

الكرة الطائرة

التاريخ والمهارات الأساسية

كابتن
خالد جمال السيد

الطبعة الأولى
2019م

الناشر
مؤسسة عالم الرياضة للنشر
ودار الوفاء لدنيا الطباعة
مبوييل: 00201001293233
تليفون 002035404480 الإسكندرية



حقوق الطبع محفوظة

الكرة الطائرة التاريخ والمهارات الأساسية

كابتن

خالد جمال السيد

الطبعة الأولى 2019 - الإسكندرية

مؤسسة عالم الرياضة

196 ص : 16 x 24 سم

رقم الإيداع : 2018/21653

ISBN: 978-977-735-911-5



www.facebook.com/dwdpress



www.instagram.com/darelwafaa

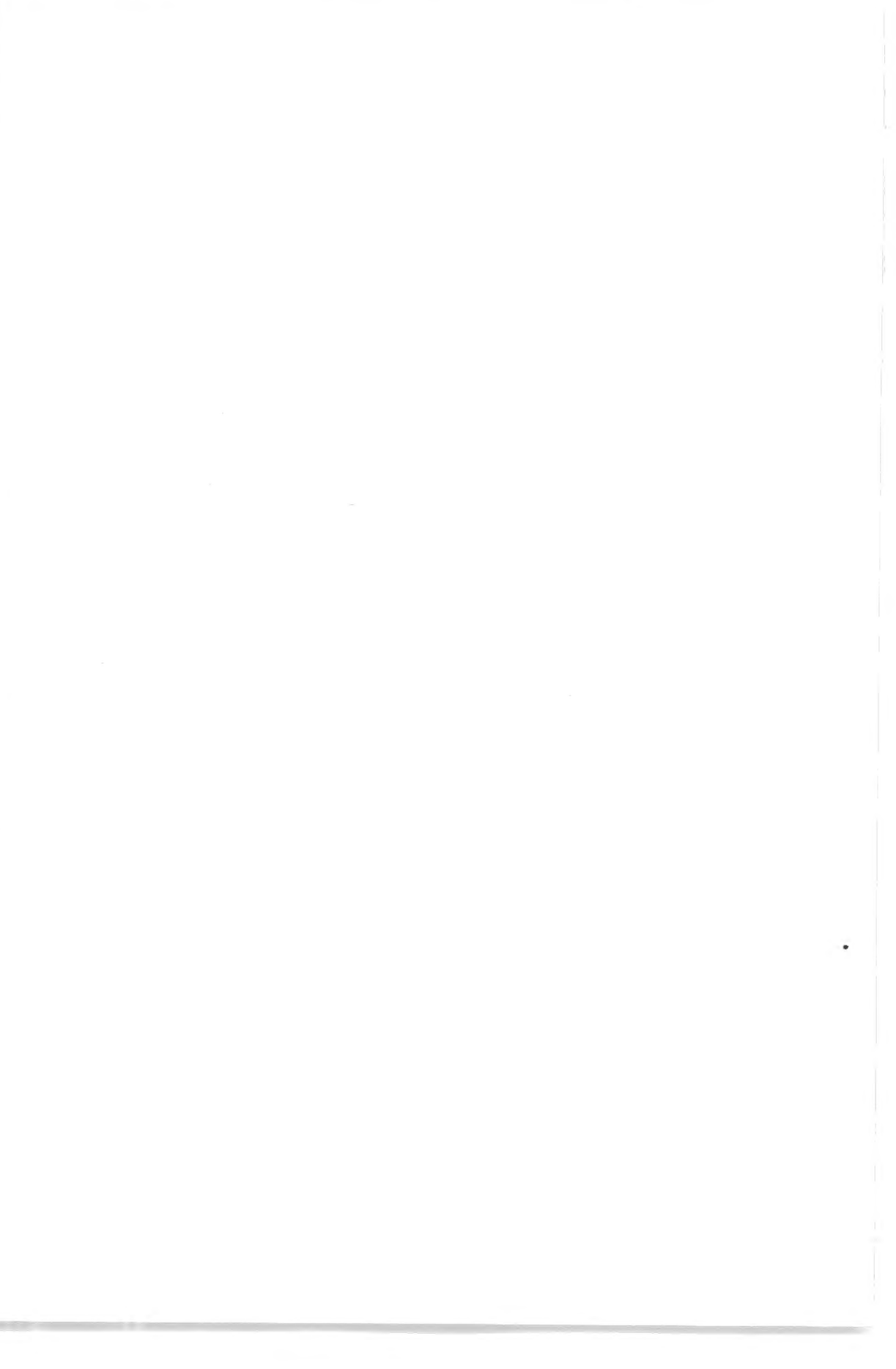


www.twitter.com/darelwafaa



www.darelwafaa.net

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مقدمة

تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب المناسبة لكل سن.. فيمارسها الأفراد بقدر ما يستطيع كل منهم أن يبذل من جهد بل حتى الأفراد الذين لم يسبق لهم لعبها يجدون متعة في لعبها أول مرة، ولعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي يمكن أن يمارسها الجنسين رجال ونساء وكذلك يمكن اختلاط الجنسين عند ممارستها لتصبح بذلك وسيلة اجتماعية ممتعة من وسائل استثمار وقت الفراغ.

وتتميز لعبة الكرة الطائرة بأنها تتناسب كل من تقدمت بهم السن ممن مارسوا الألعاب الأخرى حيث يجدون في مزاولتها نشاطا يتناسب مع قدراتهم البدنية المحددة وهذا الهدف هو الذي أنشأت لعبة الكرة الطائرة أساسا من أجل تحقيقه في الولايات المتحدة الأمريكية، وتعد هذه من العوامل التي أدت إلى سرعة انتشار لعبة الكرة الطائرة في العالم كلعبة جماعية وتروحية.

أما بالنسبة للمستويات الرياضية العالية فنجد أن لعبة الكرة الطائرة تحتاج إلى مستوى عالي من اللياقة البدنية فعلى الرغم من أن ملعب الكرة الطائرة يعد أصغر ملعب للعبة جماعية وذلك بحساب عدد الأمتار التي تخص كل لاعب في الملعب فنجد أنها تساوي 13.5 متر مربع وهذه المساحة نسبيا إلى الألعاب الأخرى تعد صغيرة فمثلا المساحة التي يلعب فيها لاعب كرة القدم 280 مترا مربعا. إلا أنه إذا تأملنا التحركات الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة والجهد الذي يبذله اللاعبون نجد أن اللاعب يتحرك في الملعب سواء كانت الكرة في ملعبه أو ملعب الفريق المنافس.

ولعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تناولتها يد التطوير الفني والخططي والتقدم بهدف النهوض بها من حيث الداء وخطط وطرق اللعب بمسايرة التقدم السريع في المجال الرياضي وخاصة عند مقارنتها برياضة المستويات العالية ، حيث تميزت لعبة الكرة الطائرة بكثرة وتنوع مهاراتها الحركية الأساسية والتي تعتبر أحد الجوانب الهامة التي يبنى على أساسها الجوانب الخططية للعب وتتميز الكرة الطائرة بالانتقال السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس فهي تتسم بالتفاعل المستمر للمواقف الهجومية والدفاعية طول المباراة.

التطور التاريخي لمهارات الكرة الطائرة

منذ ظهور الكرة الطائرة عام 1895 بأمریکا علی ید) ولیام



مورجان المدير السابق William morgan (لجامعة هوليوك، ومن هذا الوقت بدء انتشار لعبة الكرة الطائرة في جميع الجامعات الأمريكية عن طريق جمعية الشبان المسيحية ثم بدء انتشارها في أوروبا بعد نهاية الحرب العالمية الأولى وقد دخلت الكرة الطائرة مصر عن طريق مدارس الإرسالية الأمريكية عام 1935م ثم انتشرت عن طريق جمعية الشبان

المسيحية وظلت لعبة الكرة الطائرة تحت إشراف اتحاد كرة السلة.



وقد دخلت الكرة الطائرة الألعاب الأولمبية عام 1964م في دورة طوكيو، وكانت اللعبة الجماعية الوحيدة التي دخلت الأولمبياد للمشاركة على مستوى الجنسين "رجال، سيدات".

فتنافست الدول في أعداد فرقها القومية لنيل شرف تمثيل دولهم والحصول على الميدالية الذهبية وسيادة العالم في هذه اللعبة سواء للرجال أو السيدات ولقد تجسد هذا التنافس في ابتكار العديد من المهارات وتطويرها، وكذلك في ابتكار العديد من المهارات وتطويرها، وكذلك في وضع الخطط

وطرق اللعب الهجومية والدفاعية وأيضا في استخدام طرق وأساليب التدريب الحديثة.



ولقد ظهر هذا جليا في الدورات الأولمبية الحديثة فمثلا في دورة سول 1988م ظهر الضرب الساحق من المنطقة الخلفية وإتقان الإرسال على يد الأمريكان والمدرسة الأوروبية،

كما ظهر في دورة برشلونة 1992م العديد من تشكيلات استقبال الإرسال فخلال السنوات القليلة الماضية تقدم مستوى لعبة الكرة الطائرة في المجال الأولمبي والعالمي نتيجة لنظم التطور المتكامل في التدريب وتطوير قدرات اللاعب لأعلى مستوى اعتمادا على الطرق والوسائل العلمية الحديثة للقياس والتقييم.

خطط اللعب في الكرة الطائرة

تعريف خطط اللعب وأهميتها:

تعرف خطط اللعب بأنها عمليات الهجوم والدفاع الفردية والجماعية التي تتلائم مع قوانين اللعبة ، وأسلوب الصراع مع المنافس ، وشروط اللعب المتعددة التي يمكن بواسطتها



تحويل شكل اللعب بهدف الوصول بنتائج اللعبة إلى المستوى العالي والفوز . ويعتبر التنوع والتغيير في الخطط ضرورة ملحة لمحاولة كسب نقطة بأي وسيلة قانونية.

واللعب الفردي غير ممكن حدوثه في الكرة الطائرة إذ يؤدي إلى فشل ذريع . ولذلك يجب على اللاعب الارتباط المستمر بفريقه في كل تحركاته .

ولضمان تحقيق الهدف يجب تنفيذ الثلاث لمسات المسموح بها في القانون بقدر الإمكان ، إذ أنها تساعد على تحويل المواقف من دفاعي إلى هجومي بصورة واضحة ، فيتحول اللعب من الدفاع إلى الإعداد ثم إلى الهجوم.

ويجب أن تكون الخطط موضوعة بطريقة محددة ومنظمة تضمن تحقيق الغرض منها ، على أن يتسم اللاعبون بالذكاء وحسن التصرف للتكيف مع كل حالة من حالات اللعب. ويتطلب الانتقال السريع من الدفاع إلى الهجوم أو بالعكس بكل دقة وإتقان جميع أنواع المهارات بالنسبة لجميع اللاعبين.

العوامل التي تؤثر في خطط اللعب:

هناك عدة عوامل التي تلعب دورا كبيرا عند اختيار الخطة ومنها :

(1) قدرة الأداء الحركي للمهارات بالإضافة إلى إمكانيات اللاعب في تنفيذ الخطط الفردية.

(2) قدرة تفهم الخطط الجماعية لكل لاعب على حدة ولل فريق كله بشكل متكامل .

(3) نوعية الخطط الفردية والجماعية الخاصة بالفريق المنافس.

(4) مستوى الإعداد البدني للاعبين ، فمثلا يتناسب اختيار الخطط في كل شوط مع مدى قدرة اللاعبين على التحمل .

(5) حالة العوامل الخارجية مثل الأرض والرياح والجو وموقع الشمس أو الضوء ونوع الملاعب (مغلقة - مكشوفة) الخ.

(6) نوع المباراة المقامة والهدف منها (ودية - رسمية - دولية....الخ).

الرموز المستخدمة في الكتاب

شبكة	
مهاجم رئيسي	
مهاجم ثانوي (عام)	
لاعب معد	
حائط الصد	
مراكز اللاعبين	
لاعب مركز (٦)	
منطقة خطرة	
ظل حائط الصد	
إتجاه جري (سير) المهاجم	

مسار الكرة ➔

خط سير الكرة بعد الضربة الهجومية ➡

مكان إنتقال اللاعب ➡

الكرة ○



الباب الأول

الفصل الأول : أقسام وتصنيف المهارات
الأساسية

الفصل الثاني : الإرسال

الفصل الثالث : الدفاع عن الإرسال

الفصل الرابع : التمرير

الفصل الخامس : التمرير من أسفل

الفصل السادس : الإعداد

الفصل السابع : الضرب الساحق

الفصل الثامن : الصد

الفصل التاسع : الدفاع عن الإرسال



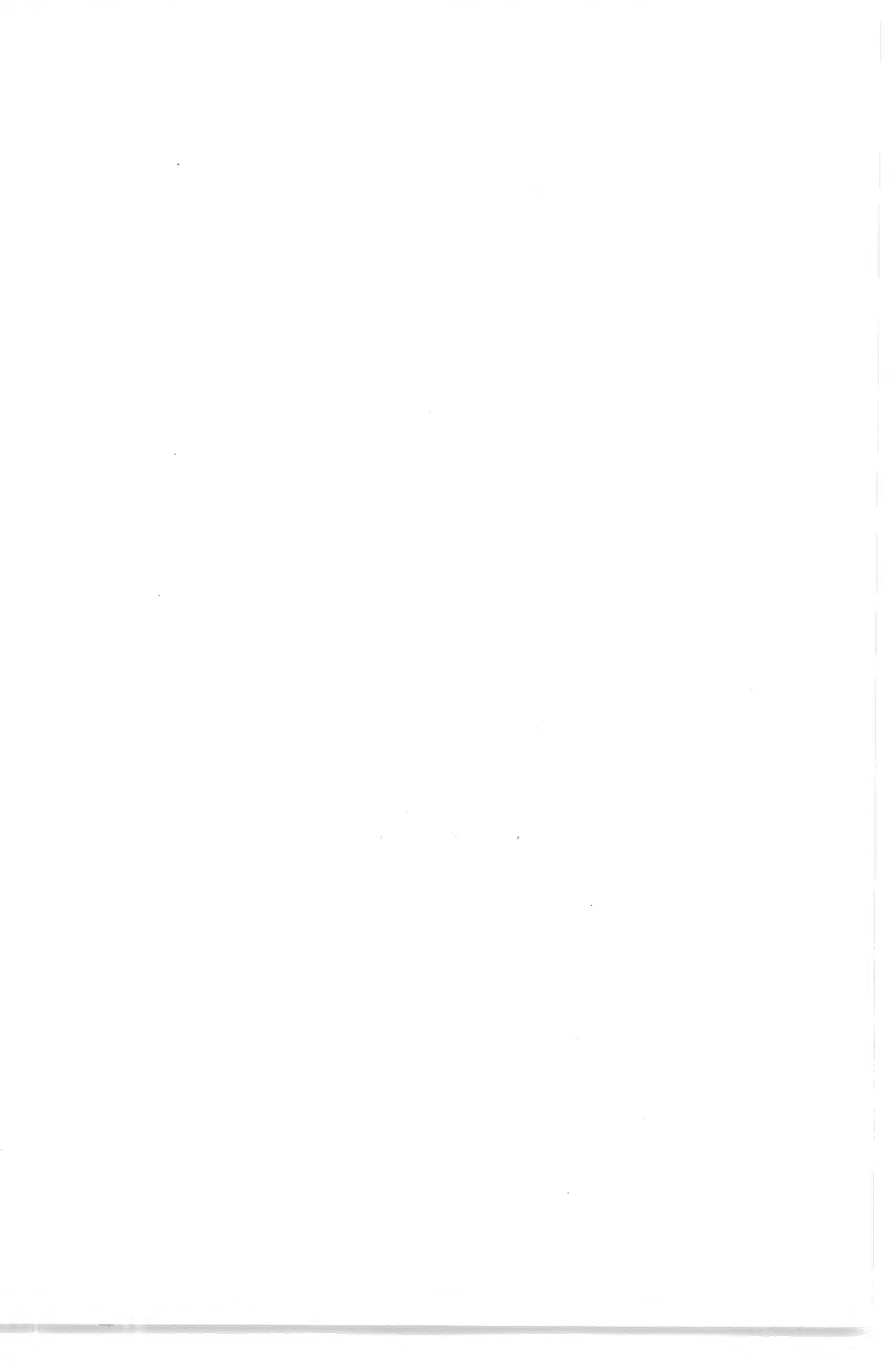
الفصل الأول

أقسام وتصنيف المهارات الأساسية

- مقدمة
- أقسام وتصنيف المهارات الأساسية
- تصنيف المهارات الأساسية
- وقفة الإستعداد:

تعريف

طريقة أداء وقفة الإستعداد
الأخطاء الشائعة في وقفة الإستعداد

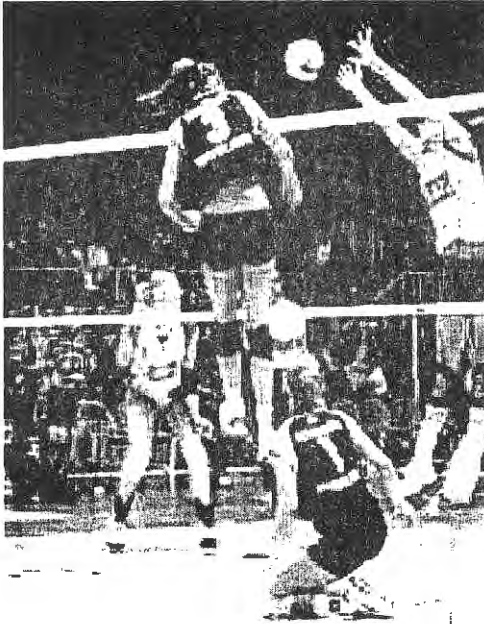


الفصل الأول

أقسام وتصنيف المهارات الأساسية

مقدمة

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 أفراد لهذه المبادئ الأساسية



للعبة في جميع مواقف اللعب. وإتقانها يعتمد على الأسلوب الصحيح في طرق التدريب المتبعة للوصول باللاعب الى أفضل النتائج في الأداء مع الاقتصاد في المجهود المبذول.

لهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على أجادة أفراد للمهارات الأساسية بدقة وإتقان فيستطيعوا تأدية التمرير بأنواعه بخفة ورشاقة والإرسال بطرق مختلفة ، وتنطية المراكز الخالية في الملعب ويستطيعوا أداء الضربات الهجومية بنجاح ، والقيام بعملية الصد لإحباط هجوم الفريق المنافس وتوجيه الكرة إلى المكان المرغوب به 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 . فلا يستطيع اللاعب أن يتخصص في مركز معين سواء في الدفاع أو في الهجوم فكل لاعب يعمل ويساهم في الدفاع وكذلك في الهجوم مع بقية أفراد الفريق .

ولهذا يجب على لاعب الكرة الطائرة أن يعد اعدادا جيدا حتى يستطيع أن يتحرك في الملعب من الدفاع إلى الهجوم والعكس باستمرار تبعاً لمواقف اللعب المتغيرة كالتحرك لتغطية حائط الصد أو التخطيط لأداء الضرب الساحق ، فعلى المدرب تدريب أفراد الفريق على التحرك في مواقف اللعب الكثيرة المختلفة.

أقسام المهارات الأساسية :

يمكن تقسيم المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة إلى:

أولاً - مهارات هجومية:

- 1- الإرسال. أ. من أعلى ب. من أسفل
- 2- التمريض. أ. من أعلى ب. من أسفل
- 3- الإعداد.
- 4- الضربات الساحقة.
- 5- الصد (الهجومي).

ثانياً - مهارات دفاعية:

- 1- الإستقبال (الإستعداد).
- 2- إستقبال الإرسال.
- 3- الصد (الدفاعي)
- 4- الدفاع عن الملعب.

تصنيف المهارات الأساسية:

أولاً - مهارات تؤدي بيد واحدة:

1. الإرسال.
2. الإعداد.
3. الضرب الساحق.
4. الصد
5. الدفاع عن الملعب (الدرجة الجانبية ، الفطس).

ثانياً - مهارات تؤدي باليدين:

1. استقبال الإرسال.
2. الإعداد.
3. حائط الصد.
4. الدفاع عن الملعب (باليدين من أسفل ، الدرجة الخلفية ، الفطس).

ثالثاً - مهارات تؤدي من الثبات:

1. الإرسال
2. استقبال الإرسال
3. الإعداد

رابعاً - مهارات تؤدي من الوثب:

1. الإرسال الساحق.
2. الإعداد.
3. الضرب الساحق.

4. حائط الصد.

ويمكن تلخيص المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة كما يلي:

1. وقفة الإستعداد (الإستقبال).

2. الإرسال.

3. الدفاع عن الإرسال.

4. التمريض.

5. الأعداد.

6. الضربات الساحقة.

7. الصد.

8. الدفاع عن الملعب.

وقفه الاستعداد:

تعريف:

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

أ- الوقفة المنخفضة:

والتي تناسب التغطية للهجوم (انظر الشكل).



ب- الوقفة المتوسطة:

وهي الأكثر استعمالاً وتناسب الاستعداد للتمرير والاعداد (انظر الشكل).





ج- الوقفة المرتفعة:

تناسب التمرير والاعداد

للخلف (انظر الشكل).

طريقة أداء وقفة الاستعداد:

في وضع الاستعداد المناسب يجب مراعاة الآتي:

يقف اللاعب على كلتا قدميه واحدى 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 مفصل المرفق ووضعهما بجانب الجسم استعدادا للتمرير
سواء من أسفل أو من أعلى أو الاعداد.

- اليدين تكونان مقعرتان واوسع قليلا من حجم الكرة والاصابع منتشرة
وممتدة بارتخاء وتلمس الكرة على بعد 15 - 20 سم أمام الوجه والساعدان
متعامدان مع العضدين في حالة التمرير أو الاعداد من أعلى.

- المرفقان يشيران للخارج وللأسفل

للامام يكون بتقديم القدم الأمامية ثم الخلفية. - التحرك

- 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 كما في (شكل

(3).

الاحطاء الشائعة في وقفة الإستعداد :

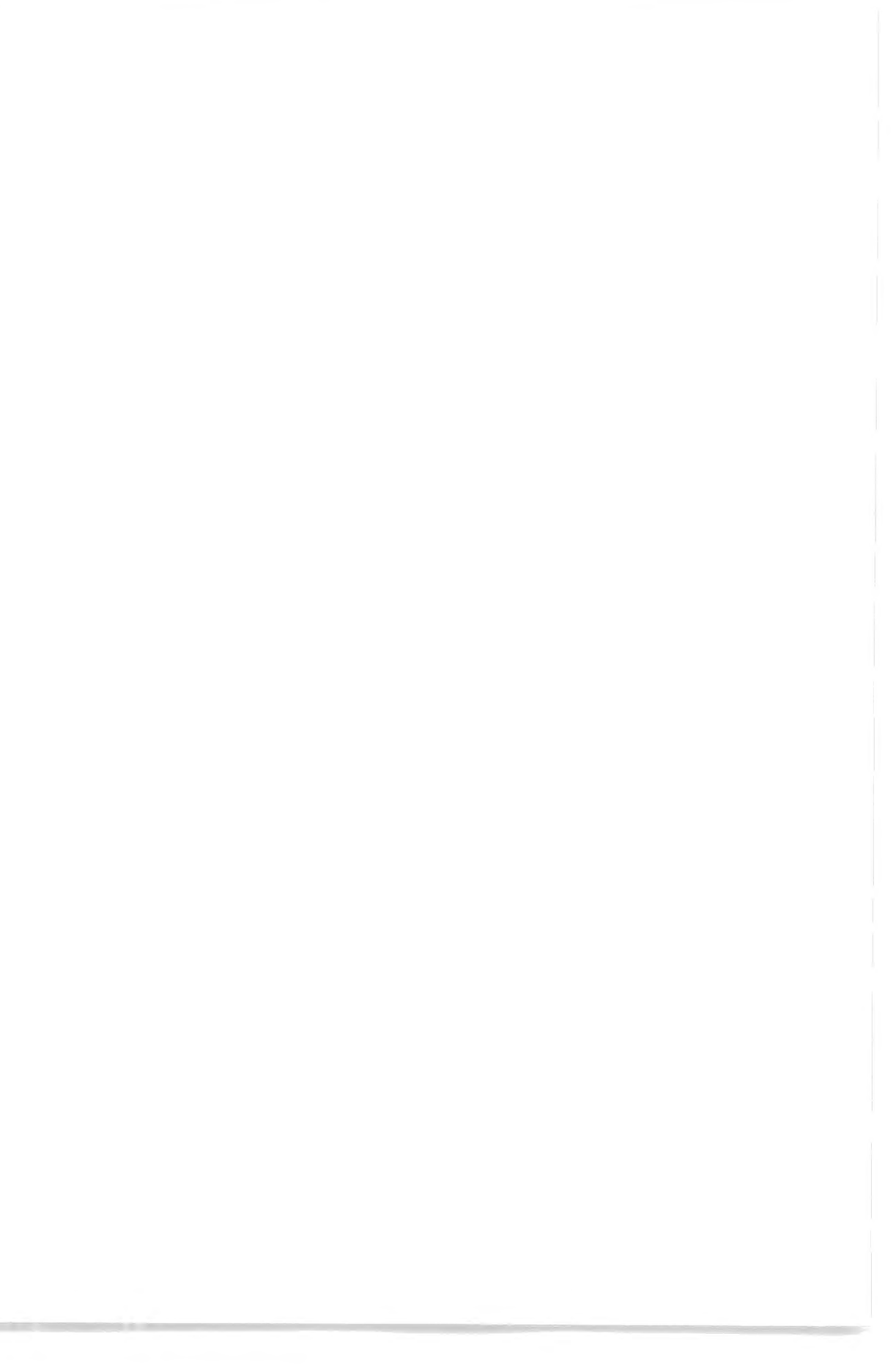
- الوقوف والمسافة بين الساقين غير مناسبة.
- عدم وضع الذراعين في وضعهما الصحيح كوضع الذراعين بعيدتين عن الجسم.
- عدم ثني الركبتين أو ثنيهما للداخل.
- بروز العجز للخلف.
- عدم توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- عدم متابعة النظر لخط سير الكرة.



الفصل الثاني

الإرسال

- تعريف.
- أهمية ومميزات الإرسال.
- أنواع الإرسال.
- الإرسال من أسفل.
- الإرسال من أسفل المواجه.
- طريقة الأداء.
- الإرسال من أسفل الجانبي.
- طريقة الأداء.
- الإرسال المعكوس الجانبي من أسفل (الروسي).
- طريقة الأداء.
- الإرسال من أعلى.
- الإرسال برؤوس الأصابع من مستوى الكتف.
- طريقة الأداء.
- الإرسال من أعلى المواجه (التس).
- طريقة الأداء.
- الإرسال الجانبي الخطأ.
- طريقة الأداء.
- الإرسال من أعلى المتموج.
- أهسامه.
- الإرسال المواجه المتموج (الأمريكي).
- طريقة الأداء.
- الإرسال من أعلى الجانبي المتموج (الياباني).
- طريقة الأداء.
- الأخطاء الشائعة في الإرسال من أسفل.
- الأخطاء الشائعة في الإرسال من أعلى.
- طرق تدريب الإرسال.



الفصل الثاني

الارسال

تعريف:

الارسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ، ويستأنف عقب انتهاء الشوط ، وبعد كل خطأ ، وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقفلة أو بأي جزء من الذراع بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس.

أهمية مميزات الارسال:

ترجع أهمية الإرسال إلى أنه أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي ، حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به . فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة ، ولكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة على أن يراعى فيها المسافة والارتفاع والمكان المحدد ، وهذا مما يدفع لاعبي الخصم في كل إرسال الى اتخاذ مواقف الدفاع. ويستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال خاصة وأن لاعب الارسال يكون أدائه مستقلا وبدون تأثير من زملائه أو الفريق المنافس.

أنواع الارسال:

نستطيع من خلال التكنيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال تصنيفها إلى نوعين رئيسيين هما: الإرسال من أسفل والإرسال من أعلى . وذلك وفقاً 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).

ثانياً: الإرسال من أعلى:

- 1- الإرسال من أعلى برؤوس الأصابع.
- 2- الإرسال من أعلى المواجه (التس).
- 3- الإرسال الجانبي الخطائي والجانبي المواجه الخطائي.
- 4- الإرسال المتموج (الأمريكي والياباني).

الإرسال من أسفل:

1- الإرسال من أسفل المواجه:

يعتبر من أسهل أنواع الإرسال ويستخدمه المبتدئون والآنسات لسهولة أدائه وعدم حاجته إلى قوة كبيرة ، فهو في 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 ومواجهاً للشبكة مع ثني الركبتين قليلاً وبخفة ويكون وضع القدمين قدم تسبق الأخرى بحيث تكون القدم المتقدمة عكس اليد الضاربة . في حالة الضرب باليد اليمنى تكون القدم اليسرى أماماً والعكس في حالة الضرب باليد اليسرى .

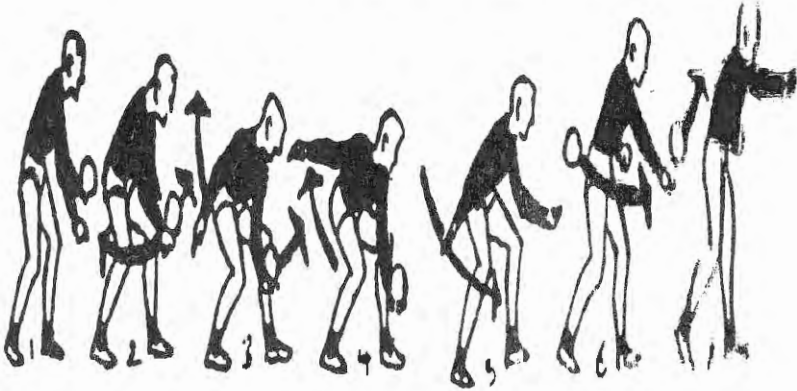
ففي حالة الضرب باليد اليمنى تستند الكرة على راحة اليد اليسرى أمام القدم اليمنى مع ميل الجذع والرأس للأمام قليلا وثقل الجسم على القدمين بالتساوي.

المرحلة الثانية (الرئيسية):

قذف الكرة باليد اليسرى لإرتفاع مستوى الكتف ، تؤرجح الذراع اليمنى الى الخلف مع انثناء بسيط في الجسم للأمام ، ونقل ثقل الجسم على القدم الخلفية ، ثم تؤرجح الذراع للأمام لتضرب الكرة من الأسفل والخلف في إرتفاع مستوى الحوض تقريبا ، وينقل ثقل الجسم على القدم الأمامية ، وتضرب الكرة باليد وهي مجوفة متغذبة شكل السطح الخارجي للكرة وتكون الاصابع مفرودة ومضمومة أو تضرب بكلوة اليد ، أو بواسطة القبضة لتعبر الكرة من فوق الشبكة . وفي هذه الحالة يجب أن يكون الرسغ واليد قوية ومتجهة مباشرة الى المكان المراد ايصال الكرة له.

المرحلة النهائية (الختامية):

تتم عملية المتابعة بفرد الذراع الضاربة أماما ، والجسم مفرد والركبتان مفرودتان ونقل الجسم على القدم الامامية ودخول الملعب لياخذ اللاعب مركزة في الملعب كما في (انظر الشكل).



2- الإرسال من أسفل الجانبي

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

طريقة أدائه:

المرحلة التمهيديّة:

يقف اللاعب خلف خط النهاية وفي منطقة الإرسال ، ويواجه الشبكة بجانِب الجسم ففي حالة اللاعب الأيمن يكون الكتف الأيسر مواجه للشبكة والعكس بالنسبة للاعب الأيسر والقدمين متباعدتين متوازيتين والقدم اليسرى للخلف قليلا (لمساعدة اللاعب على الدوران ودخول الملعب) والركبتين مثبّتين قليلا وثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي والجذع مفردا للأعلى وتحمل الكرة على راحة اليد اليسرى في مستوى الوسط.

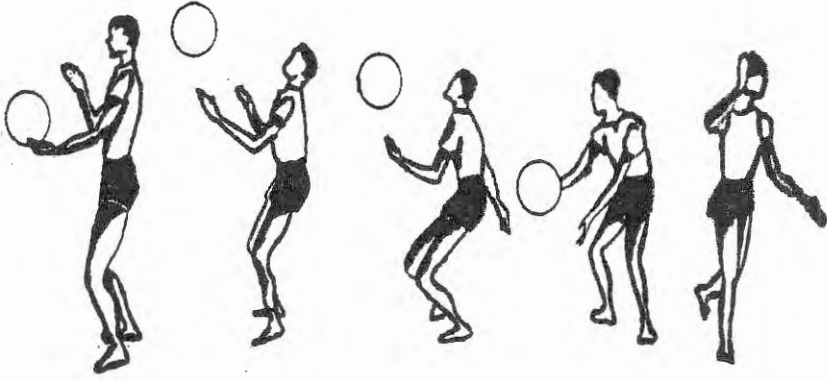
المرحلة الرئيسيّة:

تقذف الكرة للأعلى لمستوى الرأس أو الكتف ، تخرج الذراع الضاربة للخلف وللأسفل جانبا وقليلا 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.

المرحلة الختامية:

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

مركزه فوراً داخل الملعب كما في (انظر الشكل).



3- الإرسال الممكوس الجانبي من أسفل (الروسي):

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

طريقة أدائه:

المرحلة التمهيدية:

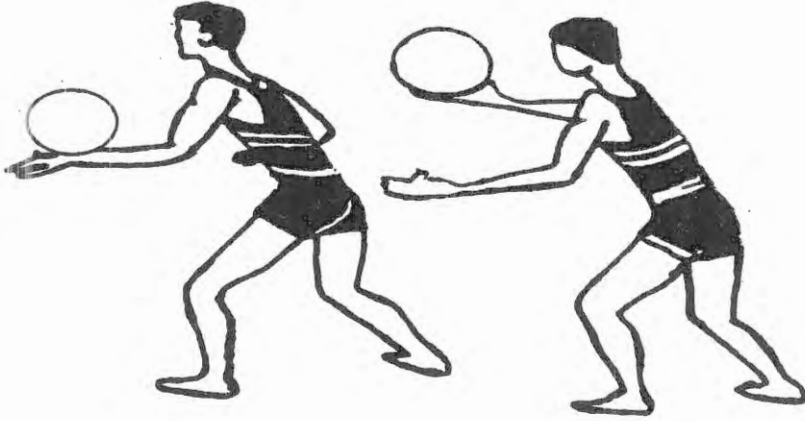
يقف اللاعب خلف خط النهاية وفي منطقة الإرسال والجانب للشبكة ففي حالة الضرب باليد اليمنى تكون القدم اليمنى أماما واليسرى خلفا والمسافة بين القدمين باتساع الحوض والركبتين مثبتتين قليلا والجذع مائل قليلا للأمام وللجانب من جهة الذراع الضاربة ، الرأس عموديا على الكتف والنظر إلى الكرة ، وتستند الكرة على راحة 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 ، أرجحة الذراع اليمنى وهي مفرودة من الأسفل للأعلى على شكل دائري لضرب الكرة بجانب اليد. وهي مفرودة بالاصبع الكبير (الإبهام) والسبابة والرسغ والأصابع مفرودة ومتلاصقة وتقابل 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 وفورا يتخذ اللاعب مركزه داخل الملعب كما في (الشكل).



