

الفصل الثاني

كرة الطائرة

تمهيد :

لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي شهدت تطوراً ، إذ أصبحت في العديد من دول العالم تحتل المراتب الأولى من حيث ممارستها واجتذاب عدد كبير من اللاعبين والمشاهدين لها، وذلك لما تمتاز به من إيقاعات سريعة ومتابعة وتبادلات مستمرة بين المهارات الهجومية والدفاعية لما تحتويه هذه من طابع يتسم ببقية الأداء الفني وسرعته ، وسنتناول في هذا الفصل نبذة عن تاريخ الكرة الطائرة في العالم والجزائر ، إضافة إلى المهارات الأساسية وخاصة مهارة التمير والاستقبال .

1- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة:

فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة تقريبا قبل الميلاد وهو تدل عليها الآثار الموجودة في مقابر الفراعنة، وهناك صور أخرى قديمة في أمريكا واندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقفاها من جانب إلى آخر وذلك منذ حوالي 2000 سنة، أما في اليابان قديما فقد كانت محاولات لعب الكرة تدور حول قذف الكرة نحو هدف وهناك معلومات وتقارير نظرية تشير إلى انه في البرازيل وفي شمال أمريكا كانت محاولات لعب الكرة تقام بين فريقين كل منهما يحاول الحصول على الكرة ويرميها لفريقه.

أما حديثا فيقال أن الشعب الإيطالي عرف لعبة تشبه الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا عام 1893م وكانت تسمى "فوست بول" ذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ¹.

ويرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "ويليام مورغان" مدرس التربية البدنية والمدير السابق لجمعية الشبان المسيحية بهوليود بولاية "ماسا شوسني" وقد أطلق عليها اسم "المينونيت" وقد شاهد هذه اللعبة "د. هالستيد"، حيث اقترح تغيير اسمها إلى الكرة الطائرة، نظرا لأن الفكرة الرئيسية للعب هي طيران الكرة عاليا وخلفا، وأماما لعبور الشبكة وكان هذا عام 1895م، وقد استعمل "ويليام مورغان" شبكة التنس وثبتها على ارتفاع 6 أقدام من الأرض (1.84 سم).

وقد انتشرت لعبة الكرة الطائرة في العالم أجمع منذ ذلك الوقت، ومما ساعد على انتشارها بين الشباب هو رغبتهم في إيجاد ألعاب صيفية مناسبة كالألعاب الشتوية يستطيعون ممارستها، وانتشرت الكرة الطائرة على المستوى العالمي سنة 1900م، عندما أصبحت كندا تتبنى هذه اللعبة، وفي نفس العام انتقلت إلى الهند ثم القليلين والبيرو عام 1910م ثم انتقلت إلى إنجلترا عام 1914م وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق

(1) - زينب فهمي ، عبد الله المعطي ، الكرة الطائرة ، الشركة العالمية للنشر ، طرابلس ، 1994 ، ص 07.

الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى، وبعد انتهاء الحرب انتشرت اللعبة في يوغسلافيا سنة 1918م وفي تشيكوسلوفاكيا وبولندا سنة 1919م وفي إفريقيا 1923م¹.

1-1- بعض التواريخ عن تطور الكرة الطائرة:

1922: أول بطولة دولية للكرة الطائرة للرجال بتشيكوسلوفاكيا.

1928: أول خطوة لإنشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.

1932: الكرة الطائرة للسيدات أدرجت ضمن الألعاب الاولمبية في السلفادور.

1947: 18-20 أبريل إنشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB).

1949: تنظيم أول بطولة عالمية للذكور ببراغ.

1996: ظهور رياضة كرة الطائرة الشاطئية بأطنطا.

1998: تغير كبير في قوانين الكرة الطائرة - استعمال التنقيط المستمر - تغيير الكرة

البيضاء إلى كرة ملونة - إدخال اللاعب الحر - السماح للمدرب بالوقوف والتحرك في

منطقة 06 أمتار .

1999: تحديد مدة القيام بالإرسال لا تتجاوز 08 ثواني من صفارة الحكم.

2003: إجراء أول بطولة عالمية لأقل من 1.85م باندونيسيا .

2004: ألعاب أثينا وفوز البرازيل بالذهبية عند الذكور والصين بالذهبية عند الإناث .

