

## المحاضرة (11)

### الارسل الساق :

في هذا الارسال يضرب اللاعب المرسل الكرة بيده ورسغه بالمنطقة العلوية مولدا دوران ومن نقطة أعلى مولدا زوايا أكثر صعوبة للمستقبلين أن رمي الكرة في هذا الارسال أكثر تعقيدا من الارسال المواجه الامامي من الوقوف إذ يجب على المرسل رمي الكرة بدوران عالي وبعيدا الى الامام كي يفسح مجال وزمن للركضة التقريبية وللحصول على عزم قوة أكبر ولتوليد دوران كبير للكرة عند ضربها وبعد أتقان هذه العناصر يعد الارسال من القفز سلاح فعال بشكل كبير وعلى الرغم من أن مسار الكرة يمكن توقعه بشكل أكبر من الارسال المتموج إلا أن سرعة سقوط الكرة على الأرض يسبب مشاكل كبيرة للمستقبل

التكتيك الفردي للاعب المرسل وأهم الصفات البدنية والمهارات الفنية للارسل الساق التي ترفع نت مستوى الأداء :

### 1- سرعة الذراع :

ان الالياف العضلية السريعة مطلوبة لأداء هذا الارسال بفاعلية عالية وفي هذا الارسال سرعة الذراع المتوسطة لا تكون كافية لأداء ارسال فعال وقوي وسريع إذ من السهل على الفريق المنافس أن يستقبلها بنجاح وبسهولة لأنه يعطي وقت أكثر للتهيئ والاستجابة الحركية وكلما كانت مرجحة الذراع أسرع والنقل الحركي للقوة من الرجلين والجذع الى يد الذراع الضاربة كلما انتقلت الكرة أسرع فوق الشبكة وتسقط على الأرض بوقت أسرع مما يعطي للمنافس زمن أقل للاستجابة الحركية .

### 2- الاقدام السريعة والركضة التقريبية السريعة :

ان الهدف من الارسال هو توليد دوران سريع لذا يجب على المرسل توليد سرعة وقوة بركضته التقريبية ونقل هذه القوة والسرعة من الرجلين الى الذراع الضاربة السريعة أثناء القفز ليكون اكثر فعالية وتأثير مما يضعف دفاع الفريق المنافس ودائما ما تنتهي الركضة التقريبية من مكان النهوض والقفز والذي يقع قبل خط الارسال مباشرة والهبوط والنزول داخل الملعب .

### 3- الرمي العالي والثابت :

ان ارتفاع الرمي سيختلف من مرسل الى اخر واعتمادا على عدة عوامل (طول اللاعب - سرعة القدمين - العضلات السريعة أو البطيئة ) ولكن المهم هو رمي الكرة عاليا وبثبات واستمرارية هذه الرمية العالية تعطي المرسل الوقت لتوليد السرعة والقوة للركضة التقريبية واكتساب الوقت الكافي لأداء الخطوات الثانية والثالثة والرابعة من الركضة التقريبية القفز وصولا الى نقطة التماس مع الكرة ومن ثم الهبوط ولان الرمي يكون بعيدا عن الجسم وابعد من أي ارسال اخر يكون الثبات في الرمي صعب جدا في هذا الارسال ويتطلب تمارين كثيرة ويجب ان ترمى الكرة بدون دوران يعطى للمرسل بداية متقدمة عن التماس بالكرة وأخير على المرسل أخذ آخر خطوتين يمين ثم يسار للمرسل الذي يستخدم اليد اليمنى أما المرسل الذي يستخدم اليد اليسرى فيجب أن تكون اخر خطوتين يسار ثم يمين وعلى العكس من الارسال الأخرى ترمي الكرة بالذراع الضاربة .

### 3- السيطرة الكلية على الكرة :

بسبب صعوبة رمي الكرة للأعلى والسيطرة عليها لذا يمتلك اللاعب ذو السيطرة على الكرة حذا كبيرا في تنفيذ هذا الارسال وبفعالية عالية أن السيطرة على الكرة تعرف بأنها القدرة على وضع الكرة بثبات واستمرار في نفس المكان وبالارتفاع المناسب أما إذا كانت الرمية لا تعطي الدوران المناسب للكرة سوف يولد عند نقطة التماس دوران قليل مما يسهل عملية الاستقبال للفريق المنافس .

### 4- الطول :

ان اللاعب الطويل يمكنه ضرب الكرة عند نقطة أعلى من اللاعب القصير لذا يجب اختيار اللاعب الطويل لأداء مثل هذا الارسال كما يمكنهم توجيه الكرة من الأعلى الى الأسفل أفضل من اللاعب القصير مما يجعل استقبال الارسال أصعب للمنافس

## الإيجابيات والسلبيات الفنية والخطئية الخاصة بالأرسال الساحق:

### الايجابيات :

\* أن الكرة تضرب بمستوى عالي وسريع بحيث ان المستقبل يواجه صعوبة في اتخاذ القرار وعمل رد الفعل والاستجابة المناسبة حتى عند توقعه اتجاه هذا الارسال

\* أن هذا الارسال يمكنه ان يغير طبيعه ونتيجة المباراة اذا انه يصعب على اللاعب المعد الوصول الى الكرات المستقبلية .

### السلبيات :

1- يتسم هذا النوع من الارسال بالمجازفة لأن من الصعب تنفيذ الرمية للأعلى بثبات وباستمرار اذ أن العديد من اللاعبين المتميزين لا يستطيعون أداء هذا الارسال بسبب صعوبة تطوير الرمية الثابتة للأعلى

2- أن هذا الارسال يتطلب مجهود بدني ونفسي عالي ويسبب التعب أثناء المباريات الطويلة وهذا التعب يؤثر على السرعة والقوة والدقة والحالة النفسية للاعب

3- قد لا يتمكن المرسل من السيطرة في دقة الارسال