المحاضرة الاولى : الإحماء

المبحث الاول: مفهوم الاحماء:

يعد الإحماء من اهم الاسس والمبادئ التي يعتمد عليها كل تدريب أو تعليم في أي نشاط رياضي، ومن الناحية العلمية لا يمكن البدء بالتمارين الخاصة بالمهارة مباشرة دون احماء العضلات ومفاصل الجسم التي ستعمل عند القيام باداء تلك المهارة سواءاً كانت الوحدة تعليمية ام تدريبية، وذلك لان انعدام الإحماء سيؤدي إلى تاثيرات جانبية واصابات قد تكون آنية الحدوث أي في وقت الأداء نفسه أو على المدى البعيد كاصابات المجهود العالي والتي يعد الإحماء وانعدامه واحد من اسبابها.

لقد عرف الإحماء تعاريف عديدة نذكر منها ((المجهود الواقع على عضلات الجسم عند القيام بالجهد البدني إذ يتطلب استخدام كميات اضافية كبيرة من الاوكسجين ويتم ذلك من خلال تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته وايضاً زيادة سرعة الدورة الدموية وعملية التمثيل الغذائي للجسم)) وعرف أيضاً هو ((التدرج في بذل الجهد اثناء اداء الحركات المختلفة حتى تصل إلى الدرجة المطلوبة لتنفيذ الأداء الرئيسي)) وهو أيضاً ((تسخين لكافة العضلات العاملة والمفاصل حتى تصل إلى مستوى القدرة والمطاطية والمرونة اللازمة للاداء الرئيسي بما يؤهلها العمل دون اصابات)).

كذلك فان من اهم واجبات الإحماء التي تشكل في مضمونها جزء من مفهومه هو تحفيز جميع اجهزة الجسم للحمل الرئيسي الذي يجب تأديته في الوحدة التعليمية أو التدريسية، والإحماء في الوحدة التدريبية أو التدريسية يجب أن يراعي عند وضعه المدرب أو المدرس الفروقات الفردية بين المتعلمين والمتدربين وكذلك شدة وحمل ونوعية التدريب (الحمل الرئيسي) كلها أمور جوهرية تدخل في صياغة صورة وشكل الإحماء.

المبحث الثاني: أهداف الإحماء (الفسلجية):

الإحماء له اهمية كبيرة من الناحية الفسلجية فمن خلاله نستطيع:

1- تجنب الاصابات التي تصيب الجهاز الحركي والذي يشمل العضلات والاوتار، الأنسجة الرابطة وكذلك العظام التي تقوم بانجاز الحركة.

2- تجنب الإصابات العضوية الناتجة عن الحركات المفاجئة على الأعضاء التي كانت خاملة في حالة الراحة لجهاز القلب والدورة الدموية حيث إن الإحماء يساعد على زيادة اتساع الأوعية الدموية ويعمل على زيادة سرعة ضربات القلب وبالتالي زيادة في ما يدفع من الدم في كل ضربة وهو بالحصيلة النهائية وصول كميات اكبر من الاوكسجين المستهلك إلى العضلات التي ستعمل خلال الأداء لتسخينها وتهيئتها للعمل كذلك فان زيادة التهوية الرئوية تجعل التنفس اعمق وأسرع.

3- تجنب إصابة المفاصل والعضلات نتيجة لعدم التناسق الحركي عند اداء الحركات المختلفة من الناحية (التكتيكية) وخاصة عند المبتدئين وفي الأعضاء التي يقع عليها العبء الاكبر في الأداء الحركي.

4- تجنب الإحماء الإصابة بالتصلب العضلي وعدم مرونة العضلات اللازمة للقيام باداء التمارين بصورة متناسقة ورشيقة كذلك فانعدام الإحماء يؤدي إلى اوجاع في العضلات وبالتالي التاثير على نوعية المهارة والأداء المهاري المطلوب.

5- قلة الإحماء أو انعدامه في الوحدة التعليمية (التدريبية) يؤدي إلى سرعة حصول التعب بسبب التراكم السريع للفضلات الناتجة من احتراق الاوكسجين اثناء العمل العضلي.

6- إن أي خلل في اداء المبتدئ ناتج عن قلة أو انعدام الإحماء سيؤثر سلباً على نفسية اللاعب وثقته بها وبالتالي يقود هذا الشعور الابتعاد عن الأداء الرياضي.

7- يرفع الإحماء من درجة حرارة الجسم.

8- يساعد على التهيئة لاداء المهارات الحركية العامة والخاصة بالرياضات التخصصية.

9- يساعد الإحماء الوصول إلى ارقى درجة من الاستجابة لرد الفعل.

المبحث الثالث: أقسام الإحماء:

يقسم الإحماء إلى قسمين رئيسين هما:

1- الإحماء العام:

ويهدف إلى رفع درجة استعداد اجهزة واعضاء الجسم بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضي وايقاظ الاستعدادات النفسية لديه.

2- الإحماء الخاص:

يحل هذا النوع من الإحماء تدريجياً محل الإحماء العام ويهدف إلى تاكيد تهيئة الجسم بدنيا ووظيفيا ومهاريا وخططيا ونفسيا لمتطلبات الوحدة التعليمية التدريبية اليومية.

وتشير المصادر إلى نوعين أخرين من الإحماء هما يتدرجان ضمناً ضمن النوعين السابقين وهي:

3- الإحماء للتدريب:

هو الإحماء الذي يعد اللاعب اعداداً عالياً لانجاز الواجبات التدريبية المخصصة له خلال الوحدة التدريبية.

4- الإحماء للمباريات:

وهو الإحماء الذي تخدم اللاعب للوصول إلى اعلى حالات الاستعداد بانجاز الواجبات الملقات على عاتقه في المباريات بشكل جيد وطيلة فترة المباريات.

المبحث الرابع: الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ الإحماء:

1- التدرج.
2- اختيار التمرينات بحيث تتماشى مع الهدف الرئيسي من الوحدة التعليمية أو التدريبية.
3- تكامل كل من الإحماء العام والإحماء الخاص.
4- مراعاة الظروف المحيطة باللاعبين.
5- مراعاة الفروق الفردية.
6- التنويع.
7- توفير بدلات للاعبين للتدريب في الجو البارد عملاً على سرعة الإحماء.
8- تناسب محتوى الإحماء مع الطقس.
9- فترات الراحة المناسبة خلال الإحماء.
10- التشويق والترغيب.
11- استخدام بعض الوسائل المساعدة في الإحماء مثل بعض انواع التدليك وبعض انواع الكريمات المساعدة على تدفئة العضلات عند الحاجة.
12- أن يناسب الإحماء المرحلة العمرية.
13- تخصيص الوقت الكافي ضمن اطار الوحدة التعليمية أو التدريبية للاحماء الذي تشير اغلب المصادر إلى نسبة 10-20% من الوقت الاجمالي للوحدة.

المحاضرة الثانية
المهارات الاساسية بالكرة الطائرة

لكل لعبة من الألعاب الرياضية مهارات أساسية خاصة بها، لذا لابد على كل لاعب يمارس أي لعبة رياضية أن يتعرف على مهاراتها الأساسية ويتقنها بدرجة عالية حتى يسهل عليه مهمة معرفة خطط اللعب سواء أكانت هجومية أو دفاعية، ولعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الرياضية التي لها مهارات أساسية التي تعرف بأنها ((القيام بالحركات بأسلوب هادف واقتصادي للوصول إلى مستوى رياضي عال مع مراعاة قانون اللعبة)).

كما تعرف بأنها ((الحركات التي يقوم بها اللاعب وبأوضاع جسمية مختلفة لغرض منع سقوط الكرة على ارض ملعبه عن طريق ضربها أو صدها أو تمريرها لزميله أو إلى ملعب الفريق المنافس في صور مختلفة تتحكم فيه ظروف اللعب ومواقفه المتعددة)).

وتعد المهارات الأساسية العنصر الأساس للأداء الجيد في نوع النشاط الممارس، ولعبة الكرة الطائرة واحدة من الالعاب الجماعية التي تضم مجموعة من المهارات الأساسية الحركية التي تستدعي من اللاعب تنوعاً في أدائها وفقاً لاختلاف ظروف اللعبة المستمر بسبب طبيعة اللعبة الخاصة، وعلى الرغم من أن المهارات تبدو سهلة الأداء إلا انها تتطلب بذل جهد كبير في دقة ادائها وذلك لما يفرضه قانون اللعبة من حيث قصر مدة لمس الكرة وتحديد لمسها باطراف الاصابع وعدم السماح بملامستها الارض فضلا عن صغر مساحة الملعب وسرعة طيران وغيرها من النواحي القانونية، لذلك يجب على لاعبي الكرة الطائرة اتقانها اتقانا تاما لانها من اهم العوامل التي تحقق الفوز للفريق، إذ يتوقف نجاح الفريق على قدرة لاعبيه من اداء المهارات الاساسية بمستوى متكافئ والذي يساعد في تنفيذ الأداء ضمن الواجب اثناء اللعب. فضلا عن ان لعبة الكرة الطائرة تتميز بوجود مهارات دفاعية وأخرى هجومية وتشكل مع بعضها ترابطاً مهارياً واحداً فمهارة الارسال لها علاقة مع مهارة إستقبال الارسال والإستقبال يأتي بعده الأعداد ثم الضرب الساحق الذي يرتبط بمهارة الاعداد، كما يرتبط الضرب الساحق بمقدار التفوق على حائط الصد وبنفاذ الضرب الساحق من حائط الصد تأتي مهارة الدفاع عن الملعب لتكون صمام الامان للفريق المدافع. لذا فأن مهارات الكرة الطائرة تكون مترابطة ومتداخلة تتصل بعضها بالبعض الآخر، فاذا انخفض مستوى احداها اثر على الاخرى، لذلك يسعى المختصون إلى ايجاد الوسائل الكفيلة لخلق حالة من الموازنة في مستوى تلك المهارات بما يسهم في رفع مستوى الأداء المهاري والخططي المتكامل.

تعد المهارات الاساسية في الكرة الطائرة هي الوسيلة الفعالة التي يقوم لاعبي الفريق بتوظيفها في خطط اللعب لتحقيق الهدف المنشود وهو تسجيل النقاط والفوز بالمباراة.

فالمهارات الاساسية هي الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تتطلبها لعبة الكرة الطائرة بهدف منع سقوط الكرة على ارض ملعبه للوصول إلى نتائج ايجابية والاقتصاد في المجهود البدني لذلك يحب اتقانها اتقاناً تاماً.

ولعبة الكرة الطائرة تتكون من مجموعة من الحركات يطلق عليها المهارات الفنية الأساسية وهي:

1- مهارة الإرسال
2- مهارة إستقبال الإرسال
3- مهارة الاعداد
4- مهارة الضرب الساحق
5- مهارة حائد الصد
6- مهارة الدفاع عن الملعب

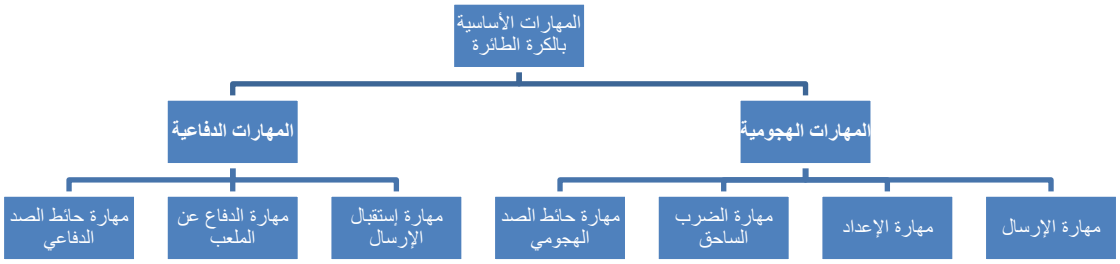
وكذلك تقسم هذه المهارات إلى مجموعتين (هجومية ودفاعية) وهي:

أولاً: المهارات الهجومية وتشمل:

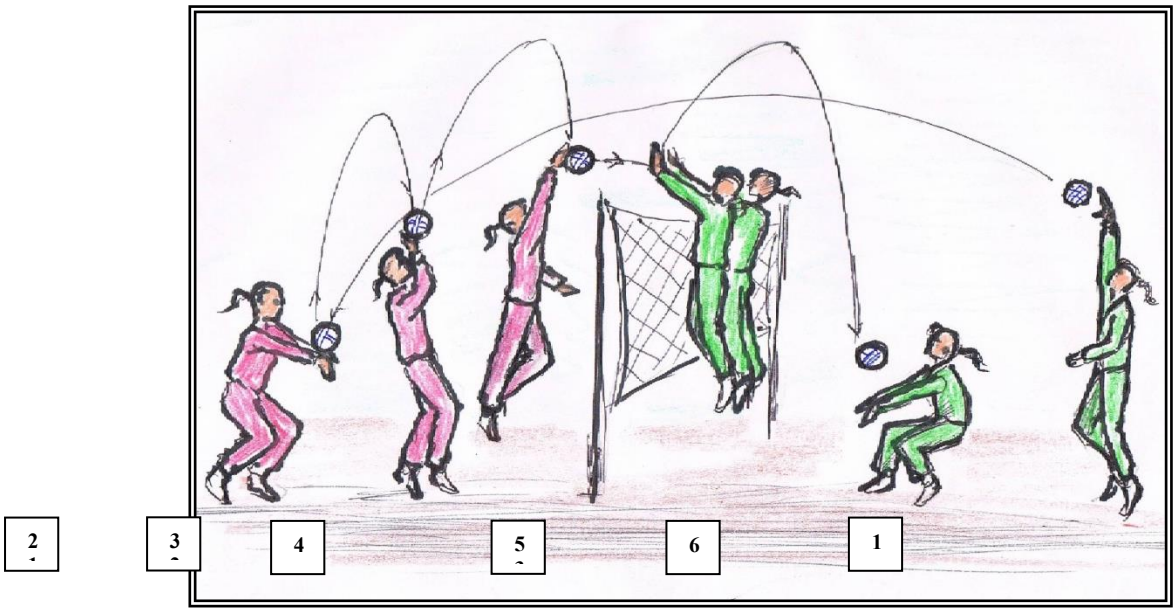
- مهارة الإرسال
- مهارة الإعداد
- مهارة الضرب الساحق
- مهارة حائط الصد الهجومي

ثانياً: المهارات الدفاعية وتشمل:

- مهارة إستقبال الإرسال
- مهارة الدفاع عن الملعب
- مهارة حائط الصد الدفاعي



شكل يوضح تقسيم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة



شكل يوضح المهارات الاساسية بالكرة الطائرة حسب تسلسلها في اللعب

المحاضرة الثالثة

مهارة الارسال

- **المبحث الاول: تعريف مهارة الارسال.**
- **المبحث الثاني: اهمية مهارة الارسال.**
- **المبحث الثالث: اهداف مهارة الارسال.**
- **المبحث الرابع: انواع مهارة الارسال.**
- **المبحث الخامس: طرق الاداء الفني لمهارة الارسال.**
- **المبحث السادس: اخطاء الاداء الفني لمهارة الارسال.**
- **المبحث السابع: الاختبار الخاص لقياس الاداء الفني لمهارة الارسال.**
- **المبحث الثامن: طريقة تدريس مهارة الارسال باستخدام بعض التمارين التعليمية.**
- **المبحث التاسع: اختبر معلوماتك.**

الفصل الاول: مهارة الإرسال

Serve

المبحث الاول تعريف مهارة الإرسال:

هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن الذي يشغل مركز (1) المتواجد في منطقة الإرسال، وتضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقفلة بعد إشارة الحكم الأول (الصافرة)، بهدف إرسال الكرة من فوق الشبكة داخل مجال عبور الكرة إلى ملعب الفريق المنافس.

المبحث الثاني أهمية مهارة الإرسال:

ترجع أهمية الإرسال إلى انه أحد المهارات ذات الطابع الهجومي في الكرة الطائرة وله تأثير فعال ايجابي للفريق المرسل وسلبي للفريق الخصم إذا ما تم تنفيذه بالطريقة الصحيحة والمطلوبة، وبهذا فان الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة كما يتصوره البعض، وإنما هو طريقة دقيقة يحدد فيها المسافة والارتفاع والمكان المحدد، ويستطيع اللاعب المرسل احراز نقطة مباشرة من الإرسال إذا ما تم أدائه بطريقة مؤثرة على الفريق المنافس مستقلاً في أدائه عن زملائه في الفريق نفسه أو الفريق المنافس، وبهذا يجب أن يتمتع اللاعب المرسل بالذكاء في إرسال الكرة إلى مناطق معينة يحددها هو داخل ملعب الفريق المنافس، كما أن يتمتع بقوة الارسالات لأنها تعطي نقطة تحول سلبيه للفريق المستقبل وتعطي سهولة كبيرة على مستوى حائط الصد للفريق المرسل.

هناك عدة نقاط يجب على اللاعب المرسل استثمارها عند أداء الإرسال إلى داخل ملعب الفريق المنافس وهي كما يأتي:

- توجيه الإرسال إلى اللاعب الضعيف في الاستقبال.
- توجيه الإرسال إلى اللاعب المهاجم والعداء لتاخير عملية الهجوم.
- توجيه الإرسال إلى مراكز تغير اللاعبين.
- توجيه الإرسال إلى اللاعب غير المستعد نفسياً وبدنياً.
- توجيه الإرسال إلى المناطق القريبة من حدود الملعب.
- توجيه الإرسال الأكثر صعوبة في الإستقبال للفريق المنافس.

- توجيه الإرسال إلى أماكن الفراغ.
- توجيه الإرسال إلى اللاعب البديل الذي دخل الملعب حديثاً.
- توجيه الإرسال إلى اللاعب الجيد لإجهاده.
- استخدام الخداع عن طريق تغيير قوة ضربة الإرسال.

المبحث الثالث: أهداف الإرسال:

يهدف الإرسال إلى تحقيق عدة أغراض أساسية هي كما يأتي:

- اكتساب نقطة سريعة لصالح فريق اللاعب المرسل بدون إجهاد الفريق.
- إعطاء فرصة راحة للفريق المرسل.
- كسب الثقة لأعضاء فريقه من الناحية النفسية.
- تشتيت الفريق المستقبل للإرسال وزعزعة الثقة بأنفسهم.

المبحث الرابع: أنواع الإرسال:

يصنف الإرسال من حيث التكنيك إلى نوعين أساسيين وذلك وفقاً لوضع الكرة بالنسبة لمستوى كتف اللاعب هما:

أولاً: الإرسال من الأسفل ويشمل:

أ- الإرسال المواجه الأمامي من الأسفل.

ب- الإرسال الجانبي من الأسفل.

ثانياً: الإرسال من الأعلى ويشمل:

أ- الإرسال المواجه من الأعلى (التنس).

ب- الإرسال الجانبي من الأعلى الخطافي.

ج- الإرسال المتموج من الاعلى المتموج (الياباني).

د- الإرسال الساحق.

اولا: الإرسال من الأسفل:

أ- الإرسال المواجه من الأسفل:

يعد هذا الإرسال من أسهل أنواع الارسالات المستخدمة في لعبة الكرة الطائرة، ويعد من أوليات تعلم اللعبة، ويستخدمه اللاعبون المبتدئون، والصغار، والنساء، وذلك لسهولة ادائه وعدم حاجته إلى قوة كبيرة، كما لا يحتاج إلى حركات فنية (تكنيك) صعبة في الأداء مما يؤدي إلى سهولة استقباله من قبل الفريق المنافس والدفاع عنه وهذه نقطة ضعف فيه، إلا إن اللاعب يستطيع توجيهه وبسهولة إلى اماكن اللعب الفارغة في ملعب الفريق المنافس.

المبحث الخامس: طرق الاداء الفني لمهارة الارسال:

- طريقة الأداء الفني للإرسال المواجه من الأسفل:

إن اداء الإرسال المواجه من الأسفل يمر بأقسام متسلسلة ومتصلة ومترابطة دون توقف أو تقطع بين قسم واخر وهذه الاقسام هي:

- **القسم التمهيدي:**

يقف اللاعب خلف خط النهاية ومواجهاً مع ثني الركبة قليلاً، ويكون وضع القدمين قدم للأمام وقد للخلف، وتكون القدم الأمامية معاكسة لليد الضاربة، ففي حالة الضرب باليد اليمنى تكون القدم اليسرى للأمام والعكس في حالة الضرب باليد اليسرى، المسافة بين القدمين تكون بعرض الأكتاف ويكون الارتكاز على القدم الأمامية ويكون الجذع مائلاً قليلاً للأمام، اما بالنسبة للذراع غير الضاربة تحمل الكرة ويكون أماماً، والذراع الضاربة للكرة تكون قريبة من اليد الحاملة للكرة، ويكون الرأس معتدلاً والنظر إلى الأمام وعلى ملعب الفريق المنافس، كما في الشكل ادناه.

❖ **شروط القسم التمهيدي:**

1- يجب التأكيد على أن تكون القدم الأمامية معاكسة لليد الضاربة.
2- يجب التأكيد على أن تكون المسافة بين القدمين بعرض الاكتاف.
3- يجب أن يكون ثقل الجسم مرتكزاً على القدم الأمامية.
4- يجب أن يكون الجذع مائلاً قليلاً للأمام.
5- يجب التأكيد على حمل الكرة بالذراع غير الضاربة وتكون بمستوى الخاصرة.
6- يجب التأكيد على النظر إلى ملعب الفريق المنافس وملاحظة مناطق الضعف لفريقهم.

