

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
كلية المستقبل الجامعة  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

# الكرة الطائرة

# Volley Ball

مهارة الدفاع عن النفس

استاذ المادة:

م.م مثنى كاظم جاسم

م.د امير غالب حسن

## مهارة الدفاع عن الملعب

هي انقاذ الكرة الهجومية (المضروبة) او كرات الخداع (اللوب) او الكرات المرتدة من الفريق المنافس بحائط الصد وتمريها او مناولتها بالذراعين او بالذراع الواحدة سواء كانت التميرية (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 الخطئية (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 كبيراً حيث تلتقي الكرة فيه وبالذراعين الممدودتين.
- تمتص الذراعان والجذع قوة الضرب الساحق بحركة ارتداد مطاطية للأسفل 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 اقبال 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 بالدرجة على الفخذ والمقعد ثم الجذع بعد ان يدافع الكرة بالذراعين الممدودتين وفي المنطقة الداخلية للساعدين.

## الاطء 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 الدرجة 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 وبتجاه 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 يدفع 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 بالدرجة 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 اقل من (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) والذراعان مثنيتان من المرفق قليلا والرسغان الى الامام والاسفل	الذراعان مثنيتان من المرفق قليلا والرسغان الى الامام والاسفل
٥	الاعلى والعضدان ملاصقان للجسم.	الاعلى والعضدان ملاصقان للجسم.
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