

محاضرة رقم (08):

1-الضرب الساحق + الصد + الدفاع على المنطقة



1-1- تعريف:

1-2- الضرب الساحق (الهجوم) :

الهجوم الساحق (ATTAK) هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة، وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية، وهو أيضا توجيه قوي للكرة يؤدّيه اللاعب وهو في الهواء بعد ارتقاء عمودي بمحاذاة الشبكة وتكون حركاته منسجمة.

ونجاح الضرب الساحق في الكرة الطائرة يعتمد بشكل أساسي على الإعداد الجيد الذي يتيح للاعب المهاجم من التصرف بشكل سليم لتفادي حائط الصد، وكذلك تنويع الضرب الساحق حسب متطلبات ظروف اللعب ويحتاج أيضا إلى التحمل لأداء عدد غير محدد من الضرب الساحق أثناء المباراة الواحدة كما يحتاج إلى رشاقة ومرونة عالية أثناء التحليق والقفز للأعلى لضرب الكرة والهبوط بعد ذلك على الأرض دوم عمل خطأ قانوني (مس الشبكة أو اجتياز خط الوسط)

1-3- أهمية مهارة الضرب الساحق (الهجوم):

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقاط المباراة، أو الحصول على الإرسال وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالسرعة،

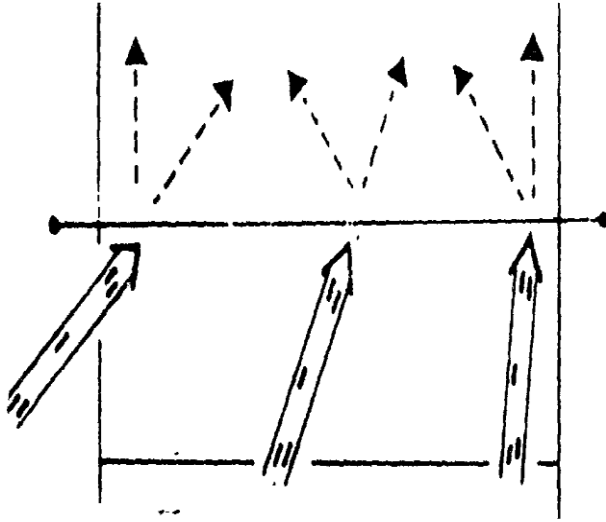
وحسن التصرف والثقة بالنفس، وارتفاع القامة، وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق العصبي العضلي، والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب، والدقة في الأداء الحركي وتوجيه ضربات نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح.

لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية، فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة، ثم اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات

1-4- أنواع مهارة الضرب الساحق (الهجوم):

أولاً: الضرب الساحق المواجه : يعتبر هذا النوع أكثر الأنواع التي تتكرر في اللعب بالنسبة للأنواع الأخرى

طريقة أداء الحركة : إن طريقة أداء الضرب الساحق تقسم إلى المراحل التالية وهي خطوات الاقتراب ، الارتقاء ضرب الكرة ، الهبوط.



الشكل: يوضح الضرب الساحق المواجه

خطوات الاقتراب: يقف اللاعب وقفة ملائمة بحيث ينطلق من المراكز الثلاثة (2,3,4)

بصورة مائلة للشبكة بصورة مائلة للشبكة.

- يكون اللاعب في حالة استرخاء قبل الانطلاق من وضع المشي والذراعان مسدودتان للأسفل.
- مراقبة إعداد الكرة بصورة مركزة ليكون على أتم الاستعداد لانطلاق في لحظة مناسبة.
- يمكن للاعب أن يأخذ خطوات وتكون مسافة هذه الخطوات بين 2 ال 3 م.
- تكون الخطوة الأولى قصيرة ويقدم اليسار بالنسبة للاعب الأيمن.
- يبدأ اللاعب بمد الذراعين قبل الخطوة الأولى إلى الخلف والأعلى إلى ابعء نقطة وذلك للمساعدة الارتقاء بشكل جيد.

