



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المحاضرة التاسعة

القبضات (المسكات) Grips

اعداد

أ.م.د مهند نزار كزار

Email: muhannad.nazar@uomus.edu.iq

١٤٤٦هـ

٢٠٢٤ م

القبضات (المسكات) Grips

أن القبضة هي وضعية اليد التي تحمل المضرب ,وان اختلاف القبضات يعطي لكل واحدة منها اختلافًا في الضربات مع الميكانيكية الجيدة للجسم , وان اختلاف القبضات يعطي كما ذكرنا اختلاف الضربات مع التنوع في أدائها ومقدار دوران اليد .

أن القبضات (المسكات) الرئيسية هي:-

١-المسكة الشرقية . Eastern grip

٢-المسكة القارية. Continental grip

٣-المسكة شبه الغربية. Semi-western grip

٤-المسكة الغربية . Westerern grip

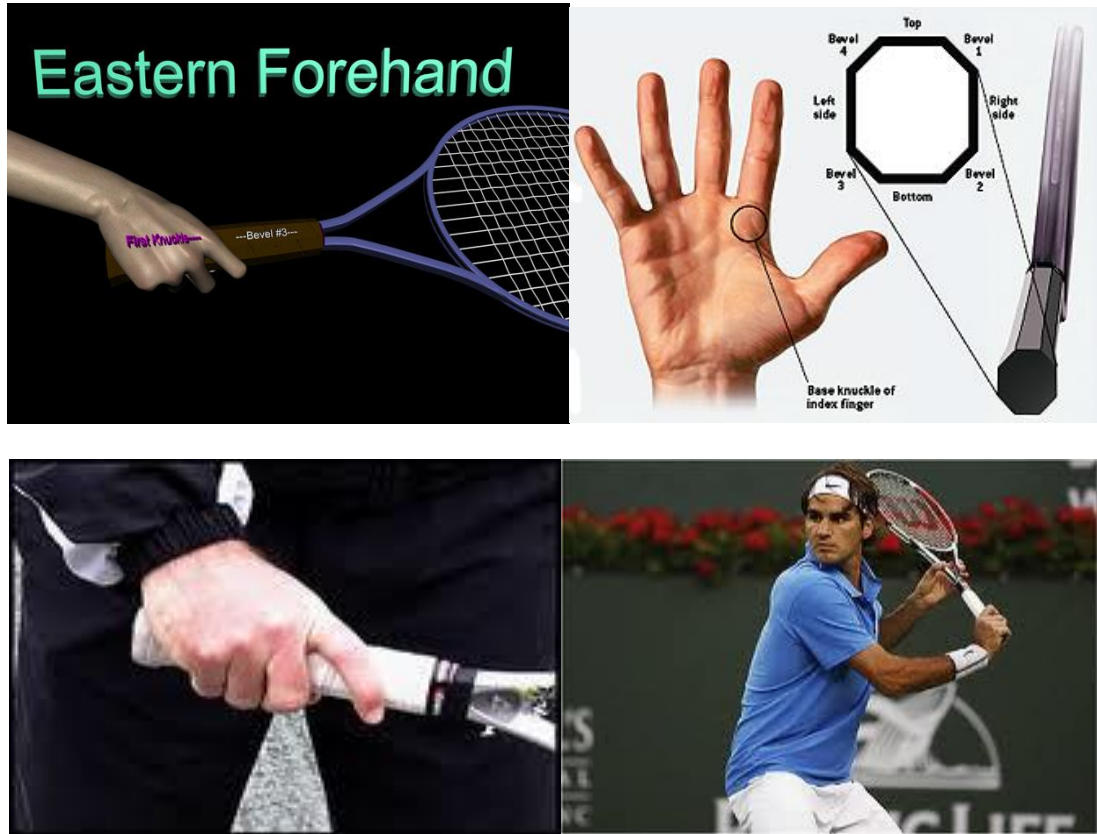
٥-المسكة بكلتا اليدين الخلفية . Two handed backhand

أن اختيار نوع المسكة يعتمد أساسًا على مستوى تطور أدائك للمهارات ,ويعتمد على أسلوب لعبك الفردي .وهناك علاقة بين مدى ضرباتك ونوع المسكة , تماس الكرة والوضع ,وبالتأكيد هناك فوائد وعدم وجود فوائد ولكل مسكه على حدة .

