

مبادئ الالعب الجماعية (٢) الكرة الطائرة Volley ball



دكتورة

أسماء عبدالرازق الشرنوبي

مدرس بقسم التدريب الرياضي- كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ

التمرير Passing

تعريف :-

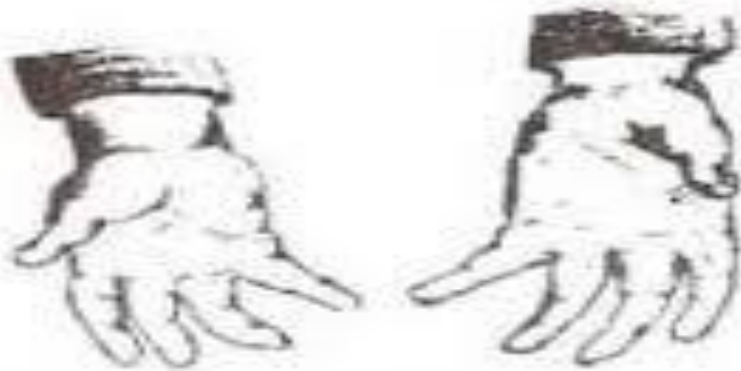
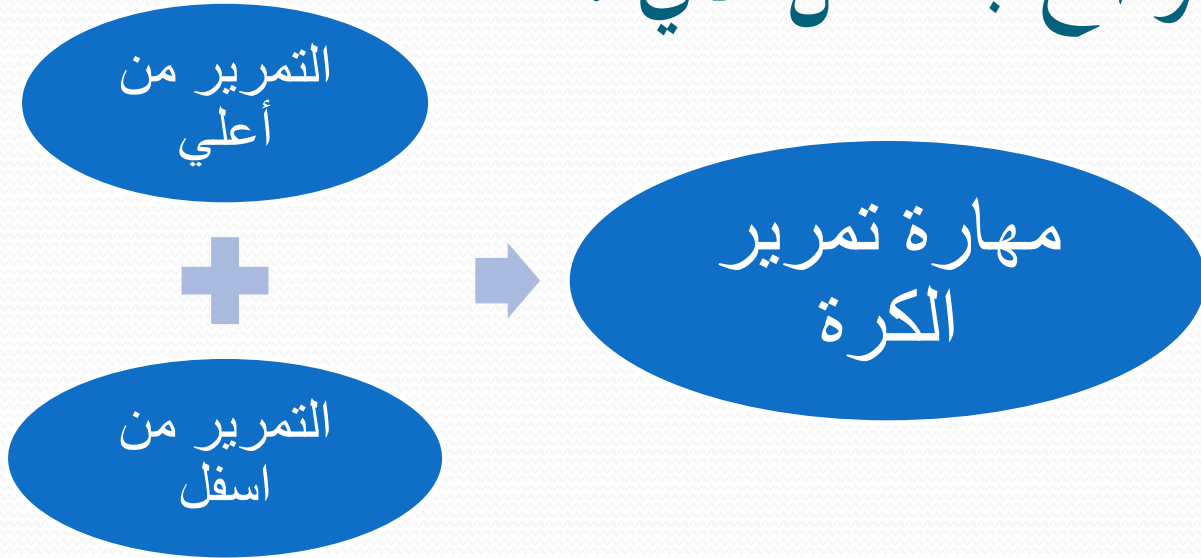
هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من أعلى أو أسفل بتوجيهها لأعلى مع تغير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين .

كما يمكننا تقسيم مهارة التمرير الي نوعين وهما :-

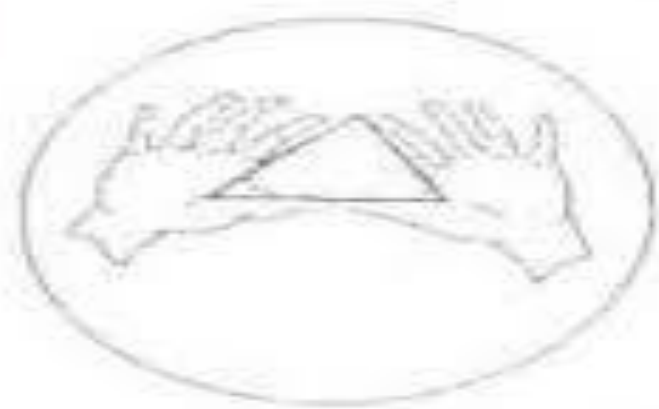
١- التمرير من أسفل (إستقبال الإرسال)

٢- التمرير من أعلى

كما هو موضح بالشكل الآتي :-



من الأسفل



من الأعلى

وفيما يلي سوف نتناول بالشرح مهارة التمير من أسفل (إستقبال الإرسال)
حيث يؤدي هذا النوع من التمير عندما تكون الكرة في مستوى أقل
من الكتف وهو عملية دفاعية بعكس التمير من أعلى والذي يعتبر الخطوة
الأولى للهجوم.

