

## مهارة الدفاع عن الملعب

### تعريف مهارة الدفاع عن الملعب:

يعرف الدفاع عن الملعب بأنه استلام الكرة المضروبة ضرباً ساحقاً من الفريق المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتمريرها من الأسفل للأعلى بهدف توجيهها لزميل آخر في الملعب والذي قد يكون باتجاه اللاعب المعد أو باتجاه أي زميل آخر حسب ظروف مجيء الكرة في اللعب.

### أهمية مهارة الدفاع عن الملعب:

تعد مهارة الدفاع عن الملعب من أهم المهارات الدفاعية في لعبة الكرة الطائرة وتعد صمام الأمان للفريق ضد هجوم الفريق المنافس ويعتبر نقطة انطلاق لتسجيل النقاط، تتضمن عملية الدفاع (الدفاع عن الضرب الساحق للمنافس في الجزء الخلفي من الملعب، وتغطية حائط الصد وايضا تغطية عملية الهجوم بالنسبة للفريق نفسه وتعد مهارة الدفاع عن الملعب من أصعب المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وذلك لأنها تحتاج إلى مستوى عالي من القوة العضلية للرجلين والرشاقة والقدرة على سرعة رد الفعل والتركيز لفترة طويلة والشجاعة في استخدام كل اجزاء الجسم (الغطس) لإنقاذ الكرات البعيدة لان أي خطأ في التحرك لإنقاذ الكرة الساقطة الساحقة سوف يؤدي إلى خسارة نقطة وعدم القدرة على بناء خطة هجومية مضادة وعليه فان اللاعبين في هذه المهارة يحتاجون إلى قدرات بدنية وحركية وعقلية كبيرة لأداء هذه المهارة بدقة كما انهم يحتاجون إلى قدرات من التوقع الحركي وحركة رد الفعل والاستجابة الحركية السريعة والدقيقة والاحساس والادراك والانتباه والتركيز على مجريات اللعب.

### أنواع مهارة الدفاع عن الملعب:

- 1- الدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف.
- 2- الدفاع عن الملعب بيد واحدة من الوقوف.
- 3- الدفاع عن الملعب باليدين أو باليد الواحدة من السقوط والدحرجة الجانبية.
- 4- الدفاع عن الملعب باليدين أو باليد الواحدة من السقوط الأمامي (الغطس).
- 5- الدفاع عن الملعب بالذراعين أو بالذراع الواحدة من التحليق.
- 6- الدفاع عن الملعب بالقدمين.

## طرق الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب:

سنتطرق إلى كل نوع من هذه الأنواع بشكل مختصر باستثناء الدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف فإننا سنتطرق إليه بشيء من التفصيل لأنه من أكثر أنواع الدفاع استخداماً في اللعب ولأنه أيضاً أسهل الأنواع من حيث تعلمه للمبتدئين.

أولاً: الأداء الحركي لمهارة الدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف وحسب أقسامها:

### • القسم التمهيدي:

يتضمن هذا القسم محاولة الوصول تحت الكرة وذلك ثني الركبتين شيئاً عميقاً والقدمان متوازنتان تقريباً ومتباعدتان بعرض الكتفين ويوزع ثقل الجسم على الجزء الأمام من القدمين بالتساوي بحيث لا يفارق العقبان الأرض، ويكون الجذع عمودياً تقريباً والرأس منتصب والنظر باتجاه الكرة، كما تكون الذراعان ممدودتين اماماً مائلاً مع فتحهما للجانبين والشكل أدناه يبين ذلك.



## ❖ شروط القسم التمهيدي:

- 1- يجب عدم زيادة اتساع القدمين اكبر من عرض الكتفين لان زيادة اتساعهما تؤدي إلى مد الركبتين.
- 2- يجب امتلاك اللاعب للقوة العضلية اللازمة لثني عضلات الرجلين والخصدين للحصول على الوقفة العميقة.
- 3- يجب اخذ وضعية الوقوف العميقة وذلك لان أي خلل في هذه الوقفة يعني خلل في اتصال الكرة.

## • القسم الرئيسي:

وفي هذا القسم من الأداء الحركي للمهارة يقوم اللاعب بضم ذراعيه بسرعة لبعضهما على أن تكونان ممدودتان ومتوازيتين للأرض تقريباً وذلك للعمل على ابقاء الكرة في نفس الملعب وثني الرسغان للأسفل مع ملامسة جانبيهما الداخلي لبعضهما البعض بحيث تتجه المنطقة الداخلية لكلا الساعدين للأمام بحيث تكونان مسطحاً كبيراً حيث تلقي الكرة فيه بالذراعين الممدودتان.

