

عرض بوربوينت

لِإِتِّحَادِ الْعَرَبِيَّةِ الْمَشْرِقِيَّةِ

وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

الارسال العالي

الضربة الساحقة بوجه وظهر

المضرب

الحقوق محفوظة لوزارة التعليم ١٤٤٣ هـ



إعداد : أ. نواف محمد المنيف

مراجعة : أ. توفيق عسيري

SASPOORT.COM



رؤية
VISION
2030
وزارة التعليم



الفصل الدراسي الثالث

٣



صف ثالث متوسط





أن يطبق الطالب / هـ
الإرسال العالي بطريقة صحيحة

أن يطبق الطالب / هـ
الضربة الساحقة بوجه وظهر
المضرب





يؤدي الإرسال العالي وفق الوصف الفني الآتي:

- من الوقوف في منطقة الإرسال مجاورة لخط المنتصف، يكون كتف الذراع الضاربة للخلف؛ حتى يتيح مدى واسعاً لحركة مرجحة المضرب.
- مسك المضرب برسغ مثني للخارج، بحيث يكون رأس المضرب متجهاً للخارج والخلف.
- مسك الريشة بين إبهامه من الخارج والسبابة والوسطى من الداخل، واتجاه الريشة للأعلى في مستوى عمودي عند الصدر وفوق القدم اليسرى الموضوعة أماماً.
- يبدأ الإرسال بمرجحة سريعة باليد الضاربة 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



تؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- تحريك القدم الخلفية جانباً 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 الجذع خلفاً مع رفع الرجل الحرة في الهواء تمهيداً لانتقال مركز الثقل عليها.



wikiHow



عند أداء الارسال العالي يكون مسك المضرب برسغ مثني للخارج بحيث يكون رأس المضرب متجهاً للخارج والخلف؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





تستمر حركة المضرب للأمام لمساعدة توجيه الريشة
من حيث السرعة والمسار والزمن ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





عند أداء الضربة الساحقة يتم تحريك القدم الخلفية جانباً في اتجاه الريشة؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة

