

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

الكرة الطائرة

Volley Ball

مهارة الارسال

استاذ المادة:

م.م مثنى كاظم جاسم

م.د امير غالب حسن

المهارات الاساسية في الكرة الطائرة:

ان المهارات هي الركيزة الاساسية التي يمكن بها تحقيق الانجاز اذ لا يمكن لاي فريق ان يطبق خطته الهجومية او الدفاعية ما لم يتمتع لاعبيه بمستوى مهاري جيد يؤهله لتنفيذ تلك الخطط مضافا الى ذلك توافر قدرات بدنية وحركية جيدة تساعد في تنفيذ هذه الخطط.

وتحتوي لعبة الكرة الطائرة على مهارات اساسية محددة واضحة يمكن تقسيمها الى الاتي:

- أ- المهارات الهجومية: (الارسال، الاعداد، الضرب الساحق، حائط الصد الهجومي).
- ب- المهارات الدفاعية: (استقبال الارسال، حائط الصد الدفاعي، الدفاع عن الملعب).

مهارة الارسال:

الارسال هو وضع الكرة في حالة اللعب بعد صفارة الحكم الاول من خلف خط نهاية الملعب بواسطة لاعب الصف الخلفي في مركز اللعب رقم (١) لتعبر الشبكة الى ملعب المنافس، اي هو الضربة التي يبدأ بها اللعب وبدونها لا يمكن ان يبدأ اللعب.

ويعد الارسال عاملا مهما واساسيا في المباراة فهو مفتاح الحصول على النقاط للفريق من خلال اتقانه كما يعد من افضل ضربات الهجوم المباشر التي يستعملها اللاعب خلال اللعب التي قد تضع الفريق المنافس في وضع دفاعي ضعيف، فكلما كان قويا ومنتقنا وفي المكان المناسب كانت مهمة الفريق المنافس اصعب.

وتتميز مهارة الارسال بالصعوبة العالية والمعقدة وتحتاج الى دقة وتوقيت عاليين بضرب الكرة ولهذا فانها تحتاج الى الكثير من التدريب المستمر حتى يصل اللاعب الى المستوى الجيد في الاداء من حيث السيطرة والاتقان فضلا عن السرعة في الحركة لهذا اصبح التدريب على الارسال في الآونة الاخيرة يحتل جزءا كبيرا من الوحدة التدريبية.

كما تكمن اهمية الارسال في انه احد المهارات الهجومية المؤثرة في لعبة الكرة الطائرة اذ ان الفريق لا يستطيع الاستمرار في احراز النقاط بدون الاحتفاظ به. لذلك يجب على لاعب الكرة الطائرة ان يدرك ان الارسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة وانما عليه اجادة اداء الارسال بطريقة جيدة ودقيقة، فضلا عن مراعاته للمسافة والارتفاع والمكان المحدد، وهذا ما يدفع لاعبو الفريق المنافس الى اتخاذ مواقف دفاعية جيدة ومناسبة، ويستطيع الفريق المرسل احراز النقاط من خلال لاعب الارسال الذي يكون ادائه مستقلا وبدون تأثير من زملائه في الفريق او الفريق المنافس، كما ان الفرصة الاكبر في الكرة الطائرة هي تطوير مهارة الارسال التي تعد المهارة الخطرة في الوقت الحالي، ولها اهمية التفوق في السنوات الماضية ففي بعض الاحيان على المدرب ان يختار ستة لاعبي ارسال كبار عندما يريد ان يفوز لا اكثر.

يمكن تحقيق اهداف عدة من لعب الارسال بالكرة الطائرة وهي:

١. كسب نقطة مباشرة.
٢. افشال خطط الفريق المنافس.
٣. ارهاق اللاعب الافضل في الفريق المنافس بلعب الارسال عليه.
٤. محاولة كسب نقطة بلعب الارسال على اللاعب الاضعف في الفريق المنافس.

لتعلم مهارة الارسال توجد شروط عدة لابد من مراعاتها ومن هذه الشروط الاتي:

١. قوة وسرعة الذراع والجذع عند الضرب والمقدرة على التنسيق الحركي بينهما.
٢. قدرة التركيز وملاحظة مناطق ضعف الفريق المنافس.
٣. صحة رمي الكرة الى الاعلى عند اداء ضربة الارسال لانها تكون العامل الاساسي لنجاح هذه الضربة.
٤. المقدرة على اداء اشكال مختلفة من الارسال.

من خلال الاداء الفني (التكنيك) الصحيح لاداء ضربات الارسال يمكن تقسيمها الى نوعين رئيسيين وفقا لوضع الكرة بالنسبة لمستوى كتف اللاعب وهما:

١. الارسال من الاسفل ويقسم الى الاشكال الاتية:

- أ- الارسال المواجه الامامي من الاسفل.
- ب- الارسال الجانبي من الاسفل.
- ت- الارسال الجانبي المعكوس (الروسي من الاسفل).

