

محاضرة رقم (2)

المهارات الأساسية والفنية في لعبة الكرة الطائرة :

في ضوء ما ذكر 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 ابسط صورها وتعد الأساس لتعليم المهارات الفنية الأخرى وبداية تعلم اللاعب المبتدئ لعبة الكرة الطائرة ومن خلال عملية اتقانها يمكن للمبتدئين ان يتطورون بصورة تدريجية ويستطيعون ممارسة اللعبة في اعلى 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 .

أولاً : المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

Volley ball Basic Skills

1- مهارة التمير Passing Skill : أطلق عليها مهارة التمير 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 التمير من الأعلى Over hand Passing Skill : وهي تمرير الكرة من الأعلى من فوق الرأس بالأصابع الى اللاعب الزميل أو الفريق الاخر وتعد الأساس للوصول الى التخصص في مهارة الاعداد أو الاستقبال الارسال والدفاع من الأعلى بالأصابع .

* مهارة التمير من الأسفل : هو عملية تمرير الكرة بالساعدين من الأسفل الى اللاعب الزميل أو الفريق الاخر 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 .

ثانياً : 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