وان أفضل طريقة لاختيار حجم القبضة المناسبة هو بقياس المسافة من وسط راحة اليد إلى نهاية الأصبع الوسطي ليدك المفضلة , وان معظم هذه القياسات تقع بين مسافة (٤-٥) انج , وبإمكانك أن تجربه على يدك بحيث تكون مشدودة وملتفة حول قبضة المضرب بارتياح , وان يمس إبهامك الإصبع الوسطي .وعندما تتعلم مسك المضرب , لابد وان تلاحظ أن تمسكه بشكل صحيح ومن أسفله , ويأتي ذلك من خلال التمرين والخبرة , وتذكر دائما اختيار ألمسكه الصحيح لك .

١-المسكة الشرقية الأمامية :- Eastern forehand grip

أن المسكة الأمامية الشرقية هي أفضل نقطه بداية للمبتدئين والتي يطلق عليها مصافحة المضرب بسبب ان اليد تكون حول المضرب وتصافحه بيدك مع وضع وجه المضرب عموديا على الأرض ,واتخاذ وضع (V) بمسك المضرب ,وأفضل نقطة للالتقاء تكون حول ارتفاع الورك وأمام الجسم .وهذا يعني ان تكون اليد اليمنى للاعب ماسكة للمضرب , وان قدم اليسار يجب ان تكون أمام القدم اليمنى . أن المسكة الشرقية الأمامية هي مسكة جيدة للضربة الأمامية , والمبتدئين يستطيعون أداء هذا الشكل من المسكات للضربات الخلفية , والإرسال , والكرات الطائرة , وقد يحصل اللاعب على الراحة والسيطرة وحسب تكنيك كل ضربة .وبالإمكان تغييرها ببطء إلى المسكة القارية



شكل (٤)

المسكة الشرقية

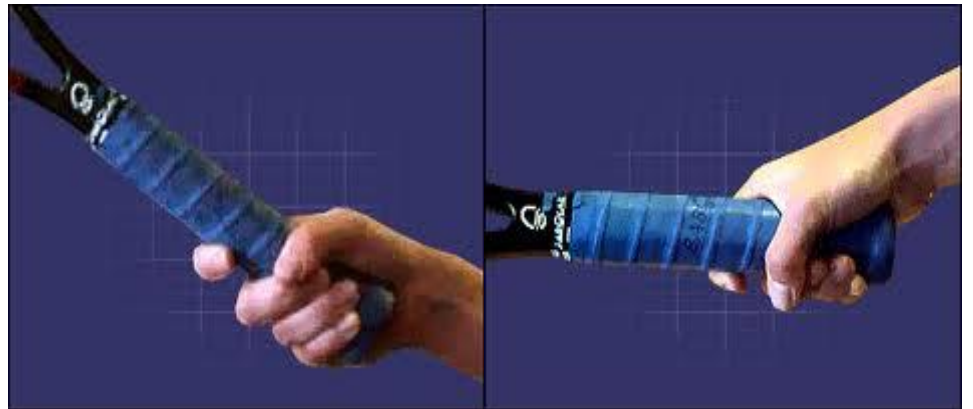
أن المسكة الشرقية الخلفية تأخذ وضعاً جيداً للدوران في الضربات الخلفية وأيضاً تصنع الكرات الواطئة, وان اللاعبين المتقدمين يختارون الضربة الشرقية الخلفية لغرض إضافة لدوران الكرة في الإرسال

وضربات فوق الرأس , وكذلك الضربات نصف الطائرة ,ولكن هذه المسكة الشرقية الخلفية تكون غير موثرة في الضربات الأمامية .

