



الفصل الرابع

مهارة استقبال الإرسال



الفصل الرابع

مهارة استقبال الإرسال

تعريف مهارة استقبال الإرسال: -استقبال الإرسال هو دفاع ضد إرسال المنافس ويطلق عليه المناولة من الأسفل، وأيضاً هو عملية استقبال الكرة المرسلة من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو للزميل في الملعب، وذلك لامتصاص سرعة الكرة وقوتها لمناولتها من أسفل للأعلى بالساعدين.

أهمية مهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة: -تتمن أهمية مهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة في إن أي خطأ يرتكب في استقبال الإرسال معناه فقدان نقطة مباشرة وأكيدة من الفريق المستقبل، فضلاً عن ذلك فإن استقبال الإرسال غير الجيد يؤدي إلى وجود صعوبات كبيرة يعاني منها اللاعب المعد الذي بدوره لا يتمكن من بناء مركبات هجومية متنوعة ذات مستوى جيد على الشبكة، الأمر الذي ينعكس في اغلب الأحيان على قوة مهارة الضرب الساحق وسرعتها، وقد عرفت الفرق المتقدمة ذات المستوى العالي هذه الحقيقة مما جعلها تؤكد على دقة استقبال الإرسال حتى انه لم تسجل أية أخطاء مباشرة في أداء هذه المهارة سوى بنسب ضئيلة جداً على مستوى فرق الرجال والسيدات.

ويُعد إتقان الأداء الفني من أهم جوانب هذه المهارة، إذ يتطلب من اللاعب التركيز على الكرة وارتفاعها وسرعتها وقوتها، لكي يستطيع الوصول إلى المنطقة المستهدفة ليحصل على أحسن موقع للمناولة، ولتهيئة نفسه لتنفيذ

الواجب بصورة جيدة وبإتقان، وهنا يجب على اللاعب أن ينتبه ويركز انتباهه عند أداء هذه المهارة في الظروف المختلفة في أثناء اللعب، لأن أي خطأ ينتج عنه خسارة نقطة للفريق، وقد سمح قانون اللعبة في التعديلات الأخيرة للاعب استقبال الإرسال من الأعلى (بالأصابع) بعد حدوث تعديلا في قانون اللعبة وهو إلغاء حالة مسك الكرة في أثناء استقبال الإرسال من الأعلى أو في الدفاع عن الكرة الهجومية (الضربة الساحقة).

شروط تعلم استقبال الإرسال بالكرة الطائرة:- عند تعلم الأداء الفني لاستقبال الإرسال بالكرة الطائرة توجد شروط عدة لا بد أن تتوفر لدى اللاعب وهذه الشروط هي:-

- 1-توافر تركيز الانتباه عند أداء هذه المهارة في مواقف اللعب المختلفة، لأن أي خطأ في عملية استقبال الكرة ينتج عنه خسارة الفريق نقطة أكيدة.
- 2-اكتساب اللاعب خبرة لاستقبال (الدفاع) جميع أنواع الإرسال، والتكيف أو التعود على استقبال كل نوع بدقة، إذ تؤدي الخبرة والملاحظة الجيدة لمعرفة نوع الإرسال القادم دورا هاما في أخذ اللاعب مكانه المناسب والاستعداد لأداء هذه المهارة.

أشكال استقبال الإرسال في الكرة الطائرة:-توجد أشكال عدة لاستقبال الإرسال في الكرة الطائرة وهي:-

