



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مسكة المضرب

العاب المضرب

المرحلة الثالثة

أ.م.د مهند نزار كزار

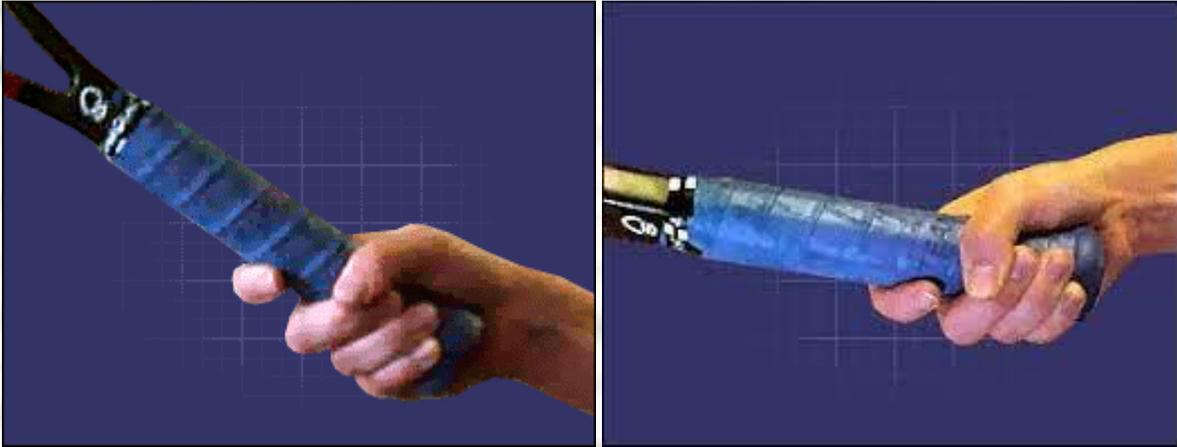
- مسكة المضرب The Grip

تعد المسكة الصحيحة للمضرب هي جزءاً هاماً من عملية الاستعداد والتهيؤ لاستقبال كرة اللاعب المنافس كما انها تعد الاساس في تحديد مدى نجاح اللاعب في تنفيذ أي نوع من انواع الضربات فقوة الضربة ودقتها يعتمد الى حد كبير على المسكة الصحيحة وبما يتناسب مع نوع الضربة التي يقوم بها اللاعب ومن المهم شد رسغ اليد جيداً في جميع ضربات كرة التنس وغالباً ما يكون فشل اللاعب لاسيما المبتدئ في ضرب الكرة بالمستوى المطلوب هو المسكة الخاطئة او المسكة التي تكون مرتخية مما يؤثر في تنفيذ الضربة وهناك نوعان لمسك المضرب وهي :

اولاً: مسك المضرب بيد واحدة Grip single handed

1. المسكة الشرقية

تستخدم المسكة الشرقية من قبل غالبية لاعبي التنس ولمختلف مستوياتهم. والمسكة الشرقية عموماً توفر الشعور الجيد بقوة المسكة وتستخدم في كافة انواع الملاعب اذ توفر ثبات الاداء والتوقيت الجيد عند ضرب الكرة ومن مساوئها انها لايمكن استخدامها في جميع انواع الضربات ويرجع اسمها الى ا ناول تطبيق لها كان في الجزء الشرقي للولايات المتحدة



2. المسكة القارية

لا ينصح استخدام المسكة القارية مع المبتدئين لانها لا تتلائم جيدا مع الضربات المرتدة من الارض بارتفاعاتها المختلفة والسبب يرجع الى وجود اليد في نهاية مقبض المضرب الى حد ما عن المسكون مفتوحا ولذلك تميل الضربات الامامية مسكة الشرقية وذلك يؤدي الى بقاء اليد خلف المضرب عند ضرب الكرة مما يجعلها مجهددة لرسغ اليد وتفقدته القوة وطول المسافة التي تتميز بها الضربات بالمسكة الشرقية والمسكة القارية لا تساعد على الطيران الكرة لمسافة بعيدة اماما نظرا لان سطح المضرب فيها يكون مفتوحا ولذلك تميل الضربات الامامية ذات المسكة القارية الى سحب الكرة اكثر من دفعها أي دفع الكرة بدوران خلفي بينما تكون الضربة الارضية افضل كثيرا عندما تكون قوية ويمكن التحكم فيها.



3. المسكة الغربية

يفضل استخدام المسكة الغربية عند اللعب على الملاعب الصلبة كالإسفلت والتي يكون ارتداد الكرة فيها عاليا وما يميز هذه المسكة هو ان وجه المضرب يكون مغلقا أي حافته العليا تكون مائلة الى الامام عند ضرب الكرة وهنا لابد من القول ان فشل اللاعب في تنفيذ ضربة ما يكون سببه نوع المسكة التي يستخدمها ولربما هناك اسباب اخرى على سبيل المثال تأخر ضرب الكرة او ضرب الكرة عندما تكون اما قريبة جدا او بعيدة جدا من الجسم.



ثانيا: المسكة بكلتا اليدين: Grip Two handed

ان معظم اللاعبين واللاعبات الان يستعملون مسكة المضرب بكلتا اليدين وخاصة في الضربات الارضية الخلفية وتكون اسهل مقارنة بالمسكة بيد واحدة كما يستطيع اللاعب من ضرب الكرة من جانبه وبدون فقدان جزء من قوة الضربة اما مساوى هذه المسكة فتمكن في صعوبة رد الكرات المنخفضة والقريبة من الشبكة بدقة وتوجيه الكرات الطائرة.

