

### 7- مهارة الإرسال :

الإرسال هو محاولة وضع الكرة في حالة اللعب وبدون الإرسال لا يمكن أن يبدأ اللعب ويستطيع اللاعب وحده أن يحصل على نقطة مباشرة دون أن يبذل فريقه أي مجهود، فان خسارة الإرسال يعني فقدان الفريق عنصر المبادرة لتسجيل النقاط وهنا تأتي أهميته لأنه يعتبر سلاحا هجوميا وإتقانه يعيني الشيء الكثير بالنسبة للخطط اللعب، وإذا استطاع اللاعب أن يختار الإرسال المناسب وفي اللحظة المناسبة وتوجيهه إلى المكان المناسب سوف يحصل على نقاط كثيرة لفريقه بالإضافة إلى ذلك فان اللاعب يستطيع على الأقل أن يجعل ضربة الإرسال من الصعوبة بحيث تؤثر على دفاع الخصم وتربكه مما يجعل وصول الكرة إلى اللاعب المعد بصورة غير جيدة.

### 7-1- أهمية الإرسال :

- هو مفتاح الحصول على النقاط للفريق في حالة إتقانه.
- يضع كوسيلة الفريق المنافس في موقف دفاعي ضعيف فكلما كان قويا ومتقنا وكان في المكان المناسب كانت مهمة المنافس أصعب.
- تتميز مهارة بالصعوبة العالية والمعقدة وتحتاج إلى دقة وتوقيت عاليين لضر بالكرة لهذا فإنها تحتاج الكثير من التدريب المستمر ، لهذا أصبح الإرسال يحتال جزء كبير في الوحدة التدريبية.
- يعد وسيلة هجومية مؤثرة إذ أن الفريق لا يستطيع إحراز النقاط دون الاحتفاظ به.

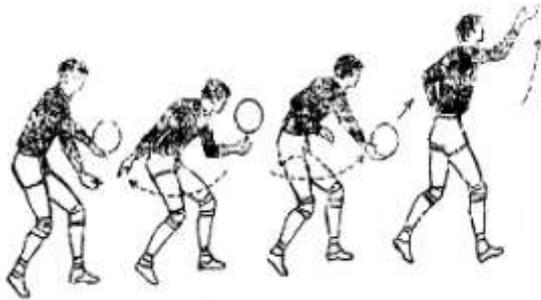
### 7-2- شروط تعلم مهارة الإرسال :

- قوة وسرعة الذراع والجذع عند الضرب والمقدرة على التنسيق الحركي بينهما.
- قدرة التركيز وملاحظة مناطق ضعف الخصم.
- صحة رمي الكرة إلى الأعلى عند أداء ضربة الإرسال لأنها تكون العامل الأساسي لنجاح هذه الضربة.

### 7-3- أنواع مهارة الإرسال :

#### أولاً: الإرسال المواجه من الأسفل :

هو من الإرسالات البسيطة ويجبذ أن يعلم للمبتدئين لأنه سهل الأداء ولللاعب يستطيع بدون صعوبة من وضع الكرة في حال اللعب لان أي نجاح في هذه المرحلة مهم جدا لان الطفل يجب دائما أن يمارس اللعبة التي يحرز بها النجاح الذي يرضي طموحه.



الشكل رقم 08: يوضح مهارة الإرسال المواجه من الأسفل

- طريقة الأداء :

- يقف اللاعب في منطقة الإرسال بوضعية المشي المواجه للشبكة وتكون ساق اليسار للأمام بالنسبة للاعب الأيمن والعكس صحيح ، ويكون الجذع مائلا للأمام
- تكون الكرة مستقرة على يد اليسار والتأكد على أن تكون جميع العضلات المشاركة غير متصلبة
- عند ذلك يتأهب اللاعب لضرب الكرة بعد أن يرميها إلى علو مناسب وإلى جهة اليمين قري اليد الضاربة

