الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عمار ثليجي بالأغواط
معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

محاضرات في مقياس

كرة الطائرة

موجهة لطلبة السنة الثانية ليسانس

إعداد الأستاذ :

- كروم بشير

قائمة المحتويات

الرقم	عنوان المحاضرة
01	**مقدمة في كرة الطائرة**
02	**التجهيزات و الأدوات**
03	الإعداد
04	**الإستقبال**
05	**الإرسال**
06	**السحق**
07	**حائط الصد**
08	**الدفاع عن الملعب**
09	**طرق الدفاع عن الملعب**
10	**الدفاع عن الملعب خلف المهاجمين**
11	**تشكيلات الدفاع عن الملعب تغطية حائط الصد**
12	**الخطط الهجومية في كرة الطائرة**
13	**الإعداد البدني في كرة الطائرة**
14	**الإعداد المهاري في كرة الطائرة**
15	**مجموعة تمارين في كرة الطائرة**

لعبة الكرة الطائرة ومميزاتها

الكرة الطائرة من الالعاب الرياضية الجماعية التي اخذت موقع الصدارة من حيث ممارستها وانتشارها في دول العالم، فضلا عن تطورها من لعبة لقضاء وقت الفراغ الى لعبة اولمبية تتطلب اعلى درجات الاداء الفني والخططي وعناصر اللياقة البدنية والحركية والنواحي التربوية والنفسية.

وتمتاز لعبة الكرة الطائرة بمميزات محددة تميزها عن باقي الالعاب الجماعية الاخرى لانها غير محددة بوقت معين وصغر مساحة الملعب الخاص بها وانتقال اللاعب من الواجبات الهجومية الى الدفاعية وبالعكس فضلا عن احتوائها على مهارات اساسية فنية عديدة وهي الحركات الهدافة والمتغيرة التي يحتاج اللاعب ادائها في اسرع وقت وبأقل مجهود ممكن، بالاضافة الى كونها الدعامة القوية التي تبنى عليها اللعبة وان وصول اللاعب والفريق الى النجاح والامتياز يتوقف على اتقان ادائه المهاري .

ومن اهم المميزات التي تمتاز بها لعبة الكرة الطائرة هي:

١. لعبة غير محددة بوقت.
٢. مساحة ملعبها صغيرة قياسا بمساحة ملاعب الالعاب الجماعية الاخرى، اذ تلعب الكرة الطائرة على ملعب خاص تبلغ مساحته (١٨م) طولا و(٩م) عرضا مقسم الى قسمين مساحة كل منهما (٩×٩م).
٣. لعبة تكون بعيدة الاحتكاك بين اللاعبين، يوض فاصل بين ملعبي الفريقين وهي الشبكة التي يبلغ ارتفاعها (٢.٤٣م) للرجال و(٢.٢٤م) للسيدات، بطول (٩.٥-١٠م) وبعرض (١م).
٤. طريقة احتساب النقاط وكيفية الحصول عليها.

٥. تبدأ اللعبة بضربات الارسال مما يجعلها تتميز عن بقية الالعاب الجماعية الاخرى، اذ يستطيع الفريق الحصول على نقاط مباشرة عند اجادة لاعبيه ضربات الارسال.

٦. عدم استطاعة اللاعب الاحتفاظ بالكرة كما في العاب كرة السلة وكرة اليد وكرة القدم، وانما يسمح له بلمس (ضرب) الكرة ولمرة واحدة ولثلاث لمسات للفريق ككل عدا ضربة حائط الصد الامر الذي يؤدي الى زيادة صعوبة ممارستها.

٧. تحسب نقاط للفريق حينما تضرب الكرة ارضية ملعب الفريق المنافس، او اذا تم ارتكاب خطأ، او اذا خفق لاعبو الفريق من صد الكرة وارجاعها بشكل صحيح.

٨. عدم السماح للاعبي الخط الخلفي باداء مهارات هجومية داخل الخط الامامي.

٩. لعبة تحتوي على مهارات اساسية والتي تقسم الى نوعين هما:

أ- **المهارات الهجومية:** وتشمل (الارسال ، الاعداد، الضرب الساحق ، وحائط الصد الهجومي).

ب- **المهارات الدفاعية:** وتشمل (استقبال الارسال ، حائط الصد الدفاعي ، والدفاع عن الملعب).

١٠. تتطلب اللعبة صفات بدنية وحركية خاصة غالبا لا تكون متاحة للجميع.

١١. عدد اللاعبين ، اذ يتكون الفريق من (١٤) لاعبا يكون اثنان منهم لاعب حر(ليبرو) ومدرب ومساعد مدرب وممرن وطبيبي بشري وهذا ما يميزها عن باقي الالعاب الجماعية الاخرى.

١٢. تبادل مراكز اللعب، اذ بعد حدوث خطأ يطلب من اللاعبين تبديل مراكز لعبهم ويعني ذلك اداء واجبات او مهارات حركية غير الواجبات او المهارات الحركية التي كان يتطلبها المركز السابق.

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

١. طول القامة: اذ يؤدي دورا كبيرا في تطوير اللعبة واخذ حيزا كبيرا في هذه اللعبة ، وقد بلغ متوسط اطوال اللاعبين في اخر البطولات العالمية (٢م).
٢. سرعة الاستجابة الحركية.
٣. القدرة الانفجارية.
٤. المطاولة الخاصة.
٥. الخبرة الميدانية.

القواعد القانونية للكرة الطائرة:

١. **الملعب:** يكون الملعب بشكل مستطيل تبلغ مساحته (١٨م) طولا و(٩م) عرضا، مقسم الى قسمين كل منهما (٩×٩م) ويقسم الى منطقتين احدهما امامية هجومية (٣م) واخرى دفاعية (٣م) ويكون قياس سمك خطوط الملعب جميعها (٥سم) ، ويرسم خط متقطع يمتد من خط الهجوم الامامي ويكون بقياس (١٧٥سم) طول الخط الواحد (١٥سم) ويبعد عن الخط الذي يليه (٢٠سم).
٢. **الشبكة:** يبلغ ارتفاعها (٢.٤٣م) للرجال و(٢.٢٤م) للسيدات ويكون طولها من (٩.٥-١٠م) وبعرض (١م) تحدد من الاعلى بشريط ابيض بسمك (٧سم).
٣. وبارتفاع (٢.٥٥م) ويفضل ان يكونا قابلين للتعديل ويجب تثبيتهما بالارض على مسافة متساوية تتراوح ما بين (٠.٥٠-١م) من كل خط جانبي الى حشوة القائم ويمنع تثبيت القوائم بالارض باستعمال الاسلاك ويجب ازالة كافة التجهيزات الخطرة او المعرقلة ويجب تغطية القوائم بحشوة.
٤. **مواصفات الكرة:** يجب ان تكون الكرة مستديرة الشكل ومصنوعة من مادة مرنة (الجلد، الجلد الصناعي او ما شابهه) لا تمتص الرطوبة اي تكون ملائمة

لظروف الملاعب المكشوفة اذ انه يمكن اجراء المباريات عندما يكون الجو ممطرا، ويكون بداخل الكرة كيس هوائي من المطاط او مادة مشابهة، وتكون بالوان زاهية مثل (البرتقال، الاصفر، القرنفلي، الابيض، ...). اما محيط الكرة فيكون (٦٥-٦٧سم) للمنافسات الدولية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة اما وزنها (٢٦٠-٢٨٠غم) ويكون ضغط الهواء الداخلي للكرة هو (٠.٣٠-٠.٣٢٥كغ) او (٢٩٤.٣-٣١٨.٨٢مليبار) ويجب ان تكون جميع الكرات المستعملة في المباراة بالمواصفات نفسها فيما يتعلق بالمحيط والوزن واللون والضغط والنوع ...، كذلك يجب ان تلعب المنافسات الدولية الرسمية بكرات معتمدة من الاتحاد الدولي للكرة الطائرة وللمنافسات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة يجب استعمال ثلاث كرات وفي هذه الحالة يجب وضع ستة ملتقطي كرات عند كل ركن من المنطقة الحرة وخلف كل حكم.

٥. **العصا الهوائية:** هي عبارة عن قضيب مرن طوله (١.٨٠م) وبقطر (١٠ملم) وتصنع من الالياف الزجاجية او اي مادة مشابهة، وتثبت العصا الهوائية على الحد الخارجي لكل من شريطي الجانب، وتوضع على الجانبين العكسيين للشبكة، ويمتد الجزء العلوي من كل عصا وطوله (٨٠سم) فوق الشبكة ويقسم الى اجزاء بطول (١٠سم) وبالوان متباينة ويفضل الاحمر والابيض وتعد العصا الهوائية جزءا من الشبكة وتحددان مجال عبور الكرة.

٦. **اللاعبون:** يتكون الفريق على وجه الحصر من (١٤) لاعبا ويكون اثنان منهم لاعب حر (ليبرو).

٧. **الفوز بالشوط:** يفوز بالشوط الفريق الذي يحرز (٢٥) نقطة وبتقدم نقطتين على الاقل (ماعدا الشوط الفاصل الخامس) وفي حالة التعادل (٢٥-٢٥) نقطة يستمر اللعب حتى يتم الوصول الى التقدم بنقطتين.

٨. **الفوز بالمباراة:** يفوز بالمباراة الفريق الذي يفوز بثلاثة اشواط من اصل خمسة اشواط في حالة التعادل (٢-٢) يلعب الشوط الفاصل (الخامس) الى (١٥) نقطة وبتقدم نقطتين على الاقل.

٩. **تبديل اللاعبين:** يحق لكل فريق (٦) تبديلات في كل شوط اما تبديل اللاعب الحر (الليبرو) فتكون تبديلات غير محددة.

١٠. **الاوقات المستقطعة:** الوقت المستقطع هو توقف عادي للعب يستغرق (٣٠ثا) في المنافسات الرسمية وللمسابقات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة في الاشواط (١-٤) يحدد وقتان مستقطعان اضافيان بشكل آليا مدة كل وقت (١) دقيقة عندما يصل الفريق المتقدم الى النقطة (٨) والنقطة (١٦) عدا الشوط الفاصل الذي لايوجد فيه اوقات مستقطعة فنية، اذ يحق لكل فريق طلب وقتين مستقطعين في الشوط كحد اقصى مدة الوقت الواحد (٣٠)ثانية.

١١. **ضربات الفريق:** يسمح لكل فريق بثلاث ضربات بالاضافة الى حائط الصد كحد اقصى لارجاع الكرة فوق الشبكة واذا استعمل اكثر من ذلك يرتكب الفريق خطأ (اربع ضربات) ولا يجوز للاعب ضرب الكرة مرتين متتاليتين.

١٢. **فترة الاحماء:** يعطى الفريقان قبل المباراة فترة احماء عند الشبكة معا مدتها (٦)دقائق اذا كان لديهما ملعب اخر تحت تصرفهما مسبقا، اما اذا لم يتوفر يحق لهما فترة احماء مدتها (١٠)دقائق.

١٣. **حالات اللعب:** تتمثل حالات اللعب بالاتي:

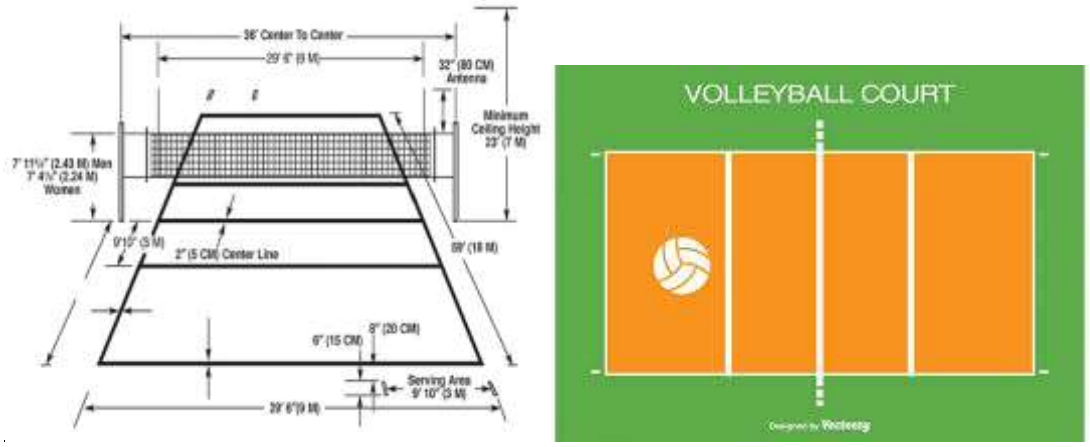
أ- **الكرة في اللعب:**- يبدا تداول الكرة مع صفارة الحكم الاول ومع ذلك تعد الكرة في اللعب ابتداءً من ضربة الارسال.

ب- **الكرة خارج اللعب:-** ينتهي تداول الكرة مع صفارة الحكم، ومع ذلك اذا كانت الصفارة بسبب حدوث خطا في اللعب، فان الكرة تعد خارج اللعب منذ لحظة ارتكاب الخطا.

ت- **الكرة داخل:-** تعد الكرة داخل عندما تلمس ارض الملعب بما في ذلك الخطوط الحدودية.

ث- **الكرة خارج:-** تعد الكرة خارجا عندما:

- تسقط على الارض بالكامل خارج الخطوط الحدودية (دون ملامستها).
- تلمس جسما خارج الملعب او السقف او شخصا خارج اللعب.
- تلمس العصا الهوائية او الحبال او القوائم او الشبكة نفسها خارج الاشرطة الجانبية.
- تعبر بالكامل المستوى العمودي للشبكة كليا او حتى جزئيا خارج مجال العبور في اثناء الارسال او الضربة الثالثة للفريق.
- تعبر بالكامل المجال السفلي تحت الشبكة.



شكل (١) يوضح ملعب الكرة الطائرة

التجهيزات والادوات الخاصة بالكرة الطائرة .

1- الملعب :

- تتضمن منطقة اللعب أرض الملعب و المنطقة الحرة

2- الأبعاد :

- أرض الملعب عبارة عن مستطيل مقاساته 18 متر × 9 متر ومحاط بمنطقة حرة والتي لا يقل عرضها عن 3 أمتار من كل الجوانب.
- المجال للعب الحر هو المجال فوق منطقة اللعب والذي يكون خالي من أي عوائق، ويقاس مجال اللعب الحر بارتفاع لايقل عن 7 متر عن مسطح اللعب.

*في المسابقات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة، يجب أن لا يقل قياس المنطقة الحرة عن 5 أمتار من الخطوط الجانبية و8 أمتار من خطوط النهاية. ويقاس مجال اللعب الحر بارتفاع لايقل عن 12.5 متر من مسطح اللعب.

3- مسطح اللعب:

- يجب أن يكون المسطح مستويا، أفقياً وموحداً ويجب أن لا يشكل أي خطورة لإصابة اللاعبين ويمنع اللعب على مسطحات خشنة أو زلقة.

*في المسابقات العالمية للاتحاد الدولي، يسمح فقط بأن يكون المسطح خشبيا أو من الألياف الصناعية فقط. وأي مسطح يجب أن يكون معتمداً مسبقا من الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.

- في الملاعب الداخلية يجب أن يكون مسطح أرضية اللعب بلون فاتح.

*في المسابقات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة يتطلب أن تكون ألوان الخطوط بلون أبيض. ويتطلب أن تكون الألوان الأخرى للملعب والمنطقة الحرة مختلفة عن بعضها.

- فى الملاعب الخارجية يسمح بميل قدرة (5مم) لكل متر لصرف المياه.. وتمنع خطوط الملعب المصنوعة من مواد صلبة.

4- الخطوط فى الملعب:

- جميع الخطوط بعرض 5سم ، ويجب أن تكون فاتحة وبلون مختلف عن الأرض وأي خطوط أخرى.
- الخطوط الحدودية : يحدد الملعب بخطين جانبيين وخطين للنهاية، ويرسم كل من خطي الجانب والنهاية داخل مقاسات أرض الملعب .
- خط المنتصف : يقسم محور خط الوسط أرض اللعب إلى ملعبين متساويين بقياس 9×9 متر لكل منهما. ويمتد هذا الخط أسفل الشبكة من الخط الجانبي إلى الخط الجانبي الآخر.
- خط الهجوم : تتحدد المنطقة الامامية في كل ملعب بخط الهجوم الذي ينتهي حده بثلاثة أمتار خلف محور خط المنتصف.
- خط تقييد المدرب :"خطوط متقطعة ممتدة من خط الهجوم الى نهاية الملعب ، موازي للخط الجانبي و على بعد 1.75م منه.

*لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية و الرسمية يمتد خط الهجوم بخطوط متقطعة اضافية من الخطوط الجانبية ،بخمسة خطوط قصيرة بطول 15سم و بعرض 5سم ،يرسم على بعد 20سم كل عن الاخر بطول اجمالي 1.75م .

5- المناطق والمساحات:

- المنطقة الأمامية : تحدد المنطقة الأمامية في كل ملعب بمحور خط الوسط وخط الهجوم و الحافة الخلفية لخط الهجوم ،
-
- و تعتبر المنطقة الامامية ممتدة الى ما وراء الخطوط الجانبية حتى نهاية المنطقة الحرة .
- منطقة الإرسال : تكون بمساحة عرضها 9 متر خلف خط النهاية (يستبعد منها خط النهاية). وتحدد جانبيا بخطين قصيرين طول كل منهما 15سم ، يرسم خلف خط النهاية ب20 سم كامتداد لخطوط الجانب. وكلا الخطين القصيرين من ضمن عرض منطقة الإرسال ، وتمتد منطقة الإرسال فى العمق إلى نهاية المنطقة الحرة.
- منطقة التبديل : تحدد منطقة التبديل بالامتداد لكل من خطى الهجوم حتى طاولة المسجل.
- منطقة تبديل اللاعب الحر : تكون منطقة تغيير اللاعب الحر كجزء من المنطقة الحرة من جهة مقعد الفريق ، و محددة
بامتداد خط الهجوم حتى خط النهاية .
- منطقة الإحماء :في المسابقات العالمية للاتحاد الدولي، تقاس مناطق الإحماء بمساحة حوالي 3×3 م وتتواجد فى كلا أركان تصميم الملعب من جهة المقاعد خارج المنطقة الحرة.

6- درجة الحرارة:

- لايقل الحد الأدنى لدرجة الحرارة عن 10 درجات مئوية .

*فى المسابقات العالمية للاتحاد الدولي يكون الحد الأقصى لدرجة الحرارة 25درجة مئوية والحد الأدنى لا يقل عن 16درجة مئوية

7- الإضـاءة:

- فى المسابقات العالمية للاتحاد الدولي يجب أن تكون الإضاءة على منطقة اللعب ما بين 1000 إلى 1500 وحدة ضوئية لوكس تقاس على ارتفاع متر واحد فوق سطح منطقة اللعب.

8- الشبكة :

- تتواجد الشبكة أفقيا فوق خط المنتصف بحيث تكون حافتها العليا على ارتفاع 2.43م للرجال و2.24 م للسيدات.
- يقاس ارتفاع الشبكة من منتصف أرض الملعب، ارتفاع الشبكة (فوق خطى الجانب) يجب أن يكون متساويا تماماً ويجب ألا يزيد عن الارتفاع القانوني بأكثر من 2 سم .
- عرض الشبكة مترا واحد وطولها 9.5 م الى 10 م تصنع من عيون مربعة سوداء بمقاس 10سم .

- يوجد عند حافتها العليا شريط أفقي بعرض 5 سم، يصنع من قطعتين مطويتين من القماش الأبيض ومخاط بطول الشبكة بالكامل ، وعند كل من نهايتي هذا الشريط يوجد ثقب يمر من خلاله حبل لتثبيت الشريط بالقوائم للمحافظة على شد حافتها العليا،
- يوجد سلك مرن داخل الشريط لتثبيت الشبكة بالقوائم والمحافظة على شد حافتها العليا،
- عند أسفل الشبكة يوجد شريط أفقي آخر مشابه للشريط العلوي يمر من خلاله حبل لتثبيتها بالقوائم والمحافظة على شد الجزء السفلي للشبكة.

9- الأشرطة الجانبية:

- يثبت شريطان من القماش الأبيض عموديا بالشبكة وتوضع فوق كل خط جانب مباشرة.
- يكونان بعرض 5 سم وطول 1 م ويعتبران جزءاً من الشبكة.

10- العصا الهوائية:

- العصا الهوائية عبارة عن قضيب مرن، طوله 1.80 م وبقطر 10 ملم. وهى تصنع من الألياف الزجاجية أو أي مادة مماثلة.
- يثبت كلا من العصا تين على الحد الخارجي لكل من شريطي الجانب وتوضع على الجانبين العكسيين للشبكة .
- يمتد الجزء العلوي من كل عصا وطوله 80 سم فوق الشبكة ويقسم إلى أجزاء بطول 10سم وبألوان متناسقة ويفضل الأحمر والأبيض.
- تعتبر العصا الهوائية جزءاً من الشبكة ومحددة لمجال العبور من الجانبين.

11- القوائم:

- تتواجد القوائم المثبتة للشبكة على مسافة بين 50 سم و1م خارج خطى الجانب وهما على ارتفاع 2.55 متر ويفضل أن يكونا قابلين للتعديل.
- القائمان مستديران وأملسان ، يثبتا بالأرض بدون أسلاك ، ويجب ألا يسببا أي خطورة أو إعاقة.

12- الكرات:

- يجب أن تكون الكرة مستديرة، ومصنوعة من غلاف جلدي مرن أو الجلد الصناعي ، بداخله كيس هوائي مصنوع من المطاط أو أي مادة مشابهة .
- لونها يجب أن يكون موحداً وفاتحا أو من مجموعة ألوان مختلفة .
- محيطها يكون بين 67 - 65 سم ووزنها من 260 – 280 جرام.
- يكون ضغط الهواء الداخلي بها 0.300 إلى 0.325 كجم/ سم^2 .
- كما يجب أن تكون جميع الكرات المستخدمة من نفس المقاييس فيما يتعلق بالمحيط، الوزن، ضغط الهواء، النوع،

- تلعب المسابقات العالمية للاتحاد الدولي والقارية والأهلية أو بطولات الدوري بكرات معتمدة من الاتحاد الدولي.

*في المسابقات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة يجب استخدام ثلاث كرات. وفى هذه الحالة يجب تواجد ستة ملتقطي كرات، واحد عند كل ركن من المنطقة الحرة وواحد خلف كل حكم.

مهارة الاعـــــــــداد:

هي عملية تهيئة الكرة من الاعلى والى مكان مناسب بعد استقبالها من ارسال المنافس او من ضربة ساحقة او مناولة، وغالباً ما تكون من اللمسة الثانية، وتعرف مهارة الاعداد (المناولة من الاعلى) ايضاً بأنها تهيئة الكرات المناسبة الى اللاعب الضارب (المهاجم) في جميع المراكز حتى يتسنى له الضرب واختراق دفاعات الفريق المنافس.

وتعد مهارة الاعداد من المهارات الاساسية والمهمة في لعبة الكرة الطائرة، اذ انها تغير مسار اللعب من الدفاع الى الهجوم، ويتوقف نجاح الفريق على قدرة لاعبيه في السيطرة بتوجيه الكرة بالطريقة الصحيحة، وتعد دقة الاعداد هي اساس (٩٥%) من الضرب الساحق الجيد.

وتكون من اكثر مهارات الكرة الطائرة تكراراً واستعمالاً في اللعب وبدون اتقانها لا يمكن الاستمرار باللعب، فضلاً عن كونها من اكثر مواقف اللعب حساسية واهمية، اذ يتوقف عليها هجوم الفريق وطريقة ادائه، لان نجاح الضرب الساحق يتطلب اعداد على قدر عال من الدقة والتنويع من حيث بعد وقرب الكرة وارتفاعها عن مستوى الحافة العليا للشبكة، كما ان اللاعب المعد يحتاج الى تمرين متواصل ومستمر لسنوات عدة حتى يتمكن من اتقان هذه المهارة واجادتها وانواعها واشكالها المختلفة وادائها بدقة عالية في جميع اشواط المباراة واستعمال كل نوع او شكل من الاعداد في اللحظة المناسبة، ولكي يتمكن اللاعب المعد من القيام بمهامه الصعبة لابد ان يتصف ببعض الصفات والتي منها (ان يكون موهوباً ومحباً لمهنته وان يكون شجاعاً ومقداماً لا يخاف وذا ثقة عالية بنفسه ولا يتردد ابداً وصاحب رد فعل سريع يتناسب وسرعة انطلاق الكرة وله لياقة بدنية وحركية عالية تتناسب مع طبيعة

واجبه كمعد، لان مهارة الاعداد خطوة يرتكز عليها اللاعب الضارب (المهاجم) للحصول على نقاط في المباراة.

هنالك مراكز محددة يتواجد او يقف فيها اللاعب المعد في ملعب الكرة الطائرة، والمراكز هي (٢,٣,٤).

شروط تعلم مهارة الاعداد:

١. تمتع اللاعب باللياقة البدنية الخاصة مثل (قوة الاصابع وقوة الرجلين وسرعة في حركات الرجلين ومرونة في الجذع بعد استقبال الكرة والرشاقة والسرعة الحركية...).
٢. الاحساس الحركي بالكرة والتصرف بها بصورة جيدة مهما كان قدوم الكرة صعباً وهذا يأتي من خبرة طويلة من خلال التمرين المتواصل لاكتساب الاحساس ويجب قبل كل شيء التدريب على الكرة المعلقة.
٣. تطوير التوافق العصبي العضلي والمقدرة الحركية بحيث يصبح اداء المهارة متناسقاً وانسيابياً من جراء التمرين المتواصل.

اشكال مهارة الاعداد:

تقسم مهارة الاعداد بالكرة الطائرة الى اشكال عدة من حيث طريقة الاداء الفني لها وهي كما يلي:

١. الاعداد من فوق الرأس للامام.
٢. الاعداد من فوق الرأس للخلف.
٣. الاعداد من فوق الرأس من السقوط.
٤. الاعداد فوق الرأس من القفز.

اولاً: الاعداد من فوق الرأس:

يعد الشكل الاساس للمهارة وابسط الاشكال التي تتكرر في اثناء اللعب اكثر من غيرها، وتعد الاساس للأشكال (المناولات من الاعلى) الاخرى، اذ يتوقف اداء اغلب الاشكال في الكرة الطائرة على اتقان اداء هذا الشكل من الاعداد، لذا يجب على المدرب تعليمه واتقان ادائه للاعب حتى تسهل عملية تعلم الاشكال الاخرى الاخرى واتقانها، فضلاً عن اعطاء اللاعب وقتاً كافياً لتصحيح الاخطاء التي يقوم فيها اثناء ادائه، وهنا يجب على اللاعب اتقان اداء الاعداد من الاعلى من حيث الارتفاع والبعد والاتجاه حتى تكون لديه القدرة على مواجهة المواقف كافة التي يتعرض اليها في اثناء اللعب.

طريقة الاداء الفني:

- يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد وذلك بالتحرك بخفة وسرعة لمكان سقوط الكرة، اذ يقف والقدمان باتساع الحوض واحدة تسبق الاخرى، الركبتان منثنيتان قليلاً والجذع مائل قليلاً للامام، الرأس عمودي على مستوى الكتفين والنظر في اتجاه خط سير الكرة والذراعان مرتخيتان وغير متصلبتان ومنثنيتان قليلاً بارتفاع مستوى الصدر وامام الجسم والمرفقان للاسفل وللخارج، ويشكل الساعد والعضد زاوية حادة واليدان مفتوحتان والاصابع منتشرة وغير متصلبة ومقعرة على الكرة.
- يشير المرفقان للامام والخارج قليلاً ويدور الساعدان لبعضهما وللامام والخارج.
- عند الوصول تحت الكرة يقف اللاعب وقفة ثابتة ومتزنة وبوضع المشي ويكون ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي.
- قبل ملامسة الكرة يرفع اللاعب يديه بحيث تصبح فوق الرأس وامام الجهة حيث يكون مكان الكرة، وتكون الاصابع منتشرة ومشدودة بمرونة واليدان متجهتان قليلاً

الى الداخل ويشير المرفقان الى الاسفل والخارج قليلاً ويدور الساعدان لبعضهما وللامام والخارج.

- تكون اليدان متجهتين للخلف من مفصل الرسغ.
- عند ملامسة الكرة للاصابع، تقوم الذراعان بحركة خفيفة تمهيداً لادائها في الاتجاه المطلوب، وتغطي الاصابع النصف الخلفي للكرة وهما متباعدان وفي مستوى واحد، وبعد ملامسة الكرة للاصابع تزداد زاوية انثناء اليدين من مفصل الرسغ مع زيادة انثناء الركبتين، ويكون ملامسة الكرة باصابع الابهام والسبابة والوسطى بصورة فعالة، أما الخنصر والبنصر فتكون الملامسة قليلة لموازنة الكرة فقط، وكذلك مراعاة المسافة بين الذراعين والجذع (الجزء العلوي من الجسم) في لحظة استلام الكرة، والتي تعتمد على بُعد اللاعب من الشبكة، فكلما كان اللاعب قريباً من الشبكة زاد ارتفاع الذراعين للاعلى، ويتبع ذلك مد الرجلين ثم مد الورك والذراعين بصورة متناسقة وانسيابية الى الامام والاعلى وباتجاه الاعداد، والاستعداد لمتابعة عملية اللعب من جديد.
- في حالة وصول الكرة بتحليق واطئ يحاول اللاعب الوصول تحت الكرة بأسرع ما يمكن مع انثناء كبير وشديد في الركبتين وبعد ملامسة الكرة يمد المتعلم او اللاعب رجليه ثم مد ذراعيه ووركه للامام والاعلى وباتجاه الاعداد، أي بالخطوة نفسها التي تم اتباعها في الاعداد (المناولة من الاعلى) العادي.

الاخطاء الشائعة في اداء الاعداد من فوق الرأس للامام:

١. وضعية التهيؤ لاستقبال الكرة غير صحيح.
٢. عدم ثني الركبتين والورك والنظر غير ملاحق للكرة.
٣. وضعية اليدين والمرفقين غير صحيحة.

