



جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
فرع الألعاب الفرقية

(استقبال الكرة)

التقاط الكرة

إيقاف الكرة والسيطرة عليه

اعداد

م.د سجي خالد جاسم محمد

م.د.زبيده صلاح هادي

تقسم مهارة استقبال الكرة إلى :

- أولا : تسلم الكرة .
- ثانيا : التقاط الكرة .
- ثالثا : إيقاف الكرة والسيطرة عليها .

أولا : تسلم الكرة : تم شرحه بالمحاضرة السابقة .

ثانيا : التقاط الكرة :

من الطبيعي ان تؤدي بعض الحالات في اللعب الى درجة الكرة على الأرض مثل ارتداد الكرة من احد قائمي المرمى او الحارس او نتيجة مناولة خاطئة وفي هذه الحالات يجب على اللاعب التقاط الكرة الساكنة او المتدرجة على الأرض اثناء الركض مع الاحتفاظ بسرعه ويتطلب ذلك مهارة جيدة من اللاعب .

- حالات التقاط الكرة هي :

- 1-التقاط كرة ساكنة .
- 2- التقاط كرة مدرجة من الامام في عكس اتجاه ركض اللاعب .
- 3-التقاط كرة مدرجة من الجانب .
- 4-التقاط كرة مدرجة بعيدا عن اللاعب أي في اتجاه حركته.

1- **التقاط كرة ساكنة** : يركض اللاعب نحو الكرة وعند الوصول قريبا منها يثني جذعه بسرعة نحو الكرة مع ثني الركبتين قليلا ،اما القدمان فتكون الامامية -اليسرى بالنسبة للاعب الأيمن -موازية للكرة وعلى بعد قليل منها اما الأخرى فتكون خلف الكرة بمسافة تمنع حدوث خطأ من الكرة للقدم ،اما اليدان فتكون وضعهما كما في تسلم الكرات المنخفضة ،والنظر الى الامام مع الاحتفاظ بسرعة الركض اثناء عملية الالتقاط .

2- التقاط كرة مدرجة من الامام في عكس اتجاه ركض اللاعب :

على اللاعب ان يحتفظ بتوقيت سرعة الركض وقبل وصول الكرة مباشرة يقوم بثني الجذع بسرعة تجاه الكرة ومد الذراعين كما في التقاط الكرة الساكنة ويتم التقاط بإحدى الطريقتين :
-وضع الكفين اسفل الكرة والسيطرة عليها ورفعها للاعلى .
-وضع يد واحدة (اليمنى) اسفل الكرة والأخرى (اليسرى) فوقها مباشرة ورفعها للاعلى .
وفي كلتا الحالتين يراعى الاحتفاظ بتوقيت سرعة الركض وأداء حركة ثني الجذع امام اسفل قبل عملية الالتقاط مباشرة لان حركة الانثناء المبكر تفقد اللاعب النظرة العامة لسير اللعب فتجعله يبطئ سرعته اما وضع القدمين نفسه في حالة التقاط الكرة الساكنة .

3- -التقاط كرة مدرجة من الجانب :

يطبق اللاعب الملاحظات السابقة نفسها مع ماعة دوران الجذع من الحوض تجاه الكرة في لحظة الالتقاط ،اما الرجلان تبقى في الوضع الصحيح للركض كي تساعد على الاستمرار في الركض بعد رفع الكرة من الأرض.

4-التقاط كرة مدرجة بعيدا عن اللاعب أي في اتجاه حركته:

تعد هذه الحالة من اصعب الحالات في الالتقاط لان يجب على اللاعب حسن تقدير سرعته وسرعة الكرة المدرجة بعيدا عنه كي يتمكن من الانتشاء والالتقاط الجيد في الوقت المناسب وعلى اللاعب مراعاة الملاحظات نفسها التي تم ذكرها سابقا .

الأخطاء الشائعة لمهارة التقاط الكرة :

- 1- الانتشاء المبكر نحو الكرة وقبل الوصول اليها مما يساهم في فقدان اللاعب للنظرة العامة لسير اللعب وابطاء سرعته .
- 2- مغالة اللاعب في ثني الجزء العلوي من جسمه اماما او جانبا مما يؤثر على سرعته ويفقده القدرة على ملاحظة الملعب .
- 3- عدم ثني الركبتين بالقدر الكافي مما يؤثر على توازن وسرعة اللاعب وصعوبة التقاط الكرة باليدين.
- 4- عدم اخذ الوضع الصحيح للقدمين والتقاط الكرة امام القدم مباشرة مما يؤدي الى ارتكاب خطأ لمس الكرة بالقدم.

ثالثا : إيقاف الكرة والسيطرة عليها :

يتم إيقاف الكرة في الحالات التي يصعب فيها تسلم الكرة باليدين أو اليد الواحدة وخاصة عندما تكون المناولة من الزميل خاطئة (قوية جدا أو واطئة جدا) أو لوجود منافس قريب.

ولإيقاف كرة عالية يقوم اللاعب بدفع الكرة باليد المفتوحة وبمرونة باتجاه ركضه ونحو الأرض ثم يمسكها بسرعة بعد ارتدادها من الأرض بكلتا اليدين أو يستمر في طبطبتها .

أما بالنسبة للكرات المنخفضة فيجب إيقافها بعد ارتدادها من الأرض وتكون اليد فوثة الكرة حيث تدفعها باتجاه الأرض بمرونة ثم يستمر اللاعب في الطبطة ويتسلمها بكلتا اليدين في الوقت المناسب.

الأخطاء الشائعة في إيقاف الكرة الكة والسيطرة عليها :

- 1- ضرب الكرة بقوة باليد عكس اتجاهها .
- 2- عدم مرونة الذراع التي تقوم بإيقاف الكرة .
- 3- عدم مرونة الجسم خلال الإيقاف .
- 4- عدم المحافظة على الكرة باليد الأخرى مباشرة .