

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكرة الطائرة

Volley Ball

محاضرة أولى

استاذ المادة:

م.م مثنى كاظم جاسم

لعبة الكرة الطائرة ومميزاتها

الكرة الطائرة من الالعب الرياضية الجماعية التي اخذت موقع الصدارة من حيث ممارستها وانتشارها في دول العالم، فضلا عن تطورها من لعبة لقضاء وقت الفراغ الى لعبة اولمبية تتطلب اعلى درجات الاداء الفني والخططي وعناصر اللياقة البدنية والحركية والنواحي التربوية والنفسية.

وتمتاز لعبة الكرة الطائرة بمميزات محددة تميزها عن باقي الالعب الجماعية الاخرى لانها غير محددة بوقت معين وصغر مساحة الملعب الخاص بها وانتقال اللاعب من الواجبات الهجومية الى الدفاعية وبالعكس فضلا عن احتوائها على مهارات اساسية فنية عديدة وهي الحركات الهادفة والمتغيرة التي يحتاج اللاعب ادائها في اسرع وقت وبأقل مجهود ممكن، بالاضافة الى كونها الدعامة القوية التي تبنى عليها اللعبة وان وصول اللاعب والفريق الى النجاح والامتياز يتوقف على اتقان ادائه المهاري .

ومن اهم المميزات التي تمتاز بها لعبة الكرة الطائرة هي:

١. لعبة غير محددة بوقت.
٢. مساحة ملعبها صغيرة قياسا بمساحة ملاعب الالعب الجماعية الاخرى، اذ تلعب الكرة الطائرة على ملعب خاص تبلغ مساحته (١٨م) طولاً و(٩م) عرضاً مقسم الى قسمين مساحة كل منهما (٩×٩م).
٣. لعبة تكون بعيدة الاحتكاك بين اللاعبين، يوض فاصل بين لمعيي الفريقين وهي الشبكة التي يبلغ ارتفاعها (٢.٤٣م) للرجال و(٢.٢٤م) للسيدات، بطول (٩.٥-١٠م) وبعرض (١م).
٤. طريقة احتساب النقاط وكيفية الحصول عليها.

٥. تبدأ اللعبة بضربات الارسال مما يجعلها تتميز عن بقية الالعب الجماعية الاخرى، اذ يستطيع الفريق الحصول على نقاط مباشرة عند اجادة لاعبيه ضربات الارسال.

٦. عدم استطاعة اللاعب الاحتفاظ بالكرة كما في العاب كرة السلة وكرة اليد وكرة القدم، وانما يسمح له بلمس (ضرب) الكرة ولمرة واحدة ولثلاث لمسات للفريق ككل عدا ضربة حائط الصد الامر الذي يؤدي الى زيادة صعوبة ممارستها.

٧. تحسب نقاط للفريق حينما تضرب الكرة ارضية ملعب الفريق المنافس، او اذا تم ارتكاب خطأ، او اذا خفق لاعبو الفريق من صد الكرة وارجاعها بشكل صحيح.

٨. عدم السماح للاعبي الخط الخلفي باداء مهارات هجومية داخل الخط الامامي.

٩. لعبة تحتوي على مهارات اساسية والتي تقسم الى نوعين هما:

أ- **المهارات الهجومية:** وتشمل (الارسال ، الاعداد، الضرب الساحق ، وحائط الصد الهجومي).

ب- **المهارات الدفاعية:** وتشمل (استقبال الارسال ، حائط الصد الدفاعي ، والدفاع عن الملعب).

١٠. تتطلب اللعبة صفات بدنية وحركية خاصة غالبا لا تكون متاحة للجميع.

١١. عدد اللاعبين ، اذ يتكون الفريق من (١٤) لاعبا يكون اثنان منهم لاعب حر(ليبرو) ومدرب ومساعد مدرب وممرن وطبيبي بشري وهذا ما يميزها عن باقي الالعب الجماعية الاخرى.

١٢. تبادل مراكز اللعب، اذ بعد حدوث خطأ يطلب من اللاعبين تبديل مراكز لعبهم ويعني ذلك اداء واجبات او مهارات حركية غير الواجبات او المهارات الحركية التي كان يتطلبها المركز السابق.

وتوجد مميزات نوعية خاصة لابد ان يتمتع بها لاعب الكرة الطائرة وهذه

المميزات هي:

١. طول القامة: اذ يؤدي دورا كبيرا في تطوير اللعبة واخذ حيزا كبيرا في هذه اللعبة

، وقد بلغ متوسط اطوال اللاعبين في اخر البطولات العالمية (٢م).

٢. سرعة الاستجابة الحركية.

٣. القدرة الانفجارية.

٤. المطاولة الخاصة.

٥. الخبرة الميدانية.