

## المحاضرة 6 - مهارة الدفاع عن الملعب:

### تعريف:

الدفاع عن الملعب هو استقبال الكرة المضروبة من المنافس ضربا هجوميا أو المرتدة من حائط الصد أو من الشبكة وتمريها من أسفل بالساعدين أو من أعلى لتوجيهها للاعب الإعداد للانتقال إلى الهجوم. و تعد هذه المهارة من المهارات الصعبة في الكرة الطائرة بحيث تتطلب مجموعة كبيرة من الصفات البدنية و النفسية الواجب توافرها لدى الاعبين .

### أهميته :

يعتبر الدفاع عن الملعب من احدى 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).

### مميزاتها :

- تعتبر من أصعب المهارات في الكرة الطائرة .
- تتطلب هذه المهارة مجموعة من الصفات وهي السرعة و التوازن و التوافق بين العين و اليد و التوقع المسبق
- نسبة نجاحها ضئيل مقارنةً مع المهارات الاخرى .
- تكرارها بنجاح في المبارات يزيد من حضور الفريق في الفوز .

### خطط مهارة الدفاع عن الملعب :

- مراقبة تحركات المنافس و الاستعداد الدائم .
- اختيار المكان المناسب بالتنسيق مع حائط الصد و توقع مكان سقوط الكرة.
- معرفة طريقة و مميزات هجوم لاعبي الفريق الخصم .
- وجود لاعب متخصص مقابل بشكل قطري لاحسن ضارب في الفريق الخصم .
- كلما كان الصد جيدا كلما كانت مسؤولية الدفاع عن الملعب أسهل.

### أنواع الدفاع عن الملعب :

الدفاع عن الملعب بالذراعين من الوقوف: وتعتبر من المهارات الدفاعية الاكثر تكرارا 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 زملاء 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 للأسفل 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 تحلق 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 الخطورة 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 بالدرجة 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 مشنيتين من مفصل الركبتين قليلا لاعلى ليساعدا على الانزلاق و امتصاص شدة السقوط بعد أن يدفع الجسم للامام بالذراعين .

**ملاحظة:**الاحطاء الشائعة في الدفاع عن الملعب تتشابه مع الاحطاء 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 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 .