

الضربات الامامية (Forehand stroke)

وهي المهارة الاساسية لأية لعبة من العاب المضرب المختلفة ، وأكثرها استعمالا في الملعب وتؤدي بطرق عديدة ، والضربة الامامية هي التي تؤدي بالوجه الامامي للمضرب ردا على الريشة الآتية في اتجاه اليمين من جسم اللاعب على الألب غير الأعر ، ويكون هدفها حسب شكل الضربة ، 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 أعلى نقطة ممكنة وهي بعيدة عن الجسم وتوجه إلى جوانب الملعب وبارتفاع كافٍ بحيث تبتعد عن الشبكة إلى ساحة الملعب الخلفية.

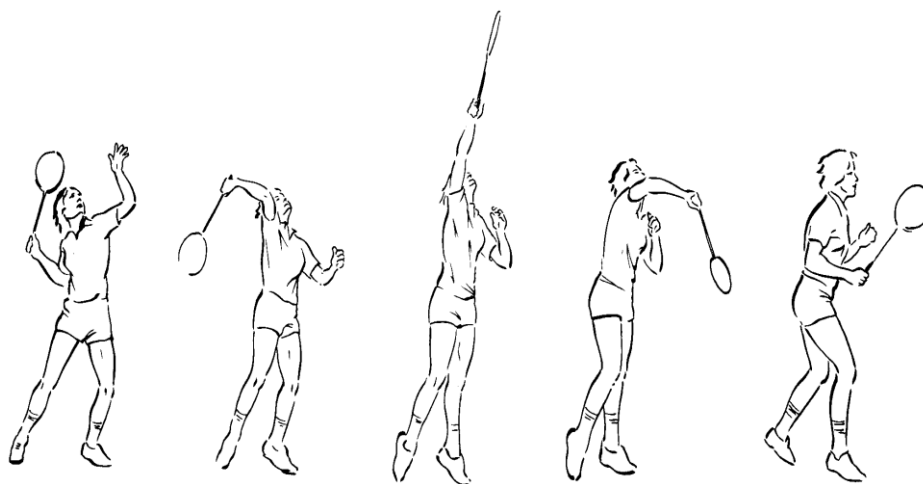
أنواع الضربات الامامية :

١- ضربة الإبعاد الامامية (Forehand Clear)

إن هدف الضربة هو أن تُضرب الريشة من فوق الرأس ومن منطقة الملعب الخلفية إلى المنطقة الخلفية لملعب المنافس ، وأداء هذه الضربة يجبر المنافس على العودة إلى منطقة ملعبه الخلفية وعدم سيطرته على مركز الملعب ، وهذا يجعله يبتعد عن منتصف الملعب مما يجعل مركز ثقل جسمه يبتعد إلى الخلف ، ويوجد نوعان لضربة الإبعاد الامامية هما (ضربة الإبعاد الهجومية وضربة الإبعاد الدفاعية) ، وان الاختلاف فيما بينهما في المسار الحركي وسرعة الريشة .

الخطوات التعليمية لضربة الإبعاد الامامية :

- ١- مسك المضرب بالقبضة الامامية .
- ٢- الرجوع إلى الجزء الخلفي من الملعب ، وكتف اليد التي لا يلعب بها تكون مقابلة للشبكة .
- ٣- يكون ارتكاز الجسم على الرجل المعاكسة لجهة المضرب .
- ٤- رجوع المضرب إلى خلف الرأس مع انثناء في المرفق حتى يمكن ضرب الريشة من الأمام .
- ٥- رفع اليد التي لا تمسك المضرب والتأشير بها باتجاه الريشة لزيادة الاتزان والتوقيت الجيد .
- ٦- ضرب الريشة من أعلى نقطة من فوق الرأس .
- ٧- يجب أن تكون الذراع الحاملة للمضرب قوية أثناء الضرب حتى يمكن إيصال الريشة إلى المناطق الخلفية من ملعب المنافس .
- ٨- يجب نقل وزن الجسم لحظة الضرب إلى الرجل المعاكسة للذراع الماسكة للمضرب .
- ٩ - الرجوع إلى مركز اللعب .



