



## المحاضرة (05): (تابع) المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

### 2- مهارة الاستقبال:

#### تعريف:

هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو الزميل في الملعب، وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وبتمريرها من أسفل إلى أعلى بالساعدين أو بالتمرير أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل.

#### - أهميته:

يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة، فمنذ نشأتها وحتى وقتنا الحاضر تنوعت وتتابع طرق استقبال الكرة سواء بالكفين أو الذراعين، وبعد أن كانت تؤدي من أعلى أصبحت الطريقة المتبعة حالياً بالذراعين من أسفل يطلق عليها Begger وتؤدي باستخدام السطح الداخلي للساعدين، وذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة وتوصيلها للزميل وبدون حدوث أخطاء.

#### - استقبال الإرسال :

إن الأداء المهاري لهذه المهارة تطور نتيجة تنوع الإرسال وزيادة فاعليته فمنذ ان نشأت الكرة الطائرة وحتى الوقت الحاضر تنوعت وتتابع الطرائق المستخدمة في استقبال الكرة سواء بالكفين أو بالذراعين بعد أن كانت تؤدي من أعلى وأصبحت تؤدي باستخدام السطح الداخلي للساعدين وذلك لضمان تسلم الكرة بطريقة جيدة وسميت هذه الطريقة (Beggar) تعد مهارة استقبال الإرسال من المهارات الدفاعية لاستقبال الكرة من الفريق المنافس وتعد الأساس في بناء الهجوم فكلما كانت عملية الاستقبال ناجحة وبشكل دقيق كانت إمكانية نجاح اللاعب المعد من إعداد الكرة أو كبسها أحياناً ، وبالتالي معظم فرق الناشئين يفقدون كثيراً من النقاط بسبب ضعف هذه المهارة لذلك نجد ان هذه المهارة هي من المهارات المهمة في الكرة الطائرة.

"إن الدفاع عن الإرسال هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد او للزميل في الملعب وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وبتمريرها من أسفل لأعلى بالساعدين ."

إن مهارة الاستقبال تتطلب صفات بدنية وخطية ومهارية ونفسية متنوعة غيرها من المهارات الأساسية الأخرى، إذ يجب أن يتمتع اللاعب المستقبل بالقوة وسرعة رد الفعل والدقة في توصيل الكرة للاعب المحدد، فضلاً عن قابلية اللاعب على التركيز إذ أن " قابليات التركيز ورد الفعل والتوازن من العوامل التي تؤدي دوراً مهماً في عملية الاستعداد لاستقبال الإرسال ."



### - طريقة استقبال الإرسال:

#### - الاستعداد:

يتحرك اللاعب إلى المكان الصحيح بطريقة سريعة، حيث يقف اللاعب والقدمان متباعدتان أوسع من الحوض قليلا والركبتان مثنيتان قليلا، وتشكلان زاوية قائمة تقريبا مع الحوض، ميل الجذع قليلا للأمام، الرأس عمودي على مستوى الكتفين وتوجيه النظر إلى المنافس والذراعان متباعدتان عن بعضهما مسافة حوالي اتساع الكتفين، وممدودتان للأمام ومائلتان للأسفل.



#### - الأخطاء الشائعة في استقبال الإرسال:

- المرجحة الزائدة للذراعين أماما ولأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة وسرعة طيران الكرة خارج حدود اللعب.
- عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها جانبا.
- وضع الذراعين بمستوى عالي جدا مما يجعل طيران الكرة عموديا وقصير المسافة.
- ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفا.
- ضرب الكرة باليدين وليس على سطح الساعدين مما يؤدي إلى طيرانها لأحد الجانبين.
- عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة جدا مما يؤدي إلى طيران الكرة لمسافة قصيرة.



### 3- مهارة التمير أو الإعداد:

- تعريف: هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من أعلى أو من أسفل بتوجيهها لأعلى مع تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين.

- أهمية التمير:

التمير هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة، حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم بتوجيه الكرة في كل الاتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها الفريق في اللعب، ويستخدم في مهارة التمير أطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء من الجسم، ويمكن أن نعتبر الإعداد تميرا، ولكن أكثر دقة نظرا لضرورة سير الكرة عن طريق محدود في الهواء ومرتبطة بالضربة الهجومية.

- أنواع التمير:

لقد تنوع وتعدد التمير في الكرة الطائرة ويمكن أن نقسم التمير من حيث طريقة أدائه إلى تمير من الثبات وتمير من الحركة، ونقسمه من حيث المستوى الذي تحصل فيه الكرة إلى تمير من أعلى التمير من أسفل، كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى تمير باليدين وتمير بيد واحدة وعموما يمكننا أن نقسم التمير إلى نوعين هما:

\*التمير من الأعلى:

- التمير من أعلى إلى الأمام.
- التمير من أعلى للخلف.
- التمير من أعلى للجانب.
- التمير من أعلى مع الوثب.
- التمير من أعلى مع الدحرجة.
- التمير من أعلى بعد الدوران.
- التمير من أعلى من وضع الطعن أماما.
- التمير من أعلى مع السقوط.

