

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

اسم المقرر / (الكرة الطائرة ٢)

مهارة الدفاع عن الملعب

أ.د/ محمد رفعت الجندي

أ.د/ أحمد المغاوري مروان

المحاضرة الرابعة

• (مهارة الدفاع عن الملعب
واختباراتها المهارية)

الدفاع عن الملعب DIG

تعريف:

الدفاع عن الملعب هو استقبال الكرة المضروبة ضرباً ساحقاً من الفريق المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتمريرها من أسفل لأعلى بتوجيهها لزميل في الملعب .

أهميته:

يعتبر عن الملعب أحد المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية في الجزء الخلفي من الملعب، وتغطية حائط الصد، وضربات الخداع، وتغطية عملية الهجوم للفريق نفسه . ولهذا فإن الدفاع يتساوى في أهميته مع الهجوم، فمهما كان الفريق متمكناً من أساليب الهجوم فيكون بلا جدوى وفاعلية إذا لم يكن متمكناً أيضاً من الدفاع عن الملعب . ومهارة الدفاع عن الملعب من أصعب المهارات في الكرة الطائرة حيث إنها تتطلب مستوى عال من القوة، والرشاقة، والقدرة على سرعة رد الفعل، والتركيز لفترة طويلة، والتحمل، والجرأة والشجاعة في استخدام الجسم عند أداء الدرجات والطيران والانزلاق (الغطس) لإنقاذ الكرات البعيدة، كما يستعمل التمرير من أعلى كوسيلة للدفاع عن الملعب للكرات الضعيفة القادمة من المنافس .





أنواع الدفاع عن الملعب :

١. الدفاع باليدين من الوقوف .
٢. الدفاع بيد واحدة من الوقوف .
٣. الدفاع باليدين أو بيد واحدة
بالسقوط المتدرج .
٤. الدفاع باليدين أو بيد واحدة
بالسقوط الغاطس .

١- الدفاع باليدين من الوقوف :

تعتبر هذه المهارة من أكثر المهارات الدفاعية تكراراً في الملعب وفيه يتحرك اللاعب من مكانه بسرعة في حدود المنطقة المخصصة له لتغطيتها حسب الخطة الدفاعية المناسبة لتوقع وصول الكرة المضروبة من المنافس .

طريقة الأداء:

يأخذ اللاعب وقفة الدفاع والقدمان متباعدتان ومتوازيتان والمسافة بينهما باتساع الحوض أو أكثر قليلاً، والركبتان منتشيتان بحيث يكون الفخذين والساقين زاوية قائمة، والجذع عمودي على الفخذين ومائل قليلاً للأمام ومركز ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي، والرأس عمودي على مستوى الكتفين والنظر في اتجاه الكرة والذراعان مفردتان أماماً مائلاً لأسفل مع فتحهما للجانبين قليلاً .



٢- الدفاع بيد واحدة من الوقوف :

يستخدم هذا النوع من الدفاع ضد الكرات التي تضرب بقوة من المنافس وتصل إلى مسافة قريبة بجانب اللاعب ويصعب عليه ضربها باليدين .

طريقة الأداء:

المرحلة التمهيدية:

وفي هذه المرحلة يقف اللاعب وقفة الدفاع كما سبق شرحها في مهارة الدفاع باليدين من الوقوف .

المرحلة الرئيسية:

يتم ضرب الكرة بفرد الذراع القريبة للجانب في اتجاه الكرة وتلمس الكرة بالساعد أو باليد مضمومة الأصابع قليلاً والممدودة بدون تصلب، تتحرك الرجل القريبة للكرة جانباً لإعطاء مزيد من الثبات أثناء لعب الكرة .

المرحلة الختامية:

بعد الانتهاء من ضرب الكرة تمتد مفاصل الجسم المثبتة للأعلى تدريجياً لمتابعة الكرة .



