

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

# الكرة الطائرة

# Volley Ball

الارسال من الاعلى

الارسال الساحق

الارسال المتموج من القفز

استاذ المادة:

م.م مثنى كاظم جاسم

م.د امير غالب حسن

## خامسا: 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 مألوفا 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 احرزت المراتب الاربع الاولى في دورة الالعاب الاولمبية في اطلنطا (١٩٩٦) استعملت حصرا الارسال الساحق بنسبة (٥٠%) قياسا 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 للاعبى 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 خلفا واماما 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 وجرأة 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) ولتعليم 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.

تكون مراحل الاداء الفني للارسال الساحق كما يأتي:

١. **مرحلة التهيؤ (الاستعداد):** في هذه المرحلة تكون المسافة بين الرجلين بعرض الاكتاف ومركز ثقل الجسم موزعا عليها بالتساوي بحيث تكون القدمان مؤشرتان للامام، ويمكن تقديم قدم على قدم اخرى، او تكونان بشكل متوازي، فضلا عن حدوث انثناء قليل في الركبتين بينما يكون الجذع عمودياً على الفخذين والرأس عمودياً ايضا على الكتفين والنظر للامام، اما الكرة فتحمل بين راحتي اليدين او راحة اليد وامام حزام الوسط.

٢. **مرحلة رمي الكرة الى الاعلى:** في هذه المرحلة يتم رمي الكرة بصورة آنية في الهواء فوق وامام كتف اليد الضاربة وبارتفاع مناسب يسمح للاعب المرسل الوصول اليها بتوافق مع الخطوة التقريبية الاخيرة، لان ارتفاع رمي الكرة من الامور المهمة والواجبة لتنفيذ الارسال الساحق ويمكن رمي الكرة في الهواء بواسطة يد واحدة او كلتا اليدين كذلك ينبغي التحكم في التوقيت في اثناء رمي الكرة من حيث بعدها او قربها من جسم اللاعب، اذ من المهم جدا وعلى اي حال ترمى الكرة الى الاعلى او الى الامام شريطة ان يكون اللاعب المرسل تحت او خلف الكرة عند ضربها ،كما انه من الممكن رمي الكرة داخل الملعب طالما ان طيران اللاعب المرسل يكون خارج خط النهاية وقد يهبط داخل الملعب بعد تنفيذه ضرب الكرة.

٣. **مرحلة الخطوات التقريبية:** تعد هذه المرحلة من المراحل المهمة والاساسية في تنفيذ اداء الارسال الساحق، اذ ان كفاءة الخطوات التقريبية تزيد قفزة اللاعب المرسل من (١٢-٢٠)سم، وان هذه الزيادة تمنحه مناورة اكبر في الهواء والخطوات التقريبية مرحلتان هما:

أ- **خطوات العدو:** ان عدد خطوات العدو تقررهما المسافة التي يحتاجها اللاعب المرسل للانتقال وسوف يتم شرح هذه المرحلة للاعب المرسل الايمن(وتعكس هذه الحالة للاعب الايسر) وتكون الخطوة الاولى قصيرة ويتم فيها تحويل مركز ثقل الجسم الى الامام وعلى مشط القدم اليمنى في حين تكون الخطوة الثانية بالقدم اليسرى التي تكون اسرع واطول بحدود (٦٠-٩٠سم) وتهبط القدم اليسرى بشكل منبسط بينما يكون الجسم منحنيا الى الامام، اثناء خطوات العدو تكون حركة الذراع الطبيعية في الركض ولكن بشكل اوضح واوسع.

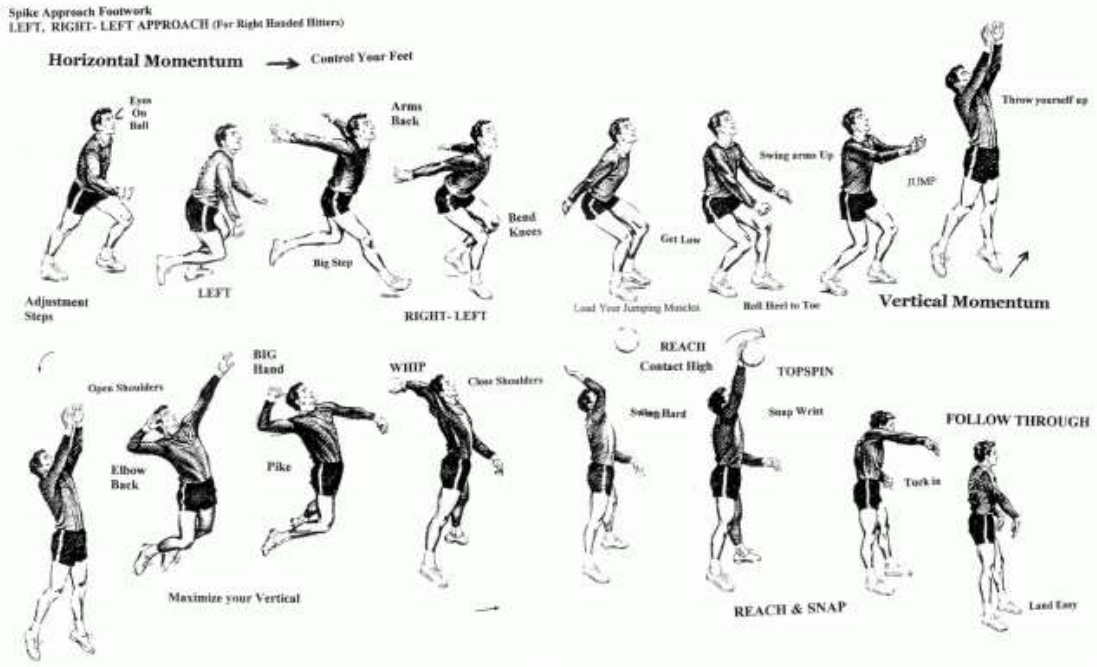
ب- **خطوة الوثبة:** ان لاعبي الارسال الساحق معظمهم يستعملون خطوتين للعدو بالاضافة الى الوثبة التي هي عبارة عن خطوة رجل انفجارية تتم بالقدم اليمنى وتكون قفزة واطئة وطويلة وتصاحب هذه الخطوة تحريك الذراعين الى الاعلى امام الجسم ، كما ان الوضع الصحيح والمحكم لكلا القدمين يؤمن انتقالاً مؤثراً للطاقة من حركة الركض الى حركة القفز (النهوض) فضلا عن ان تحريك الذراعين الى الاعلى يعزز ويوازن القفز، ان طول الوثبة تختلف باختلاف سرعة العدو وقوة عضلات الرجلين وتتراوح من (١٢-٢٤سم) وتبدأ الوثبة بعيداً عن القدم اليسرى والنقطة التي تلامس القدم اليسرى بالارض وحين يكون الجسم معلقاً في الهواء تكون حركة القدم اليسرى سريعة حتى تلتحق بالقدم اليمنى كما يحصل تزامن بين حركة الذراع الامامية والحركة الامامية للقدم اليسرى.

