

العب المضرب (تس طاولة) المهارات الأساسية المحاضرة الثانية

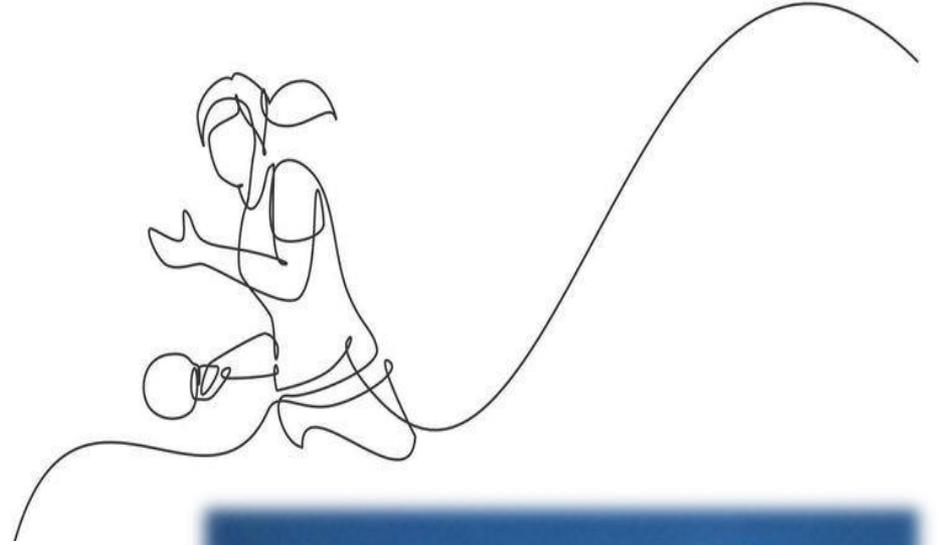
أ.م.د. عبير داخل حاتم
م.م. زينة عبدالكريم عباس

أولاً : الضربة الأمامية:

وهي الضربة الأكثر شيوعاً عند لاعبي كرة الطاولة وطريقة أدائها تكون بأن يقف اللاعب والكتف الأيسر مواجهة للشبكة والقدم اليمين متأخرة واليسرى متقدمة مع ميلان الجسم قليلاً إلى الأمام، إذ يكون مركز ثقل الجسم على القدم اليمنى. في بداية الضربة وأثناء سحب الذراع الحاملة للمضرب إلى الجانب الأيمن للجسم تكون الذراع والرسغ في خط واحد مواز لسطح الأرض والمضرب مائل إلى الأمام، على أن تكون الزاوية بين اليد الممسكة بالمضرب والجسم بين (٣٥-٤٥) درجة عند ذلك يقوم اللاعب بالمرجحة بصورة سريعة من الجانب الأيمن إلى الأمام باتجاه اليسار ويقوم بضرب الكرة عندما تكون في أعلى ارتفاع لها مع تحريك رسغ اليد باتجاه سطح الطاولة بعد الانتهاء من الضربة على اللاعب الاستمرار بالمرجحة إلى الأمام إلى أن تصل اليد بمستوى الرأس وأثناء عملية ضرب الكرة ينتقل مركز ثقل الجسم من القدم الخلفية (اليمنى) إلى القدم الأمامية (اليسرى) ثم يتهيا ويستعد للضربة التي تليها. إن النقطة المهمة في نقل مركز ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى الأمامية هي الانسيابية مع حركة الذراع، وعلى اللاعب مراقبة الكرة جيداً وهي تترك مضرب المنافس حتى يستطيع توقع طريقها، وبالتالي اتخاذ الوضع المناسب لأداء الضربة الأمامية، ويجب عدم المبالغة في ميل المضرب إلى الأمام



صور توضيحية للضربة الامامية



ثانيا : الضربة الخلفية

في هذه الضربة يكون وضع الأقدام عكس الضربة الأمامية وتكون الذراع مثنية وتسحب مع المضرب إلى يسار الجسم وعندما ترتفع الكرة إلى أعلى ارتفاع لها يحرك الساعد إلى الأمام وكذلك الرسغ باتجاه الأمام إلى الجانب الأيمن من الجسم ووجه المضرب مائل إلى الأمام وبعد الانتهاء من عملية ضرب الكرة تستمر الذراع بالارححة لمتابعة الكرة حتى تصل أمام الصدر ثم تسحب إلى وضعها الأصلي للتهيؤ للضربة القادمة يكون وضع الجسم أثناء تنفيذ الضربة الخلفية وراء الكرة لاجانبها كما في الضربة الأمامية، ويمكن إتقان هذه الضربة من خلال التعلم والتدريب المميز بالشمول والاتزان فاللاعب لن يصل إلى أعلى المستويات إلا إذا أتقن الضربات الأمامية والخلفية على حد سواء ويستطيع السيطرة على جانبي الطاولة، ويفضل تحريك الإبهام عاليا قليلا في اتجاه منتصف المضرب وضرب الكرة عند نقطة أقل قليلاً من أعلى ارتداد لها وتكون المسافة بين الجسم والكرة أقرب من الضربة الأمامية



صور توضيحية للضربة الخلفية

