

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية
وررياضات المضرب

اسم المقرر / الكرة الطائرة ٢

تعليم الأساس الفني لمهارات الكرة الطائرة

+ الجانب النظري لمهارة حائط الصد

إ.د/ محمد رفعت الجندي

إ.د/ أحمد المغاوري مروان

المحاضرة الأولى

تعليم الأساس الفني
لمهارات الكرة الطائرة
+ الجانب النظري
لمهارة حائط الصد

تابع عناصر المماضرة

- يجب عندما نتعلم الأساس الفني لمهارات الكرة الطائرة أن نأخذ في الاعتبار اللمسات المميزة للعبة ، تلك التي تؤدي إلى التغلب على التغير السريع لأحداث المباراة لتحريك اللاعبين في الملعب وبطرق متعددة لتبادل الكرة .
- ويتلخص تعليم وتحسين الأساس الفني المهاري في أربع مراحل .. في كل مرحلة أهداف أو واجبات يجب على الممارس أن يكتسبها من خلال التدريب. هذه المراحل في الحقيقة غير مقيدة بعامل الوقت ، بل على العكس من ذلك فإن طول مدة كل منها تعتمد على الخصائص البدنية والنفسية للممارس .

• المرحلة الأولى:-

تعليم كل عناصر كل الطرق الأساسية للعبة:-

ويتم فيها كيفية تبادل الكرة وبعض الأجزاء المتممة للأسس الفنية من اقتراب وارتقاء للضرب الساحق وحائط الصد وكذا الدحرجة لاستعادة الكرة الخ، مستخدماً في ذلك تمرينات زوجية وثلاثية على شكل دائري أو خططي.

• المرحلة الثانية :- التركيز على العناصر الفنية والخططية :

وفيها يتم استخدام تمرينات المنافسة في المواقف المختلفة للعبة والتي تسمح للاعب أن يختار تصرف واحد مناسب، وفي سبيل ذلك يمكن أن يستخدم أيضاً ألعاب تمهيدية.

* المرحلة الثالثة:- التحكم والسيطرة على الأداء:

تحدد فيها تدريبات اللعب التنافسي والتي تتشابه مع المواقف الفعلية وفقاً لتخصص اللاعب.

• المرحلة الرابعة:- التدريب في ظروف المباراة:

يتم ذلك من خلال المنافسات التجريبية والتي تضع اللاعبين تحت تأثير الفوز والهزيمة.

- واستناداً إلى المراحل السابقة فإن اكتساب المهارات وتعلمها و إتقانها يعتمد بالضرورة على عدة أسس فنية هي:
- الأساس الإداري.
- الأساس النظري.
- الأساس التعليمي.
- الأساس التدريبي.

• الأساس الإداري:

- تهيئة الظروف الملائمة للتدريب من ملعب وأدوات وأجهزة و ملابس وسبورات للشرح.الخ.خ .
- إتباع مبدأ السلامة ومراعاة عوامل الأمان تجنباً للإصابة .
- الأساس النظري:
- تقديم المهارة وشرح أهميتها وكيفية استخدامها في المواقف المختلفة و المتغيرة .
- إعطاء نموذج للمهارة سواء عن طريق المدرب أو لاعب متميز في المهارة أو عن طريق الوسائل التكنولوجية الحديثة من : سينما – فيديو – صور – لوحات .
- التأكد على وقفة الاستعداد الخاصة بكل مهارة .



• الأساس التعليمي:

- أداء المهارة بدون كرة أمام مرآة إن أمكن.
- تعليم المهارة من خلال تجزئتها كما في الضرب الساحق .
- تعليم المهارة ككل كما في حائط الصد.
- التدرج من السهل إلى الصعب ومن المعلوم إلى المجهول .
- مراقبة تدرج المهارة لدى اللاعب عن طريق التحليل الفني لها .



• الأساس التدريبي:

- تشابه التدريب والمواقف التعليمية بما يحدث في المباراة .
- تنظيم التدريب والمباريات التجريبية .
- إقامة منافسات على ملاعب صغيرة .
- تغيير شكل و اتجاه التدريب وتحديد الهدف منه .
- أداء المهارة بعد القيام بجهد بدني .