ت- **مرحلة التنفيذ (ضرب الكرة):** في هذه المرحلة يرفع اللاعب المرسل كلا الذراعين فوق الاكتاف ومن ثم تنتهي اليد الضاربة من مفصل المرفق وتخفض الى الاسفل خلف رأسه، ان تنشيط عضلات الكتف والصدر يساعدان على مد الذراع لضرب الكرة الى الاسفل ويعتمد ذلك دائماً على الارتفاع الذي يتم منه الفعل وبضربة خاطفة من مفصل الرسغ (مفصل اليد) تنفذ الكرة الى ملعب المنافس بقوة هائلة.

٤. **مرحلة الهبوط:** هي المرحلة التي يهبط فيها اللاعب المرسل بشكل معتدل وبأقل صدمة للمفاصل لان تزامن الاستعمال الرديء للهبوط والقوي التي تتولد عند الهبوط تؤدي الى اصابات الاطراف السفلى، وتتم مرحلة الهبوط هذه بعد ضرب الكرة، اذ يهبط اللاعب المرسل الى الارض بارتخاء على كلا القدمين داخل الملعب وبذلك يكون تنفيذ القفز خارج الملعب بينما يكون الضرب داخل الملعب.

عند اداء الارسال الساحق توجد اخطاء شائعة عدة اهمها:

- اللاعب يقوم باداء الارسال الساحق من الوقوف وبدون الخطوات التقريبية.
- اللاعب لم يأخذ خطوة واسعة وعميقة تساعد على النهوض بصورة جيدة للاعلى.
- اللاعب لم يعمل التقوس المطلوب بالجذع الى الخلف في اثناء ضرب الكرة.
- اثناء الذراع الضاربة من مفصل الكتف لم يكن خلف الرأس والنقاء الكرة يكون بالذراع الضاربة المثنية ومن الاسفل وليس من اعلى نقطة.



شكل (٣) يوضح مراحل الارسال الساحق

سادساً: الارسال المتموج من القفز:

يكون اداء هذا الشكل من المهارة مشابهة لاداء الارسال المتموج الامامي (الامريكي) ولكن اللاعب يضرب الكرة من حالة القفز، لذا تنتقل الكرة الى نقطة اعلى من الارسال المتموج من الوقوف، لذا يكون اداء الارسال المتموج من القفز اكثر صعوبة في الاتقان من الارسال المتموج من الوقوف، لات رمي الكرة للاعلى

وإداء الركضة التقريبية تكون أصعب في مرحلة التنفيذ ومتى ما اتقن اللاعب المرسل وإجاد كيفية رمي الكرة إلى الأعلى وبصورة فعالة ومستمرة يمكن أن يكون الإرسال المتموج من القفز ناجحاً جداً، لأن اللاعب المستقبل في الفريق المنافس يتوقع أن الكرة سيكون فيها دوران، لأن اللاعب المرسل يضرب الكرة من القفز ويؤدي الإرسال وكأنه الإرسال الساحق، وأهم ما يميز هذا الشكل من الإرسال هو ارتفاع نقطة التقاء الكرة مع اليد الضاربة يكون أعلى أو بمستوى ارتفاع الشبكة مما يؤدي إلى أن يكون انتقال مسار الكرة من مكان ضربها إلى ملعب الفريق المنافس مستقيماً وقريباً جداً من الحافة العليا للشبكة الأمر الذي يشكل صعوبة بالغة على اللاعب المستقبل في توقع مسار الكرة وسرعتها ومكان سقوطها.

**الخطأ الشائعة في أداء هذا الشكل من الإرسال تكون نفسها عند أداء الإرسال المتموج الأمامي الأمريكي والإرسال الساحق.**

وعند التدريب على مهارة الإرسال وبأشكالها المختلفة يجب على المدرب القيام أو إتباع الخطوات الآتية:

١. تحسس اللاعب لملمس الكرة والتعرف على وزن الكرة وارتدادها من الأرض أو من الذراع.
٢. تبادل مسك الكرة بين اللاعبين وتحسس جلدتها.
٣. دحرجة الكرة على الأرض من الركض المنخفض.
٤. طبطبة الكرة على الأرض.
٥. أداء لعبة صغيرة بالكرة الطائرة مثل (صيد السمك وإسقاط الأقماع والكرة الطائرة بالمسك...).
٦. طبطبة الكرة على الذراع الواحدة من التبديل.