

جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد باتنة 2
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي
قسم النشاط البدني والرياضي التربوي

2023/2022

محاضرات مقياس الكرة الطائرة



الاستاذ : أحمد عماد الدين يونس

2023/2022

المحاضرة الخامسة : مهارة الإرسال

4. مهارة الإرسال:

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 مفتوحة أو مقفلة بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس.

في الكرة الطائرة هناك العديد من أنواع الإرسال التي يتم ادائها، ونحن سنقوم بدراسة اربع أنواع منها مع ذكر ايجابيات وسلبيات كل منها، وكل لاعب من لاعبي الكرة الطائرة عليه اتقان نوعي الإرسال البسيط الا وهما: الإرسال المنخفض (البسيط) وإرسال التنس ويسمح اداء الإرسال بتمرير وإرسال الكرة الى منطقة الخصم من فوق الشبكة بنسبة نجاح تقارب الـ 100%
أنواع الإرسال:

نستطيع من خلال التكنيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال تصنيفها إلى نوعين رئيسيين:

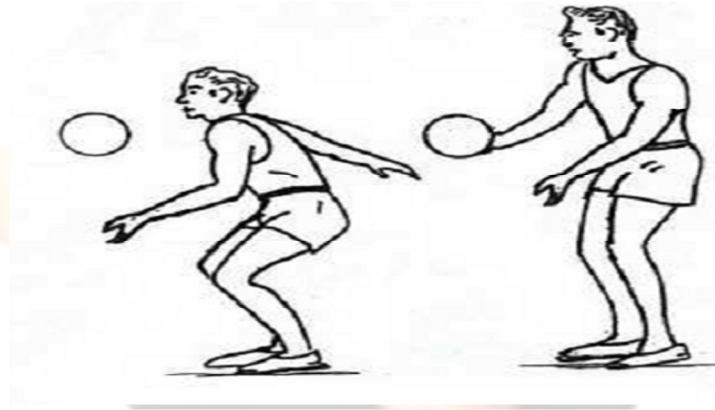
الإرسال من أسفل:

1 - الإرسال من أسفل المواجه الأمامي.



مهارة الإرسال من الأسفل المواجه الأمامي

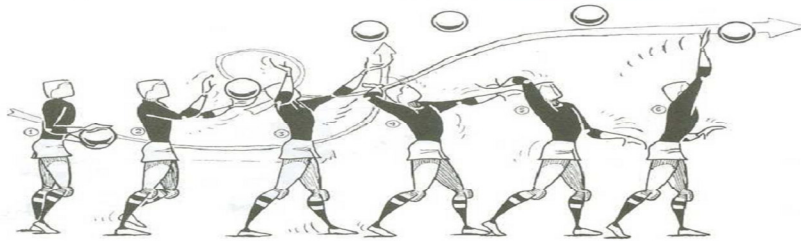
2- الإرسال من أسفل الجانبي.



مهارة الإرسال من الأسفل الجانبي

الإرسال من أعلى:

1- الإرسال من أعلى المواجه (التنس).



مهارة الإرسال من الأعلى المواجه (التنس)

2- الإرسال المتموج (الأمريكي، الياباني).



مهارة الإرسال المتموج (الأمريكي، الياباني)

3- الإرسال الموجه مع الوثب:



مهارة الإرسال الموجه مع الوثب

جدول رقم 08: الأخطاء الشائعة في أداء الإرسال من الأسفل وإرسال التنس وتصحيحها:

| التصحيح | الخطأ | نوع الإرسال |
|---|--|---|
| <p>1. حمل الكرة على مستوى الحوض أو أقل قليلاً، ضرب الكرة على مستوى المنطقة الوسطى الخلفية (postéro-inferieur) للكرة مع تقديم اليد الضاربة باتجاه الشبكة ونقل ثقل الجسم على القدم الأمامية.</p> <p>2. تثبيت اليد الحاملة للكرة، ضرب الكرة بقاعدة راحة اليد أو بالجزء الداخلي لقبضة اليد.</p> <p>3. نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية لحظة ضرب الكرة وعند النهاية تكون الرأس والكتفان أمام مستوى الركبتين.</p> | <p>1. مسار مرتفع جداً وغير كاف أمام الكرة لا تجتاز الشبكة.</p> <p>2. الكرة لا تجتاز الشبكة بسبب نقص قوة الضربة.</p> <p>3. اتمام الحركة وثقل الجسم على القدم الخلفية مما يؤدي إلى مسار عال للكرة.</p> | <p>الإرسال البسيط (المنخفض) Service bas</p> |
| <p>1. تأكد من رمي الكرة أمام بجانب كتف اليد</p> | <p>1. تذهب الكرة نحو الشبكة.</p> | |

