

جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد باتنة 2
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني والرياضي التربوي
قسم التدريب الرياضية

2023/2022

محاضرات مقياس الكرة الطائرة



الاستاذ : أحمد عماد الدين يونس

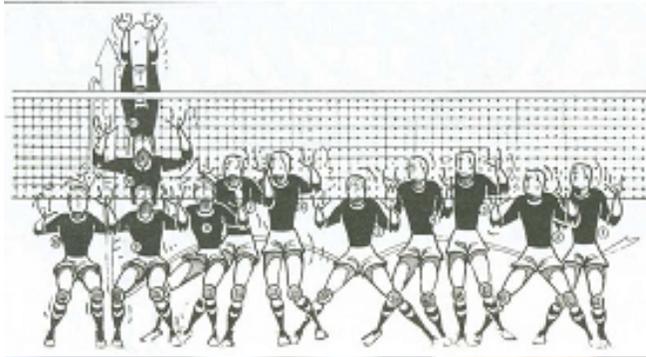
2023/2022

المحاضرة التاسعة: مهاتي الصد والدفاع عن الملعب

▪ مهارة حائط الصد

1. تعريف الصد:

يعتبر حائط الصد بمثابة خط الدفاع الأول في لعبة الكرة الطائرة، حيث يقوم به لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين من لاعبي المنطقة الأمامية في مواجهة الشبكة لاعتراض الكرة المضروبة سحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة، وذلك بالقفز أمام الشبكة ورفع الذراعين عاليا للوصول أعلى الحافة العليا للشبكة ويكتمل الصد عندما تلمس الكرة أيدي اللاعب القائم بالصد، وظهر حائط الصد في الكرة الطائرة كان مرتبطا بظهور الضربة الساحقة الهجومية سنة 1922، وقد بدأت مهارة الصد بلاعب واحد تلتها بعد ذلك الصد بلاعبين ثم الصد بثلاثة لاعبين.



الخطوات الفنية لمهارة الصد

2. أنواع حائط الصد:

1.2. حسب الهدف منه:

- الصد الهجومي.
- الصد الدفاعي.

2.2. حسب عدد اللاعبين:

- الصد بلاعب واحد.
- الصد بلاعبين.
- الصد بثلاثة لاعبين.

حائط الصد الفردي بلاعب:

يستخدم الصد بلاعب واحد غالبا عندما يوفق لاعب المنافس في أداء لعبة هجومية مفاجأة ولم يكن هناك وقت كاف للاشتراك زميل آخر في حائط صد زوجي ويقوم بالصد الفردي اللاعب المواجه للضارب. وحائط الصد الفردي يكون حاجز عرضه من (40-50) سم فوق الشبكة وتعد هذه المساحة صغيرة مما يتيح للضارب كشف مساحة كبيرة من الملعب. ويستخدم حائط الصد الفردي أثناء الهجوم السريع بنجاح ويستخدم الصد بلاعب واحد بنسبة 24% في مباريات الكرة الطائرة.



حائط الصد الفردي

حائط الصد الثنائي (بلاعيبين):

يعتبر حائط الصد الزوجي بلاعبين من أكثر الطرق استخداما وتعتبر أفضل الطرق في إيقاف هجوم المنافس. وحائط الصد الزوجي هو الأكثر استخداما في المباريات فهو يكون حاجز عرضه من (70 - 90) سم مما يزيد من فرصة نجاح حائط الصد ضد الضربات الهجومية وعمل ظل مناسب لتغطية مساحة كبيرة من الملعب لمساعدة اللاعبين القائمين بالدفاع).



حائط الصد الزوجي

حائط الصد الجماعي بثلاثة لاعبين :

غالبا ما يتم الصد بثلاثة لاعبين من مركز (3) وهذه الطريقة تستخدمها الفرق المتقدمة. فعند الصد بثلاثة لاعبين يتكون حاجز أعلى الشبكة عرضه (120-150) سم في طريق الكرة لضمان نجاح الصد الضربات الهجومية ونادرا ما يستخدم الصد بثلاثة لاعبين في المباريات إلا في أوقات مناسبة من فترات اللعب بهدف التأثير النفسي على الضارب.

