

أولاً: الإرسال من الأسفل:

أ- الإرسال المواجه من الأسفل:

يعد هذا الإرسال من أسهل أنواع الإرسالات المستخدمة في لعبة الكرة الطائرة، ويعد من أوليات تعلم اللعبة، ويستخدمه اللاعبون المبتدئون، والصغار، والنساء، وذلك لسهولة أدائه وعدم حاجته إلى قوة كبيرة، كما لا يحتاج إلى حركات فنية (تكنيك) صعبة في الأداء مما يؤدي إلى سهولة استقباله من قبل الفريق المنافس والدفاع عنه وهذه نقطة ضعف فيه، إلا إن اللاعب يستطيع توجيهه وبسهولة إلى أماكن اللعب الفارغة في ملعب الفريق المنافس.

المبحث الخامس: طرق الأداء الفني لمهارة الإرسال:

- طريقة الأداء الفني للإرسال المواجه من الأسفل:

إن أداء الإرسال المواجه من الأسفل يمر بأقسام متسلسلة ومتصلة ومتراصة دون توقف أو تقطع بين قسم وآخر وهذه الأقسام هي:

• القسم التمهيدي:

يقف اللاعب خلف خط النهاية ومواجهاً مع ثني الركبة قليلاً، ويكون وضع القدمين قدم للأمام وقد للخلف، وتكون القدم الأمامية معاكسة لليد الضاربة، ففي حالة الضرب باليد اليمنى تكون القدم اليسرى للأمام والعكس في حالة الضرب باليد اليسرى، المسافة بين القدمين تكون بعرض الأكتاف ويكون الارتكاز على القدم الأمامية ويكون الجذع مائلاً قليلاً للأمام، أما بالنسبة للذراع غير الضاربة تحمل الكرة ويكون أماماً، والذراع الضاربة للكرة تكون قريبة من اليد الحاملة للكرة، ويكون الرأس معتدلاً والنظر إلى الأمام وعلى ملعب الفريق الشكل أدناه.



❖ شروط القسم التمهيدي:

- 1- يجب التأكيد على أن تكون القدم الأمامية معاكسة لليد الضاربة.
- 2- يجب التأكيد على أن تكون المسافة بين القدمين بعرض الأكتاف.
- 3- يجب أن يكون ثقل الجسم مرتكزاً على القدم الأمامية.
- 4- يجب أن يكون الجذع مائلاً قليلاً للأمام.

- ٥- يجب التأكيد على حمل الكرة بالذراع غير الضاربة وتكون بمستوى الخاصرة.
٦- يجب التأكيد على النظر إلى ملعب الفريق المنافس وملاحظة مناطق الضعف لفريقهم.

• القسم الرئيس:

رمي (قذف) الكرة باليد اليسرى لارتفاع مستوى الكتف، مرجحة الذراع اليمنى إلى الخلف، مع انثناء بسيط في الجسم للأمام، ثم نقل ثقل الجسم من الساق الأمامية إلى الساق الخلفية، ثم مرجحة الذراع للأمام بضرب الكرة، بعدها نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية، وتضرب الكرة باليد وهي مجوفة أو تضرب والاصابع مضمومة أو بواسطة القبضة من الأسفل والخلف في ارتفاع مستوى الحوض تقريباً لتعبر الكرة من فوق الشبكة، كما في الشكل ادناه.

❖ شروط القسم الرئيس:

- ١- يجب التأكيد على مرجحة الذراع للخلف.
- ٢- يجب التأكيد على نقل ثقل الجسم على الساق الخلفية.
- ٣- يجب التأكيد على أن تكون اليد الضاربة متلاصقة ومجوفة أو تكون مضمومة.
- ٤- يجب التأكيد على رمي الكرة على ارتفاع مناسب.
- ٥- يجب التأكيد على التقاء اليد بالكرة من الخلف والاسفل.
- ٦- يجب التأكيد على التحكم في مسار طيران الكرة إلى داخل ملعب المنافس.



• القسم الختامي:

تتم عملية المتابعة بمد الجسم باتجاه الكرة وفرد الذراع الضاربة للامام والركبتان ممدودتان، ثم نقل الجسم إلى القدم الأمامية بعدها التحرك مباشرة للدخول إلى الملعب ليأخذ اللاعب مركزه في الملعب، كما في الشكل ادناه.

❖ شروط القسم الختامي:

- ١- يجب التأكيد على مد الجسم للأمام والأعلى باتجاه تطيق الكرة.
- ٢- يجب التأكيد على نقل القدم الخلفية للأمام لامتصاص شدة الانتقال الحركي بالجسم من الخلف والى الأمام.
- ٣- يجب التأكيد على التحرك المباشر بعد ضرب الكرة داخل الملعب للاستعداد لهجوم الفريق المنافس.

