

## المحاضرة السابعة

### الأعداد ( التمرير):

تقديم: مهارة الإعداد من أهم مهارات الكرة الطائرة وعلى جميع اللاعبين أن يتعلموا الأعداد لأن بدون الإعداد الجيد لا يوجد ولقد تقدم مستوى أداء مهارة الإعداد بشكل كبير قياساً بالسنوات الماضية حيث اتسم استقبال الكرة وتمريرها إلى صانع اللعب بدون قوس عالي، إضافة إلى قيام صانع اللعب بإعداد الكرة من الوثب وذلك لاختزال الفترة الزمنية الناشئة من استقبال الكرة وتمريرها إلى صانع اللعب وبالتالي عمل الهجوم.

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.

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 بإتقان ودقة لإعدادها إلى الضارب بصورة جيدة لتمكنه 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 الممكن تقدير أنواع الأعداد من حيث الارتفاع أو الاتجاه كآتي:-

الأعداد من حيث الارتفاع:

- أعداد منخفضة (مسطح): حتى 50 سم فوق الحافة العليا للشبكة.

- أعداد متوسطة الارتفاع: من (2-1) متر فوق الحافة العليا للشبكة.

- أعداد عال: أكثر من 2 متر فوق الحافة العليا للشبكة.

الإعداد من حيث الاتجاه:

- إعداد قريب أو بعيد عن الشبكة-

- أعداد موازى للشبكة.

- أعداد منحنى أو مائل على الشبكة (قطري).

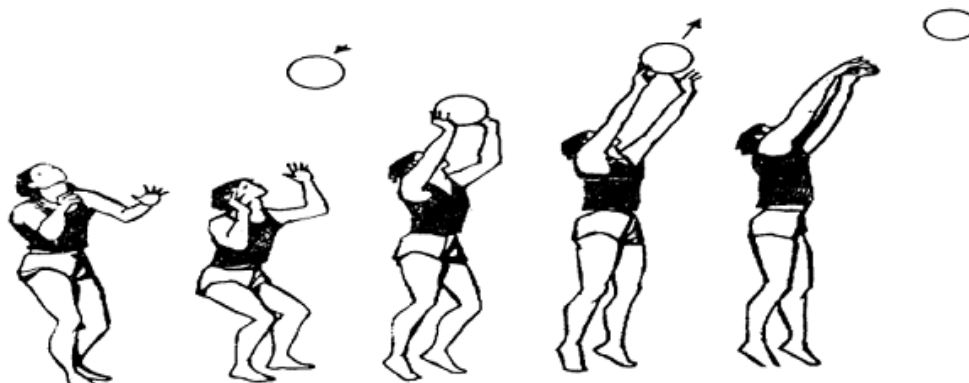
والجدير بالذكر بأن المعد الناجح هو الذي يترجم الاستقبال إلى هجوم جيد من خلال التشكيلات الخطئية المركبة باستخدامه لمهارة الإعداد، ويعتبر المعد العقل المفكر داخل الفريق، لأنه من خلال

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

أنواع الأعداد:

1- الأعداد من أعلى للأمام:

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

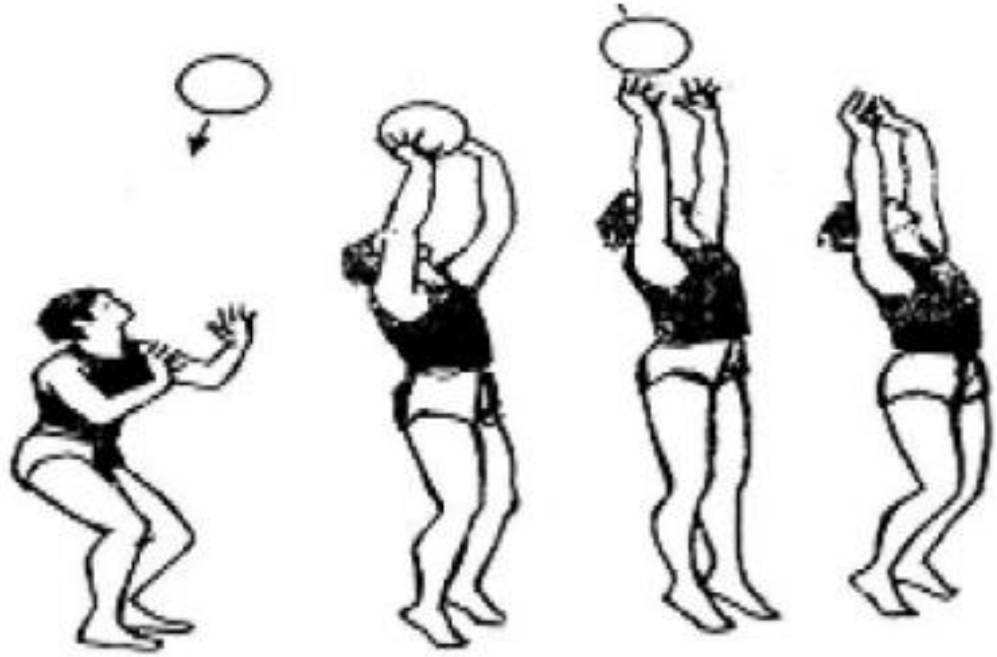


2- الأعداد من أعلى خلفا فوق الرأس: يتطلب الأعداد من أعلى خلفا فوق الرأس درجة عالية من الحساسية حيث أن اللاعب لا يرى زميله الذي يوجه إليه الأعداد لحظة أدائه خلفا وهو يشبه الأعداد الأمامي في طريقة الأداء إلا أنه يختلف عنه فيما يلي:-

