

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
جامعة صلاح الدين

# التنس الارضي

## Tennis

أ.م.د. اكرم عبدالواحد محمدامين

# Serve

# الارسال

○ يعد الارسال احد مهارات لعبة التنس ، يستطيع اللاعبون استغلاله في تحقيق بداية هجومية ناجحة للفوز بالنقاط ، ولكن المبتدئين لا يستخدمونه كسلاح للفوز بل لبدأ المباراة فقط ، وعادة ما يبدو الارسال سهل الاداء ولكنه يحتاج لساعات طويلة من التدريب حتى يصل الى مستوى جيد من الاتقان والدقة ، كما يحتاج الى توافق عصبي عضلي حتى يكون ناجحاً وإن درجة صعوبة الارسال تمكن اللاعب من اتخاذ وضع مناسب يسمح له بضرب الكرة بعد ردها من المستقبل باداء متقن والارسال ليس كما يعتقد البعض بانه ادخال الكرة في الملعب فقط ولكن تنحصر فائدته في النواحي التالية :

○ الارسال هو الضربة الوحيدة التي يستطيع اللاعب ضرب الكرة بدقة وإتقان تام ، وذلك لأنه يؤدي بحرية ومن وضع مريح يستطيع المرسل الحصول على نقطة مباشرة من الارسال ، الارسال الجيد يمكن اللاعب المرسل من الاستعداد الهجومى الجيد .

# انواع الارسال

## الارسال المستقيم

- حيث تتكون هذه الضربة من ثلاثة مراحل، وهي:
- **مرحلة التمهيد للحركة:** حيث يجب أن تكون ذراع اللاعب الضاربة مثنية بنسبة بسيطة وتتمرجح خلفاً حتى ارتفاع الكتف، ففي نفس الوقت يرفع اللاعب الذراع الأخرى الممسكة بالكرة لأعلى مع ثني مفصل الكوع حتى زاوية قائمة بشكل تقريبي، على أن يقع ثقل الجسم على قدم اللاعب الخلفية، وتكون ركبتي اللاعب مثنيتين قليلاً.
- **مرحلة الضرب وملاقاة الكرة:** حيث خلال هذه المرحلة تترك الكرة اليد وهي عند ارتفاع الرأس تقريباً، ففي ذات الوقت تتحرك ذراع اللاعب الضاربة لأعلى بزاوية مع ثني الجسم باتجاه الخلف قليلاً، مع ضغط خفيف من رجل اللاعب يفرد الجسم وينقل ثقل الجسم للأمام على مشط الرجل الأخرى، وفي نفس الوقت يمتد ذراع اللاعب لأعلى؛ وذلك لملاقاة الكرة في أعلى نقطة ممكنة، وبعد ذلك يرفع اللاعب قدمه قليلاً من الأرض.
- **مرحلة المتابعة:** حيث تتحرك ذراع اللاعب الضاربة مائلة بخفة أمام الجسم، مع نقل قدم اللاعب الخلفية إلى الأمام مع إيقاف حركة الجسم مع الاندفاع أماماً امتداداً للحركة.

# الارسال من الدائري

- حيث تتكون هذه الضربة من عدة مراحل، وهي:
- مرحلة التمهيد للحركة: حيث خلال هذه المرحلة يتحرك المضرب باتجاه الخلف ولليمين حتى ارتفاع مستوى الكتف، ثم ترفع الذراع الرامية للكرة لأعلى.
- مرحلة الضرب وملاقاة الكرة: حيث خلال هذه المرحلة يتم قذف الكرة لأعلى وللخارج في اتجاه يمين الرأس وللأمام بحوالي 30سم، ثم بعد ذلك يقابل المضرب الكرة والذراع في شكل انحناء بسيط لأعلى ولليمين، وينقل ثقل الجسم على القدم الأمامية لحظة ملامسة الكرة.

# الارسال من الدائري

○ مرحلة المتابعة: حيث تنتهي مرحلة الذراع الضاربة بشكل مائل أمام الجسم حتى الطرف الأيسر منه وأسفل فخذ اللاعب، حيث يتوقف امتداد حركة الجسم بانتقال قدم اللاعب الخلفية أماماً داخل الملعب، كما يكون خط سير الكرة في هذه الضربة أطول منه في الضربة المستقيمة، وتسير الكرة لليمين بعيداً عن الجسم ثم مائلة يساراً للأسفل.

○ وتدور الكرة في حركة دوران أيسر ولأسفل ممّا يؤدي إلى اتجاه الكرة لليسار أثناء طيرانها، كما يزيد من زاوية ارتداد الكرة لليسار، أما عملية الارتداد تكون مسطحة وقصيرة.

# الارسال القاطع

○ يستعمل هذا النوع من الإرسال عادة في اللعب الزوجي ويتميز بالسهولة ومعظم اللاعبين يجيدون هذا النوع ، ويؤدي عند اللعب الفردي في أكثر الأحيان لضمانه من قبل اللاعب، إذ أن نسبة الخطأ فيه ضعيفة وعند تنفيذه يقوم اللاعب برمي الكرة عالياً إماماً باتجاه الكتف الأيمن مع الجسم من القدم الخلفية إلى الأمامية وهنا يجب أن يقابل المضرب الكرة من الجهة اليمنى (( تصور أن الكرة تمثل الساعة، فيجب أن تكون إصابة الكرة عند الساعة الثالثة تماماً )) وتستمر الحركة الأمام لزيادة اندفاع حركة الجسم .

# الاطءاء الشائعة في الارسال

- وقوف الالعب مواجهاً باءجاه الأمام.
- وجود خطأ في قذف الكرة من حيث الاءجاه أو الاءرفاء.
- حركة الذراع الضاربة تكون قريبة من الجسم عند مرءحتها لأعلى في أثناء مرحلة الاءمهيد.
- عدم اهريك الذراع لمسافة كافية عند الاءمهيد للحركة.
- عدم فرد الالعب جسمه لأعلى؛ أي بمعنى وجود انثناء في مفصل الفخذ.
- توقف حركة المءابعة أو اهصلبها بمجرد لمس الكرة.