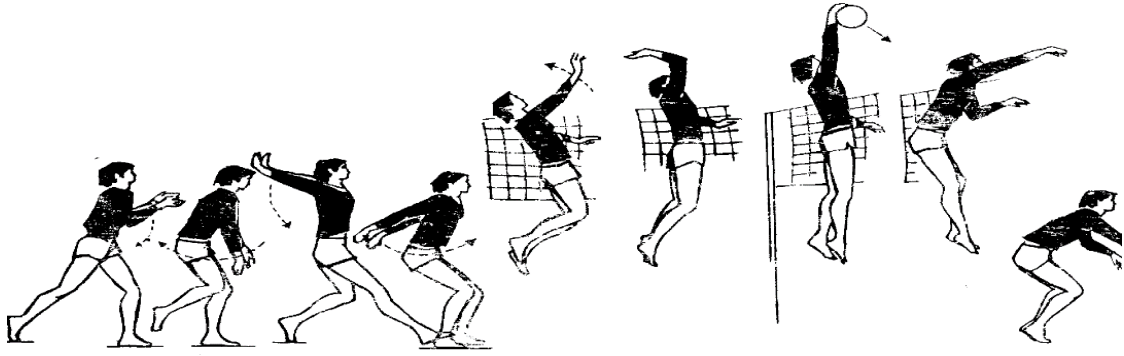
الارتقاء :

- عند البدء في الركضة التقريبية ينتقل مركز ثقل الجسم إلى الأمام.
- تبدأ عملية الارتقاء بحركة جلب الذراعين من الخلف وللإمام والأعلى.

ضرب الكرة :

- بعد الارتقاء يقوس اللاعب الجذع إلى الخلف كذلك يثني الذراع الضاربة إلى الخلف من مفصل المرفق أما الذراع الغير الضاربة تكون ممدودة بشكل أفقي لحفظ التوازن.
- ومن هذا الوضع يبدأ اللاعب بكل قوة ويلتقي الكرة باليد والذراع ممدودة في أعلى نقطة ومن الخلف والأعلى يضرب الكرة في الاتجاه المرغوب فيه مع عمل حركة تحويط فعالة (كما في إرسال التنس)

الهبوط : يهبط اللاعب بخفة على مقدمة القدمين ومواجهها للشبكة والجذع يكون مائلا للأمام ويجب أن يكون دون أخطاء مس الشبكة وخط الوسط.



الشكل: يوضح مهارة الضرب الساحق (الهجوم)

الأخطاء الشائعة :

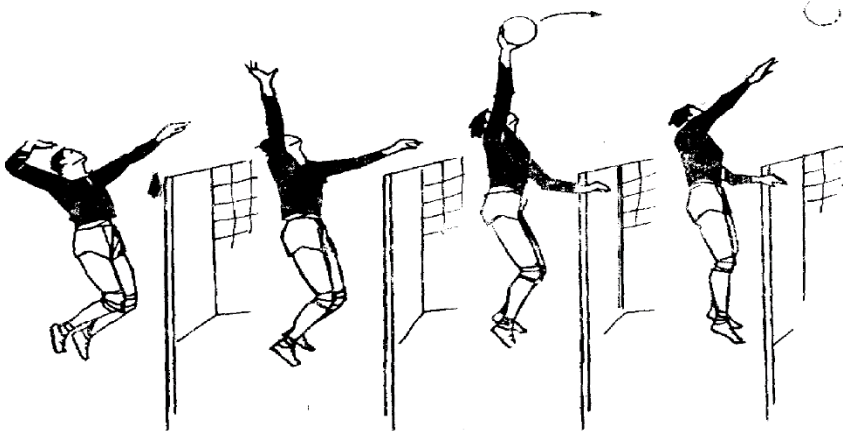
- يقوم اللاعب قفز بالضرب الساحق من والوقوف وبدون الخطوات التقريبية.
- اللاعب لم يأخذ خطوة واسعة وعميقة تساعده على الارتقاء بصورة جيدة للأعلى.
- اللاعب لم يأخذ التقوس اللازم للجذع إلى الخلف أثناء الضرب الساحق.



