

جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد باتنة 2  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي  
قسم النشاط البدني والرياضي التربوي

2023/2022

## محاضرات مقياس الكرة الطائرة



الاستاذ : أحمد عماد الدين يونس

2023/2022

## المحاضرة الرابعة : المهارات الأساسية للكرة الطائرة

### 1. تصنيف المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

تقسم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة الى ستة مهارات هي:

1. وقفة الاستعداد 2. الارسال 3. الاستقبال 4. التمير 5. الاعداد 6. الضربة الساقية 7. حائط الصد 8. الدفاع عن الملعب.

وفي تقسيم آخر تندمج وقفة الاستعداد مع الاستقبال لتعطي لنا مهارة واحدة ، وتندمج مهارة التمير والاعداد ايضا في مهارة واحدة.

ويمكن تقسيم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ايضا الى :

#### أ. المهارات الهجومية:

أ. الارسال ب. الاعداد ج. الضرب الساق د. الصد

#### إ. المهارات الدفاعية:

أ. استقبال الارسال ب. الصد ج. الدفاع عن الملعب د. وقفة الاستعداد ه. التمير

#### إ. مهارات تؤدي بيد واحدة:

أ. الارسال ب. الاعداد ج. السحق د. الصد ه. الدفاع عن الملعب

#### إ. مهارات تؤدي باليدين:

أ. استقبال الارسال ب. الاعداد ج. الصد ه. الدفاع عن الملعب

#### إ. مهارات تؤدي من الثبات :

أ. الارسال ب. الاستقبال ج. الاعداد

#### إ. مهارات تؤدي من الوثب :

أ. الارسال ب. السحق ج. الاعداد د. الصد.

والجدول الموالي يمثل النسب المئوية لاستخدام المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة حسب احدى الاحصائيات:

جدول رقم 05: النسب المئوية لاستخدام المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

النسبة المئوية %	المهارة
13%	الإرسال
12%	الاستقبال
20%	الاعداد
21%	السحق
20%	الصد
14%	الدفاع عن الملعب

2. الوضعيات الأساسية في الكرة الطائرة: Les positions du corps

1. أهمية الوضعية:

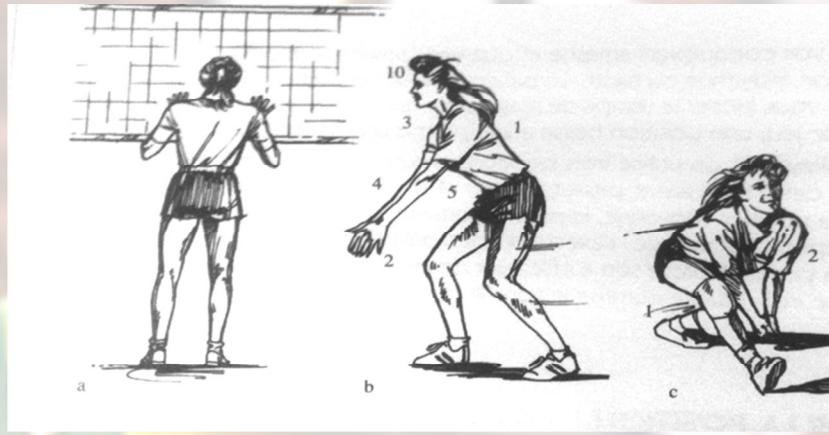
من المهم للغاية أن تأخذ الوضعية الصحيحة من أجل لعب الكرة الطائرة بطريقة فعالة أكثر، بالإضافة إلى تجنب مخاطر التعرض للإصابة، فهناك خطأ شائع هو محاولة القيام بعملية دفاعية من وضعية عالية، في هذه الحالة ارتفاع القفزة يؤدي إلى القيام باستقبال أقل مرونة وزيادة مخاطر التعرض للإصابة.

