

## المحاضرة رقم 03 المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

### المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

#### - أهم مهارات اللعب:

إن الألعاب الرياضية يتميز بعضها عن بعض بأنواع المهارات الأساسية الخاصة بها، لذلك كان على كل لاعب يمارس أية فعالية رياضية أن يتعرف على مهاراتها وأن يتقنها بدرجة عالية حتى يتمكن من معرفة خطط اللعب والتعاون مع أفراد الفريق بشكل يمكنه من تنفيذ النواحي الهجومية أو الدفاعية والتي تسهل على الفريق إحراز الفوز والتقدم.

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة هي: (الحركات التي يقوم بها اللاعب من أوضاع جسمية مختلفة بغرض منع سقوط الكرة في الملعب أو ضربها أو صدها أو تمريرها إلى الزميل أو إلى ملعب الفريق المنافس في صورة مختلفة تتحكم فيها ظروف اللعب المختلفة ومواقفه المتعددة).

وقد عرفت المهارات الأساسية بالكرة الطائرة على أنها: (الحركات التي يحتاج إليها اللاعب في المواقف جميعا التي تتطلبها لعبة الكرة الطائرة، والغرض منها الوصول إلى أفضل نتائج مع الاقتصاد الأمثل ولعل الترابط المهاري في لعبة الكرة الطائرة تحتم على اللاعب التقليل من الأخطاء مهارية لأن أي ضعف أو خلل في أداء مهارة يؤدي إلى إرباك المهارة التي تليها فمثلا الخطأ في استقبال الإرسال يؤدي إلى حدوث خلل في عملية الإعداد ومما يؤثر على عملية هجوم الفريق، ويمكن تحقيق الأداء العالي في المهارات الأساسية من خلال مراعاة قانون اللعبة وقدرة الحصول على أقل النتائج مع الاقتصاد في بذل الجهد وارتباط الأداء المثالي بالعلوم الرياضية الأخرى ومنها التشريح وعلم الحركة.

ويمكن تقسيم المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة إلى:

- 1- مهارة الإرسال. 2- الاستقبال. 3- التمرير أو الإعداد بأنواعه كاملة واتجاهاته.
- 4- الضرب الساحق أيضا بأنواعه. 5- حائط الصد بنوعيه الدفاعي والهجومى. 6- مهارة الدفاع عن الملعب.

وهناك تصنيفات تقترح إضافة التحركات ووقفات الاستعداد كمهارة فبذلك تصبح 7 مهارات.

## تطور المهارات الحركية الأساسية في الكرة الطائرة:

تطورت لعبة الكرة الطائرة تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة وخاصة بعد إن دخلت مجال التنافس الأولمبي اعتبارا من دورة طوكيو للألعاب الأولمبية عام 1964 م وقد حدث تغير ونمو مستمر للعبة على مدار تاريخها وهذه التغيرات نتيجة الصراع اللانهائي بين المهاجمين والمدافعين أو بين خطط الهجوم والدفاع أو بين المهارات الهجومية أو الدفاعية، وتحدث التغيرات في لعبة الكرة الطائرة نتيجة التعديل في مواد القانون الدولي الذي يتبعه بالتالي تغير في الخطط مما يترتب عليه تعديل وتطوير في أداء مهارات اللعبة.

وقد قسم حمدي عبد المنعم ومحمد صبحي حسانين هذه المهارات الأساسية إلى:

### 1- مهارات هجومية ومهارات دفاعية"

\* مهارات هجومية مثل (الإرسال – الأعداد - الضربات الهجومية - الصد الهجومي).

\* مهارات دفاعية مثل (الاستقبال - الدفاع عن الملعب - الصد الدفاعي).

### 2- مهارات تؤدي أعلى مستوى الكتف مثل:

\* (الإرسال - الأعداد - الضربات الهجومية - الصد - استقبال الإرسال بالأصابع).

\* مهارات تلعب من أسفل مستوى الكتف مثل (الدفاع عن الملعب - استقبال الإرسال).

### 3- مهارات تؤدي نحو الزميل ونحو المنافس:

\* نحو الزميل مثل (الاستقبال - الأعداد - الدفاع - الصد الدفاعي)

\* نحو المنافس (الإرسال - الضربات الهجومية - الصد الهجومي).

### 4- مهارات تؤدي داخل الملعب وخارج الملعب:

\* داخل الملعب مثل (الاستقبال-الأعداد- الدفاع - الضربات الهجومية - الصد).

\* خارج الملعب مثل (الإرسال - الأعداد - الدفاع - الضربات الهجومية).

### 5- مهارات تؤدي قريبة من الشبكة أو بعيدة عن الشبكة:

\* قريبة من الشبكة مثل (الإعداد - الضربات الهجومية - الصد - الدفاع).

\* بعيدة عن الشبكة مثل (الإرسال - الدفاع - الأعداد - الضربات الهجومية - الاستقبال).

وهذه المهارات الحركية الأساسية ترتبط مع بعضها البعض في صورة متكاملة لتعطي في النهاية الشكل الأساسي للعبة الكرة الطائرة.

ويمكن تصنيفها كما في الجدول التالي:

هجومية	(أ) النوع	دفاعية
<ul style="list-style-type: none"> <li>الضربات الهجومية</li> <li>حائط الصد</li> <li>الأعداد</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>الاستقبال</li> <li>حائط الصد</li> <li>الدفاع عن الملعب</li> </ul>
بيد واحدة	(ب) الأداء	باليدين
<ul style="list-style-type: none"> <li>الإرسال</li> <li>الأعداد</li> <li>الضربات الهجومية</li> <li>الدفاع من الوقوف</li> <li>والدرجة الجانبية والغطس</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>الأعداد</li> <li>حائط الصد</li> <li>استقبال الإرسال</li> <li>الدفاع من الوقوف والدرجة الخلفية والغطس</li> </ul>
من الثبات	(ج) وضع الجسم	من الحركة
<ul style="list-style-type: none"> <li>استقبال الإرسال</li> <li>الإعداد</li> <li>الإرسال</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>الاستقبال</li> <li>الضربات الهجومية</li> <li>حائط الصد</li> <li>الإعداد</li> </ul>
وسيطه	(د) الهدف	(نهائية حاسمة)
<ul style="list-style-type: none"> <li>الأعداد</li> <li>حائط الصد (الدفاعي)</li> <li>الدفاع عن الملعب</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>الإرسال</li> <li>الضربات الهجومية</li> <li>حائط الصد (الهجومي)</li> </ul>
قريبة من الشبكة	(هـ) المسافة	بعيدة من الشبكة

<ul style="list-style-type: none"> <li>• الضربات الهجومية</li> <li>* الإعداد</li> <li>الإرسال</li> <li>• الدفاع عن الملعب</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• الضربات الهجومية</li> <li>• حائط الصد</li> <li>• الإعداد</li> </ul>
<p>خارج حدود الملعب</p>	<p>( و ) المكان</p>	<p>داخل حدود الملعب</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الإرسال</li> <li>• الإعداد</li> <li>• الدفاع عن الملعب</li> <li>• الضربات الهجومية</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• الإعداد</li> <li>• حائط الصد</li> <li>• الضربات الهجومية</li> <li>• الدفاع عن الملعب</li> </ul>