

تمهيد :

تعد الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية المميزة و المشوقة لإحتوائها على مجموعة من المهارات الأساسية المترابطة الواحدة مع الأخرى و تعد بمجموعها وحدة متكاملة و متداخلة و تكمل كل منها الأخرى فالمهارات الأساسية هي العمود الفقري لأي لعبة رياضية و لعبة كرة الطائرة من الألعاب الرياضية الجماعية التي تتميز بالعديد من المهارات المتنوعة و من بين هذه المهارات مهارة الضرب الساحق و التي أعطت للعبة مظهرًا جذابًا و أضفت عليها قوة و جمالا و إثارة مما شجع الشباب على ممارستها و إجتهاد الجمهور إليها

1- تعريف الكرة الطائرة

الكرة الطائرة هي أكثر الرياضات العالمية شعبية يلعب فيها فريقان بست لاعبين لكل منهما و تفصل بينهم شبكة عالية ؛على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم ؛ للفريق ثلاثة محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة ضمن منطقتيه ؛ تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم ؛ أو إذا تم إرتكاب خطأ ؛ أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة و إرجاعها بشكل صحيح

فلاعب الكرة الطائرة يجب أن يغير نشاطه داخل الملعب من خلال عملية الدوران فاللاعب الذي يكون في الجزء الخلفي من الملعب ليأخذ قسطه من الراحة في حين يقوم بقية اللاعبين في الخط الأمامي بعمليات و طاقات ذات نتائج أعلى (الجميل، 2012 م، صفحة 23)

و تلعب رياضة الكرة الطائرة على ملعب خاص طوله (18 x 9) أمتار تخطط أرضه بخطوط واضحة عرضها 5 سم يقسم إلى قسمين مربعين متساويين ؛ طول ضلع المربع تسعة أمتار ؛ يفصل بينها خط المنتصف يرسم على مسافة ثلاثة أمتار من خط المنتصف من كل جانب خط موازي لخط المنتصف ؛ يقسم كل مربع إلى منطقتين ؛ تسمى المنطقة القريبة من الشبكة بالمنطقة الهجومية ؛ و المنطقة الثانية بمنطقة الدفاع تحدد منطقة الإرسال بخط طوله 15 سم و يبعد عن خط النهاية 20 سم و يفضل أن تلعب الكرة الطائرة في صالة مغلقة إرتفاع سقفها لا يقل عن سبعة أمتار أما الشبكة فطولها سبعة أمتار و نصف المتر و عرضها متر واحد ؛ على جانبيها قضبان من مادة الفيبركلاس ؛ طول القضيب 1,80 سم و إرتفاع الشبكة (2,43) سم للرجال و (2,24) سم للسيدات (يوسف، 2015 م ، صفحة 6)

يجب أن تكون الكرة مستديرة الشكل و مصنوعة من غلاف جلدي مرن بداخله كيس هوائي مصنوع من مطاط محيطها 65 سم إلى 76 سم و وزنها 260 غ إلى 280 غ و لا يوجد وقت محدد للعب حيث أن الفائز في المباراة هو الفريق الذي يكسب شوطين (من ثلاثة أشواط) أو ثلاثة (من خمسة أشواط) وفقا لما تحدده اللجنة المنظمة للمسابقة بحيث الفريق الذي يسجل (21) نقطة أولا ؛ و بفارق نقطتين في حالة التعادل ولكل فريق الحق في وقتين مستقطعين للراحة في كل شوط و مدة الوقت المستقطع للراحة (30 ثا) و يجرى تبديل اللاعبين بعد الإستئذان من الحكمين الأول و الثاني قبل نزول اللاعب إلى الملعب و لكل فريق الحق في تغيير 6 تبادلات على الأكثر في كل شوط يجب أن تضرب الكرة خلال 5 ثوان بعد صافرة الحكم الأول للإرسال و يلغى كل إرسال الذي يتم قبل صافرة الحكم و يعاد (يوسف، 2015 م ، صفحة 9_10_14_15)

2- مميزات رياضة الكرة الطائرة :

تتميز لعبة الكرة الطائرة بما يلي

- * تعتبر هذه اللعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار، وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين .
- * يمكن ممارستها في كل فصول السنة في جميع الملاعب المكشوفة والمغطاة ويمكن ممارستها ليلا و نهارا .
- * لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين فعدد أفراد الفريق ستة (6 لاعبين و) 6 (في للاحتياط .
- * يمكن تعلمها بسهولة وممارستها بالمهارات أساسية كالإرسال بأنواعه، الاستقبال، التمير، السحق، الصد و الدفاع عن المنطقة .
- * ومن مميزات هذه اللعبة أنها قليلة الاحتكاك الجسماني مع الفريق المنافس، فكل فريق يلعب في نصف ملعب مستقل عن الآخر .
- * قانون اللعبة يسمح للاعب بلمسة واحدة فقط مما يعطي الفرصة لعدد كبير من اللاعبين في الاستدراك في لعبة الكرة الطائرة .
- * يقدم اللعب للمدرب متعة بالتفكير العقلي فالتشكيلات الخططية والتبادلات وترتيب اللاعبين والأوقات المستقطعة كلها لها تأثير على نوعية المباراة ونتائجها .

* وما يميز هذه اللعبة سرعة الحركة وقوة الضربات الساحقة والرشاقة للدفاع عن الملعب والإرسال .

* تعتبر هذه اللعبة من الألعاب العلاجية التي تعمل على علاج الانحناء الظهرى وتعمل على تطوير الجهاز الحركي

- مهارات الكرة الطائرة :

إن الكرة الطائرة في بداية ظهورها إستخدمت كلعبة ترويحية للحفاظ على مستوى اللياقة البدنية للاعبى ألعاب القوى و قضاء وقت فراغ و في بداية القرن السابق تحولت لعبة الكرة الطائرة من جانبها الترويحي إلى لعبة المسابقات إذ أن بعض من شعوب آسيا طورت قانون في مجال الكرة الطائرة بما يتناسب مع مواصفاتها الجسمانية من حيث إرتفاع الشبكة و عدد اللاعبين داخل الملعب كما تطور قانون الكرة الطائرة في الولايات المتحدة و المكسيك من حيث قاعدة الدوران للاعبين فأن هذه القاعدة نصت على كل لاعب أن يعتبر مكانه بعد إستحصال الإرسال و هكذا إستمرت لعبة كرة الطائرة بالتطور إلى أن وصلت للقانون الحالي للعبة و لعبة الكرة الطائرة تتكون من مجموعة من الحركات يطلق عليها مهارات الفنية الأساسية أو المبادئ الأساسية و تشمل :

1- مهارة الإرسال

2- مهارة الإستقبال (التمرير من الأسفل)

3- مهارة الإعداد (التمرير من الأعلى)

4- مهارة الهجوم الساحق (الضرب الساحق)

5- مهارة حائط الصد (جدار الصد)

6- مهارة الدفاع عن الملعب (التغطية)