2005: بطولة العالم لأقل من 19 سنة بالجزائر .

2- الكرة الطائرة في الجزائر:

قبل الاستقلال كانت كرة الطائرة تمارس من طرف المستوطنين ونادرا ما تمارس من

طرف الجزائريين وفي سنة 1962م تم إنشاء الفيدرالية الجزائرية للكرة الطائرة على يد

الدكتور "بوركايب" وفي نفس السنة تم إنشاء المنتخب الوطني للذكور وسنتين بعد ذلك

إنشاء المنتخب الوطني للإناث أما في السنوات الأخيرة فقد أصبحت تمارس في أغلبية

التراب الوطني².

وهذه بعض نتائج المشاركات للفريق الوطني في المحافل الدولية.

(1) - علي مصطفى طه، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999، ص 11.

(2) - علي معوش، الكرة الطائرة، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر، 1994، ص 08

- 1991:** أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في كأس العالم واحتل المركز التاسع.
- 1991:** أول مشاركة للفريق الوطني للناشئات في بطولة العالم واحتل المركز الثاني عشر.
- 1992:** أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في الألعاب الأولمبية واحتل المركز الثاني عشر.
- 1994:** أول مشاركة للفريق الوطني في البطولة العالمية واحتل المركز الثالث عشر.
- 2008:** أول مشاركة للفريق الوطني سيدات في الألعاب الأولمبية بالصين (بكين)
- 2012:** ثاني مشاركة على التوالي للفريق الوطني سيدات في الألعاب الأولمبية ببريطانيا (لندن)

أما بالنسبة للمحافل القارية:

- 1989:** احتلال الجزائر المركز الثاني (البلد المنظم كوت ديفوار).
- 1991:** الجزائر تحتل المرتبة الأولى (البلد المنظم مصر).
- 1993:** الجزائر تحتل المرتبة الأولى على التوالي (البلد المنظم الجزائر).
- 1997:** الجزائر تحتل المركز الثالث (البلد المنظم نيجيريا).
- أما بالنسبة للأندية.

1988: مولودية الجزائر تفوز بالبطولة الإفريقية للأندية .

3- خصائص لعبة الكرة الطائرة:

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.
- اللعبة الجماعية الوحيدة التي تمس الكرة الأرض.
- يمكن إعادة الكرة الطائرة ولعبها حتى ولو خرجت خارج الملعب.
- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب الحر (اللبيررو) فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط.
- لكل فريق ملعب خاص به حيث لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس.¹

(1) - أكرم زكي خطايبية ، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002 ، ص59.

- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.
- تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء.
- كل شوط مستقل بذاته.
- سهولة التكاليف.
- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.
- لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث أنها لا تمسك ولا تحمل.
- لا يوجد بها تسليم وتسلم¹.

4- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

4-1- وقفة الاستعداد:

4-1-1- تعريف وقفة الاستعداد:

هو الوضع الذي يتخذه اللاعب ومنه يستطيع التحرك بسهولة ويسير إلى جميع الاتجاهات في الملعب، فيستطيع اللاعب أن يتخذ أوضاعا معينة تتناسب مع ظروف وصول الكرة إليه ومن هذه الأوضاع ما يلي:

- **الوقفة المنخفضة:** والتي تتناسب التغطية للهجوم.
- **الوقفة المتوسطة:** وهي الأكثر استعمالا وتناسب التمير والإعداد.
- **الوقفة المرتفعة:** وهي تناسب التمير والإعداد للخلف.

4-1-2- طريقة أداء وقفة الاستعداد:

في وضع الاستعداد المناسب يجب مراعاة الآتي:

- يقف اللاعب على كلتا قدميه وإحدى قدميه متقدمة على الأخرى، والقدمان متباعدتان والمسافة بينهما باتساع الحوض، وهذا يعتمد على طول اللاعب واتساع الحوض عنده.
- ثني الركبتين قليلا والظهر مفرودا بارتياح.

1- علي مصطفى طه ، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999، ص16.