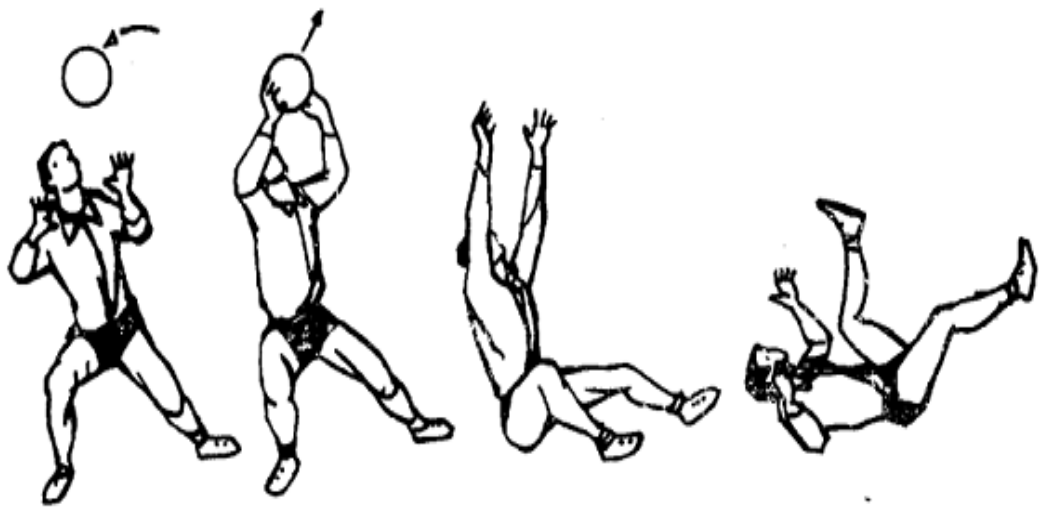
- يجب على اللاعب أن يكون أسفل الكرة عند ملامستها بحيث يتم مقابلة الكرة أعلى الرأس ويكون امتداد الجسم والذراعين لأعلى وللخلف بانسياب وليس بدفع بحيث يدفع الحوض للأمام مع سقوط الرأس للخلف قليلا يقف اللاعب على الأمشاط أثناء الأداء.

- ويجب عدم فرد الذراعين للخلف حيث أن هذه الحركة تجعل قوس الكرة منبسطا.

- و اللاعبون الممتازون يحركون مفاصل الذراعين والرسغين في آخر لحظة لمنع المنافس من اكتشاف نوع الأعداد مبكرا.



3- الأعداد بالسقوط: يستعمل هذا النوع من الأعداد في حالة الكرات المنخفضة القريبة من الشبكة وهو يشابه الأعداد للأمام في الجري السريع للكرة في الوقت المناسب وفي حركة الأصابع واليدين على الكرة. وفي هذا النوع من الأعداد يتحرك اللاعب في اتجاه الكرة مع خفض مركز ثقل الجسم بأخذ خطوة كبيرة بالرجل القريبة من الكرة حتى يصل أسفل الكرة ليتمكن من أداء الأعداد المنخفض.



4- الأعداد من أعلى جانبي: يستخدم هذا الأعداد عندما يكون اللاعب قريبا من الشبكة ، أو عند الرغبة في الخداع ويقف اللاعب وقفة الاستعداد وجانبه يواجه الكرة ولذا يصعب عملية دقة توجيه الكرة وتتحمل الذراعان واليدين الحمل الأكبر من هذا النوع من الأعداد وفيما عدا ذلك فهو مطابق للإعداد الأمامي.

5- الأعداد بالوثب: يستخدم هذا الأعداد للكرات العالية أو لعمليات خداع الفريق المنافس ويعتمد الأعداد بالوثب اعتمادا كليا على استخدام الذراعين والأصابع حيث يبطل هنا استعمال الرجلين نتيجة الوثب لحظة الأعداد.

### الإرسال:

تعريف: الإرسال هو المهارة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ويستأنف بها اللعب بعد كل خطأ ونقطة، ويقوم اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق بضرب الكرة باليد مفتوحة أو مغلقة أو بأي جزء من الذراع من داخل منطقة الإرسال بهدف إرسالها داخل حدود ملعب المنافس فوق الشبكة وبين عصا الجانب.

أهمية الإرسال: يعد الإرسال من المهارات ذات الطابع الهجومي في الكرة الطائرة ولها تأثير فعال و إيجابي للفريق المرسل و سلبي و مؤثر لفريق الخصم اذا تم تنفيذه بالطريقة الصحيحة و المطلوبة و التي تحقق النقاط التالية :

-الحصول على نقطة بدون اجهاد الفريق.

-اعطاء فرصة راحة للفريق.

-كسب الثقة العالية لأعضاء الفريق من الناحية النفسية.

-اجهاد الفريق الخصم بدنيا و فنيا و خططيا و نفسيا.

### أنواع الإرسال في الكرة الطائرة:

أولا : الإرسال من أسفل: وهو الذي يتم فيه مقابلة اليد للكرة وضربها وهي أسفل من مستوى الكتف وينقسم إلى:

1-الإرسال المواجه من أسفل أمامي: يعد هذا النوع من أسهل أنواع الإرسال وأضمنها كما أنه يعد النوع الأساسي للمبتدئين والآنسات لسهولة تعلمه وإمكانية تحقيقه للغرض الذي يهدف إليه اللاعب من توصيل الكرة إلى ملعب الفريق المنافس بالطريقة القانونية .

طريقة أداء الإرسال المواجه من أسفل: و فيه يقف اللاعب في منطقة الإرسال مواجهها للشبكة، و القدم الامامية عكس اليد الضاربة و تكون الركبتان مثنيتان قليلا و الجذع مائلا للأمام و الكرة محمولة على راحة اليد المماثلة للقدم الامامية و تكون الذراع الضاربة بمحاذاة الفخذ، و ثقل الجسم موزعًا على

القدمين بالتساوي ،ولضرب الكرة يقوم اللاعب بمرجحة الذراع الضاربة خلفًا مع مد ركبة الرجل الأمامية و نقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية، وفي الوقت نفسه ترمي الكرة عاليًا بمحاذاة مستوى الرأس تقريبًا ،ثم تعود مرجحة الذراع الضاربة للأمام، و ينتقل معها ثقل الجسم على القدم الأمامية، فتتلاقى كف اليد الضاربة بمحاذاة الوسط تقريبًا فتضرب الكرة و تستمر اليد في الحركة ( مرجحتها ) للأمام في حركة تكميلية مع مد جميع مفاصل الجسم و متابعة الكرة و الدخول بسرعة إلى الملعب لمتابعة اللعب.

