

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

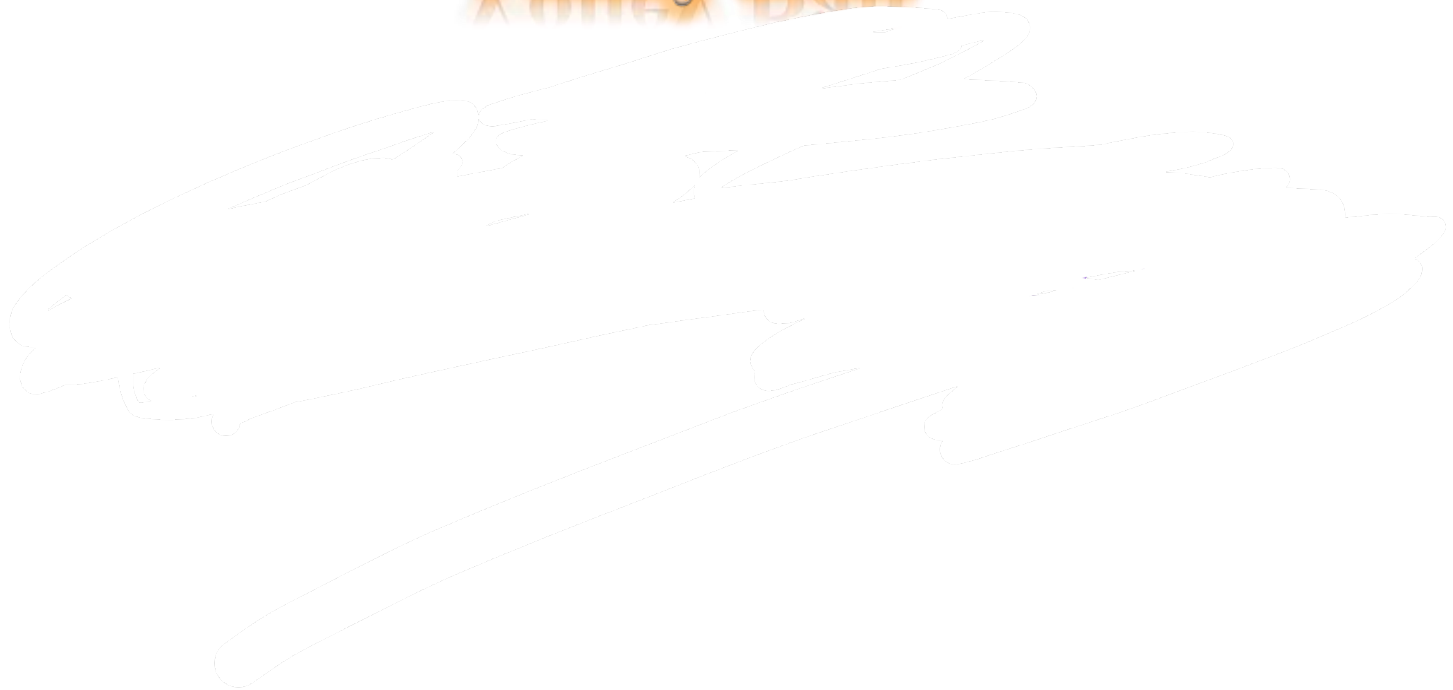
كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



الكرة الطائرة

Volley Ball



## لعبة الكرة الطائرة ومميزاتها

الكرة الطائرة من الالعب الرياضية الجماعية التي اخذت موقع الصدارة من حيث ممارستها وانتشارها في دول العالم، فضلا عن تطورها من لعبة لقضاء وقت الفراغ الى لعبة اولمبية تتطلب اعلى درجات الاداء الفني والخططي وعناصر اللياقة البدنية والحركية والنواحي التربوية والنفسية.

وتمتاز لعبة الكرة الطائرة بمميزات محددة تميزها عن باقي الالعب الجماعية الاخرى لانها غير محددة بوقت معين وصغر مساحة الملعب الخاص بها وانتقال اللاعب من الواجبات الهجومية الى الدفاعية وبالعكس فضلا عن احتوائها على مهارات اساسية فنية عديدة وهي الحركات الهادفة والمتغيرة التي يحتاج اللاعب ادائها في اسرع وقت وبأقل مجهود ممكن، بالاضافة الى كونها الدعامة القوية التي تبني عليها اللعبة وان وصول اللاعب والفريق الى النجاح والامتياز يتوقف على اتقان ادائه المهاري .

**ومن اهم المميزات التي تمتاز بها لعبة الكرة الطائرة هي:**

١. لعبة غير محددة بوقت.
٢. مساحة ملعبها صغيرة قياسا بمساحة ملاعب الالعب الجماعية الاخرى، اذ تلعب الكرة الطائرة على ملعب خاص تبلغ مساحته (١٨م) طولاً و(٩م) عرضاً مقسم الى قسمين مساحة كل منهما (٩×٩م).
٣. لعبة تكون بعيدة الاحتكاك بين اللاعبين، يوض فاصل بين لمعيي الفريقين وهي الشبكة التي يبلغ ارتفاعها (٢.٤٣م) للرجال و(٢.٢٤م) للسيدات، بطول (٩.٥-١٠م) وبعرض (١م).
٤. طريقة احتساب النقاط وكيفية الحصول عليها.

٥. تبدأ اللعبة بضربات الارسال مما يجعلها تتميز عن بقية الالعاب الجماعية الاخرى، اذ يستطيع الفريق الحصول على نقاط مباشرة عند اجادة لاعبيه ضربات الارسال.

٦. عدم استطاعة اللاعب الاحتفاظ بالكرة كما في العاب كرة السلة وكرة اليد وكرة القدم، وانما يسمح له بلمس (ضرب) الكرة ولمرة واحدة وثلاث لمسات للفريق ككل عدا ضربة حائط الصد الامر الذي يؤدي الى زيادة صعوبة ممارستها.

٧. تحسب نقاط للفريق حينما تضرب الكرة ارضية ملعب الفريق المنافس، او اذا تم ارتكاب خطأ، او اذا خفق لاعبو الفريق من صد الكرة وارجاعها بشكل صحيح.

٨. عدم السماح للاعب الخلفي باداء مهارات هجومية داخل الخط الامامي.

٩. لعبة تحتوي على مهارات اساسية والتي تقسم الى نوعين هما:

أ- **المهارات الهجومية:** وتشمل (الارسال ، الاعداد، الضرب الساحق ، وحائط الصد الهجومي).

ب- **المهارات الدفاعية:** وتشمل (استقبال الارسال ، حائط الصد الدفاعي ، والدفاع عن الملعب).

١٠. تتطلب اللعبة صفات بدنية وحركية خاصة غالبا لا تكون متاحة للجميع.

١١. عدد اللاعبين ، اذ يتكون الفريق من (١٤) لاعبا يكون اثنان منهم لاعب حر (ليبرو) ومدرب ومساعد مدرب وممرن وطبيبي بشري وهذا ما يميزها عن باقي الالعاب الجماعية الاخرى.

١٢. تبادل مراكز اللعب، اذ بعد حدوث خطأ يطلب من اللاعبين تبديل مراكز لعبهم ويعني ذلك اداء واجبات او مهارات حركية غير الواجبات او المهارات الحركية التي كان يتطلبها المركز السابق.

وتوجد مميزات نوعية خاصة لابد ان يتمتع بها لاعب الكرة الطائرة وهذه المميزات هي:

١. طول القامة: اذ يؤدي دورا كبيرا في تطوير اللعبة واخذ حيزا كبيرا في هذه اللعبة ، وقد بلغ متوسط اطوال اللاعبين في اخر البطولات العالمية (٢م).
٢. سرعة الاستجابة الحركية.
٣. القدرة الانفجارية.
٤. المطاولة الخاصة.
٥. الخبرة الميدانية.

### القواعد القانونية للكرة الطائرة:

١. الملعب: يكون الملعب بشكل مستطيل تبلغ مساحته (١٨م) طولاً و(٩م) عرضاً، مقسم الى قسمين كل منهما (٩×٩م) ويقسم الى منطقتين احدهما امامية هجومية (٣م) واخرى دفاعية (٣م) ويكون قياس سمك خطوط الملعب جميعها (٥سم) ، ويرسم خط منقطع يمتد من خط الهجوم الامامي ويكون بقياس (١٧٥سم) طول الخط الواحد (١٥سم) ويبعد عن الخط الذي يليه (٢٠سم).
٢. الشبكة: يبلغ ارتفاعها (٢.٤٣م) للرجال و(٢.٢٤م) للسيدات ويكون طولها من (٩.٥-١٠م) ويعرض (١م) تحدد من الاعلى بشريط ابيض بسمك (٧سم).
٣. وبارتفاع (٢.٥٥م) ويفضل ان يكونا قابلين للتعديل ويجب تثبيتهما بالارض على مسافة متساوية تتراوح ما بين (٠.٥٠-١م) من كل جانبي الى حشوة القائم ويمنع تثبيت القوائم بالارض باستعمال الاسلاك ويجب ازالة كافة التجهيزات الخطرة او المعرقلة ويجب تغطية القوائم بحشوة.
٤. مواصفات الكرة: يجب ان تكون الكرة مستديرة الشكل ومصنوعة من مادة مرنة (الجلد، الجلد الصناعي او ما شابهه) لا تمتص الرطوبة اي تكون ملائمة

لظروف الملاعب المكشوفة اذ انه يمكن اجراء المباريات عندما يكون الجو ممطرا، ويكون بداخل الكرة كيس هوائي من المطاط او مادة مشابهة، وتكون باللوان زاهية مثل (البرتقال، الاصفر، القرنفلي، الابيض، ...). اما محيط الكرة فيكون (٦٥-٦٧سم) للمنافسات الدولية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة اما وزنها (٢٦٠-٢٨٠غم) ويكون ضغط الهواء الداخلي للكرة هو (٠.٣٠-٠.٣٢٥ كغ) او (٢٩٤.٣-٣١٨.٨٢مليار) ويجب ان تكون جميع الكرات المستعملة في المباراة بالموصفات نفسها فيما يتعلق بالمحيط والوزن واللون والضغط والنوع ...، كذلك يجب ان تلعب المنافسات الدولية الرسمية بكرات معتمدة من الاتحاد الدولي للكرة الطائرة وللمنافسات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة يجب استعمال ثلاث كرات وفي هذه الحالة يجب وضع ستة ملتقطي كرات عند كل ركن من المنطقة الحرة وخلف كل حكم.

٥. **العصا الهوائية:** هي عبارة عن قضيب مرن طوله (١.٨٠م) وبقطر (١٠ملم) وتصنع من الالياف الزجاجية او اي مادة مشابهة، وتثبت العصا الهوائية على الحد الخارجي لكل من شريطي الجانب، وتوضع على الجانبين العكسيين للشبكة، ويمتد الجزء العلوي من كل عصا وطوله (٨٠سم) فوق الشبكة ويقسم الى اجزاء بطول (١٠سم) وبالوان متباينة ويفضل الاحمر والابيض وتعد العصا الهوائية جزءا من الشبكة وتحددان مجال عبور الكرة.

٦. **اللاعبون:** يتكون الفريق على وجه الحصر من (١٤) لاعبا ويكون اثنان منهم لاعب حر (ليبرو).

٧. **الفوز بالشوط:** يفوز بالشوط الفريق الذي يحرز (٢٥) نقطة ويتقدم نقطتين على الاقل (ماعدا الشوط الفاصل الخامس) وفي حالة التعادل (٢٥-٢٥) نقطة يستمر اللعب حتى يتم الوصول الى التقدم بنقطتين.

٨. الفوز بالمباراة: يفوز بالمباراة الفريق الذي يفوز بثلاثة اشواط من اصل خمسة اشواط في حالة التعادل (٢-٢) يلعب الشوط الفاصل (الخامس) الى (١٥) نقطة ويتقدم نقطتين على الاقل.

٩. **تبديل اللاعبين:** يحق لكل فريق (٦) تبديلات في كل شوط اما تبديل اللاعب الحر (الليبرو) فتكون تبديلات غير محددة.

١٠. **الاقوات المستقطعة:** الوقت المستقطع هو توقف عادي للعب يستغرق (٣٠) في المنافسات الرسمية وللمسابقات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة في الاشواط (١-٤) يحدد وقتان مستقطعان اضافيان بشكل آليا مدة كل وقت (١) دقيقة عندما يصل الفريق المتقدم الى النقطة (٨) والنقطة (١٦) عدا الشوط الفاصل الذي لا يوجد فيه اوقات مستقطعة فنية، اذ يحق لكل فريق طلب وقتين مستقطعين في الشوط كحد اقصى مدة الوقت الواحد (٣٠) ثانية.

