



جامعة الكوت
مركز البحوث والدراسات والنشر



الكرة الطائرة الحديثة

تأليف:

السيد جواد ميهران شيمامي

د. سينجيز اكارسيزم

د. علي طه غفور

ترجمة:

أ.د. عبد الزهرة حميدي الربيعي أ.م.د. مثنى حميد خلف اللامي

2025

منشورات

مركز البحوث والدراسات والنشر
جامعة الكوت



٧٩٦ / ٣٢٥

ك ٤٢ الكرة الطائرة الحديثة / ترجمة عبد الزهرة حميدي
الربيعي : مثنى حميد خلف اللامي. ط١- بغداد : مطبعة
جامعة الكوت، ٢٠٢٥ م

١٦٠ ص : ٢٤ سم.

١- كرة الطائرة أ. الربيعي، عبد الزهرة حميدي (مترجم)
ب. اللامي، مثنى حميد خلف (مترجم)

رقم الايداع

المكتبة الوطنية/ الفهرسة اثناء النشر

٢٠٢٥/ ٢٨٢٣

رقم الايداع في دار الكتب والوثائق ببغداد

٢٨٢٣ لسنة ٢٠٢٥ م

ISBN: 978-9922-726-35-9

ملاحظة

مركز البحوث والدراسات والنشر في جامعة الكوت
غير مسؤول عن الافكار والرؤى التي يتضمنها الكتاب
والمسؤول عن ذلك الكاتب او الباحث فقط.



قراءة تمهيدية بقلم المترجمين

تمثل رياضة كرة الطائرة انموذجاً فريداً للتطور المستمر في عالم الرياضة، إذ تشهد تحولات جوهرية على المستويين الفني والتكتيكي مع كل دورة من البطولات القارية والدولية. هذا التطور المتسارع يفرض على المختصين والباحثين مواكبة مستمرة لتوثيق المستجدات التي تطرأ على اللعبة وتحليلها، سواء على صعيد الأداء الفردي أو الجماعي.

مع تزايد أهمية التحليل العلمي في الرياضة الحديثة، أصبحت البطولات الكبرى مختبراً حقيقياً لدراسة تطور الأداء وتقييم الاستراتيجيات المختلفة. وتبرز أهمية التوثيق العلمي الدقيق للفعاليات والمنافسات عبر البيانات والإحصاءات التي تعكس بدقة مستويات الأداء وتطور الفرق المشاركة، مما يسهم في رسم صورة واضحة لمسار تطور اللعبة عالمياً.

يتميز هذا الكتاب بتقديمه تحليلاً شاملاً ومعمقاً يغطي مختلف جوانب لعبة كرة الطائرة الحديثة. فهو يتناول المهارات الأساسية بالتفصيل، مستعرضاً أحدث التقنيات والأساليب المتبعة في أداء هذه المهارات على المستوى النخبوي. و يقدم الكتاب دراسة مستفيضة للخطط التكتيكية، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي، مع التركيز على التحولات التي طرأت على أساليب اللعب في السنوات الأخيرة.

يولي الكتاب اهتماماً خاصاً بالجانب البدني والفسولوجي، إذ يقدم تحليلاً علمياً لمتطلبات اللعبة الحديثة وتأثيرها في قدرات اللاعبين. ويتضمن ذلك دراسة مقارنة لمستويات اللياقة البدنية بين الفرق المتصدرة، وتسليط الضوء على العوامل المؤثرة في تطور الأداء البدني للاعبين.

يأتي هذا العمل استكمالاً للجهود البحثية المتميزة التي قدمها الباحثون البارزون جواد ميهرجان، وسينجيز اكارسيزم ، وعلى طه غفور، الذين أثروا المكتبة الرياضية بدراسات عميقة حول تطور كرة الطائرة. يتميز هذا الكتاب باعتماده على أحدث البيانات والإحصاءات المنتقاة من البطولات الدولية الأخيرة، مقدماً شاملاً لأداء النخبة من اللاعبين والفرق في منافسات الرجال والسيدات.

لقد حرصنا في هذا العمل على تقديم محتوى علمي رصين يلبي احتياجات المختصين في مجال تدريب كرة الطائرة، مع الحفاظ على سهولة العرض ووضوح المعلومات. ونأمل أن يجد فيه المدربون والباحثون وطلبة الدراسات العليا مرجعاً غنياً يساعدهم في فهم تطورات اللعبة وتحسين أساليب التدريب.

كما تتطلع إلى أن يسهم هذا الكتاب في تطوير المعرفة النظرية والتطبيقية حول كرة الطائرة على المستويات كافة، وأن يكون عوناً للمهتمين في تطوير قدراتهم وتحسين أدائهم. وندعو الله أن يحقق هذا العمل الفائدة المرجوة، وأن يكون إضافة نوعية للمكتبة الرياضية العربية في مجال كرة الطائرة.

وبالختام يتقدم المترجمان بالشكر الجزيل الى الدكتور طالب زيدان الموسوي رئيس مجلس ادارة جامعة الكوت لإسهاماته المستمرة في دعم الاساتذة والباحثين والايعاز بطبع هذا الكتاب على نفقة الجامعة.

كما نشمن دور الدكتور ضرغام حيدر مدرب الكرة الطائرة / وزارة الشباب والرياضة لطرح فكرة ترجمة الكتاب ووضعه في خدمة المختصين بلعبة الكرة الطائرة في العراق ومن الله التوفيق.

تمهيد

إن طبيعة عملي المكلف به الذي يمتد على مدار الساعة ويشمل ما يقارب ٣٥٠ يومًا في السنة، لا يتيح لي الفرصة للتعمق في عالم الكرة الطائرة. وللأسف، في بعض الأحيان، لا يتوافر لدي الوقت الكافي للتعمق في تحليل التفاصيل الدقيقة للعبة.

يبدوا أن الجهد الاستثنائي الذي بذله الزميلان جنكيز وجواد مهرجان قد وفر لي مرجعًا قيمًا يمكنني الرجوع إليه مرارًا وتكرارًا، مما يساعدني في الإجابة عن استفساراتي واستفسارات لاعبي الفريق.

يعد كتاب "الكرة الطائرة الحديثة" مصدرًا شاملاً ومتقنًا، حيث سيجد فيه المدربون في المستويات جميعها تحليلًا معمقًا ودراسة وافية عن اللعبة.

ما يميز كتاب "الكرة الطائرة الحديثة" في نظري هو قدرته على تقديم العديد من الوسائل والأفكار لمدربي المستويات جميعها، أكانوا رجالًا أم نساءً، من فئات الناشئين أو المتقدمين، وكذلك للمحترفين أو الهواة على حد سواء.

يوفر كتاب "الكرة الطائرة الحديثة" مصدرًا شاملاً عن الكرة الطائرة، مع شرح تفصيلي لجوانب اللعبة كافة، فضلاً عن مجموعة واسعة من التمارين التي يمكن تطبيقها مع الفريق في الصالة الرياضية.

ختامًا، أود أن أعرب عن عميق امتناني لجنكيز وجواد على صبرهما وشغفهما في تأليف هذا العمل المتميز المفصل، والذي يتميز في الوقت ذاته بسهولة فهمه من الجميع.

جيو فاني جويديتي

رئيس اللجنة الفنية والتدريبية في الاتحاد الدولي لكرة الطائرة

المدرّب الرئيس للمنتخب الصربي للسيدات

المدرّب الرئيس لنادي فاكيبانك إس.كيه

جلين هواج

مدير الفريق أركاس للرجال للكرة الطائرة

قائمة المحتويات

٣	قراءة تمهيدية بقلم المترجمين
٥	تمهيد
١٧	مقدمة
١٩	الفصل الأول
١٩	حول رياضة الكرة الطائرة الحديثة
١٩	الكرة الطائرة: لعبة التوافق:
٢٣	عناصر الكرة الطائرة الحديثة
٢٧	طرق الوصول إلى الكرة الطائرة الحديثة:
٣١	تشكيل الفريق
٣٧	طرق احراز النقاط
٤١	الفصل الثاني
٤١	المركبة الاولى
٤١	تفسير المركب الأول (اللعب بعد الاستقبال الأول)
٤٦	الكرة الطائرة النسائية:
٤٨	استقبال الارسال
٤٩	تشكيلات الاستقبال
٥٤	التكتيكات الفردية في الهجوم :
٥٥	المراكز الخاصة المختلفة:
٥٦	العلاقة بين جودة الاستقبال وكفاءة الهجوم
٦٠	انماط الهجوم بعد الاستقبال في الدورانات الست
٧٣	الفصل الثالث
٧٣	المركبة الثانية والمحاولات الطويلة
٧٤	الجزء الاول: شرح المرحلة الثانية:
٧٤	الإرسال

٨١	مهارة الصد:
٨٣	مهارة الدفاع:
٨٤	توافق حائط الصد والدفاع:
٨٦	توجهات المعد واستراتيجيات الصد:
٩١	توجهات المهاجمين واستراتيجيات الصد والدفاع:
١٠٢	إحصائيات الصد والدفاع:
١٠٣	الإعداد - الهجوم - التغطية؛ بعد الدفاع:
١٠٥	الجزء الثاني: التبادلات الطويلة أو المركب الثالث:
١٠٩	الفصل الرابع:
١٠٩	نمط التفكير:
١٠٩	السعي نحو التميز:
١١٥	المدرّب الحكيم ضد المدرّب غير الحكيم:
١٢٠	السمات العقلية والنفسية للاعب الكرة الطائرة: دراسة تحليلية:
١٢٥	محصلات الذكاء الثلاث (IQ, EQ, SQ):
١٢٧	الفصل الخامس:
١٢٧	١٠ نصائح لتصميم التدريبات:
١٢٧	دور المدرّب:
١٢٨	10 نصائح لتصميم التمارين:
١٤٥	الخطوة التاسعة: القدرة على التركيز لوقت طويل:
١٤٩	الرموز الإحصائية لبرنامج Data Volley (بيانات الكرة الطائرة):
١٥٨	المصادر:

قائمة الاشكال

الفصل الأول: الكرة الطائرة الحديثة ١٩

- الشكل ١,١ التوافق في الكرة الطائرة ٢٠
- الشكل ١,٢ هرم تنفيذ أي تقنية في الكرة الطائرة ٢١
- الشكل ١,٣ هرم الكرة الطائرة الحديثة ٢٤
- الشكل ١,٤ الإتقان في المهارات ٢٥
- الشكل ١,٥ خطوات تحقيق السرعة العالية في اللعب ٢٦
- الشكل ١,٦ الطريق للوصول إلى الكرة الطائرة الحديثة ٢٨
- الشكل ١,٧ النسب المئوية لانواع التبادلات المختلفة في آخر مباريات كرة الطائرة للرجال والسيدات في بطولة العالم ٢٠٢٢ ٣٠
- الشكل ١,٨ مقارنة اللاعبين الليبرو من أربع فرق مختلفة في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢ م في استقبال ٣٣
- الشكل ١,٩ مقارنة طرق التسجيل بين الفرق الفائزة في بطولة العالم ٢٠٢٢ م، في كرة الطائرة للرجال (إيطاليا) والسيدات (صربيا) ٣٩

الفصل الثاني: المركبة الأولى ٤١

- الشكل ٢,١: مقارنة الهجوم بعد الاستقبال بين أربع فرق مختلفة في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢ م: ٤٢
- إيطاليا: المركز الأول، بولندا: المركز الثاني، البرازيل: المركز الثالث، إيران: المركز الثالث عشر ٤٢
- الشكل ٢,٢: مقارنة الهجوم التبادلي بين أربع فرق مختلفة في بطولة العالم للرجال .. ٤٣

الشكل ٢,٣: مقارنة هجوم التبادلي عند ضعف جودة الدفاع بين أربع فرق مختلفة في بطولة العالم للكرة الطائرة للرجال ٢٠٢٢ م: إيطاليا: المركز الأول، بولندا: المركز الثاني، البرازيل: المركز الثالث، إيران: المركز الثالث عشر ٤٤

الشكل ٢,٤: مجموعات متنوعة في الكرة الطائرة ٤٥

الشكل ٢,٥: متوسط أداء لاعبي الهجوم في المراكز المختلفة للفرق الثلاثة الأولى في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢ م؛ إيطاليا وبولندا والبرازيل، (في هذا الشكل؛ الخطأ = الهجمات المصدودة + الأخطاء) ٥٥

الشكل ٢,٦: متوسط نسبة النجاح والكفاءة لأول ثلاث فرق في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢؛ إيطاليا وبولندا والبرازيل؛ بعد أنواع مختلفة من الاستقبال ٥٦

الشكل ٢,٧: تدريبات لتطوير أي تكتيك ٧٠

الفصل الثالث: المركبة الثانية والمحاولات الطويلة ٧٣

الشكل ٣,١: عدد التصديقات الحاسمة والفعالة لكل شوط للفرق الثلاث الأولى في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢ م؛ إيطاليا وبولندا والبرازيل ١٠٢

الشكل ٣,٢: عدد الهجمات بعد الدفاع لكل شوط للفرق الثلاث الأولى في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢ م؛ إيطاليا وبولندا والبرازيل ١٠٣

الشكل ٣,٣: نسبة نجاح وفعالية الهجوم الانتقالي للفرق الثلاث الأولى لبطولة العالم للرجال ٢٠٢٢ م ١٠٥

الشكل ٣,٤: نسبة لأنواع تبديلات المختلفة لاسيما في مباريات بطولة العالم للرجال والسيدات ٢٠٢٢ م ١٠٦

الفصل الرابع: نمط التفكير ١٠٩

الشكل ٤,١: التميز الشخصي ١١١

الشكل ٤,٢: هرم النجاح لجون وودن ١١٢

الشكل ٤,٣: يوضح هيكل عمل المدرب للارتقاء بالمستوى التدريبي..... ١١٦

١٠٢ الفصل الخامس: ١٠ نصائح لتصميم التدريبات

الشكل ٥,١: تطوير الفريق واللاعبين ١٠٥

الشكل ٥,٢: جودة التكرارات ١١١

قائمة الجداول:

الفصل الأول: حول الكرة الطائرة الحديثة..... ١٥

جدول ١,١: أداء لاعبي الليبرو من أربع فرق مختلفة في بطولة العالم للرجال
٢٠٢٢ م..... ٣٣

جدول ١,٢: مقارنة أفضل اللاعبين في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢ م الذين تم اختيارهم في
الفريق المثالي ٣٦

جدول ١,٣: طرق احراز النقاط للفرق الثلاثة الأولى في بطولة العالم
للرجال ٢٠٢٢ م ٣٧

الفصل الثاني: المجموعة الأولى ٤١

جدول ٢,١: مقارنة إحصائيات صربيا (الفريق الأول) ومتوسط الفرق الثلاث الأخرى التي
احتلت المراكز من الثاني إلى الرابع في بطولة العالم للسيدات ٢٠٢٢ م (البرازيل وإيطاليا
والولايات المتحدة)..... ٤٧

جدول ٢,٢: أداء الفرق الثلاث الأولى في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢ م في استقبال
الإرسال ٤٩

جدول ٢,٣: إحصائيات أداء الفرق الثلاثة الأولى في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢ م في
الهجوم بعد الاستقبال ٥٤

قائمة المخططات

- الفصل الثاني: المركبة الأولى..... ٣١
- المخطط ١,١ : تغطية الهجوم من المركز الثاني و الرابع في استقبالات مختلفة..... ٥٨
- المخطط ١,٢ : تغطية هجوم البايب والهجوم السريع ٥٩
- المخطط ١,٣ : دوران المعد في المركز الاول ٦٠
- المخطط ١,٤ : اللاعب المعد في المركز ١ ٦٢
- المخطط ١,٥ : المعد في المركز ٦ ٦٣
- المخطط ١,٦ : المعد في المركز ٥ ٦٥
- المخطط ١,٧ : المعد في المركز ٤ ٦٦
- المخطط ١,٨ : اللاعب المعد في المركز ٢ ٦٨
- الفصل الثالث: المركبة الثانية والمحاولات الطويلة ٧٣
- المخطط ٢,١ : الجاهزية الدفاعية وتنظيم الفريق بعد ارسال الكرة ٩٢
- المخطط ٢,٢ : الجاهزية الدفاعية ضد الاختراق السريع ٩٢
- المخطط ٢,٣ : تنسيق المدافعين ضد الهجوم B ٩٣
- المخطط ٢,٤ : تنسيق المدافعين ضد الهجوم C ٩٣
- المخطط ٢,٥ : مواجهة دفاعية ضد هجوم الانزلاق ٩٤
- المخطط ٢,٦ : الدفاع ضد هجوم البايب ٩٤
- المخطط ٢,٧ : تكيف الدفاع الخلفي عند تحركات خط الصد ٩٥

- المخطط ٢,٨: تنظيم الصد والدفاع الثلاثي ضد هجوم البايب ٩٥
- المخطط ٢,٩: توزيع المهام الدفاعية في نظام الصد الرقمي (١-١-٤) ٩٦
- المخطط ٢,١٠: الدفاع أمام هجوم من المركز ٤ بصد غير منظم ٩٦
- المخطط ٢,١١: الدفاع باستخدام ٢-١-٣ ضد الرميات الخفيفة ٩٧
- المخطط ٢,١٢: التمييز بين نظامي ٢-١-٣ (النوع أ والنوع ب) ٩٧
- المخطط ٢,١٣: نظام ٢-٢-٢ في الدفاع ضد التمريرات الخفيفة ٩٨
- المخطط ٢,١٤: النظام القياسي ٩٨
- المخطط ٢,١٥: نظام الفا ٩٩
- المخطط ٢,١٦: نظام بيتا ١٠٠
- المخطط ٢,١٧: نظام جاما ١٠٠
- المخطط ٢,١٨: نظام لاندا ١٠١
- الفصل الخامس: ١٠ نصائح لتصميم التدريب ١٢٧
- المخطط ٣,١: ورقة تصميم التدريب ١٣١
- المخطط ٣,٢: استخدام برنامج data volley لكشف اتجاهات الهجوم ١٣٣
- المخطط ٣,٣: تنظيم وضع اللاعبين اثناء الدفاع ضد جدار الصد ١٣٧

المخطط ٣, ٤ : تدريبات حول مواقع اللاعبين اثناء الدفاع والهجوم ١٤١

الملحق ١٢٢

المخطط: م. ١ المعايير المستخدمة في تقييم الاستقبال المعياري..... ١٢٤

قائمة الصور:

الفصل الرابع: نمط التفكير ١٠٩

صورة (١): طريقة ج. ت. أ. ١٢١

الفصل الخامس: ١٠ نصائح لتصميم التدريبات..... ١٢٧

الصورة (٢) : قياس زمن رد الفعل في استقبال الإرسال الساحق السريع باستخدام برنامج

Coach's Eye ١٣٢

الصورة (٣): استخدام التكنولوجيا لقياس سرعة الإرسال وارتفاع القفز ١٣٤

الصورة (٤): اعمل كالنجار وفكر كالبيستاني..... ١٣٥

السيد جواد ميهرجان شيمامي

ولد عام ١٩٨١ م في إيران، لعب الكرة الطائرة حتى عام ٢٠١٣ في الدوري الإيراني الممتاز معداً، ولعب في المنتخب الإيراني الجامعي. عمل لسنوات عدة كمدرّب مساعد للمنتخبات الإيرانية في مختلف الفئات، ومنذ ٢٠١٨ م بدأ مسيرته مدرّباً رئيساً. بعد عامين من تدريب المنتخب الإيراني للسيدات، انتقل إلى الكويت وأصبح مدرّباً لنادي العربي، ومنذ ٢٠٢٣ م أصبح مدرّباً لنادي كاظمة الكويتي.

تخرج في جامعة إيران للعلوم والتكنولوجيا، كلية الهندسة الصناعية عام ٢٠٠٥ م وعمل لسنوات عدة مدير لجنة البحوث والدراسات والتطوير التعليمي في الاتحاد الإيراني للكرة الطائرة. منذ عام ٢٠١٤ م يعمل محاضراً في دورات المدربين الوطنية في إيران.

قام أيضاً بترجمة وتأليف عدداً من الكتب باللغة الفارسية، مثل: تطوير المواهب في الكرة الطائرة، مبادئ تدريب الكرة الطائرة، ومصطلحات الكرة الطائرة، والكرة الطائرة المتقدمة و مدرب المتوج بالإنجازات / المدرب المتعثر في النتائج، وهو أيضاً مؤسس موقع www.ModernVolleyball.com

د. سينجيز اكارسيزم

ولد عام ١٩٧٤م في تركيا، ولعب الكرة الطائرة حتى عام ١٩٩٥ م. متزوج ولديه ابنتان: إيلول (١٩٩٩ م) لاعبة لبيرو، ودورو (٢٠٠٣ م) تلعب معده. تخرج في جامعة غازي، كلية التربية البدنية والرياضة عام ١٩٩٧. عمل مدرّباً مساعداً ومدرّب في عدد من فئات المنتخب التركي للسيدات بين ٢٠٠١-٢٠٠٨ م.

تخرج في جامعة غازي، كلية التربية البدنية والرياضة عام ١٩٩٧ م. أكمل دراسته العليا في معهد العلوم الصحية بجامعة غازي، قسم التربية البدنية والرياضة، علوم الحركة والتدريب عام ٢٠٠٥ م، وحصل على الدكتوراه عام ٢٠١٠ م من الجامعة نفسها.

عمل مدرّباً مساعداً ومدرّباً في عدد من فئات المنتخب التركي للسيدات للكرة الطائرة بين عامي ٢٠٠١-٢٠٠٨ م. كان مديراً للمنتخب التركي الأول للسيدات للكرة الطائرة في عام ٢٠٠٧ م. عمل كمدرّب رئيسي للعديد من فرق الكرة الطائرة للسيدات حتى اليوم. يعمل محاضر في الاتحاد التركي للكرة الطائرة (TVF) والاتحاد الدولي للكرة الطائرة

^١ موقع الكرة الطائرة الحديثة

(FIVB) وهو أيضاً من مؤسسي أنظمة تتبع الرياضيين IVMES. ما زال يعمل أستاذاً مشاركاً في كلية علوم الرياضة بجامعة غازي.

د. علي طه غفور

ولد عام ١٩٨٣ في العراق، حصل على درجة الدكتوراه من جامعة السليمانية عام ٢٠١٩ وهو حالياً أستاذ مساعد ورئيس القسم العلمي في كلية التربية البدنية في جامعة كرميان في كردستان العراق.

يعد من أفضل اللاعبين والمعدّين في العراق. ادى أدواره الرياضية لمدة عشرين عاماً في المستوى المتقدم والمشاركة في عدد من البطولات الدولية في آسيا وفي الدول العربية.

مقدمة

شهدت الكرة الطائرة خلال العقدین الماضیین تطوراً سريعاً. فقد ارتقیت بمستوى الإعداد البدنی والذهنی للریاضیین بشكل ملحوظ، كما عززت قدراتهم على تنفيذ مهام أكثر تعقیداً. وفضلاً عن ذلك، فقد اضطلع بدور هام للتكنولوجيا في تقديم الدعم التكتيكي للعبة.

يسعى المدربون إلى اكتشاف أساليب متطورة لتهيئة فرقتهم بصورة أفضل لمواجهة التحديات المتزايدة التعقيد.

يُقدّم في هذا المؤلف رؤية شاملة للعبة من منظور عالمي معاصر، مما قد يُساعد في فهم أدق التفاصيل الدقيقة للكرة الطائرة الحديثة، ويُمكن من خلاله تقديم دعم أكثر فاعلية للفريق عبر الموسم الرياضي.

كما ويتناول الجوانب التي يجب تطويرها، وكيفية التوافق بين العوامل المختلفة المؤثرة في الأداء، كالتنفيذ التقني والتكتيكي، وديناميكيات المجموعة، والتناغم بين أفراد الفريق، وغيرها من العناصر المهمة.

تستعرض فصول الكتاب المراحل المتنوعة للعبة، وتقدّم إرشادات حول كيفية إتقانها. كما يُساعد من خلاله المدرب والرياضي على تطوير المنهج الاجتماعي والعاطفي السليم لتعزيز نمو الرياضة والارتقاء بمستوى الأداء.

يحتوي هذا المؤلف على معلومات قيّمة تناسب مستويات التدريب جميعها، وأنه سيسهم في توسيع المعرفة باللعبة، ومساعدة القراء والرياضیین على بلوغ أقصى إمكاناتهم، والاستمتاع بممارسة الكرة الطائرة أكثر وأكثر.

الفصل الأول

حول رياضة الكرة الطائرة الحديثة



تحرك في الملعب برجليك، المس الكرة بيديك، لكن العب بعقلك.

الكرة الطائرة: لعبة التوافق:

في هذا الكتاب، نعتزم تقديم بعض الأفكار والمفاهيم حول الكرة الطائرة الحديثة: مهاراتها وخططها، لذلك، أولاً وقبل كل شيء، يتطلب معرفة السمات الأساسية للعبة من أجل التعرف على الكرة الطائرة الحديثة بشكل أعمق وتدريبها بكفاءة أكبر.

تعد الكرة الطائرة رياضة جماعية بامتياز تتطلب لاعبين أذكياء، ماهرين، يتمتعون بالقوة الانفجارية وسرعة الحركة. وذلك لأنها رياضة ارتدادية حيث تصل الكرات إلى اللاعبين من زوايا مختلفة، وبسرعات متفاوتة ومن مسافات متباينة، ويتعين على اللاعب، وفقاً لظروف المباراة، أن يتخذ القرار المناسب وينفذه بكفاءة عالية.

تُعدّ الكرة الطائرة رياضة توافقية تتألف من مستويات عدة من التوافق. يتمثل المستوى الأول التوافق داخل العضلات أو التوافق بين الألياف العضلية. ولزيادة التوافق داخل

العضلات والتوافق بين الوحدات الانقباضية، يجب علينا تطوير القوة القصوى للاعب، وتعد الكرة الطائرة رياضة قوة انفجارية، فهي مزيج من القوة والسرعة، لذا، يمكن تحويل هذه القوة القصوى إلى قوة انفجارية بإضافة السرعة إليها، ومن ثم ، يمكن الحصول على لاعبين يتمتعون بسرعة رد فعل عالية وقوة انفجارية.



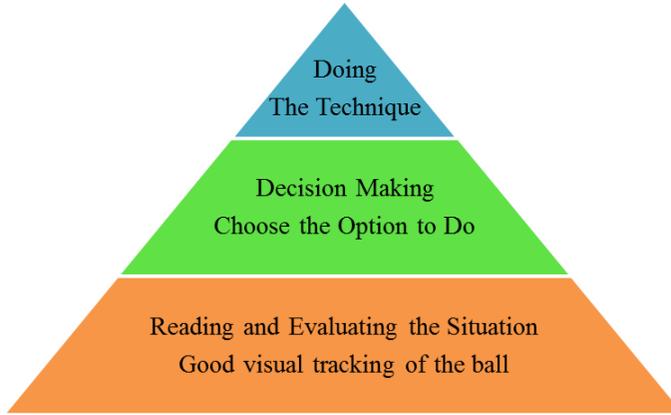
الشكل ١.١ : التوافق في كرة الطائرة.

المستوى الثاني من التوافق هو التوافق بين العضلات والمفاصل المختلفة، إذ يتطلب لاعبين سريعين يتمتعون بردود فعل عالية ومهارة فائقة في أداء المهارات. فاللاعبون الذين يتمتعون برشاقة وسرعة سيكونون قادرين على الاستجابة للكرة على وفق متطلبات اللعب. بالإضافة إلى ذلك، يجب تطوير مرونة واستقرار المفاصل والأوتار والأربطة لنقل القوة المتولدة في العضلات بشكل أكثر فعالية وانسجامًا، لهذا السبب، يجب تطوير لاعبين يتمتعون بتوافق عصبي عضلي جيد وقادرين على أداء مهارات الكرة الطائرة بالإيقاع الصحيح.

المستوى الثالث هو التوافق بين اللاعب والكرة لأداء مهارات الكرة الطائرة المختلفة. يبرر في رياضة الكرة الطائرة التتبع البصري للكرة مهمًا وحاسمًا في أداء المهارات المختلفة. وتكمن أهمية ذلك في أنه، على عكس الرياضات الأخرى، حيث لا يمكن في الكرة الطائرة الإمساك بالكرة والتفكير، بل يجب ضرب الكرة مباشرة. تعد هذه ميزة فريدة الكرة الطائرة مقارنة بالرياضات الأخرى. ففي عدة رياضات، مثل كرة السلة وكرة اليد، يمكن قراءة الموقف والتفكير واتخاذ القرار في أثناء الإمساك بالكرة. لكن في الكرة الطائرة، لا يمكن ذلك بل يلزم ضرب الكرة أو صدها. نتيجة لذلك، يتطلب وجود لاعبين قادرين على اتخاذ المكان الصحيح مسبقًا، واتخاذ القرار في لحظة واحدة بشأن التكنيك أو الخيار الذي يجب استخدامه، لهذا السبب تتكون كل مهارة في الكرة الطائرة من ثلاثة أجزاء: الجزء الأول: هو القراءة، إذ يجب أن يكون اللاعب قادرًا على قراءة حالات ومتغيرات اللعبة بسرعة.

الجزء التالي: هو اتخاذ القرار المطلوب أو التخطيط، إذ يجب أن يعرف اللاعب ما يجب فعله وفقًا لتلك المتغيرات. وأخيرًا، يقوم اللاعب بتنفيذ أو أداء المهارة التي خطط لها مسبقًا.

على المدربين تطوير هذه الجوانب الثلاثة جميعها، وتحديد ما يحتاج كل لاعب إلى تحسينه وما يجيده بالفعل. ومع ذلك، عند تدريب أي مهارة جديدة، يجب أولاً التركيز على كيفية أداء المهارة (المهارات الأساسية)، ثم تدريب اللاعب كيفية قراءة الموقف واتخاذ القرار المناسب (المهارات الذهنية).



الشكل ١, ٢: هرم تنفيذ أي تقنية للكرة الطائرة

نظراً لان الكرة الطائرة رياضة يُعدّ فيها ضرب الكرة والتتبع البصري مهمين للغاية، يجب أن يتمتع اللاعب بمستوى عالٍ من التوافق مع الكرة عند أداء مهارات الكرة الطائرة الأساسية. تُستخدم هذه المهارات على نطاق واسع في اللعبة: الاستقبال، والإعداد، والهجوم، وتغطية الهجوم التي تشكل المجموعة الأولى، وكذلك في المجموعة الثانية التي تشمل الإرسال، والصد، والدفاع، والإعداد، والهجوم المضاد وتغطية الهجوم مرة أخرى. هذه المهارات الأساسية هي جوهر أي فريق عالي المستوى.

المستوى التالي من التوافق المطلوب في الكرة الطائرة هو التوافق بين عقل اللاعب وجسمه. مفتاح النجاح الأول في أي رياضة هو التركيز والانتباه، سواء في أثناء التدريب أو في المباريات. ولعبة الكرة الطائرة تكثُر فيها الأخطاء، على عكس الكثير من الرياضات، فإن كل خطأ يمنح الخصم نقطة. لذلك، يجب أن يكون اللاعبون قادرين على التركيز بعد كل خطأ والانتباه إلى الهجمة التالية. كما أنهم بحاجة إلى ثقة عالية عند أداء المهارات، يلعب المدرب دورًا بارزًا في هذا التوافق، من خلال دوره الداعم والمشجع، يمكنه منح اللاعبين الثقة والشجاعة لتنفيذ المهارات بهدوء وثقة عالية.

من المهم ان يتم الاخذ بنظر الاعتبار أن أحد مبادئ النجاح في الرياضة ينبغي ألا يشعر اللاعب بالخوف من ارتكاب الأخطاء. هذه المسألة لها دور مهم جدا في الكرة الطائرة لأنه، كما تم ذكره آنفاً، إذا قام اللاعب المرسل أو المهاجم بضرب الكرة خارج الملعب، فإن الخصم سيحصل على نقطة. لكن هذا ليس هو الحال في العديد من الرياضات، مثل كرة القدم وكرة السلة. لذلك، يكون لاعبو الكرة الطائرة دائماً تحت الضغط لتجنب الخطأ. لذا فإن مفاهيم إدارة المخاطر، والتحكم في الكرة، واختيار أفضل الحلول في حالة الإعدادات السيئة تلعب دوراً مهماً في التطور الخططي.

المستوى التالي من التوافق الذي يلعب دوراً حاسماً في الكرة الطائرة هو التوافق بين اللاعبين. عندما يثق اللاعبون بعضهم ببعض، يؤدي ذلك الى تعزيز التناغم بينهم ويساعدهم على اداء مهامهم بسلاسة وسرعة اكبر. يجب أن يكون هذا التوافق على المستوى المهاري والخططي والسلوكي. من مسؤولية المدرب لخلق ذلك. ينبغي ان تكون هناك روح تعاون واحترام متبادل بين اللاعبين لدعم بعضهم ببعض في مختلف مواقف اللعب يشار الى هذا في الكتب والمقالات بمصطلح الذكاء العاطفي، ويعني أنه يجب على اللاعبين فهم بعضهم ببعض والتفاعل بعضهم ببعض بشكل مناسب. من الأشخاص الذين يلعبون دوراً مهماً في هذا التوافق هو اللاعب المُعد. فهو الرابط الاساسي بين مراحل الاستقبال والهجوم ، ويتحمل مسؤولية تحسين جودة الاداء واللعب. لذلك، يجب على المدربين إيلاء اهتمام خاص للاعب المعد. جميع الادوار مهمة في الكرة الطائرة، ولكن يمكن القول أن دور المعد أكثر أهمية في قيادة الفريق وتعزيز انجاز الفريق .

ومن جهة اخرى يمكن القول إنَّ الكرة الطائرة هي الرياضة الوحيدة التي يتعين فيها على اللاعبين تغيير مواقعهم في الملعب بشكل منتظم. ويجب على المدرب أن يعمل على تحسين أداء الفريق في كل سنة دورانات. حتى يكون هناك توازن في التشكيلات جميعها. يجب أن ينظر المدرب إلى الفريق على أنه ست فرق ، كل تشكيلة تمثل فريقاً واحداً ! وعند التعمق اكثر ، فانه يتم التعامل مع ست فرق في وضع استقبال الإرسال وست فرق في وضع الإرسال. على سبيل المثال، في التشكيلة الخامسة عند استقبال الإرسال ، سيكون اللاعب الليبرو في الملعب، ولكن في هذه التشكيلة عند الإرسال ، سيكون اللاعب الحر (الليبرو) خارج الملعب. لذا فإن تحقيق التوازن في جميع التشكيلات سيخلق أداءً أكثر توافقاً وسلاسة للفريق.

المستوى التالي من التوافق هو التوافق بين اللاعبين والكادر الفني بضمنهم المدرب، ومساعد المدرب، والمحلل، ومدرب اللياقة البدنية، والمعالج، والممرن، وما إلى ذلك؛ والكادر الإداري كثلاثة عوامل بارزة للنجاح. يلعب التوافق بين هذه العناصر الثلاثة دوراً

فعالاً في نجاح الفريق. الثقة والتفاهم بين المدربين واللاعبين يخلقان الانسجام والتوافق الضروريين لتحقيق انضباط الفريق وتنفيذ التكتيكات الفعالة للنجاح بمستوى متقدم.

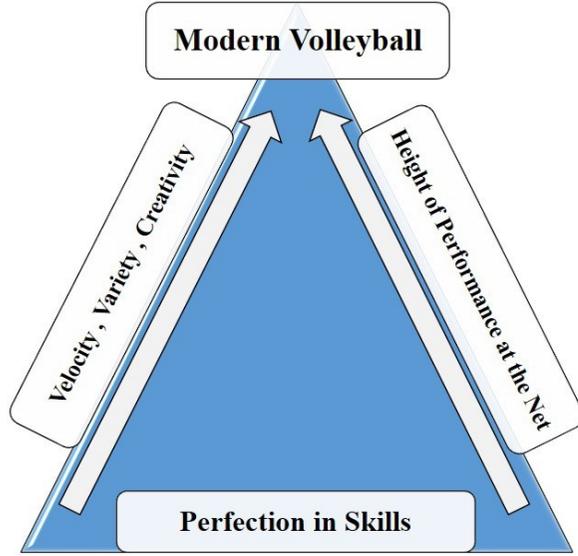
المستوى الآتي: هو ديمومة التوافق -الذي أوّمن به- بين افراد الفريق جميعهم ، فضلاً عن العوامل المحيطة بهم ، وهذا يعني ان الفريق ينبغي ان يظل متفانلاً دائماً ، وان يكون متيقظاً ذهنياً، ولا يستسلم عند مواجهة التحديات، بل يستمر بإصرار وذكاء، ويسهم التفاؤل والأمل في الحفاظ على توازن الفريق وادائه حتى في الظروف العسيرة التي قد تواجهه عبر التدريبات والمباريات والمنافسات.

عناصر الكرة الطائرة الحديثة

بعد توضيح الميزات الفريدة للكرة الطائرة سنشرح مفهوم الكرة الطائرة الحديثة للمتقدمين ، إذ تحتوي الكرة الطائرة الحديثة ثلاثة عناصر أساسية معروفة بمثلث VHP حيث يرمز 'P' للإتقان المهارات، و 'V' إلى السرعة والتنوع في اللعب و 'H' لارتفاع الأداء فوق الشبكة والقدرة). الإتقان في تنفيذ المهارات هو العنصر الأكثر أهمية والأساس للوصول إلى مستوى عالٍ في الكرة الطائرة، وبدونه يستحيل لعب الكرة الطائرة الحديثة. فإذا الفريق متمكن من الناحية الفنية، يجب إضافة هذين العنصرين، وإذا لم يكن يتقن أحدهما، فيجب أن يتقن الآخر. الفرق العالمية الكبرى مثالية في كليهما، ولكن على وفق وضع الفريق يجب ايجاد التوازن المناسب. على سبيل المثال، المنتخب الياباني فضلاً عن إتقانه للمهارات بمستوى عالٍ في اللعب السريع والمفاجئ، من ناحية أخرى نجد المنتخب الأمريكي فضلاً عن إتقانه لمهارات الكرة الطائرة، فإن ارتفاع أدائه عند الشبكة مرتفع جداً وهو قوي للغاية. وهناك أيضاً بعض فرق الدول مثل: فرنسا وإيطاليا والبرازيل أو بولندا التي تتميز بأداء جيد جداً في جميع هذه العناصر:

- (١) الإتقان في المهارات
- (٢) السرعة والتنوع (الإبداع) في اللعب
- (٣) ارتفاع القوة والأداء عند الشبكة

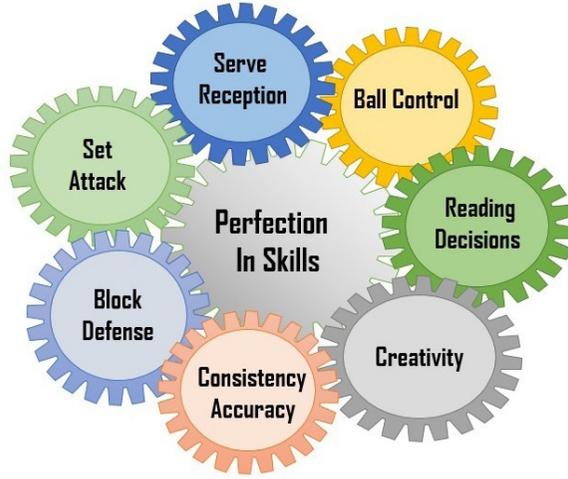
P: perfection^٢
V: velocity^٣
H: height^٤



الشكل ١,٣: هرم الكرة الطائرة الحديثة

(١) إتقان المهارات

عند التحدث عن إتقان المهارات، يجب ملاحظة أن إحدى أهم القضايا هي الثبات في تنفيذ المهارات بدقة عالية. وتعني الدقة القدرة على تنفيذ المهارات بشكل صحيح بينما الثبات يعني القدرة على الاستمرار بالإداء بجودة عالية في المواقف الصعبة، ويجب ضمان قدرة الحفاظ على جودة الأداء بدينا - مع تقدم المباراة - وذهنياً - مع زيادة الضغط، وان مسؤولية كل لاعب هي تعزيز قدرته على التحكم بالكرة، لذلك، فإن أساس مثلث الكرة الطائرة الحديثة هو أن نكون مثاليين في تنفيذ المهارات والثبات في التنفيذ، واستناداً إلى هذا الأداء المميز والثبات عليه، يمكن بناء الجانبين الآخرين من المثلث وبالتالي تحقيق أعلى مستوى من الأداء، ولكن بدون التمييز في المهارات لا يمكن القيام بذلك.



الشكل ٤, ١: الإتقان في المهارات

هناك جانبان في الجانب المهاري، أولاً يجب أن يتمتع كل لاعب بمهارات جيدة كلاعب كرة طائرة في جميع المهارات الأساسية مثل التمرير من أعلى، والتمرير من أسفل، وتكتيك الدفاع وما إلى ذلك، ثانياً يجب أن يكونوا بمستوى عالٍ من الإتقان في المهارات المتخصصة المتعلقة بمراكزهم المحددة. لذلك يحتاج الفريق إلى لاعبي كرة طائرة متكاملين المهارات يتمتعون بمهارات أساسية قوية و متخصصين لكل مركز بمهارات متقنة.

٢) السرعة والتنوع (الإبداع) في اللعب

المسألة الآتية تتعلق بتوافر عنصر السرعة والتنوع والإبداع في تنفيذ المهارات. وتعد السرعة في ضرب الكرة اثناء الهجوم والإرسال، والسرعة في الحركة، والسرعة في اتخاذ القرار نقاطاً أساسية. فضلاً عن ذلك، يجب أن يكون قادراً على اللعب غير المتوقع ولديه العديد من البدائل المتنوعة في الخطط الهجومية في كل تشكيلة، كما يجب أن نكون قادرين على زيادة السرعة في الإرسال والهجوم والتنوع في تنفيذهما في الوقت نفسه . يجب على اللاعب المعد إعداد الكرة بأقصى سرعة ممكنة وعلى ارتفاع مناسب. ولاسيما المهاجمين الذين يجب عليهم ضرب الكرة بقوة أكبر مع التنوع في اساليب الهجوم .



الشكل ٥, ١: خطوات لتحقيق السرعة العالية في اللعب

يجب أن يستخدم المرسلون أنواعًا مختلفة من الإرسال وبتجاهات مختلفة، وبالطبع بسرعة عالية وأحيانًا إرسال قصير أو إرسال هجين. لذلك يجب أن يتمتع اللاعبون بقدرة جيدة على القوة الانفجارية في مفاصل الجسم العلوي، خاصة في اليدين والمرفقين، و على سبيل المثال، في الكرة الطائرة للرجال عالية المستوى، تكون سرعة الكرة في الإرسال الساحق الجيد عادة أكثر من ١١٠ كم/ساعة والإرسال العائم الساحق عادة أكثر من ٦٠ كم/ساعة؛ وفي الهجوم تكون سرعة الكرة غالبًا أكثر من ١٠٠ كم/ساعة وبالنسبة للمرسلين والمهاجمين الجيدين جدًا تصل سرعة الكرة إلى حوالي ١٢٠ كم/ساعة في الإرسال وفي الهجوم حوالي ١١٠ كم/ساعة وربما أكثر، من ناحية ان الكرة الطائرة للسيدات، تكون سرعة الإرسال العائم الساحق غالبًا أكثر من ٦٠ كم/ساعة، وفي الهجوم والإرسال الساحق تكون عادة حوالي ٩٠ كم/ساعة، وقد تصل الى اكثر من ذلك لبعض اللاعبين الاستثنائيات. ثم من ناحية أخرى، يجب أن يتمتع اللاعبون أيضًا بثبات المستوى الجيد في تنفيذ الإرسال والهجوم بسرعة عالية .

