

محاضرة رقم (07):

الإعداد في الكرة الطائرة

1- أشكال التحضير وتعليم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة الإعداد السحق

1-1- الإعداد:

تقديم: مهارة الإعداد من أهم مهارات الكرة الطائرة وعلى جميع اللاعبين أن يتعلموا الإعداد لأن بدون الإعداد الجيد لا يوجد ولقد تقدم مستوى أداء مهارة الإعداد بشكل كبير قياساً بالسنوات الماضية حيث اتسم استقبال الكرة وتمريها إلى صانع اللعب بدون قوس عالي، إضافة إلى قيام صانع اللعب بإعداد الكرة من الوثب وذلك لاختزال الفترة الزمنية الناشئة من استقبال الكرة وتمريها إلى صانع اللعب وبالتالي عمل الهجوم.

يعد الإعداد تمرير للكرة لأعلى سواء باستخدام اليدين من أعلى أو من أسفل وذلك لإعدادها في المكان المناسب للضربات الهجومية وقد يكون هذا الإعداد من اللمسة الأولى إلا أنه غالباً ما يؤدي من اللمسة الثانية.

ويتميز صانع اللعب بدرجة عالية من الذكاء وحسن التصرف والتركيز لأنه يحتاج إلى ملاحظة كثير من الأشياء المحيطة به عند إعداد الكرة ويجب عليه أن يكون لديه القدرة على أداء جميع أنواع الإعداد بإتقان ودقة لإعدادها إلى الضارب بصورة جيدة لتمكنه من أداء ضربة ناجحة - كما عليه أن يراقب جيداً مكان حائط الصد في الفريق المنافس كي يوجه إعداد الكرة إلى الضارب الذي يكون متلائماً مع الظروف القائمة، ونجد أن الإعداد من المهارات الأساسية. للكرة الطائرة وأنواعه متعددة والإعداد يعد تمريراً لكنه أكثر دقة نظراً لضرورة سير الكرة في طريق محدد في الهواء لارتباطه بالضربة الهجومية.

ومن الممكن تقدير أنواع الإعداد من حيث الارتفاع أو الاتجاه كالآتي:-

الإعداد من حيث الارتفاع:

- أعداد منخفضة (مسطح): حتى 50 سم فوق الحافة العليا للشبكة.
- أعداد متوسط الارتفاع : من (2 - 1) متر فوق الحافة العليا للشبكة.
- أعداد عال: أكثر من 2 متر فوق الحافة العليا للشبكة.

الإعداد من حيث الاتجاه:

- إعداد قريب أو بعيد عن الشبكة-

- أعداد موازي للشبكة.

- أعداد منحنى أو مائل على الشبكة (قطري).

والجدير بالذكر بأن المعد الناجح هو الذي يترجم الاستقبال إلى هجوم جيد من خلال التشكيلات الخطئية المركبة باستخدامه لمهارة الإعداد، ويعتبر المعد العقل المفكر داخل الفريق، لأنه من خلال موقعه في الملعب واختياره من أنواع الارتفاعات المتعددة المناسبة لقدرات اللاعبين الضاربين واكتشاف الثغرات في حائط الصد للفريق المنافس.



-تعريف:

الإعداد هو عملية تمرير الكرة لأعلى وإلى المكان المناسب بعد استقبالها من إرسال من الخصم أو ضربة ساحقة أو تعزيزة وتغيير اتجاهها لتصل إلى اللاعب المهاجم ليقوم بدور بوضعها بضربة ساحقة داخل ملعب الخصم ويكون الإعداد م اللمسة الأولى غالبا ما يكون من اللمسة الثانية.

2 - أهمية ومميزات الإعداد:

مهارة الإعداد من المهارات الضرورية والهامة في الكرة الطائرة وهي الخطوة التي يركز عليها المهاجم للحصول على نقاط في المباراة ويعتمد الأعداد كليا على التمرير من أعلى فإجادة التمريرات العلوية يساعد على أداء الإعداد الجيد.

ويعتبر الإعداد من أكثر مواقف اللعب حساسية وأهمية حيث يقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه. ففي الماضي كانت الطريقة التي يلعب بها الفريق هو تخصص بعض اللاعبين للإعداد إلا أنه في الوقت الحاضر لا بد من تدريب كافة اللاعبين لإتقان مهارة الإعداد فكثيرا ما تفرض ظروف المباراة أن يؤدي اللاعب الذي سيشغل مركز المهاجم عملية الإعداد واللاعب الذي يشغل مركز المعد للكرة أداء الضربة الهجومية ولذا يجب على المدربين تهيئة لاعبيهم على إجادة جميع أنواع الإعداد في جميع مواقف اللعب المختلفة.



3- مميزات اللاعب المعد:

ويتميز اللاعب المعد بصفة عالية من الذكاء وحسن التصرف في المواقف المختلفة مما يلي:

- 1- إتقان مهارة التمير التي تساعد على إتقان ودقة الإعداد.
 - 2- القدرة على معرفة خطط اللعب للفريق المنافس، ومراقبة ومتابعة جيدة لحائط صن الخصم.
 - 3- معرفة مستوى فريقه المهاري و الخططي.
 - 4 -القدرة على التركيز وحسن التصرف في المواقف.
 - 5 -القدرة على إجادة إتقان جميع أنواع الإعداد المختلفة.
- 4 -مواصفات الإعداد : لقد استطاع المتخصصين في لعبة الكرة الطائرة من تحديد مواصفات الإعداد من حيث البعد والارتفاع والاتجاه كما يلي:



4-1 -الإعداد من حيث البعد:

- إعداد قصير على بعد أقل من 2م على الشبكة.
- إعداد متوسط على بعد 42 م من الشبكة.
- إعداد طويل على بعد أكثر من 4 م من الشبكة.

