

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بلين دباغين. سطيف2
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم الاجتماع
فرع: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مطبوعة الدعم البيداغوجي بعنوان:

محاضرات في مقياس:

الألعاب الجماعية الكرة الطائرة "

- السداسي الخامس -

موجهة لطلبة السنة الثالثة ليسانس تخصص التربية وعلم الحركة
- تدريب رياضي

إعداد الأستاذ: د. العلوي عبد الحفيظ

الرتبة العلمية: أستاذ محاضر " أ "

السنة الجامعية: 2021 / 2022 م

قائمة المحتويات (المحاور والدروس)

الصفحة	الحجم الساعي	عدد المحاضرات	عنوان الدرس	رقم الدرس	الحجم الساعي	المحور	رقم المحور
04	ساعة ونصف	01	طبيعة اللعبة وأقسام وتصنيف المهارات الأساسية في الكرة الطائرة	01	ساعة ونصف	تاريخ وفلسفة النشاط ومميزات وطبيعة اللعبة	01
13	ساعة ونصف	02	الاستعداد. الوضعية الأساسية الإرسال وأنواعه	02	6 ساعات	المهارات الأساسية في الكرة الطائرة تأديتها والأخطاء الشائعة	02
23	ساعة ونصف		الاستعداد. الوضعية الأساسية الإرسال وأنواعه				
34	ساعة ونصف	01	الدفاع عن الإرسال	03			
38	ساعة ونصف	01	التمرير وأنواعه	04			
59	ساعة ونصف	02	الإعداد وأنواعه	05	6 ساعات	أشكال التحضير وتعليم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة الإعداد السحق	03
62	ساعة ونصف		الإعداد وأنواعه				
67	ساعة ونصف	02	الضرب الساحق	06			
76	ساعة ونصف		الضرب الساحق				
85	ساعة ونصف	01	الصد	07	3 ساعات	طرق تعلم المهارات الأساسية وعوانقها	04
101	ساعة ونصف	01	الدفاع عن الملعب	08			
112	ساعة ونصف	01	مدخل إلي خطط اللعب في الكرة الطائرة	09	أربع ساعات ونصف	خطط اللعب في الكرة الطائرة	05
123	ساعة ونصف	01	أنواع خطط اللعب	10			
132	ساعة ونصف	01	أنواع الإعداد بالتمريرة الثانية والاحتمالات				
	21سا	14	المجموع		21سا	المجموع	

ملخص المقياس

هذه المحاضرات مقدمة لمقياس الكرة الطائرة السنة الثالثة تخصص ليسانس ل.م.د. لطلبة تربية وعلم الحركة وطلبة التدريب الرياضي. تتضمن خمسة محاور، الاول تاريخ وفلسفة النشاط ومميزات وطبيعة اللعبة، والثاني تناولنا فيه المهارات الأساسية في الكرة الطائرة تأديتها والأخطاء الشائعة في حين المحور الثالث تطرقنا فيه الى أشكال التحضير وتعليم المهارات الأساسية في الكرة الطائر الإعداد والسحق، أما المحور الرابع أوردنا فيه طرق تعلم المهارات الأساسية وعوائقها، وأخيرا خطط اللعب في الكرة الطائرة. الكلمات المفتاحية: الكرة الطائرة، المهارات الأساسية، خطط اللعب، طريقة الأداء، تصنيف وتقسيم المهارات، التدريب، التعليم.

أهداف المقياس

الهدف العام:

أن يطلع الطالب علي تاريخ وأهم النظريات المختلفة في التدريب ووظائف أعضاء الجسم وان يتوصل في نهاية دراسته للمقياس (السنة الثالثة تخصص الكرة الطائرة) على فهم المعارف النظرية وكيفية تطبيقها في الأعمال التطبيقية أثناء التدريب أو أثناء تعليمها للتلاميذ.

الأهداف الخاصة:

- معرفة القواعد الأساسية النظرية والتطبيقية المرتبطة بالتخصص.
- أن يعرف المهارات الأساسية في اللعبة وكيفية أدائها وتعليمها للتلاميذ.
- أن يميز بين مختلف المهارات وكيفية تعليمها بمراحلها على أسس علمية صحيحة.
- أن تكون له القدرة علي شرح مختلف أنواع المهارات أثناء التدريب.
- أن يتعرف الطالب علي مفهوم التخصص والإلمام به ويميز بين التعليم والتدريب في مراحل مختلفة أثناء التطبيق

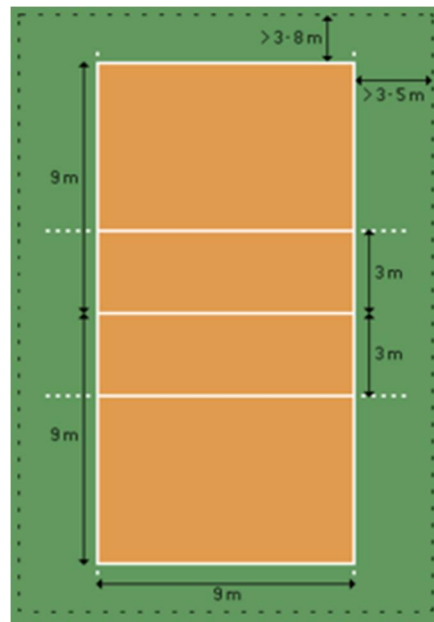
المحور الأول: تاريخ وفلسفة النشاط مميزات وطبيعة اللعبة

محاضرة رقم (01): طبيعة اللعبة وأقسام وتصنيف المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

1- طبيعة لعبة الكرة الطائرة:

فكرة إجمالية عن اللعبة:

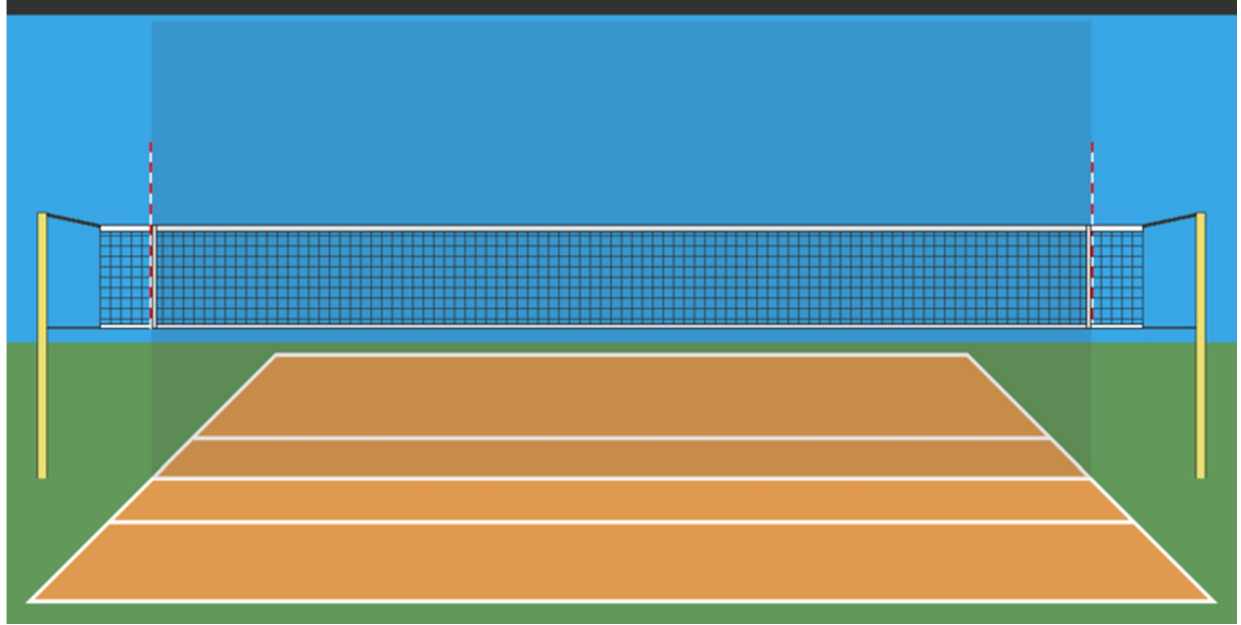
الكرة الطائرة لعبة جماعية بسيطة، تتكون من فريقين كل فريق 6 لاعبين، ملعبها عبارة عن مربعين متلاصقين ضلع كل منهما 9 أمتار وتفصل بينهما شبكة ارتفاعها 243 سم لفريق الرجال و 224 سم لفريق السيدات، وهدف اللعب جعل الكرة تسقط في ملعب الفريق المنافس بطريقة لا تمكنه من إعادتها من فوق الشبكة. ويكسب الفريق نقطة عندما يفشل الفريق المنافس في إعادة الكرة بعد أن يكون الإرسال بحوزة الفريق الأول، لهذا يتوجب العمل .



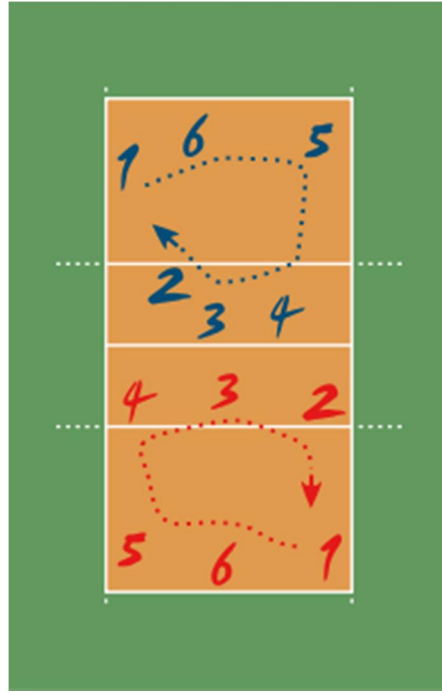
للحصول على إرسال بسبب خطأ يرتكبه الفريق المضاد.

يسمح لكل فريق بلعب الكرة ثلاث مرات في جانب ملعبهم قبل أن تعبر الشبكة وتضرب الكرة بأي جزء من الجسم فوق الركبة بشرط عدم استقرارها، أما إذا استقرت الكرة بين يدي أو ذراعي

اللاعب تعتبر الكرة محمولة ويكتسب خطأ، فإذا رفعت الكرة أو دفعت فإنها تعتبر كرة محمولة لذلك يجب أن تضرب بطريقة واضحة.



يكون توزيع اللاعبين الستة في الملعب ثلاثة أماما وثلاثة خلفا يكون مراكزهم كما يلي: الدفاع الخلفي، مركز المرسل، المرسل، مركز لاعب الجناح الأيمن أمام المرسل مباشرة ، مركز قلب الهجوم ، مركز الجناح الأيسر، مركز الدفاع الأيسر، مركز قلب الدفاع، أي يكون ترتيب مراكز اللاعبين عكس عقارب الساعة كما في الشكل الموالي .



بالنسبة إلى الغرض من الأرقام الموجودة على قمصان وتبان اللاعبين هو التعرف عليهم أثناء تبادلات وترتيب الدوران وتسهيل التشكيلات الخططية.

عندما يستعيد الفريق الإرسال يتحرك اللاعبون مركزا واحدا في اتجاه عقارب الساعة. وبمجرد لعب الإرسال يمكن لأي لاعب أن يتحرك لأي مكان في اللعب للعب الكرة. وكل خطأ يحسب ويسجل نقطة. اللاعبون الخلفيون مراكز (1,6,5) لا يحق لهم لعب كرة من منطقة الهجوم لتعبر الشبكة عندما تكون الكرة في مستوى الحافة العليا للشبكة (لا يحق للمدافعين الارتقاء في منطقة الهجوم).

يؤدي لاعب الدفاع مركز (1) المرسل ضربة الإرسال لتعبر الشبكة إلى ملعب الخصم ، وإذا سقطت الكرة خارج الملعب فإنه يفقد الإرسال وينتقل إلى الفريق الآخر.

المباراة عبارة عن ثلاث أشواط من خمسة ويتألف الشوط من 25 نقطة، يفوز الفريق بالشوط إذا حصل على نقطة بفارق نقطتين على الأقل مثل (25:23) أو (27:25)، وأقصى حد

للفوز غير محدد نقطة حتى ولو كان ذلك يتعدى 100 نقطة، أما الشوط الحاسم فإن اللعب يستمر فيه إلى 15 نقطة وبنفس مبدأ الأشواط الأخرى الفرق فيه نقطتين حتى يحقق أحد الفريقين نقطتين زيادة عن منافسه دون تقييد .

2- مميزات لعبة الكرة الطائرة:

تتميز لعبة كرة الطائرة بما يلي:

1- تعتبر هذه اللعبة من الألعاب الجماعية التي تتناسب جميع الأعمار، وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين، لكل جنس قوانينها الخاصة من حيث ارتفاع الشبكة وكما يمكن ممارستها بطرق مختلفة من الجنسين لقضاء وقت فراغ والاستجمام بالإضافة أنها رياضة أولمبية لها متطلباتها البدنية العالية.

2- يمكن ممارستها في كل الفصول السنة في الملاعب المكشوفة والمغطاة ويمكن ممارستها ليلاً أو نهاراً .

3- قليلة التكاليف من الناحية المادية ولا تحتاج إلى تجهيزات كثيرة، فالأدوات المستخدمة هي كرة و شبكة و ساحة لا تحتاج إلى مساحة كبيرة من الملعب (18م x 9 م) أي، نوعية أرض يمكن ممارستها وحتى على رمال الشواطئ.

4- لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين فعدد أفراد الفريق 6 لاعبين. أو على الشاطئ مجملهم 4 أربعة.

5- يمكن تعلمها بسهولة وممارستها بأبسط مهارات أساسية فيها الإرسال بأنواعه والتمرير بأنواعه والصد والسحق والدفاع عن الملعب والدفاع عن الإرسال، حيث تعطي الحرية للاعب لأداء أي نوع من أنواع المهارات الأساسية في اللعبة .

6- مميزات هذه اللعبة أنها قليلة الاحتكاك الجسماني مع الفريق المنافس فكل فريق يلعب في نصف الملعب مستقل على الآخر، وهذا يسهل اللعبة ويبعد لاعبيها عن الإصابات الجسمية.

7- قانون اللعبة يسمح للاعب بلمسة واحدة مما يعطي الفرصة لعدد كبير من اللاعبين في الاشتراك في لعب الكرة.

8- قانون تبديل المراكز اللاعبين يعطي الفرصة لكل لاعب لإظهار قدرته في الألعاب الدفاعية و الهجومية على الشبكة.

9- تقدم اللعبة للمدرب متعة التفكير العقلي في التشكيلات الخطئية والتبديلات وترتيب اللاعبين و الأوقات المستقطعة كلها لها تأثير على نوعية المباراة و نتائجها.

3- أقسام وتصنيف المهارات الأساسية

إن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي لها مبادئها الأساسية والمتعددة وهي عبارة عن الحركات التي تتطلبها مجريات اللعب أثناء المباراة، ويتوقف نجاح وتقدم الفريق على إتقان لهذه المبادئ الأساسية للعبة في جميع مواقف اللعب. وإتقانها يعتمد على الأسلوب الصحيح في طرق التدريب المتبعة للوصول باللعب إلى أفضل النتائج في الأداء مع اقتصاد في المجهود المبذول، لهذا فإن سر نجاح الفريق يعتمد على إجادة أفراده للمهارات الأساسية بدقة وإتقان فيستطيعوا أداء الضربات الهجومية بنجاح، والقيام بعملية الصد لإسقاط هجوم الفريق

المنافس وتوجيه الكرة إلى المكان المرغوب فيه وبعد إتقان الفريق لهذه المهارات يستطيع تنفيذ جميع الخطط الدفاعية والهجومية.

الكرة الطائرة لعبة سريعة ووضع الفريق يتغير باستمرار من الهجوم إلى الدفاع أو العكس، فكل لاعب يعمل ويساهم في الدفاع وكذلك في الهجوم مع بقية أفراد الفريق ولهذا يجب على اللاعب الكرة الطائرة أن يعد إعدادا جيدا حتى يستطيع أن يتحرك في الملعب من الدفاع إلى الهجوم و العكس باستمرار تبعا لمواقف اللعب المتغيرة كالتحرك لتغطية حائط الصد أو تخطيط لأداء الضرب الساحق، فعلى المدرب تدريب أفراد الفريق على التحرك في مواقف اللعب الكثيرة و المختلفة.

3-1- أقسام المهارات الأساسية :

يمكن تقسيم المهارات الأساسية في لعبة كرة الطائرة إلى :

أولا: مهارات هجومية:

1- الإرسال أ- من أعلى ب - من أسفل ج- الساحق

2- التميرير أ- من أعلى ب - من أسفل

3- الإعداد

4- الضربات الساحقة

5- الصد (الهجومي)

ثانيا: مهارات دفاعية:

1- الاستقبال (الاستعداد)

2- استقبال الإرسال

3- الصد (الدفاعي)

4- الدفاع عن الملعب

3-2- تصنيف المهارات الأساسية:

أولاً: مهارات تؤدي بيد واحدة:

1- الإرسال

2- الإعداد

3- الضرب الساحق

4- الصد

5- الدفاع عن الملعب (الدرجة الجانبية ، الغطس)

ثانياً - مهارات تؤدي باليدين:

1- استقبال الإرسال

2- الإعداد

3- حائط الصد

4- الدفاع عن الملعب (باليدين من أسفل/ الدرجة الخلفية، الغطس)

ثالثاً: مهارات تؤدي من الثبات

1- الإرسال

2- استقبال الإرسال

3- الإعداد

رابعاً: مهارات تؤدى بالوثب :

1- الإرسال الساحق

2- الإعداد

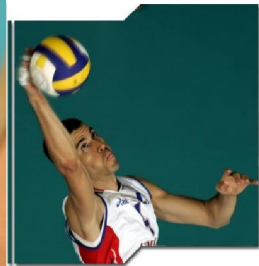
3- الضرب الساحق

4- حائط الصد

ويمكن تلخيص المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة كما يلي:



1- وقفة الاستعداد (الاستقبال)





2-الإرسال

3- الدفاع عن الإرسال

4-التمرير

5- الإعداد

6-الضربات الساحقة

7- الصد

8- الدفاع عن الملعب

المحور الثاني: المهارات الأساسية في الكرة الطائرة تأديتها والأخطاء الشائعة

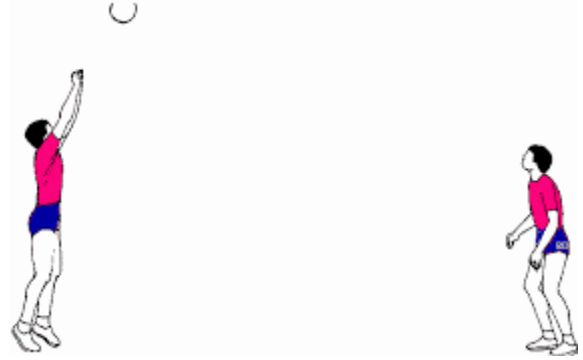
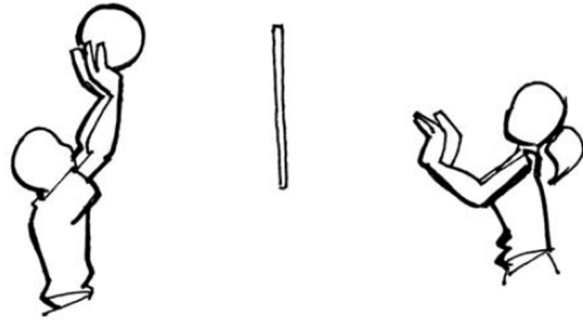
محاضرة رقم (02): الاستعداد، الوضعية الأساسية، الإرسال وأنواعه

1-تعريف:

هو الوضع الذي يتخذه اللاعب ومنه يستطيع التحرك بسهولة ويسر إلى جميع جهات الملعب. فيستطيع اللاعب أن يتخذ أوضاع معينة تتناسب مع ظروف نزول الكرة إليه ومن هذه الأوضاع ما يلي:

- أ- الوقفة المنخفضة - والتي تناسب التغطية للهجوم .
- ب- الوقفة المتوسطة - وهي الأكثر استعمالا وتتاسب الاستعداد للتمرير والإعداد.
- ج- الوقفة المرتفعة- تناسب التمرير والإعداد للخلف.





2- طريقة أداء وقفة الاستعداد:

في وضع الاستعداد المناسب يجب مراعاة الآتي:

- يقف اللاعب على كلتا قدميه وإحدى قدميه متقدمة على الأخرى والقدمان متباعدتان لمسافة مساوية لعرض الحوض وهذا يعتمد على طول اللاعب واتساع الحوض عنده.
- ثني الركبتان قليلا والظهر مفرودا بارتياح.
- ثني الذراعان من المفصل المرفق ووضعهما بجانب الجسم استعدادا لتمرير سواء من أسفل أو من أعلى أو الإعداد.



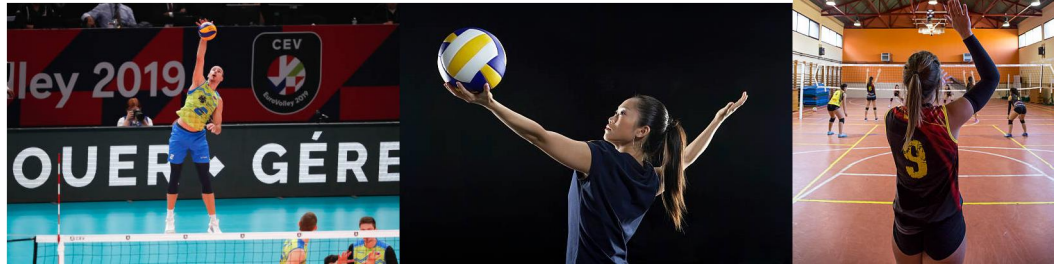
- اليدين تكونان مقعرتان وأوسع قليلا من حجم الكرة والأصابع منتشرة وممتدة بارتخاء وتلمس الكرة على بعد 15- 20 سم أمام الوجه والساعدان متعمدان مع العضدين في حالة التمرير أو الإعداد من أعلى.
- المرفقان للخارج وللأسفل .
- النظر إلى اتجاه خط سير الكرة .
- التحرك للأمام يكون بتقديم القدم الأمامية ثم الخلفية .
- التحرك للخلف يكون بتأخير القدم الخلفية ثم تتبعها الأمامية.
- التحرك للجانبين إذا كان التحرك لليمين يكون بنقل القدم اليمنى ثم تتبعها القدم اليسرى والعكس بالنسبة للتحرك لجهة اليسار.
- الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد:
 - الوقوف والمسافة بين الساقين غير مناسبة
 - عدم وضع الذراعين في وضعهما الصحيح كوضع الذراعين بعيدتين عن الجسم
 - عدم ثني الركبتين أو ثنيهما للداخل.
 - بروز العجز للخلف .
 - عدم توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
 - عدم متابعة النظر لخط مسار الكرة.

3-الإرسال:



تعريف:

الإرسال هو الضربة والمهارة الأولى التي يبدأ بها اللاعب في المباراة، و يستأنف عقب انتهاء الشوط، و بعد كل خطأ، وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز(1) الخلفي الأيمن في الفريق و الذي يضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقفلة أو بأي جزء من الذراع بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس¹.



¹- محمد الطاهر زردومي "التدريب في الكرة الطائرة. دار الكتاب اللبناني للطباعة والنشر لبنان.2000.

3-1- أهمية و مميزات الإرسال:

ترجع أهمية الإرسال إلى أنه أحد المهارات الأساسية ذات طابع هجومي، فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة، و لكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة و دقة على أن يراعي فيها المسافة والارتفاع و المكان المحدد، و هذا مما يدفع لاعبي الخصم في كل إرسال إلى اتخاذ مواقف الدفاع، و يستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال خاصة وأن لاعب الإرسال يكون أداؤه مستقلا و بدون تأثير من زملائه أو فريق المنافس.ويمكن إسقاط الكرة مباشرة بالإرسال وتحسب النقطة يس.²

3-2- أنواع الإرسال:

نستطيع من خلال التكنيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال تصنيفها إلى نوعين رئيسيين هما: الإرسال من الأسفل والإرسال من أعلى، وذلك وفقا لوضع الكرة بالنسبة لمستوى كتف اللاعب.

