحافة العليا للشبكة.
- أعداد عال أكثر من 2 متر فوق الحافة العليا للشبكة.

الإعداد من حيث الاتجاه:

- أعداد موازي للشبكة.
- إعداد منحنى أو مائل على الشبكة (قطري).
- أعداد قريب أو بعيد عن الشبكة

والجدير بالذكر بأن المعد الناجح هو الذي يترجم الاستقبال إلى هجوم جيد من خلال التشكيلات الخطية المركبة باستخدامه لمهارة الإعداد، ويعتبر المعد العقل المفكر داخل الفريق، لأنه من خلال

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

موقعه في الملعب واختياره من أنواع الارتفاعات المتعددة المناسبة لقدرات اللاعبين الضاربين واكتشاف الثغرات في حائط الصد للفريق المنافس.

وهناك تصنيف آخر للاعداد نوضحه فيما يلي:

- الإعداد العالي للأمام Light set forward .
- الإعداد العالي للخلف Ligh back, set .
- الإعداد للأمام من وضع منخفض Onward, set, low position
- الإعداد من أسفل باليدين Inder Hand set .
- الإعداد العالي قريب من خط الهجوم Light set near the meter line .
- الإعداد للأمام بالوثب Brward jump set
- الإعداد للخلف بالوثب Ackjump set
- الإعداد بعد الخداع في شكل هجوم Etting with an attacking
- الإعداد للمضارب السريع Setting for quick spikes .
- الإعداد للهجوم الخلفي Setting for back court attacks
- الاعداد بواسطة لاعبين آخرين setting by other players

الفرق بين التمرير والإعداد:

الإعداد	التمرير
---------	---------

المحاضرة الثانية

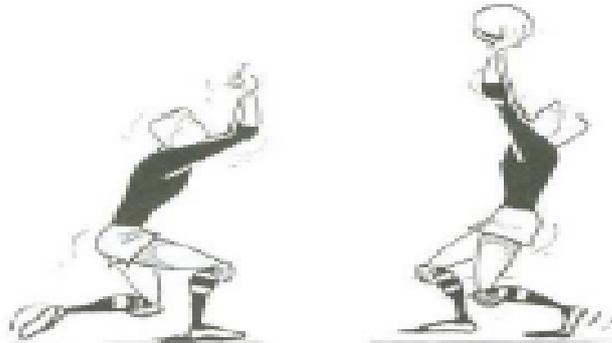
المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

يقوم بالتمرير جميع اللاعبين في الفريق	غالبا ما يقوم صانع اللعب بالإعداد وأحيانا اللاعب الزميل
يتم التمرير بين أفراد الفريق أو من الفريق إلى الفريق المنافس	يتم الإعداد لأحد المهاجمين في نفس الفريق
من الممكن أن يتم التمرير من أى لمسة من اللمسات الثلاثة المتاحة للفريق	غالبا ما يكون الإعداد من اللمسة - الثانية وأحيانا من اللمسة الأولى
دائما ما يتم التمرير بعد كرة وافدة من المنافس	غالبا ما تكون من الزميل إلى مهاجم زميل وأحيانا ما تكون بعد كرة وافدة من المنافس
يغلب عليه الأداء باستخدام الساعدين من أسفل عنه بالأصابع من أعلى	يغلب عليه الأداء باستخدام الأصابع من أعلى

أنواع الإعداد:

الإعداد من أعلى للأمام:

هو أكثر أنواع الإعداد استعمالا بالنسبة لسهولة أدائه ويعد أساسا لجميع أنواع التمرير الأخرى، لذلك يجب البدء في تعلمه وإتقانه أولا حتى يساعد على تأدية باقي أنواع الإعداد الأخرى. كما يجب مراعاة إتقان الإعداد من حيث الارتفاع والاتجاه.... الخ ليتكيف اللاعب مع ما تفرضه المواقف المختلفة في اللعب.

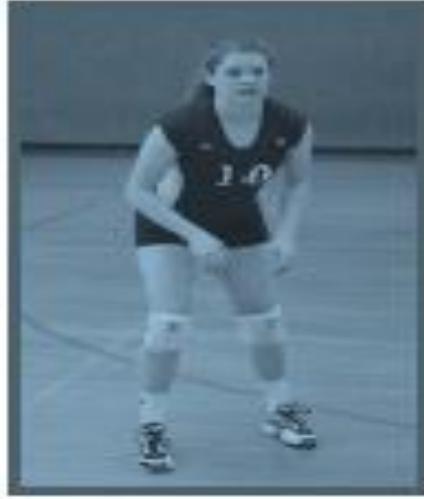


طريقة الأداء:

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

المرحلة التمهيدية: الحركة قبل ملامسة الكرة:



بمجرد ملاحظة خط سير طيران الكرة يبدأ اللاعب المعد في الجري بسرعة للمكان الذي ستعد منه الكرة، على أنه يجب مراعاة الانتهاء من أي دوران لازم لمواجهة التمرير قبل البدء في التمرير. خلال الوقوف ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي الركبتان منتحيتان مع ملاحظة تفاوت مقدار الانثناء بين حالة وأخرى بما يتناسب مع ارتفاع الكرة وقوتها الذراعان منتحيتان قليلا واليدين مفتوحتان أمام الوجه وتكون الكرة أمام الجسم عند التحرك لمقابلتها.

المرحلة الأساسية: الحركة لحظة ملامسة الكرة:



في لحظة لمس الكرة تغطي البدان الكرة في النصف السفلي منها



التمرير من أعلى خلفا فوق الرأس:

- يتطلب هذا النوع درجة عالية من الحساسية حيث أن اللاعب لا يرى الهدف الذي يوجه إليه الأعداد لحظة أدائه خلفا وهو يشبه الأعداد الأمامي في طريقة الأداء أي أنه يختلف عنه فيما يلي:
- يجب على اللاعب أن يكون أسفل الكرة عند ملامستها ويكون امتداد الجسم والذراعين لأعلى وللخلف بانسياب وليس بدفع
- يسحب الحوض للأمام مع سقوط الرأس للخلف قليلا يقف اللاعب على الأمشاط أثناء الأداء.
- ويجب عدم فرد الذراعين للخلف حيث أن هذه الحركة تجعل قوس الكرة منبسطا ويحرك اللاعبون الممتازون مفاصل الذراعين والرسعين في آخر لحظة لمنع المنافس من اكتشاف نوع الأعداد مبكرا.

الأعداد بالسقوط:

يستعمل هذا النوع من الأعداد في حالة الكرات المنخفضة القريبة من الأرض وهو يشابه الأعداد للأمام في الجري السريع للكرة في الوقت المناسب وفي حركة الأصابع واليدين على الكرة.

ويجب على اللاعب أن يمد جسمه مدا كاملا تحت الكرة حتى يستطيع أن يرفع هذه الكرات المنخفضة القريبة من الأرض لأعلى كي بعدها للمهاجم أضربها. ويكون السقوط الذي يعتبر الحركة

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

التالية لحركة امتداد الجسم تحت الكرة بعد الانتهاء من رفعها عادة على المقعدة وعلى عضلات الظهر الكبيرة وفي نهاية الحركة تشير الذراعان وهي في أقصى امتدادها إلى اتجاه التمرير.



الأعداد من أعلى جانبي:

يستخدم هذا الأعداد عندما يكون اللاعب قريبا من الشبكة أو عند الرغبة في الخداع ويقف اللاعب وقفة الاستعداد جانبا لاتجاه التمرير ولذا يصعب عملية دقة توجيه الكرة وتحمل الذراعان واليدين الحمل الأكبر من هذا النوع من التمرير وفيما عدا ذلك فهو مطابق للإعداد الأمامي.



الأعداد بالوثب:

يستخدم هذا الأعداد الكرات العالية أو العمليات الخداع ويعتمد على استخدام الذراعين والأصابع اعتمادا كليا حيث يبطل هذا استعمال الرجلين نتيجة الوثب لحظة الأعداد. ومن الضروري ملاقات الكرة في الوقت المناسب أي من أعلى نقطة في الوثب. وفي لحظة الدوران وتقليد حركة الضرب الهجومية (خداع) يجب على اللاعب أن يقرن حركة اللف بالوثب ولكيلا يكشف المنافس عملية الخداع الا في آخر لحظة فانه توضح حركة الضرب الساحق بل وتمثل حركة بداية الضرب كذلك.



الخطوات التعليمية لمهارة التمرير في الكرة الطائرة:

باستخدام تدريبات بسيطة:

- التقديم للمهارة وشرح أهميتها واستخدامها في المباريات وأهميتها لجميع اللاعبين بصفة عامة وأهميتها الخاصة للاعبين الذين يقومون بالأعداد.
- إعطاء نموذج للأداء ويكون النموذج بالوسائل الآتية: - فيديو - سينما - لوحات وصور لاعب ممتاز في هذه المهارة - المدرب أو المدرس.
- أداء اللاعب للأعداد برفع الكرة عاليا لنفسه فوق الرأس عدة مرات وارتفاع من 3-5 متر. من الزميلين مع زيادة مسافة التمرير.
- اعداد اللاعب الكرة عالية فوق الرأس لنفسه ثم تمريرها للزميل والعكس.
- أداء التمرين السابق بين مجموعة من اللاعبين مكونة من ثلاثة أو أربعة في دائرة أو في صفيين.



- يعد اللاعب الكرة لنفسه مع تخطى بعض العوائق مثل مقعد سويدي أو الوثب فوق كرسي.
- بعد اللاعب الكرة عاليا ثم يغير اتجاه جسمه ليلمس حائط ويعود لتمير الكرة مرة أخرى (اعداد مع حمل وتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية).
- يعد اللاعب الكرة ثم توجيهها إلى هدف (سلة تصويب - علامة الحائط).
- توجيه الأعداد على حلقة تصويب توضع في منطقة الهجوم في مركزي (2،3) على أبعاد مختلفة من المنطقة الأمامية.
- يؤدي اللاعب المعد التمير من مراكز مختلفة من الملعب وعليه أن يقرر ما إذا كان يؤدي إعداد الكرة لمركز 2 أو المركز 3 أو المركز 4 أو للمنطقة الخلفية وذلك حسب اتجاه الكرة إليه.
- التدريب على الأعداد بواسطة اللاعب العداء يكون بتوجيه الكرة إلى مكان ما على الشبكة من مركزي 2، 3 ويجري اللاعب العداد من مركز 1 لاعداد الكرة وتوجيهها في حلقة التصويب.

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

باستخدام تدريبات مركبة بوجود المهاجم:

- يقف المعد في مركز 3 والمهاجم في مركز 4 وتعد الكرة جيدا لضربها ثم يكرر التمرين بوقوف المهاجم في 2 أو 3 مع تغيير مكان المعد.
- يجب التنوع في أعداد الكرة بمراعاة قوة المهاجمين ورغباته (طويل قصير . عال منخفض)
- أعداد الكرة باستخدام مهاجمين في مركزي 4،2 وتعد الكرة أما للأمام أو للخلف فوق الرأس.
- التدريب السابق مع ملاحظة أنه إذا جلس أحد المهاجمين فإنه يجب على المعد أن يعد الكرة للمهاجم الآخر.
- الهدف من التدريب السابق هو تعلم الانتباه ودقة الملاحظة وحسن التصرف وتفهم توجيه المهاجم (المناسب).
- يتلقى اللاعب المعد الكرة من مركز 1-6-5 ويقرر بسرعة كيف يعدها ولأي اتجاه يعدها كي يضربها المهاجم

تدريبات مركبة باستخدام الصد والهجوم:

- يقف ثلاثة لاعبين في مراكز 2-3-4 خلف الشبكة في نصف الملعب المواجه ويجري اللاعب مركز 3 مبكرا لأحد الجانبين حتى يشكل حائط صد بلاعبين، يمرر المعد الكرة لزميله المهاجم الذي لا يقابله حائط الصد بلاعبين فورا لكي يضربها ضربة ساحقة.
- التدريب السابق باستخدام لاعبي الصد مختلفي الأطوال وتغيير الأماكن بينهم باستمرار. وعلى المعد أعداد الكرة المهاجم المواجه لحائط الصد.

تدريبات مركبة باستخدام الفريق:

- يستلم المعد من دفاع الإرسال استلاما صحيحا ويوجهها إلى أحد المهاجمين لضربها.
- التدريب السابق باستخدام طريقة العداء من مركز 1 أو 5 أو 6 لاعداد الكرة.

أعداد الكرة من التمريرة الأولى.

أعداد الكرة من الهجوم المضاد.

