



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المحاضرة الخامسة

الضربات STROKES

الضربة الأمامية بالدوران العلوي Forehand Topspin

اعداد

أ.م.د مهند نزار كزار

Email: muhannad.nazar@uomus.edu.iq

١٤٤٦ هـ

٢٠٢٤ م

الضربات STROKES

١-الضربة الأمامية بالدوران العلوي: Forehand Topspin

أن الضربة الأمامية للدوران هي أكثر الضربات شيوعا في التنس. وتجعل اللاعب يضرب الكرة في الجانب المفضل عنده بعد ارتدادها في الأرض. وهي الأكثر تفضيلا في ممارستها , وأفضل ضربة توفر قوة كاملة .وتحتاج إلى توقيت دقيق وناجح. والدوران العلوي ضروري عندما تكون الكرة مضروبة عاليا مما تسبب في دورانها بقوة مقذوفة أماما . وهذا مما يسبب جعل الكرة تتحدر وتسقط بأمان في الملعب . وتبدأ بالعد من الواحد عندما تمس الكرة الأرض وتعد خمسة عندما تضربها , وتعتبر هذه فترة لتوقيت الضرب وهناك مراحل لتنفيذها كما في الرسم.

أولا- وضع التهيؤ(الاستعداد):- من الوقوف في وضع التهيؤ مع مسك المضرب أمامك بالقبضة الأمامية مع بقاء الركبتين مثنية قليلا ومستعدة للتحرك بسرعة. ومن الضروري في توفير قوة كاملة للضربة الأرضية أثناء ضربها تحاول ضربها فوق الشبكة بحوالي متر واحد.مع النظر على الكرة وارتقاء في القبضة قليلا ومحاوله رفعها لغرض الدوران العلوي مع دفع الركبتين عاليا.

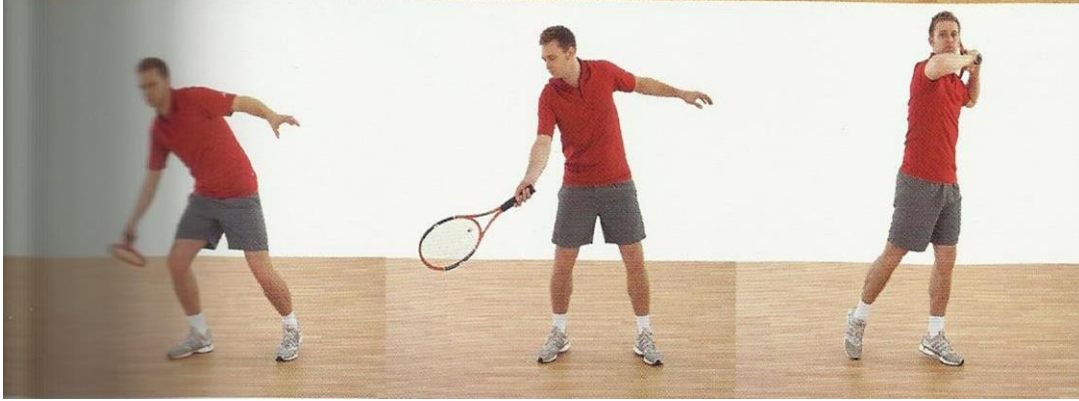
ثانيا- متابعة مسار الكرة :- وأنت تنتظر الكرة لابد من متابعه مسارها مع وضع المضرب أمامك .
ثالثا - المرجحة الخلفية :- وعندما ترتد الكرة في الأرض, أبدا بالمرجحة الخلفية مع المحافظة على ذراعك وقبضتك مرتخية قليلا.

رابعا- المرجحة الأمامية:- وتبدأ المرجحة الأمامية بإنزال رأس المضرب ووجه المضرب قريبا من الأرض بشكل مغلق واستعد لضرب الكرة ,مع دفع الركبتين للأعلى للحصول على الزخم العالي .

خامسا - نقطة التماس:- وتكون نقطة تماس الكرة بواسطة ضربها من الأسفل إلى الأعلى لغرض توفير الدوران العلوي .

سادسا-النهاية:- وتكون نقطة النهاية بعد تنفيذ الدوران العلوي مع المضرب عاليا وفوق الكتف .