2-الإرسال الجانبي من اسفل: يعد هذا النوع من أنواع الإرسال الذي يتميز بسهولة أدائه ويكثر استخدامه من فرق الناشئين والمبتدئين والآنسات حيث أنه لا يحتاج إلى قوة كبيرة وأهم ما يميز هذا الإرسال هو زيادة سرعة الكرة وانخفاض قوس الضربة.

طريقة أداء الإرسال الجانبي من اسفل: وفيه يقف اللاعب و جانبه المعاكس للذراع الضاربة مواجهًا للشبكة، و يتم أداء الإرسال بنفس طريقة الإرسال المواجه تقريبًا مع مراعاة توجيه الكرة و متابعتها إلى الجانب باتجاه ملعب الفريق المنافس و ليس للأمام .

#### الاطء الشائعة في الإرسال من أسفل :

-ضرب الكرة بأصابع اليد.

-عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي الى عدم عبورها الشبكة .

-قذف الكرة مبكرًا قبل أرجحة الذراع خلفا.

-قذف الكرة بعيدا للأمام حيث لايمكن من ضربها باليد كاملة .

-عدم نقل الجسم أثناء الأرجحة للخلف على القدم الخلفية، و أثناء الضرب على القدم الامامية .

ثانيا : الإرسال من أعلى : وهو الذي يتم فيه مقابلة اليد للكرة وضربها وهي أعلى من مستوى الكتف و ينقسم الى :

1-الإرسال من أعلى المواجه "التنس": يعد هذا النوع من الإرسال أكثر أنواع الإرسال استخداما وانتشارا بين اللاعبين ذو المستويات العليا حيث أنه يعد إرسالا هادفا 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.

طريقة أداء الإرسال من أعلى مواجه "تنس": وفيه يقف اللاعب مواجهًا للشبكة و القدم عكس اليد الضاربة للكرة تكون أمامًا و الكرة محمولة على اليد غير الضاربة، أو ممسوكة باليدين معًا، ثم تقذف الكرة عاليًا بحيث تسقط أمام كتف الذراع الضاربة . وفي نفس الوقت يتقوس جذع اللاعب خلفًا ، و مرجحة الذراع الضاربة أمامًا عاليًا مع ثني مفصل المرفق خلف الرأس، ثم تمتد الرجل الخلفية و الجسم عاليًا لمقابلة الكرة أثناء هبوطها عند أقصى ارتفاع لليد الضاربة، وتضرب الكرة من نصفها الخلفي و متابعة الحركة لتوجيه الكرة .



### الأخطاء الشائعة في الإرسال من أعلى مواجه :

- قذف الكرة يكون غير مناسب مما يؤدي بالمرسل الى تغيير وضع الامتداد و عدم السيطرة على الكرة .
- عدم امتداد الجسم و الذراع أثناء الضرب .
- ضرب الكرة في مكان غير مناسب.
- عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة و حركة الضرب.
- مرجحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي الى خروجها خارج حدود ملعب المنافس.
- عدم الدخول الى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة.

### 2-الإرسال المتموج : يطلق على هذا الإرسال اسم الامريكي بسبب أصل نشأته و بداية ممارسته و يشبه

- هذا النوع ارسال التنس من حيث وضع الجسم، ولكنه يختلف عنه بأن خط سير الكرة يكون متموجا .
- طريقة أداء الإرسال المتموج الامامي من الوقوف: يكون أداء هذا الشكل من المهارة مشابها لأداء الإرسال المواجه من الأعلى ( تنس) ولكن اليد تكون مرفوعة بجانب وخلف الرأس ولا يتم تقوس الظهر ولا تتم متابعة الحركة وتضرب الكرة من نصفها الخلفي مع تثبيت رسغ اليد الضاربة.
- طريقة الأداء الإرسال المتموج من القفز: يكون أداء هذا الشكل من المهارة مشابها لأداء الإرسال المتموج الأمامي ولكن اللاعب يضرب الكرة من حالة القفز، لذا تنتقل الكرة إلى نقطة أعلى من الإرسال المتموج من الوقوف .

### الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال المتموج :

- اللاعب يرمي الكرة رمية غير صحيحة للأعلى مع أخذ تقوس في الجذع للخلف.
- مرافقة الذراع الضاربة للكرة إلى الأمام.
- اللاعب يستعمل حركة الرسغ على الكرة.

- اللاعب يلتقي بالكرة من الأسفل وبالأصابع فقط.

- عدم الدخول الى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة.

**3- الإرسال الساحق:** يعتبر الإرسال الساحق من أهم وأقوى أنواع الإرسال لما يتميز به من قوة وسرعة أكثر من الدقة والتوجيه بغرض استخدامه في مواقف لعب معينة من المباريات وخاصة عندما تكون خطأ استقبال الإرسال كثيرة في الفريق المنافس.

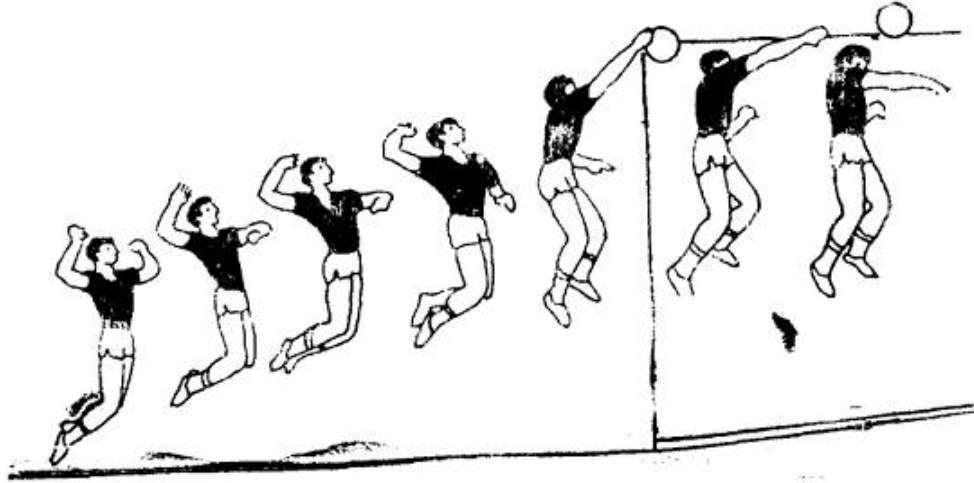
#### طريقة أداء الإرسال الساحق:

أ- مرحلة الاقتراب: يقف اللاعب داخل منطقة الإرسال ويحمل الكرة بيد واحدة أو باليدين معا ،يقوم اللاعب برمي الكرة من نقطة البداية للأمام ولأعلى، على أن يبدأ اللاعب في التحرك لأخذ خطوات الاقتراب في نفس لحظة رمي الكرة، كما يتطلب أن تتم حركة الذراعين من اسفل للخلف ثم للإمام ولأعلى لحظة الارتقاء.

