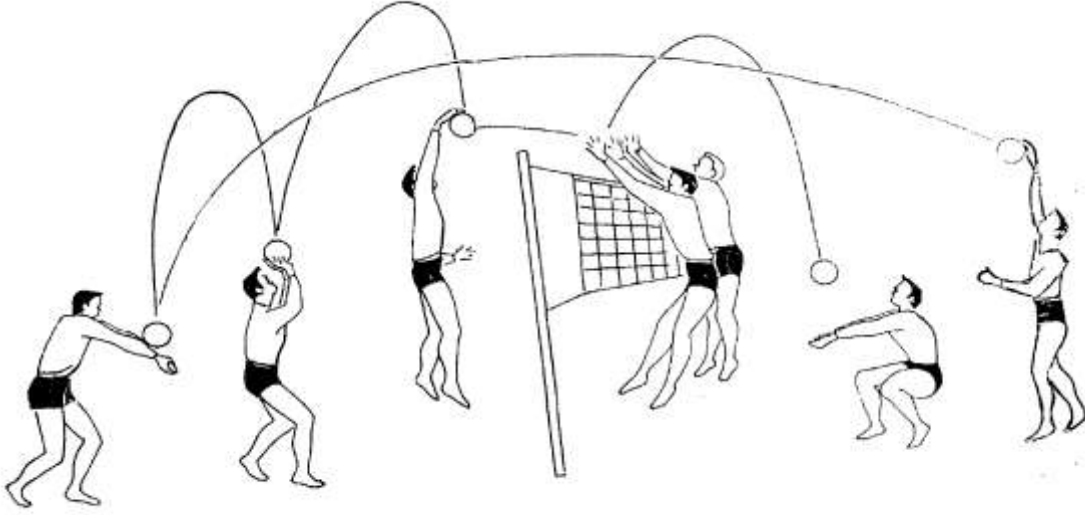


المهارات الأساسية في اللعبة :

إن المهارات الأساسية تقسم إلى ستة أنواع (انظر الشكل 02)



الاستقبال

التمرير

ضرب الساحق
(الهجوم)

حائط الصد

الدفاع عن
الملعب

الإرسال

المحاضرة رقم 05 :

5- مهارة الإعداد (التمرير) :

يعتبر التمرير من العناصر الرئيسة والأساسية في لعبة الكرة الطائرة وذلك من حيث تكرارها واستعمالها في الملعب وبدون إتقانها لا يمكن أن يستمر اللعب وهو المهارة الأولى التي تعلم للمبتدئين لأن التمرير هو روح الهجوم (الضرب الساحق)، وذلك لأن نجاح الضرب السحق يحتاج إلى إعداد عالي من الدقة والتنوع من حيث البعد والقرب وكذلك من حيث ارتفاعها على مستوى الحافة للشبكة ، واللاعب المعد (الموزع) يحتاج إلى تمرين طويل ومتواصل وللسنوات عديدة حتى يستطيع إتقان هذه المهارة وبأنواعها المختلفة. إن إجادة اللاعب المعد للتمرير والإعداد تجعله قادرا على تنفيذ واجبات تكتيكية متنوعة، وقادرا من وضع اللاعب المهاجم المعني بحالة يستطيع من اختراق دفاع الخصم بسهولة أو وضعه بحالة ضرب ساحق بدون حائط صد بعد عمل حركة تمويه مناسبة.

5-1- شروط تعلم مهارة الإعداد:

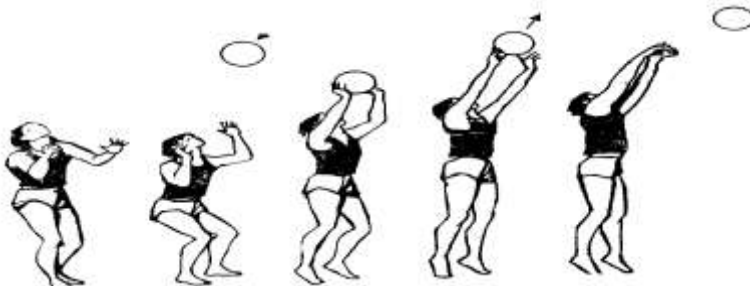
- خبرة طويلة من خلال التمرين المتواصل لاكتساب الحساس والشعور بالكرة والتصرف بها بصورة سيادة جيدة مهما كان قدوم الكرة صعبا.