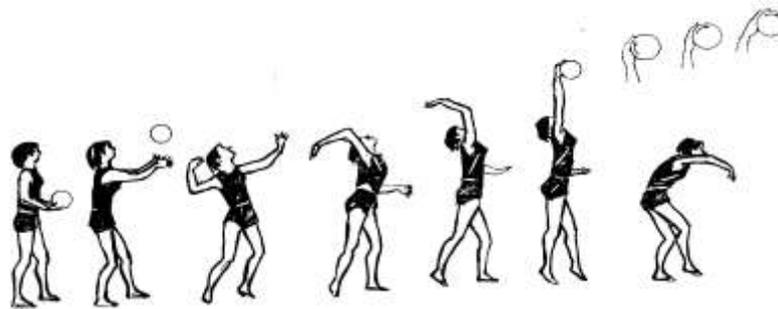
- الأخطاء الشائعة :

- الساق في وضع غير صحيح لأن اللاعب هنا قدم ساق اليمين للأمام وهو يحاول ضربها باليد اليمنى
- رمي الكرة في علو غير مناسب والجذع غير مائلا للأمام (خطأ)
- اللاعب يقوم بثني الذراع الضاربة أثناء أداء ضربة الإرسال.



ثانياً: الإرسال المواجه من الأعلى (تنس):

يعتبر من الإرسالات القوية التي تشبه الضرب الساحق ، واللاعبون طوال القامة لهم القدرة على أداء النوع من الإرسال بصورة فعالة أكثر من اللاعبين القصار وهو لا يستخدم في الوقت الحاضر من الفرق ذات المستوى العالي فقط بل يستخدم بين الفرق ذات المستوى المتوسط.



الشكل رقم 09: يوضح مهارة الإرسال المواجه من الأعلى (تنس)

### - طريقة الأداء

- يقف اللاعب بوضعية المشي المواجه للشبكة وتكون فتحة الساقين مناسبة بعرض الكتف
- يرمي اللاعب بعد ذلك الكرة إلى الأعلى وهنا يجب التأكد على أن ارتفاع الكرة لا يقل من 1 م إلى 2 م بحيث تكون قريبة الجسم والكتف الأيمن (اليد الضاربة)
- بعد ذلك ومن أعلى نقطة يقوم بضرب الكرة ويرافقها تحويط الرسغ الذي يعطيها الدوران المطلوب.

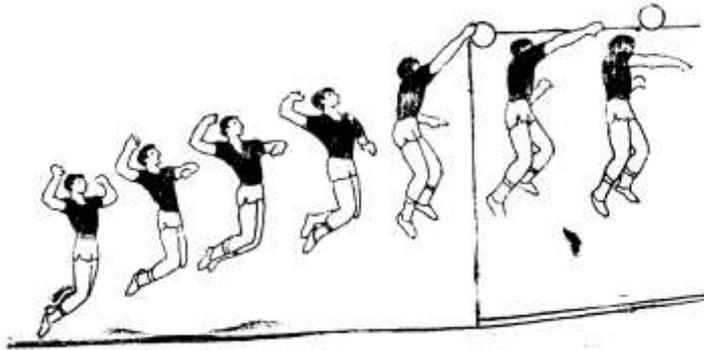
### - الأخطاء الشائعة :

- يرمي اللاعب الكرة للأعلى لعلو غير مناسب وتكون الذراع الضاربة في لحظة التقائها مع الكرة مثنية (خطأ)
- يرمي اللاعب الكرة بصورة بعيدة عن اليد الضاربة (خطأ)
- ضرب الكرة باليد المضمومة



### ثالثاً: الإرسال الساحق (الهجوم) :

هو من أقوى الإرسالات التي تضرب في الوقت الحاضر يستعمل خصوصاً من اللاعبين الذين يجيدون الضرب الساحق وهو يستعمل كتغيير الإرسالات الأخرى ولكن لحد الآن لا يقوم بأدائه إلا اثنان أو ثلاث لاعبين في الفريق الواحد.



### الشكل رقم 10: يوضح مهارة الإرسال الساحق (الهجوم)

- طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف الخط من 2م إلى 3م ويحاول أن يرمي الكرة إلى الأعلى والأمام يأخذ خطوة أو خطوتين أو أكثر ويخلق في الهواء كما في الضرب الساحق وبعد أن يصل إلى أعلى نقطة في التحليق يلتقي بالكرة ثم يقوم بضرب الكرة.