

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بابل - كلية التربية الرياضية



الكرة الطائرة

كتاب لطلبة المرحلة الثانية في أقسام وكليات التربية الرياضية

الاستاذ الدكتور ناهدة عبد زيد الدليمي

الكتاب

الكتاب: مختارات في التعلم الحركي
المؤلف: الأستاذ الدكتور ناهدة عبد زيد الدليمي
الطبعة: الأولى 1432 هـ - 2011 م
عدد النسخ المطبوعة: 1000 نسخة
المطبعة: دار الضياء للطباعة والتصميم / النجف الأشرف

الأخرج الفني: محمد الخزرجي

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد (29) لسنة 2011م

بسم الله الرحمن الرحيم

وَقُلْ رَبِّ ادْخِلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ
وَاجْعَلْ لِي مِنْ لَدُنْكَ سُلْطَانًا نَصِيرًا ﴿٨٠﴾

صدق الله العلي العظيم

سورة الإسراء / الآية 80



إلى . . .

محبي الكرة الطائرة والعاملين في مجالها.

أ. د. ناهدة عبد زيد الدليمي



مقدمة الكتاب

تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي أخذت بالانتشار المتزايد في مختلف أنحاء العالم كونها من الألعاب التي تمارس في معظم الأوقات والأماكن ومن قبل مختلف المراحل العمرية ولكل الجنسين مما جعلها تأخذ تلك المكانة، ونظرًا لأهمية هذه اللعبة فقد تم إدخالها في مناهج المدارس والمعاهد وأقسام وكليات التربية الرياضية لغرض تخرج كوادر ذات كفاءة قادرة في مجال التعليم والتدريب، وان هذه اللعبة تعتمد بشكل أساسي على درجة إتقان مهاراتها الأساسية نظرًا لما تمتاز به من متغيرات سريعة وكثيرة في الأداء المهاري تبعاً لمجريات اللعب، وهذا الأمر يتطلب بذل المزيد من الجهد والوقت من قبل المدرس أو المدرب لعرض إتقان هذه المهارات.

وشهدت الأعوام الأخيرة تطويراً كبيراً وملحوظاً في فنون لعبة الكرة الطائرة سواء كان ذلك على الجانب الدفاعي أو الهجومي الذي نال النصيب الأكبر في هذا التطور متمثلاً في استعمال تركيبات حديثة ومتعددة على حساب الجانب الدفاعي مما دفع بالاتحاد الدولي للعبة إلى إجراء بعض التغييرات والتعديلات على قانون اللعبة، ومن هذا المنطلق وبعد الاطلاع على المصادر العلمية التي تتعلق بصورة خاصة بالمهارات الأساسية بالكرة الطائرة وطرق تعليمها وخاصة في المجال الأكاديمي كونها إحدى المقررات الأساسية ضمن المنهج التعليمي لطلبة المرحلة الثانية في أقسام وكليات التربية الرياضية وجدنا أن هذه المصادر

لم تطرق إلى التعديلات الحديثة التي طرأت على هذه اللعبة، لذا جاءت فكرة هذا الكتاب خطوة علمية احتوت على كل المعلومات الخاصة بتاريخ لعبة الكرة الطائرة ومميزاتها ولقواعد القانونية لها، فضلاً عن المعلومات الخاصة بكل مهارة أساسية من حيث تعريفها وأهميتها وأنواعها وأشكالها الحركية مع شرح وافي لطريقة الأداء الفني والأخطاء الشائعة فيها، كل هذا جاء على شكل فصول احتوى كل فصل على مهارة واحدة تم ذكر المعلومات فيه بشكل سهل وواضح، وفي آخر فصل في الكتاب وضعت أشكال توضيحية لمجموعة من التمرينات الم Mayerie في هذه اللعبة.

إن هذا الكتاب يعد صورة حديثة لمؤلفات متخصصة في الكرة الطائرة تم إعدادها في أوقات سابقة الهدف منها الارتقاء بمستوى التعليم والتدريب ولن يكون مرجعاً خاصاً يقدم إلى المدرسين والمدربين والباحثين والطلبة الذين يرغبون العمل في مجال الكرة الطائرة.

وأخيراً أشكر الله عز وجل لإتمام هذا الجهد متمنية تحقيق الهدف المرجو منه وهو تقديم المعلومات الخاصة بمهارات الكرة الطائرة الأساسية، كما أتقدم بالشكر والتقدير للمدرس المساعد قصي سمير عبيس لتقضيه بمراجعة الكتاب من الناحية اللغوية متمنية له دوام النجاح والتفوق.

ومن الله التوفيق

أ. د. ناهدة عبد زيد الدليمي



محتويات الكتاب

رقم الصفحة	المحتويات	ت
	عنوان الكتاب	
	آلية القرانية	
	الإهداء	
	مقدمة الكتاب	
	محتويات الكتاب	
	الفصل الأول	
	تاريخ الكرة الطائرة	
	مميزات لعبة الكرة الطائرة	
	القواعد القانونية للكرة الطائرة	
	الفصل الثاني	
	العناصر الأساسية ل اللعبة الكرة الطائرة	
	المهارات الأساسية في الكرة الطائرة	
	المهارات الأساسية الفنية ل اللعبة (الأداء الفني) (التكتيكي).	
	خطط ونظام اللعب (التكتيكي).	
	اللياقة البدنية (العامة والخاصة).	
	النواحي النفسية والإرادية والأخلاقية والاجتماعية.	
	الفصل الثالث.	
	مهارة الإعداد (المناولة من الأعلى).	
	تعريف مهارة الإعداد.	
	أهمية مهارة الإعداد.	
	مواصفات اللاعب المعد.	
	شروط تعلم الإعداد (المناولة من الأعلى).	
	أنواع مهارة الإعداد بالكرة الطائرة	
	أشكال مهارة الإعداد بالكرة الطائرة.	

	الإعداد من فوق الرأس للأمام.
	طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس للأمام.
	الأخطاء الشائعة في أداء الإعداد من فوق الرأس للأمام.
	الإعداد من فوق الرأس للخلف.
	طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس للخلف.
	الأخطاء الشائعة في أداء الإعداد من فوق الرأس للخلف.
	الإعداد من السقوط.
	طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس من السقوط.
	الأخطاء الشائعة في أداء الإعداد من فوق الرأس من السقوط.
	الإعداد من القفز.
	طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس من القفز.
	الأخطاء الشائعة في أداء الإعداد من فوق الرأس من القفز.
	مراكز وقوف اللاعب المعد في ملعب الكرة.
	التمرينات الازمة لتطوير مهارة الإعداد(المناولة من الأعلى).
الفصل الرابع	
	مهارة استقبال الإرسال
	تعريف مهارة استقبال الإرسال
	أهمية مهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة
	شروط تعلم استقبال الإرسال بالكرة الطائرة
	أشكال استقبال الإرسال في الكرة الطائرة
	استقبال الإرسال من الوقوف
	طريقة الأداء الفني لاستقبال الإرسال من الوقوف
	الأخطاء الشائعة في أداء استقبال الإرسال من الوقوف
	استقبال الإرسال من الجانب
	الأخطاء الشائعة في أداء استقبال الإرسال من الجانب
	استقبال الإرسال من السقوط
	الأخطاء الشائعة في أداء استقبال الإرسال من السقوط
	استقبال الإرسال من الأعلى بالأصابع
	الأخطاء الشائعة في أداء استقبال الإرسال من الأعلى بالأصابع
	التمرينات الازمة لتطوير مهارة استقبال الإرسال

	الفصل الخامس
	مهارة الإرسال
	تعريف مهارة الإرسال
	أهمية مهارة الإرسال
	أهداف يمكن تحقيقها أداء من الإرسال
	شروط تعلم الإرسال
	أنواع مهارة الإرسال
	الإرسال من الأسفل
	الإرسال المواجه الأمامي من الأسفل
	طريقة الأداء الفني للإرسال المواجه الأمامي من الأسفل
	الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال المواجه الأمامي من الأسفل
	الإرسال الجانبي من الأسفل
	طريقة الأداء الفني للإرسال الجانبي من الأسفل
	الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال الجانبي من الأسفل
	الإرسال من الأعلى
	الإرسال المواجه من الأعلى(إرسال التنفس)
	طريقة الأداء الفني للإرسال المواجه من الأعلى(إرسال التنفس)
	الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال المواجه من الأعلى(إرسال التنفس)
	الإرسال المتموج الأمامي(الأمريكي)
	طريقة الأداء الفني للإرسال المتموج الأمامي(الأمريكي)
	الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال المتموج الأمامي(الأمريكي)
	الإرسال المتموج الجانبي(الياباني)
	الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال المتموج الجانبي(الياباني)
	الإرسال الجانبي الخطاف(الهوك)
	طريقة الأداء الفني للإرسال الجانبي الخطاف(الهوك)
	الإرسال الساحق
	طريقة الأداء الفني للإرسال الساحق
	الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال الساحق
	الإرسال المتموج من القفز
	التمرينات الالزامية لتطوير مهارة الإرسال

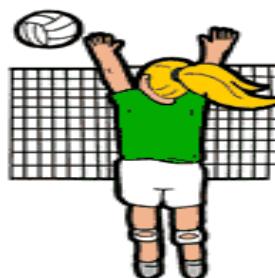
	الفصل السادس
	مهارة الضرب الساحق
	تعريف مهارة الضرب الساحق
	أهمية مهارة الضرب الساحق
	أشكال الضرب الساحق
	(الضرب الساحق المواجه(العالي)
	طريقة الأداء الفني للضرب الساحق المواجه(العالي)
	الأخطاء الشائعة في الأداء الفني للضرب الساحق المواجه(العالي)
	الضرب الساحق من الدوران
	طريقة الأداء الفني للضرب الساحق من الدوران
	الأخطاء الشائعة في الأداء الفني للضرب من الدوران
	الأخطاء الشائعة في الأداء الفني للضرب من الدوران
	الضرب الساحق الخطاف(الجانبي)
	طريقة الأداء الفني للضرب الساحق الخطاف(الجانبي)
	الأخطاء الشائعة في الأداء الفني للضرب الساحق الخطاف(الجانبي)
	الضرب الساحق بالرسغ
	طريقة الأداء الفني للضرب الساحق بالرسغ
	الأخطاء الشائعة في الأداء الفني للضرب بالرسغ
	الضرب الساحق بالخداع
	طريقة الأداء الفني للضرب الساحق بالخداع
	الأخطاء الشائعة في الأداء الفني للضرب بالخداع
	الضرب الساحق من الملعب الخلفي
	طريقة الأداء الفني للضرب الساحق من الملعب الخلفي
	الأخطاء الشائعة في الأداء الفني من الملعب الخلفي
	التمارين الازمة لتطوير مهارة الضرب الساحق
	الفصل السابع
	مهارة حائط الصد
	تعريف مهارة حائط الصد
	أهمية مهارة حائط الصد

	أنواع حائط الصد
	حائط الصد الهجومي
	حائط الصد الدافعى
	أشكال حائط الصد
	حائط الصد بلاعب واحد (الفردي)
	طريقة الأداء الفني لحائط الصد بلاعب واحد (الفردي)
	الأخطاء الشائعة في الأداء الفني لحائط الصد بلاعب واحد (الفردي)
	حائط الصد بلاعبين اثنين(الزوجي)
	طريقة الأداء الفني لحائط الصد بلاعبين اثنين(الزوجي)
	الأخطاء الشائعة في أداء الفني لحائط الصد بلاعبين اثنين(الزوجي)
	حائط الصد بثلاثة لاعبين(الجماعي)
	الأخطاء الشائعة في أداء الفني لحائط الصد بثلاثة لاعبين(الجماعي)
	التمارين الازمة لتطوير مهارة حائط الصد
	الفصل الثامن
	مهارة الدفاع عن الملعب
	تعريف مهارة الدفاع عن الملعب
	أهمية مهارة الدفاع عن الملعب
	شروط تعلم الأداء الفني للدفاع عن الملعب
	أشكال مهارة الدفاع عن الملعب _بالكرة الطائرة
	الدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف
	طريقة الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف
	الأخطاء الشائعة في الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف
	الدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط
	طريقة الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط
	الأخطاء الشائعة في أداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط
	الدفاع عن الملعب بالذراع مع السقوط
	طريقة الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراع من السقوط
	الدفاع بالذراعين أو بالذراع الواحدة بالتحليل

	طريقة الأداء الفني الدفاع بالذراعين أو بالذراع الواحدة بالتحليق
	الدفاع عن الملعب بالرجل
	أوجه الاختلاف بين الأداء الفني لاستقبال الإرسال والفنى للدفاع عن الملعب
	التمرينات الازمة لتطوير مهارة الدفاع عن الملعب
	ملاحظات هامة للقيام بالدفاع عن الملعب
	اللاعب المدافع الحر (الليبرو)
	القواعد الخاصة باللاعب المدافع الحر (الليبرو)
	الفصل التاسع
	أشكال توضيحية للتمرينات المهارية في لعبة الكرة الطائرة
	تمرينات الإحساس بالكرة
	تمرينات مهارة الإعداد (المناولة) من الأعلى
	تمرينات استقبال الإرسال من الأسفل
	تمرينات الإرسال
	تمرينات الضرب الساحق وحائط الصد والدفاع عن الملعب
	المصادر

الفصل الأول

تاريخ الكرة الطائرة
مميزات لعبة الكرة الطائرة
القواعد القانونية للكرة الطائرة





الفصل الأول

المبحث الأول

تاريخ الكرة الطائرة: -فكـر ولـيم مـروـجان مدـير التـريـة والـتـعـلـيم بـجـامـعـة هـولـيـوك بـأمـريـكا فـي عـام (1895) فـي اخـتـرـاع لـعـبـة تـنـاسـب الجـو الـبارـد، وـكـان السـبـب فـي اخـتـرـاع هـذـه الـلـعـبـة هو إـيجـاد حـالـة التـوازن بـيـن الـأـلـعـاب الشـتوـية وـالـصـيفـية، وـكـذـلـك لـقـضـاء وـقـتـ الفـرـاغـ، وـأـطـلـقـ عـلـى هـذـه الـلـعـبـة فـي بـدـايـة الـأـمـرـ اسم (Mintonette)، إـذ يـعـقـدـ إـنـهـا أـخـذـتـ عـن لـعـبـة مشـابـهـة فـي الـهـنـدـ تـسـمـى (Minton)، وـاستـعـمـلـ فـي الـبـدـايـة كـرـة عـبـارـة عـن مـثـانـة لـكـرـة السـلـة وـلـكـنـ وـجـدـ عـنـدـ اـسـتـعـمـالـهـا بـأـنـهـا خـفـيـة جـداـ وـكـذـلـكـ ثـقـيلـة إـذـا اـسـتـعـمـلـتـ مـعـ غـلـافـهـاـ الـجـلـديـ، الـأـمـرـ الـذـي أـدـى إـلـى صـنـعـ كـرـة صـغـيرـة تـنـاسـبـ مـعـ هـذـهـ الـلـعـبـةـ وـكـانـ وزـنـهـاـ حـيـنـ ذـاكـ يـتـرـاـوـحـ مـنـ (340ـ255)ـغـرامـ وـهـوـ وزـنـ قـرـيبـ مـنـ وزـنـ الـحـالـيـ لـلـكـرـةـ وـهـوـ (280ـ260)ـغـرامـ، أـمـاـ فـيـماـ يـخـصـ اـرـتـقـاعـ الشـبـكـةـ فـقـدـ اـسـتـعـمـلـ شـبـكـةـ التـنـسـ الـتـيـ كـانـتـ بـارـتـقـاعـ (1.83)ـمـ، أـخـذـتـ بـعـضـ خـصـائـصـ هـذـهـ الـلـعـبـةـ مـنـ لـعـبـيـ التـنـسـ وـكـرـةـ الـيدـ، فـيـ الـوقـتـ الـذـيـ كـانـتـ فـيـهـ كـرـةـ السـلـةـ لـعـبـةـ جـديـدةـ، إـذـ تمـ إـنـشـاءـ لـعـبـةـ الـكـرـةـ طـائـرـةـ عـلـىـ أـسـاسـ أـنـهـاـ الـلـعـبـةـ الدـاخـلـيـةـ الـأـقـلـ خـشـونـةـ مـنـ لـعـبـةـ كـرـةـ السـلـةـ الـمـنـاسـبـةـ، وـكـانـتـ أـوـلـ القـوـانـينـ لـلـعـبـةـ الـتـيـ أـبـتـكـرـهـاـ وـلـيمـ مـرـوجـانـ اـشـتـرـطـتـ وـجـودـ شـبـكـةـ عـلـىـ اـرـتـقـاعـ (6 أـقـدـامـ وـ6 بـوصـاتـ)، وـسـطـ سـاحـةـ الـلـعـبـ الـتـيـ يـجـبـ أـنـ يـكـونـ قـيـاسـاتـهـاـ (50×25)ـقـدـمـ، وـعـدـ الـلـاعـبـينـ غـيرـ مـحدـدـ، يـتـنـافـسـونـ فـيـ مـبـارـاةـ مـكـوـنـةـ مـنـ (9)ـإـسـتـقـبـالـاتـ وـ(3)ـإـرسـالـاتـ لـكـلـ فـرـيقـ.

وانتشرت هذه اللعبة بسرعة بين طلبة الكلية وساعد في انتشارها داخل أمريكا وخارجها جمعية الشبان المسيحيين التي قامت بإجراء أول دورة لهذه اللعبة، بعد ذلك أجري تعديلاً جديداً عليها بواسطة الفريد (هاليتو) وذلك بان تلعب الكرة في الهواء بعد أن كان يسمح بسقوطها على الأرض ولذلك سميت بالكرة الطائرة.

وفي عام(1897) عمل أول كتيب صغير عن اللعبة وبعض قواعدها وعن طريق جمعية الشبان المسيحيين أيضاً.

-دخلت اللعبة إلى كندا عام (1900).

-دخلت اللعبة إلى كوبا عام (1905).

-دخلت اللعبة إلى الصين عام(1906).

-دخلت اللعبة إلى اليابان عام (1908)، وهكذا بقية دول العالم.

-أقيمت أول دورة آسيوية في عام (1913) وكان عدد اللاعبين لكل فريق(16) لاعباً بين الصين والفلبين.

-وضع أول قانون لهذه اللعبة ونشر رسمياً في عام (1916) في أمريكا.

-كان للحرب العالمية الأولى فضل كبير في انتشار هذه اللعبة في بلدان أوروبا منها فرنسا عام (1917) وإيطاليا (1918).

-أقيمت أول بطولة آسيوية في عام(1921) وكان عدد اللاعبين لكل فريق(12) لاعباً وفازت اليابان بالمركز الأول فيها.

-تأسس الاتحاد الدولي لكرة الطائرة عام (1947) وهو نفس العام الذي أقيمت فيه أول دورة عالمية بهذه اللعبة في براغ للرجال والنساء.

-تأسس الاتحاد العالمي لكرة الطائرة (FIVB) عام (1947)، وأول بطولة عالمية للرجال أقيمت في عام 1949، بينما كانت أول بطولة عالمية للسيدات

في عام(1952)، وتم إضافة الكرة الطائرة إلى الألعاب الأولمبية في عام(1964)، وكانت منذ ذلك الحين لعبة رئيسية في تلك الدورة.

-أما فيما يخص دخول اللعبة إلى بعض الدول العربية فيعتقد إنها دخلت عام(1923) في شمال أفريقيا وفي تونس والمغرب ومصر وسوريا ولبنان خلال الاحتلال البريطاني والفرنسي، إذ كان جنود الاحتلال يمارسون هذه اللعبة وقام الشباب العربي بعدهم بمارسها وادخلوها ضمن المنهج الدراسي، فضلاً عن ذلك كان لجمعية الشبان المسيحيين دور كبير في إنتشار هذه اللعبة في بعض الدول العربية.

-أما إنتشارها في العراق فيعتقد إنها دخلت في الثلاثينيات عن طريق جمعية الشبان المسيحيين والجنود البريطانيين في أثناء الاحتلال البريطاني، فضلاً عن انتشارها من خلال بعض المدرسين المبعوثين للدراسة خارج الوطن الذين جلبوا معهم قانونها، بعد ذلك تأسس أول اتحاد لهذه اللعبة عام(1953) الذي كان مدمجاً مع كرة السلة، وفي عام(1955) انفصل عن كرة السلة وأصبح اتحاداً قائماً بذاته، وانضم العراق إلى عضوية الاتحاد الدولي عام(1959) وبعد ذلك عضواً في الاتحاد الآسيوي والاتحاد العربي الذي تأسس عام(1975).

تم إنشاء لعبة الكرة الطائرة الشاطئية عام(1986) والتي تعد لعبة مشابهة إلى الكرة الطائرة العادي إلى حد كبير رغم الاختلاف في عدد اللاعبين، وتم إضافة الكرة الطائرة الشاطئية إلى برنامج الألعاب الأولمبية الصيفية في عام(1996) في أطلنطا.

المبحث الثاني

مميزات لعبة الكرة الطائرة:- الكورة الطائرة من الألعاب الرياضية الجماعية الشعبية التي أخذت موقع الصدارة من حيث ممارستها وانتشارها في دول العالم، فضلاً عن تطورها من لعبة لقضاء وقت الفراغ إلى لعبة أولمبية تتطلب أعلى درجات الأداء الفني والخططي وعناصر اللياقة البدنية والحركية والنواحي التربوية والنفسية.

وتمتاز لعبة الكرة الطائرة بمميزات محددة تميزها عن باقي الألعاب الجماعية الأخرى، لأنها غير محددة بزمن معين وصغر مساحة الملعب الخاص بها وانتقال اللاعب من الواجبات الهجومية إلى الدفاعية وبالعكس، فضلاً عن احتوائها على مهارات أساسية فنية عديدة وهي الحركات الهدافة والمتغيرة التي يحتاج اللاعب إلى أدائها في أسرع وقت وبأقل مجهود ممكن، بالإضافة إلى كونها الداعمة القوية التي تبني عليها اللعبة وإن وصول اللاعب والفريق إلى النجاح والامتياز يتوقف على إتقان أدائه المهاري.

ومن أهم المميزات التي تمتاز بها لعبة الكرة الطائرة هي:-

- 1-لعبة غير محددة بوقت.
- 2-مساحة ملعبها صغيرة قياساً بمساحة ملاعب الألعاب الجماعية الأخرى، إذ تلعب الكرة الطائرة على ملعب خاص تبلغ مساحته(18م) طولاً و(9م) عرضاً، مقسم إلى قسمين طول كل منهما (9×9م).
- 3-لعبة تكون بعيدة الاحتكاك بين اللاعبين، إذ يوضع فاصل بين ملعيي الفريقين وهي الشبكة التي تبلغ ارتفاعها(2.43م) للرجال و(2.24م) للسيدات، بطول(9،5-10م) وبعرض(1م).
- 4-طريقة احتساب النقاط وكيفية الحصول عليها.

- 5- تبدأ اللعبة بضريرات الإرسال مما يجعلها تميز عن بقية الألعاب الجماعية الأخرى، إذ يستطيع الفريق الحصول على نقاط مباشرة عند إجادة لاعبيه ضريرات الإرسال.
- 6- عدم استطاعة اللاعب الاحتفاظ بالكرة كما في العاب كرة السلة وكرة اليد وكرة القدم، وإنما يسمح له بلمس (ضرب) الكرة ولمرة واحدة ولثلاث لمسات للفريق ككل عدا ضربة حائط الصد الأمر الذي يؤدي إلى زيادة صعوبة ممارستها.
- 7- تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية ملعب الفريق المنافس، أو إذا تم ارتکاب خطأ، أو إذا خفق لاعبو الفريق من صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.
- 8- عدم السماح للاعبين الخط الخلفي بأداء مهارات داخل الخط الأمامي.
- 9- لعب تحتوي على مهارات أساسية والتي تقسم إلى نوعين هما:-
 - أ- المهارات الهجومية:**- وتشمل:-(الإرسال والإعداد والضرب الساحق وحائط الصد الهجومي).
 - ب- المهارات الدفاعية:**- وتشمل:-(استقبال الإرسال وحائط الصد والدفاع عن الملعب).
- 10- تتطلب اللعبة صفات بدنية وحركية خاصة غالباً لا تكون متاحة للجميع.
- 11- عدد اللاعبين، إذ يتكون الفريق من (14) لاعباً يكون اثنان منهم لاعب حر (ليبرو) ومدرب ومساعد مدرب وممرن وطبيبي بشري وهذا ما يميزها عن باقي الألعاب الجماعية الأخرى.
- 12- تبادل مراكز اللعب، إذ بعد حدوث خطأ يطلب من اللاعبين تبديل مراكز لعبهم ويعني ذلك أداء واجبات أو مهارات حركية غير الواجبات أو المهارات الحركية التي كان يتطلبها المركز السابق.

وتوجد مميزات نوعية خاصة لابد أن يتمتع بها لاعب الكرة الطائرة وهذه المميزات هي:-

- 1- طول القامة: -إذ يؤدي دوراً كبيراً في تطوير اللعبة وأخذ حيزاً كبيراً في هذه اللعبة، وقد بلغ متوسط أطوال اللاعبين في آخر البطولات العالمية (2م).
- 2- سرعة الاستجابة الحركية.
- 3- القدرة الانفجارية.
- 4- المطاولة الخاصة.
- 5- الخبرة الميدانية.

المبحث الثالث

القواعد القانونية للكرة الطائرة:

1-الملعب:- يكون الملعب بشكل مستطيل تبلغ مساحته(18م) طولاً و(9م) عرضاً، مقسم إلى قسمين طول كل منهما (9×9 م)، ويقسم منطقتين أحدها أمامية(هجومية)(3م) وأخرى دفاعية(6م) ويكون قياس سمك خطوط الملعب جميعها (5سم)، ويرسم خط متقطع يمتد من خط الهجوم الأمامي ويكون بقياس(1، 75سم) طول الخط الواحد(15سم) ويبعد عن الخط الذي يليه(20سم).

3-الشبكة:- تبلغ ارتفاعها(2.43م) للرجال و(2.24م) للسيدات، ويكون طولها من (9، 5-10م) وبعرض(1م)، تحدد من الأعلى بشرط أبيض بسمك (7سم).

***القوائم:**- يجب أن يكون القائمان المثبتان للشبكة مستديرين وأملسين وبارتفاع(2.55)متر ويفضل أن يكونا قابلين للتعديل، ويجب تثبيتها بالأرض على مسافة متساوية تتراوح من (0.50 - 1)متر من كل خط جانبي إلى حشوة القائم، يمنع تثبيت القوائم بالأرض باستعمال الأسلاك، ويجب إزالة كافة التجهيزات الخطرة أو المعرقلة، ويجب تغطية القوائم بحشو.

***مواصفات الكرة:**- يجب أن تكون الكرة مستديرة الشكل، مصنوعة من مادة مرنة(الجلد)، الجلد الصناعي أو ما يشابهه(لا تمتثل الرطوبة أي تكون ملائمة لظروف الملاعب المكسوفة، إذ إنه يمكن إجراء المباريات عندما يكون الجو ممطراً، يكون بداخل الكرة كيس هوائي من المطاط أو مادة مشابهة، وتكون بألوان زاهية مثل(البرتقالي، الأصفر، القرنفي، الأبيض،.. الخ).

أما محيط الكرة فيكون(66-68سم) للمنافسات الدولية للاتحاد الدولي لكرة الطائرة، أما وزنها(260-280 غرام)، ويكون الضغط الداخلي للكرة هو

(171-221) ملليyar أو 0. 225 كجم/سم²)، ويجب أن تكون جميع الكرات المستعملة في المباراة بالمواصفات نفسها فيما يتعلق بالمحيط واللون والوزن والضغط والنوع. . . الخ، كذلك يجب أن تلعب المنافسات الدولية الرسمية بكرات معتمدة من الاتحاد الدولي لكرة الطائرة، وللمنافسات العالمية لاتحاد الدولي لكرة الطائرة يجب استعمال ثلاثة كرات، وفي هذه الحالة يجب وضع ستة ملقطي كرات عند كل ركن من المنطقة الحرة وخلف كل حكم.

4-العصا الهوائية:- هي عبارة عن قضيب من طوله(1.80)متر وبقطر(10مم) وتصنع من الألياف الزجاجية أو أي مادة مشابهة، تثبت العصا الهوائية على الحد الخارجي لكل من شريطي الجانب، وتوضع على الجانبين العكسيين للشبكة، ويمتد الجزء العلوي من كل عصا وطوله(80سم) فوق الشبكة ويقسم إلى أجزاء بطول(10سم) وبألوان متباعدة ويفضل الأحمر والأبيض، وتعد العصا الهوائية جزءا من الشبكة وتحددان مجال العبور.

5-اللاعبون:- يتكون الفريق على وجه الحصر من (14) لاعبا ويكون اثنان منهم لاعب حر (ليبرو).

7-الفوز بالشوط:- يفوز بالشوط الفريق الذي يحرز (25) نقطة ويتقدم نقطتين على الأقل (ما عدا الشوط الفاصل الخامس)، وفي حالة التعادل (25-25) يستمر اللعب حتى يتم الوصول إلى التقدّم بنقطتين.

8-الفوز بالمباراة:- يفوز بالمباراة الفريق الذي يفوز بثلاثة أشواط من أصل خمسة أشواط، في حالة تعادل الفريقين (2-2) يلعب الشوط الفاصل (الخامس) إلى (15) نقطة ويتقدم نقطتين على الأقل.

10-تبديل اللاعبين:- يحق لكل فريق (6) تبديلات في كل شوط، أما تبديلات اللاعب حر (ليبرو) فتكون تبديلات غير محددة.

11-الأوقات المستقطعة:- الوقت المستقطع هو توقف عادي للعب ويستغرق(30) ثانية، في المنافسات الرسمية، يحدد وقتان مستقطعان إضافيان بشكل آليا في الأشواط الأول والثاني والثالث والرابع عندما يصل أحد الفريقين النقطة(8) والنقطة(16)، عدا الشوط الفاصل(الخامس) ويحق لكل فريق وقتان مستقطعان في الشوط كحد أقصى، مدة الوقت الواحد(30) ثانية.

12-ضربات الفريق:- يسمح لكل فريق بثلاث ضربات كحد أقصى لإرجاع الكرة فوق الشبكة، وتشتمل ضربات الفريق هذه على الضربات المتعمرة للاعب المسات غير المتعمرة للكرة أيضاً لا يجوز لللاعب ضرب الكرة مرتين متتاليتين.

13-تداول الكرة:-

14-فترة الإحماء:- يعطى الفريقان قبل المباراة فترة إحماء على الشبكة مدتها(3) دقائق إذا كان لديهما من قبل ملعب آخر تحت تصرفهما، أما إذا لم يتتوفر يجوز لهما فترة 5 دقائق.

15-حالات اللعب:- تتمثل حالات اللعب بالآتي:-

1-الكرة في اللعب:- يبدأ تداول الكرة مع صفاراة الحكم، ومع ذلك تعد الكرة في اللعب ابتداء من ضربة الإرسال.

2-الكرة خارج اللعب:- ينتهي تداول الكرة مع صفاراة الحكم، ومع ذلك إذا كانت الصفاراة بسبب حدوث خطأ في اللعب، فإن الكرة تعد خارج اللعب منذ لحظة ارتكاب الخطأ.

3-الكرة داخل:- تعد الكرة(داخل) عندما تلامس أرض الملعب بما في ذلك الخطوط الحدودية.

4-الكرة (خارج):- تعد الكرة (خارج) عندما:-

- أ-تسقط على الأرض بالكامل خارج الخطوط الحدودية(بدون ملامستها).
- ب-تلمس جسما خارج الملعب أو السقف أو شخصا خارج اللعب.
- ج-تلمس العصا الهوائية أو الحال أو القوائم أو الشبكة نفسها خارج الأشرطة الجانبية والعصي الهوائية.
- د-تعبر بالكامل المستوى العمودي للشبكة كليا أو حتى جزئيا خارج مجال العبور في أثناء الإرسال أو الضربة الثالثة للفريق.

الفصل الثاني

العناصر الأساسية للعبة الكرة الطائرة

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة





الفصل الثاني

المبحث الأول

العناصر الأساسية للعبة الكرة الطائرة: - تكون لعبة الكرة الطائرة من عناصر أساسية عدّة وهي العناصر نفسها تقريباً التي تحتاجها أيّة لعبّة جماعيّة أخرى، وهناك اتفاق عليها، والعناصر الأساسية هي كالتالي:-

- 1- المهارات الأساسية الفنية للعبة(الأداء الفني)(التكنيك).
- 2- خطط ونظام اللعب(التكتيك).
- 3- اللياقة البدنية(العامة والخاصة).
- 4- النواحي النفسية والإرادية والأخلاقية والاجتماعية.

1-المهارات الأساسية الفنية للعبة(الأداء الفني)(التكنيك):-إن الأداء الفني في الألعاب الرياضية، لاسيما لعبة الكرة الطائرة من العوامل المهمة في تطور مستوى الأداء المهاري عن طريق إسهامه الفاعل في زيادة استيعاب اللاعب للمهارة، وضبط التحكم بالمستوى الحركي عند أدائهها، ولاسيما إن جميعها يتطلب مستوى عالٍ من الإدراك، وبما يضمن تحقيق الأداء الأمثل لها.

والأداء الفني(التكنيك)بمعناه المختصر (اقتصادية الحركة)وهذا يعني قيام اللاعب بالحركة بأسلوب هادف واقتصادي للوصول إلى مستوى عال مع مراعاة قانون اللعبة في أثناء القيام بالحركة، إذ يكون له تأثير واضح على شكل الأداء وبصورة خاصة على أداء المهارات الأساسية(الأداء الفني) للعبة الكرة الطائرة، ولذا يجب الإشارة بأن تطوير المهارة جزءاً مهماً في العملية التدريبية كونها الأداة الفاعلة في تنفيذ الخطط الدفاعية والهجومية، فعن طريق تطوير فاعلية العمليات العقلية مثل الإدراك، والتوقع الحركي، والانتباه ومظاهره المختلفة كالتركيز والتوزيع، واتخاذ القرارات، وتنقية المعلومات، واستيعابها، وتمثيلها عن طريق تدريب أهدافه موجهة، وباستعمال خطوات متعددة لتكامل هذه الوظائف مع النشاط الحركي، والطرق المستعملة في التدريب الفني لللاعبين، والتي يجب أن يتم اختيارها طبقاً للأهداف العامة ثم تطبيقها مع التركيز في هدف معين، وتطوير واستقرار الأسلوب الفني واكماله، ومن ثم سيصل اللاعب إلى مستوى عالي في الأداء الفني، فضلا عن إن استقبال المعلومات يشكل القاعدة الأساسية في تعلم المسار الصحيح للمهارة، ولذا فإن

أي أداء حركي وتصرف حركي يتم ربطه بالشرح والتوضيح المرتبط بالأنموذج العملي، والنتيجة النهائية هي تعلم المهارة بالشكل الصحيح، وهذا الترابط بين العوامل السابقة، واستعمال الأنظمة والعمليات العقلية، فضلاً عن تقدير المتعلم أو اللاعب الشخصي للمسار الحركي المنوع الذي يمثل إحدى الركائز المهمة في التدريب، فضلاً عن الاستعداد العقلي للمتعلم أو اللاعب، أي إمكانيته لتعلم المهارة عندما يزود بأساليب التعلم المناسبة، كون أن الاستعداد يمثل عنصراً مهماً في الأداء الفني المترافق بفرض مطالب معقدة على العمليات الحركية، وبما يحقق الوصول إلى الأداء الصحيح، إذ يعد التوجيه الحركي والذي يضم الأسلوب الفني على درجة مهمة من عمليات تطوير الأداء وتقديمه، وهو الأساس والمرجع لكافة العمليات العقلية الأخرى في إنشاء مراحل التحكم الحركي.

بمعنى أن الأداء الفني هو أحد الأساليب المهمة في تقديم أداء أي مهارة رياضية وتطويرها باعتمادها على العمليات العقلية التي لها علاقة وثيقة في تطوير المهارات التي يقوم بها أفراد الفريق للوصول إلى أفضل المستويات الرياضية، وإن معرفة اللاعب بالأمور الفنية الخاصة بالأداء الفني والأداء الخططي، يعني الاختيار الصحيح، وتهيئة الأشكال والوسائل باتجاه المنافسة الرياضية مرتكزاً على التوجيه الخاص للحصول على نتيجة أو الفوز على المنافس.

2-خطط ونظام اللعب(الأداء الخططي)(التكتيكي):-يعتمد الأداء الخططي بالدرجة الأساس على الأداء الفني، والإعداد البدني عن طريق أداء الواجبات الحركية المعينة في مواقف معينة، التي تعتمد أساساً على التفكير ، فضلاً عن تحليل متطلبات المباراة لتحقيق هدف الخطة المنشودة التي على اللاعب والفريق الوصول إليها.

والأداء الخططي(**التكتيك**) بمعناه الدقيق هو الاستعمال الهدف للجوانب الخططية من اللاعب الواحد مع مراعاة رد فعل لاعب الفريق المنافس في أثناء قيامه بهذه المهارات.

ويعد الأداء الخططي الوسيلة الحقيقة لتهيئة الفرق الرياضية لمواجهة المنافس، وبدون خطط لا يمكن التفوق أو الفوز في حالة تساوي القابليات الأخرى، فهو الوعاء الذي تمتزج فيه أنواع الإعداد كافة لتحقيق هدف التدريب الرياضي، وهو إتقان تفاصيل المعارف والتعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استعمالها طبقاً لطبيعة المنافسة ومتطلباتها لتحقيق أهداف التنافس في مفهوم قواعد اللعبة.