استقبال الإرسال Reception Serve

تعريف :-

استقبال الإرسال هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق
المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو للزميل في الملعب ، وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها
وتمريرها من أسفل لأعلى بالساعدين من أسفل (إستقبالها) حسب قوة الكرة وسرعتها
ووضع اللاعب المستقبل.

أهمية مهارة إستقبال الإرسال :-

ويعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة فى الكرة الطائرة، فمنذ نشأة الكرة الطائرة وحتى وقتنا الحاضر تنوعت وتتابع طرق استقبال الكرة سواء بالكفين أو الذراعين ، وبعد أن كانت تؤدى من أعلى أصبحت الطريقة المتبعة حاليا بالذراعين من أسفل يطلق عليها Beggar ، وتؤدى باستخدام السطح الداخلى للساعدين وذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة ولتوصيلها للزميل وبدون حدوث أخطاء .

وتتلخص الأهمية في النقاط الآتية :

- يعد التمرير من أسفل أهم المهارات الأساسية التي تقوم عليها رياضة الكرة الطائرة فهو بخلاف المهارات الأخرى لا غنى عنه مهما اختلف المستوى الفنى للاعبين .
- فهو غالبا ما يسمى بالتمريرة الأولى فى رياضة الكرة الطائرة وذلك لأنه الطريقة المتبعة لاستقبال كرة الإرسال و رد الضربات الساحقة من الفريق المنافس ، ولذلك على اللاعبين إتقان مهارة التمرير من أسفل .
- ويتم التمرير من أسفل من اللمسة الأولى أو الثانية أو الثالثة للكرة ففى حالة اللمسة الأولى يطلق عليه مهارة الاستقبال من أسفل وذلك لأن لمس الكرة فى هذه الحالة تكون فيه التمريرة نتيجة لاستقبال الكرة من الفريق المنافس .
- كما يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه فى السيطرة والتحكم فى توجيه الكرة فى اتجاهات صحيحة وبطريقة قانونية أثناء مهارة التمرير من أسفل .

كما يتفق العديد من العلماء على ضرورة تعليم اللاعبين أصول هذه الحركة وطريقة أدائها نظراً لأفضلية استخدامها خاصة في الحالات الآتية :

- استقبال الإرسال.
- الدفاع عن الملعب ضد الضربات الهجومية.
- استقبال الكرات المرتدة من الشبكة من اللمسة الأولى أو الثانية.

أنواع مهارة التمرير من أسفل (إستقبال الإرسال) :-

- التمرير من أسفل باليدين .
- التمرير من أسفل بيد واحدة .
- التمرير من أسفل مع السقوط والطيران .

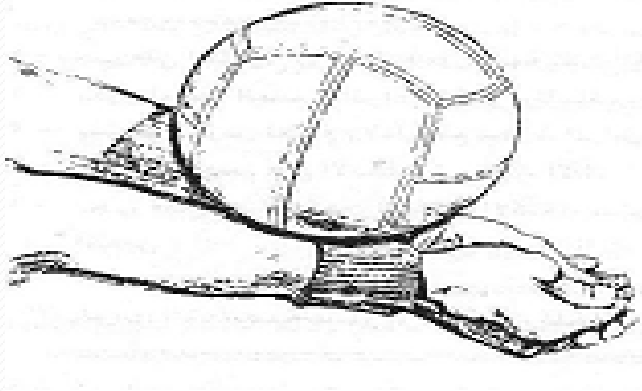
طريقة أداء إستقبال الإرسال :-

المرحلة التمهيديّة :-

يتحرك اللاعب للكرة حسب تقديره لضربة إرسال اللاعب المنافس ليأخذ وضع إستلام الكرة ، حيث يقف اللاعب في وضع الوقوف فتحاً والركبتان منتثيتان ثنياً خفيفاً وتكون الذراعان متباعدتين عن بعضهما حوالي مسافة الكتفين مع فردهما للأمام مائلاً أسفل والركبتان منتثيتان قليلاً ويكون بين الفخذ والحوض زاوية قائمة تقريباً ويميل الجذع قليلاً للأمام مع توجيه النظر إلى المنافس .



