

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

المبحث الأول / نبذة تاريخية عن نشأة وتطور كرة الطائرة

1- نشأة لعبة الكرة الطائرة على يد المدير السابق في جامعة هوليوك (وليم مورجان) عام (1895) م وقد أطلق عليها أسم (مينتونتي) ويعتقد أنها أخذت عن لعبة هندية متشابهة لكرة الطائرة تسمى (مينتون) وكان السبب هو خلق لعبة جديدة لقضاء وقت الفراغ وحفظ توازن بين الألعاب الشتوية والألعاب الصيفية ، وقد أستعمل (وليم مورجان) في بادية الأمر شبكة التنس على الأرتفاع (1,83 م) وأستخدم في بداية الأمر (مئاة كرة السلة) فوجد أنها خفيفة جدا كذلك ثقيلة جدا إذا أستعمل كرة السلة مع غلافها الخارجي ولذلك طلب صنع كرة جديدة تتناسب مع متطلبات هذه اللعبة الجديدة وكان وزنها (255 غم/سم³) إلى (340 غم/سم³) والتي هي قريبة من وزنها الحالي (260 غم/سم³) إلى (280 غم/سم³) .

يعتقد إن هذه اللعبة الجديدة مأخوذة من اللعبة الألمانية تسمى (فاوست بال) بعد أن أجرى عليها (وليم مورجان) بعض التعديلات وأنتشرت هذه اللعبة سريعا بين الكليات وساعدت جمعية الشبان المسيحيين على أنتشارها داخل أمريكا وخارجها فأقامت أول دورة لهذه اللعبة ثم جاء (ألفريد هاليتو) وأدخل عليها تعديلات جديدة (بان تلعب الكرة في الهواء بعد أن كان يسمح لسقوط الكرة على الأرض) ولذلك سميت كرة الطائرة .

2 - كيف نشأة ووصلت الكرة الطائرة إلى العراق ؟

دخلت الكرة الطائرة إلى العراق في الثلاثينيات من القرن الماضي عن طريق :

أ . جمعية الشبان المسيحيين في الثلاثينيات .

ب . جنود الأحتلال البريطاني أثناء فترة الأحتلال .

ج . البعثات الدراسية .

عام (1953 م) تأسس الأتحاد العراقي لكرة السلة و الطائرة معا .. وفي عام (1955 م) أنفصل

أتحاد الكرة الطائرة عن الكرة السلة و أصبح أتحادا قائما بذاته وفي عام (1958 م) أقيمت أول بطولة في العراق وتكونت من أربعة فرق .

3- مميزات لعبة الكرة الطائرة عن باقي الألعاب :

- 1- عدم وجود احتكاك جسماني بين اللاعبين .
- 2- عدم وجود وقت محدد للعبة .
- 3- طريقة احتساب النقاط وكيفية الحصول عليها .
- 4- تبادل مراكز اللاعبين بعد كل تبادل ونقطة .
- 5- صغر ملعب الكرة الطائرة وكذلك عدد اللاعبين .
- 6- عدم أستطاعة الفريق الأحتفاظ بالكرة لأكثر من (3) لمسات .

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :

أولاً (أنواع المهارات في الكرة الطائرة حسب التعلم :

- 1) الإعداد (2) الإستقبال (الدفاع عن الأرسال) (3) الإرسال
- 4) الضرب الساحق (5) حائط الصد (6) الدفاع عن الملعب

ثانياً (تقسيم المهارات على أساس المهارات الدفاعية و الهجومية :

- أ- الدفاعية : (1) إستقبال الإرسال (2) حائط الصد (3) الدفاع عن الملعب
- ب- الهجومية : (1) الإعداد (2) الإرسال (3) الضرب الساحق (4) حائط الصد

ثالثاً (مهارات تؤدي بيد واحدة وبيدين و مهارات تؤدي من الثبات ومن الحركة :

- أ . مهارات تؤدي بيد واحدة :
- 1) الإرسال (2) الضرب الساحق (3) الدفاع عن الملعب بيد واحدة من السقوط
- 4) الإعداد بيد واحدة

ب . مهارات تؤدي بكلتا اليدين :

- 1) حائط الصد (2) إستقبال الإرسال
- 3) الدفاع عن الملعب من الوقوف

ج . مهارات تؤدي من الثبات :

- 1) الإعداد (2) إستقبال الإرسال (3) الإرسال (4) الدفاع عن الملعب

د . مهارات تؤدي من الحركة :

- (1) الضرب الساحق (2) الإرسال الساحق (3) حائط الصد (4) الإعداد من القفز
- (5) الدفاع عن الملعب من الدرجة الجانبية أو الغطس

رابعاً (مهارات تؤدي حسب مكان تنفيذها من الملعب داخل الملعب وخارجه :
أ . مهارات تؤدي من داخل الملعب :

- (1) الإعداد (2) إستقبال الإرسال (3) الدفاع عن الملعب
- (4) حائط الصد (5) الضرب الساحق

ب . مهارات تؤدي من خارج الملعب :

- (1) الدفاع عن الملعب (2) إعداد التمرير (3) الإرسال (4) الضرب الساحق

خامساً (مهارات تؤدي حسب قربها وبعدها عن الشبكة :
أ . المهارات القريبة من الشبكة :

- (1) الإعداد (2) حائط الصد (3) الضرب الساحق

ب . المهارات البعيدة عن الشبكة :

- (1) الإرسال (2) الدفاع عن الملعب (3) إستقبال الإرسال
- (4) الإعداد (5) الضرب الساحق

سادساً (تصنيف المهارات حسب الأداء داخل الملعب :

- (1) الإرسال (2) إستقبال الإرسال (3) الإعداد
- (4) الضرب الساحق (5) حائط الصد (6) الدفاع عن الملعب

الفصل الثاني / الأداء الحركي لمهارة الإعداد بأنواعه والأخطاء الشائعة والتمارين اللازمة لتطوير المهارة

أولاً (طريقة الأداء الحركي لمهارة الإعداد من فوق الرأس للأمام :

- 1 . يقف اللاعب بخفة وسرعة بمكان توقع هبوط الكرة ومن وضع التهيؤ وتكون الذراعان مرتخيتين وغير متصلبتين ومثبنتين بإرتفاع مستوى الصدر .
- 2 . يأخذ اللاعب وقفة ثابتة وأميذة بوضع المشي ويكون ثقل الجسم موزعاً بالتساوي على الساقين ، الركبتان مثبنتين قليلاً عن مفصل الركبة مع ثني الورك قليلاً للأمام وتكون فتحة القدم بمسوى الأكتاف .
- 3 . قبل ملامسة الكرة يرفع اللاعب اليدين بحيث تصبجان فوق الرأس وأمام الجبين حيث يكون الألتقاء بالكرة .
- 4 . الأصابع تكون منتشرة ومشدودة بمرونة واليدين متجهتان قليلاً للداخل والمرفقان للأسفل قليلاً
- 5 . بعد ملامسة الكرة للأصابع تزداد زاوية أثناء اليدين من مفصل الرسغ مع زيادة أثناء الركبتين وتكون ملامسة الكرة مع الأصابع التالية (الإبهام ، السبابية ، والوسطى) بصورة فعالة ، أما الخنصر والبنصر فتكون ملامسة قليلة لحفظ توازن الكرة فقط ويتبع ذلك مد الساقين ثم مد الذراعين والورك بصورة متناسقة وأنسيابية للأمام والأعلى باتجاه الإعداد .

الأخطاء الشائعة :

- 1 . إستقبال الكرة أمام الوجه ووضع اليدين والمرفق غير صحيحة .
- 2 . إستقبال الكرة والذراعين للخلف .
- 3 . إستقبال الكرة والذراعين ممدودتين واليدين مشدودتين من الرسغ .
- 4 . الكرة تمر خلال اليدين أثناء ألتقاء اللاعب بالكرة (المسافة بين اليدين كبيرة) .

التمارين اللازمة لتطوير المهارة :

- 1 (تمرير الكرة إلى الأمام والركض خلفها وتمريرها من فوق الشبكة ..
- 2) تمرير الكرة للزميل الذي يقف على بعد مناسب 3 م .
- 3) تمرير والإعداد مع الحائط باستمرار ...
- 4) التمرير على هدف كرة السلة ...

ثانياً (الإعداد من فوق الرأس للخلف :

طريقة الأداء الحركي لمهارة الإعداد من فوق الرأس للخلف :

الإعداد للخلف يحتاج إلى دقة وحساسية عالية لأن هذا النوع من الإعداد يتم بصورة غير منظورة بالنسبة للاعب المعد وهي تعتمد على لحظة المباغثة لتكون أكثر فعالية باتجاه دفاع الخصم وعلى الأخص حائط الصد وهي في الأداء تشبه التمريرة السابقة في رفع التهيؤ وأستقبال الكرة وتختلف عنها فقط في المراحل الأخيرة وهي :

- 1 . يسرع اللاعب ليكون تحت الكرة .
- 2 . يدفع اللاعب الخوض للأمام مع ثني الرأس ويكون الجذع على شكل قوس .
- 3 . مد الجذع والذراعين للخلف والأعلى في حركة أنسيابية حين يلامس الكرة .. وهنا يجب ملاحظة عدم مد الذراعين كثيراً للخلف وثنيها وإنما مداها للخلف والأعلى أكثر ما يمكن لأن مد الذراعين للخلف فقط بسبب عدم تحليق الكرة بالقوس المطلوب وإنما تكون الكرة بصورة أفقية وهذا غير مرغوب في الإعداد .

الأخطاء الشائعة :

- 1 . وضعية التهبؤ لإستقبال الكرة غير صحيحة .
- 2 . اللاعب لم يدفع الرأس للخلف بالإضافة إلى ذلك فإن الذراعين مثنيتين من مفصل المرفق خلف الرأس عند الألتقاء بالكرة .
- 3 . إستقبال الكرة بعيدة عن الجسم لأنه لم يتحرك بسرعة للوصول تحتها في الوقت المناسب .
- 4 . وضعية اليدين الغير الصحيحة بحيث تسمح للكرة المرور من خلالها .

التمارين اللازمة لتطوير المهارة :

- 1 . وقوف ثلاثة لاعبين على خط مستقيم ، بحيث اللاعب الذي يكون بالوسط يؤدي المهارة للخلف أما اللاعبين الآخرين فيؤديان المناولة الأعتيادية ...
- 2 . وقوف اللاعب على خط مستقيم بحيث يكونوا مواجهين للمدرب يعطي المدرب المناولة للاعب الأول ويحول اللاعب الكرة للخلف إلى آخر واحد في الصف وهو المدرب الثاني وهكذا
- 3 . نفس التمرين الأول ولكن اللاعب الذي يكون في الوسط يقوم باللعب للخلف لكلا الجانبين ...

ثالثا (الإعداد من فوق الرأس للأمام بالقفز :

* طريقة الإعداد الحركي لمهارة الإعداد من فوق الرأس للأمام بالقفز :

- 1 . يجب أن يكون للاعب توقيت جيد بينه وبين الكرة بحيث يجب أن يلتقي بالكرة وهو في الهواء من أعلى نقطة من الوثب بعد أن تترك الكرة يجب على اللاعب أن ينزل على رؤوس الأصابع القدمين بخفة .
- 2 . يستعمل هذا النوع في الغالب قرب الشبكة للمهاجم ويعتمد على عمل الذراعين والأصابع حيث يبطل هنا أستعمال القدمين لأن اللاعب في حالة أرتقاء مع الكرة ومحلقا في الهواء لإداء التمرير
- 3 . طريقة أداء الحركة لا تختلف عن الطريقة الأولى سوى بشيئين مهمين وهما :

أ- لا يوجد يقديم رجل على رجل

ب- ألتقاء الكرة يكون في الهواء

الأخطاء الشائعة :

- 1 . القفز قبل أن تصل الكرة إلى اللاعبين .
- 2 . ضرب الكرة ثم القفز للأعلى .
- 3 . إستقبال الكرة عند النزول من القفز .
- 4 . المسافة بين الذراعين تكون كبيرة في حالة الأداء .

التمارين اللازمة لتطوير مهارة الإعداد :

(1) يقف اللاعب أمام الحائط يقوم بأداء المهارة مع القفز

(2) يقف اللاعبين مواجهين بعضهما لبعض الآخر كلا اللاعبين يقومان بإداء المهارة بالقفز :

التاكتيك الفردي في مهارة الإعداد :

إن مقدرة اللاعب المعد في تنفيذ المهارات الخطئية الفردية تعتبر من أصعب الأمور حيث يجب أن يضع في عينه أعتبارات ونقاط مهمة وهي كالآتي :-

- 1 . عدم أستعمال نوع واحد بكثرة الإعداد العالي مثلا أو التميز للاعب واحد .
- 2 . ملاحظة إستقبال الكرة في الإرسال من قبل فريقه أو أثناء اللعب وعمل تمرير جيد لتحليق وطيران الكرة القادمة له وتحرك في الوقت المناسب لها وأستعمال الإعداد اللازم للمهاجم .

- 3 . يجب على اللاعب المعد أن يجرى دائما في الوقت المناسب ويصل تحت الكرة في وقت مبكر ليكون لديه متسع من الوقت ليقوم بالإعداد الملائم .
- 4 . على المعد اتخاذ أعلى درجات الأمان أثناء الإعداد وعدم المخاطرة بعمل مركبات اللعب لاجيدونها- اللاعبون المهاجمون والأستعمال والإعداد الغير المعقد للاعبين ذوي المستوى المتوسط في الهجوم وخصوصا تقدم الخصم في النتيجة أو الأشواط الحاسمة .
- 5 . يعمل اللاعب المعد على تهيئة اللاعبين أثناء قيام الفريقين في الملعب لفترة طويلة من الصد للهجوم والدفاع عن الملعب ليعيد لهم الثقة في أنفسهم وخصوصا اللاعبين الذين لم يوفقوا في المرة السابقة بعمل ضرب ساحق .

الفصل الثالث / الإستقبال (الدفاع عن الإرسال)

طريقة الأداء الحركي لمهارة الدفاع عن الإرسال (الإستقبال) :

- 1 . التتقدم بشكل مرتخي وغير متطلب الى مكان توقع إستقبال الكرة بذراعين مثنيتين من المرفق قليلا وأمام الجسم وإلى الأمام والجسم مثنى للأمام أيضا من مفصل الورك .
 - 2 . مراقبة منطقة الإرسال واللاعب الذي سوف يقوم بإرسال من وضع المشي من الأنطلاق بسرعة المناسبة وحسب الحاجة لإستقبال الكرة وذلك يأخذ الخطوات اللازمة للأمام ، الخلف أو الجانب بعد أن يكون قد أخذ فكرة عن سرعة الكرة وأرتفاعها والمنطقة التي يتوقع أن تقع فيها الكرة .
 - 3 . يجب أن يكون الجسم خلف الكرة وبأتجاه تمرير الإعداد بعد أن يأخذ اللاعب وضعا ثابتا وأميناً من غير حركة مثل الإستقبال .
 - 4 . يجب أن ينتظر اللاعب الكرة بثني الساقين قليلا من مفصل الركبة على أن تكون الذراعان ممدودتين ويدان أحدهما فوق الأخرى لمساعدة على شدهما بصورة ثابتة .
- عند الألتقاء بالكرة يزداد ثني الساقين بعد ذلك مدها ومن الجذع للأمام والأعلى حيث ينتقل ثقل الجسم من الساق الخلفية إلى الأمامية كما تتقدم الأكتاف من الأمام ثم لمس الكرة بالساعدين ومن الداخل في سطح كبير وتتعلق زاوية الذراعين مع الجزء العلوي من الجسم ويكون الرسغ مدفوعا للأسفل من المفصل للمساعدة على عمل سطح كبير في الساعد ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين بعد ذلك يسرع لأخذ مكانه للهجوم أوالتغطية .

الأخطاء الشائعة :

- 1 - اللاعب لم يأخذ الوقفة الصحيحة للدفاع عن الإرسال وإن ألتقاء الكرة بالذراعين لم يكن في المكان الصحيح .
- 2 - إستقبال الكرة لم يتم بالساعدين في آن واحد و إنما تم إستقبال الكرة في جهة واحدة من الذراع مما يؤدي إلى ذهابها بعيدا .
- 3 - إستقبال الكرة بذراعين مثنيتين .
- 4 - عدم أخذ وقفة ثابتة أثناء الإستقبال مما يؤدي إلى دحرجة الكرة على الذراعين .

التمارين اللازمة لتطوير المهارة :

- 1) أداء الحركة بدون كرة ...
- 2) اللعب من الحائط وعلى بعد (2 م) بين اللاعب والحائط ...
- 3) اللعب مع الزميل وعلى بعد (2 م) أيضا باستمرار ...
- 4) المشي لمسافة معينة مع استمرار أداء المهارة ذهابا وإيابا ...

التاكتيك الفردي في مهارة إستقبال الإرسال :

هناك بعض الشروط المناسبة لأداء إستقبال الإرسال :

- 1 - يجب أن يأخذ اللاعب مكانه بعد خسارة الإرسال بسرعة وأخذ التشكيلة المناسبة للإستقبال .
- 2 - يأخذ اللاعبون نظرة على الشبكة لمعرفة من هو المعد وأي طريقة سوف يستعمل الفريق في هذه المرة ليكون على علم إلى أين سيستقبل الكرة وإلى أي من اللاعبين ومن هو اللاعب العداء واللاعب الأمامي .
- 3 - وضعية في الأستقبال تساعدك على الحركة والتغير المفاجئ بسرعة ولاتأخذ الوضعية الصحيحة عند الأستقبال لأنها تساعدك على الحركة .
- 4 - يجب على اللاعب أن يعرف بأنه يستطيع التقدم للأمام أسرع من الرجوع للخلف فذلك يجب الوقوف إلى الخلف لمراقبة الكرة .
- 5 - اللاعب يكون مسؤولا عن رد فعله إذا تحرك فيجب أن يستقبل الكرة لإن اللاعب الآخر سيعتقد بأنه سوف يستقبلها ويجب أستعمال كلمات التنبيه في حالة الإستقبال حتى يفسح المجال للاعبين الآخرين إستقبال الكرة دون عائق .

الفصل الرابع / الإرسال وأنواعه

الإرسال : تعريفه

الإرسال هو محاولة وضع الكرة في حالة اللعب وبدون إرسال لا يمكن أن يبدأ اللعب ويستطيع اللاعب وحده أن يحصل علة نقطة مباشرة دون أن يبذل فريقه أي مجهود فإن خسارة الإرسال يعني فقدان النقطة والمبادرة لتسجيل نقطة مباشرة . لأن الإرسال يعني الشئ الكثير من اللعب وخطئه إذا أستطاع اللاعب أن يختار إرسال المناسب ومن اللحظة المناسبة وتوجيهه إلى المكان المناسب . ويعود الإرسال عند النساء أكثر فعالية من الرجال بسبب ارتفاع الشبكة عند الرجال أكبر من ارتفاع عند النساء مع العلم أنه لايجوز صد الإرسال أو كبسه إلا بعد أن يعتبر من منطقة الهجوم .

شروط أداء الإرسال :

1. قوة وسرعة الذراع والجذع عند الضرب والمقدرة على التنسيق الحركي بينهما .
2. قوة التركيز وملاحظة مناطق ضعف الخصم .
3. صحة رمي الكرة إلى الأعلى عند أداء ضربة الإرسال لأنها تكون العامل الأساسي لنجاح الضربة .
4. المقدرة على أداء نوعيات مختلفة من الإرسال .

الفصل الخامس /الإرسال المواجه من الأسفل والأخطاء الشائعة والتمارين اللازمة لتطوير المهارة

هو من الإرسالات البسيطة ويحبذ أن يعلم للمبتدئين والأطفال والنساء لأنه سهل الأداء ولا يحتاج إلى مميزات وشروط خاصة لأن اللاعب يستطيع وبدون صعوبة من وضع الكرة في حالة اللعب ولا يحبذ أستعماله من قبل اللاعبين المتقدمين لأنه لايشكل خطورة على الخصم .

طريقة الأداء الحركي :

- 1 (يقف اللاعب في منطقة الإرسال بوضعه المشي المواجه للشبكة وتكون الساق اليسرى للأمام إذا كان اللاعب يمناوي وبالعكس ويكون مركز ثقل الجسم مرتكز على الساق الأمامية .
- 2 (الجذع يكون مائلا للأمام قليلا .
- 3 (تكون الكرة مستقرة على يد اليسار وبمستوى الخصر وبإتجاه يد الضاربة قليلا والتي تكون محدودة بمرونة للأمام .
- 4 (التأكيد من أن تكون جميع العضلات المشاركة بوضع غير متصلب أو مشدود .
- 5 (يقوم اللاعب بعد ذلك بمرجحة الذراع الضاربة للخلف ثم ينقل ثقل الجسم على الساق الخلفية ويبقى الجذع مائلا قليلا للأمام .
- 6 (يكون كف اليد الضاربة متلاصقة الاصابع ومجوفة والذراع ممدودة لايبعد عن الجسم والفخذ أثناء المرجحة قبل الضرب .
- 7 (عند ذلك يتأهب اللاعب لضرب الكرة بعد أن يرفعها الى العلو المناسب الى جهة اليد الضاربة
- 8 (ينتقل ثقل الجسم مرة اخرى على الساق الأمامية بعد مرجحة الذراع للخلف والأمام ثم التقاء اليد بالكرة من الخلف والأسفل ثم يمتد الجسم للأمام والأعلى بأتجاه تحليق الكرة ثم ينقل اللاعب قدمه الخلفية للأمام ليمتص من شدة الإنتقال الحركي للجسم من الخلف الى الأمام والأعلى ثم يتحرك اللاعب بعد ذلك الى داخل الملعب ليأخذ مكانه في الملعب .

الاطء الشائعة :-

1. الساق في وضع غير صحيح لأن اللاعب هنا قد قدم ساق اليمين وهو يحاول ضرب الكرة باليمين .
2. رمي الكرة في علو غير مناسب والجذع غير مائل للأمام .
3. اللاعب يقوم بثني الذراع الضاربة اثناء اداء ضربة الإرسال .
4. اللاعب يلتقي بالكرة باليد الممدودة وبكف يد غير متلاصقة الأصابع .

التمارين اللازمة لتطوير المهارة :-

1. ضرب الكرة الى الزميل الذي يقف على بعد 2-3 م ...
2. ضرب الكرة الى الحائط وعلى مسافات مختلفة 2-3-9 م .
3. ضرب الكرة الى الزميل المقابل في الساحة المقابلة وبوجود الشبكة .

الفصل السادس

الإرسال المواجه من الأعلى (التنس) والأخطاء الشائعة والتمارين اللازمة لتطوير المهارة
يعتبر من الإرسالات القوية وتشبه الضرب الساحق من حيث التقوس في الجذع والتقاء الكرة باليد من الأعلى ويفضل ان يعطى هذا النوع من الإرسال قبل تعلم مهارة الضرب الساحق كما يستخدمه البنين و البنات ذات المستوى المتوسط .

طريقة الأداء الحركي :-

1. يقف اللاعب بوضعية المشي المواجه للشبكة وتكون فتحة الساقين بعرض الأكتاف والنظر الى منطقة الإرسال .
2. ثقل الجسم يكون موزعا بالتساوي على الساقين وبتقدم ساق على الساق الاخرى وحسب الرغبة .
3. تكون الكرة ممسوكة باليد الواحدة او كلتا اليدين امام الجسم وحسب الرغبة .
4. يرمي اللاعب الكرة الى الأعلى وهنا يجب التاكيد على ان ارتفاع الكرة لا يقل عن (1م) ولايزداد الى (2م) وقريب من اليد الضاربة و فوق الكتف .
5. ينتقل مركز ثقل الجسم الى الساق الخلفية مع انثناء بسيط في الركبتين وتقوس في الظهر للخلف .
6. تتجه هنا اليد الضاربة للخلف اكثر مايمكن وبصورة مثنية من المرفق .
7. بعد ذلك يكون النقل الحركي من الجذع الى الذراع الممدودة التي تلتقي بالكرة في أعلى نقطة ومن الخلف والأسفل ترافقها قليلا للامام بحركة تحويط الرسغ عليها والذي يعطيها الدوران المطلوب وتبدأ هذه الحركة بمد الجذع للأعلى والامام لحظة هبوط الكرة للأسفل .
8. في نهاية الحركة يحاول اللاعب امتصاص من شدة الضرب بتقديم الساق الخلفية حيث ينتقل ثقل الجسم فوقها ثم يسرع الى الملعب .

الأخطاء الشائعة :-

1. رمي الكرة الى علو غير مناسب وتكون الذراع الضاربة في لحظة التقائها بالكرة مثنية .
2. يرمي اللاعب الكرة بعيدا عن اليد الضاربة .
3. حركة الرسغ غير فعالة وبطيئة مع عدم اخذ تقوس في الظهر .
4. ضرب الكرة بيد مضمومة .
- 5.

التاكتيك الفردي في مهارة الإرسال :-

1. يجب على اللاعب دائما ضرب الإرسال الذي يجيده فقط ويضع في عينه الأداء ضروري جدا قبل المجازفة .
2. حاول ان تغير من نوعية الإرسال بعد نجاح عدة ضربات .
3. ضرب الكرة باتجاه اللاعب المعد من اجل تاثير عليه وبذلك لايسطيع من الاعداد وعمل مركبات لعب المتنوعة قرب الشبكة .
4. ضرب الكرة بين لاعبين لأن سؤ الفهم بين هذه المناطق يكون اكبر .
5. يجب اختيار التكنيك الذي تنوي القيام به بسرعة واختيار الضربة المناسبة من اجل تحقيق نقطة مباشرة .

الفصل السابع / الإرسال الخطافي والأخطاء الشائعة والتمارين اللازمة لتطوير المهارة

يعتبر هذا الإرسال من الإرسالات التي يستعمل فيها اللاعب القوة الانفجارية , واحتمال فشل الإرسال كبيرا نتيجة لإستعمال اللاعب هذه القوة الكبيرة أثناء اداء هذا الإرسال فلذلك من الافضل التاكيد على صحة الاداء قبل القوة في المراحل الاولى من تعلمه .

طريقة الاداء الحركي :-

1. يقف اللاعب بفتح الساقين بحيث تكون الفتحة بعرض الاكتاف وثقل الجسم موزع على الساقين بالتساوي وتكون الوقفة غير مواجهة وانما جانبية بحيث يكون الكتف موازيا للشبكة والكرة تكون محمولة باليد الواحدة او كلتا اليدين امام الجسم وفوق الورك قليلا والجسم يكون في حالة ارتخاء وغير متصلب .
2. ينتهي اللاعب الركبتين قليلا للأسفل ثم يقذف الكرة الى الاعلى بحيث لاتكون بعيدة عنه واذا اراد تركها تسقط الى الارض فانها يجب ان تسقط على بعد قريب منه .
3. بعد ان يرمي اللاعب الكرة للاعلى يجعل ثقل الجسم ينتقل الى الساق البعيدة عن الشبكة وننتهي الجذع للجانب مع مد الذراع الضاربة للجانب والاسفل الى ان يمتد بصورة كاملة الى خلف الورك وتكون اليد الضاربة متلاصقة الاصابع ومشدودة وبشكل مجوف .
4. ينتقل ثقل الجسم تدريجيا من الساق البعيدة عن الشبكة الى الساق القريبة ومعها حركة قتل الجذع ومرجة الذراع بقوة وهما عاملان مساعدان للحصول على القوة الكبيرة .
5. يحصل انثناء الى الجانب بحيث يكون الكتف منخفضا على الكتف الاخر .
6. تلتقي الذراع الممدودة بالكرة في اعلى نقطة امام الجسم بالمنطقة القوية من راحة اليد ومن الاسفل والخلف ترافقها للامام بحركة تحويط من الرسغ كما في الإرسال المواجه من الاعلى (التنس) حيث يعطيها الدوران المطلوب والسريع اثناء التحليق .
7. من خلال القوة التي يستعملها اللاعب يلف الجذع ويصبح مواجه للشبكة حيث يحاول اللاعب امتصاص هذه القوة بتقديم الساق البعيدة عن الشبكة الى الامام ثم يسرع لياخذ مكانه داخل الساحة .

الأخطاء الشائعة :-

- 1- رمي الكرة الى علو غير مناسب وتكون الذراع الضاربة في لحظة التقائها بالكرة مثنية .
- 2- يرمي اللاعب الكرة بعيدا عن اليد الضاربة .
- 3- حركة الرسغ غير فعالة وبطيئة مع عدم اخذ تقوس في الظهر .
- 4- ضرب الكرة بيد مضمومة .

التمارين اللازمة لتطوير المهارة :-

نفس التمارين والأختلاف فقط في الحركة.

