

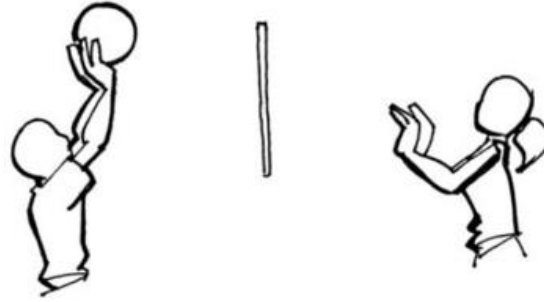
المحاضرة رقم (04):

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة تأديتها والأخطاء الشائعة

1- الاستعداد، الوضعية الأساسية، الإرسال وأنواعه

- **تعريف:** هو الوضع الذي يتخذه اللاعب ومنه يستطيع التحرك بسهولة ويسر إلى جميع جهات الملعب. فيستطيع اللاعب أن يتخذ أوضاع معينة تتناسب مع ظروف نزول الكرة إليه ومن هذه الأوضاع ما يلي:
 - أ- الوقفة المنخفضة - والتي تناسب التغطية للهجوم.
 - ب - الوقفة المتوسطة - وهي الأكثر استعمالاً وتتناسب الاستعداد للتمرير والإعداد.
 - ج - الوقفة المرتفعة - تناسب التمرير والإعداد للخلف.





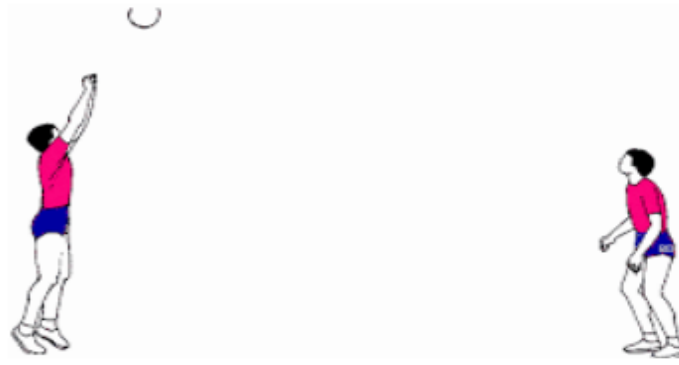
2- طريقة أداء وقفة الاستعداد:

في وضع الاستعداد المناسب يجب مراعاة الآتي:

- يقف اللاعب على كلتا قدميه وإحدى قدميه متقدمة على الأخرى والقدمان متباعدتان لمسافة مساوية لعرض الحوض وهذا يعتمد على طول اللاعب واتساع الحوض عنده.

- ثني الركبتان قليلا والظهر مفرودا بارتياح.

- ثني الذراعان من المفصل المرفق ووضعهما بجانب الجسم استعدادا لتميرير سواء من أسفل أو من أعلى أو الإعداد.



- اليدين تكونان مقعرتان وأوسع قليلا من حجم الكرة والأصابع منتشرة وممتدة بارتخاء وتلمس الكرة على بعد 15-20 سم أمام الوجه والساعدان متعمدان مع العضدين في حالة التمرير أو الإعداد من أعلى.
- المرفقان للخارج وللأسفل.
- النظر إلى اتجاه خط سير الكرة.
- التحرك للأمام يكون بتقديم القدم الأمامية ثم الخلفية.
- التحرك للخلف يكون بتأخير القدم الخلفية ثم تتبعها الأمامية.
- التحرك للجانبين إذا كان التحرك لليمين يكون بنقل القدم اليمنى ثم تتبعها القدم اليسرى والعكس بالنسبة للتحرك لجهة اليسار.
- الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد:
 - الوقوف والمسافة بين الساقين غير مناسبة.
 - عدم وضع الذراعين في وضعهما الصحيح كوضع الذراعين بعيدتين عن الجسم.
 - عدم في الركبتين أو ثنيهما للداخل.
 - بروز العجز للخلف.

- عدم توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.

- عدم متابعة النظر لخط مسار الكرة

3-الإرسال:



تعريف:

تعريف: الإرسال هو المهارة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ويستأنف بها اللعب بعد كل خطأ ونقطة، ويقوم اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق بضرب الكرة باليد مفتوحة أو مغلقة أو بأي جزء من الذراع من داخل منطقة الإرسال بهدف إرسالها داخل حدود ملعب المنافس فوق الشبكة وبين عصا الجانب.

الإرسال هو الضربة والمهارة الأولى التي يبدأ بها اللاعب في المباراة، ويستأنف عقب انتهاء الشوط، وبعد كل خطأ، وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز (1) الخلفي الأيمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليد المفتوحة أو المغلقة أو بأي جزء من الذراع بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس.

*أهمية الإرسال: يعد الإرسال من المهارات ذات الطابع الهجومي في الكرة الطائرة ولها تأثير فعال وإيجابي للفريق المرسل وسلبى ومؤثر لفريق الخصم إذا تم تنفيذه بالطريقة الصحيحة والمطلوبة والتي تحقق النقاط التالية:

-الحصول على نقطة بدون اجهاد الفريق.

