

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكرة الطائرة

Volley Ball

مهارة الاعداد

استاذ المادة:

م.م مثنى كاظم جاسم

م.د امير غالب حسن

مهارة الاعداد:

هي عملية تهيئة الكرة من الاعلى والى مكان مناسب بعد استقبالها من ارسال المنافس او من ضربة ساحقة او مناولة، وغالباً ما تكون من اللمسة الثانية، وتعرف مهارة الاعداد (المناولة من الاعلى) ايضاً بأنها تهيئة الكرات المناسبة الى اللاعب الضارب (المهاجم) في جميع المراكز حتى يتسنى له الضرب واختراق دفاعات الفريق المنافس.

وتعد مهارة الاعداد من المهارات الاساسية والمهمة في لعبة الكرة الطائرة، اذ انها تغير مسار اللعب من الدفاع الى الهجوم، ويتوقف نجاح الفريق على قدرة لاعبيه في السيطرة بتوجيه الكرة بالطريقة الصحيحة، وتعد دقة الاعداد هي اساس (٩٥%) من الضرب الساحق الجيد.

وتكون من اكثر مهارات الكرة الطائرة تكراراً واستعمالاً في اللعب وبدون اتقانها لا يمكن الاستمرار باللعب، فضلاً عن كونها من اكثر مواقف اللعب حساسية واهمية، اذ يتوقف عليها هجوم الفريق وطريقة ادائه، لان نجاح الضرب الساحق يتطلب اعداد على قدر عال من الدقة والتنوع من حيث بعد وقرب الكرة وارتفاعها عن مستوى الحافة العليا للشبكة، كما ان اللاعب المعد يحتاج الى تمرين متواصل ومستمر لسنوات عدة حتى يتمكن من اتقان هذه المهارة واجادتها وانواعها واشكالها المختلفة وادائها بدقة عالية في جميع اشواط المباراة واستعمال كل نوع او شكل من الاعداد في اللحظة المناسبة، ولكي يتمكن اللاعب المعد من القيام بمهامه الصعبة لابد ان يتصف ببعض الصفات والتي منها (ان يكون موهوباً ومحباً لمهنته وان يكون شجاعاً ومقداماً لا يخاف وذا ثقة عالية بنفسه ولا يتردد ابداً وصاحب رد فعل سريع يتناسب وسرعة انطلاق الكرة وله لياقة بدنية وحركية عالية تتناسب مع طبيعة

واجبه كمعد، لان مهارة الاعداد خطوة يرتكز عليها اللاعب الضارب (المهاجم) للحصول على نقاط في المباراة.

هنالك مراكز محددة يتواجد او يقف فيها اللاعب المعد في ملعب الكرة الطائرة، والمراكز هي (٢, ٣, ٤).

شروط تعلم مهارة الاعداد:

١. تمتع اللاعب باللياقة البدنية الخاصة مثل (قوة الاصابع وقوة الرجلين وسرعة في حركات الرجلين ومرونة في الجذع بعد استقبال الكرة والرشاقة والسرعة الحركية...).

٢. الاحساس الحركي بالكرة والتصرف بها بصورة جيدة مهما كان قدوم الكرة صعباً وهذا يأتي من خبرة طويلة من خلال التمرين المتواصل لاكتساب الاحساس ويجب قبل كل شيء التدريب على الكرة المعلقة.

٣. تطوير التوافق العصبي العضلي والمقدرة الحركية بحيث يصبح اداء المهارة متناسقاً وانسيابياً من جراء التمرين المتواصل.

اشكال مهارة الاعداد:

تقسم مهارة الاعداد بالكرة الطائرة الى اشكال عدة من حيث طريقة الاداء الفني لها وهي كما يلي:

١. الاعداد من فوق الرأس للامام.

٢. الاعداد من فوق الرأس للخلف.

٣. الاعداد من فوق الرأس من السقوط.

٤. الاعداد فوق الرأس من القفز.

أولاً: الاعداد من فوق الرأس:

يعد الشكل الاساس للمهارة وابطس الاشكال التي تتكرر في اثناء اللعب اكثر من غيرها، وتعد الاساس للأشكال (المناولات من الاعلى) الاخرى، اذ يتوقف اداء اغلب الاشكال في الكرة الطائرة على اتقان اداء هذا الشكل من الاعداد، لذا يجب على المدرب تعليمه واتقان ادائه للاعب حتى تسهل عملية تعلم الاشكال الاخرى الاخرى واتقانها، فضلاً عن اعطاء اللاعب وقتاً كافياً لتصحيح الاخطاء التي يقوم فيها اثناء ادائه، وهنا يجب على اللاعب اتقان اداء الاعداد من الاعلى من حيث الارتفاع والبعء والاتجاه حتى تكون لديه القدرة على مواجهة المواقف كافة التي يتعرض اليها في اثناء اللعب.