٣- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط المتدرج:



تستخدم هذه المهارة لصد الكرات التي تبعد مسافة متوسطة (حوالي ١-٢م) عن متناول يد اللاعب وإلى الجانبين، ولسرعة انخفاض مسار الكرة، فاللاعب لا يستطيع التحرك بكامل جسمه ليصبح خلف الكرة فيضطر إلى تحريك ذراعيه أو ذراع واحدة للجانب لصد الكرة، ويتشابه الدفاع باليدين بالسقوط في حركة الذراعين واليدين مع الدفاع باليدين من الوقوف، وتتشابه حركة الذراع واليد في الدفاع بيد واحدة بالسقوط مع الدفاع بيد واحدة من الوقوف .

وفيها يأخذ اللاعب وقفة دفاع عميقة، حيث تكون زوايا الركبتين والفخذين حادة مع فرد الظهر لأعلى لحظة الضرب ويميل الجسم للأمام أو للجانب، ويأخذ اللاعب خطوة طعن عميقة للجانب أو بدون أخذ خطوة، ويتم السقوط المتدرج على الجزء الخارجي للرجل والفخذ والمقعدة والظهر على التوالي بعد لمس الكرة مباشرة، ويجب أن تبقى الذقن للداخل على الصدر لحماية الرأس من الاصطدام بأرض الملعب ثم الدحرجة على الظهر والوقوف بسرعة للمتابعة واستكمال اللعب .

٤-الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط الغاطس:

يستعمل اللاعب هذه المهارة عندما تكون الكرة بعيدة عنه أماماً أو جانباً، أو في حالة الكرات التي تكون ساقطة بانحدار شديد لأسفل فلا يتمكن اللاعب من لعب الكرة بالطرق السابقة مما يضطره إلى الميل للأمام ولعب الكرة بيد واحدة أو باليدين معاً قبل سقوطها على الأرض، لجعل الكرة في الهواء ليقوم زميل آخر بتمريرها



طريقة الأداء:

يتخذ اللاعب وقفة الدفاع المناسبة ثم يقوم بعملية الوثب والطيران لأعلى وللأمام في وضع مشابه لحركة الغطس ويكون النظر متجهاً نحو الكرة، وتضرب الكرة قبل سقوطها على الأرض بيد واحدة وتكون الذراع ممتدة وتلمس الكرة باليد المقفلة أو يظهر اليد أو باليدين مضمومتين معاً من أسفل(بجر)، ويجب أن تكون اليد أسفل الكرة حتى يمكن رفعها لأعلى، وبعد ضرب الكرة يهبط اللاعب بوضع اليدين على الأرض ويانتشاء ببطئ لمفصل المرفقين لتخفيف حدة الهبوط على الأرض . مع ميل الرأس خلفاً أو جانباً ويكون الظهر متقوساً والرجلان مثبتيين خلفاً والعقبان في مستوى فوق المقعدة، فهذا الوضع يساعد اللاعب على هبوط صدره، ويمنع حدوث اصطدام ركبتيه بالأرض، ثم تبدأ أجزاء الجسم بالهبوط على أسفل عضلات الصدر والبطن، ثم ينتهي بوصول الفخذين إلى الأرض، وبعد الهبوط يجب على اللاعب أن يقوم بسرعة عن الأرض ويتم ذلك بدفع اليدين للأرض بقوة حتى يرتفع الصدر عن الأرض، وفي نفس تسحب الركبتان للأمام لتصبح القدمان بين الركبتين، فبهذا يستطيع اللاعب الوقوف لمتابعة اللعب .

