

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكرة الطائرة

Volley Ball

مهارة استقبال الارسال

استاذ المادة:

م.م مثنى كاظم جاسم

م.د امير غالب حسن

مهارة استقبال الارسال:

استقبال الارسال هو دفاع ضد ارسال المنافس ويطلق عليه المناولة من الاسفل، وايضا هو عملية استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد او للزميل في الملعب، وذلك للامتصاص سرعة الكرة وقوتها لمناولتها من الاسفل للاعلى بالساعدين.

تكمن اهمية مهارة استقبال ارسال بالكرة الطائرة في ان اي خطأ يرتكب في استقبال الارسال معناه فقدان نقطة مباشرة واكيدة من الفريق المستقبل، فضلا عن ذلك فان استقبال الارسال غير الجيد يؤدي الى وجود صعوبات كبيرة يعاني منها اللاعب المعد الذي بدوره لا يتمكن من بناء مركبات هجومية متنوعة ذات مستوى جيد على الشبكة، الامر الذي ينعكس في اغلب الاحيان على قوة مهارة الضرب الساحق وسرعتها، وقد عرفت الفرق المتقدمة ذات المستوى العالي هذه الحقيقة مما جعلها تؤكد على دقة الارسال حتى انه لم تسجل اية اخطاء مباشرة في اداء هذه المهارة سوى بنسب ضئيلة جدا على مستوى فرق الرجال والسيدات.

ويعد اتقان الاداء الفني من اهم جوانب هذه المهارة اذ يتطلب من اللاعب التركيز على الكرة وارتفاعها وسرعتها وقوتها، لكي يستطيع الوصول الى المنطقة المستهدفة ليحصل على احسن موقع للمناولة ، ولتهيئة نفسه لتنفيذ الواجب بصورة جيدة وبإتقان وهذا يجب على اللاعب ان ينتبه ويركز انتباهه عند اداء هذه المهارة في الظروف المختلفة في اثناء اللعب، لان اي خطأ ينتج عنه خسارة نقطة للفريق، وقد سمح قانون اللعبة في التعديلات الاخيرة للاعب استقبال الارسال من الاعلى (بالاصابع) بعد حدوث تعديلا في قانون اللعبة هو الغاء حالة مسك الكرة في اثناء استقبال الارسال من الاعلى او في الدفاع عن الكرة الهجومية (الضربة الساحقة).

عند تعلم الاداء الفني لاستقبال الارسال بالكرة الطائرة توجد شروط عدة لابد ان تتوفر لدى اللاعب وهذه الشروط هي:

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

توجد اشكال عدة لاستقبال الارسال في الكرة الطائرة وهي:

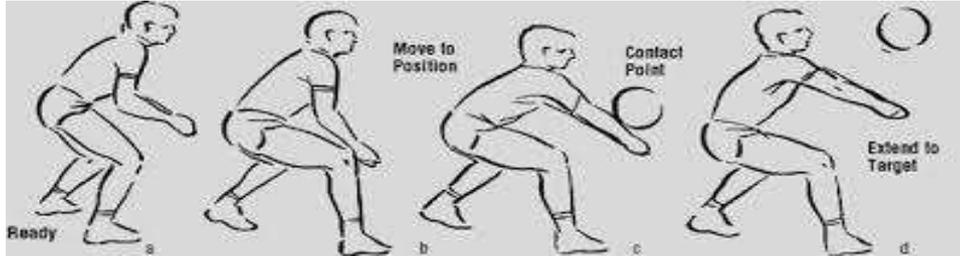
- استقبال الارسال من الوقوف.
- استقبال الارسال من الجانب.
- استقبال الارسال من السقوط.
- استقبال الارسال من الاعلى بالاصابع.

اولا: استقبال الارسال من الوقوف:

تكون مراحل الاداء الفني لاستقبال الارسال من الوقوف كما يأتي:

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

- عند وصول الكرة لملامسة سطح الساعدين يبأ اللاعب بتثبيتك اليدين ووضع الواحدة داخل الاخرى.
- يقوم اللاعب بنشر اجزاء جسمه للاعلى فيبدأ بمد الرجلين من مفصل الركبة ثم مفصل الورك والجزء العلوي من الجسم للامام والاعلى.
- تتحرك الذراعان منتشرتين من مفصل الكتفين بدون اشتراكهما الفعلي، وذلك في 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 للاعلى.
- 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 استقبال الارسال اكثر شيوعاً في اللعب.



شكل (١) الاستقبال من الوقوف

الاطء الشائعة في اداء استقبال الارسال من الوقوف:

١. لم يأخذ اللاعب الوقفة الصحيحة لاستقبال الارسال، وان التقاء الكرة بالذراعين لم يكن في المكان الصحيح.
٢. استقبال الكرة لم يتم بالساعدين في وقت واحد، وانما تم استقبال الكرة في جهة واحدة من الذراع مما يؤدي الى ذهابها بعيداً.

٣. استقبال الكرة بالذراعين المثبتتين.

٤. عدم اخذ وقفة ثابتة اثناء استقبال الارسال مما يؤدي الى دحرجة الكرة على الذراعين.

