

بحث

مدى فاعلية الخطط الدفاعية والهجومية الحديثة لدى
فريق الكرة الطائرة وتأثيرها على نتائج المباريات

إعداد الباحث

إسماعيل عباس حاجي نذر

الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب - كلية التربية الأساسية

ملخص البحث

تعد الرياضة مسرحاً حقيقياً للمنافسة الشريفة والتي يسعى من خلالها كل فريق إلى تحقيق الانتصار تلو الانتصار للحصول على الامتيازات العديدة مادياً ومعنوياً ودخول التاريخ من أوسع الأبواب، فملايين المواطنين حول العالم ينسون دائماً الظروف الصعبة التي تشهدها بلادهم بمجرد تحقيق منتخباتهم الانتصارات والحصول على الكؤوس في أي لعبة فردية أو جماعية، لأن الرياضة كما يقولون تتعالى على الآلام وتنسي الأحزان وترفع المعنويات.

والكرة الطائرة شأنها شأن جميع الألعاب والتي تحتاج إلى التخطيط الجيد في جميع النواحي المتعلقة بالفريق إلا أن الخطط التي تتم داخل الملعب عليها الدور الأكبر في تحقيق الانتصارات لأن النتيجة التي يشاهدها الجمهور والتي يعتمدها الحكم في نهاية المباراة يتم احتسابها طبقاً للنقاط التي يحصل عليها كل فريق وقدرته على الحسم. وهنا تظهر القدرات التي تميز كل مدير فني عن الآخر، فعندما تدفع الفرق والمنتخبات ملايين الدولارات كرواتب سنوية لأحد المديرين الفنيين في الكرة الطائرة فإن هذا الرقم لا يتم دفعه من فراغ وإنما لقدرة هذا المدير الفني على وضع الخطط المناسبة دفاعياً وهجومياً داخل الملعب لتحقيق الانتصار بأقل مجهود ودون إجهاد زائد على اللاعبين.

إن خطط اللعب في الكرة الطائرة وفي باقي الألعاب الأخرى يعرفها البعض بأنها فن التحركات داخل الملعب أو بمعنى أكثر دقة هي فن إدارة المباراة بحنكة وخبرة وقراءة الخصوم والقضاء على نقاط القوة لديهم والاستفادة من نقاط الضعف. لهذا فقد أصبح التدريب في الكرة الطائرة علماً مستقلاً في الكثير من الدول المتقدمة ويتم استخدام أحدث الوسائل التكنولوجية التي تزيد من معارف المدرب وخبراته بعد أن تغيرت خطط اللعب في العصر الحديث للعديد من الأسباب من بينها تغيير قوانين اللعبة لزيادة الجمال وتسريع اللعب وزيادة نشاط اللاعبين أثناء المباريات.

ومن هذا المنطلق يأتي هذا البحث ليركز الضوء على الخطط الدفاعية والهجومية في الكرة الطائرة وكيف تطورت هذه الخطط ودور المديرين الفنيين في تغيير مسار أي مباراة نتيجة قراءة الخصم قراءة جيدة ووضع الخطة المناسبة والتشكيل المناسب من اللاعبين قبل بدء المباراة والتغييرات الحاسمة أثناءها.

وفي نهاية البحث سوف يكون هناك عدة توصيات نضعها أمام القائمين على الكرة الطائرة سواء اتحادات أو اندية في جميع دول العالم عامة وفي العالم العربي خاصة من أجل

المساعدة على تطوير خطط اللعب لتحقيق الانتصارات والتي تجعل من فريق الكرة الطائرة لأي دولة أو نادي مصدرا للسعادة إضافة إلى تحقيق الكثير من العوائد المادية بعد أن أصبحت الرياضة أحد عناصر الاقتصاد والدخل القومي للكثير من الدول، وما أمر كرة القدم في البرازيل ببعيد!

الكلمات الافتتاحية: الكرة الطائرة – الخطط الهجومية- الخطط الدفاعية – المديرين الفنيين- اللاعبين

The abstract

Sport plays an important role in achieving happiness for people, in addition to achieving many financial benefits for teams and players. That is why sport has become one of the sources of the economy for many countries of the world.

But achieving victories in all sports, including volleyball, requires developing offensive and defensive strategies that help the team earn points. In fact, this cannot be achieved unless each team has a qualified coach to apply modern methods of volleyball, which depend on the speed of the players and eliminate the strength of the opposing team. The game strategies that are applied during volleyball matches play a decisive role in achieving victory, and some experts define it as the art of leading and controlling the match.

Therefore, this research focuses on modern volleyball game strategies that depend on the speed of the players after many of the game's laws have changed during the last two decades to increase the excitement and beauty. At the end of the research, there will be several recommendations that will be useful to clubs, players and coaches.

