



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مهارة الارسال الساحق

محاضرة في مادة الكرة الطائرة
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثانية

اعداد التدريسي
أ.م.د مروان خيرو ياسين

محاضرة الكرة الطائرة اعداد م.م مروان خيرو ياسين

عنوان المحاضرة (الارسال الساحق)

الارسال الساحق :

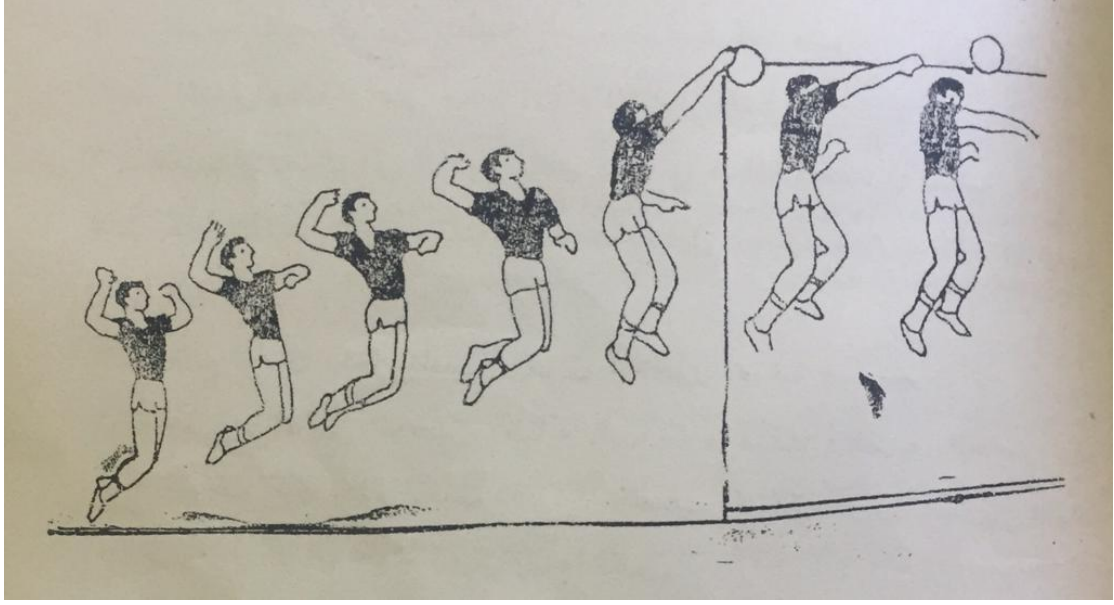
وهو اقوى انواع الارسالات التي تضرب في الوقت الحاضر على الاطلاق وقد استعمل في الالونة الاخيرة بشكل فعال من قبل الفرق القوية وخصوصاً من اللاعبين الذين يجيدون الضرب الساحق ، وهو يستعمل كتغيير للارسالات الرتبية الى ارسال قوى مفاجئ لم يتعودوا عليه اللاعبون من قبل ولكن لحد الآن لايقوم بأدائه الا اثنان او ثلاثة لاعبين من مجموع الفريق ومن الفرق المتقدمة كما ان نجاح هذا الارسال بدأ في تحسن وفي حالة نجاحه وعبره الشبكة بالشكل المطلوب فان نسبة النقاط المباشرة ستكون كثيرة الا ان نسبة الفشل ايضاً بالمقابل كبيرة .

طريقة الاداء الحركي :

يقف اللاعب خلف الخط من ٢-٣ م ويحاول أن يرمي الكرة للاعلى والامام ثم يأخذ خطوة اوخطوتين أو اكثر ويحلق في الهواء كما في الضرب الساحق وبعد ان يصل الى أعلى نقطة في التحليق يلتقي بالكرة ومن اعلى نقطه بالرسم ويضربها بكل ما اوتي من قوة وترافق اليد الكرة للامام حتى تخرج من اليد ثم ينزل بخفه على رؤوس الاصابع ثم كعب القدمين ويفتح الساقين اما الى داخل الملعب او خارجه ، واللاعب الجيد يحاول ان يرمي الكرة داخل الملعب ويحلق من خارجه ويلتقي بالكرة داخل الملعب ويضربها في انحاء ملعب المنافس ، طبعاً كلما كان القفز داخل الملعب واسعاً كلما استفاد اللاعب من توجيه الضربة الى المنافس من مسافة أقصر ويعني ذلك ان الكرة ستكون أسرع .

وبشكل عام تحتاج هذه المهارة الى لاعب طويل القامة قادر على استعمال قوة انفجارية كبيرة في الضرب حيث ان اداء هذه المهارة بدون قوة كبيرة ستكون عديمة الفائدة وان المنافس سوف يستقبل هذا الارسال بكل سهولة .

الصورة توضح طريقة الاداء للارسال الساحق



التمارين اللازمة لتطوير مهارة الارسال : (ملاحظة هذه التمارين لجميع انواع الارسال)

- ١-ضرب الكرة الى الزميل الذي يقف على بعد ٢-٣م.
- ٢-ضرب الكرة الى الحائط من مسافات ٢م ثم ٣م ثم ٤م ثم ٦م ثم ٩م .
- ٣-ضرب الكرة الى اللاعب الذي يقف على خط الجانبي ويقابله ضارب الكرة على الخط الجانبي المقابل الاخر ويؤدي هذا التمرين من قبل مجموعة الفريق وعلى طول الخطين الجانبيين .
- ٤-ضرب الكرة الى الزميل الذي يقف في الملعب المقابل ومن فوق الشبكة وفي منتصف الساحة الخلفية ثم تبدأ المسافة تكبر ولحد رجوع ضارب الارسال الى خط النهاية ومن منطقة الارسال .
- ٥-ضرب الارسال من المنطقة الصحيحة وبشكل عشوائي بدون تحديد الى ملعب المقابل والتأكيد على صحة الاداء القانوني فقط .
- ٦-ضرب الارسال الى الزميل الذي يقف في منطقة محددة في الملعب المقابل.
- ٧-يحاول اللاعب تغيير وقفته في الملعب المقابل ويحاول ضارب الارسال توجيه الكرة اليه .

٨- وضع اهداف داخل الملعب ويحاول اللاعبون اصابة هذه الاهداف .

٩- عمل مباراة بين اللاعبين لأصابة الهف ١٠ مرات والفريق الخاسر توقع عليه عقوبات كان يقوم بجلب الكرات ونصب الشبكة او اداء تمارين اللياقة بشكل اضافي او أي عقوبة اخرى يراها المدرب .

١٠- وضع مربعات داخل الملعب ويحاول ارسال الكرة الى هذه المربعات .

١١- عمل مباراة لاصابة هذه المربعات وتصغير حجم المربعات في كل مرة .

١٢- وضع حبل فوق الشبكة وعلى ارتفاع ١ م ويحاول اللاعبون ضرب الارسال تمرين الشبكة والحبل لتعويدهم على اداء الارسال بدقة وعلى ارتفاع منخفض وقرب من الشبكة .

١٣- اداء مهارة الارسال بعد مجهود بدني اضافي لتعويدهم على الاداء الصحيح بعد الجهد .