المرحلة الرئيسية :-

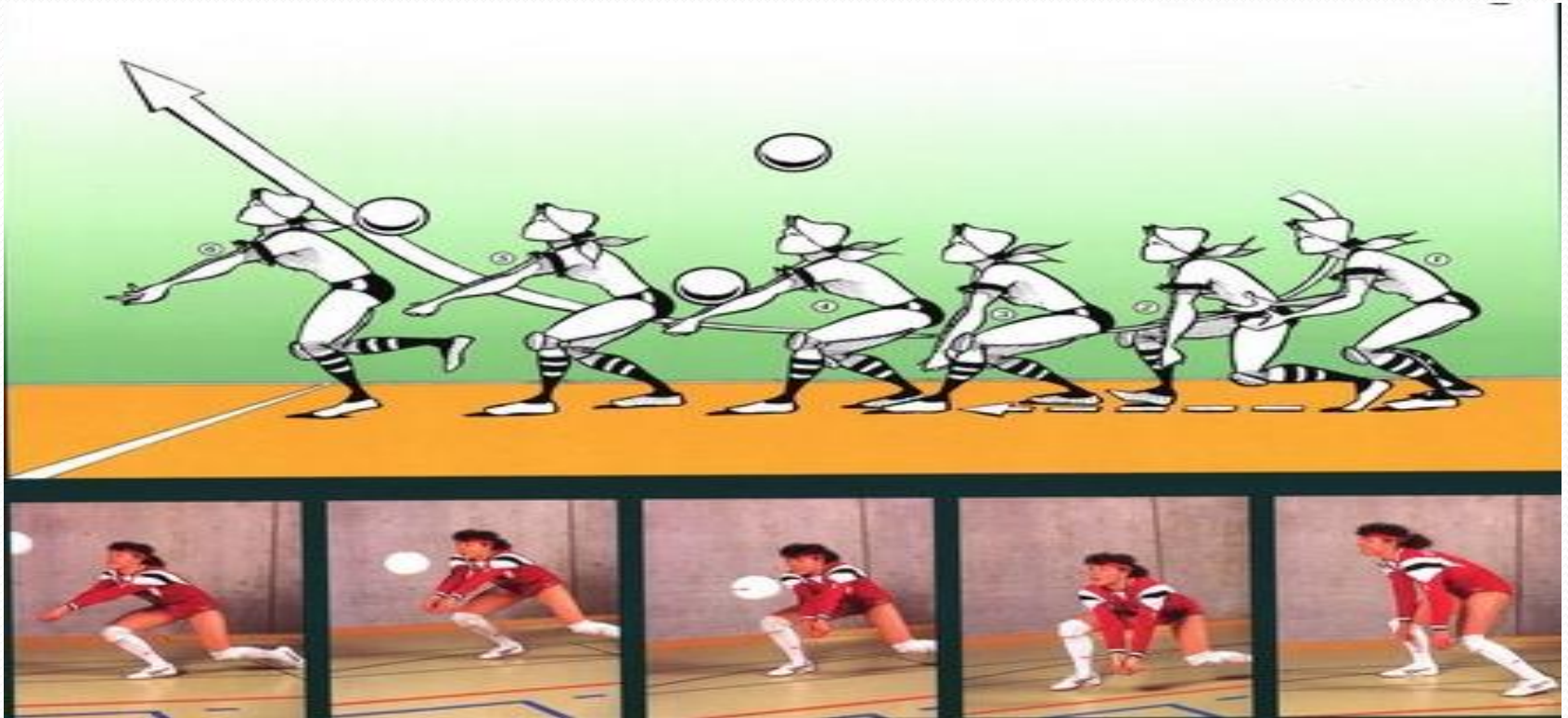


عند وصول الكرة لملامسة سطح الساعدين يبدأ اللاعب بفرد أجزاء الجسم للأعلي فيبدأ بفرد القدمين فيكون البدء في الخلفية ثم الساقين ويتبعه مفصل الفخذ والجزء العلوي من الجسم للأمام ولأعلي ، ثم تتحرك الذراعين مفرودتين من مفصل الكتف دون اشتراكهما الفعلي ، وتحدد مقدار المسافة بين الذراعين والجذع في لحظة استلام الكرة علي بعد اللاعب من الشبكة فكلما كان قريباً من الشبكة زاد ارتفاع الذراعين لأعلي وتلعب الكرة بأكبر سطح ممكن للساعدين .