Keywords: volleyball - offensive and defensive strategies - team - players - coaches

مقدمة البحث

بما ان لعبة الكرة الطائرة إحدى الألعاب الشعبية على مستوى العالم وتأتي في المرتبة الثالثة بعد كرة القدم وكرة السلة، فإنها تمثل أهمية قصوى للكثير من الدول لتحقيق الإنجازات ودخول التاريخ من أوسع أبوابه. ولم تحقق هذه الدول هذه الإنجازات إلا بتطوير أداء فرقها من خلال الاستعانة بكل الوسائل الممكنة وبالمديرين الفنيين الأكفاء الذين يستطيعون تطوير مهارات اللاعبين دفاعيا وهجوميا. ولا شك أن أي فوز في أي لعبة فردية أو جماعية يعتمد في الأساس على دراسة الفريق المنافس لوضع الخطة المناسبة دفاعيا وهجوميا لمواجهة. ومن هنا برزت أهمية الخطط التي يتم وضعها من قبل المديرين الفنيين في الكرة الطائرة وتدريب اللاعبين لها تدريباً جيداً، برزت في اعتلاء الكثير من الفرق لمنصات التتويج لان تنفيذ هذه الخطط أثناء المباريات تلعب الدور الحاسم في ترجيح كفة فريق على الآخر إضافة إلى المهارات الفنية والبدنية التي يتمتع بها اللاعبون والتي تساعد المديرين الفنيين على تطبيق الخطة الموضوعية أو تغييرها تبعاً لنتيجة المباراة. لهذا فإن نتيجة أي مباراة في الكرة الطائرة تتحدد طبقاً لمدى التزام اللاعبين بتنفيذ الخطط سواء كان الفريق في حالة دفاعية أو هجومية وهو ما يستدعي من الأندية ضرورة الاهتمام بالجانب التدريبي والحصول على خدمات المديرين الفنيين المشهود لهم بالخبرة والكفاءة. (طراد، حيدر عبد الرضا وآخرون 2010). "ان لعبة الكرة الطائرة يتطلب ممارستها أداء مهارات ذات مواصفات خاصة وأداء فني دقيق لأنها تحتوي على مهارات متعددة دفاعية وهجومية ينبغي للاعب تعلمها وإتقانها بشكل جيد في التدريب والمنافسات وخاصة تلك المهارات التي لها علاقة مباشرة بنتائج المباريات"

أهمية البحث

تكمن أهمية هذا البحث في أنه يسلط الضوء على جانب مهم في لعبة الكرة الطائرة وهو الجانب الخططي أثناء المباريات والذي يترجم جميع الجهود المبذولة من قبل إدارات الأندية والأجهزة الفنية والطبية واللاعبين يترجمها إلى نقاط فعلية يتم احتسابها بواسطة الحكام وتنتزع أهات الجماهير وتحسم بها نتيجة المباريات وبالتالي تحقيق البطولات واعتلاء منصات التتويج. ومما لا شك فيه أن هناك الكثير من الأندية والمنتخبات تمتلك

لاعبين أصحاب مواهب مهارية وقدرات بدنية عالية في الكرة الطائرة إلا أن هذه القدرات لم يتم استغلالها استغلالاً صحيحاً لضعف الأداء الخططي للمديرين الفنيين وعدم تطوير أداء اللاعبين وعدم وضع الخطط المناسبة لمواجهة الفرق المنافسة كلاً حسب إمكانياته وقدراته. لهذا فإن هذا البحث يركز على أهم الطرق الحديثة المتبعة في الكرة الطائرة دفاعياً وهجومياً والدور المنوط بكل لاعب في ظل اللعب السريع والقوة البدنية العالية التي يتمتع بها معظم اللاعبين والمنافسات القوية بين مختلف الفرق والمنتخبات جراء ارتفاع العوائد المادية العالية والتقدير المعنوي الذي تحصل عليها الفرق الفائزة. (راضي, محمد عوفي 2010). "ما زالت لعبة الكرة الطائرة في تطور دائم ومستمر والذي جاء نتيجة اهتمام الفرق ومدربيها بالعلوم الرياضية الصحيحة والحديثة التي زادت من قدرات اللاعبين دفاعياً وهجومياً، فضلاً عن التخطيط الصحيح للاتحاد الدولي للعبة، والقوانين والتعديلات التي يصدرها لتواكب التطور الحاصل في اللعبة"

إشكالية البحث

يركز البحث في الإجابة على عدد من الأسئلة الهامة التي تتعلق بالخطط التي يتم اتباعها من قبل المديرين الفنيين في الكرة الطائرة لتحقيق الفوز وأهم هذه الأسئلة هي:

أولاً: ما هي أهم الخطط الدفاعية والهجومية وكيف يطبقها اللاعبون بطريقة صحيحة لتحقيق الانتصار؟ ولماذا يركز الكثير من المديرين الفنيين على الدفاع القوي المحكم؟

ثانياً: لماذا تغيرت طرق اللعب في الكرة الطائرة خلال العقد الأخيرين؟

ثالثاً: كيف يؤهل المدبرون الفنيون لاعبيهم لتنفيذ الخطة الموضوعية أثناء المباراة؟

رابعاً: كيف تساعد الأندية الأجهزة الفنية على تطوير أداء اللاعبين لمسايرة اللعب الحديث في الكرة الطائرة والذي أصبح أحد السمات بعد تغيير العديد من القوانين؟

خامساً: ما هو الدور الذي تلعبه التكنولوجيا الحديثة والبحث العلمي في تطوير طرق اللعب في الكرة الطائرة للوصول إلى النتائج الأفضل؟

عناصر البحث

مفهوم خطط اللعب في الألعاب الجماعية (الكرة الطائرة نموذجاً):
توزيع اللاعبين في ملعب الكرة الطائرة ومهام كل لاعب في تنفيذ الخطة الدفاعية أو الهجومية