الإرسال من اعلى:

1- الإرسال برؤوس الاصابع من مستوى الكتف:

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

طريقة الأداء:

المرحلة التمهيدية:

يقف اللاعب خلف خط النهاية وفي منطقة الإرسال ومواجهها للشبكة

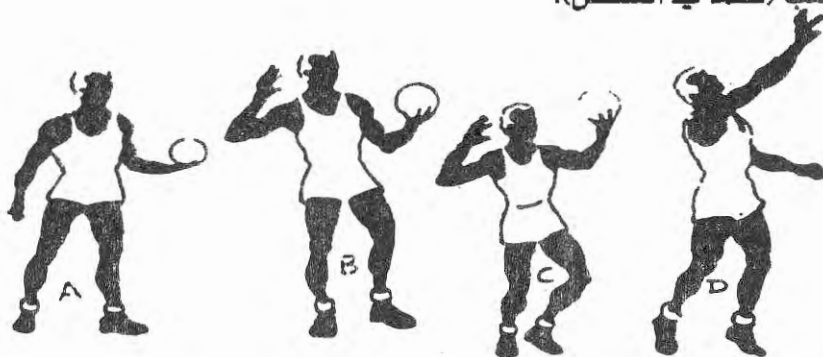
القدمان متباعدتان بإتساع الحوض واحدة تسبق الأخرى . ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي ، في حالة الضرب بالذراع اليمنى وتكون القدم اليمنى أماما واليسرى خلفا والعكس صحيح . تحمل الكرة على راحة اليد اليسرى ورفع اليد اليسرى مستوى الصدر للخارج قليلا والنظر للأمام ، واليد اليمنى لأعلى ووضعها بمستوى الكتف إستعدادا لضرب الكرة.

المرحلة الرئيسية:

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 الاصابع مشدودة ومفرودة من الخلف للأمام وللأعلى لتعبر فوق الشبكة.

المرحلة الختامية:

في لحظة ضرب الكرة ينتقل ثقل الجسم الى القدم الامامية ومتابعة اليد الضاربة للكرة ، ثم يتم دخول اللاعب بالقدم الخلفية لأخذ مكان في الملعب (كما في الشكل).



2- الإرسال من أعلى المواجهة (التس):

يعتبر أكثر أنواع الإرسال انتشارا واستعمالا في المباريات وبين

اللاعبين المتقدمين . ويعتبر إرسالها هادفاً ومحققاً حيث يستطيع اللاعب الذي يجيد التكنيك السليم من التوجيه والتحكم بدقة في المكان المناسب في ملعب الفريق الخصم حيث أن المنحنى الذي تسير فيه الكرة يكون منخفضاً وتكون حركة الكرة سريعة ، مما يسبب الإرباك للفريق المنافس ويصعب إستقباله ، ولتشابه هذا النوع من الإرسال مع الضربات الساحقة ، ينصح بتعليمه وإتقانه للاعبين.

طريقة أدائه:

المرحلة التمهيديّة:

يقف اللاعب خلف خط النهاية وفي منطقة الإرسال والقدمان متباعدتان متوازيتان بإتساع الحوض واحدة تسبق الأخرى . ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي الركبتان مثبتان قليلاً والجذع مستقيماً والنظر للأمام وللشبكة وللمكان المراد توجيه الكرة له ، تحمل الكرة على راحة اليدين أو على راحة اليد الغير ضاربة وأمام وسط اللاعب.

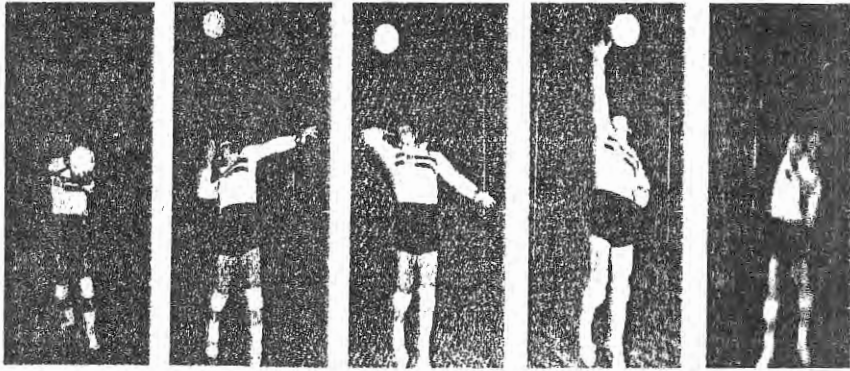
المرحلة الرئيسيّة:

يقوم اللاعب بقذف الكرة للأعلى مسافة مناسبة وتتراوح ما بين (5- 7) أمتار أمام الكتف الأيمن في حالة الضرب بالذراع اليمنى، بعد ذلك يتم إرجاع الذراع اليمنى للخلف مع ثني الكوع والرسغ وتقوس الجسم خلفاً ولفه قليلاً 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 تبدأ بها الكرة في السقوط (الهبوط) تمتد مفاصل القدم الخلفية بينما ترتفع الذراع الضاربة إلى أقصى مداها للأعلى وللأمام لتقابل وتضرب الكرة من الأعلى والخلف باليد

المفتوحة أو المغلقة مما يجعل الكرة في حركة دوران أثناء طيرانها في الهواء وسرعة سقوطها في ملعب الفريق المنافس بعد مرورها فوق الشبكة ، وينتقل ثقل الجسم الى القدم الأمامية في لحظة ضرب الكرة لإكساب الضربة القوة المطلوبة.

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 في الشكل).



3- الإرسال الجانبي الخطأ:

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

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

2- الطريقة الخطافية والجانب للشبكة في بداية الوقوف ، ثم لف الجذع وثنيه ومواجهة الشبكة.
طريقة أدائه:
المرحلة التمهيديّة:

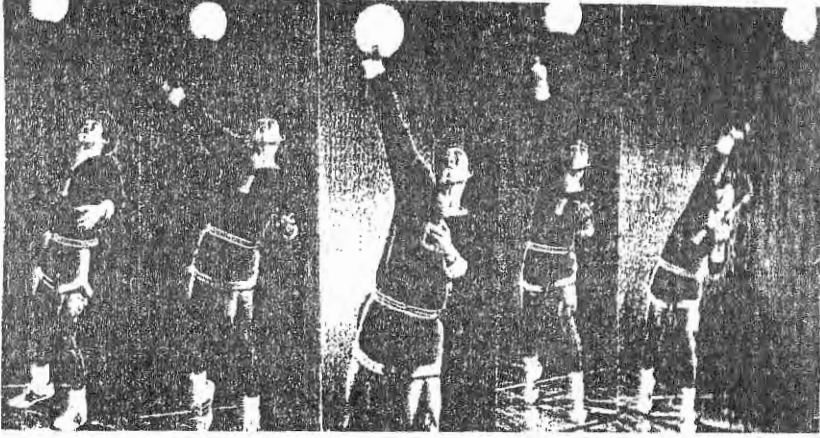
يقف اللاعب خلف خط النهاية وفي منطقة الإرسال وجنبه للشبكة ، بحيث تكون اليد الضاربة في الجانب البعيد من الشبكة . القدمان متباعدتان وبمسافة إتساع الحوض وثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي . الركبتان مثيتان قليلا الجذع ممدود ومستقيم . ففي حالة الضرب باليد اليمنى تحمل الكرة على راحة اليد اليسرى الغير ضاربة أو بين راحتي اليدين معا.

المرحلة الرئيسية:

تقذف الكرة عاليا لإرتفاع مناسب فوق الرأس وإلى الأمام قليلا ، ففي هذه اللحظة تثنى الركبتين قليلا حيث ينتقل ثقل الجسم على القدم البعيدة وثنى الجذع قليلا ويلف قليلا للخارج بحيث يكون كتف الذراع الضاربة منخفضا عن كتف الذراع الغير ضاربة . يؤرجح اللاعب الذراع الضاربة بحركة دائرية منخفضة من الخلف للأسفل ثم ترفع استعدادا لملاقاة الكرة عند أعلى أرتفاع تستطيع الوصول اليه وتكون اليد مجوفة ، والأصابع مضمومة ومفرودة وفي لحظة ملامسة اليد للكرة تثنى الذراع مع ميل الجذع ودورانه 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 إلى الملعب بعد الدوران على أمشاط القدمين لمواجهة الشبكة حيث يتم الدخول بالقدم الخلفية ليأخذ اللاعب مكانه ويستعد لإستقبال الهجوم المضاد للفريق. (كما في الشكل).



4- الإرسال من أعلى المتموج:

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

أقسامه:

يقسم الإرسال من أعلى المتموج إلى:

أ- الإرسال من أعلى المواجه المتموج.

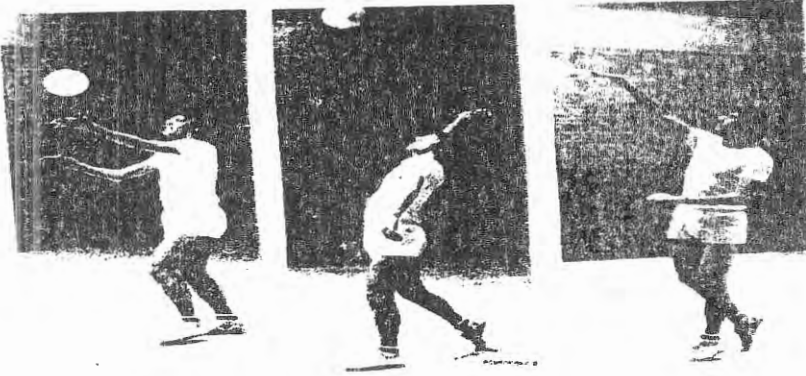
ب- الإرسال من أعلى الجانبي المتموج.

أ- الإرسال من أعلى 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 التالي:
- يجب أن يكون قذف الكرة للأعلى في مستوى أقل من طريقة إرسال التنس.
- تأهب الذراع الضاربة قبل قذف الكرة لفترة قصيرة.
- توقف حركة اليد عن متابعة الكرة عقب الضرب مباشرة.
- يكون اشتراك الجذع بهذا النوع من الإرسال قليلا بعكس إرسال التنس فيكون كبيرا وفعالا (كما في الشكل).



ب- الإرسال من أعلى الجانبي المتموج: طريقة الأداء:

- يطلق على هذا النوع من الإرسال الياباني ، حيث يتميز هذا النوع بأن خط سير الكرة يكون متموجا خلال طيرانها في الهواء مما يؤدي إلى صعوبة استقباله من قبل الفريق المنافس ، فهو يتطلب مستوى عالي من المهارة لاتقانه ، 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.
- الاطء الشائعة في الإرسال من أسفل:**
- ضرب الكرة بأصابع اليد.
- عدم ضرب الكرة بالكرة 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 ، وأثناء الضرب على القدم الأمامية.
- ضرب الكرة من أسفل مع ثني المرفق ومواجهة اليد للأعلى عند الضرب مما يؤدي إلى ارتفاع الكرة أكثر من اللازم.
- قذف الكرة قريبا من الجسم أو أكثر ارتفاعا من اللازم.
- أرجحة الذراع الضاربة للأعلى وليس للأمام مما يؤدي إلى طيران الكرة إلى إرتفاع غير مناسب.

الاطء الشائعة في الإرسال من أعلى:

- قذف الكرة قريبا أو بعيدا عن الجسم أو خلفا أو جانبا مما يؤدي بالمرسل إلى تغيير وضع الإمتداد وعدم السيطرة عليها.

- عدم الأرجحة الكافية للذراع وعدم الإستفادة من الجذع لزيادة قوة الضرب.
- عدم امتداد الجسم والذراع أثناء الضرب.
- عدم فرد الذراع كاملا وذلك بتحريكه من مفصل الكتف مما يؤدي إلى ملامسة الكرة للشبكة.
- ضرب الكرة 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 المنافس.
- عدم الدخول إلى الملعب بعد القيام بالارسال مباشرة ، وعدم متابعة الجسم لاستمرارية الحركة.

طريقة التدريب على الارسال:

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

أما 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.

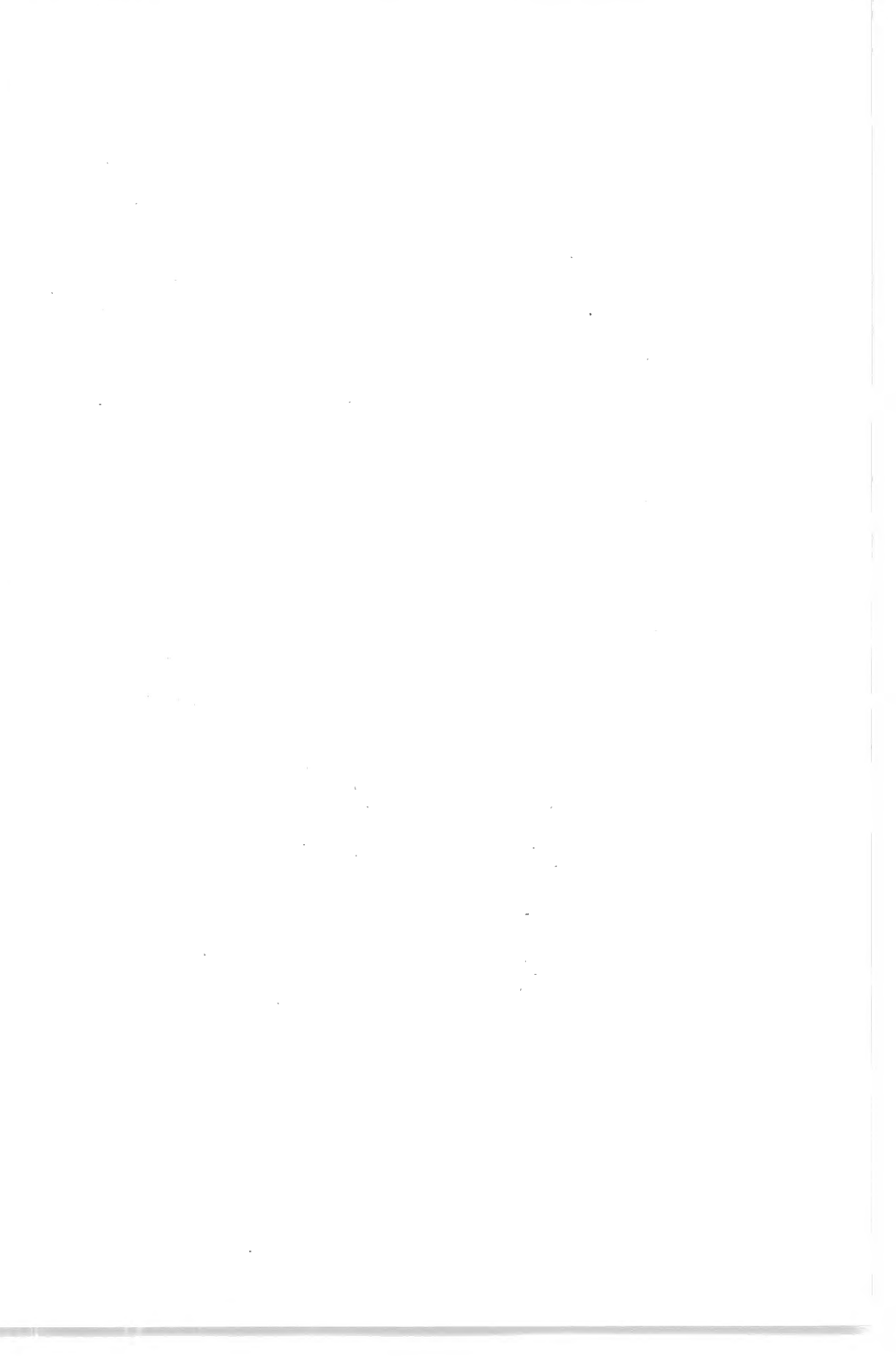
- الاستعداد الصحيح للحركة في اللحظة المناسبة ثم الجري بسرعة داخل الملعب بعد أداء الإرسال مباشرة.
- أداء نموذج صحيح.
- اتخاذ وضع الإرسال مع إصلاح الأخطاء بدون إستعمال الكرة.
- أداء الإرسال على حائط مواجه وعلى مسافة 3 أمتار.
- أداء الإرسال على حائط مواجه وفوق خط على إرتفاع معين ، ثم يبدل الخط برسم مربع وعلى مسافة 3 أمتار.
- إرسال الكرة من فوق الشبكة من مسافة 3 أمتار وتزويد المسافة تدريجيا إلى أن يصل الى الخط الخلفي.
- إرسال الكرة من منطقة الإرسال.
- إرسال الكرة من منطقة الإرسال وتوجيهها إلى هدف أو علامات مميزة بالملعب أو أشياء توضع في الأماكن المطلوبة كالصندوق أو كرسي أو قائم وغيرها.
- تحديد وتصغير حجم ومسافة الأهداف التي يصوب عليها الإرسال.
- أداء الإرسال مع القوة والسرعة والدوران.
- أداء الإرسال بارتفاعات مختلفة وفي اتجاهات مختلفة.
- أداء الإرسال بعد عمل جهد كالجري بسرعة الى الشبكة وعمل حركة الصد والعودة إلى مظقة الإرسال.
- أداء الإرسال بأنواع مختلفة حتى يختار ما يناسب اللاعب.



الفصل الثالث

الدفاع عن الإرسال

- تعريف.
- أهمية ومميزات الدفاع عن الإرسال.
- طريقة أداء الدفاع عن الإرسال.
- الأخطاء الشائعة في الدفاع عن الإرسال.
- طريقة تدريب الدفاع عن الإرسال.



الفصل الثالث

الدفاع عن الإرسال

تعريف:

هو استقبال الكرة المرسلة من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو الزميل في الملعب وذلك بإمتصاص سرعتها وقوتها وبتمريرها من أسفل لأعلى بالساعدين.

اهميته ومميزاته:

يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة، فمنذ نشأة الكرة الطائرة وحتى وقتنا الحاضر تنوعت وتتابع طرق استقبال الكرة سواء بالكفين أو الذراعين وبعد أن كانت تؤدي من أعلى أصبحت الطريقة المتبعة حاليا بالذراعين من أسفل ويطلق عليها وتؤدي بإستخدام السطح الداخلي للساعدين وذلك لضمان إستلام الكرة بطريقة جيدة ولتوصيلها للزميل وبدون حدوث أخطاء.

طريقة أداء الدفاع عن الإرسال:

الإستعداد:

يتحرك اللاعب الى المكان الصحيح بطريقة سريعة لضمان وضع جسمه خلف الكرة وحسب تقديره لضربة إرسال اللاعب المنافس ، حيث يقف اللاعب والقدمان متباعدتان أوسع من الحوض قليلا والركبتان مثبتتان ثنيا خفيفا وتشكلان زاوية قائمة تقريبا مع الحوض ، ميل الجذع قليلا للأمام ، ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي ، الرأس عمودي على مستوى الكتفين وتوجيه النظر الى المنافس والذراعان متباعدتين عن بعضهما مسافة حوالي إتساع الكتفين وممدوتان للأمام ومائلتا أسفل.

تمر حركة الدفاع عن الإرسال بعد وقفة الإستعداد في المراحل التالية:

- المرحلة التمهيديّة.

- المرحلة الرئيسيّة.

- المرحلة الختامية.

المرحلة التمهيديّة:

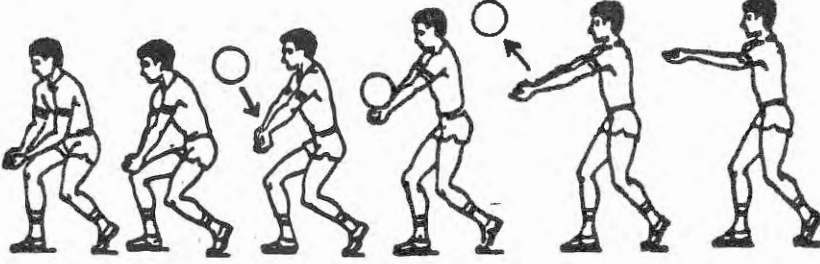
يتحرك اللاعب في إتجاه الكرة ليأخذ وقفة الإستعداد خلف الكرة حيث يقف اللاعب والقدمين أوسع من الحوض والركبتان منثيتان قليلا والفخذان مع الساقان يشكلان زاوية قائمة وميل الجذع قليلا للأمام ، الرأس عمودي على الكتفين ، الذراعان ممدودتان للأمام وضم الساعدين لبعضهما مع وضع اليد منقبضة داخل الأخرى ، ويزداد إنشاء الركبتين لأسفل لحظة التأهب لإستلام الكرة.

المرحلة الرئيسيّة:

عند وصول الكرة للامسة سطح الساعدين. يبدأ اللاعب بفرد أجزاء الجسم المثبة للأعلى . فيبدأ بفرد القدمين فيكون البدء في القدم الخلفية ثم الساقين (مفصل الركبة) ويتبعه مفصل الفخذ والجزء العلوي من الجذع للأمام وللأعلى - ثم يتحرك الذراعان من مفصل الكتفين مع ثبات الذراعين مفروودتين دون إشتراكهما الفعلي وذلك أثناء فرد الجذع ، ويعتمد مقدار الزاوية بين الذراعين والجذع (الجزء العلوي من الجسم) في لحظة إستلام الكرة على بُعد اللاعب من الشبكة فكلما كان اللاعب قريباً من الشبكة كلما زاد إرتفاع الذراعان للأعلى ، وتلعب الكرة بأكبر سطح ممكن للساعدين ، ويعتمد فرد أجزاء الجسم على قوة واتجاه والمسافة المراد تمرير وتوجيه الكرة إليها.

المرحلة الختامية:

يستمر اللاعب في فرد جميع أجزاء الجسم إلى ان يصل إلى الوقوف على الأصابع والاستعداد لمتابعة عملية اللعب من جديد (والشكل) يوضح طريقة الدفاع عن الإرسال.



وهذا النوع من الدفاع عن الإرسال الأكثر شيوعا في ملاعب الكرة الطائرة إلا أن هناك طرق أخرى للدفاع وذلك حسب ما تتطلبه ظروف اللعب واتجاه ومكان إستلام الكرة . كالدفاع باليدين بجانب الجسم ، السقوط والطيران والدفاع بيد واحدة، وسوف نتناول هذه الأنوع في موضع الدفاع عن الملعب مع مراعاة الفرق بين الدفاع عن الإرسال والدفاع عن الملعب.

الاطء الشائعة في الدفاع عن الإرسال:

- 1- المرجحة الزائدة للذراعين أماما ولأعلى للعب الكرة مما يؤدي الى زيادة قوة وسرعة طيران الكرة خارج حدود اللعب.
- 2- ميل الذراعين بزاوية حادة مع الجسم مع إنحناء الجذع بعيدا وللأمام مما يؤدي إلى طيران الكرة بمستوى منخفض.
- 3- مرجحة اللاعب ذراعيه لأعلى عند لعب الكرة مما يؤدي الى طيران الكرة عاليا فوق الرأس.
- 4- زيادة مقدار الزاوية للذراعين بالنسبة للجسم.
- 5- عدم فرد الرجلين والجسم 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 طيرانها خلفا.

9- ميل الجسم للخلف أثناء لعب الكرة بسبب قرب اللاعب للكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفا.

10- ضرب اللاعب الكرة باليدين وليس على سطح الساعدين وذلك بسبب وقوفة بعيدا جدا عن الكرة مما يؤدي إلى طيرانها لأحد الجانبين.

11- ففي حالة لعب الكرة بجانب الجسم ، عدم تحريك اللاعب رجله المواجهة للجانب للوصول إلى وضع ثابت أثناء اللعب لمواجهة الكرة مما يؤدي إلى طيرانها إلى الجانب ولا يستطيع السيطرة عليها.

12- عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها جانبا.

13- عدم تحريك الرجلين للاتجاه الصحيح.

طريقة تدريب الدفاع عن الإرسال:

1- شرح المهارة وعرضها.

2- تأدية المهارة بدون إستخدام الكرة حتى يتعود اللاعب على وقفة الإستعداد الصحيحة.

3- تأدية المهارة وذلك بإستخدام قذف الكرة من قبل الزميل له.

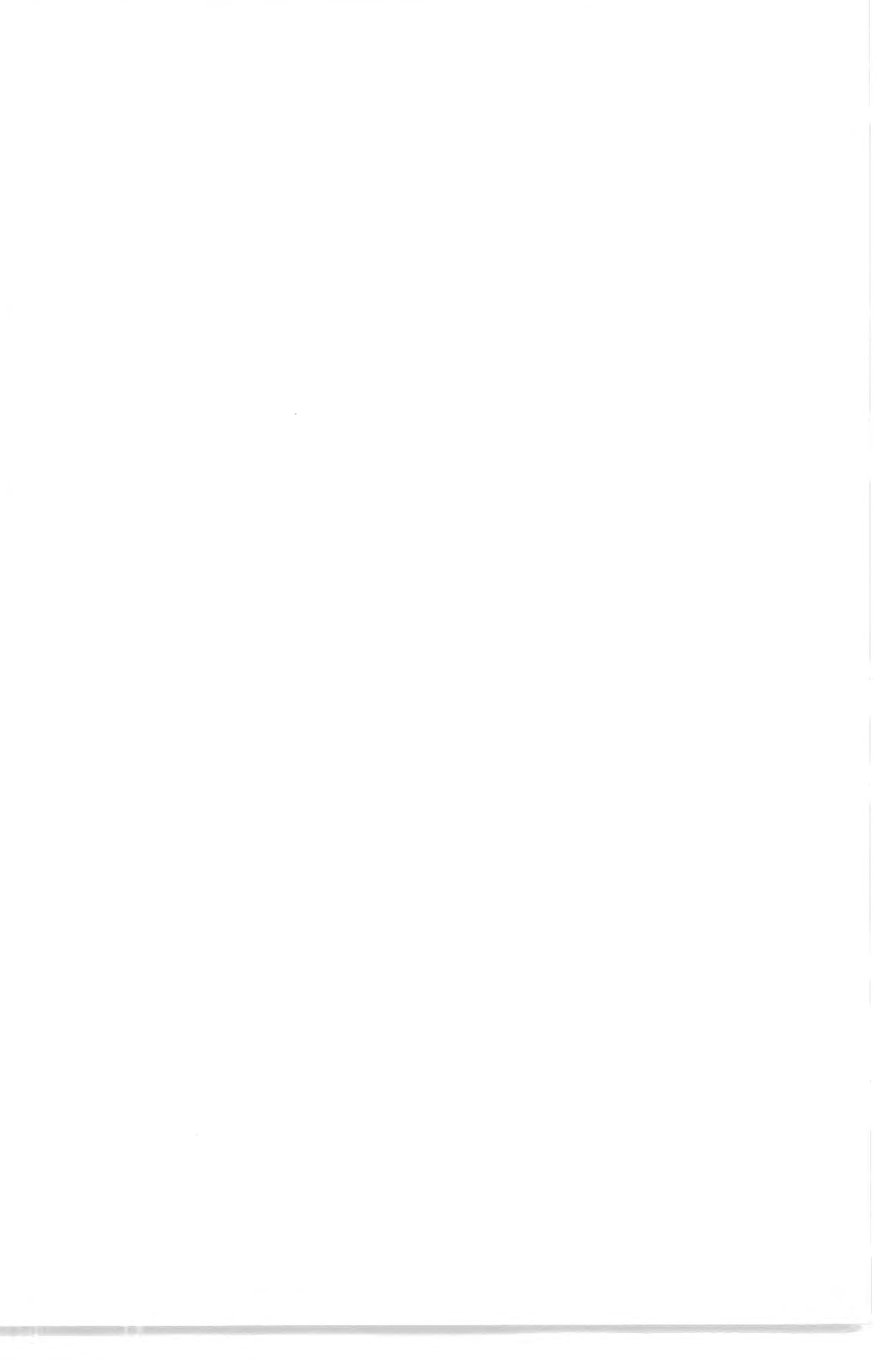
- 4- قذف الكرة بواسطة اللاعب نفسه عاليا عدة مرات من وقف الاستعداد ويقوم بعملية الدفاع عن الإرسال
- 5- يقف لاعبان أحدهما على خط جانب ملعب الكرة الطائرة والآخر على الخط المقابل للملعب يقوم أحدهما بإرسال التنس ويؤدي الآخر الدفاع عن الإرسال والتدرج في زيادة المسافة بينهما
- 6- أداء الإرسال من منطقة الإرسال الى المدافع وعليه إستقبال الكرة بطريقة صحيحة وتوجيهها الى لاعب معين . حيث يبدأ الإرسال بقوة بسيطة ثم التدرج لزيادة قوة الإرسال.
- 7- توجيه الإرسال الى اي مكان في الملعب وعلى اللاعب المدافع محاولة الدفاع عن الإرسال بإستقبال الكرة بشكل صحيح وتوجيهها إلى نقطة معينة.
- 8- أداء أنواع مختلفة من الإرسال ومتباينة القوة وعلى المدافع الدفاع عنها بتوجيهها إلى لاعب معين أو نقطة معينة في الملعب.
- 9- الدفاع عن الإرسال بإستلام الكرة وتوجيهها الى اللاعب المعد بدقة.
- 10- الدفاع عن الإرسال بإستلام الكرة وتوجيهها الى المعد في مراكز مختلفة من أجل إشتراك اللاعب الضارب في التدريب.
- 11- الدفاع عن الإرسال بلاعبين أو ثلاثة بإستلام الكرة وتوجيهها إلى اللاعب المعد.
- 12- ربط عملية الدفاع عن الإرسال مع خطط الفريق وبناء عملية الهجوم.



الفصل الرابع

التمرير

- تعريف.
- أهمية ومميزات التمرير.
- أقسام التمرير.
- التمرير من أعلى:
 - مقدمة.
 - التمرير من أعلى للأمام.
 - طريقة الأداء.
 - التمرير من أعلى للخلف.
 - طريقة الأداء.
 - التمرير من أعلى للجانب.
 - طريقة الأداء.
 - التمرير من أعلى مع الدحرجة.
 - أسباب عدم استخدام التمرير من أعلى مع الدحرجة.
 - طريقة الأداء.
 - التمرير من أعلى مع الوثب.
 - طريقة الأداء.
 - التمرير من أعلى بعد الدوران.
 - طريقة الأداء.
 - التمرير من أعلى من وضع الطعن أماماً.
 - طريقة الأداء.
 - الأخطاء الشائعة في التمرير من أعلى.
 - طريقة تدريب التمرير من أعلى.



الفصل الرابع

التمرير

تعريف:

هو إستلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من أعلى أو من أسفل بتوجيهها لأعلى مع تغيير اتجاهها بدون إستقرارها على اليدين.

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 في الملعب . فهو يرتبط في المهارات الأخرى للعبة كالاستقبال والإعداد للضرب الساحق وذلك من خلال إتقان الفريق أداء التمريرات بمهارة ودقة وكفاءة ويستطيع مباغتة الخصم بأداء كل أنواع الضرب الساحق وتنفيذ خطط اللعب الموضوعة من قبل المدرب بنجاح.

ويستخدم في مهارة التمرير أطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء آخر من الجسم . ويمكن ان نعتبر الإعداد تمرير ولنكن أكثر دقة نظرا لضرورة سير الكرة في طريق محدود في الهواء ومرتبطة بالضربة الهجومية.

أقسام التمرير:

لقد تنوع وتعدد التمرير في الكرة الطائرة . ويمكن أن نقسم التمرير من حيث طريقة أدائه الى 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 او اليدين إلى تمرير باليدين بيد واحدة. وعموما يمكننا تقسيم التمرير إلى قسمين هما:
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 أماما.
 - 8- التمرير من أعلى مع السقوط.
- التمرير من أسفل:

- 1- التمرير من أسفل باليدين.
 - 2- التمرير من أسفل بيد واحدة.
 - 3- التمرير من أسفل مع السقوط والطيران.
- التمرير من أعلى:

مقدمة:

في التمرير من أعلى على اللاعب أن يتخذ وقفة الإستعداد المناسبة لإستلام الكرة التي سيقوم بتمريرها . وعلى اللاعبين ان يتعودوا على أداء وقفة الإستعداد بطريقة صحيحة . والإحتمالات المختلفة لمكان وإرتفاع الكرة بالنسبة للاعب ولقد ذكر سالفاً طريقة أداء وقف الإستعداد الصحيحة .
وبما أن الكرة خلال اللعب لا تأتي الى مكان اللاعب لذا يجب على

اللاعب أن يتحرك لها وبسرعة حتى يتمكن من أخذ وضع الإستعداد تحت الكرة قبل أن يمررها ، والتحرك للكرة في الوقت المناسب يساعد اللاعب على توجيهه الكرة إلى كل الاتجاهات بدقة وفعالية ففي الحالة التي تكون فيها الكرة بعيدة وأماما للاعب يقوم اللاعب بالتحرك للأمام حتى الوصول إلى وضع الإستعداد تحت الكرة فيبدأ الحركة بمد الجسم بالركبتين والجزء العلوي من الجذع ثم الذراعين وتمرير الكرة.

أما إذا كانت الكرة خلف اللاعب عليه أخذ خطوات قصيرة وسريعة للخلف للوصول لوضع تكون الكرة أمامه . وفي الحالة التي تكون فيها الكرة بعيدة للجانب الأيمن أو الجانب الأيسر يجب أن يتحرك بالقدم القريبة لإتجاه الكرة وبسرعة للوصول للكرة أمامه أو بجانبه أو قريبة منه والأداء يكون من وقفة الإستعداد المناسبة.

1- التمرير من أعلى للأمام:

هو أكثر أنواع التمرير استعمالا وأضمنها لسهولة أدائه ويعتبر أساسا لجميع التمريرات حيث يتوقف أداء اغلب التمريرات للكرة 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 وقتا كافيا في كل تمرين لمحاولة اصلاح الاخطاء التي يرتكبها اللاعبون اثناء الأداء ، وكما يجب على اللاعبين إتقان التمرير من أعلى للأمام من حيث الإرتفاع والبعد والإتجاه حتى تكون لدى اللاعبين والقدرة على مواجهة كافة الظروف التي يتعرض لها أثناء اللعب.

طريقة الأداء:

تمر هذه المهارة بثلاث مراحل هي:

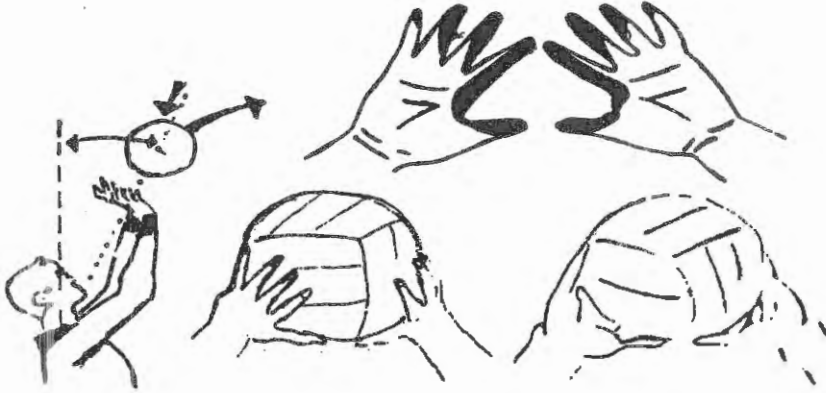
- المرحلة التمهيدية.

- المرحلة الرئيسية.

- المرحلة الختامية.

المرحلة التمهيدية:

يقف اللاعب وقفة الإستعداد حيث يقف اللاعب والقدمان بإتساع الحوض واحدة تسبق الاخرى ، الركبتان مثيتان قليلا ، ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي ، الجذع مائل قليلا للأمام ، الرأس عمودي على مستوى الكتفين والنظر في إتجاه خط سير الكرة ، الذراعان مثيتان قليلا وأمام الجسم والمرفقان لأسفل وللخارج ويشكل الساعد والعضد زاوية حادة واليدان مفتوحتان والأصابع منتشرة وغير متصلة ومقعرة على شكل الكرة (كما في الشكل).



المرحلة الرئيسية:

عند وصول الكرة الى إرتفاع 15 - 20 تقريبا عن مستوى الرأس تتحرك اليدان الى أعلى قليلا لاستقبال الكرة ، وعند ملامستها لسلاميات

الأصابع تقوم الذراعان بحركة رجوعية خفيفة تمهيدا لنظرها في الإتجاه المطلوب . فتغطي سلاميات الأصابع النصف الخلفي السفلي للكرة وهما متباعدان وفي مستوى واحد مع مراعاة المسافة بين الإبهام والسبابة ، وعند لحظة الملامسة يجب ان تكون الأصابع مشدودة وتؤدي التمريرة بمد بجميع مفاصل الجسم ، والعقبين والركبتين والجذع والذراعين.