• **القسم الرئيس:**

رمي (قذف) الكرة باليد اليسرى لارتفاع مستوى الكتف، مرجحة الذراع اليمنى إلى الخلف، مع انثناء بسيط في الجسم للأمام، ثم نقل مركز ثقل الجسم من الساق الأمامية إلى الساق الخلفية، ثم مرجحة الذراع للأمام بضرب الكرة، بعدها نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية، وتضرب الكرة باليد وهي مجوفة أو تضرب والاصابع مضمومة أو بواسطة القبضة من الأسفل والخلف في ارتفاع مستوى الحوض تقريباً لتعبر الكرة من فوق الشبكة، كما في الشكل ادناه.

•

❖ **شروط القسم الرئيس:**

1- يجب التأكيد على مرجحة الذراع للخلف.
2- يجب التأكيد على نقل ثقل الجسم على الساق الخلفية.
3- يجب التأكيد على أن تكون اليد الضاربة متلاصقة ومجوفة أو تكون مضمومة.
4- يجب التأكيد على رمي الكرة على ارتفاع مناسب.
5- يجب التأكيد على التقاء اليد بالكرة من الخلف والاسفل.
6- يجب التأكيد على التحكم في مسار طيران الكرة إلى داخل ملعب المنافس.

• **القسم الختامي:**

تتم عملية المتابعة بمد الجسم باتجاه الكرة وفرد الذراع الضاربة للامام والركبتان ممدودتان، ثم نقل الجسم إلى القدم الأمامية بعدها التحرك مباشرة للدخول إلى الملعب ليأخذ اللاعب مركزه في الملعب، كما في الشكل ادناه.

❖ **شروط القسم الختامي:**

1- يجب التأكيد على مد الجسم للأمام والأعلى باتجاه تحليق الكرة.
2- يجب التأكيد على نقل القدم الخلفية للأمام لامتصاص شدة الانتقال الحركي بالجسم من الخلف والى الأمام.

3- يجب التأكيد على التحرك المباشر بعد ضرب الكرة داخل الملعب للاستعداد لهجوم الفريق المنافس.

ب- الإرسال الجانبي من الأسفل:

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

- طريقة الأداء الفني للإرسال الجانبي من الأسفل:

- **القسم التمهيدي:**

يقف اللاعب خلف خط النهاية، ويواجه الشبكة بجانب الجسم، فاذا كان اللاعب أيمن يكون الكتف الايسر مواجهاً للشبكة والعكس بالنسبة للاعب الايسر، تكون القدمان متباعدتان بمستوى عرض الكتفين، وتكون القدم اليسرى للخلف قليلاً وذلك لمساعدة اللاعب على الدوران ودخول الملعب، مع انثناء نصفي للركبتين، ويكون الجذع عمودي على الفخذ ومائلاً قليلاً للأمام، وتحمل الكرة براحة اليد اليسرى، كما في الشكل ادناه.

- **القسم الرئيس:**

ترمى الكرة أمام كتف اليد الضاربة، مرجحة الذراع الضاربة أسفل خلفاً بجانب الجسم، ثم ينقل ثقل الجسم على القدم اليمنى مع زيادة ثني الركبتين، ثم تستمر مرجحة الذراع للأمام والأعلى لضرب الكرة في مستوى الحوض تقريباً مع انتقال ثقل الجسم على القدم الأمامية لحظة ضرب

الكرة، وتضرب الكرة في الجهة الخلفية السفلى واليد مجوفة والأصابع متلاصقة أو بقبضة اليد وهي مضمومة، كما في الشكل ادناه.

- **القسم الختامي:**

في نهاية حركة الضرب يقوم اللاعب بالدوران لمواجهة الشبكة بالصدر بعد الانتهاء من ضرب الكرة، ثم بعد التنفيذ نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية ويتم دخول اللاعب إلى الملعب ليأخذ مركزه فوراً، كما في الشكل ادناه.

ثانيا: الإرسال من الأعلى:

أ- الإرسال المواجه من الأعلى (التنس):

سمي هذا النوع من الإرسال بالتنس لتشابه حركة اللاعب أثناء الأداء الحركي مع حركة لاعب التنس أثناء أداء الإرسال من حيث الذراع والكتف والجذع، ويعد أكثر أنواع الإرسال انتشاراً واستعمالاً في المباريات وخاصة بين اللاعبين المتقدمين، ويعد هذا النوع من الإرسال ارسالاً محققاً للفوز، حيث يستطيع اللاعب الذي يجيد التكنيك الصحيح لهذا النوع من التحكم بالكرة وتوجيهها في المكان المناسب في ملعب الفريق المنافس إذ أن المنحى الذي تسير فيه الكرة يكون منخفض وسريع مما يسبب ارباك الفريق المنافس ويصعب عليهم إستقبال الكرة، فكلما زادت قوة الضربة زاد انحدار الكرة في ملعب المنافس، لذا ينصح بتعليمه وإتقانه للاعبين.

- طريقة الأداء الفني للأرسال المواجهة من الأعلى (التنس):

- **القسم التمهيدي:**

يقف اللاعب خلف خط النهاية والقدمان متباعدتان المسافة بينهما بأتساع الحوض وخط مسار الكتفين موازي للشبكة، ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي، الرجل اليسار إلى الأمام والعكس صحيح حسب اليد الضاربة، الركبتان مثنيتان قليلاً والجذع مستقيماً والنظر للامام وللشبكة وللمكان المراد توجيه الكرة له، ترفع الكرة على راحة اليدين أو راحة اليد الغير ضاربة وامام وسط اللاعب ويكون الجذع منحدر قليلاً إلى الخلف مع رفع اليد الضاربة عالياً فوق الرأس وتكون اصابع اليد متلاصقة بقوة اما الابهام يكون متصلب ومتجه إلى الخارج، كما موضح في الشكل ادناه.

❖ **- شروط القسم التمهيدي:**

1- يجب التأكيد على الوقوف بشكل مواجه للشبكة.

2- يجب التأكيد على أن تكون المسافة بين الساقين بعرض الكتف.

3- يجب التأكيد على تقديم قدم الرجل المعاكسة لليد الضاربة.

4- يجب التأكيد على حمل الكرة بالذراع المعاكسة لليد الضاربة وأمام الأكتاف.

- **القسم الرئيس:**

يقوم اللاعب بقذف الكرة للأعلى مسافة مناسبة وأمام الكتف الأيمن في حالة الضرب بالذراع اليمنى، بعد ذلك يتم مرجحة الذراع الضاربة عالياً خلفاً مع تقوس الجسم خلفاً ولفة قليلاً جهة اليمنى، ويعتمد تقوس الجسم للخلف حسب قوة الضربة والمكان المراد توجيه الكرة له، كف اليد الضاربة تكون مجموقة وتأخذ شكل الكرة وحجمها، ثم تضرب الكرة في الزاوية الخلفية السفلى ثم ينتقل ثقل الجسم إلى القدم الأمامية في لحظة ضرب الكرة لإكساب الضربة القوة المطلوبة، كما في الشكل ادناه.

❖ **شروط القسم الرئيسي:**

1- يجب التأكيد على أن يكون ارتفاع الكرة مسافة لا تقل عن (1-2) م وبصورة قريبة من الجسم، إلا إنها تكون العامل الأساسي لنجاح الضربة.

2- يجب التأكيد على مرجحة الذراع الضاربة عالياً خلفاً.

3- يجب التأكيد على ضرب الكرة في الزاوية الخلفية السفلى.

4- يجب التأكيد على قوة وسرعة الذراع والجذع عند الضرب والقدرة على التنسيق الحركي بينهما.

5- يجب التأكيد على التحكم في مسار طيران الكرة داخل الملعب.

6- يجب التأكيد على قدرة التركيز على مناطق ضعف الفريق المنافس.

• **القسم الختامي:**

بعد تنفيذ الإرسال تكون الذراع الضاربة مفردة للأعلى ومائلة قليلاً، حيث ينتقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية ويقوم اللاعب بالدخول بالقدم الخلفية للملعب لأخذ مكانه فيه. كما في الشكل ادناه.

❖ **شروط القسم الختامي:**

1- يجب التأكيد على نقل القدم الخلفية للأمام لامتصاص شدة ضرب الكرة.

2- يجب التأكيد على ميلان الجذع اماماً لاكتساب قوة الضربة المطلوبة.

3- يجب التأكيد على التحرك مباشرة بعد ضرب الكرة إلى داخل الملعب لأخذ المكان للاستعداد لهجوم الفريق المنافس.

ب- الإرسال الجانبي من الأعلى الخطافي:

يعد هذا الإرسال من أصعب أنواع الإرسال فنياً، ويستخدمه اللاعبون المحترقون والمتقدمون، كما يعد من الارسالات القوية بسبب حركة المرجحة الكبيرة لذراع اليد الضاربة فضلاً عن حركة ثني ولف الجذع، لذا يعد من الارسالات الفعالة والقوية ضد الفريق المنافس إذا ما أتقن أداؤه.

اما طريقة اداؤه فهي وقوف اللاعب في منطقة الإرسال وبشكل جانبي للشبكة وتكون القدمان متباعدتان أكثر من اتساع الأكتاف وبمسافة (50-60) سم، حمل الكرة أمام الصدر ثم مرجحة الذراع الضاربة للأسفل وميل الجذع قليلاً للخارج مع ثني الركبة اليمنى قليلاً، مد الرجل المثنية ونقل ثقل الجسم إلى قدم الرجل المعاكسة لليد الضاربة ثم تحريك الذراع الضاربة وبعد ضرب الكرة تنقل قدم الرجل الخارجية إلى داخل الملعب للاستعداد لهجوم الفريق الخصم وكما موضح في الشكل ادناه.

ج- الإرسال المتموج من الأعلى (الياباني):

يشبه هذا النوع إرسال التنس من حيث وضع الجسم ولكنه يختلف عنه بأن خط سير الكرة يكون متموجاً، اما أقسامه فهي:

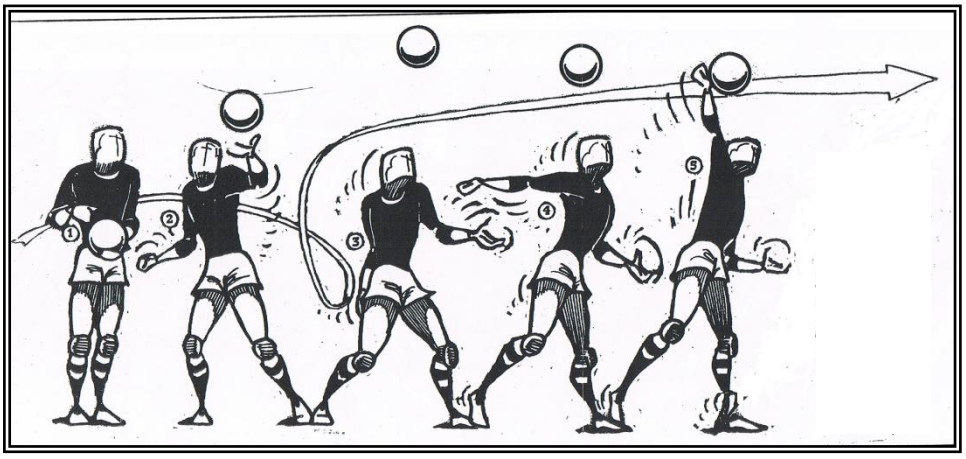
1- الإرسال المواجه من الأعلى المتموج (الأمريكي):

يطلق على هذا الإرسال (الامريكي) بسبب أصل نشأته وبداية ممارسته في امريكا، يؤدي بنفس طريقة إرسال التنس، ولكن ضرب الكرة يكون في منتصفها كما يجب مراعاة التكنيك الآتي عند الأداء:

- يجب أن يكون قذف الكرة للأعلى في مستوى اقل من طريقة إرسال التنس.
- تأهب الذراع الضاربة قبل قذف الكرة لفترة قصيرة.
- توقف حركة اليد عن متابعة الكرة عقب الضرب مباشرة.
- يكون اشتراك الجذع بهذا النوع من الإرسال قليلاً بعكس إرسال التنس يكون كبيراً وفعالاً، كما في الشكل الاتي.

2- الإرسال الجانبي من الأعلى المتموج (الياباني):

يطلق على هذا النوع من الإرسال (الياباني) بسبب كثرة استخدامه من قبل الفرق اليابانية، ويكون خط سير الكرة متموجاً خلال طيرانها في الهواء مما تؤدي إلى صعوبة استقباله من قبل الفريق المنافس، ويؤدي هذا النوع من الإرسال بالوقوف بجانب الشبكة وخلف خط النهاية وتحمل الكرة بذراع اليد المعاكسة لليد الضاربة، الرجلان مثنيان قليلاً وتكون الاصابع متلاصقة ومجوفة للداخل، تخطف اليد الضاربة على امتدادها مع الكتف وتضرب الكرة من الزاوية الجانبية المواجه لليد الضاربة ومن ثقب الكرة وبعد الضرب مباشرة تتوقف حركة الذراع كما في الشكل ادناه.



د- الإرسال الساحق:

ويعد هذا الإرسال أكثر أنواع الارسالات استخداماً من قبل الفرق ذات المستويات العالية نظراً لقوته ودقته، ويعتمد تنفيذ هذا النوع من الإرسال على قوة عضلات الرجلين للقفز وعضلات

البطن والظهر لتقويس الجسم خلفاً وأماماً وعضلات الأكتاف والذراعين لضرب الكرة، اما طريقة الأداء الحركي لهذا النوع من الإرسال فيكون نفس طريقة إرسال التنس العادي لكن يكون أدائه بالوثب كالضربة الساحقة، إذ تحمل الكرة بين راحتي اليدين وأمام حزام الوسط، رمي الكرة فوق وأمام كتف اليد الضاربة في الارتفاع المناسب ثم انثناء الرجلين والاستناد على المشطين، مرجحة الذراعين أسفل خلفاً الجسم أسفل أماماً ثم القفز عاليا مع تقويس الجسم خلفاً أكثر ما يمكن لزيادة مسافة وسرعة حركة الذراع لمضاعفة قوة الضربة ثم بعد ضرب الكرة الهبوط داخل الملعب والاستعداد لإستقبال الهجوم المضاد من قبل الفريق الخصم، كما في الشكل الاتي.

المبحث السادس: اخطاء الاداء الفني لمهارة الارسال:

أولا: أخطاء الأداء الفني لمهارة الإرسال المواجه من الأسفل:

- زيادة أو قلة المسافة بين القدمين.
- زيادة أو قلة الانثناء في الركبتين.
- المبالغة في مرجحة الذراع.
- مسك الكرة بالذراع أو بالذراعين بصورة خاطئة.
- رمي الكرة بصورة قريبة أو بعيدة عن الجسم.
- ضرب الكرة بأصابع اليد.
- عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي إلى عدم عبورها الشبكة.
- قذف الكرة مبكراً قبل مرجحة الذراع خلفاً.
- عدم نقل ثقل الجسم أثناء المرجحة على القدم الخلفية ثم إلى القدم الأمامية أثناء الضرب.
- ضرب الكرة من الأسفل مع ثني المرفق ومواجهة اليد للأعلى عند الضرب مما يؤدي إلى طيران الكرة للأعلى بدلاً من الأمام.
- قذف الكرة قريبا من الجسم أو أكثر ارتفاعاً.

ثانيا: أخطاء الأداء الفني لمهارة الإرسال المواجه من الأعلى (التنس):

- رمي الكرة قريباً أو بعيداً أو إلى ارتفاع غير مناسب مما يؤدي الى عدم السيطرة على الكرة.
- عدم المرجحة الكافية للذراع.
- عدم حدوث نقل حركي من الجذع إلى الذراع مما يؤدي إلى عدم الاستفادة من الجذع لزيادة قوة الضربة.
- عدم امتداد الجسم والذراع عند ضرب الكرة.
- عدم التوقيت بين سرعة الكرة وحركة الضرب.
- مرجحة الذراع بصورة كبيرة مما يؤدي إلى خروج الكرة خارج الملعب.
- عدم ضرب الكرة في الزاوية المطلوبة.
- عدم مد الذراع الضاربة اثناء ضرب الكرة.

- عدم استمرارية الذراع الضاربة والجسم باتجاه خط سير الكرة.
- عدم الدخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة.

المبحث السابع: الاختبار الخاص لقياس الأداء الفني لمهارة الإرسال:

الاختبار الأول: الإرسال إلى الجهة الأخرى من الملعب.

الغرض من الاختبار: قياس مستوى الأداء المهاري للإرسال المواجه من الأسفل، الإرسال المواجه من الأعلى عن طريق الخبراء.

الأدوات: ملعب الكرة الطائرة قانوني، ثلاث كرات طائرة.

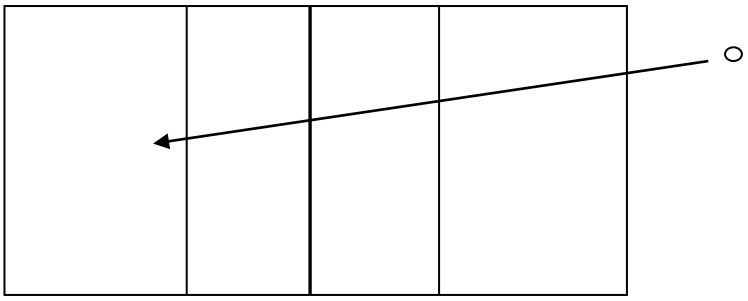
مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط النهاية يؤدي الإرسال الموجه من الأسفل – الإرسال المواجه من الأعلى لتعبر الكرة إلى الجهة الأخرى من الملعب، كما في الشكل ادناه حيث يعطي لكل مختبر ثلاث محاولات.

التسجيل: يتم تقييم أداء المختبر في المحاولات الثلاث عن طريق الخبراء، ويكون تقسيم الدرجة كالأتي:

أ- القسم التحضيري: ودرجته (3).

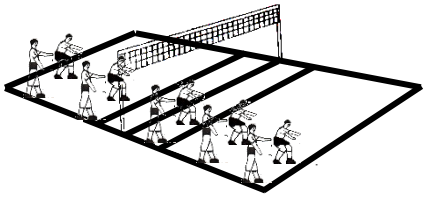
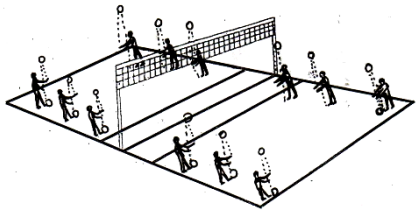
ب- القسم الرئيس: ودرجته (5).

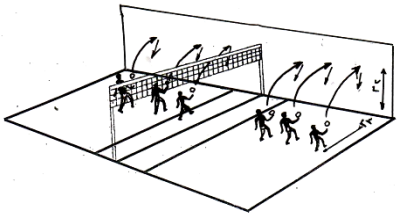
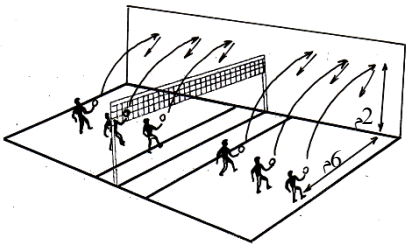
ج- القسم الختامي: ودرجته (2).

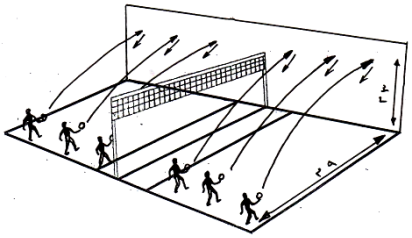
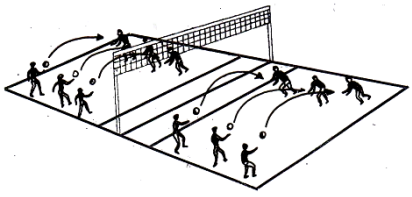


شكل يوضح اختبار الإرسال إلى الجهة الأخرى من الملعب

المبحث الثامن: طريقة تدريس مهارة الارسال باستخدام بعض التمارين التعليمية:

ت	تمارين مهارة الإرسال	نقاط مهمة للمراجعة	الشكل
1	يقف الطلاب في صف على طول الخطوط الجانبية لملعب الكرة الطائرة، ثم يأخذون وضع الاستعداد للإرسال ويتم تنفيذ الحركة بدون كرة.	نقاط مهمة للمراجعة عند أداء الإرسال المواجه من الأسفل * يجب أن تكون ساق اليسار للأمام ورجل اليمين للخلف والفتحة بينهما مناسبة حفاظاً على التوازن . * يجب أن تكون اليد الحاملة للكرة ممدودة بمرونة للأمام. * يجب مرجحة الذراع الضاربة للخلف ثم للأمام . * يجب مد الجسم للأمام والأعلى باتجاه تحليق الكرة. * يجب نقل القدم الخليفة للأمام عند الانتهاء من ضرب الكرة.	
2	يقف الطلاب في صف على طول الخطوط الجانبية لملعب الكرة الطائرة ، كل طالب لدية كرة طائرة ثم يقوم برمي الكرة رمية مناسبة عالياً وأمام كتف اليد الضاربة وتركها تسقط على الأرض بحيث تكون أمام قدم اليد الضاربة وبامتداد	نقاط مهمة للمراجعة عند أداء الإرسال المواجه من الأسفل * يجب أن تكون الكرة مستقرة على يد اليسار بمستوى الخاصرة بالنسبة للاعب الأيمن وباتجاه اليد الضاربة قليلاً. *يجب أن يكون رمي الكرة إلى علو مناسب وإلى جهة اليمين قرب اليد الضاربة بالنسبة للاعب الأيمن. * يجب مرجحة الذراع الضاربة للخلف ثم للأمام وتكون متلاصقة الأصابع ومجوفة.	

