

المحاضرة رقم (06) :

1-التمرير:

تعريف: هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من أعلى أو من أسفل بتوجيهها لأعلى مع تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين.

2-أهمية التمرير:

التمرير هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم بتوجيه الكرة في كل الاتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية، وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها الفريق للعب. وفيه ما يرتبط بالمهارات الأخرى للعبة كالاستقبال والإعداد للضرب الساق و ذلك من خلال إتقان الفريق أداء التمريرات بمهارة ودقة وكفاءة ويستطيع مباغته الخصم بأداء كل أنواع الضرب الساق وتنفيذ خطط اللعب الموضوعة من قبل المدرب بنجاح.

ويستخدم في مهارة التعزيز أطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء آخر من الجسم، يمكن أن نعتبر الإعداد تعزيز ولكن أكثر دقة نظرا لضرورة سير الكرة في طريق محدود في الهواء ومرتبطة بالضربة الهجومية



3-أقسام التمرير:

لقد تنوع وتعدد التمرير من عدة جوانب في الكرة الطائرة. ويمكن أن نقسم التمرير من حيث طريقة أدائه إلى تعزيز من الحركة، ونقسم التمرير من حيث طريقة أدائه إلى تمرير من الثبات وتعزيز من الحركة ونقسمه من حيث المستوى الذي تصل فيه الكرة إلى تعزيز من أعلى وتعزيز من أسفل، وكما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى تمرير باليدين وتعزيز بيد واحدة، عموما يمكننا تقسيم التمرير إلى قسمين هما:

أولاً: التمرير من أعلى:

- 1-التمرير من أعلى للأمام.
- 2-التمرير من أعلى للخلف.
- 3-التمرير من أعلى للجانب.
- 4-التمرير من أعلى مع الدحرجة.
- 5-التمرير من أعلى مع الوثب.
- 6-التمرير من أعلى بعد الدوران.
- 7-التمرير من أعلى من وضع الطعن تماما.
- 8-التمرير من أعلى السقوط.



ثانياً: التمرير من أسفل.

1-التمرير من أسفل باليدين

2-التمرير من أسفل بيد واحدة

3-التمرير من أسفل مع السقوط والطيران

أولاً: التمرير من أعلى:

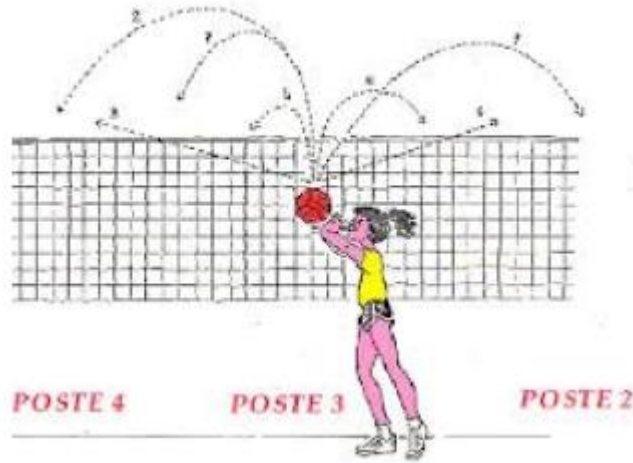
التمرير من أعلى للأمام:

هو أكثر استعمال وأضمنها لسهولة أدائه ويعتبر أساساً لجميع التمريرات حيث يتوقف أداء أغلب التمريرات لكرة الطائرة على إتقان أداء هذا النوع من التمرير، لذا يجب على المدرب من البداية تعليمه وإتقانه للاعبين حتى يساعد على تعلم باقي أنواع التمرير فيعطي المدرب وقتاً كافياً فيكل تمرين لمحاولة إصلاح الأخطاء التي يرتكبها اللاعبون أثناء الأداء، وكما يجب على اللاعبين إتقان التمرير من أعلى للأمام من حيث الارتفاع والبعد والاتجاه حتى تكون لدى اللاعبين القدرة على مواجهة كافة الظروف التي يتعرض لها أثناء اللعب.

طريقة الأداء:

√ المرحلة التمهيديّة:

يقف اللاعب وقفة الاستعداد حيث يقف اللاعب والقدمان باتساع الحوض واحدة تسبق الأخرى الركبتان مثبتتان قليلاً، ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي، الجذع مائل قليلاً للأمام الرأس عمودي على مستوى الكتفين والنظر في اتجاه خط سير الكرة الذراعان مثبتتان قليلاً وأمام الجسم والمرفقان لأسفل والخارج ويشكل الساعد والعضد زاوية حادة واليدين مفتوحتان والأصابع منتشرة غير متصلة ومقعرة على شكل الكرة.



