

## الوحدة الخامسة الكرة الطائرة

أكمل

تُعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تفرس القيم النبيلة مثل [التعاون بين اللاعبين من خلال تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية]، وأيضا [تنمية الصفات البدنية مثل السرعة والتحمل والمرونة والرشاقة] وسوف نتناول في هذه الوحدة مهارة حائط الصد وخطة العداء، وسنوضح بعض تعديلات قانون الكرة الطائرة الخاصة باللعب المدافع الحر وحائط الصد .

حائط الصد Blocking

الموضوع الأول :

خلفية :

عرف

حائط الصد من المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، وهي مهارة دفاعية وهجومية في نفس الوقت، وتعتبر من أهم المهارات في الدفاع ضد الضربات الساحقة [وتحتاج هذه المهارة إلى دقة وملاحظة المهاجم] والمكان ( المركز ) الذي يقوم بالهجوم منه ، ولا بد أن يمتاز القائم بالصد بسرعة رد الفعل للتحرك تجاه الضارب حتى يتمكن من إيقاف هجومه بشكل صحيح لصالح فريقه .

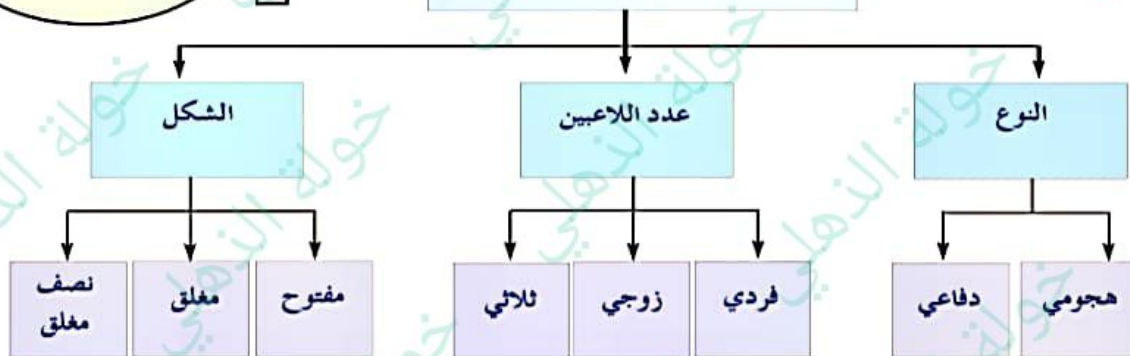
ما هي

أهمية حائط الصد :

- يعتبر خط الدفاع الأول .
- قدرته على امتصاص قوة الضربة الساحقة .
- يسمح لباقي لاعبي الفريق بأخذ أماكنهم الدفاعية الصحيحة .
- تأثيره النفسي على الضارب في حالة نجاح حائط الصد .

مهم جدا حفظ  
التقسيمات تأتي  
على شكل أكمل

تقسيمات حائط الصد وأنواعه



مهارة حائط الصد تعتبر مهارة :

- أ - دفاعية فقط .
- ب - هجومية فقط .
- ج - هجومية ودفاعية . ✓

الانتباه للصور لتحديد المراحل  
الفنية مع حفظ شرح كل  
مرحلة بكيفية الأداء

**مهم**

### كيف أؤدي حائط الصد ؟

لكي أؤدي مهارة حائط الصد لا بد من أدائي للمراحل الفنية التالية :

#### ١- التهيؤ ( الاستعداد ) :

- أقف قريباً من الشبكة وقدماي متباعدتان ، والركبتان مشيتان.
- ذراعاي مشيتان على ارتفاع الصدر ونظري باتجاه الكرة . الشكل رقم ( ١ ) .

عدد المراحل  
الفنية لحائط الصد

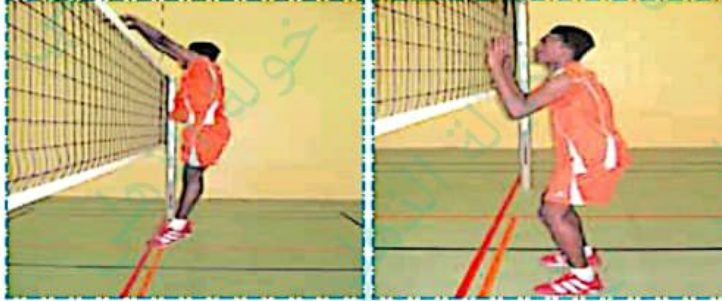


الشكل رقم ( ١ )

#### ٢- حركة القدمين :

عدد الطرق المستخدمة لحركات القدمين في حائط الصد ؟ ، و على ما يتوقف اختيار الطريقة المناسبة ؟

أقوم بحركة القدمين بعد مرحلة الاستعداد مباشرة ، ويمكن أن أتحرك بطريقة الوقوف أو النقل أو تقاطع القدمين أو الركض السريع على يتوقف على اختيار الطريقة المناسبة لتحركي على المسافة التي أقطعها ونوع هجوم الفريق الآخر . الشكل رقم ( ٣ ) .



