

مهارة الإرسال

تعريف مهارة الإرسال:- الإرسال وضع الكرة في حالة اللعب بعد صفارة الحكم الأول من خلف خط نهائي الملعب بواسطة لاعب الصف الخلفي في مركز اللعب رقم (1) لتعبر الشبكة لملعب 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.

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 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 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 أهداف عدة من لعب الإرسال بالكرة الطائرة وهي:-

- 1- كسب نقطة مباشرة.
- 2- إفشال خطط الفريق المنافس.
- 3- إرهاب 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 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.

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 جداً لان الطفل يحب دائماً 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 تباعد عن الجسم والفتحة في أثناء المرجحة قبل الضرب.

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

- ينتقل ثقل الجسم مرة أخرى على الرجل الأمامية بعد مرجحة الذراع الضاربة للخلف والأمام ثم التقاء اليد بالكرة من الخلف والأسفل ثم يمتد الجسم للأمام والأعلى باتجاه تحليق الكرة، ثم ينقل اللاعب قدمه الخلفية للأمام ليتمتص شدة الانتقال الحركي للجسم من الخلف وإلى 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).

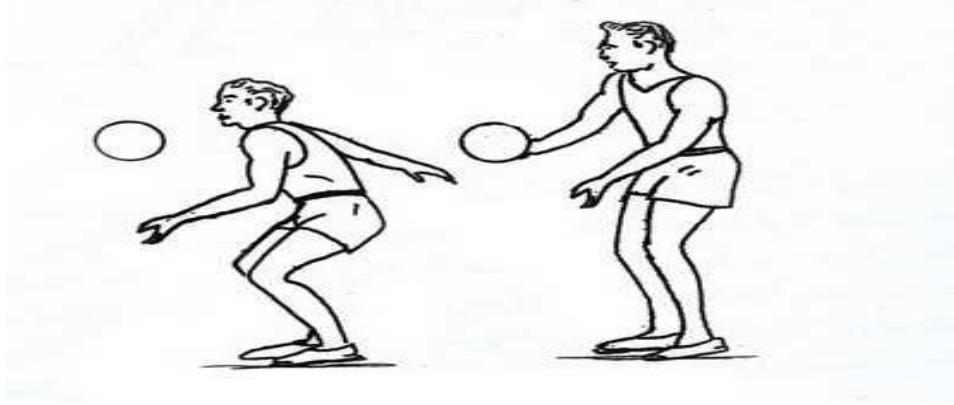
ثانيا- الإرسال الجانبي من الأسفل:- يتناسب هذا الشكل من مهارة الإرسال مع المبتدئين لسهولة أدائه ويمتاز بانخفاض قوة الضربة وزيادة سرعة الكرة وتكون وقفة اللاعب على شكل جانبي أي تكون كل من الكتف والجنب مواجهان للشبكة، ويتم أداء هذا الشكل من الإرسال بنفس طريقة الإرسال المواجه من الأسفل تقريباً مع مراعاة توجيه 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.

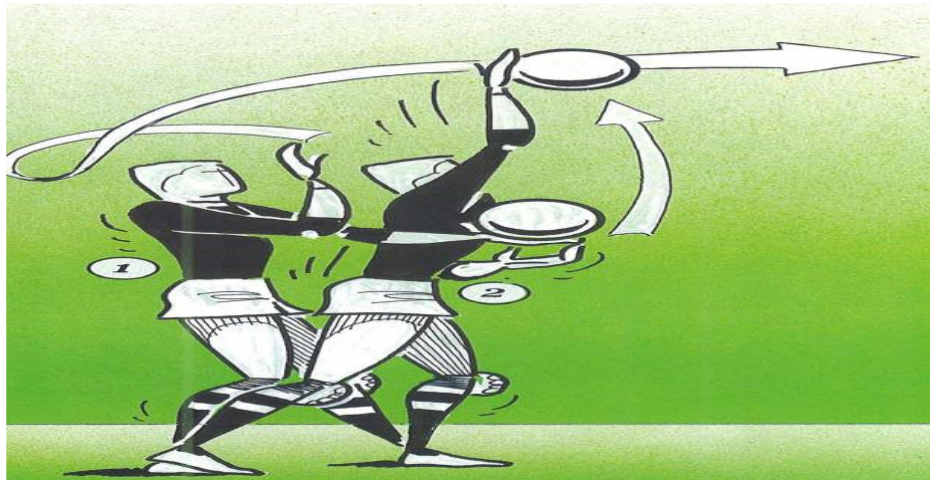
-يكون ثقل الجسم موزعاً بالتساوي على الرجلين وتكون الرجل اليسرى للأمام إذا كان اللاعب يؤدي الإرسال بالذراع اليمنى.