١١. **ضربات الفريق:** يسمح لكل فريق بثلاث ضربات بالاضافة الى حائط الصد كحد اقصى لارجاع الكرة فوق الشبكة واذا استعمل اكثر من ذلك يرتكب الفريق خطأ (اربع ضربات) ولا يجوز للاعب ضرب الكرة مرتين متتاليتين.

١٢. **فترة الاحماء:** يعطى الفريقان قبل المباراة فترة احماء عند الشبكة معا مدتها (٦) دقائق اذا كان لديهما ملعب اخر تحت تصرفهما مسبقا، اما اذا لم يتوفر يحق لهما فترة احماء مدتها (١٠) دقائق.

١٣. **حالات اللعب:** تتمثل حالات اللعب بالاتي:

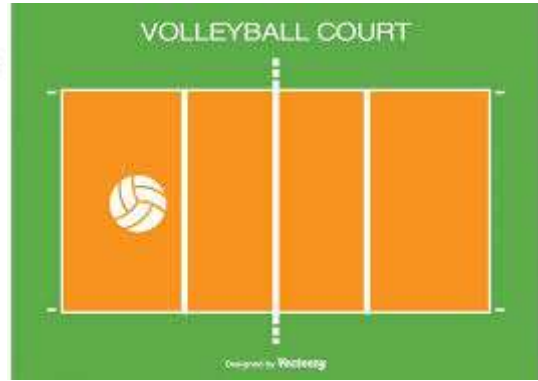
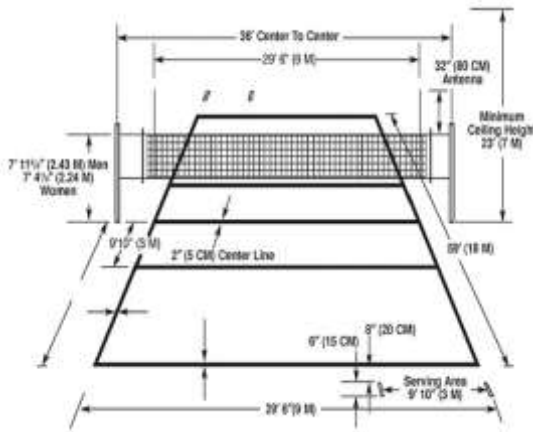
أ- **الكرة في اللعب:** - يبدأ تداول الكرة مع صفارة الحكم الاول ومع ذلك تعد الكرة في اللعب ابتداءً من ضربة الارسال.

ب- الكرة خارج اللعب:- ينتهي تداول الكرة مع صفارة الحكم، ومع ذلك اذا كانت الصفارة بسبب حدوث خطأ في اللعب، فان الكرة تعد خارج اللعب منذ لحظة ارتكاب الخطأ.

ت- الكرة داخل:- تعد الكرة داخل عندما تلمس ارض الملعب بما في ذلك الخطوط الحدودية.

ث- الكرة خارج:- تعد الكرة خارجا عندما:

- تسقط على الارض بالكامل خارج الخطوط الحدودية (دون ملامستها).
- تلمس جسما خارج الملعب او السقف او شخصا خارج اللعب.
- تلمس العصا الهوائية او الحبال او القوائم او الشبكة نفسها خارج الاشرطة الجانبية.
- تعبر بالكامل المستوى العمودي للشبكة كليا او حتى جزئيا خارج مجال العبور في اثناء الارسال او الضربة الثالثة للفريق.
- تعبر بالكامل المجال السفلي تحت الشبكة.



شكل (1) يوضح ملعب الكرة الطائرة

## المهارات الاساسية في الكرة الطائرة:

ان المهارات هي الركيزة الاساسية التي يمكن بها تحقيق الانجاز اذ لا يمكن لاي فريق ان يطبق خطته الهجومية او الدفاعية ما لم يتمتع لاعبيه بمستوى مهاري جيد يؤهله لتنفيذ تلك الخطط مضافا الى ذلك توافر قدرات بدنية وحركية جيدة تساعد في تنفيذ هذه الخطط.

وتحتوي لعبة الكرة الطائرة على مهارات اساسية محددة واضحة يمكن تقسيمها الى الاتي:

- أ- المهارات الهجومية: (الارسال، الاعداد، الضرب الساحق، حائط الصد الهجومي).
- ب- المهارات الدفاعية: (استقبال الارسال، حائط الصد الدفاعي، الدفاع عن الملعب).

## مهارة الارسال:

الارسال هو وضع الكرة في حالة اللعب بعد صفارة الحكم الاول من خلف خط نهاية الملعب بواسطة لاعب الصف الخلفي في مركز اللعب رقم (١) لتعبر الشبكة الى ملعب المنافس، اي هو الضربة التي يبدأ بها اللعب وبدونها لا يمكن ان يبدأ اللعب.

ويعد الارسال عاملا مهما واساسيا في المباراة فهو مفتاح الحصول على النقاط للفريق من خلال اتقانه كما يعد من افضل ضربات الهجوم المباشر التي يستعملها اللاعب خلال اللعب التي قد تضع الفريق المنافس في وضع دفاعي ضعيف، فكلما كان قويا ومنتقنا وفي المكان المناسب كانت مهمة الفريق المنافس اصعب.



وتتميز مهارة الارسال بالصعوبة العالية والمعقدة وتحتاج الى دقة وتوقيت عاليين بضرب الكرة ولهذا فانها تحتاج الى الكثير من التدريب المستمر حتى يصل اللاعب الى المستوى الجيد في الاداء من حيث السيطرة والاتقان فضلا عن السرعة في الحركة لهذا اصبح التدريب على الارسال في الآونة الاخيرة يحتل جزءا كبيرا من الوحدة التدريبية.

كما تكمن اهمية الارسال في انه احد المهارات الهجومية المؤثرة في لعبة الكرة الطائرة اذ ان الفريق لا يستطيع الاستمرار في احراز النقاط بدون الاحتفاظ به. لذلك يجب على لاعب الكرة الطائرة ان يدرك ان الارسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة وانما عليه اجادة اداء الارسال بطريقة جيدة ودقيقة، فضلا عن مراعاته للمسافة والارتفاع والمكان المحدد، وهذا ما يدفع لاعبو الفريق المنافس الى اتخاذ مواقف دفاعية جيدة ومناسبة، ويستطيع الفريق المرسل احراز النقاط من خلال لاعب الارسال الذي يكون ادائه مستقلا وبدون تأثير من زملائه في الفريق او الفريق المنافس، كما ان الفرصة الاكبر في الكرة الطائرة هي تطوير مهارة الارسال التي تعد المهارة الخطرة في الوقت الحالي، ولها اهمية التفوق في السنوات الماضية ففي بعض الاحيان على المدرب ان يختار ستة لاعبي ارسال كبار عندما يريد ان يفوز لا اكثر.

**يمكن تحقيق اهداف عدة من لعب الارسال بالكرة الطائرة وهي:**

١. كسب نقطة مباشرة.
٢. افشال خطط الفريق المنافس.
٣. ارهاق اللاعب الافضل في الفريق المنافس بلعب الارسال عليه.
٤. محاولة كسب نقطة بلعب الارسال على اللاعب الاضعف في الفريق المنافس.

لتعلم مهارة الارسال توجد شروط عدة لابد من مراعاتها ومن هذه الشروط الاتي:

١. قوة وسرعة الذراع والجذع عند الضرب والمقدرة على التنسيق الحركي بينهما.
٢. قدرة التركيز وملاحظة مناطق ضعف الفريق المنافس.
٣. صحة رمي الكرة الى الاعلى عند اداء ضربة الارسال لانها تكون العامل الاساسي لنجاح هذه الضربة.
٤. المقدرة على اداء اشكال مختلفة من الارسال.

من خلال الاداء الفني (التكنيك) الصحيح لاداء ضربات الارسال يمكن تقسيمها الى نوعين رئيسيين وفقا لوضع الكرة بالنسبة لمستوى كتف اللاعب وهما:

#### ١. الارسال من الاسفل ويقسم الى الاشكال الاتية:

- أ- الارسال المواجه الامامي من الاسفل.
- ب- الارسال الجانبي من الاسفل.
- ت- الارسال الجانبي المعكوس (الروسي من الاسفل).

#### ٢. الارسال من الاعلى ويقسم الى الاشكال الاتية:

- أ- الارسال المواجه من الاعلى (ارسال التنس).
- ب- الارسال المتموج الامامي (الامريكي).
- ت- الارسال المتموج الجانبي (الياباني).
- ث- الارسال الجانبي الخطاف (الهُوك).
- ج- الارسال الساحق.
- ح- الارسال المتموج من القفز.

## ١. الارسال من الاسفل :

### اولا: الارسال المواجه الامامي من الاسفل:

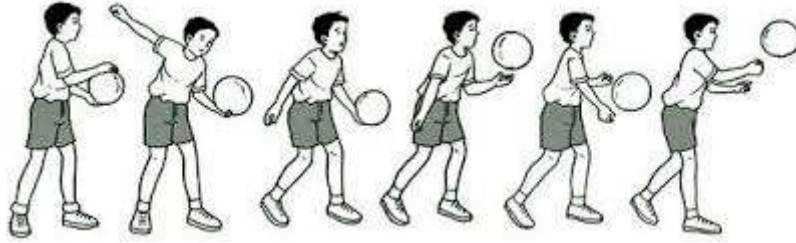
هو من اشكال مهارة الارسال البسيطة ويحبذ ان يعلم للمبتدئين من الاطفال والنساء لانه سهل الاداء ولا يحتاج تنفيذه الى مميزات وشروط خاصة، لان اللاعب يستطيع بدون صعوبة من وضع يجب دائما ان يمارس المهارة التي يستطيع فيها احراز بعض النجاح الذي يرضي طموحه، وهو من ناحية عملية لا ينفذ من قبل اللاعبين المتدربين والمراحل التي تأتي بعد فترة الاعداد اولى للأطفال ، لذلك يقتصر هذا الشكل من الارسال على المبتدئين فقط لانه لا يشكل خطورة على الفريق المستقبل. طريقة الاداء الفني للارسال المواجه الامامي من الاسفل:

تكون مراحل الاداء الفني للارسال المواجه (من الاسفل) كما يأتي:

- يقف اللاعب في منطقة الارسال بوضعية المشي المواجه للشبكة وتكون رجل اليسار للامام بالنسبة للاعب اليمين والعكس صحيح بالنسبة للاعب اليسر، ويكون ثقل الجسم مرتكزا على الرجل الامامية والجذع مائل قليلا للامام.
- تكون الكرة مستقرة على اليد اليسرى بمستوى الحزام وباتجاه اليد الضاربة قليلا والتي تكون ممدودة بمرونة للامام.
- التأكيد على ان تكون جميع العضلات المشاركة بوضع غير متصلب او مشدود.
- يقوم اللاعب بعد ذلك بمرجحة الذراع الضاربة للخلف ثم ينقل ثقل جسمه على الرجل الخلفية ويبقى جذعه مائلا قليلا للامام.
- تكون كف اليد الضاربة مضمومة الاصابع ومجوفة والذراع ممدودة ولا تبتعد عن الجسم والفخذ في اثناء المرجحة قبل الضرب.

- يستعد اللاعب لضرب الكرة بعد ان يرميها الى ارتفاع مناسب والى جهة اليمين قرب اليد الضاربة.

- ينتقل ثقل الجسم مرة اخرى على الرجل الامامية بعد مرجحة الذراع الضاربة للخلف والامام ثم التقاء اليد بالكرة من الخلف والاسفل ثم يمتد الجسم للأمام والاعلى باتجاه تحليق الكرة، ثم ينقل اللاعب قدمه الخلفية للأمام ليمتص شدة الانتقال الحركي للجسم من الخلف والى الامام والاعلى ثم يتحرك اللاعب بعد ذلك الى داخل الملعب ليأخذ مكانه في الملعب .



