

محاضرة رقم (05):

1- الاستعداد، الوضعية الأساسية للإرسال وأنوعه (تابع)

√ الإرسال من أعلى المواجه (التنس):



يعتبر أكثر أنواع الإرسال انتشارا واستعمالا في المباريات وبين اللاعبين المتقدمين ويعتبر إرسالاً هادفاً ومحققاً حيث يستطيع اللاعب الذي يجيد تقنية السليم من التوجيه والتحكم بدقة في المكان المناسب في الملعب الفريق الخصم حيث أن المنحنى الذي تسير فيه الكرة يكون منخفضاً وتكون حركة الكرة سريعة، مما يسبب الإرباك للفريق المنافس ويصعب استقباله والتشابه هذا النوع من الإرسال مع الضربات الساحقة، ينصح بتعليمه واتقائه للاعبين.

طريقة أدائه:

√ المرحلة التمهيدية:

يقف اللاعب خلف خط النهاية وفي منطقة الإرسال والقدمان متباعدتان و متوازتان باتساع الحوض واحدة تسبق الأخرى. ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي، الركبتان مثبَتان قليلاً والجذع مستقيماً والنظر للأمام وللشبكة والمكان المراد توجيه الكرة له، تحمل الكرة على راحة اليدين أو على راحة اليد الغير ضاربة وأمام وسط اللاعب.

√ المرحلة الرئيسية:

يقوم اللاعب يقذف الكرة للأعلى مسافة مناسبة و تتراوح ما بين 85) أمتار أمام الكتف الأيمن في حالة الضرب بالذراع اليمنى، بعد ذلك يتم إرجاع الذراع اليمنى للخلف مع شي الكوع والرسغ وتقوس الجسم خلفا ولفه قليلا جهة اليمين، ويعتمد تقوس الجسم للخلف حسب قوة الضربة والمكان المراد توجيهه وسقوط الكرة فيه في ملعب الفريق المنافس، حيث ينتقل ثقل الجسم معظمه على القدم الخلفية قبل ضرب الكرة، ويحدث انشاء خفيف في الركبتين، ففي اللحظة التي تبدأ بها الكرة في السقوط تمتد مفاصل القدم الخلفية بينما ترتفع الذراع الضاربة على أقصى مداها لأعلى وللأمام لتقال وتضرب الكرة من الأعلى والخلف باليد المفتوحة المجوفة مما يجعل الكرة في حركة دوران أثناء طيرانها في الهواء وسرعة سقوطها في ملعب الفريق المنافس بعد مريزها فوق الشبكة، وينتقل ثقل الجسم إلى القدم الأمامية في لحظة ضرب الكرة لإكساب الضربة القوة المطلوبة .

√ المرحلة الختامية:

بعد تنفيذ الإرسال تكون الذراع الضاربة مفرودة للأعلى ومائلة قليلا، حيث ينتقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية ويقوم اللاعب بالدخول بالقدم الخلفية للملعب لأخذ مكانه فيه كما هو موضح في الصورة أعلاه.

√ الإرسال الجانبي الخطائي:

يعتبر من أصعب أنواع الإرسال فنيا، ويستخدمه اللاعبون المحترفون والمتقدمون، ويعتبر من أقوى أنواع الإرسال بشكل عام يسبب حركة مربحة الكبيرة الذراع الضاربة بالإضافة إلى حركة ثني ولف الذراع، فإذا أدى بطريقة سليمة وصحيحة فهو فعال ومضمون حيث يصعب على الفريق المنافس استقباله فهو يحتاج وقتا كبيرا للتدرب على تنفيذه واتقائه وتوجيهه ويؤديه اللاعبون بطريقتين متشابهتين تقريبا.

2- الطريقة الخطافية والجانب للشبكة ثني الجذع بشدة مرجحة الذراع.

3- الطريقة الخطافية والجانب للشبكة في بداية الوقوف، قذف ثم لف الجذع وثنيه

ومواجهة الشبكة.

طريقة أدائه:

√ المرحلة التمهيديّة:

يقف اللاعب خلف خط النهاية وفي منطقة الإرسال وجنبه للشبكة، بحيث تكون اليد الضاربة في الجانب البعيد من الشبكة القدمان متباعدتان وبمسافة اتساع الحوض وثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي الركبتان مثنيتان قليلا، الجذع الممدود ومستقيم. ففي حالة باليد اليمنى تحمل الكرة على راحة اليد اليسرى الغير ضاربة أو بين اليدين معا.

√ المرحلة الرئيسيّة:

تقذف الكرة عاليا لارتفاع مناسب فوق الرأس وإلى الأمام قليلا البعيدة وثني الجذع قليلا، ففي هذه اللحظة تنتهي المرفقين قليلا للخارج بحيث يكون كتف الذراع الغير ضاربة منخفضا عن كتف الذراع الغير الضاربة، يؤرجح اللاعب الذراع الضاربة بحركة دائرية من الخلف للأسفل ثم ترفع استعداد الملاقاة الكرة عند ارتفاع تستطيع الوصول إليه وتكون اليد مجوفة، والأصابع مضمومة ومفرودة وفي لحظة ملامسة اليد للكرة تنتهي الذراع مع ميل الجذع لدورانه في اتجاه الشبكة وعند ملاقات اليد للكرة ينتقل ثقل الجسم من القدم البعيدة إلى القدم الأمامية.