-تكون الكرة محمولة باليد اليسرى أو بكليتيهما أمام الجسم ويترك ذلك للاعب حسب رغبته.

-يرمي اللاعب بعد ذلك الكرة إلى الأعلى، ويجب التأكيد على إن ارتفاع الكرة لا يقل من (1) متر إلى (2) متر وبصورة متقنة وصحيحة بحيث تكون قريبة من الجسم وقريبة من الكتف الأيمن (اليد الضاربة)، كما يجب أن يعرف اللاعب إن ارتفاع الكرة سوف يحدد سرعتها فكلما كان أداء سريعاً كلما كانت الكرة على ارتفاع أقل.

-ينتقل ثقل الجسم إلى الرجل الخلفية مع انثناء بسيط في الركبتين وفي هذه الأثناء يكون تقوس الظهر للخلف، وكلما كان التقوس كبيراً مع مرجحة الذراع كلما استطاع اللاعب الوصول إلى السرعة المناسبة التي يتطلبها هذا الشكل من الإرسال.

-تتجه الذراع الضاربة للخلف أكثر ما يمكن وبصورة مثنية من المرفق، كما هو موضح في الشكل (22).

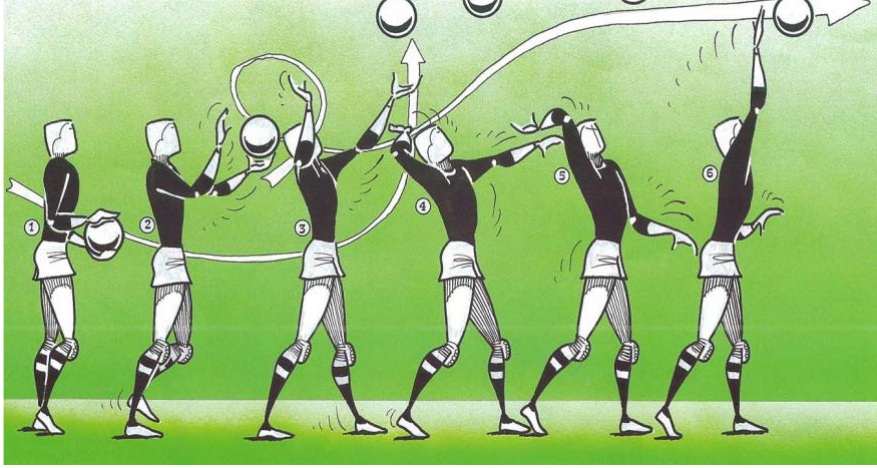


الشكل (22)

يوضح رمي الكرة وضربها في الإرسال من الأعلى المواجه(التنس)

-بعد ذلك يكون نقل حركي من الجذع إلى الذراع الممدودة التي تلتقي بالكرة في أعلى نقطة ومن الخلف والأسفل وترافقها قليلا للأمام بحركة تحويط الرسغ عليها والذي يعطيها الدوران المطلوب وتبدأ هذه الحركة بمد الجذع للأعلى والأمام لحظة هبوط الكرة للأسفل.

-في نهاية الحركة يحاول اللاعب امتصاص شدة الضرب بتقديم الرجل اليمنى للأمام، إذ ينتقل ثقل الجسم عليها ثم يسرع إلى داخل الملعب ليأخذ مكانه، وكما هو موضح في الشكل(23).



الشكل(23)

يوضح الأداء الفني للإرسال المواجه من الأعلى(إرسال التنس)

بالكرة الطائرة

الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال المواجه من الأعلى(إرسال التنس):- عند أداء الإرسال المواجه من الأعلى(إرسال التنس)توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

1-يرمي اللاعب الكرة للأعلى بارتفاع غير مناسب وتكون الذراع الضاربة في لحظة التقائها بالكرة مثنية.

2-يرمي اللاعب الكرة بصورة بعيدة عن اليد الضاربة.

3-حركة الرسغ غير فعالة وبطيئة مع عدم وجود تقوس بالظهر.

4-ضرب الكرة باليد المضمومة.

ثانيا-الإرسال المتموج الأمامي(الأمريكي):-يحتاج هذه الشكل من مهارة الإرسال إلى مهارة عالية وتدريب متواصل ليتمكن اللاعب من أدائه بصورة متقنة وفعالة، فإذا استطاع اللاعب المرسل من أداء هذا الشكل من الإرسال بدقة يكون له تأثير نفسي كبير على لاعبي الفريق المنافس لأن الحركة المتموجة للكرة تضفي صعوبة كبيرة عند استقبالهم للإرسال.

