

الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال الجانبي من الأسفل: - عند أداء الإرسال الجانبي من الأسفل توجد أخطاء شائعة عدة أهمها: -

- 1- عدم وجود فتحة مناسبة بين الرجلين.
 - 3- رمي الكرة في ارتفاع غير مناسب.
 - 4- ثني الذراع الضاربة في أثناء أداء ضربة الإرسال. التقاء الكرة بالذراع الممدودة وبكف اليد غير مضمومة الأصابع (الأصابع مفتوحة).
- ب- الإرسال من الأعلى:** - وتوجد أشكال عدة للإرسال من الأعلى وهي: -
- أولاً- الإرسال المواجه من الأعلى (إرسال التنس):** - يعد من أشكال مهارة الإرسال القوية الذي يتشابه في الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق من حيث تقوس الجذع والتقاء اليد بالكرة من الأعلى، ويفضل أن يتم تعلم هذا الشكل من المهارة دائماً قبل البدء بتعلم الضرب الساحق، ويمكن توجيه ضربة الإرسال بسهولة إلى ملعب الفريق المنافس وتحتاج إلى تقوس كبير في الجذع إلى الخلف واللاعب طويل القامة له القدرة على أداء هذا الشكل من مهارة الإرسال بصورة فعالة أكثر من اللاعب قصير القامة، وهو من أشكال الإرسال التي لا تستعمل في الوقت الحاضر من قبل الفرق ذات المستوى العالي فقط بل ويستعمل بين فرق الفتيات والفتيان ذات المستوى المتوسط أيضاً.

طريقة الأداء الفني للإرسال المواجه من الأعلى (إرسال التنس): - تكون مراحل الأداء الفني للإرسال المواجه من الأعلى (إرسال التنس) كما يأتي: -

- يقف اللاعب بوضعية المشي المواجه للشبكة وتكون فتحة الرجلين مناسبة بعرض الكتف والنظر إلى اتجاه منطقة توجيه الإرسال.

- يكون ثقل الجسم موزعاً بالتساوي على الرجلين وتكون الرجل اليسرى للأمام إذا كان اللاعب يؤدي الإرسال بالذراع اليمنى.

-تكون الكرة محمولة باليد اليسرى أو بكتليهما أمام الجسم ويترك ذلك للاعب حسب رغبته.

-يرمي اللاعب بعد ذلك الكرة إلى الأعلى، ويجب التأكيد على إن ارتفاع الكرة لا يقل من (1)متر إلى(2)متر وبصورة متقنة وصحيحة بحيث تكون قريبة من الجسم وقريبة من الكتف الأيمن(اليد الضاربة)، كما يجب أن يعرف اللاعب إن ارتفاع الكرة سوف يحدد سرعتها فكلما كان أداء سريعا كلما كانت الكرة على ارتفاع اقل.

-ينقل ثقل الجسم إلى الرجل الخلفية مع انثناء بسيط في الركبتين وفي هذه الأثناء يكون تقوس الظهر للخلف، وكلما كان التقوس كبيراً مع مرجحة الذراع كلما استطاع اللاعب الوصول إلى السرعة المناسبة التي يتطلبها هذا الشكل من الإرسال.

-تتجه الذراع الضاربة للخلف أكثر ما يمكن وبصورة مثنية من المرفق، كما هو موضح في الشكل(22).

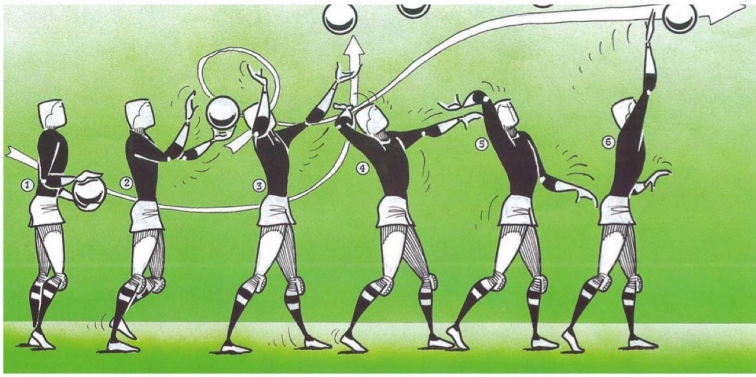


الشكل (22)

يوضح رمي الكرة وضربها في الإرسال من الأعلى المواجه(التنس)

-بعد ذلك يكون نقل حركي من الجذع إلى الذراع الممدودة التي تلتقي بالكرة في أعلى نقطة ومن الخلف والأسفل وترافقها قليلا للأمام بحركة تحويط الرسغ عليها والذي يعطيها الدوران المطلوب وتبدأ هذه الحركة بمد الجذع للأعلى والأمام لحظة هبوط الكرة للأسفل.

-في نهاية الحركة يحاول اللاعب امتصاص شدة الضرب بتقديم الرجل اليمنى للأمام، إذ ينتقل ثقل الجسم عليها ثم يسرع إلى داخل الملعب ليأخذ مكانه، وكما هو موضح في الشكل(23).



الشكل (23)

يوضح الأداء الفني للإرسال المواجه من الأعلى (إرسال التنس)
بالكرة الطائرة

الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال المواجه من الأعلى (إرسال التنس):- عند أداء الإرسال المواجه من الأعلى (إرسال التنس) توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

- 1-يرمي اللاعب الكرة للأعلى بارتفاع غير مناسب وتكون الذراع الضاربة في لحظة التقائها بالكرة مثنية.
- 2-يرمي اللاعب الكرة بصورة بعيدة عن اليد الضاربة.
- 3-حركة الرسغ غير فعالة وبطيئة مع عدم وجود تقوس بالظهر .
- 4-ضرب الكرة باليد المضمومة.

ثانيا-الإرسال المتموج الأمامي(الأمريكي):-يحتاج هذه الشكل من مهارة الإرسال إلى مهارة عالية وتدريب متواصل ليتمكن اللاعب من أدائه بصورة متقنة وفعالة، فإذا استطاع اللاعب المرسل من أداء هذا الشكل من الإرسال بدقة يكون له تأثير نفسي كبير على لاعبي الفريق المنافس لأن الحركة المتموجة للكرة تضيء صعوبة كبيرة عند استقبالهم للإرسال.

وتختلف شدة تموج الكرة من لاعب إلى آخر وكذلك الحال بالنسبة لنوعية التموج فمنها تكون حركة التموج تارة للجانبين وتارة أخرى إلى الأسفل والأعلى، فضلاً عن إن الكرة تكون مفاجئة عند هبوطها للأسفل عكس الأشكال الأخرى لمهارة الإرسال التي تأخذ مساراً معلوماً بسبب إن مركز الكرة يتجه دائماً إلى صمام نفخ الكرة حيث يشكل مركز ثقل الكرة ولهذا يؤثر على نوعية تموجها ففي حالة ضرب الكرة في أثناء الإرسال والصمام للأعلى أو الأسفل فان التموج يكون للأعلى أو الأسفل وإذا ضرب اللاعب الكرة والصمام من الجانبين فان التموج يكون للجانبين.

طريقة الأداء الفني للإرسال المتموج الأمامي(الأمريكي):-يكون أداء هذا الشكل من المهارة مشابهاً لأداء الإرسال المواجه من الأعلى(إرسال التنس) و