

مقرر الكرة الطائرة

د/ إيهاب الغندور

المحاضرة الأولى

التطور التاريخى فى الكرة الطائرة

- قوبلت لعبة الكرة الطائرة عند مراحل تطويرها الأولى (المبكرة) ببعض الصعوبات نظراً لشعبية بعض الألعاب الأخرى مثل كرة السلة والقدم ولم يكن هناك اهتماماً بها لعدم وجود شبكة تعطى نوعاً من المتعة كى يجذب إليها الممارسين والمشاهدين على السواء
- الا أن بعض الألعاب المشابهة كان لها السبق فى الظهور تؤدى عن طريق الرمي والالتقاط دون السماح بسقوط الكرة على الأرض .
- حيث مارست بعض الحضارات القديمة العاب يتبادل فيها اللاعبون تمرير الكرة عبر الهواء ، كما ظهرت رسوم وأشكال منحوتة فى الحضارة المصرية القديمة تشير إلى ذلك .
- وفى جنوب شرق آسيا مازالت تمارس إلى الآن لعبة شعبية تشبه الكرة الطائرة حيث يتبادل فريقان تمرير كرة مصنوعة من البامبو عبر حمل مستخدمين الأرجل فى ذلك .
- ويقال أن الرومان قد عرفوا لعبة يتم فيها تمرير الكرة فى الهواء باليد.
- وتشير بعض الروايات عن أن أصل الكرة الطائرة لعبة قديمة أخرى اسمها البالون مورست فى الحضارة الايطالية القديمة فى القرن السادس عشر.
- وهناك من يؤكد إنها لعبة ألمانية الأصل اسمها (فوسبول) أو أنها تنتسب إلى لعبة قديمة أخرى اسمها (منتونت) هذه اللعبة الهمت مدرس التربية المدنية الأمريكى "مورجان " بمدينة هوليوك الأمريكية ليطورها عام ١٨٩٥ عندما كان يعمل فى جمعية الشبان المسيحية لتناسب رجال الأعمال ، ولما كانت الكرة المبتكرة من الجلد الثقيل تناسب جيداً مع الإسقاط ، لكنها خشنة على الأصابع فى الكرة الطائرة ، قرر الفريد هاليسٲد استخدام الغشاء المطاطى بداخل كرة السلة للعبة الكرة الطائرة بحيث تلعب فى الهواء دون أن تنزل إلى الأرض مع تحديد ارتفاع الحبل .

التطور التاريخى فى الكرة الطائرة

- وتم تأسيس الاتحاد الدولى تحت رئاسة (ليو) وكانت الدول المشاركة فى التأسيس هى (مصر ، بلجيكا ، البرازيل ، فرنسا ، هولندا ، ايطاليا ، يوغسلافيا ، بولونيا ، البرتغال ، رومانيا ، تشيكوسلوفاكيا ، اورجواى ، أمريكا) وبالتالي فإن هذه الدول المؤسسة تمثل جميع المدارس المختلفة للعبة بعكس الاتجاه القائل أن اللعبة أسست عام ١٩٤٥ من أصل رومى .

خصائص لعبة الكرة الطائرة

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب فى الألعاب الجماعية .
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف فى الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه .
- اللعبة الجماعية الوحيدة التى لا تلمس الكرة الأرض .
- يمكن إعادة الكرة ولعبها لو خرجت خارج الملعب .
- يمكن للاعب أن يلعب فى جميع المراكز الأمامية والخلفية ماعدا اللاعب (الليبرو) فى المراكز الخلفية فقط .
- لكل فريق ملعب خاص به لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس .
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد .
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق .
- تتميز بعدم وجود احتكاك جسمانى أثناء الأداء .
- يعد الشوط وحدة مستقلة بذاتها .
- سهولة التكاليف
- لا بد أن تنتهى المباراة بفوز احد الفريقين .
- لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث إنها لا تمسك ولا تحمل .
- لا يوجد بها تسليم وتسلم .