شكل (١) يوضح مراحل اداء الارسال الامامي المواجه

### الاطء الشائعة في اداء الارسال المواجه الامامي من الاسفل:

عند اداء الارسال المواجه من الاسفل توجد اخطاء شائعة عدة اهمها:

١. عدم وجود فتحة مناسبة بين الرجلين.
٢. تقديم رجل اليمين بالنسبة للاعب الايمن وهو يحاول ضربها باليد اليمنى.
٣. رمي الكرة في ارتفاع غير مناسب مع عدم ميلان الجذع للامام.
٤. ثني الذراع الضاربة في اثناء اداء ضربة الارسال.
٥. التقاء الكرة بالذراع الممدودة وبكف اليد غير مضمومة الاصابع (الاصابع مفتوحة).

## الارسال من الاعلى:

### اولا: الارسال المواجه من الاعلى (ارسال التنس):

يعد من اشكال مهارة الارسال القوية الذي يتشابه في الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق من حيث تقوس الجذع والتقاء اليد بالكرة من الاعلى ويفضل ان يتم تعلم هذا الشكل من المهارة دائما قبل البدء بتعلم الضرب الساحق ويمكن توجيه ضربة الارسال بسهولة ال ملعب الفريق المنافس وتحتاج الى تقوس كبير في الجذع الى الخلف واللاعب طويل القامة له القدرة على اداء هذا الشكل من مهارة الارسال بصورة فعالة اكثر من اللاعب قصير القامة وهو من اشكال الارسال التي لا تستعمل في الوقت الحاضر من قبل الفرق ذات المستوى العالي فقط بل ويستعمل بين فرق الفتيات والفتيان ذات المستوى المتوسط ايضا.

تكون مراحل الاداء الفني للارسال المواجه من الاعلى (ارسال التنس) كما يأتي:

- يقف اللاعب بوضعية المشي المواجه للشبكة وتكون فتحة الرجلين مناسبة بعرض الكتف والنظر الى اتجاه منطقة توجيه الارسال.
- يكون ثقل الجسم موزعا بالتساوي على الرجلين وتكون الرجل اليسرى للامام اذا كان اللاعب يؤدي الارسال بالذراع اليمنى.
- تكون الكرة محمولة باليد اليسرى او بكنتيهما امام الجسم ويترك ذلك للاعب حسب رغبته.
- يرمي اللاعب بعد ذلك الكرة الى الاعلى، ويجب التاكيد على ان ارتفاع الكرة لا يقل من (م١) الى (م٢) وبصورة متقنة وصحيحة بحيث تكون قريبة من الجسم وقريبة من الكتف الايمن (اليد الضاربة) كما يجب ان يعرف اللاعب ان ارتفاع

الكرة سوف يحدد سرعتها فكلما كان الاداء سريعا كلما كانت الكرة على ارتفاع اقل.

- ينتقل ثقل الجسم الى الرجل الخلفية مع انثناء بسيط في الركبتين وفي هذه الاثناء يكون تقوس الظهر للخلف، وكلما كان التقوس كبيرا مع مرجحة الذراع كلما استطاع اللاعب الوصول الى السرعة المناسبة التي يتطلبها هذا الشكل من الارسال.

- تتجه الذراع الضاربة للخلف اكثر ما يمكن وبصورة مثنية من المرفق .

- بعد ذلك يكون نقل حركي من الجذع الى الذراع الممدودة التي تلتقي بالكرة في اعلى نقطة ومن الخلف والاسفل وترافقها قليلا للامام بحركة تحويط الرسغ عليها والذي يعطيها الدوران المطلوب وتبدأ هذه الحركة بمد الجذع للاعلى والامام لحظة سقوط الكرة للاسفل.

- في نهاية الحركة يحاول اللاعب امتصاص شدة الضرب بتقديم الرجل اليمنى للامام، اذ ينتقل ثقل الجسم عليها ثم يسرع الى داخل الملعب ليأخذ مكانه.  
توجد اخطاء شائعة عدة عند اداء الارسال المواجه من الاعلى (ارسال التنس)  
اهما:

١. يرمي اللاعب الكرة للاعلى بارتفاع غير مناسب وتكون الذراع الضاربة في لحظتها التقائها بالكرة المثالية.

٢. يرمي اللاعب الكرة بصورة بعيدة عن اليد الضاربة.

٣. حركة الرسغ غير فعالة وبطيئة مع عدم وجود تقوس بالظهر.

٤. ضرب الكرة باليد المضمومة.

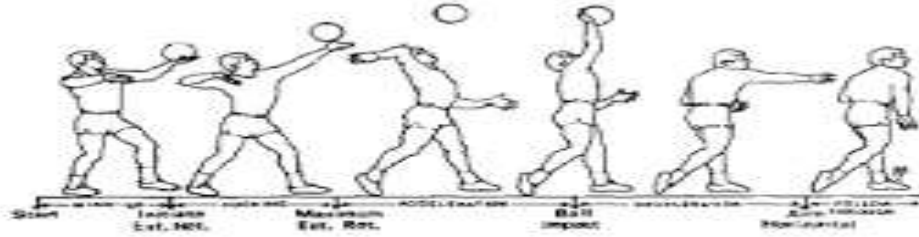


Figure 1 The five phases of the volleyball serve.

شكل (٢) يوضح اداء الارسال المواجه من الاعلى (ارسال التنس)

ثانيا: الارسال المتموج الامامي (الامريكي):

يحتاج هذا الشكل من الارسال الى مهارة عالية وتدريب متواصل ليتمكن اللاعب من ادائه بصورة متقنة وفعالة فإذا استطاع اللاعب المرسل من اداء هذا الشكل من الارسال بدقة يكون له تاثير نفسي كبير على لاعبي الفريق المنافس لان الحركة المتموجة للكرة تضفي صعوبة كبيرة عند استقبالهم للارسال.

وتختلف شدة تموج الكرة من لاعب الى اخر وكذلك الحال بالنسبة لنوعية التموج فمنها تكون حركة التموج تارة للجانبين وتارة اخرى الى الاسفل والاعلى، فضلا عن ان الكرة تكون مفاجئة عند سقوطها للاسفل عكس الاشكال الاخرى لمهارة الارسال التي تأخذ مسارا معلوما بسبب ان مركز الكرة يتجه دائما الى صمام نفخ الكرة حيث يشكل مركز ثقل الكرة، ولهذا يؤثر على نوعية تموجها ففي حالة ضرب الكرة في اثناء الارسال والصمام للاعلى او الاسفل فان التموج يكون للاعلى او الاسفل واذا ضرب اللاعب الكرة والصمام من الجانبين فان التموج يكون للجانبين.

يكون اداء هذا الشكل من المهارة مشابهة لاداء الارسال المواجه من الاعلى (ارسال التنس) ولكن اليد تكون مرفوعة بجانب وخلف الرأس ولا يتم تقوس الظهر ولا تتم متابعة الحركة وتضرب الكرة من نصفها الخلفي مع تثبيت رسغ اليد الضاربة .

عند اداء الارسال المتموج الامامي (الامريكي) توجد اخطاء شائعة عدة منها:

١. اللاعب يرمي الكرة رمية غير صحيحة للاعلى مع اخذ تقوس في الجذع للخلف.
٢. مرافقة الذراع الضاربة للكرة الى الامام.
٣. اللاعب يستعمل حركة تحويط الرسغ على الكرة.
٤. اللاعب يلتقي بالكرة من الاسفل وبالاصابع فقط.

### ثالثاً: الارسال المتموج الجانبي (الياباني):

يكون اداء هذا الشكل من المهارة مشابهاً لاداء الارسال المتموج الامامي وتختلف فقط في ان القسم العلوي من الجذع يكون منحنياً للجانب كما في اداء الارسال الخطاف وموازي للشبكة وفي حالة ملامسة الكرة يحاول اللاعب قتل الجذع للامام وضرب الكرة من الخلف والوسط وبدون عمل تقوس في الجذع .

عند اداء الارسال المتموج الجانبي (الياباني) توجد اخطاء شائعة وهي الاخطاء نفسها التي تحدث في اداء الارسال المتموج الامامي الا ان حدوثها يكون من الجانب وليس مواجهاً للامام.

### رابعاً: الارسال الجانبي الخطاف (الهوك):

يعد الارسال الجانبي الخطاف من اشكال الارسال التي يستعمل فيها اللاعب القوة الانفجارية ويكون احتمال فشل اداء هذا الشكل من الارسال كبيراً بسبب القوة الكبيرة التي يستعملها اللاعب المرسل في اثناء ادائه لذلك من الافضل التأكيد على الاداء الفني الصحيح في المراحل الاولى لتعلمه قبل استعمال القوة، اذ كلما تطور الاداء الفني زادت القوة بعد ذلك بصورة متدرجة.



ويصل اللاعب الى استعمال القوة القصوى عندما يكون قد اتقن الاداء الفني لهذا الشكل من المهارة بصورة كاملة وجيدة، حينئذ يتمكن اللاعب من ادائه بثقة كبيرة ودون تردد.

ونادرا ما يستعمل هذا الشكل من المهارة من قبل اللاعبين في الوقت الحاضر علما انه كان بعد من الارسلات القوية التي استعملت في الستينات من القرن الماضي لاسيما قبل ان يستعمل اللاعبون في ذلك الوقت استقبال الارسال بالذراعين (الساعدين) من الاسفل، فضلا عن استعمال شكل اخر من الارسال اكثر فاعلية الا وهو الارسال (السحري) المتموج الامامي والجانبى.

تكون مراحل الاداء الفني للارسال الجانبى الخطاف (الهوك) كما ياتي:

- يقف اللاعب بفتح الرجلين بحيث تكون الفتحة بعرض الاكتاف تقريبا.
- ثقل الجسم يكون موزعا بالتساوي على الرجلين وتكون الوقفة غير مواجهة وانما جانبية بحيث يكون الكتف الايسر موازيا للشبكة.
- تكون الكرة محمولة باليد اليسرى او بكلا اليدين امام الجسم وفوق الورك قليلا ويترك ذلك للاعب حسب رغبته.
- يكون الجسم في حالة ارتخاء وغير متصلب.
- يقوم اللاعب بثني الركبتين الى الاسفل ثم يرمي الكرة الى الاعلى بحيث لا تكون بعيدة عنه.
- بعد ان يرمي اللاعب الكرة الى الاعلى يجعل ثقل جسمه ينتقل الى الرجل البعيدة عن الشبكة ويميل بجذعه للجانب مع مد الذراع الضاربة للجانب والاسفل الى ان تمتد بصورة كاملة الى خلف الورك، ويكون كف الذراع الضاربة متلاصقة الاصابع ومشدودة وبشكل مجوف.

- يصل ميلان الجذع للجانب بحيث يكون الكتف الايمن منخفضا عن الكتف الايسر.
  - ينتقل ثقل الجسم من الرجل البعيدة عن الشبكة الى الرجل القريبة منها بحركة فتل الجذع ومرجحة الذراع بقوة ، وهما عاملان مساعدان للحصول على القوة المطلوبة للاداء.
  - تلتقي الذراع الممدودة بالكرة في اعلى نقطة امام الجسم بالمنطقة القوية من راحة اليد ومن الاسفل والخلف وتزافقها قليلا للامام بحركة تحويط من الرسغ، كما في الارسال المواجه من الاعلى (التتس) بحيث يعطيها الدوران السريع والمطلوب في اثناء التحليق.
  - من خلال القوة التي يستعملها اللاعب يلف جذعه ويصبح مواجه للشبكة حيث يحاول اللاعب امتصاص شدة الضرب (القوة) بتقديم الرجل اليمنى للامام، اذ ينتقل ثقل الجسم عليها ثم يسرع الى داخل الملعب ليأخذ مكانه.
- عند اداء الارسال الجانبي الخطاف (الهوك) توجد اخطاء شائعة هي كالاتي:

١. وقوف اللاعب بفتحة بين الرجلين غير مناسبة.
٢. اللاعب يقف بشكل متصلب وغير مرتخي.
٣. يرمي اللاعب الكرة للاعلى لارتفاع غير مناسب.
٤. يرمي اللاعب الكرة بصورة بعيدة عن اليد الضاربة.
٥. حركة الرسغ غير فعالة وبطيئة مه عدم ميلان الجذع.
٦. ضرب الكرة باليد المضمومة.

## خامسا: الارسال الساحق:

يعد الارسال الساحق من اشكال الارسال ذات الطابع الهجومي المباشر التي لها تأثير كبير في لعبة الكرة الطائرة ويرجع ظهوره الى عام (١٩٥٥) في بولندا في حين يعتقد البعض الاخر ان ظهوره كان في الستينات وبالتحديد في عام (١٩٦٠) وقد احتل هذا الشكل من الارسال مكانة بارزة في معظم البطولات الدولية التي اقيمت في السنوات الماضية، اذ اصبح استعماله مألوفا من قبل العديد من فرق الرجال اذ كانت له اهمية بارزة وقيمة خلال دورة الالعاب الاولمبية في لوس انجلوس (١٩٨٤) حين تمكن الفريق البرازيلي من احراز المرتبة الثانية في تلك الدورة من خلال الاستعمال الجيد والمتقن للارسال الساحق من قبل لاعبيه.

