

الشكل (26)

يوضح الأداء الفني الإرسال الجانبي الخطاف (الهوك) بالكرة الطائرة

الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال الجانبي الخطاف (الهوك): - عند أداء

الإرسال الجانبي الخطاف (الهوك) توجد أخطاء شائعة هي كالاتي:-

1- وقوف اللاعب بفتحة بين الرجلين غير مناسبة.

2- اللاعب يقف بشكل متصلب وغير مرتخي.

3- يرمي اللاعب الكرة للأعلى لارتفاع غير مناسب.

4- يرمي اللاعب الكرة بصورة بعيدة عن اليد الضاربة.

5- حركة الرسغ غير فعالة وبطيئة مع عدم ميلان الجذع.

6- ضرب الكرة باليد المضمومة.

خامسا:- الإرسال الساحق:- يعد الإرسال الساحق من أشكال الإرسال ذات

الطابع الهجومي المباشر التي لها تأثير كبير في لعبة الكرة الطائرة، ويرجع

ظهوره إلى عام (1955) في بولندا، في حين يعتقد البعض الآخر إن ظهوره كان

في الستينيات وبالتحديد في عام (1960)، وقد احتل هذا الشكل من الإرسال

مكانة بارزة في معظم البطولات الدولية التي أقيمت في السنوات الماضية، إذ

أصبح استعماله مألوفاً من قبل العديد من فرق الرجال، إذ كانت له أهمية بارزة

وقيمة خلال دورة الألعاب الاولمبية في لوس انجلوس (1984) حين تمكن

الفريق البرازيلي من إحراز المرتبة الثانية في تلك الدورة من خلال الاستعمال

الجيد والمتقن للإرسال الساحق من قبل لاعبيه، الأمر الذي مكنهم من إحراز

تلك النتيجة.

وبالإضافة إلى ذلك فإن الفرق التي أحرزت المراتب الأربع الأولى في دورة

الألعاب الاولمبية في اطلنطا (1996) استعملت حصراً الإرسال الساحق

بنسبة (50%) قياساً بدورة الألعاب الاولمبية في برشلونة (1992)، إذ بلغت

نسبة استعمال الفرق للإرسال الساق(25%) فقط، بعد ذلك بدأ هذا الشكل من الإرسال يستعمل بكثرة من قبل الفرق ذات المستويات العالية وبطريقة الضرب الساق على وفق المواصفات الجسمية والبدنية والمهارية للاعبى الكرة الطائرة، إذ تعد هذه المواصفات أساسية ومهمة لتعلم الإرسال الساق، كذلك يتطلب تنفيذ هذا الإرسال قوة عضلات الرجلين للقفز وعضلات البطن والظهر لتقوس الجسم خلفاً وأماماً وعضلات الأكتاف والذراعين لضرب الكرة حتى يتم تنفيذه من قبل اللاعب بدقة وتركيز تام.

إن لاعبي الكرة الطائرة بدؤوا يمارسون الإرسال الساق(إرسال القفز) بمجازفة وجرأة أقل بسبب نظام تسجيل النقاط (التتابع) والخوف المتعلق بارتكاب الأخطاء بيد انه وبعد مرحلة التأقلم على هذه المستجدات النفسية، بلغت ضربة الإرسال مدى أوسع في المجال المهيمن على قمة العالم، إذ أن مجرد ضرب الكرة بقوة لا يعد كافياً، ولكن يجب تنفيذ ضربة الإرسال الساق بدقة أكثر ومهارة أعلى وبطريقة مليئة بالتنوع والإثارة، عليه يكون الفريق المنافس مهتداً دائماً بطروف جديدة تحتم عليه أن يظهر رد فعل لها.

كما إن تحليق الكرة في الإرسال الساق يستغرق زمناً قصيراً إذ تم قياس زمن تحليق الكرة من قبل الفرق الرجالية في أوربا من(7-9)جزءاً من الثانية، الأمر الذي لا يتيح للفريق المستقبل سوى مقدار(3)من الثانية مما يجعل مهمة لاعبيه صعبة إلى حد ما وخاصة عندما تكون التشكيلات الدفاعية لاستقبال الإرسال الساق (ثنائية أو ثلاثية)، ولتعليم الإرسال الساق يفضل إعطاء الإرسال المواجه من الأعلى(التنس)الذي يعد شكل من أشكال الإرسال القوية والمؤثرة وذلك لتشابهه مع مهارة الضرب الساق من حيث هيئة تقوس الجذع وملامسة اليد الكرة من الأعلى، لذا يجب أن لا تتم المباشرة بالإرسال الساق قبل أن يكون اللاعبون قد أتقنوا الإرسال المواجه من الأعلى(التنس) وقبل أن يكونوا قد

بلغوا مستوى أداء مرضي عند ثبات واستقرار ودقة التهيئة، كذلك عليهم التدريب على الإرسال الساحق كل على حدة مثل البدء والانطلاق ورفع الذراع أمام الكرة والهبوط.