طريقة الاداء الفني:

- يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد وذلك بالتحرك بخفة وسرعة لمكان سقوط الكرة، اذ يقف والقدمان باتساع الحوض واحدة تسبق الاخرى، الركبتان منثنيتان قليلاً والجذع مائل قليلاً للامام، الرأس عمودي على مستوى الكتفين والنظر في اتجاه خط سير الكرة والذراعان مرتختيتان وغير متصلبتان ومنثنيتان قليلاً بارتفاع مستوى الصدر وامام الجسم والمرفقان للأسفل وللخارج، ويشكل الساعد والعضد زاوية حادة واليدان مفتوحتان والاصابع منتشرة وغير متصلبة ومقعرة على الكرة.
- يشير المرفقان للامام والخارج قليلاً ويدور الساعدان لبعضهما وللامام والخارج.
- عند الوصول تحت الكرة يقف اللاعب وقفة ثابتة ومترنة وبوضع المشي ويكون ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي.
- قبل ملامسة الكرة يرفع اللاعب يديه بحيث تصبح فوق الرأس وامام الجهة حيث يكون مكان الكرة، وتكون الاصابع منتشرة ومشدودة بمرونة واليدان متجهتان قليلاً

الى الداخل ويشير المرفقان الى الاسفل والخارج قليلاً ويدور الساعدان لبعضهما وللامام والخارج.

- تكون اليدان متجهتين للخلف من مفصل الرسغ.
- عند ملامسة الكرة للاصابع، تقوم الذراعان بحركة خفيفة تمهيداً لادائها في الاتجاه المطلوب، وتغطي الاصابع النصف الخلفي للكرة وهما متباعدان وفي مستوى واحد، وبعد ملامسة الكرة للاصابع تزداد زاوية انثناء اليدين من مفصل الرسغ مع زيادة انثناء الركبتين، ويكون ملامسة الكرة باصابع الابهام 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 للاعلى، ويتبع ذلك مد الرجلين ثم مد الورك والذراعين بصورة متناسقة وانسيابية الى الامام والاعلى وباتجاه الاعداد، والاستعداد لمتابعة عملية اللعب من جديد.
- في حالة وصول الكرة بتطبيق واطى يحاول اللاعب الوصول تحت الكرة بأسرع ما يمكن مع انثناء كبير وشديد في الركبتين وبعد ملامسة الكرة يمد المتعلم او اللاعب رجله ثم مد ذراعيه ووركه للامام والاعلى وباتجاه الاعداد، أي بالخطوة نفسها التي تم اتباعها في الاعداد (المناولة من الاعلى) العادي.

الايخطاء الشائعة في اداء الاعداد من فوق الرأس للامام:

١. وضعية التهبؤ لاستقبال الكرة غير صحيح.
٢. عدم ثني الركبتين والورك والنظر غير ملاحق للكرة.
٣. وضعية اليدين والمرفقين غير صحيحة.

٤. تكون الذراعان للخلف عند استقبال الكرة، والصحيح هو ان تكون الذراعان امام الرأس.

٥. استقبال الكرة بالذراعين الممدودتين واليدين مشدودتين من الرسغ.

٦. تمر الكرة خلال اليدين في اثناء استقبالها.

ثانياً: الاعداد من فوق الرأس للخلف:

هو شكل المهارة الذي يستعمل في اثناء اللعب لخدمة الاغراض الخطئية لخداع لاعبي الفريق المنافس تفادياً لحائط الصد، فيؤدي قريباً من الشبكة لتهيئة الكرة للاعب الضارب وزيادة التشكيلات الهجومية للفريق، ويتطلب هذا الشكل من المهارة الى دقة وحساسية عالية للكرة لانه يتم بصورة غير منظورة للاعب المعد وهو يعتمد على لحظة المباغته (الخداع) ليكون اكثر فاعلية تجاه حائط صد المنافس، لذا على اللاعب يكون من اللمسة الثانية ويؤدي من حالة الثبات ومن القفز.

طريقة الاداء الفني:

- يشبه هذا الشكل من المهارة الاعداد من فوق الرأس للامام في وضع الاستعداد واستقبال الكرة لكنه يختلف عنه فقط في المراحل الاخيرة.
- يسرع اللاعب ليكون تحت الكرة.
- عند وصول الكرة فوق الرأس وعند ملامسة الكرة للاصابع يقوم اللاعب بمد اجزاء الجسم المثنية ومد الذراعين للخلف والاعلى مع تقوس الجذع للخلف ودفع الحوض للامام وارجاع الرأس قليلاً للخلف، اذ يأخذ الجسم شكل او وضع التقوس للخلف، مع ملاحظة عدم مد الذراعين كثيراً للخلف فقط لان ذلك يسبب عدم طيران الكرة بالقوس المطلوب ويكون طيرانها بصورة افقية وهذا غير مرغوب في الاعداد، لذا لا بد ان يكون مد الذراعين اكثر ما يمكن للخلف

والاعلى مع التأكيد على انثناء اليدين من مفصل الرسغ للخلف في انثناء مد الذراعين للخلف والاعلى.

