

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكرة الطائرة

Volley Ball

المحاضرة السابعة

استاذ المادة:

م.م مثنى كاظم جاسم

الارسال من الاعلى:

اولا: الارسال المواجه من الاعلى (ارسال التنس):

يعد من اشكال مهارة الارسال القوية الذي يتشابه في الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق من حيث تقوس الجذع والتقاء اليد بالكرة من الاعلى ويفضل ان يتم تعلم هذا الشكل من المهارة دائما قبل البدء بتعلم الضرب الساحق ويمكن توجيه ضربة الارسال بسهولة ال ملعب الفريق المنافس وتحتاج الى تقوس كبير في الجذع الى الخلف واللاعب طويل القامة له القدرة على اداء هذا الشكل من مهارة الارسال بصورة فعالة اكثر من اللاعب قصير القامة وهو من اشكال الارسال التي لا تستعمل في الوقت الحاضر من قبل الفرق ذات المستوى العالي فقط بل ويستعمل بين فرق الفتيات والفتيان ذات المستوى المتوسط ايضا.

تكون مراحل الاداء الفني للارسال المواجه من الاعلى (ارسال التنس) كما يأتي:

- يقف اللاعب بوضعية المشي المواجه للشبكة وتكون فتحة الرجلين مناسبة بعرض الكتف والنظر الى اتجاه منطقة توجيه الارسال.
- يكون ثقل الجسم موزعا بالتساوي على الرجلين وتكون الرجل اليسرى للامام اذا كان اللاعب يؤدي الارسال بالذراع اليمنى.
- تكون الكرة محمولة باليد اليسرى او بكليتيهما امام الجسم ويترك ذلك للاعب حسب رغبته.
- يرمي اللاعب بعد ذلك الكرة الى الاعلى، ويجب التاكيد على ان ارتفاع الكرة لا يقل من (١م) الى (٢م) وبصورة متقنة وصحيحة بحيث تكون قريبة من الجسم وقريبة من الكتف الايمن (اليد الضاربة) كما يجب ان يعرف اللاعب ان ارتفاع

الكرة سوف يحدد سرعتها فكلما كان الاداء سريعا كلما كانت الكرة على ارتفاع اقل.

- ينتقل ثقل الجسم الى الرجل الخلفية مع انثناء بسيط في الركبتين وفي هذه الاثناء يكون تقوس الظهر للخلف، وكلما كان التقوس كبيرا مع مرجحة الذراع كلما استطاع اللاعب الوصول الى السرعة المناسبة التي يتطلبها هذا الشكل من الارسال.

- تتجه الذراع الضاربة للخلف اكثر ما يمكن وبصورة مثنية من المرفق .

- بعد ذلك يكون نقل حركي من الجذع الى الذراع الممدودة التي تلتقي بالكرة في اعلى نقطة ومن الخلف والاسفل وترافقها قليلا للامام بحركة تحويط الرسغ عليها والذي يعطيها الدوران المطلوب وتبدأ هذه الحركة بمد الجذع للاعلى والامام لحظة سقوط الكرة للاسفل.

- في نهاية الحركة يحاول اللاعب امتصاص شدة الضرب بتقديم الرجل اليمنى للامام، اذ ينتقل ثقل الجسم عليها ثم يسرع الى داخل الملعب ليأخذ مكانه.

توجد اخطاء شائعة عدة عند اداء الارسال المواجه من الاعلى (ارسال التنس) اهمها:

١. يرمي اللاعب الكرة للاعلى بارتفاع غير مناسب وتكون الذراع الضاربة في لحظتها التقائها بالكرة المثالية.

٢. يرمي اللاعب الكرة بصورة بعيدة عن اليد الضاربة.

٣. حركة الرسغ غير فعالة وبطيئة مع عدم وجود تقوس بالظهر.

٤. ضرب الكرة باليد المضمومة.