أولاً: الإرسال من أسفل :

1- الإرسال من أسفل المواجه الأمامي

2- الإرسال من أسفل الجانبي

3- الإرسال من أسفل الجانبي المعكوس (روسي)

2-محمد صلاح الدين بكر "مبادئ الكرة الطائرة". القاهرة. مركز الكتاب للنشر 2002

ثانياً: الإرسال من أعلى: وينقسم إلي قسمين من اعلي والساحق

1- الإرسال من أعلى رؤوس الأصابع

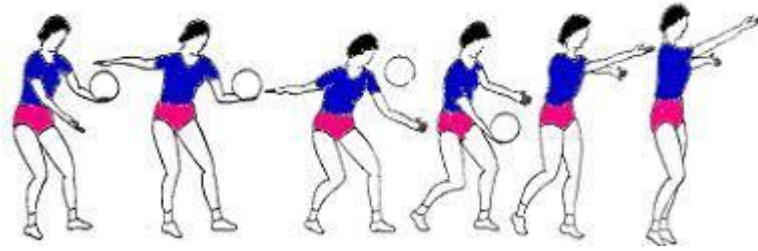
2- الإرسال من أعلى المواجهه (التنس)

3- الإرسال الجانبي الخطافي والجانبي المواجهه الخطافي

4- الإرسال المتموج (الأمريكي و الياباني)

5- الإرسال الساحق

أولاً: الإرسال من أسفل:



✓ الإرسال من أسفل المواجهه:

يعتبر من أسهل أنواع الإرسال ويستخدمه المبتدئون والآنسات لسهولة أدائه وعدم حاجاته إلى قوة كبيرة، فهو أغلب الأحيان مضمون النجاح، إلا أنه من السهل على الفريق المنافس استقباله والدفاع عنه وهذه نقطة ضعف فيه إلا أن اللاعب يستطيع توجيهه وبسهولة إلى أماكن اللعب الفارغة في ملعب الفريق المنافس.

❖ طريقة الأداء:

✓ المرحلة الأولى: (التمهيدية):

يقف اللاعب خلف خط النهاية وفي منطقة الإرسال ومواجهها للشبكة مع ثني الركبتين قليلا وبخفة ويكون وضع القدمين قدم تسبق الأخرى بحيث تكون القدم المتقدمة عكس اليد الضاربة في حالة الضرب باليد اليمنى تكون القدم اليسرى أماما والعكس في حالة الضرب باليد اليسرى ففي حالة الضرب باليد اليمنى تستند الكرة على راحة اليد اليسرى أمام القدم اليمنى مع ميل الجذع و الرأس للأمام قليلا و ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.³

✓ المرحلة الثانية (الرئيسية):

رمي الكرة باليد اليسرى لارتفاع مستوى الكتف، تأرجح الذراع اليمنى إلى الخلف مع انحناء بسيط في الجسم للأمام، ونقل ثقل الجسم على القدم الخلفية، ثم تأرجح الذراع إلى الأمام لتضرب الكرة من الأسفل والخلف في ارتفاع مستوى الحوض تقريبا، وينقل ثقل الجسم على القدم الأمامية، وتضرب الكرة باليد وهي مجوفة متخذة شكل السطح الخارجي للكرة وتكون الأصابع مفرودة ومضمونة أو تضرب بكل قوة اليد أو بواسطة القبضة لتعبر الكرة من فوق الشبكة، وفي هذه الحالة يجب أن يكون الرسغ واليد قوية ومتجهة مباشرة إلى مكان المراد إيصال الكرة له.⁴

✓ المرحلة النهائية (الختامية):

تتم عملية المتابعة بفرد الذراع الضاربة أماما، والجسم مفرد والركبتان مفردتان وتنقل ثقل الجسم على القدم الأمامية ودخول الملعب ليأخذ اللاعب مركزه في الملعب .

³-أيمن عبد محمد محمد "مجلة الاتحاد الوطني للكرة الطائرة . القاهرة .ب.ن.2004.

⁴- سعد حماد الجميلي : "الكرة الطائرة و تدربياتها الميدانية لمهارة الإرسال الاستقبال الإعداد." ج.1. 2010.

✓ الإرسال من أسفل الجانبي:

يتشابه هذا النوع من الإرسال مع النوع السابق من حيث سهولة أدائه، وقلة القوة اللازمة للضرب ويصلح للناشئين والآنسات.

❖ طريقة أدائه:

✓ المرحلة التمهيديّة:

يقف اللاعب خلف خط النهاية وفي منطقة الإرسال يواجه الشبكة بجانب الجسم ففي حالة اللاعب الأيمن يكون الكتف الأيسر والقدمين متباعدتين متوازيتين والقدم اليسرى للخلف قليلا (مساعدة اللاعب على الدوران و دخول الملعب) والركبتين مثنيتين قليلا وثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي والجذع مفرودا للأعلى وتحمل الكرة على راحة اليد اليسرى في مستوى الوسط.

✓ المرحلة الرئيسيّة:

تقذف الكرة للأعلى لمستوى الرأس أو الكتف، تأرجح الذراع الضاربة للخلف وللأسفل جانبا قليلا وينتقل ثقل الجسم على القدم اليمنى (البعيدة) مع زيادة ثني الركبتين، ثم بعد ذلك ينتقل ثقل الجسم إلى القدم الأمامية لحظة ضرب الكرة وذلك بأرجحة الذراع للأمام وللأعلى لضرب

الكرة في مستوى الحوض تقريبا، وتضرب الكرة في الجهة الخلفية السفلى واليد مجوفة والأصابع مشدودة ومتلاصقة أو بقبضة اليد وهي مضمومة.⁵

✓ المرحلة الختامية:

في نهاية حركة الضرب يكون اللاعب مواجه للشبكة بالدوران على المشطين، والجسم والركبتين مفرودتين والذراع الضاربة مفرودة، وثقل الجسم على القدم الأمامية ويتم دخول الملعب بالقدم البعيدة، ويأخذ اللاعب مركزه فورا داخل الملعب .

✓ الإرسال المعكوس الجانبي من أسفل (الروسي):

يتميز هذا النوع من الإرسال بسرعة دوران وارتفاع الكرة، ولكنه يفتقر إلى دقة التوجيه فهو نادر الاستعمال في الصالات المغلقة وفي الوقت الحاضر، ويستخدم في الملاعب المكشوفة لتأثير الشمس على الفريق المنافس في عدم تحديد مكان زاوية سقوطه مما يؤدي إلى صعوبة استقباله.

❖ طريقة أدائه:

✓ المرحلة التمهيديّة:

يقف اللاعب خط النهاية وفي منطقة الإرسال والجانب للشبكة ففي حالة الضرب باليد اليمنى تكون القدم اليمنى أماما واليسرى خلفا والمسافة بين القدمين باتساع الحوض والركبتين

⁵ سعد حماد الجميلي: "الكرة الطائرة و تدرّيباتها الميدانية لمهارة الهجوم الساحق حائط الصد والدفاع." ج2 . 2010

مثبتتين قليلا و الجذع مائل للأمام وللجانب من جهة الذراع الضاربة، الرأس عموديا على الكتف و النظر إلى الكرة، وتستند الكرة على راحة اليد اليسرى (البعيدة) أمام القدم اليمنى.

✓ المرحلة الرئيسية:

تقذف الكرة للأعلى أمام القدم الأمامية ويتم نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية، وميل الجذع قليلا للداخل، وأرجحة الذراع الأيمن وهي مفرودة من الأسفل للأعلى على شكل دائري لضرب الكرة بجانب اليد وهي مفرودة بالإصبع الكبير والإبهام والسبابة والرسغ والأصابع مفرودة ومتلاصقة و تقابل الكرة أثناء سقوطها عند مستوى الوسط تقريبا.

✓ المرحلة الختامية:

في نهاية حركة الضرب يقوم اللاعب بالدوران أماما لمواجهة الشبكة بنقل ثقل الجسم من القدم البعيدة إلى القدم الأمامية القريبة والدخول للملعب بالقدم الخلفية و فورا يتخذ اللاعب مركزه داخل الملعب.

ثانيا: الإرسال من أعلى:



✓ الإرسال برؤوس الأصابع من مستوى الكتف:



تعتبر هذه الطريقة من الطرق السهلة للإرسال ويفضل البدء بتعليمها للمبتدئين من أجل إكسابهم التوافق الحركي العصبي لزيادة الثقة بأنفسهم.

❖ طريقة أدائه:

✓ المرحلة التمهيديّة:

يقف اللاعب خلف الخط الخلفي وفي منطقة الإرسال ومواجهها للشبكة القدمان متباعدتان باتساع الحوض واحدة تسبق الأخرى، ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي، في حالة بالذراع اليمنى وتكون القدم اليمنى أمام واليسرى مستوى الصدر للخارج قليلا والنظر للأمام، واليد اليمنى لأعلى ووضعها بمستوى الكتف استعدادا لضرب الكرة.

✓ المرحلة الرئيسيّة:

تقذف الكرة للأعلى أمام اللاعب وجهة اليد الضاربة اليمنى وينتقل ثقل الجسم على القدم الخلفية وميل الجذع واليد الضاربة للخلف للمساعدة على إيصال الكرة للمكان المناسب وأثناء وصول الكرة إلى مستوى الكتف تضرب بقوة برؤوس الأصابع مشدودة ومفرودة من الخلف للأمام لتعبر فوق الشبكة.

✓ المرحلة الختامية:

في لحظة ضرب الكرة ينتقل ثقل الجسم إلى القدم الأمامية ومتابعة اليد الضاربة للكرة، ثم يتم دخول اللاعب بالقدم الخلفية لأخذ مكان في الملعب كما هو موضح في الصورة أعلاه.

المحور الثاني: المهارات الأساسية في الكرة الطائرة تأديتها والأخطاء الشائعة

محاضرة رقم (03): الاستعداد، الوضعية الأساسية، الإرسال وأنواعه (تابع)

✓ الإرسال من أعلى المواجه (التنس):



يعتبر أكثر أنواع الإرسال انتشارا واستعمالا في المباريات وبين اللاعبين المتقدمين ويعتبر إرسالا هادفا ومحققا حيث يستطيع اللاعب الذي يجيد تكتيك السليم من التوجيه والتحكم بدقة في المكان المناسب في الملعب الفريق الخصم حيث أن المنحنى الذي تسير فيه الكرة يكون منخفضا وتكون حركة الكرة سريعة، مما يسبب الإرباك للفريق المنافس ويصعب استقباله، والتشابه هذا النوع من الإرسال مع الضربات الساحقة، ينصح بتعليمه وإتقانه للاعبين.

❖ طريقة أدائه:

✓ المرحلة التمهيدية:

يقف اللاعب خلف خط النهاية وفي منطقة الإرسال والقدمان متباعدتان ومتوازيتان باتساع الحوض واحدة تسبق الأخرى. ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي، الركبتان مثنيتان قليلا

والجذع مستقيما والنظر للأمام وللشبكة وللمكان المراد. توجيه الكرة له، تحمل الكرة على راحة اليدين أو على راحة اليد الغير ضاربة وأمام وسط اللاعب.

✓ المرحلة الرئيسية:

يقوم اللاعب بقذف الكرة للأعلى مسافة مناسبة و تتراوح ما بين (5-8) أمتار أمام الكتف الأيمن في حالة الضرب بالذراع اليمنى، بعد ذلك يتم إرجاع الذراع اليمنى للخلف مع ثني الكوع والرسغ وتقوس الجسم خلفا ولفه قليلا جهة اليمين، ويعتمد تقوس الجسم للخلف حسب قوة الضربة والمكان المراد توجيهه وسقوط الكرة فيه في ملعب الفريق المنافس، حيث ينتقل ثقل الجسم معظمه على القدم الخلفية قبل ضرب الكرة، ويحدث انثناء خفيف في الركبتين، ففي اللحظة التي نبدأ بها الكرة في السقوط تمتد مفاصل القدم الخلفية بينما ترتفع الذراع الضاربة على أقصى مداها لأعلى وللأمام لتتقال وتضرب الكرة من الأعلى والخلف باليد المفتوحة المجوفة مما يجعل الكرة في حركة دوران أثناء طيرانها في الهواء وسرعة سقوطها في ملعب الفريق المنافس بعد مرورها فوق الشبكة، وينتقل ثقل الجسم إلى القدم الأمامية في لحظة ضرب الكرة لإكساب الضربة القوة المطلوبة.⁶

⁶- سعد حماد الجميلي: "الكرة الطائرة مبادئها أسسها". القاهرة. دار الفكر العربي.2006.

✓ المرحلة الختامية:

بعد تنفيذ الإرسال تكون الذراع الضاربة مفرودة للأعلى ومائلة قليلا، حيث ينتقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية ويقوم اللاعب بالدخول بالقدم الخلفية للملعب لأخذ مكانه فيه كما هو موضح في الصورة أعلاه.

✓ الإرسال الجانبي الخطافي:

يعتبر من أصعب أنواع الإرسال فنيا، ويستخدمه اللاعبون المحترفون والمتقدمون، ويعتبر من أقوى أنواع الإرسال بشكل عام بسبب حركة مرجحة الكبيرة لذراع الضاربة بالإضافة إلى حركة ثني ولف الذراع، فإذا أدى بطريقة سليمة وصحيحة فهو فعال ومضمون حيث يصعب على الفريق المنافس استقباله فهو يحتاج وقتا كبيرا للتدريب على تنفيذه وإتقانه وتوجيهه ويؤديه اللاعبون بطريقتين متشابهتين تقريبا:

1- الطريقة الخطافية والجانب للشبكة ثني الجذع بشدة مرجحة الذراع.

2- الطريقة الخطافية والجانب للشبكة في بداية الوقوف، قذف ثم لف الجذع وثنيه ومواجهة الشبكة.

❖ طريقة أدائه:

✓ المرحلة التمهيديّة:

يقف اللاعب خلف خط النهاية وفي منطقة الإرسال وجنبه للشبكة، بحيث تكون اليد الضاربة في الجانب البعيد من الشبكة، القدمان متباعدتان وبمسافة اتساع الحوض وثقل الجسم موزع

على القدمين بالتساوي الركبتان مثنيتان قليلا، الجذع الممدود ومستقيم. ففي حالة باليد اليمنى تحمل الكرة على راحة اليد اليسرى الغير ضاربة أو بين اليدين معا.

✓ المرحلة الرئيسية:

نقذف الكرة عاليا لارتفاع مناسب فوق الرأس وإلى الأمام قليلا البعيدة وثني الجذع قليلا، ففي هذه اللحظة تنثني المرفقين قليلا للخارج بحيث يكون كتف الذراع الغير ضاربة منخفضا عن كتف الذراع الغير الضاربة، يورجح اللاعب الذراع الضاربة بحركة دائرية من الخلف للأسفل ثم ترفع استعداد الملاقاة الكرة عند ارتفاع تستطيع الوصول إليه وتكون اليد مجوفة، والأصابع مضمومة ومفرودة وفي لحظة ملامسة اليد للكرة تنثني الذراع مع ميل الجذع لدورانه في اتجاه الشبكة وعند ملاقاة اليد للكرة ينتقل ثقل الجسم من القدم البعيدة إلى القدم الأمامية .

✓ المرحلة الختامية:

بعد تنفيذ الإرسال ومن خلال قوة الضربة تؤدي لللف الجسم إلى جهة اليسار ويتم الدخول للملعب بعد الدوران على أمشاط القدمين لمواجهة الشبكة حيث يتم الدخول بالقدم الخلفية ليأخذ اللاعب مكانه ويستعد لاستقبال الهجوم المضاد للفريق المنافس.

✓ الإرسال من أعلى المتموج:

يشبه هذا النوع إرسال التنس حيث وضع الجسم ولكنه يختلف عنه بأن خط سير الكرة يكون متموجا.

أقسامه:

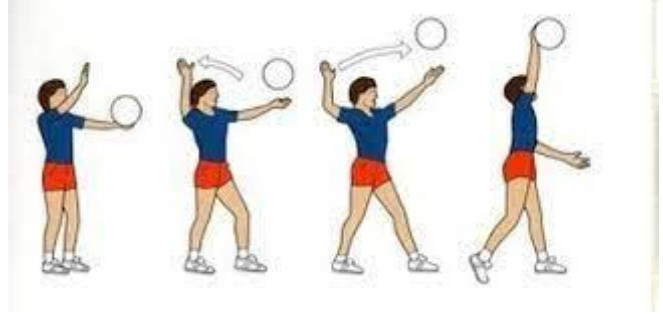
يقسم الإرسال من أعلى المتموج إلى:

أ- الإرسال من أعلى متموج (الأمريكي)

ب- الإرسال من أعلى الجانبي المتموج (الياباني)

أ- الإرسال المواجه المتموج (الأمريكي):

يطلق على هذا الإرسال الأمريكي هذا الاسم بسبب أصل نشأة وبداية ممارسته



طريقة الأداء:

يؤدي بنفس طريقة إرسال التنس كما سبق شرحه، ولكن ضرب الكرة يشترط ضربها في

منتصفها تماما ويجب مراعاة الآتي:

- يجب أن يكون قذف الكرة للأعلى في مستوى أقل من طريقة إرسال التنس

- تأهب الذراع الضاربة قبل القذف الكرة لفترة قصيرة

- توقف حركة اليد عن متابعة الكرة عقب الضرب مباشرة.

يكون الاشتراك الجذع بهذا النوع من الإرسال قليلا بعكس إرسال التنس فيكون كبيرا.

ب- الإرسال من أعلى الجانبي المتموج:

طريقة الأداء:

يطلق على هذا النوع من الإرسال الياباني، حيث يتميز هذا النوع بأن خط سير كرة يكون متموجا خلال طيرانها في الهواء مما يؤدي إلى صعوبة استقباله من قبل الفريق المنافس، فهو يتطلب مستوى عالي لإتقانه، ويختلف عن الإرسال الأمريكي المتموج الساحق بما يلي:

- رسغ اليد يكون مشدودا لحظة الضرب.
- مدى حركة الذراع الضاربة إلى الجانب يكون كبيرا.
- تكون اليد ثابتة وغير قائمة لحظة الضرب.

✓ الإرسال الساحق:



- وهناك الإرسال الساحق وهو يحتاج لعملية تدريب طويلة للوصول لمرحلة الإتقان وغالبا ما نجد هذا النوع من الإرسال في منافسات المستويات العليا كبطولة العالم للمنتخبات أو الألعاب الأولمبية الصيفية. فرغم اختلاف أنواع الإرسال إلا أنها جميعا تهدف لإحراز نقطة أو التمهيدي لها، ويعتبر الإرسال من أعلى أكثر الأنواع استعمالا في الدورات الدولية والعالمية

والأولمبية لسهولة توجيهه حديثا وكذا إكسابه قوة تزيد من صعوبة التحكم في استقباله وبالتالي إحراز نقطة. والارسال الساحق نعود اليه بعد تعلم الصرية الساحقة.



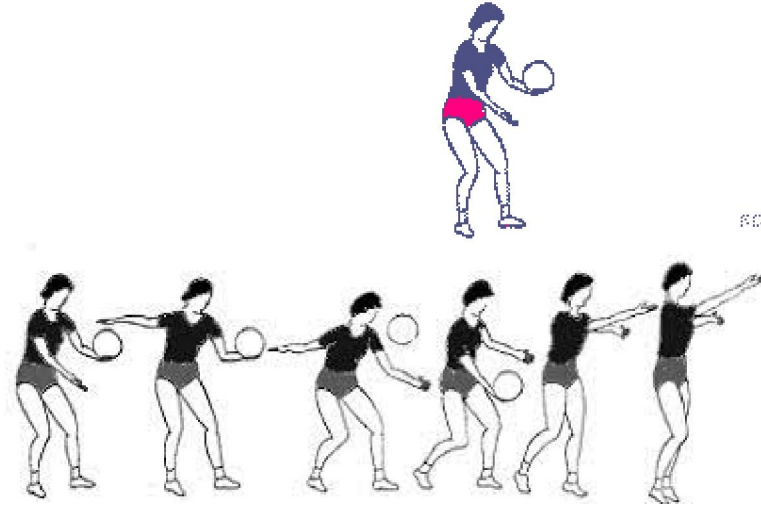
1. زكي محمد حسن: "مدرّب الكرة الطائرة العوامل المرتبطة باللعبة" الجزء الثاني الإسكندرية المكتبة المصرية. 2004.

3-3- الأخطاء الشائعة في الإرسال من الأسفل:

- ضرب الكرة بأصابع اليد.
- عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي إلى عدم عبورها الشبكة.
- ضرب الكرة من الخلف مباشرة.
- قذف الكرة مبكرا قبل أرجحة الذراع خلفا.
- قذف الكرة بعيدا للأمام حيث لا يستطيع التمكن من ضربها باليد كاملة.
- عدم نقل ثقل الجسم أثناء الأرجحة للخلف على القدم الخلفية، و أثناء الضرب على القدم الأمامية.
- ضرب الكرة أسفل مع ثني المرفق ومواجهة اليد إلى الأعلى عند ضرب مما يؤدي إلى ارتفاع الكرة أكثر من اللازم.
- أرجحة الذراع الضاربة للأعلى و ليس للأمام مما يؤدي إلى طيران الكرة إلى ارتفاع غير

مناسب

- قذف الكرة قريبا من الجسم أو أكثر ارتفاعا من اللازم.



3-4- الأخطاء الشائعة في الإرسال إلى الأعلى:

- قذف الكرة قريبا أو بعيدا عن الجسم أو خلفا أو جانبا مما تؤدي بالمرسل إلى تغيير وضع الامتداد وعدم السيطرة عليها.
- عدم الأرجحة الكافية للذراع وعدم الاستفادة من الجذع لزيادة قوة الضرب
- عدم امتداد الجسم والذراع أثناء الضرب.
- عدم فرد الذراع كاملا وذلك بتحريكه عن مفصلا لكتف مما يؤدي إلى ملامسة الكرة الشبكة، ضرر بالكرة في غير مكانها المناسب والصحيح.
- عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة وحركة الضرب
- أرجحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروجها خارج حدود ملعب المنافس.
- عدم الدخول إلى ملعب بعيد القيام بالإرسال مباشرة، وعدم متابعة الجسم لاستمرارية الحركة.

4- طريقة التدريب على الإرسال:

عند التدريب على الإرسال يجب على المدرب التركيز على أداء وإتقان الإرسال قبل التدريب على القوة. بالنسبة لمبتدئين عليه بالبدء بالتدريب من الإرسال الأسهل إلى الأصعب كالبدء في الإرسال من أسفل المواجه، ثم بعد ذلك الإرسال من الأسف الجانبي، وبعد إتقان اللاعب لهذين النوعين يبدأ في تعلم الإرسال من أعلى المواجه التنس لأنه يتشابه مع الضربة الساحقة المستقيمة.

أم بالنسبة لخطوات التدريب على الإرسال يتبع ما يلي:

- شرح الحركة بالتفصيل وتوضيح القانون الخاص بأداء الإرسال.
- شرح وقفة البدء الصحيحة ووضع اليد ودقة قذف الكرة والارتفاع المناسب لها
- الاستعداد الصحيح لحركة في اللحظة المناسبة ثم الجري بسرعة داخل اللعب بعد أداء الإرسال مباشرة.

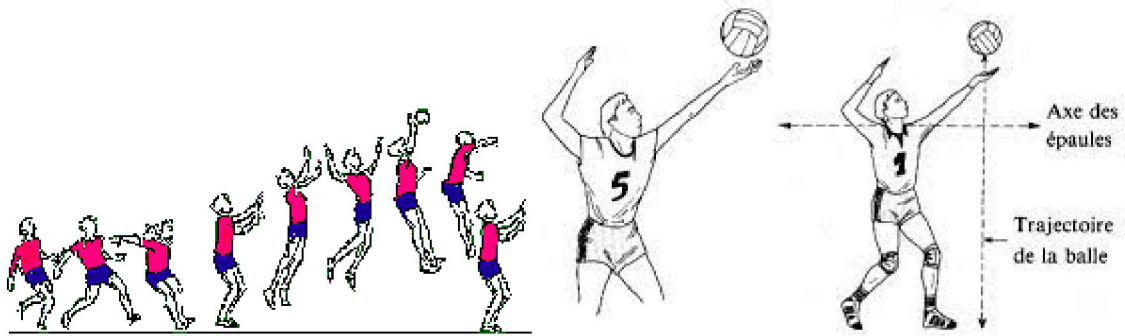
- أداء نموذج صحيح

- اتخاذ وضع الإرسال مع إصلاح الأخطاء بدون استعمال الكرة واستعمال الكرة
- أداء الإرسال على حائط مواجه وعلى مسافة 3 أمتار
- أداء الإرسال على حائط وفوق خط على ارتفاع معين، ثم يبدل الخط برسم مربع وعلى مسافة ثلاثة أمتار.