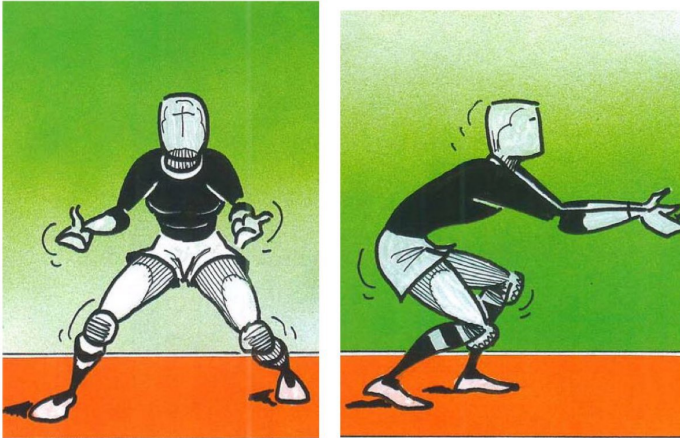
- 1-استقبال الإرسال من الوقوف.
- 2-استقبال الإرسال من الجانب.
- 3-استقبال الإرسال من السقوط.
- 4-استقبال الإرسال من الأعلى بالأصابع.

أولاً:- استقبال الإرسال من الوقوف:-

طريقة الأداء الفني لاستقبال الإرسال من الوقوف:- تكون مراحل الأداء الفني

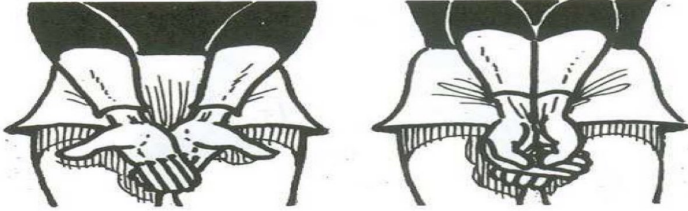
لاستقبال الإرسال من الوقوف كما يأتي:-

-يتحرك اللاعب في اتجاه الكرة ليأخذ وقفة الاستعداد خلف الكرة، إذ تكون القدمان أوسع من الحوض، والركبتان منثنتان قليلاً، والفخذان مع الساقين يشكلان زاوية قائمة، ويميل الجذع قليلاً للأمام، والرأس عمودي على الكتفين، والذراعان ممدودتان للأمام، وضم الساعدين لبعضهما، مع وضع اليد منقبضة داخل الأخرى، ويزداد انثناء الركبتين للأسفل لحظة التأهب لاستقبال الكرة، كما هو موضح في الشكل(13).



الشكل (13) يوضح المرحلة التمهيدية (وضع الاستعداد) لأداء استقبال الإرسال

- عند وصول الكرة لملاسة سطح الساعدين ، يبدأ اللاعب بتشبيك اليدين ووضع الواحدة داخل الأخرى، كما هو موضح في الشكل (14).

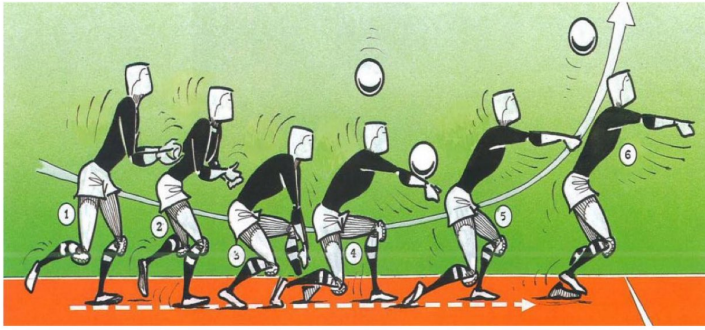


الشكل (14) يوضح كيفية تشبيك اليدين لاستقبال الإرسال بالكرة الطائرة

-يقوم اللاعب بنشر أجزاء جسمه للأعلى فيبدأ بمد الرجلين، فيكون البدء في الخلفية ثم الساقين(مفصل الركبة)، ثم مفصل الفخذ والجزء العلوي من الجسم للأمام والأعلى.

-تتحرك الذراعان منتشرتين من مفصل الكتفين بدون اشتراكهما الفعلي، وذلك في أثناء مد الجذع، وتحدد مقدار المسافة بين الذراعين والجذع(الجزء العلوي من الجسم) في لحظة تسلم الكرة على بُعد اللاعب من الشبكة، فكلما كان اللاعب قريباً من الشبكة زاد ارتفاع الذراعين للأعلى.

