

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكرة الطائرة

Volley Ball

الارسال من الاعلى

الارسال المواجه من الاعلى (ارسال التنس)

الارسال المتموج الامامي (الامريكي)

الارسال المتموج الجانبي (الياباني)

الارسال الجانبي الخطاف (الهوك)

استاذ المادة:

م.م مثنى كاظم جاسم

م.د امير غالب حسن

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 بكلاهما 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.

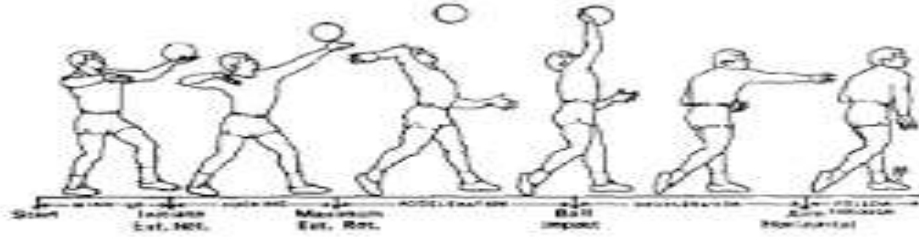


Figure 1 The five phases of the volleyball serve.

شكل (٢) يوضح اداء الارسال المواجه من الاعلى (ارسال التنس)

ثانيا: الارسال المتموج الامامي (الامريكي):

يحتاج هذا الشكل من الارسال الى مهارة عالية وتدريب متواصل ليتمكن اللاعب من ادائه بصورة متقنة وفعالة فإذا استطاع اللاعب المرسل من اداء هذا الشكل من الارسال بدقة يكون له تاثير نفسي كبير على لاعبي الفريق المنافس لان الحركة المتموجة للكرة تضفي صعوبة كبيرة عند استقبالهم للارسال.

وتختلف شدة تموج الكرة من لاعب الى اخر وكذلك الحال بالنسبة لنوعية التموج فمنها تكون حركة التموج تارة للجانبين وتارة اخرى الى الاسفل والاعلى، فضلا عن ان الكرة تكون مفاجئة عند سقوطها للاسفل عكس الاشكال الاخرى لمهارة الارسال التي تأخذ مساراً معلوماً بسبب ان مركز الكرة يتجه دائماً الى صمام نفخ الكرة حيث يشكل مركز ثقل الكرة، ولهذا يؤثر على نوعية تموجها ففي حالة ضرب الكرة في اثناء الارسال والصمام للاعلى او الاسفل فان التموج يكون للاعلى او الاسفل واذا ضرب اللاعب الكرة والصمام من الجانبين فان التموج يكون للجانبين.

يكون اداء هذا الشكل من المهارة مشابهة لاداء الارسال المواجه من الاعلى (ارسال التنس) ولكن اليد تكون مرفوعة بجانب وخلف الرأس ولا يتم تقوس الظهر ولا تتم متابعة الحركة وتضرب الكرة من نصفها الخلفي مع تثبيت راس اليد الضاربة .

عند اداء الارسال المتموج الامامي (الامريكي) توجد اخطاء شائعة عدة منها:

١. اللاعب يرمي الكرة رمية غير صحيحة للاعلى مع اخذ تقوس في الجذع للخلف.
٢. مرافقة الذراع الضاربة للكرة الى الامام.
٣. اللاعب يستعمل حركة تحويط الرسغ على الكرة.
٤. اللاعب يلتقي بالكرة من الاسفل وبالاصابع فقط.

ثالثاً: الارسال المتموج الجانبي (الياباني):

يكون اداء هذا الشكل من المهارة مشابهاً لاداء الارسال المتموج الامامي وتختلف فقط في ان القسم العلوي من الجذع يكون منحنياً للجانب كما في اداء الارسال الخطاف وموازيا للشبكة وفي حالة ملامسة الكرة يحاول اللاعب قتل 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 مواجهاً للامام.

رابعاً: الارسال الجانبي الخطاف (الهوك):

يعد الارسال الجانبي الخطاف من اشكال الارسال التي يستعمل فيها اللاعب القوة الانفجارية ويكون احتمال فشل اداء هذا الشكل من الارسال كبيراً 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 الارسلات 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 الفني للارسال الجانبى الخطاف (الهوك) كما ياتي:

- 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 وتزافقها قليلا للامام بحركة تحويط من الرسغ، كما في الارسال المواجه من الاعلى (التتس) 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.