- إرسال الكرة فوق الشبكة من مسافة 3 أمتار وتزويد المسافة تدريجيا إلى أن يصل إلى

الخط الخلفي

- إرسال الكرة من منطقة الإرسال
- إرسال الكرة من منطقة الإرسال وتوجيهها لهدف أو علامات مميزة بالملعب أو أشياء توضع في الأماكن المطلوبة كالصندوق أو كرسي أو قائم وغيرها.
- تحديد و تصغير حجم و مسافة الأهداف التي صوب عليها الإرسال
- أداء الإرسال مع القوة و السرعة و الدوران.
- أداء الإرسال بارتفاعات مختلفة و في اتجاهات مختلفة.
- أداء الإرسال بعد عمل جهد كالجري بسرعة إلى لشبكة و عمل حركة الصد و العودة إلى منطقة الإرسال.
- أداء الإرسال بأنواع مختلفة حتى يختار ما يناسب اللاعب.



المحور الثاني: المهارات الأساسية في الكرة الطائرة تأديتها والأخطاء الشائعة

محاضرة رقم (04): الدفاع عن الإرسال

1- تعريف:



هو استقبال الكرة من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو للزميل في الملعب وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وتمريرها من أسفل لأعلى بالساعدين.

2- أهميته ومميزاته:

يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة، فمنذ نشأة كرة الطائرة و حتى وقتنا الحاضر تنوعت و تتابعت طرق استقبال الكرة سواء بالكفين أو الذراعين و بعد أن كانت تؤدي من أعلى أصبحت الطريقة المتبعة حالياً بالذراعين من أسفل يطلق عليها (Manchette-begger) و تؤدي باستخدام السطح الداخلي للساعدين و ذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة لتوصيلها للزميل بدون حدوث أخطاء.⁷

(7) زكي محمد حسن : "مدرّب الكرة الطائرة أسس و آراء". الجزء الأول. الإسكندرية المكتبة المصرية. 2004.



3- طريقة أداء الدفاع عن الإرسال:

✓ الاستعداد:

يتحرك اللاعب إلى المكان الصحيح بطريقة سريعة لضمان جسمه خلف الكرة و حسب تقديره لضربة إرسال اللاعب المنافس، حيث يقف اللاعب و القدمان متباعدان أوسع من الحوض، ميل الجذع قليلا و الركبتان مثنيتان ثنيا خفيفا وتشكلان زاوية قائمة تقريبا مع الحوض، ميل الجذع قليلا للأمام، ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي، الرأس على مستوى الكتفين وتوجيه النظر إلى المنافس والذراعان مباعدان عن بعضهما مسافة حوالي اتساع الكتفين ممدودتان للأمام وضم الساعدين لبعضهما مع وضع اليد منقبضة داخل الأخرى، و يزداد لأسفل لحظة التأهب لاستلام الكرة.

✓ المرحلة الرئيسية:

عند وصول الكرة لملامسة سطح الساعدين بدأ اللاعب بفرد أجزاء الجسم المثنية للأعلى فيبدأ فيكون البدء في القدم الخلفية ثم الساقين (مفصل الركبة) ويتبعه مفصل الفخذ والجزء العلوي من الجذع للأمام و للأعلى ثم يتحرك الذراعان من مفصل الكتفين مع ثبات الذراعين مفرودتين دون اشتراكهما الفعلي و ذلك أثناء فرد الجذع، و يعتمد مقدار الزاوية بين الذراعين

و الجذع (الجزء العلوي من الجسم) في لحظة استلام الكرة على بعد اللاعب من الشبكة فكلما كان اللاعب قريبا من الشبكة كلما زاد ارتفاع الذراع للأعلى، وتلعب الكرة بأكبر سطح ممكن للساعدين، و يعتمد فرد أجزاء الجسم على قوة واتجاه و المسافة المراد تمرير وتوجيه الكرة إليها.

✓ المرحلة الختامية:

يستمر اللاعب في فرد جميع أجزاء الجسم إلى أن يصل إلى الوقوف على الأصابع والاستعداد لمتابعة عملية اللعب من جديد (الصور توضح ذلك).

وهذا النوع من الدفاع عن الإرسال الأكثر شيوعا في ملاعب الكرة الطائرة إلا أن هناك طرق أخرى للدفاع وذلك حسب ما تتطلبه ظروف اللعب و اتجاه و مكان استلام الكرة، كالدفاع باليدين بجانب الجسم، السقوط و الطيران و الدفاع بيد واحد، وسوف نتناول هذه الأنواع في موضع الدفاع عن اللعب مع مراعاة الفرق بين الدفاع عن الإرسال والدفاع عن



4- الأخطاء الشائعة في الدفاع عن الإرسال:

1- المرجحة الزائدة للذراعين أماما والى لأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة القوة سرعة طيران الكرة خارج حدود اللعب.

2- ميل الذراعين بزواوية حادة مع الجسم مع انحناء الجذع بعيدا للأمام مما يؤدي إلى طيران الكرة بمستوى منخفض.

3- مرجحة اللاعب ذراعيه لأعلى لعب الكرة مما يؤدي إلى طيران الكرة عاليا فوق الرأس

4- زيادة مقدار الزاوية للذراعين بالنسبة للجسم.

5- عدم فرد الرجلين و الجسم للأعلى فردا كاملا مما يؤدي إلى طيران الكرة لمسافة قصيرة .

6- وضع الذراعين بمستوى عالي جدا مما يجعل طيران الكرة عموديا وقصير المسافة

7- عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة جدا مما يؤدي إلى طيران الكرة لمسافة

قصيرة

8- ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيران الكرة لمسافة قصيرة

9- الدفاع عن الإرسال باستلام الكرة وتوجيهها إلى اللاعب المعد بدقة.

10- الدفاع عن الإرسال باستلام الكرة وتوجيهها إلى المعد في مراكز مختلفة من أجل

اشتراك اللاعب الضارب في التدريب.

11- الدفاع عن الإرسال بلاعبين أو ثلاثة باستلام الكرة و توجيهها إلى اللاعب المعد.

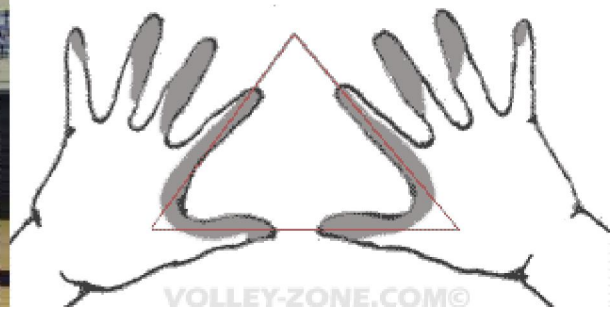
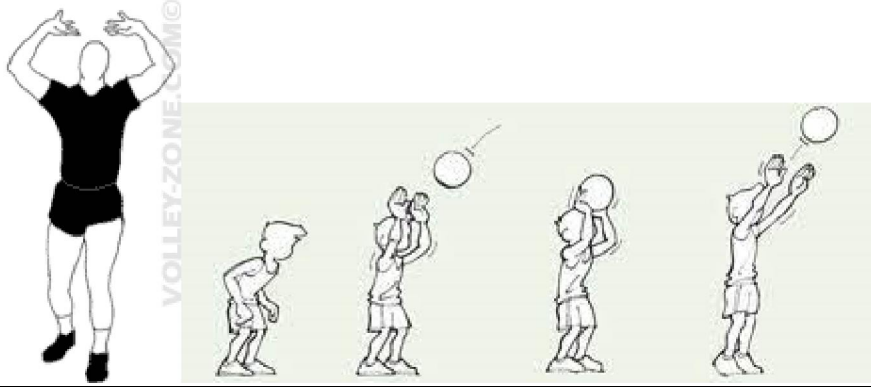
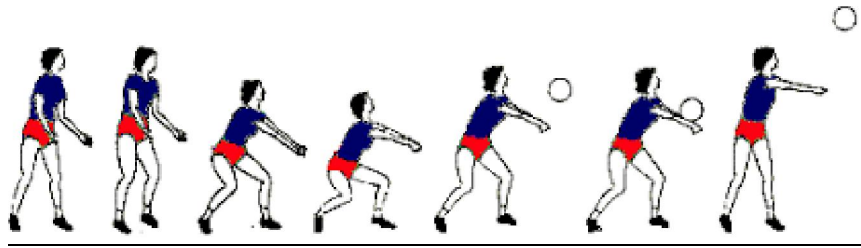
12- ربط عملية الدفاع عن الإرسال مع خطط الفريق و بناء عملية الهجوم.

المحور الثاني: المهارات الأساسية في الكرة الطائرة تأديتها والأخطاء الشائعة

محاضرة رقم (05): التمرير وأنواعه

1- تعريف:

هو استلام الكرة باليدين أو باليد الواحدة من أعلى أو من أسفل بتوجيهها لأعلى مع تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين.



2- أهمية ومبررات 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 الساحق وذلك من خلال إتقان الفريق أداء التمريرات بمهارة ودقة وكفاءة ويستطيع مباغته الخصم بأداء كل أنواع الضرب الساحق وتنفيذ خطط اللعب الموضوعه من قبل المدرب بنجاح.

ويستخدم في مهارة التمرير أطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء آخر من الجسم، يمكن ان نعتبر الإعداد تمرير 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 تمرير من الحركة. ونقسم التمرير من حيث طريقة أدائه إلى تمرير من الثبات

وتمرير من الحركة ونقسمه من حيث المستوى الذي تصل فيه الكرة إلى تمرير من أعلى وتمرير من أسفل، وكما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى تمرير باليدين وتمرير 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:

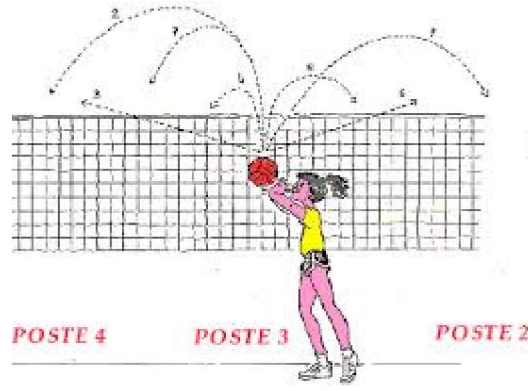
➤ التمرير من أعلى للأمام:

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 في كل 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 :

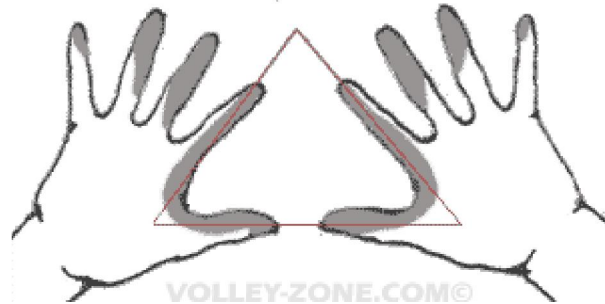
يقف اللاعب وقفة الاستعداد حيث يقف اللاعب و القدمان باتساع الحوض واحدة تسبق الأخرى، الركبتان مثبتتان قليلاً، ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي، الجذع مائل قليلاً للأمام، الرأس عمودي على مستوى الكتفين والنظر في اتجاه خط سير الكرة، الذراعان مثبتتان قليلاً وأمام الجسم والمرفقان لأسفل وللخارج ويشكل الساعد والعضد زاوية حادة واليدين مفتوحتان والأصابع منتشرة غير متصلة ومقعرة على شكل الكرة.⁸



✓ المرحلة الرئيسية :

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

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



1. القواعد الرسمية للكرة الطائرة 2017-2020 نشرت في عام 2016 من قبل FIVB-org.fivb.www تصميم وتخطيط: صامويل شوزو الرسوم التوضيحية: FIVB©2016

✓ المرحلة الختامية:

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

➤ التمرير إلي الخلف:



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

❖ طريقة الأداء:

✓ المرحلة التمهيديّة:

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 الكرة، الذراعان مثنيتان والكفين في حالة التوجه للخلف و دفع الحوض لأمام و

ثني الرأس قليلا للخلف حيث يأخذ الجسم شكل تقوس للخلف و تؤدي التمريرة و الذراعان مفرودتان.

✓ 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.

➤ التمير من أعلى للجانب:

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

❖ طريقة الأداء:

✓ المرحلة التمهيديّة:

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 والجذع مائل للجانب في اتجاه التمريرة.

✓ المرحلة الرئيسية:

عند وصول الكرة فوق الرأس وملامستها بسلاحيات الأصابع يقوم اللاعب بفرد مفاصل الذراعان و امتدادها لأعلى في اتجاه التمريرة مع فرد أجزاء الجسم و التقوس الجانبي في اتجاه التمريرة حيث يقع العبء على الذراعان و اليدان و الأصابع في هذه المهارة و تتم 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 و خصوصا للاعب الناشئ.



أسباب عدم استخدام التمرير من أعلى مع الدرجة:

لقد اختفى 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 التمرير
- 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 بالدرجة.

❖ 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 بأخذ وضع الطعن جانبا يكون الرأس عموديا على مستوى الكتفين والذراعان أمام الصدر مفردتان في اتجاه الكرة.

✓ المرحلة الرئيسية:

عند وصول الكرة لملامسة سلاميات الأصابع يقوم اللاعب بأداء التمير للأعلى بفرد الذراعين للأمام وللأعلى كما يكون هناك متابعة للذراعين للأمام وللأعلى في اتجاه التميرة لإعطاء الكرة القوة اللازمة.

✓ المرحلة الختامية:

بعد انتهاء من التمير لأعلى يقوم اللاعب بعملية ثني أكثر للرجل التي في اتجاه التمير وسقوط المقعدة أولاً على الأرض ثم عضلات الظهر الكبيرة تقاديا وقوع إصابات وامتصاصا للصدمة التي قد تحدث أثناء السقوط وبعد أداء التميرة والدحرجة على الظهر أو الجانب على اللاعب استعادة وقوفه بسرعة لاستكمال اللعب.



➤ التمير من الأعلى من الوثب:

هذا النوع من التمير يستعمل للكرات العالية و في حالة الخداع وتمويه الخصم وذلك بتمير الكرة أو إعدادها قبل أن يستعيد الخصم للدفاع حيث تؤدي بأخذ خطوة أو خطوتين لأمام أو من نفس المكان اللاعب ثم وثب عاليا على القدمين معا فهذا النوع من التمير يتطلب من اللاعب الدقة و الرشاقة بعملية الوثب والتمير في وقت واحد ويتطلب مهارة فائقة و قدرة عالية على التحكم في حركة الأصابع أثناء التمير.



❖ طريقة الأداء:

✓ المرحلة التمهيدية:

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

✓ المرحلة الرئيسية:

عند وصول اللاعب إلى أعلى نقطة في الوثب وأثناء ارتفاع الكرة يقوم بأداء التمريرة بسلاحيات الأصابع ويكون العقب في هذه التمريرة على الذراعين والأصابع وذلك لأداء اللاعب التمريرة و هو في الهواء ولذا يتطلب علي اللاعب القدرة على إتقان التمريرات بدقة والتوجيه الصحيح مع مراعاة المسافة و الارتفاع و الاتجاه للتمريرة.

✓ المرحلة الختامية:

بعد الانتهاء من التمريرة يهبط اللاعب على الأرض بأخذ وقفة الاستعداد بحيث تكون القدمين باتساع الحوض متوازيان أو قدم تسبق الأخرى و ثقل الجسم موزع على القدمين

بالتساوي للمحافظة على التوازن و الركبتين مثبتيين قليلا و الجذع مائل قليلا للأمام استعداد للعب من جديد.

➤ التمرير من أعلى بعد الدوران:

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

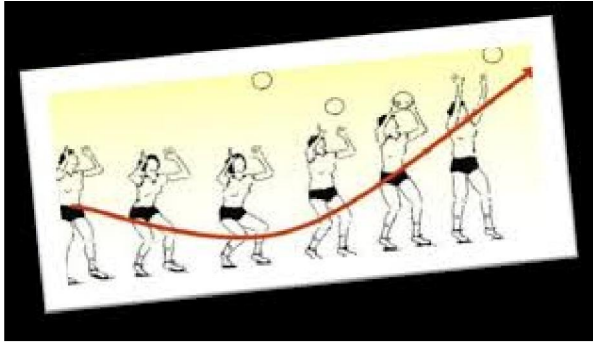
❖ طريقة الأداء:

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 زاوية 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.

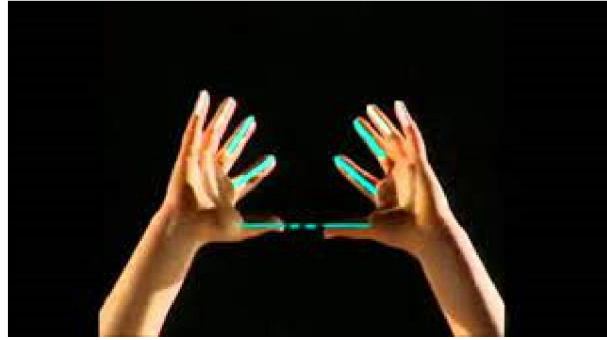


الأخطاء الشائعة في التمرير من أعلى:

- 1- عدم اتخاذ وقفة الاستعداد للمسافة المناسبة للكرة
- 2- عدم وضع اليدين أمام الجبهة تقريبا لملاقاة الكرة
- 3- عدم ملاقاة الكرة بسلاميات الأصابع.



4- عدم وجود مرونة في الأصابع و الرسغين.



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 ثني الرسغ خلفا

8- عدم فرد الرجلين والجسم أثناء التمرير

9- تمرير الكرة 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 تمرير الكرة.

طريقة تدريب التمرير من أعلى:

1- شرح المهارة مع أداء نموذج

2- التدريب 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 المير برؤوس الأصابع.

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

8- التمرير بين الزميلين من فوق الشبكة

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

10- أداء التمرير للأمام بعد الدوران مع ملاحظة سرعة الحركة

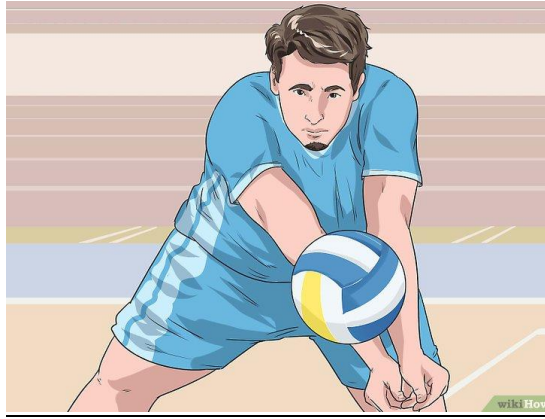
11- أداء وضع الطعن في جميع الاتجاهات و بدون كرة و بعد ذلك باستخدام الكرة بهدف تعليم الاستقبال من هذا الوضع.

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 التمير مع الدحرجة للخلف و لأي الجنين بدون استخدام الكرة مع مراعاة التوقيت الخاص بالتمير و الجلوس ثم بعد ذلك باستخدام الكرة
- 15- تمرير اللاعب الكرة عاليا فوق الرأس و للزميل مرة أخرى
- 16- تمرير اللاعب للكرة توجيهها إلى نقطة أو علامة معينة في الملعب
- 17- تأدية التمير من المنطقة الخلفية إلى مركز 4 أ، 3 أ، 2 وذلك حسب اتجاه الكرة الموجهة إليه
- 18- ربط التمير بمهارة الضرب الساحق و خطط اللعب المختلفة.



ثانيا: التمير من أسفل: [wikiHow](#)

مقدمة:

يؤدي هذا النوع من التمير عندما تكون الكرة في مستوى أقل من الكتف وهو عملية دفاعية بعكس التمير من أعلى و الذي يعتبر الخطوة الأولى للهجوم، وبفضل استخدام التمير من أسفل في اللعب و خصوصا في استقبال الإرسال كالدفاع عن الإرسال والضربات القوية كالدفاع عن الملعب و الكرات المرتدة من الشبكة من اللمسة الأولى أو ثانية وعندما تكون الكرة مرسلة من زميل و اتجهت إلى خارج حدود الملعب. يؤدي التمير من أسفل غالبا

بالساعدين متجاورين معا من التصاق الإبهامين ببعضهما 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.

1-أنواع التمير من أسفل: يوجد ثلاث أنواع وهي كالاتي:



أولاً: التمير من أسفل باليدين:

يعتبر التمير من أسفل باليدين من أكثر أنواع التمير استخداما بحيث يستخدم في الدفاع



عن الملعب والدفاع عن الإرسال والضربات القوية.

❖ طريقة الأداء:

يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد العادية القدمين متباعدتين باتساع قدم تسبق الأخرى وثني قليل بالركبتين، ميل الجذع قليلا للأمام و الذراعان ممدودتان للأمام وللأسفل بوسع الصدر والكفان مضمومتان و الرأس عمودي على الكتفين و النظر في اتجاه خط سير الكرة، عند ضرب

الكرة يتخذ اللاعب وضع تحت الكرة ذلك حسب المسافة المراد تمرير الكرة إليها وقوة الكرة القادمة لامتناس قوتها.

ويقوم اللاعب بضرب الكرة بمنطقة الساعدين مع مد 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 و فرد الرجل الأخرى مع الميل

الجدع كله فرد الذراع للجانب في اتجاه وصول الكرة إليه و تلمس الكرة أما بالرسغ أو باليد مقللة 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 إلي مكان قريب من اللاعب و لا 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 وخطأ 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 بقدم 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 و قريبا من الأرض وضربها للأعلى والذراعان ممدودتان ثم الهبوط عقب نهاية الحركة بوضع الكفين على الأرض وبانثناء بطيء من مفصل المرفقين لتحمل ثقل الجسم عليها و نزول الصدر على الأرض ثم البطن فالفخذين فالرجلين فيكون أعلى الجذع والرأس للخلف، و ثني الركبتان قليلا. من هذا الوضع تدفع اليدين الأرض بجانب الجسم لامتصاص تأثير الصدمة السقوط وللمساعدة على انزلاق الجسم للأمام و بأخذ الجسم شكل نصف دائري.



2-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 فرد الركبتين و الوصول إلى الوقوف على الأمشاط

5- عدم ضرب الكرة باليدين معا في منطقة الساعد

6- تمرير الكر للأسفل وليس للأمام و للأعلى

7- عدم ثني المرفقين ببطء في حالة السقوط للمساعدة على امتصاص الصدمة

3- 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 لتميرها للأعلى

للتعود على الإحساس بدفع الكرة وعمل الركبتين

4- تأدية الحركة و ذلك 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 بدوره 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 التمرير بتغير الاتجاه و المكان الذي يستقبل به اللاعب الكرة

- 10- تحديد أهداف معينة لتوجيه الكرة إليها
- 11- توجيه إرسال اللاعب لاستقبال الكرة من أسفل وتمريها إلى الزميل
- 12- استعمال أنواع مختلفة من الإرسال و قوة متباينة
- 13- ربط التمير من أسفل مع إعداد الضربات الساحقة
- 14- ربط التمير بالخطط الدفاعية و الهجومية للفريق من خلال المبراة.

المحور الثالث: أشكال التحضير وتعليم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة الإعداد السحق

محاضرة رقم (06): الإعداد في الكرة الطائرة



1-تعريف:

الإعداد هو عملية تمرير الكرة لأعلى وإلى المكان المناسب بعد استقبالها من إرسال من الخصم أو ضربة ساحقة أو تمريرة وتغيير اتجاهها لتصل إلى اللاعب المهاجم ليقوم بدوره بوضعها بضربة ساحقة داخل ملعب الخصم و يكون الإعداد م اللمسة الأولى غالبا ما يكون من اللمسة الثانية.

