

المحاضرة الرابعة

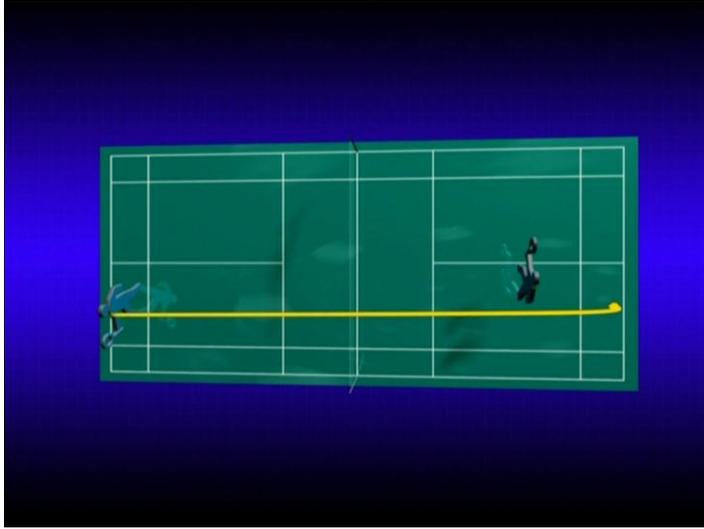
ثانيا:الضربة الأمامية Forehand Shot ::::::::::::::

وهي المهارة الأساسية لأية لعبة من ألعاب المضرب المختلفة ، وأكثرها استعمالا في الملعب والتدريب وتؤدي بطرق عديدة ، والضربة الأمامية هي التي تؤدي بالوجه الأمامي للمضرب ردا على الريشة الآتية في اتجاه اليمين من جسم اللاعب على الأغلب غير الأعسر ، ويكون هدفها حسب شكل الضربة الأمامية ، فعندما تكون منخفضة تكون ردا على ضربات الشبكة القادمة من الخصم ، أما عندما تكون متوسطة الارتفاع أو بالوضع الطبيعي للجسم فإنها تكون ردا على الضربات العائدة للساحة الخلفية من الملعب ، وتضرب من اعلى نقطة ممكنة وهي بعيدة عن الجسم وتوجه إلى جوانب الملعب وبارتفاعٍ كافٍ بحيث تبتعد عن الشبكة إلى ساحة الملعب الخلفية.

أنواع الضربات الأمامية:

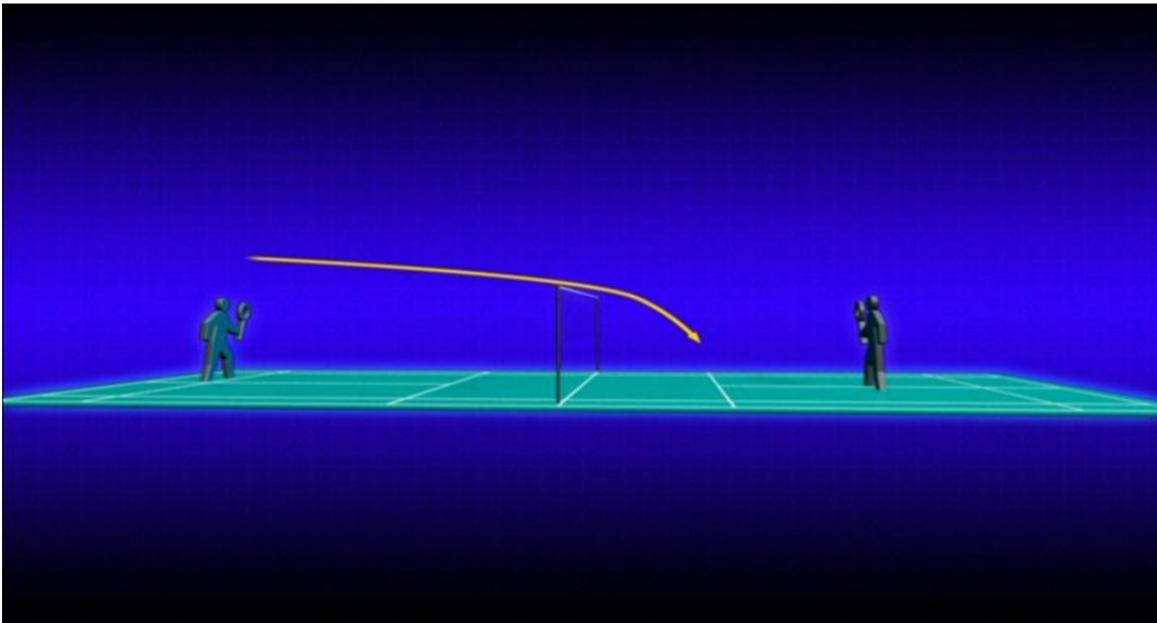
1- ضربة الإبعاد CLEAR :

إن هدف الضربة هو أن تضرب الريشة من فوق الرأس ومن منطقة الملعب الخلفية إلى المنطقة الخلفية لملعب المنافس، أداء هذه الضربة يجبر المنافس على العودة إلى منطقة ملعبه الخلفية وعدم جعله يسيطر على مركز الملعب ، وهذا يجعله يبتعد عن منتصف الملعب مما يجعل مركز ثقل جسمه يبتعد إلى الخلف .



