

## محاضرة (9)

### الارسال المواجه الامامي من الأعلى (التنس)

في هذا الارسال تكون يد ورسغ اللاعب المرسل فوق المنطقة العلوية للكرة مولدا دوران من الأعلى الى الأسفل أثناء انتقال الكرة فوق الشبكة مسببا سقوط الكرة الى الأرض بسرعة عالية أن رمي الكرة في هذا الارسال يجب أن يكون اعلى من الارسال المتموج وعلى خط مسار الكتف لليد الضاربة مما يعطي الوقت الكافي للاعب المرسل لأداءه بشكل قوي وسريع وفعال ، لقد قلة أهمية هذا الارسال في الوقت الحالي وتم استبداله بالارسال الساحق والذي يؤكد الكثير من المدربين بأنه أكر فعالية في الحصول على نقاط مباشرة وحرمان الفريق المنافس من الأفضلية للهجوم .

\* التكتيك الفردي للاعب المرسل واهم الصفات البدنية والمهارات الفنية للارسال المواجه الامامي من الأعلى والوقوف التي ترفع من مستوى الأداء :

1- السرعة العالية للذراع الضاربة :

كلما كانت مرجحة الذراع سريعة كان انتقال الارسال افضل وكانت الكرة اسرع أن اللاعب الذي يمتلك سرعة ذراع متوسطة أو بطيئة سيكون نجاحه اقل عند تنفيذ هذا الارسال لان الكرة تنتقل بصورة ابطاء فوق الشبكة وبقوس عالي مما يعطي للمستقبل الوقت الكافي لأخذ الوقفة المناسبة والاستجابة السريعة لاستقبال الارسال .

2- الرمي العالي والثابت :

أن القدرة على رمي الكرة باستمرار وثبات الى أمام كتف اليد الضاربة يعد مهارة فنية مهمة جدا لتنفيذ هذا الارسال إذ أن المرسل الذي يرمي الكرة الى أمام كتف اليد الضاربة وعلى خط مستقيم معها وبصورة مستمرة يمتلك قدرة على نقل القوة من الجسم بأكمله ويساعده على توليد سرعة أكبر في دوران وأنتقال الكرة أن هذا النقل مهم جدا أن رمي الكرة تكون بالذراع الغير ضاربة أو بالذراع الضاربة وبتجاه اعلى و أمام اللاعب

3- الاطراف العليا القوية :

ان معظم قوة هذا الارسال يولدها الطرف العلوي إذ أن القدمان يولدان قوة قليلة لذا يتطلب من اللاعب قوة كبيرة في الطرف العلوي ليستخدمها في الارسال وأن اللاعب الذي يمتلك رشاقة عالية وتوافق عضلي عصبي في

النقل الحركي للقوة من الرجلين والجذع وأخيرا الى اليد الضاربة يمكنه أداء هذا الارسال بفعالية عالية وبشكل جيد .

الإيجابيات والسلبيات والفنية والخطية الخاصة بالأرسال المواجه الامامي من الأعلى والوقوف (التنس)

- 1- ان الرمية الثابتة لهذا الارسال من السهل أدائها مقارنة برمية الارسال من القفز
- 2- أن الكرة تكون أسرع عند انتقالها وسقوطها في ملعب الفريق المنافس من الارسال المتموج ويمكن التحكم بسرعة وقوة ضرب الكرة
- 3- يمكن للمرسل أن يوجه وبسهولة الارسال بين المستقبلين مسببا قطع في التواصل بينهم

#### السلبيات :

أن هذا النوع من الارسال يمكن أن يسبب الإصابة في الكتف وذراع اللاعب المرسل بسبب السرعة والقوة العالية المتولدة عند الضرب إذا كان اللاعب لا يمتلك القوة الكافية والمناسبة لأداء مثل هذا الارسال من الممكن ان يكون تأثيره ضعيف .