تتأثر سرعة اللعب بشكل كبير بالقدرة على التحكم، وتنفيذ المهارات، والثقة والتوافق بين اللاعبين، و يمكن زيادتها فقط على وفق كفاءة الأداء. إذا لم تكن بالمستوى المطلوب في مهارات الكرة الطائرة المختلفة، لا يمكن اللعب بالسرعة المطلوبة بل اللعب سيبدو متسرعاً ومليناً بالأخطاء عندها ستفقد السيطرة على المباراة. يمكن أن تعني سرعة اللعب (سرعة الإرسال الإعداد والضرب الساحق) هي التي تحدد نجاح الفريق.

٣) ارتفاع الأداء عند الشبكة:

مثلث VHP الذي يشكل اضلاع الكرة الطائرة يتكون من جانب مهم آخر يسمى ارتفاع الأداء عند الشبكة، وهذا يعني في أي ارتفاع يمكن ضرب الكرة، وعلى أي ارتفاع يمكن الصد فوق الشبكة؟ وعلى أي ارتفاع يمكن للمعد إعداد الكرة؟ لذلك، في برامج التدريب التي تهدف إلى تطوير اللاعبين، ينبغي التركيز على تنمية ارتفاع الهجمات وزيادة القوة الانفجارية من أجل تحقيق أعلى ارتفاع للكرة، إذ هناك مقولة مهمة عن الهجوم يمكن أن تلخص هذه النقاط كلها، "اضرب بقوة أكبر، وبمستوى عالي، وبذكاء أكثر". وهذا يعني أنه ينبغي أن تضرب الكرة على ارتفاع عالٍ، وبسرعة عالية واستخدام خيار جيد للحصول على نقطة، وإذا كان من الصعب جدًا الحصول على النقطة، يجب أن يكون اللاعب أكثر ذكاءً وصبرًا واختيار الخيار الذي يجعل من الصعب على الخصم التعامل مع الكرة.

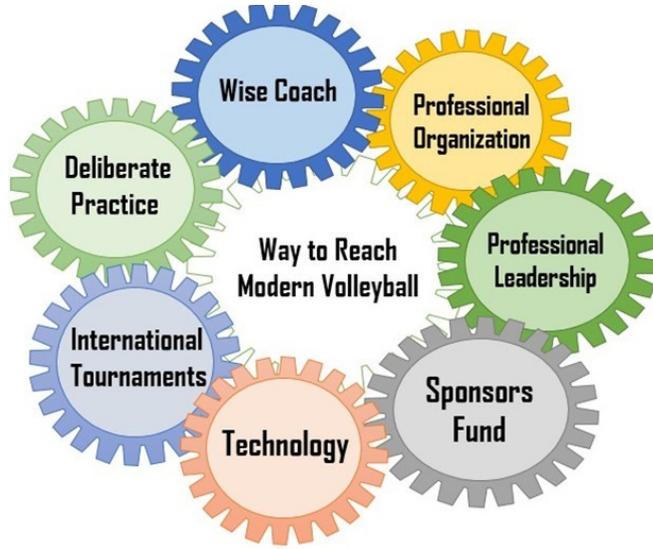
طرق الوصول إلى الكرة الطائرة الحديثة:

كيف عكس انجاز المستوى العالي في الكرة الطائرة؟ من ناحية فأن الفريق واللاعبين بهم حاجة الى بعض الادوات لإنجاز المستوى العالي في اللعب، والمستوى الاكثر اهمية هو زيادة عدد التكرارات المتقنة لكل لاعب في المهارات جميعها وليس مجرد التركيز على عدد التكرارات، بل ينبغي ان تتضمن هذه التكرارات تدريبات مكثفه يتسم بالتحدي الذي يشبه ظروف المباراة، فضلاً عن التدريب الهادف، مع الاستمرار في هذا النهج مدة طويلة. ومن ناحية اخرى يحتاج اللاعبون الى خوض العديد من المباريات بمستويات عالية، مما يتيح لهم مواجهة تحديات في مواقف صعبة وتشكل ضغطا نفسيا، الذي يصعب مواجهته في بيئة التدريب.

ينبغي أن تكون هذه المباريات هادفة وذات جودة عالية لتطوير مستوى اللاعبين إلى مراحل متقدمة، كما ان المشاركة في المنافسات الدولية تلعب دورًا حاسمًا في تطوير ثبات الاداء والخبرة في أي فريق، كما تساعد اللاعبين على التعلم من الخصوم المتميزين. إذ انه لا يمكن تطوير عدة تكتيكات ومهارات من خلال التدريب فقط، لذا يحتاج اللاعبون إلى المنافسة لوضعهم في مواقف صعبة وظروف ذهنية ونفسية معقدة. ويتطلب أن يواجهوا خصمًا قويًا لتطوير مهاراتهم، لأن التحديات والصعوبات هي ما يدفعنا دائما الى التصرف بذكاء أكبر والبحث عن حلول أفضل، فضلا عن ذلك، يحتاج اللاعبون الى عدد من التكرارات المتقنة والمحددة في التدريبات الهادفة لكل مهارة اساسية للوصول الى المستوى اللاحق .

تساهم هذه المباريات والتكرارات الهادفة في تنمية القوة الذهنية، فأن التوافق والثقة التي يحتاجها الفريق للوصول إلى قمة الأداء والمحافظة عليه، وبناءً على ذلك، فأن الأدوات

الأساسية المطلوبة تشمل وجود مدرب يتمتع بالمعرفة والخبرة، قادر على تصميم تدريبات هادفة واستخدام المهارات المناسبة، كما نحتاج إلى زملاء فريق متميزين يمكنهم تكوين فريق قوي والتعلم من بعضهم ببعض، وخلق بيئة إيجابية وداعمة. وأن يعملوا بإيقاع، مثل فرقة موسيقية متقنة، يقودها مدير كفاء يوزع الأدوار والمسؤوليات بشكل مناسب بين الأعضاء لتحقيق الانسجام بينهم. وكما ذكر أنفاً، عليهم مواجهة خصوم متميزين أمر ضروري لتطوير الفريق واللاعبين. وأخيراً، نحتاج إلى بيئة اجتماعية داعمة وظروف ثقافية مناسبة في المجتمع، إلى جانب إدارة قيادية محترفة تساهم في التخطيط والتنظيم، وتأمين التمويل والرعاية، لخلق استقرار واستمرارية على طريق التقدم والتميز.



الشكل ٦، ١: الطريق للوصول إلى الكرة الطائرة الحديثة

تكنيك الكرة الطائرة والمجموعات

ان اتقان القواعد والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة تساعد اللاعبين على اللعب بشكل أفضل وتجعل اللعبة أكثر حماساً، وتحتاج المهارات جميعها التي تعمل على التحكم بالكرة وهو علامة على كفاءة الفريق فيما يلي المهارات الأساسية للكرة الطائرة:

- استقبال الإرسال؛ الأساس الذي يعتمد عليه الفريق.
- يعد الاعداد قلب وعقل الفريق.
- الهجوم، طاقة وكفاءة الفريق.
- التغطية، المعرفة روح الدعم بين اعضاء الفريق.

- الإرسال، قوة هجوم الفريق .
- حائط الصد، جدار القلعة الحصين للفريق.
- الدفاع، الحافز والروح القتالية للفريق.

إذا نظرنا إلى الكرة الطائرة من الناحية التكتيكية، يمكننا تقسيم اللعبة إلى ثلاثة أجزاء:

- (١) المرحلة الأولى أو الرمية الأولى في الاستقبال التي تتكون من المهارات الآتية: استقبال الإرسال - الإعداد - الهجوم بعد الاستقبال - التغطية.
- (٢) المرحلة الثانية أو الرمية الأولى في الإرسال التي تتكون من المهارات الآتية: الإرسال - حائط الصد - الدفاع - الإعداد - الهجوم بعد الدفاع - التغطية.
- (٣) المرحلة الثالثة أو تبادل الهجمات (ثلاث محاولات هجومية أو أكثر).

نحن بحاجة للعب الجيد في المرحلة الأولى بينما نحن بحاجة للفوز بالمباراة، وفي المباريات المتقاربة التي يكون فيها كلا الفريقين متقنين المرحلة الأولى و الثانية، فضلاً عن زيادة الكفاءة في الإرسال، فإن الفريق الذي لديه تحكم أفضل بالكرة، ويستخدم خيارات أكثر فاعلية، وأكثر حكمة، ويحافظ على التركيز ولديه تواصل أفضل سيكون لديه فرصة أكبر للفوز بالمحاولات الطويلة أو المجموعة الثالثة ومن ثم ربما فرصة أكبر للفوز بالمباراة.

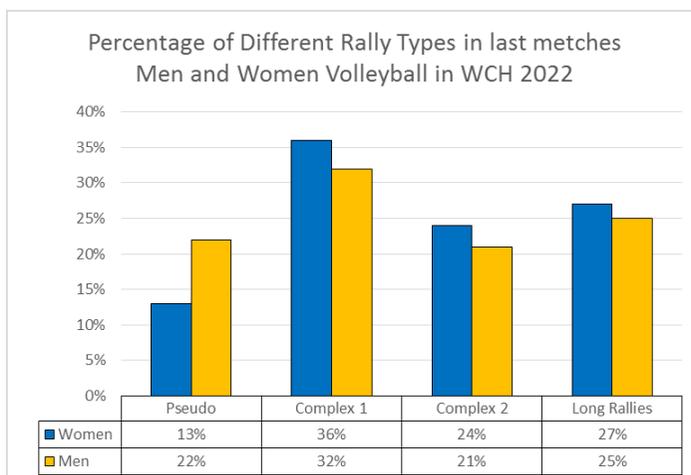
لذلك يمكن القول إنه إذا كانت المرحلة الأولى تشبه المشي، فإن المرحلة الثانية تشبه الهرولة والمرحلة الثالثة مثل الركض بسرعة أكبر، وهذا يعني أن الرمية الأولى في الاستقبال هي أساس الفريق والرمية الأولى في الإرسال هي بناء الفريق والتبادلات الطويلة هي المستوى المتقدم للفريق.

من أجل فهم أفضل لأنواع المحاولات لتحليل اللعبة وكذلك تصميم التدريبات يمكننا تقسيم المحاولات بهذه الطريقة:

- (١) المحاولات القصيرة (نقطة مباشرة أو خطأ في الإرسال).
- (٢) تبادلات الهجمة الواحدة (نقطة في الكرة الأولى في الاستقبال أو المجموعة الأولى).
- (٣) تبادلات الهجمتين (نقطة في الرمية الأولى في الإرسال أو المرحلة الثانية، يمكن الحصول على نقطة من حائط الصد أو الهجوم بعد المحاولات ذات الهجمتين (النقطة في الرمية الأولى من الإرسال - نقطة أو مرحلة ثانية، يمكن الحصول على النقطة من الصد أو الهجوم بعد الدفاع أو خطأ المنافس).

٤) IV. المحاولات ذات الثلاث هجمات أو أكثر (النقطة في المحاولات الطويلة أو المرحلة الثالثة، يمكن الحصول على النقطة من الصد، الهجوم بعد الدفاع، الهجوم بعد التغطية، الهجوم بعد الكرة الحرة أو خطأ المنافس).

تم تحليل المباراة نصف النهائية بين بولندا والبرازيل والمباراة النهائية بين بولندا وإيطاليا في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢ م ، وكذلك آخر أربع مباريات في بطولة العالم للسيدات ٢٠٢٢ م : كما هو موضح أنواع المحاولات في الشكل ١,٧ .



الشكل ١,٧ : النسب المئوية لأنواع المحاولات المختلفة في آخر مباريات الكرة الطائرة للرجال والسيدات في بطولة العالم ٢٠٢٢ م

عند مقارنة متوسط عدد الهجمات لكل شوط في الكرة الطائرة للرجال والسيدات، سيتبين أن عدد الهجمات في الكرة الطائرة للسيدات أعلى من الرجال. بعد تحليل ٤٠ شوطاً من مباريات صربيا؛ فإن الفريق الحائز على كأس العالم للسيدات لعام ٢٠٢٢ م و٢٥ شوطاً من مباريات إيطاليا؛ ايضاً الفريق الحائز على كأس العالم للرجال ٢٠٢٢ م ، وُجد أن المعدل المتوسط لهجمات فريق صربيا ٣٠ مرة لكل شوط، منها ١٤,٢٥ هجمة كانت هجومًا دفاعياً و١٥,٧٥ هجمة كانت هجومًا بعد الاستقبال. من ناحية أخرى، فإن المعدل المتوسط لهجمات الفريق الايطالي ٢٥ مرة لكل شوط، منها ١٠,٨ هجوما دفاعيا و١٤,٢ هجمة بعد الاستقبال. لذلك، في مقارنة بين الفريقين الحائزين على بطولة كأس العالم، وجد أن مقدار الهجوم في منتخب صربيا (للسيدات) كان أكثر بنسبة ٢٠٪ من إيطاليا (للرجال).

تشكيل الفريق

من المهم معرفة نوعية اللاعبين الذين يشكلون فريق كرة الطائرة، أو ربما من الأفضل السؤال عن المراكز المتخصصة في فريق كرة الطائرة؟ في البداية، يجب على المدربين تطوير لاعبين شاملين متعددي المهارات حتى يصلوا إلى سن البلوغ. وهذا يعني أنه يجب إعداد لاعبين يتقنون المهارات الأساسية جميعها . بعد البلوغ، يجب التحدث مع اللاعبين لاختيار مركز محدد يتناسب مع قدراتهم البدنية مثل الطول، والمرونة، والاهتمامات، وكذلك قدراتهم على اتخاذ القرارات. كما يجب إرشادهم إلى المركز الأكثر ملاءمة لهم، الذي يمكن أن يحققوا فيه أكبر قدر من النجاح، مع التركيز على التمارين الخاصة بذلك المركز. لكن، ما هي ضرورة تطوير لاعبين شاملين؟ كما هو متعارف عليه، واحدة من الخصائص الفريدة لكرة الطائرة هي عملية تبديل التشكيلات. وهذا يعني أن اللاعبين جميعاً يجب أن يتمكنوا من تنفيذ المهارات الأساسية بشكل متميز في مواقف مختلفة. يجب على اللاعبين جميعاً أن يمتلكوا قدرة جيدة على التحكم بالكرة، ويكونوا قادرين على تمرير الكرة وتنفيذ التمريرات الأساسية. بعد ذلك، ينبغي التركيز على المراكز المتخصصة في المستويات المتوسطة إلى المتقدمة في كرة الطائرة، لأن هذه المراكز ضرورية لتحقيق النجاح في تلك المستويات.

المركز المتخصص الأول هو المعد. فالمعد هو المُخطط الذي ينظم خطط الهجوم ويدير المهاجمين. ويجب أن يلعب بدقة ويمرر بأسرع ما يمكن بارتفاع وإيقاع مناسبين. كما يجب على المعد تمرير الكرة وفقاً لخصائص كل لاعب مثل قفزته وطوله وإيقاعه وما إلى ذلك. تمامًا مثل النادل الذي يجب أن يقدم الطعام المفضل لكل زبون، ويجب على المعد تحديد وإرسال التمريرة الخاصة لكل لاعب وهذا سيعزز الثقة بين المعد والمهاجمين ونتيجة لذلك سيتمكن تدريجياً من زيادة سرعة اللعب.

يُعد من المهم أن يتحلى المعد المحترف بسمات خاصة، مثل القيادة الفاعلة والقدرة على اتخاذ القرارات السريعة. كما ينبغي أن يكون قادرًا على تقييم وضع فريقه والفريق المنافس، واتخاذ أفضل قرار في اللحظة المناسبة. كما يتطلب ذلك منه امتلاك تحكم ممتاز بالكرة، خصوصًا عند تمريرها من فوق الرأس، كما يجب أن يكون بارعًا في التمرير من القفز، وقادرًا على التمرير بيد واحدة عند الضرورة. فضلًا عن ذلك، يفضل أن يكون متمكنًا في التمرير من أسفل، وهي مهارة مفيدة جدًا عندما تكون الكرة الأولى غير مرتفعة بما يكفي أو بعيدة عنه. أخيرًا، من المهم أن يتمتع المعد بسرعة حركة كبيرة ورشاقة فائقة.

وهناك ميزة أخرى مهمة لهذا المركز هي القدرة العقلية. إذ يجب على المعد أن يحافظ دائمًا على هدوئه وأن يكون قويًا، شجاعًا، ويتمتع بعزيمة في الوقت نفسه والمعد هو اللاعب الذي

يجب ألا يستسلم أبدًا، ويجب عليه أن يحفز الفريق بأكمله وأحيانًا حتى المدرب. لهذا السبب يُطلق أيضًا على المعد صانع اللعب، فهو محرك الفريق وقلبه، ويُعدُّ أحد أهم الأدوار في الكرة الطائرة.

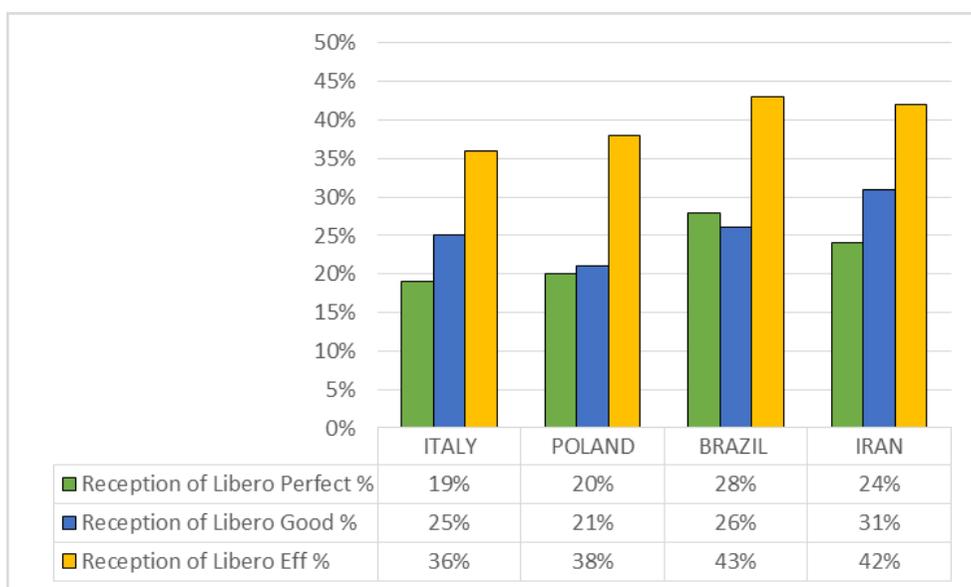
المركز المتخصص التالي هو اللاعب الحر (الليبرو) الذي تتمثل واجباته الرئيسية في الاستقبال والدفاع والتغطية وقادر على التحكم الجيد بالكرة عند الدفاع والتمرير ومن الأفضل أن يكون متسقًا في أدائه. اللاعب الحر، وهو الليبرو مسؤول أيضًا عن تنظيم مجموعة الاستقبال التي تتضمن عادةً اللاعب الحر (الليبرو) واثنين من اللاعبين الجانبيين، ويجب أن يتمتع اللاعب الحر بسرعة رد فعل عالية، وسرعة حركة، وصلابة، وشجاعة، وإرادة، واتساق وثقة بالنفس. كما يجب عليه دائمًا تحفيز اللاعبين الآخرين.

إحدى المهارات البارزة للاعب الحر (الليبرو) هي قدرته على الاستقبال الجانبي بالساعدين لأنه يجب أن يغطي حوالي ٤-٥ أمتار من الملعب عند الاستقبال، وفي كثير من الأحيان وفي العديد من الفرق، يطلب المدربون منه تمرير الكرة بعد دفاع المُعد، لذا يجب أن يكون تحكمه بالكرة مثاليًا، ويلعب الليبرو أيضًا دورًا رئيسًا عند تغطية المهاجمين، خصوصاً عندما يواجه المهاجمون اثنين أو ثلاثة من لاعبي الدفاع المنافس.

هناك فرق مهم جدًا بين مركز الليبرو والمراكز الأخرى، إذ ليس من المفترض أن يسجل الليبرو نقاطًا للفريق، لذا قد تكون أخطاؤه أكثر وضوحًا وقد تؤدي هذه الأخطاء إلى ضغط نفسي وعقلي عليه، ولهذا السبب، يجب على المدربين دائمًا دعم اللاعب الحر (الليبرو) ومساعدته على تطوير مهارة نفسية تسمى القدرة على الاستمرار، وهذا يعني أنه إذا ارتكب خطأ في الاستقبال، يجب أن يكون قادرًا على تصفية ذهنه والتركيز على التبادل التالي.

الجدول ١,١: أداء لاعبي الليبرو من أربعة فرق مختلفة في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢ م

اسم اللاعب الليبرو	عدد الاستقبالات لكل شوط	كفاءة الاستقبال	عدد الدفاعات (الديغ) لكل شوط	كفاءة الدفاع
ليبرو إيطاليا ١	4٥64	36 %	3٥76	52%
ليبرو بولندا ٢	4٥2	38 %	2٥55	45%
ليبرو البرازيل ٣	4٥4	43 %	2٥85	49%
ليبرو إيران ١٣	5٥2	42 %	1٥75	54%



الشكل ١,٨: مقارنة لاعبي الليبرو من أربعة فرق مختلفة في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢ م في استقبال الإرسال.

المركز المتخصص التالي هو مدافع الوسط، المعروف أيضًا بالمهاجم السريع، و تتمثل مهمته الأساسية في تنظيم حائط الصد على الشبكة، إذ يجب أن يتمتع بتواصل فعال مع المدرب فيما يتعلق باستراتيجيات الدفاع والصد. كما ينبغي أن يكون مدافع الوسط ملماً بمهارات الخطوات المستخدمة جميعها في الصد (مثل الخطوة الجانبية، و الخطوة المتقاطعة، و الخطوة المركبة، و خطوة الجري، والنصف خطوة المتقاطعة). فضلاً عن، يجب أن يتميز بمهارة صد منقنة ورد فعل سريع مبني على قراءة تمريرات الخصم وتحديد المهاجم الرئيسي.

كما يجب أن يكون قادراً على تحليل الموقف، واختيار الخطوة المناسبة للتحرك، ومعرفة متى واين يتم اداء جدار الصد على احسن صورة، إنَّ إحدى النقاط الرئيسية هي مهارة الضغط التي تساعد بالقدرة على اختراق مساحة المنافس بيدين كاملتي المد مما يسمح لإنجاز الصد بأعلى مستوى من الدقة.

الواجب المهم التالي هو القفز لتنفيذ الهجوم السريع، إذ بمجرد أن تكون الكرة على وشك الخروج من يد المدد، سواء كان ذلك في الهجوم بعد الاستقبال أو في الهجوم خلال المباراة. إحدى السمات المهمة للاعب الوسط المدافعين المحترفين هي أنهم يشاركون دائماً في الهجوم، سواء كان ذلك بعد الاستقبال أو كان هجوماً في اثناء اللعب.

هناك مهمة أخرى هي الحفاظ على التركيز في المباراة عندما يطول تداول الكرة، فضلاً عن ذلك، يجب أن يكون لديهم تحكم جيد في استقبال الكرة الحرة، الإرسالات القصيرة وتمرير الكرة في المرحلة الدفاعية وعند اندفاع الكرة باتجاههم بسرعة. من حيث الطول وسمات الجسم، حيث يحتاج لاعبو الوسط المدافعون طول قامة مناسب واذرع طويلة. في الكرة الطائرة للرجال، عادة ما يكون طولهم أكثر من ٢٠٠ أو ٢٠٥ سم. في الكرة الطائرة للسيدات، يكون طولهن أكثر من ١٨٥ سم وفي الفرق المحترفة يصل حتى أكثر من ١٩٢ سم، ويجب أن يتمتعوا أيضاً برشاقة جيدة، وألياف عضلية سريعة الانقباض ليتمكنوا من التحرك جانبياً بشكل جيد جداً للصد، وأيضاً عند الرجوع من الشبكة للهجوم.

المركز التخصصي التالي هو اللاعب المقابل (الضارب العكسي)، إذ يتموضع هذا اللاعب في الجهة المقابلة للمعد في تشكيلة الفريق، وعادةً ما يكون معفواً من مهام استقبال الإرسال، مما يتطلب منه التمتع بقدرات هجومية فائقة وتحمل عالٍ، خاصة عند تنفيذ الهجمات من المنطقة الخلفية (خلف خط الـ ٣ أمتار)، ويتميز اللاعبون في هذا المركز بقدرتهم على القفز عمودياً وأفقيًا بكفاءة عالية، وهو أمر ضروري للهجوم من المنطقة الخلفية، بينما يركزون على القفز العمودي عند الهجوم من المنطقة الأمامية، ومن أبرز الصفات التي يجب أن يتحلى بها اللاعب المقابل: القوة البدنية العالية، والطول المناسب، والتنوع في أساليب

الهجوم، والقدرة على تسجيل النقاط بفعالية والروح الهجومية العالية. فضلاً عن ذلك، يجب أن يتمتع اللاعب المقابل (المعكس) بمهارات متميزة في حائط الصد، وقدرة على تنفيذ إرسالات ساحقة بسرعات عالية. كما يُتوقع منه إتقان ضرب الكرات العالية التي يتم إعدادها له من منتصف الملعب أو من نهايته بدقة وفعالية عالية.

من الضروري أن يكون اللاعب المنافس مستقر عقلياً وأن يتجنب التأثيرات العاطفية، ويجب أن تكون القدرة على التحكم في العواطف سمة أساسية للاعب الكرة الطائرة جميعهم، وخصوصاً للاعبين العكسيين، واللاعبين الخارجيين، والمعد. فضلاً عن ذلك، يجب عليهم الدفاع في المركز الأول، والصد في المركز الثاني، والتحكم الجيد بالكرة مثل باقي اللاعبين، ويجب أن يكونوا مثاليين في صد الكرات القصيرة والدفاع في المركز الأول. فضلاً عن ذلك، إذا كانت لديهم مهارة جيدة، يمكنهم أيضاً الانضمام إلى مجموعة الاستقبال عندما يتطلب استقبال إرسالات المنافس بأربعة مستقبلين.

المركز المتخصص الأخير الذي نريد الحديث عنه هو اللاعب الخارجي، واللاعب الخارجي هو لاعب دوراً رئيسياً عندما يتطلب اللعب بثبات، والحفاظ على التناغم في تنفيذ الخطط كذلك، وان يكون على مستوى عال لأداء الفريق.

كما ذُكر سابقاً، يتطلب اللعب بشكل جيد وأداء متميز في المرحلة الأولى للعب أو الهجوم من بعد مرحلة الاستقبال، أحد اللاعبين الذين يشاركون في الاستقبال إلى جانب اللاعب الحر (الليبرو) هو اللاعب الخارجي (اللاعب رقم ٤). من مسؤولياته استقبال الإرسالات سواء بالتمرير من أعلى أو من أسفل، ونتيجة لذلك، يجب أن يتمتع اللاعبون الخارجيون بأداء جيد في الاستقبال، والهجوم بعد الاستقبال، وضرب الكرات في التوقيت الثاني (بسرعة عالية)، كما يجب أن يكون قادراً على اتخاذ أفضل القرارات عند الإعداد العالي للكرة، ومن ناحية أخرى، يحتاج إلى أداء جيد في حائط الصد باستخدام الخطوة المتقاطعة في المركز ٤، وأيضاً مساعدة لاعب الوسط في إيقاف الهجوم السريع من نوع A.

يلعب الدفاع في المركز السادس دوراً مهماً جداً لأن لديه أداء تكتيكياً، ويجب أن يكون قادراً على التحرك يميناً ويساراً أو الالتفاف والجري للدفاع، وسمته الأكثر أهمية هما التحكم الممتاز بالكرة والتحكم عند الحالات الحرجة، وعندما لا يستطيع تسجيل نقطة، يستخدم أفضل خيار لمواجهة المنافس بمشكلة، وعندما يواجه صدًا غير مستقر واحداً أو اثنين، يكون قادراً على زيادة قوة تسجيل الفريق، وهناك اختلاف صغير بين مسؤوليات اللاعبين الخارجيين الاثنين في الفريق، أحدهما يلعب بالقرب من المعد (اللاعب الخارجي ١ أو OH1) والآخر يلعب بعيداً عن المعد (اللاعب الخارجي ٢ أو OH2). في الاستقبال، يجب على OH1 الاستقبال مرتين في المركز الأول، مرتين في المركز السادس ومرتين في

المركز الخامس. من ناحية أخرى، ويجب على OH2 الاستقبال مرة واحدة في المركز الأول، مرة واحدة في المركز السادس وأربع مرات في المركز الخامس، وفي الهجوم بعد الاستقبال، يجب على اللاعب الخارجي الأول الهجوم مرتين من المركز الرابع ومرة واحدة من المركز الثاني. ومع ذلك، يجب على اللاعب الخارجي الثاني الهجوم ثلاث مرات من المركز الرابع. ونعتقد عند اختيار اللاعبين وفي اثناء تدريبهم يجب أن نأخذ بنظر الاعتبار هذه النقاط.

الجدول ١,٢: مقارنة أفضل اللاعبين في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢ م الذين تم اختيارهم في الفريق المثالي.

اسم اللاعب	جياتلي - إيطاليا	كوريك - بولندا	ليال - البرازيل	سيمين يوك - بولندا	بينيك - بولندا
الموقع	S المعد	OP اللاعب المقابل	OH Out- اللاعب الخارجي/ الطرفي	OH - Out اللاعب الخارجي/ الطرفي	MB لاعب الوسط
الطول	198 سم	205 سم	202 سم	195 سم	210 سم
الارسال لكل شوط	5	3٥3	3٥4	3٥7	3٥85
كفاءة الارسال %	16%	6%	22%	15%	23%
الدفاع لكل شوط	2٥8	1٥3	1٥9	1٥6	0٥8
كفاءة الدفاع لكل شوط %	54%	63%	53%	65%	27%

اسم اللاعب	جيانلي – ايطاليا	كوريك – بولندا	ليال – برازيل	سيمين يوك – بولندا	بينيك – بولندا
الصد لكل شوط (صد ناجح)	0٢3	0٢3	0٢3	0٢2	0٢6
الصد لكل شوط (صد جيد)	0٢4	0٢35	0٢4	0٢52	0٢7
هجوم لكل شوط بعد الاستقبال	0٢3	4	3٢7	2٢7	1٢96
كفاءة الهجوم بعد الاستقبال %	75%	31%	44%	46%	49%
هجوم لكل شوط بعد الدفاع	0٢56	2٢5	3٢9	2٢4	1
كفاءة الهجوم بعد الدفاع %	36%	36%	37%	38%	32%
الاستقبال لكل شوط	-	0٢25	6٢3	4٢2	-
كفاءة الاستقبال %	-	29%	28%	23%	-

طرق احراز النقاط

هناك ثلاث مهارات لإحراز نقطة في كرة الطائرة: الهجوم والإرسال والصد، ومن الضروري ان يكون اللاعبون محترفين ومتمرسين في أداء هذه المهارات، وتُسجل معظم النقاط من الهجوم الذي يمكن تقسيمه إلى هجوم بعد الاستقبال وهجوم بعد الدفاع أو الهجوم الانتقالي (من الدفاع الى الهجوم).

يمكن لكل فريق تسجيل النقاط من خلال أربعة مسارات. ثلاثة منها هي المهارات الأساسية التي أُشير إليها سابقاً، أما المسار الرابع فيتمثل في الأخطاء غير القسرية للفريق المنافس. كما ناقشنا سابقاً، يخضع اللاعبون لضغط مستمر في أثناء المباراة، إذ أن كل خطأ في الكرة الطائرة يترجم مباشرة إلى نقطة للخصم، ويضع اللاعبون في اعتبارهم دائماً احتمالية ارتكاب الأخطاء ومنح الفريق المنافس نقاطاً مجانية، خصوصاً عند تنفيذ الإرسال والضربات الهجومية.

لذا، تعد إدارة المخاطر من المهارات الحاسمة في صنع القرار لدى اللاعبين، ويتعين عليهم تقييم مستوى المخاطرة لكل موقف، وعندما تتخفض فرص تسجيل النقاط، يركزون على تجنب منح نقاط سهلة للمنافس، ويوضح الجدول في أدناه كيفية توزيع النقاط للفرق الثلاث الأولى في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢ م.

يمكن لكل فريق تسجيل النقاط من خلال أربعة مسارات. ثلاثة منها هي المهارات الأساسية التي أُشير إليها سابقاً، أما المسار الرابع فيتمثل في الأخطاء غير القسرية للفريق المنافس، كما ناقشنا سابقاً، يخضع اللاعبون لضغط مستمر في أثناء المباراة، إذ أن كل خطأ في الكرة الطائرة يترجم مباشرة إلى نقطة للخصم، ويضع اللاعبون في اعتبارهم دائماً احتمالية ارتكاب الأخطاء ومنح الفريق المنافس نقاطاً مجانية، خصوصاً عند تنفيذ الإرسال والضربات الهجومية.

لذا، تعد إدارة المخاطر من المهارات الحاسمة في صنع القرار لدى اللاعبين، ويتعين عليهم تقييم مستوى المخاطرة لكل موقف، وعندما تنخفض فرص تسجيل النقاط، يركزون على تجنب منح نقاط سهلة للمنافس، ويوضح الجدول في أدناه كيفية توزيع النقاط للفرق الثلاث الأولى في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢ م.

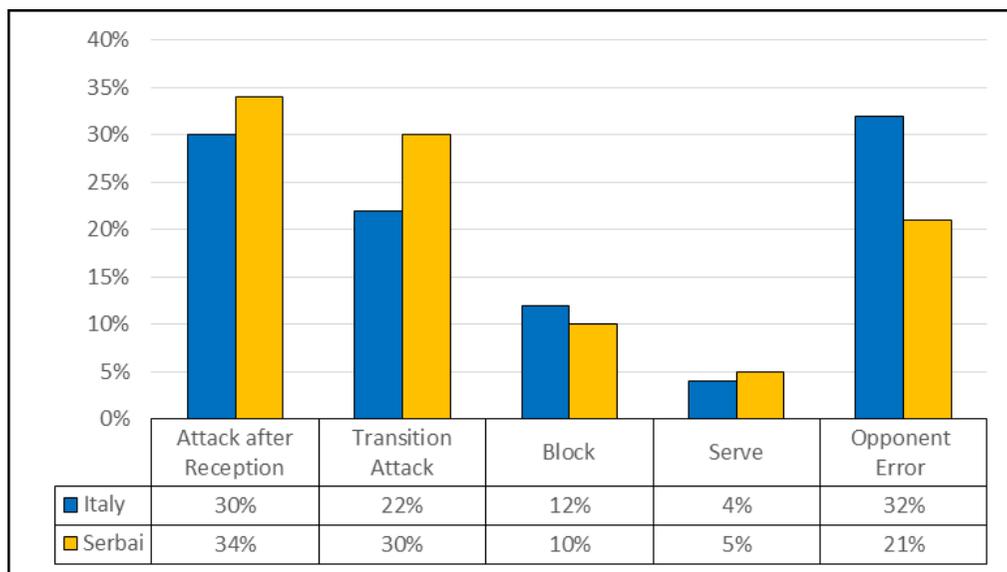
الجدول ٣، ١: طرق احراز النقاط للفرق الثلاثة الأولى في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢ م.

	الاستقبال	الهجوم بعد الدفاع	الصد	الارسال	أخطاء الخصم
إيطاليا	30%	23%	11%	4%	32%
بولندا	35%	22%	9%	8%	26%
البرازيل	32%	22.5%	10%	5.5%	30%

في الرسم البياني بالصفحة الآتية، نقدم مقارنة بين أبطال الكرة الطائرة للسيدات والرجال في بطولات العالم ٢٠٢٢ م، وتظهر الفروق الرئيسية في معدلات الأخطاء والهجمات المتناقلة، وتتميز الكرة الطائرة النسائية بمحاولات فاعلة وأخطاء أقل في الإرسال، فضلاً عن ارتفاع نسبة الهجمات التحويلية مقارنة بالكرة الطائرة الرجالية، مما يجعل مفهوم السيطرة على الكرة أكثر أهمية.

وفقاً لتقرير الاتحاد الدولي الكرة الطائرة "لتحليل اللعبة" لعام ٢٠١٩، يبلغ متوسط ملامسة الكرة في مباريات الرجال الاحترافية (باستثناء الإرسال الساحق) حوالي ٦,٨ لمسة لكل تداول، بينما يصل إلى ٧,٦ في مباريات السيدات. كما أن متوسط مدة التداول في مباريات الرجال عالية المستوى (باستثناء الإرسال الساحق) هو ٧,١٠ ثانية، مع بقاء الكرة في

الهواء لـ ١٥% فقط من وقت كل شوط. أما في مباريات السيدات عالية المستوى، فيبلغ متوسط مدة التبديل ٨,٣٠ ثانية، مع بقاء الكرة في الهواء لـ ١٩,٥% من وقت كل شوط.



الشكل ٩, ١: مقارنة طرق التسجيل بين الفرق الفائزة في بطولة العالم ٢٠٢٢ م، في الكرة الطائرة للرجال (إيطاليا) والسيدات (صربيا).

الفصل الثاني

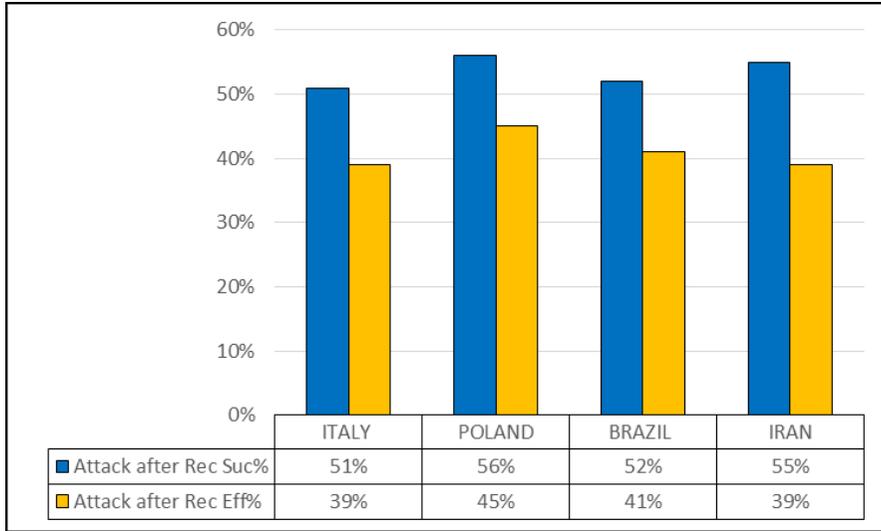
المركبة الاولى



المركب الاول قاعدة الفريق

تفسير المركب الأول (اللعب بعد الاستقبال الأول)

يُعد المركب الأول، أو ما يُعرف بـ"اللعب بعد الاستقبال الأول"، من الركائز الأساسية لأي فريق يسعى للعب على مستوى عالٍ. فهو عنصر ضروري لتحقيق النجاح، لكنه وحده لا يكفي. ولكي يتمكن الفريق من تحقيق أداء مستقر وفعال في المنافسات الكبرى، لا بد من امتلاك منظومة هجومية قوية بعد الاستقبال، وتشمل هذه المنظومة: الاستقبال، ثم الإعداد بعد الاستقبال، يليه الهجوم، وأخيرًا تغطية الهجوم، ويبرز الشكل (٢،١) الإحصائيات المتعلقة بهذا الجانب لدى أفضل ثلاثة منتخبات في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢ (إيطاليا، وبولندا، والبرازيل)، بالإضافة إلى منتخب إيران الذي حل في المركز الثالث عشر.



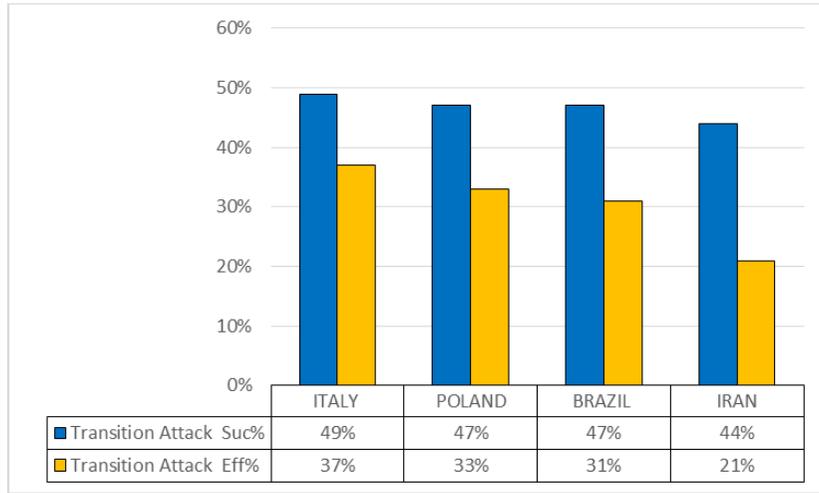
الشكل ٢،١: مقارنة الهجوم بعد الاستقبال بين أربع فرق مختلفة في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢ م: إيطاليا: المركز الأول، بولندا: المركز الثاني، البرازيل: المركز الثالث، إيران: المركز الثالث عشر.

كما يُرى في الشكل ٢،١، هذه الفرق الأربع متقاربة جداً في الهجوم بعد الاستقبال، ولكن في رأينا إذا ركزنا على الهجوم، فإن ما يجعل الفرق بين الفرق الجيدة والفرق المحترفة هو الكفاءة في الهجوم التبادلي الذي يقع في المركب ٢ (نقطة الكسر للكرة الأولى) والمركب ٣ (المحاولات الطويلة).

كما يمكن رؤيته في الرسم البياني في الصفحة الآتية، هناك فرق ملحوظ بين الفرق المحترفة والفرق الجيدة. للحفاظ على مسار اللعب بشكل جيد حيث نحتاج أولاً إلى كسب الكرة الأولى وتحويلها إلى نقطة، ولكي نكون محترفين، يلعب الهجوم التبادلي دوراً فاعلاً. يجب ان يكون الفريق جيداً قبل الاحتراف. ولكي يُصبح فاعلاً، على المدرب تطوير مهارات الاستقبال لدى اللاعبين المستقبليين الرئيسيين، وكما يجب أن يُخلق التوافق والانضباط بينهم في التغييرات الستة جميعها لتحقيق الدقة والاتساق في الاستقبال.

في الخطوة الآتية، يُحتاج إلى التوافق بين المعدين والمهاجمين، وكذلك السرعة والتنوع في التوزيع والهجوم. فضلاً عن ذلك، يُحتاج إلى التحكم بالكرة والصبر والذكاء عندما لا يكون الاستقبال بالمستوى الجيد.

لتحقيق أداء أفضل في المركب الثاني، نحن بحاجة إلى إرسال فعال، وجدار صد محكم، ودفاع هجومي عالي الجودة من أجل تنظيم هجوم تبادلي ناجح، وتعدُّ جودة التمير، وكذلك الاقتراب الجيد للمهاجم في الهجوم التبادلي مهمة جداً في بناء هجوم ناجح، ولكن تُلعب قدرة القراءة واتخاذ القرار للمهاجم وكذلك ثقته ومهارته في تنفيذ القرار دوراً فعالاً في زيادة كفاءة الهجوم.