4-2 -الإعداد من حيث الارتفاع:

- إعداد منخفض حتى مصف متر فوق الحافة للشبكة وغالبا ما يكون إعداد مسطح ويستعمل في الضرب الساحق الخاطف.

- إعداد متوسط الارتفاع -2-4 م فوق الحافة العليا للشبكة.
- إعداد عال على ارتفاع أكثر من 4م فوق لحافة العليا للشبكة.

3-4 -الإعداد من حيث الاتجاه:

- إعداد قريب أو بعيد من الشبكة وعمودي على الشبكة.
- إعداد موازي للشبكة.
- إعداد مائل أو منحني على الشبكة (قطري).

5 -أنواع الإعداد:

يشمل الإعداد أنواع التالية:

- 1-الإعداد الأمامي
- 2-الإعداد الخلفي من فوق الرأس
- 3-الإعداد بالحرجة خلفا
- 4-الإعداد الجانبي
- 5-الإعداد بالوثب



1 -الإعداد الأمامي:

هو أكثر أنواع الإعداد استعمالا لسهولة أدائه وهو أساسا لجميع أنواع الإعداد الأخرى وعلى هذا يجب البدء في تعلمه واتقانه حتى يساعد على تأدية الأنواع الأخرى من الإعداد. كما يجب مراعاة إتقان الإعداد من حيث الارتفاع والاتجاه والبعد ليستطيع التكيف مع ما تفرضه المواقف المختلفة في اللعب.



طريقة الأداء:

ويؤدي الإعداد الأمامي من وقفة الاستعداد مع ملاحظة عملية امتداد الذراعين الأمامي من وقفة الاستعداد مع ملاحظة عملية امتداد الذراعين والرجلين معا أو الذراعين ثم الرجلين أو العكس. وتكون حركة الذراعين أثناء أداء الإعداد مساوية أو أقوى من الرجلين و في نهاية الحركة تمد الرجلين و الجذع و الذراعين لمتابعة الإعداد مدا كاملا مع محافظة على التوازن الجسم في نهاية الحركة.

2- الإعداد الخلفي من فوق الرأس:

الإعداد الخلفي من فوق الرأس



• الإعداد هو عملية تمرير الكرة لأعلى وإلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال الفريق المنافس أو ضربه ساحقه أو تمريره وتغيير اتجاهها إلى اللاعب المهاجم ليقوم بدوره بضربها ضربة ساحقه داخل ملعب فريق المنافس ويكون الإعداد غالبا من اللمسة الثانية

يستعمل في الأغراض الخطئية و يتطلب درجة عالية من الحساسية للحركة حيث إن اللاعب لا يرى الهدف المراد توجيه الكرة إليه لحظة أداء الإعداد وهو ما يشبه الإعداد الأمامي في طريقة الأداء إلا أنه يختلف عنه فيما يلي:

- على اللاعب أن يكون أسفل الكرة عند ملامستها.
- يكون امتداد الجسم و الذراعين للأعلى وللخلف و للجهة المراد إعداد الكرة لها كعملية المتابعة الكرة.
- سحب الحوض للأمام مع سقوط الرأس للخلف قليلا.
- الوقوف على الأمشاط أثناء أداء الإعداد مع مراعاة عدم فرد الذراعين للخلف مما يجعل قوس الكرة منبسطا، ويحرك اللاعبون الممتازون مفاصل الذراعين والرسغين و لآخر لحظة لمنع المنافس من اكتشاف نوع الإعداد مبكرا ومتابعة اليدين للوراء .

3- الإعداد بالدرجة خلفا:

طريقة الأداء:

يستخدم هذا النوع من الإعداد في حالة الانخفاض القريبة من الأرض و الكرات الساقطة خلف حائط الصد . وهو يثته الإعداد للأمام في الجري السريع للكرة في الوقت المناسب وفي حركة الأصابع واليدين على الكرة على اللاعب أثناء مرحلة الإعداد أن يجعل جسمه كاملا تحت الكرة حتى يستطيع أن يرفع الكرة المنخفضة القريبة من الأرض لأعلى للمهاجم لضربها.

فبعد إعداد الكرة تأتي عملية السقوط ثم الدرجة للخلف فيسقط اللاعب على المقعدة وعلى عضلات الظهر الكبيرة و في نهاية الحركة تشير الذراعان وهي في أقصى امتدادها إلى اتجاه الإعداد.

4- الإعداد الجانبي:



طريقة الأداء:

يستخدم هذا الإعداد عندما يكون اللاعب قريبا من الشبكة و لا يوجد مكان كافي ولا وقت كافي للدوران، و يستعمل عند الرغبة في الخداع، حيث يقف اللاعب وقفة الاستعداد جانبا لاتجاه الإعداد لذا يصعب عليه دقة توجيه الكرة تتحمل الذراعين واليدين الحمل الأكبر في هذا النوع من الإعداد مقارنة مع ما تتحمله في الإعداد الأمامي ففي حالة توجيه الكرة جهة اليسار فإن اليد اليسرى تكون أقل مستوى من اليد اليمنى التي تقوم بدفع أكبر على الكرة مما يجعله تتجه يسارا . و تكون ساعد اليد اليسرى محاذية للكتف تقريبا و الذراع اليمنى عرضا فوق الرأس تقريبا وبالنسبة للكرة تكون فوق مستوى الكتف الأيسر عند تمزيها.

5 - الإعداد بالوثب:

طريقة الأداء:



يستعمل هذا الإعداد للكرات العالية وفي عمليات الخداع ويعتمد على استعمال الذراعين والأصابع كليا بحيث لا يكون هناك أهمية لاستخدام الرجلين نتيجة الوثب لحظة الإعداد وعلى اللاعب ملاقات الكرة في الوقت المناسب