الفصل الثامن/ الإرسال المتموج(السحري) والأخطاء الشائعة والتمارين اللازمة لتطوير المهارة

هذا النوع من الإرسال يحتاج الى مهارة عالية وتمارين متواصل ليستطيع اللاعب من اجادة الاداء بصورة متقنة وفعالة ويكون له تاثير نفسي كبير على لاعبي فريق الخصم فيما اذا استطاع اللاعب من اداء هذا الإرسال بدقة لأن الحركة المتموجة للكرة تعطي صعوبة كبيرة ضد اللاعبين المستقبليين لهذا النوع من الإرسال .

يمكن ان يؤدي هذا الإرسال من الوقوف جانبا أو الوقوف مواجهها ، فالوقوف الجانبي يسمى (الياباني) والوقوف مواجهها يسمى بالأمريكي وهما في الحقيقة لا يختلفان في الاداء سوى ان اللاعب يقف موازيا للشبكة كما في الإرسال الخطافي ويسمى (الياباني)ومواجهها للشبكة كما في التنس ويسمى (الأمريكي) .

ملاحظة :-

عندما نستخدم هذا النوع من الإرسال يجب ان نأخذ بنظر الاعتبار وضعية صمام المنفاخ (الولف) للكرة ويكون صمام المنفاخ للاعلى او للأسفل فان تموج الكرة يكون للاعلى والاسفل اما اذا كان صمام المنفاخ للجانب فان تموج الكرة يكون لليمين واليسار .ويستخدم النوع الاول للاعب الغير الجيد في الاستقبال و النوع الثاني يستخدم للاعبين الغير المنسجمين .

طريقة الاداء الحركي :-

1. يقف اللاعب بوضعية المشي اي قدم للامام و قدم للخلف والفتحة بين القدمين تكون اقل من بقية الارسلات اي اقل من عرض الاكتاف والكرة تكون محمولة باليد الغير الضاربة وامام الجسم فوق الورك والذراع الضاربة تكون فوق الكرة ومفتوحة ومتلاقصة الاصابع مع تحديد نوع التموج الذي ترغب به .
2. يرفع اللاعب الكرة الى الاعلى بدون دوران وعلى ارتفاع غير عالي وتكون قريبة من الذراع الضاربة ، ثم ينتقل ثقل الجسم على الساق الخلفية مع تقوس قليل في الجذع للخلف وتبدأ الحركة بعد هبوط الكرة للاسفل . بعد ذلك تضرب الكرة عن طريق تقديم الساق الخلفية و قتل الجذع للامام مع مرجحة الذراع الضاربة للاعلى والالتقاء بالكرة في اعلى نقطة بذراع ممدودة وفي وسط الكرة من الخلف مع التاكيد على عدم تحويط الكرة كما في الإرسال التنس وغالبا يتم ايقاف حركة الذراع خلف الكرة لان مرافقة الكرة يعطيها الدوران الكرة حول نفسها .
3. بعد ضرب الكرة يقوم اللاعب بتقديم الساق الخلفية للامام والدخول بالملاعب واخذ المكان المناسب .

الأخطاء الشائعة :-

1. رمي الكرة بارتفاع عالي مع دورانها .
2. مرافقة الذراع الضاربة للكرة .
3. يقوم اللاعب بحركة التحويط الرسغ على الكرة .
4. تقوس كبير في الظهر .
5. عدم مد الذراع بشكل كامل .

(الفرق بين الإرسال التنس والإرسال المتموج)

- 1- في الإرسال التنس تكون فتحة القدمين بقدر عرض الاكتاف أما في المتموج تكون الفتحة أقل بقليل .
- 2- في الإرسال التنس الذراع الضاربة تكون متجهة للأسفل وممدودة أما في المتموج تكون الذراع الضاربة اما فوق الكرة او بجانب الرأس .
- 3- في لإرسال التنس يجب ان يكون هناك تحويط للكرة عند الضرب أما في المتموج يجب أن يكون الضرب من منتصف الكرة والخلف .
- 4- الكرة في الإرسال التنس عند الضرب يجب أن تدور حول محورها أما في المتموج يجب أن تكون الكرة بشكل متعرج للأعلى والأسفل او للجانبين .
- 5- في الإرسال التنس يجب مد الذراع خلف الكرة لكي تأخذ الدوران المطلوب أما في المتموج يجب أن تقف الذراع الضاربة في منتصف الطريق أو تضرب على شكل صدمة وتسحب الذراع بسرعة .

الفصل التاسع / الإرسال الساحق والأخطاء الشائعة والتمارين اللازمة لتطوير المهارة

هو من أقوى الإرسالات التي تستخدم في الوقت الحاضر على الإطلاق ويستعمل بشكل فعال من قبل الدول المتقدمة في مجال لعبة الكرة الطائرة مثل (البرازيل ، ايطاليا ، روسيا الخ) ويأتي هذا الإرسال في ترتيب الإرسالات في المرتبة الخامسة من حيث الصعوبة في الأداء والقوة في الانجاز ...

وهو يشبه في الأداء الضرب الساحق والإختلاف بينهما هو أن الضرب الساحق يؤدي من الملعب والإرسال من خارج الملعب ، وقد استعمله لأول مرة وفي دورة لوس انجلس الاولمبية عام (1984) الامريكان والاتحاد السوفيتي السابق وقد اخذ هذا الإرسال موقعا قويا في الكرة الطائرة حيث اصبح من اهم الإرسالات التي تستخدم في الوقت الحاضر حيث يستخدم من قبل اغلب الفرق العربية والعالمية .

((طريقة الأداء الحركي لمهارة الإرسال الساحق))

يقف اللاعب خلف الخط النهائية وبمسافة (2-3 م) وتكون الكرة ممسوكة باليد الضاربة والنظر يكون باتجاه الملعب واللاعبين والشبكة . ثم ينتظر اللاعب صافرة الحكم وعندها يقوم اللاعب برمي الكرة للأعلى والامام ثم يقوم اللاعب باداء الركضة التقريبية ومن ثم الارتقاء للأعلى والامام كما في الضرب الساحق ، ثم يصل الى اعلى نقطة ويلتقي بالكرة وثم يقوم للاعب بضرب الكرة بكل ما أوتي من قوة ترافق اليد الضاربة الكرة للامام حتى تخرج الكرة من يده .

الاطء الشائعة :-

1. التوقيت الغير السليم بين رمي الكرة والارتقاء والالتقاء بالكرة للضرب .
2. رمي الكرة الى علو اعلى او اقل من العلو المناسب .
3. ضرب الكرة من الاسفل مما يجعلها تذهب للأعلى وليس بشكل الضربة الساحقة وغير موجهة.
4. عدم اخذ الخطوات اللازمة للارتقاء السليم .
5. يجتاز اللاعب الخط النهائي للملعب قبل الضرب او عند الارتقاء .

التمارين اللازمة لتطوير الارسال :-

1. ضرب الكرة الى الزميل الذي يقف على بعد (2-3م) .
2. ضرب الكرة الى الحائط من مسافات متباينة (3، 4، 5،9 م) .
3. تمرين اللاعبين في الجانبي الملعب يحاول الاول ضرب الكرة للثاني والثاني يعيدها للاول مرة اخرى .