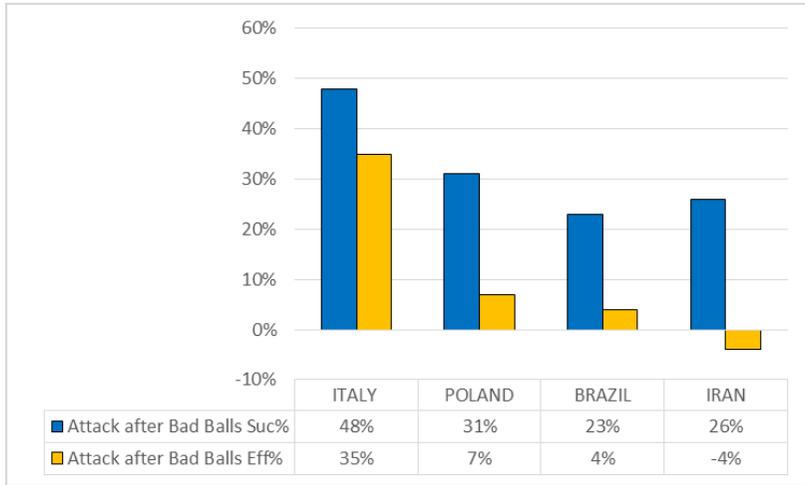


الشكل ٢، ٢: مقارنة الهجوم التبادلي بين اربع فرق مختلفة في بطولة العالم للكرة الطائرة للرجال

كما يُظهر بوضوح في الشكل ٢، ٢، فقد لوحظ أن الفرق المحترفة في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢ م تمتلك أداءً متقارباً في الهجوم التقاطعي. كما تم تسجيل كفاءة متقاربة في الإرسال؛ إذ سُجل لإيطاليا ١٢%، ولبولندا ١٣%، ولبرازيل ١٣%. وفي كفاءة حائط الصد، لوحظ أيضاً تقارب كبير؛ حيث سُجل لإيطاليا ٣%، ولبولندا ٤%، ولبرازيل ٢%

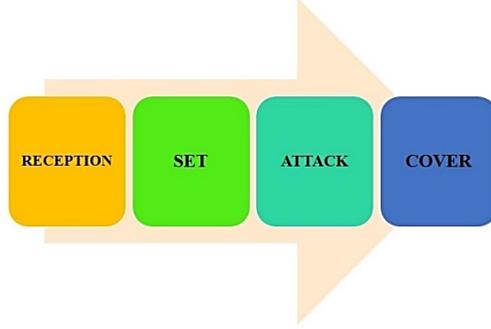
ومرة ثانية نقول، إذا رُكز على الهجوم، فما الذي يجعل الفرق بين الفرق القوية و الفريق الاقوى احترافاً؟ في رأينا ان كفاءة الهجوم في المواقف الصعبة خلال الهجوم المتبادل يمكن ان يلعب دورا مهما في اداء الفريق بين الفرق القوية وتجعله الفريق الاكثر قوة، ويُلاحظ بوضوح في الشكل ٢، ٣ أن إيطاليا التي احتلت المركز الأول كان لديها ميزة كبيرة في الكفاءة في المواقف الصعبة في اثناء هجوم التبادل وذلك بالقدرة على بناء أساس جيد للهجوم في هذا الموقف، ويجب أن يُطوّر تحكم اللاعبين بالكرة

في المواقف غير المتوقعة، والإعدادات للمسافات الطويلة، والإعدادات عالي الجودة في أثناء الدحرجة أو الغطس لإعداد الكرة من الأسفل وما إلى ذلك.

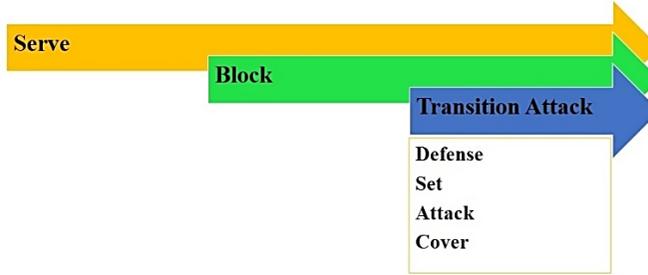


الشكل ٢,٣: مقارنة هجوم التبادلي عند ضعف جودة الدفاع بين أربع فرق مختلفة في بطولة العالم للكرة الطائرة للرجال ٢٠٢٢ م : ايطاليا: المركز الاول، بولندا: المركز الثاني، البرازيل: المركز الثالث، ايران: المركز الثالث عشر.

Complex one or First Ball Side-Out



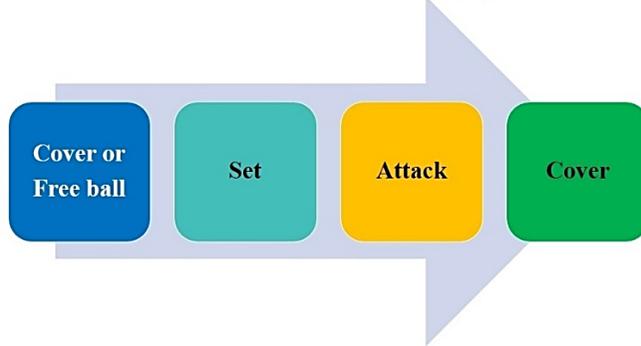
Complex Two or First Ball Break-Point



Complex Three or Long Rallies type A



Complex Three or Long Rallies type B



الشكل ٤, ٢: مجموعات متنوعة في الكرة الطائرة

يجب ان لا ننسى أن الفريق قبل أن يصبح الفريق الافضل، يجب أن يُكوّن فريقاً بمستوى عال، ومن أجل أن يُكوّن فريقاً بمستوى عال، يجب أولاً بناء فريق بمستوى جيد. تتميز الفرق المتماسكة بالكفاءة والثبات في المرحلة الأولى أو الهجوم بعد الاستقبال.

من الناحية الفنية، تتشكّل المرحلة الأولى من استقبال الإرسال - الإعداد بعد الاستقبال - الهجوم بعد الاستقبال والتغطية. يجب أن يُجهّز الفريق في جميع هذه العناصر وروابطها. يجب أن يُعدّ الفريق للعب بكفاءة بعد جميع أنواع الاستقبال (الاستقبال المثالي، والاستقبال الجيد، والاستقبال المتوسط، أو الاستقبال الضعيف)، وكذلك في دورات اللعب الستة جميعها، يجب ان يكون الاداء الهجومي على المستوى نفسه وبشكل جيد.

الكرة الطائرة النسائية:

تمت دراسة الفرق الأربع الأولى في بطولة العالم للسيدات ٢٠٢٢ م التي يمكن أن تُوجد بعض نتائج هذه الدراسة في الجدول ٢,١؛ حيث تبين أنها متقاربة جداً في الكفاءة في الهجوم بعد الاستقبال (التبديل)، ولكن لوحظ وجود فارق كبير في كفاءة الهجوم التقاطع بين صربيا التي احتلت المركز الأول بين الفرق الأخرى، وبشكل خاص كان هذا الفارق أكبر في الكرات العالية (في الهجوم بعد الاستقبالات السيئة وأيضاً بعد عمليات الدفاع منخفضة الجودة)

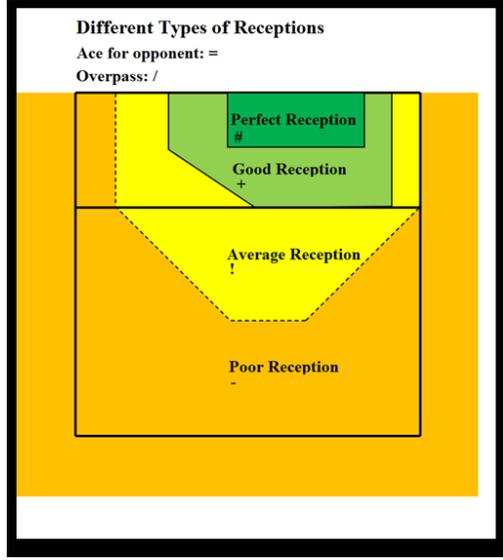
الجدول ٢,١: يقارن إحصائيات صربيا (الفريق الأول) مع متوسط الفرق الثلاث الأخرى التي احتلت المراكز من الثاني إلى الرابع في بطولة العالم للسيدات ٢٠٢٢ م (البرازيل وإيطاليا والولايات المتحدة)

	المنتخب الصربي المتوج باللقب		متوسط أداء بولندا وإيطاليا والولايات المتحدة		التفاوت	
	نسبة النجاح	نسبة الكفاءة %	نسبة النجا ح%	نسبة الكفاءة %	نسبة النجاح %	نسبة الكفاءة %
التبديل لعموم المباريات ^١	51%	39%	49 %	35%	2 %	4%
التبديل بسبب الاستقبال الخاطئ ^٢	43%	32%	38 %	21%	5 %	11%
التغيير لعموم الهجوم ^٣	50%	38%	38 %	25%	12%	13%
التغيير لإنقاذ غير متقن ^٤	40%	33%	28 %	13%	12%	23%

في هذا الفصل، يُتحدث أولاً عن العناصر الفنية جميعها للمجموعة الأولى، وبعد ذلك يُناقش كيف يمكن اللعب بكفاءة تكتيكياً في كل دوران

^١ Side-out total attacks التبديل لعموم المباريات
^٢ Side-out Bad reception التبديل بسبب الاستقبال الخاطئ
^٣ Transition Total attacks التغيير لعموم الهجوم
^٤ Transition Low quality digs التغيير لإنقاذ غير متقن

استقبال الارسال



يُعدُّ استقبال الإرسال أساس المركب الأول، وبوصفه الاتصال الأول للفريق، ويمكن أن تؤثر جودة استقبال الإرسال على كفاءة الهجوم. لذلك، من أجل بناء مجموعة أولى فعالة ومستقرة، نحتاج إلى أداء قوي في استقبال الإرسال الهدف الأول في الاستقبال هو تجنب إيصال الكرة L1 للفريق الخصم والضرب القاتل من الفريق المقابل، وبعد ذلك الحفاظ على الكرة في ملعبنا وتجنب التمرير الزائد، والأولوية التالية هي تمرير الكرة بالقرب من خط الهجوم بمسار مناسب، والهدف الأكثر تفضيلاً هو أنه إذا شعر المستقبل بالسيطرة على الموقف، يجب عليه تمرير الكرة بالقرب من الشبكة. يعتمد مسار الكرة على قدرة صانع اللعب في الفريق، فعلى سبيل المثال، إذا كان طويلاً بما يكفي ولديه قدرة جيدة في التمرير من القفز، يمكن للمستقبلين تمرير الكرة أعلى قليلاً. يصف الجدول ٢,٢ أداء الفرق الثلاثة الأولى في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢ في استقبال الإرسال.

الجدول ٢,٢: يصف أداء الفرق الثلاثة الأولى في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢ في استقبال الإرسال.

	نسبة الكفاءة %	=	/	-	!	+	#
إيطاليا	35%	6%	4%	25%	21%	24%	20%
بولندا	29%	6%	3%	24%	28%	23%	16%
برازيل	34%	7%	4%	23%	21%	26%	19%

النقاط الفنية الرئيسية لاستقبال الإرسال:

١. وضعية البداية على الملعب: لاستقبال الإرسال العائم، يبقى على بعد ٦ أمتار من الشبكة (في حالة الاستقبال بالأعلى، ويمكن للمستقبل البقاء خطوة أو خطوتين أقرب إلى الشبكة؛ اعتماداً على طوله) لاستقبال الإرسال الساحق القوي، والبقاء على بعد مسافة تتراوح بين ٧ إلى ٨ أمتار من الشبكة.
٢. وضعية الاستعداد والتركيز على اللاعب المرسل: الوقوف والرجلين بفتحة باتساع الكتفين يُترك الذراعان متدليين مع انثناء خفيف عند المرفق، والوجه باتجاه اللاعب المرسل.
٣. التركيز على الكرة: تابع الكرة بصرياً ، ويُخطى بالقدم الصحيحة استجابةً للإرسال تُستخدم خطوة انزلاقية للوصول إلى نقطة التمرير.
٤. التوقف وعمل قاعدة الاسناد، ارتخاء الاكتاف. يُختار جانب واحد لاستقبال الكرة. تشكيل زاوية محكمة لقاعدة الاستثناء.
٥. العمل على امتصاص اندفاع الإرسالات السريعة والمحافظة على قاعدة الاسناد ضد الإرسالات متوسطة السرعة وقليلًا من الدفع للإرسالات البطيئة ، وندفع الكرة قليلاً في حالة تمرير الكرة بمسار مناسب للإرسالات البطيئة.
٦. الاستمرار في اللعب.

تشكيلات الاستقبال

يُستخدم في معظم الفرق عالية المستوى في اغلب تشكيلات الدوران ثلاثة لاعبين كمستقبلين رئيسيين؛ اثنان من الضاربيين الجانبيين واللاعب الحر، أما اللاعبون الثلاثة الآخرون فيعدون مساعدين في الاستقبال. يُعدُّ اللاعب الوسط مسؤولاً عن استقبال

الإرسالات القصيرة في منطقته، ويُعدُّ اللاعب المعد مسؤولاً عن الإرسال الساقط، أو إذا كان للاعب الخصم تقنية استقبال جيدة في بعض تشكيلات الدوران وكذلك ضد الإرسالات السريعة جداً، ويمكن إضافته إلى المستقبلين. سنناقش المزيد من تشكيلات الدوران في الجزء التكتيكي في نهاية هذا الفصل.

الاعداد

يُعدُّ الاعداد قلب الفريق، فإذا عمل معد الفريق بشكل جيد، يشعر اللاعبون الآخرون بالراحة ويمكنهم تقديم أفضل أداء لهم في الهجوم ، ويجب أن يكون الاعداد دقيقاً ومتسقاً ومتوافقاً مع كل مهاجم، حتى يثق المهاجمون بالمعد وتكون خطواتهم وقفزهم بقوة ذهنية وبدنية كاملة ، النقطة التالية للإعداد في المستوى العالي هي اللعب بأسرع ما يمكن (اللعب السريع ما دامت المباراة تحت السيطرة)، وهذا يعني أن الوقت بين إطلاق الكرة من يدي المعد وضرب المهاجم للكرة يجب أن يكون قصيراً قدر الإمكان ، لذلك من الأفضل أن يحاول المعد الاعداد بالقفز في الحالات الممكنة جميعها، لأنه ليس فقط يمكنه تشغيل الهجوم بشكل أسرع، ولكن أيضاً يمكن أن يكون جسمه في الهواء في وضع أكثر حياداً لتجنب إظهار اتجاه الاعداد.

تكتيكياً، يجب أن يكون المعد واعياً وذكياً بما يكفي لاستخدام نقاط القوة لكل مهاجم قدر الإمكان في التغييرات والمواقف واللحظات المختلفة من المباراة، وفي الوقت نفسه يجب عليه مراعاة نقاط الضعف ونقاط القوة للخصم في الصد والدفاع وإنَّ التنوع والإبداع هما خاصيتان مهمتان للمعدين عاليي المستوى التي تصنع الفرق بين المعدين النخبة والمعدين العابرة؛ تذكر أنه "لا تفعل تكتيكياً ما لا يمكنك تنفيذه تكتيكياً".

نقاط تكتيكية للإعداد

1. وضع التهيؤ والتركيز.
2. لا ينتظر الكرة، بل يذهب إليها، والوصول قبل الكرة، القفز إن أمكن، تلمس الكرة عند أعلى ارتفاع ممكن.
3. وضعية الجسم المحايدة (لا يُظهر اتجاه الإعداد من خلال وضع الجسم)؛ في الإعداد القفزي من المهم جداً أن يُقفز المعد عمودياً ولا يطير في الهواء، وعندما يكون الاستقبال مثالياً أو جيداً، يجب أن تواجه الأكتاف الموقع ٤؛ حتى في متوسط محاولات الاستقبال.
4. اللعب بارتقاء عقلي وبدني.
5. يُفتح المرفق بأسرع ما يمكن؛ للإعداد الأمامي وتستخدم السبابة والوسطى أكثر، وللإعداد الخلفي يُستخدم الإبهام والرسغ أكثر.

٦. تُتابع اليدان الكرة خصوصاً للإعدادات الطويلة، ويجب أن تكون حركة الأصابع والرسغين والمرفقين لكلتا اليدين في توافق تام.
٧. الاستمرار في اللعب.

ضبط الإيقاعات:

١. الإيقاع "٠": عندما تلمس الكرة من اللاعب المعد، ويكون المهاجم في الهواء أو في مرحلة الانطلاق. مثل "A" السريع"، "B" السريع"، "C" السريع". (الوقت بين إطلاق الكرة من يدي المعد وضرب المهاجم يكون تقريباً من ٠,٢٥ إلى ٠,٤ ثانية)

١. الإيقاع "الأول": عندما تلمس الكرة من اللاعب المعد، يكون المهاجم في خطوته الأخيرة (على سبيل المثال، المهاجم الأيمن يأخذ خطوته اليمنى). مثل الهجوم من الخلف، الانزلاق أو الهجوم بقدم واحدة، الكرة السريعة باتجاه الهوائي. (الوقت بين إطلاق الكرة من يدي المعد وضرب المهاجم يكون تقريباً من ٠,٨ إلى ١ ثانية)

٢. الإيقاع "الثاني": عندما تلمس الكرة من اللاعب المعد، يكون المهاجم في بداية الاقتراب. مثل الكرة شبه السريعة إلى المركز ٢ أو ٤ (الوقت بين إطلاق الكرة من يدي المعد وضرب المهاجم يكون تقريباً من ١,٢ إلى ١,٥ ثانية)

٣. الإيقاع "الثالث" أو الكرة العالية: يُنظر إلى مسار الإعداد ويُقيّم من المهاجم، ويُختار أفضل وقت لبدء الاقتراب.

الاستراتيجيات والتكتيكات الهجومية

الهدف الرئيسي في الاستراتيجيات والتكتيكات الهجومية هو الاستخدام الأفضل لنقاط القوة وإخفاء نقاط الضعف من أجل وضع المهاجمين في أفضل وضع لإحراز النقاط، وهناك تكتيكان يعتمدان على اللاعبين، أولاً: التكتيك الجماعي الذي يُستخدم من قبل اللاعب المعد لإدارة هجوم الفريق والذي يمكن استخدامه فقط في الاستقبال المثالي والجيد، وثانياً: التكتيك الفردي الذي يُستخدم من المهاجم على وفق الموقف. في حالات الاستقبال الضعيف، يكون واجب المعد هو التمرير بجودة عالية جداً للمهاجم الذي يكون في أفضل وضع، ومرة أخرى يجب على المهاجم قراءة وتقييم الموقف، واختيار أفضل خيار وتنفيذه.

في حالات الاستقبال عالي الجودة، ينبغي استخدام بعض الاستراتيجيات الأساسية التي تعتمد على القدرات الفنية والذهنية للمعد، وسرعة وتوافر المهاجمين السريعين، وكذلك خصائص المهاجمين الخارجيين. كما ترى، فإن الشيء الأكثر أهمية في استخدام أي تكتيك هو القدرات الفنية والذهنية وخصائص لاعبين، لذلك يجب عدم استنساخ

تكتيكات الفرق الاخرى وتطبيقها بشكل أعمى، لأن أساس أي استراتيجية هجومية ناجحة هو اللعب.

١. السيطرة على اللعب بأسرع ما يمكن.
٢. استخدام القدرات البدنية للمهاجم بأعلى قدر.
٣. بتنوع بحيث لا يتم التنبؤ به من قبل الخصم.
٤. بذكاء بحيث يُشعر بالثقة والاستمتاع.
٥. بقوة بحيث يُشعر بالسيطرة ويُشعر الخصم بالعجز.
٦. بأقل قدر من الأخطاء بحيث لا تُفقد الشجاعة.

بعض الاستراتيجيات الهجومية الأساسية:

١. استراتيجية الانتشار (أمثلة على التكتيكات؛ المهاجم السريع: هجمة B سريعة والمهاجم الخارجي: المركز ٢ أو ١؛ المهاجم السريع: هجمة C سريعة والمهاجم الخارجي: المركز ٤).
٢. مركبات اللعب (أمثلة على التكتيكات؛ المهاجم السريع: هجمة A سريعة أو B سريعة C سريعة والمهاجم الخارجي: خط خلفي).
٣. قاعدة الحمل الزائد (أمثلة على التكتيكات؛ المهاجم السريع: هجمة B سريعة والمهاجم الخارجي المركز ٤؛ المهاجم السريع: هجمة C سريعة والمهاجم الخارجي المركز ٢ أو ١).

يجب أن تستند التكتيكات الهجومية على المبادئ التالية:

١. معرفة المدرب وخبرته.
٢. المستوى المهاري التقني والقدرات الخاصة للمهاجمين.
٣. الوقت المتاح للتدريب وتطوير التكتيكات.
٤. الكشف عن نقاط القوة والضعف للاعب المعد والمهاجم.
٥. الخصائص الخاصة للمعد؛ مثل خبرته وقدرته على خلق توقيت جيد مع المهاجمين السريعين لجعلهم متاحين طوال الوقت مع التمرير بالقفز أو بدونه، والقدرة على اتخاذ القرار والتفكير تحت الضغط.
٦. ما نحتاجه ضد الخصم وأضعف لاعب صد لديهم.

عندما نتحدث عن النجاح في الهجوم، ينبغي ان يذكر بعض الإحصاءات المعيارية لمقارنة أداء الفريق، يمكن أن يساعد الجدول ٢,٣ في هذه المقارنة.

الهجوم بعد الاستقبال

غالبًا ما يتم الحصول على معظم النقاط من الفريق عن طريق الهجوم، أحيانًا أكثر من ٥٠% من النقاط. على سبيل المثال، حصل فريق إيطاليا، بطل بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢ م، على ٣٢% من النقاط عن طريق الهجوم بعد الاستقبال و ٢٢% من النقاط عن طريق هجوم بتبادل المواقع، لذا فإنه يكفي لفهم الدور الحيوي للهجوم في نجاح أي فريق، وكذلك الدور الأساسي للهجوم بعد الاستقبال.

هناك عدد من الحالات في الهجوم بعد الاستقبال، وهنا بعض الأمثلة الشائعة:

١. الهجوم بعد الاستقبال المتقن.
٢. الهجوم بعد الاستقبال متوسط المستوى.
٣. الهجوم بعد الاستقبال الضعيف أو الكرات العالية.
٤. الهجوم بعد الاعداد القريب.
٥. الهجوم بعد الاعداد الطويل.
٦. الهجوم ضد حائط صد بلاعب واحد.
٧. الهجوم ضد حائط صد بلاعبين (غير منظمين جيدًا).
٨. الهجوم ضد حائط صد (منظمين جيدًا).
٩. الهجوم ضد حائط صد بثلاثة لاعبين.
١٠. يتم التمرير من قبل اللاعب المعد أو من قبل لاعب غير معد.
١١. قيام المهاجم نفسه باستقبال الإرسال أم لا.

كما هو موضح، هناك حالات مختلفة جدًا للمهاجمين (تتعلق بالتتابع البصري والتوقيت والاقتراب) وتوافقهم مع المعد. إنها من واجبات المدرب أن يُحسِّن قدرتهم على قراءة الموقف واتخاذ القرار الصحيح واختيار أفضل خيار وتنفيذه بثقة ومهارة في التدريبات الهادفة والتدريبات المشابهة للمباريات.

هناك قواعد أساسية رئيسة من أجل تنفيذ تكنيك الهجوم بصورة صحيحة:

١. التركيز ووضع الاستعداد.
٢. الاقتراب: بطيء-سريع-أسرع؛ قصير-طويل-أطول.
٣. أقصى مرجحة لليد والقفز بقدره كاملة مع الحفاظ على التوازن.
٤. تقييم الموقف وتحضير اليد للضرب.
٥. اختيار أفضل خيار لضرب الكرة.
٦. الهبوط بتوازن ومواصلة اللعب.

الجدول ٣, ٢: إحصائيات أداء الفرق الثلاثة الأولى في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢ في الهجوم بعد الاستقبال:

	#	نسبة الكفاءة %	=	/	-	!	+
إيطاليا	51%	39%	6%	6%	27%	6%	3%
بولندا	56%	45%	6%	6%	21%	6%	5%
برازيل	52%	41%	5%	6%	24%	8%	5%

التكتيكات الفردية في الهجوم :

كما ذكر أنفاً فإن الجزء الأول: من مهارات كرة الطائرة بأكملها هو قراءة الموقف وتقييمه، والجزء الثاني: هو اتخاذ القرار واختيار أحد الخيارات، والجزء الأخير هو تنفيذ التكتيك، ويمكن تسمية الجزأين الأولين بالتكتيك الفردي، وسيواجه المهاجم العملية نفسها في الهجوم، لذا على وفق الموقف يجب أن يُختار خيار واحد للتنفيذ، وكما وضحنا سابقاً فإن التنوع في استخدام الخيارات المختلفة هو أحد العناصر في كرة الطائرة الحديثة. ضد حائط صد بلاعب واحد أو اثنين غير منظمين جيداً، ربما تكون هناك خيارات أنموذجية للهجوم القطري (القطري العادي، والقطري الطويل أو القطري الحاد)، والهجوم الخطي (بالقرب من خط الجانب أو بعيداً قليلاً عن خط الجانب)، والهجوم بين أيدي لاعبي حائط الصد، والهجوم فوق أيدي حائط الصد، والضربات الخفيفة وما إلى ذلك.

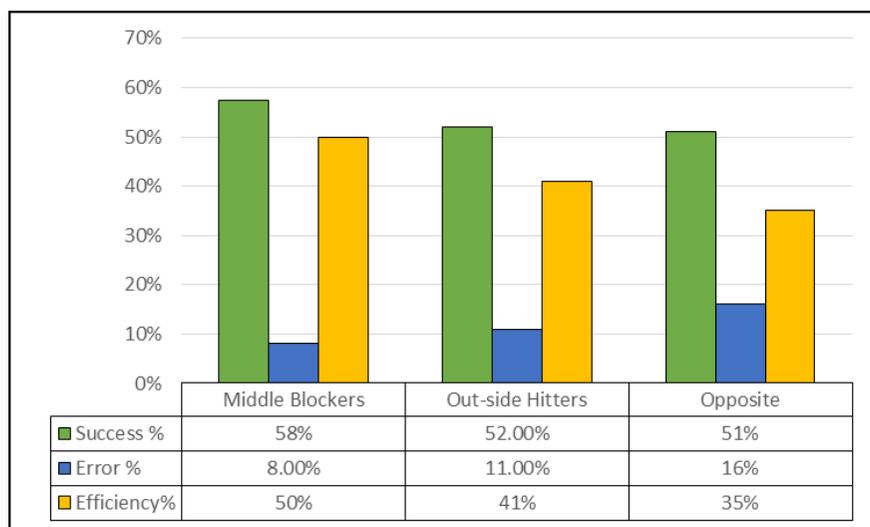
لكن الوضع الأكثر حرجاً وصعوبة للمهاجم هو عند الكرات العالية، عندما يواجه جدار صد للاعبين أو ثلاثة منظمين جيداً، إذا اختار المهاجم خيارات مناسبة ومتنوعة ونفذ الخيارات بكفاءة مقبولة (على الأقل ٢٤% كفاءة في الكرات العالية)، فسيساعد الفريق كثيراً في تحقيق أقصى إمكاناته، وفيما يأتي سيتم ذكر بعض الخيارات الأكثر شيوعاً التي يستخدمها المهاجمون ذوو المستوى العالي في حالة الكرة العالية:

١. تجنب الهجوم على الشبكة.
٢. تجنب أيدي لاعب الصد الوسط.
٣. استخدام أيدي لاعب الصد الثالث (اللاعب الذي سينضم أخيراً إلى حائط الصد الثلاثي للفريق الخصم).
٤. بين لاعب الصد على الخط ولاعب الصد الوسط.
٥. المسح.

٦. الخروج من حائط الصد بهجوم قوي (من الخط الجانبي أو خط النهاية).
٧. التميرير الخفيف أو اسقاط الكرة خلف حائط الصد (تمامًا خلف حائط الصد أو بين المركزين ٣ و ٦، أو مائل قليلاً).
٨. الضربة المقاطعة نحو القطر الصعب.
٩. ضرب الكرة نحو حائط الصد بهدف استعادتها وإعادة تنظيم الهجوم.
١٠. الهجوم فوق لاعب الصد القصير أو استغلال يد لاعب الصد الأضعف.
١١. الانتظار قليلاً في الهواء ثم الهجوم على أيدي لاعبي الصد (توقيت مختلف).
١٢. الهجوم باليدين (التميرير من الأعلى بالقفز).

المراكز الخاصة المختلفة:

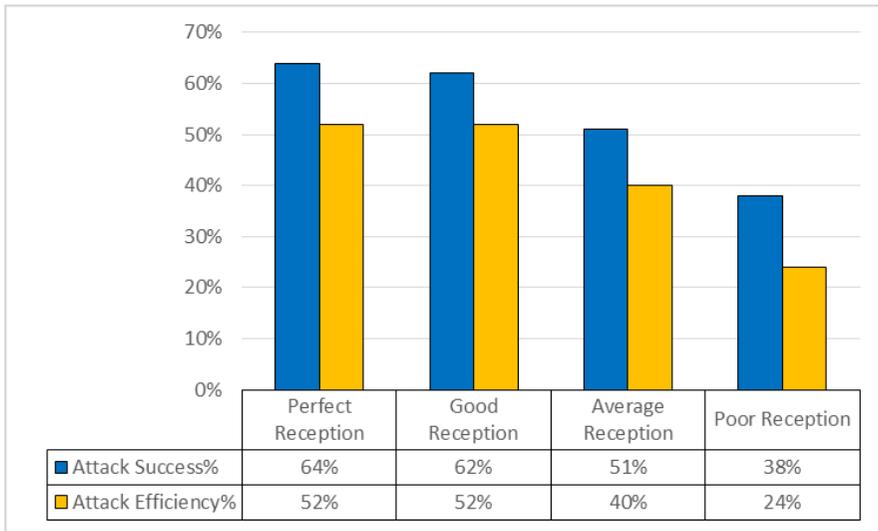
هنالك مواقع مختلفة لأوضاع مختلفة في الهجوم بعد استقبال الكرة، ويستخدم المعدون المهاجم الوسط في اغلب الاحيان عندما يكون فيه الاستقبال عالياً. ومن ناحية اخرى اللاعب المهاجم الخارجي واللاعب المعاكس يستخدمون انواع الاستقبال جميعها. يكون من المنطقي ان تكون كفاءة لاعبين مختلفين في اوضاع مختلفة ليسوا بمستوى واحد كما تلاحظ في الشكل ٢,٥ .



الشكل ٢,٥: متوسط أداء لاعبي الهجوم في المراكز المختلفة للفرق الثلاثة الأولى في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢ م؛ إيطاليا وبولندا والبرازيل، (في هذا الشكل؛ الخطأ = الهجمات المصدودة + الأخطاء).

العلاقة بين جودة الاستقبال وكفاءة الهجوم

في الرسم البياني المذكور لاحقاً نعرض متوسط نسبة النجاح والكفاءة للفرق الثلاث الأولى في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢ م؛ إيطاليا وبولندا والبرازيل؛ بعد أنواع مختلفة من الاستقبال. من الواضح أنه إذا كان لدينا استقبال أفضل، ستزداد فرصتنا في الحصول على نقطة في الهجوم، لذلك ربما يمكننا القول إن الاستقبال الجيد هو نصف النقطة لأنه كما ترون في الرسم البياني المذكور لاحقاً، هناك فرق كبير بين كفاءة الهجوم بعد الاستقبال الجيد (٥٢%) والاستقبال المثالي (٥٢%) مقارنة بالهجوم بعد الاستقبال الضعيف (٢٤%) للفرق الثلاثة الأولى في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢.



الشكل ٢,٦: متوسط نسبة النجاح والكفاءة لأول ثلاث فرق في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢ م؛ إيطاليا وبولندا والبرازيل؛ بعد أنواع مختلفة من الاستقبال.

إحدى المعلومات المهمة التي يمكن استنتاجها من الشكل ٢,٦ هي أن هناك فرقاً ضئيلاً جداً في أداء الفرق الأولى في الهجوم بعد الاستقبال المثالي (النجاح: ٦٤% والكفاءة: ٥٢%) مقارنة بالهجوم بعد الاستقبال الجيد (النجاح: ٦٢% والكفاءة: ٥٢%). لذا فهذا يعني أنه إذا تم تحديد هدفنا الرئيسي في الاستقبال لتمرير الكرة بمسار مناسب داخل وقليلاً إلى يمين منطقة الهجوم (تقريباً على بعد ١,٥ متر من الشبكة و١ متر من منتصف الملعب، بين الاستقبال الجيد والمثالي) سيشرع مستقبلونا براحة أكبر وأيضاً سيتم تجنب التمرير الزائد.

التغطية

التغطية هي مهارة مهمة جداً في الكرة الطائرة الحديثة التي تُبقي الفريق حياً وتمنحه فرصة أخرى لتسجيل النقاط، كما أنها أداة مهمة جداً لتحويل الوضع السيئ في الهجوم إلى وضع أفضل. وان تغطية ناجحة واحدة تعني الحصول على نقطة صد من الخصم. وتحتاج التغطية إلى تموضع صحيح، وسرعة رد فعل جيدة، والتحكم في الكرة والمرونة، والاستعداد الذهني والالتزام من أجل الحفاظ على كرة حية، وعقلية ومهارة لتمرير الكرة بمسار وجودة عالية من أجل تنظيم هجوم منظم، وفي المباراة نصف النهائية في بطولة العالم ٢٠٢٢ م بين بولندا والبرازيل، انتهت ١٢% من التغيير لهجوم، فإن النسبة للمباراة النهائية بين إيطاليا وبولندا ٨,٥%. لذا يمكننا رؤية الدور المهم والحاسم للتغطية وجودتها، فالفرق بين الجيد والعظيم يكمن في التفاصيل.

النقاط الفنية الرئيسية في التغطية:

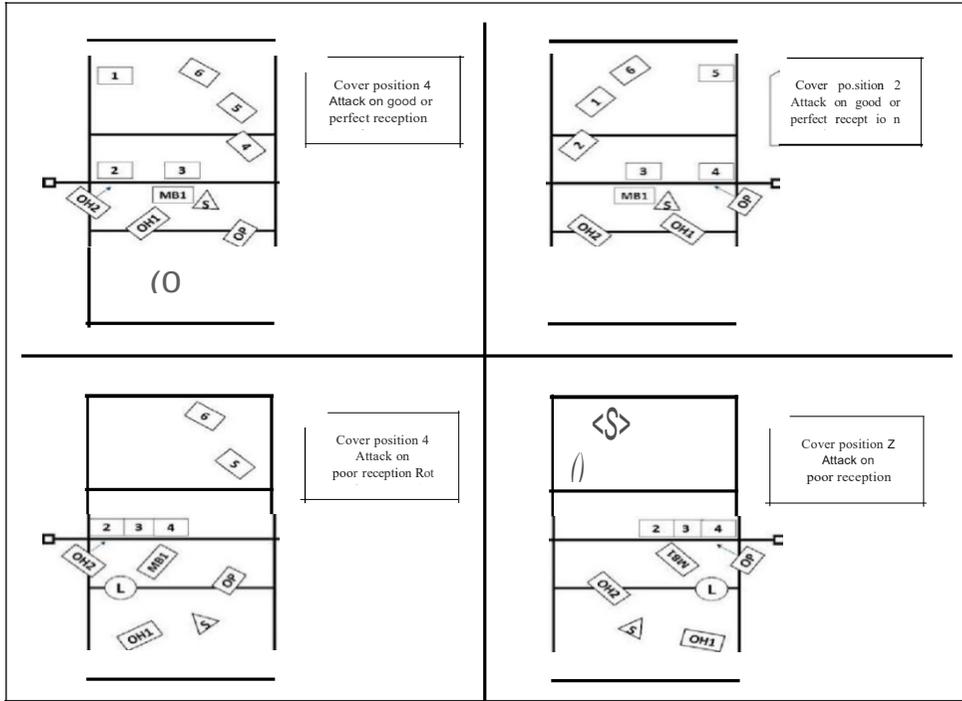
I. التركيز ووضع الاستعداد (أوسع قليلاً ومنخفض، اليدان مفتوحتان وبعيدتان عن الجسم).

II. يُنظر إلى أيدي لاعبي الصد ويُفكر دائماً أن الكرة سترتد من أيديهم، وتقرأ انعكاسات مسار الكرة الطائرة.

III. تُمرر الكرة بمسار عالٍ نحو خط الهجوم، وإذا كنت متحكماً بالكرة عليك تمريرها إلى قرب الشبكة.

IV عليك الاستمرار في اللعب.

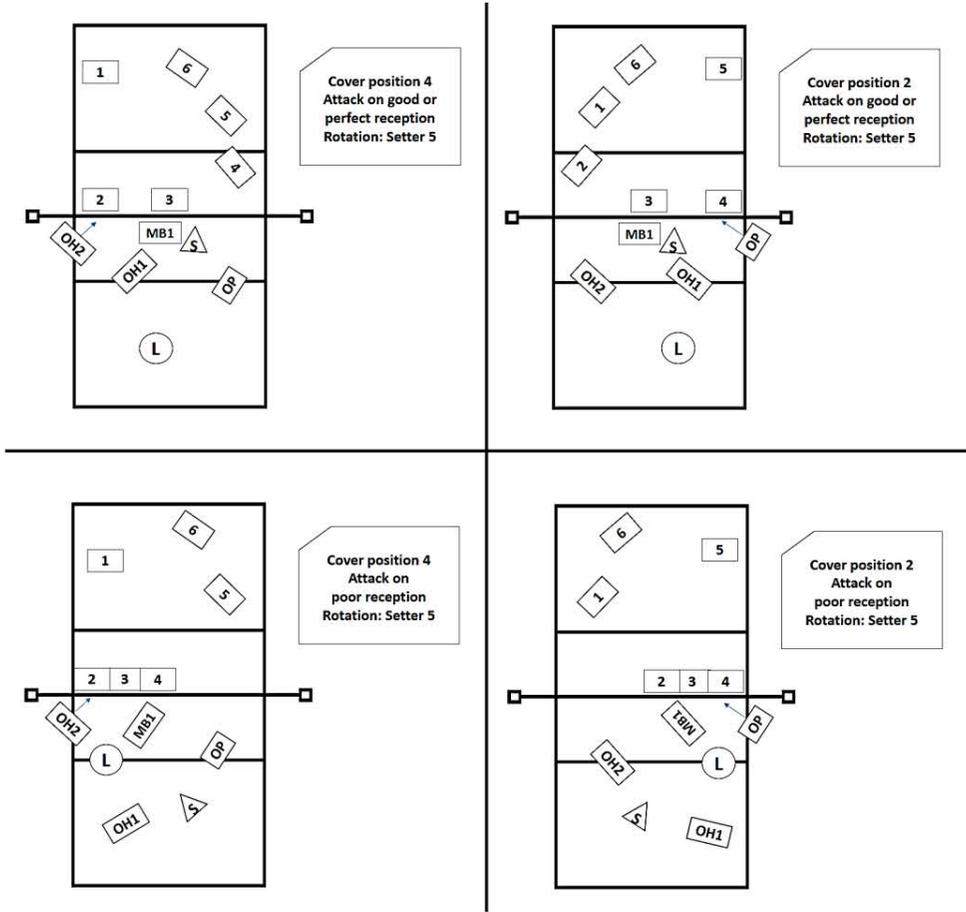
من الناحية التكتيكية، هناك بعض الاختلافات التي تعتمد على جودة الكرة الأولى. عندما يكون الاستقبال مثالياً أو جيداً، من المؤكد أن يكون لدينا مهاجم سريع متاح، وسيشارك أيضاً اللاعب الخارجي في الخط الخلفي في الهجوم من وسط الملعب؛ الهجوم من المنتصف (من المركز ٣) أو الهجوم الأمامي من المنتصف (بين المركز ٣ و٤) أو الهجوم الخلفي من المنتصف (بين المركز ٣ و٢)، وسيهاجم اللاعب الخارجي الآخر واللاعب المقابل بسرعة كبيرة وغالباً من قرب الهوائي، ولذلك يمكن القول إنه عندما يكون الاستقبال مثالياً أو جيداً، يكون نظام التغطية للفريق في الغالب فنياً، لأن جميع اللاعبين يشاركون في الهجوم باستثناء الليبرو. من ناحية أخرى، عندما يكون الهجوم داخل التشكيل، تكون التغطية خارج التشكيل، وعندما يكون الهجوم خارج التشكيل، تكون التغطية داخل التشكيل.



المخطط ١, ١: تغطية الهجوم من المركز الثاني و الرابع في استقبالات مختلفة.

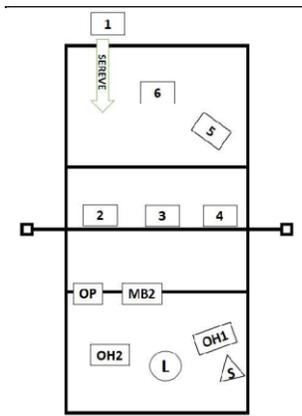
عندما يكون الاستقبال ضعيفاً ونلعب خارج الخطة في الهجوم، يجب أن يكون لدينا خطة جيدة للتغطية. يُشكّل دائماً خط التغطية الأول من المهاجم نفسه، وفي هذه الحالة غالباً ما تقع مسؤولية تشكيل خط التغطية الثاني على عاتق اللاعب الحر ولاعب الوسط في الصف الأمامي لتغطية المهاجم، واعتماداً على الموقف، يمكن أن ينضم المعد إلى خط التغطية الثاني أو يبقى في الخلف في خط التغطية الثالث، ويجب على لاعب الهجوم الخارجي في الصف الخلفي البقاء في الخلف لتغطية الملعب الخلفي، وأيضاً ليكون مستعداً للهجوم المضاد، ويجب على اللاعب الآخر (المعاكس أو لاعب الهجوم الخارجي الآخر) البقاء في خط التغطية الثالث. تعتمد تغطية الهجوم السريع والهجوم من الخط الخلفي بشكل كبير على الاستعداد الذهني والوعي وسرعة رد فعل اللاعبين الستة جميعهم وتحكمهم بالكرة بيد واحدة أو يدين أو أجزاء أخرى من الجسم، بالإضافة إلى المرونة ومهارات الدفاع لصد الكرات الصعبة، وفي الكرة الطائرة النسائية، عندما يكون المعد لاعباً في الصف الأمامي، أحياناً يقترب لاعب الوسط للهجوم الانزلاقي بالقرب من الهوائي، ومن ثم سيهاجم اللاعب المعاكس من الأمام أو الخلف، لذا سيكون تموضع اللاعبين في هذه الحالة مختلفاً. حتى إذا لم يشارك اللاعب

المعكس في الهجوم، وقام المعد بالتمرير إلى لاعب الوسط أو لاعب الهجوم الخارجي
 ١ أو ٢، سيكون في خط التغطية الثاني، وسيكون لاعب الهجوم الخارجي ٢ أو ١
 واللاعب الحر في خط التغطية الثالث.



المخطط ١, ٢: تغطية هجوم البايب والهجوم السريع.

انماط الهجوم بعد الاستقبال في الدورانات الست

<p>الدوران: المعد في المركز ١</p> <p>هذا الدوران خاص جداً، لأنه فقط في هذا الدوران يهاجم اللاعب المعاكس من الجانب الأيسر للملعب ويهاجم الضارب الخارجي من الجانب الأيمن للملعب</p> <p>انماط الهجوم</p> <p>لاعب الوسط الخلفي ٢: غالباً ما يُهاجم بالكرة السريعة A والكرة السريعة B، وفي فرق السيدات يُهاجم أيضاً بالكرة السريعة C على قدم واحدة.</p> <p>اللاعب المعاكس: غالباً ما يُهاجم بكرة سريعة من المركز ٤.</p> <p>الضارب الخارجي ٢: يمكن أن يُهاجم من الأنبوب الأمامي أو الأنبوب العادي.</p> <p>الضارب الخارجي ١: عادةً ما يُهاجم بكرة سريعة من المركز ٢ وأحياناً خلف المعد.</p> <p>نقاط التدريب:</p> <p>تدريب اللاعب المعاكس ليكون ماهراً في الهجوم من المركز ٤، بعد الاستقبالات الجيدة وكذلك بعد الاستقبالات الضعيفة. الامر نفسه بالنسبة للضارب الخارجي في الهجوم من المركز ٢.</p> <p>تدريب اللاعب المعاكس على الصد في المركز ٤ والضارب الخارجي على الصد في المركز ٢، لأنه إذا استمر تبادل الكرة يجب أن يكونوا ماهرين في الصد.</p> <p>نقاط تدريبية</p> <p>التدريبات الأكثر فعالية هي تلك التي</p>	 <p>المخطط ٣, ١: دوران المعد في المركز الاول.</p>
<p>نصائح للتدريبات: النصيحة الأولى</p> <p>بالنسبة للفرق الشبابية، يمكن أن يبدأ بتدريب معقد باستخدام إرسال من المدرب إلى مواقع مختلفة ويوضع معيار قياسي للكرة الأولى الجانبية في كل دوران حيث يجب أن يُحقق هذا المعيار من قبل الفريق؛ على سبيل المثال، يجب أن يُحصل على نقطة في الهجوم الأول بعد الاستقبال في ٤٠% من الإرسالات بكفاءة ٣٠% ثم يُزاد المعيار تدريجياً إلى ٦٥% نجاح و ٥٥% كفاءة؛ لأنه إرسال من المدرب ويجب أن يكون معظم الاستقبال جيداً جداً.</p> <p>يمكن أن يُرسل ١٠ إرسالات مرات لكل دوران، وتُعطى مكافأة لأفضل دوران للقيام بمحاولة إضافية، وتُمنح فرصة أخرى لأسوأ دوران لتحسين المستوى.</p>	

تشبه المباراة، والتنافسية، والممتعة والتكرار التدريجي. يجب أن تشمل أكبر عدد ممكن من اللاعبين ويحتاج اللاعبون جميعهم إلى دور للعب في كل تدريب للبقاء متواصلين ومتعلمين. تتيح التدريبات الجيدة أيضاً فرصاً للمدرب لتقديم التغذية الراجعة الجيدة للاعبين فردياً دون إيقاف التدريب للجميع.