بالاضافة الى ذلك فان الفرق التي احرزت المراتب الاربع الاولى في دورة الالعاب الاولمبية في اطلنطا (١٩٩٦) استعملت حصرا الارسال الساحق بنسبة (٥٠%) قياسا بدورة الالعاب الاولمبية في برشلونة (١٩٩٢) اذ بلغت نسبة استعمال الفرق للارسال الساحق (٢٥%) فقط، بعد ذلك بدأ هذا الشكل من الارسال يستعمل بكثرة من قبل الفرق ذات المستويات العالمية وبطريقة الضرب الساحق على وفق المواصفات الجسمية والبدنية والمهارية للاعبى الكرة الطائرة اذ تعد هذه المواصفات اساسية ومهمة لتعلم الارسال الساحق، كذلك يتطلب تنفيذ هذا الارسال قوة عضلات الرجلين للقفز وعضلات البطن والظهر لتقوس الجسم خلفا واماما وعضلات الاكتاف والذراعين لضرب الكرة حتى يتم تنفيذه من قبل اللاعب بدقة وتركيز تام.

ان لاعبي الكرة الطائرة بدؤوا يمارسون الارسال الساحق (ارسال القفز) بمجازفة وجرأة اقل بسبب نظام تسجيل النقاط (التتابع) والخوف المتعلق بأرتكاب الاخطاء بيد انه وبعد مرحلة التأقلم على هذه المستجدات النفسية، بلغت ضربة الارسال مدى أوسع في المجال المهيمن على قمة العالم، اذ ان مجرد ضرب الكرة بقوة لا يعد كافياً،

ولكن يجب تنفيذ ضربة الارسال الساحق بدقة اكثر ومهارة اعلى وبطريقة مليئة بالتنوع والاثارة، عليه يكون الفريق المنافس مهددا دائما بظروف جديدة تحتم عليه ان يظهر رد فعل لها.

كما ان تحليق الكرة في الارسال الساحق يستغرق زمنا قصيرا اذ تم قياس زمن تحليق الكرة من فرق الرجال في اوربا من (٧-٩) جزءا من الثانية، الامر الذي لا يتيح للفريق المستقبل سوى مقدار (٣) جزءا من الثانية مما يجعل مهمة لاعبيه صعبة الى حد ما وخاصة عندما تكون التشكيلات الدفاعية لاستقبال الارسال الساحق (ثنائية او ثلاثية) ولتعليم الارسال الساحق يفضل اعطاء الارسال المواجه من الاعلى (التنس) الذي يعد شكل من اشكال الارسال القوية والمؤثرة وذلك لتشابهه مع مهارة الضرب الساحق من حيث هيئة تقوس الجذع وملامسة اليد الكرة من الاعلى، لذا يجب ان لا تتم المباشرة بالارسال الساحق قبل ان يكون اللاعبون قد اتقنوا الارسال المواجه من الاعلى (التنس) وقبل ان يكونوا قد بلغوا مستوى اداء مرضي عند ثبات واستقرار ودقة التهيئة كذلك عليهم التدريب على الارسال الساحق كل على حدة مثل البدء والانطلاق ورفع الذراع امام الكرة والهبوط.

تكون مراحل الاداء الفني للارسال الساحق كما يأتي:

١. **مرحلة التهيؤ (الاستعداد):** في هذه المرحلة تكون المسافة بين الرجلين بعرض الاكتاف ومركز ثقل الجسم موزعا عليها بالتساوي بحيث تكون القدمان مؤشرتان للامام، ويمكن تقديم قدم على قدم اخرى، او تكونان بشكل متوازي، فضلا عن حدوث انثناء قليل في الركبتين بينما يكون الجذع عمودياً على الفخذين والرأس عمودياً ايضا على الكتفين والنظر للامام، اما الكرة فتحمل بين راحتي اليدين او راحة اليد وامام حزام الوسط.

٢. **مرحلة رمي الكرة الى الاعلى:** في هذه المرحلة يتم رمي الكرة بصورة آنية في الهواء فوق وامام كتف اليد الضاربة وبارتفاع مناسب يسمح للاعب المرسل الوصول اليها بتوافق مع الخطوة التقريبية الاخيرة، لان ارتفاع رمي الكرة من الامور المهمة والواجبة لتنفيذ الارسال الساحق ويمكن رمي الكرة في الهواء بواسطة يد واحدة او كلتا اليدين كذلك ينبغي التحكم في التوقيت في اثناء رمي الكرة من حيث بعدها او قربها من جسم اللاعب، اذ من المهم جدا وعلى اي حال ترمى الكرة الى الاعلى او الى الامام شريطة ان يكون اللاعب المرسل تحت او خلف الكرة عند ضربها ،كما انه من الممكن رمي الكرة داخل الملعب طالما ان طيران اللاعب المرسل يكون خارج خط النهاية وقد يهبط داخل الملعب بعد تنفيذه ضرب الكرة.

٣. **مرحلة الخطوات التقريبية:** تعد هذه المرحلة من المراحل المهمة والاساسية في تنفيذ اداء الارسال الساحق، اذ ان كفاءة الخطوات التقريبية تزيد قفزة اللاعب المرسل من (١٢-٢٠)سم، وان هذه الزيادة تمنحه مناورة اكبر في الهواء والخطوات التقريبية مرحلتان هما:

أ- **خطوات العدو:** ان عدد خطوات العدو تقررهما المسافة التي يحتاجها اللاعب المرسل للانتقال وسوف يتم شرح هذه المرحلة للاعب المرسل الايمن(وتعكس هذه الحالة للاعب الايسر) وتكون الخطوة الاولى قصيرة ويتم فيها تحويل مركز ثقل الجسم الى الامام وعلى مشط القدم اليمنى في حين تكون الخطوة الثانية بالقدم اليسرى التي تكون اسرع واطول بحدود (٦٠-٩٠سم) وتهبط القدم اليسرى بشكل منبسط بينما يكون الجسم منحنيا الى الامام، اثناء خطوات العدو تكون حركة الذراع الطبيعية في الركض ولكن بشكل اوضح واوسع.

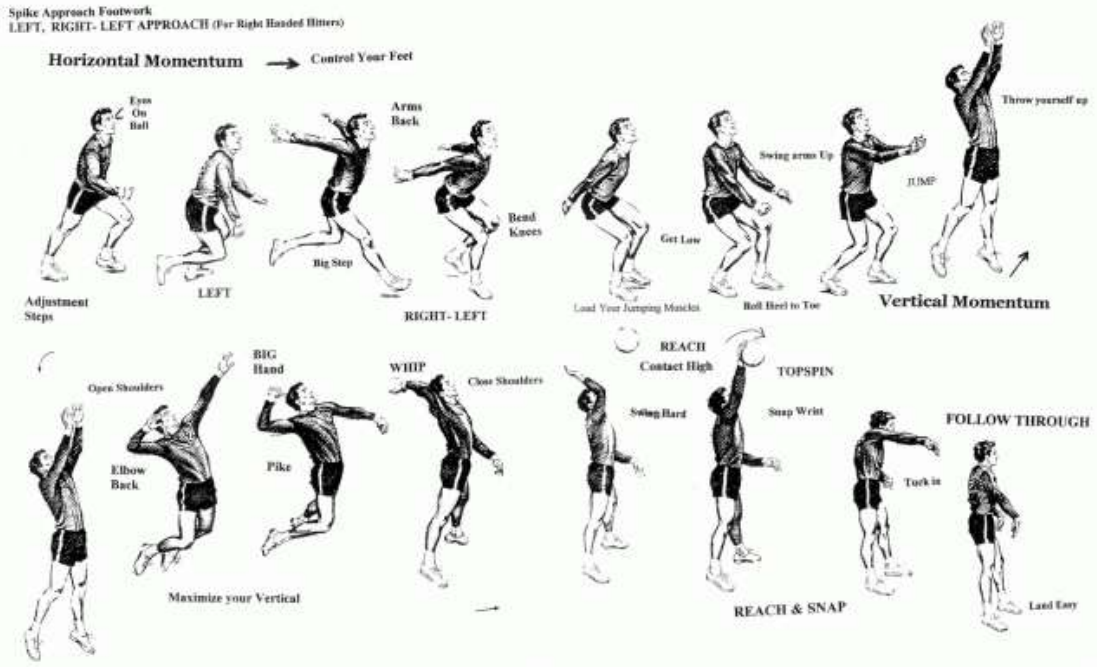
ب- **خطوة الوثبة:** ان لاعبي الارسال الساحق معظمهم يستعملون خطوتين للعدو بالاضافة الى الوثبة التي هي عبارة عن خطوة رجل انفجارية تتم بالقدم اليمنى وتكون قفزة واطئة وطويلة وتصاحب هذه الخطوة تحريك الذراعين الى الاعلى امام الجسم ، كما ان الوضع الصحيح والمحكم لكلا القدمين يؤمن انتقالاً مؤثراً للطاقة من حركة الركض الى حركة القفز (النهوض) فضلا عن ان تحريك الذراعين الى الاعلى يعزز ويوازن القفز، ان طول الوثبة تختلف باختلاف سرعة العدو وقوة عضلات الرجلين وتتراوح من (١٢-٢٤سم) وتبدأ الوثبة بعيداً عن القدم اليسرى والنقطة التي تلامس القدم اليسرى بالارض وحين يكون الجسم معلقاً في الهواء تكون حركة القدم اليسرى سريعة حتى تلتحق بالقدم اليمنى كما يحصل تزامن بين حركة الذراع الامامية والحركة الامامية للقدم اليسرى.

ت- **مرحلة التنفيذ (ضرب الكرة):** في هذه المرحلة يرفع اللاعب المرسل كلا الذراعين فوق الاكتاف ومن ثم تنتهي اليد الضاربة من مفصل المرفق وتخفض الى الاسفل خلف رأسه، ان تنشيط عضلات الكتف والصدر يساعدان على مد الذراع لضرب الكرة الى الاسفل ويعتمد ذلك دائماً على الارتفاع الذي يتم منه الفعل وبضربة خاطفة من مفصل الرسغ (مفصل اليد) تنفذ الكرة الى ملعب المنافس بقوة هائلة.

٤. **مرحلة الهبوط:** هي المرحلة التي يهبط فيها اللاعب المرسل بشكل معتدل وبأقل صدمة للمفاصل لان تزامن الاستعمال الرديء للهبوط والقوي التي تتولد عند الهبوط تؤدي الى اصابات الاطراف السفلى، وتتم مرحلة الهبوط هذه بعد ضرب الكرة، اذ يهبط اللاعب المرسل الى الارض بارتخاء على كلا القدمين داخل الملعب وبذلك يكون تنفيذ القفز خارج الملعب بينما يكون الضرب داخل الملعب.

عند اداء الارسال الساحق توجد اخطاء شائعة عدة اهمها:

- اللاعب يقوم باداء الارسال الساحق من الوقوف وبدون الخطوات التقريبية.
- اللاعب لم يأخذ خطوة واسعة وعميقة تساعد على النهوض بصورة جيدة للاعلى.
- اللاعب لم يعمل التقوس المطلوب بالجذع الى الخلف في اثناء ضرب الكرة.
- اثناء الذراع الضاربة من مفصل الكتف لم يكن خلف الرأس والنقاء الكرة يكون بالذراع الضاربة المثنية ومن الاسفل وليس من اعلى نقطة.