للإرسال الساحق خصائص مهمة هي :-

1. اللاعب الجيد يحاول ان يرمي الكرة داخل الملعب ويطلق من الخارج ويلتقي بالكرة داخل الملعب في الهواء ويضربها باتجاه ملعب الخصم .
2. كلما كان القفز للداخل واسعا كلما استفاد اللاعب من توجيه الضربة الى الخصم من مسافة اقصر لأن الكرة تكون قريبة للخصم .
3. اللاعب الذي يتمتع بالقامة الطويلة يكون قادرا على استعمال هذا النوع ويكون مسيطرا على الكرة بشكل احسن .
4. يجب استخدام القوة الانفجارية عند الاداء حيث ان الاداء هذه المهارة بدون قوة انفجارية كبيرة ستكون عديمة الفائدة ولكن يجب استخدام هذه القوة بشكل دقيق .

الفصل العاشر/ الضرب الساحق(الكبس)

الضرب الساحق (الكبس) يحتاج في أدائه الى اعلى درجات القوة المركزة والسرعة والتوافق العصبي العضلي والدقة العالية عند الضرب كما تعد هذه المهارة احد اهم المهارات الهجومية المهمة في الكرة الطائرة ,وتعتمد بشكل اساسي على الاعداد الجيد الذي يتيح للاعب المهاجم من التصرف وتنويع الضرب الساحق حسب متطلبات ضرورة اللعبة كما يحتاج الضرب الساحق الى التحمل لاداء عدد غير محدود من الضربات الساحقة اثناء المباراة الواحدة كما يحتاج الى رشاقة ومرونة عالية اثناء التحليق والقفز للاعلى لضرب الكرة والهبوط بعد ذلك على الارض دون عمل خطأ قانوني او فني . كذلك لأجل تنفيذ الكبس يجب على اللاعب امتلاك مقدرة تاكتيكية من اجل ان يتصرف بشكل سليم ويتفادى حائط الصد او التعامل معه وحسب متطلبات ظروف اللعبة واختيار الكبس المناسب في مرة .

الضرب الساحق أنواع وهي :-

- هناك خمسة أنواع من الضرب الساحق تستعمل في اللعب وهي :-
1. الضرب الساحق المواجه .
 2. الضرب الساحق بالخداع .
 3. الضرب الساحق من الدوران .
 4. الضرب الساحق من الملعب الخلفي .
 5. الضرب الساحق الخطافي .

أولاً ۞ الضرب الساحق المواجه

طريقة الاداء الحركي :-

- 1) الركضة التقريبية :- يقف اللاعب وقفة مناسبة ويكون في حالة الارتخاء قبل الانطلاق ومن وضع المشي والذراعان ممدودتان للأسفل ومراقبة اعداد الكرة بصورة مركزة ليكون على استعداد للانطلاق في اللحظة المناسبة ، ويجب على اللاعب ان يأخذ عدة خطوات وتكون مسافتها (2-3م) وتكون الخطوات الاخيرتان مهمتين جدا بالنسبة للكبس وتكون الخطوة الاولى قصيرة والخطوة الثانية واسعة وعميقة مع سحب الساق الخلفية بعدها فورا للامام مع انثناء متوسط من مفصل الركبة استعدادا للقفز للأعلى . قبل الخطوة الاولى يبدأ اللاعب بمرجحة الذراعين الى الخلف والاعلى الى ابعد نقطة ممكنة وذلك للمساعدة على النهوض للأعلى مع ملاحظة تقديم الساق ويكون حسب الرغبة للاعب .
- 2) النهوض :- عند البدء بالركضة التقريبية ينتقل مركز ثقل الجسم الى الامام وعند النهوض ينتقل مركز ثقل الجسم الى الاعلى ثم تبدأ عملية النهوض بحركة سحب الذراعين من الخلف الى الاسفل والامام والاعلى مع انتقال ثقل الجسم من الكعبين الى الاصابع وبصورة انسيابية وهي حركة مهمة للمساعدة في النهوض الى الاعلى ويكون الجذع منتثيا الى الامام قليلا قبل النهوض وبعد ذلك الارتقاء الى الاعلى .
- 3) الضرب :- بعد الارتقاء (النهوض) يقوس اللاعب الجذع للخلف وكذلك ينتهي الذراع الضاربة الى الخلف من مفصل المرفق بحيث يكون اعلى من مستوى الكتف ، اما الذراع الغير الضاربة فتكون ممدودة بشكل افقي امام الجسم لحفظ التوازن ويفتل الجذع من الورك الى اتجاه الذراع الضاربة ويكون هذا الفتل حسب قوة الضربة وتكون الساقان اثناء التحليق معلقتين ومثنيتين من مفصل الركبة للخلف بشكل قليل وبهذا الوضع يبدأ اللاعب بعد فتل الجذع بكل قوة ويلتقي بالكرة باليد والذراع ممدودة في اعلى نقطة ومن الخلف والاعلى وترافق الذراع الكرة قليلا مع عمل تحويط فعال من مفصل الرسغ (كما في الارسال التنس).
- 4) الهبوط :- يهبط اللاعب بخفة على امشاط قدميه ومواجهها للشبكة والجذع مائل للامام مع انثناء قليل في الركبتين للاتصااص من قوة الهبوط ويجب التاكيد على ان يكون الهبوط بعيدا عن نقطة النهوض وكذلك يجب تفادي اخطاء لمس الشبكة و اجتياز خط المنتصف .

الاطء الشائعة :-

1. يقوم اللاعب بالكبس من الوقوف وبدون الخطوات التقريبية .
2. تردد اللاعب من الخطوات وعدم صحة الخطوات التقريبية التي لاتساعد على النهوض بصورة جيدة للأعلى .
3. اللاعب لم يأخذ التقوس المطلوب بالجذع الى الخلف اثناء الضرب الساحق .
4. انثناء الذراعين لم يكون خلف الراس من مفصل المرفق والالتقاء بالكرة بالذراع المنتثية ومن الاسفل وليس من اعلى نقطة .
5. التوقيت الغير السليم عند النهوض .

ثانياً ۞ الضرب الساحق بالخداع

تكون حركة اللاعب في هذه المهارة كما في الضرب الساحق المواجه ولكن في نهاية الحركة من لحظة الضرب يبدأ بنقر الكرة برؤوس الاصابع والى الاتجاه المطلوب وفي اللحظة المفاجئة دون ان يكتشف الخصم ويستطيع اللاعب من توجيه الكرة الى الخلف او اليمين او اليسار وحسب وجود الفراغات في الملعب المنافس التي يتركها الخصم اثناء عمل الصد او للتغطية وعادة ما يستخدم هذا النوع من الضرب الساحق ضد حائط صد قوي من الفريق المنافس.

الاطء الشائعة:

الاطء الشائعة هي نفس الاطء التي ترتكب في الضرب الساحق المواجه .

ثالثاً ۞ الضرب الساحق من الدوران

ان الركضة التقريبية والنهوض ومن ثم الهبوط في الانواع الخمسة لا يختلف وتكون متشابهة إلا انها تختلف في لحظة ضرب الكرة فقط بالنسبة لجميع الانواع . وفي الضرب الساحق بالدوران يبدأ اللاعب بضرب الكرة وبعد ان يلف كتف اليد الضاربة للخارج حتى تصبح بصورة موازية للشبكة وترافق اليد الكرة بعد ذلك من زاوية 45° بعد قتل القسم العلوي للجسم بحيث يصبح موجه للشبكة .

الاطء الشائعة :-

1. نفس الاطء السابقة للضرب .
2. اللاعب يركض باتجاه الشبكة دون اخذ زاوية 45° .
3. القفز للاعلى والكرة تكون خلف اوفوق الراس .