- ثني الذراعين من مفصل المرفق ووضعهما بجانب الجسم استعداداً للتمرير أو الإعداد سواء من أسفل أو من أعلى.
 - اليدين تكونان مقعرتين وأوسع قليلاً من حجم الكرة، والأصابع منتشرة وممتدة بارتخاء وتلمس الكرة على بعد 15 حتى 20 سم أمام الوجه، والساعدان متعامدان على العضدين في حالة التمرير أو الإعداد من أعلى.
 - النظر في اتجاه سير الكرة.
 - التحرك للأمام يكون بتقدم القدم الأمامية ثم الخلفية.
 - التحرك للخلف يكون بتأخير القدم الخلفية ثم تتبعها الأمامية.
 - التحرك للجانبين إذا كان التحرك لليمين يكون بنقل القدم اليمين ثم تتبعها القدم اليسرى والعكس بالنسبة لجهة اليسار.
- 4-1-2- الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد:**

- عدم وضع الذراعين في وضعهما الصحيح كوضع الذراعين بعيدتين عن الجسم.
- عدم ثني الركبتين أو ثنيهما للداخل.
- عدم توزيع الجسم على القدمين بالتساوي.
- عدم متابعة النظر لخط سير الكرة.
- الوقوف والمسافة بين الساقين غير مناسبة¹.

4-2- مهارة الإرسال:

4-2-1- تعريف مهارة الإرسال :

الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة، ويستأنف عقب انتهاء الشوط، وبعد كل خطأ، وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليد مفتوحة أو مقفلة بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس.

(1)- علي مصطفى طه ،، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، المرجع السابق ، ص55

4-2-2- أهمية ومميزات الإرسال:

ترجع أهمية الإرسال إلى انه أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به، فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة، ولكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة، ويستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال ، وللاعب الإرسال يكون مستقلا في أدائه وبدون تأثير من زملائه أو الفريق المنافس¹.

4-2-3- أنواع الإرسال :

نستطيع من خلال التكنيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال تصنيفها إلى نوعين رئيسيين:
* الإرسال من أسفل:

- الإرسال من أسفل المواجه الأمامي.
- الإرسال من أسفل الجانبي.
- الإرسال من أسفل الجانبي المعكوس (الروسي).

* الأخطاء الشائعة في الإرسال من أسفل:

- ضرب الكرة بأصابع اليد.
- عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي إلى عدم عبورها الشبكة.
- قذف الكرة بعيدا للأمام حيث لا يستطيع اللاعب من ضربها باليد كاملة.
- عدم نقل الجسم أثناء الأرجحة للخلف على القدم الخلفية، واتنا الضرب على القدم الأمامية.

* الإرسال من أعلى:

- الإرسال من أعلى برؤوس الأصابع.
- الإرسال من أعلى المواجه (التنس).
- الإرسال الجانبي الخطافي والجانبي المواجه الخطافي.
- الإرسال المتموج (الأمريكي)².

(1)- حسن عبد الجواد ، مبادئ الألعاب الإعدادية ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999 ، ص 20

(2)- علي مصطفى طه ، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، ط1، دار الفكر العربي، ، القاهرة، 1999، ص57

- قذف الكرة مبكرا قبل أرجحة الذراع خلفا.

* الأخطاء الشائعة في الإرسال من أعلى:

- قذف الكرة بعيدا عن الجسم خلفا أو جانبا مما يؤدي بالمرسل إلى تغيير وضع الامتداد وعدم السيطرة عليها.

- عدم امتداد الجسم والذراع أثناء الضرب.

- عدم الأرجحة الكافية للذراع وعدم الاستفادة من الجذع لزيادة قوة الضرب.

- عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة وحركة الضرب.

- مرجحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروجها خارج حدود الملعب.

- عدم الدخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة ، وعدم متابعة الجسم لاستمرارية الحركة.

4-3- مهارة الاستقبال:

4-3-1- تعريف مهارة الاستقبال :

هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو الزميل في الملعب ، وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وتمريرها من أسفل إلى أعلى بالساعدين أو بالتمرير أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل¹.

4-3-2- أهمية مهارة الاستقبال :

منذ نشأت لعبة الكرة الطائرة وحتى وقتنا الحاضر، تنوعت وتتابع طرق استقبال الكرة سواء بالكفين أو الذراعين، وبعد أن كانت تؤدي من أعلى أصبحت الطريقة المتبعة حاليا بالذراعين من أسفل يطلق عليها Begger وتؤدي باستخدام السطح الداخلي للساعدين، وذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة وتوصيلها للزميل وبدون حدوث أخطاء.

