

المحاضرة السادسة

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة: (وقفات الاستعداد والتحركات):

تقديم: يعتبر الإعداد المهاري " فنيات " اللعبة هو أحد الدعائم الهامة والركيزة الأساسية التي يدعمها الإعداد البدني بتقسيماته والتي تؤثر تأثيراً كبيراً على تنفيذ خطط اللعب الجديدة المعقدة الكرة الطائرة بصورة تتسم بالاتفاق والإيقاعات السريعة والتركيز والتوافق. التي تتطلب مقدرة عالية وطابعاً مميزاً لأداء المهارات الأساسية سواء الهجومية أو الدفاعية في الكرة الطائرة بصورة تتسم بالاتفاق والإيقاعات السريعة والتركيز والتوافق.

ومهارات الكرة الطائرة تنقسم إلى مهارات هجومية ودفاعية، تمتزجان معاً بإيقاع سريع وأداء حركي بدرجة إتقان عالية، وتتميز بالانتقال السريع من الدفاع إلى الهجوم ومن الهجوم إلى الدفاع، ولذا يتطلب من جميع اللاعبين تحقيق المستويات المطلوبة في الأداء المهاري سواء الهجومية أو الدفاعية على حسب درجاتهم ومستوياتهم والتمتع بأكبر قدر من اللياقة البدنية الخاصة للعبة.

وهنا سوف نتناول تطور المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة.

تطور المهارات الحركية الأساسية في الكرة الطائرة:

تطورت لعبة الكرة الطائرة تطوراً ملحوظاً في السنوات الأخيرة وخاصة بعد إن دخلت مجال التنافس الأولمبي اعتباراً من دورة طوكيو للألعاب الأولمبية عام 1964 م وقد حدث تغير ونمو مستمر للعبة على مدار تاريخها وهذه التغيرات نتيجة الصراع اللاتهامي بين المهاجمين والمدافعين أو بين خطط الهجوم والدفاع أو بين المهارات الهجومية أو الدفاعية، وتحديث التغيرات مما يترتب عليه تعديل وتطوير في أداء مهارات اللعبة. 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.

ففي بداية ظهور اللعبة ظل الإرسال لوقتاً طويلاً يستخدم فقط لجعل الكرة في حالة لعب عن طريق إرسالها إلى ملعب المنافس ببطء وبساطة وكان الفريق الآخر يتحول إلى مهاجم نتيجة ضعف الإرسال وظل هكذا حتى ادخل أنواع أخرى من الإرسال تتميز بالقوة والسرعة.

فكان الإرسال الشائع استخدامه هو الإرسال الخطافيلتميزه بالقوة وكان استقبال الإرسال حتى عام 1961 م يتم بالأصابع من أعلى وهذا النوع من الاستقبال يصعب معه استقبال الإرسال الخطافي إلى حد

أن اللاعبين الذين كانوا يتقنون أداء هذا النوع من الإرسال يمكنهم إحراز عشر نقاط متتالية، ظهر بعد ذلك الاستقبال من أسفل باليدين لمواجهة أنواع الإرسال التي تتميز بالقوة والسرعة.

بعد ذلك ظهر في الولايات المتحدة الأمريكية عام 1962م الإرسال المتموج لمواجهة مهارة الاستقبال من أسفل باليدين، وفي عام 1982م ظهر الإرسال بالوثب كما استخدم الضرب الساحق الهجومي من المنطقة الخلفية في بطولة العالم للجامعات بكندا عام 1983م ويمكن القول بان السبعينات قد أبرزت الضربات الهجومية التي تتميز بالقوة والسرعة، وكانت نتائج هذا أن سعى المدربون إلى اختيار اللاعبين طوال القامة المتميزين بالقدرة على الوثب وكان في المقابل تطوير حائط الصد إلى أن وصل إلى اشتراك ثلاث لاعبين فيه، ولتفادي حائط الصد الثلاثي لجأ المدربون إلى استخدام مهارة الضرب الساحق من خلف خط الهجوم، مما سبق يتضح مقدار المبارزة العلمية بين خبراء الكرة الطائرة لتطوير مهارات الكرة الطائرة بما يتماشى بما يتماشى مع ما هو جديد.

وتعد مهارة الصد من المهارات الرئيسية في لعبة الكرة الطائرة، فهي المهارة الأولى في الدفاع ضد الضربات الهجومية القوية وخط الدفاع الأول عن الفريق ويعد الصد هو أحدث ما وصلت إليه فنون اللعبة من ناحية مقابلة هجوم الفريق المنافس، حتى أصبحت الآن من المهارات الهجومية التي يمكن للفريق الذي يتقن اداؤها الفوز بالكثير من النقاط.

والكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي يرتبط فيها الهجوم بالدفاع ارتباطا وثيقا لدرجة لا يمكن أن يفصل بينهما فالفريق يتخذ وضع الهجوم والدفاع بسرعة في توقيت متزامن وخاصة أن انتقال الكرة من الفريق المهاجم إلى الفريق المدافع لا يأخذ وقتا كبيرا بل يتم بأقصى سرعة وبطريقة غير مباشرة حيث حدد القانون الدولي للعبة للفريق الحق في ثلاث لمسات لذلك أصبح لزاما على اللاعبين أن ينهوا خطة الهجوم من اللمسة الثانية أو الثالثة وكذلك على الفريق المدافع أن يتخذ وضع الدفاع بشكل سريع وذلك لمنع نجاح الهجوم وكسب نقطة.

وقد قسمت 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 - الإعداد - 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 - الإعداد - الدفاع - الصد الدفاعي)

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

4- مهارات تؤدي داخل الملعب وخارج الملعب:

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

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

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

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

مادة الكرة الطائرة السنة الثالثة تخصص الدكتور بوطالبي بن جدو

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

أولاً : وقفات الاستعداد والتحركات:

هي الوضع الذي يجب أن يتخذه اللاعب لاستقبال الكرة التي تأتي إليه، ومن هذا

الوضع يبدأ اللاعب في التحرك لأداء الضربات والمهارات والحركات الأخرى ويمكن للاعب أن

يتحرك بسهولة وبسرعة لجميع الاتجاهات كما تساعد وقفة الاستعداد المناسبة اللاعب على الاقتصاد في

المجهود عند قيامه بالحركات اللازمة في الدفاع أو الهجوم لذلك يجب أن يتخذ اللاعبون وقفة الاستعداد

في جميع مواقفهم في الملعب بصفة مستمرة.

ويمكن تأدية هذه الوقفة (الوضع) بعدة مستويات:-

(1) وقفة الاستعداد المتوسطة:

وقفة الاستعداد المتوسطة هي الوقفة التي تناسب مع تغطية الملعب وبدء الهجوم.

(2) وقفة الاستعداد العالية:

وقفة الاستعداد العالية هي الوقفة التي تناسب مع التمرير والأعداد خلفا.

(3) وقفة الاستعداد العميقة (الدفاعية):

وقفة الاستعداد العميقة هي الوقفة التي تتطلبها اللعبة الحديثة وضرورة العناية بها- للتمرير من

أسفل (استقبال الإرسال-الدفاع عن الملعب).