ت	تمارين مهارة الإرسال	نقاط مهمة للمراجعة	الشكل
	اليد الضاربة، وذلك لضبط عملية رمي الكرة.	*يجب نقل القدم الخلفية للأمام بعد عملية ضرب الكرة.	
3	يقف الطلاب في صف أمام الحائط وعلى مسافة (3)م عنه وكل منهم لدية كرة طائرة، ثم يقوم كل طالب بإرسال الكرة باتجاه الحائط وبارتفاع (2)م.	نقاط مهمة للمراجعة عند أداء الإرسال المواجه من الأسفل * يجب أن يكون خط مسار الكتفين الأيمن والأيسر موازي إلى الحائط. * يجب ثني الركبتين قليلاً. * يجب أن يكون التقاء اليد الضاربة بالكرة من الخلف. * يجب التأكيد على أن يكون ضرب الكرة إلى الأمام وليس إلى الأعلى.	
4	يقف الطلاب في صف أمام الحائط وعلى مسافة (6)م عنه، ثم يقوم كل طالب بتنفيذ الإرسال باتجاه الحائط فوق الخط المرسوم على ارتفاع (2)م.	* يجب التأكيد على عملية مرجحة الذراع الضاربة في الإرسال المواجه من الأسفل وكذلك سحب الذراع للخلف في الإرسال المواجه من الأعلى. * يجب التأكيد على أن يكون التقاء اليد الضاربة بالكرة من الخلف في الإرسال المواجه من الأسفل والإرسال المواجه من الأعلى (التنس). * يجب التأكيد على أن يكون إرسال الكرة على الخط المرسوم على الحائط.	

ت	تمارين مهارة الإرسال	نقاط مهمة للمراجعة	الشكل
5	يقف الطلاب في صف أمام الحائط وعلى مسافة (9)م عنه، ثم يقوم كل طالب بتنفيذ الإرسال باتجاه الحائط فوق الخط المرسوم على ارتفاع (3)م.	* يجب التأكيد على أن تكون الأكتاف مواجهة للحائط. * يجب التأكيد على أن يكون التقاء اليد الضاربة بالكرة من الخلف في الإرسال المواجه من الأسفل والإرسال المواجه من الأعلى. * يجب التأكيد على إرسال الكرة على الخط المرسوم على الحائط. * يجب التأكيد على رمي الإرسال بقوة ودقة على الحائط على الخط المرسوم على ارتفاع (3)م.	
6	يقف الطلاب على الخطوط الجانبية للملعب ، ويقوم كل طالب بضرب الإرسال لزميلة المقابل له على الخط الجانبي الآخر والذي يقوم بعملية مسك الكرة ثم القيام بتنفيذ الإرسال.	* يجب التأكيد على حركة الاستعداد للساقين. *يجب التأكيد على أن يكون قوس طيران الكرة باتجاه الزميل على ارتفاع (3)م. * يجب التأكيد على خروج الكرة من اليد الحاملة للكرة ثم القيام بعملية ضربها.	

ت	تمارين مهارة الإرسال	نقاط مهمة للمراجعة	الشكل

المحاضرة الرابعة

مهارة استقبال الارسال

- **المبحث الاول: تعريف مهارة استقبال الارسال.**
- **المبحث الثاني: اهمية مهارة استقبال الارسال.**
- **المبحث الثالث: طريقة الاداء الفني لمهارة استقبال الارسال.**
- **المبحث الرابع: اخطاء الاداء الفني لمهارة استقبال الارسال.**
- **المبحث الخامس: الاختبار الخاص لقياس الاداء الفني لمهارة استقبال الارسال.**
- **المبحث السادس: طريقة تدريس مهارة استقبال الارسال باستخدام بعض التمارين التعليمية.**
- **المبحث السابع: اختبر معلوماتك.**

الفصل الثاني: مهارة إستقبال الإرسال
Forearm pass

المبحث الاول: تعريف مهارة إستقبال الإرسال:

هو إستقبال الكرة المرسلة من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها إلى اللاعب المعد أو لزميل آخر في الملعب بعد امتصاص سرعتها وقوتها وتمريرها من أسفل بالساعدين.

أو يعرف بأنه دفاع ضد أرسالات الخصم وعدم السماح للكرة بالسقوط على ارض ملعبه، وتمريرها إلى اللاعب المعد ليتم صنع تركيبات متنوعة ضد الفريق المرسل.

المبحث الثاني: أهمية مهارة إستقبال الإرسال:

يعد الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية والتي لها أهمية في الكرة الطائرة، في حالة الإستقبال الجيد من قبل اللاعب المدافع فانه يتيح الفرصة لفريقه لأجراء مركبات هجومية مختلفة ضد الفريق المنافس، أي إن اغلب المهارات الأخرى تعتمد أساساً على الإستقبال والتوصيل الجيد، اما في حالة حدوث خطأ فيه فأنه يعطي الفريق المنافس المجال في اكتساب نقطة، فضلاً عن إن الإستقبال غير الجيد يؤثر في اللاعب المعد الذي لا يستطيع بدوره إعداد الكرة بشكل جيد وهذا ينعكس على الضرب الساحق، وقد ظهرت طريقة الإستقبال في السنوات الأخيرة بلاعبين متخصصين في كل فريق لأداء هذه المهارة، إذ سمح قانون اللعبة بإدخال لاعب يطلق عليه اللاعب الحر Lebro ويكون مكان وقوفه في الخط الخلفي (خط الدفاع) واجبه الإستقبال والدفاع فقط.

المبحث الثالث: طريقة الأداء الفني لمهارة إستقبال الإرسال:

ينقسم الأداء الحركي الفني لهذه المهارة إلى المراحل أو الأقسام الآتية:

- **القسم التمهيدي:**

يتحرك اللاعب إلى المكان الصحيح بطريقة سريعة لضمان وصول جسمه خلف الكرة ويكون التقدم نحو الكرة بشكل مرتخ وغير متصلب، ويقف اللاعب والقدمان متباعدان بعرض الأكتاف والركبتان مثنيتان خفيفاً وتشكلان زاوية قائمة مع الحوض، ويكون الجذع مائلاً إلى الأمام، ثقل

الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي، وتكون الذراعان ممدودتين للإمام وضم الساعدين مع بعضها مع وضع اليدان أحدهما فوق الأخرى للمساعدة على شدهما بصورة ثابتة، ثم يزداد أنثاء الركبتين لأسفل لحظة التأهب لاستلام الكرة، كما في الشكل الاتي.

❖ **شروط القسم التمهيدي:**

1- يجب التأكيد على مراقبة اللاعب الذي سوف يقوم بالإرسال في ملعب الفريق المنافس.
2- يجب التأكيد على التحرك إلى مكان توقع انتقال الكرة بشكل سريع.
3- يجب التأكيد على التحرك إلى مكان توقع انتقال الكرة بشكل مرتخ وغير متصلب.
4- يجب التأكيد على أن تكون الفتحة بين الساقين أوسع من الحوض.
5- يجب التأكيد على أن تكون الذراعان ممدودتان للأمام.
6- يجب التأكيد على اللاعب أن يأخذ وضعاً ثابتاً وأميناً قبل لحظة إستقبال الكرة.

- **القسم الرئيس:**

عندما يكون جسم اللاعب المنتقل خلف خط سير الكرة تزداد زاوية انثناء الركبتين، ثم وضع كف داخل كف وثني الرسغين إلى الأسفل مع تلاصق الابهامين مشيرين إلى الأمام، ويشكل الذراعان زاوية مع الجذع مقدارها (40–45)°، ثم سحب الاكتاف إلى الأمام والداخل أي تقليص عضلات الصدر وفي لحظة ملامسة الكرة لسطح الساعدين يبدأ اللاعب يفرد جميع مفاصل الجسم إلى الأعلى، إذ يكون الارتكاز على المشطين ثم مد مفصل الركبة ويتبعه مفصل الفخذ ثم مد الجذع للأمام والأعلى، مع بقاء الساعدين بشكل ممدود للأمام، ويعتمد مقدار الزاوية بين الجذع والذراعين في لحظة استلام الكرة على بعد اللاعب من الشبكة، فكلما كان اللاعب قريباً من الشبكة كلما زاد ارتفاع الذراعان للأعلى، كما في الشكل ادناه.

❖ **شروط القسم الرئيس:**

1- يجب التأكيد على اكتساب خبرة للدفاع عن جميع أنواع الإرسالات والتعود على إستقبال كل نوع بدقة من حيث القوة والسرعة والارتفاع والمسافة المناسبة لتمرير الكرة.

2- يجب التأكيد على حركة القدمين عند تحرك اللاعب على الكرة.

3- يجب التأكيد على ازدياد انثناء الركبتين لحظة ملامسة الكرة للساعدين.

4- يجب التأكيد على إستقبال الكرة بسطح الساعدين وفي آن واحد.

5- يجب التأكيد على استقرار الجسم لحظة إستقبال الكرة.

- **القسم الختامي:**

يستمر اللاعب في مد جميع مفاصل الجسم إلى أن يصل إلى الوقوف على أمشاط القدمين، ثم الاستعداد لمتابعة عملية اللعب وأخذ مكانه للهجوم والتغطية، كما في الشكل ادناه.

❖ **شروط القسم الختامي:**

1- يجب التأكيد على مد جميع مفاصل الجسم باتجاه تمرير الكرة.

2- يجب التأكيد على اللاعب الإسراع لأخذ مكانه للتغطية ومتابعة عملية اللعب من جديد.

* هناك إستقبال للإرسال تحتمه نوعية قدوم الكرة ممالا يترك المجال للطالب التحرك بسرعة خلف الكرة فيحاول دفاع الكرة المرسلة بمد الذراعين للجانب (سواء لليمين أو اليسار).

* ويمكن ان يكون إستقبال الإرسال بأخذ خطوة للجانب سواء يميناً أو يساراً وبعد دفاع الكرة المرسلة يعمل المستقبل دحرجة جانبية.

* ويمكن أن يكون إستقبال الإرسال يأخذ خطوة كبيرة بالسقوط للأمام وعمل (الدايف) لإنقاذ الكرة المرسلة.

المبحث الرابع: أخطاء الأداء الفني لمهارة إستقبال الإرسال:

1- عدم أخذ الوقفة الصحيحة والثابتة لحظة الالتقاء بالكرة.
2- اختلاف مستوى سطح الساعدين لحظة الالتقاء بالكرة مما يؤدي إلى ملامسة الكرة بساعد واحد.
3- إستقبال الكرة بالذراعين المنثنيتين.
4- إستقبال الكرة والذراعين مرفوعتين إلى الأعلى كثيراً مما يؤدي إلى طيران الكرة للأعلى.
5- إستقبال الكرة بالكفين والرسغين.
6- عدم ثني رسغ اليدين إلى الأسفل.
7- شد عضلات الجسم أثناء الاستقبال.
8- عدم ثني الركبتين لحظة إستقبال الكرة.
9- عدم استعمال الكتفين في امتصاص قوة الكرة.
10- عدم مد جميع مفاصل الجسم بإتجاه تمرير الكرة.
11- إستقبال الكرة بجانب الجسم.
12- عدم استقرار الجسم بوضع الاستعداد لإستقبال الكرة.
13- سحب الجسم خلفاً اثناء إستقبال الكرة.

المبحث الخامس: الاختبار الخاص لقياس الأداء الفني لمهارة إستقبال الإرسال:

الاختبار الأول: إستقبال الكرة بالذراعين من الأسفل.

الغرض من الاختبار: قياس مستوى الأداء المهاري لمهارة إستقبال الارسال بالذراعين من الأسفل عن طريق الخبراء.

الأدوات: ملعب الكرة الطائرة قانوني، (3) كرات طائرة، شريط قياس، الملعب معد كما موضح بالشكل، ترسم دائرة في منتصف الملعب في المنطقة الخلفية، إذ تكون المسافة بين مركز الدائرة وخط الجانب (4.5)م وأما المسافة بين مركزها وخط الهجوم (3)م في حين تكون المسافة بين مركز الدائرة وخط النهاية (3)م، أما المسافة بين مركز الدائرة ومحيطها (1.5)م ويكون قطرها (3)م كما في الشكل.

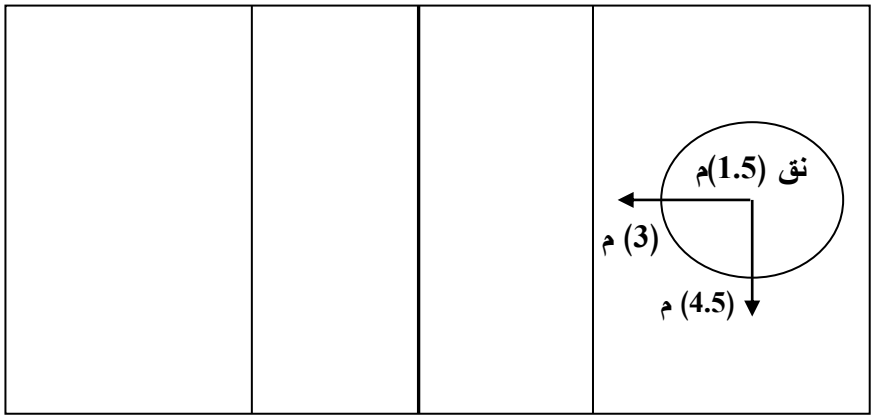
مواصفات الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة وهو مواجهة للشبكة وعلى المدرب إرسال الكرة إليه وهو في هذا المكان ليقوم باستقبالها على أن يوجهها داخل المنطقة الأمامية يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات.

التسجيل: يتم تقييم أداء المختبر في المحاولات الثلاث عن طريق الخبراء، ويكون تقسيم الدرجة كالأتي:

أ- القسم التحضيري: ودرجته (3).

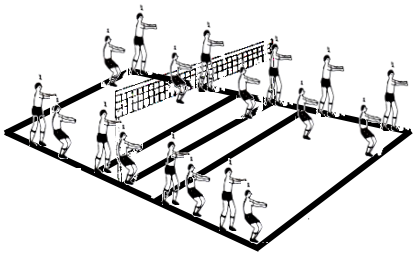
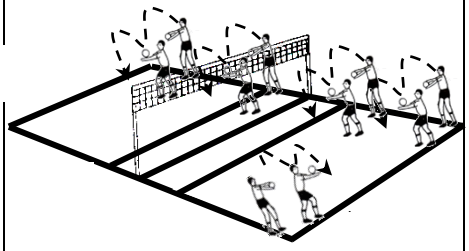
ب- القسم الرئيسي: ودرجته (5).

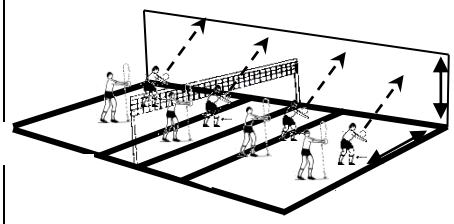
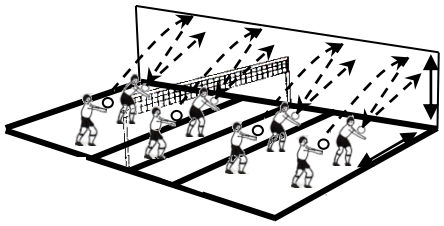
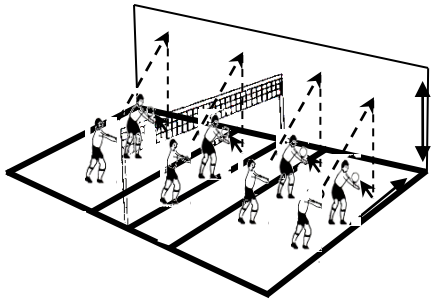
ج- القسم الختامي: ودرجته (2).

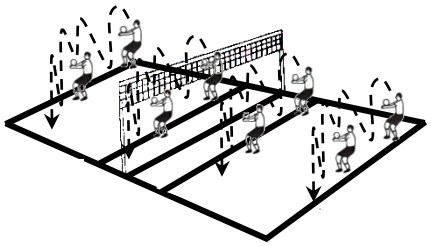


شكل يوضح اختبار إستقبال الإرسال بالذراعين من الاسفل

المبحث السادس: طريقة تدريس مهارة استقبال الارسال باستخدام بعض التمارين التعليمية

ت	تمارين مهارة استقبال الإرسال	نقاط مهمة للمراجعة	الشكل
1	يقف الطلاب على طول الخطوط الجانبية لملعب الكرة الطائرة ويقوم كل طالب بتنفيذ مهارة الاستقبال بدون كرة من المشي من الخط الجانبي الى الخط الجانبي الآخر.	* يجب التأكيد على ان تكون الذراعان ممدوتان للامام. * يجب التأكيد على سحب الاكتاف اماماً والى الداخل. * يجب التأكيد على ان تكون كف اليد داخل كف اليد الاخرى والابهامان متلاصقان ويشيران امام اسفل . * يجب التأكيد على حركة الانثناء الكامل للركبتين ثم النهوض. * يجب التأكيد على ان تكون ساق للامام وساق للخلف والمسافة بينهما بعرض الاكتاف.	
2	يقف الطلاب على شكل صف على طول الخطوط الجانبية لملعب الكرة الطائرة ويقوم كل طالب برمي الكرة عاليا في مستوى الرأس تقريبا وتركها تسقط على الساعدين ثم استقبالها من الاسفل لمرة واحدة وهكذا يكرر الرمي والاستقبال .	* يجب التأكيد على رمي الكرة بصورة صحيحة وبارتفاع مناسب في مستوى الرأس تقريبا. * يجب التأكيد على سحب الاكتاف اماماً والى الداخل. *يجب التأكيد على حركة الانثناء الكامل للركبتين اثناء سقوط الكرة على الساعدين ثم مد الركبتين وتمرير الكرة عاليا بالساعدين وتركها تسقط على الارض. * يجب التأكيد على ان تكون ساق للأمام وساق للخلف والمسافة بينهما بعرض الاكتاف.	

ت	تمارين مهارة استقبال الإرسال	نقاط مهمة للمراجعة	الشكل
3	يقف الطلاب على شكل صف امام الحائط وعلى مسافة (3)م عنه وكل طالب لديه كرة ويتم تنفيذ التمرين برمي الكرة بقوة على الارض وبعد ارتدادها يؤدي الطالب الاستقبال باتجاه الحائط وهكذا يكرر التمرين باستمرار.	* يجب التأكيد على مد الذراعين للامام. * يجب التأكيد على فتح الساقين فتحة مناسبة وتقديم قدم للامام والاخرى للخلف. * يجب التأكيد على ان يكون استقبال الكرة بالساعدين. * يجب التأكيد على حركة الانثناء الكامل للركبتين عند استقبال الكرة ثم مدهما عند عملية تمرير الكرة للامام. * يجب التأكيد على مسك الكرة بعد اداء كل حركة ثم اعادة رميها على الارض بشدة مرة ثانية ثم اداء الاستقبال.	
4	يقف الطلاب على شكل صف امام الحائط وعلى مسافة (3) م عنه، ويقوم كل طالب برمي الكرة من الاسفل على الحائط وعلى ارتفاع (2.5) م وبعد ارتداد الكرة من الحائط يقوم الطالب باستقبال الكرة المرتدة بالذراعين من الاسفل ثم يكرر التمرين مرة اخرى وهكذا يؤدى التمرين باستمرار.	* يجب التأكيد على بقاء الذراعين ممدوتين للإمام وتوجيه الأكتاف للإمام والداخل عند استقبال الكرة. * يجب التأكيد على تقديم قدم للإمام وتكون الأخرى للخلف. * يجب التأكيد على استقبال الكرة بالساعدين.	
5	التمرين (4) نفسه ولكن يكون استقبال الكرة المرتدة من الحائط بعد لمسها الارض لمرة واحدة.	* يجب التأكيد على بقاء الذراعين ممدوتين للامام والاكتاف للامام والداخل عند استقبال الكرة. * يجب التأكيد على حركة الانثناء الكامل للركبتين عند استقبال الكرة ثم مدهما عند تمرير الكرة. * يجب التأكيد على ان تكون احدى القدمين للامام والاخرى	

ت	تمارين مهارة استقبال الإرسال	نقاط مهمة للمراجعة	الشكل
		للخلف. * يجب التأكيد على ان يكون استقبال الكرة بالساعدين.	
6	ينتشر الطلاب على طول الخطوط الجانبية لملعب الكرة الطائرة وكل طالب لديه كرة ويقوم برمي الكرة عاليا ويستقبلها لمرة واحدة ثم تركها تسقط على الارض وبعد ارتدادها الى الاعلى يقوم باستقبالها مرة ثانية وهكذا يؤدى التمرين باستمرار دون توقف حتى الوصول الى الخط الجانبي الاخر مع التأكيد على الوضع الصحيح للجسم.	* يجب التأكيد على رمي الكرة بصورة صحيحة ومستوى مناسب للاعلى فوق مستوى الرأس. * يجب التأكيد على مد الركبتين والورك بصورة انسيابية عند تمرير الكرة للامام. * يجب التأكيد على اداء التمرين بصورة مستمرة اي استقبال الكرة ثم تركها تسقط على الارض ثم استقبالها مرة ثانية وهكذا يؤدي التمرين باستمرار.	