2. كيفية اتخاذ الوضعيات الأساسية في الكرة الطائرة:

الوضعية المرتفعة تتلاءم مع أداء مهارة من القفز أو الوضعية من الوقوف، مع تباعد قليل للقدمين وثقل الجسم موزع بالتساوي على القدمين (أنظر الشكل)

أما الوضعية المتوسطة فنقل الجسم موزع بالتساوي على القدمين المتباعدتين قليلاً والركبتان مثنيتان أمام القدمين والكتفان متقدمان أمام الركبتين والذراعان بعيدتان عن الجسم (أنظر الشكل).

في الوضعية المنخفضة ثقل الجسم نحو الأمام، الركبتان مثنيتان بأكثر من 90°، الذراعان واليدين فوق الركبتين وبعيدا عن الجسم، وعند التنقل نحو الكرة في الوضعية المنخفضة يجب الوصول قبل محاولة ارجاع الكرة (أنظر الشكل)



### الوضعية الأساسية الثلاثة في الكرة الطائرة.

والجدول الموالي يوضح الوضعية الثلاثة وما يجب على اللاعب أو المدرس مراعاته في كل وضعية خلال تعليمها لطلابه أو لاعبيه.

جدول رقم 06: الخطوات الفنية للوضعية الأساسية في الكرة الطائرة.

الوضعية المنخفضة Position base	الوضعية المتوسطة Position moyenne	الوضعية المرتفعة Position haute
1. ثني الركبتين لأكثر من 90°.	1. الجسم مائل للأمام.	1. القدمان متباعدتان
2. المحافظة على ثقل الجسم للأمام.	2. الركبتان أمام القدمين.	باتساع الكتفين
3. إرجاع الكرة ثم ملامسة الأرض.	3. الكفتان أمام القدمين.	2. ثقل الجسم موزع بالتساوي.
4. امتصاص الصدمة بالمناطق الممتلئة من الجسم.	4. المحافظة على هذه الوضعية خلال كامل الحركة.	3. الركبتان مثنيتان قليلا.
5. متابعة الكرة بالنظر.	5. الذراعان موازيتان للكتفين.	4. المحافظة على المستوى الصحيح
	6. عدم ضم الذراعين واليدين.	خلال كامل الحركة.
	7. عدم ضم الذراعين واليدين.	5. متابعة الكرة بالنظر.
	8. الفخذان والحوض مقابلان	6. العودة الى الوضعية الأساسية بسرعة.

للهدف. 6. العودة الى

الوضعية

الأساسية فورا

لمواصلة اللعب.

9. إنهاء الحركة بالخطوة

الجانبية pas chassé

10. متابعة الكرة

بالنظر.

11. نقل ثقل الجسم

نحو الهدف.

3.2. الأخطاء الشائعة وتصحيحها:

جدول رقم 07: الأخطاء الشائعة في الوضعية وتصحيحها

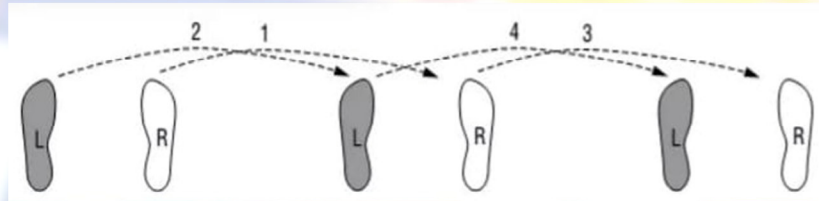
الخط	التصحيح
1. اليدين قريبتان جدا من الجسم	1. يجب أن تكون اليدين بعيدتان بما فيه الكفاية من الجسم بحيث تكونان موازيتان للفخذين.
2. التنقل مع الذراعان متلاصقتان.	2. عدم إصاق الذراعين خلال الحركة وذلك قبل ضرب ولعب الكرة
3. السقوط على الارض بعد حركة دفاعية	3. إبقاء الجسم في وضعية منخفضة وأقرب ما تكون للكرة قبل ضربها.
4. في حالة الدفاع، عدم متابعة الكرة	4. ضرب الكرة ومواصلة التنقل نحو الهدف.