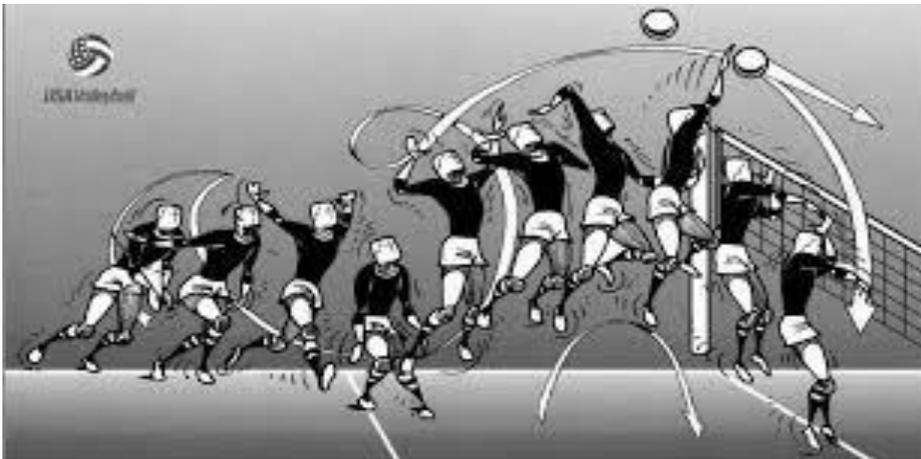
اعداد الكرة من وضع السقوط.

الضرب الساحق: SMASH



تعريف الضرب الساحق:

هو ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة صحيحة وقانونية بهدف إحراز نقطة.



المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

أهمية الضرب الساحق:

استمرت لعبة الكرة الطائرة تلعب بدون استخدام ضربات هجومية وذلك لفترات ليست قصيرة - وكان اعتماد الفريق في ذلك الوقت حتى عام ١٩٢٢ في الدفاع على استقبال الكرات الآتية من الفريق المنافس ثم توجهه هذه الكرات ببساطة عن طريق التميرير FORLAY 10 العادي الى المكان الخالي بملعب الفريق المنافس بمرور الوقت تبين أن هذا الأسلوب غير فعال ولا يعد طريقة من طرق الهجوم التي يعتمد عليها في إحراز نقاط خاصة مع الفريق التي تجيد تغطية الملعب وهذا أدى الى ظهور طريقة جديدة لضرب الكرة يتوافر فيها عنصرى السرعة، والقوة بدلا من تمريرها باليدين الى ملعب الفريق المنافس بطريقة لا تشكل خطورة أو صعوبة على الفريق المستقبل ومنذ ذلك الوقت ظهرت ضربات الهجوم المتنوعة التي نراها الآن.

وتجرى المحاولات التدريبية لكي تحقق هذه الضربات الهجومية عنصري القدرة (قوة سرعة بالإضافة العنصري التوجيه والدقة).

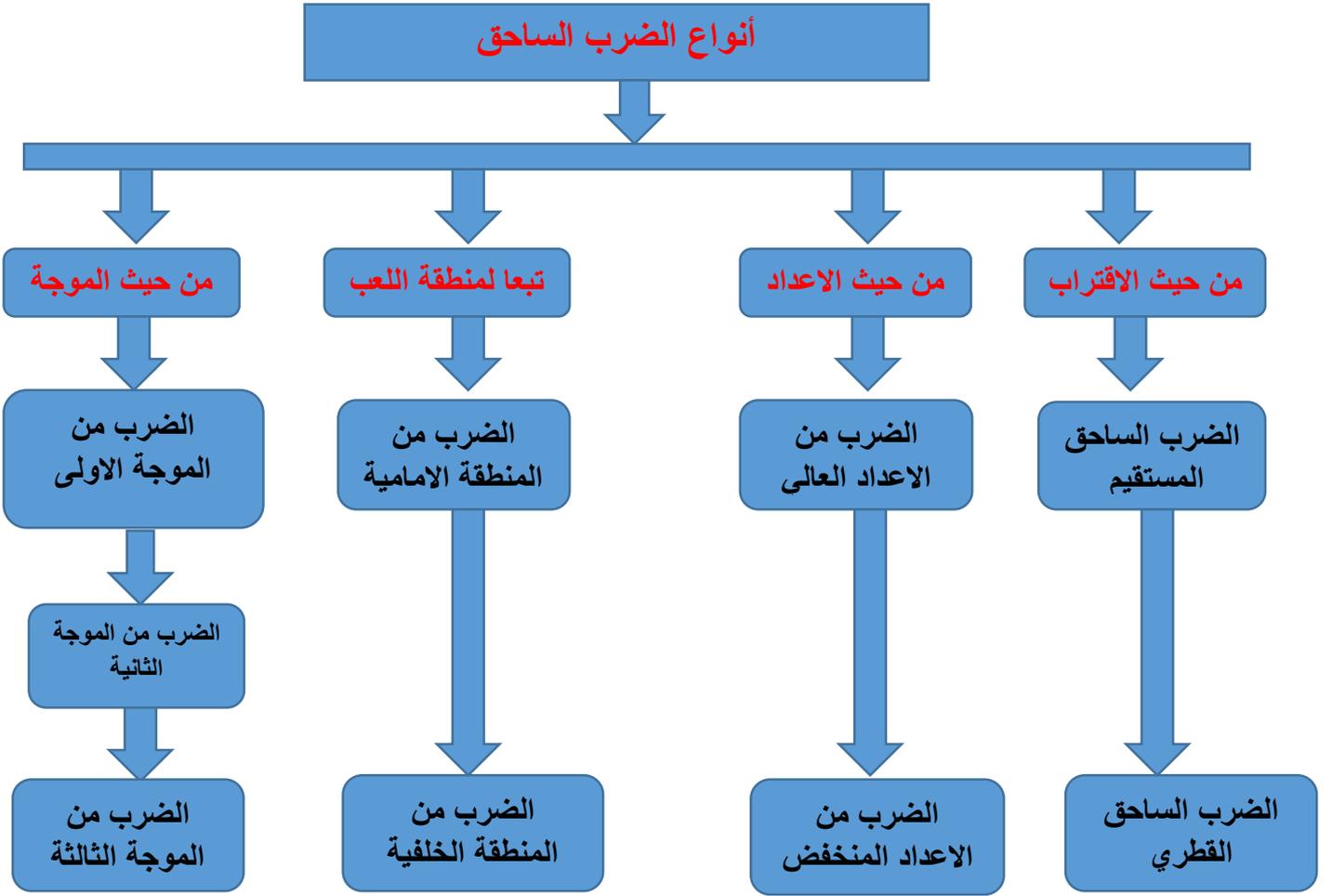
وتعد الضربات الساحقة أقوى وأهم طرق الهجوم المستخدمة من جانب اللاعبين في مباريات الكرة الطائرة وتعد الوسيلة الأولى لإحراز النقاط والاستحواذ على الإرسال بالمقارنة بالمهارات الأخرى.

وتتطلب مهارة الضرب الساحق نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بطول القامة القدرة على الوثب سرعة البديهة وحسن التصرف واللياقة البدنية العالية من رشاقة سرعة وتوافق عضلي عصبي وقدرة عضلية والدقة فى الأداء الحركي في توجيه الضربات إلى نقاط معينة من ملعب الفريق المنافس.

أنواع الضرب الساحق:

تنقسم مهارة الضرب الساحق تبعا لطريقة الاقتراب أو من حيث الإعداد أو تبع للمنطقة التي يتم منه الضرب الساحق كما يمكن تقسيمه من حيث موجة الضرب والشكل التالي يوضح أنواع كلا منهم:

الواع الضرب الساحق:



الضرب الساحق السريع (الموجة الأولى)

الضرب الساحق القطري (الموجة الثانية)

الضرب الساحق من خلف خط الهجوم (الموجة الثالثة)

الضرب الساحق السريع (الموجة لأولى):

هو هجوم سريع للاعب المنطقة الأمامية لتوجيه ضربة ساحقة سريعة مفاجئة للخصم ويتراوح

ارتفاع الكرة من 10 إلى 50 سم فوق حافة الشبكة العليا.

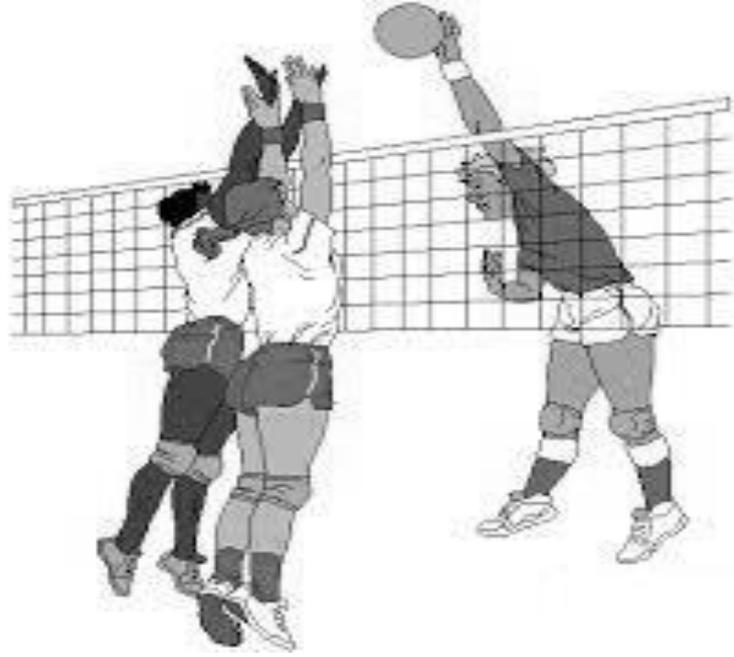


الحرب الساحق القطري (الموجه الثانية):

هو هجوم ساحق من الجانب الأيمن أو الأيسر لملاعب الفريق المهاجم حيث يتم توجيه الضرب بالميل من أمام أحدى حافط الصيد في الاتجاه الخط الجانبى البعيد الملعب الفريق المدافع وهذا النوع من أكثر أنواع الضرب انتشاراً.

الضرب الساحق من خلف خط الهجوم الموجه (الثالثة):

هو عبارة عن ضرب الكرة بطريقة هجومية ويقوم بها أحد اللاعبين الذين يشغلون أحد المراكز الخلفية للملعب ويكون ضرب الكرة أعلى من مستوى الحافة العليا للشبكة ولا تكون هذه اللعبة قانونية إلا إذا كان آخر تلامس لقدم اللاعب المهاجم بالأرض خلف خط الهجوم قبل ضرب الكرة.



ونؤكد هنا على علاقة التشكيلات الخاصة في استغلال لاعبي المنطقة الخلفية ومشاركة أكبر عدد من اللاعبين في الهجوم بهدف الاستفادة من الموجه الثالثة والتي يكون فيها حائط الصد للفريق المنافس في وضع غير متزن نتيجة متابعته للاعبين المنطقة الأمامية الذين يقومون بالضرب الساحق من خلال الموجه الأولى والموجه الثانية.

ويعد الضرب الساحق المستقيم من أكثر أنواع الضربات الهجومية استخداما وفاعلية أثناء اللعب، هذا بالإضافة إلى أنه من أسهل الأنواع التي يتقنها اللاعبون وهذا يرجع إلى رؤية الملعب عند بداية الأداء ومواجهة ملعب الفريق المنافس وأداء الضرب دون تغيير في الاتجاه.

تحليل مراحل أداء مهارة الضرب الساحق:

تعد مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة من وجهة نظر الميكانيكا من المهارات التي يتخذ فيها الجسم مسارا حركيا متنوعا، ويخضع الجسم أثناء تادية هذه المهارة الى قانون المقذوفات وهذا بالتالي يشير إلى أهمية كل من سرعة وزاوية انطلاق الجسم بالنسبة لقوس طيران الجسم أثناء أداء مهارة الضرب الساحق.



طريقة الأداء:

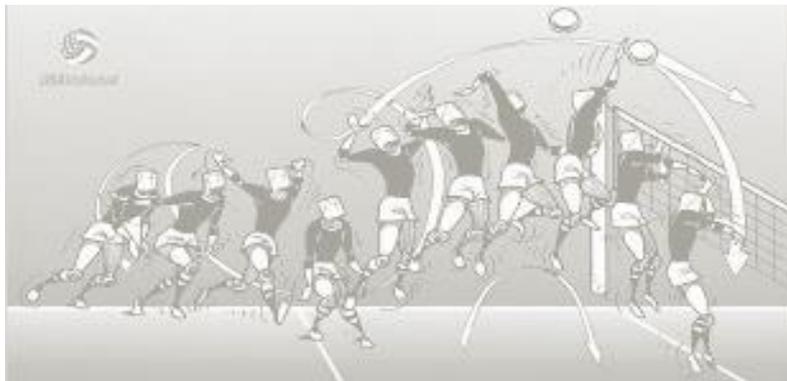
تنقسم طريقة الأداء الى اربعة مراحل متتالية:

مرحلة الاقتراب.

مرحلة الارتقاء (الوثب).

مرحلة الطيران والضرب.

مرحلة الهبوط.