المحاضرة الخامسة

Setting Skill
مهارة الاعداد

- **المبحث الاول: تعريف مهارة الاعداد.**
- **المبحث الثاني: اهمية مهارة الاعداد.**
- **المبحث الثالث: انواع مهارة الاعداد.**
- **المبحث الرابع: طرق الاداء الفني لمهارة الاعداد.**
- **المبحث الخامس: اخطاء الاداء الفني لمهارة الاعداد.**
- **المبحث السادس: اللاعب المعد واهم مواصفاته واسس اختياره.**
- **المبحث السابع: الاختبار الخاص لقياس الاداء الفني لمهارة الاعداد.**
- **المبحث الثامن: طريقة تدريس مهارة الاعداد باستخدام بعض التمارين التعليمية.**
- **المبحث التاسع: اختبر معلوماتك.**

الفصل الثالث: مهارة الإعداد
Setting Skill

المبحث الاول: تعريف مهارة الإعداد:

هو استلام الكرة باليدين فوق الرأس وأمامه تقريباً وتمريرها لأعلى مع تغير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين.

المبحث الثاني: أهمية مهارة الإعداد:

تعد مهارة الأعداد والتمرير من الأعلى من المهارات الأساسية والفنية في الكرة الطائرة وتظهر أهمية هذه المهارة من خلال تمرير الكرة من اعلى برفعها في المكان المناسب للضربات الهجومية وقد يتم هذا الأعداد من اللمسة الأولى، إلا انه غالبا ما يكون من اللمسة الثانية، وتتضمن مهارة الأعداد تهيئة وتحضير الكرة من قبل اللاعب المعد باستخدام كل القابليات والمهارات الحركية والبدنية بطريقة مناسبة وملائمة لقابليات ومهارات اللاعب المهاجم وانسجاماً مع نوع الخطة المتفق على تطبيقها خلال شوط المباراة، لذا يعد الأعداد واحداً من المهارات الهجومية بالكرة الطائرة والذي يتكرر بشكل كثير خلال اللعب قياساً بباقي المهارات الأخرى ويصفه المختصون بالكرة الطائرة بانه (روح الهجوم) لأن مهارة الضرب الساحق تحتاج إلى الدقة في الأعداد وبدرجات عالية من ناحية البعد والقرب والارتفاع عن مستوى الحافة العليا للشبكة، فهو المهارة التي يتوقف عليها هجوم الفريق وطريقة أدائه، فالأعداد هو مفتاح اللعب لصنع التركيبات الهجومية إذا ما تمت بشكل صحيح ومتقن فان نجاح الهجوم سيكون نسبته عالية وبدونه لا يمكن صنع هجوم جيد مهما كان مستوى الفريق، لذا فان من يقوم بهذه المهمة يجب أن يعرف أولاً مدى أهمية دوره في احراز الفوز، لأنه العقل المخطط داخل الملعب والموزع للكرات حسب ما تقتضيه خطة اللعب .

المبحث الثالث: أنواع مهارة الإعداد:

إن لهذه المهارة أنواعاً عديدة لا تختلف من حيث تكنيك الأداء الحركي إلا انها تختلف من حيث وضع الجسم واتجاه الكرة أثناء الأداء وهي بالشكل التالي.

1- الأعداد من فوق الرأس للأمام.
2- الأعداد من فوق الرأس للخلف.
3- الأعداد من السقوط.
4- الأعداد من القفز.
5- الأعداد الجانبي.
6- الأعداد بيد واحدة.
7- الأعداد بالساعدين من الأسفل.

ويمكن تقدير مواصفات الأعداد من حيث الارتفاع والطول والاتجاه والتي يمكن تطبيقها بأي نوع من أنواع الأعداد المذكورة وهي بالشكل التالي:

أ- الأعداد من حيث الارتفاع:

1- إعداد منخفض الارتفاع (نصف متر فوق الحافة العليا للشبكة).
2- إعداد متوسط الارتفاع (2 متر فوق الحافة العليا للشبكة).
3- إعداد عالي (أكثر من 2 متر فوق الحافة العليا للشبكة).

ب- الأعداد من حيث الطول:

1- إعداد قصير (أقل من 2 متر من الشبكة).
2- إعداد متوسط الطول (على بعد 2-4 متر من الشبكة).
3- إعداد طويل (على بعد أكثر من 4 متر من الشبكة).

ج- الأعداد من حيث الاتجاه:

1- إعداد عمودي على الشبكة (قريب أو بعيد عن الشبكة).
2- إعداد موازي للشبكة.
3- إعداد مائل على الشبكة (قطري).

وسنتطرق إلى توضيح كل نوع من أنواع الأعداد بشكل مختصر باستثناء الأعداد من فوق الرأس للأمام فاننا سنتحدث عنه بشيء من التفصيل وذلك لكونه الاسهل من بين بقية الانواع الأخرى لمهارة الأعداد بالنسبة للمتعلم المبتدئ ولأن تعلمه بشكل صحيح يساعد على تعلم الأنواع الأخرى من هذه المهارة.

المبحث الرابع: طرق الاداء الفني لمهارة الاعداد:

- الأعداد من فوق الرأس للأمام:

وهو أكثر أنواع الأعداد استعمالاً وذلك لسهولة ادائه ويعتبر أساساً لجميع انواع الأعداد والتمرير الأخرى لذا وجب البدء بتعليمه وأتقانه اولاً حتى يستطيع اللاعب المبتدئ من تأدية وتعلم باقي أنواع الأعداد الأخرى والتي لا تختلف كثيراً من حيث المبادئ العامة عن هذا النوع.

أولاً: الأداء الفني لمهارة الأعداد من فوق الرأس للأمام وحسب أقسام المهارة:

- **القسم التمهيدي:**

ويتضمن هذا القسم وقوف اللاعب بحيث تكون الرجلين مفتوحة فتحة مناسبة وبوضعية المشي قليلاً مع توزيع ثقل الجسم عليها بالتساوي اما الركبتين فتكونان مثنيتان قليلاً مع ملاحظة تفاوت مقدار الانتشار بين حالة واخرى من حالات الأعداد وبما يتناسب مع ارتفاع الكرة وقوتها وثني الذراعان ثنياً بسيطاً وهي امام الجسم ويشير المرفقان خارجا وللأسفل ويلف الساعدان لبعضها وللأمام قليلا وتكون اليدان مفتوحتان وملفوفتان لبعضهما البعض ويجب مراعاة أن تكون لدى اللاعب القدرة على التنبؤ بمكان وصول الكرة وبمدى ارتفاعها حتى يستطيع اللاعب الوصول تحت الكرة وتهيئة وضعاً ثابتاً ومتزناً للأداء الصحيح والدقيق اثناء اللعب وفي الوقت المناسب والشكل أدناه يوضح القسم التمهيدي.

❖ **شروط القسم التمهيدي:**

لهذا القسم من الأداء الحركي لمهارة الأعداد من فوق الرأس للامام شروطه نذكر منها:

1- للأعداد الدقيق يجب أن يكون لدى اللاعب المقدرة على التنبوء بمكان وصول الكرة وبمدى ارتفاعها.
2- مواجهة الكرة قبل البدء في امتداد الجسم
3- مقدار أنثاء الركبتين يكون بحسب نوع الأعداد المؤدى.
4- فتحة الرجلين تكون مريحة وبوضع المشي أو بعرض الكتفين.

القسم الرئيسي:

في هذا القسم من المهارة تقابل اليدان الكرة امام الجهة وعلى بعد 16-30سم أمام اللاعب بحيث تكون راحتي اليدين مواجهة أحدهما للاخرى والاصابع منتشرة بشكل واسع والرسغان مرفوعان ومائلان للخلف وفي لحظة لمس الكرة تغطي اليدان الكرة في النصف السفلي منها وهما في شكل متجافي ومتباعدتان قليلا في مستوى واحد والاصابع منتشرة ومثنية بخفة ويكون بعد الابهام عن السبابة بحوالي زاوية 90° ويكون الابهام اسفل الجزء الخلفي للكرة والسبابة اعلى الجزء الخلفي لها.

تنشر الأصابع بحيث تلمس الكرة بإطرافها المفرودة وتلعب بالإبهام والسبابة والوسطى دوراً مهماً وفعالاً وباقي الأصابع هو المحافظة على التحكم في الكرة وموازنتها بعد أن اخذ اللاعب في القسم التمهيدي الوضع الملائم لملاقاة الكرة بهدف التمرير بامتداد انسيابي حيث تبدأ حركة مد الجسم في اتجاه التمرير من الرجلين وتتم عملية الامتداد الكامل للذراعين والرجلين معاً أو على التوالي وينتهي المد بحركة نقر لليدين والرسغين لأعلى أمام وكما في الشكل الآتي.

❖ **شروط القسم الرئيسي:**

1- يجب مد الذراعين والرجلين معاً لأكساب الكرة مزيداً من الضبط والقوة والدقة.
2- يجب ابقاء القدمين ملاصقتين للأرض في هذه المهارة لأكساب الكرة قوة إضافية.
3- يجب أن تكون حركة الجسم تدريجية من خلال عمل المفاصل المتصلة.
4- يجب نقل ثقل وزن الجسم اثناء التحرك نحو الكرة باتجاه الهدف.
5- يجب أن تكون القدمين والركبتين ومفصل الورك جميعاً مواجهة للهدف.

- **القسم الختامي:**

ويقصد بهذا القسم من المهارة نهاية حركة الأداء الفني للمهارة إذ يكون وضع الرجلان والجذع والذراعان ممدودة مداً كاملاً في اتجاه وضع الكرة ويتم التحكم في الجسم في نهاية الحركة كما في الشكل أدناه.

❖ **شروط القسم الختامي:**

1- يجب أن يكون مد الجسم باتجاه تحليق الكرة.

2- بعد نهاية الحركة التهيء لإعداد الكرة مرة أخرى.

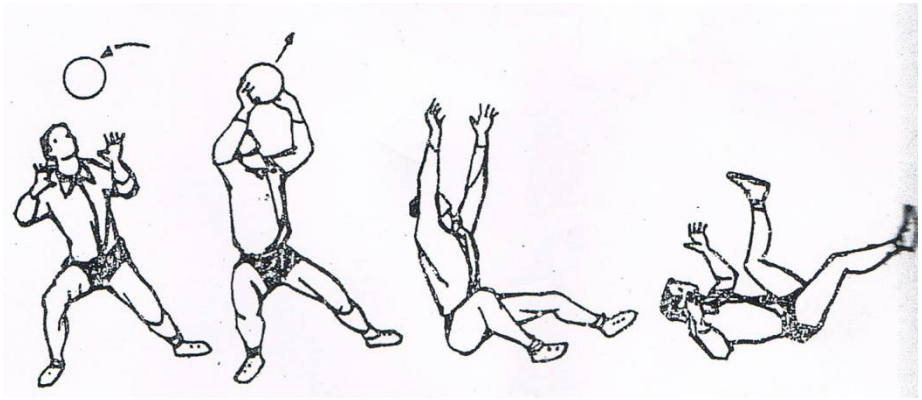
ثانياً: الأعداد من أمام الرأس للخلف:

إن هذا النوع من الأعداد يحتاج إلى دقة عالية في الأداء يكتسبها اللاعب الرافع من خلال التدريب الطويل والمتكرر لهذه الأنواع من مهارة الأعداد والتي لا تختلف من ناحية الأداء عن النوع الأول. للأعداد من فوق الرأس للأمام في القسم التمهيدي إلا انها تختلف في نهاية القسم الرئيسي وبداية القسم الختامي حيث إن مد الجذع والذراعين وعلى وجه الخصوص الرسغ يكون للخلف والأعلى في حركة انسيابية في لحظة مس الرسغين والأصابع للكرة ويجب أن يكون دفع الكرة باتجاه الخلف والأعلى أكثر مايمكن وذلك للحصول على قوس بالكرة، يعتمد هذا النوع من الأعداد على الخبرة التي يمتلكها اللاعب المعد والتي اكتسبها من خلال التدريب الطويل لأنه يتم بطريقة غير منظورة من قبله حيث يعتمد هذا النوع على لحظة المباغته لتكون اكثر فعالية تجاه دفاع الخصم بالأخص حائط الصد، حيث يجب على اللاعب المعد عدم أظهار اتجاه حركة الرسغين إلا في اللحظة الأخيرة كما في الشكل أدناه.

القسم الرئيسي

ثالثاً: الأعداد من السقوط:

يشبه هذا النوع من الأعداد (النوع الأول) من حيث اقسام المهارة ولكنه يستعمل لتفادي الكرات البعيدة والوطئة وذلك بأخذ خطوة للجانب ثم إعدادها للمهاجم بصورة عالية وامتصاص شدة الكرة بالسقوط والدحرجة وهذا ما يختلف به عن الأنواع السابقة كما في الشكل ادناه.



رابعاً: الأعداد من القفز:

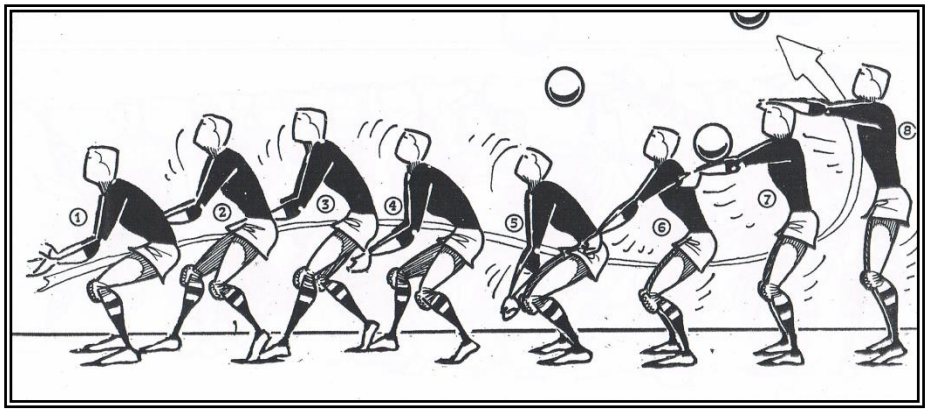
ويختلف هذا النوع عن بقية الانواع في كونه يبطل استعمال القدمين لان اللاعب يكون في حالة ارتقاء مع الكرة ومحلقاً في الهواء لأداء الإعداد، وهو من انواع الأعداد الذي يؤدى في الغالب للاعداد للمهاجم قرب الشبكة إذ يجب أن يكون بتوقيت صحيح وجيد ويؤدى بعد حصول اللاعب المعد على مستوى عالي من التدريب لأن صعوبة هذا النوع تكمن بان الأعداد يتم في اعلى نقطة في الوثب كما في الشكل الآتي.

خامساً: الأعداد الجانبي:

وهذا النوع من الأعداد يستعمل عندما تكون الكرة قريبة من الشبكة ولا يسمح ضيق المكان بالدوران وخوفاً من حدوث خطأ لمس الشبكة وهذا أيضاً يستعمل في اغراض خططية عند الرغبة في الخداع أو عدم وجود وقت كافي لمواجهة الاتجاه المرغوب توجيه الكرة إليه.

سادساً: الأعداد من الأسفل:

ويستخدم هذا النوع في حالات عدم التوصيل الجيد للكرات إلى المعد مما يجبره على استخدام الساعدين من الأسفل في الإعداد كما في الشكل أدناه.



شكل يوضح الاعداد من الاسفل

المبحث الخامس: أخطاء الأداء الفني لمهارة الإعداد:

1- ثني الذراعين بدرجة كبيرة وملاقاة الكرة بالذراعين امام الصدر.
2- بدأ اللاعب بالقسم التمهيدي للمهارة والكرة لازالت بعيدة عنه.
3- ملاقاة الكرة بالكفين وهذا يؤدي إلى حمل الكرة.
4- عدم مرونة الأصابع والرسغين.
5- عدم نشر الأصابع بالشكل الصحيح وبالتالي استقرار الكرة باليد.
6- هبوط اليدين بالكرة عند ملامستها ثم مصاحبتها لها فترة أطول لأعلى قبل التمرير.
7- الكرة تمر من خلال اليدين اثناء التهيء لاعدادها لأن المسافة بين اليدين واسعة.
8- وضعية الذراعين ليست امام الرأس والجبهة (قد تكون للخلف مثلاً).
9- الالتقاء بالكرة والذراعين ممدودتين واليدين مشدودتين من الرسغ.
10- وضعية التهيئ لإعداد الكرة غير صحيحة.

11- ثني الذراعين من مفصل المرفق خلف الرأس عند الالتقاء بالكرة.
12- لم يتم الوصول تحت الكرة بالوقت المناسب حيث يكون الالتقاء بالكرة بتوقيت خاطئ.
13- عدم مد الجسم باتجاه التمريرة.
14- عدم لمس الكرة في الزاوية المطلوبة أمام الجبهة وهذا يؤدي إلى حمل الكرة.
15- تنفيذ الأعداد من الوقوف، أي عدم في مفاصل الجسم وهذا يؤدي إلى تمريره خاطئة.
16- تنفيذ الأعداد من الوقوف أي عدم ثني مفاصل الجسم في القسم التمهيدي.

المبحث السادس: اللاعب المعد واهم مواصفاته وأسس اختياره:

نظراً لأهمية مهارة الأعداد ودورها الكبير في لعبة الكرة الطائرة، لذا وجب على القائم بهذه المهارة أن يمتاز بمجموعة من المواصفات والتي على أساسها يتم اختياره من قبل مدرب الفريق وهذه المواصفات هي:

1- أن يمتاز اللاعب بدرجة عالية من الذكاء والتركيز لأنه يحتاج إلى ملاحظة كثير من الأشياء المحيطة به عند أعداده للكرة، مثلاً ملاحظة أي من اللاعبين سيقوم بالأعداد له وبالتالي تحديد ما يناسب هذا الضارب من أنواع الإعداد، ثم تحديد وملاحظة لاعبي الفريق الخصم حتى يتسنى له الأعداد للضارب الأكثر ملائمة لتسجيل نقطة مباشرة أو قد يلاحظ لاعبي الفريق المنافس أثناء أدائه لعملية الأعداد وفي اللحظات الأخيرة يستخدم الخداع لرمي الكرة في الفراغات الموجودة لدى المنافس.
2- أن يمتاز هذا اللاعب بشخصية قوية مؤثرة يستطيع توجيه كل مجريات اللعب باعتباره صانع الألعاب وبالتالي انقياد كل لاعبي الفريق إليه.
3- أن يمتاز بقدرته على أداء كافة أنواع الأعداد وبإتقان ودقة حتى يستطيع إيصال الكرة إلى الضارب بصورة جيدة تمكنه من أداء الضرب الساحق بصورة صحيحة.
4- أن تكون لديه القدرة على اكتشاف مواطن الضعف في الفريق المنافس مثلاً ملاحظة حائط صد المنافس الذي يمتاز بلاعب خارجي قصير فهنا يستطيع اللاعب المعد أن يركز من خلال الأعداد للضارب لضرب الكرة من فوق هذا الجدار (حائد الصد) من الجهة الخارجية جهة الضعف وبالتالي إحراز نقطة مباشرة.
5- أن تكون لديه سرعة عالية لرد الفعل حتى يتمكن من أعداد كل الكرات الواصلة إليه سواءاً أكانت كرات بتوصيل جيد أم بتوصيل رديء.
6- أن يكون اللاعب المعد من اللاعبين طوال القامة في الفريق.
7- أن يمتاز اللاعب المعد بقدرة عالية من التوافق العضلي العصبي.

المبحث السابع: الاختبار الخاص لقياس الأداء الفني لمهارة الأعداد

الاختبار الأول: الأعداد إلى مركز (2) و (4)

الغرض من الاختبار: قياس مستوى الأداء لمهارة الأعداد من امام الرأس للامام عن طريق الخبراء.

الأدوات: ملعب الكرة الطائرة قانوني، كرات طائرة، شريط قياس، الملعب كما موضح بالشكل الآتي إذ تقسم المنطقة الخلفية إلى مستطيلين (أ–ب) مساحة كل منهما (3×4.5) م مخصصة لوقوف المدرب فيها لتمرير الكرة إلى المختبر.

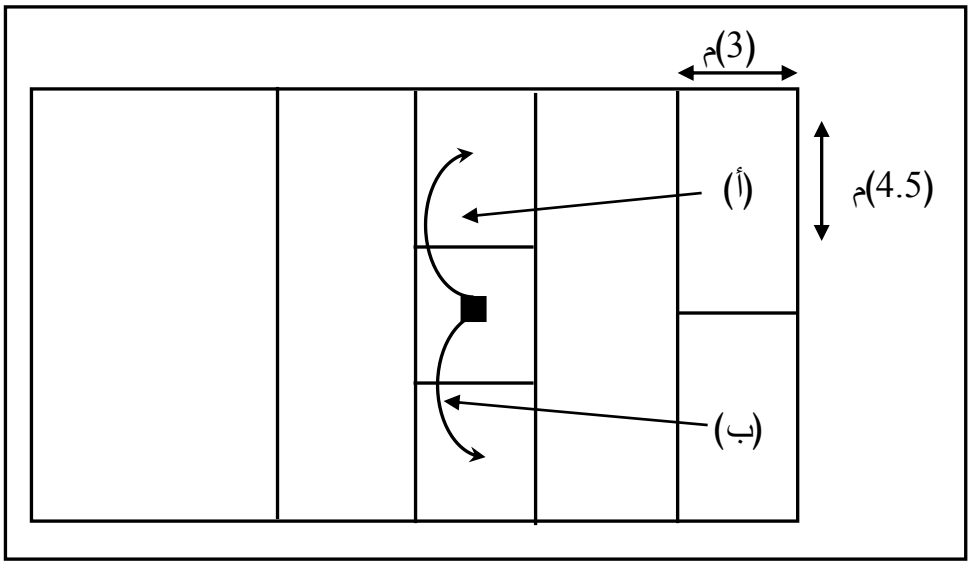
موصفات الأداء: يقف المختبر في مركز (3) وعلى المدرب الذي يقف في المنطقة (أ) تمرير الكرة اليه وهو في هذا المكان ليقوم بإعدادها على أن يوجهها إلى مركز (2) إذ يعطي المختبر ثلاث محاولات إلى هذا المركز ثم يعطي بعدها ثلاث محاولات أخرى ليقوم بإعدادها على أن يوجهها إلى مركز (4) بعد أن تمرر الكرة له من المدرب الذي يقف في المنقطة (ب).

