



كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
كلية المستقبل الجامعة

الكرة الطائرة

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

حائط الصد

اعداد

م. م رشاد عباس فاضل





المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

مهارة حائط الصد

هي الحركة التي يسمح بأدائها للاعب الخاطي بالاقرب من الشبكة لاعتراض الكرة القادمة من الفريق المنافس ، ويعد اللاعب الذي يضع كلتا يديه او احدهما بإزاء ملعب الفريق الاخر وفوق 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 او ثلاثة لاعبين معاً من المنطقة الامامية باتجاه الشبكة او قريباً منها ، وذلك بالقفز الى اعلى مع مد الذراع او الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقاً من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة .

انواع مهارة حائط الصد

حائط الصد الهجومي

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

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 نحو ملعب الفريق نفسه فتكبر زاوية ارتداد الكرة كلما زاد ميل اليدين الى الخلف في لحظة الضرب .





اشكال مهارة حائط الصد

- 1 حائط الصد بلاعب واحد (الفردى)
- 2 حائط الصد بلاعبين اثنين (الزوجى)
- 3 حائط الصد بثلاثة لاعبين (الجماعى)



حائط الصد بلاعب واحد (الفردى)

يعد اداء حائط الصد من المهارات السهلة نسبة الى اداء المهارات الاخرى في الكرة الطائرة اذا كان اللاعب يمتاز بالقفز الجيد بالرغم من قيام اللاعبين بأخطاء كثيرة نتيجة للمسهمة الشبكة او اجتياز خط المنتصف .

طريقة الاداء الفني لحائط الصد

- يقف اللاعب الجانبي الايمن او الايسر على بعد 1م
- 2م عن لاعب الوسط وعلى بعد (0.50 - 1)م عن الشبكة استعداداً لعمل حائط الصد .
- تكون الذراعان مثبتيين 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 بدونها 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 للأعلى ضد اللاعب الضارب فقط بعد عمل انثناء في الركبتين ثم مد الذراعين وتعدية اليدين بالقفز للأعلى .





- تساعد قوة القفز للأعلى بالإضافة الى قوة الرجلين حركة مرجحة الذراعين قليلاً الى الخلف والاعلى 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 تعديده اليدين وتكون راحة اليدين قريبة الواحدة من الاخرى ومنثيتين للخلف من مفصل الرسغ والاصابع منتشرة وممدودة بمرونة وبشكل مجوف ويكون اتجاه حركتهما باتجاه الكرة .
- بعد مد اليدين للأمام والاسفل بقوة من مفصل الرسغ بحركة فعالة ينحني القسم العلوي للجسم قليلاً من مفصل الحوض .
- يرفع اللاعب بعد ذلك الذراعين للأعلى 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 تعديده اليدين وعمل الرسغ الفعال في مهارة حائط الصد ضرورية جداً لان مهمة نجاح هذه المهارة متعلقة بذلك .

الاطء الشائعة في اداء حائط الصد

- 1 يقف اللاعب بعيداً عن الشبكة مما يؤدي الى سقوط الكرة للأسفل في ملعبه .
- 2 يقفز اللاعب للأمام وليس للأعلى مما يؤدي الى سقوطه على الشبكة .
- 3 لا يأخذ اللاعب المكان المناسب فلذلك لا يستطيع صد الكرة .
- 4 توقيت القفز سابق لأوانه ، اذ يقوم اللاعب المهاجم بالضرب الساحق بعد هبوط لاعب الصد .