ان المسكة الصحيحة للمضرب هي جزء مهم من عملية الاستعداد والتهئ لاستقبال كرة اللاعب الخصم ,كما أنها تعتبر الأساس في تحديد مدى نجاح اللاعب في تنفيذ أي نوع من أنواع الضربات . فقوة الضربة ودقتها يعتمد إلى حد كبير على المسكة الصحيحة وبما يتناسب مع نوع الضربة ويفترض ان تكون المسكة الشرقية الأمامية والأصابع متباعدة , وان لأتكون اليد مرتخية جدا وغير مشدودة .والالتزام بوضع حرف (v) عند المسك وتستخدم هذه المسكة من قبل غالبية لاعبي التنس وبمختلف مستوياتهم والمسكة الشرقية عموما توفر الشعور الجيد بقوة ألمسكه وتستخدم في كافه أنواع الملاعب حيث توفر ثبات الأداء والتوقيت الجيد عند ضرب الكرة , ولكن لايمكن استخدامها في جميع أنواع الضربات .

المسكة القارية : - Continental grip

أن المسكة القارية هي مسكه جيدة للإرسال ,وضربات فوق الرأس ,والأمامية والخلفية القاطعة والأمامية والخلفية الطائرة . وكذلك تستخدم في الكرات الأمامية والخلفية الواطئة والضربات التي تتطلب منك الوصول إليها بمساحه عريضة . وتكون نقطة التماس قريبه من الجسم واطا من المسكة الشرقية . وهذه ألمسكه غير ملائمة للدوران العلوي للضربات الأمامية, وتستخدم ألمسكه القارية في الملاعب التي يكون فيها ارتداد الكرة واطئا وبمستوى الحزام كالملاعب الرخوة وملاعب الثيل , ويكون فيها وجه المضرب مفتوحا , أي أن حافته مائلة للخلف قليلا.



شكل (٥)

٣ - المسكة شبه الغربية : Semi-western forehand

أن في هذه المسكة يتكون حرف (v) بواسطة الإبهام وإصبع السبابة ويكون في الحافة المائلة إلى اليمين العلوي . ويكون وجه المضرب عموديا على الأرض . وهي عكس المسكة الشرقية الأمامية وتستخدم بشكل رئيسي لضربه الدوران العلوي للأمامية والكرات العالية . وتكون نقطة التماس بعيدة وأمام الجسم وعالية (بين الرسغ والصدر) أكثر من المسكة الشرقية الأمامية . ويكون وضع المسكة شبه الغربية الأمامية مفتوح مع القدم الموازية إلى الشبكة , وذلك بسبب أن هذه المسكة تسمح لك بضرب الكرات ذات الدوران العلوي في نقطة عالية عند تماسها . وهي جيدة لضرب الكرات الدورانية الأمامية العالية . وهناك صعوبة في حاله تغيير المسكة بسرعة إلى المسكة لضرب الكرات الطائرة . وهي غير ملائمة للضربات القاطعة , والضربات الواطئة , والطائرة , وفوق الرأس والإرسال .

٤ - المسكة الامامية الغربية Western forehand Grip

في هذه المسكة فان شكل (v) يكون بواسطة الإبهام وإصبع السبابة ومن جهة اليمين من يد المضرب , ويكون وجه المضرب عموديا على الأرض , وتمسك اليد موخرة القبضة . ويوصي بان لا تستخدم هذه المسكة للاعبين هم بدور التعلم .

وتستخدم لأداء الضربات الأمامية والدوران العلوي . وتكون نقطة التماس عالية وأمام الجسم , وهي غير مناسبة في الضربات القاطعة , الواطئة , والطائرة , وفوق الرأس . والإرسال بأنواعه . والفائدة الرئيسية من هذه المسكة هي ان تستخدم قوة كاملة لضربات الدوران العلوي والكرات العالية .