٤. تكون الذراعان للخلف عند استقبال الكرة، والصحيح هو ان تكون الذراعان امام الرأس.

٥. استقبال الكرة بالذراعين الممدودتين واليدين مشدودتين من الرسغ.

٦. تمر الكرة خلال اليدين في اثناء استقبالها.

ثانياً: الاعداد من فوق الرأس للخلف:

هو شكل المهارة الذي يستعمل في اثناء اللعب لخدمة الاغراض الخططية لخداع لاعبي الفريق المنافس تفادياً لحائط الصد، فيؤدي قريباً من الشبكة لتهيئة الكرة للاعب الضارب وزيادة التشكيلات الهجومية للفريق، ويتطلب هذا الشكل من المهارة الى دقة وحساسية عالية للكرة لانه يتم بصورة غير منظورة للاعب المعد وهو يعتمد على لحظة المباغتة (الخداع) ليكون اكثر فاعلية تجاه حائط صد المنافس، لذا على اللاعب يكون من اللمسة الثانية ويؤدي من حالة الثبات ومن القفز.

طريقة الاداء الفني:

- يشبه هذا الشكل من المهارة الاعداد من فوق الرأس للامام في وضع الاستعداد واستقبال الكرة لكنه يختلف عنه فقط في المراحل الاخيرة.
- يسرع اللاعب ليكون تحت الكرة.
- عند وصول الكرة فوق الرأس وعند ملامسة الكرة للاصابع يقوم اللاعب بمد اجزاء الجسم المثنية ومد الذراعين للخلف والاعلى مع تقوس الجذع للخلف ودفع الحوض للامام وارجاع الرأس قليلا للخلف، اذ يأخذ الجسم شكل او وضع التقوس للخلف، مع ملاحظة عدم مد الذراعين كثيراً للخلف فقط لان ذلك يسبب عدم طيران الكرة بالقوس المطلوب ويكون طيرانها بصورة افقية وهذا غير مرغوب في الاعداد، لذا لابد ان يكون مد الذراعين اكثر ما يمكن للخلف

والاعلى مع التأكيد على انثناء اليدين من مفصل الرسغ للخلف في اثناء مد الذراعين للخلف والاعلى.

الاخطاء الشائعة في اداء الاعداد من فوق الرأس للخلف:

١. وضع الاستعداد (التهيؤ) لالتقاء الكرة غير صحيح.
٢. لا يدفع اللاعب رأسه للخلف عند التقائه بالكرة، اضافة الى ان ذراعيه تكون مثنيتين من مفصل المرفق خلف الرأس.
٣. وضعية اليدين تكون غير صحيحة بحيث تسمح بمرور الكرة من خلال.
٤. يستقبل اللاعب الكرة وهي بعيدة عن جسمه لانه لا يتحرك بسرعة للوصول تحت الكرة في الوقت المناسب.

ثالثاً: الاعداد من السقوط:

يستعمل هذا الشكل من مهارة الاعداد لتفادي الكرات الواطئة والبعيدة عن اللاعب وكذلك الكرات الساقطة خلف حائط الصد، بأخذ خطوة كبيرة للجانب ثم تهيئتها الى اللاعب الضارب بصورة عالية وامتصاص شدة الحركة بقيام اللاعب بالسقوط والدحرجة وهذا ما يميزه عن باقي الاشكال الاخرى من هذه المهارة.

طريقة الاداء الفني:

- الركض بسرعة واخذ خطوة كبيرة للجانب برجل اليمين او اليسار حسب موقع الكرة اكثر ما يمكن مع اخذ وضعية السقوط للجانب.
- ينتقل ثقل الجسم على رجل الارتكاز.
- تكون وضعية اليدين والذراعين لاستقبال الكرة كما هي في الاعداد من فوق الرأس للامام الى الخلف.
- مد الذراعين ودفع الجسم قليلا عن الكرة مع ارجاع الرأس قليلاً الى الخلف.

- يسقط اللاعب المعد على المقعد وعلى عضلات الظهر الكبيرة وعمل الدحرجة التي تتم بعد خروج الكرة من يده.
- في نهاية الحركة تشير الذراعان وهي في اقصى امتدادها الى اتجاه الاعداد.

الاخطاء الشائعة في اداء الاعداد من فوق الرأس من السقوط:

١. اللاعب لا يأخذ خطوة كبيرة للجانب ولم يتهيأ للسقوط والدحرجة.
٢. تكون الذراعان ممدودتان عند استقبال الكرة والصحيح هو ثني الذراعين من مفصل المرفق امام جبهة الرأس.
٣. وضعية جسم اللاعب صحيحة ولكن التقاء الكرة باليدين غير صحيح.
٤. وضعية اليدين تكون غير صحيحة بحيث تسمح بمرور الكرة من خلالها.

رابعاً: الاعداد من القفز:

يستعمل هذا الشكل من المهارة في الكرات العالية وفي عملية الخداع ويعتمد على استعمال الذراعين والاصابع بحيث لا يكون هنالك اهمية لاستعمال الرجلين نتيجة القفز لحظة الاعداد لانه يكون في حالة ارتقاء مع الكرة في الهواء وعلى اللاعب المعد ملاقاة الكرة في الوقت المناسب، ويجب عليه ان يكون ذا توقيت جيد وعلى مستوى عال من التدريب لاداء هذا الشكل من الاعداد، ولا يفضل استعماله من لاعب قليل الخبرة.

طريقة الاداء الفني:

- يشبه هذا الشكل من المهارة الاعداد من فوق الرأس للامام في وضع الاستعداد .
- يقوم اللاعب بالقفز ليلتقي مع الكرة وهو في اعلى نقطة من القفز.
- يعد الكرة او يمررها الى اللاعب الضارب كما في الاعداد من فوق الرأس للامام.
- بعد ان تترك الكرة يد اللاعب المعد يهبط على القدمين بخفة.

- يمكن ان يكون الاعداد الى الامام والى الخلف.

الاخطاء الشائعة في اداء الاعداد من فوق الرأس من القفز:

١. عدم التقاء اللاعب المعد مع الكرة في اللحظ المناسبة.
٢. تكون الذراعان ممدودتين عند استقبال الكرة والصحيح هو ثني الذراعين من مفصل المرفق امام جبهة الرأس.
٣. وجود فتحة بين الذراعين مما يؤدي الى مرور الكرة بينهما.
٤. عدم هبوط اللاعب على القدمين سوية مما يؤدي الى فقدان توازنه.

مهارة استقبال الارسال:

استقبال الارسال هو دفاع ضد ارسال المنافس ويطلق عليه المناولة من الاسفل، وايضا هو عملية استقبال الكرة المرسلة من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد او للزميل في الملعب، وذلك للامتصاص سرعة الكرة وقوتها لمناولتها من الاسفل للاعلى بالساعدين.

تكمن اهمية مهارة استقبال ارسال بالكرة الطائرة في ان اي خطا يرتكب في استقبال الارسال معناه فقدان نقطة مباشرة واكيدة من الفريق المستقبل، فضلا عن ذلك فان استقبال الارسال غير الجيد يؤدي الى وجود صعوبات كبيرة يعاني منها اللاعب المعد الذي بدوره لا يتمكن من بناء مركبات هجومية متنوعة ذات مستوى جيد على الشبكة، الامر الذي ينعكس في اغلب الاحيان على قوة مهارة الضرب الساحق وسرعتها، وقد عرفت الفرق المتقدمة ذات المستوى العالي هذه الحقيقة مما جعلها تؤكد على دقة الارسال حتى انه لم تسجل اية اخطاء مباشرة في اداء هذه المهارة سوى بنسب ضئيلة جدا على مستوى فرق الرجال والسيدات.

ويعد اتقان الاداء الفني من اهم جوانب هذه المهارة اذ يتطلب من اللاعب التركيز على الكرة وارتفاعها وسرعتها وقوتها، لكي يستطيع الوصول الى المنطقة المستهدفة ليحصل على احسن موقع للمناولة ، ولتهيئة نفسه لتنفيذ الواجب بصورة جيدة وبإتقان وهذا يجب على اللاعب ان ينتبه ويركز انتباهه عند اداء هذه المهارة في الظروف المختلفة في اثناء اللعب، لان اي خطأ ينتج عنه خسارة نقطة للفريق، وقد سمح قانون اللعبة في التعديلات الاخيرة للاعب استقبال الارسال من الاعلى (بالاصابع) بعد حدوث تعديلا في قانون اللعبة هو الغاء حالة مسك الكرة في اثناء استقبال الارسال من الاعلى او في الدفاع عن الكرة الهجومية (الضربة الساحقة).

عند تعلم الاداء الفني لاستقبال الارسال بالكرة الطائرة **توجد شروط عدة لابد ان تتوفر لدى اللاعب وهذه الشروط هي:**

١. توافر تركيز الانتباه عند اداء هذه المهارة في مواقف اللعب المختلفة، لان اي خطأ في عملية استقبال الكرة ينتج عنه خسارة الفريق نقطة اكيدة.
٢. اكتساب اللاعب خبرة لاستقبال (الدفاع) جميع انواع الارسال، والتكيف او التعود على استقبال كل نوع بدقة، اذ تؤدي الخبرة والملاحظة الجيدة لمعرفة نوع الارسال القادم دورا مهما في اخذ اللاعب مكانه المناسب والاستعداد لاداء هذه المهارة.

توجد اشكال عدة لاستقبال الارسال في الكرة الطائرة وهي:

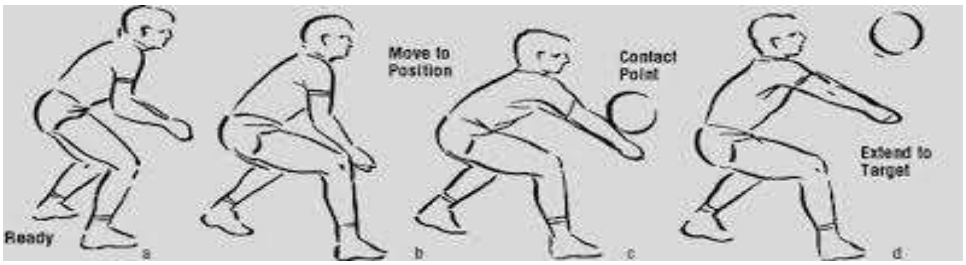
- استقبال الارسال من الوقوف.
- استقبال الارسال من الجانب.
- استقبال الارسال من السقوط.
- استقبال الارسال من الاعلى بالاصابع.

اولا: استقبال الارسال من الوقوف:

تكون مراحل الاداء الفني لاستقبال الارسال من الوقوف كما يأتي:

- يتحرك اللعب في اتجاه الكرة ليأخذ وقفة الاستعداد خلف الكرة، اذ تكون القدمان اوسع من الحوض، والركبتان مثنيتان قليلا، والفخذان مع الساقين يشكلان زاوية قائمة، ويميل الجذع قليلا للامام، والرأس عمودي على الكتفين والذراعان ممدودتان للامام، وضم الساعدين لبعضهما مع وضع اليد منقبضة داخل الاخرى، ويزداد انثناء الركبتين للاسفل لحظة التأهب لاستقبال الكرة.

- عند وصول الكرة لملامسة سطح الساعدين يبأ اللاعب بتشبيك اليدين ووضع الواحدة داخل الاخرى.
- يقوم اللاعب بنشر اجزاء جسمه للاعلى فيبدأ بمد الرجلين من مفصل الركبة ثم مفصل الورك والجزء العلوي من الجسم للامام والاعلى.
- تتحرك الذراعان منتشرتين من مفصل الكتفين بدون اشتراكهما الفعلي، وذلك في اثناء مد الجذع، وتحدد مقدار المسافة بين الذراعين والجذع (الجزء العلوي من الجسم) في لحظة تسلم الكرة على بعد اللاعب من الشبكة، فكلما كان اللاعب قريباً من الشبكة زاد ارتفاع الذراعين للاعلى.
- مس الكرة بأكبر سطح ممكن للساعدين ويعتمد مد اجزاء الجسم على بعد المسافة واتجاهها المراد تمرير وتوجيه الكرة اليها.
- يستمر اللاعب في مد جميع اجزاء الجسم الى ان يصل الى الوقوف على الاصابع للاستعداد ولمتابعة عملية اللعب من جديد، وهذا الشكل من استقبال الارسال اكثر شيوعاً في اللعب.



شكل(١) الاستقبال من الوقوف

الاخطاء الشائعة في اداء استقبال الارسال من الوقوف:

١. لم يأخذ اللاعب الوقفة الصحيحة لاستقبال الارسال، وان التقاء الكرة بالذراعين لم يكن في المكان الصحيح.

٢. استقبال الكرة لم يتم بالساعدين في وقت واحد، وانما تم استقبال الكرة في جهة واحدة من الذراع مما يؤدي الى ذهابها بعيداً.

٣. استقبال الكرة بالذراعين المثنيتين.

٤. عدم اخذ وقفة ثابتة اثناء استقبال الارسال مما يؤدي الى دحرجة الكرة على الذراعين.

ثانياً: استقبال الارسال من الجانب:

هناك استقبال للارسال تحتمه نوعية قدوم الكرة مما لا يترك مجال الى التحرك بسرعة خلف الكرة فيحاول استقبالها بمد الذراعين للجانب (اليمين او اليسار).

ويمكن ان يكون استقبال الكرة بالذراعين بأخذ خطوة الى اليمين او اليسار مع الدحرجة بعد استقبال الارسال وتكون الدحرجة بعد لمس الكرة على الفخذ والورك والظهر ثم النهوض بسرعة.

الاخطاء الشائعة في اداء استقبال الارسال من الجانب:

١. عدم اخذ الخطوة المناسبة للجانب.

٢. الذراعان مثنيتان عند اداء هذا الشكل من المهارة.

٣. عدم عمل الدحرجة مما يؤدي الى ارتطام جسم اللاعب بالارض مما يؤدي الى اصابته.

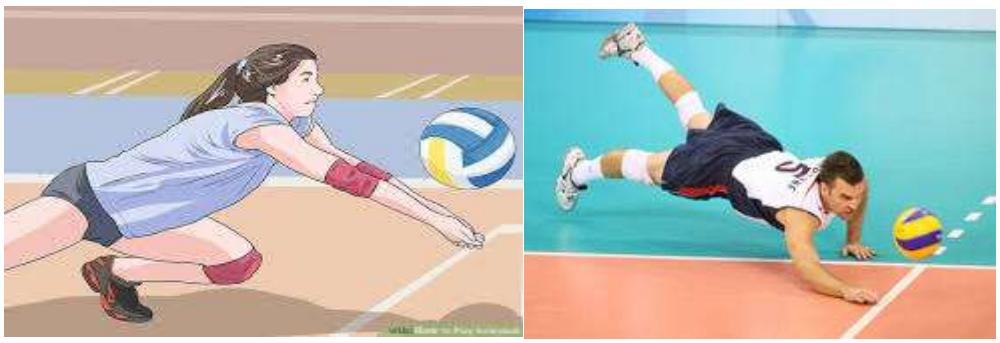
شكل (٢) يوضح استقبال الكرة من الجانب

ثالثاُ: استقبال الارسال من السقوط:

يعد هذا الشكل احد اشكال مهارة استقبال الارسال بالكرة الطائرة اذ يمكن ان يكون استقبال الارسال بأخذ خطوة كبيرة بالسقوط للامام، وتكون الدحرجة هنا على الكتف بعد خفض االرأس للامام وعلى الصدر ثم النهوض بسرعة، ويحتاج هذا الشكل من هذه المهارة الى الشجاعة والجرأة وسرعة عالية في رد الفعل.

الاخطاء الشائعة في اداء استقبال الارسال من السقوط:

١. السقوط قبل الالتقاء بالكرة.
٢. عدم اخذ الخطوة المناسبة بالسقوط للامام.
٣. ضعف في سرعة رد الفعل مما يؤدي الى عدم التحرك في الوقت المناسب.



شكل (٣) استقبال الكرة من السقوط

رابعاً: استقبال الارسال من الاعلى بالاصابع:

يعد هذا الشكل مكمل لمهارة استقبال الارسال من الاسفل، اذ ان القانون الجديد يسمح للاعب استقبال الكرة من الاعلى بالاصابع من ارسال او اي كرة اخرى، كما ان القانون الجديد حذف الكثير من محددات المهارة وتم الغاء (rest) اي راحة الكرة على اليد في استقبال الكرة من الاعلى بالاصابع، كذلك يعد هذا الشكل من المهارة من الاشكال التي تعطي الفريق راحة في الاداء، اذ ان استقبال الكرة من الاعلى بالاصابع يكون اكثر دقة بعد تعلم المهارة وخاصة الكرات العالية، فضلا عن ذلك

كانت هذه المهارة في السابق يقوم بادائها لاعب واحد او اثنين في الفريق وهم المعدين فقط لصعوبة ادائها، ويعد هذا الشكل من اصعب اشكال المهارة تدريبا وذلك للأسباب الاتية:

١. الضعف الشديد في اصابع اللاعب.
٢. خوف اللاعب من الاصابة في اصابيع يديه.
٣. يحتاج الى توافق عصبي عضلي بصورة كبيرة جدا.
٤. عدم قدرة اللاعب على اداء هذا الشكل من المهارة الا والكرة فوق رأسه مباشرة وذلك يتطلب الحركة السريعة للوصول الى الكرة وهي في مستوى اعلى من الرأس.
٥. عدم قدرة اللاعب على توصيل الكرة لمسافة كبيرة.
٦. يتطلب هذا الشكل من المهارة عمل جميع مفاصل الجسم في اثناء ادائه.

الاخطاء الشائعة في اداء استقبال الارسال من الاعلى بالاصابع:

- وجود فتحة غير مناسبة بين الذراعين مما يسمح لمرور الكرة بينهما.
- عدم وجود انثناء في الرجلين عند اداء هذا الشكل من المهارة.
- ارتخاء في الاصابع وعدم انتشارها مما سبب عدم وصول الكرة الى المعد بالشكل المناسب.

الارسال من الاعلى:

اولا: الارسال المواجه من الاعلى (ارسال التنس):

يعد من اشكال مهارة الارسال القوية الذي يتشابه في الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق من حيث تقوس الجذع والتقاء اليد بالكرة من الاعلى ويفضل ان يتم تعلم هذا الشكل من المهارة دائما قبل البدء بتعلم الضرب الساحق ويمكن توجيه ضربة الارسال بسهولة ال ملعب الفريق المنافس وتحتاج الى تقوس كبير في الجذع الى الخلف واللاعب طويل القامة له القدرة على اداء هذا الشكل من مهارة الارسال بصورة فعالة اكثر من الاعب قصير القامة وهو من اشكال الارسال التي لا تستعمل في الوقت الحاضر من قبل الفرق ذات المستوى العالي فقط بل ويستعمل بين فرق الفتيات والفتيان ذات المستوى المتوسط ايضا.

تكون مراحل الاداء الفني للارسال المواجه من الاعلى (ارسال التنس) كما يأتي:

- يقف اللاعب بوضعية المشي المواجه للشبكة وتكون فتحة الرجلين مناسبة بعرض الكتف والنظر الى اتجاه منطقة توجيه الارسال.
- يكون ثقل الجسم موزعا بالتساوي على الرجلين وتكون الرجل اليسرى للامام اذا كان اللاعب يؤدي الارسال بالذراع اليمنى.
- تكون الكرة محمولة باليد اليسرى او بكلتيهما امام الجسم ويترك ذلك للاعب حسب رغبته.
- يرمي اللاعب بعد ذلك الكرة الى الاعلى، ويجب التاكيد على ان ارتفاع الكرة لا يقل من (١م) الى (٢م) وبصورة متقنة وصحيحة بحيث تكون قريبة من الجسم وقريبة من الكتف الايمن (اليد الضاربة) كما يجب ان يعرف اللاعب ان ارتفاع

الكرة سوف يحدد سرعتها فكلما كان الاداء سريعا كلما كانت الكرة على ارتفاع اقل.

- ينتقل ثقل الجسم الى الرجل الخلفية مع انثناء بسيط في الركبتين وفي هذه الاثناء يكون تقوس الظهر للخلف، وكلما كان التقوس كبيرا مع مرجحة الذراع كلما استطاع اللاعب الوصول الى السرعة المناسبة التي يتطلبها هذا الشكل من الارسال.
- تتجه الذراع الضاربة للخلف اكثر ما يمكن وبصورة مثنية من المرفق .
- بعد ذلك يكون نقل حركي من الجذع الى الذراع الممدودة التي تلتقي بالكرة في اعلى نقطة ومن الخلف والاسفل وترافقها قليلا للامام بحركة تحويط الرسغ عليها والذي يعطيها الدوران المطلوب وتبدأ هذه الحركة بمد الجذع للاعلى والامام لحظة سقوط الكرة للاسفل.
- في نهاية الحركة يحاول اللاعب امتصاص شدة الضرب بتقديم الرجل اليمنى للامام، اذ ينتقل ثقل الجسم عليها ثم يسرع الى داخل الملعب ليأخذ مكانه.

توجد اخطاء شائعة عدة عند اداء الارسال المواجه من الاعلى (ارسال التنس) اهما:

١. يرمي اللاعب الكرة للاعلى بارتفاع غير مناسب وتكون الذراع الضاربة في لحظتها التقائها بالكرة المثالية.
٢. يرمي اللاعب الكرة بصورة بعيدة عن اليد الضاربة.
٣. حركة الرسغ غير فعالة وبطيئة مع عدم وجود تقوس بالظهر.
٤. ضرب الكرة باليد المضمومة.

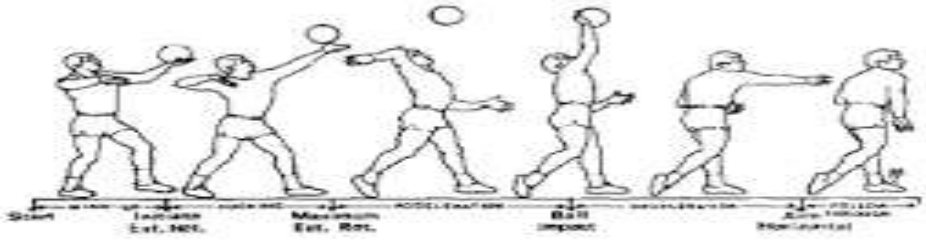


Figure 1 The five phases of the volleyball serve.

شكل (٢) يوضح اداء الارسال المواجه من الاعلى (ارسال التنس)

ثانيا: الارسال المتموج الامامي (الامريكي):

يحتاج هذا الشكل من الارسال الى مهارة عالية وتدريب متواصل ليتمكن اللاعب من ادائه بصورة متقنة وفعالة فإذا استطاع اللاعب المرسل من اداء هذا الشكل من الارسال بدقة يكون له تاثير نفسي كبير على لاعبي الفريق المنافس لان الحركة المتموجة للكرة تضفي صعوبة كبيرة عند استقبالهم للارسال.

وتختلف شدة تموج الكرة من لاعب الى اخر وكذلك الحال بالنسبة لنوعية التموج فمنها تكون حركة التموج تارة للجانبين وتارة اخرى الى الاسفل والاعلى، فضلا عن ان الكرة تكون مفاجئة عند سقوطها للاسفل عكس الاشكال الاخرى لمهارة الارسال التي تأخذ مسارا معلوما بسبب ان مركز الكرة يتجه دائما الى صمام نفخ الكرة حيث يشكل مركز ثقل الكرة ،ولهذا يؤثر على نوعية تموجها ففي حالة ضرب الكرة في اثناء الارسال والصمام للاعلى او الاسفل فان التموج يكون للاعلى او الاسفل واذا ضرب اللاعب الكرة والصمام من الجانبين فان التموج يكون للجانبين.

يكون اداء هذا الشكل من المهارة مشابهة لاداء الارسال المواجه من الاعلى (ارسال التنس) ولكن اليد تكون مرفوعة بجانب وخلف الرأس ولا يتم تقوس الظهر ولا تتم متابعة الحركة وتضرب الكرة من نصفها الخلفي مع تثبيت رسغ اليد الضاربة .

عند اداء الارسال المتموج الامامي (الامريكي) توجد اخطاء شائعة عدة منها:

١. اللاعب يرمي الكرة رمية غير صحيحة للاعلى مع اخذ تقوس في الجذع للخلف.
٢. مرافقة الذراع الضاربة للكرة الى الامام.
٣. اللاعب يستعمل حركة تحويط الرسغ على الكرة.
٤. اللاعب يلتقي بالكرة من الاسفل وبالاصابع فقط.

ثالثاً: الارسال المتموج الجانبي (الياباني):

يكون اداء هذا الشكل من المهارة مشابها لاداء الارسال المتموج الامامي وتختلف فقط في ان القسم العلوي من الجذع يكون منحني للجانب كما في اداء الارسال الخطاف وموازيا للشبكة وفي حالة ملامسة الكرة يحاول اللاعب فتل الجذع للامام وضرب الكرة من الخلف والوسط وبدون عمل تقوس في الجذع .

عند اداء الارسال المتموج الجانبي (الياباني) توجد اخطاء شائعة وهي الاخطاء نفسها التي تحدث في اداء الارسال المتموج الامامي الا ان حدوثها يكون من الجانب وليس مواجها للامام.

رابعا: الارسال الجانبي الخطاف (الهوك):

يعد الارسال الجانبي الخطاف من اشكال الارسال التي يستعمل فيه اللاعب القوة الانفجارية ويكون احتمال فشل اداء هذا الشكل من الارسال كبيرا بسبب القوة الكبيرة التي يستعملها اللاعب المرسل في اثناء ادائه لذلك من الافضل التأكيد على الاداء الفني الصحيح في المراحل الاولى لتعلمه قبل استعمال القوة، اذ كلما تطور الاداء الفني زادت القوة بعد ذلك بصورة متدرجة.

ويصل اللاعب الى استعمال القوة القصوى عندما يكون قد اتقن الاداء الفني لهذا الشكل من المهارة بصورة كاملة وجيدة، حينئذ يتمكن اللاعب من ادائه بثقة كبيرة ودون تردد.

ونادرا ما يستعمل هذا الشكل من المهارة من قبل اللاعبين في الوقت الحاضر علما انه كان بعد من الارسالات القوية التي استعملت في الستينات من القرن الماضي لاسيما قبل ان يستعمل اللاعبون في ذلك الوقت استقبال الارسال بالذراعين (الساعدين) من الاسفل، فضلا عن استعمال شكل اخر من الارسال اكثر فاعلية الا وهو الارسال (السحري) المتموج الامامي والجانبي.

تكون مراحل الاداء الفني للارسال الجانبي الخطاف (الهوك) كما ياتي:

- يقف اللاعب بفتح الرجلين بحيث تكون الفتحة بعرض الاكتاف تقريبا.
- ثقل الجسم يكون موزعا بالتساوي على الرجلين وتكون الوقفة غير مواجهة وانما جانبية بحيث يكون الكتف الايسر موازيا للشبكة.
- تكون الكرة محمولة باليد اليسرى او بكلا اليدين امام الجسم وفوق الورك قليلا ويترك ذلك للاعب حسب رغبته.
- يكون الجسم في حالة ارتخاء وغير متصلب.
- يقوم اللاعب بثني الركبتين الى الاسفل ثم يرمي الكرة الى الاعلى بحيث لا تكون بعيدة عنه.
- بعد ان يرمي اللاعب الكرة الى الاعلى يجعل ثقل جسمه ينتقل الى الرجل البعيدة عن الشبكة ويميل بجذعه للجانب مع مد الذراع الضاربة للجانب والاسفل الى ان تمتد بصورة كاملة الى خلف الورك، ويكون كف الذراع الضاربة متلاصقة الاصابع ومشدودة وبشكل مجوف.

- يصل ميلان الجذع للجانب بحيث يكون الكتف الايمن منخفضا عن الكتف الايسر.
- ينتقل ثقل الجسم من الرجل البعيدة عن الشبكة الى الرجل القريبة منها بحركة فتل الجذع ومرجحة الذراع بقوة ، وهما عاملان مساعدان للحصول على القوة المطلوبة للاداء.
- تلتقي الذراع الممدودة بالكرة في اعلى نقطة امام الجسم بالمنطقة القوية من راحة اليد ومن الاسفل والخلف وترافقها قليلا للامام بحركة تحويط من الرسغ، كما في الارسال المواجه من الاعلى (التنس) بحيث يعطيها الدوران السريع والمطلوب في اثناء التحليق.
- من خلال القوة التي يستعملها اللاعب يلف جذعه ويصبح مواجها للشبكة حيث يحاول اللاعب امتصاص شدة الضرب (القوة) بتقديم الرجل اليمنى للامام، اذ ينتقل ثقل الجسم عليها ثم يسرع الى داخل الملعب ليأخذ مكانه.

عند اداء الارسال الجانبي الخطاف (الهوك) توجد اخطاء شائعة هي كالاتي:

١. وقوف اللاعب بفتحة بين الرجلين غير مناسبة.
٢. اللاعب يقف بشكل متصلب وغير مرتخي.
٣. يرمي اللاعب الكرة للاعلى لارتفاع غير مناسب.
٤. يرمي اللاعب الكرة بصورة بعيدة عن اليد الضاربة.
٥. حركة الرسغ غير فعالة وبطيئة مه عدم ميلان الجذع.
٦. ضرب الكرة باليد المضمومة.

المهارات الاساسية في الكرة الطائرة:

ان المهارات هي الركيزة الاساسية التي يمكن بها تحقيق الانجاز اذ لا يمكن لاي فريق ان يطبق خططه الهجومية او الدفاعية ما لم يتمتع لاعبيه بمستوى مهاري جيد يؤهله لتنفيذ تلك الخطط مضافا الى ذلك توافر قدرات بدنية وحركية جيدة تساعد في تنفيذ هذه الخطط.

وتحتوي لعبة الكرة الطائرة على مهارات اساسية محددة واضحة يمكن تقسيمها الى الاتي:

أ- المهارات الهجومية: (الارسال، الاعداد، الضرب الساحق، حائط الصد الهجومي).
ب- المهارات الدفاعية: (استقبال الارسال، حائط الصد الدفاعي، الدفاع عن الملعب).

