



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الضربة الارضية الامامية

العاب المضرب

المرحلة الثالثة

أ.م.د مهند نزار كزار

الضربة الارضية الامامية

سميت بالضرب الارضية الامامية لان اللاعب يقوم بضرب الكرة وهي امامة او من جهة الذراع التي يلعب فيها فاذا كان يلعب بيده اليمنى فانه يضرب من جهة اليمين واذا كان يلعب بيده اليسرى فانه يضرب الكرة من جهة اليسار وكنتا الحالتين يطلق عليها الضربة الارضية الامامية وتعد الضربة الارضية من المهارات الاساسية بالتنس والحجر الاساس في اللعبة واهم انواع الضربات واكثرها استعمالا في اثناء اللعب وتعد من اسهل الضربات على الاطلاق لانها تتميز بسهولة ادائها وكما انها تعد سلاحا هجوميا للاعبى المستويات العليا وتعد الضربة الارضية عند تعلمها بالمراحل التعليمية الاتية:

1. وضع الاستعداد
2. المرجحة الخلفية
3. المرجحة الامامية
4. نهاية الحركة



*الايخطاء الشائعة في اداء الضربة الارضية الامامية

1. عدم نقل القدم اليمنى الى جانب
2. مسكة المضرب الخاطئة
3. تأخر اداء المرجحة الخلفية او عدم ارجاع الذراع الى الخلف
4. تحرك الرسغ لحظة ضرب الكرة (اثناء اصطدام الكرة بالمضرب)
5. تصلب الذراع الحاملة للمضرب وعدم انثناء مرفق الذراع نفسه
6. عدم تدوير الطرف العلوي من الجسم الى جهة تنفيذ الضربة
7. عدم استخدام الذراع الحرة للاستفادة منها في توازن الجسم
8. عدم النظر وملاحظة الكرة بصورة دقيقة
9. ضرب الكرة وهي بعيدة او قريبة من جسم اللاعب
10. عدم ثني مفصل الركبة وانحناء جسم اللاعب للامام عند ضرب الكرة
11. ضعف في حركة القدمين مما يؤدي في عدم الاستفادة من نقل الجسم باتجاه الضربة
12. ابعاد الذراع الضاربة عن جسم اللاعب
13. حركة المرجحة الخلفية تكون للاسفل بدلا من ان تكون للاعلى باتجاه الكرة
14. عدم الاهتمام بحركة متابعة الكرة

الضربة الامامية في التنس



١

٢

٣



