



Figure 1 The five phases of the volleyball serve.

شكل (٢) يوضح اداء الارسال المواجه من الاعلى (ارسال التنس)

ثانيا: الارسال المتموج الامامي (الامريكي):

يحتاج هذا الشكل من الارسال الى مهارة عالية وتدريب متواصل ليتمكن اللاعب من ادائه بصورة متقنة وفعالة فإذا استطاع اللاعب المرسل من اداء هذا الشكل من الارسال بدقة يكون له تاثير نفسي كبير على لاعبي الفريق المنافس لان الحركة المتموجة للكرة تضيف صعوبة كبيرة عند استقبالهم للارسال.

وتختلف شدة تموج الكرة من لاعب الى اخر وكذلك الحال بالنسبة لنوعية التموج فمنها تكون حركة التموج تارة للجانبين وتارة اخرى الى الاسفل والاعلى، فضلا عن ان الكرة تكون مفاجئة عند سقوطها للاسفل عكس الاشكال الاخرى لمهارة الارسال التي تأخذ مسارا معلوما بسبب ان مركز الكرة يتجه دائما الى صمام نفخ الكرة حيث يشكل مركز ثقل الكرة، ولهذا يؤثر على نوعية تموجها ففي حالة ضرب الكرة في اثناء الارسال والصمام للاعلى او الاسفل فان التموج يكون للاعلى او الاسفل واذا ضرب اللاعب الكرة والصمام من الجانبين فان التموج يكون للجانبين.

يكون اداء هذا الشكل من المهارة مشابهة لاداء الارسال المواجه من الاعلى (ارسال التنس) ولكن اليد تكون مرفوعة بجانب وخلف الرأس ولا يتم تقوس الظهر ولا تتم متابعة الحركة وتضرب الكرة من نصفها الخلفي مع تثبيت راس اليد الضاربة .

عند اداء الارسال المتموج الامامي (الامريكي) توجد اخطاء شائعة عدة منها:

١. اللاعب يرمي الكرة رمية غير صحيحة للاعلى مع اخذ تقوس في الجذع للخلف.
٢. مرافقة الذراع الضاربة للكرة الى الامام.
٣. اللاعب يستعمل حركة تحويط الرسغ على الكرة.
٤. اللاعب يلتقي بالكرة من الاسفل وبالاصابع فقط.

ثالثاً: الارسال المتموج الجانبي (الياباني):

يكون اداء هذا الشكل من المهارة مشابها لاداء الارسال المتموج الامامي وتختلف فقط في ان القسم العلوي من الجذع يكون منحني للجانبي كما في اداء الارسال الخطاف وموازيا للشبكة وفي حالة ملاسة الكرة يحاول اللاعب فتل الجذع للامام وضرب الكرة من الخلف والوسط ويدون عمل تقوس في الجذع .

عند اداء الارسال المتموج الجانبي (الياباني) توجد اخطاء شائعة وهي الاخطاء نفسها التي تحدث في اداء الارسال المتموج الامامي الا ان حدوثها يكون من الجانبي وليس مواجهها للامام.

رابعاً: الارسال الجانبي الخطاف (الهوك):

يعد الارسال الجانبي الخطاف من اشكال الارسال التي يستعمل فيه اللاعب القوة الانفجارية ويكون احتمال فشل اداء هذا الشكل من الارسال كبيراً بسبب القوة الكبيرة التي يستعملها اللاعب المرسل في اثناء ادائه لذلك من الافضل التأكيد على الاداء الفني الصحيح في المراحل الاولى لتعلمه قبل استعمال القوة، اذ كلما تطور الاداء الفني زادت القوة بعد ذلك بصورة متدرجة.

- يصل ميلان الذراع للجانب بحيث يكون الكتف الايمن منخفضا عن الكتف الايسر.
- ينتقل ثقل الجسم من الرجل البعيدة عن الشبكة الى الرجل القريبة منها بحركة فتل الذراع ومرجحة الذراع بقوة ، وهما عاملان مساعدان للحصول على القوة المطلوبة للاداء.
- تلتقي الذراع الممدودة بالكرة في اعلى نقطة امام الجسم بالمنطقة القوية من راحة اليد ومن الاسفل والخلف وترافقها قليلا للامام بحركة تحويط من الرسغ، كما في الارسال المواجه من الاعلى (التنس) بحيث يعطيها الدوران السريع والمطلوب في اثناء التحليق.
- من خلال القوة التي يستعملها اللاعب يلف جذعه ويصبح مواجهاً للشبكة حيث يحاول اللاعب امتصاص شدة الضرب (القوة) بتقديم الرجل اليمنى للامام، اذ ينتقل ثقل الجسم عليها ثم يسرع الى داخل الملعب ليأخذ مكانه.

عند اداء الارسال الجانبي الخطاف (الهوك) توجد اخطاء شائعة هي كالآتي:

١. وقوف اللاعب بفتحة بين الرجلين غير مناسبة.
٢. اللاعب يقف بشكل متصلب وغير مرتخي.
٣. يرمي اللاعب الكرة للاعلى لارتفاع غير مناسب.
٤. يرمي اللاعب الكرة بصورة بعيدة عن اليد الضاربة.
٥. حركة الرسغ غير فعالة وبطيئة مه عدم ميلان الذراع.
٦. ضرب الكرة باليد المضمومة.

ويصل اللاعب الى استعمال القوة القصوى عندما يكون قد اتقن الاداء الفني لهذا الشكل من المهارة بصورة كاملة وجيدة، حينئذ يتمكن اللاعب من ادائه بثقة كبيرة ودون تردد.

ونادرا ما يستعمل هذا الشكل من المهارة من قبل اللاعبين في الوقت الحاضر علما انه كان بعد من الارسلات القوية التي استعملت في الستينات من القرن الماضي لاسيما قبل ان يستعمل اللاعبون في ذلك الوقت استقبال الارسال بالذراعين (الساعدين) من الاسفل، فضلا عن استعمال شكل اخر من الارسال اكثر فاعلية الا وهو الارسال (السحري) المتموج الامامي والجانبى.

تكون مراحل الاداء الفني للارسال الجانبى الخطاف (الهوك) كما ياتي:

- يقف اللاعب بفتح الرجلين بحيث تكون الفتحة بعرض الاكتاف تقريبا.
- ثقل الجسم يكون موزعا بالتساوي على الرجلين وتكون الوقفة غير مواجهة وانما جانبية بحيث يكون الكتف الايسر موازيا للشبكة.
- تكون الكرة محمولة باليد اليسرى او بكلا اليدين امام الجسم وفوق الورك قليلا ويترك ذلك للاعب حسب رغبته.
- يكون الجسم في حالة ارتخاء وغير متصلب.
- يقوم اللاعب بثني الركبتين الى الاسفل ثم يرمي الكرة الى الاعلى بحيث لا تكون بعيدة عنه.
- بعد ان يرمي اللاعب الكرة الى الاعلى يجعل ثقل جسمه ينتقل الى الرجل البعيدة عن الشبكة ويميل بجذعه للجانب مع مد الذراع الضاربة للجانب والاسفل الى ان تمتد بصورة كاملة الى خلف الورك، ويكون كف الذراع الضاربة متلاصقة الاصابع ومشدودة وبشكل مجوف.