2-أهمية ومميزات الإعداد:

مهارة الإعداد من المهارات الضرورية والهامة في الكرة الطائرة وهي الخطوة التي يركز عليها المهاجم للحصول على نقاط في المباراة ويعتمد الإعداد كليا على التمرير من أعلى فإجادة التمريرات العلوية يساعد على أداء الإعداد الجيد.

ويعتبر الإعداد من أكثر مواقف اللعب حساسية وأهمية حيث يقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه. ففي الماضي كانت الطريقة التي يلعب بها الفريق هو تخصص بعض اللاعبين للإعداد إلا أنه في الوقت الحاضر لا بد من تدريب كافة اللاعبين لإتقان مهارة الإعداد فكثيرا ما تفرض ظروف المباراة أن يؤدي اللاعب الذي سيشغل مركز المهاجم عملية الإعداد واللاعب الذي يشغل مركز المعد للكرة أداء الضربة الهجومية ولذا يجب على المدربين تهيئة لاعبيهم على إجادة جميع أنواع الإعداد في جميع مواقف اللعب المختلفة.



3- مميزات اللاعب المعد:

ويتميز اللاعب المعد بصفة عالية من الذكاء وحسن التصرف في المواقف المختلفة مما يلي:

- 1- إتقان مهارة التمير التي تساعد على إتقان ودقة الإعداد
- 2- القدرة على معرفة خطط اللعب للفريق المنافس، ومراقبة ومتابعة جيدة لحائط صد الخصم.

3- معرفة مستوى فريقه المهاري والخططي

4- للقدرة على التركيز وحسن التصرف في المواقف

5- القدرة على إجادة إتقان جميع أنواع الإعداد المختلفة

4- مواصفات الإعداد: لقد استطاع المتخصصين في لعبة الكرة الطائرة من تحديد مواصفات

الإعداد من حيث البعد والارتفاع والاتجاه كما يلي:



4-1- الإعداد من حيث البعد:

- إعداد قصير على بعد أقل من 2 م عن الشبكة
- إعداد متوسط على بعد 2-4 م من الشبكة
- إعداد طويل على بعد أكثر من 4 م من الشبكة

4-2- الإعداد من حيث الارتفاع:

- إعداد منخفض حتى مصف متر فوق الحافة للشبكة وغالبا ما يكون إعداد مسطح ويستعمل في الضرب الساحق الخاطف

- إعداد متوسط الارتفاع 2-4 م فوق الحافة العليا للشبكة
- إعداد عال على ارتفاع أكثر من 4 م فوق الحافة العليا للشبكة

4-3- الإعداد من حيث الاتجاه:

- إعداد قريب أو بعيد من الشبكة وعمودي على الشبكة
- إعداد موازي للشبكة
- إعداد مائل أو منحنى على الشبكة (قطري)

المحور الثالث: أشكال التحضير وتعليم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة الإعداد السحق

محاضرة رقم (07): الإعداد في الكرة الطائرة (تابع)

1-أنواع الإعداد:

يشمل الإعداد أنواع التالية:

1- الإعداد الأمامي

2- الإعداد الخلفي من فوق الرأس

3- الإعداد بالدرجة خلفا

4- الإعداد الجانبي

5- الإعداد بالوثب

1- الإعداد الأمامي:



هو أكثر أنواع الإعداد استعمالا لسهولة أدائه وهو أساسا لجميع أنواع الإعداد الأخرى وعلى

هذا يجب البدء في تعلمه وإتقانه حتى يساعد على تأدية الأنواع الأخرى من الإعداد. كما

يجب مراعاة إتقان الإعداد من حيث الارتفاع والاتجاه والبعد ليستطيع التكيف مع ما تفرضه

المواقف المختلفة في اللعب.

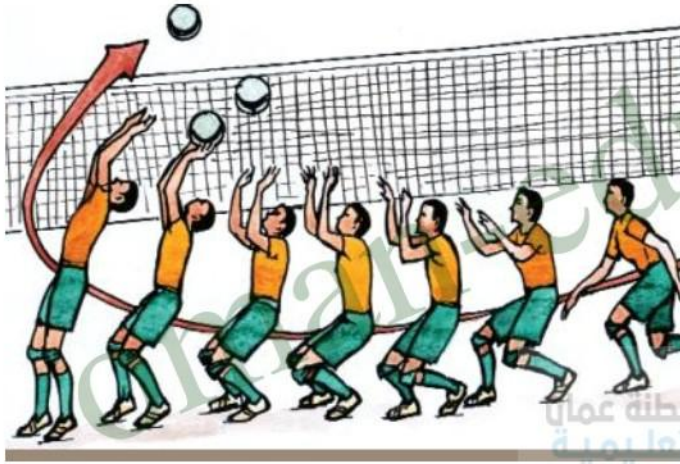


❖ طريقة الأداء :

ويؤدي الإعداد الأمامي من وقفة الاستعداد مع ملاحظة عملية امتداد الذراعين الأمامي من وقفة الاستعداد مع ملاحظة عملية امتداد الذراعين و الرجلين معا أو الذراعين ثم الرجلين أو العكس. وتكون حركة الذراعين أثناء أداء الإعداد مساوية أو أقوى من الرجلين و في نهاية الحركة تمد الرجلين و الجذع و الذراعين لمتابعة الإعداد مدا كاملا مع محافظة على التوازن الجسم في نهاية الحركة.

2-الإعداد الخلفي من فوق الرأس:

الإعداد الخلفي من فوق الرأس



ما هو
الإعداد

• الإعداد هو عملية تمرير الكرة لأعلى وإلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال الفريق المنافس أو ضربه ساحقه أو تمريره وتغيير اتجاهها إلى اللاعب المهاجم ليقوم بدوره بضربها ضربة ساحقه داخل ملعب فريق المنافس ويكون الإعداد غالبا من اللمسة الثانية

يستعمل في الأغراض الخطئية و يتطلب درجة عالية من الحساسية للحركة حيث إن اللاعب لا يرى الهدف المراد توجيه الكرة إليه لحظة أداء الإعداد و هو ما يشبه الإعداد الأمامي في طريقة الأداء إلا أنه يختلف عنه فيما يلي:

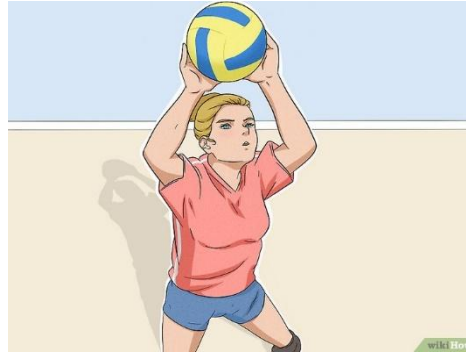
- على اللاعب أن يكون أسفل الكرة عند ملامستها
- يكون امتداد الجسم و الذراعين للأعلى و للخلف و للجهة المراد إعداد الكرة لها كعملية لمتابعة الكرة.
- سحب الحوض للأمام مع سقوط الرأس للخلف قليلا
- الوقوف على الأمشاط أثناء أداء الإعداد مع مراعاة عدم فرد الذراعين للخلف مما يجعل قوس الكرة منبسطا، و يحرك اللاعبون الممتازون مفاصل الذراعين و الرسغين و لآخر لحظة لمنع المنافس من اكتشاف نوع الإعداد مبكرا و متابعة اليدين للوراء .

3- الإعداد بالدحرجة خلفا:

❖ طريقة الأداء:

يستخدم هذا النوع من الإعداد في حالة الانخفاض القريبة من الأرض و الكرات الساقطة خلف حائط الصد . وهو يشبه الإعداد للأمام في الجري السريع للكرة في الوقت المناسب وفي حركة الأصابع و اليدين على الكرة على اللاعب أثناء مرحلة الإعداد أن يجعل جسمه كاملا تحت الكرة حتى يستطيع أن يرفع الكرة المنخفضة القريبة من الأرض لأعلى للمهاجم لضربها. فبعد إعداد الكرة تأتي عملية السقوط ثم الدحرجة للخلف فيسقط اللاعب على المقعدة وعلى عضلات الظهر الكبيرة و في نهاية الحركة تشير الذراعان وهي في أقصى امتدادها إلى اتجاه الإعداد.

4- الإعداد الجانبي:



❖ طريقة الأداء:

يستخدم هذا الإعداد عندما يكون اللاعب قريبا من الشبكة و لا يوجد مكان كافي ولا وقت كافي للدوران. و يستعمل عند الرغبة في الخداع، حيث يقف اللاعب وقفة الاستعداد جانبا لاتجاه الإعداد لذا يصعب عليه دقة توجيه الكرة تتحمل الذراعين و اليدين الحمل الأكبر في

هذا النوع من الإعداد مقارنة مع ما تتحمله في الإعداد الأمامي ففي حالة توجيه الكرة جهة اليسار فإن اليد اليسرى تكون أقل مستوى من اليد اليمنى التي تقوم بدفع أكبر على الكرة مما يجعله تتجه يسارا . و تكون ساعد اليد اليسرى محاذاة للكتف تقريبا و الذراع اليمنى عرضا فوق الرأس تقريبا و بالنسبة للكرة تكون فوق مستوى الكتف الأيسر عند تمريرها.

5- الإعداد بالوثب:

❖ طريقة الأداء:



يستعمل هذا الإعداد للكرات العالية وفي عمليات الخداع ويعتمد على استعمال الذراعين والأصابع كليا بحيث لا يكون هناك أهمية لاستخدام الرجلين نتيجة الوثب لحظة الإعداد وعلى اللاعب ملاقات الكرة في الوقت المناسب.

المحور الثالث: أشكال التحضير وتعليم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة الإعداد السحق

محاضرة رقم (08): الضرب الساحق



1- تعريف:

هو عبارة عن ضرب بإحدى اليدين بقوة لتعديها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المضاد بطريقة قانونية.

2- أهميته:

الهدف من الضرب الساحق في اللعبة هو الحصول على نقطة من نقاط المباراة أو الحصول على الإرسال. فلو ظلت لعبة الكرة الطائرة تلعب بدون الضربات الساحقة إلى أيامنا هذه لاقتصرت على مجرد تمرير الكرة ما بين اللاعبين ووضعها في المكان الخالي من أرض ملعب الفريق الآخر لاستمرت مباراة الكرة الطائرة يوما كاملا بسبب ارتفاع مستوى الفرق الرياضية في تكنيكات الدفاع الحديثة، و اتخاذ المواقع المناسبة والسليمة يحاولون إيجاد ثغرات تتيح للحصول على نقاط بطريقة سهلة، لهذا ظهرت مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة والتي تعتبر المهارة الهجومية الأساسية التي تعمل على تفوق الفرق المتنافسة.

ويتطلب هذا النوع من المهارات نوعية معينة من اللاعبين يتميزون في سرعة البديهة وحسن التصرف والثقة بالنفس، وارتفاع القامة، و قوة عضلات الرجلين، والسرعة الفائقة، والرشاقة والتوافق العضلي العصبي، والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب، والدقة في الأداء الحركي و توجيه الضربات في نقطة معينة بالإضافة إلى ذلك الهبوط بسلام وفي نفس الوقت الاستعداد للدفاع في موقعه.

لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي و قدراتهم الحركية و مميزاتهم البدنية فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق على أداء هذه المهارات و من ثم اختبار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات فهذا النوع من المهارات دقيقة واعية و تدريبات جادة و مستمرة لإتقان أدائه.

❖ طريقة أداء الضربة الساحقة:



تنقسم طريقة أداء الضربة الساحقة إلى أربعة مراحل متتالية:

- الاقتراب
- الارتقاء (الوثب)
- الضرب
- الهبوط

و تتشابه طريقة أداء الأنواع المختلفة للضربات الهجومية في جميع المراحل عدا مرحلة الضرب.

• مرحلة الاقتراب:

هو جري اللاعب الضارب للضربة الساحقة للمنطقة التي سيؤدي منها الوثب و يتم الاقتراب على الأكثر لهما بإيقاع معين، و تكون المسافة من 2- 4 متر و في حالة تكرار الهجوم تكون إحدى الخطوات أقصر من الأخرى و يقف اللاعب الضارب عند خط الهجوم مواجهها للمعد في حالة استعداد و تتطلب سرعة كبيرة في الاقتراب حتى يستطيع استخدام الأفضل لقوة الدفع الأمامية أثناء مرحلة الوثب فيبدأ اللاعب الضارب بالحركة بمجرد خروج الكرة من يد المعد و يستلزم أن تكون الخطوة الأولى بالرجل اليسرى (للضارب الأيمن اليد) لتحديد اتجاه اللاعب بالنسبة للكرة و أما الخطوة الثانية تتميز بطابع معين فهي سريعة و عميقة وواسعة بحيث يقع مركز ثقل الجسم خلف عقبي القدمين بالتساوي، و تمتد الذراعان من أسفل للخلف عاليا بقدر الإمكان أثناء الخطوة الأولى حتى تصلا بمستوى عمودي عل الجسم في الخطوة الثانية، وتكون الذراعان مائلتين خلفا بالتساوي في نهاية المرحلة و قبل الوثب و تختلف حركة الذراعان تبعا لطبيعة الجري و المسافة المقطوعة في مرحلة الاقتراب و طبيعة الجنس ذكر أو أنثى. حركة الذراعان واتجاه الجري ترتبط بالضربة الساحقة المرغوب أدائها باقتراب الضرب الساحق.

• مرحلة الارتقاء:

يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب و انتقال ثقل جسم اللاعب من خلف العقبين إلى القدمين ثم الأمشاط وتكون زاوية الفخذين و الركبتين و مفصل الكاحل و أثناء حركة نقل ثقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعان في الأرجحة من الخلف لأسفل ثم أمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين تكون القدمين مثنيتين كاملا و في هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين و الفخذين للحصول على قوة دفع عند الوثب.

• مرحلة الضرب:

عند وصول اللاعب إلى أقصى ارتفاع ممكن أثناء عملية الوثب تتحرك الذراع الضاربة من الأمام للأعلى حيث تنتهي من مفصل المرفق وبينما يكون المرفق أعلى من مستوى الكتف ومتجهة للأمام. ويكون جذع اللاعب في حالة تقوس خفيف للخلف من لف الجذع اتجاه الذراع الضاربة فكلما زاد تقوس زادت قوة الضرب أما الذراع الغير الضاربة فتكون مفرودة أمام الجسم بمستوى أفقي للمحافظة على أقصى نقطة ارتفاع يصل إليها اللاعب، وتضرب الكرة بالجزء العلوي من اليد و تتخذ الضربة شكل ضربة السوط.

• مرحلة الهبوط:

تتم متابعة الضربة بسحب الذراع للأسفل مباشرة مع منع الذراع من ملامسة الشبكة وذلك بلف المرفق للخارج بحيث يكون محاذيا للكتف أو تسحب الذراع للخلف و ضمها للصدر ويجب أن يتم الهبوط في نفس المكان الذي يبدأ منه الوثب للمحافظة على التوازن دون أن يتجاوز خط المنتصف و يتم الهبوط بحيث تكون القدمين متباعدتين باتساع الحوض ومتوازيتين و ثني

الركبتين لتساعد على امتصاص صدمة الهبوط، و يتخذ وضع الاستعداد في نفس الوقت للمشاركة في اللعب بالسرعة اللازمة.

3-أنواع الضرب الساحق:

1- الضربة الساحقة المواجهة

2- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران

3- الضربة الساحقة الجانبية (الخطافية)

4- الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة)

5- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ

6- الضربة الساحقة بالخداع

3-1-الضربة الساحقة المواجهة:

يعتبر هذا النوع أكثر الأنواع تكرارا في الملعب مقارنة بالأنواع الأخرى و تؤدي عملية ضرب الكرة في السطح العلوي بحيث تغطي اليد لتجعلها في حركة دورانية ويكون اتجاه الضرب في اتجاه الركضة التقريبية، ويؤرجح الذراع بكامله أثناء الضرب وتكون الزاوية بين الساعد والعضد قائمة لإعطاء أكبر قوة للضربة الساحقة، و في الغالب يؤدي هذا النوع من الضرب الساحق من مركز 4 و 2 باتجاه الخطوط الجانبية لملاعب الفريق المنافس .

بعد مرحلة الاقتراب و التي تنتهي بخطوتين تمر هذه المهارة بثلاث مراحل هي:

✓ المرحلة التمهيديّة:

بعد خطوتي الاقتراب مركز الثقل الجسم خلف الكعبين و تكون القدمان مفتوحتين باتساع الحوض وتكون متوازيتان أو واحدة الأخرى قليلا و تمرجح الذراعان من أسفل للخلف للأعلى بقدر الاستعداد لعملية الارتقاء لأعلى لتتحول القوة الأفقية من الجري إلى قوة سرعة عمودية.

✓ المرحلة الرئيسيّة:

أثناء نقل الحركة من العقبين إلى المشطين تمرجح الذراعان من الخلف لأسفل ثم أماما ولأعلى بأقصى قوة بحيث تكون الذراع الضاربة خلف الرأس تتحرك الذراع الحرة بزواوية قائمة أمام الجسم للمحافظة على اتزان الجسم في الهواء، ويحدث لحظة الضرب انقباض لعضلات البطن والكتف والذراع وتنفذ الضربة الساحقة بتغطية اليد لكرة لإكسابها حركة دورانية وتضرب بشدة.

✓ المرحلة الختامية:

بعد انتهاء الضربة الساحقة تسحب اليد الضاربة لأسفل مباشرة و يهبط اللاعب على القدمين بخفة أو قدم تلو الأخرى و المسافة بينهما باتساع الحوض و مواجهها للشبكة و ثني قليل للركبتين لامتصاص شدة الهبوط و الجذع مائلا قليلا للأمام و الرأس و النظر للأعلى لاستقبال الكرات المرتدة من حائط الصد و الاستعداد للعب مرة ثانية.

3-2- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران:

تكون فيه خطوات الاقتراب و الوثب متماثلة في جميع أنواع الضرب الساحق إلا أنها تختلف فقط في لحظة الضرب. و في هذه المهارة يقوم اللاعب بلف بسيط لكتف اليد أثناء الاستعداد

لأداء الضربة ثم ترافق الذراع الضاربة بحركة تتابع في اتجاه الدوران بعد فتل الجزء العلوي للجسم بحيث يصبح مواجهًا للشبكة .

❖ طريقة الأداء:

بعد الانتهاء من مرحلة الاقتراب تمر هذه المهارة بثلاث مراحل هي:

✓ المرحلة التمهيديّة:

بعد خطوات الاقتراب يتحرك مركز ثقل الجسم خلف الكعبين و عند دوران المشطين في اتجاه الكرة يتبعه دوران للاعب لكتف الذراع الضاربة، فلا يحدث فقط قوة ضرب وإنما يتمكن الضارب في أداء اتجاه عكسي للزاوية اتجاه الجري وليتمكن من توجيه الكرة في الاتجاه المراد سقوطها فيه.

✓ المرحلة الرئيسيّة:

بعد عملية الوثب يعمل الضارب لف بسيط لكتف اليد الضاربة للداخل لتوجيه الكرة الاتجاه المراد سقوطها فيه. و غالبا في مركز (1) و مركز (2) من ملعب المنافس أي في الحد الجانبي الأيمن لملاعب الخصم للاعب الضارب أيمن و تكون زاوية الجزء العلوي من الجسم في مركز (4) أقل من مركز (3) و ذلك لأن اللاعب في المركز (4) يكون قريبا من الخط الجانبي الأيسر و في المقابل يستطيع اللاعب الضارب من مركز (3) و مركز (2) بدرجة أكبر.

أما اللاعب الضارب الأيسر يكون اتجاه الضرب الساحق إلى مركز (4) و مركز (5) أي الحد الجانبي الأيسر للملاعب المنافس.

✓ المرحلة الختامية:

بعد انتهاء من ضرب الكرة بالدوران يهبط اللاعب على القدمين مع ثني خفيف للركبتين لامتصاص صدمة الهبوط مع دوران الجذع للداخل قليلا و النظر في اتجاه سقوط الكرة المرتدة من حائط الصد للعب مرة ثانية.



3-3-الضربة الساحقة الجانبية (الخطافية):

و في هذا النوع من الضرب الساحق يكون الاقتراب مائلا أو موازيا للشبكة و يكون جسم اللاعب جانبا للشبكة لحظة الارتقاء و الوثب، و الارتقاء بقدم واحدة أو بالقدمين وتكون حركة الذراع الضاربة بمرجحتها جانبا في حركة دائرية من أسفل وجانبا لأعلى الكرة فوق رأس كما في الإرسال الخطافي. ويستخدم هذا النوع عندما يكون إعداد الكرة بعيدا عن الشبكة وكذلك في حالة وجود الضارب نفسه قريبا جدا من الشبكة و إعداد الكرة خلفه، وأثناء لحظة أداء الضربة يقوم اللاعب بلف جسمه. و في معظم الحالات يكون الهبوط موجها للشبكة .

❖ طريقة الأداء:

بعد نهاية الاقتراب تمر أداء المهارة في ثلاث مراحل هي:

✓ المرحلة التمهيديّة:

بعد الانتهاء من الاقتراب الموازي أو المائل للشبكة يقوم اللاعب بالارتقاء بقدم واحدة بالقدمين معاً، و يقوم بالأرجحة بالذراع الضاربة لأسفل جانبا عاليا في قوس واسع أما الذراع الحرة فتكون أمام الجسم لحفظ على توازن الجسم في الهواء.

✓ المرحلة الرئيسيّة:

بعد نهاية الارتقاء والوثب عاليا وأرجحة الذراع الضاربة للأعلى تقابل الكرة واليد مفتوحة للسطح العلوي للكرة وأثناء ملامسة اليد للكرة يلف الضارب جسمه لحظة أداء الضرب لمواجهة الشبكة.

✓ المرحلة الختامية:

بعد أداء الضربة الساحقة الخطافية يلف اللاعب جسمه لمواجهة الشبكة ويهبط مواجهها للشبكة وتكون القدمين باتساع الحوض مع ثني قليل للركبتين و الجذع مائل للأمام والنظر للأعلى استعدادا لاستقبال الكرة المرتدة من حائط الصد.

المحور الثالث: أشكال التحضير وتعليم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة الإعداد السحق

محاضرة رقم (09): الضرب الساحق (تابع)

3-4- الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة):



تستخدم هذه الضربة الساحقة عندما يكون الإعداد منخفض أو قطري حيث لا تتيح الفرصة لفرق الخصم القيام بعملية الصد و لتفادي قيام الفريق المضاد بالصد بلاعبين أو ثلاث فيضطر أو ثلاث لاعبين فيضطر الفريق المدافع إلى القيام بالصد بلاعب واحد، و تؤدي بهذه المهارة بخطوات قصيرة و سريعة و يقوم المهاجم بالوثب فورا قبل ترك الكرة ليد المعد وتعتبر هذه المهارة من الضربات السريعة و يقوم المهاجم بالوثب فورا قبل ترك الكرة ليد المعد و تعتبر هذه المهارة من الضربات السريعة المفاجئة للفريق الخصم.

❖ طريقة الأداء:

✓ المرحلة التمهيديّة:

يقوم اللاعب الضارب بأخذ خطوات قصيرة و سريعة و الدفع و الوثب لأعلى ارتفاع قبل ترك الكرة ليد المعد مع مرجحة الذراعين جانبا أسفل عاليا.

✓ المرحلة الرئيسيّة:

في حالة وصول اللاعب إلى أعلى نقطة بعد الوثب وإعداد الكرة يقوم اللاعب بفرد الذراع الضاربة بسرعة وبقوة لضرب الكرة و هي صاعدة و يوجهها إلى ملعب الفريق المضاد .

✓ المرحلة الختامية:

لمراعاة عدم لمس الشبكة و بعد الانتهاء من تنفيذ الضربة الساحقة الصاعدة يجذب اللاعب ذراعه للخارج و في اتجاه جسمه عند الهبوط. و يكون الهبوط على القدمين وتكون المسافة بينهما باتساع الحوض و ثني قليل للركبتين لامتناس صدمه الهبوط.