الاطءاء الشائعة في اءاء الاعداء من فوق الرأس للخلف:

١. وءع الاستعداد (التهيؤ) لالتقاء الكرة غير صحيح.
٢. لا يءفع اللاعب رأسه للخلف عند التقائه بالكرة، اءءافة الى ان ذراعيه تكون مثنيتين من مفصل المرفق خلف الرأس.
٣. وءعية اليدين تكون غير صحيحة بحيث تسمح بمرور الكرة من ءلال.
٤. يستقبل اللاعب الكرة وهي بعيدة عن جسمه لانه لا يتحرك بسرعة للوصول تحت الكرة في الوقت المناسب.

ثالثاً: الاعداء من السقوط:

يستعمل هذا الشكل من مهارة الاعداء لتفادي الكرات الواطئة والبعيدة عن اللاعب وكذلك الكرات الساقطة خلف حائط الصد، بأءذ ءطوة كبيرة للجانب ثم تهيئتها الى اللاعب الضارب بصورة عالية وامتصاص شدة الحركة بقيام اللاعب بالسقوط والءحرجة وهذا ما يميزه عن باقي الاشكال الاخرى من هذه المهارة.

طريقة الاءاء الفني:

- الركض بسرعة واءذ ءطوة كبيرة للجانب برءل اليمين او اليسار حسب موقع الكرة اكثر ما يمكن مع اءذ وءعية السقوط للجانب.
- ينتقل ثقل الجسم على رءل الارتكاز.
- تكون وءعية اليدين والذراعين لاستقبال الكرة كما هي في الاعداء من فوق الرأس للامام الى الخلف.
- مد الذراعين وءفع الجسم قليلا عن الكرة مع ارجاع الرأس قليلاً الى الخلف.

• يسقط اللاعب المعد على المقعد وعلى عضلات الظهر الكبيرة وعمل الدرجة التي تتم بعد خروج الكرة من يده.

• في نهاية الحركة تشير الذراعان وهي في اقصى امتدادها الى اتجاه الاعداد.

الايخطاء الشائعة في اداء الاعداد من فوق الرأس من السقوط:

١. اللاعب لا يأخذ خطوة كبيرة للجانب ولم يتهيأ للسقوط والدرجة.

٢. تكون الذراعان ممدودتان عند استقبال الكرة والصحيح هو ثني الذراعين من مفصل المرفق امام جبهة الرأس.

٣. وضعية جسم اللاعب صحيحة ولكن التقاء الكرة باليدين غير صحيح.

٤. وضعية اليدين تكون غير صحيحة بحيث تسمح بمرور الكرة من خلالها.

رابعاً: الاعداد من القفز:

يستعمل هذا الشكل من المهارة في الكرات العالية وفي عملية الخداع ويعتمد على استعمال الذراعين والاصابع بحيث لا يكون هنالك اهمية لاستعمال الرجلين نتيجة القفز لحظة الاعداد لانه يكون في حالة ارتقاء مع الكرة في الهواء وعلى اللاعب المعد ملاقاتة الكرة في الوقت المناسب، ويجب عليه ان يكون ذا توقيت جيد وعلى مستوى عال من التدريب لاداء هذا الشكل من الاعداد، ولا يفضل استعماله من لاعب قليل الخبرة.

طريقة الاداء الفني:

• يشبه هذا الشكل من المهارة الاعداد من فوق الرأس للامام في وضع الاستعداد .

• يقوم اللاعب بالقفز ليلتقي مع الكرة وهو في اعلى نقطة من القفز.

• يعد الكرة او يمررها الى اللاعب الضارب كما في الاعداد من فوق الرأس للامام.

• بعد ان تترك الكرة يد اللاعب المعد يهبط على القدمين بخفة.

• يمكن ان يكون الاعداد الى الامام والى الخلف.

الاطء الشائعة في اء الاعداء من فوق الرأس من القفز:

١. اء التقاء الاءب المءء مع الكرة في اللحظ المناسبة.
٢. تكون الذراعان ممدوءنن اءء اسءقبال الكرة والصءء هو ءنن الذراعنن من مفصل المرفق امام ءبهة الرأس.
٣. وءوء فءءة بئن الذراعنن مما يؤءن الى مرور الكرة بئنهما.
٤. اءم هبوء الاءب على القءمنن سوءة مما يؤءن الى فقاء ءوازنه.