الخطط الدفاعية في الكرة الطائرة وأهميتها
اللاعب الحر(الليبرو) ودوره الخططي الدفاعي في فريق الكرة الطائرة
خطط الهجوم المتبعة في الكرة الطائرة
مهارة الضرب الساحق ومهارة الإرسال كوسائل هجومية في الكرة الطائرة
النتائج والتوصيات

مفهوم خطط اللعب في الألعاب الجماعية (الكرة الطائرة نموذجاً):

يعرف الخبراء خطط اللعب بأنه فن التحركات المفيدة التي يتم تنفيذها من اللاعبين بناء على تعليمات المدير الفني أثناء سير المباريات وتبعاً لظروف ونتائج كل مباراة والظروف المحيطة بها والهدف المطلوب تحقيقه إذ أن الخطة قد تتغير من مباراة لأخرى.

وطبقاً لهذا التعريف يمكننا تقسيم الخطط في الكرة الطائرة إلى جزئين

أولاً: الخطة الهجومية وهي التي يتم تنفيذها من قبل اللاعبين عندما تكون الكرة في حوزتهم بغرض كسب النقطة.

ثانياً: الخطة الدفاعية وهي التي يتم تنفيذها من قبل اللاعبين عندما تكون الكرة في حوزة الفريق المنافس والهدف منها منعه من كسب النقطة والاستحواذ على الكرة مرة أخرى لبدء هجوم جديد.

ويقسم الخبراء الخطط الدفاعية والهجومية إلى:

- خطط فردية وهي التي يتم فيها استخدام المهارات الأساسية للاعبين كمهارة الإرسال الساحق.
- خطط جماعية وتتم بواسطة مجموعة معينة من اللاعبين يتم تحديدها من قبل المدير الفني أو تتم بواسطة جميع اللاعبين كمهارة حائط الصد والتي تتم بواسطة لاعب أو اثنين وفي بعض الأحيان بثلاثة لاعبين عندما يكون الفريق المنافس في أعلى مستوياته.

ويتم تعريف الخطة بطريقة اللعب والتي يتم خلالها تحديد ومكان ووظيفة كل لاعب داخل أرض الملعب.

وطريقة اللعب الجيدة هي التي تظهر الفوارق الشاسعة بين المديرين الفنيين في مختلف الألعاب ومنها الكرة الطائرة إذ ان المدير الفني الناجح والقارئ الجيد لتحركات الفريق المنافس يستطيع من خلال أي تغيير في اللاعبين أو أماكنهم أن يقلب نتيجة المباراة رأساً على عقب ويستطيع أن يعيد السيطرة مرة أخرى على النتيجة في أي وقت.

وهنا يجب أن أشير إلى مميزات خطة اللعب الجيد سواء كان في الناحية الدفاعية أو الهجومية في الكرة الطائرة والتي تتمثل في سهولة التنفيذ لاعتقاد اللاعبين عليها أثناء التدريب إضافة إلى مرونتها والاعتدال بين الحالة الهجومية والدفاعية وتوزيع جهد الفريق على وقت المباراة والانتقال من الحالة الهجومية للحالة الدفاعية بسرعة والعكس صحيح. كما تساعد الخطة الجيدة اللاعبين على التصرف المناسب في المواقف الصعبة أثناء سير المباراة.

توزيع اللاعبين في ملعب الكرة الطائرة ومهام كل لاعب في تنفيذ الخطة الدفاعية أو الهجومية

يتم توزيع اللاعبين على أساس ثلاثة في المقدمة وثلاثة في الخلف ولكل واحد منهم مهام محددة ومعروفة. ويتم توزيع اللاعبين كالتالي:

أولاً: اللاعب المحضر

ويعتبر محور اللعب للفريق لأنه من يستلم الكرة ويقوم بتوزيعها لزملائه المهاجمين وهو المسؤول عن تنفيذ خطة اللعب عقب استحواذ الفريق على الكرة. ويجب على اللاعب المحضر سرعة البديهة والسرعة في اتخاذ القرار والسرعة في رد الفعل.

ثانياً: المهاجم الأيسر

يجب أن يتمتع هذا اللاعب بالقوة البدنية العالية والقدرة على الوثب العالي

ثالثاً: اللاعب الأوسط

مهمته الأساسية هي منع الكرات التي يتم تسديدها من الفريق المنافس من الوصول إلى أرضية ملعبه ولا بد أن يتمتع بالسرعة والخفة في الحركة والقدرة على سرعة رد الفعل

رابعاً: اللاعب الأيمن

مهمته هو التواجد في خط الدفاع والتصدي لضربات الفريق المنافس عند تغيير اللاعبين للمراكز.

خامساً: اللاعب المدافع

مكان هذا اللاعب هو الخط الخلفي لفريقه ولا بد أن يكون قادراً على الإرسال والتمرير لزملائه بطريقة ممتازة.

