

أولاً: الاعداد من فوق الرأس:

يعد الشكل الاساس للمهارة وبسط الاشكال التي تتكرر في اثناء اللعب اكثر من غيرها، وتعد الاساس للأشكال (المناولات من الاعلى) الاخرى، اذ يتوقف اداء اغلب الاشكال في الكرة الطائرة على اتقان اداء هذا الشكل من الاعداد، لذا يجب على المدرب تعليمه واتقان ادائه للاعب حتى تسهل عملية تعلم الاشكال الاخرى الاخرى واتقانها، فضلاً عن اعطاء اللاعب وقتاً كافياً لتصحيح الاخطاء التي يقوم فيها اثناء ادائه، وهنا يجب على اللاعب اتقان اداء الاعداد من الاعلى من حيث الارتفاع والبعد والاتجاه حتى تكون لديه القدرة على مواجهة المواقف كافة التي يتعرض اليها في اثناء اللعب.

طريقة الاداء الفني:

- يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد وذلك بالتحرك بخفة وسرعة لمكان سقوط الكرة، اذ يقف والقدمان باتساع الحوض واحدة تسبق الاخرى، الركبتان منتحيتان قليلاً والجذع مائل قليلاً للامام، الرأس عمودي على مستوى الكتفين والنظر في اتجاه خط سير الكرة والذراعان مرتحيتان وغير متصلبتان ومنتحيتان قليلاً بارتفاع مستوى الصدر وامام الجسم والمرفقان للأسفل وللخارج، ويشكل الساعد والعضد زاوية حادة واليدان مفتوحتان والاصابع منتشرة وغير متصلبة ومقعرة على الكرة.
- يشير المرفقان للامام والخارج قليلاً ويدور الساعدان لبعضهما وللامام والخارج.
- عند الوصول تحت الكرة يقف اللاعب وقفة ثابتة ومترنة وبوضع المشي ويكون ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي.
- قبل ملامسة الكرة يرفع اللاعب يديه بحيث تصبح فوق الرأس وامام الجهة حيث يكون مكان الكرة، وتكون الاصابع منتشرة ومشدودة بمرونة واليدان متجهتان قليلاً

الى الداخل ويشير المرفقان الى الاسفل والخارج قليلاً ويدور الساعدان لبعضهما وللإمام والخارج.

- تكون اليدين متجهتين للخلف من مفصل الرسغ.
- عند ملامسة الكرة للاصابع، تقوم الذراعان بحركة خفيفة تمهيداً لادائها في الاتجاه المطلوب، وتغطي الاصابع النصف الخلفي للكرة وهما متباعدان وفي مستوى واحد، وبعد ملامسة الكرة للاصابع تزداد زاوية انثناء اليدين من مفصل الرسغ مع زيادة انثناء الركبتين، ويكون ملامسة الكرة باصابع الابهام والسبابة والوسطى بصورة فعالة، أما الخنصر والبنصر فتكون الملامسة قليلة لموازنة الكرة فقط، وكذلك مراعاة المسافة بين الذراعين والجذع (الجزء العلوي من الجسم) في لحظة استلام الكرة، والتي تعتمد على بُعد اللاعب من الشبكة، فكلما كان اللاعب قريباً من الشبكة زاد ارتفاع الذراعين للأعلى، ويتبع ذلك مد الرجلين ثم مد الورك والذراعين بصورة متناسقة وانسيابية الى الامام والاعلى وباتجاه الاعداد، والاستعداد لمتابعة عملية اللعب من جديد.
- في حالة وصول الكرة بتحليق واطئ يحاول اللاعب الوصول تحت الكرة بأسرع ما يمكن مع انثناء كبير وشديد في الركبتين وبعد ملامسة الكرة يمد المتعلم او اللاعب رجله ثم مد ذراعيه ووركه للإمام والاعلى وباتجاه الاعداد، أي بالخطوة نفسها التي تم اتباعها في الاعداد (المناولة من الاعلى) العادي.

الاطاء الشائعة في اداء الاعداد من فوق الرأس للإمام:

١. وضعية التهيؤ لاستقبال الكرة غير صحيح.
٢. عدم ثني الركبتين والورك والنظر غير ملاحق للكرة.
٣. وضعية اليدين والمرفقين غير صحيحة.

٤. تكون الذراعان للخلف عند استقبال الكرة، والصحيح هو ان تكون الذراعان امام الرأس.

٥. استقبال الكرة بالذراعين الممدودتين واليدين مشدودتين من الرسغ.

٦. تمر الكرة خلال اليدين في اثناء استقبالها.