في التدريبات المتعلقة بالمجموعة الأولى أو الهجوم بعد الاستقبال، يجب على المدرب مراعاة النقاط الآتية:

• تدريب الفريق على المراكز الستة جميعها

• تدريب الفريق على الهجوم باستخدام أنواع الاستقبالات جميعها.

• تدريب الفريق في الحالات التي يقوم فيها اللاعبون غير المعدين بالأعداد.

• تنظيم المستقبلين في جميع المراكز الستة وإرشادهم إلى كيفية الأداء مقابل جميع أنواع الإرسال.

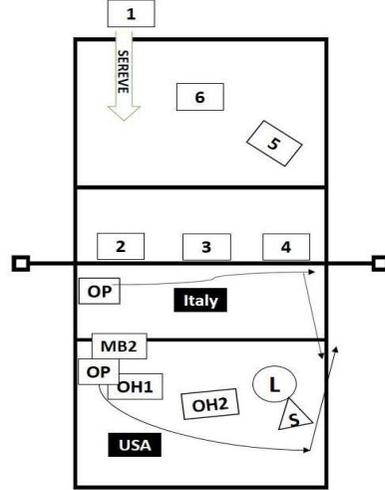
• التحدث أحياناً مع اللاعب المعد بشكل فردي لمساعدته على التفكير بشكل أكثر فعالية حول أفضل الخيارات في المواقف المختلفة والمراكز المختلفة

يُنْفَذ هذا النوع من التدريبات بشكل تدريجي، في البداية تُستخدم إرسالات سهلة وتُزاد تدريجياً سرعة وصعوبة الإرسالات، كما يُرسل من جميع المواقع خلف الخط النهائي. النقطة الأخرى هي استخدام أنواع مختلفة من الإرسالات: الإرسال الخطي، والإرسال القطري، والإرسال القصير، والإرسال الطويل، والإرسال شبه الطويل، وأيضاً استخدام أنواع مختلفة من الدوران. يُحاول تدوير الفريق بطريقة يتناوب فيها لاعبو الصف الأمامي ولاعبو الصف الخلفي؛ على سبيل المثال، يمكن أن يُبدأ من دوران المعد في المركز ٦، ثم يُستمر بالمعد في المركز ٣، ثم المعد في المركز ٥، المعد في المركز ٢، المعد في المركز ٤، وبعد ذلك يُنهي التدريب بدوران المعد في المركز ١

الدوران: اللاعب المعد في المركز ١

غالباً ما توجد بعض الاستثناءات التي يمكن أن يُرى بعضها بشكل أكبر، وأحياناً يؤدي هذا النوع من الاستثناءات إلى بعض الإبداعات الفعالة. أحد هذه الاستثناءات هو في دوران المعد في المركز ١ الذي يشيع في الفرق النسائية شرق آسيوية مثل اليابان والصين وكوريا الجنوبية. يأتي اللاعبون الثلاثة جميعهم في الصف الأمامي؛ اللاعب المعاكس، لاعب الوسط ٢ والمهاجم ١ إلى الجانب الأيسر من الملعب، وبعد إرسال الخصم، ينتقل اللاعب المعاكس فوراً إلى المركز ٢، ويعدل لاعب الوسط ٢ موقعه وفقاً لنوع هجومه. الهدف من هذا النظام هو وضع المهاجم ١ في الجانب الأيسر من الملعب ووضع اللاعب المعاكس في الجانب الأيمن من الملعب. استخدم المنتخب الصيني والإيطالي للسيدات هذا النظام في بطولة العالم ٢٠٢٢.

تحدث مساوئ هذا النظام عندما يُرسل الخصم إرسالاً قصيراً إلى المركز ٢ أو ٣ (بالطريقة التي يتحرك بها اللاعب المعاكس). ولكن إذا كان هناك تواصل جيد وقدرات على اتخاذ القرار بين اللاعبين، وأيضاً إذا كان هناك فرق كبير بين فعالية الهجوم



المخطط ٤, ١: اللاعب المعد في المركز ١

الميزة الرئيسية لهذا النظام من اللعب هي أن اللاعبين سيهاجمون من مواقعهم الخاصة، وعندما تستمر المباراة سيقومون بالصد والدفاع في مواقعهم الخاصة، وأيضاً سيكونون هناك في الهجوم الانتقالي.

التغيير في الموقع:

كما يُرى في الصورة أعلاه، تستخدم بعض الفرق واللاعبين مسارات مختلفة للانتقال من المركز ٤ إلى المركز ٢. على سبيل المثال، يذهب اللاعب المعاكس لإيطاليا في بطولة العالم للسيدات ٢٠٢٢ في الغالب بالقرب من الشبكة، ولكن اللاعب المعاكس للولايات المتحدة ذهب خلف المستقبلين من أجل عدم إعاقة رؤيتهم وتركيزهم

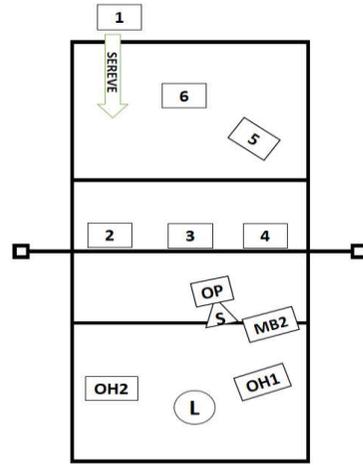
للاعب المعاكس والمهاجم ١
عندما يغيرون مواقع هجومهم،
فربما يمكن لهذا النظام أن يساعد
الفريق

الدوران: المعد في المركز ٦

في هذا الدوران، يبدأ لاعب الوسط
الهجومي اقترابه من خلف المعد،
لذلك من المهم استخدام حركة القدمين
المناسبة لمختلف المواقف، كما يجب
أن تكون هناك مسؤوليات واضحة
لاستقبال الإرسال في المركزين ٢
و١.

نماذج الهجوم:

لاعب الوسط: غالباً ما يتم الهجوم
بكرة سريعة في المنتصف وكرة
سريعة خلفية، في حالة إذا اتخذ
اللاعب المعد وضعاً أكثر اتساعاً في
هذا الإعداد، ستكون الهجمة أكثر
فعالية
الضارب المعاكس: غالباً ما يتم



المخطط ٥، ١: المعد في المركز ٦.

نصائح للتدريبات: النصيحة الثانية

النصيحة الأولى نفسها ولكن الآن يُمكن أن يُطلب من اللاعبين الإرسال من مراكز مختلفة، بدلاً من المدرب. ولكن يُمكن أن يُطلب من مدرب واحد البقاء مع المرسلين في حالة حدوث الكثير من الأخطاء، إذ يتم الإرسال من أجل إيقاع أفضل في التدريب وأيضاً زيادة عدد التكرارات.

وبالنسبة للتسجيل، يُمكن استخدام ٦ قبل ٤؛ ويجب على الفريق المستقبل أن يحقق ٦ نقاط قبل أن يحصل الفريق المرسل على ٣ نقاط.

ويتم تنفيذ ذلك في المراكز جميعها والفريق الذي يفوز بأكثر المراكز هو الفائز. في حالة التعادل ٣-٣، يُمكن أن تُلعب محاولة واحدة بنظام التسجيل نفسه ولكن بتدوير الفريق المستقبل بعد كل تداول للكرة.

الهجوم بكرة سريعة من المركز ٢. الضارب الأيسر ١: يمكن الهجوم من الخط الخلفي العادي أو الخلفي القصير.

الضارب الأيسر ٢: عادةً ما يتم الهجوم بكرة سريعة من المركز ٤.

نقاط تدريبية:

يجب الأخذ بعين الاعتبار المواقع الابتدائية للمستقبلين. عادةً عندما يتم الإرسال من خلف المركز ٥ إلى المركز ١، يجب أن يكون هناك موقع ابتدائي جيد للضارب الأيسر ١ وللاعب الوسط.

يُطلب من المعد أنه إذا أراد استخدام الكرة السريعة الأمامية، فسيكون من الأفضل لعبها أكثر انفتاحاً

الدوران: المعد في المركز ٥

في كرة الطائرة النسائية، يمتلك هذا الدوران إمكانية جيدة جدًا للعب مجموعة متقاطعة بين لاعب الوسط الأول (هجوم سريع C أو انزلاق) ولاعب الضرب الساحق المعاكس (هجوم أمام المعد).

*أنماط الهجوم:

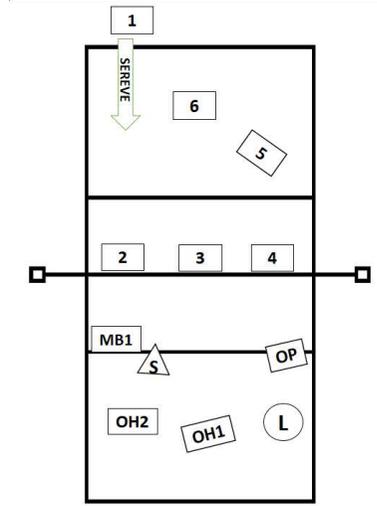
لاعب الوسط الأول: غالبًا ما يهاجم بكرة سريعة A وكرة سريعة B، وفي الفرق النسائية يهاجمون أيضًا بكرة سريعة C على قدم واحدة. لاعب الضرب الساحق المعاكس: يهاجم في الغالب بكرة سريعة من المركز ٢.

لاعب الضرب الساحق الأول: يمكنه الهجوم من الخط الأمامي أو الخط الخلفي العادي أو الخط الخلفي البعيد. لاعب الضرب الساحق الثاني: عادة ما يهاجم بكرة سريعة من المركز ٤.

*التدريب:

كما ترى في هذا الدوران، يجب على لاعبي الضرب الساحق الأول والثاني البقاء بجانب بعضها ببعض للاستقبال، وأحيانًا نحن بوضعنا مدربين لا نمنحهم وقتًا أو فرصة كافية في أثناء التدريب للوصول إلى توافق جيد.

النقطة التدريبية الآتية هي أن موقع البداية للاعب المعد يجب ألا يتجاوز لاعب الوسط الأول من الأمام ويجب ألا يتجاوز لاعب الضرب الساحق الأول من الجانب، لذا يمكنه ضبط



المخطط ١, ٦: المعد في المركز ٥.

نصائح للتدريبات: النصيحة الثالثة:

النصيحة التالية للتدريبات تتعلق بتضمين أنواع مختلفة من الاستقبال؛ في هذه النصيحة يُستقبل بشكل أقرب إلى المركز ٢ والاستقبالات الأقرب إلى المركز ٤. يُرسل من قبل الفريق المرسل وبعد الانتهاء من كل إرسال، تُرمي كرة واحدة من مدرب يقف خلف ملعب الفريق المستقبل لتحفيز الاستقبال، يمكن أن يكون هذا الاستقبال مصطنع الذي يُجرى بواسطة المدرب قريبًا من المركز ٢ أو ٤. ويمكن تكرار اللعب حتى ٧ نقاط لكل دوران. يمكن أن يكون اسم هذا التدريب ٥+٥ قريب-بعيد؛ ٥ إرسالات + ٥ رميات من المدرب (كاستقبال مصطنع) قريبة من المركز ٢ أو ٤.

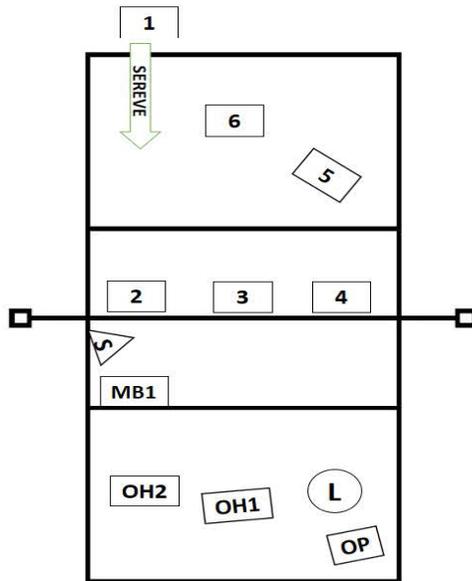
موقع البداية الخاص به ليكون أقرب إلى الموقع الأساسي للمعد (بين المركزين ٢ و ٣)

الدوران: المعد في المركز ٤

من هذا الدوران سيكون معد الفريق لاعبًا في الصف الأمامي وتعتمد الغالبية وكفاءة أداء الفريق كثيراً ما يعتمد على كفاءة اللاعب المعاكس في كرة الطائرة للرجال و للسيدات يلعب الهجوم بقديم واحدة أو الهجوم المنزلق خلف المعد دورًا فعالاً؛ في كلتا الحالتين الهدف الرئيس هو استخدام كل الشبكة للهجوم من أجل فتح حائط الصد للفريق المنافس.

أنماط الهجوم:

لاعب صد الوسط ١: غالبًا ما يتم الهجوم بكرة سريعة A و كرة



المخطط ١,٧: المعد في المركز ٤.

<p>سريعة B وفي فرق السيدات عادة ما يكون الهجوم بكرة سريعة C بقديم واحدة أو هجوم منزلق بالقرب من الهوائي.</p> <p>اللاعب المعاكس: في الغالب يهاجم بكرة شبه سريعة من المركز الاول. وفي كرة الطائرة للسيدات إذا حاول لاعب صد الوسط ١ الهجوم المنزلق بالقرب من الهوائي، سيقوم اللاعب المعاكس بالهجوم من الخط الخلفي العادي أو الخلفي.</p> <p>لاعب صد الوسط ١: يمكن الهجوم من الخط الأمامي، الخط الخلفي العادي أو الخط الخلفي البعيد.</p>	
<p>في كرة الطائرة للسيدات إذا حاول اللاعب المعاكس الهجوم من الخط الخلفي، لن يشارك لاعب صد الوسط ١ في الهجوم بعد الاستقبال أو يمكنه الاقتراب للهجوم من الخط الأمامي.</p> <p>لاعب صد الوسط ٢: عادة ما يهاجم بكرة سريعة من المركز الرابع.</p>	<p>نقاط التدريب</p> <p>يجب التأكد من أن المعد يستخدم الشبكة كلها، والمهاجمين جميعهم بشكل صحيح في الهجوم. الثقة والتوافق بين المعد واللاعب المعاكس مهمان جداً.</p> <p>في كرة الطائرة للسيدات، يُطلب من المعد تنفيذ الهجوم المنزلق ليس فقط في الاستقبالات المثالية ولكن أيضاً في الاستقبالات الجيدة. ولا يجب نسيان أنه في المراكز جميعها التي يكون فيها المعد في الصف الأمامي يمكنه استخدام الإسقاطات أدوات هجومية.</p>
	<p>نصائح للتدريبات: النصيحة الرابعة</p> <p>هذه النصيحة مشابهة جداً للنصيحة الثالثة، ولكن الفرق الوحيد هو أن الاستقبال المصطنع الذي سينفذه المدرب سيكون كرة عالية نحو المركز ١ أو ٥ أو ٦.</p> <p>سيكون التركيز على دقة التميرير، خيارات المهاجم على الكرة العالية، ومواقع اللاعبين في</p>

الدوران: اللاعب المعد في المركز ٢:

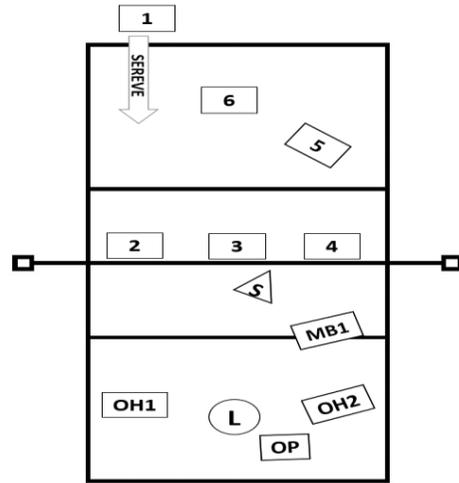
في هذا الدوران، التوافق بين اللاعب الهجومي الأول واللاعب الهجومي الثاني في الاستقبال مهم جداً، كما يمكن أن يُسند إلى لاعب الوسط الثاني مسؤولية استقبال الإرسالات القصيرة في المركزين ٣ و ٤.

أنماط الهجوم:

لاعب الوسط الثاني: يمكن استخدام الكرة السريعة A والكرة السريعة B، وفي فرق السيدات غالباً ما يُهاجم بكرة سريعة C على رجل واحدة أو هجمة انزلاقية بالقرب من الهوائي.

اللاعب المعاكس: غالباً ما يُهاجم بكرة شبه سريعة من المركز ١. وفي كرة الطائرة للسيدات، إذا حاول لاعب الوسط الثاني الهجوم الانزلاقي بالقرب من الهوائي، سيهاجم اللاعب المعاكس من الخلف أو بهجمة عادية من الخلف.

اللاعب الهجومي الأول: عادة ما



المخطط ١، ٨: اللاعب المعد في المركز ٢.

نصائح للتدريبات: النصيحة السادسة

أحد أهم المفاهيم الذهنية في كرة الطائرة هو الاستمرارية في الأداء التي يساعد الفريق على الحفاظ على الثبات وبناء الثقة. ويمكن تضمين هذا المفهوم في التدريب من خلال بعض أنظمة التسجيل. على سبيل المثال، يكون الفريق المستقبل عند النقطة ٢٤، والفريق المرسل عند النقطة ٢١.

يمكن للفريق المستقبل الحصول على نقطة فقط إذا فاز بثلاث نقاط متتالية من الإرسال الأول، لكن الفريق المرسل سيحصل على نقطة إذا فاز بأي تبادل.

في حالة التبديلات الطويلة، إذا فاز الفريق المستقبل بالتبديل، لن يحصل أي منهما على نقطة.

يُهاجم بكرة سريعة من المركز ٤ .

اللاعب الهجومي الثاني: غالباً ما يُهاجم بكرة عادية من الخلف أو كرة من الخلف البعيد. في كرة الطائرة للسيدات، إذا حاول اللاعب المعاكس الهجوم من الخلف، لن يشارك اللاعب الهجومي الثاني في الهجوم بعد الاستقبال. أو يمكنه الاقتراب للهجوم من الأمام.

نقطة التدريب:

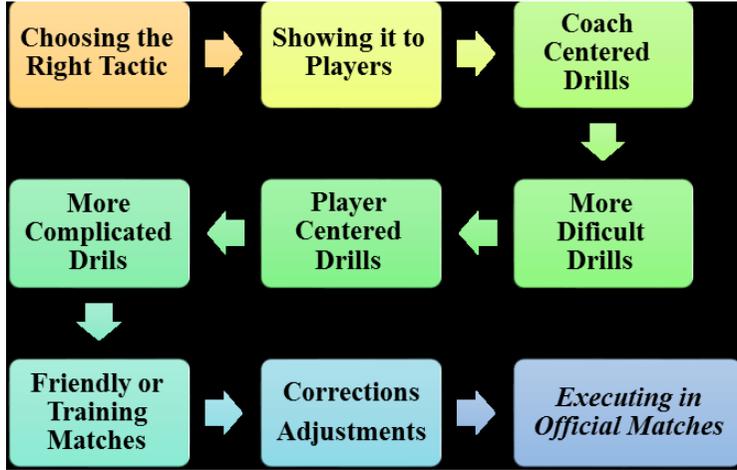
يُدرَّب لاعبو الوسط على كيفية استقبال الإرسالات القصيرة والهجوم بعد الاستقبال. التحكم بالكرة من المهاجمين في الوسط في أثناء استقبال الإرسال يمنح المزيد من الاستقرار في استقبال الفريق.

اختيار الاستراتيجية والتكتيك الفعال

إن أهم شيء في اختيار التكتيكات هو المستوى المهارى للاعبينا وخصائصهم وقدراتهم الخاصة، وفي بعض الأحيان، تكون معلوماتنا عن الخصم أكثر بكثير مما نعرفه عن لاعبيننا. لذلك، يجب عدم المحاولة تنفيذ ما لا يمكن تنفيذه مهارياً من الناحية التكتيكية، ولتحقيق ذلك، يجب أن يُمتلك من قبل المدرب معرفة كافية بتكتيكات الكرة الطائرة، وأن يُعرف لاعبوه جيداً، وأن تُكتسب خبرة جيدة في عملية تعليم التكتيكات في أثناء التدريبات. كما يجب أن تُختار التكتيكات الأكثر فعالية للفريق التي يمكن أن تُظهر أقصى إمكانات اللاعبين، وأن تُنفذ خلال المباريات.

الأمر المهم الآتي هو مقدار الوقت المتاح لممارسة التكتيك في التدريب واختباره في مباراة ودية أو في مباراة تدريبية، ومن ثم إجراء بعض التعديلات أو التصحيحات. بدون تدريب واختبار كافيين ومن ثم التصحيح، لن يحقق الفريق أقصى قدر من التوافق والثقة لتنفيذ أي تكتيكات جديدة. لذلك، من المهم جداً أن يُتنبأ خلال فترة الإعداد

بالتكتيكات التي سيُحتاج إليها أثناء البطولة وأن يُحاول تطويرها اثناء عملية التدريب كما يمكن أن يُرى في الشكل ٢,٩.



الشكل ٢,٧: تدريبات لتطوير اي تكتيك.

النقطة الرئيسية الآتية في اختيار التكتيك هي خصائص الخصم. يُحتاج إلى معرفة النقاط الرئيسية من اتجاه الصد لدى اللاعبين المدافعين للخصم وكذلك نظام واستراتيجية الصد والدفاع لديهم في المواقف المختلفة. يمكن ذكر بعض المعلومات الرئيسية حول صد ودفاع الخصم فيما يأتي (ولكن لا يُنسى أن هذه المعلومات تتعلق بكيفية لعبهم ضد الفرق الأخرى، وضد فريقنا ربما سيلعبون بطرق أخرى، لذلك في فكرتنا في اختيار الخطط يجب التركيز على نقاط القوة ونقاط الضعف الفنية للاعبين الخصم وليس ضعفهم الخططي).

١. من هو أفضل لاعب صد لدى الخصم؟ ما هي نقاط ضعفه وقوته؟ كيف يمكن تجنبه؟
٢. من هو أضعف لاعب صد لدى الخصم؟ ما هي نقاط ضعفه؟ كيف يمكن استغلاله؟
٣. هل يتبع لاعب الوسط المعد أم يبقى دائماً في الوسط؟

٤. هل يتبع لاعب الوسط المهاجم السريع في الاستقبال المثالي والجيد أم لا؟
٥. عندما يكون الاستقبال جيداً أو مثاليًا، هل يُستخدم نظام الصد بالقراءة أم الصد بالالتزام؟
٦. هل يساعد لاعبو الصد الخارجيون لاعب الوسط ضد المهاجم السريع؟
٧. في وضع الصد الثنائي، ما هو موقع الصد والدفاع من المركز ٢؟ ماذا عن المركز ٤؟ ماذا عن الهجوم الخلفي؟
٨. في وضع الصد الثلاثي، ما هو موقع الصد والدفاع من المركز ٢؟ ماذا عن المركز ٤؟ ماذا عن الهجوم الخلفي؟
٩. من هو أفضل مدافع لديهم؟ ما هي نقاط قوته؟ كيف يمكن تجنبه؟
١٠. من هو أضعف مدافع لديهم؟ ما هي نقاط ضعفه؟ كيف يمكن استغلاله؟
١١. إجمالاً، ما هي نقاط قوتهم وضعفهم في الصد والدفاع؟ ضد الهجمات السريعة والهجوم الخلفي؟ ضد الهجوم من المركز ٢ أو المركز ٤؟
١٢. هل هم منظمون جيداً في الدفاع ضد الكرات الساقطة من اللاعب المعد؟

الفصل الثالث

المرحلة الثانية والمحاولات الطويلة



كفاءة الفرق المتصدرة في نقاط كسر الارسال والتبديلات الطويلة

يقسم هذا الفصل إلى جزأين متقاربين جداً. الجزء الأول: يتعلق بنقطة كسر الكرة الأولى التي تبدأ بالارسال الذي يلعب دوراً مهماً جداً في الفوز بالمباراة، والجزء الثاني: يتعلق بالتبديلات الطويلة. تبدأ هذه الأنواع من التبديلات بإرسال احد الفريقين، ولكن النقطة الأساسية هي أن هذه الأنواع من التبديلات ستستمر لأكثر من هجوميين، لذا يمكن تسميتها بتبديلات طويلة التي غالباً ما تكون ثلاث هجمات أو أكثر.

يمكن لمدرّب الفريق إعطاء بعض التعليمات للاعبين في المرحلة الثانية؛ على سبيل المثال، أين يتوجب الإرسال أو ما نوع استراتيجية الصد والدفاع التي يجب أن يستخدمها الفريق ضد الكرة الأولى للخصم، ولكن عندما يستمر التبادل ويدخل كلا الفريقين المرحلة الثالثة، سيصبح الوضع أكثر تعقيداً مبهماً غير متوقع، ومن ثم سيقبل تأثير المدرّبين. لذلك يمكننا القول إنّ المرحلة الثالثة هي أكثر ديناميكية ونجاحاً، وفي هذا الجزء من اللعبة يعتمد في الغالب على المهارة والخبرة والذكاء الميدانيين للاعبين، وبالمقارنة مع المرحلة الأولى والثانية، فهي أقل تخطيطاً.

الجزء الاول: شرح المرحلة الثانية:

تتميز الفرق الفائزة بالبطولات بإتقانها للمجموعة الثانية، أو ما يُعرف بنقطة كسر الإرسال الأولى، وتتكون هذه المجموعة من الإرسال، والصد بعد الإرسال، والدفاع، والتمرير بعد الدفاع، والهجوم الانتقالي، والتغطية. إنهم يستمرون بأدائهم العالي المستوى في المرحلة الأولى بكفاءة عالية ولعب ذكي في المرحلة الثانية. وبهذا، تصل إلى أقصى إمكاناتها وتزيد فرصها في الفوز بالعديد من المباريات

يشرح هذا الجزء النقاط الرئيسية للعناصر الفنية في المرحلة الثانية:

الإرسال، والصد، والدفاع، والتمرير بعد الدفاع، والهجوم التبادلي والتغطية؛ وبعد ذلك سيقام مناقشة الاستراتيجيات والتكتيكات الحديثة التي يمكن استخدامها في المرحلة الثانية من أجل تقليل كفاءة الخصم في انتزاع الإرسال.

النقاط التي يحصل عليها في المرحلة الثانية تقدم الفريق خطوة نحو الفوز، أو إذا كان الفريق متأخراً عن منافسه سيصبح أقرب إليهم؛ لذا يمكن القول أن النقاط التي يتم الحصول عليها في المرحلة الأولى ضرورية لتجنب خسارة المباراة، بينما نقاط المرحلة الثانية ضرورية للفوز بالمباراة.

الإرسال:

كما أن الاستقبال الجيد يعادل نصف نقطة في المرحلة الأولى، فإن الإرسال الجيد يعادل نصف نقطة في المرحلة الثانية، وتعتمد كفاءة الصد والدفاع بشكل كبير على جودة الإرسال، وغالبا ما تحدد طريقة بدء اللعبة القدرة على مواصلتها، لذلك وخصوصاً ضد الفرق التي لديها مُعد ممتاز وكفاءة هجوم عالية بعد الاستقبال الجيد، فإن استخدام الإرسالات السهلة تسلب ثقة الفريق وتمنحها لفريق الخصم.

الإرسال: هو مهارة هجومية ودفاعية في آن واحد، ومن الصحيح أن نظام دفاع الفريق يبدأ بالإرسال، لكن طبيعته هجومية لأنه يمكن ان يضع الكثير من الضغط على الخصم، وبذلك يمكن الحصول على نقطة. الإرسال: هو المهارة الوحيدة التي تكون تحت سيطرة اللاعب تماما لأنه اول من يتعامل مع الكرة، عندما نعمل على تحسين مهارات اللاعب في الإرسال عبر الممارسة المركزة وزيادة عدد المحاولات الناجحة في تدريبات تحاكي المباراة، سترتفع احتمالية الفوز حتى أمام خصم أكثر قوة.

الأهداف الرئيسية في تطوير مهارة الإرسال هي:

أولاً. الثبات: يجب أن يكون اللاعبون قادرين على تنفيذ الإرسال بثبات بشكل متتالي (على سبيل المثال، ثلاث إرسالات جيدة متتالية في الإرسال الساحق من القفز، وخمس إرسالات جيدة متتالية في الإرسال العائم المتتابع). الجانب الآخر للثبات هو قدرة اللاعب على الاستمرار في الإرسال بكفاءة خلال المباراة من النقطة الأولى إلى الأخيرة، لذا يجب عليه الحفاظ على تركيزه وأن يكون مستعداً بدنياً.

ثانياً. التنوع: يجب أن يكون اللاعبون قادرين على الإرسال في كلا الاتجاهين المستقيم والقطري، وكذلك الإرسال القصير إلى مقدمة الملعب، والإرسال الطويل إلى نهاية الملعب، وأيضاً الإرسال المتوسط إلى وسط الملعب. الجانب الآخر للتنوع هو أن اللاعب يمكنه الإرسال من مواقع خط النهاية للملعب جميعها. لذلك من الصعب جداً على الخصم التنبؤ بنوع الإرسال الذي سيستخدمه.

ثالثاً. السرعة: عند زيادة سرعة الكرة سيُضغَط على مستقبلي الخصم أكثر لتزداد فرصة تسجيل نقطة من الإرسال أو ستزداد احتمالية الاستقبال السيئ، لذا سيضطر فريق الخصم للعب خارج النظام في الهجوم، وبالتتابع ستزداد فرصة الحصول على نقطة في الصد أو الهجوم المضاد. يُعتقد أنه لكل لاعب، على وفق قدراته وأسلوبه، سرعة مثالية للإرسال حيث يكون معدل الأخطاء منخفضاً وكفاءة الإرسال عالية. لذا، يمكن وضع حد أدنى لسرعة الإرسال ويجب على جميع اللاعبين تحقيقه، فعلى سبيل المثال، الإرسال العائم من القفز: ٦٠ كم/ساعة على الأقل، الإرسال الساحق: ١٠٠ كم/ساعة على الأقل في الكرة الطائرة للرجال و٩٠ كم/ساعة في الكرة الطائرة للسيدات.

رابعاً. التكتيك الفردي: القدرة على تقييم الموقف واتخاذ أفضل خيار متاح هي مهارة ذهنية مهمة جداً يجب على اللاعبين تطويرها في تنفيذ جميع المهارات، لذا يمكن للمرسل تحليل الموقف واختيار أفضل مكان للإرسال بالإضافة إلى السرعة والمسار الأكثر فعالية.

خامساً. الثقة والشجاعة: يجب أن يكون اللاعبون قادرين على بذل قصارى جهدهم تحت الضغط وفي اللحظات الصعبة من المباراة، ولتطوير هذه المهارة عبر تدريبات تشبه المباراة، وفي الغالب من خلال ممارسة الكثير من المباريات والدعم والتغذية الراجعة الحقيقية من المدربين واللاعب نفسه.

سادساً. الإرسال أ و ب: يجب أن يتقن اللاعبين جميعهم نوعين من الإرسال: إرسال هجومي أو إرسال أ، وإرسال دفاعي أو إرسال ب. يمكن لمدرّب الفريق تحديد نوع الإرسال لكل لاعب في بداية الشوط أو وسطه أو نهايته، أو السماح للاعبين باتخاذ القرار، والنقطة الأساسية هي أنه في بعض الحالات مثل تكرار الأخطاء في الإرسال، أو النقاط الحرجة، أو عندما تكون الأولوية للصد والدفاع ضد هجوم الخصم وغيرها، يجب أن يكون اللاعبون جميعهم قادرين على تنفيذ إرسال آمن (إرسال ب) وهو ليس إرسالاً سهلاً.

الأهداف التكتيكية الرئيسية في الإرسال:

عندما يكون الاستقبال ضعيفاً في ملعب الفريق المنافس، يُضطر إلى اللعب خارج النسق الهجومي المعتاد، مما يتطلب تنظيم حائط الصد والدفاع على وفق ذلك. ولتحقيق هذا الهدف، يُستلزم جمع معلومات دقيقة حول لاعبي الاستقبال في الفريق المنافس، وتحليل نظامهم التكتيكي في الاستقبال. كما يتعين رصد وتحديد نقاط القوة والضعف لكل لاعب استقبال على حدة، وللفريق ككل.

أ. أي الجانبين اضعف الأيسر أم الأيمن؟

ب. ما هي إمكانية اللاعب المستقبل في استقبال الإرسالات القصيرة؟

ج. في أي مركز يكون المستقبل أضعف في الاستقبال؟ المركز الأول أو السادس أو الخامس؟

د. في أي نوع من الإرسالات سيواجه مشكلة؟ الإرسال الساحق القوي أم الإرسال العائم؟

هـ. هل للمستقبل الأداء نفسه في الاستقبال من الأسفل ومن الأعلى؟

و. هل لاعبو الوسط ماهرون في استقبال الإرسالات القصيرة؟

ز. هل الفريق المنافس منظم جيداً في استقبال الإرسال القطري بين مستقبلين؟ ماذا عن الإرسالات المستقيمة؟

ح. الإرسال بين مستقبلين.

ط. الإرسال بين المستقبل والخط.

ثانيًا. احراز نقطة مباشرة من الإرسال (الإرسال المباشرة):

ثالثًا. وضع معد فريق الخصم في موقف صعب، على سبيل المثال، إذا كان مُعد فريق الخصم يواجه صعوبة في الإعداد عندما يأتي الاستقبال من المركز الاول، يمكن توجيه الإرسال بشكل أكثر تكرارا الى هذا المركز.

رابعًا. إضعاف أداء أفضل مهاجم أو إخراجه من إيقاع اللعب، على سبيل المثال، إذا كان معروفًا أن الإرسال إلى الجانب الأيمن من الضارب الأمامي الخارجي سيؤدي إلى انخفاض كفاءته في الهجوم، أو إذا كان استخدام إرسال قصير إلى المركز الثاني سيقفل من كفاءة المهاجم المعاكس للخصم، أو إذا كان لاعب الوسط المدافع للخصم لا يستطيع الهجوم بقوة وكفاءة بعد استقباله للإرسال بنفسه.

خامسًا. إحداث ضغط نفسي على لاعب رئيسي واحد للتأثير على أدائه مع تقدم المباراة.

النقاط الفنية الرئيسية في تنفيذ الإرسال:

في الكرة الطائرة الحديثة اليوم، يستخدم اللاعبون في الغالب ثلاثة أنواع من الإرسال:

أولاً. الإرسال المتموج من القفز أو الإرسال القوي من القفز.

ثانيًا. الإرسال العائم من القفز.

ثالثًا. الإرسال الهجين.

النقاط الفنية الأساسية للإرسال المتموج من القفز أو الإرسال الساحق من القفز :

أولاً. التركيز وتحديد الهدف (نوع الإرسال، ومكان الإرسال، وإرسال أ أم ب).

ثانيًا. يُستخدم وضع البداية نفسه دائماً؛ ويُلاحظ أن معظم اللاعبين الذين يستخدمون اليد اليمنى يتخذون هذا الوضع: تُحمل الكرة في اليد اليمنى، مع تقديم القدم اليمنى للأمام.

ثالثًا. رمي الكرة بشكل دقيق والتحرك نحوها؛ مع مراعاة الرمي عاليًا، في مسار خط الهجوم وداخل حدود الملعب بقليل. في اللحظة التي تُرمى فيها الكرة، يمكن الشروع بالتقدم (بعض اللاعبين يتقدمون بعد رمي الكرة بلحظات قصيرة، بينما آخرون قبل

الرمي)، وتكون الخطوات التحضيرية هذه مشابهة لنمط الضربات الهجومية، وتعتمد جودة الإرسال بشكل كبير على دقة الرمية الأولية.

رابعًا. تُنفذ قفزة ثابتة مع تحضير اليد لضرب الكرة؛ يجب ضرب الكرة على بعد متر واحد تقريبًا داخل الملعب لذا يجب أن يدعم الرمي والقفز، وهذا الجزء من المهارة. تكون اليد مفتوحة ومسترخية.

خامسًا. يُنصح بعدم التفكير في الحصول على نقطة مباشرة (Ace)، أو الوقوع في الخطأ أو أي شيء آخر، بل التركيز فقط على التنفيذ.

سادسًا. ضرب الكرة على وفق الهدف المحدد؛ ضرب الكرة بيد مستقيمة وأمام الرأس، مع تسريع حركة اليد عند ملامسة الكرة. الإرسال إلى نهاية الملعب ويُفضل في البداية تقسيم الملعب إلى جانب أيسر وجانب أيمن. كلما تطورت قدرة اللاعب، يوجهه المدرب بالإرسال قرب الخطوط الجانبية.

سابعًا. الهبوط بشكل متوازن، ثم متابعة اللعب والتحرك إلى موقع الدفاع.

النقاط الفنية الرئيسية للإرسال العائم من القفز:

أولاً: التركيز وتحديد الهدف (أي نوع من الإرسال، أين يتم الإرسال، إرسال أم ب)

ثانيًا: تُستخدم نفس وقفة الاستعداد دائمًا؛ تُمسك الكرة بكلتا اليدين أو باليد اليسرى (للاعبين الذين يستخدمون اليد اليمنى)

ثالثًا: رمي الكرة بشكل مناسب والتقدم نحوها؛ تُرمى الكرة عاليًا، في مسار خط الهجوم وداخل الملعب، رمي الكرة عند أخذ الخطوة قبل الأخيرة (للاعبين الذين يستخدمون اليد اليمنى: عند أخذ الخطوة اليمنى). يجب أن تكون الرمية عالية بما يكفي لضرب الكرة بامتداد كامل.

في الكرة الطائرة للسيدات، يُستخدم أسلوب الهجوم بقدم واحدة للإرسال العائم من القفز من قبل بعض اللاعبات.

رابعًا: القفز بثبات وتحضير اليد لضرب الكرة. تكون اليد مضمومة وثابتة.

خامسًا: الابتعاد عن التفكير في الحصول على نقطة مباشرة (ace) أو الخطأ أو أي شيء آخر، التنفيذ فقط.

سادساً: ضرب الكرة وفقاً للهدف؛ تلامس الكرة بيد مستقيمة وأمام الرأس، يُفتح المرفق بسرعة وبتجاه الهدف.

سابعاً: الهبوط بشكل متوازن، ثم متابعة اللعب والتحرك إلى موقع الدفاع.

الإرسالات الهجينة تصبح أكثر شيوعاً بشكل تدريجي، وهذه الأنواع من الإرسال غير متوقعة، لذا لا يستطيع المستقبلون إدراك ما إذا كان الإرسال عائماً أو متموجاً حتى يلامس المرسل الكرة، ومن ثم سيؤثر ذلك في تركيز المستقبلين وأيضاً على نظام استقبال الخصم؛ فعلى سبيل المثال، يعتقد الخصم أن الإرسال سيكون عائماً وسيبقى اللاعبون في وضع البداية لاستقبال الإرسال العائم من القفز، ولكن في اللحظة الأخيرة سيستخدم المرسل مهارة الإرسال المتموج من القفز لضرب الكرة، مما سيدمر نظام استقبال الفريق، ولذلك، النقطة الأساسية هي التنوع وعنصر المفاجأة والثبات في الأداء.

في الإرسال الهجين، هناك حالتان:

أ. يستخدم المرسل مهارة الإرسال الدوراني من القفز لوقف الاستعداد ورمي الكرة والاقتراب، ولكن في اللحظة الأخيرة عندما يريد ضرب الكرة، سيستخدم مهارة الضرب إما للإرسال العائم أو الإرسال الدوراني العلوي من القفز: اليد مفتوحة وثابتة، مع مد المرفق باتجاه الهدف وضرب الكرة (مزج قوة القفز مع تكتيك الإرسال).

ب. يبدأ المرسل بتنفيذ حركة الإرسال العائم من القفز، متخذاً وضعية الاستعداد ثم القفز ورمي الكرة للأمام، وعند بلوغه أعلى نقطة القفزة وفي اللحظة الحاسمة قبل ضرب الكرة، يقوم المرسل بتعديل مهارته، ويختار بين الاستمرار في الإرسال العائم من القفز أو التحول إلى الإرسال الدوراني العلوي من القفز، وفي كلتا الحالتين، يضرب الكرة بيد مفتوحة ومسترخية، مستخدماً حركة مماثلة لمهارة الضرب الهجومي، وهذا الأسلوب الهجين يدمج خصائص كلا النوعين من الإرسال، الإرسال العائم من القفز مع ضربة الإرسال الدوراني العلوي من القفز.

الإرسال من منظور إحصائي:

عند النظر إلى الفرق المحترفة في كرة الطائرة للرجال، يمكن ملاحظة أنه من بين ستة لاعبين أساسيين، يستخدم حوالي ٤ لاعبين الإرسال المتموج من القفز، ويستخدم لاعبان الإرسال العائم من القفز، ومن بين هؤلاء اللاعبين يستخدم لاعب أو اثنان

الإرسال الهجين، فعلى سبيل المثال، في المنتخب الإيطالي للرجال الذي احتل المركز الأول في بطولة العالم ٢٠٢٢ م، استخدم أربعة لاعبين الإرسال المتموج من القفز، واستخدم لاعبا الوسط الإرسال العائم من القفز، كما استخدم مُعد الفريق الإرسال الهجين أيضاً، ومثال آخر؛ لهذه البطولة نفسها في المنتخب الوطني البرازيلي، قام اثنان من الضاربيين الخارجيين وأحد لاعبي الوسط وأحد مُعدّي الفريق واللاعب المعاكس الإرسال المتموج من القفز، بينما استخدم معد الفريق ولاعب الصد الوسط الآخرين الإرسال العائم، واستخدم اللاعب المعاكس للفريق الإرسال الهجين، وفي المنتخب الوطني الفرنسي للرجال، استخدم خمسة لاعبين إرسال المتموج من القفز، بينما استخدم لاعب وسط واحد فقط الإرسال العائم من القفز.

من ناحية أخرى، في الكرة الطائرة للسيدات، يهيمن الإرسال العائم من القفز، فعلى سبيل المثال، في المنتخب الوطني الأمريكي للسيدات، استخدمت اللاعبات جميعهن الإرسال العائم من القفز في كل من بطولة العالم ٢٠٢٢ م (المركز الرابع) وفي دورة الألعاب الأولمبية في طوكيو ٢٠٢١ م (المركز الأول)، ومثال آخر يتعلق بالمنتخب الوطني الصربي الذي فاز ببطولة العالم ٢٠٢٢، إذ استخدمت اللاعبات جميعهن في هذا الفريق الإرسال العائم من القفز باستثناء اللاعبة المعاكسة في الفريق التي استخدمت الإرسال الدوراني العلوي من القفز.