وان للعمليات العقلية في الأداء الخططي دوراً بارزاً في نجاح تنفيذ الخطط الدافعية والهجومية الجديدة ليفاجئ بها لاعبو الفريق المنافس في أثناء المباريات، مما يمكن المدرب من الارتقاء بمستوى لاعبيه في جميع الجوانب، وذلك يتم عن طريق التدريب المستمر والمدروس بشكل علمي إلى جانب إتباع الوسائل العلمية الحديثة بهدف الحصول على نتائج ذات طابع متقدم في الأداء.

وبما إن لعبة الكرة الطائرة هي إحدى الألعاب التي تتطلب تطوير القدرات العقلية، لما تتطلبه هذه اللعبة من اكتساب المعلومات الخاصة بطرائقها، وخططتها، وقانونها التي سوف تساعد في تطوير الانتباه وتركيزه والإدراك، فضلاً عن قدرة اللاعب على التصرف الصحيح وقابليته على ابتكار كل ما هو جديد بحيث يمتع المشاهد، وهذا يتم عن طريق الأداء الحركي للواجب الخططي، ولذلك يعد اتخاذ القرار الخططي(**التكتيكي**) الدقيق وال سريع أحد أهم قدرات اللاعب المميز أو التصنيف العالي من اللاعبين، ويحدث ذلك نتيجة للتحليل الفوري الذكي في أثناء المنافسات، ويختلف ذلك عن العمليات العقلية

والفكرية الأخرى، وهذه القدرة غالباً ما تحدد نجاح الأداء الفني والخططي، وهي المسؤولة في اغلب الأحيان عن التمايز في الأداء وفي الفروق الفردية.

ولذلك يجب على اللاعب إتقان المهارات ثم يتعلم كيفية استعمال هذه المهارات لمصلحة الحل المناسب للموقف الخططي المعين، وان من الأمور المهمة للقرارات الحركية التي يجب اتخاذها داخل إطار التفكير الخططي في أثناء اللعب، ويقع على اللاعب دوراً كبيراً في قراءة الأفكار والنوايا التكتيكية لزملائه في الفريق، فضلاً عن اللاعبين المنافسين في الفريق الآخر مسبقاً، وعليه أن يكون رؤية فكرية وعقلية لخططه الخاصة بالتصريف الخططي، ولذلك عليه أن يتصور مسبقاً حركات اللاعبين الزملاء في الفريق، والفريق المنافس، وبذلك يتمكن من النجاح في اتخاذ القرارات في أثناء اللعب، وإن ذلك يتوقف على عدة عوامل أساسية منها مستوى قدرته، وسرعته في استيفاء المعلومات، واستعماله الدقيق والصحيح للعديد من المعارف الخططية(التكتيكية) وخبراته ومهاراته، فضلاً عن عوامل أخرى وهي الإرادة، والانفعال، والدافعة.

3-اللياقة البدنية:- تعد اللياقة البدنية العنصر الأول والأساسي في تكوين فريق كرة طائرة ناجح، فهي تسمح لللاعب بالاستمرار في بذل الجهد في أثناء التدريب أوفي أثناء المنافسة والوصول إلى أعلى مستوى فني ومهاري، ومهمة المدرب الناجح هي في بناء فريق يتمتع أعضاءه بأعلى نسبة من اللياقة البدنية، إذ إن أهم مشكلة تصادف المدرب في أثناء الإعداد للتدريب هي ضعف اللياقة البدنية في المنافسات والبطولات للكرة الطائرة مما يتسبب في عدم مقدرة اللاعبين على تنفيذ خطة التدريب وبعدها الفوز في المنافسة، وتعرف اللياقة البدنية بأنها القدرة على تحمل مجهود بدني لمدة طويلة، وهي أيضاً

القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقطة دون تعب أو إجهاد وكذلك توافر بعض الجهد للتتمع بالوقت الحر.

لذا يجب أن يتمتع لاعب الكرة الطائرة بصفات اللياقة البدنية والحركية الآتية:-

1- القوة العضلية.

2- القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين

3- السرعة الحركية

4- التوافق الحركي.

5- التوقيت.

6- الرشاقة

7- التوازن الثابت والمتحرك

4- **النواحي النفسية والإرادية والأخلاقية والاجتماعية:**- تعد من أساسيات الوصول باللاعب والفريق للنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعة، وهذه النواحي تأتي وبشكل عام من التدريب المبرمج والمخطط لها بكل عناء ودقة، ويجب على اللاعب التغلب على الصعوبات التي تعترض طريقه للوصول إليها، فالوصول إلى أعلى المراتب والمراكز الأولى في البطولات المختلفة ما هي إلا أهداف واضحة تتطلب من اللاعب لياقة عقلية ليفهمها.

إن التزام اللاعب الشخصي بالأهداف الموضوعة والتعاون مع المدرب لتحقيقها هي وسيلة ناجحة ومفيدة، إذ إن هذه الصفات مهمة جدا لأن يتمتع بها كل لاعب من لاعبي الفريق وليس نصفها، فاللاعب المتكامل هو الذي يستطيع الوصول إلى أقصى درجات اللياقة العامة والخاصة، فعندما تكتمل هذه الصفات التي ذكرت في جميع اللاعبين فقد تم الوصول إلى الأهداف

الأساسية لعملية التدريب الرياضي، ويمكن للمدرب أن يطمئن نفسه ويقول بأنه يملك فريق مستعد للمنافسة، وكذلك تجعله أن يكون سعيداً وفخوراً بمجموعة اللاعبين الذين يعمل معهم، ويستطيع أن يفخر بأنه استطاع أن يوجد بجانب حسن التنفيذ الجيد للمهارة والخطة لاعباً يستطيع أن يفكر ويتعاون ويطور المهارة ويعطيها الطابع الذاتي والشخصي.

المبحث الثاني

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:- إن المهارة هي الركيزة الأساسية التي يمكن بها تحقيق الإنجاز، إذ لا يمكن لأي فريق أن يطبق خططه الهجومية أو الدفاعية ما لم يتمتع لاعبيه بمستوى مهاري جيد يؤهله لتنفيذ تلك الخطط مضافاً إلى ذلك توافر قدرات بدنية وحركية جيدة تساعد في تنفيذ هذه الخطط.

وتعد المهارات الحركية الأساسية متطلباً رئيسياً وقبلياً لأغلب المهارات المتعلقة بالألعاب الرياضية، وإن الفشل في الوصول إلى التطور والإتقان لهذه المهارات يعمل كحاجز لنتطور المهارات الحركية التي يتم استعمالها في الألعاب الرياضية، إذ أنه من الصعب أن يصبح اللاعب ناجحاً في الأداء الحركي في

لعبة الكرة الطائرة، إذا لم تصل مهاراته الأساسية في الضرب والمشي والركض والقفز والوثب إلى مستوى النضج، فهناك حاجز مهاري بين نمو أنماط مرحلة المهارات الحركية الأساسية وأنماط مرحلة مهارات الألعاب، ويمكن تعريف المهارة بأنها ثبات الحركة واليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح، وهي أيضاً قدرة عالية للمتعلم أو اللاعب على الأداء والإنجاز سواء كانت بشكل فردي أو داخل فريق(جماعي) أو ضد منافس بادأة أو بدونها.

وتأخذ المهارات الحركية حيزاً كبيراً من الأهمية في المجال الرياضي فهي تمثل حلقة الوصل بين متطلبات اللعبة، التي تتضح عندما يؤدي الرياضي فعلاً حركياً تدرب عليه في مجال اختصاصه، مما يشير بان لكل فعالية مهاراتها الخاصة بها والتي تختلف باختلاف الألعاب الرياضية، ولعبة الكرة الطائرة هي واحدة من تلك الألعاب التي تضم مجموعة من المهارات الخاصة بها التي تتطلبها حالات اللعب جميعها أي الحركات التي يتحتم على اللاعب أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة بهدف الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في المجهود الذي يرتكز على مقدار ما اكتسبه اللاعب كمحصلة للتدريب المستمر بهدف إتقان المهارات، لاسيما أن نجاح اللاعب أو فوزه في مبارياته يقترن بإتقانه لتلك المهارات، وبما يؤمن تنفيذ جميع الخطط الدفاعية والهجومية القائمة عليها بشكل جيد، أي تتناسق حركات العمليات الدالة في النشاط، كون أن اللعبة تأخذ طابعاً ديناميكياً يتطلب التفاعل المستمر من اللاعب للتعامل مع متغيرات الأداء من قبل تحقيق نتائج ايجابية، يدخل في ضمنها قدرة اللاعب وإمكانياته في الأداء الجيد وبأقل نسبة من الأخطاء وعليه فإن إتقان النواحي المهارية هو الأساس الذي يستند إليه في عملية تحقيق الإنقاذ الخططي، فامتلاك اللاعب المهارة يتيح الفرصة لتنفيذ استراتيجيات

مختلفة مما يحقق أفضل إنجاز، فضلاً عن إتباع الأسلوب الصحيح في التدريب من شأنه أن يسهم في الارتقاء بمستوى الأداء.

والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة تعد ضرورية لرفع مستوى أداء الفريق فهي سلم الارتقاء نحو الإجاده والتتفوق، ويجب على أي لاعب أن يلم بالمهارات الأساسية، إذ لا توجد من المهارات من هي أهم من الأخرى، فهي الحركات التي ينبغي على اللاعب تفديها وعلى وفق المواقف التي تتطلبها لعبه الكرة الطائرة لغرض الوصول إلى النتائج الايجابية والاقتصاد بالجهود وتتأخر حالة التعب، لذا ينبغي على كل اللاعبين أداء المهارات الأساسية جميعها بمستوى متكافئ لكي يتمكن كل منهم من تفديه واجبه في أثناء اللعب، وعلى هذا الأساس يتطلب تحليل هذه المهارات إلى مراحلها الفنية حتى يسهل تعلمها بصورة دقيقة وصحيحة مع مراعاة مطابقتها بقانون اللعبة.

كما تعد المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة عاملًا مهمًا في تطوير اللعبة، فضلاً عن الإعداد البدني والخططي وال النفسي لها، ويرتبط مستوى الأداء المهاري للفريق بمستوى أداء اللاعب المهاري، إذ يجب على اللاعب أن يصل إلى مرحلة الأداء المثالي كي يستفاد منه فريقه، إذ أن أداء أية مهارة يصل إلى المرحلة المثلالية عندما يصل المتعلم أو اللاعب إلى المرحلة الآلية في الأداء.

وبالرغم من ارتباط المهارات الأساسية بالكرة الطائرة مع بعضها إلا إنها تختلف في الأداء تبعاً لمواقف اللعبة ومراحل أدائها، حيث إن إذا فقدت إحدى هذه المهارات أو ضعف مستوى الأداء في إحداها فإنه سيؤدي إلى خسارة نقاط كثيرة إذا ما اكتشفها الفريق المنافس، لذا يتوجب على اللاعبين جميعهم إتقان المهارات الأساسية بصورة جيدة، وللأداء المهاري بالكرة الطائرة دوراً كبيراً ومهماً في إرباك الفريق المنافس من خلال قدرة اللاعبين على القيام بوجباتهم

الدفاعية والهجومية بأكمل وجه، وكلما تمكنوا من أداء المهارات بصورة جيدة تسهل عليهم السيطرة على مجريات اللعب والأداء، ويعتمد الأداء المهاري بالكرة الطائرة على أساس ثلاث وهي على ما يأتي:-

1-قدرة الحصول على أفضل النتائج مع الاقتصاد بالجهد.

2-ارتباط الأداء المهاري بالعلوم الرياضية المختلفة.

3-ارتباط الأداء المهاري الوثيق بعلم التسريح والحركة.

وتحتوي لعبة الكرة الطائرة على مهارات أساسية محددة وواضحة يمكن تقسيمها إلى الآتي:-

أ-المهارات الهجومية:- وتشمل المهارات الآتية:-

1-الإرسال.

2-الإعداد.

3-الضرب الساحق.

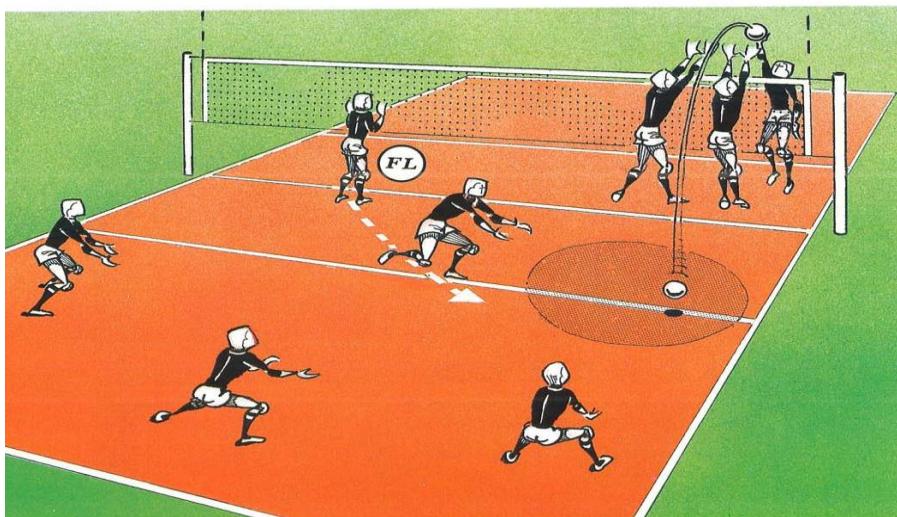
4-حائط الصد الهجومي.

ب- المهارات الدفاعية:- وتشمل المهارات الآتية:-

1-استقبال الإرسال.

2-حائط الصد الدفاعي.

3-الدفاع عن الملعب.



الشكل (1)

يوضح بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

الفصل الثالث

مهارة الإعداد(المناولة من الأعلى)





الفصل الثالث

مهارة الإعداد(المناولة من الأعلى):

تعريف مهارة الإعداد:- هي عملية تهيئة الكرة من الأعلى والى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو من ضربة ساحقة أو مناولة، غالباً ما تكون من اللمسة الثانية، وتعرف مهارة الإعداد(المناولة من الأعلى) أيضاً بأنها تهيئة الكرات المناسبة إلى اللاعب الضارب(المهاجم)في جميع المراكز حتى يتسعى له الضرب واخترق دفاعات الفريق المنافس.

أهمية مهارة الإعداد:- تعد مهارة الإعداد(المناولة من الأعلى) من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة الكرة الطائرة، إذ إنها تغير مسار اللعب من الدفاع إلى الهجوم، ويتوقف نجاح الفريق على قدرة لاعبيه في السيطرة بتوجيه الكرة

بالطريقة الصحيحة، وتُعد دقة الإعداد(المناولة من الأعلى) هي أساس(95%) من الضرب الساحق الجيد.

وتكون من أكثر مهارات الكرة الطائرة تكراراً واستعمالاً في اللعب وبدون إتقانها لا يمكن استمرار باللعب، فضلاً عن كونها من أكثر مواقف اللعب حساسية وأهمية، إذ يتوقف عليه هجوم الفريق، وطريقة أدائه، لأن نجاح الضرب الساحق يتطلب إعداد على قدر عالي من الدقة والتتويع من حيث بعد وقرب الكرة وارتفاعها عن مستوى الحافة العليا للشبكة، كما إن اللاعب المعد يحتاج إلى تمرين متواصل ومستمر ولسنوات عدة حتى يتمكن من إتقان هذه المهارة وإجادتها وبأ النوع وأشكالها المختلفة وأدائها بدقة عالية في جميع أشواط المباراة واستعمال كل نوع أو شكل من الإعداد في اللحظة المناسبة، ولكي يتمكن اللاعب المعد من القيام بمهامه الصعبة لابد أن يتصرف ببعض الصفات والتي منها(أن يكون موهوباً ومحباً لمهمته وأن يكون شجاعاً ومقداماً لا يخاف وذا ثقة عالية بنفسه، ولا يتردد أبداً وصاحب رد فعل سريع يتاسب وسرعة انطلاق الكرة وله لياقة بدنية وحركية عالية تتناسب مع طبيعة واجبه كمعد، لأن مهارة الإعداد خطوة يرتكز عليها اللاعب الضارب(المهاجم) للحصول على نقاط في المباراة).

وكثيراً ما تفرض مواقف المباراة المختلفة أن يؤدي اللاعب المهاجم عملية الإعداد، واللاعب المعد للكرة أداء الضربة الهجومية، ولذا لابد من تهيئة اللاعبين وتدريبهم على إجادة جميع أنواع الإعداد وأشكالها في جميع مواقف اللعب المختلفة، أي أن الإعداد الجيد يؤدي دوراً كبيراً ومميزاً في تحديد نتيجة المباراة، لأن نجاح الضرب الساحق يرتبط بالإعداد الجيد ويرتبط أيضاً بقابلية اللاعب المعد، فكلما كان على مستوى عال من الأداء تمكّن فريقه من إفشال الخطط الدفاعية للفريق المنافس، أي بعبارة أخرى قابليته على التغيير والتتويع

في اللعب لغرض تنفيذ الخطط المعدة للفريق، وقد تطور الإعداد كثيراً مما كان عليه سابقاً، إذ تميّز استقبال الكرة وتمريرها إلى اللاعب المعد بدون قوس، فضلاً عن قيام اللاعب المعد بإعداد الكرة من القفز لغرض تقليل المدة الزمنية قبل أن يستعد الفريق المنافس للدفاع، ومن ثم عمل الهجوم السريع.

مواصفات اللاعب المعد:-لابد أن يتصف اللاعب المعد في الكرة الطائرة بمواصفات عده حتى يتمكن من أداء هذه المهارة بصورة جيدة، والمواصفات هي على ما يأتي:-

- 1-لديه درجة عالية من الذكاء وحسن التصرف في مواقف اللعب المختلفة.
- 2-لديه قدرة عالية على معرفة خطط لعب الفريق المنافس.
- 3- لديه مراقبة ومتابعة جيدة لحائط صد الفريق المنافس.
- 4- لديه خبرة جيدة في معرفة مستوى أداء فريقه المهاري والخططي.
- 5- قدرته على إتقان وإجاده أشكال الإعداد وأنواعه.

شروط تعلم الإعداد(المناولة من الأعلى):-لتعلم الإعداد(المناولة من الأعلى) توجد شروط عده لابد مراعاتها ومن هذه الشروط الآتي:-

- 1- تتمتع اللاعب باللياقة البدنية الخاصة مثل(قوة الأصابع وقوه الرجلين وسرعة في حركات الرجلين ومرونه في الجذع بعد استقبال الكرة والرشاقة والسرعة الحركية. . . الخ).
- 2- الإحساس الحركي بالكرة والتصرف بها بصورة جيدة مهما كان قدوم الكرة صعباً، وهذا يأتي من خبرة طويلة من خلال التمرين المتواصل لاكتساب الإحساس ويجب قبل كل شيء التدريب على الكرة المعلقة.
- 3- تطوير التوافق العضلي العصبي والمقدرة الحركية بحيث يصبح أداء المهارة متتسقاً وانسيابياً من جراء التمرين المتواصل.

أنواع مهارة الإعداد بالكرة الطائرة:- تقسم أنواع مهارة الإعداد بالكرة الطائرة إلى الآتي:-

أ- من حيث ارتفاع الكرة عن الحافة العليا للشبكة تقسم إلى الأنواع الآتية:-

1- إعداد عالي بارتفاع أكثر من (4) متر فوق مستوى حافة الشبكة.

2- إعداد متوسط الارتفاع من (2-4) متر فوق حافة الشبكة.

3- إعداد منخفض الارتفاع حتى (-0.50) نصف متر فوق مستوى حافة الشبكة ويستعمل في الضرب الساحق الخاطف.

ب- من حيث بعد الكرة عن الشبكة تقسم إلى الأنواع الآتية:-

1- إعداد قصير المسافة على بعد أقل من (2) متر من الشبكة، ويكون منخفضاً ومتوسط الارتفاع من فوق حافة الشبكة.

2- إعداد متوسط المسافة على بعد من (2-4) متر من الشبكة ويكون منخفضاً ومتوسطاً وعالي الارتفاع من فوق حافة الشبكة.

3- إعداد طويل المسافة على بعد أكثر من (4) متر من الشبكة ويكون منخفضاً ومتوسطاً وعالي الارتفاع من فوق حافة الشبكة.

ج- من حيث اتجاه الكرة عن الشبكة تقسم إلى الأنواع الآتية:-

1- إعداد قريب أو بعيد من الشبكة عمودي عليها.

2- إعداد موازي للشبكة.

3- إعداد مائل أو منحني على الشبكة (قطري).

أشكال مهارة الإعداد بالكرة الطائرة:- تقسم مهارة الإعداد بالكرة الطائرة إلى

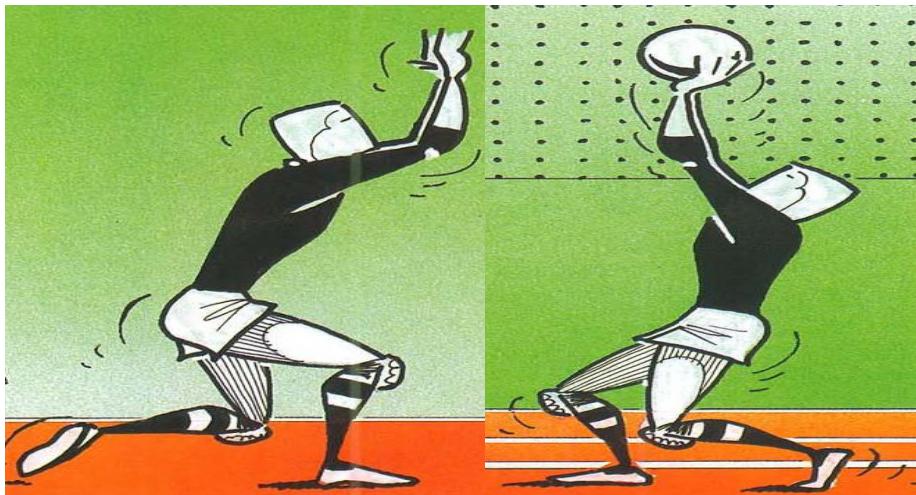
أشكال عدة من حيث طريقة الأداء الفني لها وهي كالأتي:-

- 1- الإعداد من فوق الرأس للأمام.
- 2- الإعداد من فوق الرأس للخلف.
- 3- الإعداد من فوق الرأس السقوط.
- 4- الإعداد فوق الرأس من القفز .

أولاً:-الإعداد من فوق الرأس للأمام:- يعد الشكل الأساس للمهارة وأبسط الأنواع التي تكرر في أثناء اللعب أكثر من غيرها، وتحتاج الأساس للأشكال (المناولات من الأعلى) الأخرى، إذ يتوقف أداء اغلب هذه الأشكال في الكرة الطائرة على إتقان أداء هذا النوع من الإعداد (المناولات من الأعلى)، لذا يجب على المدرب تعليمه وإتقان أدائه للاعب حتى تسهل عملية تعلم الأشكال الأخرى وإتقانها، فضلاً عن إعطاء اللاعب وقتاً كافياً لتصحيح الأخطاء التي يقوم فيها أثناء أدائه، وهذا يجب على اللاعب إتقان أداء الإعداد من الأعلى من حيث الارتفاع والبعد والاتجاه حتى تكون لديه القدرة على مواجهة المواقف كافة التي يتعرض إليها في أثناء اللعب.

طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس للأمام:- تكون طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس للأمام كما يأتي:-

يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد وذلك بالتحرك بخفة وسرعة لمكان سقوط الكرة، إذ يقف والقدمان باتساع الحوض واحدة تسقب الأخرى، الركبتان منثنيتان قليلاً، الجزء مائل قليلاً للأمام الرأس عمودي على مستوى الكتفين والنظر في اتجاه خط سير الكرة، الذراعان مرتفعتان وغير متصلبتان ومنثنيتان قليلاً بارتفاع مستوى الصدر وأمام الجسم، والمرفقان للأسفل وللخارج، وبشكل الساعد والعضد زاوية حادة واليدان مفتوحتان والأصابع منتشرة وغير متصلة ومقرعة على الكرة، وكما هو موضح في الشكل (2).



الشكل(2)

يوضح وقفه الاستعداد في أداء مهارة الإعداد من فوق الرأس للأمام
يشير المرفقان للأمام والخارج قليلاً ويدور الساعدان لبعضهما وللأمام
والخارج، كما هو موضح في الشكل(3).



الشكل(3)

يوضح وضعية المرفقين عند أداء (المناولة) الإعداد من فوق الرأس للأمام

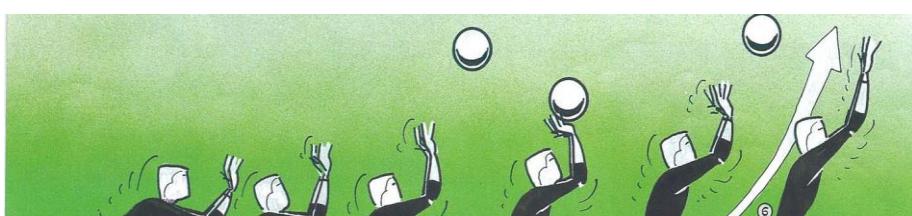
-عند الوصول تحت الكرة يقف اللاعب وقفة ثابتة ومتزنة وبوضع المشي ويكون نقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي.

-قبل ملامسة الكرة يرفع اللاعب يديه بحيث تصبح فوق الرأس وأمام الجهة حيث يكون مكان التقاء الكرة، وتكون الأصابع منتشرة ومشدودة بمرنة واليدان متوجهتان قليلاً إلى الداخل ويشير المرفقان إلى للأسفل والخارج قليلاً ويدور الساعدان لبعضهما وللأمام والخارج.

-تكون اليدين متوجهتين للخلف من مفصل الرسغ.

-عند ملامسة الكرة للأصابع، تقوم الذراعان بحركة رجعية خفيفة تمهدًا لأدائها في الاتجاه المطلوب، وتغطي الأصابع النصف الخلفي للكرة وهما متبعان وفي مستوى واحد، وبعد ملامسة الكرة للأصابع تزداد زاوية انتقاء اليدين من مفصل الرسغ مع زيادة انتقاء الركبتين، ويكون ملامسة الكرة بأصابع الإبهام والسبابة والوسطى بصورة فعالة، أما الخنصر والبنصر ف تكون الملامسة قليلة لموازنة الكرة فقط، وكذلك مراعاة المسافة بين الذراعين والجذع(الجزء العلوي من الجسم) في لحظة استلام الكرة، والتي تعتمد على بُعد اللاعب من الشبكة، فكلما كان اللاعب قريباً من الشبكة زاد ارتفاع الذراعين للأعلى، ويتبع ذلك مد الرجلين ثم مد الذراعين والورك بصورة متناسقة وانسيابية إلى الأمام والأعلى وباتجاه الإعداد، والاستعداد لمتابعة عملية اللعب من جديد.

-في حالة وصول الكرة بتحليق واطئ يحاول اللاعب الوصول تحت الكرة بأسرع ما يمكن مع انتقاء كبير وشديد في الركبتين وبعد ملامسة الكرة يمد المتعلم أو اللاعب رجليه ثم مد ذراعيه ووركه للأمام والأعلى وباتجاه الإعداد، أي بالخطوات نفسها التي تم إتباعها في الإعداد(المناولة من الأعلى)(العادي، وكما هو موضح في الشكل(4).



الشكل(4)

يوضح الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس للأمام بالكرة الطائرة الأخطاء الشائعة في أداء الإعداد من فوق الرأس للأمام:- عند أداء الإعداد(المناولة) من فوق الرأس للأمام توجد أخطاء شائعة عدّة أهمها:-

- 1- وضعية التهيئة لاستقبال الكرة غير صحيح.
- 2- عدم ثني الركبتين والورك والنظر غير ملائم للكرة.
- 3- وضعية اليدين والمرفقين غير صحيحة.
- 4- تكون الذراعان للخلف عن استقبال الكرة، والصحيح هو أن تكون الذراعان أمام الرأس.
- 5- استقبال الكرة بالذراعين الممدودتين واليدين مشدودتين من الرسم.
- 6- تمر الكرة خلال اليدين في أثناء استقبالها.

ثانياً- الإعداد من فوق الرأس للخلف:- هو شكل المهارة الذي يستعمل في أثناء اللعب لخدمة الأغراض الخططية لخداع لاعبي الفريق المنافس تفادياً لحائط الصد، فيؤدي قريباً من الشبكة لتهيئة الكرة لللاعب الضارب وزيادة التشكيلات الهجومية للفريق، ويطلب هذا الشكل من المهارة إلى دقة وحساسية عالية للكرة لأنّه يتم بصورة غير منظورة لللاعب المعد وهو يعتمد على لحظة المباغتة(الخداع) ليكون أكثر فاعلية تجاه حائط صد المنافس، لذا على اللاعب

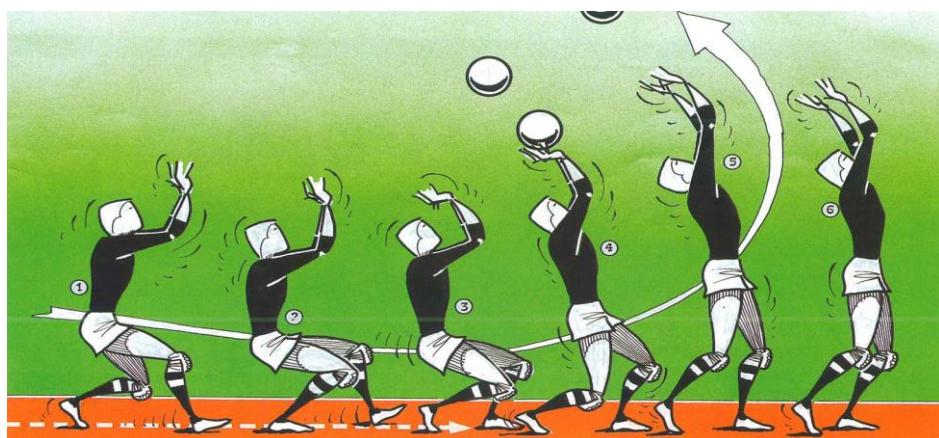
المعد عدم إظهار اتجاه الحركة إلا في اللحظة الأخيرة، وغالباً ما يكون من الممسة الثانية ويؤدي من حالة الثبات ومن القفز.

طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس للخلف: - تكون طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس للخلف كما يأتي:-

- يشبه هذا الشكل من المهارة الإعداد من فوق الرأس للأمام في وضع الاستعداد واستقبال الكرة لكنه يختلف عنه فقط في المراحل الأخيرة.

- يسرع اللاعب ليكون تحت الكرة.

- عند وصول الكرة فوق الرأس وعند ملامسة الكرة للأصابع يقوم اللاعب بمد أجزاء الجسم المثبتة ومد الذراعين للخلف والأعلى مع تقوس الجذع للخلف ودفع الحوض للأمام وإرجاع الرأس قليلاً للخلف، إذ يأخذ الجسم شكل أو وضع التقوس للخلف، مع ملاحظة عدم مد الذراعين كثيراً للخلف فقط لأن ذلك يسبب عدم طيران الكرة بالقوس المطلوب ويكون طيرانها بصورة أفقية وهذا غير مرغوب في الإعداد، لذا لابد أن يكون مد الذراعين أكثر مما يمكن للخلف والأعلى مع التأكيد على انتقاء اليدين من مفصل الرسغ للخلف في أثناء مد الذراعين للخلف والأعلى، وكما هو موضح في الشكل (5).



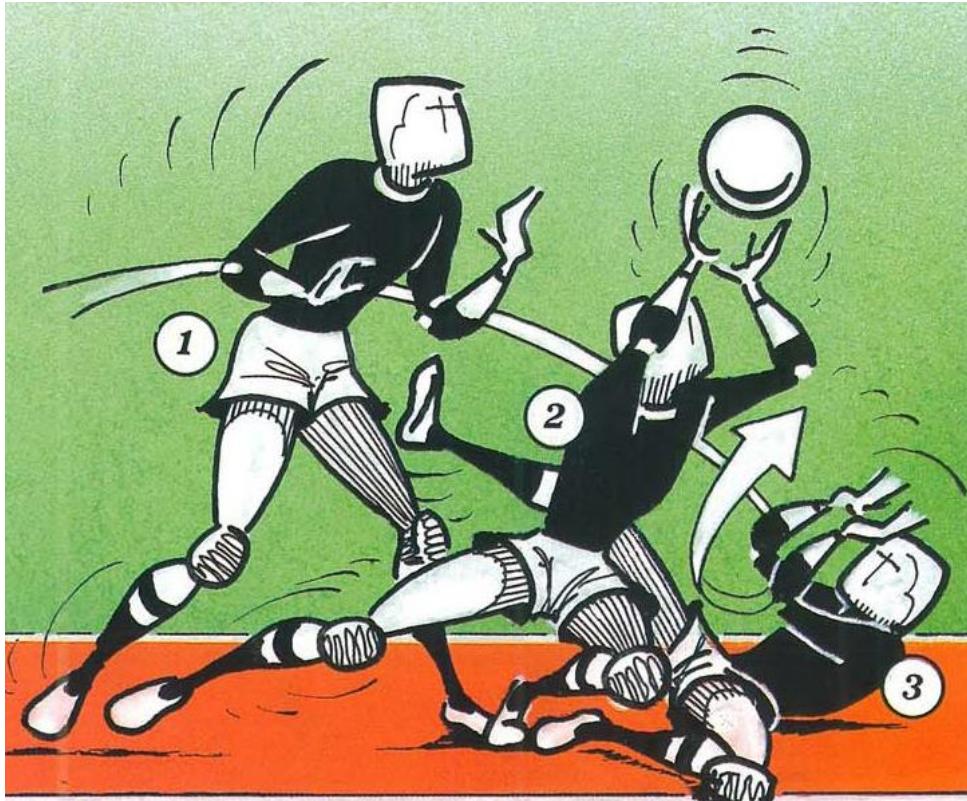
الشكل (5)

- يوضح الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس للخلف بالكرة الطائرة
- الأخطاء الشائعة في أداء الإعداد من فوق الرأس للخلف:**- عند أداء الإعداد من فوق الرأس للخلف توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-
- 1- وضع الاستعداد (التهيؤ) لالتقاء الكرة غير صحيح.
 - 2- لا يدفع اللاعب رأسه للخلف عند التقائه بالكرة، إضافة إلى إن ذراعيه تكون مثبتتين من مفصل المرفق خلف الرأس.
 - 3- وضعية اليدين تكون غير صحيحة بحيث تسمح بمرور الكرة من خلالها.
 - 4- يستقبل اللاعب الكرة وهي بعيدة عن جسمه لأنه لا يتحرك بسرعة للوصول تحت الكرة في الوقت المناسب.

ثالثاً- الإعداد من السقوط:- يستعمل هذا الشكل من مهارة الإعداد لتقادي الكرات الواطئة والبعيدة عن اللاعب وكذلك الكرات الساقطة خلف حائد الصد، بأخذ خطوة كبيرة للجانب ثم تهيئتها إلى اللاعب الضارب بصورة عالية وامتصاص شدة الحركة بقيام اللاعب بالسقوط والدحرجة وهذا ما يميزه عن باقي الأشكال الأخرى من هذه المهارة.

- طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس من السقوط:**- تكون طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس من السقوط كما يأتي:-
- الركض بسرعة واخذ خطوة كبيرة للجانب برجل اليمين أو اليسار حسب موقع الكرة)أكثر ما يمكن مع اخذ وضعية السقوط للجانب.
 - ينتقل نقل الجسم على رجل الارتكاز.
 - تكون وضعية اليدين والذراعين لاستقبال الكرة كما هي في الإعداد من فوق الرأس للأمام.
 - مد الذراعين ودفع الجسم قليلاً عن الكرة مع إرجاع الرأس قليلاً إلى الخلف.

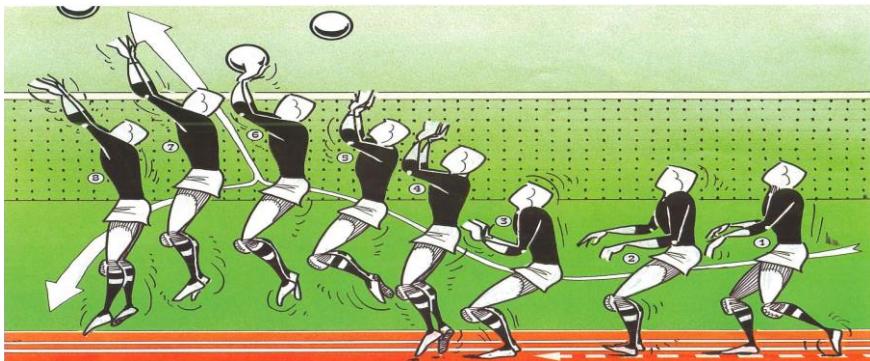
- يسقط اللاعب المعد على المقعدة وعلى عضلات الظهر الكبيرة وعمل الدرجة التي تتم بعد خروج الكرة من يده.
في نهاية الحركة تشير الذراعان وهي في أقصى امتدادها إلى اتجاه الإعداد،
وكما هو موضح في الشكل(6).