سادساً: اللاعب الحر (الليبرو)

هذا اللاعب يقف في الخلف ولا يتقدم للصف الأول ويرتدي ثوبا مختلفاً عن باقي زملائه ويجب أن يتميز بالقدرة في الدفاع والسرعة في اتخاذ القرار. (وسوف أتكلم عنه لاحقاً بالتفصيل)

الخطط الدفاعية في الكرة الطائرة وأهميتها

هي العمليات الدفاعية التي يقوم بها الفريق إما بطريقة فردية أو جماعية لكسر محاولات الفريق المنافس والحصول على الكرة من أجل البدء في محاولات هجومية للحصول على النقطة. وهنا لا بد أن نشير إلى أهمية الخطة الدفاعية الجيدة لفريق الكرة الطائرة لأنها تلعب دوراً حاسماً في تحديد نتيجة المباراة.

- يعد الدفاع الجيد والقوي أساس الإعداد للهجوم من خلال اختيار التشكيلات الدفاعية التي تحقق هذا الهدف والمتمثلة في (التغطية على اللاعب الضارب – الدفاع عن الكرات الحرة والتغطية خلف حائط الصد)

- الدفاع المنظم بمثابة المهارة ضد الضربات الهجومية الموجهة من المنافس في الجزء الخلفي من الملعب والتغطية خلف حائط الصد في حال عدم تمكن الحائط من إرجاع الكرة لأرض الفريق المنافس

- تحتاج العمليات الدفاعية في الكرة الطائرة إلى الكثير من المهارات من اللاعبين مثل القوة البدنية والرشاقة وسرعة رد الفعل المناسب والتركيز طوال المباراة والشجاعة والطيران والغطس لإنقاذ الكرات البعيدة عن متناول اليدين

يمكننا القول إن فريق الكرة الطائرة المتميز لا بد له من خطط دفاعية قوية متماسكة لأن هذا الدفاع هو النواة للهجوم الفعال المثمر ومكمل أساسي له.

أنواع الخطط الدفاعية في مباريات الكرة الطائرة

في معظم الألعاب الرياضية نسمع مقولة أن الهجوم هو خير وسيلة للدفاع إلا أن هذا القول المأثور لا ينطبق على الكرة الطائرة والتي يعد فيها الدفاع الجيد هو خير وسيلة للهجوم. ومن هنا تتنوع أنواع الخطط الدفاعية للفريق والتي تنقسم إلى:

أولاً: التشكيلات للدفاع عن ضربة الإرسال

- التشكيلة الثنائية

وابتدعها الأميركي كان منذ أكثر من أربعين عاماً وتتم بواسطة اثنين من اللاعبين عندهم المهارة في الاستقبال والقدرة على حماية الملعب بأكمله إضافة إلى قدرتهم التامة في توصيل الكرة إلى اللاعب المعد لبدء الهجوم.

- التشكيلة الثلاثية

تستخدمها الفرق الأميركية بشكل دائم بعد أن سمحت القوانين للاعب الخط الأمامي بعمل حائط صد. ويحتاج هذا الوضع إلى سرعة رد الفعل من اللاعبين بسبب وجود مسافة واسعة بينهم كما يجب أن يتصف اللاعبون المخصصون لاستقبال الإرسال في هذه التشكيلة بالطول

- التشكيلة الرباعية

يتم خلالها وقوف اللاعبين على شكل قوس باستخدام 4 لاعبين على امتداد الملعب بأكمله. ويلجأ المدير الفني للفريق لهذه الطريقة طبقاً لنوعية ضربة الإرسال التي يؤديها لاعب الفريق المنافس

- التشكيلة الخماسية

يلجأ المدبرون الفنيون لهذه التشكيلة عندما يكون الفريق متوسط الأداء وتتميز هذه الطريقة بالمساعدة على بناء حالة هجومية قوية لقيام اللاعب المعد الذي لا يشارك في الاستقبال بعملية الإعداد بينما يقوم اللاعبون الخمسة الآخرين للدفاع عن ضربة الإرسال.

- التشكيلة السداسية

يشارك فيها كل اللاعبين في استقبال ضربة الإرسال ويستخدمها المدبرون الفنيون الذين تمتاز فرقهم بالتكامل والمستويات العالية في الأداء لان كل لاعب في هذه الوضعية يكون لديه القدرة التامة على الإعداد والضرب الساحق، إلا أن أحد عيوب هذه الطريقة أنها تحتاج إلى التفاهم الكبير بين اللاعبين وإلا خسر الفريق النقطة.

ثانيا: مهارة حائط الصد

تحتاج هذه المهارة إلى لاعبين لديهم القدرة على القفز والضرب الساحق. ونظرا لتغير قوانين الكرة الطائرة والسماح للاعب الصد بتجاوز يديه لملاعب الخصم فقد أصبح حائط الصد بمثابة أداة هجومية للفريق إضافة إلى مهامه الدفاعية. (سهيل, خرفي 2017). "الخصائص اللازمة للاعب الصد الناجح تكون بطول القامة والقدرة على الارتقاء الجيد، وسرعة التحرك في كل الاتجاهات، والتنسيق الحركي والمهاري، مع القراءة الجيدة للعب وطريقة تحرك اللاعبين المنافسين".

