

المبادئ الأساسية لمهارات الكرة الطائرة وطرق تعلمها

مهارة الاعداد

- المبحث الاول: تعريف مهارة الاعداد.
- المبحث الثاني: اهمية مهارة الاعداد.
- المبحث الثالث: انواع مهارة الاعداد.
- المبحث الرابع: طرق الاداء الفني لمهارة الاعداد.
- المبحث الخامس: اخطاء الاداء الفني لمهارة الاعداد.
- المبحث السادس: اللاعب المعد واهم مواصفاته واسس اختياره.

مهارة الإعداد Setting Skill

المبحث الاول: تعريف مهارة الإعداد:

هو استلام الكرة باليدين فوق الرأس وأمامه تقريباً وتمريضها لأعلى مع تغير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين.

المبحث الثاني: أهمية مهارة الإعداد:

تعد مهارة الإعداد والتمرير من الأعلى من المهارات الأساسية والفنية في الكرة الطائرة وتظهر أهمية هذه المهارة من خلال تمرير الكرة من أعلى برفعها في المكان المناسب للضربات الهجومية وقد يتم هذا الإعداد من اللمسة الأولى، إلا أنه غالباً ما يكون من اللمسة الثانية، وتتضمن مهارة الإعداد تهيئة وتحضير الكرة من قبل اللاعب المعد باستخدام كل القابليات والمهارات الحركية والبدنية بطريقة مناسبة وملائمة لقابليات ومهارات اللاعب المهاجم وانسجاماً مع نوع الخطة المتفق على تطبيقها خلال شوط المباراة، لذا يعد الإعداد واحداً من المهارات الهجومية بالكرة الطائرة والذي يتكرر بشكل كثير خلال اللعب قياساً بباقي المهارات الأخرى ويصفه المختصون بالكرة الطائرة بأنه (روح الهجوم) لأن مهارة الضرب الساحق تحتاج إلى الدقة في الإعداد ودرجات عالية من ناحية البعد والقرب والارتفاع عن مستوى الحافة العليا للشبكة، فهو المهارة التي يتوقف عليها هجوم الفريق وطريقة أدائه، فالإعداد هو مفتاح اللعب لصنع التركيبات الهجومية إذا ما تمت بشكل صحيح ومتمن فان نجاح الهجوم سيكون نسبه عالية وبدونه لا يمكن صنع هجوم جيد مهما كان مستوى الفريق، لذا فان من يقوم بهذه المهمة يجب أن يعرف أولاً مدى أهمية دوره في احراز الفوز، لأنه العقل المخطط داخل الملعب والموزع للكرات حسب ما تقتضيه خطة اللعب .

المبحث الثالث: أنواع مهارة الإعداد:

إن لهذه المهارة أنواعاً عديدة لا تختلف من حيث تقنية الأداء الحركي إلا أنها تختلف من حيث وضع الجسم واتجاه الكرة أثناء الأداء وهي بالشكل التالي.

- ١- الأعداد من فوق الرأس للأمام.
- ٢- الأعداد من فوق الرأس للخلف.
- ٣- الأعداد من السقوط.
- ٤- الأعداد من القفز.
- ٥- الأعداد الجانبي.
- ٦- الأعداد بيد واحدة.
- ٧- الأعداد بالساعدين من الأسفل.

ويمكن تقدير مواصفات الأعداد من حيث الارتفاع والطول والاتجاه والتي يمكن تطبيقها بأي نوع من أنواع الأعداد المذكورة وهي بالشكل التالي:

أ- الأعداد من حيث الارتفاع:

- ١- إعداد منخفض الارتفاع (نصف متر فوق الحافة العليا للشبكة).
- ٢- إعداد متوسط الارتفاع (٢ متر فوق الحافة العليا للشبكة).
- ٣- إعداد عالي (أكثر من ٢ متر فوق الحافة العليا للشبكة).

ب- الأعداد من حيث الطول:

- ١- إعداد قصير (أقل من ٢ متر من الشبكة).
- ٢- إعداد متوسط الطول (على بعد ٢-٤ متر من الشبكة).
- ٣- إعداد طويل (على بعد أكثر من ٤ متر من الشبكة).

ج- الأعداد من حيث الاتجاه:

١- إعداد عمودي على الشبكة (قريب أو بعيد عن الشبكة).

٢- إعداد موازي للشبكة.

٣- إعداد مائل على الشبكة (قطري).

وسنتطرق إلى توضيح كل نوع من أنواع الأعداد بشكل مختصر باستثناء الأعداد من فوق الرأس للأمام فأننا سنتحدث عنه بشيء من التفصيل وذلك لكونه الأسهل من بين بقية الأنواع الأخرى لمهارة الأعداد بالنسبة للمتعلم المبتدئ ولأن تعلمه بشكل صحيح يساعد على تعلم الأنواع الأخرى من هذه المهارة.