الشكل (٩)

تنفيذ المراحل الستة للضربة الأمامية بالدوران العلوي

الأخطاء الشائعة في أداء الضربة الأمامية :-

- ١- اتجاه الخطوة الأولى يكون للخلف وليس للجانب.
- ٢- مواجهه الشبكة أثناء ضرب الكرة بدلا من الوقوف للجانب .
- ٣- تأخر أداء المرجحة للخلف , وحركة في الرسغ.
- ٤- ابتعاد المرفق عن الجسم مما يؤدي إلى عدم اتجاه حافة المضرب للأسفل كما مطلوب.
- ٥- ارتفاع رأس المضرب أعلى من الرسغ الذي يكون فوق مستوى الحزام .
- ٦- تكون الذراع متصلبة ومستقيمة.
- ٧- ضعف في حركه القدمين مما يؤدي إلى عدم الاستفادة من نقل وزن الجسم باتجاه الضربة.
- ٨- تأخر نقطة التماس المضرب بالكرة أو يكون قريبا من الجسم.
- ٩- تكون المسكة راحية وغير مشدودة ,والركبتين متصلبتين وإنحاء الجسم للإمام.
- ١٠- ضرب الكرة وهي بعيدة عن الجسم.
- ١١- حركة المرجحة تكون للأسفل بدلا من أن تكون للأعلى وباتجاه الكرة.
- ١٢- عدم الاهتمام بحركة المتابعة.

٢ - الضربة الخلفية بالدوران العلوي باليدين

Two handed Topspin backhand

وهي ضربة بقبضتين مزدوجة عندما يؤدي اللاعب الضربة الأرضية الخلفية وعندما يكون في الجانب غير المفضل . ويمارسها بكثرة اللاعبين الصغار وكذلك اللاعبين المحترفين يجيدونها وينتفعوا منها جيدا ,ومن خلال اليدين سوف تستطيع أن توفر مقدار كبير من السيطرة و القوة . ولابد من التوقيت الدقيق والناجح . وباستخدام الدوران العلوي لضربها وبتأثير رفعها عاليا مما يسبب في دورانها بقوة مقذوفه أماما . وهذا مما يسبب جعل الكرة تتحدر وتسقط بأمان في الملعب .

وهناك مراحل لتنفيذها كما في الرسم :-

أولاً/ وضع التهيؤ (الاستعداد): الوقوف في وضع التهيؤ مع مسك المضرب باليدين وبالقبضتين الأمامية , والمضرب أمامك مع بقاء الركبتين مثنية قليلا ومستعدة للتحرك بسرعة ومن الضروري في أداء الضربة ان تكون اليد غير المفضلة عندك هي التي تقود القوة خلف الضربة وليس يدك المفضلة. ومحاولا ضربها فوق الشبكة بحوالي متر واحد.

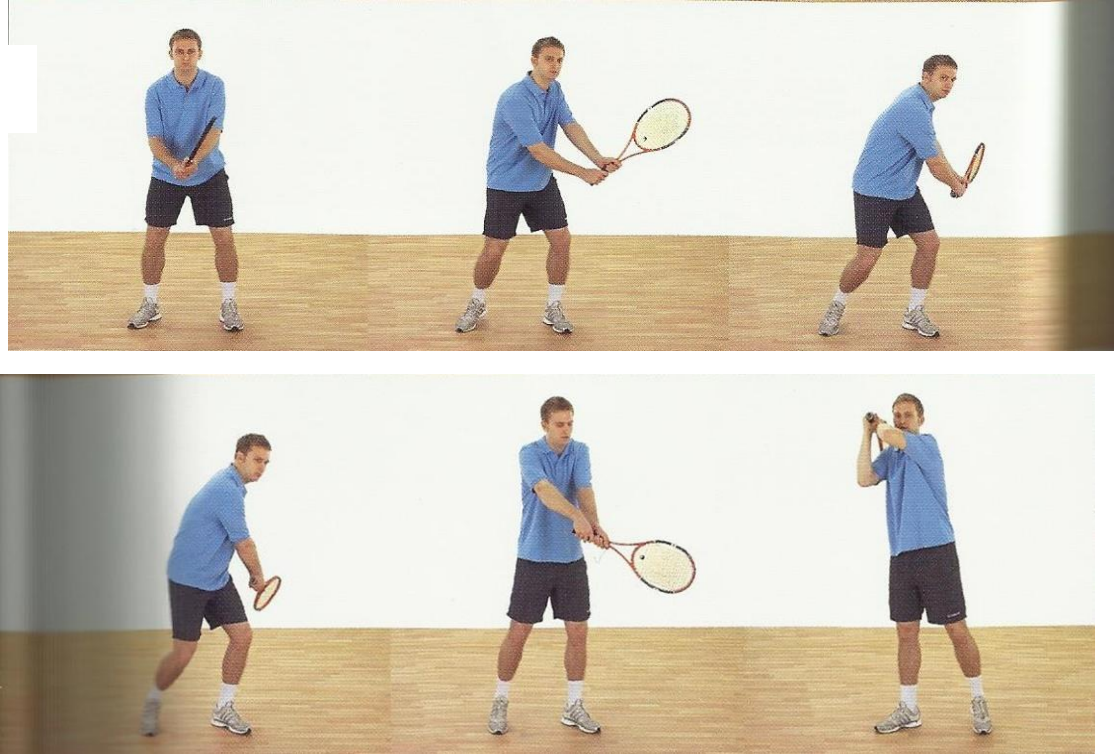
ثانياً/ متابعة مسار الكرة :- تابع مسار الكرة التي تكون باتجاهك وتهيأ لها مع مسك المضرب أمامك.