✓ المرحلة الرئيسية:

عند وصول الكرة إلى ارتفاع 15 20 سم تقريبا عن مستوى الرأس تتحرك اليدين إلى أعلى قليلا لاستقبال الكرة، وعند ملامستها لسلاميات الأصابع تقوم الذراعان بحركة رجوعية خفيفة تمهيدا لنظرها في الاتجاه المطلوب. فتغطي سلاميات الأصابع النصف الخلفي السفلي للكرة وهما متباعدتان وفي مستوى واحد مراعاة المسافة بين الإبهام والسبابة، وعند لحظة الملامسة يجب أن تكون الأصابع مشدودة وتؤدي التمرين بمد جميع مفاصل الجسم، والعقبين والركبتين والجذع والذراعين.

بحيث يتناسب في أجزاء الجسم مع مسافة والارتفاع والاتجاه المراد تمرير ووجهة الكرة إليه. كما يجب ملاحظة استمرار حركة الذراعين خلف الكرة لإعطائها القوة المطلوبة والمناسبة.



المرحلة الختامية:

بعد تنفيذ التمريرة يوفر أجزاء الجسم والذراعين على اللاعب المحافظة على توازيه والتحكم بالجسم في نهاية الحركة وذلك بنقل الرجل الخلفية للأمام استعدادا لاستقبال الكرة من الزميل أو من الفريق الخصم.

التمرير إلى الخلف:



يستخدم هذا النوع من التمرير أثناء اللعب لخدمة الأغراض الخطئية والخداع الخصم تقاديا العملية الصد ويؤدي قريبا من الشبكة للتهيئة للضربات الهجومية فهو يساعد على التغير بطريقة الهجوم وزيادة تشكيلات اللعب ويؤدي عندما تكون الكرة الملعوبة في مستوى ارتفاع فوق الرأس غالبا ما تكون التمريرة من اللمسة الثانية ويؤدي من الثبات ومن الوثب.

طريقة الأداء:

√ المرحلة التمهيدية:

يقف اللاعب القدمين باتساع الحوض قدم تسبق الأخرى قليلا. والجذع عمودي على مستوى الفخذين والرأس عمودي على مستوى الكتفين والنظر لأعلى باتجاه الكرة، حتى اللاعب أسفل الكر، الذراعان مثنيتان والكتفين في حالة التوجه للخلف ودفع الحوض الأمام وثني الرأس قليلا للخلف حيث يأخذ الجسم شكل تقوس للخلف وتؤدي التمرير والذراعان مفردتان.

√ المرحلة الختامية:

بعد الانتهاء من التمريرة فوق الرأس للخلف ينتقل ثقل الجسم للخلف على القدم الخلفية فيقوم بنقل الرجل الأمامية للخلف للمحافظة على الاتزان وعدم السقوط والعودة إلى وقفة الاستعداد للعب.

التمرير من أعلى للجانب:

يستخدم في الإعداد مما يتيح إخفاء اتجاه الكرة عن الفريق المضاد وخاصة في حالات الصد، ويؤدي عندما يكون اللاعب مواجهًا للشبكة أو ظهرًا للشبكة وفي الأماكن الأمامية قريبًا للشبكة. وهذا التمرير قليل الاستعمال فلا يستخدم إلا من قبل اللاعبين ذوي المستوى المتقدم.

طريقة الأداء:

المرحلة التمهيدية:

يقف اللاعب وجانبه يواجه خط سير الكرة القدمان متوازيتان والمسافة بينهما باتساع الحوض، النظر في اتجاه خط سير الكرة الذراعان على شكل تقوس للأعلى فوق الرأس والذراع مائل للجانب في اتجاه التمريرة.

√ المرحلة الرئيسية:

عند وصول الكرة فوق الرأس وملامستها بسلاميات الأصابع يقوم اللاعب بفر: مفاصل الذراعان وامتدادها لأعلى في اتجاه التمريرة مع فرد أجزاء الجسم والتقوس الجانبي في اتجاه التمريرة حيث يقع العبء على الذراعان واليدين والأصابع في هذه المهارة وتتم متابعة اليدين اتجاه التمريرة لإعطاء القوة اللازمة.