الشكل رقم ( ٢ )



اشرح مرحلة الوثب ( الطيران ) لمهارة حائط الصد ؟  
الإجابة ( شرح الفقرة كاملة )

٣- الوثب ( الطيران ) :

يكون ثقل جسمي على الأمشاط ، وأقوم بثني الركبتين بزاوية مناسبة ، مع أرجحة ذراعي أماماً أسفل وإلى الخلف ثم أمرجهما بالعكس أسفل عالياً فوق الشبكة ، [حتى أساعد جسمي على الطيران وعمل حائط للصد] . الشكل رقم ( ٣ ) .  
لماذا أقوم بمرجحة الذراعين أماماً أسفل و الخلف ثم مرجحتها بالعكس أسفل عالياً فوق الشبكة في مرحلة الطيران في مهارة حائط الصد ؟؟



الشكل رقم ( ٣ )

اشرح مرحلة التنفيذ (الأداء ) لمهارة حائط الصد ؟  
الإجابة ( شرح الفقرة كاملة )

٤- التنفيذ ( الأداء ) :

عند أدائي هذه المرحلة لا بد أن أركز على النقاط التالية:  
- تكون ذراعي ممدودتين فوق حافة الشبكة وعلى شكل قوس وتوجه كفائي إلى الأرض تجاه ملعب الفريق الآخر .  
- تكون كفائي متقاربتين وأصابع يدي منتشرة ومتباعدة [حيث لا تسمح بمرور الكرة بينهما وتحركان باتجاه سير طيران الكرة] .

س/ لماذا

اشرح مرحلة الهبوط والتغطية لمهارة حائط الصد ؟  
الإجابة ( شرح الفقرة كاملة )

٥- الهبوط والتغطية :

أقوم بسحب ذراعي عالياً فوق مستوى جسمي [حتى لا أرتكب خطأ لمس الشبكة] أو [عبر خط المنتصف] .  
- أهبط على مشطي القدمين ، مع مراعاة ثني الركبتين بزاوية مناسبة [لامتناس صدمة الهبوط] ، ويكون اتجاه جسمي باتجاه سير الكرة المرتدة ، وذلك استعداداً للقيام بعملية الهجوم المضاد .

س/ لماذا

س/ لماذا

أكمل

ما الذي يجب مراعاته عند أداء حائط الصد؟

لكي تؤدي حائط الصد بطريقة صحيحة ونجاح أراعي الآتي

- عدم المبالغة في رفع ذراعيّ عاليًا مع استقامة الجسم.
- ضرورة ضبط التوقيت المناسب وضبط المسافة بين يدي والشبكة.
- عدم ارتخاء جسمي أثناء التهيؤ والاستعداد للوثب.
- لا أثب باتجاه منحرف عن اتجاه سير طيران الكرة.
- أقوم بنشر أصابعي بصورة مفتوحة وممدودة بشكل حجم الكرة.



اذكر بعض الأنشطة التدريبية لتنمية مهارة حائط الصد؟



الأنشطة التعليمية والتدريبية:

- أشاهد نموذجاً لأداء حائط الصد من الصور والأشكال المعروضة في كتاب الطالب أو على شريط فيديو تعليمي أو قرص مدمج بمركز مصادر التعلم بالمدرسة.
- أقف أمام الشبكة وأؤدي الوثب العمودي ثم أنتحرك جانباً وأثب مع أرجحة ذراعي إلى أعلى بحيث تكون الكفّان فوق الشبكة . الشكل رقم ( ٤ )



الشكل رقم ( ٤ )

- أقف وزميلي متواجهين أمام الشبكة ، يقوم زميلي بضرب الكرة من الملعب الآخر، وأقوم بحائط الصد وأنا واقف فوق مقعد سويدي . الشكل رقم ( ٥ )



الشكل رقم ( ٥ )



– يقف ثلاثة من زملائي على مقعد سويدي يمسكون بكرات ، أقوم بحائط الصد بالوثب ثم التحرك للجانب للمس الكرات الثلاث . الشكل رقم ( ٦ )



الشكل رقم ( ٦ )

– أؤدي حائط الصد مع وجود لاعب مهاجم في الملعب الآخر يؤدي الضرب الساحق في اتجاه ومكان ثابت، مع التبديل . الشكل رقم ( ٧ )



الشكل رقم (٧)