

خامسا: الارسال الساحق:

يعد الارسال الساحق من اشكال الارسال ذات الطابع الهجومي المباشر التي لها تأثير كبير في لعبة الكرة الطائرة ويرجع ظهوره الى عام (١٩٥٥) في بولندا في حين يعتقد البعض الاخر ان ظهوره كان في الستينات وبالتحديد في عام (١٩٦٠) وقد احتل هذا الشكل من الارسال مكانة بارزة في معظم البطولات الدولية التي اقيمت في السنوات الماضية، اذ اصبح استعماله مألوفاً من قبل العديد من فرق الرجال اذ كانت له اهمية بارزة وقيمة خلال دورة الالعاب الاولمبية في لوس انجلوس (١٩٨٤) حين تمكن الفريق البرازيلي من احراز المرتبة الثانية في تلك الدورة من خلال الاستعمال الجيد والمتقن للارسال الساحق من قبل لاعبيه.

بالاضافة الى ذلك فان الفرق التي احرزت المراتب الاربع الاولى في دورة الالعاب الاولمبية في اطلنطا (١٩٩٦) استعملت حصراً الارسال الساحق بنسبة (٥٠%) قياساً بدورة الالعاب الاولمبية في برشلونة (١٩٩٢) اذ بلغت نسبة استعمال الفرق للارسال الساحق (٢٥%) فقط، بعد ذلك بدأ هذا الشكل من الارسال يستعمل بكثرة من قبل الفرق ذات المستويات العالمية وبطريقة الضرب الساحق على وفق المواصفات الجسمية والبدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة اذ تعد هذه المواصفات اساسية ومهمة لتعلم الارسال الساحق، كذلك يتطلب تنفيذ هذا الارسال قوة عضلات الرجلين للقفز وعضلات البطن والظهر لتقوس الجسم خلفاً واماماً وعضلات الاكتاف والذراعين لضرب الكرة حتى يتم تنفيذه من قبل اللاعب بدقة وتركيز تام.

ان لاعبي الكرة الطائرة بدؤوا يمارسون الارسال الساحق (ارسال القفز) بمجازفة وجراً اقل بسبب نظام تسجيل النقاط (التتابع) والخوف المتعلق بأرتكاب الاخطاء بيد انه وبعد مرحلة التأقلم على هذه المستجدات النفسية، بلغت ضربة الارسال مدى أوسع في المجال المهيمن على قمة العالم، اذ ان مجرد ضرب الكرة بقوة لا يعد كافياً،

ولكن يجب تنفيذ ضربة الارسال الساحق بدقة اكثر ومهارة اعلى وبطريقة مليئة بالتنوع والاثارة، عليه يكون الفريق المنافس مهددا دائما بظروف جديدة تحتم عليه ان يظهر رد فعل لها.

كما ان تحليل الكرة في الارسال الساحق يستغرق زمنا قصيرا اذ تم قياس زمن تحليل الكرة من فرق الرجال في اوربا من (٧-٩) جزءا من الثانية، الامر الذي لا يتيح للفريق المستقبل سوى مقدار (٣) جزءا من الثانية مما يجعل مهمة لاعبيه صعبة الى حد ما وخاصة عندما تكون التشكيلات الدفاعية لاستقبال الارسال الساحق (ثنائية او ثلاثية) ولتعليم الارسال الساحق يفضل اعطاء الارسال المواجه من الاعلى (التنس) الذي يعد شكل من اشكال الارسال القوية والمؤثرة وذلك لتشابهه مع مهارة الضرب الساحق من حيث هيئة تقوس الجذع وملامسة اليد الكرة من الاعلى، لذا يجب ان لا تتم المباشرة بالارسال الساحق قبل ان يكون اللاعبون قد اتقنوا الارسال المواجه من الاعلى (التنس) وقبل ان يكونوا قد بلغوا مستوى اداء مرضي عند ثبات واستقرار ودقة التهيئة كذلك عليهم التدريب على الارسال الساحق كل على حدة مثل البدء والانطلاق ورفع الذراع امام الكرة والهبوط.

تكون مراحل الاداء الفني للارسال الساحق كما يأتي:

١. **مرحلة التهيؤ (الاستعداد):** في هذه المرحلة تكون المسافة بين الرجلين بعرض الاكتاف ومركز ثقل الجسم موزعا عليها بالتساوي بحيث تكون القدمان مؤشرتان للامام، ويمكن تقديم قدم على قدم اخرى، او تكونان بشكل متوازي، فضلا عن حدوث انثناء قليل في الركبتين بينما يكون الجذع عمودياً على الفخذين والرأس عموديا ايضا على الكتفين والنظر للامام، اما الكرة فتحمل بين راحتي اليدين او راحة اليد وامام حزام الوسط.