المرحلة الختامية:

بعد الانتهاء من التمرير يكون ثقل الجسم على القدم التي في اتجاه التمريرة لذا يقوم اللاعب بالدوران في اتجاه التمريرة للمحافظة على التوازن وبعدها يأخذ اللاعب وقفة الاستقبال للكرات الآتية من الفريق المضاد.

التمريرة من أعلى مع الدرجة:

تستخدم هذه التمريرة في حالة التأكد من أخذ الوضع الصحيح لاستلام الكرة بأصابع اليد ويستعمل في حالات الكرات المنخفضة القريبة من الشبكة أو البعيدة عن اللاعب حيث يتحرك اللاعب بالقدم القريبة للكرة بأخذ خطوة كبيرة حتى تصل إلى وضع أسفل الكرة يتمكن من أداء التمريرة المنخفضة، ويمكن أداء هذا النوع من التمرير مع الدرجة للجانب أو الدرجة للخلف. فهذه المهارة تتميز بالصعوبة فيجب تقادي عامل خوف وخصوصا للاعب الناشئ.



أسباب عدم استخدام التمرير من أعلى مع الدرجة:

لقد اختلف هذا النوع من التمرير أو نادرا ما يستخدم في وقتنا الحاضر بسبب ظهور التمرير من أسفل وذلك للأسباب التالية:

- 1- صعوبة إتقان هذا النوع من التعزيز.
- 2- الخوف من أداء التمرير خصوصا عند اللاعبين الناشئين.

3- احتمالات الوقوع في الأخطاء أثناء الأداء.

4- الإصابات الزائدة بين اللاعبين.

5- تأخير اللاعب للاشتراك في اللعب بعد ذلك بعد أدائه للتمرير و القيام بالحرية.

طريقة الأداء :

√ المرحلة التمهيديّة:

في حالة وصول الكرة منخفضة وبعيدة عن اللاعب من الكرة يتحرك اللاعب باتجاه الكرة إلى أن يصل إلى مسافة مناسبة، يقوم بأخذ خطوة كبيرة بالرجل القريبة من الكرة أي يأخذ وضع الطعن جانبا يكون الرأس عموديا على مستوى الكتفين والذراعان أمام الصدر مفردتان في اتجاه الكرة.

√ المرحلة الرئيسيّة:

عند وصول الكرة الملامسة سلاميات الأصابع يقوم اللاعب بأداء التمرير للأعلى يفر. الذراعين للأمام وللأعلى كما يكون هناك متابعة للذراعين للأمام وللأعلى في اتجاه التمريرة لإعطاء الكرة القوة اللازمة.

√ المرحلة الختامية:

بعد انتهاء من التمرير لأعلى يقوم اللاعب بعملية ثني أكثر للرجل التي في اتجاه التمرير وسقوط المقعدة أولا على الأرض ثم عضلات الظهر الكبيرة تفاديا وقوع إصابات وامتناسا للصدمة التي قد تحدث أثناء السقوط وبعد أداء التمريرة والدرجة على الظهر أو الجانب على اللاعب استعادة وقوفه بسرعة لاستكمال اللعب.



التمرير من الأعلى من الوثب:

هذا النوع من التمرير يستعمل للكرات العالية وفي حالة الخداع وتمويه الخصم وذلك بتمرير الكرة أو إعدادها قبل أن يستعيد الخصم للدفاع حيث تؤدي بأخذ خطوة أو خطوتين الأمام أو من نفس المكان اللاعب ثم وثب عاليا على القدمين معا فهذا النوع من التمرير يتطلب من اللاعب الدقة والرشاقة بعملية الوثب والتمرير في وقت واحد ويتطلب مهارة فائقة وقدرة عالية على التحكم في حركة الأصابع أثناء التمرير.

طريقة الأداء:



√ المرحلة التمهيديّة:

تبدأ الحركة بأن يقوم اللاعب بالوثب في اتجاه الكرة بحيث يكون الجسم مستقيماً وبدون انثناء في مفاصل، الذراعان والعضدان زوية قائمة النظر في اتجاه خط سير الكرة والأصابع منتشرة وبشكل مقعر على شكل الكرة.

