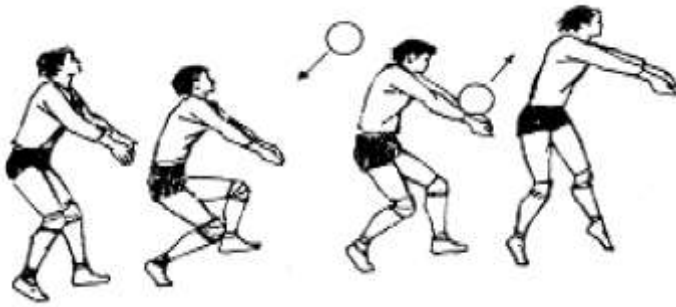


6- مهارة الاستقبال:

استقبال هو الدفاع ضد الإرسال.

الخصم ويطلق عليه التمرير من الأسفل ، وتعد من المهارات الأساسية الدفاعية المهمة في لعبة الكرة الطائرة، وفي حالة حدوث خطأ فيه يعطي للفريق الخصم المجال في اكتساب نقطة أو القيام بهجوم مضاد على فريقه، أما في حالة الاستقبال الجيد فيتيح الفرصة لفريقه لإجراء هجوم جيد ضد فريق الخصم، وظهرت طريقة الاستقبال في السنوات الأخيرة بلاعبين متخصصين في كل فريق لهذه المهمة لأنها صعبة على ضوء المستويات العالية الفنية للفرق المتقدمة في أداء الإرسالات المتنوعة.



الشكل رقم 07: يوضح مهارة الاستقبال

6-1- أهمية مهارة الاستقبال:

- ارتكاب أي خطأ من اللاعب أثناء الاستقبال معناه فقدان الفريق نقطة.
- الاستقبال الغير الجيد يؤدي إلى صعوبات جمة بالنسبة للاعب المعد الذي بدوره لا يستطيع بناء مركبات لعب والتي تنعكس على الهجوم.

6-2- شروط تعلم مهارة الاستقبال ضد الإرسال:

- وجوب التركيز والانتباه عند أداء المهارة في ظروف اللعب المختلفة لان أي خطأ يكلف خسارة نقطة.
- اكتساب خبرة الدفاع من جميع أنواع الإرسالات والتعود على استقبال كل نوع بدقة والملاحظة الجيدة للتهيؤ اللازم له.

6-3- طريقة أداء مهارة الاستقبال :

- التقدم بشكل مرتخي وغير متصلب إلى مكان توقع استقبال الكرة بذرايعين مثبتيين من المرفق قليلا أمام الجسم.
- مراقبة منطقة الإرسال واللاعب الذي سوف يقوم بالإرسال من وضع المشي مع الانطلاق بالسرعة المناسبة وحسب الحاجة لاستقبال الكرة وذلك بأخذ الخطوات اللازمة للأمام أو الخلف أو الجانب بعد أن أخذ فكرة على سرعة الكرة وارتفاعها والمنطقة التي يتوقع أن تقع فيها.

- يجب أن يكون الجسم خلف الكرة وباتجاه التمرير بعد يأخذ اللاعب وضعا ثابتا وأميناً من غير حركة قبل الاستقبال.

- يجب أن ينتظر اللاعب الكرة بثني الساقين قليلا من مفصل الركبة على أن تكون الذراعان ممدودتين واليدين أحدهما فوق الأخرى للمساعدة على شدهما بصور ثابتة.

- ازدياد ثني الساقين بعد ذلك مد الجذع إلى الأمام للالتقاء بالكرة ولمسها بالساعدين من الداخل. وهناك استقبال تحتمه نوعية قدوم الكرة مما لا يترك مجال للاعب إلى التحرك بسرعة خلف الكرة فيحاول استقبالها بمد الذراعين للجانب (لليمين أو اليسار).

ويمكن أن يكون استقبال الكرة بالذراعين بأخذ الخطوة إلى اليمين أو اليسار مع الدحرجة بعد الاستقبال، ثم النهوض بسرعة.

6-4- الأخطاء الشائعة في طريقة أداء الاستقبال :

- اللاعب لم يأخذ الوقفة الصحيحة للدفاع عن الإرسال.
- استقبال الكرة لم يتم بالساعدين في آن واحد وإنما تم استقبال الكرة في جهة واحدة من الذراع.
- استقبال الكرة بالذراعين المثبتين (خطأ).
- عدم أخذ وقفة ثابتة أثناء الاستقبال مما يؤدي إلى دحرجة الكرة على الذراعين (خطأ).



6-5- التكتيك الفردي في مهارة استقبال الإرسال :

إن هذه المهارة مرتبطة ارتباطا وثيقا بنوعية إرسال الفريق الخصم وعلى هذا الأساس يكيف اللاعب نفسه لهذا النوع من الإرسال لذا وجب أن يلاحظ النقاط التالية:

- يجب أن يأخذ اللاعب مكانه بعد خسارة الإرسال بسرعة وأخذ التشكيلة المناسبة لاستقبال الإرسال.
- يجب أن يعرف اللاعب بأنه يستطيع التقدم للأمام أسرع من الرجوع للخلف فلذلك يجذب الوقوف إلى الخلف لمراقبة الكرة.
- اللاعب يكون مسؤولا عن ردة فعله فإذا تحرك فيجب أن يستقبل الكرة لأن اللاعب الأخر سيعتقد بأنه سوف يستقبلها، ويجذب استعمال كلمات التنبيه في حالة الاستقبال حتى يفسح المجال للاعبين الآخرين استقبال الكرة دون عائق.

- راقب لاعب الإرسال جيدا وأعرف أي نوع سوف يستخدم الإرسالات، وراقب تخليق الكرة جيدا لتستطيع استقبال الكرة بشكل جيد.
- حاول أن تكون خلف الكرة (أي المستقبل، الكرة، المعد) على خط مستقيم.