شكل (٣) يوضح مراحل الارسال الساحق

سادساً: الارسال المتموج من القفز:

يكون اداء هذا الشكل من المهارة مشابهة لاداء الارسال المتموج الامامي (الامريكي) ولكن اللاعب يضرب الكرة من حالة القفز، لذا تنتقل الكرة الى نقطة اعلى من الارسال المتموج من الوقوف، لذا يكون اداء الارسال المتموج من القفز اكثر صعوبة في الاتقان من الارسال المتموج من الوقوف، لات رمي الكرة للاعلى

وإداء الركضة التقريبية تكون أصعب في مرحلة التنفيذ ومتى ما اتقن اللاعب المرسل وإجاد كيفية رمي الكرة إلى الأعلى وبصورة فعالة ومستمرة يمكن أن يكون الإرسال المتموج من القفز ناجحاً جداً، لأن اللاعب المستقبل في الفريق المنافس يتوقع أن الكرة سيكون فيها دوران، لأن اللاعب المرسل يضرب الكرة من القفز ويؤدي الإرسال وكأنه الإرسال الساحق، وأهم ما يميز هذا الشكل من الإرسال هو ارتفاع نقطة التقاء الكرة مع اليد الضاربة يكون أعلى أو بمستوى ارتفاع الشبكة مما يؤدي إلى أن يكون انتقال مسار الكرة من مكان ضربها إلى ملعب الفريق المنافس مستقيماً وقريباً جداً من الحافة العليا للشبكة الأمر الذي يشكل صعوبة بالغة على اللاعب المستقبل في توقع مسار الكرة وسرعتها ومكان سقوطها.

**الخطأ الشائعة في أداء هذا الشكل من الإرسال تكون نفسها عند أداء الإرسال المتموج الأمامي الأمريكي والإرسال الساحق.**

وعند التدريب على مهارة الإرسال وبأشكالها المختلفة يجب على المدرب القيام أو إتباع الخطوات الآتية:

١. تحسس اللاعب لملمس الكرة والتعرف على وزن الكرة وارتدادها من الأرض أو من الذراع.
٢. تبادل مسك الكرة بين اللاعبين وتحسس جلدتها.
٣. دحرجة الكرة على الأرض من الركض المنخفض.
٤. طبطبة الكرة على الأرض.
٥. أداء لعبة صغيرة بالكرة الطائرة مثل (صيد السمك وإسقاط الأقماع والكرة الطائرة بالمسك...).
٦. طبطبة الكرة على الذراع الواحدة من التبديل.



## مهارة استقبال الارسال:

استقبال الارسال هو دفاع ضد ارسال المنافس ويطلق عليه المناولة من الاسفل، وايضا هو عملية استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد او للزميل في الملعب، وذلك للامتصاص سرعة الكرة وقوتها لمناولتها من الاسفل للاعلى بالساعدين.

**تكمن اهمية مهارة استقبال ارسال بالكرة الطائرة في ان اي خطأ يرتكب في استقبال الارسال معناه فقدان نقطة مباشرة واكيدة من الفريق المستقبل، فضلا عن ذلك فان استقبال الارسال غير الجيد يؤدي الى وجود صعوبات كبيرة يعاني منها اللاعب المعد الذي بدوره لا يتمكن من بناء مركبات هجومية متنوعة ذات مستوى جيد على الشبكة، الامر الذي ينعكس في اغلب الاحيان على قوة مهارة الضرب الساحق وسرعتها، وقد عرفت الفرق المتقدمة ذات المستوى العالي هذه الحقيقة مما جعلها تؤكد على دقة الارسال حتى انه لم تسجل اية اخطاء مباشرة في اداء هذه المهارة سوى بنسب ضئيلة جدا على مستوى فرق الرجال والسيدات.**

ويعد اتقان الاداء الفني من اهم جوانب هذه المهارة اذ يتطلب من اللاعب التركيز على الكرة وارتفاعها وسرعتها وقوتها، لكي يستطيع الوصول الى المنطقة المستهدفة ليحصل على احسن موقع للمناولة ، ولتهيئة نفسه لتنفيذ الواجب بصورة جيدة وباتقان وهذا يجب على اللاعب ان ينتبه ويركز انتباهه عند اداء هذه المهارة في الظروف المختلفة في اثناء اللعب، لان اي خطأ ينتج عنه خسارة نقطة للفريق، وقد سمح قانون اللعبة في التعديلات الاخيرة للاعب استقبال الارسال من الاعلى (بالاصابع) بعد حدوث تعديلا في قانون اللعبة هو الغاء حالة مسك الكرة في اثناء استقبال الارسال من الاعلى او في الدفاع عن الكرة الهجومية (الضربة الساحقة).

عند تعلم الاداء الفني لاستقبال الارسال بالكرة الطائرة توجد شروط عدة لابد ان تتوفر لدى اللاعب وهذه الشروط هي:

١. توافر تركيز الانتباه عند اداء هذه المهارة في مواقف اللعب المختلفة، لان اي خطأ في عملية استقبال الكرة ينتج عنه خسارة الفريق نقطة اكيده.
٢. اكتساب اللاعب خبرة لاستقبال (الدفاع) جميع انواع الارسال، والتكيف او التعود على استقبال كل نوع بدقة، اذ تؤدي الخبرة والملاحظة الجيدة لمعرفة نوع الارسال القادم دورا مهما في اخذ اللاعب مكانه المناسب والاستعداد لاداء هذه المهارة.

**توجد اشكال عدة لاستقبال الارسال في الكرة الطائرة وهي:**

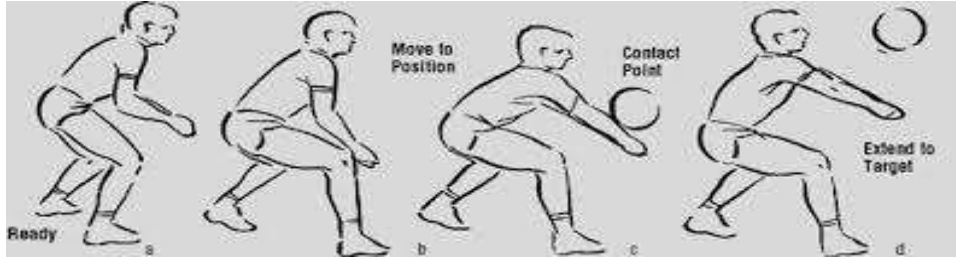
- استقبال الارسال من الوقوف.
- استقبال الارسال من الجانب.
- استقبال الارسال من السقوط.
- استقبال الارسال من الاعلى بالاصابع.

**اولا: استقبال الارسال من الوقوف:**

تكون مراحل الاداء الفني لاستقبال الارسال من الوقوف كما يأتي:

- يتحرك اللاعب في اتجاه الكرة ليأخذ وقفة الاستعداد خلف الكرة، اذ تكون القدمان اوسع من الحوض، والركبتان مثنيتان قليلا، والفخذان مع الساقين يشكلان زاوية قائمة، ويميل الجذع قليلا للامام، والرأس عمودي على الكتفين والذراعان ممدودتان للامام، وضم الساعدين لبعضهما مع وضع اليد منقبضة داخل الاخرى، ويزداد انثناء الركبتين للأسفل لحظة التأهب لاستقبال الكرة.

- عند وصول الكرة لملامسة سطح الساعدين يبا اللاعب بتثبيت اليدين ووضع الواحدة داخل الاخرى.
- يقوم اللاعب بنشر اجزاء جسمه للاعلى فيبدأ بمد الرجلين من مفصل الركبة ثم مفصل الورك والجزء العلوي من الجسم للامام والاعلى.
- تتحرك الذراعان منتشرتين من مفصل الكتفين بدون اشتراكهما الفعلي، وذلك في اثناء مد الجذع، وتحدد مقدار المسافة بين الذراعين والجذع (الجزء العلوي من الجسم) في لحظة تسلم الكرة على بعد اللاعب من الشبكة، فكلما كان اللاعب قريباً من الشبكة زاد ارتفاع الذراعين للاعلى.
- مس الكرة بأكبر سطح ممكن للساعدين ويعتمد مد اجزاء الجسم على بعد المسافة واتجاهها المراد تمرير وتوجيه الكرة اليها.
- يستمر اللاعب في مد جميع اجزاء الجسم الى ان يصل الى الوقوف على الاصابع للاستعداد ولمتابعة عملية اللعب من جديد، وهذا الشكل من استقبال الارسال اكثر شيوعاً في اللعب.



شكل (١) الاستقبال من الوقوف

### الاطء الشائعة في اداء استقبال الارسال من الوقوف:

١. لم يأخذ اللاعب الوقفة الصحيحة لاستقبال الارسال، وان التقاء الكرة بالذراعين لم يكن في المكان الصحيح.
٢. استقبال الكرة لم يتم بالساعدين في وقت واحد، وانما تم استقبال الكرة في جهة واحدة من الذراع مما يؤدي الى ذهابها بعيداً.

٣. استقبال الكرة بالذراعين المثبتتين.

٤. عدم اخذ وقفة ثابتة اثناء استقبال الارسال مما يؤدي الى دحرجة الكرة على الذراعين.

**ثانياً: استقبال الارسال من الجانب:**

هناك استقبال للارسال تحتمه نوعية قدوم الكرة مما لا يترك مجال الى التحرك بسرعة خلف الكرة فيحاول استقبالها بمد الذراعين للجانب (اليمين او اليسار).

ويمكن ان يكون استقبال الكرة بالذراعين بأخذ خطوة الى اليمين او اليسار مع الدحرجة بعد استقبال الارسال وتكون الدحرجة بعد لمس الكرة على الفخذ والورك والظهر ثم النهوض بسرعة.

**الايخطاء الشائعة في اداء استقبال الارسال من الجانب:**

١. عدم اخذ الخطوة المناسبة للجانب.
٢. الذراعان مثبتتان عند اداء هذا الشكل من المهارة.
٣. عدم عمل الدحرجة مما يؤدي الى ارتطام جسم اللاعب بالارض مما يؤدي الى اصابته.



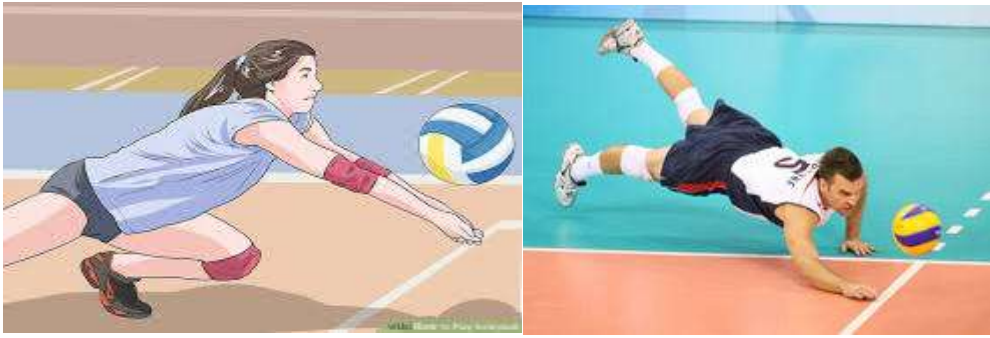
شكل (٢) يوضح استقبال الكرة من الجانب

### ثالثاً: استقبال الارسال من السقوط:

يعد هذا الشكل احد اشكال مهارة استقبال الارسال بالكرة الطائرة اذ يمكن ان يكون استقبال الارسال بأخذ خطوة كبيرة بالسقوط للامام، وتكون الدرجة هنا على الكتف بعد خفض الرأس للامام وعلى الصدر ثم النهوض بسرعة، ويحتاج هذا الشكل من هذه المهارة الى الشجاعة والجرأة وسرعة عالية في رد الفعل.

### الاطء الشائعة في اداء استقبال الارسال من السقوط:

١. السقوط قبل الالتقاء بالكرة.
٢. عدم اخذ الخطوة المناسبة بالسقوط للامام.
٣. ضعف في سرعة رد الفعل مما يؤدي الى عدم التحرك في الوقت المناسب.



شكل (٣) استقبال الكرة من السقوط

### رابعاً: استقبال الارسال من الاعلى بالاصابع:

يعد هذا الشكل مكمل لمهارة استقبال الارسال من الاسفل، اذ ان القانون الجديد يسمح للاعب استقبال الكرة من الاعلى بالاصابع من ارسال او اي كرة اخرى، كما ان القانون الجديد حذف الكثير من محددات المهارة وتم الغاء (rest) اي راحة الكرة على اليد في استقبال الكرة من الاعلى بالاصابع، كذلك يعد هذا الشكل من المهارة من الاشكال التي تعطي الفريق راحة في الاداء، اذ ان استقبال الكرة من الاعلى بالاصابع يكون اكثر دقة بعد تعلم المهارة وخاصة الكرات العالية، فضلا عن ذلك

كانت هذه المهارة في السابق يقوم بادائها لاعب واحد او اثنين في الفريق وهم المعدين فقط لصعوبة ادائها، ويعد هذا الشكل من اصعب اشكال المهارة تدريبا وذلك للأسباب الآتية:

١. الضعف الشديد في اصابع اللاعب.
٢. خوف اللاعب من الاصابة في اصابع يديه.
٣. يحتاج الى توافق عصبي عضلي بصورة كبيرة جدا.
٤. عدم قدرة اللاعب على اداء هذا الشكل من المهارة الا والكرة فوق رأسه مباشرة وذلك يتطلب الحركة السريعة للوصول الى الكرة وهي في مستوى اعلى من الرأس.