• وعموماً فإنه عند تعليم اللاعبين الأساس الفني المكون لكل مهارة من مهارات الكرة الطائرة يجب مراعاة ما يلي:

• أولاً : وضع الاستعداد من حيث إعداد اللاعب المكان تمرير الكرة ووضع الرجلين.

• ثانياً : الأعداد لالتقاء الكرة من حيث نشاط اللاعب قبل ملامسته للكرة مع تغيير مركزه و اتجاه وطريقة تحركه لمقابلته الكرة حيث يختلف هذا النشاط من لاعب لآخر حسب سرعة رد الفعل ويراعى عند التحرك أن يمتاز بالانسجام الكامل و التوافق بين أجزاء الجسم .

• ثالثاً: ملامسة الكرة.... من حيث وضع الجسم لحظه استقبال الكرة ومكان الكرة بالنسبة للاعب والجزء من الجسم الذي سيلمس به الكرة...

• رابعاً المتابعة البينية.... من حيث نشاط اللاعب بعد لمس الكرة و الحركات المكملة و الأعداد للحركة التالية حيث يمتاز الأداء الفني في الكرة الطائرة بارتباط الدفاع والهجوم معاً في آن واحد كما وأن كل مهارتين متتاليتين متلازمتين .

مهارة حائط الصد

• حائط الصد Blocking

• تعريف:

• حائط الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معاً من المنطقة الأمامية مواجهاً للشبكة أو قريباً منها، وذلك بالوثب لأعلى مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقاً من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.

• أهميته:

- يعتبر الصد من المهارات الأساسية والهامة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية المختلفة على الشبكة وهو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة أو امتصاص قوة الضربة الساحقة، بالإضافة إلى أن تشكيل حائط الصد يعطى الوقت الكافي لبقية اللاعبين في اتخاذ مواقعهم الدفاعية وكذلك يستخدم كمهارة هجومية ضد الفريق المنافس .

أنواع حائط الصد :

- ١-الصد الهجومي:
- عند أداء الصد الهجومي تكون الأيدي المكونة لحائط الصد متوازية وقريبة من الشبكة وفيها انثناء نحو ملعب المنافس فتتحرك الذراعان واليدان أثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس .



• ٢-الصد الدفاعي:

- وفيه يتم سقوط الكرة بعد عملية الصد في نفس ملعب الفريق المدافع بعد أن تكون قلت قوتها وفقدت خطورتها بحيث يمكن للفريق أن يستغلها في الإعداد للضربات الساحقة، وتتم هذه الطريقة بأن تثبت الذراعان واليدان وثى مفصل الرسغ بحيث تميل الأيدي للخلف في اتجاه ملعب نفس الفريق عند مقابلتها للكرة أثناء الصد .

طريقة أداء الصد:

- ينقسم الأداء الفني للصد إلى أربعة مراحل هي:
- - وقفة الاستعداد • - الوثب •
- - الصد • - الهبوط •

وقفة الاستعداد:

- يقف اللاعب الذي يقوم بتنفيذ الحركة على بعد مناسب من الشبكة بمقدار ٥٠-١٠٠ سم فيؤدي وقفة الاستعداد من الوقوف أو أخذ خطوات جرى والنظر يكون إلى المهاجم المنافس •
- يكون اللاعب الخارجي قريباً من خط الجانب لعدم الإعاقة أثناء التحرك •

الوثب:

- يتم الوثب بالرجلين معاً بعد ثنى الركبتين ثنياً عميقاً .
- مرجحة الذراعين جانباً أسفل عالياً مع حفظهما قريبين من الجسم للمساعدة في أداء حركة الوثب

الصد:

- تكون اليدين قريبتين من بعضهما والأصابع مفرودة ومنتشرة على سطح الكرة، وثبات الذراعين وميل الرسغين للخلف بشكل بسيط في حالة الصد الدفاعي أما في حالة الصد الهجومي فإن الذراعين تؤديان حركة بسيطة للخلف مع ثنى الرسغين خلفاً ثم أماماً في حركة سريعة وقوية لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس .
- تكون أيدي المشتركين في الصد متجاورة ومكونة سطحاً مجوفاً وكما تكون عالية وفي مستوى واحد فوق الشبكة في محاولة صد الكرة وخفضها للأمام .
- ينحني الجسم ويميل للأمام، مد مفصل الفخذ والساقين قليلاً للأمام للمحافظة على اتزان الجسم بالهواء .