| | | |
|--|--|---|
| <p>الضاربة.</p> <p>2. ارمي الكرة أمامك وليس من ناحية اليمين.</p> <p>3. مشاركة الجسم كله عند لحظة أداء الإرسال، قم بضرب الكرة براحة اليد وليس فقط بالأصابع.</p> <p>4. اضرب الكرة في الربع الخلفي الأوسط من الكرة المواجه لك.</p> <p>5. قم بمراقبة دقة رميك للكرة، ارمي الكرة مباشرة وقريبة من الجسم أمامك أي أمام كتف الذراع الضاربة.</p> | <p>2. الكرة تخرج إلى يمين الملعب (هذه المشكلة تخص اللاعب الأيمن أكثر من الأيسر).</p> <p>3. إرسال يفقد القوة من أجل عبور الشبكة.</p> <p>4. الكرة تجتاز ملعب الخصم.</p> <p>5. رمي الكرة بعيدة نوعا ما أماما ومحاولة لحاقها بالقيام بعدة خطوات.</p> | <p>الإرسال التنس</p> <p>Service tennis</p> |
|--|--|---|

1. الإرسال المنخفض: Service bas

أ. نقاط أساسية في أداء هذه المهارة:

جدول رقم 09: مراحل أداء الإرسال المنخفض.

| المتابعة Accompagnement | التنفيذ Exécution | التحضير Préparation |
|--|---|---|
| <p>1. مواصلة حركة الذراع الضاربة نحو الأمام وباتجاه أعلى الشبكة.</p> <p>2. نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية.</p> <p>3. أخذ المكان داخل الملعب.</p> | <p>1. حركة متأرجحة للذراع خلفا</p> <p>2. نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية</p> <p>3. مرجحة الذراع الضاربة أماما</p> <p>4. نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية</p> <p>5. ضرب الكرة بقاعدة راحة اليد المفتوحة أو بالجهة الداخلية لقبضة</p> | <p>1. القدمان متباعدتان.</p> <p>2. ثقل الجسم موزع بالتساوي</p> <p>3. الكتفان موازيان للشبكة</p> <p>4. الكرة تحمل على مستوى الحوض أو أقل قليلا</p> <p>5. الكرة تحمل أمام الجسم</p> |

| | |
|--|---|
| اليد. 6. ضرب الكرة على مستوى الحوض . 7. إنزال اليد الحاملة للكرة. 8. ضرب الكرة من الأسفل. | 6. ضرب الكرة يكون بكف أو قبضة اليد. |
|--|---|

ب. أداء الإرسال المنخفض:

من أجل أداء الإرسال المنخفض، الوضعية الأساسية تتم بوضع القدم المعاكسة لليد الضاربة في الأمام، مع إبقاء الكتفين موازيين للشبكة الكرة تحمل أماما وعلى مستوى الحوض ومبتعدة قليلا نحو الوسط بجوار القدم الأمامية، ثقل الجسم موزع بالتوازي على القدمين، اليد الضاربة تقوم بعمل مرجحة (حركة سحب الذراع للخلف) وراء ولأعلى منطقة الحوض ثم بنفس الحركة نحو الأمام باتجاه الكرة، وعند تنفيذ الإرسال نقوم بنقل ثقل الجسم نحو القدم الخلفية ومن ثم باتجاه القدم الأمامية مع تثبيت اليد الحاملة للكرة قبل الضرب.

