

مهارة الدفاع عن الملعب

تعريف مهارة الدفاع عن الملعب:- هو إنقاذ الكرة الهجومية (المضروبة) أو كرات الخداع (اللوب) أو الكرات المرتدة من الفريق المنافس بحائط الصد وتمريرها أو مناوئتها بالذراعين أو بالذراع الواحدة سواء كانت التمريرة (المناولة) من الأسفل أو من الأعلى.

أهمية مهارة الدفاع عن الملعب:- الدفاع عن الملعب هو إحدى المهارات الدفاعية المهمة ضد ضربات الساحقة القوية أو الخداع ويعد الخطوة الأولى لبناء الهجوم المضاد ضد الفريق المنافس وهو متعلق بالإضافة إلى القدرة الفردية الخطئية (التكتيكية) للاعب إلى معرفته بالخطط التكتيك (الجماعية التي ينفذها الفريق، كما إن معرفة وقوف اللاعبين داخل الملعب وحماية اللاعب الضارب وحائط الصد تساعد اللاعب المدافع عن الملعب في توقع مكان ذهاب الكرة ويتحرك إليها بسرعة باستعمال الشكل اللازم للدفاع عن الملعب.

وتعد هذه المهارة من المهارات المهمة في لعبة الكرة الطائرة ومن المهارات الدفاعية ضد هجوم الفرق المنافس بأشكاله المختلفة وتسمى أحيانا (بالغطية)، كما تعد هذه المهارة من المهارات الصعبة جدا لدقة متطلباتها الخاصة من المكونات البدنية والحركية في القوة العضلية والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل والرشاقة والتوازن والمرونة، فضلا عن المكونات العقلية في الانتباه والتركيز والتحكم والشجاعة في إنقاذ الكرات من وضعية السقوط الأمامي (الغطس).

وتحتاج مهارة الدفاع عن الملعب إلى استعمال القوة العظمى للرجلين والسرعة الحركية وقدرة امتداد وانقباض عضلات الجسم بسرعة وحسب الحاجة وقدرة الجسم للاستجابة لهذه الحركات المفاجئة، فضلا عن سرعة استعمال حركات الرجلين في أخذ المواقع المناسبة داخل الملعب.

ويختلف الدفاع عن الملعب عن استقبال الإرسال في الوقفة الأساسية لان سرعة الكرة في الضرب الساحق تكون أكثر من (170) كيلو متر في الساعة لذلك فان وضع التهيؤ (الاستعداد) لعميق يتيح للاعب الوصول إلى الكرة أسرع من الوقفة التي يستعملها اللاعب في مهارة استقبال الإرسال.

شروط تعلم الأداء الفني للدفاع عن الملعب:- عند تعلم الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة توجد شروط عدة لابد أن تتوفر لدى اللاعب وهذه الشروط هي:-

1- توفير تركيز الانتباه عند أداء هذه المهارة في مواقف اللعب المختلفة، لان أي خطأ في عملية الدفاع عن الكرة ينتج عنه خسارة الفريق نقطة أكيدة.

2- اكتساب اللاعب الخبرة والمران في أخذ المواقع الدفاعية داخل الملعب، فضلا عن الأداء الفني بصورة صحيحة ودقيقة.

3- دور الجمهور كعامل نفسي مهم على اللاعب المدافع لبذل أقصى ما يمكن لعمل دفاع ناجح ومستमित داخل الملعب.

أشكال مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة:-تقسم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة إلى أشكال عدة من حيث طريقة الأداء الفني لها وهي كالآتي:-

1-الدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف.

2-الدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط.

3-الدفاع عن الملعب بالذراع من السقوط.

4-الدفاع عن الملعب بالذراعين أو بالذراع الواحدة مع التحليق(الطيران).

5-الدفاع عن الملعب بالرجلين.

أولاً:-الدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف:-يعد هذا الشكل من مهارة الدفاع عن الملعب من أكثر الأشكال الدفاعية تكراراً في اللعب وهو الشكل الأساسي لباقي الأشكال الدفاعية التي تستعمل في الدفاع عن الملعب، ويختلف هذا الشكل في الأداء الفني عن الأداء الفني لاستقبال الإرسال من الأسفل في الوقفة العميقة التي يأخذها اللاعب ووضعية الذراعين وزاوية انحناء الجذع.

طريقة الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف:-تكون مراحل الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف كما يأتي:-