في الكرة الطائرة النسائية، نادراً ما نرى الإرسال الهجين حالياً، ولكن نعتقد أنه سيصبح أكثر شيوعاً تدريجياً، إذ أن اللاعبات اللواتي يستخدمن الإرسال العائم من القفز يستخدمن أحياناً مهارة الضرب الساحق المتموج من القفز من أجل خداع المستقبلات المنافسات وتدمير نظام استقبالهن، حتى في المنافسات الاحترافية وفي بطولة العالم ٢٠٢٢ م، استخدمت بعض اللاعبات الإرسال العائم من الثبات، فعلى سبيل المثال في المنتخب الوطني النسائي البولندي، حيث تستخدم اللاعبة المعاكسة ولاعبة هجوم خارجي الإرسال المتموج من القفز، بينما تقوم إحدى لاعبات حائط الصد بالإرسال العائم من الثبات، واللاعبات الأخريات يستخدمن الإرسال العائم من القفز. لذلك ليس من المستغرب أن بعض اللاعبات الطويلات في الكرة الطائرة النسائية يستخدمن الإرسال من الثبات، وهو ما لوحظ أكثر في المنتخب الوطني النسائي لبورتوريكو، لكنه يُعتقد أن الإرسال العائم من الثبات سيتناقص تدريجياً في الكرة الطائرة عالية المستوى مع مرور الوقت.

عند التركيز على تسلسل إرسال فريقنا في ملعب الخصم، يمكن أن تحدث الحالات الآتية، مع إضافة متوسط أداء أفضل ثلاث فرق في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢ (إيطاليا، بولندا، البرازيل) في كل حالة:

(١) نقطة مباشرة أو إرسال ساحق؛ متوسط أداء الفرق الحاصلة على الميداليات في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢: ٦٪.

(٢) استقبال ضعيف لدى فريق الخصم؛ متوسط أداء الفرق الحائزة على الميداليات في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢: ٢٠٪.

(٣) استقبال متوسط لدى فريق الخصم؛ متوسط أداء الفرق الحائزة على الميداليات في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢: ٢٢٪.

(٤) استقبال جيد أو مثالي لدى فريق الخصم؛ متوسط أداء الفرق الحائزة على الميداليات في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢: ٣٠٪.

(٥) استقبال الكرة العابرة؛ متوسط أداء الفرق الحائزة على الميداليات في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢: ٤٪.

(٦) خطأ في الإرسال؛ متوسط أداء الفرق الحاصلة على الميداليات في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢: ١٨٪.

مهارة الصد:

الصد: هو المهارة الأكثر صعوبة في الكرة الطائرة من حيث التعليم والتنفيذ، لأنه يتطلب تقييماً دقيقاً للاعب الإعداد والمهاجم، واتخاذ القرار الصحيح وتنفيذه على وفق العناصر الآتية: من هو المهاجم؟ ما الحركة الصحيحة؟ (كيفية التحرك؟)، أفضل مكان للقفز؟ (اين ينبغي القفز؟)، ما التوقيت المناسب للقفز؟ (متى ينبغي القفز؟)، ووضع اليد الصحيح لضرب الكرة باتجاه ملعب الخصم. لذلك، يحتاج الصد إلى التركيز والتنظيم الجماعي التوفيق.

من الناحية التكتيكية، يعتبر الصد خط الدفاع الأول، وإذا عمل بتنظيم وتوافق مع مدافعي الملعب، وكأنه جدار (لا يهم مدى ارتفاعه، فالتنظيم والمهارة هما الأهم، على الرغم من أن الجدار الأعلى يمكن أن يكون أكثر حماية)، فإن مدافعي المنطقة الخلفية سيكونون أكثر كفاءة من حيث العدد والجودة.

النقاط الفنية الرئيسية لحائط الصد:

أولاً. الانتباه والاستعداد في وقفة الاستعداد؛ على بعد أكثر قليلاً من طول المرفق من الشبكة، واليدين بارتفاع الرأس، والركبتان منحنيتان قليلاً، والظهر مستقيم والصدر مائل قليلاً نحو الملعب، والوزن موزع بالتساوي على أصابع القدم الكبيرة، والقدمان متباعدتان بعرض الكتفين.

ثانياً. التتبع البصري للكرة الأولى في ملعب الخصم (الرؤية المركزية) والمهاجمين (الرؤية المحيطية).

ثالثاً. بعد أن يقوم معد الفريق الخصم بتمرير الكرة، تُقِيم التمريرة ويُراقب المهاجم لتحديد أفضل مكان للقفز وفقاً للخطة التكتيكية. الحركة بخطوات مناسبة (خطوة جانبية، وخطوة انزلاقية، وخطوة متقاطعة، والركض، وخطوة جانبية ثم متقاطعة).

رابعاً. القفز في الوقت المناسب، بناءً على إمكانية المهاجم ونوع التمريرة.

خامساً. القفز بتوازن عمودياً (دون انحراف) مع استرخاء العضلات (اندفاع اليدين والساقين، والاكْتاف والوركين مستويان مع الشبكة).

سادساً. شد عضلات الجذع وجزء الجسم العلوي ودفع اليدين فوق الشبكة (عمل زاوية باليدين لتوجيه الكرة إلى داخل الملعب).

سابعاً. الهبوط بتوازن على القدمين معاً والاستمرار في اللعب (سحب اليدين بعيداً عن الشبكة في أثناء الهبوط).

يمكن تصنيف الاهداف في حائط الصد كما يلي:

(أ) الصد الحاسم.

(ب) إبطاء سرعة الكرة.

(ج) توجيه مهاجم الفريق المنافس ليهاجم في الاتجاه المطلوب (إغلاق اتجاه قوته، و/أو فتح الاتجاه الذي يرتكب فيه أخطاء أكثر وتكون فيه كفاءته أقل).

(د) إرجاع الكرة إلى ملعب الخصم (منع المهاجم من تمرير الكرة).

مهارة الدفاع:

الدفاع: في الملعب الخلفي هو دليل على الروح القتالية للفريق وصلابته، لأن جزءاً مهماً من جميع المهارات الدفاعية هو الحرص على الوصول إلى الكرة والاحتفاظ بها داخل الملعب ومتابعتها في أي موقف.

بالدفاع الجيد تستنزف طاقة مهاجمي الخصم ومنح الفريق فرصة لكسب النقاط، وأن اللعب ضد الفرق الدفاعية يتطلب دائماً الكثير من الصلابة الذهنية والقدرة على التركيز، وليس من السهل أن تكون الفرق جميعها على هذا النحو.

تعتبر جودة الدفاع جزءاً مهماً من بين المهارات الدفاعية، عندها تُتاح فرصة لإعداد المهاجم بتمريرة مناسبة، ومن ثم ستزداد فرصة الفريق في تسجيل نقطة، لذلك بعد أن يتم تعليم المهارات الدفاعية مثل الغطس، والسقوط، والانهيال، والتدحرج وما إلى ذلك؛ لا ينبغي أن يُستهان بجودة الكرة.

النقاط الفنية الرئيسية في الدفاع:

أولاً: البقاء متيقظاً ومستعداً في وقفة الاستعداد.

ثانياً: بعد اعداد الكرة، يجب على المدافع تحديد موقع المهاجم بسرعة، ثم التحرك إلى وضعية الدفاع بناءً على التكتيك المتبع ضد هذا المهاجم، وأيضاً حسب موقع اللاعب أو اللاعبين المشاركين في حائط الصد. أثناء التحرك، يجب على المدافع مراقبة خطوات المهاجم وحركة مرفقه لمحاولة معرفة مهارة هجومه، ومن ثم تعديل موقعه الدفاعي وفقاً لذلك.

ثالثاً: عندما يهجم المهاجم بضرب الكرة، يجب على المدافع التوقف واتخاذ وضعية الاستعداد والنظر إلى المهاجم ثم التركيز على الكرة.

رابعاً: الالتزام بالدفاع تحت أي ظرف كان.

خامساً: استخدام المهارة المناسبة للوصول إلى الكرة.

سادساً: الحفاظ على التركيز لإعادة الكرة بكفاءة عالية.

سابعاً: مواصلة اللعب.

يصنف الدفاع كما يأتي:

(أ) الحفاظ على الكرة داخل الملعب.

(ب) إبقاء الكرة مرتفعة بما يكفي في الملعب.

(ج) توجيه الكرة بارتفاع كافٍ نحو منتصف الملعب.

(د) توجيه الكرة بارتفاع كافٍ داخل خط الهجوم.

(هـ) عند السيطرة على الكرة، تمرر بشكل دقيق إلى موقع المعد.

توافق حائط الصد والدفاع:

العمل بشكل متناسق بين حائط الصد كخط أول لدفاع الفريق والدفاع أو الاستقبال كخط ثانٍ لدفاع الفريق لإيقاف هجوم الخصم وتقليل فعالية المهاجم، ويُقصد بذلك أنه يجب أن تُحمى مناطق الملعب التي لا تُحمى أو لا يمكن حمايتها من قبل حائط الصد بواسطة المدافعين. ومع ذلك، يجب تحسين أداء حائط الصد والدفاع إذا تم اللعب بذكاء وكفاءة في الإرسال من أجل إبعاد المعد عن الشبكة، ومن ثم يُتاح الوقت الكافي لحائط الصد للتحرك وتنظيم الصد.

يجب أن يكون هناك خطة منظمة جيدًا للصد والدفاع ضد مختلف المهاجمين وفي مختلف مواقف المباراة. بعض النقاط الرئيسية لتوافق الصد والدفاع للفريق:

(أ) عندما تكون الكرة في ملعب الخصم، يجب أن يكون اللاعبون جميعهم مستعدين ومركزين في وقفهم التحضيرية.

(ب) يجب على لاعبي الصد القفز بشكل عمودي بدون انحراف.

(ج) يجب أن تكون وضعية أيدي لاعبي الصد متباعدة بمسافة الكتفين وعدم فتح الأيدي حتى لا تمر الكرة بين أيدي لاعب الصد.

(د) على لاعبي الصد إبلاغ خط الدفاع الخلفي بشأن استراتيجيتهم التكتيكية في الصد؛ وذلك بإغلاق الخط أو فتحه للاعب الصد الخارجيين، والثبات في موقع الصد أو تحليل حركة المهاجم، وترك احد المهاجمين دون تغطية (على سبيل المثال، عدم تغطية لاعب الخصم في الخط الخلفي).

ه) يتعين على المدافعين ضبط مواقعهم على وفق للخطة التكتيكية ووضعية الصد وما يستنتجونه من توجه المهاجم وحركة مرافقه.

و) يجب على المدافعين تغطية منطقة فوق لاعب الصد القصير.

ز) ينبغي أن يتخذ المدافعون موقعاً يتيح لهم رؤية الكرة (في حالات الصد الفردي والصد الثنائي غير المتقن)، وهذا يعني تجنب الوقوف خلف حائط الصد مباشرة، وفي حالة الصد الثنائي أو الثلاثي المتقن، يلزم المدافعون البقاء في مواقعهم التكتيكية، مع ضرورة اتخاذ المدافع الموجود في القطر لموقع يسمح له برؤية الكرة.

ح) من الضروري أن يدرك المدافعون مسؤولياتهم، والأهم من ذلك أن يتحلوا بالمسؤولية والالتزام تجاه واجباتهم الدفاعية. كما يجب تجنب حالات الانتظار المتبادل أو التردد في التصدي للكرات، فقد يؤدي ذلك إلى فقدان فرص دفاعية مهمة.

ط) يجب أن يكون هناك تواصل إيجابي وفعال بين المدافعين ولاعبي حائط الصد، مع تبادل التغذية الراجعة بينهم، وخصوصاً أن المدافعين يمكنهم تقديم تغذية راجعة مفيدة للاعبي حائط الصد حول مكان القفز وتوقيتته ووضعية الأيدي.

ي) في الدفاع، ركز على إنقاذ الكرة بأقصى جهد ممكن ولا تقبل الأعداء.

ك) على مدرب الفريق تحديد المسؤول عن التصدي للكرات المخادعة في المواقف المختلفة. وعندما يستخدم مهاجم الفريق المنافس الكرة المخادعة أو الضربة الموجهة، يجب على اللاعبين الذين يرصدون حركة المهاجم إخطار المدافعين المسؤولين.

ل) قاعدتان للدفاع:

• يمكنك الدفاع عن كل كرة

• إذا اعتقدت أن هذه الكرة لا يمكن الدفاع عنها، ارجع للقاعدة الأولى.

يجب على مدرب الفريق تعليم مهارتي الصد والدفاع ضد أنواع الهجمات جميعها في أثناء التدريب، نظرياً وعملياً. يمكن للمدرب التعليم نظرياً باستخدام مقاطع الفيديو والصور والأوراق والسبورة وغيرها، أما عملياً، فيحدد المدرب مواقع اللاعبين ويقوم بالتعليم والتصحيح من خلال تمارين موجهة، وبمجرد إتقان اللاعبين لأساسيات تحديد المواقع، يجب على المدرب الانتقال من التدريبات الموجهة من المدرب إلى التدريبات التي يقودها اللاعبون، وفي التدريبات الموجهة من المدرب، غالباً ما يكون الهجوم من منطقة الشبكة العليا المحددة، مما يحد من فرص التقييم واتخاذ القرار للمدافعين ولاعبي

حائط الصد. أما في التدريبات التي يقودها اللاعبون، حيث يهاجم اللاعبون ضد حائط الصد والمدافعين، فإنها تحاكي ظروف المباراة بشكل أفضل، مما يجعل التدريب أكثر فاعلية.

لبناء نظام واستراتيجية الصد والدفاع في الكرة الطائرة الحديثة، نحتاج إلى التصنيف الثاني:

أولاً: توجهات المعد

ثانياً: توجهات المهاجم

نحتاج لمعلومات كافية عن توجهات المعد المنافس في المواقف المختلفة لتنظيم لاعبي حائط الصد مسبقاً وإعدادهم ذهنياً وفنياً، خصوصاً عندما تكون الكرة الأولى مثالية أو جيدة، وفي هذه المواقف، لا يتوافر لدى لاعبي حائط الصد الوقت الكافي للتحرك، لذا، فإن تزويدهم بمعلومات عن توجهات صانع اللعب واحتمالات أنواع التمريرات المختلفة يمنحهم تصوراً ذهنياً يمكنهم من اتخاذ قرارات أكثر فعالية.

توجهات المعد واستراتيجيات الصد:

(أ) هل للمعد توجهات خاصة في كل دوران؟

(ب) هل يفضل اللعب مع المهاجمين السريعين في حالات الاستقبال المثالي أم الجيد، أم في كليهما؟

(ج) هل يقتصر لعبه مع المهاجمين السريعين على حالات القفز للتمرير فقط، أم يلعب معهم حتى بدون القفز؟

(د) في الدورانات الثلاثة التي يكون فيها معد الفريق المنافس في المنطقة الأمامية، هل يلعب مع اللاعب المعاكس عندما يكون الاستقبال مثالياً أو جيداً؟

(هـ) ما توجهاته عندما يكون الاستقبال قريباً من المركز ٤ أو ٢؟ هل يفضل التمريرات طويلة المسافة أم قصيرة المسافة، أم لا توجد لديه توجهات معينة؟

(و) ما توجهاته عند التمرير من الركض؟ هل يفضل التمرير الأمامي أم الخلفي عند الركض للأمام؟ وماذا عن توجهاته عند الركض للخلف؟

ز) من الخيار الأول للمعد في النقاط المهمة؟ وماذا عن التمرير في حالة الهجوم المضاد؟

ح) كيف يلعبون أكثر فاعلية بعد الكرة الحرة؟

ط) عندما يخسرون نقطتين أو ثلاث نقاط متتالية في الإرسال، ما هو خيارهم في الهجمة التالية بعد الاستقبال؟

ي) هل يستخدم المعد الضربة الخفيفة باتجاه الخصم (الدينك) عندما يكون في المنطقة الأمامية؟

ك) هل يكرر التمرير للمهاجم غير الناجح؟

على وفق هذا لهذا النوع من المعلومات المتعلقة بتوجهات معد الفريق المنافس، يمكن تنظيم واستخدام بعض أنواع استراتيجيات الصد والدفاع:

أ) استراتيجية الصد المخطط.

ب) استراتيجية صد القراءة .

ج) استراتيجية الصد الحر .

د) استراتيجية الصد المكثف.

<p>العيوب والمزايا: الميزة الرئيسية لهذه الاستراتيجية هي أننا نسيطر على أحد المهاجمين المحترفين في فريق الخصم. الميزة الأخرى لهذه الاستراتيجية هي وضوح مسؤوليات لاعبي الصد والمدافعين، لأنهم يعرفون ما هي الخطة إذا كانت الكرة الأولى في ملعب الخصم جيدة أو مثالية.</p> <p>العيب الرئيس لهذه الاستراتيجية هو أننا سنواجه دائماً وضعية الصد الفردي ضد الضاربيين الخارجيين للفريق الخصم، ومن ثم سيكون لدى المهاجم فرصة كبيرة للحصول على نقطة.</p>	<p>استراتيجية الالتزام بالصد في هذه الاستراتيجية، هدفنا الرئيس هو السيطرة على المهاجم السريع للفريق المنافس الذي يحصل على الكثير من التميريات وتكون فعاليته عالية جداً. لتحقيق هذا الهدف، يكون لاعب الصد الوسط لدينا هو المسؤول الرئيسي عن متابعة المهاجم السريع للفريق المنافس والقفز معه قبل أن يسدد المعد الكرة. يجب على لاعب صد الوسط القفز في وقت المهاجم السريع نفسه أو قبله بقليل (يعتمد ذلك على سرعة وتوقيت المهاجم السريع) ودفع يديه فوق الشبكة لمنع المهاجم بقوة في الاتجاه المناسب</p>
<p>نقاط التدريب: يُركز على عيني لاعب صد الوسط والتأكد من انهما تنظران الى الضارب السريع للفريق المنافس وليس الى المعد او الكرة الاولى، واذا كان لاعبو الصد الخارجيون قصار القامة أو ضعافاً، فسنعطي هذه الاستراتيجية فرصة لاستغلال نقطة ضعف هذه الفرق، لذا يوجب الاخذ بنظر الاعتبار نمط الاعداد لمعد الفريق المنافس.</p>	<p>متطلبات اللاعب: لتنفيذ هذه الاستراتيجية، يتطلب لاعب صد وسط يتمتع بقدرة تتبع بصري عالية، وخفة حركة جانبية متوازنة، ومهارة جيدة في دفع اليدين فوق الشبكة. لذا يجب ادراج تدريبات الصد الموجه ضمن تمارين فردية للاعب صد الوسط لتطوير مهاراته وتعزيز ثقته بقدراته.</p>

<p>العيوب والمزايا: تعد الميزة الرئيسية لهذه الاستراتيجية انه لن تُنفذ أي حركات خاطئة أو غير مجدية أثناء الصد، سيُشاهد الإعداد ومن ثم التفاعل معه</p>	<p>استراتيجية قراءة حائط الصد في هذه الاستراتيجية، يبقى لاعبو الصد الثلاثة جاهزين في مواقعهم الأولية دون</p>
---	--

<p>حركة حتى يقوم المعد بتمرير الكرة. بعد ذلك، سيقروون ويستجيبون للتمريرات ضمن نطاقهم، ويكون لاعب الصد الأوسط مسؤولاً عن تغطية المناطق جميعها.</p> <p>الهدف الرئيس من هذه الاستراتيجية هو وضع أكبر عدد ممكن من لاعبي الصد أمام كل مهاجم مع الحفاظ على هيكله وانضباط عاليين.</p>	<p>بشكل مناسب. اما العيب الرئيس لهذه الاستراتيجية يحدث عندما يمتلك الفريق المنافس مهاجماً سريعاً وقوياً، وقد لا يتاح للاعب الصد الوقت الكافي للتفاعل مع التمريرة.</p>
<p>متطلبات اللاعب:</p> <p>تتطلب هذه الاستراتيجية لاعبين طوال القامة يتمتعون بمهارة عالية في التتبع البصري للكرة، فضلاً عن استجابة سريعة جداً في مهارات الصد وفقاً لقراءتهم.</p> <p>يجب أن يتمتع لاعبي الصد جميعهم بثبات وسرعة عالية في حركات القدمين في أثناء الصد، خصوصاً في الخطوات المتقاطعة والجانبية.</p> <p>ضبط حركة اليدين سيزيد من كفاءة هذه الاستراتيجية، مما يتطلب لاعبين يتمتعون بانضباط ذهني وتحكم دقيق في حركات اليدين.</p>	<p>النقاط التدريبية:</p> <p>لضمان التنفيذ الأمثل لهذه الاستراتيجية، يجب تخصيص وقت كافٍ لتدريب اللاعبين على حركات القدمين الدقيقة، وتعزيز التوافق بين العين والعضلات، فضلاً عن تحسين التوافق في تشكيل حائط الصد المكون من لاعبين أو ثلاثة. كما ينبغي تطبيق تدريبات مشابهة للمباراة لتعزيز قدرة اللاعبين على قراءة تحركات الخصم، وتصحيح هذه الاستراتيجية في الصد أكثر فعالية عند عدم وصول الكرة بشكل دقيق.</p>
<p>الصد المتحرر:</p> <p>تعد هذه الاستراتيجية فعالة بشكل خاص عند التأكد من استخدام المنافس لأحد الضاربيين الجانبيين المميزين في نقطة معينة، فبعض الفرق تعتمد على لاعب يتلقى التمريرات في النقاط الحرجة أو الهجمات الانتقالية، وعليه، فبدلاً من انتظار الإعداد والتحرك بعده، يمكن للاعب الصد الأوسط التحرك من موقعه نحو المهاجم الرئيس قبل لحظة قيام المعد بالإعداد.</p>	<p>العيوب والمزايا :</p> <p>تتمثل الميزة الرئيسة في تشكيل حائط صد ثنائي متقن أمام أفضل ضاربي المنافس، مما يظهر قدرة الفريق على تحليل أداء المنافس ويمنح تفوقاً نفسياً. أما المخاطرة فتكمن في إتاحة الفرصة للضارب السريع في حال فشل الاستراتيجية، مما قد يؤثر سلباً على الحالة النفسية والتكتيكية للفريق.</p>

<p>متطلبات اللاعبين:</p> <p>لتنفيذ هذه الاستراتيجية، يتطلب لاعب صد أوسط ذو خبرة يعرف متى يتحرك من موقعه الأصلي. إذا تحرك مبكراً جداً، سيدرك معد الفريق المنافس ذلك، وإذا تحرك متأخراً، لن يكون الصد منظماً بشكل جيد.</p>	<p>النقاط التدريبية:</p> <p>لا يُنصح باستخدام هذه الاستراتيجية بشكل منتظم، لأنها محفوفة بالمخاطر، وسيدرك الفريق المنافس ذلك فور تنفيذها. لذا، من الأفضل استخدامها فقط في النقاط الحرجة وبشكل مفاجئ.</p> <p>تُستخدَم بعض الإشارات الخفية للتواصل مع لاعب الوسط في حائط الصد. كما انه من غير المرغوب في كشف استراتيجية الصد لجميع الموجودين في القاعة.</p>
<p>استراتيجية الصد المكثف</p> <p>عند معرفة أن المنافس سيهاجم من بعض المراكز أكثر من غيرها خلال محاولات معينة أو في لحظات محددة من المباراة، وتركيز الهجوم يكون في هذه المراكز، يصبح من المنطقي توجيه لاعبي الصد للوجود بالقرب من هذه المراكز وزيادة كثافة الصد فيها. فعلى سبيل المثال، عندما يكون معد الفريق المنافس في الصف الأمامي ونادراً ما يلعب مع المهاجم المعاكس، فلماذا يوضع أحد لاعبي الصد أمامه؟ وعندما يتركز الهجوم بشكل أكبر في المركزين الثالث والرابع، ينبغي زيادة عدد لاعبي الصد في هذين المركزين لتعزيز فعالية الدفاع.</p>	<p>المزايا والعيوب:</p> <p>تعدّ الميزة الرئيسة لهذه الاستراتيجية في الصد هي السيطرة على منطقة الهجوم الرئيسة للمنافس في كل محاولة عن طريق ضبط مواقع لاعبي الصد وإجراء تغييرات طفيفة في مهامهم، كما أنها ستساعد لاعبي الفريق على التركيز بشكل أفضل، ومتابعة اللعب والتواصل بشكل أفضل لتنظيم تشكيل الصد في وضعه الأمثل.</p> <p>النقطة الحاسمة في هذه الاستراتيجية هي يجب ان يتمركز المدافع في موقع جيد ويكون مستعداً، لأنه عندما يلعب معد الفريق المنافس مع الضارب الحر، فيجب تغطية غياب لاعب الصد في هذه المنطقة.</p>

<p>امكانات اللاعبين: لهذه الاستراتيجية تحديداً، يتطلب لاعباً صد جانبيين جيدين قادرين على صد المهاجم السريع للفريق المنافس أو مساعدة لاعب الصد الأوسط في مواجهته.</p>	<p>النقاط التدريبية: لا يمكن تطبيق أي تكتيك بنجاح إذا لم يكن هناك قدرة مهارية على تنفيذه. يعد التوافق بين الصد والدفاع في هذه الاستراتيجية بالغ الأهمية، وعند تكثيف لاعبي الصد على الجانب الأيمن، فيجب غالباً تكثيف المدافعين على الجانب الأيسر لتحقيق التوازن المطلوب.</p>
--	---

توجهات المهاجمين واستراتيجيات الصد والدفاع

(ا) اتجاه هجوم اللاعب المهاجم بعد استقبال الإرسال.

(ب) اتجاه هجوم اللاعب المهاجم بعد الهجوم الانتقالي.

(ج) اتجاه هجوم اللاعب المهاجم عند الإرسال بنفسه.

(د) التعامل مع الكرات العالية.

(هـ) التوقيت المناسب لاستخدام الضربات الخفيفة وأنواعها.

(و) ما اتجاه هجوم المهاجم في النقاط الحاسمة؟

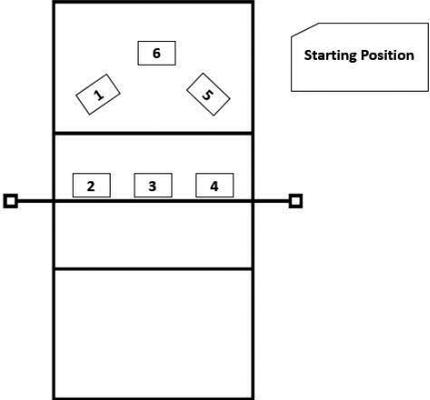
يُمكن الاستفادة من هذه المعلومات لكل مهاجم وفي أنواع الهجمات جميعها لتنظيم تشكيلات الصد والدفاع. بشكل أساسي، يُمكن استخدام هاتين الطريقتين البسيطتين لوضع استراتيجيات الصد والدفاع:

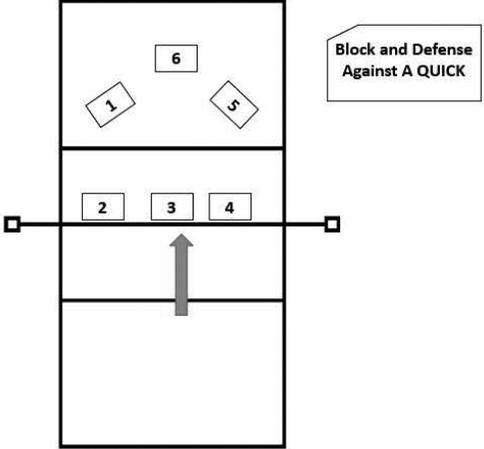
(أ) استراتيجية حائط الصد مع الدفاع وسط الملعب والزوايا القطرية.

(ب) استراتيجية الصد في وسط الملعب مع الدفاع على الخط والزوايا القطرية.

على وفق الاستراتيجية المتبعة ضد كل مهاجم، يُنشأ توافق الصد والدفاع، إذ يجب على لاعبي الصد إبلاغ المدافع على الخط بكيفية قيامهم بالصد؛ فتح الخط وإغلاقه.

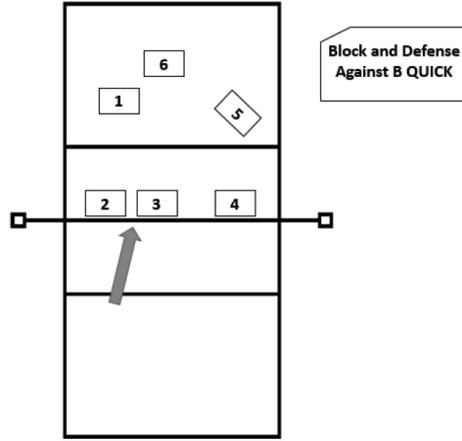
فيما يأتي تقديم مجموعة من التشكيلات الدفاعية النموذجية التي يمكن تطبيقها في سيناريوهات لعب متنوعة، ومن الضروري معرفة أن هذه التشكيلات قابلة للتكييف على وفق عدة عوامل، منها: كفاءة لاعبي حائط الصد، وأنماط الهجوم المفضلة لدى الخصم، وإمكانيات الفرق الدفاعية، يعرض هنا بعض الأفكار الشائعة التي يمكن استخدامها لإنشاء أفضل تشكيل للفريق.

<p>عبور الكرة إلى ملعب المنافس، يجب على اللاعبين جميعهم البقاء في الاستعداد الأول والتأهب لمتابعة مجريات اللعب، ويُعدّ هذا الأمر أساساً بالغ الأهمية لتنفيذ تكتيكات الصد والدفاع بفعالية، لذا يتعين على المدرب التأكد من أن اللاعبين جميعهم يحافظون على جاهزيتهم في وضعية الاستعداد.</p>	 <p>المخطط ١, ٢: الجاهزية الدفاعية وتنظيم الفريق بعد ارسال الكرة.</p>
--	--

<p>يجب أن يكون المدافعين جميعهم متنبهين، بحواس متيقظة، وأيدي متباعدة عن الجسم، مع استعداد ذهني لاحتمال قدوم الكرة إلى منطقتهم، وفي هذا النوع من الدفاع، يمكن أن يكون الدفاع بيد واحدة ذات فعالية كبيرة. لذلك، ينبغي تدريب اللاعبين على التحكم بأيديهم بشكل كبير. يمكن للاعب في المركز السادس تعديل موقعه قليلاً إلى اليسار أو اليمين، بناء على اتجاه تقدم المهاجم السريع.</p>	 <p>المخطط ٢, ٢: الجاهزية الدفاعية ضد الاختراق السريع</p>
---	--

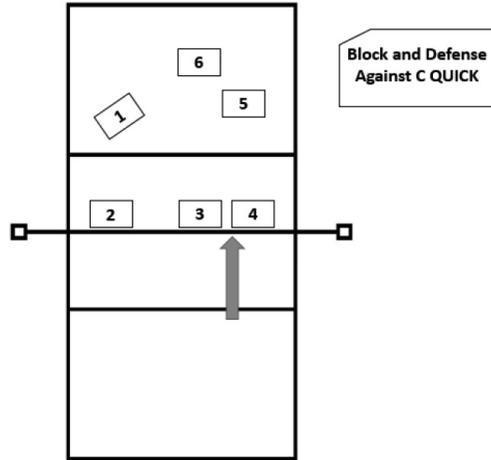
في مواجهة الهجوم السريع من النوع B، على اللاعب في المركز الاول التحرك خطوة واحدة إلى اليسار، بينما يتوجب على اللاعب في المركز السادس التحرك خطوة واحدة إلى اليمين. أما اللاعب في المركز الخامس فيمكنه إغلاق خط الهجوم بخطوة واحدة.

على لاعب الصد في المركز الثاني مساعدة لاعب الصد الأوسط في مواجهة الهجوم السريع من النوع B، في حين يجب أن يكون اللاعب في المركز الرابع مستعدًا لتغطية الضربات الخفيفة.



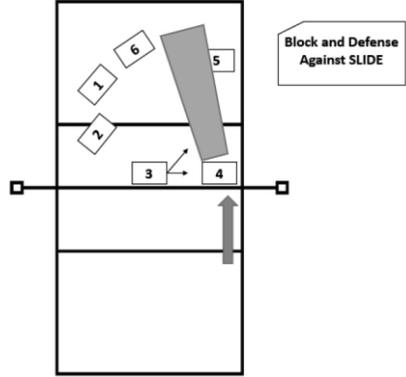
المخطط ٣, ٢: تنسيق المدافعين ضد الهجوم B.

في مواجهة الهجوم السريع من النوع C، يجب على اللاعب في المركز الخامس التحرك خطوة واحدة إلى اليمين، واللاعب في المركز السادس خطوة واحدة إلى اليسار، ويمكن للاعب في المركز الاول إغلاق خط الهجوم بخطوة واحدة، وعلى الصد في المركز ٤ مساعدة لاعب الصد الأوسط ضد الهجوم السريع C، وعلى اللاعب في المركز الثاني أن يكون مستعدًا لتغطية التسديدات.



المخطط ٤, ٢: تنسيق المدافعين ضد الهجوم C.

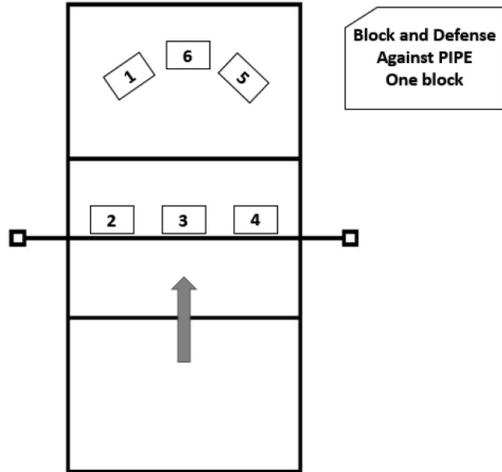
في مواجهة هجوم الانزلاق الشائع في كرة الطائرة النسائية، تقع المسؤولية الرئيسية للصد على اللاعبة في المركز الرابع، ويجب عليها تنفيذ المهارة بدقة وتغطية المنطقة بين المركزين الخامس والسادس، إذا لم ينضم لاعب الصد الأوسط إلى الصد الخارجي، فهو مسؤول عن التميريرات الخفيفة. أما اللاعبون في المراكز الثاني والاول والسادس فأنهم مسؤولون عن الهجوم القطري، واللاعب في المركز ٥ مسؤول عن الهجوم الخطي.



المخطط ٥, ٢: مواجهة دفاعية ضد هجوم الانزلاق.

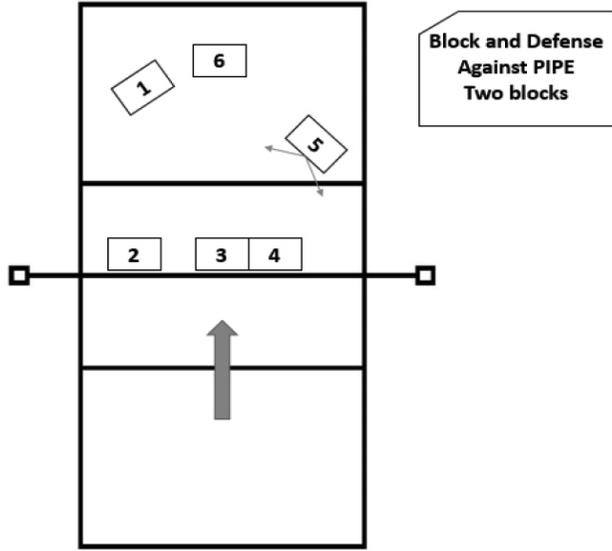
عندما تكون الرمية الأولى مثالية، يصبح التصدي والدفاع ضد هجمة الـ"بايب" معقداً، لأنه هجوم مركب، وفي هذه الحالة، لن يكون الصد منظماً جيداً، ويجب على المدافع التوضع وفقاً للصد.

في هذا الحالة، يمكن للاعبين في المركزين الأول والخامس التقدم خطوة للداخل والخلف، ويتموضع اللاعب في المركز السادس على وفق حركة تقدم المهاجم وهيكل الصد أما لاعب الصد الاوسط فهو المسؤول الرئيس عن الصد، ولاعبو الصد الخارجيون هم المساعدون.



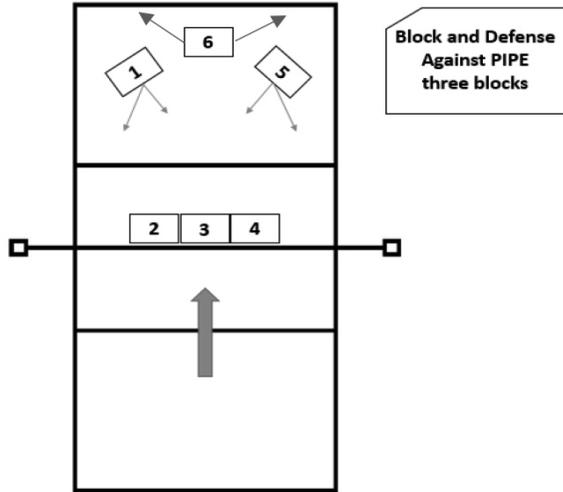
المخطط ٦, ٢: الدفاع ضد هجوم البايب.

عندما يكون هيكل الصد جيداً، تجرى بعض التعديلات لتحسين التوافق بين الصد والدفاع، فعلى سبيل المثال، إذا انضم لاعب الصد في المركز الرابع بشكل كامل إلى لاعب الصد الأوسط، يمكن توجيه المدافع في المركز الخامس للاقترب من الصد لتغطية الرميات الخفيفة، ويمكن للاعبين الآخرين البقاء في المواقع نفسها.



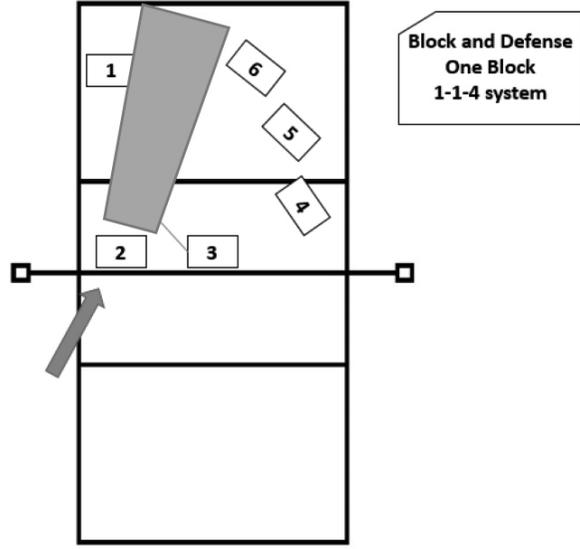
المخطط ٧, ٢: تكيف الدفاع الخلفي عند تحركات خط الصد.

عندما يتوافر صد منظم من ثلاثة لاعبين ضد البايب، تعتمد مواقع اللاعبين دائماً على توجهات المهاجم، لكن المواقع القياسية للمدافعين يمكن أن تكون كما في الصورة، والنقاط الرئيسية للصد هي توقيت القفز ودفع اليدين فوق الشبكة، وفي الدفاع يجب أن يكون اللاعبون مستعدين للتحرك لتغطية الرميات الخفيفة والمرتدة.



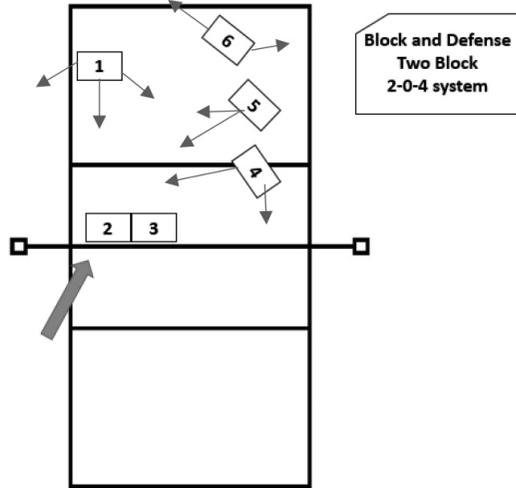
المخطط ٨, ٢: تنظيم الصد والدفاع الثلاثي ضد هجوم البايب.

عند التحدث عن نظام الصد وباستخدام بعض الأرقام مثل ١-١-٤، فإن الرقم الأول يشير إلى عدد لاعبي الصد، والرقم الثاني يشير إلى عدد اللاعبين المخصصين لتغطية الرميات الخفيفة، والرقم الأخير يوضح عدد اللاعبين الذين يقفون في الخلف للدفاع عن الهجمات، ومرة أخرى، في الصد والدفاع، فإن اللعب بنظام وانضباط هو النقطة الرئيسية.



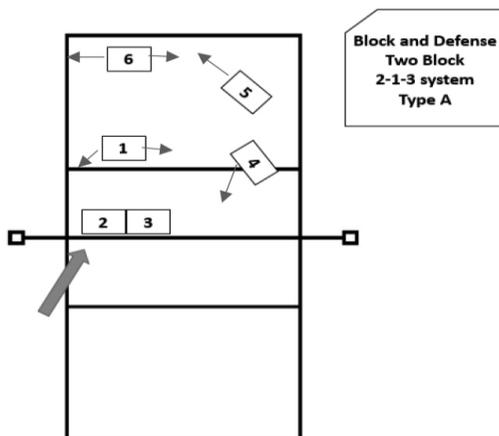
مخطط ٩، ٢: توزيع المهام الدفاعية في نظام الصد الرقمي (١-١-٤).

في حالة وجود صدين غير منظمين جيداً ضد المهاجم من المركز ٤، سيحدد لاعب الصد في المركز الثاني موقع القفز على وفق تكتيك الفريق، وسينضم إليه لاعب الصد الأوسط. كما هو موضح في الصورة، وسيبقى المدافعون في المواقع القياسية، واللاعبون في المركزين الرابع والاول مسؤولون عن تغطية الكرات الخفيفة خلف الصد، واللاعب في المركز الخامس لديه مسؤولية أكبر لتغطية الكرات الخفيفة في وسط الملعب، إذا كانت المنطقة بين لاعبي الصد مفتوحة، فإن المركز ٦ مسؤول عن صد الهجوم.



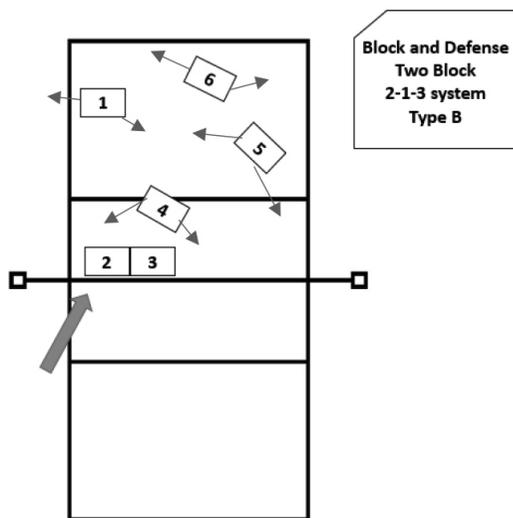
المخطط ١٠، ٢: الدفاع أمام هجوم من المركز ٤ بصد غير منظم.

عندما يكون حائط الصد منظماً بشكل جيد، عندها يمكن تخصيص لاعب واحد لتغطية الرميات الخفيفة واستخدام نظام ٣-١-٢، إذا استخدم المهاجم الرميات الخفيفة، ويمكن تكليف اللاعب في المركز الاول أو المركز الرابع. إذا كلفنا اللاعب في المركز الاول لتغطية الكرات الخفيفة (نظام ٣-١-٢ النوع أ)، فيجب على اللاعب في المركز السادس التحرك إلى المركز الاول، وعلى اللاعب في المركز الخامس التحرك إلى القطر الطويل، إن هذا النظام يمكن أن يكون فعالاً جداً ضد المهاجمين الذين يستخدمون أيضاً التمريبات الخفيفة في وضعية الصد الثنائي.



