



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## انواع الضربة الارضية

العاب المضرب

المرحلة الثالثة

أ.م.د مهند نزار كزار

## 1. الضربة الارضية الامامية المستقيمة

تسمى بالضربة المستقيمة وذلك لعدم حدوث دوران الكرة اثناء ضربها اذ تبدأ الضربة من وقفة الاستعداد لاستلام الكرة وياخذ اللاعب الوضع الجانبي مع مواجهة الكتف الايسر للشبكة ثم يتم مرجحة الذراع الضاربة للخلف مع نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية والركبة تكون مثبتة قليلا وعند القيام بضرب الكرة يقوم اللاعب بمرجحة الذراع الضاربة باتجاه الكرة ثم نقل ثقل الجسم على القدم الامامية وتكون الركبة قليلة الانثناء.

2. الضربة الارضية الامامية المصحوبة بالدوران الامامي

3. الضربة الارضية الامامية المصحوبة بالدوران الخلفي

## المبحث السادس / الضربة الارضية الخلفية

ويقصد بها ضرب الكرة بظهر اليد وبالوجه الخلفي للمضرب أي من الجهة المعاكسة للذراع الضاربة وتعد من الضربات الاساسية لكثرة استعمالها واهميتها لاتقل عن اهمية مهارة الضربة الارضية الامامية وتحتاج من المبتدئين والناشئين بذل جهد كبير في اتقانها ولغرض تعلم اداء هذه الضربة يجب اتباع الخطوات الاتية:-

1. وقفة الاستعداد

2. المرجحة الخافية

3. المرجحة الامامية

4. نهاية الحركة



- الاخطاء الشائعة عند تنفيذ الضربة الارضية الخلفية
- 1. تكون خطوة القدم الاولى الى الخلف بدلا من ان تكون للجانب
- 2. المسكة الخاطئة وتأخر تنفيذ المرجحة الخلفية
- 3. عدم لف الذراع والكتف والجذع الى الجانب بشكل كامل
- 4. القيام بحركات زائدة عند تنفيذ المرجحة الخلفية
- 5. تترك اليد اليسرى عنق المضرب بوقت مبكر
- 6. رفع رأس المضرب فوق رسغ اليد بكثير
- 7. تأخر اصطدام المضرب بالكرة او اصطدامه والكرة قريبة جدا للجسم مما يؤدي الى ثني المرفق وسقوط رأس المضرب
- 8. اكثر الاحيان يكون رد الكرة تحت مستوى الحزام
- 9. ضعف عمل حركة القدمين مما يؤدي الى عدم الاستفادة من نقل ثقل الجسم باتجاه تنفيذ الضربة بشكل جيد
- 10. عدم الاهتمام بحركة نهاية الضربة (المتابعة) الذراع الضاربة باتجاه المكان
- 11. سقوط راس المضرب للأسفل بسبب ثني مفصل رسغ اليد
- 12. بعد او قرب الكرة عند ضربها مما يؤدي عدم انسيابية الجسم



### المبحث السابع/ انواع الضربة الارضية الخلفية

1. الضربة الارضية الخلفية المستقيمة
2. الضربة الارضية الخلفية المصحوبة بالدوران الامامي
3. الضربة الارضية الخلفية المصحوبة بالدوران الخلفي