التسجيل: يتم أداء المختبر في المحاولات الستة عن طريق الخبراء، ويكون تقسيم الدرجة كالآتي:

أ– القسم التحضيري: ودرجته (3).

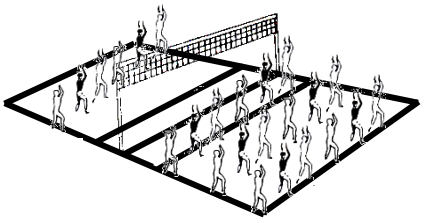
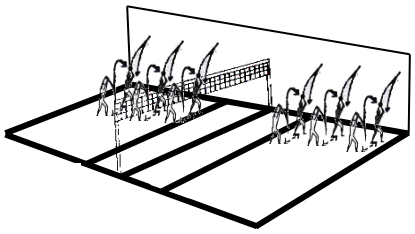
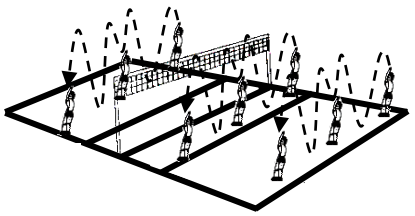
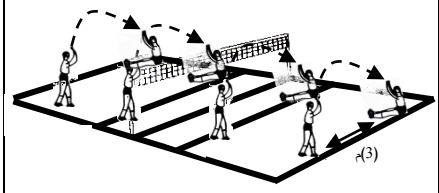
ب– القسم الرئيس: ودرجته (5).

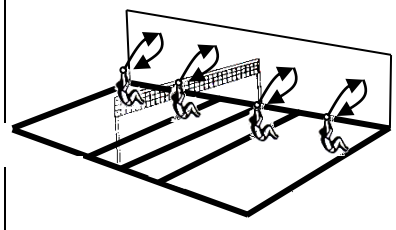
ج– القسم الختامي: ودرجته (2).

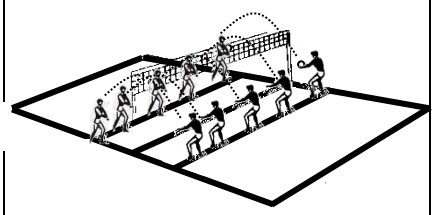
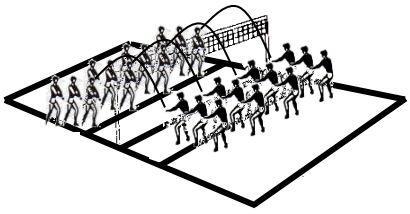


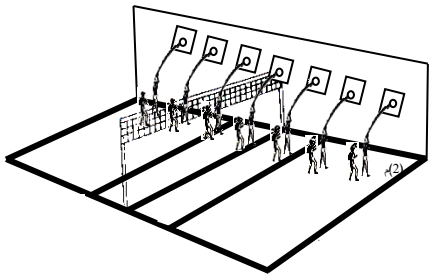
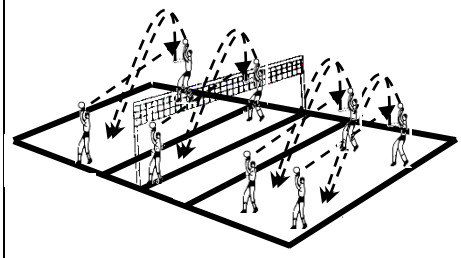
شكل يوضح اختبار الأعداد إلى مركز (2)، (4)

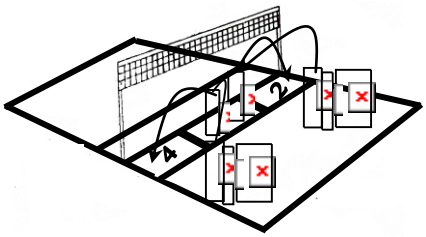
المبحث الثامن: طريقة تدريس مهارة الاعداد باستخدام بعض التمارين التعليمية:

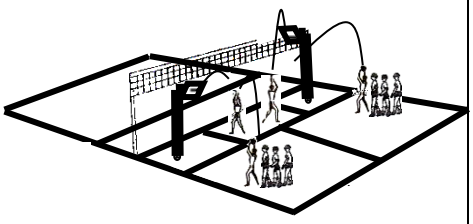
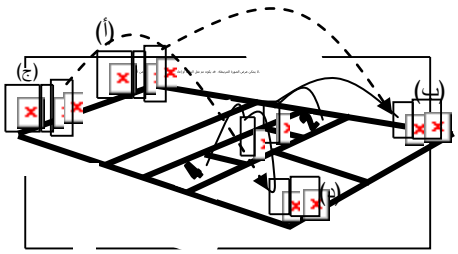
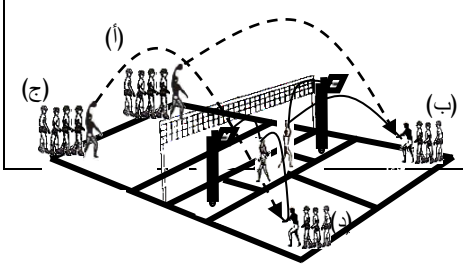
ت	تمارين مهارة الإعداد	نقاط مهمة للمراجعة	الشكل
1	يقف الطلاب على طول الخطوط الجانبية لملعب الكرة الطائرة ويقوم كل طالب باداء حركة الاعداد بدون كرة من المشي على خط مستقيم محاولا الوصول الى الخط الجانبي الاخر ثم العودة الى نفس المكان.	* يجب التأكيد على ان تكون الذراعان مرتخيتين وغير متصلبتين وبارتفاع مستوى الصدر. * يجب التأكيد على ان يكون ثقل الجسم موزع على الساقين بالتساوي. * يجب التأكيد على ان تكون الفتحة بين الساقين بعرض الاكتاف. * يجب التأكيد على حركة الانثناء في مفصل الركبة عند الوصول تحت الكرة ويجب ان تكون الذراعان في مستوى امام الجبهة ثم حركة المد عند عملية اعداد الكرة.	
2	يقف الطلاب على شكل صف امام الحائط وعلى مسافة (1)م منه وكل طالب لديه كرة ثم يقوم برميها على الارض بشدة وبعد ارتدادها يؤدي مناولة باتجاه الحائط.	* يجب التأكيد على كل طالب التحرك تحت الكرة فور ارتدادها من الارض. * يجب التأكيد على عملية ثني الساقين من مفصل الركبة. * يجب التأكيد على نشر الاصابع بمرونة حول الكرة. * يجب التأكيد على ملامسة الكرة بالاصابع فقط وليس براحة اليد.	
3	يقف الطلاب على شكل صف على طول الخط الجانبي لملعب الكرة الطائرة ويقوم كل طالب بتمرير الكرة من الاعلى ثم ترك الكرة تسقط على الارض وبعد ارتدادها يتحرك الطالب للوصول تحت الكرة من اجل تمريرها للاعلى مرة ثانية وهكذا ترك الكرة تسقط على الارض بعد كل تمريرة ويؤدى التمرين من المشي حتى الوصول الى الخط الجانبي الاخر.	* يجب التأكيد على تمرير الكرة عاليا لكي ترتد من الارض عاليا للتمكن من التحرك تحتها. * يجب التأكيد على حركة الانثناء والمد في مفصل الركبتين عند استلام وتمرير الكرة. * يجب التأكيد على ان يكون تمرير الكرة بالاصابع وليس براحة اليد. * يجب التأكيد على ان تكون الذراعين في مستوى امام الجبهة عند ملامسة الكرة .	
4	طالبان متقابلان ولديهما كرة، اللاعب الاول يأخذ وضع الجلوس الطويل والثاني واقف امامه على مسافة (3) م يرمي الطالب الاول الكرة ليقوم بتمريرها له من الاعلى،وهكذا يستمر التمرين بالتبادل.	* يجب التأكيد على ان تكون اليدين في وضع التهيئ امام الجبهة. *يجب التأكيد على مد الذراعين للامام لمتابعة الكرة بعد تمريرها. * يجب التأكيد على ان يكون لمس الكرة بالاصابع وليس براحة اليد. * يجب التأكيد على حركة الرسغ اثناء تمرير الكرة للاعلى. * يجب التأكيد على ان يكون مسار الكرة بعد تمريرها على شكل قوس الى الزميل.	

ت	تمارين مهارة الإعداد	نقاط مهمة للمراجعة	الشكل
5	يأخذ الطلاب وضع الجلوس الطويل قرب الحائط ويمسك كل طالب بالكرة ويقوم باداء المناولة مع الحائط من مسافة (1)م وهكذا يستمر التمرين.	* يجب التأكيد على ان تتم مناولة الكرة باليدين في مستوى الجبهة. * يجب التأكيد على حركة الرسغ والاصابع اثناء اداء المناولة. * يجب التأكيد على ان تتم مناولة الكرة بالاصابع والتي تشمل (الابهام–السبابة–الوسطى) اما الخنصر والبنصر تكون لغرض الموازنة.	

25	يقف الطلاب على شكل صف على خط الهجوم في كل من نصفي الملعب ثم يقومون بتبادل تمرير الكرة من الاعلى فوق الشبكة إذ يكون استقبال الكرة من الزميل من الاسفل وارجاع الكرة الى الزميل في الملعب المقابل يكون من الاعلى	* يجب التأكيد على دقة اعداد الكرة من الاعلى الى مكان وقوف الزميل في الملعب المقابل. * يجب التأكيد على مد الساعدين عند استقبال الكرة من الاسفل. * يجب التأكيد على حركة ثني ومد الساقيين والورك والذراعين عند استقبال واعداد الكرة الى الزميل.	
26	التمرين (79) نفسه ولكن يكون وقوف الطلاب على شكل قاطرات متقابلة خلف خط الهجوم ثم يقومون بتبادل تمرير الكرة فيما بينهم ثم يقوم كل طالب بالرجوع خلف القاطرة بعد أداء التمرير ، وهكذا يستمر اداء التمرين بصورة مستمرة دون سقوط الكرة.	* يجب التأكيد على دقة اعداد الكرة من الاعلى الى مكان وقوف الزميل في الملعب المقابل. * يجب التأكيد على ان تكون ملامسة الكرة بالاصابع وبمستوى امام الجبهة عند اداء الاعداد من الاعلى. * يجب التأكيد على مد الساعدين عند استقبال الكرة من الاسفل. * يجب التأكيد على حركة ثني ومد الساقين والورك والذراعين عند استقبال واعداد الكرة من الاسفل.	

ت	تمارين مهارة الإعداد	نقاط مهمة للمراجعة	الشكل
28	يقف الطلاب على شكل صفين امام الحائط، اذ يكون وقوفهم على شكل صف امامي وصف خلفي وعلى مسافة (2) م من الحائط، وترسم على الحائط امام كل طالب في الصف الامامي مربع تكون مساحته (1×1)م، وعلى ارتفاع (2) م عن الارض ،ثم يقوم كل طالب في الصف الامامي بتنفيذ الاعداد من الاعلى على المربع المرسوم على الحائط بشكل مستمر.	* يجب التأكيد على حركة ثني ومد الساقين والورك والذراعين بصورة انسيابية عند استلام وإعداد الكرة للأعلى. * يجب التأكيد على دقة التمرير على المربع المرسوم على الحائط.	
29	طالبان متقابلان المسافة بينهما(6) م الطالب الأول يقوم باستلام الكرات المرمية له من قبل الزميل ويقوم بتمريرها إلى داخل المربع المرسوم على الأرض والذي إبعاده (1.5×1.5) والموجود إمام زميله الذي يقوم برمي الكرات له باستمرار ويتم تمرير الكرة إلى المربع عن طريق استخدام التمرير من الأعلى بالأصابع والتمرير من أسفل بالساعدين،يؤدى هذا التمرين بالتبادل بين الطالبين.	* يجب التأكيد على استخدام الإعداد من الأعلى والإعداد من الأسفل. * يجب التأكيد على دقة تمرير الكرة إلى داخل المربع المرسوم على الأرض. *يجب التأكيد على أن يكون مسار الكرة عند التمرير على شكل قوس منذ لحظة تمريرها إلى حين سقوطها داخل المربع.	

ت	تمارين مهارة الإعداد	نقاط مهمة للمراجعة	الشكل
30	يقف الطلاب على شكل فريقين خلف خط الهجوم امام مركز (2-4) في كل من نصفي الملعب اذ يقوم الطالب الاول من فريق(أ)-(ب) بالتقدم والوقوف داخل مركز (3) لاستلام الكرات التي ترمى لهم من قبل الطالب الثاني في فريق (أ)و(ب) اذ يقوم الطالب في فريق (أ) بالاعداد باتجاه مركز (2) اما الطالب في فريق (ب) فيقوم بالاعداد باتجاه مركز (4) ،ثم مسك الكرات ورجوع كل طالب الى فريقه، وهكذا يستمر اداء التمرير لبقية افراد الفريق.	* يجب التأكيد على دقة الاعداد داخل مركز (2) و(4). * يجب التأكيد على كل طالب الانتقال الى الفريق المجاور بعد اداء (5) تكرارات ليتم الاعداد بشكل متساوي الى مركز (2) ومركز (4) .	

ت	تمارين مهارة الإعداد	نقاط مهمة للمراجعة	الشكل
31	تمـرين (30) نفسـه ولكـن يوضـع داخـل مركـــز (2) و (4) قـائم حديـدي ارتفاعـه (3)م مثبـــت عليـــه مربـع ابعـاده (1.25 × 1.25)م يسـتخدم لدقة الاعداد.	* يجب التأكيد على دقة الاعداد داخل مركز (2) و(4). * يجب التأكيد على كل طالب الانتقال الى الفريق المجـــاور بعـــد اداء (5) تكرارات ليتم الاعداد بشكل متسـاوي الـى مركـز (2) ومركز (4) .	
32	يقســم احــد نصــفي الملعـب الـى قسـمين بشـكل طـولي ويقـف الطـلاب علـى شـكل اربـع فـرق ،فريـق (أ) ينفـذ الارســال الـــى فريـــق (ب) الـــذي يستقبل الارسال ويقوم بتمريـــر الكـــرة الـــى الطالـب الواقـف فـي مركـــز (3) ليقـــوم باعدادها داخل مركز (2) مـع التأكيد علـى كل فريق الانتقال بعد اداء التمـــرين مـــن الفريـق المرسـل الـى الفريـق المسـتقبل ثـم الـى مركز (3) لتنفيذ الاعداد.	* يجب التأكيد على دقة توجيه الارسال الى الزميل في الملعب المقابل. * يجب التأكيد على دقة استقبال الارسال وتوجيهه الى الطالب المعد. * يجب التأكيد على دقة الاعداد داخل مركز (2) و(4).	
33	التمـرين (32) نفسـه ولكـن يوضـع داخـل مركـــز (2) و (4) قـائم حديـدي يبلـغ	* يجب التأكيد على دقة توجيه الارسال الى الزميل في الملعب المقابل. * يجب التأكيد على دقة	

ت	تمارين مهارة الإعداد	نقاط مهمة للمراجعة	الشكل
	طولـــه (3)م مثبـــت عليـــه مربـــع ابعـــاده (1.25×1.25) يستخدم للاعداد	استقبال الارسال وتوجيهه الى الطالب المعد. * يجب التأكيد على دقة الاعـــداد داخـــل المربـــع المثبت علـى القـائم فـي مركز (2-4).	

المحاضرة

المحاضرة السادسة

Spiking Skill

مهارة الضرب الساحق

- **المبحث الاول: تعريف مهارة الضرب الساحق.**
- **المبحث الثاني: اهمية مهارة الضرب الساحق.**
- **المبحث الثالث: انواع مهارة الضرب الساحق.**
- **المبحث الرابع: طرق الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق.**
- **المبحث الخامس: اخطاء الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق.**
- **المبحث السادس: العوامل التي تلعب دوراً مهماً في نجاح مهارة الضرب الساحق.**
- **المبحث السابع: مواصفات اللاعب المهاجم.**
- **المبحث الثامن: الاختبار الخاص لقياس الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق.**
- **المبحث التاسع: طريقة تدريس مهارة الضرب الساحق باستخدام بعض التمارين التعليمية.**
- **المبحث العاشر: اختبر معلوماتك.**

الفصل الرابع: مهارة الضرب الساحق
Spiking Skill

المبحث الاول: تعريف مهارة الضرب الساحق:

يعرف الضرب الساحق بانه عبارة عن ضرب الكرة باحدى اليدين بقوة وبطرق مختلفة لتعديتها بالكامل من فوق الشبكة إلى ملعب الخصم بطريقة قانونية

المبحث الثاني: أهمية مهارة الضرب الساحق:

يعد الضرب الساحق من المهارات التي تؤدي دوراً في تحقيق الفوز من خلال اكتساب نقاط مضمونة إذا كان أداءه صحيحاً وفعالاً مما يجعل رده بشكل سليم مسالة صعبة على الخصم، ويعتبر المهارة الأساسية من خلالها يكتسب الفريق غالبية نقاطه.

إن هذه المهارة تعبر عن الجهود الفنية للفريق بأكمله مما تعزز ثقة اللاعبين بأنفسهم وتثبت روح الحماسة فيهم وتدفع اللاعبين إلى بذل مجهود كبير وتعاون مع الزملاء لتحقيق الفوز.

المبحث الثالث: أنواع مهارة الضرب الساحق:

أولاً: أنواع الضرب الساحق حسب الاتجاه:

أ- الضرب الساحق القطري.

ب- الضرب الساحق المستقيم.

ثانياً: أنواع الضرب الساحق حسب الارتفاع:

أ- الضرب الساحق العالي.

ب- الضرب الساحق المتوسط.

ج- الضرب الساحق الواطئ (السريع).

ثالثاً: أنواع الضرب الساحق من حيث طريقة الأداء:

أ- الضرب الساحق المواجه.

ب- الضرب الساحق بالدوران.

ج- الضرب الساحق بالخداع (التمويه).

د- الضرب الساحق الساقط (بالرسغ).

هـ- الضرب الساحق الخطافي (الجانبي).

و- الضرب الساحق الخاطف.

ز- الضرب الساحق من الملعب الخلفي.

المبحث الرابع: طرق الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق:

أ- طريقة أداء الضرب الساحق المواجه:

إن هذا النوع من أكثر الانواع تكراراً في المباراة ويكون اتجاه الضرب باتجاه الركضة التقريبية ويؤدى من مركز (4-2) وباتجاه الخطوط الجانبية لملعب الخصم وتمر طريقة اداءه بخمسة مراحل:

1- مرحلة التهيؤ (الاستعداد).
2- مرحلة الاقتراب.
3- مرحلة الوثب (الارتقاء).
4- مرحلة الضرب.
5- مرحلة الهبوط.

وسيتم شرح مفصل لكل مرحلة ضمن أقسام الأداء الفني للضرب الساحق القسم التمهيدي والرئيسي والختامي).

أولاً: القسم التمهيدي:

ويشمل مرحلتي (مرحلة التهيؤ (الاستعداد) ومرحلة الاقتراب).

1- التهيؤ (الاستعداد):

تعتبر مرحلة التهيؤ المرحلة الأولى لاداء مهارة الضرب الساحق وفي هذه المرحلة تكون القدمان متوازيان أو تقديم قدم على الأخرى مع انثناء قليل في مفصل الركبة والجذع مائلاً قليلاً للامام والذراعان ممدودتان ومتدليتان بجانب الجسم والنظر إلى ملعب الخصم وعلى اعداد الكرة كما في الشكل ادناه.

2- الاقتراب:

بمجرد خروج الكرة من يد اللاعب المعد يجري اللاعب الضارب (الكابس) إلى المنطقة التي سيؤدي منها الوثب ويكون الاقتراب اما بخطوة واحدة أو خطوتين أو ثلاث خطوات نظرا لطبيعة الكرة المعدة وقربها وبعدها من الشبكة سواء أكانت عالية أو واطئة.

تتم عملية الاقتراب بأخذ خطوة بقدم اليسار بالنسبة للاعب الايمن مع مرجحة الذراع أماماً خلفاً وتكون الخطوة الثانية واسعة وعميقة مع جلب الساق الخلفية بعدها فوراً وبجانبها على أن تكون المسافة بين القدمين بمسافة الصدر وانثناء متوسط في مفصل الركبة استعداداً للقفز إلى الأعلى لضرب الكرة كما في الشكل ادناه.

❖ **شروط أداء القسم التمهيدي:**

1- مراقبة الكرة القادمة من المعد لمعرفة نوع الأعداد الذي سيقوم به المعد.
2- الانتباه إلى اشارة المعد (المتفق عليها مسبقا اثناء التدريبات) لمعرفة مايريد واي نوع من الأعداد سيقوم به.
3- التحرك السريع لأخذ وضع الاستعداد والتهيؤ لعملية الاقتراب.
4- ملاحظة خط سير الكرة.
5- الابتعاد عن الشبكة والتحرك بسرعة بعد عمل حائط الصد أو إستقبال الإرسال للتحضير مبكرا للضرب الساحق.
6- أخذ الركضة التقريبية لمركبات اللعب السريع على الشبكة بسرعة والاستعداد إلى الأعداد غير الجيد.
7- التركيز وسرعة رد الفعل.