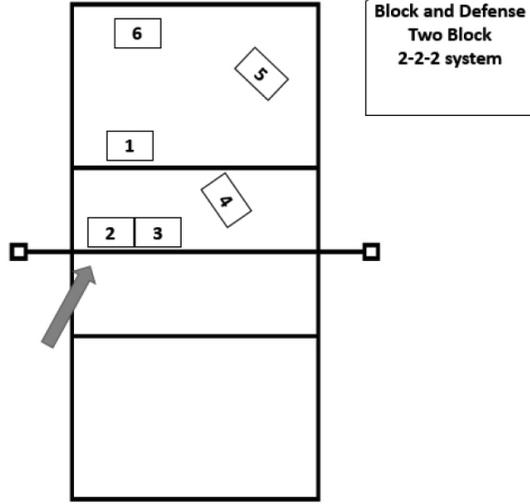
المخطط ١١، ٢: الدفاع باستخدام ٣-١-٢ ضد الرميات الخفيفة

يظهر الفرق الرئيس بين انظمة الدفاع ٣-١-٢ من النوع "أ" والنوع "ب" في الهجوم المضاد. فعلى سبيل المثال، اذا كان هناك لاعب قطري عالي الكفاءة وهو لاعب صف الخلفي، يكون من الافضل استخدام النوع "ب". أما إذا كان الفريق يضم ضارباً جانبياً عالي الكفاءة، فيصبح اختيار النظام من النوع "أ" هو الأمثل. لكن ينبغي عدم النسيان أنه في الحالات جميعها، الاولوية لدفاع الكرة الاولى بعد التفكير في الهجوم المرتد.



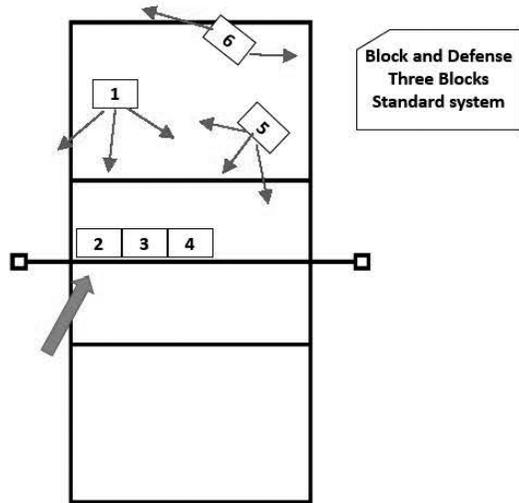
المخطط ١٢، ٢: التمييز بين نظامي ٣-١-٢ (النوع أ والنوع ب)

في كرة الطائرة للسيدات حيث تكون الهجمات أبطأ والتمريرات الخفيفة أكثر شيوعاً، يمكن أن يكون نظام الدفاع ٢-٢-٢ أكثر فائدة، وإذا كان لاعبو حائط صد طويلي القامة ومنظمين جيداً، مع معرفة أن المهاجم سيستخدم أيضاً التمريرات الخفيفة أو درجة الكرة في هذا الموقف، يمكن تكليف لاعبين لتغطية الكرات الخفيفة ويكون اللاعبان الآخران مسؤولين عن صد الهجمات أو الكرات المرتدة، وعند استخدام هذا النظام، يجب التفكير بوضوح في الهجوم المضاد، وأعتقد أن الضارب الخارجي في الصف الخلفي يجب أن يكون مستعداً خاصة للهجوم من خط الـ"بايب الجانبي".



المخطط ١٣، ٢: نظام ٢-٢-٢ في الدفاع ضد التمريرات الخفيفة.

النظام القياسي
في وضعية الصد الثلاثي ضد الهجوم من المركز الرابع، يجب على لاعب الصد في المركز الثاني إغلاق الخط وسينضم إليه لاعبو الصد الآخرون، إن التوافق في موضع القفز، وتوقيت القفز، ودفع الأيدي نحو ملعب الخصم هي النقاط الرئيسية للصد، وبعد الهبوط المتوازن يجب أن يكون لاعبو الصد مستعدين فوراً للهجوم العكسي، ويجب أن يكون المدافعون مستعدين للتحرك

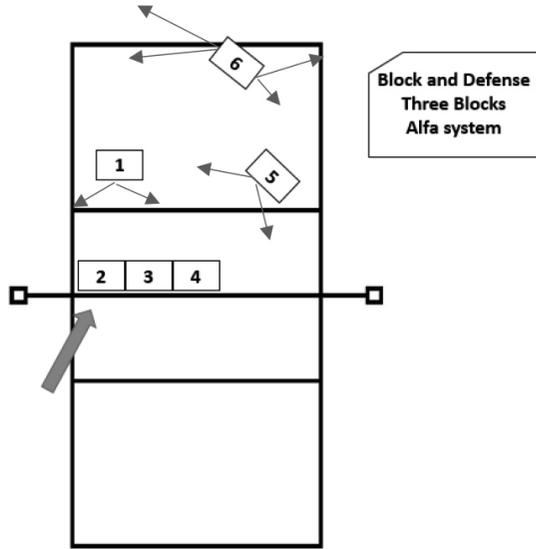


المخطط ١٤، ٢: النظام القياسي.

لتغطية التمريبات الخفيفة أو المرتدة، ويجب أن يكون الدفاع محكماً بما يكفي لإعطاء الوقت لتنظيم الهجوم المضاد.

نظام ألفا

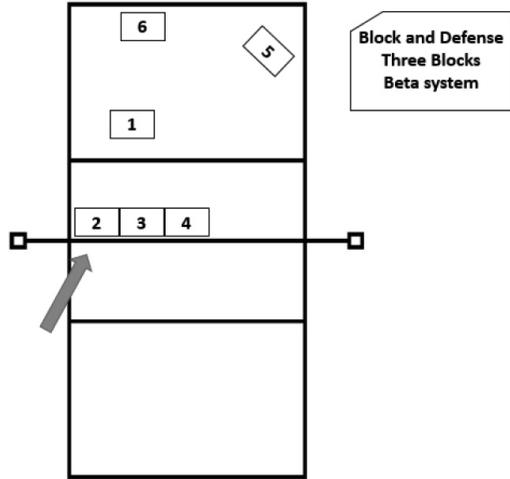
الفرق الأساس بين النظام القياسي ونظام ألفا في وضعية الصد الثلاثي هو انه في نظام ألفا يجب ان يبقى لاعبو الدفاع في المركزين الخامس والأول اقرب أكثر الى لاعبي الصد لأن المهاجم سيستخدم التمريبات الخفيفة أو الصد الخارجي، واذا استخدم المهاجم الصد الخارجي في الاتجاه القطري، يجب ان يبقى المدافع في المركز السادس أكثر نحو القطر، واذا كان اتجاه الصد الخارجي للمهاجم أكثر في اتجاه الخط، فيجب ان يتحرك نحو المركز الاول.



المخطط ١٥، ٢: نظام ألفا.

نظام بيتا

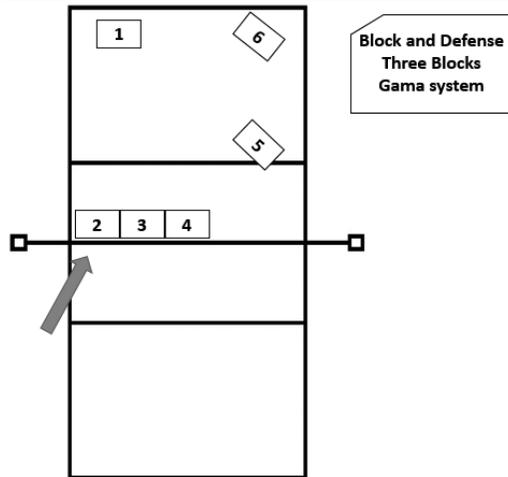
بناء على ما هو معروف عن المهاجم، يجب تعديل مواقع اللاعبين. فعلى سبيل المثال، إذا كان المهاجم يستخدم غالباً الهجوم الطويل والصد الخارجي في كلا الاتجاهين الخطي والقطري، وأحياناً يستخدم أيضاً التمريبات الخفيفة، فقد يكون نظام بيتا أكثر فائدة، كما موضح في الشكل، سيكون اللاعب في المركز الاول مسؤولاً عن التمريبات الساقطة والملفوفة، واللاعبون في المركزين السادس والخامس مسؤولون عن الهجمات الطويلة والصد الخارجي.



المخطط ١٦، ٢: نظام بيتا.

نظام جاما:

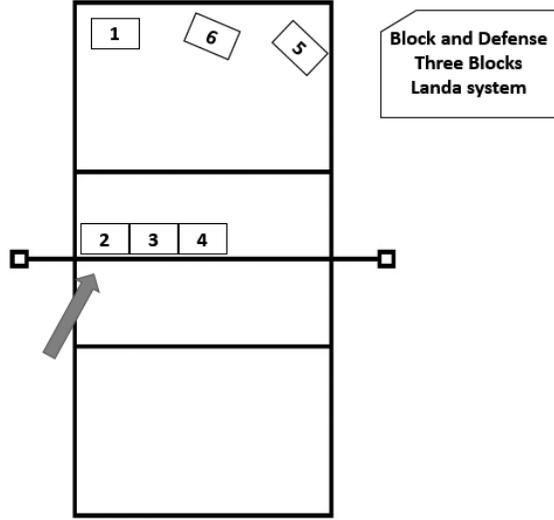
بناءً على ما هو معروف عن المهاجم، يجب تعديل مواقع اللاعبين، فعلى سبيل المثال، إذا كان المهاجم يستخدم غالباً الهجوم الطويل والصد الخارجي في كلا الاتجاهين الخطي والقطري، وأحياناً يستخدم أيضاً الضربة الساحقة القطرية الحادة، فقد يكون نظام جاما أكثر فائدة، كما ترى في الشكل، سيكون اللاعب في المركز الخامس مسؤولاً عن الكرات الخفيفة والضربات القاطعة، واللاعبون في المركزين السادس والاول مسؤولون عن الهجمات الطويلة والصد الخارجي.



مخطط ١٧، ٢: نظام جاما.

نظام لاندا:

هناك عدد قليل من المهاجمين غالباً يستخدمون في وضعية الاعداد العالي الهجوم القوي والصد الخارجي في جميع الاتجاهات، ونادراً ما يستخدمون التمريرات الخفيفة أو الاسقاط؛ أو أن مهاراتهم في التمريرات الحادة أو الخفيفة ضعيفة جداً، ومن السهل جداً على المدافعين قراءتها، وربما يمكن استخدام نظام لاندا ضد هؤلاء النوع من المهاجمين كما هو موضح في الشكل. لهذا النظام يتطلب لاعبين سريعين ومتحركين مع قدرة جيدة على القراءة.



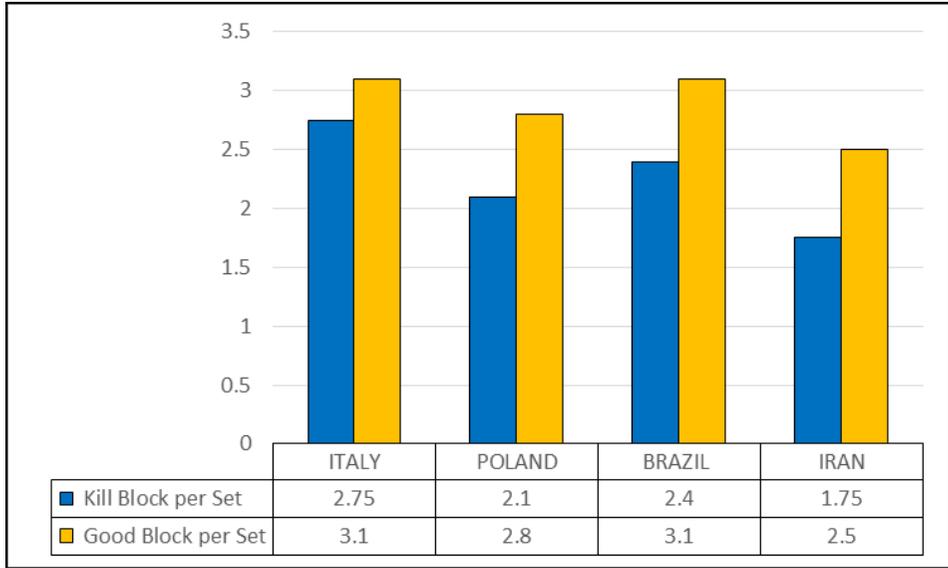
المخطط ٢، ١٨: نظام لاندا.

الصد والدفاع ضد الهجوم من المركز الاول والثاني مشابه جداً لما يحدث في المركز الرابع، لذا يمكن استخدام الأفكار التي تم تقديمها في هذا الفصل لخلق التوافق بين الصد والدفاع في المركز الرابع لتطبيقها على المركزين الاول والثاني ولكن يجدر الانتباه الى أنه في تشكيلة المعد الثاني والمعد الخامس، في حالة الإرسال، سيكون اللاعب الحر (الليبرو) خارج الملعب، لذا، عند تحديد مواقع اللاعبين وتوزيع مهامهم، يجب الانتباه لهذه النقطة، ويتم تصميم النظام الأمثل للفريق على وفق قدرات اللاعبين. فعلى سبيل المثال، تطلب بعض الفرق في هذه الحالة من لاعب الوسط الدفاع في المركز الخامس، بينما تطلب فرق أخرى منه الدفاع في المركز السادس. لدى جميع الأنظمة والتكتيكات الدفاعية نقاط ضعف ولو كانت طفيفة، لذلك من المهم الانتباه لهذه النقطة: العوامل التي تجعل أي استراتيجية دفاعية أكثر نجاحاً تتمثل في الحافز، وقدرة اللاعبين على التحليل السريع، ومستواهم الفني وسرعة تفاعلهم، فضلاً عن قدراتهم على التركيز حتى النهاية، والتعامل مع الكرة بشكل فعال.

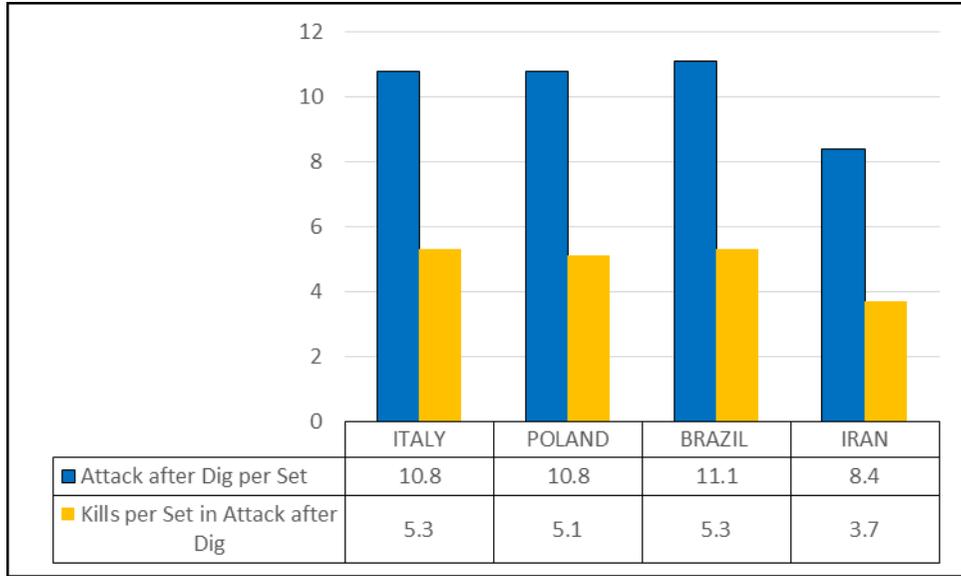
إحصائيات الصد والدفاع

لتحسين الأداء، يجب إدارته، ولإدارة الأداء يجب قياسه. لذلك، في الشكل ٣,١، يُعرض عدد التصدييات الحاسمة والتصدييات الفعالة (التصدييات التي يمكن من خلالها تنظيم الهجوم المضاد) للفرق الثلاث التي حصلت على الميداليات في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢، فضلاً عن الفريق الإيراني الذي لم يصل إلى دور الثمانية. أما الشكل ٣,٢ فيظهر عدد الدفاعات التي أدت إلى هجوم مرتد.

باستخدام هذه المعلومات ومشاهدة مقاطع فيديو للفرق المحترفة، يمكن مقارنة أداء الفريق مع الفرق المحترفة وتحديد ما يحتاج إلى تحسين، وبعد ذلك، في غضون مشاهدة الفيديوهات وإجراء التصحيحات الفنية والتكتيكية والبدنية و/أو الذهنية، يمكن تطوير اللاعبين والفريق وتحسين المستوى والاداء.



الشكل ٣,١: عدد التصدييات الحاسمة والفعالة لكل شوط للفرق الثلاث الأولى في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢ م؛ إيطاليا وبولندا والبرازيل.



الشكل ٣، ٢: عدد الهجمات بعد الدفاع لكل شوط للفرق الثلاث الأولى في بطولة العالم للرجال ٢٠٢٢ م؛ إيطاليا وبولندا والبرازيل.

الإعداد - الهجوم - التغطية؛ بعد الدفاع

يساعد الهجوم المرتد على الفوز بالمباراة أو اللحاق بالخصم عند التأخر في النقاط، لذا يجب تنظيمه بعناية والتدريب عليه في مواقف المباراة ما إنَّ النقاط الرئيسة للنجاح في الهجوم الانتقالي هي:

١. كفاءة الإعداد.
 ٢. عند إعداد المعد، يجب أن يكون المهاجمون جميع جاهزين للهجوم ولديهم مساحة كافية للتقدم نحو الكرة.
 ٣. التوافق بين المهاجمين والمعد، لأن هذا الجزء من اللعبة ديناميكي جداً، لذا فإن التواصل السريع والفعال ضروري للغاية.
 ٤. يجب على المهاجم استخدام أفضل خيار على وفق الموقف وبهدوء.
 ٥. يجب أن يكون اللاعبون جميع مستعدين لدعم المهاجم.
- يصنف الهجوم المرتد على وفق جودة التمريزة الأولى واللاعب الذي سيقوم بالإعداد:

أ) الكرة الأولى اما مثالية أو مناسبة والمعد سيقوم بالإعداد (مثل وضعية الكرة الحرة)؛ هذا هو الوضع الأمثل إذ يكون جميع المهاجمين جاهزين.

ب) الكرة الأولى ليست مثالية والمعد سيقوم بالإعداد؛ في هذه الحالة لا يكون المهاجم السريع متاحًا، لذا سيلعب المعد غالبًا بالتمرير للضاربيين الخارجيين والخط الخلفي.

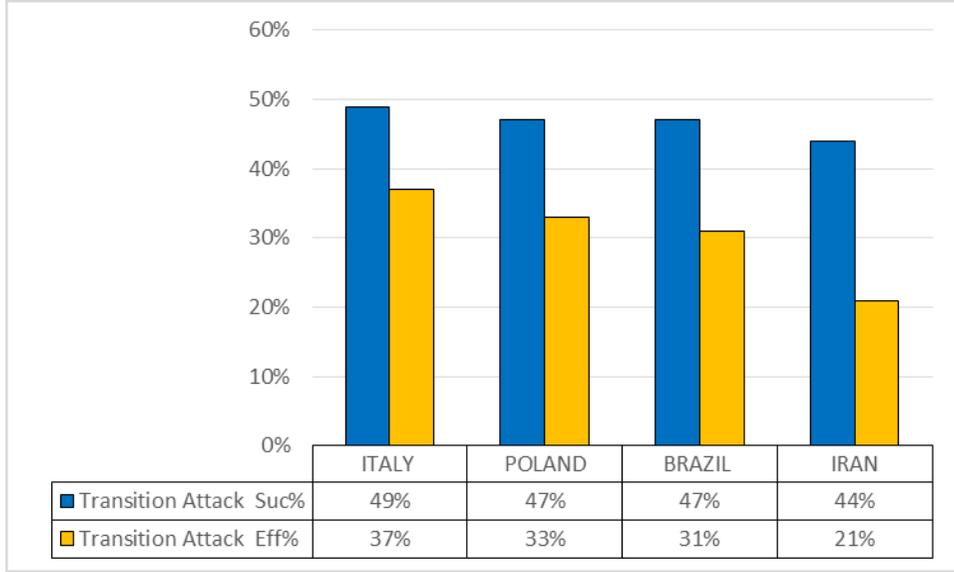
ج) الكرة الأولى غير جيدة والمعد سيقوم بالإعداد؛ وفي هذه الحالة سيكون الإعداد مرتفعًا كما يجب أن يكون محكمًا.

د) عندما يقوم لاعب آخر غير المعد بالإعداد؛ في هذه الحالة الأمر الأكثر أهمية هو الإعداد بدقة إلى الموقع المناسب للاعب. في حال كان الليبرو هو من يقوم بالإعداد ولديه توافق جيد مع المهاجمين، يمكنه اللعب بشكل أسرع، ولكن الأولوية دائمًا للدقة.

هـ) إذا كان المعد يقوم بالدفاع، فعلى لاعب آخر ان يتولى الإعداد:

١. إذا كان الليبرو داخل الملعب في معظم الفرق، خاصة في فرق السيدات، فستقع عليه مسؤولية الإعداد، وفي بعض الفرق، خصوصاً في كرة الطائرة للرجال، يكون الضارب الخارجي في الخط الخلفي مسؤولاً عن الإعداد (في هذه الحالة، وعندما تكون الكرة الأولى سهلة التحكم، يقوم المعد أحياناً بإعداد كرة الخط الخلفي للضارب الخارجي في الخط الخلفي، وسيتمجه للهجوم وفي اللحظة الأخيرة سيقدر مهاجمة الكرة أو إعدادها لأحد المهاجمين الخارجيين).

٢. إذا كان الليبرو خارج الملعب، وهذا يحدث في جولة المعد الثاني والخامس عندما يكون الإرسال من جهة الفريق، يجب أن يكون لدى المدرب خطة واضحة على وفق القدرات الفنية للاعبين. فعلى سبيل المثال، إذا كان لدى لاعب الصد الأوسط سيطرة جيدة على الكرة ومهارة إعداد جيدة، يمكنه الدفاع في المركز ٥ وتولي جميع مسؤوليات الليبرو التي تشمل أن يكون معد الفريق إذا قام المعد الأساسي بالدفاع، مثال آخر، في هاتين الجولتين إذا كان لدى الضارب الخارجي في الخط الخلفي مهارة جيدة، يمكنك توجيهه بالدفاع في المركز الخامس ولاعب الصد الأوسط في المركز السادس، فيما بعد إعطاء جميع مسؤوليات الليبرو للضارب الخارجي.

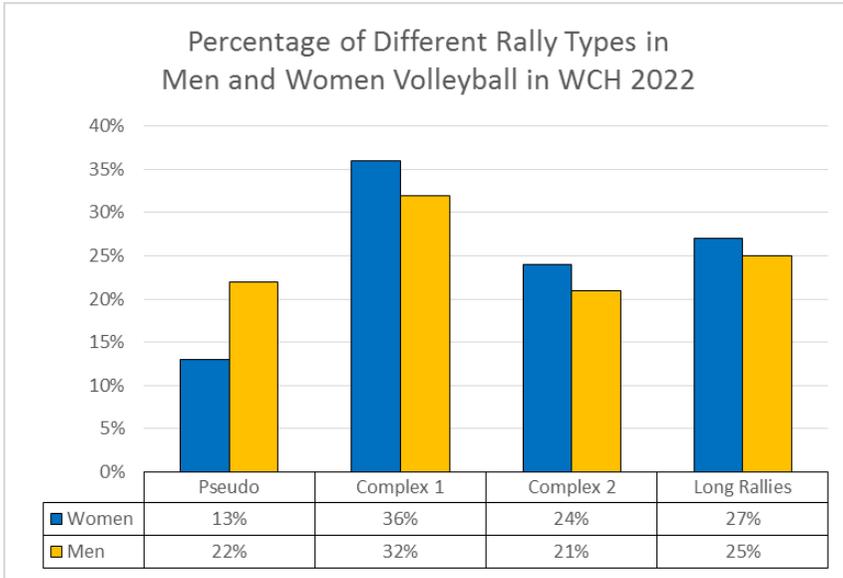


الشكل ٣,٣: نسبة نجاح وفعالية الهجوم الانتقالي للفرق الثلاثة الاولى لبطولة العالم للرجال ٢٠٢٢ م.

الجزء الثاني: التبادلات الطويلة أو المركب الثالث:

عند التعمق أكثر في لعبة كرة الطائرة بهدف تصميم التدريبات أو تحليل أداء الفريق، يمكن تبسيط تصنيف المناورات إلى أربعة أنواع أساسية، إذا اردنا عدم تعقيد العملية بشكل مفرط.

١. الإرسال الساحق (إرسال ناجح أو خطأ في الإرسال).
٢. المركب الأول (الكرة الأولى للفريق المستقبل).
٣. المركب الثاني (الكرة الأولى للفريق المرسل).
٤. المركب الثالث (تبادلات الطويلة أو أكثر من هجومين متتاليين).



الشكل ٣, ٤: نسبة لأنواع تبديلات المختلفة لاسيما في مباريات بطولة العالم للرجال والسيدات ٢٠٢٢ م.

كما ترى في الشكل ٣, ٤، ما يقرب من ٢٥% من تداولات كرة الطائرة الحديثة ستكون تداولات طويلة أو أكثر من هجومين متتاليين، وهذا يعني انه يجب التدرّب على هذا الوضع فنياً وتكتيكياً وذهنياً وبدنياً، وعند النظر في المزيد من التفاصيل، سيكتشف قدرة تسجيل نقطة في المرحلة الثالثة بخمس طرق:

١. خطأ الخصم.
٢. الصد.
٣. الهجوم بعد الدفاع.
٤. الهجوم بعد تغطية المهاجم.
٥. الهجوم بعد الكرة الحرة.

هذا يعني أنه يجب تضمين هذا المفهوم في التدريبات، إذ يتعين علينا تعلم الهجوم من مواقف مختلفة، على وجه الخصوص، يجب أن يتعلم اللاعبون كيفية الهجوم بعد الدفاع والتغطية، خصوصاً في الحالات التي لا تتوفر فيها مساحة كافية للاقتراب الكامل. المفتاح الأول لتحقيق الثبات والكفاءة في التبديلات الطويلة هو التحلي بالصبر والدقة في السيطرة على الكرة، والإعداد، والهجوم، وحائط الصد. أما المفتاح الثاني فيتمثل في الحرص على تحسين جودة الكرة باستمرار بهدف وضع الزميل في موقف أفضل

للعب. في التداولات الطويلة، يتعين على اللاعبين الحفاظ على تركيزهم والالتزام بالانضباط التكتيكي. عليهم مواصلة اللعب بذكاء، ووضع الخصم في صعوبة، وانتظار اللحظة المناسبة لتسجيل النقطة.

في الكرة الطائرة الحديثة، ما يقارب ١٠% إلى ١٥% من النقاط يتم الحصول عليها نتيجة الهجوم بعد الدعم، مما يستدعي التركيز على جودة التغطية الدفاعية وتدريب المهاجمين ليكونوا أكثر مرونة وديناميكية للاستعداد للهجوم بعد الدعم، والتصرف بذكاء عند تنفيذ الضربات بما يتناسب مع الموقف، وفي بعض الحالات، قد لا يتوفر للمهاجم الوقت الكافي للابتعاد عن الشبكة وتنفيذ اقتراب كامل.

لذا، من الضروري أن يتعلم جميع اللاعبين كيفية الهجوم من مسافات قصيرة أو حتى بدون اقتراب. كما ينبغي على المهاجمين إتقان استخدام مجموعة من الخيارات الهجومية، مثل: التفوق على حائط الصد، وتنفيذ ضربات خفيفة متنوعة، والضرب بعيدا عن حائط الصد، والضربات المقطوعة، والهجوم مع التغطية المستمرة، وما إلى ذلك. يقع على عاتق المدرب مسؤولية تصميم تمارين تدريبية متدرجة لتعليم المهاجمين كيفية تقييم المواقف، واتخاذ القرارات المناسبة، وتنفيذها بثقة وفعالية.

الفصل الرابع

نمط التفكير



" العقلية السلبية هي العائق الوحيد في الحياة "

سكوت هاميلتون

السعي نحو التميز

يتطلب تحقيق الأداء المتميز في أي مجال امتلاك عقلية متطورة، ولذلك، فإن الوصول إلى المستويات المتقدمة في الكرة الطائرة الحديثة يستلزم توافر منظومة متكاملة من المدربين واللاعبين والإداريين ذوي العقلية المتميزة. إن تأسيس ثقافة التميز في الفريق يبدأ من تطوير العقلية الذهنية، فتتمية القدرات العقلية تُعد حجر الأساس في تطوير اللاعبين، ولما كان من غير الممكن منح ما لا نملك، فإنه يتحتم على المدرب امتلاك العقلية الإيجابية قبل تعليمها للاعبين. وعليه، يُشكل تطوير العقلية المتميزة العنصر الجوهري في إعداد لاعبين متميزين و فرق عالية المستوى، بدءاً بالمدربين أنفسهم، ومروراً بكل لاعب، وصولاً إلى ترسيخ ثقافة النجاح والتميز داخل المنظومة.

الخطوات السبع للوصول الى التميز

الخطوة الاولى: تحقيق التوازن الداخلي وذلك من خلال قبول الواقع الراهن، وتحديد الأهداف، وضع الخطط، والتهيئة الذهنية للشروع في رحلة شاقة وطويلة، ولكنها مثمرة وواعدة نحو الهدف المنشود. يُكتسب هذا التوازن من خلال الوعي بالوضع الحالي والوجهة المقصودة.

الخطوة الثانية: تجاوز حدود المؤلف يستلزم ذلك التحلي بالشجاعة والدافعية للخروج من منطقة الراحة والانطلاق في رحلة التميز. فمع كل خطوة تتضح معالم الطريق.

الخطوة الثالثة: التركيز المستدام: يتمثل في التوجه نحو مسار التميز واتخاذ الخطوات المُقرّبة من الهدف، مع تجنب كل ما يُبعد عنه، ويتطلب ذلك: تحييد عوامل القلق، وتجنب المشتتات، وعدم الانشغال بما يخرج عن نطاق السيطرة كوسائل التواصل الاجتماعي وآراء الآخرين، وتنمية القدرة على استعادة التركيز عند فقدانه، وتوظيف التركيز كموجه إيجابي وبناء نحو الهدف.

الخطوة الرابعة: يتجلى الالتزام المستمر في المثابرة على مسار التميز والتخلي عن المشتتات سعياً نحو السعادة العميقة والمستدامة. يتعزز هذا الالتزام من خلال استلهم الثقة من النظر إلى المسافة المقطوعة والعقبات التي يتم تجاوزها، وعدم السماح لمرارة الأداء الضعيف أو الأخطاء بإضعاف العزيمة، وتجنب الشك في القدرات أو فقدان الشغف، واستحضار لحظات الأداء المثالي والتحديات المُنجزة كمصدر للطاقة والثقة

الخطوة الخامسة: تتمثل القوة الذهنية والإبداع في مواجهة المشكلات المعقدة والعقبات الصعبة بمرونة وابتكار، والمداومة على التطور من خلال التعلم المستمر من التجارب الناجحة والإخفاقات وخبرات الآخرين وتجاربهم، وتحقيق التوازن بين العمل والراحة من خلال الاستشفاء المدروس وإدارة الطاقة للاستمرار بفاعلية وجودة.



الشكل ١، ٤: التميز الشخصي

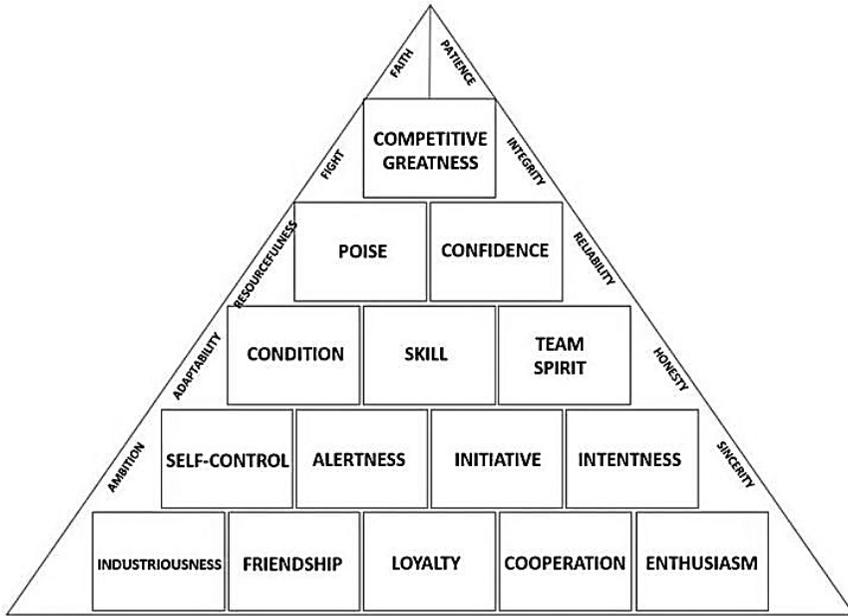
الخطوة السادسة: الإيمان والمثابرة يشمل ذلك الإيمان بالمسار والهدف والذات، والتحلي بالأمل والشجاعة لمواصلة المسيرة رغم التعب والإرهاق ، والصمود والصبر في فعل ما هو صحيح من أجل إنهاء ما بدأته، والانتهاة بقوة وشجاعة تحت الضغط، وهذا الموقف الذي تتبنى فيه التحدي، يؤدي إلى أداء عالي الجودة مع الثبات والهدوء في مواقف الضغط العالي، لأنك تدرك أيضاً أن هذا الضغط هو امتياز تستحقه.

الخطوة السابعة: التحول نحو العطاء: يتحقق ذلك من خلال مساعدة الآخرين في إيجاد طريقهم، وتحقيق السلام الداخلي، واكتساب الشجاعة لبدء رحلتهم، والنمو والتألق، والانتقال من مرحلة السير في طريق التميز الشخصي إلى مرحلة المساهمة الفاعلة في منظومة التميز الجماعي.

هرم النجاح لجون وودن:

عرّف جون وودن، أسطورة تدريب كرة السلة، النجاح بناءً على خبراته بوصفه رياضياً ومدرباً ومعلماً على النحو الآتي: "النجاح هو السلام النفسي الناتج مباشرة عن

الرضا الذاتي في معرفة أن الشخص بذل قصارى جهده ليصبح أفضل ما يمكن أن يكون عليه." وبهذا التعريف، يصبح كل شيء تحت السيطرة، فلا يمكن لأحد أن يمنح النجاح ولا أن يسلبه، فالنجاح عمل داخلي، على وفق تعريفه، قام بإنشاء هرم النجاح الذي يحتوي على ١٥ صفة تساعد كل شخص على البقاء في طريق النجاح وتطوير أدائه بشكل مستمر، ويمكن العثور على كل شيء عن هرم النجاح في الموقع الرسمي لجون وودن؛ www.coachwooden.com. وفيما يلي هرم النجاح لجون وودن مع شرح موجز لكل صفة:



الشكل ٢، ٤: هرم النجاح لجون وودن.

الصفات الخمس عشرة في هرم النجاح:

يُعد هرم النجاح لجون وودن إطاراً للسلوكيات الناجحة. من القاعدة إلى القمة، وهي:

- **الاجتهاد:** يُمثل الاجتهاد أحد أركان الهرم، ويعني بالاجتهاد هنا العمل الجاد، والعمل الشاق جداً. ولا يوجد بديل عن العمل الشاق للغاية عندما يتعلق الأمر بالنجاح. لم يُعرف أو يُسمع أو يُقرأ عن أي شخص في أي مكان حقق نجاحاً حقيقياً دون العمل الشاق للغاية، وفي الواقع، النجاحات العظيمة المعروفة كانت دائماً لأفراد تفوقوا في عملهم على منافسيهم.

- **الصدقة:** تتضمن الصدقة جانبين هما الاحترام والزمالة، وتتعلق الصدقة ببناء مجتمع حول الشخص، وإنَّ الشعور بالانتماء ضروري للبشر جميعاً ليشعروا بالرضا، وينبغي معاملة الناس باحترام والبحث المستمر عن الخير في الآخرين.
- **الولاء:** يُعد الولاء جزءاً من طبيعتنا السامية، وهو أيضاً جزء من طبيعة القادة الذين يحققون أهدافاً أعلى. إنَّ قوة الولاء هي السبب في وضعه في وسط قاعدة الهرم، والثقة هي مفتاح الولاء، وعندما يثق الفريق في قائده، يزداد ولاؤهم له ولمؤسستهم.
- **التعاون:** يُعد تبادل الأفكار والمعلومات والمسؤوليات والإبداع والمهام أولوية القيادة الجيدة والفرق العظيمة، وهذا هو التعاون. (الشيء الوحيد الذي لا يتم مشاركته هو اللوم، والقائد القوي الواثق من نفسه يمنح الفضل للآخرين عند استحقاقه، ويتحمل اللوم. القائد الضعيف يأخذ الفضل ويوزع اللوم). لا تقتصر الأفكار المبتكرة على فرد واحد. إن القدرات الإبداعية والفكرية موزعة بين جميع أفراد الفريق. للوصول إلى الإمكانيات الكاملة للمؤسسة، يجب أن يكون هناك تعاون.
- **الحماس:** يجب أن يكون القلب في العمل، فالطاقة والحماس يحفزان من يعملون مع الشخص. إنه العنصر الذي يحول الاجتهاد إلى شيء عظيم، والمحرك الذي يدفع جميع كتل الهرم. ولهذا السبب تم اختيار الاجتهاد والحماس كأركان لهرم النجاح. إنه حيث يبدأ كل شيء.
- **ضبط النفس:** تعد هذه السمة ركناً أساسياً في هرم النجاح، إذ تبرز أهمية السيطرة الذاتية في المجالات كافة، وتشمل هذه السيطرة القدرة على مقاومة المغريات، وتجنب الانفعالات غير المبررة، والحفاظ على مستوى ثابت من الأداء والجهد، إن الاتزان في بذل الجهد والحفاظ على وتيرة عمل مستقرة يعد من أهم مظاهر ضبط النفس، بدلاً من التأرجح بين فترات من النشاط المفرط وأخرى من الخمول. كان يحب أن يذكر من هم تحت إشرافه: "تحكم في نفسك حتى لا يضطر الآخرون للقيام بذلك نيابة عنك."
- **اليقظة:** تعني اليقظة الوعي بالمحيط والاستعداد للتعلم منه في الأوقات جميعها، والأهم من ذلك، أن الانتباه للفرص الجديدة يُمكن من اغتنامها، فاليقظة هي الأصل الذي يُبقي الشخص حذراً ومنتبهاً ويزيد من المهارة. فالسائق النائم على عجلة القيادة سيتعرض الى حادث، الشيء نفسه يحدث للمؤسسات غير الحذرة: مصيرها الفشل.

- **الأقدام:** عدم التصرف غالباً ما يكون أكبر فشل على الإطلاق، والأقدام هو القدرة على التصرف. الأمر بهذه البساطة يتطلب النجاح الاعداد الشامل في جميع الجوانب، وبعد ذلك، يجب استخدام الادوات المتاحة للأقدام. فالفشل أمر لا مفر منه، ولا أحد معصوم، ولكن يجب تدريب النفس على التغلب على الخوف من الفشل. الخوف الحقيقي في التردد او الامتناع عن التصرف في الوقت المناسب، وهذه القاعدة تنطبق على جوانب الحياة جميعها، ويجب أن يتبع الإعداد المناسب بالمبادرة. "كن سريعاً، لكن تجنب التسرع." هذا مبدأ ذهب للمبادرة.
- **العزم:** هذه الصفة الشخصية قد تكون بأهمية أي عنصر آخر داخل الهرم، فهي تمثل القدرة على التقدم رغم الصعوبات البالغة والعقبات التي تبدو غير قابلة للتجاوز، فالعزم يعني عدم الاستسلام، كن مثابراً، مصمماً ثابتاً وصلباً. ومن ثم فإن طريق الإنجاز مليء بالتحديات والصعوبات ويحتاج إلى وقت وجهد طويل، والأشياء التي تُحقق بسهولة غالباً ما تكون مؤقتة أو غير ذات أهمية، ومع العزم المناسب والإمكانات الكافية، سيتم الوصول في النهاية إلى قمة الهرم.
- **اللياقة:** يجب أن يتمتع الفرد بلياقة بدنية، عقلية وأخلاقية متكاملة، وهذه العناصر الثلاثة مترابطة في هذا المستوى من الهرم، إذ لا يمكن تحقيق إحداها دون الأخرى، فضعف اللياقة العقلية أو الأخلاقية يحول دون تحقيق اللياقة البدنية المثلى.
- **الكفاءة المهنية:** في قلب هرم النجاح تكمن الكفاءة المهنية، وهي تتطلب إتقان العمل بكافة تفاصيله، هذا ينطبق على الرياضي والجراح والمدير التنفيذي على حد سواء، القدرة على الأداء بدقة وسرعة تستلزم إتقان المهارات. إن تطوير الكفاءات اللازمة في العمل يتطلب تعلمًا مستمرًا، وهذا ما يميز القادة وأصحاب الإنجازات العالية بوصفهم متعلمين مدى الحياة. فالكفاءة المهنية عملية تستمر مدى الحياة لا تتوقف.
- **روح الفريق:** يتناول هذا العنصر من الهرم سمة بالغة الأهمية هي: الإيثار، وهو نقيض الأنانية، وصف جون وودن هذا المفهوم قائلاً: الاستعداد للتضحية بالمجد أو المكسب الشخصي في سبيل المصلحة العامة، أي رفاهية ونجاح المؤسسة والفريق والمجموعة في مجال التدريب، يعني هذا البحث المستمر عن اللاعب الذي سيرتقي بالفريق إلى العظمة، وليس مجرد البحث عن 'لاعب عظيم' وهناك فرق جوهري، وهذا الفرق هو ما يشكل روح الفريق الحقيقية، غير مرغوب بوجود شخص في الفريق يتردد في التضحية من أجل المصلحة العامة، بل يُقدر الفرد المتحمس للتضحية من أجل الصالح المشترك.

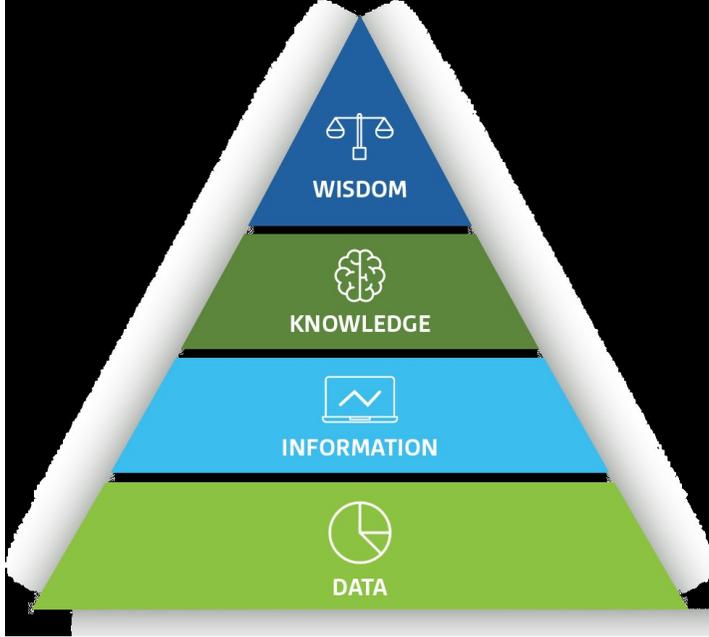
- **الاتزان:** ان يكون الشخص على سجيته والابتعاد عن التصنع، كما ويحافظ على الهدوء والتوازن مهما كانت الظروف أو المواقف. ان القادة المتزنون لا يفقدون أعصابهم تحت الضغط. فالتوازن هو التمسك بالمبادئ والمعتقدات والتصرف وفقاً لها، بغض النظر عن صعوبة الموقف أو سهولته، والتعرف على الذات والصدق معها، ويتميز أصحاب رباطة الجأش بقلب شجاع في الظروف جميعها، أنها هبة قيمة يمنحها الشخص لنفسه عند اكتساب صفات الهرم في المستويات الأساسية.
- **الثقة؛** لا يوجد ما هو أقوى من الإيمان الراسخ بالذات وإدراك الاستعداد الكامل للمنافسة. لا يمكن تصنع الثقة بالذات، بل تُكتسب من خلال السعي الدؤوب وتحقيق الإمكانات التي تتيح للمرء الوصول إلى مستوى الكفاءة المنشود؛ أي التميز. يجب الحذر من أن تتحول الثقة إلى غرور مما يؤدي إلى الاعتقاد الخاطئ والمدمر بأن النجاحات السابقة ستتكرر دون بذل الجهد الشاق نفسه الذي حققه في المقام الأول.
- **التفوق التنافسي:** التفوق التنافسي هو امتلاك شغف حقيقي للتحديات الصعبة، مع إدراك أنها تتيح الفرصة لتقديم أفضل ما لديك عندما يكون ذلك ضرورياً، وعلى القائد أن ينقل هذا المفهوم لمن يقودهم: الممارك الصعبة يمكن أن تستخرج التفوق التنافسي. فالتحديات الكبيرة تلهم وتحفز المنافس العظيم للوصول إلى أعماق إمكاناته، يتم اختبار الشخص، وعندما يكون مستعداً بشكل كامل، سيرتقي إلى أعلى المستويات ويحقق التفوق التنافسي.