أهمية حائط الصد القوي

لحائط الصد القوي في حالة الدفاع الكثير من الإيجابيات والتي تميز فريقا عن الآخر وأهمها:

- سرعة تحقيق الانتصار من خلال الدفاع عن ملعب الفريق من هجمات الفريق المنافس وإفساد هجماته
 - تخفيض الروح المعنوية لعناصر الفريق المنافس لان منع الضربات الساحقة من الوصول إلى أرضية الملعب تسبب شعورا باليأس للفريق المنافس
 - منح الفرصة للاعبين لاتخاذ الأوضاع المناسبة للدفاع على الوجه الأكمل.
 - حائط الصد يعد مهارة دفاعية هجومية لأن اللاعبين يدافعون عن فريقهم من هجمات الفريق الآخر وفي نفس الوقت يحصل الفريق على النقطة وعلى ضربة الإرسال بعد التعديلات التي طرأت على القوانين القديمة والتي كانت تسمح للفريق بكسب ضربة الإرسال فقط.
- وينقسم حائط الصد إلى نوعين الأول هو حائط الصد بهدف الدفاع عن الفريق وإفساد هجمة الفريق المنافس وفيه تكون الذراعان ثابتان مع ميول خفيفة للرسخين إلى الخلف، أما النوع الثاني فهو حائط الصد الهجومي والذي يهدف إلى الحصول على النقطة وفيه يتحرك

ذراعان اللاعب بشكل خفيف إلى الخلف مع ثني الرسغين أيضا للخلف يتبعها ضرب الكرة بقوة وبسرعة لأرضية الفريق المنافس.

اللاعب الحر(الليبرو) ودوره الخططي الدفاعي في فريق الكرة الطائرة

ميزت قوانين الكرة الطائرة اللاعب الحر عن بقية اللاعبين لأهمية الدور الذي يقوم به أثناء المباريات إذ يتم تسجيل اسمه في مكان خاص به على ورقة التسجيل قبيل بدء المباراة كما أنه يرتدي زيا مختلفا عن باقي اللاعبين إضافة إلى إمكانية القيام بالتغيير مع أي لاعب في المنطقة الخلفية دون الاستئذان من حكم المباراة

وتتركز مهام اللاعب الحر في الجانب الدفاعي خاصة من خلال مهارة استقبال الإرسال التي تعد مهمة أساسية لهذا اللاعب الذي يسمح له باللعب في المناطق الخلفية من الملعب حصرا لدعم حالات الدفاع للفريق بشكل أساسي. (قدوري, إسلام ونيس 2017). "يتفق الخبراء على أن اللاعب الحر الجيد هو الذي يستخدم رجليه فيعرف متى يجري ومتى يثب لكي يتمكن من أداء مستوى فني وإجادة المهارات وخصوصاً الدفاعية منها والوصول إلى التكتيك الأفضل والتعامل بدقة في استقبال الكرة من وإلى الزميل وهي صفة مهمة في الكرة الطائرة التي يتوقف عليها الفوز في المباراة لما لها من دور بارز في الحصول على النقاط"

ولكي يؤدي اللاعب الحر الدور المنوط به بكل كفاءة واقتدار فإنه يجب أن يتمتع بالمهارات البدنية العالية والسرعة في رد الفعل ودقة التوقع لمكان تواجد الكرة إضافة إلى الثقة بالنفس والجرأة في اتخاذ القرار. كما يركز المدير الفني لأي فريق عند اختيار اللاعب الحر في ضرورة أن تكون لديه القدرة التامة على فهم أسلوب لاعبي الفريق المنافس في الضرب الساحق وضربات الإرسال والقدرة على فهم تكتيك الفريق المنافس في جميع النواحي. لذا فإن الأسلوب الذي يتعامل به اللاعب الحر قد يتغير من مباراة لأخرى تبعا للتكتيك وأسلوب الهجوم الذي يتبعه كل فريق.

وكما هو مميز عن بقية اللاعبين داخل أرض الملعب فإنه مميز أيضا عنهم أثناء التدريبات إذ يحتاج اللاعب الحر إلى أداء الكثير من التمارين والتدريبات المضاعفة للوصول بمستواه إلى مستوى الأداء المطلوب منه والذي يحقق النتائج المرجوة للفريق. ونستطيع أن نوجز بعض المهام الأخرى إضافة إلى الدفاع التي يقوم بها اللاعب الحر وهي:

- القيام بتوجيه اللاعبين سواء كان اللاعب في الخط الخلفي أو الأمامي

- توجيه حائط الصد نحو الجهة التي يجب عليهم إغلاقها
- التواصل مع الحكم عند حدوث أي مشكلة

إن كرة الطائرة الحديثة تتغير الكثير من نتائجها تبعا للمستوى الذي يظهر عليه اللاعب الحر في المباراة الذي في أحيان كثيرة يواجه مهاجمي الفريق المنافس بكل شجاعة بنفسه وحيدا عند غياب حائط الصد الأمر الذي يتسبب كثيرا في إصابته جراء اصطدام الكرة بقوة في الرأس أو الصدر عند القتال على كرة. لهذا فإن كل الأبحاث المتعلقة بالكرة الطائرة تؤكد أن اللاعب الحر لا بد أن يكون من اللاعبين الشجعان المقاتلين حتى النفس الأخيرة لإنقاذ أي كرة قد تعتبر بمثابة نقطة مؤكدة للمنافسين.

خطط الهجوم المتبعة في الكرة الطائرة

يعد الهجوم في الكرة الطائرة عاملا حاسما ومؤثرا في تحديد نتائج المباريات ولا يستطيع أي فريق تحقيق الانتصار إلا إذا امتلك عناصر هجومية قادرة على اجتياز حصون المنافسين. وينقسم الهجوم إلى نوعين

أولا: الهجوم المباشر

وخلاله تنتقل الكرة إلى ملعب الفريق المنافس بصورة مباشرة وسريعة لإحراز النقطة باستغلال الأخطاء التي يقع فيها الفريق المنافس.