ثانياً: الضرب الساحق بالخداع :

تكون الأداء هذه المهارة كما في الضرب الساحق المواجه ولكن في آخر لحظة يبدأ بمد الذراع ونقر الكرة بحافة الأصابع والى الاتجاه المطلوب وفي اللحظة المفاجئة دون

أن يكتشفه الخصم ويستطيع اللاعب توجيه الكرة إلى الخلف أو إلى اليمين و اليسار وحسب وجود الثغرات التي يتركها الخصم أثناء عمل حائط الصد والتغطية.



الشكل: يوضح مهارة الضرب الساحق بالخداع

الأخطاء الشائعة :

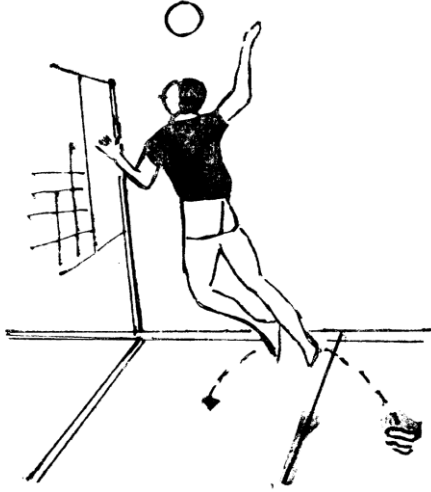
- خطوات الاقتراب ليست بالسرعة المطلوبة فلذلك يكون القفز ليس بالعلو المناسب.
- اللاعب اظهر حركة الخداع بوقت مبكر.
- اللاعب يعمل الخداع بالذراع المثنية.



ثالثا: الضرب الساحق من الملعب الخلفي :

نتيجة لزيادة قابلية اللاعبين على القفز فقد ازدادت مهارة حائط الصد بشكل ملموس في الآونة الخيرة ومن اجل القيام بعمل مضاد ضد هذا الحائط فقد رأيت فرق ذات

المستوى العالي وخصوصا من لاعبين طوال القامة من ضرب الكرة بعد إعدادها للخلف بشكل عالي من الملعب والى ملعب الخصم والهبوط في الملعب الأمامي وهي تعتمد على المفاجئة والتنوع لإحراز نقطة ولا يحبذ استعمالها من لاعبين قصار القامة أو اللاعبين الذين لا يملكون قوة القفز.



الشكل: يوضح مهارة الضرب الساحق من الملعب الخلفي

الأخطاء الشائعة :

- عدم الارتقاء والتوقيت الجيد للضرب الساحق.
- الإعداد يكون خلف اللاعب لذلك لا تكون الضربة شديدة وقوية.
- يكون الإعداد بعيدا للخلف مما يؤدي إلى أن الكرة لا تأخذ زاوية عمودية باتجاه ملعب الخصم أي لا تشكل خطورة تذكر عليهم.

- التكتيك الفردي لمهارة الضرب الساحق:

افتح نفسك من الشبكة بعد تشكيل الاستقبال للتحضير بوقت مبكر للضرب الساحق أخذ خطوات الاقتراب بشكل مناسب وكامل.

