

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 اكيةة.
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:

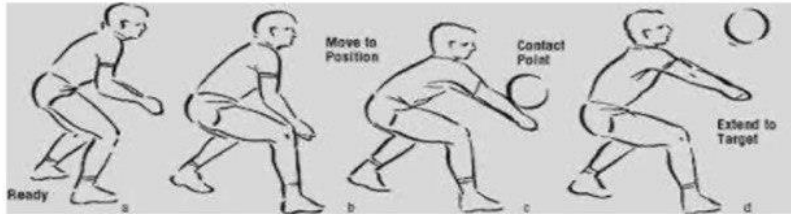
- استقبال الارسال من الوقوف.
- استقبال الارسال من الجانب.
- استقبال الارسال من السقوط.
- استقبال الارسال من الاعلى بالاصابع.

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 يبا اللاعب بتشبيك 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 انثناء 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

الايخطاء 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.