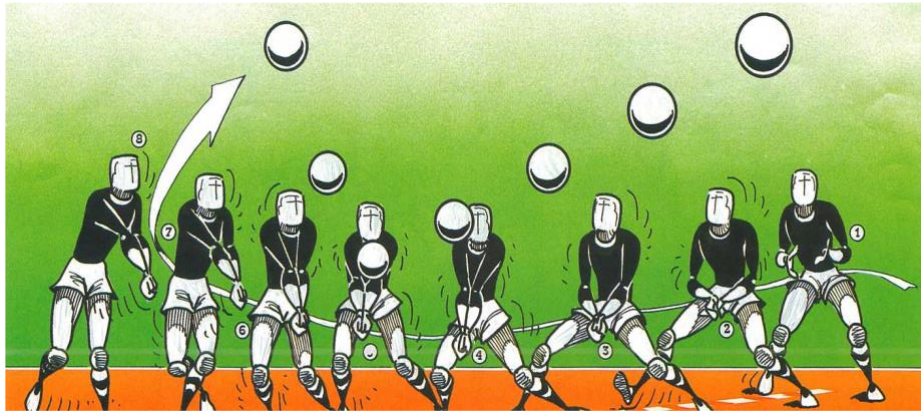
-يتحرك اللاعب إلى المنطقة التي يعتقد بأنها ستكون منطقة سقوط الكرة مع مراقبة إعداد الفريق المنافس ووقوف زملائه في حائط الصد إذ يكون تحركه على هذا الأساس.

-يأخذ اللاعب وضعية الدفاع العميقة بفتح القدمين للجانب بصورة واسعة وثقل الجسم يرتكز على قاعدة أصابع القدمين أما الرجلان فتكونان مثنيتين بصورة عميقة من مفصل الركبتين بحوالي(90) درجة وجسم اللاعب يكون خلف الكرة وتكون الذراعان معلقتين بصورة مرتخية إلى الأمام والجانب وتكون المنطقة الداخلية للمساعدتين متجهتين إلى الأمام والنظر إلى الكرة.

-يجلب اللاعب ذراعيه من الخارج والجانب إلى تحت الكرة ويلتقيان معا بوضع اليدين الواحدة فوق الأخرى وتتجه المنطقة الداخلية لكلا الساعدين للأمام وتكونان مسطحا كبيرا حيث تلتقي الكرة فيه وبالذراعين الممدودتين.

-تمتص الذراعان والجذع قوة الضرب الساحق بحركة ارتداد مطاطية للأسفل وعمق وقفة الدفاع تحددها قوة الضرب الساحق، فكلما كان الضرب الساحق قويا كلما كانت وقفة الدفاع أعمق والارتداد من قبل الذراعين للخلف أكثر.

-يحاول اللاعب مد الرجلين والجذع إلى الأمام باتجاه اللاعب الزميل الذي ستوجه له الكرة، كذلك كلما كان قدوم الكرة خفيفا يتطلب من اللاعب استعمال حركة مد الرجلين والجذع بصورة أشد كي يستطيع إيصال الكرة للمكان المناسب وبعد ذلك يتحرك اللاعب ويستعد أما للضرب الساحق أو لعملية التغطية، وكما هو موضح في الشكل (47).



الشكل (١)

يوضح الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف

الأخطاء الشائعة في الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف:-
عند أداء الدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

-لا يأخذ اللاعب وقفة الدفاع العميقة بثني الرجلين في أثناء دفاعه عن الكرة.

-لا يأخذ اللاعب مكانه بسرعة خلف الكرة.

-يدافع اللاعب الكرة القادمة بالذراعين بقوة زائدة وبشكل فعال بدل أن يمتص قوة الضرب بارتداد الذراعين للأسفل.

ثانيا:-الدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط:-يستعمل هذا الشكل من المهارة لالتقاط الكرات التي لا تقع في متناول يد اللاعب والى الجانبين.

طريقة الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط:-تكون مراحل الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط كما يأتي:-

-إن مراحل الأداء الفني الأولى لهذا الشكل من المهارة والى حد لمس اللاعب الكرة هي نفس مراحل الأداء الفني السابق للدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف لان هذا الشكل يعد الشكل الأساسي لكل الأشكال لمهارة الدفاع عن الملعب التي تليها، لكن

يختلف الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط عن الأشكال السابقة بان يأخذ اللاعب خطوة واسعة إلى الجانب الذي تتواجد فيه الكرة ويكون الساعدان متجهتين للأمام وممدودتين من المرفقين، وبعد أن يصل اللاعب خلف الكرة يكون ثقل جسمه على الرجل الممدودة للجانب، ثم يأخذ بالدرجة على الفخذ والمقعد ثم الجذع بعد أن يدافع الكرة بالذراعين الممدودتين وفي المنطقة الداخلية للساعدين، وكما هو موضح في الشكل(48).

الشكل(٢)

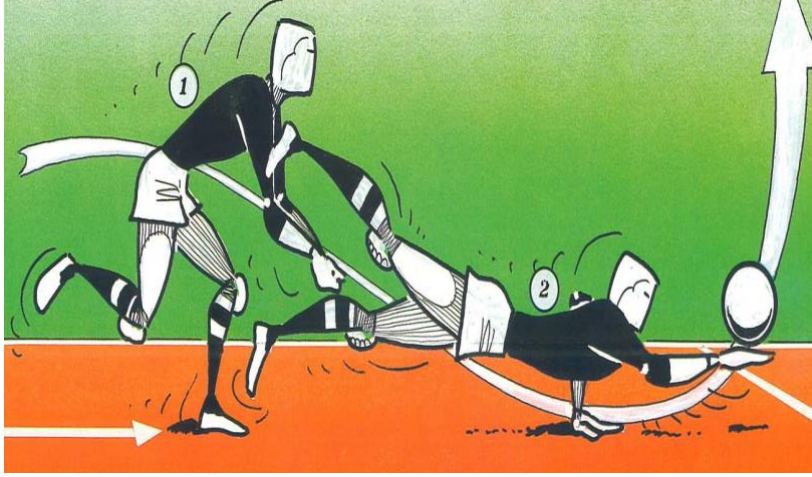
يوضح الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط

- الأخطاء الشائعة في أداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط:- عند أداء الدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-
- لم ينقل اللاعب ثقل الجسم على الرجل الممدودة للجانب وفوق قاعدة أصابع القدم.
- الذراعان بعيدتان الواحدة عن الأخرى ولا تشكل مسطح مناسب للالتقاء بالكرة.
- اللاعب يلتقي بالكرة والذراعان مثنيتان من مفصل الساعدين.
- يركز اللاعب على الدرجة ولم ينتبه لضرب الكرة قبل ذلك فكان التقاؤه بالكرة في المكان الغير مناسب بالذراعين.

ثالثاً:-الدفاع عن الملعب بالذراع مع السقوط:-تستعمل هذا الشكل من المهارة لالتقاط الكرات البعيدة مما يزيد فاعلية الدفاع للاعب الواحد، إذ يستطيع من تغطية مساحة واسعة ضد الضرب الساحق للفريق المنافس في حالة إتقانه هذا الشكل المهم من المهارة.

طريقة الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراع من السقوط:-تكون مراحل الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراع من السقوط كما يأتي:-

-يبدأ هذا الشكل من المهارة كما في الأشكال السابقة بوقفة الدفاع العميقة للاعب، بعد ذلك يأخذ خطوة كبيرة إلى الجانب الذي تحلق فيه الكرة ويلتقي معها داخل الساعد الغير متصلب وباتجاه الأمام والأعلى ثم يحاول امتصاص هذه الخطورة بالدرجة على الفخذ ثم الورك والظهر ثم النهوض مرة أخرى بسرعة. ، كما هو مبين في الشكل(49).



الشكل (٣)

يوضح الأداء الفني للدفاع بالذراع الواحدة من السقوط

رابعاً:-الدفاع بالذراعين أو بالذراع الواحدة بالتحليق:-يستعمل اللاعب هذا الشكل من المهارة عندما تكون الكرة بعيدة عنه جداً ولا يستطيع الوصول إليها بالدرجة وإنما بالتحليق للوصول تحت الكرة وضربها أما بالذراع الواحدة أو بالذراعين معاً.

طريقة الأداء الفني الدفاع بالذراعين أو بالذراع الواحدة بالتحليق:-تكون مراحل الأداء الفني للدفاع عن الملعب بالذراعين أو بالذراع الواحدة بالتحليق كما يأتي:-

-يأخذ اللاعب وضعية الدفاع العميقة ومن هذا الوضع يدفع اللاعب الأرض بالقدم القريبة من الكرة بقوة إلى الأمام.

-في لحظة الدفاع يأخذ اللاعب شكل الغطس للأمام ويضرب الكرة بالذراع الأيمن ويحاول الاستناد بالذراع الأخرى ويلتقي بها في المنطقة الخارجية للساعد، ثم يستند على الذراعين بعد هبوطه على الأرض، وفي هذه اللحظة يكون الصدر والذراعان مرفوعين للأمام وللأعلى والرجلان مثنيتان من مفصل الركبتين قليلاً للأعلى ليساعداً على الانزلاق وامتصاص شدة السقوط بعد أن يدفع اللاعب جسمه للأمام بالذراعين.

-الفرق بين الدفاع عن الملعب بالدرجة للجانب والأمام هو إن الأول تستعمل الراحة الداخلية لليد والساعد أما 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 إليها.

أوجه الاختلاف بين الأداء الفني لاستقبال الإرسال والفني للدفاع عن الملعب

ت	الأداء الفني لاستقبال الإرسال	الأداء الفني للدفاع عن الملعب
1-	الوقوف بدرجة (90) بانثناء الرجلين	الوقوف بدرجة أقل من (90) بانثناء الرجلين
2-	المسافة بين القدمين مساوية لمسافة عرض الأكتاف	المسافة بين القدمين أكبر من مسافة عرض الأكتاف
3-	الجذع عمودي ومائل للأمام	الجذع عمودي إلى الأعلى
4-	الذراعان ممدودتان أما الجسم بدرجة من 40(-45) والجذع والرسغان يشيران إلى الأعلى والعضدان ملاصقان للجسم.	الذراعان مثنيتان من المرفق قليلاً والرسغان إلى الأمام والأسفل.
5-	تمرير الكرة يعتمد على حركة الذراعين والأكتاف والرجلين	تمرير الكرة يعتمد على حركة الجسم كله.
6-	حركة القدمين بالخطوات.	حركة القدمين بالطعن وبخطوات واسعة.
7-	مد جميع مفاصل الجسم باتجاه حط ضرب الكرة.	إيقاف مد مفاصل الجسم في أثناء لمس الكرة لامتصاص قوة سير طيران الكرة.