ثانيا: الهجوم غير المباشر:

ويتم هذا النوع من الهجوم بواسطة اللاعب المعد بعد استقباله للكرة من أحد زملائه لتهيئتها للمهاجم. وهذا النوع من الهجوم يعتمد تماما على دقة الإعداد من اللاعب المعد والتعاون الكبير بينه وبين المهاجم وضبط التوقيت خلال فترة إعداد الكرة وتوقيت قفز المهاجم لتنفيذ عملية الضرب الساحق.

ويفضل خبراء الكرة الطائرة من كل فريق تنويع مصادر الهجوم وتنويع الضربات لإرباك دفاعات الفريق المنافس، وهنا تتنوع أساليب الهجوم والتي تنقسم إلى:

- الهجوم الأساسي والذي يتم عن طريق ضاربين اثنين ومعد واحد
- الهجوم المعقد ويتم عن طريق ثلاثة ضاربين ومعد واحد
- الهجوم الخداع ويتم تنفيذ هذا النوع من الهجوم من خلال عدد غير محدد من اللاعبين

- الهجوم من خلال ضربة الإرسال: وذلك من خلال ضرب الكرة إلى أحد الأماكن الخالية في ملعب الفريق المنافس بعيدا عن متناول المدافعين أو من خلال ضرب الكرة المرتدة من الفريق المنافس.

مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة

وكما ذكرنا حائط الصد وأهميته القسوى عند الدفاع في الكرة الطائرة فيجدر بنا أن نوضح بالتفصيل مهارة الضرب الساحق عند الحديث عن الخطة الهجومية إذ أن هذه المهارة أحد أساسيات الهجوم والتي تحقق العدد الأكبر من النقاط لأي فريق والحصول على ميزة الإرسال. (إبراهيم, عبد الرزاق عبد الله. 2009). "مهارة الضرب الساحق من المهارات الهامة في الكرة الطائرة إذ يعتمد عليها نجاح الفريق لكونها تحتاج إلى نوعية من اللاعبين اللذين يتمتعون بميزات وصفات خاصة منها عملية خداع المنافس وإرباك حركته بما لديه من مرونة عالية في بعض أعضاء الجسم مثل مرونة مفصل الكتف ومرونة العمود الفقري، وهذا ما يحتاجه لاعبو الكرة الطائرة في أداء مهارة الضرب الساحق"

وفي غالبية الحالات فإن مهارة الضرب الساحق تتم في اللمسة الثالثة بعد استقبال الكرة من اللاعب المعد. وينقسم الضرب الساحق إلى 3 أنواع هي:

أولاً: الضرب الساحق الأمامي: وهو من أهم الأنواع وخلالها يكون اتجاه الكرة مع الجري للاعب الضارب في خط مستقيم

ثانياً: الضرب الساحق الجانبي: ويتم هذا النوع من الهجوم عند وجود اللاعب الضارب بين الكرة والشبكة مع قفزه بموازية الشبكة، ويسميه بعض الخبراء بالضرب الخطافي

ثالثاً: الضرب الساحق الخلفي: ويقوم خلاله اللاعب الضارب بالوثب عالياً مع الدوران في الهواء وهو من أصعب أنواع الضرب الساحق إذ يتم عندما يكون ظهر اللاعب الضارب موازياً للشبكة

وللضرب الساحق الكثير والكثير من الفوائد في الخطة الهجومية لأي فريق لحسم نتيجة المباراة وذلك لأن:

- أكبر عدد من النقاط غالباً ما يتحصل عليها الفريق الفائز من خلال الضرب الساحق

- الحصول على ميزة الإرسال وهو ما يعني زيادة فرصة الفريق في تحقيق المزيد من النقاط

- زيادة الضغط النفسي على مدافعي الفريق المنافس

المواصفات الواجب توافرها في اللاعبين المخصصين للقيام بالضرب الساحق

كأي مهارة في الكرة الطائرة والتي تحتاج إلى مواصفات خاصة فإن مهارة الضرب الساحق تحتاج إلى هذه المهارات والصفات لكي تتم بكل قوة ودقة ومنها:

- من الضروري أن يتمتع اللاعب الضارب بالسرعة في الحركة
- لا بد أن يتمتع اللاعب الضارب بالثقة الكبيرة في نفسه
- القوة البدنية العالية خاصة عضلات الرجلين لأن هذه المهارة تعتمد عليهما بشكل كبير. (النعمي, شيماء علي حميس 2016). "إن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تعتمد بشكل أساسي على صفة القوة العضلية اعتمادا كبيرا لما فيها من مهارات تحتاج لهذا النوع من الاداء البدني، لذا نجد أن المهارات الهجومية في الكرة الطائرة وأهمها مهارة الضرب الساحق نجد أن أداءها بأفضل طريقة يحتاج إلى صفة القوة العضلية والتأهيل البدني على أعلى المستويات"
- من الضروري أن يتمتع اللاعب الضارب بطول القامة والقدرة الكبيرة على القفز لأعلى لمسافة كبيرة
- التوافق العصبي والعضلي للاعب الضارب إضافة إلى المرونة الكبيرة للكتف والعمود الفقري والقدرة على الهبوط إلى أرضية الملعب بعد القفز لأعلى دون حدوث أي إصابة والاستعداد لمرحلة الدفاع في حالة قدرة الفريق المنافس على إرجاع الكرة.
- قراءة ملعب الخصم وأماكن تواجد لاعبي الفريق المنافس لوضع الكرة بعيدا عن المتناول