وتختلف شدة تموج الكرة من لاعب إلى آخر وكذلك الحال بالنسبة لنوعية التموج فمنها تكون حركة التموج تارة للجانبين وتارة أخرى إلى الأسفل والأعلى، فضلاً عن إن الكرة تكون مفاجئة عند هبوطها للأسفل عكس الأشكال الأخرى لمهارة الإرسال التي تأخذ مساراً معلوماً بسبب إن مركز الكرة يتجه دائماً إلى صمام نفخ الكرة حيث يشكل مركز ثقل الكرة ولهذا يؤثر على نوعية تموجها ففي حالة ضرب الكرة في أثناء الإرسال والصمام للأعلى أو الأسفل فإن التموج يكون للأعلى أو الأسفل وإذا ضرب اللاعب الكرة والصمام من الجانبين فإن التموج يكون للجانبين.

طريقة الأداء الفني للإرسال المتموج الأمامي(الأمريكي):-يكون أداء هذا الشكل من المهارة مشابهاً لأداء الإرسال المواجه من الأعلى(إرسال التنس) و لكن اليد تكون مرفوعة بجانب وخلف الرأس و لا يتم تقوس الظهر و لا تتم متابعة الحركة و تضرب الكرة من نصفها الخلفي مع تثبيت رسغ اليد الضاربة، كما هو موضح في الشكل(24).

الشكل(24)

يوضح الأداء الفني الإرسال المتموج الأمامي(الأمريكي) بالكرة الطائرة

الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال المتموج الأمامي(الأمريكي):-عند أداء الإرسال المتموج الأمامي(الأمريكي) توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

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

2-مرافقة الذراع الضاربة للكرة إلى الأمام.

3-اللاعب يستعمل حركة تحويط الرسغ على الكرة.

4-اللاعب يلتقي بالكرة من الأسفل وبالأصابع فقط.

ثالثا-الإرسال المتموج الجانبي(الياباني):-يكون أداء هذا الشكل من المهارة مشابها لأداء الإرسال المتموج الأمامي وتختلف فقط في كون القسم العلوي من الجذع يكون منحني للجانب كما في أداء الإرسال الخطاف وموازيا للشبكة، وفي حالة ملامسة الكرة يحاول اللاعب قتل الجذع للأمام وضرب الكرة من الخلف والوسط وبدون عمل تقوس في الجذع، وكما هو موضح في الشكل(25).

الشكل (25)

يوضح الأداء الفني للإرسال المتموج الجانبي (الياباني) بالكرة الطائرة

الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال المتموج الجانبي (الياباني): - عند أداء الإرسال المتموج الجانبي (الياباني) توجد أخطاء شائعة وهي الأخطاء نفسها التي تحدث في أداء الإرسال المتموج الأمامي إلا إن حدوثها يكون من الجانب وليس مواجهها (للأمام).

رابعاً- الإرسال الجانبي الخطاف (الهوك): - يعد الإرسال الجانبي الخطاف من أشكال الإرسال التي يستعمل فيه اللاعب القوة الانفجارية، ويكون احتمال فشل أداء هذا الشكل من الإرسال كبيراً بسبب القوة الكبيرة التي يستعملها اللاعب المرسل في أثناء أدائه، لذلك من الأفضل التأكيد على الأداء الفني الصحيح في المراحل الأولى لتعلمه قبل استعمال القوة، إذ كلما تطور الأداء الفني زادت القوة بعد ذلك بصورة متدرجة.

ويصل اللاعب إلى استعمال القوة القصوى عندما يكون قد أتقن الأداء الفني لهذا الشكل من المهارة بصورة كاملة وجيدة، حينئذ يتمكن اللاعب من أدائه بثقة كبيرة ودون تردد.

ونادراً ما يستعمل هذا الشكل من المهارة من قبل اللاعبين في الوقت الحاضر، علماً أنه كان يعد من الإرسالات القوية التي استعملت في الستينيات من القرن الماضي لاسيما قبل أن يستعمل اللاعبون في ذلك الوقت استقبال الإرسال بالذراعين (الساعدين) من الأسفل ولكن قلة نسبة استعماله عندما بدأت الفرق العالمية باستعمال استقبال الإرسال بالذراعين (الساعدين) من الأسفل، فضلاً عن استعمال شكل آخر من الإرسال أكثر فاعلية ألا وهو الإرسال (السحري) المتموج الأمامي والجانبي.

