

المبحث الثاني / الضربات الامامية

إعداد

ا.م.د عبيد داخل حاتم م.م. نازك صبحي

مرحلة رابعة : العاب مضرب

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد

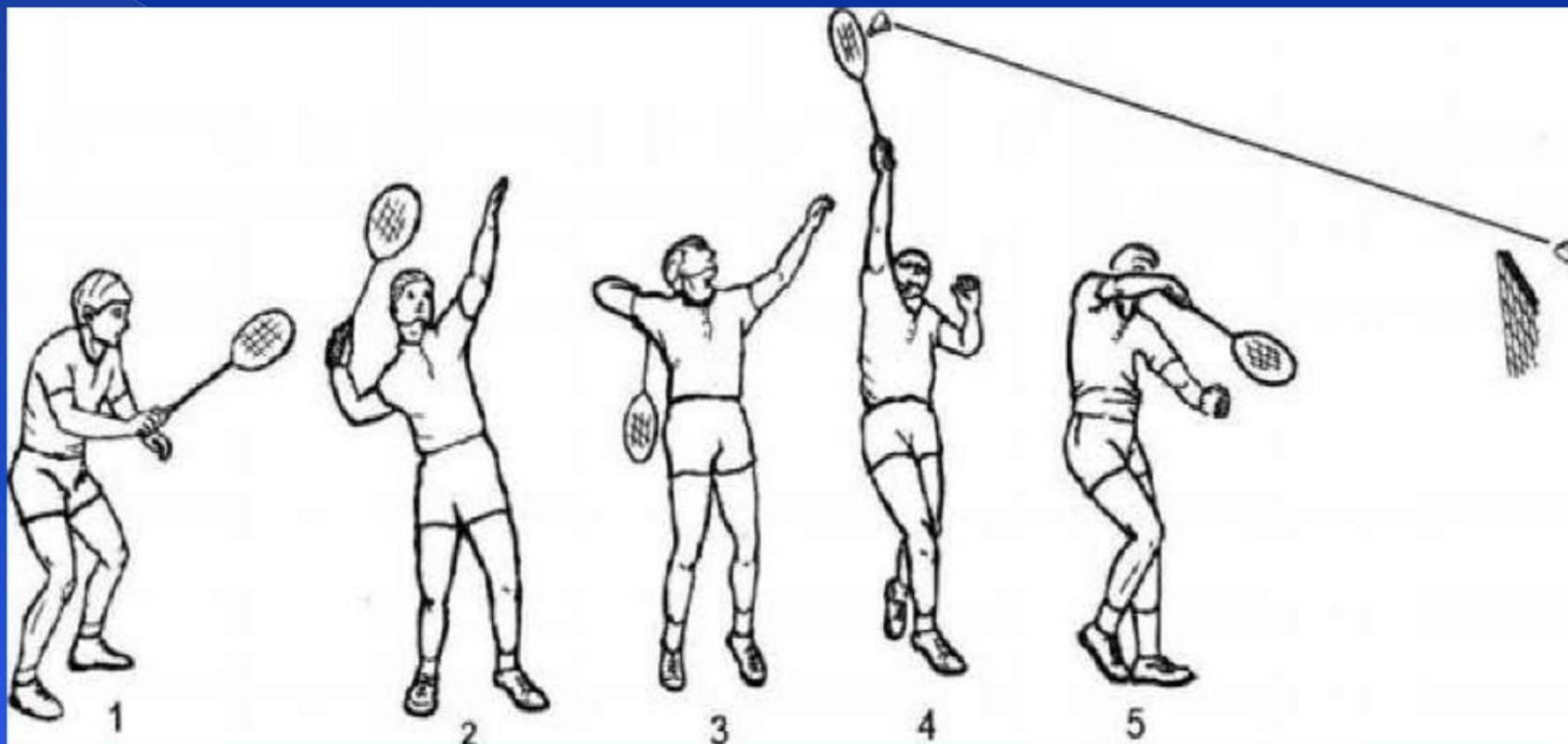
المبحث الثاني / الضربات الامامية

وهي الضربات التي تؤدي بالوجه الداخلي للمضرب (الوجه الايسر) ردا على الريشة الاتية في اتجاه اليمين من جسم اللاعب على الاغلب ويمكن تقسيمها الى :