مراحل أداء اللاعب للضربة الساحقة

لكي يؤدي اللاعب الضربة الساحقة فإن هناك أربع مراحل يتم تنفيذها بكل دقة لكي تكون الضربة مؤثرة وتحقق النقطة مع العلم أن كل مرحلة تحتاج إلى حركات ديناميكية من اللاعب الضارب كحركة القدمين والفخذين واليدين حتى تتم عملية الضرب بطريقة صحيحة وفعالة ودون حدوث إي إصابات للاعب.

-: مرحلة الاقتراب

وخلالها يقف اللاعب الضارب مواجهًا لزميله المعد عند الخط الهجومي ويكون في حالة الاستعداد والاقتراب بسرعة إلى المنطقة التي سيقوم من خلالها بأداء عملية الضرب الساحق على أن يتم الاقتراب بحد أقصى خطوتين

-: مرحلة الوثب

تتم هذه المرحلة من اللاعب الضارب بعد خطوتي الاقتراب

-: مرحلة ضرب الكرة

وتتم عند وصول اللاعب لأقصى ارتفاع ويتم ضرب الكرة بكل قوة بالجزء العلوي من اليد على أن تكون اليد غير الضاربة مفرودة أمام جسم اللاعب للمحافظة على حالة التوازن للجسم

-: مرحلة الهبوط

وتتم هذه المرحلة عقب أداء الضربة مباشرة بسحب الذراع الضارب للأسفل لمنعه من لمس الشبكة ومن الضروري أن يتم الهبوط في نفس المكان الذي تمت منه عملية الارتقاء(الوثب) حتى يحافظ اللاعب على حالة التوازن وتكون لديه القدرة للاستعداد بسرعة للمشاركة في اللعب حال قدرة الفريق المنافس على رد الضربة الساحقة.

ومن الجدير بالذكر أن هناك عدة عوامل في غاية الأهمية والتي تلعب دورا في نجاح الضربة الساحقة وتحقيقها للنقطة للفريق ومنها مكان ضرب الكرة والقدرة على استخدام اللاعب الضارب لدوران الجسم في الهواء والقدرة على تجنب حائط الصد من الفريق المنافس.

ضربة الإرسال كوسيلة هجومية في الكرة الطائرة الحديثة

ولتنفيذ الخطط الهجومية في الكرة الطائرة والتي تهدف في الأساس للحصول على النقاط يلجأ الكثير من المدربين إلى الاعتماد على ضربة الإرسال كوسيلة هجومية مباشرة يتم اللجوء إليها لوضع الفريق المنافس في حالة دفاعية ضعيفة ولتحقيق النقطة بسرعة ودون إجهاد باقي اللاعبين. ويجب أن يتميز جميع اللاعبين بالأداء المتقن لضربة الإرسال ما عدا اللاعب الحر(الليبرو). ولكي تكون ضربة الإرسال مؤثرة فإن على اللاعب المنفذ لها تطبيق بعض التعليمات منها ضرورة ضرب الكرة بقوة متوازنة بحيث لا تضرب في الشبكة وفي الوقت نفسه لا تتعدى حدود ملعب الفريق المنافس ويفقد الفريق النقطة كما يجب على اللاعب اتخاذ الوضع السليم لحركة الجسم وعدم رمي الكرة بعيدا عن متناول اليد أثناء تنفيذ الضربة.

النتائج والتوصيات

بما أن نجاح أي فريق للكرة الطائرة في تحقيق الفوز يعتمد في الأساس على أداء اللاعبين للخطة الموضوعية هجومياً ودفاعياً فإنني أضع عدداً من التوصيات تخص هذا الجانب حتى لا تضيق المبالغ الطائلة التي تنفقها الأندية هباءً منثوراً:

أولاً: ضرورة اهتمام الأندية بتعيين مدير فني لفريق الكرة الطائرة يتميز بالخبرات الكبيرة وعلى دراية كاملة بطرق التدريب الحديثة حتى تنعكس أفكاره على أداء اللاعبين وحتى يستطيع تطوير الأداء في أسرع وقت.

ثانياً: الاهتمام بتدريب الناشئين في فرق الكرة الطائرة وتوفير كل السبل الكفيلة برفع مستواهم حتى يتعود اللاعب الناشئ وفي سن صغيرة على أحدث الطرق الدفاعية والهجومية.

ثالثاً: الاهتمام بالحصة التدريبية شأنها شأن المباريات الرسمية على أن يتم وضع برامج تدريبية للتنسيق بين لاعبي الخط الخلفي والخط الأمامي مع وضع اللاعبين في ظروف ومواقف مشابهة للظروف التي يتعرضون لها أثناء سير المباريات الرسمية.

رابعاً: اعتناء المديرين الفنيين للكرة الطائرة بالهجوم الخلفي ومن جميع المراكز والتدريب المتواصل على المهارات الدفاعية خاصة ما يتعلق بحائط الصد.

