

المهارات الاساسية في الكرة الطائرة:

ان المهارات هي الركيزة الاساسية التي يمكن بها تحقيق الانجاز اذ لا يمكن لاي فريق ان يطبق خططه الهجومية او الدفاعية ما لم يتمتع لاعبيه بمستوى مهاري جيد يؤهله لتنفيذ تلك الخطط مضافا الى ذلك توافر قدرات بدنية وحركية جيدة تساعد في تنفيذ هذه الخطط.

وتحتوي لعبة الكرة الطائرة على مهارات اساسية محددة واضحة يمكن تقسيمها الى الاتي:

- أ- المهارات الهجومية: (الارسال، الاعداد، الضرب الساحق، حائط الصد الهجومي).
- ب- المهارات الدفاعية: (استقبال الارسال، حائط الصد الدفاعي، الدفاع عن الملعب).

مهارة الارسال:

الارسال هو وضع الكرة في حالة اللعب بعد صفارة الحكم الاول من خلف خط نهاية الملعب بواسطة لاعب الصف الخلفي في مركز اللعب رقم (١) لتعبر الشبكة الى ملعب المنافس، اي هو الضربة التي يبدأ بها اللعب وبدونها لا يمكن ان يبدأ اللعب.

ويعد الارسال عاملا مهما واساسيا في المباراة فهو مفتاح الحصول على النقاط للفريق من خلال اتقانه كما يعد من افضل ضربات الهجوم المباشر التي يستعملها اللاعب خلال اللعب التي قد تضع الفريق المنافس في وضع دفاعي ضعيف، فكلما كان قويا ومتقنا وفي المكان المناسب كانت مهمة الفريق المنافس اصعب.

وتتميز مهارة الارسال بالصعوبة العالية والمعقدة وتحتاج الى دقة وتوقيت عاليين بضرب الكرة ولهذا فانها تحتاج الى الكثير من التدريب المستمر حتى يصل اللاعب الى المستوى الجيد في الاداء من حيث السيطرة والاتقان فضلا عن السرعة في الحركة لهذا اصبح التدريب على الارسال في الآونة الاخيرة يحتل جزءا كبيرا من الوحدة التدريبية.

كما تكمن اهمية الارسال في انه احد المهارات الهجومية المؤثرة في لعبة الكرة الطائرة اذ ان الفريق لا يستطيع الاستمرار في احراز النقاط بدون الاحتفاظ به. لذلك يجب على لاعب الكرة الطائرة ان يدرك ان الارسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة وانما عليه اجادة اداء الارسال بطريقة جيدة ودقيقة، فضلا عن مراعاته للمسافة والارتفاع والمكان المحدد، وهذا ما يدفع لاعبو الفريق المنافس الى اتخاذ مواقف دفاعية جيدة ومناسبة، ويستطيع الفريق المرسل احراز النقاط من خلال لاعب الارسال الذي يكون اداؤه مستقلا وبدون تأثير من زملائه في الفريق او الفريق المنافس، كما ان الفرصة الاكبر في الكرة الطائرة هي تطوير مهارة الارسال التي تعد المهارة الخطرة في الوقت الحالي، ولها اهمية التفوق في السنوات الماضية ففي بعض الاحيان على المدرب ان يختار ستة لاعبي ارسال كبار عندما يريد ان يفوز لا اكثر.

يمكن تحقيق اهداف عدة من لعب الارسال بالكرة الطائرة وهي:

١. كسب نقطة مباشرة.
٢. افشال خطط الفريق المنافس.
٣. ارهاق اللاعب الافضل في الفريق المنافس بلعب الارسال عليه.
٤. محاولة كسب نقطة بلعب الارسال على اللاعب الاضعف في الفريق المنافس.

لتعلم مهارة الارسال توجد شروط عدة لابد من مراعاتها ومن هذه الشروط الاتي:

١. قوة وسرعة الذراع والجذع عند الضرب والمقدرة على التنسيق الحركي بينهما.
٢. قدرة التركيز وملاحظة مناطق ضعف الفريق المنافس.
٣. صحة رمي الكرة الى الاعلى عند اداء ضربة الارسال لانها تكون العامل الاساسي لنجاح هذه الضربة.
٤. المقدرة على اداء اشكال مختلفة من الارسال.

من خلال الاداء الفني (التكنيك) الصحيح لاداء ضربات الارسال يمكن تقسيمها الى نوعين رئيسيين وفقا لوضع الكرة بالنسبة لمستوى كتف اللاعب وهما:

١. الارسال من الاسفل ويقسم الى الاشكال الاتية:

- أ- الارسال المواجه الامامي من الاسفل.
- ب- الارسال الجانبي من الاسفل.
- ت- الارسال الجانبي المعكوس (الروسي من الاسفل).

٢. الارسال من الاعلى ويقسم الى الاشكال الاتية:

- أ- الارسال المواجه من الاعلى (ارسال التنس).
- ب- الارسال المتموج الامامي (الامريكي).
- ت- الارسال المتموج الجانبي (الياباني).
- ث- الارسال الجانبي الخطاف (الهوك).
- ج- الارسال الساحق.
- ح- الارسال المتموج من القفز.