

المحاضرة 2 : الإعداد :

تعريف :

الإعداد هو تهيئة الكرات المناسبة للمهاجمين في جميع المراكز حتى يتسنى لهم الهجوم و اختراق دفاع الخصم و في الحقيقة فإنه معظم أنواع الإعداد التي تنفذ نجد أنها عادة ما تستخدم التمرير من أعلى فوق الرأس أو من الأعلى للخلف . و لكن هذا لا يمنع أنه في أحيانا أخرى قد نلجأ إلى استخدام الإعداد من الأسفل (بالساعدين) و ذلك كله بهدف إعداد الكرة .

أهميتها :

تعتبر مهارة الإعداد من اهم المهارات الهجومية ، حيث أن نجاح الفريق يتوقف على مدى قدرة لاعبيه في التحكم في توجيه الكرة الى كافة الاتجاهات و بالايقاع الزمني المطلوب ، فالدقة و التوقيت أمران مهمان في اداء هذه المهارة ، حيث أن تحكم صانع الالعاب في توجيه الكرة بقوس مناسب حسب اختصاص كل مهاجم ، ومن ثم وصول الكرة بالتوقيت المناسب يؤدي الى تحقيق هجوم فعال بنسبة نجاح مرتفعة .

مميزاتها :

- الإعداد يقوم به لاعب مختص وهذا لا يعني اللاعبين الاخرين من أداء و التدريب على هذه المهارة .
- الإعداد يأتي دائما للتحضير لعمل هجومي .
- يكون الإعداد في الاغلب من منطقة الهجوم و يكون موازياً للشبكة .

خطط مهارة الإعداد :

- استخدام كل فرصة ممكنة لاعطاء اعداد جيد و بدون أخطاء .
- يجب ان لا تتعدى نسبة الاخفاق في الإعداد 10% أي خطأ واحد من بين عشرة اعدادات .
- بدون اعداد جيد لا يكون هناك هجوم ناجح .
- لا يجب ان يعرف المنافس لحظة الإعداد الى اى اتجاه يتم توجيه الكرة .
- التنويع في الإعداد في كل مرة لخلخلة حائط صد الخصم .
- استخدام التمويه بالاعداد وتسجيل نقاط بتمرير كرات حادة و منخفضة الى المكان الخالي للخصم .
- التحكم في الإعداد السريع في حالة الاستقبال او الدفاع الناجح .
- اعداد الكرة حسب الطلب اي حسب اختصاص كل مهاجم .

مواصفات الإعداد :

الإعداد من حيث البعد:

- اعداد قصير على بعد أقل من 1.5 م من الشبكة.

- اعداد متوسط على بعد من 1.5 م الى 3 م من الشبكة.

- اعداد طويل على بعد أكثر من 3 م من الشبكة.

الاعداد من حيث الارتفاع:

- اعداد منخفض أقل من 0.5 م من الحافة العليا للشبكة. ويستعمل في الضرب الساحق الخاطف.

- اعداد متوسط من 0.5 م الى 2 م من الحافة العليا للشبكة.

- اعداد عالي أكثر من 2 م من الحافة العليا للشبكة.

الاعداد من حيث الاتجاه:

- اعداد موازي للشبكة.

- اعداد مائل "قطري" على الشبكة.

أنواع الاعداد :-

1 - الاعداد من أعلى للأمام: هو أكثر أنواع الاعداد استخداما بالنسبة لسهولة أدائه ويعد أساسا لجميع أنواع

التمرير الأخرى .

طريقة أداء الاعداد من أعلى للأمام: يبدأ اللاعب المعد في الجري بسرعة للمكان الذي ستعد منه الكرة بمجرد

ملاحظة خط سير طيران الكرة ، الوقوف و ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي الركبتان منشيتان مع

ملاحظة تفاوت مقدار الانثناء بين حالة وأخرى بما يتناسب مع ارتفاع الكرة وقوتها ، الذراعان منشيتان قليلا

واليدان مفتوحتان أمام الوجه وتكون الكرة أمام الجسم عند التحرك لمقابلتها ، في لحظة لمس الكرة تغطي اليدين

الكرة في النصف السفلي منها بحيث تلمس الكرة بأطراف الأصابع وهي مشدودة مع مراعاة المسافة بين الإبهام

والسبابة بحيث تصنع اليدين معا شكل مثلث وتكون اليدين والرجلين منشيتان بوضوح لحظة ملامسة الكرة وتبدأ

الحركة بمد الجسم في اتجاه الكرة من الرجلين إلى الجذع ثم الذراعين على التوالي.