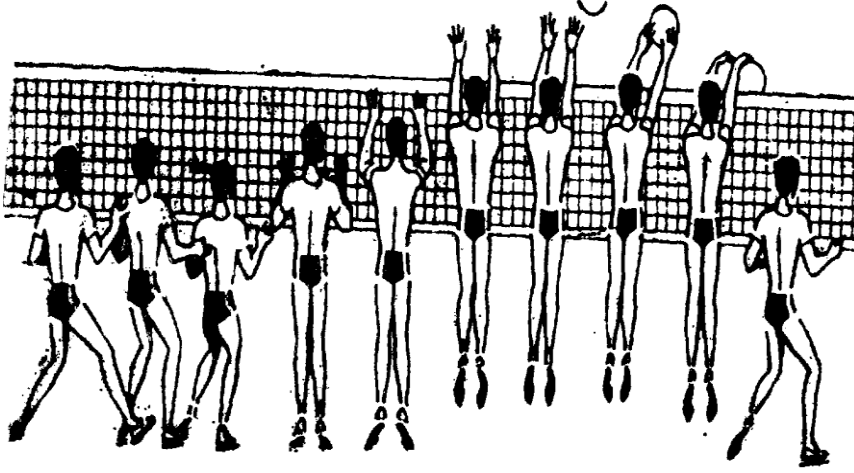
- انتبه لإشارة المعد لمعرفة ماذا يريد أي نوع من الإعداد سوف يقوم به.

- أعرف طريقة لعب الخصم وبأي لاعب يقوم بالتغطية (أي اللاعب المتقدم أو المتأخر).
- حاول استغلال الأماكن غير محمية لتوجيه الكرة بالخداع إليها على أن تستعمل الضرب الشديد لأنه إمكانية فشل الضرب الساحق كبيرة.
- حاول أن تغير من اتجاه الضرب الساحق في كل مرة من أمام حائط الصد لأن الرقابة في الأداء تسهل من مهمة الخصم في الصد.
- في حالة وجود حائط صد ثنائي قوي يستحسن رمي الكرة إلى الخلف حيث تكون في أغلب الأحيان غير محمية.
- استعمل الخداع بعد عدة ضربات هجومية غير ناجحة.

2- مهارة حائط الصد :

يعتبر الصد من المهارات الأساسية والهامة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات المختلفة على الشبكة وهو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة.

ويعتبر الصد أيضا النواة الأساسية لمجموع التصرفات التي يقوم بها الفريق للدفاع عن الملعب الخاصة به، وذلك عن طريق الوثب إلى أقصى ارتفاع مع مد الذراعين عاليا إلى الأمام قليلا حيث يقابل الحائط اتجاه الكرة عند أداء السحق من قبل الخصم بمواجهة الشبكة أو قريبة منها وقد يقوم بعملية الصد لاعب أو لاعبين، شرط أن يكون في المنطقة الأمامية.



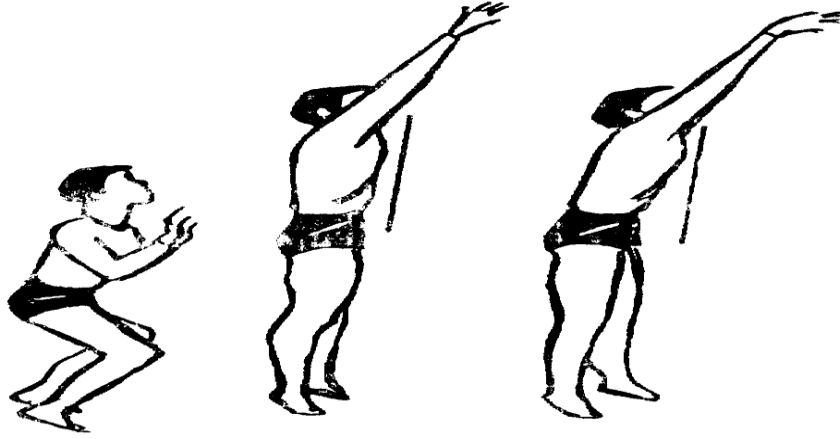
الشكل: يوضح مهارة حائط الصد

1-2- أنواع مهارة حائط الصد :

أولاً: مهارة حائط الصد بلاعب واحد :

إن أداء مهارة حائط مهارة حائط الصد تعتبر من المهارات السهلة بالنسبة لأنواع الأخرى في الكرة الطائرة خاصة إذا كان اللاعب يمتاز بالقفز الجيد، وبالرغم من ذلك تجد أن اللاعبين يقومون بأخطاء كثيرة أو اجتياز خط الوسط.