الشكل(6)

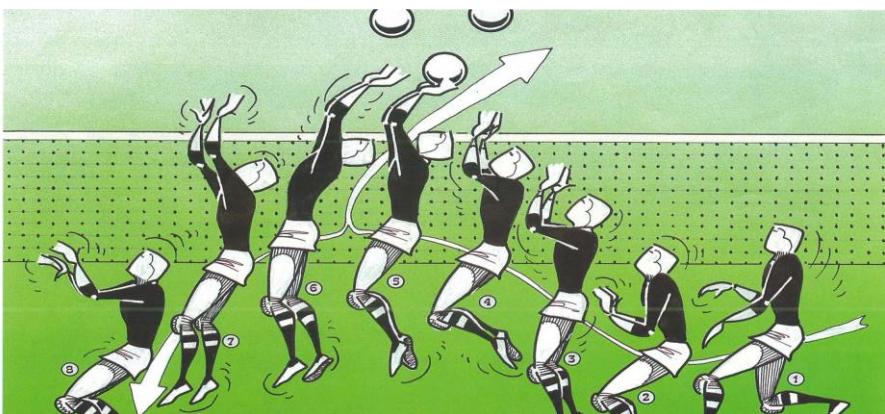
يوضح الأداء الفني للإعداد من السقوط للأمام
الأخطاء الشائعة في أداء الإعداد من فوق الرأس من السقوط:- عند أداء
الإعداد من فوق الرأس من السقوط توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

- 1-لاعب لا يأخذ خطوة كبيرة للجانب ولم يتهيأ للسقوط والدحرجة.
 - 2- تكون الذراعان ممدودتان عند استقبال الكرة والصحيح هو ثني الذراعين من مفصل المرفق أمام جبهة الرأس.
 - 3- وضعية جسم اللاعب صحيحة ولكن التقاء الكرة باليدين غير صحيح.
 - 4- وضعية اليدين تكون غير صحيحة بحيث تسمح بمرور الكرة من خلالها.
- رابعا:-**الإعداد من القفز:**- يستعمل هذا الشكل من المهارة في الكرات العالية وفي عملية الخداع ويعتمد على استعمال الذراعين والأصابع بحيث لا يكون هناك أهمية لاستعمال الرجلين نتيجة القفز لحظة الإعداد لأنه يكون في حالة ارقاء مع الكرة في الهواء، وعلى اللاعب المعد ملقاء الكرة في الوقت المناسب، ويجب عليه أن يكون ذا تقوية جيدة وعلى مستوى عال من التدريب لأداء هذا الشكل من الإعداد، ولا يفضل استعماله من لاعب قليل الخبرة.
- طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس من القفز:**- تكون طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس من القفز كما يأتي:-
- يشبه هذا الشكل من المهارة الإعداد من فوق الرأس للأمام في وضع الاستعداد.
- يقوم اللاعب بالقفز ليلتقي مع الكرة وهو في أعلى نقطة من القفز.
- يعد الكرة أو يمررها إلى اللاعب الضارب كما في الأعداد من فوق الرأس للأمام.
- بعد أن ترك الكرة يد اللاعب المعد يهبط على القدمين بخفة.
- يمكن أن يكون الأعداد إلى الأمام و إلى الخلف، وكما هو موضح في الشكلين (7) و(8).



الشكل(7)

يوضح الأداء الفني للإعداد من القفز للأمام

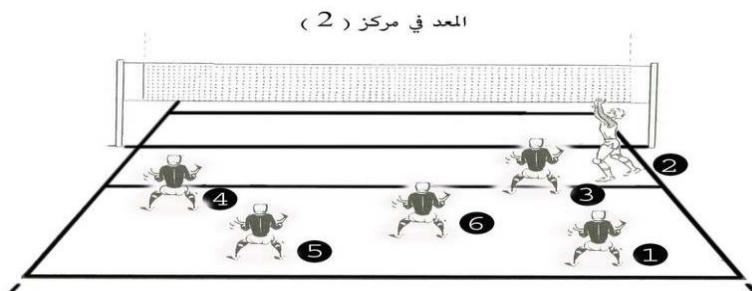


الشكل (8)

يوضح الإعداد من القفز للخلف

- الأخطاء الشائعة في أداء الإعداد من فوق الرأس من القفز:**- عند أداء الإعداد من فوق الرأس من القفز توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-
- 1- عدم التقاء اللاعب المعد مع الكرة في اللحظة المناسبة.
 - 2- تكون الذراعان ممدودتين عند استقبال الكرة والصحيح هو ثني الذراعين من مفصل المرفق أمام جبهة الرأس.
 - 3- وجود فتحة بين الذراعين مما يؤدي إلى مرور الكرة بينهما.
 - 4- عدم هبوط اللاعب على القدمين سوية مما يؤدي إلى فقدان توازنه.

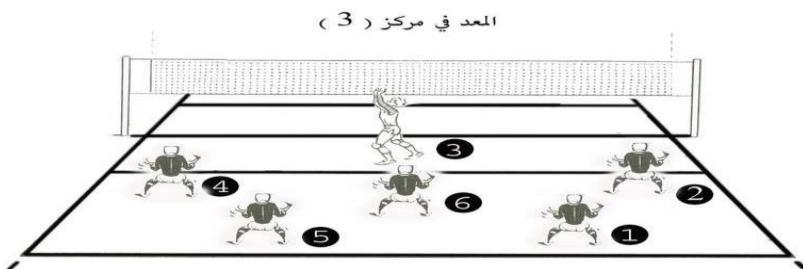
- مراكز وقوف اللاعب المعد في ملعب الكرة:**- هنالك مراكز محددة يتواجد أو يقف فيها اللاعب المعد في ملعب الكرة الطائرة، والمراكز هي:-
- 1- وقوف اللاعب المعد في مركز (2)، وكما هو موضح في الشكل (9).



الشكل(9)

يوضح وقوف اللاعب المعد في مركز (2)

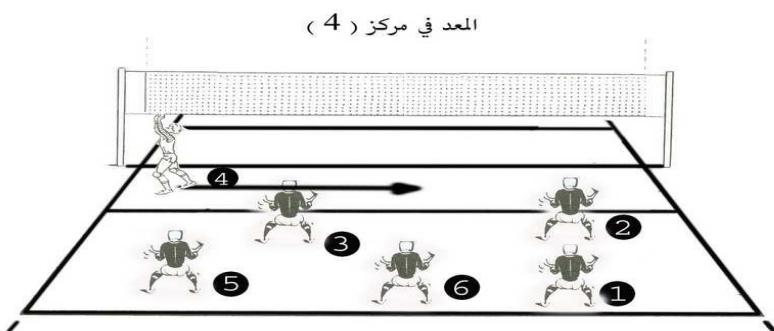
2-وقف اللاعب المعد في مركز(3)، وكما هو موضح في الشكل (11).



الشكل(10)

يوضح وقف اللاعب المعد في مركز(3)

2-وقف اللاعب المعد في مركز(4)، وكما هو موضح في الشكل (12).



الشكل(11)

يوضح وقف اللاعب المعد في مركز(4)

التمرينات الازمة لتطوير مهارة الإعداد(المناولة من الأعلى):- حتى يستطيع اللاعب تكوين فكرة صحيحة عن الحركة ثم أدائها عمليا يجب شرح الحركة

بصورة وافية وعرضها أمام اللاعبين مع تصحيح الخطأ والتأكد على أن يتم تعلم (المناولة) الإعداد دائما داخل ملعب الكرة الطائرة، ومن التمارينات الازمة لتطوير (المناولة) الإعداد هي:-

- 1-أداء حركة الإعداد بدون كرة مع التأكد على عمل الذراعين والقدمين والجسم بالكامل من وضع المشي.
- 2-حمل الكرة بالذراعين من الأرض بوضعية الإعداد وجلبها لفوق الرأس يحاول اللاعب ثني ومد الساقين والمدرب يحاول أن يضغط على الكرة ثم بعد ذلك من الجلوس أيضاً من وضعية الإعداد.
- 3-مناولة الكرة إلى الأمام والركض خلفها أو تمريضها من فوق الشبكة.
- 4-مناولة الكرة للزميل الذي يقف على بعد(2)متر من الجلوس وتكون المناولة على شكل قوس بعد أن يرميها له.
- 5-مناولة الكرة للأعلى من المشي مرة بعد مرة.
- 6-رمي الكرة للأعلى ثم مناولتها للزميل الذي يقف على بعد مناسب.
- 7-رمي الكرة على الأرض بشدة ثم مناولتها للزميل.
- 8-مناولة الكرة المرمية من قبل الزميل الذي يقف على بعد(2) م فقط ثم بعد ذلك تزداد المسافة.
- 9-المناولة على الحائط والتأكد على صحة استقبال الكرة أمام الجبهة وحركة القدمين.
- 10-المناولة للأعلى ثم بعد ذلك على الحائط وباستمرار.
- 11-المناولة على هدف كرة السلة.
- 12-المناولة للأعلى ثم إلى الزميل الذي يعمل الشيء نفسه وباستمرار.

الفصل الرابع

مهارة استقبال الإرسال



الفصل الرابع

مهارة استقبال الإرسال

تعريف مهارة استقبال الإرسال:-استقبال الإرسال هو دفاع ضد إرسال المنافس ويطلق عليه المناولة من الأسفل، وأيضاً هو عملية استقبال الكرة المرسلة من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو للزميل في الملعب، وذلك لامتصاص سرعة الكرة وقوتها لمناولتها من أسفل للأعلى بالساعدين.

أهمية مهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة:-تكمّن أهمية مهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة في إن أي خطأ يرتكب في استقبال الإرسال معناه فقدان نقطة مباشرة وأكيدة من الفريق المستقبل، فضلاً عن ذلك فإن استقبال الإرسال غير الجيد يؤدي إلى وجود صعوبات كبيرة يعاني منها اللاعب المعد الذي بدوره لا يتمكن من بناء مركبات هجومية متنوعة ذات مستوى جيد على الشبكة، الأمر الذي ينعكس في اغلب الأحيان على قوة مهارة الضرب الساحق وسرعتها، وقد عرفت الفرق المتقدمة ذات المستوى العالي هذه الحقيقة مما جعلها تؤكّد على دقة استقبال الإرسال حتى انه لم تسجل أية أخطاء مباشرة في أداء هذه المهارة سوى بنسبيّة ضئيلة جداً على مستوى فرق الرجال والسيدات.

ويُعد إتقان الأداء الفني من أهم جوانب هذه المهارة، إذ يتطلب من اللاعب التركيز على الكرة وارتفاعها وسرعتها وقوتها، لكي يستطيع الوصول إلى المنطقة المستهدفة ليحصل على أحسن موقع للمناولة، ولتهيئة نفسه لتنفيذ

الواجب بصورة جيدة وبإتقان، وهنا يجب على اللاعب أن ينتبه ويركز انتباهه عند أداء هذه المهارة في الظروف المختلفة في أثناء اللعب، لأن أي خطأ ينبع عنه خسارة نقطة للفريق، وقد سمح قانون اللعبة في التعديلات الأخيرة للاعب استقبال الإرسال من الأعلى(بالأصابع) بعد حدوث تعديلاً في قانون اللعبة وهو إلغاء حالة مسك الكرة في أثناء استقبال الإرسال من الأعلى أو في الدفاع عن الكرة الهجومية(الضربة الساحقة).

شروط تعلم استقبال الإرسال بالكرة الطائرة:- عند تعلم الأداء الفني لاستقبال الإرسال بالكرة الطائرة توجد شروط عدة لابد أن تتوفر لدى اللاعب وهذه الشروط هي:-

- 1- توافر تركيز الانتباه عند أداء هذه المهارة في مواقف اللعب المختلفة، لأن أي خطأ في عملية استقبال الكرة ينبع عنه خسارة الفريق نقطة أكيدة.
- 2- اكتساب اللاعب خبرة لاستقبال(الدفاع) جميع أنواع الإرسال، والتكيف أو التعود على استقبال كل نوع بدقة، إذ تؤدي الخبرة واللحظة الجيدة لمعرفة نوع الإرسال القادم دوراً هاماً في أخذ اللاعب مكانه المناسب والاستعداد لأداء هذه المهارة.

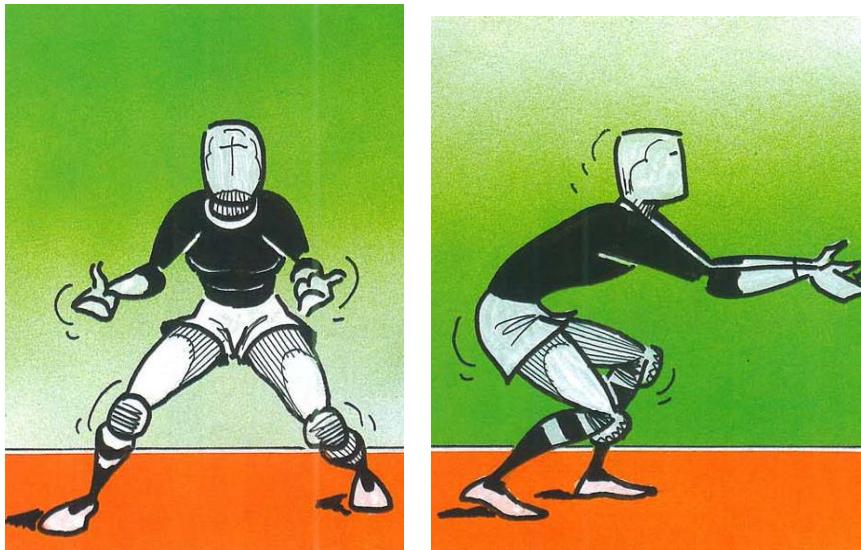
أشكال استقبال الإرسال في الكرة الطائرة:- توجد أشكال عده لاستقبال الإرسال في الكرة الطائرة وهي:-

- 1- استقبال الإرسال من الوقوف.
- 2- استقبال الإرسال من الجانب.
- 3- استقبال الإرسال من السقوط.
- 4- استقبال الإرسال من الأعلى بالأصابع.

أولاً:- استقبال الإرسال من الوقف:-

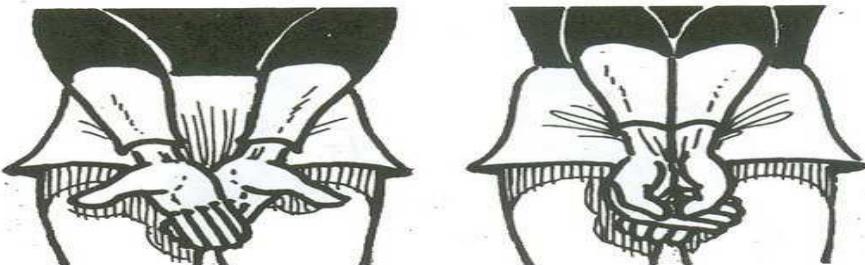
طريقة الأداء الفني لاستقبال الإرسال من الوقف:- تكون مراحل الأداء الفني لاستقبال الإرسال من الوقف كما يأتي:-

- يتحرك اللاعب في اتجاه الكرة ليأخذ وقفة الاستعداد خلف الكرة، إذ تكون القدمان أوسع من الحوض، والركبتان منثنيتان قليلاً، والفخذان مع الساقين يشكلان زاوية قائمة، ويميل الجزء قليلاً للأمام، والرأس عمودي على الكتفين، والذراعان ممدودتان للأمام، وضم الساعدتين لبعضهما، مع وضع اليد منقبضة داخل الأخرى، ويزداد انتاء الركبتين للأسفل لحظة التأهب لاستقبال الكرة، كما هو موضح في الشكل(13).



الشكل(13) يوضح المرحلة التمهيدية(وضع الاستعداد) لأداء استقبال الإرسال

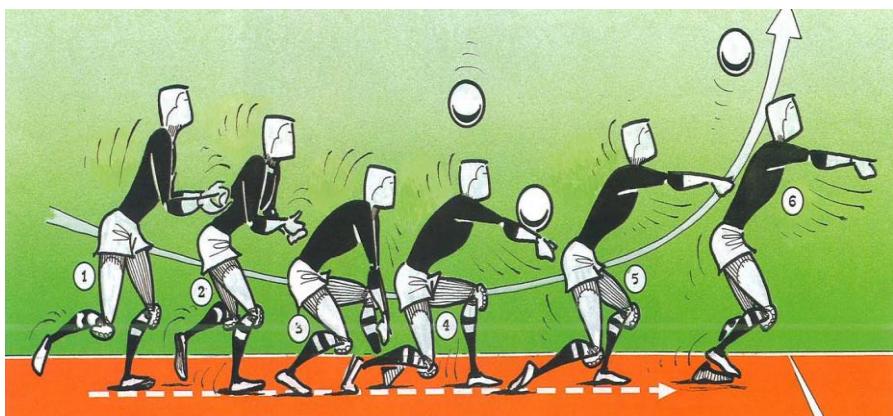
- عند وصول الكرة لملامسة سطح الساعدين، يبدأ اللاعب بتشبيك اليدين ووضع الواحدة داخل الأخرى، كما هو موضح في الشكل (14).



الشكل(14) يوضح كيفية تشبيك اليدين لاستقبال الإرسال بالكرة الطائرة
يقوم اللاعب بنشر أجزاء جسمه للأعلى فيبدأ بمد الرجلين، فيكون البدء في الخلفية ثم الساقين(مفصل الركبة)، ثم مفصل الفخذ والجزء العلوي من الجسم للأمام والأعلى.

- تتحرك الذراعان منتشرتين من مفصل الكتفين بدون اشتراكهما الفعلي، وذلك في أثناء مد الجذع، وتحدد مقدار المسافة بين الذراعين والجذع(الجزء العلوي من الجسم) في لحظة تسلم الكرة على بعد اللاعب من الشبكة، فكلما كان اللاعب قريباً من الشبكة زاد ارتفاع الذراعين للأعلى.

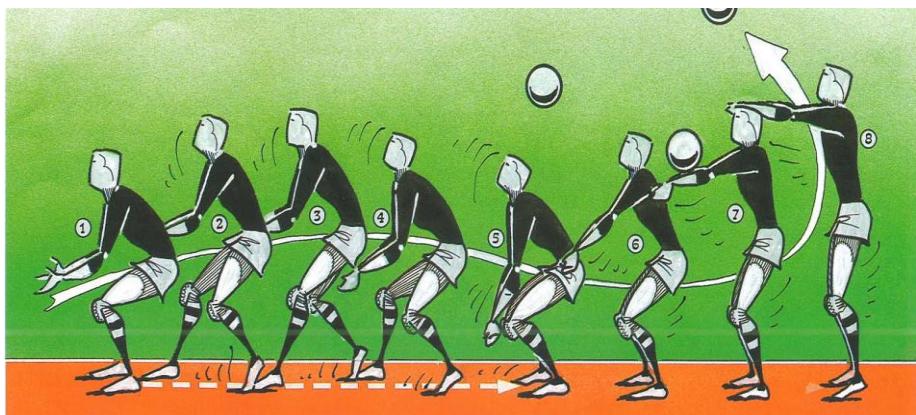
- مس الكرة بأكبر سطح ممكن للساعدين ويعتمد مد أجزاء الجسم على بعد المسافة واتجاهها المراد تمرير وتوجيه الكرة إليها، وكما هو موضح بالشكل (15).



الشكل (15)

يوضح الأداء الفني لاستقبال الإرسال من الوقف

يستمر اللاعب في مد جميع أجزاء الجسم إلى أن يصل إلى الوقف على الأصابع للاستعداد ولمتابعة عملية اللعب من جديد، وهذا الشكل من استقبال الإرسال أكثر شيوعاً في اللعب، وكما هو موضح بالشكل (16).



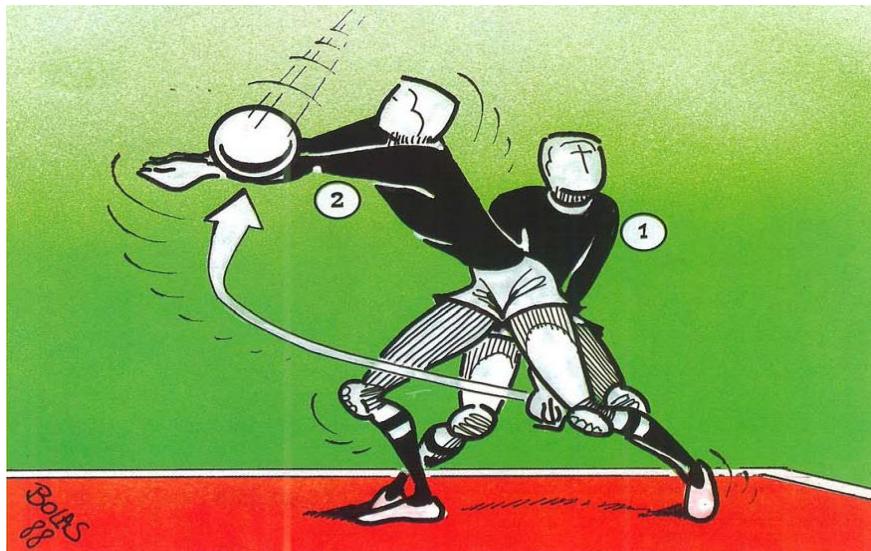
الشكل (16)

يوضح استمرار مد جميع أجزاء جسم اللاعب للوصول إلى حالة الوقف على أصابع القدمين

الأخطاء الشائعة في أداء استقبال الإرسال من الوقوف:- عند أداء استقبال الإرسال من الوقوف توجد أخطاء شائعة عدّة أهمها:-

- 1- لم يأخذ اللاعب الوقفة الصحيحة لاستقبال الإرسال، وإن التقاء الكرة بالذراعين لم يكن في المكان الصحيح.
- 2- استقبال الكرة لم يتم بالساعدين في وقت واحد، وإنما تم استقبال الكرة في جهة واحدة من الذراع مما يؤدي إلى ذهابها بعيداً.
- 3- استقبال الكرة بالذراعين المثبتتين.
- 4- عدم أخذ وقفة ثابتة في أثناء استقبال الإرسال مما يؤدي إلى درجة الكرة على الذراعين.

ثانيا:- استقبال الإرسال من الجانب:- هناك استقبال للإرسال تحتمه نوعية قدوم الكرة مما لا يترك مجال لللاعب إلى التحرك بسرعة خلف الكرة فيحاول استقبالها بمد الذراعين للجانب (لليمين أو اليسار)، كما في الشكل (17).



الشكل (17) يوضح استقبال الإرسال من الجانب

ويمكن أن يكون استقبال الكرة بالذراعين بأخذ خطوة إلى اليمين أو اليسار مع الدرجة بعد استقبال الإرسال وتكون الدرجة بعد لمس الكرة على الفخذ والورك والظهر، ثم النهوض بسرعة.

الأخطاء الشائعة في أداء استقبال الإرسال من الجانب:- عند أداء استقبال

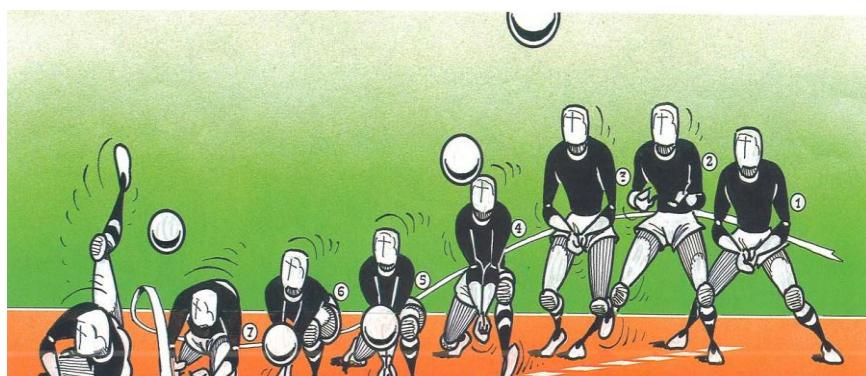
الإرسال من الجانب توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

1- عدم أخذ الخطوة المناسبة للجانب.

2- الذراعان متثيتان أداء هذا الشكل من المهارة.

3- عدم عمل الدرجة مما يؤدي إلى ارتطام جسم اللاعب بالأرض مما يؤدي إلى إصابته.

ثالثاً:- استقبال الإرسال من السقوط:- يعد الشكل أحد أشكال مهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة، إذ يمكن أن يكون استقبال الإرسال بأخذ خطوة كبيرة بالسقوط للأمام، وتكون الدرجة هنا على الكتف بعد خفض الرأس للأمام وعلى الصدر ثم النهوض بسرعة أيضاً، ويحتاج هذا الشكل من هذه المهارة إلى الشجاعة والجرأة وسرعة عالية في رد الفعل، كما هو موضح في الشكل(18).



الشكل(18)

يوضح استقبال الإرسال من السقوط

الأخطاء الشائعة في أداء استقبال الإرسال من السقوط:- عند أداء استقبال الإرسال من السقوط توجد أخطاء شائعة عدّة أهمّها:-

1- السقوط قبل الالتفاء بالكرة.

2- عدم أخذ الخطوة المناسبة بالسقوط للأمام.

3- ضعف في سرعة رد الفعل مما يؤدي إلى عدم التحرك في الوقت المناسب.

رابعاً:-**استقبال الإرسال من الأعلى بالأصابع:**- يعد هذا الشكل مكملاً لمهارة استقبال الإرسال من أسفل، إذ إن القانون الجديد يسمح لللاعب استقبال الكرة من الأعلى بالأصابع من إرسال أو أي كرة أخرى، كما إن القانون الجديد حذف الكثير من محددات المهارة وتم إلغاء (Rest) أي راحة الكرة على اليد في استقبال الكرة من الأعلى بالأصابع، كذلك يعد هذا الشكل من المهارة من الأشكال التي تعطي الفريق راحة في الأداء، إذ إن استقبال الكرة من الأعلى بالأصابع يكون أكثر دقة بعد تعلم المهارة وخاصة الكرات العالية، فضلاً عن ذلك كانت هذه المهارة في السابق يقوم ب أدائها لاعب واحد أو أثنتين في الفريق وهم المعددين فقط لصعوبة أدائها، ويعد هذا الشكل من أصعب أشكال المهارة تدريباً و ذلك للأسباب الآتية:-

1- الضعف الشديد في أصابع اللاعب.

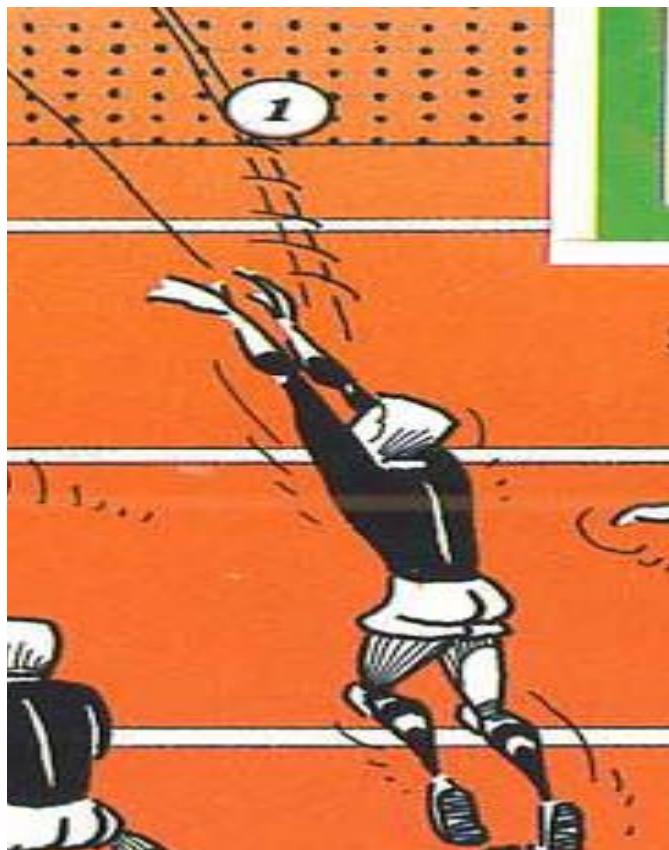
2- خوف اللاعب من الإصابة في أصابع يديه.

3- يحتاج إلى تواافق عضلي عصبي بصورة كبيرة جداً.

4- عدم قدرة اللاعب على أداء هذا الشكل من المهارة إلا والكرة فوق رأسه مباشرة و ذلك يتطلب الحركة السريعة للوصول للكرة وهي في مستوى أعلى من الرأس.

5- عدم قدرة اللاعب على توصيل الكرة لمسافة كبيرة.

6- يتطلب هذا الشكل من المهارة عمل جميع مفاصل الجسم في أثناء أدائه، وكما موضح في الشكل (19).



(الشكل 19)

- يوضح استقبال الإرسال من الأعلى بالأصابع بالكرة الطائرة الأخطاء الشائعة في أداء استقبال الإرسال من الأعلى بالأصابع:- عند أداء استقبال الإرسال من الأعلى بالأصابع توجد أخطاء شائعة عدّة أهمّها:-
- 1- وجود فتحة غير مناسبة بين الذراعين مما يسمح لمورر الكرة بينهما.
 - 2- عدم وجود انتقاء في الرجلين عند أداء هذا الشكل من المهارة.
 - 3- ارتخاء في الأصابع وعدم انتشارها مما يسبب عدم وصول الكرة إلى المعد بالشكل المناسب.
 - 4- عدم أخذ وقفة ثابتة في أثناء استقبال الإرسال مما يؤدي إلى دحرجة الكرة على الذراعين.

التمرينات الازمة لتطوير مهارة استقبال الإرسال: - حتى يستطيع اللاعب تكوين فكرة صحيحة عن المهارة ثم أدائها عمليا يجب شرح الحركة بصورة وافية وعرضها أمام اللاعبين مع تصحيح الخطأ والتأكد على أن يتم تعلم استقبال الإرسال دائما داخل ملعب الكرة الطائرة، ومن التمرينات الازمة لتطوير استقبال الإرسال هي:-

- عرض حركة الاستقبال أمام اللاعبين.

- أداء الحركة بدون كرة.

- من وضع الجلوس على الكرة الطبية والذراعين ممدودتين والكرة ممسوكة من قبل الزميل مع ضغطها فوق الساعد النهوض والجلوس لتقليد حركة الاستقبال.

- من وضع الجلوس على الكرة الطبية والذراعين ممدودتين ترمي الكرة لللاعب بهدوء من مسافة متر واحد من قبل الزميل.

- إرجاع الكرة بالساعدين من الجلوس للكرة المرمية من قبل الزميل بعدها ترمي للأمام للمساعدة على تدوير الأكتاف للداخل وتعويد اللاعب استعمال الأكتاف بشكل صحيح.

- رمي الكرة من مسافة (2) متر واستقبالها والتأكد على وضعية المشي مع ثني ومد الرجلين عند استقبال الكرة.

- المشي بالكرة بتمريرها للأعلى ثم استقبالها بالساعدين من الأسفل للأعلى باستمرار وكل لاعب يحاول أن يعمل ثلاثة مرات ثم خمس مرات ثم عشر مرات.

- أحد اللاعبين يمرر الكرة من الأمام والأخر يرد الكرة بالساعدين له.

- التمرين على حركة الساقين للجانبين في الاستقبال أو الأمام والخلف وذلك بعمل المهارة بين اللاعبين اثنين وباستمرار.

-أداء المهارة باستمرار للزميل المقابل الذي يقف على بعد (3) أمتار ثم (5) أمتار.

-أداء المهارة بشكل مستمر على الحائط.

-أداء المهارة بشكل مستمر على الحائط مع ترك الكرة تسقط الأرض ثم عمل المهارة مع الابتعاد في كل مرة عن الحائط.

-التبديل بين الإعداد (المناولة) واستقبال الكرة على الحائط.

-استقبال الكرة بالساعدين للأعلى وتمريرها إلى الزميل وباستمرار.

-تمرير الكرة للأعلى أولاً ومن ثم مناولتها للزميل بالساعدين من الأسفل.

وعند التدريب على مهارة استقبال الإرسال وبأشكالها المختلفة يجب على المدرب القيام أو إتباع الخطوات الآتية:-

1-زيادة إحساسيدي اللاعب بالكرة عن طريق بعض الألعاب.

2-تذكير اللاعب دائمًا بوضعية الاستعداد و التحركات بدون كرة.

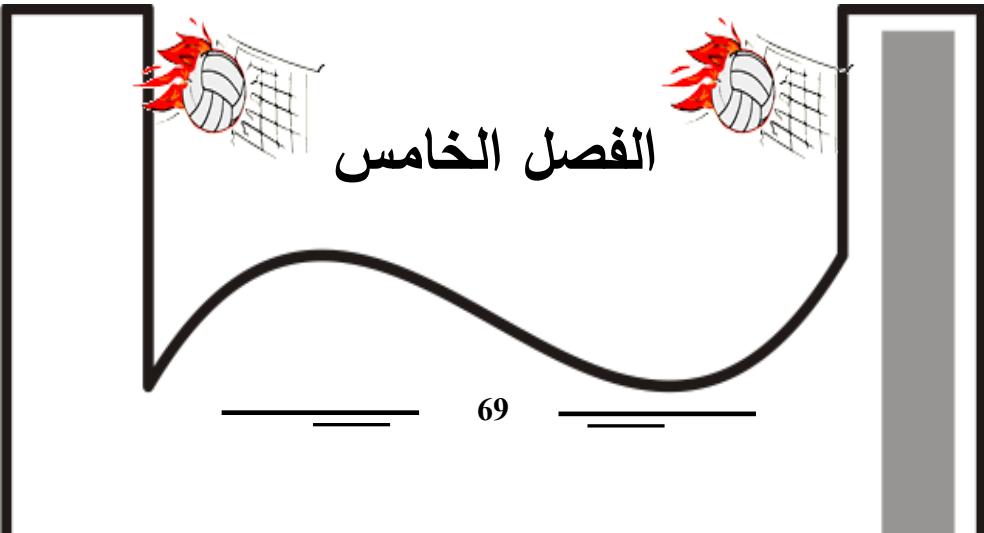
3-تحديد مكان ضرب الكرة على ذراعي اللاعب.

4-تحديد كيفية تشبيك اليدين و استعمال الطريقة المناسبة لللاعب.

5-معرفة اللاعب لكيفية توجيه الكرة المستقبلة.

6-يميز اللاعب دوران الكرة و زاوية ضربها.

7-إذا كان التشكيل العظمي لللاعب يحول دون إلصاق الساعدين تقترب الكتفين من بعضهما.



الفصل الخامس

مهارة الإرسال



الفصل الخامس

مهارة الإرسال

تعريف مهارة الإرسال:- الإرسال وضع الكرة في حالة اللعب بعد صفاررة الحكم الأول من خلف خط نهاي الملعب بواسطة لاعب الصف الخلفي في مركز اللعب

رقم (1) لتعبر الشبكة لملعب المنافس، أي هو الضربة التي يبدأ بها اللعب وبدونها لا يمكن أن يبدأ اللعب.

أهمية مهارة الإرسال: - يعد الإرسال عاملًا مهمًا وأساسياً في المباراة فهو مفتاح الحصول على النقاط للفريق في حالة إتقانه، كما يعد من أهم ضربات الهجوم المباشر التي يستعملها اللاعب خلال اللعب التي قد تضع الفريق المنافس في وضع دفاعي ضعيف فكلما كان قويًا ومتقدًا وفي المكان المناسب كانت مهمة الفريق المنافس أصعب.

وتحتفي مهارة الإرسال بالصعوبة العالية والمعقدة وتحتاج إلى دقة وتوقيت عاليين بضرب الكرة وللهذا فإنها تحتاج إلى الكثير من التدريب المستمر حتى يصل اللاعب إلى المستوى الجيد في الأداء من حيث السيطرة والإتقان، فضلاً عن السرعة في الحركة، لهذا أصبح التدريب على الإرسال في الآونة الأخيرة يحتل جزءاً كبيراً من الوحدة التدريبية.

كما تكمن أهمية الإرسال في أنه أحد المهارات الهجومية المؤثرة في لعبة الكرة الطائرة إذ أن الفريق لا يستطيع الاستمرار في إحراز النقاط بدون الاحتفاظ به، لذلك يجب على لاعب الكرة الطائرة أن يدرك أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة، وإنما عليه إجاده أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة، فضلاً عن مراعاته للمسافة والارتفاع والمكان المحدد، وهذا ما يدفع لاعبو الفريق المنافس إلى اتخاذ مواقف دفاعية جيدة ومناسبة، ويستطيع الفريق المرسل إحراز النقاط من خلال لاعب الإرسال الذي يكون أداؤه مستقلًا وبدون تأثير من زملائه في الفريق أو الفريق المنافس، كما إن الفرصة الأكبر في الكرة الطائرة هي تطوير مهارة الإرسال التي تعد المهارة الخطرة في الوقت الحالي، ولها أهمية التفوق في السنوات الماضية، ففي بعض الأحيان على المدرب أن يختار ستة لاعبي إرسال كبار عندما يريد أن يفوز لا أكثر.

أهداف يمكن تحقيقها من أداء الإرسال:-يمكن تحقيق أهداف عدّة من لعب الإرسال بالكرة الطائرة وهي:-

- 1- كسب نقطة مباشرة.
- 2- إفشال خطط الفريق المنافس.
- 3- إرهاق اللاعب الأفضل في الفريق المنافس بلعب الإرسال عليه.
- 4- محاولة كسب نقطة بلعب الإرسال على اللاعب الأضعف في الفريق المنافس.

شروط تعلم الإرسال:-لتعلم الإرسال توجد شروط عدّة لابد من مراعاتها ومن هذه الشروط الآتي:-

- 1- قوّة وسرعة الذراع والجذع عند الضرب والمقدرة على التسيق الحركي بينهما.
- 2- قدرة التركيز وملاحظة مناطق ضعف الفريق المنافس.
- 3- صحة رمي الكرة إلى الأعلى عند أداء ضربة الإرسال لأنّها تكون العامل الأساسي لنجاح هذه الضربة.
- 4- المقدرة على أداء أشكال مختلفة من الإرسال.