مهـــارة الارســـال:

الارسال هو وضع الكرة في حالة اللعب بعد صفارة الحكم الاول من خلف خط نهاية الملعب بواسطة لاعب الصف الخلفي في مركز اللعب رقم (١) لتعبر الشبكة الى ملعب المنافس، اي هو الضربة التي يبدأ بها اللعب وبدونها لا يمكن ان يبدأ اللعب.

ويعد الارسال عاملا مهما واساسيا في المباراة فهو مفتاح الحصول على النقاط للفريق من خلال اتقانه كما يعد من افضل ضربات الهجوم المباشر التي يستعملها اللاعب خلال اللعب التي قد تضع الفريق المنافس في وضع دفاعي ضعيف، فكلما كان قويا ومتقنا وفي المكان المناسب كانت مهمة الفريق المنافس اصعب.

وتتميز مهارة الارسال بالصعوبة العالية والمعقدة وتحتاج الى دقة وتوقيت عاليين بضرب الكرة ولهذا فانها تحتاج الى الكثير من التدريب المستمر حتى يصل اللاعب الى المستوى الجيد في الاداء من حيث السيطرة والاتقان فضلا عن السرعة في الحركة لهذا اصبح التدريب على الارسال في الآونة الاخيرة يحتل جزءا كبيرا من الوحدة التدريبية.

كما تكمن اهمية الارسال في انه احد المهارات الهجومية المؤثرة في لعبة الكرة الطائرة اذان الفريق لا يستطيع الاستمرار في احراز النقاط بدون الاحتفاظ به. لذلك يجب على لاعب الكرة الطائرة ان يدرك ان الارسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة وانما عليه اجادة اداء الارسال بطريقة جيدة ودقيقة، فضلا عن مراعاته للمسافة والارتفاع والمكان المحدد، وهذا ما يدفع لاعبو الفريق المنافس الى اتخاذ مواقف دفاعية جيدة ومناسبة، ويستطيع الفريق المرسل احراز النقاط من خلال لاعب الارسال الذي يكون اداؤه مستقلا وبدون تأثير من زملائه في الفريق او الفريق المنافس، كما ان الفرصة الاكبر في الكرة الطائرة هي تطوير مهارة الارسال التي تعد المهارة الخطرة في الوقت الحالي، ولها اهمية التفوق في السنوات الماضية ففي بعض الاحيان على المدرب ان يختار ستة لاعبي ارسال كبار عندما يريد ان يفوز لا اكثر.

يمكن تحقيق اهداف عدة من لعب الارسال بالكرة الطائرة وهي:

١. كسب نقطة مباشرة.
٢. افشال خطط الفريق المنافس.
٣. ارهاق اللاعب الافضل في الفريق المنافس بلعب الارسال عليه.
٤. محاولة كسب نقطة بلعب الارسال على اللاعب الاضعف في الفريق المنافس.

لتعلم مهارة الارسال توجد شروط عدة لابد من مراعاتها ومن هذه الشروط الاتي:

١. قوة وسرعة الذراع والجذع عند الضرب والمقدرة على التنسيق الحركي بينهما.
٢. قدرة التركيز وملاحظة مناطق ضعف الفريق المنافس.
٣. صحة رمي الكرة الى الاعلى عند اداء ضربة الارسال لانها تكون العامل الاساسي لنجاح هذه الضربة.
٤. المقدرة على اداء اشكال مختلفة من الارسال.

من خلال الاداء الفني (التكنيك) الصحيح لاداء ضربات الارسال يمكن تقسيمها الى نوعين رئيسيين وفقا لوضع الكرة بالنسبة لمستوى كتف اللاعب وهما:

١. الارسال من الاسفل ويقسم الى الاشكال الاتية:

أ- الارسال المواجه الامامي من الاسفل.

ب- الارسال الجانبي من الاسفل.

ت- الارسال الجانبي المعكوس (الروسي من الاسفل).

٢. الارسال من الاعلى ويقسم الى الاشكال الاتية:

أ- الارسال المواجه من الاعلى(ارسال التنس).

ب- الارسال المتموج الامامي (الامريكي).

ت- الارسال المتموج الجانبي (الياباني).

ث- الارسال الجانبي الخطاف (الهوك).

ج- الارسال الساحق.

ح- الارسال المتموج من القفز.

١. الارسال من الاسفل :

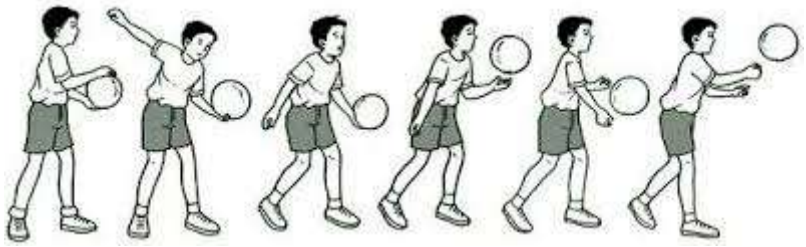
اولا: الارسال المواجه الامامي من الاسفل:

هو من اشكال مهارة الارسال البسيطة ويحبذ ان يعلم للمبتدئين من الاطفال والنساء لانه سهل الاداء ولا يحتاج تنفيذه الى مميزات وشروط خاصة، لان اللاعب يستطيع بدون صعوبة من وضع يجب دائما ان يمارس المهارة التي يستطيع فيها احراز بعض النجاح الذي يرضي طموحه، وهو من ناحية عملية لا ينفذ من قبل اللاعبين المتدربين والمراحل التي تأتي بعد فترة الاعداد اولى للأطفال ، لذلك يقتصر هذا الشكل من الارسال على المبتدئين فقط لانه لا يشكل خطورة على الفريق المستقبل. **طريقة الاداء الفني للارسال المواجه الامامي من الاسفل:**

تكون مراحل الاداء الفني للارسال المواجه (من الاسفل) كما يأتي:

- يقف اللاعب في منطقة الارسال بوضعية المشي المواجه للشبكة وتكون رجل اليسار للامام بالنسبة للاعب الايمن والعكس صحيح بالنسبة للاعب الايسر، ويكون ثقل الجسم مرتكزا على الرجل الامامية والجذع مائل قليلا للامام.
- تكون الكرة مستقرة على اليد اليسرى بمستوى الحزام وباتجاه اليد الضاربة قليلا والتي تكون ممدودة بمرونة للامام.
- التأكيد على ان تكون جميع العضلات المشاركة بوضع غير متصلب او مشدود.
- يقوم اللاعب بعد ذلك بمرجحة الذراع الضاربة للخلف ثم ينقل ثقل جسمه على الرجل الخلفية ويبقى جذعه مائلا قليلا للامام.
- تكون كف اليد الضاربة مضمومة الاصابع ومجوفة والذراع ممدودة ولا تبتعد عن الجسم والفخذ في اثناء المرجحة قبل الضرب.

- يستعد اللاعب لضرب الكرة بعد ان يرميها الى ارتفاع مناسب والى جهة اليمين قرب اليد الضاربة.
- ينتقل ثقل الجسم مرة اخرى على الرجل الامامية بعد مرجحة الذراع الضاربة للخلف والامام ثم التقاء اليد بالكرة من الخلف والاسفل ثم يمتد الجسم للأمام والاعلى باتجاه تحليق الكرة، ثم ينقل اللاعب قدمه الخلفية للأمام ليمتص شدة الانتقال الحركي للجسم من الخلف والى الامام والاعلى ثم يتحرك اللاعب بعد ذلك الى داخل الملعب ليأخذ مكانه في الملعب .



شكل (١) يوضح مراحل اداء الارسال الامامي المواجه

الاخطاء الشائعة في اداء الارسال المواجه الامامي من الاسفل:

عند اداء الارسال المواجه من الاسفل توجد اخطاء شائعة عدة اهمها:

١. عدم وجود فتحة مناسبة بين الرجلين.
٢. تقديم رجل اليمين بالنسبة للاعب الايمن وهو يحاول ضربها باليد اليمنى.
٣. رمي الكرة في ارتفاع غير مناسب مع عدم ميلان الجذع للامام.
٤. ثني الذراع الضاربة في اثناء اداء ضبرة الارسال.
٥. التقاء الكرة بالذراع الممدودة وبكف اليد غير مضمومة الاصابع (الاصابع مفتوحة).

مهارة حائـــط الصـــــــد

هي الحركة التي يسمح بادائها لاعبي الخط الامامي بالقرب من الشبكة لاعتراض الكرة القادمة من الفريق المنافس، ويعد اللاعب الذي يصنع كلتا يديه او احداهما بإزاء ملعب الفريق الاخر فوق مستوى الحافة العليا للشبكة قد حاول صد الكرة وتعد محاولة الصد قد وقعت فعلاً اذا ما لامست لاعباً او عدة لاعبين.

او هي عملية يقوم بها لاعب او اثنان اوثلاثة لاعبين معاً من المنطقة الامامية باتجاه الشبكة اوقريبا منها، وذلك بالقفز الى الاعلى معمد الذراع او الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقاً من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.

ان مهارة حائط الصد من المهارات الاساسية ذات الاهمية الكبيرة في عملية الدفاع عن الملعب امام الضربات الهجومية الساحقة المختلفة فوق الشبكة وهو الوسيلة لاحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرات الساحقة فوق الشبكة اوامتصاص قوة الكرة المضروبة، بالاضافةالى تشكيل حائط الصد يعطي الوقت الكافي لبقية اللاعبين لاتخاذ مواقعهم الدفاعية في المنطقة الخلفية والامامية، وكذلك يستعمل بوصفه مهارة هجومية ضد الفريق المنافس.

ان الارتفاع الحاصل بمستويات الفرق الرياضية في لعبة الكرة الطائرة وبالاخص في الاداء الفني (التكنيك) الدفاع الحديث سببه التطور الكبير في قدرات لاعبي حائط الصد، وان الضربات الهجومية المختلفة فوق الشبكة اصبحت الوسيلة الفعالة لاحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرات الساحقة من فوق الشبكة (الصد الهجومي)، لذا فان تشكيل حائط الصد المناسب والسليم سيسمح لبقية اعضاء الفريق باتخاذ مواقعهم الدفاعية المناسبة التي تحول دون ايجاد ثغرات تتيح

الحصول على نقاط بطريقة سهلة من قبل اللاعب الضارب، وفي الوقت نفسه استعمالها كمهارة هجومية (الصد الهجومي) ضد الفريق المهاجم، بالاضافة الى التعديل الذي ادخله الاتحادالدولي على قانون اللعبة والذي اطلق عليه نظام اللاعب الحر (الليبرو) لدعم المهارات الدفاعية وتطويرها ومن ضمنها مهارة الدفاع عن الملعب ذد لاعب الضربة الساحقة، وهي ظاهرة ذات اثارة وامتياز جديد بالكرة الطائرة،

وتعد مهارة حائط الصد من المهارات المهمة ذات التاثير النفسي الكبير على اللاعب الضارب لاسيما بعد التعديل الاخير الذي اجري على قانون اللعبة وسمي بنظام (تتابع النقاط) فعند نجاح حائط الصد يحصل الفريق على نقطة وحيازة الارسال، بينما كان القانون القديم ينص بحيازة الارسال فقط، لذا تعد هذه المهارة من المهارات الدفاعية والهجومية في نفس الوقت.

ان عملية القيام بحائط الصد غير محسوبة ضمن اللمسات القانونية الثلاث للعبة بعد تعديلات الاتحاد الدولي الذي عقد في المكسيك عام (١٩٧٤) وبذل كسمح للفريق بلمس الكرة ثلاث لمسات بعد القيام بعملية حائط الصد.

انواع مهارة حائط الصد:

أ- **حائط الصد الهجومي:** عند اداء الصد الهجومي تكون الايدي المكونة لحائط الصد متوازية وقريبة من الشبكة وفيها انثناء نحو ملعب المنافس فتتحرك الذراعان والكفان في اثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس ،ويجب ان تتم مقابلة كاملة لكرة باليدين فوق الحافة العليا للشبكة في اتجاه ملعب المنافس.

ب- **حائط الصد الدفاعي:** هو امتصاص قوة الضربة الساحقة على الفريق وفيه يتم سقوط الكرة بعد عملية الصد في ملعب الفريق القائم بحائط الصد بعد ان تكون قد قلت قوتها وفقدت خطورتها، ويمكن للفريق القائم بحائط الصد في الكرة الطائرة ان يستثمرها في بناء هجوم مضاد، ويتم هذا النوع بانثناء مفصلي الرسغ، اذ تميل الايدي للخلف في نحو ملعب الفريق نفسه فتكبر زاوية ارتداد الكرة كلما زاد ميل اليدين للخلف في لحظة الضرب.

اشكال مهارة حائط الصد:

١. حائط الصد بلاعب واحد (الفردي).
٢. حائط الصد بلاعبين (الزوجي).
٣. حائط الصد بثلاثة لاعبين (الجماعي).

اولا: حائط الصد بلاعب واحد (الفردي): يعد اداء حائط الصد من المهارات السهلة نسبة الى اداء المهارات الاخرى في الكرة الطائرة، اذا كان اللاعب يمتاز بالقفز الجيد بالرغم من قيام اللاعبون بأخطاء كثيرة نتيجة للمسهم الشبكة او اجتياز خط المنتصف.

الاداء الفني لحائط الصد بلاعب واحد (الفردي):

- يقف اللاعب الجانبي الايمن والايسر على بعد من (١-٢م) عن لاعب الوسط وعلى بعد (٠.٥٠-١م) عن الشبكة استعداداً لعمل حائط الصد.
- تكون الذراعان مثنيتين من مفصل المرفق مع وجود انثناء في مفصل الركبتين ونظر اللاعب يكون على الكرة.

- بعد معرفة اللاعب منطقة الضرب الساحق يستطيع التحرك بعد اخذ خطوات تقريبية او بدون خطوات مباشرة، والتحرك يكون في حائط الصد بخطوات جانبية واليد امام الجسم مثنية من مفصل المرفق وموازية للشبكة.
- في حالة القفز بدون خطوات تقريبية يقفز اللاعب للاعلى ضد اللاعب الضارب فقط بعد عمل انثناء في الركبتين ثم مد الذراعين وتعدية اليدين بالقفز للاعلى.
- تساعد قوة القفز للاعلى بالاضافة الى قوة الرجلين حركة مرجحة الذراعين قليلا للخلف والى الاعلى وتكون هذه المرجحة قريبة من الجسم لتفادي مس الشبكة، يجب على اللاعب ان ينظر الى اليدين ويعمل على تصحيح وضعيتهما حسب اتجاه الكرة.
- قبل ان يكون اللاعب قد وصل الى اعلى نقطة من القفز يجب ان يكون اللاعب المهاجم قد قام بضرب الكرة وعند ذلك يبدأ بعملية تعدية اليدين وتكون راحة اليدين قريبة الواحدة من الاخرى ومثنيتين للخلف من مفصل الرسغ والاصابع منتشرة وممدودة بمرونة وبشكل مجوف ويكون اتجاه حركتهما باتجاه الكرة.
- بعد مد اليدين للامام والاسفل بقوة من مفصل الرسغ بحركة فعالة ينحني القسم العلوي للجسم قليلا من مفصل الحوض.
- يرفع اللاعب بعد ذلك الذراعين للاعلى ويجلبهما في مستوى الرأس وقريباً من الجسم لتفادي مس الشبكة.
- يتم بعد ذلك الهبوط على القدمين مع انثناء بسيط للرجلين من مفصل الركبتين.
- يجب ان يلاحظ اللاعب ايضاً في هذه الاثناء سقوط الكرة حتى يستطيع ان يتصرف مرة اخرى حسب متطلبات الوضع الناتج من ذلك اذا تطلب الحال فيما اذا ارتدت الكرة الى ملعبه.
- ان التأكيد على حركة تعدية اليدين وعمل الرسغ الفعال في مهارة حائط الصد ضرورية جداً لان مهمة نجاح هذه المهارة متعلقة بذلك.

الاخطاء الشائعة :

١. يقف اللاعب بعيداً عن الشبكة مما يؤدي الى سقوط الكرة للاسفل في ملعبه.
٢. يقفز اللاعب للامام وليس للاعلى مما يؤدي الى سقوطه على الشبكة.
٣. لا يأخذ اللاعب المكان المناسب فلذلك لا يستطيع صد الكرة.
٤. توقيت القفز سابق لاوانه، اذ يقوم اللاعب المهاجم بالضرب الساحق بعد هبوط لاعب الصد.

ثانياً: حائط الصد بلاعبين اثنين(الزوجي): ان هذا الشكل من المهارة هو الاكثر تكراراً في اللعب من حائط الصد بلاعب واحد او حائط الصد بثلاثة لاعبين، ويكون الصد اما بلاعبي مركزي (٢-٣) او مركزي (٣-٤) ويكون العبء الاكبر هنا على اللاعب الذي يشغل مركز(٣) فهو يتحرك مع لاعب في مركز (٢) لصد الضرب الساحق الذي يقوم به المنافس من مركز(٤) وتحتاج عملية حائط الصد بلاعبين اداء فني عال وتركيز على اللاعب الضارب المنافس مع التوقيت المتناسق مع زميله للقيام بالنهوض معاً في اللحظة المناسبة لصد الكرة.

طريقة الاداء الفني:

ان طريقة الاداء الفني لعذا الشكل من المهارة تشبه طريقة الاداء الفني لحائط الصد بلاعب واحد مع ملاحظة مرجحة الذراعين في هذا الشكل عند القفز للاعلى بحيث تكون قريبة من للجسم حتى لا تعيق حركة اللاعب الاخر الذي يؤدي معه حائط الصد والتأكيد على النهوض معا بصورة غير متباعدة حتى لا يتركا فجوة يستطيع منها اللاعب الضارب توجيه الكرة من خلالها الى ملعبهما والتنسيق فيما بينهما وذلك بالتحويط على اللاعب الضارب بصورة كلية من الجانبين ومن ثم سيقوم بعملية الصد من الجهة الخارجية والداخلية بحيث لا يدعا مجالاً له بالزوغان بالكرة

الى الجانبين، ان عدم تعدية اليدين فوق الشبكة سوف لا يؤدي الى نجاح مباشر والذي يجب ان يهدف له اي حائط صد.

الاخطاء الشائعة:

١. لاعبا الصد يعيقا احدهما الاخر والمسافة كبيرة بينهما وحركتهما غير سريعة ضد هجوم المنافس.
٢. يقف اللاعبان الواحد بعد الاخر ولا يشكلان حائط صد واحد.
٣. لم ينسق اللاعبان فيما بينهما لتغطية الصد ومن سوف يقوم بالتغطية على الكرة من الناحية الداخلية ومن يقوم بالتغطية من الناحية الخارجية.
٤. لم تتم تعدية ايدي اللاعبين فوق الشبكة.

ثالثاً: حائط الصد بثلاثة لاعبين (الجماعي):

ان حدوث هذا الشكل وتكراراه في الملعب قليل جداً لصعوبة حماية الملعب بعد ان يقوم ثلاثة لاعبين بتشكيل حائط الصد، وفي الغالب يكون حائط الصد بثلاثة لاعبين في منطقة الوسط ويتقدم لاعب الجهة اليمنى ولاعب الجهة اليسرى الى لاعب الوسط، ويحتاج هذا الشكل من حائط الصد الى توقيت دقيق يتمكن ثلاثة لاعبين من القفز في وقت واحد ضد اللاعب الضارب.

الاداء الفني:

يتبع اللاعبون الثالثة نفس الخطوات التي اتبعوها في حائط الصد بلاعب ولاعبين اثنين ثم الهبوط والتحرك بسرعة لأخذ اماكنهم بعد عملية الصد لاسيما في عملية الصد غير الناجحة او بعد عملية عملية الخداع من اللاعب الضارب.

الاخطاء الشائعة:

١. لاعبو الصد يعيق احدهم الاخر والمسافة كبيرة بينهم وحركتهم غير سريعة ضد هجوم المنافس.

٢. يقف اللاعبون الواحد بعد الاخر ولا يشكلون حائط صد واحد.

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

٤. لمتتم تعدية ايدي اللاعبين فوق الشبكة.

خامسا: الارسال الساحق:

يعد الارسال الساحق من اشكال الارسال ذات الطابع الهجومي المباشر التي لها تأثير كبير في لعبة الكرة الطائرة ويرجع ظهوره الى عام (١٩٥٥) في بولندا في حين يعتقد البعض الاخر ان ظهوره كان في الستينات وبالتحديد في عام (١٩٦٠) وقد احتل هذا الشكل من الارسال مكانة بارزة في معظم البطولات الدولية التي اقيمت في السنوات الماضية، اذ اصبح استعماله مألوفا من قبل العديد من فرق الرجال اذ كانت له اهمية بارزة وقيمة خلال دورة الالعاب الاولمبية في لوس انجلوس (١٩٨٤) حين تمكن الفريق البرازيلي من احراز المرتبة الثانية في تلك الدورة من خلال الاستعمال الجيد والمتقن للارسال الساحق من قبل لاعبيه.

بالاضافة الى ذلك فان الفرق التي احرزت المراتب الاربع الاولى في دورة الالعاب الاولمبية في اطلنطا (١٩٩٦) استعملت حصرا الارسال الساحق بنسبة (٥٠%) قياسا بدورة الالعاب الاولمبية في برشلونة (١٩٩٢) اذ بلغت نسبة استعمال الفرق للارسال الساحق (٢٥%) فقط، بعد ذلك بدأ هذا الشكل من الارسال يستعمل بكثرة من قبل الفرق ذات المستويات العالمية وبطريقة الضرب الساحق على وفق المواصفات الجسمية والبدنية والمهارية للاعبي الكرة الطائرة اذ تعد هذه المواصفات اساسية ومهمة لتعلم الارسال الساحق، كذلك يتطلب تنفيذ هذا الارسال قوة عضلات الرجلين للقفز وعضلات البطن والظهر لتقوس الجسم خلفا واماما وعضلات الاكتاف والذراعين لضرب الكرة حتى يتم تنفيذه من قبل الاعب بدقة وتركيز تام.

ان لاعبي الكرة الطائرة بدؤوا يمارسون الارسال الساحق (ارسال القفز) بمجازفة وجرأة اقل بسبب نظام تسجيل النقاط (التتابع) والخوف المتعلق بأرتكاب الاخطاء بيد انه وبعد مرحلة التأقلم على هذه المستجدات النفسية، بلغت ضربة الارسال مدى أوسع في المجال المهيمن على قمة العالم، اذ ان مجرد ضرب الكرة بقوة لا يعد كافياً،

ولكن يجب تنفيذ ضربة الارسال الساحق بدقة اكثر ومهارة اعلى وبطريقة مليئة بالتنويع والاثارة، عليه يكون الفريق المنافس مهددا دائما بظروف جديدة تحتم عليه ان يظهر رد فعل لها.

كما ان تحليق الكرة في الارسال الساحق يستغرق زمنا قصيرا اذ تم قياس زمن تحليق الكرة من فرق الرجال في اوربا من (٧-٩) جزءا من الثانية، الامر الذي لا يتيح للفريق المستقبل سوى مقدار (٣) جزءا من الثانية مما يجعل مهمة لاعبيه صعبة الى حد ما وخاصة عندما تكون التشكيلات الدفاعية لاستقبال الارسال الساحق (ثنائية او ثلاثية) ولتعليم الارسال الساحق يفضل اعطاء الارسال المواجه من الاعلى (التنس) الذي يعد شكل من اشكال الارسال القوية والمؤثرة وذلك لتشابهه مع مهارة الضرب الساحق من حيث هيئة تقوس الجذع وملامسة اليد الكرة من الاعلى، لذا يجب ان لا تتم المباشرة بالارسال الساحق قبل ان يكون اللاعبون قد اتقنوا الارسال المواجه من الاعلى (التنس) وقبل ان يكونوا قد بلغوا مستوى اداء مرضي عند ثبات واستقرار ودقة التهيئة كذلك عليهم التدريب على الارسال الساحق كل على حدة مثل البدء والانطلاق ورفع الذراع امام الكرة والهبوط.

تكون مراحل الاداء الفني للارسال الساحق كما يأتي:

١. **مرحلة التهيؤ (الاستعداد):** في هذه المرحلة تكون المسافة بين الرجلين بعرض الاكتاف ومركز ثقل الجسم موزعا عليها بالتساوي بحيث تكون القدمان مؤشرتان للامام، ويمكن تقديم قدم على قدم اخرى، او تكونان بشكل متوازي، فضلا عن حدوث انثناء قليل في الركبتين بينما يكون الجذع عمودياً على الفخذين والرأس عموديا ايضا على الكتفين والنظر للامام، اما الكرة فتحمل بين راحتي اليدين او راحة اليد وامام حزام الوسط.

٢. **مرحلة رمي الكرة الى الاعلى:** في هذه المرحلة يتم رمي الكرة بصورة آنية في الهواء فوق وامام كتف اليد الضاربة وبارتفاع مناسب يسمح للاعب المرسل الوصول اليها بتوافق مع الخطوة التقريبية الاخيرة، لان ارتفاع رمي الكرة من الامور المهمة والواجبة لتنفيذ الارسال الساحق ويمكن رمي الكرة في الهواء بواسطة يد واحدة او كلتا اليدين كذلك ينبغي التحكم في التوقيت في اثناء رمي الكرة من حيث بعدها او قربها من جسم اللاعب، اذ من المهم جدا وعلى اي حال ترمى الكرة الى الاعلى او الى الامام شريطة ان يكون الاعب المرسل تحت او خلف الكرة عند ضربها ،كما انه من الممكن رمي الكرة داخل الملعب طالما ان طيران اللاعب المرسل يكون خارج خط النهاية وقد يهبط داخل الملعب بعد تنفيذه ضرب الكرة.

٣. **مرحلة الخطوات التقريبية:** تعد هذه المرحلة من المراحل المهمة والاساسية في تنفيذ اداء الارسال الساحق، اذ ان كفاءة الخطوات التقريبية تزيد قفزة اللاعب المرسل من (١٢-٢٠)سم، وان هذه الزيادة تمنحه مناورة اكبر في الهواء والخطوات التقريبية مرحلتان هما:

أ- **خطوات العدو:** ان عدد خطوات العدو تقررها المسافة التي يحتاجها اللاعب المرسل للانتقال وسوف يتم شرح هذه المرحلة للاعب المرسل الايمن(وتعكس هذه الحالة للاعب الايسر) وتكون الخطوة الاولى قصيرة ويتم فيها تحويل مركز ثقل الجسم الى الامام وعلى مشط القدم اليمنى في حين تكون الخطوة الثانية بالقدم اليسرى التي تكون اسرع واطول بحدود (٦٠-٩٠سم) وتهبط القدم اليسرى بشكل منبسط بينما يكون الجسم منحنيا الى الامام، اثناء خطوات العدو تكون حركة الذراع الطبيعية في الركض ولكن بشكل اوضح واوسع.

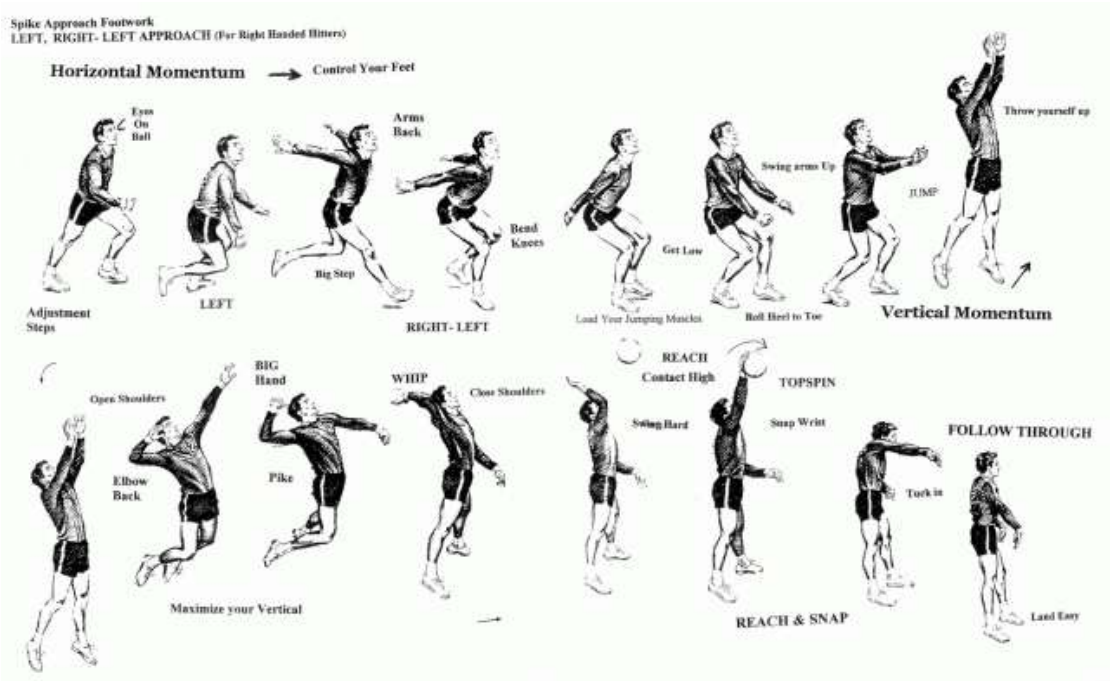
ب- **خطوة الوثبة:** ان لاعبي الارسال الساحق معظمهم يستعملون خطوتين للعدو بالاضافة الى الوثبة التي هي عبارة عن خطوة رجل انفجارية تتم بالقدم اليمنى وتكون قفزة واطئة وطويلة وتصاحب هذه الخطوة تحريك الذراعين الى الاعلى امام الجسم ، كما ان الوضع الصحيح والمحكم لكلا القدمين يؤمن انتقالا مؤثرا للطاقة من حركة الركض الى حركة القفز (النهوض) فضلا عن ان تحريك الذراعين الى الاعلى يعزز ويوازن القفز، ان طول الوثبة تختلف باختلاف سرعة العدو وقوة عضلات الرجلين وتتروح من (١٢-٢٤سم) وتبدأ الوثبة بعيداً عن القدم اليسرى والنقطة التي تلامس القدم اليسرى بالارض وحين يكون الجسم معلقاً في الهواء تكون حركة القدم اليسرى سريعة حتى تلتحق بالقدم اليمنى كما يحصل تزامن بين حركة الذراع الامامية والحركة الامامية للقدم اليسرى.

