

عنوان المحاضرة (تعلم مهارة الأرسال الموجه من الأعلى -التنسي -)

أعداد م.د علاء كاظم عرموط الياسري

تعتبر مهارة الأرسال واحدة من أهم مهارات الكرة الطائرة حيث يمكن أن نقول هذه المهارة هي مفتاح اللعب حيث انه لايمكن أن يبدأ اللعب بدون مهارة الأرسال ، ويعد الإرسال من المهارات الهجومية في الكرة الطائرة ويحتاج اللاعب إلى الذكاء والدقة عند أدائه ولذلك غالباً ما يكون الإرسال سهل الأداء ولكنه يحتاج الى تدريب مستمر ومتواصل لسنوات طويلة حتى يصل الى مرحلة الإتقان والمستوى الجيد حيث يكون مؤثر وفعال فلا يكفي ان يقوم اللاعب عند اداء مهارة الأرسال ان يكون ناجحاً فقط أدائها بل يجب ان يكون مؤثر فيحصل اللاعب من خلاله على نقطة مباشرة أو على الأقل ان يجد الفريق المنافس الصعوبة في الدفاع عنه وبالتالي يصعب عليهم إجراء تطبيقات هجومية .

" وله تاثير فعال وإيجابي للفريق المرسل وسلبى لفريق الخصم إذا تم تنفذه بالطريقة المطلوبة " (١).وهي :-

١- الحصول على نقطة بدون اجهاد فريقه .

٢- اعطاء فرصة راحة لفريقه .

٣- كسب الثقة لأعضاء فريقه من الناحية النفسية .

٤- اجهاد فريق المنافس بدنيا ونفسيا عند نجاحه .

٥- زعزعة الثقة عند الفريق المنافس (٢).

(١) سعد حمادي الجميلي : الكرة الطائرة والاعداد المهارى والخططى ، ط١ ، الاردن ، دار زهران للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢ ، ص٤٥ .

وهناك عدة عوامل يجب مراعاتها عند تنفيذ الارسال وهي :

١- استغلال نقاط الضعف لدى الفريق المنافس وذلك بتوجيه الارسال الى اللاعب الضعيف .

٢- الاستفادة من استخدام الخداع وذلك عن طريق تغير قوة الضربة بعد اداء ارسال ضعيف خلف الشبكة مباشرة أو تغيير الاتجاه للأماكن المكشوفة .

٣- التعرف على نواحي الضعف والقوة لدى الفريق المنافس من حيث الاستقبال والصد والضرب وغالبا ما يكون خلال الشوط الاول من المباراة .

٤- توجيه الأرسال بالقرب من الخطوط الجانبية أو الخط النهائي للملعب

٥- توجيه الأرسال بين مراكز اللاعبين أو في منطقة دخول اللاعب المعد اذا كان في المنطقة الخلفية .

وهناك عدة انواع لمهارة الأرسال ومنها:-

١. الإرسال المواجه من الاسفل .

٢. الارسال المواجه من الاعلى (إرسال تنس) .

٣. الارسال الجانبي (الارسال الخطافي) .

٤. الارسال المتموج .

٥. الارسال الساحق (من القفز)

الإرسال المواجه من الأعلى (إرسال تنس)

يعد من اهم انواع الارسال حيث يحتاج تقوس الجذع والتقاء اليد بالكرة من

الاعلى ويفضل إن تعطى هذه المهارة دائماً قبل البدء بتعلم الضرب الساحق.

ويمكن توجيه هذه الضربة بسهولة الى ساحة المنافس وتحتاج الى تقوس

كبير في الجذع الى الخلف ، وهو من الارسالات التي لا تستخدم في الوقت

الحاضر من الفرق ذات المستوى العالي فحسب بل ويستخدم بين فرق الشباب والناشئين وحتى فرق النساء .

يمكن أدراج المراحل الفنية لهذه المهارة كالآتي

١. يقف اللاعب بوضعية المشي المواجه للشبكة وتكون فتحة الساقين مناسبة بعرض الكتف وينظر إلى اتجاه منطقة توجيه الإرسال .
٢. ثقل الجسم يكون موزعاً بالتساوي على الرجلين وتكون الرجل اليسرى الى الأمام إذا كان اللاعب أيسر وبالعكس .
٣. تكون الكرة محمولة باليد اليسرى أو بكلايهما أمام الجسم ويترك ذلك للاعب حسب رغبته يرمي اللاعب بعد ذلك الكرة الى الاعلى وهنا يجب تأكيد ارتفاع الكرة بما لا يقل عن 1م إلى 2م وبصورة متقنة وصحيحة ، بحيث تكون قريبة من الجسم وقريبة من الكتف الأيمن (اليد الضاربة) ويجب إن يعرف اللاعب إن ارتفاع الكرة سوف يحدد سرعتها فكلما كان الأداء سريعاً كانت الكرة على ارتفاع اقل .
٤. ينتقل ثقل الجسم الى الرجل الخلفية مع انثناء بسيط للركبتين وفي هذا الانثناء ينقوس الظهر للخلف وكلما كان التقوس كبيراً مع مرجحة الذراع استطاع اللاعب الوصول إلى السرعة والقوة المناسبة التي يتطلبها هذا الإرسال
٥. بعد ذلك يحدث نقل حركي من الجذع الى الذراع الممدودة التي تلتقي الركبة من أعلى نقطة ومن الخلف والأسفل ويرافقها قليلاً من الأمام بحركة تحويط الرسغ عليها والذي يعطيها الدوران المطلوب وتبدأ هذه الحركة بمد الذراع للأعلى والأمام لحظة هبوط الكرة للأسفل .
٦. وفي نهاية الحركة يحاول اللاعب شدة الضرب وذلك بتقديم الرجل اليمنى للأمام وينتقل ثقل الجسم فوقها ثم يسرع الى داخل الملعب ليأخذ مكانه.

الأخطاء الشائعة في تنفيذ مهارة الأرسال .

١. رمي الكرة بأرتفاع غير مناسب .
٢. حركة الرسغ غير فعالة وبطيئة مع عدم تقوس الظهر .
٣. تقدم الساق اليمين للأمام بالنسبة للاعب الذي يستخدم اليد اليمنى .
٤. تكون الذراع الضاربة مثنية لحظة التقائها بالكرة .
٥. تضرب الكرة باليد المضمومة .

الأخطاء القانونية تحدث الأرسال:

١. اخلال بترتيب الأرسال .
٢. لم ينفذ الأرسال بصورة صحيحة .
٣. اخطاء بعد ضرب الأرسال :-
 - أ- تلمس لاعبا من الفريق المرسل أو تقشل في عبور المستوى العمودي للشبكة كلياً من خلال مجال العبور.
 - ب- تذهب خارجاً

المصادر

١. اسعد عدنان الصافي ، علي مهدي هادي : الكرة الطائرة (تاريخ ،مهارات ،اختبارات ،خطط،تدريب ،قانون) النجف،مطبعة النجف، ٢٠١٢
٢. القانون الدولي للكرة الطائرة ، ٢٠٠٥
٣. عقيل عبد الله الكاتب : الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي ، جامعة بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ١٩٨٧
٤. سعد حمادي الجميلي : الكرة الطائرة والاعداد المهاري والخططي ، ط ١ ، الاردن ، دار زهران للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