وتتشابه الأنواع المختلفة من الضربات الهجومية في جميع المراحل ما عدا مرحلة الضرب

أولاً: مرحلة الاقتراب:

تشتمل مرحلة الاقتراب على خطوتين لهما إيقاع معين وتشكل الخطوة الأخيرة من خطوات الاقتراب أهمية خاصة في استفادة اللاعب من المركبة الأفقية للسرعة المكتسبة وتحويلها إلى سرعة

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

رأسيه، ونظرا لقصر مسافة الاقتراب في الضرب الساحق فإن القدر المناسب من المركبة الأفقية لسرعة الاقتراب كواحدة من متطلبات هذه المرحلة تستوجب أحداث تغييرا جوهريا في خصائص خطوات الاقتراب لأداء الضرب الساحق.

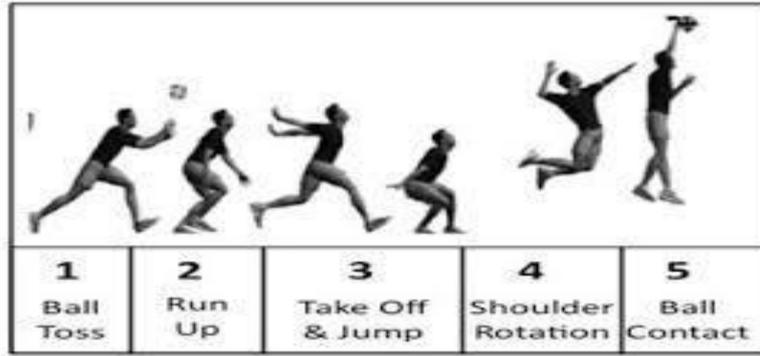
ولهذا فإن الخطوة الثانية تكون سريعة ويهبط مركز نقل الجسم لاسفل نظرا لاتساع خطوة الاقتراب الأخيرة. وقد أثبتت الدراسات التحليلية أهمية طول الخطوة الأخيرة من الاقتراب في خفض مركز ثقل الجسم لاسفل وكذلك في الاعداد وإعادة توزيع الطاقة من الاتجاه الأفقي إلى الاتجاه الراسي كما تؤكد على أهمية الخطوة الأخيرة من الاقتراب والتي تعند فيها القدم أمام الجسم للارتكاز حيث يكون مركز ثقل الجسم خلفها بأنها تعمل كفرملة لإيقاف اندفاع اللاعب للأمام، وكذلك تعطى اللاعب الوقت الكافي لمرجحه الذراعين بما يخدم هذه المرحلة، حيث تمتد الذراعان من أسفل للخلف ولاعلى بقدر الإمكان حتى تصل ممدودتين في مستوى عمودي على الجسم في نهاية الخطوة الثانية.

ثانيا: مرحلة الارتقاء (الدفع والوثب):

من الواضح ان هناك جدال بين المدربين بالنسبة لأفضل أسلوب يستخدم لتؤدي الارتقاء في الضرب الساحق هل يتم الارتقاء بالقدمين متوازيتين أم تتقدم إحداها على الأخرى حيث أثبتت الدراسات والأبحاث أن تفضيل إحداها على الأخرى يتوقف على طول خطوة الجري، وعلى كل الأحوال يجب على الضارب أن يستخدم قوة كلا الرجلين في الارتقاء لتوزيع الوزن على الرجلين بالتساوي عند امتدادهما.



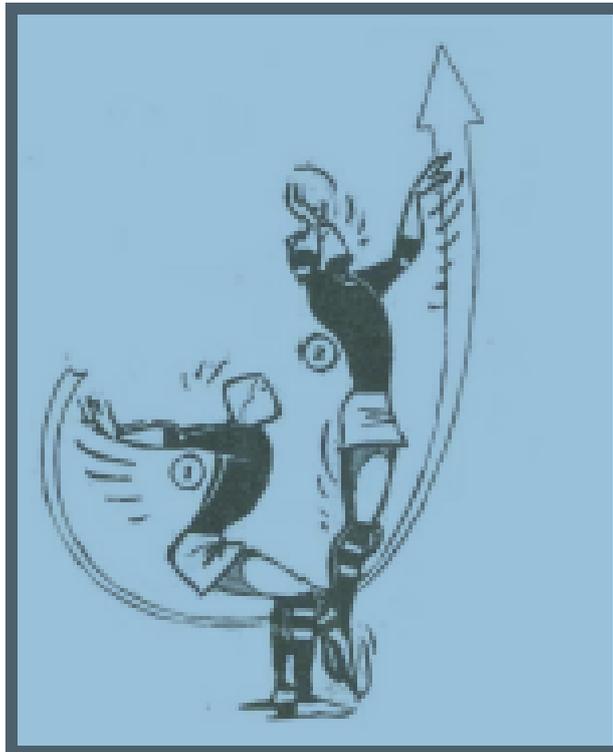
ونشير هنا إلى أهمية انخفاض مركز نقل الجسم خلال هذه اللحظة عند أداء مهارة الضرب الساحق المستقيم عن المكان الطبيعي.



لمركز ثقل الجسم عند الوقوف، حيث يبدأ هذا الانخفاض خلال الخطوة الأخيرة من الاقتراب، وكذلك حددت الدراسات التحليلية زمن الدفع عند أداء هذه المهارة لعينه من أعضاء الفريق القومي الكندي بـ (0,27) على الرغم من أن الدفع في مرحلة الارتقاء يقع على القدمين معا إلا أن العبء الأكبر يقع على الرجل الأولى في الإرتكار أما بالنسبة لحركة الذراعين عند الارتقاء فتؤكد على أهمية هذه المرحلة نظرا لمساهمتها في زيادة المقدار الكلي للنفع بنسبة 32 % وقد أثبتت الدراسات أنه خلال الخطوة الأخيرة للاقتراب يتم امتداد مفرط للذراعين عند مفصل الكتف للخلف وهذا يؤدي إلى تأرجحهما بقوة لاسفل ثم للأمام والاعلى لتنتهي في وضع أعلى من الرأس وتقترب الأكتاف من وضع 180 درجة.

وتشير إلى أهمية هذا المدى الواسع لحركة الذراعين في أنه كلما زاد مدى الامتداد المفرط

كلما زادت طاقة الوضع لانتشاء الجذع، وبهذا فهي تعطي قوة دفع إضافية للجسم عند الارتقاء.



ثالثا: مرحلة الطيران والضرب:

تعد مرحلة الطيران والضرب من أهم مراحل أداء مهارة الضرب الساحق حيث يخضع الجسم هنا لقانون المقذوفات وتلعب كل من سرعة وزاوية انطلاقه دور هاما في تحديد مساره حيث يبدأ اللاعب بعد كسر الاتصال بالأرض بزيادة مد العمود الفقري بأحداث تقوس للخلف مصحوبا بانثناء في الركبتين وهذا لإيقاف الحركة الدورانية الناتجة من القصور الذاتي.

وقد أكدت الدراسات على أن من أهم الخصائص المميزة لقفزة لاعب الكرة الطائرة هي انثناء الركبة وتقوس الظهر للخلف بعد أن يترك اللاعب الأرض حيث أننا لانراها في أي رياضة أخرى مثل كرة السلة، الريشة الطائرة وأسباب هذا الانثناء نحددها في الآتي:

- تكون حركة الأرجل بمثابة رد فعل لانثناء الجذع حيث أنه عندما يكون الجسم حرا في الهواء فان أي حركة لأجزاء الجسم على أحد محاور الدوران سوف تسبب رد فعل معاكس حول المحور الآخر، وبالتالي تتولد نتيجة لحركة دوران النصف العلوي من الجسم ردود فعل مساوية لها في النصف الآخر من الجسم.
- أهمية حركة الرجل في زيادة قوة الضارب وبتطبيق نفسي مبادئ رد الفعل السابقة فأن امتداد الركبة السريع القوي يسهل من أثناء الجذع والدوران في اتجاه المحور الآخر. وعند استقامه الركبة فأن قوة الحركة تجبر حركة الدوران الأعلى الجسم على زيادة القوة وأخيرا تنتقل هذه القوة الإضافية إلى يد الضارب.
- وكذلك يمكن زيادة قوة الضربة وذلك بتقوس وثني الرجلين بزاوية أكثر من (90°) ثم تنقبض عضلات البطن والعضلات المثني للحوض بقوة ليميل الجزء العلوي من الجذع للأمام.
- وبالنسبة لحركة الذراع الضاربة فيتضح أن أهمية حركة الذراع الضاربة تظهر في حركة دوران الكتف كأحد الحركات النهائية التي تحدث قبل لمس الكرة، فالجذع يكون قد أكمل دورانه للأمام ويكون الكتف قد وصل لأقصى دوران ويعد هذا الوضع هو أحد الأوضاع التي تكون فيها ظهر اليد ملامس للوح الكتف ويشير الي الأمام.
- وأما وضع الجسم عند ضرب الكرة هو أحد الأوضاع التي يميل فيها بعيدا عن الذراع الضاربة ويكون فيها الرأس والنصف العلوي من الجسم بزاوية (30°) تقريبا على الرأس وتتنضح أهمية هذا الوضع في أنه يطيل ذراع عزم الدوران حيث أنه (كلما زاد طول ذراع العزم زادت السرعة في النهاية) ، كما أن انكباب اليد لأسفل والذي يحدث مع دوران الكتف يمدنا بقوة إضافية للمس

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

الكرة وهي تتشابه مع فرقة السوط حيث تتكبد اليد الضاربة بسرعة وتنتقل قوة العزم الناشئة من هذه الحركة لليد مسببة انثناء الرسغ مما يؤدي لسرعة وقوة الضربة.

- حركة التأهب للضرب متساوية في جميع أنواع الضربات عدا الخطافية لأنها تختلف لحظة بضرب بالنسبة لكل نوع كالأتي:

في الضرب الساحق المواجه:

انقباض سريع لعضلات البطن والكتف والذراع والرجلين والساقين حيث تغطي اليد الكرة في آخر مرحلة الضرب لاكتساب الكرة حركة دوران. مرجحة الذراع بأكمله في أثناء أداء الضربة.

في الضرب الساحق المواجه بالدوران:

دوران بسيط أثناء الجري في اتجاه الكرة. لف بسيط من الكتف أثناء التأهب للحركة. أتباع الكرة لفترة طويلة تجاه الدوران.

في الضرب الساحق بالرسغ:

تأهب كامل للحركة ثم لحظة مفاجأة.

في توقف حركة الذراع واليد الضاربة قبل ملامسة الكرة مباشرة استعمال جيد لرسغ اليد يمكن من أداء ضربه ساحقة دقيقة في أي اتجاه حتى المنطقة الخلفية للملعب.

في الضرب الساحق بالخداع:

حركة تأهب مخادعة لضرب ساحق.

يتبعها فرد الذراع وتوجيه الكرة بواسطة أصابع اليد الضاربة بخفة وكما يلعب المنافس. ملامسة الكرة في أعلى نقطة للوثب.

الضرب الساحق الجانبي: (الخطافي):

الجري مائلا أو موازيا للشبكة تقريبا.

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

الوثب يقدم أو بالقدمين معا.

لف الجسم لحضة أداء الضربة.

تمرجح الذراع الضاربة نصف دائرة أو دائرة كاملة للخارج.

تقابل اليد الكرة قبل أن تصل عموديه فوق الرأس أداء الضربه.

الهبوط مواجهها للشبكة

لجميع الأنواع فإنه يجب مراعاة ما يأتي في مرحلة الضرب:

- الانسياب والانتقال السريع المتصل من مرحلة التأهب للضرب إلى مرحلة الضرب نفسها.
- مقابله الكرة في أعلى منطقة الوثب مع مراعاة من الذراع كاملا.
- خفض الذراع غير الضاربة أثناء خفض الذراع الضاربة أماما بسرعة

رابعا: مرحلة الهبوط:

- انثناء الجذع قليلا للأمام مباشرة بعد الضرب مصحوبا بالحركة توازن من السابقين.
- يتبع ذلك الهبوط على القدمين بقدر الإمكان معا بعمق بسيط ومرونة.
- إذا وجد اللاعب نفسه قريبا جدا من خط المنتصف فعليه حرصا على عدم تعدي الخط أن يهبط بقدم واحدة موازية للخط.