ب- مرحلة الارتقاء: يكون ارتقاء لاعب الإرسال الساحق خارج خط نهاية الملعب وداخل منطقة الإرسال، وهنا يبدأ اللاعب في توجيه القوة لأعلى في شكل دفع من الارتكاز وتتم هذه المرحلة بسرعة وبتوقيت قصير، ويتم الارتقاء من خلال المد للركبتين والجذع مع مرجحة الذراعين للأمام ولأعلى وهذا الأداء يساعد على زيادة مسافة الطيران، وتحتاج هذه المرحلة إلى توافق كبير بين أجزاء الجسم وحركة الكرة من حيث أين ومتى يتجه اللاعب لأعلى ليضرب الكرة .

ج- مرحلة الطيران والضرب: تبدأ مرحلة الطيران والضرب لحظة كسر الاتصال بالأرض حيث يكون الجسم على كامل امتداده في نهاية مرحلة الارتقاء بحيث يجب على اللاعب أن يصل للكرة في التوقيت والمكان المناسب في أعلى نقطة لضربها بالقوة والسرعة المناسبة .

د- مرحلة الهبوط: يكون الهبوط بعد ضرب الكرة داخل حدود الملعب ويتم الهبوط على القدمين ويجب على اللاعب أن يحافظ على توازنه، حتى يستطيع اللاعب التحرك بسرعة داخل الملعب للمشاركة في اللعب.



### الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال الساحق:

- اللاعب يقوم بأداء الإرسال الساحق من الوقوف وبدون الخطوات التقريبية.
- اللاعب لم يأخذ خطوة واسعة وعميقة تساعده على النهوض بصورة جيدة للأعلى.
- اللاعب لم يعمل التقوس المطلوب بالجدع إلى الخلف في أثناء ضرب الكرة.
- عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة و حركة الضرب.
- انثناء الذراع الضاربة من مفصل الكتف لم يكن خلف الرأس، والتقاء الكرة يكون بالذراع الضاربة المثنية ومن الأسفل وليس من أعلى نقطة.

### الخطوات المتبعة لتدريس جميع أنواع الإرسال:

- شرح الحركة و توضيح القانون الخاص بأداء الارسال .
- شرح وقفة البدء الصحيحة ووضع اليد و دقة قذف الكرة و الارتفاع المناسب لها.
- الاستعداد الصحيح للحركة في اللحظة المناسبة ثم الجري بسرعة داخل الملعب بعد أداء الارسال مباشرة.

- أداء نموذج صحيح .

- اتخاذ وضع الارسال مع اصلاح الاخطاء بدون استعمال الكرة .

- أداء الارسال على حائط مواجه و فوق خط على ارتفاع معين، ثم يبدل الخط برسم مربع و على مسافة

3م

- ارسال الكرة من فوق الشبكة من مسافة 3م مع الزيادة التدريجية في المسافة حتى الوصول الى الخط

الخلفي.

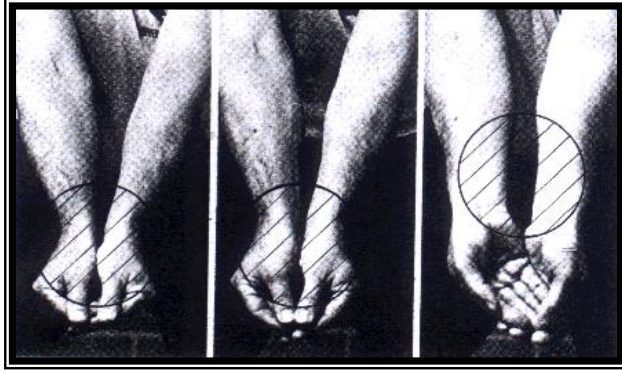


- ارسال الكرة من منطقة الارسال .
- ارسال الكرة من منطقة الارسال و توجيهها الى هدف أو علامات مميزة بالملعب .
- تحديد و تصغير حجم و مسافة الاهداف التي يصوب عليها الارسال.
- أداء الارسال مع السرعة و القوة.
- أداء الارسال بعد عمل جهد كالجري نحو الشبكة و عمل حركة الصد و العودة الى منطقة الارسال.
- أداء الارسال بمختلف أنواعه حتى يختار اللاعب مايناسبه.

### رابعاً: الدفاع عن الإرسال : ( استقبال الإرسال ) التمرير من أسفل:

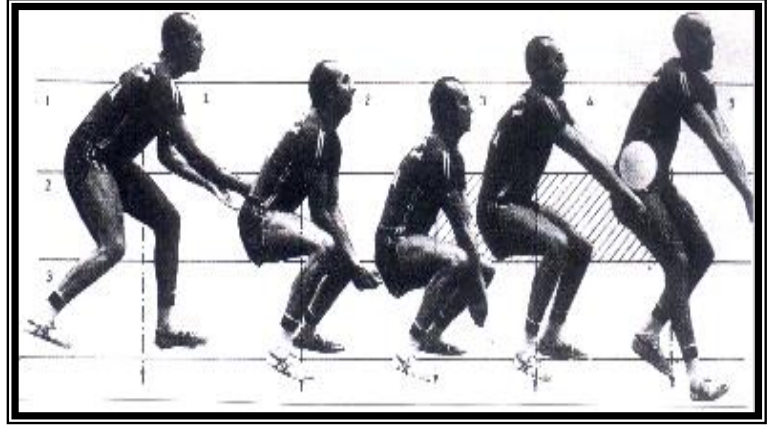
يعد الدفاع عن الإرسال أحد المهارات الدفاعية ذات الأهمية في الكرة الطائرة حيث يقوم اللاعب باستقبال الكرة المرسله من الفريق المنافس وتمريرها إلى لاعب الأعداد وقد تغيرت طريقة الدفاع في السنوات الأخيرة فقد كان الدفاع عن الإرسال يؤدي بالتمرير من أعلى حتى عام 1961م ونتيجة لتطور مهارة الإرسال ودخول عاملي السرعة والقوة على مهارة الإرسال تطورت مهارة الاستقبال وأصبح بالتمرير باليدين من أسفل.