المدرّب الحكيم ضد المدرّب غير الحكيم

نحن المدربين لدينا دوران رئيسيان في العمل مع الفريق؛ إذ نُعلّم اللاعبين كيفية لعبة الكرة الطائرة ونساعدهم للتعلّم والدور الثاني هو قيادتهم للتغيير، وبذلك سيكون لدينا لاعبين افضل على الصعيدين المهاري والشخصي) ويُلاحظ أن عملية نقل المعرفة الفنية تقتصر بنقل السمات الشخصية للمدرّب، مما يستوجب التركيز على تطوير الذات المهنية من حيث: النمط الشخصي المتبع، والمنظومة السلوكية، والإطار الفكري، ومنهجية التفكير، وأساليب التواصل، وآليات التنفيذ.

تُستخلص المعلومات القيّمة من خلال التحليل المنهجي للبيانات، ويتم توظيفها في تصميم الوحدات التدريب، عبر تطوير أداء اللاعبين، وبناء منظومة الفريق، وتحليل أداء المنافسين.

وبذلك يتم تحويل المعلومات إلى معرفة تطبيقية تُسهم في الارتقاء بمستوى اللاعبين والفريق، وتُكتسب الحكمة التدريبية من خلال الممارسة العملية والفهم العميق، مما يُعزز القدرة على الابتكار في المجال التدريبي.



الشكل ٣, ٤: يوضح هيكل عمل المدرب للارتقاء بالمستوى التدريبي.

تنبثق الحكمة التدريبية من الخبرات المؤسسة على المعرفة العلمية، والتي تُستمد من التفكير العميق في تنفيذ الخطط الموضوعية، والتقييم المستمر للأداء، والتطوير المنهجي للقرارات المستقبلية، وعليه، تُعد الحكمة التدريبية ثمرة للجهد المتواصل والتعلم المستمر والشجاعة في اتخاذ القرارات.

يُتوقع من المدرب ذو الرؤية الحكيمة السعي الدائم نحو التطور المهني، إدراكاً منه بأن تطوير اللاعبين وبناء فريق عالي الأداء يتطلب أولاً الارتقاء بمستواه التدريبي إلى آفاق التميز.

➤ يتمتع المدرب الحكيم بقدرة استثنائية على التعلم والفهم والتفكير في الابتكارات الفعالة، في حين يقتصر دور المدرب غير الحكيم على التقليد الأعمى لتجارب الآخرين.

➤ يحمل المدرب الحكيم شغفاً لا ينضب للتعلم، ويسعى بجد نحو تحسين ذاته، في حين يرى المدرب غير الحكيم أن الجهد والتعلم مجرد مضيعة للوقت.

- يُشبه المدرب الحكيم المتسلق المثابر الذي يواصل صعوده المدروس، في حين يمتنع المدرب غير الحكيم عن بذل أي جهد يذكر.
- يدرك المدرب الحكيم أهمية فترات الراحة والتعافي، في حين يبقى المدرب غير الحكيم غارقاً في سبات الجهل والحماسة.
- يعمل المدرب الحكيم بدقة النجار الماهر ويفكر برزانة البستاني الصبور، في حين يُضيع المدرب غير الحكيم وقته في التثرثرة والنميمة حول الآخرين بدافع الغيرة.
- يستعيد المدرب الحكيم توازنه بعد كل خطأ أو أداء متواضع، ليواصل مسيرته بحكمة أكبر وعزيمة أقوى، في حين يستسلم المدرب غير الحكيم عند أول إخفاق.
- يُبني المدرب الحكيم علاقات إيجابية وتعاونية مع جميع اللاعبين، في حين يتعامل المدرب غير الحكيم بفوقية مع اللاعبين العاديين، ويتساهل مع تصرفات النجوم.
- يحدد المدرب الحكيم أهدافه بوضوح، ويركز باستمرار على العمليات اللازمة لتحقيقها، في حين يفتقر المدرب غير الحكيم للرؤية الواضحة والتركيز.
- يتحدث المدرب الحكيم بنبرة هادئة مدعومة بمنطق قوي، في حين يعتمد المدرب غير الحكيم على أسلوب حديث حاد ولكنه يفتقر إلى المنطق.
- يركز المدرب الحكيم على تطوير مهارات لاعبيه، في حين يكتفي المدرب غير الحكيم بجذب اللاعبين الجاهزين.
- يعتبر كل حصة تدريبية بالنسبة للمدرب الحكيم مباراة مهمة تتطلب الفوز، في حين يترقب المدرب غير الحكيم نهاية التدريب بتلهف ليسرع إلى ما يعتبره أكثر أهمية.
- يتميز المدرب الحكيم بالإيجاز والفعالية في حديثه، في حين يميل المدرب غير الحكيم إلى الإسهاب غير المثمر.
- يمتلك المدرب الحكيم رؤية ثابتة وبصيرة نافذة، في حين يفتقر المدرب غير الحكيم إلى هذه النظرة المستقبلية.

- يركز المدرب الحكيم اهتمامه على مصلحة الفريق واللاعبين، في حين ينصب اهتمام المدرب غير الحكيم على مصالحه الشخصية.
- عندما تواجه الفريق تحديات، يتحلى المدرب الحكيم بالصبر والثبات، باحثاً عن حلول بروسية وحكمة. أما المدرب غير الحكيم، فينتهي به الأمر إلى الاستسلام أمام العقبات أو فقدان أعصابه.
- يحفز المدرب الحكيم لاعبيه ويعزز من ثقتهم بأنفسهم، في حين يقوض المدرب غير الحكيم معنويات فريقه ويزعزع ثقتهم.
- يؤمن المدرب الحكيم بمبدأ "من لم يخطط للنجاح فقد خطط للفشل"، في حين يهدر المدرب غير الحكيم فترة الإعداد دون خطة واضحة.
- يُعد المدرب الحكيم عنصراً أساسياً في معالجة مشكلات الفريق، في حين يصبح المدرب غير الحكيم جزءاً من المشكلة ذاتها.
- يستقبل المدرب الحكيم التحديات بروح إيجابية، ويواجهها بثقة، في حين يميل المدرب غير الحكيم إلى التهرب منها.
- يتسم المدرب الحكيم بالتفاؤل والإيجابية، في حين يستسلم المدرب غير الحكيم لمشاعر السلبية والإحباط.
- يخلق المدرب الحكيم علاقة وجدانية عميقة مع لاعبيه، حريصاً على سعادتهم ورفاههم، في حين لا يرى المدرب غير الحكيم فيهم سوى موظفين تحت إمرته.
- يتمتع المدرب الحكيم بالقدرة على ضبط انفعالاته وإدارة ضغوط الفريق بحكمة، في حين يحتاج المدرب غير الحكيم إلى من يعينه على السيطرة على مشاعره.
- يتميز المدرب الحكيم بالإنصات الجيد والتفكير العميق قبل التحدث بوضوح وحكمة، في حين يتحدث المدرب غير الحكيم بتصريحات عاطفية غير مدروسة تؤدي الآخرين دون قصد.

- يواجه المدرب الحكيم لاعبيه بكلمات واضحة ومحترمة، في حين يلجأ المدرب غير الحكيم إلى السخرية والاستهزاء.
- يُعدّ المدرب الحكيم نموذجًا يُحتذى به لجميع أعضاء الفريق، في حين يطالب المدرب غير الحكيم الآخرين بمعايير عالية لا يحققها في سلوكه.
- يتحلّى المدرب الحكيم بالمسؤولية والصدق والنزاهة، في حين يفتقر المدرب غير الحكيم للمصداقية والموثوقية.
- دائمًا ما يتساءل المدرب الحكيم عن سبل تطوير أداء الفريق وتحسين عمله، في حين يكتفي المدرب غير الحكيم بانتقاد أداء الآخرين.
- يشعر المساعدون في ظل المدرب الحكيم بأنهم شركاء في العمل، في حين يشعرون تحت إمرة المدرب غير الحكيم بأنهم مجرد تابعين.
- يتميز المدرب الحكيم بفاعلية تواصله مع الآخرين، في حين يكتفي المدرب غير الحكيم بإلقاء الكلام دون أن يُسمع.
- يجمع المدرب الحكيم بين الحزم والتسامح في الأوقات المناسبة، في حين يعجز المدرب غير الحكيم عن اتخاذ موقف حازم أو منح عفو صادق.
- يتسم المدرب الحكيم بالولاء والإخلاص، في حين يتصف المدرب غير الحكيم بالانتهازية والمصلحة الشخصية.
- يستثمر المدرب الحكيم وقته وطاقته في ما يمكنه السيطرة عليه، في حين يهدر المدرب غير الحكيم جهده في أمور خارجة عن نطاق تأثيره.
- يستغل المدرب الحكيم لحظات عزله في التأمل والتطوير، في حين تمر عزلة المدرب غير الحكيم دون فائدة أو قيمة.
- يركز المدرب الحكيم على استثمار موارده وإمكاناته المتاحة، في حين ينشغل المدرب غير الحكيم بالتأسف على ما يفقده.
- يعدّ المدرب الحكيم فريقه بعناية وتركيز لكل المباريات، مُوجّهًا إياهم بحكمة ويقظة، في حين يتعالى المدرب غير الحكيم على الفرق الضعيفة وينهار أمام الفرق القوية.

- يركز المدرب الحكيم على تحقيق أفضل أداء وإنهاء المباراة بقوة، في حين ينشغل المدرب غير الحكيم بين آمال المكافآت ومخاوف الخسارة.
- عندما يواجه المدرب الحكيم تراجعاً في الأداء أو النتائج، يسعى إلى البحث عن حلول وأساليب جديدة، في حين يستمر المدرب غير الحكيم على نفس النهج مع توقعات أفضل.
- يركز المدرب الحكيم على السبل المؤدية إلى الحلول، في حين يغرق المدرب غير الحكيم في المشكلات دون حلول.
- يبحث المدرب الحكيم عن اللاعبين المناسبين لبناء فريق متكامل، في حين يقتصر المدرب غير الحكيم على البحث عن اللاعبين النجوم فقط.
- يستفيد المدرب الحكيم من النقد البناء لتطوير ذاته، في حين يتجاهل المدرب غير الحكيم الملاحظات السلبية المفيدة.
- يستلهم المدرب الحكيم الدروس والعبر من نجاحات الآخرين، في حين يشعر المدرب غير الحكيم بالتهديد من تألقهم.
- يضع المدرب الحكيم عائلته في المقام الأول باعتبارها محور حياته، في حين قد لا يجد المدرب غير الحكيم الوقت الكافي لقضائه مع أسرته.

السمات العقلية والنفسية للاعب الكرة الطائرة: دراسة تحليلية

يستعرض هذا القسم المقومات الذهنية والنفسية الجوهرية التي ينبغي توافرها في لاعب الكرة الطائرة للوصول إلى المستوى الأمثل من الجاهزية والكفاءة، وتعد العقلية المنفتحة على التطور والشغف بالتعلم من أبرز هذه المقومات. يتطلب النجاح في هذه الرياضة لاعبين متعطشين للتطور، يسعون باستمرار نحو التحسن من خلال التعلم المتواصل والعمل الدؤوب، دون أن تثنيهم الأخطاء أو يعيقهم الخجل منها، فالأخطاء تشكل محطة أساسية في مسيرة التطور، ويقع على المدرب مسؤولية تهيئة بيئة تدريبية محفزة وداعمة للفريق بأكمله.

وتتجلى الركائز الأساسية للاعب في انموذج E.L.M، حيث يمثل:

الجهد: بذل الطاقة القصوى (١٠٠%) لتحقيق الأداء المثالي.

التعلم: المواظبة على اكتساب المهارات الصحيحة والالتزام بمسار التميز.

الأخطاء: تجاوز الخوف من الوقوع في الأخطاء، وكونها جزءاً طبيعياً من عملية النمو.

ولتحقيق الفعالية القصوى، للاعب أو المدرب، يجب إيلاء اهتمام خاص بهذه الركائز الأساسية، إذ يستحيل تحقيق النتائج المرجوة دون أساس متين، لذا يتعين الحفاظ على هذا النهج راسخاً في الذهن للحفاظ على الفعالية والنشاط.



صورة (١) : طريقة ج. ت. أ.

يتعين على المدربين تحفيز اللاعبين ليصبحوا متعلمين شغوفين، فالتحفيز يمثل المحرك الرئيس للتطور، حيث يؤدي وجود أهداف واضحة ومحددة إلى تعزيز دافعية اللاعبين، وينبغي أن تتسم هذه الأهداف بالدقة والقابلية للقياس والتحقيق، فعلى سبيل المثال، لتحفيز لاعب في مجال اللياقة البدنية، يمكن إخباره أن ارتفاع قفزه الحالي يبلغ ٦٥ سم، بينما يتطلب الأداء المتميز في المنافسات رفيعة المستوى الوصول إلى ٨٠ سم، والقدرة على تنفيذ الضربات الهجومية من ارتفاع ٣٤٠ سم. ويجب العمل على تحسين ارتفاع القفز تدريجياً حتى بلوغ الهدف المنشود.

عند تحديد الأهداف، يُستحسن سؤال اللاعب عن رأيه فهذا النهج التشاركي يعزز التزام اللاعب تجاه الهدف، وبالمثل، ينبغي على المدرب واللاعب التعاون في تحديد الأهداف الفنية والتكتيكية والذهنية والأخلاقية وتوثيقها في سجل خاص، كما يجب تحديد إطار زمني واضح لتحقيق كل هدف، مثل تخصيص ستة أسابيع لإتمام برنامج تدريبي محدد، ويسهم هذا التنظيم في وجود هدف واضح يرفع من مستوى التحفيز لدى اللاعب، مما يدفعه لبذل قصارى جهده في سبيل تحقيقه وتجنب كل ما قد يعيق الوصول إليه.

العنصر الحيوي التالي في منظومة التحفيز هو الدعم المقدم من المدرب، فيجب على المدربين تقديم تغذية راجعة إيجابية وبناءة تساعد لاعبيهم على تجاوز العقبات ومواصلة مسيرة النمو، خصوصاً في أوقات التحديات.

من الضروري أيضاً أن يمنح المدرب مسؤوليات محددة للاعبيه، بحيث يشعر كل لاعب بأهميته ودوره الحيوي في الفريق، ولتحقيق هذا الهدف، يجب أن يكون لكل لاعب دور مميز وتحدٍ خاص به .

لا يعني هذا بالضرورة مشاركة اللاعب في المباراة بأكملها، لكن المهم هو تقبل الدور المنوط به في التدريبات والمباريات، وبينما يجب قبول هذا الدور الحالي، فإنه ليس شرطاً أن يكون اللاعب راضياً عنه تماماً، بل عليه السعي للتطور والارتقاء بمستواه من خلال العمل الجاد، هذه المنهجية تحافظ على مستوى عالٍ من التحفيز والشغف والتركيز على المهام المحددة، مما يسهم في تحقيق الأهداف المرجوة.

في مسيرة التطور، سيواجه اللاعبون حتماً عقبات وتحديات متنوعة، لذا يجب أن يتحلوا بالإصرار وهو ما يعني المثابرة والاستمرارية في السعي نحو الهدف، وعند مواجهة الصعوبات، يجب تجنب الاستسلام أو اختلاق الأعذار، بل ينبغي التحلي بالمرونة والذكاء في إيجاد الحلول المناسبة. إنَّ القدرة على المحاولة المستمرة وبذل الجهد الأقصى وإتمام المهام هي سمات جوهرية يجب تنميتها لدى اللاعبين.

ويعد التعلم من تجارب الناجحين مفتاحاً أساسياً للتطور، إذ ينبغي دراسة وتحليل ما قام به المتميزون واتخاذهم قدوة يُحتذى بها، كما يجب تحويل تلك الممارسات الفعالة إلى عادات وتطبيقها بأفضل صورة ممكنة، وفي حال تلقي النقد، يجب تقبله بروح إيجابية والتفكير في كيفية الاستفادة منه للتطور والنمو، وعند تبني هذا المنظور، سيتجاوز اللاعبون خوفهم من ارتكاب الأخطاء.

من المعلوم أن الخوف من ارتكاب الأخطاء يشكل عائقاً رئيسياً أمام التطور، لذا يتوجب تأهيل لاعبين يتميزون بالذكاء والشجاعة، بحيث لا يمنعهم الخوف من الأخطاء من مواصلة التعلم والتقدم. وهنا يبرز دور المدربين في مراقبة ردود أفعالهم تجاه أخطاء اللاعبين، إذ يجب أن تكون ردود الأفعال والتغذية الراجعة إيجابية وبناءة، وأن تعزز ثقة اللاعبين وتشجعهم على مواصلة التحسن. ومن الأفضل التركيز على الجوانب الإيجابية في أدائهم مع تقليل التركيز على الأخطاء.

عند الحديث عن السمات الذهنية والنفسية المميزة للاعب الكرة الطائرة، تبرز أهمية استمرارية الأداء المتميز في المقدمة، ويتطلب هذا من اللاعبين الحفاظ على مستوى أداء قياسي ومتطور باستمرار، مع القدرة على الحفاظ على جودة الأداء خلال جميع مراحل التدريب والمنافسة، وينبغي أن ينعكس هذا الاتساق ليس فقط في الجوانب التقنية والمباريات، بل أيضاً في أسلوب حديث اللاعبين وسلوكهم وانضباطهم .

ونظراً لطبيعة الكرة الطائرة بوصفها رياضة تتميز بتبادل نقاط كثيرة - حيث يمكن أن تنتهي مباراة من خمسة أشواط بنتيجة إجمالية ١٠٣ مقابل ٩٧ نقطة - يصبح من الضروري أن يحافظ اللاعبون على مستوى أداء متميز في جميع التبادلات، وعليه، فإن الاتساق واستمرارية الأداء المتميز تعد سمة جوهرية يجب تطويرها لدى اللاعبين.

يشكل تجنب الاندفاع العاطفي - سواء في حالات السعادة المفرطة أو الحزن الشديد بعد التبادلات - خاصية مهمة يجب على اللاعبين تنميتها، كما يتوجب على المدرب إيلاؤها اهتماماً خاصاً. ومن جانب آخر، يجب أن يتمتع اللاعب بالاستقرار الذهني الذي يسهم في تحقيق الاتساق في الأداء .

وبوصفنا مدربين، يمكن تصميم تمارين خاصة لتعزيز اتساق الأداء لدى اللاعبين. فعلى سبيل المثال، في تدريبات الاستقبال التي تتطلب من اللاعب تحقيق ستة استقبالات جيدة وممتازة (+ و#) من أصل عشر محاولات، يمكن رفع مستوى التحدي بطلب تحقيق ست استقبالات متتالية جيدة، وإلا سيتعين عليه إعادة المحاولات العشر من جديد قبل الانتقال إلى التمرين التالي.

إن استعادة التركيز تمثل قضية محورية تستحق الاهتمام. فكما أوضحنا سابقاً، يُعد التركيز مهارة جوهرية، ولكن يُلاحظ أن بعض اللاعبين، رغم تمتعهم بقدرة جيدة على التركيز، يفقدونها عند ارتكاب أبسط الأخطاء. ولتحقيق أداء متميز واتساق مستمر خلال المنافسة، يجب أن يمتلك اللاعبون القدرة على استعادة تركيزهم والتعافي ذهنياً، وتُعد "القدرة على المحاولة المجددة" مهارة أساسية يجب تنميتها لدى اللاعبين.

من الضروري تدريب اللاعبين على آليات العودة إلى المباراة واستعادة مستواهم المعهود، ويلعب الحديث الذاتي دوراً محورياً في هذا السياق، حيث تكتسب العبارات التي يوجهها اللاعبون لأنفسهم أهمية بالغة. في حين يتحول بعض اللاعبين إلى أشد منتقدي أنفسهم، يتمكن آخرون من أن يصبحوا الداعم الأول لذواتهم، حيث يمنحون أنفسهم الطاقة الإيجابية ويتبنون خطاباً داخلياً بناءً. فعلى سبيل المثال: "كان خطأي عدم الاستعداد الكافي"؛ "يجب أن أركز على تلك النقطة الجوهرية"؛ "سأنجح في تحقيق هدفي"؛ "بجهودي سأتجاوز هذا التحدي"؛ "سأقدم أداءً أفضل في التبادل القادم". كما يجب عليهم تجاوز القلق بشأن تعليقات المدرب أو وسائل الإعلام أو المشجعين حول أدائهم.

في رياضة الكرة الطائرة، تكون الكرة في اللعب الفعلي لما يقارب ٢٠% فقط من إجمالي وقت المباراة، أما في الـ ٨٠% المتبقية، فينخرط اللاعبون في الحديث الذاتي أو تحفيز زملائهم. لذلك، من الأهمية بمكان خلق مناخ تواصل إيجابي داخل الفريق يتيح للاعبين دعم بعضهم البعض عقب الأخطاء، وبهذه الطريقة، يستطيع الفريق استعادة طاقته والحفاظ على أدائه لفترات أطول، ويمكن أن يتخذ هذا التواصل أو الدعم شكلاً لفظياً أو غير لفظي، مما يبرز أهمية لغة الجسد والإيماءات الجسدية .

خلال الحصص التدريبية، ينبغي تصميم تمارين تستهدف تطوير هذه السمات العقلية والنفسية داخل الفريق. فلنأخذ مثال تمرين الاستقبال المذكور سابقاً: إذا نجح لاعب في تحقيق ستة استقبالات متتالية جيدة وممتازة (+ و #) في محاولته الثالثة، كيف يمكن توظيف هذا الإنجاز لاستعادة ثقته في مباراة حقيقية؟ ما الرسالة المناسبة التي يمكن توجيهها له عندما تكون النتيجة ١٤-١٤ في الشوط الفاصل من مباراة خروج المغلوب ويخفق في الاستقبال؟ يمكن استثمار وقت المستقطع لتذكير اللاعب بإنجازه في التمرين السابق، وتوضيح أنه كما تجاوز الأخطاء في التدريبات وحقق النجاح في النهاية، فبإمكانه تكرار هذا النجاح في الموقف الحالي. هذا التذكير سيعزز ثقة اللاعب ويساعده على تبني حوار داخلي إيجابي، مما ينعكس إيجاباً على مستوى أدائه.

تبرز قوة الذاكرة والتحليل بوصفها سمة أساسية أخرى للاعب الكرة الطائرة، فنظراً لكثرة التبادلات في هذه الرياضة، يتوجب على اللاعبين التمتع بذاكرة قوية تمكنهم من استحضار تصرفات المنافس في التبادلات السابقة، إذ قد يكرر الأنماط نفسها. كما يجب عليهم استذكار التكتيكات المقررة على وفق تحليل أداء المنافس في مواقف محددة. لذلك، يقع على عاتق المدربين مسؤولية تطوير قدرات اللاعبين في مجال الذاكرة والمتابعة الدقيقة لمجريات المباراة من خلال التدريبات والمنافسات، ويمكن

تطبيق تمرين فعال على النحو الآتي: يتم تقسيم اللاعبين إلى فريقين (أ و ب) بستة لاعبين في كل جانب، ويقوم كل فريق بتنفيذ ثلاثة إرسالات. عندما يرسل الفريق (أ)، يتوجب عليهم حفظ ترتيب ونوعية الإعداد الأول للفريق المنافس (ب) لكل استقبال، ثم تنفيذ الترتيب نفسه والنوعية في دورهم للاستقبال، ومع التقدم، يمكن زيادة عدد الإرسالات إلى خمسة أو سبعة. يسهم هذا التمرين في تعزيز قدرات اللاعبين في مجالات الذاكرة والتركيز والتحليل.

حواصل الذكاء الثلاث (IQ, EQ, SQ)

يتطلب التميز في الكرة الطائرة توافر ثلاثة أنواع من الذكاء لدى اللاعب: حاصل الذكاء (IQ)، والذكاء العاطفي (EQ)، والذكاء الروحي (SQ).

يعكس حاصل الذكاء (IQ) مستوى القدرات الذهنية للاعب في تقييم المواقف والظروف، واتخاذ القرارات المثلى وتنفيذها بالشكل الأمثل. وكلما ارتفع هذا المؤشر، تحسنت قدرة اللاعب على اكتساب المهارات الجديدة وتطبيقها بفاعلية في المواقف التنافسية الصعبة والمجهد.

يشير الذكاء العاطفي (EQ) إلى قدرة اللاعب على التفاعل الإيجابي مع زملائه ومساهمته في تحسين أدائهم وبناء فريق أكثر تماسكاً، ويتميز اللاعبون ذوو الذكاء العاطفي المرتفع بالتواصل الفعال مع زملائهم، واستخدام أسلوب لطيف في الحديث، والحفاظ على الابتسامة، وتوظيف لغة جسد مهذبة وإيجابية.

يعبر الذكاء الروحي (SQ) عن النبل والطيبة في شخصية اللاعبين، ويتصف اللاعبون ذوو الذكاء الروحي المرتفع بطيبة القلب والتفاؤل والفرح بنجاحات زملائهم. كما يتميزون بالأمل الدائم في ثمار جهودهم ونجاح فريقهم، إلى جانب تمتعهم بشخصية قوية.

النقاط الرئيسية:

- حاصل الذكاء (IQ): يتجلى في المهارات الفنية المتميزة والتكتيكات الفردية الفعالة (التدريب الجاد مع التحفيز، قراءة المواقف واتخاذ القرارات مع التركيز، والتنفيذ بثقة)

- الذكاء العاطفي (EQ): يتمثل في كون اللاعب زميلاً متميزاً (إيجابي، وداعم، ومرن ومحفز)
- الذكاء الروحي (SQ): يتجسد في شخصية طيبة تتسم بالقوة (نزاهة، وصدق، واتساق)

الفصل الخامس

١٠ نصائح لتصميم التدريبات



نحن نعلمهم، وهم يتعلمون ونتحداهم فينمون. نؤمن بهم فيفوزون.

دور المدرب:

يُنَاطُ بالمدرّب مسؤوليتان رئيستان: إعداد كل لاعب والفريق للوصول إلى أقصى إمكاناتهم، وإدارة الفريق وقيادته فيما يتعلق بالمباراة. في مرحلة الإعداد، يجب أن تُطوّر القدرات العقلية والعاطفية، والإمكانات البدنية، والمهارات الفنية والتكتيكية، والانضباط والتنافسية، والتفاؤل والإصرار، وبهذه الطريقة، يُمنح المدرب دورين:

• **الإدارة:** تُشير إدارة الفريق إلى وضع الأهداف والتخطيط والتنظيم والتنفيذ والرقابة، ثم إذا لزم الأمر، يجب أن تُراجَع هذه العملية لزيادة إنتاجية وقت التدريب وإنشاء الطريق نحو الهدف المشترك للفريق، لذا يمكن القول إن الإدارة هي القيام بالأشياء بشكل صحيح.

• **القيادة:** تُعرّف القيادة بأنها القيام بالأمر الصحيح والتأثير في اللاعبين ولمس قلوبهم وعقولهم لزيادة دافعيتهم وشغفهم. يُمكن للقائد رؤية الهدف الذي لا يراه أحد غيره ومساعدة الفريق على الإيمان بهذا الهدف وتحقيقه، وتُساعد المهارات القيادية

المدرّب على زيادة عمق التدريب، ومن ثم إعداد لاعبين وفريق أفضل، لذلك، يجب أن يتمتع المدرّب بشخصية قوية ومهارات تواصل وذكاء عاطفي.

يُتوقع من المدرّب أن يكون مديراً وقائداً للفريق لاستخراج أفضل ما لدى كل لاعب والفريق بأسره، كما يُتوقع منه أن يراجع نفسه لتحديد نقاط ضعفه ومحاولة تطوير قدراته أو الاستعانة بمدرّبين مساعدين لتغطية نقاط ضعفه.

يُعرف المدرّبون العظماء بأنهم مخططون ومنظمون ممتازون لتدريباتهم، وفي غضون مدة الإعداد يقومون بما هو ضروري للوصول إلى الأداء الأمثل في المباريات، أما المدرّبون العاديون فيفشلون في إعداد الفريق واللاعبين، ومن ثم فإنهم في الواقع يُعدّون الفريق واللاعبين للفشل.

يُعتقد أن الحديث عن نظرية التدريب واسع جداً، ولكن في هذا الفصل يُشار إلى ١٠ نصائح يُعتقد أنها مفيدة جداً لتصميم تمارين فعالة ومثمرة، كما تُقدّم بعض الأمثلة لتوضيح المقصود في كل نصيحة.

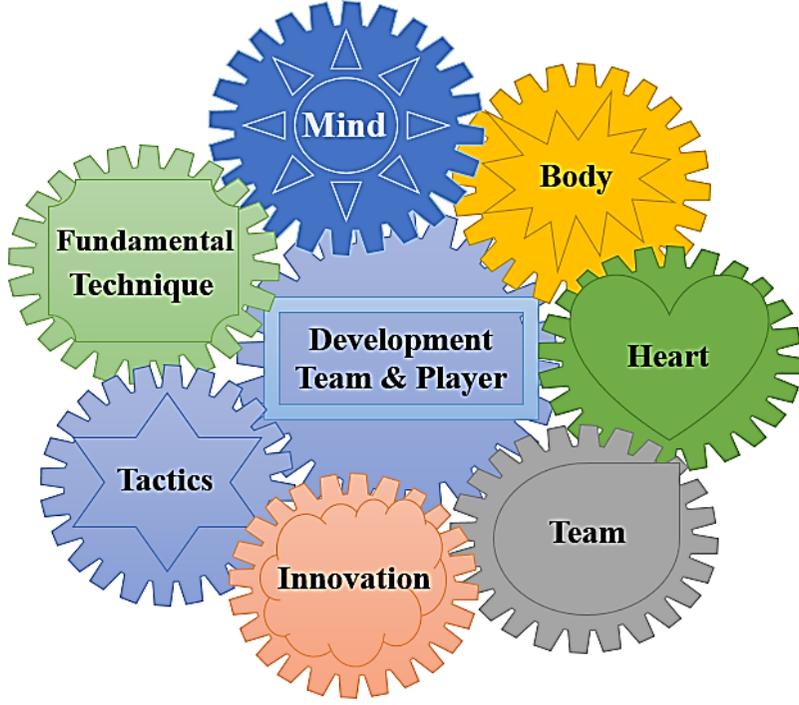
10 نصائح لتصميم التمارين:

النصيحة الأولى: التصميم الكامل للتمارين:

عندما نتحدث عن التمارين، يكون هدفنا الرئيس هو تطوير اللاعبين وتحسين أدائهم، ومع ذلك، فإن تطوير اللاعبين متعدد الجوانب، ويجب أن تؤخذ الجوانب جميعها في عين الاعتبار في أثناء التدريب، وفي تصميم التمرين وتنفيذه وتقديم التغذية الراجعة، يجب دمج الجوانب المتعلقة جميعها بتطوير اللاعبين. وفيما يلي هذه الجوانب:

- القلب: يُخلَق جو إيجابي وداعم في الفريق بحيث يشعر اللاعبون بالأمان، كما يجب أن يُشعّر كل لاعب بأنه مهم وذو قيمة في الفريق وأن الفريق والمدرّب بحاجة إليه، ويُنمّي الشعور بالامتنان والشكر لما يمتلكه ويكونه.
- العقل: تُطوّر عقلية النمو في الفريق (التعلم، والعمل الجاد والشجاعة)، ومن ثم، يركّز كل لاعب على أدائه للتحسين بالإصرار والمثابرة، كما يُحافظ على التركيز الكامل والارتباط بالهدف الفردي وهدف الفريق.
- الجسم: يُهتَم بالإصابات، وتُراعى أنماط الحركة، والقدرات الحركية، ونسبة العمل-الراحة، ويُتابع اجتهاد اللاعبين، والهدف الرئيسي هو الحفاظ على صحة اللاعبين ومساعدتهم للوصول إلى أقصى إمكاناتهم.

- الفريق: تُطوّر ثقافة التميز، وتحمل المسؤولية والالتزام، ومساعدة بعضهم بعضاً ودعمهم في الصعود والهبوط، ويُمنح اللاعبون جميعهم دوراً تحدياً في الفريق يقبلونه، ويجب على المدرب أن يُحفّزهم ويُوَجِّههم ويدعمهم للقيام بواجباتهم بثقة وكفاءة.
- يُنشأ الانضباط بين اللاعبين والفريق، ويُرعى التناغم في أدائهم؛ وفي هذا الوضع سيؤدي اللاعبون جميعهم والفريق بأقصى إمكاناتهم.
- العمل الجماعي: يُعدّ العمل الجماعي عنصراً أساسياً للطاقتم التدريبي الفعّال، كما أنه من مسؤولية المدرب تطوير جو إيجابي وداعم بين الطاقم الفني، ولا يُنسى أننا لا نستطيع منح ما لا نملك، إذا لم يكن لدينا عمل جماعي جيد بين الطاقم الفني، لا يمكننا خلقه في الفريق.
- الأساسيات والمهارية: يُتوقَّع من المدرب امتلاك معرفة عميقة بالمهارات الأساسية جميعها ومهارات الكرة الطائرة وتعليمها خلال التدريب، بالنسبة للاعبين الأصغر سناً، يُخصَّص المزيد من الوقت لتطوير مهاراتهم الأساسية والمهارات الخاصة التي يحتاجونها على وفق مراكزهم المحددة.
- التكتيك: يُطلب من المدرب امتلاك معرفة واسعة وعميقة بتكتيكات الكرة الطائرة واستراتيجيات، وفهم أيها مناسب وفعال للفريق وتعليمها، كما يجب أن تُنَبَّع منهجية تدريجية لتعليم هذه التكتيكات واختبارها في المباريات الودية وإجراء التصحيحات واستخدامها في المباريات الرسمية.
- الابتكار: يُسمح للاعبين بتجربة أشياء جديدة خلال التدريب والتحدث معهم عن نمط اتخاذ قراراتهم والمتغيرات التي راعوها، وهذا دور مهم جداً للمدربين في منح الشجاعة للاعبين لتجربة أشياء جديدة.



الشكل ١, ٥: تطوير الفريق واللاعبين

النصيحة الثانية: التدريبات المنظمة تحت ظروف المباراة:

ينبغي أن يكون المدرب مديراً متميزاً للتمرين، فيجب عليه أن يضع هدفاً محدداً للتمرين، ويخطط وينظم الموارد، ويراقب التنفيذ ويجري التصحيحات، ويتعين عليه القيام بكل هذا لزيادة إنتاجية التمرين وجعله مثمراً.

إن أول العناصر وأهمها في تصميم التدريب هو الهدف منه، فيجب أن يكون هادفاً بناءً على قدرات اللاعبين واحتياجات الفريق، كما يُستحسن اختيار اسم للتدريب ليكون بمثابة مُذكِّراً جيداً للاعبين، فعندما نذكر اسم التدريب فقط، يفهمون على الفور ما نقصده.

ولإضفاء الهيكلية على تنفيذ التدريب، يتعين تجهيز المواد المطلوبة قبل بدء التمرين، وكذلك تنظيم المدربين المساعدين والطاقم مع تحديد واضح للمهام، ثم يقوم المدرب بتنظيم اللاعبين لتنفيذ التدريب، ولكل تدريب، يجب تحديد معايير النجاح التي قد تكون النتيجة، أو عدد التكرارات الصحيحة، أو النسبة المئوية الإيجابية وما إلى ذلك.

والعنصر المهم الأخير هو نقاط التدريب التي تشير إلى التصحيحات التي يجب على المدرب إجراؤها في أثناء التدريب، لذا يجب أن يكون المدرب على دراية تامة ويراعي حركات اللاعبين ومهارياتهم وقراراتهم.

Drill Design	
Name of Drill:	
Goal of Drill:	
Equipment:	
Drill Organization:	
Variations:	
Success Criteria:	
Coaching Points (common errors and correction):	

المخطط ٣، ١: ورقة تصميم التدريب

النصيحة الثالثة: القياس لإدارة التحسين

يُمكن تحسين ما يُمكن إدارته، ويُمكن إدارة ما يُمكن قياسه؛ لذا يُعتبر القياس والتقييم جزءاً مهماً من كفاءة التدريب والتغذية الراجعة البناءة.

يُمكن إجراء القياس بعدة طرق:

١. القياس والتقييم المهاري:

باستخدام بعض البرامج مثل Kinovea و Hudl Technique و Coach's Eye، يُمكن دراسة ما يأتي بعمق:

- زوايا المفاصل المختلفة في التقنيات المتنوعة (زاوية الركبة في القفز للضرب الساحق أو حائط الصد، الزاوية بين اليدين والجسم في الاستقبال من أسفل، الزاوية بين يدي الموزع والأرض، وغيرها).
- حركة الذراع في الضرب الساحق.
- الوقت بين إطلاق الكرة من يد الموزع وضرب الكرة من قبل المهاجم.
- الوقت بين ضرب الكرة من قبل المرسل ووصول الكرة إلى المستقبل.

يُمكن قياس وتقييم كيفية أداء اللاعبين والفرق ذات المستويات المحترفة لهذه الأمور ومقارنتها مع فريقنا ولاعبينا، ومن ثم تصميم تدريبات تصحيحية وتطويرية.

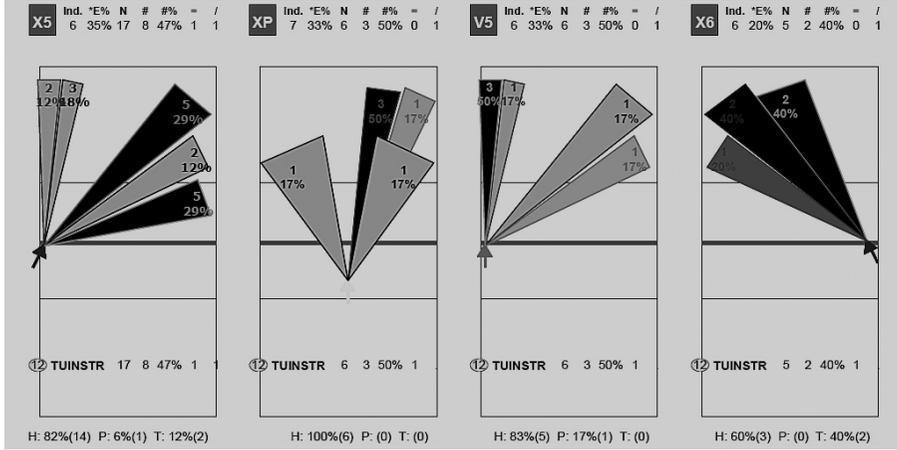


الصورة (٢) : قياس زمن رد الفعل في استقبال الإرسال الساقط السريع باستخدام برنامج Coach's Eye

٢. القياس والتقييم الإحصائي:

باستخدام التحليل اليدوي أو بعض البرامج مثل Data Volley و VolleyStation و Click and Scout، يُمكن الحصول على معلومات مفيدة للمدربين واللاعبين، وذلك من خلال مقارنة هذه المعلومات مع اللاعبين والفرق ذات المستوى العالي، ويُمكن تخطيط وتنظيم التدريب بشكل أكثر كفاءة. وتشمل هذه المعلومات:

- النسبة المئوية للأداء الإيجابي لكل لاعب وفريق في المهارات المختلفة (الضرب الساقط، والاستقبال، والإرسال، وحائط الصد، والدفاع).
- نسبة الكفاءة لكل لاعب وفريق في المهارات المختلفة.
- اتجاهات الضرب الساقط أو الإرسال لكل لاعب.
- توزيعات المعد في المراكز المختلفة.
- توزيعات اللعب في نهايات الأشواط المتقاربة.
- الأداء في الهجوم بعد الاستقبال والهجوم بعد الدفاع.
- كما يُمكن لهذه البرامج توفير مقاطع فيديو مختارة وقصيرة لكل لاعب وللفريق في مواقف مختلفة خلال المباراة.



المخطط ٢, ٣: استخدام برنامج data volley لكشف اتجاهات الهجوم.

٣. القياس والتقييم البدني:

يمكن قياس المؤشرات الآتية باستخدام أجهزة وبرمجيات متخصصة مثل Vert وبندقية السرعة (Speed Gun) و IVMES و Kinovea وغيرها:

- عدد القفزات.
- ارتفاع القفز.
- جودة الهبوط.
- تسارع القفز.
- سرعة الكرة في الإرسال والضرب الساحق.
- معدل ضربات القلب.
- الرشاقة.

وعبر تتبع عدد القفزات وجودة الهبوط، يُمكن رصد مستوى التعب لدى كل لاعب، ومن ثم يتم يُنظم حمل التدريب والتعافي بشكل أكثر كفاءة.

عند قياس ارتفاع القفز لكل لاعب وكذلك أدائه في اختبارات الرشاقة (مثل اختبار T- للرشاقة)، يمكن إدارة وقياس التطور البدني بدقة.

من خلال قياس سرعة الكرة في الإرسال أو الضرب الساحق ومقارنتها بالمعايير والأرقام القياسية العالمية، يُمكن تنظيم التدريب البدني بشكل أكثر هدفية، مما يؤدي إلى زيادة الدافع والالتزام لدى اللاعبين.



الصورة (٣): استخدام التكنولوجيا لقياس سرعة الإرسال وارتفاع القفز

النصيحة الرابعة: الوقت أم التكرارات المدروسة أم كلاهما؟:

ما الذي يُحقق التطور؟ الوقت أم التكرارات المدروسة؟ تُعتبر التكرارات المدروسة حجر الأساس في التعلم، وبالتأكيد نحتاج إلى هذه التكرارات على مدى مدة زمنية طويلة وباستمرارية لتعلم المهارة بعمق. من ناحية أخرى، يُواجه المدربون محدودية الوقت في التدريب، لذا يجب تحقيق التوازن بين تنظيم كل تدريب على أساس التكرارات الصحيحة أو الوقت.

ربما يكون أحد الأساليب الفعالة هو تنظيم التدريب على أساس التكرارات الصحيحة في وقت محدد، وإذا لم يتحقق الهدف في الوقت المحدد، يُمكن مواصلة التدريب في الجلسة التدريبية اللاحقة، فعلى سبيل المثال، إذا كان الهدف هو التدريب على الإرسال، فبدلاً من تخصيص ٢٠ دقيقة للإرسال، يُمكن تنظيم ٥ إرسالات جيدة للخط، و٥ إرسالات جيدة للقطر، و٥ إرسالات قصيرة جيدة، كل ذلك في مدة أقصاها ٢٠ دقيقة.