بحيث يتناسب فرد أجزاء الجسم مع المسافة والارتفاع والإتجاه المراد تمرير وتوجه الكرة اليه . وكما يجب ملاحظة إستمرار حركة الذراعين خلف الكرة لإعطائها القوة المطلوبة والمناسبة.

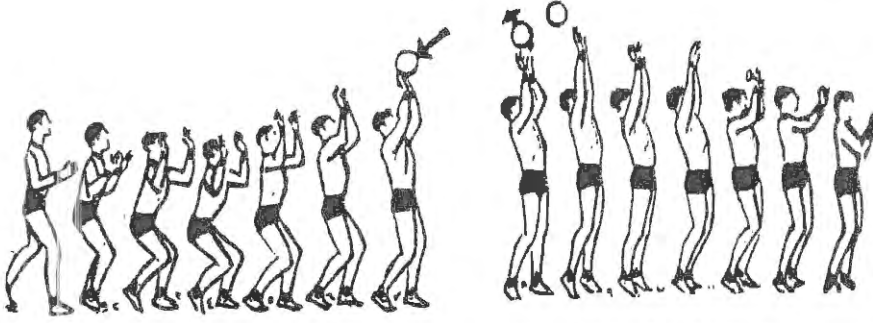
المرحلة الختامية:

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

2- التمرير من أعلى للخلف:

يستخدم هذا النوع من التمرير أثناء اللعب لخدمة الأغراض الخططية ولخداع الخلفية تفاديا لعملية الصد ويؤدي قريبا من الشبكة للتهيئة للضربات الهجومية فهو يساعد على التغير بطريقة الهجوم وزيادة تشكيلات اللعب ويؤدي عندما تكون الكرة الملعوبة في إرتفاع فوق الرأس وغالبا ما تكون التمريرة من اللمسة الثانية ويؤدي من الثبات ومن الوثب.

طريقة الأداء: (كما في الشكل)



تمر هذه المهارة بثلاث مراحل هي:

- المرحلة التمهيدية.

- المرحلة الرئيسية.

- المرحلة الختامية.

المرحلة التمهيدية:

يقف اللاعب القدمين بإتساع الحوض قدم تسبق الأخرى قليلا .
والجذع عمودي على مستوى الفخذين والرأس عمودي على مستوى الكتفين
والنظر لأعلى بإتجاه الكرة ، حتى يكون اللاعب أسفل الكرة ، الذراعان
مثبتان والكفين في حالة كب للخلف فوق الرأس الساعدين والمضدين زاوية
قائمة ، الأصابع منتشرة وغير متصلة وتأخذ شكل مقعر كشكل الكرة .
المرحلة الرئيسية:

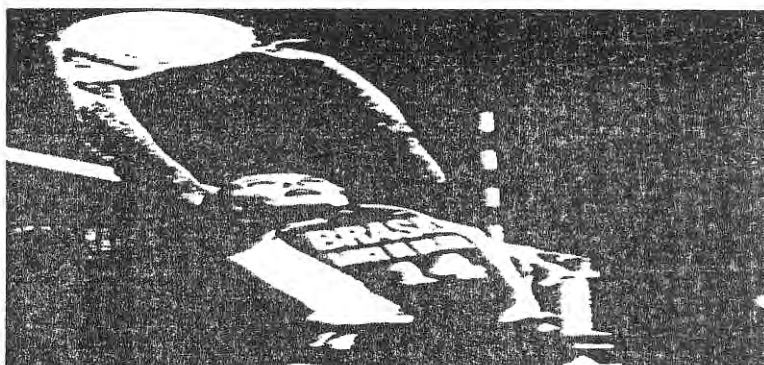
عند وصول الكرة فوق الرأس وعند ملامسة الكرة لأصابع اليدين
يقوم اللاعب بفرد جميع أجزاء الجسم المثبة وفرد الذراعين لأعلى وللخلف مع
تقوس الجذع للخلف ودفع الحوض للأمام وثني الرأس قليلا للخلف حيث
يأخذ الجسم شكل تقوس للخلف وتؤدي التمريرة والذراعان مفرودتان .
المرحلة الختامية:

بعد الانتهاء من التمريرة فوق الرأس للخلف ينتقل ثقل الجسم للخلف

على القدم الخلفية فيقوم اللاعب بنقل الرجل الأمامية للخلف للمحافظة على
الإنزان وعدم السقوط والعودة الى وقفة الإستعداد إستعدادا للعب.

3- التمرير من أعلى للجانب:

يستخدم في الإعداد مما يتيح إخفاء اتجاه الكرة عن الفريق المضاد
وخاصة في حالات الصد ، ويؤدى عندما يكون اللاعب مواجهاً للشبكة أو
ظهره للشبكة وفي المنطقة الامامية قريبا للشبكة . وهذا التمرير قليل
الإستعمال فلا يستخدم إلا من قبل اللاعبين ذوي المستوى المتقدم.
طريقة الأداء: (كما في الشكل)



تمر هذه المهارة بثلاث مراحل هي:

- المرحلة التمهيديّة.
- المرحلة الرئيسية.
- المرحلة الختامية.
- المرحلة التمهيديّة:

يقف اللاعب وجانبه يواجه خط سير الكرة ، القدمان متوازيتان
والمسافة بينهما بإتساع 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 بسلاميات الأصابع يقوم اللاعب بفرد مفاصل الذراعان وإمتهادهما للأعلى وفي اتجاه التمريرة مع فرد أجزاء الجسم والتقوس الجانبي في اتجاه التمريرة حيث يقع العبء على الذراعان واليدين والأصابع في هذه المهارة وتتم متابعة اليدين في 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 الإستعداد لإستقبال الكرات من الفريق المضاد.

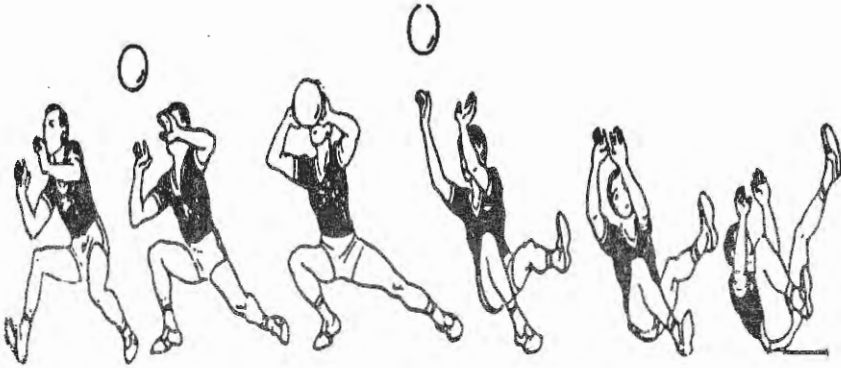
4- التمريرة من أعلى مع الدحرجة:

تستخدم هذه التمريرة في حالة التأكد من أخذ الوضع الصحيح لإستلام الكرة بأصابع اليدين ويستعمل في حالات الكرات المنخفضة القريبة من الشبكة أو البعيدة عن اللاعب حيث يتحرك اللاعب بالقدم القريبة للكرة بأخذ خطوة كبيرة حتى يصل إلى وضع أسفل الكرة حيث يتمكن من أداء التمريرة المنخفضة . ويمكن أداء هذا النوع من التمرير مع الدحرجة للجانب أو للخلف. فهذه المهارة تتميز بصعوبتها فيجب تفادي عامل الخوف للخلف وخصوصا للاعب الناشئ.

أسباب عدم استخدام التمرير من أعلى مع الدحرجة:
لقد اختفى هذا النوع من التمرير أو نادرا ما يستخدم في وقتنا الحاضر بسبب
ظهور التمرير من أسفل (البحر) للأسباب التالية:

- 1- صعوبة إتقان هذا النوع من التمرير.
- 2- الخوف من أداء هذا التمرير وخصوصا عند اللاعبين الناشئين.
- 3- احتمالات الوقوع في الأخطاء أثناء الأداء.
- 4- الإصابات الزائدة بين اللاعبين.
- 5- تأخير اللاعب للإشتراك في اللعب وذلك بعد أداءه للتمرير والقيام
بالدحرجة.

طريقة الأداء: (كما في الشكل).



تمر هذه المهارة بثلاث مراحل هي:

- المرحلة التمهيدية.
- المرحلة الرئيسية.
- المرحلة الختامية.

المرحلة التمهيديّة:

في حالة وصول الكرة منخفضة وبعيدة عن اللاعب يتحرك اللاعب باتجاه الكرة إلى أن يصل إلى مسافة مناسبة . يقوم بأخذ خطوة كبيرة بالرجل القريبة من الكرة أي بأخذ وضع الطعن جانباً يكون الرأس عمودياً على مستوى الكتفين والذراعان أمام الصدر مفردتان في اتجاه الكرة .
المرحلة الرئيسية:

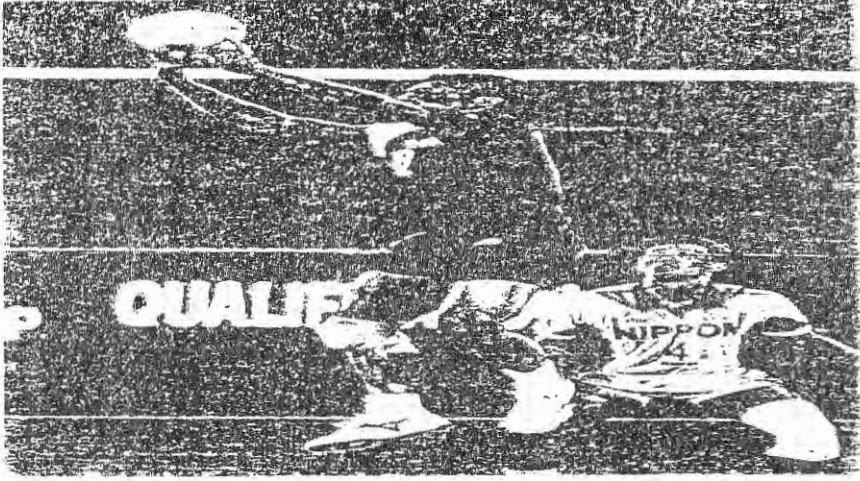
عند وصول الكرة للامسة سلاميات الأصابع يقوم اللاعب بأداء التمرير للأعلى بفرد الذراعين للأمام وللأعلى كما يكون هناك متابعة للذراعان للأمام وللأعلى في اتجاه التمريرة لإعطاء الكرة القوة اللازمة .
المرحلة الختامية:

بعد الإنتهاء من التمرير للأعلى وللأمام يقوم اللاعب بعملية ثني أكثر للرجل التي في اتجاه التمرير وسقوط المقعدة أولاً على الأرض ثم على عضلات الظهر الكبيرة تفادياً وقوع إصابات وإمتصاص الصدمة والتي قد تحدث أثناء السقوط وبعد أداء التمريرة والدحرجة على الظهر أو الجانب على اللاعب إستعادة وقوفه بسرعة لاستكمال اللعب .

5- التمرير من الاعلى مع الوثب:

هذا النوع من التمرير يستعمل للكرات العالية وفي حالة الخداع وتمويه الخصم وذلك بتمرير الكرة أو إعدادها قبل أن يستعد الخصم للدفاع حيث تؤدي بأخذ خطوة أو خطوتين للأمام أو من نفس مكان اللاعب ثم الوثب عالياً على القدمين معاً . فهذا النوع من التمرير يتطلب من اللاعب الدقة والرشاقة بعملية الوثب والتمرير في وقت واحد ويتطلب مهارة فائقة وقدرة عالية على التحكم في حركة الأصابع أثناء التمرير .

طريقة الأداء: (كما في الشكل)



تمر هذه المهارة بثلاث مراحل هي:

- المرحلة التمهيدية.
- المرحلة الرئيسية.
- المرحلة الختامية.
- المرحلة التمهيدية:

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

المرحلة الرئيسية:

عند وصول اللاعب إلى أعلى نقطة في الوثب وإنشاء إرتفاع الكرة يقوم بأداء التمريرة بسلاميات الأصابع ويكون العقب في هذه التمريرة على الذراعين والأصابع وذلك لأداء اللاعب التمريرة وهو في الهواء ولذا يتطلب من اللاعب القدرة على إتقان التمريرات بدقة والتوجيه الصحيح مع مراعاة

المسافة والارتفاع والاتجاه للتمريرة.
المرحلة الختامية:

بعد الإنتهاء من التمريرة يهبط اللاعب على الارض بأخذ وقفة الإستعداد بحيث تكون القدمين بإتساع الحوض متوازيتان أو قدم تسبق الأخرى وثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي للمحافظة على التوازن والركبتين مشيتين قليلا والجذع مائل قليلا للأمام إستعدادا للعب من جديد.

6- التمرير من أعلى بعد الدوران:

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

تؤدي الحركة من وقفة الإستعداد بأن يدور اللاعب على مشط القدم الأمامية ليواجه المكان المراد إرسال الكرة اليه او اللاعب الذي سيعده له الكرة، معتحريك القدم الخلفية إلى مكان مناسب ، بحيث يعود الجسم إلى وقفة الإستعداد ويكون المرفقين قريبين من الجسم واليدين أمام الرأس ومن ثم تمرير الكرة عاليا للجهة المطلوبة.

7- التمرير من أعلى من الطعن أماما: طريقة الأداء:

يؤدي هذا النوع من التمرير عندما لا يستطيع اللاعب الوصول إلى الكرة فيقوم بأخذ خطوة للأمام للوصول إلى وضع الطعن مع إمتداد الرجل الخلفية للخلف وتكون الرجل الأمامية مثنية زاوية قائمة وتكون اليدين والمرفقين كما هو الحال في التمرير من أعلى للأمام حيث ذكر سابقا وبعد ذلك الرجوع إلى وقفة الاستعداد بعد أداء التمريرة وبسرعة لإستقبال الحركات الجديدة.

الأخطاء الشائعة في التمرير من أعلى:

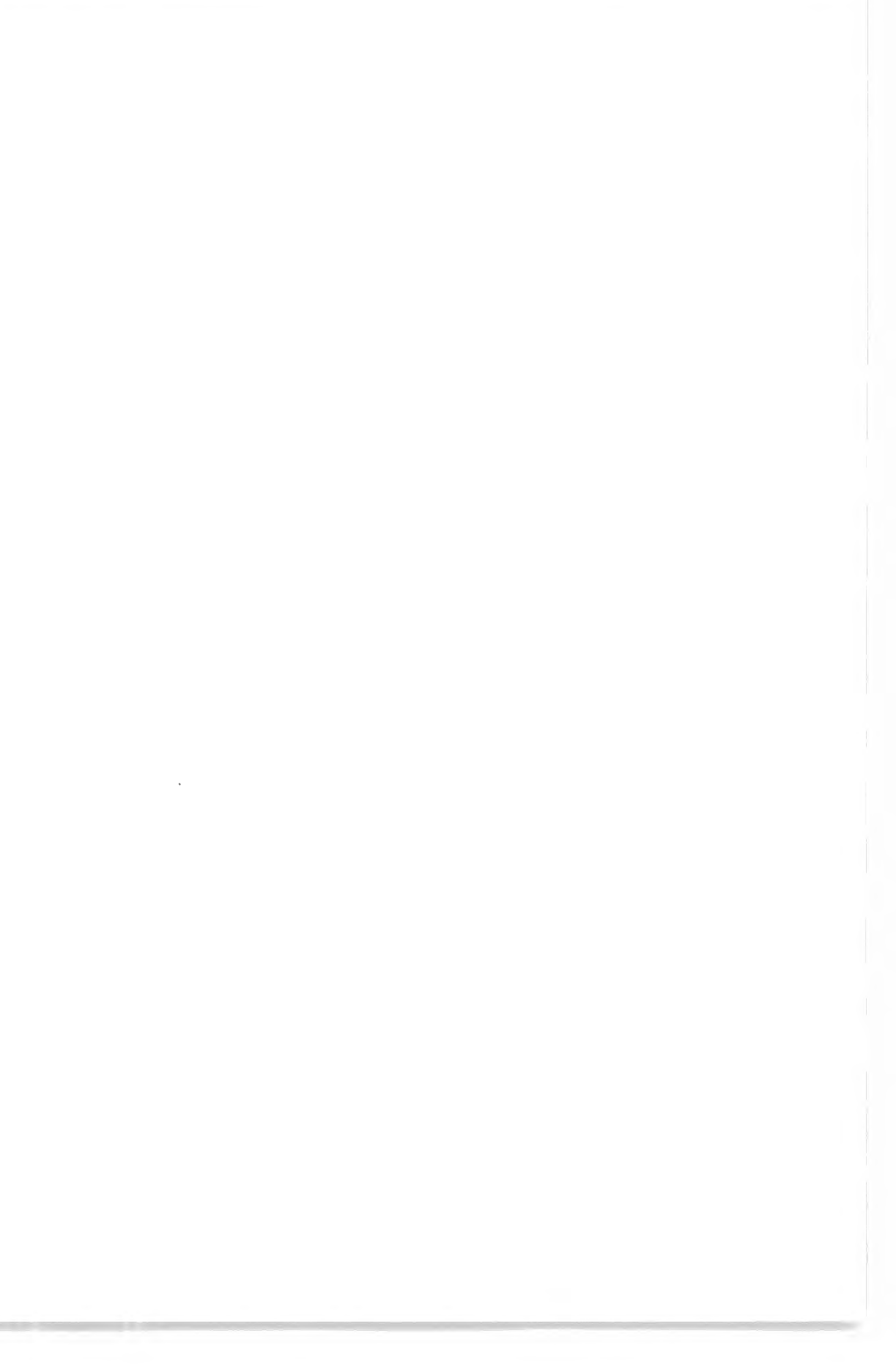
- 1- عدم إتخاذ وقفة الإستعداد للمسافة المناسبة للكرة.
- 2- عدم وضع اليدين أمام الجبهة تقريبا لملاقاة الكرة.
- 3- عدم ملاقاته الكرة بسلاميات الأصابع.
- 4- عدم وجود مرونة في في الأصابع والرسفين.
- 5- عدم نظر الكرة عند ملامستها الأصابع مباشرة.
- 6- عدم مواجهة الإتجاه الذي سوف تمرر إليه الكرة.
- 7- عدم وضع اليدين بشكل مقعر لإتخاذ شكل الكرة وعدم ثني الرسغ خلفا.

- 8- عدم فرد الرجلين والجسم أثناء التمرير.
 - 9- تمرير الكرة من الجري ولعبها واحدى القدمين في الهواء.
 - 10- المسافة الغير مناسبة بين القدمين مما يعيق حركة الرجلين.
 - 11- عدم ميل الجسم قليلا للأمام وعدم انثناء الرجلين مما يتناسب مع مقدار القوة المطلوبة لتمرير الكرة.
- طريقة تدريب التمرير من أعلى:

- 1- شرح المهارة مع أداء نموذج.
- 2- التدريب على المهارة بدون استعمال الكرة.
- 3- وضع المدرب الكرة على كفي اللاعب أمام الوجه وذلك بتوزيع على الكرة لأخذ الإحساس الصحيح بالكرة.
- 4- أداء اللاعب للتمرير بدفع الكرة لأعلى فوق الرأس لنفسه ولتسقط على الأصابع مع الدفع بالركبتين للأعلى عدة مرات.

- 5- من وقفة الإستعداد يقذف اللاعب الكرة لزميله من مسافة 3 أمتار تقريبا ليؤدي عملية التمرير مع الدفع بالركبتين.
- 6- قذف اللاعب للكرة عاليا لنفسه في الهواء على إرتفاع 3 أمتار تقريبا ثم يؤدي التمرير برؤوس الاصابع.
- 7- أداء التمرير مقابل الحائط أو بين الزميلين لمسافة 3 أمتار ثم التدرج في زيادة المسافة.
- 8- التمرير بين زميل 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 وبدون كرة وبعد ذلك باستخدام الكرة بهدف تعليم الإستقبال من هذا الوضع.
- 12- أداء التمرير للخلف إلى مسافة معينة مع مراعاة حركة التقوس.
- 13- أداء التمرير للجانبين مع ملاحظة حركة الجذع من الأمام ثم من الخلف وتصحيح الأخطاء.
- 14- أداء التمرير مع الدرجة للخلف وإلى الجانبين بدون إستخدام الكرة مع مراعاة التوقيت الخاص بالتمرير والجلوس ثم بعد ذلك بإستخدام الكرة.
- 15- تمرير اللاعب الكرة عاليا فوق الرأس مرة وللزميل مرة أخرى.
- 16- تمرير اللاعب للكرة بتوجيهها إلى نقطة أو علامة معينة في الملعب.

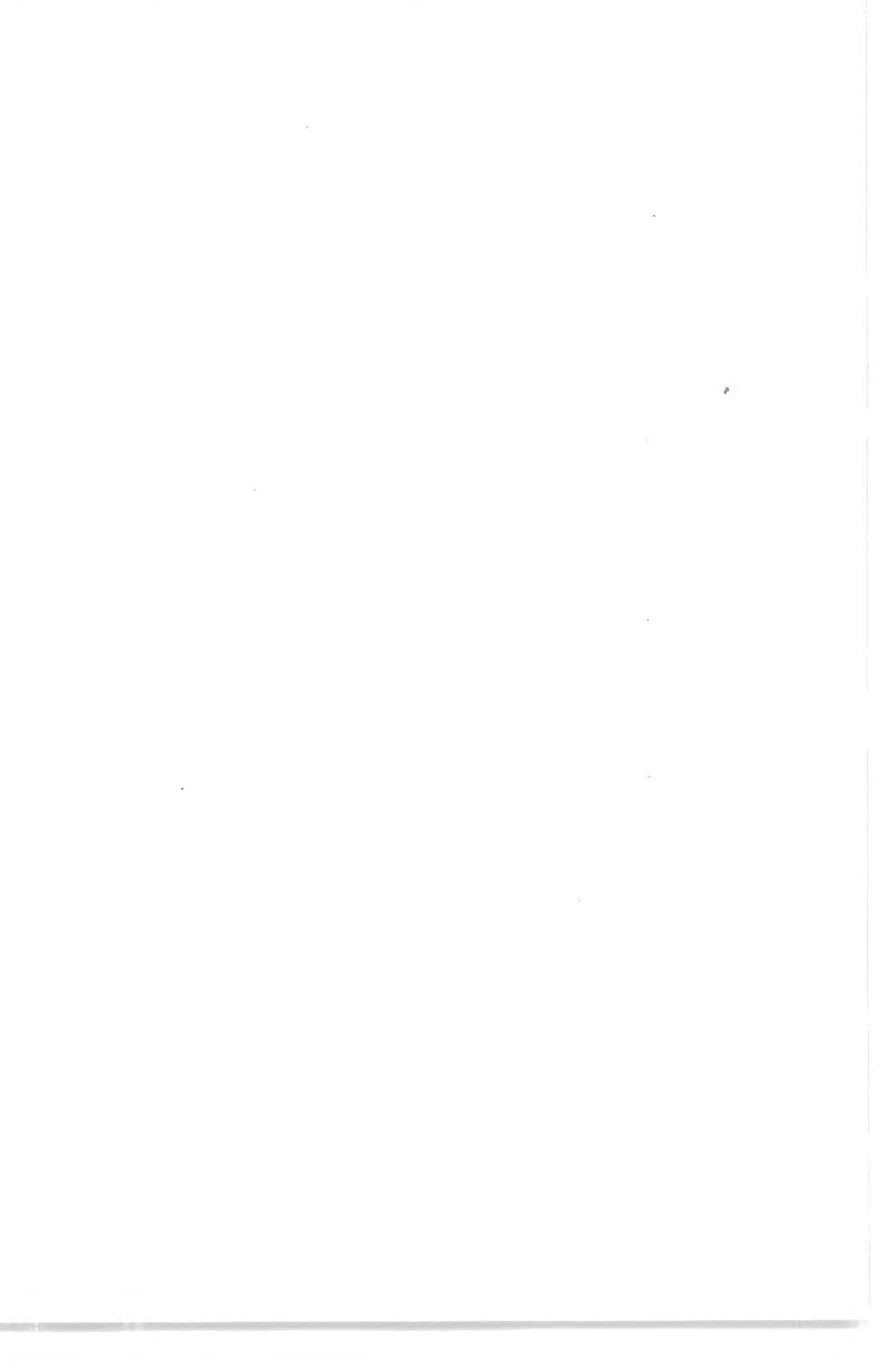
- 17- تأدية التمرير من المنطقة الخلفية إلى مركز 4 أو 3 أو 2 وذلك حسب اتجاه الكرة الموجهة اليه.
- 18- ربط التمرير بمهارة الضرب الساحق وخطط اللاعب المختلفة.



الفصل الخامس

التمرير من الأسفل

- مقدمة.
- أمواج التمرير من أسفل.
- التمرير من أسفل باليدين.
- طريقة الأداء.
- التمرير من أسفل بيد واحدة (الجانب).
- طريقة الأداء.
- التمرير من أسفل اليدين مع السقوط (الطيران).
- الحالات التي يستخدم بها هذا التمرير.
- طريقة الأداء.
- الأخطاء الشائعة في التمرير من أسفل.
- طريقة تدريب التمرير من أسفل.



الفصل الخامس التمرير من الأسفل

مقدمة:

يؤدي هذا النوع من التمرير عندما تكون الكرة في مستوى أقل من الكتف وهو عملية دفاعية بعكس التمرير من أعلى والذي يعتبر الخطوة الأولى للهجوم ، ويفضل إستخدام التمرير من أسفل في اللعب وخصوصا في استقبال الإرسال كالدفاع عن الإرسال والضربات القوية كالدفاع عن الملعب والكرات المرتدة من الشبكة من اللمسة الأولى أو الثانية وعندما تكون الكرة مرسلة من زميل واتجهت إلى خارج حدود الملعب . ويؤدي التمرير من أسفل غالبا بالساعدين متجاورين معا التصاق الإبهامين ببعضهما البعض للحصول على مسطح كبير يسمح بإمتصاص قوة الضربة وتوجيهها في الاتجاه الصحيح ، وقد يستخدم بيد واحدة في حالة وصول الكرة إلى اللاعب في مستوى منخفض. (كما في الأشكال الثلاثة)



أنواع التمرير من أسفل:

- 1- التمرير من أسفل باليدين.
- 2- التمرير من أسفل بيد واحدة.
- 3- التمرير من أسفل باليدين مع السقوط (الطيران).

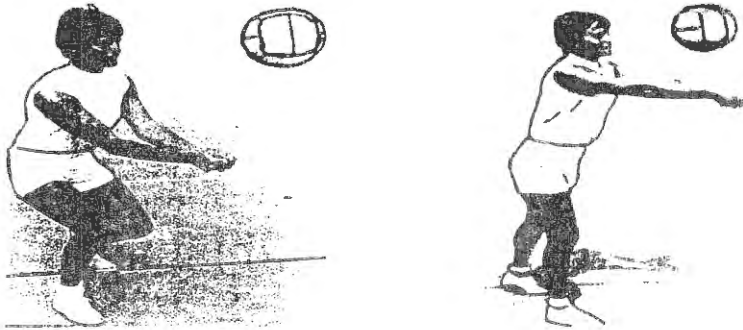
1- التمرير من أسفل باليدين:

يعتبر التمرير من أسفل باليدين من أكثر أنواع التمرير استخداما بحيث يستخدم في الدفاع عن الملعب والدفاع عن الإرسال والضربات القوية.

طريقة الأداء:

يتخذ اللاعب وقفة الإستعداد العادية القدمين متباعدتين بإتساع الحوض قدم تسبق الأخرى أو متوازيتين وثني قليل بالركبتين ، ميل الجذع قليلا للأمام والذراعان ممدودتان للأمام وللأسفل بوسع الصدر والكفان مضمومتان والرأس عمودي على الكتفين والنظر في اتجاه خط سير الكرة . وعند ضرب الكرة يتخذ اللاعب وضع تحت الكرة وذلك حسب المسافة المراد تمرير الكرة إليها وقوة الكرة القادمة لامتناس قوتها.

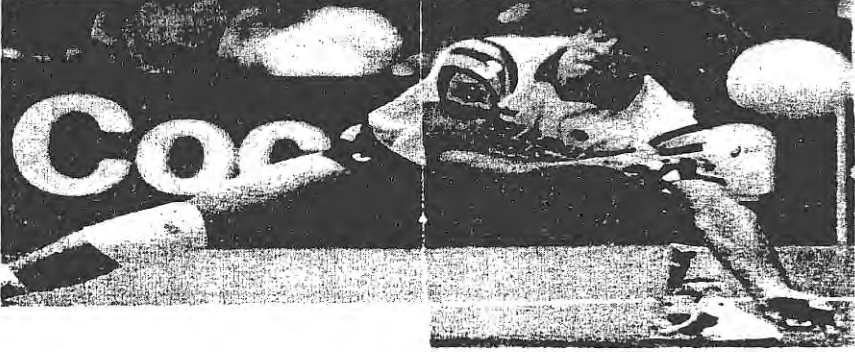
ويقوم اللاعب بضرب الكرة بمنطقة الساعدين مع مد الركبتين والوصول إلى وضع الوقوف عن الأمشاط والذراعان تصل بمحاذاة الصدر (كما في الشكل).



2- التمرير من أسفل بيد واحدة (للجانب):

يستخدم هذا النوع من التمرير للتخلص من مواقف محرجة ، وخصوصا 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 الإتجاه الذي تصل اليه الكرة أي الميل جانبا مع ثني الركبة القريبة من الكرة إلى أقصى حد وفرد الرجل الأخرى مع الميل بالجذع كله وفرد الذرع للجانب في إتجاه وصول الكرة اليه وتلمس الكرة أما بالرسغ أو باليد مقفلة أو سطح الساعد الداخلي أو بأطراف الأصابع . ثم يقوم اللاعب بعمل درجة جانبية لإمتصاص الصدمة وذلك بالجلوس على المقعدة وعمل درجة على عضلات الظهر الكبيرة والوصول إلى وضع الاستعداد (كما في الشكل).



3- التمرير من أسفل باليدين مع السقوط (الطيران):

يستخدم التمرير من أسفل باليدين مع السقوط عندما يكون وصول الكرة الى مكان قريب من اللاعب ولا يستطيع تمريرها بالطريقة العادية ، فيعمل على إنقاذها بالسقوط على الأرض أو الإنبطاح أماما من وضع الوقوف أو من الوثب بحيث تلامس يديه أو يده الكرة قبل وصولها إلى الأرض . ويعتبر

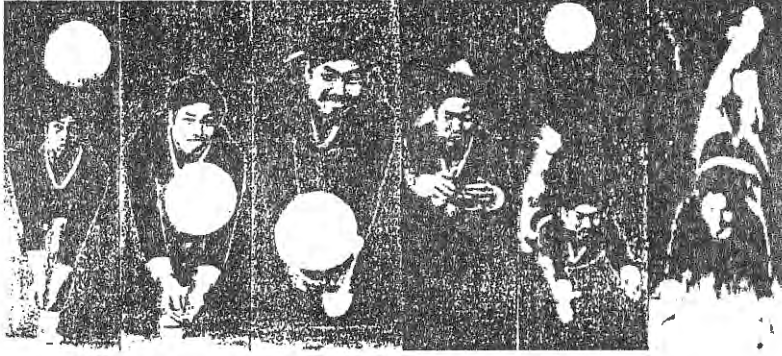
هذا النوع من التمرير من أخطر أنواع التمرير ومن المهارات المتقدمة التي تحتاج إلى اهتمام كبير في التعلم والتدريب لإتقانها.

الحالات التي يستخدم فيها هذا التمرير
يستخدم هذا التمرير في الحالات التالية:

- 1- إنقاذ الكرات الساقطة في مكان يصعب تغطيته.
 - 2- تمريرة خاطئة من الزميل.
 - 3- أنقاذ الكرة المرتدة والبعيدة من حائط الصند.
 - 4- تأخير وخطأ في توقيت البدء بالتحرك أسفل في التغطية سواء في الإستقبال أو الدفاع عن الملعب.
- طريقة الاداء:**

من وقفة الإستعداد أو بعد خطوة أو خطوتين يقوم اللاعب بدفع الأرض سواء من بالقدمين سواء من الثبات أو من الحركة . فيقوم اللاعب بدفع الأرض بقدم واحدة أو الأثنين معا . مما ينتج عن ذلك طيران الجسم للأمام في الهواء . وعلى اللاعب متابعة الكرة بالنظر اليها حتى يستطيع مواجهتها ومقابلتها أمام جسمه وقريبا من الأرض وضربها للأعلى والذراعان ممدودتان ثم الهبوط عقب نهاية الحركة بوضع الكفين الأرض وبانشاء بطيء من مفصل المرفقين لتحمل ثقل الجسم عليها ونزول الصدر على الأرض ثم البطن فالفخذين فالرجلين فيكون أعلى الجذع والرأس للخلف ، وثني الركبتان قليلا . من هذا الوضع تدفع اليدين الأرض بجانب الجسم لامتصاص تأثير السقوط وللمساعدة على انزلاق الجسم للأمام وبأخذ الجسم

شكل نصف دائري (كما في الشكل).



الاطعاء الشائعة في التمرير من اسفل:

- 1- وقفة الاستعداد الغير صحيحة للاستقبال.
- 2- عدم أخذ المكان الصحيح لتمرير الكرة.
- 3- رفع الذراعين أعلى الرأس.
- 4- عدم فرد الركبتين والوصول إلى الوقوف على الأمشاط.
- 5- عدم ضرب الكرة باليدين معا في منطقة الساعد.
- 6- تمرير الكرة للأسفل وليس للأمام وللأعلى.
- 7- عدم ثني المرفقين ببطء في حالة السقوط للمساعدة على امتصاص الصدمة.

طريقة تدريب التمرير من أسفل:

- 1- شرح المهارة وأداء نموذج.
- 2- تأدية الحركة بدون استعمال الكرة.
- 3- وضع الكرة على ساعدين اللاعب من قبل الزميل من وقفة الاستعداد لتمريرها للأعلى للتعود على الاحساس بدفع الكرة وعمل الركبتين.
- 4- تأدية الحركة وذلك باستعمال قذف الكرة من قبل الزميل.

- 5- قذف اللاعب الكرة لنفسه للأعلى عدة مرات من وقفة الإستعداد.
- 6- تمرير اللاعب للكرة من أعلى للزميل فيقوم بدوره بأداء التمرير من أسفل وبأستخدام دفع الركبتين.
- 7- يتدرج اللاعبين في زيادة المسافة بينهما حتى يصل إلى 9 أمتار في التمرير من أسفل.
- 8- التدرج في زيادة قوة توجيه الكرة للاعب حتى يصل إلى الضرب الساحقة.
- 9- زيادة صعوبة التمرير بتغير الاتجاه والمكان الذي يستقبل به اللاعب الكرة.
- 10- تحديد أهداف معينة لتوجيه الكرة إليها.
- 11- توجيه إرسال اللاعب لإستقبال الكرة من أسفل وتمريرها إلى الزميل.
- 12- استعمال انواع مختلفة من الإرسال وقوة متباينة.
- 13- ربط التمرير من أسفل مع الأعداد والضربات الساحقة.
- 14- ربط التمرير بالخطط الدفاعية والهجومية للفريق من خلال المباراة.

الفصل السادس

الإعداد

- تعريف.
- أهمية ومميزات الإعداد.
- مميزات اللاعب المعد.
- مواصفات الإعداد.
- أنواع الإعداد.
- الإعداد الأمامي.
 - طريقة الأداء.
- الاعداد الخلفي من فوق الرأس.
 - طريقة الأداء.
- الإعداد بالدحرجة خلفا.
 - طريقة الأداء.
- الاعداد الجانبي.
 - طريقة الأداء.
- الاعداد بالوثب.
 - طريقة الأداء.



الفصل السادس

الإعداد

تعريف:

الإعداد هو عملية تمرير الكرة للأعلى وإلى مكان مناسب بعد إستقبالها من إرسال الخصم أو ضربة ساحقة أو تمريرة وتغيير إتجاهها لتصل إل اللاعب المهاجم ليقوم بدورة بوضعها بضربة ساحقة داخل ملعب الخصم ويكون الاعداد من اللمسة الأولى وغالبا ما يكون من اللمسة الثانية.