يستخدم الصد بلاعب واحد غالباً ما يوفق لاعب المنافس في أداء لعبة هجومية مفاجئة ولم يكن هناك الوقت كاف لاشتراك زميل آخر، وحائط الصد الفردي يكون حاجز عرضه (40-50) سم فوق الشبكة وتعد هذه المساحة صغيرة مما يتيح للضارب كشف مساحة كبيرة من الملعب، وتكون نسبته في مباريات الكرة الطائرة 24%.



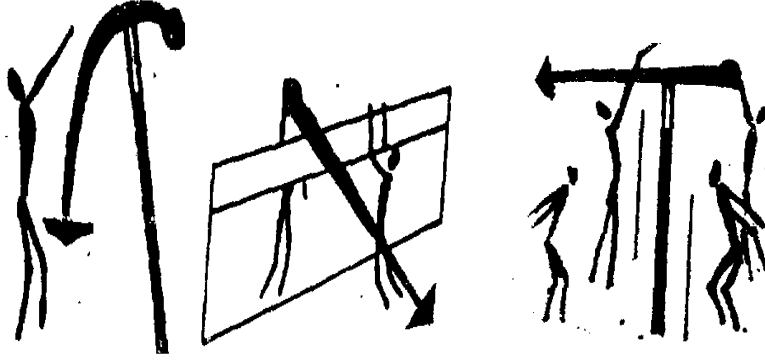
الشكل: يوضح مهارة حائط الصد بلاعب واحد

الأداء الحركي:

- يقف اللاعب الجانبي الأيمن أو الأيسر على بعد من 1م إلى 2م على لاعب الوسط وعلى بعد نصف متر على الشبكة استعدادا لحائط الصد.
- بعد معرفة اللاعب منطقة الهجوم يستطيع التحرك بعد أخذ خطوات تقريبية وتكون اليد أمام الجسم مثنية من مفصل المرفق وموازية للشبكة ثم يقفز اللاعب للأعلى ضد لاعب الهجوم مع ثني الركبتين.
- مد الذراعين وتعدية اليدين بالقفز للأعلى وتكون الذراعين مرجحتين لتفادي لمس الشبكة.
- يجب على اللاعب أن ينظر إلى اليدين ويعمل على تصليح وضعيتهما حسب اتجاه الكرة.
- يجب أن تكون الذراعين واليدين في أعلى مستوى الشبكة مع عدم لمس الشبكة ويكون الجسم منحنى ومائلا للأمام من مفصل الحوض.

الأخطاء الشائعة :

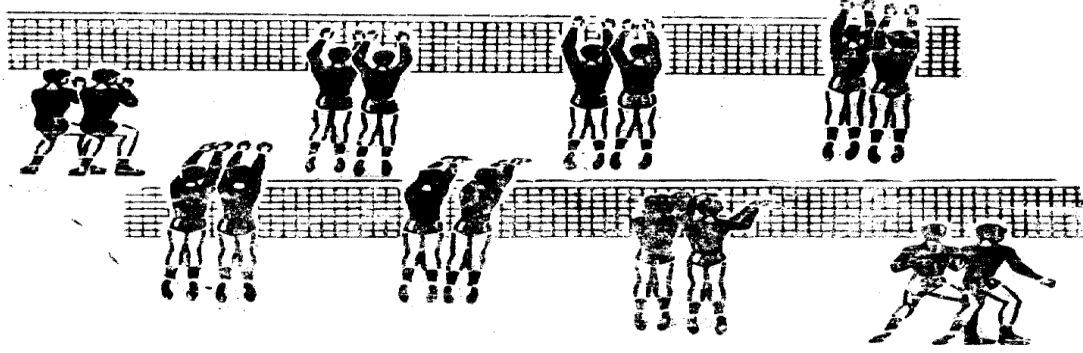
- اللاعب يقف بعيدا على الشبكة مما يؤدي إلى سقوط الكرة للأسفل في ملعبه.
- لا يأخذ اللاعب المكان المناسب فلذلك لا يستطيع صد الكرة.
- توقيت القفز سابق لأوانه حيث قام اللاعب المهاجم بالضرب الساحق بعد هبوط لاعب الصد.