رابعاً ۞ الضرب الساحق من الملعب الخلفي

نتيجة لزيادة قابلية اللاعبين على القفز فقد ازدادت مهارة الصد بشكل ملموس في الاونة الاخيرة ومن اجل القيام بعمل مضاد ضد هذا الصد فقد عملت الفرق ذات المستوى العالي وخصوصا اللاعبين الذين يمتازون بطول القامة وكذلك الارتقاء وضرب الكرة بعد اعدادها من الملعب الخلفي للاعلى والامام بعد ذلك ضرب الكرة والهبوط الى الملعب الامامي . وتعتمد هذه الضربة على المفاجئة والتنويع من اجل الحصول على نقطة .

الاطء الشائعة :-

1. عدم النهوض والتوقيت الغير الجيد للكبس باتجاه الكرة الخصم .
2. الاعداد يكون خلف اللاعب لذلك لاتكون الضربة جيدة وقوية .
3. اجتياز الخط الوسط عند الارتقاء .
4. الاطء السابقة في بقية الانواع السابقة الذكر .

خامساً ۞ الضرب الساحق الخطافي

التمارين اللازمة لتطوير الضرب الساحق :-

1. العمل على الركضة التقريبية بدون كرة والعمل على تصحيح الأخطاء .
2. رمي الكرة من الزميل للاعلى ويحاول اللاعب الاخر الركض و النهوض و ثم مسك الكرة و ضبط التوقيت لالتقاء بالكرة في الهواء .
3. عمل ركضة تقريبية ورمي الكرة المحمولة فوق الشبكة بعد النهوض ثم الهبوط باتجاه الملعب الثاني .
4. ضرب الكرة بالذراع الممدودة من الخلف الى الارض والحائط بصورة منفردة .

التاكتيك الفردي للضرب الساحق :-

- من أهم النقاط التي يجب مراعاتها في التاكتيك الفردي لمهارة الضرب الساحق هي :-
- 1 . أنتبه الإشارة المعد لمعرفة ماذا يريد أو أي نوع من الإعداد سوف يقوم به .
 - 2 . خذ الركضة التقريبية لمركبات اللعب السريع على الشبكة بسرعة وهياً نفسك أيضاً لإعداد الغير الصحيح أيضاً .
 - 3 . أستعمل الخداع بعد عدة ضربات هجومية غير ناجحة .
 - 4 . لاحظ الكرات القادمة من الخصم وتأكد من كونك قادراً على عمل الضرب الساحق منها لأنها تكون دائماً صعبة وليس مثل الكرة القادمة إليك من المعد .
 - 5 . يجب على اللاعب المهاجم أن يتقن على الأقل نوعين من الضرب الساحق لأستعماله عند الضرورة .

الفصل الحادي عشر / حائط الصد (بلوك)

يعد حائط الصد النواة الأساسية لمجموع التصرفات التي يقوم بها الفريق للدفاع عن الملعب . وحائط الصد يعد أيضاً من المهارات الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة . وفي حالة عدم مقدرة اللاعب على تشكيل حائط الصد الفعال فإن ذلك سيؤثر على اللاعبين الخط الخلفي والمسؤولين عن حماية الملعب الخلفي . إن حائط الصد يعتمد على قوة القفز وطول اللاعب وقد أبدت الفرق ذات المستوى العالي على وضع بعض اللاعبين المختصين في حائط الصد وأختبارهم لإختيار الأفضل الذي يتلائم أداء هذه المهارة .

أنواع الصد (بلوك) :-

- 1 . الحائط الصد بلاعب واحد .
- 2 . الحائط الصد بلاعبين .
- 3 . الحائط الصد بثلاث لاعبين .

1) طريقة حائط الصد بلاعب واحد :

يقف اللاعب على جانبي الملعب الأيمن والأيسر وعلى بعد 0.5 م من الشبكة استعداد لعمل حائط الصد وبعد معرفة اللاعب منطقة الهجوم يستطيع التحرك بعد أخذ خطوات تقريبية أو بدون خطوات مباشرة والتحرك يكون من حائط الصد جانبا واليد أمام الجسم مثنية من مفصل المرفق وموازية للشبكة أما القفز بدون خطوات تقريبية فهو أن يقفز اللاعب للأعلى ضد لاعب مهاجم فقط بعد عمل أنثناء الركبتين ثم مد الذراعين وتعدية اليدين بالقفز للأعلى ويساعد قوة القفز للأعلى بالإضافة إلى حركة مرجحة الذراعين قليلا للخلف والأعلى والمرجحة تكون قريبة من الجسم لتفادي من الشبكة .

يجب على اللاعب أن ينظر إلى اليدين ويعمل على تصحيح وضعيتها حسب اتجاه الكرة قبل أن يكون اللاعب قد وصل إلى أعلى نقطة من القفز ويجب أن يكون اللاعب المهاجم قد قام بضرب الكرة وعند ذلك يبدأ بعملية تعدية الذراعين وتكون راحة اليدين قريبة الواحدة من الأخرى والأصابع والرسغ تكون منتشرة ومشدودة وممدودة ومجوفة ويكون اتجاه حركتها باتجاه الكرة . ويجب أن تكون حركة اليدين بعد التعدية بشكل تساعد على عدم الإنفلات الكرة من الصد وتكون على شكل اليد الداخلية للعب متجهة باتجاه الخارج واليد الخارجية باتجاه الداخل مشكلة قوس تقريبا لكي تحد من تغير اتجاه الكرة من قبل المهاجم ثم الهبوط بعد سحب الذراعين للصد والنزول على رؤوس الأصابع والقفز يكون فقط للأعلى وكذلك الهبوط للأسفل فقط .

2) طريقة الصد بلاعبين :

طريقة أداء حائط الصد بلاعبين لا تختلف عن لاعب واحد سوى أنه هناك لاعبين يؤديان الصد ويجب أن يكون هناك توافق بين هذين اللاعبين عند القفز للأعلى واليدين لكلا اللاعبين تكون قريبة من بعضها بحيث لا تترك فجوة بين يدي اللاعبين ووضعية اليدين تكون لكل لاعب يد مواجهة ومتجهة للداخل والخارج حسب وقفة اللاعبين والهبوط يكون أيضا على رؤوس أصابع القدمين بعد سحب الذراعين بشكل صحيح .

3) حائط الصد بثلاث لاعبين :

يختلف حائط الصد بثلاث لاعبين عن الصد بلاعب واحد ولاعبين في أنه قليل الاستخدام سوف يحدث فراغ في الملعب وكذلك أنه في الغالب يؤدي من منتصف الملعب وقريب من الشبكة ولا يوجد فرق في طريقة الأداء سوى في كيفية وضعية اليدين عند التعدية لأداء الصد وتكون بالشكل الآتي الذي يكون من جهة اليسار تكون يد الداخلية أيضا مواجهة أما اليد الخارجية فتكون متجهة للداخل لغرض عدم استطاعة اللاعب من تغير اتجاه الكرة أما اللاعب الذي يكون من جهة اليمين فاليد الداخلية تكون مواجهة أيضا أما اليد الخارجية أيضا متجهة للداخل أيضا للحد من تغير اتجاه الكرة المهاجم وبعد ذلك الهبوط وسحب الذراعين بدون عمل خطأ قانوني .