مراحل الاداء الفني لضربة الإبعاد الامامية

٢- الضربة المسقطه الامامية (Forehand drop net) :

تؤدي الضربة المسقطه في الريشة الطائرة بشكل أساسي من فوق الرأس ومن منطقة الملعب الخلفية أو منطقة المنتصف إلى منطقة الملعب الامامية للمنافس ، أي إرسال الريشة من الأعلى إلى الأسفل في طريق سير نزولها إلى منطقة الملعب الامامية وتكون قريبة من الشبكة لزيادة الصعوبة على اللاعب المنافس ، والهدف هو أن يكون المنافس أقرب إلى

منطقة الملعب الامامية وهكذا يمكن للاعب المهاجم ان يتمكن من فتح فضاء اوسع داخل الملعب رغم انه موجود في منطقة الملعب الخلفية وفي هذه الحالة يتمكن اللاعب من إجبار المنافس على رفع الريشة إلى الأعلى وبالنتيجة الحصول على إمكانية للهجوم أو إجراجه في ارجاع الريشة .

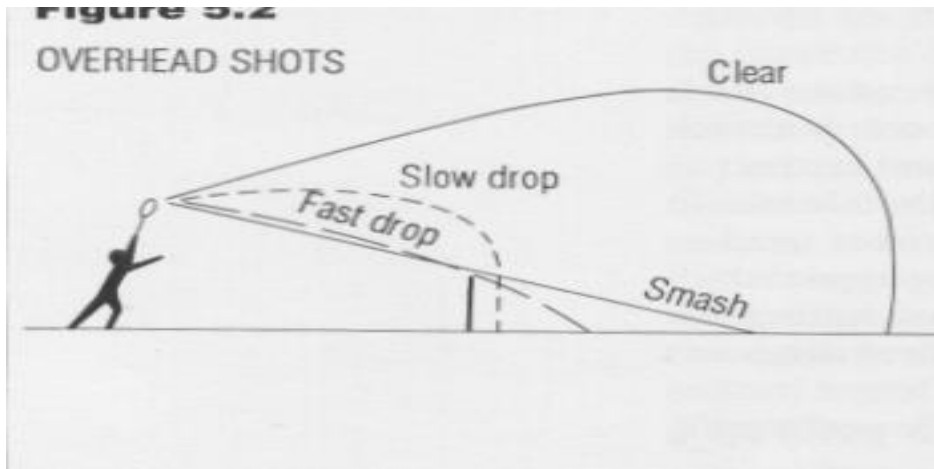
وهناك نوعان من الضربة المسقطة الامامية هما:

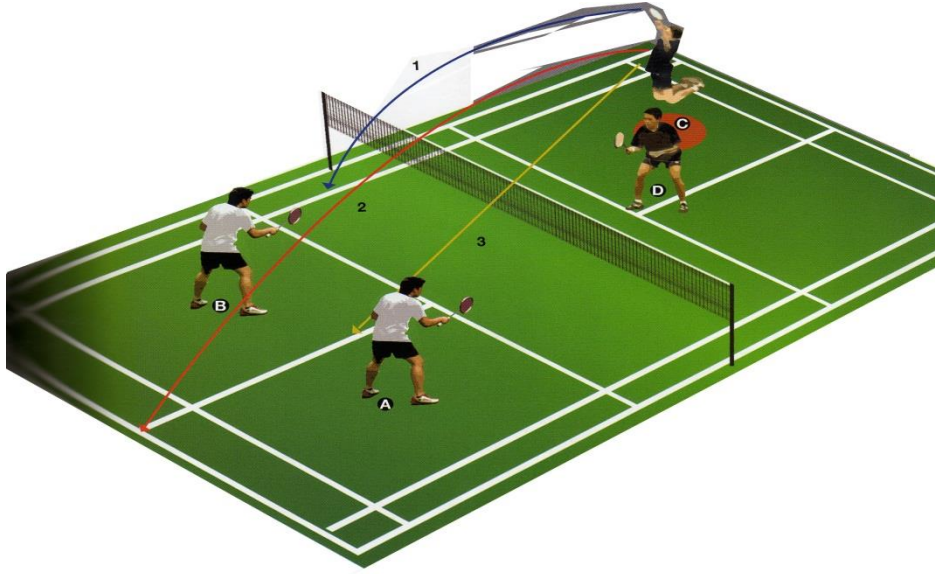
١- الضربة المسقطة الامامية البطيئة :

إن طريقة أداء الضربة المسقطة الامامية مشابهة لطريقة أداء ضربة الإبعاد الامامية ولكن الاختلاف في مكان سقوط الريشة وفي المسار الحركي للريشة والقوة المبذولة أثناء الأداء ، إن مكان سقوط الريشة في الضربة المسقطة الامامية البطيئة يكون في المنطقة القريبة من الشبكة ، ولحظه ضرب الريشة يكون من أعلى نقطة مما يجبر المنافس على التحرك للأمام وبالتالي رفع الريشة إلى الأعلى مما يسهل كسب النقطة.