(1)- عصام الوشاحي ، الكرة الطائرة الحديثة - مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي- ،دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 ، ص 27 .

4-3-3- طريقة استقبال الإرسال:

* الاستعداد:

يتحرك اللاعب إلى المكان الصحيح بطريقة سريعة، حيث يقف اللاعب والقدمان متباعدتان أوسع من الحوض قليلا والركبتان مثنيتان قليلا، وتشكلان زاوية قائمة تقريبا مع الحوض، ميل الجذع قليلا للأمام، الرأس عمودي على مستوى الكتفين وتوجيه النظر إلى المنافس والذراعان متباعدتان عن بعضهما مسافة حوالي اتساع الكتفين، وممدودتان للأمام ومائلتان للأسفل.

* الأخطاء الشائعة في استقبال الإرسال:

- المرجحة الزائدة للذراعين أماما ولأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة وسرعة طيران الكرة خارج حدود اللعب.
- عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها جانبا.
- وضع الذراعين بمستوى عالي جدا مما يجعل طيران الكرة عموديا وقصير المسافة.
- ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفا.
- ضرب الكرة باليدين وليس على سطح الساعدين مما يؤدي إلى طيرانها لأحد الجانبين.
- عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة جدا مما يؤدي إلى طيران الكرة لمسافة قصيرة¹.

4-4- التمير:

4-4-1- تعريف مهارة التمير:

هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من أعلى أو من أسفل بتوجيهها لأعلى مع تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين.

4-4-2- أهمية التمير:

التمير هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة، حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم بتوجيه الكرة في كل الاتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية

(1)- زكي محمد الحسن ، الكرة الطائرة (بناء المهارات الفنية) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1998 ، ص 14.

وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها الفريق في اللعب، ويستخدم في مهارة التمير أطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء من الجسم، ويمكن أن نعتبر الإعدادات تمريراً، ولكن أكثر دقة نظراً لضرورة سير الكرة عن طريق محدود في الهواء ومرتبطة بالضربة الهجومية.

4-4-3- أنواع التمير:

يعتبر التمير عنصراً من العناصر الأساسية والرئيسية لتكتيك رياضة الكرة الطائرة، فبدون إتقان هذا العنصر لا يستطيع اللاعب أن يوجه الكرة إلى زميله بطريقة صحيحة، كما لا يستطيع الإعداد للهجوم بالسحق، حيث يتطلب التمير سرعة التنقل والتمركز الجيد بدون كرة، والتحرك المتواصل للذراعين والأصابع. كما تتنوع وتعدد التمير في الكرة الطائرة ويمكن أن نقسم التمير من حيث طريقة أدائه إلى تمير من الثبات وتمير من الحركة، ونقسمه من حيث المستوى الذي تصل فيه الكرة إلى تمير من أعلى التمير من أسفل، كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى تمير باليدين وتمير بيد واحدة وعموماً يمكننا أن نقسم التمير إلى نوعين هما¹:

4-4-3-1- التمير من الأعلى:

- التمير من أعلى إلى الأمام.
- التمير من أعلى للخلف.
- التمير من أعلى للجانب.
- التمير من أعلى مع الوثب.
- التمير من أعلى مع الدرجة.
- التمير من أعلى بعد الدوران.
- التمير من أعلى من وضع الطعن أماماً.
- التمير من أعلى مع السقوط.

(1)- علي مصطفى طه ، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999، ص78.

4-4-3-2- التمرير من الأسفل:

- التمرير من أسفل باليدين.
- التمرير من أسفل بيد واحدة.
- التمرير من أسفل مع السقوط والطيران.

4-4-5- مهارة الإعداد:**4-4-5-1- تعريف مهارة الإعداد:**

الإعداد هو عملية تمرير الكرة للأعلى وإلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو ضربة ساحقة أو تمريره وتغيير اتجاهها لتصل إلى اللاعب المهاجم، ليقوم بدوره بوضعها بضربة ساحقة داخل ملعب المنافس ويكون الإعداد من اللمسة الأولى وغالبا ما يكون من اللمسة الثانية¹.