الأخطاء الشائعة في أداء الإعداد من أعلى للأمام:

-وضعية التهيؤ لاستقبال الكرة غير صحيح.

-عدم ثني الركبتين والورك والنظر غير ملاحق للكرة.

-وضعية اليدين والمرفقين غير صحيحة.

-تكون الذراعان للخلف عند استقبال الكرة، والصحيح هو أن تكون الذراعان أمام الرأس.

-استقبال الكرة بالذراعين الممدودتين واليدين مشدودتين من الرسغ.

- تمر الكرة خلال اليدين في أثناء استقبالها.

2- الاعداد من أعلى فوق الرأس للخلف: يستعمل هذا النوع من الاعداد في الاغراض الخطئية وكذلك لخداع حائط الصد للخصم .

طريقة أداء الاعداد من أعلى للخلف: يتطلب الاعداد من أعلى خلفا فوق الرأس درجة عالية من الحساسية حيث أن اللاعب لا يرى زميله الذي يوجه إليه الاعداد لحظة أدائه خلفا وهو يشبه الأعداد الأمامي في طريقة الأداء الا أنه يختلف عنه في أنه يجب على اللاعب أن يكون أسفل الكرة عند ملامستها بحيث يتم مقابلة الكرة أعلى الرأس ويكون امتداد الجسم والذراعين لأعلى وللخلف بانسياب وليس بدفع بحيث يدفع الحوض للأمام مع سقوط الرأس للخلف قليلا حيث يقف اللاعب على الأمشاط أثناء الأداء.

الأخطاء الشائعة في أداء الإعداد من فوق الرأس للخلف:

-وضع الاستعداد لالتقاء الكرة غير صحيح.

-لا يدفع اللاعب رأسه للخلف عند التقائه بالكرة.

-وضعية اليدين تكون غير صحيحة بحيث تسمح بمرور الكرة من خلالها.

-يستقبل اللاعب الكرة وهي بعيدة عن جسمه لأنه لا يتحرك بسرعة للوصول تحت الكرة في الوقت المناسب.

3- الاعداد بالسقوط: يستعمل هذا النوع من الاعداد في حالة الكرات المنخفضة القريبة من الشبكة وهو يشابه الاعداد للأمام .

طريقة أداء الاعداد بالسقوط: وفي هذا النوع من الاعداد يتحرك اللاعب في اتجاه الكرة مع خفض مركز ثقل الجسم بأخذ خطوة كبيرة بالرجل القريبة من الكرة حتى يصل أسفل الكرة ليتمكن من أداء الأعداد المنخفض، ويجب على اللاعب أن يمد جسمه مدا كاملا تحت الكرة حتى يستطيع أن يرفع هذه الكرات المنخفضة القريبة من الأرض لأعلى كي يعدها للمهاجم لضربها . ويكون السقوط الذي يعتبر الحركة التالية لحركة امتداد الجسم تحت الكرة بعد الانتهاء من رفعها عادة على المقعدة وعلى عضلات الظهر الكبيرة وفي نهاية الحركة تشير الذراعان وهي في أقصى امتدادها إلى اتجاه الأعداد.

الأخطاء الشائعة في أداء الإعداد من فوق الرأس من السقوط:

-اللاعب لا يأخذ خطوة كبيرة للجانب ولم يتهياً للسقوط والدحرجة.

-تكون الذراعان ممدودتان عند استقبال الكرة والصحيح هو ثني الذراعين من مفصل المرفق أمام جبهة الرأس.

-وضعية جسم اللاعب صحيحة ولكن التقاء الكرة باليدين غير صحيح.

-وضعية اليدين تكون غير صحيحة بحيث تسمح بمرور الكرة من خلالها.

4- الاعداد الجانبي من أعلى : يستخدم هذا الاعداد عندما يكون اللاعب قريبا من الشبكة و لا يوجد مكان

كافي ولا وقت كافي للدوران ،أو عند الرغبة في الخداع .