\*التمير من الأسفل:

- التمير من أسفل باليدين.
- التمير من أسفل بيد واحدة.
- التمير من أسفل مع السقوط والطيوان.



## - مهارة الإعداد:

تعد مهارة الإعداد من المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة من ناحية استعمالها وتكرارها من اللاعبين خلال مجريات اللعب تمهيداً لإيصال الكرة إلى المكان المناسب في عملية الهجوم.

والإعداد هو عملية تمرير الكرة للأعلى وإلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو ضربة ساحقة أو تمريرة وتغيير اتجاهها لتصل إلى اللاعب المهاجم، ليقوم بدوره بوضعها بضربة ساحقة داخل ملعب المنافس. يعد الإعداد عند علماء الكرة الطائرة في (روسيا) الاتحاد السوفيتي سابقاً روح الهجوم لأن نجاح عملية الضرب الساحق تتوقف على الإعداد الذي يتميز بالدقة والتنوع في المسافة وكذلك ارتفاعها عن مستوى الحافة العليا للشبكة. إن اللاعب (المعد) أو الرافع يجب أن يتميز بدرجة عالية من الذكاء والتركيز والدقة وذلك لملاحظة الكثير من الأشياء وما يدور في الملعب عند قيامه بالإعداد، كذلك يجب أن تتوافر لدى اللاعب المعد القدرة والكفاءة العالية على إمكانية أداء جميع أنواع الإعداد وتوصيلها إلى اللاعب الضارب بدقة ليتمكن من حسم الهجوم لصالح فريقه.

## - أهمية ومميزات الإعداد:

مهارة الإعداد من المهارات الضرورية الهامة في الكرة الطائرة، وهي الخطوة التي يركز عليها المهاجم للحصول على نقاط في المباراة ويعتمد الإعداد كلياً على التمرير من أعلى فإجادة التميررات العلوية يساعد على أداء الإعداد الجيد. ويعتبر الإعداد من أكثر مواقف اللعب حساسية وأهمية حيث يتوقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه.

## - مواصفات الإعداد:

لقد استطاع المختصون في لعبة الكرة الطائرة من تحديد مواصفات الإعداد من حيث:

- الإعداد من حيث البعد.

- الإعداد من حيث الارتفاع.

- الإعداد من حيث الاتجاه.

- أنواع الإعداد: يشمل الإعداد الأنواع التالية:

- الإعداد الأمامي.

- الإعداد الخلفي من فوق الرأس.

- الإعداد بالدرجة خلفاً.

- الإعداد الجانبي.

- الإعداد بالوثب (القفز).



### الفرق بين التمرير والإعداد كما يلي:

| أولاً: التمرير                                                            | ثانياً: الإعداد                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1- يقوم بالتمرير جميع اللاعبين في الفريق.                                 | 1- غالباً ما يقوم صانع اللعب بالإعداد.                                        |
| 2- يتم التمرير بين أفراد الفريق أو من الفريق إلى الفريق المنافس.          | 2- يتم الإعداد لأحد المهاجمين في نفس الفريق.                                  |
| 3- من الممكن أن يتم التمرير من أي لمسة من اللمسات الثلاثة المتاحة للفريق. | 3- غالباً ما يكون الإعداد من اللمسة الثانية وأحياناً من اللمسة الأولى.        |
| 4- دائماً ما يتم التمرير بعد كرة وافدة من المنافس.                        | 4- غالباً ما تكون من الزميل إلى مهاجم زميل وأحياناً بعد كرة وافدة من المنافس. |
| 5- يغلب عليه الأداء باستخدام الساعدين من أسفل عنه بالأصابع من أعلى.       | 5- يغلب عليه الأداء باستخدام الأصابع من أعلى.                                 |

### نصائح في تعليم وتطوير مهارة الإعداد:

- ننصح المعلم أو المدرب أن يكون تعليمه لهذه المهارة على النحو التالي:
- الشرح المفصل للأجزاء المهمة في حركة الإعداد، ويرافق هذا الشرح عرض الحركة من قبل المدرب.
  - تعليم حركة الإعداد بدون كرة أولاً.
  - الوقوف إلى جانب الشبكة والإعداد للضاربين، للتأكد من فعالية الإعداد.
  - زيادة الصعوبة في ظروف الإعداد، واقترب التمارين أكثر فأكثر من جو المباراة، كالتحرك لإعداد كرات بعيدة عن المعد أو إعداد كرات للاستقبال غير المريح... الخ
  - يجب الالتفات إلى الدقة في الإعداد، كالتمرير على دوائر مرسومة على الحائط، أو التمرير على أهداف معينة.
  - إدخال جو المسابقات على الإعداد وذلك لزيادة الرغبة في التعلم وإبعاد الملل عن اللاعبين.