

محاضرة رقم (5)

1- مهارة الارسال : Serving Skill

ان الارسال في الكرة الطائرة ليس مجرد وضع الكرة في اللعب أذ أنه المهارة الوحيدة في اللعبة التي يعتمد نجاحها على لاعب واحد فقط هو اللاعب المرسل عند وضع الكرة في اللعب يجب ان يكون هدف المرسل عدة أمور منها (الحصول على نقطة مباشرة عن طريق إرسال مباشر لا يمكن أرجاعه أو إرسال ينفذ بطريقة لا يسمح للفريق المنافس بأجراء أي نوع من أنواع الهجوم الفعالة أو ارسال يسلب من المنافس احدى اختياراته الهجومية مع إعطاء فريقة من المدافعين وحائط الصد فرصة أفضل للتصدي للكرة القادمة من هجوم المنافس بالاعتماد على المرسل ومهارات المنافس والظروف الأخرى يمكن الحصول على هذه النتائج الثلاثة باستخدام عدة أنواع من الارسالات مثلا الارسال المتموج من القفز والارسال الساحق ويجب ان يسمح المدرب للمرسل بتجريب جميع الارسالات وتحديد أي منها الأفضل بالنسبة للاعب واليد الضاربة المفضلة كما يجب على اللاعب يتعلم أن ظروف المباراة تحدد الارسال الأفضل .

عند استخدام هذا النوع من الارسال من قبل فريق ما فإن فرص هذا الفريق تكون عالية جدا في تحقيق الفوز لان الفريق المنافس سوف يفقد توازنه لتعرضه لانواع متعددة من الارسالات ولايمتلك الوقت الكافي لتوقعها والاستجابة لها واستقبالها بصورة صحيحة عندما يستخدم الفريق أنواع مختلفة من الارسال يجب أن يفهم كل لاعب من لاعبي الفريق المتطلبات الفنية والخطئية لكل إرسال ولكي يتم التعرف على الأخطاء الحاصلة في الأداء لتصحيحها من الأفضل تجنب استخدام نوع معين من أنواع الارسال اذا كان اللاعبين والمدربين لا يفهمون كيفية استخدام هذا الارسال ولا الوقت المناسب لاستخدامه .

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 ومنتقناً 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 إجادته 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

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.

شروط 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.