طريقة أداء الاعداد الجانبي من أعلى : ويقف اللاعب وقفة الاستعداد جانبا لاتجاه الاعداد ، ولذا تصعب عملية

توجيه الكرة بدقة وتتحمل الذراعان واليدان الحمل الأكبر في هذا النوع من الاعداد وفيما عدا ذلك فهو مطابق

للإعداد الأمامي، ففي حالة توجيه الكرة نحو اليسار تكون اليد اليسرى أقل مستوى من اليد اليمنى ، والعكس اذا

كان توجيه الكرة نحو اليمين.

5- الاعداد بالوثب: يستخدم هذا الاعداد للكرات العالية أو لعمليات خداع الفريق المنافس ، ويكون اما

للإمام أو للخلف .

طريقة أداء الاعداد بالوثب : وهو يشبه طريقة الاعداد من أعلى للإمام أو للخلف وذلك حسب رغبة المعد

ولكنه يعتمد اعتمادا كليا على استخدام الذراعين والأصابع حيث يبطل هنا استعمال الرجلين نتيجة الوثب لحظة

الاعداد ،ومن الضروري ملاقاتة الكرة في الوقت المناسب (أي في أعلى نقطة من الوثب أثناء ارتفاع الكرة).

الأخطاء الشائعة في أداء الإعداد من فوق الرأس من القفز:

-عدم التقاء اللاعب المعد مع الكرة في اللحظة المناسبة.

-تكون الذراعان ممدودتين عند استقبال الكرة والصحيح هو ثني الذراعين من مفصل المرفق أمام جبهة الرأس.

-وجود فتحة بين الذراعين مما يؤدي إلى مرور الكرة بينهما.

المبادئ التعليمية لمهارة الاعداد في الكرة الطائرة:

- التقديم للمهارة وشرح أهميتها .

-إعطاء نموذج للأداء.

-أداء المهارة بدون كرة.

-أداء اللاعب للاعداد برفع الكرة عاليا لنفسه فوق الرأس عدة مرات وارتفاع من 3 - 5 متر.

-اعداد الكرة بين الزميلين مع زيادة مسافة التمرير.

-اعداد اللاعب الكرة عالية فوق الرأس لنفسه ثم تمريرها للزميل والعكس.

-أداء التمرين السابق بين مجموعة من اللاعبين مكونة من ثلاثة أو أربعة في دائرة أو في صفين.

- يعد اللاعب الكرة لنفسه مع تخطى بعض العوائق مثل مقعد سويدي أو الوثب فوق كرسى .
- يعد اللاعب الكرة عاليا ثم يغير اتجاه جسمه ليلمس حائط ويعود لتمرير الكرة مرة أخرى
- يعد اللاعب الكرة ثم توجيهها إلى هدف "سلة تصويب ، علامة على الحائط" .
- توجيه الاعداد على حلقة تصويب توضع في منطقة الهجوم في مركزي (2،3) على أبعاد مختلفة.
- يؤدي اللاعب المعد التمرير من مراكز مختلفة من الملعب وعليه أن يقرر ما إذا كان يؤدي إعداد الكرة لمركز 2 أو لمركز 3 أو لمركز 4 أو للمنطقة الخلفية وذلك حسب اتجاه الكرة إليه.
- التدريب على الاعداد بواسطة اللاعب العداء يكون بتوجيه الكرة إلى مكان ما على الشبكة من مركزي 2، 3 ويجرى
- اللاعب العداء من مركز (1) لأعداد الكرة وتوجيهها في حلقة التصويب .
- يقف المعد في مركز 3 والمهاجم في مركز 4 وتعد الكرة جيدا لضربها ثم يكرر التمرين بوقوف المهاجم في 2 أو 3 مع تغيير مكان المعد .
- اعداد الكرة باستخدام مهاجمين في مركزي 2، 4 وتعد الكرة أما للأمام أو للخلف فوق الرأس.
- يتلقى اللاعب المعد الكرة من مركز 1، 6، 5 ويقرر بسرعة كيف يعدها ولأي اتجاه يعدها كي يضربها المهاجم.
- يقف ثلاثة لاعبين في مراكز 2، 3، 4 خلف الشبكة في نصف الملعب المواجه ويجرى اللاعب مركز (3) مبكرا لأحد الجانبين حتى يشكل حائط صد بلاعبين يمرر المعد الكرة لزميله المهاجم الذي لا يقابله حائط الصد بلاعبين فورا لكي يضربها ضربة ساحقة.