الضربات فوق الرأس الامامية

- ضربة التخليص (الرد)
- الضربة المسقطة الامامية البطيئة
- الضربة الساحقة الامامية
- / ضربة التخليص
- ضربة التخليص او الرد وهي من انواع الضربات الدفاعية والتي كثيرا ما تستخدم في اللعب الفردي بهدف تحريك المنافس بعيدا عن القاعدة (وسط الملعب) بقدر الامكان حتى يمكن تحويله من حالة الهجوم الى حالة الدفاع كما تستخدم بفعالية في زوجي السيدات في حالة تعمد ارهاق المنافسين كما يستخدمها الرجال في الزوجي المختلط فضلا عم انها تستخدم في زوجي الرجال كفرصة (لالتفاف الانفاس).

الضربة الامامية



• وتؤدي هذه الضربة من الجزء الخلفي من الملعب بحيث يقف اللاعب في الوضع اماما القدم اليسرى واليمنى خلفا ويضرب الريشة بقوس الملعب وينقسم الاداء فنيا الى ثلاث مراحل:

• الاعداد

• الضرب

• المتابعة

الضربة الساحقة الأمامية

- وتعد هذه الضربة من امتع الضربات في الريشة الطائرة وأكثرها اثارة ومنتعة للسرعة الشددة الخاطفة للريشة المضروبة والتي لاتكاد تشاهد وهي تلعب بالطريق نفسها التي تؤدي بها ضربة التخليص او ضربة المسقطة ولكن هناك اختلافا في نقطة الضرب اذ يتم الضرب على مسافة نحو قدم امام الراس اذ يتجه المضرب لاسفل عند الضرب وبعده وباستخدام رأس المضرب يتم ضرب الريشة بحركة سريعة وخاطفة ومتفجرة وبحركة المتابعة نفسها التي تتم في التخليص.

الضربة المدفوعة الامامية

وهي ضربة امامية هجومية ذات مسار مسطح تقريبا تكاد تعبر من فوق الشبكة وهي تعد نوعا من الضرب الساحق الجانبي ويكون وضع اللاعب فيها واقفا اماما بحيث تكون ركبته الرجل الامامية في وضع نصف طعن (ثني) وتتجه القدم الامامية باتجاه الريشة وتثنى الرجل الحرة (الخلفية) قليلا لتعطي دعما لارتكاز الجسم . وفي هذه الضربة يرجع رأس المضرب الى خلف رأس اللاعب وفي هذه الاثناء يجب ان تكون الذراع الحرة مثنية وقريبة من الجسم ومرتخية يرجع الجذع للخلف قليلا وكذلك كتف الذراع الضاربة بعدما ينتقل ثقل الجسم للامام لحظة الضرب وفي الوقت نفسه لرجوع كتف الذراع الضاربة للامام لاحداث اكبر طاقة حركة ممكنة تستغل في دفع الريشة بقوة وسرعة.

الضربة المدفوعة الامامية



4- الدفع أو المدفوعة (Drive) من مستوى الكتف .

وتعد الضربات الأمامية أكثر استعمالا في الملعب وسميت أمامية لأنها تؤدي بالوجه الأمامي لليد اعتمادا على مسكة المضرب .

ضربات الصد والدفع الامامية

- تعد هذه الضربات من المهارات الاضافية وهي مهمة جدا في الرد على الهجوم بالضرب الساحق ويعدها (بروندل) من فئة ضربات الشبكة باعتبارها تلعب في افضل حالاتها واللاعب قريب من الشبكة.



