



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة تكريت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكرة الطائرة من الجلوس

محاضرة جزء 2

محاضرة في مادة رياضة المعاقين
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الرابعة

اعداد التدريسي
أ.د مثنى احمد خلف المزروعى

-المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة للمعاقين.

تمثل المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة مجموعة من الحركات الهادفة سواء كانت هذه الحركات بسيطة (مفردة) أو مركبة (فرقية)، نحتاج إلى أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة تقريبا.

إذ أن الغرض الأساس من أداء الحركات هو الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد التام في المجهود لذلك يجب إن يجيدها لاعب الكرة الطائرة إجادة تامة، إذ عن طريقها وبالتعاون مع جميع أفراد الفريق يمكن تنفيذ الخطط الفنية الموضوعة سواء كانت للدفاع أو الهجوم والتي تهدف في النهاية إلى تحقيق الفوز .

وينبغي إن يؤدي جميع اللاعبين المهارات الأساسية كلها على مستوى متكافئ حتى يتمكن كل لاعب من تنفيذ المهام المكلف بها بالملعب كما يجب تحليل المهارات الفنية إلى خطوات متعددة حتى يسهل تعلمها والحصول على أفضل النتائج فمثلا في التدريب على مهارات الضرب الساحق أو الإرسال من أعلى يجب إن تضرب الكرة في أعلى نقطة يصل إليها اللاعب وعلى ذلك يكون الغرض الأساسي من تدريبه هو الوصول إلى هذه النقطة فضلاً عن ذلك مراعاة الظروف المصاحبة لأداء المهارات الأساسية الذي يتطلب الأمر من اللاعب القائم بالضرب الساحق توجيه الكرة إلى مكان خال بالملعب أو إلى لاعب معين لا يجيد الدفاع .

كما إن مقابلة احتياجات قانون اللعبة عنصر هام من عناصر فن الحركة ففي الكرة الطائرة تتباين وتختلف مهاراتها الفنية التي قد ينظر إليها من أول وهلة على أنها مهارات سهلة الأداء تعتمد على انتقال الكرة من مكان إلى مكان ومن الملعب إلى الأخر بأطراف الأصابع، الأمر الذي يختلف مع الواقع فالكرة الطائرة لعبة من ألعاب الكرة ذي طبيعة خاصة فعدم ارتباطها بزمن معين، وكذلك طريقة التعامل مع الكرة، فنحن تارة نرى أن هناك الكرة المتعامل معها بأطراف الأصابع، وتارة أخرى نرى هناك كرة مضروبة ومرة نشاهدها كرة (مصدودة من البلوك)، الأمر الذي جعل لهذه اللعبة خصائص معينة ميزتها عن سائر الألعاب .

وهذا لا يختلف كثيراً عن كرة الطائرة من الجلوس إذ يتم التعامل مع الكرة بنفس الأسلوب الذي يعتمده الأصحاء باستثناء إن المعاقون يعتمدون على الطرف العلوي فقط في أداء المهارات وللعلم وهذا يوقع ثقلاً كبيراً على اللاعبين باستخدامهم للذراعين في الحركة وأداء المهارات بنفس الوقت مثل الحركة للإمام مع الصد والتمرير والانتقال بوساطة الزحف من مكان إلى آخر كلها تعتمد على الذراعين بالدرجة الأساس مع مراعاة عدم رفع الأرداف عن الأرض.

وفي الكرة الطائرة يلعب الأداء المهاري الجيد دوراً كبيراً في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق حيث تلعب المهارة دوراً بارزاً في عملية إتقان ونجاح طريقة اللعب بدرجة عالية مما يؤدي إلى

أرباك فريق الخصم وعدم قدرته على السيطرة على مجريات اللعب والأداء. " وتطور الأداء المهاري للاعب لا يمكن أن يثبت فاللاعب دائماً يطور ويرفع من مستوى أدائه المهاري، فالتدريب على تكامل الأداء المهاري هو هدف دائم في العملية التدريبية (وان نجاح أي فريق بالكرة الطائرة من الجلوس يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه جميعاً من أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة وبأقل قدر من الأخطاء مع مراعاة مطابقتها لقانون اللعبة ، لذلك يجب أن يجيدها كل لاعب أجادة تامة ، آذ عن طريقها يتم التعاون بين أفراد الفريق).

