

محاضرة (15)

مهارة الأعداد Setting Skill

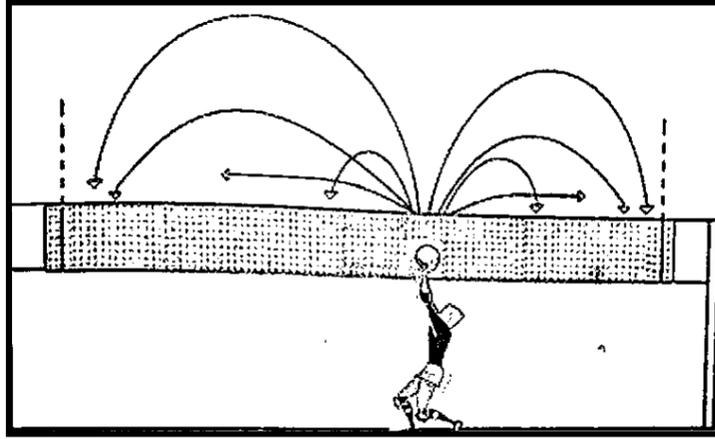
تعد مهارة الأعداد أحد المهارات المهمة في لعبة الكرة الطائرة، لما فائدة كبيرة في الفوز والتفوق على الفريق المنافس، أن مهارة الأعداد تعني أعداد أو تهيئة أو تحضير الكرة للاعب المهاجم باستخدام القابليات والمهارات الحركية والبدنية بطريقة مناسبة وملائمة لقابليات ومهارات اللاعب المهاجم ونوع الخطة المتفق عليها ، ويكون الأعداد أما من فوق الرأس للأمام أو من فوق الرأس للخلف ويمكن أدائهما من القفز وفي بعض الحالات تكون طريقة الأعداد بيد واحدة أو بالساعدين التمرير من الأسفل، لأن الكرة قد وصلت للاعب المعد بطريقة غير جيدة أو بعيدة أو قريبة من الشبكة فيضطر للعبها بهذا الشكل.

وتقسم أنواع الأعداد الى:

- ١- الأعداد من فوق الرأس للأمام باليدين عالياً.
- ٢- الأعداد من فوق الرأس باليدين السريع.
- ٣- الأعداد من فوق الرأس للخلف باليدين عالياً.
- ٤- الأعداد من فوق الرأس للخلف باليدين السريع.
- ٥- الأعداد باليد الواحدة.
- ٦- الأعداد بالقفز يمكن أداء جميع الأنواع السابقة من القفز .
- ٧- الأعداد بالساعدين من الأسفل.

أن الفريق الذي يمتلك لاعب معد ذو مهارات فنية وحركية وبدنية عالية ستكون كفة الفوز المرجحة له، اللاعب المعد الماهر هو الذي يستطيع بقدراته ومهاراته أن يستجيب الى تلك المواقف التي تستلزم السرعة والرشاقة والتوافق والذكاء أن تخصص والأداء المهاري الصحيح لتنفيذ الهجوم، وأن يبحث عن الطرق التي تعزز من ولكن في تفوق الفريق والفوز بالمباراة باستخدام كل الفرص المتاحة له ومن خلال استثمار يؤدي دو جميع أمكانيات لاعبيه وبمختلف مستوياتهم في الوقت والمكان المناسب والتصرف المباراة ، بذكاء وفطنة في المواقف الحرجة التي يمر بها الفريق أثناء

مجرى المباراة وفي النقاط الحاسمة والمباريات المهمة، لذا عليه أن يتدرب وفق خطاً علمية سليمة ومجموعة من المبادئ والمهارات الثابتة والرئيسية له.



الشكل مهارة الأعداد

لهذا السبب يجب على المدربين أن يجتهدوا وبذل أقصى ما يستطيعون وقضاء وقتاً إضافياً لتنمية وتطوير المهارات والقدرات والقابليات البدنية والمهارية والخططية للاعب المعد، لأن تقدم وتطور اللاعب المعد من خلال التدريب المستمر وما يعطى له من واجبات خططية فردية وجماعية سوف تعود بالفائدة للفريق لتحقيق الفوز، أن النتائج المرتبطة بمستوى الأداء المهاري للاعب المعد والتكرارات الأيجابية للأداء المهاري تأخذ وقتاً كثيراً لذلك يجب على المدرب أن يعمل جاهداً لتطوير هذا الاتجاه حتى لو كان خارج الوقت المحدد للتدريب في الوحدة التدريبية (قبل الوحدة التدريبية أو بعدها أو تحديد أوقات خاصة للتدريب خارج أوقات تدريب الفريق)، ولو كان اللاعب المعد أحد المشاكل التي تواجه المدرب أو أحد نقاط الضعف في الفريق فيجب عليه أن يأخذ الوقت الكافي لحل هذه المشكلة ونحن نرى بأن هذا الأمر الخاص بتدريب وتطوير وتنمية الأداء المهاري والقابليات الفنية والبدنية للاعب المعد يجب أن يكون عن طريق الملاحظة والمراقبة والمشاهدة وأجراء الأختبارات والأحصائيات خلال المباريات للاعب المعد.

