

## أولا : الإرسال (serve)

ويشكل المفتاح الأول لبداية اللعب ، كضربة تستخدم لوضع الريشة في اللعب عند بداية كل تبادل للضربات ، بحيث ترسل الريشة إلى المكان الذي من الصعب على الخصم إرجاعه بقوة أو إحراز نقطة مباشرة ، ويعد الإرسال من المهارات التي يكون فيها اللاعب بكامل تحكمه وسيطرته على الأداء ، وهناك أنواع متعددة وأشكال مختلفة للإرسال تخضع جميعها لقانون اللعبة وخاصة إرسال الريشة وضربها من تحت مستوى الخصر، فهناك الإرسال العالي والإرسال المنخفض والإرسال السريع والإرسال المستقيم.

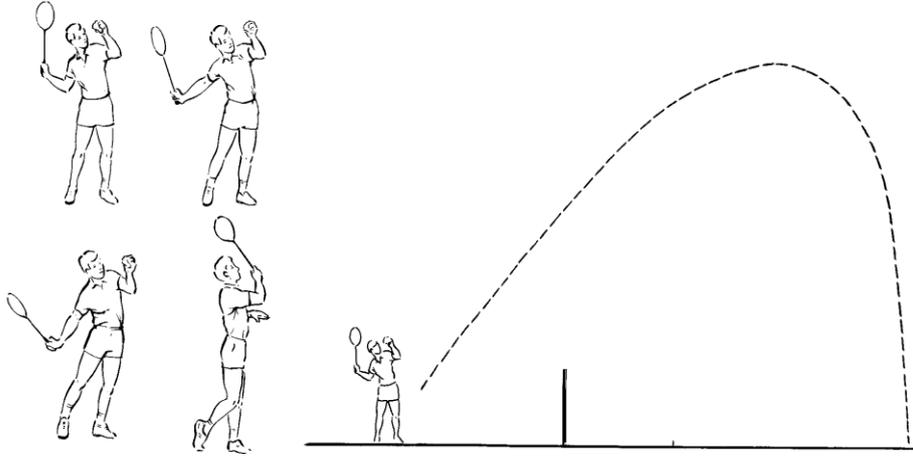
### 1- الإرسال العالي البعيد The long high serve:

وينفذ في الغالب بالوجه الأمامي للمضرب ، ويستخدم بشكل كبير في اللعب الفردي بحيث ترسل الريشة لتطير إلى أعلى وأعمق مستوى ممكن للحدود الخلفية لملاعب المنافس لإجباره على الرجوع للوراء وأضعاف هجومه ، إذ يتخذ المرسل وضعية الإرسال بوقوفه على بعد ثلاثة أقدام من خط الإرسال الأمامي وقريبا من خط الوسط ، ويضرب الريشة لتطير بمسارٍ عالٍ وبقدرٍ كافٍ يمكن الريشة من الهبوط ببطء فوق اللاعب المستقبل وإتاحة المجال للمرسل للعودة لقاعدة اللعب (مركز الملعب) ، كما إنها قد تسبب للمستقبل سوء تقدير في توقيت الضرب.

### الخطوات التعليمية لأداء مهارة الإرسال العالي البعيد

- 1- استخدام القبضة الأمامية والمضرب أسفل الحوض .
- 2- الوقوف على بعد خطوة أو خطوتين من خط الإرسال الأمامي.
- 3- استرخاء الجسم واثناء خفيف في الركبتين.
- 4- يجب أن تكون القدم المعاكسة للذراع الماسكة للمضرب للأمام والقدم الأخرى للخلف.
- 5- رجوع المضرب إلى الخلف حتى يصل إلى مستوى الكتف (مرجحة المضرب) ومن ثم ضرب الريشة.
- 6- مسك الريشة من الطرف ثم رميها بخفة أمام اللاعب.
- 7- ضرب الريشة بالجزء المسطح من المضرب حتى يصل المضرب إلى الجهة الأخرى من الجسم .