ثانياً: مهارة حائط الصد بلاعبين :

يعتبر هذا النوع من الصد أكثر تكرارا في اللعب من الأنواع الأخرى، والصد هنا يكون إما بلاعب (2،3) أو (3،4) ، ويكون العبء الأكبر على اللاعب الذي يشغل مركز 3 فهو يتحرك مع لاعب رقم 2 بصد هجوم الخصم من مركز رقم 2 والعكس ، وتحتاج عملية حائط الصد بلاعبين مهارة وتركيز على الخصم مع التوقيت المتناسق مع زميله للقيام بالارتقاء معا في اللحظة المناسبة لصد الكرة.

ويعد من أفضل الطرق لإيقاف المهاجمين المنافس باعتباره يغطي مساحة كبيرة من الملعب لمساعدة اللاعبين القائمين بالدفاع ويبلغ حاجز عرضه (70-90)سم مما يزيد من فرصة نجاح حائط الصد ضد الضربات الهجومية.



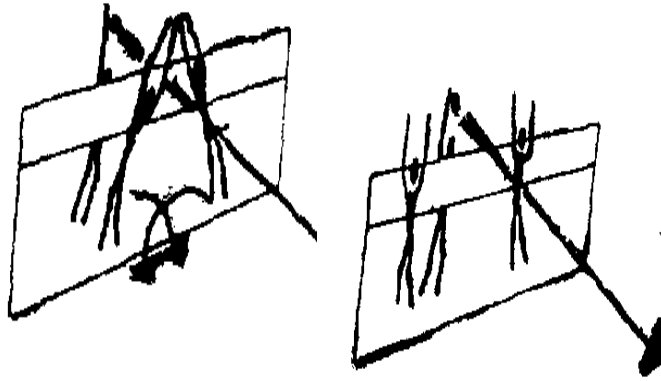
الشكل : يوضح مهارة حائط الصد بلاعبين

طريقة الأداء الحركي:

إن طريقة الأداء الحركي لهذه المهارة تشبه الصد بلاعب واحد مع ملاحظة مرجحة الذراعين في هذا النوع عند القفز للأعلى بحيث ألا يعيق حركة اللاعب الآخر الذي يؤدي معه حائط الصد.

الأخطاء الشائعة :

- لاعبا الصد يعيقان أحدهما الآخر والمسافة كبيرة بينهما وحركتهما غير سريعة ضد هجوم الخصم.
- يقف اللاعبان الواحد بعيدا على الآخر ولا يشكلان حائط صد زوجي.



2-2: مهارة حائط الصد بثلاث لاعبين:

أن حدوث هذا النوع من وتكراره في الملعب يقلل جدا لصعوبة حماية الملعب بعد أن يقوم ثلاث لاعبين بتشكيل حائط الصد، وفي الغالب يكون حائط الصد بثلاث لاعبين في منطقة الوسط حيث يتقدم لاعب اليسار واليمين إلى لاعب الوسط للقيام بذلك.

وهذه الطريقة تستخدمها الفرق المتقدمة، ويكون القيام به قليلا في المباريات إلا في الأوقات مناسبة من فترات اللعب بهدف التأثير النفسي على الضارب، ويكون حاجز عرضه (120-150)سم.

- التكتيك الفردي في حائط الصد :

إن أهمية حائط الصد تعني الحصول على أحقية ضرب الإرسال، وهنا يجب التأكيد على عدم عمل أي خطأ لأن أي خطأ يعني خسارة الفريق نقطة محققة لذا يجب أخذ بعين الاعتبار النقاط الآتية:

* راقب وأنت قريب من الشبكة وعلى بعد 0.50م إلى متر واحد الإرسال والاستقبال والإعداد والهجوم بدقة وأعرف من أي مركز سيقوم الخصم من عمل ضرب الساحق والتحرك إليه بسرعة.

