

محاضرة رقم (2)

المهارات الأساسية والفنية في لعبة الكرة الطائرة :

في ضوء مذكر في اغلب المصادر الرصينة والحديثة في لعبة الكرة الطائرة وجد ان من المناسب التفريق بين المهارات الأساسية والمهارات الفنية في الكرة الطائرة أن المهارات الأساسية هي مجموع المهارات التي يمكن من خلالها ممارسة اللعبة في أبسط صورها وتعد الأساس لتعليم المهارات الفنية الأخرى وبداية تعلم اللاعب المبتدئ لعبة الكرة الطائرة ومن خلال عملية إتقانها يمكن للمبتدئين ان يتطورون بصورة تدريجية ويستطيعون ممارسة اللعبة في أعلى مستوياتها ويمكن ممارسة الكرة الطائرة لأغراض وقت الفراغ والترويح في الحدائق والشواطئ حيث يمكن أداء حركاتها بصورة سهلة لأنها لا تحتاج الى قدرات بدنية عالية او حركية عالية المستوى ويستطيع أي فرد من أدائها مهما كانت قدراته البدنية والحركية إضافة الى القياسات الجسمية اذا ما كان الهدف ممارسة هذه اللعبة من الجانب الترويحي .

أولا : المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

Volley ball Basic Skills

1- مهارة التمرير Passing Skill : أطلق عليها مهارة التمرير كون الهدف الأساسي لها هو تمرير الكرة الى اللاعب الزميل في الفريق الواحد أو لغرض تمرير الكرة من فوق الشبكة الى ملعب الفريق المنافس وهي على نوعين :

* مهارة التمرير من الأعلى Over hand Passing Skill : وهي تمرير الكرة من الأعلى من فوق الرأس بالأصابع الى اللاعب الزميل أو الفريق الآخر وتعد الأساس للوصول الى التخصص في مهارة الاعداد أو الاستقبال الارسال والدفاع من الأعلى بالأصابع .

* مهارة التمرير من الأسفل : هو عملية تمرير الكرة بالساعدين من الأسفل الى اللاعب الزميل أو الفريق الآخر وتعد الأساس للوصول الى التخصص في مهارة استقبال الارسال من الأسفل بالساعدين أو الدفاع عن الملعب بالساعدين من الأسفل .

2- مهارة الارسال Serving Skill : هي عملية وضع الكرة في اللعب عن طريق ضرب الكرة باليد المفتوحة أو القبضة اليد من الأسفل أو الأعلى بأي شكل من الاشكال من قبل اللاعب المرسل وهي أساس للوصول الى أنواع الارسال الأخرى .

ثانيا : المهارات الفنية في لعبة الكرة الطائرة :

ان المهارات الفنية هي مجموع المهارات التي اعتمدت أساسا في أداءها على المهارات الأساسية ولكن الاختلاف يكون في طريقة الأداء والهدف من الأداء واحتياجها الى القدرات البدنية والحركية بشكل كبير كونها مهارات صعبة الأداء تتطلب من ممارسيها خبرات سابقة وتدريبات لفترات طويلة لكي يستطيع اللاعب من ضبط أدائها بشكل سليم وصحيح وفعال وتنقسم الى :

1- مهارة الارسال :

2- مهارة استقبال الارسال

3- مهارة الاعداد

4- مهارة الضرب الساحق

5- مهارة حائط الصد

6- مهارة الدفاع عن الملعب

- مهارة التمرير من الأعلى للأمام:

هو أكثر أنواع التمرير استعمالا وأضمنها وذلك لسهولة أدائها يعتبر أساس جميع التمريرات ، حيث يتوقف أداء أغلب التمريرات في كرة الطائرة على اتقان هذه المهارة

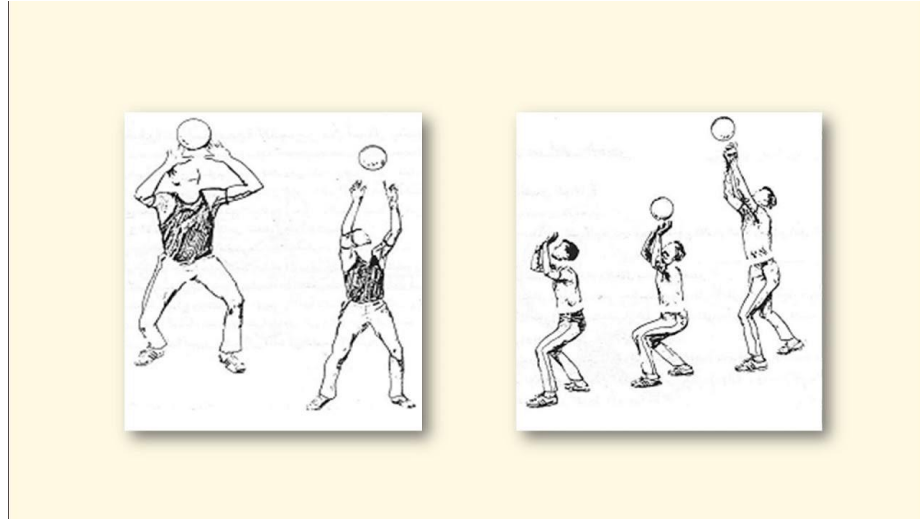
طريقة الأداء :

يقف اللاعب وقفة الاستعداد التالي:

1- القدمان متباعدتان قدر اتساع الحوض ، قدم تسبق الأخرى الركبتان مشيتان قليلا وكذلك الجسم، والذراعان في زاوية (90) والمرفق إلى الأسفل ، واليدين مفتوحتين والأصابع منتشرة ومقعرة بشكل الكرة.

2- عند وصول الكرة إلى مستوى الرأس تتحرك اليدين إلى الأعلى لاستقبال الكرة وعند ملامستها لسلاميات اليدين تقوم الذراعان بحركة رجوعية خفيفة تمهيدا لدفعها في الاتجاه المطلوب مع مراعاة المسافة بين الابهام والسبابة

3- بعد تنفيذ التمرير يسترجع اللاعب توازنه ويستعد لاستقبال كرة أخرى من الزميل أو من الخصم.



2- التمرير من الأعلى للخلف:

-يستخدم هذا النوع من التمرير لدى الرياضيين ذوي المستوى العالي ، خاصة أثناء اللعب وتحقيق الأغراض الخطئية ومخادعة الخصم ولتقادي الصد.

طريقة الأداء :

يقف اللاعب وقفة الاستعداد المعروفة ، عند وصول الكرة إلى فوق الرأس تتحرك الذراعين باتجاه الكرة وعند ملامستها للأصابع يقوم اللاعب بالميل للوراء أو للخلف مع تقوس الجذع للخلف ودفع الحوض للأمام والرأس قليلا للخلف. وبعد الانتهاء من التمريرة يسترجع الجسم توازنه من جديد.

الأخطاء الشائعة للتمرير في هذا النوع من التمرير :

1- عدم استقبال الكرة بسلاميات الأصابع.

2- عدم وجود مرونة في الأصابع اثناء عملية دفع الكرة .

3- عدم التنسيق بين سلاميات اليدين.

4- عدم وضع اليدين بشكل مقعر لاتخاذ شكل الكرة.