



الفصل الخامس

مهارة الإرسال

تعريف مهارة الإرسال:- الإرسال وضع الكرة في حالة اللعب بعد صفارة الحكم الأول من خلف خط نهاي الملعب بواسطة لاعب الصف الخلفي في مركز اللعب

رقم (1) لتعبر الشبكة لملاعب المنافس، أي هو الضربة التي يبدأ بها اللاعب وبدونها لا يمكن أن يبدأ اللعب.

أهمية مهارة الإرسال: -يعد الإرسال عاملاً مهماً وأساسياً في المباراة فهو مفتاح الحصول على النقاط للفريق في حالة إتقانه، كما يعد من أهم ضربات الهجوم المباشر التي يستعملها اللاعب خلال اللعب التي قد تضع الفريق المنافس في وضع دفاعي ضعيف فكلما كان قوياً ومتقناً وفي المكان المناسب كانت مهمة الفريق المنافس أصعب.

وتتميز مهارة الإرسال بالصعوبة العالية والمعقدة وتحتاج إلى دقة وتوقيت عاليين بضرب الكرة ولهذا فإنها تحتاج إلى الكثير من التدريب المستمر حتى يصل اللاعب إلى المستوى الجيد في الأداء من حيث السيطرة والإتقان، فضلاً عن السرعة في الحركة، لهذا أصبح التدريب على الإرسال في الأونة الأخيرة يحتل جزءاً كبيراً من الوحدة التدريبية.

كما تكمن أهمية الإرسال في أنه أحد المهارات الهجومية المؤثرة في لعبة الكرة الطائرة إذ أن الفريق لا يستطيع الاستمرار في إحراز النقاط بدون الاحتفاظ به، لذلك يجب على لاعب الكرة الطائرة أن يدرك أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة، وإنما عليه إجادته أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة، فضلاً عن مراعاته للمسافة والارتفاع والمكان المحدد، وهذا ما يدفع لاعبو الفريق المنافس إلى اتخاذ مواقف دفاعية جيدة ومناسبة، ويستطيع الفريق المرسل إحراز النقاط من خلال لاعب الإرسال الذي يكون أدائه مستقلاً وبدون تأثير من زملائه في الفريق أو الفريق المنافس، كما إن الفرصة الأكبر في الكرة الطائرة هي تطوير مهارة الإرسال التي تعد المهارة الخطرة في الوقت الحالي، ولها أهمية التفوق في السنوات الماضية، ففي بعض الأحيان على المدرب أن يختار ستة لاعبي إرسال كبار عندما يريد أن يفوز لا أكثر.

أهداف يمكن تحقيقها من أداء الإرسال: - يمكن تحقيق عدة من لعب الإرسال بالكرة الطائرة وهي:-

- 1- كسب نقطة مباشرة.
- 2- إفشال خطط الفريق المنافس.
- 3- إرهاق اللاعب الأفضل في الفريق المنافس بلعب الإرسال عليه.
- 4- محاولة كسب نقطة بلعب الإرسال على اللاعب الأضعف في الفريق المنافس.

شروط تعلم الإرسال: - لتعلم الإرسال توجد شروط عدة لا بد من مراعاتها ومن هذه الشروط الآتي:-

1- قوة وسرعة الذراع والجذع عند الضرب والمقدرة على التنسيق الحركي بينهما.

2- قدرة التركيز وملاحظة مناطق ضعف الفريق المنافس.

3- صحة رمي الكرة إلى الأعلى عند أداء ضربة الإرسال لأنها تكون العامل الأساسي لنجاح هذه الضربة.

4- المقدرة على أداء أشكال مختلفة من الإرسال.

أنواع مهارة الإرسال: - من خلال الأداء الفني (التكنيك) الصحيح لأداء ضربات الإرسال يمكن تقسيمها إلى نوعين رئيسيين وفقاً لوضع الكرة بالنسبة لمستوى كتف اللاعب وهما:-

أ:- الإرسال من الأسفل ويقسم إلى الأشكال الآتية:-

1- الإرسال المواجه الأمامي من الأسفل.

2- الإرسال الجانبي من الأسفل.

3- الإرسال الجانبي المعكوس (الروسي) (من الأسفل).

ب:- الإرسال من الأعلى ويقسم إلى الأشكال الآتية:-

1-الإرسال المواجه من الأعلى(إرسال التنس).

2-الإرسال المتموج الأمامي(الأمريكي).

3-الإرسال المتموج الجانبي(الياباني).

4-الإرسال الجانبي الخفاف(الهبوك).

5-الإرسال الساحق.

6-الإرسال المتموج من القفز .

أ-الإرسال من الأسفل:-

أولاً:-الإرسال المواجه الأمامي من الأسفل:-هو من أشكال مهارة الإرسال البسيطة ويحبذ أن يعلم للمبتدئين من الأطفال والنساء لأنه سهل الأداء ولا يحتاج تنفيذه إلى مميزات وشروط خاصة، لان اللاعب يستطيع بدون صعوبة من وضع الكرة في حالة اللعب، كذلك النجاح في هذه المرحلة مهم جدا لان الطفل يحب دائما أن يمارس المهارة التي يستطيع فيها إحراز بعض النجاح الذي يرضي طموحه.

وهو من ناحية عملية لا ينفذ من قبل اللاعبين المتدربين والمراحل التي تأتي بعد فترة الإعداد الأولى للأطفال، لذلك يقتصر هذا الشكل من الإرسال على المبتدئين فقط لأنه لا يشكل خطورة على الفريق المستقبل.