√ المرحلة الختامية:

بعد تنفيذ الإرسال ومن خلال قوة الضربة تؤدي لللف الجسم إلى جهة اليسار ويتم الدخول للملعب بعد الدوران على أمشاط القدمين لمواجهة الشبكة حيث يتم الدخول بالقدم الخلفية ليأخذ اللاعب مكانه ويستعد لاستقبال الهجوم المضاد للفريق المنافس.

٧ الإرسال من أعلى المتموج:

يشبه هذا النوع إرسال التنس حيث وضع الجسم ولكنه يختلف عنه بأن خط سير الكرة يكون متموجا.

أقسامه:

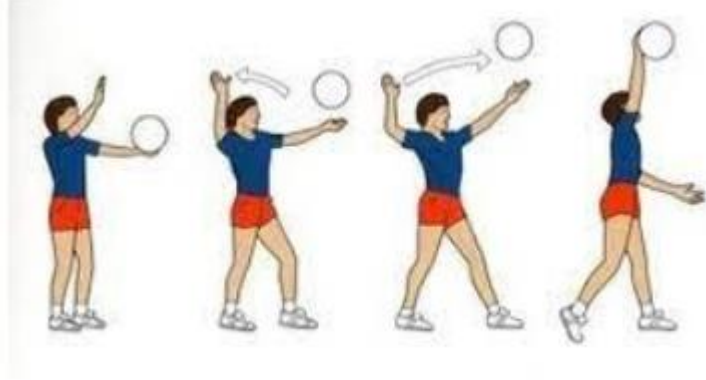
يقسم الإرسال من أعلى المتموج إلى:

أ- الإرسال من أعلى متموج (الأمريكي)

ب - الإرسال من أعلى الجانبي المتموج (الياباني)

أ- الإرسال المواجه المتموج (الأمريكي):

يطلق على هذا الإرسال الأمريكي هذا الاسم بسبب أصل نشأة وبداية ممارسته



طريقة الأداء:

يؤدي بنفس طريقة إرسال التنس كما سبق شرحه، ولكن ضرب الكرة يشترط ضربها في منتصفها تماما ويجب مراعاة الآتي:

- يجب أن يكون قذف الكرة للأعلى في مستوى أقل من طريقة إرسال التنس.

- تأهب الذراع الضاربة قبل القذف الكرة لفترة قصيرة.

- توقف حركة اليد عن متابعة الكرة عقب الضرب مباشرة.

- يكون الاشتراك الجذع بهذا النوع من الإرسال قليلا بعكس إرسال التنس فيكون كبيرا.

ب -الإرسال من أعلى الجانبي المتموج:

طريقة الأداء :

يطلق على هذا النوع من الإرسال الياباني، حيث يتميز هذا النوع بأن خط سير كرة

يكون متموجا خلال طيرانها في الهواء مما يؤدي إلى صعوبة استقباله من قبل الفريق

المنافس، فهو يتطلب مستوى عالي لإتقانه، ويختلف عن الإرسال الأمريكي المتموج الساحق

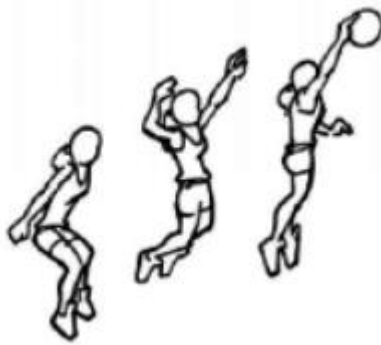
بما يلي:

- رسغ اليد يكون مشدودا لحظة الضرب.

- مدى حركة الذراع الضاربة إلى الجانب يكون كبيرا.

- تكون اليد ثابتة وغير قائمة لحظة الضرب.

٧ الإرسال الساحق:



وهناك الإرسال الساحق وهو يحتاج العملية تدريب طويلة للوصول لمرحلة الإتقان وغاليا ما

نجد هذا النوع من الإرسال في منافسات المستويات العليا كبطولة العالم للمنتخبات أو

الالعب الأولمبية الصيفية. فرغم اختلاف أنواع الإرسال إلا أنها جميعا تهدف لإحراز نقطة أو التمهيد لها، ويعتبر الإرسال من أعلى أكثر الأنواع استعمالا في الدورات الدولية والعالمية والأولمبية لسهولة توجيهه حديثا وكذا إكسابه قوة تزيد من صعوبة التحكم في استقباله وبالتالي إحراز نقطة والارسال الساحق نعود اليه بعد تعلم الضربة الساحقة.



4 - الأخطاء الشائعة في الإرسال من الأسفل:

- ضرب الكرة بأصابع اليد.
- عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي إلى عدم عبورها الشبكة.
- ضرب الكرة من الخلف مباشرة.
- قذف الكرة مبكرا قبل أرجحة الذراع خلفا.