أن المهارات الأساسية لكرة الطائرة من الجلوس تقسم إلى.

❖ المهارات الهجومية : الإرسال ، الأعداد ، الضرب الساحق.

❖ المهارات الدفاعية : الدفاع عن الملعب ، الصد.

❖ مهارات تؤدي بيد واحدة : الإرسال ، الأعداد ، الضرب الساحق ، الدرحة الجانبية.

❖ مهارات تؤدي باليدين : الدفاع عن الملعب من الأسفل والأعلى ، الصد ، استقبال

الإرسال، الأعداد.

أقسام المهارات الأساسية بالكرة الطائرة من الجلوس.

قسمت المصادر العلمية المهارات الأساسية إلى (6) أقسام عامة دون الفصل بين المهارات

الهجومية والدفاعية، وهي موضحة كما يأتي :

- الإرسال .

- التمرير (الإعداد).

- الاستقبال (الدفاع عن الإرسال) من الأسفل ومن الأعلى.

- الضرب الساحق .

- حائط الصد .

- الدفاع عن الملعب (المنطقة) .

-المهارات الأساسية:

-مهارة الإرسال:

يتميز الإرسال بأنه أحد المهارات التي لها طابع هجومي في الكرة الطائرة ، وتعد القدرة على التحكم في أداء الإرسال صحيحاً عملية هامة لأنه بوساطة إتقان أداء الإرسال يستطيع اللاعب كسب نقطة خاصة ويكون اللاعب في أدائه مستقلاً وغير مرتبط بزملائه بالفريق المنافس،(ويجب على اللاعبين أجادة الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة يراعي فيه المسافة والارتفاع والمكان ولذلك يجب أن يتمتع اللاعب المرسل بدقة أدائه ونكائه وملاحظته عن الفريق الخصم مثلاً: اللاعب المستقبل الضعيف، واللاعب البديل الذي نزل حديثاً للملعب ، أو ضرب الكرة دائماً بين لاعبين لتوليد سوء الفهم بينهم وقد اخذ الإرسال أهمية كبيرة بعد أن استعملت أنواع

جديدة فعالة وخصوصاً الإرسال المتموج مما زاد صعوبة الدفاع عنه، وقد ازدادت فعالية الإرسال بعد أن أُجيز لمس الكرة للشبكة أثناء الإرسال وفضلاً عن اتساع منطقة الإرسال وجعلها بعرض الملعب).

وأهم الإرسالات المستخدمة من قبل لاعبي الكرة الطائرة من الجلوس يمكن حصرها بالآتي وكما مدرج أدناه:

- ❖ الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي) .
- ❖ الإرسال من الأسفل الجانبي .
- ❖ الإرسال من الأعلى برؤوس الأصابع (النقر) .



شكل

يوضح الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي)



الشكل

يوضح الإرسال من الأسفل الجانبي



الشكل

يوضح الإرسال من الأعلى برؤوس الأصابع (النقر)

-مهارة الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي)

يعد من أكثر أنواع الإرسالات انتشاراً واستخداماً في المباريات وبين اللاعبين المتقدمين حيث يعد إرسالاً هادفاً حيث أن المنحنى الذي تسير فيه الكرة يكون منخفضاً وتكون حركة الكرة سريعة مما يصعب استقبله أما الوضع الصحيح للمرسل فيكون كالآتي :

- ❖ جلوس اللاعب وتكون أردافه خلف خط النهاية ممسكاً بالكرة بأحد الذراعين وموجهاً للشبكة.
 - ❖ تقذف الكرة إلى الأعلى مع مد الجذع للأعلى ولا يزيد الارتفاع عن مستوى اليد الضاربة .
 - ❖ الجذع يكون عمودياً على الحوض والرأس عمودي على الجذع .
 - ❖ واليد الضاربة تكون فوق الكرة مع رمي الكرة بارتفاع مناسب ليبدأ مرجحة الذراع الضاربة إلى الأعلى والخلف قليلاً.
 - ❖ ضرب الكرة بدقة إلى ملعب الخصم.
- و الشكل يوضح كيفية جلوس اللاعب وأردافه خلف خط النهائي وكيفية مسك الكرة وعملية مرجحة الذراع الضاربة عالياً خلفاً .