المرحلة الختامية :-

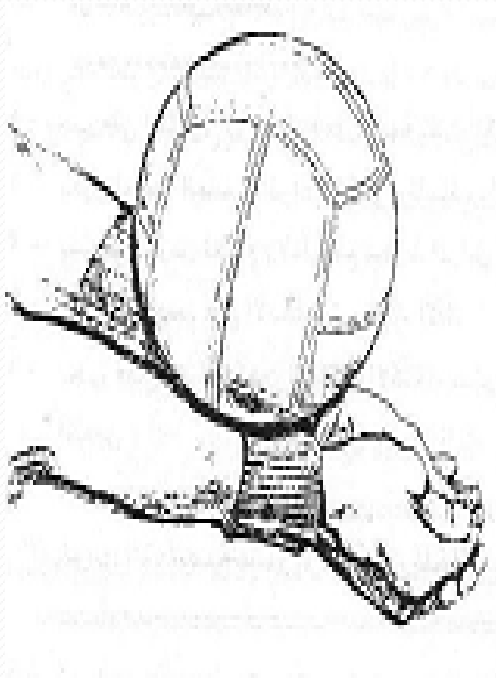
يستمر اللاعب في فرد جسمه إلي أن يصل إلي الوقوف علي أطراف الأصابع ثم يتحول بسرعة إلي العملية التالية للعب.



الخطوات التعليمية لمهارة إستقبال الارسال :-

- شرح المهارة وعرضها .
- تأدية المهارة بدون استخدام الكرة حتي يتعود اللاعب علي وقفة الاستعداد الصحيحة .
- تأدية المهارة وذلك باستخدام قذف الكرة من قبل الزميل .
- قذف الكرة بواسطة اللاعب نفسه عالياً ويقوم بعملية الدفاع .
- يقف لاعبان احدهما علي الخطوط الجانبية للملعب يقوم احدهما بارسال الكرة من خلف خط الارسال والاخر الدفاع عن الارسال .
- نفس التمرين السابق مع زياده المسافة تدريجياً .
- الدفاع عن الارسال باستقبال الكرة بشكل صحيح وتوجيهها الي نقطة معينة .
- الدفاع عن الارسال بأكثر من لاعب وتوجيهها الي اللاعب المعد .

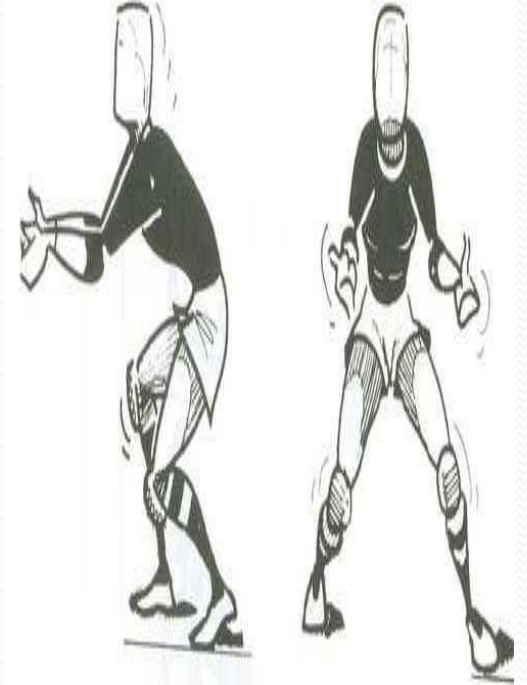
نماذج مصورة للتدرج بأداء مهارة إستقبال الكرة أو الدفاع عن الإرسال