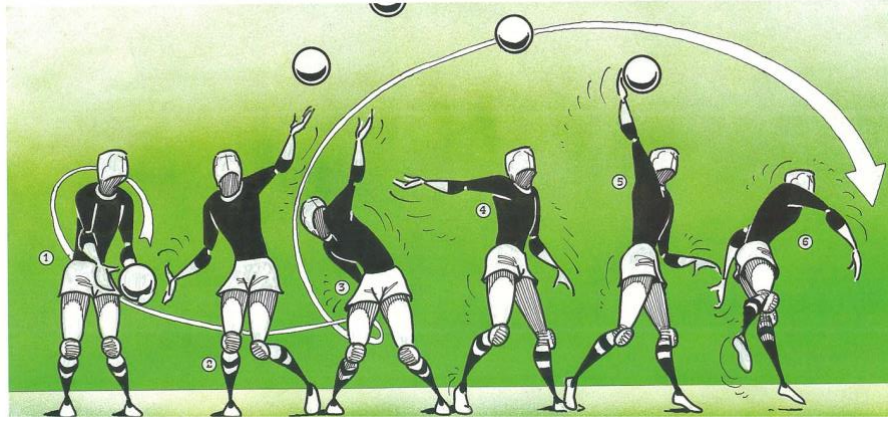
طريقة الأداء الفني للإرسال الجانبي الخطاف (الهوك): - تكون مراحل الأداء الفني للإرسال الجانبي الخطاف (الهوك) كما يأتي:-

- يقف اللاعب بفتح الرجلين بحيث تكون الفتحة بعرض الأكتاف تقريباً.
- ثقل الجسم يكون موزع بالتساوي على الرجلين وتكون الوقفة غير مواجهة وإنما جانبية بحيث يكون الكتف الأيسر موازياً للشبكة.
- تكون الكرة محمولة باليد اليسرى أو بكلا اليدين أمام الجسم وفوق الورك قليلاً ويترك ذلك للاعب حسب رغبته.
- يكون الجسم في حالة ارتخاء وغير متصلب.

- يقوم اللاعب بثني الركبتين قليلاً إلى الأسفل ثم يرمي الكرة إلى الأعلى، بحيث لا تكون بعيدة عنه.

- بعد أن يرمي اللاعب الكرة إلى الأعلى يجعل ثقل جسمه ينتقل إلى الرجل البعيدة عن الشبكة ويميل بجذعه للجانب مع مد الذراع الضاربة للجانب والأسفل إلى أن تمتد بصورة كاملة إلى

خلف الورك، ويكون كف الذراع الضاربة متلاصقة الأصابع ومشدودة وبشكل مجوف.
-يصل ميلان الجذع للجانب بحيث يكون الكتف الأيمن منخفضا عن الكتف الأيسر.
-ينتقل ثقل الجسم من الرجل البعيدة عن الشبكة إلى الرجل القريبة منها بحركة قتل الجذع
ومرجحة الذراع بقوة وهما عاملان مساعدان للحصول على القوة المطلوبة للأداء.
-تتلقى الذراع الممدودة بالكرة في أعلى نقطة أمام الجسم بالمنطقة القوية من راحة اليد ومن
الأسفل والخلف وترافقها قليلا للأمام بحركة تحويط من الرسغ، كما في الإرسال المواجه من
الأعلى(التنس)حيث يعطيها الدوران السريع و المطلوب في أثناء التحليق.
-من خلال القوة التي يستعملها اللاعب يلف جذعه ويصبح مواجه للشبكة حيث يحاول
اللاعب امتصاص شدة الضرب(القوة)بتقديم الرجل اليمنى للأمام، إذ ينتقل ثقل الجسم عليها
ثم يسرع إلى داخل الملعب ليأخذ مكانه، وكما هو موضح في الشكل(26).



الشكل (26)

يوضح الأداء الفني الإرسال الجانبي الخطاف (الهوك) بالكرة الطائرة

الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال الجانبي الخطاف (الهوك):- عند أداء الإرسال الجانبي الخطاف (الهوك) توجد أخطاء شائعة هي كالآتي:-

- 1-وقوف اللاعب بفتحة بين الرجلين غير مناسبة.
- 2-اللاعب يقف بشكل متصلب وغير مرتخي.
- 3-يرمي اللاعب الكرة للأعلى لارتفاع غير مناسب.

4-يرمي اللاعب الكرة بصورة بعيدة عن اليد الضاربة.

5-حركة الرسغ غير فعالة وبطيئة مع عدم ميلان الجذع.

6-ضرب الكرة باليد المضمومة.