أهمية ومميزات الاعداد:

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

ويعتبر الاعداد من أكثر مواقف اللعب حساسية وأهمية حيث يتوقف 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 لأتقان مهارة الإعداد فكثيرا ما تفرض ظروف المباراة أذ يؤدي اللاعب الذي يشغل مركز المهاجم عملية الإعداد واللاعب الذي يشغل مركز المعد للكرة أداء الضربة الهجومية ولذا يجب على المدربين تهيئة لاعبيهم على إجادة جميع أنواع الاعداد في جميع مواقف اللعب المختلفة.

مميزات اللاعب المعد:

ويتميز اللاعب المعد بصفة عالية من الذكاء وحسن التصرف في المواقف المختلفة ويجب أن يتصف بما يلي:

- 1- إتقان مهارة التمرير والتي تساعد على إتقان ودقة الاعداد.
- 2- القدرة على معرفة خطط اللعب للفريق المنافس ، ومراقبة ومتابعة جيدة لحائط صد الخصم.
- 3- معرفة مستوى فريقه المهاري والخططي.
- 4- القدرة على التركيز وحسن التصرف في المواقف.
- 5- القدرة على إجاده إتقان جميع أنواع الإعداد المختلفة.

مواصفات الاعداد:

لقد استطاع المتخصصين في لعبة الكرة الطائرة من تحديد مواصفات الاعداد من حيث البعد والارتفاع والإتجاه كما يلي:

1- الإعداد من حيث البعد:

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

2- الاعداد من حيث الارتفاع:

- إعداد منخفض حتى نصف متر فوق الحافة العليا للشبكة وغالبا ما يكون إعداد مسطح ويستعمل في الضرب الساحق الخاطف.
- إعداد متوسط الارتفاع من 2 - 4 م فوق الحافة العليا للشبكة.
- إعداد عالي على ارتفاع أكثر من 4 م فوق الحافة العليا للشبكة.

3- الإعداد من حيث الاتجاه:

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

أنواع الإعداد

يشمل الإعداد الأنواع التالية:

- 1- الإعداد الأمامي.
- 2- الإعداد الخلفي من فوق الرأس.
- 3- الإعداد بالدرجة خلفا.
- 4- الإعداد الجانبي.
- 5- الإعداد بالوثب.

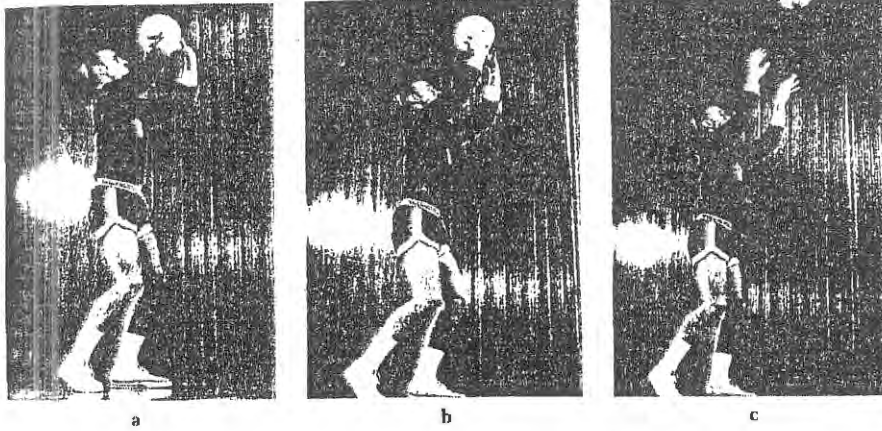
1- الإعداد الأمامي:

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 ويجب مراعاة إتقان الإعداد من حيث الإرتفاع والاتجاه والبعد ليستطيع اللاعب التكيف مع ما تفرضه المواقف المختلفة في اللعب.

طريقة الأداء:

ويؤدي الإعداد الأمامي من وقفة الاستعداد مع ملاحظة عملية امتداد الزراعين والرجلين معا أو الذراعين ثم الرجلين أو العكس . وتكون حركة الزراعين.

أثناء أداء الإعداد مساوية أو أقوى من الرجلين وفي نهاية الحركة تمد الرجلين والجذع والذراعان لمتابعة الإعداد مدا كاملا مع المحافظة على توازن الجسم في نهاية كما في الشكل). (الحركة

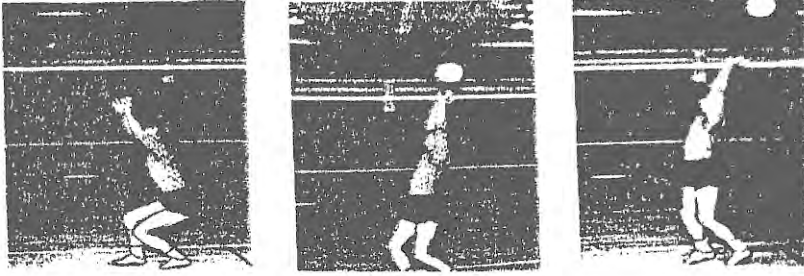


2- الاعداد الخلفي من فوق الرأس:

يستعمل في الأغراض الخططية ويتطلب درجة عالية من الحساسية للحركة حيث أن اللاعب لا يرى الهدف المراد توجيه الكرة اليه لحظة أداء الاعداد وهو يشبه الاعداد الأمامي في طريقة الأداء إلا أنه يختلف عنه فيما يلي:

- على اللاعب أن يكون أسفل الكرة عند ملامستها.
- يكون امتداد الجسم والذراعين للأعلى وللخلف وللجهة المراد إعداد الكرة لها كعملية لمتابعة الكرة.
- سحب الحوض للأمام مع سقوط الرأس للخلف قليلا.
- الوقوف على الأمشاط أثناء أداء الاعداد.
- مع مراعاة عدم فرد الذراعين للخلف مما يجعل قوس الكرة منبسطا .

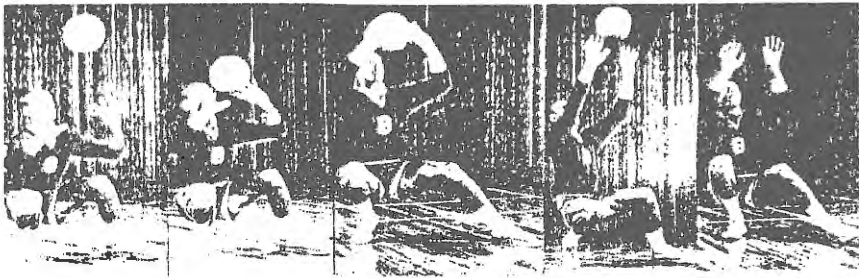
ويحرك اللاعبون الممتازون مفاصل الذراعين والرسفين في آخر لحظة لمنع المنافس من اكتشاف نوع الإعداد مبكرا ومتابعة اليدين للوراء (كما في الشكل).



3- الإعداد بالدرجة خلفا: طريقة الأداء:

يستخدم هذا النوع من الإعداد في حالة الكرات المنخفضة القريبة من الأرض والكرات الساقطة خلف حائط الصد . وهو يشابه الإعداد للأمام في الجري السريع للكرة في الوقت المناسب وفي حركة الأصابع واليدين على الكرة . على اللاعب أثناء مرحلة الإعداد أن يجعل جسمه كاملا تحت الكرة حتى يستطع أن يرفع الكرة المنخفضة القريبة من الأرض لأعلى ليعدها للمهاجم لضربها.

فبعد إعداد الكرة تأتي عملية السقوط ثم الدرجة للخلف فيسقط اللاعب على المقعدة وعلى عضلات الظهر الكبيرة وفي نهاية الحركة تشير الذراعان وهي في أقصى امتدادها إلى اتجاه الإعداد (كما في الشكل).



4- الإعداد الجانبي:

طريقة الأداء:



يستخدم هذا الإعداد عندما يكون اللاعب قريبا من الشبكة ولا يوجد مكان كافٍ ولا وقت كافٍ للدوران. ويستعمل عند الرغبة في الخداع ، حيث يقف اللاعب وقفة الاستعداد جانبا لإتجاه الإعداد لذا يصعب عليه دقة توجيه الكرة وتحمل الذراعين واليدين 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 يجعلها تتجه يسارا.

وتكون ساعد اليد اليسرى محاذية للكتف تقريبا والذراع اليمنى عرضا فوق الرأس تقريبا وبالنسبة للكرة تكون فوق مستوى الكتف الأيسر تقريبا عند تمريرها (كما في الشكل).

5- الإعداد بالوثب:

طريقة الاداء:

يستعمل هذا الإعداد للكرات العالية وفي عمليات الخداع ويعتمد على استعمال الذراعين والاصابع كليا بحيث لا يكون هناك أهمية لإستخدام الرجلين نتيجة الوثب لحظة الإعداد وعلى اللاعب ملاقة الكرة في الوقت المناسب (كما في الشكل).





الفصل السابع

الضرب الساحق

- تعريف.
- أهميته.
- طريقة أداء الضرب الساحق:
 - مرحلة الإقتراب.
 - مرحلة الإرتقاء (الوثب).
 - مرحلة الضرب.
 - مرحلة الهبوط.
- انواع الضرب الساحق:
 - الضربة الساحقة المواجهة.
 - طريقة الأداء.
 - الضربة الساحقة المواجهة بالدوران.
 - طريقة الأداء.
 - الضربة الساحقة الجانبية (الخطافية).
 - طريقة الأداء.
 - الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة).
 - طريقة الأداء.
 - الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.
 - طريقة الأداء.
 - الضربة الساحقة الخادعة.
 - طريقة الأداء.
- الأخطاء الشائعة في الضرب الساحق.
- طريقة تدريب الضرب الساحق.
- الخطوات التعليمية لمهارة الضرب الساحق.
- حركة الذراع الضاربة.
- الإقتراب والوثب.
- خطوات أداء الضربة الساحقة.



الفصل السابع

الضرب الساحق

تعريف:

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

أهميته:

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقطة من نقاط المباراة أو الحصول على الإرسال . فلو ظلت لعبة الكرة الطائرة تلعب بدون الضربات الساحقة إلى أيامنا هذه وأقتصرت على مجرد أمرار الكرة ما بين اللاعبين ووضعها في المكان الخالي من أرض ملعب الفريق الآخر لأستمرت مباراة الكرة يوما كاملا بسبب إرتفاع مستوى الفرق الرياضية في تكتيكات الدفاع الحديثة ، وإتخاذ المواقع المناسبة والسليمة يحول دون 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 يتميزو في سرعة البديهة وحسن التصرف والثقة بالنفس ، وإرتفاع القامة ، وقوة عضلات الرجلين ، والسرعة الفائقة ، والرشاقة ، والتوافق العضلي العصبي ، والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب ، والدقة في الأداء الحركي وتوجيه الضربات في نقطة معينة بالإضافة إلى ذلك الهبوط بسلام وفي نفس الوقت الإستعداد للدفاع في موقعه.

لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا

لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية ومميزاتهم البدنية فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق على أداء هذه المهارات ومن ثم اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات فهذا النوع من المهارات يتطلب دراسات دقيقة واعية وتدرجات جادة ومستمرة لإتقان أدائه.

طريقة أداء الضربة الساحق:

تنقسم طريقة أداء الضربة الساحقة إلى أربعة مراحل متتالية:

- الاقتراب.

- الإرتقاء (الوثب).

- الضرب.

- الهبوط.

وتتشابه طريقة أداء الأنوع المختلفة للضربات الهجومية في جميع

المراحل عدا مرحلة الضرب.

مرحلة الإقتراب:

هو جري اللاعب الضارب للضربة الساحقة للمنطقة التي سيؤدي منها

الوثب ويتم الإقتراب بخطوتين على الأكثر لهما إيقاع معين ، وتكون المسافة

من 2 - 4 متر متروفي حالة تكرار الهجوم تكون إحدى هذه الخطوات

أقصر من الأخرى، ويقف اللاعب الضارب عند الهجوم مواجهها للمعد في حالة

استعداد وتتطلب، سرعة كبيرة في الإقتراب حتى يستطيع إستخدام الأفضل

لقوة الدفع الأمامية أثناء مرحلة الوثب فيبدأ اللاعب الضارب بالحركة

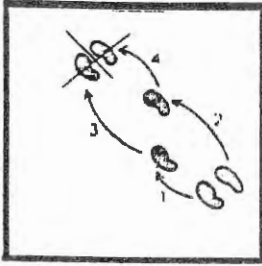
بمجرد خروج الكرة من يد المعد ويستلزم أن تكون الخطوة الأولى بالرجل

اليسرى (للضارب الأيمن اليد) لتحديد إتجاه اللاعب بالنسبة للكرة وأما

الخطوة الثانية فتتميز بطابع معين فهي سريعة وعميقة وواسعة بحيث يقع

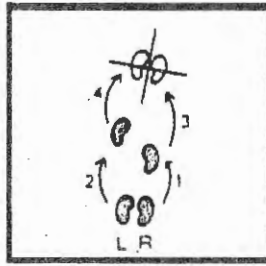
مركز ثقل الجسم خلف عقبي القدمين بالتساوي ، وتمتد الذراعان من أسفل

للمخلف عاليا بقدر الإمكان أثناء الخطوة الأولى حتى تصلا بمستوى عمودي على الجسم في الخطوة الثانية ، وتكون الذراعان مائلتين خلفا بالتساوي في نهاية المرحلة وقبل الوثب وتختلف حركة الذراعان تبعا لطبيعة الجري والمسافة المقطوعة في مرحلة الإقتراب وطبيعة الجنس ذكر أم أنثى . حركة الذراعان واتجاه الجري ترتبط بنوع الضربة الساحقة المرغوب أدائها و(الشكل) يوضح خطوات إقتراب الساحق.



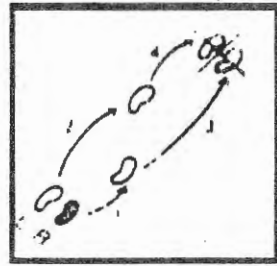
(أ)

لاعب ضربة ساحقة باليد اليسرى في المركز ٢



(ب)

لاعب ضربة ساحقة باليد اليمنى في المركز ٢



(ج)

لاعب ضربة ساحقة باليد اليمنى في المركز ٤ أو ٣

حركة القدم للمهاجم

مرحلة الارتقاء (الوثب):

يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب وانتقال ثقل جسم اللاعب من خلف العقبين إلى القدمين ثم الامشاط وتكون زاوية الفخذين والركبتين ومفصل الكاحل (كما في الشكل). وأثناء حركة نقل ثقل الجسم



المقعدة ٩٠°

الركبتين ١١٠° ÷ ١٠٠°

٨٠° - ٩٠° الكاحل

من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعان في الارجحة من الخلف لأسفل ثم أماما بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين تكون القدمين مشيتين كاملا وفي هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين بالفخذين للحصول على قوة دفع عند الوثب.

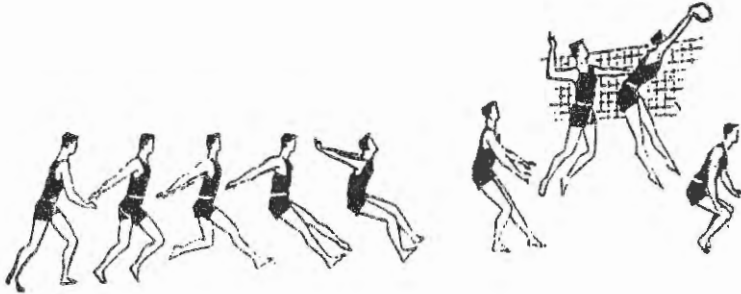
مرحلة الضرب:

عند وصول اللاعب إلى أقصى إرتفاع ممكن أثناء عملية الوثب تتحرك الذراع الضاربة من الأمام للأعلى حيث تنثنى من مفصل المرفق وبينما يكون المرفق أعلى من مستوى الكتف ومتجهة للأمام. ويكون جذع اللاعب في حالة تقوس خفيف للخلف مع لف الجذع إتجاه الذراع الضاربة فكلما زاد التقوس زادت قوة الضرب.

أما الذراع الغير ضاربة فتكون مفرودة أمام الجسم بمستوى أفني

للمحافظة على توازن الجسم في الهواء ويتم الضرب بدفع اليد للأعلى والأمام وتضرب الكرة في أقصى نقطة إرتفاع يصل إليها اللاعب ، وتضرب الكرة بالجزء العلوي من اليد وتتخذ 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 وضمها للصدر ويجب أن يتم الهبوط في نفس المكان الذي بدأ منه الوثب للمحافظة على التوازن دون أن يتجاوز خط المنتصف ويتم الهبوط بحيث تكون القدمين متباعدتين بإتساع الحوض ومتوازيتين وثني الركبتين لتساعد على امتصاص صدمة الهبوط ، ويتخذ وضع الإستعداد في نفس الوقت للمشاركة في اللعب بالسرعة اللازمة ويوضح (الشكل) طريقة أداء الضربة الساحقة.



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.

1- الضربة الساحقة المواجهة:

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

طريقة الاداء:

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

- المرحلة التمهيديّة.
- المرحلة الرئيسيّة.
- المرحلة الختامية.

المرحلة التمهيدية:

بعد خطوتي الأقتراب يكون مركز ثقل الجسم خلف الكعبين وتكون القدمان مفتوحتين بإتساع الحوض وتكون متوازيتان أو واحدة تسبق الأخرى قليلا وتمرجح الذراعان من أسفل للخلف وللأعلى بقدر الإمكان إستعدادا لعملية الإرتقاء للأعلى لتتحول القوة والسرعة الافقية من الجري إلى قوة وسرعة عمودية.

المرحلة الرئيسية:

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

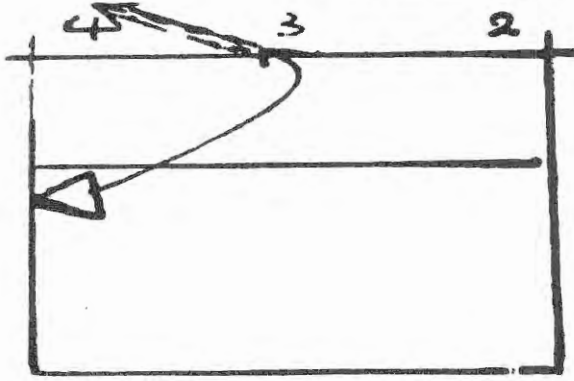
المرحلة الختامية:

بعد إنتهاء الضربة الساحقة تسحب اليد الضاربة لأسفل مباشرة ويهبط اللاعب على القدمين بخفة أو قدم تلي الأخرى والمسافة بينهما بإتساع الحوض ومواجه للشبكة وثني قليل للركبتين لامتصاص شدة الهبوط والجذع مائلا قليلا للأمام والرأس والنظر للأعلى لإستقبال الكرات المرتدة من حائط الصد والإستعداد للعب مرة ثانية.

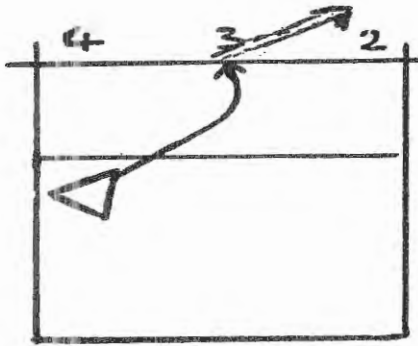
2- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران:

تكون فيه خطوات الإقتراب والوثب ثم الهبوط متماثلة في جميع أنواع الضرب الساحق الا أنها تختلف فقط في لحظة الضرب.

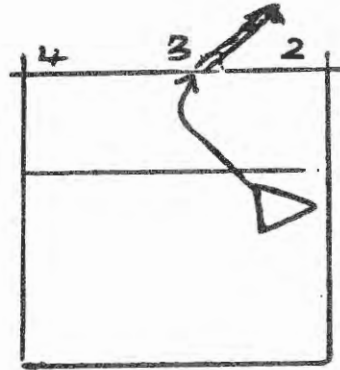
وفي هذه المهارة يقوم اللاعب بلف بسيط لكف اليد الضاربة أثناء الاستعداد لأداء الضربة ثم ترافق الذراع الضاربة بحركة تتابع في اتجاه الدوران بعد قتل الجزء العلوي للجسم بحيث يصبح مواجهاً إلى الشبكة (كما في الأشكال الثلاثة التالية).



(١)
الضرب الساحق
بالدوران يساراً



(ج)
الضرب الساحق يمينا
مع الدوران يساراً



(ب)
الضرب الساحق
بالدوران يمينا

طريقة الأداء:

بعد الانتهاء من مرحلة الاقتراب تمر هذه المهارة في ثلاث مراحل هي:

- المرحلة التمهيدية.

- المرحلة الرئيسية.

- المرحلة الختامية.

المرحلة التمهيدية:

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

المرحلة الرئيسية:

بعد عملية الوثب يعمل الضارب على لف بسيط لكتف اليد الضاربة للداخل لتوجيه الكرة الاتجاه المراد سقوطها فيه ، وغالباً في مركز (1) ومركز (2) من ملعب المنافس أي في الحد الجانبي الأيمن للملعب الخصم للاعب الضارب أيمن وتكون زاوية قتل الجزء العلوي من الجسم في مركز (4) أقل من مركز (3) وذلك لأن اللاعب في مركز (4) يكون قريباً من الخط الجانبي الأيسر وفي المقابل يستطيع اللاعب الضارب من مركز (3) ومركز (2) قتل الجذع بدرجة أكبر (كما في الشكل السابق (ج)).

أما اللاعب الضارب الأيسر يكون اتجاه الضرب الساحق إلى مركز (4) ومركز (5) أي الحد الجانبي الأيسر للملعب المنافس (كما في الشكل السابق (ب)).

المرحلة الختامية:

بعد الانتهاء من ضرب الكرة بالدوران يهبط اللاعب على القديسين مع ثني خفيف للركبتين لامتصاص صدمة الهبوط مع دوران الجذع للداخل قليلا والنظر في اتجاه سقوط الكرة المرتدة من حائط الصد إستعدادا للعب مرة ثانية.

3- الضربة الساحقة الجانبية (الخطافية):

في هذا النوع من الضرب الساحق يكون الاقتراب مائلا أو موازيا للشبكة ويكون جسم اللاعب جانبا للشبكة لحظة الإرتقاء والوثب ، والإرتقاء بقدم واحدة أو بالقدمين وتكون حركة الذراع الضاربة بمرجعتها جانبا في حركة دائرية من أسفل وجانبا لأعلى لتقابل الكرة فوق الرأس كما في الارسال الخطافي . ويستخدم هذا النوع عندما يكون إعداد الكرة بعيدا عن الشبكة وكذلك في حالة وجود الضارب نفسه قريبا جدا من الشبكة وإعداد الكرة تكون خلفه ، وأثناء لحظة أداء الضربة يقوم اللاعب بلف جسمه . وفي معظم الحالات يكون الهبوط مواجه للشبكة.

طريقة الأداء:

بعد إنتهاء الإقتراب تمر أداء المهارة في ثلاث مراحل هي:

- المرحلة التمهيدية.

- المرحلة الرئيسية.

- المرحلة الختامية.

المرحلة التمهيدية:

بعد الإنتهاء من الإقتراب الموازي أو المائل للشبكة يقوم اللاعب بالإرتقاء بقدم واحدة أو بالقدمين معا ، ويقوم بأرجحة الذراع الضاربة لاسفل

جانبا عاليا في قوس واسع أما الذراع الحرة فتكون أمام الجسم للحفاظ على توازن الجسم في الهواء.

المرحلة الرئيسية:

بعد نهاية الإرتقاء والوثب عاليا وارجحة 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 مواجها للشبكة وتكون القدمين بإتساع الحوض مع ثني قليل للركبتين والجذع مائل للأمام والنظر للأعلى استعدادا لإستقبال الكرة المرتدة من حائط الصد.

4- الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة):

تستخدم هذه الضربة الساحقة عندما يكون الإعداد منخفض أو قطري حيث لا تتيح الفرصة للفريق الخصم القيام بعملية الصد ولتفادي قيام الفريق المضاد بالصد بلاعبين أو ثلاث لاعبين فيضطر الفريق المدافع إلى القيام بالصد بلاعب واحد . وتؤدي هذه المهارة بخطوات قصيرة وسريعة ويقوم المهاجم بالوثب فورا قبل ترك الكرة يد المعد وتعتبر هذه المهارة من الضربات السريعة المفاجئة للفريق الخصم . يطلق البعض على هذه المهارة الضربة الساحقة اليابانية وذلك لإستخدام اليابانيين لها بكثرة وبكفاءة خلال المباريات أو الضربة الصاعدة وذلك لأنها تضرب قبل أن تصل إلى أعلى إرتفاع لها بعكس الضربات الساحقة الأخرى.

طريقة الأداء:

تمر هذه الضربة بثلاث مراحل هي:

- المرحلة التمهيدية.
- المرحلة الرئيسية.
- المرحلة الختامية.
- المرحلة التمهيدية:

يقوم اللاعب الضارب بأخذ خطوات قصيرة وسريعة والدفع والوثب لأعلى إرتفاع قبل ترك الكرة يد المعد مع مرجحة الذراعين جانبا أسفل عاليا.

المرحلة الرئيسية:

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

المرحلة الختامية:

لمراعاة عدم لمس الشبكة وبعد الإنتهاء من تنفيذ الضربة الساحقة الصاعدة يلف اللاعب ذراعه للخارج وفي إتجاه جسمه عند الهبوط . ويكون الهبوط على القدمين وتكون لمسافة بينهما بإتساع الحوض وثني قليل للركبتين لامتصاص صدمه الهبوط.

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 . وذلك بمفاجأة الفريق الخصم وبإيقاف حركة الذراع واليد الضاربة قبل ملامسة

الكرة مباشرة وفي هذه اللحظة تكون الذراع عموديا تقريبا وتضرب الكرة بأطراف أصابع اليد وذلك بفرد الرسغ قليلا للأعلى وللأمام وبسرعة وعلى اللاعب أن يخفي هذه الحركة وذلك لتوجيه الكرة في مكان يصعب على الفريق الخصم التحرك اليه ولعب الكرة.

وتستخدم الضربة الساحقة بالرسغ في المواقف التالية:

- وجود حائط صد قوي للفريق المنافس.
- عدم الإتزان الجيد للاعب الضارب في الهواء.
- قيام المد بإعداد الكرة إلى مكان غير مناسب بالنسبة للاعب الضارب.
- وجود ضعف معين في خط دفاع الفريق المنافس.

6- الضربة الساحقة الخادعة:

طريقة الأداء:

ويستخدم هذا النوع للأغراض الخططية ويتميز عن الضرب الساحق الساقط في قدرة أكبر على التمويه والخداع ويتشابه في الأداء الحركي للضرب الساحق المواجه إلا أنه عند فرد الذراع لضرب الكرة يتوقف الضرب ثم توجه الكرة بواسطة أصابع اليد الضاربة بلمسها من أسفل بخفة في الإتجاه المطلوب في اللحظة المفاجئة دون أن يكتشفه المنافس ، ويستطيع الضارب توجيه الكرة إلى الخلف أو اليمين أو اليسار حسب وجود الثغرات التي يتركها المنافس أثناء عمل حائط الصد والتغطية.

الأخطاء الشائعة في الضرب الساحق:

- 1- الإقتراب في الاتجاه الغير صحيح والغير ثابت وحركة القدمين الغير صحيحة.

- 2- المبالغة في إتساع الخطوة الأولى وتلاصق القدمين.
- 3- عدم مرجحة الذراعين للخلف.
- 4- الوثب للأمام بدل من الوثب للأعلى.
- 5- الإرتقاء بقدم واحدة بسبب تأخر اللاعب في أخذ خطوات الإقتراب.
- 6- الإرتقاء البطيء وعدم الحصول على السرعة والإرتقاء اللازمين وذلك بسبب عدم الربط الصحيح بين الإقترب والإرتقاء وعدم مرجحة الذراعين للأسفل وللخلف ثم أسفل أماما عاليا بقوة في آخر خطوات الإقترب ، والبدء في الإرتقاء بثني كبير جدا في مفصل الرجلين.
- 7- الإرتقاء المبكر بسبب التوقيت الخاطئ والإقترب في لحظة ترك الكرة يدي اللاعب المعد.
- 8- عدم إستخدام مفصل القدمين والعقبين في الوثب.
- 9- ضرب الكرة في الشبكة بسبب خطوات الإقترب القصيرة مما تجعل وصول اللاعب بعيدا خلف الكرة.
- 10- ضرب الكرة متأخرا أثناء الهبوط.
- 11- الوثب قريبا من الكرة بحيث يصبح ضربها من خلف الرأس.
- 12- عدم ملاقاة الكرة لضربها بسبب الجري المبكر قبل ملاحظة الكرة وعدم القدرة على التوقيت السليم.
- 13- عدم ثني اليد الضاربة من المرفق والمرفق 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 الارتقاء.

17- تعدية خط المنتصف أثناء الهبوط.

18- عدم متابعة اللاعب للعب بعد الضربة الساحقة.

طريقة تدريب الضرب الساحق:

يشترط لتعليم الضرب الساحق قدرة اللاعبين على الوثب لأرتفاع مناسب. فإذا لم يتوافر هذا الشرط فإنه يجب البدء بإعطاء تدريبات بهدف تنمية عنصر الوثب عند اللاعبين ، كذلك يجب الإهتمام أولاً بدقة الضربات وتوجيهها الصحيح قبل البدء بالأهتمام بقوة الضربات.

ويفضل تدريس أنواع الإرسال قبل تعليم الضرب الساحق خاصة الإرسال من أعلى (التتس) 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 في لعبة الكرة الطائرة وأهميتها لكل لاعب.

2- إعطاء نموذج للاعبين لمشاهدة الأداء النهائي للمهارة المذكورة ويعطى النموذج بالطرق الآتية:

- فيديو

- صور ولوحات

- لاعب ممتاز

- عن طريق المدرس أو المدرب

تنقسم طريقة الأداء في الضرب الساحق إلى:

حركة الذراع الضاربة:

- يتم تدريب اللاعبين على حركة الذراع أولاً لأنه 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 ولكن حركة الذراع الضاربة في الضرب الساحق تتجه لأسفل وتكون عمودية على الأرض. وهناك أهمية أخرى وهي أن اللاعب عندما يثب لأعلى بعد خطوة الإقتراب فالمطلوب منه ملاحظة الكرة المعدة (المرفوعة) من اللاعب المعد وإرتفاعها ، وكذلك بعده هو عن الشبكة ، بالإضافة إلى ذلك مطلوب منه ملاحظة حائط الصد المشكل من جانب لاعبي الفريق المنافس.

- يقف اللاعب ويمسك الكرة باليد غير الضاربة وهي في مستوى الوجه تقريباً ثم يؤدي الضرب بحيث تتحرك الذراع الضاربة بعد ثني المرفق فوق الكتف لتضرب الكرة في أعلى نقطة منها ، وعمل الاتجاه الصحيح للأرجحة حيث يشعر اللاعب بالمكان الصحيح لضرب الكرة.

- محاولة ضرب الكرة بالطريقة السابقة لإسقاطها على الأرض ثم استمرار حركة ضربة الكرة المرتدة من الأرض.

- تمسك الكرة باليد غير الضاربة أو اليدين معاً ، ثم يقفز الضارب في الهواء ويرمي الكرة على إرتفاع مناسب ، ويضرب الكرة (وهو في الهواء) مع ملاحظة توجيه الكرة إلى أسفل.

- لاعبان مواجهان ومعهما كرة ويتبادلان ضربها بالطريقة السابقة لتردد

أمام الزميل ليكرر نفس الطريقة.

- لاعبان من جهتي الشبكة يحاول كل منهما ضرب الكرة بقوة حتى تمر فوق الشبكة للزميل المقابل وذلك بعد إرتدادها من الأرض مع مراعاة إمتداد الذراع الضاربة إلى أقصى إرتفاع لها.
الإقتراب والوثب:

- تكون مسافة الإقتراب من 2م - 2 ونصف م يقطعها الضارب على خطوتين الخطوة الأولى قصيرة يكون طولها من 70 سم إلى 100 سم والثانية طويلة وعميقة من 130 سم إلى 180 سم حسب طول اللاعب.

- توضع للاعب علامات على الأرض ليتعلم خطوتي الإقتراب بدون استخدام الشبكة.

- الخطوة السابقة بوضع حبل أو خيط مطاط على إرتفاع 2 ونصف م وتكون نقطة الإرتقاء على مسافة 40 سم - 50 سم من الحبل ثم يقوم بأداء الإرتقاء.

- تعليق الكرة فوق نقطة الإرتقاء على إرتفاع 2 ونصف م ويحاول اللاعب لمس الكرة بيده ثم الهبوط فوق نقطة الإرتقاء.

- يقف المدرب أو الزميل على كرسي ويمسك الكرة لأعلى يقترب المهاجم ويرتقي ليلمس الكرة بكلا اليدين عند أعلى إرتفاع يصل له.

- يقذف المدرب أو الزميل الكرة تقريباً 4 أمتار لأعلى ويقترب المهاجم ويمسك الكرة بكلا اليدين عند أقصى إرتفاع له ثم الهبوط في نفس مكان الإرتقاء.

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

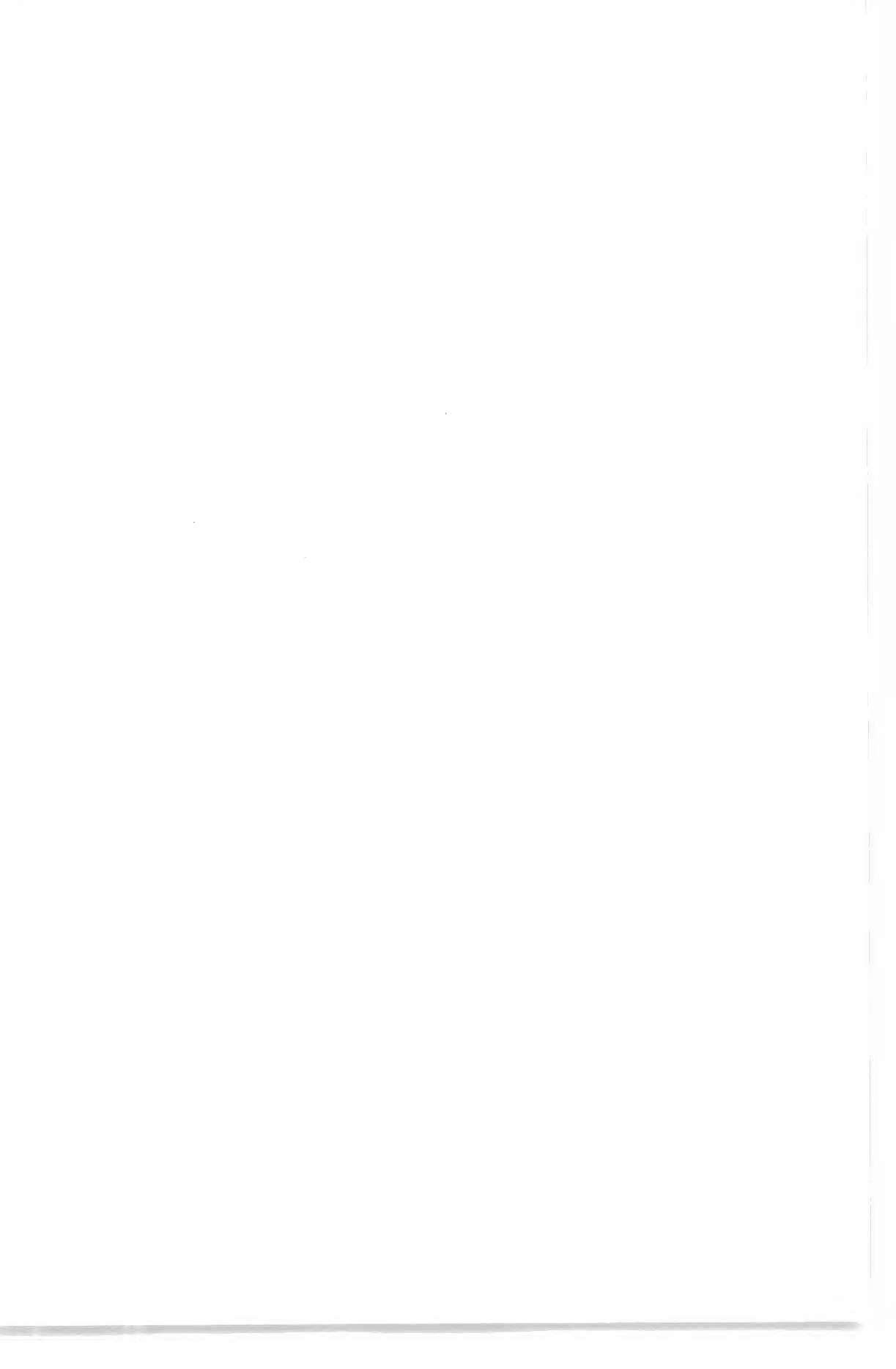
خطوات أداء الضربة الساحقة:

- توضع الشبكة على إرتفاع مناسب ، يمسك الضارب الكرة ويمررها إلى المدرب أو الزميل الذي يتولى إعدادها بموازاة الشبكة فيقوم الضارب بعملية الضرب مع ملاحظة عدم ملامسة الشبكة أو تعدي خط المنتصف.
- إرتفاع 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 ، ومرة أخرى وجود لاعبين ثم وجود ثلاث لاعبين.
- تأدية الضرب الساحق بإستخدام اليد اليسرى لتفادي عملية الصد ولخداع الفريق المنافس.
- تأدية عملية الضرب الساحق من مختلف المراكز الأمامية.
- التدريب على الأنوع المختلفة للضرب الساحق وبالتالي يختار منها ما يناسبه.
- التدريب على الضرب الساحق من مختلف المراكز بعد إرسال واستقبال والإعداد من مسافات مختلفة ومتدرجة في الصعوبة.