II. إرسال التنس : Le service tennis

أ. النقاط الأساسية في أداء هذا الإرسال Les points fondamentaux

جدول رقم 10: مراحل أداء الإرسال التنس.

| المتابعة Accompagnement | التنفيذ Exécution | التحضير Préparation |
|--|---|---|
| 1. مواصلة نقل ثقل الجسم نحو الأمام (القدم الأمامية). 2. نزول الذراع الضاربة قليلا. 3. أخذ المكان داخل الملعب . | 1. رمي الكرة أمام كتف الذراع الضاربة. 2. رمي الكرة بيد واحدة (اليد الحرة). 3. رمي الكرة أمام الجسم. 4. إرجاع اليد الضاربة للخلف والمرفق باتجاه الأعلى. | 1. القدمان متباعدتان. 2. ثقل الجسم موزع بالتساوي على القدمين. 3. الكتفان موازيان للشبكة. 4. القدم اليسرى متقدمة للأمام بالنسبة |

| | |
|--|--|
| <p>5. ابقاء الذراع الضاربة بجوار الأذن .</p> <p>6. ضرب الكرة براحة اليد.</p> <p>7. ضرب الكرة والذراع ممتدة.</p> <p>8. متابعة الكرة بالنظر حتى لحظة الاحتكاك (الضرب).</p> <p>9. نقل ثقل الجسم للأمام.</p> | <p>للضارب الأيمن والعكس.</p> <p>5. اليد الضاربة مفتوحة.</p> <p>6. العينان تنتظران للكرة.</p> <p>7. اليد الحاملة للكرة ممتدة للأمام على مستوى الصدر.</p> <p>8. اليد الضاربة ممتدة للأمام فوق الكرة.</p> |
|--|--|

أ. كيفية أداء مهارة إرسال التنس:

رمي الكرة هو العامل الأساسي في إرسال التنس، الكرة ترمى مباشرة أمام الجسم وبالتحديد نحو كتف الذراع الضاربة، وعلى ارتفاع يسمح لليد الضاربة أن تكون على امتداد كامل في الهواء. القدمان متباعدتان قليلا، القدم اليسرى أماما بالنسبة للضارب باليد اليمنى، الكتفان موازيان تقريبا للشبكة وثقل الجسم موزع بالتساوي على القدمين، وعند لحظة رمي الكرة يتم إرجاع الذراع الضاربة للخلف والمرفق باتجاه الأعلى واليد بجوار الأذن ثم نقوم بتقديم اليد الضاربة باتجاه الكرة مع تثبيت النظر على الكرة.

يتم ضرب الكرة براحة اليد المفتوحة وقليلًا على مستوى الربع الخلفي السفلي للكرة ومن أجل تأثير جيد على الكرة نقوم بتوقيف اليد الضاربة عند لحظة الضرب أي أن متابعة الكرة يكون محدود.

تقديم اليد الضاربة باتجاه الكرة يكون مرفوق بنقل ثقل الجسم على القدم الأمامية ومواصلة التقدم للأمام من أجل أخذ الوضعية الدفاعية.

من أجل نجاح هذا النوع من الإرسال يجب حذف كل الحركات الزائدة والتي لا لزوم لها وعلى سبيل المثال عدد الخطوات أو متابعة الكرة.

2. الأخطاء الشائعة في أداء أنواع الإرسال الثلاثة وتصحيحها:

جدول رقم 11: الأخطاء الشائعة في الإرسال وتصحيحها.