خطوات تدريب مهارة الدفاع عن الملعب :

- شرح مهارة الدفاع عن الملعب بصورة كافية .
- أداء نموذج للمهارة أمام اللاعبين بدون استعمال الكرة ثم باستعمال الكرة .
- تجزئة الحركات للاعبين كتعلم وقفة ووضع اليدين بشكل صحيح بدون استعمال الكرة .
- عرض أفلام لتساعد اللاعبين على أخذ فكرة واضحة وواقية عن هذه الحركات .
- أداء المهارة داخل ملعب كرة الطائرة وتصحيح الأخطاء .
- يجب على اللاعبين أن يتعودوا على إنقاذ أي كرة مهما كانت صعوبتها، والمحافظة على إبقاء الكرة في منتصف الملعب وتوجيهها للزميل أو إلى اللاعب المعد .
- * يجب التقدم بالتدريب مع الزميل أو بعدد أكبر من اللاعبين مع مراعاة تنمية القدرات البدنية كالقوة والتحمل وسرعة رد الفعل والرشاقة وغيرها من صفات اللياقة البدنية التي تتطلبها الحركة .

- يقف لاعبان الواحد أمام الآخر على مقعد ٢-٣م ويحاول اللاعب الأول ضرب الكرة إلى زميله الذي يحاول أداء المهارة بالذراعين ويستمر التمرين بالتعاقب .
- يقف لاعب واحد في المنطقة الخلفية كلها، ويقوم المدرب أو الزميل بقذف أو ضرب مجموعة من الكرات في اتجاهات مختلفة، وعلى هذا اللاعب محاولة الدفاع عن الملعب بالوصول إلى كرة وضربها، على أن يحدد وقتاً معيناً للتمرين، وهذا يساعد على تنمية التحمل وسرعة رد الفعل وقوة الإرادة .
- يقف المدرب خلف الشبكة من الجهة الأخرى وفوق كرسي أو صندوق خشبي بحيث يكون أعلى من مستوى الحافة العليا للشبكة ثم يقوم بالضرب الساحق إلى ثلاثة لاعبين يقفون في المنطقة الخلفية، ويتبادل اللاعبون الثلاثة المراكز فيخرج اللاعب الذي على اليمين ويدخل اللاعب الآخر من اليسار بعد دقيقة ويستمر التمرين حتى يمر كل لاعب بالمراكز الثلاثة ولمدة ثلاث دقائق لكل لاعب .
- نفس التمرين السابق ولكن يكون الدفاع من الضرب الساحق الذي يقوم به لاعبان آخران من الإعداد .

التكتيك الفردي للدفاع عن الملعب :

إن الخطط الفردية تلزم تحديد المنطقة التي تتطلب من اللاعب المدافع حمايتها والوصول إلى الكرة للعبها في المكان والوقت المناسبين ، والمدافع الجيد يستطيع الوصول إلى معظم الكرات بدون جهد مهما كان بعدها؛ لأنه يكون قد أخذ المكان المناسب بعد أن توقع مسبقاً اتجاه الضرب الساحق، إلا أنه في بعض الأحيان يحدث تغيير سريع في مواقف الدفاع باستمرار كلعب المنافس كرة خادعة أو وثب غير متوقع من لاعب ما من الفريق أو وقفة خاطئة من الزميل المجاور فلا يستطيع المدافع الجري بسهولة، ولذلك يجب أن يكون عنده القدرة على التصرف السليم واستخدام أي نوع من أنواع الدفاع كالدحرجة أو الغطس والتي تتناسب مع وقفته، وكما ويجب على اللاعب أن يأخذ بعين الاعتبار نوع وقفة الدفاع، فكلما كان توقع ضرب الكرة قوياً اضطر اللاعب إلى أخذ الوقفة العميقة . وقلت نسبة تغطية المنطقة، والعكس صحيح كلما كان توقع ضرب الكرة غير قوى زادت بالمقابل مسافة منطقة الدفاع التي يقوم بحمايتها، ويكون في حالة استعداد للجري بسرعة حسب ظروف اللعب .