قبل ملامسة الكرة بلحظات ينخفض الجسم للأسفل قليلاً مع مد الظهر وعند ملامسة الكرة لساعدين تسحب الكتفان للأمام مع ثبات الذراعين وتمد الرجل الخلفية قليلاً اثناء حركة لمس الكرة للأعلى وللأمام تدريجياً لإعطاء مزيداً من التحكم للكرة كما في الشكل التالي.



❖ شروط القسم الرئيسي:

- 1- يجب أن تمد الذراعين مداً كاملاً لتوفير أكبر مسطح للعب الكرة.
- 2- يجب أن يمد الجسم للأعلى مع أداء حركة الذراعين.
- 3- يجب عند الدفاع ضد الكرات القوية يجب أن تزداد ليونة الذراعين عند استلام الكرة.
- 4- ثبات وضعية الجسم في الوقفة العميقة عند أداء عملية الإستقبال وذلك لأن حركة زائدة قد تشتت الكرة إلى الجوانب وبالتالي التأثير على مسار الكرة الصحيح.

• القسم الختامي:

يمتد الجسم بعد تنفيذ عملية الدفاع تدريجياً ويتابع اللاعب مسار الكرة كما في الشكل

الآتي:



❖ شروط القسم الختامي:

- 1- التأكيد على مد الجسم.
- 2- التأكيد على متابعة الكرة.
- 3- التهيؤ للتغطية خلف اللاعب المهاجم.

## ثانياً: الدفاع عن الملعب بيد واحدة من الوقوف:

إن هذا النوع من مهارة الدفاع عن الملعب يحدث عندما يكون اللاعب في وضع لا يسمح له بأن يصل تحت الكرة وبالتالي يحاول الدفاع وإنقاذ ملعبه باستخدام اليد القريبة من الكرة ومحاولة توجيه الكرة توجيهاً صحيحاً بيد واحدة كما في الشكل الآتي.



القسم التمهيدي



القسم الرئيسي



القسم الختامي

### ثالثاً: الدفاع عن الملعب باليدين أو بيد واحدة من السقوط الجانبي:

لا يختلف وضع الجسم في أقسام المهارة هنا في هذا النوع عن الدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل لأننا ذكرنا إن الدفاع بالذراعين من الأسفل بالوقوف هو أساس بقية الأنواع إلا إن الفارق هنا هو القيام بأخذ خطوة واسعة إلى الجانب الذي تتجه إليه الكرة محاولاً اللاعب الوصول خلف الكرة بحيث يكون ثقل جسمه على الساق الممدودة للجانب ثم يأخذ بالدرجة على الفخذ والمقعد ثم الجذع بعد أن يضرب الكرة بالذراعين الممدودتان وفي المنطقة الداخلية للمساعدين هذا فيما يخص الدفاع باليدين من السقوط.

أما الدفاع بيد واحدة من السقوط فهو أيضاً يبدأ بأخذ خطوة كبيرة إلى الجانب الذي تحلق فيه الكرة وينقل ثقل الجسم كله فوق الساق الممدودة للجانب بعد ذلك يجلب الذراع الممدودة خلف الكرة ويلتقي بها داخل الساعد المرن وتدفع الكرة باتجاه الأمام الأعلى ثم يحاول اللاعب امتصاص خطوة هذا الأداء بالدرجة على الفخذ ثم الورك والظهر ثم النهوض بسرعة ويستعمل هذا النوع لالتقاط الكرات البعيدة مما يزيد من فاعلية دفاع كل لاعب بحيث يستطيع تغطية أكبر مساحة ممكنة من الملعب ضد هجوم المنافس في حالة اتقانه لهذه المهارة. والشكل الآتي يوضح طريقة الأداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب بالدرجة الجانبية بذراع واحدة.



القسم التمهيدي



القسم الرئيسي



القسم الختامي



اما الشكل الاتي فيوضح طريقة الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب بالدرجة الجانبية بذراعين.