وقفات الاستعداد والتحركات فى الكرة الطائرة

• التعريف :-

- هو الوضع الذى يتخذه اللاعب ومنة يستطيع التحرك بسهولة ويسر إلى جميع الاتجاهات فى الملعب ، فيستطيع اللاعب أن يتخذ أوضاعاً معينة تناسب مع ظروف وصول الكرة إليه ، ومن هذه الأوضاع ما يلى :
- الوقفة المنخفضة : والتي تناسب التغطية للهجوم .
- الوقفة المتوسطة : وهى الأكثر استعمالاً وتناسب التقرير والإعداد .
- الوقفة المرتفعة : تناسب التمير والإعداد للخلف .

وقفات الاستعداد والتحركات فى الكرة الطائرة

• التحركات وتشمل:

• التحرك للأمام . التحرك للخلف . التحرك للجانب

• التحرك للأمام :

- من وضع الاستعداد يتحرك اللاعب للأمام عن طريق أخذ خطوة بالقدم الأمامية للأمام ، ثم تنتقل القدم الخلفية للأمام
- يجب أن يتحرك اللاعب حسب المسافة بينة وبين الكرة بانتقال القدم الأمامية خطوة أو اثنين أو ثلاثة حسب المسافة المطلوبة تحركا يليها القدم الخلفية خطوة خطوة .

• التحرك للخلف :

- من وضع الاستعداد يتحرك اللاعب للخلف عن طريق تحرك القدم الخلفية لأخذ خطوة خلفا ، يليها القدم الأمامية خطوة للخلف ، وهكذا يتم التحرك بنفس الخطوات السابقة .

• التحرك للجانب :

- يتم التحرك للجانب الأيمن أو الأيسر حسب وصول الكرة على الجانبين .
- يتحرك اللاعب جهة اليسار بنقل القدم اليسرى خطوه جهة اليسار تليها القدم اليمنى خطوة جهة اليسار ، وهكذا بالنسبة للجهة اليمنى .
- ويراعى عدم تقاطع القدمين عند التحرك، حيث يساعد ذلك على حفظ التوازن وسهولة الحركة .

تصنيف المهارات الحركية الأساسية في الكرة الطائرة

مهارات دفاعية	النوع	مهارات هجومية
استقبال الإرسال ، حائط الصد الدفاع عن الملعب		الإرسال ، الأعداد ، الضرب الساحق ، حائط الصد
مهارات تؤدي باليدين : الاستقبال ، الإعداد ، حائط الصد الدفاع	الأداء	مهارات تؤدي بيد واحدة : الإرسال ، الإعداد ، الضرب الساحق
مهارات تؤدي بالوثب : الإرسال ، الإعداد ، حائط الصد ، الضربة الساحقة	وضع الجسم	مهارات تؤدي من الثبات : الإرسال ، الاستقبال ، الإعداد الدفاع
مهارات نهائية حاسمة : الإرسال الضرب الساحق ، الصد الهجومي	الهدف	مهارات وسيطة : الاستقبال ، الإعداد ، الصد الدفاعي ، الدفاع عن الملعب
مهارات خارج الملعب : الإرسال ، الإعداد ، الضرب الدفاع	المكان	مهارات داخل الملعب : الاستقبال ، الإعداد ، الضرب ، الصد ، الدفاع
مهارات بعيدة عن الشبكة	البعد عن الشبكة	مهارات قريبة من الشبكة
الإرسال ، الاستقبال ، الإعداد ، الضرب ، الدفاع		الاستقبال ، الإعداد ، الضرب ، الصد ، الدفاع

المهارات الأساسية للكرة الطائرة

• مهارة التمير من أعلى Passing

• تعريفها:

• هو استلام الكرة باليدين وببدا واحدة من أعلى او من أسفل بتوجيهها لأعلى مع تغير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين.

