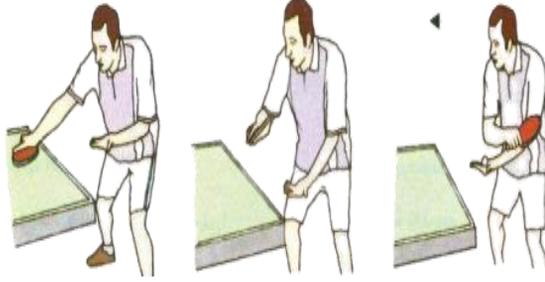


مقررات



الأسبوع العاشر

الخبرة التعليمية

الإرسال القصير بظهر المضرب

أ / الاستعداد :

- يقف المرسل مواجهاً للطاولة ، وقدماه متباعدتان قليلاً باتساع الكتفين ، والجذع مائلاً قليلاً إلى الأمام ، والركبتان منثنيتان .
- تكون اليد الطليقة ممدودة والكتف منثنية من مفصل المرفق ، وراحة اليد مفتوحة وثابتة فوق مستوى سطح الطاولة والكرة مستقرة عليها .
- يكون عضد اليد الحاملة للمضرب عمودياً وساعدها أفقياً بالنسبة للطاولة ، والمسافة بين اليدين الحاملة للمضرب والطليقة ( ٢٠ سم ) تقريباً ، وزاوية المضرب ( ٤٥ ) درجة بالنسبة إلى سطح الطاولة .

ب / الحركة الأساسية :

- يقوم المرسل برفع الكرة عمودياً إلى الأعلى بارتفاع لا يقل عن (١٦) سم .
- يحرك المرسل المضرب إلى الأمام وإلى الأسفل للالتقاء بالكرة عندما تكون زاوية المرفق قائمة تقريباً .
- تكون حركة المضرب على شكل هلال لإعطاء دوران خلفي للكرة .
- ترتد الكرة في الثلث الأخير من طاولة المرسل لتعبر الشبكة وتنزل خلفها مباشرة .

ج / المتابعة :

- يتم تغيير زاوية المضرب بعد ضرب الكرة مباشرة ليتحول زاوية مستقيمة ، حيث يكون موازياً لسطح الطاولة .
- تستمر اليد الحاملة للمضرب في متابعة الكرة لتصل إلى امتداد المفصل .
- يتابع المرسل النظر إلى الكرة مع ميل جسمه أماماً .



مقررات



الأسبوع العاشر

الخبرة التعليمية

الضربة القاطعة بظهر المضرب

أ / الاستعداد :

- يقف اللاعب على بعد ( ٣٠ - ٥٠ ) سم تقريباً .
- تقديم قدم اليد الحاملة للمضرب أماماً .
- الجسم مائل قليلاً إلى الأمام .
- يكون الخط الوهمي الواصل بين الكتفين موازياً لخط نهاية الطاولة .
- تكون الذراع الحاملة للمضرب منثنية من مفصل المرفق بزواوية لا تقل عن قائمة وزاوية المضرب بالنسبة إلى سطح الطاولة ( ٤٥ ) درجة .

ب / الحركة الأساسية :

- ينبغي أن يكون مسار الكرة القادمة متجهاً إلى الخط الوهمي الساقط من كتف اليد الطليقة ، لذا لابد من التحرك بخطوات جانبية لتحقيق ذلك .
- مقابلة الكرة لقطع مسارها بالمضرب من الأعلى إلى الأسفل وإلى الأمام .
- تلتقي الكرة بظهر المضرب عندما تكون زاوية المرفق ( ١١٠ ) درجة تقريباً .
- عمل تجويف خفيف بالمضرب ليوازي سطح الطاولة .

ج / المتابعة :

- تستمر اليد الحاملة للمضرب في متابعة مسارها وتحويل زاوية المرفق إلى زاوية مستقيمة يستمر اللاعب في متابعة نظره إلى الكرة وجسمه يميل أماماً ، مع اتجاه رأس المضرب إلى الأمام .