العوامل التي يجب مراعاتها عند الدفاع عن الملعب :

- خطة الدفاع الجماعية للفريق بحيث تحدد لكل لاعب المنطقة التي يتحرك فيها وحمايتها حسب قدراته وإمكانياته .
- ملاحظة ومراقبة نوع وطريقة إعداد الكرة في الفريق المنافس من حيث الارتفاع والاتجاه والبعد عن الشبكة والتي تتحدد وتتأثر بها تحركات مهاجميه .
- معرفة قوة وضعف وإمكانيات المهاجم وأخذ المواقع المناسبة للدفاع .
- القدرة على سرعة رد الفعل والتغطية في الوقت المناسب لتلافى الأخطاء التي تحدث أثناء اللعب من بعض اللاعبين كعدم قيام أحد لاعبي الصد بالوثب مع زميله أو عدم أخذ الموقع المخصص له لتغطيته .
- معرفة القدرات الحركية والبدنية والمهارية للفريق .

- يجب أن يعرف اللاعب المواقف الدفاعية وتوزيع عمل كل مركز من المراكز حتى يتمكن من تنفيذ التكتيك الفردي بطريقة صحيحة . ويستطيع المدافع من خلال نوع وطريقة إعداد المنافس للضرب اكتشاف المنطقة التي تكون أكثر خطورة في ملعبه، وعموماً فإن الكرات القوية على الأغلب لا تسقط في المنطقة الخلفية، فعليه أن يتخذ الوقفة الدفاعية الملائمة لها، والعكس مع الكرات غير القوية والخفيفة فإنها وفي أغلب الأحيان تسقط في المنطقة الخلفية وفي أماكن الثغرات . فهذا يتطلب منه سرعة رد الفعل وحركة سريعة للوصول لها ولتمريرها بالطريقة الدفاعية المناسبة .
- ويجب على لاعب الدفاع أن يركز على حركة أداء الضرب الساحق للمهاجم من حيث موقفه بالنسبة للكرة، وابتداء من خطوات اقترابه، وحركة أكتافه واتجاه الذراع الضاربة، وسلوكه وحركاته في الهواء يستطيع بوضوح معرفة اتجاه وقوة ضربة المهاجم، ويستطيع لاعبو الفريق معرفة نوع واتجاه الضربات الساحقة التي يفضلها الفريق المنافس مع فريق آخر بمراقبته عند عملية الإحماء .
- على مدرب الفريق خلال اللعب عمل خطة لتبديل المراكز حسب إمكانيات وقدرات اللاعبين بوضع اللاعب المناسب في المكان المناسب . ومن ناحية أخرى تقع المسؤولية على رئيس الفريق أثناء اللعب ببث روح الحماس والتضحية في نفوس اللاعبين من أجل بذل أقصى ما يمكن لإنقاذ الكرات البعيدة والصعبة .

الفرق بين مهارة الدفاع عن الملعب ومهارة استقبال الإرسال



www.Sport-TaHa.Net
مكتبة الرياضة الشاملة



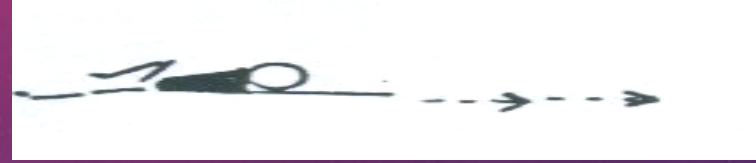
استقبال الإرسال	الدفاع عن الملعب
* تكون وقفة الاستعداد متوسطة العمق .	* تكون وقفة الاستعداد أكثر عمقاً .
* القدمان متوازيتان أو واحدة تسبق الأخرى كما في المشى .	* القدمان متباعدتان وتتناسبان مع العمق المطلوب للوقفة .
* المرحلة التمهيدية تكون الركبتان منتشيتين للأسفل .	* المرحلة التمهيدية لحركة بسيطة .
* المرحلة الرئيسية للحركة تكون فيها حركة الجسم غير واضحة جداً .	* المرحلة الرئيسية للحركة تكون حركة الجسم غير ملحوظة جيداً، أما حركة الذراعين فتكون أكثر وضوحاً وخصوصاً في التمرير لمسافة طويلة .
* المرحلة الختامية للحركة يفردها فيها أجزاء الجسم المثبتة بوضوح .	* المرحلة الختامية للحركة يفردها فيها الجسم ببطء .