٢- الضربة المسقطة الامامية السريعة :

إن طريقة أداء الضربة المسقطة الامامية مشابهة لطريقة أداء ضربة الإبعاد الامامية ولكن الاختلاف في مكان سقوط الريشة وفي المسار الحركي للريشة ، وان مكان سقوط الريشة يكون قرب خط الإرسال الامامي لملاعب المنافس ويفضل أن تكون إلى جوانب الملعب ، ويجب أدائها بسرعة لتجبر المنافس على فقدان الاتزان .





أنواع الضربة الامامية (المسقطه والإبعاد)

٣- الضربة المدفوعة الامامية The forehand Push stroke :

إن هدف الضربة المدفوعة الامامية هو ضرب الريشة من منطقة الملعب الامامية أو منتصف الملعب وبشكل أفقي (مستقيم أمامي أو قطري) بمستوى الشبكة وبقوة إلى منطقة منتصف الملعب أو المنطقة الخلفية لملاعب المنافس لكسب المبادرة في الهجوم ، أو إجبار المنافس على رفع الريشة للأعلى لان الريشة تصبح في موقع تحت الحزام أي انه لا بد للمنافس من أداء ضربة من الضربات المنخفضة .
الخطوات التعليمية لمهارة الضربة المدفوعة الامامية :

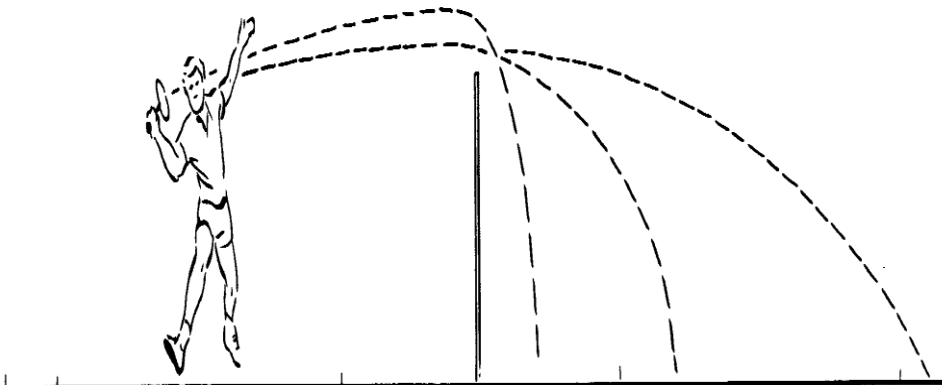
١- مسك المضرب بقبضة أمامية

٢- تقديم الرجل القائدة إلى الأمام أو الجانب ويجب أن تكون مقابلة للخطوط الجانبية

٣- شد الرسغ ثم سحب الذراع الماسكة للمضرب إلى الخلف الجانب .

٤- يكون وزن الجسم على الرجل القائدة ثم ضرب الريشة لتكون مستقيمة أمامية .

٥- الرجوع إلى مركز اللعب.





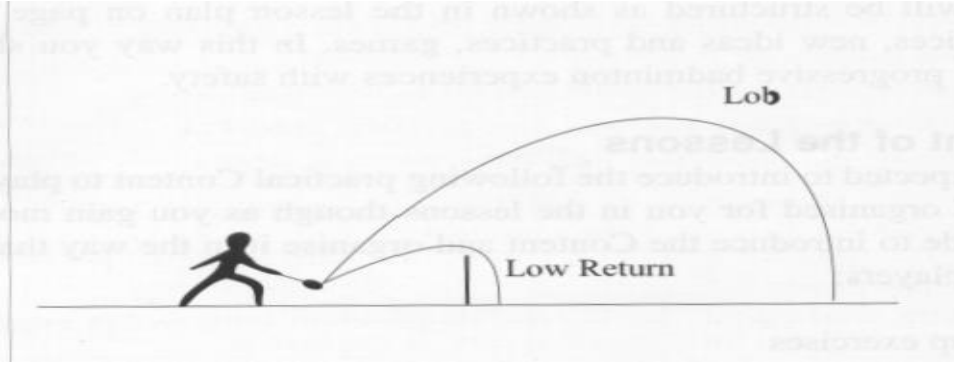
الضربة المدفوعة

٤- الضربة المرفوعة (تحت الذراع) الامامية (LOB) :

وهي إحدى الضربات الدفاعية المهمة التي تؤدي من المناطق القريبة من الشبكة والتي تصل إلى المناطق الخلفية لملاعب المنافس ، وتؤدي عندما يحاول اللاعب إرجاع منافسه إلى المناطق الخلفية من الملعب أو عندما يجبر اللاعب نتيجة سقوط الريشة في المناطق القريبة من الشبكة .

