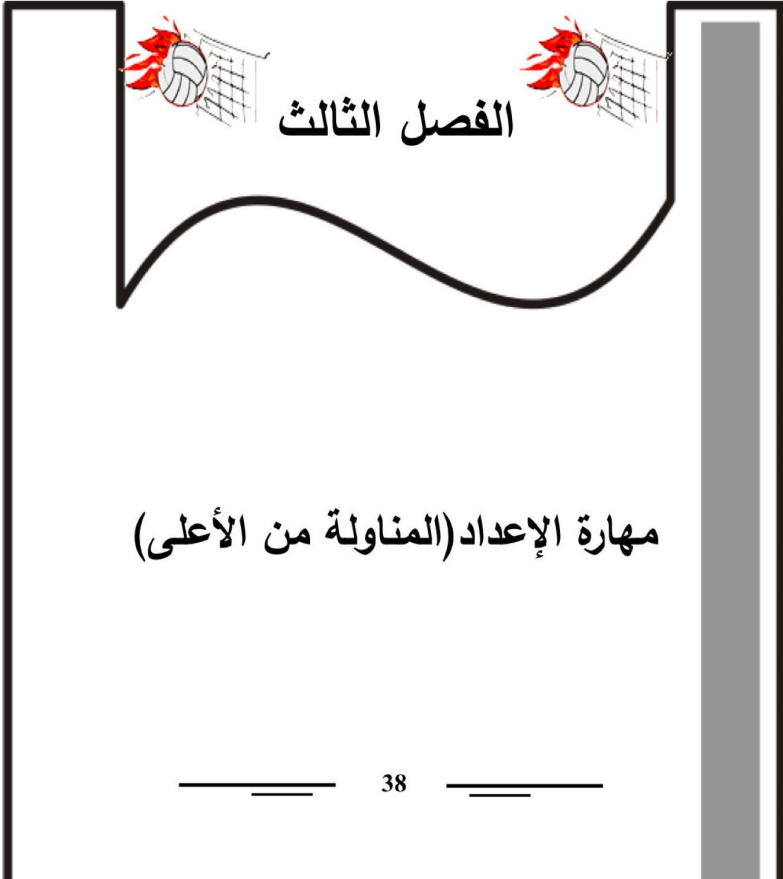


الشكل (1)

يوضح بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة





الفصل الثالث

مهارة الإعداد (المناوله من الأعلى):

تعريف مهارة الإعداد:- هي عملية تهيئة الكرة من الأعلى والى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو من ضربة ساحقة أو مناوله، وغالباً ما تكون من اللمسه الثانيه، وتعرف مهارة الإعداد (المناوله من الأعلى) أيضاً بأنها تهيئة الكرات المناسبه إلى اللاعب الضارب (المهاجم) في جميع المراكز حتى يتسنى له الضرب واختراق دفاعات الفريق المنافس.

أهمية مهارة الإعداد:- تعد مهارة الإعداد (المناوله من الأعلى) من المهارات الأساسية والمهمه في لعبه الكرة الطائره، إذ إنها تغير مسار اللعب من الدفاع إلى الهجوم، ويتوقف نجاح الفريق على قدره لاعبيه في السيطرة بتوجيه الكرة

بالطريقة الصحيحة، وتُعد دقة الإعداد (المناولة من الأعلى) هي أساس (95%) من الضرب الساحق الجيد.

وتكون من أكثر مهارات الكرة الطائرة تكراراً واستعمالاً في اللعب وبدون إتقانها لا يمكن استمرار اللعب، فضلاً عن كونها من أكثر مواقف اللعب حساسية وأهمية، إذ يتوقف عليه هجوم الفريق، وطريقة أدائه، لأن نجاح الضرب الساحق يتطلب إعداد على قدر عالي من الدقة والتنوع من حيث بعد وقرب الكرة وارتفاعها عن مستوى الحافة العليا للشبكة، كما إن اللاعب المعد يحتاج إلى تمرين متواصل ومستمر ولسنوات عدة حتى يتمكن من إتقان هذه المهارة وإجادتها وبأنواعها وأشكالها المختلفة وأدائها بدقة عالية في جميع أشواط المباراة واستعمال كل نوع أو شكل من الإعداد في اللحظة المناسبة، ولكي يتمكن اللاعب المعد من القيام بمهامه الصعبة لا بد أن يتصف ببعض الصفات والتي منها (أن يكون موهوباً ومحباً لمهنته وأن يكون شجاعاً ومقداماً لا يخاف وذا ثقة عالية بنفسه، ولا يتردد أبداً وصاحب رد فعل سريع يتناسب وسرعة انطلاق الكرة وله لياقة بدنية وحركية عالية تتناسب مع طبيعة واجبه كمعد، لأن مهارة الإعداد خطوة يركز عليها اللاعب الضارب (المهاجم) للحصول على نقاط في المباراة.

وكثيراً ما تفرض مواقف المباراة المختلفة أن يؤدي اللاعب المهاجم عملية الإعداد، واللاعب المعد للكرة أداء الضربة الهجومية، ولذا لا بد من تهيئة اللاعبين وتدريبهم على إجابة جميع أنواع الإعداد وأشكالها في جميع مواقف اللعب المختلفة، أي أن الإعداد الجيد يؤدي دوراً كبيراً ومميزاً في تحديد نتيجة المباراة، لأن نجاح الضرب الساحق يرتبط بالإعداد الجيد ويرتبط أيضاً بقابلية اللاعب المعد، فكلما كان على مستوى عال من الأداء تمكن فريقه من إفسال الخطط الدفاعية للفريق المنافس، أي بعبارة أخرى قابليته على التغيير والتنوع

في اللعب لغرض تنفيذ الخطط المعدة للفريق، وقد تطور الإعداد كثيراً عما كان عليه سابقاً، إذ تميز استقبال الكرة وتميرها إلى اللاعب المعد بدون قوس، فضلاً عن قيام اللاعب المعد بإعداد الكرة من القفز لغرض تقليل المدة الزمنية قبل أن يستعد الفريق المنافس للدفاع، ومن ثم عمل الهجوم السريع.