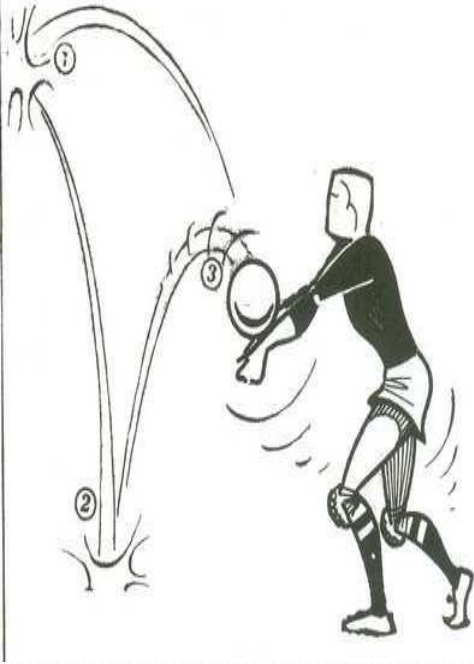
مكان ضرب الكرة



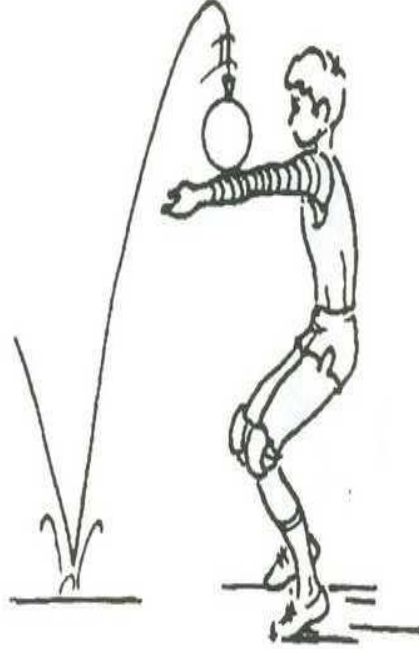
كيفية تشبيك اليدين
للإستقبال من أسفل



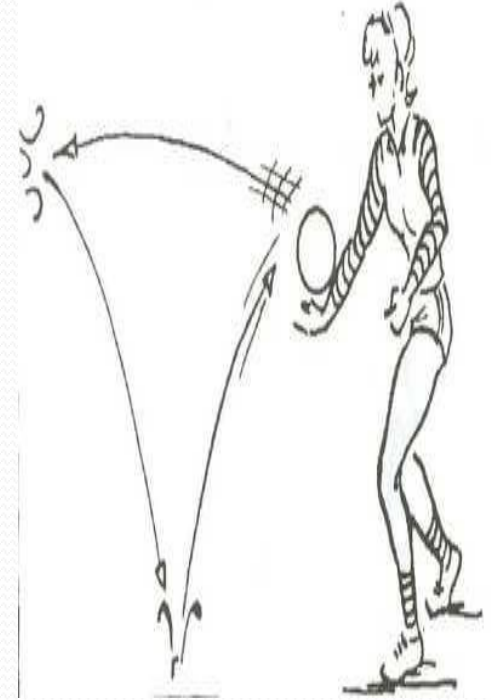
كيفية وقفة الاستعداد
للاستقبال



استقبال كرة مرتدة
من الارض للحائط



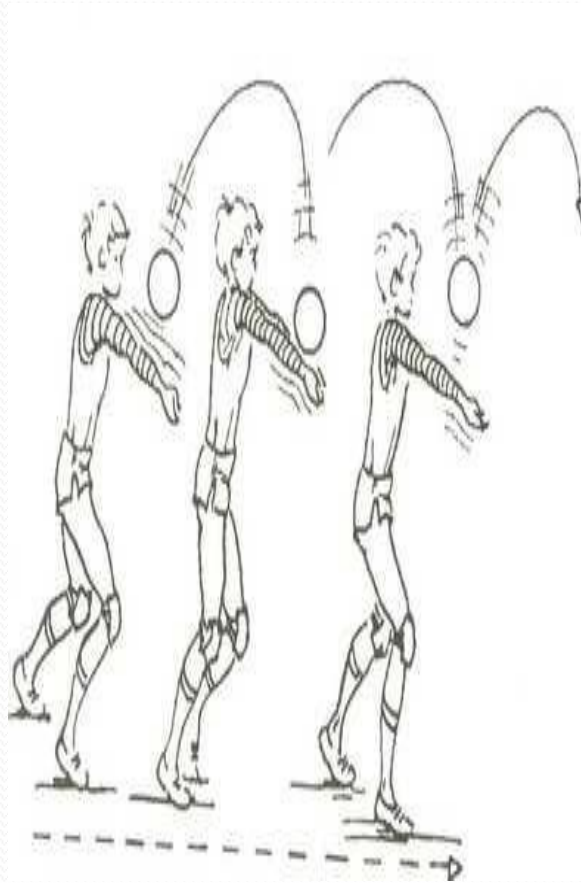
استقبال الكرة مره
واحدة وهي مرتدة من
الارض



