

جامعة المنوفية  
كلية التربية الرياضية بشبين الكوم

اسم المقرر الكرة الطائرة

الفرقة الاولى  
تعلم مهارة الارسال  
د/ محمد منير عطية

# الإرسال SERVE

تعريف :

الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة، ويستأنف عقب انتهاء الشوط، وبعد كل خطأ، وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقفلة أو بأى جزء من الذراع بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس 0

## أنواع الإرسال :

نستطيع من خلال التكنيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال تصنيفها إلى نوعين رئيسيين هما: الإرسال من أسفل والإرسال من أعلى، وذلك وفقاً لوضع الكرة بالنسبة لمستوى كتف اللاعب .

ثانياً: الإرسال من أعلى :

أولاً: الإرسال من أسفل :

1-الإرسال من أعلى برؤوس الأصابع.

2-الإرسال من أعلى المواجه (التنس).

3-الإرسال الجانبي الخطافي والجانبي المواجه الخطافي.

4-الإرسال المتموج (الأمريكي والياباني) فلوتر.

1-الإرسال من أسفل المواجه الأمامي.

2-الإرسال من أسفل الجانبي.

3-الإرسال من أسفل الجانبي المعكوس(الروسى).

## الإرسال من أسفل المواجهه :

يعتبر من أسهل أنواع الإرسال ويستخدمه المبتدئون والآنسات لسهولة أدائه وعدم حاجته إلى قوة كبيرة، فهو في أغلب الأحيان مضمون النجاح، إلا أنه من السهل على الفريق المنافس استقباله والدفاع عنه، وهذه نقطة ضعف فيه إلا أن اللاعب يستطيع توجيه هذا النوع من الإرسال بسهولة إلى أماكن اللعب الخالية من ملعب الفريق المنافس.

### طريقة الأداء :

#### المرحلة الأولى (التمهيدية) :

□ يقف اللاعب خلف خط النهاية وفي منطقة الإرسال ومواجهاً للشبكة مع ثني الركبتين قليلاً وبخفة، ويكون وضع القدمين قدم تسبق أحدهما الأخرى بحيث تكون القدم المتقدمة عكس اليد الضاربة، في حالة الضرب باليد اليمنى تكون القدم اليسرى أماماً والعكس في حالة الضرب باليد اليسرى.

□ ففي حالة الضرب باليد اليمنى تستند الكرة على راحة اليد اليسرى أمام القدم اليمنى مع ميل الجذع والرأس للأمام قليلاً، ويكون وزن الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي.

#### المرحلة الثانية(الرئيسية) :

□ قذف الكرة باليد اليسرى لارتفاع مستوى الكتف، تأرجح الذراع اليمنى إلى الخلف مع انثناء بسيط في الجسم للأمام، ونقل ثقل الجسم على القدم الخلفية، ثم تأرجح الذراع للأمام لتضرب الكرة من الأسفل والخلف في ارتفاع مستوى الحوض تقريباً، وينقل ثقل الجسم على القدم الأمامية، وتضرب الكرة باليد وهي مجوفة متخذة شكل السطح الخارجى للكرة، وتكون الأصابع مفرودة ومضمومة أو تضرب بكلوة اليد (Helel of hand)، أو بواسطة القبضة (Flat fist) لتعبر الكرة من فوق الشبكة، وفي هذه الحالة يجب أن يكون الرسغ واليد قوية ومنتجهة مباشرة إلى المكان المراد إيصال الكرة له.

#### المرحلة النهائية(الختامية) :

□ تتم عملية المتابعة بفرد الذراع الضاربة أماماً، والجسم مفروود والركبتان مفروودتان، ونقل ثقل الجسم على القدم الأمامية ودخول الملعب ليأخذ اللاعب مركزه في الملعب.

# الأخطاء الشائعة فى الإرسال من أسفل :

- ضرب الكرة بأصابع اليد.
- عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي إلى عدم عبورها الشبكة.
- ضرب الكرة من الخلف مباشرة.
- قذف الكرة مبكراً قبل أرجحة الذراع خلفاً.
- قذف الكرة بعيداً للأمام حيث لا يستطيع التمكن من ضربها باليد كاملة.
- عدم نقل الجسم أثناء الأرجحة للخلف على القدم الخلفية، وأثناء الضرب على القدم الأمامية.
- ضرب الكرة من أسفل مع ثني المرفق ومواجهة اليد للأعلى عند الضرب يؤدي إلى ارتفاع الكرة أكثر من اللازم.
- قذف الكرة قريباً من الجسم أو أكثر ارتفاعاً من اللازم.
- أرجحة الذراع الضاربة لأعلى وليس للأمام؛ مما يؤدي إلى طيران الكرة إلى ارتفاع غير مناسب.