أنواع مهارة الإرسال:-من خلال الأداء الفني(التكنيك) الصحيح لأداء ضربات الإرسال يمكن تقسيمها إلى نوعين رئيسين وفقاً لوضع الكرة بالنسبة لمستوى كتف اللاعب وهما:-

- أ:- الإرسال من الأسفل ويقسم إلى الأشكال الآتية:-**
- 1- الإرسال المواجه الأمامي من الأسفل.
 - 2- الإرسال الجانبي من الأسفل.
 - 3- الإرسال الجانبي المعكوس(الروسي)(من الأسفل).
- ب:- الإرسال من الأعلى ويقسم إلى الأشكال الآتية:-**

- 1- الإرسال المواجه من الأعلى (إرسال التنس).
 - 2- الإرسال المتموج الأمامي (الأمريكي).
 - 3- الإرسال المتموج الجانبي (الياباني).
 - 4- الإرسال الجانبي الخطاف (الهوك).
 - 5- الإرسال الساحق.
 - 6- الإرسال المتموج من الفرز.
- أ- الإرسال من الأسفل:-

أولاً:- الإرسال المواجه الأمامي من الأسفل:- هو من أشكال مهارة الإرسال البسيطة ويحبذ أن يعلم للمبتدئين من الأطفال والنساء لأنه سهل الأداء ولا يحتاج تطبيقه إلى مميزات وشروط خاصة، لأن اللاعب يستطيع بدون صعوبة من وضع الكرة في حالة اللعب، كذلك النجاح في هذه المرحلة مهم جداً لأن الطفل يحب دائماً أن يمارس المهارة التي يستطيع فيها إحراز بعض النجاح الذي يرضي طموحه.

وهو من ناحية عملية لا ينفذ من قبل اللاعبين المتدرّبين والمراحل التي تأتي بعد فترة الإعداد الأولى للأطفال، لذلك يقتصر هذا الشكل من الإرسال على المبتدئين فقط لأنّه لا يشكل خطورة على الفريق المستقبل.

طريقة الأداء الفني للإرسال المواجه الأمامي من الأسفل:- تكون مراحل الأداء الفني للإرسال المواجه (من الأسفل) ما يأتي:-

- يقف اللاعب في منطقة الإرسال بوضعية المشي المواجه للشبكة وتكون رجل اليسار للأمام بالنسبة للاعب الأيمن والعكس صحيح بالنسبة للاعب الأيسر، ويكون ثقل الجسم مرتكزاً على الرجل الأمامية والجزع مائلاً قليلاً للأمام.

- تكون الكرة مستقرة على اليدين اليسرى بمستوى الحزام وباتجاه اليد الضاربة قليلاً والتي تكون ممدودة بمرونة للأمام.

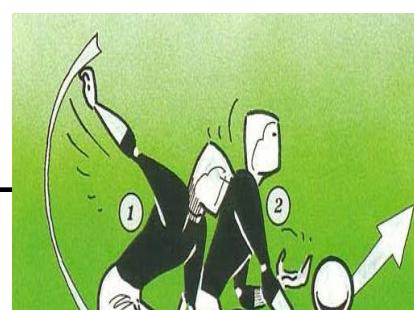
- التأكيد على أن تكون جميع العضلات المشاركة بوضع غير متصلب أو مشدود.

- يقوم اللاعب بعد ذلك بمرحمة الذراع الضاربة للخلف ثم ينقل ثقل جسمه على الرجل الخلفية ويبقى جذعه مائلًا قليلاً للأمام.

- تكون كف اليد الضاربة مضمومة الأصابع ومجوفة والذراع ممدودة ولا تبتعد عن الجسم والفخذ في أثناء المرحمة قبل الضرب.

- يستعد اللاعب لضرب الكرة بعد أن يرميها إلى ارتفاع مناسب وإلى جهة اليمين قرب اليد الضاربة.

- ينتقل ثقل الجسم مرة أخرى على الرجل الأمامية بعد مرحمة الذراع الضاربة للخلف والأمام ثم التقاء اليد بالكرة من الخلف والأسفل ثم يمتد الجسم للأمام والأعلى باتجاه تحليق الكرة، ثم ينقل اللاعب قدمه الخلفية للأمام ليتمكن شدة الانتقال الحركي للجسم من الدفع للأمام والأعلى ثم يتحرك اللاعب بعد ذلك إلى داخل الملعب ليأخذ مكانه في الملعب، وكما هو موضح في الشكل (20).



الشكل(20)

يوضح الأداء الفني للإرسال المواجه الأمامي من الأسفل بالكرة الطائرة

الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال المواجه الأمامي من الأسفل:- عند أداء الإرسال المواجه من الأسفل توجد أخطاء شائعة عدّة أهمها:-

- 1- عدم وجود فتحة مناسبة بين الرجلين.
- 2- تقديم رجل اليمين بالنسبة للاعب الأيمن وهو يحاول ضربها باليد اليمنى.
- 3- رمي الكرة في ارتفاع غير مناسب مع عدم ميلان الجذع للأمام.
- 4- ثني الذراع الضاربة في أثناء أداء ضربة الإرسال. التقاء الكرة بالذراع الممدودة ويكف اليد غير مضمومة الأصابع (الأصابع مفتوحة).

ثانيا-الإرسال الجانبي من الأسفل:- يتاسب هذا الشكل من مهارة الإرسال مع المبتدئين لسهولة أدائه ويمتاز بانخفاض قوة الضربة وزيادة سرعة الكرة وتكون وقفة اللاعب على شكل جانبي أي تكون كل من الكتف والجنب مواجهان للشبكة، ويتم أداء هذا الشكل من الإرسال بنفس طريقة الإرسال المواجه من

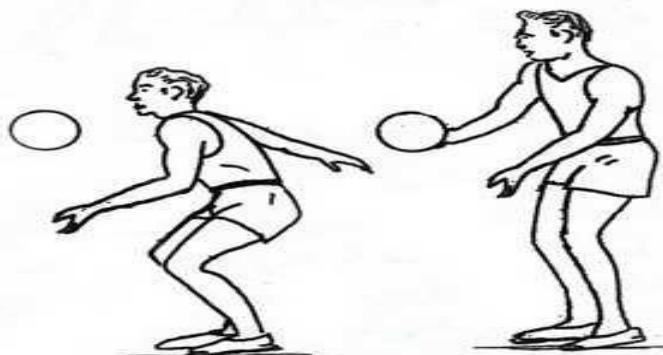
الأسفل تقريباً مع مراعاة توجيه الكرة ومتابعتها إلى الجانب باتجاه ملعب الفريق المنافس وليس للأمام.

طريقة الأداء الفني للإرسال الجانبي من الأسفل: - تكون مراحل الأداء الفني للإرسال المواجه(من الأسفل)ما يأتي:-

- يقف اللاعب في منطقة الإرسال بوضعية المشي الجانبي للشبكة وتكون فتحة مناسبة بين الرجلين، ويكون ثقل الجسم موزعاً بالتساوي على الرجلين.

- تكون الكرة مستقرة على اليد اليسرى بمستوى الحزام وباتجاه اليد الضاربة قليلاً والتي تكون ممدودة بمرونة للأمام.

- ترفع الكرة باليد اليسرى ويكون مركز ثقل الجسم مرتكزاً على القدم اليمنى مع ملاحظة انتلاء الركبتين مع انتصاف الجزء مع ميلان قليلاً للأمام وفي لحظة مرحلة اليد الضاربة بجانب الجسم(أسفل خلف) يتم ضرب الكرة في مستوى الكتف مع ملاحظة ضرب الكرة من الأسفل لكي ترتفع عالياً وبعد ضرب الكرة يتم نقل ثقل الجسم على الرجل اليسرى مع دوران الجسم ليواجه الشبكة ومن ثم دخول الملعب، وكما هو موضح في الشكل (21).



الشكل(21)

يوضح الأداء الفني للإرسال الجانبي من الأسفل بالكرة الطائرة

الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال الجانبي من الأسفل:- عند أداء الإرسال الجانبي من الأسفل توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

1- عدم وجود فتحة مناسبة بين الرجلين.

3- رمي الكرة في ارتفاع غير مناسب.

4- ثني الذراع الضاربة في أثناء أداء ضربة الإرسال. التقاء الكرة بالذراع الممدودة وبكف اليد غير مصمومة الأصابع (الأصابع مفتوحة).

ب- الإرسال من الأعلى:- وتوجد أشكال عدّة للإرسال من الأعلى وهي:-

أولا- الإرسال المواجه من الأعلى (إرسال التنس):- يعد من أشكال مهارة الإرسال القوية الذي يتشابه في الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق من حيث تقوس الجذع والتقاء اليد بالكرة من الأعلى، ويفضل أن يتم تعلم هذا الشكل من المهارة دائمًا قبل البدء بتعلم الضرب الساحق، ويمكن توجيه ضربة الإرسال بسهولة إلى ملعب الفريق المنافس وتحتاج إلى تقوس كبير في الجذع إلى الخلف واللاعب طويل القامة له القدرة على أداء هذا الشكل من مهارة الإرسال بصورة فعالة أكثر من اللاعب قصير القامة، وهو من أشكال الإرسال التي لا تستعمل في الوقت الحاضر من قبل الفرق ذات المستوى العالمي فقط بل ويستعمل بين فرق الفتيات والفتىان ذات المستوى المتوسط أيضًا.

طريقة الأداء الفني للإرسال المواجه من الأعلى (إرسال التنس):- تكون مراحل الأداء الفني للإرسال المواجه من الأعلى (إرسال التنس) كما يأتي:-

- يقف اللاعب بوضعية المشي المواجه للشبكة وتكون فتحة الرجلين مناسبة بعرض الكتف والنظر إلى اتجاه منطقة توجيه الإرسال.

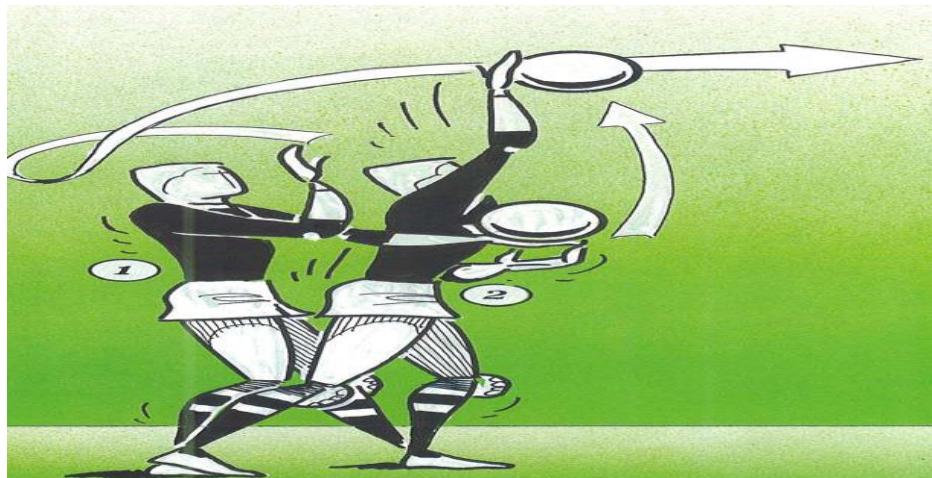
- يكون ثقل الجسم موزعاً بالتساوي على الرجلين وتكون الرجل اليسرى للأمام إذا كان اللاعب يؤدي الإرسال بالذراع اليمنى.

- تكون الكرة محمولة باليد اليسرى أو بكلتيهما أمام الجسم ويترك ذلك لللاعب حسب رغبته.

- يرمي اللاعب بعد ذلك الكرة إلى الأعلى، ويجب التأكيد على إن ارتفاع الكرة لا يقل من (1) متر إلى (2) متر وبصورة متقدمة وصحيحة بحيث تكون قريبة من الجسم وقريبة من الكتف الأيمن (اليد الضاربة)، كما يجب أن يعرف اللاعب إن ارتفاع الكرة سوف يحدد سرعتها فكلما كان أداء سريعا كلما كانت الكرة على ارتفاع أقل.

- ينتقل ثقل الجسم إلى الرجل الخلفية مع انتفاء بسيط في الركبتين وفي هذه الأثناء يكون تقوس الظهر للخلف، وكلما كان التقوس كبيراً مع مرحلة الذراع كلما استطاع اللاعب الوصول إلى السرعة المناسبة التي يتطلبها هذا الشكل من الإرسال.

- تتجه الذراع الضاربة للخلف أكثر ما يمكن وبصورة متتبة من المرفق، كما هو موضح في الشكل (22).

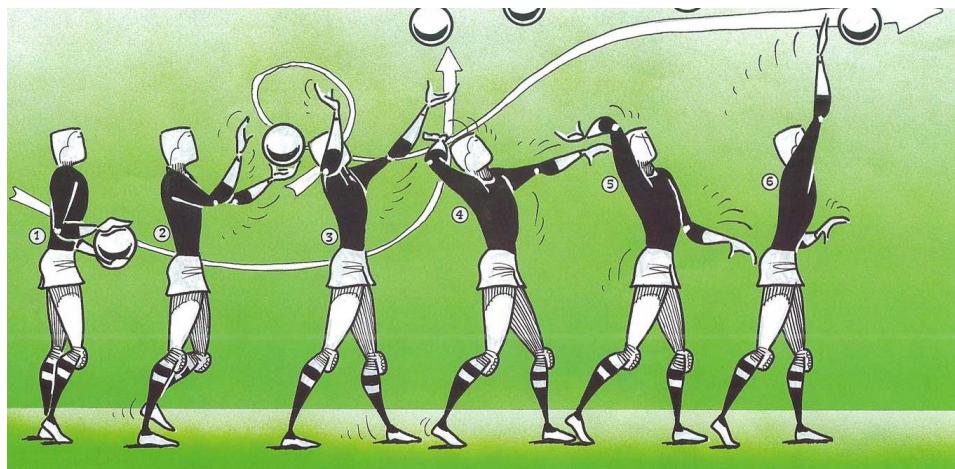


الشكل (22)

يوضح رمي الكرة وضربها في الإرسال من الأعلى المواجه (التنس)

- بعد ذلك يكون نقل حركي من الجزء إلى الذراع الممدودة التي تلتقي بالكرة في أعلى نقطة ومن الخلف والأسفل وترافقها قليلاً للأمام بحركة تحويط الرسغ عليها والذي يعطيها الدوران المطلوب وتبدأ هذه الحركة بمد الجزء للأعلى والأمام لحظة هبوط الكرة للأسفل.

- في نهاية الحركة يحاول اللاعب امتصاص شدة الضرب بتقديم الرجل اليمنى للأمام، إذ ينتقل نقل الجسم عليها ثم يسرع إلى داخل الملعب ليأخذ مكانه، وكما هو موضح في الشكل (23).



الشكل (23)

يوضح الأداء الفني للإرسال المواجه من الأعلى (إرسال التنفس)

بالكرة الطائرة

الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال المواجه من الأعلى (إرسال التنفس): - عند أداء الإرسال المواجه من الأعلى (إرسال التنفس) توجد أخطاء شائعة عدّة أهمها:-

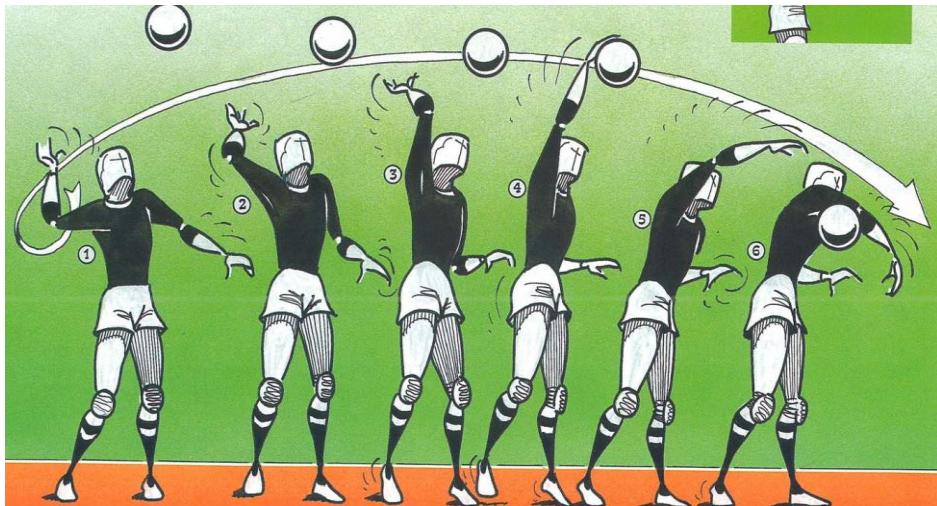
- 1-يرمي اللاعب الكرة للأعلى بارتفاع غير مناسب وتكون الذراع الضاربة في لحظة التقائها بالكرة مثنيّة.
- 2-يرمي اللاعب الكرة بصورة بعيدة عن اليد الضاربة.
- 3-حركة الرسغ غير فعالة وبطيئة مع عدم وجود تقوس بالظهر.
- 4-ضرب الكرة باليد المضمومة.

ثانيا-الإرسال المتموج الأمامي(الأمريكي):-يحتاج هذه الشكل من مهارة الإرسال إلى مهارة عالية وتدريب متواصل ليتمكن اللاعب من أدائه بصورة متقدمة وفعالة، فإذا استطاع اللاعب المرسل من أداء هذا الشكل من الإرسال بدقة يكون له تأثير نفسي كبير على لاعبي الفريق المنافس لأن الحركة المتموجة للكرة تضفي صعوبة كبيرة عند استقبالهم للإرسال.

وتختلف شدة تموج الكرة من لاعب إلى آخر وكذلك الحال بالنسبة لنوعية التموج فمنها تكون حركة التموج تارة للجانبين وتارة أخرى إلى الأسفل والأعلى، فضلاً عن إن الكرة تكون مفاجئة عند هبوطها للأسفل عكس الأشكال الأخرى لمهارة الإرسال التي تأخذ مساراً معلوماً بسبب إن مركز الكرة يتجه دائماً إلى صمام نفخ الكرة حيث يشكل مركز ثقل الكرة ولهذا يؤثر على نوعية تموجها وفي حالة ضرب الكرة في أثناء الإرسال والصمام للأعلى أو الأسفل فإن التموج يكون للأعلى أو الأسفل وإذا ضرب اللاعب الكرة والصمام من الجانبين فإن التموج يكون للجانبين.

طريقة الأداء الفني للإرسال المتموج الأمامي(الأمريكي):-يكون أداء هذا الشكل من المهارة مشابهاً لأداء الإرسال المواجه من الأعلى(إرسال التنفس) و

لكن اليد تكون مرفوعة بجانب و خلف الرأس و لا يتم تقوس الظهر و لا تتم متابعة الحركة و تضرب الكرة من نصفها الخلفي مع تثبيت رسم اليد الضاربة، كما هو موضح في الشكل(24).

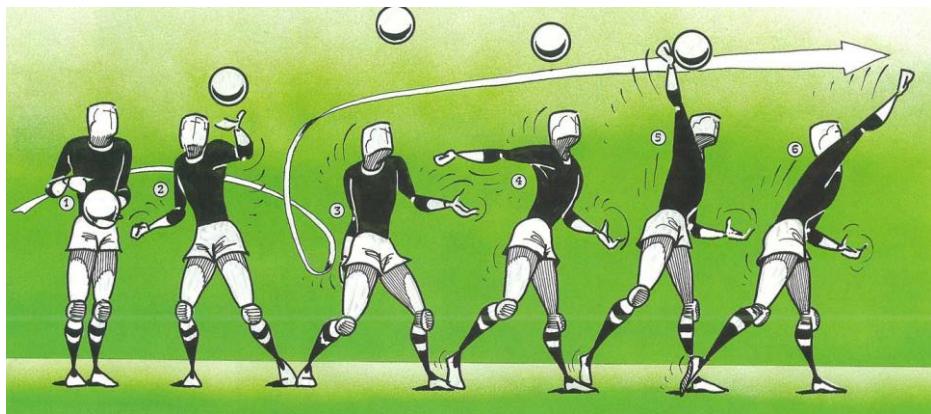


الشكل(24)

يوضح الأداء الفني الإرسال المتموج الأمامي(الأمريكي) بالكرة الطائرة
الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال المتموج الأمامي(الأمريكي):- عند أداء
الإرسال المتموج الأمامي(الأمريكي) توجد أخطاء شائعة عدّة أهمّها:-
1-اللاعب يرمي الكرة رمية غير صحيحة للأعلى مع اخذ تقوس في الجذع
للخلف.
2-مراقبة الذراع الضاربة للكرة إلى الأمام.
3-اللاعب يستعمل حركة تحويط الرسم على الكرة.
4-اللاعب يلقي بالكرة من الأسفل وبالأصابع فقط.

ثالثا-إرسال المتموج الجانبي(الياباني):- يكون أداء هذا الشكل من المهارة
متشابها لأداء الإرسال المتموج الأمامي وتخالف فقط في كون القسم العلوي من
الجذع يكون منحني للجانب كما في أداء الإرسال الخطاف وموازيا للشبكة،

وفي حالة ملامسة الكرة يحاول اللاعب فتل الجذع للأمام وضرب الكرة من الخلف والوسط وبدون عمل تقوس في الجذع، وكما هو موضح في الشكل(25).



الشكل(25)

يوضح الأداء الفني للإرسال المتموج الجانبي(الياباني) بالكرة الطائرة

الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال المتموج الجانبي(الياباني):-عند أداء الإرسال المتموج الجانبي(الياباني) توجد أخطاء شائعة وهي الأخطاء نفسها التي تحدث في أداء الإرسال المتموج الأمامي إلا إن حدوثها يكون من الجانب وليس مواجهها(للأمام).

رابعا-الإرسال الجانبي الخطاف(الهوك):-يعد الإرسال الجانبي الخطاف من أشكال الإرسال التي يستعمل فيه اللاعب القوة الانفجارية، ويكون احتمال فشل أداء هذا الشكل من الإرسال كبيراً بسبب القوة الكبيرة التي يستعملها اللاعب المرسل في أثناء أدائه، لذلك من الأفضل التأكيد على الأداء الفني الصحيح في

المراحل الأولى لتعلمه قبل استعمال القوة، إذ كلما تطور الأداء الفني زادت القوة بعد ذلك بصورة متدرجة.

ويصل اللاعب إلى استعمال القوة القصوى عندما يكون قد أتقن الأداء الفني لهذا الشكل من المهارة بصورة كاملة وجيدة، حينئذ يتمكن اللاعب من أدائه بثقة كبيرة ودون تردد.

ونادرًا ما يستعمل هذا الشكل من المهارة من قبل اللاعبين في الوقت الحاضر، علما أنه كان يعد من الإرسالات القوية التي استعملت في السنتينيات من القرن الماضي لاسيما قبل أن يستعمل اللاعبون في ذلك الوقت استقبال الإرسال بالذراعين (الساعدين) من الأسفل ولكن قلة نسبة استعماله عندما بدأت الفرق العالمية باستعمال استقبال الإرسال بالذراعين (الساعدين) من الأسفل، فضلاً عن استعمال شكل آخر من الإرسال أكثر فاعلية ألا وهو الإرسال (السحري) المتوج الأمامي والجانبي.

طريقة الأداء الفني للإرسال الجانبي الخطاف (الهوك): - تكون مراحل الأداء الفني للإرسال الجانبي الخطاف (الهوك) كما يأتي:-

- يقف اللاعب بفتح الرجلين بحيث تكون الفتحة بعرض الأكتاف تقريباً.

- تقل الجسم يكون موزع بالتساوي على الرجلين وتكون الورقة غير مواجهة وإنما جانبية بحيث يكون الكتف الأيسر موازياً للشبكة.

- تكون الكرة محمولة باليد اليسرى أو بكلتا اليدين أمام الجسم وفوق الورك قليلاً ويترك ذلك للاعب حسب رغبته.

- يكون الجسم في حالة ارتخاء وغير متصلب.

- يقوم اللاعب بثني الركبتين قليلاً إلى الأسفل ثم يرمي الكرة إلى الأعلى، بحيث لا تكون بعيدة عنه.

- بعد أن يرمي اللاعب الكرة إلى الأعلى يجعل نقل جسمه ينتقل إلى الرجل

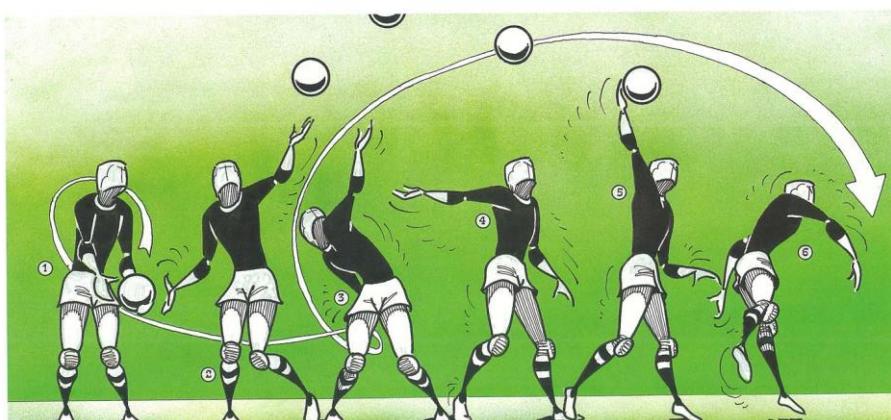
البعيدة عن الشبكة ويميل بجذعه للجانب مع مد الذراع الضاربة للجانب والأسفل إلى أن تمتد بصورة كاملة إلى خلف الورك، ويكون كف الذراع الضاربة متلاصقة بالأصابع ومشدودة وبشكل مجو夫.

- يصل ميلان الجزء للجانب بحيث يكون الكتف الأيمن منخفضاً عن الكتف الأيسر.

- ينتقل ثقل الجسم من الرجل البعيدة عن الشبكة إلى الرجل القريب منها بحركة فتل الجزء ومرحة الذراع بقوة وهذا عامل مساعدان للحصول على القوة المطلوبة للأداء.

- تطلق الذراع الممدودة بالكرة في أعلى نقطة أمام الجسم بالمنطقة القوية من راحة اليد ومن الأسفل والخلف وتراافقها قليلاً للأمام بحركة تحويط من الرسغ، كما في الإرسال المواجه من الأعلى (التنس) حيث يعطيها الدوران السريع والمطلوب في أثناء التحليق.

- من خلال القوة التي يستعملها اللاعب يلف جذعه ويصبح مواجهها للشبكة حيث يحاول اللاعب امتصاص شدة الضرب (القوة) بتقديم الرجل اليمنى للأمام، إذ ينتقل ثقل الجسم عليها ثم يسرع إلى داخل الملعب ليأخذ مكانه، وكما هو موضح في الشكل (26).



الشكل(26)

يوضح الأداء الفني للإرسال الجانبي الخطاف (الهوك) بالكرة الطائرة الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال الجانبي الخطاف (الهوك): - عند أداء الإرسال الجانبي الخطاف (الهوك) توجد أخطاء شائعة هي كالتالي:-

- 1-وقف اللاعب بفتحة بين الرجلين غير مناسبة.
- 2-لاعب يقف بشكل متصلب وغير مرتخي.
- 3-يرمي اللاعب الكرة للأعلى لارتفاع غير مناسب.
- 4-يرمي اللاعب الكرة بصورة بعيدة عن اليدين الصاربة.
- 5-حركة الرسغ غير فعالة وبطيئة مع عدم ميلان الجذع.
- 6-ضرب الكرة باليدين المضمومة.

خامساً- الإرسال الساحق:- يعد الإرسال الساحق من أشكال الإرسال ذات الطابع الهجومي المباشر التي لها تأثير كبير في لعبة الكرة الطائرة، ويرجع ظهوره إلى عام (1955) في بولندا، في حين يعتقد البعض الآخر إن ظهوره كان في السبعينيات وبالتحديد في عام (1960)، وقد احتل هذا الشكل من الإرسال مكانة بارزة في معظم البطولات الدولية التي أقيمت في السنوات الماضية، إذ أصبح استعماله مألوفاً من قبل العديد من فرق الرجال، إذ كانت له أهمية بارزة وقيمة خلال دورة الألعاب الأولمبية في لوس أنجلوس (1984) حين تمكن الفريق البرازيلي من إحراز المرتبة الثانية في تلك الدورة من خلال الاستعمال الجيد والمتقن للإرسال الساحق من قبل لاعبيه، الأمر الذي مكّنهم من إحراز تلك النتيجة.

وبالإضافة إلى ذلك فإن الفرق التي أحرزت المراتب الأربع الأولى في دورة الألعاب الأولمبية في أطلنطا (1996) استعملت حصراً الإرسال الساحق بنسبة (50%) قياساً بدورة الألعاب الأولمبية في برشلونة (1992)، إذ بلغت

نسبة استعمال الفرق للإرسال الساحق(25%) فقط، بعد ذلك بدأ هذا الشكل من الإرسال يستعمل بكثرة من قبل الفرق ذات المستويات العالية وبطريقة الضرب الساحق على وفق الموصفات الجسمية والبدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة، إذ تعد هذه الموصفات أساسية ومهمة لتعلم الإرسال الساحق، كذلك يتطلب تنفيذ هذا الإرسال قوة عضلات الرجلين للفوز وعضلات البطن والظهر لقوس الجسم خلفاً وأماماً وعضلات الأكتاف والذراعين لضرب الكرة حتى يتم تنفيذه من قبل اللاعب بدقة وتركيز تام.

إن لاعبي الكرة الطائرة بدؤوا يمارسون الإرسال الساحق (إرسال القفز) بمجازفة وجرأة أقل بسبب نظام تسجيل النقاط (التابع) والخوف المتعلق بارتكاب الأخطاء بيد انه وبعد مرحلة التأقلم على هذه المستجدات النفسية، بلغت ضرورة الإرسال مدى أوسع في المجال المهيمن على قمة العالم، إذ أن مجرد ضرب الكرة بقوة لا يعد كافياً، ولكن يجب تنفيذ ضرورة الإرسال الساحق بدقة أكثر ومهارة أعلى وبطريقة مليئة بالتنوع والإثارة، عليه يكون الفريق المنافس مهدداً دائمًا بظروف جديدة تحتم عليه أن يظهر رد فعل لها.

كما إن تحليق الكرة في الإرسال الساحق يستغرق زمناً قصيراً إذ تم قياس زمن تحليق الكرة من قبل الفرق الرجالية في أوروبا من (7-9) جزءاً من الثانية، الأمر الذي لا يتتيح للفريق المستقبل سوى مقدار (3) من الثانية مما يجعل مهمة لاعبيه صعبة إلى حد ما وخاصة عندما تكون التشكيلات الدفاعية لاستقبال الإرسال الساحق (ثنائية أو ثلاثية)، ولتعليم الإرسال الساحق يفضل إعطاء الإرسال المواجه من الأعلى (التنس) الذي يعد شكل من أشكال الإرسال القوية والمؤثرة وذلك لتشابهه مع مهارة الضرب الساحق من حيث هيئه تقوس الجزء وملامسة اليد الكرة من الأعلى، لذا يجب أن لا تتم المباشرة بالإرسال الساحق قبل أن يكون اللاعبون قد أتقنوا الإرسال المواجه من الأعلى (التنس) وقبل أن يكونوا قد

بلغوا مستوى أداء مرضي عند ثبات واستقرار ودقة التهيئة، كذلك عليهم التدريب على الإرسال الساحق كل على حدة مثل البدء والانطلاق ورفع الذراع أمام الكرة والهبوط.

طريقة الأداء الفني للإرسال الساحق:- تكون مراحل الأداء الفني للإرسال الساحق كما يأتي:-

1-مرحلة التهيه (الاستعداد):-في هذه المرحلة تكون المسافة بين الرجلين بعرض الأكتاف ومركز نقل الجسم موزعاً عليها بالتساوي بحيث تكون القدمان مؤشرتان للأمام، ويمكن تقديم قدم على قدم أخرى أو تكونان بشكل متوازي، فضلاً عن حدوث اثناء قليل في الركبتين بينما يكون الجذع عمودياً على الفخذين والرأس عمودياً أيضاً على الكتفين والنظر للأمام، أما الكرة فتحمل بين راحتي اليدين أو راحة اليد وأمام حزام الوسط.

2-مرحلة(رمي) الكرة إلى الأعلى:-في هذه المرحلة يتم رمي الكرة بصورة آنية في الهواء فوق وأمام كتف اليد الضاربة وبارتفاع مناسب يسمح لللاعب المرسل الوصول إليها بتوافق مع الخطوة التقرية الأخيرة، لأن ارتفاع رمي الكرة من الأمور المهمة والواجبة لتنفيذ الإرسال الساحق ويمكن رمي الكرة في الهواء بواسطة يد واحدة أو بكلتا اليدين، كذلك ينبغي التحكم في التوقيت في اثناء رمي الكرة من حيث بعدها أو قربها من جسم اللاعب، إذ من المهم جداً وعلى أي حال ترمي الكرة إلى الأعلى أو إلى الأمام شريطة أن يكون اللاعب المرسل تحت أو خلف الكرة عند ضربها، كما إن من الممكن رمي الكرة داخل الملعب طالما إن طيران اللاعب المرسل يكون خارج خط النهاية وقد يهبط داخل الملعب بعد تنفيذه ضرب الكرة.

3-مرحلة الخطوات التقرية:- تعد هذه المرحلة من المراحل المهمة والأساسية في تنفيذ أداء الإرسال الساحق، إذ إن كفاءة الخطوات التقرية تزيد قفزة

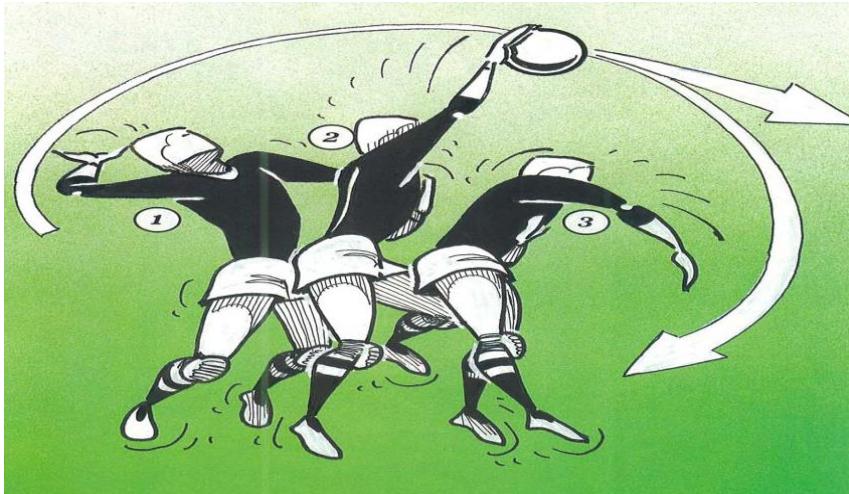
اللاعب المرسل من(12-20)سم وان هذه الزيادة تمنحه مناورة أكبر في الهواء، وللخطوات التقريرية مرحلتان هما:-

أ-خطوات العدو:-إن عدد خطوات العدو تقررها المسافة التي يحتاجها اللاعب المرسل للانتقال وسوف يتم شرح هذه المرحلة لللاعب المرسل الأيمن(وتعكس هذه الحالة لللاعب الأيسر)، وتكون الخطوة الأولى قصيرة ويتم فيها تحويل مركز نقل الجسم إلى الأمام وعلى مشط القدم اليمنى في حين تكون الخطوة الثانية بالقدم اليسرى التي تكون أسرع وأطول بحدود(90-60)سم، وتهبط القدم اليسرى بشكل منبسط بينما يكون الجسم منحنياً إلى الأمام، وفي أثناء خطوات العدو تكون حركة الذراع مشابهة لحركة الذراع الطبيعية في الركض ولكن بشكل أوضح وأوسع.

ب-خطوة الوثبة:-إن لاعبي الإرسال الساحق معظمهم يستعملون خطوتين للعدو بالإضافة إلى الوثبة التي هي عبارة عن خطوة رجل انفجارية تتم بالقدم اليمنى وتكون قفزة واطئة وطويلة وتصاحب هذه الخطوة تحريك الذراعين إلى الأعلى أمام الجسم، كما إن الوضع الصحيح والمحكم لكلا القدمين يؤمن انتقالاً مؤثراً للطاقة من حركة الركض إلى حركة القفز(النهوض)، فضلاً عن إن تحريك الذراعين إلى الأعلى يعزز ويوارن القفز، إن طول الوثبة تختلف باختلاف سرعة العدو وقوة عضلات الرجلين وتتراوح من(12-24) سم وتبدأ الوثبة بعيداً عن القدم اليسرى والنقطة التي تلامس القدم اليمنى بالأرض، وحين يكون الجسم معلقاً في الهواء تكون حركة القدم اليمنى سريعة حتى تلتحق بالقدم اليمنى، كما يحصل تزامن بين حركة الذراع الأمامية والحركة الأمامية للقدم اليسرى.