خطط الهجوم الساحق

(التكتيك) هو موقف خططي يكون فيه الفريق في حالة استحواذ على الكرة مما يجعله قادرا على تحديد مسار اللعب بشكل كبير، وهو يبدأ أولاً بالاستحواذ على الكرة ثم ينتهي بفقدانها وتعد جميع لاعبي الفريق مشتركين في مسار اللعب في هذا الموقف والهجوم هو عملية يتم فيها جميع المهارات للتغلب على دفاعات الفريق المنافس ومن ثم محاولة الحصول على نقطة، ويبدأ بالسيطرة على الكرة من خلال العديد من الطرق المبينة في المحاور الآتية:

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

المحور الأول: الهجوم السريع الفردي

هذا النوع من الهجوم يجب أن يبدأ من اللحظة التي تضرب الكرة من المهاجم نحو ملعب الفريق المنافس وليس في لحظة استقبال الكرة من لاعبي الفريق المدافع يستعمل المهاجم هذا النوع من الهجوم في الكرات المرتدة والتي تكون فوق الشبكة أو فوق المنطقة الأمامية ومن اللمسة الأولى وتعد هذه الطريقة الهجومية من أكثر الطرائق مفاجات للفريق المنافس وذلك لأنها لا تعطي الفرصة الكافية للفريق المدافع لتنظيم صفوفه الدفاعية تبدأ الطريقة بانطلاق طيران الكرة فوق الشبكة أو فوق المنطقة الأمامية وأحياناً فوق المنطقة الخلفية حيث يكون اللاعب المهاجم في حالة استعداد ليتحرك بسرعة باتجاه الكرة ليقوم أو ليقفز مباشرة من مكانه لزيادة أقصى سرعة للحركة والقفز والتنفيذ والمطلوب امتلاكه سرعة رد فعل عالية. في الهجوم السريع الفردي له علاقة مباشرة مع حائط الصد ومع لاعبي دفاع الفريق المنافس.

الخطوات التعليمية للضرب الساحق:

هناك بعض الملاحظات الهامة قبل البدئ في الخطوات التعليمية يشترط لتعليم الضرب الساحق قدرة اللاعبين على الوثب لارتفاع مناسب، فاذ لم يتوافر هذا الشرط فإنه يجب البدء بإعطاء تدريبات لتقوية الوثب كما يجب الاهتمام أولاً بدقة الضربات، وتوجيهها الصحيح قبل البدء بالاهتمام بقوة الضربات، كما يفضل تدريس أنواع الإرسال قبل تعلم الضرب الساحق خاصة الإرسال من أعلى التنس ذلك أنه يعد أعداداً جيداً للاعب على تعلم أداء الحركة بسهولة. ويدرس الضرب الساحق أول من مركز 4، بالنسبة للضارب باليد اليمنى حيث أن الكرة المعدة تكون آتية من جهة الذراع الضارب فتسهل عملية الضرب ثم يدرس بعد ذلك من مركز 2 وأخيراً من مركز 3.

المحور الثاني الهجوم السريع الجماعي

الحالة الأولى زيادة عدد المهاجمين على المدافعين في حائط الصد.
الحالة الثانية تساوي عدد المهاجمين في حائط الصد.

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

الحالة الثالثة نقص عدد المهاجمين عن المدافعين في حائط الصد.

الحالة الأولى: زيادة عدد المهاجمين على المدافعين في حائط الصد:

في هذه الحالة يكون التفوق أما (٢ ضداً، أو ٣ ضد ٢) والمفروض هنا يكون الهجوم بسرعة مع ملاحظة المعد لحائط الصد الفردي في الفريق المنافس ومكانه وتحركه لكي يعد الكرة إلى أحد زملائه المهاجمين والذي يكون بعيداً عن حائط الصد للفريق المنافس حتى يقوم بالهجوم الناجح نتيجة عدم وجود حائط صد ضده.

وأيضاً إذا كان حائط الصد الزوجي في الفريق المنافس مع وجود ثلاثة مهاجمين فيجب على المعد أن يرى هنا المهاجم الذي يكون منفرداً في الهجوم على الشبكة وبدون حائط صد ضده، ينفذ الهجوم الناجح وإحراز نقطة لفريقه.

الحالة الثانية: تساوي عدد المهاجمين والمدافعين في حائط الصد:

في هذه الحالة يستخدم المهاجمون سلاح التركيبات الهجومية السريعة وتغيير المراكز للتخلص من الرقابة للمدافعين في حائط الصد للفريق المنافس وللحصول على التوفيق العددي من خلال السرعة مع استغلال المهاجم الأقوى والأطول مع ملاحظة المعد لأضعف لاعب في حائط الصد لاستغلاله في عملية الهجوم.

الحالة الثالثة: نقص عدد المهاجمين عن المدافعين في حائط الصد:

في هذه الحالة إما أن يستخدم المهاجم الهجوم السريع الخاطف بحيث يكون حركة أسرع من المدافعين أو يستخدم الهجوم من الأجنحة قريباً من العصا الهوائية حتى لا يسمح بعمل حائط زوجي ثلاثي أو الضرب بحائط الصد للخارجي لإنجاح الهجوم وهنا يكون دور كبير للمعد في إعداد الكرة في المكان التي يمكن التخلص من حائط الصد.

ملاحظات عن الهجوم السريع الجماعي

النقاط.

1- يجب أن يكون الهجوم دقيقاً وسريعاً ومحاولة الحصول على أكثر عدد من

2- الابتعاد عن الحركات الزائدة والاستعراضية

3- الهبوط السريع والاستعداد التام للمواضع الدفاعية.

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

المحور الثالث: الهجوم من المراكز الأمامية

وهذا الهجوم هو استمرار للهجوم السريع الجماعي ولكن الاختلاف هنا ان يفقد المهاجمون الهجوم الاعتيادي من المراكز الأمامية وعلى اللاعبين احتلال مراكزهم حسب خطة الهجوم الموضوعة مسبقاً، تستخدم هذه الطريقة في الفرق المتوسطة والضعيفة التي لا تستطيع تطبيق التركيبات والتقاطعات بين المهاجمين ويكون الأعداد هنا إما استخدام النوع العالي أو السريع للتخلص من حائط الصد.

المحور الرابع: الهجوم من الخط الخلفي

هو امتداد للهجوم السريع من المراكز الأمامية وبعد اكتمال خطوط الدفاع وحائط الصد للفريق المنافس يصعب على المهاجمين اختراقه يلجأ الفريق المهاجم في تنفيذ خطة للتعاون بين المدافعين والمهاجمين إذ يتحرك المهاجمين في الخط الأمامي في تنفيذ التركيبات الهجومية والتقاطعات لخداع الفريق المنافس في الوقت الذي يكون فيه الأعداد إلى لاعبين الخط الخلفي ليقوموا بالهجوم سواء كان من المركز رقم (1) أو من المركز رقم (6) أو من المركز رقم (5) وهذه أحدث طريقة وأفضلها في الكرة الطائرة الحديثة وخاصة في المستويات العالية.

واجبات المهاجمين الخلفيين:

- 1- الهجوم السريع والقوي لخلخلة حائط الصد ودفاع الفريق المنافس ومن ثم خلق ثغرات لاستغلالها في الهجوم.
- 2- الإكثار من الهجوم من منطقتهم لإجبار الفريق المنافس على التركيز إليهم مما يسهل مهمة المهاجمين الأماميين في الهجوم الناجح
- 3- الحذر من قطع الكرات منهم من المهاجمين الأماميين.

الخطوات التعليمية:

- التقديم للمهارة بشرح أهميتها في لعبة الكرة الطائرة وأهميتها لكل لاعب.
- إعطاء نموذج للاعبين لمشاهدة الأداء النهائي للمهارة ويعطى النموذج ب: فيديو X سينما - لاعب ممتاز - صور أو لوحات عن طريق المدرس أو المدرب.
- تقسم طريقة الأداء في الضرب الساحق إلى:

1- حركة الذراع الضاربة:

والسؤال المطروح هو كيفية البدء بالتدريب على الخطوات ونحن نرى أنه يجب البدء بالتدريب على حركة الذراع .

- من المفروض ان اللاعبين قد تدربوا على أداء إرسال تنس و اتقنوه.
- يوجد تشابه كبير في حركة الذراع الضاربة قبل بده الضرب (سواء في إرسال التنس أو في الضرب الساحق)
- فحركة الذراع الضاربة في إرسال التنس تتجه للأمام ولكن حركة الذراع الضاربة في الضرب الساحق نتجه لأسفل وتكون عمودي على الأرض
- يتم تدريب اللاعبين على حركة الذراع الضاربة أولاً للأسباب سالف الذكر ، وكذلك تأتي أهمية أخرى وهي أن اللاعب عندما يثب لأعلى بعد خطوة الاقتراب فالمطلوب منه ملاحظة الكرة المعدة (المرفوعة) من اللاعب المعد وارتفاعها وكذلك بعده هو عن الشبكة وكذلك مطلوب منه ملاحظة حائط الصد المشكل من جانب لاعبي الفريق المنافس. جميع هذه الأسباب تجعل اللاعب مشتت الذهن حيث انه يركز على جميع الخطوات المذكورة ومطلوب منه بالإضافة إلى ما ذكر تركيز انتباهه على كيفية وضع يديه أثناء الضرب، ومن الممكن أن يحدث أي خطأ تعليم خطوات الاقتراب المفروض هي أنها ثلاث خطوات فالأخطاء تكون محصورة في الآتي:

ا - القيام بالارتقاء بعد خطوة واحدة أو خطوتين.

ب - القيام بالارتقاء من الثبات.

ج - القيام بالارتقاء بقدم واحدة.

جميع ما ذكر ممكن ألا يعد خطأ حيث أن ظروف وديناميكية اللعب معظم فترات

المباريات ذات المستوى العالي تجعل أي لاعب يقوم بأداء الضربة الساحقة وبصورة جيدة ومؤثرة في نفس الوقت متبعا للثلاث خطوات المذكورة سابقا، وتعدّها أخطاء ولكنها في حقيقة الأمر لا تعد أخطاء.

فعلى سبيل المثال لاعب أشترك في حائط الصد وهبط بملعبه ولكن زملائه اللاعبين

قاموا بعملية الدفاع عن الملعب وأعدت له الكرة مرة أخرى بصورة مباشرة فعليه ان يؤدي الضربة الساحقة بالوثب من نفس المكان لعدم إمكانية الوقت المتاح وهي تعد صحيحة.

التدريب على اتقان حركة الذراع الضاربة:

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

- وقوف اللاعب بأي مكان في الملعب والكرة على يده اليسرى الممتدة للأمام.
- لمس الكرة وهي على اليد في المكان الصحيح بعد أن تأخذ اليد الوضع الصحيح للضرب والاتجاه الصحيح للأرجحة حتى يشعر اللاعب بالمكان الصحيح لضرب الكرة (يراعى أن يكون ظهر اليد ملامس للوح الكتف والمرفق بجانب الحاجب ويشير للأمام)
- محاولة ضرب الكرة بالطريقة السابقة لإسقاطها على الأرض ثم استمرار حركة ضرب الكرة المرتدة من الأرض.
- لاعبان مواجهان ومعهما كرة ويتبادلان ضربهما بالطريقة السابقة بحيث ترتد أمام الزميل ليكرر نفس الضربه تكرر ذلك على حائط تدريب.
- ومن المهم أن تضرب الكرة عاليا بالتوقيت الصحيح وأن تقابل اليد الكرة في الجزء العلوي لها.
- لاعبان على جانبي الشبكة يحاول كل منهم ضرب الكرة بقوة حتى تمر الكرة فوق الشبكة للزميل وذلك بعد ارتدادها من الأرض ويراعى أن تمتد الذراع الضارية الأقصى ارتفاع لها
- اللاعب مواجهها للحائط ويمسك الكرة باليد اليمنى وضربها من أعلى في اتجاه الأرض لترتد إلى الحائط وتعود مرة أخرى.
- بعد هذه الخطوات يكون اللاعب قد أتقن الحركة الفنية للذراع الضارية ويتدرج في التعلم بعد ذلك يقف ذلك اللاعب مبتعدا عن الشبكة حوالي 60-70 سم ويتخذ الوضع النهائي قبل الارتقاء ويكون كالتالي:
- الوقوف فتحا مسافة مناسبة - كمسافة الكتفين تقريبا.
- ثني الركبتين.
- ميل الجذع للأمام.
- النظر للزميل وملاحظة ارتفاع الكرة وبعدها عن الشبكة.
- الذراعين ممتدين للخلف.
- من الوضع السابق يثب اللاعب لأعلى (كعب - بطن القدم - المشط) لكي يلمس كرة معلقة أو كرة مسك بها الزميل الواقف على كرسي عادي أو كرسي الحكم ويكون لمس الكرة من - أعلى وتكرر هذه الخطوة مع إصلاح الأخطاء التي تظهر أثناء الأداء.
- حتى تؤدي بدون أخطاء (الكرة تكون ثابتة).
- نفس الخطوة الأولى ولكن على اللاعب ضرب الكرة وليس لمسها لكي يأخذ الإحساس باتجاهها بعد إتمام عملية الضرب.