تدريبات على مهارة الدفاع عن الملعب

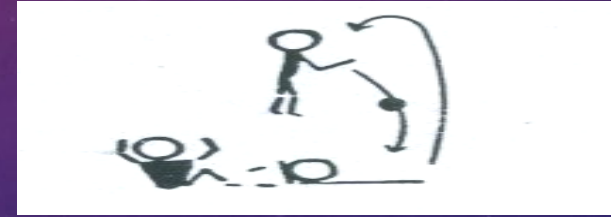
يرتكز اللاعب على أحد جانبيه وذراعه ممتدة على الأرض، يهدف هذا التدريب على تعود اللاعب على ملامسة الأرض، ويكرر نفس التدريب على الجانب الآخر 0



بثني أحد الركبتين يقوم اللاعب بدفع الأرض بمشط الرجل المنثنية والذراع على كامل امتدادها، يقوم اللاعب بانزلاق جسمه للأمام 0



يقوم المدرب برمي الكرة على أحد الجانبين 0 ويقوم اللاعب الجالس على الأرض بالوصول لمكان الكرة ولمسها قبل سقوطها على الأرض ثم عمل دحرجة على الجانب، يتم تكرار التمرين على الجانب الآخر 0



توضع الكرة على بعد 2م بعيداً عن اللاعب، يبدأ اللاعب من وضع منخفض والركبة اليسرى ملامسة للأرض ويكون ثقل الجسم على الذراع اليسرى، وينزلق



إختبار مهارة الدفاع عن الملعب

* **الأودات :** ملعب كرة طائرة قانوني، الملعب مخطط كما هو بالشكل ، ٣٠ كرة طائرة ، منضدة.

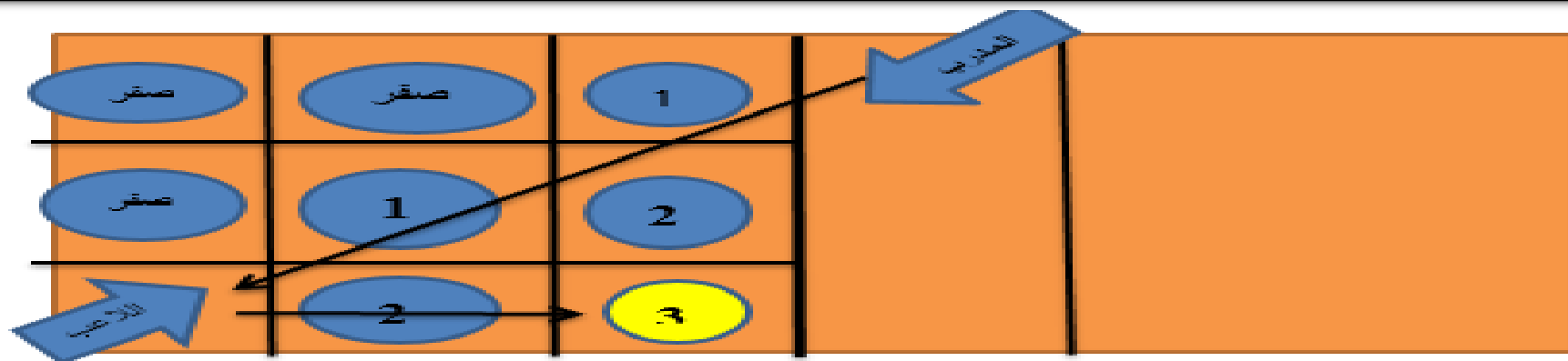
* **طريقة الأداء :** يقوم المدرب بالضرب وتوجيه الكرة الى اللاعب حسب المنطقة التي يقف فيها (١,٦,٥) ، يقوم اللاعب بالدفاع عن الملعب وتوجيه الكرة الى مركز (٢)

* **الشروط :** لكل لاعب ٥ محاولات من كل مركز (١,٦,٥)