- يجب توفر عناصر اللياقة البدنية الخاصة عند اللاعب وهي قوة الأصابع، قوة الساقين سرعة الانطلاق بعد استقبال الكرة، الرشاقة.

- تنمية التوافق العضلي العصبي والمقدرة الحركية بحيث يصبح أداء الحركة متناسقا وانسيابيا من جراء التدريب المتواصل.

5-2- أنواع مهارة الإعداد :

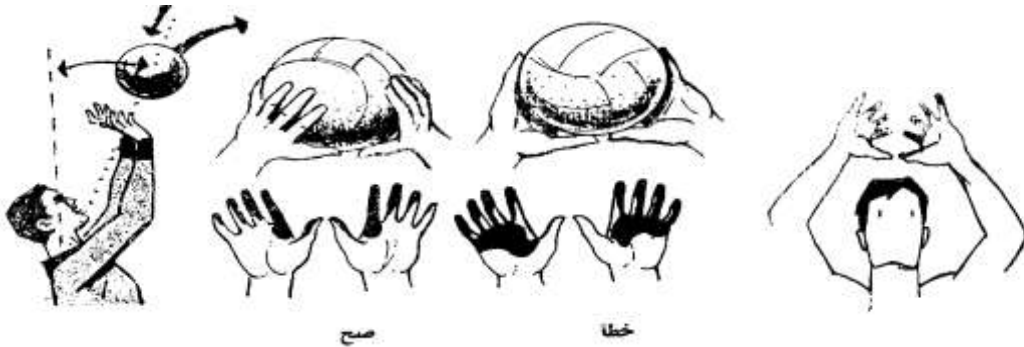
أولا: الإعداد والتمرير من فوق الرأس للامام : يعتبر الشكل الأساسي للمهارة وأبسط أنواعها الأخرى والتي تتكرر في اللعب أكثر من الأنواع الأخرى.



الشكل رقم 03: يوضح مهارة الإعداد والتمرير من فوق الرأس للأمام.

- طريقة أداء الحركة :

- التحرك بخفة وبسرعة إلى مكان توقع هبوط الكرة
- تكون الذراعين مرتخيتين وغير متصلبتين ومثبنتين بارتفاع مستوى الصدر.
- عند وصول الكرة يأخذ اللاعب وقفة ثابتة وأمينة بوضع المشي ويكون مركز ثقل الجسم موزعا بالتساوي على الساقين وتكون الركبتان مثنيتان قليلا عند مفصل الركبة مع ثني.
- قبل ملامسة الكرة يرفع اللاعب اليدين بحيث يصبحان فوق الرأس وأمام الجبهة بحيث يكون اتجاه الكرة. اليدين تكون مثنيتان للخلف من مفصل الرسغ بعد ملامسة الكرة في الأصابع التالية هي الإبهام والسبابة والوسطى بصورة فعالة أما الخنصر والبنصر تكون الملامسة قليلة لموازنة الكرة فقط.



الشكل رقم 04: يوضح طريقة أداء التمرير من فوق الرأس للأمام

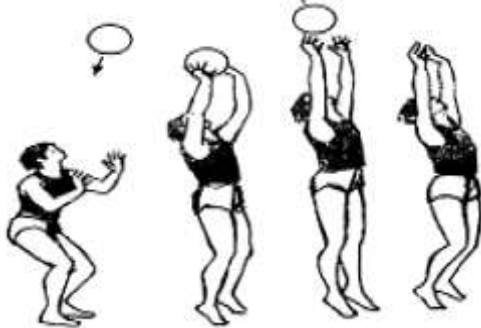
– الأخطاء الشائعة:

- وضعية اليدين والمرفق غير صحيحة.
- استقبال الكرة والذراعان للخلف.
- الكرة تمر خلال اليدين أثناء استقبال اللاعب للكرة.



ثانياً: الإعداد من أمام الرأس للخلف:

إن الإعداد من الخلف يحتاج إلى دقة وحساسية للكرة لأن هذا التمرير يتم بصورة غير منظورة بالنسبة للاعب المعد وهي تعتمد على اللحظة المباشرة لتكون أكثر فعالية اتجاه دفاع الخصم وعلى الأخص دفاع الخصم وعلى اللاعب المعد عدم إظهار اتجاه الكرة إلا في اللحظة الأخيرة وهي في الأداء تشبه التمريرة السابقة في وضع التهيئة واستقبال الكرة تختلف عنها فقط في المرحلة الأخيرة.