ثانياً: استقبال الارسال من الجانب:

هناك استقبال للارسال تحتمه نوعية قدوم الكرة مما لا يترك مجال الى التحرك بسرعة خلف الكرة فيحاول استقبالها بمد الذراعين للجانب (اليمين او اليسار).

ويمكن ان يكون استقبال الكرة بالذراعين بأخذ خطوة الى اليمين او اليسار مع الدحرجة بعد استقبال الارسال وتكون الدحرجة بعد لمس الكرة على الفخذ والورك والظهر ثم النهوض بسرعة.

الايخطاء الشائعة في اداء استقبال الارسال من الجانب:

١. عدم اخذ الخطوة المناسبة للجانب.
٢. الذراعان مثبتتان عند اداء هذا الشكل من المهارة.
٣. عدم عمل الدحرجة مما يؤدي الى ارتطام جسم اللاعب بالارض مما يؤدي الى اصابته.



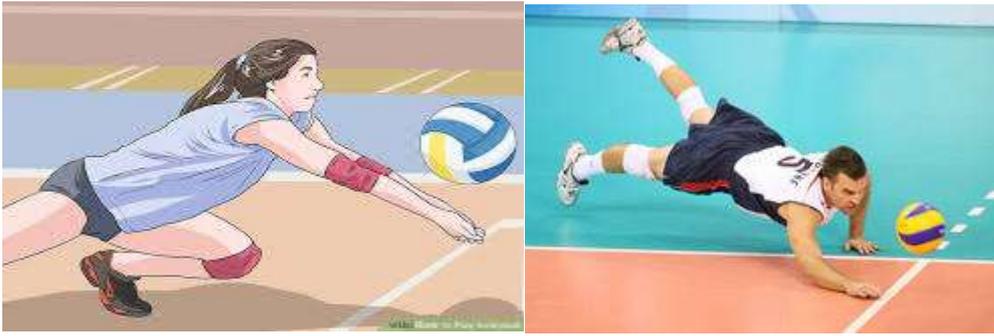
شكل (٢) يوضح استقبال الكرة من الجانب

ثالثاً: استقبال الارسال من السقوط:

يعد هذا الشكل احد اشكال مهارة استقبال الارسال بالكرة الطائرة اذ يمكن ان يكون استقبال الارسال بأخذ خطوة كبيرة بالسقوط للامام، وتكون الدرجة هنا على الكتف بعد خفض الرأس للامام وعلى الصدر ثم النهوض بسرعة، ويحتاج هذا الشكل من هذه المهارة الى الشجاعة والجرأة وسرعة عالية في رد الفعل.

الايخطاء الشائعة في اداء استقبال الارسال من السقوط:

١. السقوط قبل الالتقاء بالكرة.
٢. عدم اخذ الخطوة المناسبة بالسقوط للامام.
٣. ضعف في سرعة رد الفعل مما يؤدي الى عدم التحرك في الوقت المناسب.



شكل (٣) استقبال الكرة من السقوط

رابعاً: استقبال الارسال من الاعلى بالاصابع:

يعد هذا الشكل مكمل لمهارة استقبال الارسال من الاسفل، اذ ان القانون الجديد يسمح للاعب استقبال الكرة من الاعلى بالاصابع من ارسال او اي كرة اخرى، كما ان القانون الجديد حذف الكثير من محددات المهارة وتم الغاء (rest) اي راحة الكرة على اليد في استقبال الكرة من الاعلى بالاصابع، كذلك يعد هذا الشكل من المهارة من الاشكال التي تعطي الفريق راحة في الاداء، اذ ان استقبال الكرة من الاعلى بالاصابع يكون اكثر دقة بعد تعلم المهارة وخاصة الكرات العالية، فضلا عن ذلك

كانت هذه المهارة في السابق يقوم بادائها لاعب واحد او اثنين في الفريق وهم المعدين فقط لصعوبة ادائها، وبعد هذا الشكل من اصعب اشكال المهارة تدريبا وذلك للأسباب الآتية:

١. الضعف الشديد في اصابع اللاعب.
٢. خوف اللاعب من الاصابة في اصابع يديه.
٣. يحتاج الى توافق عصبي عضلي بصورة كبيرة جدا.
٤. عدم قدرة اللاعب على اداء هذا الشكل من المهارة الا والكرة فوق رأسه مباشرة وذلك يتطلب الحركة السريعة للوصول الى الكرة وهي في مستوى اعلى من الرأس.

٥. عدم قدرة اللاعب على توصيل الكرة لمسافة كبيرة.
 ٦. يتطلب هذا الشكل من المهارة عمل جميع مفاصل الجسم في اثناء ادائه.
- الاطباء الشائعة في اداء استقبال الارسال من الاعلى بالاصابع:**

- وجود فتحة غير مناسبة بين الذراعين مما يسمح لمرور الكرة بينهما.
- عدم وجود انثناء في الرجلين عند اداء هذا الشكل من المهارة.
- ارتخاء في الاصابع وعدم انتشارها مما سبب عدم وصول الكرة الى المعد بالشكل المناسب.