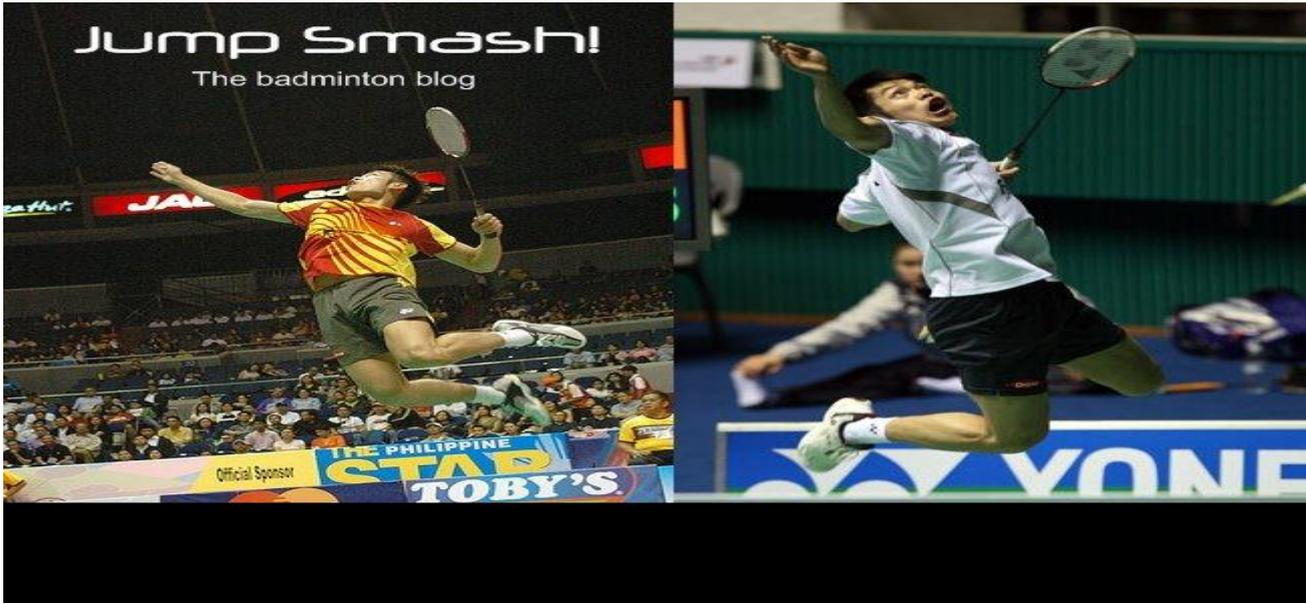
2- الضربة المسقطة DROP NET :

تؤدي الضربة المسقطة في الريشة بشكل أساسي من فوق الرأس ومن منطقة الملعب الخلفية أو منطقة المنتصف إلى منطقة الملعب الأمامية للمنافس ، أي إرسال الريشة من الأعلى إلى الأسفل في طريق سير نزولها إلى منطقة الملعب الأمامية وتكون قريبة من الشبكة لزيادة الصعوبة على اللاعب المنافس ، إن الهدف هو أن يكون المنافس أقرب إلى منطقة الملعب الأمامية وهكذا يمكن للاعب المهاجم أن يتمكن من فتح فضاء أوسع داخل الملعب رغم انه موجود في منطقة الملعب الخلفية وفي هذه الحالة يتمكن اللاعب من أن يجبر المنافس على رفع الريشة إلى الأعلى وبالنتيجة الحصول على إمكانية للهجوم أو إحراجه في صعوبة رد الريشة .



3- الضرب الساحق Smash

تؤدي الضربة الساحقة بالريشة الطائرة من فوق الرأس ومن منطقة الملعب الخلفية أو منطقة منتصف الملعب وسقوط الريشة يكون بسرعة وبشكل حاد إلى داخل مناطق ملعب المنافس ، وهي المهارة الهجومية الرئيسية في لعبة الريشة الطائرة ، ومن أكثر الضربات إثارة ومتعة لسرعتها الشديدة التي لا تكاد تشاهد ويمكن أدائها بالقفز أو بدون قفز.



4- الضربة المدفوعة The Push STROKE

إن هدف الضربة هو أن تضرب الريشة من منطقة الملعب الأمامية أو منطقة منتصف الملعب وبشكل أفقي، بمستوى الشبكة وبقوة إلى منطقة منتصف الملعب أو منطقة الملعب الخلفية للمنافس حيث ينبغي منها كسب المبادرة في الهجوم ، أو يجبر المنافس على رفع الريشة للأعلى لان الريشة تصبح في موقع تحت الحزام أي انه لا بد للمنافس من أداء ضربة من الضربات المنخفضة .



5- اللعب على الشبكة Net play :

الهدف من الضربة هو أن تلعب الريشة في المناطق القريبة من الشبكة وبشكل مخادع (يستخدم أكثر من طريقه في الخداع للعب هذه الضربة) وتتصف الضربة بنزول الريشة على قمة الشبكة (فوق خط الشبكة الأبيض دون ارتفاع للأعلى) حيث إن الهدف من أداء الضربة هو سحب المنافس إلى المنطقة الأمامية للملعب وكسب مجال للرؤيا ، واللعب على الشبكة بدقة سوف يجبر المنافس على رفع الريشة إلى الأعلى وبذلك يمكن الحصول على فرصة للهجوم، وتحقيق ضرب ساحق وسريع.

