

#### اهمية الارسال

ان تعلم مهارة الارسال هي احدى المتطلبات الرئيسية اللازمة لممارسة الكرة الطائرة والذي يعد واحدا من المهارات ذات الطابع الهجومي اذ تلخص اهميته من كونه مفتاح الحصول على النقاط للفريق، فعلى لاعبي الكرة الطائرة ان يدركوا ان الارسال ليس مجرد ضرب الكرة وجعلها تخلق فوق الشبكة ولكن يجب اجادة مهارة الارسال وامتلاك قابلية ارسالها الى اية نقطة في ملعب الفريق المقابل مع مراعاة المسافة والارتفاع والمكان المحدد، وهذا مما يدفع الفريق المقابل في كل ارسال الى اتخاذ مواقف الدفاع وبالتالي يستطيع اللاعبون ان يتحكموا في خط سير المباراة ونتيجتها وبعد ذلك الفوز بالشوط او المباراة كما انه من الواجب على المدرب او المدرس القيام بتعليم جميع اللاعبين بدون استثناء عملية الارسال، اذ ان القانون يسمح لجميع اللاعبين باداء هذه المهارة (عدا اللاعب الحر).

والارسال هو المفتاح الاول لبداية اللعب والايذان لبدء المباراة اذ بدون الارسال لا يمكن ان يبدأ اللعب اذ يبدأ به اللعب في اول كل مباراة وفي بداية كل شوط وعقب كل خطأ يحتسبه الحكم، ويعد الارسال من اهم ضربات الهجوم المباشر الذي يستخدمه اللاعبون خلال اللعب والقوة الضاربة في الكرة الطائرة الحديثة اذ انه من المهارات المغلقة (محددة المحيط) اذ ان الارسال هو الضربة الوحيدة التي يؤديها اللاعب دون الوقوع تحت ضغط ما اذ يكون ادائه مستقلا وغير مرتبط بزملائه او الفريق المنافس كما يكون لديه الوقت الكافي لاعداد نفسه للقيام بضرب الكرة ولذا ينصح المدربون اللاعبون على تركيز التفكير بشكل كبير عند تنفيذ الارسال واخذ شهيق عميق ثم يعقبه بزفير خفيف سوف يساعد على الاسترخاء قبل الشروع بتنفيذ الارسال الذي قد يستغرق بضع ثوان والذي يجب ان ينفذ بشكل صحيح ودقيق اذ يستطيع اللاعب وحده ان يحصل على نقطة مباشرة دون ان يبذل فريقه اي مجهود وخسارته تعني فقدان الفريق للنقاط وهنا تأتي اهميته لانه يعد الهجوم الاول ضد الفريق المستقبل او خطة فردية يقوم بها اللاعب المرسل لذا يجب ان يتمتع اللاعب المرسل بدقة ادائه ودكائه في ارسال الكرة الى مناطق يحددها هو من خلال ملاحظاته لفريق المنافس اذ ان اتقان الاداء الفني والخططي لمهارة الارسال يعني الكثير من حسابات الفريق (الاستراتيجية) اذا استطاع اللاعب ان يختار الارسال المناسب وفي اللحظة المناسبة وتوجيهه الى المكان المناسب فسوف يحصل على نقاط كثيرة لفريقه فضلا عن تأثيره في استقبال الفريق المنافس واربائه مما يجعل وصول الكرة الى اللاعب المعد بشكل غير جيد، كما تظهر اهمية الارسال في انه مفتاح اللعب الهجومي والفريق الذي يمتلك لاعبه ارسالات تتميز بالقوة والدقة تكون فرصته كبيرة في كسب المباراة اذ يمكن للاعب ادائه كخطة فردية كتوجيه الارسال الى اللاعب الذي لا يجيد الاستقبال (الضعيف) او في مكان خال او للعداء او خلفه عند الركض على الكرة او الى اللاعب المستبدل حديثا او بين اللاعبين ويجب على اللاعب المرسل ان يكون في عزلة كاملة عن الجمهور حتى يفوز بالطابع الهجومي للارسال كما ان مهارة

الارسلال يمكن ان تكشف مستوى الفريق المنافس اذا لم تكن معروفة سلفا، اذ من خلال استخدام انواع الارسلالات وتسجيل نتيجة تأثير كل نوع على اللاعبين وتوجيه الارسلال الى جميع لاعبي الفريق المنافس بغية التعرف على الفروق الفردية في مستوياتهم وتحتاج مهارة الارسلال الى الكثير من ضبط الاعصاب والمهارة في الاداء، كما انه ليس هناك طريقة لاتقان هذه المهارة الحركية سوى التدريب المستمر وفقا للمتطلبات الفنية في حركات الارسلال، لذلك على المدربين او المدرسين ان يمضوا مدة طويلة من زمن الوحدات التدريبية او التعليمية لتعزيز هذه المهارة المهمة والاساسية والتي اذا نفذت بالطريقة المطلوبة يمكن ان نحقق منها ما ياتي:

اولا: الحصول على نقطة بدون اجماد الفريق

ثانيا: اعطاء فرصة راحة للفريق

ثالثا: كسب الثقة لاعضاء فريقه من الناحية الفنية

رابعا: اجماد فريق الخصم بدنيا ونفسيا عند نجاحه

خامسا: زعزعة الثقة عند فريق الخصم

غير ان الارسلال بجميع انواعه يهدف الى تحقيق غرضين اساسيينك

اولا: اكتساب نقطة مباشرة مسجلة لصالح الفريق المرسل

ثانيا: تصعيب عملية استقبال الكرة من قبل المنافس وعدم اعطائه فرصة للاستقبال الجيد مما يترتب عليه اعداد جيد وضرب ساحق ناجح، لذلك كلما كان الارسلال قوي ومنتقن وفي المكان المناسب كلما كانت مهمة الفريق المنافس اصعب وبالتالي سهولة مهمة الفريق المرسل

لقد ازدادت فعالية الارسلال بعد التعديل الذي حدث في دورة لوس أنجلوس الاولمبية عام ١٩٨٤ وهو عدم جواز صد الارسلال قرب الشبكة الا بعد عبور الكرة خط الهجوم (منطقة الهجوم) لذلك ترك المجال أمام ضارب الارسلال في اختيار الارتفاع المناسب دون اي ازعاج او خوف من ان أحد اللاعبين من الفريق المنافس سوف يقوم بعمل حائط صد لارسلاله، كما ان التعديل الحادث في أثناء انتهاء البطولة العالمية في اليونان عام ١٩٩٤ القاضي في كبر مساحة ضرب الارسلال وجعلها (٩) متر بدلا من (٣) متر اذ اصبح مكان لعب الارسلال بعرض الساحة، ان هذا التعديل قد اتاح للاعب المرسل في زيادة تأثيره على لاعبي الاستقبال اذ ان اداء الارسلال من مراكز عديدة قد زاد من احتمالات ومسارات وزوايا لرمي أنواع الارسلالات وباختلاف سرعاتها وهذا اضاف محام جديدة للاعب المستقبل وتعقيدا اكبر، اضافة الى جعل المنطقة الخلفية لمنطقة الارسلال خالية من كل عائق وعلى بعد ٩ م بعد ان كانت ٨ م و ٦ م من الجانب بعد ان كانت ٥ م، كما اضاف التعديل في القانون الخاص في نظام احتساب النقاط في الارسلال اهمية خاصة للارسلال واطهر دور هذه المهارة في حسم النتيجة النهائية للمباراة اذ يقضي بمنح نقطة للفريق المنافس في حالة فشل الارسلال فضلا عن تبديله الى الفريق المنافس، ان هذا التعديل جعل هناك معادلة صعبة ينبغي على اللاعبين مراعاة شرطها وهما:

- محاولة اداء الارسلال بأعلى نسبة تأثير لتحقيق نقطة مباشرة

- تحقيق أكبر قدر من الامان لضمان عدم خسارة الارسال وفقده

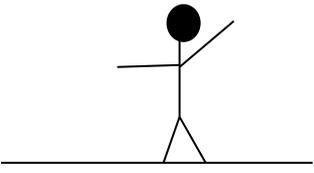
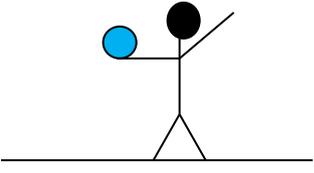
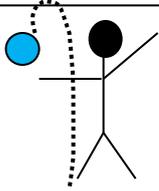
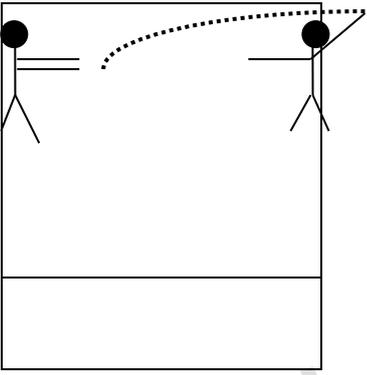
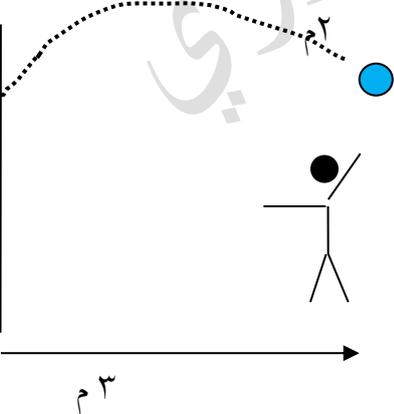
### التكتيك الفردي للارسال

ان مقدرة اللاعب على تنفيذ المهارات الخطئية الفردية تعتبر من اصعب الامور اذ يجب ان يضع في عينه اعتبارات ونقاط كثيرة نستطيع ان نذكر منها ما يأتي:

- ١- اختر التكتيك الذي تروم القيام به بسرعة واختار قوة ضرب مناسبة من اجل تحقيق نقطة مباشرة
- ٢- اعتبار الارسال سلاحا هجوميا مؤثرا
- ٣- يجب على اللاعب دائما ضرب الارسال الذي يجيده وخاصة في النقاط الاخيرة وعند تقارب النقاط
- ٤- راقب المنافس بسرعة وبدقة وحاول توجيه الكرات الى مناطق الضعف
- ٥- اضرب الكرة بين لاعبين لان سوء الفهم يكون في هذه المناطق
- ٦- اضرب الكرة الى اللاعب الذي لا يجيد مهارة استقبال الارسال
- ٧- اضرب الكرة الى اللاعب الذي دخل الملعب حديثا
- ٨- اضرب الكرة الى اللاعب المجهد
- ٩- اضرب الكرة باتجاه اللاعب المعد

### تمارين الارسال

ت	تمارين الارسال	الرسم التوضيحي
---	----------------	----------------

	<p>١- يقف الطلاب في صف على طول الخط النهائي للملعب الكرة الطائرة ، ثم المشي- والتوقف امام الخط وأخذ وضع الاستعداد للارسال بتقديم الرجل عكس الذراع الضاربة ٢. يتم تنفيذ الحركة بدون كرة</p>	<p>-١</p>
	<p>٣. المشي واخذ وضع الاستعداد مع حمل الكرة ٤. اخذ وضع الاستعداد مع رمي الكرة</p>	
	<p>٥. الوقوف على بعد نصف متر عن الحائط ورمي الكرة ٦. المشي واخذ وضع الارسال مع رمي الكرة وجعلها تسقط على الارض ٧. التمرين السابق نفسه وعند الاشارة ترمي الكرة عاليا امام كتف اليد</p>	
	<p>الضاربة وبامتداد اليد الضاربة وتترك الكرة تسقط أمام جهة اليد الضاربة. ٨. رمي الكرة واداء الارسال الى الزميل الذي يقف على بعد ٥م منه والذي بدوره يقوم باداء الارسال ايضا وارجاعه ٩. يقف الطلاب على الخطوط الجانبية للملعب ويقوم كل طالب بتنفيذ الارسال لزميله على الخط الحائبي الاخر والذي يقوم بعملية مسك</p>	<p>-٢</p>
	<p>الكرة ثم القيام بعملية تنفيذ الارسال. ١٠. يقف الطلاب في صف أمام الحائط وعلى مسافة (٣)م عنه وكلّ منهم لديه كرة طائرة، ثم يقوم كلّ طالب بارسال الكرة باتجاه الحائط</p>	<p>-٣</p>

	<p>وبارتفاع (٢) م</p> <p>١١. اداء نفس التمرين ولكن على بعد (٥) م</p> <p>١٢. اداء نفس التمرين مع استمرار ارجاع الطلاب متر للخلف أكثر وصولاً الى مسافة (٩) م عن الحائط</p> <p>١٣. اداء نفس التمارين السابقة على الحائط ولكن مع تحديد علامة على الحائط يلعب الطالب عليها الارسال</p>	
الرسالتوضيحي	تمارين الارسال	ت

أ. محمد صالح محمد نوري

	<p>٤- ١٤. يقف الطلاب على شكل صف وعلى مسافة (٣)م عن الشبكة في كل من نصفي الملعب ويأخذون وضع الاستعداد لأداء الارسال ثم يقوم كل طالب بتنفيذ الارسال إلى الزميل الثاني الذي يقف أمامه في نصف الملعب الاخر والذي يؤدي التمرين بعد وصول الكرة إليه.</p>
	<p>١٥. تنفيذ الارسال من فوق الشبكة من مسافة (٦)م إلى الزميل الذي يقوم بمسك الكرة ثم تنفيذ الارسال .</p> <p>٥- ١٦. اداء نفس التمرين مع الاستمرار بارجاع الطلاب الى الخلف متر بعد اخر عن الشبكة</p>
	<p>٦- ١٧. تنفيذ الارسال من منتصف وخارج الملعب الى الزميل في الجهة المقابلة الذي يقوم بمسك الكرة ثم تنفيذ الارسال ولكن يجب اسقاط الكرة في داخل الملعب وامام الطالب المقابل</p> <p>١٨. تنفيذ الارسال من منتصف نهاية الملعب الى جهة الملعب الملعب المقابلة المقسمة الى قسمين.</p>
	<p>٧- ١٩. نفس التمرين السابق مع تنفيذ الارسال من مختلف الاماكن خارج الملعب</p> <p>٢٠. تنفيذ الارسال من منتصف نهاية الملعب الى جهة الملعب المقابلة ومحاولة لمس الكرة للسطح او دوائر او كرسي او اي شي يختاره المدرس ويضعه في اماكن مختلفة من الملعب</p>
	<p>٨- ٢١. نفس التمرين السابق ولكن تنفيذ الارسال من مختلف الاماكن خارج الملعب</p>

أ.ب. محمد صالح (محدث نوري)