4-مرحلة التنفيذ(ضرب الكرة):-في هذه المرحلة يرفع اللاعب المرسل كلا الذراعين فوق الأكتاف ومن ثم تتنشى اليدين الضاربة من مفصل المرفق وتنخفض

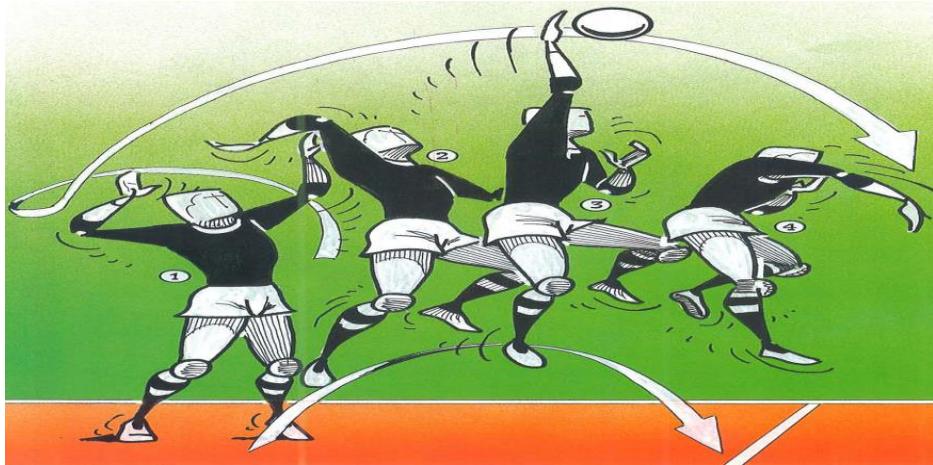
إلى الأسفل خلف رأس اللاعب، إن تنشيط عضلات الكتف والصدر يساعدان على مد الذراع لضرب الكرة إلى الأسفل ويعتمد ذلك دائمًا على الارتفاع الذي يتم منه الفعل، وبصرية خاصة من مفصل الرسغ(مفصل اليد) تفاصيل الكرة إلى ملعب المنافس بقوة هائلة، كما هو موضح في الشكل (27).



الشكل (27)

يوضح مرحلة التنفيذ(ضرب الكرة) في الإرسال الساحق بالكرة الطائرة

5-مرحلة الهبوط:- هي المرحلة التي يهبط فيها اللاعب المرسل بشكل معتمد وبأقل صدمة للمفاصل لأن تزامن الاستعمال الرديء للهبوط والقوى التي تتولد عند الهبوط تؤدي إلى إصابات الأطراف السفلية، وتنتهي مرحلة الهبوط هذه بعد ضرب الكرة، إذ يهبط اللاعب المرسل إلى الأرض بارتخاء على كلا القدمين داخل الملعب وبذلك يكون تفاصيل القفز خارج الملعب بينما يكون تفاصيل ضرب داخل الملعب، كما هو موضح في الشكل (28).



الشكل (28)

يوضح الأداء الفني للإرسال الساحق بالكرة الطائرة

الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال الساحق:- عند أداء الإرسال الساحق توجد
أخطاء شائعة عدّة أهمّها:-

- 1- اللاعب يقوم بأداء الإرسال الساحق من الوقوف وبدون الخطوات التقرية.
 - 2- اللاعب لم يأخذ خطوة واسعة وعميقة تساعدّه على النهوض بصورة جيدة للأعلى.
 - 3- اللاعب لم يعمل تقوس المطلوب بالجذع إلى الخلف في أثناء ضرب الكرة.
 - 4- اثناء الذراع الضاربة من مفصل الكتف لم يكن خلف الرأس، والتقاء الكرة يكون بالذراع الضاربة المثلثة ومن الأسفل وليس من أعلى نقطة.
- سادسا- الإرسال المتموج من القفز:**- يكون أداء هذا الشكل من المهارة مشابها لأداء الإرسال المتموج الأمامي (الأمريكي) ولكن اللاعب يضرب الكرة من حالة القفز ، لذا تنتقل الكرة من إلى نقطة أعلى من الإرسال المتموج من الوقوف ، لذا يكون أداء الإرسال المتموج من القفز أكثر صعوبة في الإتقان من الإرسال المتموج من الوقوف لأن رمي الكرة للأعلى وأداء الركضة التقرية تكون أصعب

في مرحلة التنفيذ، ومتى ما أتقن اللاعب المرسل وأجاد كيفية رمي الكرة إلى الأعلى وبصورة فعالة ومستمرة يمكن أن يكون الإرسال المتموج من القفز ناجحاً جداً، لأن اللاعب المستقبل في الفريق المنافس سيتوقع أن الكرة سيكون فيها دوران، لأن اللاعب المرسل يضرب الكرة من القفز ويضرر الإرسال وكأنه الإرسال الساحق، واهم ما يميز هذا الشكل من الإرسال هو ارتفاع نقطة التقاء الكرة مع اليد الضاربة يكون أعلى أو بمستوى ارتفاع الشبكة مما يؤدي إلى أن يكون انتقال مسار الكرة من مكان ضربها إلى ملعب الفريق المنافس مستقيماً وقريباً جداً من الحافة العليا للشبكة الأمر الذي يشكل صعوبة بالغة على اللاعب المستقبل في توقع مسار الكرة وسرعتها ومكان سقوطها.

والأخطاء الشائعة في أداء هذا الشكل من الإرسال تكون نفسها عند أداء الإرسال المتموج الأمامي(الأمريكي) والإرسال الساحق، وعند التدريب على مهارة الإرسال وتأشكالها المختلفة يجب على المدرب القيام أو إتباع الخطوات الآتية:-

1-تحسس اللاعب لملمس الكرة و التعرف على وزن الكرة و ارتدادها من الأرض أو من الذراع.

2-تبادل مسك الكرة بين اللاعبين و تحسس جلدتها.

3-دحرجة الكرة على الأرض من الركض المنخفض.

4-طبعبة الكرة على الأرض.

5-أداء لعبة صغيرة بكرة الطائرة مثل (صياد السمك، إسقاط الأقماع، الكرة الطائرة بالمسك .. الخ).

6-طبعبة الكرة على الذراع الواحدة من التبديل.

بذلك يكون اللاعب قد تعرف على وزن الكرة و حجمها و مقدار القوة التي سينبذلها لرمي الكرة لنقطة معينة.

التمرينات الازمة لتطوير مهارة الإرسال: - حتى يستطيع اللاعب تكوين فكرة صحيحة عن المهارة ثم أدائها عمليا يجب شرح الحركة بصورة وافية وعرضها أمام اللاعبين مع تصحيح الخطأ والتأكد على أن يتم تعلم الإرسال دائما داخل ملعب الكرة الطائرة، ومن التمرينات الازمة لتطوير الإرسال هي:-

- ضرب الكرة إلى الزميل الذي يقف على بعد (2-3) أمتار.
- ضرب الكرة إلى الحائط من مسافات مختلفة (2 ثم 3 ثم 4 ثم 6 ثم 9) متر.
- ضرب الكرة إلى اللاعب الذي يقف على الخط الجانبي ويقابله ضارب الكرة على الجانب المقابل الآخر، ويؤدي هذا التمرين أعضاء الفريق جميعهم وعلى امتداد الخطين الجانبيين.

- ضرب الكرة إلى الزميل الذي يقف في الملعب المقابل ومن فوق الشبكة وفي منتصف المنطقة الخلفية ثم تبدأ المسافة تكبر لحد رجوع اللاعب المرسل إلى خط النهاية (منطقة الإرسال).

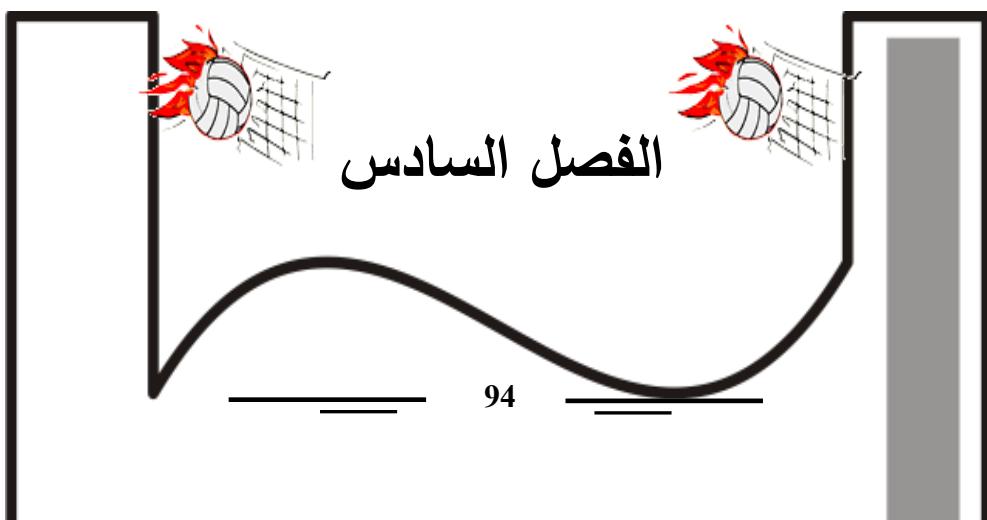
- ضرب الإرسال من منطقة الإرسال الصحيحة وبشكل عشوائي ودون تحديد إلى الملعب المقابل والتأكد على الأداء القانوني الصحيح فقط.

- ضرب الكرة إلى الزميل الذي يقف في منطقة محددة في الملعب المقابل
- ضرب الكرة إلى الزميل الذي يحاول تغيير موقع تواجده في الملعب المقابل
ويحاول اللاعب المرسل توجيه الإرسال إليه.

- ضرب الكرة إلى أهداف تم وضعها في الملعب المقابل ويحاول اللاعب المرسل
توجيه الإرسال إليها.

- وضع مربعات داخل الملعب المقابل ويحاول اللاعب المرسل توجيه الإرسال
إلى هذه المربعات.

- عمل مناسبة بين اللاعبين لإصابة المريعات الموجودة داخل الملعب المقابل وصغرى مساحة هذه المريعات في كل مرة.
- وضع حبل فوق الشبكة بارتفاع متر واحد ويحاول اللاعب المرسل ضرب الإرسال بين الحبل والشبكة لتعويذه على أداء الإرسال بدقة وعلى ارتفاع منخفض وقريب من الشبكة.
- أداء الإرسال بعد مجهد بدني إضافي لتعويد اللاعب على الأداء الصحيح للإرسال بعد تعرضه لحالة الإجهاد البدني.



مهارة الضرب الساحق



الفصل السادس

مهارة الضرب الساحق

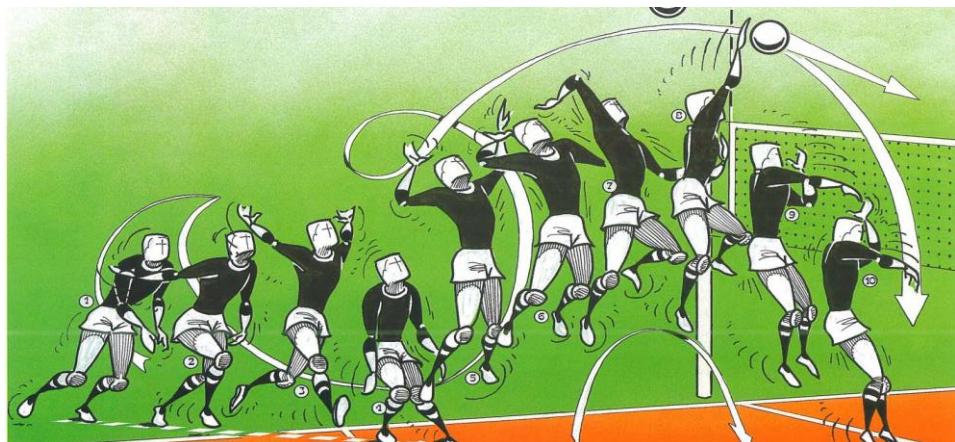
تعريف مهارة الضرب الساحق:- هي إحدى المهارات الأساسية الهجومية في لعبة الكرة الطائرة وهي عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية، كما تعرف بأنها السلاح الهجومي، إذ يقوم اللاعب الضارب بضرب الكرة بأقصى قوة وسرعة في ملعب الفريق المنافس، كما هي المهارة ذات الهجومية الأكثـر حسماً وتأثيراً في إحراز النقاط للفريق إذا تم أداؤها بصورة صحيحة واستغلال ثغرات الفريق المنافس.

أهمية مهارة الضرب الساحق:- إن الهدف الأساس لهذه المهارة هو تحقيق نتيجة فهي تعد السلاح الأول لإحراز النقاط للفريق ومن أهم المهارات الهجومية التي لها تأثير مباشر وفعال في تحقيق الفوز وتفوق فريق على آخر، فضلاً عن كونها من المهارات الحاسمة التي تعبر عن النتيجة النهائية لجهود الفريق ككل، ومهارة الضرب الساحق من المهارات التي تطورت بشكل ملحوظ منذ ظهورها وأصبحت من أهم وسائل الهجوم لما تتسم به من (قوة وسرعة) ومع هذا التطور ظهرت أنواع عدـة لهذه المهارة التي تتسم بنسب عالية من القوة والسرعة في الأداء ودقة التوجيه إلى ملعب الفريق المنافس، وتنطلب هذه المهارة عند أدائها إلى درجات عالية من القوة والسرعة والتوازن والدقة كذلك التحمل لأداء عدد غير محدد من الضربـات الساحقة في أثناء المباراة الواحدة فضلاً عن إنها تتطلب مركباً من التوازن والدقة والتحمل والقدرة العضلية وسرعة الحركة وبدون الميكانيكيات الصحيحة من كل هذا يعد جهداً ضائعاً.

كما تعتمد هذه المهارة بشكل أساسي على الإعداد الجيد الذي يتيح لللاعب الضارب التصرف السليم وتتوسيع الضربـات على وفق متطلبات وظروف اللعب، لهذا فإن هذه المهارة تتطلب نوعية معينة من اللاعبـين الذين يمتازون بحسن التصرف وسرعة البديهة والثقة بالنفس وطول القامة والقدرة الانفجارية في الوثب

والقفز والضرب والدقة في الأداء بالإضافة إلى الهبوط الصحيح وفي الوقت نفسه الاستعداد للدفاع في موقعه، لهذا لا يستطيع اللاعبون جميعهم القيام بأداء هذه المهارة نظراً لاختلاف في التكوين الجسمي والقدرات البدنية والحركية الأمر الذي يدعو إلى تدريب لاعبي الفريق جميعهم على أداء هذه المهارة ومن ثم اختيار أفضلهم للقيام بمهمة أدائها في أثناء اللعب.

وتحتفي مهارة الضرب الساحق عن غيرها من مهارات الكرة الطائرة بمرحل أدائها الفني (التكتيكي)، إذ إنها تتم بالقفز عالياً بضرب الكرة من أعلى نقطة لتعبر الشبكة مع دقة توجيهها لتصل بقوة وسرعة إلى نصف الملعب الآخر، وتتمر مهارة الضرب الساحق بخمس مراحل في الأداء، فضلاً عن أن أشكال الضرب الساحق جميعها تتشابه في مراحل أدائها جميراً ماعدا مرحلة الضرب الساحق (التنفيذ) التي تظهر فيها اختلافات وعلى وفق متطلبات اللعب وظروفه، وكما هو موضح في الشكل (29).



الشكل (29)

يوضح الأداء الفني للضرب الساحق المواجه (العالي) الكرة الطائرة

أهمية مهارة الضرب الساحق:-عند تعلم الأداء الفني للضرب الساحق بالكرة الطائرة توجد شروط عدة لابد أن توفر لدى اللاعب وهذه الشروط هي:-

1-قوه وسرعة الذراع عند الضرب وقدرته على التوافق الحركي بين أجزاء جسمه.

2-تركيز الانتباه وملاحظته لنقطات الضعف في الفريق المنافس.

3-الضرب من أعلى نقطة في الكرة عند أداء الضربة لأنها العامل الأساسي في تنفيذ هذه الضربة بنجاح.

4-القدرة والإمكانية على أداء أشكال مختلفة من الضرب الساحق.

أشكال الضرب الساحق:-جمعت المصادر العلمية معظمها على إن هناك ستة أشكال للضرب الساحق بالكرة الطائرة هي:-

1-الضرب الساحق المواجه(العلالي).

2-الضرب الساحق بالدوران.

3-الضرب الساحق الجانبي(الخطاف).

4-الضرب الساحق بالرسغ.

5-الضرب الساحق بالخداع.

6-الضرب الساحق من الملعب الخلفي.

وتؤدى عملية ضرب الكرة في السطح العلوي بحيث تتعطى اليد الكرة لتجعلها في حركة دورانية وترجع الذراع بكمالها في أثناء الضرب وتكون الزاوية بين الساعد والعضد قائمة لمنح الضربة الساحقة قوة اكبر.

أولا-الضرب الساحق المواجه(العلالي):-يعد هذا الشكل من المهارة من أكثر الأشكال تكرارا في اللعب حسب النسبة المئوية التي يحققها في المباريات، ويكون اتجاه الضرب في هذا الشكل من المهارة في اتجاه الركضة التقرية،

ويتم أداء هذا الشكل في الغالب من مركزي اللعب (2، 4) باتجاه الخطوط الجانبية لملعب الفريق المنافس.

إن هذا الشكل من مهارة الضرب الساحق يستعمل للتخلص من حائط الصد للفريق المنافس ويستعمل بصورة خاصة من اللاعبين طوال القامة في الخط الأمامية والخط الخلفي على حد سواء.

طريقة الأداء الفني للضرب الساحق المواجه(العالي):- تكون مراحل الأداء الفني الضرب الساحق المواجه(العالي) كما يأتي:-

1-مرحلة الاستعداد(التهيؤ):- تعد المرحلة الأولى من مراحل أداء مهارة الضرب الساحق ويكون وضع الجسم في هذه المرحلة يكون كما يأتي:-
- يكون الجسم في حالة ارتخاء.

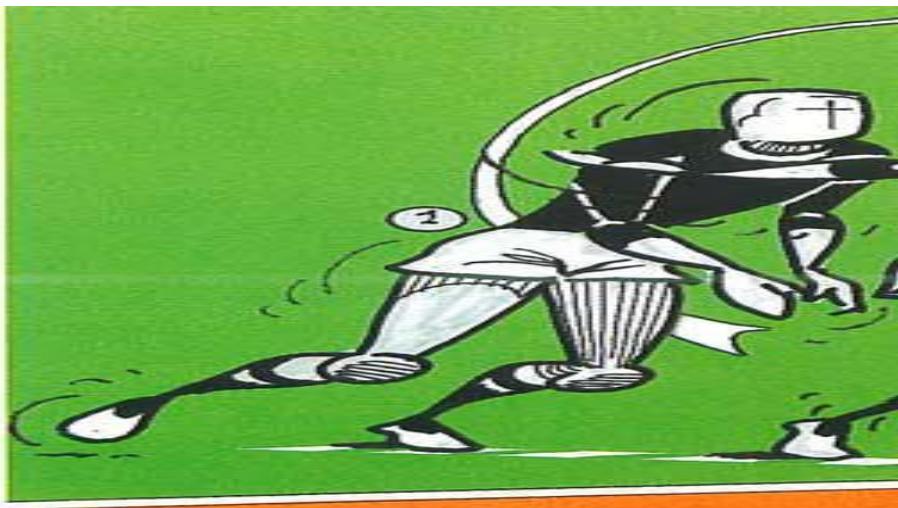
- القدمان متوازيتان أو تقديم قدم على قدم أخرى.
- يوجد انتلاء بسيط في الرجلين.

- ميلان الجزء قليلاً إلى الأمام.

- الذراعان تكونان ممدودتين ومتداлиتين بجانب الجسم.

- النظر يكون إلى ملعب المنافس وإلى عملية إعداد(تهيئة) الكرة.

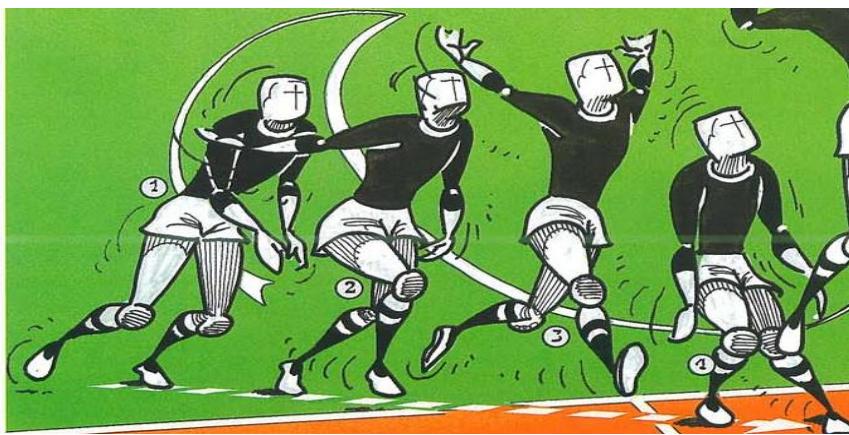
- وضع الاستعداد(التهيؤ) في مركزي الهجوم(4، 2) تكونان على بعد (3)- (4) أمتار من الشبكة، وكما موضح في الشكل (30).



الشكل (30)

يوضح وضع مرحلة الاستعداد (التهيؤ) في الضرب الساحق

2- مرحلة الاقتراب (الخطوات التقريرية):- تتصف هذه المرحلة بعدم وجود مسافة معينة لللاعب الضارب وإنما ظروف وحالات الكرة هي التي تحدد المسافة له، فمعظم اللاعبين الذين ينفذون الضرب الساحق يتذمرون (3-4) خطوات تقريرية تجاه الكرة، عدا اللاعبين الضاربين في مركز (3) والذين ينفذون الضرب الساحق الخاطف وال سريع فإنهم يتذمرون خطوتين تجاه الكرة، كما هو موضح في الشكل (31).



الشكل (31)

يوضح مرحلة الاقتراب (الخطوات التقرية) في الضرب الساحق

واقترباً من العملية التعليمية آثرنا توضيح مراحل تنفيذ الخطوات (3-4) كحالة مفصلة للمتعلم الذي سيجد شيئاً من السهولة في تنفيذ هذه المرحلة أو من خلال ملاحظة وتعيين الذراع المستعملة للضرب، فإذا كانت الذراع الضاربة هي الذراع اليمنى، فيجب عليه:-

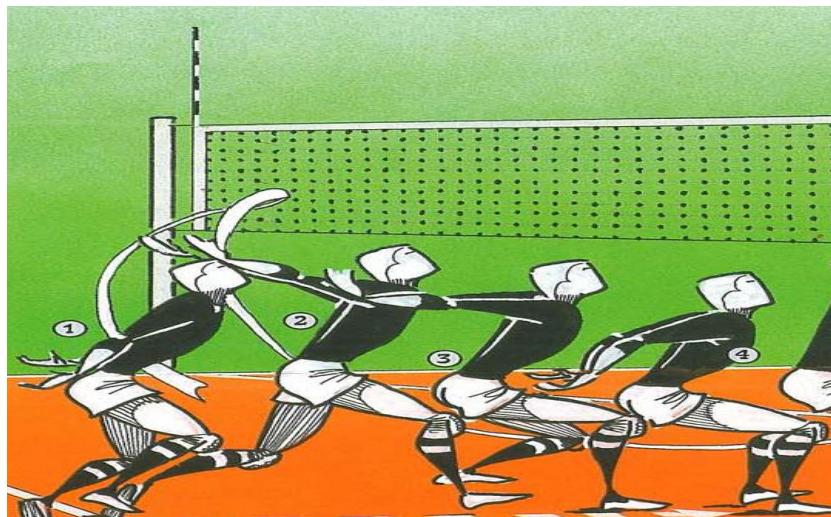
-تقديم القدم اليمنى بخطوة قصيرة خطوة أولى سريعة وموجهة للجسم باتجاه الوضع الصحيح والمناسب ثم ثالثها خطوة طويلة بعض الشيء بالقدم اليسرى وبضرب القدمين الأرض بقوة للحصول على قوة رد فعل الأرض التي ينتج منها وعليه دفع الجسم إلى الأمام بشكل سريع وانسيابي.

-بعدها تبدأ الخطوة الثالثة بتحريك القدم اليمنى مرة أخرى بأخذ مسافة أطول من سابقتها مشكلة أطول الخطوات التي يخطوها اللاعب الضارب لإيقاف الرخ الكبير الذي يحدث للجسم وتحويل القفز بالاتجاه العمودي لمساعدة دفع

القدم اليسرى التي خطت الخطوة الرابعة لتشكيل قوة انفجارية جراء التوقف والكبح الذي يحول القفز الأفقى إلى عمودي وحصول حالة النهوض.

يجب ملاحظة أن يكون موضع القدم اليسرى أمام القدم اليمنى قليلاً وبمسافة عرض الكتفين تقريباً وبشكل سريع وكأن الخطوتين الأخيرتين قد حدثتا بوقت واحد دعماً لحالة وقوف القفز، وبصورة عامة تجدر الإشارة إلى أن يكون هناك تدرج بسرعة حركة الخطوات التقريرية مشكلة إيقاعاً منظماً للأداء بشكل اقتصادي بالإضافة إلى جمالية الأداء، كون هذه المهارة من أكثر المهارات متعة وتشويقاً للجمهور في الوقت الذي تشكل فيه حالة إحباط وتحطيم لدافع المنافس.

-حركة الذراعين مهمة جداً في مرحلة الاقتراب(الخطوات التقريرية) والقفز وخاصة عند وصول اللاعب الضارب إلى الخطوتين الأخيرتين(3)، لأنها يحتاج إلى توليد طاقة كبيرة لجعل قفزته قوية، فعند وصول القدم إلى الخطوة الثالثة فإن الذراعين كلتיהם ترجعان إلى الخلف والى الأعلى وبأقصى قوة ممكنة وان تكونا مستقيمتين وفي حالة ارتفاع قدر الإمكان وعند التحضير للخطوة الرابعة تتقدم إلى الأمام وبحركة سريعة جداً تتراجع مع الاقتراب بجانب الركبتين وكما هو موضح في الشكل(32).

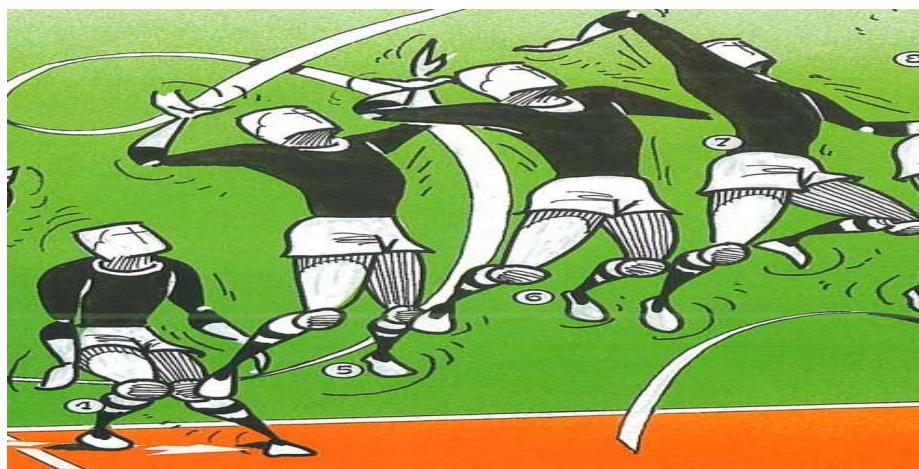


الشكل(32)

**يوضح حركة الذراعين في مرحلة الاقتراب(الخطوات التقربيّة)
الخطوة الرابعة**

3-مرحلة الارتفاع (النهوض):-تبدأ هذه المرحلة بعد الانتهاء من مرحلة الاقتراب (الركضة التقربيّة) بمرحمة الذراعين إلى الخلف والى الأسفل ومن ثم الاستمرار بالمرحمة إلى الأمام والى الأعلى مع انتقال مركز ثقل الجسم من العقبيين إلى المشطين بصورة آنية، وتعد هذه الحركة مهمة جداً للمساعدة في الارتفاع(النهوض) إلى الأعلى ويكون الجسم محنيناً إلى الأمام قليلاً قبل لحظة الارتفاع بحيث تكون الأكتاف عمودية فوق الركبتين.

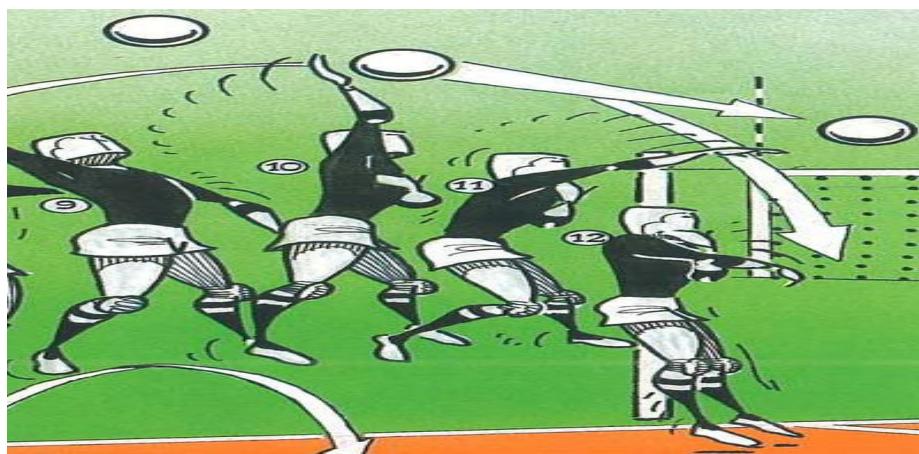
وكلما كانت زاوية الانثناء في الركبتين قليلة كلما قل الضغط على العضلة الرباعية والعضلات القابضة للورك وهذا بدوره يعطي ارتفاعاً عالياً جداً لللاعب الضارب، أما حركة الذراعين فهي تؤدي دوراً مهماً في عملية الارتفاع لأن اللاعب الضارب يحتاج إلى طاقة كبيرة لجعل قفزته قوية، وكما هو موضح في الشكل(33).



الشكل(33)

يوضح مرحلة الطيران في الضرب الساحق بالكرة الطائرة

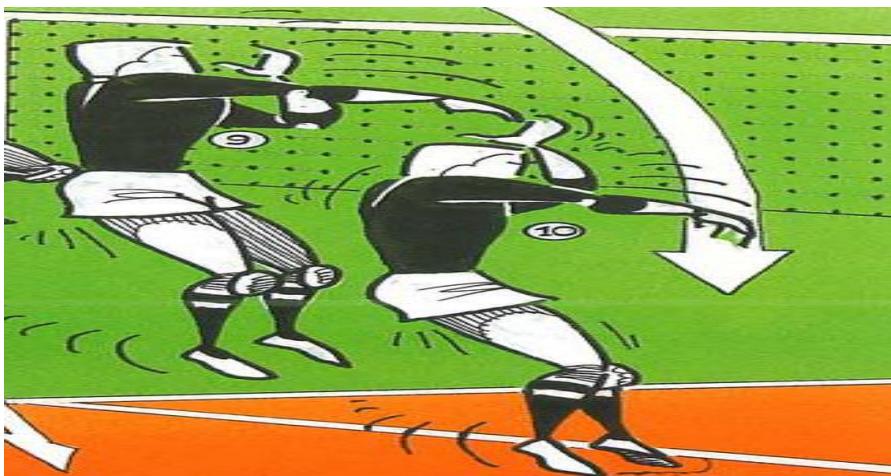
4-مرحلة التنفيذ(ضرب الكرة):-بعد عملية الارتفاع(النهوض) مباشرة وعند وصول اللاعب الضارب إلى أقصى ارتفاع يحصل تقوس في جسم اللاعب إلى الخلف كذلك تتحرك الذراع الضاربة من الأمام إلى الأعلى مع انتشارها من مفصل المرفق الذي يكون أعلى من مستوى الكتف ومرجحتها إلى الخلف في حين تكون الذراع غير الضاربة (الحرة) ممدودة بشكل أفقي لغرض التوازن في الهواء مع فتل الجذع من مفصل الحزام باتجاه الذراع الضاربة، وفي الوقت نفسه يتحرك مرفق الذراع الضاربة إلى الأعلى أمام الكرة في أقصى ارتفاع يصل إليه اللاعب بعدها تبدأ اليد الضاربة بلمس الكرة من الزاوية العليا لها مع مراقبة الذراع الكرة قليلاً في الاتجاه المرغوب فيه مع عمل حركة تحويط فعالة للكرة من مفصل الرسغ وأخيراً ترك اليد للكرة والاستعداد (التهيؤ) للهبوط، وكما هو موضح في الشكل(34).



الشكل (34)

يوضح مرحلة التنفيذ(ضرب الكرة) في مهارة الضرب الساحق

5-مرحلة الهبوط:-في هذه المرحلة يهبط اللاعب الضارب على مقدمة القدمين ومواجههاً للشبكة بسحب الذراعين إلى الأسفل تجنبًا بلمسها من خلال ثني الذراعين بجانب الجسم، أما الجذع فيكون مائلًا قليلاً إلى الأمام مع حدوث انتلاء في مفاصل الكاحل والركبة والورك لامتصاص شدة الهبوط خوفاً من الإصابات، وان هذا الانثناء يكون عميقاً استعداداً للتحرك بصورة أسرع للدفاع عن الكرة بعد الهجوم، وينبغي التأكيد على أن لا تكون نقطة الهبوط بعيدة عن نقطة الارتفاع(النهوض) لتقادي أخطاء الشبكة أو اجتياز خط المنتصف، كما هو موضح في الشكل(35).



(35) الشكل

يوضح مرحلة الهبوط في الضرب الساحق بالكرة الطائرة

الأخطاء الشائعة في الأداء الفني للضرب الساحق المواجه (العلوي):- عند أداء الضرب الساحق المواجه (العلوي) بالكرة الطائرة توجد أخطاء شائعة عدّة أهمّها:-

1- يقوم اللاعب بأداء الضرب الساحق من الوقف وبدون الخطوات التقرية.
2- اللاعب لم يأخذ خطوة واسعة وعميقة تساعدّه على الارقاء بصورة جيدة للأعلى.

3- اللاعب لم يأخذ التقوس اللازم للجذع إلى الخلف في أثناء الضرب الساحق.
4- اثناء الذراعين لم يكن خلف الرأس من مفصل المرفق والتقاء الكرة يكون بالذراع المثبتة من الأسفل وليس من أعلى نقطة.

ثانياً:- الضرب الساحق من الدوران:- استعمل هذا الشكل من المهارة سابقاً ويطلق أحياناً تسمية الهجوم الثلاثي وان أكثر المراكز استعمالاً لهذا الشكل هو من مركز (3) ومن اللاعب الضارب في مركز (4) إذا يستعمل الذراع اليمين، ومن اللاعب الضارب في مركز (2) إذا يستعمل الذراع اليسار، ونادراً ما

يستعمل هذا الشكل من المهارة في الوقت الحاضر من قبل الفرق ذات المستوى المتقدم.

طريقة الأداء الفني للضرب الساحق من الدوران:- إن الركضة التقريبية والارتفاع ثم الهبوط في جميع أشكال مهارة الضرب الساحق تكون متشابهة إلا إنها تختلف فقط في مرحلة التنفيذ(لحظة الضرب)، وتتلخص طريقة الأداء الفني لهذا الشكل من المهارة بالاتي:-

-يبدأ اللاعب بضرب الكرة بعد الارتفاع وبعد أن يلف كتف اليد الضاربة للخارج حتى تصبح بصورة موازية للشبكة وترافق اليد الكرة بعد ذلك في زاوية(45)بعد قتل القسم العلوي للجسم بحيث يصبح مواجهها إلى الشبكة.- يكون دائما اتجاه الضرب الساحق إلى مركز(1)ومركز(2) من ملعب الفريق المنافس وطبعا تكون زاوية قتل الجذع في مركز (4) أقل منه في مركز(3) وذلك لأن اللاعب في مركز(4) يكون قريبا من الخط الجانبي الأيسر، بينما يستطيع من القيام بقتل الجذع بدرجة(45 ٠) من مركزي(2و3) وكما هو موضح في الشكل(36).



الشكل (36)

يوضح طريقة الأداء الفني للضرب الساحق من الدوران

الأخطاء الشائعة في الأداء الفني للضرب من الدوران:- عند أداء الضرب الساحق من الدوران(الثلاثية) بالكرة الطائرة توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

-اللاعب يركض باتجاه الشبكة دون اخذ زاوية بدرجة (45).
-اللاعب يقوم بالقفز والكرة تكون خلفه لذلك لا يستطيع من عمل ضرب ساحق قوي.

-اللاعب يضرب الكرة بدون اثناء للخلف بشكل كافي في اليد الضاربة ويلتقي الكرة بالأصابع.
-

اليد الضاربة تلتقي بالكرة وبالذراع المثلثة من مفصل المرفق.

ثالثا:-الضرب الساحق الخطاf(الجانب):- هو أحد الأشكال الحركية لمهارة الضرب الساحق ويؤدي عندما يكون إعداد الكرة بعيداً من الشبكة أو يؤدى للتغيير من الرتابة ومجاجة لاعبي الفريق المنافس بشكل آخر من الضرب الساحق.

طريقة الأداء الفني للضرب الساحق الخطاf(الجانب):- تتشابه طريقة الأداء الفني للضرب الساحق الخطاf لأشكال مهارة الضرب الساحق الأخرى، إلا أنه يختلف عنها في لحظة الضرب حيث يكون اتجاه الأكتاف في أعلى نقطة في التحليق موازياً للشبكة وتكون الكرة قريبة من اليد اليمنى البعيدة عن الشبكة ثم تضرب الكرة بالرسغ وتراقق اليد الكرة وبشدة كما في الإرسال الخطاf، وكما هو موضح في الشكل (37).