-اعطاء فرصة راحة للفريق.

-كسب الثقة العالية لأعضاء الفريق من الناحية النفسية.

-اجهاد الفريق الخصم بدنيا وفنيا وخططيا ونفسيا.

- الإرسال يدفع لاعبي الخصم في كل إرسال إلى اتخاذ مواقف الدفاع، ويستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال خاصة وأن لاعب الإرسال يكون أداؤه، مستقلا وبدون تأثير من زملائه أو فريق المنافس، ويمكن إسقاط الكرة مباشرة بالإرسال وتحسب النقطة.



3-1-أنواع الإرسال:

تستطيع من خلال التكنيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال تصنيفها إلى نوعين رئيسيين هما:
الإرسال من الأسفل والإرسال من أعلى، وذلك وفقا لوضع الكرة بالنسبة لمستوى كتف اللاعب.

أولاً: الإرسال من أسفل:

1-الإرسال من أسفل المواجه الأمامي.

2-الإرسال من أسفل الجانبي.

3 الإرسال من أسفل الجانبي المعكوس (روسي).

ثانياً: الإرسال من أعلى: وينقسم إلى قسمين من أعلى والساحق.

1-الإرسال من أعلى رؤوس الأصابع.

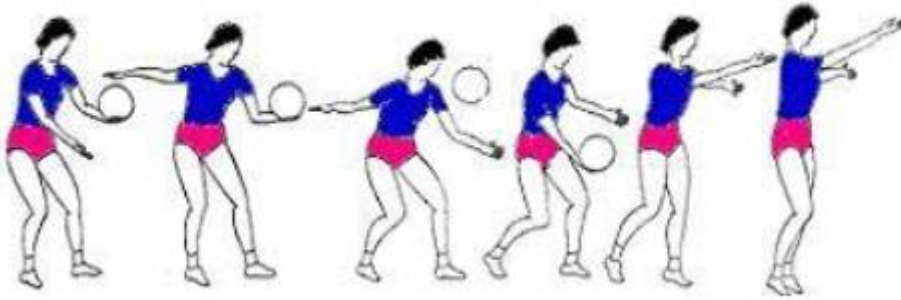
2-الإرسال من أعلى المواجه (التنس).

3-الإرسال الجانبي الخطافي والجانبي المواجه الخطافي.

4-الإرسال المتموج (الأمريكي و الياباني).

5-الإرسال الساحق

أولاً: الإرسال من أسفل:



√ الإرسال من أسفل المواجه:

يعتبر من أسهل أنواع الإرسال ويستخدمه المبتدئون والأنسات لسهولة أدائه وعدم حاجاته إلى قوة كبير، فهو أغلب الأحيان مضمون النجاح، إلا أنه من السهل على الفريق المنافس

استقباله والدفاع عنه وهذه نقطة ضعف فيه إلا أن اللاعب يستطيع توجيهه وبسهولة إلى أماكن اللعب الفارغة في ملعب الفريق المنافس.

طريقة الأداء:

√ المرحلة الأولى: (التمهيدية):

يقف اللاعب خلف خط النهاية وفي منطقة الإرسال ومواجهاً للشبكة مع ثني الركبتين قليلاً وبخفة ويكون وضع القدمين قدم تسبق الأخرى بحيث تكون القدم المتقدمة عكس اليد الضارية في حالة الضرب باليد اليمنى تكون القدم اليسرى أماماً والعكس في حالة الضرب باليد اليسرى ففي حالة الضرب باليد اليمنى تستند الكرة على راحة اليد اليسرى أمام القدم اليمنى مع ميل

الجزع والرأس للأمام قليلاً وثقل الجسم على القدمين بالتساوي.

√ المرحلة الثانية (الرئيسية):

رمي الكرة باليد اليسرى الارتفاع مستوى الكتف، تأرجح الذراع اليمنى إلى الخلف مع انحناء بسيط في الجسم للأمام، ونقل ثقل الجسم على القدم الخلفية، ثم تأرجح الذراع إلى الأمام لتضرب الكرة من الأسفل والخلف في ارتفاع مستوى الحوض تقريباً، وينقل ثقل الجسم على القدم الأمامية، وتضرب الكرة باليد وهي مجوفة متخذة شكل السطح الخارجي للكرة وتكون الأصابع مفرودة ومضمونة أو تضرب بكل قوة اليد أو بواسطة القبضة لتعبر الكرة من فوق الشبكة، وفي هذه الحالة يجب أن يكون الرسغ واليد قوية ومتجهة مباشرة إلى مكان المراد إيصال الكرة له .

√ المرحلة النهائية (الختامية):

تتم عملية المتابعة بفر الذراع الضارية أماماً، والجسم مفرد والركبتان مفردتان وتنقل

ثقل الجسم على القدم الأمامية ودخول الملعب ليأخذ اللاعب مركزه في الملعب.

√ الإرسال من أسفل الجانبي:

يتشابه هذا النوع من الإرسال مع النوع السابق من حيث سهولة أدائه، وقلة القوة اللازمة

للضرب ويصلح للناشئين والآنسات.

