

جامعة قناة السويس
كلية التربية الرياضية بالاسماعلية

اسماء المقرر / الكرة الطائرة

الفرقة الثالثة

تعليم الأساس الفني لمهارات الكرة الطائرة

ا.م.د/ محمد جمال على فرج

المحاضرة الأولى
تعليم الأساس الفني
لمهارات الكرة الطائرة





• يجب عندما نتعلم الأساس الفني لمهارات الكرة الطائرة أن نأخذ في الاعتبار اللمسات المميزة للعبة ، تلك التي تؤدي إلى التغلب على التغير السريع لأحداث المباراة لتحريك اللاعبين في الملعب وبطرق متعددة لتبادل الكرة .

• ويتلخص تعليم وتحسين الأساس الفني المهاري في أربع مراحل .. في كل مرحلة أهداف أو واجبات يجب على الممارس أن يكتسبها من خلال التدريب. هذه المراحل في الحقيقة غير مقيدة بعامل الوقت ، بل على العكس من ذلك فإن طول مدة كل منها تعتمد على الخصائص البدنية والنفسية للممارس .

• المرحلة الأولى:-

تعليم كل عناصر كل الطرق الأساسية للعبة:

ويتم فيها كيفية تبادل الكرة وبعض الأجزاء المتممة للأسس الفنية من اقتراب وارتقاء للضرب الساحق وحائط الصد وكذا الدحرجة لاستعادة الكرة. الخ، مستخدماً في ذلك تمرينات زوجية وثلاثية على شكل دائري أو خططي.

• المرحلة الثانية :- التركيز على العناصر الفنية والخططية :

وفيها يتم استخدام تمرينات المنافسة في المواقف المختلفة للعبة والتي تسمح للاعب أن يختار تصرف واحد مناسب، وفي سبيل ذلك يمكن أن يستخدم أيضاً ألعاب تمهيدية.

* المرحلة الثالثة:- التحكم والسيطرة على الأداء:

تحدد فيها تدريبات اللعب التنافسي والتي تتشابه مع المواقف الفعلية وفقاً لتخصص اللاعب.

• المرحلة الرابعة:- التدريب في ظروف المباراة:

يتم ذلك من خلال المنافسات التجريبية والتي تضع اللاعبين تحت تأثير الفوز والهزيمة.

• واستناداً إلى المراحل السابقة فإن اكتساب المهارات وتعلمها و إتقانها يعتمد بالضرورة على عدة أسس فنية هي:

• الأساس الإداري.

• الأساس النظري.

• الأساس التعليمي.

• الأساس التدريبي.

• الأساس الإداري:

- تهيئة الظروف الملائمة للتدريب من ملعب وأدوات وأجهزة و ملابس وسبورات للشرح.الخ.
- إتباع مبدأ السلامة ومراعاة عوامل الأمان تجنباً للإصابة .
- الأساس النظري:
- تقديم المهارة وشرح أهميتها وكيفية استخدامها في المواقف المختلفة و المتغيرة .
- إعطاء نموذج للمهارة سواء عن طريق المدرب أو لاعب متميز في المهارة أو عن طريق الوسائل التكنولوجية الحديثة من : سينما – فيديو – صور – لوحات .
- التأكد على وقفة الاستعداد الخاصة بكل مهارة .

• الأساس التعليمي:

- أداء المهارة بدون كرة أمام مرآة إن أمكن.
- تعليم المهارة من خلال تجزئتها كما في الضرب الساحق .
- تعليم المهارة ككل كما في حائط الصد.
- التدرج من السهل إلى الصعب ومن المعلوم إلى المجهول .
- مراقبة تدرج المهارة لدى اللاعب عن طريق التحليل الفني لها .

• الأساس التدريبي:

- تشابه التدريب والمواقف التعليمية بما يحدث في المباراة .
- تنظيم التدريب والمباريات التجريبية .
- إقامة منافسات على ملاعب صغيرة .
- تغيير شكل و اتجاه التدريب وتحديد الهدف منه .
- أداء المهارة بعد القيام بجهد بدني .

• وعموماً فإنه عند تعليم اللاعبين الأساس الفني المكون لكل مهارة من مهارات الكرة الطائرة يجب مراعاة ما يلي:

• أولاً : وضع الاستعداد من حيث إعداد اللاعب المكان تمرير الكرة ووضع الرجلين.

• ثانياً : الأعداد لالتقاء الكرة من حيث نشاط اللاعب قبل ملامسته للكرة مع تغيير مركزه و اتجاه وطريقة تحركه لمقابلته الكرة حيث يختلف هذا النشاط من لاعب لآخر حسب سرعة رد الفعل ويراعى عند التحرك أن يمتاز بالانسجام الكامل و التوافق بين أجزاء الجسم .

• ثالثاً: ملامسة الكرة.... من حيث وضع الجسم لحظه استقبال الكرة ومكان الكرة بالنسبة للاعب والجزء من الجسم الذي سيلمس به الكرة...

• رابعاً المتابعة البيئية.... من حيث نشاط اللاعب بعد لمس الكرة و الحركات المكملة و الأعداد للحركة التالية حيث يمتاز الأداء الفني في الكرة الطائرة بارتباط الدفاع والهجوم معاً في آن واحد كما وأن كل مهارتين متتاليتين متلازمتين .

مع خالص تحياتى وأمنيائى بالتوفيق والنجاح

فى حالة الاستفسار يرجى الإتصال

ا.م.د / محمد جمال على فرج

استاذ مساعد كلية التربية الرياضية

جامعة بنها

٠١٢٧١٢١٤٧٧٠