

المحاضرة 5 - مهارة الصد:

تعريف :

حائط الصد هو خط الدفاع الأول في لعبة الكرة الطائرة حيث يقوم به اللاعبين 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 الاساسية 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 لتسجيل النقاط ضد الفريق المنافس . ، فالفريق الذي يجيد تغطية أكبر مساحة ممكنة من الملعب على الشبكة بطريقة مؤثرة و فعالة ، من السهل عليه أن يفوز و يتفوق على منافسه .

مميزاتها :

- لهذه المهارة تأثير نفسي قوي على مهاجمي الخصم .
- تسمح هذه المهارة بتسجيل نقاط مباشرة دون عناء .
- تسهل على بقية أعضاء الفريق عملية الدفاع عن الملعب .
- يمكن اعتبارها مهارة هجومية و دفاعية في نفس الوقت .

خطط مهارة حائط الصد :

- اختيار التوقيت الصحيح للوثب .
- حائط الصد للصغار ليس له أهمية قصوى .
- اللعب بدون حائط صد أفضل من اللعب بجائط صد غير ناجح .
- تكوين حائط صد باكثر من لاعب يغطي أكبر مساحة ممكنة من الملعب و يقلل من حظوظ و اختيارات المهاجم .
- يفضل عدم القيام بالصد للاعداد العالي البعيد عن الشبكة .
- الوثب قبل الضارب للاعداد السريع .
- التأخير للاعداد العالي .

- مراقبة تحركات اللاعبين و اللاعب المعد خاصة لمعرفة مكان توجيه الكرة .
- أخذ القرارات بسرعة فيما اذا يستدعي الموقف أداء الصد او لا .

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 اليدان 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 ، و تتم هذه الطريقة بأن تثبت الذراعان واليذان 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 التمهيديّة :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 و يجب أن تكون تحركات اللاعب بخطوات جانبية في المسافة القصيرة ، أما المسافات الكبيرة فيتحرك من خلال الارتكاز والدوران و اخذ 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 و لمس 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 غالباً عندما يوفق لاعب المنافس في أداء لعبة هجومية مفاجأة ولم يكن هناك وقت كافٍ 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 استخداماً وتعتبر أفضل الطرق في إيقاف هجوم المنافس وحائط الصد الزوجي هو الأكثر استخداماً 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 : غالباً 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 ونادراً ما يستخدم الصد بثلاثة لاعبين في المباريات الا في أوقات مناسبة من فترات اللعب بهدف التأثير النفسي على الضارب.

الايخطاء الشائعة في الصد :

- التحرك بخطوات أمامية و ليست جانبية .
- لمس الشبكة بسبب الوقوف قريباً جداً منها قبل الوثب ، ومرححة الذراعين أماماً أثناء رفعهما لاعلي .
- 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 جانبا وخلفا 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 باعداد الكرة لنفسه وضربها ومحاولة اللاعب صد هذه الكرة .