والآن أصبحت طريقة الأداء المتطورة هي في استلام الإرسال بالسطح الداخلي للساعدين متلاصقين



وخاصة بعد ظهور الإرسال الساحق بالوثب ، 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 لبعها.

وتعد مهارة استقبال الإرسال هامة جدا ويعد فوز أي فريق أو خسارته يتوقف على النجاح في استقبال الإرسال ، كما أن استمرار حصول الفريق على النقاط أثناء المباريات يكون متأثرا بالنجاح في استقبال الإرسال وكذلك فأن النجاح المتواصل في الهجوم أثناء المباريات يعتمد على النجاح في استقبال الإرسال.



### -الضربات الهجومية:

تعريف: هو ضرب الكرة بطرق مختلفة من فوق حافة الشبكة باستخدام احدى الذراعين وتوجيهها نحو ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية .

أهميتها: تعد الضربات الهجومية من أقوى وأهم طرق الهجوم المستخدمة من جانب اللاعبين في مباريات الكرة الطائرة وتعد الوسيلة الأولى لإحراز النقاط بالمقارنة بالمهارات الأخرى ، كما أن كل المهارات و الخطط تصبح عديمة الفائدة و التشويق اذا لم تنتهي بالهجوم الساحق، والهجوم الناجح يعزز أيضا ثقة اللاعبين بأنفسهم و تبتث روح الحماس فيهم و تدفع اللاعبين الى بذل مجهود كبير لتحقيق الفوز .

### أنواع الضربات الهجومية:

الضربات الهجومية المواجهة، الضربات الهجومية المواجهة بالدوران، الضربات الهجومية الجانبية الخطافية، الضربات الهجومية السريعة الصاعدة، الضربات الهجومية الساقطة بالرسغ، الضربات الهجومية بالخداع.

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

طريقة الأداء: تتشابه الطرق المختلفة للضرب الهجومي في جميع المراحل عدا مرحلة الضرب، حيث تنقسم طريقة الأداء إلى أربعة مراحل متتالية:

مرحلة الاقتراب: تشمل مرحلة الاقتراب على خطوتين لهما إيقاع معين وتشكل الخطوة الأخيرة من خطوات الاقتراب أهمية خاصة لدى اللاعب حيث تكون سريعة ومهبط مركز ثقل الجسم لأسفل نظرا

لاتساع خطوة الاقتراب الأخيرة. كما نؤكد على أهمية الخطوة الأخيرة من الاقتراب والتي تمتد فيها القدم أمام الجسم للارتكاز حيث يكون مركز ثقل الجسم خلفها حيث تعمل كفرملة لإيقاف اندفاع اللاعب للأمام، وكذلك تعطى اللاعب الوقت الكافي لمرجحه الذراعين بما يخدم هذه المرحلة. حيث تمتد الذراعان من أسفل للخلف ولأعلى بقدر الإمكان حتى تصل ممدودتين في مستوى عمودي على الجسم في نهاية الخطوة الثانية .

مرحلة الارتقاء والطيران: وفي هذه المرحلة يتم الارتقاء بالقدمين متوازيتين أو تتقدم إحداها على الأخرى، وعلى كل الأحوال يجب على الضارب أن يستخدم قوة كلا الرجلين في الارتقاء لتوزيع الوزن على الرجلين بالتساوي عند امتدادهما، وبعد كسر الاتصال بالأرض يبدأ اللاعب بزيادة مد العمود الفقري بإحداث تقوس للخلف مصحوبا بانثناء في الركبتين .

مرحلة الضرب: عند وصول اللاعب الى أقصى ارتفاع ممكن تتحرك الذراع الضاربة لأعلى، أما الذراع الغير ضاربة فتكون ممدودة أمام الجسم بمستوى أفقي للمحافظة على توازن الجسم في الهواء، ويتم ضرب الكرة في أقصى نقطة ارتفاع يصل اليها اللاعب، وتتخذ الضربة شكل ضربة السوط .

مرحلة الهبوط: تتم متابعة الضربة بسحب الذراع للأسفل مباشرة مع منع الذراع من ملامسة الشبكة ويجب أن يتم الهبوط في نفس المكان تقريبا الذي بدأ منه الوثب مع المحافظة على التوازن دون تجاوز خط المنتصف، ويتخذ اللاعب بعد ذلك وضع الاستعداد للمشاركة في اللعب بالسرعة اللازمة .



#### الأخطاء الشائعة في الضربات الهجومية:

- الاقتراب في الاتجاه الغير صحيح .
- المبالغة في اتساع الخطوة الأولى و تلاصق القدمين .
- عدم مرجحة الذراعين للخلف .

- الوثب للأمام بدل الوثب لأعلى.
- الارتقاء المبكر بسبب التوقيت الخاطئ.
- الوثب قريبا من الكرة بحيث يصبح ضربها خلف الرأس.
- ضرب الكرة في المكان الغير صحيح.
- لمس الشبكة بالذراع الضاربة.
- تخطي خط المنتصف بعد الهبوط.

#### المبادئ التعليمية للضربات الهجومية:

- التقديم للمهارة بشرح أهميتها في لعبة الكرة الطائرة وأهميتها لكل لاعب.
- إعطاء نموذج للاعبين لمشاهدة الأداء النهائي للمهارة .