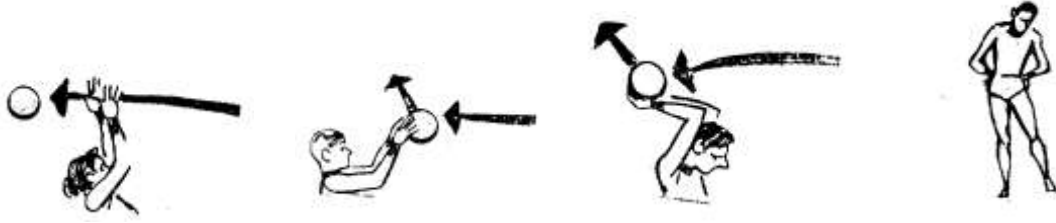
الشكل رقم 05: يوضح مهارة الإعداد من أمام الرأس للخلف

– طريقة أداء الحركة:

- يسرع اللاعب ليكون تحت الكرة.
- يدفع اللاعب الحوض للأمام مع ثني الرأس إلى الخلف ويكون الجذع على شكل قوس.

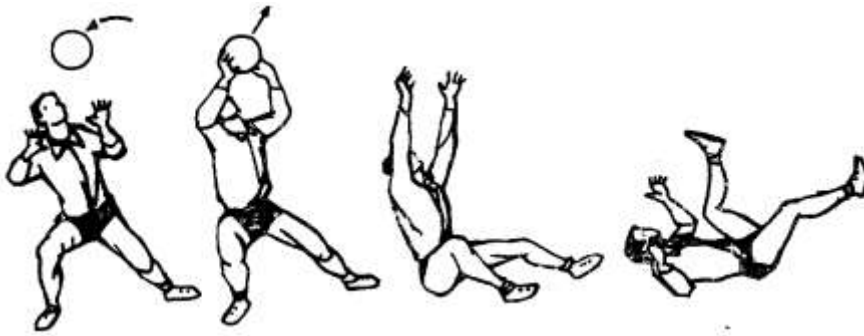
– الأخطاء الشائعة:

- وضعية تهيئة لاستقبال الكرة غير صحيحة.
- اللاعب لا يدفع الرأس إلى الخلف.
- استقبال الكرة بعيداً عن الجسم لأنه إذا لم يتحرك بسرعة للوصول إلى تحتها.
- وضعية اليدين غير صحيحة بحيث سمحت الكرة بالمرور خلالها.



ثالثا : الإعداد من السقوط:

يشبه هذا النوع الإعداد من فوق الرأس للأمام من حيث وضعية اليدين على الكرة والتهيؤ لاستقبالها ولكن يستعمل لتفادي الكرات الواطئة والبعيدة عن اللاعب بالسقوط والدحرجة وهذا ما يختلف عنه فغي الإعدادات السابقة.



الشكل رقم 06: يوضح مهارة الإعداد من السقوط

- طريقة الأداء:

- الجري بسرعة وأخذ خطوة كبيرة للجانب بساق اليمين أو اليسار حسب موقع الكرة أكثر ما يمكن مع أخذ وضعية السقوط للجانب.
- تكون وضعية اليدين والذراعين لاستقبال الكرة كما في الإعداد للأمام فوق الرأس
- مد الذراعين ودفع الجسم قليلا عن الكرة مع ثني الرأس قليلا للخلف ثم سقوط الجسم والدحرجة

- الأخطاء الشائعة:

- لم يأخذ اللاعب خطوة كبيرة للجانب ولم يتهياً للسقوط والدحرجة
- الذراعان ممدوتان لاستقبال الكرة فوق الرأس
- الكرة تمر من خلال يد اللاعب.



رابعاً: الإعداد من القفز:

يستعمل هذا التمرير في الغالب للإعداد قرب الشبكة للمهاجم ويعتمد على عمل الذراعان والأصابع حيث يبطل هنا استعمال القدمين لأن اللاعب يكون في حالة ارتقاء ومحلقة في الهواء ويجب على اللاعب ذا توقيت جيد وعلى مستوى عالي في التدريب

- طريقة الأداء:

- الالتقاء مع الكرة وهو في أعلى نقطة في الوثب وبعد ذلك يمرر الكرة إلى المهاجم
- بعد ترك الكرة يد اللاعب يهبط على الأرض بالقدمين بخفة.