الفصل الثامن

الصد

- تعريف.
- اهميته.
- انواع الصد:
 - الصد الهجومي.
 - الصد الدفاعي.
- طريقة أداء الصد.
- وقفة الاستعداد.
- الوثب.
- الضرب.
- الهبوط.
- أقسام الصد.
- الصد بلاعب واحد.
- طريقة الأداء
- الصد بلاعبين.
- طريقة الأداء
- الصد بثلاث لاعبين:
- طريقة الأداء
- الأخطاء الشائعة في الصد
- طريقة تدريب الصد.
- التكتيك الفردي في الصد.



الفصل الثامن

الصد

تعريف:

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

أهميته:

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 إمتصاص 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 ثم يليه بلاعب واحد . أما بثلاث لاعبين فهو قليل الاستعمال وتستخدمه الفرق ذات المستوى العالي جدا ، فهو يزيد من مسؤولية لاعبي الدفاع عن الملعب ويستخدم في حالة وجود مهاجم منافس قوي.

أنواع الصد:

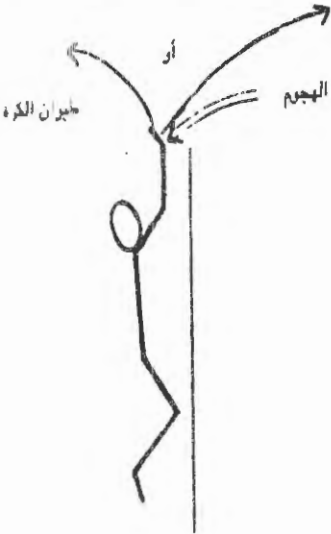
1- الصد الهجومي:

في هذا النوع تكون الأيدي المكونة لحائط الصد متوازية وقريبة من الشبكة وفيها أنشاء نحو ملعب المنافس فتتحرك الذراعان واليدين أثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب الخصم (كما في الشكل).



2- الصد الدفاعي:

وفيه يتم سقوط الكرة بعد عملية الصد في نفس ملعب الفريق المدافع بعد أن تكون قلت قوتها وفقدت خطورتها بحيث يمكن للفريق أن يستغلها في الإعداد الهجم للضربات الساحقة ، وتتم هذه الطريقة بأن تثبت الذراعان واليدين وثني مفصل الرسغ بحيث تميل الأيدي للخلف في اتجاه ملعب نفس الفريق عند مقابلتهما للكرة أثناء الصد (كما في الشكل).



طريقة أداء الصد:

ينقسم الأداء الفني للصد الى أربعة مراحل هي:

- وقفة الإستعداد.

- الوثب.

- الضرب.

- الهبوط.

وقفة الاستعداد:

- يقف اللاعب الذي يقوم بتنفيذ الحركة على بعد مناسب من

الشبكة بمقدار 0.5 - 1 م ، فيؤدي وقفة الإستعداد من الوقوف أو أخذ

خطوات جري والنظر يكون إلى المهاجم المنافس.

- يكون اللاعب الخارجي قريبا من خط الجانب لعدم الإعاقة أثناء

التحرك.

الوثب:

- يمكن أداء الوثب من الجري أو من الوقوف العادي.

- يكون التحرك للاعب جانبا في الإتجاه 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 أسفل عاليا مع حفظهما قريبين من الجسم

للمساعدة في أداء حركة الوثب.

الضرب:

- تكون اليدين قريبتين من بعضهما والأصابع مفرودة ومنتشرة على سطح

الكرة وثبات الذراعان وميل الرسفين للخلف بشكل بسيط في حالة الصد

الدفاعي ، أما في حالة الصد الهجومي فإن الذراعان تؤديان حركة بسيطة للخلف مع ثني الرسفين خلفا ثم أماما في حركة سريعة وقوية لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس.

- تكون أيدي المشتركين في الصد متجاورة ومكونة سطحاً مجوفاً وكما تكون عالية وفي مستوى واحد فوق الشبكة في محاولة صد الكرة وخفضها للأمام.

- ينحني الجسم ويميل للأمام ، مد مفصل الفخذ والساقين قليلاً للأمام للمحافظة على إتران الجسم بالهواء.

الهبوط:

- بعد الإنتهاء من صد الكرة فوق الشبكة ، على اللاعب سحب الذراعين للخلف وللأعلى على جانبي الرأس.

- ثني الذراعان وهما قريبان من الجسم مع تحريك المرفقين للخلف بحيث تصبح اليدين أمام الجسم بدون لمس الشبكة.

- ثني الركبتين لإمتصاص صدمة الهبوط.

- يتابع اللاعب الكرة ليكون على إستعداد لأداء اللمسة الثانية في حالة عدم نجاحه في الصد.

أقسام الصد:

ينقسم الصد إلى ثلاث أقسام هي:

1- الصد بلاعب واحد.

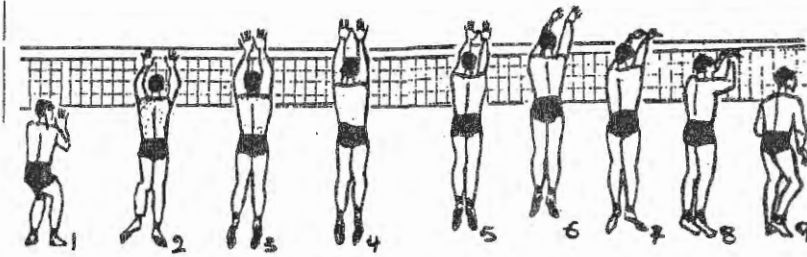
2- الصد بلاعبين.

3- المد ثلاث لاعبين.

1- الصد بلاعب واحد:

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

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



تمر مهارة الصد بلاعب واحد في ثلاث مراحل هي:

- المرحلة التمهيديّة.
- المرحلة الرئيسيّة.
- المرحلة الختاميّة.

المرحلة التمهيديّة:

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

المرحلة الرئيسية:

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

المرحلة الختامية:

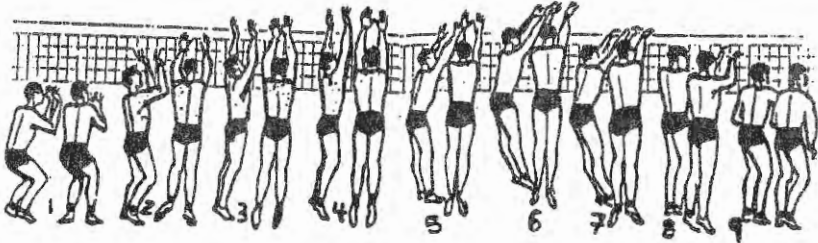
بعد قيام لاعب حائط الصد بسحب اليدين والذراعين للخلف لتأخذ لمس الشبكة يهبط على القدمين وتكون متباعدتين بإتساع الحوض وثني الركبتين لإمتصاص صدمة الهبوط والنظر إلى مسار الكرة والإستعداد لإستقبال الكرات المرتدة من حائط الصد والهجوم.

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 يدي القائمين بعملية الصد لأنها تغطي جزءاً كبيراً أمام الكرة ، وتستخدم في حالة التوافق والتوقيت واتقان الخطوات التي يقوم بها اللاعبان القائمان بعملية الصد مع تساوي الارتفاع وضبط الوقت لديهم.

وتتم طريقة الصد بلاعبين بتحريك اللاعبين الصادين للداخل ليتقابلوا معاً في منتصف المسافة بينهما أو المسافة القريبة من الكرة المراد صدّها ، ويمكن تنفيذ هذه الحالة من مراكز (2 ، 3 ، 4) ، وتتم أما من لاعبي مراكز (2 ، 3) في مركز (2) أو لاعبي مراكز (2 ، 3) في مركز (3) أو لاعبي مراكز (3 ، 4) في مركز (4) أو لاعبي (3 ، 4) من مركز (3) أو لاعبي مراكز (2 ، 4) في مركز (3) أو (2) أو (4).

طريقة الاداء: (كما في الشكل).



تمر هذه المهارة بثلاث مراحل هي:

- المرحلة التمهيدية.
- المرحلة الرئيسية.
- المرحلة الختامية.

المرحلة التمهيديّة:

يقوم اللاعب المشترك في عملية الصد بالتحرك للاعب الآخر في المركز المنفذ من الهجوم بخطوات جانبية حتى يصل للاعبان في وقت واحد أمام اللاعب المهاجم وتؤدي عملية الوثب لأعلى للقيام بحائط الصد في نفس الوقت الذي يقوم اللاعب المهاجم بتنفيذ الهجوم وتكون القدمان متباعدتين وبإتساع الحوض ومرجحة الذراعان والوثب لأعلى بحيث تكون الذراعان قريبتان من الجسم لا تعميق حركة اللاعب الآخر.

المرحلة الرئيسيّة:

عند قيام اللاعب المهاجم بالهجوم يقوم اللاعبين المشتركين في حائط الصد بالوثب لأعلى مع تحريك الذراعين لأعلى وتكون الذراعان ممدودتان لأعلى والأصابع منتشرة وممدودة والكفين على شكل سطح الكرة ، ويجب أن يكون وثبهم معا وبصورة غير متباعدة حتى لا يتركوا فجوة يستطيع منها المهاجم توجيه الكرة من خلالها إلى ملعبهم.

المرحلة الختاميّة:

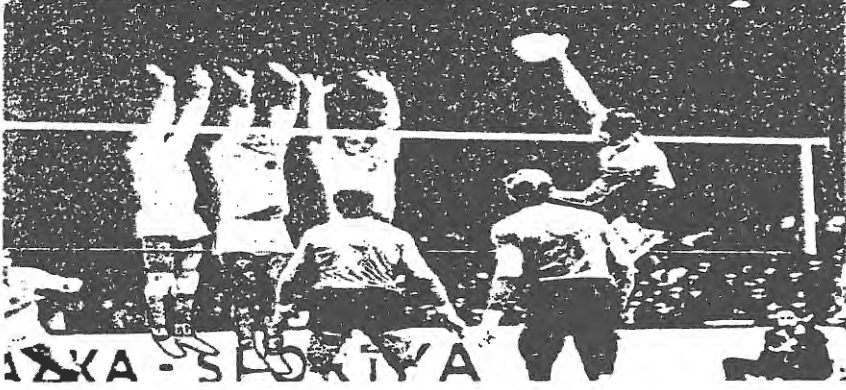
بعد القيام بحائط الصد يهبط اللاعبان مع سحب الذراعين للجسم لتفادي الوقوع في خطأ قانوني بالإضافة إلى المحافظة على التوازن ويتم الهبوط على القدمين وبثني الساقين لإمتصاص صدمة الهبوط والإستعداد للسعة الثانية في حالة سقوط الكرة داخل ملعبهم.

الصد بثلاث لاعبين:

يستخدم الصد بثلاث لاعبين لتشكيل حائط صد قوي أمام الهجمات القوية للفريق الخصم . إلا أن الصد بثلاث لاعبين يترك فراغا واسعا ومساحة كبيرة في ملعب الفريق المدافع ويتيح الفرصة للفريق المهاجم بالقيام بعمليات الخداع وإسقاط الكرات بدلا من أداء الضرب الساحق ، وفي اغلب الأحيان

تنفيذ طريقة الصد هذه من مركز (3) بإشتراك لاعبي (2 ، 4) في عملية الصد . وهناك عدة أوضاع تتخذها الايدي أثناء عملية الصد بثلاث لاعبين ، فمن الممكن أن تبقى خط مستقيم للصد أو تشكيل قوسا يطوق خط إتجاه الكرة أو تشكيل نصف دائرة مغلقة مقابل إتجاه الكرة.

طريقة الاداء: (كما في الشكل).



تمر هذه المهارة بثلاث مراحل هي:

- المرحلة التمهيدية.
- المرحلة الرئيسية.
- المرحلة الختامية.
- المرحلة التمهيدية:

في حالة القيام بحائط صد من مركز (3) يقوم لاعبو مراكز (2 ، 4) وبالتحرك بخطوات جانبية موازية للشبكة للانضمام إلى اللاعب مركز (3) ويتم وثب وصعود الثلاث لاعبين في الوقت الذي ينتهي به اللاعب المهاجم لتنفيذ الضربة الهجومية ويكون النظر في إتجاه الكرة واللاعب 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 إمتداد أذرع اللاعبين الثلاثة على إرتفاع واحد بحيث يواجه اللاعب الأوسط الكرة بينما يتولى اللاعبان الآخران تغطية الجانبين بإغلاق زاوية كل منهما الخارجية لتفادي سقوط الكرة بعد إرتطامها بالأيدي.

المرحلة الختامية:

بعد نهاية حركة الصد يقوم اللاعبون الثلاث بالهبوط مع المحافظة على التوازن ويكون الهبوط على القدمين وثنى الركبتين لإمتصاص صدمة الهبوط مع مراعاة عدم الوقوع في خطأ قانوني ، والإستعداد لإستقبال الكرة المرتدة من حائط الصد إستعدادا للمسة الثانية.

الأخطاء الشائعة في الصد:

- 1- التحرك بخطوات أمامية وليست جانبية.
- 2- تعدية خط المنتصف ، بسبب الوقوف القريب من الشبكة أو الوقوف بعيدا عن الشبكة ثم الإندفاع أماما عند أخذ خطوات الإقتراب للوثب.
- 3- لمس الشبكة ، بسبب الوقوف قريبا جدا منها قبل الوثب ومرجحة الذراعان أماما أثناء رفعهما لأعلى.
- 4- لمس الشبكة أثناء الضرب . بسبب رفع الذراعان إتجاه الشبكة قبل الوصول إلى الإرتفاع المناسب وعدم رفع الذراعان للأعلى بعد الصد ، والإستخدام الزائد للذراعين أثناء الصد الهجومي.

- 5- لمس الشبكة أثناء الهبوط بسبب عدم إتزان اللاعب وهو في الهواء وعدم سحب الذراعان خلفا أثناء اللعب لمتابعة الكرة أثناء الهبوط.
 - 6- عدم دقة التوقيت مع الوثب وإغماض العينين لحظة صد الكرة.
 - 7- عدم الوثب بقوة لملاقاة الكرة في إرتفاع مناسب ، والإرتقاء المتأخر للأعلى يؤدي الى مرور الكرة المضروبة فوق حائط الصد.
 - 8- لف الأيدي الخارجية للاعب الصد للخارج وعدم دفع اليدين على الكرة لأسفل بقوة مما يجعل إرتداد الكرة من اليدين إلى خارج حدود الملعب.
 - 9- عدم وصول الأيدي فوق الشبكة والوثب بعيدا جدا عن الشبكة مما يؤدي إلى سقوط الكرة ما بين الجسم والشبكة.
 - 10- عدم ضبط المسافة وترك ثغرة بين اليدين أو الأيدي المشكلة لحائط الصد مما يعمل على مرور الكرة داخل حائط الصد.
 - 11- تصادم اللاعبين القائمين بعملية الصد.
 - 12- عدم التركيز على اللاعب القائم بالضربة الساحقة.
- طريقة تدريب الصد:
- 1- شرح الحركة بالتفصيل وأداء نموذج أمام اللاعبين حتى يأخذوا التصور الكامل لها.
 - 2- تجربة حركة الصد عند التدريب العملي كالإقتراب والإرتقاء ثم الذراعين والهبوط.
 - 3- من وقفة الإستعداد تؤدي عملية الإقتراب بخطوات جانبية على خط يرسم على الأرض وتتبعها عملية الإرتقاء على أن تؤدي عملية الإقتراب والإرتقاء من كلا الجانبين.

4- يقف اللاعب فوق مقعد أو ما شابه ذلك ويتعلم كيفية أداء حركة الصد من الوقوف وتكون اليدين أولاً إلى أعلى أثناء جري الضارب ويركز اللاعب على استعمال حركة اليدين والذراعين بطريقة صحيحة ويؤدي هذا التمرين باستمرار حتى يتعود المبتدئين على عدم الخوف مثل غمض العينين وإبعاد الوجه.

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

6- يؤدي التدريب السابق بالوقوف جانباً أو خلفاً مع استعمال كرة ثابتة فوق الشبكة.

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

8- يؤدي التدريب رقم 6 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 بضربها ضربة ساحقة وعلى لاعب الصد مقاومة هذه الضربات.

9- تؤدي عملية الصد من قبل لاعبين معاً من الوقوف ثم من الجري بدون كرة مع مراعاة ضبط التوقيت وتوحيد مستوى إرتفاع الأيدي وعدم بعدهما عن بعضهما أو إعاقه كل منهما الآخر عند الوثب.

10- يؤدي التدريب رقم (9) بثلاث لاعبين معاً بحيث تتخذ الأيدي الأشكال المختلفة (خط مستقيم ، قوس ، نصف دائرة).

11- كالتدريبين السابقين رقم (9، 10) بإستعمال كرة كالأتي:

- 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 وعلى لاعب الصد محاولة إيقاف هذا الهجوم بما يتلائم معه.

12- يقف لاعب الصد في مركز (3) في المنطقة الأمامية ويحاول أن يتحرك إلى اليمين واليسار لعمل حائط الصد وإذا نجح في صد كرة المهاجم يقف المهاجم بدله لعمل حائط الصد.

13- يقف ثلاثة لاعبين في المنطقة الأمامية لعمل حائط صد ويتحرك لاعب مركز (3) إلى اللاعب مركز (4) وإلى اللاعب مركز (2) لعمل حائط صد بلاعبين ثم التبديل بحيث يمر كل لاعب بالمراكز الثلاثة.

14- عمل حائط صد مع إنقاذ الكرات التي تقع بالقرب منهم بعد الهبوط وذلك برمي الكرات من قبل المدرب أو الزميل بعد هبوطهم للجانب وللخلف.

على المدرب الوقوف في مكان مناسب بحيث يستطيع منه مشاهدة أداء اللاعبين كالوقوف بجانب كرسي الحكم مثلا لتصحيح أخطاء أداء اللاعبين باستمرار.

التكتيك الفردي في الصد:

ان التكتيك الفردي في الصد يعتمد اعتمادا كليا على قوة الوثب إلى الأعلى لمواجهة الكرة وعلى طول الجسم والحركة الفاعلة من الرسغ للأسفل بعد تعديده اليدين من فوق الحافة العليا للشبكة لكي يحد من هجوم لاعبي الخصم . أما قوة الوثب والهجوم تكون أعلى من قوة الوثب للاعب وذلك لان

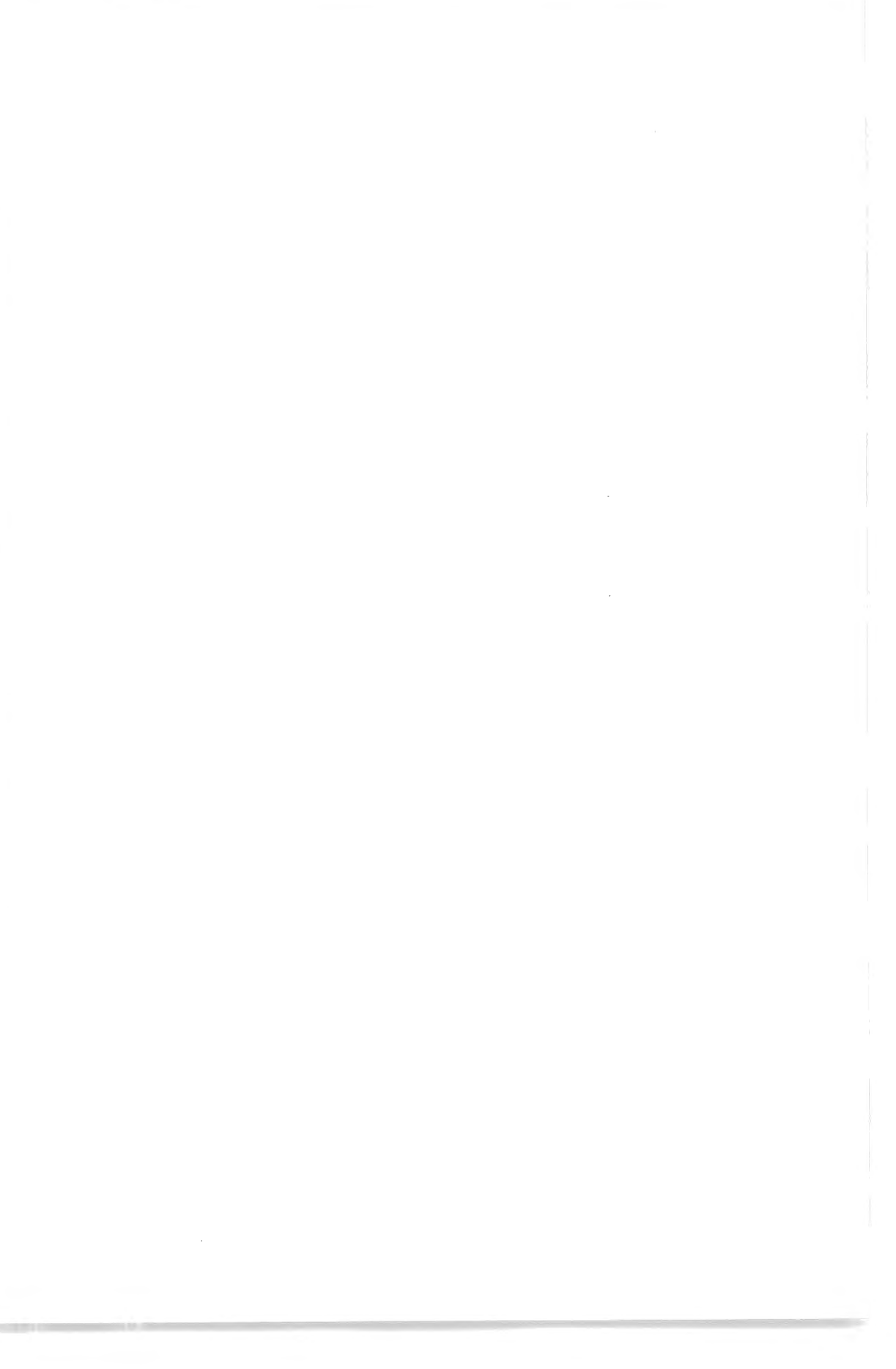
اللاعب المهاجم يثب من الجري أما لاعب حائط الصد في أغلب الأحيان من الوقوف إلا أن لاعب الصد عنده الفرصة الكافية لمراقبة المهاجم والمنطقة التي سوف يؤدي منها الضرب الساحق بالإضافة إلى وقت تنفيذها ، وليس من الضروري عمل حائط صد إذا كان إرتفاع الوثب غير كافٍ ، ففي هذه الحالة يكون التركيز على التغطية والدفاع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

على اللاعب أن يختار نوع الأداء الذي يتلائم 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 لتلافي الوقوع في خطأ لمس الشبكة بحيث يكون التركيز في الصد الهجومي دائما على الكرة . ويفضل عدم عمل حائط صد إذا كانت الكرة بعيدة عن الشبكة بحوالي 2.5 م فأكثر لأنه من السهل الدفاع عن هذا النوع من الضرب الهجومي البعيد ، وكما أنه في حالة الاعداد الغير جيد تدفع المهاجم إلى عمل الخداع أو إستخدام الأنوع الأخرى من الضرب الساحق كالضرب الساحق . فعلى الصد ملاحظة ذلك وأخذ الحيطة لهذه الحالة من اللعب.

يفضل الوثب من الوقوف في عملية الصد لأنه يستطيع لاعب الصد مراقبة المهاجم مدة أطول ويسهل عملية تحديد مكانه ولحظة الوثب ، وكذلك يستطيع من خلال وقوفه ملاحظة زميله المشترك معه في عملية الصد ، وغالبا ما يقوم بذلك لاعب حائط الصد الخارجي الذي يأخذ خطوة إضافية والتغطية على المهاجم ، أما العيب الأكبر فيقع على اللاعب الوسط إذا كان حائط الصد يتكون من ثلاث لاعبين ، وعلى اللاعب الخارجي أن

يعطي إشارة إلى زميله أو النداء لإرشاده المكان ولحظة الوثب. على يفضل في الفرق متقدمة المستوى أن يكون لاعب صد رئيسي لكل مجموعة من لاعبي الصد ليكون مسؤولاً عن تنفيذ عملية الصد في أي مركز من المراكز ويجب على لاعب الصد عدم إغلاق العينين في لحظة الضرب ، ويجب على لاعبي المنطقة الخلفية توجيه النداء والإرشاد إلى لاعب الصد حيث من الصعب ملاحظة اللاعب لأخطاء نفسه ، ويجب على لاعب الصد متابعة عملية الصد للمهاجم وذلك من خلال حركة فرد ذراعية لتحريكهما في الجهة التي تتلائم مع عملية الهجوم.

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



الفصل التاسع

الدفاع عن الملعب

- تعريف.
- أهميته.
- أنواع الدفاع عن الملعب.
- الدفاع عن الملعب باليدين من الوقوف.
- طريقة الأداء.
- الدفاع عن الملعب بييد واحدة من الوقوف.
- طريقة الأداء.
- الدفاع عن الملعب باليدين أو بييد واحدة
- بالسقوط المتدرج.
- طريقة الأداء.
- الدفاع عن الملعب باليدين أو بييد واحدة
- بالسقوط الفاطس.
- طريقة الأداء.
- الأخطاء الشائعة في الدفاع عن الملعب.
- التكتيك الفردي للدفاع عن الملعب.
- الفرق بين الدفاع عن الملعب والدفاع
- عن الإرسال.



الفصل التاسع

الدفاع عن الملعب

تعريف:

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

أهميته:

يعتبر الدفاع عن الملعب أحد المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية من المنافس في الجزء الخلفي من الملعب، وتغطية 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 يستطيع صد الضربات الهجومية وإستقبالها بحيث يعد الكرة لهجوم ثاني. وتعتبر مهارة الدفاع عن الملعب من أصعب المهارات في الكرة الطائرة حيث أنها تتطلب مستوى عال من القوة، والرشاقة، والقدرة على سرعة رد الفعل، والتركيز لفترة طويلة، والتحمل، والجرأة والشجاعة في إستخدام الجسم بالدحرجات والطيران والانزلاق (الغطس) لإنقاذ الكرات البعيدة. وكما يستعمل التمريض من أعلى كوسيلة للدفاع عن الملعب للكرات الضعيفة القادمة من المنافس.

انواع الدفاع عن الملعب:

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

4- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط الفاطس.

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 لتحليلتها حسب الخطة الدفاعية المناسبة لتوقع وصول الكرة المضروبة من المنافس.

طريقة الاداء: (كما في الشكل).

تمر هذه المهارة بثلاث مراحل هي:

- المرحلة التمهيديّة.

- المرحلة الرئيسية.

- المرحلة الختامية.

المرحلة التمهيديّة:



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

إن لوقفة الإستعداد هذه مميزاتا وذلك تساعد على إستلام الضربات القوية القريبة من الأرض ، وتساعد على السقوط السريع للاعب وراء الكرات القصيرة المنخفضة سواء كانت يميناً أو يساراً أو أماماً ، وتعطي الذراعان فرصة كافية لإستلام الكرات البعيدة عن الدفاع من خلال فردهما أثناء الطعن والدحرجة أو الطيران والغطس ، وتساعد على ضرب الكرة باليدين من أسفل أو بيد واحدة وتقلل من الوقوع في الأخطاء القانونية للعبة.

المرحلة الرئيسية:

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

المرحلة الختامية:

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

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:

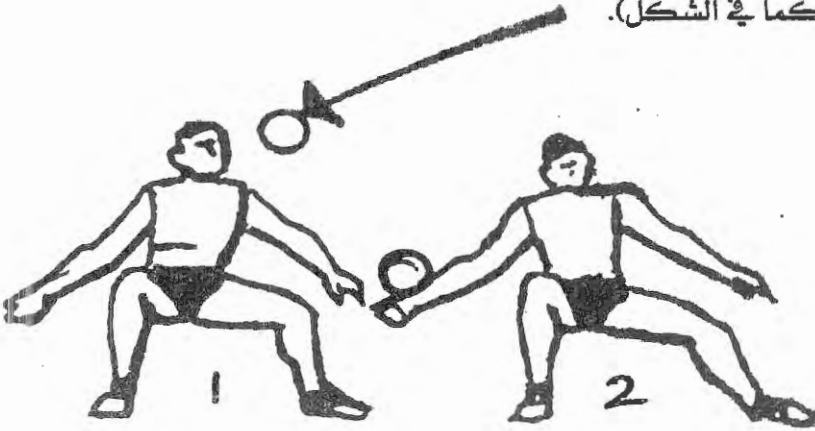
تمر هذه المهارة بثلاث مراحل هي:

- المرحلة التمهيدية.
 - المرحلة الرئيسية.
 - المرحلة الختامية.
- 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
(كما في الشكل).



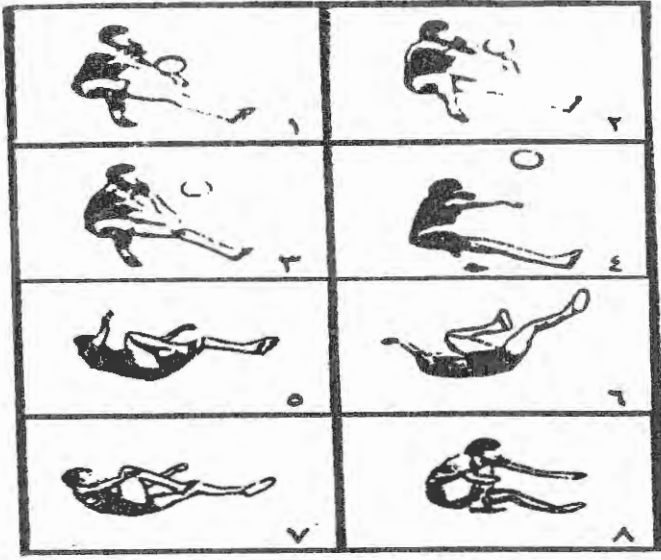
المرحلة الختامية:

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

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 ، ولسرعة وانخفاض
مسار الكرة فاللاعب لا يستطيع التحرك بكامل جسمه ليصبح خلف
الكرة فيضطر إلى تحريك ذراعية أو ذراع واحدة للجانب لضرب الكرة .
ويتشابه الدفاع باليدين بالسقوط في حركة الذراعين واليدين مع الدفاع
باليدين من الوقوف ، وكما تشابه حركة الذراع واليد في الدفاع بيد واحدة
بالسقوط مع الدفاع بيد واحدة من الوقوف.

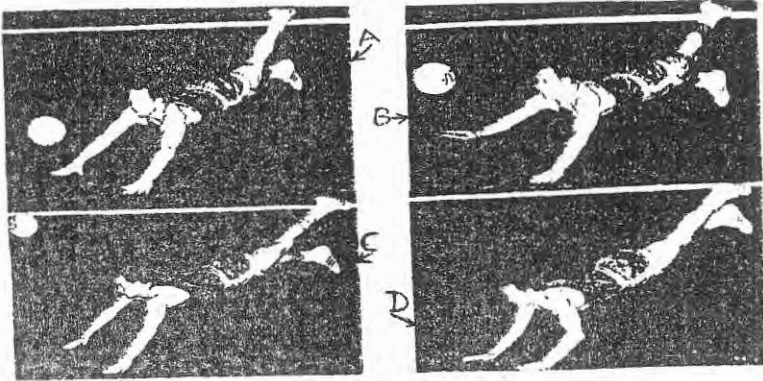
يأخذ اللاعب وقفة دفاع عميقة حيث تكون زوايا الركبتين
والفخذين حادة مع فرد الظهر لأعلى لحظة الضرب يميل الجسم للأمام أو
للجانب ، يأخذ اللاعب خطوة طعن عميقة للجانب أو بدون أخذ خطوة ويتم
السقوط المتدرج على الجزء الخارجي للرجل والفخذ والمقعدة والظهر على
التوالي بعد لمس الكرة مباشرة ، ويجب أن يبقى الظهر مقوسا والذقن
للبطن على الصدر لحماية الرأس من الإصطدام بأرض الملعب ثم الدحرجة
على الظهر والوقوف بسرعة للمتابعة وإستكمال اللعب (كما في الشكل).



4- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط الفاطس:

يستعمل اللاعب هذه المهارة عندما تكون الكرة بعيدة عنه أماما أو جانبا أو في حالة الكرات التي تكون ساقطة بإنحدار شديد لأسفل فلا يمكن اللاعب من لعب الكرة بالطرق السابقة مما يضطر إلى عمل حركة غطس اتجاه الكرة ولعبها بيد واحدة أو باليدين معا قبل السقوط على الأرض لجعل الكرة في الهواء ليقوم الزميل بتمريرها.

طريقة الاداء: (كما في الشكل).



يتخذ اللاعب وقفة الدفاع المناسبة ثم يقوم بعملية الوثب والطيران لأعلى وللأمام في وضع مشابه لحركة الفطس ويكون النظر متجها نحو الكرة ، وتضرب قبل سقوطها على الأرض بيد واحدة وتكون الذراع ممتدة وتلمس الكرة باليد المقفلة أو بظهر اليد أو باليدين مضمومتين معا من أسفل (بحر) ويجب أن تكون اليد أسفل الكرة جيدا حتى يمكن رفعها للأعلى، وبعد ضرب الكرة يهبط اللاعب بوضع اليدين على الأرض وبإنشاء بطيء لفصل المرفقين لتخفيف حدة الهبوط على الأرض . مع ميل الرأس خلفا أو جانبا ويكون الظهر متقوسا والرجلين مثبتي خلفا والعقبين في مستوى فوق المقعدة فهذا الوضع يساعد اللاعب على هبوط صدره ، ويمنع حدوث اصطدام ركبتيه بالأرض ، ثم تبدأ أجزاء الجسم بالهبوط على أسفل عضلات الصدر والبطن ثم ينتهي بوصول الفخذين الى 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 فبهذا يستطيع اللاعب الوقوف لمتابعة اللعب.