شكل (٦)

المسكة الغربية

المسكة بكلتا اليدين الخلفية : Two handed backhand

أذا أنت تريد أن تضرب الكرة بكلتا اليدين الخلفية وبإمكانك الجمع بين المسكات ,كما في وضع اليد غير المفضلة في المسكة الأمامية الشرقية ووضع اليد المفضلة في وضع المسكة الخلفية الشرقية أو المسكة القارية ,وتكون نقطة التماس قريبه من الجسم وفي أمامه وحوالي بارتفاع الورك. وان فائدة الضرب بكلتا اليدين الخلفية هي أن تسمح لك في ضرب الكرة قريبة من الجسم وربما تشعر أن المسكة اضعف في السيطرة نسبيا عن الضربة الخلفية لليد الواحدة. وان متطلباتها تكمن في الحاجة إلى عمل متوافق بين يمين ويسار الأكتاف للعمل سوية . وفي الضربات القاطعة الخلفية تستخدم ذراع واحده.

وان الغرض الأساس من استخدام كلتا اليدين في مسك المضرب هو محاوله لتوليد قوة كبيرة عند القيام بضرب الكرة . فالقوة المتولدة من مسك المضرب بكلتا اليدين تكون اكبر بالمقارنة مع المسكة بيد واحدة (وذلك لان ذراع القوة تكون اكبر). وبإمكان اللاعب ان يستخدم هذه المسكة عندما تكون إلى

جانبه بدلا من ان تكون أمامه . كما هو الحال عند استخدام المسكة بيد واحدة وبدون فقدان أي مقدار من القوة . وما يميز هذه المسكة هو صعوبة توقع اتجاه الكرة . وربما في حالات أخرى تكون الاستفادة منها ضعيفة لأنها تقلل من قدرة اللاعب على المناورة وعندما يكون بقرب الشبكة . ومن الصعب استخدامها في ضرب الكرات العالية والواطئة والكرات التي يكون ارتدادها رديئا.



شكل (٧)

المسكة بكلتا اليدين

جدول (٢)

ملخص المسكات ومميزاتها المختلفة في الاستخدام

مقارنة بين المسكات

المسكة	نقطة التماس	حركة الكرة	الوضع
القارية	بين الركبة وارتفاع الورك , وامام الجسم	الكرات المسطحة والقاطعة	مغلق
الشرقية الامامية	بارتفاع الورك امام الجسم اكثر	الكرات المسطحة , الدوران العلوي الخفيف	مغلق
شبه الغربية الامامية	بين الورك وارتفاع الكتف , ومعظمها من امام الجسم	الدوران العلوي	مفتوح
الغربية الامامية	بارتفاع الورك , امام الجسم اكثر .	قطعيًا الدوران العلوي	مفتوح
الشرقية الخلفية	بارتفاع الورك امام الجسم	الكرات المسطحة او الدوران العلوي الخفيف	مغلق
بكلتا اليدين الخلفية	بارتفاع الورك , امام الجسم	الكرات المسطحة او الدوران العلوي	مغلق

***From Tennis Fundamentals (2004)**

الأخطاء الشائعة في مسكة المضرب ووضع الاستعداد : -

- ١- تكون المسكة اشبه ما يكون بمسكة المطرقة والاصابع متقاربة من بعضها .
- ٢- تكون المسكة راحية .
- ٣- لا يكون وضع الـ (V) في المكان الصحيح , حيث يكون بعيداً باتجاه اي من جانبي القبضة .
- ٤- تصلب الركبتان في وضع التهيؤ مع انحناء الجسم الى الامام .
- ٥- تقارب القدمين من بعضهما وبهذا لا يكون وزن الجسم موزعاً بالتساوي على العقبين .