

### المحاضرة 3 - الإرسال:

#### تعريف:

الإرسال هو المهارة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ويستأنف بها اللعب بعد كل خطأ ونقطة ، ويقوم اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق بضرب الكرة باليد مفتوحة أو مغلقة أو بأي جزء من الذراع من داخل منطقة الإرسال بهدف إرسالها داخل حدود ملعب المنافس فوق الشبكة وبين عصا الجانب.

#### أهميتها :

تعتبر مهارة الإرسال هي مفتاح الفوز للفرق العالمية ، لان الفريق الذي يقوم بأداء الإرسال قد يسجل نقطة مباشرة و سريعة ، لان مفهوم الإرسال قد تطور من مجرد وسيلة تستخدم لبداية اللعب الى وسيلة هجوم مباشر تؤدي الى الحصول على نقاط مباشرة ، بالإضافة الى ارباك الخصم ، اذا تم تنفيذه بالطريقة الصحيحة و المطلوبة و التي تحقق النقاط التالية :

-الحصول على نقطة بدون اجهاد الفريق.

-اعطاء فرصة راحة للفريق.

-كسب الثقة العالية لأعضاء الفريق من الناحية النفسية.

-اجهاد الفريق الخصم بدنيا و فنيا و حططيا و نفسيا.

#### مميزاتها :

- تؤدي من طرف لاعب واحد ولا تخضع الى اى تكوين هجومي مع بقية أعضاء الفريق.

- مهارة لا يقابلها سوى خط دفاعي واحد و هو خط الاستقبال.

- اتقانها يؤدي الى تسجيل نقاط سهلة ومباشرة ، او تؤدي الى صعوبة في استقبالها من الخصم مما يؤثر على دقة

الاعداد مما يصعب على الخصم تشكيل هجوم مؤثر و ناجح.

#### خطط مهارة الإرسال:

- الاستعداد للعب مباشرة بعد أداء الإرسال.

- تضييع الإرسال يفقد الفرصة في كسب نقطة.

- الإرسال الجيد يصعب عملية الاستقبال و التحضير للهجوم للفريق المنافس.

- يجب ان لا تتعدى نسبة الاخفاق في الإرسال 10% أي خطأ واحد من بين عشرة ارسالات للفريق.

- ارسال الكرة الى الأركان الخلفية و الجانبية الخالية أو قرب الشبكة أو بين اللاعبين.

- ارسال الكرة باتجاه اللاعب المعد لدى الفريق الخصم لاشغاله عن الاعداد لزملائه .

- ارسال الكرة الى أكثر الاعبين أخطاءً في الفريق المنافس .
- ارسال الكرة الى لاعب نزل حديثاً للعب .
- ارسال الكرة الى احسن الاعبين لاجهاده و منعه من التركيز .
- التغيير من اتجاه و طريقة الارسال .

### أنواع الإرسال في الكرة الطائرة:

**أولاً : الإرسال من أسفل:** وهو الذي يتم فيه مقابلة اليد للكرة وضربها وهي أسفل من مستوى الكتف وينقسم إلى:

1-الإرسال المواجه من أسفل أمامي: يعد هذا النوع من أسهل أنواع الإرسال وأضمنها كما أنه يعد النوع الأساسي للمبتدئين والآنسات لسهولة تعلمه وإمكانية تحقيقه للغرض الذي يهدف إليه اللاعب من توصيل الكرة إلى ملعب الفريق المنافس بالطريقة القانونية .

طريقة أداء الإرسال المواجه من أسفل: وفيه يقف اللاعب في منطقة الارسال مواجهاً للشبكة ، و القدم الامامية عكس اليد الضاربة و تكون الركبتان مثنيتان قليلا و الجذع مائلا للأمام و الكرة محمولة على راحة اليد المماثلة للقدم الامامية و تكون الذراع الضاربة بمحاذاة الفخذ ، و ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي ،ولضرب الكرة يقوم اللاعب بمرجحة الذراع الضاربة خلطاً مع مد ركبة الرجل الأمامية و نقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية ، وفي الوقت نفسه ترمي الكرة عاليًا بمحاذاة مستوى الرأس تقريبًا ، ثم تعود مرجحة الذراع الضاربة للأمام ، و ينتقل معها ثقل الجسم على القدم الأمامية ، فتلاقى كف اليد الضاربة بمحاذاة الوسط تقريبًا فتضرب الكرة و تستمر اليد في الحركة ( مرجحتها ) للأمام في حركة تكميلية مع مد جميع مفاصل الجسم و متابعة الكرة و الدخول بسرعة إلى الملعب لمتابعة اللعب.