خامساً: ضرورة اهتمام الأندية بتطوير المدربين من خلال مشاركتهم في الندوات والمؤتمرات التي يحاضر فيها كبار المختصين والأكاديميين والمديرين الفنيين في علم التدريب في الكرة الطائرة لزيادة خبراتهم واكتساب المزيد من المعارف فيما يخص طرق التدريب الحديثة.

سادساً: الاهتمام بالجانب المادي للمديرين الفنيين المحليين لتوفير الحياة الكريمة لهم التي تساعد على الاستمرار في تأهيل أنفسهم والحصول على المزيد من الدورات التدريبية خاصة في الدول المتقدمة في الكرة الطائرة كالبرازيل وفرنسا والولايات المتحدة الأمريكية وإيطاليا سواء على نفقتهم الخاصة أو على نفقة الأندية والاتحادات الرياضية.

سابعاً: يجب على الأندية والمنتخبات تنظيم الكثير من المباريات الودية مع الفرق والمنتخبات القوية لإكساب اللاعبين المزيد من الخبرات والتعود على منافسة اللاعبين الكبار للاستفادة من خبراتهم على أرض الواقع.

ثامنا: ضرورة اهتمام الاتحادات الوطنية ببطولات الناشئين في الكرة الطائرة باعتبارها رافدا أساسيا للأندية والمنتخبات مع تقديم الجوائز المادية والتقديرية لأفضل المدربين واللاعبين على أن يحضر كل مباراة أحد المديرين الفنيين الكبار تكون مهمته تقييم أداء كل فريق عقب كل مباراة حتى يتعرف كل مدرب ولاعب على نقاط القوة والضعف في الأداء في جميع النواحي وحتى يصبح هذا التقييم مرجعا عند كل فريق.

تاسعا: الاهتمام بالجانب النفسي للاعب الكرة الطائرة وذلك بتعيين أخصائي نفسي لكل فريق لأن الحالة النفسية تلعب دورا بالغا في أداء اللاعبين وفي تطوير قدراتهم المهارية والبدنية. وقد شاهدنا الكثير من اللاعبين المتميزين في مختلف الألعاب وقد انتهت مسيرتهم جراء عدم الاهتمام بالجانب النفسي لهم وتركهم ضحية للوساوس والأمراض.

المراجع العربية

- إبراهيم, عبد الرزاق عبد الله. (2009). بعض اشكال المرونة وعلاقتها بدقة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة.

Sport culture. 2009, Volume 1, Issue 2, Pages 147-155

- النعيمي, شيماء علي خميس (2016). القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها بأداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة. كلية التربية الرياضية. جامعة بابل. العراق

- راضي, محمد عوفي. (2010). مستوى الاداء الدفاعي للاعب الحر وعلاقته بترتيب

الفرق العالمية بالكرة الطائرة

Al. Qadisiya journal for the Sciences of Physical Education, 10(3)

- سهيل, خرفي. (2017). فعالية مهارة الصد في كرة الطائرة ومدى تأثيرها على مستوى أداء الفريق ضمن المنافسات الوطنية. أطروحة دكتوراه.

<http://dspace.univ-msila.dz:8080/xmlui/handle/123456789/8670>

- طراد, حيدر عبد الرضا & الدليمي, ناهدة عبد زيد. (2010). متابعة الكرة الهجومية

المرتدة من حائط الصد وعلاقتها بنتائج مباريات الكرة الطائرة.

Journal of Human Sciences, 1(4)

- عثمان, عبد الناصر عابدين محمد. (2008). أهم المتطلبات البدنية والنفسية والحركية لمهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة لدى لاعبي أندية ولاية الخرطوم، أطروحة دكتوراه. جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

- قدوري, اسلام انيس. (2017). مدى تأثير تقنية الاستقبال على فعالية الهجوم لدى لاعبي الكرة الطائرة. أطروحة دكتوراه - جامعة زيان عاشور الجلفة – الجزائر

المراجع الأجنبية

- Cantú-González, J. R., Hueyotl-Zahuantitla, F., Castorena-Peña, J. A., & Aguirre-López, M. A. (2022). The Attack-Block-Court Defense Algorithm: A New Volleyball Index Supported by Data Science. *Symmetry*, 14(8), 1499.
- Hameed, F. F. (2021). Effect of direct and delayed feedback on learning the skills of serving and spiking in volleyball.
- Kitsiou, A., Sotiropoulos, K., Drikos, S., Barzouka, K., & Malousaris, G. (2020). Tendencies of the volleyball serving skill with respect to the serve type across genders. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(2), 564-570.
- Mahdi, A. Z. (2021). The Impact of Game Strategy in Accordance with the Cases of Attack from Center 1on Teaching and Developing Defensive Positioning for the Prepared Player in Volleyball. *Al. Qadisiya journal for the Sciences of Physical Education*, 21(1).

- Oliinyk, I., Doroshenko, E., Melnyk, M., Tyshchenko, V., & Shamardin, V. (2021). Modern approaches to analysis of technical and tactical actions of skilled volleyball players. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(3), 235-243.
- Silva, M., Lacerda, D., & João, P. V. (2014). Game-related volleyball skills that influence victory. *Journal of human kinetics*, 41, 173.