- نفس الخطوات الأولى ولكن الكرة تكون حركتها مختلفة عن الوضعين السابقين، وذلك بأن يقذفها المدرب أمام اللاعب ويطلب من اللاعب أن يرتقي بعد خروج الكرة من يد المدرب. حتى يتم الإحساس بالتوقيت. (الكرة تكون متحركة). بعد ذلك تأتي خطوة هامة وهي تدريب اللاعبين على خطوات الاقتراب وهي عبارة عن خطوة أولى قصيرة ثم خطوة ثانية طويلة او وثبة، حيث تكون مسافة الخطوة الأولى من 60-70 سم والخطوة الثانية من 160-180 سم.
- توضع للاعب علامات على الأرض لتعليم خطوتي الاقتراب ودون استخدام الشبكة.
- كرة معلقة من الجانبين على ارتفاع 2,5 متر ويحاول اللاعب لمس هذه الكرة بيده، فقط مع اتخاذ الوضع الصحيح للضرب - اليد تكون أعلى الكرة.
- وقوف المدرب بجوار مكان هبوط اللاعب حتى يقلل من وثب اللاعب أماما.
- تستخدم بعد ذلك كرة معلقه أو لاعب يقف على كرسي عادي أو كرسي حكم وضع الكرة على امتداد الذراع إلى أعلى لضرب الكرة من الوثب دون اتخاذ خطوات الاقتراب.
- التدريب السابق مع زيادة اتجاه خطوات الاقتراب قبل القيام بعملية الوثب - ثم الضرب والهبوط بعد ذلك في نفس مكان الارتقاء (الكرة تكون ثابتة).
- التدريب السابق مع وقوف أحد اللاعبين فوق كرسي ويقوم بقذف الكرة إلى أعلى بيديه لارتفاع بسيط بحيث تكون هذه الحركة كأعداد سليم، للاعب الضرب الذي يتقدم لضرب الكرة. (الكرة تكون متحركة).
- التدريب السابق ولكن يقف المدرب ويقذف الكرة عاليا، وبعد ذلك يتقدم اللاعب بخطوات الاقتراب التي يتدرب عليها ليضرب الكرة ضربه ساحقة.
- التدريب السابق مع قيام الضارب بتمرير الكرة للمعد واستمرار التمرين.
- اشتراك لاعب من المركز رقم 6 يقوم بتمرير الكرة للاعب المعد وبدوره بعدها للضارب من مركز 4 ويقوم بالأتي بالتدرج.
- توجيه الكرة إلى مربعات مرسومة على الأرض الملعب.
- القيام بالضربة أثناء قيام لاعب واحد بعملية الصد.
- القيام بالضربة أثناء قيام لاعبين بعملية الصد.

الأخطاء الشائعة في الضرب الساحق:

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

- عدم التأخر في اتخاذ خطوات الاقتراب (ضبط التوقيت).
- المبالغة في طول الخطوة الأولى وتلاصق القدمين
- عدم استخدام الكعبين في الوثب لاعلى والاقتراب على الأمشاط.
- أرجحة الذراعين خلفا وإماما وعاليا.
- بطيء حركة مفاصل القدم والركبة والخذ.
- عدم أرجحة الذراعين عاليا وبقاء الذراع اليسرى.
- الوثب للأمام بدلا من الوثب عاليا.
- ضرب الكرة في جانبها أو في الجزء الأسفل منها.
- عدم تقعر الظهر.

الجوانب القانونية الخاصة بالضربات الهجومية:

الضربة الهجومية:

- كل الحركات التي توجه الكرة في اتجاه المنافس، فيما عدا الإرسال والصد تعتبر ضربات هجومية
- أثناء الضربة الهجومية، يسمح بالإسقاط إذا كانت اللمسة واضحة ولم تتم مصاحبة الكرة باليد.

تعتبر الضربة الهجومية أنها قد اكتملت لحظة عبور الكرة بالكامل للمستوى العمودي للشبكة أو لمسها بواسطة أحد المنافسين.

حدود الضربة الهجومية:

- **القاعدة الأولى:** يجوز للاعب الصف الأمامي تكملة الضربة الهجومية من أى ارتفاع بشرط أن تكون لمسته للكرة قد تمت في مجال ملعبه فيما عدا القاعدة الرابعة.

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

- **القاعدة الثانية:** يجوز للاعب الصف الخلفى تكملة الضربة الهجومية من أى ارتفاع من خلف المنطقة الأمامية:
 - ✓ عند ارتقائه، يجب ألا تلمس قدم (أقدام) اللاعب خط الهجوم أو تغير فوقه.
 - ✓ بعد قيامه بالضربة يجوز له الهبوط في المنطقة الأمامية.
- **القاعدة الثالثة:** يجوز للاعب الصف الخلفى أيضا تكملة ضربة هجومية من المنطقة الأمامية، إذا كان جزء من الكرة لحظة لمسها أسفل الحافة العليا للشبكة.
- **القاعدة الرابعة:** لا يسمح لأي لاعب بتكملة ضربة هجومية لإرسال المنافس، عندما تكون الكرة في المنطقة الأمامية وأعلى من مستوى الحافة العليا للشبكة بالكامل.

أخطاء الضربة الهجومية:

- يضرب اللاعب الكرة وهي في مجال لعب الفريق المنافس قاعدة.
- يضرب اللاعب الكرة خارج
- يكمل لاعب الصف الخلفى ضربة هجومية من المنطقة الأمامية، عندما تكون الكرة بالكامل لحظة ضربها أعلى من مستوى الحافة العليا للشبكة.
- يكمل اللاعب ضربة هجومية لإرسال المنافس عندما تكون الكرة في المنطقة الأمامية وأعلى من مستوى الحافة العليا للشبكة بالكامل.

عمليات الهجوم الساحق

وبعد أن استعرضنا تطور الهجوم الساحق فإن الخطط الهجومية تقسم إلى المحاور الآتية:

المحور الأول عملية الهجوم بالأعداد من اللاعب الأمامي

تستخدم هذه الطريقة في التدريب على التكتيك الجماعي للمبتدئين والأشبال والتدرج به يكون المعد في المركز رقم 3 ويقوم بإعداد الكرات إلى المهاجمين في المركز رقم 2 والمركز رقم 4 وإذا كان المعد في مركز رقم 2 أو في المركز رقم 4 فيغير المركز بالمركز رقم 3 أي في حالة وجوده في الخط الأمامي دائما يشغل المركز رقم 3 إما في الحالات الطارئة والصعبة إذا كان في المركز رقم 2 فيقوم بإعداد الكرة إلى المركز رقم 3 والمركز رقم 4 أما إذا كان فالمركز رقم 4 فالأعداد يكون إلى

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

اللاعب في المركز رقم 2 والمركز رقم 3 والهجوم هنا يكون دائماً بلاعبين فقط مساوئها التركيبات الهجومية بثلاثة مهاجمين معدومة وحائط الصد على الأغلب يكون بلاعبين.

المحور الثاني: عملية الهجوم بالأعداد من اللاعب العداء

إن سبب تحرك اللاعب المعد من الخط الخلفي إلى الخط الأمامي يكون للأسباب الآتية:

- ✚ عندما يستخدم الفريق طريقه (1-0) أو (2-4) إذا كان الفريق يلعب بمعد واحد على الأغلب يكون وقوفه في المركز رقم (1) لكونه أسهل تحركه من بقية المراكز الخلفية مركزه رقم (6) والمركز رقم (5) أما إذا كان الفريق يلعب بمعدين ويكون المعد في الخط الأمامي مهاجماً يلعب الفريق باستمرار بثلاثة مهاجمين وهذه أفضل طريقة.
- ✚ في هذه الطريقة عندما يكون المعد في مركز رقم (1) يكون آخر لاعب يصل إلى الخط الأمامي والسبب هو جعل المنطقة الأمامية بثلاثة مهاجمين أكثر ما يمكن.

إن هذه الطريقة بالإضافة إلى محاسنها إلا أنه توجد بعض المساوئ والعيوب منها:

- ❖ إن اللاعب المعد عندما يكون في الخط الخلفي سوف يترك مكانه فراغاً يجعله يحمل عبء آخر على زملائه في الخط الخلفي لحماية المنطقة الخلفية بكاملها.
- ❖ أحياناً يحدث بعض الارتباطات داخل الملعب من جراء تحركه إلى الخط الأمامي أو حدوث أخطاء قانونية.
- ❖ عندما يكون في الخط الأمامي لا يحق له القيام بحائط الصد أو متابعة الكرة فوق حافة الشبكة حسب فقرات قانون اللعبة وأحياناً يكون مكتوف الأيدي وكذلك لا يحق له الهجوم أو تمريرة الكرة أعلى من حافة الشبكة.

المحور الثالث: عملية الهجوم بعد التمريرة الأولى:

ونعني بذلك إعداد الكرة بعد اللمسة الأولى للضرب الساحق واستغلال عنصر المفاجأة وقبل أن يأخذ المنافس المواقع الدفاعية الملائمة ويمكن أيضاً في حالة كون الأعداد غير جيد أن يقوم اللاعب المهاجم بأعدادها مرة أخرى إلى لاعب آخر في وضع أفضل للهجوم إذ تلعب الظروف واللحظة المناسبة دوراً بارزاً لتنفيذها.

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

ولأجل إنجاح هذا النوع من الهجوم يجب أن يكون الأعداد على درجة عالية من الدقة والإتقان المناسب بالإضافة إلى المهارات التكتيكية العالية التي يجب أن يتصف بها اللاعب للقيام بالضرب الساحق من هذا الإعداد.

إن هذا الإعداد على الأغلب يتم استخدامه باليدين ومن الأعلى حتى يكون أكثر دقة وتجنب استعمال التمريرة من الأسفل.

وتلعب هذه الطريقة عندما يرى المدرب أن فريقه يحرز تقدماً في الحصول على النقاط من جراء اللعب الاعتيادي هنا يغير طريقة اللعب باستخدام اللعب السريع والمفاجئ أي تغيير مسار اللعب من بطيء إلى سريع أمن سريع إلى بطيء ويستخدم هذا النوع على الأغلب الأعداد للمهاجمين من جهة اليمين إلى اليسار أو بالعكس من اليسار إلى اليمين سواء كان المهاجم في الخط الأمامي أو في الخط الخلفي أي بطريقة معاكسة للمهاجم، والآن في الفرق ذات المستويات العالية أيضاً يتم الإعداد إلى المهاجم في نفس الجهة والإمكانيات والقابليات التي يتمتعون بها المهاجمون

هناك بعض النقاط التكتيكية المهمة التي يجب على اللاعبين ملاحظتها عند قيامهم هذا النوع من الهجوم

- 1- أن يستخدم المعد الإشارات إلى اللاعبين المهاجمين الذي ينوي تمرير الكرة لهم.
- 2- ألا يقوم المهاجم بالقفز فوراً لأداء الهجوم قبل أن يتأكد من صحة الأعداد، وإذا قفز فعليه تصليح التمريرة بأعدادها إلى مهاجم آخر.
- 3- يستطيع اللاعب المهاجم القيام بعملية الهجوم الساحق بدون المنافس مسبقاً في حالة مجئ الأعداد بشكل جيد بالإضافة إلى كون تحركه لأخذ الخطوات التقريبية بشكل مناسب.
- 4- عدم إعداد الكرة إلى اللاعب الموجود قريباً من الشبكة لأنه لا يستطيع أخذ الخطوات التقريبية بصورة جيدة.

المحور الرابع: عملية الهجوم بعد التمريرة الثانية تستخدم هذه الطريقة في الحالات الآتية:

طيران عندما يكون استقبال الإرسال غير جيد من أحد اللاعبين ويكون سيره الكرة إلى إحدى الجهات بعيدة عن المعد.

✓ عندما يكون استقبال الهجوم من الفريق المنافس غير جيد لقوة ضربه الهجوم مما يؤدي إلى أن تكون الكرة أيضاً بعيدة على المعد.

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

✓ عندما يكون جدار الحائط الصد غير محكم تمسه الكرة وتنتقل إلى الفريق بطريقة صعبة مما تجل المدافع السيطرة عليه وتوجيهها التوجيه الصحيحة إلى المعد،

وفي هذه الحالات يكون إعداد الكرة للمهاجمين كما يأتي:

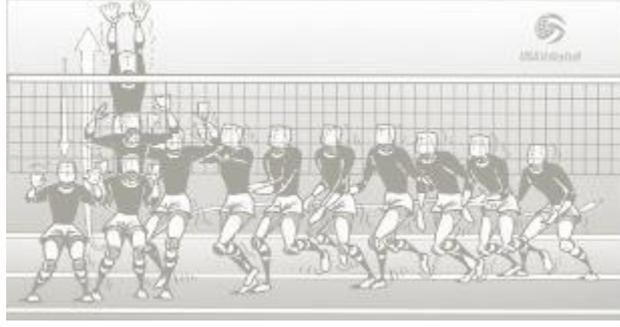
- عندما تذهب الكرة إلى الجهة اليمين إلى المركز رقم (١) والمركز رقم (٢) فيكون الإعداد إلى الجهة اليسار للاعب الأمامي في المركز رقم (٤) أو اللاعب الخلفي في المركز رقم (٥) والعكس عندما تذهب الكرة إلى الجهة اليسار في المركز رقم (٤) والمركز رقم (٥) فيكون الإعداد للمهاجم في المركز رقم (٢) أو المهاجم في المركز رقم (1)
- يكون إعداد الكرة إلى اللاعب في الخط الأمامي والذي لا يشترك بعملية حائط الصد.