ثانيا: القسم الرئيسي ويشمل مرحلتين (مرحلة الوثب (القفز للاعلى) ومرحلة الضرب)

1- مرحلة الوثب (القفز) إلى الأعلى أو الارتقاء:

تتم عملية الوثب بعد خطوات الاقتراب وانتقال مركز ثقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط ومرجحة الذراعين من الخلف إلى أسفل ثم إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين تكون القدمين مثنيتين كاملاً بعدها القفز بقوة عالياً وثني الذراع الضاربة خلفاً ورفع الذراع الثانية عالياً كما في الشكل الآتي.

2- مرحلة الضرب:

تبدأ هذه المرحلة عند وصول اللاعب إلى اقصي ارتفاع ممكن اثناء عملية الوثب تتحرك الذراع الضاربة من الخلف إلى الأعلى والأمام لتضرب الكرة في الزاوية العليا لها وتكون الأصابع متلاصقة وممدودة والإبهام مؤشر للخارج ويكون جذع اللاعب في حالة تقوس خفيف للخلف مع لف الجذع اتجاه الذراع الضاربة، فكلما زاد التقوس زادت قوة الضرب كما في الشكل أدناه.

❖ **شروط أداء القسم الرئيسي:**

1- زيادة الوثب العمودي مع ملاحظة قوة وسرعة الضربة.
2- مرونة مفصل الرسغ التي تساعد على دقة توجيه الكرة للزوايا والمراكز الحساسة داخل الملعب.
3- لضمان دقة التوجيه يجب اشتراك اكبر مساحة من اليد في ضرب الكرة.
4- ضرب الكرة من اعلى منطقة فيها بقدر الامكان لكي تسقط قريبا من الشبكة.
5- دوران الجسم في الهواء قبل الضرب يساعد كثيرا في تغيير اتجاه الضرب وتوجيه الكرة إلى المكان المناسب.
6- معرفة طريقة اللعب الدفاعي للفريق المنافس واستغلال الاماكن غير المحمية لتوجيه الكرة بالخداع اليها.
7- محاولة التغير في طريقة واتجاه الضرب الساحق وحسب قوة حائط الصد، وعند وجود حائط صد زوجي أو ثلاثي قوي، يفضل رمي الكرة خلف حائط الصد أو ضرب الكرة بايدي لاعبي حائط الصد إلى الخارج.
8- التنويع بالهجوم والخداع بعد الضربات الهجومية غير الناجحة.
9- ملاحظة الكرات القادمة (الكرات المرتدة) من المنافس فوق الشبكة ومحالة ضربها بشكل مباشر وعدم المبالغة في ضربها لأنها تكون صعبة في بعض الاحيان وليس مثل الكرات القادمة من اللاعب المعد
10- دفع الكرات المرفوعة من اللاعب المعد بصورة غير جيدة إلى المناطق البعيدة في ملعب الخصم والاستعداد لعمل حائط.
11- يجب أن يتقن اللاعب المهاجم عدة أنواع من الضرب لتنويع خطط الهجوم والسيطرة على مجرى المباراة.

ثالثا: القسم الختامي (مرحلة الهبوط):

تتم هذه العملية بسحب الذراع للاسفل مباشرة مع منع الذراع من ملامسة الشبكة وذلك بلف المرفق للخارج بحيث يكون محاذيا للكتف أو تسحب الذراع للخلف وضمها للصدر ثم الهبوط على مقدمة القدمين في نفس المكان الذي بدأ منه الوثب مع ميلان قليل بالجذع للمحافظة على التوازن دون أن يتجاوز خط المنتصف ويتم الهبوط بحيث تكون القدمين متباعدتين باتساع الحوض

ومتوازنتين وثني الركبتين لتساعد على امتصاص صدمة الهبوط ويتخذ وضع الاستعداد في نفس الوقت للمشاركة في اللعب بالسرعة اللازمة كما في الشكل أدناه.

❖ **شروط أداء القسم الختامي:**

1- الهبوط على مقدمة القدمين.

2- انثناء الركبتين.

3- سحب الذراعين للخلف وضمهما للصدر.

4- انحناء الجذع للأمام قليلاً.

5- الهبوط في نفس منطقة الوثب قدر الإمكان.

ملاحظة:

جميع أنواع الضرب الساحق تتشابه في خطوات التهيؤ والاقتراب والهبوط لكنها تختلف في مرحلة ضرب الكرة فقط.

ب- الضرب الساحق المواجه بالدوران:

يقوم اللاعب المهاجم بلف كتف الذراع الضاربة إلى الخارج بحيث تصبح موازية للشبكة مع فتل القسم العلوي من الجسم بحيث يصبح مواجها للشبكة مع ضرب الكرة عند وصول اللاعب إلى اعلى نقطة، ويكون اتجاه الضرب إلى مركز (1-2) من ساحة الخصم كما في الشكل الآتي.

ج- الضرب الساحق بالخداع (التمويه):

يستخدم اللاعب هذا النوع للأغراض الخططية ويتميز بقدره اللاعب على التمويه والخداع ويتشابه في الأداء الحركي مع الضرب الساحق المواجه إلا انه في اخر لحظة عند ضرب الكرة يتوقف الضرب ثم توجيه الكرة بالأصابع من اسفل بخفة في الاتجاه المطلوب خلفاً أو يميناً أو يساراً حسب وجود التغيرات التي يتركها الخصم اثناء عمل حائط الصد والتغطية وفي لحظة مفاجئة لهم كما في الشكل الآتي.

القسم التمهيدي

القسم الرئيسي

القسم الختامي

د- الضرب الساحق الساقط (بالرسغ):

يستخدم هذا النوع من الضرب عندما يمتلك فريق الخصم حائط صد قوي، ويؤدي عندما يكون اللاعب على استعداد لاداء الضربة الساحقة إلا انه يقوم بمفاجأة الخصم من خلال تثبيت رسغ اليد وضرب الكرة من الزاوية السفلى لرفع الكرة من فوق حائط الصد والى مكان الفراغ بحيث لا يستطيعون مدافعي فريق الخصم من انقاذ الكرة، يستخدم هذا النوع على الاغلب من المهاجمين قصار القامة وعندما يكون حائط الصد قوي وأطول منهم بحيث لا يستطيعون الهجوم من فوقه أو التخلص منه.

هـ- الضرب الساحق الخطافي (الجانبي):

عند استخدام هذا النوع الضرب يقوم اللاعب اثناء القفز في الهواء بثني جسمه جانباً لجهة اليد الضاربة وذلك بلف الكتف الايمن بالنسبة للاعب الايمن) إلى الخلف مع مرجحة اليد الضاربة (اليمنى) خلف الجسم ورفع اليد المعاكسة لليد الضاربة (اليسرى) عالياً وعلى امتدادها وتكون موازية للشبكة، وتؤدي الضربة بمرجحة اليد الضاربة خلفاً – جانباً – عالياً وضرب الكرة من الأعلى والجانب بكامل الكف مع سحب اليد المعاكسة بقوة اماماً – اسفل – خلفاً لزيادة قوة ضرب الكرة.

يستعمل هذا النوع من الضرب في الحالات الاضطرارية وعندما يكون اعداد الكرة بعيداً عن الشبكة وبمستوى وقوف المهاجم، وللتغيير من الرقابة ومفاجئة الخصم بنوع اخر من الضرب الساحق كما في الشكل الآتي.

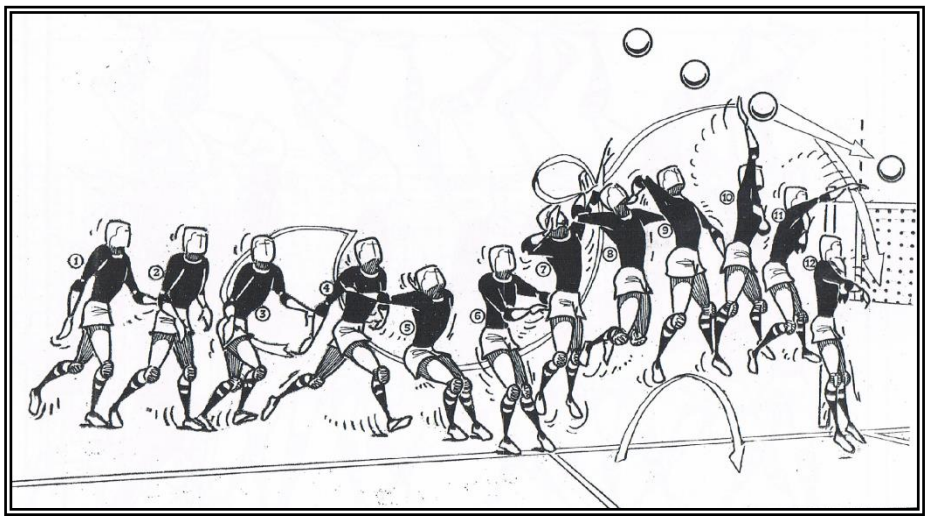
القسم التمهيدي

القسم الرئيسي

القسم الختامي

و- الضرب الساحق من المنطقة الخلفية:

نتيجة لزيادة قوة وفعالية مهارة حائط الصد بشكل ملموس ومن القيام بعمل مضاد فقد وجد الضرب الساحق من المنطقة الخلفية وخصوصاً مع اللاعبين طوال القامة بعد إعداد الكرة للخلف بشكل عالي وضربها إلى ملعب الخصم والهبوط في الملعب الأمامي وهذا يعتمد على المفاجأة والتنويع لإحراز نقطة من هذا النوع من الضرب الساحق، ويستحسن استعمال هذا النوع من الضرب مع قصار القامة أو اللاعبين الذين لا يمتلكون قوة قفز وضرب كافية، وأهمية هذا النوع هو هجوم سريع لخلخلة حائط الصد ودفاع الفريق المنافس ومن ثم خلق ثغرات لاستغلالها في الهجوم وإجبار الفريق المنافس التركيز عليهم مما يسهل مهمة المهاجمين الأماميين في الهجوم الناجح كما في الشكل الآتي.



شكل يوضح الضرب الساحق من المنطقة الخلفية

المبحث الخامس: أخطاء الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق:

1- تأخر اللاعب في أخذ خطوات الاقتراب ولذلك يثب بقدم واحدة لضرب الكرة قبل فقدانها.
2- تقدير غير صحيح لزاوية الاقتراب وعدم القدرة على التوقع السليم.
3- الجري السريع قبل ملاحظة الكرة وخروجها من يد اللاعب المعد.
4- وثب ضعيف أو منخفض أو بعيد عن الشبكة مما يؤدي إلى ضرب الكرة من سطحها الخلفي.
5- عدم قدرة اللاعب على ايقاف حركة اندفاع جسمه اماماً نحو الشبكة.
6- الارتقاء البطيء وعدم الحصول على السرعة والارتقاء اللازمين.
7- عدم الربط الصحيح بين الاقتراب والقفز للاعلى.
8- يقوم اللاعب بالضرب الساحق من الوقوف.
9- اللاعب يضرب الكرة والذراع مثنية من الأسفل مما يجعلها تقع في الشبكة.
10- عدم ثبات اللاعب عند الهبوط مما يؤدي إلى تعدي خط المنتصف.
11- بطيء في استخدام حركة الذراع عند ضرب الكرة.
12- بعد الكرة عن جسم اللاعب مما يجد اللاعب صعوبة في ضرب الكرة.
13- اللاعب لم يأخذ التقوس اللازم بالجذع إلى الخلف اثناء الضرب.
14- ضرب الكرة من الأسفل مما يجعلها ترتفع عاليا وتذهب إلى الخارج.
15- الهبوط على الشبكة بسبب القفز للامام وليس للاعلى.
16- عدم ثني الرجلين اثناء الهبوط.
17- عدم ارتخاء الجسم في مرحلة التهيؤ مما يؤدي إلى الشد العضلي وفقدان التركيز.
18- عدم تقديم الرجل الواجب تقديمها وحسب اللاعب سواء كان يضرب باليد اليمنى أو اليسرى.
19- عدم انتقال القوة المميزة بالسرعة من الافقية إلى العمودية.

المبحث السادس: العوامل التي تلعب دوراً مهماً في نجاح مهارة الضرب الساحق:

1- الإستقبال الجيد وايصال الكرة إلى المعد.
2- الأعداد الجيد الذي يتيح للاعب المهاجم التصرف الجيد والتنويع بالهجمات واتجاهها حسب متطلبات ظروف اللعب.
3- تنويع الأعداد مما يزيد من صعوبة تكوين حائط صد فعال لفريق الخصم.
4- اعداد الكرة في اتجاهات مختلفة وبارتفاعات تتلائم وطبيعة امكانية اللاعب الضارب.
5- التكنيك الفردي للاعب المهاجم لكي يستطيع من توجيه الكرة إلى المكان المناسب.

6- القدرات الفنية والتكتيكية للاعب المهاجم من اجل أن يتصرف بشكل سليم ويتفادى حائط الصد أو التعامل معه وضرب الكرة بشكل فعال.
7- التخلص من حائط الصد اما بالضرب بعيداً عنه أو خلفه أو الضرب بحائط الصد للخارج.
8- مراوغة حائط الصد لبناء هجوم جيد ومؤثر.

المبحث السابع: مواصفات اللاعب المهاجم:

1- طول القامة.
2- القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين للقفز عاليا وسرعة الضرب.
3- مرونة الجذع والاكتاف ورشاقة الاداء.
4- الدقة في الأداء الحركي وتوجيه الضربات في نقطة معينة.
5- التوافق العضلي العصبي.
6- سرعة رد الفعل والاستجابة الحركية.
7- التوقع الحركي والتوقيت السليم للضرب.
8- التصرف الحركي السريع والدقيق.
9- سرعة البديهية وحسن التصرف.
10- الثقة بالنفس وسرعة البديهية.
11- دقة الملاحظة لرؤية الاماكن الخالية في ملعب الخصم.
12- التمتع بسلامة الهبوط والاستعداد للدفاع من موقعه.

المبحث الثامن: الاختبار الخاص لقياس الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق:

اسم الاختبار: أختبار مهارة الضرب الساحق.

الغرض من الاختبار: قياس مستوى الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق.

الادوات: ملعب الكرة الطائرة قانوني، كرات طائرة قانونية عدد (10).

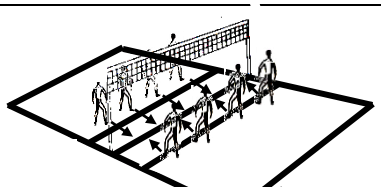
مواصفات الأداء: المختبر يقوم بالضرب الساحق من المركز (2) أو المركز (4)، ويقوم المدرب بالأعداد من مركز (3) باستخدام الأعداد الطويل القطري وعلى المختبر أداء (5) محاولات، ويحسب للمختبر المحاولات الصحيحة ووفقاً للقانون وقواعد التسجيل.

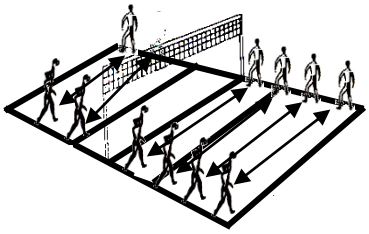
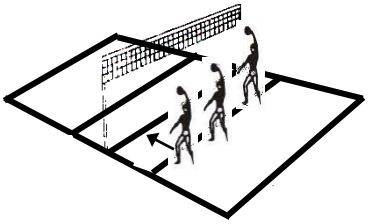
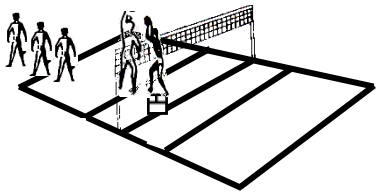
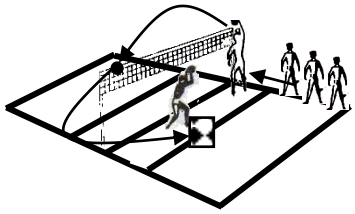
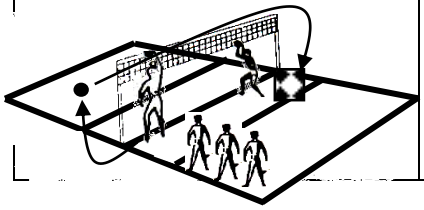
التسجيل:

1- لكل مختبر خمس محاولات.
2- يلزم أن يكون الأعداد جيداً في كل محاولة.
3- تحسب الدرجات وفقاً لمراحل الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق القطري أو الخطي.
4- يعطي المختبر ثلاث درجات للقسم التحضيري وخمس درجات للقسم الرئيس ودرجتين للقسم النهائي من الأداء الفني للمهارة، وبهذا يكون الحد الاقصى للدرجات على هذا الاختبار (10) درجة.

المبحث التاسع: طريقة تدريس مهارة الضرب الساحق بأستخدام بعض التمارين التعليمية:

ت	تمارين مهارة الضرب الساحق	نقاط مهمة للمراجعة	الشكل
1	يقف الطلاب على	1. التأكيد على أخذ الخطوات التقريبية.	



ت	تمارين مهارة الضرب الساحق	نقاط مهمة للمراجعة	الشكل
	طول خط الهجوم من كلا جانبي الملعب والقيام بأداء مهارة الضرب الساحق بدون الكرة	2. التأكيد على مرجحة الذراعين من أسفل خلفاً ثم أماماً أعلى . 3. التأكيد على وضعيه اليد الغير ضاربه. 4. التأكيد على الهبوط على القدمين مع ثني الركبتين.	
2	يقف الطلاب على شكل نسقين على طول خطي الجانب للملعب، يمسك اللاعب الكرة باليد الغير ضاربة ويرميها للأعلى ثم يقوم بضربها نحو الارض بأتجاه الطالب المقابل لهُ.	1. التأكيد على رمي الكرة الى أرتفاع مناسب. 2. ثني الذراع الضاربة خلف الرأس ثم مدها للأعلى لضرب الكرة. 3. التأكيد على ثني مفصل الرسغ للأمام.	
3	يقف الطلاب على شكل صف أمام الشبكة على خط الهجوم ويعملوا الركضة التقربية ورمي الكرة المحمولة بيدهم من فوق الشبكة.	1. التأكيد على أخذ الخطوات التقريبية والنهوض. 2. التأكيد على سقوط الكرة على الار ض أقرب ما يمكن للشبكة. 3. يمكن أستعمال كرة التنس في المرة الاولى وكرة الطائرة في المرة الثانية.	
4	يقف الطلاب رتل بعد خط الهجوم ويقف المدرس على صندوق خشبي بالجهة المقابلة ويمسك الكرة فوق الشبكة، يؤدي الطالب الخطوات التقريبية والوثب وضرب الكرة.	1. التأكيد على أخذ الخطوات التقربية . 2. التأكيد على مرجحة الذراعين . 3. يجب أن يكون أرتفاع الكرة حسب أمكانية قفز الطالب. 4. بعد الهبوط الرجوع خلف الرتل.	
5	يقف الطلاب رتل خلف خط الهجوم في مركز (4) ويقف المدرس في مركز (3)، ويرمي الكرة على شكل أعداد ويقوم الطالب بتنفيذ مهارة الضرب الساحق.	1. التأكيد على أخذ الخطوات التقريبية. 2. التأكيد على مرجحة الذراعين. 3. التأكيد على ضرب الكرة بالذراع الممدودة عالياً. 4. الذهاب خلف الكرة ووضعها في الصندوق والرجوع خلف الرتل.	
6	نفس تمرين (5) لكن إداء المهارة من مركز (2).	1. التأكيد على أخذ الخطوات التقريبية. 2. التأكيد على مرجحة الذراعين. 3. التأكيد على ضرب الكرة بالذراع الممدودة عالياً.	

ت	تمارين مهارة الضرب الساحق	نقاط مهمة للمراجعة	الشكل
		4. التأكيد على جلب الكرة ووضعها في الصندوق.	

المحاضرة السابعة

مهارة حائط الصد
Blocking Skill

المبحث الاول: تعريف مهارة حائط الصد:

حائط الصد هو قيام لاعب أو اكثر من لاعبي الصف الأمامي باعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس بالقرب من الشبكة برفع اليد أو كلتا اليدين فوق مستوى الحافة العليا للشبكة ولمس اللاعب الكرة المضروبة واسقاطها في ملعب الخصم أو تخفيف شدة الضربة الساحقة ليتسنى إلى اللاعبين دفاعها وايصالها للمعد للقيام بالضرب الساحق.

المبحث الثاني: أهمية مهارة حائط الصد:

تعد مهارة حائط الصد مهارة دفاعية وهجومية مهمة للفريق فهي الخط الدفاعي الأول للفريق وهو سلاح هجومي فعال في نفس الوقت، وترجع أهمية الصد إلى انه الوسيلة الفعالة في تثبيط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجمه من ضرب الكرة ساحقاً فوق الشبكة وافشال خطة هجوم الخصم، لذا فان نجاح ادائه له تأثير نفسي على لاعبي الفريق المنافس، حيث إن شعور اللاعب المهاجم باشتراك لاعبين مقابلين له في الجهة الأخرى من الشبكة يفقده إلى حد ما حرية التصرف في توجيه الكرة إلى المكان المناسب، كما إن حائط الصد القوي يدفع معد الفريق المنافس إلى إعداد الكرة بعيداً عن الشبكة لمعاونة مهاجمي فريقه لضرب الكرة مما يؤدي إلى ضعف قوة الضرب الساحق نتيجة تشتيت انتباه الضارب والتأثير النفسي عليه.

كما إن هذه المهارة تعطي الوقت الكافي لبقية اللاعبين من اتخاذ مواقعهم الدفاعية من خلال امتصاص قوة الضربات الهجومية باصطدام الكرة بأيدي لاعبي حائط الصد.