٢. **مرحلة رمي الكرة الى الاعلى:** في هذه المرحلة يتم رمي الكرة بصورة آنية في الهواء فوق وامام كتف اليد الضاربة وبارتفاع مناسب يسمح للاعب المرسل الوصول اليها بتوافق مع الخطوة التقريبية الاخيرة، لان ارتفاع رمي الكرة من الامور المهمة والواجبة لتنفيذ الارسال الساق و يمكن رمي الكرة في الهواء بواسطة يد واحدة او كلتا اليدين كذلك ينبغي التحكم في التوقيت في اثناء رمي الكرة من حيث بعدها او قريبا من جسم اللاعب، اذ من المهم جدا وعلى اي حال ترمى الكرة الى الاعلى او الى الامام شريطة ان يكون اللاعب المرسل تحت او خلف الكرة عند ضربها ، كما انه من الممكن رمي الكرة داخل الملعب طالما ان طيران اللاعب المرسل يكون خارج خط النهاية وقد يهبط داخل الملعب بعد تنفيذه ضرب الكرة.

٣. **مرحلة الخطوات التقريبية:** تعد هذه المرحلة من المراحل المهمة والاساسية في تنفيذ اداء الارسال الساق، اذ ان كفاءة الخطوات التقريبية تزيد قفزة اللاعب المرسل من (١٢-٢٠)سم، وان هذه الزيادة تمنحه مناورة اكبر في الهواء والخطوات التقريبية مرحلتان هما:

أ- **خطوات العدو:** ان عدد خطوات العدو تقررهما المسافة التي يحتاجها اللاعب المرسل للانتقال وسوف يتم شرح هذه المرحلة للاعب المرسل اليمين(وتعكس هذه الحالة للاعب اليسر) وتكون الخطوة الاولى قصيرة ويتم فيها تحويل مركز ثقل الجسم الى الامام وعلى مشط القدم اليمنى في حين تكون الخطوة الثانية بالقدم اليسرى التي تكون اسرع واطول بحدود (٦٠-٩٠سم) وتهبط القدم اليسرى بشكل منبسط بينما يكون الجسم منحنيا الى الامام، اثناء خطوات العدو تكون حركة الذراع الطبيعية في الركض ولكن بشكل اوضح واوسع.

ب- **خطوة الوثبة:** ان لاعبي الارسال الساق معظمهم يستعملون خطوتين للعدو بالاضافة الى الوثبة التي هي عبارة عن خطوة رجل انفجارية تتم بالقدم اليمنى وتكون قفزة واطنة وطويلة وتصاحب هذه الخطوة تحريك الذراعين الى الاعلى امام الجسم ، كما ان الوضع الصحيح والمحكم لكلا القدمين يؤمن انتقالاً مؤثراً للطاقة من حركة الركض الى حركة القفز (النهوض) فضلاً عن ان تحريك الذراعين الى الاعلى يعزز ويوازن القفز ، ان طول الوثبة تختلف باختلاف سرعة العدو وقوة عضلات الرجلين وتتراوح من (١٢-٢٤سم) وتبدأ الوثبة بعيداً عن القدم اليسرى والنقطة التي تلامس القدم اليسرى بالارض وحين يكون الجسم معلقاً في الهواء تكون حركة القدم اليسرى سريعة حتى تلتحق بالقدم اليمنى كما يحصل تزامن بين حركة الذراع الامامية والحركة الامامية للقدم اليسرى.

ت- **مرحلة التنفيذ (ضرب الكرة):** في هذه المرحلة يرفع اللاعب المرسل كلا الذراعين فوق الكتاف ومن ثم تنتهي اليد الضاربة من مفصل المرفق وتنخفض الى الاسفل خلف رأسه، ان تنشيط عضلات الكتف والصدر يساعدان على مد الذراع لضرب الكرة الى الاسفل ويعتمد ذلك دائماً على الارتفاع الذي يتم منه الفعل وبضربة خاطفة من مفصل الرسغ (مفصل اليد) تنفذ الكرة الى ملعب المنافس بقوة هائلة.

٤. **مرحلة الهبوط:** هي المرحلة التي يهبط فيها اللاعب المرسل بشكل معتدل وبأقل صدمة للمفاصل لان تزامن الاستعمال الرديء للهبوط والقوي التي تتولد عند الهبوط تؤدي الى اصابات الاطراف السفلى، وتتم مرحلة الهبوط هذه بعد ضرب الكرة، اذ يهبط اللاعب المرسل الى الارض بارتقاء على كلا القدمين داخل الملعب وبذلك يكون تنفيذ القفز خارج الملعب بينما يكون الضرب داخل الملعب.