حائط الصد BLOCKING



تعريف حائط الصد:

هو عملية يقوم بها لاعبي الخط الأمامي (لاعبي المنطقة الهجومية) ويقوم بها لاعب أو اثنين أو ثلاثة لاعبين معا وتكون بمواجهة الشبكة أو قريبة منها وذلك بوثب اللاعبين لاعلى مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المنافس فوق الحافة العليا من الشبكة.



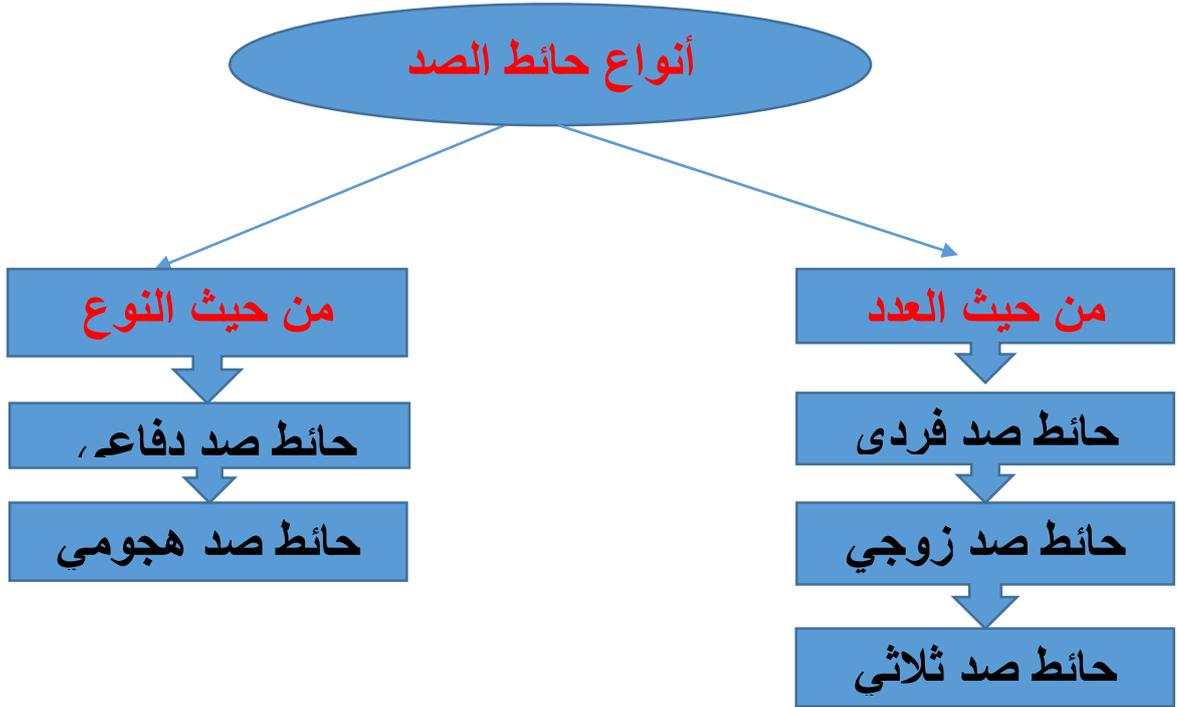
أهمية حائط الصد:

يعد الصد عملية دفاعية هامة جدا بغرض محاولة إيقاف هجوم الفريق المنافس على الشبكة وبذلك فإن ظهور حائط الصد في لعبه الكرة الطائرة كانت مرتبطة بظهور الضربة الساحقة 1922 وتوضح أهمية حائط الصد الدفاعي في أنه يمتص قوة الضربة الساحقة. كذلك يعطى تشكيل حائط الصد الوقت الكافي لباقي اللاعبين لاتخاذ المواقف الدفاعية كذلك فأن التأثير النفسي على المهاجم حيث أن شعور المهاجم باشتراك لاعب مضاد معه تفقده حرية التصرف في توجيه الكرة ويشتت انتباهه.

ابتدأت عملية الصد بلاعب واحد تلتها بعد ذلك ظهور عملية الصد بلاعبين ثم الصد بثلاثة لاعبين. ظهرت أهمية مهارة حائط الصد عقب تعديل قانون اللعبة بعد دورة طوكيو الأولمبية عام 1964م فقد سمح بدخول يد القائم بالصد من فوق الشبكة الى ملعب الفريق المنافس بعد أن يكون الأخير قد قام فعلا بعملية الهجوم، فأصبحت هذه المهارة هجومية بجانب اعتبارها المهارة الأولى في الدفاع ، كما سمح للاعب لمستين متتاليين للكرة وتوسعت عملية الصد وارتفع مستوى اللعب هذا بالإضافة إلى أن بناء حائط الصد يغطي جزءا كبيرا من الملعب ضد هجمات المنافس القوية ، ولن تقف مجالات البحث لتطوير هذه المهارة حتى تلاحق مهارة الضرب الساحق التي تتطور بسرعة بالغة.

ان النجاح في تكوين حائط الصد يتوقف على فن الحركة من حيث الوثب العالي والملاحظة الدقيقة والتوقيت السليم، لهذا يجب أن يهتم المدرب بالتركيز على هذه المهارة الأساسية مع الاخذ في الاعتبار أنه ليس من الضروري أن يتمكن هذا الحائط من صد الضربات الساحقة بطريقة سليمة باستمرار بل كثيرا ما يكون الغرض منه اجبار على ضرب الكرة في اتجاه يسهل على المدافعين استكمال اللعب منه او يضطر الضارب الى عدم استعمال الضربات الساحقة اطلاقا.

أنواع حائط الصد: يمكن تقسيم مهارة حائط من حيث العدد ومن حيث النوع الشكل التالي يوضح أنواع كلا منهما:



الصد الهجومي:



المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

عند قيام اللاعبين بتكوين الصد الهجومي تكون اليدين متوازية وقريبة من الشبكة وفيها انثناء نحو ملعب الفريق المنافس وتتحرك اليدين والذراعان أثناء الصد لمحاولة توجيه الكرة الى ملعب المنافس بهدف إحراز نقطة. وأصبحت عملية الصد الهجومي من المهارات الهامة جدا في إحراز النقاط ويتوقف عليها في العديد من المباريات نتيجتها تحسم بهذه المهارة.

الصد الدفاعي:



عند أداء اللاعبين الصد الدفاعي تكون اليدين مثبتتان والذراعان وثنى مفصل الرسغ بحيث تميل الأيدي للخلف في اتجاه ملعب نفس الفريق عند أداء محاولة الصد وفيه يتم مقابلة الكرة المضروبة ساحقا من الفريق المنافس بحيث تسقط في ملعب نفس الفريق القائم بالصد بعد أن تفقد قوتها وخطورتها ويستغلها الفريق في بناء هجمات جديدة.

طريقة أداء حائط الصد:

يتم الأداء الفني لحائط الصد على أربعة مراحل هي:

- وقفة الاستعداد.
- الوثب.
- القيام بالصد.
- الهبوط.

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

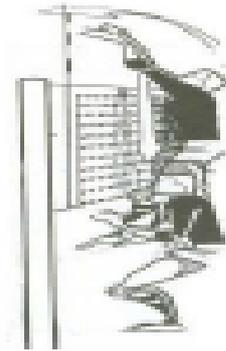
وقفة الاستعداد:

يقف اللاعب القائم بالصد على بعد مناسب من الشبكة ويقوم اللاعب بوقفة الاستعداد من خلال الوقوف أو الجرى أو أخذ خطوات جانبية أو متقاطعة

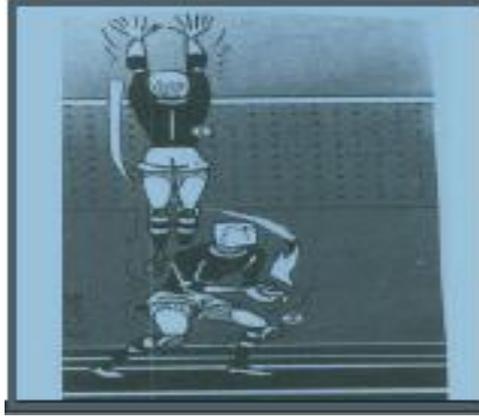


الوثب:

يمكن للاعب القائم بالصد الوثب من حركة الجرى أو الوقوف العادى بينما يكون تحرك اللاعب بخطوات جانبية أو متقاطعة في الاتجاه الطولي الشبكة على أن يقوم اللاعب القائم بالصد الى التحرك الى مكان الهجوم من الفريق المنافس بسرعة حتى يتسنى له القيام بالوثب بطريقة صحيحة دون لمس الشبكة أو الوثب بعيدا عن الشبكة.



يتم الوثب بالقدمين معا بعد ثني القدمين ثنيا عميقا حتى يستطيع اللاعب الوثب، عاليا مع مرحة الذراعين جانبا أسفل عاليا مع الاحتفاظ بهما قريبا من جسم اللاعب.



القيام بالصد:

أثناء عملية لاصد تكون اليدان متوازيتان وقربتان من بعضهما والأصابع، منشرة ومفرودة على سطح الكرة مع الاحتفاظ بثبات الذراعين والرسغ واصابع اليدين، على أن يكون شكل ميل رسغ اليدين يتوقف على نوع عملية الصد ففي الهجومى يكون ميل رسغ اليدين للامام وموجهة ناحية ملعب الفريق المنافس أما في حالة الصد الفاعى يكون ميل الرسغ للخلف قليلا، ينحني الجسم ويميل للامام ومد مفصل الفخذ والساقين قليلا للامام للمحافظة على اتزان الجسم.

الهبوط:

بعد القيام بعملية الصد يقوم اللاعب بسحب اليدين للخلف ولاعلى على جانبي الراس مع القيام بثني الذراعان وهما قريبان من الجسم على أن يقوم بتحريك المرفقين للخلف بحيث تكون اليدين أمام الجسم بدون لمين الشبكة ولامتصاص الصدمة يقوم اللاعب بثني القدمين لاسفل حتى لا يتعرض للاصابة.

وعملية الصد لا يقوم بها إلا لاعبو المنطقة الأمامية تنفيذا لقانون العبه وعلى ذلك يمكن تشكيل الحائط بالطريق الآتية :

أ - حائط صد بلاعب (فردى)

ب - حائط صد بلاعبين (زوجي)

ج - حائط صد بثلاثة لاعبين (جماعي)

وبعد الصد بلاعبين هو النوع الرئيس لعملية الصيد ثم يليه الصد بلاعب واحد ثم الصد بثلاثة لاعبين وهو نادر الاستخدام وبعد الصد بلاعب واحد بالنسبة للمهاجم القوى غير مناسب اطلاقا ويكون

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

الصد بثلاثة لاعبين على الأخص من مركز 2 ويستعمل في حالة مهاجم قوى بارع ولكن ذلك غالبا ما يزيد عمل ومسئولة الدفاع عن الملعب

حائط صد زوجي



حائط صد فردي

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة



حائط صد ثلاثي



الخطوات التعليمية لحائط الصد:

يقف اللاعب فوق مقعد أو ما شابه ذلك ويتعلم كيفية أداء حركة الصد من الوقوف تكون اليدين أولاً لاعلى أثناء جرى الضارب ويركز اللاعب على أداء حركة اليدين والذراعين بصرة واضحة يؤدي التدريب السابق لفترة طويلة حتى يتعود المبتدئين عدم الخوف مثل إغماض العينين وإبعاد الوجه.

يقف لاعبان متقابلان أمام الشبكة عند الوثب من الوقوف يحاول كل منهما لمس يدي زميله وضغطهما خلفاً بقوة مع ملاحظة عدم لمس الشبكة.

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

نفس التدريب السابق ولكن يكون بالتصفيق مرة باشتراك اللاعبين سوياً ثم التصفيق مرتين.
يؤدي التدريب السابق ولكن للوقوف جانباً وخلفاً مع استعمال كرة ثابتة فوق الشبكة
مع جرى المهاجم لتقليد أحد أنواع الضرب الساحق في اتجاهات مختلفة بالوثب وعلى لاعب الصد
تأدية عمل الصد في الاتجاه الصحيح.
للتقدم بهذا التمرين بعد الضارب الكرة لنفسه ثم يضربها ضربة ساحقة وعلى لاعب. الصد مقاومة
هذه الضربات .