4-4-5-2- أهمية ومميزات الإعداد:

مهارة الإعداد من المهارات الضرورية الهامة في الكرة الطائرة، وهي الخطوة التي يركز عليها المهاجم للحصول على نقاط في المباراة ويعتمد الإعداد كليا على التمرير من أعلى فإجادة التمريرات العلوية يساعد على أداء الإعداد الجيد. ويعتبر الإعداد من أهم مواقف اللعب ، حيث يتوقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه.

4-4-5-3- مواصفات الإعداد:

لقد استطاع المختصون في لعبة الكرة الطائرة من تحديد مواصفات الإعداد من حيث:

- الإعداد من حيث البعد.
- الإعداد من حيث الارتفاع.
- الإعداد من حيث الاتجاه.

4-4-5-4- أنواع الإعداد:

يشمل الإعداد الأنواع التالية:

- الإعداد الأمامي.
- الإعداد الخلفي من فوق الرأس.

(1)- زكي محمد الحسن ، الكرة الطائرة (بناء المهارات الفنية) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1998 ، ص 35.

- الإعداد بالدحرجة خلفا.

- الإعداد الجانبي.

- الإعداد بالوثب.

4-6- مهارة الصد:

4-6-1- تعريف مهارة الصد :

حائط الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين من المنطقة الأمامية في مواجهة الشبكة لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة¹.

4-6-2- أهمية مهارة الصد :

يعتبر الصد من المهارات الأساسية والهامة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات المختلفة على الشبكة وهو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة.

4-6-3- أنواع حائط الصد:

- الصد الهجومي.

- الصد الدفاعي.

4-6-4- طريقة أداء الصد:

- وقفة الاستعداد.

- الوثب.

- الصد.

- الهبوط.

4-6-5- أشكال حائط الصد:

ينقسم الصد إلى ثلاثة أقسام:

- الصد بلاعب واحد.

- الصد بلاعبين.

(1)- زكي محمد الحسن ، الكرة الطائرة (بناء المهارات الفنية) ، المرجع السابق ، ص 16.

- الصد بثلاثة لاعبين.

4-7- مهارة الدفاع عن الملعب:

4-7-1- تعريف مهارة الدفاع عن الملعب :

الدفاع عن الملعب هو استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتمريرها من أسفل لأعلى بتوجيهها لزميل من الملعب¹.

4-7-2- أهمية الدفاع عن الملعب :

يعتبر الدفاع عن الملعب أحد المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية في الجزء الخلفي من الملعب وتغطية حائط الصد، وضربات الخداع وتغطية عملية الهجوم للفريق المنافس، ولهذا فإن الدفاع يتساوى في أهميته مع الهجوم وهو من أصعب المهارات في الكرة الطائرة ، حيث أنها تتطلب مستوى عال من القوة والرشاقة والقدرة على سرعة رد الفعل والتركيز لفترة طويلة، والتحمل والجرأة والشجاعة في استخدام الجسم عند أداء الدحرجة والطيران والانزلاق لإنقاذ الكرات البعيدة.

4-7-3- أنواع الدفاع عن الملعب:

- الدفاع باليدين من الوقوف.
- الدفاع بيد واحدة من الوقوف.
- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط المحرج.
- الدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط الغاطس².

4-8- مهارة الضرب الساحق:

4-8-1 تعريف الضرب الساحق :³

الضرب الساحق أو الضرب الهجومي هو عبارة عن ضرب اللاعب للكرة بإحدى اليدين بقوة لعبورها بالكامل فوق المستوى الراسي للشبكة وتوجيهها للأسفل نحو ملعب

(1)- علي مصطفى طه ، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999، ص85.

(2)- علي مصطفى طه ، مرجع سابق، ص 150-151

(3)- الين وديع فرج، الكرة الطائرة - دليل المعلم والمدرب واللاعب، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1989، ص116.

المنافس، وهو عادة اللمسة الأخيرة في لعب الفريق ولذلك تصمم هذه الضربة للفوز بنقطة.

4-8-2-أهمية الضرب الساحق :

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقاط في المباراة أو الحصول على الإرسال ، وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالسرعة وحسن التصرف والثقة بالنفس ، وارتفاع القامة، وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق العصبي العضلي، والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب، والدقة في الأداء الحركي وتوجيه الضربات إلى نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح.

لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية، فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة، ثم اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات.

كما أن الضربات الساحقة بأنواعها المختلفة قد أظهرت بوضوح قيمة عنصر القوة في الضربات الهجومية ، بل إن كثيرا ما يقاس من خلالها قوة ومستوى الفريق في الهجوم كما انها أعطت للعبة مظهرا جذابا وأضفت عليها قوة وجمالا وإثارة ، مما شجع الشباب على ممارستها واجتذاب الجمهور إليها ولذلك فقد أخذ المهتمون باللعبة وخاصة المدربين يركزون على هذه المهارة بدرجة كبيرة أثرت في بعض الأحيان وبطريقة غير مباشرة على باقي المهارات الأخرى ¹ .

4-8-3-أنواع السحق:

* السحق الأمامي:

و هو أسهل أنواع السحق، فهو عادة ما يستعمله المبتدئين، حيث يكون توجيه الكرة عند أدائها في خط مستقيم.

(1) - زينب فهمي، جورج اسكندر، علي عبد المعطي، بطريس رزق الله ، الكرة الطائرة ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1998 ، ص 54-60 .

* **السحق الجانبي:** و يؤدي هذا النوع من السحق إذا كان اللاعب بين الكرة و الشبكة ويكون الاقتراب بأخذ خطوة أو وثبة بالموازاة مع الشبكة و يطلق عليه "بالضرب الخطافي" أو الضرب بدوران الذراع.

* **السحق الخلفي:** ويؤدي هذا الأخير عندما يكون الظهر موجه للشبكة فيوثب اللاعب و يدور في الهواء حتى يواجه الشبكة ثم يقوم بضرب الكرة بقوة و بسرعة في أعلى أجزائها، و يعتبر هذا النوع من أصعب أنواع السحق في الأداء¹.

4-8-4- طريقة الأداء: تنقسم طريقة أداء الضربة الساحقة إلى أربعة مراحل متتالية:

* **مرحلة الاقتراب:** يقف اللاعب الضارب عند خط الهجوم مواجهاً للمعد في حالة استعداد وتكون المسافة من (2 - 4) متر ، حيث يقوم اللاعب الضارب بالجري في المنطقة التي سيؤدي منها الضرب الساحق ويتم الاقتراب بخطوتين على الأكثر ، تكون الخطوة الأولى "الرجل اليسرى (للضارب الأيمن اليد) والعكس بالنسب للضارب أيسر اليد" لتحديد اتجاه اللاعب بالنسبة للكرة ، أما الخطوة الثانية فتتميز بطابع معين فهي سريعة وعميقة وواسعة ، إذ يقع مركز ثقل الجسم خلف عقبي القدمين بالتساوي وتمتد الذراعين من أسفل للخلف عالياً بقدر الإمكان في أثناء الخطوة الأولى حتى تصل إلى مستوى عمودي على الجسم في الخطوة الثانية ، وتكون الذراعان مائلتين بالتساوي في نهاية المرحلة وقبل الوثب ،

* **مرحلة الارتقاء (الوثب) :** يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب وانتقال ثقل جسم

اللاعب من خلف العقبين إلى القدمين ثم الأمشاط وتكون زاوية الفخذين والركبتين ومفصل الكاحل في أثناء حركة نقل ثقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعان في التأرجح من الخلف إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين تكون القدمان مثبتتين كاملاً وفي هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين منثنيتين للحصول على قوة دفع الوثب².

(1) - عقيل عبد الله ، التكتيك والتكتيك الفردي في الكرة الطائرة ، بغداد ، 1987 ، ص 93.

(2) - عقيل عبد الله ، المرجع السابق ، ص 96.

