



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الارسال في التنس

العاب المضرب

المرحلة الثالثة

أ.م.د مهند نزار كزار

المبحث الاول / الاسال : the serve

ان مهارة الاسال في التنس هو ضربة للبدء بنقطة وعادة ما يبتدىئ الاسال بقذف الكرة في الهواء وضربها الى داخل مربع الاسال المقابل قطريا بدون لمس الشبكة والاسال هو الضربة الوحيدة التي يأخذ فيها اللاعب وقفة الاستعداد بدلا من الاضطرار الى رد فعل لرمية المنافس لانها من المهارات المغلقة وتعد ضربة الاسال وتعد مهارة ضربة الاسال احدى الوسائل الهجومية في لعبة التنس والذي كلما كان سريعا ودقيقا كان ناجحا ومؤثرا على المنافس كما ان سرعة الحركة والتوافق العضلي العصبي هما من اهم النقاط التي يجب مراعاتها عند اداء الاسال ويتطلب الاسال قوه كبير وقدره على التوجيه والمحافظة على التوازن الكامل للجسم طوال فترة اداء الاسال لتوليد اقصى طاقة ممكنة لهذا يعد الاسال مهارة من اهم المهارات الاساسية التي يجب ان ياخذ بها اللاعب التنس الجيد.

- مراحل ضربة الاسال

1. مسكة المضرب
2. وضع الاستعداد
3. المرجحة الخلفية وقذف الكرة للأعلى
4. نهاية الحركة

- هناك اسلوبان في مسك كرة التنس عند تنفيذ ضربة الاسال هي:

1. مسك كرة واحدة
2. مسك كرتين في ان واحد



• الاطء الشائعة عند تعلم ضربة الاسال

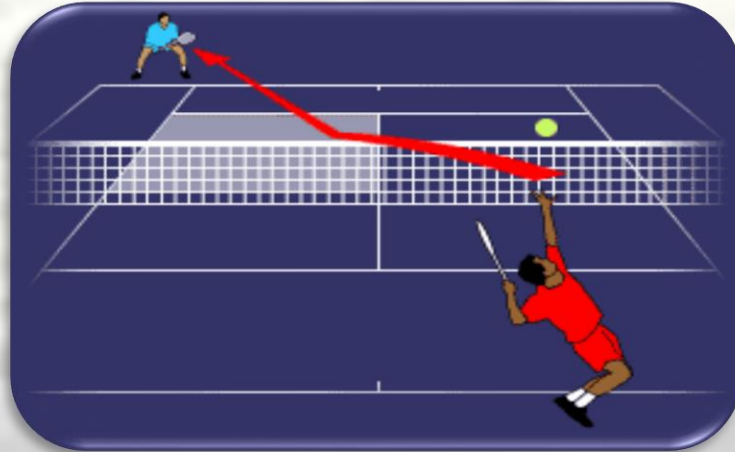
1. الوقوف مواجهها للامام وعدم استدارته الى الجانب الايمن

2. عدم توافق حركة المرجحة الخلفية مع حركة الذراع الحاملة للكرة
3. قذف الكرة بعيدا للامام او الخلف الى ارتفاع منخفض مما يؤدي الى اصطدام المضرب بالكرة في مكان منخفض جدا
4. عدم ثني الركبتين وتقوس الجذع قبل ضرب الكرة
5. عدم الوصول المرفق الى مستوي الكتف في نهاية المرجحة الخلفية
6. عدم مد الركبتين والجذع للاعلى والدفع بالقدم الخلفية
7. عدم انسابية نقل وزن الجسم من القدم الخلفية الى القدم الامامية
8. استدارة الجانب الايمن للامام بشكل مبكر وقبل اصطدام الكرة بالمضرب
9. عدم النظر للكرة لحظة اصطدام الكرة بالمضرب
10. توقف الذراع الضاربة عن المتابعة بمجرد ضرب الكرة
11. عدم نقل القدم الخلفية للامام لامتصاص حركة الجسم
12. عدم توازن الجسم بشكل جيد بسبب عدم ارتكاز القدم اليسرى بكاملها على الارض

المبحث الثاني/ انواع ضربة الارسال

توجد هناك خمسة انواع رئيسية لضربة الارسال وهي:

1. الارسال المستقيم(البسيط)
2. الارسال القوسي العالي (القاطع)
3. الارسال العالي (التويست)
4. الارسال المعكوس
5. الارسال تحت الذراع



المبحث الثالث / استقبال الارسال

يجب على اللاعب المستقبل للارسال اتخاذ الوقفة الصحيحة التي هي خلف خط القاعدة وفضل مكان للوقوف لحظة استلام الارسال هو ركن الملعب على بعد متر واحد من خط القاعدة ويتوقف نجاح ارجاع الارسال على الوقفة الصحيحة للاعب اذا يقوم اللاعب المستقبل بثني الركبتين قليلا والتركيز على اللاعب المرسل عند تنفيذ الارسال والتحرك المبكر نحو اتجاه سقوط الكرة من خلال التوقع الجيد للاعب المستقبل فضلا عن معرفته لنوع الارسال الذي نفذ بهدف التحرك للقيام بارجاعه.