٢. الارسال من الاعلى ويقسم الى الاشكال الاتية:

- أ- الارسال المواجه من الاعلى (ارسال التنس).
- ب- الارسال المتموج الامامي (الامريكي).
- ت- الارسال المتموج الجانبي (الياباني).
- ث- الارسال الجانبي الخطاف (الهوك).
- ج- الارسال الساحق.
- ح- الارسال المتموج من القفز.

١. الارسال من الاسفل :

اولا: الارسال المواجه الامامي من الاسفل:

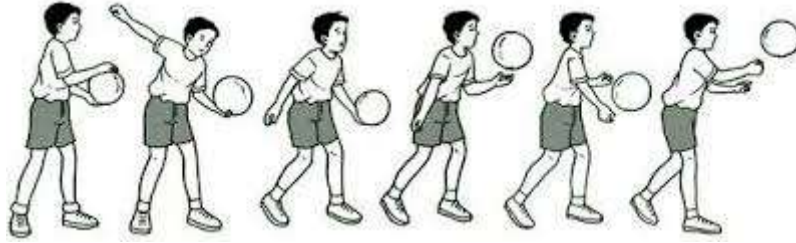
هو من اشكال مهارة الارسال البسيطة ويحبذ ان يعلم للمبتدئين من الاطفال والنساء لانه سهل الاداء ولا يحتاج تنفيذه الى مميزات وشروط خاصة، لان اللاعب يستطيع بدون صعوبة من وضع يجب دائما ان يمارس المهارة التي يستطيع فيها احراز بعض النجاح الذي يرضي طموحه، وهو من ناحية عملية لا ينفذ من قبل اللاعبين المتدربين والمراحل التي تأتي بعد فترة الاعداد اولى للأطفال ، لذلك يقتصر هذا الشكل من الارسال على المبتدئين فقط لانه لا يشكل خطورة على الفريق المستقبل. طريقة الاداء الفني للارسال المواجه الامامي من الاسفل:

تكون مراحل الاداء الفني للارسال المواجه (من الاسفل) كما يأتي:

- يقف اللاعب في منطقة الارسال بوضعية المشي المواجه للشبكة وتكون رجل اليسار للامام بالنسبة للاعب اليمين والعكس صحيح بالنسبة للاعب اليسار، ويكون ثقل الجسم مرتكزا على الرجل الامامية والجذع مائل قليلا للامام.
- تكون الكرة مستقرة على اليد اليسرى بمستوى الحزام وباتجاه اليد الضاربة قليلا والتي تكون ممدودة بمرونة للامام.
- التأكيد على ان تكون جميع العضلات المشاركة بوضع غير متصلب او مشدود.
- يقوم اللاعب بعد ذلك بمرجحة الذراع الضاربة للخلف ثم ينقل ثقل جسمه على الرجل الخلفية ويبقى جذعه مائلا قليلا للامام.
- تكون كف اليد الضاربة مضمومة الاصابع ومجوفة والذراع ممدودة ولا تبتعد عن الجسم والفخذ في اثناء المرجحة قبل الضرب.

- يستعد اللاعب لضرب الكرة بعد ان يرميها الى ارتفاع مناسب والى جهة اليمين قرب اليد الضاربة.

- ينتقل ثقل الجسم مرة اخرى على الرجل الامامية بعد مرجحة الذراع الضاربة للخلف والامام ثم التقاء اليد بالكرة من الخلف والاسفل ثم يمتد الجسم للأمام والاعلى باتجاه تحليق الكرة، ثم ينقل اللاعب قدمه الخلفية للأمام ليمتص شدة الانتقال الحركي للجسم من الخلف والى الامام والاعلى ثم يتحرك اللاعب بعد ذلك الى داخل الملعب ليأخذ مكانه في الملعب .



شكل (١) يوضح مراحل اداء الارسال الامامي المواجه

الاطء الشائعة في اداء الارسال المواجه الامامي من الاسفل:

عند اداء الارسال المواجه من الاسفل توجد اخطاء شائعة عدة اهمها:

١. عدم وجود فتحة مناسبة بين الرجلين.
٢. تقديم رجل اليمين بالنسبة للاعب الايمن وهو يحاول ضربها باليد اليمنى.
٣. رمي الكرة في ارتفاع غير مناسب مع عدم ميلان الجذع للامام.
٤. ثني الذراع الضاربة في اثناء اداء ضربة الارسال.
٥. التقاء الكرة بالذراع الممدودة وبكف اليد غير مضمومة الاصابع (الاصابع مفتوحة).