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

* راقب تحليق الكرة بشكل جيد وحركة خطرات الاقتراب للمهاجم واتجاهها لتعرف إمكانيات هذا اللاعب لعمل الضرب الساحق.

* في حالة مركبات اللعب السريع يجب أن يقفز كل لاعب ضد اللاعب المهاجم وغير ذلك لا يمكن مجاراة سرعة اللعب (رجل ضد رجل).

* دقة التوقيت السليم للارتقاء والوثب الصحيح.

* فتح العينين أثناء التنفيذ.

* اللعب بدون حائط صد أفضل من اللعب بحائط صد غير ناجح.

3 - مهارة الدفاع عن الملعب:

3-1- 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.

3-2- 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 اذا لم يتمكن أيضا من الدفاع عن الملعب ضد الضربات الهجومية للمنافس

في الجزء الخلفي من الملعب ، بالإضافة الى تغطية حائط الصد و ضربات الخداع ، و

كذلك تغطية عملية الهجوم بالنسبة للفريق نفسه(تغطية على الضارب).

3-3- 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 الى المنطقة التي يعتقد انها ستكون منطقة سقوط الكرة مع الاخذ في

الحسبان اعداد الخصم وكذلك وضعية الزملاء في جدار الصد ،بعد ذلك ياخذ اللاعب

وضعية الدفاع العميقة بفتح القدمين للجانب بصورة واسعة وتكون الساقين مثنيتين بصورة

عميقة من مفصل الركبتين وتكون الذراعان معلقتين بصورة مرتخية الى الامام و الجانب و

تكون المنطقة الداخلية للساعد متجهة للامام و النظر للكرة ،بعد ذلك يجلب اللاعب الذراعين من الخارج و الجانب الى تحت الكرة ويلتقيان معا وبوضع اليدين الواحدة فوق الاخرى وتتجه المنطقة الداخلية لكلا الساعدين للامام و تكونان مسطحا كبيرا حيث تلتقي الكرة فيه بالذراعين الممدودتين حيث تمتص الذراعان و الجذع قوة الضرب الساق بحركة ارتداد مطاطية للاسفل ويكون ذلك حسب قوة الضرب الساق فكلما كان الضرب الساق 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 :

ان المراحل الاولى لاداء 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 بان ياخذ اللاعب خطوة واسعة الى الجانب الذي تتواجد فيه الكرة و يكون الساعدان متجهين للامام ثم ياخذ 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 بوقفة الدفاع العميقة بعد ذلك بأخذ خطوة كبيرة الى الجانب الذي تعلق فيه الكرة وينتقل ثقل الجسم كله فوق الساق الممدودة للجانب بعد ذلك يجلب الذراع الممدودة خلف الكرة ويلتقي بها داخل الساعد وباتجاه الامام و الاعلى ثم يحاول امتصاص هذه الخطوة بالدرجة على الفخذ ثم الحوض و الظهر ثم النهوض .

الدفاع عن الملعب باليدين أو بيد واحدة بالتحليق و الغطس : ويستعمل اللاعب هذه المهارة

عندما تكون الكرة بعيدة عنه جدا ولا يستطيع الوصول اليها بالدحرجة و انما بالتحليق للوصول تحتها وضرب الكرة اما باليد الواحدة او باليدين.

طريقة الاداء الحركي :

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

ملاحظة: الاخطاء الشائعة في الدفاع عن الملعب تتشابه مع الاخطاء 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 ووافية عن هذه الحركات

-أداء نموذج للمهارات أمام اللاعبين بدون استعمال الكرة ثم باستعمال الكرة .

- يحدد على ارض الملعب علامة مميزة (مكان المعد) ويقف المدرب أو لاعب زميل بعيدا

عنه مسافة من 5م الى 8 م فوق صندوق أو ما شابة ، ويوجه اليه 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 تنميته 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.