| نوع الإرسال | الخطأ | التصحيح |
|--|--|--|
| الإرسال البسيط (المنخفض) Le service bas | <p>1. مسار مرتفع جدا وغير كاف أمام الكرة لا تجتاز الشبكة.</p> <p>2. الكرة لا تجتاز الشبكة بسبب نقص قوة الضربة.</p> <p>3. إتمام الحركة وثقل الجسم على القدم الخلفية مما يؤدي إلى مسار عال للكرة.</p> | <p>1. حمل الكرة على مستوى الحوض أو أقل قليلا، ضرب الكرة على مستوى المنطقة الوسطى الخلفية (postéro-inferieur) للكرة مع تقديم اليد الضاربة باتجاه الشبكة ونقل ثقل الجسم على القدم الأمامية.</p> <p>2. تثبيت اليد الحاملة للكرة، ضرب الكرة بقاعدة راحة اليد أو بالجزء الداخلي لقبضة اليد.</p> <p>3. نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية لحظة ضرب الكرة وعند النهاية تكون الرأس والكتفان أمام مستوى الركبتين.</p> |
| الإرسال التنس Le service tennis | <p>1. تذهب الكرة نحو الشبكة.</p> <p>2. الكرة تخرج إلى يمين الملعب (هذه المشكلة تخص اللاعب الأيمن أكثر من الأيسر).</p> <p>3. إرسال يفتقد القوة من أجل عبور الشبكة.</p> <p>4. الكرة تجتاز ملعب الخصم.</p> <p>5. رمي الكرة بعيدة نوعا ما أماما ومحاولة لحاقها بالقيام بعدة خطوات.</p> | <p>1. تأكد من رمي الكرة أمام بجانب كتف اليد الضاربة.</p> <p>2. ارمي الكرة أمامك وليس من ناحية اليمين.</p> <p>3. مشاركة الجسم كله عند لحظة أداء الإرسال، قم بضرب الكرة براحة اليد وليس فقط بالأصابع.</p> <p>4. اضرب الكرة في الربع الخلفي الأوسط من الكرة المواجه لك.</p> <p>5. قم بمراقبة دقة رميك للكرة، ارمي الكرة مباشرة وقريبة من الجسم أمامك أي أمام كتف الذراع الضاربة.</p> |

- تمارين تعليمية لمهارة الارسال:

اولا: الارسال المنخفض:

التمرين 01: الوضعية الصحيحة

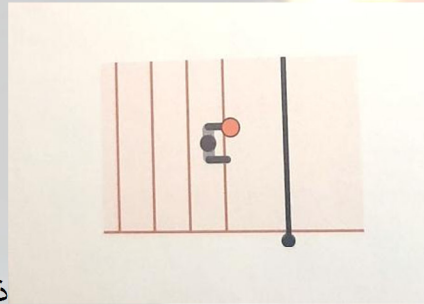
تعلم الوضعية الصحيحة لأداء التمير من الأسفل بدون كرة ثم بالكرة في مواجهة الزميل .

التمرين 02: في مواجهة الجدار

أداء مهارة الارسال من الأسفل بصورة فردية في مواجهة الجدار ومن مسافات متزايدة البداية تكون من مسافة 3 أمتار وصولا الى المسافة القانونية.

التمرين 03: الارسال في مواجهة الشبكة

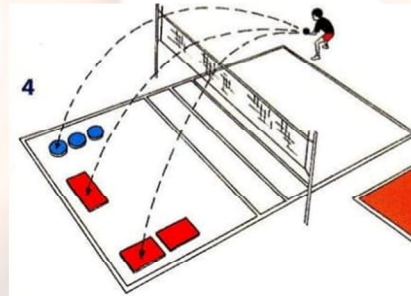
أداء المهارة في مواجهة الشبكة من مسافة 3 أمتار والزميل يكون على خط الثلاثة امتار في الجهة المقابلة من الملعب، وتتم زيادة المسافة 1 متر بعد كل ثلاثة محاولات ناجحة.



ذ

التمرين 04: توجيه الارسال

تحديد مناطق في الجهة المقابلة من الملعب (باستخدام بساط او بالأقماع) والارسال نحوها



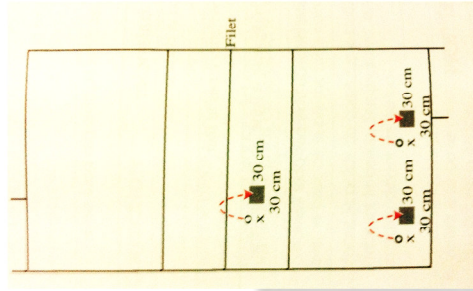
ثانيا: الارسال التنس :

التمرين 01: الوضعية الصحيحة

تعلم الوضعية الصحيحة لأداء التمير من الأسفل بدون كرة ثم بالكرة.

التمرين 02: تعلم حركة اليد الحرة

نضع هدف من 30x30 سم على الأرض مباشرة أمام القدم الأمامية للاعب المرسل أو القدمين المتباعدتين في الوسط، اتخاذ الوضعية من أجل أداء إرسال وإبقاء اليد الضاربة ممتدة تماما، ورمي الكرة يكون بطريقة تسمح بإرسالها عاليا بحيث تسقط في الهدف المحدد.