ملاحظة/ يجب مراعاة التوقيت للاعبين الثلاثة عند عمل حائط الصد بثلاث لاعبين .

الأخطاء الشائعة للأنواع الثلاثة للصد :-

- 1 . اللاعب يقف بعيدا عن الشبكة مما يؤدي إلى سقوط الكرة للأسفل من الملعب .
2. يقفز اللاعب للأمام وليس للأعلى مما يؤدي إلى سقوط على الشبكة .
3. توقيت القفز الغير الصحيح يعني قبل أو بعد الكبس وعدم تعدية اليدين فوق الشبكة.
4. لاعب الصد يعيق أحدهما للآخر والمسافة من الأعلى بينهما كبيرة .
5. عدم التوافق بين اللاعبين الثلاثة والتوقيت الغير الجيد للقفز بينهم .

التمارين اللازمة لتطوير الصد :-

1. القيام بالحركة بدون كرة وقريب من الشبكة بلاعب واحد ولاعبين وثلاث لاعبين مع تصحيح الأخطاء .
 2. يقف أحد اللاعبين خلف الشبكة وعلى كرسي يمسك الكرة بيديه فوق الشبكة ويحاول كل لاعب عمل صد على الكرة بالشكل الصحيح ثم بلاعبين وثلاث لاعبين .
 3. يقف اللاعبون شكل صفيين متقابلين بحيث تفصل الشبكة فيما بينهم ثم يحاول كل لاعب أن يمس اللاعب الآخر من فوق الشبكة براحة اليدين وبدون لمس الشبكة ثم بلاعبين وثلاث لاعبين .
- ## التاكتيك الفردي من الحائط الصد :-

1. راقب وأنت قريب من الشبكة وعلى بعد 0,5 م وقفة أستقبال والإرسال دفاع الخصم والإعداد والهجوم بدقة وأعرف من أي مركز سيقوم الخصم من عمل الضرب الساحق والتحرك إليه بسرعة .
2. في حالة مركبات اللعب السريع يجب أن يقفز كل لاعب ضد لاعب المهاجم وغير ذلك لا يمكن مجارات سرعة اللعب (رجل ضد رجل) .
3. في حالة النهوض فرديا ضد المهاجم يجب التأكيد على تحويط الكرة بالكامل والتأكيد على عدم زعزعة الكرة مسك .
4. في حالة النهوض الزوجي من قبل اللاعب الخارجي مركز 2، 4 يجب التحويط على اللاعب المهاجم وإنما إدخالها إلى ملعب الخصم والحصول على النقطة الإرسال .
5. حاول في كل مرة لتصل الكرة مع تعديدية يدك من فوق الشبكة وصد الكرة بذلك تحد من شدة الهجوم الخصم .

الفصل اثنا عشر/ الدفاع عن الملعب

الدفاع عن الملعب من إحدى المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة ويستخدم غالبا ضد مهارة الضرب الساحق والخداع . ويعد الخطوة الأولى بناء الهجوم المضاد ضد الخصم وهو متعلق بالإضافة إلى مقدرة التكتيكية للاعب إلى معرفته بالتكتيك الجماعي الذي ينقذه الفريق كما إن معرفته وقوف اللاعبين داخل الملعب وحماية المهاجم وحائط الصد تساعد اللاعب الدفاع عن اللعب في توقع مكان ذهاب الكرة ويتحرك بسرعة إلى هناك بإستعمال النوع اللازم للدفاع عن الملعب .

شروط أداء الدفاع عن الملعب :-

1. تحتاج هذه المهارة إلى أستعمال القوة العظمى للساقين .
2. السرعة الحركية وقدرة أمتداد وأنقباض عضلات الجسم بسرعة وحسب الحاجة وقدرة الجسم للإستجابة لهذه الحركات المفاجئة .
3. الخبرة والمران في أخذ المواقع المناسبة داخل الملعب بالإضافة إلى تكتيك بصورة صحيحة ودقيقة .

أنواع الدفاع عن الملعب :-

1. الدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل ومن فوق .
2. الدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط .
3. الدفاع عن الملعب بالذراع من السقوط .
4. الدفاع عن الملعب بالذراعين أو الذراع الواحدة من التحليق .

أولا / الدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل ومن فوق :
تعد هذه المهارة من المهارات الأكثر تكرارا في اللعب من حيث الدفاع عن الملعب وهي الشكل الأساسي لباقي المهارات التي تستعمل في الدفاع .

طريقة الأداء الحركي :-

يتحرك اللاعب إلى منطقة التي يعتقد بأنها ستكون منطقة السقوط لكرة مع مراقبة إعداد الخصم ووقوف زملائه في حائط الصد حيث يكون تحركه على هذا الأساس . بعد ذلك يأخذ اللاعب وضعية الدفاع العميقة بفتح القدمين للجانب بصورة واسعة وثقل الجسم يتركز على قاعدة الأصابع للقدمين أما الساقين فتكونان مثنيتين بصورة عميقة من مفصل الركبتين بحوالي 90 ° والجسم يكون خلف الكرة وتكون الذراعين معلقتين بصورة مرتخية إلى الأمام والجانب وتكون المنطقة الداخلية للساعد متجه للأمام والنظرة إلى الكرة . ثم يجلب اللاعب الذراعين من الخارج والجانب إلى تحت الكرة ويلتقيان معا بوضع الواحدة فوق الأخرى . عند ملامسة الكرة تمتص الذراعين والجذع قوة الضرب الساحق بحركة ارتداد مطاطية للأسفل وهذا الارتداد عمق وقفة الدفاع تحدها ضربة الساحق وقوتها كما كانت الكبس قويا وكما كانت الوقفة أعمق وارتداد الذراعين للخلف أكثر ثم بعد ذلك يحاول اللاعب مد الساقين والجذع للأمام باتجاه الزميل الذي ستوجه إليه الكرة كذلك كما كان قدوم الكرة خفيا يتطلب من اللاعب استعمال حركة الساقين والجذع بصورة أشد كي يستطيع اللاعب من إيصال الكرة للمكان المناسب وبعد ذلك يتحرك اللاعب ويستعد أما الهجوم أو التغطية .

الفرق بين الإستقبال والدفاع عن الملعب :-

- | <u>الإستقبال</u> | <u>الدفاع عن الملعب</u> |
|---|--|
| 1. تكون زاوية أنثناء الركبتين كبيرة والمد يكون للأعلى باتجاه الكرة بعد أنتهاء من الحركة | 1. تكون الركبتين أكثر مدا والحركة تكون للأسفل . |
| 2. حركة الذراعين تكون للأعلى والأمام لحين خروج الكرة من الذراعين . | 2. حركة الذراعين تتركه للأسفل بحركة مطاطية لأمتصاص شدة الضرب . |
| 3. الوقوف يكون بعرض الأكتاف . | 3. الوقفة تكون عميقة وتفتح الساقين ثم تنزل ويعاد . |

الإخطاء الشائعة :-

1. يستقبل اللاعب الكرة ولم يأخذ وقفة الدفاع العميقة بثني الساقين .
2. اللاعب لم يأخذ مكانه بسرعة خلف الكرة .
3. يضرب اللاعب الكرة القادمة بذراعين بشكل فعال بدل أمتصاص قوة .
4. أتجاه الذراعين يكون للأمام وليس للأمام والأعلى والجانب قليلا