## -الإرسال من أعلى المواجهه(التنس) :

يعتبر أكثر أنواع الإرسال انتشاراً واستعمالاً فى المباريات وبين اللاعبين المتقدمين، ويعتبر إرسالاً هادفاً ومحققاً حيث يستطيع اللاعب الذى يجيد التكنيك السليم من التوجه والتحكم بدقة فى المكان المناسب فى ملعب الفريق المنافس حيث إن المنحنى الذى تسير فيه الكرة يكون منخفضاً وتكون حركة الكرة سريعة، مما يسبب الإرباك للفريق المنافس ويصعب استقباله، ولتشابه هذا النوع من الإرسال مع الضربات الساحقة، يتضح بتعليمه وإتقانه للاعبين.

طريقة الأداء :

المرحلة الأولى (التمهيدية) :

يقف اللاعب خلف خط النهاية وفى منطقة الإرسال والقدمان متباعدتان ومتوازيتان باتساع الحوض واحدة تسبق الأخرى، ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوى، الركبتان منثيتان قليلاً والجذع مستقيماً والنظر للأمام وللشبكة وللمكان المراد توجيه الكرة له، تحمل الكرة على راحة اليدين أو على راحة اليد الغير ضاربة وأمام وسط اللاعب.

المرحلة الثانية(الرئيسية) :

يقوم اللاعب بقذف الكرة لأعلى مسافة وتراوح ما بين (5-7) أمتار، أما الكتف الأيمن فى حالة الضرب بالذراع اليمنى، بعد ذلك يتم إرجاع الذراع اليمنى للخلف مع ثنى الكوع والرسغ وتقوس الجسم خلفاً ولفه قليلاً جهة اليمين0 ويعتمد تقوس الجسم للخلف حسب قوة الضربة والمكان المراد توجيهه وسقوط الكرة فيه فى ملعب الفريق المنافس، حيث ينتقل ثقل الجسم معظمه على القدم الخلفية قبل ضرب الكرة، ويحدث انثناء خفيف فى الركبتين0 فى اللحظة التى تبدأ بها الكرة فى السقوط(الهبوط) تمتد مفاصل القدم الخلفية، بينما ترتفع الذراع الضاربة إلى أقصى مداها للأعلى وللأمام لتقابل وتضرب الكرة من الأعلى والخلف باليد المفتوحة أو المجوفة مما يجعل الكرة فى حركة دوران أثناء طيرانها فى الهواء وسرعة سقوطها فى ملعب الفريق المنافس بعد مرورها فوق الشبكة، وينتقل ثقل الجسم إلى القدم الأمامية فى لحظة ضرب الكرة لإكساب الضربة القوة المطلوبة.

المرحلة الختامية :

بعد تنفيذ الإرسال تكون الذراع الضاربة مفرودة للأعلى ومائلة قليلاً0 حيث ينتقل ثقل الجسم من القدم الأمامية ويقوم اللاعب بالدخول بالقدم الخلفية لأخذ مكانه فيه.

# الأخطاء الشائعة فى إرسال من أعلى :

- ✓ قذف الكرة قريباً أو بعيداً عن الجسم أو خلفاً أو جانباً مما يؤدى بالمرسل إلى تغيير وضع الامتداد وعدم السيطرة عليها.
- ✓ عدم الأرجحة الكافية للذراع وعدم الاستفادة من الجذع لزيادة قوة الضرب 0
- ✓ عدم امتداد الجسم والذراع أثناء الضرب.
- ✓ عدم فرد الذراع كاملاً وذلك بتحريكه من مفصل الكتف مما يؤدى إلى ملامسة الكرة للشبكة.
- ✓ ضرب الكرة فى غير مكانها المناسب والصحيح.
- ✓ عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة وحركة الضرب.
- ✓ مرجحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدى إلى خروجها خارج حدود ملعب المنافس.
- ✓ عدم الدخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة، وعدم متابعة الجسم لاستمرارية الحركة.