3-5- الضربة الساحقة الساقط بالرسغ:

❖ طريقة الأداء:

تتشابه مراحل أداء هذه المهارة مع الضربة الساحقة الأمامية المواجهة والضربة الساحقة الأمامية بالدوران، تؤدي هذه الضربة الساحقة في الحالة التي يكون فيها اللاعب على استعداد كامل لأداء الضربة الساحقة. و ذلك بمفاجأة الفريق الخصم و بإيقاف حركة الذراع واليد الضاربة قبل ملامسة الكرة مباشرة و في هذه اللحظة تكون الذراع عموديا تقريبا وتضرب الكرة بأطراف أصابع اليد و ذلك بفرد الرسغ قليلا للأعلى و للأمام و بسرعة وعلى اللاعب أو

يخفي هذه الحركة و ذلك لتوجيه الكرة في مكان يصعب على الفريق الخصم التحرك إليه ولعب الكرة.

و تستخدم الضربة الساحقة بالرسغ في مواقف التالية :

- وجود حائط صد قوى للفريق المنافس
- عدم الاتزان الجيد للاعب الضارب في الهواء
- قيام المعد الكرة إلى مكان غير مناسب بالنسبة للاعب الضارب
- وجود ضعف معين في خط دفاع الفريق المنافس



3-6- الضربة الساحقة الخادعة:

❖ طريقة الأداء :

و يستخدم هذا النوع للأغراض الخطئية و يتميز عن الضرب الساحق الساقط في قدرة أكبر على التمويه و الخداع و يتشابه في الأداء الحركي للضرب الساحق المواجه إلا أنه عند فرد الذراع لضرب الكرة يتوقف الضرب ثم توجه الكرة بواسطة أصابع اليد الضاربة يلمسها من أسفل بخفة في الاتجاه المطلوب في اللحظة المفاجئة دون أن يكتشفه المنافس ، و يستطيع الضارب

توجيه الكرة إلى الخلف أو اليمين أو اليسار حسب وجود الثغرات التي يتركها المنافس أثناء عمل حائط الصد و التغطية.

4-الأخطاء الشائعة في الضرب الساحق:

1- الاقتراب في الاتجاه الغير صحيح الغير الثابت و حركة القدمين الغير صحيحة

2- المبالغة في اتساع الخطوة الأولى و تلاصق القدمين

3- عدم مرجحة الذراعين للخلف.

4- الوثب للأمام بدل من الوثب للأعلى

5- الارتقاء بقدم واحدة بسبب تأخر اللاعب في أخذ خطوات الاقتراب

6- الارتقاء البطيء و عدم الحصول على السرعة و الارتقاء اللازمين و ذلك بسبب عدم

الربط الصحيح بين الاقتراب والارتقاء و عدم مرجحة الذراعين للأسفل و للخلف ثم أسفل والي

الامام عاليا بقوة في آخر خطوات الاقتراب ، و البدء في الارتقاء بثني كبير جدا في مفصل

الرجلين

7- الارتقاء المبكر بسبب التوقيت الخاطئ و الاقتراب في لحظة ترك الكرة يدي اللاعب

المعد

8- عدم استخدام مفصل القدمين و العقبين في الوثب

9- ضرب الكرة في الشبكة بسبب خطوات الاقتراب القصيرة مما تجعل وصول اللاعب خلف

الكرة.

10- ضرب الكرة متأخرا أثناء الهبوط

- 11- الوثب قريبا من الكرة بحيث يصبح ضربها من خلف الرأس
- 12- عدم ملاقاتة الكرة لضربها بسبب الجري المبكر قبل ملاحظة الكرة و عدم القدرة على التوقيت السليم
- 13- عدم ثني اليد الضاربة من المرفق و المرفق متقدم لأسفل وليس لأعلى، وعدم ثني الجذع للخلف أثناء الضرب
- 14- ضرب الكرة في غير المكان الصحيح
- 15- لمس الشبكة باليد الضاربة
- 16- عدم الهبوط في مكان الارتفاع
- 17- تعدية خط المنتصف أثناء الهبوط
- 18- عدم متابعة اللاعب للعب بعد الضربة الساحقة.



5- طريقة تدريب الضرب الساحق:

يشترط لتعليم الضرب الساحق قدر اللاعبين على الوثب لارتفاع مناسب فإذا لم يتوفر هذا الشرط فإنه يجب البدء بإعطاء تدريبات بهدف تنمية عنصر الوثب عند اللاعبين، كذلك يجب الاهتمام أولاً بدقة الضربات و توجيهها الصحيح البدء بالاهتمام بقوة الضربات

ويفضل تدريس أنواع الإرسال قبل تعليم الضرب الساحق خاصة الإرسال من أعلى لأنه يساعد اللاعب على تعلم أداء حركة الضرب الساحق بسهولة.

ويجب تعلم الضرب الساحق أولاً من مركز (4) بالنسبة للضارب باليد اليمنى حيث أن الكرة المعدة تكون آتية من جهة الذراع الضاربة فتسهل عملية الضرب ثم بعد ذلك من مركز (3) ويدرس الضرب الساحق من مركز (2) بالنسبة للضارب الأيسر.

الخطوات التعليمية لمهارة الضرب الساحق:

- 1- تقويم للمهارة بشرح أهميتها لعبة الكرة الطائرة لكل لاعب
- 2- إعطاء نموذج للاعبين لمشاهدة الأداء النهائي لمهارة المذكورة ويعطي النموذج بالطرق الآتية

- الفيديو
- صور ولوحات
- لاعب ممتاز
- عن طريق المدرس أو المدرب

تتقسم طريقة الأداء في الضرب الساحق إلى الآتي:

حركة الذراع الضاربة:

- يتم تدريب اللاعبين على حركة الذراع يوجد تشابه كبير في حركة الذراع الضاربة قبل بدء الضرب (سواء في إرسال التنس أو في الضرب الساحق) فحركة الذراع الضاربة في الإرسال تتجه للأمام و لكن الذراع الضاربة في الضرب الساحق تتجه لأسفل و تكون عمودية على

الأرض، وهناك أهمية أخرى و هي أن اللاعب عندما يرتقي لأعلى بعد خطوة الاقتراب فالمطلوب منه ملاحظة الكرة المعدة (المرفوعة) من اللاعب المعد و ارتفاعها، و كذلك بعده هو عن الشبكة، بالإضافة إلى ذلك مطلوب من ملاحظة حائط الصد الشكل من جانب لاعبي الفريق المنافس.

- يقف اللاعب ويمسك كرة باليد غير الضاربة و هي في مستوى الوجه تقريبا ثم يؤدي الضرب بحيث تتحرك الذراع الضاربة بعد ثني المرفق فوق الكتف لتضرب الكرة في أعلى نقطة منها عمل الاتجاه الصحيح للأرجحة حيث يشعر اللاعب بالمكان الصحيح لضرب الكرة.

- محاولة ضرب الكرة بالطريقة السابقة لإسقاطها على الأرض ثم استمرار حركة ضربه للمرتدة من الأرض.

- تمسك الكرة باليد غير الضاربة أو اليدين معا، ثم يقفز الضارب في الهواء و يرمي الكرة على ارتفاع مناسب، ويضرب الكرة (وهو في الهواء) مع ملاحظة توجيه الكرة إلى أسفل.

- لاعبان مواجهان ومعهما كرة يتبادلان ضربها بالطريقة السابقة لترتد أمام الزميل ليكرر نفس الطريقة.

- لاعبان من جهتي الشبكة يحاول كل منهما ضرب الكرة بقوة حتى تمر فوق الشبكة للزميل المقابل وذلك بعد ارتدائها من الأرض مع مراعاة امتداد الذراع الضاربة إلى أقصى ارتفاع لها.

- الاقتراب و الوثب: تكون مسافة الاقتراب من 2 متر - 2/1 2متر يقطعها الضارب على خطوتين الخطوة الأولى قصيرة يكون طولها من 80سم إلى 100 سم والثانية طويلة وعميقة من 130سم إلى 180سم حسب طول اللاعب .

- توضع للاعب علامات على الأرض ليتعلم خطوتي الاقتراب بدون استخدام الشبكة
- الخطوة السابقة بوضع حبل أو خيط مطاط على ارتفاع 2/1 2م و تكون نقطة الارتفاع على مسافة 40 سم - 50سم من الحبل ثم يقوم بأداء الارتفاع.

- تعليق الكرة فوق نقطة الارتفاع على ارتفاع 2/1 و يحاول اللاعب لمس الكرة بيده ثم الهبوط فوق نقطة الارتفاع

- يقف المدرب أو الزميل على الكرسي و يمسك الكرة لأعلى ويقرب المهاجم و يرتقي ليلمس الكرة بكلتا اليدين عند أعلى ارتفاع يصل له.

- يقذف المدرب أو الزميل الكرة تقريبا 4 أمتار لأعلى و يقرب المهاجم و يمسك الكرة بكلتا اليدين عند أقصى ارتفاع له ثم الهبوط في نفس مكان الارتفاع

- يضع المدرب كرسي أو يقف أمام نقطة ارتفاع اللاعب حتى يتعود اللاعب على الهبوط في المكان الصحيح.

خطوات أداء الضربة الساحقة:

- توضع الشبكة على ارتفاع مناسب، يمسك الضارب الكرة و يمررها إلى المدرب أو الزميل الذي يتولى إعدادها بموازاة الشبكة فيقوم الضارب بعملية الضرب مع ملاحظة عدم ملامسة الشبكة أو تعدي خط المنتصف.

- ارتفاع قانوني للشبكة توضع علامات في مختلف أجزاء الملعب بحيث يحاول الضارب إصابتها
- تأدية عملية الضرب الساحق مع وجود لاعب في الجهة المقابلة، يقوم بعملية الصد للتدريب على توجيه الكرة، و مرة أخرى وجود لاعبين ثم وجود ثلاث لاعبين
- تأدية الضرب الساحق باستخدام اليد اليسرى لتقادي عملية الصد و لخداع الفريق المنافس
- تأدية عملية الضرب الساحق من مختلف المراكز الأمامية
- التدريب على الأنواع المختلفة للضرر الساحق وبالتالي يختار منها ما يناسبه
- التدريب على الضرب الساحق من مختلف المراكز بعد إرسال واستقبال والإعداد من مسافات مختلفة و متدرجة في الصعوبة.

المحور الرابع: طرق تعلم المهارات الأساسية وعوائقها

محاضرة رقم (10): الصد في الكرة الطائرة



1-تعريف:

الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنين أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية مواجهها لشبكة أو قريبا منها وذلك بالوثب لأعلى مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب فريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.



2-أهمية الصد:

يعتبر الصد من المهارات الأساسية والهامة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية المختلفة على الشبكة وهو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة ساحقا فوق الشبكة أو امتصاص قوة الضربة الساحقة، لذلك فإن تشكيل حائط الصد يعطي الوقت الكافي لبقية اللاعبين في اتخاذ مواقعهم الدفاعية وكذلك يستخدم كمهارة هجومية ضد الفريق المنافس.

يعتبر تشكيل حائط الصد بلاعبين هو الشائع والرئيسي في لعبة الكرة الطائرة ثمليه بلاعب واحد، أما بثلاث لاعبين فهو قليل الاستعمال و تستخدمه الفرق ذات المستوى العالي جدا فهو يزيد من مسؤولية لاعبي الدفاع عن الملعب و يستخدم في حالة وجود مهاجم منافس قوي.

3-أنواع الصد:

3-1-الصد الهجومي:

في هذا النوع تكون الأيدي المكونة لحائط الصد متوازية وقريبة من الشبكة واقفا متجها مع انثناء نحو ملعب المنافس فتتحرك الذراعان واليدين أثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب الخصم

3-2-الصد الدفاعي:

وفيه يتم سقوط الكرة بعد عملية الصد في نفس الفريق المدافع بعد أن كان صدت قوتها وفقدت خطورتها بحيث يمكن للفريق أن يستغلها في الإعداد للضربات الساحقة، وتتم هذه

الطريقة بأن تثبت الذراعان واليدين وتثبي مفصل الرسغ بحيث تميل الأيدي للخلف في اتجاه ملعب نفس الفريق عند مقابلتها للكرة أثناء الصد.

4-طريقة أداء الصد:

ينقسم الأداء الفني للصد إلى أربعة مراحل هي:

- وقفة الاستعداد

- الوثب

- الضرب

- الهبوط

4-1-وقفة الاستعداد:



- يقف اللاعب الذي يقوم بتنفيذ الحركة على بعد مناسب من شبكة بمقدار 0.5 - 1 م،

فيؤدي وقفة الاستعداد من الوقوف أو أخذ خطوات جري و النظر يكون إلى المهاجم المنافس.

- يكون اللاعب الخارجي قريبا من الخط الجانبي لعدم الإعاقة أثناء التحرك.

4-2-الوثب:

- يمكن أداء الوثب من الجري أو من الوقوف العادي.

- يكون التحرك للاعب جانبا في الاتجاه الطولي للشبكة
- يتوجه اللاعب المدافع بسرعة في الوقت الصحيح إلى مكان الهجوم لأداء عملية الصد
- يتم الوثب بالرجلين معا بعد ثني الركبتين ثنيا عميقا
- مرجحة الذراعين جانبا عاليا مع حفظهما قريبين من الجسم للمساعدة في أداء حركة الوثب.

4-3-الضرب:

- تكون اليدان قريبتين من بعضهما والأصابع مفرودة ومنتشرة على سطح الكرة، وثبات الذراعان وميل الرسغين للخلف بشكل بسيط في حالة الصد الدفاعي أما في حالة الصد الهجومي فإن الذراعان تؤديان حركة بسيطة للخلف مع ثني الرسغين خلفا ثم أماما في حركة سريعة وقوية لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس.
- تكون أيدي المشتركين في الصد متجاورة و مكونة سطحا مجوفا كما تكون عالية وفي مستوى واحد فوق الشبكة في محاولة صد الكرة و خفضهما للأمام .
- ينحني الجسم و يميل إلى الأمام، مد مفصل الفخذ و الساقين قليلا لأمام للمحافظة على اتزان الجسم بالهواء.

4-4-الهبوط:

- بعد الانتهاء من صد الكرة فوق الشبكة، على اللاعب سحب الذراعين للخلف و للأعلى على جانبي الرأس.

- نتي الذراعان و هما قريبان من الجسم مع تحريك المرفقين للخلف بحيث تصبح اليدين أماما بدون لمس الشبكة
- نتي الركبتين لامتصاص صدمة الهبوط.
- يتابع اللاعب الكرة ليكون على استعداد لأداء اللمسة الثانية في حالة عدم نجاحه في الصد.

5-أقسام الصد:

ينقسم الصد إلى ثلاث أقسام هي:

1- الصد بلاعب واحد

2- الصد بلاعبين

3- الصد بثلاث لاعبين

5-1-الصد بلاعب واحد:



يتميز هذا النوع في إعطاء الفرصة لباقي اللاعبين بإمكانية تغطية الملعب ومكان اللاعب القائم بالصد، ويعطي فرصة لباقي اللاعبين في استقبال الكرة في حالة فشل اللاعب بالصد. وعيها أن يدي لاعب الصد لا تغطي إلا جزءا قليلا أمام الكرة.

ويستخدم هذا النوع من الصد من قبل الفريق المدافع عندما يكون الفريق المهاجم سريعا فلا يعطي فرصة للفريق المدافع للقيام بالصد بلاعبين أو ثلاثة لاعبين، يستخدم أيضا في حالة وجود لاعب صد يتقن التوقيت الصحيح وحسن التصرف وعندما تتوفر الرغبة للفريق المدافع بالقيام بالهجوم المضاد، و كذلك عندما يكون الفريق المهاجم ضعيف في الضربات الهجومية. و أيضا في حالة أن الفريق المدافع ضعيف المستوى في كيفية تشكيل حالات الصد بلاعبين أو ثلاث.

❖ طريقة الأداء:

✓ المرحلة التمهيديّة:

في حالة عمل حائط صد بلاعب واحد يحق للاعب المنطقه الأمامية القيام بالصد كل واحد في مركزه و في مراكز (2) و (3) و (4). يتم ذلك بتحريك اللاعب الصاد اتجاه اللاعب المهاجم من الفريق المنافس بخطوات جانبية حتى تصل إلى عملية التأهب وتكون القدمان متوازيتان و باتساع الحوض . الذراعان مفرودتان من المرفق و الأصابع منتشرة ومتقاربة مع التركيز على مراقبة إعداد الخصم و اللاعب المهاجم.

✓ المرحلة الرئيسية:

عند تنفيذ الضربة الساحقة يقوم اللاعب بثني الساقين ومدهما بقوة للأعلى بدفع القدمين ومرجحة الذراعين جانبا أسفل عاليا وتكون هذه المرجحة قريبة من الجسم لتقادي لمس الشبكة. بعد القفز تكون الذراعين واليدين ممدودتان أعلى من الحافة العليا للشبكة والأصابع مفرودة ومشدودة ومجوفة لتأخذ شكل سطح الكرة ويجب أن ينظر اللاعب إلى يديه في أثناء مد ذراعين ويعمل على تصليح وضعيتهما حسب اتجاه الكرة، ويقوم اللاعب لحظة لمس الكرة بأداء حركة سحب للأمام من مفصل الرسغ لضرب الكرة في ملعب الفريق المنافس.

✓ المرحلة الختامية:

بعد قيام لاعب حائط الصد بسحب اليدين و الذراعين للخلف لتقادي لمس الشبكة يهبط على القدمين و تكون متباعدتين باتساع الحوض وثني الركبتين لامتصاص صدمة الهبوط والنظر إلى مسار الكرة و الاستعداد لاستقبال الكرات المرتدة من حائط الصد والهجوم.

5-2-الصد بلاعبين:



يعتبر الصد بلاعبين من أفضل طرق الصد وتستخدمه الفرق القوية في الأوقات الحاضرة حيث أن هذه الطريقة لا تسمح لمرور الكرة من بين القائمين بعملية الصد لأنها تغطي جزءا كبيرا أمام الكرة، وتستخدم في حالة التوافق والتوقيت وإتقان الخطوات التي يقوم بها اللاعبان بعملية الصد مع تساوي الارتفاع وضبط الوقت لديهم.

وتتم طريقة الصد بلاعبين بتحريك اللاعبين الصادين للداخل ليتقابلا معا في منتصف المسافة بينهما أو المسافة القريبة مع الكرة المراد صدها، ويمكن تنفيذ هذه الحالة من مراكز (2، 3)، (4) وتتم اما من لاعبي مراكز (2،3) في مركز (3).

❖ طريقة الأداء:

✓ المرحلة التمهيديّة:

يقوم اللاعب المشترك في عملية الصد بالتحرك للاعب الآخر في المركز المنفذ من الهجوم بخطوات جانبية حتى تصل للاعبان في وقت واحد أمام اللاعب المهاجم وتؤدي عملية الوثب لأعلى للقيام بحائط الصد في نفس الوقت الذي يقوم به اللاعب المهاجم بتنفيذ الضربة الهجومية وتكون القدمان متباعداً وباتساع الحوض ومرجحة الذراعان والوثب للأعلى بحيث تكون الذراعان قريبتان من الجسم حتى لا تعيق حركة اللاعب الآخر.

المرحلة الرئيسية:

عند القيام بحائط الصد يهبط اللاعبان مع سحب الذراعين للجسم لتفادي الوقوع في خطأ قانوني، بالإضافة إلى المحافظة على التوازن ويتم الهبوط على القدمين و بثني الساقين لامتصاص صدمة الهبوط و الاستعداد للمسّة الثانية في حالة سقوط الكرة داخل ملعبهم .

5-3-الصد بثلاث لاعبين:



يستخدم الصد بثلاث لاعبين لتشكيل حائط صد قوة أمام الهجمات القوية للفريق للخصم، إلا أن الصد بثلاث لاعبين يترك فراغا واسعا و مساحة كبيرة في ملعب الفريق المدافع و يتيح الفرصة للفريق للمهاجم بقيام بعمليات الخداع و إسقاط الكرات بدلا من أداء الضرب الساحق. و في أغلب الأحيان تنفيذ طريقة الصد هذه منه مركز (3) باشتراك لاعبي (2.4) في عميلة الصد. فمن الممكن أ، تبقى خط مستقيم للصد أو تشكيل قوسا يطرق خط الكرة أو تشكيل نصف دائرة مغلقة مقابل اتجاه الكرة. وكما يمكن تشكيل الصد بثلاثة لاعبين علي الجانبين من الملعب أي في مركز (2) و مركز (4).

❖ طريقة الأداء:

✓ المرحلة التمهيديّة:

في حالة قيام بحائط صد من مركز (3) يقوم لاعبو مراكز (4،2) بالتحرك بخطوات جانبية موازية للشبكة للانضمام إلى اللاعب مركز (3) ويتم الضربة الهجومية ويكون النظر في اتجاه الكرة و اللاعب المهاجم.

✓ المرحلة الرئيسية:

في لحظة تنفيذ الهجوم يقوم اللاعبون الثلاث بالوثب لأعلى ورفع الأذرع فوق الحافة العليا للشبكة والأصابع منتشرة ومشدودة وتأخذ شكل السطح الخارجي للكرة، مع مراعاة امتداد أذرع اللاعبين الثلاثة على ارتفاع واحد بحيث يواجه اللاعب الأوسط الكرة بينما يتولى اللاعبان الآخران تغطية الجانبين بإغلاق زاوية كل منهما الخارجية لتفادي سقوط الكرة بعد ارتطامها بالأيدي.

✓ المرحلة الختامية:

بعد نهاية حركة الصد يقوم اللاعبون الثلاث بالهبوط مع المحافظة على التوازن ويكون الهبوط على القدمين وثنى الركبتين لامتناس صدمة الهبوط مع مراعاة عدم الوقوع في خطأ قانوني. والاستعداد لاستقبال الكرة المرتدة من حائط الصد استعدادا للمسمة الثانية.

6-الأخطاء الشائعة في الصد:





وهاته هي الأخطاء الشائعة التي يقع فيها اللاعبين أثناء عملية الصد:

- التحرك بخطوات أمامية وليست جانبية
- تعدية خط المنتصف، بسبب الوقوف القريب للشبكة أو الوقوف بعيدا عن الشبكة ثم الاندفاع أماما عند أخذ خطوات الاقتراب للوثب
- لمس الشبكة أثناء الضرب بسبب رفع الذراعان اتجاه الشبكة قبل الوصول إلى الارتفاع المناسب وعدم رفع الذراعان للأعلى بعد الصد، والاستخدام الزائد للذراعين أثناء الصد الهجومي.
- لمس الشبكة أثناء الصد بسبب الوقوف قريبا جدا منها قبل الوثب، ومرجحة الذراعان أمام وأثناء رفعهما للأعلى.
- لمس الشبكة أثناء الهبوط بسبب عدم اتزان اللاعب وهو في الهواء وعدم سحب الذراعان خلفا أثناء اللعب لمتابعة الكرة أثناء الهبوط.
- عدم دقة التوقيت مع الوثب وإغماض العينين لحظة الصد الكرة

- عدم الوثب بقوة لملاقاة الكرة في الارتفاع المناسب، والارتقاء المتأخر للأعلى يؤدي إلى مرور الكرة المضروبة فوق حائط الصد
- لف الأيدي الخارجية للاعب الصد للخارج وعدم دفع اليدين على الكرة للأسفل بقوة مما يجعل ارتداد الكرة من اليدين إلى خارج حدود الملعب
- عدم وصول الأيدي فوق الشبكة والوثب بعيدا جدا عن الشبكة مما يؤدي إلى سقوط الكرة ما بين الجسم والشبكة
- عدم ضبط مسافة وترك ثغرة بين اليدين أو الأيدي المشكلة لحائط الصد مما يعمل على مرور الكرة داخل حائط الصد
- تصادم اللاعبين القائمين بعملية الصد
- عد التركيز على اللاعب القائم بالضربة الساحقة.

7-طريقة تدريب الصد:

- شرح الحركة بالتفصيل وأداء نموذج أمام اللاعبين حتى يأخذوا التصور الكامل لها.
- تجزئة حركة الصد عند التدريب العملي كالاقترب والارتقاء ثم الذراعين والهبوط
- من وقفة الاستعداد تؤدي عملية الاقتراب بخطوات جانبية على خط يرسم على الأرض وتتبعها عملية الاقتراب بخطوات جانبية على خط يرسم على الأرض وتتبعها عملية الارتقاء على أن تؤدي عملية الاقتراب والارتقاء من كلا الجانبين.
- يقف اللاعب فوق مقعد أو ما شابه ذلك و يتعلم كيفية أداء حركة الصد من الوقوف وتكون اليدين أولا إلى أعلى أثناء جري المهاجم الضارب و يركز اللاعب على

استعمال حركة اليدين والذراعين بطريقة صحيحة و يؤدي هذا التمرين باستمرار حتى يتعود المبتدئين على عدم الخوف مثل غمض العينين وإبعاد الوجه.