إذا قبلنا أن التكرارات المدروسة هي المبدأ الأساس في تصميم التدريب، فيجب إحصاء عدد تكرارات كل مهارة لكل لاعب خلال التدريب، والسعي لزيادة هذا العدد في الساعة أو في الدقيقة لزيادة إنتاجية التدريب. نعتقد أن هذه الأرقام مهمة جداً للإحصاء:

- عدد استقبالات الإرسال للاعبين الجناح والليبرو.
- عدد الإرسالات لكل لاعب.
- عدد الضربات الهجومية لكل لاعب في المواقف المختلفة (الهجوم بعد الاستقبال، والهجوم بعد الدفاع، والهجوم من الخط الخلفي، والهجوم على الكرات العالية، والهجوم مقابل عدد مختلف من حائط الصد، وغيرها).
- عدد الهجمات بعد دفاع المعد.
- عدد الإعدادات لكل لاعب.

النصيحة الخامسة: اعمل كالنجار وفكر كالبستاني:

لبناء المهارات الأساسية والتقنيات الأولية، يُتطلب العمل بدقة كالنجار، وكما ذُكر سابقاً، تبدأ عملية تنفيذ كل تقنية بقراءة الموقف كلاعب شطرنج، ثم اتخاذ القرار بذكاء، وأخيراً تنفيذه بثقة، فبمجرد أن يتعلم اللاعب كيفية الأداء، يجب أن تُصمم التدريبات بطريقة تجعله يبدأ في القراءة واتخاذ القرار ثم تنفيذ التقنية.

هذه العملية طويلة وتختلف من لاعب لآخر. يَنمو اللاعبون كالنباتات بمعدلات مختلفة، ويجب على المدرب أن يتحلى بصبر البستاني ويوفر كل ما يلزم لنموهم. يُطوّر اللاعبون مهاراتهم من خلال التدريب اليومي الهادف، حيث يتم تنميتهم وتطويرهم، والمفاتيح الرئيسية هي الاستمرارية والصبر والإصرار.



“THINK LIKE A GARDENER,
WORK LIKE A CARPENTER”

الصورة (٤): اعمل كالنجار وفكر كالبستاني

النصيحة السادسة: التدريبات الخاصة بالمدرّب مقابل التدريبات الخاصة باللاعب:

للفرق الناشئة، يُوصى بالبدء بالتدريبات المتمركزة حول المدرّب، إذ يُمكن التحكم في إيقاع التدريب وزيادة عدد التكرارات الصحيحة للاعبين، وفي تطوير اللاعبين الناشئين، تلعب زيادة عدد التكرارات الصحيحة في مواقف تشبه المباراة دوراً أساسياً، لأننا في هذا المستوى نعمل كنجار دقيق أو نحّات، وهدفنا هو بناء أساسيات مثالية للحركات والتقنيات والوعي التكتيكي.

مع نمو اللاعبين، يجب زيادة عمق كل تكرار (الأداء بتركيز أقصى) باستخدام المزيد من التدريبات المتمركزة حول اللاعب والمزيد من المباريات الودية والرسمية لتطوير مهارات القراءة واتخاذ القرار.

التغذية الراجعة هي حجر الزاوية في التدريب الفعال، لذا يجب على المدربين استخدام التغذية الراجعة البناءة، وإنَّ إحدى الطرق الجيدة لتقديم التغذية الراجعة للاعبين يمكن أن تكون باستخدام الفيديو وإظهار كيفية أدائهم ومناقشة ما يجب القيام به للتحسين، وبهذه الطريقة، يشارك اللاعبون بشكل أكبر في عملية التطوير ويظهرون المزيد من الالتزام والحماس (يُساعد استخدام برامج مثل Coach's eye أو Kinovea في رؤية المزيد من التفاصيل). لذا لا تنسَ أن التكرارات تؤدي إلى التحسن، وإذا كررنا شيئاً خاطئاً فإننا نتحسن بطريقة خاطئة. يجب على المدربين، فضلاً عن عدد التكرارات، مراعاة جودة التكرارات؛ فيجب أن تكون صحيحة، وتشبه المباراة، وبتركيز عالٍ.



الشكل ٢, ٥: جودة التكرارات

مثال لتمارين يتمحور حول المدرب:

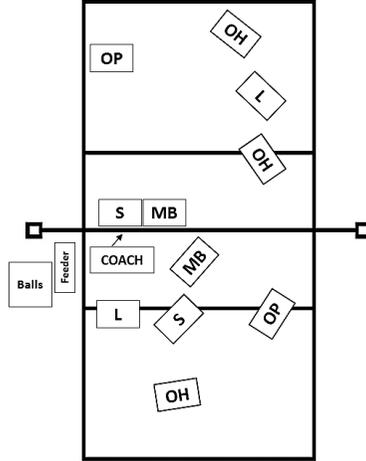
اسم التمرين : المدرب فوق الطاولة.

هدف التمرين: تنظيم مراكز اللاعبين في الدفاع، وتحسين وضعية اليدين في حائط الصد، وتوافق حائط الصد والدفاع.

المعدات واللاعبون: طاولة مناسبة، ١١ لاعباً على الأقل

الوصف:

١. يقف المدرب على الطاولة في المركز ٤ في الملعب A ، وتوضع سلة الكرات بالقرب منه مع وجود لاعب مُغذٍ بجانبه لتغذيته بالكرات.
٢. يُنظَّم الفريق في الملعب المقابل لملاعب (B)، يُوضَع الفريق الكامل في وضعية البداية في ملعب المدرب، يُوضَع خمسة لاعبين جاهزين لتغطية هجوم المدرب ومواصلة اللعب.
٣. يقوم المدرب برمي الكرة والهجوم على الفريق المقابل لبدء اللعب:
 - أ. ثلاث هجمات في وضعية حائط صد فردي.
 - ب. ثلاث هجمات في وضعية حائط صد ثنائي (منظم جيداً).
 - ت. أربع كرات في وضعية حائط صد ثنائي (غير منظم جيداً).



المخطط ٣, ٣ : تنظيم وضع اللاعبين اثناء الدفاع ضد جدار الصد.

٤. يجب أن يستمر اللعب حتى يُحرز أحد الفريقين نقطة، مع مراعاة: لا يُسَمَح للفريق في ملعب A بالهجوم من المركز ٤ لا يُسَمَح للفريق في ملعب B بالهجوم من المركزين ٢ أو ١. يُمنَح الفريق الفائز باللعبة نقطة واحدة.
٥. بعد ١٠ كرات، يُبدَل لاعبو الصف الأمامي والخلفي.
٦. يُنفَّذ التدريب أيضاً بـ ١٠ كرات في دوران الموزع ٢ ودوران الموزع ٥، لأن في هذين الدورانين:
عند الإرسال، لا يكون اللييرو في الملعب ويجب على لاعب الوسط المشاركة في الدفاع الخلفي لذا يُعتَبَر الدفاع والتوزيع بعد الدفاع في هذين الدورانين مهمين جداً.

التنويغات:

١. يمكن للمدرب تنفيذ الهجوم من الموقع ٢، ١ أو ٣.
٢. بدلاً من الاعلان عن وضعية حاجز فردي او حاجز ثنائي، يمكن للمدرب تمرير الكرة قصيرة لمحاكاة وضعية الكرة العالية او الحاجز الفردي، او تمرير الكرة العالية لمحاكاة وضعية الكرة العالية او الحاجز الثنائي، او تمرير الكرة بارتفاع متوسط لمحاكاة حاجز ثنائي غير منظم بشكل جيد.
٣. يمكن ان ينوع المدرب اساليب الهجوم كما ويجب عليه ذلك، مثل الكرات المخادعة، والرميات الجانبية وما الى ذلك.

معايير النجاح: يُهَدَف هذا النوع من التدريبات إلى تطوير تقنيات اللاعبين والوعي التكتيكي والتناسق في آن واحد، كما يُستخدَم نظام النقاط لإضافة عنصر المنافسة والمتعة للتدريب. ولذا ينبغي أن تشمل معايير النجاح كلاً من: التطور التكتيكي ومحاولة الفوز في اللعبة المصغرة في التدريب التي يمكن أن تصل إلى ١٥ أو ٢١ أو ٢٥ نقطة.

نقاط التدريب والتصحيحات:

١. يُؤكَّد أن يبدأ اللاعبون دائماً من وضع البداية ويكونوا في وضع الاستعداد، سواء حائط الصد أو المدافعون.
٢. يُراقَب نمط حركة اللاعبين من وضع البداية إلى وضع الدفاع ويُرشَدون لأفضل حركة للقدمين.
٣. يُتأكد من توقف المدافعين ووجودهم في وضع الدفاع قبل هجوم المدرب، كما تُراقَب تقنية لاعبي حائط الصد (الحركة، والقفز، ووضع اليدين، والهبوط والحركة للهجوم الانتقالي).
٤. تُنظَّم التمريرة الانتقالية في المواقف المختلفة جميعها، خاصة عندما يدافع الموزع عن الكرة.
٥. يُتحقَّق من توفر المهاجمين جميعهم في الهجوم الانتقالي ويُسألون عن قرارهم، خصوصاً في الكرات السيئة.

٦. في هذا النوع من التدريبات، يُفضّل استخدام المدربين المساعدين الماهرين للهجوم على الطاولة، كما يمكن استخدام اللاعبين.

النصيحة السابعة: التدرج

مثل أي شيء آخر في الطبيعة ينمو، يجب أن يتطور اللاعبون والفريق تدريجياً. وهذا يعني أن التدريبات يجب أن تتدرج من:

(أ) السهل إلى الصعب؛ يرتبط هذا العنصر أكثر بالظروف البدنية للتدريب

(ب) البسيط إلى المعقد؛ يتعلق هذا بالمتغيرات التي يجب على كل لاعب مراعاتها والتفكير فيها لاتخاذ القرار أثناء تنفيذ التدريب.

(ج) البطيء إلى السريع والأسرع؛ يتعلق بإيقاع التدريب وكثافته، التي يجب أن تزداد تدريجياً حتى السرعة المثلى للتنفيذ إذ يكون كل شيء تحت السيطرة، كما قال جون وودن: "كن سريعاً لكن لا تتسرع."

(د) الفردي إلى الجماعي ثم الفريق الكامل.

(هـ) الكم إلى النوعية؛ لا يُخلط بين الحركة والإنجاز، ومع تطور اللاعبين يجب التفكير أكثر في جودة كل تكرار باستخدام تدريبات أكثر واقعية وتعقيداً.

(و) من التمرين المنظم إلى الفوضوي الواقعي؛ التدريبات المنظمة تتمحور حول المدرب وكل شيء تحت السيطرة الكاملة، فالتدريبات الفوضوية تتمحور حول اللاعب لذا ستكون الأخطاء أكثر (في الإرسال أو الهجوم) مما يجعل التدريبات تبدو غير منظمة بسبب كثرة التوقفات، لكنها تكون أقرب إلى المباراة.

(ز) المعلوم إلى المجهول؛ يُبدأ التدريب بما يتقنه اللاعبون جيداً ويُدفعون تدريجياً خارج منطقة راحتهم.

(ح) القصير إلى الطويل.

(ط) المنخفض إلى المرتفع.

(ي) المساحة الصغيرة إلى المساحة الكبيرة؛ مثلاً، في تدريبات الدفاع يُهاجم أولاً في جسم اللاعب، ثم في منطقتيه، ثم تُضاف بعض الكرات المخادعة، ثم تُحاكى بعض الكرات المرتدة من حائط الصد وهكذا.

مثال على النصيحة السابعة:

اسم التمرين: التطور

هدف التمرين: تناسق حائط الصد والدفاع، وتحسين قدرة القراءة لدى لاعبي حائط الصد، ومهارات المدافع في القراءة والتموضع ورد الفعل.

المعدات واللاعبون: سلة كرات، ١٢ لاعباً على الأقل.

الوصف:

١. يُوضَع فريق من ستة لاعبين في الملعب أ كفريق مدافع ويُوضَع الفريق المهاجم في الملعب ب.

٢. يُبدأ التدريب بإرسال إلى الفريق المهاجم. تُرسل ١٥ كرة:

(أ) أول ٥ إرسالات، يمكن للموزع التمرير فقط إلى المركز ٤ أو ٢.

(ب) في الـ ٥ إرسالات التي تليها، يمكن للموزع التمرير إلى المركز ٤ أو ٢ أو الخط الخلفي.

(ج) في آخر ٥ إرسالات، يمكن للموزع التمرير إلى المركز ٤ أو ٢ أو الخط الخلفي أو المهاجم السريع.

في جميع الحالات يمكن للموزع استخدام الإسقاط.

١. إذا فاز الفريق المدافع بالتداول، يُسجّل له نقطتان؛ إذا فاز الفريق المهاجم، تُسجّل له نقطة واحدة.

٢. بعد ١٥ إرسالاً، يُغيّر لاعبو الصف الأمامي والخلفي.

٣. يستمر التدريب حتى يفوز أحد الفريقين بعدد النقاط المحدد.

التنوع: يُمكن أن يُنفَّذ الإرسال من قِبَل اللاعبين بدلاً من المدرب.

معايير النجاح: يهدف هذا النوع من التمارين إلى تطوير التقنيات الفنية للاعبين وفي الوقت نفسه تنمية الوعي التكتيكي والتناسق الحركي. كما يُستخدَم نظام تسجيل النقاط لإضفاء روح المنافسة والمتعة على التمرين. لذلك، يجب أن تُراعى معايير النجاح من

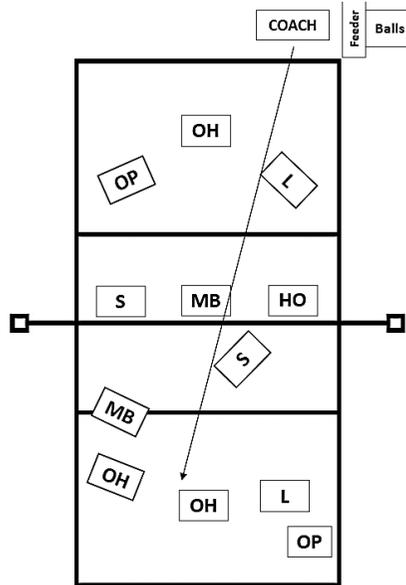
جانبيين: التطور التكتيكي، وأيضاً محاولة الفوز في المباراة المصغرة ضمن التمرين والتي يُمكن أن تُلعب حتى النقطة ٢١ أو ٢٥.

نقاط التدريب والتصحيحات: فضلاً عن نقاط التدريب السابقة، في هذا التدريب تُعد قدرة القراءة ورد الفعل والتوقيت للاعبين مهمة جداً. لذا:

3. يُذكَر لاعب حائط الصد الأوسط بالقراءة ورد الفعل، فالذهاب في الاتجاه الصحيح أهم من الذهاب بسرعة.

٢. يُذكَر لاعبو حائط الصد الجانبيون بالنظر إلى المهاجم بدلاً من النظر إلى الكرة، والقفز في المكان الصحيح (وفقاً للمهمة التكتيكية، فتح الخط أو إغلاقه) والوقت المناسب.

٣. يُذكَر المدافع بالنظر إلى اقتراب المهاجم، وتذكر ميوله، والنظر إلى مرفقه لقراءة وتقييم الموقف بشكل أفضل.



المخطط ٤, ٣: تدريبات حول مواقع اللاعبين اثناء الدفاع والهجوم.

النصيحة الثامنة: التمرين المتعمّد (الممارسة الواعية):

يَعْتَقِد عدد من المدربين واللاعبين أن الممارسة لساعات طويلة مع تكرارات كثيرة تكفي للوصول إلى مستوى أداء عالٍ؛ لكن الأمر ليس بهذه البساطة، فمن أجل تحسين الأداء والوصول إلى المستوى العالي أو تحقيق الإتقان، يُحتاج إلى آلاف التكرارات الصحيحة والعميقة من خلال التمرين المتعمّد على مدى فترة طويلة. لذا فإن التمرين غير المتعمّد وغير الهادف لن يُحسّن الأداء ولن يساعد في الوصول إلى أقصى إمكانات الأداء، قبل البدء في الحديث عن عناصر التمرين المتعمّد، يُقدّم كتابان للقراءة المتعمقة حول هذا المفهوم، حيث الاستفادة منهما في كتابة هذا الجزء:

١. كتاب "القمة: أسرار العلم الجديد للخبرة"، تأليف أندرس إريكسون وروبرت بول.

٢. كتاب "الموهبة مُبالغ فيها"، تأليف جيف كولفين.

كما يُوصى بقراءة مقال كارتش كيرالي، المدرب الحكيم للمنتخب النسائي الأمريكي (رابط المقال).

<https://usavolleyball.org/resource/deliberate-practice-the-path-to-improvement/>⁵

عناصر التمرين المتعمّد:

أولاً: يُصمّم خصيصاً لتحسين الأداء:

أ) الكلمة المفتاحية الأولى هي "مُصمّم"، فعندما يُصمّم شيء ما، فهذا يعني وجود هدف ومُصمّم خبير (مدرب أو معلم). وكما كتب جون ماكسويل في كتابه الرائع "تحول القائد"، فإن التمرين المُصمّم والهادف سوف:

- الشغف يُحفّز اللاعبين والمدربين.
- الانضباط يُحافظ على استقامة أولوياتهم.
- التمدد يُطوّر إمكاناتهم.

- الوعي يمنحهم القوة للعيش في الحاضر.
- النمو يساعدهم في رفع مستوى تقدمهم.
- الاتساق يُوجّه عاداتهم.
- الأهمية يُديم نمط الحياة الهادف.

(ب) الكلمة المفتاحية الثانية هي "خصيصاً". وتشير إلى التخصيص في تصميم التدريبات، مما يعني أنه يجب على مدربي الكرة الطائرة رؤية أنفسهم مدربين لكل لاعب على حدة ومدربين للفريق كله. وأحياناً يُنسى تقديم المساعدة لكل لاعب لتحسين أدائه على وفق قدراته (نقاط القوة والضعف والإمكانات). ومن المهم جداً أن يمتلك المدرب القدرة على رؤية تقنيات كل لاعب وعملية اتخاذ القرار بطرق لا يستطيع اللاعب نفسه رؤيتها، ثم تصميم تدريبات محددة له.

(ج) الكلمة المفتاحية الأخيرة هي "تحسين الأداء". كثير منا يكرر فقط ما يُتقنه جيداً على أمل الوصول إلى مستوى أعلى، وهذا ليس هو الطريق الصحيح. فالمبدأ الأساس في التمرين المتعمّد هو أنه أداة لتمديد قدرات الفرد إلى ما وراء إمكاناته الحالية - منطقة التعلم لكل لاعب - وهو أمر ليس بسيطاً أو سهلاً، ثم تحفيز وإجبار كل فرد على الخروج من منطقة راحته والبقاء باستمرار في منطقة التعلم؛ هذه هي الخصائص الأولى والأهم للتمرين المتعمّد.

ثانياً: يجب تكراره كثيراً. يكمن الفرق بين الأداء العادي والجيد هنا؛ في عدد التكرارات المتعمّدة.

ثالثاً: التغذية الراجعة عن النتائج متاحة باستمرار من خلال التغذية الراجعة المستمرة، يمكن قياس التحسن واكتساب الثقة والطاقة للاستمرار، ويمكن أن تتوافر التغذية الراجعة المستمرة بأشكال مختلفة مثل الإحصاءات، والفيديو المؤجل، والرسوم البيانية، والتغذية الراجعة اللفظية من المدرب أو الزميل. التغذية الراجعة بجميع أشكالها تزيد من التزام اللاعبين.

رابعاً: التركيز والانتباه العالي: يكمن الفرق بين الأداء الجيد والممتاز هنا؛ في مدى عمق تنفيذ كل تكرار، حقيقة أن التمرين المتعمّد صعب ومُرهِق ذهنياً يمكن عدها أخباراً جيدة. فهذا يعني أن معظم اللاعبين لن يقوموا به، لذا فإن استعدادك للقيام به سيميزك أكثر.

مثال على النصيحة الثامنة:

اسم التمرين (الذاكرة أو المحاكاة).

الهدف: تطوير الوعي التكتيكي وزيادة السعة الذاكرة للاعبين والمدربين.

المعدات والملاعبون: سلة كرات، ١٢ لاعباً على الأقل.

الوصف

- ١- يقسم المدرب الفريقين الى الفريق أ والفريق ب.
- ٢- يقوم المدرب بالإرسال ثلاث مرات للفريق أ، ويتم اللعب على وفق نظام التسجيل العادي.
- ٣- بعد ذلك، الإرسال ثلاث مرات للفريق ب، ويجب على الفريق ب تنفيذ الهجوم نفسه الذي نفذه الفريق أ في الإرسال الأول (يجب أن يكون الهجوم الأول متطابقاً فقط)، وكذلك في الإرسال الثاني والثالث. ومن ثم يجب على الفريق ب محاكاة ما قام به الفريق الأصلي (الفريق أ).
- ٤- يتم اتباع نظام التسجيل العادي، ولكن إذا أخطأ الفريق المحاكي في نمط الهجوم، يحصل الفريق الأصلي على نقطة.
- ٥- بعد ذلك، يجب على كلا الفريقين التناوب، ويقوم المدرب بالإرسال ثلاث مرات مجدداً، ولكن هذه المرة سيهاجم الفريق ب أولاً ويجب على الفريق أ محاكاة ما قام به الفريق ب في الهجوم الأول بعد كل إرسال.
- ٦- بعد ٣٦ إرسالاً، يفوز الفريق الذي سجل نقاطاً أكثر، وفي حالة التعادل، يمكن الاستمرار باللعب العادي حتى يحصل أحد الفريقين على نقطتين متتاليتين.
- ٧- عدم تحدث أي شخص خلال هذا التمرين وإبلاغ بعضهم البعض عن نمط الهجوم.

التنويغات:

- ١- يمكن للاعب (على وفق ترتيب التناوب في الفريق) تنفيذ إرسال آمن بدلاً من المدرب.
- ٢- في أول دورتين، يمكن للمدرب أو اللاعب الإرسال ثلاث مرات، وفي الدوريتين الثانيةيتين يمكن الإرسال خمس مرات، وفي آخر دورتين يمكن الإرسال سبع مرات.

٣- وفضلاً عن نمط الهجوم الذي يجب على الفريق المحاكي تنفيذه، يجب على المهاجم أيضاً محاكاة اتجاه المهاجم الأصلي، فعلى سبيل المثال، إذا كان الهجوم الأصلي الأول هجوماً سريعاً من النوع B وهاجم المهاجم في خط مستقيم، فيجب على الفريق المحاكي في الإرسال الأول أيضاً تنفيذ هجوم سريع من النوع B ويجب على المهاجم الهجوم في خط مستقيم.

معايير النجاح: يعتقد أن تحديد معايير النجاح في هذا النوع من التمارين ليس سهلاً، فضلاً عن الفوز في التمرين، نريد من اللاعبين التركيز بشكل تدريجي على مجريات اللعب، وفي رأينا، إذا لم يرتكب كلا الفريقين أي خطأ في محاكاة الفريق الأصلي، فهذا يعني أن التمرين ناجح.

نقاط التدريب والتصحيحات: تذكير اللاعبين بالتركيز أكثر ومحاولة حفظ ما يحدث . كما يمكن في هذا التمرين تقييم الذاكرة والوعي التكتيكي لكل لاعب، خاصة صانعي اللعب ولاعب الوسط. يجب على كلا الفريقين التركيز بعمق شديد في المجموعة الثانية، يجب أن يكون كل من الفريق المحاكي والفريق الأصلي على دراية تامة. يجب على الفريق الأصلي تنظيم حائط الصد والدفاع. يجب على الفريق المحاكي تنفيذ الهجوم بشكل مطابق.

الخطوة التاسعة: القدرة على التركيز لوقت طويل:

تشير الإحصائيات في الكرة الطائرة الحديثة إلى أن نحو ٢٥% من تبادلات اللعب تحدث في المرحلة المركبة الثالثة أو خلال التبادلات الطويلة، ويتطلب هذا النمط من اللعب قدرات خاصة تتمثل في تحمل التركيز وإعادة استعادته، مع التحلي بالصبر الاستراتيجي لانتظار الفرصة المناسبة للتسجيل، والحفاظ على مستوى أداء متميز مع التركيز على الخطوة التالية بدلاً من الانشغال بالخطوة السابقة.

من منظور تدريبي، يجب تأهيل اللاعبين للحفاظ على مستويات تركيز عالية لفترات أطول، وتعزيز قدراتهم على تقييم المواقف واتخاذ القرارات وتنفيذها بكفاءة عالية في أثناء التبادلات الطويلة، ويتطلب هذا العمل أساسين: القدرات الذهنية والقدرات البدنية. لذا، يتوجب تصميم التمارين بمنهجية تضمن تطوير كلا الجانبين.

من أنجح الأساليب التدريبية وأكثرها فعالية من حيث استثمار الوقت، تدريبات ٦ ضد ٦ المستمرة التي تتراوح مدتها بين ١٠-٢٠ ثانية، وقد تمتد أحياناً إلى ٢٥-٣٠ ثانية، وتتميز هذه التدريبات بأنها تعمل على تطوير القدرات البدنية والفنية والتكتيكية والذهنية بشكل متكامل، مما يجعلها خياراً مثالياً للاستثمار الأمثل لوقت التدريب.

مثال على النصيحة التاسعة:

تمرين تطبيقي: التصفير في الكرة الحاسمة.

الهدف: تعزيز التحمل لوقت اطول وضمان التنفيذ بجودة عالية.

المتطلبات: سلة كرات، ١٢ لاعباً كحد أدنى.

آلية التنفيذ:

١. تقسيم اللاعبين إلى فريقين متساويين (٦ لاعبين لكل فريق).

٢. يشمل التمرين ٤ كرات متتالية مع تصاعد قيمة النقاط لكل كرة.

٣. توزيع النقاط كالآتي:

- الكرة الأولى: إرسال (نقطة واحدة).
- الكرة الثانية: كرة سهلة للفريق الفائز بالتبادل السابق (نقطتان).
- الكرة الثالثة: كرة منخفضة للفريق الفائز (٣ نقاط).
- الكرة الرابعة: كرة عالية للفريق الفائز (نقطة واحدة مع تصفير نقاط الفريق المنافس).

٤. يكرر التمرين ٤ مرات في كل دوران:

- مرتان يبدأ فيهما الفريق A بالإرسال.

- مرتان يبدأ فيهما الفريق B بالإرسال.

٥. يمتد التمرين لشوط أو شوطين من ٢٥ نقطة.

خيارات التطوير:

-تعديل عدد الكرات زيادةً أو نقصاناً.

-تنويع أنماط الكرات (مثال: استبدال الكرة المنخفضة بضربة للمعد ليقوم لاعب غير متخصص بالإعداد).

معايير النجاح:

يعتمد التقييم على جودة الأداء، مع التركيز على شرح أهداف التمرين للاعبين وتحفيزهم على تطوير قدراتهم الذهنية للحفاظ على التركيز.

إرشادات تدريبية:

توجيه اللاعبين للتركيز على الخطوة اللاحقة خلال التبادل والتأكيد على تنفيذ جميع الحركات والتعامل مع الكرة بأعلى مستويات التركيز والجودة

النصيحة العاشرة: القوة في التركيز

توضح الإحصاءات في الكرة الطائرة المعاصرة أن ٧٥% من التبادلات تستغرق أقل من ٨ ثوانٍ، منها ٥٠% تقل عن ٥ ثوانٍ. هذا يستدعي مستوى عالياً من التركيز للأداء بكفاءة في التبادلات القصيرة عالية الضغط. وبرغم صعوبة محاكاة ضغط المباريات الفعلية في التدريب، فإنّ الجمع بين التدريب المكثف والمباريات التجريبية الهادفة يساعد على تطوير قدرات اللاعبين.

مثال على النصيحة العاشرة

تمرين تطبيقي: نقطة المباراة ٢٤-٢٢.

الهدف: تعزيز قوة التركيز والأداء تحت الضغط.

المتطلبات: سلة كرات، ١٢ لاعباً كحد أدنى

آلية التنفيذ:

١. تقسيم إلى فريقين أ و ب

٢. البداية من نتيجة ٢٤-٢٢ (فريق أ: ٢٢، فريق ب: ٢٤)

٣. يبدأ الفريق (ب) التمرين بالإرسال. إذا فاز الفريق (ب) بالتبادل، فإنه يُعتبر فائزاً بالشوط، أمّا إذا فاز الفريق (أ) بالتبادل، فإنه يقوم بالدوران (تبادل المراكز) ويبدأ بالإرسال من النقطة ٢٤-٢٣. بعد ذلك، يستمر التمرين كما في مباراة الكرة الطائرة العادية.

٤. في هذا التمرين، يمتلك الفريق (أ) ثلاث محاولات للفوز بالشوط، ويتم من خلالها تقييم ما يلي:

في أي دوران (Rotation) يتمكن الفريق (أ) من الفوز بالتبادل، وكم عدد التكرارات اللازمة لذلك، وفي أي دوران لا يتمكن الفريق (أ) من الفوز بالشوط، وما السبب في ذلك.

٥- عند فوز الفريق (ب) بالشوط، يحصل على نقطة واحدة، أما عند فوز الفريق (أ) بالشوط، يُمنح النقاط وفقاً للمحاولة التي فاز فيها:

في المحاولة الأولى: ثلاث نقاط.

في المحاولة الثانية: نقطتان.

في المحاولة الثالثة: نقطة واحدة.

٦- يستمر التمرين عبر جميع الدورانات، وفي النهاية يُعلن الفريق الفائز بناءً على إجمالي النقاط المحققة.

التنويحات:

يمكن تعديل النتيجة الابتدائية إلى ٢٤-٢١ أو ٢٤-٢٣.

معايير النجاح:

الفوز بالشوط مع التركيز على الأداء الجماعي تحت الضغط.

إرشادات تدريبية:

رصد أداء كل لاعب وتقييمه من حيث الشجاعة والقدرات القيادية.

الملحق



"بنقل معرفتنا، سنصنع جيلاً يعكسنا."

جون ماكسويل

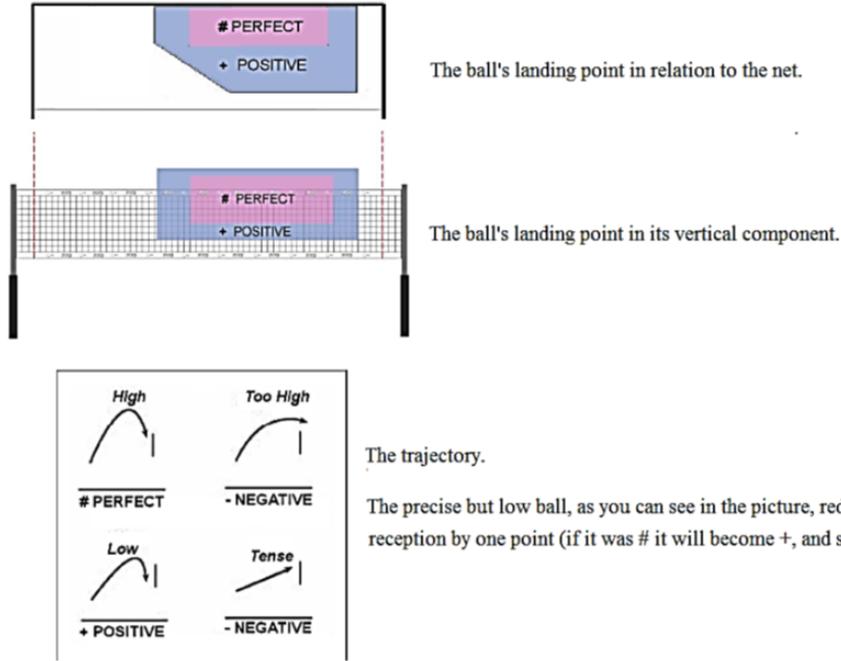
الرموز الإحصائية لبرنامج Data Volley (بيانات الكرة الطائرة)

الارسال	
#	نقطة مباشرة (الفريق المنافس لا يستطيع استقبال الكرة أو يفقدها).
+	إيجابي (الفريق المنافس يستقبل مع إمكانية شن هجمة واحدة).
!	رمز مخصص (يُستخدم غالباً عندما يكون الاستقبال خارج خط الهجوم لكن قريباً منه).
-	سلبي (الفريق المنافس يستقبل الكرة ويمكنه الهجوم بأي طريقة).
/	إيجابي (استقبال المنافس ضعيف، الكرة تُرسل مباشرة للملعب الآخر أو لا يمكن عمل فيها).
=	خطأ (لمس الشبكة، خارج الملعب، خطأ القدم).

الهجوم	
#	نقطة مباشرة.
+	إيجابي (المنافس دافع بصعوبة والفريق صاحب الملعب يمكنه محاولة اللعب مرة أخرى).
!	صد لكن الفريق صاحب الملعب استعاد الكرة.
-	ضعيف (تم التقاطه بسهولة من قبل المنافس الذي يمكنه محاولة اللعب مرة أخرى).
/	هجوم مصدود (النقطة للمنافس).
	خطأ (خارج الملعب، لمس الشبكة، تجاوز).

استقبال الإرسال	
#	استقبال مثالي من حيث الموقع والمسار (يمكن تنفيذ تركيبات الهجوم جميعها)
+	إيجابي (استقبال الكرة داخل خط ٣ أمتار، يمكن تنفيذ أكثر من هجمة لكن ليس كل التركيبات).
!	رمز مخصص (يُستخدم غالباً عندما يكون الاستقبال خارج خط الهجوم لكن قريباً منه).
-	سلبي (يمكن تنفيذ هجمة إجبارية واحدة فقط).
/	ضعيف (الكرة تذهب إلى ملعب المنافس ولا تسمح بالهجوم).
=	خطأ (نقطة مباشرة للمنافس).

The standard reception evaluation generally entails the analysis of various parameters:



المخطط م. ١: المعايير المستخدمة في تقييم الاستقبال المعياري.

"يتضمن تقييم الاستقبال القياسي عموماً تحليل المعايير المختلفة:"

"نقطة سقوط الكرة نسبةً للشبكة."

"نقطة سقوط الكرة في مكوناتها العمودي."

"المسار الحركي للكرة."

الكرة المنخفضة ولكن الدقيقة، كما هو موضح في الصورة، تقلل من تأثير الاستقبال بمقدار نقطة واحدة (إذا كانت # ستصبح +، وهكذا)

حائط الصد	
#	نقطة مباشرة.
+	ايجابي (لمس الكرة مع إمكانية لعبها مجدداً من قبل الفريق المستضيف).
!	رمز مخصص.
-	ضعيف (المنافس يمكنه لعب الكرة مرة أخرى).
/	تجاوز (النقطة للفريق الآخر).
=	خطأ (اليدين خارجاً، لمس الشبكة، الكرة في الجانب الخاص أو المقابل).

الدفاع عن الملعب	
#	يخلق فرصة هجوم.
-	يمنع / يصد الهجمات.
/	تُضرب الكرة مباشرة الى ملعب الفريق المنافس.
=	لم يتم الدفاع عن الكرة او ادت الى نهاية التداول.

التمرير (الإعداد)	
#	مثالي (الهجوم التالي بدون لاعبي صد أو بلاعب صد واحد).
+	إيجابي (الهجوم التالي مع حائط صد من لاعبين أو ثلاثة).
-	ضعيف (المهاجم لا يمكنه تنفيذ هجوم مثالي).
=	خطأ (في الشبكة، خارج، خطأ إعداد، تجاوز الملعب أثناء الإعداد).

الكرة الحرة	
#	تتوفر تركيبات الهجوم للمعد جميعها.
+	المعد يمكنه توجيه الكرة للمهاجمين جميعهم لكن سيكون من الصعب إيجاد إعداد مثالي
-	يمكن للإعداد أن يعد كرة عالية فقط.
/	كرة حرة في الجانب المقابل أو لا يمكن القيام بهجوم.
=	خطأ.

نسب النجاح والفعالية (Suc%, Eff%) :

بشكل عام، عند تقسيم التنفيذات الناجحة على العدد الإجمالي للتنفيذات ثم ضرب النتيجة في ١٠٠، فستكون النتيجة النهائية هي نسبة النجاح، ولحساب الفعالية، يجب طرح الأخطاء والتنفيذات الضعيفة من التنفيذات الناجحة واستخدام المعادلة نفسها، ولكن التنفيذات الناجحة والضعيفة تختلف في المهارات المختلفة، ولذلك نحدد نسبة النجاح والفعالية لكل مهارة كما يلي:

الهجوم:

نسبة النجاح في الهجوم:

$$Suc\% = \frac{\text{number of kills or \#}}{\text{total number of attacks}} \times 100$$

النسبة المئوية للنجاح % = (عدد الضربات الساحقة التي تحقق ناكطاً مباشرة ÷ إجمالي عدد الضربات الساحقة) × ١٠٠

Efficiency percentage in attack:

$$Eff\% = \frac{(\text{number of kills or \#}) - (\text{number of =}) - (\text{number of /})}{\text{total number of attacks}} \times 100$$

نسبة المئوية لفعالية الهجوم:

نسبة الفعالية % = [(عدد الضربات الناجحة) - (عدد الضربات المتعادلة) - (عدد الضربات الخاطئة)] ÷ العدد الكلي للهجمات × ١٠٠

#	+	!	-	/	=	المجموع
٦٠٣	٧٧	٧٠	٣٠٧	٧٣	٦٩	١١٩٩

مثال واقعي ١: المنتخب الصربي للسيدات، الحائز على بطولة كأس العالم ٢٠٢٢

الهجوم:

$$\%50 \approx 100 \times 1199 \div 603 = \% \text{نسبة النجاح}$$

$$\%38 \approx 100 \times 1199 \div (73 - 69 - 603) = \% \text{نسبة الفعالية}$$

مثال واقعي ٢: المنتخب الايطالي للرجال، الجائز على بطولة كاس العالم ٢٠٢٢

#	+	!	-	/	=	المجموع
٣١٧	١٦	٤٧	١٧٠	٣٨	٤٠	٦٢٨

$$\%50 \approx 100 \times 628 \div 317 = \% \text{نسبة النجاح}$$

$$\%38 \approx 100 \times 628 \div (38 - 40 - 317) = \% \text{نسبة الفعالية}$$

الاستقبال:

نسبة النجاح في الاستقبال:

$$\text{نسبة الفعالية } \% = \left[(\text{عدد الاستقبالات الممتازة}) + (\text{عدد الاستقبالات الإيجابية}) - (\text{عدد الاستقبالات المتعادلة/الخاطئة}) \right] \div (\text{العدد الكلي للاستقبالات}) \times 100$$

نسبة الفعالية في الاستقبال:

$$\text{نسبة الفعالية } \% = \left[(\text{عدد الاستقبالات الممتازة}) + (\text{عدد الاستقبالات الإيجابية}) - (\text{عدد الاستقبالات المتعادلة والخاطئة}) \right] \div (\text{العدد الكلي للاستقبالات}) \times 100$$

مثال واقعي ٣: غابي، من منتخب البرازيل للسيدات، أفضل ضاربة خارجية في كأس العالم ٢٠٢٢:

الاستقبال

#	+	!	-	/	=	المجموع
٧٢	٥٨	٤٠	٣٨	١١	٤	٢٢٣

$$\%٥٨ \approx ١٠٠ \times ٢٢٣ \div (٥٨ + ٧٢) = \% \text{نسبة النجاح}$$

$$\%٥٢ \approx ١٠٠ \times ٢٢٣ \div ((١١ + ٤) - ٥٨ + ٧٢) = \% \text{نسبة الفعالية}$$

مثال واقعي رقم ٤: سيمين يوك، من المنتخب الوطني للرجال في بولندا، أفضل ضارب خارجي في كأس العالم ٢٠٢٢:

الارسال

#	+	!	-	/	=	المجموع
١٣	٢٥	٣١	٣٢	١	١١	١١٣

$$\%٣٤ \approx ١٠٠ \times ١١٣ \div (٢٥ + ١٣) = \% \text{نسبة النجاح}$$

$$\%٢٣ \approx ١٠٠ \times ١١٣ \div ((١ + ١١) - ٢٥ + ١٣) = \% \text{نسبة الفعالية}$$

الارسال:

نسبة النجاح في الارسال:

$$\text{نسبة النجاح \%} = (\text{عدد الإرسالات الممتازة} + \text{عدد الإرسالات الإيجابية} + \text{عدد الإرسالات الخاطئة}) \div \text{العدد الكلي للإرسالات} \times 100$$

نسبة الفعالية في الارسال:

$$\text{نسبة الفعالية \%} = [(\text{عدد الإرسالات الممتازة} + \text{الإرسالات الجيدة} + \text{الإرسالات الخاطئة}) - (\text{عدد الإرسالات المتعادلة})] \div \text{العدد الكلي للإرسالات} \times 100$$

$$\text{نسبة النجاح \%} = (63 + 209 + 44) \div 956 \times 100 \approx 34 \%$$

$$\text{نسبة الفعالية \%} = (63 + 209 + 44) - (127) \div 956 \times 100 \approx 20 \%$$

مثال واقعي رقم ٦: المنتخب الإيطالي للرجال، الحائز على بطولة كأس العالم ٢٠٢٢:

#	+	!	-	/	=	المجموع
٢٦	١٢٥	١٢٤	١٩٤	٣٠	١٠٩	٦٠٨

$$\text{نسبة النجاح \%} = (30 + 125 + 26) \div 608 \times 100 \approx 30 \%$$

$$\text{نسبة الفعالية \%} = (30 + 125 + 26) - (109) \div 608 \times 100 \approx 12 \%$$

حائط الصد:

نسبة نجاح الصد:

$$\text{نسبة النجاح \%} = (\text{عدد مرات الصد الناجح للكرة} + \text{عدد مرات الصد الجيد أو المرن}) \div \text{العدد الكلي}$$

لمحاولات الصد $\times 100$

نسبة فعالية الصد:

نسبة فعالية حائط الصد % = [(عدد مرات الصد الناجح + عدد مرات الصد المرن) - (عدد الأخطاء المتعادلة والخاطئة)] ÷ العدد الكلي لمحاولات الصد × ١٠٠

مثال واقعي ٧: كارول، من المنتخب البرازيلي للنساء، لاعبة الوسط في بطولة كأس العالم عام ٢٠٢٢

#	+	!	-	/	=	المجموع
٥٣	٣٣	١٧	١٢	٨	٤٠	١٦٣

مثال واقعي رقم ٨: بينيك، من المنتخب البولندي للرجال، أفضل لاعب وسط في كأس العالم ٢٠٢٢:

الصد

#	+	!	-	/	=	المجموع
١٦	١٨	٢٥	٠	١	٢١	٨١

المصادر:

Javad Mehregan - Elmo San'at University (as coach-player),
2001-2005

Javad Mehregan Assistant Coach of Women National Team, 2013

Javad Mehregan Top Level Volleyball, Tactics and Strategies,
Tehran, Rasaneh Takhasosi Publication-2014

Javad Mehregan - Coaching Volleyball Principles, Tehran,
Rasaneh Takhasosi Publication - 2014

Javad Mehregan - Youth Volleyball, Drills and Techniques,
Tehran, Rasaneh Takhasosi Publication - 2015

Javad Mehregan - Assistant Coach of Men's National Team B, 1st
place AVC CUP-2016

Javad Mehregan Assistant Coach of SARMAYEH CLUB, 1st
place Asian CLUB championship and IRAN SUPER LEAGUE-
2016

Javad Mehregan - Talent Identification and Development in
Volleyball,, Tehran, IRAN Volleyball Federation. 2017

Javad Mehregan - Assistant Coach of Men's U23 National Team,
1st place Asian championship - 2017

Javad Mehregan - HEAD COACH of IRAN Senior Women
National Team, 8th place in AVC CUP -2018

Javad Mehregan Jolleyball, Tehran, Rasaneh Takhasosi
publication- 611, 2018

Javad Mehregan - Youth player Development Academy, from
2013 to 2018

Javad Mehregan - MODERN VOLLEYBALL, , TEHRAN,
Rasaneh Takhasosi Publication- 2023

