

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكرة الطائرة

Volley Ball

المحاضرة التاسعة

استاذ المادة:

م.م مثنى كاظم جاسم

الارسال المتموج الجانبي (الياباني):

يكون اداء هذا الشكل من المهارة مشابهها لاداء الارسال المتموج الامامي وتختلف فقط في ان القسم العلوي من الجذع يكون منحنى للجانب كما في اداء الارسال الخطاف وموازيا للشبكة وفي حالة ملامسة الكرة يحاول اللاعب فتل الجذع للامام وضرب الكرة من الخلف والوسط وبدون عمل تقوس في الجذع .

عند اداء الارسال المتموج الجانبي (الياباني) توجد اخطاء شائعة وهي الاخطاء نفسها التي تحدث في اداء الارسال المتموج الامامي الا ان حدوثها يكون من الجانب وليس مواجهها للامام.

رابعا: الارسال الجانبي الخطاف (الهُوك):

يعد الارسال الجانبي الخطاف من اشكال الارسال التي يستعمل فيه اللاعب القوة الانفجارية ويكون احتمال فشل اداء هذا الشكل من الارسال كبيرا بسبب القوة الكبيرة التي يستعملها اللاعب المرسل في اثناء ادائه لذلك من الافضل التأكيد على الاداء الفني الصحيح في المراحل الاولى لتعلمه قبل استعمال القوة، اذ كلما تطور الاداء الفني زادت القوة بعد ذلك بصورة متدرجة.

ويصل اللاعب الى استعمال القوة القصوى عندما يكون قد اتقن الاداء الفني لهذا الشكل من المهارة بصورة كاملة وجيدة، حينئذ يتمكن اللاعب من ادائه بثقة كبيرة ودون تردد.

ونادرا ما يستعمل هذا الشكل من المهارة من قبل اللاعبين في الوقت الحاضر علما انه كان بعد من الارسالات القوية التي استعملت في الستينات من القرن الماضي لاسيما قبل ان يستعمل اللاعبون في ذلك الوقت استقبال الارسال بالذراعين

(الساعدين) من الاسفل، فضلا عن استعمال شكل اخر من الارسال اكثر فاعلية الا وهو الارسال (السحري) المتموج الامامي والجانبى.

تكون مراحل الاداء الفنى للارسال الجانبى الخطاف (الهوك) كما ياتى:

- يقف اللاعب بفتح الرجلين بحيث تكون الفتحة بعرض الاكتاف تقريبا.
- ثقل الجسم يكون موزعا بالتساوي على الرجلين وتكون الوقفة غير مواجهة وانما جانبية بحيث يكون الكتف الايسر موازيا للشبكة.
- تكون الكرة محمولة باليد اليسرى او بكلا اليدين امام الجسم وفوق الورك قليلا ويترك ذلك للاعب حسب رغبته.
- يكون الجسم في حالة ارتخاء وغير متصلب.
- يقوم اللاعب بثني الركبتين الى الاسفل ثم يرمي الكرة الى الاعلى بحيث لا تكون بعيدة عنه.
- بعد ان يرمي اللاعب الكرة الى الاعلى يجعل ثقل جسمه ينتقل الى الرجل البعيدة عن الشبكة ويميل بجذعه للجانب مع مد الذراع الضاربة للجانب والاسفل الى ان تمتد بصورة كاملة الى خلف الورك، ويكون كف الذراع الضاربة متلاصقة الاصابع ومشدودة وبشكل مجوف.
- يصل ميلان الجذع للجانب بحيث يكون الكتف الايمن منخفضا عن الكتف الايسر.
- ينتقل ثقل الجسم من الرجل البعيدة عن الشبكة الى الرجل القريبة منها بحركة فتل الجذع ومرجحة الذراع بقوة ، وهما عاملان مساعدان للحصول على القوة المطلوبة للاداء.
- تلتقي الذراع الممدودة بالكرة في اعلى نقطة امام الجسم بالمنطقة القوية من راحة اليد ومن الاسفل والخلف وترافقها قليلا للامام بحركة تحويط من الرسغ، كما في

الارسال المواجه من الاعلى (التنس) بحيث يعطيها الدوران السريع والمطلوب في اثناء التحليق.

- من خلال القوة التي يستعملها اللاعب يلف جذعه ويصبح مواجه للشبكة حيث يحاول اللاعب امتصاص شدة الضرب (القوة) بتقديم الرجل اليمنى للامام، اذ ينتقل ثقل الجسم عليها ثم يسرع الى داخل الملعب ليأخذ مكانه.

عند اداء الارسال الجانبي الخطاف (الهوك) توجد اخطاء شائعة هي كالاتي:

١. وقوف اللاعب بفتحة بين الرجلين غير مناسبة.
٢. اللاعب يقف بشكل متصلب وغير مرتخي.
٣. يرمي اللاعب الكرة للاعلى لارتفاع غير مناسب.
٤. يرمي اللاعب الكرة بصورة بعيدة عن اليد الضاربة.
٥. حركة الرسغ غير فعالة وبطيئة مه عدم ميلان الجذع.
٦. ضرب الكرة باليد المضمومة.