- يقف لاعبان متقابلان أمام الشبكة وعند الوثب من الوقوف يحاول كل منهما لمس يدي الزميل وضغطهما خلفا بقوة مع ملاحظة عدم لمس الشبكة.

- يؤدي التدريب السابق بالوقوف جانبا أو خلفا مع استعمال كرة ثابتة فوق الشبكة

- تؤدي عملية الصد بأن يقذف المدرب أو زميل الكرة باتجاه اللاعب الذي سيقوم بعملية الصد على الشبكة، مع مراعاة عدم لمس الشبكة والهبوط.

- يؤدي التدريب مع جري المهاجم لتنفيذ أحد أنواع الضرب الساحق مع اتجاهات مختلفة بالوثب، وعلى اللاعب تأدية عملية الصد في الاتجاه الصحيح، وللتقدم بهذا التمرين يرمي الضارب الكرة لنفسه ثم يضربها ضربة ساحقة وعلى لاعب الصد مقاومة هذه الضربات.

- تؤدي عملية الصد من قبل لاعبين معا من الوقوف ثم الجري بدون كرة مع مراعاة ضبط التوقيت وتوحيد مستوى ارتفاع الأيدي وعدم بعدهما عن بعضهما أو إعاقة كل منها الآخر عند الوثب.

- يؤدي التدريب بثلاثة لاعبين معا بحيث تتخذ الأيدي الأشكال المختلفة (خط مستقيم، قوس، نصف دائرة).

- كالتدريبين السابقين باستعمال كرة كالاتي:

- تمسك الكرة على ارتفاع الحافة العليا للشبكة.
- تقذف أو تلعب الكرة فوق الحافة العليا للشبكة، ثم تلمس وتدفع للأسفل

- يضرب المهاجم الكرة في حائط الصد على لاعب الصد محاولة إيقاف هذا الهجوم بما يتلاءم معه
- يقف لاعب الصد في مركز 3 في المنطقة الأمامية ويحاول أن يتحرك إلى اليمين واليسار لعمل حائط الصد وإذا نجح فيصد كرة المهاجم يقف المهاجم بدله لعمل حائط الصد
- يقف ثلاثة لاعبين في المنطقة الأمامية لعمل حائط صد ويتحرك لاعب مركز 3 إلى لاعب مركز 4 إلى اللاعب مركز 2 لعمل حائط صد بلاعبين ثم التبديل بحيث يمر كل لاعب بالمراكز الثلاثة.
- عمل حائط صد مع إنقاذ الكرات التي يقع بالقرب منهم بعد الهبوط وذلك برمي الكرات من قبل المدرب أو الزميل بعد هبوطهم للجانب وللخلف.
- على المدرب الوقوف في مكان مناسب حيث يستطيع مشاهدة أداء اللاعبين كالوقوف بجانب كرسي الحكم مثلا لتصحيح أخطاء أداء اللاعبين باستمرار.



8-التكتيك الفردي في الصد:

إن التكتيك الفردي للصد يعتمد اعتمادا كليا على قوة الوثب إلى الأعلى لمواجهة الكرة وعلى طول الجسم والحركة الفاعلة من الرسغ لأسفل بعد تعديده اليدين من فوق الحافة العليا للشبكة لكي يحدمن هجوم لاعبي الخصم. أما قوة الوثب في الهجوم تكون أعلى من قوة الوثب

للاعب الصد وذلك لأن اللاعب المهاجم يأتي من الجري أما لاعب حائط الصد في أغلب الأحيان من الوقوف، إلا أن لاعب الصد عنده الفرصة الكافية لمراقبة المهاجم والمنطقة التي سوف يؤدي منها الضرب الساحق بالإضافة إلى وقت تنفيذها، وليس من الضرورة عمل حائط صد إذا كان ارتفاع الوثب غير كافي، ففي هذه الحالة يكون التركيز على التغطية والدفاع، ويمكن معالجة ضعف ارتفاع الوثب من الوقوف عن طريق أخذ خطوات جري.

على اللاعب أن يختار نوع الأداء الذي يتلاءم مع قدراته وإمكانياته فالصد الهجومي هو أفضل أنواع الصد ويشترط فيه أن تكون حركة اليدين إيجابية في حالة مقابلة الكرة، ويجب أن يتحرك ساعدي اللاعب بحرية فوق الشبكة على الأقل 50 سم تقريبا لتفادي الوقوع في خطأ لمس الشبكة بحيث يكون التركيز في الصد الهجومي دائما على الكرة. ويفض عدم عمل حائط صد إذا كانت الكرة بعيدة عن الشبكة بحوالي 2.50م فأكثر لأنه من السهل الدفاع عن هذا النوع من الضرب الهجومي البعيد، وكما أنه في حالة الإعداد الغير الجيد تدع المهاجم إلى العمل الخداع أو استخدام الأنواع الأخرى من الضرب الساحق كالضرب الساحق الخادع. فعلى لاعب الصد ملاحظة ذلك وأخذ الاحتياط لهذه الحالة من الملعب.

يفضل في الفرق المتقدمة المستوى أن يكون لاعب صد رئيسي لكل مجموعة من لاعبي الصد ليكون مسئولا عن تنفيذ عملية الصد في أي مركز من المراكز و يجب على لاعب الصد عدم إغلاق العينين في لحظة الضرب، و يجب على لاعبي المنطقة الخلفية توجيه نداء والإرشاد إلى اللاعب الصد حيث من الصعب ملاحظة اللاعب لأخطاء نفسه، و يجب على

لاعب الصد متابعة عملية الصد للمهاجم و ذلك من خلال حركة فرد ذراعيه لتحريكهما في
الجهة التي تتلاءم مع عملية الهجوم.



وفي حالة ضرب المهاجم للكرة أو القيام بعملية الخداع جانب أو خلف الصد فعلى لاعب
الصد استعمال اللمسة الثانية المسموح بها مباشرة حتى يسهل العمل على لاعبي الدفاع عن
الملعب، وبعد اشتراكه في عملية الصد وأثناء الهبوط عليه أن يكون مستعدا للعب مرة ثانية،
وعلى حائط الصد المعرفة بأن الهجوم لا يكون دائما من الضربة الثالثة فمن الممكن أن يكون
بعد اللمسة الأولى أو الثانية فيجب على حائط الصد ملاحظة ذلك والتصرف المناسب
لتتاليه.

المحور الرابع: طرق تعلم المهارات الأساسية وعوائقها

محاضرة رقم (11): الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة



1-تعريف:

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

2-أهمية الدفاع عن الملعب:

يعتبر الدفاع أحد المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية من المنافس في الجزء الخلفي من الملعب، تغطية حائط الصد، وضربات الخداع، وتغطية عملية الهجوم للفريق نفسه. ولهذا فإن الدفاع يتساوى في أهميته كالهجوم فمهما كان الفريق متمكنا من أساليب الهجوم يكون بلا جدوى وفاعلية إذا لم يستطع صد الضربات الهجومية واستقبالها بحيث يعد الكرة لهجوم الثاني. وتعتبر مهارة الدفاع عن الملعب من أصعب المهارات في الكرة الطائرة حيث تتطلب مستوى عال من القوة، والرشاقة، والقدرة على سرعة رد الفعل والتركيز لفترة طويلة، و التحمل، و الجرأة والشجاعة في استخدام الجسم بالدحرجات والطيران والانزلاق

(الغطس) لإنقاذ الكرة البعيدة، و كما يستعمل التمرير من أعلى كوسيلة للدفاع عن الملعب للكرات الضعيفة القادمة من المنافس.



3-أنواع الدفاع عن الملعب:

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

3-1-الدفاع باليدين من الوقوف:

تعتبر هذه المهارة من أكثر المهارات الدفاعية تكرارا في الملعب وفيه يتحرك اللاعب من مكانه بسرعة في حدود المنطقة المخصصة له تغطيتها حسب الخطة الدفاعية المناسبة لتوقع وصول الكرة المضروبة من المنافس.

❖ طريقة الأداء:

✓ المرحلة التمهيديّة:

يأخذ اللاعب وقفة الدفاع والقدمان متباعدتان ومتوازيتان والمسافة بينهما باتساع الحوض أو أكثر قليلا، و الركبتين عميقا بحيث يكون الفخذين والساقين زاوية قائمة، والجذع عمودي على الفخذين ومائل قليلا لأمام ومركز ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي والرأس عمودي على مستوى الكتفين والنظر في اتجاه الكرة والذراعان مفردتين أمام مائلا لأسفل مع فتحهما لجانبين قليلا.

إن لوقفة الاستعداد هذه مميزات ذلك تساعد على استلام الضربات القوية القريبة من الأرض، تساعد على السقوط السريع للاعب وراء الكرات القصيرة المنخفضة سواء كانت يميناً أو يساراً أو أماماً. وتعطي الذراعان فرصة كافية لاستلام الكرات البعيدة عن الدفاع من خلال وضعهما أثناء الطعن والدرجة أو الطيران والغطس، وتساعد على ضرب الكرة باليدين من أسفل أو بيد واحدة وتقلل من الوقوع في الأخطاء القانونية في الأخطاء القانونية.

✓ المرحلة الرئيسية:

من وقفة الدفاع يضم اللاعب ذراعيه بسرعة لبعضهما من تشبيك اليدين وتكون الذراعان ممدودتين ومتوازيتين للأرض وذلك لبقاء الكرة في نفس الملعب بعد أن تلمس الذراعين وتوجيه الرسغين لأسفل مع ملامس جانبيهما لداخلي لبعضهما البعض، وتلف الساعدان للخارج مع حفظهما على ارتفاع واحد. وعند ملامسة الكرة لساعدين ينخفض الجسم لأسفل قليلا مع فرد الظهر ويقوم اللاعب بتحريك الذراعين من مفصل الكتفين في الاتجاه المطلوب لعب الكرة إليه، ويفرد جميع أجزاء الجسم المثنية إلى أن يصل دفع الأرض بسلاحيات أصابع القدمين، وتتناسب قوة فرد أجزاء الجسم مع قوة مسافة توجيه الكرة.

✓ المرحلة الختامية:

على اللاعب أن يرجع إلى وضع الوقوف تدريجيا والمتابعة بالنظر لمسار الكرة.



4-2-الدفاع بيد واحدة من الوقوف: يستخدم هذا النوع من الدفاع ضد الكرات التي تضرب

بقوة من المنافس وتصل إلى مسافة قريبة بجانب اللاعب ويصعب عليه ضربها باليدين

❖ طريقة الأداء:

✓ المرحلة التمهيدية:

في هذه المرحلة يقف فيها اللاعب وقوف الدفاع كما سبق شرحها في مهارة الدفاع باليدين من

الوقوف

✓ المرحلة الرئيسية:

يتم ضرب الكرة بفرد الذراع القريبة للجانب في اتجاه الكرة وتلمس الكرة بالساعد أو باليد

مضمومة الأصابع قليلا والممدودة بدون تصلب، وتتحرك الرجل القريبة للكرة جانبا لإعطاء

مزيد من الثبات أثناء لعب الكرة

✓ المرحلة الختامية:

بعد الانتهاء من ضرب الكرة تمتد مفاصل الجسم المثنية لأعلى لمتابعة اللعب.

4-3- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط المتدرج:

تستخدم هذه المهارة لضرب الكرات التي تبعد مسافة متوسطة (حوالي 1-2م) عن متناول يد اللاعب وإلى الجانبين، وبسرعة وانخفاض مسار الكرة فاللاعب لا يستطيع التحرك بكامل جسمه ليصبح خلف الكرة فيضطر إلى تحريك ذراعيه أو ذراع واحدة للجانب لضرب الكرة. ويتشابه الدفاع باليدين بالسقوط في حركة الذراعين واليدين مع الدفاع باليدين من الوقوف، كما تشابه حركة الذراعين واليدين مع الدفاع باليدين من الوقوف، كما تشابه حركة الذراع واليد في الدفاع بيد واحدة بالسقوط مع الدفاع بيد واحد من الوقوف.

يأخذ اللاعب وقفة دفاع عميقة حيث تكون زوايا الركبتين والفخذين حادة مع فرد الظهر لأعلى لحظة الضرب يميل الجسم للأمام أو للجانب، يأخذ اللاعب خطوة طعن عميقة للجانب أو بدون أخذ خطوة ويتم السقوط المتدرج على الجزء الخارجي للرجل والفخذ والمقعدة والظهر على التوالي بعد لمس الكرة مباشرة، ويجب أن يبقى الظهر مقوساً والذقن للداخل على الصدر لحماية الرأس من الاصطدام بأرض الملعب ثم الدرجة على الظهر والوقوف بسرعة للمتابعة واستكمال اللعب.

4-4- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط الغاطس:

يستعمل اللاعب هذه المهارة عندما تكون الكرة بعيدة عنه تماماً أو جانبا أو في حالة الكرات التي تكون ساقطة بانحدار شديد لأسفل فلا يستطيع اللاعب من لعب الكرات التي تكون ساقطة بانحدار شديد لأسفل فلا يمكن اللاعب من لعب الكرة بالطرق السابقة مما يضطر إلى

عمل حركة الغطس اتجاه الكرة ولعبها بيد واحدة أو باليدين معا قبل السقوط على الأرض لجعل الكرة في الهواء ليقوم الزميل بتمريرها.



❖ طريقة الأداء :

يتخذ اللاعب وقفة الدفاع المناسبة ثم يقوم بعملية الوثب والطيوان لأعلى وللأمام في وضع مشابه لحركة الغطس ويكون النظر متجها نحو الكرة، وتضرب قبل سقوطها على الأرض باليد الواحدة وتكون الذراع ممتدة وتلمس الكرة باليد المقفلة أو بظهر اليد أو باليدين مضمومتين معا أسفل (بحر) ويجب أن تكون اليد أسفل الكرة جيدا حتى يمكن رفعها للأعلى، وبعد ضرب الكرة يهبط اللاعب بوضع اليدين على الأرض و بانثناء بطنيء لمفصل المرفقين لتخفيف حدة الهبوط على الأرض مع ميل الرأس خلفا أو جانبا ويكون الظهر منقوسا والرجلين مشببتين خلفا والعقبين علي مستوى فوق المقعدة فهذا يساعد اللاعب على هبوط صدره، ويمنع حدوث اصطدام ركبتيه بالأرض، ثم تبدأ أجزاء الجسم بالهبوط على أسفل عضلات الصدر والبطن ثم ينتهي بوصول الفخذين إلى الأرض وبعد الهبوط يجب على اللاعب أن يقوم بسرعة عن الأرض، ويتم ذلك بدفع اليدين للأرض بقوة حتى يرتفع الصدر عن الأرض، وفي

نفس الوقت تسحب الركبتان للأمام لتصبح القدمان بين الركبتين وهكذا يستطيع اللاعب الوقوف لمتابعة اللعب.

ملاحظة:

الأخطاء الشائعة في الدفاع عن الملعب تتشابه وتكرر مع الأخطاء الشائعة في الدفاع عن الإرسال التي تم شرحها في الدفاع عن الإرسال سابقا.

5- طريقة تدريب الدفاع عن الملعب:

- شرح مهارة الدفاع عن الملعب بصورة كافية:
- أداء نموذج مهارة أمام اللاعبين بدون استعمال الكرة ثم استعمال الكرة
- تجزئة الحركات للاعبين كتعلم وقفة الدفاع ووضع اليدين بشكل صحيح بدون استعمال الكرة.
- عرض أفلام وصور تساعد اللاعبين على أخذ فكرة واضحة عن هذه الحركات
- أداء المهارة داخل الملعب الكرة الطائرة وتصحيح الأخطاء
- يجب على اللاعبين أن يتعودوا على إنقاذ كرة مهما كانت صعوبتها، والمحافظة على إبقاء الكرة في منتصف الملعب وتوجيهها للزميل أو اللاعب المعد.
- يجب التقدم بالتدريب مع الزميل أو بعدد أكبر من اللاعبين مع مراعاة تنمية القدرات البدنية كالقوة والتحمل وسرعة رد الفعل والرشاقة وغيرها من عناصر اللياقة البدنية التي تتطلبها الحركة.

- يقف اللاعبان الواحد أمام الآخر على بعد 2-3 م ويحاول اللاعب الأول ضرب الكرة إلى زميله الذي يحول أداء المهارة بالذراعين ويستمر التمرين بالتعاقب.
- يقف اللاعب واحد في المنطقة الخلفية كلها، ويقوم المدرب أو الزميل بقذف أو ضرب مجموعة من الكرات في اتجاهات مختلفة وعلى هذا اللاعب محاولة الدفاع عن الملعب بالوصول إلى كل كرة وضربها، على أن يحدد وقت معين للتمرين وهذا يساعد على تنمية التحمل رد فعل وقوة الإرادة.
- يقف المدرب خلف الشبكة من الجهة فوق كرسي أو صندوق خشبي بحيث يكون أعلى من مستوى الحافة العليا للشبكة ثم يقوم بالضرب الساحق إلى ثلاثة لاعبين يقفون في المنطقة الخلفية ويتبادل اللاعبون الثلاثة ولمدة ثلاث دقائق لكل لاعب.
- نفس التمرين السابق ولكن يكون الدفاع من الضرب الساحق الذي يقوم به لاعبين من الإعداد.

6-التكتيك الفردي للدفاع عن الملعب:

إن الخطط الفردية توجب تحديد المنطقة التي يتطلب من اللاعب المدافع حمايتها والوصول إلى الكرة للعبها في المكان والوقت المناسب. المدافع الجيد يستطيع الوصول إلى معظم الكرات بدون جهد مهما كان بعدهما لأنه يكون قد أخذ المكان المناسب بعد أن يكون قد عرف مقدما إذا كان اللاعب الخصم سوف يقوم بالضرب الساحق أو حركة الخداع، إلا أنه في بعض الأحيان يحدث تغيير سريع في مواقف الدفاع باستمرار كالألعاب المنافس كرة خادعة أو وثب غير متوقع من لاعب ما من الفرق المنافس أو وقفة خاطئة من الزميل المجاور فلا

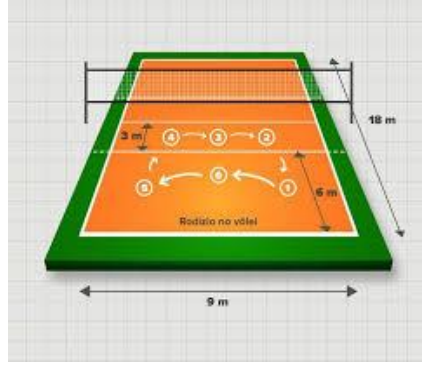
يستطيع المدافع الجري بسهولة، ولذلك يجب أن تكون عنده القدرة على التصرف السليم واستخدام أي نوع من أنواع الدفاع كالدرجة أو الغطس و التي تناسب مع وقفته، كما و يجب على اللاعب أن يأخذ بعين الاعتبار نوع وقفة الدفاع فكلما كان توقع ضرب الكرة قويا كلما اضطر اللاعب إلى أخذ وقفة عميقة، وقلّة نسبة تغطية منطقة الدفاع التي يقوم بحمايتها، ويكون في حالة استعداد للجري بسرعة حسب ظروف اللعب

هناك عوامل يجب تقديرها ومراعاتها من قبل اللاعبين:

- خطة الدفاع الجماعية للفريق بحيث إعداد الكرة في الفريق المنافس من حيث الارتفاع والاتجاه والبعد عن الشبكة التي تتحدد وتتأثر بها تحركات مهاجميه.
- معرفة قوة وضعف إمكانات المهاجم وأخذ المواقع المناسبة للدفاع.
- القدرة على سرعة رد الفعل والتغطية في الوقت المناسب لتفادي الأخطاء التي تحدث أثناء اللعب من بعض اللاعبين كعدم قيام أحد لاعبي الصد بالوثب مع زميله أو عدم أخذ الموقع الموكل له تغطيته.⁹

⁹) Henri Salamon : agrégé d'EPS professeur ressource en athlétisme a l UFM de Toulouse . -
professeur pilote des épreuves physiques au CAPEPS externe BEE 1.

7- معرفة القدرات الحركية والبدنية والمهارية للفريق:



يجب أن يعرف اللاعب المواقف الدفاعية وتوزيع عمل كل مراكز من المراكز حتى يتمكن من تنفيذ التكتيك الفردي بطريقة صحيحة، ويستطيع المدافع من خلال نوع وطريقة إعداد المنافس للضرب اكتشاف المنطقة الخلفية فعليه أن يتخذ الوقفة الدفاعية الملائمة لها والعكس فإن الكرات الغير القوية والخفيفة فإنها دائما وفي أغلب الأحيان تسقط في المنطقة الخلفية وفي أماكن الثغرات، فهذه تتطلب منه سرعة رد الفعل وحركة سريعة للوصول لها وتميرها بالطريقة الدفاعية المناسبة.

ويجب على لاعب الدفاع أن يركز على حركة أداء الضرب الساحق للمهاجم من حيث موقفه بالنسبة للكرة، وابتداء من خطوات اقترابه، وحركة أكتافه و اتجاه الذراع الضاربة وسلوكه وحركاته في الهواء نستطيع بوضوح معرفة اتجاه وقوة ضربة المهاجم ، ويستطيع لاعبي الفريق معرفة نوع و اتجاه الضربات الساحقة التي يفضلها الفريق المنافس قبل أن يتنافس معه في اللعب و ذلك من خلال مراقبته لعب الفريق المنافس مع فريق آخر أو بمراقبته عملية

إحماء، وعلى مدرب الفريق خلال اللعب عمل خطة لتبديل المراكز و حسب إمكانية و قدرات اللاعبين بوضع اللاعب المناسب في المكان المناسب.¹⁰



8- الفرق بين الدفاع عن الملعب والدفاع عن الإرسال:

الدفاع عن الإرسال	الدفاع عن الملعب
- تكون وقفة الاستعداد متوسطة العمق	- تكون وقفة الاستعداد أكثر عمقا
- الوقوف القدمان متوازيتان أو واحدة تسبق الأخرى كما في المشي.	- القدمان متباعدان ويتناسبان مع العمق المطلوب للوقفة
- المرحلة التمهيديّة تكون الركبتان مثنيتين للأسفل	- المرحلة التمهيديّة للحركة بسيطة
- المرحلة الرئيسيّة للحركة تكون فيها حركة الجسم غير حركة الجسم واضحة جدا	- المرحلة الرئيسيّة للحركة تكون حركة الجسم غير ملحوظة جيدا، أما حركة الذراعين فتكون أكثر وضوحا وخصوصا في التمرير لمسافة طويلة.
- المرحلة الختامية للحركة يفرد فيها أجزاء الجسم المثنية بوضوح.	- المرحلة الختامية للحركة يفرد فيها الجسم ببطيء

¹⁰) Philippe Blain : volley ball de l'apprentissage a la compétition de haut niveau – vigot .paris.2006.

المحور الخامس: خطط اللعب في الكرة الطائرة

محاضرة رقم (12): مدخل الى خطط اللعب في الكرة الطائرة



1-تعريف خطط اللعب وأهميتها:

وهي مجموعة العمليات الهجومية والدفاعية التي يقوم بها الفريق أثناء المباراة سواء كانت فردية أو جماعية والتي يجب أن تتناسب مع قوانين اللعب بهدف الوصول بالفريق إلى المستوى العالي وتحقيق أفضل نتائج للفوز بالمباراة.

