



كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
كلية المستقبل الجامعة

الكرة الطائرة

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

استقبال الارسال

اعداد

م. م رشاد عباس فاضل





المهارات الاساسية في الكرة الطائرة

مهارة استقبال الارسال

هو دفاع ضد ارسال المنافس ويطلق عليه المناولة من الاسفل وهو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد او للزميل في الملعب ، وذلك لامتناس سرعة الكرة وقوتها لمناولتها من اسفل للأعلى بالساعدين .

شروط تعلم مهارة استقبال الارسال

- 1- توافر تركيز الانتباه عند اداء هذه المهارة في مواقف اللعب المختلفة ، لان اي خطأ في عملية استقبال الكرة ينتج عنه خسارة الفريق نقطة اكيده .
- 2- اكتساب اللاعب خبرة لاستقبال (الدفاع) جميع انواع الارسال ، والتكيف او التعود على استقبال كل نوع بدقة ، اذ تؤده الخبرة والملاحظة الجيدة لمعرفة نوع الارسال القادم دوراً مهماً في اخذ اللاعب مكانه المناسب والاستعداد لأداء هذه المهارة .

اشكال استقبال الارسال .

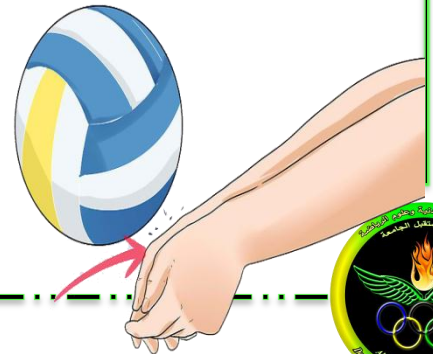
- 1- استقبال الارسال من الوقوف
- 2- استقبال الارسال من الجانب
- 3- استقبال الارسال من السقوط
- 4- استقبال الارسال من الاعلى بالأصابع

استقبال الارسال من الوقوف

طريقة الاداء الفني لاستقبال الارسال من الوقوف

- يتحرك اللاعب في اتجاه الكرة ليأخذ وقفة الاستعداد خلف الكرة ، اذ تكون القدمان اوسع من الحوض ، والركبتان منثنيتان قليلاً ، والفخذان مع الساقين يشكلان زاوية قائمة ، ويميل الجذع قليلاً للامام ، والرأس عمودي على الكتفين ، والذراعان ممدودتان للامام ، وضم الساعدين لبعضهما ، مع وضع اليد منقبضة داخل الاخرى ، ويزداد انثناء الركبتين للاسفل لحظة التأهب لاستقبال الكرة .

- عند وصول الكرة لملامسة سطح الساعدين ، يبدأ اللاعب بتشبيك اليدين ووضع الواحدة داخل الاخرى .
- يقوم اللاعب بنشر اجزاء جسمه للأعلى فيبدأ بمد الرجلين من مفصل الركبة ثم مفصل الورك والجزء العلوي من الجسم للامام والاعلى .





- تتحرك الذراعان منتشرتان من مفصل الكتف بدون اشتراكهما الفعلي ، وذلك اثناء مد الجذع ، وتحدد مقدار المسافة بين الذراعين والجذع (الجزء العلوي من الجسم) في لحظة تسلم الكرة على بعد اللاعب من الشبكة فكلما كان اللاعب قريباً من الشبكة زاد ارتفاع الذراعين للأعلى .
- مس الكرة بأكبر سطح ممكن للساعدين ويعتمد مد اجزاء الجسم على بعد المسافة واتجاهها المراد تمرير وتوجيه الكرة اليها .
- يستمر اللاعب في مد جميع اجزاء الجسم الى ان يصل الى الوقوف على الاصابع للاستعداد ولمتابعة عملية اللعب من جديد وهذا الشكل من الاستقبال هو الاكثر شيوعاً في اللعب .

الاطء الشائعة في استقبال الارسال من الوقوف

- 1- لم يأخذ اللاعب الوقفة الصحيحة لاستقبال الارسال ، وان النقاء الكرة بالذراعين لم يكن في المكان الصحيح .
- 2- استقبال الكرة لم يتم بالساعدين في وقت واحد ، وانما تم استقبال الكرة في جهة واحدة من الذراع مما يؤدي الى ذهابها بعيداً .
- 3- استقبال الكرة بالذراعين المنتهيتين .
- 4- عدم اخذ وقفة ثابتة اثناء استقبال الارسال مما يؤدي الى دحرجة الكرة على الذراعين .

