

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكرة الطائرة

Volley Ball

المحاضرة العاشرة

استاذ المادة:

م.م. منى كاظم جاسم

الارسال الساحق:

يعد الارسال الساحق من اشكال الارسال ذات الطابع الهجومي المباشر التي لها تأثير كبير في لعبة الكرة الطائرة ويرجع ظهوره الى عام (١٩٥٥) في بولندا في حين يعتقد البعض الاخر ان ظهوره كان في الستينات وبالتحديد في عام (١٩٦٠) وقد احتل هذا الشكل من الارسال مكانة بارزة في معظم البطولات الدولية التي اقيمت في السنوات الماضية، اذ اصبح استعماله مألوفاً من قبل العديد من فرق الرجال اذ كانت له اهمية بارزة وقيمة خلال دورة الالعاب الاولمبية في لوس انجلوس (١٩٨٤) حين تمكن الفريق البرازيلي من احراز المرتبة الثانية في تلك الدورة من خلال الاستعمال الجيد والمتقن للارسال الساحق من قبل لاعبيه.

بالاضافة الى ذلك فان الفرق التي احزمت المراتب الاربع الاولى في دورة الالعاب الاولمبية في اطلنطا (١٩٩٦) استعملت حصراً الارسال الساحق بنسبة (٥٠%) قياساً بدورة الالعاب الاولمبية في برشلونة (١٩٩٢) اذ بلغت نسبة استعمال الفرق للارسال الساحق (٢٥%) فقط، بعد ذلك بدأ هذا الشكل من الارسال يستعمل بكثرة من قبل الفرق ذات المستويات العالمية وبطريقة الضرب الساحق على وفق المواصفات الجسمية والبدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة اذ تعد هذه المواصفات اساسية ومهمة لتعلم الارسال الساحق، كذلك يتطلب تنفيذ هذا الارسال قوة عضلات الرجلين للقفز وعضلات البطن والظهر لتقوس الجسم خلفاً واماماً وعضلات الاكتاف والذراعين لضرب الكرة حتى يتم تنفيذه من قبل اللاعب بدقة وتركيز تام.

ان لاعبي الكرة الطائرة بدؤوا يمارسون الارسال الساحق (ارسال القفز) بمجازفة وجراً اقل بسبب نظام تسجيل النقاط (التتابع) والخوف المتعلق بأرتكاب الاخطاء بيد انه وبعد مرحلة التأقلم على هذه المستجدات النفسية، بلغت ضربة الارسال مدى أوسع

في المجال المهيمن على قمة العالم، اذ ان مجرد ضرب الكرة بقوة لا يعد كافياً، ولكن يجب تنفيذ ضربة الارسال الساحق بدقة اكثر ومهارة اعلى وبطريقة مليئة بالتنوع والاثارة، عليه يكون الفريق المنافس مهددا دائما بظروف جديدة تحتم عليه ان يظهر رد فعل لها.

كما ان تحليق الكرة في الارسال الساحق يستغرق زمنا قصيرا اذ تم قياس زمن تحليق الكرة من فرق الرجال في اوربا من (٧-٩) جزءا من الثانية، الامر الذي لا يتيح للفريق المستقبل سوى مقدار (٣) جزءا من الثانية مما يجعل مهمة لاعبيه صعبة الى حد ما وخاصة عندما تكون التشكيلات الدفاعية لاستقبال الارسال الساحق (ثنائية او ثلاثية) وتعليم الارسال الساحق يفضل اعطاء الارسال المواجه من الاعلى (التنس) الذي يعد شكل من اشكال الارسال القوية والمؤثرة وذلك لتشابهه مع مهارة الضرب الساحق من حيث هيئة تقوس الجذع وملامسة اليد الكرة من الاعلى، لذا يجب ان لا تتم المباشرة بالارسال الساحق قبل ان يكون اللاعبون قد اتقنوا الارسال المواجه من الاعلى (التنس) وقبل ان يكونوا قد بلغوا مستوى اداء مرضي عند ثبات واستقرار ودقة التهيئة كذلك عليهم التدريب على الارسال الساحق كل على حدة مثل البدء والانطلاق ورفع الذراع امام الكرة والهبوط