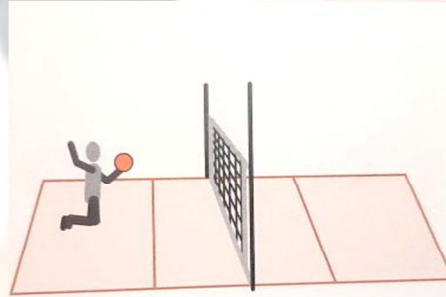
التمرين 03: إرسال مواجه للجدار

نأخذ الوضعية لأداء الإرسال على مسافة 3 متر من جدار، نقوم برسم خط عليه لتحديد الارتفاع المطلوب (ارتفاع الشبكة)، ثم نقوم برمي الكرة وضربها لتذهب نحو الجدار فوق الخط المرسوم وهكذا، ويتم زيادة المسافة في كل مرة.



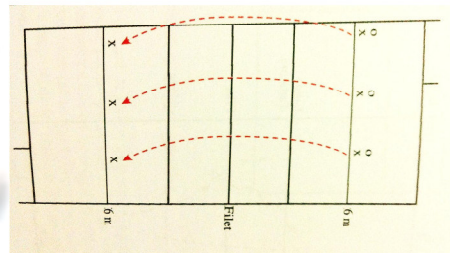
التمرين 04 : الإرسال من وضع الجثو

يقوم الطلبة بالجثو على الركبتين (أو ركبة واحدة) والجسم مواجه للشبكة على خط الثلاثة امتار وأداء إرسال التنس فوق الشبكة نحو الزميل في الجهة الأخرى من الملعب بالتناوب.



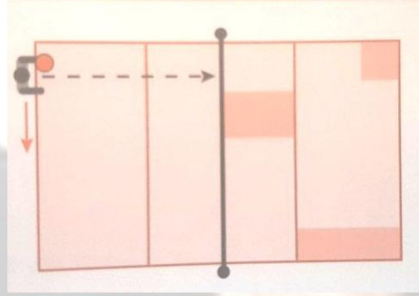
التمرين 05: الإرسال المستمر

يقوم كل الطالب بالتموضع رفقة زميل في العمل في جانبي الشبكة على بعد 3 متر من الشبكة ثم يقوم بأداء إرسال تنس دون أن تلمس الكرة الشبكة نحو الزميل الموجود في الجهة المقابلة من الشبكة، والذي عليه التقاط الكرة دون القيام بأكثر من خطوة واحدة ويتم العمل بالتناوب.



التمرين 06 : توجيه الارسال

اداء الارسال نحو منطقة مختلفة محددة في الجهة الأخرى من الملعب بواسطة بساط او اقماع ومن اماكن مختلفة من منطقة الارسال (من اليمين، من اليسار، من الوسط...)



- خلاصة لنجاح الإرسال:

في كرة الطائرة، الإرسال هو أحد المهارات الأكثر أهمية، فالإرسال هو جعل الكرة في اللعب عن طريق إيصال الكرة نحو منطقة الفريق الخصم في صورة تجعله في وضعية تحت الضغط لاستقبالها وإرجاعها، أما الفريق المستقبل عليه أولاً القيام بتنفيذ الاستقبال بالساعدين (*manchette*) بطريقة صحيحة من أجل التحضير للهجوم. عليك ان تجر اللاعب (المتعلم) على إتقان الإرسال البسيط المنخفض قبل المرور إلى إرسال التنس، وقبل أن الانتقال الى أنواع الإرسال الأخرى الأكثر تعقيدا ووجب أولاً التحكم وإجادة النوعين الأولين. خلال المنافسات نقوم بأداء أفضل إرسال عندنا (أكثر نوع نجيده) يطلب من الزملاء ملاحظة مهارات زملائهم في الإرسال في كل نوع من الأنواع التي تعلموها، فبالنسبة للإرسال المنخفض نقوم بمراقبة بالدرجة الأولى نقل ثقل الجسم، وبالنسبة للإرسال التنس يقوم الزميل بالوقوف خلف زميله مباشرة من اجل القيام بتقييم وتصحيح رميه للكرة قبل ضربها، .