٥. عدم قدرة اللاعب على توصيل الكرة لمسافة كبيرة.
  ٦. يتطلب هذا الشكل من المهارة عمل جميع مفاصل الجسم في اثناء ادائه.
- الاطء الشائعة في اداء استقبال الارسال من الاعلى بالاصابع:**

- وجود فتحة غير مناسبة بين الذراعين مما يسمح لمرور الكرة بينهما.
- عدم وجود انثناء في الرجلين عند اداء هذا الشكل من المهارة.
- ارتخاء في الاصابع وعدم انتشارها مما سبب عدم وصول الكرة الى المعد بالشكل المناسب.

## مهارة الاعداد:

هي عملية تهيئة الكرة من الاعلى والى مكان مناسب بعد استقبالها من ارسال المنافس او من ضربة ساحقة او مناولة، وغالباً ما تكون من اللمسة الثانية، وتعرف مهارة الاعداد (المناولة من الاعلى) ايضاً بأنها تهيئة الكرات المناسبة الى اللاعب الضارب (المهاجم) في جميع المراكز حتى يتسنى له الضرب واختراق دفاعات الفريق المنافس.

وتعد مهارة الاعداد من المهارات الاساسية والمهمة في لعبة الكرة الطائرة، اذ انها تغير مسار اللعب من الدفاع الى الهجوم، ويتوقف نجاح الفريق على قدرة لاعبيه في السيطرة بتوجيه الكرة بالطريقة الصحيحة، وتعد دقة الاعداد هي اساس (٩٥%) من الضرب الساحق الجيد.

وتكون من اكثر مهارات الكرة الطائرة تكراراً واستعمالاً في اللعب وبدون اتقانها لا يمكن الاستمرار باللعب، فضلاً عن كونها من اكثر مواقف اللعب حساسية واهمية، اذ يتوقف عليها هجوم الفريق وطريقة ادائه، لان نجاح الضرب الساحق يتطلب اعداد على قدر عال من الدقة والتنوع من حيث بعد وقرب الكرة وارتفاعها عن مستوى الحافة العليا للشبكة، كما ان اللاعب المعد يحتاج الى تمرين متواصل ومستمر لسنوات عدة حتى يتمكن من اتقان هذه المهارة واجادتها وانواعها واشكالها المختلفة وادائها بدقة عالية في جميع اشواط المباراة واستعمال كل نوع او شكل من الاعداد في اللحظة المناسبة، ولكي يتمكن اللاعب المعد من القيام بمهامه الصعبة لابد ان يتصف ببعض الصفات والتي منها (ان يكون موهوباً ومحباً لمهنته وان يكون شجاعاً ومقداماً لا يخاف وذا ثقة عالية بنفسه ولا يتردد ابداً وصاحب رد فعل سريع يتناسب وسرعة انطلاق الكرة وله لياقة بدنية وحركية عالية تتناسب مع طبيعة

واجبه كمعد، لان مهارة الاعداد خطوة يرتكز عليها اللاعب الضارب (المهاجم) للحصول على نقاط في المباراة.

هنالك مراكز محددة يتواجد او يقف فيها اللاعب المعد في ملعب الكرة الطائرة، والمراكز هي (٢, ٣, ٤).

### شروط تعلم مهارة الاعداد:

١. تمتع اللاعب باللياقة البدنية الخاصة مثل (قوة الاصابع وقوة الرجلين وسرعة في حركات الرجلين ومرونة في الجذع بعد استقبال الكرة والرشاقة والسرعة الحركية...).

٢. الاحساس الحركي بالكرة والتصرف بها بصورة جيدة مهما كان قدوم الكرة صعباً وهذا يأتي من خبرة طويلة من خلال التمرين المتواصل لاكتساب الاحساس ويجب قبل كل شيء التدريب على الكرة المعلقة.

٣. تطوير التوافق العصبي العضلي والمقدرة الحركية بحيث يصبح اداء المهارة متناسقاً وانسيابياً من جراء التمرين المتواصل.

### اشكال مهارة الاعداد:

تقسم مهارة الاعداد بالكرة الطائرة الى اشكال عدة من حيث طريقة الاداء الفني لها وهي كما يلي:

١. الاعداد من فوق الرأس للامام.

٢. الاعداد من فوق الرأس للخلف.

٣. الاعداد من فوق الرأس من السقوط.

٤. الاعداد فوق الرأس من القفز.



## أولاً: الاعداد من فوق الرأس:

يعد الشكل الاساس للمهارة وابطسط الاشكال التي تتكرر في اثناء اللعب اكثر من غيرها، وتعد الاساس للأشكال (المناولات من الاعلى) الاخرى، اذ يتوقف اداء اغلب الاشكال في الكرة الطائرة على اتقان اداء هذا الشكل من الاعداد، لذا يجب على المدرب تعليمه واتقان ادائه للاعب حتى تسهل عملية تعلم الاشكال الاخرى الاخرى واتقانها، فضلاً عن اعطاء اللاعب وقتاً كافياً لتصحيح الاخطاء التي يقوم فيها اثناء ادائه، وهنا يجب على اللاعب اتقان اداء الاعداد من الاعلى من حيث الارتفاع والبعد والاتجاه حتى تكون لديه القدرة على مواجهة المواقف كافة التي يتعرض اليها في اثناء اللعب.

## طريقة الاداء الفني:

- يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد وذلك بالتحرك بخفة وسرعة لمكان سقوط الكرة، اذ يقف والقدمان باتساع الحوض واحدة تسبق الاخرى، الركبتان منثنيتان قليلاً والجذع مائل قليلاً للامام، الرأس عمودي على مستوى الكتفين والنظر في اتجاه خط سير الكرة والذراعان مرتخيتان وغير متصلبتان ومنثنيتان قليلاً بارتفاع مستوى الصدر وامام الجسم والمرفقان للأسفل وللخارج، ويشكل الساعد والعضد زاوية حادة واليدان مفتوحتان والاصابع منتشرة وغير متصلبة ومقعرة على الكرة.
- يشير المرفقان للامام والخارج قليلاً ويدور الساعدان لبعضهما وللامام والخارج.
- عند الوصول تحت الكرة يقف اللاعب وقفة ثابتة ومرتزة وبوضع المشي ويكون ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي.
- قبل ملامسة الكرة يرفع اللاعب يديه بحيث تصبح فوق الرأس وامام الجهة حيث يكون مكان الكرة، وتكون الاصابع منتشرة ومشدودة بمرونة واليدان متجهتان قليلاً

الى الداخل ويشير المرفقان الى الاسفل والخارج قليلاً ويدور الساعدان لبعضهما وللامام والخارج.

- تكون اليدان متجهتين للخلف من مفصل الرسغ.
- عند ملامسة الكرة للاصابع، تقوم الذراعان بحركة خفيفة تمهيداً لادائها في الاتجاه المطلوب، وتغطي الاصابع النصف الخلفي للكرة وهما متباعدان وفي مستوى واحد، وبعد ملامسة الكرة للاصابع تزداد زاوية انثناء اليدين من مفصل الرسغ مع زيادة انثناء الركبتين، ويكون ملامسة الكرة باصابع الابهام والسبابة والوسطى بصورة فعالة، أما الخنصر والبنصر فتكون الملامسة قليلة لموازنة الكرة فقط، وكذلك مراعاة المسافة بين الذراعين والجذع (الجزء العلوي من الجسم) في لحظة استلام الكرة، والتي تعتمد على بُعد اللاعب من الشبكة، فكلما كان اللاعب قريباً من الشبكة زاد ارتفاع الذراعين للاعلى، ويتبع ذلك مد الرجلين ثم مد الورك والذراعين بصورة متناسقة وانسيابية الى الامام والاعلى وباتجاه الاعداد، والاستعداد لمتابعة عملية اللعب من جديد.
- في حالة وصول الكرة بتطبيق واطى يحاول اللاعب الوصول تحت الكرة بأسرع ما يمكن مع انثناء كبير وشديد في الركبتين وبعد ملامسة الكرة يمد المتعلم او اللاعب رجله ثم مد ذراعيه ووركه للامام والاعلى وباتجاه الاعداد، أي بالخطوة نفسها التي تم اتباعها في الاعداد (المناولة من الاعلى) العادي.

### الايخطاء الشائعة في اداء الاعداد من فوق الرأس للامام:

١. وضعية التهبؤ لاستقبال الكرة غير صحيح.
٢. عدم ثني الركبتين والورك والنظر غير ملاحق للكرة.
٣. وضعية اليدين والمرفقين غير صحيحة.

٤. تكون الذراعان للخلف عند استقبال الكرة، والصحيح هو ان تكون الذراعان امام الرأس.

٥. استقبال الكرة بالذراعين الممدودتين واليدين مشدودتين من الرسغ.

٦. تمر الكرة خلال اليدين في اثناء استقبالها.

### ثانياً: الاعداد من فوق الرأس للخلف:

هو شكل المهارة الذي يستعمل في اثناء اللعب لخدمة الاغراض الخطئية لخداع لاعبي الفريق المنافس تفادياً لحائط الصد، فيؤدي قريباً من الشبكة لتهيئة الكرة للاعب الضارب وزيادة التشكيلات الهجومية للفريق، ويتطلب هذا الشكل من المهارة الى دقة وحساسية عالية للكرة لانه يتم بصورة غير منظورة للاعب المعد وهو يعتمد على لحظة المباغته (الخداع) ليكون اكثر فاعلية تجاه حائط صد المنافس، لذا على اللاعب يكون من اللمسة الثانية ويؤدي من حالة الثبات ومن القفز.

### طريقة الاداء الفني:

- يشبه هذا الشكل من المهارة الاعداد من فوق الرأس للامام في وضع الاستعداد واستقبال الكرة لكنه يختلف عنه فقط في المراحل الاخيرة.
- يسرع اللاعب ليكون تحت الكرة.
- عند وصول الكرة فوق الرأس وعند ملامسة الكرة للاصابع يقوم اللاعب بمد اجزاء الجسم المثنية ومد الذراعين للخلف والاعلى مع تقوس الجذع للخلف ودفع الحوض للامام وارجاع الرأس قليلاً للخلف، اذ يأخذ الجسم شكل او وضع التقوس للخلف، مع ملاحظة عدم مد الذراعين كثيراً للخلف فقط لان ذلك يسبب عدم طيران الكرة بالقوس المطلوب ويكون طيرانها بصورة افقية وهذا غير مرغوب في الاعداد، لذا لا بد ان يكون مد الذراعين اكثر ما يمكن للخلف

والاعلى مع التأكيد على انثناء اليدين من مفصل الرسغ للخلف في انثناء مد الذراعين للخلف والاعلى.

### الاطءاء الشائعة في اءاء الاءاء من فوق الرأس للخلف:

١. وءع الاءءاء (الءهيوء) لالءقاء الكرة غير صءءء.
٢. لا ىءفع اللاءب رأسه للخلف عءء الءقاءه بالكرة، اءافة الى ان ذراعاه ءكون مءنءءءن من مفصل المرفق ءلف الرأس.
٣. وءعاه الاءءن ءكون غير صءءءة ءءءء ءسمء ءمرور الكرة من ءلال.
٤. ىسءقبل اللاءب الكرة وهى ءعءة عن ءسمه لانه لا ىءءرك ءسرة للوصول ءءء الكرة في الوقت المناسب.

### ءالءاً: الاءاء من السقوط:

ىسءعمل هءا الشءل من مهارة الاءاء لءقاءى الكراء الواءئة والبعءة عن اللاءب وءءلك الكراء الساقطة ءلف ءائء الصء، بأءء ءطوة ءببرة للءانب ءم ءهءءءها الى اللاءب الضارب ءصورة عالة واءءصاء شءة ءءرة ءقءام اللاءب بالسقوط والءءرءة وهءا ما ىمبزه عن ءاقى الاءءال الاءرى من هءه المهارة.