ت- **مرحلة التنفيذ (ضرب الكرة):** في هذه المرحلة يرفع اللاعب المرسل كلا الذراعين فوق الاكتاف ومن ثم تنثني اليد الضاربة من مفصل المرفق وتنخفض الى الاسفل خلف رأسه، ان تنشيط عضلات الكتف والصدر يساعدان على مد الذراع لضرب الكرة الى الاسفل ويعتمد ذلك دائما على الارتفاع الذي يتم منه الفعل وبضربة خاطفة من مفصل الرسغ (مفصل اليد) تنفذ الكرة الى ملعب المنافس بقوة هائلة.

٤. **مرحلة الهبوط:** هي المرحلة التي يهبط فيها اللاعب المرسل بشكل معتدل وبأقل صدمة للمفاصل لان تزامن الاستعمال الرديء للهبوط والقوي التي تتولد عند الهبوط تؤدي الى اصابات الاطراف السفلى، وتتم مرحلة الهبوط هذه بعد ضرب الكرة، اذ يهبط اللاعب المرسل الى الارض بارتخاء على كلا القدمين داخل الملعب وبذلك يكون تنفيذ القفز خارج الملعب بينما يكون الضرب داخل الملعب.

عند اداء الارسال الساحق توجد اخطاء شائعة عدة اهمها:

- اللاعب يقوم باداء الارسال الساحق من الوقوف وبدون الخطوات التقربية.
- اللاعب لم يأخذ خطوة واسعة وعميقة تساعده على النهوض بصورة جيدة للاعلى.
- اللاعب لم يعمل التقوس المطلوب بالجذع الى الخلف في اثناء ضرب الكرة.
- انثناء الذراع الضاربة من مفصل الكتف لم يكن خلف الرأس والتقاء الكرة يكون بالذراع الضاربة المثنية ومن الاسفل وليس من اعلى نقطة.



شكل (٣) يوضح مراحل الارسال الساحق

سادساً: الارسال المتموج من القفز:

يكون اداء هذا الشكل من المهارة مشابهة لاداء الارسال المتموج الامامي (الامريكي) ولكن اللاعب يضرب الكرة من حالة القفز، لذا تنتقل الكرة الى نقطة اعلى من الارسال المتموج من الوقوف، لذا يكون اداء الارسال المتموج من القفز اكثر صعوبة في الاتقان من الارسال المتموج من الوقوف، لات رمي الكرة للاعلى

واداء الركضة التقربية تكون اصعب في مرحلة التنفيذ ومتى ما اتقن اللاعب المرسل واجاد كيفية رمي الكرة الى الاعلى وبصورة فعالة ومستمرة يمكن ان يكون الارسال المتموج من القفز ناجحا جدا، لان اللاعب المستقبل في الفريق المنافس يتوقع ان الكرة سيكون فيها دوران، لان اللاعب المرسل يضرب الكرة من القفز ويؤدي الارسال وكأنه الارسال الساحق، واهم ما يميز هذا الشكل من الارسال هو ارتفاع نقطة التقاء الكرة مع اليد الضاربة يكون اعلى او بمستوى ارتفاع الشبكة مما يؤدي الى ان يكون انتقال مسار الكرة من مكان ضربها الى ملعب الفريق المنافس مستقيما وقريبا جدا من الحافة العليا للشبكة الامر الذي يشكل صعوبة بالغة على اللاعب المستقبل في توقع مسار الكرة وسرعتها ومكان سقوطها.

الاخطاء الشائعة في اداء هذا الشكل من الارسال تكون نفسها عند اداء الارسال المتموج الامامي الامريكي والارسال الساحق.

وعند التدريب على مهارة الارسال وبأشكالها المختلفة يجب على المدرب القيام او إتباع الخطوات الاتية:

١. تحسس اللاعب لملمس الكرة والتعرف على وزن الكرة وارتدادها من الارض او من الذراع.
٢. تبادل مسك الكرة بين اللاعبين وتحسس جلدها.
٣. دحرجة الكرة على الارض من الركض المنخفض.
٤. طبطبة الكرة على الارض.
٥. اداء لعبة صغيرة بالكرة الطائرة مثل (صيد السمك واسقاط الاقماع والكرة الطائرة بالمسك...).
٦. طبطبة الكرة على الذراع الواحدة من التبديل.

مهارة الضرب الساحق

هي احدى المهارات الاساسية الهجومية في لعبة الكرة الطائرة وهي عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها الى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية، كما تعرف بأنها السلاح الهجومي، اذ يقوم اللاعب الضارب بضرب الكرة بأقصى قوة وسرعة في ملعب الفريق المنافس، كما هي المهارة ذات الهجومية الاكثر حسماً وتأثيراً في احراز النقاط للفريق اذا تم اداؤها بصورة صحيحة واستغلال ثغرات الفريق المنافس.

ان الهدف الاساس لهذه المهارة هو تحقيق نتيجة فهي تعد السلاح الاول لاحراز النقاط للفريق ومن اهم المهارات الهجومية التي لها تاثير مباشر وفعال في تحقيق الفوز وتفوق فريق على اخر، فضلا عن كونها من المهارات الحاسمة التي تعبر عن النتيجة النهائية لجهود الفريق ككل، ومهارة الضرب الساحق من المهارات التي تطورت بشكل ملحوظ منذ ظهورها واصبحت من اهم وسائل الهجوم لما تتسم به من (قوة وسرعة) ومع هذا التطور ظهرت انواع عدة لهذه المهارة التي تتسم بنسب عالية من القوة والسرعة في الاداء ودقة التوجيه الى ملعب الفريق المنافس، وتتطلب هذه المهارة عند ادائها الى درجات عالية من القوة والسرعة والتوافق والدقة كذلك التحمل لاداء عدد غير محدد من الضربات الساحقة في اثناء المباراة الواحدة، فضلا عن انها تتطلب مركباً من التوقيت والتوازن والقوة العضلية وسرعة الحركة وبدون الميكانيك الصحيحة من كل هذا يعد جهداَ ضائعاً.

وتتميز مهارة الضرب الساحق عن غيرها من مهارات الكرة الطائرة بمراحل ادائها الفني (التكنيك) اذ انها تتم بالقفز عالياً بضرب الكرة من اعلى نقطة لتعبر الشبكة مع دقة توجيهها لتصل بقوة وسرعة الى نصف الملعب الاخر، وتمر مهارة الضرب الساحق بخمس مراحل في الاداء، فضلا عن ان اشكال الضرب الساحق جميعها

تتشابه في مراحل ادائها جميعاً ماعدا مرحلة الضرب الساحق (التنفيذ) التي تظهر فيها اختلافات وعلى وفق متطلبات اللعب وظروفه.

شروط تعلم مهارة الضرب الساحق:

١. قوة وسرعة الذراع عند الضرب وقدرته على التوافق الحركي بين اجزاء جسمه.
٢. تركيز الانتباه وملاحظته لنقاط الضعف في الفريق المنافس.
٣. الضرب من اعلى نقطة في الكرة عند اداء الضربة لانها العامل الاساسي في تنفيذ هذه الضربة بنجاح.
٤. القدرة والامكانية على اداء اشكال مختلفة من الضرب الساحق.

اشكال مهارة الضرب الساحق:

١. الضرب الساحق المواجه (العالي).
٢. الضرب الساحق بالدوران.
٣. الضرب الساحق الجانبي (الخطاف).
٤. الضرب الساحق بالرسغ.
٥. الضرب الساحق بالخداع.
٦. الضرب الساحق من المعلب الخلفي.

اولاً: الضرب الساحق المواجه:

يعد هذا الشكل من المهارة من اكثر الاشكال تكرارا في اللعب حسب النسبة المئوية التي يحققها في المباريات، ويكون اتجاه الضرب في هذا الشكل من المهارة في اتجاه الركضة التقريبية، ويتم اداء هذا الشكل في الغالب من مركزي اللعب (٢,٤) باتجاه الخطوط الجانبية لملعب الفريق المنافس.

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

طريقة الاداء الفني:

١. **مرحلة الاستعداد (التهيؤ):** تعد المرحلة الاولى من مراحل اداء مهارة الضرب الساحق ويكون وضع الجسم في هذه المرحلة كما يأتي:

- الجسم في حالة ارتخاء.
- القدمان متوازيتان او تقديم قدم على قدم اخرى.
- يوجد انثناء بسيط في الرجلين.
- ميلان الجذع قليلا الى الامام.
- الذراعان تكونان ممدودتين ومتدليتين بجانب الجسم.
- النظر يكون الى ملعب المنافس والى عملية اعداد (تهيئة) الكرة.
- وضع الاستعداد (التهيؤ) في مركزي الهجوم (٢,٤) تكونان على بعد (٣,٤م) من الشبكة.

٢. **مرحلة الاقتراب (الخطوات التقربية):** تتصف هذه المرحلة بعدم وجود مسافة معينة للاعب الضارب وانما ظروف الكرة وحالاتها هي التي تحدد المسافة له، فمعظم اللاعبين الذين ينفذون الضرب الساحق يتخذون (٣-٤) خطوات تقربية تجاه الكرة، عدا اللاعبين الضاربين في مركز (٣) والذين ينفذون الضرب الساحق الخاطف والسريع فانهم يتخذون خطوتين تجاه الكرة.

الخطوات التقربية لها مراحل فاذا كانت الذراع الضاربة هي الذراع اليمنى فيجب عليه:

- تقديم القدم اليمنى بخطوة قصيرة كخطوة اولى سريعة وموجهة للجسم باتجاه الوضع السريع والمناسب ثم تليها خطوة طويلة بعض الشيء بالقدم اليسرى وبضرب القدمين الارض بقوة للحصول على قوة رد فعل الارض التي ينتج منها وعليه دفع الجسم الى الامام بشكل سريع وانسيابي.
- بعدها تبدأ الخطوة الثالثة بتحريك القدم اليمنى مرة اخرى بأخذ مسافة اطول من سابقتيها مشكلة اطول الخطوات التي يخطوها اللاعب الضارب لايقاف الزخم الكبير الذي يحدث للجسم وتحويل القفز بالاتجاه العمودي لمساعدة دفع القدم اليسرى التي خطت الخطوة الرابعة لتشكيل قوة انفجارية جراء التوقف والكبح الذي يحول القفز الافقي الى عمودي وحصول حالة النهوض.
- يجب ملاحظة ان يكون موضع القدم اليسرى امام القدم اليمنى قليلا وبمسافة عرض الكتفين تقريباً وبشكل سريع وكأن الخطوتين الاخيرتين قد حدثتا بوقت واحد دعماً احالة القفز وقوته، وبصورة عامة تجدر الاشارة الى ان يكون هناك تدرج بسرعة حركة الخطوات التقربية مشكلة ايقاعاً منظماً للاداء بشكل اقتصادي بالاضافة الى جمالية الاداء، كون هذه المهارة من اكثر المهارات

متعة وتشويقاً للجمهور في الوقت الذي تشكل فيه حالة احباط وتحطيم لدوافع المنافس.

- حركة الذراعين مهمة جداً في مرحلة الاقتراب (الخطوات التقريبية) والقفز وخاصة عند وصول اللاعب الضارب الى الخطوتين الاخيرتين (٣-٤) لانه يحتاج الى توليد طاقة كبيرة لجعل قفزته قوية، فعند وصول القدم الى الخطوة الثالثة فان الذراعين كلتيهما ترجعان الى الخلف والى الاعلى وبأقصى قوة ممكنة وان تكونا مستقيمتين وفي حالة ارتخاء قدر الامكان وعند التحضير للخطوة الرابعة تتقدم الى الامام وبحركة سريعة جداً تتأرجح مع الاقتراب بجانب الركبتين.

٣. **مرحلة الارتقاء (النهوض):** تبدأ هذه المرحلة بعد الانتهاء من مرحلة الاقتراب (الركضة التقريبية) بمرجحة الذراعين الى الخلف والى الاسفل ومن ثم الاستمرار بالمرجحة الى الامام والى الاعلى مع انتقال مركز ثقل الجسم من العقبين الى المشطين بصورة آنية، وتعد هذه الحركة مهمة جداً للمساعدة في الارتقاء (النهوض) الى الاعلى ويكون الجسم منحنياً الى الامام قليلاً قبل لحظة الارتقاء بحيث تكون الاكتاف عمودية فوق الركبتين.

وكلما كانت زاوية الانثناء في الركبتين قليلة كلما قل الضغط على العضلة الرباعية والعضلات القابضة للورك وهذا بدوره يعطي ارتفاعاً عالياً جداً للاعب الضارب، اما حركة الذراعين فهي تؤدي دوراً مهماً في عملية الارتقاء لان اللاعب الضارب يحتاج الى طاقة كبيرة لجعل قفزته قوية،

٤. **مرحلة التنفيذ (ضرب الكرة):** بعد عملية ارتقاء (النهوض) مباشرة وعند وصول اللاعب الضارب الى اقصى ارتفاع يحصل تقوس في جسمه الى الخلف كذلك تتحرك الذراع الضاربة من الامام الى الاعلى مع انثنائها من مفصل المرفق الذي

يكون اعلى من مستوى الكتف ومرجحتها الى الخلف في حين تكون الذراع غير الضاربة (الحرة) ممدودة بشكل افقي لغرض التوازن في الهواء مع فتل الجذع من مفصل الحزام باتجاه الذراع الضاربة، وفي الوقت نفسه يتحرك مرفق الذراع الضاربة الى الاعلى امام الكرة في اقصى ارتفاع يصل اليه اللاعب بعدها تبدأ اليد الضاربة بلمس الكرة من الزاوية العليا لها مع مرافقة الذراع الكرة قليلاً في الاتجاه المرغوب فيه مع عمل حركة تحويط فعالة للكرة من مفصل الرسغ واخيراً ترك اليد للكرة والاستعداد للهبوط.

٥. **مرحلة الهبوط:** في هذه المرحلة يهبط اللاعب الضارب على مقدمة القدمين ومواجها للشبكة بسحب الذراعين الى الاسفل تجنباً بلمسها من خلال ثني الذراعين بجانب الجسم، اما الجذع فيكون مائلاً قليلاً الى الامام مع حدوث انثناء في مفاصل الكاحل والركبة والورك لامتصاص شدة الهبوط خوفاً من الاصابة، وان هذا الانثناء يكون عميقاً استعداداً للتحرك بصورة اسرع للدفاع عن الكرة بعد الهجوم، وينبغي التأكيد على ان لا تكون نقطة الهبوط بعيدة عن نقطة الارتقاء (النهوض) لتفادي اخطاء الشبكة او اجتياز خط المنتصف.

الاخطـــــاء الشائعـــــــــــة:

١. يقوم اللاعب باداء الضرب الساحق من الوقوف وبدون الخطوات التقريبية.
٢. اللاعب لم يأخذ خطوة واسعة وعميقة تساعده على الارتقاء بصورة جيدة للاعلى.
٣. اللاعب لم يأخذ التقوس اللازم للجذع الى الخلف في اثناء الضرب الساحق.
٤. انثناء الذراعين لم يكن خلف الرأس من مفصل المرفق والتقاء الكرة يكون بالذراع المثنية من الاسفل وليس من اعلى نقطة.

طرق الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة

يشكل الدفاع نصف عمل الفريق خلال المباراة ويعتبر المهارة الهامة لأي لعب وتعادل فاعلية الدفاع فاعلية الهجوم إذ لم تكن تتفوق عليها من حيث النتائج فكلما ارتفعت مهارة اللاعبين في أداء المهارات الدفاعية وخطط الدفاع سواء أمام الشبكة أو في الملعب زادت فرصة الفريق في إحراز الفوز كما أن الدفاع الجيد للفريق يضعف الروح المعنوية للفريق المنافس حيث إن اخذ المراكز الدفاعية لا يتيح للفريق المنافس تنفيذ الخطط الهجومية بفاعلية ، ويعرف الدفاع بأنه التحركات والطرق التي يتبعها الفريق لاتخاذ موقف الاستعداد الدفاعي.

والدفاع في الكرة الطائرة يؤدى بعدة أشكال ومراحل هي :

1) استقبال الكرة الأولى (استقبال الإرسال).
2) الدفاع عن الملعب بتغطية المهاجمين .
3) الدفاع عن الملعب بتغطية حائط الصد.

أولا : استقبال الكرة الأولى (تشكيلات استقبال الإرسال):

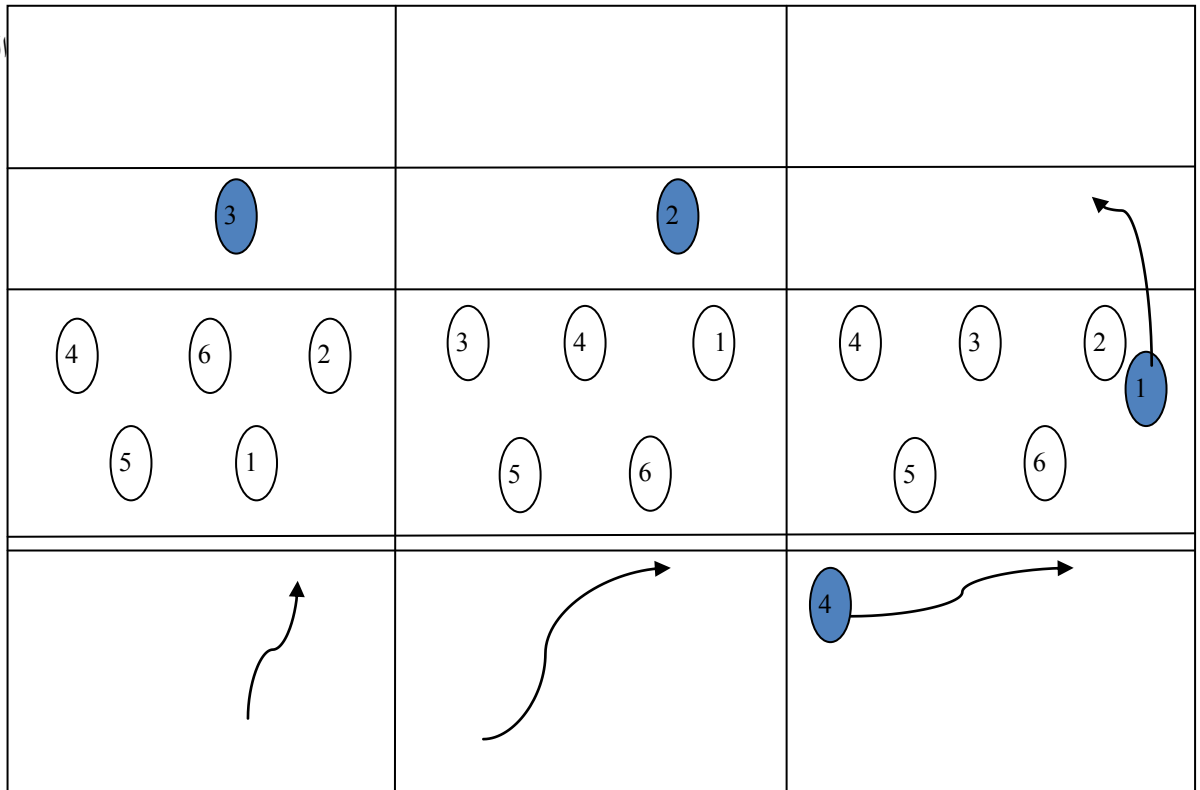
يجب أن يتخذ الفريق المدافع المواقف الصحيحة داخل ملعبه عند تنفيذ الفريق المنافس لمهارة الإرسال ولذلك يجب مراعاة عدم وجود ثغرات في وسط الملعب يمكن أن تسقط الكرة داخلها وكذلك أن تساعد وقفة اللاعبين على سرعة التحرك والانتقال من الدفاع إلى الهجوم دون حدوث أي خلل في التحرك ، وإذا تطرقنا إلى التشكيلات الخاصة بالفريق للاستقبال فإنها تختلف تبعا لإمكانيات وقدرات كل فريق ونشير إلى عدة تشكيلات أهمها:

-تشكيل الاستقبال بستة لاعبين .
-تشكيل الاستقبال بخمس لاعبين على هيئة W.
-تشكيل الاستقبال بأربع لاعبين.
-تشكيل الاستقبال بثلاث لاعبين.
-تشكيل الاستقبال بلاعبين.

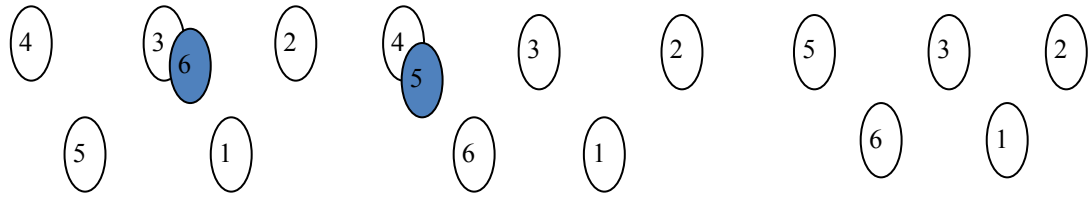
1-تشكيل الاستقبال بستة لاعبين: ويشترك في هذه الطريقة جميع اللاعبين في الاستقبال دون استثناء ويتحرك احد اللاعبين بعد الاستقبال للإعداد ويكون التحرك للاعب المعاكس لذهاب الكرة فإذا ذهبت كرة الإرسال إلى جهة اليمين فيتحرك اللاعب رقم4 أو 5 للإعداد وإذا ذهبت كرة الإرسال إلى جهة اليسار يتحرك اللاعب رقم 2 أو 1 للإعداد وتستعمل هذه الطريقة عند وجود فريق متكامل وعالي

المستوى حيث يستطيع كل لاعب الإعداد والضرب الساحق بشكل جيد ، ولا يحبذ استعمالها في الفرق الضعيفة أو المتوسطة ،كذلك فان استخدامها نادر حتى في الفرق العالية المستوى لصعوبة تطبيقها لانها تحتاج إلى تفاهم كبير بين اللاعبين ، وفي الحقيقة إن هذا التشكيل على الورق فقط ولم يستعمل لكونها مثالية .

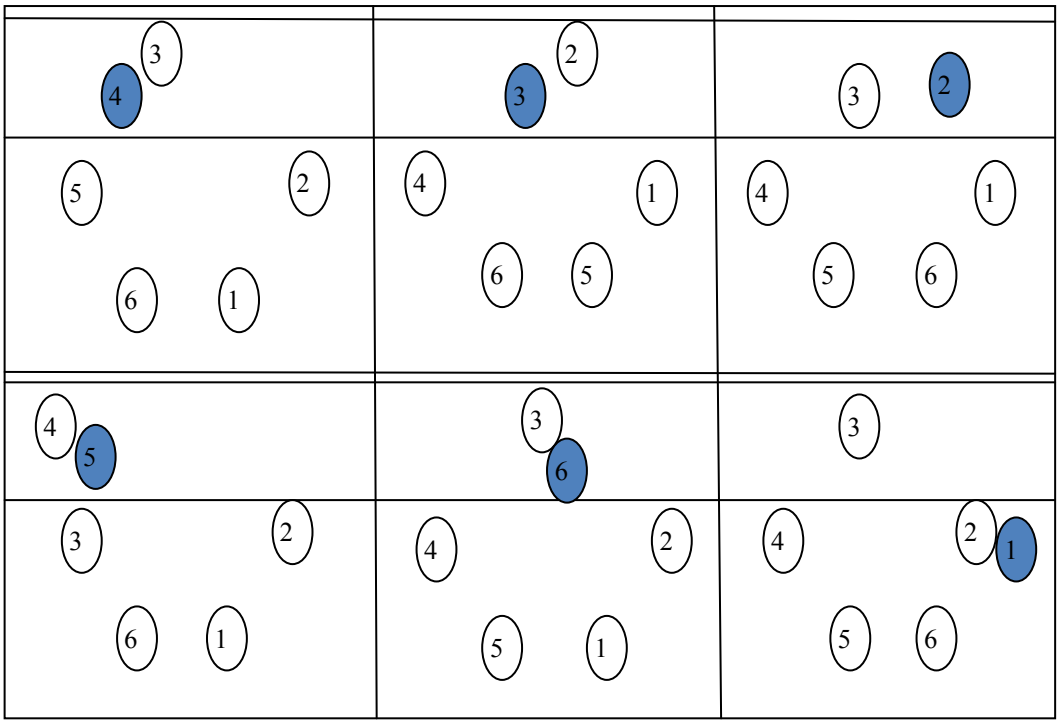
2- تشكيل الاستقبال بخمسة لاعبين: إن هذه الطريقة تضمن تغطية جيدة للملعب وتساعد في بناء هجوم ملائم بعد الاستقبال وذلك لكون الإعداد يكون على عاتق احد الذين لا يشتركون في الاستقبال بينما يركز باقي اللاعبين جهودهم للدفاع عن الإرسال وتستعمل هذه الطريقة من قبل اغلب الفرق المتوسطة المستوى ويكون وقوف اللاعبين على شكل حرف W بحيث تكون الجهة اليمنى من هذا الحرف منحرفة لخط الهجوم وقريبة منه. أما في الجهة اليسرى فيكون وقوف اللاعب على بعد متر ونصف من خط الهجوم ومتر ونصف من خط الجانب ، أما لاعب الوسط فيكون وقوفه في وسط الساحة تماما ويكون اللاعب الأيمن على بعد خطوتين من الخط الجانبي بحيث لا يستقبل أي كرة لاتكون في متناول يده ، وهؤلاء اللاعبين لهم واجب استقبال الكرة التي تكون أمامهم والى جانبهم فقط ،أما إذا ذهبت الكرة للخلف فتكون من واجب اللاعبين الخلفيين حيث يكون اللاعب الأيسر الخلفي بين لاعب الوسط واللاعب الأيسر الأمامي. أما اللاعب الأيمن الخلفي فيقف بين اللاعب الوسط الأمامي والأيمن وعلى بعد مترين للخلف على الأقل ، وتختلف هذه المسافة حسب قوة وشدة الإرسال الموجه لهم ، أما واجبهم فهو حماية المنطقة الخلفية ، وعند سقوط الإرسال في الوسط فاللاعب الذي تكون الكرة على يمينه يكون له افضلية استقبال الإرسال .تتميز هذه الطريقة بتغطية جيدة للملعب وتسهل من حركة اللاعبين للقيام بالهجوم المضاد، ويراعى أن موقف اللاعب المعد ومكانه على الشبكة مرتبطاً بعملية التركيبات الهجومية



اللاعب



3- التشكيل الرباعي:وتستعمل من قبل الفرق ذات المستوى العالي وخاصة عندما يكون إرسال الفريق المنافس غير قوى و تحتاج هذه الطريقة من اللاعبين قابلية تقنية عالية لاستقبال الارسال حيث يقع العبء الاكبر في الاستقبال و تغطية الملعب على أربعة لاعبين فقط ،و تستعمل هذه الطريقة من أجل تنفيذ بعض الخطط التاكتيكية حيث يقف اللاعب المعد و أحد اللاعبين قرب الشبكة و لا يشتركان في الاستقبال ، ويستخدم تشكيل الاستقبال باربعة لاعبين و ذلك لتقليل المسافة التي يقطعها اللاعب المعد للاختراق للوصول لمنطقة الاعداد ، وفي هذا التشكيل يقف لاعبي الاستقبال الأربعة في شكل قوس كبير بحيث يقف اللاعبان الأماميان للخارج وللأمام واللاعبان الخلفيان للداخل وللخلف. وإن هناك نوعان لهذا التشكيل وهي العميقة إلى الخلف والقصيرة التي يتقدم فيها اللاعبون للأمام لمجابهة الارسالات القصيرة إلى منطقة وسط الملعب ومنطقة الهجوم.



4- التشكيل الثلاثي: وهذه الطريقة استعملها السوفيات والأمريكان بكثرة بعد أن سمح للاعب الأمامي بعمل حائط صد أو ضرب لإرسال المنافس وبعد تعديلات دورة لوس انجلوس ألغيت هذه الحالة وان الفرق تستعمل

هذه الطريقة بعد أن يتخصص قسم من اللاعبين بالاستقبال فقط ويتفرغ اللاعبين الامامين والمعد لتنفيذ مركبات اللعب على الشبكة ، وهذه الطريقة تتسم بصعوبتها لحاجتها إلى رد فعل وإتقان لمهارة الاستقبال لوجود فراغات كثيرة.

5- التشكيل الثنائي: استعملت هذه الطريقة في مطلع الثمانينات من قبل الأمريكان من خلال اعتماد لاعبين فقط للاستقبال وهم على درجة عالية من التكنيك بهدف إيصال الكرة بدقة للمعد لعمل مركبات اللعب ، وقد تسيد الأمريكان دون منازع وتوجت بطلة لدورة لوس انجلوس وبطولة العالم في طوكيو لعام ١٩٨٥ وبطولات كثيرة كما بدأ السوفيات باستعمال هذه الطريقة والتي لا ينصح باستعمالها من قبل دول العالم الثالث وبعض الدول المتقدمة كونها تحتاج إلى لاعبين نموذجيين للتغطية عن الملعب ولتدريب طويل.

مهارة الدفاع عن الملعب

هي انقاذ الكرة الهجومية (المضروبة) او كرات الخداع (اللوب) او الكرات المرتدة من الفريق المنافس بحائط الصد وتمريرها او مناولتها بالذراعين او بالذراع الواحدة سواء كانت التمريرة (المناولة) من الاسفل او من الاعلى.

الدفاع عن الملعب هو احدى المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية او الخداع ويعد الخطوة الاولى لبناء الهجوم المضاد ضد الفريق المنافس وهو متعلق بالاضافة الى القدرة الفردية الخططية (التكتيكية) للاعب الى معرفته بالخطط (التكتيك) الجماعية التي ينفذها الفريق، كما ان معرفة وقوف اللاعبين داخل الملعب وحماية اللاعب الضارب وحائط الصد تساعد اللاعب المدافع عن الملعب في توقع مكان ذهاب الكرة ويتحرك اليها بسرعة باستعمال الشكل اللازم للدفاع عن الملعب.

