

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

رؤية
VISION 2030
وزارة التعليم



الفصل الدراسي الثالث

الإرسال المرتفع

ضربة الرد الأمامية

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ



صف خامس ابتدائي



إعداد : أ. نواف محمد المنيف

مراجعة : أ. سلطان القرني

SASPOORT.COM

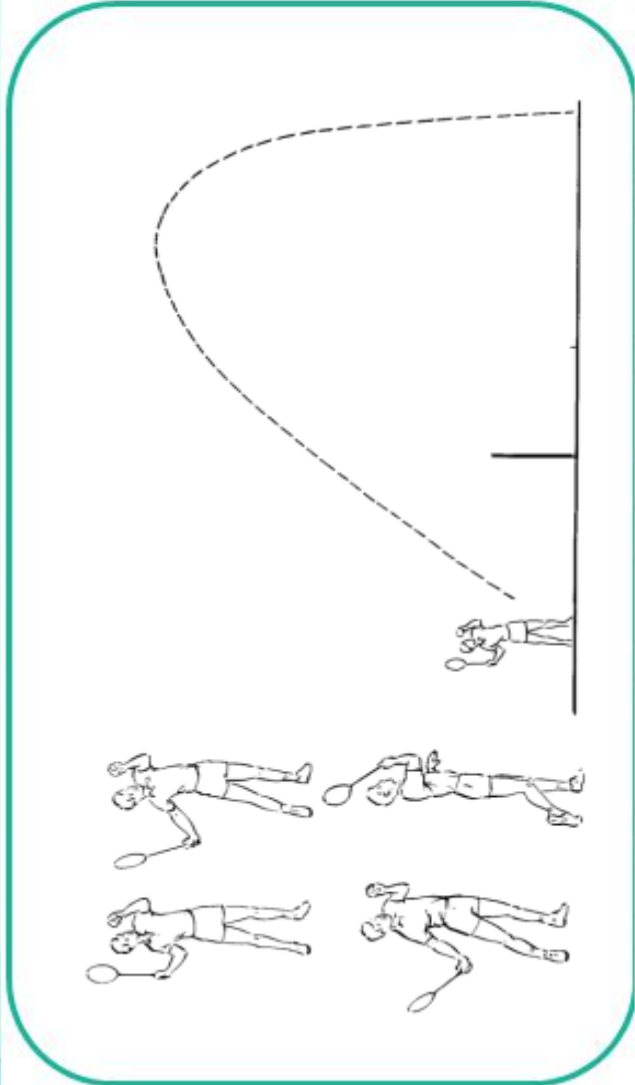




أن يؤدي الطالب / ه
الإرسال المرتفع بالطريقة
الصحيحة



أن يؤدي الطالب / ه
ضربة الرد الأمامية بطريقة
صحيحة



١. من الوقوف: كتف ذراع اليد الضاربة للخلف أكثر حتى يتيح مدى واسعاً لمرجحة المضرب.

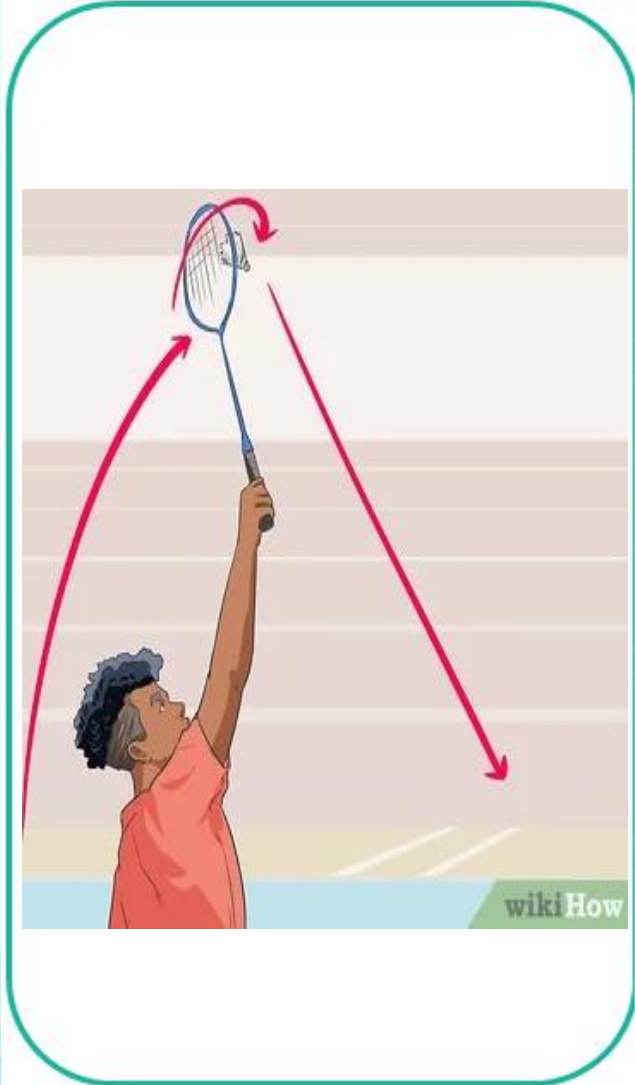
٢. يمسك المضرب برسغ مثني للخارج ويكون رأس المضرب للخارج والخلف.