طريقة الأداء الفني للإرسال الساحق: -تكون مراحل الأداء الفني للإرسال الساحق كما يأتي:-

1-مرحلة التهيؤ (الاستعداد):-في هذه المرحلة تكون المسافة بين الرجلين بعرض الأكتاف ومركز ثقل الجسم موزعاً عليها بالتساوي بحيث تكون القدمان مؤشرتان للأمام، ويمكن تقديم قدم على قدم أخرى أو تكونان بشكل متوازي، فضلاً عن حدوث انثناء قليل في الركبتين بينما يكون الجذع عمودياً على الفخذين والرأس عمودياً أيضاً على الكتفين والنظر للأمام، أما الكرة فتحمل بين راحتي اليدين أو راحة اليد وأمام حزام الوسط.

2-مرحلة (رمي) الكرة إلى الأعلى:-في هذه المرحلة يتم رمي الكرة بصورة آتية في الهواء فوق وأمام كتف اليد الضاربة وبارتفاع مناسب يسمح للاعب المرسل الوصول إليها بتوافق مع الخطوة التقريبية الأخيرة، لان ارتفاع رمي الكرة من الأمور المهمة والواجبة لتنفيذ الإرسال الساحق ويمكن رمي الكرة في الهواء بواسطة يد واحدة أو بكلتا اليدين، كذلك ينبغي التحكم في التوقيت في أثناء رمي الكرة من حيث بعدها أو قربها من جسم اللاعب، إذ من المهم جداً وعلى أي حال ترمي الكرة إلى الأعلى أو إلى الأمام شريطة أن يكون اللاعب المرسل تحت أو خلف الكرة عند ضربها، كما إن من الممكن رمي الكرة داخل الملعب طالما إن طيران اللاعب المرسل يكون خارج خط النهاية وقد يهبط داخل الملعب بعد تنفيذه ضرب الكرة.

3-مرحلة الخطوات التقريبية:-تعد هذه المرحلة من المراحل المهمة والأساسية في تنفيذ أداء الإرسال الساحق، إذ إن كفاءة الخطوات التقريبية تزيد قفزة

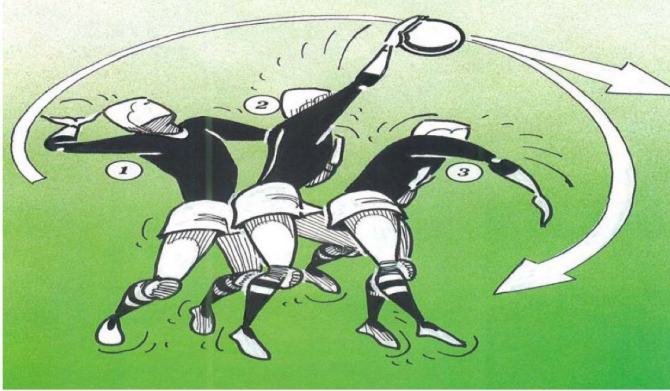
اللاعب المرسل من (12-20)سم وان هذه الزيادة تمنحه مناورة أكبر في الهواء، وللخطوات التقريبية مرحلتان هما:-

أ-خطوات العدو:- إن عدد خطوات العدو تقررهما المسافة التي يحتاجها اللاعب المرسل للانتقال وسوف يتم شرح هذه المرحلة للاعب المرسل الأيمن (وتعكس هذه الحالة للاعب الأيسر)، وتكون الخطوة الأولى قصيرة ويتم فيها تحويل مركز ثقل الجسم إلى الأمام وعلى مشط القدم اليمنى في حين تكون الخطوة الثانية بالقدم اليسرى التي تكون أسرع وأطول بحدود (60-90)سم، وتهبط القدم اليسرى بشكل منبسط بينما يكون الجسم منحنيًا إلى الأمام، وفي أثناء خطوات العدو تكون حركة الذراع مشابهة لحركة الذراع الطبيعية في الركض ولكن بشكل أوضح وأوسع.

ب-خطوة الوثبة:- إن لاعبي الإرسال الساحق معظمهم يستعملون خطوتين للعدو بالإضافة إلى الوثبة التي هي عبارة عن خطوة رجل انفجارية تتم بالقدم اليمنى وتكون قفزة واطئة وطويلة وتصاحب هذه الخطوة تحريك الذراعين إلى الأعلى أمام الجسم، كما إن الوضع الصحيح والمحكم لكلا القدمين يؤمن انتقالاً مؤثراً للطاقة من حركة الركض إلى حركة القفز (النهوض)، فضلاً عن إن تحريك الذراعين إلى الأعلى يعزز ويوازن القفز، إن طول الوثبة تختلف باختلاف سرعة العدو وقوة عضلات الرجلين وتتراوح من (12-24) سم وتبدأ الوثبة بعيداً عن القدم اليسرى والنقطة التي تلامس القدم اليسرى بالأرض، وحين يكون الجسم معلقاً في الهواء تكون حركة القدم اليسرى سريعة حتى تلتحق بالقدم اليمنى، كما يحصل تزامن بين حركة الذراع الأمامية والحركة الأمامية للقدم اليسرى.

