



كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
كلية المستقبل الجامعة

الكرة الطائرة

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

الأعداد

اعداد

م. م رشاد عباس فاضل





المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

مهارة الإعداد

تعرف مهارة الإعداد بأنها عملية تهيئة الكرة من الأعلى والى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو من ضربة ساحقة أو مناولة ، وغالباً ما تكون من اللمسة الثانية ، وتعرف مهارة الإعداد (المناولة من الأعلى) أيضاً بأنها تهيئة الكرات المناسبة إلى اللاعب الضارب (المهاجم) في جميع المراكز حتى يتسنى له الضرب واختراق دفاعات الفريق المنافس .

شروط تعلم مهارة الإعداد

- 1 تتمتع اللاعب باللياقة البدنية الخاصة مثل (قوة الأصابع وقوة الرجلين وسرعة في حركات الرجلين ومرونة في الجذع بعد استقبال الكرة والرشاقة والسرعة الحركية...الخ) .
- 2 الإحساس الحركي بالكرة والتصرف بها بصورة جيدة مهما كان قدوم الكرة صعباً ، وهذا يأتي من خبرة طويلة من خلال التمرين المتواصل لاكتساب الإحساس .
- 3 تطوير التوافق العصبي العضلي والمقدرة الحركية بحيث يصبح أداء المهارة متناسقاً وانسيابياً من جراء التمرين المتواصل .

مواصفات اللاعب المعد

- 1 لديه درجة عالية من الذكاء وحسن التصرف في مواقف اللعب المختلفة .
- 2 لديه قدرة عالية على معرفة خطط لعب الفريق المنافس .
- 3 لديه مراقبة ومتابعة جيدة لحائط صد الفريق المنافس .
- 4 لديه خبرة جيدة في معرفة مستوى أداء فريقه المهاري والخططي .
- 5 قدرته على إتقان وإجادة أشكال الإعداد وأنواعه .

أنواع مهارة الإعداد

أ- من حيث ارتفاع الكرة عن الحافة العليا للشبكة تقسم إلى الأنواع الآتية :

- 1- إعداد عالي بارتفاع أكثر من (4)م فوق مستوى حافة الشبكة.
- 2- إعداد متوسط الارتفاع من (2-4)م فوق حافة الشبكة.
- 3- إعداد منخفض الارتفاع حتى (50)سم فوق مستوى حافة الشبكة ويستعمل في الضرب الساحق الخاطف.





ب- من حيث بعد الكرة عن الشبكة تقسم إلى الأنواع الآتية :

- 1- إعداد قصير المسافة على بعد أقل من (2)م من الشبكة ، ويكون منخفضاً ومتوسط الارتفاع من فوق حافة الشبكة.
- 2- إعداد متوسط المسافة على بعد من (2-4)م من الشبكة ويكون منخفضاً ومتوسطاً وعالي الارتفاع من فوق حافة الشبكة.
- 3- إعداد طويل المسافة على بعد أكثر من (4)م من الشبكة ويكون منخفضاً ومتوسطاً وعالي الارتفاع من فوق حافة الشبكة.

ج- من حيث اتجاه الكرة عن الشبكة تقسم إلى الأنواع الآتية :

- 1- إعداد قريب أو بعيد من الشبكة وعمودي عليها .
- 2- إعداد موازي للشبكة .
- 3- إعداد مائل أو منحني على الشبكة (قطري) .

أشكال مهارة الإعداد

تقسم مهارة الإعداد بالكرة الطائرة إلى أشكال عدة من حيث طريقة الأداء الفني لها وهي كما

يأتي :

- 1- الإعداد من فوق الرأس للأمام .
- 2- الإعداد من فوق الرأس للخلف .
- 3- الإعداد من فوق الرأس من القفز .
- 4- الإعداد من فوق الرأس من السقوط .

أولاً : الإعداد من فوق الرأس للأمام

يعد الشكل الأساس للمهارة وأبسط الأشكال التي تكرر في أثناء اللعب أكثر من غيرها ، وتعد الأساس للأشكال (المناولات من الأعلى) الأخرى ، إذ يتوقف أداء أغلب هذه الأشكال في الكرة الطائرة على إتقان أداء هذا الشكل من الإعداد (المناولة من الأعلى) ، لذا يجب على المدرب تعليمه وإتقان أدائه للاعب حتى تسهل عملية تعلم الأشكال الأخرى وإتقانها ، فضلاً عن إعطاء اللاعب وقتاً كافياً لتصحيح الأخطاء التي يقوم فيها أثناء أدائه ، وهنا يجب على اللاعب إتقان أداء الإعداد من الأعلى من حيث الارتفاع والبعد والاتجاه حتى تكون لديه القدرة على مواجهة المواقف كافة التي يتعرض إليها أثناء اللعب .



طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس للأمام



تكون طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس للأمام كما يأتي :

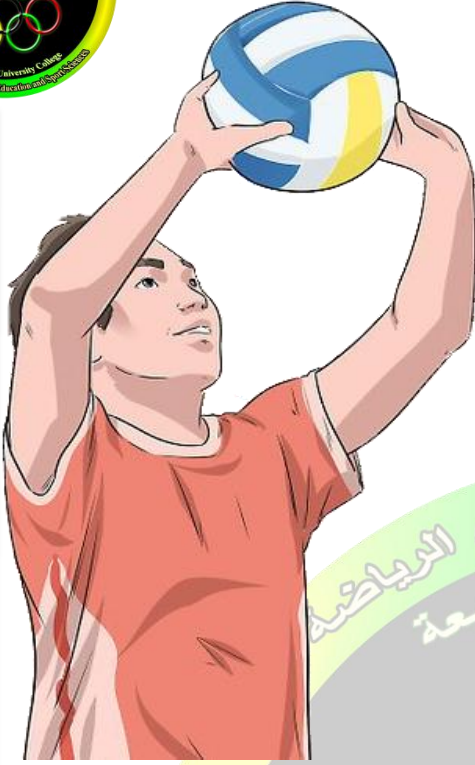
- يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد وذلك بالتحرك بخفة وسرعة لمكان سقوط الكرة ، إذ يقف والقدمان باتساع الحوض واحدة تسبق الأخرى ، الركبتان منتحيتان قليلاً والجذع مائل قليلاً للأمام الرأس عمودي على مستوى الكتفين والنظر في اتجاه خط سير الكرة والذراعان مرتخيتان وغير متصلبتان ومنتحيتان قليلاً بارتفاع مستوى الصدر وأمام الجسم والمرفقان للأسفل وللخارج ، ويشكل الساعد والعضد زاوية حادة واليدين مفتوحتان والأصابع منتشرة وغير متصلبة ومقعرة على الكرة .

- عند الوصول تحت الكرة يقف اللاعب وقفة ثابتة ومنتزعة وبوضع المشي ويكون ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي .

- قبل ملامسة الكرة يرفع اللاعب يديه بحيث تصبح فوق الرأس وأمام الجهة حيث يكون مكان النقاء الكرة ، وتكون الأصابع منتشرة ومشدودة بمرونة واليدين متجهتان قليلاً إلى الداخل ويشير المرفقان إلى للأسفل والخارج قليلاً ويدور الساعدان لبعضهما وللأمام والخارج .

- تكون اليدين متجهتين للخلف من مفصل الرسغ .





- عند ملامسة الكرة للأصابع ، تقوم الذراعان بحركة خفيفة تمهيداً لأدائها في الاتجاه المطلوب ، وتغطي الأصابع النصف الخلفي للكرة وهما متباعدان وفي مستوى واحد ، وبعد ملامسة الكرة للأصابع تزداد زاوية انثناء اليدين من مفصل الرسغ مع زيادة انثناء الركبتين ، ويكون ملامسة الكرة بأصابع الإبهام والسبابة والوسطى بصورة فعالة ، أما الخنصر والبنصر فتكون الملامسة قليلة لموازنة الكرة فقط ، وكذلك مراعاة المسافة بين الذراعين والجذع (الجزء العلوي من الجسم) في لحظة استلام الكرة ، والتي تعتمد على بُعد اللاعب من الشبكة ، فكلما كان اللاعب قريباً من الشبكة زاد ارتفاع الذراعين للأعلى ، ويتبع ذلك مد الرجلين ثم مد الورك والذراعين بصورة متناسقة وأنسيابية إلى الأمام والأعلى وباتجاه الإعداد ، والاستعداد لمتابعة عملية اللعب من جديد.

- في حالة وصول الكرة بتخليق واطئ يحاول اللاعب الوصول تحت الكرة بأسرع ما يمكن مع انثناء كبير وشديد في الركبتين وبعد ملامسة الكرة يمد المتعلم أو اللاعب رجليه ثم مد ذراعيه ووركه للأمام والأعلى وباتجاه الإعداد ، أي بالخطوات نفسها التي تم إتباعها في الإعداد (المنافلة من الأعلى) العادي .



الأخطاء الشائعة في أداء الإعداد من فوق الرأس للأمام

عند أداء الإعداد (المنافلة) من فوق الرأس للأمام توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

- 1- وضعية التهيؤ لاستقبال الكرة غير صحيح .
- 2- عدم ثني الركبتين والورك والنظر غير ملاحق للكرة .
- 3- وضعية اليدين والمرفقين غير صحيحة .
- 4- تكون الذراعان للخلف عند استقبال الكرة ، والصحيح هو أن تكون الذراعان أمام الرأس .
- 5- استقبال الكرة بالذراعين الممدودتين واليدين مشدودتين من الرسغ .
- 6- تمر الكرة خلال اليدين في أثناء استقبالها .