وتعد هذه المهارة من المهارات الدفاعية ضد هجوم الفريق المنافس باشكاله المختلفة وتسمى احياناً (بالتغطية) كما تعد هذه المهارة من المهارات الصعبة جداً لدقة متطلباتها الخاصة من المكونات البدنية والحركية في القوة العضلية والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل والرشاقة والتوازن والمرونة، فضلاً عن المكونات العقلية في الانتباه والتركيز والتحكم والشجاعة في انقاذ الكرات من وضعية السقوط الامامي (الغطس).

وتحتاج مهارة الدفاع عن الملعب الى استعمال قوة العظمى للرجلين والسرعة الحركية وقدرة امتداد وانقباض عضلات الجسم بسرع وحسب الحاجة وقدرة الجسم

للاستجابة لهذه الحركات المفاجئة، فضلا عن سرعة استعمال حركات الرجلين في احد المواقع المناسبة داخل الملعب.

ويختلف الدفاع عن الملعب عن استقبال الارسال في الوقفة الاساسية لان سرعة الكرة في الضرب الساحق تكون اكثر من (١٧٠كم) لذلك فان وضع التهيؤ (الاستعداد) العميق يتيح للاعب الوصول الى الكرة اسرع من الوقفة التي يستعملها اللاعب في مهارة استقبال الارسال.

اشكال مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة:

١. الدفاع عن الملعب بالذراعين من الاسفل من الوقوف.
٢. الدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط.
٣. الدفاع عن الملعب بالذراع الواحدة من السقوط.
٤. الدفاع عن الملعب بالذراعين او بالذراع الواحدة مع التحليق (الطيران).
٥. الدفاع عن الملعب بالرجلين.

اولا: الدفاع عن الملعب بالذراعين من الاسفل من الوقوف:

يعد هذا الشكل من مهارة الدفاع عن الملعب من اكثر الاشكال الدفاعية تكراراً في اللعب وهو الشكل الاساسي لباقي الاشكال الدفاعية التي تستعمل في الدفاع عن الملعب، ويختلف هذا الشكل في الاداء الفني عن الاداء الفني لاستقبال الارسال من الاسفل في الوقفة العميقة التي يأخذها اللاعب ووضعية الذراعين وزاوية انحناء الجذع.

طريقة الاداء الفني:

- يتحرك اللاعب الى المنطقة التي يعتقد بأنها ستكون منطقة سقوط الكرة مع مراقبة اعداد الفريق المنافس ووقوف زملائه في حائط الصد اذ يكون تحركه على هذا القياس.
- يأخذ اللاعب وضعية الدفاع العميقة بفتح القدمين للجانب بصورة واسعة وثقل الجسم يرتكز على قاعدة اصابع القدمين، ام الرجلان فتكونان مثنيتين بصورة عميقة من مفصل الركبتين بحوالي (٩٠) درجة وجسم اللاعب يكون خلف الكرة وتكون الذراعان معلقتين بصورة مرتخية الى الامام والجانب وتكون المنطقة الداخلية للساعدين متجهتين الى الامام والنظر الى الكرة.
- يجلب اللاعب ذراعيه من الخارج والجانب الى تحت الكرة ويلتقيان معاً بوضع اليدين الواحدة فوق الاخرى وتتجه المنطقة الداخلية لكلا الساعدين للامام وتكونان مسطحاً كبيرا حيث تلتقي الكرة فيه وبالذراعين الممدودتين.
- تمتص الذراعان والجذع قوة الضرب الساحق بحركة ارتداد مطاطية للاسفل وعمق وقفة الدفاع تددها قوة الضرب الساحق، فكلما كان الضرب الساحق قوياً كلما كانت وقفة الدفاع اعمق والارتداد من قبل الذراعين للخلف اكثر.
- يحاول اللاعب مد الرجلين والجذع الى الامام باتجاه اللاعب الزميل الذي ستوجه له الكرة، كذلك كلما كان قدوم الكرة خفيفاً يتطلب من اللاعب استعمال حركة مد الرجلين والجذع بصورة اشد كي يستطيع ايصال الكرة للمكان المناسب وبعد ذلك يتحرك اللاعب ويستعد اما للضرب الساحق او لعملية التغطية.

ثانياً: الدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط:

يستعمل هذا الشكل من المهارة لالتقاط الكرات التي لا تقع في متناول يد اللاعب والى الجانبين.

طريقة الاداء الفني:

- ان مراحل الاداء الفني الاولى لهذا الشكل من المهارة والى حد لمس اللاعب الكرة هي نفس مراحل الاداء الفني السابق للدفاع عن الملعب بالذراعين من الاسفل من الوقوف، لان هذا الشكل يعد الشكل الاساسي لكلك الاشكال لمهارة الدفاع عن الملعب التي تليها، لكن يختلف الاداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط عن الاشكال السابقة بأن يأخذ اللاعب خطوة واسعة الى الجانب الذي تتواجد فيه الكرة ويكون الساعدان متجهتين للامام وممدودتين من المرفقين، وبعد ان يصل اللاعب خلف الكرة يكون ثقل جسمه على الرجل الممدودة للجانب، ثم يأخذ بالدحرجة على الفخذ والمقعد ثم الجذع بعد ان يدافع الكرة بالذراعين الممدودتين وفي المنطقة الداخلية للساعدين.

الاخطاء الشائعة:

١. لم ينقل اللاعب ثقل الجسم على الرجل الممدودة للجانب وفوق قاعدة اصبع القدم.
٢. الذراعان بعيدتان الواحدة عن الاخرى ولا تشكل مسطح مناسب للالتقاء بالكرة.
٣. اللاعب يلتقي بالكرة والذراعان مثنيتان من مفصل الساعدين.
٤. يركز اللاعب على الدحرجة ولم ينتبه لضرب الكرة قبل ذلك فكان التقاؤه بالكرة في المكان غير المناسب بالذراعين.

ثالثاً: الدفاع عن الملعب بالذراع الواحدة مع السقوط:

يستعمل هذا الشكل من المهارة لالتقاط الكرات البعيدة مما يزيد فاعلية الدفاع للاعب الواحد، اذ يستطيع من تغطية مساحة واسعة ضد الضرب الساحق للفريق المنافس في حالة اتقانه هذا الشكل المهم من المهارة.

طريقة الاداء الفني:

- يبدأ هذا الشكل من المهارة كما في الاشكال السابقة بوقفة الدفاع العميقة للاعب، بعد ذلك يأخذ خطوة كبيرة الى الجانب الذي تحلق فيه الكرة ويلتقي معها داخل الساعد الغير متصلب وباتجاه الامام والاعلى ثم يحاول امتصاص هذه الخطوة بالدحرجة على الفخذ ثم الورك والظهر ثم النهوض مرة اخرى بسرعة.

رابعاً: الدفاع بالذراعين او بالذراع الواحدة بالتحليق:

يستعمل اللاعب هذا الشكل من المهارة عندما تكون الكرة بعيدة عنه جداً ولا يستطيع الوصول اليها بالدحرجة وانما بالتحليق للوصول تحت الكرة وضربها ام بالذراع الواحدة او بالذراعين معاً.

طريقة الاداء الفني:

- يأخذ اللاعب وضعية الدفاع العميقة ومن هذا الوضع يدقع اللاعب الارض بالقدم القريبة من الكرة بقوة الى الامام.
- في لحظة الدفاع يأخذ اللاعب شكل الغطس للامام ويضرب الكرة بالذراع الايمن ويحاول الاستناد بالذراع الاخرى ويلتقي بها في المنطقة الخارجية للساعد، ثم يستند على الذراعين بعد هبوطه على الارض وفي هذه اللحظة يكون الصدر والذراعان مرفوعين للامام وللاعلى والرجلان مثنيتان من مفصل الركبتين قليلا للاعلى ليساعدا على الانزلاق وامتصاص شدة السقوط بعد ان يدفع اللاعب جسمه للامام بالذراعين.

– الفرق بين الدفاع عن الملعب بالدحرجة للجانب والامام هوان الاول تستعمل الراحة الداخلية لليد والساعد اما في التحليق فيستعمل الراحة الخارجية لليد.

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

اوجه الاختلاف بين الاداء الفني لمهارة استقبال الارسال والاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب

ت	الاداء الفني لاستقبال الارسال	الاداء الفني للدفاع عن الملعب
١	**الوقوف بدرجة (٩٠) بانثناء الرجلين**	**الوقوف بدرجة اقلمن (٩٠) بانثناء الرجلين**
٢	**المسافة بين القدمين مساوية لمسافة عرض الاكتاف**	**المسافة بين القدمين اكبر من مسافة عرض الاكتاف**
٣	**الجذع عمودي ومائل للامام**	**الجذع عمودي الى الاعلى**
٤	**الذراعان ممدودتان امام الجسم بدرجة من (٤٠-٤٥) والجذع والرسغان يشيران الى الاعلى والعضدان ملاصقان للجسم.**	**الذراعان مثنيتان من المرفق قليلا والرسغان الى الامام والاسفل**
٥	**تمرير الكرة يعتمد على حركة الذراعين والاكتاف والرجلين.**	**تمرير الكرة يعتمد على حركة الجسم كله**
٦	**حركة القدمين بالخطوات**	**حركة القدمين بالطعن وبخطوات واسعة**
٧	**مد جميع مفاصل الجسم باتجاه خط ضرب الكرة**	**ايقاف مد مفاصل الجسم في اثناء لمس الكرة لامتصاص قوة سير طيران الكرة**

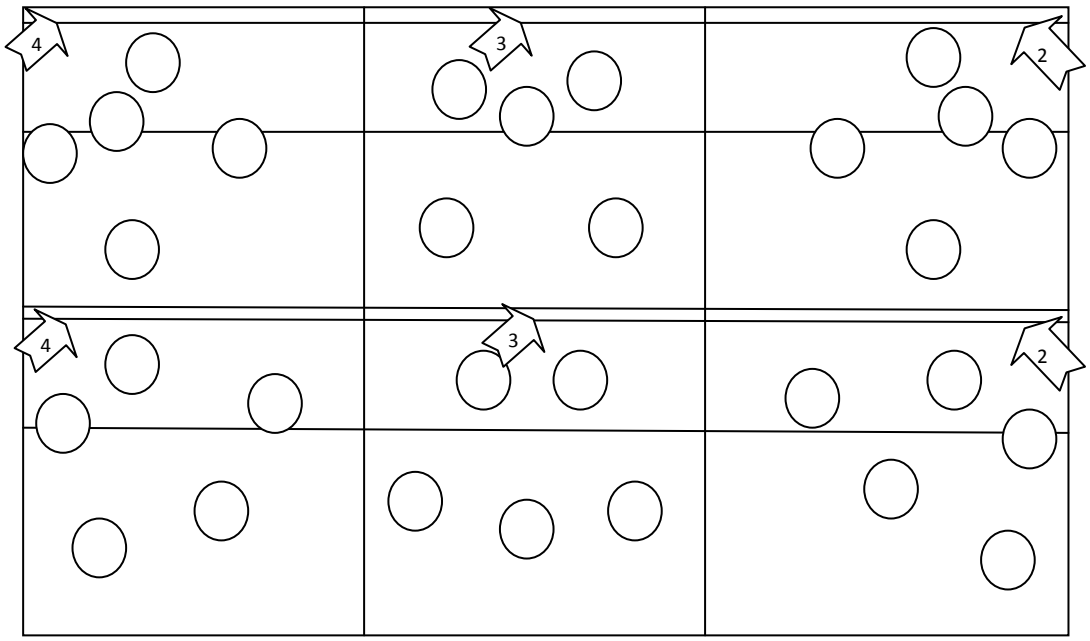
الدفاع عن الملعب خلف المهاجمين :

ان الدفاع عن الملعب خلف المهاجمين "تغطية المهاجم " المقصود بها هو حماية المهاجمين أينما وجدوا لسحق الكرة و من المراكز الامامية 2 و 3 و 4 و أحيانا حماية الهجوم من الخط الخلفي للفرق المتقدمة و ذات المستويات العالية ،و التغطية للمهاجم هي من الامور المهمة جدا و تاخذ حيزا كبيرا من التدريب في الكرة الطائرة الحديثة ، وأساس نجاح هذه التغطية هو التفاهم و التعاون بين المدافعين و الخبرة الميدانية العالية اضافة الى اللياقة البدنية و المهارية الممتازة ، وتتم غالبا التغطية علي المهاجمين بتشكيل قوسين ، القوس الاول للامام و القوس الثاني يكون للخلف و يكون اتجاههما باتجاه المهاجم .

في هذا الدفاع يستخدم قوسان بحيث يقف لاعبوا الدفاع كالاتي :

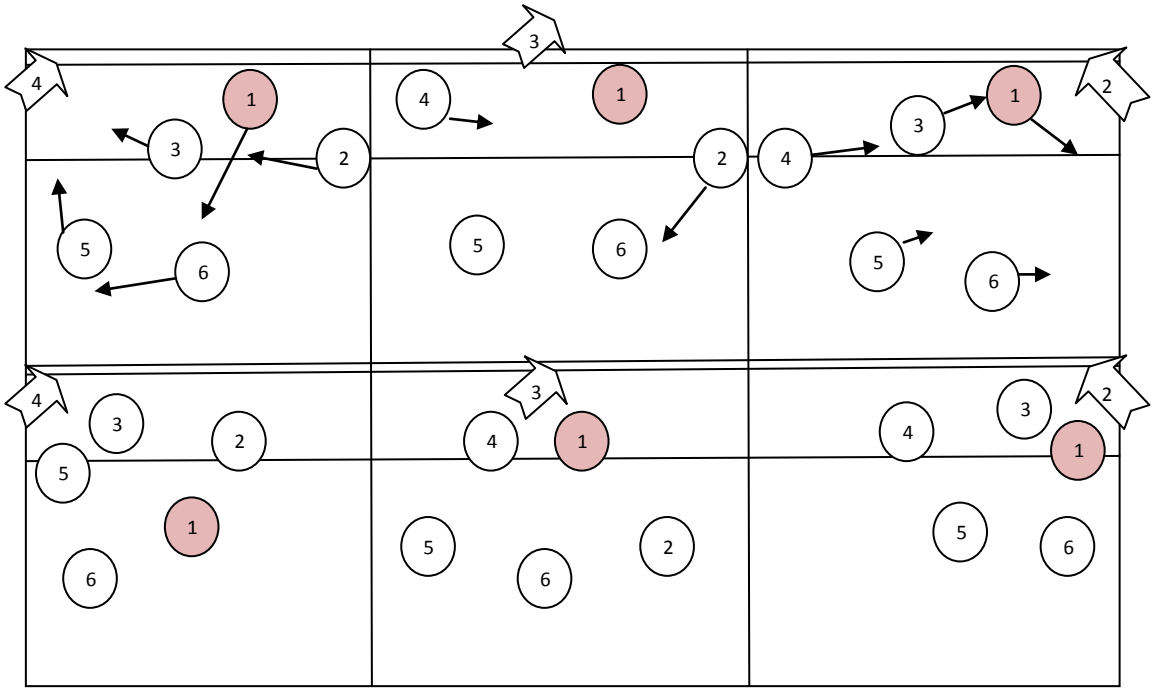
القوس الاول : ويكون خلف المهاجم و بمسافة قصيرة ، ويقف عليه لاعبان يتميزان بالتكوين الجسمي الممثل بطول القامة اضافة الى الخبرة العملية الطويلة لان هذه المنطقة مهمة و خطرة و ذلك لقصر مسافة طيران الكرة و سرعة وصولها الى الارض ويستخدم هذا النوع في الفرق الاوروبية لامتلاكهم صفة الطول ، أما في الفرق الاسياوية فيقف على هذا القوس ثلاثة مدافعين لعدم امتلاكهم صفة الطول و تحتاج هذه المنطقة الى هذا العدد من اللاعبين لحمايتها .

القوس الثاني : ويكون هذا القوس خلف القوس الاول و المسافة بينهما تتراوح من 6 الى 8 أقدام ، ويقف على هذا القوس اما ثلاثة لاعبين أو لاعبان و ذلك حسب مواصفات اللاعبين البدنية ، ففي تشكيلات الفرق الاوروبية الذين يمتلكون صفة الطول يقف على هذا القوس ثلاثة لاعبين أما في الفرق الاسياوية الاقل طولا فيقف عليه لاعبان اى عكس القوس الاول .

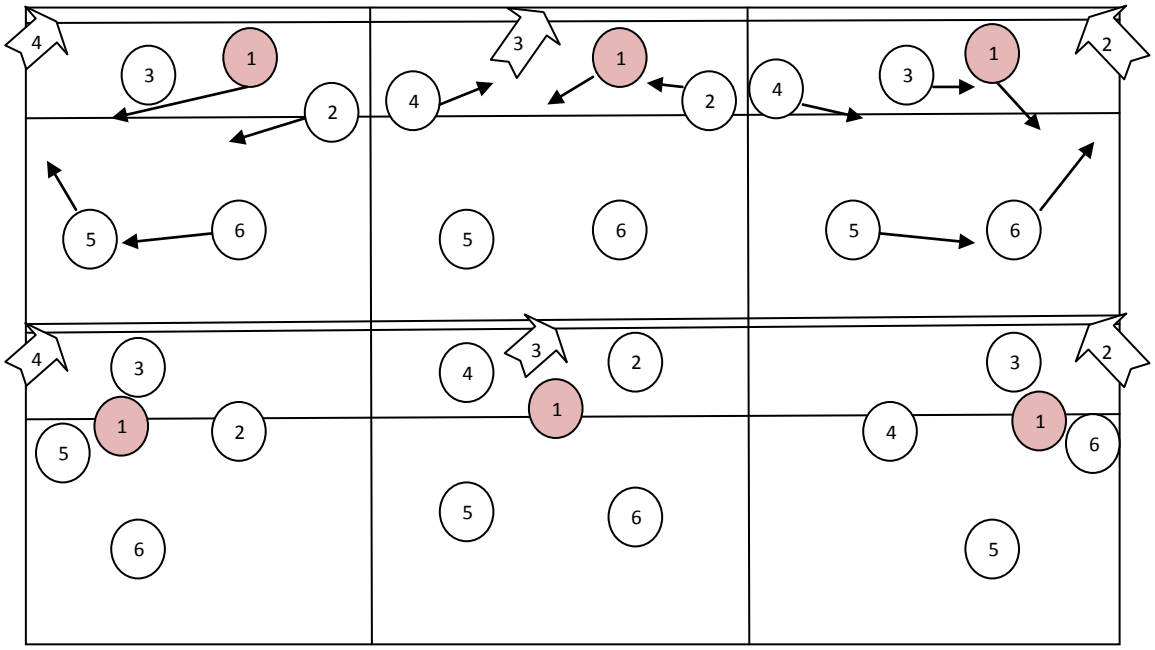


أمثلة عن تغطية الهجوم دخول الموزع من مركز1:

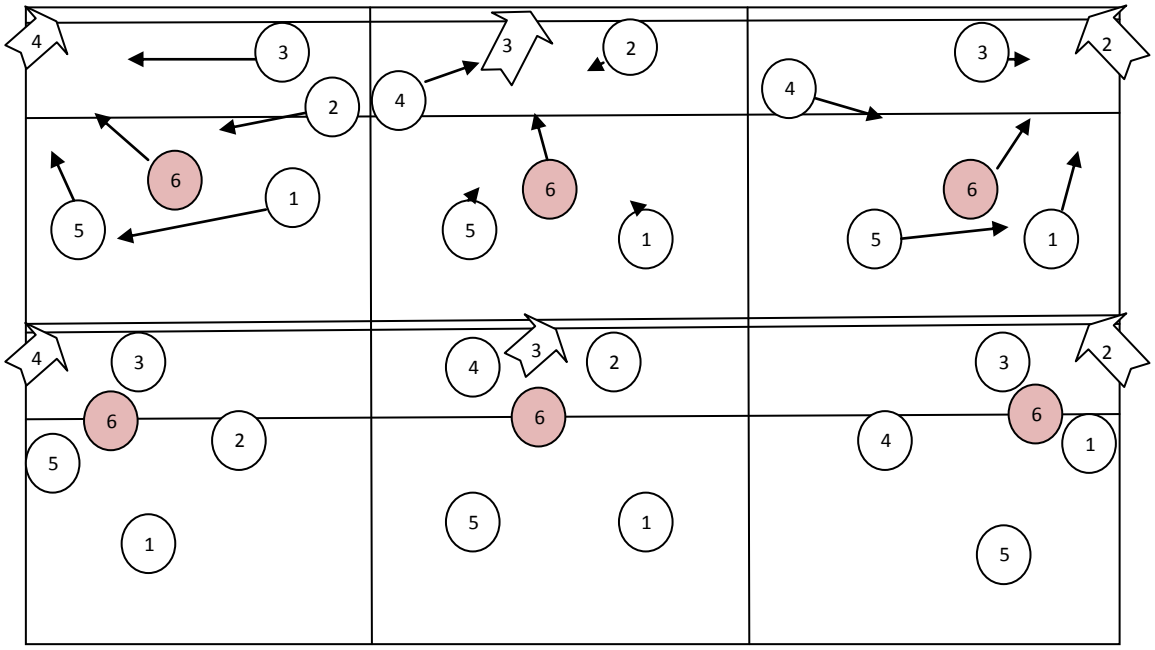
التغطية ب 1 – 2 – 3 :

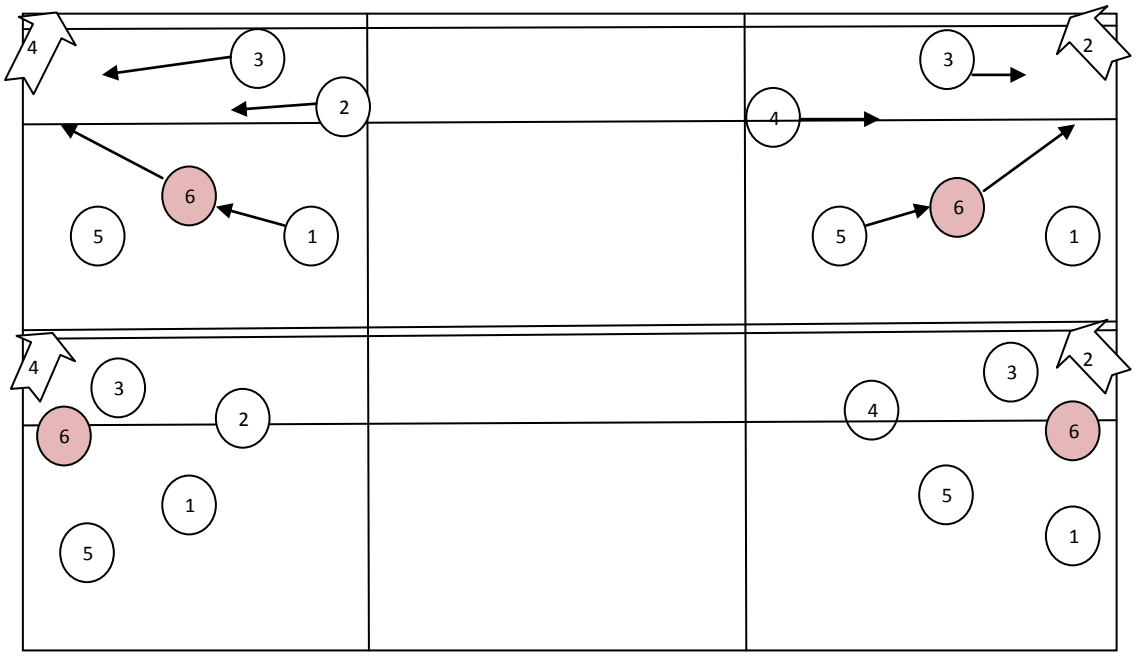


التغطية ب 1 – 3 – 2 :

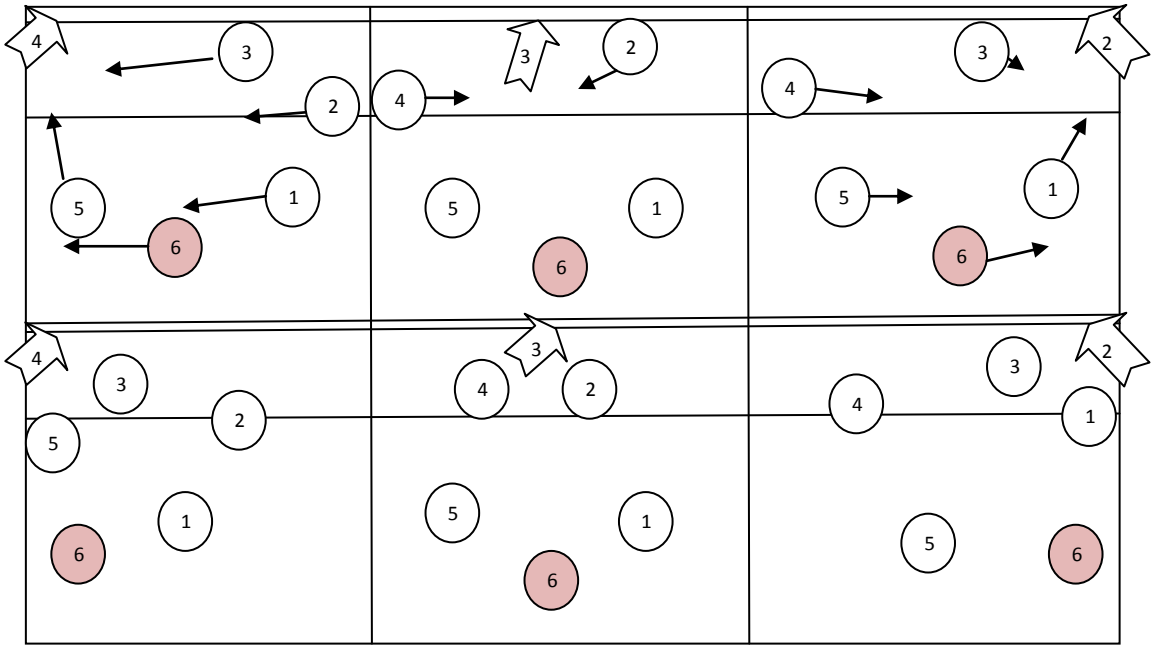


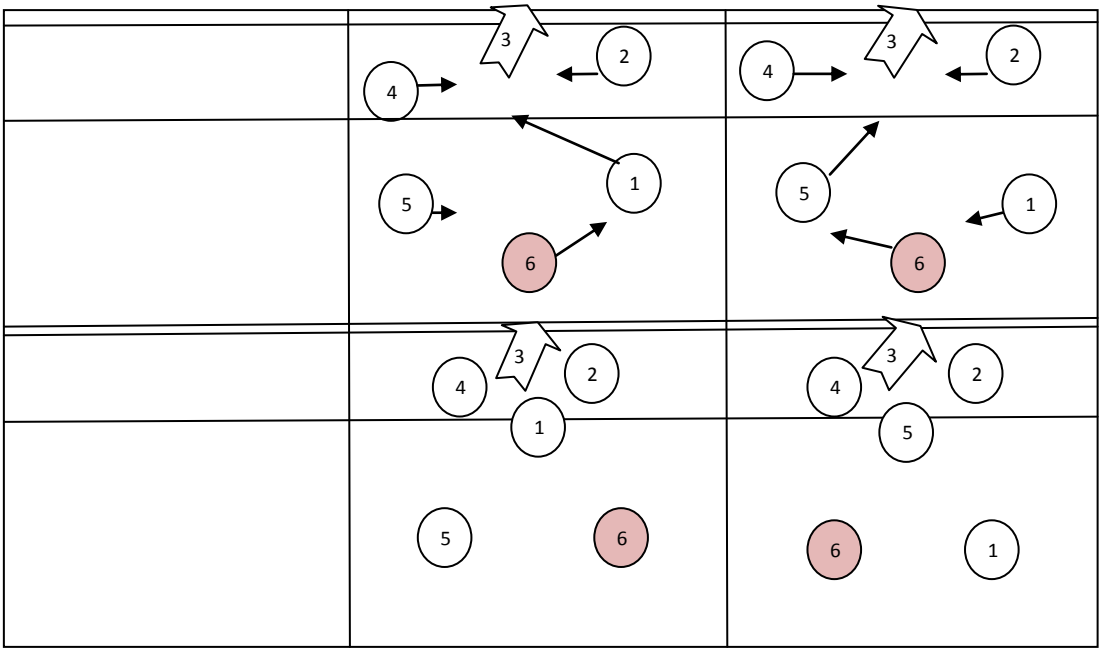
أمثلة عن التغطية بتقدم اللاعب في مركز 6 :





أمثلة عن التغطية بتأخر اللاعب في مركز 6 :





تشكيلات الدفاع عن الملعب تغطية حائط الصد :

ان العمل المشترك الجيد بين لاعبي الصد و الدفاع عن الملعب في المنطقة الخلفية يمكن أن يثمر عن عمل ناجح ضد الضرب الساحق أو الخداع الذي ربما قد يقوم به المنافس ، حيث يقف اللاعبون المدافعون في هذا النوع من الدفاع خلف حائط الصد مباشرة وبقوسين ، قوس أمامي و قوس خلفي ، ويستخدم هذا النوع من الدفاع ضد الخطط الهجومية للمنافس ، وضد الفرق التي تمتلك مهاجمين يجيدون الضرب الساحق و كذلك استخدام الخداع وراء حائط الصد و في المناطق القريبة من الشبكة ، ولتحقيق ذلك عل اللاعبين مراقبة تحركات المنافس من أجل تسهيل عملية الدفاع ويتم ذلك من خلال مراقبة مايلي :

-لاعبي الفريق الخصم المتواجدون عند الشبكة .

-معرفة مكان المعد في الفريق الخصم .

-مراقبة مكان المعد مقارنة مع الكرة .

-مراقبة اتجاه وسرعة وارتفاع الكرة .