2-الإرسال الجانبي من أسفل: يعد هذا النوع من أنواع الإرسال الذي يتميز بسهولة أدائه ويكثر استخدامه من فرق الناشئين والمبتدئين والآنسات حيث أنه لا يحتاج إلى قوة كبيرة وأهم ما يميز هذا الإرسال هو زيادة سرعة الكرة وانخفاض قوس الضربة.

طريقة أداء الإرسال الجانبي من أسفل: وفيه يقف اللاعب و جانبه المعاكس للذراع الضاربة موجهًا للشبكة ، و يتم أداء الإرسال بنفس طريقة الإرسال المواجه تقريبًا مع مراعاة توجيه الكرة و متابعتها إلى الجانب باتجاه ملعب الفريق المنافس و ليس للأمام .

### الاصطاء الشائعة في الارسال من أسفل :

- ضرب الكرة بأصابع اليد.
- عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي الى عدم عبورها الشبكة .

-قذف الكرة مبكرا قبل أرجحة الذراع خلفا.

-قذف الكرة بعيدا للامام حيث لايمكن من ضربها باليد كاملة .

-عدم نقل الجسم أثناء الارجحة للخلف على القدم الخلفية ، و أثناء الضرب على القدم الامامية .

**ثانيا : الإرسال من أعلى :** وهو الذي يتم فيه مقابلة اليد للكرة وضربها وهي أعلى من مستوى الكتف و ينقسم الى :

1-الإرسال من أعلى المواجه "التنس": يعد هذا النوع من الإرسال أكثر أنواع الإرسال استخداما وانتشارا بين اللاعبين ذو المستويات العليا حيث أنه يعد إرسالا هادفا يتمكن فيه الضارب من التحكم في توجيهه بالإضافة إلى وجود الفرصة الكافية لملاحظة ملعب الفريق المنافس مما يشكل صعوبة في استقباله من جانب الفريق المستقبل. طريقة أداء الإرسال من أعلى مواجه "تنس": وفيه يقف اللاعب مواجهًا للشبكة و القدم عكس اليد الضاربة للكرة تكون أمامًا و الكرة محمولة على اليد غير الضاربة ، أو ممسوكة باليدين معًا ، ثم تقذف الكرة عاليًا بحيث تسقط أمام كتف الذراع الضاربة . وفي نفس الوقت يتقوس جذع اللاعب خلفًا ، و مرجحة الذراع الضاربة أمامًا عاليًا مع ثني مفصل المرفق خلف الرأس ، ثم تمتد الرجل الخلفية و الجسم عاليًا لمقابلة الكرة أثناء هبوطها عند أقصى ارتفاع لليد الضاربة ، وتضرب الكرة من نصفها الخلفي و متابعة الحركة لتوجيه الكرة .

**الاطء الشائعة في الارسال من أعلى مواجه :**

-قذف الكرة يكون غير مناسب مما يؤدي بالمرسل الى تغيير وضع الامتداد و عدم السيطرة على الكرة .

-عدم امتداد الجسم و الذراع أثناء الضرب .

-ضرب الكرة في مكان غير مناسب.

-عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة و حركة الضرب.

-مرجحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي الى خروجها خارج حدود ملعب المنافس.

-عدم الدخول الى الملعب بعد القيام بالارسال مباشرة.

2-الإرسال المتموج : يطلق على هذا الارسال اسم الامريكى بسبب أصل نشأته و بداية ممارسته و يشبه هذا

النوع ارسال التنس من حيث وضع الجسم ، ولكنه يختلف عنه بأن خط سير الكرة يكون متموجا .

طريقة أداء الإرسال المتموج الامامي من الوقوف: يكون أداء هذا الشكل من المهارة مشابها لأداء الإرسال المواجه

من الأعلى ( تنس) ولكن اليد تكون مرفوعة بجانب وخلف الرأس ولا يتم تقوس الظهر ولا تتم متابعة الحركة

وتضرب الكرة من نصفها الخلفي مع تثبيت راسغ اليد الضاربة.

طريقة الأداء الإرسال المتموج من القفز: يكون أداء هذا الشكل من المهارة مشابها لأداء الإرسال المتموج الأمامي

ولكن اللاعب يضرب الكرة من حالة القفز،لذا تنتقل الكرة إلى نقطة أعلى من الإرسال المتموج من الوقوف .

### الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال المتموج :

-اللاعب يرمي الكرة رمية غير صحيحة للأعلى مع أخذ تقوس في الجذع للخلف.

-مرافقة الذراع الضاربة للكرة إلى الأمام.

