

الشكل(4)

يوضح الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس للأمام بالكرة الطائرة

الأخطاء الشائعة في أداء الإعداد من فوق الرأس للأمام:- عند أداء

الإعداد(المناولة) 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 عن 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.

ثانيا:-الإعداد من فوق الرأس للخلف:- هو شكل المهارة الذي يستعمل في

أثناء اللعب لخدمة الأغراض الخطئية لخداع لاعبي الفريق المنافس تفاديا

لحائط الصد، فيؤدى قريبا من الشبكة لتهيئة الكرة للاعب الضارب وزيادة

التشكيلات الهجومية للفريق، ويتطلب هذا الشكل من المهارة إلى دقة وحساسية

عالية للكرة لأنه يتم بصورة غير منظورة للاعب المعد وهو يعتمد على لحظة

المباغثة(الخداع) ليكون أكثر فاعلية تجاه حائط صد المنافس، لذا على اللاعب

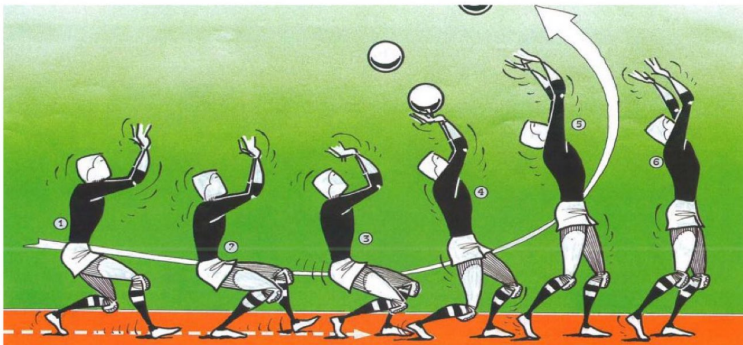
المعد عدم إظهار اتجاه الحركة إلا في اللحظة الأخيرة، وغالبا ما يكون من اللمسة الثانية ويؤدي من حالة الثبات ومن القفز .

طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس للخلف:-تكون طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس للخلف كما يأتي:-

-يشبه هذا الشكل من المهارة الإعداد من فوق الرأس للأمام في وضع الاستعداد واستقبال الكرة لكنه يختلف عنه فقط في المراحل الأخيرة.

-يسرع اللاعب ليكون تحت الكرة.

-عند وصول الكرة فوق الرأس وعند ملامسة الكرة للأصابع يقوم اللاعب بمد أجزاء الجسم المثبتة ومد الذراعين للخلف والأعلى مع تقوس الجذع للخلف ودفع الحوض للأمام وإرجاع الرأس قليلاً للخلف، إذ يأخذ الجسم شكل أو وضع التقوس للخلف، مع ملاحظة عدم مد الذراعين كثيراً للخلف فقط لأن ذلك يسبب عدم طيران الكرة بالقوس المطلوب ويكون طيرانها بصورة أفقية وهذا غير مرغوب في الإعداد، لذا لا بد أن يكون مد الذراعين أكثر ما يمكن للخلف والأعلى مع التأكيد على انثناء اليدين من مفصل الرسغ للخلف في أثناء مد الذراعين للخلف والأعلى، وكما هو موضح في الشكل(5).



الشكل (5)

يوضح الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس للخلف بالكرة الطائرة

الأخطاء الشائعة في أداء الإعداد من فوق الرأس للخلف:- عند أداء الإعداد

من فوق الرأس للخلف توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

1- وضع الاستعداد (التهيؤ) لالتقاء الكرة غير صحيح.

2- لا يدفع اللاعب رأسه للخلف عند التقائه بالكرة، إضافة إلى إن ذراعيه

تكون مثنيتين من مفصل المرفق خلف الرأس.

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

4- يستقبل اللاعب الكرة وهي بعيدة عن جسمه لأنه لا يتحرك بسرعة للوصول

تحت الكرة في الوقت المناسب.

ثالثاً:- الإعداد من السقوط:- يستعمل هذا الشكل من مهارة الإعداد لتفادي

الكرات الواطئة والبعيدة عن اللاعب وكذلك الكرات الساقطة خلف حائط الصد،

بأخذ خطوة كبيرة للجانب ثم تهيئتها إلى اللاعب الضارب بصورة عالية

وامتصاص شدة الحركة بقيام اللاعب بالسقوط والدرجة وهذا ما يميزه عن

باقي الأشكال الأخرى من هذه المهارة.

طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس من السقوط:- تكون طريقة الأداء

الفني للإعداد من فوق الرأس من السقوط كما يأتي:-

- الركض بسرعة واخذ خطوة كبيرة للجانب برجل اليمين أو اليسار حسب موقع

الكرة) أكثر ما يمكن مع اخذ وضعية السقوط للجانب.

- ينقل ثقل الجسم على رجل الارتكاز.

- تكون وضعية اليدين والذراعين لاستقبال الكرة كما هي في الإعداد من فوق

الرأس للأمام.

- مد الذراعين ودفع الجسم قليلاً عن الكرة مع إرجاع الرأس قليلاً إلى الخلف.