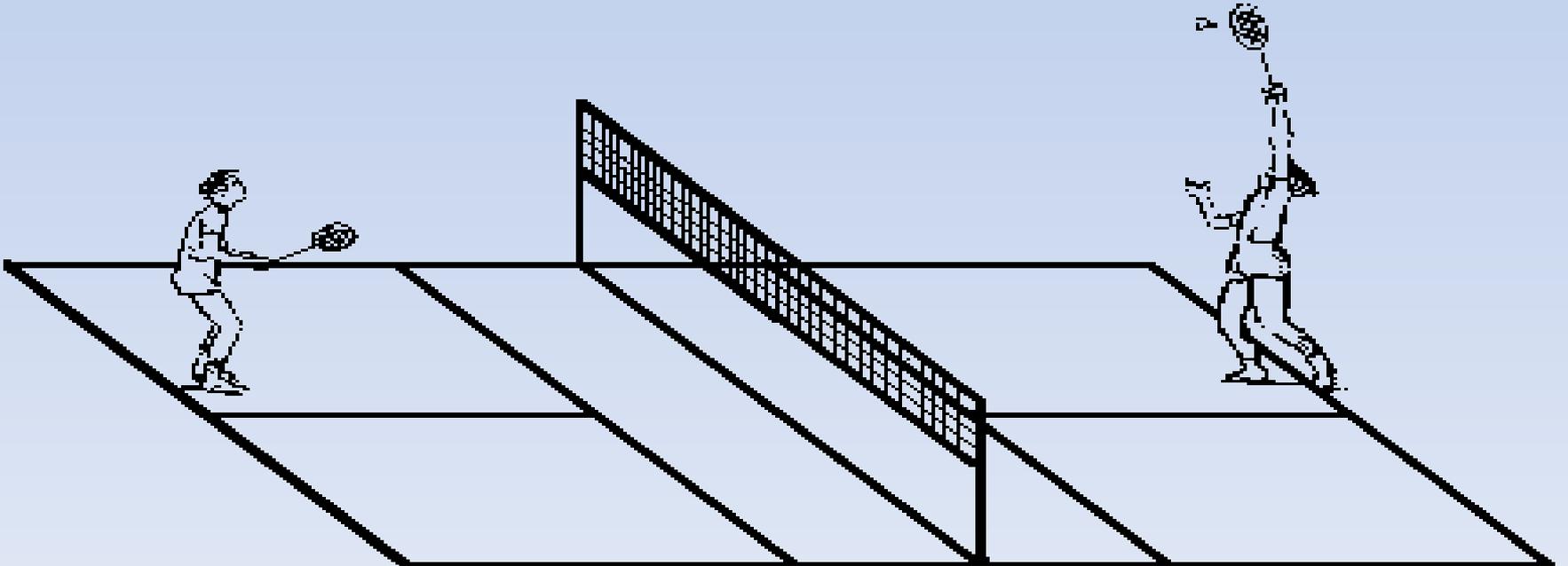
الضربات الامامية المقوسة وضربة الشبكة

وهذه النوعية من الضربات تستخدم بهدف خداع المنافس وفي الواقع الامر يشابه الاداء الحركي للضربتين حتى لحظة الضرب نفسها وتؤدي كما يلي:-

1. من وضع الوقوف اماما يتخذ اللاعب وضع نصف الطعن المسافة بين القدمين ضعف اتساع الكتفين.
2. يمسك المضرب بالقبضة الامامية ويكون بارتفاع الوسط تقريبا وفي وضع تمهيدي من الرسغ للخلف بحيث يكون رأس المضرب مواجها للاعلى واطاره موازيا لسطح الملعب تقريبا
3. يرفع المضرب لضرب الريشة وفي هذه الحالة امام اللاعب الخيارات اما بضربة مقوسة امامية او ضربة الشبكة.

• الضربة المسقطة الامامية

وفي هذه الضربة تتخذ الريشة مساراً منخفضاً وحاداً في زاويته اذ على اللاعب ان يضربها بحده من الرسغ اكثر من الضربات المسقطة البطيئة اذ يجب ان تسقط الريشة بعد خط الارسال المنخفض فوراً بالنسبة لملاعب المنافس ويمكن استخدام الضربة المسقطة السريعة في كل انواع اللعب في الريشة الطائرة وبخاصة في حالة تباطؤ المنافس او تكاسله في تغطية ضربات التخليص وبشكل عام كلما بعد اللاعب عن الشبكة كانت هناك صعوبة في اداء الضربات المسقطة بانواعها وكثيرا ما تستخدم الضربات المسقطة لاغراض تكتيكية.



الضربة المسقطة الامامية