الشكل (37)

يوضح طريقة الأداء الفني للضرب الساحق الخطاf(الجانب)

الأخطاء الشائعة في الأداء الفني للضرب الساحق الخطاف(الجانبي):-عند أداء الضرب الساحق الخطاف بالكرة الطائرة توجد أخطاء شائعة وهي أخطاء الإرسال الخطاف نفسها، إلا إن الضرب الساحق الخطاف يقوم على التحليق، فضلاً عن ارتباطه بإعداد الكرة له من قبل اللاعب المعد، بالإضافة إلى حائط الصد للفريق المنافس، ومن أهم هذه الأخطاء هي:-عند أداء الضرب الساحق الخطافي توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

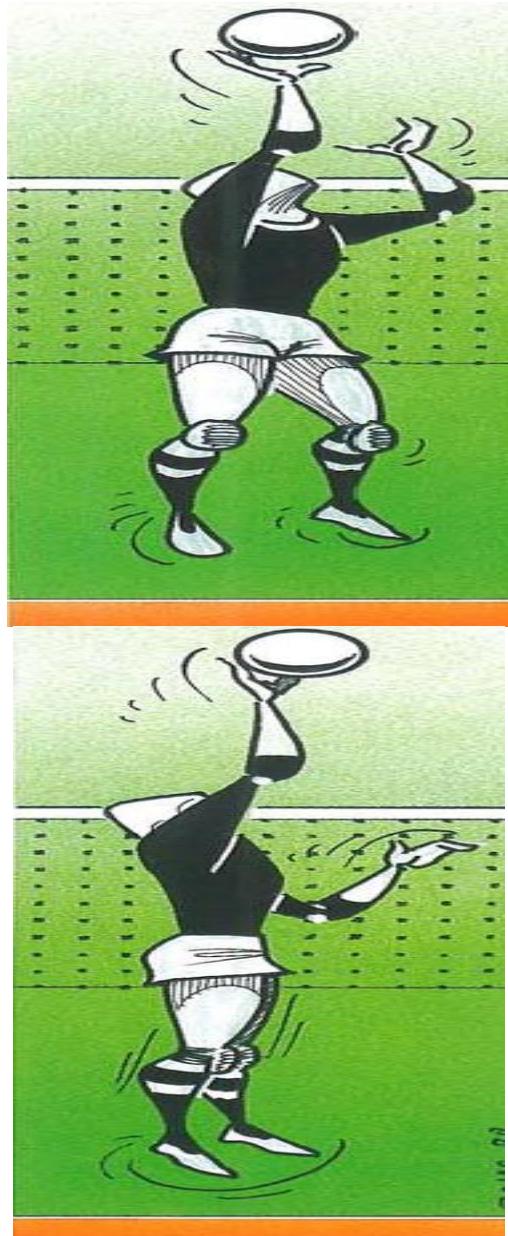
- 1- تكون الذراع الضاربة في لحظة التقائها بالكرة مثنية.
- 2- الارتفاع يكون قبل الوصول إلى الكرة.
- 3- ضرب الكرة باليد المضمومة.

رابعا:-الضرب الساحق بالرسغ:-يستعمل هذا الشكل من المهارة في موقف عدة في المباراة ومنها :-

- 1- وجود حائط صد قوي للاعبين الفريق المنافس.
- 2- عدم الاتزان الجيد لللاعب الضارب في الهواء.
- 3- وجود ضعف واضح ومعين في الخط الدفاعي للفريق المنافس.
- 4- اللاعبون المهاجمون قصار القامة.

طريقة الأداء الفني للضرب الساحق بالرسغ:-تشابه طريقة الأداء الفني للضرب الساحق بالخداع لطريقة الأداء الفني للضرب الساحق المواجه(العالى) والضرب الساحق بالدوران، ويؤدى هذا الشكل من المهارة عندما يكون اللاعب الضارب على استعداد كامل لأداء الضرب الساحقة وذلك بمحاجنة لاعب الفريق المنافس وبإيقاف حركة الذراع واليد الضاربة قبل ملامسة الكرة مباشرة وفي هذه اللحظة تكون الذراع عمودية تقريباً ويثبت رسم اليد الضاربة ويضرب الكرة من الزاوية السفلى الجانبية لرفع الكرة من فوق حائط الصد وإلى مكان الفراغ، وعلى اللاعب الضارب أن يخفي هذه الحركة وذلك لتوجيه الكرة في

مكان يصعب على لاعبي الفريق المنافس التحرك إليه وإنقاذ الكرة، وكما هو موضح في الشكل (38).



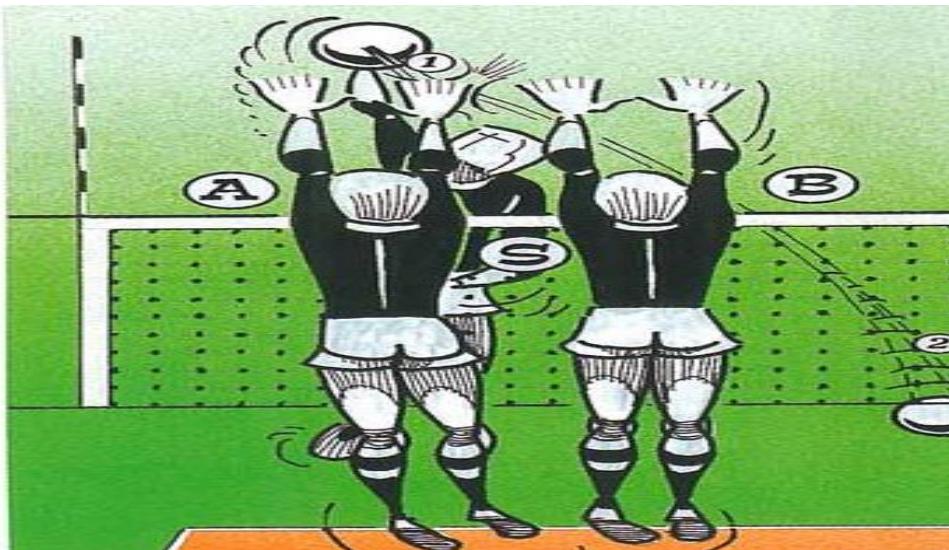
الشكل (38)

يوضح طريقة الأداء الفني للضرب الساحق بالرسن

الأخطاء الشائعة في الأداء الفني للضرب بالرسغ:- عند أداء الضرب الساحق
بالرسغ بالكرة الطائرة توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-
1- تكون الد Razia الضاربة في لحظة التقائها بالكرة مثنيّة.
2- الارتفاع يكون قبل الوصول إلى الكرة.
3- ضرب الكرة من الزاوية العلية لها.

خامسا:- الضرب الساحق بالخداع:- يستعمل هذا الشكل من مهارة الضرب الساحق للأغراض الخططية ويتميز عن الضربة الساحقة الساقطة بقدرة أكبر على التمويه والخداع، والهدف من هذا الشكل من المهارة هو تخلص اللاعب الضارب وانفراده في الضرب الساحق ومن إعاقة حائط الصد الفريق المنافس.

طريقة الأداء الفني للضرب الساحق بالخداع:- تتشابه طريقة الأداء الفني للضرب الساحق بالخداع للضرب الساحق المواجه (العالي) إلا أنه عن مرحلة التنفيذ (ضرب الكرة) يتوقف الضرب وتوجه الكرة بواسطة أصابع اليدين الضاربة بعد لمسها من أسفل بخفة وإلى الاتجاه المطلوب وفي اللحظة المفاجئة دون أن يكتشفه اللاعب المنافس ويستطيع اللاعب الضارب توجيه الكرة إلى الخلف أو إلى اليمين واليسار حسب وجود الثغرات التي يتركها لاعبي الفريق المنافس في أثناء عمل حائط الصد والتغطية، كذلك يمكن لللاعب الضارب أن يقوم بهذا الشكل من المهارة باليدين أيضا بدلا من اليد الواحدة بعد أن يقوم بالمراحل السابقة نفسها وفي اللحظة الأخيرة ينالها باليدين بدل اليد الواحدة، وكما هو موضح في الشكل (39).



الشكل (39)

يوضح الأداء الفني للضرب الساحق بالخداع

لأخطاء الشائعة في الأداء الفني للضرب بالخداع:- عند أداء الضرب الساحق

بالخداع بالكرة الطائرة توجد أخطاء شائعة عدّة أهمّها:-

-الركضة التقرّيبة ليست بالسرعة المطلوبة فلذلك يكون القفز ليس بالارتفاع المناسب.

-اللاعب لم يأخذ حركة الذراعين الصحيحة للخلف لتساعده على الارتفاع.

-اللاعب يظهر حركة الخداع بوقت مبكر.

-اللاعب يعمل الخداع بالذراع المثلثية.

ويمكن لللاعب أن يقوم بالخداع بدون حاجز صد أو ضد حاجز صد بلاع

واحد (فردي) أو ضد حاجز صد زوجي (ثنائي).

سادساً:-الضرب الساحق من الملعب الخلفي:-نتيجة لزيادة قابلية اللاعبين على القفز فقد تطور الأداء المهاري لحائط الصد بشكل ملموس بالأونة الأخيرة ومن أجل القيام بعمل مضاد ضد هذا الحائط فقد رأت الفرق ذات مستوى الأداء العالي في الآونة الأخيرة، لاسيما لاعبو طوال القامة من ضرب الكرة بعد إعدادها للمنطقة الخلفية من الملعب وبشكل عالي إلى ملعب الفريق المنافس والهبوط في المنطقة الأمامية، ويعتمد هذا الشكل من المهارة اعتماداً كبيراً على المفاجئة والتتويع لإحراز نقطة ولا يستحسن استعماله من قبل اللاعبين القصار القامة أو اللاعبين الذين لا يمتلكوا قوة قفز وضرب كافية، لأن الضرب سيكون حتماً بالقوة المطلوبة وتعود دون عناء بشكل هجوم جيد مضاد من الفريق المنافس.

طريقة الأداء الفني للضرب الساحق من الملعب الخلفي:-تشابه طريقة الأداء الفني للضرب الساحق من الملعب الخلفي للضرب الساحق المواجه(العالي) إلا أنه يختلف بأنه يؤدي من المنطقة الخلفية من الملعب.

الأخطاء الشائعة في الأداء الفني من الملعب الخلفي:-عند أداء الضرب الساحق من الملعب الخلفي بالكرة الطائرة توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-
-عدم الارتقاء والتوكيل الجيد للضرب الساحق باتجاه ملعب الفريق المنافس.
-إعداد الكرة يكون خلف اللاعب الضارب لذلك لا تكون الضربة شديدة وقوية.
-يكون إعداد الكرة بعيداً وللخلف مما يؤدي إلى أن الكرة لا تأخذ زاوية عمودية باتجاه ملعب المنافس أي لا تشكل خطورة تذكر.

التمارين الازمة لتطوير مهارة الضرب الساحق:-حتى يستطيع اللاعب تكوين

فكرة صحيحة عن المهارة ثم أدائها عمليا يجب شرح الحركة بصورة وافية وعرضها أمام اللاعبين مع تصحيح الخطأ والتأكيد على أن يتم تعلم الضرب الساحق دائمًا داخل ملعب الكرة الطائرة، ومن التمرينات الازمة لتطوير الضرب الساحق هي:-
- يقوم اللاعب بعمل الركضة التقرية والنهوض بدون كرة ويعلم المدرب على تصحيح الأخطاء.

- يقوم اللاعب بالركضة التقرية لمسك الكرة المرمية من قبل المدرب(هنا يحاول اللاعب ضبط توقيت الانطلاق والقفز ولحظة التقائه بالكرة).

- ضرب الكرة إلى الأرض بالذراع الممدودة من الخلف للزميل أو بصورة منفردة على الحائط.

- عمل الركضة التقرية ورمي الكرة محمولة من فوق الشبكة(ملاحظة الركضة التقرية النهوض سقوط الكرة على الأرض تكون اقرب ما يمكن للشبكة) ويمكن استعمال كرة التنس في المرة الأولى والكرة الطائرة في المرة الثانية.

- ضرب الكرة محمولة بيد المدرب الواقف على صندوق خشبي قرب الشبكة ويكون ارتفاع الكرة حسب إمكانية قفز اللاعب إلى الأعلى.

- التمرين السابق نفسه ولكن يحاول المدرب رمي الكرة إلى الأعلى قليلا.

- ضرب الكرة المرمية من قبل المدرب وعلى بعد (2-3) أمتار (يكون مشابهة لمهارة الإعداد).

- مناولة اللاعب الكرة للمعد ثم يضرب الكرة المعدة من قبله فوق الشبكة.

- ضرب الكرة باتجاه مواجه فقط ومن المراكز (3 و 4).

- التمرين السابق نفسه ولكن ضرب الكرة باتجاهين (للأمام أو بالدوران).

- عمل الضرب الساحق مع حائط الصد بلاعب واحد.

- عمل الضرب الساحق مع حائط الصد بلاعبيين.

الفصل السابع

مهارة حائط الصد





الفصل السابع

مهارة حائط الصد

تعريف مهارة حائط الصد:- هي الحركة التي يسمح بادئها للاعبين الخط الأمامي بالقرب من الشبكة لاعتراض الكرة القادمة من الفريق المنافس، وبعد اللاعب الذي يضع كلتى يديه أو أحدهما بإزاء ملعب الفريق الآخر وفوق مستوى الحافة العليا للشبكة قد حاول صد الكرة وتعد محاولة الصد قد وقعت فعلاً إذا ما لامست لاعباً أو عدة لاعبين.

أو هي عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معاً من المنطقة الأمامية باتجاه الشبكة أو قريباً منها، وذلك بالقفز إلى أعلى مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقاً من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.

أهمية مهارة حائط الصد:- إنَّ مهارة حائط الصد من المهارات الأساسية ذات الأهمية الكبيرة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية الساحقة المختلفة فوق الشبكة وهو الوسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرات الساحقة فوق الشبكة أو امتصاص قوة الكرة المضروبة، بالإضافة إلى إن تشكيل حائط الصد يعطي الوقت الكافي لباقي اللاعبين لاتخاذ مواقعهم الدفاعية في المنطقة الخلفية والأمامية، وكذلك يستخدم بوصفه مهارة هجومية ضد الفريق المنافس.

إن الارتفاع الحاصل بمستويات الفرق الرياضية في لعبة الكرة الطائرة وبالأخص في الأداء الفني (تكنولوجي) الدفاع الحديث سببه التطور الكبير في قدرات

لاعبي حائط الصد، وإن الضربات الهجومية المختلفة فوق الشبكة، أصبحت الوسيلة الفعالة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرات الساحقة من فوق الشبكة (الصد الهجومي) أو امتصاص قوة الضربة (الصد الدفاعي)، لذا فان تشكيل حائط الصد المناسب والسليم سيسمح لبقية أعضاء الفريق باتخاذ مواقعهم الدفاعية المناسبة التي تحول دون إيجاد ثغرات تتيح للحصول على نقاط بطريقة سهلة من قبل اللاعب الضارب، وفي الوقت نفسه استعمالها كمهارة هجومية (الصد الهجومي) ضد الفريق المهاجم، بالإضافة إلى التعديل الذي ادخله الاتحاد الدولي على قانون اللعبة والذي أطلق عليه نظام اللاعب الحر (الليبرو)، لدعم المهارات الدفاعية وتطويرها ومن ضمنها مهارة الدفاع عن الملعب ضد لاعب الضربة الساحقة، وهي ظاهرة ذات إثارة وامتياز جديد بالكرة الطائرة، إذ إن التطور في أي مهارة يقابلها تطور في مهارات وفنون لعب أخرى من خلال التقدم والرقي بالقدرات الحركية كي يتمكن اللاعب من مجاراة طرائق اللعب الحديثة.

وتعد مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة من المهارات المهمة ذات التأثير النفسي الكبير على اللاعب الضارب لاسيما بعد التعديل الأخير الذي أجري على قانون اللعبة وسمي بنظام (تابع النقاط)، فعند نجاح حائط الصد يحصل الفريق على نقطة وحيازة الإرسال، بينما كان القانون القديم ينص بحيازة الإرسال فقط، لهذا تعد مهارة حائط الصد من المهارات الهجومية والدفاعية في نفس الوقت.

إن تشكيل حائط الصد من لاعبين اثنين هو الشائع والرئيس في لعبة الكرة الطائرة وقد يؤدي بنسبة أقل من حائط الصد للاعب واحد، أما تأديته بثلاثة لاعبين فيكون استعماله بنسبة قليلة جداً أو نجده في الفرق ذات المستوى العالي جداً، فهو يزيد من مسؤولية لاعبي الدفاع عن الملعب ويستعمل في حالة

وجود مهاجم منافس قوي، إذ يعد حائط الصد إحدى المهارات الأساسية التي تقابل أخطر مهارات الكرة الطائرة فاعليّة مهارة الضربة الساحقة ذات المميزات الهجومية على الشبكة، فضلاً عن تأثيرها النفسي في اللاعب الضارب، إذ إن شعور اللاعب الضارب باشتراك لاعب من الفريق المقابل معه تقصّه حرية التصرف في ضرب الكرة إلى المكان المناسب وتشتت انتباذه.

وعملية القيام بحائط الصد غير محسوبة ضمن اللمسات القانونية الثلاث للعبة بعد تعديلات الاتحاد الدولي الذي عقد في المكسيك عام(1974) وبذلك سمح للفريق بلمس الكرة ثلاثة لمسات بعد القيام بعملية حائط الصد. ويعتمد حائط الصد على طول اللاعب وقوّة القفز لديه، وقد دأبت الفرق ذات المستوى العالي على وضع بعض اللاعبين المختصين في حائط الصد واختيارهم الاختيار الأفضل والذي يتلائم وأداء هذه المهارة.

أنواع حائط الصد:- يوجد نوعان أساسيان لحائط الصد هما:-

أولاً:- حائط الصد الهجومي:- عند أداء الصد الهجومي تكون الأيدي المكونة لحائط الصد متوازية وقريبة من الشبكة وفيها اثناء نحو ملعب المنافس فتحريك الذراعان والكفان في أثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب الفريق المنافس، ويجب أن تتم مقابلة كاملة للكرة باليدين فوق الحافة العليا للشبكة في اتجاه ملعب المنافس.

ثانياً:- حائط الصد الدفاعي:- هو امتصاص قوة الضربة الساحقة على الفريق وفيه يتم سقوط الكرة بعد عملية الصد في ملعب الفريق القائم بحائط الصد بعد أن تكون قد قلت قوتها وقدت خطورتها، ويمكن للفريق القائم بحائط الصد في الكرة الطائرة أن يستثمرها في بناء هجوم مضاد، ويتم هذا النوع بإنشاء مفصلي

الرسخ إذ تميل الأيدي للخلف في نحو ملعب الفريق نفسه فتكتبر زاوية ارتداد الكرة كلما زاد ميل اليدين إلى الخلف في لحظة الضرب.

أشكال حائط الصد:- توجد ثلاثة أشكال لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة هي:-

1- حائط الصد بلاعب واحد (الفردي).

2- حائط الصد بلاعبين (الزوجي).

3- حائط الصد بثلاثة لاعبين (الجماعي).

أولاً:- حائط الصد بلاعب واحد (الفردي):- يعد أداء حائط الصد من المهارات السهلة نسبة إلى أداء المهارات الأخرى في الكرة الطائرة إذا كان اللاعب يمتاز بالقفز الجيد بالرغم من إنها التي يقوم بها اللاعبون بأخطاء كثيرة نتيجة لمسهم الشبكة أو احتياز خط المنتصف، وكما هو موضح في الشكل (40).

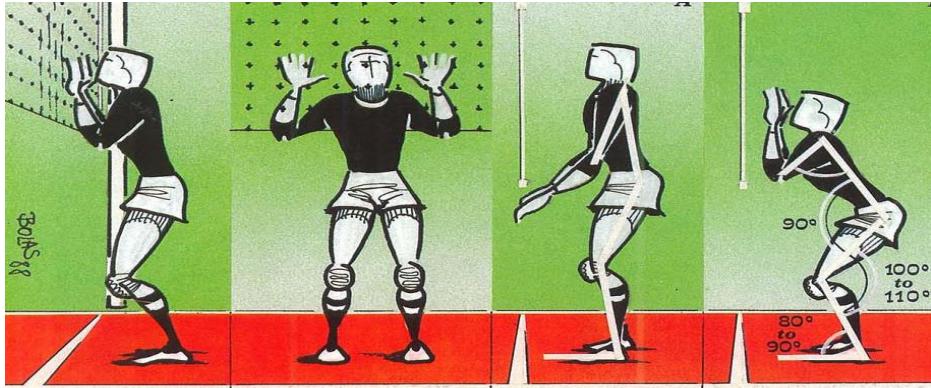


(40) الشكل

يوضح مهارة حائط الصد بلاعب واحد

طريقة الأداء الفني لحائط الصد بلاعب واحد (الفردي):- تكون مراحل الأداء الفني لحائط الصد كما يأتي:-

-يفق اللاعب الجانبي الأيمن والأيسر على بعد من (1-2) متر عن لاعب الوسط وعلى بعد (0.5-1) متر عن الشبكة استعدادا لعمل حائط الصد، كما في الشكل (41).



الشكل (41)

-يوضح وقفة اللاعب الأساسية لأداء مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة تكون الذراعان مثبتتين من مفصل المرفق مع وجود انتقاء في مفصل الركبتين ونظر اللاعب يكون على الكرة

-بعد معرفة اللاعب منطقة الضرب الساحق يستطيع التحرك بعد اخذ خطوات تقريبية أو بدون خطوات مباشرة، والتحرك يكون في حائط الصد بخطوات جانبية واليد أمام الجسم مثبتة من مفصل المرفق وموازية للشبكة.

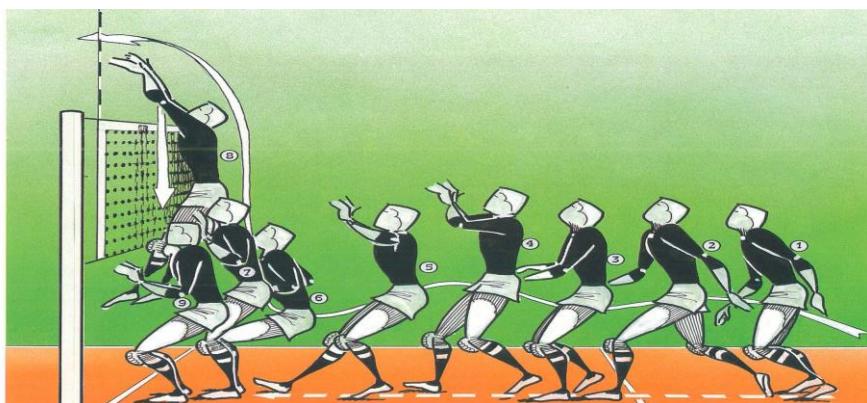
-في حالة القفز بدون خطوات تقريبية يقفز اللاعب للأعلى ضد اللاعب الضارب فقط بعد عمل انتقاء في الركبتين ثم مد الذراعين وتعديه اليدين بالقفز للأعلى.

-تساعد قوة القفز للأعلى بالإضافة إلى قوة الرجلين حركة الذراعين قليلا إلى الخلف والأعلى وتكون هذه المرحمة قريبة من الجسم لنفادي مس الشبكة، يجب على اللاعب أن ينظر إلى اليدين وي العمل على تصحيح وضعيتها حسب اتجاه الكرة.

- قبل أن يكون اللاعب قد وصل إلى أعلى نقطة من القفز يجب أن يكون اللاعب المهاجم قد قام بضرب الكرة وعند ذلك يبدأ بعملية تعدية اليدين وتكون راحة اليدين قريبة الواحدة من الأخرى ومتتدين للخلف من مفصل الرسغ والأصابع منتشرة وممدودة بمرونة وبشكل مجوف ويكون اتجاه حركتهما باتجاه الكرة.

- بعد مد اليدين للأمام والأسفل بقوة من مفصل الرسغ بحركة فعالة ينحني القسم العلوي للجسم قليلاً من مفصل الحوض.

- يرفع اللاعب بعد ذلك الذراعين للأعلى ويجلبهما في مستوى الرأس وقريباً من الجسم لتقادي مس الشبكة، كما في الشكل (42).

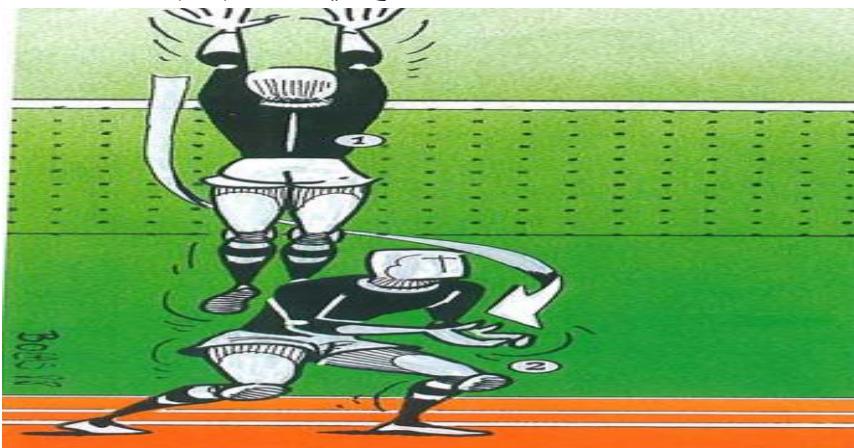


الشكل (42)

يوضح الأداء الفني لحائط الصد بلاعب واحد(الفردي) بالكرة الطائرة

- يتم بعد ذلك الهبوط على القدمين مع انتلاء بسيط للرجلين من مفصل الركبتين.

- يجب أن يلاحظ اللاعب أيضاً في هذه الأثناء سقوط الكرة حتى يستطيع أن يتصرف مرة أخرى حسب متطلبات الوضع الناتج من ذلك إذا تطلب الحال فيما إذا ارتدت الكرة إلى ملعبه، وكما هو موضح في الشكل (43).



الشكل (43)

يوضح القيام بحائط الصد ومن ثم المتابعة للكرة

- إن التأكيد على حركة تعدية اليدين وعمل الرسغ الفعال في مهارة حائط الصد ضرورية جداً لأن مهمة نجاح هذه المهارة متعلقة بذلك، وكما هو موضح في الشكل (44).



الشكل (44)

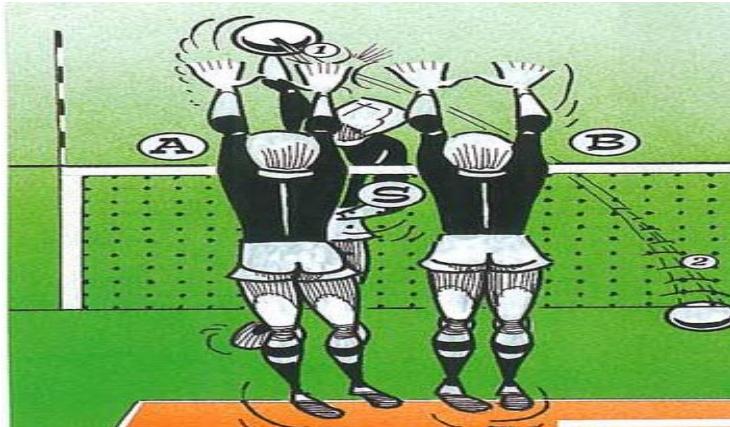
يوضح حركة تدحية اليدين وعمل الرسغ الفعال في مهارة حائط الصد

الأخطاء الشائعة في الأداء الفني لحائط الصد بلاعيب واحد (الفردي):- عند أداء حائط الصد بلاعيب واحد (الفردي)، توجد أخطاء شائعة عده أهمها:-
- يقف اللاعب بعيداً عن الشبكة مما يؤدي إلى سقوط الكرة للأعلى في ملعبه.
- يقفز اللاعب للأمام وليس للأعلى مما يؤدي إلى سقوطه على الشبكة.
- لا يأخذ اللاعب المكان المناسب فذلك لا يستطيع صد الكرة.
- توقيت القفز سابق لأوانه، إذ قام اللاعب المهاجم بالضرب الساحق بعد هبوط لاعب الصد.

ثانياً:- حائط الصد بلاعبيين اثنين (الزوجي):- إن هذا الشكل من المهارة هو الأكثر تكراراً في اللعب من حائط الصد بلاعيب واحد أو حائد الصد بثلاثة لاعبين، ويكون الصد أما يكون بلاعبي مركزي (2 و 3) أو مركزي (3 و 4) ويكون العبء الأكبر هنا على اللاعب الذي يشغل مركز (3) فهو يتحرك مع لاعب مركز (2) لصد الضرب الساحق الذي يقوم به المنافس من مركز (2) وتحتاج عملية حائط الصد بلاعبيين أداء فني عالٍ وتركيز على اللاعب الضارب المنافس مع التوقيت المناسب مع زميله ل القيام بالنهوض معاً في اللحظة المناسبة لصد الكرة.

طريقة الأداء الفني لحائط الصد بلاعبيين اثنين (الزوجي):- إن طريقة الأداء الفني لهذا الشكل من المهارة تشبه طريقة الأداء الفني لحائط الصد بلاعيب واحد مع ملاحظة مراجحة الذراعين في هذا الشكل عند القفز للأعلى بحيث تكون قريبة للجسم حتى لا تعيق حركة اللاعب الآخر الذي يؤدي معه حائط الصد والتأكد على النهوض معاً وبصورة غير متبااعدة حتى لا يتراك فجوة

يستطيع منها اللاعب الضارب توجيه الكرة من خلالها إلى ملعبيهما والتنسيق فيما بينهما وذلك بالتحويط على اللاعب الضارب بصورة كلية من الجانبين ومن ثم سيقوم بعملية الصد من الجهة الخارجية والداخلية بحيث لا يدعوا مجالاً له بالزوغان بالكرة إلى الجانبين، إن عدم تعدية اليدين فوق الشبكة سوف لا يكون هناك نجاح مباشر والذي يجب أن يهدف له أي حائط صد، وكما هو موضح في الشكل (45).



الشكل (45)

يوضح الأداء الفني لحائط الصد بلاعبي اثنين (الزوجي)

الأخطاء الشائعة في أداء الفني لحائط الصد بلاعبي اثنين (الزوجي): - عند

أداء حائط الصد بلاعبي اثنين (الزوجي)، توجد أخطاء شائعة عده أهمها:-

-لاعب الصد يعيقان أحدهما الآخر والمسافة كبيرة بينهما وحركتهما غير سريعة

ضد هجوم المنافس.

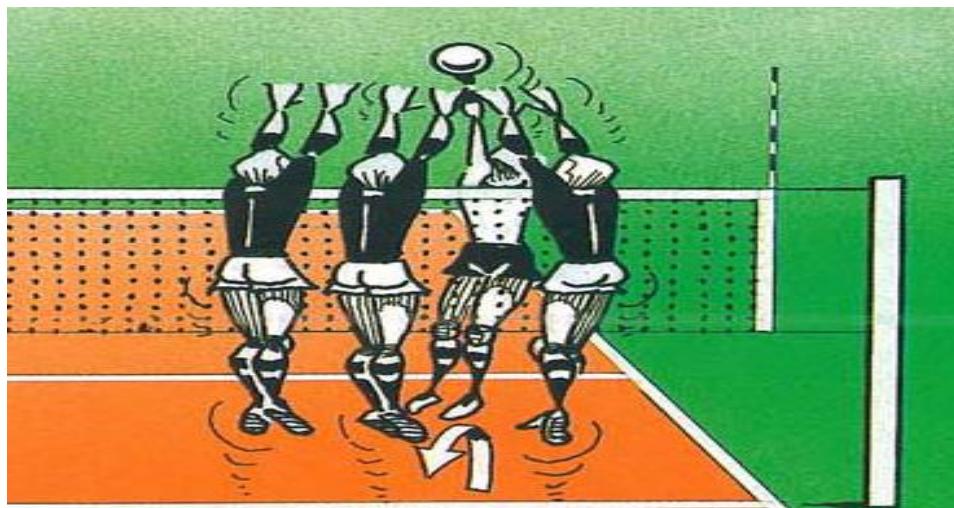
-يقف اللاعبان الواحد بعد الآخر ولا يشكلان حائط صد واحد.

-لم ينسق اللاعبان فيما بينهما للتغطية الصد ومن سوف يقوم بالتغطية على

الكرة من الناحية الداخلية ومن يقوم بالتغطية من الناحية الخارجية.

-لم تتم تعدية أيدي اللاعبين فوق الشبكة.

ثالثاً:-**حائط الصد بثلاثة لاعبين(الجماعي)**:-إن حدوث هذا الشكل وتكراره في الملعب قليل جداً لصعوبة حماية الملعب بعد أن يقوم ثلاثة لاعبين بتشكيل حائط الصد، وفي الغالب يكون حائط الصد بثلاثة لاعبين في منطقة الوسط ويتقدم لاعب الجهة اليمنى ولاعب الجهة اليسرى إلى لاعب الوسط، ويحتاج هذا الشكل من حائط الصد إلى توقيت دقيق يتمكن ثلاثة لاعبين من القفز في وقت واحد ضد اللاعب الضارب، ويتبع اللاعبون الثلاثة نفس الخطوات التي اتبعوها في حائط الصد بلاعب لاعبين اثنين ثم الهبوط والتحرك بسرعة لأخذ أماكنهم بعد عملية الصد لاسيما في عملية الصد غير الناجحة أو بعد عملية الخداع من اللاعب الضارب، وكما هو موضح في الشكل(46).



الشكل(46)

يوضح الأداء الفني لـ**حائط الصد بثلاثة لاعبين(الجماعي)**
الأخطاء الشائعة في أداء الفني لـ**حائط الصد بثلاثة لاعبين(الجماعي)**:- عند
أداء حائط الصد بثلاثة لاعبين(الجماعي)، توجد أخطاء شائعة عدّة أهمها:-

-لاعبو الصد يعيق احدهم الآخر والمسافة كبيرة بينهم وحركتهم غير سريعة ضد هجوم المنافس.

-يقف اللاعبون الواحد بعد الآخر ولا يشكلون حائط صد واحد.

-لم ينسق اللاعبين فيما بينهم لتغطية الصد ومن سوف يقوم بالتغطية على الكرة من الناحية الداخلية ومن يقوم بالتغطية من الناحية الخارجية.

- لم تتم تعديه أيدي اللاعبين فوق الشبكة.

التمارين الازمة لتطوير مهارة حائط الصد:- حتى يستطيع اللاعب تكوين فكرة صحيحة عن المهارة ثم أدائها عمليا يجب شرح الحركة بصورة وافية وعرضها أمام اللاعبين مع تصحيح الخطأ والتأكد على أن يتم تعلم حائط الصد دائما

- داخل ملعب الكرة الطائرة، ومن التمارين الازمة لتطوير حائط الصد هي:-

- القيام بالحركة بدون كرة و قريب من الشبكة والتدريب علىأخذ المكان المناسب للنهوض، إذ يتعلم اللاعب كيفية تقادي مس الشبكة واجتياز خط الوسط.

-التمرين السابق نفسه مع الحركة للجانب وعمل حائط صد ثلات مرات وبشكل مستمر ولمجموع الفريق.

-يقف أحد اللاعبين خلف الشبكة وعلى كرسي ويمسك بيديه كرة فوق الشبكة ويحاول كل لاعب النهوض وعمل حائط صد على الكرة بعد تحويتها من الأعلى.

-التمرين السابق نفسه بثلاث كرات يتحرك اللاعب من اليمين إلى اليسار وعمل حائط الصد ثلات مرات.

-يقف اللاعبون على شكل صفين متقابلين بحيث تفصل الشبكة فيما بينهم ثم يحاول كل لاعب أن يمس اللاعب الآخر من فوق الشبكة براحة اليدين وبدون لمس الشبكة.

-التمرين السابق نفسه مع الحركة للجانب ومن اليمين والى اليسار للمس ودفع يد الزميل الماسك للكرة ثلاث مرات وعلى طول الشبكة.

-يقف كل لاعب مقابل الآخر خلف الشبكة مع كرة تكون بيد أحدهم يحاول القفز بالكرة للأعلى ويقوم اللاعب الثاني من عمل حائط الصد ضد اللاعب الضارب بلاعب واحد بعد رمي الكرة له كالمقادير من قبل المدرب.

-التمرين السابق نفسه بلاعبين اثنين.

-التمرين السابق نفسه بثلاثة لاعبين.

ملاحظة: - يجب على المدرب تحذير اللاعب عند قيامه بحائط الصد بأن الشد على الكرة سوف يدفعه للخلف ويعرضه للسقوط والإصابة.

الفصل الثامن

مهارة الدفاع عن الملعب



الفصل الثامن

مهارة الدفاع عن الملعب

تعريف مهارة الدفاع عن الملعب:- هو إنقاذ الكرة الهجومية (المضروبة) أو كرات الخداع(اللوب)أو الكرات المرتدة من الفريق المنافس بحائط الصد وتمريرها أو مناولتها بالذراعين أو بالذراع الواحدة سواء كانت التمريرة (المناولة)من الأسفل أو من الأعلى.

أهمية مهارة الدفاع عن الملعب:-الدفاع عن الملعب هو إحدى المهارات الدافعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية أو الخداع وبعد الخطوة الأولى

لبناء الهجوم المضاد ضد الفريق المنافس وهو متعلق بالإضافة إلى القدرة الفردية الخططية(النكتيكية) للاعب إلى معرفته بالخطط النكتيك) الجماعية التي ينفذها الفريق، كما إن معرفة وقوف اللاعبين داخل الملعب وحماية اللاعب الضارب وحائط الصد تساعد اللاعب المدافع عن الملعب في توقع مكان ذهاب الكرة ويتحرك إليها بسرعة باستعمال الشكل اللازم للدفاع عن الملعب.

وتعد هذه المهارة من المهارات المهمة في لعبة الكرة الطائرة ومن المهارات الدفاعية ضد هجوم الفرق المنافس بأشكاله المختلفة وتسمى أحياناً (بالتغطية)، كما تعد هذه المهارة من المهارات الصعبة جداً لدقّة متطلباتها الخاصة من المكونات البدنية والحركية في القوة العضلية والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل والرشاقة والتوازن والمرونة، فضلاً عن المكونات العقلية في الانتباه والتركيز والتحكم والشجاعة في إنقاذ الكرات من وضعية السقوط الأمامي (الغطس).