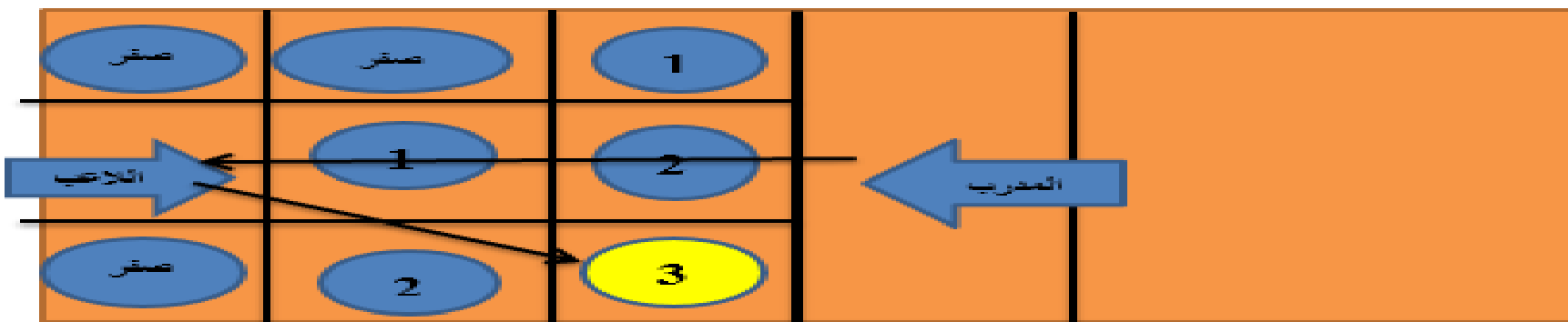
* **التسجيل :** يأخذ اللاعب درجة كل منطقة تقع بها الكرة في الملعب الاخر ، ويحسب المجموع الكلي لكل مركز . ثم المجموع الكلي للمراكز الثلاثة. (٥ محاولات)

* **ملاحظات :**

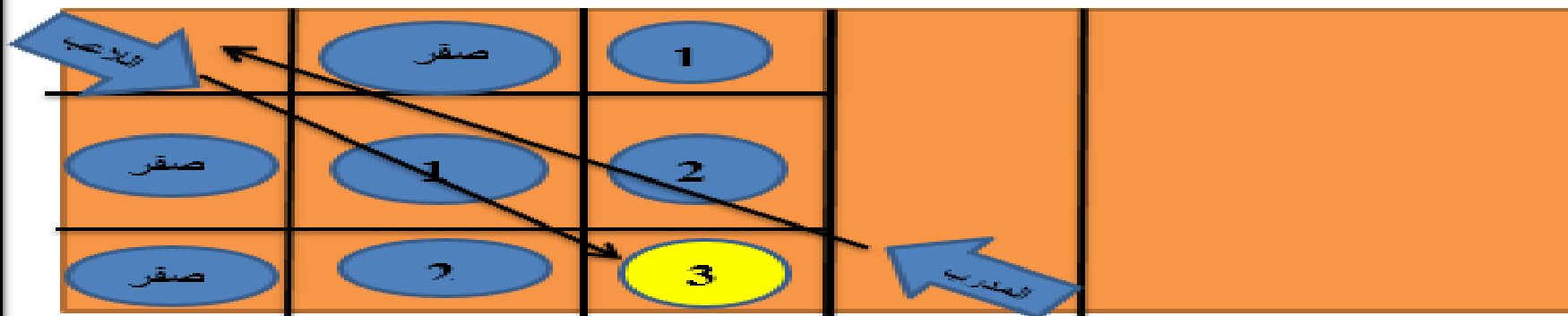
- ١- يقف المدرب فوق منضدة لكي يعطى الوضع الطبيعي لأداء الضرب الساحق
- ٢- تعطى فترة ٣٠ث بعد كل ٥ محاولات .



تشكيل (4) الدفاع من مركز (5)



تشكيل (5) الدفاع من مركز (6)



تشكيل (6) الدفاع من مركز (5)

رسم توضيحي

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