3. التنقلات في الكرة الطائرة:

تتطلب لعبة الكرة الطائرة السرعة والرشاقة في التحرك داخل الملعب وذلك للتعامل مع الكرات السريعة والقوية، ويحافظ اللاعب من خلالها على توازنه في أداء المهارة، ويكون التنقل في اتجاهات عديدة : أماما، خلفا، يمينا ويسارا، ويكون التحرك باستعمال الخطوات الجانبية المتتالية Les Pas Chassés أو باستخدام الخطوات المتقاطعة Les Pas Croisés أو باستخدام خطوات الجري Les Pas Courus .

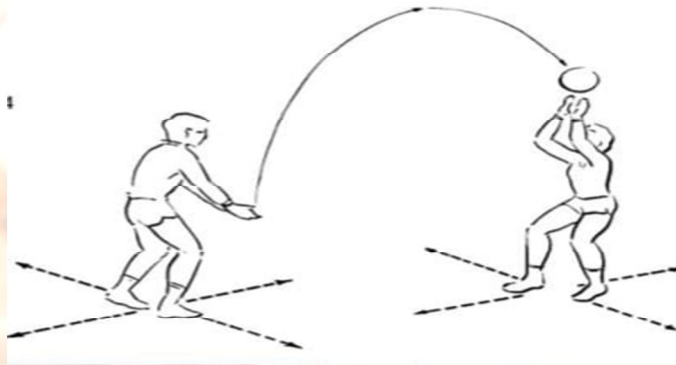


### وضع الجسم والتحرك بدون كرة.



### التنقل بالخطوة المتتالية Les Pas Chassés يمينا .

التحرك في الحالات الثلاثة السابقة يرتبط بمسافة محدودة وسرعة كافية مع الاحتفاظ بالتوازن التام، ومتى زادت المسافة التي يتحرك فيها اللاعب مع ارتباط هذه المسافة بسرعة الكرة الفائقة فإنه يتحتم على اللاعب الخروج من هذه الأسس واتباع الجري العادي، ويتم تعليم هذه الخطوات جميعها بدون كرة أولاً ، ثم تكرارها باستلام الكرة ومسكها، ثم تكرارها مع استلام الكرة وتميرها، وتؤدي عملية التنقل بتحويل ثقل الجسم والارتكاز على قدم واحدة لتحرير القدم الأخرى المعنية بالتنقل.

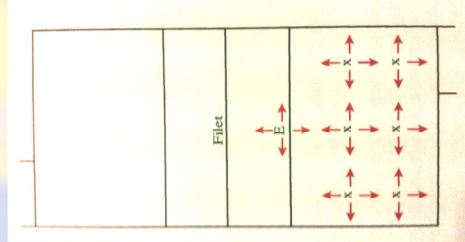


### التحرك في المختلف الاتجاهات باستخدام الكرة.

### - بعض التمارين التعليمية للوضعية:

#### I. التنقل: التنقل (حركة متواصلة مع المحافظة على الوضعية المتوسطة):

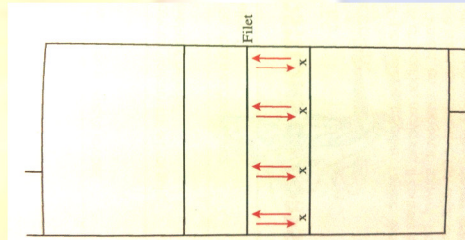
هذا التمرين يسمح بعمل رشيق للتنقلات في وضعية متوسطة وهو ما يسمح بالتحرك بسرعة وتغيير الاتجاه ، وطريقة الحركة المستعملة خلال مواقف اللعب المختلفة، الأستاذ يقف أماما بمواجهة الطلبة، كل الطلبة في وضعية متوسطة يقوم الاستاذ بالتنقل للأمام والخلف ولليمين واليسار ويقوم الطلبة بمتابعة تنقل الاستاذ مع المحافظة على وضعية الجسم خلال كامل التمرين .