المبحث الثالث: أنواع مهارة حائط الصد:

- **حائط الصد الدفاعي:**

يستخدم هذا النوع من حائط الصد لتخفيف شدة الضرب الساحق وسقوط الكرة بعد عملية الصد في ملعب الفريق القائم بحائط الصد بعد أن قلت قوتها وفقدت خطورتها بحيث يمكن للفريق دفاعها وايصالها إلى اللاعب المعد لبناء هجوم مضاد، ويمكن أن تتم هذه الطريقة بانثناء مفصل رسغي اليدين للخلف في اتجاه ملعب الفريق القائم بالصد عند صد الكرة.

ويستعمل هذا النوع عندما يكون لاعب حائط صد قصير نسبيا ولا يمتلك قوة قفز عالية مما يضطره إلى عمل حائط صد دفاعي.

- **حائط الصد الهجومي:**

عدت مهارة حائط الصد مهارة هجومية بالكرة الطائرة من خلال فعاليتها وأهميتها في افشال خطة الهجوم للفريق المنافس وإحراز نقطة مباشرة من خلال الصد الناجح لهجوم الفريق المنافس.

وفي هذا النوع تكون الأيادي موازية للشبكة وقريبة منها مع انثنائها نحو ملعب المنافس، ويتم ذلك من خلال ثني رسغ اليدين للأمام في اتجاه الكرة المضروبة وتكون الأصابع مفرودة لرد الكرة للأسفل باتجاه ملعب المنافس في لحظة ضرب الكرة تماما وإحراز نقطة مباشرة وللوصول إلى نتيجة ايجابية لحائط الصد يجب أن تتم مقابلة كاملة باليدين فوق الحافة العليا للشبكة في اتجاه ملعب المنافس، لذا تلعب مهارة حائط الصد الهجومي دوراً واضح في تحقيق الفوز كلما تمكن اللاعبين من أداء المهارة بصورة جيدة ودقيقة مما يسهل عملية السيطرة على مجريات اللعب وإحباط عزم الفريق المنافس.

المبحث الرابع: طريقة الأداء الفني لمهارة حائط الصد:

يتم أداء حائط الصد من خلال أربع مراحل هي:

1- الاقتراب
2- الوثب
3- الضرب
4- الهبوط

وسيتم شرح مفصل لكل مرحلة ضمن أقسام الأداء الفني لمهارة حائط الصد (القسم التمهيدي، القسم الرئيسي، والقسم الختامي).

- **القسم التمهيدي:**

1- مرحلة الاقتراب

يتم التهيؤ للقيام بالصد اما من وقفة الاستعداد قريبا من الشبكة أو بأخذ خطوات الاقتراب.

ففي حالة الوقوف قريباً من الشبكة ينبغي على اللاعب أن يقف على بعد من (0.5-1م) من الشبكة ويوجه نظره إلى اللاعب المهاجم المنافس.

اما في حالة خطوات الاقتراب فتكون عبارة عن خطوتين أو ثلاثة جانبية بالقرب من الشبكة وايقاع هذه الخطوات يكون مماثل لخطوات اقتراب الضرب الساحق، وينبغي أن يكون الجري

بسرعة في الاتجاه والوقت الصحيح إلى مكان عملية الصد المواجه للاعب المهاجم من الفريق المنافس كما في الشكل ادناه.

❖ **شروط أداء القسم التمهيدي:**

1- مراقبة اللاعب المعد والمهاجم لفريق الخصم لمعرفة المركز الذي سيتم منه الضرب الساحق.
2- القدمان متوازيان.
3- انثناء قليل في الركبتين.
4- الذراعان مثنيان والمرفقان بمستوى الصدر وارتفاع اليدين بمستوى الأكتاف وأمام الجسم.
5- الارتخاء الكامل للجسم.
6- النظر على الكرة وعلى المهاجم والمعد.
7- التحرك بسرعة بالاتجاه المقابل لاعداد الكرة واللاعب المهاجم.

- **القسم الرئيسي ويشمل (مرحلة الوثب، ومرحلة الضرب)**

2- مرحلة الوثب:

يتم الوثب بالرجلين معاً بعد ثني الركبتين ثنياً عميقاً وتمرجح الذراعان مرجحة بسيطة للإمام والاعلى للمساعدة في حركة الوثب ويؤدي الوثب بعد ملاحظة وثب اللاعب الضارب الساحق مباشرة كما في الشكل الآتي.

3- مرحلة الضرب:

في هذه المرحلة ترفع الذراعان عموديا للأعلى وتكون اليدان قريبتين من بعضهما وتكون الاصابع مفرودة وممدودة بشكل مجوف ومنتشرة على الكرة عند ملامستها مع ثني القسم العلوي للجسم للأمام قليلاً من مفصل الحوض.

ويجب التأكيد على عدم وجود فراغات بين ايدي لاعب الصد تسمح بمرور الكرة المضروبة من بينها، و ينبغي على لاعب الصد اثناء طيرانه في الهواء من مراقبة ذراع الضارب ورسغ يده لاستنتاج زاوية الضرب حتى يتمكن من تحريك يديه بسرعة وتعديلها لمواجهة مسار الكرة واعتراضها كما في الشكل الآتي.

❖ **شروط أداء القسم الرئيسي:**

1- الثني العميق للركبتين للمساعدة على القفز.

2- تحريك اللاعب جانباً في الاتجاه الطولي للشبكة.

3- رفع الذراعان عالياً لتفادي مس الشبكة.

4- اليدان متجاورة ومجوفة لمنع عبور الكرة من بيهما.

5- المكافحة للوصل إلى الكرة وتعديه اليدين من فوق الشبكة لصد الكرة.

6- عمل حركة فعالة في الرسغ لدفع الكرة عمودياً إلى ارض ملعب الفريق المنافس.

7- القفز بسرعة لمجارات سرعة اللعب ضد اللاعب المهاجم.

- **القسم الختامي: ويشمل (مرحلة الهبوط)**

4- مرحلة الهبوط:

تبدأ هذه المرحلة بعد الانتهاء من صد الكرة فوق الشبكة لذا ينبغي سحب الذراعين بسرعة للخلف والأعلى وجلبهما قريبا من الرأس لتفادي مس الشبكة وعند الهبوط ثني القدمين من مفصل الركبة لامتصاص صدمة الهبوط وعدم مس الشبكة ولمنع عبور خط المنتصف.

ويجب على لاعب الصد في هذه الأثناء ملاحظة سقوط الكرة حتى يستطيع أن يتصرف مرة اخرى حسب متطلبات الوضع الناتج من ذلك إذ ارتدت الكرة إلى ملعبه وأداء اللمسة المسموح له بها إذا تطلب الموقف كما في الشكل ادناه.

❖ **شروط القسم الختامي:**

1- سحب الذراعين للخلف لمنع مس الشبكة.

2- ثني مفصل الركبة لامتصاص شدة الهبوط وعدم عبور خط المنتصف.

3- مراقبة سقوط الكرة للتهيؤ للوضع الذي يتطلبه الموقف.

المبحث الخامس: تشكيلات حائط الصد:

1- حائط الصد بلاعب واحد.

2- حائط الصد بلاعبين اثنين.

3- حائط الصد بثلاثة لاعبين.

أولاً: حائط الصد بلاعب واحد:

وهو حائط الصد الذي يقوم بتنفيذه لاعب واحد سواء من مركز (2) أو مركز (3) أو مركز (4) عندما يكون لعب الفريق المهاجم سريعا بحيث لا يستطيع الفريق المدافع من تكوين حائط صد بلاعبين أو ثلاثة، وكذلك يستخدم عندما يتوفر عند الفريق لاعب صد يتقن التوقيت الصحيح وحسن التصريف وكذلك وجود الرغبة عند الفريق المدافع بالقيام بالهجوم المضاد.

وينفذ حائط الصد بلاعب واحد من خلال تحرك اللاعب القائم بالصد اتجاه اللاعب المهاجم من الفريق بخطوات جانبية حتى يصل بوقت واحد امام اللاعب المهاجم ويثب اللاعب القائم في الصد إلى الأعلى بنفس الوقت الذي يقوم به اللاعب المهاجم بتنفيذ الهجوم مع مرجحة الذراعين جانب اسفل – اعلى مع مراعاة أن تكون المراجحة قريبة من الجسم لتفادي لمس الشبكة وبعد الوثب تكون اليدان ممدودتان أعلى من الحافة العليا للشبكة وتكون اليدين قريبة الواحدة من الأخرى والاصابع مفردة وممدودة وبشكل مجوف وهي في حالة شد كامل واتجاههما باتجاه الكرة، وبعد صد الكرة تسحب الذراعان للخلف لتلافي مس الشبكة ويهبط على القدمين التي تكون متباعدتين باتساع الحوض وثني الركبتين لامتصاص صدمة الهبوط والنظر يكون أي مسار الكرة والاستعداد لإستقبال الكرات المرتدة في حائط الصد والقيام بالهجوم المقابل ضد الفريق المنافس وكما في الشكل ادناه.

القسم التمهيدي

القسم الختامي

حائط الصد بلاعبين:

يعتبر الصد بلاعبين من افضل طرق الصد، حيث لا يسمح بمرور الكرة من بين يدي القائمين بعملية الصد لانها تغطي جزءاً كبيراً أمام الكرة وتحتاج إلى حالة من التوافق والتوقيت واتقان الخطوات التي يقوم بها اللاعبان القائمان بعملية الصد مع تساوي الارتفاع وضبط الوقت لديهم.

يقوم بتنفيذ هذا النوع من الصد اللاعبان اللذان يتحركان معا إلى المكان المراد صد الكرة منه وينفذ من المراكز (2–3–4) ويتم اما من لاعبي مركز (2–3) في مركز (2) أو من لاعبي مركز (2–3) في مركز (3) أو من لاعبي مركز (3–4) في مركز (3) أو من لاعبي مركز (3–4) في مركز (4).

يقوم اللاعب القائم بالصد بالتحرك للاعب الاخر في المركز المنفذ منه الهجوم بخطوات جانبية حتى يصل اللاعبان في وقت واحد امام اللاعب المهاجم ويثبان معاً للأعلى بصورة غير متباعدة حتى لا يتركوا فجوة يستطيع المهاجم توجيه الكرة من خلالها ويكون القفز مع نفس الوقت الذي يقوم اللاعب المهاجم تنفيذ الهجوم وبعد صد الكرة يهبط اللاعبان مع سحب الذراعان للجسم لتفادي مس الشبكة والمحافظة على التوازن والهبوط على القدمين مع ثني الساقين لامتصاص صدمة الهبوط على القدمين والاستعداد للمسة الثانية في حالة سقوط الكرة داخل ملعبهم كما في الشكل الاتي.

القسم التمهيدي

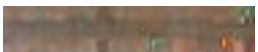
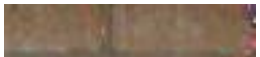
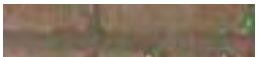
القسم الرئيسي

القسم الختامي

ثالثا: حائط الصد بثلاث لاعبين:

يستخدم هذا النوع من الصد لتشكيل حائط صد قوي امام الهجمات القوية للفريق المناقش، لكن استخدام هذا النوع وتكراره في الملعب قليل جد لصعوبة حماية الملعب بعد أن يقوم ثلاثة لاعبين بتشكيل حائط الصد حيث يترك فراغا واسعا ومساحة كبيرة في ملعب الفريق المدافع، يتيح الفرصة للفريق المهاجم بالقيام بعمليات الخداع واسقاط الكرات بدلا من الضرب الساحق وغالبا ما ينفذها هذا النوع من الوسط أي في مركز (3) باشترك لاعبي مركز (2–4) مع مركز (3) في عملية الصد حيث يتحرك اللاعبان الجانبيان بخطوات جانبية موازية للشبكة للانضمام إلى اللاعب في مركز (3) ويثب اللاعبين الثلاث معا في نفس الوقت الذي ينفذ فيه اللاعب المهاجم الضربة الهجومية ويكون نظرهم باتجاه الكرة واللاعب المهاجم حيث يرفعان الاذرع فوق الحافة العليا للشبكة والاصابع منتشرة ومشدودة وناخذ السطح الخارجي للكرة وهنا يقوم اللاعب في مركز (3) بمواجهة الكرة بينما يتولى اللاعبان الاخرين تغطية الجانبين لتفادي سقوط الكرة أو مواجهة الخداع، وبعد نهاية حركة الصد يهبط اللاعبون مراعين المحافظة على توازنهم، مع ثني الركبتين لامتصاص صدمة الهبوط واستعدادهم لإستقبال الكرة المرتدة من حائط الصد كما في الشكل ادناه.

القسم التمهيدي

القسم الختامي

المبحث السادس: أخطاء الأداء الفني لمهارة حائط الصد:

1- التحرك بخطوات امامية وليست جانبية.
2- اللاعب يقفز بعيداً عن الشبكة مما يؤدي إلى سقوط الكرة بينه وبين الشبكة في ملعبه.
3- اللاعب يقفز للامام وليس للاعلى مما يؤدي إلى لمس الشبكة.
4- عدم التوقيت الصحيح مع ضربة المهاجم واغماض العينين لحظة صد الكرة.
5- ارتخاء عضلات يدي لاعب حائط الصد وعدم شدها اثناء لمس الكرة.
6- الفتحة بين يدي لاعب حائط الصد كبيرة تسمح بمرور الكرة من بينهما.
7- الارتقاء المتأخر للاعلى مما يؤدي إلى مرور الكرة المضروبة فوق حائط الصد.
8- لمس الشبكة اثناء الهبوط بسبب عدم اتزان اللاعب وعدم سحب الذراعان خلفا.
9- اللاعبان يعيقان أحدهما الاخر، وحركتهم غير سريعة والمسافة كبيرة بينهم.
10- عدم دفع اليدين على الكرة للاسفل بقوة مما يؤدي إلى ارتداد الكرة إلى خارج حدود الملعب.
11- الاختلاف في مستوى ارتفاع الايدي.
12- القفز باتجاه منحرف عن سير طيران اتجاه الكرة.
13- الوقوف بعيداً أو ملاصقاً للشبكة.
14- اتجاه يدي لاعبي حائط الصد إلى الأعلى.
15- اتجاه يدي لاعبي حائط الصد إلى الخارج.
16- عدم الهبوط على مشطي القدمين.
17- عدم ثني الرجلين اثناء الهبوط لامتصاص صدمة الهبوط.
18- عدم سحب الذراعين إلى الجسم اثناء الهبوط مما يؤدي إلى لمس الشبكة.

19- بعد المسافة الموجودة بين يدي لاعبي حائط الصد الزوجي أو الثلاثي مما يسمح بمرور الكرة بينهم.

المبحث السابع: مواصفات لاعب حائط الصد:

1- طول القامة.
2- يجب أن يمتلك اللاعب قوة القفز لملاقاة الكرة.
3- تقدير ارتفاع قفز المهاجم ويقفز في لحظة قفزة المهاجم نفسها تقريباً.
4- يجب على لاعب الصد عدم تغميض العين عند القيام بعملية الصد.
5- تمتع اللاعب بالمرونة لسلامة اللاعب من الإصابة وخاصة عند ارتطام الكرية باليدين.
6- التوقيت الصحيح والسرعة والرشاقة والتوقع الحركي لحركات المهاجمين.

المبحث الثامن: الاختبار الخاص لقياس الأداء الفني لمهارة حائط الصد:

اسم الاختبار: اختبار صد الضرب الساحق.

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الصد ضد الضرب الساحق.

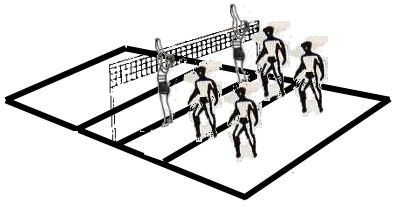
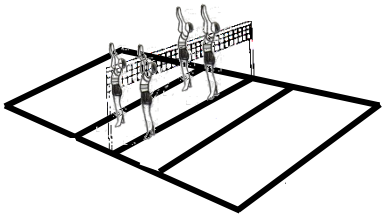
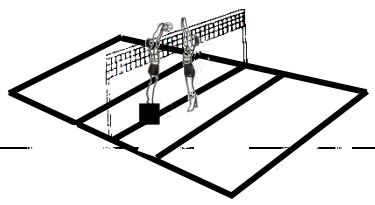
الأدوات: ملعب الكرة الطائرة قانوني، كرات طائرة قانونية عدد (10)، شبكة بارتفاع قانوني (2.43)م بالنسبة لاختبار الرجال وارتفاع (2.24) بالنسبة لاختبار النساء.

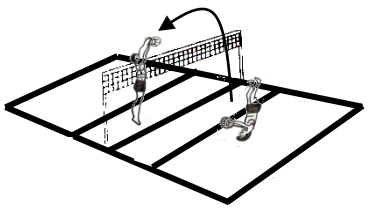
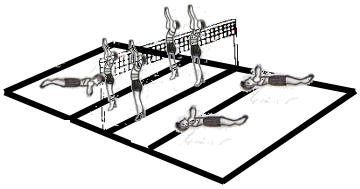
مواصفات الأداء: يقف المختبر في منتصف احد نصفي الملعب، وفي النصف الاخر يتواجد احد اللاعبين المميزين في مهارة الضرب الساحق ومعه المدرب (يقوم المدرب باعداد الكرة ورميها لأعلى وهو بجانب الشبكة على اللاعب أداء خمس مرات ضرب ساحق من المركز (2) ومثلها من المركز (4) وعلى المختبر أن يقوم بأداء الصد ضد الضرب الساحق الذي يقوم به اللاعب.

التسجيل:

1- تلغى أية محاولة يكون الضرب الساحق فيها غير مناسب.
2- يراعى التسلسل السابق ذكره في مواصفات الأداء بالنسبة للضرب الساحق.
3- يؤدي المختبر حائط الصد في ضوء الشروط القانونية له.
4- تعطى راحة قدرها (30 ثا) بين كل خمس محاولات.
5- أي أداء يخالف الشروط السابقة تلغى المحاولة.
6- يعطي المختبر ثلاث درجات للقسم التحضيري وخمس درجات للقسم الرئيس ودرجتين للقسم النهائي من الأداء الفني للمهارة وبهذا يكون الحد الأقصى للدرجات على هذا الاختبار (10) درجة.

المبحث التاسع: طريقة تدريس مهارة حائط الصد باستخدام بعض التمارين التعليمية:

ت	تمارين مهارة حائط الصد	نقاط مهمة للمراجعة	الشكل
1	يقف الطلاب صفين امام الشبكة لمسافة (50سم) وعند الصافرة أنثناء نصفي والذراعين امام الصدر ثم القفز الى الاعلى وعمل حائط صد فوق الشبكة ثم الهبوط ويعاد التمرين.	1. التأكيد على أن يكون القفز للأعلى . 2. النظر الى الكفين . 3. التأكيد على ضرورة الهبوط في نفس المكان الذي قفز منه.	
2	يقف الطلاب متقابلين الشبكة وعند الاشارة يقفز اللاعبان معاً ويحاول كل منهما لمس يد الزميل الاخر وضغطهما خلفاً بقوة ثم الهبوط ويعاد التمرين.	1. ضرورة القفز بنفس الوقت . 2. التأكيد على لمس يد الزميل . 3. التأكيد على عدم لمس الشبكة.	
3	يقف الطلاب طالب مقابل طالب أحدهم يقف على صندوق ويمسك الكرة بيدهِ فوق الشبكة اللاعب المقابل يقفز ويعمل حائط	1. التأكيد على اللاعب الماسك الكرة بمسكها بقوة. 2. التأكيد على دفع الكرة للأسفل . 3. التأكيد على عدم مس	

	صد للكرة ثم يتبادلون الاداء.	الشبكة.	
4	يقف طالبان أمام الشبكة الاول يقف على خط الهجوم وبيده الكرة والثاني يقف على بعد (50سم) من الشبكة يرمي الطالب الكرة فوق الشبكة والطالب الثاني يقوم بعمل حائط صد لصد الكرة المرمية.	1. التأكيد على رمي الكرة مسافة يستطيع الطالب من صدها. 2. التأكيد على توقيت القفز مع رمي الكرة لصدها. 3. التأكيد على صد الكرة ودفعها للأسفل.	
5	يقف طالبان امام الشبكة كل واحد منهم يعمل الاستناد الامامي ثم النهوض وعمل حائط الصد ومس يد اللاعب الاخر كما يمكن عمل حركات أخرى مثل تمرين بطن أو الدبني أو القفز وسحب الركبتين أو القفز فوق مقعد سويدي او الجري الى خط النهاية ... الخ .	1. التأكيد على إداء الحركة بنفس الوقت. 2. التأكيد على عدم مس الشبكة. 3. الهبوط والسرعة في معاودة التمرين.	

المحاضرة الثامنة

الفصل السادس: مهارة الدفاع عن الملعب
Receiving Service Skill

المبحث الاول: تعريف مهارة الدفاع عن الملعب:

يعرف الدفاع عن الملعب بانه استلام الكرة المضروبة ضرباً ساحقاً من الفريق المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتمريرها من الأسفل لاعلى بهدف توجيهها لزميل اخر في الملعب والذي قد يكون باتجاه اللاعب المعد أو باتجاه أي زميل اخر حسب ظروف مجئ الكرة في اللعب.

