

محاضرة 2:

الإعداد من فوق الرأس للأمام:

-يعتبر 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 بها 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.

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 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.

: -الإعداد من فوق الرأس للخلف:

-هو شكل المهارة الذي يستعمل في أثناء اللعب لخدمة الأغراض 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 دقة وحساسية عالية للكرة لأنه يتم بصورة غير منظورة للاعب المعد وهو يعتمد على لحظة المباغة (الخداع) ليكون أكثر فاعلية تجاه حائط صد المنافس لذا يجب على اللاعب المعد إظهار اتجاه الحركة إلا في اللحظة الأخيرة وغالباً ما يكون من اللمسة الثانية ويؤدي من حالة الثبات أو من القفز.

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 لا 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.

-الإعداد بالسقوط

يستعمل في حالة الكرات المنخفضة وخاصة عند الاستقبال السيئ وهو يشبه الإعداد إلى الأمام في الجري السريع للكرة في الوقت المناسب وفي حركة الأصابع واليدين حيث بعد رفع الكرة تأتي عملية السقوط أو الدحرجة. الأخطاء الشائعة في الإعداد بالسقوط:

- 1- عدم التوقيت الجيد بين الجري وملامسة الكرة.
- 2- السقوط قبل ملامسة الكرة.
- 3- عدم إيصال الكرة اللاعب الضارب على الارتفاع المناسب.
- 4- ارتكاب الأخطاء في لمس الكرة.
- 5- ارتكاب خطأ ملامسة منطقة المنافس.

الأعداد الجانبية:

يستعمل هذا الأعداد عندما يكون اللاعب قريبا من الشبكة ولا يوجد مكان كافي للدوران في حال توجيه الكرة للجهة اليسرى فإن اليد اليسرى تكون أقل مستوى من اليد اليمنى والعكس صحيح.

الأخطاء الشائعة في الإعداد الجانبي:

- 1 - ملامسة الجسم للشبكة أثناء القيام بالإعداد.
- 2- عدم ميلان الجذع نحوى اتجاه إعداد الكرة.
- 3- نقص قوة الدراعين اللازمة لدفع الكرة نحوى اللاعب الضارب.

- 4- عدم الاعتماد على مرونة الجذع لدفع الكرة للأعلى وإلى الأمام.
- 5- عدم ثني الرجلين عند استقبال الكرة في اللمسة الأولى للكرة.

الإعداد بالوثب:

يستعمل في الكرات العالية من أجل الخداع ويعتمد على استعمال الذراعين و بعد الوثب وملاقة الكرة في الوقت المناسب الأصابع بدقة متناهية

الأخطاء الشائعة للإعداد بالوثب:

- 1- عدم الارتقاء الجيد قبل ملامسة الكرة.
- 2- فقدان التوازن أثناء الارتقاء وارتكاب الأخطاء لمس الشبكة أو الدخول إلى منطقة المنافس.
- 3- نقص التوافق بين استقبال ودفع الكرة أثناء مدة الارتقاء.
- 4- تمرير الكرة أثناء مرحلة الهبوط.