الخطوات التعليمية للضربة المرفوعة الامامية :

- ١- من وضع الاستعداد يمسك اللاعب المضرب بقبضة أمامية .
- ٢- اخذ خطوة صغيرة بالرجل المعاكسة للذراع الحاملة للمضرب متبوعة بخطوة اكبر للرجل القائدة.
- ٣- إرجاع المضرب إلى الخلف.
- ٤- ضرب الريشة من أسفل نقطة لتطير إلى أعلى مسار لها وتصل المناطق الخلفية للملعب .
- ٥- استمرار حركة المضرب حتى يصل الجهة الأخرى من الجسم .
- ٦- الرجوع إلى مركز اللعب .



الضربة المرفوعة

٥: الضرب الساق (Smash) :

يؤدي الضرب الساق بالريشة الطائرة من فوق الرأس ومن منطقة الملعب الخلفية أو 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 أداؤها بالقفز أو بدون قفز، وهناك أنواع للضرب الساق (أمامي ، خلفي ، جانبي) .

الخطوات التعليمية لمهارة الضرب الساق الأمامي :

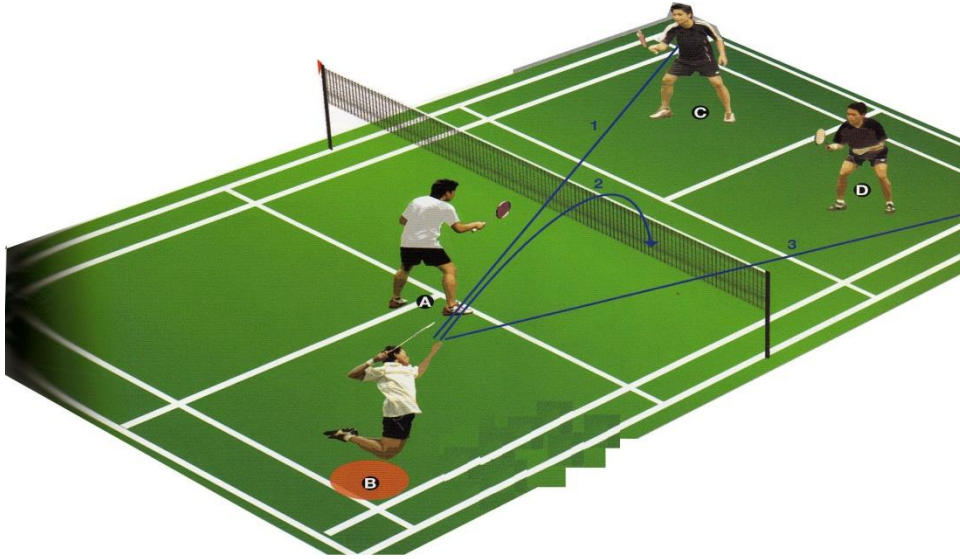
- ١- مسك المضرب بقبضة أمامية .
- ٢- من وضع الاستعداد تؤخذ خطوة قصيرة متبوعة بخطوة أكبر بحيث تكون الرجل القائدة للخلف .
- ٣- إرجاع الذراع الماسكة للمضرب إلى الخلف والذراع الأخرى مواجهه للشبكة .

محاضرات نوعيه للدكتور وسام صلاح عبد الحسين في لعبه الريشة الطائرة (انواع الضربات الامامية)

- ٤- انثناء خفيف في الركبة مع ثني المرفق ومسك المضرب بقوة .
- ٥- ضرب الريشة من أعلى نقطة مع التوجيه في الرسغ وتقديم الرجل القائدة للأمام أثناء التنفيذ.



مراحل أداء مهارة الضرب الساق



الخطوات التعليمية للضرب الساق الجانبي (خلف الرأس) :

- ١- مسك المضرب بقبضة أمامية
- ٢- الوقوف بصورة مقابلة للشبكة
- ٣- انحناء الجزء العلوي من الجسم إلى الجهة التي لا تلعب فيها .

