

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:

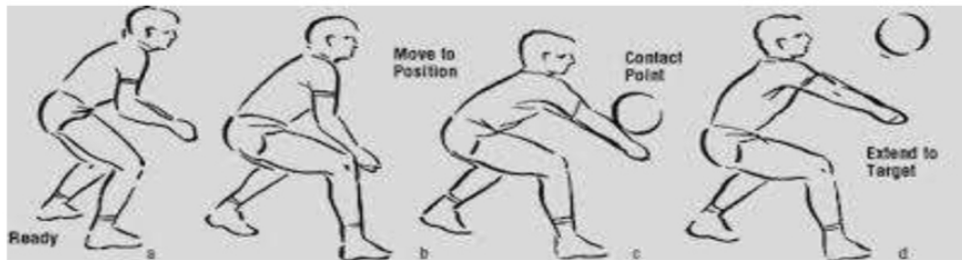
- استقبال الارسال من الوقوف.
- استقبال الارسال من الجانب.
- استقبال الارسال من السقوط.
- استقبال الارسال من الاعلى بالاصابع.

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، والخصدان 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 بتثبيك 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 النقاء 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 المثنيتين.
٤. عدم اخذ وقفة ثابتة اثناء استقبال الارسال مما يؤدي الى دحرجة الكرة على الذراعين.