

## المبادئ الاساسية

### لمهارات الكرة الطائرة وطرق تعلمها

#### المهارات الاساسية بالكرة الطائرة

لكل لعبة من الألعاب الرياضية مهارات أساسية خاصة بها، لذا لا بد على كل لاعب يمارس أي لعبة رياضية أن يتعرف على مهاراتها الأساسية ويتقنها بدرجة عالية حتى يسهل عليه مهمة معرفة خطط اللعب سواء أكانت هجومية أو دفاعية، ولعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الرياضية التي لها مهارات أساسية التي تعرف بأنها ((القيام بالحركات بأسلوب هادف واقتصادي للوصول إلى مستوى رياضي عال مع مراعاة قانون اللعبة)).

كما تعرف بأنها ((الحركات التي يقوم بها اللاعب وبأوضاع جسمية مختلفة لغرض منع سقوط الكرة على أرض ملعبه عن طريق ضربها أو صدها أو تمريرها لزميله أو إلى ملعب الفريق المنافس في صور مختلفة تتحكم فيه ظروف اللعب ومواقفه المتعددة)).

وتعد المهارات الأساسية العنصر الأساس للأداء الجيد في نوع النشاط الممارس، ولعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الجماعية التي تضم مجموعة من المهارات الأساسية الحركية التي تستدعي من اللاعب تنوعاً في أدائها وفقاً لاختلاف ظروف اللعبة المستمر بسبب طبيعة اللعبة الخاصة، وعلى الرغم من أن المهارات تبدو سهلة الأداء إلا أنها تتطلب بذل جهد كبير في دقة أدائها وذلك لما يفرضه قانون اللعبة من حيث قصر مدة لمس الكرة وتحديد لمسها بأطراف الأصابع وعدم السماح بلامستها الأرض فضلاً عن صغر مساحة الملعب وسرعة طيران وغيرها من النواحي القانونية، لذلك يجب على لاعبي الكرة الطائرة إتقانها إتقاناً تاماً لأنها من أهم العوامل التي تحقق الفوز للفريق، إذ يتوقف نجاح الفريق على قدرة لاعبيه من أداء المهارات الأساسية بمستوى متكافئ والذي يساعد في تنفيذ الأداء ضمن الواجب أثناء اللعب. فضلاً عن أن لعبة الكرة الطائرة تتميز بوجود مهارات دفاعية وأخرى هجومية وتشكل مع بعضها ترابطاً مهارياً واحداً فمهاراة الإرسال لها علاقة مع مهارة استقبال الإرسال والاستقبال يأتي بعده الأعداد ثم الضرب الساحق الذي يرتبط بمهارة الأعداد، كما يرتبط الضرب الساحق بمقدار التفوق على حائط الصد وبنفاذ الضرب الساحق من حائط الصد تأتي مهارة الدفاع عن الملعب لتكون صمام الأمان للفريق المدافع. لذا فإن مهارات الكرة الطائرة تكون مترابطة ومتداخلة تتصل بعضها ببعض الأخر، فإذا انخفض مستوى أحداها أثر على الأخرى، لذلك يسعى المختصون إلى إيجاد الوسائل الكفيلة لخلق حالة من الموازنة في مستوى تلك المهارات بما يسهم في رفع مستوى الأداء المهاري والخططي المتكامل.

تعد المهارات الأساسية في الكرة الطائرة هي الوسيلة الفعالة التي يقوم لاعبي الفريق بتوظيفها في خطط اللعب لتحقيق الهدف المنشود وهو تسجيل النقاط والفوز بالمباراة.

فالمهارات الأساسية هي الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تتطلبها لعبة الكرة الطائرة بهدف منع سقوط الكرة على أرض ملعبه للوصول إلى نتائج إيجابية والاقتصاد في الجهود البدني لذلك يجب إتقانها إتقاناً تاماً.

ولعبة الكرة الطائرة تتكون من مجموعة من الحركات يطلق عليها المهارات الفنية الأساسية وهي:

- 1- مهارة الإرسال
- 2- مهارة استقبال الإرسال
- 3- مهارة الاعداد
- 4- مهارة الضرب الساحق
- 5- مهارة حائد الصد
- 6- مهارة الدفاع عن الملعب

