



كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
كلية المستقبل الجامعة

الكرة الطائرة

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

الارسل

اعداد

م. م رشاد عباس فاضل





المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

مهارة الإرسال

الإرسال هو وضع الكرة في حالة اللعب بعد صفارة الحكم الأول من خلف خط نهاية الملعب بواسطة لاعب الصف الخلفي في مركز اللعب رقم (1) لتعبر الشبكة إلى ملعب المنافس ، أي هو الضربة التي يبدأ بها اللعب وبدونها لا يمكن أن يبدأ اللعب .

الأهداف التي يمكن تحقيقها عند أداء الإرسال

- 1- كسب نقطة مباشرة .
- 2- إفشال خطط الفريق المنافس .
- 3- إرهاق اللاعب الأفضل في الفريق المنافس بلعب الإرسال عليه .
- 4- محاولة كسب نقطة بلعب الإرسال على اللاعب الأضعف في الفريق المنافس .

شروط تعلم مهارة الإرسال

- 1- قوة وسرعة الذراع والجذع عند الضرب والمقدرة على التنسيق الحركي بينهما .
- 2- قدرة التركيز وملاحظة مناطق ضعف الفريق المنافس .
- 3- صحة رمي الكرة إلى الأعلى عند أداء ضربة الإرسال لأنها تكون العامل الأساسي لنجاح هذه الضربة .
- 4- المقدرة على أداء أشكال مختلفة من الإرسال .

أنواع مهارة الإرسال

من خلال الأداء الفني (التكنيك) الصحيح لأداء ضربات الإرسال يمكن تقسيمها إلى نوعين رئيسيين وفقاً لوضع الكرة بالنسبة لمستوى كتف اللاعب وهما :

أ- الإرسال من الأعلى ويقسم إلى الأشكال الآتية

- 1- الإرسال المواجه من الأعلى (إرسال التنس) .
- 2- الإرسال المتموج الأمامي (الأمريكي) .
- 3- الإرسال المتموج الجانبي (الياباني) .
- 4- الإرسال الجانبي الخطاف (الهُوك) .
- 5- الإرسال الساحق .
- 6- الإرسال المتموج من القفز .

ب- الإرسال من الأسفل ويقسم إلى الأشكال الآتية

- 1- الإرسال المواجه الأمامي من الأسفل .
- 2- الإرسال الجانبي من الأسفل .
- 3- الإرسال الجانبي المعكوس (الروسي) من الأسفل .





أولاً الإرسال المواجه من الأعلى (إرسال التنس)

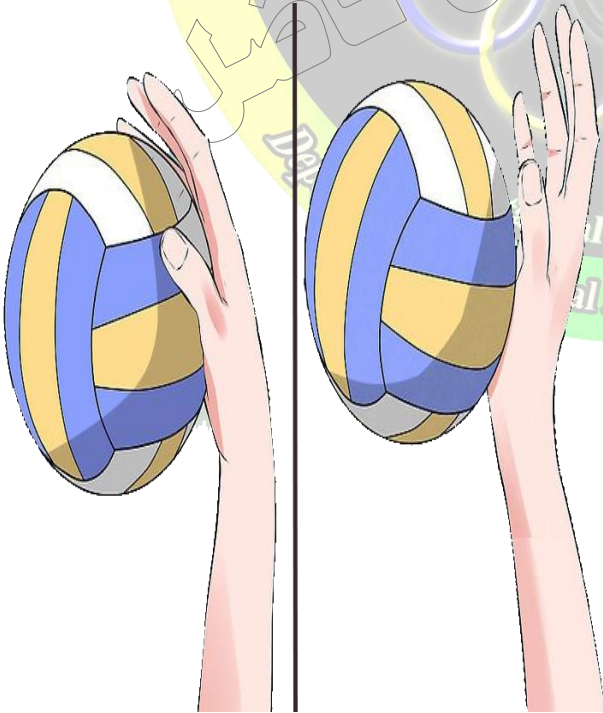
يعد من أشكال مهارة الإرسال القوية الذي يتشابه في الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق من حيث تقوس الجذع والتقاء اليد بالكرة من الأعلى ، ويفضل أن يتم تعلم هذا الشكل من المهارة دائماً قبل البدء بتعلم الضرب الساحق ، ويمكن توجيه ضربة الإرسال بسهولة إلى ملعب الفريق المنافس وتحتاج إلى تقوس كبير في الجذع إلى الخلف واللاعب طويل القامة له القدرة على أداء هذا الشكل من مهارة الإرسال بصورة فعالة أكثر من اللاعب قصير القامة ، وهو من أشكال الإرسال التي لا تستعمل في الوقت الحاضر من قبل الفرق ذات المستوى العالي فقط بل ويستعمل بين فرق الفتيات والفتيان ذات المستوى المتوسط أيضاً .



طريقة الأداء الفني للإرسال المواجه من الأعلى (إرسال

التنس)

- 1 يقف اللاعب بوضعية المشي المواجه للشبكة وتكون فتحة الرجلين مناسبة بعرض الكتف والنظر إلى اتجاه منطقة توجيه الإرسال .
- 2 يكون ثقل الجسم موزعاً بالتساوي على الرجلين وتكون الرجل اليسرى للأمام إذا كان اللاعب يؤدي الإرسال بالذراع اليمنى .
- 3 تكون الكرة محمولة باليد اليسرى أو بكلتيهما أمام الجسم ويترك ذلك للاعب حسب رغبته .
- 4 يرمي اللاعب بعد ذلك الكرة إلى الأعلى ، ويجب التأكيد على إن ارتفاع الكرة لا يقل من (1)م إلى (2)م وبصورة متقنة وصحيحة بحيث تكون قريبة من الجسم وقريبة من الكتف الأيمن (اليد الضاربة) ، كما يجب أن يعرف اللاعب إن ارتفاع الكرة سوف يحدد سرعتها فكلما كان الأداء سريعاً كلما كانت الكرة على ارتفاع أقل .
- 5 ينتقل ثقل الجسم إلى الرجل الخلفية مع انثناء بسيط في الركبتين وفي هذه الأثناء يكون تقوس الظهر للخلف ، وكلما كان التقوس كبيراً مع مرجحة الذراع كلما استطاع اللاعب الوصول إلى السرعة المناسبة التي يتطلبها هذا الشكل من الإرسال .



6 تتجه الذراع الضاربة للخلف أكثر ما يمكن
مثنية من المرفق .



7 بعد ذلك يكون نقل حركي من الجذع إلى الذراع
الممدودة التي تلتقي بالكرة في أعلى نقطة ومن الخلف
والأسفل وترافقها قليلاً للأمام بحركة تحويط الرسغ عليها
والذي يعطيها الدوران المطلوب وتبدأ هذه الحركة بمد الجذع
للأعلى والأمام لحظة سقوط الكرة للأسفل .

8 في نهاية الحركة يحاول اللاعب امتصاص شدة
الضرب بتقديم الرجل اليمنى للأمام ، إذ ينتقل ثقل الجسم
عليها ثم يسرع إلى داخل الملعب ليأخذ مكانه .



الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال المواجه من الأعلى (إرسال التنس)

- 1- يرمي اللاعب الكرة للأعلى بارتفاع غير مناسب وتكون الذراع الضاربة في لحظة التقائها بالكرة مثنية .
- 2- يرمي اللاعب الكرة بصورة بعيدة عن اليد الضاربة .
- 3- حركة الرسغ غير فعالة وبطيئة مع عدم وجود تقوس بالظهر .
- 4- ضرب الكرة باليد المضمومة .