

مقررات



الأسبوع العاشر

الخبرة التعليمية

الضربة المعتزلة بظهر المضرب

أ / الاستعداد :

- يقف الطالب على بعد (٣٠ - ٥٠) سم تقريباً.
- القدمان متباعدتان باتساع الكتفين وعلى خط مواز لنهاية الطاولة تقريباً.
- يكون الخط الوهمي الواصل بين الكتفين موازياً لخط نهاية الطاولة.
- تكون الذراع الحاملة للمضرب متدلية تحت الكتف مباشرة.
- يكون مفصل المرفق منثنياً بزاوية قائمة تقريباً ، وكذلك زاوية المضرب قائمة بالنسبة لسطح الطاولة.

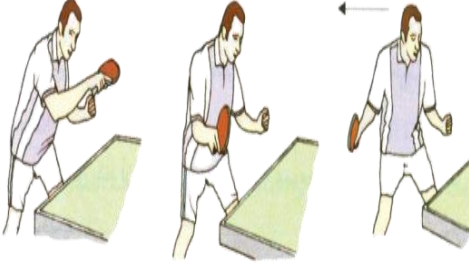
ب / الحركة الأساسية :

- يتحرك اللاعب بخطوات جانبية ليكون مسار الكرة متجهاً إلى منتصف الجسم تقريباً.
- الاحتفاظ بزاوية قائمة للمرفق والمضرب عند التقاء الكرة بالمضرب.
- عدم دفع الكرة إلى الأمام وإنما جعل المضرب يسقط قليلاً إلى الأسفل .

ج / المتابعة :

تسقط اليد الحاملة للمضرب إلى الأسفل قليلاً .

مقررات



الأسبوع العاشر

الخبرة التعليمية

الضربة الأمامية بوجه المضرب

أ / الاستعداد :

- يقف الطالب على بعد (٥٠ - ٧٠ سم) تقريباً من الطاولة.
- تكون القدمان متباعدتين باتساع الكتفين وعلى خط مواز لنهاية الطاولة تقريباً.
- يكون الجسم مائلاً قليلاً إلى الأمام مع لف الجذع، ويكون موازياً لمسار الكرة تقريباً، بحيث يكون كتف اليد الحاملة للمضرب خلفاً مع متابعة الكرة بالنظر.
- تكون الذراع الكاملة للمضرب من مفصل المرفق بزاوية (١١٠) درجة على الأقل، واليد الطليقة أمام الجسم لحفظ الاتزان، وزاوية الكتف تحت الإبط أقل من (٤٥) درجة.
- ينبغي ضرب الكرة على نفس البعد لذا لا بد من التحرك بخطوط جانبية.

ب / الحركة الأساسية :

- يكون التحرك بخطوط جانبية ليصبح مسار الكرة على مسافة تسمح بالاحتفاظ بزاويتي الكتف والمرفق عند المدى المقبول.
- تتحرك اليد الحاملة للمضرب على امتداد مسار الكرة، لملاقاتها أمام منتصف الجسم تقريباً.
- تكون زاوية المضرب (٩٠) درجة عند ملاقاته الكرة.
- ضرب الكرة عندما تصل إلى امتداد الخط الوهمي من كتف اليد الطليقة الموازي لنهاية الطاولة.
- ثني زاوية المرفق لضرب الكرة عند زاوية قائمة وهي مواجهة منتصف الجسم.

ج / المتابعة :

- تستمر اليد الحاملة للمضرب في متابعة مسار الكرة إلى الأمام وإلى الأعلى.
- يتابع اللاعب النظر إلى الكرة مع ميل جسمه أماماً، ويتجه رأس المضرب إلى الأمام وإلى الأعلى.