-مراقبة خطوات اقتراب المهاجم .

طرق تغطية حائط الصد :

1- طريقة 6 متقدم.

2- طريقة 6 متأخر.

3- طريقة 6 في الوسط .

لكل طريقة من هذه الطرق تشكيلات لتغطية حائط الصد وقد تتشابه كثيرا مع بعضها البعض و لكن الاختلاف في وضع اللاعب في مركز 6 ، واختيار التشكيل المناسب يتوقف على مجموعة من الاعتبارات وهي كما يلي :

-امكانيات اللاعبين الذين سوف يقومون بالتشكيل الدفاعي .

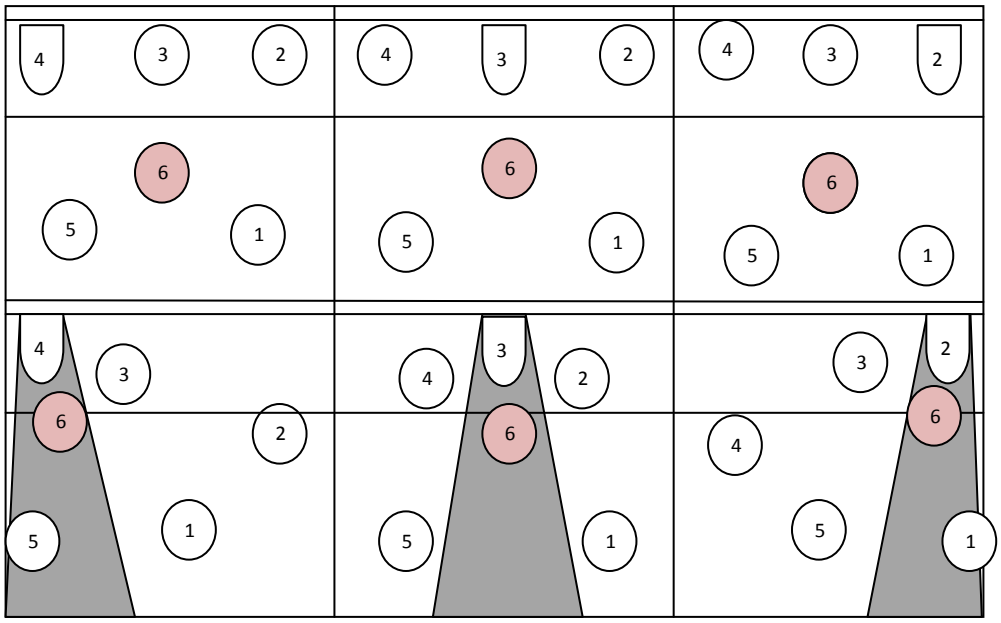
-مستوى الهجوم الخاص بالفريق المنافس .

-مكان الهجوم .

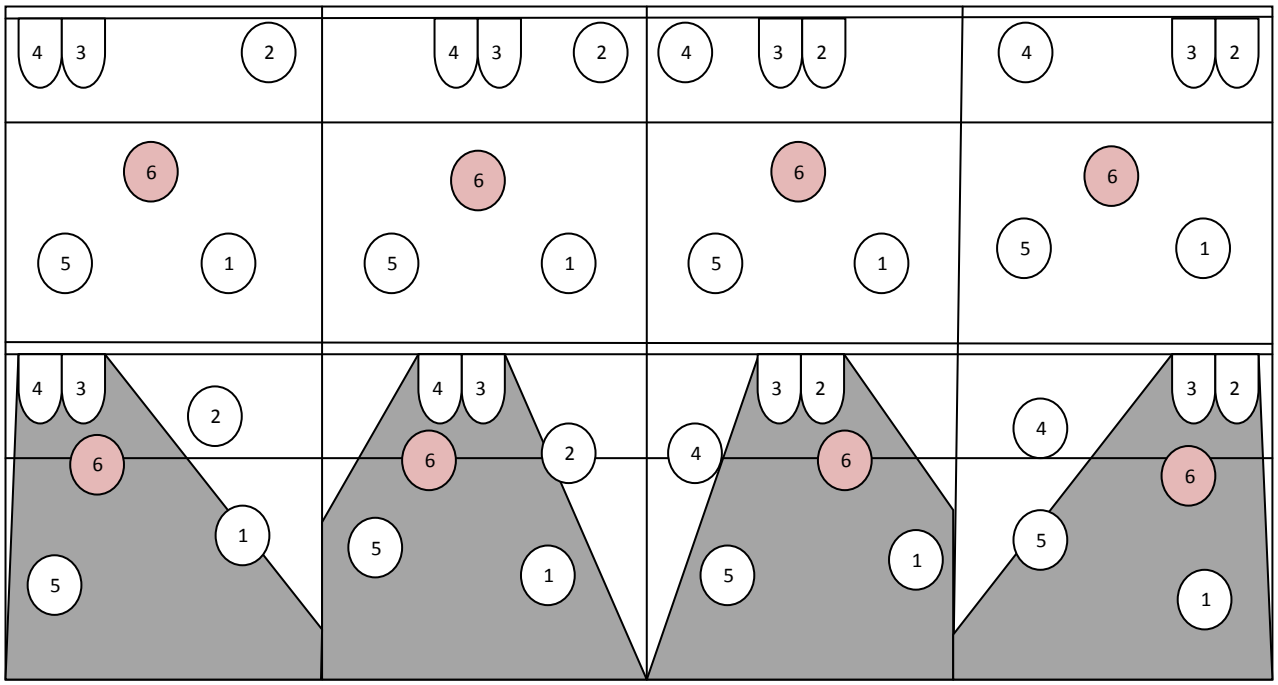
-طريقة الهجوم التي يستخدمها الفريق المنافس .

1 – طريقة 6 متقدم : تعتبر هذه الطريقة أسهل الطرق و أكثرها انتشارا . وتتركز في أن اللاعب في مركز 6 يقف لتغطية حائط الصد ، ويكون موقفه خلف الهجوم وفي ضل حائط الصد تماما ، ويجب عليه أن يركز على الكرات المخادعة أو المرتدة من حائط الصد في حدود منطقته .

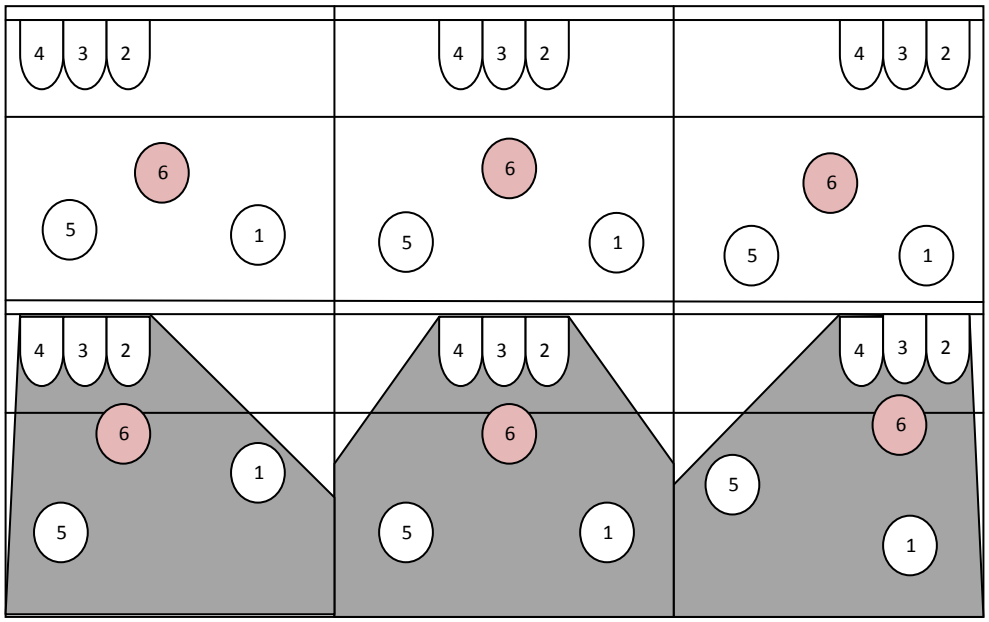
حائط صد فردي 6 متقدم :



حائط زوجي 6 متقدم:

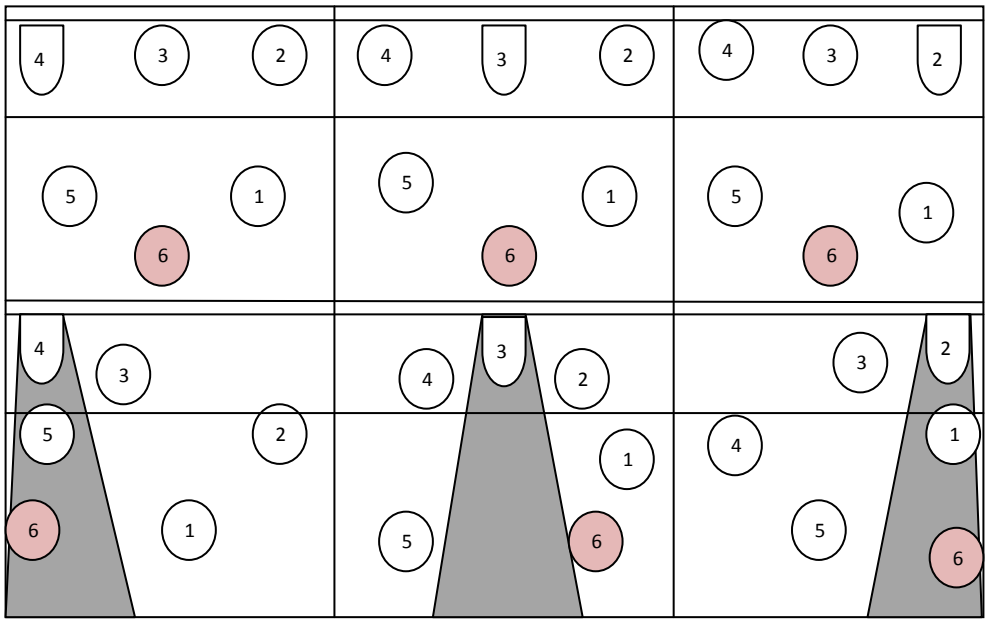


حائط صد ثلاثي 6 متقدم :

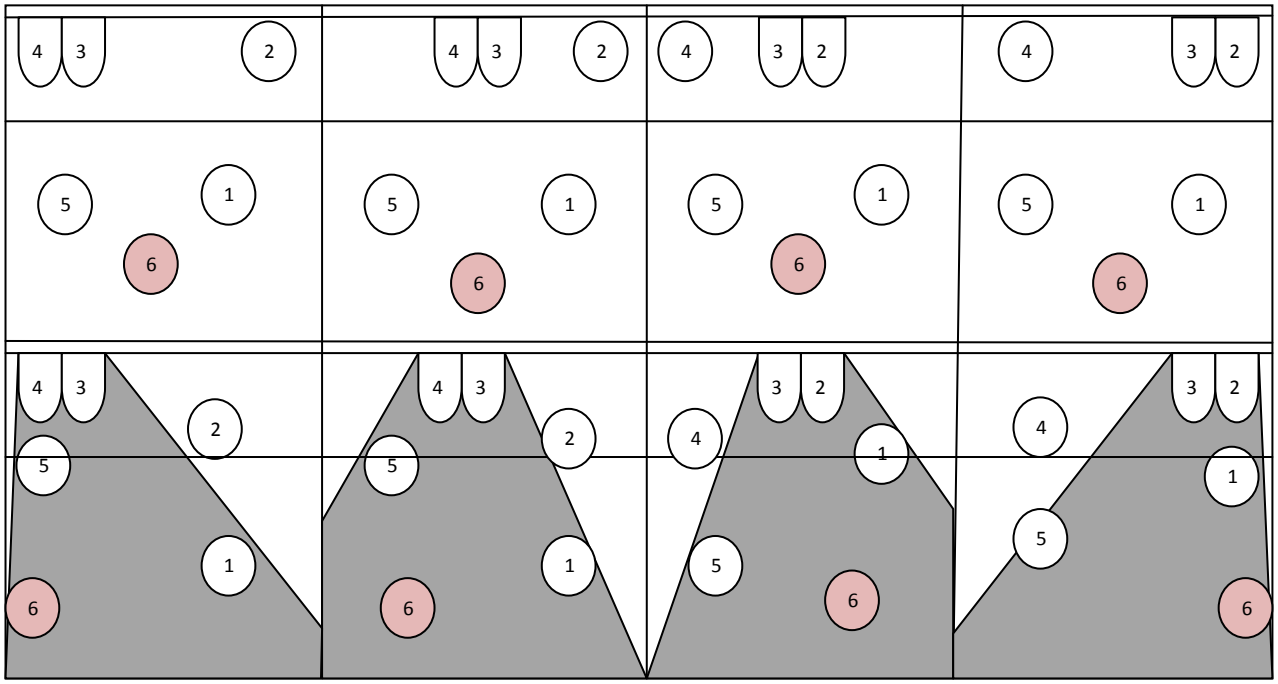


2– طريقة 6 متأخر :يستعمل هذا التشكيل مع الفرق المتقدمة حيث انه يحتاج الى لياقة بدنية عالية في سرعة التحرك ، وسرعة رد الفعل ، وخبرة جيدة في الخطط ، كي يتمكن لاعبو الدفاع من الوصول الى الكرات الساقطة خلف حائط الصد في الوقت المناسب ، وخاصة أن هذه المنطقة تعتبر أخطر المناطق بسبب وقوف اللاعب مركز 6 خلفا لتغطية المنطقة في الملعب ، ويكون لاعب المركز 6 في أبعد نقطة لخط الدفاع و مسؤولا عن دفاع الكرة النابحة من ضربات الهجوم القوية التي تمر فوق حائط الصد و تسقط خلفا في الملعب ، وكذلك انقاذ الكرات المرتدة من حائط الصد في المنطقة الخلفية .

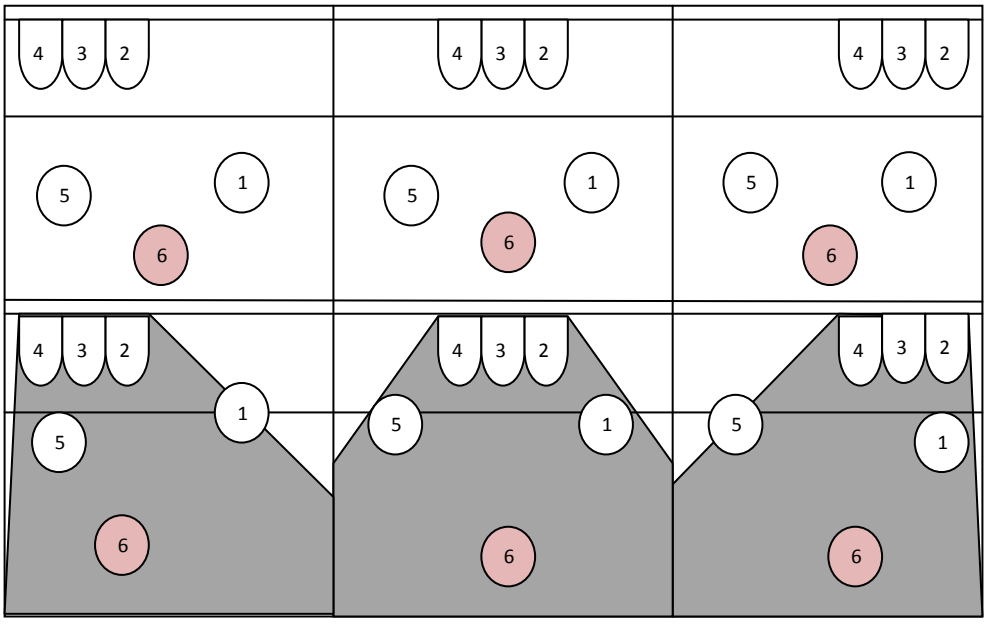
حائط الصد فردي 6 متأخر :



حائط صد زوجي 6 متأخر :



حائط صد ثلاثي 6 متأخر :



طريقة 6 في الوسط :

تتلائم هذه الطريقة مع الفرق التي على درجة عالية من الناحية الخططية و حسن التصرف و التغيير السريع و التفاهم بين اللاعبين ، بما يتناسب مع كل حالة من حالات اللعب ، بحيث تتحقق فاعلية الصد و تغطية الملعب ، و يتطلب هذا التشكيل سرعة التحرك و التبديل بين اللاعبين كي يتخذوا أماكنهم المناسبة على الملعب ، و يجب أن يبدل دائما اللاعب الاكثر خبرة و الاسرع حركة مركز 6 في الوسط مكانه في لحظة هجوم المنافس و بناءا على اعتبارات خططية فيما اذا كان من الافضل أن يتقدم الى الامام لتغطية حائط الصد عن قرب ، أو الرجوع الى الخلف لتغطية المنطقة الخلفية ، او البقاء في مركزه و ذلك حسب تقدير توقعه لضربة المهاجم المنافس .

الخطط الهجومية في الكرة الطائرة

1- الخطط الهجومية:

وهي مجموعة التحركات والتشكيلات التي يقوم بها الفريق بغرض إحراز نقطة ، وتختلف صعوبة أو سهولة الخطة الهجومية من خلال سير المباراة ومدى مقاومة الخصم وطرق دفاعه لمجابهة طرق الهجوم الموضوعة للفريق ، فكلما ارتفع الأداء الدفاعي للخصم كلما زادت صعوبة تنفيذ الخطة الهجومية بنجاح فضلا عن ذلك فإن وصول الفريق إلى مستوى مهاري معين هو الذي يفرض طريقة الهجوم وعدد اللاعبين المشاركين في هذه الخطة.

طرق الهجوم في الكرة الطائرة:

1 – الهجوم الأساسي ينفذه ضاربان ومعد واحد.

2 – الهجوم المعقد ينفذه ثلاثة ضاربين ومعد واحد.

3 – الهجوم باستخدام الصد الهجومي.

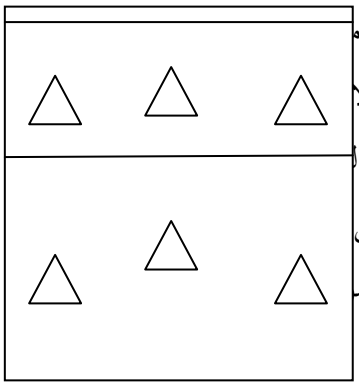
4 – الهجوم بضربة الإرسال وإن كانت طرق استقبالها قد تطورت مما أضعف فاعليتها كهجوم مباشر.

5 – توجيه الكرة إلى مكان خالي بملعب الفريق المناسب.

6 – ضرب الكرة المرتدة من الفريق المنافس.

أنواع الخطط الهجومية:

1- طريقة اللعب بدون الضربة الساحقة:



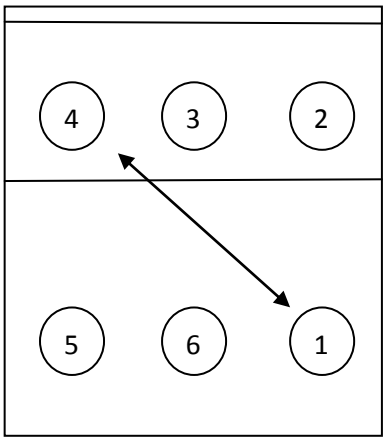
تعد هذه الطريقة أسهل طرق اللعب في الكرة الطائرة وتستخدم
الفرق المبتدئة إذ تلعب بدون استعمال الضرب الساحق لذا لا
هنالك حائط صد ، وتستخدم مع الفرق الضعيفة في الأداء ال
للمهارات الأساسية وغالبًا ما يستعمل فيها أنواع الإرسال من
والتمرير من الأسفل أو من الأعلى وهذه الطريقة لا تتطلب م
معينة من اللاعبين إذ يؤدي اللاعبين واجباتهم في المراكز فقط
الثلاث لمسات طوال فترة اللعب والشكل التالي يوضح هذه الطريقة :

2- الطريقة الزوجية:

وهي الطريقة التي يتبعها الفريق عند إعداد الكرة من احد لاعبي المنطقة الأمامية المعد للضارب في جميع أوقات المباراة أي انه لابد من وجود مهاجم على الاقل يجيد الضرب الساحق في منطقة الهجوم

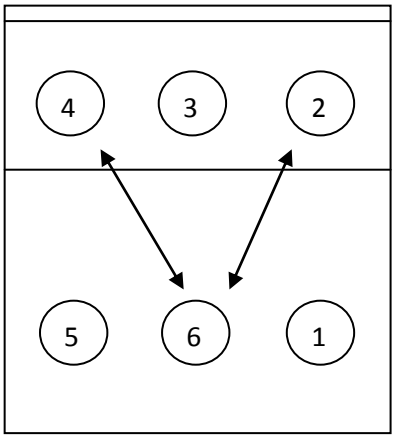
باستمرار و فيها يكون عدد الضاربين من 2 الى 4 ضاربين و تكون على النحو التالي :2- 4 ، 3 – 3 ، 4 - 2

طريقة :2–4



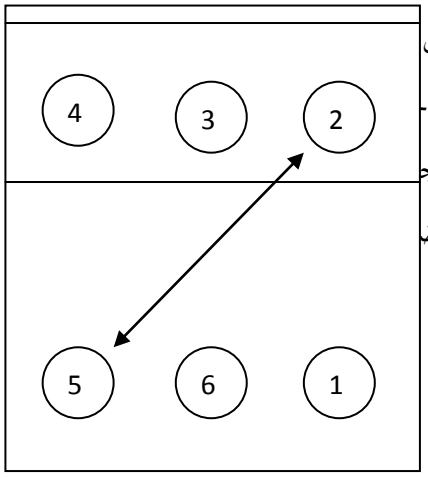
في هذه الطريقة يكون وجود مهاجمين اثنين وأربعة لاعبين يقومون بالإعداد و يقف اللاعبان المهاجمان متقابلين بشكل قطري بحيث نجد في كل دورة تغيير المراكز وجود لاعبًا مهاجمًا واحدًا في الخط الأمامي على الشبكة ويقف بين كل منهما لاعبان معدان وإن هذه الطريقة تستخدم مع الفرق الضعيفة والتي لا يوجد فيها عدد كافي من المهاجمين ، والشكل التالي يوضح هذه الطريقة:

طريقة :3–3



في هذه الطريقة يكون وجود ثلاثة لاعبين مهاجمين وثلاثة لاعبين معدين وتتميز هذه الطريقة بوجود لاعب ضارب ولاعب معد على التوالي وتعتبر هذه الطريقة أفضل من السابقة من خلال وجود ضاربين في بعض الأحيان على الشبكة والشكل التالي يوضح هذه الطريقة:

طريقة :4–2



تتميز هذه الطريقة بوجود أربعة لاعبين مهاجمين ولاعبين اثنين يقومان بالإعداد يقفان متقابلين بحيث يكون احدهما دائمًا اماما مع لاعبي الهجوم والأخر خلفًا مع لاعبي الخط الخلفي وتتميز هذه الطريقة بوج مهاجمين اثنين دائمًا على الشبكة في كل دوران، والشكل التالي يوض هذه الطريقة:

3–طريقة العداء:

تتميز هذه الطريقة باستخدام لاعب واحد معد من الخط الخلفي فبعد تنفيذ ضربة الإرسال للفريق ا لمنافس على اللاعب المعد العدو مباشرة للأمام على الشبكة لإعداد الكر ة ، وفائدة هذه الطريقة هي إتاحة الفرصة لاستغلال لاعبي الخط الأمامي الثلاثة في أداء الضرب الساحق على الشبكة والتمويه على الفريق المنافس حتى لا يتمكن اللاعب المنافس من معرفة اللاعب الذي سوف ينفذ الهجوم ،ومن عيوب هذه الطريقة هي زيادة العبء على لاعبي الخط الخلفي المدافعين عند تحرك المعد للمنطقة الأمامية ، كما أن توجيه الكرة من المدافعين يجب أن يكون عاليا و دقيقا لمكان خال محدد وهو مكان العداء المتوقع الوصول اليه والوقوف فيه ، كما أن قلة وجود لاعبين مدافعين في المنطقة الخلفية يصعب عملية تغطية المهاجم لحظة أداء الهجوم لذلك تتطلب هذه الطريقة مستوى عالي من اللياقة البدنية لضمان سرعة التحرك من مكان لأخر في الوقت المناسب وسرعة رد الفعل وقوة التحمل كذلك تحتاج هذه الطريقة تفاهمًا وتعاونًا كبيرًا بين أفراد الفريق إضافة إلى إجادة تامة لجميع مهارات اللعبة وخططها وتستخدم هذه الطريقة مع الفرق ذات المستويات العليا ، ويمكن تنفيذ طريقة العداء باحدى الطرق التالية :

طريقة : 5–1 :

وهي تعني وجود 5 ضاربين و معد واحد وهذه الطريقة تتناسب مع الفرق ذات المستوى العالي حيث في بعض الاوقات نجد هناك ثلاثة مهاجمين على الشبكة ، الامر الذي يجعل الهجوم فعال و مؤثرا .

طريقة : 6– 0:

وهي تعني أن هناك 6 ضاربين و هم في نفس الوقت معدين أي على درجة عالية من الاعداد الجيد ، ويحدد مركز معين في المنطقة الخلفية 1 – 6 – 5 وكل لاعب يصل اليه يتحرك للاعداد لباقي اللاعبين ، وهذه الطريقة تعتبر بمثابة حلم لجميع المدربين .

طريقة : 6 – 2 :

ويعني أن كل الستة لاعبين مهاجمين منهم اثنان معدان ، ويعتبر هذا الهجوم هجوما متعددا لان المعد دائما يصل الى الشبكة من الخط الخلفي وبذلك يسمح للفريق بان يكون له ثلاثة مهاجمين باستمرار على الشبكة ، حيث أن المعد في الخط الخلفي يقوم بالاختراق و الاعداد بينما المعد في الخط الامامي يصبح مهاجما .

الاعداد البدني في الكرة الطائرة

مفهوم الاعداد البدني :

يعتبر الاعداد البدني احد عناصر الاعداد الرئيسية والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها

أهمية الاعداد البدني :

تهدف عملية الاعداد البدني بصفة عامة الى اكتساب الاسس البدنية و الوظيفية العامة و الخاصة بنوع النشاط الرياضي لبناء المستويات العالية و تحقيق التكيف لمتطلبات المنافسات من خلال التدريبات ذات الكم و الكيف التي تتناسب مع مستوى اللاعب و مرحلته السنية و كذا نوع النشاط الممارس .

مراحل الاعداد البدني :تقسم عملية الاعداد البدني الى مرحلتين هما :

1 – الاعداد البدني العام :

يهدف الإعداد البدني العام إلى اكساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة متزنة ،من خلال رفع مستوى اللياقة البدنية للرياضي بصفة عامة حيث تنشأ المقدمات الضرورية لتطوير الاعداد الخاص بمساعدة الاعداد العام .

عناصر اللياقة البدنية الاساسية :

القوة العضلية ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة ، التوازن ، التوافق .

2 – الاعداد الخاص :

يهدف الاعداد الخاص الى تنمية العناصر البدنية الضرورية للنشاط التخصصي ، ويكون التدريب موجه نحو تقوية أنظمة و أجهزة الجسم و زيادة الامكانيات الوظيفية و البدنية طبقا لمتطلبات النشاط الممارس و خاصة المنافسات ، أي يعني هنا تطوير العناصر البدنية التي يجب أن يتصف بها اللاعب في نشاطه خلال المنافسات الفعلية .

المتطلبات البدنية للاعب الكرة الطائرة :

ان العلاقة بين المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة ومتطلباتها البدنية المختلفة العامة و الخاصة هى علاقة وثيقة يجب ان توضع فى الاعتبار عند اعداد اللاعبين وان لا يكون هناك انفصال بين الاعدادين المهاري والبدني بل على العكس يجب ان يتم تنمية العناصر البدنية بما يتفق مع متطلبات المهارة ، فذلك يحقق نجاحا في عملية التدريب وبالتالي الارتقاء بمستوى اللاعبين ، فعندما يمتلك اللاعب الصفات البدنية بدرجة عالية يستطيع أداء جميع المهارات بصورة جيدة .

المكونات البدنية الخاصة الواجب توافرها عند لاعب الكرة الطائرة :يتفق العديد من العلماء على أن المكونات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة هي:

1– القوة المميزة بالسرعة : وهي قدرة الجهاز العصبي العضلى على التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وهي مركب من صفة القوة العضلية و صفة السرعة ، وتعتبر من المكونات البدنية الضرورية للأداء حركة الوثب وكذلك السحق .

2– تحمل القوة : وهي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته و ارتباطه بمستويات من القوة العضلية وهي مركب من صفة القوة العضلية و صفة التحمل . وتعتبر من المكونات البدنية الهامة للاعبي الكرة الطائرة و التى تلعب دورا كبيرا فى الحفاظ على معدلات الاداء بمستوى ثابت طيلة فترة مباراة الكرة الطائرة ، لأن لعبة الكرة الطائرة غير محددة بوقت .

3– السرعة الانتقالية : ويقصد بها القدرة على الانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة و هذا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن ، وتظهر هذه الصفة مثلا في قدرة اللاعب على الانتقال من الواجبات الهجومية الى الواجبات الدفاعية وكذلك مهارة الدفاع عن الملعب و حائط الصد .

4– السرعة الحركية : ويقصد بها سرعة الاداء وهي سرعة انقباض عضلة أو مجموعات عضلية معينة عند أداء الحركات الوحيدة ، ويظهر ذلك في الضرب الساحق السريع و اعداد الكرة .

5– سرعة الاستجابة : ويقصد بها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن ، ويظهر ذلك من خلال مهارة استقبال الارسال والدفاع عن الملعب ضد الكرات الهجومية السريعة و المخادعة وكذلك صد الكرة .

6– تحمل السرعة : ويقصد بها القدرة على تحمل سرعات متغيرة و مختلفة التوقيت لفترات طويلة ، ونجد هذا النوع من التحمل عند القيام بعمليات الهجوم و الصد بكثافة و أقصى سرعة .