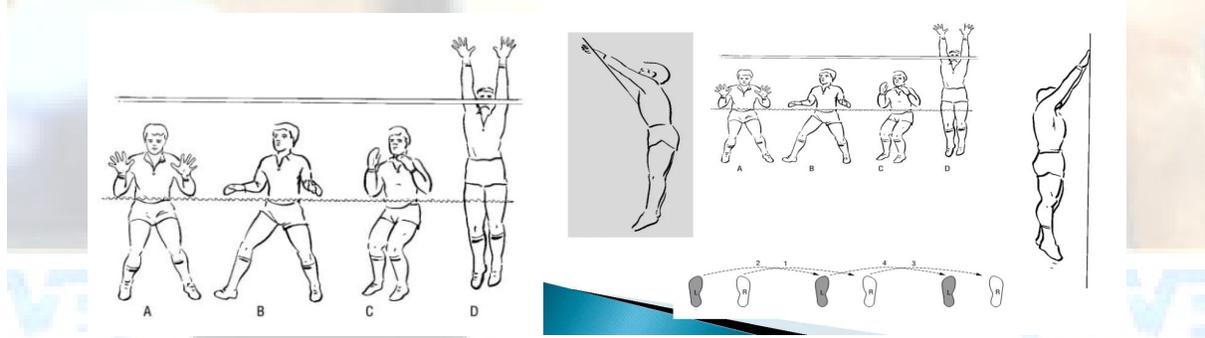


شكل 43: حائط الصد الجماعي (ثلاثي)

3. الخطوات الفنية لمهارة الصد:

أ- المرحلة التمهيديّة (وقفة الاستعداد):

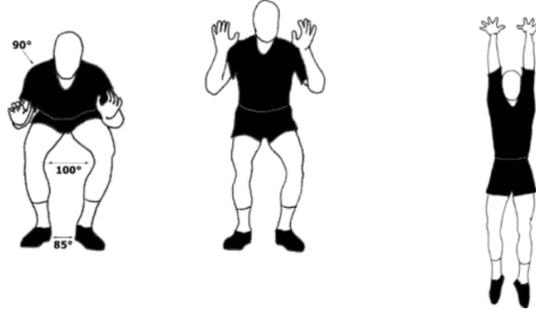
يقف اللاعب الذي يقوم بتنفيذ حائط الصد على بعد مناسب من الشبكة من خطوة إلى خطوتين ، يوجه النظر على اللاعب الضارب ليتحرك لاعب الصد لمواجهة أمام الشبكة ويجب أن تكون تحركات اللاعب بخطوات متتالية (Pas chassés) في المسافة القصيرة و كذلك باستعمال الخطوات المتقاطعة (Pas croisés) أما المسافات الكبيرة فيتحرك بطريقة الجري من خلال الارتكاز والدوران واخذ خطوة ثم الوثب مع الدوران لمواجهة الشبكة.



التنقل الجانبي لأداء مهارة الصد

ب. المرحلة الأساسية (الارتقاء ولمس الكرة):

يتم الوثب بالرجلين معا وذلك بعد ثني الركبتين حيث يبدأ بفرد الجسم ومن خلال النقل الحركي من الرجلين إلى الجذع إلى الذراعين واليدين ويتم خلال ذلك دفع الذراعين قليلا للأمام ولأعلى مع حفظهما قريبا من الجسم للمساعدة في أداء حركة الوثب، ويجب أن تكون اليدين قريبتين من بعضهما و على كامل امتدادهما والأصابع مشدودة مع مراعاة أن تكون الذراعان واليدين أعلى من مستوى الشبكة مع عدم لمس الشبكة ويكون الجسم منحنى ومائلا للأمام من مفصل الحوض.



مراحل مهارة الصد

ج-المرحلة النهائية (الهبوط):

بعد أداء حركة الصد ولمس الكرة يقوم اللاعب بسحب الذراعين بسرعة للخلف ولأعلى ويكون الهبوط على القدمين والنظر إلى مسار الكرة للمتابعة والمشاركة في اللعب .

4. المبادئ التعليمية لأداء مهارة حائط الصد:

- يقف اللاعب فوق مقعد أو ما شابه ذلك ويتعلم كيفية أداء حركة الصد من الوقوف تكون اليدين أولاً لأعلى أثناء جري الضارب ويركز اللاعب على أداء حركة اليدين والذراعين بصورة واضحة.
- يؤدي التمرين السابق لفترة طويلة حتى يتعود المبتدئين عدم الخوف مثل إغماض العينين وإبعاد الوجه.
- يقف لاعبان متقابلان أمام الشبكة عند القفز من الوقوف يحاول كل منهما لمس يدي زميله وضغطهما خلفاً بقوة مع ملاحظة عدم لمس الشبكة.
- التابع للتمرين السابق ولكن يكون بالتصفيق مرة باشتراك اللاعبين سوياً ثم التصفيق مرتين.
- يؤدي التمرين السابق ولكن للوقوف جانباً وخلقاً مع استعمال كرة ثابتة فوق الشبكة .
- مع جري المهاجم التقليد أحد أنواع السحق في اتجاهات مختلفة بالوثب وعلى لاعب الصد تأدية عمل الصد في الاتجاه الصحيح

