

المبادئ الأساسية لمهارات الكرة الطائرة وطرق تعلمها

طبيعة لعبة الكرة الطائرة

الكرة الطائرة لعبة جماعية بسيطة، تلعب بين فريقين كل فريق يتكون من (6) لاعبين تفصل بينهما شبكة، يتوزعون في مراكز اللعب داخل الملعب والتي تضم ثلاث مراكز امامية (هجومية) هي (2، 3، 4) وثلاث مراكز خلفية (دفاعية) هي (1، 6، 5) وهدف اللعبة هو جعل الكرة تسقط في ملعب الفريق المنافس عن طريق لمسها ثلاث مرات قبل عبورها الشبكة، إلى ملعب الخصم وبطريقة لا تمكن الفريق المنافس من اعادتها فوق الشبكة حيث يكسب الفريق نقطة في حال فشل المنافس من إعادتها حيث يسمح للفريق ان يلمس الكرة ثلاث مرات ما عدا حائط الصد قبل عبورها إلى ملعب الخصم.

يتم ترقيم فانيالات اللاعبين لغرض التعرف عليهم اثناء التبديلات وترتيب الدوران، حيث يتحرك اللاعبون مركز واحد باتجاه عقرب الساعة في حالة حصولها على الإرسال يمكن لأي لاعب أن يتحرك لأي مكان للعب الكرة، ويفوز بالمباراة الفريق الذي يحصل على ثلاثة أشواط من أصل خمسة أشواط وب(25 نقطة) بفارق نقطتين على الأقل عن الخصم ما عدا الشوط الخامس الذي يتكون من (15) نقطة.

خصائص لعبة الطائرة

لعبة الكرة الطائرة لها شعبية في كل مكان في العالم ترجع إلى صفتها كرياضة لكل فرد، يقبل عليها الصغار والكبار، الإناث والذكور، الأصحاء والمعوقين لأنها لعبة شيقة وسهلة التعلم وممتعة في الوقت نفس ويمكن ممارستها في جميع فصول السنة وفي ملاعب مغلقة وفي الهواء الطلق في المتنزهات وعلى الشواطئ.

هذا بالإضافة إلى كونها رياضة تنمي الروح التنافسية للاعبين وتحسن المستوى البدني لديهم مثل الرشاقة والسرعة والمرونة والقوة والقدرة على التحمل، كما أنها رياضة يلعبها لاعبون من الرياضات الأخرى كوسيلة للياقة أو الاستجمام أو الشفاء من الإصابات، كما انها تعد من الألعاب الجماعية التي تمارس في اللقاءات الدولية، إذ لاقت اقبالاً جماهيرياً لما تتميز به من مهارات فنية وخطط تكتيكية ميزتها عن باقي الألعاب الجماعية الأخرى فهي لعبة تنسم بفن الأداء الجميل الذي يتميز بمستوى عال من الدقة والاتقان والفن الراقى وابرار المواهب، فهي من

الألعاب التي يتوقع لها مستقبل أفضل بسبب تطورها الدائم والمستمر والمتمثل في تطور الأداء المهاري والخططي.

لقد تميزت لعبة الكرة الطائرة بخصائص خاصة وعديدة ميزتها عن باقي الألعاب الجماعية الأخرى ومنها ما يلي:

1. يعتبر ملعب الكرة الطائرة اصغر ملعب في الألعاب الجماعية.
2. لكل فريق ملعب خاص مما يمنع وجود احتكاك جماعي في الأداء وبالتالي تقل نسبة إصابة اللاعب.
3. انها لعبة قليلة التكاليف من الناحية المادية حيث أن مستلزماتها (ملعب، شبكة، كرة).
4. تعتبر اللعبة الجماعية الوحيدة التي لا يسمح قانونها بلمس الكرة الارض.
5. السماح للفريق بلمس الكرة ثلاث مرات قبل عبورها إلى ملعب الخصم.
6. السماح بضرب الكرة بأي جزء من الجسم بشرط عدم استقرارها.
7. يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى لو خرجت خارج الملعب شرط تكون ضمن اللمسات الثلاث.
8. عدم ارتباط اللعبة بزمن محدد وتحسم نتيجتها بالنقاط.
9. الشوط في المباراة يعتبر وحدة مستقلة بذاتها.
10. يجب أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.
11. قانون اللعبة يحتم اداء ضربة الإرسال لجميع افراد الفريق ما عدا اللاعب الليبرو.
12. يمكن أن يمارسها كلا الجنسين الاصحاء منهم والمعاقين ولجميع الاعمار.
13. يمكن ممارستها في القاعات المغلقة والملاعب المكشوفة.
14. تمارس في الليل والنهار.