يعتبر التغيير والتنوع في خطط اللعب أثناء اللعب في المباريات من الأشياء الضرورية للفريق، حتى يتمكن هذا الفريق من كسب النقاط و إحراز الفوز ، ويعتمد تغيير طرق اللعب على مستوى الفريق المضاد، و خطط اللعب الجماعية سواء كانت هجومية أو دفاعية يجب أن لا تعتمد على اللعب الفردي فيؤدي ذلك إلى الخسارة في المباراة، بل يجب على اللاعب الارتباط المستمر و التواصل مع فريقه في كل تحركاته الخطئية، فعلى اللاعبين قدر الإمكان أداء الثلاث لمسات المسموح بها في القانون، كما يحق أداء لمستين متتابعين في حالة عدم

نجاحه في صد الكرة للفريق المهاجم. أداء اللمسات يخدم عملية انتقال الفريق من وضع الدفاع إلى وضع الهجوم، و يجب أن تنتهي خطة الهجوم في اللمسة الثانية أو الثالثة .¹¹

فيتوجب على المدرب وضع خطط تتناسب مع قدرات ومميزات اللاعبين الذين يجب أن يتصفوا بالذكاء و حسن التصرف في المواقف التي تحددها ظروف المباراة، وعليهم أيضا إتقان أداء المهارات الأساسية بأنواعها وإجادة الهجوم والدفاع لأن لعبة الكرة الطائرة لعبة يرتبط الهجوم بها بالدفاع ارتباطا قويا، فلا يمكن الفصل بينهما وهذا ما يتطلب من اللاعبين سرعة الانتقال من الهجوم إلى الدفاع و إتقانها و بالتالي الانتقال من الدفاع إلى الهجوم.

ثانيا- استقبال الارسال - 4- لاعبين

**RANI ASFOU
VOLLEYBALL
COACH**

2-العوامل التي تساعد على أداء المهارات الفنية للعبة:

- قدرة اللاعب على أداء المهارات الفنية للعبة

¹¹) Julien Carrère clara soriano : livre des règlements du volley Ball .j apprends le volley Ball mes docs .sports : Dés 5 ans mes docs sports édition milan .2018.

- إمكانية اللاعب في تنفيذ الخطط سواء كانت دفاعية أو هجومية.
- القدرة على تفهم الخطط الجماعية لكل لاعب على حدي، وللفريق كله كوحدة واحدة
- القدرة على فهم خطط لعب المنافس
- اللياقة البدنية للاعبين و معرفة مستوى التحمل لديهم.
- العوامل الخارجية مثل الأرض و الجو و الرياح و لون الحائط....
- طبيعة المباراة و درجة أهميتها بالنسبة للفريق .¹²

3-أنواع اللاعبين:

يبني المدرب طرق اللعب على قدرة اللاعبين وإمكاناتهم، وكذلك ترابط وقوة الفريق بالإضافة إلى دراسة واعية لإمكانات وقدرات الفريق المنافس ويمكن تقسيم اللاعبين في الكرة الطائرة إلى نوعين: اللاعب المعد و اللاعب المهاجم.

3-1-اللاعب المعد:



¹²) Jacques Metzler : le volley Ball en situation. L' EPS en poche. -1
ISSN.16352246.Editions revues EPS 2005.

هو اللاعب الذي تقع عليه مسؤولية إعداد الكرة في المكان المناسب للمهاجم من حيث الارتفاع والطول والاتجاه، حتى يتمكن من اتخاذ مهمته بشكل ناجح ويتميز اللاعب المعد بقدرة على تنفيذ الضربات الساحقة، وغالبا ما يكون هذا اللاعب سريع الحركة ورشيقا ولياقته البدنية عالية ويتمتع بخبرة كبيرة وذكاء ونظرة دقيقة لكل أحداث اللعب في المباراة وكما يجب أن يتميز بسرعة رد الفعل، وغالبا ما يكون أقدم لاعبي الفريق.¹³

3-2- اللاعب المهاجم:



اللاعب المهاجم نوعين:

أ- المهاجم الرئيسي أو الأساسي.

ب- المهاجم الثانوي أو المهاجم العام

¹³) Rim ben Dhaou et Benoit Corroyer : V.B secrets d entrainement méthodologie et exercices
l expertise du haut niveau au service de tous -collaborateur mauricio paes. Amphora 2019.

أ-المهاجم الرئيسي:

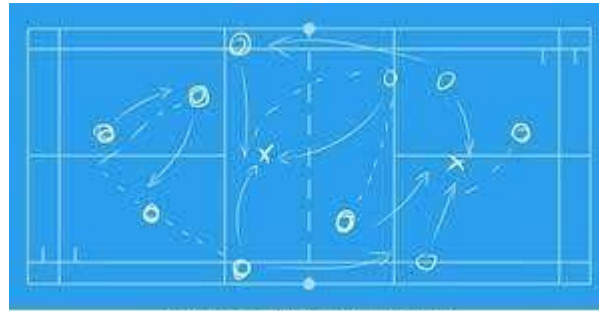
يتميز اللاعب الرئيسي بطول القامة على الوثب عاليا ومهمته إنهاء عملية الهجوم على أكمل وجه. ولذا يجب أن يتمتع بقدرة عالية في إتقان الضربات الساحقة بأنواعها المختلفة والتنويع في تنفيذها، إضافة إلى ذلك على الإعداد الجيد إذا دعت الحاجة¹⁴.

ب-المهاجم الثانوي:

يتميز المهاجم الثانوي بحسن أدائه للعمليات الهجومية بطريقة جيدة، عميلات الإعداد، وغالبا ما يكون هذا اللاعب أصلا لاعب صد رئيسي يشترك صد هجمات الفريق المنافس.

4-طريقة اللعب:

تقسم طرق اللعب إلى الأنواع التالية:



k63660738 fotosearch.com

1- طريقة اللعب بدون الضرب الساحق.

2- الطريقة الزوجية

3- طريقة العداء

¹⁴ - FIVB. Fédération internationale de volley Ball "manuel d'entraîneurs"2011.

4-1- طريقة اللعب بدون الضربة الساحقة:

تعتبر هذه الطريقة من أسهل طرق اللعب في الكرة الطائرة وتستخدمها الفرق المبتدئة، حيث تلعب بدون استعمال الضرب الساحق. لذا فلا يكون هناك حائط صد وتستخدم مع الفرق الضعيفة في الأداء الفني للمهارات الأساسية، وغالبا ما يستعمل فيها أنواع الإرسال من أسفل والتمرير من أسفل أو من أعلى، وفي جميع الأحيان توجه الكرة إلى الأماكن الفارغة في ملعب الفريق المنافس واستغلال أخطاء الفريق المنافس لكسب النقاط أو الشوط.

فهذه الطريقة لا تتطلب مواصفات معينة للاعبين، حيث يؤدي اللاعبون واجبات المراكز مع مراعاة الشروط القانونية للعبة، واستعمال الثلاث لمسات للكرة طوال فترات اللعب، وأحيانا تعيد الكرة من اللمسة الثانية عند الضرورة. وحتى لا يقع اللاعبون في أخطاء لمس الشبكة خط المنتصف يجب محاولة اللعب بعيدا عن الشبكة قدر الإمكان.

4-2- الطريقة الزوجية:

تتميز هذه الطريقة بوجود ثلاثة أزواج في الفريق (لاعب معد لكل لاعب مهاجم) وهي طريقة أقوى وأفضل من طريقة اللعب بدون ضرب ساحق، وأكثر إثارة ومتعة، حيث أن المنافس طوال فترات اللعب دائم الاستعداد بسبب وجود مهاجم أو أكثر وباستمرار على الشبكة خلال أوقات اللعب، وتقسم الطريقة الزوجية إلى الأنواع التالية:

أ- طريقة 2-4

ب- طريقة 3-3

ت- طريقة 4-2

أ-طريقة 2-4:

وهي عبارة عن وجود مهاجمين رئيسيين وأربع معدين يقومون بالإعداد، وفي الطريقة اللاعبان المهاجمين متقابلين في مركز (1،4) أو (2،5) أو (3،6) حيث نجد في كل دورة تغير في المراكز لاعب واحد مهاجم في منطقة الهجوم على الشبكة. ويقف كل لاعب مهاجم وآخر لاعبان معدان. وهذه الطريقة قليلة الاستعمال فهي تعتمد على أسلوب الدفاع بحيث لا تتناسب إلا مع الفرق ضعيفة المستوى.

ب-طريقة 3-3:

وهي عبارة عن وجود ثلاثة لاعبين مهاجمين ثلاثة لاعبين يقومون بالإعداد. ما يميز هذه الطريقة وجود لاعب ضارب معد، وتعتبر هذه الطريقة أفضل من الطريقة السابقة لوجود لاعبين اثنين ضاربين في بعض الأحيان على شبكة مما يزيد من صعوبة عمل الفريق المنافس في تحديد مكان تنفيذ الضربات الساحقة.

ومن عيوب هذه الطريقة وجود ثلاثة مهاجمين في الفريق هذا ليس كافيا في أيامنا هذه ففي بعض الفترات اللعب يكون لاعبين معدين و لاعب مهاجم واحد على الشبكة.¹⁵

ت-طريقة 4-2:

وهي عبارة عن وجود أربعة لاعبين ضاربين ولاعبين معدين، يقف اللاعبين المهاجمين بطريقة قطرية بحيث يكون بين كل اللاعبين ضاربين لاعب واحد معد.

¹⁵) Elisabeth Chêne : V.B de l école aux associations éditions revue EPS paris.2002.

على سبيل المثال يقف اللاعبون المهاجمين في المراكز (1،4) و (2،5). و الذي يميز هذه الطريقة وجود لاعبين مهاجمين على الشبكة خلال فترات اللعب و اللاعبين المعدان يؤديان الإعداد الذي يميز بالدقة لتنفيذ الضربات الساحقة بهدف إنهاء الهجوم لصالح الفريق وهي أغلب الطرق استعمالاً في المباريات.

5-أنواع طرق اللعب:

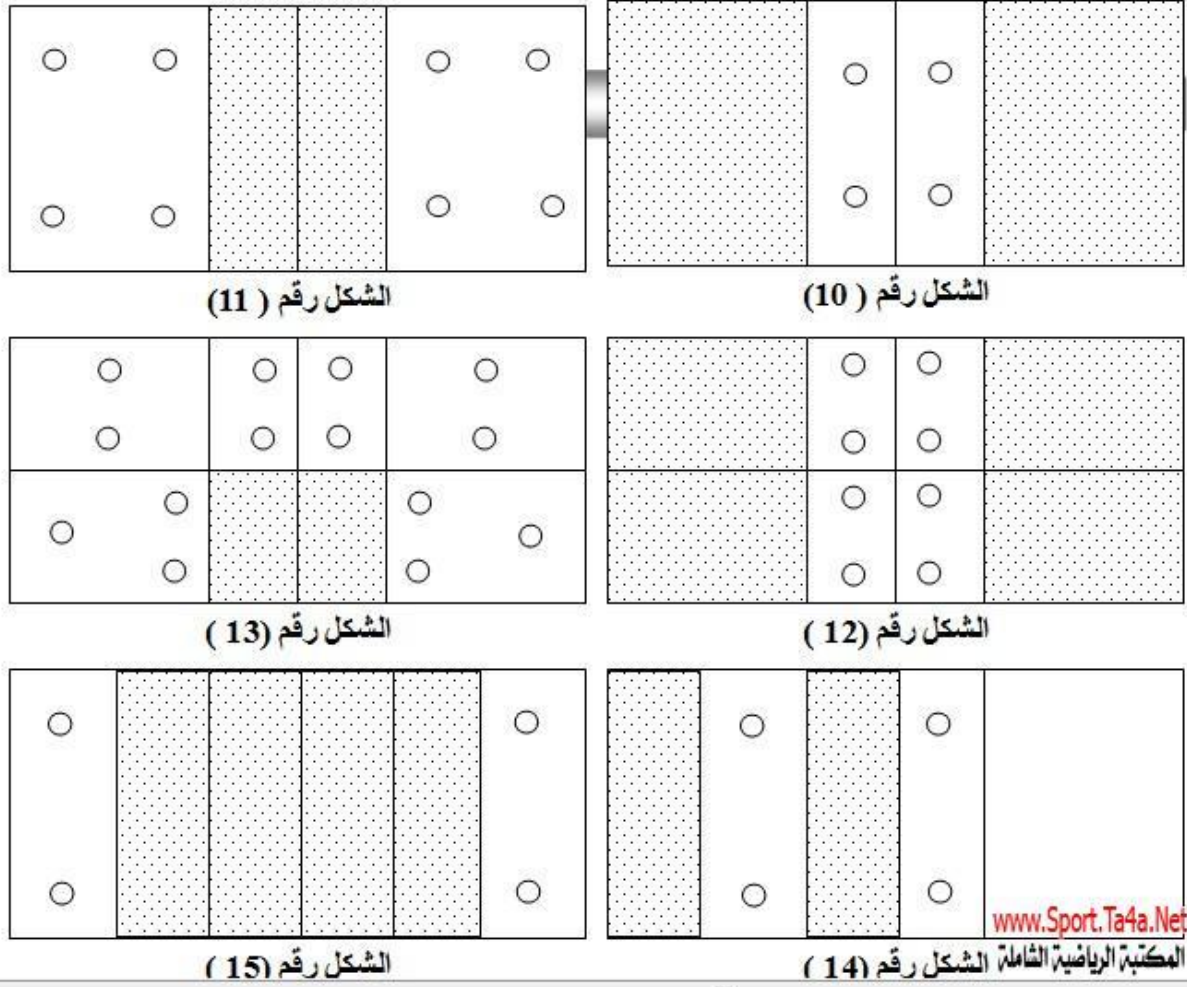
5-1-أنواع طرق اللعب 4-2: وتحتوي

أ- طريقة 2:2:2

ب-طريقة 3:1:2

ت-طريقة 4: صفر:2

أ-طريقة 2:2:2



وهي عبارة عن وجود لاعب ثانوي ولاعبين مهاجمين رئيسيين ولاعبين معدين. وتتلاءم هذه الطريقة مع الفرق ذات المستوى العالي يوزع المهاجمين عادة ما يكون أحدهم مهاجم رئيسي والآخر مهاجم ثانوي بحيث يكون خلال فترات اللعب مهاجم رئيسي آخر ثانوي ومعد على الشبكة، والمهاجم الثانوي يقوم بعملية تنفيذ الصد ضد الضربات الهجومية للفريق المنافس.¹⁶

¹⁶) Règles officielles de Beach Volleyball 2017-2020 Publiées par la FIVB en 2016 – www.fivb.org Conception et mise en page: Samuel Chasaux Illustrations: © FIVB 2016.

ب-طريقة 3: 1: 2:

تتميز هذه الطريقة بوجود ثلاثة مهاجمين ثانويين ومهاجم واحد رئيسي ومعددين. يختار المدرب هذه في الحالة التي لا يمتلك فريقه لاعبين مهاجمين رئيسيين، فيتخذ الفريق الطريقة الدفاعية وتشكيل حائط صد قوي ضد هجوم الفريق المنافس التي تكون الضربات الهجومية من طرفه ويوزع اللاعبين كما يرتئي المدرب.

ت-طريقة 4: صفر 2:

يتم اختيار واستخدام هذه الطريقة في حالة عدم وجود مهاجم رئيسي في الفريق، ويكون توزيع اللاعبين المهاجمين الثانويين الأربعة بشكل قطري أو متقابل، فالمدرب يتخذ هذه الطريقة الدفاعية لمنع تنفيذ الهجوم للفريق المنافس وذلك بتكوين حائط الصد أماما.

5-2-طريقة 6:6:

تعتبر هذه الطريقة أكثر تقدما بحيث يتميز الستة لاعبين فيها باللياقة البدنية العالية وإتقان المهارات الأساسية بكفاءة عالية كالضربات الساحقة والإعداد والإرسال ، وإتقان الخطط الهجومية والدفاعية على اعتبار أنهم متعادلين في قدراتهم.

5-3-طريقة أخرى:

هناك طرق أخرى من طرق اللعب مثل طريقة اللعب بمهاجم واحد وخمسة معدين (5:1) الدفاعية، و طريقة اللعب بخمسة مهاجمين و معد واحد و تعرف هذه الطريقة بطريقة (5:1) الهجومية، إلا أن هذين الطريقتين غير مفيدتين حيث أن اللعب بمهاجم واحد و معد لا يؤدي الهدف و غير كاف توزيع تنظيم الأداء و العمل طوال فترات اللعب في الملعب.

5-4- طريقة العداء :

تتميز هذه الطريقة باستخدام لاعب واحد معد من الخط الخلفي. فبعد تنفيذ ضربة الإرسال المنافس على اللاعب مباشرة العدو للأمام على الشبكة لاستقبال الكرات المرتدة من الدفاع عن الإرسال أو الضربات الساحقة ويقوم بإعداد الكرة ولهذا سميت بطريقة العداء، وفائدة هذه إعطاء الفرصة للاعبين الخط الأمامي الثلاثة لأداء الضربات الساحقة على الشبكة والتمويه على الفريق المنافس حتى لا يتمكن من معرفة من هو الذي سوف يقوم منهم بالضرب الساحق. ويلزم هذه الطريقة مستوى عالي من اللياقة البدنية لضمان سرعة التحرك من مكان إلى آخر، في الوقت المناسب وسرعة رد الفعل وقوة التحمل.¹⁷

¹⁷) Dominique Kraemer : Enseigner le volley Ball en milieu scolaire (collèges – lycées).éditions Actio paris .2006.

المحور الخامس: خطط اللعب في الكرة الطائرة

محاضرة رقم (13): أنواع خطط اللعب في الكرة الطائرة

1- تقسم خطط اللعب إلى الأقسام التالية:

- الخطط الفردية
- الخطط الجماعية
- الخطط العامة

1-1- الخطط الفردية: وتنقسم إلى اثنين:

1-1-1- الخطط الفردية الهجومية وهي:

أ- الإرسال

ب- الإعداد

ج- الضرب الساحق

1-1-2- الخطط الفردية الدفاعية وهي:

أ- الدفاع عن الإرسال

ب- حائط الصد الدفاع عن الملعب

1-2- الخطط الجماعية: وتنقسم إلى قسمين:

1-2-1- الخطط الجماعية الهجومية:

أ- الهجوم باللعب الأمامي.

ب- الهجوم بالعداء. (المعد في المركز الخلفي)

ت- الهجوم بعد اللمسة الأولى

ج-الهجوم بعد اللمسة الثانية.

1-2-2-الخطط الجماعية الدفاعية:

- أ- تشكيلات الدفاع عن الإرسال (السداسي، الخماسي، الرباعي)
- ب-تشكيلات الصد (الصد بلاعب واحد، الصد بلاعبين، الصد بثلاثة لاعبين)
- ث-تشكيلات الدفاع عن الملعب (بمركز 6 أماما، بمركز 6 في منتصف الملعب، بمركز 6 خلفا)

1-3-الخطط العامة:

- أ- اختبار نصف الملعب.
- ب-تبديل اللاعبين
- ج- لعب الكرة المرتدة من الشبكة.
- ح- سرعة اللعب
- خ- تغيير المراكز
- د- التغطية.

2-الخطط الجماعية الهجومية:

لضمان نجاح عملية الهجوم يجب مراعاة النقاط التالية:

- أن يأخذ اللاعب المعد مكانا مناسباً يسمح له بالتحرك لأداء الإعداد من منتصف الملعب أو على الشبكة.¹⁸

¹⁸) Christophe Geoffrey : guide des étirements du sportif. édition vigot domaine des étirements activo-dynamique.2000.

- يجب على اللاعب المعد الاشتراك في الصد، وبعد الانتهاء عليه الاستعداد فوراً لأداء الإعداد من منطقة الصد.

- يجب أن يتميز اللاعب المعد بالدقة في الإعداد.

- يجب على اللاعب المعد القدرة على ملاحظة وضع المهاجم بالنسبة له أداء التمريرة التي تناسب الموقف من حيث الارتفاع أو الانخفاض أو إعداد قصير أو طويل حتى يتمكن المهاجم من تنفيذ الهجوم بنجاح.

- يجب تنفيذ عملية الهجوم بتخطيط ودقة لضمان نجاحها وتأثيرها على الفريق المنافس.

3-أنواع الخطط الجماعية الهجومية:

تنقسم الخطط الجماعية الهجومية إلى الأنواع التالية:

1- عملية الهجوم بواسطة اللاعب الأمامي.

2- عملية هجوم بواسطة العداء.

3- عملية الهجوم بعد اللمسة الأولى.

4- عملية الهجوم بعد اللمسة الثانية.

3-1-عملية الهجوم بواسطة اللاعب الأمامي:

تؤدي هذه العملية بواسطة اللاعب المعد الذي يقوم بالإعداد من المنطقة الأمامية و غالباً ما

يتم الإعداد من مركز (2) أو مركز (3) . ويؤدي جميع اللاعبين الإعداد من هذين المركزين

طوال فترة أشواط المباراة، وتتلاءم هذه الطريقة مع الفرق المبتدئة للاعبين الناشئين.

يجب على لاعبي المنطقة الخلفية القيام بتوجيه الكرات بدقة إلى اللاعب المعد في المركز

(3) حتى يتمكن من إعدادها بإتقان إلى اللاعب المهاجم و يفضل عدم أداء القيام بالدفاع

لإحباط الهجوم بفضل الإعداد من مركز (3) أو مركز (2) يستعمل الإعداد من مركز (4) عندما يكون هناك لاعب أيسر، ويستحسن تغيير المراكز بين الضاربين بهدف مفاجأة الخصم.¹⁹

أنواع الإعداد من مركز (3) واحتمالات الضرب:

- 1- تمرير مسطح متوسط العلو أو عالي إلى مركز (4) أو مركز (2) عند وجود مهاجم أيسر.
- 2- تمرير متوسط العلو أو قصير للضارب مركز (4) الذي للداخل لضرب الكرة .
- 3- تمرير خلفي متوسط العلو أو قصير للضارب مركز (2) الذي يجري للداخل لضرب الكرة.

أنواع الإعداد من مركز (2) واحتمالان للضرب:

- 1- تمرير عالي وطويل أو منخفض سريع للضارب مركز (4) فيقوم اللاعب بالجري وتنفيذ الهجوم.
- 2- تمرير متوسط العلو أو قصير لمركز (3) الذي يقوم بالجري وتنفيذ الهجوم.
- 3- تمرير متوسط العلو أو قصير إلى اللاعب مركز (4) في مركز (3) لخداع المنافس.
- 4- تمرير طويل للاعب مركز (3) في مركز (4) والهدف خداع الخصم.
- 5- تمرير عالي متوسط العلو خلف الرأس للاعب مركز (3) الذي يضربها من مركز (2)
- 6- تمرير عالي خلف الرأس للاعب مركز (4) لضربها في مركز (2)

¹⁹) Benoit corroyer : V.B technique pour tous .Amphora . paris 2013 -1

أنواع الإعداد من مركز (4) واحتمالات الضرب:

1- في حالة وجود لاعب أيسر في مركز (3) أو مركز (2) يمكن إعداد الأنواع من 4-9 من المعد مركز (4).

2- في حالة وجود المهاجم الرئيسي في مركز (1) أو (5) أو (6) فإنه يمكن الإعداد عالياً في الثلث الأخير من المنطقة الأمامية وعليه القيام بضربها مع مراعاة الارتقاء من المنطقة الخلفية.

4- عملية الهجوم بالعداء:

تتميز هذه الطريقة في تقدم فاعلية المهاجمين كأفراد من خلال التنوع الكبير في الهجوم والمفاجأة للفريق المنافس، إن عدم معرفة من سيقوم بعملية الهجوم بسبب وجود ثلاث ضاربين باستمرار على الشبكة يؤدي إلى زيادة صعوبة عمل الدفاع للفريق المنافس في عملية الصد على الشبكة، ففي هذه الطريقة يقع عبء المباراة على لاعب العداء الذي يحتاج منه مجهود كبير و لياقة بدنية عالية، لأنه يبدأ في الجري لحظة استلام فريقه الكرة من اللاعب الضارب أو من إرسال الفريق المنافس فهذا يؤدي إلى زيادة العبء على لاعبي الدفاع في المنطقة الخلفية للدفاع عن الإرسال والاستقبال الجيد و القدرة على توجيه الكرات إلى اللاعب المعد يمكنه من إعدادها بطريقة جيدة ودقيقة للاعبين المهاجمين في المراكز الثلاثة في المنطقة الأمامية. وتتطلب طريقة الهجوم بالعداء تفاهم وتعاون تام بين أفراد الفريق والإلمام والإجادة المتكاملة لكافة المهارات والخطط فينصح باستعمالها للفرق ذات المستوى العالي.