ثالثاً/ المرجحة الخلفية : وعندما ترتد الكرة في الأرض تبدأ بالمرجحة الخلفية مع التوافق بالوقت المتوفر عندك , وان تكون متأكدا بإسناد اليد التي تقود المضرب.

رابعاً/ تخفيض رأس المضرب : ويكون ذلك قبل قيادة رأس المضرب للأعلى باتجاه الكرة . اخفض رأس المضرب تحت الرسغين للحصول على الفتل والدوران العلوي

خامساً/ نقطة التماس : تبدأ بالعد من الواحد لحظة ارتداد الكرة وتنشط للاستعداد لضرب الكرة عندما تصل إلى الخمسة . (للحصول على توقيت جيد)

سادساً/ النهاية : بعد تنفيذ الدوران العلوي , يكون رأس المضرب مسحوبا إلى الأعلى وبعكس الكتف لليد غير المفضلة.



الشكل (١٠)

تنفيذ المراحل الستة للضربة الخلفية بالدوران العلوي باليدين

٣-الضربة الخلفية بالدوران العلوي بيد واحدة : - handed one Topspin backhand

أن هذه الضربة تؤدي بيد واحدة عندما نضرب الكرات الأرضية في حاله الجهة غير المفضلة , باستخدام يد واحدة في الضربة الخلفية ليشكل ضرورة لزيادة سعه التوصل الى الكرات. وتتفد نفس الحالات الأداء الضرورية كما في الضربة الامامية بالدوران العلوي والاختلاف هو بين الجهتين ووجه المضرب.

وهناك مراحل لتنفيذها كما في الرسم:-

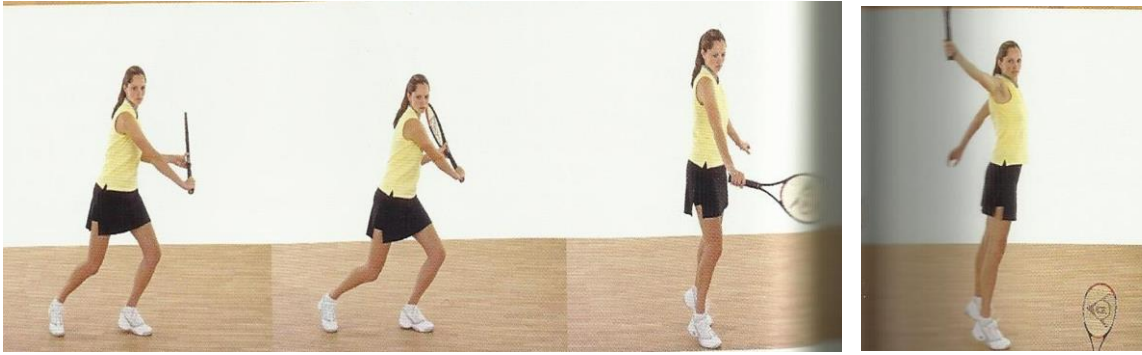
أولاً/ وضع التهيؤ (الاستعداد): وتكون نفس حالات وضع التهيؤ في الضربة الأمامية بالدوران العلوي.

ثانياً/ متابعة مسار الكرة :- بإمكانك اختيار القبضة التي تلائمك من ألمسكه الشرقية أو ألمسكه شبه الغربي أو القارية وبعدها تابع مسار الكرة بواسطة وضع المضرب باتجاه الكرة.

ثالثا/ المرجحة الخلفية :- أثناء ارتداد الكرة بالأرض تبدأ بالمرجحة الخلفية مع توافق الوقت المتوفر عندك , وكما في الضربات الأخرى ادفع للأسفل باتجاه الأرض.

رابعا/ نقطة التماس :- تبدأ بالعد من الواحد لحظه ارتداد الكرة وتنشط للاستعداد لضرب الكرة عندما تصل إلى الخمسة.

المرحلة الخامسة/ النهاية:- بعد ضرب الكرة ورأس المضرب عاليا , وبالضغط خلفا على حافات الأكتاف سوية لإنتاج قوة.



الشكل (١١)

تنفيذ مراحل الضربة الخلفية بالدوران العلوي بيد واحدة

الأخطاء الشائعة في أداء الضربة الأرضية الخلفية:-

- ١- عدم قيام اللاعب بالاستدارة للجانب وبشكل كامل.
- ٢- القيام بحركة زائدة عند أداء المرجحة الخلفية حيث تكون بمستوى أعلى من المطلوب .مع ثني المرفق الذي يجب أن يكون مستقيما.
- ٣- تترك اليد اليسرى من المضرب بوقت مبكر.