المراحل التعليمية لمهارة الإرسال الطويل

## 2- الإرسال القصير (Short serve)

ويكون أما بالوجه الأمامي للمضرب أو الخلفي منه وهو الأساس والأكثر استعمالاً والأفضل في اللعب الزوجي ، ويتخذ المرسل وضعية الإرسال بوقوفه خلف خط الإرسال الأمامي مباشرة وقريبا من الخط الوسطي مستخدماً القبضة الأمامية أو الخلفية للمضرب ويتم التركيز على حافة الشبكة العليا حتى يكون الإرسال أوطأ ارتفاعاً قدر الإمكان ، ولتسقط الريشة في ساحة الخصم عند خط الإرسال الأمامي.

### الخطوات التعليمية لمهارة الإرسال الأمامي القصير :

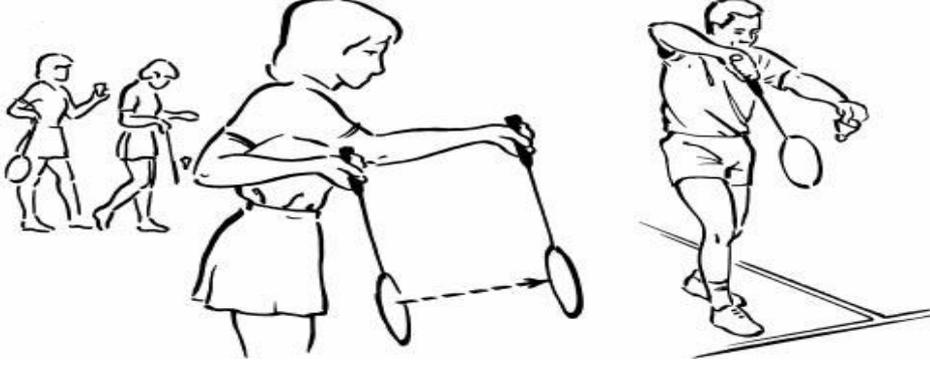
- 1- الوقوف على بعد خطوتين أو ثلاث خلف خط الإرسال الأمامي.
- 2- استرخاء الجسم وانثناء خفيف في الركبتين .
- 3- تقدم الرجل المعاكسة للذراع الماسكة للمضرب إلى الأمام والقدم الأخرى للخلف.
- 4- يجب أن يمسك المضرب بقبضة أمامية .
- 5- إرجاع المضرب خلف الريشة .
- 6- مسك الريشة من أطرافها بحيث تكون قريبة من اللاعب لكي تلقى المضرب.
- 7- ضرب الريشة بعد تركها مباشرة (في اللحظة التي تصل الريشة منطقة الحوض)

### الخطوات التعليمية لمهارة الإرسال الخلفي القصير :

- 1- الوقوف باتزان بحيث تكون الذراع التي تحمل المضرب في الأمام.
- 2- تقديم الرجل التي في نفس جهة المضرب إلى الإمام والرجل الأخرى إلى الخلف
- 3- مسك المضرب بقبضة خلفية .

## محاضرات نوعيه للدكتور وسام صلاح عبد الحسين في لعبه الريشة الطائرة (الارسال)

- 4- مسك الريشة بأطراف الأصابع وجعلها بمستوى الحوض.
- 5- ضرب الريشة بحيث يكون التوجيه بالرسغ.



مراحل أداء مهارة الإرسال القصير

### 3- الإرسال السريع (Flick Serve) :

يستخدم هذا الإرسال عندما يكون اللاعب تحت ضغط خصم سريع ، ويمكن أن يؤدي هذا الإرسال بالقبضة الأمامية والخلفية ، إن هذا النوع من الإرسال يعتمد بدرجة كبيرة على الخداع والمباغطة للمنافس ، وإن الأساس في هذا النوع من الإرسال هو استخدام

## محاضرات نوعيه للدكتور وسام صلاح عبد الحسين في لعبه الريشة الطائرة (الارسال)

الرسغ ، ويؤدى هذا الإرسال بنفس خطوات الإرسال العالى لكن طيران الريشة يكون أوطأ بكثير وفيه زيادة في سرعة الريشة أثناء التنفيذ.

### 4- الإرسال الموجه (drive serve)

يستخدم هذا الإرسال لإضافة اختلاف في الإرسال خلال اللعبة ، ويستخدم إرسال التوجيه نحو الفراغ في المباريات الفردية والزوجية ، إن أداء هذا الإرسال مشابه للإرسال السريع مع الاختلاف في اتجاه الريشة فهنا تكون باتجاه المنافس حتى تزيد من صعوبة إرجاعها.