

جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد باتنة 2
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي
قسم النشاط البدني والرياضي التربوي

2023/2022

محاضرات مقياس الكرة الطائرة



الاستاذ : أحمد عماد الدين يونس

2023/2022

المحاضرة السادسة : الاستقبال La manchette التمرير من الأسفل

5.مهارة التمرير من الأسفل (الاستقبال):

الاستقبال من الأسفل هو المهارة الأساسية الأولى من مهارات الكرة الطائرة التي يجب أن نتعلمها، وعلى العموم هو التقنية الأولى المستعملة من الفريق في حالة الاستقبال، يستعمل الاستقبال من الأسفل في استقبال الكرات الساحقة او في إعادة أي كرة ، هذه التقنية تستعمل في حالة الاستقبال والدفاع.

1.5. أهمية التمرير من الأسفل:

إن أداء الاستقبال من الأسفل (la manchette) بصورة جيدة وفعالة من أجل ضمان نجاح الفريق، وهو يعتبر نقطة البداية لأداء هجوم ناجح.

2.5. تنفيذ مهارة التمرير من الأسفل: La manchette

ان العوامل الرئيسية (القاعدية) لتقديم أفضل أداء لمهارة (la manchette) هي كما يلي:

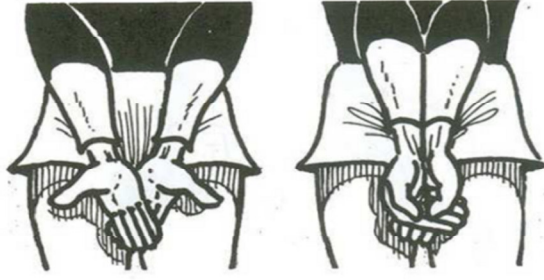
- أ-التنقل نحو الكرة .
- ب- أخذ الوضعية المناسبة.
- ج- تفعيل الاحتكاك مع الكرة.
- د- مراقبة مسار الكرة نحو الهدف .

عند لحظة ضرب الكرة تكون الذراعان متلاصقتين والإبهامين متوازيين، والمرفقين ملتفين للداخل من أجل توجيه الجزء المسطح من الساعدين ناحية الأعلى ، هذا الشكل يتكون من الذراعين ليعطينا أكثر تسطحا ممكنا للساعدين، نضع الذراعين في وضع مواز للفخذين وبعيدتين قليلا عن الجسم وعلينا التوضع خلف الكرة وتحتها من أجل امتصاص قوة الكرة وتوجيهها نحو الهدف المقصود، مع امتداد الرجلين ومرجحة الذراعين بصورة طفيفة.

3.5. مراحل أداء مهارة التمير من الأسفل (الاستقبال) : La manchette

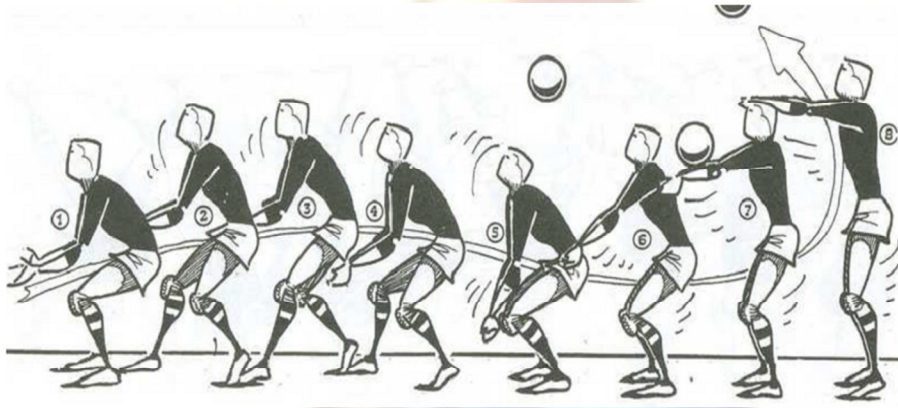
جدول رقم 12: مراحل أداء التمير من الأسفل (الاستقبال) .La manchette

المتابعة Accompagnement	التنفيذ Exécution	التحضير Préparation
1. الاحتفاظ بالمرفقين متقاربين. 2. الاحتفاظ بالذراعين تحت مستوى الكتفين. 3. نقل ثقل الجسم نحو الهدف. 4. متابعة الكرة الموجهة نحو الهدف (الموزع).	1. استقبال الكرة موجهة للجسم. 2. امتداد طفيف للرجلين. 3. عدم مرجحة الذراعين. 4. نقل ثقل الجسم نحو الأمام. 5. تفعيل الاتصال مع الكرة بعيدا عن الجسم (الذراع). 6. إمالة سطح الساعدين ناحية الهدف. 7. تقديم الوركين (الحوض). 8. مشاهدة لمس الكرة للذراعين (الساعدين).	1. التنقل نحو الكرة واتخاذ الوضعية المناسبة . 2. القدمين متباعدتين قليلا ومفتوحتين. 3. ثني الركبتين للحفاظ على الجسم في وضع منخفض. 4. تشكيل مسطح بواسطة الذراعين (الساعدين). 5. الابهامين متوازيين. 6. المرفقين متلاصقين. 7. ذراعين موازيتين للفخذين. 8. الظهر مسطح(مستوي). 9. متابعة الكرة بالعينين. 10. الظهر مسطح(مستوي). 11. متابعة الكرة بالعينين.