مواصفات اللاعب المعد:- لا بد أن يتصف اللاعب المعد في الكرة الطائرة بمواصفات عدة حتى يتمكن من أداء هذه المهارة بصورة جيدة، والمواصفات هي على ما يأتي:-

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.

شروط تعلم الإعداد(المناولة من الأعلى):-لتعلم الإعداد(المناولة من الأعلى)

توجد شروط عدة لابد مراعاتها ومن هذه الشروط الآتي:-

1-تمتع 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 ويجب قبل كل شي التدريب على الكرة المعلقة.

3-تطوير التوافق العضلي العصبي والمقدرة الحركية بحيث يصبح أداء المهارة متناسقاً وانسيابياً من جراء التمرين المتواصل.

أنواع مهارة الإعداد بالكرة الطائرة:-تقسم أنواع مهارة الإعداد بالكرة الطائرة إلى الآتي:-

- أ-من حيث ارتفاع الكرة عن الحافة العليا للشبكة تقسم إلى الأنواع الآتية:-
 - 1-إعداد عالي بارتفاع أكثر من (4) متر فوق مستوى حافة الشبكة.
 - 2-إعداد متوسط الارتفاع من (2-4) متر فوق حافة الشبكة.
 - 3-إعداد منخفض الارتفاع حتى(-0.50) نصف متر 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)متر من الشبكة، ويكون منخفضاً ومتوسط الارتفاع من فوق حافة الشبكة.
- 2-إعداد متوسط المسافة على بعد من(2-4)متر من الشبكة ويكون منخفضاً ومتوسطاً وعالي الارتفاع من فوق حافة الشبكة.
- 3-إعداد طويل المسافة على بعد أكثر من(4)متر 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 بالكرة الطائرة:-تقسم مهارة الإعداد بالكرة الطائرة إلى أشكال عدة من حيث طريقة الأداء الفني لها وهي كالاتي:-

1- الإعداد من فوق الرأس للأمام.

2- الإعداد من فوق الرأس للخلف.

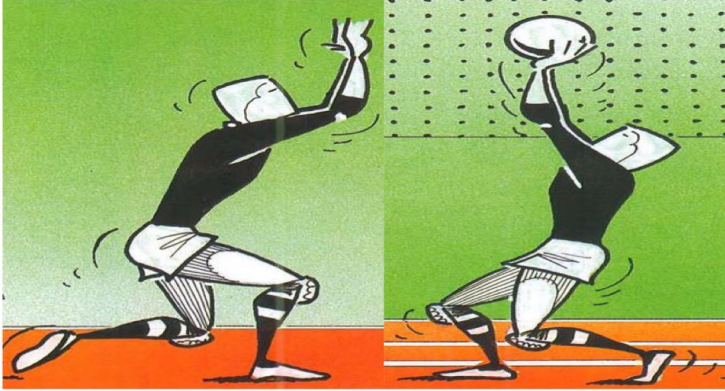
3- الإعداد من فوق الرأس السقوط.

4- الإعداد من فوق الرأس من القفز.

أولاً:- الإعداد من فوق الرأس للأمام:- يعد الشكل الأساس للمهارة وأبسط الأنواع التي تكرر في أثناء اللعب أكثر من غيرها، وتعد الأساس للأشكال (المناولات من الأعلى) الأخرى، إذ يتوقف أداء اغلب هذه الأشكال في الكرة الطائرة على إتقان أداء هذا النوع من الإعداد (المناولات 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 في 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 منثنيتان قليلاً، الجذع مائل قليلاً للأمام الرأس عمودي على مستوى الكتفين والنظر في اتجاه خط سير الكرة، الذراعان مرتخيتان وغير متصلبتان ومنثنيتان قليلاً بارتفاع مستوى الصدر وأمام الجسم، والمرفقان للأسفل وللخارج، ويشكل الساعد والعضد زاوية حادة واليدان مفتوحتان والأصابع منتشرة وغير متصلبة ومقعرة على الكرة، وكما هو موضح في الشكل (2).



الشكل (2)

يوضح وقفة الاستعداد في أداء مهارة الإعداد من فوق الرأس للأمام
-يشير المرفقان للأمام والخارج قليلا ويدور الساعدان لبعضهما وللأمام
والخارج، كما هو موضح في الشكل (3).



الشكل (3)

يوضح وضعية المرفقين عند أداء (المناولة) الإعداد من فوق الرأس للإمام

- 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 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 رجعية خفيفة تمهيداً لأدائها في الاتجاه المطلوب، وتغطي الأصابع النصف الخلفي للكرة وهما متباعداً 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 الذراعين والورك بصورة متناسقة وانسيابية إلى الأمام والأعلى وباتجاه الإعداد، والاستعداد لمتابعة عملية اللعب من جديد.

- في حالة وصول الكرة بتطبيق 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 (المناولة من الأعلى) العادي، وكما هو موضح في الشكل (4).



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 الخططية لخداع لاعبي الفريق المنافس تقاديا

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