المبحث الرابع: طرق الاداء الفني لمهارة الاعداد:

- الأعداد من فوق الرأس للأمام:

وهو أكثر أنواع الأعداد استعمالاً وذلك لسهولة ادائه ويعتبر أساساً لجميع أنواع الأعداد والتمرير الأخرى لذا وجب البدء بتعليمه وأتقانه أولاً حتى يستطيع اللاعب المبتدئ من تأدية وتعلم باقي أنواع الأعداد الأخرى والتي لا تختلف كثيراً من حيث المبادئ العامة عن هذا النوع.

أولاً: الأداء الفني لمهارة الأعداد من فوق الرأس للأمام وحسب أقسام المهارة:

• القسم التمهيدي:

ويتضمن هذا القسم وقوف اللاعب بحيث تكون الرجلين مفتوحة فتحة مناسبة وبوضعية المشي قليلاً مع توزيع ثقل الجسم عليها بالتساوي اما الركبتين فتكونان مثنيتان قليلاً مع ملاحظة تفاوت مقدار الانتشار بين حالة واخرى من حالات الأعداد وبما يتناسب مع ارتفاع الكرة وقوتها وثني الذراعان ثنياً بسيطاً وهي امام الجسم ويشير المرفقان خارجاً وللأسفل ويلف الساعدان لبعضها وللأمام قليلا وتكون اليدان مفتوحتان وملفوفتان لبعضهما البعض ويجب مراعاة أن تكون لدى اللاعب القدرة على التنبؤ بمكان وصول الكرة وبمدى ارتفاعها حتى يستطيع اللاعب الوصول تحت الكرة وتهيئة وضعاً ثابتاً ومتزناً للأداء الصحيح والدقيق اثناء اللعب وفي الوقت المناسب والشكل أدناه يوضح القسم التمهيدي.



❖ شروط القسم التمهيدي:

لهذا القسم من الأداء الحركي لمهارة الأعداد من فوق الرأس للأمام شروطه نذكر منها:

1- للأعداد الدقيق يجب أن يكون لدى اللاعب المقدرة على التنبؤ بمكان وصول الكرة وبمدى ارتفاعها.

• القسم الرئيسي:

في هذا القسم من المهارة تقابل اليدان الكرة امام الجهة وعلى بعد ١٦-٣٠سم أمام اللاعب بحيث تكون راحتي اليدين مواجهة أحدهما للاخرى والاصابع منتشرة بشكل واسع والرسغان مرفوعان ومائلان للخلف وفي لحظة لمس الكرة تغطي اليدان الكرة في النصف السفلي منها وهما في شكل متجافي ومتباعدتان قليلا في مستوى واحد والاصابع منتشرة ومثنية بخفة ويكون بعد الابهام عن السبابة بحوالي زاوية ٩٠° ويكون الابهام اسفل الجزء الخلفي للكرة والسبابة اعلى الجزء الخلفي لها. تنشر الأصابع بحيث تلمس الكرة بإطرافها المفرودة وتلعب بالإبهام والسبابة والوسطى دوراً مهماً وفعالاً وباقي الأصابع هو المحافظة على التحكم في الكرة وموازنتها بعد أن اخذ اللاعب في القسم التمهيدي الوضع الملائم لملاقاة الكرة بهدف التميرير بامتداد انسيابي حيث تبدأ حركة مد الجسم في اتجاه التميرير من الرجلين وتتم عملية الامتداد الكامل للذراعين والرجلين معاً أو على التوالي وينتهي المد بحركة نقر لليدين والرسغين لأعلى أمام وكما في الشكل الآتي.



شروط القسم الرئيسي:

1. يجب مد الذراعين والرجلين معاً لإكساب الكرة مزيداً من الضبط والقوة والدقة.
2. يجب ابقاء القدمين ملاصقتين للأرض في هذه المهارة لإكساب الكرة قوة إضافية.
3. يجب أن تكون حركة الجسم تدريجية من خلال عمل المفاصل المتصلة.
4. يجب نقل ثقل وزن الجسم أثناء التحرك نحو الكرة باتجاه الهدف.
5. يجب أن تكون القدمين والركبتين ومفصل الورك جميعاً مواجهة للهدف.

القسم الرئيسي

القسم الختامي:

ويقصد بهذا القسم من المهارة نهاية حركة الأداء الفني للمهارة إذ يكون وضع الرجلان والجذع والذراعان ممدودة مداً كاملاً في اتجاه وضع الكرة ويتم التحكم في الجسم في نهاية الحركة كما في الشكل أدناه.



شروط القسم الختامي:

1. يجب أن يكون مد الجسم باتجاه تحليق الكرة.
2. بعد نهاية الحركة التهيؤ لإعداد الكرة مرة اخرى