

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك بإشراف قسم التربية البدنية





عرض بوربوینت

الضربة الساحقة بوجه وظهر



الحقوق محفوظة لوزارة التعليم ١٤٤٣هـ

إعداد: أ. نواف محمد المنيف

مراجعة: أ. توفيق عسيري















الفصل الدراسي الثالث









أصداف الدرس











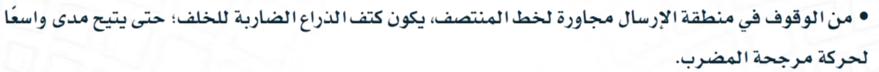


الارسال العالي



وزارة التعليم وزارة التعليم الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبولا بإشراف قصم التربية البدنية

يؤدى الإرسال العالي وفق الوصف الفني الأتي:



- مسك المضرب برسغ مثني للخارج، بحيث يكون رأس المضرب متجها للخارج والخلف.
- مسك الريشة بين إبهامه من الخارج والسبابة والوسطى من الداخل، واتجاه الريشة للأعلى في مستوى عمودي عند الصدر وفوق القدم اليسرى الموضوعة أمامًا.
- يبدأ الارسال بمرجحة سريعة باليد الضارية من الخلف للأمام لتضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى وللأمام على شكل قوس عال لتمر من فوق الشبكة.
 - تستمر حركة المضرب للأمام، لمساعدة توجيه الريشة من حيث السرعة، والمسار، والزمن.
 - نقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية للأمامية لتتوافق مع حركة مد مفصلي الرسغ والساعد، والمضرب.





الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب



المُحَادِّ الْجَرْسَيِّ الْسَجُورِتِيِّ ا وزارة النعليم لإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك بإشراف قسم التربية البدنية



تؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- تحريك القدم الخلفية جانبا في اتجاه الريشة.
- ضرب الريشة من أعلى نقطة ممكنة حتى تصل إلى ملعب الخصم بأقصى سرعة.
 - الوقوف على أمشاط قدم الارتكاز لحظة الضرب لزيادة الطول.
- ثني الجدع خلفًا مع رفع الرجل الحرة في الهواء تمهيدًا لانتقال مركز الثقل عليها.



تغذية راجعة للدرس









إجابة خاطئة

إجابة صحيحة















إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





تغذية راجعة للدرس



الشناخي جربي استوري المستوري المستوري المستوري المستوري المستوري المستوري المستوري المستورية ال





إجابة خاطئة

إجابة صحيحة