في هذه الطريقة يكون العداء واقفا في مركز (1) أو مركز (6) بحيث يكون واقفا في مكانه الأصلي مكشوبا أو مختفي خلف زميله بعد أداء ضربة الإرسال من لاعب الإرسال للفريق المنافس يجري فورا وبسرعة ليقف بين اللاعب مركز (2) واللاعب مركز (3). أما في حالة وجود العداء في مركز (5) فيكون وقوفه بعد الجري بين الزميلين (4 و3).²⁰

4-1- طريقة العداء نوعين:

- العداء تبعا للمركز الخلفي، اين يكون اللاعب الذي يصل إلى المركز (1) مثلا هو المعد الذي يولى عملية الإعداد للفريق أثناء سير المباراة فهذا يتطلب أن يكون الفريق متكاملأ مهياً جيداً من الناحية البدنية فيجيد الإعداد والضرب الساحق.

- العداء تبعا للاعب، يحدد اللاعب المعد من بداية اللعب وهو المعد أينما كان في الملعب، يجب تغطية مكان العداء فورا بعد الجري، فعندما يكون اللاعب المعد في مركز (6 أو 1 أو 5) يقوم اللاعب القريب من المعد بتغطية مكانه إما اللاعب مركز (1)

4-2- أنواع الإعداد في طريقة العداء واحتمالات الضرب:

1- تمريرة قصيرة صاعدة لمركز (3)، أو تمريرة عالية لمركز (2)، أو مركز (4) لتنفيذ الهجوم من مراكزهما.

2- تمريرة قصيرة صاعدة لمركز (3)، تمريرة متوسطة العلو خلف الرأس لمركز (2)، أو متوسطة العلو وطويلة العلو لمركز (4) .

²⁰) Wang HK, Cochrane T. Mobility impairment, muscle imbalance, muscle weakness, scapular asymmetry and shoulder injury in elite volleyball athletes. J Sports Med Phys Fitness. 2001 Sep;41(3):403-10.

3- يجري اللاعب من مركز (4) لضرب الكرة قصيرة أو متوسطة العلو في مركز (3)،
يغير المهاجم مركز (3) مكانه لضرب الكرة عالية في مركز (4) وتمريرة عالية أو متوسطة
العلو خلف الرأس لمركز (2) .

4- يجري المهاجم من مركز (2) لضرب كرة متوسطة في مركز (3) بينما يجري المهاجم
مركز (3) من خلف العدا لضرب الكرة عالية أو متوسطة العلو من مركز (2). و توجه كرة
عالية طويلة لمهاجم في مركز (4) لتنفيذ الهجوم.

5- تمريرة قصيرة لمركز (3) أو متوسطة العلو فوق رأس نفس اللاعب مركز (3) وللخارج
جهة مركز (4) ليخطو مركز (4) لتنفيذ الهجوم، أو تمريرة متوسطة العلو للمهاجم (2).

6- كما في الطريقة السابقة رقم (5) ولكن إعداد الكرة للمهاجم مركز (1) أو مركز (5) في
المنطقة الخلفية مع مراعاة قانون اللعب.

5- عملية الهجوم بعد اللمسة الأولى:

تتميز هذه الطريقة بالجرأة والمخاطرة وبسرعة الأداء ومفاجأة المنافس قبل استعداده لعملية
الدفاع، حيث أن الهجوم يكون بعد اللمسة الأولى والتي تعتبر إعداد للكرة، فهذه الطريقة يوجد
لها قاعدة أساسية كما في طريقة العدا، فعند أدائها يجب أن يكون المهاجم متأكدا من
نجاحها، أما إذا كان المهاجم غير متأكد من الهجوم وملاحظة تكوين حائط صد أمام هجومه
فعلية عمل تمويه وخداع المنافس بإعدادها إلى المهاجم الأمامي و إنهاء الهجوم بعد اللمسة
الثانية.

5-1- شروط نجاح عملية الهجوم بعد اللمسة الأولى:

ويشترط لنجاح الهجوم بعد اللمسة الأولى ما يلي:

- أن يكون اللاعب المهاجم في أعلى مستوى مهاري وحركي والخطط الفردية.
- أن تكون التمريرة للمهاجم عالية ودقيقة.
- أن تكون الكرة القادمة من ملعب الفريق المنافس تمريرة عادية وليست ضربة هجومية ساحقة.
- في حالة أداء الفريق المنافس إرسال سهل كالإرسال من الأسفل أو برؤوس الأصابع تؤدي اللمسة الأولى (الدفاع عن الإرسال) من أعلى لضمان توجيه الكرة للمهاجم.

5-2- أنواع الإعداد باللمسة الأولى واحتمالات الضرب:

- 1- توجيه التمريرة الأولى مركز (2) أو مركز (3) أو مركز (4) وتنفيذ الهجوم من مراكزهم.
- 2- توجيه التمريرة الأولى إلى مركز (2) والتنفيذ بواسطة المهاجم مركز (3) أو مركز (2)، أو التمرير إلى المركز (3) و التنفيذ بواسطة المهاجم مركز (2) في مركز (3).
- 3- توجيه التمريرة الأولى إلى مركز (4) فيقوم بتنفيذ الهجوم المهاجم مركز (3) تمرير إلى مركز (3) والتنفيذ بواسطة المهاجم مركز (4).

6- عملية الهجوم بعد اللمسة الثانية من المنطقة الخلفية:

تختلف هذه الطريقة عن عملية الهجوم باللاعب الأمامي أو العداة بطريقة تمرير الكرة، وغالبا ما يكون إعداد الكرة قطريا ومائلا من المنطقة الخلفية من اللمسة الثانية، وهي حالة غالبية الحدوث في جميع المستويات، ولذلك يجب التدريب عليها لإتقانها، وتؤدي هذه التمريرة

باليدين من أعلى وتوجه الكرة إلى مركز (2) أو مركز (4) و تعتبر هذه التمريرة إعداد للكرة فلا بد من أن تنتهي بضربة ساحقة.²¹

6-2-أسباب حدوثها في لعبة الكرة الطائرة:

- عدم وصول الكرة للمنطقة الأمامية بعد الدفاع عن الإرسال.
- عدم توفيق حائط الصد في الدفاع عن الهجوم المنافس. مما يؤدي لوصول الكرة إلى المنطقة الخلفية.
- عدم استطاعت لاعب الدفاع في توجيه الكرة إلى المنطقة الأمامية بعد إنقاذه ضربة ساحقة من الفريق المنافس وارتدادها إلى أعلى.

²¹) Verhagen EA, Van der Beek AJ, Bouter LM, Bahr RM, Van Mechelen W. A one season prospective cohort study of volleyball injuries. Br J Sports Med. 2004 Aug;38(4):477-81

المحور الخامس: خطط اللعب في الكرة الطائرة

محاضرة رقم (14): أنواع خطط اللعب في الكرة الطائرة (تابع)

1-أنواع الإعداد بالتمريرة الثانية من الخلف واحتمالات الضرب:

1-1-بالنسبة للكرات الملعب بعد عملية الدفاع عن الإرسال:

- يقوم اللاعب مركز (2) أو مركز (1) بإعداد الكرة قريبا إلى مركز (4) عند وصول الكرة بطريقة غير دقيقة من الدفاع عن الإرسال.

- يقوم اللاعب مركز (4) أو مركزه (5) بإعداد الكرة قريبا إلى مركز (2) .

1-2-بالنسبة للكرات المرتدة من حائط الصد:

- لاعب المنطقة الأمامية عند الشبكة و الذي لا يشترك في الصد يستطيع القيام بالهجوم، حيث يعتبر اللاعب الأمامي الذي يستطيع أخذ خطوات اقتراب لتنفيذ الهجوم بضرب الكرة ك.

1-3-بالنسبة للكرة الملعب من دفاع الملعب بدون ملامستها للاعب حائط الصد:

تؤدي من مركز (2) أو (1) حسب اللاعب الذي تصل له الكرة ففي حالة وصول الكرة إلى اللاعب مركز (6) و لم يستطع السيطرة عليها وارتدادها للأعلى جهة مركز (1) فيقوم بدوره بتوجيهها قطرية و طويلة إلى المهاجم مركز (4) لتنفيذ الهجوم .

2-تغطية المهاجم:

في حالة الهجوم من مركز (4) مركز (6) في الخلف، يتحرك اللاعب مركز (3) للجانب و يتقدم اللاعب مركزه (5) للأمام لتكوين القوس الأول خلف المهاجم مركز (4)، ويتأخر (2)

و يتحرك اللاعب مركز (1) و مركز (6) جهة اليسار ليغطي مركز (5) المتقدم ويشكل القوس الثاني من المراكز (1،2،6) .

- في حالة الهجوم لاعب مركز (2) يتقدم اللاعب مركز (6) إلى الأمام، و يتكون القوس الأول من لاعبي مركز (3) و مركز (6)، أما القوس الأول من لاعبي مركز (3) ومركز (6)، أما القوس فيتكون من مركز (4) و مركز (5) ومركز (1) للتغطية والدفاع عن الهجوم المضاد .

- أما حالة هجوم اللاعب مركز (2) و اللاعب مركز (6) خلفا يتكون القوس الأول للتغطية من اللاعبين مركز (3) و مركز (1)، و القوس من اللاعبين مركزه (4) ومركزه (5) للدفاع عن الملعب و التغطية و الهجوم المضاد²².

- في حالة هجوم من المركز (3) و اللاعب مركز (6) خلفا يتم تكوين القوس الأول خلف اللاعب المهاجم من اللاعب مركز (2)، و اللاعب مركز (4) أما القوس الثاني فيتكون من اللاعبين مركز (1) و مركز (6) ومركز (5) للدفاع عن الملعب و الهجوم المضاد.

تتميز الفرق الجيدة بسرعة التنظيم في تنفيذ عملية التغطية و الدفاع عن الملعب من الهجوم المضاد، وذلك بسرعة إيجاد حلول مناسبة لكل موقف و التصرف السليم عند القيام بالهجوم من المنطقة الأمامية، لأنه كلما زاد عمل الهجوم في التشكيل والتنويع كلما زادت صعوبة

Internationale de Volleyball beach volleyball injury study. Am J Sports Med. 2003 Jan--²² Feb;31(1):119-25.

التغطية و الدفاع عن الملعب من الهجوم المضاد وبالتالي يؤدي إلى إرباك لاعب المنطقة الخلفية الذي يقوم بالتغطية.²³

3-الخطط الجماعية الدفاعية:

تشمل الخطط الجماعية الدفاعية على:

1- تشكيلات الدفاع عن الإرسال.

2- تشكيلات الصد عند الهجوم.

3- تشكيلات الدفاع عن الملعب.

3-1-تشكيلات الدفاع عن الإرسال:

الأمر التي يجب مراعاتها عند تشكيل الدفاع عن الإرسال:

عند الدفاع عن الإرسال يجب على لاعبي الفريق اتخاذ المواقف الصحيحة مع مراعاة قانون

اللعبة، وعلى اللاعبين المدافعين عند عمل تشكيلات الدفاع عن الإرسال مراعاة ما يلي:

- عدم وجود ثغرات في نصف الملعب لفريق المستقبل للإرسال للملاقاة عدم سقوط الكرة بداخلها.

- يجب أن تكون مواقف اللاعبين للدفاع عن الإرسال في أماكن تجعلهم ينتقلون بسهولة من

الدفاع إلى الهجوم وبدون الجري لمسافات كبيرة وبدون ارتباك أثناء التحرك.

²³ Bahr R, Reeser JC; Fédération Internationale de Volleyball. Injuries among world-class professional beach volleyball players. The Fédération.

- يجب أن يضع الفريق في عين الاعتبار نوع وقوة طبيعة الإرسال لتنفيذ عمل تشكيلة الدفاع التي تتلاءم معه.

- يجب اتخاذ وقفة الاستعداد بطريقة متأنية حتى يتمكن اللاعب من التركيز في الإرسال عند استقباله واستلامه له.

3-2- تشكيلات الدفاع عن الإرسال:

يتم تغيير الدفاع عن الإرسال حسب نوع واتجاه الإرسال من الفريق المنافس ليتلاءم مع كل حالة من الحالات الإرسال، ويجب على قائد الفريق معرفة نوع الإرسال المنفذ حتى يعطي الإشارة للاعبين الملائم للدفاع عن الإرسال أثناء اللعب وتقسم تشكيلات الدفاع عن الإرسال إلى ما يلي:

أ- التشكيل السداسي

ب- التشكيل الخماسي

ت- التشكيل الرباعي

أ- التشكيل السداسي:

يعتبر أفضل أنواع التغطية للمعرب، ولكن تكون فيه عملية الانتقال من الدفاع إلى الهجوم صعبة لعدم تحديد اللاعب المعد منذ البداية. وفي هذا التشكيل يقف جميع اللاعبين على شكل حرف (W) واللاعب (6) يتحرك قليلا جهة اليمين.

ويستعمل في الحالات التالية:

- في الفرق الممتازة للتنوع في الهجوم بعد التميرة الأولى أو بطريقة العداء في مكانه (المكشوف)

- إذا لم يكن الهجوم بواسطة التميرة الأولى يجري اللاعب المعد في حالة ملاحظة إن الكرة غير موجهة إليه فيتطلب ذلك سرعة رد فعل عالية.

- كما أنها تستخدم في الفرق المتوسطة المستوى ضد المنافس القوي.

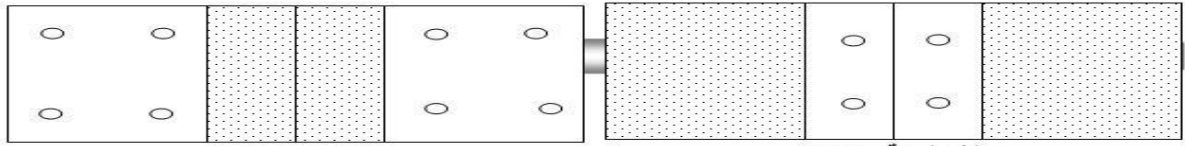
ب- التشكيل الخماسي: يتميز هذا التشكيل بتغطية جيدة للملعب، وتسهل عملية بناء الهجوم بسبب وجود لاعب معد أمام الشبكة مستعداً للإعداد لاعبين الضاربين، ويتناسب هذا النوع من التشكيل مع الفرق المتوسطة المستوى، حيث يقف اللاعبون على شكل حرف (W) صفيين مائلين فيقف اللاعبون الأماميين خلف خط الهجوم.

ت- التشكيل الرباعي:

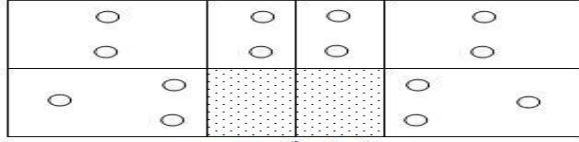
يستخدم هذا النوع من قبل الفرق ذات المستوى العالي ويتطلب هذا النوع قابليات بدنية عالية جداً للانتقال بسرعة من الدفاع إلى الهجوم وهو من أفضل التشكيلات في الانتقال للهجوم، ويقف (4) لاعبين على شكل قوس وعلى امتداد الملعب (منطقة الدفاع).

وإن لهذا التشكيل أيضاً نوعان كما في الوقفة الخماسية وهي عميقة إلى الخلف والقصيرة التي يتقدم فيها اللاعبون للأمام لمجابهة الإرسالات القصيرة إلى منطقة وسط الملعب ومنطقة الهجوم أو الإرسالات، كذلك فإن هذه الطريقة تتيح للمعد الفرصة من التقدم لجميع الجهات

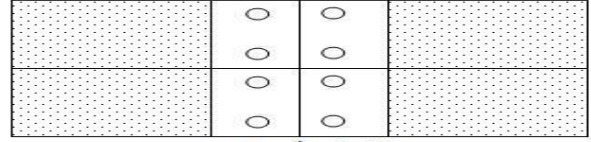
والى الأمام للإعداد. تحرك المعد من مركز 1 للإعداد. وتحرك المعد من مركز 6 للإعداد



الشكل رقم (10)



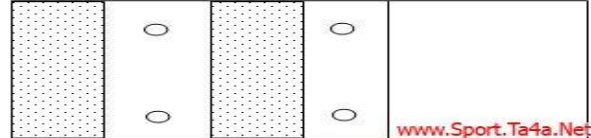
الشكل رقم (11)



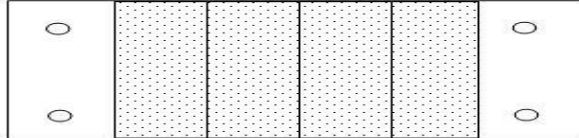
الشكل رقم (12)



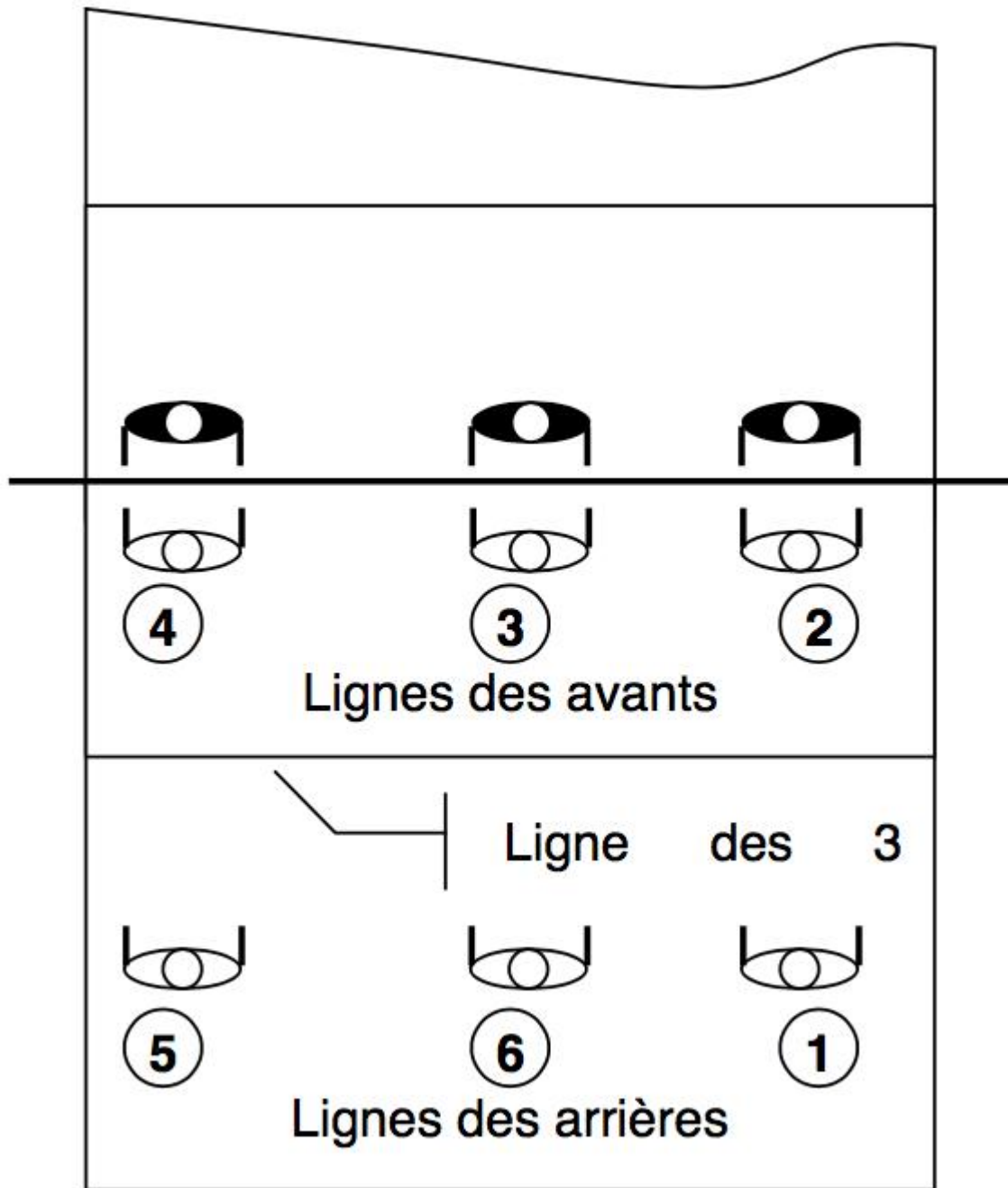
الشكل رقم (13)



الشكل رقم (14)



الشكل رقم (15)



المراجع الحديثة باللغة العربية

- 1) محمد الطاهر زردومي "التدريب في الكرة الطائرة. دار الكتاب اللبناني للطباعة والنشر لبنان.2000.
- 2) محمد صلاح الدين بكر "مبادئ الكرة الطائرة". القاهرة. مركز الكتاب للنشر 2002
- 3) أيمن عبد محمد محمد "مجلة الاتحاد الوطني للكرة الطائرة . القاهرة .ب.ن.2004.
- 4) سعد حماد الجميلي : "الكرة الطائرة وتدريباتها الميدانية لمهارة الإرسال الاستقبال الإعداد." ج1. 2010.
- 5) سعد حماد الجميلي : "الكرة الطائرة و تدرّيباتها الميدانية لمهارة الهجوم الساحق حائط الصد و الدفاع." ج2 . 2010.
- 6) سعد حماد الجميلي : "الكرة الطائرة مبادئها أسسها ." القاهرة. دار الفكر العربي.2006.
- 7) زكي محمد حسن : "مدرّب الكرة الطائرة العوامل المرتبطة باللعبة "الجزء الثاني الإسكندرية المكتبة المصرية .2004.
- 8) زكي محمد حسن : "مدرّب الكرة الطائرة أسس و اراء ." الجزء الأول. الإسكندرية المكتبة المصرية .2004.
- 9) القواعد الرسمية للكرة الطائرة 2017–2020 نشرت في عام 2016 من قبل-FIVB
www.fivb.org وتصميم وتخطيط: صامويل شوزو الرسوم التوضيحية: FIVB©2016

المراجع باللغات الأجنبية:

- 1) Bahr R, Reeser JC; Fédération Internationale de Volleyball. Injuries among world-class professional beach volleyball players. The Fédération Internationale de Volleyball beach volleyball injury study. Am J Sports Med. 2003 Jan-Feb;31(1):119-25.
- 2) Verhagen EA, Van der Beek AJ, Bouter LM, Bahr RM, Van Mechelen W. A one season prospective cohort study of volleyball injuries. Br J Sports Med. 2004 Aug;38(4):477-81
- 3) Wang HK, Cochrane T. Mobility impairment, muscle imbalance, muscle weakness, scapular asymmetry and shoulder injury in elite volleyball athletes. J Sports Med Phys Fitness. 2001 Sep;41(3):403-10.

- 4) Benoit corroyer : V.B technique pour tous .Amphora . paris 2013.
- 5) Benoit corroyer : V.B fondamentaux techniques pour tous .Amphora.2017.
- 6) Christophe Geoffrey : guide des étirements du sportif. édition vigot domaine des étirements activo-dynamique.2000.
- 7) Dominique Kraemer : Enseigner le volley Ball en milieu scolaire (collèges – lycées).éditions Actio paris .2006.
- 8) Règles officielles de Beach Volleyball 2017-2020 Publiées par la FIVB en 2016 – www.fivb.org Conception et mise en page: Samuel Chesaux Illustrations: © FIVB 2016.
- 9) Elisabeth Chêne : V.B de l école aux associations éditions revue EPS paris.2002.
- 10) FIVB. Fédération internationale de volley Ball “manuel d’entraîneurs”2011.
- 11) Rim ben Dhaou et Benoit Corroyer : V.B secrets d entrainement méthodologie et exercices l expertise du haut niveau au service de tous -collaborateur mauricio paes. Amphora 2019.
- 12) Jacques Metzler : le volley Ball en situation. L’ EPS en poche. ISSN.16352246.Editions revues EPS 2005.
- 13) Julien Carrère clara soriano : livre des règlements du volley Ball .j apprends le volley Ball mes docs .sports : Dés 5 ans mes docs sports édition milan .2018.
- 14) Marco .P .:les fondamentaux du volley Ball entrainement technique tactique traduction pascal maruce . paris Amphora.2002.
- 15) Philippe Blain : volley ball de l apprentissage a la compétition de haut niveau – vigot .paris.2006.
- 16) Henri Salamon : agrégé d’EPS professeur ressource en athlétisme a l IUFM de Toulouse . professeur pilote des épreuves physiques au CAPEPS externe BEE 1. d’athlétisme dans le domaine des exercices de pieds.2010.
- 16) Gille Bortoli : manuel de volley Ball : de l’initiation au perfectionnement Amphora .2007.