• الهبوط:

- بعد الانتهاء من صد الكرة فوق الشبكة، على اللاعب سحب الذراعين للخلف ولأعلى على جانبي الرأس .
- تثنى الذراعان وهما قريبان من الجسم مع تحريك المرفقين للخلف بحيث تصبح اليدان أمام الجسم بدون لمس الشبكة .
- تثنى الركبتين لامتصاص صدمة الهبوط .
- يتابع اللاعب الكرة ليكون على استعداد لأداء اللمسة الثانية في حالة عدم نجاحه في الصد .

أشكال حائط الصد :

- تتقسم أشكال حائط الصد إلى ثلاث أقسام هي:
- الصد بلاعب واحد .
- الصد بلاعبين .
- الصد بثلاث لاعبين .
- الأخطاء الشائعة في الصد :
- التحرك بخطوات أمامية وليست جانبية .
- تعدية خط المنتصف بسبب الوقوف القريب من الشبكة أو الوقوف بعيداً عن الشبكة ثم الاندفاع أماماً عند أحد خطوات الاقتراب للوثب .

- لمس الشبكة بسبب الوقوف قريباً جداً منها قبل الوثب، ومرجحة الذراعين أماماً أثناء رفعهما لأعلى.
- لمس الشبكة أثناء الصرف بسبب اتجاه الشبكة قبل الوصول إلى الارتفاع المناسب.
- لمس الشبكة أثناء الهبوط بسبب عدم اتزان اللاعب وهو في الهواء وعدم سحب الذراعين خلفاً أثناء اللعب لمتابعة الكرة أثناء الهبوط.
- عدم دقة التوقيت مع الوثب وإغماض العينين لحظة صد الكرة.
- عدم الوثب بقوة لملاقاة الكرة في ارتفاع مناسب، والارتقاء المتأخر لأعلى يؤدي إلى مرور الكرة المضروبة فوق حائط الصد.
- لف الأيدي الخارجية للاعب الصد للخارج وعدم دفع اليدين على الكرة لأسفل بقوة مما يجعل ارتداد الكرة من اليدين إلى خارج حدود الملعب.
- عدم وصول الأيدي فوق الشبكة والوثب بعيداً جداً عن الشبكة مما يؤدي إلى سقوط الكرة ما بين الجسم والشبكة.
- عدم ضبط المسافة وترك ثغرة بين اليدين أو الأيدي المشكلة لحائط الصد مما يعمل على مرور الكرة داخل حائط الصد.

التكنيك الفردي لحائط الصد :

- إن التكنيك الفردي في الصد يعتمد اعتماداً كلياً على قوة الوثب إلى أعلى لمواجهة الكرة، وعلى طول الجسم والحركة الفاعلة من الرسغ لأسفل بعد تعديه اليدين من فوق الحافة العليا للشبكة لكي يحد من هجوم لاعبي الفريق المنافس . أما قوة الوثب في الهجوم تكون أعلى من قوة الوثب للاعب الصد؛ وذلك لأن اللاعب المهاجم يثب من الجري أما لاعب حائط الصد في أغلب الأحيان يثب من الوقوف، إلا أن لاعب الصد عنده الفرصة الكافية لمراقبة المهاجم والمنطقة التي سوف يؤدي منها الضرب الساحق بالإضافة إلى وقت تنفيذها، وليس من الضروري عمل حائط صد إذا كان ارتفاع الوثب غير كافي، ففي هذه الحالة يكون التركيز على التغطية والدفاع، ويمكن معالجة ضعف ارتفاع الوثب من الوقوف عن طريق أخذ خطوات جري .

المادة العلمية تحت مسؤولية استاذ المقرر
ودون أدنى مسؤولية على الكلية أو
الجامعة