### ءرءقة الاءاء الفنى:

- الرءض ءسرة واءء ءطوة ءببرة للءانب ءرءل الءمبب او الءسار ءسب موقع الكرة اءءر ما ىمكن مع اءء وءعاه السقوط للءانب.
- ىنءقل ءقل ءءسم على رءل الاءءاء.
- ءكون وءعاه الاءءن والذراعىن لاءءقبل الكرة ءما هى فى الاءاء من فوق الرأس للامام الى ءلف.
- مء الذراعىن وءفع ءءسم قلىلا عن الكرة مع ارجاع الرأس قلىلاً الى ءلف.

• يسقط اللاعب المعد على المقعد وعلى عضلات الظهر الكبيرة وعمل الدرجة التي تتم بعد خروج الكرة من يده.

• في نهاية الحركة تشير الذراعان وهي في اقصى امتدادها الى اتجاه الاعداد.

### **الايخطاء الشائعة في اداء الاعداد من فوق الرأس من السقوط:**

١. اللاعب لا يأخذ خطوة كبيرة للجانب ولم يتهيأ للسقوط والدرجة.

٢. تكون الذراعان ممدودتان عند استقبال الكرة والصحيح هو ثني الذراعين من مفصل المرفق امام جبهة الرأس.

٣. وضعية جسم اللاعب صحيحة ولكن التقاء الكرة باليدين غير صحيح.

٤. وضعية اليدين تكون غير صحيحة بحيث تسمح بمرور الكرة من خلالها.

### **رابعاً: الاعداد من القفز:**

يستعمل هذا الشكل من المهارة في الكرات العالية وفي عملية الخداع ويعتمد على استعمال الذراعين والاصابع بحيث لا يكون هنالك اهمية لاستعمال الرجلين نتيجة القفز لحظة الاعداد لانه يكون في حالة ارتقاء مع الكرة في الهواء وعلى اللاعب المعد ملاقاتة الكرة في الوقت المناسب، ويجب عليه ان يكون ذا توقيت جيد وعلى مستوى عال من التدريب لاداء هذا الشكل من الاعداد، ولا يفضل استعماله من لاعب قليل الخبرة.

### **طريقة الاداء الفني:**

• يشبه هذا الشكل من المهارة الاعداد من فوق الرأس للامام في وضع الاستعداد .

• يقوم اللاعب بالقفز ليلتقي مع الكرة وهو في اعلى نقطة من القفز.

• يعد الكرة او يمررها الى اللاعب الضارب كما في الاعداد من فوق الرأس للامام.

• بعد ان تترك الكرة يد اللاعب المعد يهبط على القدمين بخفة.

• يمكن ان يكون الاعداد الى الامام والى الخلف.

### الاطء الشائعة في اءاء الاعداء من فوق الرأس من القفز:

١. اءم التقاء اللاءب المءء مع الكرة في اللحظ المناسبة.
٢. تكون الذراعان مءوءتتا عند اسءقبال الكرة والصءء هو ءئا الذراعتا من مفصل المرفق امام ءبها الرأس.
٣. وءوء فءءة بتا الذراعتا مما يؤءى الى مرور الكرة بتاها.
٤. اءم هبوء اللاءب على القءمتا سوية مما يؤءى الى فقاء توازنه.

## مهارة الضرب الساحق

هي احدى المهارات الاساسية الهجومية في لعبة الكرة الطائرة وهي عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها الى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية، كما تعرف بأنها السلاح الهجومي، اذ يقوم اللاعب الضارب بضرب الكرة بأقصى قوة وسرعة في ملعب الفريق المنافس، كما هي المهارة ذات الهجومية الاكثر حسماً وتأثيراً في احراز النقاط للفريق اذا تم اداؤها بصورة صحيحة واستغلال ثغرات الفريق المنافس.

ان الهدف الاساس لهذه المهارة هو تحقيق نتيجة فهي تعد السلاح الاول لاحراز النقاط للفريق ومن اهم المهارات الهجومية التي لها تاثير مباشر وفعال في تحقيق الفوز وتفوق فريق على اخر، فضلا عن كونها من المهارات الحاسمة التي تعبر عن النتيجة النهائية لجهود الفريق ككل، ومهارة الضرب الساحق من المهارات التي تطورت بشكل ملحوظ منذ ظهورها واصبحت من اهم وسائل الهجوم لما تتسم به من (قوة وسرعة) ومع هذا التطور ظهرت انواع عدة لهذه المهارة التي تتسم بنسب عالية من القوة والسرعة في الاداء ودقة التوجيه الى ملعب الفريق المنافس، وتتطلب هذه المهارة عند ادائها الى درجات عالية من القوة والسرعة والتوافق والدقة كذلك التحمل لاداء عدد غير محدد من الضربات الساحقة في اثناء المباراة الواحدة، فضلا عن انها تتطلب مركباً من التوقيت والتوازن والقوة العضلية وسرعة الحركة وبدون الميكانيك الصحيحة من كل هذا يعد جهداً ضائعاً.

وتتميز مهارة الضرب الساحق عن غيرها من مهارات الكرة الطائرة بمراحل ادائها الفني (التكنيك) اذ انها تتم بالقفز عالياً بضرب الكرة من اعلى نقطة لتعبر الشبكة مع دقة توجيهها لتصل بقوة وسرعة الى نصف الملعب الاخر، وتتم مهارة الضرب الساحق بخمس مراحل في الاداء، فضلا عن ان اشكال الضرب الساحق جميعها

تتشابه في مراحل ادائها جميعاً ما عدا مرحلة الضرب الساحق (التنفيذ) التي تظهر فيها اختلافات وعلى وفق متطلبات اللعب وظروفه.

### شروط تعلم مهارة الضرب الساحق:

١. قوة وسرعة الذراع عند الضرب وقدرته على التوافق الحركي بين اجزاء جسمه.
٢. تركيز الانتباه وملاحظته لنقاط الضعف في الفريق المنافس.
٣. الضرب من اعلى نقطة في الكرة عند اداء الضربة لانها العامل الاساسي في تنفيذ هذه الضربة بنجاح.
٤. القدرة والامكانية على اداء اشكال مختلفة من الضرب الساحق.

### اشكال مهارة الضرب الساحق:

١. الضرب الساحق المواجه (العالي).
٢. الضرب الساحق بالدوران.
٣. الضرب الساحق الجانبي (الخطاف).
٤. الضرب الساحق بالرسغ.
٥. الضرب الساحق بالخداع.
٦. الضرب الساحق من المقلب الخلفي.



## أولاً: الضرب الساحق المواجه:

يعد هذا الشكل من المهارة من أكثر الأشكال تكراراً في اللعب حسب النسبة المئوية التي يحققها في المباريات، ويكون اتجاه الضرب في هذا الشكل من المهارة في اتجاه الركضة التقريبية، ويتم أداء هذا الشكل في الغالب من مركزي اللعب (٢,٤) باتجاه الخطوط الجانبية لملاعب الفريق المنافس.

إن هذا الشكل من مهارة الضرب الساحق يستعمل للتخلص من حائط الصد لفريق المنافس ويستعمل بصورة خاصة من اللاعبين طوال القامة في الخط الأمامي والخط الخلفي على حد سواء.

### طريقة الأداء الفني:

١. مرحلة الاستعداد (التهيؤ): تعد المرحلة الأولى من مراحل أداء مهارة الضرب

الساحق ويكون وضع الجسم في هذه المرحلة كما يأتي:

- الجسم في حالة ارتخاء.
- القدمان متوازيتان أو تقديم قدم على قدم أخرى.
- يوجد انثناء بسيط في الرجلين.
- ميلان الجذع قليلاً إلى الأمام.
- الذراعان تكونان ممدودتين ومتدليتين بجانب الجسم.
- النظر يكون إلى ملعب المنافس وإلى عملية إعداد (تهيئة) الكرة.
- وضع الاستعداد (التهيؤ) في مركزي الهجوم (٢,٤) تكونان على بعد (٣,٤م) من الشبكة.

٢. مرحلة الاقتراب (الخطوات التقريبية): تتصف هذه المرحلة بعدم وجود مسافة معينة للاعب الضارب وانما ظروف الكرة وحالاتها هي التي تحدد المسافة له، فمعظم اللاعبين الذين ينفذون الضرب الساحق يتخذون (٣-٤) خطوات تقريبية تجاه الكرة، عدا اللاعبين الضاربين في مركز (٣) والذين ينفذون الضرب الساحق الخاطف والسريع فانهم يتخذون خطوتين تجاه الكرة.

الخطوات التقريبية لها مراحل فاذا كانت الذراع الضاربة هي الذراع اليمنى فيجب عليه:

- تقديم القدم اليمنى بخطوة قصيرة كخطوة اولى سريعة وموجهة للجسم باتجاه الوضع السريع والمناسب ثم تليها خطوة طويلة بعض الشيء بالقدم اليسرى وبضرب القدمين الارض بقوة للحصول على قوة رد فعل الارض التي ينتج منها وعليه دفع الجسم الى الامام بشكل سريع وانسيابي.
- بعدها تبدأ الخطوة الثالثة بتحريك القدم اليمنى مرة اخرى بأخذ مسافة اطول من سابقتها مشكلة اطول الخطوات التي يخطوها اللاعب الضارب لايقاف الزخم الكبير الذي يحدث للجسم وتحويل القفز بالاتجاه العمودي لمساعدة دفع القدم اليسرى التي خطت الخطوة الرابعة لتشكيل قوة انفجارية جراء التوقف والكبح الذي يحول القفز الافقي الى عمودي وحصول حالة النهوض.
- يجب ملاحظة ان يكون موضع القدم اليسرى امام القدم اليمنى قليلا وبمسافة عرض الكتفين تقريباً وبشكل سريع وكأن الخطوتين الاخيرتين قد حدثتا بوقت واحد دعماً احالة القفز وقوته، وبصورة عامة تجدر الاشارة الى ان يكون هناك تدرج بسرعة حركة الخطوات التقريبية مشكلة ايقاعاً منظماً للاداء بشكل اقتصادي بالاضافة الى جمالية الاداء، كون هذه المهارة من اكثر المهارات

متعة وتشويقاً للجمهور في الوقت الذي تشكل فيه حالة احباط وتحطيم لدوافع المنافس.

- حركة الذراعين مهمة جداً في مرحلة الاقتراب (الخطوات التقريبية) والقفز وخاصة عند وصول اللاعب الضارب الى الخطوتين الاخيرتين (٣-٤) لانه يحتاج الى توليد طاقة كبيرة لجعل قفزته قوية، فعند وصول القدم الى الخطوة الثالثة فان الذراعين كلتيهما ترجعان الى الخلف والى الاعلى وبأقصى قوة ممكنة وان تكونا مستقيمتين وفي حالة ارتخاء قدر الامكان وعند التحضير للخطوة الرابعة تتقدم الى الامام وبحركة سريعة جداً تتأرجح مع الاقتراب بجانب الركبتين.

٣. **مرحلة الارتقاء (النهوض):** تبدأ هذه المرحلة بعد الانتهاء من مرحلة الاقتراب (الركضة التقريبية) بمرجحة الذراعين الى الخلف والى الاسفل ومن ثم الاستمرار بالمرجحة الى الامام والى الاعلى مع انتقال مركز ثقل الجسم من العقبين الى المشطين بصورة آنية، وتعد هذه الحركة مهمة جداً للمساعدة في الارتقاء (النهوض) الى الاعلى ويكون الجسم منحنيّاً الى الامام قليلاً قبل لحظة الارتقاء بحيث تكون الاكتاف عمودية فوق الركبتين.

وكلما كانت زاوية الانثناء في الركبتين قليلة كلما قل الضغط على العضلة الرباعية والعضلات القابضة للورك وهذا بدوره يعطي ارتفاعاً عالياً جداً للاعب الضارب، اما حركة الذراعين فهي تؤدي دوراً مهماً في عملية الارتقاء لان اللاعب الضارب يحتاج الى طاقة كبيرة لجعل قفزته قوية،

٤. **مرحلة التنفيذ (ضرب الكرة):** بعد عملية ارتقاء (النهوض) مباشرة وعند وصول اللاعب الضارب الى اقصى ارتفاع يحصل تقوس في جسمه الى الخلف كذلك تتحرك الذراع الضاربة من الامام الى الاعلى مع انثناءها من مفصل المرفق الذي

يكون اعلى من مستوى الكتف ومرجحتها الى الخلف في حين تكون الذراع غير الضاربة (الحرّة) ممدودة بشكل افقي لغرض التوازن في الهواء مع قتل الجذع من مفصل الحزام باتجاه الذراع الضاربة، وفي الوقت نفسه يتحرك مرفق الذراع الضاربة الى الاعلى امام الكرة في اقصى ارتفاع يصل اليه اللاعب بعدها تبدأ اليد الضاربة بلمس الكرة من الزاوية العليا لها مع مرافقة الذراع الكرة قليلاً في الاتجاه المرغوب فيه مع عمل حركة تحويط فعالة للكرة من مفصل الرسغ واخيراً ترك اليد للكرة والاستعداد للهبوط.