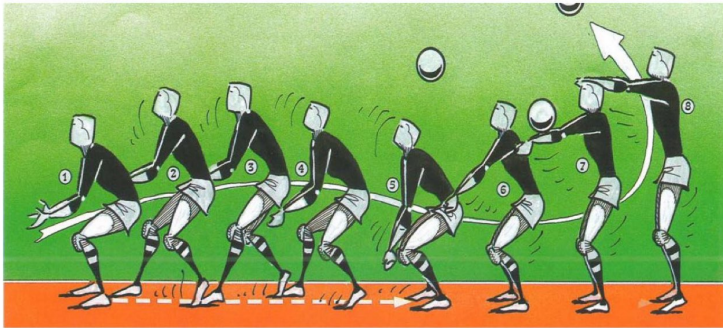
-مس الكرة بأكبر سطح ممكن للساعدين ويعتمد مد أجزاء الجسم على بعد المسافة واتجاهها المراد تمرير وتوجيه الكرة إليها، وكما هو موضح بالشكل(15).



الشكل (15)

يوضح الأداء الفني لاستقبال الإرسال من الوقوف

يستمر اللاعب في مد جميع أجزاء الجسم إلى أن يصل إلى الوقوف على الأصابع للاستعداد ولمتابعة عملية اللعب من جديد، وهذا الشكل من استقبال الإرسال أكثر شيوعاً في اللعب، وكما هو موضح بالشكل (16).



الشكل (16)

يوضح استمرار مد جميع أجزاء جسم اللاعب للوصول إلى حالة الوقوف على أصابع القدمين

الأخطاء الشائعة في أداء استقبال الإرسال من الوقوف:- عند أداء استقبال الإرسال من الوقوف توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

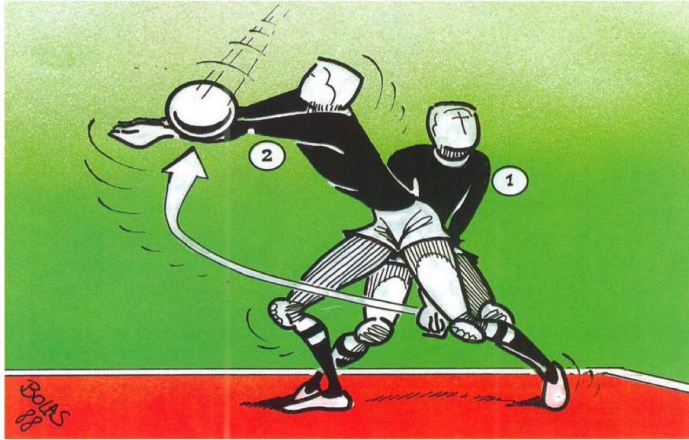
1- لم يأخذ اللاعب الوقفة الصحيحة لاستقبال الإرسال، وإن التقاء الكرة بالذراعين لم يكن في المكان الصحيح.

2- استقبال الكرة لم يتم بالساعدين في وقت واحد، وإنما تم استقبال الكرة في جهة واحدة من الذراع مما يؤدي إلى ذهابها بعيداً.

3- استقبال الكرة بالذراعين المثبتين.

4- عدم أخذ وقفة ثابتة في أثناء استقبال الإرسال مما يؤدي إلى درجة الكرة على الذراعين.

ثانياً:- استقبال الإرسال من الجانب:- هناك استقبال للإرسال تحتته نوعية قدوم الكرة مما لا يترك مجال للاعب إلى التحرك بسرعة خلف الكرة فيحاول استقبالها بمد الذراعين للجانب (لليمين أو اليسار)، كما في الشكل (17).



الشكل (17) يوضح استقبال الإرسال من الجانب