طريقة أدائه:

√ المرحلة التمهيديّة:

يقف اللاعب خلف خط النهاية وفي منطقة الإرسال يواجه الشبكة بجانب الجسم ففي حالة اللاعب الأيمن يكون الكتف الأيسر والقدمين متباعدتين متوازيين والقدم اليسرى للخلف قليلا (مساعدة اللاعب على الدوران ودخول الملعب) والركبتين مثبتيين قليلا وثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي والجذع مفردا للأعلى وتحمل الكرة على راحة اليد اليسرى في مستوى الوسط.

√ المرحلة الرئيسية:

تقذف الكرة للأعلى لمستوى الرأس أو الكتف، تأرجح الذراع الضارية للخلف وللأسفل جانبا قليلا وينتقل ثقل الجسم على القدم اليمنى (البعيدة) مع زيادة في الركبتين، ثم بعد ذلك ينتقل ثقل الجسم إلى القدم الأمامية لحظة ضرب الكرة وذلك بأرجحه الذراع للأمام وللأعلى لضرب الكرة في مستوى الحوض تقريبا، وتضرب الكرة في الجهة الخلفية السفلى والي مجوفة والأصابع مشدودة ومتلاصقة أو بقبضة اليد وهي مضمومة.

√ المرحلة الختامية:

في نهاية حركة الضرب يكون اللاعب مواجه للشبكة بالدوران على المشطين، والجسم والركبتين مفرودتين والذراع الضارية مفرودة، وثقل الجسم على القدم الأمامية ويتم دخول الملعب بالقدم البعيدة، ويأخذ اللاعب مركز، فورا داخل الملعب.

√ الإرسال المعكوس الجانبي من أسفل (الروسي):

يتميز هذا النوع من الإرسال بسرعة دوران وارتفاع الكرة، ولكنه يفتقر إلى دقة التوجيه فهو نادر الاستعمال في الصالات المغلقة وفي الوقت الحاضر، ويستخدم في الملاعب المكشوفة لتأثير الشمس على الفريق المنافس في عدم تحديد مكان زوية سقوطه مما يؤدي إلى صعوبة استقباله.

طريقة أدائه:

√ المرحلة التمهيديّة:

يقف اللاعب خط النهاية وفي منطقة الإرسال والجانِب للشبكة ففي حالة الضرب باليد اليمنى تكون القدم اليمنى أماما واليسرى خلفا والمسافة بين القدمين باتساع الحوض والركبتين مثبتتين قليلا والجذع مائل للأمام والجانِب من جهة الذراع الضاربة، الرأس عموديا على الكتف والنظر إلى الكرة، وتستند الكرة على راحة اليد اليسرى (البعيدة أمام القدم اليمنى).

√ المرحلة الرئيسيّة:

تقذف الكرة للأعلى أمام القدم الأمامية ويتم نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية، وميل الجذع قليلا للداخل، وأرجحه الذراع الأيمن وهي مفرودة من الأسفل للأعلى على شكل دائري الضرب الكرة بجانِب اليد وهي مفرودة بالإصبع الكبير الإبهام والسبابة والرسغ والأصابع مفرودة ومتلاصقة وتقابل الكرة أثناء سقوطها عند مستوى الوسط تقريبا.

٧ المرحلة الختامية:

في نهاية حركة الضرب يقوم اللاعب بالدوران أماما لمواجهة الشبكة بنقل ثقل الجسم من القدم البعيدة إلى القدم الأمامية القريبة والدخول للملعب بالقدم الخلفية وفورا يتخذ اللاعب مركز داخل الملعب.

ثانيا: الإرسال من أعلى:



٧ الإرسال برؤوس الأصابع من مستوى الكتف:



تعتبر هذه الطريقة من الطرق السهلة للإرسال ويفضل البدء بتعليمها للمبتدئين من أجل إكسابهم التوافق الحركي العصبي لزيادة الثقة بأنفسهم.

طريقة أدائه:

√ المرحلة التمهيدية:

يقف اللاعب خلف الخط الخلفي وفي منطقة الإرسال ومواجهها للشبكة القدمان متباعدتان باتساع الحوض واحدة تسبق الأخرى، ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي، في حالة بالذراع اليمنى وتكون القدم اليمنى أمام واليسرى مستوى الصدر للخارج قليلا والنظر للأمام، واليد اليمنى لأعلى ووضعها بمستوى الكتف استعدادا لضرب الكرة.

√ المرحلة الرئيسية:

تقذف الكرة للأعلى أمام اللاعب وجهة اليه الضاربة اليمنى وينتقل ثقل الجسم على القدم الخلفية وميل الجذع واليد الضاربة للخلف للمساعدة على إيصال الكرة للمكان المناسب وأثناء وصول الكرة إلى مستوى الكتف تضرب بقوة برئيس الأصابع مشدودة ومفرودة من الخلف للأمام لتعبر فوق الشبكة.

√ المرحلة الختامية:

في لحظة ضرب الكرة ينتقل ثقل الجسم إلى القدم الأمامية ومتابعة اليد الضاربة للكرة، ثم يتم دخول اللاعب بالقدم الخلفية لأخذ مكان في الملعب كما هو موضح في الصورة أعلاه.