وتحتاج مهارة الدفاع عن الملعب إلى استعمال القوة العظمى للرجلين والسرعة الحركية وقدرة امتداد وانقباض عضلات الجسم بسرعة وحسب الحاجة وقدرة الجسم للاستجابة لهذه الحركات المفاجئة، فضلاً عن سرعة استعمال حركات الرجلين فيأخذ الموقف المناسب داخل الملعب.

ويختلف الدفاع عن الملعب عن استقبال الإرسال في الوقفة الأساسية لأن سرعة الكرة في الضرب الساحق تكون أكثر من (170) كيلو متر في الساعة لذلك فإن وضع التهيئة(الاستعداد) لعميق يتيح للاعب الوصول إلى الكرة أسرع من الوقفة التي يستعملها اللاعب في مهارة استقبال الإرسال.

شروط تعلم الأداء الفني للدفاع عن الملعب:- عند تعلم الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة توجد شروط عدة لابد أن تتوفر لدى اللاعب وهذه الشروط هي:-

- 1- توفير تركيز الانتباه عند أداء هذه المهارة في مواقف اللعب المختلفة، لأن أي خطأ في عملية الدفاع عن الكرة ينتج عنه خسارة الفريق نقطة أكيدة.
- 2- اكتساب اللاعب الخبرة والمران فيأخذ المواقع الدفاعية داخل الملعب، فضلاً عن الأداء الفني بصورة صحيحة ودقيقة.
- 3- دور الجمهور كعامل نفسي مهم على اللاعب المدافع لبذل أقصى ما يمكن لعمل دفاع ناجح ومستميت داخل الملعب.

أشكال مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة:- تقسم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة إلى أشكال عده من حيث طريقة الأداء الفني لها وهي كالتالي:-

- 1- الدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف.
- 2- الدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط.
- 3- الدفاع عن الملعب بالذراع من السقوط.
- 4- الدفاع عن الملعب بالذراعين أو بالذراع الواحدة مع التحلق(الطيران).
- 5- الدفاع عن الملعب بالرجلين.

أولاً:- الدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف:- يعد هذا الشكل من مهارة الدفاع عن الملعب من أكثر الأشكال الدفاعية تكراراً في اللعب وهو الشكل الأساسي لباقي الأشكال الدفاعية التي تستعمل في الدفاع عن الملعب، ويختلف هذا الشكل في الأداء الفني عن الأداء الفني لاستقبال الإرسال من الأسفل في الوقفة العميقه التي يأخذها اللاعب ووضعية الذراعين وزاوية انحاء الجذع.

-**طريقة الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقف:-**
 تكون مراحل الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقف كما يأتي:-

-يتحرك اللاعب إلى المنطقة التي يعتقد بأنها ستكون منطقة سقوط الكرة مع مراقبة إعداد الفريق المنافس ووقوف زملائه في حائط الصد إذ يكون تحركه على هذا الأساس.

-يأخذ اللاعب وضعية الدفاع العميق بفتح القدمين للجانب بصورة واسعة وثقل الجسم يرتكز على قاعدة أصابع القدمين أما الرجلان فتكونان متتيتين بصورة عميقية من مفصل الركبتين بحوالي (90) رجة وجسم اللاعب يكون خلف الكرة وتكون الذراعان معلقتين بصورة مرتبطة إلى الأمام والجانب وتكون المنطقة الداخلية للساعدين متوجهتين إلى الأمام والنظر إلى الكرة.

-يجلب اللاعب ذراعيه من الخارج والجانب إلى تحت الكرة ويلقيان معاً بوضع اليدين الواحدة فوق الأخرى وتتجه المنطقة الداخلية لكلا الساعدين للأمام وتكونان مسطحاً كبيراً حيث تلتقي الكرة فيه وبالذراعين الممدودتين.

-تمتص الذراعان والجذع قوة الضرب الساحق بحركة ارتداد مطاطية للأسفل وعمق وقفه الدفاع تحددها قوة الضرب الساحق، فكلما كان الضرب الساحق قوياً كلما كانت وقفه الدفاع أعمق والارتداد من قبل الذراعين للخلف أكثر.

-يحاول اللاعب مد الرجلين والجذع إلى الأمام باتجاه اللاعب الزميل الذي ستوجه له الكرة، كذلك كلما كان قدوم الكرة خفيفاً يتطلب من اللاعب استعمال حركة مد الرجلين والجذع بصورة أشد كي يستطيع إيصال الكرة للمكان المناسب وبعد ذلك يتحرك اللاعب ويستعد أما للضرب الساحق أو لعملية التغطية، وكما هو موضح في الشكل (47).



الشكل(47)

يوضح الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف الأخطاء الشائعة في الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف:- عند أداء الدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

- لا يأخذ اللاعب وقفة الدفاع العميقه بثني الرجلين في أثناء دفاعه عن الكرة.
- لا يأخذ اللاعب مكانه بسرعة خلف الكرة.

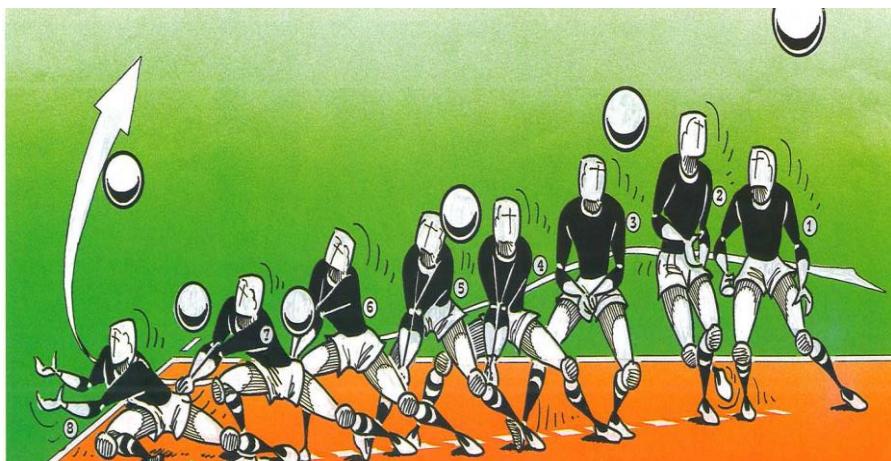
- يدافع اللاعب الكرة القادمة بالذراعين بقوة زائدة وبشكل فعال بدل أن يتمتص قوة الضرب بارتداد الذراعين للأسفل.

ثانيا:-**الدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط:**- يستعمل هذا الشكل من المهارة لالتقاط الكرات التي لا تقع في متناول يد اللاعب والى الجانبيين.

طريقة الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط:- تكون مراحل الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط كما يأتي:-

- إن مراحل الأداء الفني الأولى لهذا الشكل من المهارة والى حد لمس اللاعب الكرة هي نفس مراحل الأداء الفني السابق للدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف لأن هذا الشكل يعد الشكل الأساسي لكل الأشكال لمهارة

الدفاع عن الملعب التي تليها، لكن يختلف الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط عن الأشكال السابقة بان يأخذ اللاعب خطوة واسعة إلى الجانب الذي تتواجد فيه الكرة ويكون الساعدان متوجهين للأمام وممدودتين من المرفقين، وبعد أن يصل اللاعب خلف الكرة يكون ثقل جسمه على الرجل الممدودة للجانب، ثم يأخذ بالدحرجة على الفخذ والمقدع ثم الجزء بعد أن يدافع الكرة بالذراعين الممدودتين وفي المنطقة الداخلية للسعادين، وكما هو موضح في الشكل (48).



الشكل (48)

يوضح الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط

الأخطاء الشائعة في أداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط:-
عند أداء الدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط توجد أخطاء شائعة عدّة
أهمها:-

لم ينقل اللاعب ثقل الجسم على الرجل الممدودة للجانب وفوق قاعدة أصابع القدم.

-الذراعان بعيدتان الواحدة عن الأخرى ولا تشكل مسطح مناسب للانقاء بالكرة.

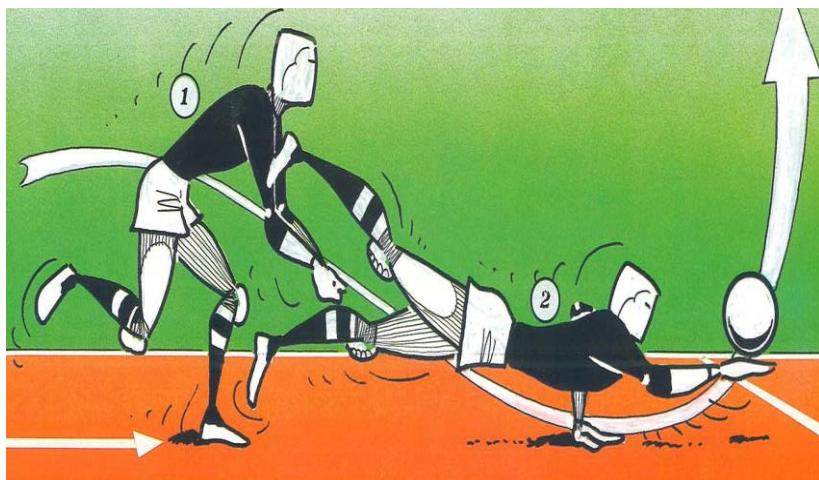
-اللاعب يلتقي بالكرة والذراعان مثبتتان من مفصل الساعدتين.

-يركز اللاعب على الدرجة ولم ينتبه لضرب الكرة قبل ذلك فكان التقاوه بالكرة في المكان الغير مناسب بالذراعين.

ثالثا:-الدفاع عن الملعب بالذراع مع السقوط:- تستعمل هذا الشكل من المهارة لانتقاط الكرات البعيدة مما يزيد فاعلية الدفاع للاعب الواحد، إذ يستطيع من تغطية مساحة واسعة ضد الضرب الساحق للفريق المنافس في حالة إتقانه هذا الشكل المهم من المهارة.

طريقة الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراع من السقوط:- تكون مراحل الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراع من السقوط كما يأتي:-

-يبدأ هذا الشكل من المهارة كما في الأشكال السابقة بوقفة الدفاع العميقة لللاعب، بعد ذلك يأخذ خطوة كبيرة إلى الجانب الذي تحلق فيه الكرة ويلتقي معها داخل الساعد الغير متصلب وباتجاه الأمام والأعلى ثم يحاول امتصاص هذه الخطورة بالدرجة على الفخذ ثم الورك والظهر ثم النهوض مرة أخرى بسرعة. ، كما هو مبين في الشكل (49).



الشكل (49)

يوضح الأداء الفني للدفاع الواحدة من السقوط

رابعا:-**الدفاع بالذراعين أو بالذراع الواحدة بالتحليق:**- يستعمل اللاعب هذا الشكل من المهارة عندما تكون الكرة بعيدة عنه جدا ولا يستطيع الوصول إليها بالدحرجة وإنما بالتحليق للوصول تحت الكرة وضررها أما بالذراع الواحدة أو بالذراعين معا.

طريقة الأداء الفني الدفاع بالذراعين أو بالذراع الواحدة بالتحليق:- تكون مراحل الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين أو بالذراع الواحدة بالتحليق كما يأتي:-

-يأخذ اللاعب وضعية الدفاع العميقة ومن هذا الوضع يدفع اللاعب الأرض بالقدم القريبة من الكرة بقوة إلى الأمام.

في لحظة الدفاع يأخذ اللاعب شكل الغطس للأمام ويضرب الكرة بالذراع الأيمن ويحاول الاستئثار بالذراع الأخرى ويلتقي بها في المنطقة الخارجية

للساعد، ثم يستند على الذراعين بعد هبوطه على الأرض، وفي هذه اللحظة يكون الصدر والذراعان مرفوعين للأمام وللأعلى والرجلان متثنيان من مفصل الركبتين قليلاً للأعلى ليساعداً على الانزلاق وامتصاص شدة السقوط بعد أن يدفع اللاعب جسمه للأمام بالذراعين.

- الفرق بين الدفاع عن الملعب بالدرجة للجانب والأمام هو إن الأول تستعمل الراحة الداخلية لليد والساعد أما في التحليق فيستعمل الراحة الخارجية لليد.

خامساً:- الدفاع عن الملعب بالرجل: - يستعمل اللاعب هذا الشكل من المهارة عندما تكون الكرة بعيدة عنه جداً ولا يستطيع الوصول إليها.

أوجه الاختلاف بين الأداء الفني لاستقبال الإرسال والفنى للدفاع عن الملعب

ن	الأداء الفني لاستقبال الإرسال	الأداء الفني للدفاع عن الملعب
-1	الوقوف بدرجة أقل من (90) بانثناء الرجلين	الوقوف بدرجة (90) بانثناء الرجلين
-2	المسافة بين القدمين أكبر من مسافة عرض الأكتاف	عرض الأكتاف
-3	الجذع عمودي إلى الأعلى	الجذع عمودي ومائل للأمام
-4	الذراعان متثنيان من المرفق قليلاً والرسغان إلى الأمام والأسفل.	الذراعان ممدودتان أما الجسم بدرجة من 40(45) والجذع والرسغان يشيران إلى الأعلى والعضدان ملتصقان للجسم.
-5	تمرير الكرة يعتمد على حركة الذراعين والأكتاف والرجلين.	
-6	حركة القدمين بالطعن وبخطوات واسعة.	حركة القدمين بالخطوات.
-7	إيقاف مد مفاصل الجسم في أثناء لمس الكرة لامتصاص قوة سير طيران الكرة.	مد جميع مفاصل الجسم باتجاه حط ضرب الكرة.

التمرينات الازمة لتطوير مهارة الدفاع عن الملعب:- حتى يستطيع اللاعب تكوين فكرة صحيحة عن المهارة ثم أدائها عمليا يجب شرح الحركة بصورة وافية وعرضها أمام اللاعبين مع تصحيح الخطأ والتأكيد على أن يتم تعلم الدفاع عن الملعب دائما داخل ملعب الكرة الطائرة، ومن التمرينات الازمة للدفاع عن الملعب هي:-

-يقف اللاعب المدافع في المنطقة الخلفية في مركز (5) ويرد الكرات التي تأتي من المدرب الذي يقف في الملعب نفسه في مركز (2)، يؤدي اللاعبون التمرين واحد بعد الآخر.

-يقف لاعبان واحد أمام الآخر على بعد من (2-3) متر ويحاول اللاعب الأول ضرب الكرة إلى اللاعب الآخر الذي يحاول من أداء المهارة بالذراعين باستمرار.

-نفس التمرين السابق ولكن بصورة مستمرة بين التمرين (الإعداد) والدفاع والضرب الساحق.

-نفس التمرين السابق على شكل مثلث (ثلاثة لاعبين).

-يقف المدرب في منتصف منطقة الضرب الساحق بحيث تكون الشبكة خلفه وتكون بجانبه سلة الكرات، ويقوم بتمرير الكرة بسرعة إلى اللاعب الذي يقف في منتصف الساحة الخلفية ويتحرك للأمام وإلى الجانبين ويحاول اللاعب الوصول إلى الكرة والدفاع عنها والنهوض بسرعة للاستعداد مرة أخرى للدفاع، لكل لاعب (10) كرات.

-يقف المدرب خلف الشبكة من الجهة الأخرى فوق صندوق خشبي بحيث يكون أعلى من المستوى الحافة العليا للشبكة ثم يقوم بالضرب الساحق إلى ثلاثة لاعبين يقفون في الساحة الخلفية ويستمر التمرين لمدة دقيقة ثم يخرج اللاعب الذي على اليمين ويدخل لاعب آخر من اليسار وهكذا يستمر التمرين بحيث يمر كل لاعب بالمراكم الثلاثة ولمدة (3) دقائق لكل لاعب.

-التمرين السابق نفسه ولكن يكون الدفاع من الضرب الساحق الذي يقوم به اللاعبون الآخرون من الإعداد.

-نفس التمرين السابق ولكن الدفاع بلاعب واحد بدل ثلاثة لاعبين ويجب أن نؤكد على اللاعب الهاجم بأن يكون توجيه الكرة باتجاه لاعب الدفاع أو قريبا منه.

-اللعب داخل ملعب الكرة الطائرة ثلاثة ضد ثلاثة لاعبين وبدون عمل حائط صد.

-اللعب 6 لاعبين ضد 6 بدون حائط صد.

ملاحظات هامة للقيام بالدفاع عن الملعب: -القيام بالدفاع عن الملعب هنالك ملاحظات هامة يجب على اللاعب إتباعها هي كالتالي :-

-يجب على اللاعب المدافع مراقبة ومشاهدة اللاعب الضارب وحائط الصد وهذا يعني أن وقوفه يجب أن يكون خارج ظل حائط الصد.

- يجب على اللاعب المدافع أن لا يتأخّر بالاندفاع للأمام بوقت متأخر وبما يتيح المجال لللاعب الضارب لوضع الكرة خلفه.

- يجب على اللاعب المدافع اخذ وقفة دفاعية عميقة من اجل زيادة نجاح عملية الدفاع عندما يتوقع أن الضرب الساحق الشديد سوف يكون في المنطقة المسئولة عنها.

- محاولة اللاعب المدافع أن يغطي على أخطاء اللاعبين الزملاء داخل الملعب بحركة جذع للجانبين وتحليق مناسب للأمام.

- محاولة اللاعب المدافع أن يصل للكرة وأن يعرف إن الحصول على الكرة بالساعدين هي آمن طريقة للدفاع عن الملعب.

- يجب على اللاعب المدافع مراقبة الكرات المرتطمة بحائط الصد والوصول إليها وإنقاذها.

اللاعب المدافع الحر (الليبرو):- لقد أقر الاتحاد الدولي للعبة الكرة الطائرة العديد من التعديلات في الآونة الأخيرة ومنها تخصيص لاعب مدافع حر (ليبرو) الذي يكون لاعب متخصص باللعب في مناطق الملعب الخلفية فقط وتكون واجباته دفاعية بحتة وهي استقباله للإرسال والدفاع عن الملعب.

واللاعب الحر (الليبرو) هو تخصص جديد من تخصصات لعبة الكرة الطائرة مهماته الأساسية هي الدفاع عن الملعب في المناطق الخلفية من الملعب التي يشغلها قانوناً فقط لأنّه يتحرك في المناطق الأمامية لأداء بعض المهارات في حدود ضيقة جداً وتحت شروط خاصة بها لا يمكن له أن يتجاوزها، فضلاً عن ذلك فإنّ للاعب الحر (الليبرو) طبيعة ووظيفة خاصة في الأداء المهاري والخططي تختلف عن باقي لاعبي الفريق مما يتطلب منه امتلاك مواصفات تؤهله للوفاء بذلك الأداء المطلوب سواء في التدريب أو المباريات.

واللاعب الحر (الليبرو) هو لاعب دفاع متخصص يتميز بمهارات الدفاعية وخاصة مهارات استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب وتعطية الهجوم (الضرب الساحق) وليس له الحق بالاشتراك بعملية الهجوم (الضرب الساحق) أو الصد ولابد أن يمتلك هذا اللاعب صفات بدنية وحركية خاصة بمهارات الدفاعية، إضافة إلى ذلك لابد من امتلاكه معرفة خططية جيدة بالمركبات الهجومية للفريق المنافس وينحصر أدائه أو واجباته في المنطقة الخلفية من ملعب الكرة الطائرة.

القواعد الخاصة باللاعب المدافع الحر (الليبرو):- توجد قواعد خاصة ضمن القانون الدولي للعبة الكرة الطائرة تلزم اللاعب المدافع الحر (الليبرو) من إتباعها والتقييد بها في أثناء مشاركته في اللعب هي كالتالي:-

1- ينحصر أداء اللاعب المدافع الحر (الليبرو) كلاعب خط خلفي ولا يسمح له بتنفيذ أية ضربة هجومية من أي مكان في الملعب (أرض الملعب والمنطقة الحرة) في حالة ما إذا كانت الكرة بكامل استرتها فوق الحافة العليا للشبكة.

2- لا يجوز لللاعب المدافع الحر (الليبرو) أداء الإرسال أو الصد أو محاولة الصد.

3- لا يجوز تعين اللاعب المدافع الحر (الليبرو) رئيساً للفريق.

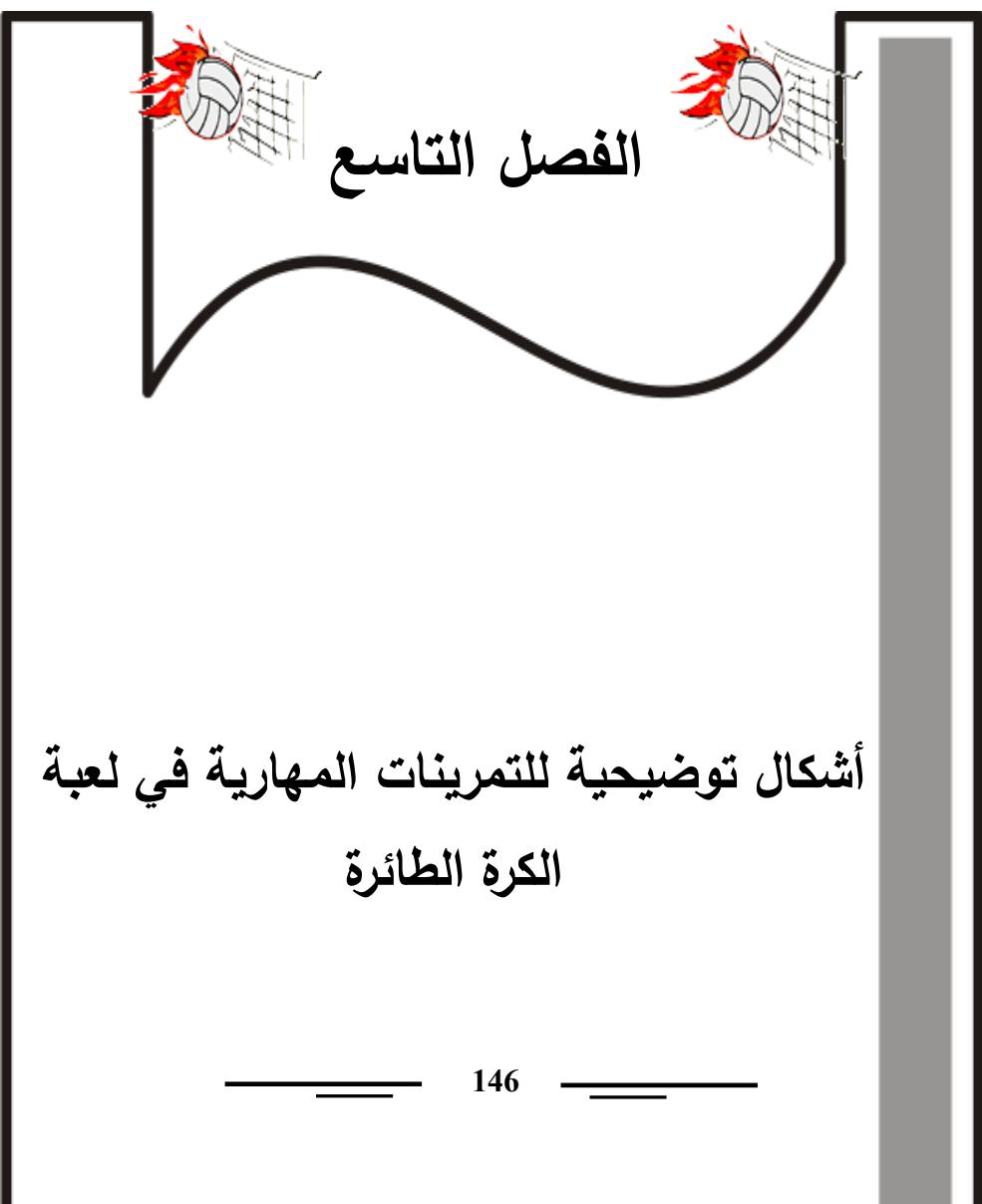
4- يسمح لللاعب المدافع الحر (الليبرو) بالدخول إلى المبارزة في أي وقت وبدل أي لاعب في الصف الخلفي والتبديلات التي تشمله لا تكون من ضمن التبديلات العادلة للفريق وعدها يكون غير محدود بشرط إن يتم تداول الكرة بين تبديل وآخر ومنطقة التبديل الخاصة به تكون محصورة بين خطين الهجوم ونهاية الملعب.

5- إذا قام اللاعب المدافع الحر (الليبرو) بإعداد الكرة بالأصابع من المنطقة الأمامية وعلى امتداد الشبكة فلا يجوز ضرب هذه الكرة ضربة

- ساحقة(هجومية)كاملة أعلى من الحافة العليا للشبكة، أما إذا كان الإعداد من المنطقة الخلفية فيجوز ضرب الكرة ضربة ساحقة(هجومية)كاملة.
- 6- إذا قام اللاعب المدافع الحر(ليبرو) بإعداد الكرة بالأصابع من المنطقة الأمامية لللاعب الضارب في المنطقة الخلفية جاز ضربها ضربة ساحقة(هجومية)كاملة.
- 7-يرتدي اللاعب المدافع الحر(ليبرو) فانيلة بلون مغاير للون بقية لاعبي الفريق أو بتصميم مختلف.
- 8-عندما يصل ترتيب دوران اللاعب المدافع الحر(ليبرو) المركز(4) عليه الخروج وإعادة اشتراك اللاعب الأصلي بدلا عنه.
- 9-في آخر تعديل طرأ على قانون اللعبة تم السماح للفريق بتسمية لاعبين اثنين حر(ليبرو) يكون أحدهم لاعب أساسى و الآخر احتياط.
- 10-المهارات التي يقوم بها اللاعب الحر (ليبرو) هي استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب.

الفصل التاسع

أشكال توضيحية للتمرينات المهارية في لعبة
الكرة الطائرة

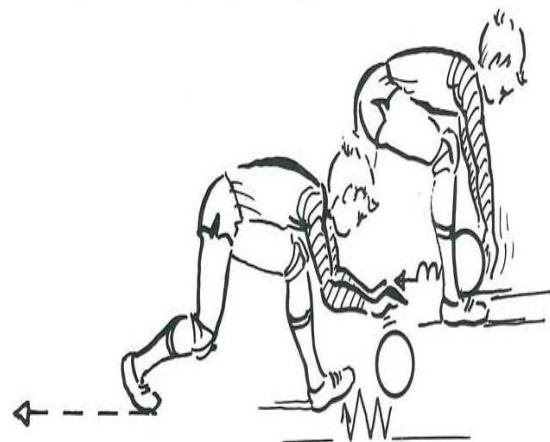
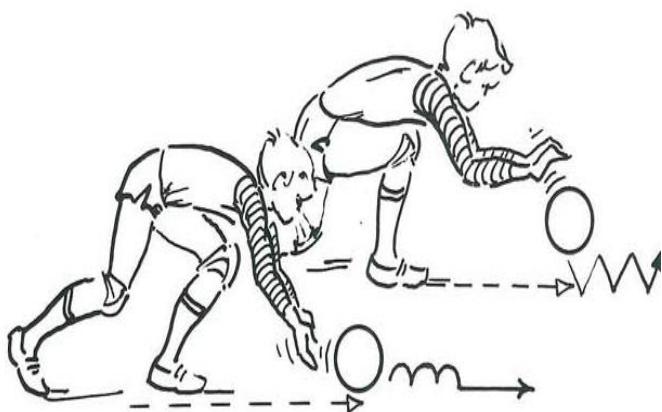




الفصل التاسع

أشكال توضيحية للتمرينات المهارية في لعبة الكرة الطائرة

أولاً:-تمرينات الإحساس بالكرة



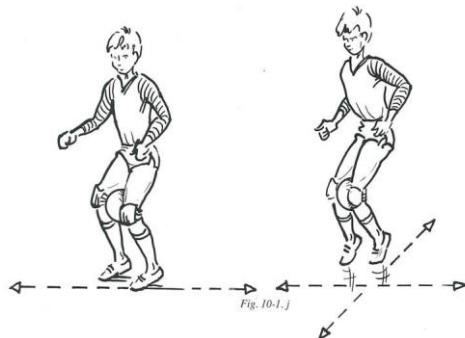
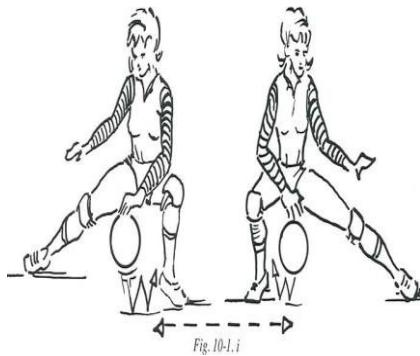
تمرين دحرجة الكرة



تمرين الركض بالكرة



تمرين دحرجة الكرة بالذراع اليسار والذراع اليمين



تمرين طبطة الكرة بيد اليمين ويد اليسار

تمرين القفز للأعلى والكرة بين الرجلين



Fig. 10-I. k

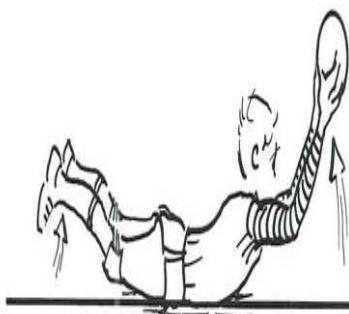
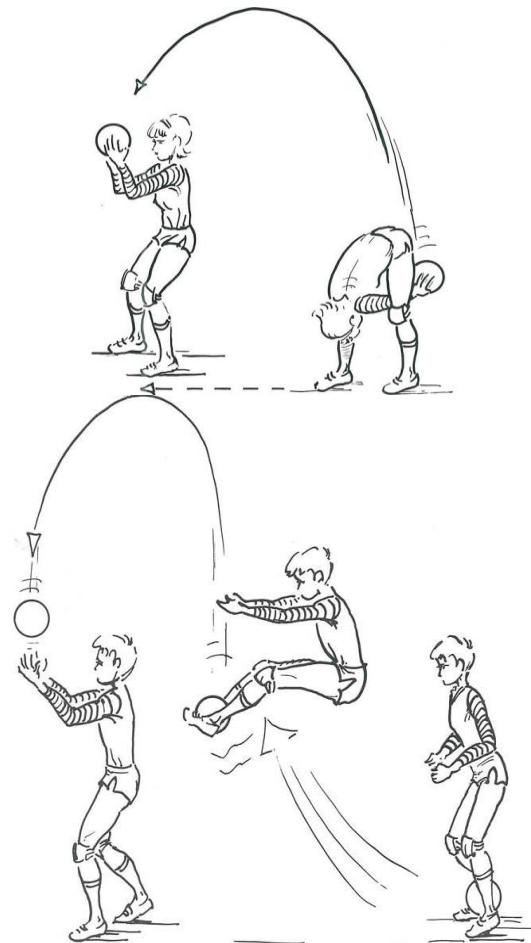


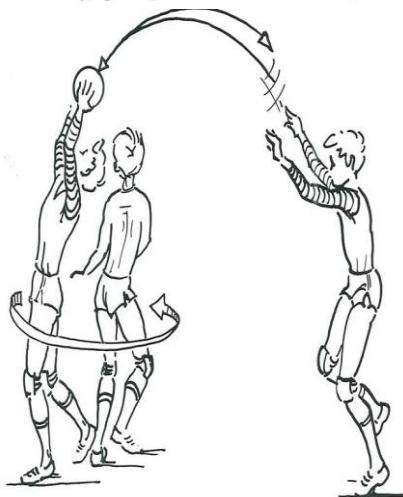
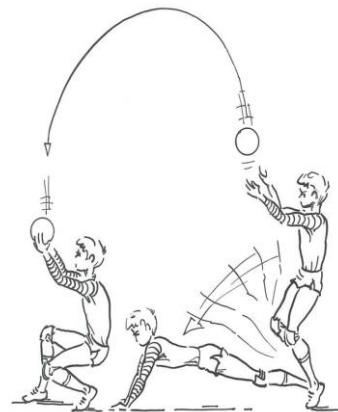
Fig. 10-I. l

تمرين مد الرجلين والذراعين تحمل الكرة
تمرين رفع الجزء للأعلى والذراعين تحمل الكرة



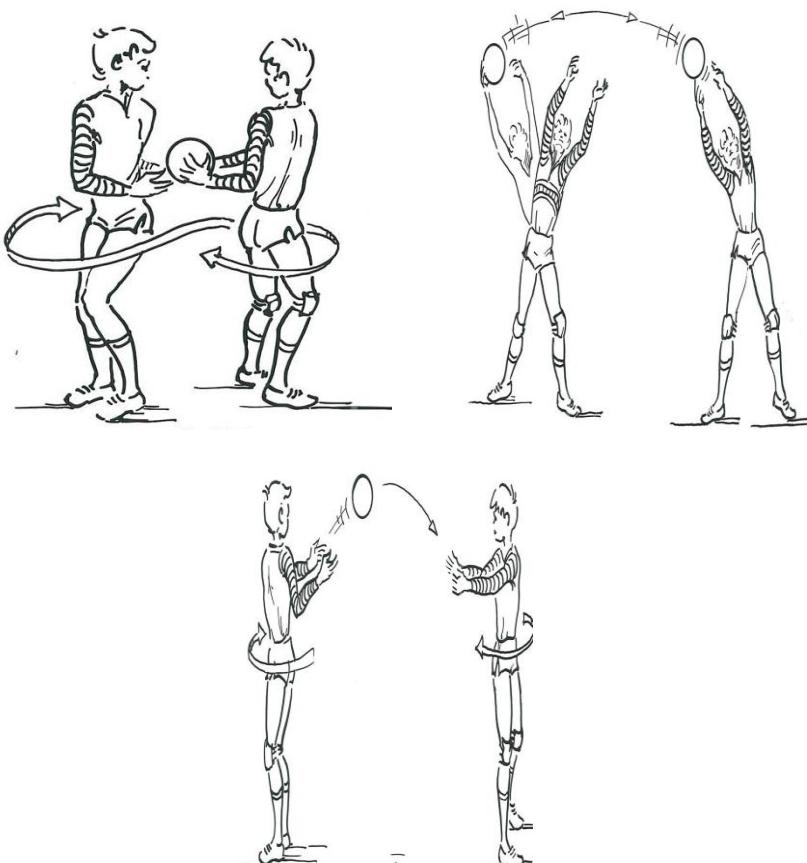
تمرين ثني الجذع ومرور بين الرجلين

تمرين مسك الكرة بالرجلين والقفز بها

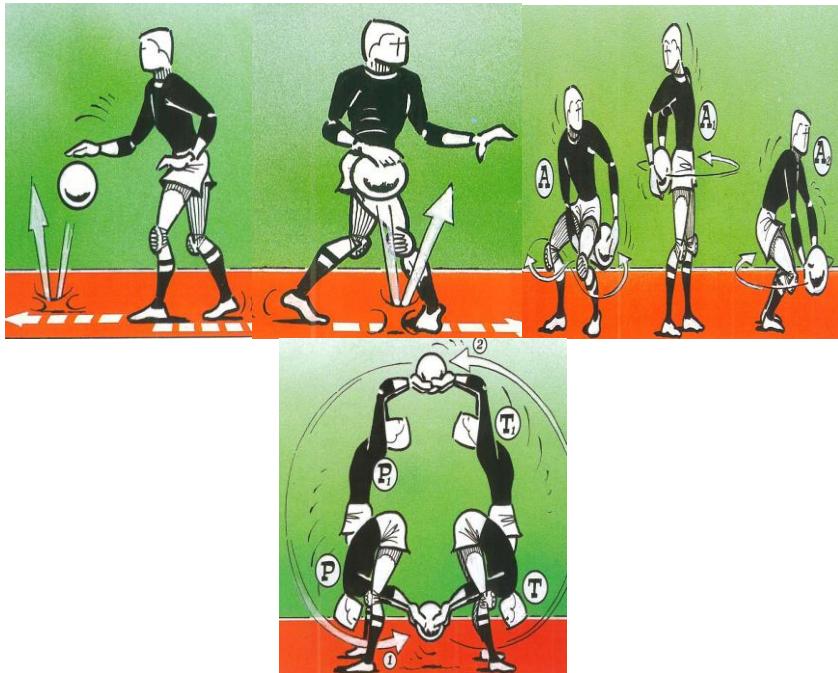


تمرين رمي الكرة للأعلى وعمل الاستناد الأمامي ومسك الكرة

تمرين رمي الكرة مع دوران الجسم

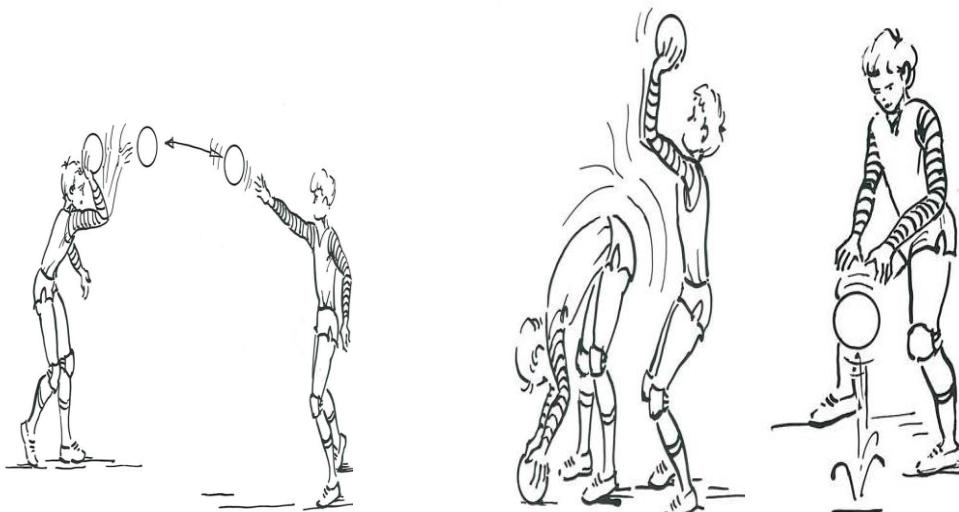


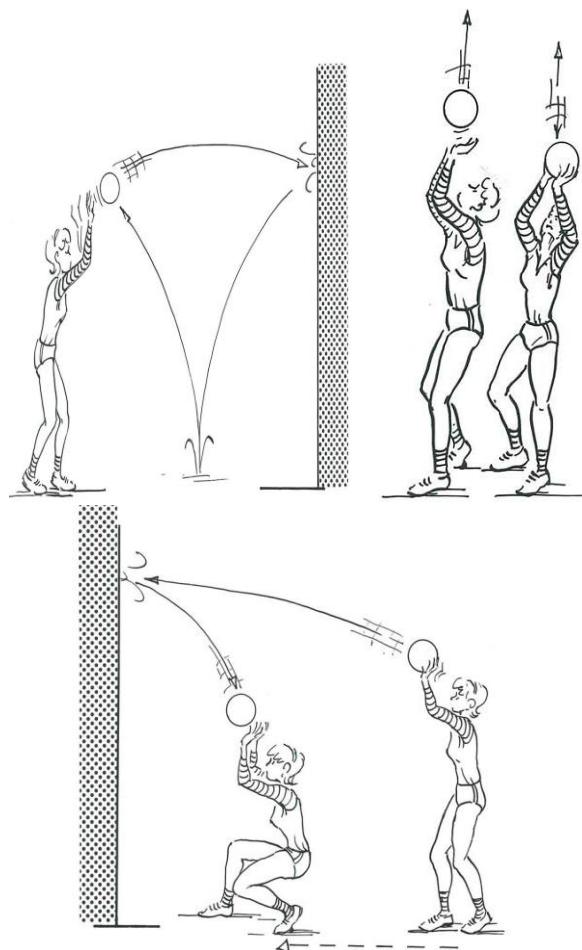
تمرين ميل الجذع للجانب مع الكرة تمرين دوران الجذع مع إعطاء الكرة للزميل تمرين دوران الجذع
بالكرة للزميل بالتبادل

