

# مهارة استقبال الإرسال

## Forearm pass

### تعريف مهارة استقبال الإرسال:

هي استقبال الكرة المرسل من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها إلى اللاعب المعد أو لزميل آخر في الملعب بعد امتصاص سرعتها وقوتها وتميرها من أسفل بالساعدين.

أو يعرف بأنه دفاع ضد إرسالات المنافس وعدم السماح للكرة بالسقوط على أرض ملعبه، وتميرها إلى اللاعب المعد ليتم صنع تركيبات متنوعة ضد الفريق المرسل.

### أهمية مهارة استقبال الإرسال:

يعد الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية والتي لها أهمية في الكرة الطائرة، في حالة الاستقبال الجيد من قبل اللاعب المدافع فإنه يتيح الفرصة لفريقه لأجراء مركبات هجومية مختلفة ضد الفريق المنافس، أي إن أغلب المهارات الأخرى تعتمد أساساً على الاستقبال والتوصيل الجيد، أما في حالة حدوث خطأ فيه فإنه يعطي الفريق المنافس المجال في اكتساب نقطة، فضلاً عن إن الاستقبال غير الجيد يؤثر في اللاعب المعد الذي لا يستطيع بدوره إعداد الكرة بشكل جيد وهذا ينعكس على الضرب الساحق، وقد ظهرت طريقة الاستقبال في السنوات الأخيرة بلاعبين متخصصين في كل فريق لأداء هذه المهارة، إذ سمح قانون اللعبة بإدخال لاعب يطلق عليه اللاعب الحر **Lebro** ويكون مكان وقوفه في الخط الخلفي (خط الدفاع) واجبه الاستقبال والدفاع فقط.

### طريقة الأداء الفني لمهارة استقبال الإرسال:

ينقسم الأداء الحركي الفني لهذه المهارة إلى المراحل أو الأقسام الآتية:

( القسم التمهيدي - القسم الرئيسي - القسم الختامي )

### القسم التمهيدي:

يتحرك اللاعب إلى المكان الصحيح بطريقة سريعة لضمان وصول جسمه خلف الكرة ويكون التقدم نحو الكرة بشكل مرتخ وغير متصلب، ويقف اللاعب والقدمان متباعداً بعرض الأكتاف والركبتان مثبتيان خفيفاً وتشكلان زاوية قائمة مع الحوض، ويكون الجذع مائلاً إلى الأمام، ثقل الجسم موزعاً على القدمين

بالتساوي، وتكون الذراعان ممدودتين للإمام وضم الساعدين مع بعضها مع وضع اليدين أحدهما فوق الأخرى للمساعدة على شدتهما بصورة ثابتة، ثم يزداد أثناء الركبتين لأسفل لحظة التأهب لاستلام الكرة، كما في الشكل الآتي.



#### شروط القسم التمهيدي:

1. يجب التأكيد على مراقبة اللاعب الذي سوف يقوم بالإرسال في ملعب الفريق المنافس.
2. يتيح الفرصة لفريقه لأجراء مركبات هجومية مختلفة ضد الفريق المنافس.
3. يجب التأكيد على التحرك إلى مكان توقع انتقال الكرة بشكل مرتخ وغير متصلب.
4. يجب التأكيد على أن تكون الفتحة بين الساقين أوسع من الحوض.
5. يجب التأكيد على أن تكون الذراعان ممدودتان للأمام.
6. يجب التأكيد على اللاعب أن يأخذ وضعا ثابتاً وأميناً قبل لحظة استقبال الكرة.

#### القسم الرئيس:

عندما يكون جسم اللاعب المنتقل خلف خط سير الكرة تزداد زاوية انثناء الركبتين، ثم وضع كف داخل كف وتشي الرسغين إلى الأسفل مع تلاصق الإبهامين مشيرين إلى الأمام، ويشكل الذراعان زاوية مع الجذع مقدارها (٤٥-٤٠)°، ثم سحب الكتاف إلى الأمام والداخل أي تقليص عضلات الصدر وفي لحظة ملامسة الكرة لسطح الساعدين يبدأ اللاعب يفرد جميع مفاصل الجسم إلى الأعلى، إذ يكون الارتكاز على المشطين ثم مد مفصل الركبة ويتبعه مفصل الفخذ ثم مد الجذع للأمام والأعلى، مع بقاء الساعدين بشكل ممدود للأمام، ويعتمد مقدار الزاوية بين الجذع والذراعين في لحظة استلام الكرة على بعد اللاعب من الشبكة، فكلما كان اللاعب قريباً من الشبكة كلما زاد ارتفاع الذراعان للأعلى، كما في الشكل أدناه.



#### شروط القسم الرئيس:

1. يجب التأكيد على اكتساب خبرة للدفاع عن جميع أنواع الإرسالات والتعود على استقبال كل نوع بدقة من حيث القوة والسرعة والارتفاع والمسافة المناسبة لتمرير الكرة.
2. يجب التأكيد على حركة القدمين عند تحرك اللاعب على الكرة.
3. يجب التأكيد على ازدياد انثناء الركبتين لحظة ملامسة الكرة للساعدين.

## القسم الختامي:

يستمر اللاعب في مد جميع مفاصل الجسم إلى أن يصل إلى الوقوف على أمشاط القدمين، ثم الاستعداد لمتابعة عملية اللعب وأخذ مكانه للهجوم والتغطية، كما في الشكل ادناه.



### شروط القسم الختامي:

1. يجب التأكيد على مد جميع مفاصل الجسم باتجاه تمرير الكرة.
2. يجب التأكيد على اللاعب الإسراع لأخذ مكانه للتغطية ومتابعة عملية اللعب من جديد.

- ❖ هناك استقبال للإرسال تحتمه نوعية قدوم الكرة مما لا يترك المجال للطالب التحرك بسرعة خلف الكرة فيحاول دفاع الكرة المرسله بمد الذراعين للجانب (سواء لليمين أو اليسار).
- ❖ ويمكن ان يكون استقبال الإرسال بأخذ خطوة للجانب سواء يميناً أو يساراً وبعد دفاع الكرة المرسله يعمل المستقبل دحرجة جانبية.
- ❖ ويمكن أن يكون استقبال الإرسال يأخذ خطوة كبيرة بالسقوط للأمام وعمل (الدايف) لإنقاذ الكرة المرسله.

## أخطاء الأداء الفني لمهارة استقبال الإرسال:

1. عدم أخذ الوقفة الصحيحة والثابتة لحظة الالتقاء بالكرة.
2. اختلاف مستوى سطح الساعدين لحظة الالتقاء بالكرة مما يؤدي إلى ملامسة الكرة بساعد واحد.
3. استقبال الكرة بالذراعين المثنيتين.
4. استقبال الكرة والذراعين مرفوعتين إلى الأعلى كثيراً مما يؤدي إلى طيران الكرة للأعلى.
5. استقبال الكرة بالكفين والرسغين.
6. عدم ثني رسغ اليدين إلى الأسفل.
7. شد عضلات الجسم أثناء الاستقبال.
8. عدم ثني الركبتين لحظة استقبال الكرة.
9. عدم استعمال الكتفين في امتصاص قوة الكرة.
10. عدم مد جميع مفاصل الجسم باتجاه تمرير الكرة.
11. استقبال الكرة بجانب الجسم.
12. عدم استقرار الجسم بوضع الاستعداد لاستقبال الكرة.
13. سحب الجسم خلفاً أثناء استقبال الكرة.