خامساً:-الإرسال الساحق:-يعد الإرسال الساحق من أشكال الإرسال ذات الطابع الهجومي المباشر التي لها تأثير كبير في لعبة الكرة الطائرة، ويرجع ظهوره إلى عام(1955)في بولندا، في حين يعتقد البعض الآخر إن ظهوره كان في الستينيات وبالتحديد في عام(1960)، وقد احتل هذا الشكل من الإرسال مكانة بارزة في معظم البطولات الدولية التي أقيمت في السنوات الماضية، إذ أصبح استعماله مألوفاً من قبل العديد من فرق الرجال، إذ كانت له أهمية بارزة وقيمة خلال دورة الألعاب الاولمبية في لوس انجلوس(1984) حين تمكن الفريق البرازيلي من إحراز المرتبة الثانية في تلك الدورة من خلال الاستعمال الجيد والمتقن للإرسال الساحق من قبل لاعبيه، الأمر الذي مكنهم من إحراز تلك النتيجة.

وبالإضافة إلى ذلك فإن الفرق التي أحرزت المراتب الأربع الأولى في دورة الألعاب الاولمبية في اطلنطا(1996)استعملت حصراً الإرسال الساحق بنسبة(50%) قياساً بدورة الألعاب الاولمبية في برشلونة(1992)، إذ بلغت نسبة استعمال الفرق للإرسال الساحق(25%) فقط، بعد ذلك بدأ هذا الشكل من الإرسال يستعمل بكثرة من قبل الفرق ذات المستويات العالية وبطريقة الضرب الساحق على وفق المواصفات الجسمية والبدنية والمهارية للاعب الكرة الطائرة، إذ تعد هذه المواصفات أساسية ومهمة لتعلم الإرسال الساحق، كذلك يتطلب تنفيذ هذا الإرسال قوة عضلات الرجلين للقفز وعضلات البطن والظهر لتقوس الجسم خلفاً وأماماً وعضلات الأكتاف والذراعين لضرب الكرة حتى يتم تنفيذه من قبل اللاعب بدقة وتركيز تام.

إن لاعبي الكرة الطائرة بدؤوا يمارسون الإرسال الساحق(إرسال القفز) بمجازفة وجرأة أقل بسبب نظام تسجيل النقاط (التتابع) والخوف المتعلق بارتكاب الأخطاء بيد انه وبعد مرحلة التأقلم على هذه المستجدات النفسية، بلغت ضربة الإرسال مدى أوسع في المجال المهيمن على قمة العالم، إذ أن مجرد ضرب الكرة بقوة لا يعد كافياً، ولكن يجب تنفيذ ضربة الإرسال الساحق بدقة أكثر ومهارة أعلى وبطريقة مليئة بالتنوع والإثارة، عليه يكون الفريق المنافس مهدداً دائماً بظروف جديدة تحتم عليه أن يظهر رد فعل لها.

كما إن تحليل الكرة في الإرسال الساحق يستغرق زمناً قصيراً إذ تم قياس زمن تحليل الكرة من قبل الفرق الرجالية في أوربا من(7-9)جزءاً من الثانية، الأمر الذي لا يتيح للفريق المستقبل سوى مقدار(3)من الثانية مما يجعل مهمة لاعبيه صعبة إلى حد ما وخاصة عندما تكون التشكيلات الدفاعية لاستقبال الإرسال الساحق (ثنائية أو ثلاثية)، ولتعليم الإرسال الساحق يفضل إعطاء الإرسال المواجه من الأعلى(التنس)الذي يعد شكل من أشكال الإرسال القوية والمؤثرة وذلك لتشابهه مع مهارة الضرب الساحق من حيث هيئة تقوس الجذع وملامسة اليد الكرة من الأعلى، لذا يجب أن لا تتم المباشرة بالإرسال

الساحق قبل أن يكون اللاعبون قد أتقنوا الإرسال المواجه من الأعلى(التنس) وقبل أن يكونوا قد بلغوا مستوى أداء مرضي عند ثبات واستقرار ودقة التهيئة، كذلك عليهم التدريب على الإرسال الساحق كل على حدة مثل البدء والانطلاق ورفع الذراع أمام الكرة والهبوط.

طريقة الأداء الفني للإرسال الساحق:- تكون مراحل الأداء الفني للإرسال الساحق كما يأتي:-

1-مرحلة التهيئة(الاستعداد):- في هذه المرحلة تكون المسافة بين الرجلين بعرض الأكتاف ومركز ثقل الجسم موزعاً عليها بالتساوي بحيث تكون القدمان مؤشرات للأمام، ويمكن تقديم قدم على قدم أخرى أو تكونان بشكل متوازي، فضلاً عن حدوث انثناء قليل في الركبتين بينما يكون الجذع عمودياً على الفخذين والرأس عمودياً أيضاً على الكتفين والنظر للأمام، أما الكرة فتحمل بين راحتي اليدين أو راحة اليد وأمام حزام الوسط.