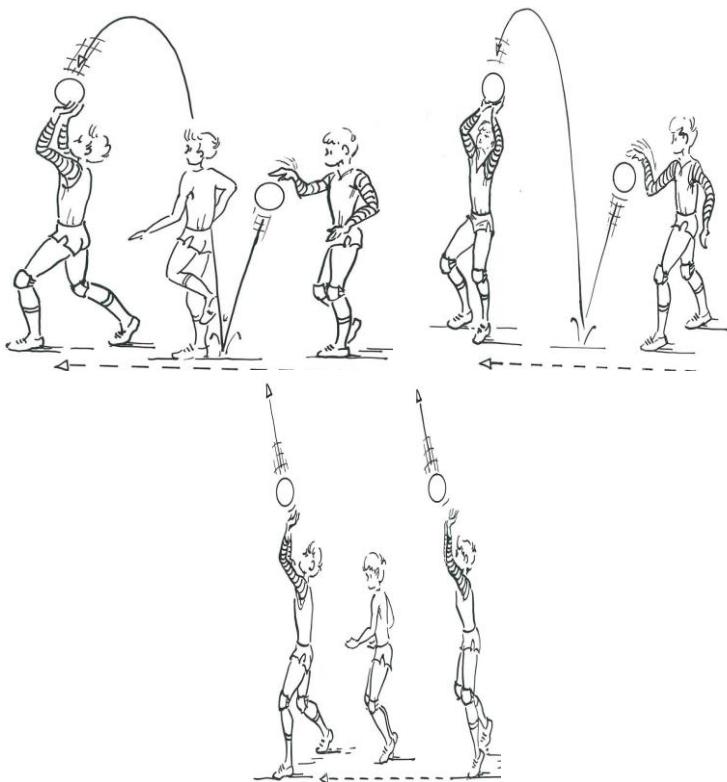


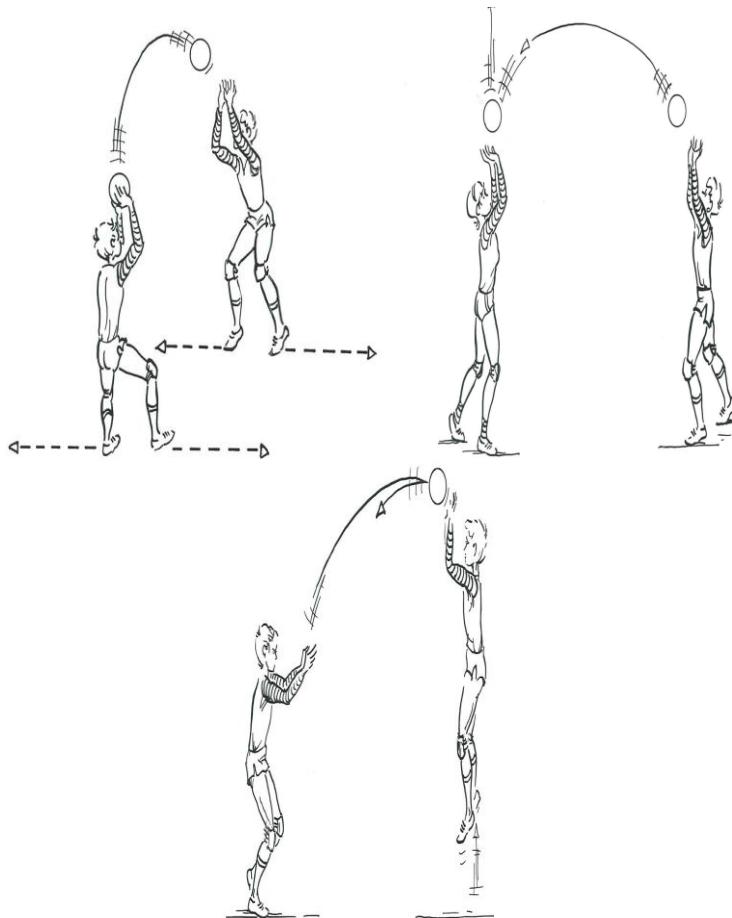
تمرينات متنوعة للإحساس بالكرة

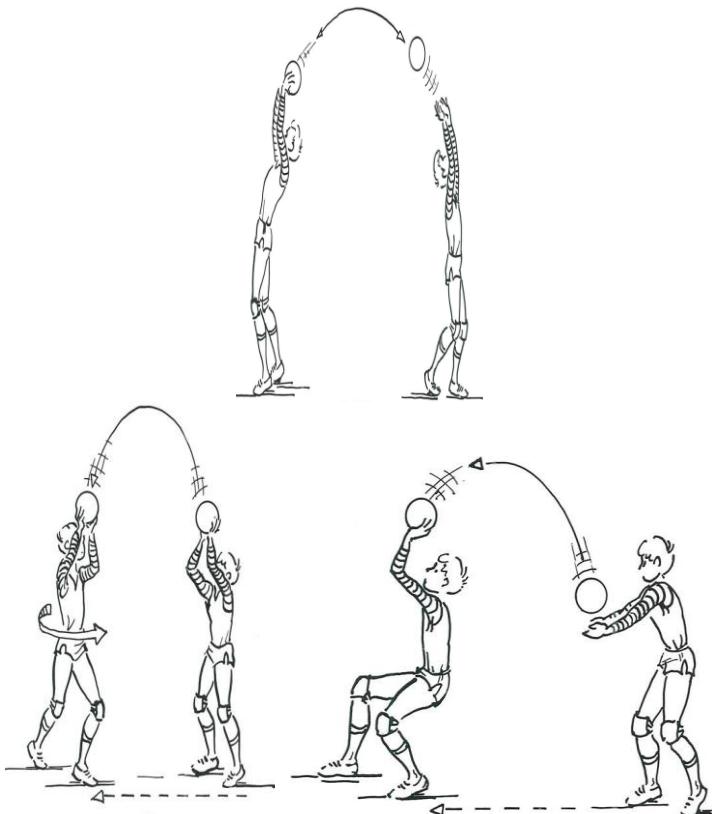
ب-تمرينات مهارة الإعداد (المناولة) من الأعلى

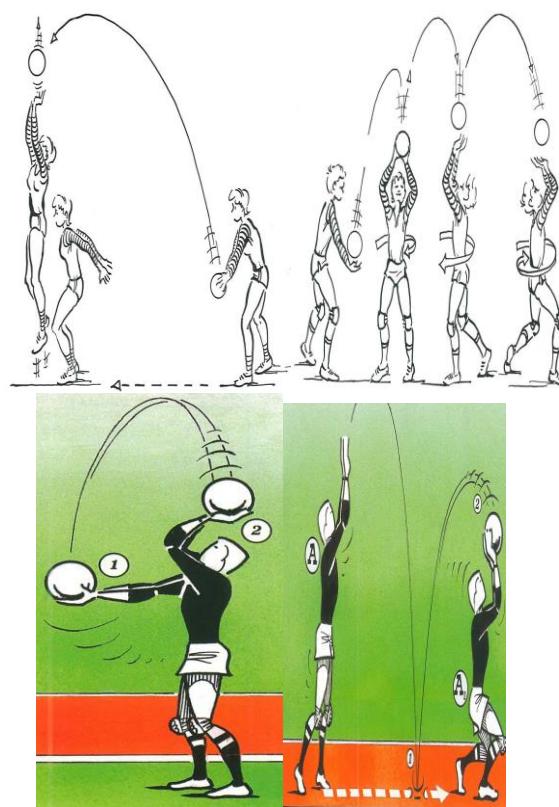


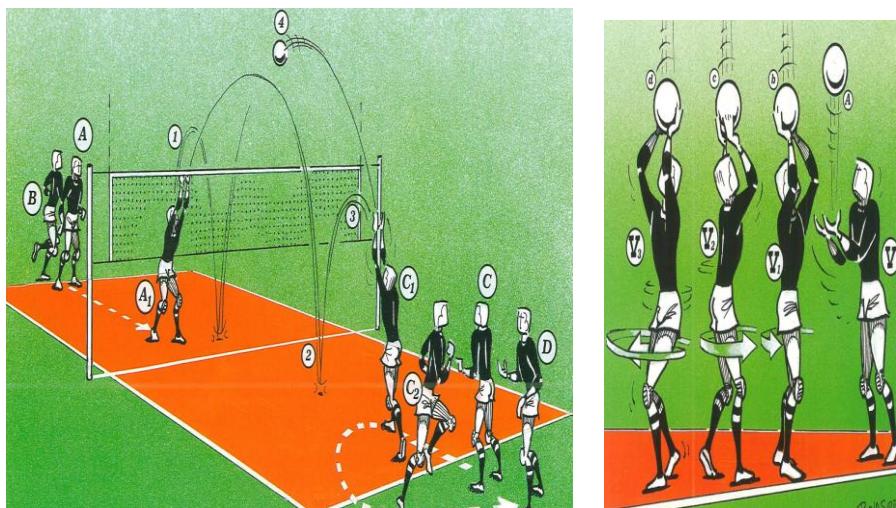
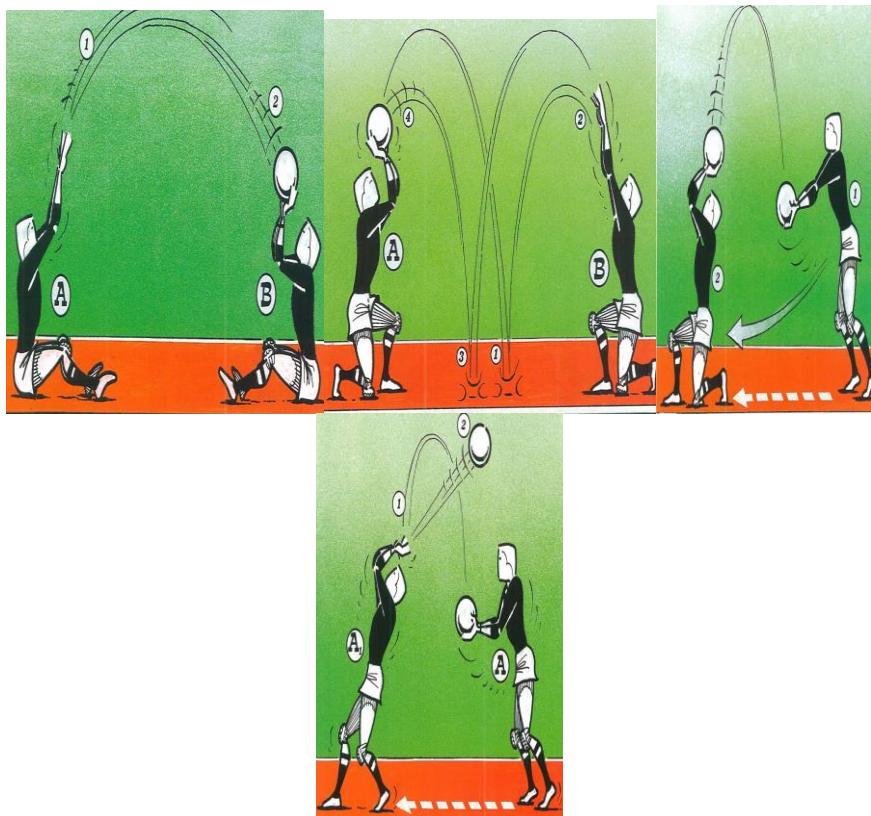




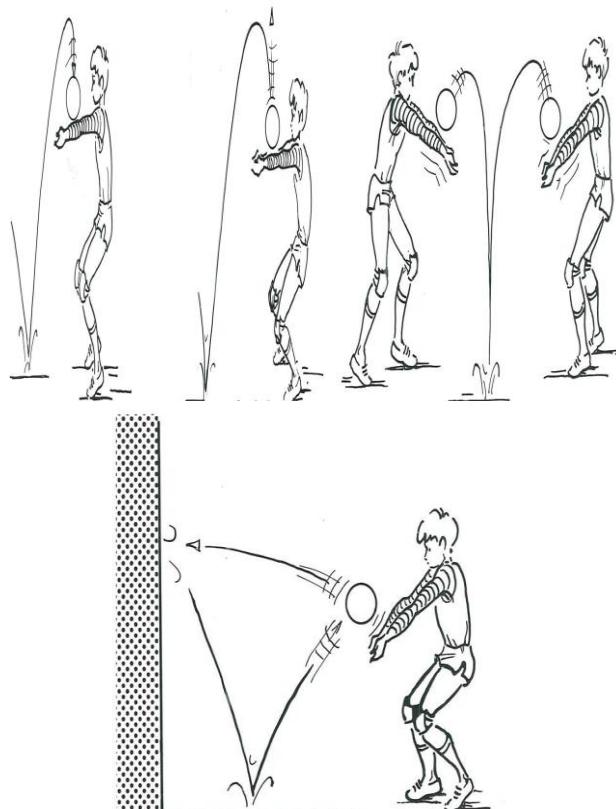


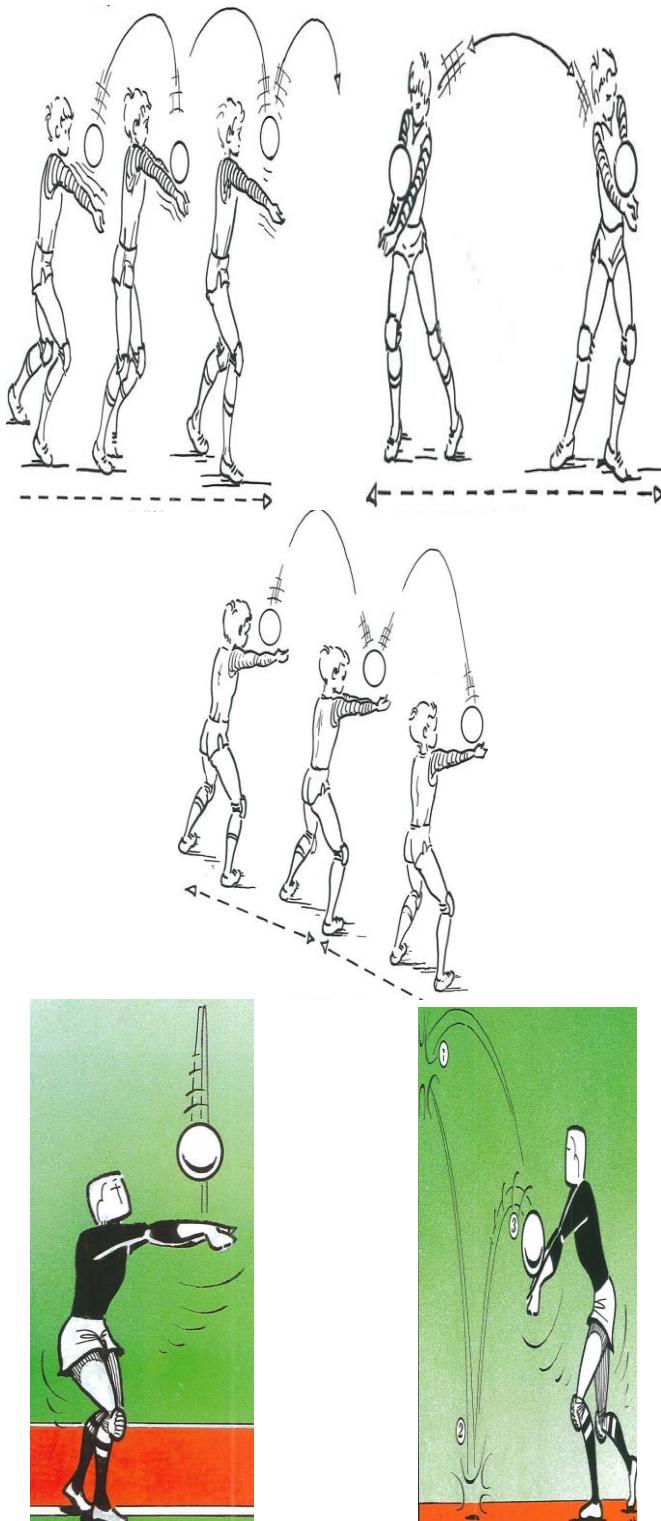




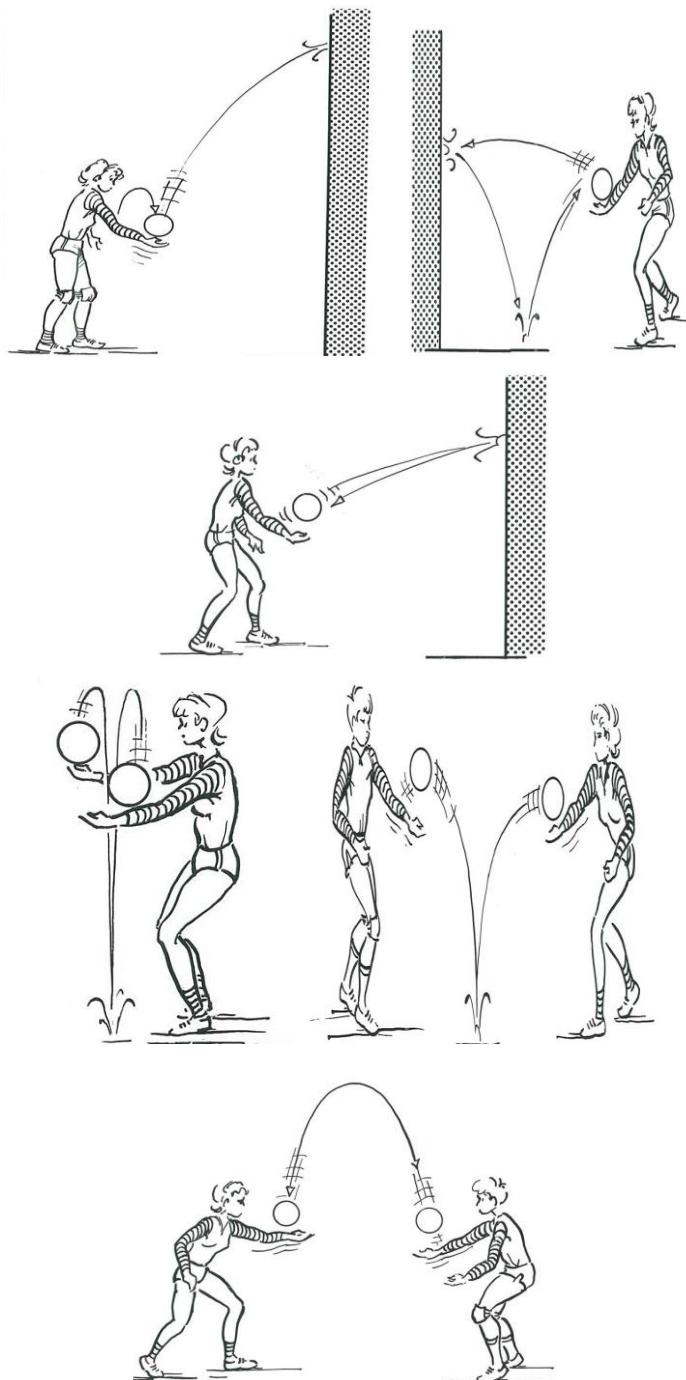


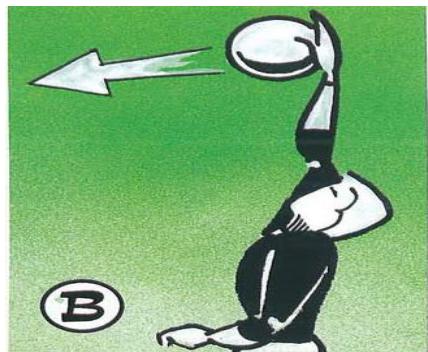
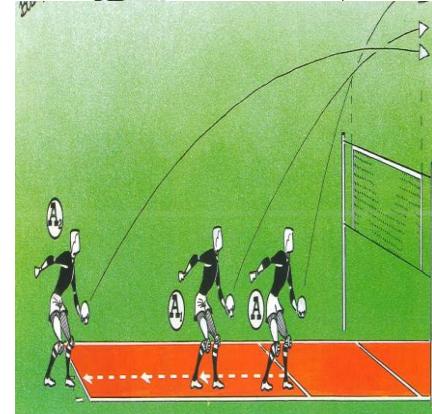
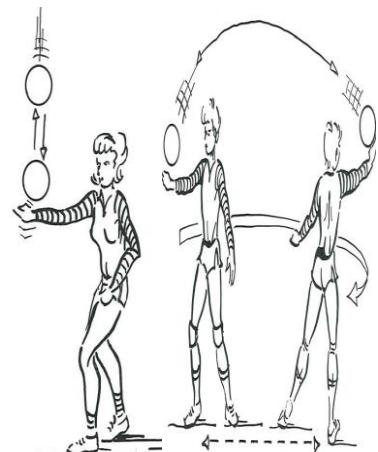
ج- تمارينات استقبال الإرسال من الأسفل



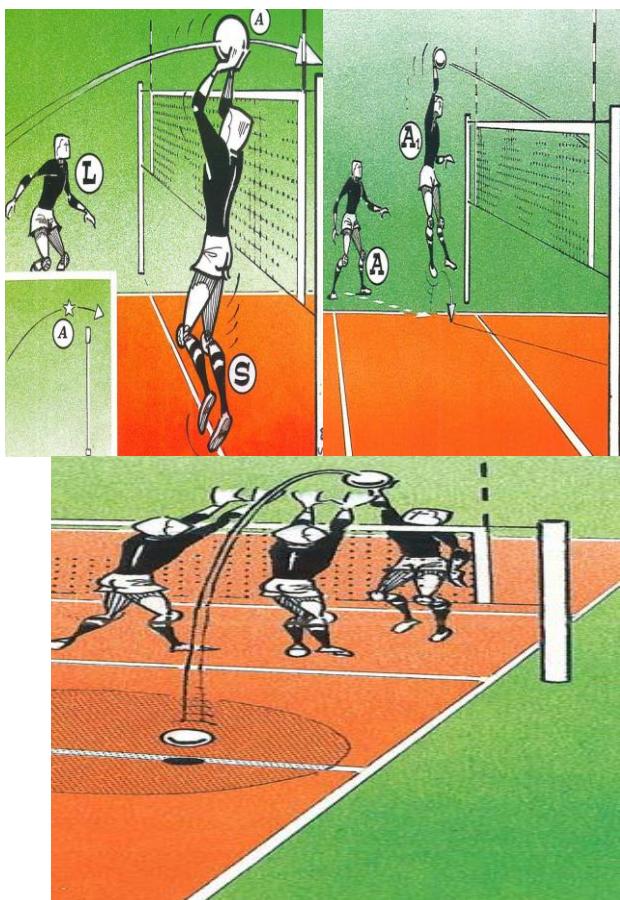


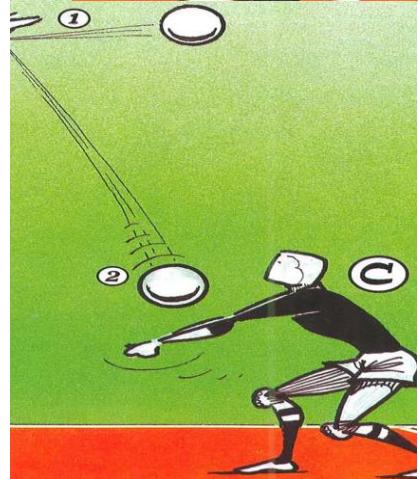
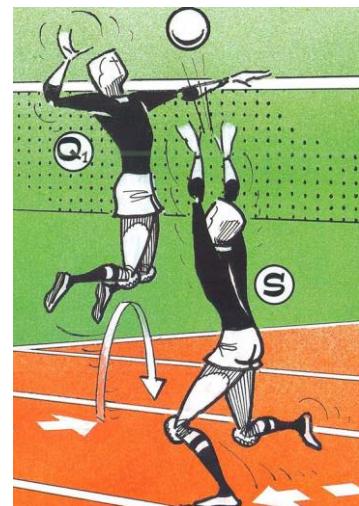
د-تمرينات الإرسال

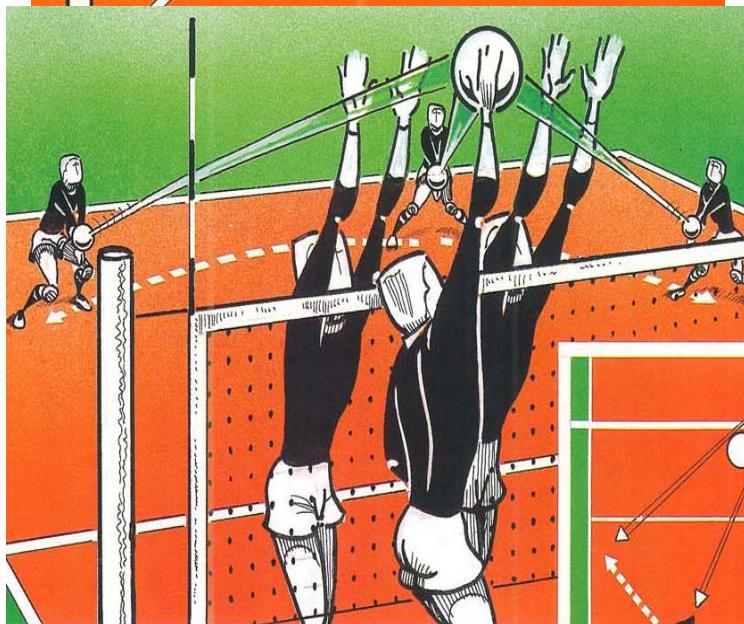
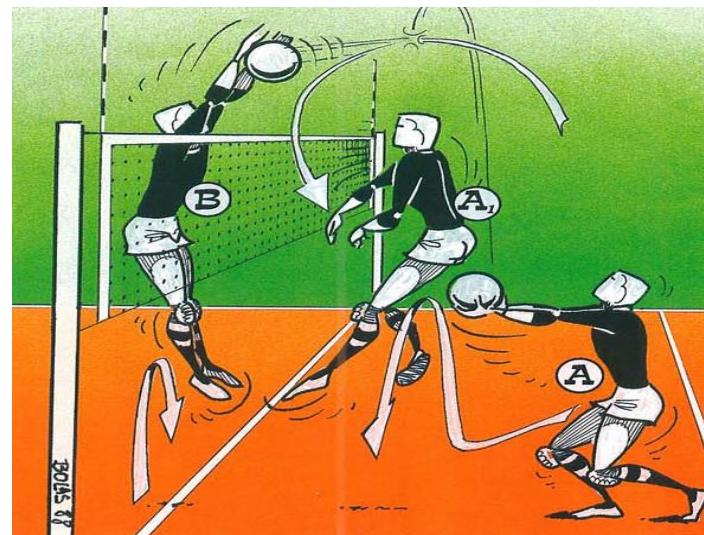


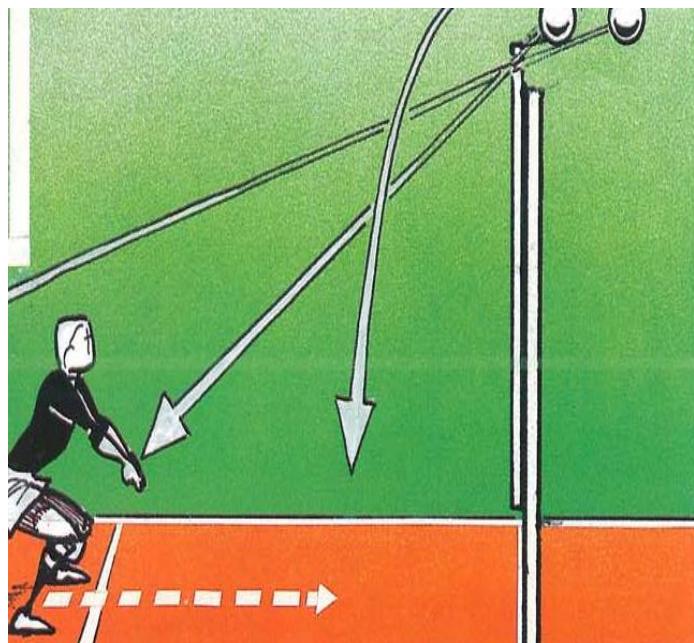
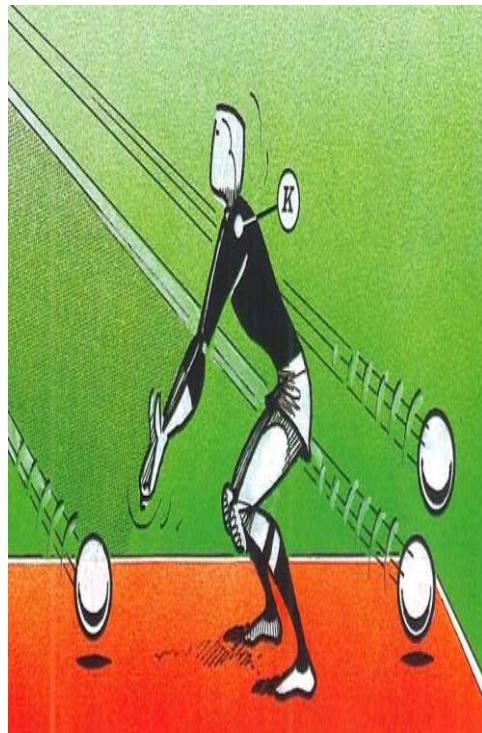


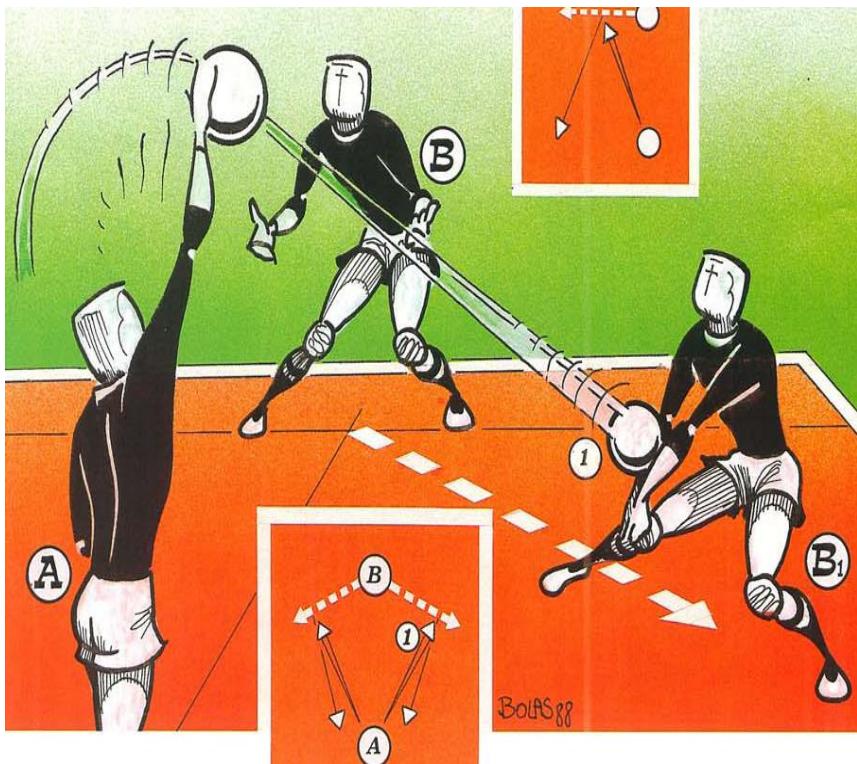
هـ-تمرينات الضرب الساحق وحائط الصد والدفاع عن الملعب













المصادر

- احمد عبد الدايم. دليل المدرب في الكرة الطائرة، اختبارات، تخطيط، سجلات، القاهرة: دار الفكر العربي، 1999.
- احمد عبد الدايم وعلي مصطفى. دليل المدرب في الكرة الطائرة، تخطيط، اختبارات، سجلات، القاهرة: دار الفكر العربي، 1999.
- اكرم زكي خطابية. موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط١، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1996.
- حمدي عبد المنعم. الكرة الطائرة، مهارات، خطط، قانون، القاهرة: مؤسسة كليوباترا، 1984.
- زكي محمد حسن. الكرة الطائرة، بناء المهارات الفنية والخططية، الإسكندرية: دار المعارف، 1998.
- سعد حماد الجميلي. الكرة الطائرة، تعليم وتدريب وتحكيم، ط، طرابلس: منشورات السابع من ابريل، 1997.
- سعد محمد قطب وغانم لؤي الصميدعي. الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، جامعة الموصل: مديرية مطبعة، 1985.
- عبد المحسن محمد جمال الدين. دراسة دفاع اللاعب الليبي في المستويات العليا في الكرة الطائرة، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 41، جامعة الإسكندرية: كلية التربية الرياضية، 2001.
- علي مصطفى طه. الكرة الطائرة تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون، ط١، مصر: دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، 1999.
- عصام الوشاحي. الكرة الطائرة للشباب، ط١، القاهرة : دار الفكر العربي، 1990.

- عصام الوشاحي. المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة, القاهرة: دار الفكر العربي، 1991.
- عامر جبار السعدي. دراسة مقارنة في بعض المتغيرات البايوميكانيكية للإرسال من المتموج الأمامي والساحق بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية، 1998.
- عقيل عبد الله الكاتب (وآخرون). التكنيك والتكتيك الفردي بالكرة الطائرة, بغداد: مطبعة التعليم العالي، 1987.
- قاسم حسن حسين. الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية, ط، عمان: دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1998.
- كورت مايل. التعلم الحركي, (ترجمة) عبد علي نصيف، ج 2، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1997.
- محمد خير الحوراني. الحديث في الكرة الطائرة تاريخ، مهارات، تدريب, اربد: دار الأمل للنشر، 1996.
- محمود عبد الفتاح عنان. سيكلولوجية التربية البدنية والرياضة (النظرية والتطبيق والتجريب), ط 1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1995.
- مفتى إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث, القاهرة: دار الفكر العربي، 1998.
- ممدوح عبد المنعم واحمد محمد مبارك. سيكلولوجية التعلم وأنماط التعليم وتطبيقاتها النفسية والترويجية. ط 1، الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1992.
- ناهدة عبد زيد. مستوى أداء المهارات الدافعية والهجومية وعلاقتها لترتيب الفرق بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية، 1997.
- ناهدة عبد زيد. تأثير أساليب التمرين على تعلم مهاراتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية، 2002.

- Berthold. F. and Bernd. Z: Selected aspects of the developments of men's volleyball, The Coach, 1996.

- Berthold Frohner , Bernd Zimmermann : Selected Developments of mens Volley ball in olympics Gamesin Atlanta , The coach Qvaratly Technical For Volley ball coaches , Published by E. I. V. B. Vol. 4. Dec 1997.

- Barrie Mecgregor : Sport Volleyball , Published by E. P. Publishing Estardency wake field , west york shive , 1997

- Debra Allyyn. The biomechanics of Landing after the quickattack , Coaching Volley ball U. S. A AVCA vol june / July , 1995.

-SandorFi , C. "Hitting “Volleyball , Volume 7. Number 6 , Collorado:Acam publising , June , 1996.

-F. I. V. B. sap manual : ar,delagare 12. CH,1001 Lausanne , Suisse. 1999.

-The Complete Guide to Volleyball Conditioning Performance .Volleyball ,1997

- Marion Y-L-Alecander , Akinesiological Analysis of Spikein Volleyball Technical , Journal NO. 3-November , 1980.

-William J. Neville ; Coaching Volleyball Successfully , United State Volley ball Asso , 1990