



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المراحل الحركية للضربة الامامية

العاب المضرب

المرحلة الثالثة

أ.م.د مهند نزار كزار

المراحل الحركية للضربة الأمامية

بعد مسكت المقبض الصحيحة وهي وضع الاستعداد تبدأ بمرجحة المضرب إلى الخلف فبمجرد رؤية الكرة الموجهة إليك من مضرب المنافس انهي المرجحة الخلفية . من مكان يتناسب مع الوقت اللازم لاتخاذ الوضع في رد الكرة وينبغي على جميع اللاعبين الذين يجسدون صعوبة في ملاقات الكرة أمامهم أن يتخذوا مرجحة خلفية مستقيمة قصيرة وعموما فانه بعد إتقانك أداء المرجحة الدائرية وفقا رغبتك قم بثني الرسغ للخلف قليلا من الذراع بحيث تقود رأس المضرب الحركة الفعلية للمرجحة الخلفية وهذه الحركة تكسب الكرة المردودة مزيدا من القدرة وفي أثناء هذه المرجحة يحدث أثناء في مرفق الذراع ويكون قريبا من الجسم لحد ما . يؤدي العديد من اللاعبين خطأ تحريك المرفق بشكل بالغ ولذلك يجب مراعاة انه عند بدء المرجحة الخلفية يكون المرفق أما الردف (الحوض) وعند نهاية المرجحة الخلفية فانه قد يتحرك المرفق حتى خلف الردف فقط وبعيدا عن الجسم قليلا ويجب أن يظل الذراع مسترخيا ومنثليا قليلا عند المرفق والرسغ في نهاية المرجحة الخلفية كما أن الكتف اليمين للذراع الضاربة ينبغي أن تلف قليلا للخلف أو على اللاعب الأيسر تحويل هذه التعليمات إلى العكس .

ويجب أن يكون جسمك في وضع انحناء طفيف أثناء المرجحة الخلفية كما تكون ركبتك منثنتين للضربة التي ارتفاعها الوسط ، مع زيادة الانثناء في حالة الضربة المنخفضة ، رفع انحناء الجسم الأمامي الطفيف يحني الرأس للأمام بحيث تكون العينان في

مستوى مع الكرات بقدر الإمكان ولا تحاول زيادة ظهرك ، وإنما استخدام الركبتين دائما في الانخفاض للأسفل لكي يساعدك على رؤية الكرة والوصول أسفلها .

مرحلة الضرب :

أ- الخطوة :- خذ خطوة مناسبة للأمام بالقدم مع مراعاة الاحتفاظ باتزانك وانقل جسمك على القدم الأمامية عن طريق دفع القدم الخلفية للأعلى وانحني بجسمك قليلا للخارج فوق القدم الأمامية وتأكد أن قدمك تخطو في الاتجاه الذي تريد أن تذهب الكرة إليه كلما أمكن. وتعطيك هذه الخطوة الأمامية مزيداً من الوضع المفتوح لشن الهجوم وينصرك الآن بعيدا للخلف حتى يصل إلى ١٨٠ درجة أي عموماً " على الشبكة وممكن أن يؤدي تحريك ورأس المضرب لأكبر من ذلك ولكن ذلك قد يؤدي اتزانك لان اللاعبين المتقدمين يستطيعون أداء ذلك .

ملامسه الكرات :

هناك مكانات رئيسية لمقابلة الكرة مضربك فإذا كانت ترغب في رد الكرة قطريا للملعب منافسك فان مضربك يجب أن يلامس الكرة قبل وصولها إلى مستوى خط وهمي ممتد من قدمك الأمامية واضرب الكرة عندما على بعد ٦-٢ بوصة اقرب إلى جانب الشبكة من قدمك الأمامية . ويجب التأكيد على أداء الملامسة قبل عبور الكرة ذلك الخط الوهمي الذي يعد امتداد لقدمك الأمامية في أثناء تبادل الضربات في الشوط أو في الميدان . حاول أن تضرب نسبة عالية من الضرب الأمامي القطري للملعب لان ذلك يساعدك على تعلم كيفية ضرب الكرة أمامك . إما بالنسبة للكرات المرتدة بشكل

عادي والتي ترغب في ردها مسطحة وبقدرة عالية فانك يجب أن تخفض برأس المضرب عموديا (راسيا على الأرض) .
و في لحظة الملامسة فانه يجب أن يكون رأس المضرب في مستوى واحد مع الرأس والذراع في موازنة الشبكة عند توجه الكرة موازية للجانب . وتكون الأصابع محكمة في القبضة بشكل طبيعي ومن لحظة الملامسة حتى لا يكون المضرب في يدك ولكن يسر بشكل عالي الإحكام بدرجة تجعلك تفقد الإحساس بالكرة ويكون راسك إلى الإمام وعيناك على الكرة .

وتتخذ الكتفان والردف للأمام مع الضربة مع رفع عقب الرجل الخلفية من الأرض ولامسة أصابعها الأرض حتى لا يؤثر على ضربتك نتيجة فقدان . التوازن وثني الركبتين فقط في حالة الكرات المنخفضة أما في الكرات العالية فان المرجعة الخلفية تكون منتصبة للأعلى ثم تتم في خط مستقيم في اتجاهها إلى الكرة ويفضل في حالة الكرات العالية أن تنتظر مرحلة هبوط الكرة حتى مستوى وسطك ثم تقوم بضربها .

مرحلة المتابعة :

تعد المتابعة هي الجزء الأكثر أهمية في المرجحة الكلية لما تعطيه ما وضع دقيق للكرة مع اكتسابها القدرة اللازمة فانه يجب الاحتفاظ بالمضرب على الكرة في خط مستقيم لمسافة ٦-٢ بوصة بعد مقابلتها وهذا الوضع يكسب الكرة الاتجاه الصحيح والقدرة كما يساعد في الإحساس بالضربة .