ملاحظة:

الاطاء الشائعة في الدفاع عن الملعب تتشابه وتتكرر مع الأخطاء الشائعة في الدفاع عن الارسال التي تم ذكرها في الدفاع عن الإرسال سابقا. طريقة تدريب الدفاع عن الملعب:

- 1- شرح مهارة الدفاع عن الملعب بصورة كافية.
- 2- أداء نموذج للمهارة أمام اللاعبين بدون إستعمال الكرة ثم بإستعمال الكرة.

- 3- تجزئة الحركات للاعبين كتعلم وقفة الدفاع ووضع اليدين بشكل صحيح بدون إستعمال الكرة.
- 4- عرض أفلام وصور لتساعد اللاعبين على اخذ فكرة واضحة وواضحة عن هذه الحركات.
- 5- أداء المهارة داخل ملعب الكرة الطائرة وتصحيح الأخطاء.
- 6- يجب على اللاعبين أن يتعودوا على إنقاذ أي كرة مهما كانت صعوبتها ، والمحافظة على إبقاء الكرة في منتصف الملعب وتوجيهها للزميل أو اللاعب المعد.
- 7- 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.
- 8- يقف لاعبان الواحد أمام الآخر على بعد 2 - 3 ويحاول اللاعب الأول ضرب الكرة إلى زميله الذي يحاول أداء المهارة بالذراعين ويستمر التمرين بالتعاقب.
- 9- يقف لاعب واحد في المنطقة الخلفية كلها ، ويقوم المدرب أو الزميل بقذف أو ضرب مجموعة من الكرات في إتجاهات مختلفة وعلى هذا اللاعب محاولة الدفاع عن الملعب بالوصول إلى كل كرة وضربها ، على أن يحدد وقت معين للتمرين وهذا يساعد على تنمية التحمل وسرعة رد الفعل وقوة الإرادة.
- 10- يقف المدرب خلف الشبكة من الجهة الأخرى وفوق 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 المراكز فيخرج اللاعب الذي على اليمين ويدخل اللاعب الآخر من اليسار بعد دقيقة ويستمر التمرين حتى يمر كل لاعب بالمراكز الثلاثة ولمدة ثلاث دقائق لكل لاعب.

11- نفس التمرين السابق ولكن يكون الدفاع من الضرب الساحق الذي يقوم به لاعبين آخرين من الإعداد.

التكتيك الفردي للدفاع عن الملعب:

ان الخطط الفردية توجب تحديد المنطقة التي يتطلب من اللاعب المدافع حمايتها والوصول إلى الكرة للعبها في المكان والوقت المناسب .
المدافع الجيد يستطيع الوصول الى 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 كالعاب المنافس كرة خادعة أو وثب غير متوقع من لاعب من الفريق أو وقفة خاطئة من الزميل المجاور فلا يستطيع المدافع الجري بسهولة ، ولذلك يجب أن تكون عنده القدرة على التصرف السليم وإستخدام أي نوع من فاع كالدحرجة أو الفطس والتي تتناسب مع وقفته . كما ويجب على اللاعب أن يأخذ بعين الإعتبار نوع وقفة الدفاع فكلما كان توقع ضرب الكرة قويا كلما أضطر اللاعب إلى أخذ الوقفة العميقة ، وقلت نسبة تغطية المنطقة ،
والعكس صحيح كلما كان توقع ضرب الكرة غير قوي زاد بالمقابل مسافة منطقة الدفاع التي يقوم بحمايتها ، ويكون في حالة إستعداد للجري بسرعة حسب ظروف اللعب.

هناك عوامل يجب تقديرها ومراعاتها من قبل اللاعبين:

- خطة الدفاع الجماعية للفريق بحيث تحدد لكل لاعب المنطقة للتعمر بها وحمايتها حسب قدراته وإمكانياته.
- ملاحظة ومراقبة نوع وطريقة إعداد الكرة في الفريق المنافس من حيث الارتفاع والاتجاه والبعد عن الشبكة والتي تتحدد وتتأثر بها تحركات مهاجميه.
- معرفة قوة ووضف إمكانيات المهاجم وأخذ المواقع المناسبة للدفاع.
- القدرة على سرعة رد الفعل والتغطية في الوقت المناسب لتلافي الأخطاء التي تحدث أثناء اللعب من بعض اللاعبين كعدم قيام أحد لاعبي الصد بالوثب مع زميله أو عدم أخذ الموقع المؤكل له تغطيته.
- معرفة القدرات الحركية والبدنية والمهارية للفريق.
- يجب أن يعرف اللاعب المواقف الدفاعية وتوزيع عمل كل مركز من المراكز حتي يتمكن من تنفيذ التكتيك الفردي بطريقة صحيحة . ويستطيع المدافع من خلال نوع وطريقة إعداد المنافس للضرب إكتشاف المنطقة التي تكون أكثر خطورة في ملعبه ، وعموما فإن الكرات القوية على الأغلب لا تسقط في المنطقة الخلفية فعليه أن يتخذ الوقفة الدفاعية الملائمة لها والعكس فإن الكرات الغير قوية والخفيفة فإنها دائما وفي أغلب الأحيان تسقط في المنطقة الخلفية وفي أماكن الثغرات ، فهذه تتطلب منه سرعة رد الفعل وحركة سريعة للوصول لها وتعميرها بالطريقة الدفاعية المناسبة.
- ويجب على لاعب الدفاع أن يركز على حركة أداء الضرب الساحق للمهاجم من حيث موقفه بالنسبة للكرة ، وإبتداء من خطوات إقترابه ، وحركة أكتافه واتجاه الذراع الضاربة ، وسلوكه وحركاته في الهواء

نستطيع بوضوح معرفة اتجاه وقوة ضربة المهاجم . ويستطيع لاعبي الفريق معرفة نوع وإتجاه الضربات الساحقة التي يفضلها الفريق المنافس قبل أن يتنافس معه في اللعب وذلك من خلال مراقبة لعب الفريق المنافس مع فريق آخر أو بمراقبته عند عملية الإحماء.

على مدرب الفريق خلال اللعب عمل خطة لتبديل المراكز وحسب امكانيات وقدرات اللاعبين بوضع اللاعب المناسب في المكان المناسب . ومن ناحية أخرى تقع المسؤولية على رئيس الفريق أثناء اللعب ببث روح الحماس والتضحية في نفوس اللاعبين اللاعبين من أجل بذل أقصى ما يمكن لإنقاذ الكرات البعيدة والصعبة.

الفرق بين الدفاع عن الملعب والدفاع عن الارسال

الدفاع عن الملعب	الدفاع عن الارسال
- تكون وقفة الإستعداد أكثر عمقا.	- تكون وقفة الإستعداد متوسطة العمق.
- القدمان متباعدتان ويتناسبان مع العمق المطلوب للوقفة.	- الوقوف القدمان متوازيتان أو واحدة تسبق الأخرى كما في المشي.
- المرحلة التمهيديّة للحركة بسيطة.	- المرحلة التمهيديّة تكون الركبتان مثبّتين للأسفل.
- المرحلة الرئيسيّة للحركة تكون حركة الجسم غير ملحوظة جيداً، أما حركة السراعين فتكون أكثر وضوحاً وخصوصاً في التمرير لمسافة طويلة.	- المرحلة الرئيسيّة للحركة تكون فيها حركة الجسم غير حركة الجسم واضحة جداً.
- المرحلة الختامية للحركة يفرد فيها الجسم ببطء.	- المرحلة الختامية للحركة يفرد فيها أجزاء الجسم المشية بوضوح.

الباب الثاني

خطط اللعب في الكرة الطائرة

الفصل الأول: مدخل الى خطط اللعب.

الفصل الثاني: الخطط الجماعية الهجومية.

الفصل الثالث: الخطط الجماعية الدفاعية.

الفصل الرابع: الخطط العامة.

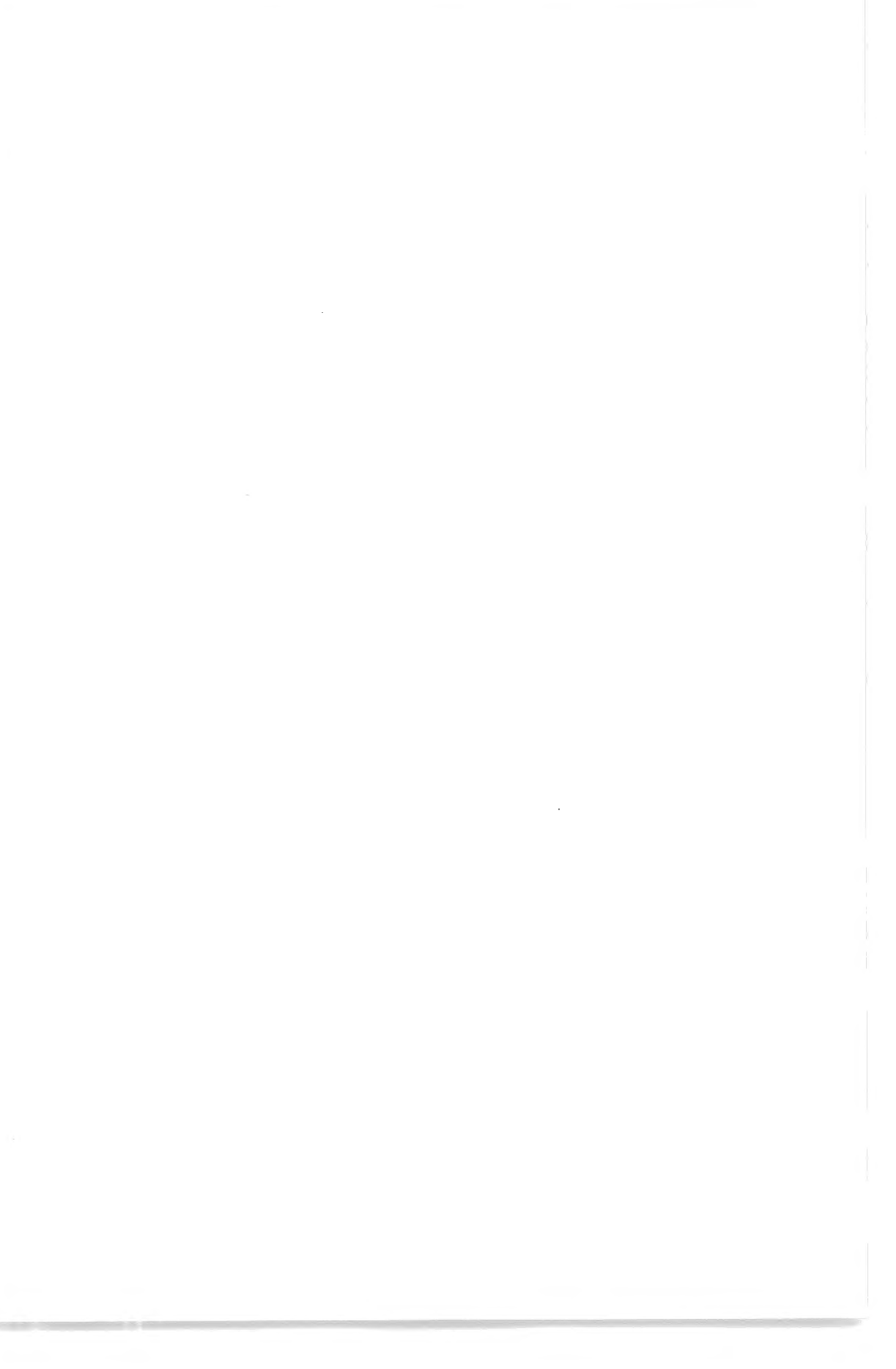


الفصل الاول

مدخل إلى خطط اللعب

في الكرة الطائرة

- تعريف خطط اللعب وأهميتها.
- العوامل التي تساعد على اختيار خطط اللعب.
- أنواع اللاعبين.
- طرق اللعب:
- طريقة اللعب بدون الضرب الساق.
- الطريقة الزوجية.
- طريقة العداء.
- انواع خطط اللعب.



الفصل الاول

مدخل إلى خطط اللعب في الكرة الطائرة

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 النتائج للفوز بالمباراة.

يعتبر التغير والتنوع في خطط اللعب أثناء اللعب في المباريات من الأشياء الضرورية للفريق، حتى يتمكن هذا الفريق من كسب النقاط وإحراز الفوز، ويعتمد تغير طرق اللعب على مستوى الفريق المضاد، وخطط اللعب الجماعية سواء كانت هجومية أو دفاعية يجب أن لا تعتمد على اللعب الفردي فيؤدي ذلك إلى الخسارة في المباراة، بل يجب على اللاعب الإرتباط المستمر والتواصل مع فريقه في كل تحركاته الخططية، فعلى اللاعبين قدر الامكان أداء الثلاث لمسات المسموح بها في القانون ويحق أداء لمستين متتابعتين في حالة عدم نجاحه في صد الكرة للفريق المهاجم. إن أداء اللمسات يخدم عملية انتقال الفريق من وضع الدفاع إلى وضع الهجوم، ويجب أن تنتهي خطة الهجوم في اللمسة الثانية أو الثالثة. فيتوجب على المدرب وضع خطط تتناسب مع قدرات ومميزات اللاعبين اللذين يجب أن يتصفوا بالذكاء وحسن التصرف في المواقف التي تحددها ظروف المباراة، وعليهم أيضا اتقان أداء المهارات الأساسية بأنواعها، وأجادة الهجوم والدفاع لأن لعبة الكرة الطائرة لعبة يرتبط الهجوم بها بالدفاع إرتباطا قويا، فلا يمكن الفصل بينهما وهذا يتطلب من اللاعبين سرعة الانتقال من الهجوم إلى الدفاع وإتقانها

وبالتالي الانتقال من الدفاع إلى الهجوم.

العوامل التي تساعد على اختيار خطط اللعب:

- 1- قدرة اللاعب على أداء المهارات الفنية للعبة.
- 2- امكانية اللاعب في تنفيذ الخطط سواء كانت دفاعية أو هجومية.
- 3- القدرة على تفهم الخطط الجماعية لكل لاعب على حدة ، وللفريق كله كوحدة واحدة.
- 4- القدرة على فهم خطط لعب الفريق المنافس.
- 5- اللياقة البدنية للاعبين ومعرفة مستوى التحمل لديهم.
- 6- العوامل الخارجية مثل الأرض والجو والرياح ولون الحائط الخ.
- 7- طبيعة المباراة ودرجة أهميتها بالنسبة للفريق أو للوطن.

أنواع اللاعبين:

يبنى المدرب طرق اللعب على قدرة اللاعبين وامكاناتهم، وكذلك ترابط وقوة الفريق بالاضافة لدراسة واعية لامكانات وقدرات الفريق المنافس ويمكن تقسيم اللاعبين في الكرة الطائرة إلى نوعين : اللاعب المعد واللاعب المهاجم.

1- اللاعب المعد:

هو اللاعب الذي تقع عليه مسؤولية اعداد الكرة في المكان المناسب بالنسبة للمهاجم من حيث الارتفاع والطول والاتجاه، حتى يتمكن من إتخاذ 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.

2- اللاعب المهاجم:

اللاعب المهاجم نوعين:

أ- المهاجم الرئيسي أو الأساسي.

ب- المهاجم الثانوي أو المهاجم العام.

المهاجم الرئيسي:

يتميز اللاعب الرئيسي بطول القامة والقدرة 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 الى ذلك قدرته على الاعداد الجيد اذا دعت الحاجة.

المهاجم الثانوي:

يتميز المهاجم الثانوي بحسن ادائه للعمليات الهجومية بطريقة جيدة ، وعمليات الاعداد ، وغالبا ما يكون هذا اللاعب أصلا لاعب صد رئيسي يشترك ضد هجمات الفريق المنافس.

طرق اللعب:

تقسم طرق اللعب الى الأنواع التالية:

1- طريقة اللعب بدون الضربة الساحقة.

2- الطريقة الزوجية.

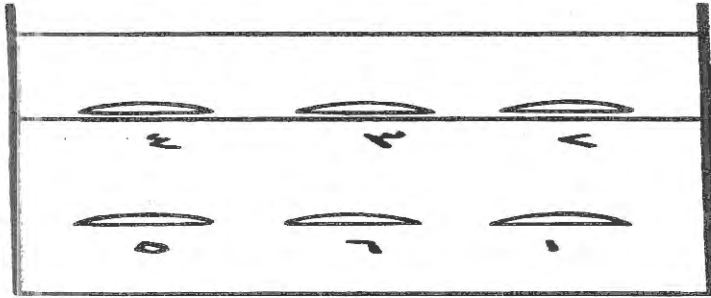
3- طريقة العداء.

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 لا يكون هناك حائط صد وتستخدم مع الفرق الضعيفة في الأداء الفني للمهارات الأساسية ، وغالبا ما يستعمل فيها أنواع الإرسال من أسفل والتمرير من أسفل (البحر) أو من أعلى ، وفي جميع الأحيان توجه الكرة الى الأماكن الفارغة في ملعب الفريق المنافس واستغلال أخطاء الفريق المنافس لكسب نقط أو شوط.

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



الشكل).

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 الإستعداد بسبب وجود مهاجم أو أكثر وباستمرار على الشبكة خلال أوقات اللعب ، وتقسم الطريقة الزوجية الى الأنواع التالية:

أ- طريقة 2 - 4.

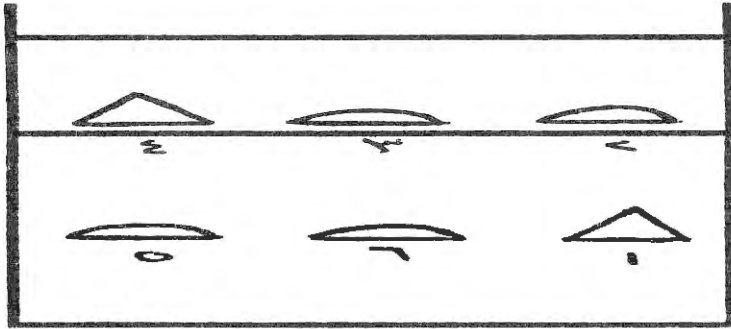
ب- طريقة 3 - 3.

ج- طريقة 4 - 2.

طريقة 2 - 4:

وهي عبارة عن وجود مهاجمين رئيسيين وأربع لاعبين معدين يقومون بالأعداد ، وفي هذه الطريقة يقف اللاعبان المهاجمان متقابلين في مركز (1) ، (4) أو (2 ، 5) أو (3 ، 6) حيث نجد في كل دورة تغيير في المراكز لاعب واحد مهاجم في منطقة الهجوم على الشبكة . ويقف بين كل لاعب مهاجم وآخر لاعبان معدان.

وهذه الطريقة قليلة الإستعمال فهي تعتمد على أسلوب الدفاع بحيث لا تتناسب إلا مع الفرق ضعيفة المستوى (كما في الشكل).

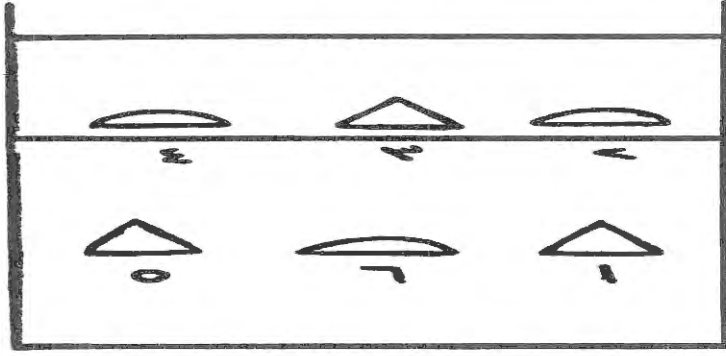


طريقة 3 - 3:

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

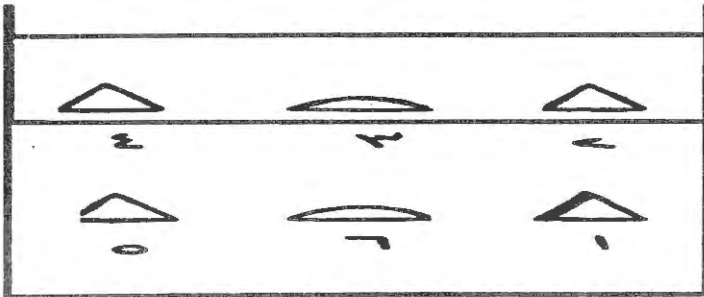
مكان تنفيذ الضربات الساحقة.

ومن عيوب هذه الطريقة وجود ثلاثة مهاجمين في الفريق هذا ليس كافيا في أيامنا هذه ففي بعض فترات اللعب يكون لاعبين معدين ولاعب مهاجم واحد على الشبكة (كما في الشكل).



طريقة 4 - 2:

وهي عبارة عن وجود أربعة لاعبين ضاربين ولاعبين معدين ، يقف اللاعبون المهاجمين بطريقة قطرية بحيث يكون بين كل لاعبين ضاربين لاعب واحد معد ، على سبيل المثال يقف اللاعبون المهاجمين في المراكز (1 ، 4) و (2 ، 5) . والذي يميز هذه الطريقة وجود لاعبين مهاجمين على الشبكة خلال فترات اللعب واللاعبين المعدان يؤديان الإعداد الذي يتميز بالدقة لتنفيذ الضربات الساحقة بهدف إنهاء الهجوم لصالح الفريق . وهي أغلب الطرق استعمالا في المباريات (كما في الشكل).



أنواع طرق اللعب 4 - 2:

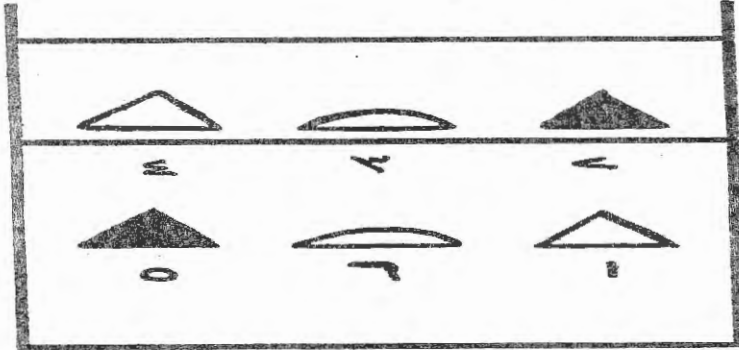
أ- طريقة 2:2:2

ب- طريقة 3:1:2

ج- طريقة 4:صفر:2

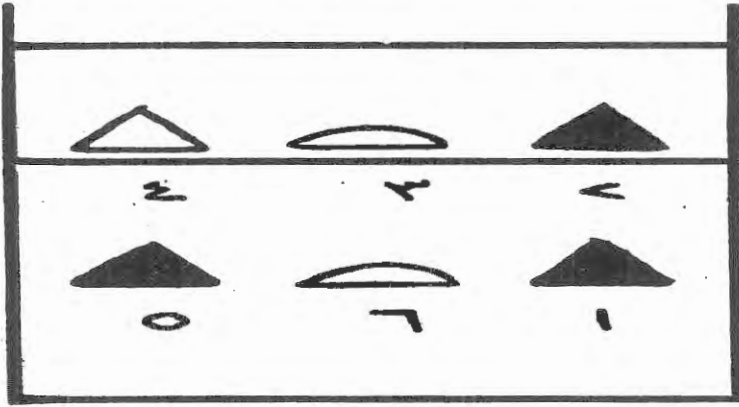
طريقة 2:2:2

وهي عبارة عن وجود لاعبين مهاجمين ثانويين ولاعبين مهاجمين رئيسيين ولاعبين معدين . وتتلائم هذه الطريقة مع الفرق ذات المستوى العالي ويوزع المهاجمين عادة بحيث يكون أحدهم مهاجم رئيسي والآخر مهاجم ثانوي بحيث يكون خلال فترات اللعب مهاجم رئيسي وآخر ثانوي ومعد على الشبكة ، والمهاجم الثانوي يقوم بعملية تنفيذ الصدد ضد الضربات الهجومية للفرق المنافس (كما في الشكل).



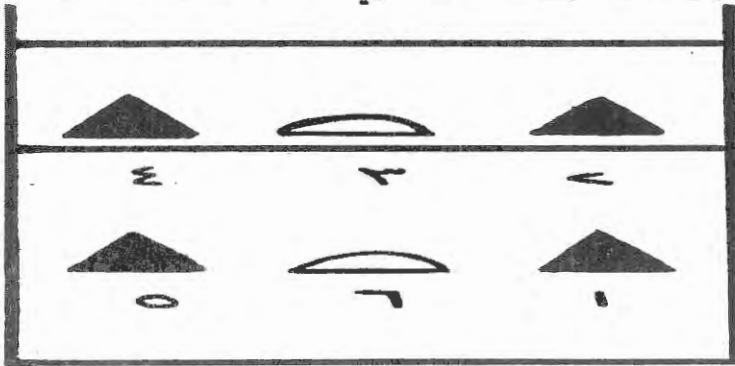
طريقة 2:1:3

تتميز هذه الطريقة بوجود ثلاثة مهاجمين ثانويين ومهاجم واحد رئيسي ومعيدين ، يختار المدرب هذه الطريقة 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 يرى المدرب (كما في الشكل).



طريقة 4:صفر:2

يتم اختيار وإستخدام 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 صد قوي أمامه (كما في الشكل).



طريقة 6:6:

تعتبر هذه الطريقة أكثر الطرق تقدماً بحيث يتميز الستة لاعبين فيها باللياقة البدنية العالية وإتقان المهارات الأساسية بكفاءة عالية كالضربات الساحقة والإعدادات الإرسال ... الخ ، وإتقان الخطط الهجومية والدفاعية على اعتبار أنهم متعادلين في قدراتهم.

طرق أخرى:

هناك طرق أخرى من طرق اللعب مثل طريقة اللعب بمهاجم واحد وخمسة معدين ويطلق عليها طريقة (5 : 1) الدفاعية . وطريقة اللعب بخمسة مهاجمين ومعد واحد وتعرف هذه الطريقة بطريقة (1 : 5) الهجومية . إلا أن هذين الطريقتين غير مفيدتين وتنظيم الأداء والعمل طوال فترات اللعب في الملعب.

2- طريقة العداة:

تتميز هذه الطريقة باستخدام لاعب واحد معد من الخط الخلفي . فبعد تنفيذ ضربة الإرسال المنافس على اللاعب مباشرة العدو للأمام على الشبكة لإستقبال الكرات المرتدة من الدفاع عن الإرسال أو الضربات الساحقة ويقوم بإعداد الكرة ولهذا سميت بطريقة العداة ، وفائدة هذه الطريقة 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 ، وفي الوقت المناسب وسرعة رد الفعل وقوة التحمل.

أنواع خطط اللعب:

تقسم خطط اللعب إلى الأقسام التالية:

1- الخطط الفردية.

2- الخطط الجماعية.

3- الخطط العامة.

الخطط الفردية : وتنقسم إلى قسمين:

1- الخطط الفردية الهجومية وهي:

أ. الإرسال.

ب. الإعداد.

الضرب الساحق. ج

2- الخطط الفردية الدفاعية وهي:

أ. الدفاع عن الإرسال.

ب. حائط الصد.

ج. الدفاع عن الملعب .

الخطط الجماعية : وتنقسم إلى قسمين:

1- الخطط الجماعية الهجومية:

أ. الهجوم باللاعب الأمامي.

ب. الهجوم بالعداء.

ج. الهجوم بعد اللمسة الأولى.

د. الهجوم بعد اللمسة الثانية.

2- الخطط الجماعية الدفاعية:

أ) تشكيلات الدفاع عن الإرسال (السداسي ، الخماسي ، الرباعي).

ب) تشكيلات الصد (الصد بلاعب، الصد بلاعبين، الصد بثلاثة لاعبين)
تشكيلات الدفاع عن الملعب (بمركز 6 أماما ، بمركز 6 في منتصف
الملعب، بمركز 6 خلفا.

الخطط العامة:

أ) إختيار نصف الملعب

ب) تبديل اللاعبين.

ج) لعب الكرة المرتدة من الشبكة

د) سرعة اللعب.

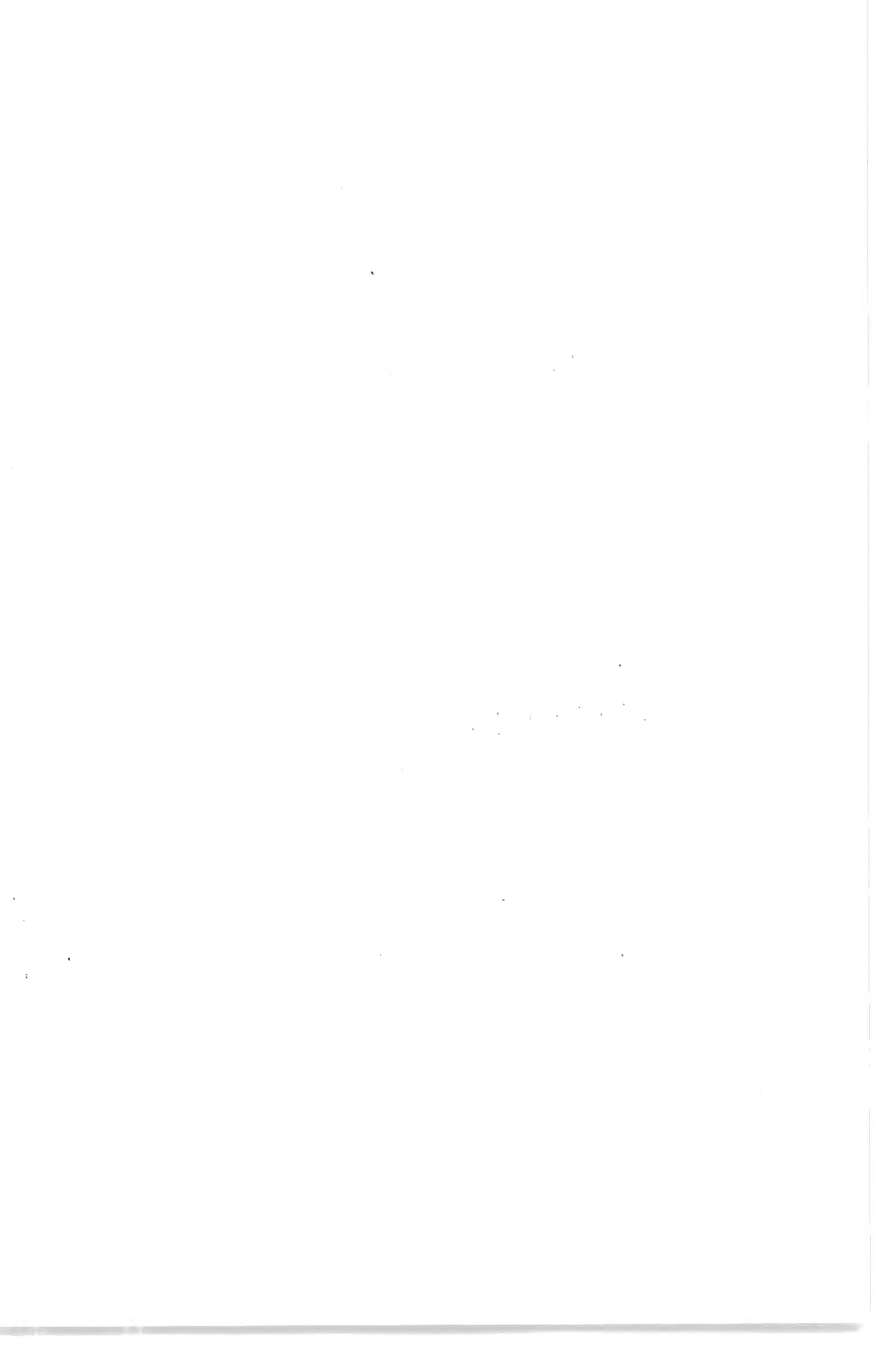
هـ) تغير المراكز.

و) التغطية.

الفصل الثاني

الخطط الجماعية الهجومية

- الأمور التي يجب مراعاتها في نجاح الهجوم.
الخطط الجماعية الهجومية.
- أنواع
عملية الهجوم بواسطة اللاعب الامامي:
أنواع الاعداد من مركز (3) واحتمالات الضرب.
أنواع الاعداد من مركز (2) واحتمالات الضرب.
أنواع الاعداد من مركز (4) واحتمالات الضرب.
عملية الهجوم بالعداء:
طريقة العداء تبعا للمركز.
طريقة العداء تبعا للاعب.
أنواع الاعداد في طريقة العداء واحتمالات الضرب.
عملية الهجوم بعد اللمسة الأولى:
شروط نجاح عملية الهجوم بعد اللمسة الاولى.
أنواع الاعداد باللمسة الأولى واحتمالات الضرب.
عملية الهجوم بعد اللمسة الثانية من المنطقة الخلفية:
أسباب حدوثها في لعبة الكرة الطائرة.
أنواع الاعداد باللمسة الثانية من الخلف واحتمالات الضرب.
تفطية المهاجم:
الحالات التي يتم فيها التشكيل لتفطية المهاجم.



الفصل الثاني

الخطط الجماعية الهجومية

الأمر الذي يجب مراعاتها في نجاح الهجوم:

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.
- يجب على اللاعب المعد الاشتراك في الصد ، وبعد الإنتهاء عليه الإستعداد 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 وأداء التمريرة التي تناسب الموقف من حيث الإرتفاع أو الإنخفاض أو إعداد قصير أو طويل يسرركن المهاجم من تنفيذ الهجوم بنجاح.
- يجب تنفيذ عملية الهجوم بتخطيط ودقة لضمان نجاحها وتأثيرها على الفريق المنافس.

أنواع الخطط الجماعية الهجومية:

تنقسم الخطط الجماعية الهجومية إلى الأنوع التالية:

1- عملية الهجوم بواسطة اللاعب الأمامي.

2- عملية الهجوم بواسطة العداء.

3- عملية الهجوم بعد اللمسة الأولى.

4- عملية الهجوم بعد اللمسة الثانية.

1- عملية الهجوم بواسطة اللاعب الامامي:

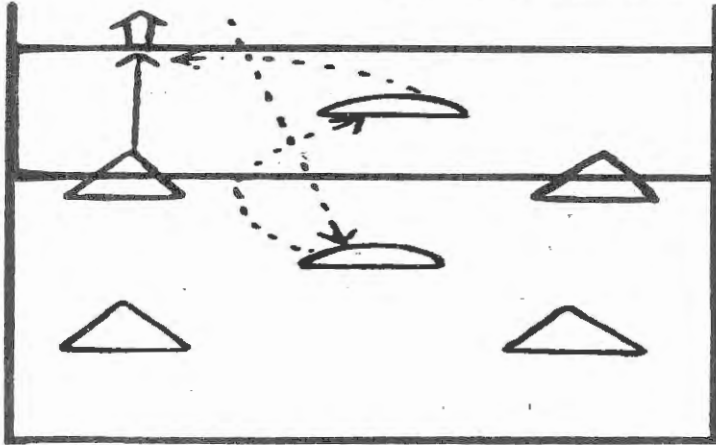
تؤدي هذه العملية بواسطة اللاعب المعد الذي يقوم بالإعداد من

المنطقة الأمامية وغالبا ما يتم الاعداد من مركز (2) أو مركز (3) . ويؤدي جميع اللاعبين الإعداد من هذين المركزين طوال فترة أشواط المباراة . وتتلائم هذه الطريقة مع الفرق المبتدئة واللاعبين الناشئين.