#### أولا: إتقان حركة الذراع الضاربة :

- لمس الكرة وهي على اليد الغير ضاربة في المكان الصحيح بعد أن تأخذ اليد الوضع الصحيح للضرب والاتجاه الصحيح للأرجحة حتى يشعر اللاعب بالمكان الصحيح لضرب الكرة.
- 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 الضربة .
- لاعبان على جانبي الشبكة يحاول كل منهم ضرب الكرة بقوة حتى تمر الكرة فوق الشبكة للزميل وذلك بعد ارتدادها من الأرض- يراعى أن تمتد الذراع الضاربة لأقصى ارتفاع لها.
- اللاعب مواجه للحوائط ويمسك الكرة باليد اليمنى وضربها من أعلى في اتجاه الأرض لترتد إلى الحائط وتعود مرة أخرى.

#### ثانيا: إتقان الوثب والاقتراب :

- يقف اللاعب على بعد حوالي 60 - 70 سم عن الشبكة، يثب اللاعب لأعلى لكي يلمس كرة معلقة وتكرر هذه الخطوة مع إصلاح الأخطاء التي تظهر أثناء الأداء
- توضع للاعب علامات على الأرض لتعليم خطوتي الاقتراب ودون استخدام الشبكة .
- كرة معلقة من الجانبين على ارتفاع 2.5 م ويحاول اللاعب بعد أخذ خطوات الاقتراب لمس هذه الكرة بيده، فقط مع اتخاذ الوضع الصحيح للضرب - اليد تكون أعلى الكرة .

- نفس التمرين السابق مع وقوف المدرب بجوار مكان هبوط اللاعب حتى يقلل من وثب اللاعب أماما .
- نفس الخطوة الأولى ولكن على اللاعب ضرب الكرة وليس لمسها لكي يأخذ الإحساس باتجاهها بعد إتمام عملية الضرب .

### ثالثا: أداء الضرب الهجومي:

- كرة معلقة من الجانبين على ارتفاع 2.5 م ويحاول اللاعب بعد أخذ خطوات الاقتراب ضرب الكرة والهبوط بعد ذلك في نفس مكان الارتقاء ( الكرة تكون ثابتة ) .
  - بمساعدة زميل يقوم بقذف الكرة إلى أعلى بيديه لارتفاع بسيط للاعب الضرب الذي يتقدم لضرب الكرة.( الكرة تكون متحركة ) .
  - نفس التمرين السابق ولكن يقف المدرب ويقذف الكرة عاليا .
  - توجيه الكرة إلى مربعات مرسومة على الأرض الملعب .
  - القيام بالضربة أثناء قيام لاعب واحد بعملية الصد .
  - القيام بالضربة أثناء قيام لاعبين بعملية الصد .
- مهارة الصد:

تعريف : حائط الصد هو خط الدفاع الأول في لعبة الكرة الطائرة حيث يقوم به اللاعبون القريبين من الشبكة الذين يشغلون المراكز الأمامية باعتراض الكرة المضروبة سحقا القادمة من المنافس وذلك بالوثب ورفع الذراعين عاليا للوصول أعلى من الحافة العليا للشبكة .

اهميته : يعتبر الصد من المهارات الأساسية و الهامة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية المختلفة على الشبكة و هو وسيلة لاحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة أو امتصاص قوتها، بالإضافة الى أن تشكيل حائط الصد يعطي الوقت الكافي لبقية اللاعبين في اتخاذ مواقعهم الدفاعية، و كذلك يستخدم كمهارة هجومية ضد الفريق المنافس .

### أنواع حائط الصد :

1-الصد الهجومي: عند أداء الصد الهجومي تكون الايدي المكونة لحائط الصد متوازية و قريبة من الشبكة و فيها انثناء نحو ملعب المنافس فتتحرك الذراعان و اليدين أثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس .

2-الصد الدفاعي: وفيه يتم سقوط الكرة بعد عملية الصد في نفس ملعب الفريق المدافع بعد أن تكون قلت قوتها و فقدت خطورتها بحيث يمكن للفريق أن يستغلها في الاعداد للضربات الساحقة، وتتم هذه

الطريقة بأن تثبت الذراعان واليدان و ثني مفصل الرسغ بحيث تميل الايدي للخلف في اتجاه ملعب الفريق المدافع عند مقابلتها للكرة أثناء الصد. المبادئ الفنية لأداء مهارة حائط الصد:

أ- المرحلة التمهيدية: وقفة الاستعداد: يقف اللاعب الذي يقوم بتنفيذ حائط الصد على بعد مناسب من الشبكة من خطوة إلى خطوتين، يوجه النظر على اللاعب الضارب ليتحرك لاعب الصد لمواجهة أمام الشبكة ويجب أن تكون تحركات اللاعب بخطوات جانبية في المسافة القصيرة، أما المسافات الكبيرة فيتحرك من خلال الارتكاز والدوران واخذ خطوة ثم الوثب مع الدوران لمواجهة الشبكة.

ب- المرحلة الأساسية: الوثب والصد: يتم الوثب بالرجلين معا وذلك بعد ثني الركبتين حيث يبدأ بمد الجسم ومن خلال النقل الحركي من الرجلين إلى الجذع إلى الذراعين واليدين ويتم خلال ذلك مرجحة الذراعين مرجحة بسيطة للأمام ولأعلى مع حفظهما قريبا من الجسم للمساعدة في أداء حركة الوثب، و يجب أن تكون اليدين قريبتين من بعضهما وعلى كامل امتدادهما والأصابع مشدودة مع مراعاة أن تكون الذراعان واليدين أعلى من مستوى الشبكة مع عدم لمس الشبكة ويكون الجسم منحني ومائلا للأمام من مفصل الحوض.

ج- المرحلة النهائية: الهبوط: بعد أداء حركة الصد ولمس الكرة يقوم اللاعب بجذب الذراعان بسرعة للخلف ولأعلى ويكون الهبوط على القدمين والنظر على مسار الكرة للمتابعة والمشاركة في اللعب .