2-مرحلة(رمي) الكرة إلى الأعلى:- في هذه المرحلة يتم رمي الكرة بصورة أنية في الهواء فوق وأمام كتف اليد الضاربة وبارتفاع مناسب يسمح للاعب المرسل الوصول إليها بتوافق مع الخطوة التقريبية الأخيرة، لأن ارتفاع رمي الكرة من الأمور المهمة والواجبة لتنفيذ الإرسال الساحق ويمكن رمي الكرة في الهواء بواسطة يد واحدة أو بكلتا اليدين، كذلك ينبغي التحكم في التوقيت في أثناء رمي الكرة من حيث بعدها أو قربها من جسم اللاعب، إذ من المهم جداً وعلى أي حال ترمي الكرة إلى الأعلى أو إلى الأمام شريطة أن يكون اللاعب المرسل تحت أو خلف الكرة عند ضربها، كما إن من الممكن رمي الكرة داخل الملعب طالما إن طيران اللاعب المرسل يكون خارج خط النهاية وقد يهبط داخل الملعب بعد تنفيذه ضرب الكرة.

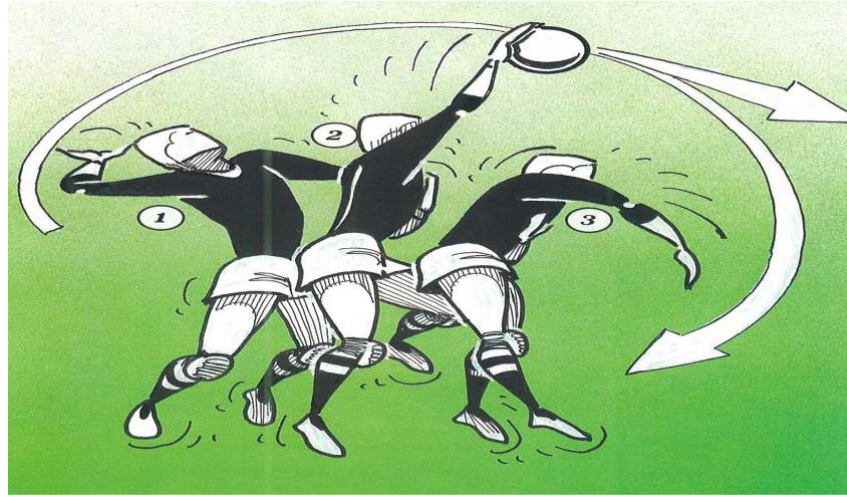
3-مرحلة الخطوات التقريبية:- تعد هذه المرحلة من المراحل المهمة والأساسية في تنفيذ أداء الإرسال الساحق، إذ إن كفاءة الخطوات التقريبية تزيد قفزة اللاعب المرسل من(12-20)سم وان هذه الزيادة تمنحه مناورة أكبر في الهواء، وللخطوات التقريبية مرحلتان هما:-

أ-خطوات العدو:- إن عدد خطوات العدو تقررهما المسافة التي يحتاجها اللاعب المرسل للانتقال وسوف يتم شرح هذه المرحلة للاعب المرسل الأيمن(وتعكس هذه الحالة للاعب الأيسر)، وتكون الخطوة الأولى قصيرة ويتم فيها تحويل مركز ثقل الجسم إلى الأمام وعلى مشط القدم اليمنى في حين تكون الخطوة الثانية بالقدم اليسرى التي تكون أسرع وأطول بحدود(60-90)سم، وتهبط القدم اليسرى بشكل منبسط بينما يكون الجسم منحنيّاً إلى الأمام، وفي أثناء خطوات العدو تكون حركة الذراع مشابهة لحركة الذراع الطبيعية في الركض ولكن بشكل أوضح وأوسع.

ب-خطوة الوثبة:- إن لاعبي الإرسال الساحق معظمهم يستعملون خطوتين للعدو بالإضافة إلى الوثبة التي هي عبارة عن خطوة رجل انفجارية تتم بالقدم اليمنى وتكون قفزة واطئة وطويلة وتصابح هذه الخطوة تحريك الذراعين إلى الأعلى أمام الجسم، كما إن الوضع

الصحيح والمحكم لكلا القدمين يؤمن انتقالاً مؤثراً للطاقة من حركة الركض إلى حركة القفز (النهوض)، فضلاً عن إن تحريك الذراعين إلى الأعلى يعزز ويوازن القفز، إن طول الوثبة تختلف باختلاف سرعة العدو وقوة عضلات الرجلين وتتراوح من (12-24) سم وتبدأ الوثبة بعيداً عن القدم اليسرى والنقطة التي تلامس القدم اليسرى بالأرض، وحين يكون الجسم معلقاً في الهواء تكون حركة القدم اليسرى سريعة حتى تلتحق بالقدم اليمنى، كما يحصل تزامن بين حركة الذراع الأمامية والحركة الأمامية للقدم اليسرى.