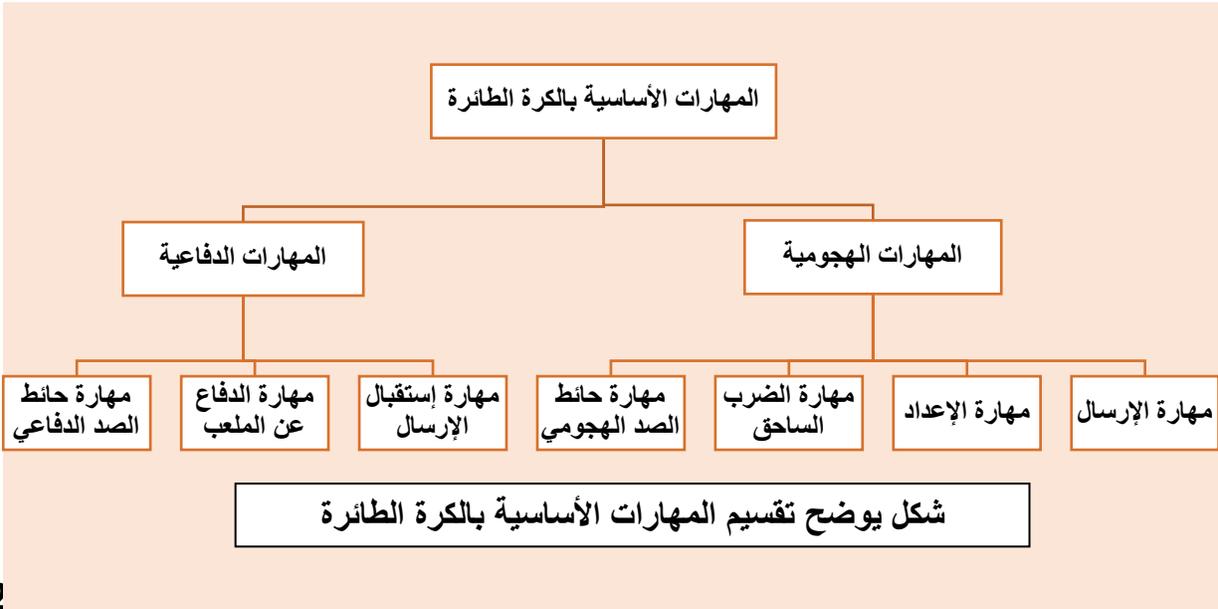
وكذلك تقسم هذه المهارات إلى مجموعتين (هجومية ودفاعية) وهي:

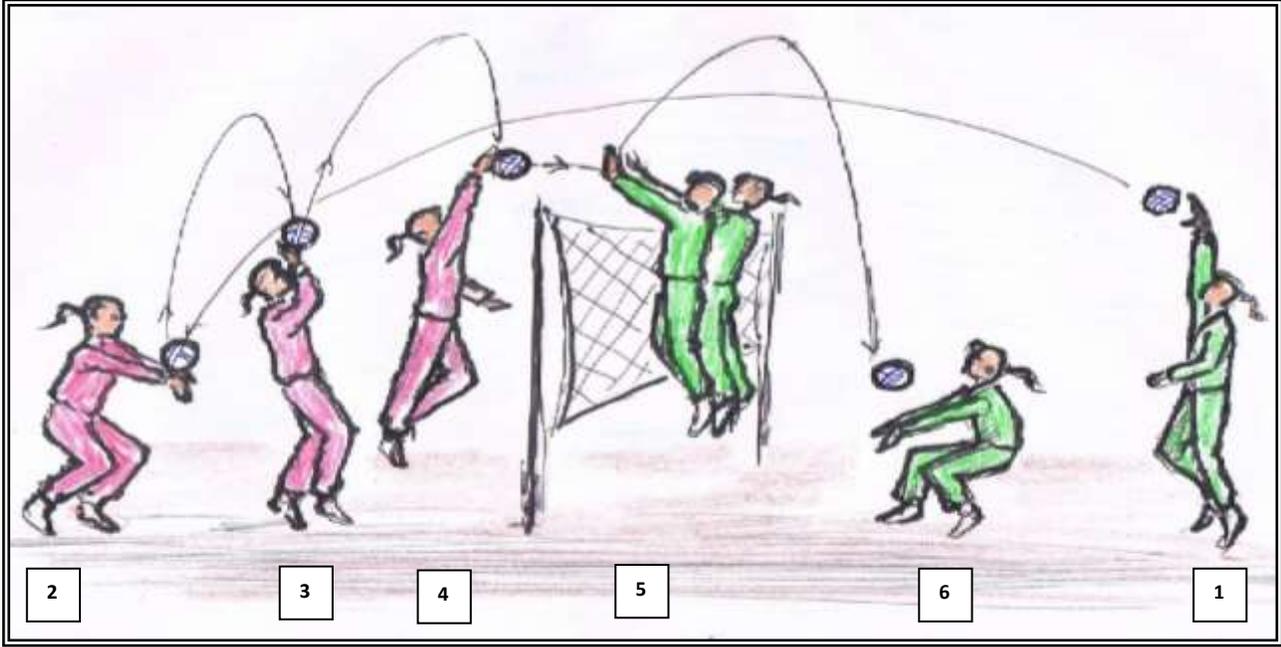
أولاً: المهارات الهجومية وتشمل:

- مهارة الإرسال
- مهارة الإعداد
- مهارة الضرب الساحق
- مهارة حائط الصد الهجومي

ثانياً: المهارات الدفاعية وتشمل:

- مهارة إستقبال الإرسال
- مهارة الدفاع عن الملعب
- مهارة حائط الصد الدفاعي





شكل يوضح المهارات الاساسية بالكرة الطائرة حسب تسلسلها في اللعب

#### تدريسيات المادة

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