

مقدمة:

تعد لعبة الكرة الطائرة من أقل الألعاب الجماعية تكلفة من الناحية المادية وهذه الناحية لها اعتبارها في انتشار لعبة الكرة الطائرة فأدوات اللعبة تنحصر في شبكة وقائمين وكرة ومساحة صغيرة من الأرض مما يسهل مزاولتها في أي مكان ويمكن أن تلعب الكرة الطائرة في أي فصل من فصول السنة وتلعب كذلك في الهواء الطلق أو في القاعات المغلقة نهاراً أو ليلاً تحت الأضواء.

كما تتميز لعبة الكرة الطائرة بعدم وجود الاحتكاك الجسماني بين لاعبي الفريقين المتنافسين بعكس ما هو موجود في أغلب الألعاب الجماعية الأخرى كذلك تعمل ممارسة لعبة الكرة الطائرة على رفع مستوى اللياقة البدنية العامة للأفراد فهي تنمى بصورة غير مباشرة بعض عناصر اللياقة البدنية العامة مثل القوة - السرعة . - سرعة رد الفعل - المرونة - الرشاقة - التحمل × - القدرة ( قوة سرعة )

تحتل الكرة الطائرة مكاناً مرموقاً في الأنشطة التنافسية الرياضية في مختلف المجالات كرياضة المستويات العالية، وأيضاً في مجال الترويح وشغل أوقات الفراغ، وذلك لمميزاتها العديدة مثل عدم الاحتكاك بين الفريقين ومناسبتها للمراحل السنوية المختلفة ومناسبتها للأفراد من الجنسين. ولقد شهدت السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً في فنون اللعبة سواء كان ذلك فيما يتعلق بالمهارات الهجومية والدفاعية، كما استخدمت تركيبات حديثة ومتنوعة استغلها اللاعبون المهاجمون بإتقان مما أدى إلى الارتفاع بمستوى الأداء والمنافسة

### المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

"وتنقسم إلى مهارات هجومية ومهارات دفاعية:

-مهارات هجومية مثل (الإرسال – الأعداد -الضربات الهجومية -الصد  
(الهجومي)

-مهارات دفاعية مثل (الاستقبال -الدفاع عن الملعب -الصد الدفاعي).

### أولاً: وقفات الاستعداد والتحركات:

هي الوضع الذي يجب أن يتخذه اللاعب لاستقبال الكرة التي تأتي إليه، ومن هذا الوضع يبدأ اللاعب في التحرك لأداء الضربات والمهارات والحركات الأخرى

ويمكن للاعب أن يتحرك بسهولة وبسرعة لجميع الاتجاهات كما تساعد وقفة الاستعداد المناسبة اللاعب على الاقتصاد في المجهود عند قيامه بالحركات اللازمة في الدفاع أو الهجوم لذلك يجب أن يتخذ اللاعبون وقفة الاستعداد في جميع مواقفهم في الملعب بصفة مستمرة.

ويمكن تأدية هذه الوقفة (الوضع) بعدة مستويات: -

(1) وقفة الاستعداد المتوسطة:

(2) وقفة الاستعداد العالية:

(3) وقفة الاستعداد العميقة (الدفاعية)

### ثانياً: الأعداد (التمرير)

مهارة الإعداد من أهم مهارات الكرة الطائرة وهو تمرير الكرة لأعلى سواء باستخدام اليدين من أعلى أو من أسفل وذلك لإعدادها في المكان المناسب للضربات الهجومية - وقد يكون هذا الإعداد من اللمسة الأولى إلا أنه غالباً ما يؤدي من اللمسة الثانية.

ويتميز صانع اللعب بدرجة عالية من الذكاء وحسن التصرف والتركيز لأنه يحتاج إلى ملاحظة كثير من الأشياء المحيطة به عند إعداد الكرة ويجب عليه أن يكون لديه القدرة على أداء جميع أنواع الأعداد بإتقان ودقة لإعدادها إلى الضارب بصورة جيدة لتمكنه من أداء ضربة ناجحة - كما عليه أن يراقب جيداً مكان حائط الصد في الفريق المنافس كي يوجه إعداد الكرة إلى الضارب الذي يكون متلائماً مع الظروف القائمة، لضرب الكرة.

### أنواع الإعداد:

1- الأعداد من أعلى للأمام

2- الأعداد من أعلى خلفاً فوق الرأس

3- الأعداد بالسقوط

4- الأعداد من أعلى جانبي

5- الأعداد بالوثب

### شروط مهارة تعلم الإعداد:

-تعلم الإعداد (المناولة من الأعلى) توجد شروط عدة لابد مراعاتها ومن هذه الشروط الآتي: -

1- تمتع اللاعب باللياقة البدنية الخاصة مثل (قوة الأصابع وقوة الرجلين وسرعة في حركات الرجلين ومرونة في الجذع بعد استقبال الكرة والرشاقة والسرعة الحركية... الخ).

2- الإحساس الحركي بالكرة والتصرف بها بصورة جيدة مهما كان قدوم الكرة صعباً، وهذا يأتي من خبرة طويلة من خلال التمرين المتواصل لاكتساب الإحساس.

3- تطوير التوافق العصبي العضلي والمقدرة الحركية بحيث يصبح أداء المهارة متناسقاً وانسيابياً من جراء التمرين المتواصل.

**تقسم أنواع مهارة الإعداد بالكرة الطائرة إلى الآتي- :**

**أ- من حيث ارتفاع الكرة عن الحافة العليا للشبكة تقسم إلى الأنواع**

**الآتية- :**

1- إعداد عالي بارتفاع أكثر من (4)م فوق مستوى حافة الشبكة .

2- إعداد متوسط الارتفاع من (2-4)م فوق حافة الشبكة .

3- إعداد منخفض الارتفاع حتى (50)سم فوق مستوى حافة الشبكة ويستعمل في الضرب الساحق الخاطف .

**ب- من حيث بعد الكرة عن الشبكة تقسم إلى الأنواع الآتية-:**

1- إعداد قصير المسافة على بعد أقل من (2)م من الشبكة، ويكون منخفضاً ومتوسط الارتفاع من فوق حافة الشبكة.

2- إعداد متوسط المسافة على بعد من (2-4)م من الشبكة ويكون منخفضاً ومتوسطاً وعالي الارتفاع من فوق حافة الشبكة.

3- إعداد طويل المسافة على بعد أكثر من (4)م من الشبكة ويكون منخفضاً ومتوسطاً وعالي الارتفاع من فوق حافة الشبكة.