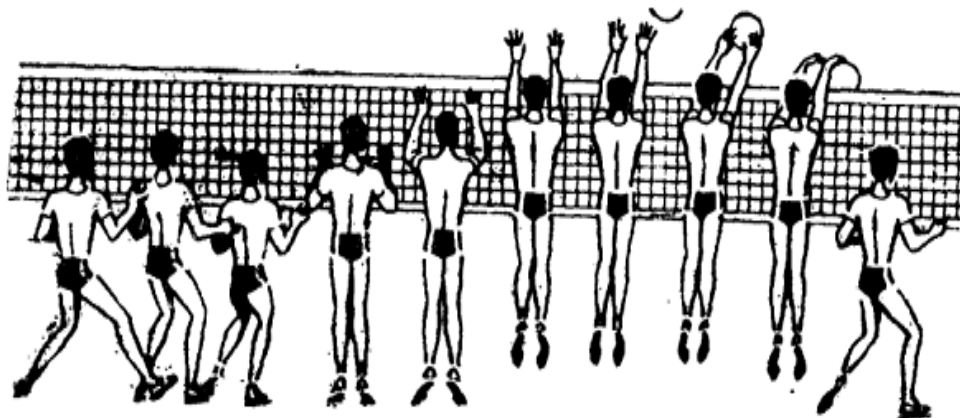
أشكال حائط الصد :

حائط الصد الفردي بلاعب: يستخدم الصد بلاعب واحد غالبا عندما يوفق لاعب المنافس في أداء لعبة هجومية مفاجأة ولم يكن هناك وقت كاف لاشتراك زميل آخر في حائط صد زوجي ويقوم بالصد الفردي اللاعب المواجه للضارب. وحائط الصد الفردي يكون حاجز عرضه من (40-50) سم فوق الشبكة وتعد هذه المساحة صغيرة مما يتيح للضارب كشف مساحة كبيرة من الملعب. ويستخدم حائط الصد الفردي أثناء الهجوم السريع بنجاح .

حائط الصد الزوجي بلاعبين: يعتبر حائط الصد الزوجي بلاعبين من أكثر الطرق استخداما وتعتبر أفضل الطرق في إيقاف هجوم المنافس وحائط الصد الزوجي هو الأكثر استخداما في المباريات فهو يكون حاجز عرضه من (70-90) سم مما يزيد من فرصة نجاح حائط الصد ضد الضربات الهجومية وعمل ظل مناسب لتغطية مساحة كبيرة من الملعب لمساعدة اللاعبين القائمين بالدفاع .

حائط الصد الجماعي بثلاثة لاعبين : غالبا ما يتم الصد بثلاثة لاعبين وهذه الطريقة تستخدمها الفرق المتقدمة فعند الصد بثلاث لاعبين يتكون حاجز أعلي الشبكة عرضه (120-150) سم في طريق الكرة

لضمان نجاح الصد للضربات الهجومية ونادرا ما يستخدم الصد بثلاثة لاعبين في المباريات الا في اوقات مناسبة من فترات اللعب بهدف التأثير النفسي على الضارب.



#### الأخطاء الشائعة في الصد :

- التحرك بخطوات أمامية و ليست جانبية .
- لمس الشبكة بسبب الوقوف قريبا جدا منها قبل الوثب، ومرجحة الذراعين أماماً أثناء رفعهما لأعلى.
- لمس الشبكة أثناء الهبوط بسبب عدم اتزان اللاعب و هو في الهواء و عدم سحب الذراعين خلفاً .
- عدم دقة التوقيت مع الوثب و اغماض العينين لحظة صد الكرة .
- وجود فراغ بين حائط الصد و الشبكة مما يؤدي الى سقوط الكرة ما بين الجسم و الشبكة .
- ترك ثغرة بين اليدين أو الأيدي مما يسمح بمرور الكرة من خلالها .

#### المبادئ التعليمية لأداء مهارة حائط الصد:

- شرح الحركة بالتفصيل و أداء النموذج من وقفة الاستعداد تؤدي عملية الاقتراب بخطوات جانبية وتتبعها عملية الارتقاء وتؤدي هذه العملية من كلا الجانبين
- يقف اللاعب فوق مقعد أو ما شابه ذلك ويتعلم كيفية أداء حركة الصد من الوقوف .
- نفس التمرين السابق بحيث يكون المدرب أيضا واقفا فوق مقعد مقابلا للاعب من الجهة الاخرى للشبكة ويقوم بضرب الكرة ويركز هنا اللاعب على أداء حركة اليدين والذراعين بصورة واضحة، و يؤدي هذا التمرين لفترة طويلة حتى يتعود المبتدئين على عدم الخوف مثل إغماض العينين وإبعاد الوجه وتوجيه الكرة.
- يقف لاعبان متقابلان أمام الشبكة عند الوثب من الوقوف يحاول كل منهما لمس يدي زميله وضغطهما بقوة مع ملاحظة عدم لمس الشبكة .
- التمرين السابق ولكن يكون بالتصفيق مرة باشتراك اللاعبين سوياً ثم التصفيق مرتين .

- يؤدي التمرين السابق ولكن للوقوف جانباً وخلفاً مع استعمال كرة ثابتة فوق الشبكة .
- مع جرى المهاجم لتقليد أحد أنواع الضرب الهجومي في اتجاهات مختلفة بالوثب وعلى لاعب الصد تأدية عمل الصد في الاتجاه الصحيح ومن مختلف المراكز 2،3،4.
- نفس التمرين السابق ولكن هذه المرة يقوم المهاجم بإعداد الكرة لنفسه وضربها ومحاولة اللاعب صد هذه الكرة .

## 8 - مهارة الدفاع عن الملعب:

تعريف: الدفاع عن الملعب هو استقبال الكرة المضروبة من المنافس ضرباً هجومياً أو المرتدة من حائط الصد أو من الشبكة وتميرها من أسفل بالساعدين أو من أعلى لتوجيهها للاعب الإعداد للانتقال إلى الهجوم.

أهميته: يعتبر الدفاع عن الملعب من إحدى أهم المهارات في الكرة الطائرة فهو يتساوى في أهميته مع الهجوم، فمهما كان الفريق متمكناً من أساليب الهجوم فيكون بلا جدوى و فاعلية إذا لم يتمكن أيضاً من الدفاع عن الملعب ضد الضربات الهجومية للمنافس في الجزء الخلفي من الملعب، بالإضافة إلى تغطية حائط الصد و ضربات الخداع، و كذلك تغطية عملية الهجوم بالنسبة للفريق نفسه (تغطية على الضارب).