▪ مهارة الدفاع عن الملعب:

1. تعريف الدفاع عن الملعب:

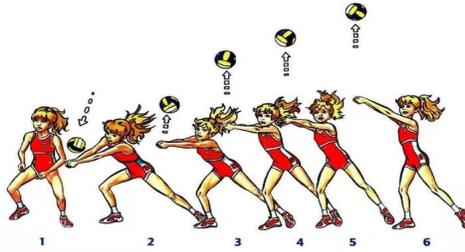
تعتبر مهارة الدفاع عن الملعب من المهارات الدفاعية ذات الأهمية لاستخدامها في الملعب والتطبيق عليها وكيفية تنفيذها حيث يمكن بواسطتها الحد من هجوم الفريق المنافس من خلال استقبال الكرة المضروبة من المنافس عن طريق السحق أو المرتدة من حائط الصد أو من الشبكة وتميرها من أسفل بالساعدين لتوجيهها للاعب الموزع للانتقال إلى الهجوم، وتعد مهارة الدفاع عن

الملعب من أصعب المهارات حيث أنها تتطلب مستوى عالي من اللاعبين في القوة (وقفة الدفاع) والرشاقة وسرعة رد الفعل والتركيز لفترة طويلة والشجاعة في استخدام الجسم (الطيران) لإنقاذ الكرات.

2. أنواع الدفاع عن الملعب:

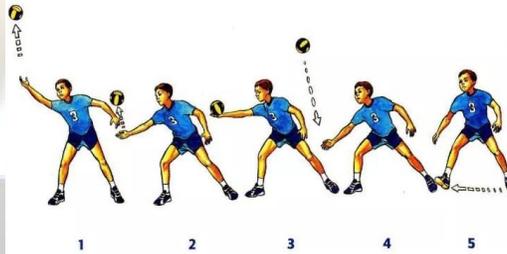
يؤدي الدفاع عن الملعب بعدة أشكال وهي:

(1) الدفاع عن الملعب باليدين من الوقوف ثم من الحركة .



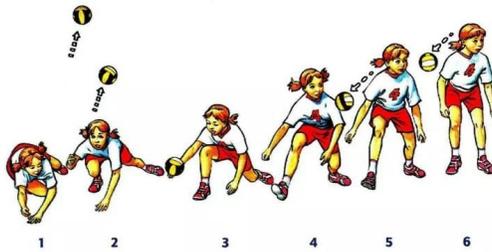
الدفاع عن الملعب باليدين من الحركة

(2) الدفاع عن الملعب بيد واحدة من أسفل من الوقوف .



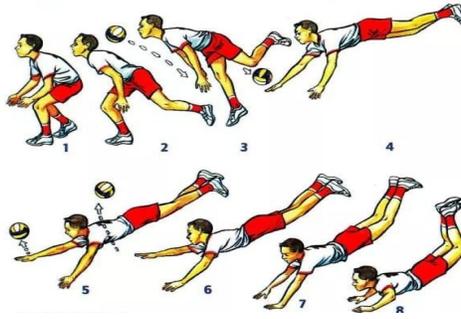
الدفاع عن الملعب بيد واحدة

(3) الدفاع عن الملعب بيد واحدة بالسقوط الجانبي .



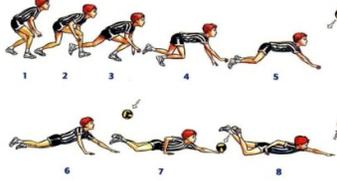
الدفاع عن الملعب بيد واحدة بالسقوط الجانبي

(4) الدفاع عن الملعب بيد واحدة أو باليدين بالسقوط أماما.



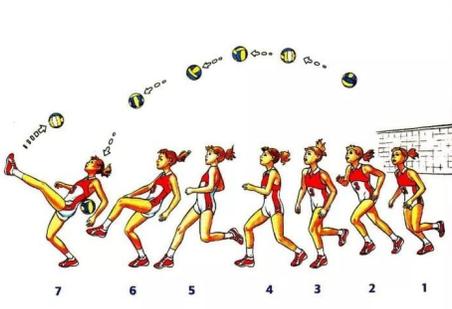
الدفاع عن الملعب بيد واحدة أو باليدين بالسقوط أماما

(5) الدفاع عن الملعب بالتدحرج الأمامي.



الدفاع عن الملعب بالتدحرج الأمامي

(6) الدفاع عن الملعب بالأطراف السفلية.



الدفاع عن الملعب بالأطراف السفلية