٧ المرحلة الرئيسية:

عند وصول اللاعب إلى أعلى نقطة في الوثب وأثناء ارتفاع الكرة يقوم بأداء التمريرة بسلاميات الأصابع ويكون العقب في هذه التمرير على الذراعين والأصابع وذلك لأداء اللاعب التمريرة وهو في الهواء ولذا يتطلب على اللاعب القدرة على إتقان التمريرات بدقة والتوجيه الصحيح مع مراعاة المسافة والارتفاع والاتجاه للتمريرة.

٧ المرحلة الختامية:

بعد الانتهاء من التمريرة يهبط اللاعب على الأرض بأخذ وقفة الاستعداد بحيث تكون القدمين باتساع الحوض متوازيان أو قدم تسبق الأخرى وثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي للمحافظة على التوازن والركبتين مثنيتين قليلاً والجذع مائل قليلاً للأمام استعداداً للعب من جديد.

التمرير من أعلى بعد الدوران:

يستعمل في الإعداد للضربة الهجومية فهو يتميز بالدقة ويؤدي لخداع الفريق المضاد.

طريقة الأداء:

يؤدي هذا النوع من التمرير عندما لا يستطيع اللاعب الوصول إلى الكرة فيقوم بأخذ خطوة للأمام للوصول إلى وضع الطعن مع امتداد الرجل الخلفية للخلف وتكون الرجل الأمامية مثنية زوية قائمة تكون اليدين والمرفقين كما هو الحال في التمرير من أعلى للأمام حيث ذكر

سالفًا وبعد ذلك الرجوع إلى وقفة الاستعداد بعد أداء التمريرة وبسرعة لاستقبال الكرات الجديدة.

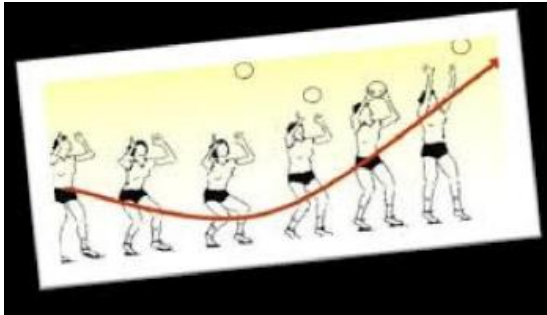


الأخطاء الشائعة في التمرير من أعلى:

1- عدم اتخاذ وقفة الاستعداد للمسافة المناسبة للكرة.

2- عدم وضع اليدين أمام الجبهة تقريبًا لملاقاة الكرة.

3- عدم ملاقات الكرة بسلاميات الأصابع.



4- عدم وجود مرونة في الأصابع والرسغين.



5- عدم النظر للكرة عند ملامستها الأصابع مباشرة.

6- عدم مواجهة الاتجاه الذي سوف تمرر إليه الكرة.

7-عدم وضع اليدين بشكل مقعر لاتخاذ شكل الكرة وعدم شي الربع خلفا.

8-عدم فر الرجلين والجسم أثناء التمرير.

9-تعزيز الكر من الجري ولعبها إحدى القدمين في الهواء والمسافة الغير مناسبة بين القدمين مما يعيق حركة استخدام الرجلين.

10-عدم ميل الجسم قليلا للأمام وعدم انثناء الرجلين مما يتناسب مع مقدار القوة المطلوبة تعزيز الكرة.

طريقة تدريب التمرير من أعلى:

1- شرح المهارة مع أداء نموذج.

2-التدرب على مهارة بدون استعمال الكرة.

3- وضع المدرب الكرة على كفي أمام الوجه و ذلك بتوزيع الأصابع على الكرة لأخذ الإحساس الصحيح بالكرة.

4- أداء اللاعب للتمرير بدفع الكرة لأعلى فوق الرأس لنفسه و لتسقط على الأصابع مع الدفع على الركبتين للأعلى عدة مرات.

5- من وقفة الاستعداد يقذف اللاعب الكرة لزميله من مسافة 3 أمتار تقريبا ليؤدي عميلة التمرير مع الدفع للركبتين.

6- قذف اللاعب للكرة عاليا لنفسه في الهواء على ارتفاع 3 أمتار تقريبا ثم يؤدي المزير برؤوس الأصابع.

7-أداء التمرير مقابل الحائط أو بين الزميلين لمسافة 3 أمتار ثم التدرج في زيادة المسافة.

8- التمرير بين الزميلين من فرق الشبكة.