## أنواع الدفاع عن الملعب :

الدفاع عن الملعب بالذراعين من الوقوف: وتعتبر من المهارات الدفاعية الأكثر تكراراً في الملعب والتي تستخدم في استقبال الكرات المتجهة نحو اللاعب أو القريبة منه .  
طريقة الاداء الحركي :

يتحرك اللاعب إلى المنطقة التي يعتقد أنها ستكون منطقة سقوط الكرة مع الأخذ في الحسبان أعداد الخصم وكذلك وضعية زملاء في جدار الصد، بعد ذلك يأخذ اللاعب وضعية الدفاع العميقة بفتح القدمين للجانب بصورة واسعة وتكون الساقين مثنيتين بصورة عميقة من مفصل الركبتين وتكون الذراعان معلقتين بصورة مرتخية إلى الأمام و الجانب و تكون المنطقة الداخلية للساعد متجهة للأمام و النظر للكرة، بعد ذلك يجلب اللاعب الذراعين من الخارج و الجانب إلى تحت الكرة ويلتقيان معا وبوضع اليدين الواحدة فوق الأخرى وتتجه المنطقة الداخلية لكلا الساعدين للأمام و تكونان مسطحا كبيرا حيث تلتقي الكرة فيه بالذراعين الممدودتين حيث تمتص الذراعان و الجذع قوة الضرب الساحق بحركة ارتداد مطاطية للأسفل ويكون ذلك حسب قوة الضرب الساحق فكلما كان الضرب الساحق قويا كلما كانت وقفة الدفاع اعمق والارتداد من قبل الذراعين للخلف اكثر.



الدفاع عن الملعب بالذراعين مع السقوط: يستخدم هذا النوع من الدفاع ضد الكرات التي تقع في متناول يد اللاعب والى الجانبين .

طريقة الاداء الحركي :

إن المراحل الاولى لأداء هذه المهارة والى حد لمس اللاعب للكرة هي نفس مراحل المهارة السابقة والتي تعتبر الوضع الاساسي لكل المهارات الدفاعية وتختلف هذه المهارة عن المهارة السابقة بأن يأخذ اللاعب خطوة واسعة الى الجانب الذي تتواجد فيه الكرة و يكون الساعدان متجهين للأمام ثم يأخذ بالدرجة على المقعدة ثم الجذع بعد ضرب الكرة بالذراعين الممدودتين في المنطقة الداخلية للساعدين

الدفاع عن الملعب بالذراع مع السقوط : وتستخدم هذه المهارة لالتقاط الكرات البعيدة مما يزيد فعالية الدفاع للاعب الواحد حيث يستطيع تغطية مساحة واسعة ضد هجوم الخصم .

طريقة الاداء الحركي :

تبدأ هذه المهارة بوقفه الدفاع العميقة بعد ذلك بأخذ خطوة كبيرة الى الجانب الذي تحلق فيه الكرة وينتقل ثقل الجسم كله فوق الساق الممدودة للجانب بعد ذلك يجلب الذراع الممدودة خلف الكرة ويلتقي بها داخل الساعد وبتجاه الامام و الاعلى ثم يحاول امتصاص هذه الخطورة بالدرجة على الفخذ ثم الحوض و الظهر ثم النهوض.

الدفاع عن الملعب باليدين أو بيد واحدة بالتحليق والغطس : ويستعمل اللاعب هذه المهارة عندما تكون الكرة بعيدة عنه جدا ولا يستطيع الوصول اليها بالدرجة و انما بالتحليق للوصول تحتها وضرب الكرة اما باليد الواحدة او باليدين.

طريقة الاداء الحركي :

يأخذ اللاعب وضعية الدفاع العميقة ومن هذا الوضع يدفع اللاعب الأرض بالقدم القريبة من الكرة بقوة للأمام حيث يأخذ الجسم شكل الغطس للأمام ويضرب الكرة باليد و يحاول الاستناد باليد الاخرى ويلتقي بها في المنطقة الخارجية لليد ثم يستند الجسم على الذراعين و بعد هبوط اللاعب على الأرض و في هذه اللحظة يكون الصدر والرأس مرفوعين للأمام و للأعلى والساقين مثنيتين من مفصل الركبتين قليلا لأعلى ليساعدا على الانزلاق و امتصاص شدة السقوط بعد أن يدفع الجسم للأمام بالذراعين .

ملاحظة : الأخطاء الشائعة في الدفاع عن الملعب تتشابه مع الأخطاء الشائعة في استقبال الارسال المذكورة سابقاً .

المبادئ التعليمية لأداء مهارة الدفاع عن الملعب :

- شرح مهارة الدفاع الملعب .

- عرض أفلام لمساعدة اللاعبين على أخذ فكرة واضحة وواقعية عن هذه الحركات
- أداء نموذج للمهارات أمام اللاعبين بدون استعمال الكرة ثم باستعمال الكرة .
- يحدد على أرض الملعب علامة مميزة ( مكان المعد) ويقف المدرب أو لاعب زميل بعيدا عنه مسافة من 5م إلى 8 م فوق صندوق أو ما شابة، ويوجه إليه عدة ضربات بالكرة، وعلى اللاعب المدافع أن يدافع عنها ويوجهها إلى المنطقة المميزة.
- يقف لاعبان أو أكثر ومع كل منهما كرة، تقذف الكرات على التوالي على لاعب الدفاع الواقف أمامهم . ويساعدا هذا التمرين على تنميه سرعة رد الفعل والرشاقة.
- يدافع لاعب واحد عن المنطقة الخلفية كلها، وتقذف له مجموعة من الكرات أو تضرب من المدرب أو الزميل 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 التقدم بسرعة ليكون مجاورا للشبكة مباشرة و أن يقوم برفع الكرة الآتية له من زميله المدافع، ويوجهها اما إلى سلة أو إلى زميل في مكان الضرب الساحق .
- يضرب المدرب الكرات وهو واقف على صندوق في نصف الملعب الآخر من فوق الشبكة بطرق واتجاهات وقوة مختلفة ، بحيث يدافع ثلاثة لاعبين عن المنطقة الخلفية.
- نفس التمرين السابق مع مراعاة تبديل الاماكن بين اللاعبين في كل مرة .