الشكل

يوضح كيفية جلوس اللاعب وأردافه خلف خط النهائي وكيفية مسك الكرة وعملية رفع الذراع الضاربة لأداء الإرسال

- مهارة التمرير (الإعداد):

هو تمرير الكرة برفعها في المكان المناسب للضربات الهجومية وقد يكون هذا الإعداد من اللمسة الأولى ، ولكن غالباً تؤدي من اللمسة الثانية .

وهناك نوعان من التمرير (الإعداد) من الأعلى ومن الأسفل بالذراعين وبذراع واحدة، وهناك ثلاث أنواع من التمرير (الإعداد) من الأعلى.

- ❖ مهارة التمرير (الإعداد) من أمام الرأس إلى الأمام.
 - ❖ مهارة التمرير (الإعداد) من أمام الرأس إلى الأمام بالدحرجة الجانبية.
 - ❖ مهارة التمرير (الإعداد) من أمام الرأس إلى الخلف.
- أما النوع الثاني من التمرير (الإعداد) فهو التمرير من الأسفل إلى الأمام.



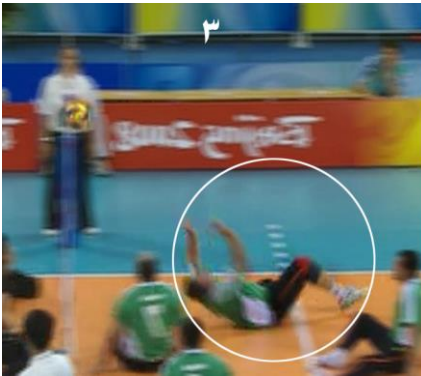
الشكل

يوضح مهارة التمرير (الإعداد) من أمام الرأس إلى الأمام



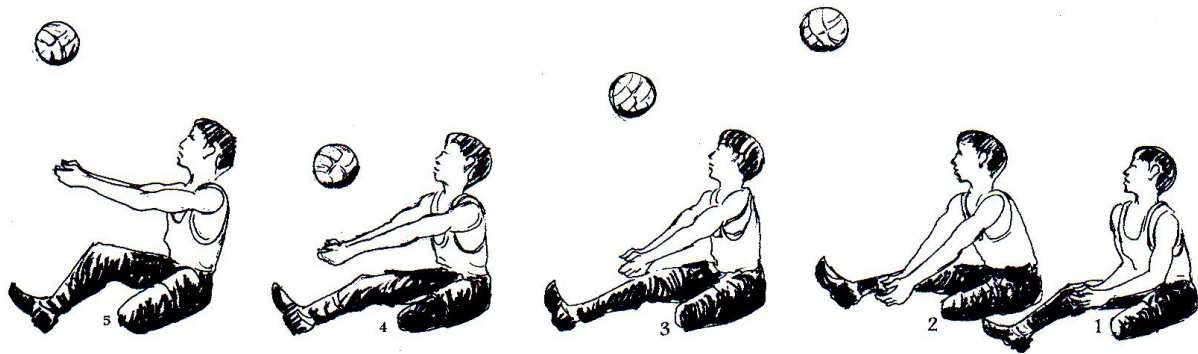
الشكل

يوضح مهارة التمرير (الإعداد) من أمام الرأس إلى الأمام بالدرجة الجانبية



الشكل

يوضح مهارة التمرير (الإعداد) من أمام الرأس إلى الخلف



الشكل

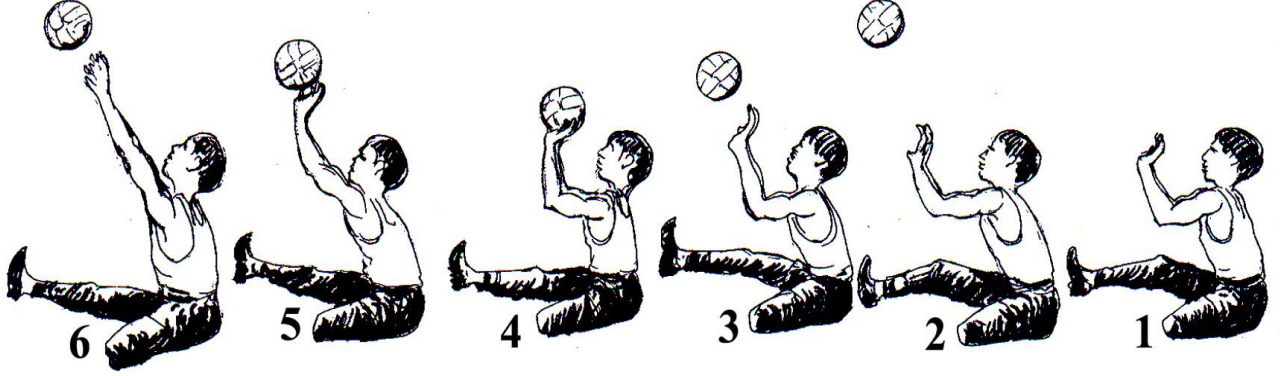
يوضح مهارة التمرير (الإعداد) من الأسفل إلى الأمام

- مهارة التمرير (الإعداد) من أمام الرأس إلى الأمام

يستخدم هذا النوع من التمرير (الإعداد) في حالتين الأولى لتمرير الكرة إلى ساحة المنافس، والثانية للإعداد لعملية الهجوم وأهم النقاط الذي يجب مراعاتها في إثناء أداء مهارة التمرير (الإعداد) من أمام الرأس إلى الإمام لتوصيلها إلى المعد:

- ❖ النظر إلى الأعلى باتجاه الكرة.
- ❖ الجذع عمودي ومائل للأمام والكفان أمام الوجه .
- ❖ الأصابع (قوية ومرنة) وتكون مفتوحة ومنتشرة بوضع يشابه وضع الكأس .
- ❖ الأصابع متباعدة وممدودة وبنفس الوقت تكون الأصابع مجوفة .
- ❖ لمس الكرة بأطراف الأصابع وبدون أي شد عضلي.
- ❖ تدفع الكرة إلى الإمام الأعلى مع مد كامل للذراعين.

❖ تلعب الكرة بـ (الإبهام والسبابة والوسط) بينما تساعد بقية الأصابع في المحافظة على التحكم والسيطرة على الكرة.



الشكل

يوضح مهارة التمرير (الإعداد) من أمام الرأس إلى الأمام

- مهارة استقبال الإرسال:

- يعد استقبال الإرسال احد المهارات الدفاعية الهامة في الكرة الطائرة وتعتبر مهارة مستقلة وغير متعلقة بباقي أفراد الفريق.
- ❖ وهناك نوعان من مهارة استقبال الإرسال .
- ❖ مهارة استقبال الإرسال من الأعلى.
- ❖ مهارة استقبال الإرسال من الأسفل.

- مهارة استقبال الإرسال من الأعلى:

- النقاط التي يجب مراعاتها في أثناء أداء مهارة استقبال الإرسال من الأعلى
- ❖ النظر إلى الأعلى باتجاه الكرة.
- ❖ التحرك بسرعة باتجاه سقوط الكرة والتهيؤ لاستقبال الكرة.
- ❖ ميلان الجذع إلى الأمام قليلاً.
- ❖ اليدين مفتوحتان وملفوفتان لبعضهما البعض والمرفقان للأسفل وللخارج قليلاً.
- ❖ لمس الكرة بأطراف الأصابع المشدودة بمرونة .
- ❖ مصاحبة اليدين للكرة للإمام مع ملاحظة عدم حدوث خطأ بالقانون .



الشكل

يوضح مهارة استقبال الإرسال من الأسفل



الشكل

يوضح مهارة استقبال الإرسال من الأعلى