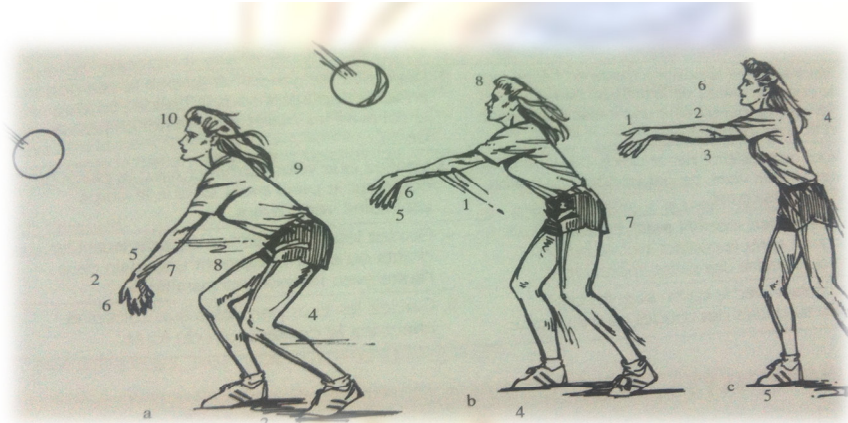


كيفية تشبيك اليدين للاستقبال من أسفل

كيفية تشبيك اليدين لأداء مهارة الاستقبال



الخطوات الفنية لمهارة الاستقبال



تنفيذ مهارة الاستقبال

4.5. أخطاء التمري من الأسفل (الاستقبال) (manchette) وتصحيحها:

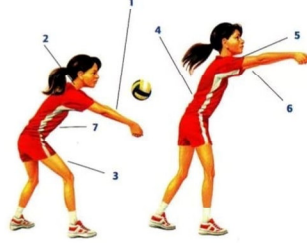
جدول رقم 13: أخطاء مهارة la manchette وتصحيحها

التصحيح	أخطاء الاستقبال manchette
1. ترك الكرة تصل إلى مستوى منخفض (الحوض) قبل لمسها، والسعي بجدية لوقف الذراعين عند لحظة التماس مع الكرة (مهاجمة الكرة).	1. الذراعان مرتفعتان كثيرا عند لحظة التماس مع الكرة، وتستمران في الحركة إلى ما فوق مستوى الكتفين.
2. ثني الركبتين والحفاظ على الظهر مستقيم عند التنقل.... الكرة، المس الأرض ببيديك للبقاء في وضعية منخفضة.	2. أخذ وضعية منخفضة من خلال إمالة الجذع نحو الأمام بدلا من ثني الركبتين، الأمر الذي يؤدي إلى تمريرة جد منخفضة وجد سريعة.
متابعة إنهاء الحركة بحيث يكون ثقل الجسم على القدم الأمامية، والجسم يكون مائلا للأمام.	3. عند نقل ثقل الجسم ناحية الهدف المراد توجيه الكرة إليه المر الذي يمنع الكرة من التوجه للأمام.
4. الاحتفاظ بالذراعين متلاصقتين بتشبيك الأصابع أو عن طريق وضع ظهر اليد على راحة اليد الأخرى وضمهما ووضع الإبهامين متوازيين.	4. الذراعان متباعدتان أماما خلال أو قبل مباشرة لحظة التماس مع الكرة مما يؤدي إلى تمريره لا يمكن التنبؤ بمسارها imprévisible
5. الحفاظ على الذراعين متوازيين مع الفخذين وأداء التماس مع الكرة بعيدا عن مستوى الجذع.	5. التماس مع الكرة مع الذراعين (الساعدين) فوق مستوى المرفقين أو على مستوى الجذع.

- تمارين تعليمية لمهارة La manchette :

التمرين 01: الوضعية الصحيحة

تعلم الوضعية الصحيحة لأداء التمرير من الأسفل بدون كرة .



التمرين 02: التمرير من وضع الجثو

أداء مهارة التمرير من الأسفل من وضعية الجلوس على الركبتين بمساعدة الزميل الذي يرمي له الكرة ثم تبادل الأدوار.



التمرين 03: التمرير بالتبادل

أداء المهارة مع الزميل ، الأول يقوم برمي الكرة عالية باليدين والآخر يقوم بإرجاعها باستخدام المهارة ثم تبادل الأدوار بعد دقيقتين، ثم أداء التمرير مع الزميل باستمرار وبتبادل التمرير لمدة دقيقتين.



التمرين 04 : التمرير الفردي بالتنقل

أداء التمرير بصورة منفردة En jongle من الحركة وباستخدام طوق، التنقل نحو الزميل في الجهة المقابلة واعطائه الكرة، ثم التنقل نحو الزميل والدوران حوله والعودة لنقطة البداية.



التمرين 05: التمرير الفردي بيد واحدة

أداء التمرير بصورة منفردة En jongle باستخدام الساعد الأيمن ومن الثبات ثم بالساعد الأيسر
بمدة 30 ثانية لكل واحدة.



- ملخص لنجاح مهارة الاستقبال La manchette:

- خلال أداء مهارة استقبال الإرسال، أطلب من شريك مؤهل ملاحظة وتحديد العيوب والنقائص في تنفيذ هذه المهارة على سبيل المثال: إعادتك للكرة من مستوى مرتفع وليس من وضع منخفض للأمام. وذلك يعني قد ارتكبت أحد الخطأين التاليين:
- أ- عدم نقل ثقل الجسم نحو الأمام.
 - ب- احتكاك مع الكرة في وضع مرتفع جدا.
- قم بمراقبة أدائك للمهارة بمساعدة شريك مؤهل بالاستعانة بقائمة النقاط الأساسية الموضحة سابقا.