المحاضرة الثالثة

- طريقة الأداء الفني لمهارة الارسال المواجه من الأعلى (التنس)
- أخطاء الأداء الفني لمهارة الارسال

الأرسال المواجه من الاعلى (التنس):

- لماذا سمي هذا النوع من الارسال بالتنس ؟

بسبب تشابه حركة اللاعب اثناء الأداء الحركي مع حركة لاعب التنس اثناء أداء الارسال من حيث الذراع والكتف والجذع.

الأرسال المواجه من الاعلى (التنس):

- يعد من اكثر أنواع الارسالات انتشارا واستعمالا في المباريات وخاصة بين اللاعبين المتقدمين.
- لماذا يعد هذا النوع من الارسال محققا للفوز وينصح بتعليمه واتقانه للاعبين؟

1. يستطيع اللاعب الذي يجيد التكنيك الصحيح لهذا النوع من الارسال التحكم بالكرة وتوجيهها في المكان المناسب في ملعب الفريق المنافس.
2. ان المنحنى الذي تسير فيه الكرة يكون منخفض وسريع مما يسبب ارباك الفريق المنافس ويصعب عليهم استقبال الكرة.
3. كلما زادت قوة الضربة كلما زاد انحدار الكرة في ملعب المنافس.

طريقة الأداء الفني للأرسال المواجه من الاعلى (التنس):

القسم التمهيدي:

- يقف اللاعب خلف خط النهاية والقدمان متباعدتان والمسافة بينهما باتساع الحوض.
- خط مسار الكتفين موازي للشبكة..
- ثقل الجسم موزع بالتساوي على الساقين وتكون الساق اليسرى للامام اذا كان اللاعب اعسرا والعكس صحيح حسب اليد الضاربة.
- الركبتان مثنيتان قليلا والجذع مستقيم.
- النظر للامام وللشبكة وللمكان المراد توجيه الكرة له.
- ترفع الكرة على راحة اليد غير الضاربة وامام وسط اللاعب ويكون الجذع منحدر قليلا الى الخلف مع رفع اليد الضاربة عاليا فوق الراس..
- تكون أصابع اليد متلاصقة بقوة اما الابهام يكون متصلب ومتجه الى الخارج.

طريقة الأداء الفني للأرسال المواجه من الاعلى (التنس):

القسم الرئيس:

- يقوم اللاعب بقذف الكرة للاعلى مسافة مناسبة وامام الكتف الأيمن في حال الضرب بالذراع اليمنى.
- بعد ذلك تتم مرجحة الذراع الضاربة عاليا خلفا مع تقوس الجسم خلفا ولفه قليلا جهة اليمين.
- يعتمد تقوس الجسم للخلف حسب قوة الضربة والمكان المراد توجيه الكرة له.
- كف اليد الضاربة تكون مجوفة وتاخذ شكل الكرة وحجمها.
- يتم ضرب الكرة في الزاوية الخلفية السفلى.
- ينتقل ثقل الجسم الى القدم الامامية في لحظة ضرب الكرة لاكتساب الضربة القوة المطلوبة.

طريقة الأداء الفني للأرسال المواجه من الاعلى (التنس):

القسم الختامي:

- بعد أداء الارسال تكون الذراع الضاربة مفردة للاعلى ومائلة قليلا.
- ينتقل ثقل الجسم من القدم الخلفية الى القدم الامامية.
- يقوم اللاعب بالدخول بالقدم الخلفية للملعب لاخذ مكانه فيه.

الإرسال من أعلى

الاخطاء الأداء الفني لمهارة الارسال:

أولا: أخطاء الأداء الفني لمهارة الارسال المواجه من الأسفل:

1. زيادة او قلة المسافة بين القدمين.
2. زيادة او قلة الانثناء في الركبتين.
3. المبالغة في مرجحة الذراع.
4. مسك الكرة بالذراع او بالذراعين بصورة خاطئة.
5. رمي الكرة بصورة قريبة او بعيدة عن الجسم.
6. ضرب الكرة باصابع اليد.
7. عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة مما يؤدي الى عدم عبورها الشبكة.
8. قذف الكرة مبكرا قبل مرجحة الذراع خلفا.
9. عدم نقل ثقل الجسم اثناء المرجحة على القدم الخلفية ثم الى القدم الامامية اثناء الضرب.
10. قذف الكرة قريبا من الجسم او اكثر ارتفاعا.

الاخطاء الأداء الفني لمهارة الارسال:

ثانيا: أخطاء الأداء الفني لمهارة الارسال المواجه من الأعلى:

1. رمي الكرة قريبا او بعيدا او الى ارتفاع غير مناسب مما يؤدي الى عدم السيطرة على الكرة.
2. عدم المرجحة الكافية للذراع.
3. عدم حدوث نقل حركي من الجذع الى الذراع مما يؤدي الى عدم الاستفادة من الجذع لزيادة قوة الضربة.
4. عدم امتداد الجسم والذراع عند ضرب الكرة.
5. عدم التوقيت بين سرعة الكرة وحركة الضرب.
6. مرجحة الذراع بصورة كبيرة مما يؤدي الى خروج الكرة خارج الملعب.
7. عدم ضرب الكرة في الزاوية المطلوبة.
8. عدم مد الذراع الضاربة اثناء ضرب الكرة.
9. عدم استمرارية الذراع الضاربة والجسم باتجاه خط سير الكرة.
10. عدم الدخول الى الملعب بعد القيام بالارسال مباشرتا.

FIVB