الجوانب القانونية الخاصة بمهارة حائط الصد:

القيام بالصد:

القيام بالصد: هو أداء اللاعبين القريبين من الشبكة لاعتراض الكرة القادمة من المنافس بالوصول
أعلى من الحافة العليا للشبكة.

محاولة الصد: محاولة الصد هي الأداء للصد بدون لمس الكرة.

الصد المكتمل: يكتمل الصد عندما تلمس الكرة القائم بالصد ويسمح فقط للاعب الصف الأمامي
بتكلمة الصد.

الصد الجماعي: ينفذ الصد الجماعي بواسطة لاعبين أو ثلاثة قريبين من بعضهم البعض، ويكتمل
عندما يلمس أحدهم الكرة.

لمسة الصد: يجوز أن تحدث لمسات متتالية (سريعة ومتصلة) من لاعب أو أكثر من القائمين
للمسات قد تمت خلال حركة واحدة للمسات بأي جزء من الجسم.

الصد داخل مجال المنافس: عند الصد، يجوز للاعب وضع يديه وذراعيه خلف الشبكة بشرط ألا
تتداخل هذه الحركة في لعب المنافس وعلى ذلك فإنه لا يسمح بلمس الكرة خلف الشبكة إلا بعد قيام المنافس
بتنفيذ الضربة الهجومية.

الصد وضربات الفريق:

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

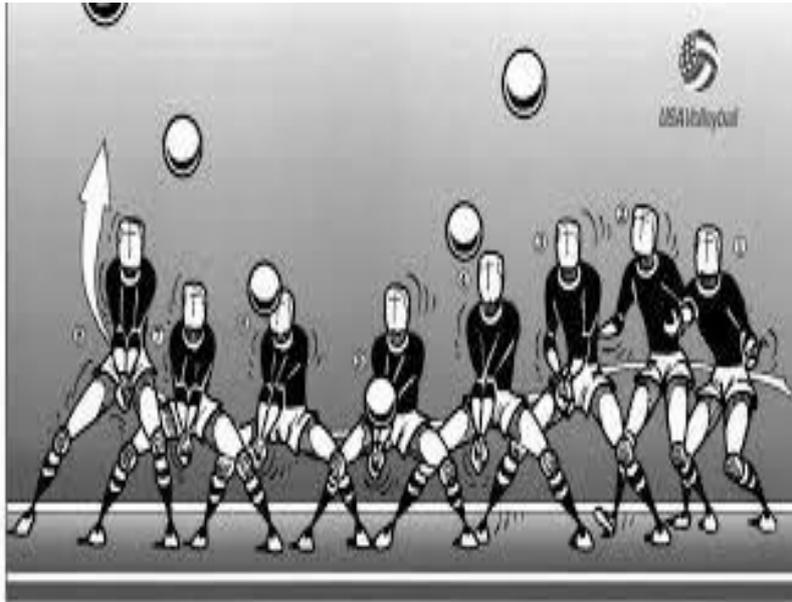
- ✓ لمسة الصد لا تحتسب كضربة للفريق قاعدة. وبالتالي بعد لمسة الصد. يحق للفريق ثلاث ضربات لإعادة الكرة.
- ✓ اللمسة الأولى بعد الصد يمكن تنفيذها بواسطة أى لاعب، بما في ذلك اللاعب الذي لمس الكرة أثناء الصد.

صد الإرسال: ممنوع صد إرسال المنافس

أخطاء الصد:

- ✓ ان يلمس القائم بالصد الكرة في مجال المنافس إما قبل أو لحظة الضربة الهجومية للمنافس
- ✓ يكمل لاعب الصف الخلفي الصد أو يشترك في صد مكتمل
- ✓ صد إرسال المنافس قاعدة
- ✓ ترسل الكرة خارجا من الصد
- ✓ صد الكرة في مجال المنافس خارج العصا الهوائية.

الدفاع عن THE DIG



المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

تعريف الدفاع عن الملعب:

هو استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا أو المرسله ساحقا أو الكرة المرتدة من حائط الصد أو الكرة المسقطه من الفريق المنافس وذلك بهدف عدم نزول الكرة في ملعب الفريق وتميرها من أسفل باليدين او بيد واحدة أو بالرجل (بأي جزء من أجزاء الجسم) للأعلى بتوجيهها للزميل في نفس الملعب أو توجيهها إلى ملعب المنافس ويقوم. بهذه المهارة أي لاعب من لاعبي الفريق في الحدود القانونية التي أقرها القانون الدولي.

أهمية الدفاع عن الملعب:

تعد هذه المهارة من أصعب المهارات حيث أنها تتطلب مستوى عالي من اللاعبين في:

- ✓ القوة (وقفة الدفاع)
- ✓ الرشاقة وتغيير الاتجاه.
- ✓ القدرة على سرعة رد الفعل
- ✓ التركيز لفترة طويلة
- ✓ الشجاعة في استخدام الجسم (الطيران) لإنفاذ الكرات.

وتتركز أهمية مهارة الدفاع عن الملعب في:

1 - الدفاع عن ضربات الهجوم المنافس في الجزء الخلفي من الملعب

ب - تغطية حائط الصد.

ج - الحماية (تغطية عملية الهجوم بالنسبة للفريق نفسه).

المحاضرة الثانية

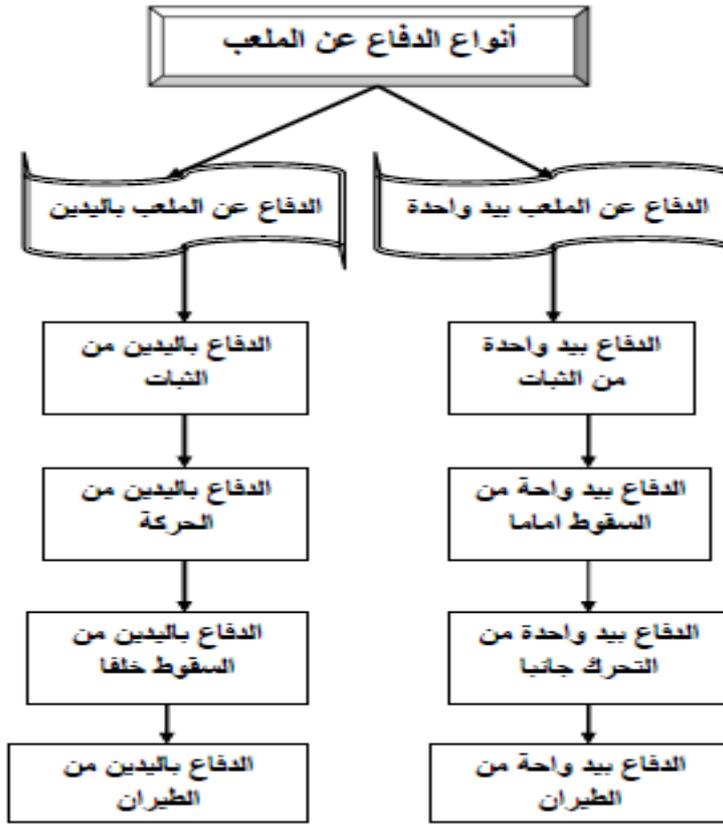
المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

تعد مهارة الدفاع عن الملعب من المهارات الدفاعية التي تؤدي بعدة اشكال يهدف الدفاع عن الضرب الساحق للمنافس في الجزء الخلفي من الملعب وتغطية حائط الصد وايضا تغطية عمليات الهجوم بالنسبة للفريق ذاته وتكرر هذه المهارة بنسبة (62%) في المباراة وتبدو انها من الأهمية حيث أثبتت الدراسات والأبحاث أن إهمالها يؤدي إلى 41% من حالات الفشل في اللعب بينما يكسب الفريق بواسطتها (33%) من جميع النقاط



أنواع الدفاع عن الملعب:

وهي تؤدي بعدة أشكال والشكل التالي يوضح ذلك:



الخطوات القليلة لمهارة الدفاع عن الملعب:

طريقة الأداء:

المرحلة التمهيديّة:

يتحرك اللاعب من وقفة الاستعداد بسرعة في حدود المنطقة المختصة بحمايتها (تغطيتها)

حسب الخطة الملائمة لتوقع الكرة، وهنا يأخذ وقفة الدفاع وحيث أن هذه الوقفة العميقة صعبة (بسبب

القوة الكبيرة اللازمة لتنى عضلات الرجلين والفخذين) فعلى اللاعب أن يؤديها متأخراً ، أي لحظة

الضرب الساحق تقريباً.



وقفة الدفاع:

- ✓ الوقوف العميق فتحة الركبتان مثبتيان.
- ✓ القدمان متوازيتان تقريبا وعلى مسافة مساوية لمسافة الكتفين مع مراعاة عدم اتساعها حتى تؤدي إلى من وقف الركبتين.
- ✓ يميل الحوض قليلا للأمام ويوزع ثقل الجسم على الجزء الأمامي من القدمين بالتساوي، بحيث لا يفارق الكعبان الأرض ويكون الجذع عموديا تقريبا وتكون الرأس منتصب والنظر موجهها على الكرة.
- ✓ الذراعان مفردتان أماما مائلا أسفل مع فتحهما.
- ✓ تقع الركبتان في مستوى أمام مشط القدمين.



المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

وتزيد هذه الوقفة من صعوبة الجري للكرة مبكرا أو استلامها باليدين من أعلى في الحالات التي تتطلب ذلك الضربات الهجومية القوية. كذلك الجري بسرعة للكرات غير المتوقعة بسبب ثقل اللاعب في التحرك الا أنها على العكس من ذلك مفضلة للأسباب الآتية



- ✓ استقبال الكرة باليدين أو بيد واحدة (من أسفل) يقلل جدا من الأخطاء القانونية للعبة.
- ✓ تساعد على استلام الضربات القوية من الأرض.
- ✓ تساعد على السقوط السريع (الانزلاق) على الأرض وتعطي الذراعين الفرصة كافية لاستلام الكرات البعيدة، ويمكن أداء هذا السقوط يمينا ويسارا وللأمام أيضا (فقد وجد أنه بهذه الوسيلة يستطيع اللاعب الذي طوله 1,80 سم أن يتحكم في مساحة 12 م من الأرض تقريبا).

المرحلة الأساسية:

تؤدي عملية الدفاع لاستلام الكرة من وقتي الدفاع بطريق مختلفة.

الدفاع باليدين من الوقوف:

يستخدم هذا الوضع كثيرا في المباريات وخصوصا للاعب الأمامي (أيمن - أيسر) عند الدفاع عن الكرات الساقطة أو المرتدة من حائط الصد عندما يكون الفريق حالة دفاع او في حالة هجوم حيث يقوم لاعبي الدفاع بالتغطية على الضارب عند الهجوم.



وكذلك بالنسبة للكرات التي تضرب مباشرة على اللاعب وهنا يجب توافر قدر كبير من التوقع لدى اللاعبين لتحديد مكان سقوط الكرة واتخاذ الوضع الصحيح للدفاع مما يتطلب قدرة عضلية للرجلين للاحتفاظ بوضع (نصف قرفصاء) لأطول زمن خلال المباراة مع توافر تحمل الأداء والدقة في توجيه الكرة للمعد بطريقة صحيحة مكنه من الأعداد الجيد، وتؤدي الحركة فيها كالآتي :

- ✓ تضم الذراعان بسرعة لبعضهما وتكونا مفردتين ومتوازيتين للأرض تقريبا وذلك للعمل على إبقاء الكرة في نفس الملعب عند لعبها. وتزداد مرونة الذراعين كلما كانت الضربه قوية.
- ✓ تثني اليدين لأسفل مع ملامستهما لبعض حتى يضمن لف الساعدين للخارج ويجب حفظهما في مستوى ارتفاع واحد كما في الدفاع عن الإرسال.
- ✓ ينخفض الجسم قليلا في نفس الوقت.
- ✓ تتحرك الذراعان في الاتجاه المطلوب لعب الكرة اليه وذلك بعد سحبهما قليلا تجاه الجسم قبل ملامسة الكرة بلحظة قصيرة مع مراعاة ثبات وضعهما لحظة لمس الكرة.
- ✓ يمكن فرد الرجل الخلفية قليلا أثناء حركة لمس الكرة.
- ✓ تلمع الكرة بالسطح الداخلي للساعدين
- ✓ تسحب الكتفان للأمام مع اتجاه النظر إلى الكرة وثبات الذراعين معا
- ✓ في حالة الكرات الغير قوية يفرد الجسم في نفس الوقت مع حركة الذراعين.