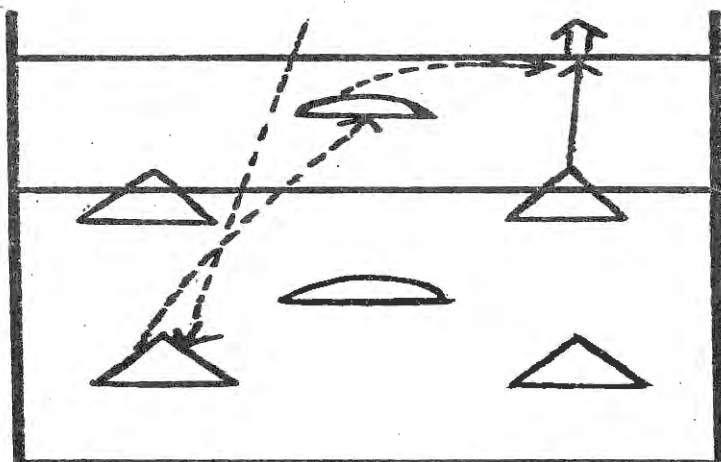
يجب على لاعبي المنطقة الخلفية القيام بتوجيه الكرات بدقة إلى اللاعب المعد في مركز (3) حتى يتمكن من إعدادها بإتقان إلى اللاعب المهاجم ويفضل عدم أداء التمريرات الطويلة المائلة بهدف عدم كشفها من قبل الفريق المنافس وأخذ الحيلة والقيام بالدفاع لإحباط الهجوم ويفضل الإعداد من مركز (3) أو مركز (2) ويستعمل الإعداد من مركز (4) عندما يكون هناك لاعب أيسر ، ويستحسن تغيير المراكز بين الضاربين بهدف مفاجأة الخصم.

أنواع الاعداد 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 يجري للداخل لضرب الكرة (كما في الشكل).

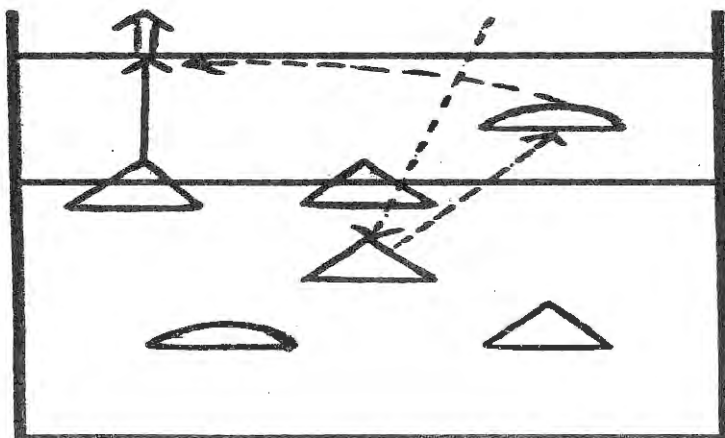


3- تمرير خلفي متوسط العلو أو قصير للضارب مركز (2) الذي يجري للداخل لضرب الكرة (كما في الشكل).

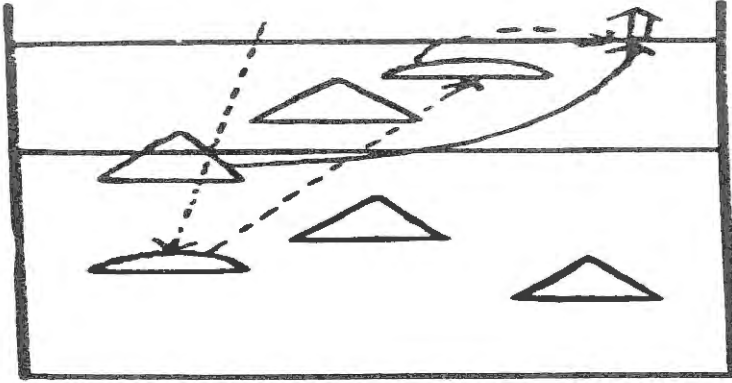


أنواع للأعداد من مركز (2) واحتمالات الضرب:

4- تمرير عالي وطويل أو منخفض سريع للضارب مركز (4) فيقوم اللاعب بالجري وتنفيذ الهجوم (كما في الشكل).



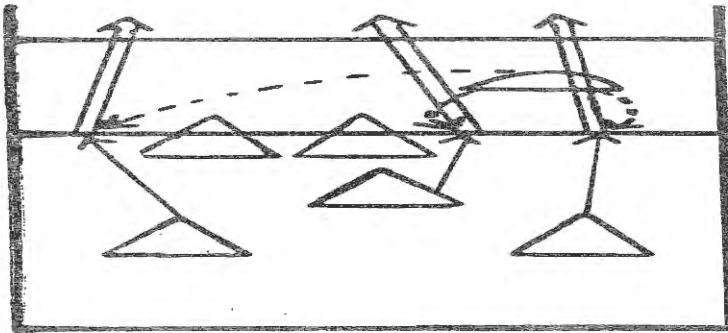
- 9- تمرير عالي خلف الرأس للاعب مركز (4) لضربها في مركز (2) (كما في الشكل).



أنواع الاعداد من مركز (4) واحتمالات الضرب:

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

- 10- في حالة وجود المهاجم الرئيسي في مركز (1) أو (5) أو (6) فانه يمكن الإعداد عاليا في الثلث الأخير من المنطقة الأمامية وعليه القيام بضربها مع مراعاة الإرتقاء من المنطقة الخلفية (كما في الشكل).



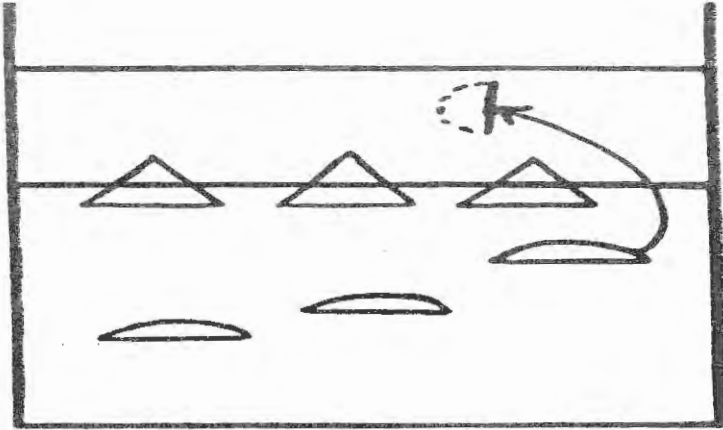
2- عملية الهجوم بالعداء:

تتميز هذه الطريقة في تقدم فاعلية المهاجمين كأفراد من خلال التنوع الكبير في . الهجوم والمفاجأة للفريق المنافس ، أن عدم معرفة من سيقوم بعملية الهجوم بسبب وجود ثلاث ضارين 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 ولياقة 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 وأن الإستقبال الجيد والقدرة على توجيه الكرات إلى اللاعب المعد يمكنه من إعدادها بطريقة جيدة ودقيقة للاعبين المهاجمين في المراكز الثلاثة في المنطقة الأمامية.

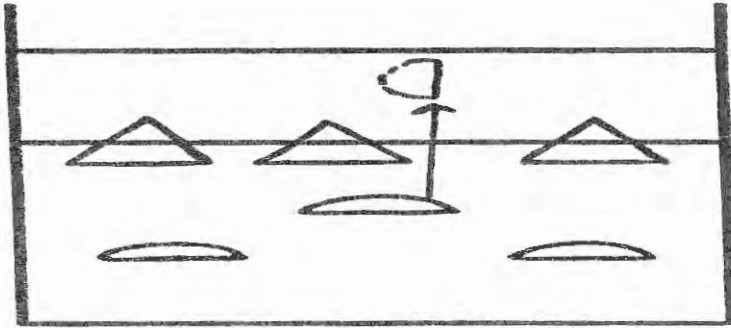
وتتطلب طريقة الهجوم بالعداء تفاهم وتعاون تام بين أفراد الفريق والإلمام والإجادة المتكاملة لكافة المهارات والخطط فينصح بإستعمالها للفريق ذات المستوى العالي.

في هذه الطريقة يكون العداء واقفا في مركز (1) أو مركز (6) بحيث يكون واقفا في مكانه الأصلي مكشوقا أو مختفي خلف زميله وبعد 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 و 3) كما في الاشكال الثلاثة التالية).

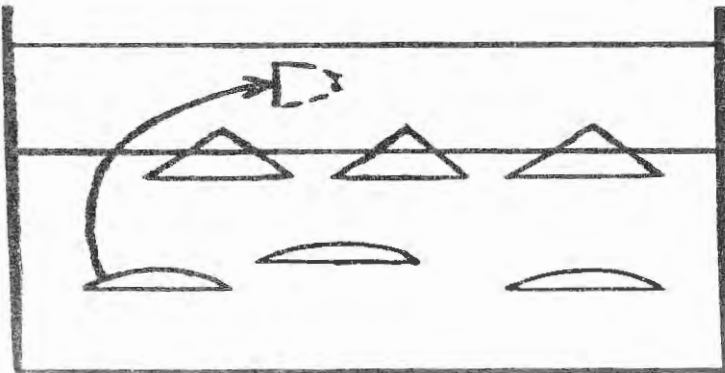
الشكل الأول:



الشكل الثاني:



الشكل الثالث:



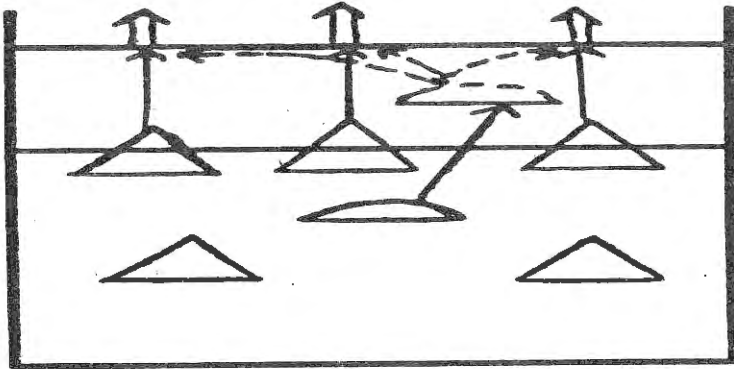
وطريقة العداء نوعين:

1- العداء تبعا للمركز ، أي أن اللاعب الذي يصل إلى مركز (1) مثلا هو المعد الذي يتولى عملية الاعداد للفريق أثناء سير المباراة فهذا يتطلب أن يكون الفريق متكاملا مهياً جيداً من الناحية البدنية والمهارية فيجيد الاعداد والضرب الساحق.

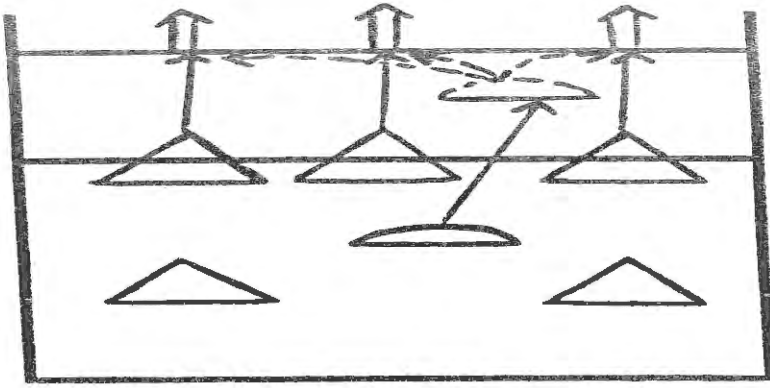
2- العداء تبعا للاعب ، يحدد اللاعب المعد من بداية اللعب وهو المعد أينما كان في الملعب ، ويجب تغطية مكان العداء فوراً بعد الجري ، فعندما يكون اللاعب المعد في مركز (5) أو مركز (1) فإن اللاعب مركز (6) يغطي مكانه وفي حالة وجود المعد في مركز (6) يقوم اللاعب القريب من المعد بتغطية مكانه اما اللاعب مركز (5) أو اللاعب مركز (1) (كما في الاشكال الثلاثة السابقة).

أنواع الاعداد في طريقة العداء واحتمالات الضرب:

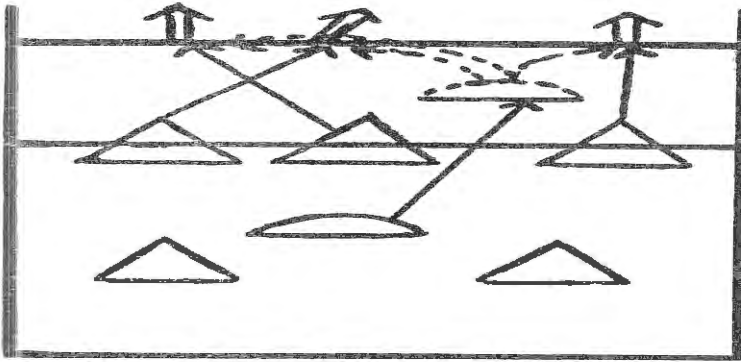
1- تمريرة قصيرة صاعدة لمركز (3) ، أو تمريرة عالية لمركز (2) ، أو مركز (4) لتنفيذ الهجوم من مراكزهما (كما في الشكل).



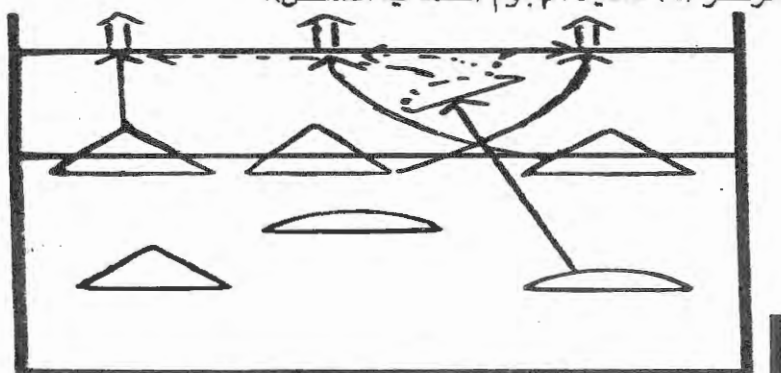
- 2- تمريرة قصيرة صاعدة لمركز (3) ، تمريرة متوسطة العلو خلف الرأس لمركز (2) ، او متوسطة العلو وطويلة لمركز (4) (كما في الشكل).



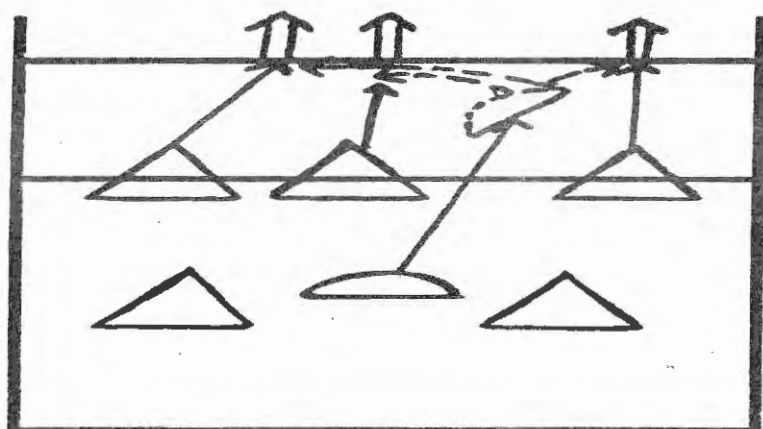
- 3- يجري اللاعب من مركز (4) لضرب الكرة قصيرة أو متوسطة العلو في مركز (3) ، ويغير المهاجم مركز (3) مكانه لضرب الكرة عالية في مركز (4) وتمريرة عالية أو متوسطة العلو خلف الرأس لمركز (2) (كما في الشكل).



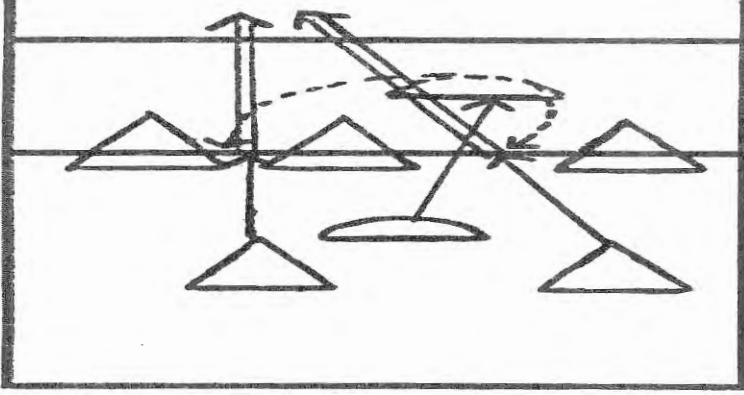
- 4- يجري المهاجم من مركز (2) لضرب كرة متوسطة العلو في مركز (3) ب بينما يجري المهاجم مركز (3) من خلف العداء لضرب الكرة عالية أو متوسطة العلو من مركز (2) . وتوجه كرة عالية طويلة للمهاجم في مركز (4) لتنفيذ الهجوم (كما في الشكل).



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



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



3- 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 لا يوجد لها قاعدة أساسية كما في طريقة العداء . فعند ادائها يجب أن يكون المهاجم متأكدا من نجاحها ، أما إذا كان المهاجم غير متأكد من الهجوم وملاحظة تكوين حائط صد أمام هجومه فعليه عمل تمويه وخداع المنافس بإعدادها إلى المهاجم الأمامي وإنهاء الهجوم بعد اللمسة الثانية.

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.

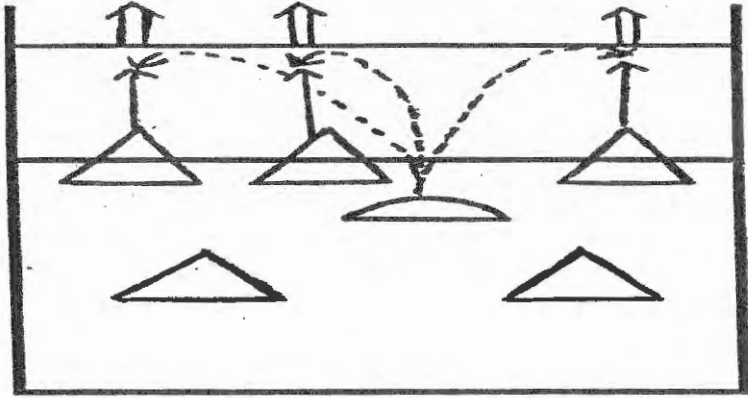
- أن تكون التمريرة للمهاجم عالية ودقيقة.

- أن تكون الكرة القادمة من ملعب الفريق المنافس تمريرة عادية وليست ضربة هجومية (ساحقة).

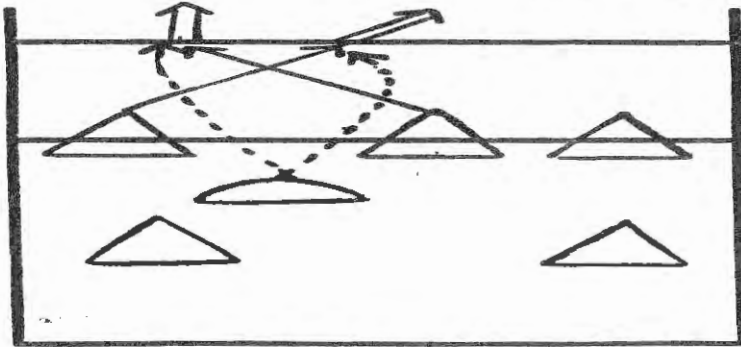
- في حالة أداء الفريق المنافس إرسال سهل كالإرسال من أسفل أو برؤوس الأصابع تؤدي اللمسة الأولى (الدفاع عن الإرسال) من أعلى لضمان توجيه الكرة للمهاجم.

أنواع الإعداد باللمسة الأولى واحتمالات الضرب:

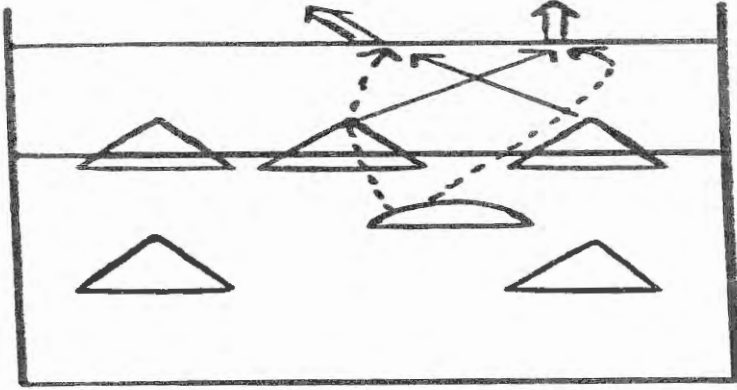
1- توجيه التمريرة الأولى إلى مركز (2) أو مركز (3) أو مركز (4) وتنفيذ الهجوم من مراكزهم (كما في الشكل).



2- توجيه التمريرة الأولى إلى مركز (2) والتنفيذ بواسطة المهاجم مركز (3) أو مركز (2)، أو التمرير إلى مركز (3) والتنفيذ بواسطة المهاجم مركز (2) في مركز (3) (كما في الشكل).



- 3- توجيه التمريزة الأولى إلى مركز (4) فيقوم بتنفيذ الهجوم المهاجم مركز (3) أو التميرير إلى مركز (3) والتنفيذ بواسطة المهاجم مركز (4) (كما في الشكل).



4- عملية الهجوم بعد اللمسة الثانية من المنطقة الخلفية:

تختلف هذه الطريقة عن عملية الهجوم باللاعب الأمامي أو السداء 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 التمريزة باليدين من أعلى وتوجه الكرة إلى مركز (2) أو مركز (4) وتعتبر هذه التمريزة إعداد للكرة فلا بد من أن تنتهي بضربة ساحقة.

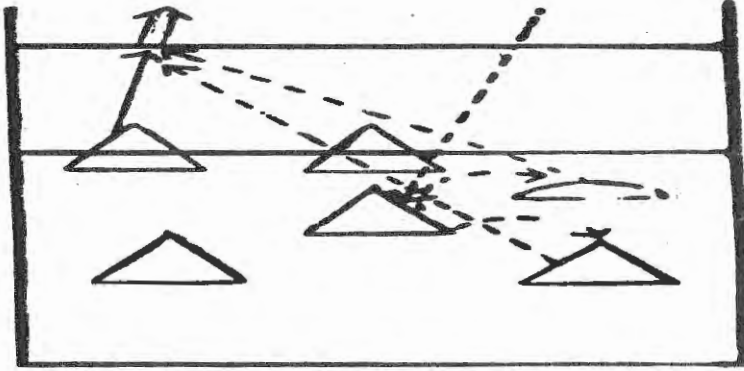
أسباب حدوثها في لعبة الكرة الطائرة:

- عدم وصول الكرة للمنطقة الأمامية بعد الدفاع عن الارسال.
- عدم توفيق حائط الصد في الدفاع عن الهجوم المنافس . مما يؤدي لوصول الكرة إلى المنطقة الخلفية.
- عدم توفيق لاعب الدفاع في توجيه الكرة إلى المنطقة الأمامية بعد إنفاذه

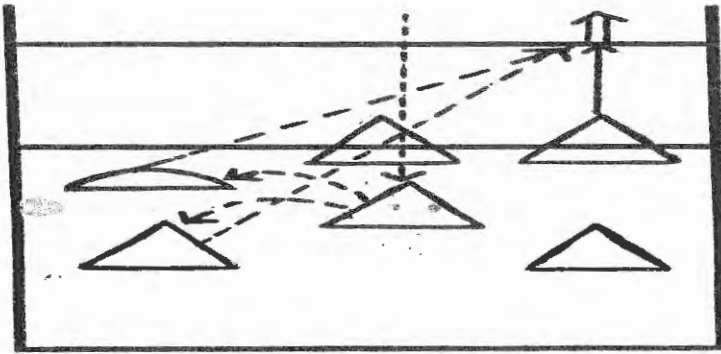
ضربة ساحقة من الفريق المنافس وارتدادها إلى الأعلى.
أنواع الإعداد بالتمريرة الثانية من الخلف واحتمالات الضرب:

1- بالنسبة للكرات الملعوبة بعد عملية الدفاع عن الإرسال:

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

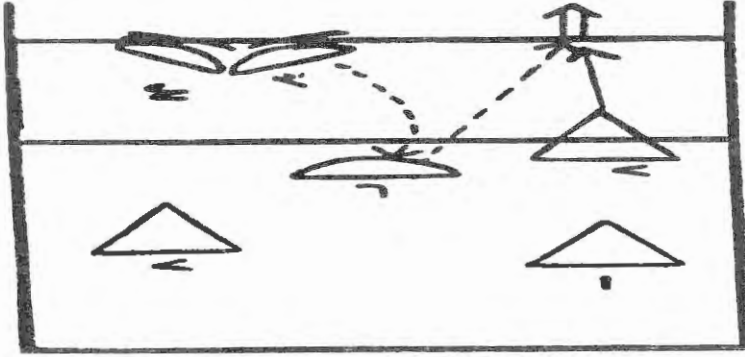


- يقوم اللاعب مركز (4) أو مركز (5) بإعداد الكرة قطريا إلى مركز (2) (كما في الشكل).



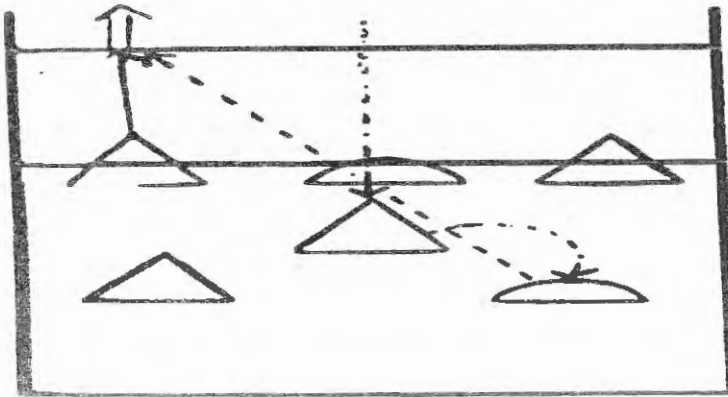
2- بالنسبة للكرات المرتدة من حائط الصد:

- لاعب المنطقة الأمامية عند الشبكة والذي لا يشترك في الصد يستطيع القيام بالهجوم ، حيث يعتبر اللاعب الأمامي الذي يستطيع أخذ خطوات إقتراب لتنفيذ الهجوم بضرب الكرة (كما في الشكل).



3- بالنسبة للكرة الملعوبة 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) ولم يستطع السيطرة عليها وارتدادها للأعلى جهة مركز (1) فيقوم بدوره بتوجيهها قطرية وطويلة إلى المهاجم مركز (4) لتنفيذ الهجوم (كما في الشكل).

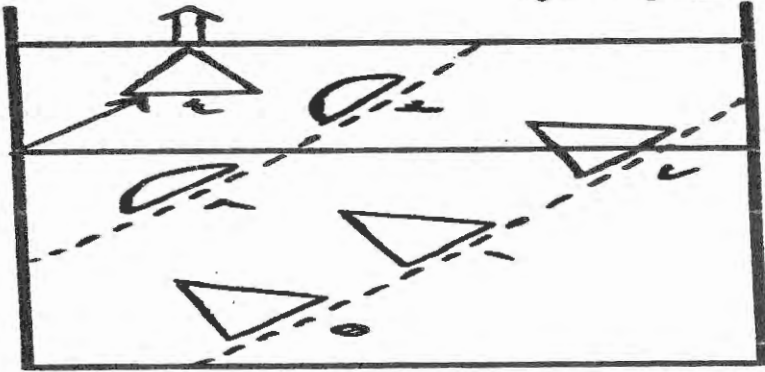


تغطية المهاجم:

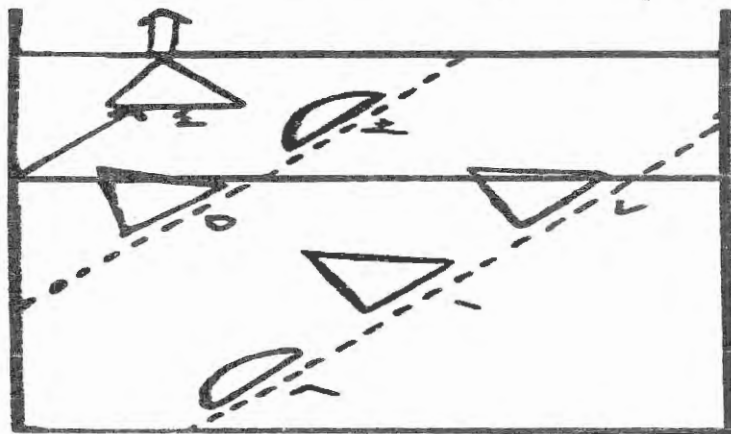
في حالة الهجوم تكون تغطية المهاجم بتكوين قوسين من جميع أفراد الفريق لحماية هذا الهجوم ومنع سقوط الكرة من الهجوم المضاد ، ويتكون القوسان وراء المهاجم تبعاً لمواقف الدفاع المفضلة ، وحسب طريقة الهجوم المستعملة ، ويجب تحديد مكان ثابت لكل لاعب في الفريق للتدريب عليه حتى يصل إلى مستوى الإتقان الجيد.

حالات تغطية المهاجم والدفاع عن الملعب:

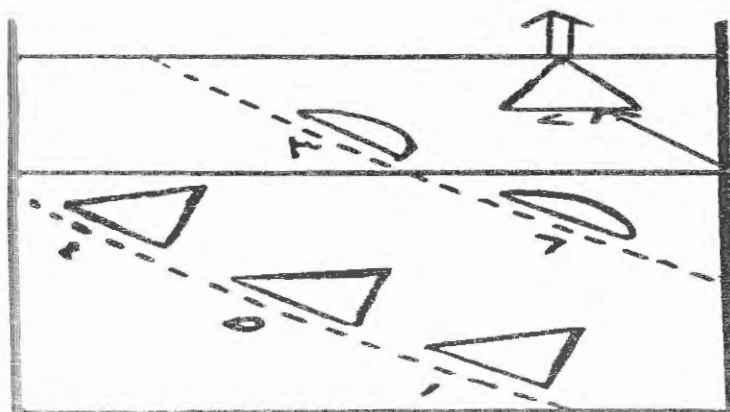
- في حالة الهجوم من مركز (4) ، يتقدم اللاعب مركز (6) لتكوين القوس الاول خلف اللاعب المهاجم مركز (4) من اللاعبين مركز (3) ومركز (6) والقوس الثاني من اللاعبين مركز (2) ومركز (1) ومركز (5). (كما في الشكل).



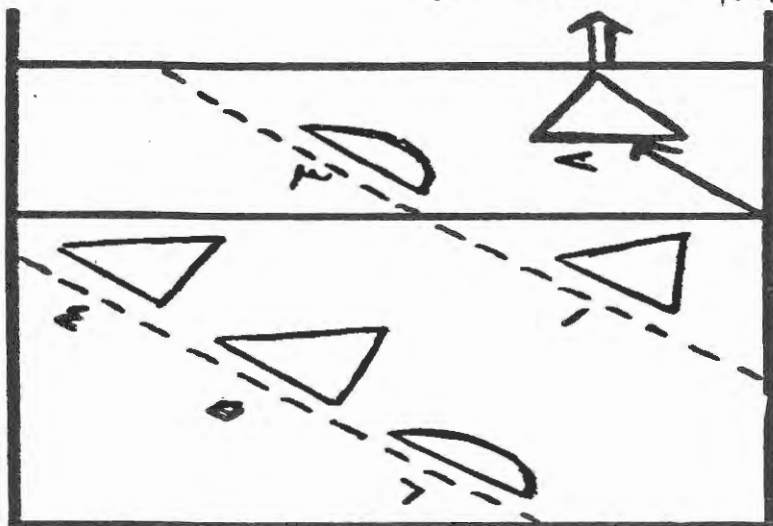
- في حالة الهجوم من مركز (4) ومركز (6) في الخلف، يتحرك اللاعب مركز (3) للجانب ويتقدم اللاعب مركز (5) للأمام لتكوين القوس الأول خلف المهاجم مركز (4) ، ويتأخر اللاعب مركز (2) ويتحرك اللاعب مركز (1) ومركز (6) جهة اليسار ليفطي مركز (5) المتقدم ويتشكل القوس الثاني من المراكز (2 ، 1 ، 1) (كما في الشكل).



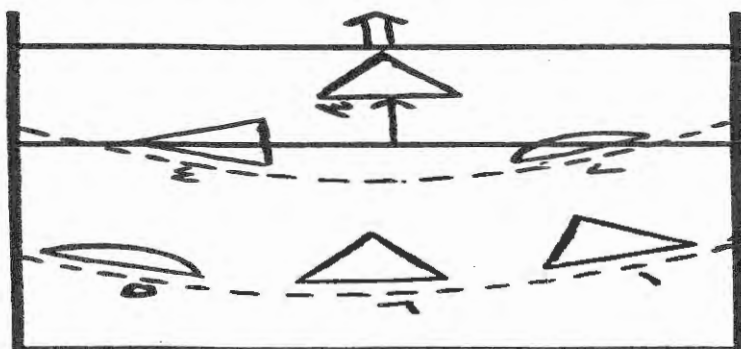
- في حالة الهجوم لاعب مركز (2) يتقدم اللاعب مركز (6) الى الأمام ، ويتكون القوس الأول من لاعبي مركز (3) ومركز (6) ، أما القوس الثاني فيتكون من مركز (4) ومركز (5) ومركز (1) للتغطية والدفاع عن الهجوم المضاد (كما في الشكل).



- أما في حالة هجوم اللاعب مركز (2) واللاعب مركز (6) خلفا يتكون القوس الأول للتغطية من اللاعبين مركز (3) ومركز (1) ، والقوس الثاني من اللاعبين مركز (4) ومركز (5) ومركز (6) للدفاع عن الملعب والتغطية والهجوم المضاد (كما في الشكل).



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

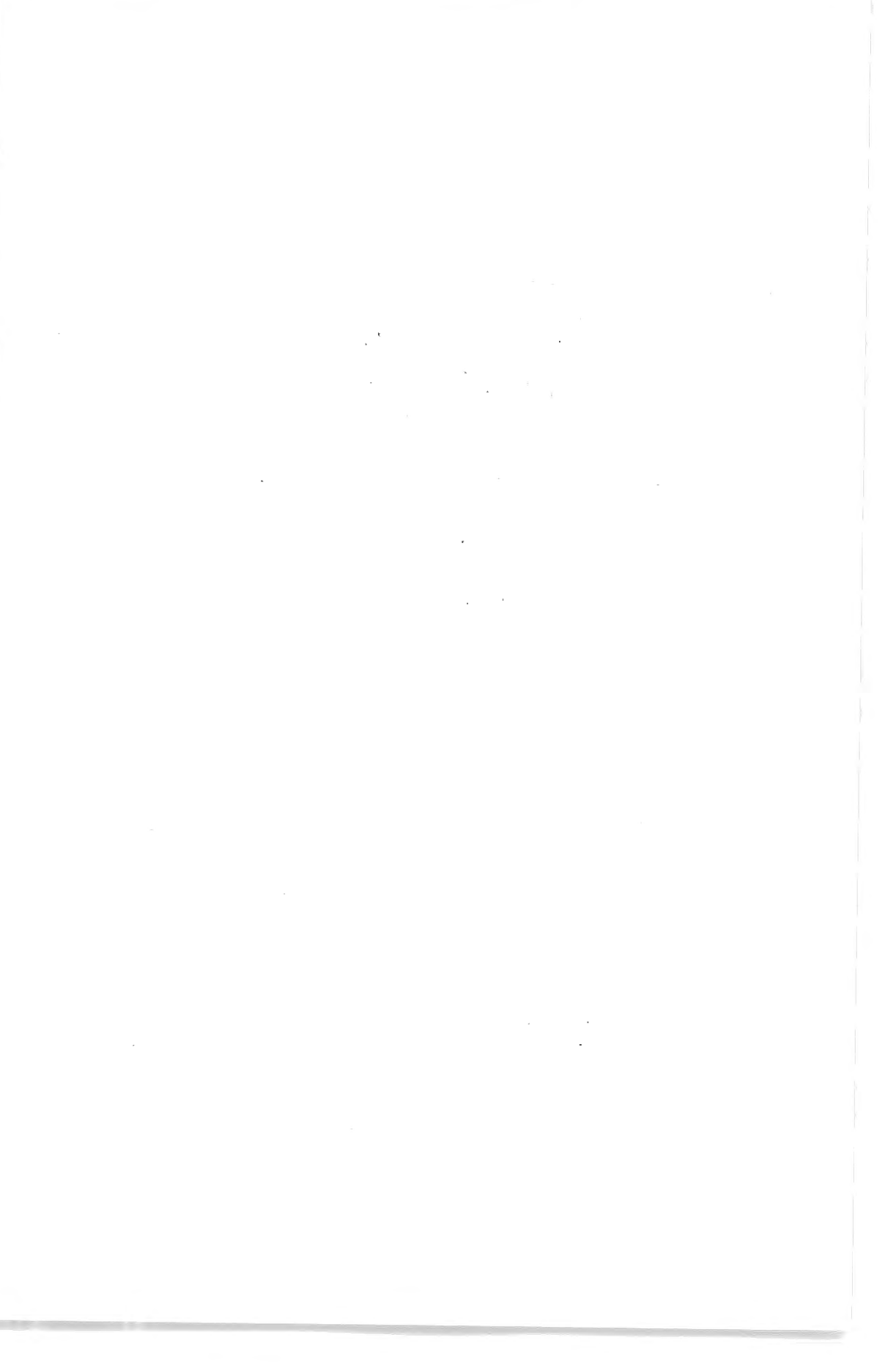


تتميز الفرق الجيدة بسرعة التنظيم في تنفيذ عملية التغطية والدفاع عن اللاعب من الهجوم المضاد ، وذلك بسرعة إيجاد حلول مناسبة لكل موقف والتصرف السليم عند القيام بالهجوم من المنطقة الأمامية ، لأنه كلما زاد عمل الهجوم في التشكيل والتوزيع كلما زادت صعوبة التغطية والدفاع عن اللاعب من الهجوم المضاد وبالتالي يؤدي إلى إرباك لاعب المنطقة الخلفية الذي يقوم بالتغطية.