مميزات لعبة الكرة الطائرة

- 1- لعبة الكرة الطائرة تسمح للاعب بإظهار قدرته الدفاعية والهجومية من خلال تبديل مراكز اللاعبين.
- 2- صغر ملعبها وقلة عدد لاعبيها لكل فريق لذا تتطلب الانتباه وسرعة رد الفعل من اللاعب لتوقع قدوم الكرة في أي لحظة وفي أي اتجاه لكي يقوم بالتصرف المطلوب كاستقبال الكرة أو إعدادها أو توجيهها إلى ملعب الخصم.
- 3- يبدأ اللعب بضربة الإرسال مما يجعل الفريق المنافس له فرصة الحصول على الإرسال وتسجيل نقطة لاعتماد اللعبة على نظام تتابع النقاط.
- 4- ممارسة اللعبة يساعد في علاج الانحناء الظهرى والنتاج من الجلوس غير الصحيح اثناء الدراسة أو العمل عن طريق الاوضاع التي يتخذها اللاعب اثناء اداء المهارات الأساسية.

- 5- الكرة الطائرة لعبة رياضية للاستجمام واللياقة، ولعبة ترويحوية للحفاظ على مستوى اللياقة البدنية للاعبين الألعاب الأخرى.
 - 6- استخدمت الكرة الطائرة رياضة عالمية تمتد من قاعدة صلبة لكل القارات.
 - 7- الكرة الطائرة تجتذب صغار السن الذين يتمنون التنافس لأعلى مستوى.
 - 8- الكرة الطائرة تساعد على تنشيط الدورة الدموية والجهاز التنفسي والقدرة الوظيفية لأعضاء الجسم المختلفة.
 - 9- تتميز اللعبة بقوة الضربات ورشاقة الحركة ودقة الأداء وحسن التصرف في الملعب.
 - 10- تتميز بالمزيج الرائع من الأداء الفني والجمالي الذي يظهر من خلال تحرك اللاعبين في الملعب.
 - 11- تميزت بالمواقف الدرامية والمتقلبة والمثيرة التي ترفع مستوى الاثارة للاعبين والمشاهدين.
 - 12- قانون اللعبة يعطي لعدد كبير من اللاعبين الاشتراك في اللعبة إذ لا يسمح لنفس اللاعب لمس الكرة مرتين متتاليتين ولا يسمح للفريق بأكثر من ثلاث لمسات.
- ومن خلال خصائص ومميزات لعبة الكرة الطائرة اصبحت تلعب كرياضة تنافسية دولية اتسع نطاق انتشارها ليشمل بلاداً عديدة في جميع أنحاء العالم، الأمر الذي أدى إلى تطور شكل الأداء المهاري والتكتيكي وطرق اللعب والتي لازالت تخضع لمزيد من التطور.
- إن لعب الكرة الطائرة بشكل جيد تصبح شيقة وجذابة للاعبين والمتفرجين الذين يستمتعون بمشاهدة المسابقات مثل بطولات العالم والألعاب الاولمبية والقارية... الخ، واصبحت تتنافس مع الألعاب الرياضية الأخرى ككرة القدم وكرة السلة واليد في مستوى عدد المسابقات والمباريات الدولية وبطولات العالم.

تدريسيات المادة

أ.د. سهاد قاسم سعيد أ.د. نجلاء عباس نصيف أ.د. هدى بدوي شبيب أ.م.د. نعيمه زيدان خلف