الدفاع بيد واحدة من الوقوف:

يستعمل في حالة الكرات التي تضرب بقوة والتي تكون الكرة على مسافة قصيرة جانب اللاعب وعندما تكون الكرة الساقطة او المرتدة من حائط الصد أو الشبكة أو في حالة الكرات المضروبة مباشرة وسريعة على يمين أو يسار اللاعب لمدافع فيسارع بمد الذراع القريبة من الكرة لمنعها من السقوط على الأرض، وهذا لتوجيه الكرة للمعد وهذه المهارة تستخدم عند الدفاع سواء كان الفريق في حالة دفاع او هجوم

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

ويتم الأداء كما يلي:

- ✓ بفرد الذراع للجانب وتلمس الكرة بالسطح الداخلي للمساعد أو الربع أو اليد.
- ✓ تؤدي التمريزة باليد مقبوضه أو بالرسغ مع تنني الأصابع لكي تحول دون حدوث خطأ استقرار الكرة على اليد...

دفاع بيد واحدة بالسقوط الجانبي:

يستعمل مهارة الدفاع عن الملعب بيد واحدة وبالسقوط الجانبي بالنسبة للكرات التي تبعد المسافة متوسطة

من 50-150 سم بجانب اللاعب وهذا يتطلب الجري بسرعة لموقع اللعب (اندفاع واسع) ويتم بتحويل كعب القدم المندفعة للخارج يمد اللاعب الذراع ويدفع نفسه أسفل الكرة



والرجل الأخرى منتشية ويكون لهبوط منزلق على الفخذ والجانب ثم الظهر ويستخدم هذا النوع مع الكرات السريعة للاعب الوسط أو لاعب الجانب عندما يكون الفريق في حالة هجوم أو دفاع وهذا يتطلب قدر عالي من المرونة والرشاقة وقدرة عضلية مع سرعة الأداء.

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

ويتم الأداء كما يلي:

- ✓ حركة الذراع واليد كما سبق شرحها.
- ✓ يكون السقوط (الدرجة) بأخذ خطوة - أو بدون - أخذ خطوة - على الجزء الخارجي للرجل أو الفخذ والمقعد، والظهر على التوالي بعد لمس الكرة

الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط أماما:

ويستعمل في حالة الكرات التي تكون أماما وجانبا للاعب وعلى مسافة أكثر من متوسطة ينزلق الجسم بواسطة فرد قوى للرجلين ممتدا على الأرض ويلامس الصدر والبطن والفخذ الأرض كلها وفي وقت واحد ويكون السقوط يمينا أو يسارا بدوران الجسم والانزلاق أماما في الاتجاه المطلوب (يكون الدوران من القدم).

يجب مراعاة لمس الكرة أثناء السقوط باليدين أو بظهر اليد القويه أو باليد المفردة بقوة.

وفي الكرات البعيدة المسافة يكون الانزلاق بالوثب والسند على يد واحدة.



المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

الدفاع عن الملعب بالطيران الغاطس والزحف:

تستخدم هذه المهارة في حالة الكرات المنخفضة جدا والسريعة والبعيدة عن الجسم حيث تعتبر سرعة رد الفعل وسرعة الحركة مطلب ضروري وهام فقد حددت الدراسات سرعة الكرة المضروبة عن طريق التحليل الحركي بحوالي 30 م /ث.

ومن ثم فإن محاولة اللاعب المدافع للحاق بالكرة بعد مغادرتها ليد الضارب وقبل ملامستها للأرض يجب أن تكون خلال فترة زمنية قصيرة جدا تتراوح ما بين 10-12 جزء من الثانية . وبعد نجاح لاعبي الدفاع في حماية المنطقة المكلف بالدفاع عنها والوصول إلى الكرة في الوقت المناسب وتغطية عملية الهجوم لفريقه تسهم بقدر كبير في رفع الروح المعنوية لباقي اللاعبين في الفريق حيث أن إنقاذ مثل هذه الكرات الصعبة يساعد في تغيير شكل الأداء وشكل المباراة فيتحول الفريق من مدافع إلى مهاجم ويحرز أكثر من نقطة متتالية.

حيث أن هذه المهارة تعد من أصعب المهارات في الكرة الطائرة والتي تتطلب مستوى عالي من القوة العضلية والقدرة على سرعة رد الفعل والشجاعة في استخدام الجسم لإنقاذ مثل هذه الكرات. بالإضافة إلى أن مهارة الدفاع الغاطس بالطيران عن الملعب تعطي صورة مشوقة للجمهور حيث تظهر قوة الفريق ومدى تضحية أفرادها في سبيل الفوز بالمباراة.



ويتم الاداء كالآتي:

المرحلة التمهيدية: تبدأ بأخذ خطوة واسعة وعميقة وسريعة في اتجاه الكرة مع ميل الجذع

للأمام والنظر على الكرة وعند الارتكاز على القدم الأمامية يقوم اللاعب بنقل مركز نقل الجسم للأمام بينما تكون ركبة قدم الارتكاز حوالي 10° درجة حتى تساعد على زيادة مقدار الدفع للطيران.

المرحلة الأساسية:



تبدأ مرحلة الطيران عقب الدفع مباشرة وغالبا ما تكون لحظة ملامسة الكرة. حيث يقوم اللاعب بعد الدفع بفرد كامل لجميع زوايا الجسم وتكون اليد الضاربة ممتدة مفردة تقريبا أسفل الكرة لمحاولة لمسها قبل سقوطها على الأرض.

تبدأ المرحلة النهائية عقب لمس اللاعب الكرة مباشرة بأن يقوم بوضع الذراعين على الأرض في محاولة لامتناس قوة وسرعة جسمه الناتجة من الطيران كي يتفادى الإصابة فيقوم بني المرفق ثم رفع الصدر والرأس لأعلى وعمل تقوس في الجذع والرحلين عن طريق الدفع بالذراعين والزحف على البطن.

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

المرحلة النهائية:

✓ يتبع النظر الكرة.

✓ ينصب الجسم بعد تنفيذ عملية الدفاع تدريجها.

✓ يجب أن يكون الوقوف من السقوط سريعا بقدر الإمكان.

وهناك مواقف عديدة يضطر فيها لاعب الدفاع إلى الجري للكرة مثل ارتداد الكرة من الصد أو من عمليات الخداع أو الكرات المرتدة من الشبكة ويستطيع المدافع ذو الخبرة الجيد من أن يعالج هذه المواقف بوقفة دفاع قليلة العمق، أي يقف وقفة استعداد متوسطة العلو أما بالنسبة الآخرين فلعللاج مثل هذه الحالات يجب على اللاعب أن يتحرك بمنتهى السرعة، ويأخذ وقفه الدفاع في المكان الصحيح مع مراعاة القدر على تحريك جسمه بسهولة للجري، وتساعد الذراعان حركة البدء للذي مه ظه فردهما لاستقبال الكرة مبكرا مع الآتي :

✓ إذ وصل اللاعب إلى الكرة في الوقت الصحيح يجب الثبات أثناء الخطوتين الاخيرتين لكي

يضرب الكرة من الوقوف تقريبا.

✓ إذا كان الوصول إلى الكرة صعبا يكون الأنسب أداء عملية سقوط في وضع مريح نسبيا الجسم

وفي اتجاه حركة الجري.

لذلك فعلى اللاعب أثناء الجري أن يأخذ خطوة كبيرة وعميقة (منخفضة)، ثم يدور إما جانبا للكرة فيكون سقوطه جانبيا (دحرجة) لضربها، أو أن يكون الانزلاق هذه الخطوة ممتدا على الأرض أماما وتبعاً لسرعة الجري تكون نسبة انزلاق الجسم للأمام أي أنه كلما كان الجري سريعا كلما كانت المسافة المنزلة كبيرة. ويستحسن عدم السقوط من الجري في الحالات التالية

✓ إذا لم تكن الكرة بعيدة.

✓ إذا كانت الكرة قريبة من خط المنتصف حرصا على عدم تعدينه.

✓ إذا كانت أرض الملعب غير ملساء لتفادي حدوث إصابات.

ولقد تقدم السقوط بالانزلاق تقديما ملحوظا بفضل ممارسة لعبة الكرة الطائرة داخل الصالات المعدة أعدادا جيدا.

الخطوات التعليمية للدفاع عن الملعب:

✓ يختلف الدفاع عن الملعب عن الدفاع عن الإرسال من حيث الأداء الفني والخططي. لذا يجب على المدرب عدم الانتقال من تعليم نوع الى النوع الآخر وأنها عليه أن يقوم بتعليم الدفاع عن الإرسال أولاً ثم يليه الآخر أما أثناء التدريب فإنه يمكن تادية النوعين جنباً إلى جنب.

✓ يبدأ بتعليم وقفه الدفاع، وحيث أنها تحتاج إلى قوة كبيرة ، فإنه يجب أن تبدأ إعطاء تمارين خاصة للقوة قبل البدء في تعليمها بقدر الإمكان ويجب مراعاة التكرار المستمر لمعدات قصيرة ، أى يكون التدريب من 5-10 دقائق على الأكثر ويجب على اللاعب تعلم طريقة أداء السقوط إذا ما أُنقن وقفه الدفاع يبدأ أولاً بتعليم السقوط الأمامي ثم الجانبي لأن المبتدى يميل بسرعة إلى الجلوس وفي وقفة الدفاع عند تعلم الدرجة (السقوط الجانبي) أى أنه يحاول نقل جسمه على الجزء الخلفى للقدمين وبهذا يجد صعوبة في التحكم في جزء كبير من الملعب بسبب بطئ حركته نتيجة لذلك .

✓ أنسب الأنواع المركبة التدريب هي ما تسمى (الحمل الدفاعي) بلاعبين وبالنسبة للذين يفضلون التدريب فترة طويلة على الدفاع عن الضربات الخفيفة أو متوسطة القوة تكون النتيجة عادة سيئه بالنسبة للمبتدأ، حيث أنها تؤدي الى هبوط مستواه سريعاً لعدم قدرته على الاحتمال لفترة طويلة ولذلك يجب على المدرب أن يسمح للاعبين بمسك الكرة أثناء تدريبهم على عملية الدفاع المستمرة، أو إدماج بعض التمريرات بين الحين والآخر، حتى يستطيع لاعب الدفاع أن يركز جيداً على حركته كما يستطيع زميله أن يعطيه ضربات متنوعة وأكثر قوة.

✓ ويجب على اللاعب أن يتعود على انقاذ الكرة مهما كانت صعوبتها، كما يجب التعود على ابقاء الكرة في نصف ملعبه، وتوجيهها للزملاء قدر الامكان.

✓ يحدد على ارض الملعب علامة مميزة ويقف المدرب او اللاعب زميله من مسافة 5-7 م بعيداً عنه فوق صندوق أو ما شابه، ويوجه اليه عدة ضربات بالكرة، وعلى اللاعب المدافع أن يدافع عنها ويوجهها إلى المنطقة المميزة، وتحتسب الكرات التي لا يستطيع توجيهها على هذه المنطقة خطأ عليه.

✓ يقف لاعبان أو أكثر ومع كل منها كرة، تقذف الكرات على التوالي على لاعب الدفاع الواقف أمامهم. ويساعد هذا التمرين على تنمية سرعة رد الفعل والرشاقة ويراعى تحديد وقت معين للتدريب في حدود عدم إرهاق اللاعب.

المحاضرة الثانية

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

- ✓ يدافع لاعب واحد عن المنطقة الخلفية كلها، وتقذف له مجموعة من الكرات في اتجاهات مختلفة يمينا أو يسارا، وعلى هذا اللاعب المدافع محاولة الوصول إلى كل كرة ولعبها.
- ✓ لاعبان يقومان بعملية الدفاع عن الكرة، وعلى اللاعب الذي لا يؤدي عملية الدفاع المباشر أن يقوم برفع الكرة الآتية له من زميله المدافع، ويوجهها إما إلى سلة أو إلى زميل في مكان الضرب الساحق ويجب على هذا الزميل التقدم بسرعة ليكون مجاورا للشبكة مباشرة، ويمكن تقسيم ملعب طوليا بحيث يؤدي 12 اعبا التدريب عليه حتى يساعد على اتقان الأداء
- ✓ يدافع ثلاثة لاعبين عن المنطقة الخلفية ترمى لهم مجموعه من الكرات أو تضرب بطرق واتجاهات وقوة مختلفة يوزع باقي اللاعبين حول الملعب لجمع الكرات باستمرار كما يقف لاعب ما بجوار المدرب الامداده بالكرات المجمعة بلا انقطاع.
- ✓ يضرب المدرب الكرات أما وهو واقف في مركز من نصف الملعب نفسه واما وهو واقف على صندوق في نصف الملعب الآخر من فوق الشبكة ويجب إعطاء معيار زمني لا يزيد عن 10 دقائق كأعلى حمل وأثنائها يبدل اللاعبون الثلاثة أماكنهم معا كل ثلاث دقائق.
- ✓ لمزيد من التقدم تستعمل كل التدريبات المركبة والتشكيلات المختلفة التي يضم فيها تدريس الدفاع عن الملعب مع الضرب والصد.