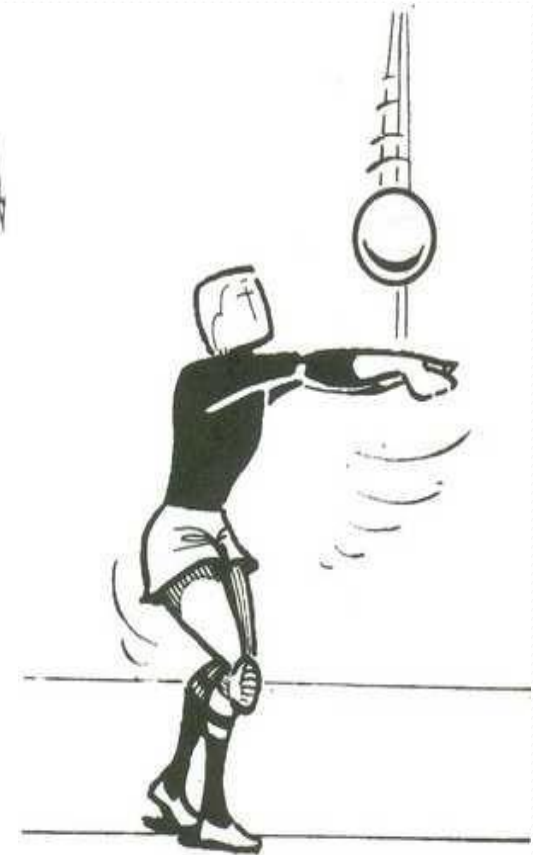
لزيادة الإحساس
بمكان ضرب الكرة



اداء مهاره استقبال
الكرة كاملة



تكرار استقبال الكرة من
التحرك الامامى



كيفية وقفة الاستعداد
للاستقبال

الأخطاء الشائعة للمهارة :-

- المغالاة في تقدير المسافة بين القدمين أو صغرها .
- مشطي القدمين قد يشيران لاتجاه غير اتجاه الزميل .
- ثقل الجسم علي قدم واحده .
- المغالاه في ميل الجذع .
- تشبيك الكفين عند وقفه الاستعداد .
- النظر الي الكره او خارج الملعب .

نماذج لبعض التدريبات الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة التدريبات المهارية

شرح التدريبات

التدريبات

م

ثانيا: مهارة استقبال الإرسال :

تقوم الطالبة المستقبلة بوضع أكياس رمل على الرجلين وتقف على بعد ٣ متر من الطالبة الأخرى. وتقوم الطالبة باستقبال الكرة وتوجيهها إلى ذراع الزميلة الممتدة عاليا مع مراعاة التركيز على وضع الجسم وحركة الذراعين وامتدادها.

١

نفس التدريب السابق مع تحرك الطالبة المستقبلة على الجانبين ، والتركيز على تحركات القدمين وثني الركبتين.

٢

نفس التدريب السابق مع قيام الطالبة بإرتداد جاكث أثقال ووضع أكياس من الرمل على الرجلين.

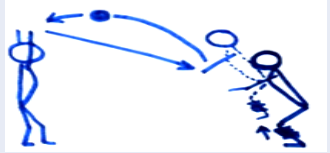
٣

تقوم الطالبة بإرتداء جاكث الأثقال ووضع أكياس الرمل على الرجلين ثم تقف مواجه للزميلة وعلى بعد ٣ متر. ثم تقوم بالتحرك للمام لاستقبال الكرة القصيرة القادمة من الزميلة وإعادتها والرجوع خلفا لاستقبال الكرة العالية القادمة من الزميلة وإعادتها إلى ذراعها الممتدة عاليا.

٤

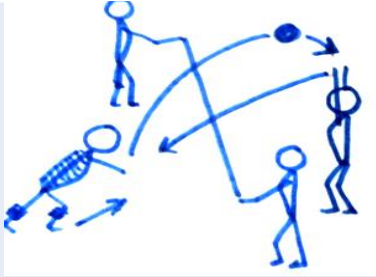
تقف طالبتان (١ ، ٢) في نصفى الملعب تقوم الطالبة (١) بقذف الكرة عاليا من فوق الشبكة نحو الطالبة (٢) التى تقوم باستقبال الكرة وتوجيهها نحو المعد (٣) ثم تتحرك لملامسة خط الهجوم والعودة إلى مكانها وذلك مع ارتداء جاكث أثقال.

٥



شرح التدريبات

التدريبات



تقف طالبتان ممسكتان بحبل في ارتفاع الجذع ، وتقوم الطالبة المستقبلية بارتداء جاكيت أثقال وأكياس رمل بالقدمين وتقف مواجهة الزميلة بينهم الحبل ثم تقوم الزميلة بقذف الكرة خلف الحبل في اتجاهها ثم تقوم المستقبلية باستقبال الكرة وتمريها بقوس عال إلى المعد وذلك بالتحرك تجاه الكرة للأمام أو الخلف ويكرر الأداء باستمرار.



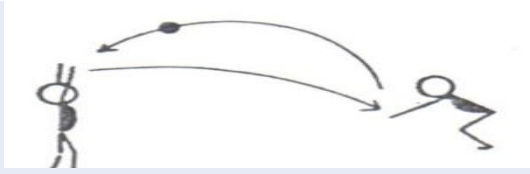
أداء التدريب رقم ٥ مع محاولة الطالبة المستقبلية بالرجوع خلفا و لمس خط النهاية والجرى بسرعة والعودة إلى مكانها.



تف طالبتان في نصف الملعب (١ ، ٢) ثم تقوم الطالبة (١) برمي الكرة عالية من فوق الشبكة على الطالبة (٢) التي تقوم باستقبال الكرة إلى رقم (٣) وذلك بعد أداء الدرجة الأمامية والقيام بسرعة باستقبال الكرة.



تقف طالبتان (١ ، ٢) في نصفى الملعب تقوم الطالبة (١) بقذف الكرة عاليا من فوق الشبكة إلى (٢) التي ترتدى جاكيت أثقال وتقوم (٢) باستقبال الكرة وتوجيهها إلى المعدة (٣) والقيام بلمس الطالبة (٣) والعودة السريعة إلى مكانها. ثم يكرر مع الوثب من فوق مقعد سويدي قبل استقبال الكرة.



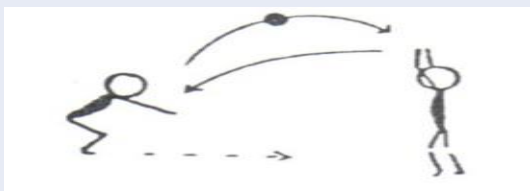
١٠ يقف اللاعب المستقبل على بعد ٣م من اللاعب الآخر. يقوم المستقبل بتوجيه الكرة على ذراع زميله الممتدة عاليا، مع مراعاة التركيز على وضع الجسم وحركة الذراعين وامتدادها.



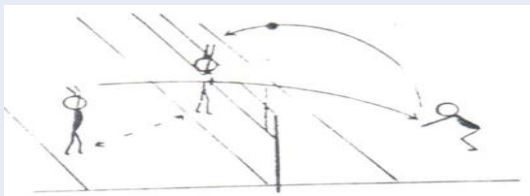
١١ نفس التدريب السابق. مع محاولة اللاعب الآخر إعادته الكرة للمستقبل لتكرار الأداء.



١٢ نفس التدريب السابق. مع تحرك المستقبل على الجانبين ، ويتم التركيز على تحركات القدمين وثني الركبتين.



١٣ يقوم أحد اللاعبين بقذف الكرة إلى المستقبل في الملعب الآخر ثم يتحرك للمرور أسفل الشبكة والوقوف في مركز ٣ لمسك الكرة القادمة من المستقبل. على المستقبل أن يوجه الكرة إلى ذراع الزميل المرفوعة.



١٤ لاعبان المسافة بينهما ٣م ، يقوم المستقبل بالتحرك للأمام لاستقبال الكرة القصيرة القادمة من اللاعب الآخر، ثم يقوم المستقبل بإعادتها إلى ذراع زميله المرفوعة عاليا.



١٥ يقوم اللاعب (١) بقذف الكرة عاليا من فوق الشبكة نحو المستقبل (٢) الذي يقوم باستقبال وتوجيه الكرة نحو المعد (٣) ثم يتحرك للأمام لملامسة اللاعب رقم (٣) والعودة لمكانه.