9- أداء التعزيز مع التحرك في مختلف الاتجاهات بخطوة واحدة ثم التدرج في عدد الخطوات.

10- أداء التمرير للأمام بعد الدوران مع ملاحظة سرعة الحركة.

11- أداء وضع الطعن في جميع الاتجاهات و بدون كر و بعد ذلك باستخدام الكرة بهدف تعليم الاستقبال من هذا الوضع.

12- أداء التمرير للخلف إلى مسافة مع مراعاة حركة التقوس.

13- أداء التمرير للجانبين مع ملاحظة الحركة الجذع من الأمام ثم من الخلف وتصحيح الأخطاء.

14- أداء التمرير مع الحرجة للخلف و لأي الجنبين بدون استخدام الكرة مع مراعاة

التوقيت الخاص بالتمرير والجلوس ثم بعد ذلك باستخدام الكرة

15- تمرير اللاعب الكرة عاليا فوق الرأس و للزميل من أخرى

16- تمرير اللاعب للكرة توجيهها إلى نقطة أو علامة معينة في الملعب

17- تأدية التمرير من المنطقة الخلفية إلى مركز 14 13 2 وذلك حسن اتجاه الكرة

الموجهة إليه

18 ربط التمرير بمهارة الضرب الساحق وخطط اللعب المختلفة.



ثانيا: التمرير من أسفل:

مقدمة:

يؤدي هذا النوع من التمرير عندما تكون الكرة في مستوى أقل من الكتف وهو عملية دفاعية يعكس التمرير من أعلى والذي يعتبر الخطوة الأولى للهجوم، ويفضل استخدام التمرير من أسفل في اللعب وخصوصا في استقبال الإرسال كالدفاع عن الإرسال والضربات القوية كالدفاع عن الملعب والكرات المرتدة من الشبكة من اللمسة الأولى أو ثانية وعندما تكون الكرة مرسلة من زميل واتجهت إلى خارج حدود الملعب. يؤدي التمرير من أسفل غالبا بالساعدين متجاورين معا من التصاق الإبهامين بعضهما البعض للحصول على مسطح كبير يسمح بامتصاص قوة والضربة وتوجيهها في الاتجاه الصحيح، وقد يستخدم بيد واحدة في حالة وصول الكرة إلى اللاعب في مستوى منخفض.

4-أنواع التمرير من أسفل: يوجد ثلاث أنواع وهي كالآتي:



أولاً: التمرير من أسفل باليدين:

يعتبر التمرير من أسفل باليدين من أكثر أنواع التمرير استخداماً بحيث يستخدم في الدفاع



عن الملعب والدفاع عن الإرسال والضربات القوية.

طريقة الأداء:

يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد العادية القدمين متباعدتين باتساع قدم تسبق الأخرى وتثني قليل بالركبتين، ميل الجذع قليلاً للأمام والذراعان ممدودتان للأمام وللأسفل بوسع الصدر والكفان مضمومتان والرأس عمودي على الكتفين والنظر في اتجاه خط سير الكرة، عن ضرب الكرة يتخذ اللاعب وضع تحت الكرة ذلك حسب المسافة المراد تمرير الكرة إليها وقوة الكرة القادمة لامتصاص قوتها.

ويقوم اللاعب بضرب الكرة بمنطقة الساعدين مع من الركبتين والوصول إلى وضع الوقوف على الأمشاط والذراعان تصل بمحاذاة الصدر.

ثانياً: التمرير من أسفل بيد واحدة (للجانب):

يستخدم هذا النوع من التمرير للتخلص من مواقف محرجة وخصوصاً في الظروف التي لا تسمح باستخدام اليدين معا وفي الكرات التي تأتي إلى الجانب الأيمن للاعب أو الجانب الأيسر وعلى مسافات قصيرة.



طريقة الأداء:



من وضع الاستعداد يقوم اللاعب بالطعن في الاتجاه بالطعن في اتجاه الذي يصل إليه الكرة أي الميل جانبا مع ثني الركبة القريبة من الكرة إلى أقصى حد وفرد الرجل الأخرى مع الميل الجذع كله فرد الذراع للجانب في اتجاه وصول الكرة إليه وتلمس الكرة أما بالرسغ أو باليد مقفلة أو سطح الساعد الداخلي أو بأطراف الأصابع. ثم يقوم اللاعب بعمل درجة جانبية لامتصاص الصدمة وذلك بالجلوس على المقعدة وعمل درجة على عضلات الظهر الكبيرة والوصول إلى وضع الاستعداد.