٥. **مرحلة الهبوط:** في هذه المرحلة يهبط اللاعب الضارب على مقدمة القدمين ومواجهها للشبكة بسحب الذراعين الى الاسفل تجنباً بلمسها من خلال ثني الذراعين بجانب الجسم، اما الجذع فيكون مائلاً قليلاً الى الامام مع حدوث انثناء في مفاصل الكاحل والركبة والورك لامتصاص شدة الهبوط خوفاً من الاصابة، وان هذا الانثناء يكون عميقاً استعداداً للتحرك بصورة اسرع للدفاع عن الكرة بعد الهجوم، وينبغي التأكيد على ان لا تكون نقطة الهبوط بعيدة عن نقطة الارتقاء (النهوض) لتفادي اخطاء الشبكة او اجتياز خط المنتصف.

### **الاطّاء الشائعة:**

١. يقوم اللاعب باداء الضرب الساحق من الوقوف وبدون الخطوات التقريبية.
٢. اللاعب لم يأخذ خطوة واسعة وعميقة تساعده على الارتقاء بصورة جيدة للاعلى.
٣. اللاعب لم يأخذ التقوس اللازم للجذع الى الخلف في اثناء الضرب الساحق.
٤. انثناء الذراعين لم يكن خلف الرأس من مفصل المرفق والتقاء الكرة يكون بالذراع المثنية من الاسفل وليس من اعلى نقطة.

## مهارة حائط الصد

هي الحركة التي يسمح بادائها لاعبي الخط الامامي بالقرب من الشبكة لاعتراض الكرة القادمة من الفريق المنافس، ويعد اللاعب الذي يصنع كلتا يديه او احدهما بإزاء ملعب الفريق الاخر فوق 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 قريبا منها، وذلك بالقفز الى الاعلى معمد الذراع او الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقاً من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.

ان مهارة حائط الصد من المهارات الاساسية ذات الاهمية الكبيرة في عملية الدفاع عن الملعب امام الضربات الهجومية الساحقة المختلفة فوق الشبكة وهو الوسيلة لاحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرات الساحقة فوق الشبكة وامتصاص قوة الكرة المضروبة، بالاضافة الى تشكيل حائط الصد يعطي الوقت الكافي لبقية اللاعبين لاتخاذ مواقعهم الدفاعية في المنطقة الخلفية والامامية، وكذلك يستعمل بوصفه مهارة هجومية ضد الفريق المنافس.

ان الارتفاع الحاصل بمستويات الفرق الرياضية في لعبة الكرة الطائرة وبالاخص في الاداء الفني (التكنيك) الدفاع الحديث سببه التطور الكبير في قدرات لاعبي حائط الصد، وان الضربات الهجومية المختلفة فوق الشبكة اصبحت الوسيلة الفعالة لاحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرات الساحقة من فوق الشبكة (الصد الهجومي)، لذا فان تشكيل حائط الصد المناسب والسليم سيسمح لبقية اعضاء الفريق باتخاذ مواقعهم الدفاعية المناسبة التي تحول دون ايجاد ثغرات تتيح

الحصول على نقاط بطريقة سهلة من قبل اللاعب الضارب، وفي الوقت نفسه استعمالها كمهارة هجومية (الصد الهجومي) ضد الفريق المهاجم، بالإضافة الى التعديل الذي ادخله الاتحاد الدولي على قانون اللعبة والذي اطلق عليه نظام اللاعب الحر (الليبرو) لدعم المهارات الدفاعية وتطويرها ومن ضمنها مهارة الدفاع عن الملعب ضد لاعب الضربة الساحقة، وهي ظاهرة ذات اثاره وامتياز جديد بالكرة الطائرة،

وتعد مهارة حائط الصد من المهارات المهمة ذات التأثير النفسي الكبير على اللاعب الضارب لاسيما بعد التعديل الاخير الذي اجري على قانون اللعبة وسمي بنظام (تتابع النقاط) فعند نجاح حائط الصد يحصل الفريق على نقطة وحياسة الارسال، بينما كان القانون القديم ينص بحياسة الارسال فقط، لذا تعد هذه المهارة من المهارات الدفاعية والهجومية في نفس الوقت.

ان عملية القيام بحائط الصد غير محسوبة ضمن اللمسات القانونية الثلاث للعبة بعد تعديلات الاتحاد الدولي الذي عقد في المكسيك عام (١٩٧٤) وبذل كسمح للفريق بلمس الكرة ثلاث لمسات بعد القيام بعملية حائط الصد.

### انواع مهارة حائط الصد:

أ- **حائط الصد الهجومي:** عند اداء الصد الهجومي تكون الايدي المكونة لحائط الصد متوازية وقريبة من الشبكة وفيها انثناء نحو ملعب المنافس فنتحرك الذراعان والكفان في اثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس، ويجب ان تتم مقابلة كاملة لكرة باليدين فوق الحافة العليا للشبكة في اتجاه ملعب المنافس.

ب- **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 الطائفة ان يستثمرها في بناء هجوم مضاد، ويتم هذا النوع بانتشاء مفصلي الرسغ، اذ تميل الايدي للخلف في نحو ملعب الفريق نفسه فتكبر زاوية ارتداد الكرة كلما زاد ميل اليدين للخلف في لحظة الضرب.

### اشكال مهارة حائط الصد:

١. حائط الصد بلاعب واحد (الفردى).

٢. حائط الصد بلاعبين (الزوجى).

٣. حائط الصد بثلاثة لاعبين (الجماعى).

**اولا: حائط الصد بلاعب واحد (الفردى):** يعد اداء حائط الصد من المهارات السهلة نسبة الى اداء المهارات الاخرى في الكرة الطائفة، اذا كان اللاعب يمتاز بالقفز الجيد بالرغم من قيام اللاعبون بأخطاء كثيرة نتيجة للمسهمة الشبكة او اجتياز خط المنتصف.

### الاداء الفنى لحائط الصد بلاعب واحد (الفردى):

- يقف اللاعب الجانبى الايمن والايسر على بعد من (١-٢م) عن لاعب الوسط وعلى بعد (٠.٥٠-١م) عن الشبكة استعداداً لعمل حائط الصد.
- تكون الذراعان مثنيتين 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 بدون خطوات 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 للاعلى ضد اللاعب الضارب فقط بعد عمل انثناء في الركبتين ثم مد الذراعين وتعدية اليدين بالقفز للاعلى.
- تساعد قوة القفز للاعلى بالاضافة الى قوة الرجلين حركة مرجحة الذراعين قليلا للخلف والى الاعلى وتكون 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 تعدية اليدين وتكون راحة اليدين قريبة الواحدة من الاخرى ومثنيتين للخلف من مفصل الرسغ والاصابع منتشرة وممدودة بمرونة وبشكل مجوف ويكون اتجاه حركتهما باتجاه الكرة.
- بعد مد اليدين للامام والاسفل بقوة من مفصل الرسغ بحركة فعالة ينحني القسم العلوي للجسم قليلا من مفصل الحوض.
- يرفع اللاعب بعد ذلك الذراعين للاعلى 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 تعدية اليدين وعمل الرسغ الفعال في مهارة حائط الصد ضرورية جداً لان مهمة نجاح هذه المهارة متعلقة بذلك.



## الاطءاء الشائعة :

١. يقف اللالعب بعيداً عن الشبكة مما يؤدي الى سقوط الكرة للاسفل في ملعبه.
٢. يقفز اللالعب للامام وليس للاعلى مما يؤدي الى سقوطه على الشبكة.
٣. لا يأخذ اللالعب المكان المناسب فلذلك لا يستطيع صد الكرة.
٤. توقيت القفز سابق لاوانه، اذ يقوم اللالعب المهاجم بالضرب السالح بعد هبوط لالعب الصد.

ثانياً: **حائط الصد بلاعبين اثنين (الزوجي):** ان هذا الشكل من المهارة هو الاكثر تكراراً في اللب من حائط الصد بلاعب واحد او حائط الصد بثلاثة لاعبين، ويكون الصد اما بلاعبى مركزي (٢-٣) او مركزي (٣-٤) ويكون العبء الاكبر هنا على اللالعب الذي يشغل مركز (٣) فهو يتحرك مع لالعب في مركز (٢) لصد الضرب السالح الذي يقوم به المنافس من مركز (٤) وتحتاج عملية حائط الصد بلاعبين اداء فني عال وتركيز على اللالعب الضارب المنافس مع التوقيت المتناسق مع زميله للقيام بالنهوض معاً في اللحظة المناسبة لصد الكرة.

## طريقة الاداء الفني:

ان طريقة الاداء الفني لهذا الشكل من المهارة تشبه طريقة الاداء الفني لحائط الصد بلاعب واحد مع ملاحظة مرجحة الذراعين في هذا الشكل عند القفز للاعلى بحيث تكون قريبة من للجسم حتى لا تعيق حركة اللالعب الاخر الذي يؤدي معه حائط الصد والتأكد على النهوض معاً بصورة غير متباعدة حتى لا يتركاً فجوة يستطيع منها اللالعب الضارب توجيه الكرة من خلالها الى ملعبهما والتسيق فيما بينهما وذلك بالتحويط على اللالعب الضارب بصورة كلية من الجانبين ومن ثم سيقوم بعملية الصد من الجهة الخارجية والداخلية بحيث لا يدعاً مجالاً له بالزوغان بالكرة

الى الجانبين، ان عدم تعدية اليدين فوق الشبكة سوف لا يؤدي الى نجاح مباشر والذي يجب ان يهدف له اي حائط صد.

### الاطء الشائعة:

١. لاعبا الصد يعيقا احدهما الاخر والمسافة كبيرة بينهما وحركتهما غير سريعة ضد هجوم المنافس.
٢. يقف اللاعبان الواحد بعد الاخر ولا يشكلان حائط صد واحد.
٣. لم ينسق اللاعبان فيما بينهما لتغطية الصد ومن سوف يقوم بالتغطية على الكرة من الناحية الداخلية ومن يقوم بالتغطية من الناحية الخارجية.
٤. لم تتم تعدية ايدي اللاعبين فوق الشبكة.

### ثالثاً: حائط الصد بثلاثة لاعبين (الجماعي):

ان حدوث هذا الشكل وتكراره في الملعب قليل جداً لصعوبة حماية الملعب بعد ان يقوم ثلاثة لاعبين بتشكيل حائط الصد، وفي الغالب يكون حائط الصد بثلاثة لاعبين في منطقة الوسط ويتقدم لاعب الجهة اليمنى ولاعب الجهة اليسرى الى لاعب الوسط، ويحتاج هذا الشكل من حائط الصد الى توقيت دقيق يتمكن ثلاثة لاعبين من القفز في وقت واحد ضد اللاعب الضارب.

### الاداء الفني:

يتبع اللاعبون الثلاثة نفس الخطوات التي اتبعوها في حائط الصد بلاعب ولاعبين اثنين ثم الهبوط والتحرك بسرعة لأخذ اماكنهم بعد عملية الصد لاسيما في عملية الصد غير الناجحة او بعد عملية عملية الخداع من اللاعب الضارب.

### الاطء الشائعة:

١. لاعبو الصد يعيق احدهم الاخر والمسافة كبيرة بينهم وحركتهم غير سريعة ضد هجوم المنافس.
٢. يقف اللاعبون الواحد بعد الاخر ولا يشكلون حائط صد واحد.
٣. لم ينسق اللاعبون فيما بينهم لتغطية الصد ومنسوف يقوم بالتغطية على الكرة من الناحية الداخلية ومن يقوم بالتغطية من الناحية الخارجية.
٤. لمتتم تعدية ايدي اللاعبين فوق الشبكة.

## 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 التهيو (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 | الجدع عمودي ومائل للامام  | الجدع عمودي الى الاعلى  |
| ٤ | الذراعان ممدودتان امام الجسم بدرجة من (٤٠-٤٥) والذراعان مثنيتان من المرفق قليلا والرسغان الى الامام والاسفل | الذراعان ممدودتان امام الجسم بدرجة من (٤٠-٤٥) والذراعان مثنيتان من المرفق قليلا والرسغان الى الامام والاسفل |
| 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   |