*** مرحلة الضرب :** عند وصول اللاعب إلى أقصى ارتفاع ممكن في أثناء عملية الوثب تتحرك الذراع الضاربة للأعلى إذ تنتهي من مفصل المرفق وبينما يكون المرفق أعلى من مستوى الكتف ومنتجها للأمام ويكون جذع اللاعب في حالة تقوس خفيف للخلف من لف الجذع باتجاه الذراع الضاربة فكلما زاد التقوس زادت قوة الضرب ، أما الذراع غير الضاربة فتكون مفرودة أمام الجسم بمستوى أفقي للمحافظة على توازن الجسم في الهواء ويتم الضرب برفع اليد الضاربة للأعلى وتضرب الكرة في أقصى نقطة ارتفاع يصل إليها اللاعب . وتضرب الكرة بالجزء العلوي من اليد وتتخذ الضربة شكل ضربة السوط (WHEB)

*** مرحلة الهبوط:** تتم متابعة الضربة بسحب الذراع للأسفل مباشرة مع منع الذراع من ملامسة الشبكة ، وذلك بلف المرفق للخارج إذ يكون محاذيا للكتف أو بسحب الذراع للخلف وضمها للصدر ويجب أن يتم الهبوط في المكان نفسه الذي بدا منه الوثب للمحافظة على التوازن دون أن يتجاوز خط المنتصف ، ويتخذ اللاعب وضع الاستعداد في الوقت نفسه للمشاركة في اللعب بالسرعة اللازمة.

4-8-5- أنواع الضرب الساحق:

- الضربة الساحقة المواجهة.
- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران.
- الضربة الساحقة (الخطافية) الجانبية.
- الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة).
- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.
- الضربة الساحقة بالخداع¹.

4-8-6- أهم العوامل المساعدة لزيادة قوة الضربة:

*** اشتراك أكبر مجموعة من العضلات:** كلما زادت مجموعة العضلات التي تشترك في أداء الضربة كلما زادت قوة الضربة ، فأقل أنواع الضربات من ناحية القوة هي ما يؤديها اللاعب بيده فقط ، أما إذا اشتركت في الضرب عضلات الذراع والكتف والجذع

(1)-علي مصطفى طه ، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999، ص 152

فإن ذلك يضيف قوة كبيرة إلى الضربة والوضع الصحيح في أداء الضربة الساحقة هو الذي يتيح للضارب استغلال مجموعة كبيرة من العضلات في هذه الضربة.

* **سرعة الضربة:** من المعروف أن سرعة الكرة عند خروجها من اليد تختلف من لاعب لآخر وكلما زادت هذه السرعة كلما أثر ذلك على قوة الضربة.

* **الوثب للأعلى:** إن اشتراك المجموعات العضلية الكبيرة تساعد على زيادة ارتفاع اللاعب عند الوثب للأعلى ، وكلما زاد ارتفاع اللاعب قبل الضربة كلما كان دوران الجسم للداخل وبالتالي زيادة قوة الضربة الناتجة عكس ما إذا كان الدوران للخارج.

* **قوة رد الفعل :** ويقصد بها القوة الناتجة عن اصطدام اليد بالكرة لحظة الضرب ، فإذا تم الضرب خلال هبوط الكرة للأسفل فإن قوة رد الفعل هذه الضربة تختلف عن ما إذا كان اصطدام اليد بالكرة لحظة سكونها في الهواء وقبيل هبوطها ، لذلك ينبغي أن يقوم اللاعب بضرب الكرة لحظة سكونها في الهواء ، وأفضل مرحلة هي ضرب الكرة أثناء ارتفاعها في الهواء حيث تكون قوة رد الفعل أكبر من الحالتين السابقتين ، وهذه هي الطريقة يتبعها اللاعبون عند أداء الضربة الساحقة للكرة الصاعدة¹.

4-8-7- أهم العوامل التي تساعد في دقة توجيه الضربة:

- استخدام الأصابع ورسغ اليد .
- استخدام دوران الجسم في الهواء .
- مكان ضرب الكرة .
- تجنب حائط الصد بكل الطرق .

(1) - زينب فهمي، جورج اسكندر، علي عبد المعطي ، بطريس رزق الله ، الكرة الطائرة ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1998 ، ص 72-73.

خلاصة:

لعبة الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية التي تتكون من مهارات هجومية وأخرى دفاعية ، وتحدد نتيجة الفريق نسبة امتلاك وإجادة لاعبيه تلك المهارات، إذ يسعى المدرب في منهجه التدريبي إلى إكساب اللاعبين المهارات وإتقانها ، فالمهارة تعد القاعدة الأساسية التي يمكن من خلالها بناء الألعاب الرياضية ، إذ يتوقف على إتقانها نجاح اللاعب والفريق معا.