7– التوافق : ويقصد به قدرة اللاعب على ادماج أنواع من الحركات المختلفة مع حسن الاداء الحركي في وقت واحد ، ويظهر ذلك في أداء جميع المهارات الاساسية في الكرة الطائرة مثل الاقتراب وضرب الكرة ، الاعداد بالوثب ، توقيت الصعود في حائط الصد ،الدفاع عن الملعب من السقوط ...الخ .

8– المرونة : ويقصد بها قدرة الفرد على أداء حركي لمدى واسع في مفصل ، أومدى وسهولة الاداء الحركي في مفاصل الجسم المختلفة ، ويظهر ذلك في مرونة مفصل الكتفين و رسغ اليد و المرفق والتي تساعد في عملية توجيه الضرب الساحق و الارسال الساحق و الاعداد وكذلك مرونة مفاصل الاطراف السفلية التي تساعد على أداء مختلف مهارات الدفاع عن الملعب .

9– الرشاقة : وهي قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو تغيير حركته على الارض أو في الهواء في ايقاع حركي سليم يتميز بالسرعة ، ويظهر ذلك من خلال قدرة اللاعب على أداء حركة ما تحت ظروف متغيرة و متباينة وذلك بقدر كافي من الدقة مثل الاعداد من السقوط وكذلك الدفاع عن الملعب .

10– الدقة : وهي قدرة الفرد على التحكم فى حركاته الارادية نحو هدف معين ، والتي لها اثر كبير فى مدى نجاح أي مهارة في تحقيق هدفها فلا شك أن توجيه الكرة لمكان ما يتوقف على دقة التصويب لتصل هذه الأداة الى الهدف المراد التوجيه اليه ونجد ذلك في كل من مهارة الارسال و السحق و الاعداد والاستقبال والدفاع عن الملعب .

11– التوازن : وهي قدرة اللاعب على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة و يظهر ذلك مثلا من خلال مهارة الصد و الهجوم الساحق والدفاع عن الملعب .

جدول يمثل خصائص الاعداد البدني عند لاعبي الكرة الطائرة

الاعمار	الجنس	النسبة المئوية للتحضير البدني		النسبة المئوية للتحضير البدني الخاص					
		تحضير بدني عام	تحضير بدني خاص	توافق	سرعة	رشاقة	قوة	قوة مميزة بالسرعة	تحمل
10 – 12 سنة	ذ	55	45	20	10	15	/	/	/
	إ	60	40	15	10	15	/	/	/
13 – 14 سنة	ذ	40	60	10	20	15	10	5	/
	إ	45	55	5	20	15	10	5	/
15 – 16 سنة	ذ	35	65	5	20	10	15	10	5
	إ	40	60	5	20	10	10	10	5
17 -18 سنة	ذ	30	70	5	10	5	15	15	20
	إ	35	65	5	10	5	10	15	20
19 سنة فما فوق	ذ	25	75	5	10	5	20	15	20
	إ	30	70	5	10	5	20	15	15

الاعمار	حجم التدريب السنوي بالساعات	مدة الحصة بالدقيقة	عدد الحصص في الاسبوع	نسبة التحضير البدني	نسبة التحضير التقني	نسبة الاعداد التاكتيكي
12 - 10	180	90	3	%40	%50	%10
14 -13	240	120	3	%40	%40	%20
16 - 15	320	120	4	%30	%40	%30
18 - 17	500/400	150/120	5	%30	%40	%30

19 فما فوق	500 فما فوق	150	5 فما فوق	%30	%35	%35

تنظيم التدريب في الكرة الطائرة حسب الاعمار

المراجع :

روز غازي عمران : مهارات التدريب في كرة الطائرة ، دار أمجد للنشر و التوزيع ،ط1، عمان 2016

صلاح أحمد : السلسلة الرياضية –الكرة الطائرة ، مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع ، ط1 ، القاهرة 2015

سعد حماد الجميلي : المنهاج التدريبي للكرة الطائرة ، دار دجلة ، ط1،عمان 2015

عبدالرحمان بن مساعد الزهراني : فنون تحكيم الكرة الطائرة ، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة 2015

الإعداد المهاري في الكرة الطائرة

مفهوم الإعداد المهاري : تهدف عملية (الإعداد المهاري) إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها المتعلم في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات الرياضية، والإتقان التام للمهارات الحركية من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الإعداد المهاري يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للمتعلم ،ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية ، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه.

مراحل الإعداد المهاري : تمر عملية الإعداد المهاري في ثلاث مراحل أساسية ترتبط فيما بينها وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها ، كما تختلف طبيعة عمل كل من المدرب و اللاعب (الفرد الرياضي) في كل مرحلة من هذه المراحل

1 – المرحلة الأولى (مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية): أين يقوم المدرب الرياضي بتقديم المهارة الحركية باستخدام التقديم المرئي (أداء نموذج للمهارة الحركة) والتقديم السمعي(شرح ووصف المهارة الحركية)،في حين يقوم الفرد الرياضي باستقبال المهارة الحركية عن طريق البصر و السمع ثم يقوم بأداء المهارة الحركية كتجربة أولية لإكتساب الإحساس الحركي بها.

2 – المرحلة الثانية (مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية) : أين يقوم المدرب الرياضي بالتوجيه والإرشاد وإصلاح الأخطاء،في حين يقوم الفرد الرياضي بتكرار الأداء ومحاولة الإرتقاء به حتى يستطيع اكتساب الأداء التوافقي الجيد.

3 – المرحلة الثالثة (مرحلة إتقان وتثبيت المهارة) : أين يقوم المدرب الرياضي بتشكيل الطرق و الاوضاع المختلفة للأداء مع قيامه بعملية المراقبة و تقييم المستوى ، في حين يقوم

الفرد الرياضي بالتدرب على الأداء تحت مختلف الطرق والظروف المتعددة التي يشكلها المدرب حتى يستطيع بذلك إتقان الأداء وتثبيته.

أولا – مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية:

تكمن أهمية هذه المرحلة في أنها تشكل الأساس الأولى لتعلم المهارة الحركية وإتقانها ، ويشير مصطلح (اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية) إلى أن المهارة الحركية الجديدة قد اكتسبت في صورتها البدائية أي دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة أو مستوى الأداء.

مميزاتها :

تتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع الإرتباط بقلة جودة النوع ، وهذا يعني أن أداء المهارة الحركية يتميز بعدم الاقتصاد في الجهد ، مما يؤدي بالتالي إلى سرعة حدوث التعب،كما تفتقر المهارة الحركية للدقة المطلوبة ، وتتصف الحركات بكبر حجمها بما يزيد عن القدر المطلوب ،كما تتميز بزيادة سرعة وفجائية الحركات التي تنطبق على الهدف المنشود من المهارة الحركية.

دور المدرب في هذه المرحلة :

يقوم المدرب الرياضي في هذه المرحلة بتقديم المهارة الحركية باستخدام ما يلي:

أ – التقديم السمعي: يتلخص هذا النوع من التقديم في استخدام الكلمة المنطوقة مثل الشرح و الوصف اللفظي للمهارة الحركية ، وينبغي على المدرب الرياضي مراعاة النقاط التالية أثناء عملية التقديم السمعي:

1- ينبغي أن يتسم التقديم اللفظي و الشرح بالوضوح وأن يتناسب مع مستوى فهم الأفراد حتى يستطيع الجميع استيعابه.

2- ينبغي ضرورة استخدام المصطلحات الصحيحة ، الأمر الذي يساعد على سرعة الفهم و التصور و التمييز.

3- أن يتناسب الشرح والإيضاح و التعمق في التفاصيل مع المستوى المهاري للأفراد وما يرتبط بالمعارف و الخبرات السابقة لهم.

4- يحسن ارتباط الشرح و الوصف بالطابع الانفعالي المحبب إلى النفس و الذي يتمثل في اختيار مختلف التعبيرات و الألفاظ المعينة التي تعمل على إثارة ميل الفرد للتقليد ، وعلى زيادة الثقة بالنفس،و التي تضفي على الموقف التعليمي الروح الانفعالية الايجابية السارة.

5- يجب على المدرب الرياضي مراعاة أن يكون بمقدور جميع الأفراد سماع الشرح.

6- ينبغي أن تبدأ عملية التقديم اللفظي بتناول هدف المهارة الحركية ، بالوصف الإجمالي لها بصورة مختصرة.

7- بعد أن يزداد استيعاب الفرد للمهارة الحركية يمكن زيادة التعمق في الشرح وتوجيه الانتباه لبعض النقاط الهامة.

ب – التقديم المرئي:

يتأسس التقديم المرئي في هذه المرحلة على قيام المدرب الرياضي بأداء نموذج للمهارة الحركية ، وينبغي مراعاة دقة أداء النموذج نظرا لأن الأداء الخاطئ يقف حجر عثرة في وجه المتعلم ويسهم في عدم قدرته على التصور الصحيح للمهارة الحركية ،كما يعمل على الإقلال من حماس وميل الفرد للتقليد.

ولذا ينبغي في حالة عدم قدرة المدرب الرياضي على أداء النموذج الصحيح للمهارة الحركية أن يقوم بتكليف المدرب المساعد أو أحد اللاعبين الذين يتقنون هذه المهارة بأداء نموذج للمهارة الحركية.

بالإضافة إلى ذلك يستطيع المدرب الرياضي استخدام اللوحات و الرسومات و الصور أو الأجهزة المرئية كالأفلام السينمائية (السريعة و البطيئة) ومن ناحية أخرى ينبغي على المدرب الرياضي مراعاة أن يكون بمقدور جميع الأفراد رؤية النموذج بصورة واضحة.

ج – ربط التقديم السمعي بالتقديم المرئي :

دلت التجارب و الخبرات المتعددة على أن ارتباط التقديم السمعي بالتقديم المرئي – أي اقتران الشرح و الوصف بأداء نموذج للمهارة الحركية – يؤدي إلى أحسن النتائج ، ويسهم بدرجة كبيرة في قدرة الفرد على إدراك وتصور وفهم المهارة الحركية بدرجة سريعة.

دور المتعلم في هذه المرحلة :

يقوم الفرد الرياضي في هذه المرحلة باستقبال المهارة الحركية و ذلك عن طريق حاستي السمع و البصر أي اكتساب صورة (بصرية سمعية) للمهارة الحركية ،وهذا الاستقبال (السمعي البصري) لا يكفي بمفرده ، بل لابد أن يعقبه الاستقبال – الحركي – وهذا يعني ضرورة أداء الفرد المهارة الحركية وتجربتها وتذوقها لمحاولة الإحساس الحركي بها ، نظرا لأن الاكتساب الحقيقي للتوافق الأولى للمهارة الحركية يبدأ أساسا بالنسبة للفرد الرياضي عند أداء التجارب الأولى لأداء المهارة الحركية.

- **ثانيا :مراحل اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية:**

تبدأ هذه المرحلة عندما يستطيع الفرد الرياضي تكرار أداء المهارة الحركية ، و سميت هذه المرحلة بالإضافة إلى مرحلة التوافق الجيد بمرحلة الاكتساب الجيد للحركة أو التوافق أو الأداء الجيد للحركة وهي المرحلة الثانية من مراحل التعلم الحركي، وتهدف إلى التخلص من معظم الأخطاء الفنية الكثيرة و التي تميزت بها المرحلة التعليمية السابقة، حتى تبدو الحركة نظيفة خالية من الزوايا الحادة و الحركات الغريبة في مسار الحركة.

دور المدرب الرياضي في هذه المرحلة :

1- توجيه انتباه الفرد الرياضي للنواحي الهامة في الأداء ومساعدته على اكتساب خفايا وأسرار المهارة الحركية و على المدرب الرياضي في غضون هذه المرحلة اختيار الطرق والأساليب المناسبة للتعليم و التدريب

2- إصلاح الأخطاء التي قد تحدث أثناء الأداء.

3- على المدرب الرياضي أن يلم إلماما كافيا بكل أجزاء المهارة الحركية في جميع مراحلها حتى يستطيع الإسهام بطريقة فعالة في إصلاح الأخطاء الحادثة.

4-على المدرب الرياضي أن يكون دقيق الملاحظة ، فنظرة المدرب الفاحصة الناقدة التي تستطيع في سرعة البرق العثور على مكمن الخطأ في الأداء ، هي التي تشكل حجر الزاوية لنجاح المدرب في عملية إصلاح الأخطاء.

5-اتخاذ المدرب الرياضي للمكان المناسب الذي يستطيع منه حسن ملاحظة الأداء.

أهم القواعد التي تتأسس عليها عملية إصلاح الأخطاء في هذه المرحلة :

لكي يستطيع الفرد الرياضي اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية ينبغي على المدرب الرياضي إصلاح الأخطاء المرتبطة بالأداء كما يلي .

1- سرعة إيضاح الأخطاء عقب الأداء مباشرة حتى لا تثبت الأخطاء وتصبح عادة.

2- التدرج بإصلاح الأخطاء حسب أهميتها إذ يحسن البدء بإصلاح الأخطاء الأساسية الشائعة ثم يعقب ذلك الأخطاء الفرعية أو الجزئية ، وفي معظم الأحيان نجد أن إصلاح الخطأ الأساسي يؤدي إلى إصلاح بعض أو معظم الأخطاء الجزئية الأخرى نظرا لأن هذه الأخطاء ترتبط غالبا بالخطأ الرئيسي.

3- مواجهة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح بإعادة عرض نموذج صحيح للمهارة الحركية،أو بقيام الأفراد بالأداء الذي يتسم بعدم الدقة و الذي يرتبط بالخطأ ثم الأداء الصحيح سواء من المدرب أو من أحد الأفراد.

4- محاولة تشكيل التمرين بطريقة معينة بحيث لا تدع المجال لتسرب الخطأ (كالاقتراب طبقا لبعض العلامات المرسومة أثناء تعليم الضرب الهجومي).

5- تكرار التدريب على الجزء من المهارة الحركية الذي يؤدي بصورة خاطئة مع ضرورة ارتباطه بعد فترة قصيرة بالتدريب على المهارة الحركية كلها.

6- في بعض الأحيان يصبح من المستحسن استخدام بعض التمرينات التمهيدية للمهارة الحركية لإمكان إصلاح بعض الأخطاء المعينة.

8- توجيه النظر إلى مكمن الخطأ باستخدام كلمات التوجيه المناسبة وذلك في غضون أداء الفرد للمهارة الحركية.

9- ينبغي عدم إصلاح الأخطاء أثناء اتخاذ الأوضاع الصعبة.

- **ملاحظة هامة** : يجب على المدرب الرياضي تجنب النقد و التشهير بالمخطئ نظرا لارتباط ذلك بالتأثيرات النفسية السلبية على الفرد الرياضي ، وينبغي ضرورة اختيار الألفاظ المناسبة وكلمات التشجيع التي تحفز الفرد على بذل الجهد نحو سرعة إصلاح الخطأ،

الأسباب التي تؤدي إلى ظهور بعض الأخطاء في الأداء الحركي:

1- عدم مناسبة المهارة الحركية لسن ومستوى الفرد الرياضي.

2- سوء الفهم أو التصور الخاطئ للمهارة الحركية.

3- عدم كفاية الاستعداد البدني للفرد الرياضي،مثل افتقار الفرد إلى بعض الصفات البدنية كالسرعة أو القوة العضلية أو المرونة التي تساعد على أداء المهارة الحركية بنجاح.

4- الإحساس بالتعب والإرهاق أو الخوف وعدم الثقة في النفس.

5- الانتقال السلبي لأثر التعلم – أي التأثير السلبي لمهارة حركية سبق تعلمها وإتقانها على المهارة الحركية الجديدة المراد تعلمها لاختلافهما في طريقة الأداء مثلا.

6- عدم ملائمة الأجهزة أو الأدوات المستخدمة.

ثالثا : مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية:

تعتبر المرحلة الثالثة من مراحل التعلم الحركي المرحلة الحاسمة للحركة، حيث تصل إلى درجة الكمال و الثبات الحركي ، فإذا كان هدف المرحلة الثانية الوصول بالحركة إلى التوافق الجيد فإن هدف المرحلة الثالثة هو الوصول بالحركة إلى أقصى وأدق توافق حركي ممكن حتى تثبت وتستقر الحركة و تظهر بشكلها الآلي ، وبذلك يمكن للاعب التغلب على كل المؤثرات الخارجية و الداخلية دون الشعور بالتعب ودون بذل جهد زائد.

دور المدرب في هذه المرحلة :

في هذه المرحلة يمكن إتقان وتثبيت أداء المهارة الحركية من خلال موالاة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة و المتنوعة ، وذلك من خلال اتباع مجموعة من الاجراءات في غضون عملية التدريب لمحاولة العمل على إتقان الفرد الرياضي للمهارة الحركية وتثبيتها وهي كما يلي :

1- إتقان المهارة الحركية تحت الظروف المبسطة الثابتة:

يستطيع الفرد الرياضي أن يحرز في البداية النجاح السريع في أداء المهارة الحركية عندما يقوم بموالاة التدريب تحت ظروف ثابتة بقدر الإمكان ، مع مراعاة موالاة تكرار المهارة الحركية ككل وكأجزاء ويراعى استخدام حمل متوسط يتناسب مع المستوى المهاري للفرد نظرا لأن الزيادة البالغة في الحمل وبذل الجهد و التكرار السريع في أداء المهارة الحركية ينطوي على خطورة تثبيت الأخطاء الحركية ، وبالإضافة إلى ذلك فإن عامل التعب يسهم في عدم قدرة الفرد على ضبط توقيت الحركات ، ويعمل على إشراك مجموعات عضلية زائدة عن الحاجة في غضون الأداء.

2- تثبيت المهارة الحركية بواسطة التغيير في توقيت الحركة واستخدام القوة:

يجب مراعاة ألا يمتد التدريب تحت الظروف المبسطة و الثابتة لفترة طويلة ، وأن يكون ذلك بالقدر الذي يسمح للفرد بإتقان المهارات الحركية تحت نطاق الظروف السالفة الذكر ، وضرورة العمل على الإسراع بتوقيت المهارة الحركية مع استخدام القوة التي تناسب أو تكاد تقترب من الأداء الحقيقي الذي تؤدى فيه المهارة الحركية في إثناء المنافسات.

3- تثبيت المهارة الحركية مع التغيير في الاشتراطات و العوامل الخارجية:

إن التغيرات التي تتناول البيئة الخارجية تأثر كثيرا على نوع المهارة الحركية ، ففي بعض الأحيان يؤدي التغيير في البيئة الخارجية ، و التي لم يتعود عليها الفرد الرياضي ، إلى حدوث بعض التأثيرات السلبية على المهارة الحركية ، لذلك فإن التدريب مثلا مع وجود منافس يحاول إعاقة حركات الخصم ، يسهم كثيرا في التأثير على دقة الأداء وعلى ذلك يجب على الفرد الرياضي محاولة إتقان المهارات الحركية تحت نطاق مثل هذه الظروف وغيرها من الاشتراطات و العوامل الخارجية التي يحتمل مجابهتها أثناء المنافسة .

4- تثبيت المهارة الحركية في ظروف تتميز بالصعوبة:

من الضروري لضمان إتقان المهارات الحركية و العمل على تثبيتها في غضون المنافسة أن يقوم الفرد الرياضي – من وقت لآخر – بأداء المهارة الحركية تحت مختلف الظروف التي تتميز بزيادة عامل الصعوبة عما يصادفه الفرد في المنافسات الرياضية ، وبهذه الطريقة يستطيع الفرد اكتساب القدرة على الأداء المهاري الجيد في حالة الزيادة القصوى للأعباء البدنية و النفسية في غضون المنافسات المختلفة التي تتميز بقوتها.

ملاحظة : كلما ازداد إتقان الفرد للمهارة الحركية ،كلما قلت الجهود المبذولة في محاولة الأداء ، وكلما تسنى له استخدام كل تفكيره وانتباهه لمختلف الواجبات الخططية في غضون المنافسات ، وعلى ذلك يجب علينا الاهتمام البالغ في العمل على ألا يتسم أداء المهارات الحركية الرياضية بأقل خطأ يذكر.

مجموعة تمارين مختلفة في كرة الطائرة

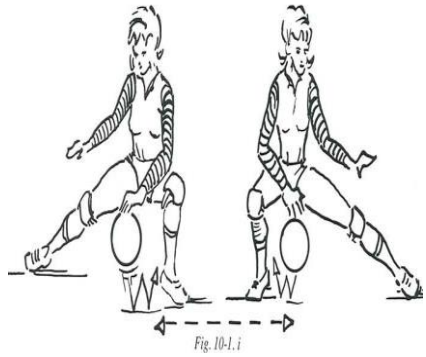


Fig. 10-1. i

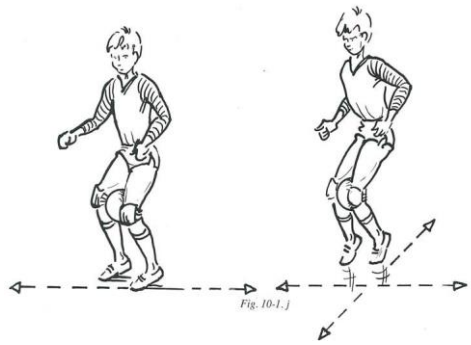


Fig. 10-1. j

تمرين طبطبة الكرة بيد اليمين ويد اليسار

تمرين القفز للأعلى والكرة بين الرجلين

Fig. 10-1. k

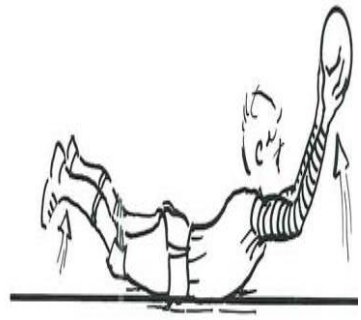
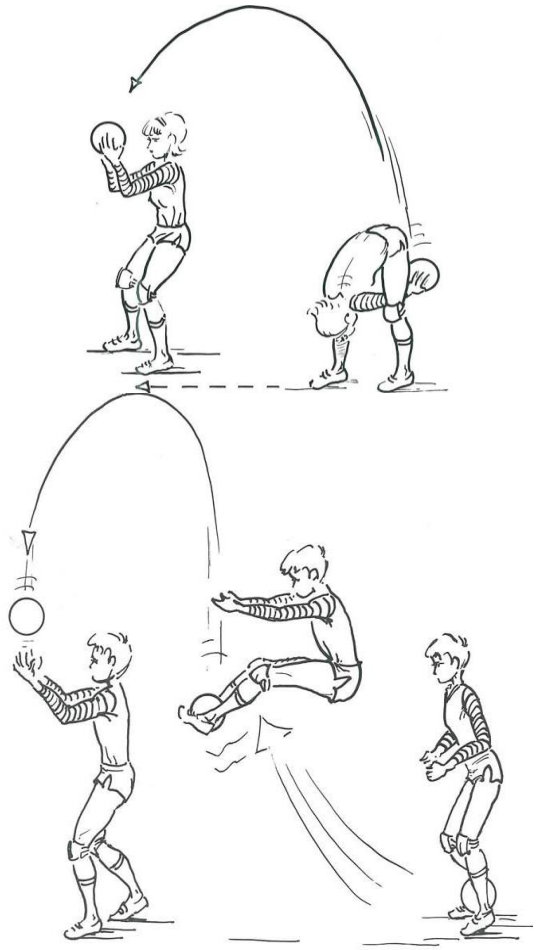


Fig. 10-1.1

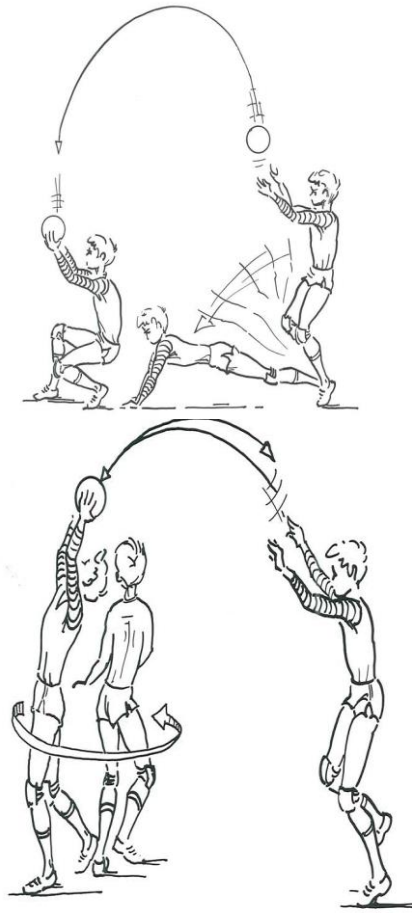
تمرين مد الرجلين والذراعين تحمل للكرة

تمرين رفع الجذع للأعلى والذراعين تحمل الكرة



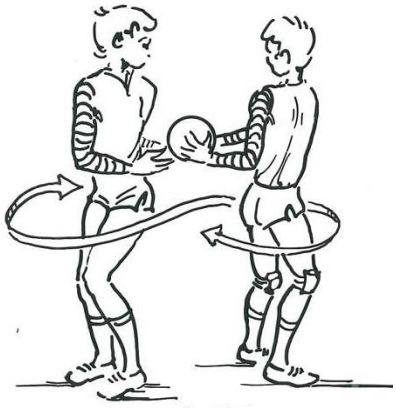
تمرين ثني الجذع ومرور بين الرجلين

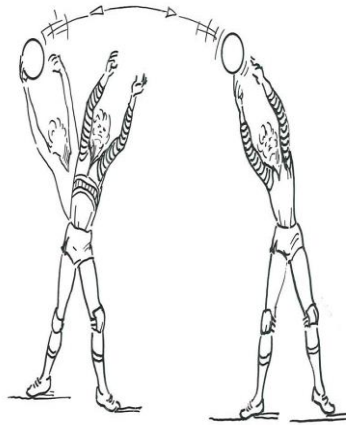
تمرين مسك الكرة بالرجلين والقفز بها



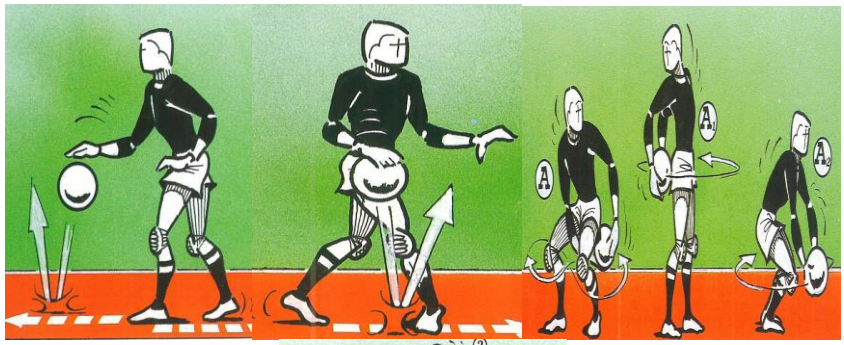
تمرين رمي الكرة للأعلى وعمل الاستناد الأمامي ومسك الكرة

تمرين رمي الكرة مع دوران الجسم



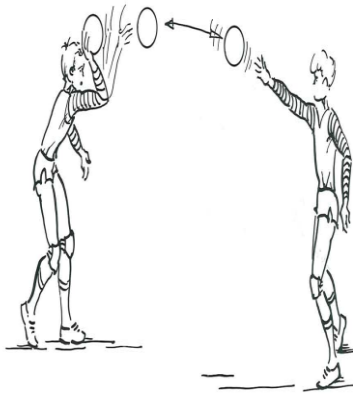


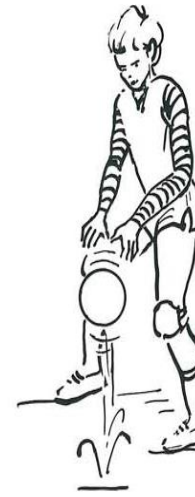
تمرين ميل الجذع للجانب مع الكرة تمرين دوران الجذع مع إعطاء الكرة للزميل تمرين دوران الجذع بالكرة للزميل بالتبادل