4-مرحلة التنفيذ(ضرب الكرة):- في هذه المرحلة يرفع اللاعب المرسل كلا الذراعين فوق الأكتاف ومن ثم تنتهي اليد الضاربة من مفصل المرفق وتنخفض

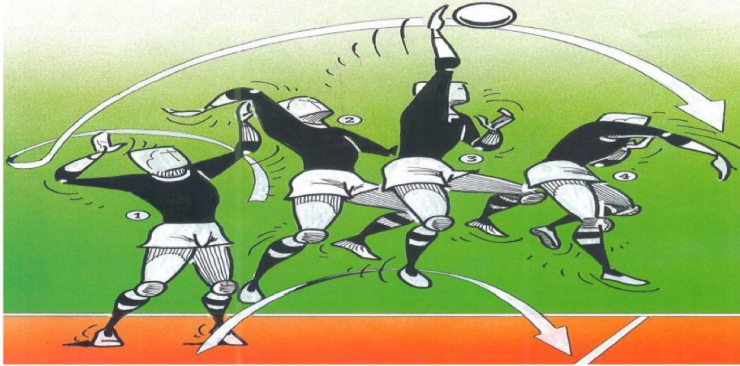
إلى الأسفل خلف رأس اللاعب، إن تنشيط عضلات الكتف والصدر يساعدان على مد الذراع لضرب الكرة إلى الأسفل ويعتمد ذلك دائماً على الارتفاع الذي يتم منه الفعل، وبضربة خاطفة من مفصل الرسغ(مفصل اليد)تنفذ الكرة إلى ملعب المنافس بقوة هائلة، كما هو موضح في الشكل(27).



الشكل (27)

يوضح مرحلة التنفيذ(ضرب الكرة) في الإرسال الساحق بالكرة الطائرة

5-مرحلة الهبوط:- هي المرحلة التي يهبط فيها اللاعب المرسل بشكل معتدل وبأقل صدمة للمفاصل لأن تزامن الاستعمال الرديء للهبوط والقوى التي تتولد عند الهبوط تؤدي إلى إصابات الأطراف السفلى، وتتم مرحلة الهبوط هذه بعد ضرب الكرة، إذ يهبط اللاعب المرسل إلى الأرض بارتقاء على كلا القدمين داخل الملعب وبذلك يكون تنفيذ القفز خارج الملعب بينما يكون تنفيذ الضرب داخل الملعب، وكما هو موضح في الشكل(28).



الشكل (28)

يوضح الأداء الفني للإرسال الساحق بالكرة الطائرة

الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال الساحق:- عند أداء الإرسال الساحق توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

1- اللاعب يقوم بأداء الإرسال الساحق من الوقوف وبدون الخطوات التقريبية.
2- اللاعب لم يأخذ خطوة واسعة وعميقة تساعده على النهوض بصورة جيدة للأعلى.

3- اللاعب لم يعمل تقوس المطلوب بالجذع إلى الخلف في أثناء ضرب الكرة.
4- أثناء الذراع الضاربة من مفصل الكتف لم يكن خلف الرأس، والتقاء الكرة يكون بالذراع الضاربة المثنية ومن الأسفل وليس من أعلى نقطة.

سادسا- الإرسال المتموج من القفز:- يكون أداء هذا الشكل من المهارة مشابهها لأداء الإرسال المتموج الأمامي (الأمريكي) ولكن اللاعب يضرب الكرة من حالة القفز، لذا تنتقل الكرة من إلى نقطة أعلى من الإرسال المتموج من الوقوف، لذا يكون أداء الإرسال المتموج من القفز أكثر صعوبة في الإتقان من الإرسال المتموج من الوقوف لان رمي الكرة للأعلى وأداء الركضة التقريبية تكون أصعب

في مرحلة التنفيذ، ومتى ما أتقن اللاعب المرسل وأجاد كيفية رمي الكرة إلى الأعلى وبصورة فعالة ومستمرة يمكن أن يكون الإرسال المتموج من القفز ناجحاً جداً، لأن اللاعب المستقبل في الفريق المنافس سيتوقع أن الكرة سيكون فيها دوران، لان اللاعب المرسل يضرب الكرة من القفز ويضر الإرسال وكأنه الإرسال الساحق، واهم ما يميز هذا الشكل من الإرسال هو ارتفاع نقطة النقاء 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.

والأخطاء 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:-

- 1-تحسس اللاعب لملمس الكرة و التعرف على وزن الكرة و ارتدادها من الأرض أو من الذراع.
 - 2-تبادل مسك الكرة بين اللاعبين و تحسس جلدها.
 - 3-حرجة الكرة على الأرض من الركض المنخفض.
 - 4-طبطبة الكرة على الأرض.
 - 5-أداء لعبة صغيرة بكرة الطائرة مثل (صياد السمك، إسقاط الأقماع، الكرة الطائرة بالمسك. . الخ).
 - 6-طبطبة الكرة على الذراع الواحدة من التبديل.
- بذلك يكون اللاعب قد تعرف على وزن الكرة و حجمها و مقدار القوة التي سيبذلها لرمي الكرة لنقطة معينة.