

محاضرة (18)

وسنتطرق لكل قابلية من هذه القابليات لنعرف مدى أهميتها للاعب المعد في الكرة الطائرة للوصول به الى مستويات عالية ومتميزة.

أولاً : القدرات البدنية : **Physical Abilities**

• **الطول Height**

أن من أهم الصفات والخصائص التي نحتاجها في اللاعب المعد هي الطول، إذ ينصح خبراء اللعبة أن يكون طول اللاعب المعد 186سم فما فوق، فضلاً عن ذلك يجب أن يبحث المدرب عن اللاعب الأيسر لأن صفة الطول تحتاج الى قائمة من الصفات لتكمل هذه الصفة.

• **السرعة Speed**

تعد السرعة بأنواعها المختلفة سرعة رد الفعل ، سرعة الاستجابة الحركية، السرعة الأنتقالية السرعة الحركية أحد أهم الخصائص والقدرات البدنية التي يجب أن يمتلكها اللاعب المعد، إذ تسمح له هذه القدرة على التحرك والأنتقال بالملعب في جميع الاتجاهات، لأن حركة القدمين السريعة تمكنه من الوصول الكرة الثانية بأقصى سرعة، لذا يجب على المدربين تصميم تمارين خاصة لتطوير تساعده على التحرك الى الكرة السرعة بأنواعها وأشكالها للاعب المعد والتي بسرعة وبكافة الاتجاهات للقيام بأعدادها بالشكل الصحيح والمؤثر.

• **حركة العين Eye Movement**

تمثل حركة العين أحد القدرات الوظيفية المهمة التي يجب أن يتمتع بها اللاعب المعد والتي يجهل معظم المدربين في مجال الكرة الطائرة أهميتها، فاللاعب المعد عليه أن يتمتع بتحريك العين السريعة والقدرة على متابعة الأحداث التي تدور حوله بشيء من السرعة، ويجب أن يتمتع بالتكيف البصري وهي القدرة على التكيف مع خصائص اللعبة والذي يشمل ملعب فريقه وملعب الفريق المنافس، إذ يجب على اللاعب المعد أن يتمتع بالمقدرة البصرية والتكيف البصري العالي ومجال رؤية أوسع (المساحة البصرية) من أي لاعب آخر.

لذا يجب عليه أتباع الخطوات الآتية لكي يستطيع التهيؤ للأعداد بشكل جيد:

- ❖ أن يرى الطريق الذي يستطيع من خلاله الوصول بسهولة وسرعة الى مكان سقوط الكرة المحدد على الشبكة للقيام بالأعداد.
- ❖ عند وصوله عليه أن يركز على اللاعبين المهاجمين ويتذكر الخطط الهجومية المتفق عليها.
- ❖ أن يشمل مجال الرؤيا الخاص به ملعب فريقه وحركة لاعبي الفريق المنافس.
- ❖ عليه أن يعرف الأماكن على الشبكة التي تشكل نقاط الضعف والقوة في حائط صد الفريق المنافس والتي يمكن أستغلالها للهجوم.

ثانياً: القدرات العقلية **Mental Abilities**

أن القدرات البدنية من الخصائص المهمة للاعب المعد ولكنها لا تكفي ليكون لديك لاعب ماهر في الأعداد، أذ يجب أن تتوفر قدرات أخرى مكملتها وهي القدرات العقلية فهذه القدرات بعضها أو كلها تعد مهمة جداً يجب أن يتمتع بها اللاعب المعد.

• الشخصية **Personality**

وهي أحد القدرات النفسية والعقلية التي يجب أن يتمتع بها اللاعب المعد، فلقد أظهرت البحوث أن هؤلاء اللاعبين يتمتعون بالخصائص الأتية حتى خارج ملعب الكرة الطائرة وفي الحياة اليومية:

– القدرة على القيادة.

– الأعتقاد على النفس.

• الذكاء **Intelligence**

يجب أن يتمتع اللاعب المعد بالذكاء حيث يجب ان يكون قادراً على التصرف وأتخاذ القرارات المهمة في الأوقات الحرجة في المباراة والنقاط الحاسمة، ويكون قادراً على قراءة اللاعبين الزملاء وقراءة الفريق المنافس وأيجاد الخطط والحركات المناسبة للتغلب على دفاعات المنافسين، وأن يكون ماكراً ويتصرف بدهاء خاصة في الكرات المفاجئة وأن يلعب دائماً كرات خارج المعقول وطبيعة المباراة.

• تحمل المسؤولية **Responsibility**

يجب أن يتمتع المعد بتحمل المسؤولية في الفريق، يجب أن يكون قوي الشخصية لكي يتمكن من تحمل المسؤوليات الملقاة عليه والسيطرة على لاعبيه داخل وخارج الملعب، وأن يعطيه المدرب الصلاحيات الكاملة بالتصرف داخل الملعب في أثناء المباريات ويكلفه بالمسؤوليات في التدريب والمباريات لكي يفرض سيطرته على الفريق .

ثالثاً: الأداء المهاري Skillful Performance

أن اللاعب المعد يجب أن يتمتع بمستوى مهاري عالي في طريقة الأداء الخاصة بالأعداد لذا يجب مراعاة النقاط الآتية لأهميتها وتأثيرها على شكل الأداء:

✓ وضع الكتفين

✓ الرجلين

✓ مقدمة القدمين

✓ القدم اليمنى يجب أن تكون متقدمة دائماً الى الأمام قليلاً عن القدم اليسرى وكلاهما يكونان بعرض الصدر أثناء الأداء.

جميع هذه العناصر يجب أن تواجه الهدف وهو اللاعب المهاجم أثناء الأعداد وعلى اللاعب المعد أن يتحرك بسرعة ورشاقة واضعاً القدمين والكتفين على الخط الوهمي باتجاه اللاعب المهاجم، ومن المهم قبل التنفيذ على اللاعب المعد.