مهارة الإرسال

تعريف مهارة الإرسال:-

الإرسال هو وضع الكرة في حالة اللعب بعد صفارة الحكم الأول من خلف خط نهاية الملعب بواسطة لاعب الصف الخلفي في مركز اللعب رقم(1) لتعبر الشبكة إلى ملعب المنافس،أي هو الضربة التي يبدأ بها اللعب 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 الآونة الأخيرة يحتل جزءاً كبيراً من الوحدة التدريبية.

أهمية الارسال:

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 إجادة 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 أداؤه مستقلاً وبدون تأثير من زملائه في الفريق أو الفريق المنافس،كما إن الفرصــة 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 عند أداء الإرسال:-

يمكن تحقيق أهداف 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.

شـروط تعلم مهارة الإرسال:-لتعلم مهارة الإرسال توجد شروط عدة لابد 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 الخطاف(الهوك).

5-الإرسال الساحق.

6-الإرسال المتموج من القفز.

الإرسال من أسفل المواجه- الأداء الفني للمهارة:

يقف التلميذ في منطقة الإرسال مواجها للشبكة والرجل اليسرى متقدمة على اليمنى (في حالة الضارب الذي يستخدم اليمنى) الرجل المتقدمة عكس اليد الضاربة0

الركبتان منثنيتان قليلاً0

إمساك الكرة باليد أمام الفخذ للرجل الخلفية0

تقذف الكرة باليد اليسرى بارتفاع الكتف تقريباً (للمرسل باليد اليمنى)0

تمرجح الذراع الضاربة للخلف وللأمام لتقابل الكرة الساقطة في مستوى الوسط (الحوض) تقريباً0

يتم ضرب (لمس) الكرة في أسفلها الخلفي مع انثناء بسيط في الجسم وفي نفس الوقت فرد الذراع الضاربة ومد الركبتين والجذع مع نقل الجسم على القدم الأمامية ثم الدخول إلى أرض الملعب0

يكون إرسال الكرة إما براحة اليد أو بأعلى باطن الكف وبقبضة اليد واليد الفنجانية0

الخطوات التعليمية للإرسال من أسفل المواجه:

إلقاء الكرة باليد غير الضاربة وتحديد مكان سقوطها على الأرض بجانب القدم اليمنى وأمامها في منطقة محددة (25×25) سم وللأمام0

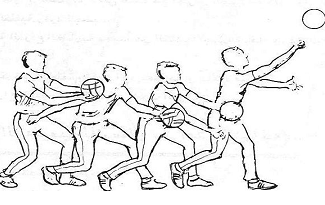
حركة ضرب الكرة للزميل وهي على الأرض0

أداء الإرسال كاملاً بدون كرة أو بالكرة دون ضربها0

إلقاء الكرة لأعلى في مستوى الصدر لتسقط على الأرض وتؤدي حركة الضرب المرجحة ودفع الركبتين عند ارتداد الكرة من الأرض0

يؤدي الإرسال كاملاً أمام حائط مسافة (6- 8) أمتار بشرط التوجيه إلى علامة بارتفاع (240- 260) سم على الحائط0

ينتقل التلاميذ إلى الملعب ليؤدي الإرسال كاملاً من مسافة 6 أمتار إلى الملعب الآخر ثم تزداد هذه المسافة حتى تصل إلى 9 أمتار ويودي التلميذ الإرسال من منطقة الإرسال0



الإرسال الجانبي من أسفل- الأداء الفني للمهارة:

الوقوف فتحاً والركبتان منثنيتان قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي ويقف التلميذ في منطقة الإرسال وجانبه للشبكة0

تمسك الكرة أسفل وباليد اليسرى أمام منتصف الجسم (تسند الكرة على اليد اليسرى أمام الفخذ الأيمن)0

تقذف الكرة في مستوى الكتف ويلف التلميذ جسمه قليلاً في أثناء قذف الكرة (الذراع الضاربة)0

تضرب الكرة عند مستوى الحوض تقريباً وتضرب الكرة إما بأعلى الكف أو باليد مضمومة أو مجوفة (فنجانيه)0

تمرجح الذراع الضاربة أسفل وأماماً وينقل ثقل الجسم من القدم الخلفية (اليمنى) إلى القدم الأمامية لحظة حركة ضرب الكرة0

متابعة الجسم لعملية الإرسال وذلك باستمرار مرجحة الذراع خلف الكرة0

الخطوات التعليمية للإرسال من أسفل الجانبي:

أداء النموذج مع شرح الغرض0

تأدية الحركة بدون استخدام الكرة0

استخدام كرة معلقة أمام التلميذ0

رمي الكرة بحيث ترمى وتضرب بصورة خياليه (بدون كرة)0

تأدية الحركة باستخدام الكرة وعلى مسافة قصيرة أمام الحائط0

تأدية الحركة باستخدام الكرة مع زيادة المسافة إلى مكان محدد أو على زميل آخر0

تأدية الحركة باستخدام الكرة من منطقة الإرسال0

تحديد مناطق على أرض الملعب وتوجيه الكرة إليها0