القسم التمهيدي



القسم الرئيسي



القسم الختامي

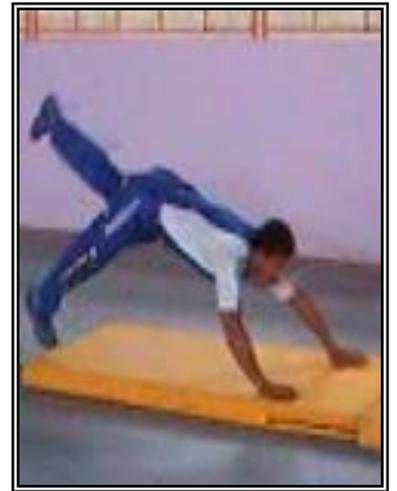


ثالثاً: الدفاع عن الملعب باليدين أو باليد الواحدة من السقوط الأمامي الغطس (التحليق):

يتم هذا النوع من الدفاع بالركض السريع باتجاه الكرة والانتقال إلى مرحلة الطيران بأخذ خطوة كبيرة ومنخفضة من الأرض بحيث تكون الرجل الخلفية على المشط والرجل الأمامية مثنية كامل ويكون الجذع ممدود وموازيا للأرض والذراعان أما مضمومتين ومتوازيتين للأرض والرسغان للأسفل لإنقاذ الكرة بالذراعين أو تكون متباعدتين وممدودتين ومتوازيتين للأرض والكفان باتجاه الأرض لإنقاذ الكرة بإحدى الذراعين وبعد ضرب الكرة يقوس الجسم عالياً وتستقبل الأرض بالذراعين ثم التزلق على الصدر ومن ثم البطن والفخذين مع سحب الذراعين خلفاً عالياً وثني الساقين والنهوض. والشكل الآتي يوضح طريقة الاداء الفني للدفاع عن الملعب بالغطس بالذراعين.



القسم التمهيدي



القسم الرئيسي



القسم الختامي

#### رابعاً: الدفاع عن الملعب بالقدمين:

استخدم هذا النوع بعد سماح القانون باستخدام اللاعب لرجله دون أن يسجل ذلك كخطأ قانوني وهو من الحالات الاستثنائية التي تستخدم عندما تكون الكرة بعيد عن اللاعب بحيث لا يصل إليها سوى استخدام رجله (قدمه).

#### أخطاء الأداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب:

- 1- عدم أخذ اللاعب وقفة الدفاع العميقة والتي تتضمن ثني الرجلين من مفصل الركبة.
- 2- لم يأخذ اللاعب مكانه بسرعة خلف الكرة.
- 3- يضرب اللاعب الكرة القادمة بالذراعين بشكل فعال بدلاً من أن يمتص قوة الضربة.
- 4- الذراعان بعيدة الواحدة عن الأخرى ولا تشكل مسطحاً مناسباً للالتقاء بالكرة.
- 5- اللاعب يلتقي بالكرة والذراعان مثنيان من مفصل المرفق.

## الفرق بين الدفاع عن الملعب والدفاع عن الإرسال (استقباله):

ربما يتبادر إلى ذهن المطلع من المتعلمين إلى إن مهارة الدفاع عن الملعب هي نفسها مهارة الدفاع عن الإرسال وذلك للشبه الكبير فيما بينهما لذا ارتأينا توضيح الفروقات بين هاتين المهارتين حتى يتسنى للمتعمق التفريق بينهما وهي كما يبينها الجدول التالي.

الدفاع عن الملعب	الدفاع عن الإرسال (استقبال الإرسال)
1- وضعية الجسم في القسم التمهيدي تكون عميقة.	وضعية الجسم في القسم التمهيدي متوسطة.
2- الوقوف فتحاً.	الوقوف بخطوة المشي اوسع قليلاً.
3- مرحلة التمهيدي لبدء الحركة بسيطة	مرحلة التمهيدي لبدء الحركة واضحة من خلال ثني الركبتان للأسفل.
4- القسم الرئيسي للحركة تكون فيها حركة الجسم غير ملحوظة جيداً اما حركة الذراعين فهي الغالبة.	القسم الرئيسي للحركة تكون فيها حركة الجسم واضحة جداً.
5- إيقاف مد الجسم اثناء لمس الكرة لامتصاص قوة ضرب الكرة.	مد جميع مفاصل الجسم باتجاه طيران الكرة.
6- المسافة بين القدمين أكثر من مسافة عرض الاكتاف.	المسافة بين القدمين بمسافة عرض الاكتاف.
7- حركة القدمين بالطعن وبخطوات واسعة.	حركة القدمين بالخطوات.
8- تمرير الكرة يعتمد على حركة الجسم كله.	تمرير الكرة يعتمد على حركة الذراعين والاكتاف والرجلين.
9- الذراعان مثنيان من المرفق والرسغان إلى الأعلى.	الذراعان ممدودتان وامام الجسم والرسغان يشيران إلى الأمام.
10- الجذع عامودي ومائل قليلاً للامام.	الجذع عامودي ومائل للامام.