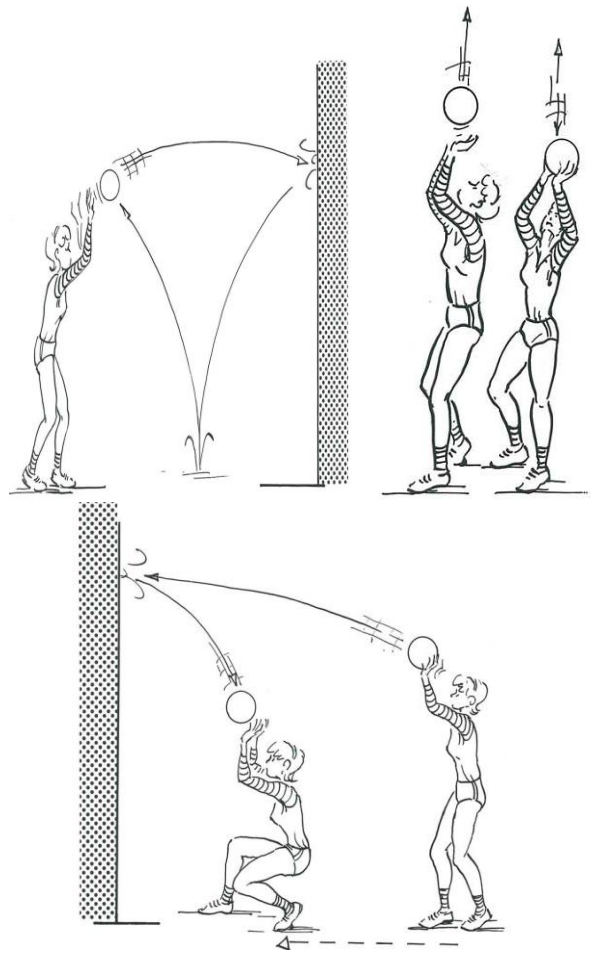


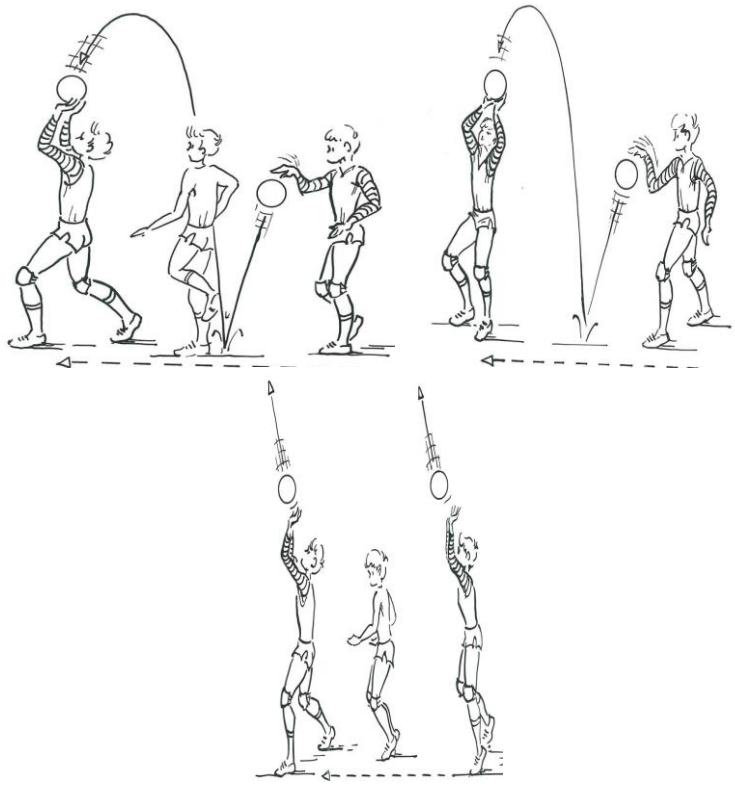
تمرينات متنوعة للإحساس بالكرة

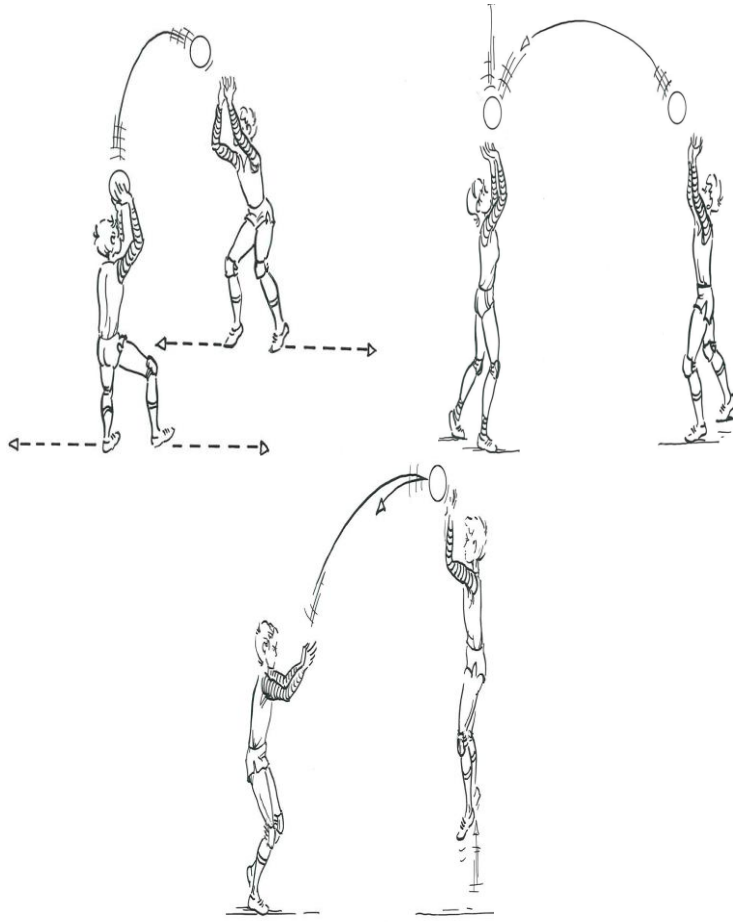
ب-تمرينات مهارة الإعداد (المناولة) من الأعلى

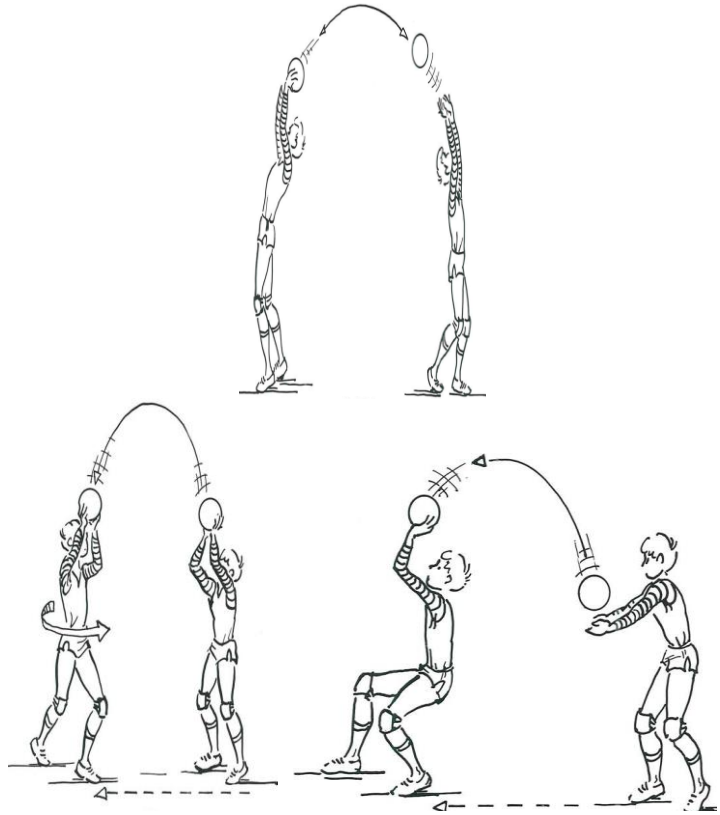


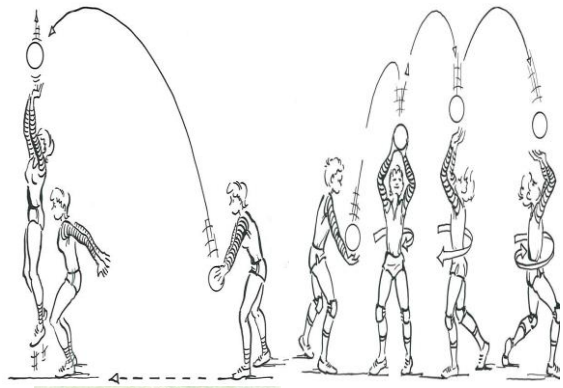


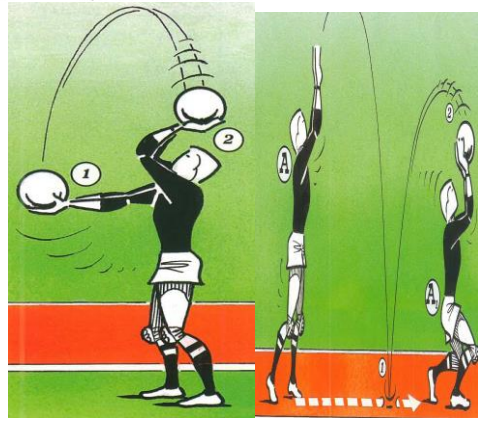


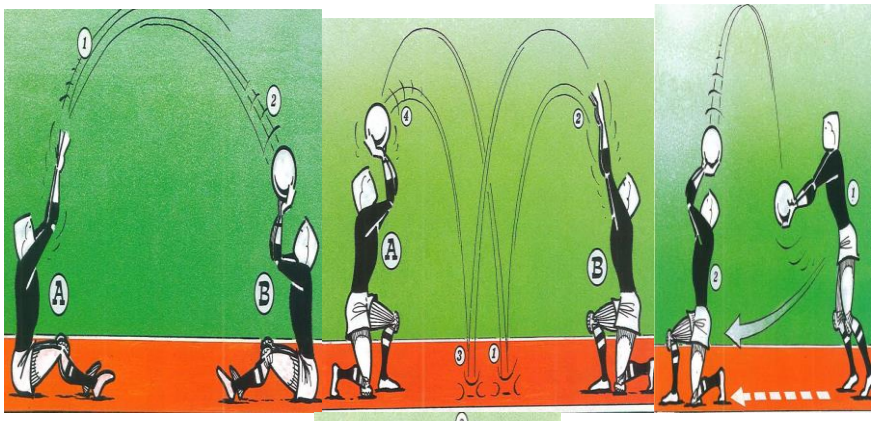


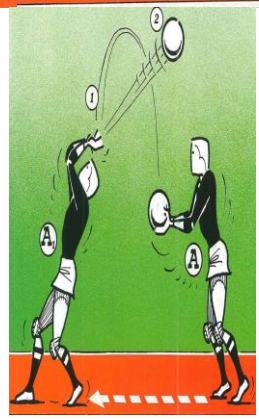


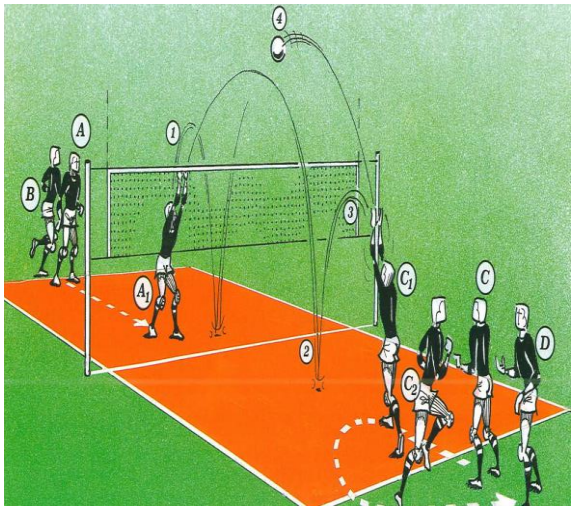


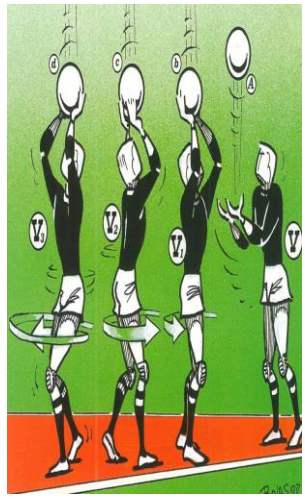



1
2
A
A
0

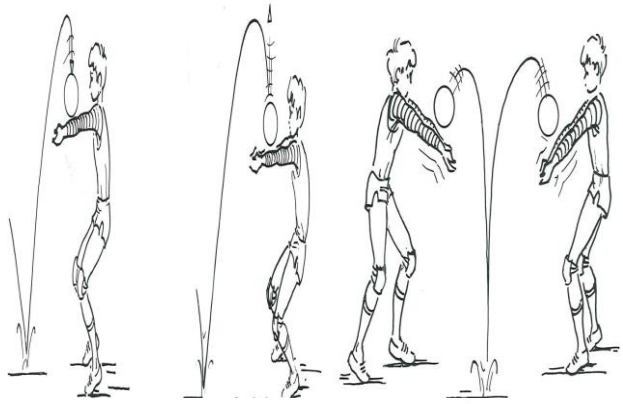

1
2
A
B
4
2
A
B
3
1
1
2
1

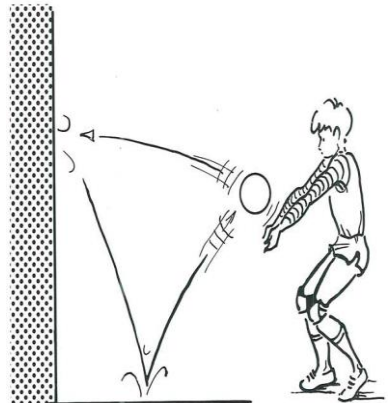

2
1
A
A

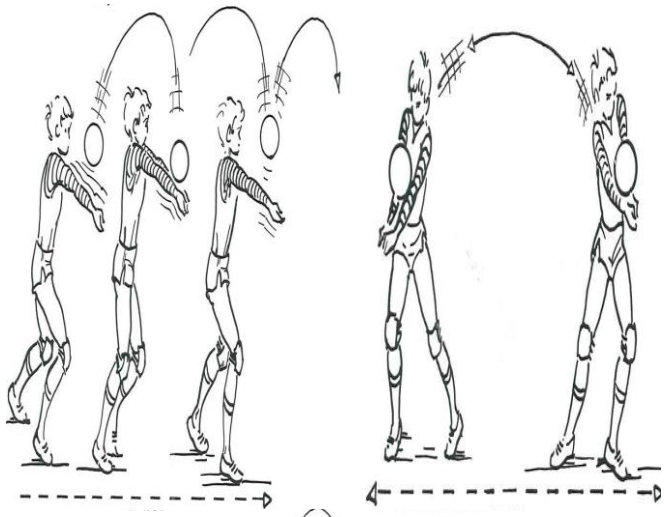

4
A
1
B
3
A_1
C_1
C
D
2
C_2

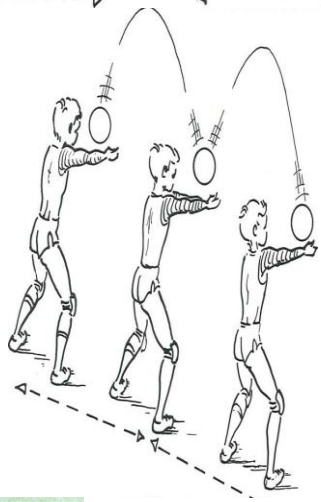

d
c
b
a
V_3
V_2
V_1
V

ج-تمرينات استقبال الإرسال من الأسفل

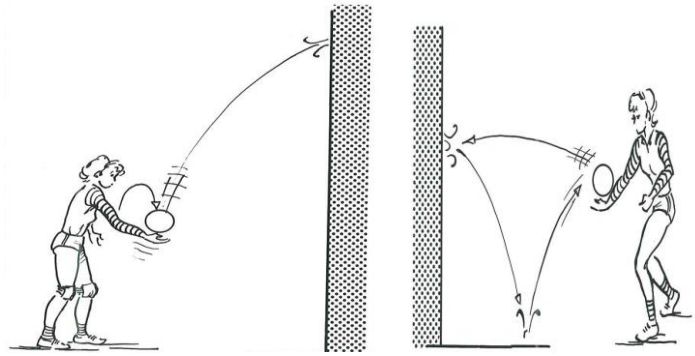


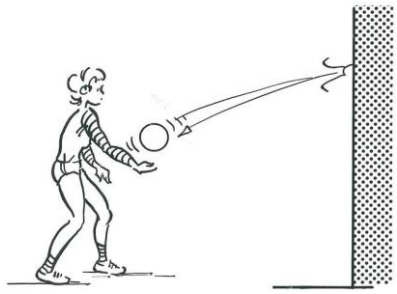


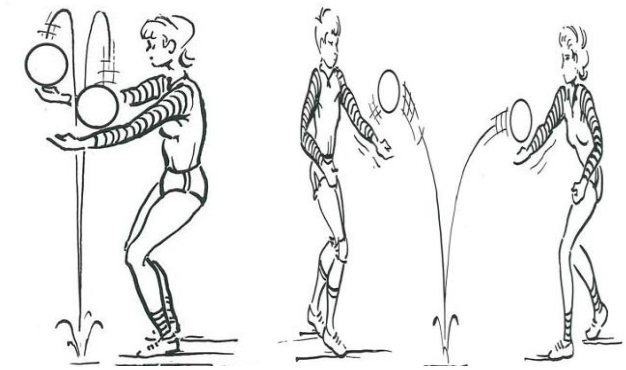


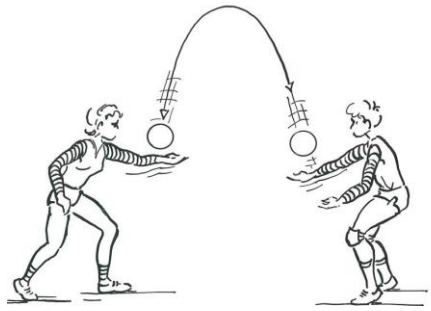


د-تمرينات الإرسال

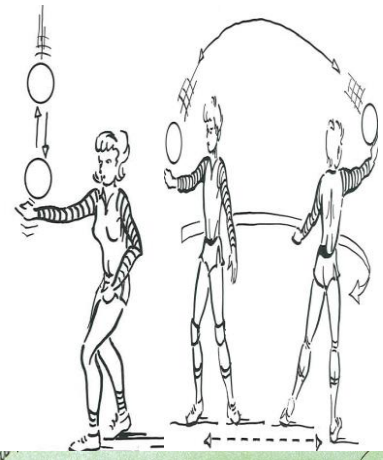


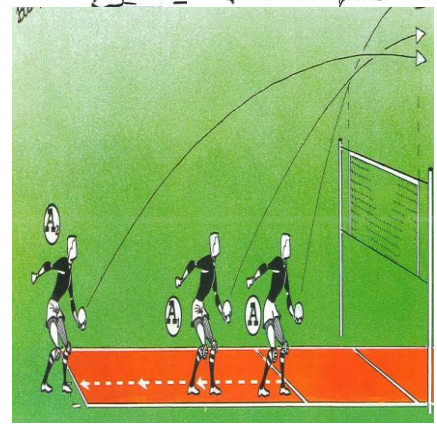


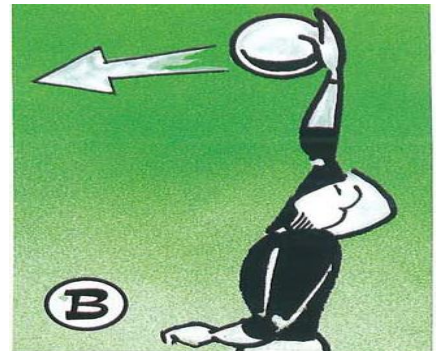




2
1

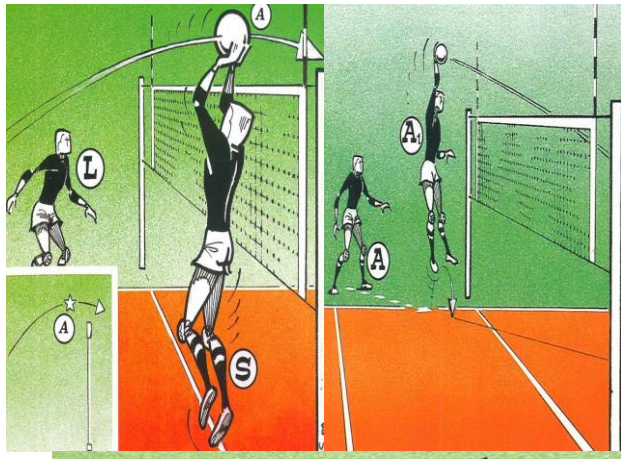


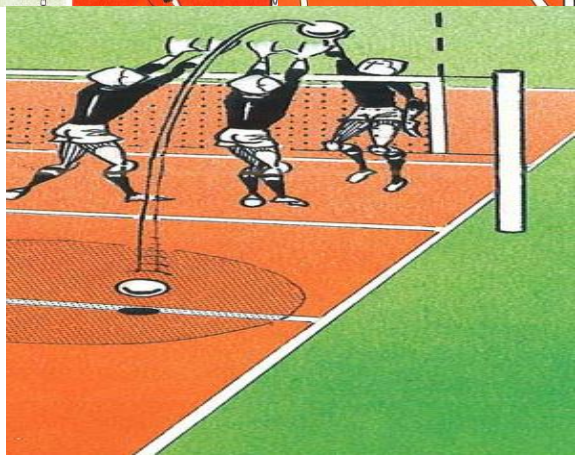


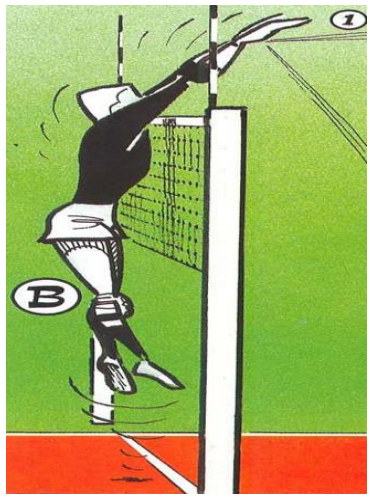

B

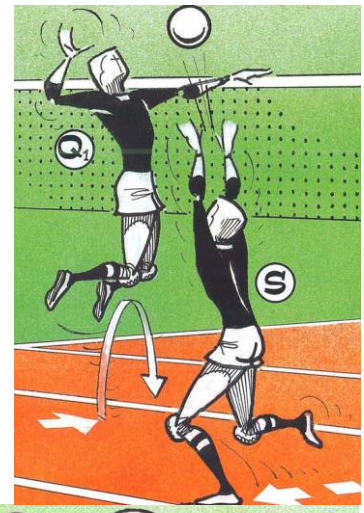
A

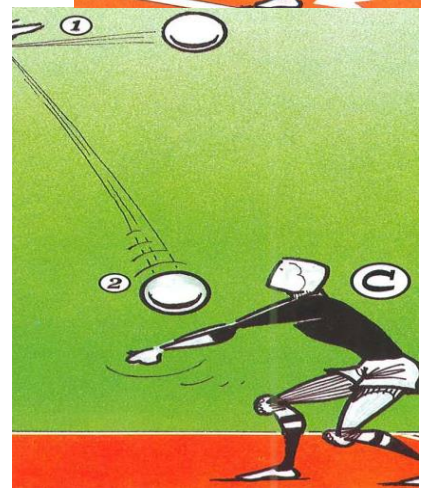
هـ-تمرينات الضرب الساحق وحائط الصد والدفاع عن الملعب

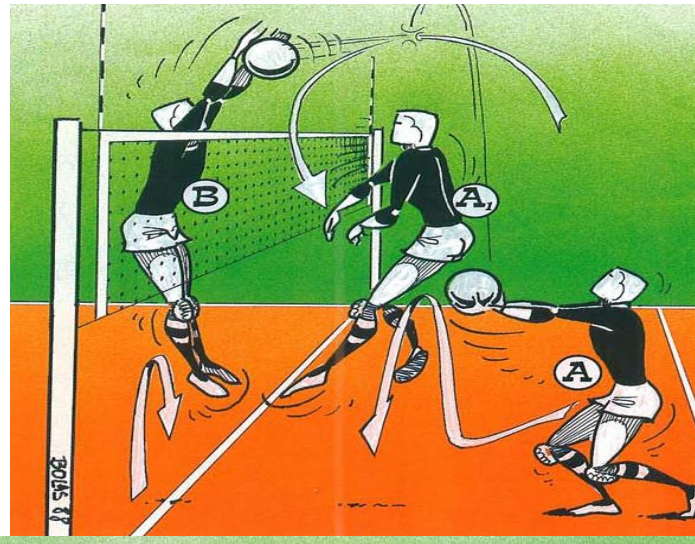


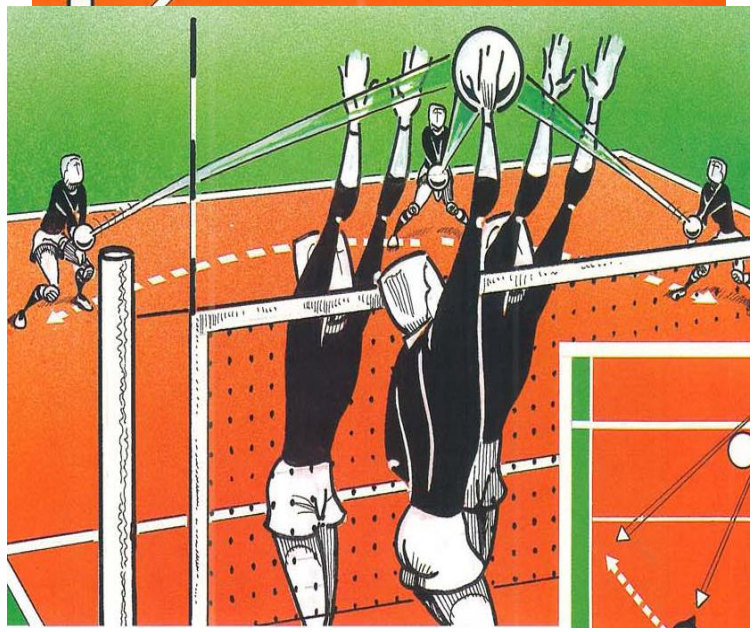


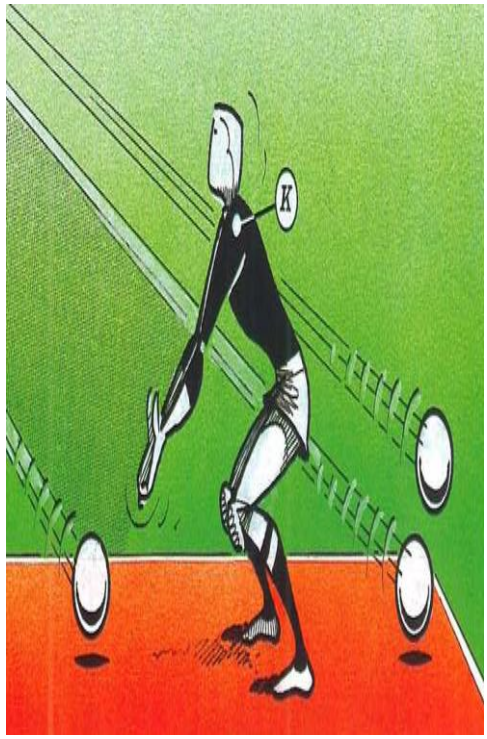

1
B

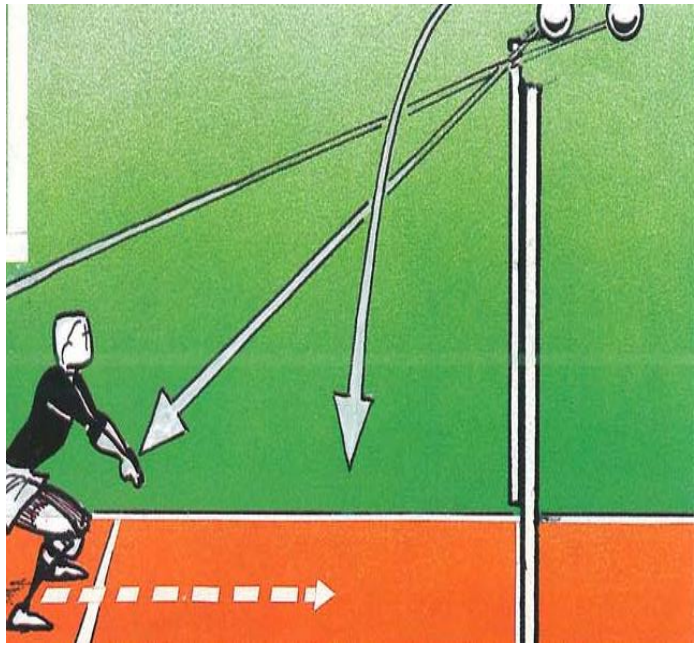

Q1
S

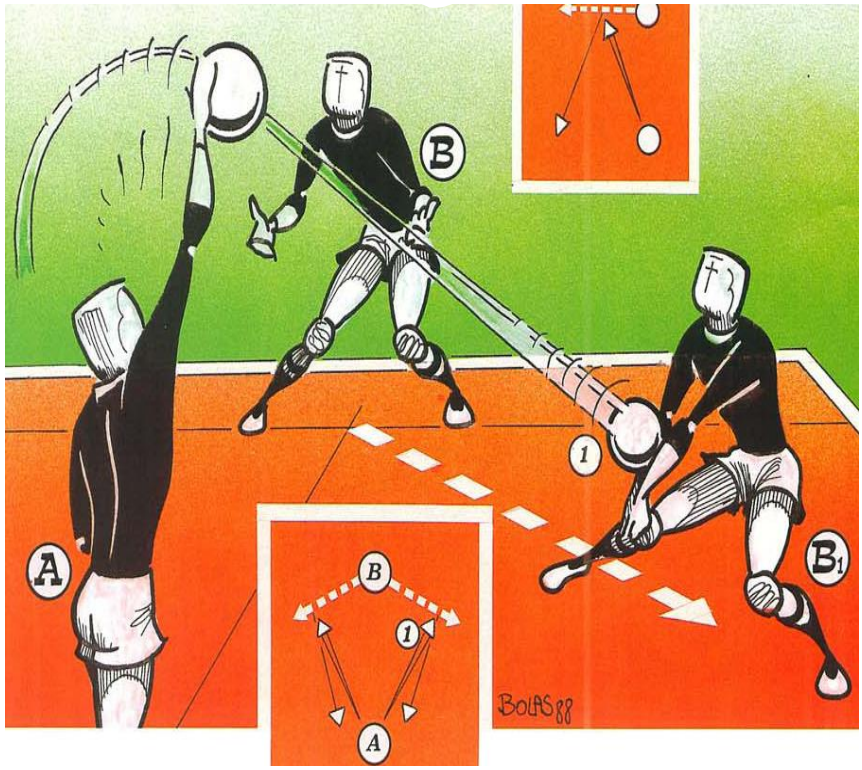

1
2
C


B
A1
A




K




B
A
1
B1
B
1
A
BOLAS 88

المراجع :

روز غازي عمران : مهارات التدريب في كرة الطائرة ، دار أمجد للنشر و التوزيع ،ط1، عمان 2016

صلاح أحمد : السلسلة الرياضية –الكرة الطائرة ، مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع ، ط1 ، القاهرة 2015

سعد حماد الجميلي : المنهاج التدريبي للكرة الطائرة ، دار دجلة ، ط1،عمان 2015

عبدالرحمان بن مساعد الزهراني : فنون تحكيم الكرة الطائرة ، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة 2015