-اللاعب يستعمل حركة الرسغ على الكرة.

-اللاعب يلتقي بالكرة من الأسفل وبالأصابع فقط.

-عدم الدخول الى الملعب بعد القيام بالارسال مباشرة.

3- الإرسال الساحق: يعتبر الإرسال الساحق من أهم وأقوى أنواع الإرسال لما يتميز به من قوة وسرعة أكثر من الدقة والتوجيه بغرض استخدامه في مواقف لعب معينة من المباريات وخاصة عندما تكون اخطأ استقبال الإرسال كثيرة في الفريق المنافس.

#### طريقة أداء الإرسال الساحق:

أ- مرحلة الاقتراب: يقف اللاعب داخل منطقة الإرسال ويحمل الكرة بيد واحدة أو باليدين معا ،يقوم اللاعب برمي الكرة من نقطة البداية للأمام ولأعلى ، على أن يبدأ اللاعب في التحرك لأخذ خطوات الاقتراب في نفس لحظة رمى الكرة ، كما يتطلب أن تتم حركة الذراعين من اسفل للخلف ثم للإمام ولاعلى لحظة الارتقاء.

ب- مرحلة الارتقاء: يكون ارتقاء لاعب الإرسال الساحق خارج خط نهاية الملعب وداخل منطقة الإرسال، وهنا يبدأ اللاعب في توجيه القوة لاعلى في شكل دفع من الارتكاز وتتم هذه المرحلة بسرعة وبتوقيت قصير، ويتم الارتقاء من خلال المد للركبتين والجذع مع مرجحة الذراعين للأمام ولاعلى وهذا الأداء يساعد على زيادة مسافة الطيران، وتحتاج هذه المرحلة إلى توافق كبير بين أجزاء الجسم وحركة الكرة من حيث أين ومتى يتجه اللاعب لأعلى ليضرب الكرة .

ج- مرحلة الطيران والضرب : تبدأ مرحلة الطيران والضرب لحظة كسر الاتصال بالأرض حيث يكون الجسم على كامل امتداده في نهاية مرحلة الارتقاء بحيث يجب على اللاعب أن يصل للكرة في التوقيت والمكان المناسب في أعلى نقطة لضربها بالقوة والسرعة المناسبة .

د- مرحلة الهبوط: يكون الهبوط بعد ضرب الكرة داخل حدود الملعب ويتم الهبوط على القدمين ويجب على اللاعب أن يحافظ على توازنه ، حتى يستطيع اللاعب التحرك بسرعة داخل الملعب للمشاركة في اللعب.

### الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال الساحق:

-اللاعب يقوم بأداء الإرسال الساحق من الوقوف وبدون الخطوات التقريبية.

-اللاعب لم يأخذ خطوة واسعة وعميقة تساعده على النهوض بصورة جيدة للأعلى.

-اللاعب لم يعمل التقوس المطلوب بالجذع إلى الخلف في أثناء ضرب الكرة.

- عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة و حركة الضرب.
- انشاء الذراع الضاربة من مفصل الكتف لم يكن خلف الرأس،والتقاء الكرة يكون بالذراع الضاربة المثنية ومن الأسفل وليس من أعلى نقطة.

### الخطوات المتبعة لتدريس جميع أنواع الإرسال:

- شرح الحركة و توضيح القانون الخاص بأداء الارسال .
- شرح وقفة البدء الصحيحة ووضع اليد و دقة قذف الكرة و الارتفاع المناسب لها.
- الاستعداد الصحيح للحركة في اللحظة المناسبة ثم الجري بسرعة داخل الملعب بعد أداء الارسال مباشرة.
- أداء نموذج صحيح .
- اتخاذ وضع الارسال مع اصلاح الاخطاء بدون استعمال الكرة .
- أداء الارسال على حائط مواجهه و فوق خط على ارتفاع معين ، ثم يبدل الخط برسم مربع و على مسافة 3م
- ارسال الكرة من فوق الشبكة من مسافة 3م مع الزيادة التدريجية في المسافة حتى الوصول الى الخط الخلفي
- ارسال الكرة من منطقة الارسال .
- ارسال الكرة من منطقة الارسال و توجيهها الى هدف أو علامات مميزة بالملعب .
- تحديد و تصغير حجم و مسافة الاهداف التي يصوب عليها الارسال.
- أداء الارسال مع السرعة و القوة.
- أداء الارسال بعد عمل جهد كالجري نحو الشبكة و عمل حركة الصد و العودة الى منطقة الارسال.
- أداء الارسال بمختلف أنواعه حتى يختار اللاعب مايناسبه.