الفصل الثالث

الخطط الجماعية الدفاعية

- تشكيلات الدفاع عن الارسال.
- الامور التي يجب مراعاتها عند تشكيل الدفاع عن الارسال.
- انواع تشكيلات الدفاع عن الارسال:
 - . التشكيل السداسي.
 - . التشكيل الخماسي.
 - . التشكيل الرباعي.
- تشكيلات الصد عن الهجوم: مدخل.
- انواع تشكيلات الصد عن الهجوم.
 - . تشكيلات الصد بلاعب واحد.
 - . تشكيلات الصد بلاعبين.
 - . تشكيلات الصد بثلاثة لاعبين.
- تشكيلات الدفاع عن الملعب: انواع:
 - الدفاع عن الملعب بتقدم مركز (6) اماما.
 - الدفاع عن الملعب بتأخر مركز (6) خلفا.
 - الدفاع عن الملعب بوجود مركز (6) في المنتصف.



الفصل الثالث

الخطط الجماعية الدفاعية

تشمل الخطط الجماعية الدفاعية على:

1- تشكيلات الدفاع عن الإرسال.

2- تشكيلات الصد عن الهجوم.

3- تشكيلات الدفاع عن الملعب.

1- تشكيلات الدفاع عن الإرسال:

الأمور التي يجب مراعاتها عند تشكيل الدفاع عن الإرسال:

عند الدفاع عن الإرسال يجب على لاعبي الفريق إتخاذ المواقف

الصحيحة مع مراعاة قانون اللعبة ، وعلى اللاعبين المدافعين عند عمل

تشكيلات الدفاع عن الإرسال مراعاة ما يلي:

- عدم وجود ثغرات في نصف الملعب للفريق المستقبل للإرسال لملافاة 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 إرتباك أثناء التحرك.

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

- يجب إتخاذ وقفة الإستعداد بطريقة متأنية حتى يتمكن اللاعب من التركيز في الإرسال عند إستقباله وإستلامه له.

انواع تشكيلات الدفاع عن الإرسال:

يتم تغيير تشكيل الدفاع عن الإرسال حسب نوع واتجاه الإرسال من

الفريق المنافس ليتلائم مع كل حالة من حالات الإرسال ، ويجب على رئيس الفريق المعرفة بنوع الإرسال المنفذ حتى يعطي الإشارة للاعبين لنوع التشكيل الملائم للدفاع عن الإرسال أثناء اللعب وتقسم تشكيلات الدفاع عن الإرسال إلى ما يلي:

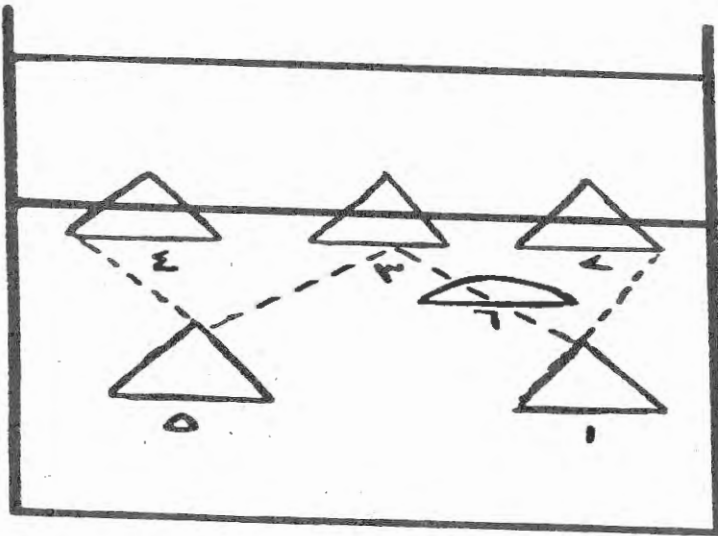
أ. التشكيل السداسي.

التشكيل الخماسي. ب

ج. التشكيل الرباعي.

أ. التشكيل السداسي:

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

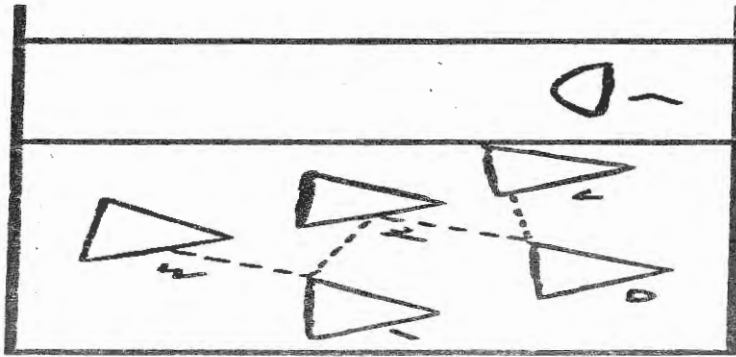


ويستعمل في الحالات التالية:

- في الفرق الممتازة للتوزيع في الهجوم بعد التمريزة الأولى أو بطريقة العداء في مكانه (المكشوف).
- إذا لم يكن الهجوم بواسطة التمريزة 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.

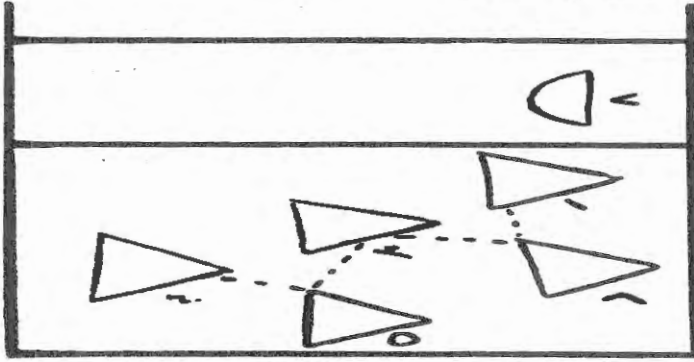
به التشكيل الخماسي:

يتميز هذا التشكيل بتغطية جيدة للملعب ، وتسهل عملية بناء الهجوم بسبب وجود لاعب معد أمام الشبكة ومستعدا للاعداد للاعبين الضاربين ، ويتناسب هذا النوع من التشكيل مع الفرق المتوسطة المستوى ، حيث يقف اللاعبون على شكل (W) حرف صفيين مائلين فيقف اللاعبون الأماميون خلف خط الهجوم حيث يكون أحد اللاعبين في منتصف الملعب واللاعب الأمامي الأيسر على بعد خطوة واحدة من خط الجانب ، أما اللاعب الأمامي الأيمن فيقف على بعد خطوتين من خط الجانب القريب منه حتى لا يستلم أي كرة مائلة وتخرج خارج الملعب ، ويقف اللاعبان الخلفيان في الفراغات بين الثلاث لاعبين الأماميين لتغطية الفراغ في الملعب والمنطقة الخلفية (كما في الشكل).

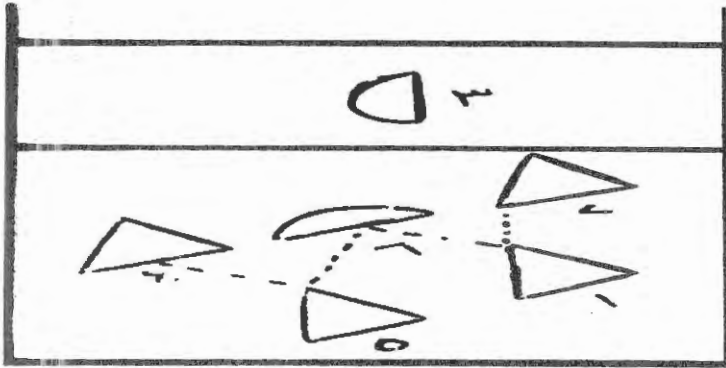


يرتبط اللاعب المد الذي على الشبكة بعملية الهجوم الذي يرغب الفريق بتنفيذها ومن هذه الأنواع ما يلي:

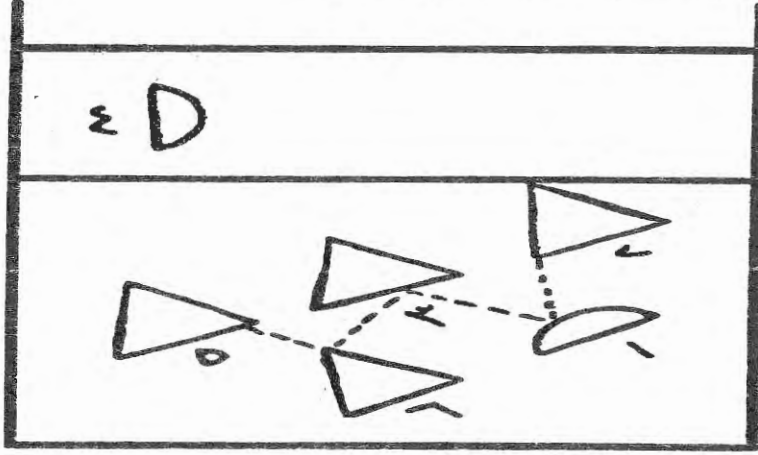
- إذا كان اللاعب المد من مركز (2) على الشبكة يقوم اللاعب مركز (1) بالتحرك للأمام ولجهة اليمين ويتحرك لاعب مركز (6) للجانب الأيمن وخلفا (W) لتغطية مكان مركز (1) ويكون اللاعبون الخمس على شكل حرف () (كما في الشكل).



- أما إذا كان اللاعب المد مركز (3) على الشبكة ، يتحرك لاعب مركز (6) أماما مكان اللاعب المد ، ويتحرك اللاعب مركز (1) للجانب الأيسر قليلا وكذلك اللاعب مركز (2) يتحرك للجانب الأيمن قليلا لسد الفراغات التي يتركها (كما في الشكل). (W) اللاعب مركز (6) ويشكل جميع اللاعبين الخمس حرف



- في حالة وجود اللاعب المعد من مركز (4) فان اللاعب مركز (5) يتحرك يسارا وللامام ليحل مكان اللاعب المعد بينما يتحرك اللاعب مركز (6) يسارا W وخلفا لسد الفراغ مكان اللاعب مركز (5) ويشكل اللاعبين الخمس حرف ((كما في الشكل).

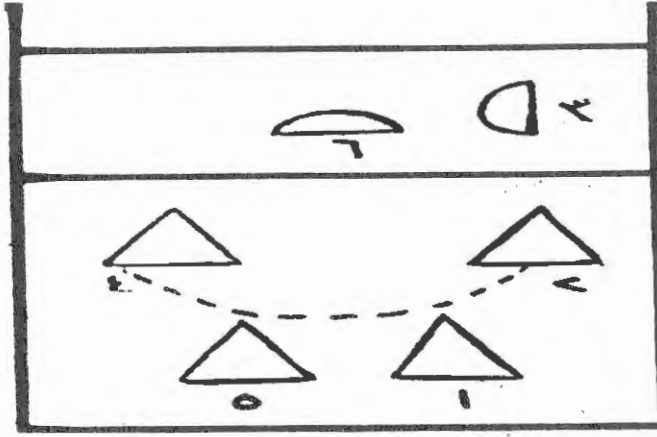


ج- التشكيل الرباعي:

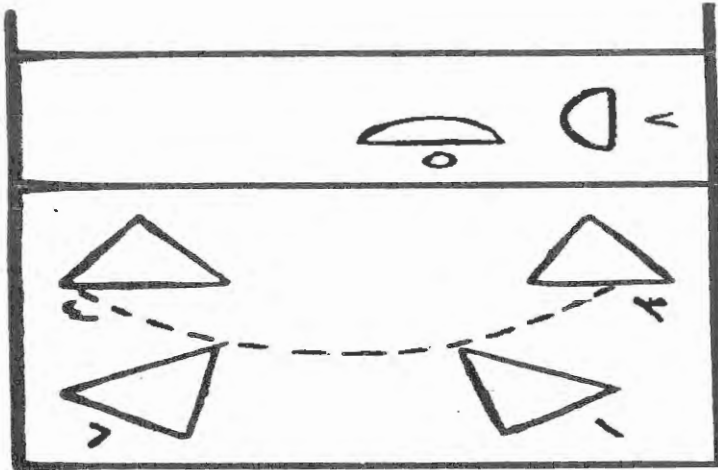
يستخدم هذا التشكيل عندما يتقن اللاعبون الأربعة في الفريق نظام الدفاع عن الارسال ويمتازوا باللياقة البدنية العالية والانتقال بسرعة من الدفاع إلى الهجوم. ويتناسب هذا التشكيل مع الفرق الممتازة والمتقدمة وهو أفضل التشكيلات في الانتقال إلى عمل الهجوم ، حيث يقف لاعبو الدفاع الأربعة على شكل قوس كبير بحيث يقف اللاعبان اللذان في الوسط للخلف قليلا لتغطية المنطقة الخلفية اللاعبان الأماميان للخارج وللأمام وغالبا ما يكون اللاعبان المعدان في خط قطري ، أما أن يكونوا في مراكز (3 ، 6) أو في مراكز (2 ، 5) أو مراكز (1 ، 4).

- في حالة الإعداد من قبل اللاعبين مراكز (3 ، 6) يتحرك لاعب مركز (6) للأمام خلف لاعب مركز (3) ويتحرك لاعبي مراكز (2 ، 4) خلف

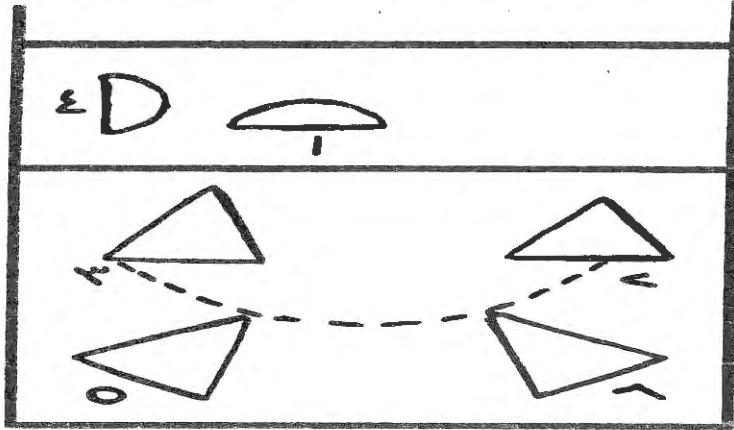
خط الهجوم ويتحرك لاعبي مراكز (1 ، 5) للداخل ليتكون قوس من اللاعبين مراكز (2 ، 1 ، 5 ، 4) (كما في الشكل).



- في حالة الإعداد من قبل اللاعبين مراكز (2 ، 5) يتحرك اللاعب مركز (5) للأمام ويتحرك لاعبو مراكز (3 ، 4) خلف خط الهجوم ويتكون قوس من اللاعبين مراكز (3 ، 4 ، 1 ، 6) (كما في الشكل).



- أما في حالة الاعداد من قبل اللاعبين مراكز (4 ، 1) يتحرك لاعب مركز (1) خلف لاعب مركز (4) ويتحرك لاعب مركز (2) واللعب مركز (3) خلف خط الهجوم ويتحرك لاعب مركز (6) ومركز (5) للداخل لتكوين قوس من المراكز (2 ، 3 ، 6 ، 5) (كما في الشكل).



2- تشكيلات الصد عن الهجوم:

مدخل لتشكيلات الصد عن الهجوم:

الهدف من تشكيلات الصد هو إيقاف هجوم المنافس ، فيجب أن يكون هناك تفاهم بين أعضاء الفريق وخصوصا لاعبي المنطقة الأمامية للصد ولاعبي الدفاع حتى يستطيعون أداء عمليات الدفاع بإتقان ونجاح . بالإضافة إلى ذلك يجب أن يكون لدى الفريق القدرة على التوزيع في تشكيلات الدفاع المختلفة وحسب نوع الهجوم الذي يقوم به الفريق المنافس . فعلى اللاعبين الغير مشتركين في عملية الصد الرجوع إلى الخلف بسرعة لتغطية جميع أجزاء الملعب ، لهذا يجب التدريب عليها وإتقانها حتى يستطيع اللاعبون تأديتها بسرعة وبدون تفكير . حيث إن حائط الصد لا يستعمل مع الفرق المبتدئة ولا يستعمل في حالة تنفيذ المنافس للهجوم بعيدا عن الشبكة ويكون موقع اللاعبين في الملعب كما في الدفاع عن الإرسال الخماسي

والسداسي.

أنواع تشكيلات الصد من الهجوم:

أ. تشكيلات الصد بلاعب واحد.

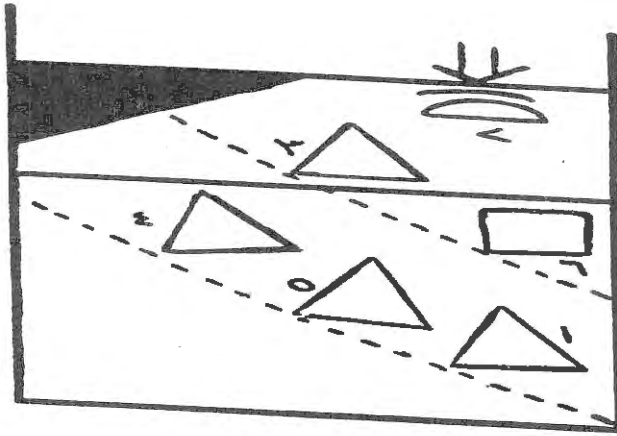
ب. تشكيلات الصد بلاعبين.

ج. تشكيلات الصد بثلاث لاعبين.

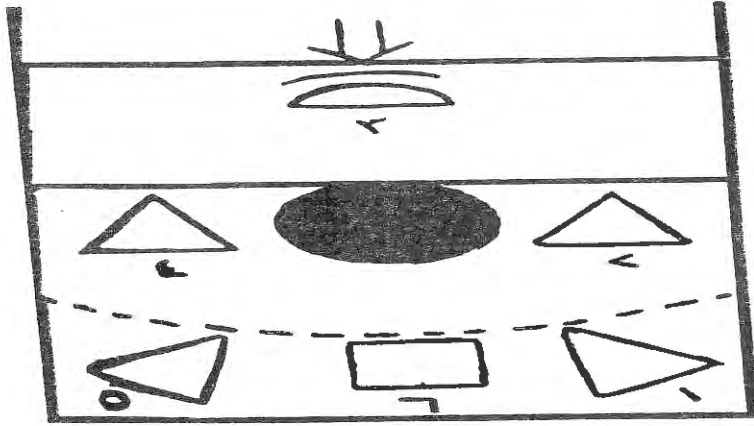
أ. تشكيلات الصد بلاعب واحد:

يستخدم هذا التشكيل عندما يقوم اللاعب المنافس بهجوم مفاجئ ولم يكن هناك وقت كافٍ لتحرك زميله للإشتراك معه في الصد . كما أنها تؤدي في حالة هجوم المنافس بعيدا عن الشبكة ، وهي طريقة ضعيفة في إيقاف الهجوم وغالبا ما يقوم بها اللاعب المواجه للاعب المهاجم ، وينفذ تشكيل الصد بلاعب واحد من مركز (2) أو مركز (3) أو مركز (4) . كما في (الاشكال الثلاثة التالية).

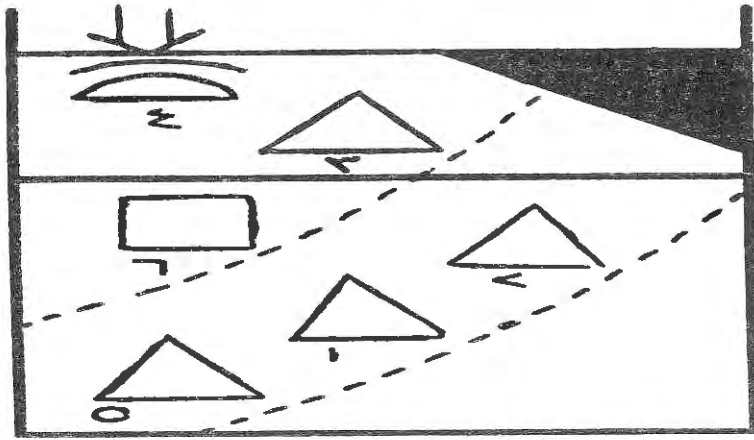
الشكل الأول:



الشكل الثاني:



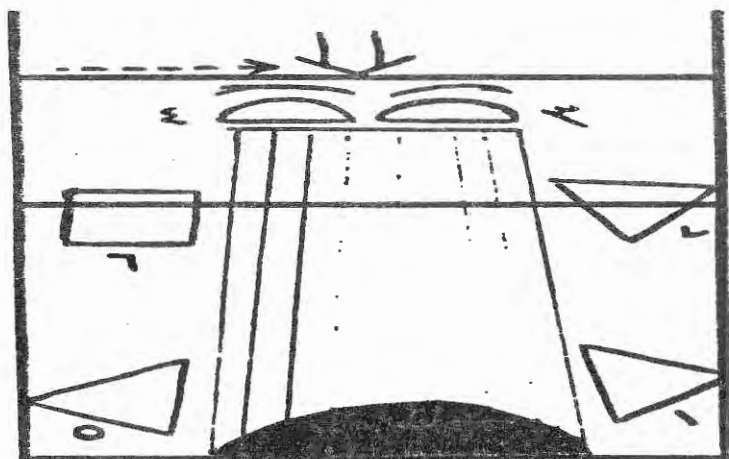
الشكل الثالث:



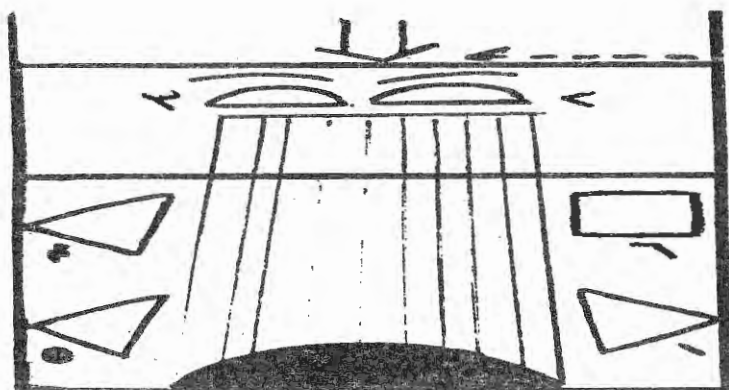
ب. تشكيلات الصد بلاعبين:

« يعتبر الصد بلاعبين من أفضل الطرق استخداما وشيوعا لإيقاف هجوم المنافس حيث أن الفرصة بالنجاح كبيرة لهذه العملية ، وفي نفس الوقت يوجد أربعة لاعبين غير مشتركين في الصد يقوموا في الانتشار في جميع أجزاء الملعب للتغطية أو منع سقوط الكرة في الملعب . وتتخذ هذه الطريقة من مركز (2) أو مركز (3) أو مركز (4). ويشارك في الصد لاعبان اثنان دائما من

أما إذا كان الهجوم من مركز (3) فإن حائط الصد يتكون من أحد الجناحين أو مركز (2) أو مركز (4) (كما في الشكلين التاليين).
الشكل الأول:



الشكل الثاني:

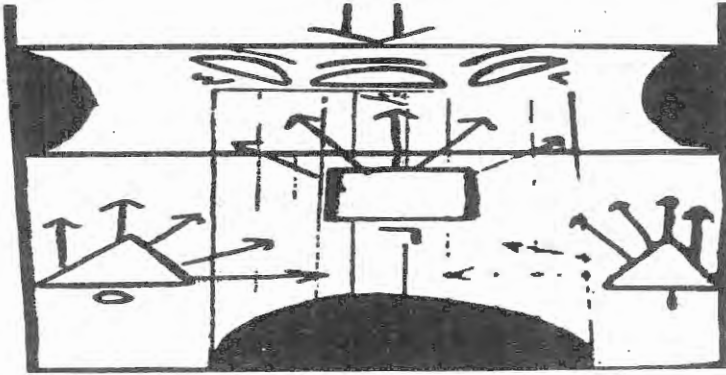


ج- تشكيلان الصد بثلاث لاعبين:

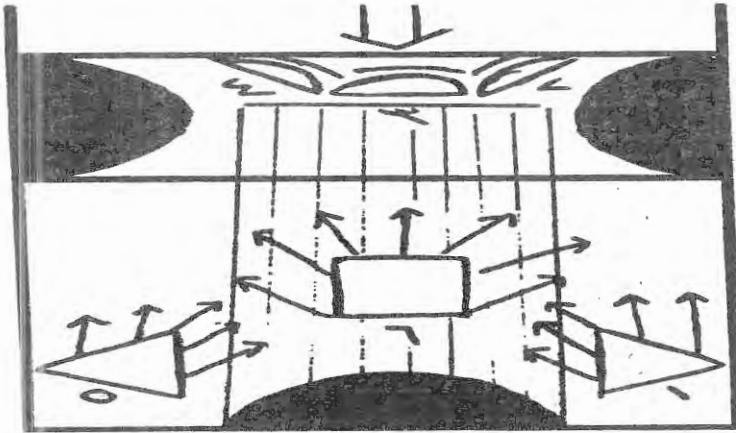
ينفذ الصد بثلاثة لاعبين عند المعرفة بأن هناك مهاجم رئيسي قوي
سوف يقوم بالهجوم فيشارك في الصد اللاعبون الثلاثة في المنطقة الأمامية

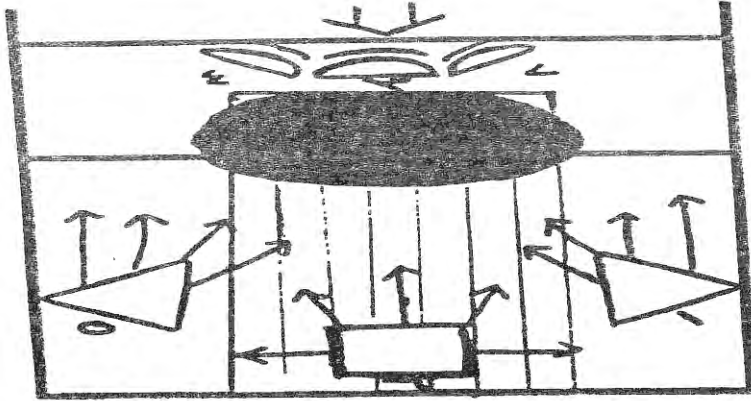
للحد من خطورة المهاجم . ويتم الصد بأن يتحرك اللاعب مركز (2) ومركز (4) للانضمام للاعب مركز (3) ، حيث تعتبر هذه العملية خطيرة وفيها مجازفة كبيرة لأن التوقيت بين الثلاثة لاعبين ليست عملية سهلة ، بالإضافة إلى أنها تترك فراغ كبير في الملعب يصعب على اللاعبين الثلاثة البقية التغطية (كما في الأشكال الثلاثة التالية).

الشكل الأول:



الشكل الثاني:





3- تشكيلات الدفاع عن الملعب:

أنواعه:

يمكن تقسيم تشكيلات الدفاع عن الملعب إلى ما يلي:

أ. الدفاع عن الملعب بتقدم مركز (6) أماما.

ب. الدفاع عن الملعب بتأخر مركز (6) خلفا.

ج. الدفاع عن الملعب بوجود مركز (6) في المنتصف..

أ. الدفاع عن الملعب بتقدم مركز (6) أماما:

هي أسهل الطرق وأكثرها انتشارا في الملاعب ، وفيها أن اللاعب

مركز (6) يتقدم أماما لتغطية حائط الصد ، ويكون موقفه خلف خط

الهجوم خلف حائط الصد تماما ، وعليه التركيز على الكرات المرتدة من

حائط الصد وفي حدود منطقتيه والتي يستطيع اللاعب المهاجم توجيه الكرات

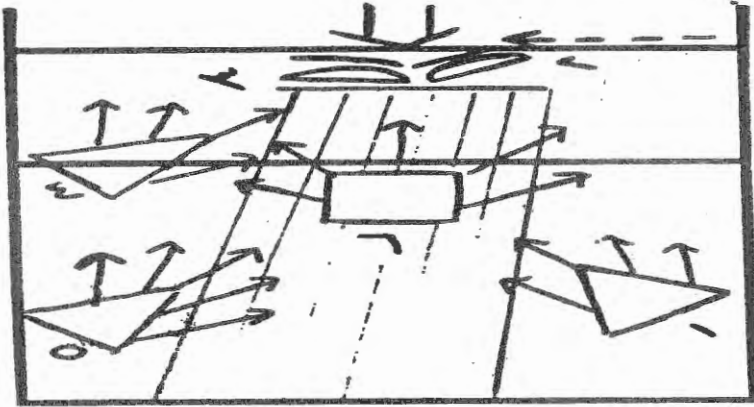
فيها.

أثناء سير اللعب على اللاعب مركز (6) تغطية زميله المهاجم عند

قيامه بالهجوم فيتحرك في نصف الملعب الأمامي للاشتراك مع اللاعبين الغير مشتركين في الصد أو الهجوم بهدف التغطية.

أما في حالة الصد بلاعبين فيغطي الثلاثة لاعبين باقي أجزاء الملعب المكشوفة أما بالنسبة للاعب المنطقة الأمامية الحر فإما أن يكون قريبا من الصد أو خلف خط الهجوم حسب سير اللعب ، أما بالنسبة للاعب مركز (6) فيتحرك في اتجاه خط سير الكرة وفي اتجاه احتمال سقوطها من حائط الصد.

أما إذا كان حائط الصد بثلاثة لاعبين فيقف اللاعب مركز (6) خلف حائط الصد وخلف خط الهجوم أو على جانبيه قليلا حتى يستطيع ملاحظة اتجاه جري المهاجم المنافس ، وفي هذه الحالة تقع عليه مسؤولية الدفاع عن الكرات المرتدة في معظم الاتجاهات فيتطلب منه سرعة التحرك لإنقاذ الكرات الساقطة خلف حائط الصد وعلى جانبيه (كما في الشكل التالي).

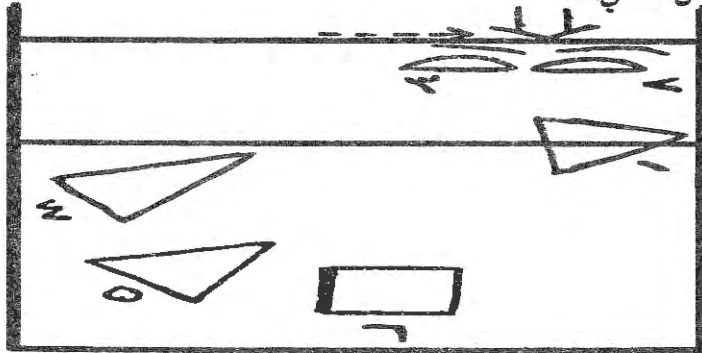


ب- الدفاع عن الملعب بتأخر مركز (6) خلفا:

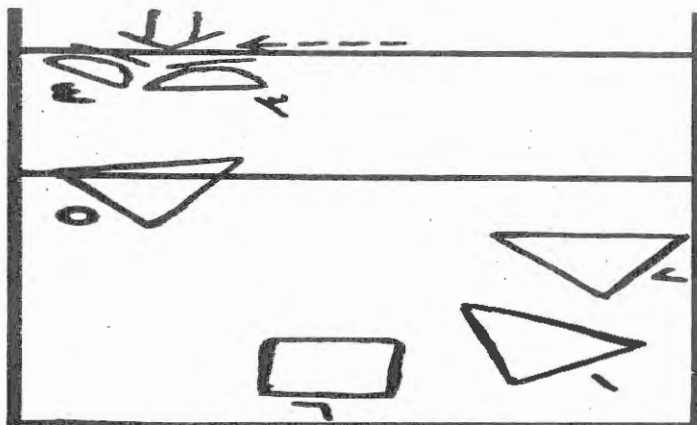
يستعمل هذا التشكيل مع الفرق ذات المستوى المتقدم لأنه يحتاج لياقة بدنية عالية وسرعة رد الفعل وخبرة جيدة في خطط اللعب حتى يستطيع

لاعبوا الدفاع من التحرك وبسرعة خلفا للدفاع عن الكرات البعيدة في المنطقة الخلفية ، حيث تعتبر أخطر المناطق في الملعب بسبب وقوف اللاعب مركز (6) خلفا لتغطية المنطقة الخلفية من الملعب . وتقع عليه مسؤولية تغطية الملعب في الجزء الخلفي وهو مسؤول في الدفاع عن الكرات الناتجة عن ضربات الهجوم القوية التي تمر فوق حائط الصد وتسقط خلفا في الملعب ، بالإضافة للكرات المرتدة من حائط الصد وتسقط في المنطقة الخلفية ، وبالنسبة للاعبان الواقفان خلف حائط الصد وتسقط مسؤولية الدفاع عن الكرات الهجومية القريبة وكرات الخداع التي تسقط خلف حائط الصد . فإذا كان الهجوم من مركز (4) وحائط الصد يتكون من لاعبي مركز (2) ومركز (3) يقوم اللاعب الخلفي لاعب مركز (1) بالتقدم إلى الأمام لتغطية خلف حائط الصد ويقوم باقي اللاعبين بالدفاع عن الملعب . (كما في

الشكل التالي).



أما إذا كان الهجوم من مركز (2) وحائط الصد يتكون من لاعبين
 مركز (3) ومركز (4) فيتقدم اللاعب الخلفي مركز (5) للتغطية خلف
 حائط الصد ويقوم باقي اللاعبين بالدفاع عن الملعب (كما في الشكل).



الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع
5	مقدمة
7	التطور التاريخي لمهارات الكرة الطائرة
9	خطط اللعب في الكرة الطائرة
13	الباب الأول
15	الفصل الأول
25	أقسام وتصنيف المهارات الأساسية
25	الفصل الثاني
43	الارسال
43	الفصل الثالث
51	الدفاع عن الإرسال
51	الفصل الرابع
69	التمرير
69	الفصل الخامس
77	التمرير من أسفل
77	الفصل السادس
87	الإعداد
87	الفصل السابع
107	الضرب الساحق
107	الفصل الثامن
125	الصد
125	الفصل التاسع

	الدفاع عن الإرسال
	الباب الثاني
139	خطط اللعب في الكرة الطائرة
	الفصل الأول
141	مدخل الى خطط اللعب.
	الفصل الثاني
155	الخطط الجماعية الهجومية.
	الفصل الثالث
177	الخطط الجماعية الدفاعية.



مع تحيات
مؤسسة عالم الرياضة
موبايل: 00201001293233
تليفون 002035404480 الإسكندرية