طريقة الأداء الفني للإرسال المواجه الأمامي من الأسفل:-تكون مراحل الأداء الفني للإرسال المواجه(من الأسفل) ما يأتي:-

-يقف اللاعب في منطقة الإرسال بوضعية المشي المواجه للشبكة وتكون رجل اليسار للأمام بالنسبة للاعب الأيمن والعكس صحيح بالنسبة للاعب الأيسر، ويكون ثقل الجسم مرتكزا على الرجل الأمامية والجذع مائلا قليلا للأمام.
-تكون الكرة مستقرة على اليد اليسرى بمستوى الحزام وباتجاه اليد الضاربة قليلا والتي تكون ممدودة بمرونة للأمام.

-التأكيد على أن تكون جميع العضلات المشاركة بوضع غير متصلب أو مشدود.

-يقوم اللاعب بعد ذلك بمرجحة الذراع الضاربة للخلف ثم ينقل ثقل جسمه على الرجل الخلفية ويبقى جذعه مائلا قليلا للأمام.

-تكون كف اليد الضاربة مضمومة الأصابع ومجوفة والذراع ممدودة ولا تبتعد عن الجسم والفخذ في أثناء المرجحة قبل الضرب.

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

-ينتقل ثقل الجسم مرة أخرى على الرجل الأمامية بعد مرجحة الذراع الضاربة للخلف والأمام ثم النقاء اليد بالكرة من الخلف والأسفل ثم يمتد الجسم للأمام والأعلى باتجاه تحليق الكرة، ثم ينقل اللاعب قدمه الخلفية للأمام ليمتص شدة الانتقال الحركي للجسم من الخلف والى الأمام والأعلى ثم يتحرك اللاعب بعد ذلك إلى داخل الملعب ليأخذ مكانه في الملعب، وكما هو موضح في الشكل(20).



الشكل(20)

يوضح الأداء الفني للإرسال المواجه الأمامي من الأسفل بالكرة الطائرة

- الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال المواجه الأمامي من الأسفل:- عند أداء الإرسال المواجه من الأسفل توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-
- 1- عدم وجود فتحة مناسبة بين الرجلين.
 - 2- تقديم رجل اليمين بالنسبة للاعب الأيمن وهو يحاول ضربها باليد اليمنى.
 - 3- رمي الكرة في ارتفاع غير مناسب مع عدم ميلان الجذع للأمام.
 - 4- ثني الذراع الضاربة في أثناء أداء ضربة الإرسال. التقاء الكرة بالذراع الممدودة وبكف اليد غير مضمومة الأصابع (الأصابع مفتوحة).
- ثانيا- الإرسال الجانبي من الأسفل:- يتناسب هذا الشكل من مهارة الإرسال مع المبتدئين لسهولة أدائه ويمتاز بانخفاض قوة الضربة وزيادة سرعة الكرة وتكون وقفة اللاعب على شكل جانبي أي تكون كل من الكتف والجنب مواجهان للشبكة، ويتم أداء هذا الشكل من الإرسال بنفس طريقة الإرسال المواجه من

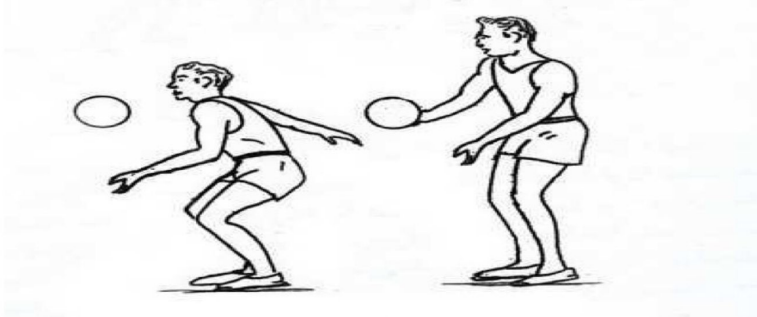
الأسفل تقريباً مع مراعاة توجيه الكرة ومتابعتها إلى الجانب باتجاه ملعب الفريق المنافس وليس للأمام.

طريقة الأداء الفني للإرسال الجانبي من الأسفل: -تكون مراحل الأداء الفني للإرسال المواجه (من الأسفل) ما يأتي: -

-يقف اللاعب في منطقة الإرسال بوضعية المشي الجانبي للشبكة وتكون فتحة مناسبة بين الرجلين، ويكون ثقل الجسم موزعاً بالتساوي على الرجلين.

-تكون الكرة مستقرة على اليد اليسرى بمستوى الحزام وباتجاه اليد الضاربة قليلاً والتي تكون ممدودة بمرونة للأمام.

-ترفع الكرة باليد اليسرى ويكون مركز ثقل الجسم مرتكزاً على القدم اليمنى مع ملاحظة انثناء الركبتين مع انتصاب الجذع مع ميلان قليلاً للأمام وفي لحظة مرجحة اليد الضاربة بجانب الجسم (أسفل خلف) يتم ضرب الكرة في مستوى الكتف مع ملاحظة ضرب الكرة من الأسفل لكي ترتفع عالياً وبعد ضرب الكرة يتم نقل ثقل الجسم على الرجل اليسرى مع دوران الجسم ليواجه الشبكة ومن ثم دخول الملعب، وكما هو موضح في الشكل (21).



الشكل (21)

يوضح الأداء الفني للإرسال الجانبي من الأسفل بالكرة الطائرة

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.