ثالثاً: التمرير من أسفل بالدين مع سقوط (طيران):

يستخدم التمرير من أسفل باليدين مع سقوط عندما يكون الوصول الكرة إلى مكان قرب من اللاعب ولا يستطيع تمريرها بالطريقة العادية، فيعمل على إنقاذها بالسقوط على الأرض أو الانبطاح أماما من وضع الوقوف أو من الوثب بحيث تلامس يديه أو يديه أو يده الكرة قبل وصولها إلى الأرض، ويعتبر هذا النوع من التمرير من أخطر أنواع التمرير من المهارات المتقدمة التي تحتاج إلى اهتمام كبير في التعلم والتدريب لإتقانها.

- الحالات التي يستخدم فيها هذا التمرير:

يستخدم هذا التمرير في الحالات التالية:

1-إنقاذ الكرات الساقطة في مكان يصعب تغطيته.

2-تمريرة خاطئة من زميل.

3- إنقاذ الكرة المرتدة والبعيدة من حائط الصد.

4- تأخير خطأ في توقيت البدء بالتحرك أسفل الكرة في تغطيتها سواء في الاستقبال أو

الدفاع عن اللعب

طريقة الأداء :

من وقفة الاستعداد أو بعد خطوة يقوم اللاعب بدفع الأرض بالقدمين سواء من الثبات أو من الحركة، فيقوم اللاعب بدفع الأرض يقدم واحدة أو اثنتين معا، مما ينتج عن ذلك طيران الجسم للأمام في الهواء . وعلى اللاعب متابعة الكرة بالنظر إليها حتى يستطيع مواجهتها ومقابلتها أمام جسمه وقريبا من الأرض وضربها للأعلى والذراعان ممدودتان ثم الهبوط عقب نهاية الحركة بوضع الكفين على الأرض وبإنشاء بطيء من مفصل المرفقين لتحمل ثقل الجسم عليها ونزول الصدر على الأرض ثم البطن فالفخذين فالرجلين فيكون أعلى الجذع والرأس للخلف، وثني الركبتان قليلا من هذا الوضع تدفع اليدين الأرض بجانب الجسم

لامتصاص تأثير الصدمة السقوط وللمساعدة على انزاق الجسم للأمام ويأخذ الجسم شكل نصف دائري.



5-الأخطاء الشائعة في التمرير من أسفل:

- 1-وقفة الاستعداد غير الصحيحة للاستقبال.
- 2-عدم اخذ المكان الصحيحة لتمرير الكرة.
- 3-رفع الذراعين أعلى الرأس.
- 4-عدم فر الركبتين والوصول إلى الوقوف على الأمشاط
- 5-عدم ضرب الكرة باليدين معا في منطقة الساعد
- 6-تعزيز الكر للأسف وليس للأمام و للأعلى
- 7-عدم في المرفقين ببطء في حالة السقوط للمساعدة على امتصاص الصدمة

6- طريقة تدريب التمرير من أسفل:

- 1-شرح المهارة أو أداء نموذج.



2-تأدية الحركة بدون استعمال الكرة:

3- وضع الكرة على ساعدين اللاعب من قبل الزميل من وقفة الاستعداد لتمريضها للأعلى للتعود على الإحساس بدفع الكرة وعمل الركبتين.

4- تأدية الحركة وذلك باستعمال قذف الكرة من قبل زميل.

5-قذف اللاعب الكرة لنفسه للأعلى عدة مرات من وقفة الاستعداد.

6- تمرير اللاعب الكرة من أعلى للزميل فيقوم بدور بأداء التمرير من أسفل و باستخدام دفع الركبتين.

7-يتدرج اللاعبين في زيادة المسافة بينهما حتى يصل 9 أمتار في التمرير من أسفل.

8-التدرج في زيادة قوة التوجيه الكرة حتى يصل إلى الضرب الساحقة.

9-زيادة صعوبة التعزيز بتغير الاتجاه والمكان الذي يستقبل به اللاعب الكرة.

10-تحديد أهداف معينة لتوجيه الكرة إليها.

11-توجيه إرسال اللاعب لاستقبال الكرة من أسفل وتعزيزها إلى الزميل.

12-استعمال أنواع مختلفة من الإرسال وقوة متباينة.

13-ربط التمرير من أسفل مع إعداد الضربات الساحقة.