



المحاضرة (07): (تابع) المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

5- مهارة حائط الصد:

حائط الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين من المنطقة الأمامية في مواجهة الشبكة لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.

وتعد هذه المهارة من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة، كذلك يعد خط الدفاع الاول من الفريق ضد هجوم المنافس، ان هذه المهارة تؤدي اما بلاعب واحد او لاعبين او ثلاثة مع مراعاة قانون اللعبة في شروط اداء الصد، ويمكن أن يعرف الصد بأنه: "حركة ديناميكية تتزايد مع تدريبات القوة". (أكرم خطابية، 1996، ص 67)

إن مهارة حائط الصد تعمل على توفير الوقت الكافي من أجل تهيئة اللاعبين الباقين لاتخاذ المواقع الدفاعية الصحيحة في الملعب نتيجة قيام اللاعب الموجود في المنطقة الأمامية بعملية الصد تبعاً لاتجاه الضرب الساحق ووضع أيدي لاعبي الصد فوق الشبكة ما يعطي مساحة مناسبة من الملعب تسمى منطقة الظل (ظل البلوك). (حمدي عبد المنعم، 1984، ص 62) ان تشكيل حائط الصد بلاعبين هو الشائع الرئيس من حيث الاستخدام في الكرة الطائرة ثم يأتي بعده بلاعب واحد، أما بثلاثة لاعبين فهي قليلة الاستخدام ويفضل استخدامه مع الفرق المتقدمة جداً بالمستوى.

- أهميته: 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.

- أنواع حائط الصد:

1- حائط الصد الهجومي.

2- حائط الصد الدفاعي.





- أشكال حائط الصدد:

ينقسم الصدد إلى ثلاثة أقسام:

- 1- حائط صدد بلاعب واحد.
- 2- حائط صدد بلاعبين.
- 3- حائط الصدد بثلاثة لاعبين.

- طريقة أداء الصدد:

- 1- وقفة الاستعداد.
- 2- الوثب.
- 3- الصدد.
- 4- الهبوط.

أولاً: وقفة الاستعداد (المرحلة التمهيدية):

يقف اللاعب الجانبي اليمين و الأيسر على بعد (1-2 متر) من لاعب الوسط و على بعد (0.5-1 متر) عن الشبكة استعداداً لعمل حائط الصدد (مواجهاً للشبكة وقريباً منها بانثناء قليل في مفصل الركبتين والليدين يكونان عموديان على القدمين والذراعان قريبان أمام الجسم (وبمستوى ارتفاع الكتفين واليدين متصلتان وعمودية وموازيتان للشبكة) والمرفقان يتجهان إلى الأسفل والنظر يكون باتجاه اللاعب المعد.

ثانياً: الوثب وصد الكرة (المرحلة الأساسية):

يتم الوثب بالرجلين معاً وذلك بعد ثني الركبتين حيث يبدأ بفرد الجسم من خلال النقل الحركي من الرجلين إلى الجذع إلى الذراعين واليدين، ويتم خلال ذلك مرجحة الذراعين مرجحة بسيطة للأمام ولأعلى مع حفظهما قريباً من الجسم للمساعدة في أداء حركة الوثب، ويجب 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 ومائل للأمام من مفصل الحوض.

ثالثاً: الهبوط (المرحلة النهائية):

يرفع اللاعب بعد ذلك الذراعان للخلف والأعلى ويضعها فوق الرأس وقريباً من الجسم (بمستوى الرأس) لتفادي مس الشبكة، ثم يقوم بثني الذراعين وهما قريبان من الجسم مع تحريك المرفقين للخلف تصبح اليدين أمام الجسم و الهبوط على القدمين مع انثناء بسيط للساقين من مفصل الركبتين (لامتصاص الصدمة) (حيث أن تزامن الاستخدام الرديء للهبوط والقوة التي تتولد عند السقوط تؤدي إلى إصابات في الأطراف السفلى)، ويجب أن يلاحظ اللاعب أيضاً في هذه الأثناء سقوط الكرة حتى يستطيع أن يعرف مرة أخرى في حالة ارتداد الكرة إلى ملعبه.



6- مهارة الدفاع عن اللعب:

الدفاع عن الملعب هو استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتميرها من أسفل لأعلى بتوجيهها لزميل من الملعب.

- أهميته:

يعتبر الدفاع عن الملعب أحد المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية في الجزء الخلفي من الملعب وتغطية حائط الصد، وضربات الخداع وتغطية عملية الهجوم للفريق المنافس، ولهذا فإن الدفاع يتساوى في أهميته مع الهجوم، وهو من أصعب المهارات في الكرة الطائرة، حيث أنها تتطلب مستوى عال من القوة والرشاقة والقدرة على سرعة رد الفعل والتركيز لفترة طويلة، والتحمل والجرأة والشجاعة في استخدام الجسم عند أداء الدحرجات والطيران والانزلاق لإنقاذ الكرات البعيدة.

- أنواع الدفاع عن الملعب:

- 1- الدفاع باليدين من الوقوف.
- 2- الدفاع بيد واحدة من الوقوف.
- 3- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط المدحرج.
- 4- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط الغاطس.