• أنواعها :

- ١ - التمير من أعلى للأمام.
- ٢ - التمير من أعلى للخلف.
- ٣ - التمير من أعلى للجانب.
- ٤ - التمير من أعلى مع الدحرجة.
- ٥ - التمير من أعلى مع الوثب.
- ٦ - التمير من أعلى بعد الدوران.
- ٧ - التمير من أعلى من وضع الطعن أماما.
- 8- التمير من أعلى مع السقوط.

١- مهارة التمرير من أعلى للأمام

• طريقة الأداء الفني

• المرحلة التمهيدية:

- قبل إتصال اليدين مع الكرة يتم التحرك في اتجاه الكرة متخذاً وضع الاستعداد بتوزيع ثقل الجسم على الرجلين بالتساوي والركبتان مثنيتين مع تقدم الرجل اليسرى. ويتم ثني الذراعان قليلاً أمام الجسم بحيث يشير المرفقان للخارج ولأسفل ويلف الساعدان لبعضهما وللأمام قليلاً.

• المرحلة الرئيسية:

- لحظة إتصال الكرة مع اليدين: يتم فرد الزراعان باتجاه الكرة وبحركة رجوعية للزراعين يتم إمتصاص ومقابلتها بسلاميات الأصابع فوق الجبهة وأعلى مستوى الكتفين بحيث تكون في هذه اللحظة جميع مفاصل الجسم بداية من مفصل الرسغ مروراً بمفصل الكوع والحوض والركبة والعقب في حالة إثناء وتهيئة لنظر الكرة.
- لحظة التمرير: يتم نظر الكرة بفرد جميع المفاصل أماماً عالياً بحيث يتم التمرير بسلاميات الأصابع دون ملامسة الكرة لراحة اليد

١- مهارة التمرير من أعلى للأمام

• المرحلة الختامية:

- الإستمرار في متابعة فرد جميع المفاصل ثم الإستعداد للعمل المهاري القادم داخل الملعب.



١- مهارة التمرير من أعلى للأمام

- خطوات تعليم مهارة التمرير من أعلى :
- شرح المهارة مع أداء نموذج .
- التدريب على المهارة بدون استعمال الكرة .
- وضع المدرب الكرة على كفى اللاعب أمام الوجه وذلك بتوزيع الأصابع على الكرة لأخذ الإحساس الصحيح بالكرة .
- أداء اللاعب للتمرير بدفع الكرة لأعلى فوق الرأس نفسه ولتسقط على الأصابع مع الدفع بالركبتين للأعلى عدة مرات .
- من وقفة الاستعداد يقذف اللاعب الكرة لزميلة من مسافة ٣ أمتار تقريباً ليؤدي عملية التمرير مع الدفع بالركبتين .
- قذف اللاعب للكرة عالياً لنفسه في الهواء على ارتفاع ٣ أمتار تقريباً ثم يؤدي التمرير برءوس الأصابع .
- أداء التمرير مع التحرك في مختلف الاتجاهات بخطوه واحدة ثم التدرج في عدد الخطوات .

١- مهارة التمرير من أعلى للأمام

- أداء التمرير للأمام بعد الدوران مع ملاحظة سرعة الحركة .
- أداء وضع الطعن في جميع الاتجاهات وبدون كرة وبعد ذلك باستخدام الكرة بهدف تعليم الاستقبال من هذا الوضع .
- أداء التمرير للخلف إلى مسافة معينة مع مراعاة حركة التقوس .
- أداء التمرير للجانبين مع ملاحظة حركة الجذع من الأمام ثم من الخلف وتصحيح الأخطاء .
- أداء التمرير مع الدحرجة للخلف وإلى الجانب بدون استخدام الكرة مع مراعاة التوقيت الخاص بالتمرير والجلوس ، ثم بعد ذلك باستخدام الكرة .
- تمرير اللاعب الكرة عالياً فوق الرأس مرة وللميل مرة أخرى .
- تمرير اللاعب الكرة بتوجيهها إلى نقطة أو علامة معينة في الملعب .

شكرا
لمتابعتمكم

• انتهت المحاضرة
الأولى