

الكرة الطائرة هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية. يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية. على الفريق ضرب فوق الشبكة لمنطقة الخصم. لكل فريق ثلاث محاولات تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ، أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.

وتنقسم من حيث المهارات الي قسمين:

مهارات في الهجوم

الهجوم يُمكن اعتبار ضربة الهجوم هي أي ضربةٍ يقوم بتوجيهها الفريق نحو الفريق المنافس باستثناء المتمثل بمسكة خفيفة للكرة (Tipping: بالإنجليزية)ضربة الإرسال أو الصد، ويتم السماح بالإسقاط بأطراف الأصابع وضربها للأعلى خلال الضربة الهجومية بشرط وضوح الضربة بعدم إمساك الكرة أو رميها، ويتم اكتمال الضربة الهجومية بعبور الكرة بأكملها للمستوى العامودي للشبكة، أو لمسها من قِبل لاعبي الفريق المنافس.

**مهارة الإرسال:**

الأداء الفني:

الإرسال الجانبي الوقوف والركبتان مثنيتان قليلا  
تمسك الكرة أسفل باليد اليسرى أمام منتصف الجسم  
تقذف الكرة في مستوى الكتف ويلف الجسم قليلا

تضرب الكرة عند مستوى الحوض تقريبا

الخطوات التعليمية:

أداء نموذج مع شرح الغرض  
استخدام كرة معلقة أمام التلاميذ  
رمي الكرة بحيث ترمى وتضرب بصورة خيالية  
تحديد مناطق على أرض الملعب وتوجيه الكرة إليها

**تحسين مهارة الإرسال:**

**مهارة التمرير:**

الأداء الفني:

القدمان متباعدتان مسافة مناسبة  
الركبتان مثنيتان قليلا  
الجدع مائل قليلا للإمام المرفقان قريبان من الجسم واليدين أمام الجبهة

الخطوات التعليمية:

يتخذ التلميذ وضع الاستعداد بعد شرحها من قبل المعلم  
يمسك التلميذ الكرة ثم يضعها على الأرض مع بقاء وضع اليدين  
تأدية مهارة التمرير بدون كرة  
تعطى تمرينات مساعدة لأداء المهارة

### تحسين مهارة التمرير:

#### مهارة الإعداد:

ويُقصد بمهارة الإعداد عملية تمرير الكرة للأعلى والى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس  
أو من ضربة ساحقة أو تمريرة، وغالباً ما يكون من اللمسة الثانية  
ويعد الإعداد (التمرير) من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة الكرة الطائرة، إذ إن الإعداد يغير  
مسار اللعب من الدفاع إلى الهجوم، ويتوقف نجاح الفريق على قدرة اللاعبين في السيطرة بتوجيه الكرة  
بالطريقة الصحيحة حيث أن اللاعب الذي يقوم بهذه المهمة ويسمى معد من أهم اللاعبين المؤثرين في  
اللعبة

وتوجد أنواع عدة لمهارة الإعداد بالكرة الطائرة وهي:

- الإعداد من فوق الرأس للأمام.

- الإعداد من فوق الرأس للخلف

- الإعداد من السقوط.

- الإعداد من القفز

ويعد الإعداد من فوق الرأس للأمام من أكثر أنواع الإعداد أكثر استخداماً وذلك لسهولة أدائه ولكافة  
الفئات العمرية، ويعد الأساس للتمريرات الأخرى، إذ تتوقف أداء أغلب أنواع الإعداد (التمريرات) في  
الكرة الطائرة على إتقان أداء هذا النوع من التمريرات

### تحسين مهارة الإعداد :

#### مهارة السحق:

لأداء الفني:

لقدمان متوازيتان ومتباعدتان

مسافة الاقتراب تكون من (2- 2م) تقريبا

وقوف الضارب في حالة استعداد

يبدأ الضارب الحركة مع خروج الكرة من يد المعد

يقع ثقل الجسم خلف عقب القدمين بالتساوي

الخطوات التعليمية:

وقوف التلميذ والكرة بيده اليسرى

لمس الكرة وهي على اليد في المكان الصحيح

محاولة ضرب الكرة بالطريقة السابقة لإسقاطها على الأرض

تعلق كرة فوق نقطة الارتقاء

يقف المعلم على كرسي ويقوم بقذف الكرة لأعلى

## تحسين مهارة السحق

**بناء هجوم بسيط:**

**مهارات في الدفاع:**

يتمثل الاعتراض أو الصدّ في الكرة الطائرة بمحاولة لاعبي الفريق المدافع منع الكرة من الوصول إليهم من خلال التصدي لها بالقفز إلى أعلى الحافة العليا للشبكة أي ارتفاع أي جزء من جسم اللاعب فوق مستوى الشبكة، ويُمكن القيام بهذه الحركة فقط من قبل لاعبي الصف الأمامي، كما يُمكن القيام بها بواسطة لاعبين أو ثلاثة وتُسمى عند ذلك بالتصدي الجماعي.

**مهارة صد الكرة:**

لأداء الفني :

تتم عملية الصد بمواجهة الشبكة وقريبا منها  
الركبتان منتنيتان والقدمان متوازيتان ومتباعدتان  
الذراعان منتنيتان واليدين باتساع الصدر  
ضرورة التركيز على استعادة الاتزان مباشرة  
مراقبة الكرة التي يقوم تلميذ من الفريق الآخر بإعدادها

الخطوات التعليمية :

تجزئة حركة الصد إلى جزئين الاقتراب والارتقاء

تؤدي عملية الصد أمام الشبكة وبارتفاع مناسب ويزداد الارتفاع تدريجيا.

تؤدي عملية الصد أمام زميله أمام الشبكة

**تحسين مهارة الصد:**

**مهارة الاستقبال:**

لأداء الفني :

وقفة الاستعداد  
وضع الذراعين بجانب الجسم  
ثني الركبتين قليلا ويوزع ثقل الجسم على القدمين

ميل الجذع قليلا للامام

الخطوات التعليمية :

تؤدي المهارة كاملة بدون استخدام كرة  
تؤدي الحركة من خلال قذف كرة خيالية من المعلم أو الزميل  
يرفع التلميذ الكرة لنفسه ثم يستقبلها بطريقة صحيحة

يوجه إرسال إلى التلميذ المدافع وعليه استقبال الكرة.

## تحسين مهارة الاستقبال:

### الدفاع عن الملعب

يقصد بالدفاع عن الملعب إنقاذ الكرة المضروبة من قبل الفريق المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتميرها بالذراعين أو بذراع واحدة سواء كان التمرير من الأسفل أو من الأعلى، وإن الدفاع عن الملعب هو استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المنافس أو الكرة المرتدة من حائط الصد ومناولتها وتوجيهها إلى اللاعب المعد للقيام بالهجوم وتعد مهارة الدفاع عن الملعب صمام الأمان للفريق ضد هجوم الفريق المنافس وهي الخط الدفاعي الثاني بعد حائط الصد ، وإن أي خطأ أو تأخر في التحرك لإنقاذ الكرات المضروبة أو الساقطة سوف تؤدي إلى خسارة نقطة وعدم القدرة على بناء خطة هجومية مضادة ويحتاج اللاعبون إلى قدرات بدنية وحركية وعقلية متنوعة يجب أن يتصفوا بها لأداء المهارة بدقة تامة منها قدرات التوقع الحركي وسرعة رد الفعل والاستجابة الحركية السريعة والدقيقة ، والإحساس و الإدراك والانتباه والتركيز والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والمرونة والثقة بالنفس والجرأة لإنقاذ الكرات البعيدة .

### بناء دفاع بسيط