المبحث الثاني: أهمية مهارة الدفاع عن الملعب:

تعد مهارة الدفاع عن الملعب من أهم المهارات الدفاعية في لعبة الكرة الطائرة وتعد صمام الامان للفريق ضد هجوم الفريق المنافس ويعتبر نقطة انطلاق لتسجيل النقاط، تتضمن عملية الدفاع (الدفاع عن الضرب الساحق للمنافس في الجزء الخلفي من الملعب، وتغطية حائط الصد وايضا تغطية عملية الهجوم بالنسبة للفريق نفسه وتعد مهارة الدفاع عن الملعب من أصعب المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وذلك لانها تحتاج إلى مستوى عالي من القوة العضلية للرجلين والرشاقة والقدرة على سرعة رد الفعل والتركيز لفترة طويلة والشجاعة في استخدام كل اجزاء الجسم (الغطس) لانقاذ الكرات البعيدة لان أي خطأ في التحرك لانقاذ الكرة الساقطة الساحقة سوف يؤدي

إلى خسارة نقطة وعدم القدرة على بناء خطة هجومية مضادة وعليه فان اللاعبون في هذه المهارة يحتاجون إلى قدرات بدنية وحركية وعقلية كبيرة لاداء هذه المهارة بدقة كما انهم يحتاجون إلى قدرات من التوقع الحركي وحركة رد الفعل والاستجابة الحركية السريعة والدقيقة والاحساس والادراك والانتباه والتركيز على مجريات اللعب.

المبحث الثالث: أنواع مهارة الدفاع عن الملعب:

1- الدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف.
2- الدفاع عن الملعب بيد واحدة من الوقوف.
3- الدفاع عن الملعب باليدين أو باليد الواحدة من السقوط والدحرجة الجانبية.
4- الدفاع عن الملعب باليدين أو باليد الواحدة من السقوط الأمامي (الغطس).
5- الدفاع عن الملعب بالذراعين أو بالذراع الواحدة من التحليق.
6- الدفاع عن الملعب بالقدمين.

المبحث الرابع: طرق الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب:

سنتطرق إلى كل نوع من هذه الأنواع بشكل مختصر باستثناء الدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف فاننا سنتطرق إليه بشيء من التفصيل لانه من أكثر أنواع الدفاع استخداماً في اللعب ولانه أيضاً أسهل الانواع من حيث تعلمه للمبتدئين.

أولا: الأداء الحركي لمهارة الدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف وحسب اقسامها:

- **القسم التمهيدي:**

يتضمن هذا القسم محاولة الوصول تحت الكرة وذلك ثني الركبتين شيئاً عميقا والقدمان متوازنتان تقريباً ومتباعدتان بعرض الكتفين ويوزع ثقل الجسم على الجزء الأمام من القدمين بالتساوي بحيث لا يفارق العقبان الارض، ويكون الجذع عمودياً تقريباً والرأس منتصب والنظر باتجاه الكرة، كما تكون الذراعان ممدودتين اماماً مائلاً مع فتحهما للجانبين والشكل أدناه يبين ذلك.

❖ **شروط القسم التمهيدي:**

1- يجب عدم زيادة اتساع القدمين اكبر من عرض الكتفين لان زيادة اتساعهما تؤدي إلى مد الركبتين.

2- يجب امتلاك اللاعب للقوة العضلية اللازمة لثني عضلات الرجلين والفخذين للحصول على الوقفة العميقة.

3- يجب اخذ وضعية الوقوف العميقة وذلك لان أي خلل في هذه الوقفة يعني خلل في ايصال الكرة.

- **القسم الرئيسي:**

وفي هذا القسم من الأداء الحركي للمهارة يقوم اللاعب بضم ذراعيه بسرعة لبعضهما على أن تكونان ممدودتان ومتوزيتين للارض تقريباً وذلك للعمل على ابقاء الكرة في نفس الملعب وثني الرسغان للأسفل مع ملامسة جانبيهما الداخلي لبعضهما البعض بحيث تتجه المنطقة الداخلية لكلا الساعدين للامام بحيث تكونان مسطحاً كبيراً حيث تلقي الكرة فيه بالذراعين الممدودتان.

قبل ملامسة الكرة بلحظات ينخفض الجسم للأسفل قليلا مع مد الظهر وعند ملامسة الكرة لساعدين تسحب الكتفان للأمام مع ثبات الذراعين وتمد الرجل الخلفية قليلاً اثناء حركة لمس الكرة للأعلى وللأمام تدريجياً لإعطاء مزيداً من التحكم للكرة كما في الشكل التالي.

❖ **شروط القسم الرئيسي:**

1- يجب أن تمد الذراعين مداً كاملاً لتوفير اكبر مسطح للعب الكرة.

2- يجب أن يمد الجسم للأعلى مع اداء حركة الذراعين.

3- يجب عند الدفاع ضد الكرات القوية يجب أن تزداد ليونة الذراعين عند استلام الكرة.

4- ثبات وضعية الجسم في الوقفة العميقة عند اداء عملية الإستقبال وذلك لأن حركة زائدة قد تشتت الكرة إلى الجوانب وبالتالي التأثير على مسار الكرة الصحيح.

- **القسم الختامي:**

يمتد الجسم بعد تنفيذ عملية الدفاع تدريجياً ويتابع اللاعب مسار الكرة كما في الشكل الآتي:

❖ **شروط القسم الختامي:**

1- التأكيد على مد الجسم.

2- التأكيد على متابعة الكرة.

3- التهيء للتغطية خلف اللاعب المهاجم.

ثانيا: الدفاع عن الملعب بيد واحدة من الوقوف:

إن هذا النوع من مهارة الدفاع عن الملعب يحدث عندما يكون اللاعب في وضع لا يسمح له بأن يصل تحت الكرة وبالتالي يحاول الدفاع وإنقاذ ملعبه باستخدام اليد القريبة من الكرة ومحاولة توجيه الكرة توجيهاً صحيحاً بيد واحدة كما في الشكل الآتي.

القسم التمهيدي

القسم الرئيسي

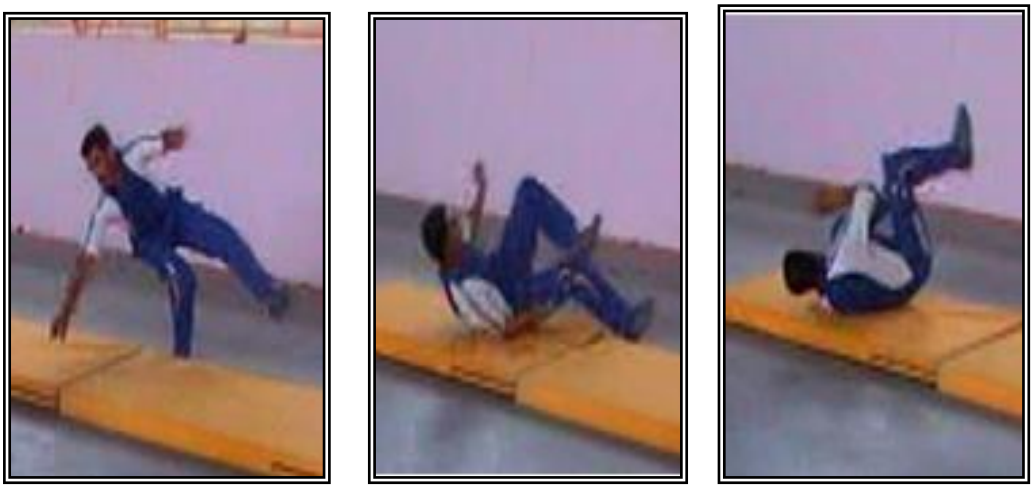
القسم الختامي

ثالثا: الدفاع عن الملعب باليدين أو بيد واحدة من السقوط الجانبي:

لا يختلف وضع الجسم في أقسام المهارة هنا في هذا النوع عن الدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل لأننا ذكرنا إن الدفاع بالذراعين من الأسفل بالوقوف هو أساس بقية الأنواع إلا إن الفارق هنا هو القيام بأخذ خطوة واسعة إلى الجانب الذي تتجه اليه الكرة محاولاً اللاعب الوصول خلف الكرة بحيث يكون ثقل جسمه على الساق الممدودة للجانب ثم ياخذ بالدحرجة على الفخذ والمقعد ثم الجذع بعد أن يضرب الكرة بالذراعين الممدودتان وفي المنطقة الداخلية للساعدين هذا فيما يخص الدفاع باليدين من السقوط.

اما الدفاع بيد واحدة من السقوط فهو أيضاً يبدأ بأخذ خطوة كبيرة إلى الجانب الذي تحلق فيه الكرة وينقل ثقل الجسم كله فوق الساق الممدودة للجانب بعد ذلك يجلب الذراع الممدودة خلف الكرة ويلتقي بها داخل الساعد المرن وتدفع الكرة باتجاه الأمام الأعلى ثم يحاول اللاعب امتصاص خطورة هذا الأداء بالدحرجة على الفخذ ثم الورك والظهر ثم النهوض بسرعة ويستعمل هذا النوع لالتقاط الكرات البعيدة مما يزيد من فاعلية دفاع كل لاعب بحيث يستطيع تغطية اكبر مساحة ممكنة من الملعب ضد هجوم المنافس في حالة اتقانه لهذه المهارة. والشكل الاتي يوضح طريقة الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب بالدحرجة الجانبية بذراع واحدة.

القسم التمهيدي



القسم الرئيسي

القسم الختامي

Δ اما الشكل الاتي فيوضح طريقة الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب بالدحرجة الجانبية بذراعين.

القسم التمهيدي

القسم الرئيسي

القسم الختامي

ثالثاً: الدفاع عن الملعب باليدين أو باليد الواحدة من السقوط الأمامي الغطس (التحليق):

يتم هذا النوع من الدفاع بالركض السريع باتجاه الكرة والانتقال إلى مرحلة الطيران بأخذ خطوة كبيرة ومنخفضة من الارض بحيث تكون الرجل الخلفية على المشط والرجل الأمامية مثنية كامل ويكون الجذع ممدود وموازيا للأرض والذراعان أما مضمومتين ومتوازيتين للأرض والرسغان للأسفل لإنقاذ الكرة بالذراعين أو تكون متباعدتين وممدودتين ومتوازيتين للأرض والكفان باتجاه الأرض لإنقاذ الكرة بإحدى الذراعين وبعد ضرب الكرة يقوس الجسم عالياً وتستقبل الأرض بالذراعين ثم التزحلق على الصدر ومن ثم البطن والفخذين مع سحب الذراعين خلفاً عالياً وثني الساقين والنهوض. والشكل الآتي يوضح طريقة الاداء الفني للدفاع عن الملعب بالغطس بالذراعين.

القسم التمهيدي

القسم الرئيسي

القسم الختامي

رابعا: الدفاع عن الملعب بالقدمين:

استخدم هذا النوع بعد سماح القانون باستخدام اللاعب لرجله دون أن يسجل ذلك كخطأ قانوني وهو من الحالات الاستثنائية التي تستخدم عندما تكون الكرة بعيد عن اللاعب بحيث لا يصل اليها سوى استخدام رجله (قدمه).

المبحث الخامس: أخطاء الأداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب:

1- عدم أخذ اللاعب وقفة الدفاع العميقة والتي تتضمن ثني الرجلين من مفصل الركبة.
2- لم يأخذ اللاعب مكانه بسرعة خلف الكرة.
3- يضرب اللاعب الكرة القادمة بالذراعين بشكل فعال بدلا من أن يمتص قوة الضربة.
4- الذراعان بعيدة الواحدة عن الأخرى ولا تشكل مسطحا مناسباً للالتقاء بالكرة.
5- اللاعب يلتقي بالكرة والذراعان مثنيان من مفصل المرفق.

المبحث السابع: اللاعب الحر (الليبرو) أهم مواصفاته وأسس اختياره:

شهدت السنوات الاخيرة تطورات وتعديلات كثيرة في لعبة الكرة الطائرة من حيث القانون، إذ تم السماح باستخدام بعض حالات اللعب التي كانت سابقاً غير قانونية وايضا استحداث بعض القواعد الجديدة التي وضعت لغرض زيادة التشويق والاثارة والمتعة للعبة ولمواكبة التطورات خاصة في مستويات الفرق، ومن هذه القواعد الجديدة قاعدة نظام تتابع النقاط وقاعدة اللاعب المدافع الحر الليبرو وهي تشمل على استغلال لاعب اخر متخصص بالمهارات الدفاعية والتي تشمل (إستقبال الإرسال والدفاع ضد الهجوم وتغطية الهجوم) ومن اهم مميزات هذا اللاعب كونه لاعباً متخصصا بالمهارات الدفاعية ولا يشترك في هجوم الفريق أو القيام بعمليات الصد، وهو ذو

لياقة بدنية عالية خاصة بالحركات الدفاعية إذ ينحصر ادائه في الساحة الخلفية من الملعب ولا يجوز له اللعب في المنطقة الأمامية ولا يجوز له القيام بأداء الضربات الهجومية أو الإرسال وأداء مهارة حائط الصد على الرغم من كونه لاعباً مجيداً لكافة مهارات الكرة الطائرة إلا انه حدد بقانون يفرض عليه القيام بالمهام الدفاعية حيث يستخدم المدرب قاعدة اللاعب المدافع الحر (الليبرو) عندما يكون لديه ثغرة في دفاع فريقه كان يكون ضمن تشكيلة فريقه لاعباً جيداً في كافة المهارات إلا انه ضعيفاً في الدفاع عن الملعب لذا يتسطيع المدرب استخدام اللاعب المدافع الحر بادخاله بدلاً من اللاعب الضعيف خلال اشواط المباراة للعب في المنطقة الخلفية حينما يصل اللاعب الضعيف اليها فيستبدل هذا اللاعب باللاعب الحر الذي سيبقى في الملعب ليشغل الثلاثة مراكز (1-6-5) وان الية دخوله وخروجه من الملعب تتم دون اخطار للحكم الأول بشرط أن يتم تداول للكرة في كل تبديل وآخر وبدون عدد محدود وتتم عملية تبديله من المنطقة المحصورة بين خط الهجوم، وخط النهاية لملعب الكرة الطائرة، عندما تكون الكرة خارج اللعب، لقد وجدت هذه القاعدة (قاعدة اللاعب المدافع الحر) الليبرو، وذلك لخلق نوع بسيط من الموازنة بين المهام الهجومية والمهام الدفاعية كذلك اعطاء الفرصة للاعب المتعب للراحة وأيضا وعدم التفريط باللاعبين قصار القامة الجيدين وبالمهارات الدفاعية حيث إن قصر قامة اللاعب المدافع الحر من أهم مميزاته كونه يكون اكثر استقراراً وثباتاً اثناء الدفاع عن الملعب ذلك بسبب قرب مركز ثقل الجسم من الارض.

المبحث الثامن: الفروقات بين اللاعب المدافع الحر (الليبرو) واللاعبين الآخرين:

المدافع الحر	اللاعب الاعتيادي
1- يرتدي اللاعب المدافع الحر ملابس مغايرة من حيث اللون لبقية أعضاء فريقه.	يرتدي كافة اللاعبين ملابس من نفس اللون والموديل.
2- تجري عملية التبديل من المنطقة الخلفية المحصورة بين خط الهجوم وخط نهاية الملعب	تجري عملية التبديل من منطقة التبديل المحصورة بين خط الوسط وخط منطقة الهجوم.
3- لا تحدد التبديلات بعدد معين	تحدد التبديلات بـ 6 تبديلات.
4- لا يخطر الحكم بالتبديل	يجب إخطار الحكم بإجراء التبديل.
5- يختص فقط في المهارات الدفاعية	يختص في أداء كافة المهارات في الكرة الطائرة (دفاعية وهجومية).
6- لا يحق له اللعب إلا في المنطقة الخلفية	يحق له اللعب في المنطقة الامامية والخلفية

7- لا يجوز له القيام بأداء الإرسال والضربة الهجومية والصد.	يجوز له القيام بأداء الإرسال والضربة الهجومية والصد.

المبحث التاسع: الاختبار الخاص لقياس الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب:

اسم الاختبار: الدفاع عن الملعب.

الغرض من الاختبار: قياس الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب عن طريق تقييم الخبراء.

الادوات: ملعب الكرة الطائرة قانوني، الملعب يخطط كما هو موضح بالشكل ادناه، كرات طائرة، منضدة توضع في مركز (2).

طريقة الاداء: يقوم المدرس بالضرب الساحق وتوجيه الكرة الى اللاعب حسب المنطقة التي يقف فيها (1، 6، 5) يقوم الطالب بالدفاع عن الملعب وتوجيه الكرة الى مركز (2).

الشروط: لكل طالب (3) محاولات من كل مركز (1، 6، 5).

التسجيل: يتم حساب الدرجة للمختبر في المحاولات التسعة عن طريق قياس الاداء الفني للمهارة عن طريق الخبراء ويكون تقسيم الدرجة كالاتي:

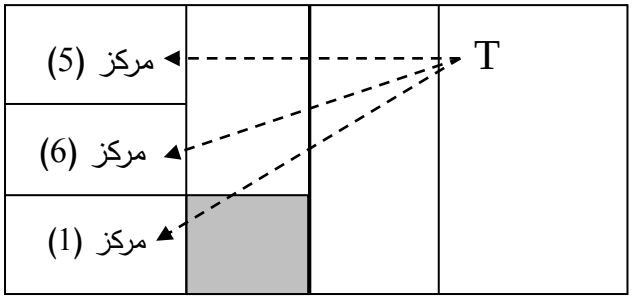
أ- القسم التحضيري: ودرجته (3).

ب- القسم الرئيس: ودرجته (5).

ج- القسم الختامي: ودرجته (2).

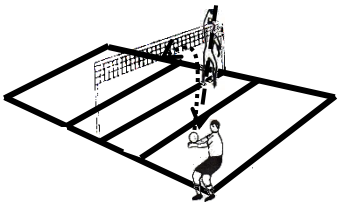
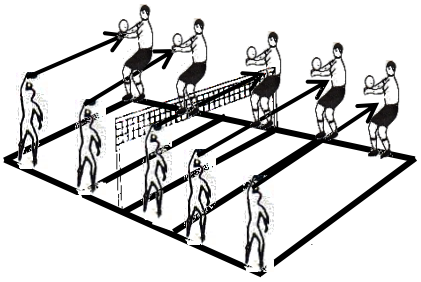
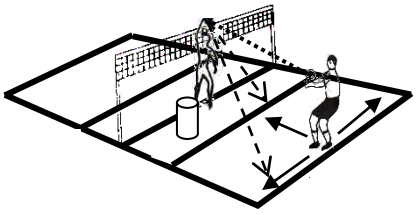
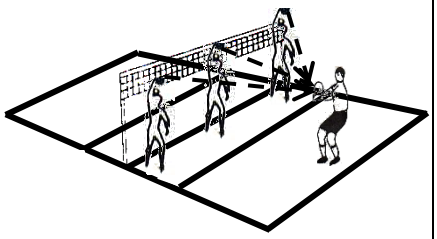
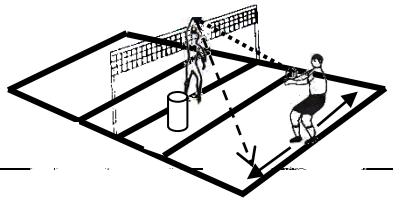
ملاحظات:

- يقف المدرس فوق منضدة لكي يعطي الوضع الطبيعي لاداء الضرب الساحق.



شكل يوضح اختبار الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب

المبحث العاشر: طريقة تدريس مهارة الدفاع عن الملعب باستخدام بعض التمارين التعليمية:

ت	تمارين مهارة الدفاع عن الملعب	نقاط مهمة للمراجعة	الشكل
1	يقف الطالب في المنطقة الخلفية في مركز (5) ويدافع الكرة التي يكبسها المدرس عليه من مركز (2) .	1. التأكيد على الوقفة العميقة . 2. التأكيد على وصول الطالب خلف الكرة . 3. التأكيد على إيصال الكرة الى مركز (3).	
2	يقف الطلاب صفين طالب أمام طالب على طول الملعب الطالب الاول يضرب الكرة والطالب الثاني يدافعها بالذراعين من الاسفل.	1. التأكيد على ضرب الكرة الى الطالب . 2. التأكيد على أخذ الوقفة الصحيحة. 3. التأكيد على إصال الكرة الى الطالب .	
3	يقف الطالب في مركز (6) ويقف المدرس في مركز (3) يضرب الكرة الى الطالب ويدافعها ثم يرميها الى الجانب أو الامام وعلى الطالب التحرك والوصول الى الكرة ودفاعها والرجوع الى مركز (6).	1. التأكيد على دفاع الكرة باليدين. 2. التأكيد على التحرك بسرعة للوصول الى الكرة. 3. الانتباه الى المدرس لغرض التحرك الى الكرة المرمية.	
4	يقف ثلاثة طلاب في المنطقة الامامية ومع كل منهم كرة تضرب الكرات على التوالي على الطالب الواقف في المنطقة الخلفية وعليه دفاع هذه الكرات.	1. التأكيد على دفاع الكرة بالذراعين . 2. التأكيد على ضرب الكرة الثانية بعد دفاع الكرة المضروبة. 3. التأكيد على إيصال الكرة الى الطالب الذي ضرب الكرة .	
5	يقف الطالب في مركز (6) ويقف المدرس في مركز (3) ويرمي الكرة الى مركز (1) والى مركز (5) ويحاول الطالب أنقاض الكرة في أحد	1. التأكيد على سرعة الحركة. 2. التأكيد على الوصول خلف الكرة. 3. التأكيد على إيصال الكرة الى المدرس.	

ت	تمارين مهارة الدفاع عن الملعب	نقاط مهمة للمراجعة	الشكل
	الجانبين ثم العودة الى الجانب الاخر لانقاذ الكرة الثانية وهكذا.		