٣. تمسك الريشة بنفس طريقة الإرسال المنخفض ولكن أبعد عن الجسم.

٤. تبدأ حركة الضرب بمرجحة سريعة من اليد الضاربة للأمام لتضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى وللأمام لتطير في ارتفاع عال من فوق الشبكة.

٥. متابعة الحركة بنقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية للأمامية بتوافق مع حركة الرسغ والساعد والمضرب





wikiHow

1. من الوقوف: الوضع أماماً، القدم اليسرى أماماً واليمنى خلفاً، مسك المضرب بأخذه للخلف وراء الرأس.
2. اليد الحرة مشيرة إلى الريشة الأمامية.
3. يمتد الذراع القابض على المضرب للأعلى لمقابلة الريشة فوق الرأس وتكون الحركة بالتتابع ابتداءً بالساعد فالرسغ فالمضرب مع ملاحظة تزامن حركة مد الذراع مع عودة الكتف من الخلف للأمام.
4. متابعة الحركة بامتداد الذراع بعد الضرب بانسيابية.
5. انتقال ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى الأمامية خلال عملية الضرب.

التربية البدنية والصحية
saspoort.com



1. الوقوف مع رجوع رأس المضرب إلى الخلف من رأسه بحيث يكون مفصل المرفق أقل من ارتفاع الكتف قليلا مع رجوع الجذع للخلف قليلا وكذلك كتف الذراع الضاربة.
2. نقل ثقل الجسم للأمام لحظة الضرب في نفس وقت رجوع كتف الذراع الضاربة من الخلف للأمام لإحداث أكبر طاقة حركة ممكنة.
3. لا بد من وجود توافق بين حركة مد الذراع الضاربة جانبا وللأمام. مع حركة رجوع الذراع الحرة للخلف في الجهة المعاكسة.
4. مراعاة أنه كلما ابتعدت الذراع الحرة عن الجسم وللخلف لحظة الضرب سمح ذلك بأداء حركة متابعة جيدة للضرب.





٥. من الوقوف: أماماً أداء وضع نصف الطعن المسافة بين القدمين ضعف اتساع الكتفين.

٦. مسك المضرب بالقبضة الأمامية بارتفاع الوسط.

٧. تدوير الرسغ للأمام وبسرعة لإكساب المضرب والريشة القدرة على ارتفاع مناسب حتى تأخذ الريشة قوساً عالياً لتسقط في نهاية الجزء الخلفي من الملعب.

٨. تستخدم ضربة الشبكة وذلك بتخفيض سرعة حركة المضرب قبل لحظة الضرب مباشرة بحيث يكون الرسغ مازال في وضع الدوران للخارج.

التربية البدنية والصحية
saspoort.com



عند أداء الأرسال المرتفع يمسك المضرب برسغ مثني للخارج
ويكون رأس المضرب للخارج والخلف؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





عند أداء ضربة الرد الأمامية تكون اليد الحرة
مشيرة إلى الريشة الأمامية؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





في الضربة المدفوعة الأمامية يجب مراعاة أنه كلما اتعدت الذراع الحرة
عن الجسم وللخلف لحظة الضرب سمح ذلك بأداء حركة جيدة؟



إجابة خاطئة

إجابة صحيحة