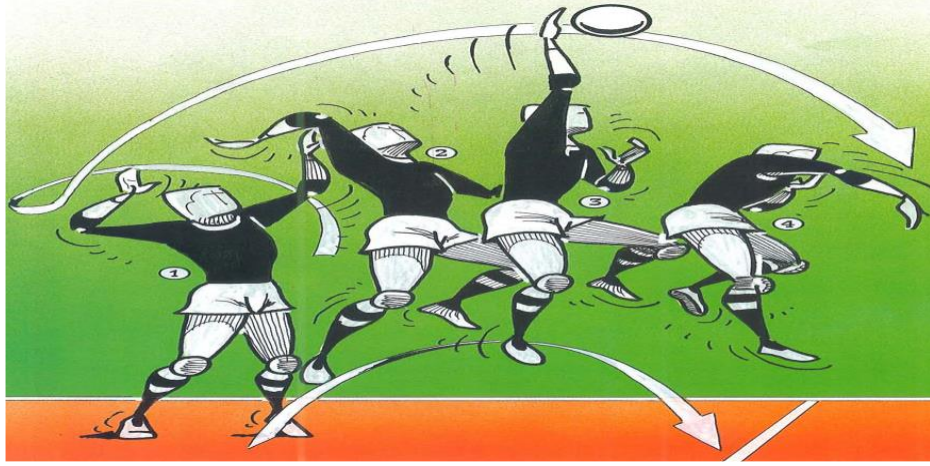
4-مرحلة التنفيذ(ضرب الكرة):-في هذه المرحلة يرفع اللاعب المرسل كلا الذراعين فوق الأكتاف ومن ثم تنتهي اليد الضاربة من مفصل المرفق وتنخفض إلى الأسفل خلف رأس اللاعب، إن تنشيط عضلات الكتف والصدر يساعدان على مد الذراع لضرب الكرة إلى الأسفل ويعتمد ذلك دائماً على الارتفاع الذي يتم منه الفعل، وبضربة خاطفة من مفصل الرسغ(مفصل اليد)تنفذ الكرة إلى ملعب المنافس بقوة هائلة، كما هو موضح في الشكل(27).



الشكل (27)

يوضح مرحلة التنفيذ(ضرب الكرة) في الإرسال الساحق بالكرة الطائرة

5-مرحلة الهبوط:-هي المرحلة التي يهبط فيها اللاعب المرسل بشكل معتدل وبأقل صدمة للمفاصل لان تزامن الاستعمال الرديء للهبوط والقوى التي تتولد عند الهبوط تؤدي إلى إصابات الأطراف السفلى، وتتم مرحلة الهبوط هذه بعد ضرب الكرة، إذ يهبط اللاعب المرسل إلى الأرض بارتقاء على كلا القدمين داخل الملعب وبذلك يكون تنفيذ القفز خارج الملعب بينما يكون تنفيذ الضرب داخل الملعب، وكما هو موضح في الشكل(28).



الشكل (28)

يوضح الأداء الفني للإرسال الساحق بالكرة الطائرة

الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال الساحق:- عند أداء الإرسال الساحق توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

- 1- اللاعب يقوم بأداء الإرسال الساحق من الوقوف وبدون الخطوات التقريبية.
- 2- اللاعب لم يأخذ خطوة واسعة وعميقة تساعده على النهوض بصورة جيدة للأعلى.
- 3- اللاعب لم يعمل تقوس المطلوب بالجدع إلى الخلف في أثناء ضرب الكرة.
- 4- انثناء الذراع الضاربة من مفصل الكتف لم يكن خلف الرأس، والتقاء الكرة يكون بالذراع الضاربة المثنية ومن الأسفل وليس من أعلى نقطة.

