

## المادة:- الكرة الطائرة

### المرحلة:- الثانية

أستاذ المادة:- أ.د. ناهدة عبد زيد الدليمي

### المحاضرة السادسة:

الإعداد من فوق الرأس من السقوط ومن القفز:

أولاً:- الإعداد من فوق الرأس من السقوط :

يستعمل هذا الشكل من مهارة الإعداد لتقادي الكرات الواطئة والبعيدة عن اللاعب وكذلك الكرات الساقطة خلف حائد الصد، بأخذ خطوة كبيرة للجانب ثم تهيئتها إلى اللاعب الضارب بصورة عالية وامتصاص شدة الحركة بقيام اللاعب بالسقوط والدرجة وهذا ما يميزه عن باقي الأشكال الأخرى من هذه المهارة.

طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس من السقوط:- تكون طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس من السقوط كما يأتي:-

-الركض بسرعة واخذ خطوة كبيرة للجانب بـرجل اليمين أو اليسار حسب موقع الكرة(أكثر ما يمكن مع اخذ وضعية السقوط للجانب.

-ينقل ثقل الجسم على رجل الارتكاز.

-تكون وضعية اليدين والذراعين لاستقبال الكرة كما هي في الإعداد من فوق الرأس للأمام.

-مد الذراعين ودفع الجسم قليلا عن الكرة مع إرجاع الرأس قليلا إلى الخلف.

-يسقط اللاعب المعد على المقعدة وعلى عضلات الظهر الكبيرة وعمل الدرجة التي تتم بعد خروج الكرة من يده.

-في نهاية الحركة تشير الذراعان وهي في أقصى امتدادها إلى اتجاه الإعداد، وكما هو موضح في الشكل(1).



الشكل(1) يوضح الأداء الفني للإعداد من السقوط للأمام

الأخطاء الشائعة في أداء الإعداد من فوق الرأس من السقوط:- عند أداء الإعداد من فوق الرأس من السقوط توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

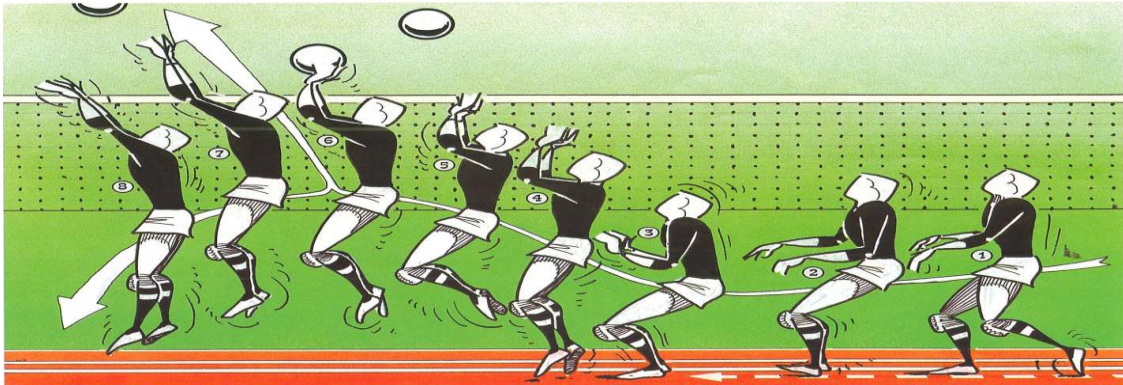
- 1- اللاعب لا يأخذ خطوة كبيرة للجانب ولم يتهيأ للسقوط والدرجة.
- 2- تكون الذراعان ممدودتان عند استقبال الكرة والصحيح هو ثني الذراعين من مفصل المرفق أمام جبهة الرأس.
- 3- وضعية جسم اللاعب صحيحة ولكن التقاء الكرة باليدين غير صحيح.
- 4- وضعية اليدين تكون غير صحيحة بحيث تسمح بمرور الكرة من خلالها.

### ثانياً:- الإعداد من فوق الرأس من القفز:

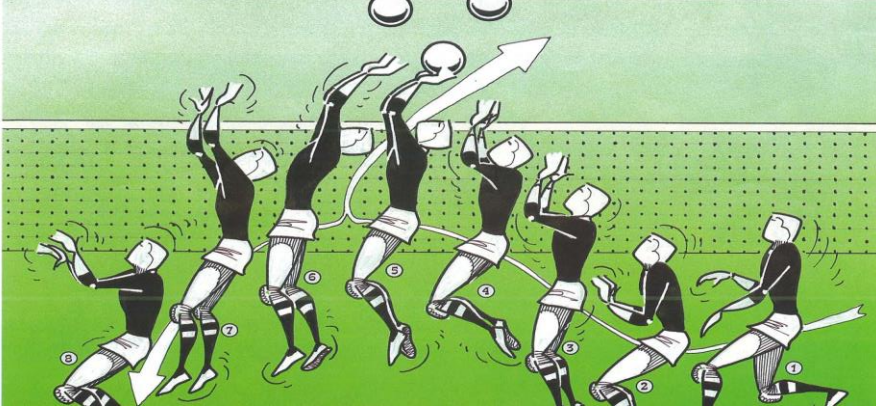
يستعمل هذا الشكل من المهارة في الكرات العالية وفي عملية الخداع ويعتمد على استعمال الذراعين والأصابع بحيث لا يكون هنالك أهمية لاستعمال الرجلين نتيجة القفز لحظة الإعداد لأنه يكون في حالة ارتفاع مع الكرة في الهواء، وعلى اللاعب المعد ملاقات الكرة في الوقت المناسب، ويجب عليه أن يكون ذا توقيت جيد وعلى مستوى عال من التدريب لأداء هذا الشكل من الإعداد، ولا يفضل استعماله من لاعب قليل الخبرة.

طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس من القفز:- تكون طريقة الأداء الفني للإعداد من فوق الرأس من القفز كما يأتي:-

- يشبه هذا الشكل من المهارة الإعداد من فوق الرأس للأمام في وضع الاستعداد.
- يقوم اللاعب بالقفز ليلتقي مع الكرة وهو في أعلى نقطة من القفز.
- يعد الكرة أو يمررها إلى اللاعب الضارب كما في الإعداد من فوق الرأس للأمام.
- بعد أن تترك الكرة يد اللاعب المعد يهبط على القدمين بخفة.
- يمكن أن يكون الإعداد إلى الأمام و إلى الخلف، وكما هو موضح في الشكلين (2) و (3).



الشكل (2) يوضح الأداء الفني للإعداد من القفز للأمام



### الشكل (3) يوضح الإعداد من القفز للخلف

- الأخطاء الشائعة في أداء الإعداد من فوق الرأس من القفز:- عند أداء الإعداد من فوق الرأس من القفز توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-
- 1-عدم التقاء اللاعب المعد مع الكرة في اللحظة المناسبة.
  - 2-تكون الذراعان ممدودتين عند استقبال الكرة والصحيح هو ثني الذراعين من مفصل المرفق أمام جبهة الرأس.
  - 3-وجود فتحة بين الذراعين مما يؤدي إلى مرور الكرة بينهما.
  - 4-عدم هبوط اللاعب على القدمين سوية مما يؤدي إلى فقدان توازنه.