



المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

المحاضرة (04): 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). (مروان عبد المجيد، 2000، ص 47)

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 في الجهد). (أكرم خطابية، 1996، ص 67) ولعل الترابط المهاري في لعبة الكرة الطائرة تحتم على اللاعب التقليل من الأخطاء المهارية 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 التشریح وعلم الحركة. (حمدي عبد المنعم، 1984، ص 62)

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 والهجوم. 6- مهارة الدفاع عن الملعب.
- وهناك تصنيفات تقترح إضافة التحركات ووقفات الاستعداد كمهارة فبذلك تصبح 7 مهارات. ويمكن تصنيف المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة إلى:

المهارات الهجومية فقط	المهارات الدفاعية فقط	المهارات الهجومية الدفاعية
1- الإرسال.	1- استقبال الإرسال.	1- الإعداد.
2- الضرب الساحق.	2- الدفاع عن الملعب.	2- حائط الصد.



1- مهارة الارسال : الإرسال هو: "محاولة وضع الكرة في حالة اللعب". (مروان عبد المجيد، 2000 ، ص 47)
ويعرف الإرسال أيضا على أنه (عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الايمن في الفريق والذي يضرب الكرة بواسطة اليد المفتوحة او المقفلة او بواسطة أي جزء من الذراع ، الهدف هو ارسال الكرة الى ملعب الفريق المنافس). (أكرم خطابية، 1996 ، ص 67)
يعد الإرسال من المهارات ذات الاهمية الخاصة وهو ذو سلاح هجومي وان اتقانه يعد ذا أهمية بالنسبة لخطط اللعب، إذ بدون ضربة الارسال لا يمكن أن يبدأ اللعب وأيضا من خلاله يستطيع اللاعب أن يحصل على نقطة بدون أن يبذل فريقه أي مجهود.
إن هذه المهارة تحتاج في ادائها الى التوجيه والدقة عند الاداء، إذ تحتاج الى تركيز التفكير في تنفيذه بالصورة الصحيحة وفي المكان المناسب من ساحة الفريق المنافس. (مروان عبد المجيد، 2000 ، ص 47)
أنواع الإرسال :

- الإرسال من الأعلى ويقسم إلى :

- 1- الإرسال من أعلى المواجه (التنس).
- 2- الإرسال من أعلى برؤوس الأصابع .
- 3- الإرسال الجانبي الخطافي والجانبي المواجه الخطافي.
- 4- الإرسال المتموج (الأمريكي والياباني).
- 5- الإرسال الساحق. (حمدي عبد المنعم، 1984 ، ص 62)

- الإرسال من الأعلى:

هو أكثر أنواع الإرسال انتشارا واستعمالا حيث إنه يعدّ إرسالا هادفا أي أنه يسهل للاعب توجيه الكرة والتحكم فيها ويمكن أداؤه بضربة قوية تؤثر على صعوبة وفشل استلامه، كما أن حركة أدائه متشابهة لحركة أداء الضرب الساحق ويعدّ خطوة تعليمية سابقة لها.

الأخطاء الشائعة في ضرب الإرسال من أعلى:

- قذف الكرة بعيدا عن الجسم أو خلفا أو جانبا مما يؤدي بالمرسل إلى تغيير وضع الامتداد وعدم السيطرة عليها.
- عدم امتداد الجسم والذراع أثناء الضرب.
- عدم الأرجحة الكافية للذراع وعدم الاستفادة من الجذع لزيادة قوة الضرب.
- عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة وحركة الضرب.
- مرجحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروجها خارج حدود الملعب.
- عدم الدخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة، وعدم متابعة الجسم لاستمرارية الحركة.