سادسا- الإرسال المتموج من القفز:- يكون أداء هذا الشكل من المهارة مشابهاً لأداء الإرسال المتموج الأمامي (الأمريكي) ولكن اللاعب يضرب الكرة من حالة القفز، لذا تنتقل الكرة من إلى نقطة أعلى من الإرسال المتموج من الوقوف، لذا يكون أداء الإرسال المتموج من القفز أكثر صعوبة في الإتقان من الإرسال المتموج من الوقوف لان رمي الكرة للأعلى وأداء الركضة التقريبية تكون أصعب في مرحلة التنفيذ، ومتى ما أتقن اللاعب المرسل وأجاد كيفية رمي الكرة إلى الأعلى وبصورة فعالة ومستمرة يمكن أن يكون الإرسال المتموج من القفز ناجحاً جداً، لأن اللاعب المستقبل في الفريق المنافس سيتوقع أن الكرة سيكون فيها دوران، لان اللاعب المرسل يضرب الكرة من القفز ويضرر الإرسال وكأنه الإرسال الساحق، واهم ما يميز هذا الشكل من الإرسال هو ارتفاع نقطة التقاء الكرة مع اليد الضاربة يكون أعلى أو بمستوى ارتفاع الشبكة مما يؤدي إلى أن يكون انتقال مسار الكرة من مكان ضربها إلى ملعب الفريق المنافس مستقيماً وقريباً جداً من الحافة العليا للشبكة الأمر الذي يشكل صعوبة بالغة على اللاعب المستقبل في توقع مسار الكرة وسرعتها ومكان سقوطها.

والأخطاء الشائعة في أداء هذا الشكل من الإرسال تكون نفسها عند أداء الإرسال المتموج الأمامي(الأمريكي)والإرسال الساحق، وعند التدريب على مهارة الإرسال وبأشكالها المختلفة يجب على المدرب القيام أو إتباع الخطوات الآتية:-

1-تحسس اللاعب لملمس الكرة و التعرف على وزن الكرة و ارتدادها من الأرض أو من الذراع.

2-تبادل مسك الكرة بين اللاعبين و تحسس جلدها.

3-دحرجة الكرة على الأرض من الركض المنخفض.

4-طبطبة الكرة على الأرض.

5-أداء لعبة صغيرة بكرة الطائرة مثل(صياد السمك، إسقاط الأقماع، الكرة الطائرة بالمسك. . الخ).

6-طبطبة الكرة على الذراع الواحدة من التبديل.

بذلك يكون اللاعب قد تعرف على وزن الكرة و حجمها و مقدار القوة التي سيبذلها لرمي الكرة لنقطة معينة.

التمرينات اللازمة لتطوير مهارة الإرسال:-حتى يستطيع اللاعب تكوين فكرة صحيحة عن المهارة ثم أدائها عمليا يجب شرح الحركة بصورة وافية وعرضها أمام اللاعبين مع تصحيح الخطأ والتأكيد على أن يتم تعلم الإرسال دائما داخل ملعب الكرة الطائرة، ومن التمرينات اللازمة لتطوير الإرسال هي:-

-ضرب الكرة إلى الزميل الذي يقف على بعد(2-3) أمتار

-ضرب الكرة إلى الحائط من مسافات مختلفة (2 ثم 3 ثم 4 ثم 6 ثم 9)متر.

-ضرب الكرة إلى اللاعب الذي يقف على الخط الجانبي ويقابله ضارب الكرة على الجانب المقابل الآخر، ويؤدي هذا التمرين أعضاء الفريق جميعهم وعلى امتداد الخطين الجانبيين.

-ضرب الكرة إلى الزميل الذي يقف في الملعب المقابل ومن فوق الشبكة وفي منتصف المنطقة الخلفية ثم تبدأ المسافة تكبر لحد رجوع اللاعب المرسل إلى خط النهاية(منطقة الإرسال).

-ضرب الإرسال من منطقة الإرسال الصحيحة وبشكل عشوائي ودون تحديد إلى الملعب المقابل والتأكيد على الأداء القانوني الصحيح فقط.

-ضرب الكرة إلى الزميل الذي يقف في منطقة محددة في الملعب المقابل

-ضرب الكرة إلى الزميل الذي يحاول تغيير مواقع تواجدته في الملعب المقابل ويحاول اللاعب المرسل توجيه الإرسال إليه.

-ضرب الكرة إلى أهداف تم وضعها في الملعب المقابل ويحاول اللاعب المرسل توجيه الإرسال إليها.

-وضع مربعات داخل الملعب المقابل ويحاول اللاعب المرسل توجيه الإرسال إلى هذه المربعات.

-عمل منافسة بين اللاعبين لإصابة المربعات الموجودة داخل الملعب المقابل وصغير مساحة هذه المربعات في كل مرة.

-وضع حبل فوق الشبكة بارتفاع متر واحد ويحاول اللاعب المرسل ضرب الإرسال بين الحبل والشبكة لتعويده على أداء الإرسال بدقة وعلى ارتفاع منخفض وقريب من الشبكة.

-أداء الإرسال بعد مجهود بدني إضافي لتعويد اللاعب على الأداء الصحيح للإرسال بعد تعرضه لحالة الإجهاد البدني.