## اللاعب الحر (الليبرو) أهم مواصفاته وأسس اختياره:

شهدت السنوات الاخيرة تطورات وتعديلات كثيرة في لعبة الكرة الطائرة من حيث القانون، إذ تم السماح باستخدام بعض حالات اللعب التي كانت سابقاً غير قانونية وايضا استحداث بعض القواعد الجديدة التي وضعت لغرض زيادة التشويق والاثارة والمتعة للعبة ولمواكبة التطورات خاصة في مستويات الفرق، ومن هذه القواعد الجديدة قاعدة نظام تتابع النقاط وقاعدة اللاعب المدافع الحر الليبرو وهي تشمل على استغلال لاعب اخر متخصص بالمهارات الدفاعية والتي تشمل (إستقبال الإرسال والدفاع ضد الهجوم وتغطية الهجوم) ومن اهم مميزات هذا اللاعب كونه لاعباً متخصصاً بالمهارات الدفاعية ولا يشترك في هجوم الفريق أو القيام بعمليات الصد، وهو ذو لياقة بدنية عالية خاصة بالحركات الدفاعية إذ ينحصر ادائه في الساحة الخلفية من الملعب ولا يجوز له اللعب في المنطقة الأمامية ولا يجوز له القيام بأداء الضربات الهجومية أو الإرسال وأداء مهارة حائط الصد على الرغم من كونه لاعباً مجيداً لكافة مهارات الكرة الطائرة إلا انه حدد بقانون يفرض عليه القيام بالمهام الدفاعية حيث يستخدم المدرب قاعدة اللاعب المدافع الحر (الليبرو) عندما يكون لديه ثغرة في دفاع فريقه كان يكون ضمن تشكيلة فريقه لاعباً جيداً في كافة المهارات إلا انه ضعيفاً في الدفاع عن الملعب لذا يستطيع المدرب استخدام اللاعب المدافع الحر بإدخاله بدلاً من اللاعب الضعيف خلال اشواط المباراة للعب في المنطقة الخلفية حينما يصل اللاعب الضعيف اليها فيستبدل هذا اللاعب باللاعب الحر الذي سيبقى في الملعب ليشغل الثلاثة مراكز (1-6-5) وإن الية دخوله وخروجه من الملعب تتم دون اخطار للحكم الأول بشرط أن يتم تداول للكرة في كل تبديل وآخر وبدون عدد محدود وتتم عملية تبديله من المنطقة المحصورة بين خط الهجوم، وخط النهاية لملعب الكرة الطائرة، عندما تكون الكرة خارج اللعب، لقد وجدت هذه القاعدة (قاعدة اللاعب المدافع الحر) الليبرو، وذلك لخلق نوع بسيط من الموازنة بين المهام الهجومية والمهام الدفاعية كذلك اعطاء الفرصة للاعب المتعب للراحة وأيضاً وعدم التقريط باللاعبين قصار القامة الجيدين وبالمهارات الدفاعية حيث إن قصر قامته اللاعب

المدافع الحر من أهم مميزاته كونه يكون أكثر استقراراً وثباتاً أثناء الدفاع عن الملعب ذلك بسبب قرب مركز ثقل الجسم من الأرض.

### الفروقات بين اللاعب المدافع الحر (الليبرو) واللاعبين الآخرين:

اللاعب الاعتيادي	المدافع الحر
يرتدي كافة اللاعبين ملابس من نفس اللون والموديل.	يرتدي اللاعب المدافع الحر ملابس مغايرة من حيث اللون لبقية أعضاء فريقه.
تجري عملية التبديل من منطقة التبديل المحصورة بين خط الوسط وخط منطقة الهجوم.	تجري عملية التبديل من المنطقة الخلفية المحصورة بين خط الهجوم وخط نهاية الملعب
تحدد التبديلات بـ 6 تبديلات.	لا تحدد التبديلات بعدد معين
يجب إخطار الحكم بإجراء التبديل.	لا يخطر الحكم بالتبديل
يختص في أداء كافة المهارات في الكرة الطائرة (دفاعية وهجومية).	يختص فقط في المهارات الدفاعية
يحق له اللعب في المنطقة الامامية والخلفية	لا يحق له اللعب إلا في المنطقة الخلفية
يجوز له القيام بأداء الإرسال والضربة الهجومية والصد.	لا يجوز له القيام بأداء الإرسال والضربة الهجومية والصد.