- ٤- نقل وزن الجسم إلى الرجل المعاكسة للذراع الماسكة المضرب.
- ٥- انثناء المرفق للذراع الماسكة المضرب مع وضع المضرب خلف الرأس.
- ٦- احتكاك الذراع الماسكة للمضرب بأعلى رأسك (وضع طبيعي)، لصعوبة الحركة
- ٧- تنفيذ الضربة والرجوع إلى مركز اللعب .



الخطوات التعليمية للضرب الساحق الخلفي:

- ١- مسك المضرب بقبضة أمامية .
- ٢- الوقوف بحيث يكون الظهر مواجها للشبكة.
- ٣- نقل وزن الجسم إلى الرجل القائدة.
- ٤- ارفع يديك بحيث تكون موازية للأرض.
- ٥- ضرب الريشة من أعلى نقطة .
- ٦- الرجوع إلى مركز اللعب.

٦- ضربات اللعب على الشبكة Net play :

الهدف من الضربة هو لعب الريشة إلى المناطق القريبة من الشبكة وبشكل مخادع (تستخدم أكثر من طريقة في الخداع للعب هذه الضربة) ، وتتصف الضربة بنزول الريشة على قمة الشبكة (فوق خط الشبكة الأبيض دون ارتفاع للأعلى) ، 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 ، وان مهارة اللعب على الشبكة تتطلب الرشاقة والمرونة والدقة أكثر من القوة العضلية ، وذلك لان أداء هذه المهارة يتطلب انسيابية وسهولة في حركة الرسغ والبعض منها يؤدي بحركة الأصابع فقط ، توجد أنواع عديدة من ضربات اللعب على الشبكة تعتمد على نوع المسكة وطبيعة حركة المضرب أما يكون دورانه للداخل أو للخارج أو يكون مستقيماً.

الخطوات التعليمية لضربات اللعب على الشبكة :

- 1- مسك المضرب بقبضة أمامية أو خلفية حسب وضع اللاعب واتجاه الريشة أثناء اللعب .
- 2- يجب أن يكون المضرب للأمام .
- 3- يجب أن تتقدم الرجل القائدة إلى الأمام مع الذراع الماسكة للمضرب
- 4- ضرب الريشة من الأعلى لزيادة خطورتها وسرعتها على المنافس.
- 5- الرجوع إلى مركز اللعب .



أنواع ضربات اللعب على الشبكة :

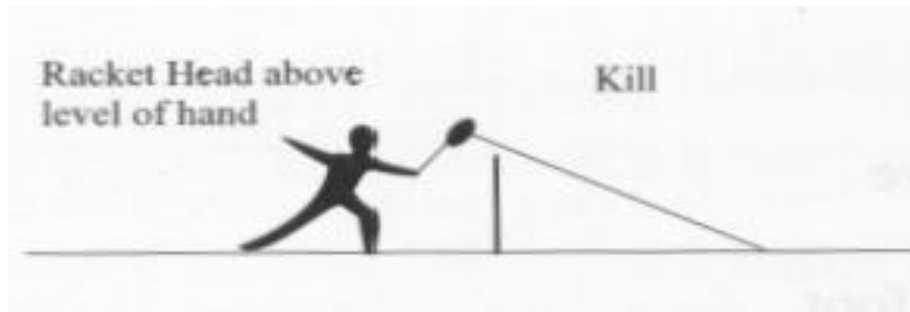
توجد أنواع عديدة لمهارة اللعب على الشبكة ومن أهمها هي :

- 1- عندما يستطيع اللاعب الوصول إلى الريشة بمسافة قريبة من الأرض يؤدي ما تسمى ضربة شعر الدبوس (Hairpin Net Shot) .



محاضرات نوعيه للدكتور وسام صلاح عبد الحسين في لعبه الريشة الطائرة (انواع الضربات الامامية)

٢- الخطوات في النوع الأول نفسها لكن المضرب يكون عاليا بمستوى الشبكة حتى يتم ضرب الريشة بصورة سريعة وتسمى هذه الضربة (net kill) الضربة القاتلة ، ويجب الحذر من مس الشبكة وارتكاب خطأ.



٣- النوع الثالث هو عندما تكون الريشة فوق الشبكة فيقوم اللاعب بضرب الريشة بضربة خاطفة من فوق الشبكة بحيث يكون وجه المضرب أمامياً مواجهاً للشبكة وتسمى هذه الضربة بالضربة الخاطفة.



محاضرات نوعيه للدكتور وسام صلاح عبد الحسين في لعبه الريشه الطائرة (انواع الضربات الامامية)