



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مهارة الارسال

محاضرة في مادة الكرة الطائرة
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثانية

اعداد التدريسي
أ.م.د مروان خيرو ياسين

محاضرة الكرة الطائرة للمرحلة الثانية

الإرسال :-

يمكن تعريف الإرسال بأنه محاولة وضع الكرة في حالة اللعب وبدون الإرسال لا يمكن ان يبدأ اللعب ويستطيع اللاعب وحده ان يحصل على نقطة مباشرة دون ان يبذل فريقه أي مجهود فان خسارة الإرسال يعني فقدان الفريق عنصر المبادرة لتسجيل النقاط وكذلك اعطاء نقطة للفريق المنافس وهنا تأتي أهميته لانه يعتبر سلاحا هجوميا واتقانه يعني الشيء الكثير بالنسبة لخطط اللعب واذا استطاع اللاعب ان يختار الإرسال المناسب وفي اللحظة المناسبة وتوجيهه الى المكان المناسب سوف يحصل على نقاط كثيرة لفريقه بالاضافة الى ذلك فان اللاعب يستطيع على الاقل ان يجعل ضربة الإرسال من الصعوبة بحيث تؤثر على دفاع المنافس وتريكه مما يجعل وصول الكرة الى اللاعب المعد بصورة غير جيدة اذا اجاد اللاعب التحكم في سرعة ضرب الإرسال واداءه بصورة تجعل تحليق الكرة غير مستقيمة اثناء التحليق وهذا كله عامل مساعد في التأثير على نوعية هجوم المنافس المضاد وقد اخذ الإرسال اهمية كبيرة بعد ان استعملت انواعا جديدة فعالة وخصوصا الإرسال الساحق مما زاد في صعوبة الدفاع عن الإرسال لان ضرب الكرة يكون بطريقة خاصة تجعل تحليق الكرة غير ثابت يضاف اليه جواز ان تمس الكرة الشبكة ومن ثم تعبر عند اداء الإرسال.

شروط اداء الإرسال :-

- ١- قوة وسرعة الذراع والجذع عند الضرب والمقدرة على التنسيق الحركي بينهما.
- ٢- قدرة التركيز وملاحظة مناطق ضعف الخصم .
- ٣- صحة رمي الكرة الى الاعلى عند اداء ضربة الإرسال لانها تكون العامل الاساسي لنجاح هذه الضربة .
- ٤- المقدرة على اداء نوعيات مختلفة من الارسلات .

وتوجد انواع كثيرة من الارسلات وسوف ناتي الى شرح المهم منها فقط وهي:

١-الإرسال المواجه من الأسفل .

٢- الإرسال المواجه من الاعلى (التنس) .

٣- الإرسال الجانبي الخطاف (الهوك) .

٤- الإرسال المتموج (السحري) .

٥- الإرسال الساحق .

اولاً :الإرسال المواجه من الأسفل:-

هو من أشكال مهارة الإرسال البسيطة ويحبذ أن يعلم للمبتدئين من الأطفال والنساء لأنه سهل الأداء ولا يحتاج تنفيذه إلى مميزات وشروط خاصة،لأن اللاعب يستطيع بدون صعوبة من وضع الكرة في حالة اللعب،كذلك النجاح في هذه المرحلة مهم جداً لأن الطفل يحب دائماً أن يمارس المهارة التي يستطيع فيها إحراز بعض النجاح الذي يرضي طموحه، وهو من ناحية عملية لا ينفذ من قبل اللاعبين المتدربين والمراحل التي تأتي بعد فترة الإعداد الأولى للأطفال،لذلك يقتصر هذا الشكل من الإرسال على المبتدئين فقط لأنه لا يشكل خطورة على الفريق المستقبل .

طريقة الأداء الفني للإرسال المواجه من الأسفل:-تكون مراحل الأداء الفني للإرسال المواجه(من الأسفل) كما يأتي:

-يقف اللاعب في منطقة الإرسال بوضعية المشي المواجه للشبكة وتكون رجل اليسار للأمام بالنسبة للاعب الأيمن والعكس صحيح بالنسبة للاعب الأيسر،ويكون ثقل الجسم مرتكزاً على الرجل الأمامية والجذع مائل قليلاً للأمام

- تكون الكرة مستقرة على اليد اليسرى بمستوى الحزام وبتجاه اليد الضاربة قليلاً والتي تكون ممدودة بمرونة للأمام

- .التأكيد على أن تكون جميع العضلات المشاركة بوضع غير متصلب أو مشدود .

- يقوم اللاعب بعد ذلك بمرجحة الذراع الضاربة للخلف ثم ينقل ثقل جسمه على الرجل الخلفية ويبقى جذعه مائلاً قليلاً للأمام .

- تكون كف اليد الضاربة مضمومة الأصابع ومجوفة والذراع ممدودة ولا تبتعد عن الجسم والفخذ في أثناء المرجحة قبل الضرب.

- يستعد اللاعب لضرب الكرة بعد أن يرميها إلى ارتفاع مناسب وإلى جهة اليمين قرب اليد الضاربة .
-ينتقل ثقل الجسم مرة أخرى على الرجل الأمامية بعد مرجحة الذراع الضاربة للخلف والأمام ثم التقاء اليد بالكرة من الخلف والأسفل ثم يمتد الجسم للأمام والأعلى باتجاه تحليق الكرة، ثم ينقل اللاعب قدمه الخلفية للأمام ليتمتع شدة الانتقال الحركي للجسم من الخلف وإلى الأمام والأعلى ثم يتحرك اللاعب بعد ذلك إلى داخل الملعب ليأخذ مكانه في الملعب،

ملاحظة / صور الاخطاء الشائعة لهذا النوع من الارسال متواجدة في الكتاب المنهجي ص ٥٦-٥٧

ثانياً : الارسال الموجه من الاعلى (التنس).

يعتبر من الارسلات القوية التي تشبه الضرب الساحق من حيث تقوس الجذع والتقواء اليد بالكرة من الاعلى ويفضل ان تعطي هذه المهارة دائماً قبل البدء بتعلم الضرب الساحق ويمكن توجيه هذه الضربة بسهولة الى ساحة المنافس وتحتاج الى تقوس كبير في الجذع الى الخلف واللاعبون الطوال القامة لهم القدرة على اداء هذا النوع من الارسال بصورة فعالة اكثر من اللاعبين القصار ، وهو من الارسلات التي لاتستخدم في الوقت الحاضر من قبل الفرق ذات المستوى العالي .

- طريقة الاداء :

- يقف اللاعب بوضعية المشي المواجه للشبكة وتكون فتحة الساقين مناسبة بعرض الكتف والنظر الى اتجاه منطقة توجيه الارسال
- ثقل الجسم يكون موزع بالتساوي على الساقين وتكون احدى الساقين للأمام عكس اليد الضاربة
- تكون الكرة محمولة باحدى اليدين او بكليتهما امام الجسم ويترك ذلك للاعب حسب رغبته
- يرمي اللاعب بعد ذلك الكرة الى الاعلى وهنا يجب التاكيد على ارتفاع الكرة لا يقل من ١ الى ٢م وبصورة متقنة وصحيحة بحيث تكون قريبة من الجسم وقريبة من الكتف اليد الضاربة ويجب ان يعرف اللاعب ان ارتفاع الكرة سوف يحدد سرعتها فكلما كان الاداء سريعاً كلما كانت الكرة على ارتفاع اقل
- ينتقل ثقل الجسم الى الساق الخلفي مع انثناء بسيط في الركبتين وفي هذه الانثناء بتقوس الظهر للخلف وكلما كان التقوس كبيراً مع مرجحة الذراع كلما استطاع اللاعب الوصول الى السرعة والقوة المناسبة التي يتطلبها هذا الارسال .
- وفي هذا الانثناء تتجه الذراع الضاربة للخلف اكثر مايمكن وبصور مثنية من المرفق

- بعد ذلك يتكون نقل حركي من الجذع الى الذراع الممدودة التي تلتقي بالكرة في اعلى نقطة ومن الخلف والاسفل وترافقها قليلاً للامام بحركة تحويط الرسخ عليها والذي يعطيها الدوران المطلوب وتبدأ هذه الحركة بمد الجذع للاعلى والامام لحظة هبوط الكرة للاسفل .
- في نهاية الحركة يحاول اللاعب امتصاص شدة الضرب بتقديم الساق اخرى للامام حيث ينتقل ثقل الجسم فوقها ثم يسرع الى داخل الملعب فيأخذ مكانه .

الاجزاء الشائعة لهذا النوع من الارسال في ص ٦٠ مع الصور