



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

حركة القدمين Food work

العاب المضرب

المرحلة الثالثة

أ.م.د مهند نزار كزار

حركة القدمين Food work

من الشروط الاساسية التي تساعد لاعب التنس على تعلم واداء المهارات الاساسية المختلفة هو اتقان حركة القدمين اذ تتيح للاعب الفرصة الجيدة في التحرك والتغطية داخل الملعب والوصول الى الكرة بوقت قصير وبمجهود قليل ومن اجل ضمان الاستفادة من القوة المعاكسة المقولة لرد فعل الارض بسبب دفع الجسم لها في زيادة قوة الضربات من خلال التوقيت الجيد لحركة القدمين مع حركة اليد الضاربة وبقية اجزاء الجسم ويؤكد الكثير من المدربين على نقطتين اساسيتين هما (حركة القدمين وتغطية الملعب) ويحتاجا الى الكثير من التدريب وان معظم اسباب فشل الكرات هو ضعف حركة القدمين وضعف تغطية اللاعب بصورة جيدة لان معظم حركات جسم اللاعب تعتمد على حركة القدمين الجيدة وعندما يتحرك جسم اللاعب فيقوم بلف الجسم الى احد الجانبين للوقوف جانبا ثم ينقل ثقل الجسم على القدم الخلفية مع ثني قليلا في الركبة ومع مرجحة الذراع امام وضرب الكرة ينتقل ثقل الجسم على القدم الامامية ثم يندفع القدم الخلفية اماما لمتابعة الحركة وايقاف حركة الجسم .



تقسيم حركات القدمين تبعاً للكرات الآتية وهي :-

1. عندما يكون اتجاه الكرة مائلاً اماماً
2. حركة القدمين للكرات عند وصولها جانبا بموازاة خط القاعدة
3. حركة القدمين عندما يكون وصول الكرة مائلاً خلفاً
4. حركة القدمين للكرات الآتية باخذ اربع خطوات متتالية من جانب الجسم
5. حركة القدمين للكرات الآتية باتجاه الجسم مباشرة
6. حركة القدمين للكرات المعقدة
7. حركة القدمين للكرات الطويلة خلف الجسم
8. حركة القدمين باتجاه الشبكة (للامام)