#### II. التحرك للأمام والخلف: التحرك للأمام والخلف (حركة مستمرة في وضعية متوسطة):

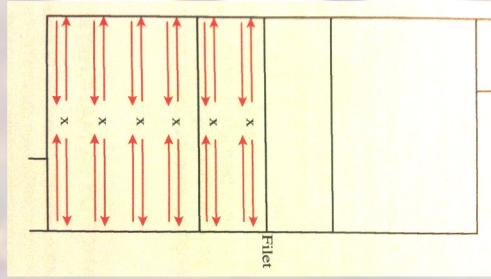
هذا التمرين يسمح بالقيام بالحركة بصورة جيدة بعيدا عن الشبكة وفي وضعية متوسطة، والذي يستخدم في حالات اللعب التنقل أماما وخلفا.

الوقوف على خط الثلاثة أمتار في وضعية متوسطة مقابل للشبكة ثم القيام بخطوات متتابعة للأمام حتى ملامسة خط المنتصف بالقدمين ثم العودة خلفا حتى خط الهجوم.



#### III. التنقل في وضعية منخفضة والدرجة:

نبدأ هذا التمرين من وسط الملعب (أنظر الشكل ) في مقابل الشبكة وفي وضعية منخفضة، اليدان تلامسان الأرض، ثم نقوم بحركة انسحابيه نحو الخط الجانبي الأيمن مع المحافظة على الوضعية المنخفضة، على مستوى الخط الجانبي نقوم بعمل درجة خلفية ثم القيام بسرعة واتخاذ الوضعية الأولى والعودة إلى نقطة البداية ثم نكرر هذه العملية باتجاه الخط الجانبي الأيسر ومواصلة هذا العمل بالتناوب مرة نحو اليمين ومرة نحو اليسار.



#### IV. التنقل المتعرج:

التنقل المتعرج بين خطين متوازيين باستخدام خطوات متباعدة وثني الركبتين.



#### V. التنقل داخل الأطواق:

التنقل في مسار موضوع به حلقات باستخدام الخطوات لطويلة des foules bondissantes بوضع كل قدم في حلقات ملونة محددة على الأرض (قدم داخل الحلقات الحمراء والقدم الأخرى داخل الحلقات الصفراء)



#### - خلاصة حول النجاح في اختيار الوضعية المناسبة للعب:

ان اختيار الوضعية المناسبة غالبا ما يكون عاملا مهما في تنفيذ المهارات في الكرة الطائرة بصورة صحيحة، فمثلا القيام بتغطية لاعب السحق من وضعية منخفضة يعطي الوقت الكافي من أجل ارجاع الكرة في حال كان جدار الصد من الخصم بصورة صحيحة. وعلى الرغم من أننا نستعمل نفس الوضعية العالية لهذه التقنيات الثلاثة المختلفة (الإرسال، التميرير، حائط الصد) فإن وضعية أطراف الجسم تختلف ، على سبيل المثال في حال استعدادك لأداء مهارة حائط الصد قم بوضع قدميك بجانب بعضهما البعض واليدين على مستوى الكتفين،



أما في حالة استعدادك لأداء مهارة التمرير بأحد بين قدميك وارفح يديك على مستوى الجبهة ، إن هذا المبدأ يتحقق مع جميع الوضعيات : العالية، المتوسطة، المنخفضة.  
قم بملاحظة تحركات تلاميذك أو لاعبيك ومحاولة تصحيح أخطائهم انطلاقا من الخطوات الأساسية للوضعية الأساسية التي تم تعلمها، هذا النوع من التقويم يسمح بعزل باقي النقاط المتبقية في العمل.

